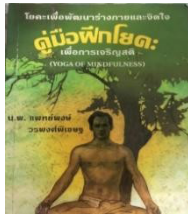


บทวิจารณ์หนังสือ : BOOK REVIEW

โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ : คู่มือฝึกโยคะเพื่อการเจริญสติ



ผู้เขียน: น.พ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ

Author: Dr. Phatpong Worapongpichet

นลินรัตน์ อุ่นแก้ว

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Nalinrat Unkaew

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus

E-mail: Tu.xsport@gmail.com

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิจัยหนังสือโยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ 2) วิเคราะห์หลักโยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ เพื่อนำองค์ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาวิเคราะห์และวิจารณ์ครั้งนี้มาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตให้มีอายุยืนยาว สร้างเหตุและผลอันสมดุลกกับโลกของสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการหาแนวทางการออกกำลังกายในหลากหลายรูปแบบ เพื่อคงอายุให้ยืนยาว สุขภาพกายและใจแข็งแรง เพื่อพลังงานชีวิตที่เต็มเปี่ยมในการดำรงชีพ โยคะคือทางเลือกสายสุขภาพที่บำบัดได้ทั้งกายและจิต ด้วยการเคลื่อนไหวด้วยท่วงท่าทางกาย (อาสนะ) ตามลมหายใจ (ปราณยามะ) ที่เป็นหนึ่งเดียว ก่อเกิดความสุขและความสงบจากภายใน เป็นการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวท่วงท่าทางกายที่มีลมหายใจเป็นตัวประกอบสติให้อยู่กับการฝึก เมื่อจิตสุขกายก็แข็งแรง เป็นการพัฒนาร่างกายและจิตใจไปพร้อมกันเป็นแนวทางการออกกำลังกายที่ใช้หลัก ยมะ (ข้อควรละเว้น) และนียมะ (ข้อควรปฏิบัติ)

* ได้รับบทความ: 30 พฤษภาคม 2565; แก้ไขบทความ: 29 พฤศจิกายน 2565; ตอปรับตีพิมพ์: 21 ธันวาคม 2565

Received: 30 May 2022; Revised: 29 November 2022; Accepted: 21 December 2022

อันสอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาใช้ในการบำบัดกายและจิตเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและอายุยืนยาว

คำสำคัญ: โยคะ; ร่างกายและจิตใจ; เจริญสติ

Abstract

This review aims to 1) review the book Yoga of mindfulness 2) Analyzing the Principles of Yoga for Developing the Body and Mind. To use the knowledge gained from this study and criticism as a guideline for living a long life. Create a balance of cause and effect with the world of today's society that is full of finding ways to exercise in a variety of ways. To maintain longevity physical and mental health for life energy that is full of life. Yoga is a wellness alternative that can heal both the body and the mind. By moving with a unified body posture (asana) and breath (pranayama) It creates peace and happiness from within. When the mind is healthy It is an exercise method that uses Yama Niyama principles, prohibitions and practices consistent with Buddhist guidelines for healing and strengthening the mind and longevity.

Keywords: Yoga; Asana; Pranayama

บทนำ

โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ ได้นำวิธีการของโยคะมาปฏิบัติให้เข้าไปสู่การเจริญสติ (Yoga of Mindfulness) ขั้นตอนการฝึกเพื่อทำความรู้สึกตัวจากการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อให้คุ้นเคยกับการทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่อง ให้สติมีความละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ โดยการฝึกหัดอย่างช้า ๆ สิ่งที่ต้องฝึกมี 3 อย่าง คือ ท่าบริหารหรืออาสนะ การฝึกการหายใจ และการฝึกความรู้สึกตัว

1. อาสนะ หมายถึง ท่าบริหารต่างๆ ซึ่งจะมีชื่อเลียนแบบชื่อสัตว์ต่าง ๆ เช่น ท่างู ท่าแมว ท่าตั๊กแตน ท่าปลา โดยจะเรียงจากท่าง่ายไปยาก ในระหว่างการฝึกจะต้องหายใจด้วยท้องให้ถูกต้อง เช่น ช่วงที่ก้มตัวลงจะต้องหายใจออก ช่วงเงยหน้าขึ้นต้องหายใจเข้า ฝึกให้ชินเพื่อให้ท่าและการหายใจเป็นหนึ่งเดียว

2. ปราณยามา เป็นการฝึกควบคุมการหายใจ ลมหายใจเป็นสิ่งที่สำคัญ นำมาซึ่งร่างกายที่แข็งแรงและการเกิดสมาธิ โดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ (Object of Meditation) ซึ่งเรียกว่าอานาปานสติ

การฝึกการหายใจแบบโยคะจะช่วยให้ลมหายใจเข้า-ออก นิ่ง ช้า ลึก ลมหายใจจะต่อเนื่องไม่ขาดตอน ลมหายใจจะเข้าปอดได้มาก ปอดจะขยายเต็มที่ ในสภาวะลมหายใจช้า นิ่ง ลึก เป็นเวลาที่ร่างกายผ่อนคลายเป็นสมาธิ จิตสงบ

3. การเจริญสติ เมื่อฝึกร่างกายและการหายใจจนชำนาญ ร่างกายจะมีความสละสลวย เบาสบาย การหายใจลึก นิ่ง สะดวกไม่ติดขัด จิตใจก็จะสงบนิ่งได้ง่าย ซึ่งเป็นเวลาที่ควรพัฒนาการฝึกสมาธิอย่างลึกต่อไป เป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา โดยใช้สมาธิขั้นต้น คือ ขณิกสมาธิ หรืออุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นเหตุให้ละกิเลสได้ เมื่อฝึกปฏิบัติให้เคยชินและต่อเนื่องจะเกิดประโยชน์เมื่อเวลาเข้ากรรมฐานอย่างเข้มข้น ดังนั้นการเจริญสติจึงเป็นการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ (Self-realization)

การฝึกอาสนะ, ปราณยามา และการฝึกเจริญสติ จะประสบความสำเร็จได้ ก็ต้องอาศัยหลักการยเมและนิยเมเป็นพื้นฐาน (ยเม คือ ความไม่เบียดเบียน ความสัตย์ ความไม่ลักขโมย การประพฤติพรหมจรรย์ ความไม่โลภ และนิยเม คือ การทำกายและใจให้บริสุทธิ์ สันโดษ ความอดกลั้น การเรียนรู้) ซึ่งเป็นหลักการเดียวกันกับศีลในพุทธศาสนา ซึ่งทั้งสามอย่างคือการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจให้เหมาะสำหรับการเข้ากรรมฐาน โดยเฉพาะการฝึกวิปัสสนากรรมฐานแบบเข้มข้น (Intensive Vipassana Retreats) เป็นการฝึกการใช้สติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง กระบวนการดังกล่าวจะค่อย ๆ ทำลายความรู้สึกเป็นสัตว์บุคคล ทำให้คลายความยึดติดต่อสิ่งทั้งปวงได้ อันจะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริงของชีวิต

โครงสร้างหนังสือและเนื้อหาของหนังสือ

โยคะเพื่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ คู่มือฝึกโยคะเพื่อการเจริญสติ (Yoga of Mindfulness) เป็นหนังสือที่อ่านแล้วได้มากกว่าโยคะแต่คือการอธิบายความแห่งการกำหนดลมหายใจที่ถูกต้องในการเปลี่ยนอริยาบถในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลดีในการฝึกสมาธิขั้นต้นและพัฒนาสู่กรรมฐานแบบเข้มข้น สุขภาพของมนุษย์ต้องแข็งแรงทั้งกายและใจ หากมองในความคิดของคำว่าอาสนะโยคะจะมีคำว่าลมหายใจกำกับเสมอ แต่หนังสือเล่มนี้อธิบายความให้เราลึกซึ้งถึงการทำให้ทั้งสองอย่างเป็นหนึ่งเดียวและกลมกลืนจนถึงการเจริญสติด้วยความละเมียดละไม อธิบายความให้เห็นภาพ ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติจริง ยิ่งอ่านยิ่งรู้ว่าลมหายใจมีความสำคัญยิ่ง เพราะจุดเริ่มต้นของสุขภาพดีคือลมหายใจที่เต็มปอด เพื่อให้ร่างกายรับออกซิเจนให้เต็มที่ การยืดเหยียดร่างกายตามท่าต่างๆโดยใช้ลมหายใจเป็นตัวกำหนด เชื่องช้า ผ่อนเบาให้หัวใจทำงานแต่น้อย แต่ร่างกายมีความสุขมาก ไม่ฝืน ไม่บังคับ ทำบ่อยครั้งจนร่างกายมองเป็นธรรมชาติ ทุกครั้งที่ก้มตัวก็หายใจออกโดยอัตโนมัติ ทุกครั้งที่เงยหน้ายืดตัวก็หายใจเข้าโดยอัตโนมัติ เมื่อฝึกจนชินทุกอย่างจะลื่นไหลเป็นการฝึกนิสัยที่ดีให้กับเราโดยอัตโนมัติเช่นกัน หลังจากนั้นสติจะมากำกับการเคลื่อนไหวโดยอัตโนมัติเป็นหนึ่งเดียว นี่คือความมหัศจรรย์ของหนังสือเล่มนี้ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับสายสุขภาพที่ค้นหาวิธีการง่ายๆจากลมหายใจที่เรามีอยู่ โยคะคือการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้เงิน

อยู่ที่ไหนก็ฝึกได้ ใช้ลมหายใจที่เราหายใจให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งมีคุณค่ามหาศาลสำหรับสายสุขภาพกายที่ต้องการพัฒนาสุขภาพจิตที่แข็งแกร่งไปคู่กัน เพราะการพัฒนาร่างกายสู่ความแข็งแรง ทนทาน และผ่อนคลาย จะนำมาพัฒนาการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานที่สุขได้แม้ต้องอยู่ในภาวะนิ่งนาน เพราะการเจริญสติปัฏฐานต้องฝึกอย่างต่อเนื่อง หากไม่เรียนรู้การผ่อนคลายลมหายใจกับกายไปพร้อมกัน จะเกิดการสะสมความทุกข์จากสังขารที่ไม่เอื้ออำนวยได้ หนังสือได้กล่าวถึงความสอดคล้องของท่าอาสนะในอิริยาบถต่าง ๆ ควบคู่กับลมหายใจที่สืดยาวผ่อนคลายพร้อมนำสู่การเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้ผลสูงสุด

หนังสือเล่มนี้ยังได้อธิบายความถึงการเจริญสติปัฏฐาน วิธีปฏิบัติ การกำหนดรู้และสภาวะธรรมทางจิตที่ลงรายละเอียดไว้สมบูรณ์ เหมาะกับผู้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในแนวทางเตรียมความพร้อมกายและจิตเพื่อพัฒนาการเจริญสติปัฏฐานที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อเข้าสู่การทำวิปัสสนากรรมฐานแบบเข้มข้นต่อไป

หนังสือโยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย โยคะอาสนะ ปราณยามาและการเจริญสติปัฏฐาน

เนื้อหาส่วนที่ 1 โยคะอาสนะ

โยคะ มีความหมายหลายนัย นัยหนึ่งหมายถึง การประกอบ การกระทำ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดหมาย คือ โมกษะ ความหลุดพ้นจากทุกข์

โยคะตามความหมายของทานปัทมสลี หมายถึง วิริยะ ความพากเพียร เพื่อให้จิตหลุดพ้น หรือความหมายอีกนัยหนึ่ง หมายถึง การดับการเปลี่ยนแปลงของจิต เพราะปรัชญาโยคะเชื่อว่า จิตโดยสภาพของมัน ย่อมมีปกติ ดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาให้อยู่กับที่ได้ยาก มีปกติหงุดหงิด มักฟุ้งซ่านไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา วิธีการที่จะดับอาการเหล่านี้ของจิตจะต้องปฏิบัติตามแนวของโยคะ

วิธีแห่งโยคะ โยคะมีหลักการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์อยู่ 8 ประการ (Eight limbs of yoga) หรือ อัษฎางคโยคะ (Astangayoga) คือ

- 1) ยมะ (Yama) การสำรวมระวังความประพฤติ 5 ประการ
- 2) นิยมะ (Niyama) การทำความดี 5 ประการ
- 3) อาสนะ (Asana) การพัฒนาร่างกายโดยอาศัยท่าบริหารตามแบบโยคะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคภัยต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป

4) ปราณยามา (Pranaya) การฝึกควบคุมการหายใจให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อารมณ์แข็งแรง จิตใจสงบเป็นสมาธิ

5) ปรัตยาหาระ (Pratyahara) คือ การสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย จากอารมณ์ภายนอกที่มากกระทบ

6) ธาณะ (Dharana) คือ การทำจิตให้มั่นคง จดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งจนเป็นสมาธิ ซึ่งปรัชญาโยคะได้กล่าวถึงวัตถุต่างๆ สำหรับเพ่งในการทำสมาธิที่เรียกว่า กลิน มีอยู่ 10 ประการ คือ 1) ปฐวีกลิน คือ การเพ่งดิน 2) อาโปกลิน คือ การเพ่งน้ำ 3) เตโชกลิน คือ การเพ่งไฟ 4) วาโยกลิน คือ การเพ่งลม 5) นีลกลิน คือ การเพ่งสีเขียว 6) ปิตกลิน คือ การเพ่งสีเหลือง 7) โลหิตกลิน คือ การเพ่งสีแดง 8) โอทาทกลิน คือ การเพ่งสีขาว 9) อากาสกลิน คือ การเพ่งที่ว่างเปล่า 10) อาโลกกลิน คือ การเพ่งแสงสว่าง

7) ฌยานะ (Dhyana) คือ การเพ่งหรือภาวนาอยู่กับอารมณ์สมาธิด้วยอาการจดจ่อมากขึ้นโดยไม่ขาดตอน

8) สมาธิ (Samadhi) คือ ความมั่นคงของจิต การบรรลุถึงมาน ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของการฝึกโยคะ ประตู่เข้าสู่วิถีของโยคะประกอบด้วย ยมะ และ นิยามะ วิถีแห่งโยคะอันดับแรกคือ ยมะและนิยามะ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ต้องเน้นอย่างมาก หากปราศจากยมะและนิยามะ โยคะก็จะเป็นเพียงการบริหารร่างกายธรรมดา เพราะขาดมิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual aspect)

ยมะ (Yama) ประกอบด้วย 1) อหิงสา (Ahimsa) คือ การไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นทั้งกาย วาจา ใจ 2) สัตยา (Satya) คือ ความจริง ซื่อสัตย์ ไม่พูดเท็จ 3) อัสเตยยะ (Asteya) คือ การไม่ลักขโมย 4) พรหมจรรย์ (Brahmacharya) คือ การควบคุมความประพฤติทางเพศ 5) อปริคาหะ (Aparigraha) คือ การไม่สะสมทรัพย์

นิยามะ (Niyama) ประกอบด้วย 1) เซาจะ (Shaucha) คือ บริสุทธิ์ของกายและจิต 2) สันโดษ (Santosha) คือ ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ 3) ตบะ (Tapasya) ความมีวินัยในตัวเอง 4) สวาธียายะ (Swadhiyaya) คือ การศึกษาด้วยตนเอง 5) อิศวาปนิธาน (Ishvarapranidhanani) คือ คำว่า วาระ หมายถึง การสั่น คำว่า อิศวระ หมายถึง การสั่นทั้งหมด (Total vibration) จักรวาลนั้นประกอบด้วยมวลสารและพลังงาน ซึ่งมีการสั่นหรือเคลื่อนไหวตลอดเวลา ดังนั้นความหมายของอิศวรปนิธาน ก็คือการเข้าไปรวมเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลนั่นเอง เพื่อทำลายความรู้สึกความเป็นตัวตน นั่นคือความไม่มีตัวตน

เนื้อหาส่วนที่ 2 ปราณยามา

ปราณ เป็นภาษาสันสกฤต หมายถึง พลังชีวิต ลมหายใจ ยามะ หมายถึง การควบคุมการฝึกปราณยามาจึงเป็นการฝึกควบคุมการหายใจ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังชีวิต ได้รับออกซิเจนเต็มที่ ทำให้ร่างกายสดชื่นมีสุขภาพดีมีความสมดุล ระบบประสาทจะตื่นตัว จิตใจจะมั่นคงมีความสงบและเป็นสมาธิ

การฝึกปราณยามาเป็นขบวนการทำให้กายและจิตบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญมากกว่าอาสนะ แต่ก็ใช้ร่วมกันเป็นส่วนประกอบของหะระโยคะ (Hatha Yoga) ปราณยามาเป็นขั้นตอนการเตรียมจิตสำหรับการทำสมาธิ พร้อมข้อแนะนำเกี่ยวกับการฝึกปราณยามา ในที่โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก สงบ ไม่อับชื้น ชำระตัวให้สะอาด เสื้อผ้าหลวมๆ อยู่ในท่าที่สบาย ตัวตรง ควรฝึกหลังการฝึกอาสนะ

พลังkundalini (Kundalini) ตามหลักโยคะพลังปราณจะรวมตัวอยู่ในร่างกาย เรียกว่าพลังkundalini ซึ่งสงบนิ่งอยู่ การฝึกอาสนะ ปราณยามา สมาธิ เป็นสิ่งที่กระตุ้นพลัง kundalini ให้ตื่นขึ้น (Awakened Kundalini) และพลังอันนี้จะวิ่งจักรที่ 1 คือ มุลฐาน (Muladhara) ซึ่งอยู่ในอุ้งเชิงกรานบริเวณกระดูก ก้นกบขึ้นไปถึงจักรที่ 7 คือ สหัสธาร (Sahasrara) ที่ศีรษะ จะทำให้มีสภาวะจิตที่ถึงความหลุดพ้น (Enlightenment) ตามความหมายของโยคะ ซึ่งก็คือ “ฌาน”

คัมภีร์โยคะวสิษฐะ (Yogavasistha) กล่าวว่า “เมื่อเราฝึกปราณยามาอย่างต่อเนื่องกัน การสั่นไหว ลมหายใจก็จะสงบนิ่ง ใจเราก็จะไปด้วย จนกระทั่งสงบนิ่งโดยดุษฎี นั่นคือสภาพของนิพพาน (Nirvana)” (คำว่านิพพานในทางโยคะหมายถึงฌานในทางพุทธ) ใน อนานปุรโณปนิษัท (Ananapurnopanishad) กล่าวว่า “โยคีควบคุมลมหายใจเพื่อให้เกิดสันติสุขในจิตใจ (Cittashanti)” ผลพลอยได้ของการฝึกปราณ ยามาคือสุขภาพที่แข็งแรง โรคต่างๆโดยเฉพาะโรคทางเดินลมหายใจและอื่น ๆ เช่น หอบหืด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน จะหายไปได้

เนื้อหาส่วนที่ 3 การเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกอยู่กับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและทางจิต ทางกาย เช่น อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องพอง-ยุบ หรืออาการกระแทกของลมหายใจเข้า-ออกที่จมูก อาการเคลื่อนไหวของเท้าในขณะที่เดินจงกรม หรืออริยาบถต่างๆในชีวิตประจำวัน ทำความระลึกรู้ไปตามความจริง

การเจริญสติปัฏฐาน ยังหมายถึง การมีสติระลึกอารมณ์ที่มากกระทบทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องและระลึกอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันขณะนั้น ๆ

จุดประสงค์ของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน การฝึกการเจริญสติก็เพื่อให้เกิดปัญญาให้เห็น การเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) เห็นความตั้งอยู่ไม่ได้ต้องเสื่อมสลายไป (ทุกขัง) เห็นความไม่สามารถที่จะบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการได้ (อนัตตา) เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำลายความรู้สึกความเป็นตัวตน เป็นเหตุให้ตัณหา ไม่สามารถครอบงำจิตได้ ความทุกข์ไม่เกิดขึ้น

บทวิจารณ์หนังสือโยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ

ผู้เขียนได้อธิบายการฝึกลมหายใจโดยเปรียบเทียบว่า การฝึกลมหายใจก็คือการฝึกใจนั่นเอง เพราะ ลมหายใจคือแรงสั่นไหวของใจ อารมณ์ต่างๆในแต่ละวันเปรียบดังคลื่นทะเล ทุกจังหวะของแรงกระแทก จากอารมณ์ภายใน ใจจะไหวสั่นระริกตามแต่ความรุนแรงของอารมณ์นั้น หากฝึกควบคุมลมหายใจ อย่างสม่ำเสมอ จะพบว่าลมหายใจหายาจะค่อยๆละเอียด นุ่มนวลและสงบนิ่งได้ในที่สุด เมื่อนั้นใจจะเริ่ม นิ่งสงบและแผ่วเบาการฝึกโยคะอาสนะเมื่อมีการฝึกลมหายใจที่มาจับให้การเคลื่อนไหวเป็นหนึ่งเดียว และ ยังถือครองด้วยยเมและนิยเม ยเมเปรียบดังศีลในพุทธศาสนา และนิยเมคือหลักปฏิบัติที่ควรน้อมนำมา ใส่ตัว ทำให้การฝึกกายเต็มไปด้วยจิตวิญญาน ที่ไม่ใช่แค่การออกกำลังกายธรรมดา แต่คือการปลุกพลัง

คุณทาลินีให้ตื่นขึ้น จากจักรที่ 1 ถึงจักรที่ 7 ให้ร่างกายเต็มไปด้วยพลังชีวิต และลมหายใจเต็มปอด ร่างกายรับออกซิเจนได้เต็มที่ สุขภาพกายและจิตแข็งแรง เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความดีที่พร้อมจะเจริญสติปัญญา เพื่อพัฒนาสู่แนวทางวิปัสสนากรรมฐานแบบเข้มข้น ที่สามารถทำให้กิเลสค่อย ๆ เสื่อมถอยลง แต่จิตแห่งความดีได้พัฒนาสูงขึ้น

หนังสือเล่มนี้จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการพัฒนากายและจิตควบคู่กันอย่างต่อเนื่องและรู้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง สามารถเปลี่ยนชีวิตให้มีพลังที่สามารถขับเคลื่อนสู่การพัฒนาจิตระดับสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การเริ่มต้นต้องเริ่มที่ฐานคือกายให้มีพลังนำมาซึ่งความแข็งแรงและยืดเหยียดได้อย่างคล่องตัว นั่นคือ การฝึกอาสนะหรือท่าโยคะ โยคะมีหลากหลายรูปแบบ แต่สิ่งที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ คือ โยคะในแนวโยคะบำบัดที่เน้นการเคลื่อนไหวตามจังหวะของการหายใจ ที่ใช้พลังแต่น้อย เคลื่อนไหวด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เน้นความหนักหน่วงของท่วงท่าตามแนวนิยมในปัจจุบัน แต่เน้นให้เคลื่อนไหวด้วยลมหายใจที่ลึกยาว มีสติรับรู้ตลอดการเคลื่อนไหว เป็นการฝึกเจริญสติที่พัฒนาสู่วิปัสสนากรรมฐาน หากมองในแนวพุทธศาสนาคือเครื่องมือสำคัญ ที่จะนำสู่สุขภาพที่แข็งแรงและการเกิดสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายก็ตรัสรู้โดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ (Object of Meditation) ซึ่งเรียกว่าอานาปานสตินั่นเอง

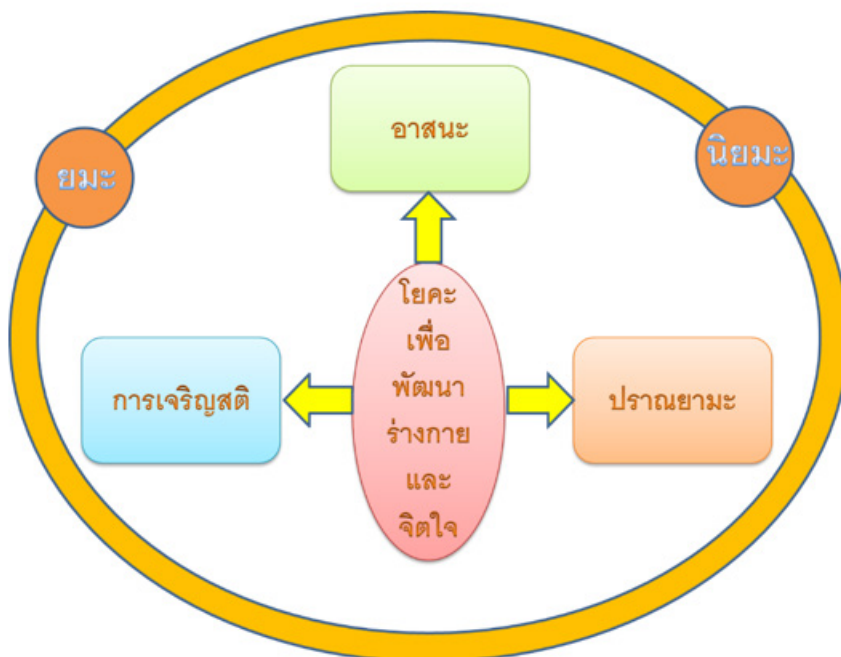
เคยมีข้อสงสัยว่าโยคะนอกจากจะมองว่าเป็นการออกกำลังกายแขนงหนึ่งแล้ว ยังให้ประโยชน์อะไรอีกบ้าง คนที่ฝึกโยคะเป็นประจำเท่านั้นถึงจะรู้ว่าการฝึกโยคะนอกจากทำให้กายแข็งแรงดี จิตยังดีอีกด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมโยคะมีจุดประสงค์โดยตรงเพื่อเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจเพื่อนำไปสู่การทำสมาธิ โดยเหตุที่ใจจะเป็นสมาธิได้ จะต้องมีความผ่อนคลาย การฝึกควบคุมการหายใจหรือปราณยามา จะทำให้การหายใจลึก นิ่ง ละเอียด ซึ่งนำไปสู่สมาธินั่นเอง เป็นการฝึกโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ นั่นคือการเริ่มฝึกอานาปานสติ ดังนั้นผู้เริ่มปฏิบัติธรรม การฝึกโยคะจึงเป็นก้าวแรกที่จะช่วยเตรียมความพร้อมได้เป็นอย่างดี

โยคะช่วยเตรียมร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสำหรับการเข้ากรรมฐาน ซึ่งจะต้องเดิน ยืน นั่ง นอน และกำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆให้ละเอียดตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้ามีดจนถึงเวลาเข้านอน ในตอนกลางคืน ซึ่งเป็นงานที่จะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ร่างกายจะต้องแข็งแรงจึงจะทำได้ดี การฝึกการเจริญสติเป็นงานที่ยาก ละเอียด ปราณีต ต้องพยายามเป็นลำดับขั้นจึงจะทำได้ดี นอกจากนั้นในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม การดำเนินชีวิตก็เป็นวิถีชีวิตแห่งการเจริญสติ เราที่ใช้การฝึกโยคะเป็นเครื่องมือในการเจริญสติ ในเวลาที่บริหารกาย ก็จะทำให้ความรู้สึกตัวในขณะเหยียดยืด ก้มตัว แอ่นหรือโค้งลำตัว การทำความรู้สึกตัวกับอาการตึง หย่อน อาการปวดที่เกิดขึ้น อันเป็นการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร การทำความรู้สึกตัวเช่นนี้บ่อย ๆ ทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะจนเคยชิน ก็จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป

สรุป

โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ : คู่มือฝึกโยคะเพื่อการเจริญสติ คือ การเรียนรู้เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข โดยแสวงหามรรคประกอบอันเป็นปัจจัยหลายอย่างที่ประกอบกันอย่างเหมาะสม ทั้งการออกกำลังกาย การหายใจ การผ่อนคลาย อาหาร การปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 ทำสมาธิและการคิดอย่างสร้างสรรค์หรือการคิดบวกนั่นเอง โยคะเป็นระบบการบริหารร่างกายที่มีข้อดีเหนือการออกกำลังกายทั่วไป นุ่มนวลไม่หักโหม ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์อะไร นอกจากร่างกายของผู้ฝึกเอง สามารถฝึกได้ทุกช่วงเวลาที่ยาว มีประโยชน์ต่อระบบต่างๆในร่างกาย เช่น ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ด้วยท่าต่าง ๆ จะช่วยให้การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โยคะยังมีผลต่อการทำจิตใจให้มั่นคง เป็นสมาธิ มีความสงบเยือกเย็นอีกด้วย การปลูกพืชต้องเตรียมดินให้ดีฉันใด การฝึกเพื่อพัฒนาตนก็ต้องเตรียมร่างกายและจิตใจให้ดี พืชพันธุ์แห่งการหยั่งรู้จึงจะเจริญงอกงามขึ้นฉันนั้น

องค์ความรู้ใหม่



โยคะ คือ ทางเลือกสายสุขภาพที่บำบัดได้ทั้งกายและจิต ด้วยการเคลื่อนไหวด้วยท่วงท่าทางกาย (อาสนะ) ตามลมหายใจ (ปราณยามะ) ที่เป็นหนึ่งเดียว เกิดการเจริญสติ ก่อเกิดความสงบและความสุขจากภายใน เมื่อจิตสุขกายก็แข็งแรง เป็นแนวทางการออกกำลังกายที่ใช้หลัก ยมะ (ข้อควรละเว้น) และ นียมะ (ข้อควรปฏิบัติ) มาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความเคยชินจนกลายเป็นนิสัย อันสอดคล้องกับหลักศีล 5 ตามแนวทางพระพุทธศาสนาในการบำบัดกายและจิตให้แข็งแรงและอายุยืนยาว เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป อันจะส่งผลให้พัฒนาการเจริญสติได้ดีขึ้นเป็นลำดับต่อไป

เอกสารอ้างอิง

น.พ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2542). โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพฯ: เอช.ที.พี.เพรส.