



Yoga Why? Why Yoga?

โยคะ=ทำไม?
ทำไมต้องทำโยคะ?



Yoga Meditation

as the Gateway to Universal Serenity and Peace

โยคะสมาธิ ประตูสู่ความสุขและสันติภาพสากล

Alpha Design Illustration • อนุภาสกรณ์ อัญญา อนุภาสกรณ์ • อนุภาสกรณ์อนุภาสกรณ์... อนุภาสกรณ์อนุภาสกรณ์



1

Yoga Why? Why Yoga?

โยคะทำไม? ทำไมต้องทำโยคะ?



Yoga Meditation

as the Gateway to Universal Serenity and Peace

โยคะสมาธิ เป็นประตูสู่ความสงบสุขและสันติภาพสากล

คำนำ

เมื่ออ่านสมาธิโยคะ จะฝึกสมาธิด้วย และเมื่อสอนโยคะ อาสาสอนสมาธิไปด้วยเช่นกัน อันที่จริงในการฝึกสมาธิ เราใช้ท่าหนึ่ง นอน ยืน หรือเดิน และใช้ลมหายใจ ในการฝึกโยคะก็เช่นเดียวกัน เราใช้ลมหายใจและท่าทาง จากประสบการณ์ของอาตมา มีหลายคนเข้าใจผิดในเรื่องการฝึกสมาธิและรู้สึกตัว ดังนั้น เมื่อเขาได้ฝึกสมาธิ เขามักจะไม่ประสบความสำเร็จ เขาจะไม่สบายกาย รู้สึกเจ็บปวดที่ขาและหลัง มีจิตใจที่เฉื่อยหน่ายและตั้งเครียด และเมื่อเขาฝึกโยคะ เขาคิดว่าเป็นการออกกำลังกาย เขาไม่ได้อะไรสมาธิ ไม่ต้องการนอนหายใจ เขาจะไม่สนใจและเอาเรื่องต่างๆมาคิดเต็มสมอง และบ่อยครั้งคุยกัน (บ้างก็หัวเราะในขณะที่คุย) ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เขาควรจะเรียบ มีดวงตาดูใจจริง และสงบที่สุด

หลังจากการฝึกโยคะแบบมีสมาธิแล้ว ดูจะง่ายขึ้นที่จิตจะรวมเป็นหนึ่ง คุณหายใจและผ่อนคลายระหว่างการทำสมาธิ บางคนมีความยืดหยุ่นมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้เมื่อทำการนั่งสมาธิเริ่มยึดยึดไม่สบาย การใช้เทคนิคจะช่วยทำให้ง่ายขึ้นในการจดจ่อดั่งสติ กระตือรือร้นตื่นตัวอยู่ตลอด และในรู้สึกช่วงนี้ ประโยชน์มหาศาลในการฝึกโยคะและสมาธิตามที่กล่าวมา คือทำให้เรามีจิตที่ตื่นอยู่เสมอในการฟังพิจารณา และจะมีความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิได้เร็วขึ้น นั่นคือเหตุผลที่ทำให้โยคะสมาธิโยคะและสมาธิไปด้วยกัน มันเป็นเรื่องเดียวกันที่มีความเหมือนกันแทบไม่ต่างกันเลย ต่างกันบ้างกับวิธีการฝึกเท่านั้น

เทคนิคในการฝึกสมาธิและโยคะคล้ายคลึงกัน วิธีการฝึกจิตและการ อาสนะ และ ปราณยาม การหายใจและการสำรวมใจ เป็นสิ่งเช่นเดียวกัน เราใช้สติให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจ ทุกจังหวะของการเดินของหัวใจ โยคะและสมาธิแยกกันไม่ออก เป็นของคู่กัน โยคะที่ขาดสมาธิไม่เรียกว่าโยคะหรือโยคี (โยคีคือเมล็ดเป็นเครื่องเนื่องในการฝึกโยคะ อาสนะ และการเดินลมปราณ)

เมื่อเราเริ่มฝึกโยคะสมาธิ เราควรจะต้องจัดว่าเราอยู่ในโลกของโยคะสมาธิ และปิดประตูจากโลกภายนอก ไม่ใช่สิ่งใดเข้ามากระทบความสงบของเรา แล้วการฝึกของเราจะล้มเหลวที่สุด เมื่อคุณประสบปัญหาชีวิต เมื่อคุณต้องการการนำบ้น เมื่อคุณต้องการหยุดความคิดทั้งหมดและเมื่อคุณมีปัญหาหรือแปลที่ไม่ปกติ นั่นแหละถึงเวลาที่ควรจะมีแล้ว เมื่อคุณโกรธ เกิดความเข้าใจผิดต่างๆ เมื่อจิตใจเต็มไปด้วยปัญหาเชิงลบ ความคิดทุกอย่างดับไปหมด คุณไม่สามารถตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้องได้ นั่นเป็นเวลาที่คุณฝึกฝน

เมื่ออ่านหนังสือที่จะตั้งสติคลายกาย ปัญหาสารพัด อาตมาจะปิดประตูและตั้งตัวอยู่ในห้องด้วยความยินดีที่ได้เจริญสติและฝึกโยคะ นั่นเป็นเวลาที่ดีที่สุด แล้วอาตมาปฏิบัติที่ขึ้นอย่างประหลาดกว่าได้ผลจริงๆ ได้ผ่อนคลายอย่างจริงจัง มีพลังและกระตือรือร้นมากขึ้นที่จะเริ่มต้นทำกิจกรรมต่อไปอีก ความฝึกสติที่ถูกต้องซึ่งหายไป ได้กลับคืนมาอีกครั้ง

เมื่อคุณต้องการนำบ้นรักษา ฝึกโยคะสมาธิ จิตจะสงบเยือกเย็นลง และขณะที่จิตสงบร่างกายก็สงบด้วย คล้ายน้ำบริสุทธิ์ คุณเห็นความนำบ้นของคุณจะเห็นตัวคุณเองชัดเจน คุณจะเกิดความสงบ คุณปล่อยปล่อยความทุกข์ ปัญหาต่างๆและการต่างๆ ของคุณออกไป บ่อยครั้งคำตบตะโกนที่ถูกต้องจะอยู่ที่นั่นเอง

โยคะสมาธิเป็นวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างดี ทำให้เราสามารถเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจน เป็นหนทางไปสู่ความเยือกเย็น สุขุม และสงบสุข เป็นทางที่จะพิจารณาได้ใจจริง ทำให้เกิดพลังในช่วงเวลาสั้นๆ วิธีการของโยคะสมาธินำเราไปสู่การมีสติ การเห็นลมหายใจเข้าออก นำไปสู่ความสงบสุขทุกจังหวะการเดินของหัวใจ

อาตมาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นการแนะนำที่มีประโยชน์ ซึ่งนำไปสู่การมีสติและชีวิตที่สงบสุข สำหรับทุกคน ในทุกชุมชน ทั้งคนธรรมดาและชนรผู้สูงอายุ และสิ่งสำคัญที่สุด หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือและนำสู่อาจารย์ และนักวิชาการที่รับผิดชอบชีวิตของเขาหรือเธอทั้งหลาย อาตมาหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้มีการบรรจุการสอนสมาธิและโยคะเข้าไปในหลักสูตรของโรงเรียน ทำให้เป็นศูนย์กลางความสงบสุขแก่ทุกๆชีวิต



Introduction

When I practice yoga, I practice meditation. When I teach yoga, I teach meditation; it goes together. Actually in meditation we use sitting, standing or walking posture and breathing; in yoga we use breathing and posture. In my experience, many people misunderstand meditation practice and are afraid, and when they do practice meditation, they are often not successful; they are physically uncomfortable, feeling pain in the legs and back; they are mentally bored or stressed. And when they practice yoga, they think it is exercise. They don't meditate and don't concentrate on breathing. They are careless, bring other things into their minds, and many times are talking. That's not correct. They should be calm, mindful, and completely peaceful.

After practicing yoga meditation, it is easier to focus, to breathe and to relax during sitting meditation. One has more flexibility and can relax when the sitting meditation posture becomes uncomfortable. Having a technique is encouraging, it is then easy to concentrate, to have an active mind, stay awake and not feel drowsy. The greatest benefit in using yoga and meditation accordingly is that we have an active mind in concentration and our progress in meditation is much more rapid. This is why I have combined yoga and meditation; they are uniquely similar, not different.

The techniques in meditation and yoga are the same. The way of practicing mentally and physically, *asana* and *pranayama*, breathing and concentration are the same. We use mindfulness; being mindful of every breath, of every heartbeat.

When we start yoga meditation practice, we should make up our minds that we are in the world of yoga and meditation and shut out the outside world; not let anything disturb our peace. Then our practice will be successful. When you are experiencing life's problems, when you want to

heal, when you want your thoughts to stop, when you have so many problems that you can't think anymore, that is the time to practice. When you are angry, filled with delusions, when the mind is covered with negativity, there is not clear thinking; you cannot make right decisions. That is the time to practice.

When I have many, many things on my mind, many problems, I shut the door and with great happiness keep myself in my room and meditate and practice yoga. This is the best time. Then I feel very wonderful. I feel very successful, completely relaxed and have more energy to begin activity and more enthusiasm to begin work again. The right thinking that had been lost has come back.

When you want to heal, practice yoga meditation. The mind will calm down and as the mind calms down, the body calms down. Like pure water, you can now see clearly, you can now see your *self* clearly. You have peace. You have let go of suffering, problems, and your burdens. Often the correct answer is there.

Yoga meditation is the way to solve problems. It is the way to see clearly. It is the way to be calm and peaceful, to be actively concentrated, to be energetic. In a short time, the technique of yoga meditation successfully brings us to mindfulness and seeing clearly with every breath, being completely peaceful with every heartbeat.

It is my wish that this book will be a useful guide to mindfulness and a peaceful life to everyone in every community, in communities of monks and communities of the elderly as well. And most importantly, that the book will be a guide for the teachers and educators who are responsible for the lives of their young students. I hope the book will inspire them to include meditation and yoga in their school's curriculum, bringing a peaceful center to everyone's lives.

คำนิยาม



ออก 'โศค'	เป็นประจำ	ทำอชชาต
อากาศ	โธมสทิน	จิตแจ่มใส
อุจจาระ	อุช่าให้สุก	ถูกอนามัช
อาหาร	ให้ประโชนม์	เชิงโภชนา
อารมณ์	ชมจิตใจ	โธอยู่ว่าง
ฝึกปล่อยวาง	ถูกพัน	กับปัญหา
จะอยู่เย็น	เห็นผล	จนชรา
ชื่อ "อ.๕"	ไม่มีมัน	กันโรคเช :

ข้าพเจ้าอยู่ในทนายอินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ท่าน "ป๊อสหยา" พระมหาปัญญาธิ อนุมสวาโร ได้กรุณารวบรวมเรียบเรียงหนังสือ "โศค" ที่ท่านก่าตั้งอ่านช่นนี้ ให้เป็นธรรมบรรณาการแก่หมู่ภุมรณุษชชาติ ผู้มากไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บที่ก่าตั้งเบียดเบียนอย่างไม่มีวันชุด และนับวันจะมีเพิ่มขึ้นตามลำดับ

โดยเฉพาะท่านพระมหาปัญญาธิเอง ก็หลบเอาชีวิตไปทิ้งเสียที่ดินแดนพุทธภูมิ สมัยที่เราศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยทวารณดี (BENARES HINDU, UNIVERSITY) ประเทศอินเดีย

วันหนึ่งในช่วงฤดูร้อน มหาวิทยาลัยปิดภาคเรียน แต่ท่านพระมหาปัญญาธิไม่ได้ปิดการเรียนเหมือนกับศึกษาคณอื่นๆ นั่นคือท่านศึกษารวมอยู่คนเดียวคนเดียว และนอนอยู่ในท่าเดียว คือ "ท่ามหาสนะ" ท่าตาย (นอนหงาย) คือลุกขึ้นไปไหนมาไหนไม่ได้เลย... บ่อยเพราะโดนพิษแคดแคดเนมาชวกกับโรคภูมิแพ้...นอนก่าทนมหลายใจ "ปราณยามะ" อยู่ท่าเดียว ชยัมชย็อนสัวไม่ได้ แต่ลมหายใจบังคับได้จนเกิดเป็น "โศคสมาธิ" เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วมัน คั้งมัน ไม่หวั่นไหว มีพละญาณตามอำนาจจิต ทำให้เกิดปาฏิหาริย์แห่งความตื่น มีพลังจิตยึดเหนี่ยวรั้งให้กายลุกขึ้นมาได้ ทำให้รยัมชย็อนสัวได้ พลังของโศคสมาธิสามารถเยื้อยวธารักษาโรคทางกายและทางจิตได้อย่างปาฏิหาริย์ ข้าพเจ้าได้คุ้นเคยกับท่านพระมหาปัญญาธิมากไม่น้อยกว่า ๔๐ ปี แต่ความเป็นเพื่อนกันก็ไม่ได้ช่วยเหมือนอย่างจริงจัง บุญกุศลที่เกิดขึ้นจากสัมมาปฏิบัติต่างหาก ที่ช่วยให้เพื่อนหายป่วยได้ จนทำให้เกิดแรงบันดาลใจให้รวบรวมเรียบเรียงหนังสือโศคเล่มนี้ขึ้นมาได้ก็ด้วยพระสมณการณังจร ประสมการณังจร "เป็นจริง รุ่งเรือง ปฏิบัติจริง ได้ผลจริง"

ข้าพเจ้าแม้จะเขียนโศคมาด้วยกัน แต่ก็ยังรู้ท่านไม่ได้ แต่ก็เห็นผลอยู่เหมือนกันเมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานด้านพัฒนาทั้งวัตถุและจิตใจ เมื่อได้รับมติชอบในการพัฒนาวัดร้างชื่อ วัดป่าลิไลยก์ จนกลายเป็นวัดปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๑ ของจังหวัดพัทลุง และได้รับรางวัลวัดที่มีผลงานดีเด่น ๑ ใน ๒ วัดทั่วประเทศ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๕๒

เมื่อข้าพเจ้าเป็นโรคเซลล์เสื่อม ก็อาศัยวิชาโศคแบบสนธิก่าตั้ง ๕ ด้านสารอนุมุชิตระด้วยกรรมฝึกจิตใจให้มีพละญาณ ทำท่าชเรลส์ร้างออกไป สร้างการสมคูลให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันด้วยสารอาหารปลอดสารพิษ และขับสารพิษออกจากร่างการ ค่อย ๆ ทุเลาดีขึ้นตามลำดับ ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือโศคเล่มนี้จะ เป็นบุญคุณแก่ผู้ชุกภาพเพื่อให้เกิด "สุขภาวะ" โดยทั่วหน้ากัน ธรรมะ พหุ เมตตา เทอญ

พระครูวรกิตติวรารณ (ดร.พวี)
วัดป่าลิไลยก์ พัทลุง
๑๔ กันยายน ๒๕๕๔



คำปรารภ

อาจมาเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นได้ด้วยเหตุผลหลายประการ ประการแรก เนื่องจากอากาศหนาวยากจะเล่าประสบการณ์ให้กับบรรดาเพื่อน ๆ ลูกศิษย์ และผู้ที่มีสนใจในการฝึกโยคะเพื่อสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตัวเอง ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ปุถุชน เราบังคับร่างกายให้ทำงานและคิด แต่เรากลับไม่เอาใจใส่ร่างกายของเราเอง ซึ่งไม่ยุติธรรมต่อร่างกายและจิตใจ เพราะ เราได้ประโยชน์จากทั้งสอง เราควรจะทำบ่อยๆ และใจของเราให้เป็นอิสระเสรี ทั้งนี้เพื่อตัวเองและผู้อื่น เราควรสำนึกต่อบุญคุณของการมีชีวิตด้วยการดูแลเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจ เราควรสร้างแหล่งพักพิงที่เงียบสงบภายในตัวของเรา พวกเราหลายคนปรารถนาที่จะช่วยเหลือสังคม ทำดีต่อผู้อื่น ต้องการเป็นคนเห็นอกเห็นใจกัน และใญ่บุญสุนทาน ทว่าก่อนที่เราจะทำสิ่งเหล่านี้ได้ เราต้องมีคุณสมบัติของการเป็นผู้ให้เสียก่อน เช่น เราไม่สามารถให้เงินแก่ผู้อื่นได้ถ้าเราไม่มีเงิน เราไม่สามารถให้ความรักและความเมตตาแก่ผู้อื่นได้ หากเราไม่มีความรักและความเมตตา เช่นเดียวกับความสติปัญญา เราต้องสำนึกในบุญคุณของตัวเรา ดูแลเอาใจใส่ และทำดีกับตัวเองเสียก่อน การทำสมาธิโดยโยคะจะเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดในการดูแลรักษาตัวเอง

ประการที่สอง หนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งที่จะมอบให้ เสมือน *กัลยาณมิตร* (หรือเพื่อนที่แสนดี) หมายถายถึงการแบ่งปันประสบการณ์ที่จะจุดประกายให้ผู้คนที่มาดูแลเอาใจใส่ตนเอง เราอยากช่วยเพื่อน ๆ และลูกศิษย์ลูกหา โดยสอนการฝึกโยคะสมาธิแบบง่าย ๆ เพื่อให้ก้าวแรกในการดูแลและฝึกตัวเองนั้น จะทำให้เรามีกำลังใจและประสบความสำเร็จ

ท้ายสุดนี้ หนังสือเล่มนี้ถือเป็นคำตอบที่มีต่อชื่อเรียกห้องของลูกศิษย์เก่าจำนวนมากที่ยังฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจ ส่งเสริม และจุดประกายในการหาหนทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ



Foreword

This book was written for many reasons: first because of my wishes to share my experience with friends, students, and all those who are interested in practicing yoga meditation as a means of caring for themselves.

We, as human beings, force our bodies to work and to think, but we don't take care of our bodies; this is unjust for both the body and the mind. We should reward our bodies and minds with freedom because we gain benefits from them, not only for ourselves, but also for others. We should show our gratefulness for our lives by caring for our bodies and minds. We must create a refuge within ourselves, a peace, a quiet. So many of us wish to help society, to do good for others, to be compassionate and generous. But before we can do any of those things, we must have those qualities to give; we cannot give money to others before we have money; we cannot give loving kindness and com-

passion to others if we do not have loving kindness and compassion. It is the same with gratitude; we must be grateful for ourselves, care for ourselves, be good to ourselves. Yoga meditation is the means by which we can most effectively do this.

Secondly, this book is a simple offering made as a *Kalyanamitra* or good friend. It is meant as a sharing of experiences that will inspire people to care for themselves. We want to help these friends and students by giving them an easy way to practice yoga meditation so that their first steps in caring for themselves and studying themselves will be encouraging and successful.

Lastly, the book is an answer to requests from so many of my former students who continue practicing on their own. I hope it inspires, encourages and provides the spark that is so important in paving the way for everyone to successfully reach their goals.

บทนำ

หนังสือ *โยคะทำไม? ทำไมต้องโยคะ?* เริ่มปรากฏเป็นรูปร่างขึ้นเพื่อตอบสนองต่อบรรดาศิษยานุศิษย์ของ พระอาจารย์บุญญิตี ผู้ซึ่งได้เคยฝึกโยคะสมาธิกับท่านมาแต่เป็นเวลานานปี และยังคงฝึกฝนต่อเนื่องเรื่อยมา ทั้งฝึกเดี่ยวและเป็นกลุ่ม ประวัติความเป็นมาที่จะกล่าวต่อไปนี้ เชื่อว่าจะเป็นเรื่องพิสูจน์ถึงผลสำเร็จที่มาจาก การสอนและการฝึกโยคะสมาธิกับพระอาจารย์บุญญิตี และจะหา คำตอบที่ดีที่สุดของหนังสือเล่มนี้ Gail Oulman บรรณาธิการ

ยุค วรณี

เมื่อปี 2536 ยุค วรณี มีอายุได้ 29 ปี เธอทำนิกอยู่ที่จังหวัดนครศรีธรรมราชทางตอนใต้ของประเทศไทย และทำงานเป็นบุรุษพยาบาลในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในอำเภอทุ่งใหญ่ ตั้งแต่เวลา 8.00 น. ถึง 16.00 น. จากนั้น เขาก็รีบไปทำงานที่คลินิกในหมู่บ้านที่เธออยู่ เธอมีความสนใจในความต้องการของชาวบ้าน จึงใช้เวลาและเครื่องมือที่มีอยู่รักษาชาวบ้านอย่างเต็มที่อย่างไม่คิดเงินถึงตอบแทน เธอต้องเดินทางเป็นระยะไกลเพื่อที่จะเยี่ยมเยียนสวดภาวนาทุกซัปดาห์และรักษา ผู้เจ็บไข้ได้ป่วยและผู้สูงอายุ โดยเฉพาะจะไม่เรียกร้องสิ่งตอบแทนใดๆ เธอกลายเป็นบุคคลขึ้นเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการความช่วยเหลือมาก จนผู้คนพากันมารอเข้าแถวเป็นชั่วโมงๆ เพื่อให้เธอรักษา ผู้คนเรียกเธอว่าคุณหมอ ยุคจึงลาออกจากงานที่โรงพยาบาล เพื่อที่เธอจะได้ใช้เวลาทั้งหมดรักษาชาวบ้านอย่างเต็มที่ ดังนั้น ภรรยาของเธอซึ่งมาจาก ภาคตะวันออก เชียงเหนือจึงย้ายถิ่นมาที่นี่ในตำแหน่งเดิมของเธอที่โรงพยาบาล ทั้งสองได้อยู่ด้วยกัน ทำงานด้วยกันอย่างมีความสุข

หนึ่งอาทิตย์หลังจากที่เธอลาออกจากโรงพยาบาล เรื่องเศร้าก็เกิดขึ้นกับชายหนุ่ม เมื่อคนขับรถบรรทุกที่มาจากกรุงเทพฯ เกิดหับใน และรถบรรทุกก็เกิดพลิกคว่ำเข้าชนรถของยุค เป็นเหตุให้รถพลิกคว่ำ ยุคหมดสติและนอนไม่ไหวถึงนาน ถึง 17 วัน บรรดาแพทย์อื่นหวังในการรักษา เมื่อเธอฟื้นคืน สติขึ้นมาที่จำความอะไรไม่ได้ ไม่มีกำลังขยับกาย ไม่สามารถพูด หรือมองเห็นได้ชัดเจน 3-4 เดือนต่อมา เธอเริ่มเคลื่อนไหวได้เล็กน้อย สามารถนั่งได้ แต่ก็พิการ หลังจากนั้น 1 ปี หมอก็ให้เธอ กลับบ้าน เพราะเชื่อว่าคงจะไม่ฟื้นอะไรขึ้น และรักษาที่บ้านก็มีค่าเท่ากับรักษาที่โรงพยาบาล ฝ่ายภรรยาเธอก็เห็นว่า ความ พิการเป็นอุปสรรคมาขวางกั้นชีวิตสมรส จึงขอหย่า

ปีต่อมาเธอขอหย่าเธอกลับบ้าน ระหว่างที่พิการขาดสติอยู่ที่โรงพยาบาลนาน 1 ปี นำหนักตัวของเธอเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากไม่สามารถลุกเดินได้ เธอรู้สึกสิ้นหวังและเศร้าโศกเสียใจ ช่วงเวลาในเอง คุณลุงของเธอ พระอาจารย์บุญญิตี รมมสาโร ได้มาเยี่ยม (มาจากอเมริกา) ท่านได้ไปทำสังข์ใจและให้คำ แนะนำต่างๆ และด้วยความช่วยเหลือของท่านนี้เอง อาการของยุคก็เริ่มดีขึ้น พระอาจารย์ได้สอนเธอเรื่องปราณายาม และการนั่งสมาธิ แม้จะขยับเดินไม่ได้ เธอก็เข้าใจ และตั้งใจดี เธอฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนกระทั่งในไม่ช้าเธอสามารถลุกยืนได้ และฝึกสมาธิในอิริยาบถอื่น จากนั้นบิดาของเธอกล่าวไปไม่มาวาง เบียงกัระหว่างต้นไม้ 2 ต้น และยุคได้ฝึกเดินจงกรม โดยต่ออายุเดิมของเธอไป ร่างกายพัฒนาไปถึงจุดที่เธอสามารถฝึกโยคะ ท่าต่างๆ โดยใช้มือ เท้า ศีรษะ และคอ นำหนักของเธอลดลง และร่างกายแข็งแรงขึ้น ภายใน 1 ปีเมื่อก้าวออกจากโรงพยาบาล ยังไม่สามารถรับประทานอาหารเหมือนได้เอง

หลังจาก 5 ปี ด้วยความเพียรและความมีวินัยอย่างชนิดเหนือมนุษย์ ร่างกายเธอก็ฟื้นกลับสู่สภาพเดิมอย่างไม่น่าเชื่อ เกือบเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ ความจำส่วนหนึ่งเริ่มกลับคืนมา พูดได้ชัดขึ้น สามารถดูแลตัวเองได้ ลายมือก็เล็กและชัดเจน สุขงาม ความคิดความอ่านเริ่มชัดเจน และมีกำลังใจดีด้วยความคิด เธอขอเป็นพระ 1 ปี และเมื่อกลับมามีงานที่คลี่คลายของ เธอเอง ผู้คนได้เข้าแถวขอการรักษาของเธอไปก็ผู้ใดก็ครั้ง (ตอนจบหนังสือเธอเป็นร้านเอง)

ในขณะมาเขียนคำสุดท้ายที่เธอส่งถึงหลวงพ่อ ยุคกล่าวว่า "ผมรู้ว่าที่รอดชีวิตมาได้จนทุกวันนี้ ก็เพราะโยคะ" เธอสัญญา ว่าจะอุทิศตนให้กับการฝึกโยคะ เธอกลับตาลและนั่งสมาธิ หวนนึกไปถึงวันเวลาที่นอนติด และเหลือเชื่อที่เธอยังมีชีวิตอยู่จนถึงปัจจุบัน "หากไม่ใช่เพราะสมาธิและโยคะ ผมคงไม่มีวันนี้" (เธอเคยเล่าว่า เวลาเธอทำสมาธิและโยคะ เธอจะบริกรรมภาวนา พูดกับตนเองอยู่ในใจว่า "หายหนาว ๆ")



Preface

Yoga Why? Why Yoga? came into being as a response to hundreds of requests from Ajahn Banyat's students who, years after having had yoga meditation lessons with him, continue to practice singly and in groups. The following history is, I believe, the most eloquent testament to the effectiveness of Ajahn Banyat's teaching and the practice of yoga meditation and provides the best answer to *Yoga Why? Why Yoga?* —The Editor

YASA VARADEE

In 1993, Yasa Varadee was 29 years old. He lived in Nakorn Sri Dhammaraj Province in southern Thailand and worked as a male nurse in a hospital in town from 8 A.M. to 4 P.M. Yasa then rushed to work in a private clinic in his home village. He was sympathetic to the needs of his people and unstintingly generous with his time and resources. He traveled countless miles to visit and care for the sick and elderly, asking little or nothing for his care. He had become so beloved and sought after that people waited in lines for hours to see him at his clinic. Yasa quit his job at the hospital so that he would be able to spend all of his time caring for the villagers, and this made it possible for his wife to come from the North and fill his former position at the hospital. Now they could be together.

A week after he resigned from the hospital, tragedy struck the young man. It came in the form of a truck from Bangkok. The driver had fallen asleep and the truck, out of control, struck Yasa's car head-on.

For 17 days, Yasa was unconscious and motionless. The doctors had no hope for any recovery. When he regained consciousness, he had no memory, no capacity for the movement of his limbs, could not speak and couldn't see clearly. After three or four months, Yasa was able to move a little and could sit, but was completely handicapped, and after a year the doctors sent him home. They

believed that no further improvement was possible and that home care would be just as effective as hospital care. Faced with what she believed to be an insurmountable obstacle to their lives together, his wife asked for a divorce.

Yasa's parents took him home. During his year at the hospital, he had gained a great deal of weight because he hadn't been able to move. He felt hopeless and upset. It was during this time that his uncle, Ajahn Banyat Dhammasaro, came to see him. Ajahn Banyat offered encouragement and advice and with his help, Yasa's recovery began. At first, Ajahn Banyat taught him *Pramajama* and sitting meditation, and even though Yasa still couldn't move his tongue, he could understand and listen. He practiced with so much intensity and conviction that soon he was able to stand and practice standing meditation. And then his father put bamboo railings between two trees and Yasa practiced walking meditation, pulling himself along. He advanced to the point where he was able to do simple yoga exercises with his hands, feet, head, and neck. He lost weight and got stronger, but for his first year out of hospital could still not drink or feed himself.

After five years of superhuman efforts and discipline, Yasa's recovery is unbelievably near 100 percent. His memory has partly returned, his speech is more clear, he can care for himself, and his writing is a small, delicate and beautiful script. His ideas are clear and organized. He ordained as a monk for a year, and when he returned home, Yasa began to work in a friend's clinic. And the lines of people waiting to see this generous young man are there again.

In a recent letter to his uncle, Yasa said, "I know that I am alive today because of yoga". He is committed and devoted to practice. He closes his eyes and meditates, turning back his mind to the previous day and how unbelievable it is to have today. "If not for meditation and yoga, I would have no today."

สารบัญ

บทนำ				๔
คำปรารภ				๖
คำนำ				๘
บทที่ 1	ประวัติความเป็นมา			๑๐
บทที่ 2	โยคะสมาธิ			๑๔
บทที่ 3	อัสติงยิประวัติ			๑๘
บทที่ 4	สมาธิแบบธรรมราชา : สมาธิในอิริยาบถนั่ง			๒๔
บทที่ 5	อาสนะ			๓๒
	สมาธิในอิริยาบถนั่ง			
	ท่าภูเขา	ศากาสนะ	Mountain Pose	๓๖
วันที่ 1	ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว	สรวาสาสนะ	Crescent Moon Pose	๓๗
	ท่ามือยื่นเท้า	ป่าหาพิศสาสนะ	Hand to Feet Pose	๔๐
วันที่ 2	ท่ามองหน้าขึ้น	ดูระฆูสาสนะ	Upward Face Pose	๔๓
	ท่าสุนัขลง	ธโรสุรศวานาสนะ	Face Downward Dog Pose	๔๔
วันที่ 3	ท่าคนยืน	ศากรังคพิศสาสนะ	Four-Limb Red Pose	๔๖
	ท่างู	สุรคสาสนะ	Serpent Pose	๔๗
วันที่ 4	ท่าไหว้พระอาทิตย์	สุรคมีศการ	Salutation to the Sun	๕๐
วันที่ 5	ท่าต้นไม้	วฤกสาสนะ	Palm Tree Pose	๖๐
	ท่าคนยืนท่าพระราชา	นวกุรธาสาสนะ	King Dancer Pose	๖๓
วันที่ 6	ท่าสามเหลี่ยม	ตรีโกณาสนะ	Triangle Pose	๖๔
วันที่ 7	ท่าต้นไม้	วฤกสาสนะ	Tree Pose	๖๕
	ท่าต้นไม้	เชกพาสาสนะ	Tree Pose	๖๖
วันที่ 8	ท่าเพชร	วีรสาสนะ	Diamond Pose	๖๗
	ท่ามือยื่นข้างหน้า	นวกุ-วีรสาสนะ	Forward Bend Hardy Pose	๖๘
	ท่านมชนกาม	พิศตะกฐนาสนะ	Earth Worship Pose	๖๙
วันที่ 9	ท่าบัวดอกบัว	ปัทมาสนะ	Lotus Pose	๖๙
	ท่านั่งก้มศีรษะ	โยคะวฤกธา	Yoga Seal	๗๐
วันที่ 10	ท่าปลา	มัตสาสนะ	Fish Pose	๗๑
	ท่าปลาแบบที่ 2	มัตสาสนะ	Fish Pose	๗๒
วันที่ 11	ท่ากระต่าย	ศคสาสนะ	Rabbit Pose	๗๓
	ท่าอูฐ	ฐูฐูกรสาสนะ	Camel Pose	๗๔
วันที่ 12	ท่ายื่นไปข้างหน้า	ปคิโนตคานาสนะ	Forward Bending Pose	๗๖
	ท่าดู星星จันทร์, โลกขึ้นดาว		Gazing at stars Pose	๗๗
วันที่ 13	ท่าตั๊กแตนครึ่งตัว	ธรรคคภาสนะ	Half Locust Pose	๗๘
	ท่าธนู	ธนูสาสนะ	Bow Pose	๗๙
วันที่ 14	ท่ายื่นหัวไหล่	ธรรพางคสาสนะ	Shoulder Pose	๘๐
	ท่าคนโง่	พลาสนะ	Plow Pose	๘๐๐
	ท่าโลภวาน์	โลภากุชธาสนะ	Reclining Buddha Pose	๘๐๑
	ท่าศพ	ศวาสนะ	Corpse Pose	๘๐๒
บทที่ 6	กายทิพย์สมาธิแบบธรรมราชา : การเดินจงกรม			๘๐๓
บทที่ 7	ปกครองตน : กายทิพย์แบบโยคะสมาธิ			๘๐๓
บทส่งท้าย				๘๐๖
เกี่ยวกับผู้เขียน				๘๐๘
บทส่งท้ายของสำนักพิมพ์				๘๑๐
จดหมายเหตุพระอาจารย์บุญญิติ สัมมาสาร				๘๑๓

Table of Contents

Preface	vii
Forward	viii
Introduction	ix
Chapter One History	3
Chapter Two Yoga Meditation	5
Chapter Three Autobiography	7
Chapter Four Natural Meditation: Sitting Meditation	10
Chapter Five Asana	14
<i>Sitting Meditation</i>	
<i>Tadasana—Mountain Pose</i>	16
1st Day: <i>Aujanejasana—Crescent Moon Pose</i>	17
<i>Padahasthasana—Hands-to-Feet Pose</i>	18
2nd Day: <i>Urdhva Mukhasana—Upward Face Pose</i>	19
<i>Adho Mukha Svanasana—Face Downward Dog Pose</i>	20
3rd Day: <i>Chaturanga Dandasana—Four-Limb Rod Pose</i>	21
<i>Bhujangasana—Serpent Pose</i>	22
4th Day: <i>Surya Namaskara—Salutation to the Sun</i>	23–25
5th Day: <i>Vrikshasana—Palm Tree Pose</i>	26
<i>Natarajasana—King Dancer Pose</i>	27
6th Day: <i>Trikonasana—Triangle Pose</i>	28, 29
7th Day: <i>Vrikshasana—Tree Pose</i>	30
<i>Ekpadasana—Tree Pose</i>	31
8th Day: <i>Vajrasana—Diamond Pose</i>	32
<i>Nata-Vajrasana—Forward Bend Hardy Pose</i>	33
<i>Arddha-Karmasana—Earth Worship Pose</i>	34
9th Day: <i>Padmasana—Lotus Pose</i>	35
<i>Yoga Mudra—Yogic Seal</i>	36
10th Day: <i>Matsyasana—Fish Pose</i>	37, 38
11th Day: <i>Sasangasana—Rabbit Pose</i>	39
<i>Ustrasana—Camel Pose</i>	40
12th Day: <i>Paschimothasana—Forward Bending Pose</i>	41
<i>Passati Esasana—Gazing at Stars Pose</i>	42
13th Day: <i>Arddha Salabhasana—Half Locust Pose</i>	43
<i>Dhanurasana—Bow Pose</i>	44
14th Day: <i>Sarvangasana—Shoulder Stand</i>	45
<i>Halasana—Plow Pose</i>	46
<i>Sajana Buddhasana—Reclining Buddha Pose</i>	47
<i>Sarasana—Corpse Pose</i>	48
Chapter Six Natural Meditation: Walking Meditation	50
Chapter Seven Pranayama: Yoga Meditation Breathing	52
Epilogue	54
About the Author	55
Publisher's Note	56
Index	57

บทที่ 1 ประวัติความเป็นมา

โยคะได้ถือกำเนิดขึ้นในประเทศอินเดียเป็นระยะเวลาช้านานประมาณ 6,000 ปีมาแล้ว เหล่าโยคีในยุคแรกๆ ได้ใช้ชีวิตเพื่อค้นหาโลกยะ (ความหลุดพ้น) พวกเขาอาศัยอยู่ในถ้ำ ในป่า โดยตั้งหลักตั้งชีวิตทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ พืช ต้นไม้ ปราศฏการณ์ที่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นรอบๆตัว

โยคีทั้งหลายได้ใช้ชีวิตชีวิตเพื่อค้นหาคำตอบว่า “สิ่งต่างๆในธรรมชาติดำรงอยู่ อย่างแข็งแรงและแข็งแกร่ง กระทั่งกระเจงได้อย่างไร?” พวกเขาใช้ร่างกายของตนเองทดลองเลียนแบบ นิกฝน และคิดตาม ความเคลื่อนไหวและการออกกำลังตามแบบธรรมชาติ ต้นไม้ สัตว์ พืช พวกเขาตั้งชื่อ ท่าทาง (อาสนะ) ต่างๆ ตามลักษณะของสัตว์ พืช ต้นไม้ อาทิเช่น ท่าสิงโต ท่ากอินทรี ท่างู ท่าปลา ท่าต้นไม้

ปราชญ์โยคะยุคแรกๆ พบว่าหลังจากคิดตามและทดลองเลียนท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ อย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ เขาเริ่มรู้สึกแข็งแรงมากขึ้น กระทั่งกระทั่งเมื่อมีอีกช่วงเวลาหนึ่งที่ร่างกายและจิตใจของเขายังแข็งแรงยิ่งขึ้น แม้ว่าจะมีชีวิตอยู่แบบดั้งเดิมในถ้ำ ป่า พวกโยคีในยุคต่างๆมีอายุยืน จิตสงบ สุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ต้องใช้ยารักษา พวกเขาฝึกอาสนะและปราณยานทุกวัน นอนน้อยลง แต่รู้สึกผ่อนคลายกระชุ่มกระชวยยิ่งขึ้น ทั้งๆที่แค่เดินผู้คนยังไม่รู้จักการบริหารร่างกายมาก่อน และขณะนั้นยอมรับถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะ เหมือนเป็นกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ราว 2,000-3,000 ปีมาแล้ว ประวัติเริ่มแรกของทฤษฎีโยคะ บันทึกโดยท่านอาจารย์ปัทมยตี ซึ่งกลายเป็นที่รู้จักในฐานะปราชญ์โยคะคนแรก ทฤษฎีของท่านเป็นผลจากการทดลองปฏิบัติและมีอีกส่วนด้วยตนเอง หนังสือของท่านเขียนขึ้นเพื่อจะถ่ายทอดและสอนผู้คนให้ได้เรียนรู้ นิกอาสนะและปราณยาน

เมื่อราว 100 ปีที่แล้วมานี้ การฝึกวิชาโยคะเผยแพร่มาจากประเทศอินเดียไปยังยุโรปและอเมริกา และได้แพร่ขยายไปทั่วโลก ปัจจุบันโยคะเป็นการบริหารร่างกายที่เป็นที่นิยม อย่างไรก็ดีความเป็นที่นิยมหลายว่า หนังสือส่วนใหญ่เกี่ยวกับโยคะที่เขียนขึ้น มาจากทฤษฎีมากกว่าการฝึกปฏิบัติจริงๆ ในปัจจุบัน ผู้คนฝึกโยคะกันทั่วโลก เพราะพบว่าโยคะเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับประโยชน์สูงสุด มีคุณสมบัตินับไม่ถ้วน ในโรงพยาบาลมีแพทย์หลายคนใช้ท่าโยคะในการบำบัดรักษา พิษทุเลาและผ่อนคลายร่างกาย ทั้งได้พิสูจน์แล้วว่า โยคะเป็นวิถีการออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับการรักษาบำบัด หากมีความเครียดและความตั้งใจฝึกฝนจึง โยคะให้เป็นประโยชน์ไม่เพียงแต่ช่วยรักษาเยียวยาเท่านั้น แต่ยังมีป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ทั้งโรคทางกาย โรคทางจิต และโรคทางอารมณ์

ตามความเห็นของอามา ในอนาคตอันใกล้นี้ โยคะจะกลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของผู้คนทั้งหลายเพราะในสังคมทุกแห่งหน ผู้คนส่วนใหญ่มิมีความทุกข์มากขึ้น คนอ่อนแอและเครียดไม่เอาใจใส่สุขภาพ ผู้คนสมัยใหม่เสียค่าใช้จ่ายมหาศาล และมีแนวโน้มจะเพิ่มเป็นทวีคูณขึ้น โรคที่เกิดจากความเครียด ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ด้วยวิธีการที่ต่างๆกันอยู่ หรือยารักษาโรค ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ค้นหาค้นพบเมื่อ 100-200 ปีมาแล้วเอง โรคคั่งที่อาจพบว่า สุขภาพอนามัยที่ดีเป็น



Chapter One

History

The beginnings of yoga occurred in India a long, long time ago, some say 6,000 years ago. The early yogis spent their lives seeking *Moksha* (*Nirvana*). They lived in caves in the forests, observing all the living things, the animals, the plants, and the trees, the naturally occurring phenomenal life in its native circumstances. They dedicated their lives searching for the answer to the question, "How do things in nature live healthfully and actively?" Using their bodies for experiment, they imitated, practiced, and followed the kinds of movement and exercise of nature, the trees, animals and plants. They named the postures (*asana*) after animals, vines, and trees. Some of the many *asana* are the Lion, Eagle, Snake, Fish, Palm Tree, and Vine postures.

The early masters found that after regularly following and imitating the movements of the various animals, they began to feel very strong, very wonderful; and with more practice, their bodies and minds became even more strong. Even though existing primitively in caves in the forest, they lived long lives; were peaceful, healthy, without disease, without medication. They practiced the *asana* and *pranayama* daily and became very active, needing little rest. As a people, they hadn't previously known physical exercise, and now welcomed the benefits of practicing yoga as a daily activity.

Approximately 3,000 years ago, the first history of the theory of yoga was written by Master Patanjali, who became known as the first yoga master. His theories were the result of his experimentation and practice and his book was written with the intention of informing and teaching people, assisting them to learn and practice *asana* and *pranayama*.

As recently as 100 years ago, yoga came out from India to Europe and America, and has spread all over the world where it is now the preferred form of exercise. However, of the many books on yoga that have been written, it is unfortunate that the majority of them are derived from theory rather than practice. Nonetheless, people today practice yoga worldwide because they have found that yoga is a very wonderful exercise with wonderful benefits. There are countless yoga centers, teachers, and practitioners. In hospitals, doctors are employing yoga postures for therapy and physical relief, and have proven yoga to be the best method of exercise for healing. When practiced diligently and mindfully, yoga gives benefit not only for healing, but also for defense from all disease: physical disease, mental disease, and spiritual disease.

In my opinion, in the near future yoga will be an essential part of the lives of all people, because in societies everywhere people have

ภูมิคุ้มกันโดยธรรมชาติที่ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ และโรคติดต่อต่างๆ ซึ่งคนเราไม่เพียงแต่จะเป็นเหยื่อได้เองเท่านั้น แต่สามารถรักษาตัวเองได้ ด้วยความเข้าใจในธรรมชาติ ซึ่งค้นพบเมื่อ 6,000 ปีมาแล้ว นั่นคือ โยคะ ในปัจจุบันเป็นผู้จักในฐานะที่เป็นหนทางเลือกอย่างหนึ่งในการรักษาเยียวยาที่ดีที่สุด

much more suffering, they are weak and careless. Modern-day civilized man has been cosseted and is more prone to disease, stress-induced diseases that are not being healed with the traditional treatments and medications that scientists discovered only in the last one or two hundred years. Fortunately, we are learning

that health is a natural immunity against disease and infection, that man not only can be his own physician, but also has the capability to heal himself. Through its understanding of nature, it is a 6,000-year old discovery, yoga, that is today becoming acknowledged as the best means of healing.

บทที่ 2 โยคะลมาธิ

โยคะ คือ การรวมกัน อาจกล่าวได้ว่า โยคะประกอบด้วยทุกอย่าง หลอมรวมพลังหรืออำนาจให้เป็นหนึ่งเดียว นัยยะของโยคะใช้กับทุกขงู ความหมายทั่วไปของคำว่า โยคะ แปลว่า เชื่อมแยก หรือ ผูกพัน ความหมายหนึ่งอาจแปลว่า ความตั้งใจมั่น ขยันหมั่นเพียร และพยายาม ในภาษาไทย คำว่า โยค (Yoke) ในภาษาไทยยังได้อธิบายถึง คนที่รับ ตัวเองได้แสดงอาการหนักหรือคนผู้อื่น ถือความเป็นหนึ่งเดียวแสดงความรักในความรักผูกพัน ในทางตรงข้าม (Yoke) ยังหมายถึง พลังมืดที่ฝังเข้าด้วยกัน เช่น ความโกรธ และความหลงผิด นอกจากนี้ โยคี ยังหมายถึงผู้ที่มีความชำนาญสูง มีความเชี่ยวชาญ ผู้เสียสละ นั่นคือ ผู้ซึ่งเพ่งผ่านความพยายามเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ ในอีกนัยทางจิต ในประเทศไทยนอกจากโยคีเป็นผู้ปฏิบัติธรรมหลักโยคะแล้ว เมื่อคุณมีปฏิบัตินี้ธรรมะในรูปของทางจิตโยคี คุณจะถูกเรียกว่า "โยคี" เหมือนกัน

โยคะทำไม? ทำไมต้องโยคะ? ทำไมเราต้องฝึกโยคะ เราฝึกเพราะเราต้องการพัฒนากายและจิต โดยพัฒนา ทางการกายและจิตใจไปพร้อมกัน ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือ อัม ดิน ไฟ น้ำ ไม่สามารถแยกจากกันได้ ต้องทำงาน ร่วมกัน เหมือนกับรถยนต์ หรือบ้าน หรือเครื่องจักร ที่ประกอบขึ้นจากอุปกรณ์หลายชิ้น ที่สามารถทำงานร่วมกันได้เป็น หนึ่งเดียว การฝึกโยคะจะยังคงให้อาตุคงที่อยู่ในสภาพสมดุล ทำให้เกิดความแข็งแรง ความมีพลังอำนาจ ในร่างกายคนเรามีทั้งพลังเย็นและพลังร้อน เมื่อเราฝึก อาสนะและปราณายาม เราจะยังคงรักษาระดับพลังเหล่านี้ไว้ ร่างกายของเราขึ้นอยู่กับพลังทั้งสองอย่างนี้ การเขียนผู้ที่จวมองเข้าไปภายใน เ่งพิจารณา และ คอยเฝ้าสังเกต เมื่อใดร่างกายส่งสัญญาณถึงความไม่สมดุลของพลังร้อนและพลังเย็น เราผู้ว่าความเจ็บป่วยใกล้เข้ามาถึงแล้ว นี่ก็ระบบการป้องกันแบบธรรมชาติ ที่ได้ รับจากธรรมชาติ เราจะไม่ต้องมองหาโรงพยาบาล หากผล ผู้บำบัดรักษา หรือสมุนไพรต่างๆ จะไม่ได้มีความคิดผิดๆ หรือการปฏิบัติใดๆ แต่ต้องรักษาป้องกันและพยายามรักษาสมดุลแห่งธาตุทั้งสี่ และพลังงานทั้งสองอย่างไว้ โยคะเป็นการ ออกกำลังที่ดีที่สุด และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการผ่อนคลายความเครียดทางร่างกายและจิตใจ เป็นวิธีที่จะรักษาสมดุลที่สมบูรณ์ที่สุดทางธรรมชาติ

โยคะเป็นการท่าสมาธิแบบเคลื่อนไหว โยคะใกล้เคียงกับสมาธิ เมื่อเราฝึกโยคะ จิตจะคงอยู่กับสมาธิ (ปราณายาม) และท่าทาง (อาสนะ) ในภาวตั้งสมาธิ จิตเราจะอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก (ปราณายาม) และการทรงตัวของท้อง (อาสนะ) ทั้งโยคะและสมาธิ จิตจะอยู่ที่การเคลื่อนไหว และอยู่ที่ลมหายใจ ดังนั้น เราจะฝึกโยคะและสมาธิไปพร้อมๆกัน นับว่าเป็นสิ่งวิเศษมาก และเป็นวิธีของโยคี

บางคนไม่เข้าใจเรื่องโยคะ คิดว่าเป็นศาสนาหรือลัทธิ ทำให้หวาดกลัว เราพยายามช่วยให้พวกเขาเข้าใจและ เขาเต็มใจที่จะเล่าประสบการณ์ เราพยายามสอนเขาว่า ขึ้นตอนในภาวตั้งสมาธิ และการออกกำลังเป็นวิถีแห่งชีวิต ตามที่ พระผู้พิพากษาเจ้าทองสอน "วิถีแห่งชีวิต" คนส่วนใหญ่ที่ทนทุกข์ทรมานจากความเจ็บไข้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างกาย ทางจิต



Chapter Two

Yoga Meditation

Yoga is a union. One can say it composes everything, unites energies or powers into oneness. The term *Yóga* applies to the theory; a common definition of the word Yoga is a yoke or bond. It also means a spiritual endeavor, application, undertaking, and effort. In Thai, the word “yoke” means united but flexible, like bamboo, all together, impenetrable, but malleable enough to bend with the wind. Yoke in Thai also describes a person who adapts and adjusts to circumstances or another person, assuming oneness, exemplifying stability within flexibility. On the opposite side, yoke can mean unwholesome united power, anger or delusion, as well. And the word *Yogi* is defined as an adept, one full of effort, devotee, i.e. one “yoked” through effort to achieve some mental object or spiritual goal. In Thailand, in addition to a *Yogi* being a practitioner of yoga, when you practice dhamma in a meditation retreat, you are also called “*Yogi*”.

Yoga Why? Why Yoga? Why do we practice yoga? We practice because we want to develop body and mind, to develop physically and mentally. The body is composed of four elements: air, earth, fire, and water. They must not be separated by defilements, but must work together in the same way that a car or house or machine of many parts must fit and work together as one unit. Practicing yoga sustains the

balance of the four elements and the result is strength, power, and energy. In our bodies, we also have cool and warm energies; when we practice *asana* and *pranayama*, we maintain them. We depend on these two energies, learning to look within, contemplate, and observe. When the body signals an imbalance in the cool and warm energies, we know that illness approaches; this is a natural protection system that we gain from nature. We learn to not automatically look to hospitals, doctors, healers or herbs; to not have wrong thinking and perceptions, but to preserve, protect and keep the four elements and two energies in balance. Yoga is the best exercise; it is the best way to physical and mental relaxation, it is the way to sustain nature’s perfect balance.

Yoga is dynamic meditation. Yoga is very close to meditation: when we practice yoga, we concentrate on breath (*pranayama*) and posture (*asana*). In meditation, we concentrate on the in and out breath (*pranayama*) and the rising and falling abdomen (*asana*). In both yoga and meditation, we are here in this heartbeat, here in this breath. So, we do yoga and meditation together. That is very wonderful, that is the way of the *Yogi*.

Some people do not understand yoga, thinking it is a religion or a cult, and are afraid of it. We try to help them understand and are willing to share our experiences; we try to teach them that

และจิตวิญญาณ โยคะเป็นกระบวนการป้องกันและรักษาโรคหลายชนิด โดยปกติการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ประโยชน์ด้านนี้ประการ ช่วยลดความเครียด ลดความเหนื่อยล้า สร้างเสริมอวัยวะทุกส่วนให้สมบูรณ์ แต่เดี๋ยวนี้มีผลให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยบรรเทาและรักษาการเงินปวดบางชนิด หรือบางส่วนของร่างกาย อาการปวดศีรษะ ไขข้ออักเสบ ไขมันสูง ไซนัสอักเสบ โส้ ฆ่า ฯลฯ โดยการฟื้นฟูร่างกาย และรักษาไว้ไว้ดีกว่าเสีย โยคะสอนให้เรามีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนและมีสันติสุข

เมื่อคนเราได้ฝึกโยคะสมาธิแล้ว ผลที่ได้รับไม่เฉพาะตัวเราเท่านั้น แต่จะแผ่ไปถึงคนรอบข้าง ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง สังคม และสิ่งแวดล้อม ก็ได้ประโยชน์จากการฝึกด้วย ประหนึ่งจะมีการรวมตัวกัน ทำงานด้วยกัน เหมือนทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของงานทั้งหมด — วิถีแห่งโยคี มนุษย์ที่เข้าใจดีและรักตัวเอง จะรักผู้อื่นด้วย เขาจะหนักใจว่า เมื่อเขาเจ็บปวดผู้อื่นจะเจ็บปวดด้วย แต่ละส่วนของสังคมจะเชื่อมโยงกัน เมื่อเขาปลุกฝังความรัก เมตตา กรุณา เขาจะช่วยเหลือผู้อื่น ขณะที่ผู้คนฝึกโยคะและสมาธิ สิ่งลวร้าย เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความอิจฉาริษยา จะบดบังไม่โดยปริยาย ผลดีของการแผ่ดวงทางไปสู่ปัญญา จะไม่เพียงเกิดกับพวกเขาเท่านั้น แต่จะรวมไปถึงสังคมรอบตัวเขาดังๆ ขณะที่ยังคนสมาธิเพิ่มขึ้น ความรุนแรง อาชญากรรม ชาติกรรม ความเป็นศัตรูกัน และวิกฤตการณ์ต่างๆ จะลดน้อยลง

สถานที่ใดที่มีผู้คนฝึกเล่นโยคะสมาธิกันอยู่ บรรยากาศจะสงบเย็น เมื่อผู้คนเหล่านั้นฝึกสมาธิและโยคะ เขายังได้แผ่ส่วนกุศลให้ไว้กับทุกชีวิต ตลอดหลอมโลกด้วยการปฏิบัติของพวกเขาเหล่านั้น

the process of meditation and exercise is a way of life, like a Buddha saying, "A way of life." All people suffer from some illness, physically, mentally, or spiritually. Yoga is a process of protection and healing of all kinds of disease. Practicing yoga regularly brings many, many benefits: releasing tension, releasing strain, improving the organs. Each *asana* is used to strengthen the body, and to relieve or cure a particular pain or part of the body; headache, cold, sinus, back, shoulders, legs, etc. By restoring, maintaining and improving the body, yoga teaches us how to live harmoniously and peacefully.

When people regularly practice meditation yoga, the benefits are not just for themselves, but also for everyone surrounding them. Relatives, friends, societies, and environments benefit from their practice; as such they are united, working as a part of the whole—the way of the yogi. A

human being who cares and loves himself, loves others. He realizes that when he suffers, others suffer, that every part of society is linked together. When he cultivates loving kindness and compassion, he is helping others. As people practice yoga and meditation, the defilements of anger, craving, delusion, and jealousy will naturally recede, and the benefits paving the way to wisdom will not only be for themselves but for the society around them. And as the number of meditators increases, so too, will the effect on the world increase: violence, crime, murder, and other forms of human hostility and crises will be reduced.

Everywhere people practice, the atmosphere calms down. When people practice meditation and yoga, they do merit for all living beings, transforming the world by their practice.

บทที่ 3 อุตตชีวประวัติ

ตั้งแต่นั้นมาดูโลกและในช่วงวัยเด็ก สุขภาพของอาตมาแย่แย่มาก เริ่มไปป่วยโรคสารพิษ พูดได้เล่าว่า ร่างกายของอาตมาเป็น "เป็นที่อยู่ของเชื้อโรค" หายใจได้ไม่สะดวก เพราะปอดไม่มี ได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการปวดศีรษะ และอาการของโรคโธมัสอย่างแรง ต้องผูกเงี้ยว และเป็นโรคเบื่ออาหาร ร่างกายผ่ายผอมมาก มีอาการปวดหลัง จนไม่สามารถนั่ง ยืน และเดินได้อย่างมีความสุข ต่อมาเมื่ออาตมาได้เข้าไปนอนหลับที่โรงพยาบาล หลังเลิกสอนแล้ว กลับไปที่ห้องพัก ก็ต้องนอนพักอย่างเดียวเท่านั้น ได้เข้าออกโรงพยาบาลหลายแห่งในกรุงเทพฯ และที่อื่น ๆ ที่ไปทำนิกอยู่ รับการบำบัดรักษา กินยา น้ำ ยาฉีด หลากๆแบบ แต่ไม่เป็นผล แม้ว่าอาตมาจะรู้จักโยคะมาบ้างในปี 2513 แต่ได้ฝึกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

เมื่ออาตมาได้ไปอยู่อินเดียในปี 2523 ในฐานะนักศึกษาปริญญาโท อักษรศาสตร์ สาขาศาสนาและปรัชญา ที่มหาวิทยาลัย Banares Hindu หรือ BHU (เมืองพาราณสี) คามที่เขายี่งกับกัน สภาพร่างกายของอาตมาถึงจุดขีดข้อมากขึ้นเรื่อยไปไม่ได้ ปี อาตมาปวดขาซ้ายมากจนล้มไป เพื่อนสองคนได้นำตัวอาตมาไปโรงพยาบาล ซึ่งหมอไม่รักษาและขีดยาปฏิชีวนะชนิดหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลานานทีเดียว ช่วงนั้นไม่ได้มีโรคาสทุกข์อยู่กับผู้คนที่ไปและหมอ ได้เรียนรู้เรื่องอาการเจ็บป่วยหลายอย่าง รวมถึงการรักษาด้วย เป็นเวลาถึง 6 เดือน ซึ่งอาตมาเดินไม่ได้ ทำให้ชีวิตลำบากมากยิ่งขึ้น เป็นช่วงเวลาที่แสนจะทรมานอย่างยิ่ง อาตมาอยากตายหลายครั้ง ช่วงของความเจ็บปวดนั้นมันแฉะ อาตมาได้รับประสบการณ์ที่ดีที่สำคัญยิ่ง ณ จุดหนึ่งที่อาตมาไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เป็นเวลา 3 วัน ไม่ได้บอกใคร หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเลย นับเป็นช่วงเวลา 3 วันที่อาตมาได้ดูภายในตัวเอง สำรวจตัวเอง และเข้าใจว่าทำไมคนเราต้องเกิดมา ปรัชญาของอาตมาเริ่มเป็นรูปธรรม เมื่อเรามากมาย เมื่อเราอยู่ เราอยู่คนเดียว เมื่อเราไป เราไปคนเดียว เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป คนเดียว หลังจากอาตมาฟื้นตัว สามารถเคลื่อนไหวได้แล้ว อาจารย์ท่านหนึ่งในมหาวิทยาลัย ได้ขอให้อาตมาเข้าร่วมหลักสูตรพิเศษที่สถาบันโยคะ ชื่อ Malia Bhavan ซึ่งเป็นหลักสูตรสำหรับนักศึกษาปริญญาโทขึ้นไป และอาจารย์ทั้งหลายที่สอน โดย โยคะจียา ยินสราช ยาคาฟ (Yogacharya Hansraj Yadav) อาตมาปรารถนาจะให้ความรู้แก่ผู้ช่วยบรรพชา และให้การศึกษาใช้งานใช้งานได้ปกติอีกครั้ง ดังนั้น อาตมาจึงได้เข้าเรียนและฝึกโยคะอย่างจริงจัง ในที่สุดอาตมาก็มีอาการดีขึ้น สามารถเดินได้ตามปกติ

เมื่ออาตมาจบหลักสูตร และได้รับประกาศนียบัตร อาตมายังคงฝึกอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพดีขึ้น เพื่อนร่วมมหาวิทยาลัยเห็นดังนั้นแล้ว ออกจากเรียนโยคะบ้าง อาตมาจึงได้ให้ความรู้แก่พวกเขา มีนักศึกษาหลายคนดูอาตมาเป็นตัวอย่าง และเข้าร่วมหลักสูตรโยคะหลังจากนั้น

เมื่ออาตมาจบการศึกษาจากอินเดีย เป็นช่วงเวลาที่ยาตมามีความสุขมากที่สุด อาตมาไปฝึกการนวดอย่างเข้มข้น ที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิชิตกรรมในกรุงเทพฯ กับพระอาจารย์ชาวพม่าชื่อ ท่านภควทีนระ อาตมา ภาวณะ อาตมาอยู่