

# โยคะ สารัตถะ

จดหมายข่าว

วิถีชีวิต เพื่อสุขภาพ

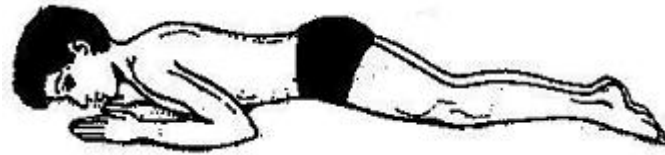
www.thaiyogainstitute.com

ฉบับเดือน มีนาคม 2552

## สารบัญ

คุยกันก่อน	2
ปฏิทินกิจกรรม	2
โยคะวิวาทะ	3
สุรยนมัสการ อ. วีระพงษ์	4
สุรยนมัสการ วิกีพีเดีย	6
สุรยนมัสการ อ.Joglekar	6
ชีวิตกับความตาย	9
เล่าเรื่อง	10
เกร็ดความรู้โยคะ	12
ตำราโยคะดั้งเดิม	13
จากเพื่อนครู	15

## สุรยนมัสการ เป็น อาสนะ หรือไม่?



จดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา

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

กองบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรารรณ ตั้งจิตเมธี ณภัทร วัฒนะวงศิ ณัฐธิดา ปิยมหันต์  
ณัฐจรัสศิริ ศิริกุลภัทรศรี ธัญชธรณ์ อรรถชัยลาลัย พรจันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มาลัยนวล  
วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นิรามิษ อมรรัตน์ อศวนนท์วิวัฒน์ : ภาพปก รัฐนันท์ พิริยะกุลชัย

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ กทม.10240

โทรศัพท์ 02 732 2016-7, 081 407 7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมลล์ yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิ่งตีพิมพ์

## คุยกันก่อน

สวัสดิ์ทุกคน ในฉบับเดือนมีนาคม สถานการณ์ทางเศรษฐกิจก็ยังคงต่ำตามที่นักวิเคราะห์ นักวิชาการทั้งหลายคาดไว้ กระแสสังคมที่เคยถาโถมอย่างรุนแรง เร่งรีบ ดูเหมือนจะอ่อนลง เชื่องช้าลง ...

แต่ที่สถาบันฯ ดูจะไม่เป็นไปตามกระแส ผมเพิ่งไปอบรมครูโยคะที่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มา ที่มออาจารย์ผู้ประสานงาน ที่เป็นเครือข่ายโยคะด้วยกัน ยังคงวุ่น หัวฟู ทั้งงานโยคะ งานประจำ งานอื่นๆ อีกเพียบ เครือข่ายที่ศรีราชาที่เช่นกัน จัดค่าย จัดกิจกรรมโยคะเดือนละครั้ง ต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 5 แล้ว ขยายไปอำเภออุตุม ไปอ่างศิลา ฯลฯ หัวฟู เช่นกัน ทางเหนือก็ครีอกัน กลุ่มโรงเรียนปริยัติธรรมมีความสนใจโยคะเพิ่มขึ้น ต่างเห็นพ้องกันว่า ดูสิ ผลอแป๊บเดียว นี่เดือนที่ 3 เข้าไปแล้วนะ

ขณะเดียวกัน การอบรมครูโยคะหลักสูตรระยะสั้นที่จะจัดขึ้นปลายเดือนมีนาคมนี้ คนก็ยังแห่สมัครเข้ามาเหมือนเดิม เต็มและปิดรับสมัครล่วงหน้าเป็นเดือนเหมือนเดิม ...

นอกจากนั้น ผมตั้งข้อสังเกตอีกอันคือ คนเมือง ชนชั้นกลางหันมาใส่ใจปฏิบัติธรรมกันมากจริงๆ โดยเฉพาะการปฏิบัติ วิปัสสนาที่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ไปที่ไหนก็ได้มีคนพูดถึงการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ได้พบเห็นพระหนุ่มๆ จำนวนมากขึ้น เห็นวัด สถานปฏิบัติธรรมที่ตั้งใจเผยแพร่ธรรมะกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นคนเมืองมากขึ้น รวมทั้งได้เห็นศูนย์ปฏิบัติธรรมผุดขึ้นกลางกรุง ไม่ว่าจะที่บ้านอารีย์ (ซอยอารีย์ ถนนพหลโยธิน) หรือ หอประชุมพุทธคยา (อมรินทร์พลาซ่า) ฯลฯ อ้อ ศูนย์ปฏิบัติธรรมไปผุดขึ้นในศูนย์การค้าของเมืองหาดใหญ่ด้วย

เศรษฐกิจชะลอตัวลง ดีจังครับ

กวี

## ปฏิบัติกิจกรรม

สถาบันฯ จัดอบรม ลมหายใจเพื่อสุขภาพ

สำหรับผู้ยังไม่มีความรู้พื้นฐาน เชิญเข้าคอร์สเบื้องต้น ลมหายใจเพื่อความ สุข

มาเรียนรู้ว่าการหายใจสัมพันธ์กับการมีสุขภาพดีอย่างไร

วันที่ 21 28 เม.ย. 4 12 พ.ค. เวลา 18.00 – 20.00 น. ค่าลงทะเบียน 800 บาท

และ สำหรับผู้ที่ฝึกโยคะหรือผ่านการอบรมลมหายใจเบื้องต้นมาแล้ว

เชิญเข้าคอร์ส ปรารถนาระยะ เทคนิคการหายใจแบบโยคะ

วันที่ 25 พ.ค. 1,9,16, 23, 30 มิ.ย. เวลา 18.00 – 20.00 น. ค่าลงทะเบียน 1,200 บาท

ทั้ง 2 คอร์ส สอนโดย ครู กวี คงภักดีพงษ์ รับจำนวนจำกัดเพียงคอร์สละ 10 คน

เปิดตัว อย่างเป็นทางการแล้วสำหรับ ห้องสมุดสารัตถะ ห้องสมุดโยคะแห่งแรกของประเทศไทย รวมหนังสือทุกประเภท, นิตยสารที่เกี่ยวข้องโยคะ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ เป็นที่สำหรับผู้สนใจโยคะได้เข้ามาอ่านหรือยืมกลับไปศึกษาต่อที่บ้าน รวมทั้งเป็นที่สำหรับทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมความรู้ เปิดให้บริการตั้งแต่ 8.30น.-17.00น. ทุกวันจันทร์-ศุกร์

วิชา จิตศึกษา ปี 2552

สำหรับครูโยคะ รวมทั้งบุคคลทั่วไป ผู้สนใจการพัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา ร่วมศึกษาวิชา “จิตศึกษา” ที่จะจัดต่อเนื่องไปตลอดปี 2552 ทุกวันเสาร์ที่ 3 ของเดือน เวลา 7.30 – 12.30 น. ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ครั้งต่อไป วันที่ 18 เมษายน ในหัวข้อ The Happiness Project 2009

สอบถามเพิ่มเติมที่ สถาบันโยคะวิชาการ 02 732 2016-7 ในวันและเวลาราชการ หรือ machima@ymail.com

# โยคะวิวาทะ

## วาทะว่าด้วย “วิวาทะ”

วิวาทะในภาษาสันสกฤตมาจากคำว่า วิ ซึ่งมาจากคำว่า “พิเศษ<sup>1</sup>” แปลว่า “เฉพาะ พิเศษ” รวมกับคำว่า วาทะ ซึ่งแปลว่า “คำพูด ถ้อยคำ (การแสดง)ความคิดเห็น”

คอลัมน์ “โยคะ-วิวาทะ” จึงเป็นเช่นเวทีสาธารณะให้ผู้อ่านโยคะสารัตถะรวมทั้งผู้ที่เข้าชมเว็บไซต์ของสถาบันโยคะวิชาการทุกท่าน ได้บอกเล่าหรือแลกเปลี่ยนแง่คิดมุมมอง ความเห็น และประสบการณ์เกี่ยวกับ (การฝึก) โยคะในทุกๆ มิติ อีกทั้งยังมุ่งหมายให้เป็นพื้นที่ในการพุดจาวิชันนาประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับโยคะด้วย

กองบรรณาธิการโยคะสารัตถะและสถาบันโยคะวิชาการขอเชิญชวนทุกท่านเขียนมาบอกเล่าแลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์เกี่ยวกับโยคะ หรือหากมีข้อสงสัยใดๆ ก็สามารถถามไถ่ได้ เพื่อให้เพื่อนพ้องน้องพี่ในแวดวงโยคะได้ร่วมกันวิชันนาในพุดจาที่ท่านถามไถ่ไป

การ “วิวาทะ” และ “พุดจา-วิชันนา” ในวงกว้างน่าจะมีส่วนช่วยขยายมุมมองและความรู้ที่มีต่อโยคะให้ลึกซึ้งและรอบด้านขึ้น คงไม่ผิดนัก หากจะบอกว่า “โยคะ-วิวาทะ” คือคอลัมน์นี้ให้ผู้ที่สนใจโยคะผลัดกันเขียนเวียนกันอ่าน เพื่อให้ “สายธารแห่งโยคะ” ไหลเลื่อนเคลื่อนไปอย่างถ้วนนทั่วและสืบเนื่อง

คอลัมน์ “โยคะ-วิวาทะ” ฉบับที่แล้ว เปิดตัวด้วยการตั้งประเด็นที่เคยมีกัลยาณมิตรรุ่นพี่ที่สนิทชิดเชื้อกัน ประารภให้ผมฟังว่า มีครูโยคะท่านหนึ่งบอกว่า *สุรยนมัสการ* (หรือทำไหว้พระอาทิตย์) ไม่ใช่อาสนะ ก่อนจะถามว่าผมคิดอย่างไรต่อประเด็นนี้ ผมจึงนำประเด็นที่ว่านี้มา “วิวาทะ” เป็นการเปิดตัวคอลัมน์ เพราะหลายปีที่ผ่านมา มีเพื่อนพ้องน้องพี่หยิบยกประเด็นเดียวกันมาถกเถียงกันในวงฝึกและวงพุดคุยเรื่องโยคะเป็นครั้งคราว

ปรากฏว่าใกล้ครบกำหนดปิดต้นฉบับโยคะสารัตถะ ก็ยังไม่มีใครเขียนไปร่วมวิวาทะกันเลย ทำให้ผมนึกถึงตอนที่เขียนอีเมลปรึกษาครูที่ว่า จะเปิดคอลัมน์นี้ ครูก็ตอบกลับไ้ว่า เห็นด้วยว่าน่าจะมีเวทีสำหรับแลกเปลี่ยนและซักถามพุดคุย แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะมีผู้ขานรับสักแค่ไหน เพราะคนไทยดูจะเฉยๆ กับการเขียนแสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยน

หนึ่งสัปดาห์ก่อนปิดต้นฉบับ ยังไม่มีใครร่วมวิวาทะไปเลย น้องมัชช ผู้ช่วยบรรณาธิการคนขยัน ถามผมว่าจะทำอย่างไรดี ผมนึกในใจว่าเห็นท่าสิ่งที่ครูก็พุดคุยจะเป็นจริง หรือไม่อีกที ประเด็นที่ผมตั้งไว้คงไม่โดนใจให้มีผู้ร่วมวิวาทะ พุดอีกอย่างว่างานนี้ “มุกแป้ก” ผมบอกเธออย่างที่ผมคิดว่า ถ้าไม่มีใครร่วมวิวาทะหรือเขียนไปถามไถ่พุดคุยอะไรเลย คอลัมน์ที่หมายมั่นว่าจะให้เป็นเวทีสาธารณะเพื่อให้อ่านมีส่วนร่วมก็คงต้องปิดไป

ผมเองในฐานะของคนต้นคิดที่จะให้มีคอลัมน์นี้ ก็คงต้องไปทบทวนตัวเองว่า เพราะเหตุใดงานนี้จึงมุกแป้ก ยังดีว่าหลังจากนั้นไม่กี่วันมีคนส่งความคิดเห็นผ่านครูก็และน้องมัชช ไปถึงผม แม้จะเขียนไปไม่ยาว แต่ก็วิวาทะอย่างตรงประเด็น มีเหตุผลประกอบ นอกจากนี้อาจารย์ท่านหนึ่งยังบอกเล่าประสบการณ์สั้นๆ แถมท้ายไปด้วย ขอเชิญอ่านกันครับ

ขอร่วมวิวาทะกับคุณธีรเดชในประเด็น “ชุดกระบวนท่าสุริยะนมัสการใช่อาสนะหรือไม่” ครูอิโรชิ<sup>1</sup> เคยบอกว่าไม่ใช่อาสนะ แต่เป็นกระบวนท่าในการบูชาพระอาทิตย์ซึ่งสุริยะเทพมีทั้งหมด ๑๒ นาม จึงต้องทำ ๑๒ รอบ โดยเอ่ยนามไปแต่ละรอบไปจนครบ ๑๒ นาม

ส่วนท่าน Swami Veda Bharati<sup>2</sup> ได้เขียนในหนังสือของท่านว่า เป็นการบูชาสุริยะเทพด้วยร่างกายที่เคลื่อนไหวอย่างมีกระบวนท่าและจังหวะขึ้นลงช่วยสร้างความสมดุลของร่างกาย

ในทัศนะของตัวเองที่ได้เอาโยคะเข้ามาในชีวิตชีวิตสิบกว่าปีแล้ว เริ่มตั้งแต่วัยสาวแข็งแรงจนบัดนี้ อายุ ๕๓ปี แล้วสังขารร่างกายเริ่มแสดงความเสื่อมออกมาทีละส่วน วิชาความรู้โยคะที่ร่ำเรียนมาต้องเอามารับศึกทางกายและทางใจ นอกจากอาสนะแล้ว สุริยะนมัสการก็ช่วยได้มาก ช่วยการไหลเวียนทั่วร่างกาย

ช่วยเรื่องปรับความสมดุลในหู เพราะตอนนี้ตัวเองมีเสียงดัง วิ๊ดๆ ในหูตลอดเวลาบางทีความถี่มากทำให้เครียด พอทำสุริยะนมัสการแล้วอาการดีขึ้น ช่วยให้ รู้สึกตื่นตัว active และเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย

นอกจากนี้เมื่อทำครบ ๑๒ รอบ จิตใจก็สงบนิ่งเป็นสมาธิ

ข้อควรระวังแต่ละคนควรทำด้วยจังหวะของตนเอง เพราะเคยทำให้คนที่มาฝึกกับเราหัวทิ่มหัวตำไปแล้ว

สำหรับอีกท่านหนึ่งว่ามาอย่างนี้ครับ

สุริยนัมัสการมิใช่อาสนะ

เพราะอาสนะไม่ได้หมายถึงการออกกำลังกายหรือการบริหาร อาสนะคือท่าทาง อาสนะหมายถึงการคงอยู่ การคงอยู่ โดยปราศจากการกระทำสิ่งอื่นใด ไม่มีการเคลื่อนไหวในอาสนะ ท่าทางที่มั่นคงคืออาสนะ

สถิระ สุขัม อาสนัม

อาสนะคือท่าทางที่ปราศจากการเคลื่อนไหว

แต่การจะบรรลุสู่ท่าต่าง ๆ นั้น การเคลื่อนไหวเป็นปัจจัยอย่างหนึ่ง

อาสนะมี ๕ จังหวะ (หรือบางทีก็รวมเหลือแค่ ๓ จังหวะ) คือ

๑. ท่าเตรียม

๒. การเคลื่อนไหวเข้าสู่ท่าอาสนะ

๓. ท่าอาสนะและหยุดนิ่ง

๔. การเคลื่อนออกจากอาสนะ

๕. กลับสู่ท่าเตรียม

ดังนั้นสุริยนัมัสการจึงเป็นเพียงท่าชุดเพื่อการบริหาร เพราะไม่มีการหยุดนิ่งในแต่ละท่าแต่อย่างใด

ผมขอขอบคุณทั้งสองท่านครับที่กรุณาเขียนส่งไปร่วมวิวาทะกัน

ส่วนว่าผมตอบมิตรรุ่นพี่ที่ถามผมด้วยประเด็นเดียวกันนี้เมื่อห้าหกปีก่อนอย่างไรนั้น ผมขอยกยอดไปว่ากันในฉบับหน้าครับ ระหว่างนี้ยังเปิดรับทุก ๆ ความเห็นที่จะร่วม “วิวาทะ” ในประเด็นเดียวกัน หรือใครอยากเขียนไปบอกเล่า ถามไถ่ และแลกเปลี่ยนประเด็นไหน ก็ขอเชิญนะครับ

ด้วยความปรารถนาดี

ธีรเดช

<sup>1</sup> ครูอิโรชิ ครูอิเดโกะ ไอคาตะ สองสามีภรรยาชาวญี่ปุ่นผู้อุทิศตนต่อการศึกษาและปฏิบัติโยคะ มากกว่า 20 ปี ท่านมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานโยคะวิชาการ (knowledge based yoga) ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่เมืองปูเน่ ประเทศอินเดีย นอกจากนี้จะเป็นอาจารย์บรรยาย โยคะ และปรัชญาอินเดีย ให้กับชาวอินเดียแล้ว ท่านยังเป็นวิทยากรในการอบรมหลักสูตรครูระยะยาว ให้กับสถาบันฯ ในประเทศไทย ปีละครั้ง ด้วย

<sup>2</sup> สวามีเวทะ ผู้อำนวยการสถาบันโยคะหิมาลายัน ประเทศอินเดีย ซึ่งมุ่งที่จะพัฒนาจิตวิญญาณของผู้คนท่ามกลางสังคมบริโภคนิยม ตัวท่านเองใช้เวลามาแล้ว 55 ปี เดินทางไป 23 ประเทศทั่วโลก เผยแพร่การฝึกปฏิบัติสมาธิง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้กับประชาชนทุกศาสนา เมื่อ 2 ปีที่แล้ว สวามีฯ ได้แวะมาเผยแพร่การปฏิบัติสมาธิให้กับสังคมไทย และมีกำหนดการที่จะมาอีกครั้งในวันที่ 18 – 19 พฤษภาคม ศกนี้

## สุริยนัมัสการเป็นอาสนะหรือไม่?

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี

การจะตอบคำถามนี้ได้อย่างชัดเจนหรือฟันธงลงไปเลยนั้น คงเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เพราะคำตอบที่ออกมาขึ้นอยู่กับมุมมองในการวิเคราะห์ตีความ หากเราพิจารณาด้วยแง่มุมหนึ่งอาจได้คำตอบว่าสุริยนัมัสการเป็นอาสนะ แต่เมื่อพิจารณาจากอีกแง่มุมหนึ่งอาจได้คำตอบว่าสุริยนัมัสการไม่เป็นอาสนะก็ได้ จะลองยกตัวอย่างแง่มุมที่สำคัญมาวิเคราะห์สัก ๔ ประเด็นคือ

๑. พิจารณาจากรากศัพท์ของคำว่า อาสนะ

“อาสนะ (asana)” มีรากศัพท์มาจากคำว่า “อาส (as)” หมายถึง นั่ง หรือวัสดุที่ใช้สำหรับนั่งก็เรียกว่า “อาสนะ” เช่น เบาะหรือเสื่อรองนั่ง เป็นต้น เมื่อพิจารณาจากรากศัพท์เช่นนี้จะพบว่า ท่าที่ใช้ทำอาสนะจึงไม่น่าจะเป็นท่าใด ๆ ก็ได้ แต่น่าจะหมายถึงเฉพาะท่านั่งเท่านั้น เช่น ท่านั่งสมาธิทั้งหลาย ไม่เกี่ยวกับท่านยืนและท่านนอนแต่อย่างใด เมื่อย้อนกลับมาพิจารณาชุดการฝึกสุริยนัมัสการจะพบว่าท่าทางที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นท่านยืนและไม่มีการนั่งด้วยท่านั่ง ดังนั้นเมื่อมองจากแง่มุมนี้จึงกล่าวได้ว่าสุริยนัมัสการไม่เป็นอาสนะ

## ๒. พิจารณาจากนิยามความหมายของคำว่า อาสนะ ในตำราโยคะสูตร

นิยามความหมายของคำว่า อาสนะ ตามตำราโยคะสูตรของปัทมฐลีปรากฏอยู่ในบทที่ ๒ โศลกที่ ๔๖ ซึ่งครูโยคะหลายคนคงคุ้นเคยกันว่า **“สทริระ สุขัม อาสนัม”** หมายถึง อาสนะคือความสุขสบายและความมั่นคง หากจัดท่าของร่างกายให้อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งแล้วเกิดสภาวะของความสุขสบายและทรงตัวอยู่ในท่าด้วยความมั่นคงได้ ก็สามารถเรียกได้ว่าผู้ฝึกกำลังทำอาสนะตามนิยามของตำราโยคะสูตร เมื่อเราคิดค้นท่าทางออกมาท่าหนึ่งหรือชุดหนึ่ง แล้วสามารถฝึกตามคำนิยามของปัทมฐลีในโศลกนี้ได้ ย่อมหมายความว่าเรากำลังฝึกอาสนะอยู่ แต่หากการฝึกท่าชุดเดียวกันนั้นผู้ฝึกทำแล้วไม่เกิดสภาวะของความสุขสบายและมีการทรงตัวที่มั่นคง ก็ไม่อาจเรียกรูปการฝึกท่าชุดนั้นว่าเป็นการฝึกอาสนะ

หากลองพิจารณาการฝึกสุรียนัมสการซึ่งประกอบด้วย ๑๒ ท่า ที่ต้องเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันเป็นชุด ถ้าผู้ฝึกสามารถคงสภาวะของความสุขสบายและทรงตัวได้อย่างมั่นคงในการฝึกแต่ละท่าต่อเนื่องไปจนกระทั่งจบชุดการฝึกได้ ก็เรียกได้ว่าการฝึกสุรียนัมสการแบบนี้เป็นอาสนะ แต่ถ้าการฝึกในแต่ละท่าไม่เกิดความมั่นคงและสบาย หรือไม่สามารถคงสภาวะของความมั่นคงและสบายไปได้ตลอดระยะเวลาของการฝึก ก็ไม่อาจนับว่าการฝึกสุรียนัมสการนี้เป็นอาสนะ

## ๓. พิจารณาจากวิธีการฝึกอาสนะในตำราโยคะสูตร

โยคะสูตรบทที่ ๒ โศลกที่ ๔๗ กล่าวถึงวิธีการฝึกอาสนะว่า **“ประยัตนะ ไชถิลยะ อนันตะ สะมาปัตติภยาม”**

หมายถึง การฝึกอาสนะควรทำด้วยความผ่อนคลายจากการใช้ความพยายามและรวมจิตเข้ากับสภาวะอนันต์ วิธีการฝึกอย่างแรกคือ ผู้ฝึกควรลดการใช้ความพยายามให้เหลือน้อยที่สุดในขณะที่ทำท่าอาสนะ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจของผู้ฝึกคลายจากความอยากหรือความต้องการที่จะเอาชนะใดๆ และยังช่วยลดความตึงเครียดที่จะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายให้เหลือน้อยที่สุดอีกด้วย วิธีการฝึกอีกประการหนึ่งเป็นเรื่องของการวางจิตวางใจแบบโยคะกล่าวคือ เป็นการสร้างสมาธิด้วยการกำหนดจิตหลอมรวมจนเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่ไม่มีที่สิ้นสุด (สภาวะอนันต์) เช่น ท้องฟ้า หรือมหาสมุทร เป็นต้น การวางจิตแบบนี้จะนำไปสู่ภาวะถอดถอนจิตออกจากการยึดเกาะกับความคิด ความกังวล ความต้องการ ความคาดหวัง หรือความสนใจเรื่องภายนอก จึงทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย และเปิดกว้าง ดังนั้นถ้าผู้ฝึกสามารถฝึกตามวิธีการทั้งสองอย่างนี้ได้ ก็ถือว่าเป็นการฝึกอาสนะที่สมบูรณ์ตามวิธีการของปัทมฐลี

เมื่อพิจารณาการฝึกสุรียนัมสการอย่างที่หลายคนเคยเห็นและเคยฝึกกันโดยทั่วไปจะพบว่า จังหวะการฝึกมีการเคลื่อนไหวที่เร็วและแรง มีการใช้ความพยายามสูงทั้งพยายามที่จะทำให้ได้สวยๆ ตามท่าที่เห็นจากหนังสือหรือจากครูฝึก และพยายามที่จะทำให้ได้ครบตามจำนวนรอบที่กำหนดตั้งแต่ ๑ ชุด ๑๒ รอบ ไปจนถึง ๙ ชุด ๑๐๘ รอบ หรืออาจจะมากกว่านั้น การฝึกด้วยวิธีเช่นนี้จึงไม่ได้เป็นไปตามวิธีการฝึกอาสนะของปัทมฐลีที่แนะนำไว้ในโยคะสูตร เพราะมีการใช้แรงและใช้ความพยายามมากทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ อาจเกิดความตึงเครียดกับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายและส่งผลกระทบต่อความตึงเครียดทางจิตใจในบางระดับด้วย ส่วนเรื่องของการวางจิตแบบโยคะโดยทั่วไปแล้วพบว่าผู้นำฝึกสุรียนัมสการในบ้านเราก็ไม่ได้แนะนำให้ผู้ฝึกวางจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวกับสภาวะอนันต์เพราะอาจจะเป็นเรื่องที่เข้าใจและปฏิบัติได้ยาก หรือแม้แต่แนะนำให้วางใจให้ปลอดโปร่ง คลายจากความคิดความคาดหวังต่างๆ แต่มักจะเน้นให้ผู้ฝึกทำท่าให้ถูกต้อง ทำต่อเนื่องไปแบบออกกำลังกาย ทำอย่างสนุกสนานร่าเริง รวมถึงทำให้ครบตามเป้าหมายของจำนวนรอบที่ตั้งไว้ ซึ่งผู้ฝึกก็จะมีจิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องท่าทางและเป้าหมายที่จะไปให้ถึง ขณะฝึกจิตจึงยังไม่ได้ถอนออกจากความคิด ความกังวล หรือความคาดหวังต่างๆ จึงทำให้จิตใจไม่ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย และเปิดกว้างได้อย่างแท้จริง ดังนั้นเมื่อพิจารณาจากวิธีการฝึกอาสนะตามตำราโยคะสูตรก็อาจกล่าวได้ว่า สุรียนัมสการที่ฝึกกันโดยทั่วไปนั้นไม่ได้เป็นอาสนะ

## ๔. พิจารณาจากผลของการฝึกอาสนะในตำราโยคะสูตร

ปัทมฐลีได้กล่าวถึงผลของการฝึกอาสนะในบทที่ ๒ โศลกที่ ๔๘ ว่า **“ตะโต ทะวันทะวานะภยามาตะ”** หมายความว่า หากฝึกอาสนะด้วยวิธีการดังกล่าวที่ได้แนะนำไว้ข้างต้นจะทำให้เกิดผลต่อการขจัดความขัดแย้งต่างๆ ภายในจิตใจ ความขัดแย้งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรียกว่า **“คูตรงข้าม”** เช่น ความร้อนและความหนาว ความหิวและความอิ่ม ความสุขและความทุกข์ ความมีและความไม่มี ความรักและความเกลียดชัง การเอาชนะและการหลีกเลี่ยง เป็นต้น คูตรงข้ามเหล่านี้มักจะมีอิทธิพลต่อจิตใจของเราไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง บ้างก็ทำให้เราร้อนรกรวกรวนกระวาย บ้างก็ทำให้เราเกิดความอยาก บ้างก็ทำให้เราโกรธ บ้างก็ทำให้เราหดหู่ซึมเศร้า บ้างก็ทำให้เราฟุ้งซ่าน เป็นต้น ความจริงแล้วประเด็นนี้น่าจะเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้ฝึกโยคะควรศึกษา

ทำความเข้าใจเพื่อให้การฝึกของตนเองก้าวหน้าไปในทิศทางที่ปฏิจชลิได้แนะนำไว้ในโคลกนี้ อย่างไรก็ตามเมื่อหันกลับมามอง การฝึกสุรียนมัสการในบ้านเราที่ปฏิบัติกันก็พบว่า ส่วนใหญ่แนะนำให้ฝึกสุรียนมัสการเพื่อเป็นการวอร์มหรือเตรียมความพร้อม ของร่างกายก่อนฝึกโยคะอาสนะ รวมทั้งฝึกสุรียนมัสการเพื่อเป็นการออกกำลังกายให้เต็มที่แล้วค่อยมาพักในท่าศพเพื่อผ่อนคลาย นอกจากนี้ในประเทศอินเดียยังได้นำสุรียนมัสการเข้าไปให้นักเรียนชั้นประถมและมัธยมต้นฝึกกันเป็นประจำเพื่อเน้นการพัฒนาร่างกายตามวัยของเด็ก สิ่งเหล่านี้ย่อมชี้ให้เห็นได้ค่อนข้างชัดเจนว่า การฝึกสุรียนมัสการที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไม่ได้มุ่ง เป้าหมายไปที่การพัฒนาจิตใจหรือเน้นการจัดความขัดแย้งภายในจิตใจตามที่ปฏิจชลิกล่าวไว้ในโยคะสูตร แต่หากผู้ฝึก สุรียนมัสการต้องการผลต่อการพัฒนาจิตเป็นเป้าหมายสำคัญก็ย่อมทำได้โดยสามารถปรับการฝึกให้เป็นไปตามนิยามและ วิธีการฝึกอาสนะของปฏิจชลิข้างต้น ซึ่งการฝึกสุรียนมัสการแบบอาสนะนี้ก็แนะนำให้พาผู้ฝึกไปสู่ผลในการจัดความขัดแย้งของคู่ ตรงข้ามภายในจิตใจได้เช่นกัน

โดยสรุปแล้ว สุรียนมัสการโดยตัวมันเองแล้วไม่ใช่จะเป็นหรือไม่เป็นอาสนะ(ไม่ใช่ปัญหา) แต่ขึ้นอยู่กับผู้นำไปฝึกว่า ต้องการเป้าหมายใด และควรจะใช้วิธีการใดในการฝึกเพื่อเข้าสู่เป้าหมายนั้น

### (ชุด) ทำไหว้พระอาทิตย์ ถือว่าเป็นอาสนะหรือไม่ ?

จาก วิกิพีเดีย

สืบเนื่องจากคอลัมน์โยคะวิวาทะ จึงได้ลองค้นข้อมูล และนำมาแบ่งปัน ขึ้นแรกเป็นสรุปความสั้นๆ จากวิกิพีเดีย ขึ้นที่ สอง ว่าด้วยเรื่องของของสุรียนมัสการ จากผู้เชี่ยวชาญชาวอินเดีย ดังนี้

สุรียนมัสการ หรือ (ชุด) ทำไหว้พระอาทิตย์ เป็นการฝึก ชุดท่าหฐโยคะอาสนะ เรียงไปตามลำดับ มีต้นกำเนิดมาจากการถวายความเคารพแด่พระอาทิตย์ ซึ่งถือว่าเป็นเทพองค์หนึ่งของทางฮินดู การฝึกชุดท่าไหว้พระอาทิตย์นี้ ทำได้อย่าง หลากหลาย ถ้าเอาเรื่องของสติเป็นตัวตั้ง ก็สามารถทำได้หลายระดับ ไม่ว่าจะทำเพื่อการออกกำลังกายล้วนๆ ที่ไม่ต้องคำนึงถึง เรื่องของสติเลย ไปจนถึงการที่มุ่งพัฒนาสติเป็นหัวใจ เพื่อยกระดับจิตวิญญาณ โดยผสมผสานกับ ท่าอาสนะ ปรานายามะ การ ท่องมนตรา และ การเพ่งสมาธิไปยังจุดจักรต่างๆ ขณะทำ

ทางด้านกายภาพ สุรียนมัสการ เป็นการฝึกท่าอาสนะ 12 ท่า ต่อเนื่อง เรียงกันไปตามลำดับ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ของกระดูกสันหลังไปในทิศทางทั้งการแอ่นและการก้ม นอกจากนี้ เรายังนิยมฝึกสุรียนมัสการประกอบกับแบบแผนในการ หายใจ มีทั้งหายใจเข้าเต็มที่ หายใจออกเต็มที่ และ กลัสนลมหายใจ อันเป็นการเอื้อต่อประสิทธิภาพของระบบหายใจ

ทุกวันนี้ คนมักฝึกชุดท่าฯ นี้ ตอนพระอาทิตย์ขึ้น เป็นการถวายความเคารพแด่พระอาทิตย์ตามวัตรปฏิบัติของ พราหมณ์อินเดียโบราณ

### ที่มาของ สุรียนมัสการ

โดย Dr. Sivatej Sarva, Shri Ram Prasad Kraleti, Dr. Siddhesh Shevade, Shri Sudhakar Joglekar\*.  
อาจารย์ Joglekar เป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องสุรียนมัสการ และเป็นหัวหน้าแผนก สุรียนมัสการ ของ Kreeda Bharathi.

### บทคัดย่อ

สุรียนมัสการเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ได้รับการยอมรับทั้งในอินเดียและประเทศทางตะวันตก การศึกษาดาราศาสตร์ฮินดูโบราณก็เพื่อสืบค้นที่มาที่ไปของศาสตร์นี้ ซึ่งพบว่า สุรียนมัสการมีมาตั้งแต่อินเดียโบราณในยุคพระเวท ซึ่งระบุการบูชา พระอาทิตย์ไว้ 2 รูปแบบ ต่อมาในยุคปุราณะ ที่เป็นช่วงกำเนิดของมหากาพย์หลายเล่ม ก็พบ อาทิตยะ หลุทยาม จาริกอยู่ใน รามายณะ อธิบายถึงการปฏิบัติพร้อมกับคำสวด อันเป็นรูปแบบที่คล้ายกับที่ฝึกกันอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็คำสวด ตลอดจนรูปธรรมการปฏิบัติทางกายภาพล้วนสืบทอดมาเนิ่นนาน สรุปได้ว่า สุรียนมัสการเป็นศาสตร์ที่มีรากมาจากอินเดีย โบราณ ซึ่งได้วิวัฒนาการมาเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน

## คำนำ

สूरยนมัสการเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ได้รับการนิยมนำขึ้นในอินเดียและประเทศทางตะวันตก ทุกวันนี้ ผู้คนต่างตระหนักถึงประโยชน์ทางด้านสุขภาพของศาสตร์นี้ แต่กลับไม่ค่อยมีใครรู้ถึงที่มาของมัน

สूरยนมัสการเป็นศาสตร์ที่มีจุดกำเนิดอ้างอิงอย่างชัดเจน เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเพื่อการดูแลสุขภาพของชาวฮินดูโบราณ โดยการใช้ออกกำลังกายเพื่อพระอาทิตย์ แม้ชื่อเรียกและรายละเอียดการปฏิบัติของศาสตร์นี้มีความหลากหลาย แต่แก่นของมันเป็นหนึ่งในเดียว

## ยุคพระเวท

ในพระเวท ตำราโบราณของพราหมณ์ ได้กล่าวถึงการบูชาพระอาทิตย์เพื่อความเจริญรุ่งเรืองและสุขภาพอยู่หลายที่ มีการระบุถึง “นิตยะวิถี” หรือ ข้อวัตรที่ต้องปฏิบัติทุกวันของฮินดูชน เป็นการศโรราบัตตาของตนเองต่อพระเจ้า อันเป็นแก่นสำคัญของสूरยนมัสการ ส่วนรายละเอียดในการปฏิบัตินั้นแตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค ที่นิยมมีอยู่ 2 สาย Trucha Kalpa Namaskarah และ Aditya Prasna

## Trucha Kalpa Namaskarah

ตำราพระเวทจะเขียนไว้เป็นมนตรา แต่ละมนตราเรียกว่า รณ rucha โดย 3 รณ เรียกว่า Trucha หมายถึงบทสวดมนตร์ที่มี 3 รณ ซึ่งเป็นวิธีสวดสำหรับสूरยนมัสการ

Sankalp หมายถึงการอธิษฐานก่อนการฝึก ซึ่งในที่นี้คือ การขอให้มีความสุขดี และมีผลกำลังที่จะทำงานหนัก เมื่ออธิษฐานแล้ว ก็ต่อด้วยการสวดมาน มีเนื้อดังนี้ “เราขอบูชาพระอาทิตย์ผู้สถิตอยู่บนดอกบัวกลางจักรวาล ร่างเปล่งปลั่งตั้งทอง สวมมงกุฏ marakundal ถือสังข์ และ จักระ

เมื่อสวดมานเสร็จ ก็เป็นบทสวดบูชาพระอาทิตย์ อันประกอบด้วย

ก) 3 รณ ซึ่งนำมาจากส่วนที่ 1 ของวรรคที่ 9 บทที่ 50 ใน ฤคเวท 3 รณ มีเนื้อดังนี้ ”โอ บุตรของอหิติ ผู้อยู่กลางท้องฟ้า โปรดขจัดอวิชาในใจ พร้อมกับทำลายโรคต่างๆ ในกายข้าฯ ด้วยแสงอันบรรเจิดของท่าน” ฤาษีกานวะ ผู้ประพันธ์มนตรานี้กล่าวว่า ผู้สวดมนตร์นี้ประกอบกับการทำสूरยนมัสการ จะปราศจากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เรื้อน มะเร็งในเลือด และ ดีซ่าน ฯลฯ

ข) การเอ่ยนามของพระอาทิตย์ ซึ่งประกอบด้วย คำว่าโอม + อักษรที่ถือว่าเป็นต้นกำเนิด beejakshara + รณ + อักษรที่เป็นต้นกำเนิดอีกครั้ง + คำว่าโอมอีกครั้ง + ชื่อพระอาทิตย์ + ปิดท้ายด้วยคำเคารพ เป็นคำสวดต่อเนื่องกันดังนี้

โอม	Beejakshara	3 รณ	Beejakshara	โอม	ชื่อพระอาทิตย์	คำเคารพ
Aum	hram	Udhyannadhya mitramah	hram	Aum	mitraya	namah
โอม	ฮราม	อุฒยาน มิตรามะสะ	ฮราม	โอม	มิตรา	นะมะสะ

เมื่อสวดมนตราแรกจบ ก็ปฏิบัติสूरยนมัสการ 1 ครั้ง

จากนั้นก็สวดมนตราที่ 2 ซึ่งจะเพิ่มอักษรต้นกำเนิดขึ้นมาอีก 1 ตัว, เพิ่ม รณ, และ เพิ่มชื่อพระอาทิตย์อีก 1 ชื่อ สวดจบก็ปฏิบัติสूरยนมัสการ 1 ครั้ง

แล้วสวดมนตราที่ 3 เพิ่มอักษรต้นกำเนิดเป็น 3 ตัว, เพิ่ม รณ, เพิ่มชื่อพระอาทิตย์เป็น 3 ชื่อ จบก็ปฏิบัติสूरยนมัสการ 1 ครั้ง

ทำการสวดจนครบ จะมีอักษรต้นกำเนิด 6 ตัว และ ชื่อพระอาทิตย์ 12 ชื่อ คือ มิตรา รวี สุรยา ภานุ ขคา ปุตัน หิรัญ เคราะห์ มฤณมาน อหิตยา สวาตีรี อารกะ ภัสกร

การสวดจนครบ 1 ชุด จะได้ทั้งหมด 22 มนตรา ทำการสวด 3 รอบ รวมทั้งสิ้น 66 มนตรา โดยการสวด 1 มนตรา ก็ปฏิบัติสूरยนมัสการ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น ก็ฝึกสूरยนมัสการ 66 ครั้ง

ค) ในตอนท้าย จบลงด้วยโคลก มีเนื้อความดังนี้ “ผู้ปฏิบัติสूरยนมัสการทุกวัน ไม่มีวันอับจน (ทางด้านสุขภาพ) ไม่มีสิ้นชีวิตก่อนวัยอันควร ไม่มีโรคภัยร้าย ตีมน้ำที่อาบด้วยแสงอาทิตย์”

## Aditya Prasna

อทิตยา ปราศานานิยมฝึกกันในอินเดียตอนใต้ นำบทสวดมาจากยชุรเวท ไตรตรียา อรฺยฺกะ ซึ่งมีอยู่ 32 อนุวรรค ผู้สวดจะฝึกสุรยนมัสการหลังจาดสวดจบแต่ละอนุวรรค คือ ฝึก 32 รอบนั่นเอง

### ยุคปุราณะ

นอกจากยุคพระเวทแล้ว ต่อมา ในยุคปุราณะที่เกิดมหากาพย์ต่างๆ มีการฝึก อาทิตยะ หฤทยาม Aditya Hridyam ซึ่งก็คือสุรยนมัสการ เป็นคำสอนจากฤาษี Agastya แก่พระราม ก่อนออกสู้รบกับเหล่ายักษ์ จาริกอยู่ใน ยุทธกานดา บาทที่ 107 ใน มหากาพย์รามายณะ

อาทิตย หฤทยาม จะมีการกล่าวนามของพระอาทิตย์ถึง 124 พระนาม บางวรรคก็จะเน้นการเอ่ยนามของพระอาทิตย์ (วรรคที่ 10 – 13) บางวรรคก็เป็นคำสรรเสริญ เช่น วรรคที่ 15 มีเนื้อหาคือว่า “ผู้จงมในท่ามกลาง โอ พระเจ้า ผู้ปรากฏใน 12 รูปแบบ (ตามเดือนทั้ง 12 ของปี) ข้าฯ ขอนบนมัสการะ”

### ความเก่าแก่ และ คุณค่า

เรามาศึกษาสุรยนมัสการในแง่สุขภาพ โดยดูจากท่าอาสนะต่างๆ ที่ประกอบอยู่ในศาสตร์นี้ ซึ่งล้วนเป็นท่าที่มีประวัติมายาวนาน

สุรยนมัสการที่ปฏิบัติกันในอินเดียขณะนี้ มีรูปแบบแตกต่างกันมากกว่า 50 ชุด นักวิชาการตะวันตกบางคนพูดว่า ศาสตร์นี้เพิ่งพัฒนามาเมื่อศตวรรษที่ผ่านมา หากเป็นเช่นนั้น มันคงไม่แตกสาขาจนหลากหลายเช่นนี้ ยิ่งไปกว่านั้น ท่าอาสนะในสุรยนมัสการก็เป็นท่าโบราณแทบทั้งสิ้น เช่น

ท่าอัมฆางค์ ทันทวัต ซึ่งถือเป็นแก่นของชุดท่าไหว้พระอาทิตย์ มีมาแต่โบราณในการเคารพบูชาพระอาทิตย์ ท่า กุชงค์อาสนะก็อธิบายอยู่ใน เชนันทะ สัมหิตา ที่มีมาแต่ ค.ศ. 1802 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของอินเดีย ท่าอโหมมุข สวันาชัน ปรากฏอยู่ในตำรามวยปล้ำโบราณ “Mallapurana” ก่อนปี ค.ศ.1750 นอกจากนี้ อุตตนาสนะและชุดท่าที่คล้ายสุรยนมัสการ ก็มีปรากฏอยู่ใน Sritattvanidhi แต่งโดย Krishnaraja Wodeyar III ซึ่งอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1799 – 1868



คุณค่าของสุรยนมัสการต่อสุขภาพก็ไม่ใช่ว่าจะใหม่ ในหนังสือ ประวัติศาสตร์ของการแพทย์แผนอารยัน พิมพ์ใน ค.ศ. 1896 กล่าวถึงการออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง และได้อธิบายว่า “มีชาวฮินดูส่วนหนึ่ง ฝึกชุดท่าไหว้พระอาทิตย์ อันเป็นการใช้กล้ามเนื้ออย่างมาก ทดแทนการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี”

ในประวัติศาสตร์ เชื่อกันว่าบุคคลสำคัญหลายท่านในรัฐมหาราษฏร์ฝึกสุรยนมัสการเพื่อการออกกำลังกาย นอกจากนั้น คำว่า วิยาเยม vyayama คำศัพท์สันสกฤตที่หมายถึงการออกกำลังกาย ก็มีนัยยะของการยกระดับจิตวิญญาณรวมอยู่ด้วย ยิ่งเมื่อพิจารณาถึงทฤษฎีของคณินเดียโบราณที่ว่า “การฝึกฝนทางจิตวิญญาณ เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝนทางด้านร่างกาย” ก็ยิ่งตอกย้ำคุณค่าของสุรยนมัสการทั้งด้านกายภาพและจิต

### ราชาแห่งรัฐ Aundh

Shrimant bhavanrao Pant Pratinidhi ซึ่งขึ้นครองราชย์ เป็นราชาแห่งรัฐ Aundh ในช่วงปี ค.ศ. 1909 – 1947 เป็นผู้มี ความสำคัญในประวัติศาสตร์ของสุรยนมัสการ ในปลายยุคสมัยที่อินเดียอยู่ใต้อาณานิคมของอังกฤษ ท่านนำสุรยนมัสการเข้าไปเผยแพร่เป็นหลักสูตรการศึกษาในโรงเรียน และชักชวนให้ประชาชนทั่วไปฝึกในชีวิตประจำวัน นักวิชาการชาวตะวันตกบาง

คนที่ไม่คุ้นเคยกับตำราอินเดียโบราณ ถึงกับเขียนว่า มันคือ การออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่ได้รับการออกแบบโดยราชาแห่งรัฐ ตรงข้ามกับข้อเท็จจริง ที่ท่านไม่เคยกล่าวอ้างว่าเป็นผู้คิดค้น ท่านกลับเน้นให้ศึกษาจากตำราโบราณด้วยซ้ำ

## สรุป

ในการศึกษาถึงต้นตอของสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เราศึกษาไปถึงแก่นแกนหลักของศาสตร์นั้น ซึ่งการที่ตำราพระเวทไม่ได้อธิบายรูปธรรมสุรยมนัสการแบบที่เรารับรู้ในปัจจุบัน มิได้หมายความว่า ศาสตร์นี้ไม่ได้มาจากพระเวท เมื่อพิจารณาหลักฐานจากตำราดั้งเดิม ประกอบกับการปฏิบัติที่มีอยู่อย่างดาษดื่นทั่วอินเดีย ก็เพียงพอต่อการพิสูจน์ถึงความเก่าแก่ของสุรยมนัสการ

บทความนี้ไม่ได้ตั้งใจจะถูกซีด และไม่ได้ตั้งใจจะนำเสนอทฤษฎีใหม่แต่อย่างใด เพียงนำเสนอข้อมูลของศาสตร์อันเป็นที่นิยมอย่างมากนี้ ซึ่งปรากฏอยู่ในตำราอ้างอิงต่าง ๆ

## ชีวิตกับความตาย

ดล เกตน์วิมุต

### บทที่ 4 (2)

#### “ออกไปสัมผัสผู้คนด้วยวิชาชีวิตและความตาย”

#### สัมมนาชีวิตและความตายร่วมสมัย Seminar on Contemporary Life and Death

สัมมนาประเด็นปัญหา แนวคิด ทฤษฎี วิธีการเกี่ยวกับชีวิตและความตายในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นให้นิสิตมีส่วนร่วมในการอภิปราย และเปลี่ยนความคิดเห็นวิเคราะห์รวมทั้งแนวทางในการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหา นั้น ๆ ซึ่งพวกเราได้จัดงานสัมมนาขึ้นมาโดยได้รับการตอบรับอย่างดีเยี่ยมและทำให้สาขาฯ เป็นที่รู้จักในวงกว้าง ด้วยหัวข้อสัมมนาที่ทำทนายว่า “วิธีชนะความตาย” สร้างความกังขาแก่ผู้มาร่วมงานว่าจะชนะอย่างไร ชนะได้หรือ ซึ่งหลังจากได้เข้าร่วมแล้ว เครื่องหมายคำถามโคง ๆ งอ ๆ ก็ถูกยี่ดออกกลายเป็นเส้นตรง แล้วก็ชัดเจนกับวิธีชนะความตายว่า ต้องไม่เกิด เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย เมื่อไม่ตายก็คือการชนะความตาย จากนั้นในช่วงบ่ายเป็นหัวข้อสัมมนาย่อยอีก 6 ห้องที่พวกเราคำนึงถึงวิถีทางแห่งการดำรงอยู่ของชีวิตในปัจจุบันก่อนจะไปถึงจุดสุดท้ายของชีวิตย่อมต้องการการหล่อเลี้ยงบำรุงอย่างเป็นองค์รวมในหัวข้อต่าง ๆ คือ

- กลุ่มที่ ๑ เรื่อง “แต่เธอผู้รู้สึกตัวกับโยคะวิถีและเกมส์แห่งสติ”
- กลุ่มที่ ๒ เรื่อง “การให้คำปรึกษาทางสุขภาพตามแนวธรรมชาติบำบัด”
- กลุ่มที่ ๓ เรื่อง “จิตวิวัฒน์”
- กลุ่มที่ ๔ เรื่อง “ประสบการณ์ชนะความตาย”
- กลุ่มที่ ๕ เรื่อง “ชีวิต-สังคมกับทางเลือกใหม่” (มูลนิธิพุทธฉือจี้ )
- กลุ่มที่ ๖ เรื่อง “ถอดรหัสวิถีสุขภาพองค์รวมเพื่อชนะความตาย” (หมอเขียว ใจเพชร)
- กลุ่มที่ ๗ เรื่อง “ช่วยคนเจ็บ เก็บคนตาย” (มูลนิธิปอเต็กตึ๊ง)

ส่วนกิจกรรมพิเศษในภาคนี้พวกเราได้มีโอกาสไปเยี่ยมชมการทำงานด้วยหัวใจแห่งพระโพธิสัตว์ มูลนิธิฉือจี้ (ประเทศไทย) ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการให้ความช่วยเหลือด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ การให้อย่างไม่มีเงื่อนไข และถือเป็นการปลูกฝังบ่มเพาะความมกงามแห่งความเป็นจิตอาสาทุกดวง

และยังได้มีโอกาสเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปากช่องตามข้อกำหนดของทางมหาวิทยาลัยที่ต้องปฏิบัติให้ได้ครบ 30 วัน ซึ่งสามารถเลือกได้ตามเหตุปัจจัย จะทำทีเดียว หรือจะค่อย ๆ เก็บสะสมหลาย ๆ ครั้งจนครบก็ได้ ในเทอมนี้ข้าพเจ้าเลือกแบบสะสม 7 วันก่อนตามเหตุปัจจัย

เทอมสุดท้ายของ Course Work มีเรียน 3 รายวิชาด้วยกัน

บาลี 2 Bali 2

เมื่อเริ่มรู้สึกคุ้นชิน ประกอบกับเป็นการศึกษารอบทิศทางที่ได้ความรู้ต่าง ๆ มากมายก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกว่าบาลีเป็นวิชาที่ยากอีกต่อไปและตระหนักถึงคุณค่าของบาลีมากยิ่งขึ้นในการที่พระพุทธองค์เลือกใช้ภาษานี้เพื่อเปิดโอกาสให้คนหมู่มากได้สัมผัสในครั้งสมัยพุทธกาล

### **ความเครียดและสุขภาพจิต Stress and Mental Health**

ศึกษาความหมาย แนวคิด ทฤษฎี ระบบทางกายภาพ องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความเครียด และสุขภาพจิต หลักการพื้นฐานและขั้นตอนในภาวะความเครียด การปรับพฤติกรรม การเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงและธรรมชาติของชีวิต การแสวงหาแนวทางป้องกันและแก้ไขรวมทั้งการวิเคราะห์ และพัฒนาสุขภาพจิต ทั้งด้านปัจเจกชนและสังคมแบบบูรณาการ

### **การฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธ Buddhist Hospice Care in Practice**

ศึกษาในรูปแบบของการฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยระยะต่าง ๆ โดยเน้นการประยุกต์หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับชีวิตและความตายทางพระพุทธศาสนา ไปฝึกปฏิบัติจริงในการดูแลผู้ป่วย ทำรายงานประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยในสาระอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

ซึ่งพวกเราได้รับโอกาสลงพื้นที่ฝึกในโรงพยาบาลต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน หลายแห่ง อาทิ ศิริราช วชิรพยาบาล สถาบันสุขภาพเด็กมหาราชนิเคราะห์ชาติ และนครพนม รวมถึงบ้านของผู้ป่วยก็เป็นโอกาสที่พวกเราได้นำความรู้ทั้งหมดที่ร่ำเรียนมาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติตั้งแต่ต้นมาประมวลและประยุกต์ใช้ เนื่องจากการดูแลผู้ป่วยไม่มีสูตรตายตัว หนึ่งคนก็หนึ่งแบบ ต้องเรียกว่าเป็นศิลปะระดับปัจเจกกันเลยทีเดียว

กิจกรรมพิเศษในเทอมสุดท้ายคือการที่เราได้ไปเยี่ยมเยียน ทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่วัดวังนาย จังหวัดกาญจนบุรี ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยที่สูงอายุ เหงา อ้างว้าง พิกการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต เกือบ 80 ท่าน

จากนั้นก็คือการได้มีโอกาสทำงานวิจัยที่สนใจเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

สิ่งที่คนทั่วไปได้มีโอกาสร่ำเรียนมาไม่ว่าจะสาขาใด ระดับใด ล้วนตั้งหน้าตั้งตาเรียน เพื่อเป้าหมายคือการได้รับปริญญา แล้ววันนั้นจะมีความสุข โดยไม่สนใจถึงอารมณ์ จิตใจ ความเครียด ความทุกข์ทางจิตใจทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง ตั้งใจ ชมกัชมั่น 4 ปี 2 ปี เดี่ยววันแห่งความสุขที่อยู่ข้างหน้าก็จะมาถึงแล้ว แล้วความสุขที่รอคอยมาตั้งนานก็อยู่กับเรานิดเดียว เพราะเรียนจบก็ต้องไปทำงานต่อ เข้าสู่กระบวนการทุกข์อีกท่ามกลางกระแสแห่งการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น บริโภคนิยม วัตถุนิยม แต่ก็ยังมีกำลังใจตั้งหน้าตั้งตารอคอยความสุขที่จะได้ปรับเงินเดือน ปรับตำแหน่ง รับโบนัส ปีละครั้ง สองครั้ง แล้วความสุขก็อยู่กับเราแวบเดียว แล้วกลับเข้าสู่กระแสแห่งความหลงวนเวียนเหมือนมดแดงไต่ขอบกระดิ่ง ไม่พบทางออกสักที

วิชาชีวิตและความตาย ที่ข้าพเจ้าศึกษาเป็นการเรียนรู้ทำความเข้าใจและเห็นคุณค่าชีวิตตัวเองให้ได้ก่อน ก่อนที่จะเกิดความเข้าใจและเห็นคุณค่าในชีวิตของผู้อื่น ดังนั้นการเรียนรู้ตัวเองคือการได้อยู่กับปัจจุบันขณะที่ขณะไป เพื่อการสังเกต และรู้เท่าทันตัวเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นตำแหน่งที่วางของใจกับสถานการณ์แห่งความวิต หรือความสุข ความทุกข์ ความพลัดพราก สูญเสีย การครอบครอง ฯลฯ เมื่อการสังเกตอย่างรู้เท่าทันเกิดขึ้น ทำให้เราหลุดออกจากสถานะของผู้เป็น ผู้แสวงหาอารมณ์ต่าง ๆ ไปเป็นผู้รู้บ้าง ผู้ดูบ้าง เลยได้ความอิสระแห่งใจ มองเห็นความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น ค่อย ๆ น้อมนำไปสู่การคลายจากความยึดมั่น ถือมั่น ถ้าอย่างนั้นปริญาทางโลกใดใด ก็ไม่มีความหมายเมื่อเทียบกับปริญาทางจิตทางใจที่ได้รับต่อหน้าต่อตา เห็นผลได้ทันที

ดังนั้นวิชาที่ดีที่สุดในการใช้ชีวิตและความตายคือทุกรายวิชาที่เราได้เรียนเพื่อเรียนจริง ๆ ไม่ได้คาดหวัง เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับเห็นความงดงามในเบื้องต้น ท่ามกลางทุกขณะ และในที่สุด เรียนรู้ตามความเป็นจริงลงที่กายที่ใจของเราไปนั่นแหละคือวิชาที่ดีที่สุดในการเรียนชีวิตและความตาย

**เล็งเล่าเรื่อง**

ล.เล็งเสียงกระดิ่งหยก (ไม่ใช่มังกรบิน)

เพิ่งได้ดูหนังญี่ปุ่น เรื่อง Walk My Way ช่อง ทีวีไทย / อดีต ITV พฤ. – ศ. 4 ทุ่ม 10 จบแล้ว เกิดอาการอยากชวนเพื่อนๆ มาดูด้วย ใครไม่ได้ดูอาจรู้สึกเสียชาติเกิด?? ล้อเล่นนะ...แต่ใครไม่ยอมเสียชาติเกิดก็เปิดดูเถิด

ใครที่เคยรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง เป็น Born Looser มาตลอดชีวิต หรือคิดว่า “ข้าแน่” มาตลอดชีวิต ได้ดูหนังเรื่องนี้แล้ว จะรู้สึกว่าโลกนี้มันน่ารักจริงๆ

ถ้าเราเกิดมาเป็นแบบ เทรุอากิ พระเอกสุดหล่อของเรื่อง แต่มีของแถมมากับความหล่อเป็น...โรคออทิสติก... เราก็คงจะรู้สึกว่า...โลกนี้ช่างกดดันเราเหลือเกิน เราไม่เคยทำอะไรถูกเลย...ยกตัวอย่างเช่น เวลาตอบคำถามลูกค้าของสวนสัตว์ที่เค้าทำงานอยู่...ไม่ได้ โดนลูกค้าตำหนิ เพื่อนร่วมงานก็สั่งว่า “วันหลังห้ามพูดกับลูกค้าอีก” พี่เทรุเคาก็ชื่อมาก วันหลังมีคนมาถามเรื่องเวลาเข้าชมหนูชินจูกุ พี่เทรุก็รู้ทั้งรู้ แต่ไม่กล้าตอบลูกค้า เพราะเพื่อนสั่งไว้ว่า “ห้ามพูดกับลูกค้าอีก” พอไม่พูดกับลูกค้า พี่เทรุก็ถูกตำหนิ

กลับมาบ้าน ก็บอกแม่ว่า ไม่สบายใจเลย ไม่อยากไปทำงาน แม่ก็บอกว่า “ต้องไปทำงาน” พี่เทรุเคาก็เลยต้องไปทำงานด้วยความเครียด กลับมาก็กินข้าวไม่ลง นอนก็ไม่หลับ เครียดหลายวันเข้า ก็เป็นลมสลบในที่ทำงาน ต้องไปนอนไ้หน้าเกลียวและลาหยุดอีกหลายวัน

ในที่สุด แม่ก็พาพี่เทรุไปลาออกจากงาน พี่เทรุก็เชื่อฟังดีมา เอ้า! ออกก็ออก...ก่อนลาออก แกก็ไปลาลูกหนูสุดที่รักอันมีชื่อว่า จินจิน... จินจินไม่ยอมกินอาหาร ถ้าจะให้กินก็ต้องป้อน แล้วก็ชอบซุกตัวอยู่ที่มุมห้อง...คงมีนิสัยหลายอย่างเหมือนกัน พี่เทรุก็เลยอาลัยอาวรณ์จินจินมาก

สุดท้าย...ตอนเทรุจะ say goodbye ไปจริงๆ แล้ว คุณมิอิรุ เพื่อนร่วมงานตัวแสบ (ที่เป็นไม้เบื่อไม้เมากันมาตลอด บางครั้งก็ตำหนิว่า “บ้าบอชะมัดเลย”) ก็ยอมเปิดเผยพรสวรรค์ของพี่เทรุว่า...มีความจำเป็นยอด สามารถจดจำ dialogue ยาวๆ ที่บรรยายเรื่องราวของหนูชินจูกุได้เป็นวรรคเป็นเวร ตั้งแต่ อายุ น้ำหนักตัว พฤติกรรมตั้งแต่แรกเกิดมาลึ้มตามดูโลก อีของตัวผู้กับตัวเมียก็ไม่เหมือนกัน ของตัวหนึ่งเป็นแห่งยาวคล้ายกล้วยหอม ของอีกตัวหนึ่งเป็นก้อนกลมๆ...ตั้งนี้เป็นต้น แต่กว่ามิอิรุ จะยอมเปิดปาก ก็ต้องต่อสู้กับความอิจฉา และความกลัวว่า เทรุจะมาแย่งงาน...หน้าดูขม

ถ้าคุณมิอิรุ ผู้ถือว่าตัวเองเก่งกว่ามาตลอด...ไม่ยอมเปิดเผยความเก่ง (แต่เป็นความลับที่คนอื่น ๆ ยังไม่รู้) ของเทรุแล้วละก็...เทรุต้องตกงานแน่ๆ สุดท้าย...ผู้จัดการสวนสัตว์ก็รับเทรุเข้าทำงานเป็นพนักงานประจำ

ถ้าเล็งดูหนังเรื่องนี้ไหนแล้ว เกิดอาการบ่นน้ำตาแตก...ก็เป็นอันว่า...หนังเรื่องนี้สมควรค่าแก่การบอกต่อ...ให้เพื่อนๆ มาดูด้วย...ไม่ได้อยากให้มาเป็นเพื่อนร้องไห้...แต่ว่ามันเป็นหนังที่มีเนื้อหาสาระ น่าประทับใจ กระตุกหัวใจได้จริงๆ ใครรู้สึกว่าตัวเองกำลังเป็นโรคหัวใจตายด้านอยู่ ห้ามพลาดเลยนะ!!

นอกจากมีพระเอกหล่อ นางเอกสวยแล้ว ตัวแสดงอื่นๆ ก็เล่นได้ดีมาก เพลงประกอบ ภาพที่เราเห็น การใช้สีแสง บทพูดก็เนียนมาก สมแล้วที่เป็นหนังญี่ปุ่นที่ทีวีไทยเลือกมา ดูกันมาหลายปีตั้งแต่สมัยเป็น ITV ไม่เคยผิดหวังเลย เสียแต่มาดึ๊กไปหน่อย

ดูหนังเรื่องนี้แล้ว...นึกถึงช่วงเวลาที่เคยไปช่วยงาน UN (United Nations สหประชาชาติ @ ถนนราชดำเนิน) ไปจตรายงานประชุม ให้เค้า 14 วัน...วันแรกๆ ก็ไป ได้รู้จักกับคนมาเลเซียคนหนึ่ง ปกติเวลาทักทายกันก็จะยื่นมือขวามาจับกันนะ แต่เอ! ทำไมพี่เค้ายื่นมือซ้ายมาจับล่ะ เราก็งงๆ เอ้า! เปลี่ยนเป็นมือซ้ายก็ได้ ... พอวันรุ่งขึ้น ถึงรู้ว่าเค้ามีแต่มือซ้าย...มือขวาที่เห็นเมื่อวานนะ... มันมือปลอม มันถึงขยับมาจับมือกันไม่ได้ วันนี้เค้าถอดมือปลอมออก ก็เลยเห็นแต่แขนที่ไม่มีมือของเค้า และระหว่งการประชุมเพื่อจัดสิ่งแวดลอมเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่คนพิการ ก็มีกิจกรรมที่เค้าไม่ได้มีโอกาสเรียนรู้อาการช่วยเหลือคนพิการ เช่น เชนรถ wheel chair จุงคนตาบอด ได้เรียนรู้ว่าชีวิตคนพิการ มันยากลำบากขนาดไหน...ด้วยการเดินปิดตา แล้วใช้ไม้เท้า เดินชนโน่น..ชนนี่ให้เจ็บตัวเล่น ถ้ายังไม่ชน...ก็กลัวว่าจะชน... นั่งรถเข็นแล้วต้องใช้มือหมุนล้อ อันแสนผิด พอเจอบันไดแต่ไม่มีลิฟท์ หรือทางลาด ก็ไปรับประทานเลย ช่วยตัวเองต่อไม่ได้ ต้องเรียกเพื่อนมาช่วย

ฝึกแบบนี้จะได้เข้าใจ เห็นใจคนพิการ ยอมช่วยเหลือคนพิการเมื่อมีโอกาส และยอมเสียเงินงบประมาณเพื่อจัดสิ่งแวดล้อมให้คนที่มีโชคคติน้อยกว่าเรา ให้เค้าได้มีโอกาสใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสะดวก ฟังตนเองได้ และ มีความสุข

ประสบการณ์ในวันนั้น ทำให้มองพี่เทรูลอยเข้าใจความรู้สึกของคน...สังคมคิดว่าเค้าไม่ปกติ...มากขึ้น เข้าใจว่าเค้าต้องใช้ชีวิตยากลำบากกว่าคนธรรมดา...เพียงแต่การสื่อสารที่เราคิดว่า ทำได้ง่ายๆ แต่ก็เป็นเรื่องซับซ้อน และยากมากสำหรับคนที่มีความผิดปกติทางสมอง

หากเราเคยคิดว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่ได้เรื่อง กว่าจะทำอะไรให้เข้าขั้น ...ได้เรื่อง..สักครั้ง ต้องใช้แรงพยายามมหาศาล...ให้กลับไปดูเทรูลอย หรือ คนพิการพวกนี้ แล้วจะพบว่าความพยายามที่ว่ายาก หรือชีวิตที่ว่ายแยะ...ยังเทียบไม่ได้เลยกับเรื่องยากๆ แยะๆ ของคนพิการ

หากเราคิดว่า...ตัวเองเป็นพวก...ข้าแยะ..ในสังคม เราเลือกทำได้ 2 อย่าง

- 1) ดูถูก ต่ำว่าซั๊กซ้า ทำให้เราเข้าไปด้วย ไม่ให้ความช่วยเหลือ ไม่สนใจ แบบที่คุณมีอิฐ...ทำตอนแรก
- 2) ใช้โอกาสที่เราเก่งกว่า ดีกว่า ช่วยคนที่เค้าด้อยกว่า เพื่อให้สมาชิกในสังคม ได้เดินไปด้วยกัน ถึงจะเดินช้าหน่อย แต่ก็มีความสุข

ในโลกแห่งความเป็นจริง เราคงไม่ได้เป็นพวก ข้าแยะ หรือ ข้าแยะ ไปตลอด ถ้าคิดว่าข้าแยะ...แล้วไม่ช่วยคนอื่นๆ ระวังเวรกรรมตามสนอง...ถ้าคิดว่าข้าแยะไปตลอด ระวังจะได้เป็นจริงๆ ...อ้าว! ไหงเป็นงั้น

จบข่าว...

## เกร็ดความรู้โยคะ

โยคะสำหรับหัวเข่า – ช่วยให้หัวเข่าของคุณยืดหยุ่นและแข็งแรง

ณัฐวีร์ดี ศิริกุลภักตร์ คันสนีย์ นีรามิษ

แปลและเรียบเรียง

เพราะหัวเข่าอยู่ในตำแหน่งกึ่งกลางของขาคนเรา จึงมีหน้าที่พยุงตัวและเคลื่อนไหว หัวเข่าประกอบไปด้วยกระดูก, เอ็นยึดระหว่างกระดูกกับกระดูก, เอ็นยึดระหว่างกล้ามเนื้อกับกระดูก และกระดูกอ่อน หัวเข่าเป็นอวัยวะที่รับรู้ความรู้สึกได้ไวและมีความเสี่ยงในการวางตำแหน่ง หากกระดูกและข้อต่อไม่แข็งแรง การบาดเจ็บของหัวเข่าเกิดจากการทำกิจกรรมที่ใช้กำลังอย่างมาก เช่น การเล่นกีฬาต่างๆ ทำให้เป็นโรคปวดข้อหรือโรคข้อกระดูกอักเสบ ซึ่งเป็นรูปแบบปกติของผู้เป็นโรคข้อต่ออักเสบ อาการบวมอักเสบของข้อต่อ, ตึง, เคล็ดขัดยอก และเอ็นอักเสบเป็นอาการปกติของผู้บาดเจ็บหัวเข่า ซึ่งจะมีอาการบวมและบาดเจ็บของเอ็นกล้ามเนื้อ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บเหล่านี้ ควรจะทำการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม เพื่อให้กล้ามเนื้อยึดตัวได้ดีระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ อีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสียหายคือการมีน้ำหนักตัวหรืออ้วนมากเกินไป สำหรับนักกีฬาแล้วอาการบาดเจ็บที่หัวเข่าเป็นสาเหตุให้ต้องหยุดเล่น เพราะข้อต่อของการเคลื่อนไหวเป็นส่วนสำคัญในการเล่นกีฬาทุกประเภท มันอาจจะต้องใช้เวลา 3 อาทิตย์ถึง 6 เดือนในการฟื้นฟูก่อนที่หัวเข่าจะกลับมาใช้ได้อีกครั้ง

การรักษาอาการบาดเจ็บของหัวเข่าขึ้นขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น บางครั้งอาจใช้แค่ยาผ่อนคลายความปวด, กายภาพบำบัด หรือโปรแกรมออกกำลังกาย ในขณะที่หากอาการบาดเจ็บรุนแรงมาก อาจจำเป็นต้องใช้การผ่าตัดหัวเข่าในการรักษา โยคะเป็นอีกหนึ่งวิธีในการรักษาอาการบาดเจ็บของหัวเข่า ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- อาสนะ – ช่วยในการกลับคืนความยืดหยุ่นของข้อต่อ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
- ท่าฝึกต่างๆ – ถ้าฝึกด้วยความรู้สึกตัวขณะจัดวางตำแหน่งของกระดูกและข้อต่อขาแล้ว จะช่วยให้หัวเข่าแข็งแรงขึ้นและลดอาการบาดเจ็บน้อยลง

ควรระลึกไว้ว่าการทำกิจกรรมขณะที่บาดเจ็บนั้นไม่ใช่วิธีการบำบัดที่ดี ควรฝึกโยคะระหว่างการฟื้นฟูรักษาเท่านั้น และไม่ควรฝึกขณะที่เพิ่งได้รับบาดเจ็บ การฝึกโยคะเป็นเพียงแนวทางในการฟื้นฟูและพัฒนาความแข็งแรงให้หัวเข่าของคุณ ผู้มีปัญหาควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกโยคะ

ท่าอาสนะต่อไปนี้เป็นท่าที่เหมาะสมกับหัวเข่า ช่วยให้หัวเข่าแข็งแรงมากขึ้น, ยืดหยุ่นขึ้น และลดแนวโน้มการบาดเจ็บ

#### ท่าศพ (Savasana)

ท่าศพเป็นท่าผ่อนคลายตามรูปแบบดั้งเดิม และสามารถฝึกก่อนหรือระหว่างที่ฝึกทำได้เช่นเดียวกับการผ่อนคลายในช่วงสุดท้ายหลังฝึกทำนั้นมองดูแล้วเหมือนจะง่าย แต่ในความเป็นจริงแล้วยากในการฝึก

#### ท่านอนหน้าผากจรดหัวเข่า (Pavanamuktasana)

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

#### ท่ายืนเหยียดขาพับตัว (Stand Spread Leg Forward Fold)

การฝึกท่ายืนเหยียดขาพับตัวช่วยเพิ่มกำลังและเหยียดจากกล้ามเนื้อต้นในและด้านหลังของขาและกระดูกสันหลังของคุณ ผู้ที่มีปัญหากับด้านหลังช่วงล่างไม่ควรฝึกแบบเต็มท่า สำหรับผู้เริ่มต้นอาจใช้อุปกรณ์ช่วยเช่นเก้าอี้พับเพื่อรองแขนบริเวณระหว่างข้อศอกกับข้อมือ

#### ท่าตรีโกณ (Trikonasana)

ในศาสตร์ของฮินดู สามเหลี่ยมคือสัญลักษณ์ที่มีอำนาจสำหรับพระเจ้า และยังพบบ่อยในยันตราและมันดาลา (The Yantras and Mandalas) ใช้สำหรับการทำสมาธิ

#### ท่างู (Bhujangasana)

ท่านี้พัฒนาความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและเพิ่มกำลังให้กับกล้ามเนื้อแขนและหลัง ยังช่วยบรรเทาการมีประจำเดือนแบบไม่ปกติและอาการท้องผูกอีกด้วย

#### ท่ายกขาข้างเดียว (Single Leg Raises)

ท่านี้เป็นท่าเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนฝึกทำอื่น เป็นท่าที่มีประโยชน์แก่ขา, กล้ามเนื้อหลังช่วงล่าง และบริเวณหน้าท้อง การฝึกยกขาข้างเดียวทำได้โดยยกขาข้างเดียวขึ้น ขณะที่ขาอีกข้างคงอยู่บนพื้น

#### ท่าตีกแตน (Salabhasana)

ถ้าทำงูฝึกด้วยการใช้หลังช่วงบนเป็นหลัก จุดมุ่งหมายของท่าตีกแตนจะอยู่ที่หลังช่วงล่าง ท่านี้เพิ่มกำลังที่ช่วงท้อง, แขน และขา อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ท่านี้แตกต่างจากทำอื่นคือการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

#### ท่าผ่อนคลาย

ขั้นแรกของการฝึกโยคะคือการเรียนรู้การผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ บทความนี้ช่วยให้คุณรู้ว่าทำไมการผ่อนคลายถึงจำเป็นต่อการฝึกโยคะ และเรียนรู้การฝึกท่าศพและท่าอื่นๆสำหรับฝึกร่างกาย จิตใจ ไปพร้อมกับความรู้สึกที่ผ่อนคลาย

## **ตำราโยคะดั้งเดิม**

### **โยคะสูตรว่าด้วย การปรุงแต่งของจิต ๕ ประการ (๔)**

*วิระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี แปลและเรียบเรียง*

ฉบับก่อนๆ ได้พูดถึงการปรุงแต่งของจิตไปแล้ว ๓ ข้อ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง ความรู้ที่ไม่ถูกต้อง และจินตนาการ ฉบับนี้จึงต่อยอดการปรุงแต่งของจิตในข้อที่สี่ซึ่งปตัญยลกล่าวไว้ในบทที่ ๑ ประโยคที่ ๑๐ ของโยคะสูตรว่า **อกาวปรัตยะยาลัมพนา** ฤตติรนิทรา ซึ่งเป็นการพูดถึงสภาวะที่ไม่มีการรับรู้ หรือนิทรา หรือการหลับสนิทโดยไม่ฝัน คำว่า “**อกาวปรัตยะยาลัมพนา**” มาจากคำผสม ๓ คำด้วยกันคือ **อกาวะ + ปรัตยะยะ + อาลัมพนา** คำผสมทั้งหมดนี้เป็นคำคุณศัพท์ขยายคำนาม “**ฤตติ**” คำว่า “**อาลัมพนา**” หมายถึง ที่ตั้งอยู่บนฐานของ... ส่วนที่เหลือของคำผสมนี้คือ “**อกาวะ**” หมายถึง ไม่มี และ “**ปรัตยะยะ**” หมายถึง ประสบหรือรับรู้ รวมความแล้วคำผสมนี้ให้ความหมายว่า “**สภาวะของจิตที่ตั้งอยู่บนฐานของความไม่มีการรับรู้สิ่งใด ๆ**” ซึ่งในภาวะนิทราหรือหลับโดยไม่ฝันนี้เป็นสภาวะที่จิตไม่มีการรับรู้สิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

อรรถกถาจารย์บางท่านได้หยิบยกคำถามหนึ่งที่น่าสนใจมาพิจารณานั้นก็คือ นิทรานเป็นพฤติหรือการปรุงแต่งของจิตหรือไม่ และมีอยู่ท่านหนึ่งคือ ดร. เค. เอส. โจชิ ได้พยายามตอบข้อสงสัยนี้ให้กระจ่างแจ้ง โดยข้อถกเถียงของท่านมีอยู่ด้วยกันสองประเด็นคือ

๑. พฤติที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการปรุงแต่งของจิต แต่ไม่ใช่สภาวะหรือภูมิของจิตเพราะภูมิของจิตนั้นรู้จักกันดีอยู่แล้วในชื่อของ มูมตา กษิปตตา วิภษิปตตา เอกาครตา และนิรุทธตา<sup>1</sup>

๒. นิทรานั้นได้ถูกนิยามว่าเป็นพฤติหรือการปรุงแต่งของจิต เมื่ออยู่ใน อภิวะปรัตยะยะ หรือ สภาวะของจิตที่ไม่มี การรับรู้สิ่งใด ๆ ซึ่งตามความหมายของดร. โจชิแล้ว คนเราไม่สามารถมีประสบการณ์ตรงที่จะไม่รับรู้สิ่งใด ๆ ได้ เพราะทุกครั้งที่เรารับรู้หรือไม่รับรู้สิ่งใดนั้นเกิดจากการเปรียบเทียบประสบการณ์ทั้งสิ้น เช่น เรารับรู้ว่ามีปากกาวางอยู่บนโต๊ะ เพราะมีสิ่งที่ปรากฏอยู่บนโต๊ะนั้นจริงและมันเป็นปากกาไม่ใช่สิ่งอื่น ในทำนองเดียวกันกับกรณีของนิทราน เรารับรู้ว่ามีภาวะหลับโดยไม่ฝันเกิดขึ้น ก็เพราะเราเคยมีประสบการณ์หลับแล้วฝันมาก่อนเป็นตัวเปรียบเทียบประสบการณ์ทั้งสองแบบที่แตกต่างกัน หรืออีกนัยหนึ่ง ขณะที่กำลังนอนหลับอยู่นั้นจิตก็ยังมีประสบการณ์ปรุงแต่งหรือยังทำงานอยู่ในกรณีที่มีพฤติหรือปรุงแต่งในแบบต่างๆ ตามประเภทของเนื้อหาของความฝันนั้น เช่น ฝันว่าตัวเองเหาะเหินเดินอากาศได้ก็เข้าข่ายเป็นพฤติประเภทจินตนาการ (วิกัลปะ) หรือฝันว่าตัวเรากำลังนั่งทานอาหารและคุยกับเพื่อนอย่างออกรสออกชาติถึงขนาดสะดุ้งตื่นขึ้นมายังขยับปากพูดหรือหัวเราะอยู่ก็เข้าข่ายเป็นพฤติประเภทความรู้ที่ได้จากประสาทสัมผัส (ประมาณะ) หรือฝันว่าขณะที่อยู่ในรีสอร์ทเราได้กลิ่นดอกไม้หอมโชยมากก็มองหว่าต้นไม้ต้นใดที่เป็นต้นตอของกลิ่นหอมนั้น แต่ปรากฏว่าระหว่างเดินหากลับพบแต่น้ำมันหอมระเหยกลิ่นดอกไม้ที่ถูกจุดไว้วางอยู่ในบริเวณนั้นก็เข้าข่ายเป็นพฤติประเภทความรู้ที่ไม่ถูกต้อง (วิปรัตยะยะ)<sup>2</sup> ในกรณีนี้ที่หลับฝันนี้ จิตมีวัตถุที่ถูกรับรู้ นั่นคือความฝันหรือในตัวอย่างข้างต้นนี้ก็คือเรื่องราวการเหาะไต่ของตัวเอง เรื่องการนั่งทานอาหารกับเพื่อน และเรื่องได้กลิ่นดอกไม้หอมโชยมา เมื่อเปรียบเทียบกับภาวะที่หลับสนิทโดยไม่ฝัน จิตไม่มีวัตถุให้รับรู้หรือไม่มีเนื้อหาเรื่องราวต่างๆ ให้รับรู้ แต่จิตยังทำงานอยู่เพราะเมื่อตื่นขึ้นมาเราก็จำได้ว่าเมื่อคืนนอนหลับสนิทโดยไม่ฝัน

พฤติหรือการปรุงแต่งของจิตนั้นเป็นสภาวะตามธรรมชาติของจิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (เดียวก็คิด จินตนาการ เดียวก็นึกหรือจำอะไรได้ เดียวก็เข้าใจถูก เดียวก็เข้าใจผิดในบางเรื่อง เป็นต้น) และเกิดขึ้นกับมนุษย์ทั่วไปตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งต่างจากภูมิของจิต ๕ ระดับ (ดูเชิงอรรถ ๑) เพราะการเปลี่ยนภูมิของจิตนั้นต้องผ่านการฝึกฝนด้วยความอดทนเป็นเวลานานเพื่อยกระดับภูมิของจิตให้สูงขึ้น เช่น จากระดับจิตเบื้องต้น ๓ ระดับแรก (กษิปตตา มูมตา และวิภษิปตตา) ซึ่งเป็นจิตที่กระวนกระวาย ซึมเซา และฟุ้งซ่าน เมื่อฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอไปนานสักระยะหนึ่ง จิตจะยกระดับสูงขึ้นสู่จิตที่แน่นอนเป็นอารมณ์ของสมาธิ (เอกาครตา) เป็นต้น

ในอีกแง่หนึ่ง จิตจะเปลี่ยนจากพฤติหนึ่งไปสู่อีกพฤติหนึ่งภายในชั่วขณะเท่านั้น เมื่อพฤติที่แตกต่างกันเข้าสู่จิต จิตก็จะเปลี่ยนสภาพไปซึ่งไม่ต้องสงสัยเลยว่าสภาพที่เปลี่ยนไปนั้นเป็นการเปลี่ยนแบบชั่วคราวดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ในนิทรานจิตก็เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพไป-มาแบบนี้เช่นกัน เพราะในภาวะหลับโดยไม่ฝันจิตก็ไม่ได้หายไปไหนแต่ยังคงทำงานอยู่ แม้จะมีข้อโต้แย้งว่าสภาพของจิตในนิทรานเป็นสภาวะที่รับรู้ผ่านการอนุমানหรือการอ้างอิงจากหลักฐานต่างๆ ซึ่งไม่ใช่การรับรู้โดยตรง แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าในภาวะของนิทรานนั้นจิตก็มีการปรุงแต่งในบางลักษณะซึ่งไม่เหมือนกับการปรุงแต่งของจิตในประเภทที่เหลือนอกสี่อย่าง (กล่าวคือ ประมาณะ วิปรัตยะยะ วิกัลปะ และสมฤติ) ดังนั้นหากมองในมุมนี้ก็ไม่มีอะไรผิดที่จะเรียกนิทรานว่าเป็นการปรุงแต่งของจิตประเภทหนึ่ง

<sup>1</sup> ปรัชญาโยคะได้แบ่งระดับหรือภูมิของจิตออกเป็น ๕ ระดับ ความแตกต่างของจิตทั้ง ๕ ระดับนี้ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของคุณะทั้ง ๓ คือ สัตตะวะ รัชชัต และคัมสั ระดับจิตต่ำสุดเรียกว่า กษิปตตา เป็นระดับที่จิตอยู่ในสภาพกระวนกระวายหาความสงบมิได้ ทั้งนี้สืบเนื่องจากปริมาณของรัชชัตมีมากเหนือคุณะอื่นๆ ระดับที่สองเรียกว่า มูมตา เป็นระดับที่จิตมีความซึมเซาแห่งว่างขาดความกระปรี้กระเปร่าฟุ้งไส เพราะเหตุที่คัมสัปริมาณมากกว่าคุณะอื่นๆ ระดับที่สามเรียกว่า วิภษิปตตา เป็นระดับที่จิตมีความฟุ้งซ่านเนื่องจากสัตตะวะมีปริมาณมากกว่าคุณะอื่นๆ นอกจากนี้ยังมีรัชชัตเพื่อทิวพลสอดแทรกขึ้นมาเป็นครั้งคราวอีกด้วย ระดับที่สี่เรียกว่า เอกาครตา (เอกกคตา) เป็นระดับที่จิตมีอารมณ์แน่นอนอยู่กับวัตถุที่เป็นอารมณ์ของสมาธิ ในขั้นนี้สัตตะวะมีอำนาจเหนือคุณะอีกสองอย่างโดยสิ้นเชิง และระดับที่ห้าซึ่งเป็นระดับสูงสุดเรียกว่า นิรุทธตา เป็นระดับที่จิตสงบนิ่งโดยไม่มีพฤติภาพใดๆ ทั้งสิ้น จิตในสามระดับแรกไม่แน่นอนอยู่ในจิตของผู้ปฏิบัติโยคะ เฉพาะสองระดับหลังเท่านั้นที่เป็นจิตอยู่ในกระแสของการปฏิบัติโยคะ (สุนทร ณ รั้ง)

<sup>2</sup> ประเภทของการปรุงแต่งของจิตมีรายละเอียดอยู่ในบทความ โยคะสูตรว่าด้วย การปรุงแต่งของจิต ๕ ประการ ตอนที่ ๑ - ๓

เมื่อเปรียบเทียบสภาวะของนิทราหรือการหลับสนิทโดยไม่ฝันกับสภาวะของสมาธิพบว่ามีความคล้ายคลึงกันมาก แม้ นักเขียนบางคนก็ชี้ให้เห็นความคล้ายกันอย่างมากของสภาวะทั้งสอง เรื่องนี้อาจจะเป็นความจริงหากดูจากภาพภายนอก ค่าของตัวแปรทางกายภาพและทางจิตใจในหลายกรณีนั้นได้แสดงถึงความเหมือนกันของสองสภาวะนี้ ปัจจุบันมีความพยายามใช้วิธีการทดสอบกายจิตของบุคคลเพื่อวัดค่าต่างๆ ทางด้านกายภาพและจิตใจ แต่ก็เป็นไปได้ว่าการทดสอบทางด้านกายจิตเหล่านั้นไม่สามารถให้ความชัดเจนเกี่ยวกับสภาวะหรือระดับต่างๆ ของสมาธิได้

อย่างไรก็ตาม ทั้งสองสภาวะนี้ก็แยกกันอยู่คนละขั้ว นิทราอยู่ในสภาวะของตมัส ในขณะที่สมาธิเป็นสภาวะของสัตตวะ ในความจริงแล้วสมาธิในระดับสูงที่สุดจะเป็นสภาวะของตรีคุณะหรือสภาวะที่อยู่เหนือคุณะทั้งสาม ดังนั้นจึงไม่อาจเรียกได้ว่าเป็นสภาวะของสัตตวะได้เต็มปากเต็มคำนัก หลังจากที่เรากลัสนิทราร่างกายจะรู้สึกสดชื่น แม้แต่จิตใจก็อาจรู้สึกสงบเป็นสุขในบางระดับ แต่หากมองจากแง่มุมทางจิตวิญญาณแล้วการนอนหลับไม่ได้ให้คุณค่าทางด้านร่างกายและจิตใจดังกล่าวอย่างแท้จริง (เพราะกายที่สดชื่นและใจที่สงบเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น) ยิ่งกว่านั้นการนอนหลับยังไม่เกี่ยวข้องกับการรู้แจ้ง (Enlightenment) หรือการยกระดับทางจิตวิญญาณแต่อย่างใด กล่าวโดยสรุป สมาธิเป็นการตัดการรับรู้ออกจากสิ่งต่างๆ และเป็นการเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลโดยสิ้นเชิง นอกจากนั้นสมาธิยังนำไปสู่การรู้แจ้ง เกิดความรู้ที่มักจะถูกเรียกว่า “ปัญญา” ซึ่งความรู้แบบนี้แตกต่างจากความรู้ทางโลก (Phenomenal World) ปัญญาเป็นความรู้หรือประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับ “ความจริง” ซึ่งเป็นความจริงขั้นสูงสุด (Ultimate Reality) แต่สิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นในภาวะที่หลับสนิท (นิทรา) ความจริงแล้วขณะที่หลับสนิทก็ไม่เกิดความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางโลกอยู่แล้ว ไม่ต้องพูดถึงความรู้หรือประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความจริง (Knowledge of Reality) ซึ่งก็ไม่มีแน่!!!

คำว่า นิทรา ในโยคะสูตรนี้คือสภาวะการเปลี่ยนพฤติกรรมของจิตไปสู่สภาพที่ไม่มีเนื้อหาหรือเรื่องราวใดๆ ที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งหมายถึงการหลับสนิทโดยไม่มีความฝัน เพราะในขณะที่ฝันนั้นจะมีเรื่องราวบางอย่างเกิดขึ้นในจิต แต่เมื่อไม่นานมานี้ได้มีการทดสอบค่า E.E.G (Electroencephalogram หรือภาพคลื่นกระแสไฟฟ้าของสมอง) ของการนอนหลับแล้วพบว่า แม้แต่การนอนที่เรียกว่าหลับสนิทโดยไม่ฝันนั้นแท้จริงแล้วก็ไม่ใช่ภาวะที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดการนอนของมนุษย์ มีการพบว่าแม้แต่ในช่วงของการหลับสนิทก็ยังมีภาวะของการฝันและไม่ฝันสลับกัน โดยทั้งสองช่วงนี้ต่างก็กินเวลาเพียงสั้นๆ ดังนั้นหากจะพูดให้ตรงแล้วคำอธิบายเกี่ยวกับภาวะของนิทราหรือการหลับโดยไม่ฝันนั้นใช้ได้เฉพาะกับช่วงสั้นๆ ของการนอนหลับโดยไม่ฝันดังกล่าวข้างต้นเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตาม ในสมัยที่ปัทมขลีได้รวบรวมโยคะสูตรนี้ก็ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องสภาวะของการนอนตามที่มีการทดสอบข้างต้น ดังนั้นคำว่า นิทรา จึงใช้กับสภาวะที่หลับสนิทซึ่งอาจจะมีความฝันอยู่บ้างแต่ความทรงจำเกี่ยวกับความฝันนั้นไม่หลงเหลืออยู่เมื่อเราตื่นขึ้นมา

#### เอกสารอ้างอิง :

- ๑) สุนทร ณ รั้งษี, (๒๕๓๐). **ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ**. (พิมพ์ครั้งที่ ๑). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ๒) Karambelkar, P. V., (1986). **PATANJALA YOGA SUTRAS Sanskrit Sutras with Transliteration, Translation & Commentary**. Lonavla : Kaivalyadhama.

## จากเพื่อนครู

รุ่งลาวัลย์ สมานชาติ

... น้ำหวาน...

“น้ำหวานอย่าเดินเล่นไกลนะลูก”

เสียงแม่เตือนหวานอีกแล้ว ระเบียบนี้แม่เป็นห่วงเป็นใย น้ำหวานเป็นพิเศษ ทำให้น้ำหวานอบอุ่นและเปื้อนหน้าในขณะเดียวกัน จิตใจของน้ำหวานสับสนไปหมด เกิดความลังเลสงสัย ตามสภาวะจิตใจของวัยแรกแย้ม แต่น้ำหวานก็มีได้คืออันยังคงประพฤติปฏิบัติอยู่ในโอวาทของแม่ด้วยดีเสมอมา..

น้ำหวานเดินพลางคิดคำนึง ขณะนี้ น้ำหวานเข้าสู่วัยรุ่นแล้วสินะ และในระแวกนี้จะหาใครน่ารักน่าเอ็นดูทำน้ำหวานเป็นไม่มี ใช้น้ำหวานจะยกยอปอปั้นตนเอง แต่คำพูดนี้ น้ำหวานได้ยินมาจากป้าน้อยผู้มีพระคุณของครอบครัวเรา เอ่ยขึ้น

บ่อยๆ รวมทั้งคอยตักเตือนให้แม่คอยระแวดระวังลูกสาวของตนเอง เพราะช่วงนี้ หนูๆ ทั้งหนูๆ น้อย, หนูๆ ใหญ่ ต่างก็แวะเวียนมาในเขตบ้านเรามากมายเหลือเกิน

ระแวงบ้านของน้ำหวานนั้นแม้ผู้คนจิตใจดีงามทั้งนั้น ทำให้น้ำหวานสงสัยเป็นกำลังว่า ทำไมชีวิตน้อยๆ ของน้ำหวานจึงมาเติบโตที่นี้ได้... แม่เล่าให้ฟังอย่างไม่ปะติดปะต่อนักว่า ตัวแม่นั้นพเนจรพลัดจากบ้านเรือนที่เคยอยู่เพราะความแร้นแค้นมาพบรักกับพ่อ แล้วสร้างครอบครัวกันที่นี่ ถึงเดี๋ยวนี้ชีวิตยังคงลำบากยากจนอยู่ เพราะเหตุที่พ่อคงความเป็นนักเดินทางตลอดมา แม่ต้องลำบากเลี้ยงลูกตามลำพังเรื่อยมา พี่ๆ ของน้ำหวานต่างก็แยกย้ายจากน้ำหวานไป แม่บอกว่า มันเป็นไปตามวาระ แม่มักจะสอนให้ลูกๆ จดจำผู้มีพระคุณ ไม่ให้ทอดทิ้งบุญ ให้อตอบแทนคุณของท่านเหล่านั้นตามกำลัง ตามฐานะของเราเสมอ ไม่ให้มักใหญ่ใฝ่สูง ทำอะไรเกินฐานะ แม่พร่ำสอนพร่ำเตือน โดยเฉพาะน้ำหวานสาวน้อยของแม่ซึ่งอีกไม่นานก็ต้องจากอกแม่ไป...

น้ำหวานได้แต่ภาวนาให้วันนั้นมาถึงช้าที่สุด เพราะน้ำหวานยังชอบซุกอกอันอบอุ่นของแม่... ถิ่นนี้ถึงจะอยู่กลางกรุง แต่ก็ร่มรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่ โดยเฉพาะสวนของบ้านน้อย น้ำหวานชอบที่สุด ชอบกลิ่นพันธุ์ไม้หอมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็สดอกแก้ว, เพื่อองฟ้าหรือถั่วทองที่สูงเสียดจนน้ำหวานต้องแหวนคอมองด้วยความชื่นชม ไหนจะบัวงามดอกน้อยที่ลอยคอในอ่างทรงสูง แม้กระทั่งดงกล้วยที่เบียดเสียดชูความอวบอ้อมของลำต้น น้ำหวานชอบที่จะแอบอิงรับความสดชื่นเย็นฉ่ำจากลำต้น น้ำหวานพกพาความสุขสดชื่นกลับไปทุกครั้งที่ได้เข้ามา... บ้านน้อยก็ไม่ได้ตำหนิตีเดียมน้ำหวาน จะยิ้มอย่างใจดีเสมอ ที่ได้เห็นหน้าน้ำหวานพร้อมกับกำชับว่า “อย่าช่นนะ” เพื่อนๆ ของบ้านน้อยก็มักจะหยิบยื่นขนมอร่อยๆ ให้น้ำหวานเสมอ.. น้ำหวานชอบนั่งฟัง ลุงๆ ป้าๆ ทั้งหลายเล่าคุยกันในเรื่องที่เค้าเรียกกันว่า ธรรมะ โดยเขาบอกว่ามันก็คือ ธรรมชาติของสรรพสิ่ง ที่เป็นไปตามเหตุและผล สมองน้อยนิตของน้ำหวานจดจำได้บ้าง ไม่ได้บ้างแต่น้ำหวานก็ชอบที่จะเข้ามาร่วมรับฟัง..

วันนี้ เค้ามารวมกันอีกแล้ว น้ำหวานขอฟังเจียบๆ ได้รู้เรื่องฟ้าก็แล้วกัน.. เพื่อนบ้านน้อย “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความพยายามอยู่ที่นั่น ความสำเร็จก็จะตามมา” “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความเบื่อนายอยู่ที่นั่น ความล้มเหลวก็จะตามมา” บ้านน้อย “เธอไปฟังมาจากที่ไหน เป็นคำสอนคำที่ตรงใจจริงๆ” เพื่อนบ้านน้อย “ครูเค้าเตือนมาคงจะเห็นเราท้อแท้มาก ครูบอกว่าเป็นคำสอนที่ย้อนศรัยรุ่น” บ้านน้อย “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความพยายามอยู่ที่นั่น ความไม่ประมาทพึงกำกับอยู่ด้วย ความพยายามนั้นจึงจะเรียกว่าสัมมาทิฐิ แต่ถ้าหากความพยายามอยู่ที่ไหน ความตะเกียกตะกายอยู่ที่นั่นหรือการพยายามอย่างขาดสติ ตกอยู่ในความประมาท ความล้มลุกคลุกคลานก็จะตามมา นับได้ว่าเป็นมิจฉาทิฐิ ที่เข้ามาครอบงำ หลักการนี้ใช้ได้ทั้งการทำงาน, การดำเนินชีวิต หรือแม้แต่การฝึกอาสนะของโยคะ” เพื่อนบ้านน้อย “น้ำหวานแอบเข้ามาอีกแล้ว น้าเอ็นดูขึ้นทุกวัน” บ้านน้อย “นั่นสิ.. ฉันเองก็พยายามระแวดระวังอยู่เสมอ ไม่รู้ว่าจะช่วยได้นานแค่ไหน”

น้ำหวานเดินเลี้ยวออกมา งงงันกับธรรมะข้อใหม่ที่ประทับตราตรึงในสมองอันน้อยนิดและคิดไปตามประสาวา หนูๆ ทั้งหลายที่ม่าวแวน น้ำหวานนั้น น้ำหวานไม่ประทับใจใครเลยขอแต่เขาเหล่านั้น จงมีแต่ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความเบื่อนายอยู่ที่นั่น ความล้มเหลวจงตามมาเถอะ เพื่อที่น้ำหวานจะได้พบกับหนูๆ ในฝัน..

ไอ้จ้จ... แฮ่.. แฮ่... เอ็ง เอ็ง ๆ ๆ ๆ ๆ

ทันทีที่ได้ยินเสียงกรียวกราว บ้านน้อยรีบออกมาพร้อมกับร้องไล่ “นังน้ำหวานเข้าบ้านไป แกนี่จ้จจ... เลย เสน่ห์แรงอะไรระปานนั้น ยังไม่เป็นสัดเสียด้วยซ้ำ ไป ไป ไอ้พวกนี้ ไปให้พ้น”

เพื่อนบ้านน้อย “อย่างนี้ทุกวันเลยเธอ”

บ้านน้อย “ฮือ.. ไม่รู้จะช่วยไม่ให้มันโดนข่มขืนได้ยังไง อายุไม่กี่เดือนเท่านั้น ตัวก็เล็ก ๆ บาง ๆ แล้วแต่ละตัวที่มาจับ ใหญ่ ๆ ทั้งนั้น ฉันไม่อยากให้มีหมาโดนข่มขืนตายข้างบ้าน”

555555555555