

จุดหมาย 'นโฑ' ฤๅชีวิต เพื่อสุข

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับเดือน

พฤษภาคม 2553

| | |
|--|--|
| 'นโฑ' | |
| คุยกันก่อน | |
| ปฏิทินกิจกรรม | ปิดอบรมค่ายครูระยะสั้น |
| | 2 |
| ระหว่างทาง | กราบฟ้าดิน 3 |
| สะกิด สะเกา | นั้สูรุดิน 5 |
| ปฏิกณะ สุขภาพ | โทรศัพท์มือถือสาเหตุมะเร็ง, นิสัย (เสีย)ที่ขโมยชีวิต |
| | กินปลาลดโรคหัวใจ 5 |
| แนะนำหนังสือ | อัญสูตธา 6 |
| | เพื่อนฉั้นคานธี 7 |
| จดหมายจากเพื่อนครู | อาสนะท่าตักแตน |
| | 9 |
| เล็งเล่าเรื่อง | เคล็ดวิชาโยคะพื้นฐาน ท่าตักแตน |
| | 10 |
| ตำราโยคะดั้งเดิม | วิธีการบ่มเพาะสภาวะอันสงบสุข |
| ของจิต 3 | 11 |
| เกร็ดความรู้โยคะระบบการทรงตัวและสมดุลของร่างกาย, | |
| | การมองเห็นและความรู้สึกจาก |
| การสัมผัส | 14 |



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ ฤๅชีวิตเพื่อสุขภาวะ

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

กองบรรณาธิการ กวี คงภักดีพงษ์, จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี, จีระพร ประโยชน์วิบูล, ชนาพร เหลืองระฆัง, ฌภัทร วัฒนะวงศ์, ณัฐฐิยา ปิยมหันต์, ณัฐวีรดี ศิริกุลภัทรศรี, ธนวัชร เกตน์วิมุต, ธนวไล เจริญจันทร์แดง, ธัญยพรรณ อรรถชัยลาสัย, ชรินทร์ อุชชิน, พรจันทร์ จันทนไพรวรรณ, พัชรินทร์ ฉัตรเกล้า, รัฐนันท์ พิริยะกุลชัย, วรณวิภา มาลัยนวล, วัลลภา ณะนวล, วิสาชา ไผ่งาม, วีระพงษ์ ไกรวิทย์, สถาบันโยคะวิชฌาน มูลนิธิหมอคนสมัยใหม่, สมจิตร ประดิษฐ์สมัย, สมดุล หมั่นเพียรการ

ชาวบ้าน

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

สิงคโปร์

พิมพ์

คุยกันก่อน

สวัสดีเดือนพฤษภาคม โยคะบำบัด ที่หลายคนรอคอยมาเป็นเวลานาน คลอดแล้ว ทั้งอาจารย์กิติจาก มศว. และพีแก้ว ช่วยกันเขียนเต็มที่จนออกมาเป็นรูปเล่ม เป็นหนังสือที่อยากให้คนสอนโยคะทุกคนอ่าน ก่อนจะไปตอบใครว่า ปวดเข้า จะทำโยคะทำไหนดี

สำหรับสมาชิกจุลสารที่รับทางไปรษณีย์ รบกวนช่วยตรวจดูที่สติ๊กเกอร์จำหน่าย บริเวณมุมขวาบนจะมีคำว่า Exp. ตามด้วยวันเดือนปีที่หมดอายุ ใครที่พบว่ามันหมดไปแล้วหรือใกล้หมด โปรดต่ออายุ

ด่วน หรือใครที่เปลี่ยนไปรับทางเว็บ ทางเมลล์ กริ่งกร้างแจ้งเราชั้กนิตก็ดีนะ เรา กำลังเช็คยอดคนอ่านนะ

บ้านเรายังคงร้อนแรง อากาศก็ร้อน สังคมก็ร้อน หวังว่าพวกเราชาวโยคะ ผู้มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาจิต คงประคองจิต วิญญาณผ่านโจทย์ที่ยากและซับซ้อนนี้ไปได้ด้วยความปลอดภัย หรือแม้พลาดทำโดนมันบอยดีเอา ก็คงได้เรียนรู้ อย่างน้อยก็พอจะเห็นว่าตอนนี้ระดับจิต วิญญาณของเรานั้นแค่ไหน อย่างไร

ปฏิทินกิจกรรม

จิตศึกษา เดือนพฤษภาคม วันเสาร์ที่ 15 เวลา 9.00 – 12.00 น. เรายังคงคุยต่อจากคราวที่แล้ว คราวนี้เป็นเรื่องของ

นิพพาน ในอภิธรรม สถานที่เดิมคือ สำนักงานสถาบันฯ ซอยรามคำแหง 36/1

ผลิตภัณฑ์ ช่วงเดือนพฤษภาคม ทางสถาบันฯ ขอมอบสิ่งดีๆ ให้กับสมาชิก ข่าวสารสารัตถะโดยทุกท่านที่สั่งซื้อ ผลิตภัณฑ์ทุกประเภท ระหว่างวันที่ 6-26

พฤษภาคม 2553 ทางสถาบันฯ ให้ส่วนลดพิเศษ 10 % ทุกรายการ (ยกเว้นเบาะอย่างดี) สนใจติดต่อสอบถาม หรือ ดูผ่านเว็บไซต์สถาบันฯ ได้ นะครับ

อบรมโยคะขั้นพื้นฐาน วันที่ 23 พฤษภาคม 2553 สถาบันฯ จัดอบรม

โยคะขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไป ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ประสานมิตร เวลา 9.00-15.00 น. อบรม
ในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยผู้เรียน
สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

สนใจติดต่อสอบถามได้ 0-2732-2016-7
หรือ ผ่านเว็บไซต์สถาบัน

อบรมโยคะสมดุล เปิดสอนโยคะสมดุล
ทุกวันจันทร์ อังคาร และพุธ ในเวลา
18.00- 19.30 น. ณ สถาบันโยคะ

วิชาการ ช.รามคำแหง ผู้สนใจเรียน
สามารถลงทะเบียนกับสถาบันได้ รับ
จำนวนจำกัด

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

วันที่ 7-11 พฤษภาคม 2553 จะ
เป็นวันปิดค่ายอบรมครูระยะสั้น รุ่น
14ts53a ณ สวนสันติธรรม คลอง 11
ปทุมธานี ทางสถาบันฯ ขอแสดงความ

ยินดีกับว่าที่คุณครูโยคะคนใหม่ทุกท่าน
และทางสถาบันฯ กำลังจะเปิดอบรมครู
โยคะระยะยาว สนใจติดต่อสอบถามได้ที่
สถาบันโยคะวิชาการ

โรงพยาบาลศิริราชฝากข่าว
ประชาสัมพันธ์ วันที่ 11 พฤษภาคม
2553 เวลา 16.30-18.30 น จะมีการ
บรรยายหัวข้อ “ธรรมชาติดำบัด” ของ
คุณหมอรวิทร วสันตะ นิสาล ณ โรง

พยาบาลศิริราช อาคารอดุลยเดชวิกรม
ห้องประชุมชั้นที่ 13 สนใจติดต่อสอบถาม
รายละเอียดและสำรองที่นั่งได้ที่ คุณเก๋
(อายุรเวท/แพทย์แผนไทย) โทรศัพท์ 02
419 8825

กราบฟ้าดิน

เนื่องจาก “ระหว่างทาง” คราวนี้มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการเมือง ซึ่งเป็นเรื่องที่ค่อนข้างสับสนเกี่ยวกับการมีความเห็นต่างหรือกระทั่งเลือกข้างแบ่งฝ่าย ผมคิดว่าจึงควรกล่าวไว้ ณ ที่นี้ว่าทัศนะและมุมมองที่จะเขียนต่อไป เป็นมุมมองของผมในฐานะผู้เขียนแต่เพียงคนเดียว โดยไม่เกี่ยวข้องกับทางสถาบันโยคะวิชาการแต่อย่างใด และหากเนื้อหาส่วนใดพลาดพิงหรือถึงขั้นสร้างความระคายเคืองให้แก่ผู้ใด ผมก็ขออภัยอย่างยิ่งครับ

เสียงต่อว่าด่าทอที่ทวีความดังขึ้นตามจำนวน และอารมณ์เกรี้ยวกราดของผู้คนที่รายล้อมเข้ามา ทำให้ผมนึกในใจว่า แม้กิจกรรมที่พวกเราพยายามทำอยู่นี้จะมาจากเจตนาและความตั้งใจดี แต่ดูเหมือนว่าเราจะแสดงเจตนาตีผิดที่ผิดทางไปมาก - ถึงจะไม่น่าผิดกาลละก็เถอะ

ก่อนหน้านั้น แกนนำซึ่งเป็นนักถณรงค์สันติวิธีผู้ร่วมคิดและผู้ประสานงานกิจกรรม “กราบฟ้ากราบดิน” เรียกกรวมคนที่ชวนๆ กันมาได้ประมาณสามสิบชีวิตบริเวณหน้าหอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เพื่อทำความเข้าใจ และซักซ้อมการกราบฟ้ากราบดินที่พวกเราจะปฏิบัติกันกันอีกไม่ถึงหนึ่งชั่วโมงข้างหน้า

เขาอธิบายว่าการ “กราบฟ้ากราบดิน” ที่พวกเราจะทำกันนั้นก็เพื่อหวังให้เกิดความสงบและจิตใจ ให้ทุกฝ่ายที่ตกอยู่ในภาวะเศร้า โกรธ เกรี้ยว และมึนงงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน หันหน้ามาคุยกันและหาทางออกเพื่อคลี่คลายความวุ่นวาย

และเพื่อแสดงความเคารพต่อผู้เสียชีวิตในเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมา รวมทั้งวีรชนของชาติในทุกยุคที่ผ่านมา

โดยจะทำการกราบฟ้ากราบดินรวมทั้งหมดเจ็ดครั้งการกราบแต่ละครั้งเป็นการแสดงความเคารพต่อบุคคลต่างๆ ตั้งแต่ผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์ครั้งล่าสุดเมื่อสองวันก่อน วีรชนที่เคยพลีชีพเรียกร้องประชาธิปไตยในอดีต รวมทั้งพี่น้องเสื้อแดงเสื้อเหลือง ไปจนถึงกราบแผ่นดินถิ่นอาศัย

ก่อนก้มกราบแต่ละครั้ง ทุกคนจะคุกเข่าลงกับพื้นระหว่างที่ผู้นำพิธีอ่านข้อความ เพื่อแสดงความเคารพต่อผู้ที่เราจะกราบในแต่ละครั้ง เมื่ออ่านข้อความจบทุกคนก็จะหมอบกราบลงกับพื้น และค้าง

ในท่าหมอบกราบชั่วขณะเพื่อน้อมจิตใจ แสดงความเคารพ จากนั้นจึงลุกขึ้นยืน และก้าวเดินไปข้างหน้าเป็นระยะทางสั้นๆ เพื่อทำการกราบครั้งต่อๆ ไปในลักษณะ เดียวกัน

หลังจากชักซ้อมเสร็จ พวกเราพากันเดินออกจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ข้ามถนนไปตั้งแถวที่สนามหลวงด้านที่ติดกับธรรมศาสตร์ ช่วงแรกของขบวน เป็นแถวของผู้ที่จะกราบกรานฟ้าดิน ซึ่งมีตั้งแต่หนุ่มสาววัยยี่สิบไปจนถึงคุณป้าวัยหกสิบ ส่วนแถวหลังๆ มีผู้ถือป้ายผ้าเขียนข้อความวิงวอนให้หยุดการใช้ความรุนแรง สีหน้าท่าทางของผู้เข้าร่วมทุกคนสงบนิ่ง แต่ก็เปี่ยมเต็มด้วยความตั้งใจ

ระหว่างที่พวกเราจัดขบวน ก็มีผู้คนทยอยเข้ามาดู และทันทีที่ผู้นำพิธีเริ่มพูดผ่านโทรโข่ง ชี้อัจฉริยะประสงค์ และเจตนาของการกราบฟ้ากราบดิน เสียงต่อว่าจากผู้คนที่เริ่มมารายล้อม ขบวนแถวของพวกเราก็ดังขึ้นด้วย

แม้ว่า ผู้นำพิธีพยายามชี้แจงถึงเจตนารมณ์ของพิธีกรรมที่พวกเราทำ ทว่าดูจากสีหน้าท่าทีที่กราดเกรี้ยวและคำพรูสวาทที่ดังขึ้นอย่างต่อเนื่องแล้ว พวกเขาย่อมน่าจะไต่ยินสาส์นที่ผู้นำพิธีพยายามจะสื่อออกไป

ก่อนกราบครั้งแรก สมาชิกในแถวหน้าๆ ถูกเขาลงกับพื้น ขณะที่ผู้นำพิธีอ่านข้อความแสดงความเคารพต่อผู้ที่สูญเสียชีวิตจากเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมา แต่เสียงด่าทอที่ตั้งอยู่รายรอบขบวนแทบจะกลบเสียงพูดผ่านโทรโข่งของผู้นำพิธี

หมอบกราบครั้งแรก ผมตั้งใจแสดงความคารวะและอุทิศส่วนกุศลแด่ผู้เสียชีวิตจากการปะทะกันเมื่อสองวันก่อน

กราบเสร็จ ทุกคนก็ลุกขึ้นและเดินไปข้างหน้าในระยะไม่เกินสองเมตร ผู้คนที่อยู่รายรอบขบวนตีวงแคบเข้ามา อุณหภูมิของอารมณ์ดูจะร้อนแรงมากขึ้นตามเวลาเวลาที่ผ่านไป

กราบครั้งที่สอง เป็นการกราบแผ่นดินศักดิ์สิทธิ์ ที่ทำให้เราเกิดมาเป็นเครือญาติเดียวกันเป็นพี่ เป็นน้องที่อยู่ร่วมกันทั้งในความเหมือนและบนความแตกต่าง

กราบครั้งที่ ๓ พวกเรากราบวีรชนของชาติทุกยุคทุกสมัยที่มีส่วนให้ประเทศของเราเติบโต และเดินมาจนถึงทุกวันนี้ เพื่อให้พวกเราทุกคนดูแลและทำให้ประเทศเดินหน้าต่อไป

ตอนที่ชักซ้อมกัน เรานัดแนะกันว่า จะกราบทั้งหมด ๗ ครั้ง โดยค่อยๆ เดินสลับด้วยการหยุดและก้มกราบ แล้วไปสิ้นสุดบริเวณหน้าวัดพระแก้ว ซึ่งผู้ประสาน

งานได้นิมนต์พระสงฆ์กล่าวแสดงธรรม ก่อนที่จะจบด้วยการแผ่เมตตาแด่ผู้เสียสละชีวิต

ทว่าหลังจากลุกขึ้นจากการกราบครั้งที่สาม ผมได้ยินผู้ประสานงานอีกคนบอกว่า สายไฟที่ต่อกับลำโพงบนรถกระบะถูกตัด ผู้นำพิธีจึงขอให้ทุกคนนั่งคุกเข่า ในขณะที่เขาเดินไปดูที่จุดเกิดเหตุ ก็มีชายคนหนึ่งเข้าประชิดตัว และคว้าข้อมือเดินตามเขาไป ผู้ประสานงานสตรีที่อยู่ทางด้านหน้าขอให้พวกเราอยู่ในความสงบ ตำรวจในชุดสีน้ำเงินหลายท่านเดินเข้ามาห้ามปราม และพยายามกั้นกลุ่มคนที่กำลังเผชิญหน้ากันออกไป บรรยากาศเริ่มซุลมุนมากขึ้นเรื่อยๆ

นาที่นั้น ผมนึกในใจว่าแม้กิจกรรมที่พวกเราพยายามทำ อยู่นี้จะมาจากเจตนาและความตั้งใจดี แต่ดูเหมือนว่าเราจะแสดงเจตนาตีผิดที่ผิดทางไปมาก - ถึงจะไม่น่าผิดกาลสักก็เถอะ

การวิงวอนและรณรงค์ไม่ให้ใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในสังคม ในห้วงยามที่บางคนรู้สึกว่าจะตัวเองเป็นฝ่ายถูกกระทำ ดูจะกลายเป็นการตอกย้ำซ้ำเติมแทนที่จะเป็นการแสดงความเสียใจต่อ การสูญเสียที่มาจากรใจจริง

การแสดงความเคารพต่อวีรกรรมของ ผู้เสียสละชีวิตกระทั่งต่อผู้ที่ยังมีลมหายใจ - ในระยะที่เห็นหน้าค่าตา คล้ายจะถูกแปรเจตนาเป็นการหมิ่นแคลนหรือกระทั่งเป็นการป้ายสีว่าพวกเขาเป็นฝ่ายที่สร้างความรุนแรง

การแสดงเจตนาตีผิดที่ผิดทางเช่นนี้ ดูเหมือนว่ากลับกลายเป็นการเติมพืนเข้าไปในเพลิงของ ความโกรธที่ระอุอยู่ในใจของผู้ชุมนุม

ในท่ามกลางบรรยากาศที่ซุลมุนและอารมณ์โกรธเกรี้ยวของหลายคน คุณป้าคนหนึ่งซึ่งน่าจะเป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่เรียกร้องให้รัฐบาลยุบสภา เดินโฉบไปมาในกลุ่มพวกเราด้วยสายตากังวล คุณป้าบอกพวกเราด้วยน้ำเสียงห่วงใยให้พวกเราสลายตัวและรีบกลับเข้าไปในธรรมศาสตร์ สีหน้า น้ำเสียงและแววตาห่วงใยจากใจจริงของเธอ ทำให้ผมรู้สึกว่ในความร้อนระอุยังคงมีความชุ่มเย็นแทรกอยู่

ผมแอบโล่งใจ เมื่อได้ยินผู้นำพิธีและผู้ประสานงานอีกสองสามคนตัดสินใจยุติพิธีกรรม และบอกให้พวกเราสลายตัวเดินกลับเข้าไปในธรรมศาสตร์ ผมเห็นด้วยว่าเราน่าจะพาตัวเองออกจากสถานการณ์ของการเผชิญหน้า เป็นการเอาพินออกจากเตาที่กำลังร้อนแรง

หลังจากข้ามถนนไปยังฝั่ง
ธรรมศาสตร์ วัยรุ่นผู้ชายสวมเสื้อสีแดงที่
นั่งคร่อมอยู่บนมอเตอร์ไซค์ ซึ่งจอดอยู่
ตรงหัวมุมถนนหน้าธรรมศาสตร์ ตัดกับ
ถนนที่มาจากท่าพระจันทร์ พุดกับกลุ่ม
พวกเราพอให้ได้ยินว่า

“พี่ ผมว่าพวกพี่กลับไปข้างใน
เถอะครับ” น้ำเสียงของเขามีแวววิงวอน
ขอร้อง ผมรู้สึกได้ถึงความห่วงใยของเขา
ที่มีต่อพวกเรา ผมหันไปขอบคุณเขาก่อน
จะชวนให้คนที่อยู่รั้งท้ายเดินเข้าไปใน
ธรรมศาสตร์

แวบหนึ่งผมนึกถึงคำของพระ
ไพศาล วิสาโลที่อ่านจาก คำโปรยบนหน้า
หนังสือพิมพ์ฉบับก่อนหน้านั้นหนึ่งวัน
“การหยุดยั้งความรุนแรง เราต้องมอง
ข้ามสีเสื้อและอุดมการณ์ และเห็นความ
เป็นมนุษย์”

.....

หมายเหตุท้ายบท

วันที่ผมเขียนต้นฉบับนี้ บรรยากาศ
ของบ้านเมืองยังคงระอุคุกรุ่นและซุลมุน
วุ่นวาย

ก่อนหน้านี้ไม่กี่วันมีการยิงระเบิด
เอ็ม ๗๙ หลายลูกลงตรงหน้าถนนสีลม
ทำให้มีผู้เสียชีวิตหนึ่งคนและบาดเจ็บอีก
ร่วมร้อย ไม่นับการขว้างปาแก้วและขวด

น้ำใส่กันของกลุ่มคนที่อยู่คนละฟากของ
ถนนที่เริ่มขึ้นก่อนหน้านั้นสองวัน

คนที่ไม่เห็นด้วยกับการยุบสภา
เริ่มรวมตัวออกมาเรียกร้องไม่ให้รัฐบาล
ยุบสภาในนามของคนเสื้อหลากสี เริ่มจาก
ในกรุงเทพฯ ตามมาด้วยจังหวัดต่างๆ
บางเสียงเรียกร้องให้รัฐบาลใช้มาตรการ
ขั้นเด็ดขาดกับผู้ชุมนุม ขณะที่ผู้ชุมนุมก็
ตอบโต้ด้วยการสกัดขัดขวาง การเคลื่อน
กำลังพลของทหารตำรวจ ถึงขั้นตั้งด่าน
ตรวจค้นรถยนต์บนถนนว่ามีทหารติดมาในรถ
คันใดหรือไม่

ผู้ที่มีบทบาทในทางสังคม ไม่ว่าจะ
เป็นวุฒิสมาชิกบางท่าน นักวิชาการและ
นักสันติวิธีทางสถานีโทรทัศน์เพื่อร่วม
กันหาทางออกจากวิกฤติของสังคมไทย

รัฐบาลประกาศมาตรการว่า จะแยก
ผู้ชุมนุมบริสุทธิ์ออกจากกลุ่มที่รัฐบาล
เรียกว่า “ผู้ก่อการร้าย” เพื่อที่จะจัดการ
กับกลุ่มผู้ก่อการร้าย แต่ก็มีเสียงสะท้อน
ว่าแทบจะไม่มีปฏิบัติการจริง

เสียงถามไถ่ที่เคยดังจากปากหลาย
คนว่า “มันจะจบอย่างไร” เจียบหายไป
นานนับอาทิตย์แล้ว คล้ายกับว่าในชั่วโง่ง
นี้ ไม่มีใครรู้หรือกล้าคาดเดาอีกต่อไปว่า
เหตุการณ์จะจบอย่างไร

วันก่อน ผมอ่านคำให้สัมภาษณ์ของ ครูหยูในหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง ครูหยู มีความเห็นว่าคนที่ไม่เอาความรุนแรง ทั้งหมดควรออกมาชุมนุมกันให้มากที่สุด ทั้งนี้ควรเป็นการชุมนุมโดยสงบและไม่มีการเคลื่อนไหว ชุมนุมตั้งแต่เช้าถึงเย็น แล้วก็สลายตัว เพื่อแสดงพลังเงียบที่บริสุทธิ์ว่าคนส่วนใหญ่ไม่ต้องการความรุนแรง แต่ถ้ามีผู้คนมาไม่มากพอก็เลิกไปเลย เพราะแสดงว่าเป็นพลังเงียบที่ไม่รู้ร้อนรู้หนาว

อ่านบทสัมภาษณ์ของครูหยูแล้ว ผมนึกถึงมุมมองของตัวเองที่แลกกับน้องหนุ่มบางคนที่ถามผมก่อนหน้านี้ว่า มันจะจบอย่างไร ผมบอกเขาว่าบางทีแทนที่จะถามว่า “มันจะจบอย่างไร” เราอาจต้องถามตัวเองว่า “เราอยากให้อะไร”

เพราะคำถามแรกที่บางคนถามได้ ลึกลงไปอาจมีนัยว่าตัวเองขอเป็นเพียงผู้เฝ้าดูอยู่ห่างๆ โดยไม่เอาตัวเองไปมีส่วน

ร่วม แต่หากถามว่าเราอยากให้อะไร อย่างไรบ้าง ก็อาจมีส่วนกระตุ้นเร้าให้เราเข้าไป มีส่วนร่วมในการคลี่คลายปัญหา เพื่อให้จบอย่างที่เราคาดหวัง

ผมเห็นด้วยอย่างยิ่งกับคุณรสนา โตสิตระกูลที่กล่าวไว้ในหลายที่หลายครั้ง ว่า ปัญหาของสังคมไทยเป็นกรรมร่วมกันของคนไทยทุกคน

นั่นหมายถึงว่าต่อให้เราไม่เอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์และความ เป็นไปของสังคม แต่ไม่ช้าก็เร็ว เราต่างก็ต้องได้รับผลกระทบจากสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมอยู่ดี ไม่ว่าจะในทางร้ายหรือดี

เช่นนี้แล้ว ใช่หรือไม่ที่เราน่าจะมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของสังคมให้ขับเคลื่อนไปในทางที่เราอยากให้เป็น

แม้จะมีคำกล่าวว่า “ใช้ความสงบ สบายความเคลื่อนไหว”

แต่ความสงบ ไม่แน่ว่าจะหมายถึงการอยู่เฉยโดยไม่ทำอะไรเสมอไป

สะกิดสะเกา

โดย สดใส

นัสนุดิน

ภรรยาใช้ให้นัสนุดินไปซื้อขนมปัง เขาถึงกับผงะเมื่อเห็นผู้คนที่ยืนรอคิวเป็นแถวยาว ความเจ้าเล่ห์แล่นแวบขึ้นมา นัสน

นุดินตะโกน “พี่น้องทั้งหลาย ไม่รู้หรือจะรอว่าวันนี้ลูกสาวท่านสุลต่านจะเข้าพิธีวิวาห์ ที่หน้าวังเขาแจกขนมปังฟรีกันอยู่” เท่านั้นเอง แถวขนมปังยาวเหยียดก็แตก

กรู่วิ่งตรงไปยังวัง ซึ่งท่านสุลต่านและ
ลูกสาวยี่นางงเป็นอย่างไร

นัสนูดีนจึงได้มายืนที่หน้าร้าน
ขนมปังสมใจ วินาทีนั้นเอง ก็เกิดความคิด
อีกแวบ “เราจะมายืนโง่เสียสตางค์
ทำไม

ใครๆ เขาก็จะได้กินขนมปังฟรีๆ
กันทั้งนั้น” คิดได้ดังนั้น ตัวเองก็แฉกไป

ยังวัง ไปพบกับฝูงชนที่กำลังโมโหจาก
การถูกหลอก และเข้ารุมสกรัมนัสนูดีน

นัสนูดีนเป็นตำนานของทางชนชาติ
อาหรับ เชื่อกันว่าเขามีชีวิตอยู่ในช่วงยุค
กลาง ราวศตวรรษที่ 13 นัสนูดีนเป็นนัก
ปรัชญา คนเจ้าเล่ห์ เรื่องราวของเขาสร้าง
รอยยิ้ม แต่ขณะเดียวกัน ก็แฝงด้วยแง
มุมที่ลึกจนทำเอายิ้มไม่ออกด้วยเช่นกัน

ปกิณกะสุขภาพ

โดย สดใส

รัฐยอมรับ โทรศัพท์มือถือเป็นสาเหตุ ของโรคมะเร็ง

หน่วยงานรัฐทั้งในสหรัฐและ
อังกฤษ ซึ่งเคยปฏิเสธเรื่องการใช้
โทรศัพท์มือถือที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งหัน
มายอมรับว่า การใช้มือถือเป็นเวลานาน
เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

อังกฤษเริ่มทำการวิจัยเรื่องนี้อย่าง
จริงจัง โดยวางแผนศึกษาคน 250,000
คน อายุ 18 – 69 ปี ขณะที่ทาง คณะ
กรรมการโทรคมนาคมในสหรัฐ (FCC)
แนะนำให้ประชาชนใช้หูฟัง ไม่ว่าจะ
ขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ก็ได้ มาตรการ
ของ FCC ถือเป็นที่ยอมรับครั้งแรกใน
กรณีดังกล่าว

ทั้ง FCC ยังแนะนำว่าควรเก็บมือ
ถือให้ห่างจากร่างกาย อย่าพกไว้ในช่อง

เข็มขัด ใส่กระเป๋ากางเกง คืออย่าให้มือ
ถือสัมผัสร่างกายนั่นเอง หากไม่มีหูฟัง ให้
ใช้ระบบลำโพงเพื่อไม่ให้โทรศัพท์สัมผัส
กับหู รวมทั้ง การใช้พิมพ์ SMS ก็
ปลอดภัยกว่าการพูดคุยกัน คำแนะนำ
อื่นๆ คือเวลาซื้อให้เลือกซื้อโทรศัพท์ที่มี
ค่า อัตราการดูดซับสัญญาณ specific
absorption rate (SAR) ต่ำ FCC ยัง
ประกาศให้ระวังอุปกรณ์ไร้สายทุกชนิด

ปัญหาสัญญาณโทรศัพท์กับโรค
มะเร็ง เป็นเรื่องสำคัญเพราะนับวัน เด็กก็
ใช้มือถือมากขึ้นๆ และมักจะใช้เป็นเวลา
นาน ทั้งนี้ เราต้องมีการวิจัยมากขึ้นๆ
รวมทั้งงานวิจัยที่ระบุได้อย่างชัดเจนว่า
โทรศัพท์มือถือมีผลต่อการเกิดโรคมะเร็ง
แค่ไหน อย่างไร

4 นิสัย (เสีย) ที่จะขโมยชีวิตคุณไป 12 ปี

เราคงเดาได้ไม่ยากว่านิสัยทั้ง 4 ได้แก่ 1) สูบบุหรี่ 2) ดื่มเหล้า 3) ไม่ออกกำลังกาย และ 4) กินอาหารแย่ๆ

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยออสโล ศึกษาคน 4,886 คน เป็นเวลา 20 ปี พบว่า แต่ละนิสัยดังกล่าวเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ผู้ที่มีนิสัยทั้ง 4 ครบถ้วนเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่นิสัยเหล่านี้อย่างเดียว มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจมากกว่า 3 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอื่นๆ 4 เท่า ซึ่งคำนวณแล้ว จะเสียชีวิตก่อนเวลา 12 ปี

รายละเอียดของนิสัยสูบบุหรี่คือการสูบบุหรี่ทุกชนิด การดื่มเหล้าคือ ดื่มอาทิตยัลละ 14 แก้ว (ผู้หญิง) ดื่มอาทิตยัล

ละ 21 แก้ว (ผู้ชาย) ไม่ออกกำลังกายคือ ออกกำลังกายน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และ กินอาหารแย่ๆ คือ กินผักผลไม้ไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อวัน (ก็คือควรกินทุกมื้อ)

(Source: Archives of Internal Medicine, 2010; 170: 711-18).

กินปลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ช่วยลด ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

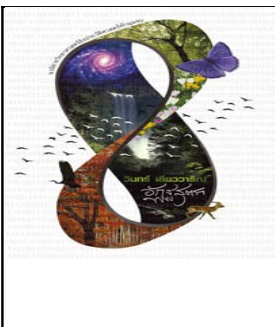
มหาวิทยาลัยอลาบามา ทำการศึกษาผู้หญิงสุขภาพปกติ 36,234 คนเป็นเวลา 9 ปี พบว่าผู้ที่กินปลาอาทิตย์ละ 3 ครั้ง มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจน้อยที่สุด ผู้ที่กินปลาอาทิตย์ละ 2 ครั้ง จะลดความเสี่ยงลงได้ครึ่งหนึ่ง หรือแม้แต่ผู้ที่กินปลาอาทิตย์ละครั้ง ถ้าได้กินกรดไขมันโอเมก้า 3 (อาหารเสริม) ด้วย ก็มีความเสี่ยงน้อยเช่นกัน

(Source: Journal of Clinical Nutrition, 2010; March 24; doi: 10.1038/ejcn.2010.50).

แนะนำหนังสือ

พัทธ

กวี



อภิวรรณ

ผู้ประพันธ์ วินทร์ เลียววาริณ

แนะนำโดย .. กวีพิพัฑ

โลกศตวรรษที่ 21 กำลังระอุด้วยความขัดแย้งทางการเมือง สงครามโลกครั้งที่สามกำลังจะอุบัติขึ้น ในห้วงยามแห่งวิกฤติ

ณ มุมหนึ่งของทะเลทรายร้างในจีน นักโบราณคดีกลุ่มหนึ่งขุดพบสุสานของกษัตริย์จีนโบราณผู้ให้กำเนิดศาสตร์อัจฉิง รากเหง้าของวิถีชีวิตตะวันออก สิ่งที่เราค้นพบน่าตื่นตะลึงสันนิษฐานว่ามันคือประดิษฐกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางข้ามเวลา หรืออาจเป็นผลงานของสิ่งทรงภูมิปัญญาจากต่างดาว!

ความหวังเดียวของพวกเขาในการไขความลับของรหัสนี้ตกอยู่ที่ นักคณิตศาสตร์อัจฉริยะผู้หนึ่งกับเวลาเพียง 48 ชั่วโมงที่จะไขรหัสลับแห่ง‘อภิวรรณ’ซึ่งอาจเปลี่ยนโฉมหน้าของมนุษยชาติตลอดกาล!

นี่ไม่ใช่พล็อตหนังเรื่องใหม่ของสตีเวน สปีลเบิร์ก และย่อมไม่ใช่งานเขียนเล่มใหม่ของแดนบราวน์ ผู้สรรค์สร้าง

ภารกิจไขรหัสลับกอบกู้โลกครั้งใหม่ให้โรเบิร์ต แลงดอน ตัวละครเอกจากรหัสลับดา วินชี

แต่ .. อภิวรรณ คือ งานเขียนเล่มล่าสุดของวินทร์ เลียววาริณ กวีสองรางวัลซีไรต์ เจ้าของผลงานประชาธิปไตยบนเส้นขนาน, สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคนปีกแดง และงานเขียนแนวๆอีกมากมาย

นวนิยายวิทยาศาสตร์อิงประวัติศาสตร์ หักมุมจบยาใหญ่ใส่สารพัดตั้งแต่ฟิสิกส์ จักรวาลวิทยา ทฤษฎีสตริงโลกคู่ขนาน ปรัชญาตะวันออก และหลักพุทธศาสนา เข้าไว้ด้วยกันอย่างไม่น่าจะเป็นเรื่องเดียวกันได้

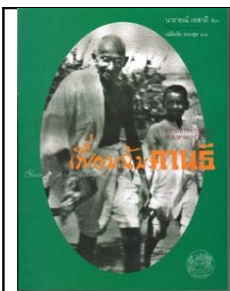
แต่วินทร์ก็พิสูจน์ให้เห็นด้วย ผลงานแล้วว่าเนียน !

นอกจากจะได้รับความรู้จากศาสตร์ต่างๆที่ผู้เขียนทำการบ้านมาเป็นอย่างดี (แม้ว่าบางตอนของเรื่องจะแก้วิชาการไปสักนิด) ผู้อ่านยังได้สนุกกับการจับตาดวงตะวันออก ตั้งแต่หน้าแรกจนถึงบรรทัดสุดท้าย

ด้วยพล็อตที่แปลกแหวกแนวกว่านวนิยายดาดๆ ที่มีอยู่ ร่วมกับกลวิธีการประพันธ์ และการจัดวางองค์ประกอบศิลป์ ที่ทำได้อย่างสอดประสานกลมกลืน ล้วนทำให้งานเขียนชิ้นนี้ อ่านเพลิน ชวนติดตาม..จนวางไม่ลง

แฟนพันธุ์แท้ และแฟนใหม่ของวินทร์ เลียววาริณ ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง

คำเตือน : อย่าเผลอไปสปอยล์ตอนจบให้ใครฟังหรือพลิกไปอ่านหน้าสุดท้ายก่อนนะครับ เพราะงานนี้คุณวินทร์เขาหักมุมอย่างแรง ..ง ง... !!!



เพื่อนฉันคานธี-ความทรงจำวัยเยาว์กับมหาตมา คานธี
ผู้ประพันธ์ นารายณ์ เทสาลี // เฉลิมชัย ทองสุข แปล
แนะนำโดย .. พี่อ้อด

ในภาวะบ้านเมืองกำลังร้อนระอุไปด้วยแสงแดด และความร้อนรุ่มในจิตของผู้คนที่ซัดส่าย หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านถ้อยคำเรียบง่ายแต่ลึกซึ้งในหนังสือเล่มนี้ บอกเล่าถึงวิถีชีวิตของบุคคลสำคัญท่านหนึ่งของโลก เรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างเด็กน้อย กับ มหาตมา คานธี ในแง่มุมที่แตกต่างจากหนังสือเล่มอื่นๆ ชักพาให้จิตวิญญาณของผู้อ่านอิมเมจไปกับกระแสแห่งความงดงามของเด็กชาย ที่ไม่ได้เป็นเพียงसानุศิษย์ แต่เป็นผู้ร่วมลงมือปฏิบัติเจริญรอยตาม สานต่อแนวทางเดียวกันกับมหาบุรุษ

นารายณ์ เทสาลี ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เป็นบุตรชายของมหาเทพ เทสาลี เลขาอนุกรรมการส่วนตัวของ มหาตมา คานธี เขาได้รับรางวัลจาก UNESCO ในฐานะเป็นผู้ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และการไม่ใช้ความรุนแรงเป็นผู้ก่อตั้งวิทยาลัยเล็กๆ ชื่อ สัมปุรณะ กรานติ หรือ สถาบันเพื่อการปฏิวัติแบบองค์รวมที่มีหลักการศึกษา ๓ ประการคือ ความรัก ความมีอิสระ และการแสดงออก

ศรிகฤษณะผู้ทรงมหิทธานุภาพ
แจกครุ แห่งจักรวาล ตรัสว่า “ข้าฯ เฝยตนตามทางที่เขาหรือเธอเข้ามาหาข้าฯ ”คนเราแต่ละคนย่อมเปิดเผย

ตนเอง สอดคล้องสัมพันธ์กับผู้คนที่พานพบ ด้วยรูปแบบที่ต่างกันไป คานธีก็แจกเช่นกัน

ปัทมชลิโยคสูตร กล่าวไว้ว่าการที่เราได้ศึกษาประวัติชีวิตของบุคคลที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ อาจช่วยให้เราค้นหาความหมายถึงความสงบสุขที่แท้จริงได้เช่นกัน

อนาสักติ โยคะ (โยคะแห่งการปฏิบัติที่ไร้ตัวตน)

มหาเทพ เทสาลี หรือกากา บิดาของนารายณ์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องราวแห่งโยคะแห่งการปฏิบัติที่ไร้ตัวตน ในช่วงที่ถูกจองจำ มหาเทพได้แปล “อนาสักติ โยคะ “ หรือ โยคะแห่งการปฏิบัติที่ไร้ตัวตน ของคานธี ให้เป็นภาษาอังกฤษ และได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับภควัตคีตา หนังสือเล่มนี้ถูกตีพิมพ์ในชื่อ ‘ภควัตคีตาตามทัศนะคานธี’ ชีวิตในเรือนจำได้พรากเอาความหนุ่มของมหาเทพไป แต่ได้ให้คิดว่าเป็นสิ่งตอบแทนอันส่งผลต่อการอบรมเลี้ยงดูผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ที่หล่อหลอมให้ความเป็นโยคะอยู่ในทุกอณู แห่งวิถีชีวิตได้อย่างกลมกลืน

อุทโยค มณเฑียร

ข้อความบางตอนในหนังสือ กล่าวถึงอาศรมริมฝั่งแม่น้ำ สาพรมตี คือ

‘อาศรมสัตยาเคราะห์ หมายถึง พลังแห่งสัจจะ คานธีใช้อาวุธแห่งศีลธรรมอันทรงพลานุภาพข้อนี้ต่อสู้เพื่อความเป็นธรรมในประเทศแอฟริกาใต้ และนำมาใช้ในอินเดียด้วย

ต่อมาเปลี่ยนชื่อสถานที่นี้ เป็น ‘อุทโยค มณเฑียร’ มีคำว่า ‘โยคะ’ หรือ ศาสตร์แห่งความรู้แจ้งรวมอยู่ด้วยแน่นอนทีเดียวว่า ศาสตร์แขนงนี้ย่อมมี ‘สัจจะ’ เป็นแก่นสำคัญมะหนึ่งในมรรค ๘ ของโยคะ และหนึ่งในยัมมะ คือ ที่มุ่งให้เราถือสัตย์ เป็นสำคัญ

คิดว่าคุณเป็นตั้งวิหาร แล้วท่านจะเป็นอิสระ

เราท่านก็คงทราบดีว่า การใช้ชีวิตในเรือนจำกับมหาตมา คานธี เป็นของคู่กัน ถ้อยคำที่พร่ำสอนสาธุศิษย์ คือคิดว่า คุณเป็นตั้งวิหาร แล้วท่านจะเป็นอิสระ’

การจองจำ หมายถึง เวลาของการศึกษาด้านลึก และการใคร่ครวญ งานเขียนที่ดีที่สุดในสามทศวรรษ เกิดจากการศึกษาและใคร่ครวญนี้เอง ชวนให้ผู้อ่านคิดในทางกลับกันได้ดีกว่า หากชีวิตแม้จะเป็นอิสระอยู่ภายนอกกำแพงสูงของคุณ แต่จิตใจที่ขาดอิสระด้วยยึดติดกับอำนาจ ลาภ ยศ สรรเสริญผู้คน ฯลฯ จะต่างอะไรกับการอยู่ในคุก

ความรักชนะทุกสิ่ง

ครั้งหนึ่งเมื่อนารายณ์ในวัยเยาว์ ครอบครัวย้ายมาอยู่เมืองใหม่ เพื่อนของพ่อส่ง มาให้จากบอมเบย์มาเล่น โขดไม้ดีที่ของ เล่นนั้นทำจากต่างประเทศ ในขณะที่การ วรรณคดีว่าบาตรสินค้าต่างประเทศกำลัง ดำเนินไปอย่างเข้มข้น ด้วยการนำของ ท่านคานธี ดังนั้นของเล่นจึงถูกยึดไว้ ตามระเบียบของอาศรม เขาตัดสินใจเป็น ตัวแทนกลุ่มเพื่อนๆ ไปเจรจาท่องถามกับ ท่านผู้นำเนื่องจากของเล่นนั้นส่งมาใน นามของเขาเอง

ผมยิงคำถามแรก “จริงหรือเปล่าว่า มีของเล่นส่งมาจากบอมเบย์” คำถามคาด คั้นเอาข้อเท็จจริงจากฝ่ายตรงข้าม ก่อน สงครามจะเริ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

บาปู (คานธี) กำลังง่วนอยู่กับงาน เขียน แต่ท่านก็เงยหน้าขึ้นแล้วเอ่ยว่า

“بابลา (ชื่อเล่นของนารายณ์) เอง ดอกหรือ ใช่! มีของเล่นส่งมาจริง”

“เอาของเล่นผมไปซ่อนไว้ไหน”

“วางอยู่บนชั้นโน้นนั่นนะ” บาปูตอบ พร้อมกับชี้ไปที่ชั้นของเล่นไม่ได้ถูกซ่อน เอาไว้เลย แถมยังมีอยู่เต็มตะกร้าด้วย”

“ขอของเล่นคืนให้ผม” เมื่อถือว่า ความยุติธรรมอยู่ข้างเรา ทำไมต้อง อ้อมค้อมด้วยเล่า

ไม่ทันสิ้นถ้อยกระทวงความ บาปูก็แย้ง กลับ “เธอก็รู้ว่าของเล่นพวกนั้นทำในต่าง ประเทศ มิใช่หรือ”

ถ้าบาปูเป็นผู้ริเริ่มวรรณคดี การคว่า บาตรสินค้าต่างประเทศด้วยตัวของท่าน เอง พวกเด็กๆ ในอาศรมยังจะเล่นของ เล่นที่ทำจากต่างประเทศได้อย่างไรกัน นั้นเป็นวิธีการให้เหตุผลของบาปู แต่อายุ ขนาดนั้นเราจะเข้าใจเรื่องดังกล่าวได้ อย่างไร ?

“ผมไม่รู้เรื่องอินเดีย หรือต่าง ประเทศอะไรนั้นหรอกครับ ผมรู้เพียงว่า ของเล่นเป็นของผม และถูกส่งมาให้ผม และบาปูต้องคืนมา” ผมยืนยันสิทธิของ ผม และแน่ใจว่าบาปูคงปฏิเสธไม่ได้ แต่ บาปูโต้แย้งด้วยวิธีการใหม่

.”เราเล่นของเล่นที่ทำจากต่าง ประเทศได้หรือ “

เพียงคำว่า “เรา” บาปูกลับเป็นต่อ เพียงประโยคเดียว ท่านกับผมมายืนอยู่ ฝ่ายเดียวกัน ในขณะที่ผมเสียสิทธิที่จะ เล่นของเล่นนั้น บาปูก็ยอมสละสิทธิของ ตนเหมือนกัน ผมได้ประจักษ์ในวินาทีนั้น ว่า ฝ่ายตรงข้ามก็มีส่วนในสิทธินั้นด้วย และความรับผิดชอบที่บาปูแบกรับไว้ ก็ กลายมาเป็นความรับผิดชอบของผมด้วย

ข้อโต้แย้งสลายไปได้อย่างไร? จุดยืนของตัวแทนอยู่ตรงไหนกัน? เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ข้างเดียวกับคุณ การประลองก็ย่อมเสียศูนย์โดยสิ้นเชิง

“พวกเราเอง เริ่มการคว่ำบาตรสินค้าต่างประเทศ หากเราเล่นของเล่นต่างชาติที่บ้าน...” ทว่าบาปู้ไม่ต้องโต้แย้งอีกต่อไป เมื่อเห็นผู้แทนทำท่าเล็กน้อย ตัวแทนเจรจาคนอื่นๆ ก็พลอยหายตัวไปหมด

เอ เอส นีล นักจิตวิทยาเด็ก เคยกล่าวไว้ว่า ความรักอาจหมายถึง “การเข้าข้าง” เมื่ออ่านมาถึงตอนนี้ ทำให้คิดว่าเรื่องบางเรื่องในชีวิตเรา การใช้เหตุผลอาจจะไม่สามารถแก้ไขได้ แต่ความรักช่วยได้

การศึกษาขั้นพื้นฐาน

นารายณ์เล่าถึงการต่อต้านของตัวเอง ที่ไม่ยอมเข้าไปเรียนที่โรงเรียนใหม่ในเกรด ๗ เนื่องด้วยความอึดอัดกับบรรยากาศในโรงเรียน ที่ต้องยืนทำความเคารพแบบอังกฤษ แทนการทำความเคารพแบบอินเดีย ครูเล่าเรื่องหยาบไล่นเกี่ยวกับการแต่งงาน และชีวิตแต่งงานให้นักเรียนอายุสิบสองปีฟัง ครูเกือบทุกคนสูบบุหรี่และไม่ใส่ผ้าขาวดี (ผ้าพื้นเมืองทอใช้เอง) ทุกคนที่สนับสนุนการเรียกร้อง

เอกราชต้องสวมใส่ เขาจึงบอกกับ บาปู้ (คานธี) ว่า “ผมจะอยู่และทำงานกับบาปู้แล้วเรียนรู้จากการทำงาน “

บาปู้ได้วินิจฉัยว่า “ให้บาปูลาอยู่กับมหาเทพ (บิดา) ทำทุกอย่างตามมหาเทพบอก และเรียนทุกสิ่งที่มีมหาเทพสอน มหาเทพบอกลูกว่า “บาปลา ลูกรู้ว่าเด็กอาศรมหลายคนไม่พอใจระบบโรงเรียนในอาศรม และเลือกเอาการศึกษาแบบอังกฤษ พ่ออยากบอกให้ลูกรู้ว่า หากลูกจะเปลี่ยนใจและเลือกแบบเดียวกับพวกเขา พ่อก็จะสนับสนุนลูก แต่พ่อจะไม่โน้มน้าวลูกให้เปลี่ยนใจในตอนนี้ออก เมื่อลูกอยู่กับพ่อ พ่อจะสอนจนสุดความสามารถ เหนืออื่นใดลูกต้องศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง พ่อจะเป็นผู้ช่วย แต่ลูกต้องเป็นผู้ลงมือ”

อหิงสา สันติวิธี

การทำให้ผู้คนจมปลักในความขลาดเขลา นั้น มิใช่ อหิงสา เลยแต่เป็น อหิงสา - ความรุนแรง

เมื่อชาวโปแลนด์ ยอมพลีชีพต่อต้านกองทัพฮิตเลอร์ด้วยอาวุธทั้งที่ไร้ผล บาปู้ก็ยกย่องความกล้าหาญของคนเหล่านั้น บาปู้พูดเสมอว่า การต่อต้านความอยุติธรรมด้วยความรุนแรงนั้น ยังดีกว่าการล่าถอยไปอย่างคนขลาดทว่าแม้บาปู้

จะสนับสนุนการต่อต้านด้วยความรุนแรง เช่นนั้น แต่บาปก็พยายามหาหนทางที่กล้าหาญยิ่งกว่านั้นคือ สันติวิธี

บาปไม่ยอมรับการทำลายทรัพย์สิน รัฐบาล ท่านพยายามหาทางดึงประเทศให้กลับมาสู่ทำนองคลองธรรมและท่านไม่เคยกล่าวประณามความผิดพลาดของผู้ที่กระทำลงไปด้วยความรักในประเทศอินเดีย

บาปกล่าวว่า “ ที่เธอถกเถียงเรื่องสันติวิธีนั้น เธอควรจะรู้ด้วยว่า ความคิดนี้ของฉันเป็นมาอย่างไรก่อนนั้นฉันเคยเชื่อว่า หากมีการใช้ความรุนแรงในส่วนหนึ่ง ส่วนใดของประเทศ การใช้สันติวิธีก็อาจจะเกิดขึ้นได้แต่วันนี้ฉันเชื่อว่าสันติวิธีต้องเปล่งแสงเล็ก ๆ ของมันแม้ใน

ท่ามกลางอายุความรุนแรงที่โหมกระหน่ำ”

เมื่อหน้าสุดท้ายปิดเล่มลง ความรู้สึกตลอดช่วงแห่งการอ่านเปรียบได้ดั่งการเดินทางของจิตวิญญาณ ร่วมไปกับมหาบุรุษแห่งโลก ตั้งแต่บรรทัดแรกจนบรรทัดสุดท้าย แม้ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไป แต่ข้อคิดและการกระทำด้วยธรรมของท่านก็ยังคงมีคุณค่ากับคนรุ่นหลังผู้สนใจได้ต่อไป

ข้อความบางส่วนบางตอนจากหนังสือเล่มนี้ ที่หยิบยกมาเป็นตัวอย่าง คงสร้างแรงบันดาลใจให้กับท่านที่ยังไม่มีโอกาสได้ อ่านหนังสือเล่มนี้ได้บ้าง ในช่วงแห่งความสับสนของสังคม สนใจลองติดต่อสำนักพิมพ์สวนเงินมีมา กันดูนะคะ

จดหมายจากเพื่อนครู

โดย ครูนิรนาม

ฉบับนี้เราลองมาวิเคราะห์ท่าตักแตน(ศลาภานะ)ใครควรฝึกและฝึกอย่างไร เพื่อจะแก้ปัญหาเฉพาะกิจต่าง ๆ ของร่างกายได้

สำหรับคนที่มีปัญหาความดันโลหิตมาก ๆ และมีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ หรือมีปัญหาปวดศีรษะจากความ

ดันโลหิตสูง เราจะผ่านและเลี่ยงการฝึกท่าตักแตนไปเสียแต่ถ้าผู้ฝึกมีปัญหาความดันโลหิตต่ำ(ไม่มาก) หรือชอบปวดเศียร เวียนเกล้า ปวดประสาท ท่าตักแตนก็จะช่วยให้สดชื่นดี เอาละซิ!!! แล้วถ้าผู้ฝึกมีปัญหาทางกล้ามเนื้อภายนอกร่างกายหละ เช่น กระดูกสันหลังคด(s-shape) ปวด

หลังบริเวณเอว (lumbago) ปวดกล้ามเนื้อ
เนื้อที่ก้นด้านใดด้านหนึ่ง เริ่มสอนกันตรง
ไหนและฝึกเทคนิคกันอย่างไร?

ในตำราเขาสอนให้ เราฝึก
ท่าตักแตนครึ่งตัวก่อน ความสำคัญของท่า
ตักแตนครึ่งตัวนี้ เราจะให้ผู้ฝึกใช้แรง
ฝ่ามือกดพื้นเล็กน้อย เช่นเดียวกับท่างู
(ในฉบับที่แล้ว)ระดับคางจะวางบนพื้น
ปกติไม่มีแรงกดแต่อย่างใด เมื่อคางไม่
กดกล้ามเนื้อคอ และกล้ามเนื้อไหล่ (ป่า
ส่วนบน) จึงไม่เกร็ง เพราะฉะนั้น ขณะยก
ขาที่ละข้าง จึงยกด้วยแรงกดของฝ่ามือ
และยกอย่างนุ่มนวล รวมทั้งการยืดขา
ต้องตรงและไม่เกร็งความสูงมากเกินไป
เหนือพื้นจึงไม่ใช่เป้าหมายของท่าตักแตน
ทำได้เท่าไรก็เท่านั้น

ทั้งนี้และทั้งนั้น ลมหายใจเป็น
สายใยชีวิตที่ทำให้ท่าตักแตนยกขาแล้ว
ไม่เจ็บหลัง เพราะถ้าคุณผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
เนื้อสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าที่ลึก จะ
ปลอดภัยจากการบาดเจ็บแน่นอน

เมื่อความสมดุลของท่าเกิดขึ้น นั่น
คือ ผู้ฝึกหมั่นยกขาที่ละข้างจนมีความ
ชำนาญ และมีความก้าวหน้าต่อ
โครงสร้างของข้อต่อสะโพก (pelvic
joint) รวมทั้งกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก
สามตำแหน่งนี้กลมกลืนกันดี เราจะให้

โบนัสผู้ฝึก คือ ตักแตนดำข้าว แต่ไม่ใช่
ตักแตนโยงโย่ง ของคุณพุ่มพวงนะคะ
เมื่อผู้ฝึกรู้จักใช้แรงที่ฝ่ามือดีแล้ว เราจะ
ให้ฝึกโดยการกำหมัดแล้วใช้แรงกดลงที่
พื้น ซึ่งคงไม่มีปัญหาหัวใจแต่อย่างใด แต่
เผชิญคุณผู้ฝึกมีปัญหาสะโพกผาย(กว้าง
เกินงาม)ต้นขาใหญ่ (เล็กกว่าท่อนซุงนิด
เดียว) จะใช้แรงจากกำหมัด(ซึ่งเล็กเท่า
หัวมดงาม) คงจะไม่ไหวเพราะไม่สมดุล
ดังนั้นก็ควรคงท่าท่าตักแตนครึ่งตัวไป
ก่อน ไม่อย่างนั้นจะพบกับอาการปวดคอ
ปวดหัว ปวดขาแน่ๆ เดี่ยวความดันพาล
จะแตกเอาได้

เพราะฉะนั้นเทคนิคเสริมโปรโมชัน
จึงมีบทบาท ถ้าทำตามทฤษฎีแล้วนั่นคือ
วางคางบนพื้น ฝึกยังงัยที่ให้เฉลี่ยน้าหนัก
โดยฝึกแล้วไม่เกร็งแต่ยังคงปวดคอ ปวด
หัวทุกที ให้ปรับท่าเป็นวางหน้าฝากบน
พื้นเบาๆ ที่นี้ก็หมดเรื่อง สบายใจไร้กังวล
คะ เอ้า!! มนุษย์เจ้าปัญหาต้นเป็นตะคริว
ที่ก้นขณะยกขา นั่นคือ ผู้ฝึกไม่เฉลี่ยน้า
หนักลงที่กำปั้นขณะกำหมัด ควรตอกย้ำ
การใช้แรงกด แล้วเพิ่มโปรโมชันใหม่คือ
เสริมผ้าห่มหนาซักนิ้วสอดไว้ใต้ต้นขาคะ
คราวนี้ฝึกอย่างเย็นใจได้แน่เลยคะ

อ๊ะอ๊ะ! อย่าเพิ่งทำตัวเป็นผู้สูงวัย
ก่อนเวลา เตือนตนเองเสมอ นะคะว่า ยึด

กระดุกสันหลัง ไม่อย่างนั้น space คือ ช่องว่างก็จะกลายเป็นช่องแคบแบบ คอคอดคกะ ไปได้แหละ เพราะดิฉันสังเกต ผู้เป็นครูหลาย ๆ คน ปล่อยสรีระ ปล่อย ตัวเพลิดเพลินกันไปหน่อยหรือเปล่าคะ? เดินหลังค่อม คอย่นกันเป็นแถว หมด ความสง่างามของความเป็นครูโยคะ

เมื่อมีคุณอนันต์ มักมีโทษมหันต์ในการฝึกโยคะอาสนะแน่นอนถ้าผู้ฝึกขาดสติ เพราะฉะนั้น ฝึกช้าๆ นุ่มนวล หายใจดี มีคุณมากกว่ามีโทษ แต่ขอบอกว่า มนุษย์อย่างเรากิเลสไม่หมดหรอกคะ

ส่วนความสวยงามที่ตามเป็นโปรโมชันสุดท้าย คือ ก้นสวยด้วยท่าตักแตนแน่นอน ไม่ต้องโหมฝึกมากครั้งเนไป ฝึกแค่ห้าครั้งแต่ทำให้ถูกต้อง

เคล็ดไม่ลับ อยู่ที่ยกขาทั้งสองข้างให้พริ้วเหมือนขนนกที่กระทบต้องกับสายลมซิคะ เมื่อวางขาทั้งสองข้างลงต้องเบาเหมือนขนนกที่ค่อยๆ ตกลงบนพื้นเช่นกัน

เป็นอย่างไรคะ ท่าตักแตนของดิฉันทำให้พวกคุณ พอที่จะงวงวย ฉงวยฉงนกันมั๊ยคะ

เล็งเล่าเรื่อง

เคล็ดวิชา โยคะพื้นฐาน จากนักกายภาพบำบัด



ชาวสนะ ท่าศพ

เวลาเราไปเรียนโยคะในฟิตเนสแล้ว ครูสั่งให้นอนพักในท่าศพหลังจากฝึกอาสนะเสร็จ โดยที่ครูเค้าก็เดินหนีหายออกไปจากห้อง ทิ้งให้นักเรียนนอน

โดย ล.เล็ง เสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

กันเอาเอง ภาษาหยาบคายเรียกตัวใครตัวมัน ภาษาสุภาพเรียก-ฟังตนเอง เล็งจะรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งทุกทีเลย คิดถึงเสียงครูอิโรชิ ครูอิเดโกะ คอยกล่อมให้ผ่อนคลายอวัยวะต่างๆในร่างกาย ตั้งแต่ปลายนิ้วเท้าจนถึงศีรษะ ต่อด้วยการหายใจด้วยท้อง (รับรู้การเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของหน้าท้อง) จบด้วยการเฝ้าดูลมหายใจที่ผ่านเข้าออกในโพรงจมูก (ปราณธารณะ)

เสียงของครูคอยประคองให้เรา มีสติตามรู้ไปด้วย ไม่เผลอหลับไป เค้า

เรียกทำศพว่า เป็นการผ่อนคลายอย่างมีสติ (conscious relaxation) เป็นการผ่อนคลายระบบประสาทอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ (total relaxation of the nervous system- ที่เขียนภาษาอังกฤษไว้ให้ด้วย ก็เพื่อมีใครต้องเอาไปสอนฝรั่งจะได้เอาไปใช้ได้) อ่านมาจาก Anatomy & Physiology of Yogic Practices ของ M.M. Gore หน้า 128-133

Gore บอกว่า สภาวะแวดล้อมที่ตึงเครียด พายุอารมณ์รุนแรง ความคิดติดลบ การคิดไม่หยุด ทำให้จิตใจตึงเครียด จากนั้นกล้ามเนื้อและระบบประสาทก็เครียดตามมา(จิตเครียด ทำให้กายเครียด) การฝึกอาสนะทำศพจะช่วยปลดปล่อยความเครียดที่ฝังลึกในใจ สภาวะอันไร้ซึ่งความเครียดนี้เปรียบได้กับ “ศพ” ที่ไม่เครียดแล้ว (เพราะศพมันไม่มีอะไรจะให้แบกไว้ในใจอีกต่อไปแล้ว ทั้งภาระหน้าที่การงานครอบครัว หัวโขนทั้งหลายทั้งปวง)

ในทางกายภาพ ทำศพเป็นท่านอนหงายนอนราบไปกับพื้นทำให้ข้อต่อผ่อนคลาย ระบบไหลเวียนเลือดทำงานลดลง(ความดัน และหัวใจ) พอกกล้ามเนื้อไม่ต้องทำงานต้านแรงดึงดูดของโลก ไม่ต้องยืน

หรือนั่งขึ้นมา การใช้พลังงาน การเผาผลาญอาหารก็ลดลงตามไปด้วย การหายใจช้าลง ลึกและเป็นจังหวะ เป็นการหายใจด้วยท้องตามธรรมชาติ

ขณะที่เราเพียงแต่เฝ้าดูการพองขึ้น- แพลลงของหน้าท้องสมองก็ผ่อนคลายเพราะเราให้สมองพักเดี่ยวหนึ่ง (แบบอีกคิวซัง) เราหยุดคิดถึงอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว (memory) ยังไม่ต้องคิดถึงอนาคต อนา-งอ ที่ยังมาไม่ถึง อันมีแต่จะทำให้ต้องวิตกกังวล หรือเพ้อฝันไปกับสิ่งที่หาความจริงไม่ได้ (imagination) นอกจากจะหยุดการคิดแบบ เผลอคิด แล้ว ยังต้องหยุดการคิดแบบตั้งใจ ด้วย (intellect)

ขณะที่เราเคลื่อนการรับรู้จากร่างกายที่ผ่อนคลาย มาเป็นการจดจ่อที่ลมหายใจ (ปราณาธารณะ) เรารับรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้า-ออกในโพรงจมูก ลมออก-ที่อุ่นกว่า-ลมเข้า หนังสือเค้าว่า สภาวะผ่อนคลายระดับนี้ ใช่ว่าจะเข้าถึงกันได้ง่ายๆ

จากนั้น เราจะเห็น (จำนวน) ความคิดที่ผุดขึ้นมาลดลง เมื่อเราน้อยลง สมองส่วนหน้าที่ใช้คิดวิเคราะห์ (cerebral cortex) ก็ทำงานน้อยลง สมองกินออกซิเจนน้อยลง หายใจน้อยลง สงบลง

การจذبเข้าสู่ภายใน (จากร่างกายภายนอก - เป็นลมหายใจ- เป็นความคิดในสมอง) เป็นการฝึกตัดใจจากประสาทสัมผัสของร่างกาย (ปรักทยาหาระ) และเข้าสู่สมาธิเมื่อเราสามารถยืดระยะเวลาตัดใจจากภายนอก - กลับหลังหัน - หันเข้าสู่ภายในได้นานขึ้น

เลี้ยงคิดว่า นี่มันวิธีฝึกสมาธิแบบโยคะของโยคีอินเดียยะ ของเราชาวพุทธ ไม่ต้องตัดการรับรู้ แบบหนูไม่รู้ไม่เห็นก็ได้มันเราก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-และดับไป มันไม่กระทบใจเราถ้าเรารู้ทัน แต่หากรู้ไม่ทัน โดนมันกระทบเข้าไปแล้วมันก็กระทบอยู่ได้ไม่นาน เดียวมันก็ดับไป ถ้าเราใจเย็น ดูมันได้นานพอ เอามันลงหม้อไตรลักษณ์ให้ได้ พระอาจารย์ท่านว่ามา เล็งยังไม่เก่ง ไม่ได้คิดขึ้นมาเองหรือกนะ

การฝึกทำศพนี้ดีกว่า กินยาคลายเครียด หรือยานอนหลับเสียอีกนะ เพราะฝึกแล้วขจัดความเหนื่อยล้า นำมาซึ่งจิตสดชื่นแจ่มใส ไม่แสบ ไม่เบลอ ไม่ติดยา ไม่ต้องกินมากขึ้นเรื่อยๆนอกจากนี้ยังลดความดันได้ด้วย สรุปว่าใครเป็นโรคเครียดและอนุพันธ์ของโรคเครียดเช่น เบาหวาน ภูมิแพ้ กรดเกิน โรคข้อ ขอชวนเชิญให้มาฝึกทำศพโลด

กลับมาที่หนังสืออาจารย์คมปกรณ์ -วิเคราะห์ทำอาสนะพื้นฐานในมุมมองของนักกายภาพบำบัด กันต่อ นะ อาจารย์ก็ว่า...บางคนนอนหงายในท่าศพแล้วไม่สบาย เช่นคนหลังค่อม (ห่อมาเขียว-เลี้ยงก็เป็น) นอนแล้วศีรษะ หรือคอจะแหงนมากขึ้นกว่าเดิม บางคนก็เวียนหัวเมื่อยคอ

คนที่ปวดคอ เพราะกล้ามเนื้อคอตึงมาก (เลี้ยงเคยเอามือไปคลำๆ ด้านหลังคอ-ของนักเรียนบางคน ก็เห็นว่ามันตึงจริงๆ) กล้ามเนื้อคอกดทับเส้นประสาท-ก็ปวดได้ เวลา แหงนคอเงยคอ ข้อต่อขบเส้นประสาท ก็เกิดอาการเมื่อยได้ กล้ามเนื้อหรือข้อต่อ-บีบหรือหนีบ-เส้นเลือด ก็มีศีรษะได้นอนแล้วหลังแอ่น เอวแอ่น ก็ไม่สบายนะ

วิธีแก้ ก็คือ ปรับร่างกายให้สมดุล เช่น เอาผ้าเช็ดตัวมาม้วนๆรองไว้ ตรงที่ไม่สบาย บวกกับฝึกอาสนะช่วยประเดี่ยวมันก็ดีขึ้นเอง สำหรับคนที่เอวแอ่น ให้นอนชันเข้าขึ้น จะช่วยผ่อนคลายเอวที่แอ่นมากเกินไป หรือใช้หมอน/เก้าอี้หนุนขา

โดยส่วนตัวแล้ว ถ้ามีใครมาให้สาธิตการสอนแล้วละก็ เล็งเลือกสอนท่าศพ ทันทึเลย เพราะเลี้ยงขี้อาย เวลาสอน

ทำศพนักเรียน หลับตาทุกคน ไม่ต้องมา
มองหน้าครู นักเรียนฟังเสียงครูกล่อม
อย่างเดียว โดยมีเป้าหมายว่าจะผ่อน
คลายอย่างมีสติ ไม่เพลอหลับ แต่ถ้าหลับ
ไปแล้ว ก็ถือว่าได้ทำบุญเพราะนักเรียน
บางคนก็ทำงานมา เรียนหนังสือมาทั้งวัน

เหนื่อยมากๆ ได้พักสักงีบก็ค่อยยังชั่ว
บางคนก็ insomnia นอนไม่หลับมาเป็น
ปีๆ พอมาเจอทำศพเท่านั้น สวรรค์เลย
ครบถ้วน สำหรับคนที่มีปัญหาการนอน
แล้วละก็แค่ได้นอนหลับก็คุ้มแล้ว...ที่ได้
มาเรียนโยคะ

ตำราโยคะดั้งเดิม โดย วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบ
เรียง

วิธีการบ่มเพาะสภาวะอันสงบสุขของ
จิต (๓)

**“ผู้ที่มีข้อสงสัยว่า การหลับโดยไม่ฝัน
(นิทรา) นั้น เหตุใดจึงเป็นการปรุงแต่ง
ของจิตอย่างหนึ่ง ขณะไร้ฝันจิตทำงาน
อย่างไร สามารถหาคำตอบและ
คลี่คลายข้อสงสัยได้จากบทความนี้”**

ทวนความตอนที่แล้วกันนิดหนึ่ง
ปัทมชลีได้กล่าวถึงวิธีการหรือเทคนิค
อื่นๆ ที่จะทำให้เข้าถึง “จิตตประสาท
นะ” หรือสภาวะอันสงบสุขแห่งจิต ได้
โดยในโคลกที่ ๑:๓๔ ให้ใช้วิธีการหายใจ
ออกลึกและแรง และควบคุมลมหายใจเข้า
ซึ่งการฝึกแบบนี้คล้ายกับเทคนิคกपालภา
ตีในหฐโยคะ แต่ต่างกันตรงที่การหายใจ
เข้า-ออกในเทคนิคนี้มีความละเอียด และ
ลึกยาวกว่า และในโคลกที่ ๑:๓๕ เป็นการ

ฝึกโดยใช้วิธีปรุงแต่งเรื่องราวขึ้นภายใน
จิตใจ จิตจะรับรู้และผลิตเพลินไปกับ
เรื่องราวเหล่านั้นจนกระทั่งจิตเข้าไปยึด
ติดโดยอัตโนมัติ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้
เกิดการผูกสภาวะของ จิตให้หนึ่งได้
อย่างไรก็ตาม วิธีนี้มีข้อจำกัดไม่ควรจะใช้
บ่อยเพราะจะขัดขวางความก้าวหน้าใน
การเดินทาง ขึ้นสู่สภาวะขั้นสูงของโยคะ
ได้

ต่อมาในโคลกที่ ๑:๓๖ คือ “วิโสภา
วา ชโยติษมตี” แปลว่า หรือ ปราบกฐเป็น
แสงสว่างที่สงบเย็น จิตมีแนวโน้มเข้าสู่
สภาวะสงบนิ่ง

นี่คือเทคนิคอีกประการหนึ่ง
ที่แนะนำให้ฝึกเพื่อทำให้จิตหนึ่งได้ ตาม
ความหมายของคำว่า **มนสสยิตติ-นิพันธ
นี** (การผูกสภาวะของจิตให้หนึ่ง) ปัทมชลี

ได้แยกประสบการณ์การเห็นแสงสว่างนี้เป็นการเฉพา ซึ่งเป็นกรณีพิเศษของเทคนิคการพัฒนาการทำงานของจิตให้สร้าง หรือปรุงแต่งวัตถุขึ้นเป็นประสบการณ์ภายใน ผ่านประสาทสัมผัสช่องทางหนึ่งซึ่งในกรณีนี้คือการเห็นภาพ เนื่องจากประสาทสัมผัสทางการเห็นนี้มีการใช้งานบ่อยในเกือบจะทุกคน ที่ไม่ได้ตาบอด ประสบการณ์เห็นแสงสว่างนี้มักพบบ่อยที่สุดในผู้ฝึกโยคะซึ่งโดยปกติแล้วจะเป็นไปตามธรรมชาติ และการเห็นแสงนี้ยังสามารถช่วยให้ผู้ฝึกก้าวหน้าในกระบวนการฝึกสมาธิได้ แต่ในอีกแง่หนึ่งมันก็สามารถเป็นเพียงภาพลวงตา ที่ถูกสร้างขึ้นทางจิตใจได้ด้วยเช่นกัน เทคนิคที่กล่าวถึงในโคลกนี้จริงๆ แล้วก็เป็นการสร้างภาพของแสงสว่าง(ที่ไม่มีอยู่จริง) ขึ้นมาด้วยการบอกจิตซ้ำๆ ว่าต้องการจะเห็นแสงสว่าง ความรู้สึกของการเห็นแสงสว่างนี้ถูกสร้างขึ้นได้ง่ายมาก และนั่นคือเหตุผลที่ว่าทำไม ปตัญชลีจึงให้สิ่งนี้เป็นเทคนิคพิเศษอีกอย่างหนึ่งแยกออกมาจากเทคนิคในโคลกที่ ๑:๓๕ (วิธีการปรุงแต่งเรื่องราวขึ้นในจิต)

วิโตกา หมายถึง ปราศจากความโศกเศร้าเสียใจ ไม่ได้มีการพูดถึงความพึงพอใจ จากการเห็นแสงสว่างนี้อย่างชัดเจน

(วิโตกา)อาจจะหมายถึงสภาวะของความสงบเย็นก็ได้ แต่แท้จริงแล้วควรจะเข้าใจว่า การเห็นแสงสว่างนี้เป็นการให้ความพอใจ เป็นไปได้ว่าปตัญชลีใช้คำ วิโตกา ซึ่งไม่ค่อยจะคุ้นเคยกันอย่างตั้งใจ คำว่า วิโตกา คือความรู้สึกโศกเศร้าจากการสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลไป ความโศกเศร้าซึ่งนำไปสู่จิตใจที่หดหู่ท้อแท้เช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นกับผู้ฝึกโยคะโดยที่เขาไม่รู้ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด เพราะว่าเขาได้เคยมีประสบการณ์กับมันมาบ้างแล้ว อย่างที่เคยกล่าวไว้แล้วในโคลกที่แล้ว (๑:๓๕) ว่าการตั้งใจปรุงแต่งขึ้นเป็นภาพ แสง เสียง และประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสอื่นๆ จะต้องหยุดฝึกเมื่อจิตสามารถที่จะเข้าถึงความนิ่ง และเข้าถึงจิตตประสาท นะ ได้ แล้ว ดังนั้นเมื่อประสบการณ์การเห็นแสงสว่างนี้ได้หยุดลงหรือหมดไปย่อมไม่ทำให้จิตกลับคืนสู่สภาวะไม่สงบ(ทันทีทันใด) ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงการใช้ศัพท์คำว่า วิโตกา นั้นเอง

ส่วนโคลกที่ ๑:๓๗ กล่าวว่า “**วิตราควิชยม วา จิตตัม**” แปลได้ ๒ ความหมาย ๑) หรือ ผ่านการให้จิตใคร่ครวญอยู่กับวัตถุ หรือบุคคลที่ก้าวพ้นจากการยึดติดในกิเลสแล้ว ๒) หรือ ผ่านจิตซึ่ง

ก้าวข้ามความยึดติดในวัตถุ(สิ่งของหรือบุคคล)ใดๆ

นี่ก็เป็นอีกเทคนิคหนึ่งสำหรับ “มนัสสติ-นิพันธัม” อรรถกถาจารย์รุ่นเก่าส่วนใหญ่ได้ตีความโคลกนี้ตามความหมายที่ ๑ ข้างต้น ซึ่งค่อนข้างเป็นที่ยอมรับได้เพราะว่าความหมายนี้จะให้ผลต่อความสงบนิ่งของจิตเป็นแน่ เมื่อกำหนดจิต ให้จิตจ่อใคร่ครวญไปยังชีวิตของผู้เฝัธรรมคนหนึ่งซึ่งเป็นบุคคลที่ได้ก้าวพ้นไปจากความยึดติดในกิเลสแล้ว การภาวนาหรือการบอกจิตซ้ำๆ จะค่อยๆ ทำให้จิตซึมซับเอาวิถีทางของบุคคลผู้ก้าวพ้นกิเลสนี้เข้าไปได้ ผลก็คือจิตของผู้นั้นจะค่อยๆ ละวางจากการยึดติดกิเลสยิ่งขึ้นๆ และจะนำไปสู่สภาวะของจิตสงบนิ่งอย่างเป็นธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม ถ้าความพยายามที่จะทำให้จิตปราศจากกิเลสเกิดขึ้นจากการภาวนา หรือการบอกจิตให้ละวางจากกิเลสที่กำลังสร้างปัญหาเหล่านั้น (โดยตรง) จิต(อาจ)จะเชื่อในคำภาวนานั้น ผลที่ปรากฏก็คือจิตจะเกิดความสงบนิ่ง ในขณะที่เดียวกันกิเลสก็ลดน้อยถอยลงจนในที่สุดก็มลายหายไป ดังนั้นคำแปลในความหมายที่ ๒ ข้างต้นดูจะสมเหตุสมผลในแง่

โคลกถัดมา ๑:๓๘ ปัตถุชลีกล่าวไว้ว่า “สวัปนนิทราชญาหาลัมพัม วา” แปลว่า หรือ การได้รับการสนับสนุนทางความรู้(หรือประสบการณ์) ที่ได้จาก ๑) ความฝัน (และ) การหลับ ๒) การหลับที่เต็มไปด้วยความฝัน เพื่อที่จะทำให้จิตนิ่ง

โคลกนี้ พูดถึงเทคนิคอีกอย่างหนึ่งที่จะผูกจิตให้นิ่ง ด้วยการใช้ความรู้หรือประสบการณ์ที่ได้รับขณะอยู่ในสภาวะหลับเป็นเครื่องช่วยสนับสนุน

อรรถกถาจารย์รุ่นเก่าโดยส่วนใหญ่ได้แปลคำผสม “สวัปนนิทรา” นี้ว่า สวัปนนะคือความฝัน และนิทราคือการหลับโดยไม่ฝัน ความยุ่งยากจะเกิดขึ้นทันทีเลยหากยอมรับคำแปลตามความหมายที่ ๑ ข้างต้น ในการหลับโดยไม่ฝันนั้นจะไม่มีประสบการณ์ใดๆ เกิดขึ้นเนื่องจากไม่มีเนื้อหาหรือเรื่องราวเกิดขึ้นตามที่ได้บอกไว้ในโคลก ๑:๑๐ เรื่องนิทรา จะมีความรู้ใดๆ เกิดขึ้นได้อย่างไรเนื่องจากไม่มีประสบการณ์ใดเกิดขึ้นในจิต ดังนั้นคำแนะนำที่ให้ใช้ความรู้ที่ได้รับจากนิทราหรือการหลับโดยไม่ฝันจึงกลายเป็นเรื่องที่แปลกและไม่สามารถเกิดขึ้นในทางปฏิบัติได้

ในการก้าวออกมาจากความยุ่งยากนี้ อรรถกถาจารย์บางท่านจึงใช้ความ

หมายเหตุที่ ๒ โดยแปลคำว่า “สวัปนนิทรา” เป็น “สวัปนยุกตนิทรา”¹ หมายถึงการมีประสบการณ์บางอย่าง เกิดขึ้นในความฝันจึงสามารถเรียกประสบการณ์เหล่านี้ว่าเป็นความรู้ได้ หากมีการคัดค้านขึ้นว่าในกรณีนี้ปทัชชลิเพียงใช้คำ สวัปนนะ สั้นๆ เท่านั้น ก็สามารถตอบโดยการย้ำเตือนไปถึงการฝันกลางวัน เช่น การฝันตอนตื่นหรือ “ทิวสวัปนนะ” ซึ่งก็จะได้ประสบการณ์ในสภาวะที่ใกล้เคียงกับการนอนหลับฝันด้วยเช่นกัน คำว่า “สวัปนนะ” สำหรับการใช้ทั่วไปในภาษาสันสกฤตจะใช้เป็นคำเหมือนของคำว่า นิทรา หรือ หลับลึก ซึ่งในกรณีนี้กระบวนการของการฝันก็ไม่จำเป็นต้องมีอยู่

จุดประสงค์หลักของโคลกนี้ คือ ความสำคัญของเทคนิคนี้โดยเฉพาะในทางปฏิบัติเพื่อทำให้เข้าถึงการผูกจิตให้หนึ่ง(มนสสยิตติ-นิพันธนม) ปกติจิตมีแนวโน้มชัดสายและการจะควบคุมจิตให้หนึ่ง เป็นเรื่องที่ต้องทำด้วย ความระมัดระวังอย่างละเอียดอ่อน ดังนั้นการใช้เทคนิคที่แนะนำในโคลกนี้จึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในการฝันหรือการหลับ อันได้แก่ การหลับโดยไม่ฝันและการหลับฝัน

ทั้งสองวิธี จากนั้นการทำงานของเทคนิคนี้ทั้งหมดถึงจะอยู่ภายใต้ การควบคุมของผู้ฝึกได้

ทุกคนคงมีประสบการณ์ที่จะต้องไปขึ้นรถไฟหรือรถบัสในตอนกลางคืนกลางดึก หรือเข้ามิด(อินเดียเป็นประเทศใหญ่ คนนิยมใช้รถไฟในการเดินทางกันมาก และรถไฟหลายๆ สายก็วิ่งข้ามวันข้ามคืนกันเลยทีเดียว - ผู้แปล) เหตุผลที่ว่าจะต้องไปให้ทันขึ้นรถนั้น เป็นเรื่องที่ต้องไปให้ทันขึ้นรถอย่างหนึ่ง เรามักจะตื่นขึ้นในเวลาที่ต้องการตรงเผง แม้ว่าจะไม่มีนาฬิกาปลุกหรือมีคนอื่นคอยปลุกให้ บ่อยครั้งที่ประสบการณ์เช่นนี้ชัดเจนเสียจนกระทั่งเรารู้สึกถูกปลุกราวกับว่า มีคนมาปลุกเราจริงด้วยบางสิ่งบางอย่างเช่น การเขย่าตัว ในความจริงแล้วเมื่อมีสถานการณ์เร่งด่วนบางอย่างคอยอยู่ ส่วนหนึ่งของจิตจะตื่นตัวอยู่เสมอ และคอยเฝ้าดูความเรียบร้อยและการจัดการของกลไกกายจิต ผู้ที่คอยเฝ้าดูหรือกลไกที่ตื่นอยู่ภายในนี้มีการอ้างถึงอยู่บ่อยๆ ในโยคะว่าคือ “สากษี” ถ้าผู้ที่ต้องการให้ปลุกให้ตื่นในเวลาที่เหมาะสมในตอนดึกๆ นั้น มีการย้ำเตือนจิตใจของเขาก่อนที่จะเข้านอน โดยบอกจิตถึงเวลาที่ต้องการจะตื่นสากษีซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตนี้ก็จะบันทึก

¹ โปรตดู ดร. เอ็ม. สะเฮย์, โยคะมีมังสา (Y.M.) วิทยุไตรมาส เล่มที่ ๑๓ เลขที่ ๓ หน้า ๒๕

จดจำคำสั่งนั้นและทำให้เขาสามารถตื่นในเวลาที่กำหนดไว้ได้ การฝึกเช่นนี้สามารถพัฒนาขยายขึ้นไปจนกระทั่ง เขาสามารถตื่นในเวลาที่กำหนดไว้ตรงตามนาฬิกาเลย ความสามารถเช่นนี้ก็พัฒนาต่อไปได้ว่า ถ้าเขาบอกจิตในทำนองเดียวกันเพื่อสร้างความฝันให้เกิดขึ้นในเวลาที่กำหนดไว้ ตอนกลางคืน เขาก็จะฝันในเวลานั้นจริงๆ สิ่งนี้ยังสามารถพัฒนาต่อไปได้อีกว่า ความฝันจะดำเนินไป ตามรายละเอียดทั้งหมดที่วางแผนไว้ด้วยการบอกจิตไว้ล่วงหน้า ความฝันนั้นสามารถเกิดขึ้นใหม่ได้อย่างเหมือนเดิมราวกับการฉายหนังซ้ำ เมื่อความสามารถในการสร้างฝันเช่นนี้ได้ รับการพัฒนาขึ้น เรื่องราวที่ต้องการจะให้ ฝันจึงสามารถกำหนดขึ้นล่วงหน้าได้ จนทำให้จิตมีประสบการณ์ที่น่าหลงใหลได้ ปลื้ม ผลกระทบของความฝันที่สร้างขึ้น ตามความต้องการนั้นเป็นสิ่งที่น่าประทับใจ เพราะแม้แต่ในตอนกลางวันที่ดีนอนอยู่ จิตก็ยังคงเกาะติดอยู่กับความทรงจำแห่งความฝันนั้นอยู่ภายใน อารมณ์ที่พึงพอใจ จากความฝันนี้จะช่วยป้องกันจิตไม่ให้ถูกรบกวนได้ง่ายจากปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันไปโดยปริยาย ดังนั้นการฝึกจิตให้หนึ่งและจิตตประสาทนะในขั้นต่อมาจึงสามารถเกิดขึ้นได้ง่าย และเกิดขึ้นมา

อย่างตั้งมั่นด้วยการฝึกเทคนิคนี้จนเชี่ยวชาญ นี่จึงเป็นวิธีที่ สวัปนนะ(ฝันกลางวัน) หรือ สวัปนยุกตะ นิทรา (หลับฝัน) ช่วยสร้างประสบการณ์ความรู้ให้เกิดขึ้น และนำไปสู่ผลที่ต้องการ

ถ้านิทราชญาณะ คือ ความรู้จากการหลับโดยไม่ฝันตามที่ตีความไว้ในความหมายที่ ๑ ข้างต้น มันจึงเป็นกรณีพิเศษของเทคนิคข้างบนนี้ที่ว่า จิตสามารถถูกสั่งได้ในลักษณะเดียวกันกล่าวคือ สั่งให้หลับลึกโดยไม่มีความฝันมาแทรกแซงได้ การฝึกด้วยความเพียรอันยาวนานทำให้เกิดความสามารถเช่นนี้ขึ้นได้ ความฝันไม่ได้เกิดขึ้นตามคำแนะนำที่ให้ไว้กับสากษีซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิต(คือการบอกจิตซ้ำๆ ว่าให้หลับลึกโดยไม่ฝัน) และดังนั้นจึงไม่มีความฝันเกิดขึ้น เป็นที่แน่ชัดว่าสากษีกำลังทำหน้าที่เฝ้าดูกลไกการกระตุ้นความฝันและกำลังยับยั้งมันอยู่ สากษีซึ่งเป็นพยานหรือผู้สังเกตการณ์กำลังสังเกตปรากฏการณ์ทั้งหมดของการหลับลึก มันจึงเป็นผู้สังเกต ผู้รับรู้ หรือผู้ได้รับประสบการณ์ของสภาวะหลับลึก ดังนั้นประสบการณ์นี้จึงไม่สามารถอธิบายได้ เพราะเป็นไปไม่ได้ที่จะอธิบายประสบการณ์ของความฝันที่ขาดหายไปอย่างสิ้นเชิงได้โดยตรง รอยประทับในจิต

หรือผล(สัมผัสการหรือสังขาร) ของมัน (สภาวะไม่ฝัน) ได้เกิดขึ้นในจิตและจิตสามารถที่จะรื้อฟื้นความรู้สึกของสภาวะไม่ฝันนั้นได้อีกแม้ในสภาพที่ตื่นขึ้นมา แล้วก็ตาม ระดับความเข้มข้นของการรื้อฟื้นสภาวะไม่ฝันในตอนตื่นนี้จะเพิ่มขึ้นได้ด้วยการ

ฝึกฝน ดังนั้นจิตจึงสามารถดำรงสภาวะสงบสุขคล้ายกันกับตอนที่นอนหลับโดยไม่ฝันอย่างมาก แม้ว่าจะจะเป็นช่วงที่ตื่นก็ตาม และความรู้สึกสงบสุขนี้ก็เพื่อความพึงพอใจอย่างหนึ่ง กล่าวคือ เป็นสาดตวิกะ² ไม่เหมือนกับผลที่เกิดขึ้นจากการนอนในสภาวะ “ตามลิกะ” ที่ให้ความรู้สึกรหนัก ง่วงซึม เกียจคร้าน และทึมทึบ นี่จึงเป็นวิธีที่ความรู้ที่ได้จากประสบการณ์หลับโดยไม่ฝันสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดจิตตประสาทนะได้ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าวิธีการนี้(หลับโดยไม่ฝัน) มีความยากที่จะเข้าถึง มากกว่าวิธีสร้างความฝันตามคำสั่งที่พูดถึงในตอนต้นอย่างมากๆ นอกจากนี้ผู้ที่เฉลียวฉลาดและมีความเพียรจะสามารถบรรลุผลในการฝึกวิธีนี้ได้ และการได้รับมนัสสติ-นิพันธน์รวมถึงจิตตประสาทนะ (การผูกจิตให้นิ่งและสภาวะ

อันสงบสุขของจิต) จากการฝึกด้วยวิธีนี้ จะมีประสิทธิผลมากและหยั่งรากลึกมากกว่าผลที่ได้จากการสร้างฝันตามคำสั่ง

ผู้อ่านอาจจะย่ำเตือนถึงมูมมอสมัยใหม่เกี่ยวกับการหลับลึกว่า การหลับลึกยังคงมีการฝันและการไม่ฝันสั้นๆ ช่วงหนึ่งสลับกัน ดังนั้นการหลับลึกคืออะไรเล่า! จริงๆ แล้วการหลับโดยไม่ฝันก็ยังคงเต็มไปด้วยความฝัน แต่ความฝันเหล่านั้นเราไม่สามารถจดจำได้ การหลับลึกซึ่งได้กล่าวถึงข้างบนนี้ควรทำความเข้าใจว่าเป็น การหลับลึกซึ่งอาจมีความฝันต่างๆ แต่ไม่ได้ทิ้งรอยประทับไว้ในจิตจึงไม่สามารถจำได้แม้ว่าจะพยายามนึกถึงเพียงใดก็ตาม

เอกสารอ้างอิง :

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

² สาดตวิกะ คือ สภาวะที่ให้ความรู้สึกสดใสรื่น เบา สบาย - ผู้แปล



เกร็ดความรู้โยคะ

โดย ณิชฐ์วรรดี ศิริกุลภัทร

ศรี, ศันสนีย์ นีรามิษ แปลและเรียบเรียง

ระบบการทรงตัวและสมดุลของ ร่างกาย, การมองเห็น และความรู้สึกจากการ สัมผัส

จากบทความที่ผ่านมา เราจะเห็นการทำงานของเซลล์ประสาทสั่งการว่าทำงานในระบบกล้ามเนื้อโครงร่างของร่างกายอย่างไร, เซลล์ประสาทประสานงานติดต่อถึงเซลล์ประสาทสั่งการอย่างไร และการรับความรู้สึกจากกล้ามเนื้อ, เอ็นที่ยึดระหว่างกล้ามเนื้อกับกระดูก และตัวรับความเจ็บปวดทำงานร่วมกับเซลล์ประสาทสั่งการ เพื่อเกิดปฏิกิริยาที่เฟล็กซ์ง่าย ๆ ได้อย่างไร นั่นเป็นเพียงการเริ่มต้นยังมีการรับความรู้สึกจากหลายช่องทางที่มีผลต่อการทำงานของระบบ ที่สำคัญได้แก่ ระบบการทรงตัว (The Vestibular Sense), การมองเห็น และการสัมผัส

ระบบการทรงตัว

พวกเราไม่ค่อยจะตระหนักถึงการทรงตัวถึงแม้ว่ามันเป็นเรื่องที่สำคัญในการช่วยพยุงให้เราสมดุลจากแรงโน้มถ่วงของโลก ตัวรับการทรงตัวนั้นจะอยู่ใกล้กับอวัยวะของการได้ยิน นั่นคือหูส่วนใน (Inner ear) ซึ่งจะมีขดท่อเป็นวงกลมเล็กๆ เรียกว่า เซมิเซอร์คิวลาร์แคนเนล (Semicircular canals) และมีถุงเก็บน้ำเล็กๆ เรียกว่า อุลตริเคิล (Utricule) ทั้งหมดนี้ถูกฝังในบริเวณกระดูกกะโหลกศีรษะที่ถูกบัง โดยหูส่วนนอก (External ear) เซมิเซอร์คิวลาร์แคนเนลและอุลตริเคิลจะเกี่ยวข้องกับการทรงตัวให้ร่างกายพวกเราสมดุล แต่ที่มากไปกว่านั้น สิ่งเหล่านี้ยังมีผลถึงตัวกระตุ้นที่แตกต่างกันออกไปอีกด้วย เซมิเซอร์คิวลาร์แคนเนลจะมีผลต่ออัตราความเร็วจากการหมุน ส่วนอุลตริเคิลจะมีผลต่ออัตราความเร็วที่เป็นเส้นตรงและทิศทางต่างๆ ของเราภายใต้แรงดึงดูดของโลก พวกมันยังมีผลต่อ

ปฏิกิริยาาริเฟล็กซ์ที่แตกต่างกันไป เซมิ เซอร์คิวลาร์แคแนลจะมีผลต่อการ เคลื่อนไหวของสายตา และอูลตริเคิลมีผล ต่อการจัดปรับท่าทั้งร่างกายของเรา

คนส่วนใหญ่ มักจะใช้ระบบการ ทรงตัวเพื่อพยุงร่างกายเท่านั้น ยกเว้นแต่ นักบิน, นักเดิน, นักสเก็ตน้ำแข็ง

หรืออื่นๆที่ต้องคอยรับรู้การทรงตัวอย่าง ยิ่ง เราไม่ค่อยสังเกตเห็นการทรงตัว เพราะมันจะทำงานจากการสะท้อนเป็น ส่วนใหญ่ ต้องส่งความรู้สึกไปยังเซลล์ส่ง การมากมายเพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว ของสายตาและร่างกาย

เนื่องจาก เซมิเซอร์คิวลาร์แคแนล จะมีผลต่ออัตราความเร็วจากการหมุน มันจะตอบสนองเมื่อเราเริ่มหรือหยุดการ หมุนตัวเรา หนึ่งในหน้าที่ต่างๆก็คือช่วย พยุงเราให้สามารถทรงตัวได้ ด้วยการ ประสานงานระหว่างการเคลื่อนไหวของ สายตากับการเคลื่อนไหวของศีรษะ คุณ ลองได้จากให้คุณลองนั่งไขว่ห้างบนเก้าอี้ หรือม้านั่งที่หมุนได้ เอียงศีรษะไปด้าน หน้าประมาณ 30 องศา แล้วลองหมุน เก้าอี้อย่างรวดเร็วประมาณ 30-40 วินาที ให้มั่นใจว่าคุณรักษาการทรงตัวและนั่งตัว ตรงไว้ อย่าเอียงตัวออกหรือกระเด็นออก

ไปจากเก้าอี้ จากนั้นหยุดเก้าอี้ไม่ให้หมุน ในทันที ตาของคุณจะกระตุกเล็กน้อยซึ่ง เรียกอาการนั้นว่าอาการตากระตุก คุณ อาจจะรู้สึกเวียนศีรษะได้ เด็ดๆจะเห็นถึง ปฏิกิริยาแบบนี้เมื่อพวกเขาเล่นหมุนรอบ ตัวเองจนกว่าจะเวียนศีรษะและล้มลงไป ความรู้สึกที่อธิบายโลกของการหมุนไป รอบๆ จะเกี่ยวข้องกับอาการตากระตุก การรับรู้จะเพี้ยนไปในตอนแรกแต่จะ ค่อยๆลดลงและหยุดไปหลังจากนั้นชั่ว ขณะ

ปลายประสาทสัมผัสของเซมิเซอร์ คิวลาร์แคแนล จะหยุดส่งสัญญาณหลัง จากที่เริ่มหมุนไปประมาณ 30 วินาที ซึ่ง นั้นถึงบอกว่าให้คุณลองหมุนไป 30 วินาที และนั่นก็เป็นสาเหตุของปฏิกิริยาตอบสนองที่ช้าลง และหยุดไปหลังจากที่คุณ หยุดกะทันหัน ผู้ที่สังเกตการทดลองนี้จะ ไม่สังเกตเห็นถึงอาการตากระตุกขณะที่ เริ่มหมุนในช่วงแรก เพื่อที่จะให้สังเกต เห็นอาการนี้ คุณต้องสังเกตการ เคลื่อนไหวของสายตาหลังจากที่หยุด หมุนในทันทีแทน ซึ่งเราเรียกว่า อาการ ตากระตุกหลังการหมุน

ระบบการทำงานของประสาทที่ เกี่ยวกับ อาการตากระตุกนี้จะส่งผลกับผู้ ดื่มน้ำแอลกอฮอล์เกินขนาด จึงเป็นเหตุว่า

ทำไมผู้ตรวจแอลกอฮอล์บนทางด่วนถึงเรียกให้ผู้ต้องสงสัยลงจากรถและเดินเป็นเส้นตรงให้ดู ถ้าผู้ขับมีแนวโน้มของอาการตากระตุกจะมีศีรษะและยากที่จะเดินให้ตรงได้ รูปแบบของอาการตากระตุกที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (และต่อเนื่อง) ที่ไม่ได้เกิดจากการใช้ยาหรือแอลกอฮอล์ จะชี้ให้เห็นถึงปัญหาของระบบประสาท เช่น เนื้องอกในสมองหรือการอุดตันของเส้นโลหิตที่ไปเลี้ยงสมองได้

เราจะเห็นนักเรียนโยคะ ที่เกิดอาการเวียนศีรษะหลังการฝึกด้วยคอบอยู่บ่อยๆ ซึ่งอาจจะพบปัญหานี้ตั้งแต่ยังเด็กหรือไม่พวกเขาอาจจะไม่คุ้นกับ การกระตุ้นของเซมิเซอร์คิวลาร์แคแนลเมื่อหมุนศีรษะ หรือไม่เช่นนั้นอาจเป็นเพราะนักเรียนผู้นั้นอาจจะเพิ่งฟื้นตัวจากการเป็นไข อย่างไรก็ตามผู้ที่พบปัญหานี้ควรฝึกคอบอย่างช้าๆ

ส่วนประกอบที่สองของอวัยวะการทรงตัวคือ อุลตริคิล จะพบได้ 2 แบบคือการเร่งตัวขึ้นหรือทำให้ช้าลงขณะที่คุณกำลังเคลื่อนไหวในทางตรงและตั้งศีรษะให้มัน ตัวอย่างที่เห็นได้คือ ขณะที่รถเคลื่อนตัวอย่างแรง หรือ ขณะรถลดความเร็วลง ขณะที่เซมิเซอร์คิวลาร์

แคแนลไม่ได้รับแรงกระตุ้นหลังจากที่ร่างกายทรงตัวได้แล้ว ซึ่งเป็นเพราะนั่งตัวตรงเฉยๆ อยู่หรือเคลื่อนไหวด้วยอัตราเร็วคงที่เป็นเส้นตรงก็ตาม อุลตริคิลจะตอบสนองต่อทิศทางของศีรษะตามแรงโน้มถ่วงโลก ทำที่มองตรงไปข้างหน้าจะกระตุ้นอัลตริคิลน้อยกว่าทำยื่นด้วยศีรษะ ปลายประสาทสัมผัสที่อุลตริคิลจะปรับเป็นตัวกระตุ้นเมื่อเปลี่ยนท่าชั่วขณะหนึ่ง อย่างไรก็ตามนั่นคือเหตุผลว่า ทำไมมันจึงสำคัญต่อนักบินเครื่องบินเล็กที่ต้องอาศัยเครื่องมือ ในการกำหนดทิศทางบนท้องฟ้าเมื่อมองภาพไม่ชัดหรือสับสน ตัวอย่างเพื่อนักบินเครื่องบินเล็กที่บินเข้าไปท่ามกลางเมฆหนาจะรู้สึกหลงและไร้ทิศทางในทันที ต้องบินด้วยเครื่องมือเหมือนเพิ่งฝึกหัด นักบินต้องคำนวณว่าทำยังไงถึงจะหมุนกลับ 180 องศาอย่างช้าๆ ได้ แต่โชคไม่ดี หลังจากทีหมุนกลับออกมาจากเมฆก็ต้องตกใจว่า เครื่องบินกำลังพุ่งลงสู่พื้นดิน แต่ยังดีที่มีพื้นที่เหลือพอจะบังคับขึ้นได้

ในสภาวะปกติ ปลายประสาทสัมผัสของอุลตริคิลจะทำหน้าที่มากกว่าการรับรู้ถึงทิศทางของศีรษะ ปลายประสาทจะคอยส่งสัญญาณไปทั้งตัวขณะเปลี่ยนอิริยาบถซึ่งทำให้เราทรงตัวอยู่ได้

นี่คือต้นทางของกระแสประสาทที่เอียงตัว ขณะที่คุณกำลังวิ่งหรือปั่นจักรยานไปตามทางโค้ง ร่างกายของเราขึ้นอยู่กับอุลตริเคล เมื่อปรับอยู่ในท่านอนขณะฝึกโยคะด้วย ซึ่งจะส่งสัญญาณเมื่อเราเอียงศีรษะไปด้านหน้า, ด้านหลัง หรือด้านใดด้านหนึ่ง ทุกๆครั้งที่เราเคลื่อนศีรษะไปด้านใด ก็จะเริ่มมีปฏิกิริยาตอบโต้ทันทีซึ่งจะช่วยปรับร่างกาย และลำตัวของเราไปด้วย ซึ่งช่วยให้เราฝึกहतโยคะได้

ปฏิกิริยาที่เห็นได้ชัด และรู้จักกันดีของสัตว์เช่นแมวจะทำให้เราเข้าใจว่าระบบการทรงตัวมีอิทธิพลกับการอยู่ในท่าของมนุษย์เราอย่างไร ถ้าคุณต้องการเห็นกลไกการทำงานเหล่านี้ให้ลองปล่อยแมวลง ขณะที่แมวยู่สูงจากพื้นพอประมาณ มันจะม้วนตัวลงพื้นด้วยเท้าทั้ง 4 ข้างด้วยความรวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อถึงแม้ว่ามันจะถูกปิดตาก็ตาม ให้ลองศึกษาจากเห็นการที่เห็นตามลำดับ ด้วยความระมัดระวัง เริ่มแรกอุลตริเคลจะรู้ว่าตัวกำลังคว่ำลง จากนั้นก็จะรับรู้สึกว่ากำลังจะตกลงไปเป็นเส้นตรงลงสู่พื้น ปฏิกิริยาตอบสนองของแมวก็คือ จะหมุนตัวด้วยหัวของมันโดยอัตโนมัติ ซึ่งเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อคอที่จะเป็นส่วนนำให้หมุนไปทั้งตัวและเท้าลงสู่พื้นด้วย

ความว่องไว แมวสามารถทำกระบวนการนี้ทั้งหมดได้ภายในเศษเสี้ยววินาที ถ้าเทียบกับคนเราแล้วก็มีปฏิกิริยาแบบนี้ได้ถึงแม้ว่าจะไม่ลื่นไหลเท่ากับแมวก็ตาม

การมองเห็น

การเคลื่อนไหวของคนเราจะขึ้นอยู่กับวิสัยทัศน์ การมองเห็นเป็นอย่างมาก เห็นได้จากขณะที่เราเดินตกขอบทางเท้าหรือตกบันไดเพราะคิดว่าเหลือบันไดอีกขั้นเดียว แล้วจะยิ่งพบความจริงเมื่อเรายืนอยู่ในพื้นที่ที่จำกัด ถ้าคุณยืนตรงด้วยเท้าทั้งสองข้างและลืมหัดขึ้น คุณจะยืนได้และรับรู้กล้ามเนื้อปลายเท้าเคลื่อนไหวเล็กน้อยซึ่งจำเป็นกับการทรงตัว แต่พอคุณหลับตาลง คุณจะรับรู้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างชัดเจน ลองทดสอบดูให้แน่ชัดด้วยการยืนในท่าต้นไม้ (Tree Post) หรือท่าครุฑ (Eagle Post) ขณะลืมหัดอยู่จะทำให้คุณยืนทรงตัวได้เต็มที่ แต่เมื่อคุณหลับตาจะมีไม่กี่คนที่จะยืนทรงตัวได้โดยไม่ล้มหรือโยกไปมา

สัญญาณที่ส่งเตือน มาจากการมองเห็นนั้นมีความสำคัญมากขณะที่คุณฝึกโยคะ แต่ถ้าคุณอยู่นิ่งแล้วสามารถหลับตาโดยยังคงความสมดุลได้ในหลายท่าที่ฝึกจะเป็นการฝึกให้ระบบการทรงตัว และส่วนรับรู้สึกแข็งแรงยิ่งขึ้น ในทาง

กลับกัน ถ้าคุณต้องการศึกษาการจัดตำแหน่งของร่างกายคุณให้ถูกต้อง คุณสามารถดูได้จากการฝึกหน้ากระจก เพราะหากคุณเชื่อมั่นจากการสังเกตกล้ามเนื้อและการรับรู้ความรู้สึกเพียงอย่างเดียว อาจจะทำให้คุณเข้าใจผิดถึงการจัดวางท่าและการทรงตัวซ้าย-ขวาได้

ความรู้สึกรู้สึกจากการสัมผัส

ความรู้สึกรู้สึกที่ได้จากการสัมผัส จะนำให้เรารับรู้ถึงความพึงพอใจและความสบายของการเหยียดยืด และเป็นตัวบอกเราว่าจะค้างอยู่ในท่าขณะฝึกได้นานแค่ไหน ปฏิบัติการของการทรงตัวและการมองเห็นจะช่วยให้เราสมดุล ความเจ็บปวดจะบอกเราว่าควรลดท่าเมื่อใด แต่การสัมผัสนั้นจะเป็นเครื่องเตือนภัยของเรา ซึ่งเป็นสิ่งดี

การสัมผัสแบบต่างๆได้แก่ การแยกแยะเรื่องราวจากการสัมผัส, การกดอย่างลึก และแรงกดสัมผัสคิเนสเทซิส (kinesthesia) ทั้งหมดนี้จะส่งความรู้สึกให้เราเกิดการรับรู้อย่างมีสติไปยังสมองส่วน cerebral cortex และจากปฏิกริยารีเฟล็กซ์, การมองเห็น และการรับรู้ของการทรงตัวจะทำให้เรารักษาสสมดุลและทรงตัวได้ การแยกแยะเรื่องราวจากการสัมผัสจะเกิดจาก การรับรู้ที่ปลายประสาท

สัมผัสของผิวหนัง ส่วนแรงกดลึกรู้จากปลายประสาทสัมผัสของพังผืดและอวัยวะภายใน สำหรับสัมผัส Kinesthesia คือการรับรู้ตำแหน่งเราอยู่ในตำแหน่งใด พับแขน, เหยียดแขน, เกร็ง หรือปล่อยตามสบายอยู่ ซึ่งการสัมผัสแบบนี้ได้รับความรู้สึกจากปลายประสาทข้อต่อ ถ้าคุณลอยตัวขึ้นในบางท่าเช่น ท่านอนคว่ำแล้วยกตัวขึ้นมีหน้าท้องรับน้ำหนักทั้งตัว คุณจะรู้สึกถึงการสัมผัสทั้ง 3 แบบ คือการสัมผัสของผิวหนังกับพื้น, แรงกดในส่วนลึกของท้อง และรับรู้การเหยียดของหลังและปลายมือปลายเท้า

ปลายประสาทสัมผัสจะปรับเปลี่ยนไปได้รวดเร็วกว่าปลายประสาทของระบบการทรงตัว ซึ่งแปลว่ามันจะหยุดส่งสัญญาณไปที่ระบบประสาทส่วนกลางหลังจากที่ร่างกายหยุดนิ่งเพียงไม่กี่วินาที นั่นคือเหตุผลว่าทำไมการจับมือกับใครซักคนถึงน่าเบื่อ ถ้าไม่มีการบีบหรือลูบคลำ หากไม่มีการเคลื่อนไหวการรับรู้ของสัมผัสก็จะหายไป การเปลี่ยนของสัมผัสอย่างรวดเร็วจะมีความสำคัญมากต่อการฝึกท่า, การผ่อนคลาย และการบำบัด ถ้าคุณนั่งค้างอยู่ในท่า ปลายประสาทสัมผัสจะหยุดส่งสัญญาณกลับไปทีสมอง คุณจะมึนเมาไปกับภายในร่างกายขึ้น ทันทีที่คุณ

ขยับตัว ก็จะมีการส่งสัญญาณไปและ
ทำให้คุณออกจากความนิ่งสงบ

การสัมผัสและทฤษฎีการเกิดความ เจ็บปวด (The Gate Theory of Pain)

ถ้าคุณชนกับอะไรซักอย่างที่แข็ง
พอใช้มือถูเบาๆบริเวณที่เจ็บก็จะช่วย
บรรเทาความเจ็บได้ หรือถ้าคุณเจ็บเข่าที่
เกิดจากการนั่งไขว่ห้างเป็นเวลานานเมื่อ
คุณนวดเบาๆ ก็จะดีขึ้น ในทางทฤษฎีของ
ระบบประสาทจะเรียกเหตุการณ์แบบนี้ว่า
ทฤษฎีการเกิดความเจ็บปวด หรือ The
Gate Theory of Pain นั้นเป็นเพราะ
เป็นการสัมพันธ์กันของการสัมผัสและ
แรงกดในส่วนลึกที่ปิด “ประตู” เพื่อ
ป้องกันการส่งสัญญาณของความเจ็บปวด
ไปยังไขกระดูกสันหลัง ถึงแม้ว่าเรายัง
พิสูจน์ความเป็นไปได้ของทฤษฎีนี้ แต่
จากประสบการณ์ทั้งหลายก็รู้ว่ามันน่าจะ
เป็นไปได้ ถึงแม้ว่ากลไกการทำงานจะยัง
ไม่แน่ชัดแต่โดยส่วนใหญ่แล้วก็ยอมรับ
กับความคิดนี้ มีบางสิ่งที่อยู่ระหว่าง
ไขสันหลังและ cerebral cortex เส้น
ทางการกดและสัมผัสจะตัดกันกับเส้นทาง
ที่ส่งขึ้นไป เพื่อบอกความรู้สึกเจ็บปวดซึ่ง
น่าจะเป็นการยับยั้งหรือลดการรับรู้ความ
เจ็บได้

เราใช้ความคิดพื้นฐานนี้ในหัตถ
โยคะ เพื่อให้เห็นภาพให้ลองประสานมือ
แล้วบีบมือให้แน่นไว้ข้างหลัง เหยียดแขน
ไปให้ตึงจนกระทั่งแขนไม่แตะหลัง จาก
นั้นก็เริ่มโค้งเหยียดตัวในท่า Forward
Bend ถ้าคุณไม่ได้เตรียมร่างกายก่อน
คุณจะรู้สึกว่ายืดตัวได้ลำบาก จากนั้น
คลายท่ากลับมาสู่ท่ายืน ลดแขนลงให้
แขนติดกับหลังแล้วทำ Forward Behind
อีกครั้ง คุณจะเห็นความแตกต่าง ความ
รู้สึกของการสัมผัส และกดอย่างลึกจะ
ต้านกับกล้ามเนื้อหลังเพื่อหยุดความรู้สึก
ที่ไม่สบายตัวทันที

นี่คือเรื่องดีหรือไม่? เป็นคำถามที่
สำคัญมากและเป็นเรื่องหนึ่งที่ทำนายของ
หัตถโยคะ ในการเรียนรู้ว่าทฤษฎีนี้จะ
ช่วยให้คุณปลอดภัยได้อย่างไร ถ้าคุณ
ประเมินความสำคัญของสัญญาณความ
เจ็บปวดต่ำ และแก้ปัญหาอาการเจ็บจาก
การสัมผัสหรือกดนวด คุณอาจจะมีการ
บาดเจ็บที่ข้อต่อและเนื้อเยื่อต่างๆได้ แต่
ถ้าคุณฝึกโยคะด้วยความระวังมากเกินไป
การฝึกโยคะของคุณอาจจะไม่ก้าวหน้า ซ้ำ
ร้ายไปกว่านั้นคือคุณจะไม่รู้ว่ามีอาการเจ็บ
จนกว่าจะวันรุ่งขึ้น ถ้าคุณเจ็บนั้นแปลว่า
คุณประเมินความเจ็บผิดพลาด

เดือน เมษายน 2553 มีผู้บริจาคสนับสนุนการทำงานของสถาบันฯ ดังนี้

| | |
|--|--------------|
| ผู้เข้าร่วมจิตศึกษาประจำเดือนเมษายน | 1,200.- บาท |
| คุณกรรณิการ์ ลิมปิบันเทิง | 599.- บาท |
| ครูสมภาพร สัตยาบัน | 2,000.- บาท |
| ครูจีระพร ประโยชน์วิบูลย์ | 500.- บาท |
| เทศบาลตำบลอ่างศิลา ครูเดือนเพ็ญ ลิ้มศรีตระกูล, ครูนฤมล จันทร์ศรี | 10,200.- บาท |

ครูพิมพ์ชนา หิรัญบวรทิพย์, ครูภัทราพร นิยมไทย
ยอดรวมทั้งสิ้น 14,499.- บาท

