



8 เส้นทางสู่ความสุข

โยคะภาวนา... ผิกกายและจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว

เรื่องโดย วันดี สันติวุฒิเมธี

29 ส.ค. 2018

ทุกวันนี้เมื่อเอ่ยถึงการฝึกโยคะ เรามักได้ยินคำฟุ้งตามมาหลากหลายรูปแบบนอกเหนือจาก “โยคะดั้งเดิม” ซึ่งเป็นโยคะทำพื้นฐาน อาทิ โยคะฟลาย เพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายด้วยท่าทางท่าราวกับนกเหินฟ้าโยคะบอล เพิ่มความสนุกในการเล่นโยคะด้วยการใช้บอล ยักษ์เป็นอุปกรณ์เสริม หรือโยคะร้อน เพิ่มอุณหภูมิช่วยรีดไขมันออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งโยคะเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของ “รูปร่าง” ภายนอก แต่ถ้าหากใครกำลังมองหาแนวทางฝึกโยคะเพื่อมุ่งสู่ความเปลี่ยนแปลงของ “จิต” แล้ว “โยคะภาวนา” เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าลองค้นหาคำตอบและพิสูจน์ด้วยตนเอง

เส้นทางสู่โยคะสายดั้งเดิม

ต้นกำเนิดของโยคะถือกำเนิดขึ้นมาตั้งแต่ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันหรือเมื่อกว่าห้าพันปีที่แล้วในประเทศอินเดีย การฝึกโยคะในยุคแรกมีเป้าหมายเพื่อดู “จิต” มากกว่า “กาย” เพื่อให้อาสนะเป็นหนทางแห่งการสร้างสมาธิผ่านฐานกายเพื่อยกระดับไปสู่สถานขั้นสูงก่อนเข้าสู่ภาวะไควลียของโยคะ ซึ่งอาจจะพอเปรียบได้กับนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ จวบจนกระทั่งเมื่อหนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา แนวทางการเล่นโยคะจึงเริ่มพัฒนาแตกสาขาออกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งการเล่นโยคะมุ่งเน้นการดู “กาย” มากกว่า “จิต” ปัจจุบันเราสามารถแบ่งโยคะออกเป็นสองสายหลักๆ คือ Traditional Yoga(โยคะดั้งเดิม) กับ Modern Postural Yoga (โยคะที่เน้นการฝึกท่า) ซึ่งแตกสาขาออกมาจากโยคะดั้งเดิม โดยผสมผสานการออกกำลังกายรูปแบบอื่นๆ เข้ามาร่วมด้วย จนกลายเป็นโยคะหลากหลายรูปแบบที่เราเห็นในปัจจุบัน

หัวใจสำคัญของการฝึกโยคะภาวนาคือการเข้าไปดูที่จิต ไม่ใช่กาย การฝึกโยคะภาวนา คือ การสร้างเกราะมาปิดจิตตัวเองไม่ให้เกิดการปรุงแต่ง เมื่อไหร่ที่คุณปรุงแต่งจิต จิตจะเป็นไปตามสิ่งที่ปรุง เมื่อไหร่ที่คุณดับการปรุงแต่งจิต จิตจะเข้าสู่ภาวะสมาธิ

กวี คงศักดิ์พงษ์ หรือ ครูกวี ผู้อำนวยการสถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน กล่าวถึงหัวใจของการฝึกโยคะภาวนาหลังจากก้าวเดินบนเส้นทางสายนี้มากว่ายี่สิบปี

“ผมเริ่มฝึกโยคะประมาณปี 2538 ตอนนั้นโยคะยังไม่ได้รับความนิยมเหมือนทุกวันนี้ ทางมูลนิธิสถานแสงอรุณที่ผมทำงานอยู่ขณะนั้นต้องการให้ผมลองฝึกโยคะเพื่อจัดกิจกรรมให้มูลนิธิ หลังจากฝึกวันแรกแค่เพียงสองชั่วโมงผมเดินกลับออกมาแล้วรู้สึกตัวเบามาก ทำให้ผมสนใจฝึกโยคะอย่างจริงจังจนกลายเป็นครูสอนโยคะโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน”

ช่วงปีแรกๆ ของการเดินบนเส้นทางสายนี้ ครูกวีผ่านการเรียนโยคะจากครูหลายท่าน แต่ละท่านมีหลักการสอนแตกต่างกันไป จนกระทั่งได้เจอครูชาวญี่ปุ่นสองสามีภรรยา คือ ครูฮิโรชิกับครูฮิเดโกะ ไอคาตะซึ่งสอนโยคะโดยอิงตำราดั้งเดิม (Traditional Yoga) ทำให้เขาค้นพบว่า การฝึกโยคะแบบดั้งเดิมไม่ใช่เพียงทำให้สุขภาพกายดีขึ้นเท่านั้น หากยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย เพราะเป็นการฝึกที่ใช้การจดจ่อ (ทำนองเดียวกับการฝึกกรรมะ) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกกายและจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกันหลังจากฝึกโยคะกับครูชาวญี่ปุ่นประมาณสามปี เขาก็ได้รับคำแนะนำให้เดินทางไปเรียนโยคะดั้งเดิมที่ประเทศอินเดียเป็นเวลาหกสัปดาห์เพื่อได้รับประสบการณ์ตรงจากสถาบันโยคะ 1 ใน 9 แห่งที่ได้รับการรับรองจากรัฐบาลอินเดีย ก่อนกลับมาเป็นครูสอนโยคะภาวนาซึ่งอิงตำราการสอนโยคะดั้งเดิมมาจนถึงปัจจุบัน

เขากล่าวถึงสิ่งสำคัญของการฝึกโยคะดั้งเดิม หรือ โยคะภาวนาว่า

“โยคะแนวนี้มีเป้าหมายเพื่อให้คุณรู้จักตนเอง คุณต้องสำรวจตัวเองก่อนว่าเป็นคนมีพฤติกรรมยังไง โยคะไม่ใช่เรื่องของการไปรวมกันฝึกในสตูดิโอเพราะถ้าเปรียบโยคะเป็นการแปร่งฟัน โยคะคือการรู้จักตัวเองและดูแลตัวเองแต่ละคนใช้แปร่งฟันยี่ห้อต่างกัน ช่วงแรกคุณอาจจะต้องเข้ารับการอบรมวิธีแปร่งฟัน ทั้งเป้าหมาย เทคนิค และข้อควรระวัง หลังจากนั้นแต่ละคนก็ต้องกลับไปฝึกฝนการแปร่งฟันด้วยตนเองเพราะเราไม่จำเป็นต้องใช้พลังหมู่ในการฝึกร่วมกัน แต่ต้องการภาวะความนิ่งเพื่อสำรวจจิตใจตนเองให้เป็นหนึ่งเดียวกับร่างกาย”



เมื่อกายและจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว

สภาวะของการฝึกโยคะภวานาแบ่งออกเป็น 3 สภาวะด้วยกัน คือ หนึ่ง การรวมกายและจิตเข้าด้วยกัน มีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา สอง ความสมดุล ทั้งภายในตนเอง ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และตนเองกับสภาพแวดล้อม สาม การพัฒนา โดยเฉพาะการฝึกจิตให้นิ่งและบริหารจิตให้เข้มแข็งจนยกระดับให้สูงขึ้นๆ ขึ้นไป

เวลาฝึกโยคะเรามักได้ยินคำว่า “อาสนะ” ซึ่งหมายถึง อิริยาบถ หรือ ท่าทางที่เฉพาะเจาะจง เราสามารถแบ่งประเภทของอาสนะเป็นสามแบบ คือ เพื่อการผ่อนคลาย เพื่อการสร้างสมดุล และเพื่อสมาธิ

หลักการฝึกโยคะภวานา คือ ความนิ่งและความสบาย ใช้แรงกายให้ได้น้อยที่สุด จิตจดจ่ออยู่ในสภาวะอนันต์หรือสภาวะไม่สิ้นสุดในตนเองผู้ฝึกจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ที่ทำแล้วนิ่งสบายปล่อยวางไปเรื่อยๆ โดยไม่ส่งจิตออกไปข้างนอก แต่จดจ่ออยู่กับกาย ลมหายใจ และสมดุลของตนเอง ผลพลอยได้จากการฝึกโยคะภวานาคือสภาวะนิ่งซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตทุกด้าน

ท่าฝึกสำหรับโยคะภวานาใช้ท่าพื้นฐานจากตำราดั้งเดิม 13 ท่าประกอบด้วย 1) ท่าจรเข้ 2) ท่างู 3) ท่าตึกแตก 4) ท่าศพ 5) ท่าคันไถครึ่งตัว 6) ท่านั่งพัก 7) ท่าหัวจรดเข่าสลับยืดขาทีละข้าง 8) ท่าหัวจรดเข่าสองขา (ท่าเหยียดหลัง) 9) ท่านั่งเพชร 10) ท่าโยคะมูทรา 11) ท่าบิดสันหลัง 12) ท่ายืน 13) ท่ากงล้อ

นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก (ทำในท่าศพ) และเทคนิคการควบคุมลมหายใจ เช่น การหายใจด้วยหน้าท้อง การฝึกสลับลมหายใจเข้าออกระหว่างรูจมูกซ้ายและขวา เพื่อให้ลมหายใจวิ่งผ่านเข้าไปตามท่อต่างๆ 72,000 ท่อในร่างกาย รวมไปถึงการฝึกหายใจเร็วเพื่อทำความสะอาดท่อทางเดินหายใจภายใน การฝึกควบคุมลมหายใจเหล่านี้ได้อย่างสม่ำเสมอ ท่อที่พลังชีวิตไหลผ่านก็

จะสะอาด ขณะเดียวกันพลังชีวิตก็จะมีกำลังเพิ่มขึ้นจนนำไปสู่ภาวะสมาธิตามแนวทางของโยคะดั้งเดิม



สำหรับผู้สนใจโยคะภวานา ท่าที่กล่าวมาทั้ง 13 ท่านี้เป็นท่าพื้นฐานที่เพียงพอ ทุกคนสามารถทำได้ ที่สำคัญคือทัศนคติของผู้ฝึก ว่าเราฝึกเพื่อเปลี่ยนแปลงทาง “จิต” เพื่อเพิ่มกำลังของจิต เพิ่มกำลังของสมาธิ ไม่ใช่มาฝึกเพื่อ “กาย” เพื่อการออกกำลังกาย

ปัจจุบันสตูดิโอฝึกโยคะบางแห่งเริ่มมีการนำรูปแบบของโยคะภวานาสอดแทรกอยู่ในกระบวนการฝึกโยคะประยุกต์เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการพัฒนา “จิต” ควบคู่ไปกับ “กาย” มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้บางแห่งอาจเพิ่มคลาสฝึกที่ไม่เน้นความเปลี่ยนแปลงของรูปร่างภายนอกเพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้เรียนมากยิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน อาทิ การฝึก “Yin yoga” ซึ่งเน้นความเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะภายในมากกว่าภายนอก เป็นต้น

ครูก็กล่าวถึงผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ค้นพบประโยชน์ของการฝึกโยคะภวานาว่า

“หลักการฝึกโยคะภวานา คือ ไม่จำเป็นต้องให้ร่างกายมีเหงื่อเพราะเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความอยากมีอยากเป็น ทำให้เกิดการตื่นตัวของจิตที่มองเห็นสภาวะต่างๆ ชัดเจนมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกโยคะภวานาระบบประสาทอัตโนมัติที่เอื้อต่อความผ่อนคลาย (Parasympathetic nervous system) จะทำงานได้ดีขึ้น เมื่อระบบนี้ทำงาน ร่างกายจะได้พัก รุ่มาตาจะหรี หัวใจเต้นในจังหวะช้าลง การหายใจและการสันดาปในร่างกายก็จะน้อยลง ระบบนี้มีประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพเพราะในขณะที่ผ่อนคลายนั้น ร่างกายจะเปิดโหมดของการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการใช้งาน”

โยคะภวานาไม่ได้เน้นการเคลื่อนไหวแบบการออกกำลังกาย จะนั่งค้างอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งซึ่งให้ประโยชน์กับผู้ฝึกในการลดอวัยวะภายใน อาทิ การค้างในท่าตักแตนเป็นการกดช่องท้อง ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ ส่งผลต่อระบบย่อยอาหารและกลไกการขับถ่าย เป็นต้น

ครูก็กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะภวานาที่เน้นระบบอวัยวะภายในมากกว่ากล้ามเนื้อภายนอกว่า

เวลาเราพูดถึงสุขภาพแนวโยคะภาวนาจะเน้นระบบภายในซึ่งมีความจำเป็นต่อการมีชีวิตมากกว่าอวัยวะที่เห็นจากภายนอก เช่น ถึงคุณจะไปสองข้าง คุณก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ แต่ถ้าคุณไม่มีตับคุณก็จะเสียชีวิตทันที เพราะฉะนั้นหากมองในแง่นี้ คนฝึกโยคะทางแขนขาจึงสามารถฝึกโยคะภาวนาได้เหมือนกัน

สิ่งที่สำคัญนอกเหนือไปจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นทั้งระบบแล้ว สิ่งที่ครูกวีได้ค้นพบจากการฝึกโยคะภาวนาคือ สุขภาพทางจิตที่แข็งแรงมากขึ้นจนสามารถควบคุมตนเองให้ลดพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้นทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้นเรื่อยๆ

“ทำโยคะถึงช่วยเรื่องนี้ได้ เพราะการฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้จิตมีความเคยชินที่จะสั่งร่างกายให้เคลื่อนไหวดีขึ้น เมื่อจิตเริ่มเข้มแข็ง เราก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ดีอื่นๆ ได้ เช่น ถ้าเราต้องควบคุมน้ำตาล ไม่กินเผ็ด เราก็จะไม่ปล่อยตัวเองตามใจปาก แต่เราจะมีสติรู้ตัวและพยายามลดพฤติกรรมเหล่านั้นได้ดีขึ้นเรื่อยๆ การฝึกโยคะภาวนาไม่ต้องฝึกนานเป็นชั่วโมง ขอแค่ยืดสามสิบนาทีก็พอ แต่ต้องให้ทำสม่ำเสมอจนเป็นความเคยชิน”



ทางเลือกสำหรับคนทุกสภาพร่างกาย

ปัจจุบันกลุ่มผู้สมัครเข้ามาเรียนหลักสูตรโยคะของสถาบันโยคะวิชาการส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สนใจปฏิบัติธรรม กลุ่มคนทำงานด้านสุขภาพที่ต้องการนำโยคะไปช่วยฟื้นฟูร่างกายของผู้ป่วย ผู้พิการ รวมทั้งผู้สูงอายุ ครูกวีกล่าวถึงช่วงอายุของกลุ่มคนที่มาเรียนว่า

“หากดูอายุเฉลี่ยในช่วงสิบปีที่ผ่านมาจะพบว่าส่วนใหญ่อายุเกิน 40 ถึง 50 ปีขึ้นไป มักเป็นคนที่ผ่านโลกมาแล้วครั้งชีวิตจึงเริ่มสนใจโยคะแนวนี้ เพราะอยากแสวงหาเส้นทางภาวนาให้ตนเอง แต่ระยะหลังเริ่มมีคนอายุน้อยลงหันมาเรียนโยคะภาวนามากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเริ่มเบื่อกับสังคมวัตถุนิยม”

จากประสบการณ์เป็นผู้อำนวยการสถาบันโยคะวิชาการมากกว่าสิบปี ครูก็เล่าถึงปัญหาที่พบจากการรับสมัครผู้เข้ารับการอบรมว่า

คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาสมัครเรียนมีเป้าหมายเพื่อต้องการรูปร่างที่สวยงามภายในระยะการฝึกที่แน่นอน เช่น ภายในสามเดือนรูปร่างต้องเป๊ะ หรือบางคนอยากเล่นท่ายากๆ เพื่อให้คนอื่นชื่นชม ซึ่งเป็นการเพิ่มอัตตาตนเองให้มากขึ้น ตรงข้ามกับเป้าหมายของโยคะภาวนาที่ต้องการลดอัตตาตนเองให้น้อยลง ดังนั้นขั้นตอนการรับสมัคร เราจึงต้องมีกระบวนการคัดกรองว่าเป้าหมายของเขาคืออะไร จะได้ไม่เสียเวลาเปล่าในการมาฝึกโยคะที่นี่

เนื่องจากการฝึกโยคะภาวนาเป็นการฝึกทำพื้นฐาน และไม่เน้นการใช้กล้ามเนื้อภายนอก ดังนั้นโยคะแนวนี้จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุที่ต้องการดูแลร่างกาย

“คนไทยส่วนใหญ่รู้จักโยคะในมุมเดียวคือโยคะประยุกต์เท่านั้น ทุกวันนี้ผู้สูงอายุจะไม่กล้าเล่นโยคะ เพราะภาพที่เห็นส่วนใหญ่คือท่าฝึกที่เน้นสรีระตัวอ่อน จนน่าหวาดเสียวว่ากระดูกกระดูกจะพัง แต่โยคะภาวนาไม่ได้เน้นแบบนั้น จึงสามารถจะเข้าไปช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจผู้สูงอายุได้มากขึ้น”





บรรยากาศคลาสเรียนโยคะภาวนามีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่แต่ละคนสำรวจพบภายในร่างกายและจิตใจตนเองหลังจากผ่านการฝึกโยคะ

ตลอดระยะเวลาที่ยี่สิบกว่าปีที่ผ่านมา ครูกีวยังคงศึกษารรณะอย่างต่อเนื่องพร้อมไปกับการฝึกโยคะและให้ความรู้กับผู้ที่สนใจโยคะภาวนา สิ่งที่เราได้รับคืนกลับมาสู่ตนเองคือการมองเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งจิตและกายที่ดีขึ้นเรื่อยๆ

อยู่มาวันหนึ่งแฟนผมทักว่า ผมเปลี่ยนไป สงบลง ใจเย็นลง จริงๆ ผมไม่ได้ทำอะไรเยอะ แต่ทำสม่ำเสมอ ตัวผมเองตลอดยี่สิบปีที่ผ่านมารู้สึกเลยว่าเราพอใจชีวิตเรา เราไม่เคยคิดว่าเราจะทำได้แบบนี้ เพราะเราทำไปเรื่อย ๆ เปิดรับ เรียนรู้ โดยไม่คาดหวังผล แล้วเราจะค่อยๆ เห็นความเปลี่ยนแปลงเอง

นับตั้งแต่ฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง สุขภาพของครูกีวยิ่งดีขึ้นเรื่อยๆ เห็นได้จากเดิมเป็นหวัดทุกปีโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน แต่ตอนนี้ไม่ได้เป็นหวัดมานานจนจำไม่ได้ว่าเป็นหวัดครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ รวมทั้งระบบขับถ่ายซึ่งเคยมีปัญหาที่หายเป็นปกติ ปัจจุบันครูกีวยังคงตื่นนอนแต่เช้าเพื่อฝึกโยคะเพราะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด และงดรับประทานอาหารเย็นมาห้าปีแล้ว ชีวิตของครูสอนโยคะท่านนี้จึงเป็นเหมือนผู้ถือศีลที่ไม่ต้องเข้าปฏิบัติธรรมในวัด แต่ปฏิบัติอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน โดยมีการฝึกโยคะภาวนาเป็นฐานกายเพื่อเชื่อมโยงให้เป็นหนึ่งเดียว และเตรียมพร้อมเผชิญกับความตายที่จะก้าวเข้ามาในวันหนึ่งของชีวิตอย่างมีสติ

“ผมเห็นสังขาร ความจริงมากขึ้น เข้าใจตนเอง ไม่ต้องไปคาดหวัง เราควรทำให้ดีที่สุด แต่ผลไม่เกี่ยวกับเรา ผมไม่กล้าบอกว่ากิเลสหมดแล้ว แต่กล้าพูดได้ว่า กิเลสบางลงกว่าเมื่อยี่สิบปีที่แล้ว ผมเชื่อว่าตอนตายคงตายสงบโยคะเป็นเครื่องมือที่ดีที่ทำให้ผมกล้าเผชิญกับความตาย โยคะไม่ใช่แค่ท่า แต่เป็นสิ่งที่เข้ามาหนุนเสริมสิ่งที่คุณอยากทำในชีวิตให้ดีขึ้นง่ายขึ้น เป็นการพัฒนาจิตและวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ใช่แค่การออกกำลังกายทุกวันนี่ยังงั้นผมก็ทึ่งโยคะไม่ได้ เพราะทั้งเมื่อไหร่ก็ไม่มีความกลัวเมื่อนั้น เส้นทางนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นร่วมกัน ทั้งคำสอนของศาสนาพุทธและปรัชญาโยคะ”



ในการเรียนโยคะ ไม่ว่าจะสายภavana หรือ สายออกกำลังกาย ครูทั้งหลายเห็นว่า สรีระวิทยาช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจร่างกายตนเองได้
อย่างเป็นรูปธรรม จึงมีการใช้โครงกระดูกอยู่ในชั้นเรียนโยคะด้วย
ขอบคุณภาพถ่ายจากกวี คงภักดีพงษ์ มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ