

จุดหมาย 'น้อ' วิถีชีวิต เพื่อสุข

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับ

เดือน มีนาคม 2553

'น้อ' L0	
คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม อบรมธรรมะ โยคะให้ผู้ป่วย มะเร็ง, จิตศึกษา 2	
จากอินเดีย	อินเดีย (ตอนที่ 3) 2
	โยคี ผู้เหยยฟ้าคว้าน
ระหว่างทาง	มูทราพาให้คิด (2) 4
เทคนิคการสอน	บทที่ 4 อาสนะพอเพียร (2) 6
สะกิด สะเกา	มีไปทำไม 7
ปฏิกณะ สุขภาพ	โคล่ากับมะเร็งตับอ่อน, อันตราย
จากมือถือ	8
แนะนำหนังสือ	โตะโตะจ้ง กับ โตะโตะจ้งทั้ง
หลาย	9
จดหมายจากเพื่อนครู	ท่องเที่ยว ดินแดนพระติวะ
	9
เล็งเล่าเรื่อง	เคล็ดวิชาโยคะพื้นฐาน 11
จากเครือข่ายภูมิภาค	ศรีราชา: สวดมนต์ในโรง
พยาบาล	13
ตำราโยคะดั้งเดิม	วิธีการบ่มเพาะสภาวะอันสงบสุข
ของจิต	13
เกร็ดความรู้โยคะ	Flexion Reflex 15

Copyright 2006 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



"We have a VP of Records Management, but we don't know who it is because nobody can locate the file."

**เรามีรองประธานฝ่ายจัดเก็บ
ข้อมูลค่ะ
แต่ไม่ทราบว่าเป็นใคร เพราะ
หาไฟล์ไม่เจอ**

จุดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาวะ

ที่ปรึกษา

แก้ว วิฑูรย์เชียร ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์

ศานต์ นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์

กองบรรณาธิการ กวี คงภักดีพงษ์, จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี, จีระพร ประโยชน์วิบูล, ชนาพร เหลืองระฆัง, ฌภัทร วัฒนะวงศ์, ณัฐฐิยา ปิยมหันต์, ณัฐฐิวารดี ศิริกุลภักตร์ศรี, ธนวัชร เกตน์วิมุต, ธนวิไล เจริญจันทร์แดง, ธัญยพรรณ อรัณย์ชลาลัย, ชรินทร์ อุชชิน, พรจันทร์ จันทนไพรวิน, พัชรินทร์ ฉัตรเกล้า, รัฐนันท์ พิริยะกุลชัย, วรณวิภา มัลย์นวล, วัลลภา ณะนวล, วิสาखा ไฝ่งาม, วีระพงษ์ ไกรวิทย์, สถาบันโยคะวิชชาการ มูลนิธิหมอคนสอนโยคะนันทามิ, สมจิตร ประดิษฐ์สมัย, สมดุล หมั่นเพียรการ

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

พิมพ์

คุยกันก่อน

สวัสดีเดือนมีนาคมครับ เดือนนี้สถาบันฯ ได้ตั้งคณะกรรมการขึ้นมาเพื่อบริหารงาน โดยมีทั้งหมด 7 คน ได้แก่ กวี คงภักดีพงษ์, จีระพร ประโยชน์วิบูลย์, ดวงเด่น นุชพุ่ม, นันทกา เจริญธรรม, รัฐนันท์ พิริยะกุลชัย, วรณวิภา มาลัยนวล, สมดุล หมั่นเพียรกร ทำงานในวาระ 1 ปี โดยหวังว่าการบริหารองค์กรจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยัง

เป็นการพัฒนาบุคลากรเพื่อทำงานบริหารสถาบันฯ ต่อไปในอนาคต พร้อมกันนั้นทางสถาบันฯ มีเพื่อนร่วมงานใหม่ 2 คน คือ คุณสมจิตร ประดิษฐ์สมัย หรือ จี๊ด มาเป็นผู้จัดการเทรนนิ่ง ช่วยดูแลงานด้านการจัดการของสำนักงาน และคุณเดือนเพ็ญ ลิ้มศรีตระกูล หรือ มาลี มาช่วยดูแลงานด้านตำราวิชาการ

ปฏิทินกิจกรรม

เครือข่ายชีวิตศึกษา ร่วมกับ กรีนไลฟ์ ฟิตเนส บางบอน จัด **”อบรมธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง”** (หากมีญาติเข้าร่วมด้วย ขอให้เป็นญาติ 1 ท่านต่อ 1 ผู้ป่วย) วันเสาร์ที่ 13 มีนาคม 2553 เวลา 9.00 – 16.00 น. มีเนื้อหา ดังนี้ 1) ฝึกรู้ตัวด้วยจิตที่เป็นกลาง 2)

รู้ตื่นและเบิกบาน, 3) ฝึกหายใจแบบโยคะเพื่อการปล่อยวางความเจ็บปวด และ 4) พลังกลุ่มเพื่อเยียวยาความเจ็บป่วย สอบถามเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์. 084 643 9245 โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และขอให้ท่านแน่ใจว่าสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดการอบรมเต็มวัน

จิตศึกษา เดือนมีนาคนี้ วันเสาร์ที่ 20 เวลา 9.00 – 12.00 น. ณ สำนักงานสถาบันโยคะวิชาการ ซอยรามคำแหง 36/1 ร่วม

ศึกษาอภิธรรม คุยกันเรื่องสรีรวิทยา กายวิภาคของจิต ในส่วนของ “รูป” ต่อจากจิต เจตสิก นะ

ผลิตภัณฑ์ ตลอดเดือนมีนาคม 2553 นี้ อยากให้เพื่อนๆ ชาวโยคะหาความรู้เพิ่ม



เติมด้วยการอ่าน โดยทางสถาบันโยคะวิชาการมี **โปรโมชั่นลดราคา 10 %**

(เฉพาะหนังสือและตำราทุกชนิด) สนใจ
เข้าไปดูรายละเอียดที่เว็บของสถาบันฯ

เนื่องจากช่วงที่ผ่านมา ทางสถาบันได้รับความไว้วางใจในการสั่งซื้อเบาะโยคะจำนวนมากจากพี่น้องชาวโยคะ ทำให้เราสามารถสั่งซื้อเบาะในปริมาณต่อรอบที่สูงขึ้นเลยทำให้ได้ในราคาพิเศษ ตามแนวทาง

ของสถาบันที่ไม่ได้เน้นผลกำไรเป็นหลัก เราจึงมีนโยบายลดราคาเบาะโยคะอย่างดี จากราคา 550 บาท ลดลงมาอยู่ที่ 500 บาท เท่านั้น สนใจสั่งซื้อได้นะครับ

ตอนนี้สามารถอัปเดตข่าวของสถาบันโยคะวิชาการ โดยร่วมเป็น fan ในเฟสบุ๊คที่ <http://www.facebook.com/pages/>

thaiyogainstitute/208189084154 และ
ช อ ง ท า ง Twitter ที่
<http://twitter.com/yogathai> 


งานเผยแพร่

เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ทางสถาบันโยคะวิชาการได้ทำการหักรายได้ 10%จากยอดขายสินค้าเพื่อนำไปสมทบทุน เข้าร่วมบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยแผ่นดินไหวที่เฮติโดยผ่านทาง "สภาอากาศไทย"

โดยสรุปยอดบริจาค เป็นเงิน 2,955 บาทถ้วน จึงแจ้งมาเพื่อให้รับทราบและร่วมอนุโมทนาบุญ

ขอขอบคุณ
น้ำใจของทุกท่านสร้าง
โลกให้น่าอยู่ขึ้นครับ

อินเดียน

บ้านโยคะ ทองหล่อ 13

อินเดียน (ตอนที่ 3)

วันนี้อากาศหนาวเย็นขึ้นเป็นวันที่ 4 ของการมาเยือนพระศรีมหาโพธิ์ แต่ก็

โดย ครูหนู (ชมชื่น สิทธิเวช)

ต้องปลีกเวลาของการปฏิบัติธรรม ไปเยี่ยมชม ชั้นเรียนโยคะ ของคุณโจเซ่

เสียหน่อย ระยะทางจากโรงแรมไปยัง ROOT INSTITUTE ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ชี้แจงเดินสุดขี้น เลยหนึ่งรถสามล้อถีบ ย้อนยุคดีกว่า เพลิดเพลินชมวิวข้างทาง ผ่านทุ่งนา ทุ่งมีสตาร์ทเหลืองอร่ามสวยงาม เสียอยู่อย่างเดียวแขกชอบขัดใจฉันเสียนี้ซิ ๆ ดันกอล์ฟสูมชอบข้างทางทำให้อากาศเป็นมลพิษขึ้นมา ก็เพราะความหนาวนี้แหละ

ฉันเข้าลงทะเบียนเรียนโยคะตอนสิบโมงเช้า เข้านี้มีนักเรียน 5-6 คนรวมฉันเข้าไปด้วย ความรู้สึกดี ๆ กำลังเริ่มขึ้นแล้ว เราผ่อนคลายกล้ามเนื้อของเราด้วยการนั่งท่าดอกบัว ใช้จิตและสติตามรู้ความผ่อนคลายตามกล้ามเนื้อมัดเล็ก ๆ ทุกๆ ส่วน ไชข้อทุก ๆ ส่วน ขยับแล้วคลาย ขยับแล้วคลาย หลับตาลง ปิดตาเบา ๆ ยิ้มที่ใบหน้าเล็กน้อย และเฝ้าดูลมหายใจเข้าและหายใจออก สบาย ๆ สักครู่

อากาศดี มีแต่ ออกซิเจน บรรยากาศดีเพราะปราศจากสิ่งรบกวนจิตดีเพราะปล่อยวางได้ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร ความนิ่งจึงเข้ามาเยือนในจิตของเรา โจเซ่ จึงเริ่มการสอนอาสนะในท่าย่อย ๆ เพื่อให้ร่างกายเตรียมความพร้อมฉันปฏิบัติตามคำสั่งแนะนำจากโจเซ่ไป

เรื่อย ๆ และปล่อยวางความรู้ของตัว การขยับและเหยียดยืดกล้ามเนื้อของ ฉันจึงไม่มีความกังขาใด ๆ ฉันสามารถปรับสภาพร่างกายไปตามคำสั่ง โดยการใช้สติของเราฟังเสียงคุณโจเซ่อย่างเดียว ความผิดพลาดจึงไม่เกิด

คุณโจเซ่ มีวิธีการสอนแบบผสมผสานโดยการนำแต่ละอาสนะมาเชื่อมโยงกัน อีกนัยหนึ่งไม่ละเลยเรื่องลมหายใจ ท่วงท่า จังหวะ นั้น ๆ จะต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีการพักระหว่างท่า เรียกว่า ชุดเดียวจบ จบท้ายด้วย ศวาสนะ จึงบริบูรณ์ ฉันมาคิดหลังจากจบชั้นเรียนแล้วว่า ทุกอย่างเกิดด้วยเหตุและปัจจัย ประกอบด้วยเทคนิค ความเป็นตัวเองของผู้สอน คุณโจเซ่ จึงมีวิธีการ นำวินยาสะอาสนะ และ สมานยะ มาประกอบใช้กันอย่างลงตัว ทำให้ผู้เรียนไม่เกิดอันตราย และการสอนนั้นเป็นกุศลไม่รุกร้าผู้เรียนให้เกิดความประมาท อยากดี อยากเด่น อยากจะโอ้อวดสิ่งที่รู้ ขออนุโมทนากับคุณโจเซ่ และขออนุโมทนากับการเป็นชาวพุทธที่ดั่งามของคุณโจเซ่ ด้วย

เรารำลาชั้นเรียนโดยการทำบุญให้กับ ROOT INSTITUTE ด้วยความอิมเมใจ ตายจริง ธรรมะจัดสรร ! เราจะ

ได้ไปดื่มชาร้อน ๆ (GARAM CHAI) สไตล์อินเดียกันหลังจากจบชั้นเรียนนี้ ไม่มีทางที่ฉันจะปฏิเสธ แล้วจะเล่าให้ฟัง

เขียนให้อ่าน เพลิน ๆ ว่า GARAM CHAI จะต้องทำอะไร? ถึงจะอร่อย

อินเดีย 2 โยคี.. ผู้เหยียฟ้าคว่ำผืน

โดย ชำรงดูล

แปลและเรียบเรียงจาก *Drowning Man Catches at a Straw, Yoga and Total Health, August 2008*

ท่ามกลางกระแสวัตถุนิยมที่หลากหลายไหลถึงโถมดูจนน้ำท่วมโลกเช่นทุกวันนี้ ทำให้เราต่างไล่ล่าไขว่คว้าหาเทคนิคใหม่ๆ เพื่อผ่อนคลายบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้า โยคะ นับเป็นหนึ่งในกระแสที่อยู่ในความสนใจของผู้คนมากมายจากทุกมุมโลก จวบจนปัจจุบันมีผู้คนนับพันที่เรียกตนเองว่า โยคี พยายามที่จะสร้างให้ตนเองเป็นที่รู้จักในนามของ ครูโยคะ สอนโยคะรวมถึงให้การบำบัดเยียวยาแก่ผู้ป่วย ซึ่งขณะนี้มีการอ้างอิงว่า Uthita Trikonasan, Uthita Parsva Konsana, Prasanta Chatur Uttanasana, Parivarta Trikonasana, Chaturanga Dvandasana, Urdhva Dhanurasana เป็นเทคนิคที่มีประโยชน์จนได้รับการตีพิมพ์เป็นหลักสูตรการเรียน

การสอนสำหรับเด็กอย่างเป็นทางการ แต่ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นไม่มีอาสนะใดเลยที่ตรงตามตำราดั้งเดิม!

เรื่องน่าขำที่สุดเกี่ยวกับโยคะ คือ เมื่อโยคีที่ได้รับการยกย่องระดับนานาชาติเดินเข้ามากลางโถงที่เมืองมুমไบ (ที่เรารู้จักกันในชื่อ บอมเบย์ นั้นเอง..ผู้แปล) ซึ่งมีसानุศิษย์ celas นอนเกลื่อนอยู่บนพื้นในอิริยาบถอันหลากหลาย กูรูท่านนั้นอวดอ้างแก่ผู้เข้าเยี่ยมว่า บรรดาศิษย์ของเขาเหล่านั้นกำลังตกอยู่ในภวังค์จากการใช้พลังกฤษณทาลินีปลุกเร้าอาสนะ

ตัวอย่างที่แย่มากที่สุดก็คือ โยคีที่เป็นที่รู้จักไปทั่วโลกอวดอ้างว่าเขาสามารถเดินบนผิวน้ำได้ และเมื่อถึงวันนัดที่ต้องแสดงออกอากาศทางโทรทัศน์ ต่อหน้าสื่อมวลชน และบุคคลสำคัญ ๆ ของเมืองมুমไบ ขณะที่เริ่มแสดงให้ดู โชคกลับไม่เข้าข้างเขาเพราะเมื่อเขาวางเท้าลงบน

ผิวน้ำเขากลับจมลงไปใบบ่อน้ำนั้นเสียนี้ หลังจากพาดตัวเองขึ้นจากบ่อน้ำด้วยสภาพ เปียกมะล่อมะแล็ก เขากล่าวยิ้มๆว่า “อนิจจา..ช่างโชคร้ายเสียจริง เผอิญว่า เมื่อเช้านี้ข้าลืมหำล่ำใส่ให้ว่างมาชะก่อน เลยเกิดเหตุเช่นนี้” อย่างไรก็ตามก็ดีเขาก็ รอดตัวไปพร้อมเงินค่าตัวที่ได้รับจากโชว์ ในวันนั้น

โยคะไม่ใช่สิ่งที่จะมาล้อเล่นฆ่า ๆ โดยปราศจากความรับผิดชอบ เราควร กล่าวถึงและปฏิบัติต่อโยคะอย่างเป็น ระเบียบแบบแผนเหมือนเวลาที่เรากล่าว ถึงพระเจ้า ตามหลักการของศาสนาหรือ ขนบปฏิบัติ แต่เรากลับใช้คำว่าโยคะใน ความหมายที่ต่างออกไปโดยไม่ได้รู้สึก ตะขิดตะขวงใจแม้แต่น้อย เช่น บาง สำนักในประเทศสหรัฐอเมริกาใช้คำว่า โยคะ เป็น โยคะบำปลั่ง(Power Yoga) หรือ โยคะผสมแม่ไม้มวยไทย (Kick Boxing Yoga) เป็นต้น

ศรียोगেনดรา เมื่อครั้งยังเป็นหนุ่ม กำยำวัยยี่สิบ ได้ ศึกษาโยคะ จนทำให้เขาละทิ้งการเรียน มุ่งเข้าสู่ป่าเพื่อไปรับ การประสทาวิชาโยคะ เมื่อเขากลับมาบ้าน อีกครั้ง พ่อของเขาได้รับคำแนะนำจาก เพื่อนครูร่วมโรงเรียนว่า “ลูกชายของเจ้า คงเป็นบ้าไปแล้ว ดูสิหลงเข้าไปเรียน โยคะในป่าในดง ไว้หนวดเครารกครีမ်ผม ผ่ายารรุงรังช่างดูป่าเถื่อนเสียนี้กระไร ล่ามเขาไว้และดูแลให้ดีละ อย่าให้ออกไป เพ่นพ่าน จะเป็นภัยแก่สังคมได้นะ” โชค ยังดีที่พ่อของเขาไม่เชื่อคำยุยงนั้น กลับ อนุญาต และส่งเสริมให้ศรียोगেনดราไป ถึงทวีปยุโรป และอเมริกา ศรียोगেনดรา คือผู้ก่อตั้งสถาบันโยคะ ณ เมืองซานตา ครุซ (The Yoga Institute of Santacruz) ซึ่งมีอายุมาถึงเก้าสิบปีแล้ว แล้วเราจะได้ลดระดับโยคะหรือทำให้ โยคะด้อยคุณค่าลงไปบ้างหรือเปล่า?

ระหว่างทาง

โดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

มูทราพาให้คิด (๒)

ความสับสนเนื่องจากฉบับที่แล้ว : หลังปีใหม่ ไม่นานวัน มิตรรุ่นพี่ในแวดวงโยคะที่รัก

นับถือกัน ส่งต่ออีเมลที่มีภาพมูทราซึ่งมี คำบรรยายสั้นๆ เกี่ยวกับประโยชน์ของ แต่ละมูทราไปถึงผม พร้อมกับถามว่าผม

มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับผลของ
การฝึกมูทราเหล่านั้น

ด้วยความที่ตนเองนั้นไม่มีประสบการณ์
ตรงเกี่ยวกับการฝึกมูทราโดยเฉพาะ ทว่า
ภาพของมูทราที่เห็นและคำบรรยายได้
ภาพ ทำให้ผมนึกถึงบางเรื่องราวซึ่งผมได้
แลกเปลี่ยนและเล่าบางส่วนไปในฉบับที่แล้ว
และยังมีบางประเด็นที่อยากจะนำมาแลกเปลี่ยน
และเล่าสู่กันฟังต่ออีก

ปลายเดือนธันวาคมของปีวัวที่เพิ่ง
ผ่านไป ผม(ขอ)ตามครูผู้จุดประกายให้
ผมค้นพบ และก้าวมาบนทางชีวิตที่ลงตัว
ไปบำเพ็ญภาวนายังทเวะสถานซึ่งเป็นที่
ท่านได้พบกับครูทางจิตวิญญาณคนแรก
เมื่อสามสิบปีก่อน

เป็นทเวะสถานเล็กๆ ในย่านชนบท
ห่างจากเมืองมุมไบราวร้อยกว่ากิโลเมตร
ซึ่งครูจะไปที่นั่นทุกปีเพื่อบำเพ็ญภาวนา
อย่างน้อยๆ ก็คราวละสามวัน

ครูบอกผมว่า ทเวะสถานแห่งนี้เป็นที่
สถิตขององค์ศิวะในรูปของศิวลึงค์ ซึ่งมีความ
เก่าแก่ย้อนหลังไปถึงยุคของมหา
ภารตะ

ตลอดสามวัน พวกเราสามคนอัน
ได้แก่ ครู เพื่อนรุ่นน้องของครู และผม

ปฏิบัติภาวนาโดยการนั่งเป็นวงรอบแทน
ศิวลึงค์และบริกรรมมนตราบูชาพระศิวะ

ว่าที่จริงหลายปีที่ผ่านมา นอกเหนือ
จากทำวัตรสวดมนตร์ตามบทสวดในทาง
พุทธศาสนาแล้ว ผมเองก็บริกรรมมนตรา
บูชาพระศิวะเป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว

เป็นมนตราที่แม่ครู(ไม่ใช่แม่ของ
ครูของผม แต่เป็นครูอีกคนของครูผม)
เลือกและอภิเษก (หมายถึงริเริ่มการ
บริกรรม)มนตราให้ผมด้วยความเมตตา
และเอ็นดู ผมจึงบริกรรมมนตราบทธนี้อยู่
เนืองๆ โดยที่ลึกๆ และหลึกๆ แล้ว รู้สึกว่า
มันเป็นพันธสัญญาแห่งความผูกพันที่ผม
มีต่อครู และแม่ครู มากกว่าที่จะรู้สึกถึง
ความหมายในชั้นลึกซึ้งของมนตรา ไม่
ต้องเอ่ยถึงการเป็นหนึ่งเดียวกับเทพแห่ง
มนตรา ที่ผมบริกรรม

ถึงแม้จะได้ยินได้ฟังการตีความ
จากครู และผู้รู้บางท่านว่า พระศิวะก็คือ
พลังสูงสุดรูปลักษณะหนึ่ง ซึ่งว่ากันว่าเป็น
พลังแห่งการทำลายล้าง ซึ่งไม่จำเป็นว่า
ต้องมีความหมายในทางลบเสมอไป

อย่างน้อย ๑ มองในอีกแง่หนึ่ง การ
ทำลายซึ่งมีนัยของการเสื่อมสลายก็คือ
ปรากฏการณ์ในทางธรรมชาติที่เชื่อมโยง
กับการเกิดขึ้นและการดำรงอยู่ พุดอีก
อย่างก็คือปราศจากการเสื่อมสลาย ใหน

เลยจะมีการกำเนิดใหม่และดำรงอยู่ของ
ชีวิต - ตราบใดที่เรายังสลัดตัดไม่หลุด
จากวัฏจักรของการเกิดดับ

หรือคิดไปไกลกว่านั้น พลังแห่งการ
ทำลายล้าง อาจครอบคลุมถึง นัยแห่งการ
ทำลายอัตตาและความเขลาเบาปัญญา
ของเราได้เช่นกัน

แต่ก็อีกนั่นแหละ นัยจากการ
ตีความที่กล่าวมาข้างต้นของผม ยังอยู่แค่
ขีดชั้นในทางความคิดเท่านั้น พุดง่าย ๆ ก็
คือ ตลอดหลายปีที่ผ่านมา แม้จะจดจ่อกับ
การบริการมंत्रาบทนี้อยู่ทุกวัน ทว่า
ผมยังคงไม่สามารถ “ดึงดำ” จนเข้าถึง
หรือเป็นหนึ่งในพลังสูงสุดแห่งการ
ทำลายล้าง

ไม่ว่าจะเป็นการทำลายล้าง ใน
ฐานะที่เป็นความเป็นจริงด้านหนึ่งของ
ธรรมชาติ หรือในความหมายของการ
ทำลายอัตตาตัวตนก็ตาม

ตลอดสามวันของการภาวนาร่วม
กับครูในช่วงที่ผ่านมา ผมก็ยังไม่สามารถ
ก้าวข้ามขีดชั้นของการภาวนาจนเข้าถึง
พระศิวะหรือพลังสูงสุดที่ผมบริการมณ
ตราเพื่อบูชาท่าน

สารภาพตามตรงว่าบางขณะใน
ระหว่างบริการ จิตของผมอยู่ในสภาวะ
มะงมมะงาหรา คือไม่แน่ใจว่าควรจะ

กำหนดจิตไว้ตรงไหน หรือวางใจอย่างไร
ในขณะบริการ มंत्रา เพื่อที่จะเข้าถึง
และเป็นหนึ่งเดียวกับพลังสูงสุดนี้ได้

ระหว่างผ่อนพักหลังจากนั่งภาวนา
และเดินจงกรมจนกายล้า ผมนึกถึง
ประสบการณ์ที่ตัวเองเคยรู้สึกถึงความยิ่งใหญ่
ของธรรมชาติ

หลายปีก่อน ตอนที่ไปอยู่กับครู
อายุรเวทในช่วงขวบปีแรก ผมเคยเป็นไข้
สูงชนิดที่ไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิตจน
ต้องนอนชมอยู่สามวันเต็ม ตอนเย็นของ
วันที่สามหลังจากไข้ลด และพอที่จะ
รวบรวมเรี่ยวแรงลุกขึ้นนั่งได้ ผมลาก
เก้าอี้ไปนั่งอยู่ใกล้ต้นไม้ใหญ่ในขณะที่
ดวงตะวันกำลังคล้อยต่ำ

อาจเป็นเพราะอ่อนล้าจนไม่รู้
เรี่ยวแรงแม้แต่จะคิดฟุ้งซ่าน ผมได้แต่
ปล่อยให้ตัวเองนั่งพิงพนักเก้าอี้โดยไม่
“พยายาม” ทำสิ่งใดทั้งสิ้น ไม่รู้(หรือจะ
พูดให้ถูกว่าไม่คิดจะรู้)ว่าเวลาผ่านไปนาน
เท่าไร แต่รู้สึกชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ว่า ผม
กำลังอยู่ในโอบกอดอันปราณีของ
ธรรมชาติ และรู้สึกได้ถึงพลังบางอย่างที่
แผ่และซึมซาบดังลึกลงไปสู่ภายในตัวเอง

ผมรู้สึกว่าธรรมชาติช่างยิ่งใหญ่และ
มหัศจรรย์เท่าๆ กับที่ตัวเรานั้นช่างเล็ก

กระจ้อยร่อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับ
ธรรมชาติอันไพศาล

หลังจากนึกถึงประสบการณ์ ใน
ส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อธรรมชาติ
แล้ว ผมก็นึกต่อไปถึงประสบการณ์ที่ตัว
เองเคยรู้สึก “ศิโรราบ” อย่างไม่มีเงื่อนไข
ซึ่งเกิดขึ้นตอนที่ผมลาครูกลับจากอินเดีย
หลังจากที่พำนักอยู่กับครูมาแรมปีจนได้
เรียนรู้และซึมซับหลายสิ่งจากครู

ผมรำลาคครูด้วยการนอนราบกับพื้น
ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า และจรดหน้าผากแนบ
สนิทบนหลังเท้าของครู

ขณะที่หน้าผากสัมผัสกับผิวสาก
กร้านบนหลังเท้าครู ความรู้สึก
“ศิโรราบ” หรือสยบยอมครูอย่างไม่มี
เงื่อนไขใดๆ ท่วมท้นล้นปรี่ไปทั่วกายและ
ใจ

หากตีความว่า “อัสวรประณิธาน”
ซึ่งเป็นหนึ่งในนิยามอันเป็นหนึ่งในองค์
แปดของโยคะ คือการอุทิศและสยบยอม
ต่อพระเจ้าหรือพลังสูงสุด ผมคิดว่าความ
รู้สึกถึงพลังอันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ และ
การศิโรราบต่อครูผู้มีคุณสมบัติบางด้าน
หรือทุกด้านที่เราไม่อาจเทียบเคียงได้ ก็
น่าจะเป็นอัสวรประณิธานในอีกแบบหนึ่ง

ทว่าเวลาที่ ผมจะกระทำอัสวร
ประณิธานในอีกระดับหนึ่ง ด้วยการ

บริการมณฑราบูชาพลังสูงสุดในนามของ
เทพเจ้าองค์หนึ่ง แม้จะผ่านการครุ่นคิด
ตีความเกี่ยวกับพลังสูงสุดที่ว่าแล้ว แต่ก็
ยังไม่เข้า(ไปอยู่ใน)ใจและรู้สึกสยบยอม
อย่างไม่มีเงื่อนไขได้จริง

ผมตั้งข้อสังเกตว่า การที่ตัวเองเกิด
ความรู้สึกแรงๆ และชัดเจนถึงความยิ่งใหญ่
ของธรรมชาติ หลังจากอยู่ในภวังค์
ของความรู้สึกว่าได้อยู่ในอ้อมกอดอันอุ่น
ชาน และปราณีของธรรมชาติได้นั้น น่า
จะเป็นเพราะได้อยู่ในบรรยากาศอันสงบ
ร่มรื่นของธรรมชาติ

และการที่รู้สึกศิโรราบต่อครูชนิดไม่
เหลือตัวตน หรืออัตตาขณะที่กราบกราน
ครูนั้น ก็น่าจะเป็นเพราะครูของผมมีตัว
ตนจริงที่ผมสามารถสัมผัสได้ถึงการมีอยู่

ในขณะที่พลังสูงสุดในนามแห่ง
“ศิวะ” นั้น ยังค่อนข้างเป็นนามธรรมจน
ไม่รู้ว่าตัวเอง ควรจ้อจิตไปที่ไหนหรือ
สร้างมโนภาพของพลังนี้อย่างไร

คิดอีกที อาจเป็นไปได้ว่าขณะที่
พยายาม “คิด” จะเข้าถึงพลังสูงสุดนี้ ผม
ยังมีกำแพงแห่งภาษาและวัฒนธรรมที่
มองไม่เห็นขวางกั้นอยู่ เพราะคำว่า
“ศิวะ” อันเป็นรูปลักษณะหนึ่งของพลัง
สูงสุดนั้น เป็นคำเรียกขานตามวัฒนธรรม

ที่ผมไม่ได้ถือกำเนิด เต็มใหญ่ และซึมซับ
มา

ด้วยเหตุนี้การภาวนาของผมจึงยัง
ติดอยู่กับ “คำ” หรือ “ภาพ” อันเป็น
ตัวแทนของพลังสูงสุด จนกลายเป็นร่อง
หล่มไร้สภาพที่ผมไม่สามารถก้าวข้ามไป
ได้

ยามบ่ายของวันที่สาม ซึ่งเป็นช่วง
สุดท้ายของการภาวนาก่อนที่พวกเราจะ
อำลากลับ ผมตั้งใจวางใจด้วยการ
อธิษฐานอะไรบางอย่าง ก่อนจะเริ่ม
บริกรรมมนตราอย่างต่อเนื่อง สลับ
กับการหยุด - อยู่เฉยๆ โดยไม่
“พยายาม”
เข้าถึงพลังสูงสุดในนามแห่งมนตรานั้นอีก
ต่อไป

เวลาล่วงเลยไปนานแค่ไหนผมไม่
(คิดจะ) รู้ จนกระทั่งผมรู้สึกว่ามี ความ
สว่างค่อยๆ ก่อตัวและกระจ่างอยู่เบื้อง
หน้า หลังจากนั้นผมรู้สึกว่าตัวเองถูกโอบ
ล้อมด้วยพลังบางอย่างที่ผสมผสานด้วยแสง
สว่าง ความอบอุ่นและความว่างเปล่า

พูดตามตรงว่า ผมไม่มั่นใจนักว่า
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นนิมิต หรือว่า
เกิดจากจิตที่คล้อยตามความตั้งใจจาก
การอธิษฐาน แต่ถ้าเป็นอย่างแรก บางทีนี่
อาจเป็นตัวอย่างของการก้าวข้ามร่องหล่ม

ของภาษา และวัฒนธรรมจนเรารู้สึกถึง
พลังบางอย่าง

ทั้งหมดที่เล่ามา ก็เพื่อที่จะแลคมุม
มองของตัวเองว่า มุทราหรือการจรดนิ้ว
และท่ามือเป็นท่วงท่าต่างๆ นั้น น่าจะ
เป็นการจัดท่วงท่าของร่างกายบางส่วนให้
เป็นรูปลักษณะหรือสัญญาณบางอย่าง ที่
ผู้คนในอดีตจากวัฒนธรรมหนึ่งอาจยังรู้
ด้วยญาณวิถี ว่าท่วงท่าเหล่านี้สามารถ
เป็นตัวแทนหรือสื่อถึงความหมายเชิง
สัญลักษณ์ของพลังอันลึกลับบางอย่าง
จากนั้นก็ฝึกฝน ปฏิบัติ และถ่ายทอดสืบ
ต่อกันมา

ถึงแม้ว่าประโยชน์ หรือผลจากการ
จัดนิ้ววางมือเป็นรูปลักษณะต่างๆ จะเป็น
สากล ไม่ได้ถูกจำกัดด้วยพรมแดนของ
วัฒนธรรม พูดอีกอย่างก็คือคนชาติไหน
ภาษาใดปฏิบัติเช่นนี้ก็จะได้ผลอย่าง
เดียวกัน

ทว่าที่ผมไม่แน่ใจก็คือ ลึกลงไป
กว่ารูปลักษณะของท่วงท่าที่เห็นจาก
ภายนอกนั้น อาจมีสาระ ความหมาย(เชิง
สัญลักษณ์) หรือคำอธิบาย ที่ไม่แน่ว่าอาจ
มีความสำคัญยิ่งกว่าผลที่จะเกิดขึ้นเหล่านี้¹

หรืออย่างน้อยที่สุด อาจมีคำอธิบาย
ที่เป็นรายละเอียดในการฝึกปฏิบัติที่เป็น

องค์ประกอบสำคัญ (เช่น การจรดนิ้วจะต้องเริ่มจากตรงไหนอย่างไร เวลาปฏิบัติจริงๆ ควรเริ่มจากมูทราใดและไปสู่มูทราใด ฯลฯ) ที่จะนำมาซึ่งผลจากการทำท่วงท่าเหล่านั้น

เหมือนกับการฝึกอาสนะที่ยิ่งนานวันเข้า ผมยิ่งรู้สึกว่า อาสนะทุกอาสนะล้วนเป็นอนุกรมของท่วงท่าที่ต่อเนื่องกันหาใช่เพียงท่าเริ่มต้นและท่วงท่าปลายทางไม่

นอกจากนี้ การฝึกอาสนะยังต้องผสมผสานการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน (เรียกได้ว่าทั้งองค์รวมและเฉพาะส่วน) เข้ากับการหายใจ โดยมีจิตใจเป็นนายท้ายเรือ

พูดขยายความต่อไปว่าวิถีและเงื่อนไข หรือกระทั่งที่มาที่ไปรวมทั้งความหมายลึกๆ ของแต่ละมูทรา น่าจะแยกไม่ออกจากผลของมูทราเหล่านั้น

ยิ่งนึกถึง กรณีของมูทราที่ปฏิบัติอยู่ในแควดวงของนักตันตริก(หมายถึงผู้ที่ปฏิบัติตามวิถีแห่งตันตระ) ซึ่งทำมือเป็นท่วงท่าต่างๆ ในขณะที่ประกอบพิธีกรรม (ทางจิตวิญญาณ) ดังตัวอย่างที่ผมเล่าในฉบับที่แล้ว หรือกรณีของการทำมูทราในนาฏกรรมหรือการรำรำ

ยิ่งชัดเจนว่าผู้ที่สนใจใฝ่รู้ในเรื่องนี้จะต้องได้รับการปูพื้นฐานอย่างเหมาะสมไม่ต้องพูดถึงว่าจะต้องฝึกฝนอย่างถูกต้องนั้นหมายถึงว่าจำเป็นต้องมีผู้รู้ปูทางและประกบ ประคองจนกว่าจะเดินต่อได้เอง

สรุปรวมความแล้ว ผมรู้สึกว่าการเห็นภาพและอ่านประโยชน์ของมูทราจากในเมล ไม่น่าจะทำให้ผู้ฝึกเข้าถึงสาระที่แท้จริงของมูทราหรือได้รับประโยชน์ตามที่อ้างถึงได้

เราอาจสามารถ ทำมือลอกเลียนท่วงท่าจากภาพที่เห็นได้ ทว่าใจอาจไม่ได้เป็นหนึ่งเดียวกับแก่นแกนของมูทราเหล่านั้น เว้นแต่เราจะก้าวข้ามหรือทะลวงผ่านกำแพงแห่งภาษาและวัฒนธรรมจนเข้าใจความหมายที่แท้จริงของมูทรา

¹แต่ที่แน่ๆ คำที่เตอะตาผมอย่างจันทน์ที่ผ่านสายตา ก็คือส่วนที่บอกว่าสุรยมูทรา มีประโยชน์เรื่องคอเลสเตอรอล ฯลฯ (Surya Mudra: Cholesterol etc) ประโยชน์ที่ว่านี้ผมค่อนข้างมั่นใจว่า เป็นการแปลความแบบข้ามวัฒนธรรมชนิดที่ไม่ทิ้งร่องรอยให้ย้อนนึกว่าในวัฒนธรรมซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของศาสตร์แห่งมูทราพูดถึงประโยชน์ส่วนนี้ว่าอย่างไร ผมคิดว่าเป็นอีกกรณีหนึ่งที่คนในวัฒนธรรมตะวันตกกำลัง “ติดกับดัก” ของตัวเอง คือตีความหมายของภูมิปัญญาตะวันออกบนกรอบคิดและทฤษฎีของตัวเอง ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถเข้าถึงนัยหรือ

เทคนิคการสอน

โดย..ธำรงค์

โลกอาสนะ ๓๖๐ องศา..

ประสบการณ์เรียนรู้แบบ East Meets

West

บทที่ 4 อาสนะพอเพียร (๒)

“..เธอคือ **ลมหายใจ**..เธอคือทุก
อย่าง จะรักเธอไม่มีวันจางไปจากใจ..”

ขณะที่บทเพลงเปรียบคนที่เรารัก
ประมาณขาดเธอไม่ได้ฉันคงขาดใจ ว่า
เป็นดั่ง..ลมหายใจ (โรแมนติคชะ..)
สำหรับผู้ฝึกอาสนะ ลมหายใจเป็นสิ่งที่
สำคัญที่ขาดไม่ได้เช่นกัน ตอบแบบกำปั้น
ทุบดินคงบอกได้ว่าขาดเธอ..(ลมหายใจ)
ฉันก็ขาดใจ..(ตาย)เช่นกัน แล้วใครจะทำ
อาสนะได้ละ หากมองโลกอาสนะแบบ
๓๖๐ องศา ลมหายใจยังมีน้อยซ่อนอยู่อีก
หลายประการ

เราผ่านการสังเกต และวิเคราะห์
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ
อันเป็นผลทางกายมาแล้ว ชวนไปดูกันต่อ
ครับว่า ลมหายใจนั้นเชื่อมโยงถึงอาสนะ
แบบพอเพียรอย่างไร

พีและให้ลองสังเกตง่าย ๆ ถึง ความ
สั้น-ยาว หรือความละเอียด-หยาบ ของ
ลมหายใจของเราขณะฝึกอาสนะว่าเป็น
อย่างไร ส่วนใหญ่เรามักคุ้นชินกับการใช้
การเคลื่อนไหวเป็นตัวตั้งลมหายใจเป็น
ตัวตาม นั่นคือการเข้าสู่ท่วงท่าเราอาจมี
จังหวะการเคลื่อนไหวที่เนิบช้า ขณะที่บาง
คนอาจไม่สามารถลากลมหายใจให้ยาวต่อ
เนื่องไปจนถึงจุดสุดท้ายของการเคลื่อนไหว
นั้นๆ ได้ แต่ในรูปแบบวินยาสะ พีและ
ชวนพวกเราให้ลองฝึกโดยใช้ลมหายใจ
เป็นตัวกำกับกับการเคลื่อนไหว คือเริ่มต้น
หายใจ จากนั้นเริ่มเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อ
ไปสู่ท่วงท่าที่จะทำ และเมื่อหายใจจนสุด
ก็เคลื่อนไหวจนถึงจุดสุดท้ายของท่วงท่า
นั้นพอดี วิธีนี้จะช่วยให้เกิดความจดจ่อ
มากขึ้น นอกจากนี้อาจใช้วิธีหายใจแบบ
บอชชวยีร่วมด้วย (โดยอาจเริ่มลองทำใน
ช่วงหายใจออก - ซึ่งจะควบคุมการ
หายใจได้ง่ายกว่าหายใจเข้า) เพื่อช่วยให้
สามารถสังเกตลมหายใจของเราได้ง่าย
ขึ้น

เช่น เราอาจจะทำท่าศีรษะจรดเข่าแบบเคลื่อนไหวก้าว ๓ ครั้งโดยให้ลมหายใจเป็นตัวกำกับกับการเคลื่อนไหวดังที่กล่าวมา คือ หายใจออกพร้อมกับเหยียดยืดร่างกายด้านหลังด้วยการก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อหายใจออกจนสุดก็ก้มตัวจนถึงจุดที่สามารถเหยียดยืดไปได้พอดี จากนั้นหายใจเข้าพร้อมกับยืดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น

และหากอยากจะทำค้างอยู่ในท่วงท่าก็อาจทำซ้ำเป็นครั้งที่ ๔ และนิ่งค้างไว้เพื่อรู้สึกถึงผลที่เกิดขึ้น นอกจากนี้เราอาจขยายการสังเกตลมหายใจในบริบทของการฝึกที่มีการเรียงร้อยท่วงท่าต่อเนื่องกัน เช่น สุรยนมัสการ

ลมหายใจนั้นอาจสะท้อนอะไรหลาย ๆ อย่างให้เห็น เช่น ขณะที่เราคงค้างอยู่ในท่วงท่านั้น หรือเมื่อต้องทำท่าต่อเนื่องกันหลาย ๆ รอบ แล้วพบว่าลมหายใจของเราเริ่มกระชั้นถี่ขึ้น อาจแสดงถึงการทำอาสนะโดยใช้ความพยายามที่มากเกินไป(ดี)

หรือขณะที่ทำท่าสรวรางคาสนะ (ทำยืนด้วยไหล่..ตรงนี้ขอข้ามประเด็นเรื่องมุมมองที่ต่างกันในการเรียกชื่อท่าไปก่อนนะครับ เดี่ยวจะยาวเกินไป) หรือทำท่าวิปริตกรณี คนที่หายใจด้วยท้องไม่เป็น อาจจะมีปัญหาขณะอยู่ในท่วงท่าใน

ทางกลับกัน ถ้ามีปัญหากับการหายใจด้วยทรวงอก เวลาทำท่าที่มีการเหยียดยืดร่างกายด้านหน้า เช่น ท่างู ก็อาจพบความผิดปกติที่สะท้อนจากลมหายใจของเราได้

นอกจากนี้ เรายังสามารถสังเกตลมหายใจของเราขณะที่อยู่ในท่าพักได้อีกด้วย เช่น ถ้าพบว่าตายังกะพริบ ลมหายใจกระเพื่อมขณะอยู่ในท่าศพ อาจบ่งบอกถึงความจดจ่อของเราต่อท่านั้น ๆ ได้

มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหายใจของเรา หากพิจารณาในมุมมองแบบตะวันตก เราอาจอธิบายโดยใช้ความรู้กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา พูดให้ง่ายๆก็คือดูตามโครงสร้าง และกลไกการทำงานของร่างกายเป็นหลักจะพบว่าอวัยวะหลักที่เกี่ยวข้องกับการหายใจคือปอด กระบังลม และกล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงและทรวงอก ซึ่งถ้าชำแหละกันลงเป็นชั้น ๆ ก็จะทำให้เห็นว่าการหายใจต้องอาศัยกล้ามเนื้อชั้นต่าง ๆ ทำงานอย่างสอดคล้องประสานกัน พี่และชวนสังเกตว่า ในมุมมองแบบตะวันออก เราก็ชำแหละร่างกายเป็นชั้น ๆ เหมือนกัน เช่น การแบ่งช่วงชั้นของร่างกายออกเป็นเปลือกหุ้ม(โกศะ) ๕ ชั้นที่เรียกว่า ปัญจโกศะ หรือในคัมภีร์อายุรเวทก็มีหมวดที่ว่าด้วยร่างกายเรียกว่า “สรีระस्थานะ” รวมถึงเรื่องจักระทั้ง

หก(shatcakra) ซึ่งการจับตะวันออกจน ตะวันตกเช่นนี้ก็เป็นเสน่ห์ของการเรียนรู้ ที่ไม่มีใครเหมือน พวกเราที่มีภูมิรู้อยู่ใน ระดับปานกลางถึงหางอึ่งก็ได้แต่นั่งฟังกัน อึ้งไป (นับถือ..นับถือ)

ในการทำอาสนะ ความเจ็บปวด ของกล้ามเนื้อก็มีส่วนช่วยให้เราเข้าใจถึง ความพอเพียรของร่างกาย ขณะที่ลม หายใจบ่งบอกถึงความจืดจางของเรา อัน เป็นเหมือนสะพานที่เชื่อมโยงให้เรา รู้สึก ถึงส่วนที่สำคัญที่สุด คือสิ่งที่เกิดขึ้นใน จิตใจผ่านการมอง การเห็น การสัมผัส ของเรา เช่น การมองวัตถุที่มีขนาดใหญ่ เกินสายตาในตำแหน่งที่ไกลเกินไป อาจ ทำให้เราไม่เห็นภาพรวมทั้งหมด (อุปมา เหมือนดูหนังจอยักษ์ไอแมกซ์สูงเท่าตึก ๓ ชั้น ขอบเขตสายตาของเราอาจมองไม่ เห็นภาพในหนังทั้งหมดหรืออ่านซับ ไตเติลไม่เห็น เป็นต้น)

ทั้งหมดทั้งมวลที่กล่าวมาชวนให้ ผมสงสัยว่า แล้ว ณ ขณะที่เราทำอาสนะ หนึ่งนั้น เราเฝ้าดูกันขนาดนี้ แล้วอะไรคือ

ความแตกต่างระหว่าง ความรู้ และ ความ คิดละ พี่และให้ข้อสังเกตง่ายๆว่า “จงใช้ ทุกรูขุมขนเป็นเสมือนดวงตาที่จะรับรู้ ร่างกายของเรา” ดังที่ท่านไอเอนการ์ได้ กล่าวไว้ในหนังสือประทีปแห่งชีวิต (คม ขนาดนี้..ถอดความโดย”คนที่คุณก็รู้ว่า ใคร”) นั่นคือเราอาจจะตามรู้ความรู้สึก ของเราไปขณะอยู่ในอาสนะ และถ้าเรา ฝึกฝนอยู่เรื่อยๆก็就会有ความละเอียดและ ฉับไวในการสังเกตมากขึ้น หลังจากทำ อาสนะจบเราจึงกลับมาสวาทายะเพื่อ วิเคราะห์หาเหตุผลเชื่อมโยงถึงสิ่งที่เกิด ขึ้น

ทำได้ดังนี้ก็เกิดพลังเหมือนถ่าน เอนเนอร์จีเซอร์ **AAA** ที่จะทำให้เราเกิด ความฉับไวในการสังเกตทั้งตัวเรา ขณะ ทำอาสนะ หรือผู้ที่มาฝึกกับเรา นั่นคือเรา สามารถพัฒนาตนเองให้ เกิด **Attention**(ความสนใจ), **Alertness**(ความ ตื่นตัวระมัดระวัง) และ **Awareness**(การ ตระหนักรู้) ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการ วางแผนการฝึกของเราต่อไป

สะกิดสะเกา

โดย สดใส

มีไปทำไม ? ว. วชิรเมธี

มีเงินนับแสนล้าน แต่ใช้จริงวันละไม่ถึง ๑๐๐ บาทมีไปทำไม?

มีบ้านใหญ่โตเหมือนกับวัง แต่อยู่กันแค่ ๔ คนพ่อแม่ลูก มีไปทำไม?

มีรถนับสิบล้าน คัน แต่ใช้งานจริงแค่คันเดียว มีไปทำไม?

มีเตียงใหญ่โตมโหฬาร แต่นอนเพียงแค่ เต็มแผ่นหลัง มีไปทำไม?

มีนาฬิกาแสนแพง แต่ไม่เคยทำอะไรตรง เวลา มีไปทำไม?

มีเวลาอยู่ในโลกไม่ถึงร้อยปี แต่กลับแบ่ง เวลาไปรบกวนคนอื่น ทำไปทำไม?

มีกฎหมายนับพันมาตรา แต่มีอาชญากร อยู่เต็มเมือง มีไปทำไม?

มี ส.ส. อยู่เต็มสภา แต่มาประชุมไม่เคย ครบเลย มีไปทำไม?

มีพ่อแม่อยู่ที่บ้าน แต่ไม่เคยปรนนิบัติท่าน เลย มีไปทำไม?

มีอำนาจอยู่เต็มมือ แต่ไม่กล้าตัดสินใจทำ อะไรเลยมีไปทำไม?

มีภรรยาแสนดี แต่ไม่เคยแบ่งเวลาให้เธอ เลย มีไปทำไม?

มีลูกแสนน่ารัก แต่ไม่เคยโอบกอดลูกเลย มีไปทำไม?

มีพระไตรปิฎกอยู่เต็มตู้ แต่ไม่เคยเปิด ออกมาศึกษาเลย มีไปทำไม?

มีวัดอยู่แทบทุกหมู่บ้าน แต่ศีลธรรมของ สังคมที่อยู่ลดลงทุกวัน มีไปทำไม?

มีรองท้าเป็นพันคู่ แต่ใส่จริงแค่วันละคู่ มีไปทำไม?

มีพี่น้องนับสิบคน แต่แตกสามัคคีกันทุก คน มีไปทำไม?

มีมือมีเท้าสมบูรณ์ แต่ไม่เคยลงแรงทำ อะไรเลย มีไปทำไม?

มีหูอยู่สองข้าง แต่ไม่เคยฟังธรรมเลย มี ไปทำไม?

มีตาอยู่สองข้าง แต่ไม่เคยมองหาสิ่งที ดีเลย มีไปทำไม?

มีเท้าอยู่สองข้าง แต่ไม่เคยเดินเข้าหา โอกาสเลย มีไปทำไม?

มีปัญญาอยู่กับตัว แต่กลับใช้อารมณ์เป็น ใหญ่ มีไปทำไม?

ปกิณกะสุขภาพ

เครื่องดื่มโคล่าเพิ่มความเสียงมะเร็ง
ตับอ่อน 2 เท่า

โดย สดใส

ผู้ที่ดื่มน้ำอัดลม 2 แก้ว หรือ
มากกว่า โดยเฉพาะประเภทโคล่าคอร์บอ

เน็ต เป็นประจำทุกสัปดาห์จะเพิ่มโอกาสของการพัฒนามะเร็งตับอ่อนเป็น 2 เท่า เครื่องดื่มที่นิยมโดยนักวิจัยว่ามีสารคอร์บอเนตและสารเพิ่มความหวาน จะเพิ่มระดับอินซูลินซึ่งเป็นที่ยืนยันว่าเป็นสารก่อเกิดมะเร็ง ซึ่งปรากฏการณ์นี้ จะไม่เห็นในรายที่ดื่มน้ำผลไม้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมินเนโซตาได้ค้นพบผลงานนี้จากการแกะรอยข้อมูลทางด้านสุขภาพของผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 60,524 คน ในประเทศสิงคโปร์ เป็นเวลา 14 ปี ณ เวลานั้น มีผู้เป็นมะเร็ง 140 คน และหลังจากกำจัดตัวเลือกอื่น ๆ แล้ว นักวิจัยพบว่า พวกเขาดื่มเครื่องดื่มคาร์บอเนตอย่างน้อย 2 แก้วต่อสัปดาห์ ซึ่งโดยเฉลี่ย พวกเขาดื่ม 5 แก้วต่อสัปดาห์ นักวิจัยกล่าวถึงถึงแม้ว่ามะเร็งตับอ่อนจะพบได้ไม่บ่อย แต่ก็มักเป็นอันตรายถึงชีวิต

สภาสูงของสหรัฐได้รับคำบอกว่าโทรศัพท์มือถือทำให้เป็นมะเร็ง แต่ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

สภาสูงของสหรัฐฯ ได้รับคำบอกเล่าจากนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำว่า โทรศัพท์มือถือจะทำให้เป็นมะเร็งอย่างแน่นอนแต่พวกเขาก็คงจะไม่ทำอะไรเกี่ยวกับมัน

ดร.ซีเกล ซาเดทสกี แห่งมหาวิทยาลัยเทลเลวิว เป็นพยานสำคัญก่อนจะมีการประชุมคณะกรรมการวิชาการสภา เมื่อเดือนกันยายนปีที่แล้ว ดร.ซีเกล ผู้เขียนงานตีพิมพ์ปี 2551 ที่แสดงให้เห็นว่าการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานจะเพิ่มโอกาส การเป็นมะเร็งที่ต่อมน้ำลาย ใกล้บริเวณหูเกือบถึง 50% โดยทั่วไป ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 34% ในกรณีที่ใช้โทรศัพท์มือถือเป็นประจำเป็นเวลา 5 ปี หรือมากกว่า ความเสี่ยง 58% ในกรณีที่ใช้โทรศัพท์มากกว่า 5,500 ครั้ง ในช่วงชีวิต ความเสี่ยง 49% ในกรณีที่พูดนานกว่า 266 ชั่วโมงในช่วงชีวิต ดร.ซีเกลได้เน้นให้คณะกรรมการวิชาการฟังถึงผลสรุปที่ได้จากงานวิจัย และได้พูดถึงหัวข้อหลักที่น่าห่วง คือการใช้โทรศัพท์ในหมู่เยาวชนซึ่งเป็นกลุ่มอ่อนไหวง่าย และใช้งานโทรศัพท์หนัก เธอได้แนะนำให้ใช้อุปกรณ์แฮนด์ฟรี และให้ถือโทรศัพท์มือถือ ห่างจากตัวตลอดเวลาของการสนทนา เธอยังได้แนะนำให้มีการสนทนาบ่อยลงและใช้เวลาสั้นลงด้วย ทั้ง ๆ ที่เธอมีผลวิจัยและได้ให้การแนะนำแก่สภาสูงของสหรัฐแล้ว แต่ทางสภาฯ ก็ยังมีได้มีการประกาศขอแนะนำอะไรออกมา โดยเฉพาะเรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือใน

เด็กและเยาวชน ประเทศฝรั่งเศสเป็น
เพียงไม่กี่ประเทศที่ถือว่าการใช้โทรศัพท์
มือถือ เป็นภัยคุกคามอย่างรุนแรงและได้
มีการห้ามการใช้โทรศัพท์มือถือ ในเขต
สนามเด็กเล่นของโรงเรียนด้วย ประเทศ

อังกฤษก็เหมือนกับสหรัฐฯ ที่ไม่ได้ทำ
อะไรในเรื่องนี้ ทั้ง ๆ ที่ได้รับการเตือนถึง
ภัยซ่อนแฝงจากการใช้โทรศัพท์มือถือใน
กลุ่มเยาวชน

แนะนำหนังสือ



โต๊ะโต๊ะจ้ง กับ โต๊ะโต๊ะจ้งทั้งหลาย

คุโรยานางิ เท็ตสึโกะ ..เขียน ,มุสดี นาวิจิต..แปลจากภาษา

ญี่ปุ่น

กวีพัทธ แนะนำ

คุณยังจำ โต๊ะโต๊ะจ้ง เด็กหญิง ข้างหน้าต่าง ได้ไหมครับ

หลายคนยังคง ประทับใจกับโลกใน
วัยเยาว์ของเธอ จากวรรณกรรมเยาวชน
ที่คงอยู่ในความทรงจำของใครต่อใคร
หลายคน (รวมถึงผมด้วย) มากกว่าสี่สิบปี
เด็กหญิงที่คุณรู้จักคุโรยานางิ เท็ตสึโกะ
ตอนนี้เธอเป็นนักแสดงและพิธีกรชื่อดัง
รวมถึงเป็นทูตสันถวไมตรีของยูนิเซฟอีก
ด้วย เธอไม่ได้เห็นโลกจากข้างหน้าต่าง
อีกแล้ว แต่เธอได้ออกไปเห็นโต๊ะโต๊ะจ้ง
อีกมากมายในโลกกว้างใหญ่ใบนี้

นี่คือหนังสือที่บอกเล่าสิ่งที่เธอ ได้
พบเห็นจากการเดินทางไปยังประเทศต่าง
ๆ ทั่วโลกในฐานะทูตยูนิเซฟตั้งแต่ปีค.ศ.
๑๙๘๔-๑๙๙๖ กว่าสิบปีที่เธอได้พบกับชีวิต
ความเป็นอยู่ของเด็กๆ ที่ต่างกันทั้งเชื้อ
ชาติ เผ่าพันธุ์ ภาษา และที่สำคัญคือ
โอกาสในการดำรงชีวิต

คุณเชื่อหรือไม่ครับว่า เด็ก ๆ ชาว
แอฟริกาไม่รู้จักข้าง ทั้งๆ ที่ภาพแรกของ
พวกเราหลายคนเมื่อพูดถึงแอฟริกาเราจะ
คิดถึงทุ่งกว้างซาฟารีที่เต็มไปด้วยฝูง
ยีราฟ สิงโต ช้างเหมือนที่ได้ชมในหนัง
สารคดีหรือการ์ตูนไลออนคิง หรือเด็ก
น้อยที่บอสเนีย ต้องจบชีวิตจากตุ๊กตาตัว

โปรดที่มีคนใจร้ายแอบเอาระเบิดมาใส่ไว้ในตุ๊กตา

ตอนหนึ่ง ในบันทึกของเธอเมื่อไปยังสถานพยาบาลเล็กๆ แห่งหนึ่งในแทนซาเนีย ที่มีเด็กในสภาพขาดสารอาหารประมาณ ๒๐ คน เธอรู้สึกผิดสังเกตว่า ทำไมเด็กที่นี่ไม่ร้องไห้เลยสักคน ครั้นต่อมาเธอได้ทราบว่า เพราะเด็กเหล่านั้นขาดสารอาหารจนไม่มีเรียวแรงพอ แม้แต่จะร้องไห้! เธอเขียนไว้ว่า “ภาพเด็กเล็กๆหลายคนอยู่ด้วยกันเงียบๆ เช่นนี้ เป็นภาพที่ดิฉันไม่เคยเห็นเลยในชีวิต ..เขาไม่ได้เปล่งเสียงแต่ความจริงกำลังร้องไห้ สิ่งที่ทำให้เรารู้คือน้ำตาเต็มหยันน์ตา รอบดวงตากลมโตนั้นมีแมลงวันตอม เด็กที่หมดสิ้นเรียวแรงจะไม่ค่อยกะพริบตา ทำให้แมลงวันตอมเต็มไปหมด..มันมากินสารอาหารในน้ำตา.. ดิฉันทนดูไม่ได้ต้องช่วยปิดแมลงวันดวงตาของเด็กที่ไม่มีแมลงวันเกาะใสสะอาด ดิฉันรู้สึกเจ็บปวดเมื่อสายตาบริสุทธิ์นั้นจ้องมอง แต่ไม่อาจช่วยอะไรได้เลย..”

จดหมายจากเพื่อนครู

ท่องเที่ยวดินแดนพระศิวะ

จากแทนซาเนีย ในเจอร์ โมซัมบิก คลีกสู่อินเดียกัมพูชา เวียดนามข้ามไปยังบังคลาเทศ ฝ่าไฟสงครามในอิรักบอสเนีย และเซอร์ไซโกวินาสู่อีกหลายประเทศในทวีป แอฟริการวมถึงเฮติด้วย

ภาพสะท้อนจากความบริสุทธิ์ไร้เดียงสา ที่สะท้อนความรู้สึก จนหลายๆ ตอน น้ำตาผมคลอเบ้า หรือบางตอนทำเอาผมยิ้มทั้งน้ำตา

๑๒ ปีของการเดินทาง และ ๑๒ ปีของการแปลและกระบวนการผลิตจนเป็นรูปเล่มให้เราได้อ่าน นอกจากความรู้สึกดีๆ จากการเรียนรู้ระหว่างทางแล้ว เรายังได้เห็นหัวใจที่เปี่ยมด้วยความตั้งใจของผู้ทำหนังสือเล่มนี้อีกด้วย

และสิ่งที่พิเศษที่สุดสำหรับฉบับแปลภาษาไทย คือคุณคุโรยานางิ เท็ตสึโกะ หรือโตะโตะจังเธอส่งสารเป็นพิเศษมาถึงผู้อ่านชาวไทยโดยเฉพาะ

พร้อมที่จะเดินทางไปกับโตะโตะจังคนเดิม และทำความรู้จักกับโตะโตะจังทั้งหลายกันหรือยังครับ

โดย โสภา ทมโชติพงศ์



เมื่อฉบับที่แล้ว ได้เขียนเล่าเรื่องการเรียนและบรรยากาศที่อาศรม สวามิรามาสาดากะ กรามา (Swami Rama Sadhaka Grama) มีเพื่อน ๆ อ่านแล้วชมว่าดี ก็ต้องขอบคุณมากที่ชอบบทความเรา แล้วยังบอกว่าเราเขียนไม่หมดให้เขียนต่อ เมื่อมีผู้เรียกร้องก็เป็นกำลังใจให้มือใหม่อย่างเราเขียนต่อ

การเดินทางไปอินเดียครั้งนี้ นอกจากไปเรียนโยคะแล้วก็ยังมีรายการท่องเที่ยวก่อน และหลังเรียนหนึ่งอาทิตย์ ฉบับนี้จะเล่าการท่องเที่ยวในช่วงหนึ่งอาทิตย์ก่อนเรียน คณะทัวร์เรามี 7 คน กลุ่มเล็ก ๆ มาจากหลายประเทศ ไทย 2 คน เนเธอร์แลนด์ 3 คน ฝรั่งเศส 1 คน อเมริกัน 1 คน ซึ่งเป็นหัวหน้าทัวร์ครั้งนี้ และทีมไกด์ท้องถิ่นอีก 4 คนที่พาเดินไปชมสถานที่ต่างๆ การเที่ยวครั้งนี้เหมือนไปเที่ยวกันเองไม่เหมือนกับเที่ยวกับบริษัททัวร์ทั่วไป เป็นการท่องเที่ยวทั้งภายนอกและข้างในจิตด้วย เป็นลักษณะเดินทางแสวงบุญไปตามสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของพระศิวะ มีโอกาสได้เดินเขาหิมาลัยเป็นระยะทาง 3-6 กิโลเมตรแต่ละวัน ขึ้น ๆ ลง ๆ เหนื่อยเอาการสำหรับคนเมืองกรุงอย่างเรา ได้ฝึกความอดทน ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง แต่ก็เพลิดเพลินกับธรรมชาติ

ภูเขาอันยิ่งใหญ่ เขียวชอุ่ม สดชื่น สวยงาม ได้เห็นยอดเขาหิมาลายาที่ปกคลุมด้วยหิมะขาวโพนตัดกับท้องฟ้าที่เป็นสีฟ้าเข้มสดใส เดินไปชมธรรมชาติไปช่วยให้หายเหนื่อยได้มาก ได้สัมผัสอากาศเย็นสบายตอนกลางวันแต่หนาวจับใจในยามค่ำคืน ได้เดินลัดเลาะไปตามคันทนาชั้นบันได เห็นชาวนาผู้หญิงในชุดสำหรับสีสดใส บ้างกำลังเกี่ยวข้าวสาลี บ้างกำลังป็นอยู่บนต้นไม้เอามัดข้าวสาลีขึ้นไปตาก ได้เห็นแปลงผักโขมสูงท่วมหัวและแปลงถั่วกำลังออกฝัก เดินผ่านเข้าหมู่บ้านได้พบเห็นแม่บ้านกำลังตากข้าวที่ลานหน้าบ้าน บ้างกำลังตำข้าวด้วยมือ ใบหน้ายิ้มแย้มทักทายคนแปลกหน้าอย่างพวกเรา ช่างเป็นภาพที่งดงาม ที่นี้ไม่มีขอตาน ทุกคนทำงาน พ่อบ้านพวกผู้ชายจะพาวัวควายออกไปไถนา ตั้งแต่ตีสาม ได้ยินเสียงกระดิ่งวัวควายผ่านเต็นท์พวกเราทุกคืน ขณะที่เรานอนซุกในผ้าห่มแสนอบอุ่น ได้พบเห็นสัตว์หลายชนิดมี วัวควาย แพะ แกะ ม้า ล่อ ลา อูฐ งู เลียงไ่ว้ ใช้งานบ้างและเป็นอาหารบ้างคนอินเดียยังใช้พลังงานสัตว์มากทั้ง แรงงาน ขนส่ง และเชื้อเพลิงจากมูลวัวควาย เมื่อเปรียบเทียบกับบ้านเราไม่มีการใช้พลังงานสัตว์เลย มีช้างตัวโต ๆ ก็ใช้ประโยชน์ไม่เป็น

ปล่อยให้รถชนตาย เดินตกท่อตายบ้าง นอกจากสัตว์เลี้ยงเหล่านี้ พวกสัตว์ป่า ธรรมชาติฝูงลิงพันธุ์ต่าง ๆ มีมากมาย ตลอดเส้นทางที่ไป นกป่าสีสวย ๆ นานา ชนิด บินไปบินมาส่งเสียงประสานเหมือน วงดนตรี ฝูงนกบังลอกหางยาวสีเทาอมฟ้ามารับตะวันยามเช้าตรู่บนต้นไม้ข้าง ๆ เต็มที่ เห็นฝูงนกอินทรียบินร่อนไปมาบน ท้องฟ้า เห็นไก่ฟ้าอยู่ข้างทางผ่าน เมื่อ เดินขึ้นไปถึงยอดเขา ได้บูชาพระศิวะ ศูนย์รวมจิตวิญญาณของชาวฮินดู อยากรู้ แล้วใช้ไหม่ว่าไปเที่ยวที่ไหนของอินเดีย ทำไมไม่เหมือนที่คนอื่น ๆ พูด อินเดีย สกปรก ขอดานเยอะ รถติด ขี้ฝุ่นเยะ ไม่มีอะไรดีเลย

ขอเฉลยสถานที่ที่เราไปคือ Guptakashi อยู่ทางเหนือจาก Rishikesh ขึ้นไปประมาณ 170 กิโลเมตรใช้เวลาเดินทางทั้งวันแวะเที่ยว Devprayag จุดเริ่มต้นแม่น้ำคงคา ที่แม่น้ำ Bhagirathi มาบรรจบกับแม่น้ำ Alaknanda ได้ล้างหน้าล้างตาที่ต้นน้ำ คงคา คนอินเดียมาอาบน้ำชำระกายและใจ จากนั้นนั่งรถเดินทางต่อไปบนเทือก หิมาลัย มีทั้งขึ้นและลง ผ่านโค้งมากมาย พื้นผิวถนนไม่ดีขี้ฝุ่นเยอะ มีการซ่อมถนน เป็นระยะๆ บางช่วงดินถล่ม เห็นหน้าผา

ลึกมาก ถ้าขึ้นตกลงไปคงไม่มีอะไรเหลือ แน่ ๆ การเดินทางในประเทศอินเดียเป็น ความท้าทายอย่างหนึ่งสำหรับนักท่องเที่ยว ขณะที่เรามาถึง Guptakashi เย็นพอดีเข้าที่พัก Kedar camp มองเห็น ทิวทัศน์ยอดเทือกเขาหิมาลัยที่ปกคลุม ด้วยหิมะขาวโพน เป็นมุม 180 องศา สวยงามมากประกอบด้วย ยอด Chaukahamba, Kedarnath, Khurch Kavel กระทบกับแสงอาทิตย์ ยามเย็นยอดเขาเปลี่ยนเป็นสีแดงเพลิง ประกาย ฉูดฉาดที่จะถ่ายภาพไม่ได้ สวยจริง ๆ ขณะเดียวกันอากาศก็หนาวเย็นลง เรื่อย ๆ ต้องเอากันหนาวใส่หลายชั้น ผ้า พันคอ หมวก ถุงมือ ถุงเท้า ได้กินอาหาร อินเดียร้อนๆ อาบน้ำอุ่นเข้านอนในผ้า นวมนอนหลับอย่างมีความสุข

ตื่นเช้า ออกจากเต็นท์รับอรุณเห็น แสงสีเงินกระทบยอด Chaukahamba, Kedarnath, Khurch Kavel เป็นภาพน่า จดจำ บรรดานกธรรมชาติบินร่อนไปตาม ต้นไม้อย่างร่าเริง พร้อมทั้งส่งเสียง ประสานไปทั่วป่าเป็นเสียงเพลงธรรมชาติ อันไพเราะ จิบชา ร้อน ๆ แก้นหนาวอย่าง เพลิดเพลินเจริญใจ เมื่อทุกคนตื่นนอน กันพร้อมหน้าพร้อมตากันแล้ว ขณะ เราก็ร่วมกันฝึกโยคะ และทำสมาธิให้

สบายกายสบายใจท่ามกลางขุนเขา
หิมาลัยอันศักดิ์สิทธิ์ และแสงแดดอุ่น ๆ
ยามเช้าช่วยเพิ่มพลังชีวิตวันใหม่ แล้ว
อาหารเช้าร้อน ๆ ก็พร้อม

หลังจากรับประทานอาหารเช้าเริ่ม
ออกเดินทางด้วยเท้าไปตามทางที่ชาว
บ้านใช้ประจำ วันแรกยังเป็นเพียงซัอม
เดินไปศาลเจ้ารสิงห์ เป็นเหมือนพระภูมิ
เจ้าที่ของท้องถิ่นในช่วงเช้า ตอนบ่ายเดิน
ไปบูชาศาลเจ้าอัคคี กัลยาณี เป็นเทพีไฟ
mandir jwala mukhi ไปสองที่หมดวัน
พอดี เจ็บกล้ามเนื้อหน้าตักเนื่องจากเดิน
ขึ้นเขาลงเขาทั้งวัน แค่อุ่นเครื่องเตรียม
รับศึกวันต่อไป ในวันรุ่งขึ้นเราเดินทาง
ระยะไกลมากขึ้น 6 กิโลเมตรไปที่วัดเจ้า
แม่กาลีตั้งอยู่ริมแม่น้ำกาลีคงดาเชื่อกันว่า
มีพลังแรงมากพวกเราเข้าทำพิธีบูชาตาม
พิธีกรรมฮินดูเพื่อรับพลังทำลายสิ่งชั่วร้าย
จากเจ้าแม่ บ่ายไปวัด Vishwannah
Temple มีป่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ต่อท่อให้น้ำ
จากแม่น้ำคงดาและแม่น้ำยมุนา มารวม
กัน ได้อิมบุนูมาทั้งวันต้องพักผ่อนแต่
หัวค่ำสูดศึกหนักในวันรุ่งขึ้น

สู่ยอดเขา Tungnath ซึ่งเป็นสุด
ยอดของทิวครั้งนี้เป็นวัดของพระศิวะที่
สูงที่สุดเป็นเส้นทางสำหรับผู้แสวงบุญสูง
จากระดับน้ำทะเล 3,660 เมตรเป็นที่ชม

วิวที่สวยงาม ๆ สามารถมองเห็นตลอด
ทั่วเทือกเขาหิมาลัยอันกว้างใหญ่ไพศาล
แต่กว่าจะถึงยอดได้ต้องใช้ความเพียร
ความอดทนในการเดินขึ้นเขา เดินไปหอบ
ไป ต้องนั่งพักเป็นระยะ ๆ เพราะกล้ามเนื้อ
ขาล้ามาก ตลอดเส้นทางช่วงต้นเป็น
ป่าร่มรื่นเย็น สบาย เดินขึ้นไปเรื่อยๆเป็น
ที่โล่งกว้าง อยู่ในห้อมล้อมของเทือกเขา
หิมาลัย เป็นภาพที่สวยงามมาก ช่วยให้
หายเหนื่อยมีแรงใจเดินไปถึงยอด ใช้เวลา
ประมาณ 3 ชั่วโมง แต่เพื่อนๆฝรั่งขายาว
กว่าเราเขาถึงก่อนนั่งรอเราจนหนาว บน
ยอดเขาหนาวมาก ลังจะธรรมคะยิงสูงยิง
หนาว ลมแรงด้วย แต่เราสามารถมอง
เห็นได้กว้างไกลกว่า ขึ้นมาบูชาพระศิวะ
ขอพรท่าน ขอสงวนสิทธิ์ ไม่บอกว่าขอ
อะไรบ้างนะค่ะ นั่งพักให้หายเหนื่อย กิน
อาหารกลางวันชมวิวสวยๆ บนยอด
เขา Tungnath มีฝูงอีกาตัวโตๆ มาป่วน
เปื้อนขออาหารกิน ก็แบ่งๆ ให้บ้างบนนั้น
หาอาหารกินยาก ที่นี้ฤดูหนาวหิมะ
ปกคลุมไปทั่ว ไม่มีใครมา หลังจากเติม
พลังเรียบร้อยแล้วเราก็เดินล่องหน้าลงมา
ก่อน เพราะเราเดินช้า แต่ความจริงถ้าใคร
คิดว่าเดินไม่ไหวมีม้า เสลียงแบกบริการ

วันต่อมามาเราไปที่หมู่บ้าน
Triyuginarayan มีวัดที่เชื่อว่าเป็นสถานที่

ที่พระศิวะแต่งงานกับพระแม่พาร์วาตี โดยพระวิษณุทำพิธีให้ จากวันนั้นถึงทุกวันนี้ กองไฟนั้นยังไม่เคยมอด เรายังเห็นมีการเผาฟืนอยู่ ซึ่งเป็นจุดขายของที่วัดนี้ วันนี้เดินทางด้วยรถไม่ต้องเดินมาก ในวันสุดท้ายเดินทางมุ่งหน้ากลับ Rishikesh ระหว่างทางแวะ Kartik Swami temple ต้องเดิน 3 กิโลเมตรใน

ป่า แล้วป็นขึ้นยอดเขา ซึ่งข้าพเจ้าขอหยุดแค่ประตูวัดไม่ไหวแล้ว ไม่อยากเสียเวลามากเราเดินช้าเราจะต้องเดินทางไกลกลับอาศรม

จบรายการท่องเที่ยวถ้าเพื่อนๆสนใจทางอาศรมจะจัดอีกช่วงเดือนมีนาคมติดต่อสอบถาม sadhakagrama@gmail.com

เล็งเล่าเรื่อง

โดย ล.เล็ง เสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

เคล็ดวิชา โยคะพื้นฐาน จากนักกายภาพบำบัด
ที่มา-ที่ไป

กาลครั้งหนึ่ง แล้วมานาน (นานมาแล้ว)...เมื่อประมาณปี ๒๕๕๐ ครูกี ได้เชิญอาจารย์ คมปกรณ์ ลิมป์สิทธิรัชต์ จากคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล มาช่วยเล่นนันทนาการ หรือจะเรียกว่า มาผ่าตัด (ดีเนาะ) อาสนะพื้นฐานที่เราฝึกกันอยู่ ว่า...มันมีประโยชน์อย่างไร ทำไมต้องทำซ้ำ ๆ (ตอบว่า...กล้ามเนื้อลึกชั้นในแข็งแรง - ต้องรีบเฉลยซะก่อนกะเดียว จะลืมนอก - แล้วไอ้ลึก ๆ ชั้นในนี้มันสำคัญ ยังไงนะ - มันสำคัญกว่าใหญ่ๆ ชั้นนอกตรงไหน) ทำไมงูใช้หลัง

ยกตัวขึ้น... ดีกว่างูใช้แขนดัน ตัวขึ้นมา งูใช้แขนดันขึ้น...ไม่ตีตรงไหน...ที่เค้าว่า มันไม่ดี...มันไม่ดีจริงๆ รีเปล่า...ทำไมทำท่างูแล้วปวดหลัง งูตัวโตกับงูตัวเตี้ย ให้ประโยชน์ต่างกันอย่างไร ทำไมบางที่ยังฝึกอาสนะยังปวดไหนใครบอกว่า ปวดหลังปวดเอว ให้มาฝึกโยคะ...ปวดแคไหน ทำต่อไปได้...ปวดแคไหน ให้เลิกเหอะ แล้วไปหาหมอดีกว่า...

สรุปว่า อ.คมปกรณ์ ก็มาตอบคำถามให้เหล่าเจ้าหนูจำไม (จากเรื่อง อีกริควัง) อยู่เกือบหนึ่งปีเชียวนะต่อจากนั้นก็เป็นการถอนการถอดเทป โดยเหล่าอาสาสมัคร เท่าที่จะมีเวร...เอ๊ย! เกณฑ์

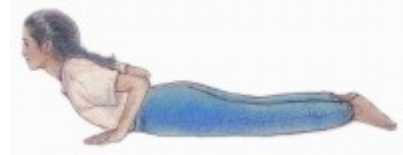
กันมาได้...ถอดไป ถอดมา ปาเข้าไป
ตั้ง

๖๙ หน้า แถมยังถอดออกมาเป็นภาษา
มนุษย์ต่างดาว...เฮ้ย! มันไม่ได้เข้าใจยาก
อะไรขนาดนั้น แค่นี้เป็นภาษาที่เราไม่คุ้น
เคย ทำไมมันยาก ๆ ที่มนุษย์ เดินดิน
กินข้าวแกงอย่างเราๆ ท่านๆ จะเข้าใจได้
ในเวลาอันรวดเร็ว...คนที่จะใช้ประโยชน์
จากหนังสือเล่มนี้ได้ จะต้องฝึกใจ ฝึก
ทนกันน่าดูเหมือนถูกบังคับให้กินยาขม
เม็ดตราใบห่อกันทีเดียว สรุปว่าทำกันมา
เกือบตาย แต่ไม่มีใครอ่าน...๕๕๕ อยาก
จะฮา แต่ก็ ฮ่าไม่ออก...

เลี้ยงก็เลยอาสาครูกี ที่จะทำ
หน้าที่เป็นฤๅษีแปลงสาร ทำให้หนังสือเล่ม
นี้มันง่ายขึ้น...แต่ตอนที่ประชุมกันที่ Be
Yawn Yoga...พีได้ (อ.วีรพงษ์) ก็สะกิด
มาว่า...ให้ระวัง ที่จะแปลงของเค้าให้เสีย
หายน ตอนที่จัดการแปลงสารเลี้ยงก็เลย
ระวัง...จนปวดกะโหลกเลย...กลัวว่า
ประเดี๋ยวจะแปลงผิด...ในที่สุด ก็ได้ทำ
ปัจฉิโมตตนาสนะ ออกมาเป็นตอน
แรก...ก็ บทละครที่ใช้เล่นกันตอนไปค่าย
หมอเขี้ยว เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๕๒...ที่
ลงไปให้อ่านกันในจุลสารเมื่อเดือนที่แล้ว
ไงล่ะ... พอทำไปทำมาก็ชักมันส์...กะว่า
จะทำให้ครบหมดทุกท่าเลยนะ...เพื่อที่ว่า

พวกเราจะได้ใช้ประโยชน์ให้คุ้มค่า กับที่
สสส. เค้าอุทิศส่าห์ให้ตั้งค์มาทำงาน...เอ้า!
ขอเชิญอ่านกันได้แล้วจ้า...

ท่างู Bhujangasana ภูซงคะ...สนะ



Q1: ทำไมเราต้องฝึกท่างู กันแบบ
ซ้ำ...ซ้ำ...ยืดขาดอยู่นั้นแล้ว มันน่าเบื่อ
ออกจะตาย...ชาวบ้านเค้าพากันไปถึงไหน
แล้ว เรายังมัว...ค้อย...ค้อย..ยกตัว
ขึ้น...เฮ้อ!

A1: ถ้าแน่ใจว่า กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
และยืดหยุ่นพอ ก็เอาเลย! ทำโลด! แต่
ว่ามันเสี่ยงที่จะบาดเจ็บ จากการปวดหลัง
นะ ปวดทีหนึ่งก็เจ็บไปหลายวันเลย แล้ว
มันจะคุ้มกันไหมเนี่ย

Q2: ดูเจ็คนโน้นสิ เค้ายกหลังไม่ได้เยอะ
แต่ใช้วิธีเยกคอขึ้นมาแทนหลังที่ยกไม่ขึ้น
เธอว่ามันจะเป็นอะไรไหมเนี่ย ไหนเค้า
ว่ากันว่า ไม่ให้เยกคอมากๆ ใจ

A2: ก็อาจปวดคอ ปวดหลัง ปวดหัว
เพราะเส้นประสาทที่คอมันอาจถูก ข้อ
ต่อ กล้ามเนื้อ พัง ผิด แถวๆ
ต้นคอ...หนีบ เอานะ...แต่ถ้าเค้าไม่เป็น
อะไร ก็ปล่อยเค้าไปเหอะ อย่าไปขัดใจ

เค้าเลย...ไปยุ่งกับเค้าแบบไม่ดูตาม้า
ตาเรือ...อาจถูกเค้าตีต...ออกมาก็ได้นะ

Q3: ทำไมครูเค้า...ชอบบอกให้ใช้แรง
จากหลัง เวลาเรายกตัวขึ้นนะ...ก็หลัง
ของชั้น มันไม่มีแรงอะ...ขอใช้แขนยัน
ตัวขึ้นไม่ได้เหรอ?

A3: ก็ได้อยู่นะ ใช้แรงจากแขนแทนนะ
แต่เธอก็พลาดโอกาสที่จะฝึก...**กล้ามเนื้อ
หลัง**...ให้มันทำงานแบบ **active** ...ถ้าเรา
มักง่าย...ยอมให้กล้ามเนื้อหลัง มัน
ทำงานแบบ **passive** ทุกวันเนี่ย...กล้ามเนื้อ
หลังมันก็โง่งง...โง่งงทุกวันนะ...เอา
ไหม?

Q4: ไอ้ “ศอก” เนี่ย! มันสร้างปัญหาให้
ชั้นรำคาญ...จริงๆเลย! ทำไมพวกครู
เค้าต้องวิ่งมาปิดศอกให้ชั้น ด้วยนะ ถ้า
ฉันจะเปิดศอก เนี่ย! มันไปหนัก...ศิระษะ
ใครรีเปลา

A4: มันก็ไม่ได้หนักหิวใครเค้าหรอกนะ
จ๊ะ ก็แค่เปิดศอกมากๆ ข้อต่อหัว
ไหล่...ก็ไม่สบาย แต่พอเราปิดศอกมากๆ
กล้ามเนื้อสะบัก...ก็ไม่สบาย...มันก็เท่านี้
เอง

Q5: เออ นี่! เธอพอจะรู้ไหม...เวลาที่เรา
ฝึกอาสนะ แล้วมันรู้สึกเจ็บๆ นะ เรา
ควรจะฝึกต่อดีไหม เวลาที่ฉันไปฝึกมวย

จีน หรือไปเรียนยูโดนะ...เค้าว่า มันต้อง
ไปซ้ำ...ถึงจะหาย

A5: ก็แล้วเธอเจ็บแบบไหนละ

1. เจ็บแค่พอดึงๆ...สบายๆ ก็ทำไป
เหอะ...ถ้าทนไม่ไหว ก็ลดท่าลงสิ
(ลดความสูง ลดระยะทาง ลดความ
ดึง)

2. แต่ถ้าเจ็บ...แปลบๆ ละก็...เลิก
เหอะ เส้นประสาทเค้าร้องให้
แล้ว...สงสารเค้าบ้าง

Q6: ไอ้ที่เค้าพูดกันว่า...ฝึกโยคะเพื่อ
ความสมดุลนะ...มันแปลว่าอะไรเหรอ

A6: อ. คมปกรณ์ เค้าว่ามี ๔ สมดุลนะ

๑ สมดุลระหว่างการเคลื่อนไหว ไม่
เคลื่อนมากไป ไม่ยึดมากไป (range
of motion)

๒ สมดุลการใช้กำลังที่พอดี

ใช้แรงน้อยไป – ไม่ได้ประโยชน์

ใช้แรงมากไป – บาดเจ็บ

ใช้แรงพอดี – ได้ประโยชน์ เต็มที่

๓ สมดุลทั้งหมดโดยรวม – แปลว่า
อะไรหว่า – ฉันคิดว่า..อย่าง เวลาปวด
หลัง...ไม่ใช่แค่ฝึกท่าแล้วจะแก้ปวด
หลังได้ [ท่าโยคะ..ไม่ใช่ยาเม็ด...จะได้
กิน เม็ดเดียวแล้วหาย...สงสัยมันเป็น
ยาชุด มั้ง...ต้องกินทั้งชุด (แซวครู...
เพราะครูชอบ..บอกว่า โยคะไม่ใช่ยา

เม็ด)) มันต้องทำท่าบริหารกระดูกสันหลัง ทั้งก้ม - แอน - บิด - เอียง และถ้าจะให้ดี...ต้องตามไปแก้ที่ต้นเหตุ ที่มันทำให้เราปวดหลัง ...ไปดูอิริยาบถในชีวิตประจำวัน...ชอบยืนหลังโก่ง พุงยื่น รีเปล่า...เวลานั่งทำงาน นานๆ หลายชั่วโมง มีพักไปเข้าห้องน้ำ...พักให้น้ำ...บริหาร/ ดูแลกระดูกสันหลัง บ้างรีเปล่า...ไม่ใช่ทำงานเพลิน...มารู้ตัวอีกที ตอน ๕ โมงเย็น..ก็ปวดหลัง จนแทบจะทนไม่ไหว แล้ว ...เวลานอน ...นอนท่าไหน...เอาหมอนข้าง มาวางใต้เข่า เพื่อผ่อนคลายหลังบ้างรีเปล่า...หรือเวลานอนตะแคง ก็เอาหมอนข้างมาช่วยรองขาไว้ก็ดีนะ...เวลาปวดหลังมากๆ นอนคว่ำท่าจระเข้ ก็ได้...หลังจะได้เป็นอิสระ ไม่ถูกกดทับ

๔ สมดุลจิตใจ - มันยังงัยกันละเนี่ย ! อาจารย์เค้าไม่ได้ บอกรายละเอียดไว้...ฉันร้ายเองก็แล้วกัน...

ใจของเรา...ข้างหนึ่งมันก็ สุดโต่ง ชี้เกียดคิด จมดิ่ง หนึ่งไป...ส่วนสุดโต่งอีกข้างหนึ่ง มันก็ข้างคิดชะจริง คิดโน่น คิดนี้...คิดถึง

คนโน้น คนนี้...คิดๆ ๆ จนนอนไม่หลับ...ถึงหลับก็ยังไม่ไปฝันต่อ...ตื่นมาหน้าตาก็เหมือน หมีแพนด้า ขอบตาดำ สะโหล สะเหล ถ้าใจสมดุล มันต้อง เบาสบาย แคล่วคล่อง ว่องไว พร้อมที่จะทำการงานได้ หนึ่งๆ ทีอๆ หนักๆ ถูกกดทับจนมีน

*** เออ... นี่เธอ! มีอะไรจะถามอีกไหม ฉันเมื่อยแล้วละ ถ้าเธอสงสัยอะไรละก็...ไปเปิดอ่านเอาเอง ในหนังสือ: วิเคราะห์ท่าอาสนะพื้นฐาน ของ อ.คมปกรณ์ ลิมป์สุทธิรัชต์... ก็แล้วกันนะ...ใน website ของสถาบันก็มี...ฉันพูดจนหมดแรงข้าวต้มแล้ว ...ไปก่อนละนะ ***

ปล.ที่หนึ่ง นอกจากความรู้ ที่มาจาก อ.คมปกรณ์ แล้ว...เล่มก็แอบมี..แถมๆ ที่เก็บเอามาจากที่อื่นด้วยเหมือนกัน...เพื่อตอบสนองความต้องการของคนเขียน...เอ๊ย! คนอ่าน...๕๕๕

ปล.ที่สอง ฐูใช้แขนก็มี..กรณีหมอนรองกระดูกปูดแล้ว อยากให้มันกลับเข้าไป...แต่ไม่อยากให้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อหลังมากเกินไป

จากเครือข่ายภูมิภาค

โดย เครือข่ายครู

โยคะศรียาชา หมอสุ

สวัสดีค่ะ

วันศุกร์ได้ลงไปเที่ยวที่เรือนพักญาติก่อนเวลา 20 นาที ตั้งใจไปพูดคุยทำความเข้าใจและสอบถามสารทุกข์และสุข ดูสถานที่ไปพร้อม ๆ กัน ก่อนไปกิ่งง ๆ เพราะนึกไม่ออกว่าอยู่ตรงไหน พอไปเห็นสถานที่ก็รู้สึกพึงพอใจว่าผู้นำของเราทำอะไรดี ๆ ให้คนที่เขาลำบาก เห็นว่า HA เป็นแรงผลักดันให้เกิดตรงนี้ จากที่ญาติต้องนอนระเกะระกะตรงระเบียบง บางคนก็นอนหนาวตัวขดตัวงอ กระจายไปหลายที่ขึ้นกับว่าญาติของตนเองนอนอยู่ตึกไหน พอเอามาตรฐานมาจับ (จริง ๆ ควรเป็นจากความเมตตาของเรา) ก็สามารถไปผลักดันผู้นำให้ทำตรงนี้ได้

สถานที่ก็โอ้โถงพอสมควร แบ่งที่นอนออกเป็น 2 ผัง น่าจะนอนได้ผิงละประมาณ 30-40 คน โปร่งดี มีห้องน้ำห้องส้วมให้ ติดพัดลมให้ด้วย เพียงแต่ไม่มีฝักัน (มีแต่รั้ว และประตูเหล็ก) อยู่ใกล้ยามก็ช่วยในเรื่องปลอดภัย พอนั่งไปซักพักพบว่า ยุ่งค่อนข้างมาก แต่ส่วนใหญ่ญาติจะมีมุ้งกางกันเรียบร้อย หลายคนมาใหม่ยังไม่มีมุ้ง ก็อาศัยพัดลมเพดานและคนที่นอนอยู่แล้วช่วยแบ่งปันมุ้งบ้าง เสื้อผ้า

ก็อยู่กันแบบพี่ ๆ น้อง ๆ เห็นแล้วก็ชื่นใจ ในความเห็นอกเห็นใจที่มีให้คนอื่น ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็ทุกข์เรื่องญาติ หลายคนขอบคุณโรงพยาบาลที่สร้างที่พักให้ นั่งคุยกันสักพักหนึ่ง เพื่อรอญาติที่ช่วยดูแลผู้ป่วยจนถึง 20.00 น. ให้สบายตัวก่อน ได้นำหนังสือสวดมนต์ และอัญเชิญหลวงพ่อโสธรเป็นประธาน สอบถามว่าใครมีประสบการณ์การสวดมนต์นั่งสมาธิบ้าง มี 3 คนไม่เคยทำสมาธิ ก็สอนหลักการคร่าว ๆ แล้วเริ่มสวดมนต์ และก็นั่งสมาธิ 15 นาที จากนั้นให้ทุกคนตั้งใจแผ่เมตตาให้ทั้งตนเอง ผู้ป่วย และสรรพสัตว์ ทุกคนตั้งใจกันมาก (มีคนร่วมประมาณ 15 คน) มีคุณยายอายุ 75 ร่วมด้วย

ทุกคนขอบคุณที่เรา来做ตรงนี้ให้ มีคุณแม่ของเด็ก 7 ขวบตรงเข้ามาปรึกษาเรื่องลูก และจะสวดมนต์ให้ลูกอย่างไรดี ลูกอยู่ ICU หมอบอกโอกาสรอดน้อย ไม่มีเงินแต่ความรักของพ่อแม่อยากให้ลูกหายอยากเอาลูกไปรักษาที่กรุงเทพฯ ก็บอกคุณแม่ว่าที่รพ.นี้ดีที่สุด ในภาคตะวันออกแล้ว ขอให้แม่ไว้วางใจคุณแม่หมอเด็กและพยาบาลที่จะรักษาลูกอย่างเต็มที่ ให้คุณแม่ตั้งจิตอธิษฐานที่จะ

สวดมนต์นั่งสมาธิให้ลูกทุกวัน มากบ้าง น้อยบ้าง (จริงๆ ฟังจากแม่เล่า ลูกอาการหนัก ทำจะไม่รอด หรือรอดก็เป็นผักแน่) คิดว่าถ้าแม่ทำทุกวันอย่างน้อยเมื่อเกิดวิกฤติในชีวิต สิ่งที่ได้สะสมในช่วงนี้คงทำให้แม่ทุกขใจน้อยลงบ้างไม่มากก็น้อย เพราะในบทสวดมนต์มีคำแปลและมีบทที่เกี่ยวกับการปลงสังขารด้วย ยังไม่มีเวลาไปคุยเพิ่ม ได้แต่ให้กำลังใจเท่านั้นเอง

แม้จะเป็นเวลาช่วงสั้น ๆ ก็รู้สึก อิ่มใจ และรู้สึกว่โลกนี้มีทุกข้เต็มไปหมด

ใครตั้งหลัก รู้เท่าทันและวางใจได้เร็วก็จะ กลับมาทำสิ่งที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นได้ มากขึ้น ส่วนโยคะยังไม่ได้ทำเพราะคน ทอยลงมาเยอะ ก็คงจะหาโอกาสข้าง หน้าต่อไป

ขอบคุณ สำหรับเมล็ดพันธ์แห่ง ความดีที่พวกเราช่วยกันเพาะในสังคม และยังช่วยรดน้ำพรุนดินให้เจริญอก งามยิ่งๆขึ้นไป

ตำราโยคะดั้งเดิม

โดย วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบเรียง

วิธีการบ่มเพาะสภาวะอันสงบสุขของ จิต (๑)

“ไมตรี กรุณา มุทิตาเปกษานาม สุขะ ทุหฺชะ ปุณฺยาปุณฺยะ วิษฺยาณาม ภาวนาตฺตจิตตปฺระสาทนฺม” จากโยคะ สุตตรบทที่ ๑ โสลกที่ ๓๓ มีความหมายว่า ด้วยการบ่มเพาะทัศนะแห่งมิตรภาพ ความกรุณา ความยินดี และการวางใจ เป็นกลางต่อบุคคลและเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นสิ่งน่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ เป็น สิ่งที่ดีหรือชั่วร้าย ผ่านการภาวนา¹ซ้ำๆ

¹ การภาวนาในบริบทนี้หมายถึง การบ่มเพาะทัศนะ ทั้งสี่อย่างคือมิตรภาพ ความกรุณา ความยินดี และ

ด้วยการทำเช่นนี้คือ การสร้างจิตต ปรสาทนะหรือสภาวะอันสงบสุขของจิต²

จิตถูกรบกววนในโลกแห่งความเป็น จริง โดยนิสัยที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ความอิจฉา ความเกลียด ความโกรธ การ หาความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น เป็นต้น ด้วยการขจัดนิสัยที่เลวร้ายเหล่านี้

การวางใจเป็นกลาง แก่จิตใจซ้ำแล้วซ้ำเล่าเมื่อ เเพชฌัญกับสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะสุขทุกข์ดีร้าย ก็ตามจนทัศนะทั้งสี่อย่างนี้มีขึ้นเป็นขั้นในจิตใจ (ผู้ แปล)

² การบ่มเพาะจิตด้วยทัศนะทั้งสี่อย่างข้างต้น เทียบ เคียงได้กับพรหมวิหารสี่ของพุทธศาสนา คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (ผู้แปล)

นี้สภาวะจิตที่สงบสุขจึงเกิดขึ้นได้ การสร้างความสงบโดยการบังคับจิตอย่างเคร่งเครียด เช่น การเก็บกดอารมณ์ แม้จะก่อให้เกิดความสงบต่อจิตใจแต่ก็เป็นวิธีที่ไม่น่าพึงปรารถนาอย่างยิ่ง ดังนั้นความสงบจึงต้องมีความสบายใจอยู่ในนั้นด้วย นี่จึงเป็นความหมายที่แท้จริงของคำว่าประสาทะหรือประสาทนัม การสร้างความสงบด้วยการไม่บังคับจิตอย่างเคร่งเครียดจึงเป็นกฎ หรือเทคนิคข้อแรกอันเป็นหัวใจสำคัญเพื่อการบรรลุหรือเข้าถึงจิตตประสาทะ กล่าวถึงที่สุดแล้วแม้แต่จะใช้วิธีการหรือเทคนิคอื่นๆ อีก ๖ ประการ(ซึ่งกล่าวไว้ในโยคะสูตรโคลกที่ ๑:๓๔-๓๙) เพื่อสร้างจิตตประสาทะให้เกิดขึ้นได้จริงนั้น ก็จำเป็นต้องใช้ทัศนะเชิงบวกที่พึงปรารถนา มาแทนที่ทัศนะเชิงลบที่ไม่พึงปรารถนาดังกล่าวข้างต้น

เมื่อคนทั่วไป เห็นบุคคลอื่นอยู่ในสถานการณ์ที่มีความสุขมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ โดยปกติแล้วความรู้สึกอิจฉาก็จะเกิดขึ้นในจิตใจของบุคคลนั้นทันที ความรู้สึกอิจฉานี้เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนอย่างมาก อาจเปรียบเทียบกับตัวอย่างนี้ว่า เมื่อแม่คนหนึ่งเห็นลูกชายแบ่งปันความรักที่เคยมี ให้กับแม่ไปให้กับภรรยาของเขา

หลังจากที่แต่งงานกัน หรือในบางกรณีความอิจฉาต่อบุคคลซึ่งเรารู้สึกเป็นศัตรูอย่างเปิดเผย อาจนำไปสู่ความเกลียดชังมาก ๆ ได้ แนวโน้มของความรู้สึกอิจฉานั้นจะลดลงเมื่อเราพัฒนาความรู้สึกรักและเป็นมิตรต่อบุคคลนั้นขึ้นมา (เราไม่ได้ไปขจัดความอิจฉานั้นโดยตรง แต่เราพัฒนาทัศนะเชิงบวกให้เกิดขึ้นแล้วมาแทนที่ทัศนะเชิงลบ-ผู้แปล) โศลกนี้จึงแนะนำให้ผู้ฝึกบ่มเพาะทัศนคติแห่งความเป็นมิตรต่อบุคคล ซึ่งอยู่ในสถานการณ์ที่มีความสุขมากกว่าเรา

ในกรณีเดียวกัน เมื่อบุคคลหนึ่งเห็นคนอื่นอยู่ในสภาพที่มีความทุกข์ ความรู้สึกพึงพอใจหรือสบายใจมักจะเกิดขึ้นในจิตใจของคนผู้นั้น โดยเฉพาะถ้าบุคคลผู้เป็นทุกข์นั้นมีท่าทางที่ไม่เป็นมิตรด้วย (ความรู้สึกพึงพอใจเมื่อเห็นศัตรูได้รับความทุกข์ยากนั้นเป็นทัศนะเชิงลบ-ผู้แปล) ในกรณีเช่นนี้ ปัตัญชลีก็แนะนำให้ผู้ฝึกพยายามบ่มเพาะความกรุณาหรือความสงสารต่อบุคคลนั้นเช่นกัน

ปกติแล้วคนดีจะได้รับการยกย่องสรรเสริญ และการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น บ่อยครั้งที่เราพบว่าคนที่ไม่ได้รับการยอมรับ หรือไม่ได้รับเกียรติจากผู้อื่นก็จะกลายเป็นคนที่รู้สึกหดหู่และมี

ความทุกข์ ทั้งนี้เพราะการเปรียบเทียบตัว
เขาเองกับคนที่ดีกว่าเก่งกว่าซึ่งได้รับการ
ยกย่องสรรเสริญ ดังนั้นจึงมีความจำเป็น
ที่จะต้อง บ่มเพาะความรู้สึกแห่งความ
ยินดีด้วยใจที่เป็นสุขราวกับว่าเขาผู้นั้น
กำลังมีส่วนร่วมในการยกย่องสรรเสริญ
คนดีเหล่านั้นไปด้วย

เช่นเดียวกันคนที่มีความรู้สึกพึง
พอใจเมื่อเห็นคนไม่ดีกำลังถูกลงโทษ
เนื่องจากมีทัศนคติอย่างหนึ่งเกิดขึ้นใน
จิตใจของเขาว่าคนไม่ดีผู้นั้นสมควรถูกลง
โทษแล้ว แต่สำหรับผู้ฝึกโยคะความ
รู้สึกพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากการเห็นคนอื่น
ถูกลงโทษด้วยความเจ็บปวดเช่นนั้นย่อม
เป็นสิ่งที่อันตรายและไม่พึงปรารถนา ดัง
นั้นในสถานการณ์เช่นนี้เขาควรพยายาม
ทำจิตใจให้เป็นกลาง กล่าวคือทั้งไม่เสียใจ
เป็นทุกข์และไม่ดีใจเป็นสุข

คำว่า “อุpeksha” แปลความหมาย
ว่าการวางใจเป็นกลางหรือการวางเฉยนั้น
ควรทำความเข้าใจในแง่มุมที่ว่าเป็น
ทัศนคติและความสามารถในการวางใจโดย
ไม่ได้รับผลกระทบที่ไม่ดีทางอารมณ์ และ
มีทัศนคติแห่งการให้อภัยต่อการกระทำของ
คนไม่ดีเหล่านั้น แม้ว่าการกระทำที่ไม่ดี
นั้นจะทำร้ายเราด้วยก็ตาม ตัวอย่างที่ดี
ที่สุดของเรื่องนี้ก็คือสิ่งที่พระเยซูกระทำ

ต่อบุคคลซึ่งฆ่าท่าน โดยท่านได้สวด
อ้อนวอนให้บุคคลเหล่านั้นว่า “โอ้พระเจ้า
โปรดประทานอภัยแก่พวกเขาเถิด เพราะ
พวกเขาหารู้ไม่ว่าตนเองกำลังทำอะไรลง
ไป” การวางใจเป็นกลางหรือการวางเฉย
ไม่ได้บ่งบอกว่าเป็นภาวะของการไร้ความ
รู้สึกหรือตายด้าน แม้บางครั้งอาจจะดู
เหมือนเป็นความโหดร้าย เมื่อเห็นคนซึ่ง
กำลังตกอยู่ในสภาพที่ยากลำบากแต่เรา
กลับวางเฉย การวางเฉยในที่นี้ไม่ได้
หมายความว่าผู้ฝึกโยคะไม่ควรจะ
พยายามทำอะไร เพื่อการบรรเทาทุกข์
ของคนเหล่านั้น การวางเฉยย่อหมายถึง
การวางใจเป็นกลางโดยไม่ได้เข้าไป
เกี่ยวข้องทางอารมณ์ในจิตใจของผู้
กระทำ³ สิ่งนี้เป็นเรื่องที่ควรปฏิบัติไม่
เฉพาะกับ การวางเฉยต่อความชั่วร้าย

³ การวางเฉยหรือการวางใจเป็นกลางนี้หมายถึง เมื่อ
คนผู้หนึ่งได้ประเมินแล้วว่าเหตุการณ์นั้นอยู่ในวิสัยที่
ตนเองสามารถช่วยได้หรือเกินความสามารถที่จะ
ช่วยได้ ก็ต้องวางใจเป็นกลางโดยไม่มีอารมณ์เข้าไป
เกี่ยวข้องทั้งสองกรณี แต่ในกรณีที่ไม่สามารถวางใจ
เป็นกลางได้ เช่นเหตุการณ์นั้นอยู่ในวิสัยที่ช่วยได้
เมื่อเข้าไปช่วยแล้วกลับเกิดความรู้สึกพึงพอใจหรือ
ดีใจขึ้นมา จิตก็เสียความเป็นกลาง หรือในกรณีที่
ประเมินแล้วไม่อยู่ในวิสัยที่สามารถช่วยได้ กลับรู้สึก
หดหู่เสียใจตามไปด้วย เช่นนี้จิตก็เสียความเป็นก
กลางเช่นกัน (ผู้แปล)

เท่านั้น แม้แต่ความสุข ความทุกข์ และ ความดีงามก็ต้องวางเฉยได้ด้วยเช่นกัน

คำว่ากรุณานั้นในภาษาอังกฤษใช้คำว่า **pity** (สงสาร) และ **compassion**(เห็นอกเห็นใจ) เพราะไม่มีคำภาษาอังกฤษคำอื่นอันเหมาะสมที่แสดงความหมายที่ใกล้เคียงได้ แต่คำว่าสงสารนั้นมีนัยยะเกี่ยวข้องกับจิตใจ และผลกระทบทางจิตใจที่ตามมาด้วย ส่วนคำว่าเห็นอกเห็นใจมีความหมายที่ใกล้เคียงกว่า ซึ่งประกอบด้วยคำว่า **com + passion** ที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับอารมณ์ (**passion**) เช่นกัน เช่น ความเศร้าใจต่อคนทุกข์ยากอื่นๆ แต่ที่นี่ไม่ใช่ความหมายที่แท้จริงของคำว่า "กรุณา" เราควรเข้าใจคำว่ากรุณาในความหมายที่มีความอ่อนโยน และเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นโดยปราศจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง

ดังนั้นเทคนิคนี้ (การฝึกบ่มเพาะทัศนคติทั้งสี่คือมิตรภาพ ความกรุณา ความยินดี และการวางใจเป็นกลางให้มีขึ้นในจิตใจ) จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะบรรลุถึงจิตตประสาธนะได้อย่างสมบูรณ์ เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่ามันไม่ใช่นักที่จะนำเทคนิคนี้มาปฏิบัติในชีวิตจริง อารมณ์แห่งความอิจฉาและอารมณ์อื่นๆ ในทางลบเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถถูกควบคุม

และขจัดออกไปได้โดยง่าย นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมเทคนิคนี้อาจไม่ใช่เทคนิคที่เหมาะสมที่สุด สำหรับแต่ละคน ดังนั้นปทัชชลิจึงแนะนำเทคนิคอื่นๆ อีกหกอย่างให้ฝึกด้วย (ปรากฏอยู่ในโคลกที่ ๑:๓๔-๓๙ ซึ่งผู้แปลจะกล่าวถึงในตอนต่อๆ ไป)

แม้ว่าเทคนิคนี้จะยากต่อการฝึกให้ได้อย่างสมบูรณ์ก็ตาม แต่ทุกๆ คนก็ควรที่จะฝึกวิธีการนี้ให้ได้อย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม การฝึกเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งหรือมากกว่าจากเทคนิคอื่นๆ ทั้งหกที่ปทัชชลิแนะนำเพิ่มเติมก็จะช่วยให้เกิดผลที่ดีขึ้น และเร็วกว่า เทคนิคทั้งเจ็ดของจิตตประสาธนะนี้ดูเหมือนว่าจะมีความเท่าเทียมกันเพราะเทคนิคอื่นๆ อีกหกประการในโคลกอื่นๆ ที่ตามมานั้นต่างก็มีคำเชื่อมด้วยคำว่า "วา" (**va**) ซึ่งแปลว่า "หรือ" จึงสามารถสรุปได้ว่าเทคนิคใดๆ ก็ตาม ในกลุ่มเหล่านี้ต่างก็ให้ผลในระยะยาวที่คล้ายคลึงกัน แม้ว่าจะใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม ดังนั้นผู้ฝึกโยคะสามารถเลือกเทคนิคใดก็ตามที่เห็นว่า สะดวก และเหมาะสมกับบุคลิกภาพของตน (ถูกจริต) ในการฝึกเพื่อบรรลุถึงจิตตประสาธนะ แม้กระนั้นก็ตามมีข้อพึงสังเกตว่าไม่มีเทคนิคใดที่ไม่มี

ข้อจำกัดหรือข้อควรระวัง ดังนั้นผู้ฝึกโยคะอาจจะเลือกฝึกมากกว่าหนึ่งเทคนิคไปพร้อมๆ กันเพื่อประโยชน์ในการบรรลุผลได้เร็วกว่า ในวิธีทางนี้แม้ว่าผู้ฝึกจะรับเอาเทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง หรือมากกว่าจากเทคนิคที่เหลือทั้งหมดมาใช้ในการฝึกเป็นหลัก เพื่อเข้าถึงจิตตประสาทนั้นก็ตาม ในขณะที่เดียวกันเขาก็ควรจะพยายามฝึกเทคนิคที่เป็นหัวใจสำคัญอันแรกมากที่สุดที่เป็นไปได้ด้วย เพราะมันเป็นเทคนิคเดียวซึ่งจะให้ผลได้อย่างแท้จริง เมื่อฝึกถึงระดับหนึ่ง ผู้ฝึกก็จะประสบความสำเร็จในเทคนิคนี้ สภาวะอันสงบสุขของจิตหรือจิตตประสาทก็จะตั้งมั่นขึ้นในระดับที่สูงมาก

ข้อสงสัยอาจจะเกิดขึ้นในตอนนี้อย่างเดียวแค่ การบอกย้าต่อจิตใจ เพื่อบ่มเพาะทัศนคติเชิงบวกต่อความเป็นมิตร ความกรุณา ความยินดีและความมีใจเป็นกลางจะเกิดผลสัมฤทธิ์ได้จริงๆ หรือ

อย่างไรก็ตามมีประสบการณ์ร่วมกันของผู้ฝึกทั่วไปอย่างหนึ่งที่ว่าหากการบอกย้าต่อจิตใจดังกล่าวนั้นกระทำด้วยความสัตย์ซื่อและต่อเนื่องเป็นอย่างยิ่งแล้วนิสัยของจิตจะค่อยๆ เชื่อฟังคำแนะนำเหล่านั้นด้วยตัวของมันเอง ดังนั้นปัทมุขลีจึงใช้คำศัพท์เพื่ออธิบายความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ว่า “ภาวนาตะหะ” ซึ่งมีนัยยะของการปฏิบัติซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องคล้ายกับการทำงานของเบ้าหลอมเพื่อหล่อหลอมรูปทรงต่างๆ ให้ออกมาตามที่ต้องการ

เอกสารอ้างอิง :

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

เกร็ดความรู้โยคะ โดย ฌณัฐวรรตี ศิริกุลภักทรศรี, ศันสนีย์ นีรามิษ แพลและเรียบเรียง

Flexion Reflex

Flexion Reflex เป็นปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ที่เกิดการเจ็บ ถ้าคุณแผลงไปแตะกระดูกที่กำลักร้อน คุณจะกระตุกมือกลับโดยอัตโนมัติ คุณไม่ทันจะคิดอะไรเลย แต่มันเกิดขึ้นก็จะมีปฏิกิริยาดังกล่าวแล้ว เช่นเดียวกับการรีเฟล็กซ์อื่นๆ เราจะรู้สึกตัวเมื่อเหตุการณ์ผ่านไปชั่วครู่แล้ว ปฏิกิริยา Flexion Reflex จะซับซ้อนกว่าการ Stretch Reflex แต่ก็ทำความเข้าใจได้ง่ายกว่า เพราะความเจ็บปวดเป็นประสบการณ์ส่วนหนึ่งของทุกคนที่สังเกตได้ง่าย แม้ว่ามันอาจจะไม่รู้สึกเท่าการเหยียดยืดมากเกินไปขณะที่คุณกำลังทำสวน อาการปวดที่หัวเข่าหรือสะโพกหลังจากที่ใช้กำลังได้เขาอย่างหนัก หรือปัญหาปวดที่คอที่คุณไม่สังเกตเห็นจนกว่าคุณหมุนคอไปจนสุด พอคุณรู้สึกเกินความสามารถแล้วร่างกายจะหันกลับอัตโนมัติ คุณอาจจะรู้ถึงการรีเฟล็กซ์ที่เกิดขึ้นเล็กน้อย แต่คุณจะรับรู้ถึงความกลัวและความตึงระหว่างที่ทำมากกว่า

ประสาทรับความรู้สึก (รวมถึงแอกซอน) ที่นำความรู้สึกปวด และอุณหภูมิไปยังกระแสประสาทที่ช้ากว่าการกระตุ้นของปฏิกิริยา myotatic stretch reflex มากไปกว่านั้นปฏิกิริยา flexion reflex เป็นรีเฟล็กซ์แบบโพลีซินแนปติก

(polysynaptic) คือรีเฟล็กซ์ที่เกิดจากเซลล์ประสาทประสานงานเพียงหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งเส้นแตรกอยู่ระหว่างเซลล์ประสาทรับความรู้สึกและเซลล์ประสาทสั่งการ และแต่ละช่องว่างระหว่างเซลล์ประสาท (synapse) ที่เป็นตัวเชื่อมต่อของระบบประสาทนั้นจะต้องการกระทำช้าลง คุณสามารถคำนวณระยะเวลาของอุณหภูมิที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาได้โดยการลองเลียที่นิ้วมี จากนั้นให้แตะไปที่หม้อกาแฟให้พอรู้สึกร้อนแต่ไม่ถึงกับบาดเจ็บ มันอาจจะใช้เวลาเกือบวินาทีเพื่อให้รับรู้ความรู้สึกจากนิ้วมือ, มากกว่าวินาทีจากนิ้วเท้า และหากชอบการผจญภัยอาจจะใช้เวลา 10 วินาทีจากปลายจมูกได้ และเป็นเพราะเวลาที่นำพาความรู้สึกจากปลายแขนปลายขาช้าลง จึงทำให้ไม่เกิดปฏิกิริยา myotatic stretch reflex ถ้าใช้เวลาเป็นวินาทีที่กระแสประสาทจะส่งไปถึงไขกระดูกสันหลัง คุณอาจจะหกล้มหัวเข้ากระแทกพื้นจนแตกขณะที่งอเข่ากระโดดจากเวทีลิ่งพื้นก่อนที่กล้ามเนื้อเอ็กซ์เทนเซอร์จะทำงานเพื่อรองรับน้ำหนักคุณ

เช่นเดียวกับปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ที่กล่าวไปในฉบับก่อนหน้านี การทำงานของรีเฟล็กซ์สำหรับการงอกลับเกิดจาก

ไขสันหลัง ไม่ใช่จากสมอง ดังนั้นถึงแม้ว่า ไขสันหลังถูกตัดออกจากสมอง ปฏิกริยา flexion reflex ก็ยังจะทำการถอนเท้าออกจากสิ่งที่เป็นภัยอยู่ดี นี่คือเหตุผลว่าทำไม นักประสาทวิทยาต้องทำการกระตุ้นผู้มีอาการเจ็บที่ไขสันหลัง ด้วยการหยิกที่เท้า

Reciprocal Inhibition

ปฏิกริยา Flexion reflex ไม่เพียงแต่กระตุ้นกล้ามเนื้อเฟลิกซ์เซอร์ เพื่อดึงมือหรือเท้าด้านไปกับลำตัวเท่านั้น flexion reflex ยังช่วยให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเอ็กซ์เทนเซอร์ให้ผ่อนคลายจากการโค้งงออีกด้วย สิ่งนี้สามารถทำได้ผ่านตัวกลางของเซลล์ประสาทประสานงาน Inhibitory Interneuron ขณะที่เซลล์ประสาทประสานงานส่งผลไปยังเซลล์ประสาทสั่งการ ที่มีเส้นประสาทไปถึงกล้ามเนื้อเฟลิกซ์เซอร์ จะทำให้เกิดการหดเกร็ง เซลล์ประสาทประสานงาน Inhibitory Interneuron จะส่งผลไปยังเซลล์ประสาทสั่งการที่มีเส้นประสาทไปถึงกล้ามเนื้อเอ็กซ์เทนเซอร์ ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า Reciprocal Inhibition ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ สำคัญของปฏิกริยา Flexion reflex

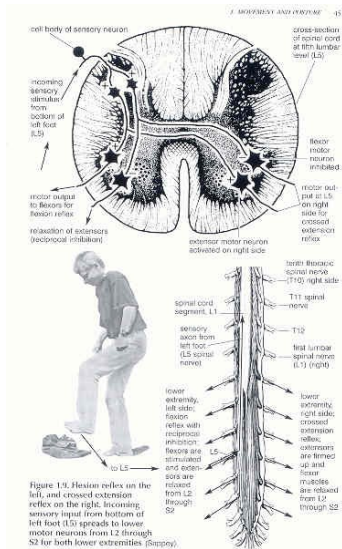


Figure 1.9. Flexion reflex on the left, and crossed extension reflex on the right. Incoming sensory input from bottom of left foot (L5) spreads to lower motor neurons from L2 through S2 for both lower extremities. (Poppey).

รูป 1.9 ปฏิกริยา Flexion reflex ทางด้านซ้ายที่เชื่อมต่อมายัง Extension reflex ทางด้านขวา สำหรับการส่งความรู้สึกเข้ามาจากฝ่าเท้าซ้าย (L5) จะแผ่ไปถึงเซลล์ประสาทสั่งการด้านล่าง จาก L2 ผ่านไปถึง S2 เพื่อให้ถึงด้านปลายทั้งคู่

ไม่เหมือน กับ Stretch reflex ปฏิกริยา Flexion reflex จะส่งผลไปถึงตัวกระตุ้นที่ไกลออกไป คุณจะเห็นได้จากการที่นางพยาบาลแทงเข็มไปที่นิ้วชี้ของเด็ก เพื่อเจาะเลือด ปลายนิ้วมือของเด็กทั้งหมดจะงอเข้า ไม่ได้งอเฉพาะนิ้วชี้นิ้วเดียว การกระตุ้นไปข้างหลังอย่างรุนแรงแสดงให้เห็นว่าการ flexion reflex ทำให้เซลล์ประสาทสั่งการงอเข้าและส่งผลด้านเซลล์ประสาทสั่งการไม่ให้เหยียดออกไปทุกปลายนิ้ว

เดือน กุมภาพันธ์ 2553 มีผู้บริจาคดังนี้

อุบลพรรณ ฉัตรเจริญชัยกุล 3,000 บาท

คณะผู้เรียน จิตศึกษา บริจาคเงินให้สถาบันฯ จำนวน 600 บาท