

AYURVEDA
คณาธิการ์อายุรเวท

THE AYURVEDA JOURNEY

By Bronwen Evans

คณาธิการ์อายุรเวท

AS I WRITE THIS I am sipping a cup of fresh ginger tea. As I have learnt from my study of Ayurveda, the tea is warming, it helps my digestive fire and it clears congestion in my chest.

Not that Ayurveda is based on simple quick fixes; far from it. Ayurveda is about understanding the complex interplay of energy, chemistry and spirituality that make each of us unique individuals. For me, learning about Ayurveda has been a long journey of discovery, and thanks to this knowledge, I am now better able to manage my physical and mental state of health.

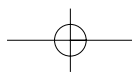
Most people (if they have heard about Ayurveda at all) think of pictures they have seen in which a stream of warm oil is poured on someone's head. Indeed, this is one of the treatments but it is only a small part of a much more comprehensive healing system. Ayurveda is an ancient healing tradition which originated in India 5,000 years ago

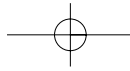


ฉันกำลังจิบชาขิงถ้วยโปรด ในระหว่างที่เขียนบทความชิ้นนี้ จากการที่ได้เรียนรู้เรื่องอายุรเวท ทำให้ฉันพบว่า การจิบชาอุ่นๆ สักแก้ว จะช่วยระดับอาการท้องอืดและจุดแน่นบริเวณหน้าอกได้เป็นอย่างดี

การแพทย์แบบอายุรเวทไม่ใช่การรักษาแบบพื้นฐานเฉพาะจุด แต่หมายถึงความเข้าใจในกลไกอันซับซ้อนของร่างกายที่ทำให้เกิดความแตกต่างอันเป็นเอกลักษณ์ในทุกตัวบุคคล อันได้แก่ พลังงาน เคมีในร่างกาย รวมไปถึงจิตวิญญาณ สำหรับตัวฉันแล้ว การเรียนรู้แบบแผนอายุรเวทเปรียบเสมือนหนทางแสวงหาอันยาวไกล ขอขอบคุณองค์ความรู้ทั้งหมดที่ทำให้ฉันเข้าใจที่จะจัดการระบบต่างๆ ในร่างกายและจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

ผู้คนส่วนใหญ่ (ถ้ารู้จักอายุรเวท) มักจะนึกในใจตามทีพวกเขาเคยเห็นว่า อายุรเวทคือ สายธารน้ำมันอุ่นๆ ที่ราดรดลงบนศีรษะ แต่จริงๆ แล้วมันเป็นเพียงหนึ่งในกรรมวิธีการบำบัดอย่างง่าย ๆ เท่านั้นเอง อายุรเวท คือ แบบแผนวิธีการรักษาความเจ็บป่วยที่สืบทอดกันมายาวนาน โดยมีจุดเริ่มต้นมาจาก





and over the course of many centuries, it has influenced many other traditions including the ancient Greek, Chinese and Thai. Its holistic nature encompasses medicine, nourishment, Hatha Yoga, massage, spirituality and self knowledge.

I can't remember when I first heard about Ayurveda but it was long before I came to Thailand seven years ago. When I first came here, one of the first places I visited was Wat Po with my future husband Surin. He took me on a tour through the museum where I saw ancient Sanskrit manuscripts – a tangible reflection of the ancient Indian influence on Thailand. And when we opened our own spa – Faasai in 2006, I found myself dreaming of offering Ayurveda treatment.

The difficult part was finding a teacher so initially I confined myself to reading books about Ayurveda which I ordered from Amazon.com. But then Nicky Hewett and Mani Maran Veerappan came into my life. They, the owners and managers of Ancient's Best, an Ayurvedic Treatment Centre registered in Singapore, have begun creating awareness of Ayurveda in its most traditional form here in Thailand.

Mani's family originally comes from India and he was born into a tradition of many generations of Ayurvedic physicians and practitioners. He understands both Tamil and Sanskrit to an extent and Mani explained that in Sanskrit, Ayurveda means science of life – 'ayur' for lifespan or duration of life, while 'veda' for knowledge. In other words, he said, "Ayurveda is the knowledge of how we should manage our life based on our uniqueness."

Integral to this knowledge is an understanding of 'doshas'. As with all matter, we are made up of five elements – ether, air, fire, earth and water – our uniqueness as individuals comes from the way that these elements combine together.

The Ayurveda system classifies these elements into three doshas as follows:

- Vata** – air and ether – or cool and dry
- Pitta** – fire and water – or moist and warm
- Kapha** – earth and water – or cool and moist

When in balance these doshas are manifested in good and vibrant health, but when not, they contribute to the onset of disease and ill health. By gaining awareness of our own intrinsic selves and using the knowledge of Ayurveda we are able to live a more healthy and balanced lifestyle than we otherwise would if we did not have that knowledge.

Nicky and Mani met me several times to see if we

อินเดียน เมื่อราว 5,000 ปีก่อน หลายศตวรรษต่อจากนั้น วัฒนธรรมการแพทย์นี้ก็แผ่ขยายไปยังอารยธรรมโบราณ หลายแห่ง เช่น กรีก จีน รวมทั้งประเทศไทย หลักการของอายุรเวทประกอบไปด้วย ความรู้เรื่องยา การบำรุงอาหาร หัตถโยคะ การนวด รวมถึงความเข้าใจในจิตวิญญาณและการรู้จักตนเอง

ฉันจำไม่ได้แล้วว่ารู้จักอายุรเวทตั้งแต่เมื่อไหร่ แต่มันก็นานก่อนฉันจะมาเมืองไทยถึง 7 ปี ครั้งแรกที่ฉันได้มายังประเทศแห่งนี้ สถานที่แห่งแรกๆ ที่ฉันและคุณสุรินทร์ผู้เป็นสามี ได้มีโอกาสไปสัมผัสคือ วัดโพธิ์ เขาพาฉันเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์อันเป็นที่ที่ฉันได้พบจารึกภาษาสันสกฤต - ภาพสะท้อนอิทธิพลของวัฒนธรรมอินเดียที่ส่งผลกระทบต่อประเทศไทย และเมื่อเราได้เปิดสถานบริการสปาแห่งแรกเมื่อพ.ศ.2549 ในนาม 'ฟ้าใส' ฉันก็เริ่มรู้สึกได้ว่าตัวเองนั้นถวิลหาแนวทางการบำบัดแบบอายุรเวทยิ่งนัก

อุปสรรคของความต้องการในครั้งนี้คือความยากลำบากในการค้นหาผู้ฝึกสอนที่จริงจัง และนั่นได้ผลักดันให้ฉันต้องลงมากลุกคลีด้วยตัวเองโดยการศึกษาจากตำราอันพอจะหาซื้อได้จากเว็บไซต์อะเมซอน หลังจากนั้นฉันมีโอกาสดูพบกับ นิกกี้ ฮิวเว็ต และ มณี มาราน วีร์ปัน ทั้งสองคนเป็นเจ้าของ และผู้จัดการแห่ง Ancient's Best ศูนย์บริการอายุรเวทจากประเทศสิงคโปร์ ซึ่งพวกเขาได้เริ่มต้นศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้อย่างแบบแผนอายุรเวท จากแหล่งความรู้ในประเทศไทยเช่นกัน

พื้นเพของมณีนั้นมียุทธศาสตร์มาจากอินเดีย โดยตัวเขาได้เกิดและเติบโตมาในครอบครัวของผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวทและอายุรแพทย์ที่สืบทอดกันมาหลายชั่วคน ส่วนตัวเขานั้นเชี่ยวชาญทั้งภาษาทมิฬและสันสกฤต ซึ่งมณีก็ได้อธิบายถึงที่มาของคำว่า 'อายุรเวท' ไว้ว่าหมายถึง ศาสตร์แห่งชีวิต - 'อายุร' คือ ช่วงเวลาชีวิต ในขณะที่ 'เวท' คือ ความรู้ แต่อีกนัยหนึ่ง "อายุรเวท คือองค์ความรู้ในการจัดระเบียบชีวิตตามลักษณะปัจเจกบุคคล" มณีกล่าว

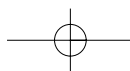
แก่นแท้ของศาสตร์แขนงนี้คือ ความเข้าใจในเรื่องของ 'โทษะ' โดยทั่วไปร่างกายของคนเรานั้น ถูกประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง 5 อันได้แก่ อากาศ ลม ไฟ ดิน และ น้ำ - ความแตกต่างอันเป็นปัจเจกก็ล้วนเกิดจากการรวมตัวกันของธาตุเหล่านี้ในสัดส่วนที่ต่างกันไป

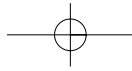
ศาสตร์แห่งอายุรเวทได้จำแนกธาตุเหล่านี้ออกเป็น 3 ส่วนที่เรียกว่า 'ไตรโทษะ' อันได้แก่

- วาทะ** - ลม และ อากาศ - หรือ ความเย็น และความแห้ง
- ปิตตะ** - ไฟ และ น้ำ - หรือ ความชุ่มชื้น และความอบอุ่น
- กัษะ** - ดิน และ น้ำ - หรือ ความเย็น และความชุ่มชื้น

เมื่อโทษะทั้งสามอยู่ในสภาวะสมดุลจะบ่งบอกถึงความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย แต่เมื่อใดที่ธาตุปรวนแปรก็จะบ่งชี้ถึงอาการผิดปกติหรือความเจ็บป่วยในร่างกาย การได้รู้จักสภาพร่างกายตนเองโดยใช้หลักอายุรเวท ทำให้เรารู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง ไร้ซึ่งการเบียดเบียนจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

นิกกี้และมณี มีโอกาสได้พบกับฉันบ่อยครั้งเพื่อดูว่าเรา





might be able to work together. During these meetings they explained the importance of authenticity, compassion and strict adherence to the noble tradition of Ayurveda. Fortunately these were compatible with Faasai's values of kindness, compassion and naturalness.

Mani and Nicky recommended that I undergo the treatment myself so I would have a thorough understanding of it.

I was Pitta Kapha, he said, and all three elements out of balance. My prescribed treatment included herbal medicine, diet, massage with medicated oil, heat and steam, yoga, exercise and mental and spiritual awareness. I was required to monitor my state of health carefully and to give weekly reports to them about my progress. Because of my dominant fire element I have to avoid food with a hot character – which means I have to be careful with the ginger tea.

For me, following the regime was not easy. I had to give up foods (and drinks) that I liked, manage my emotions and set aside time for the treatments - underlining the point that taking care of our own health requires self discipline. Nor was it easy for my massage therapists. Although they have many years of experience of doing Thai massage, Ayurveda training, as taught by Nicky and Mani, involves intense concentration, repeated study and practice.

“Since most of the written materials were in English not Thai, my therapists weren't able to study them themselves. I therefore had to practice with my therapists and continually refresh and remind them about the teaching of Nicky and Mani.”

They were taught how to identify the doshas, the different ways of managing the doshas and how to do a one and a half hour treatment session involving massage with hot medicated oils, a sauna and further herb treatments.

Ayurveda is not a palliative for the problems caused by our overstressed and unhealthy lifestyles but it teaches us to go to the root of our beings – and helps us to find a healthy style of life which is appropriate for us. After going through the treatment for a few months I found that I had lost weight, had more energy and had avoided the winter colds and influenza which had afflicted others around me. For the next step in the journey, Faasai will be offering a



สามารถทำงานร่วมกันได้ใหม่ ในระหว่างการพบกันแต่ละครั้ง พวกเขาได้อธิบายถึงความสำคัญของอายุรเวท ไม่ว่าจะ เป็นแบบแผนที่แท้จริง ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น และความตั้งใจในการใช้แบบแผนอย่างเคร่งครัด โชคดีที่สิ่งเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่มีพร้อมในสถานบริการ ‘ฟ้าใส’ ของเรา

มณีและนิกกี้ ได้ให้คำแนะนำแก่ฉันให้ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องการบำบัด เพื่อที่ฉันจะได้ให้คำแนะนำแก่ลูกค้าอย่างถูกต้อง ซึ่งฉันก็เห็นด้วยกับคำแนะนำนี้ และเพราะมณีนี่เอง ที่เป็นแรงผลักดันให้ฉันหันหน้าหาข้อมูลสำหรับตัวเองและนักบำบัด เพื่อจัดการกับโทษะและสุขภาพโดยรวมของเราเอง

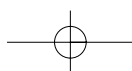
มณีบอกว่า ตัวฉันเองนั้นอยู่ในโทษะ ปิตตะและกัมมะ และธาตุทั้งสามอยู่ในภาวะไม่สมดุล โดยหนทางบำบัดนั้นประกอบไปด้วย การใช้ยาสมุนไพร การลดอาหาร การนวดน้ำมัน การอบไอน้ำ โยคะ รวมถึงการปรับสภาพจิตใจ ฉันถูกให้ตรวจร่างกายอย่างละเอียด และส่งผลตรวจนี้ให้พวกเขาทุกสัปดาห์ เพื่อดูความก้าวหน้า และเนื่องด้วยร่างกายฉันนั้นอยู่ในธาตุไฟ จึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ความร้อน - นั่นหมายความว่าฉันต้องระวังในการจิบชาซึ่งถ้วยโปรด

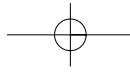
สำหรับฉันแล้ว การปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดไม่ใช่เรื่องง่าย ฉันต้องหันหลังให้กับอาหารและเครื่องดื่มที่ชอบ ปรับสภาวะอารมณ์และสร้างวินัยในการดูแลตัวเอง ซึ่งนั่นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับนักบำบัดของฉันเช่นกัน เพราะแม้พวกเขาจะมีประสบการณ์ยาวนานกับนวดแผนไทย แต่การฝึกแบบแผนอายุรเวทตามที่นิกกี้และมณีแนะนำนั้นต้องใช้สมาธิ ประกอบกับการฝึกหัดและทดลองทำอย่างสม่ำเสมอด้วย

และเพราะตำราต่างๆ นั้นมักจะมีตีพิมพ์ด้วยภาษาอังกฤษ เหล่านักบำบัดของฉันจึงไม่สามารถเรียนรู้ด้วยตัวพวกเขาเองได้ ฉันจึงจำเป็นต้องคอยฝึกสอน ทบทวน และเพิ่มเติมความรู้ที่ได้จากนิกกี้และมณีให้พวกเขาอยู่ตลอดเวลา

พวกเขาถูกสอนให้รู้จักการจำแนกโทษะ ความแตกต่างของการจัดการโทษะ วิธีบำบัดด้วยการนวดน้ำมัน อบชาวน้ำ และทรีทเม้นต์สมุนไพรภายในเวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่ง

อายุรเวทไม่ใช่แนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดจากความเครียดและภาวะขาดความสมดุลในการใช้ชีวิต แต่อายุรเวทสอนให้เรารู้จักกับตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง เพื่อช่วยให้อารมณ์เรามีความสมดุลและสมบูรณ์พร้อมต่อการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น 2-3 เดือนหลังจากเข้ารับการบำบัดฉันพบว่าน้ำหนักลดลง ร่างกายมีพลังมากขึ้น สภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงไม่ส่งผลใดๆ ต่อตัวฉันได้เลยมณีได้ตรวจวัดชีพจรฉันพร้อมบอกข่าวดีว่า โทษะของฉันเริ่มกลับสู่สภาพที่ดียิ่งขึ้น แต่นั่นแหละ ฉันต้องอดทนต่อไป จนกว่าทุกอย่างจะกลับมาปกติดังเดิม ก้าวต่อไปสำหรับการ





schedule of Ayurvedic Health Retreats under the supervision of Ancient's Best. These will include pancha karma (a specialised Ayurvedic detoxification system), diet, yoga, and advice on lifestyle management.

For more information about Ayurveda, please visit www.ayuryoga.com.sg

For more information about Faasai, please visit www.faasai.com

Mani and Nicky will be holding talks on Ayurveda on the following places and times:

Saturday February 3rd 2007 from 1pm to 4pm at Pilates Studio, Ploenchit Rd.

Friday February 23rd from 5:30pm to 8:30pm at The Core, Sukhumvit Soi 53

Sunday February 25th from 9am to 12pm at The Core, Sukhumvit Soi 53

Those interested please call or email to confirm their attendance (ph: 085-145-4233 or email bangkok@ayuryoga.com.sg).

เดินทางบนเส้นทางแห่งอายุรเวท ฟ่ำใสได้จัดเตรียมโปรแกรม การบริการพิเศษ ภายใต้การควบคุมดูแลของศูนย์บริการAncient's Best ประเทศสิงคโปร์ ซึ่งประกอบไปด้วย ปิฎจะกามา (ล้างพิษแบบอายุรเวท) การควบคุมปริมาณการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายโดยการเลนโยคะ และคำแนะนำในการจัดการรูปแบบการดำเนินชีวิต

พบข้อมูลอายุรเวทเพิ่มเติมได้ที่ www.ayuryoga.com.sg

ข้อมูลสถานที่บริการฟ่ำใส เชิญเยี่ยมชมที่ www.faasai.com

พบกับโปรแกรมสัมมนาอายุรเวทจากมณี และ นิกกี้ ได้ตามวัน เวลา และสถานที่ดังต่อไปนี้:

วันเสาร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ เวลา 13.00 น. ถึง 16.00 น. ณ ฟ่ำใส สตูดิโอ ถนนเพลินจิต

วันศุกร์ที่ 23 กุมภาพันธ์ เวลา 17.30 น. ถึง 20.30 น. ณ เดอะ คอร์, สุขุมวิท 53

วันอาทิตย์ที่ 25 กุมภาพันธ์ เวลา 9.00 น. ถึง 12.00 น. ณ เดอะ คอร์, สุขุมวิท 53

สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมฟังกรุณาแจ้งความจำนงทางโทรศัพท์หรือ อีเมล (085-145-4233, bangkok@ayuryoga.com.sg)

