

**วิทยาศาสตร์**

**การหายใจ**



**โดย พระพระยานรรัตนราชมานิต**



# วิทยาศาสตร์การหายใจ

แปลและเรียบเรียงโดย

พระพรหมญาณวรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์

(ธมฺมวิทฺตฺตฺโกภิตฺตฺ)

จาก

Science of Breath

ของ

Yogi Ramacharaka

พิมพ์จำหน่ายเพื่อสมทบทุน

มูลนิธิพระพรหมญาณวรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์

โดย

นายศรี จินตยานนท์

### ปรารภ

“วิทยาศาสตร์การหายใจ” ฉบับภาษาไทยนี้ ท่านเจ้าคุณพี่ หม่อม-  
 วิตุกโกภิกขุ พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ศรีภิก ขันตยานนท์ แปลและ  
 เรียบเรียงมาจากฉบับภาษาอังกฤษ ชื่อ Science of Breath by Yogi Rama-  
 charaka ส่งมาให้ผมและหลานๆอ่าน ภายหลังก็ส่งฉบับภาษาอังกฤษมาให้อ่าน  
 ก่อน เมื่อราวปี พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็นหนังสือที่น่าศึกษา ทั้งปรากฏว่าการปฏิบัติตน  
 ของท่านก็นำมาจากหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ยังเป็นฆราวาส แม้วิธีบริหารกายเท่าที่  
 แพร่หลายอยู่ก็ได้มาจากหนังสือเล่มนี้ (บทที่ ๑๒) เดิมตั้งใจว่าจะพิมพ์แจกงาน  
 พระวราขทานเพลิง แต่ไม่ได้รับความเห็นชอบจากท่านที่เคารพนับถือยั้ง  
 ด้วยเกรงว่าจะมีผู้นำไปหาประโยชน์ ไม่จบสิ้น จึงงดการพิมพ์ไว้ แต่ก็ไม่หมด  
 ความพยายามและคิดอยู่เรื่อยมาว่าจะต้องพิมพ์ให้ได้ก่อนจะสิ้นชีวิตนี้ เพราะ  
 คิดว่าแม้ท่านผู้แปลและเรียบเรียงประสงค์เพียงให้อ่านและปฏิบัติเฉพาะในวงผู้  
 ใกล้ชิดก็ตาม แต่ก็น่าจะให้ผู้ที่ห่างไกลและไม่มีความรู้หรือมีความรู้ภาษาอังกฤษ  
 น้อยอย่างผม ได้อ่านบ้าง และถ้ายิ่งตั้งใจปฏิบัติตามก็จะเกิดประโยชน์ ไม่น้อย

จึงจัดการพิมพ์ขึ้นจำหน่ายนารายได้ไปประกอบกุศลเป็นการทอดหนุนเกียรติคุณท่าน  
 เจ้าคุณพี่ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบมาตลอดชีวิตของท่าน ขอท่านผู้ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ไป  
 จงประสบความสำเร็จในสมณปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น ระยะเวลาที่พิมพ์หนังสือออกจำหน่าย ขอสงวน  
 อีสิทธิ์ในการพิมพ์เผยแพร่ไว้ก่อน เมื่อแพร่หลายพอสมควรแล้วคงไม่พอเพียงกับความต้อง  
 การของผู้ใคร่ได้ไว้ ก็จะมีพิจารณาอนุญาตให้ผู้ที่สนใจไปพิมพ์เป็นกุศลสาธารณะมิใช่เพื่อการกำ  
 ค่อมไปตามแต่จะพิจารณาเห็นควร

.....  
 (นายตวี จินตยานนท์)

๑๒ ตระกูลโสมนัส ๒ ตำบลโสมนัส  
 อำเภอหนองปรือบุรีรัมย์  
 กรุงเทพมหานคร

หนังสือซึ่งพิมพ์จำหน่ายเพื่อสมทบมูลนิธิ ฯ ต้องมีรายละเอียดนามของนายตวี  
 จินตยานนท์ ทุกเล่ม

## สารบัญ

บทที่ 1 .....	7
ขอแสดงคารวะต้อนรับปฏิสันถารปราศรัย แนะนำให้รู้จักปรัชญาศาสตร์โยคะ ดังต่อไปนี้.....	7
บทที่ 2 .....	10
“ลมหายใจ คือ ชีวิต” .....	10
บทที่ 3 .....	13
บทที่ 4.....	18
บทที่ 5 .....	23
ระบบประสาท.....	23
บทที่ 6 .....	27
การหายใจทางจมูกรวมทั้งข้ามกับหายใจทางปาก.....	27
บทที่ 7 .....	31
ระเบียบวิธีการหายใจ 4 แบบ .....	31
บทที่ 8 .....	36
การหายใจสมบูรณแบบโยคีนั้นทำอย่างไร.....	36
บทที่ 9 .....	39
ผลประโยชน์ที่อวัยวะศีรษะ.....	39
ร่างกายได้รับจากการหายใจสมบูรณแบบ.....	39
บทที่ 10.....	44
นิยามความรู้แบบฝึกหัดบริหารร่างกายของโยคีเล็ก ๆ น้อย ๆ 2-3 ท่า.....	44
บทที่ 11 .....	48
7 ท่าแบบฝึกหัด เพื่อเจริญพัฒนาการออกกำลังกายของโยคี .....	48

บทที่ 12.....	53
แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ 7 ท่าของโยคี .....	53
บทที่ 13.....	56
การเปลี่ยนแปลงสั้นสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่ และการหายใจเป็นจังหวะโยคี .....	56
บทที่ 14.....	61
ปรากฏการณ์ของการหายใจทางจิตโยคี .....	61
บทที่ 15.....	68
ปรากฏการณ์ยิ่งขึ้นไปอีกของการหายใจทางจิตโยคี .....	68
บทที่ 16.....	77
การหายใจจิตวิญญาณโยคี.....	77

## บทที่ 1

### ขอแสดงการวะต้อนรับปฏิสันถารปราศรัย แนะนำให้รู้จักปรัชญา ศาสตร์โยคะดังต่อไปนี้

นักศึกษาชาวตะวันตก (หมายถึงชาวยุโรปและอเมริกา) มักจะมีอะไร ๆ เข้ามาอยู่ใจเกี่ยวกับเรื่องโยคีและปรัชญาศาสตร์ การศึกษาปฏิบัติของท่านเหล่านั้น นักท่องเที่ยวเดินทางเข้าไปในอินเดียเขียนไว้แล้วเป็นอันมาก เล่าบรรยายถึงเรื่องพวกนักบวช ขอทาน พวกภิกษุอาจารย์ และพวกแสดงกายกรรมดัดตนคล้าย ๆ มายากลตลก ที่เข้าไปปลุกปล่านตามหนทางใหญ่ ๆ ของอินเดีย และถนนในนครหลวง และทะนงองอาจอวดอ้างยกย่องแต่งตั้งตัวเองเป็นโยคี นักศึกษาชาวตะวันตกไม่ว่าจะถูกตำหนิติเตียน เพราะคิดถึงภาพโยคีที่ทรมานตนผอมจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก บ้าคลั่งเคลิบเคลิ้มปราศจากสติสัมปชัญญะ ชาวฮินดูโง่เง่ามั่งงายไว้การศึกษา ปราศจากสติปัญญาไม่รู้จักเหตุผลสกรก ซึ่งนั่งในท่าตัวแข็งจนกระทั่งร้ายการเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก หรือยกแขนที่ฟ้าจนกระทั่งแขนแข็งและเหี่ยวแห้ง และอยู่ในท่านั้นตลอดไป หรือบางทีกำกำปั้นหรือยึดแน่นจนกระทั่งเล็บนิ้วงอกทะลุฝ่ามือขึ้นมา พวกเหล่านี้มีอยู่จริง แต่การยกย่องอวดตัวว่าเป็นโยคี ที่แท้ก็เหลวไหลไม่ใช่โยคีที่แท้จริงเหมือนกับคนที่ยกย่องตัวเองว่า “เป็นหมอ” เพียงแต่เป็นคนลอกหูต (คือหนังด้านที่งูขึ้นขึ้นมาบนผิวหนังเหมือนเมล็ดข้าวโพด) ก็ดูราวกับเป็นศัลยแพทย์ที่มีชื่อเสียงสูงเด่นหรือเหมือนกับตำแหน่ง “ศาสตราจารย์” เพียงปรากฏตัวอยู่ข้างมุ่มถนนขายยากำจัดพยาธิก็ดูราวกับเป็นอธิการบดีของมหาวิทยาลัย “ฮาร์วาร์ด” หรือมหาวิทยาลัย “เยล” (ในสหรัฐอเมริกา)

เป็นเวลาหลายชั่วอายุล่วงมาแล้ว ในอินเดียและในประเทศอื่นๆ ทางตะวันออก (หมายถึงทวีปเอเชีย) มนุษย์ทั้งหลายได้เสียสละอุทิศเวลาและความสนใจเอาใจใส่ตั้งใจเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เจริญทั้งทางร่างกายทางจิตใจและทางวิญญาณ ประสบการณ์ความชำนาญชำนาญของการสืบต่อกันมานับเป็นชั่วอายุแห่งการกระตือรือร้น ทำกันจริง ๆ ได้รับช่วงสืบต่อกันมาแล้วนับเป็นเวลาศตวรรษรอบร้อย ๆ ปี จากอาจารย์ถึงลูกศิษย์ โยคศาสตร์ที่แน่นอนก็ได้สร้างขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ ด้วยการค้นคว้าและสั่งสอนกันมาอย่างนี้ ในที่สุดคำว่า “โยคี” จึงบัญญัติใช้ขึ้น จากภาษาสันสกฤตว่า “ยุก” แปลว่า “ต่อกัน” จากมูลฐานศัพท์อันเดียวกัน คำอังกฤษจึงเกิดขึ้นว่า “Yoke” ด้วยความหมายอย่างเดียวกัน การใช้เกี่ยวข้องกับการสอนเหล่านี้ ยากที่จะสืบสาวผู้แต่งตำหรับต่างท่านก็ให้คำอธิบายต่างกัน แต่บางทีน่าจะเป็นได้ ผู้มีสติปัญญามากที่สุดที่คิดประดิษฐ์คำให้มีความหมายให้เท่ากับและตรงกับความคิดของชาวฮินดู นำไปตรงกับประโยควลีภาษาอังกฤษว่า “การเอาเข้าผูกพันติดต่อกันให้สามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือเอาเข้าคู่เทียมเข้าแอก

อันเดียวกัน (เช่น วัชที่เทียมเกวียน หรือม้าที่เทียมรถ) ไม่ต้องสงสัยเลยตรงกับคำโยคีว่าเขาเข้าร่วมกันในกิจการ ควบคุมบังคับบัญชาฝึกฝนทรมานสั่งสอนฝึกหัดตัดกายและใจด้วยอำนาจจิต

โยคศาสตร์จำแนกออกหลายสาขา เริ่มจากสอนให้ควบคุมฝึกหัดตัดกายจนบรรลุถึงการพัฒนาวินัยญาณให้เจริญสูงสุด ในตำราเล่มนี้จะไม่เข้าไปกล่าวถึงตอนที่สูงเกินไปกว่าวัตถุประสงค์ของเรื่องนี้ ยกเว้นแต่เมื่อตำราวิทยาศาสตร์การหายใจ กล่าวอ้างถึงเรื่องอย่างเดียวกัน วิทยาศาสตร์การหายใจกล่าวอ้างถึงโยคะมากมายหลายแง่หลายมุม ถึงแม้ว่า ข้อสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาความเจริญและควบคุมฝึกหัดปฏิบัติตัดทางด้านกาย ซึ่งมีจิตเป็นผู้บังคับบัญชาอยู่ในนั้นด้วย และเข้าถึงเขตแดนอาณาจักรการพัฒนาความเจริญทางวิญญาณ ในอินเดียมีโรงเรียนโยคะใหญ่ ๆ ประกอบด้วยหัวหน้าผู้นำทางจิตนับเป็นพัน ๆ ของมหาประเทศนั้น โยคะปรัชญาศาสตร์เป็นระเบียบประเพณีดำเนินชีวิตสำหรับประชาชนเป็นอันมาก ถึงอย่างไรก็ดีน้อยคนนักที่จะได้รับคำสั่งสอนวิชาโยคะที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง ชุมชนโดยมากมักแต่หลงพอใจยินดี แต่ผลเศษขนมปังร่วง ๆ ซึ่งร่วงลงมาจากโต๊ะของชนชั้นปัญญาชนที่คงแก่เรียนทั้งหลาย ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวตะวันตกในเรื่อง (การถ่ายทอดวิชาให้แก่กันและกัน) นี้ ขัดกันกับ (ธรรมเนียมประเพณี) ชาวโลกตะวันตก แต่ความคิดของชาวตะวันตก เริ่มต้นมีผลแม้แก่ชาวตะวันออก คำสอนซึ่งครั้งหนึ่งเพียงแต่ได้ถ่ายทอดให้แก่คนจำนวนจำกัดเพียง 2-3 คนเท่านั้น บัดนี้ ถ่ายทอดให้โดยเสรีแก่ผู้ใดใคร ๆ ก็ได้ที่พร้อมที่จะรับวิชานี้ ตะวันออกและตะวันตกกำลังออกงามเจริญใกล้กันเข้าไปทุกที ทั้งสองฝ่ายได้รับประโยชน์โดยความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ต่างฝ่ายต่างมีอิทธิพลทั้งทางกายและจิตสนิทสนมหาเกรงอกเกรงใจกัน เคารพรักใคร่เห็นอกเห็นใจกันและกัน

โยคีชาวฮินดูมอบความสนใจเอาใจใส่วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจเป็นอย่างมากเสมอเป็นนิจ เพราะเหตุผลซึ่งปรากฏแก่นักศึกษาผู้อ่านหนังสือนี้ นักเขียนชาวตะวันตกเป็นอันมากได้ยกเรื่องวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจขึ้น แต่เราเชื่อว่าเรื่องวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจนี้สงวนไว้มอบให้แก่ผู้เขียนเรื่องนี้ เพื่อให้แก่นักศึกษาชาวตะวันตกในแบบที่สั้นแต่บรรจุความได้มาก และใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ๆ ถึงหัวข้อสำคัญของวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจของโยคีพร้อมด้วยแบบฝึกหัดและวิธีการหายใจของโยคีที่เป็นที่นิยมชมชอบมาก เรามอบความคิดเห็นของชาวตะวันตกเป็นอย่างดี เท่ากับชาวตะวันออกแสดงให้เห็นว่าตะวันออกกับตะวันตกสอดคล้องเข้ากันได้สนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้อย่างไร เราใช้คำศัพท์อังกฤษอย่างธรรมดาสามัญเกือบทั้งหมด หลีกเลียงคำศัพท์สันสกฤตที่ยุ่งยากมากแก่ผู้อ่านชาวตะวันตกธรรมดาสามัญชั้นกลาง ๆ ทั่วไป

ภาคต้นแสดงถึงกายวิภาคของวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจ แล้วจึงพิจารณาทางด้านจิตและสมองต่อไป และในที่สุดเข้าถึงด้านวิญญาณ



เราขอประทานโทษหากว่าเราแสดงตัวของเรา ยินดีด้วยความสำเร็จของเราในการย่อย่อ  
บรรจุมิติการฝึกหัดของโยคีมากมายกายกองเหลือ ลงในหนังสือเพียงเล็กน้อย 2-3 หน้า (ตำราเล่ม  
นี้เล็กเพียง 73 หน้า) และโดยใช้ถ้อยคำและศัพท์ซึ่งใคร ๆ ผู้ใดผู้หนึ่ง ก็สามารถเข้าใจได้ทั่วกัน  
ความกลัวของเราก็แต่เพียงว่า ความง่ายเหลือเกินของตำราเล่มนี้ อาจเป็นเหตุทำให้ท่านผ่านไป  
ด้วยเห็นว่าไร้ค่าไม่มีสาระที่ควรเอาใจใส่สนใจ ในขณะที่เดียวกัน ท่านเหล่านั้นผ่านไปตามทาง  
ของท่าน เพื่อค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่ลึกซึ้งลึกลับซับซ้อน และไม่สามารถที่จะเข้าใจได้ ถึงอย่างไรก็  
ดี จิตใจของชาวตะวันตกเป็นนักศึกษาปฏิบัติผู้มีชื่อเสียงอย่างสูงเด่นในการค้นคว้าทดลอง  
สอบสวนให้ประจักษ์ผลความจริง และเราทราบว่าเป็นแต่เพียงปัญหาเวลาอันสั้นเท่านั้น ก่อนที่  
การปฏิบัติตามตำราเล่มนี้จะทราบผลความจริงแจ่มแจ้งขึ้นมา

เราขอต้อนรับนักศึกษาของเราด้วยคารวะอันอ่อนน้อมอย่างสุดซึ้งที่สุดของเรา และขอให้  
ท่านเหล่านั้นนั่งลงเพื่อศึกษาบทแรกของท่านในตำราวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจโยคีเล่มนี้  
เทอญ

## บทที่ 2

### “ลมหายใจ คือ ชีวิต”

ชีวิตขึ้นอยู่กับอย่างเด็ดขาดกับลมหายใจ “ลมหายใจ คือ ชีวิต” ความแตกต่างกันอาจเป็นไปได้ ในเรื่องข้อปลีกย่อยของทฤษฎี หรือตำรากับการบัญญัติศัพท์เฉพาะ ชาวตะวันออกและชาวตะวันตกยอมรับหลักฐานข้อสำคัญเหล่านี้

การหายใจ คือ ความเป็นอยู่ของชีวิต และปราศจากลมหายใจก็สุดสิ้นชีวิต ไม่ใช่แต่เพียงสัตว์ชั้นสูงเท่านั้นอาศัยลมหายใจสำหรับหล่อเลี้ยงชีวิตและความผาสุก แม้แต่ชีวิตของสัตว์จำพวกต่ำ ๆ ก็ต้องหายใจเพื่อมีชีวิตอยู่ และชีวิตของพืชพันธุ์พฤกษชาติก็อาศัยอากาศสำหรับสืบต่อชีวิตความเป็นอยู่เช่นเดียวกัน

เด็กอ่อนที่เพิ่งคลอดจากครรภ์มารดา สูดลมหายใจเข้ายาวลึกกลั้นหายใจไว้ครู่หนึ่งเพื่อดูเอาผละกำลัของชีวิต แล้วก็หายใจออกยาวพร้อมกับเสียงร้องยาว ๆ “แ่ว-แ่ว-แ่ว” ดุชิ ชีวิตของเด็กน้อยทารกถูกอ่อนในโลก เริ่มตั้งต้นแล้ว คนชราอ้าปากผะงับ ๆ หายใจอ่อนระววย ๆ แล้วก็หยุดหายใจ และชีวิตก็ดับสิ้นสุดจบลง จากการเริ่มตั้งต้นหายใจอ่อน ๆ ของเด็กทารกน้อยพอคลอดจากครรภ์มารดา ถึงปากผะงับครั้งสุดท้ายของคนกำลัสิ้นใจ มันเป็นเรื่องนิยายยืดยาวของการหายใจติดต่อกันเรื่องหนึ่ง ชีวิตก็เป็นแต่เพียงชุดหนึ่งหรือฉากหนึ่งของลมหายใจเท่านั้น

จงพิจารณาดูเถิดว่า การหายใจสำคัญที่สุดในขบวนการหน้าอวัยวะทั้งหมดของร่างกาย เพราะว่าเป็นความจริงแน่นอนทีเดียว หน้าที่ของอวัยวะอื่นทั้งหมดล้วนแต่อาศัยการหายใจทั้งสิ้น มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานหน่อยโดยปราศจากการบริโภคอาหาร (หมายความว่าอดข้าวตายช้าหน่อย) อดน้ำตายเร็วหน่อย แต่ไม่หายใจชีวิตสามารถเป็นอยู่ได้เพียง 2-3 นาทีเท่านั้น (หมายความว่าไม่หายใจก็ตายทันที)

มนุษย์ไม่แต่เพียงอาศัยลมหายใจเพื่อมีชีวิตอยู่เท่านั้น แต่อาศัยความคุ้นเคยชินของการหายใจที่ถูกต้องเป็นสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อสืบต่อผละกำลัชีวิตและเป็นอิสระปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การควบคุมพลังงานการหายใจอย่างฉลาดประกอบด้วยสติปัญญา จะทำวันคืนอายุของเราเย็นอยู่ในโลกได้ยืดยาว โดยทำให้เราเพิ่มพูนผละกำลัชีวิตและกำลัอำนาจการต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ และโดยนัยตรงกันข้าม การหายใจด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาไม่ฉลาดไร้เหตุผลประกอบด้วยความประมาทจะนำไปสู่การทำวันคืนอายุสั้น โดยทำให้ผละกำลัชีวิตลดน้อยหดถอยร่อยหรือลงไป และทำให้เรานอนอยู่บนกองโรคภัยไข้เจ็บ (หมายความว่า เป็นคนไข้โรค อด ๆ แอด ๆ)

มนุษย์ในสภาพปกติไม่ต้องการโอวาทคำสั่งสอนในเรื่องการหายใจเหมือนกับสัตว์  
เดรัจฉานชั้นต่ำ และเด็กทารกที่ยังไม่รู้จักเตียงสา หายใจตามธรรมชาติ และถูกต้องตามที่  
ธรรมชาติกำหนดให้ทำ แต่อารยธรรมเปลี่ยนเขาแล้วเกี่ยวกับเรื่องนี้และเรื่องอื่น เขาใช้วิธีไม่ถูก หด  
ห่อตัวในอากัปภิกิริยาท่าทาง เดิน ยืน และนั่ง ซึ่งปล้นเอาสิทธิการหายใจตามธรรมชาติและถูกต้องที่  
ได้มาโดยกำเนิด เขาต้องเสียมูลค่าราคาอย่างสูงเพราะอารยธรรม อนารยชนคนป่าในปัจจุบัน  
หายใจถูกต้องตามธรรมชาติ นอกจากเขาจะเอาอย่างติดต่อกับความคุ้นเคยชินที่เป็นนิสัยของ  
อารยชน

อารยชนซึ่งหายใจถูกต้องตามธรรมชาติมีจำนวนเปอร์เซ็นต์น้อยมาก และผลแสดงให้เห็น  
อกแฟบ หดห่อ และหลังไหล่โก่ง และเพิ่มพูนเชื้อโรค อวัยวะหายใจอย่างน่ากลัว รวมทั้งสัตว์ร้าย  
อันน่าขนพองสยองเกล้า คือ วัณโรคในปอด “จุดขาวที่ปอด” นักปราชญ์เรื่องนามกล่าวไว้แล้วว่า  
ชั่วอายุหนึ่งของคนหายใจถูกต้องย่อมสืบกรรมพันธุ์ และโรคภัยไข้เจ็บย่อมลดน้อยถอยลง คุณคล้าย  
กับเป็นของประหลาด พิจารณาดูข้อนี้ ทั้งชาวตะวันออกหรือตะวันตกเกี่ยวกับการหายใจที่ถูกต้อง  
และสุขภาพที่ปรากฏและอธิบายไว้แล้ว

คำสอนของชาวตะวันตกแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า สุขภาพของร่างกายอาศัย  
การหายใจที่ถูกต้อง อาจารย์ชาวตะวันออกไม่เป็นแต่เพียงยอมรับว่า พี่น้องชาวตะวันตกกล่าว  
สอนถูกต้อง แต่กล่าวต่อไปว่า ในการเพิ่มพูนประโยชน์ให้แก่ร่างกาย เกิดขึ้นจากนิสัยความคุ้นเคย  
ชินกับการหายใจที่ถูกต้อง อำนาจพลังกำลังจิตของมนุษย์ ความผาสุก การบังคับบัญชาควบคุม  
ตน ทรรศนะความเห็นแจ้งภายในอันแจ่มใส คุณธรรม และแม้ความเจริญรุ่งเรืองของวิญญาณ  
สามารถเพิ่มพูนยิ่งขึ้นได้โดยเข้าใจวิชา “วิทยาศาสตร์การหายใจ” สถาบันปรัชญาทั้งหมดแห่งของ  
ปรัชญาตะวันออก ได้เคยทราบวิชาวิทยาศาสตร์นี้แล้ว และวิชานี้เมื่อรวบรวมโดยชาวตะวันตกและ  
โดยท่านเหล่านั้นเอาเข้าใช้ภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นจุดสำคัญจะทำให้เกิดความอัศจรรย์ในระหว่างพวก  
ท่านเหล่านั้น ตำรับตำราทฤษฎีและตะวันออกร่วมสัมพันธ์การปฏิบัติของชาวตะวันตกจะสร้างผล  
อันมีค่า

หนังสือเล่มนี้จะยกวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจโยคี ซึ่งรวมทั้งไม่ใช่แต่เพียงความรู้ทั้งหมด  
ซึ่งนักสรีระวิทยาศาสตร์และนักสุขวิทยาศาสตร์ทราบกัน แต่ในด้านความลึกซึ้งของวิชานี้อย่างดี  
ด้วย ไม่เพียงแต่เปิดเผยชี้ทางไปสู่สุขภาพทางร่างกาย ตามแบบแผนทฤษฎีวิทยาศาสตร์ทาง  
ตะวันตกเรียกว่า “หายใจลึก” แต่เข้าไปสู่ภาวะที่ไม่ค่อยรู้กันของวิชานี้ด้วยและแสดงให้เห็นว่า โยคี  
ชาวฮินดูควบคุมบังคับบัญชาร่างกายได้อย่างไร ในการเพิ่มพูนสมรรถภาพของสมองจิตใจได้  
อย่างไร และในการพัฒนาความเจริญในด้านวิญญาณของธรรมชาติ ด้วยวิชาวิทยาศาสตร์แห่ง  
การหายใจ

ข้อปฏิบัติการฝึกหัดทั้งหลายของโยคี ซึ่งท่านบรรลุการควบคุมบังคับบัญชาร่างกายของท่านด้วยการปฏิบัติฝึกหัดนี้ และสามารถส่งและเพิ่มพูนกระแสพลังของชีวิต (ปราณ) ให้ไหลไปสู่อวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยวิธีนั้นกระตุ้นเตือนให้เกิดกำลังและความเข้มแข็งยิ่งขึ้นแก่ส่วนหรืออวัยวะของร่างกายนั้น โยคีทราบทั้งหมดว่า พี่น้องนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกผู้ผลของสรีระศาสตร์เรื่องการหายใจ แต่โยคีรู้ด้วยว่าอากาศมีมากกว่าแก๊สออกซิเจนและไฮโดรเจน และไนโตรเจน และว่ามีอะไรบางอย่างยิ่งกว่าที่ทำให้สำเร็จยิ่งกว่าแก๊สออกซิเจนที่เพียงแต่ฟอกโลหิตเท่านั้น โยคีรู้เรื่องบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับ “ปราณ” (พลังกำลังชีวิต) ซึ่งพี่น้องชาวตะวันตกไม่รู้เลย และโยคีทราบธรรมชาติหมดบริบูรณ์ และหน้าที่วิธีใช้พลังกำลัง สำคัญมหาศาลของธรรมชาตินั้น และกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างสมบูรณ์ โยคีทราบว่า ด้วยการหายใจเป็นจังหวะทำให้เกิดความเคลื่อนไหวสนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ และช่วยในการเปิดเผยอนุภาพเร้นลับให้ปรากฏแจ่มแจ้ง โยคีทราบว่าด้วยการควบคุมบังคับบัญชาการหายใจ ไม่แต่เพียงรักษาโรคภัยไข้เจ็บในตัวเอง และผู้อื่นได้เท่านั้น แต่ยังสามารถปฏิบัติขบไล่ความสะดุ้งกลัว ความกังวลวุ่นวายใจ และอารมณ์ต่ำช้าเลวทรามต่าง ๆ ได้

การสั่งสอนสิ่งเหล่านี้ เป็นความประสงค์มุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้ เราตั้งใจจะเขียนบรรยายลงเพียงไม่กี่บท ย่อสั้น ๆ แต่ได้คำอธิบายชี้แจงแนะนำฝึกหัดปฏิบัติอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ซึ่งสามารถขยายออกไปเป็นตำราเล่มใหญ่ เราหวังเพื่อจะปลุกจิตใจของชาวโลกตะวันตกให้ตื่น ดูรู้คุณค่าราคาของวิชา “วิทยาศาสตร์แห่งการหายใจ” ของโยคี

### บทที่ 3

## ทฤษฎีคำสอนที่เปิดเผยสามารถรู้ได้โดยคนหมู่มาทัวไปในเรื่อง ของการหายใจ

ในบทนี้เราจะให้ทฤษฎีคำสอนของโลกวิทยาศาสตร์ตะวันตกแก่ท่าน เกี่ยวกับหน้าที่กรรมของอวัยวะที่หายใจ และส่วนที่การหายใจทำหน้าที่เก็บสงวนประหยัดเพิ่มพูนกำลังแก่นมนุษย์ ในบทต่อไปเราจะเพิ่มเติมทฤษฎีคำสอนตามความคิดเห็นและการค้นคว้าสอบสวนความจริงที่แน่นอนของสถาบันการศึกษาภาคตะวันออก ชาวตะวันออกรับรองทฤษฎีคำสอนและความจริงของพี่น้องชาวตะวันตก ซึ่งชาวตะวันออกทราบอยู่แล้วเป็นเวลาดาวรรชร้อย ๗ ปี และนอกจากที่ชาวตะวันตกก็ยังมีส่วนมากที่ชาวตะวันตกไม่รับรองในเวลานี้ แต่ชาวตะวันตกจะค้นพบเมื่อถึงกำหนดเวลาที่จะมาถึงในกาลต่อไป และซึ่งภายหลังการตั้งชื่อใหม่แล้ว ชาวตะวันตกจะได้ความจริงอันยิ่งใหญ่เป็นของขั้วโลก

ก่อนที่จะยกความคิดเห็นของชาวตะวันตกขึ้น บางทีจะเป็นการดีขึ้นที่จะให้ความคิดเห็นทั่วไปอย่างรวบรัดในเรื่องอวัยวะหายใจ

อวัยวะหายใจประกอบด้วย ปอด และทางนำอากาศเข้าสู่ปอด ปอดมีอยู่สองตามจำนวนและบรรจุอยู่ในห้อง ประกอบด้วยเยื่อหุ้มปอดในทรวงอก ต่างอยู่ทั้งสองข้างของเส้นดิ่งกลางทรวงอกข้างละห้องปอด ต่างแยกออกจากกันและกันโดยหัวใจ (มีหัวใจคั่นอยู่กลางห้องปอดทั้งสอง) ทางเดินของเส้นโลหิตใหญ่และท่ออากาศใหญ่ ปอดทุก ๆ ห้องทำหน้าที่เป็นอิสระคล่องแคล่วรอบตัว ยกเว้นแต่ที่ขั้วปอด ซึ่งประกอบด้วยต้นของท่ออากาศ ต้นของเส้นโลหิตแดง และต้นของเส้นโลหิตดำ เข้าไปติดต่อกับปอดกับหลอดเลือดและหัวใจ ปอดเป็นเหมือนฟองน้ำและเป็นรูโปร่งโพรงพรุน และเนื้อของปอดยืดหยุ่นขยายและหดตัวได้ ปอดหุ้มห่ออยู่ด้วยโครงอันประณีต แต่เป็นถุงมันคงแข็งแรง เหนียวแน่น ทนทาน เรียกว่า ถุงเยื่อหุ้มปอด ผืนของเยื่อหุ้มปอดด้านหนึ่งติดใกล้ชิดสนิทกับปอดข้างหนึ่ง และอีกด้านหนึ่งติดกับผืนด้านในของทรวงอก และซึ่งขั้วน้ำหล่อลื่นซึ่งทำให้ผิวพื้นภายในของผืนเยื่อหุ้มปอดลื่น เคลื่อนไหวได้สะดวกคล่องแคล่วทุกห้องปอดทำหน้าที่หายใจ

ทางของอากาศประกอบด้วย ภายในช่องจมูก ช่องเพดานปาก ต้นของหลอดเลือดหายใจ ท่ออากาศหรือหลอดเลือด และท่อทางเดินอากาศ เมื่อเราหายใจเราสูดเอาอากาศเข้าไปทางจมูก ซึ่งภายในช่องจมูกนั้น ทำให้อากาศที่สูดเข้าไปอบอุ่นโดยการสัมผัสกับเยื่อเมือกหล่อลื่น ซึ่งแจกจ่ายโลหิตอย่างอุดมสมบูรณ์และเมื่ออากาศผ่านช่องเพดานและต้นของหลอดเลือดไปแล้ว ก็ผ่านเข้าไป

ในท้ออากาศหรือหลอดลม ซึ่งแบ่งจำแนกแยกย่อย ๆ ออกไปเป็นหลอดฝอยเล็ก ๆ จำนวนมาก เรียกว่า หลอดอากาศฝอย ซึ่งกลับแบ่งจำแนกแยกย่อยเป็นฝอยเล็ก ๆ ลงไปอีก และในที่สุดเป็นฝอย ๆ เล็กที่สุดในช่องว่างเล็ก ๆ ทั่วไปในปอด มีจำนวนเป็นล้าน ๆ ผู้เขียนตำราท่านหนึ่งกล่าวยืนยันไว้ว่า ถ้าถุงอากาศเล็ก ๆ ของปอดเกลี่ยให้ชิดสนิทกันบนพื้นเรียบจะครอบคลุมอาณาเขตเนื้อที่ประมาณราว 14,000 ฟิต

อากาศถูกดูดเข้าไปในปอดโดยหน้าที่การกระทำของกระบังลม คือ แผ่นพังผืดเหมือนกลัมนี้ออบบนแผ่นใหญ่ เหนียวมันคงแข็งแรง แผ่ขยายผ่านทรวงอก แยกทรวงอกจากช่องท้อง การกระทำหน้าที่ของกระบังลมเกือบจะเป็นอัตโนมัติเหมือนการกระทำหน้าที่ของหัวใจ แม้ว่ากระบังลมสามารถแยกกลัมนี้ออกที่อยู่ในกิ่งอำนาจของจิตใจได้ ด้วยกำลังของอำนาจจิต เมื่อกระบังลมยืดขยายตัว ทำให้ขนาดทรวงอกและปอดขยายตัวขึ้น และอากาศวิ่งเข้าสู่ช่องว่างภายในที่ขยายตัวนั้นโดยเร็ว เมื่อกระบังลมพักผ่อนตัว ทรวงอกและปอดก็หดตัวเข้า และอากาศก็ถูกขับออกจากปอด

บัดนี้ ก่อนที่จะพิจารณาว่า อะไรบังเกิดขึ้นแก่อากาศในปอด เราจงพิจารณาสักเล็กน้อยในเรื่องการรวนเวียนของโลหิต เรื่องโลหิตตามที่ท่านรู้ดี ถูกหัวใจสูบขับออกมา ผ่านเส้นโลหิตแดงเข้าไปในเส้นโลหิตฝอย อย่างนี้แล้วก็ผ่านเข้าไปถึงทั่วทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งเพิ่มพลังงานหล่อเลี้ยงร่างกายและทำให้ร่างกายแข็งแรง แล้วก็ไหลกลับโดยทางเส้นโลหิตฝอยอีกทางหนึ่ง ผ่านเข้าเส้นโลหิตดำเข้าไปสู่หัวใจ จากนั้นก็ไหลเข้าไปสู่ปอด

โลหิตเริ่มต้นไหลออกไปตามทางเดินของเส้นโลหิตแดง แดงสดใส และสมบูรณ์ประกอบด้วยคุณภาพและคุณสมบัติของเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้เป็นอยู่ แล้วก็ไหลกลับโดยทางเส้นโลหิตดำ ปราศจากคุณภาพและคุณสมบัติ เชี่ยวคล้ำระคนปนด้วยวัตถุที่เสื่อมสิ้นคุณภาพของร่างกาย กระแสโลหิตไหลออกไปเหมือนกระแสน้ำอันสดชื่นในลำธารจากภูเขา กระแสโลหิตไหลกลับเหมือนกระแสน้ำสกปรกที่ไหลออกจากท่อ กระแสน้ำสกปรกนี้ไหลเข้าไปในช่องบนซีกขวาของห้องหัวใจ ซึ่งไหลส่งกลับเข้าไปในปอด จากที่นั่นจำหน่ายแจกจ่ายไปตามหลอดโลหิตฝอยดุจเส้นผมนับเป็นล้าน ๆ เข้าไปสู่จุลินทรีย์ คือ ถุงอากาศเล็ก ๆ ของปอด ตาที่เราได้กล่าวมาแล้ว บัดนี้ขอให้เรายกเรื่องของปอดในข้อนี้

บัดนี้ กระแสโลหิตสกปรกถูกแจกจ่ายจำหน่ายในระหว่างจุลินทรีย์ถุงอากาศเล็ก ๆ นับเป็นล้าน ๆ ในปอด ลมหายใจที่สดเข้าไปและออกซิเจนของอากาศเข้ามาสัมผัสกับโลหิตไม่บริสุทธิ์ตามผนังบาง ๆ ของหลอดโลหิตฝอยดุจเส้นผมของปอด ผนังนี้หนาพอที่จะรับรองโลหิตไว้ได้ แต่ก็บางพอที่จะให้ออกซิเจนแทรกซึมเข้าไปได้ เมื่อออกซิเจนเข้ามากระทบกับโลหิตเกิดความร้อนเผาขึ้น และโลหิตดูดเอาออกซิเจนเข้าไปแล้วก็คลายปล่อยแก๊สกรดคาร์บอนออกไปกำจัดทำให้พ้นจากของที่เสียและวัตถุที่เป็นพิษ ซึ่งรวมตัวเข้าโดยโลหิตจากทั่วทุกส่วนของร่างกาย โลหิตได้รับการทำ

ให้บริสุทธิ์ และถูกฟอกด้วยออกซิเจนอย่างนี้ไหลกลับเข้าสู่หัวใจอีก สมบูรณ์สีแดงสด และเกิดชีวิตชีวขึ้น เพิ่มพูนคุณสมบัติและคุณภาพ เมื่อเข้าไปถึงช่องหัวใจเบื้องบนซีกซ้าย ถูกขั้วดันเข้าไปในช่องห้องหัวใจเบื้องล่างซีกซ้าย จากนั้นถูกสูบดันออกไปตามเส้นโลหิตแดงอีกตามหน้าที่หล่อเลี้ยงชีวิต ตรงไปหล่อเลี้ยงทั่วทุกส่วนของร่างกาย ในวันหนึ่ง 24 ชั่วโมง กระประมาณโลหิต 35,000 ไปนี้ ไหลผ่านเส้นโลหิตของปอด ตัวโลหิตผ่านไปเป็นแถวเดี่ยว และเปิดรับอากาศออกซิเจนบนผิวของปอดทั้ง 2 ด้าน เมื่อพิจารณาวิธีการกระทำอย่างละเอียดพิสดารที่กล่าวมาแล้ว เขาจะรู้สึกพิศวง และชมเชยในความเอาใจใส่ละเอียดลออรอบคอบ และประกอบด้วยสติปัญญาที่มีเหตุผลอันเฉลียวฉลาดของธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่า ถ้าขาดอากาศสดชื่นในปริมาณที่พอเพียงเข้าไปสู่อุดแล้ว กระแสลำธารสกปรกของโลหิตดำไม่สามารถที่จะถูกฟอกให้บริสุทธิ์ได้ และผลไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายถูกปล้นเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายไปเท่านั้น แต่สิ่งที่สกปรกเสื่อมเสียซึ่งควรจะถูกกำจัดทำลายออกแล้วนั้น กลับไหลเข้าไปสู่กระแสเวียนของโลหิต และเกิดเป็นพิษแก่ร่างกาย แล้วความตายก็ติดตามมา อากาศที่ไม่บริสุทธิ์ก็กระทำให้เกิดโทษในทำนองเดียวกัน เป็นแต่เพียงน้อยกว่าเท่านั้น จะเห็นได้ด้วยว่า ถ้าใครผู้ใดก็ตามไม่หายใจสูดอากาศออกซิเจนให้ได้ปริมาณเพียงพอแล้ว การทำหน้าที่ของโลหิตไม่สามารถดำเนินไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ และผลก็คือ ร่างกายไม่ได้รับเครื่องหล่อเลี้ยงเพียงพอ แล้วโรคภัยไข้เจ็บก็ติดตามมา หรือได้รับประสบอาการที่สุขภาพบกพร่อง โลหิตของใครผู้หนึ่งผู้ใดก็ตาม ซึ่งหายใจไม่ถูกต้องสมบูรณ์ แน่นนอนทีเดียว ประกอบด้วยสีเขียวคล้ำ ขาดสีแดงอย่างสมบูรณ์ของเส้นโลหิตแดงอันบริสุทธิ์ นี้มักจะแสดงตัวให้ปรากฏตัวบุคคลที่มีผิวพรรณหม่นหมอง การหายใจถูกต้องสมบูรณ์แล้ว ผลที่ตามมาก็คือ การรวนเวียนของโลหิตเลือดลมเดินสะดวก บริบูรณ์ดี ผลที่ปรากฏก็คือ ผิวพรรณวรรณแจ่มใส

ย้อนพิจารณาดูสักเล็กน้อย จะแสดงให้เห็นว่าข้อสำคัญของชีวิตก็คือ การหายใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ ถ้าโลหิตไม่ได้รับการฟอกให้บริบูรณ์โดยการกระทำหน้าที่ของปอด ก็จะไหลเข้าสู่เส้นเลือดในสภาพที่ผิดปกติ ในสภาพที่ชำระฟอกให้บริสุทธิ์ไม่เพียงพอ และชำระล้างความสกปรกออกไปไม่หมดจดถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งมันจะนำเอาความสกปรกกลับเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางชนิดบังเกิดปรากฏขึ้นเป็นแน่นอน ในจำพวกโรคเกี่ยวกับโลหิตหรือโรคบางชนิดที่เกิดจากเหตุซึ่งเกิดจากความเสื่อมทรามหน้าที่ของอวัยวะ และเนื้อหนังบางส่วนได้รับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงไม่ทั่วถึงเพียงพอ

โลหิตเมื่อเปิดออกรับอากาศในปอดอย่างถูกต้องสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ไม่เป็นแต่เพียงความสกปรกไม่บริสุทธิ์เสื่อมสิ้นหมดไปเท่านั้น และส่วนที่ประกอบด้วยพิษร้ายของแก๊สกรดคาร์บอน แต่จะรับเอาและดูแลเอาปริมาณออกซิเจนแท้ ๆ เข้าไป ซึ่งจะไหลเข้าไปบำรุงเลี้ยงทั่วร่างกายตามส่วนที่ต้องการ ตามระเบียบที่ธรรมชาติสามารถทำหน้าที่อย่างถูกต้องสมบูรณ์ เมื่อ

ออกซิเจนผ่านเข้ามากระทบผสมกับโลหิต รวมเข้ากับตัวโลหิตแดง แล้วไหลไปสู่ทุกจุลินทรีย์เนื้อหนัง กล้ามเนื้อ และอวัยวะ ซึ่งทำให้แข็งแรงขึ้น และเพิ่มพูนพลังกำลังขึ้น เข้าเพิ่มเติมซ่อมแซมตัวโลหิตจุลินทรีย์ และเนื้อหนังที่สึกหรือเสื่อมสิ้นไปโดยวัตฤใหม่ ซึ่งธรรมชาติดัดแปลงเอาเข้าใช้ เส้นโลหิตแดงเปิดเผยรับอากาศประกอบผสมด้วยออกซิเจนบริสุทธิ์แท้ 25%

ไม่แต่เพียงทุกส่วนทำให้เกิดกำลังชีวิตโดยออกซิเจน แต่การย่อยอาหารอาศัยจำนวนมากที่แน่นอนของการแทรกซึมผสมออกซิเจนของอาหาร และทั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยออกซิเจนในโลหิตที่เข้ามากระทบผสมกับโลหิตเท่านั้น และทำให้เกิดความร้อนเผาชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้นจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนที่ถูกผ่านเข้าไปในปอดให้สมควรพอเหมาะสมควรพอดีกัน เรื่องนี้เป็นความจริง ปอดอ่อนแอกับเครื่องย่อยอาหารอ่อนแอ มักจะเกิดพร้อมกันเสมอ เพื่อความเข้าใจข้อสำคัญของถ้อยคำที่กล่าวนี้ ต้องเข้าใจ จำไว้ว่าทั่วร่างกายรับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงจากอาหารที่ผสมย่อยดูดีไปเลี้ยงร่างกาย และการผสมย่อยดูดีไม่ถูกต้องสมบูรณ์นั้น หมายความว่า การบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ แม้ตัวของปอดเองก็อาศัยเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงเป็นพื้นฐานอย่างเดียวกัน และถ้าการหายใจไม่สมบูรณ์ถูกต้องแล้ว การผสมย่อยและดูอาหารไปเลี้ยงร่างกายก็พลอยบกพร่องไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ และปอดก็กลับเกิดอ่อนแอลง ทำให้ลดความสามารถลง ในการที่จะทำหน้าที่ได้ตามสมควรถูกต้องสมบูรณ์ และก็กลับทำให้ร่างกายบังเกิดความอ่อนแอลงต่อไป ทุก ๆ ชั้นของอาหารที่บริโภคและน้ำดื่ม ต้องดูออกซิเจนคลุกเคล้าเข้าผสมก่อนที่จะทำให้เรารับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงอย่างสมบูรณ์บริบูรณ์ และก่อนที่สิ่งเสื่อมคุณภาพของร่างกายจะถูกลดลงสู่สภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สมควรที่จะถูกระบายถ่ายออกไปจากร่างกาย การขาดตกบกพร่องออกซิเจนไม่เพียงพอ หมายถึง ความไม่เพียงพอด้วยขาดตกบกพร่องเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย เครื่องขับถ่ายของเก่าออกไปจากร่างกายที่สิ้นคุณภาพแล้ว ก็พลอยขาดตกบกพร่องพิการไปด้วย และบังเกิดความไม่สมบูรณ์พูนสุข เป็นความจริงที่แน่นอนทีเดียว “การหายใจ คือ ชีวิต”

ความร้อนเผาผลาญที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เสื่อมสิ้นคุณภาพทำให้เกิดความร้อน และทำให้อุณหภูมิเย็นร้อนของอากาศในร่างกายสม่ำเสมอ ผู้ที่หายใจถูกต้องสมบูรณ์ดี มักจะไม่ค่อยหนาว ไม่ค่อยเป็นหวัด และเป็นผู้มีเลือดอบอุ่นทั่วร่างกายมากมาย ซึ่งทำให้ผู้นั้นสามารถต่อต้านความเปลี่ยนแปลงในอุณหภูมิหนาวร้อนข้างนอกได้

เพื่อส่งเสริมเติมคำกล่าวอ้างอิงวิธีสำคัญข้างบนนี้ การหายใจให้การออกกำลังแก่อวัยวะภายในและกล้ามเนื้อ ซึ่งเรื่องนี้โดยมากไม่สนใจมองข้ามเลยไป โดยนักเขียนเรื่องนี้ ชาวตะวันตกแต่เรื่องนี้โยคีรู้จักคุณค่าอย่างเต็มเปี่ยม

ในการหายใจไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์และหายใจสั้น ๆ เพียงแต่ส่วนของจุลินทรีย์อุจจาระเล็ก ๆ ของปอดเท่านั้นที่ทำงาน และส่วนใหญ่ของปอดเสื่อมสิ้นสมรรถภาพ ร่างกายได้รับทุกข์ ใน



จำนวนส่วนที่ไม่ได้รับออกซิเจน สัตว์เดรัจฉานที่อยู่ตามสภาพเดิม หายใจตามธรรมชาติและบรรพบุรุษคนโบราณครั้งกระโน้น ไม่ต้องสงสัย ท่านเหล่านั้นหายใจถูกต้องตามธรรมชาติอย่างเดียวกัน ความไม่ปกติผิดธรรมดาของความเป็นอยู่ที่อารยชนบัญญัติขึ้น เงามืดตามตัวอารยธรรมปล้นเอานิสัยใจคอที่คุ้นเคยชิน การหายใจที่ถูกต้องตามธรรมชาติของเราไป และมนุษยชาติได้รับทุกข์อย่างใหญ่หลวงแล้วจากเหตุนี้ มีทางเดียวที่มนุษย์พ้นจากทุกข์ยาก บาปกรรม ทุกข์ทรมานทางร่างกายได้ ด้วยการหันกลับไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรมชาติเท่านั้น

## บทที่ 4

### ทฤษฎีคำสอนที่ลึกลับของการหายใจ

วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจเหมือนกับคำสอนอื่น ๆ เป็นอันมาก มีภาคลับหรือภายใน เช่นเดียวกับภาคเปิดเผยหรือภายนอก วิชากายวิภาคสรีระศาสตร์วิทยา อาบัพัญญูติเรียกว่าด้านภายนอกหรือเปิดเผยของวิชานั้น และส่วนภาคที่เราจะพิจารณา ณ บัดนี้ อาบัพัญญูติเรียกว่า ด้านลึกลับหรือด้านใน นักวิชาวิทยาศาสตร์ลึกลับลึกซึ้งในทุกยุคทุกอายุกาลสมัย ทุกประเทศทั่วกันทั้งหมด ลังสอนกันมาเสมอแล้วตามเคยอย่างลึกลับเงิบ ๆ แก่ผู้ศึกษาปฏิบัติตามจำนวนน้อยเพียง 2-3 คน ว่ามีสิ่งที่ถูกค้นพบในอากาศเป็นสสารหรือสิ่งสำคัญชนิดหนึ่ง ซึ่งจากสิ่งเหล่านั้นทำให้เกิดกำลังเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว และมีชีวิตชีวาออกมาจากสสารและสิ่งสำคัญนั้น เขาบัญญัติเรียกและตั้งชื่อต่าง ๆ กันให้แก่กำลังพลังงานภาพนี้ เช่นเดียวกับในความพิสดารของ ทฤษฎีตำรับตำรา คำสั่งสอนนั้น ๆ แต่ข้อใหญ่ใจความสำคัญที่ค้นพบประสบการณ์ในคำสอนของวิชาวิทยาศาสตร์ และปรัชญาลึกลับลึกซึ้ง และเป็นแบบแผนส่วนหนึ่งของการสั่งสอนของโยคีตะวันออก นับเป็นเวลา ศตวรรษรอบร้อย ๆ ปี ล่วงมาแล้ว

เพื่อจะหลีกเลี่ยงกำจัดความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้นจากทฤษฎีตำรับตำราคำสั่งสอนต่าง ๆ เกี่ยวกับความสำคัญอันยิ่งใหญ่ ซึ่งทฤษฎีตำรับตำราคำสั่งสอนนั้น ๆ ค้นเคยยึดมั่นถือมั่นชื่อที่สมมติเรียกสิ่งสำคัญนั้น เราในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวขนานนามตั้งชื่อสิ่งสำคัญนี้ เรียกว่า “ปราณ” คำนี้เป็นศัพท์สันสกฤต สมมติบัญญัติขึ้น หมายความว่า “สมบูรณาญาสิทธิ พลังงานพลังงานอันเด็ดขาด” ผู้แต่งตำรับตำราวิชาจิตวิทยาศาสตร์ลึกลับลึกซึ้งทางจิต สอนว่าสิ่งหรือพลังงานและพลังงานหรือพลังงานทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นนั้น ออกมาจากแหล่งหัวใจสำคัญนั้น หรือค่อนข้างจะเป็นสภาพที่ละเอียดของการแสดงหัวใจสำคัญนั้นให้ปรากฏชัดเจนแจ่มกระจ่าง ทฤษฎีตำรับตำราคำสั่งสอนเหล่านี้ไม่เกี่ยวข้องกับเรา ที่จะพิจารณาเรื่องนี้ในด้านวัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ และเพราะฉะนั้นเราจะจำกัดขอบเขตของเราเพื่อให้เข้าใจเรื่องของปราณว่า เป็นหัวใจสำคัญของพลังงานพลังงานที่แสดงให้ปรากฏในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นทั่วไป ซึ่งทำให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายแตกต่างจากสิ่งที่ไม่ปราศจากชีวิต เราขอพิจารณาหัวใจสิ่งสำคัญนี้ว่า เป็นหัวใจสำคัญที่จะบันดาลให้สามารถเกิดความเคลื่อนไหว คตินึกตรึกตรองได้คล่องแคล่วว่องไวของชีวิต ถ้าท่านจะยินดีเรียกว่า พลังงานของชีวิตก็ได้ จะพบพลังงานของชีวิตนี้ในสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดทั้งสิ้น เริ่มต้นจากอมิบา คือสัตว์เซลล์เดียว จุลินทรีย์ที่ไม่สามารถเห็นด้วยตาเปล่าได้ ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ขยายจึงจะเห็นได้ เช่น จุลินทรีย์ตัวสเปิร์มในน้ำอสุจิ เป็นต้น จนกระทั่งถึง

มนุษย์จากมูลฐานเบื้องต้นที่ต่ำที่สุดของชีวิตพืชพันธุ์พฤกษชาติเป็นลำดับ ขึ้นมาจนกระทั่งถึงชีวิตของสัตว์โลกที่สูงที่สุด ปราณแผ่ซ่านขยายแทรกซึมอยู่ทั่วไปทุกแห่งหน มีแผ่ซ่านแทรกซึมอยู่ในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดในทุก ๆ ปราณ และในบางสิ่งที่ปรากฏว่าปราศจากชีวิตเป็นแต่มีชีวิตเพียงส่วนน้อยที่แสดงให้ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งออกมาเท่านั้น เราสามารถเข้าใจคำสอนของท่านเหล่านั้นว่า ปราณมีอยู่ทั่วทุกแห่งหนในทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าเอาปราณไปคลุกเคล้าระคนปะปนกับตัววิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันตมมหาสากลจักรวาล วิญญาณธาตุ (หรือมหาत्मัน มหาอัตตา หรือมหาวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้า) ที่มีส่วนแทรกซึมอยู่ในทุก ๆ วิญญาณของแต่ละบุคคล แวดล้อมอยู่ด้วยกลุ่มวัตถุและพลังงานพลาสมาภาพ ปราณเป็นแต่เพียงสภาพพลาสมาภาพพลังงานเท่านั้น ที่ถูกตัววิญญาณเอามาใช้ ในด้านวัตถุให้ปรากฏเห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เมื่อตัววิญญาณสละละทิ้งรูปร่างกายออกไปแล้ว ปราณก็ไม่สามารถที่จะอยู่ควบคุมรูปร่างกายนี้ให้ยืนยาวต่อไปได้ ตามคำสั่งของแต่ละปรมณูจุลินทรีย์ ทั้งที่เป็นส่วนแยกและส่วนรวมที่ประกอบให้เป็นรูปร่างกายได้ และเมื่อรูปร่างกายแตกสลายละลายกลับไปสู่ธาตุเดิมแล้ว ทุก ๆ ปรมณูรับเอาปราณอย่างพอเพียง ที่จะทำให้สามารถประกอบควบคุมให้เป็นรูปร่างใหม่ขึ้นได้ ปราณที่ไม่ใช้แล้วกลับไปสู่คลังแหล่งกลางของมหาสากลจักรวาลที่จากมา ด้วยการบังคับบัญชาควบคุมของตัววิญญาณ กลุ่มก้อนรูปร่างก็เกิดขึ้น แล้วปรมณูทั้งหลายก็รวมกันโดยจิตตานุภาพอำนาจจิตของตัววิญญาณนั้น

ปราณเป็นชื่อซึ่งเราเรียกว่าหัวใจสำคัญของสากลจักรวาล ซึ่งหัวใจสำคัญนี้เป็นสิ่งสำคัญที่บันดาลให้เกิดความเคลื่อนไหวหรือพลาสมาภาพทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดได้ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้ง แทรกวิมบันดาลให้เกิดกำลังพลังงานการดึงดูดของโลก กำลังไฟฟ้าและกำลังหมุนรอบวนเวียนของดวงดาวทั้งหลาย และสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายทั่วไปทั้งหมด จากสูงจนถึงต่ำที่สุด ปราณสามารถเรียกได้ว่าเป็นวิญญาณของพลาสมาภาพพลังงานในสรรพสิ่งทั้งหลายทั่วไปหมด และหัวใจสำคัญนั้นซึ่งแสดงออกในทางที่แน่นอน เป็นเหตุให้เกิดความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ เคล่วคล่องว่องไว ควบคู่ไปกับชีวิตชีวาที่เป็นอยู่

หัวใจสำคัญอันยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในสรรพวัตถุทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดและปราณนี้ยังไม่ใช้วัตถุแท้ ปราณมีอยู่ในอากาศ แต่ปราณไม่ใช่อากาศหรือไม่ใช่เครื่องยาเคมีที่ผสมขึ้น ชีวิตของสัตว์และพืชพันธุ์พฤกษชาติสุดท้ายใจเอาปราณผสมปนกับอากาศเข้าไป และแม้อากาศยังมีอยู่แต่ปราศจากปราณ มนุษย์สัตว์และพืชพันธุ์พฤกษชาติเหล่านั้นจะต้องตาย ถึงแม้ว่ายังสามารถมีอากาศสำหรับหายใจบรรจุอยู่เต็มแต่ปราศจากปราณ ปราณถูกสูดดูดเข้าไปตามรูปร่างกายพร้อมกับออกซิเจน แต่ปราณก็ยังไม่ใช่ออกซิเจน ผู้เขียนพระคัมภีร์ประวัติพระผู้เป็นเจ้าสร้างโลก (Genesis) ชาติยิว

ชาตียิวได้รู้จักความแตกต่างกันในระหว่างลมอากาศในท้องฟ้าอากาศหรือที่เรียกในสมัยนี้ว่า “บรรยากาศ” และหัวใจสำคัญอันมีอำนาจพลาสมาภาพนี้มีอยู่ในบรรยากาศนั้น เขากล่าวถึง “นี่ซีเมท รูเอช ซายิม” ซึ่งแปลความหมายว่า “ลมหายใจเป็นกำลังพลาสมาภาพของชีวิต” ในภาษาชาตียิว คำว่า “นี่ซีเมท” หมายความว่า อากาศธาตุในท้องฟ้าบรรยากาศตามปกติธรรมดา คำว่า “ซายิม” ชีวิตเอกภาพหรือนานาชาติ พหุภาพทั่วไป คำว่า “รูอซ์” หมายความว่า “กำลังพลาสมาภาพของชีวิต” ซึ่งนักจิตวิทยาศาสตร์ลึกลับ รับรองว่า เป็นหัวใจสิ่งสำคัญตรงกับกับปรมาณ คือ กำลังพลาสมาภาพแห่งชีวิตที่เรากล่าวมาแล้ว

ปรมาณกำลังพลาสมาภาพแห่งชีวิตอยู่ในบรรยากาศ แต่ก็มืออยู่ในที่อื่น ๆ ด้วย และสอดแทรกอยู่ในอากาศ ไม่สามารถเข้าไปถึงได้ ออกซิเจนในอากาศแสดงบทบาทสำคัญในการอุมชูหล่อเลี้ยงชีวิตของสัตว์ และคาร์บอนก็แสดงบทบาทอย่างเดียวกันแก่ชีวิตของพืชพันธุ์ทุกชาติ แต่ปรมาณมีคุณลักษณะแตกต่างโดยเฉพาะตัวเองในการแสดงบทบาทให้ปรากฏแจ่มแจ้งของชีวิตควบคู่จากหน้าที่ของสรีระกาย

เราสูดอากาศที่บรรจุด้วยปรมาณเข้าไปสม่ำเสมอ และแยกดูดเอาปรมาณกำลังพลาสมาภาพของชีวิตเข้าไปอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ และเอาเข้าใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของเรา ปรมาณคือ กำลังพลาสมาภาพของชีวิต ปรากฏอยู่ในสภาพที่เป็นอิสระที่สุดในบรรยากาศ ซึ่งเมื่อบรรยากาศสดชื่นก็มีปรมาณบรรจุอยู่มาก และเราสูดเอาปรมาณ คือ กำลังพลาสมาภาพของชีวิตเข้าไปในตัวเรา จากอากาศโดยสะดวกง่ายยิ่งกว่าจากแหล่งอื่น ในการหายใจปกติตามธรรมชาติ เราดูดเอาและแยกปรมาณคือกำลังพลาสมาภาพของชีวิตเอาไปใช้ แต่โดยที่เรารู้จักควบคุมบังคับบัญชาลมหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอเท่า ๆ กัน (ตามที่ทราบกันทั่วไปแล้วในเรื่องการหายใจของโยคี) เราอาจสามารถแยกปรมาณ กำลังพลาสมาภาพของชีวิตซึ่งถูกเก็บสะสมรวบรวมไว้ในหัวสมองและแหล่งกลางที่รวมของกลุ่มเส้นประสาททั้งหลายเพื่อใช้สอยเมื่อถึงคราวจำเป็น เราสามารถเก็บรวบรวมปรมาณคือกำลังพลาสมาภาพของชีวิตไว้ เช่นเดียวกับหม้อแบตเตอรี่เก็บกำลังไฟฟ้าไว้ ฉะนั้น กำลังพลาสมาภาพทั้งหลายแหล่งถูกแยกย้ายแจกจ่ายให้แก่กวีชาวจิตวิทยาลึกลับ ที่ก้าวหน้าขึ้นไปสู่ขั้นสูงอาศัยความรู้ความจริงนี้และประกอบด้วยสติปัญญา รู้จักใช้กำลังพลาสมาภาพพลังงานที่เก็บรวบรวมไว้นี้ โยคีรู้ว่าโดยวิธีการหายใจที่ถูกต้องแน่นอนก็สามารถที่จะก่อสร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับปรมาณ คือ กำลังพลาสมาภาพของชีวิต และสามารถดูดเอาเข้าไปใช้ในสิ่งที่ต้องการ ไม่แต่เพียงเพิ่มพูนกำลังให้แก่ทุกส่วนทั่วไปทั้งหมดของร่างกายตามวิธีนี้ แต่ตัวของสมองเองก็อาจสามารถได้รับกำลังพลังงานเพิ่มขึ้นจากแหล่งอันเดียวกัน และสมรรถภาพของคณะห้องสมอง ที่แฝงอยู่ลึกลับลึกซึ่งสามารถที่จะพัฒนาให้เจริญขึ้น และบรรลุถึงกำลังอำนาจพลาสมาภาพทางจิตใจได้ (เช่น สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ บรรลุถึงโลกุตระอริยสัจธรรม มรรคผลนิพพาน พร้อมทั้งพระอริยสาวกทั้งหลาย ที่

บรรลุดตามเสด็จและศาสดาผู้นำศาสนาที่สำคัญของโลก ซึ่งบรรลุดโลกิยธรรมถึงขั้นสวรรค์และพรหมโลก ล้วนแต่ต้องอาศัยกายหายใจนี้ด้วยกันทุกท่าน) ผู้ซึ่งเป็นเจ้านายมีอำนาจสามารถเก็บรวบรวมกำลังปราณพลาณภาพพลังงานได้ โดยตั้งใจก็ดี มักจะแผ่กำลังพลาณภาพแห่งชีวิตและกำลังความเข้มแข็ง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกแก่ผู้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใกล้ชิดกับท่านผู้นั้น และบุคคลเช่นนี้สามารถที่จะแบ่งกำลังความเข้มแข็งถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นทั้งหลาย และทำให้คนเหล่านั้นเพิ่มกำลังแห่งชีวิต และความผาสุกยิ่งขึ้นที่เรียกว่าการรักษาโรคด้วยวิธีความดีของแม่เหล็ก ก็กระทำโดยวิธีนี้นั่นเอง นักปฏิบัติทั้งหลายทั้งหมดทั่วไป ไม่รู้จักฐานหลักแหล่งเดิม ที่มาของกำลังพลาณภาพอำนาจจิตของท่านเหล่านั้น

นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก รู้แล้วอย่างเลื่อนราวมัว ๆ ไม่แจ่มแจ้งว่าสิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญนี้มีอะไร ที่อากาศถูกบรรจุเข้าไประคนปนผสมอยู่ด้วย แต่นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกได้ค้นคว้าพบว่า ไม่มีเครื่องยาเคมีใด ๆ ที่จะแยกธาตุทดลองให้พบได้ หรือจดจารึกไว้ได้ด้วยเครื่องมือใด ๆ นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกทั่วไป จึงวินิจฉัยติเตียนทฤษฎีตำรับตำราคำสอนของชาวตะวันออกอย่างดูหมิ่น นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกไม่สามารถประสบพบเห็นจับต้อง สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญนี้ได้ และดังนั้นจึงได้ปฏิเสธคัดค้าน ถึงอย่างไรก็ดี ดูเหมือนนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกรู้ว่าอากาศในสถานที่บางแห่งมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งระคนปนอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากมาย และคนเจ็บไข้ได้ป่วยถูกแนะนำชี้แจงชักชวนโดยแพทย์ประจำตัวของคนไข้เหล่านั้น ให้แสวงหาสถานที่ชนิดนั้นเพื่อความหวังที่จะให้สุขภาพที่สูญหายไปนั้น กลับคืนมาสู่ความเป็นปกติอย่างเดิม

ออกซิเจนในอากาศเหมาะแก่การฟอกโลหิต และทำหน้าที่สำหรับใช้แก่ระบบการเวียนของโลหิตที่หล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย ส่วนปราณคือกำลังพลังงานของชีวิตในอากาศนั้น เหมาะแก่การที่จะเพิ่มพูนกำลังพลังงานให้แก่ระบบประสาท และใช้ทำหน้าที่ของประสาทและโลหิตที่ถูกออกซิเจนฟอกสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ถูกส่งไหลวนเวียนไปหล่อเลี้ยงทั่วสรรพางค์กาย เสริมสร้างร่างกายให้เจริญขึ้น และซ่อมแซมส่วนที่ทรุดโทรมเสื่อมสลายให้กลับคืนดีสู่สภาพปกติ ส่วนปราณกำลังพลังงานพลาณภาพของชีวิตนั้น ถูกส่งไปทั่วทุกส่วนของระบบประสาททั้งหมด เพิ่มพูนความเข้มแข็งและกำลังของชีวิต ถ้าเราคิดถึงว่า ปราณกำลังพลาณภาพของชีวิต เป็นหัวใจสำคัญที่เคลื่อนไหวว่องไวเพิ่มพูนให้แก่กำลังของชีวิต เราสามารถที่จะสร้างมโนภาพให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นว่า ปราณกำลังพลาณภาพของชีวิตแสดงบทบาทสำคัญเพียงใดในชีวิตของเรา ออกซิเจนในโลหิตถูกจัดจ่ายใช้ไปตามต้องการของร่างกายฉันใด การจัดจ่ายปราณกำลังพลาณภาพของชีวิตโดยระบบประสาทของสมองก็ลดน้อยร่อยหรอหมดเปลืองไปฉันนั้น โดยการใช้ความคิดนึกตรึกตรองจดจำของเรา และอำนาจความตั้งใจการเคลื่อนไหว เป็นต้น เป็นผลจำเป็นทำให้กำลังปราณกำลังพลาณภาพทางสมองลดน้อยร่อยหรอหมดเปลืองไปเสมอเป็นแน่นอน ทุกขณะใช้ความคิดทุกขณะที่เคลื่อนไหวทำกิจการ ทุกขณะที่ใช้ความเพียรพยายามของกำลังพลังจิต ทุกขณะที่

เคลื่อนไหวทำกิจการ ทุกขณะที่ใช้ความเพียรพยายามของกำลังพลังจิต ทุกขณะที่เคลื่อนไหว  
กล้ามเนื้อ ต้องใช้จำนวนมากอย่างแน่นอนของสิ่งที่เราเรียกว่า “กำลังพลังงานของประสาท” ซึ่ง  
เป็นหน้าที่ของปรมาณ กำลังพลังงานภาพของชีวิตในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อสมองต้องส่งคำสั่ง  
บังคับบัญชาไปตามเส้นประสาท และกล้ามเนื้อหดตัว ด้วยเหตุนี้ ปรมาณกำลังพลังงานภาพของชีวิต  
เป็นอันมากจึงถูกใช้จ่ายหมดเปลืองไป เมื่อเราจำได้หมายความว่า ส่วนมากของปรมาณกำลังพลังงานภาพ  
ของชีวิตที่มนุษย์ต้องการใช้ ได้มาจากอากาศที่หายใจเข้าไป เพราะฉะนั้น เป็นการสำคัญอย่างยิ่งที่  
จะเข้าใจวิธีหายใจอย่างถูกต้องสมบูรณ์ไว้ให้พร้อม

## บทที่ 5

### ระบบประสาท

จะสังเกตได้ว่าทฤษฎีตำรับตำราคำสอนวิทยาศาสตร์ของชาวตะวันตกเกี่ยวกับเรื่องการหายใจนี้ จำกัดขอบเขตให้เกิดประโยชน์แก่การดูแลเอาอกซิเจน และการเอาเข้าไปใช้ในกระบวนการเวียนของโลหิต ในขณะที่เดียวกันทฤษฎีตำรับตำราคำสอนของโยคี ยกขึ้นพิจารณาเห็นว่า ดูดปราณคือกำลังอำนาจของชีวิตเข้าไปด้วย และปรากฏแจ่มแจ้งชัดเจนเข้าไปทำหน้าที่ช่องทางเดินของระบบประสาท ก่อนที่จะพูดกันถึงเรื่องนี้ยืดยาวต่อไป ควรที่จะเหลือบดูให้รู้เรื่องของระบบประสาทสักแผล็บหนึ่งก่อน

ระบบประสาทของมนุษย์แบ่งออกเป็น 2 ระบบใหญ่ ๆ คือ ระบบมันสมองต่อกับไขสันหลัง และระบบรวมประสาท ระบบมันสมองต่อกับไขสันหลัง ประกอบด้วยส่วนทั้งหมดของระบบประสาทบรรจุอยู่ในโพรงกะโหลกศีรษะและในโพรงร่องกระดูกสันหลัง คือ มันสมองและไขสันหลัง กับเส้นประสาทด้วย ซึ่งแยกสาขากิ่งก้านจากที่เดียวกัน ระบบนี้ครอบงำหน้าที่ของชีวิตสัตว์ที่เรียกว่า ความตั้งใจ ความรู้สึก เป็นต้น ระบบรวมสามัคคีประสาทรวมส่วนทั้งหมดของระบบประสาทส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในทรวงอกในช่องท้อง และในโพรงกระดูกเชิงกราน และซึ่งถูกจำแนกแจกจ่ายไปตามอวัยวะภายใน ทำการควบคุมบังคับบัญชาหน้าที่ที่ไม่อยู่ในอำนาจของจิตใจ เช่น ความเจริญเติบโตของร่างกาย และการปรับปรุงเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เป็นต้น

ระบบมันสมองต่อกับไขสันหลัง ทำหน้าที่บังคับบัญชาการเห็นด้วยตา การฟังด้วยหู การลิ้มรสด้วยลิ้น การสูดกลิ่นด้วยจมูก การสัมผัสถูกต้องด้วยกาย เป็นต้น ระบบนี้ทำให้ส่วนต่าง ๆ เคลื่อนไหว ทำหน้าที่รับใช้ตัววิญญาณในการคิดนึกตรึกตรอง ทำให้บังเกิดปรากฏความรู้สึกทางจิตใจ เป็นเครื่องมือซึ่งตัววิญญาณใช้ติดต่อกับโลกภายนอก (คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์) ระบบนี้สามารถเปรียบเทียบละม้ายคล้ายคลึงกับระบบโทรศัพท์ มันสมองเปรียบเหมือนออฟฟิสที่ทำกรกลางขององค์การโทรศัพท์ และแฉกแนวทางของไขสันหลังและเส้นประสาทเหมือนกับสายโทรศัพท์สายเมนใหญ่และสายลวดเล็ก ๆ ตามลำดับ

มันสมองเป็นก้อนใหญ่ของเยื่อเส้นประสาท และประกอบด้วยสามภาค คือ มันสมองเบื้องบนหรือมันสมองแท้ ซึ่งบรรจุอยู่เบื้องบนตอนหน้า ตอนกลาง และตอนหลังของกะโหลกศีรษะ มันสมองเบื้องล่างหรือมันสมองเล็ก ซึ่งบรรจุเต็มอยู่ตอนล่างและหลังของกะโหลกศีรษะ (คือ ตอนต้นคอท้ายทอย) และไขกระดูกซึ่งเป็นแผ่นกว้างตั้งต้นของไขสันหลังลาดอยู่ก่อน และข้างหน้าของมันสมองเบื้องล่าง

มันสมองเบื้องบน เป็นอวัยวะของจิตใจซึ่งแสดงตัวเองให้ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งออกมาใน การที่ทำหน้าที่เคลื่อนไหว ใช้เล่าเรียนศึกษาจดจำ คิดนึกตรึกตรองเหตุผล เป็นบทบาทของ สติปัญญา มันสมองเบื้องล่างทำหน้าที่เคลื่อนไหวสม่ำเสมอของกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจบังคับ บัญชาของจิตใจ ไช้กระดูกเป็นส่วนขยายใหญ่ ตั้งต้นอยู่ที่สุดเบื้องบนของไขสันหลัง และจากนั้น มันสมองเบื้องบน จำแนกแยกขยายแจกจ่ายสาขากิ่งก้านเส้นประสาทในกะโหลกออกไปข้างหน้า ถึงทั่วส่วนต่าง ๆ ของศีรษะไปถึงอวัยวะความรู้สึกพิเศษ และไปถึงบางส่วนทรวงอกและอวัยวะใน ช่องท้อง และสู่อวัยวะการหายใจ

ไขสันหลังหรือกอนไขมันในกระดูกสันหลัง บรรจุอยู่เต็มในปล้องข้อต่อกระดูกสันหลังหรือ กระดูกหลัง เป็นกลุ่มก้อนยาวของเยื่อหุ้มเส้นประสาทแยกย้ายกระจายสาขากิ่งก้านไปทั่วปล้อง ข้อต่อกระดูกสันหลังทั้งหลาย ไปถึงตามเส้นประสาทติดต่อกับส่วนต่าง ๆ ทั่วไปทั้งหมดของ ร่างกาย ไขสันหลังเปรียบเหมือนกับเส้นลวดใหญ่โทรศัพท์ และเส้นประสาทที่แยกย้ายกระจาย สาขากิ่งก้านออกไปในที่ต่าง ๆ นั้น เปรียบเหมือนเส้นลวดสายโทรศัพท์ส่วนบุคคลที่ติดต่อกับ สายใหญ่ๆนั้น

ระบบรวมประสาท (Sympathetic Nervous System) ประกอบด้วยกลุ่มเซลล์จลินทรีย์ เส้นประสาทเดินไปตามสองข้างของแนวกระดูกสันหลังเหมือนสายลูกโซ่คู่สองสายซ้ายขวาและ แยกย้ายกระจายจัดกระจายจำแนกแจกจ่ายกลุ่มเซลล์จลินทรีย์เส้นประสาทไปในศีรษะ ตามคอ ในอก และในช่องท้อง (กลุ่มเซลล์จลินทรีย์ เส้นประสาท เป็นกลุ่มก้อนวัตถุเส้นประสาท ร่วมกับจลินทรีย์ เส้นประสาท) กลุ่มเซลล์จลินทรีย์เส้นประสาทเหล่านี้ติดต่อกันและกันโดยเส้นประสาทย่อย และติดต่อกับระบบมันไขสันหลังด้วย โดยสรีระยนต์กลไกและเส้นประสาท ความรู้สึกจากกลุ่มเซลล์จลินทรีย์ ใยประสาทฝอยเหล่านี้ แยกย้ายกระจายจัดกระจายสาขากิ่งก้านแจกจ่ายไปตามอวัยวะของร่างกายไป ตามเส้นสายโลหิต เป็นต้น ทุกส่วนต่าง ๆ ที่เส้นประสาทร่วมประสมพบกัน และทำให้เกิดเป็น ชุมชุมเส้นประสาทที่เรียกว่า “กลุ่มประสาท” ระบบรวมประสาททำหน้าที่ปฏิบัติควบคุมบังคับ บัญชาระเบียบหน้าที่ที่ไม่อยู่ในอำนาจของจิตใจ เช่นกับระเบียบหน้าที่การเดินวงเวียนของโลหิต การหายใจและการย่อยอาหาร

อำนาจหรือกำลังพลานุภาพพลังงานที่ส่งออกมาจากมันสมองไปสู่ทั่วทุกส่วนต่าง ๆ ทั้งหมดของร่างกายโดยความมุ่งหมายของเส้นประสาท เป็นที่ทราบกันในวิทยาศาสตร์ตะวันตกว่า กำลังพลานุภาพพลังงานของเส้นประสาท แม้โยคีก็รู้ที่อยู่ว่า นี่คือนอกปรากฏการณ์ที่แสดงออกมาให้ ชัดเจนแจ่มแจ้งโดยกำลังพลานุภาพพลังงานของชีวิต คือ ปรมาณ

ในลักษณะและความรวดเร็วลุ่มลุ่มคล้ายกับกระแสไฟฟ้า จะเห็นปรากฏว่าปราศจาก กำลังพลานุภาพพลังงานของเส้นประสาทนี้แล้ว หัวใจจะเต้นไม่ได้ โลหิตก็เดินวงเวียนไปหล่อเลี้ยง ร่างกายไม่ได้ เป็นความจริงแน่นอนสรีระยนต์กลไกของร่างกายจะหยุดหมดเมื่อปราศจากกำลังพ



ลานภาพพลังงานของเส้นประสาทเปล่า ยิ่งกว่านั้น ไม่แต่เพียงอวัยวะที่กล่าวมานี้ไม่ทำงาน แม้แต่ มันสมองก็คิดนึกตรึกตรองไม่ได้ โดยปราศจากปรมาณ คือ กำลังพลังงานภาพพลังงานของชีวิตยังอยู่ ด้วย เมื่อความเจริญเหล่านี้ถูกพินิจพิจารณาแล้ว เป็นความสำคัญอย่างยิ่งของการดูแลปรมาณ คือ กำลังพลังงานภาพพลังงานของชีวิตเข้าไป ต้องทำให้ประจักษ์แจ่มแจ้งชัดเจนแก่ใจของคนทั่วไป ทั้งหมด ในข้อสำคัญที่กล่าวมานี้ และวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจนี้ยอมรับความสำคัญยิ่งกว่า แม้ วิทยาศาสตร์ทางตะวันตกได้รับรองในเรื่องนี้

โยคีสอนพิสดารไกลออกไปยิ่งกว่าวิทยาศาสตร์ตะวันตกสอน ในความสำคัญลักษณะหนึ่งของระบบประสาท เราขอกล่าวอ้างถึงอวัยวะที่วิทยาศาสตร์ตะวันตกบัญญัติคำศัพท์ เรียกว่า ระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท และอวัยวะนี้ถูกพินิจพิจารณาว่าเป็นชุดหนึ่ง เท่านั้นของตาข่ายร่างแหของผืนแผ่นใยระบบรวมประสาท ซึ่งเซลล์จลินทรีย์ของกลุ่มประสาท เหล่านั้นถูกพบในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย วิชาวิทยาศาสตร์โยคีสอนว่า “ระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท” นี้ เป็นส่วนสำคัญอย่างแท้จริงมากที่สุดของระบบประสาท และเป็นระบบหนึ่งของสมอง แสดงบทบาททำหน้าที่หัวใจสำคัญในเศรษฐกิจการประหยัดกำลังของมนุษย์ วิทยาศาสตร์ตะวันตกดูเหมือนกำลังค่อย ๆ เคลื่อนไหวไปตามลำดับเข้าสู่ความรู้ความเข้าใจถึงความจริงนี้ ซึ่งโยคีตะวันออกทราบแล้วเป็นเวลาศตวรรษหรือร้อย ๆ ปี และนักเขียนชาวตะวันตกบางท่านได้บัญญัติคำศัพท์ของ “ระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท” นี้ว่า “สมองของช่องท้อง” ระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ ตั้งอยู่ที่บริเวณกระเพาะอาหาร ตมยอดของกระเพาะอาหาร คือ ลิ้นปีที่ทรวงอกซี่โครงแหวกแยกพอดี อยู่บนสองข้างของแนวแถวกระดูกสันหลังตรงขวัญศูนย์กลางกระดูกสันหลัง ประกอบด้วยวัตถุนั้นสาองสีขาว และสีเทาเหมือนกับที่ประกอบอีกสมองหนึ่งที่ศีรษะของคน มีหน้าที่ควบคุมบังคับบัญชาอวัยวะใหญ่ ๆ ภายในร่างกายของมนุษย์ และแสดงบทบาททำหน้าที่ส่วนสำคัญมากยิ่งขึ้นกว่าที่รู้กันทั่วไป เราจะไม่กล่าวถึงทฤษฎีตำรับตำราคำสอนของโยคีเกี่ยวกับระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท ยิ่งไปกว่าที่จะกล่าวว่า พวกโยคีทราบ ว่า ระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ เหมือนแหล่งศูนย์กลางคลังที่เก็บปรมาณ คือ กำลังพลังงานภาพพลังงานของชีวิต คนทั้งหลายทราบกันแล้วว่า เมื่อถูกตีตรงนี้ที่ระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทต้องตายทันที และพวกนักต่อสู้ชิงรางวัลทราบจุดอันตรายนี้ และมักทำให้คู่ต่อสู้เป็นอัมพาตหมดความรู้สึกลงไปชั่วคราว ครู่หนึ่งขณะหนึ่ง

ชื่อระบบอภิตยีสากลจักรวาลที่แต่งตั้งให้แก่สมองนี้ เพราะแผ่กระจายแสงรัศมีกำลังพลังงานภาพพลังงาน ไปทั่วทุกส่วนของร่างกายทั้งหมดเหมือนดวงอาทิตย์ฉายแสงรัศมีส่องไปทั่วสากลจักรวาล ฉะนั้น แม้หัวสมองส่วนบนก็พึ่งพาอาศัยระบบอภิตยีสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ เสมือนกับคลังที่เก็บปรมาณ คือ กำลังพลังงานภาพพลังงานของชีวิตต่อไปไม่เร็วก็ช้า

วิชาวิทยาศาสตร์ตะวันตกจะทราบประจักษ์ชัดแจ่มแจ้งอย่างเต็มที่      หน้าที่แท้จริงของระบบ  
อาทิตยศาสตร์จักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ และจะรับรองว่าอวัยวะส่วนนี้เป็นอวัยวะสำคัญมาก  
ไกลไปยิ่งกว่าที่ปรากฏอยู่ในทฤษฎีตำรับตำราค้ำสอนของท่านเหล่านั้น

## บทที่ 6

### การหายใจทางจมูกตรงกันข้ามกับหายใจทางปาก

บทหนึ่งในบทเรียนทั้งหลายในวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจของโยคีเบื้องต้นต้องศึกษาให้รู้จักหายใจทางจมูกอย่างไรเสียก่อน และงดเว้นจากปกตินิสัยที่เคยหายใจทางปาก

เครื่องสรีระยนต์กลไกสำหรับการหายใจของมนุษย์ ปรับปรุงแต่งขึ้นนั้น เพื่อให้สามารถหายใจได้ทั้งทางปากหรือทางจมูก แต่เป็นเรื่องสำคัญของกำลังแห่งชีวิตของมนุษย์ ที่จะทำตามแบบไหน แบบใดแบบหนึ่ง แบบหนึ่งนำสุขภาพและกำลังพลานุกาพมาให้ อีกแบบหนึ่งนำโรคภัยไข้เจ็บและความอ่อนแอมาให้

ไม่จำเป็นที่จะต้องกล่าวแก่นักศึกษาว่า แบบที่เหมาะสมของการหายใจ คือการสูดลมหายใจเข้าไปทางจมูก แต่อันิจา ความไม่เขลาระหว่างอารยชนเกี่ยวกับเรื่องสามัญง่าย ๆ นี้ นำพิศวงงงวย เราได้ประสบพบเห็นประชาชนเป็นอันมากในวิถีทางของชีวิตทั่วไปทั้งหมด ติดนินสัยคุ้นเคยหายใจทางปากมาแล้ว และยอมปล่อยให้ลูกเต้าของเขาเหล่านั้นทำตามตัวอย่างอันน่ากลัว อันตราย และน่าเกลียดนั้น

โรคภัยไข้เจ็บเป็นอันมากที่อารยชนเป็นเหยื่อ เกิดขึ้นโดยไม่ต้องสงสัยเลยว่ามาจากหายใจทางปาก เด็ก ๆ ที่ถูกปล่อยให้หายใจทางปากนี้เจริญเติบโตขึ้นด้วยกำลังพลานุกาพไม่สมบูรณ์ และร่างกายอ่อนแอและสภาพของบุรุษสตรีทรุดโทรมลง และบังเกิดโรคภัยไข้เจ็บเรื้อรัง อ่อนแอ ออดแอต แม่ของอนารยชนคนป่าปฏิบัติดีกว่า ปราบกฏชัดเจนแจ่มแจ้งโดยธรรมชาติญาณนำ ดูเหมือนแม่รู้ด้วยสัญชาตญาณว่า จมูกเป็นช่องเหมาะสำหรับนำอากาศเข้าไปสู่อุด และแม่สอนลูกน้อยทารกให้ปิดปากน้อย ๆ และหายใจทางจมูก แม่ยกศีรษะทารกน้อยสูงขึ้นไปทางหน้า (ให้คางง้ำลงกดกับอก) เมื่อเวลานอนหลับ ซึ่งอิริยาบถหน้านี้ปิดปากและทำให้หายใจทางจมูกโดยไม่ต้องคอยบังคับ ถ้าแม่อารยชนของเราทำตามแบบเดียวกันนี้ จะทำให้ชาติพันธุ์ดีขึ้นเป็นอันมาก

โรคติดต่อเป็นอันมากเกิดมาจากนิสัยความเคยชินอันน่าเกลียดของการหายใจทางปาก และเหตุมากมายหลายชนิดที่เป็นหวัดเพราะความเย็นเกิดมาจากเหตุอย่างเดียวกัน บุคคลเป็นอันมากซึ่งเห็นแก่การแสดงท่าของตนให้ปรากฏ เป็นคนหุบปากสนิทในตอนกลางวัน แล้วก็หายใจทางปากในตอนกลางคืนต่อไปอีก และมักจะชักจูงดึงดูเอาเชื้อโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาในทางปากนี้ ประสพการณ์ทางวิทยาศาสตร์แนะนำไว้อย่างละเอียดแสดงให้เห็นว่า ทหารและกลาสีผู้นอนอ้าปาก มักจะค่อนข้างชุกจุกดึงดูเอาเชื้อโรคติดต่อเข้าไปมากกว่าพวกผู้หายใจถูกต้องทางจมูก มีตัวอย่างเล่าไว้ในเรื่องใช้ทรพิษผีดาษระบาดติดต่อบนเรือรบในภาคต่างประเทศ และที่ถึงแก่ความ

ตาย ทุก ๆ คนล้วนแต่เกิดจากเหตุที่กลาโหมและทหารเรือบางคน เป็นผู้อ้าปากหายใจ ไม่มีผู้ที่หายใจทางจมูกเลยแม้แต่คนเดียว

อวัยวะทำหน้าที่หายใจมีเครื่องป้องกันหรือเครื่องจับฝุ่นในจมูกเท่านั้น เมื่อปล่อยให้ลมหายใจเข้าไปทางปาก ไม่มีอะไรจากปากเข้าไปถึงปอดเพื่อกรองอากาศหรือเพื่อจับเอาฝุ่นเอาวัตถุที่ล่องลอยจรมมาในอากาศจากปากถึงปอด สิ่งสกปรกหรือไม่บริสุทธิ์มีทางปอดไปร่งโล่ง และระบบการหายใจทั่วไปทั้งหมดไม่มีการป้องกัน และยิ่งกว่านั้นการหายใจผิดเช่นนี้ ปล่อยให้อากาศเย็นเข้าไปในอวัยวะทำให้เกิดอันตรายแก่อวัยวะนั้น ๆ ความร้อนเผาในอวัยวะการหายใจมักเกิดจากเหตุการณ์สุดเอาอากาศเย็นเข้าไปทางปาก คนผู้ซึ่งหายใจเข้าไปทางปากในเวลากลางวัน มักจะตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกผากในปากและคอแห้ง เขาฝ่าฝืนส่วนหนึ่งของกฎธรรมชาติ และเขาหว่านเมล็ดพืชของโรคภัยไข้เจ็บ

อีกอย่างหนึ่งจงจำไว้ว่าปากไม่มีอะไรป้องกันอวัยวะการหายใจและอากาศหนาว ฝุ่นและสิ่งไม่บริสุทธิ์ และเชื้อโรคค้อย ๆ เข้าไปโดยทางปากนั้น ในทางตรงกันข้ามจมูกและทางผ่านเข้าไปในรูจมูก แสดงให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งว่าธรรมชาติปรับปรุงสร้างขึ้นด้วยความประณีตละเอียดสุขุมในเรื่องนี้ รูจมูกเป็นช่องแคบปิดเบียดคดตลอดแล้ว 2 ช่อง มีขนแข็ง ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งมุ่งหมายใช้เป็นเครื่องกรองหรือตะแกรงกรองความไม่บริสุทธิ์ของอากาศ เป็นต้น ซึ่งถูกขับออกไปเมื่อหายใจออก ไม่แต่เพียงรูจมูกทำหน้าที่รับใช้ในความประสงค์สำคัญนี้ แต่ทำหน้าที่สำคัญในการอบอุ่นอากาศที่สูดหายใจเข้าไปด้วย รูจมูกแคบ ๆ ยาวเบียดคดตลอดแล้ว เต็มไปด้วยเมือกมูกเยื่อเหนียวอบอุ่น ซึ่งเข้ามากระทบสัมผัสกับอากาศที่สูดหายใจเข้าไปทำให้อบอุ่น ด้วยเหตุนี้จึงได้ไม่ทำให้เกิดอันตรายแก่อวัยวะอันละเอียดอ่อนของลำคอ หรือปอด

ไม่มีสัตว์ชนิดใด ๆ เลย นอกจากมนุษย์ที่นอนหลับอ้าปากหรือหายใจทางปาก และโดยความจริงเป็นที่เชื่อได้ว่ามีแต่อารยชนเท่านั้นที่ปิดเบียดเพียงเล็กน้อยให้ผิดจากหน้าที่ของธรรมชาติที่สร้างสรรมา เมื่ออนารยชนและคนป่าทั่วไปหายใจถูกต้องตรงตามธรรมชาติ บางทีเห็นจะเป็นด้วยนิสัยความเคยชินติดสันดานที่ผิดธรรมชาตินี้ ในระหว่างพวกอารยชนทั้งหลายได้แสวงหาวิธีแบบอันผิดธรรมชาติ ในการดำรงชีพสมบูรณเกินไปและความอบอุ่นเกิดต้องการมานานแล้วดอกกระมัง

เครื่องมือสำหรับกรองของจมูกอันละเอียดประณีต ทำให้อากาศเหมาะที่จะผ่านเข้าไปถึงอวัยวะเหล่านี้อันละเอียดอ่อนของลำคอและปอดนั้น และอากาศไม่เหมาะที่จะผ่านเข้าไปถึงอวัยวะเหล่านี้ด้วย จนกว่าอากาศผ่านเข้าไปทางระบบเครื่องกรองของธรรมชาติ สิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ซึ่งถูกกีดกันให้หยุดค้างติดอยู่โดยตะแกรงเครื่องกรองและเยื่อเหนียวเมือกมูกหล่อลื่นของจมูก ถูกขับออกไปอีกหนหนึ่งโดยการหายใจออก ก็จะขับไล่สิ่งที่สะอาดที่เกาะค้างค้างอยู่ออกไปทันทีโดยเร็วจากตะแกรงเครื่องกรองหรือทำให้หลุดออกไปจากเครื่องกรองและไม่ให้ซึมเข้าไปในบริเวณที่หวง

ห้าม ธรรมชาติปกป้องคุ้มครองเรา โดยสร้างสรรค้ให้เรามีการจาม ซึ่งทำให้ขับไล่สิ่งที่ไม่บริสุทธิ์เข้ามาโดยแรง

อากาศเมื่อเข้าไปสู่อุณหภูมิที่ต่ำกว่าอากาศที่อยู่ภายนอก เหมือนกับน้ำกลั่นต่างจากน้ำที่หมักหมมสกปรกอยู่ในถัง อวัยวะอันละเอียดอ่อนสำหรับพอกกรองให้บริสุทธิ์ในจมูก จับและยึดเอาฝุ่นผงละอองที่สกปรกที่ติดระคนปนมาในอากาศนั้นได้ เป็นความสำคัญเช่นเดียวกันที่ปากทำหน้าที่กักกันเมล็ดลูกเชอรี่และก้างปลาไม่ให้หลุดผ่านเข้าไปถึงกระเพาะอาหารชั้นนั้น คนไม่ควรหายใจทางปากยิ่งไปกว่าที่จะพยายามรับประทานอาหารเข้าไปทางจมูก

ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของการหายใจทางปากทำให้ช่องทางในจมูกนั้นไม่ได้ใช้ทำงานต่อไป ก็จะทำให้ไม่สะอาดและปลอดโปร่ง อาจทำให้ตีบและไม่สะอาด และมักจะเกิดเชื้อโรคเข้าไปเกาะตามทีนั้น เหมือนกับถนนหนทางที่ถูกปล่อยปละละเลยทอดทิ้งไว้ ในไม่ช้าก็เต็มไปด้วยหญ้าขึ้นรกและเศษขยะจะมูลฝอย จมูกที่ไม่ได้ใช้หายใจก็จะเต็มไปด้วยของไม่บริสุทธิ์สะอาดและสิ่งสกปรก

คนผู้คุ้นเคยหายใจทางจมูกอยู่เป็นปกตินิสัย ไม่ค่อยจะเดือดร้อนในเรื่องติดขัดคัดตันจมูก แต่เพื่อประโยชน์ของผู้ซึ่งติดนิสัยสันดานในการหายใจผิดธรรมชาติทางปากมากหรือน้อย และผู้ซึ่งปรารถนาในการแสวงหาวิธีแบบแผนที่ถูกตรงต่อธรรมชาติและเหตุผล บางทีจะเป็นการดียิ่งขึ้นที่เพิ่มเติมคำแนะนำสักเล็กน้อยเกี่ยวกับวิธีจะทำให้จมูกสะอาด และปราศจากสิ่งไม่สะอาด

วิธีที่นิยมชมชอบของชาวตะวันตก คือสูดเอาน้ำนิดหน่อยขึ้นไปทางจมูก ปล่อยให้ไหลผ่านลงไปตามลำคอ จากนั้นน้ำอาจไหลออกไปทางปาก

ฮินดูโยคีบางคนจุ่มหน้าดำจมนิดลงไปใต้น้ำ และด้วยวิธีนี้สูดดูดเอาน้ำเข้าไปได้เป็นจำนวนมาก แต่วิธีหลังต้องใช้การฝึกหัดมากมายจึงจะทำได้ และวิธีแรกก็กล่าวแล้ว คือ สูดเอาน้ำนิดหน่อยเข้าไปในจมูกแล้วก็ส่งออกมาแรง ๆ วิธีนี้ทำให้จมูกสะอาดได้ผลเท่ากัน และทำได้ง่ายกว่าด้วย

แบบที่ตีอีกวิธีหนึ่ง คือ เปิดหน้าต่าง และหายใจอย่างปลอดโปร่งสบายปิดจมูกข้างหนึ่งด้วยนิ้วหรือหัวแม่มือ สูดอากาศเข้าไปทางจมูกที่เปิด แล้วก็ปิดจมูกอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำสลับกันไปหลาย ๆ ครั้ง เปลี่ยนจมูกหลาย ๆ ครั้งสลับกันไปตามวิธีนี้ จะทำให้จมูกสะอาดเป็นปกติไม่ติดขัด

ในเรื่องความรบกวนของโรคหวัด วิธีที่ดีควรใช้น้ำมันวาสลิน หรือการบูรแท่งหรือเครื่องผสมที่คล้ายคลึงกัน หรือดมยาชนิดหนึ่งที่สกัดออกมาจากอกไม้สีเหลืองชนิดหนึ่ง ชั่วครั้ง 1 ขณะ 1 และท่านจะสังเกตได้ว่า อาการที่เป็นหวัดนั้นทุเลาดีขึ้นมาก การระมัดระวังและเอาใจใส่ในชนิดน้อยจะเป็นเหตุให้ในจมูกสะอาด และคงเป็นเช่นนั้นตลอดไป

เราให้หน้ากระดาษมากมายแล้ว กล่าวพรรณนาเรื่องของการหายใจทางจมูก ไม่เป็นแต่เพียงเพราะว่า เป็นความสำคัญอย่างยิ่งในการกล่าวอ้างถึงสุขภาพ แต่เพราะการหายใจทางจมูก

เป็นเรื่องที่ต้องเตรียมตัวให้รู้ล่วงหน้าไว้ก่อน ที่จะปฏิบัติกระทำแบบฝึกหัดการหายใจ ตามที่ให้ไว้ต่อไปในหนังสือเล่มนี้ และเพราะว่าการหายใจทางจมูกเป็นมูลรากพื้นฐานรองรับวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจของโยคี

เราขอเร่งเร้ากระตุ้นเตือนนักศึกษาให้เห็นความจำเป็นที่ต้องทำการหายใจทางจมูกตามแบบแผนวิธีนี้ให้ได้เสียก่อน ถ้าเธอยังทำไม่ได้ ขอเตือนให้เธอมัดระวังต่อการปล่อยปละละเลยทอดทิ้ง เรื่องของการหายใจทางจมูกภาคนี้ไปเสีย โดยเห็นว่าไม่สำคัญ

## บทที่ 7

### ระเบียบวิธีการหายใจ 4 แบบ

ในการพิจารณาปัญหาของการหายใจ เราต้องตั้งต้นด้วยการพิจารณาระเบียบการเคลื่อนไหวของสรีระยนต์กลไกที่ทำให้เกิดประโยชน์สรีระยนต์กลไกของการหายใจปรากฏชัดเจน แจ่มแจ้งตามหัวข้อดังนี้

1. การยืดหยุ่นเคลื่อนไหวของปอด
2. ความคล่องแคล่วว่องไวของผนังด้านข้างและก้นของทรวงอก ซึ่งภายในนั้นปอดบรรจุอยู่ ทรวงอกนั้นเป็นส่วนหนึ่งของลำตัวระหว่างคอกับช่องท้อง โโพรงของทรวงอกนั้นเรียกว่า “โพรงทรวงอก” เป็นที่บรรจุอวัยวะสำคัญคือ ปอด และหัวใจ ถูกล้อมรอบอยู่ด้วยแถวแนวกระดูกสันหลัง โครงกระดูกแข็งกับกระดูกอ่อน กระดูกอกและใต้ลงมาด้วยกระบังลม (คือพังผืดปิดหน้าท้อง) โดยทั่วไปเรียกว่า “อก” อกเปรียบแล้วเหมือนหีบรูปกรวยฝาปิดสนิททั้ง 2 ข้าง ส่วนเล็กที่สุดกลับอยู่ข้างบน หลังของหีบประกอบด้วยแนวแถวกระดูกสันหลัง ด้านหน้าประกอบด้วยกระดูกหน้าอก และด้านข้างประกอบด้วยซี่โครงแข็ง

โครงกระดูกซี่โครงมีอยู่จำนวน 24 ซี่ ข้างละ 12 ซี่ และงอกออกมาจากแถวแนวกระดูกสันหลัง 7 คู่ ข้างบนเรียกว่า “ซี่โครงแท้” ติดแน่นโดยตรงอยู่กับกระดูกหน้าอก ในขณะที่เดียวกันอีก 5 คู่ ข้างล่างเรียกว่า “ซี่โครงปลอม” หรือ “ซี่โครงลอย” เพราะไม่ติดแน่นเหมือนตอนข้างบน 2 ซี่ ข้างบนติดอยู่กับกระดูกอ่อนต่อกับอีก 2 ซี่ ที่เหลืออยู่ไม่มีกระดูกอ่อน ปลายข้างหน้าเป็นอิสระ

โครงการกระดูกเคลื่อนไหวในการหายใจโดยแผ่นกล้ามเนื้อตอนบน 2 แผ่น เรียกว่า “กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง” กระบังลม คือ กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งที่กล่าวถึงมาแล้ว แบ่งหีบหน้าออกจากช่องท้อง

ในการทำหน้าที่หายใจเข้า กล้ามเนื้อยืดขยายปอด ดังนั้น ช่องว่างก็เกิดขึ้นและอากาศไหลวิ่งเข้าไป ดังที่ทราบกันดีแล้วตามกฎวิทยาศาสตร์ (ฟิสิกส์) ทุกอย่างขึ้นอยู่กับกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องในระบบการหายใจ ซึ่งเราอาจบัญญัติคำศัพท์ที่เหมาะสมว่า “กล้ามเนื้อการหายใจ” ปรากฏจากการช่วยเหลือของกล้ามเนื้อเหล่านี้แล้ว ปอดยืดขยายออกไม่ได้เลย และด้วยใช้ให้เหมาะสม และการควบคุมบังคับบัญชากล้ามเนื้อเหล่านี้ อาศัยวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจเป็นอย่างมาก การควบคุมบังคับบัญชากล้ามเนื้อเหล่านี้ให้เหมาะสม จะทำให้เกิดผลประโยชน์เพิ่มพูนสมรรถภาพให้ได้รับการยืดขยายปอดออกไปได้มาก และจำนวนมากที่สุดของกำลังพลังงานพลานุกาพพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิตที่มีอยู่ในอากาศเข้าไปหล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย

โยคีจัดบ่งชี้แนวาระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจไว้ดังนี้ คือ

1. การหายใจขึ้นเบื้องสูง
2. การหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง
3. การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ
4. การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี

เราจะให้ความสนใจเข้าใจทั่วไปอย่างกว้าง ๆ ของการหายใจแบบเบื้องต้นก่อน แล้วจึงขยายออกไปถึงการปฏิบัติของแบบที่ 4 ซึ่งแบบนี้เป็นภาคพื้นรากฐานสำคัญของวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจของโยคี

#### 1. การหายใจขึ้นสู่เบื้องสูง

การหายใจแบบนี้ ชาวโลกตะวันตกทราบดีเรียกว่า การหายใจขึ้นสู่กระดูกไหหล่ม หรือการหายใจขึ้นสู่กระดูกปลอกคอ ผู้หายใจแบบนี้ขยายซี่โครงพองนูนสูงขึ้น และยกกระดูกปลอกคอกับหัวไหล่ขึ้น ในขณะที่นั้นแขม่วท้องเข้าไป และกดดันอวัยวะภายในขึ้นแนบสนิทติดกับกระบังลม ซึ่งยกขึ้นพอดี ส่วนเบื้องบนของทรวงอกและปอด ซึ่งเป็นส่วนเล็กที่สุดถูกใช้และผลที่ได้รับจำนวนลมอากาศเข้าไปในปอดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อีกประการหนึ่ง กระบังลมซึ่งถูกยกขึ้นไม่สามารถยืดขยายตัวในบริเวณนั้น การศึกษาให้รู้กายวิภาคของทรวงอก จะเห็นปรากฏประจักษ์ชัดแก่นักศึกษาว่า ในวิธีนี้จำนวนของกำลังพลังงานถูกใช้ไปมาก เพื่อได้รับประโยชน์นิดหน่อย

การหายใจขึ้นสู่เบื้องสูง เห็นจะเป็นวิธีที่เลวที่สุดของการหายใจที่คนทราบดอกกระมัง และต้องการใช้จ่ายสิ้นเปลืองกำลังพลังงาน ด้วยได้รับผลประโยชน์เพียงจำนวนน้อยที่สุด เป็นการเสื่อมเสียกำลังพลังงานโดยได้รับผลอย่างแร้นแค้น วิธีนี้เป็นธรรมดาปกติทีเดียว ในระหว่างชาวตะวันตก ผู้หญิงเป็นอันมากติดวิธีนี้ (คือ ซอปรัดเอว รัดท้อง ยกอก ยกทรง เพื่อให้ดูสง่างาม) และแม้แต่นักร้อง พระคริสต์ ทนายความ และคนอื่น ๆ อีก (พวกนี้ชอบยกอกให้สง่าผ่าเผยในเวลาร้องเพลง และแสดงปาฐกถา เทศนา และซักถามขู่มุขาน ด้วยท่าทางอย่างเบ่ง ๆ ให้เห็นเป็นสง่างามน่าเกรงขาม) ซึ่งท่านพวกนี้ควรทราบให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ ในการใช้ท่าทางอย่างนั้นเป็นความโง่เขลา

โรคภัยไข้เจ็บเป็นอันมากของอวัยวะที่ออกเสียงและอวัยวะของการหายใจอาจสืบสาวร่องรอยพบต้นเหตุโดยตรง เกิดจากวิธีโหดร้ายป่าเถื่อนของการหายใจแบบนี้ เป็นเหตุให้เกิดความตึงเครียดแก่อวัยวะอันละเอียดอ่อนนั้น มักเป็นเหตุให้เกิดเสียงแหบหายากระคายหูแก่ผู้ที่ได้ยืนอยู่รอบ ๆ ข้างบุคคลเป็นอันมากที่หายใจแบบนี้ มักติดการอ้าปากหายใจอันน่าเกลียด ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทก่อน

ถ้านักศึกษามีความสงสัยด้วยเรื่องที่ได้กล่าวไว้แล้ว เกี่ยวกับการหายใจแบบนี้ ขอให้เขาพยายามทดลองให้เกิดประสบการณ์ โดยขับลมหายใจทั้งหมดออกไปจากปอด แล้วยืนตัวตรงห้อยมือไว้ข้างตัว ยกไหล่และกระดูกปลอกคอขึ้น แล้วสูดลมหายใจเข้า เขาจะประสบพบเห็นว่าจำนวนอากาศ



ที่สุดหายใจเข้าไปน้อยตำห่างไกลจากปกติมาก แล้วให้เขาสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ ภายหลังจากที่ลดไหล่และกระดูกปลอกคอกลง เขาจะได้รับผลของบทเรียนในการหายใจ ซึ่งเขาจะมีความฉลาดจดจำได้นานยิ่งกว่าลายลักษณ์อักษรที่พิมพ์ หรือถ้อยคำที่พูดด้วยวาจา

## 2. การหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง

ระเบียบแบบวิธีการหายใจนี้ ตามที่นักศึกษาชาวตะวันตกทราบ เรียกว่า การหายใจเข้าสู่ซี่โครง หรือการหายใจเข้าสู่ระหว่างซี่โครง และในขณะเดียวกัน ถูกหักท้วงตำหนักน้อยกว่าการหายใจขึ้นสู่เบื้องสูง ตำใกล้ยิ่งกว่าทั้ง 2 แบบ วิธี คือ การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ หรือการหายใจสมบูรณแบบโยคี ในการหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง กระบังลมถูกกดดันขึ้นข้างบน และช่องท้องแขม่วเข้า ซี่โครงถูกยกขึ้นบ้าง และทรวงอกบางส่วนยืดขยาย เป็นของธรรมดาในระหว่างคนซึ่งไม่เคยศึกษาเรื่องนี้ เพราะมีอยู่ 2 แบบวิธี ที่ดีกว่า เราให้ความสังเกตไว้ผ่านไปเท่านั้น และขอเรียกร้องด้วยความสำคัญเพื่อไม่ให้ผิดพลาดในเรื่องนี้

## 3. การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ

การหายใจตามแบบวิธีนี้ดีใกล้ยิ่งกว่า 2 วิธีที่กล่าวมาแล้ว และเมื่อเร็ว ๆ นี้ไม่กี่ปี นักเขียนชาวตะวันตกเป็นอันมากยกย่องสรรเสริญคุณความดีของการหายใจแบบวิธีนี้ และโฆษณาแบบวิธีนี้อย่างกึกก้องภายใต้ชื่อว่า “การหายใจเข้าไปในช่องท้อง” “การหายใจลึก” “การหายใจเข้าไปในกระบังลม” และรับการแนะนำชี้แจงได้รับประโยชน์ดีมากแล้วโดยสมบูรณ โดยความเอาใจใส่ของประชาชน และประชาชนโดยมากถูกชักชวนแนะนำให้ใช้แบบวิธีนี้แทนแบบวิธีที่ต่ำ และเป็นอันตราย ตามที่กล่าวมาแล้วตอนบน ระเบียบแบบแผนวิธีของการหายใจถูกวางแบบแผนไว้แล้วรอบการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ และนักศึกษายกย่องแล้วว่ามีค่าอย่างสูง เพื่อศึกษาเข้าใจแบบแผนบทเรียนใหม่ แต่เพราะว่าเรากล่าวมาแล้วได้ผลดีเป็นอันมาก และภายหลังทั้งหมด นักศึกษาซึ่งยกย่องคุณค่าสูงเมื่อศึกษาเพิ่มเติมซ่อมแซมระเบียบแบบแผนวิธีเก่า ไม่ต้องสงสัยเลย เขาได้รับค่าของจำนวนเงินถ้าเขาถูกแนะนำให้สละระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจแบบเก่าขึ้นสู่เบื้องสูงและลงสู่เบื้องต่ำ

ถึงแม้ว่านักแต่งตำรับตำราชาวตะวันตกเขียนและกล่าวคำพูดแสดงระเบียบแบบแผนวิธีนี้ เพราะวาระเบียบแบบแผนวิธีนี้เป็นที่ทราบกันดีที่สุดแล้ว โยคีทราบวิธีนี้ว่าเป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งของระเบียบแบบแผนวิธีซึ่งพวกโยคีปฏิบัติกันมาแล้วเป็นเวลาดศตวรรษรอบร้อย ๆ ปี และซึ่งพวกโยคีทราบว่าเป็น “การหายใจสมบูรณแบบ” ถึงอย่างไรก็ดีต้องเป็นที่ยอมรับว่า ผู้ปฏิบัติฝึกหัดต้องได้รับความสำราญของการหายใจลงสู่เบื้องต่ำก่อนที่จะรวบรวมยึดถือเอาความคิดเห็นเข้าใจของการหายใจสมบูรณแบบ

ขอให้เราพิจารณากะบังลมว่าคืออะไรอีก กระบังลมเป็นที่รู้เห็นแล้วว่าเป็นกล้ามเนื้อแผ่นใหญ่ส่วนหนึ่งซึ่งแบ่งแยกทรวงอก และอวัยวะภายในของทรวงอกจากช่องท้องและอวัยวะภายในช่องท้องเมื่อ

หยุดอยู่เฉย ๆ ส่วนบนกระบังลมปรากฏเป็นรูปโค้งงออยู่บนช่องท้อง คือว่ากระบังลมเมื่อขณะที่ยืนมองจากช่องท้องจะเห็นปรากฏคล้ายท้องฟ้าที่มองจากแผ่นดิน คือด้านในเบื้องบนของส่วนโค้งเป็นผลให้ผนังด้านข้างของกระบังลมตรงอวัยวะภายในทรวงอกเหมือนกับสิ่งที่ยื่นออกมารอบผิวพื้นดูเงน เมื่อกระบังลมถูกเอาไปใช้ รูปเงนนั้นยุบลงต่ำและกระบังลมกดดันข้างบนอวัยวะในช่องท้อง และขยับดันช่องท้องออกมา

ในการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ ปอดได้รับบทบาททำหน้าที่เป็นอิสระยิ่งกว่าในวิธีการหายใจที่กล่าวมาแล้ว และผลที่ได้รับคืออากาศที่สูดเข้าไปได้มากกว่า ความจริงนี้ทำให้นักเขียนชาวตะวันตกเป็นจำนวนมากกล่าวแสดงด้วยวาจา และเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร “การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ” ซึ่งเขาเรียกว่า “การหายใจเข้าสู่ช่องท้อง” เป็นระเบียบแบบแผนวิธีสูงสุด และเป็นระเบียบแบบแผนวิธีที่ดีที่สุดที่ทราบกันทางวิทยาศาสตร์ แต่โดยที่ตะวันตกทราบระเบียบแบบแผนวิธีดีกว่ามานานแล้ว และนักเขียนชาวตะวันตกทั้งหลายบางคนรับรองความจริงนี้แล้ว ความยุ่งยากด้วยระเบียบแบบแผนวิธีของการหายใจทั้งหมดแบบอื่น ๆ นอกจากการหายใจสมบูรณ์แบบโยคี ไม่มีแบบไหนในเหล่านี้ที่จะทำให้ปอดได้รับอากาศเต็มยิ่งกว่าแบบโยคี ไม่มีแบบไหนในเหล่านี้ที่จะทำให้ปอดได้รับอากาศเต็มยิ่งกว่าแบบโยคี ถึงแม้ว่า ในการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ ส่วนการหายใจขึ้นสู่เบื้องบนอากาศเข้าไปบรรจุเต็มส่วนเบื้องบนของปอด ส่วนการหายใจเข้าสู่ท่ามกลางอากาศเข้าไปบรรจุเต็มส่วนเบื้องบนของปอด ส่วนการหายใจเข้าสู่ท่ามกลางอากาศเข้าไปบรรจุเต็มเพียงกลางปอด และส่วนเบื้องบน เป็นที่ประจักษ์ชัดว่าระเบียบแบบแผนวิธีใด ๆ ที่อากาศเข้าไปบรรจุได้ทั่วทั้งข้างของปอด ต้องเป็นระเบียบแบบแผนวิธีที่ดียิ่งกว่าระเบียบแบบแผนวิธีที่อากาศเข้าไปบรรจุเฉพาะแห่งไม่ทั่วทุกส่วนของปอด ระเบียบแบบแผนวิธีใด ๆ ก็ตามที่อากาศเข้าไปบรรจุได้ทั่วปอดทั้งหมด ต้องเป็นคุณค่าราคามากมายใหญ่หลวงที่สุดแก่มนุษย์ในทางที่ให้ดูเอาอากาศออกซิเจนจำนวนมากเข้าไป และเก็บสำรองปรมาณกำลังพลังงานของชีวิต การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี เป็นที่ทราบแก่พวกโยคีว่าเป็นระเบียบแบบแผนวิธีหายใจอย่างดีที่สุด ที่รู้กันทางวิทยาศาสตร์

#### 4. การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี

การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี ประกอบพร้อมด้วยจุดดีเด่นของการหายใจขึ้นสู่เบื้องสูงกับการหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง และการหายใจลงสู่เบื้องต่ำพร้อมบริบูรณ์สมบูรณ์ ซึ่งแต่ละอย่างถูกดำเนินติดกันทุกท่วงออกมา การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี นำเอาบทบาทการกระทำหน้าที่ของเครื่องมือแห่งการหายใจทั่วไปทั้งหมดทุก ๆ ส่วนของปอด ทุก ๆ เซลล์จุลินทรีย์ในอากาศ ทุกกล้ามเนื้อของการหายใจ อวัยวะการหายใจทั่วไปทั้งหมดสามัคคีกลมเกลียวพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับระเบียบแบบแผนวิธีหายใจนั้น และผลประโยชน์จำนวนมากที่ได้รับออกมาจากการใช้จ่ายกำลังออกแรงน้อยนิดหน่อยเท่านั้น ช่องว่างโพรงส่วนโค้งงอทรวงอก ยืดขยายตัวพองออกไปได้

มากเต็มตามขอบเขตปกติของทรวงอกในทุกส่วนโดยรอบทั่วไปทั้งหมดของสี่ระยะยนต์กลไก ทำงานในหน้าที่ตามธรรมชาติ

ส่วนหนึ่งของลักษณะสำคัญที่สุดแห่งระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจเป็นความจริงที่กลัมนเนื้ออวัยวะหายใจถูกเรียกเข้าแสดงบทบาททำหน้าที่ ซึ่งในระเบียบแบบแผนการหายใจแบบอื่น เป็นแต่เพียงกลัมนเนื้อส่วนหนึ่งถูกใช้ด้วยเท่านั้น ในการหายใจสมบูรณ์แบบในระหว่างกลัมนเนื้ออื่น ๆ กลัมนเนื้ออื่น ๆ เหล่านั้นควบคุมบังคับบัญชาโครงกระดูก ถูกใช้ให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ซึ่งเพิ่มขยายช่องที่ว่าง ซึ่งในนั้นบอดสามารถยืดขยาย และให้ความอุปถัมภ์คำจุนอันเหมาะสมแก่อวัยวะทั้งหลายเมื่อต้องการ ธรรมชาติทำให้ตัวเองได้รับความพร้อมมูลสมบูรณ์ของฐานอันมั่นคงที่รองรับในการทำหน้าที่นี้ กลัมนเนื้อที่แน่นอนยึดซี่โครงเบื้องล่างมั่นคงในตำแหน่งของตน ในขณะที่เดียวกันกลัมนเนื้อโน้มตัวเองออกมาข้างนอก

แล้วอีกประการหนึ่ง ในระเบียบแบบแผนวิธีนี้ กระบังลมอยู่ใต้ความควบคุมบังคับบัญชาอย่างสมบูรณ์ และสามารถกระทำหน้าที่ของตัวเองได้อย่างเหมาะสมในอาการเช่นนี้ ทำให้เพิ่มผลงานได้มากยิ่งขึ้น

ในการเคลื่อนไหวของซี่โครงที่กล่าวถึงมาแล้วข้างบน ซึ่งหดตัวลงนิดหน่อยในขณะนั้น กลัมนเนื้ออื่น ๆ ยึดตัวเองอยู่ตามที่ของตน และกลัมนเนื้อระหว่างซี่โครงกดดันตัวเองออกมา ประกอบด้วยความเคลื่อนไหวเพิ่มที่ว่างไว้ส่วนโค้งกลางทรวงอก ขยายตัวเต็มที่มากยิ่งขึ้น

ในการเพิ่มเติมการเคลื่อนไหวของกลัมนเนื้อ ซี่โครงเบื้องบนยกตัวสูงขึ้นด้วย และกดดันออกมาโดยกลัมนเนื้อระหว่างซี่โครง ซึ่งเพิ่มสมรรถภาพของทรวงอกเบื้องบน ขยายตัวเองเต็มที่ที่สุด

ถ้าท่านได้ศึกษาลักษณะคุณค่าพิเศษของระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจไว้ทั้ง 4 แบบนี้แล้ว ท่านจะเห็นได้ทันทีที่ที่เดียวว่า การหายใจสมบูรณ์แบบประกอบพร้อมด้วยลักษณะคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ทั้งหมดทั้งอีก 3 แบบพร้อมด้วยหมดทุกแบบ รวมกับผลประโยชน์ที่ได้รับเข้ากลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทวีคูณยิ่งขึ้น รวมประกอบพร้อมด้วยการกระทำหน้าที่ความเคลื่อนไหวของทรวงอกเบื้องสูง ทรวงอกเบื้องกลาง และบริเวณกระบังลม และจึงหวะลมหายใจสม่ำเสมอตามปกติ ย่อมได้รับจากวิธีนี้

ในบทต่อไปข้างหน้าของเรา เราจะยกการหายใจสมบูรณ์แบบขั้นสู่ภาคปฏิบัติ และเราจะให้คำแนะนำอย่างเต็มที่ สำหรับการให้ได้มาซึ่งระเบียบแบบแผนวิธีอันประเสริฐของการหายใจ พร้อมด้วยแบบฝึกหัดทั้งหลาย เป็นต้น

## บทที่ 8

### การหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนั้นทำอย่างไร

การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี เป็นมูลรากพื้นฐานเบื้องต้นขั้นต้นของวิชาวิทยาศาสตร์ การหายใจของโยคีทั่วไปทั้งหมด และนักศึกษาต้องทำความเข้าใจด้วยตนเองกับการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้ และสมบูรณ์ด้วยความเชี่ยวชาญชำนาญควบคุมบังคับบัญชาการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้ให้ได้ ก่อนที่นักศึกษามีความหวังที่จะได้รับผลจากแบบฝึกหัดอื่น ๆ ของการหายใจที่ได้กล่าวและให้ไว้ในเล่มนี้ต่อไป นักศึกษาไม่ควรพอใจการศึกษาแต่เพียงครั้ง ๆ กลาง ๆ อย่างงู ๆ ปลา ๆ แต่ต้องฝึกหัดปฏิบัติกระทำด้วยความกระตือรือร้นตั้งอกตั้งใจเอาจริง ๆ จัง ๆ จนกว่าการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้จะบังเกิดเป็นระเบียบแบบแผนวิธีหายใจที่คุ้นเคยเป็นนิสัยปกติธรรมดา นี่จะต้องการการฝึกหัดปฏิบัติกระทำกันต้องใช้เวลาและการอดทน แต่ปราศจากคุณสมบัติเหล่านี้แล้ว ไม่มีอะไรสามารถสำเร็จได้เลย ไม่มีหนทางทางหลวงใดไปสู่วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจ และนักศึกษาต้องเตรียมฝึกหัดปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้นตั้งอกตั้งใจกระทำกันจริง ๆ จัง ๆ ถ้า นักศึกษาหวังที่จะได้รับผล ผลยิ่งใหญ่มหาศาลที่ได้รับจากความเชี่ยวชาญชำนาญควบคุมบังคับบัญชาใช้วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจ และไม่มีผู้ใดเลยที่ได้รับผลของการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้แล้ว จะไม่มีหวังเลยที่จะตั้งใจหวนกลับหลังไปใช้การหายใจแบบเดิมและนักศึกษาก็จะบอกกล่าวเล่าให้มิตรสหายเพื่อนฝูงฟังทราบว่าเขาพิจารณาตัวเองแล้วว่า ได้รับผลตอบแทนอย่างสมบูรณ์จากการฝึกหัดปฏิบัติกระทำทั้งหมด บัดนี้ เราพูดกล่าวถึงสิ่งเหล่านี้ว่า ท่านสามารถเข้าใจบริบูรณ์เต็มທີ່ถึงความจำเป็นและความสำคัญของการเชี่ยวชาญควบคุมบังคับบัญชาระเบียบแบบแผนวิธีนี้ของการหายใจสมบูรณ์แบบโยคี แทนที่จะผ่านเฉียดเลยไปและพยายามแสวงหาเครื่องดึงดูดความสนใจบางอย่างที่ให้ไว้ต่อไปในหนังสือเล่มนี้ อีกประการหนึ่ง เรากล่าวบอกแก่ท่านจงเริ่มก้าวออกไปให้ถูกทางแล้วผลที่ถูกก็จะได้รับตามมาก แต่การปล่อยปละละเลยมูลรากพื้นฐานเสียแล้ว การก่อสร้างของท่านทั่วทั้งหมดจะล้มครืนทลายลงหมดไม่เร็วก็ช้า

บางทีทางที่ดีกว่าเพื่อจะแนะนำสั่งสอนท่านว่า ทำอย่างไรจะพัฒนาการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีให้เจริญขึ้น ควรจะต้องให้การชี้แจงแนะนำอย่างง่าย ๆ เกี่ยวกับตัวลมหายใจเอง แล้วติดตามขึ้นไปอย่างเดียวกันด้วยข้อสังเกตกว้าง ๆ ทั่วไป และแล้วต่อไปให้แบบฝึกหัดสำหรับพัฒนาทรวงอกกล้ามเนื้อ และปอด ซึ่งเคยปล่อยปละละเลยให้อยู่ในสภาพที่ขาดสภาพการพัฒนาโดยระเบียบแบบแผนการหายใจไม่ถูกต้องสมบูรณ์ให้เจริญขึ้น ตรงนี้เราปรารถนาที่จะกล่าวว่า การหายใจสมบูรณ์แบบนี้ไม่ใช่การใช้กำลังกดขี่บังคับหรือไม่ใช่เป็นสิ่งที่ผิดปกติธรรมดา แต่ตรงกันข้ามเป็น

การกลับไปสู่ความสำคัญเบื้องต้น คือ การกลับเข้าไปสู่ธรรมชาติปกติสามัญนั่นเอง อนารยชน หนุมไม่เจริญ (คือ คนป่าหนุม ๆ) ที่มีสุขภาพสมบูรณ์และลูกน้อยทารก ของอารยชนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ทั้ง 2 จำพวก หายใจตามระเบียบแบบแผนวิธีนี้ แต่อารยชนคนเจริญวางแล้วซึ่งระเบียบแบบแผนวิธีดำรงชีพ การใช้เครื่องนุ่งห่มแบบใหม่ (ที่คับรัดทรงส่วนของร่างกายเกินไป) เป็นต้น ผิดปกติธรรมดาและสูญเสียไปแล้วซึ่งสิทธิเสรีภาพที่ได้กำเนิดเกิดมา และเราปรารถนาเตือนใจให้ท่านผู้อ่านทวนระลึกถึงว่า การหายใจสมบูรณ์แบบไม่จำต้องเรียกร้องให้เปอดบรรจุเต็มในทุกขณะ การหายใจเข้าทุก ๆ ครั้ง ผู้ใดใครก็ตามสามารถสูดลมหายใจเข้า ตามจำนวนอากาศเฉลี่ยปานกลาง ใช้ระเบียบแบบแผนวิธีหายใจสมบูรณ์แบบ และแจกจ่ายจำหน่ายลมอากาศที่หายใจเข้าไป จำนวนมากหรือน้อยก็ตาม ส่งไปทั่วทุกส่วนของปอดทั้งหมด แต่ผู้ใดใครก็ตามควรหายใจเข้าตาม สมบูรณ์แบบ ให้ติดต่อสม่ำเสมอเป็นกระแสซัดเดียวกันวันละหลาย ๆ ครั้ง เมื่อใดก็ตามที่โอกาสอำนวยให้เพื่อรักษาอวัยวะร่างกายให้อยู่ในระเบียบสภาพปกติ

การฝึกหัดออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ต่อไปนี้ จะให้ความคิดเห็นสว่างแจ่มแจ้งแก่ท่านได้ ว่าการหายใจสมบูรณ์แบบนั้นเป็นอย่างไร

1. ยืนหรือนั่งตั้งตัวตรง หายใจเข้าทางรูจมูก หายใจเข้าสม่ำเสมอเบื้องต้นบรรจุลมหายใจสูดเข้าไปเต็มส่วนเบื้องล่างของปอด ซึ่งประกอบพร้อมด้วยโดยนำกระบังลมให้แสดงบทบาททำหน้าที่ซึ่งใช้กำลังกดดันลงน้อย ๆ บนอวัยวะภายในช่องท้อง ดันผนังช่องท้องด้านหน้าออกไปข้างหน้าแล้วจึงสูดลมเข้าไปเต็มภาคกลางของปอด กดดันซี่โครงเบื้องล่าง กระดุกอก และทรวงอกออกมาแล้ว สูดลมเข้าไปเต็มส่วนเบื้องสูงของปอด ยืนทรวงอกเบื้องบนในท่านี้ ยกทรวงอกขึ้นรวมทั้งซี่โครงเบื้องบน 6 หรือ 7 คู่ ในที่สุดการเคลื่อนไหวส่วนล่างของช่องท้องจะเข้มนวเข้าเล็กน้อย ซึ่งการเคลื่อนไหวให้ ความค้ำจุนแก่ปอดและช่วยให้สูดลมเข้าไปเต็มภาคสูงที่สุดของปอด

เมื่ออ่านที่แรก อ่านเห็นปรากฏไปว่า การหายใจแบบนี้แบ่งแยกแตกต่างกันเป็นการเคลื่อนไหวถึง 3 ตอนอย่างชัดแจ้ง ถึงอย่างไรก็ดี ความคิดเห็นนี้ไม่ถูกการหายใจเข้าติดต่อสืบเนื่องกันไป ที่ว่าโค้งเว้าทรวงอกทั่วไปทั้งหมดจากส่วนล่างของกระบังลมถึงยอดที่สูงที่สุดของทรวงอกในบริเวณกระดูกปลอกคอ (คือหัวไหล่) ถูกยืดขยายออกไปด้วยการเคลื่อนไหวเป็นระเบียบพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จงหลีกเลี่ยงอย่าหายใจเข้าให้กระตุกขาดชุดกัน และจงพยายามให้ได้รับการกระทำติดต่อกันไปสม่ำเสมอ การฝึกหัดปฏิบัติไม่ซ้ำก็จะได้รับชัยชนะการที่เคยแบ่งแยกการหายใจเข้าเป็นการเคลื่อนไหวถึง 3 ตอน และจะได้รับผลการหายใจติดต่อสืบเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ท่านจะสามารถได้รับความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ในการหายใจเข้าในเวลา 2 วินาที ภายหลังการฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อย

2. กลั้นหายใจเข้าไว้สัก 2-3 วินาที (หรืออึดใจ เพื่อให้ปอดดูดเอาออกซิเจนไว้พอกโลหิต และเพิ่มกำลังปราณพลาณาภาพพลังงานแห่งชีวิต)
3. หายใจออกช้า ๆ ตั้งทรวงอกไว้ให้มันและแขม่วช่องท้องเข้าไปเล็กน้อย และยกทรวงอกขึ้นไปข้างบนช้า ๆ ในขณะที่ลมหายใจออกจากปอด เมื่ออากาศถูกหายใจออกไปทั่วทั้งหมดย่นทรวงอกและช่องท้อง การฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อยจะทำให้ได้รับส่วนนี้ของการฝึกหัดง่ายขึ้น และเมื่อการเคลื่อนไหวทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ภายหลังต่อไปก็จะทำได้เองเกือบเป็นอัตโนมัติ

จะเห็นได้ว่าโดยแบบการหายใจวิธีนี้ ทุกส่วนของเครื่องมือที่ทำหน้าที่หายใจ ถูกนำเข้ามาทำหน้าที่ และทุกภาคของปอดรวมทั้งเซลล์จลินทรีย์อากาศที่ห่างไกลถูกทำหน้าที่ออกแรงที่วางไว้ทรวงอกยืดขยายออกไปทั่วทุกด้าน ท่านจะสังเกตได้ด้วยว่า การหายใจสมบูรณแบบประกอบพร้อมอย่างแท้จริงด้วยการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ ท่ามกลาง และขึ้นสู่เบื้องสูง ติดต่อกันเนื่องกันและกันในพื้นที่ตามระเบียบที่ให้ไว้ในอากาศเช่นนี้ ทำให้เป็นระเบียบเรียบร้อยพร้อมเพียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ติดต่อกันติดต่อกันการหายใจสมบูรณแบบ

ท่านจะประสบพบการหายใจแบบนี้ช่วยท่านได้มาก ถ้าท่านฝึกหัดปฏิบัติทำทำนี้ที่หน้ากระจกบานใหญ่ วางมือของท่านไว้เบา ๆ แฉ่ว ๆ บนช่องท้อง ดังนั้น ท่านสามารถรู้สึกความเคลื่อนไหว ในที่สุดของการหายใจเข้าในโอกาสนั้นเป็นการดี ยกหัวไหล่ขึ้นเล็กน้อย เช่นนี้กระดูกปลอกคอก็ยกขึ้น และปล่อยให้อากาศผ่านอย่างอิสระเสรีเข้าไปในห้องบนของปอดเบื้องขวา ซึ่งตรงนี้บางทีเป็นที่เพาะพันธุ์ของวัณโรค

ในขณะที่ตั้งต้นฝึกหัดปฏิบัติ ท่านอาจรู้สึกยุ่งยากลำบากมากหรือน้อย ในการที่จะให้ได้มาซึ่งการหายใจสมบูรณแบบ แต่การฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อยจะทำให้ถูกต้องสมบูรณ และเมื่อท่านทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ท่านจะไม่คิดตั้งใจจะหวนกลับหลังไปแบบเดิม

## บทที่ 9

### ผลประโยชน์ที่อวัยวะ

#### ร่างกายได้รับจากการหายใจสมบูรณ์แบบ

เกือบจะไม่มีอะไรมากเกินไปที่จะกล่าวได้ถึงผลประโยชน์ที่ได้รับติดตามการฝึกหัดปฏิบัติการหายใจสมบูรณ์แบบ และถึงกระนั้นก็ดีนักศึกษาซึ่งอ่านหน้าก่อน ๆ มาแล้วอย่างระมัดระวัง ก็ยังควรต้องการคำชี้แจงออกมาอีกสักเล็กน้อยแก่นักศึกษานั้น ถึงผลประโยชน์เช่นนี้ต่อไป

การฝึกหัดปฏิบัติการหายใจสมบูรณ์แบบ จะทำให้ชายหรือหญิงผู้ใดใครก็ตามปลอดภัยรอดพ้นจากวัณโรค และความเดือดร้อนรำคาญทุกข์ยากลำบากจากโรคชนิดอื่น และจะพ้นจากการนำความเย็นเคยทำให้เป็นหวัดบ่อย ๆ เข้ามา เช่นกับโรคที่เกี่ยวกับหลอดลมและความอดแออัดอ่อนแอชนิดเดียวกัน ข้อสำคัญวัณโรคเกิดขึ้นเนื่องจากหย่อนกำลังพลังงานภาพของชีวิต ที่สามารถจำแนกแจกจ่ายจำนวนอากาศที่หายใจเข้าไม่เพียงพอ ความเสื่อมชำรุดทรุดโทรมของกำลังพลังงานภาพของชีวิต ทำให้ร่างกายเปิดให้เย็บเชื้อโรครุกราน การหายใจบกพร่องไม่สมบูรณ์ ปล่อยให้ส่วนมากของปอดอยู่ในสภาพเคลื่อนไหวไม่ว่องไวทั่วถึง และส่วนที่บกพร่องไม่สมบูรณ์เช่นนี้ เป็นการเปิดสถานที่ให้เป็นที่อยู่ของแบคทีเรียเชื้อโรคตัวยาวเป็นท่อน ๆ ซึ่งบุกรุกรานเนื้อเยื่อหย่อนที่อ่อนแอไม่ซำก็ถึงซึ่งความปราชัยแพ้พ่ายถึงตาย เนื้อเยื่อหย่อนปอดสุขภาพดีจะต่อต้านตัวเย็บเชื้อโรค และมีทางเดียวเท่านั้นที่จะให้มีเนื้อเยื่อหย่อนปอด สุขภาพดี คือ การใช้ปอดหายใจถูกต้องสมบูรณ์

คนพวกที่เป็นวัณโรคเกือบทั้งหมดเป็นคนมีทรวงอกแคบลิบ นี่หมายความว่าอย่างไร หมายความว่าง่าย ๆ ก็คือว่าประชาชนเหล่านี้ติดนิสัยสันดานการหายใจบกพร่องไม่ถูกต้อง ขาดความสมบูรณ์จนเคยชิน และผลที่ติดตามาทรวงอกของประชาชนคนเหล่านั้นขาดตกบกพร่องจากความเจริญและยืดขยายตัว บุคคลซึ่งฝึกหัดปฏิบัติการหายใจสมบูรณ์แบบจะมีทรวงอกเต็มกว้างสมบูรณ์ และคนที่ไม่มีทรวงอกแคบลิบ สามารถเจริญพัฒนาทรวงอกของเขาให้ถึงขนาดปกติธรรมดาได้ ถ้าเขาจะเพียงแต่นำเอาระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจสมบูรณ์แบบนี้มาใช้ฝึกหัดปฏิบัติ ประชาชนคนเช่นนี้ต้องพัฒนาส่วนเว้าโค้งทรวงอกของเขาเหล่านั้นให้เจริญยืดขยายตัวขึ้น ถ้าเขาเห็นว่าชีวิตของเขา มีราคาค่าคงความเป็นเป็นหวัดมักจะสามารป้องกันได้ ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติการหายใจสมบูรณ์แบบอย่างเข้มแข็งในขณะที่ท่านรู้สึกว่าคุณออกไปอยู่ในที่เปิดเผย ถูกอากาศเย็นเกินไป เมื่อรู้สึกหนาวเย็นเยือก หายใจอย่างเข้มแข็งสัก 2-3 นาที และท่านจะรู้สึกอบอุ่นไปทั่วตัวของท่าน

โดยมากความหนาวเย็นสามารถบรรเทารักษาได้ ด้วยการหายใจสมบูรณ์แบ และการอดอาหาร เสียบ้างสักวันหนึ่ง

คุณภาพของโลหิตอาศัยอากาศออกซิเจนในปอดฟอกให้พอเหมาะสมและถ้าหย่อน อากาศออกซิเจนฟอก จะบังเกิดความเสื่อมทรุดคุณภาพและเป็นทางให้ความสกปรกไม่บริสุทธิ์ ทั่วไปทั้งหมดแทรกซึมเข้ามา และร่างกายทั่วไปได้รับความทุกข์ยากจากการขาดเครื่องหล่อเลี้ยง ให้ชีวิตสดชื่น และแน่นอนมักจะเป็นพิษด้วย สิ่งที่เสื่อมเสียเหลือคั่งอยู่ในโลหิตไม่ระบายถ่ายเท ออกไป เมื่อร่างกายทั่วไปทั้งหมดทุกอวัยวะและทุกส่วนอาศัยโลหิตสำหรับเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้สดชื่น โลหิตที่สกปรกที่บริสุทธิ์สะอาดต้องมีผลร้ายกาจครอบงำทั่วร่างกายทั้งหมด การรักษา แก้ไขอย่างง่าย ๆ ก็คือ ฝึกหัดปฏิบัติกระทำตามการหายใจสมบูรณ์แบบโยคี

กระเพาะอาหารและอวัยวะอื่น ๆ ของการหล่อเลี้ยงร่างกายชีวิตให้สดชื่นเกิดเจ็บไข้ได้ทุกข์ มากมายจากการหายใจบกพร่องไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์ ไม่แต่เพียงอวัยวะเหล่านั้นได้รับการหล่อ เลี้ยงอย่างไม่สมบูรณ์ ด้วยเหตุผลขาดอากาศออกซิเจน แต่เมื่ออาหารต้องดูเอาที่อากาศออกซิเจนเข้าไป จากโลหิต และได้รับอากาศออกซิเจนฟอกก่อนที่จะย่อยและผสมให้กลมกล่อมรวมเข้าเป็น อันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะเห็นได้ว่า การย่อยและผสมอาหารจะเลวทรามเสื่อมทรุดโทรมลง ด้วยการหายใจผิด ไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์และเมื่อการผสมคลุกเคล้าอาหารย่อยดูดเข้าไปหล่อเลี้ยง ร่างกายไม่ปกติ ร่างกายก็ได้รับความสดชื่นลดน้อยถอยลง ความรู้สึกหิวก็ตกบกพร่องไป คือ เบื่อ อาหาร ร่างกายก็เป็นโรคภัยไข้เจ็บอ่อนแอลงไป และกำลังพลังงานก็ลดน้อยลง แล้วผู้นั้นก็เหี่ยวแห้งและเสื่อมชำรุดทรุดโทรมไป ทุกประการนี้ทั้งหมด เกิดจากขาดตกบกพร่องการหายใจทั้งสิ้น

แม้แต่ระบบประสาทก็ได้รับทุกข์ทรมานจากการหายใจไม่เหมาะสมไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์ ในทำงานของขณะเดียวกัน สมอง ไชสันหลัง ศูนย์กลางกลุ่มซุนนุ่ที่รวมของประสาท และตัวของ เส้นประสาทเอง เมื่อได้รับเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เหมาะสมไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์จากโลหิต บังเกิดความขัดกันไม่สามารถเป็นเครื่องมือที่จะให้เกิดผลประโยชน์สืบต่อพืชพันธุ์เก็บรวบรวมและ ส่งกระแสประสาท และการได้รับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เหมาะสมไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์ คนเหล่านั้นจะบังเกิด ถ้าอากาศออกซิเจนเพียงพอไม่ถูกดูดเข้าไปทั่วปอด มีลักษณะอีกอย่างหนึ่งของเรื่องนี้ กระแสประสาทในที่นั้น ๆ หรือว่า กำลังจากกระแสประสาทนั้นพุ่งดันออกมา ลดน้อย ถอยลงมาจากความต้องการหายใจอย่างเหมาะสมถูกต้องสมบูรณ์ แต่เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับของ ภาคอื่น ซึ่งจะได้ถูกบรรยายในบทอื่น ๆ ของหนังสือเล่มนี้ต่อไป และความประสงค์ของเราในที่นี้ คือ ชี้แจงแนะนำความเอาใจใส่ของท่านถึงความจริงนั้นว่า สรีระยนต์กลไกของระบบประสาท ทำหน้าที่ไม่พอสมควรเป็นเครื่องมือสำหรับนำส่งกำลังพลังประสาท เพราะผลทางอ้อมของการขาด ตกบกพร่องแห่งการหายใจที่เหมาะสมถูกต้องสมบูรณ์



ผลประโยชน์ของอวัยวะสืบพันธุ์ที่คอบงำมาสุขภาพทั่วไป เป็นที่ทราบกันดีแล้ว ที่จะต้องถูกโต้เถียงกันให้ยืดยาวในที่นี้ แต่เราขอมอบอนุญาตที่จะกล่าวว่า ด้วยอวัยวะสืบพันธุ์ในสภาพอ่อนแอ ร่างกายทั่วไปทั้งหมดก็รู้สึกได้รับอาการสะท้อนกลับเข้ามา และได้รับทุกขุทธมาอย่างน่าสงสาร การหายใจสมบูรณแบบสร้างจังหวะสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นแบบแผนของตัวธรรมชาติเองสำหรับรักษาส่วนสำคัญของร่างกายในสภาพปกติและจากเบื้องต้นจะต้องสังเกตให้รู้ว่าหน้าที่ของการสืบพันธุ์ ทำให้เกิดความเข้มแข็งและกำลังพลังงานของชีวิตดังนี้ โดยอาการถ้อยที่ถ้อยอาศัยเห็นอกเห็นใจกันและกัน ทำให้เพิ่มกำลังแก่ร่างกายทั่วไปทั้งหมด โดยความหมายดังกล่าวนี้ เรามิได้หมายความว่า ให้กระตุ้นปลุกความรู้สึกทางเพศฝ่ายต่ำให้ตื่นขึ้น ห่างไกลทีเดียว ไม่ใช่ตามที่เข้าใจเช่นนั้น โยคียกย่องส่งเสริมนับถือการควบคุมบังคับบัญชาจิตใจและพรหมจรรย์ความบริสุทธิ์ และได้เรียนได้ศึกษาแล้วที่จะควบคุมบังคับบัญชาทะเลสฝ่ายต่ำ คือ ตัณหาราคะโทสะของสัตว์ให้อยู่ได้อำนาจ แต่การควบคุมบังคับบัญชาความรู้สึกทางเพศไม่ใช่หมายความว่าทำให้กำลังทางเพศอ่อนแอ และการสั่งสอนของโยคี คือว่า บุรุษหรือสตรี หญิงหรือชาย ที่มีอวัยวะสืบพันธุ์เป็นปกติและสมบูรณด้วยสุขภาพจะมีกำลังจิตตานุภาพแข็งแรงกว่า ซึ่งเป็นเครื่องควบคุมบังคับบัญชาปกป้องคุ้มครองตัวเองของบุรุษหรือสตรี หญิงชายนั้น ๆ โยคีเชื่อว่า โดยมากการหัวคือถ้อยอันด้านคือทำแผลงให้ผิดชนบธรรมเนียมประเพณีของอวัยวะสืบพันธุ์ ส่วนมหัศจรรย์ของร่างกายนี้เกิดขึ้นจากสุขภาพปกติ และผลจากความทุกขุทธมายิ่งกว่าคนที่มีอวัยวะอยู่ในสภาพปกติ จงพิจารณาอย่างถี่ถ้วนละเอียดลออสักเล็กน้อย จะพิสูจน์ได้ว่า การสั่งสอนของโยคีถูกต้องตรงเผงทีเดียว ในที่นี้ไม่ใช่สถานที่ที่จะถกเถียงกันให้เต็มถึงเรื่องทีกล่าวมานี้ แต่โยคีทราบว่ กำลังพลังงานของความรู้สึกทางเพศสามารถเก็บรวบรวมรักษาและใช้สำหรับพัฒนาร่างกายและจิตใจของบุคคลให้เจริญรุ่งเรืองขึ้น แทนที่จะทำลายใช้จ่ายสูญสลายให้หมดเปลืองไปในการออกกำลังที่ผิดปกติของธรรมชาติ ตามความคุ้นเคยของประชาชนคนเป็นอันมาก ที่ไม่ถือชนบธรรมเนียมระเบียบแบบแผนวัฒนธรรม โดยความขอร้องเป็นพิเศษเราจะให้ในหนังสือเล่มนี้ แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายแบบ 1 ที่เป็นที่ยินชมชอบของโยคี เพื่อความประสงค์ในเรื่องนี้ แต่นักศึกษาจะต้องการปรารถนาหรือไม่ที่จะนำเอาทฤษฎีคำสั่งสอนของโยคีไปควบคุมบังคับบัญชาปกป้องคุ้มครองจิตใจและรักษาเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยความบริสุทธิ์สะอาด เขาบุรุษผู้ชายหรือสตรีผู้หญิงจะประสบพบเห็นว่า การหายใจสมบูรณแบบจะทำให้รวบรวมเก็บรักษาสุขภาพให้แก่อวัยวะส่วนนี้ของร่างกายมากยิ่งขึ้นกว่าวิธีอื่น ๆ ที่เคยพยายามทดลองมาแล้ว บัดนี้ จงจำไว้ว่าเราหมายความว่าสุขภาพปกติไม่ใช่การพัฒนาเพิ่มพูนให้เจริญจนเกินไป คนมีตัณหาราคะจัดแรงกล้าจะประสบพบเห็นว่า ปกติธรรมดานั้นหมายความว่า ทำให้ลดน้อยความอยากลงมากกว่าเพิ่มยิ่งขึ้น บุรุษหรือสตรี หญิงหรือชายอ่อนแออดแอตจะต้องหาทางเพิ่มพูนกำลังขึ้น และช่วยให้รอดพ้นจากความอ่อนแออดแอต ซึ่งได้เสื่อมชำรุดทรุดโทรมมาแล้วในกาลก่อน เราไม่ประสงค์จะทำให้เข้าใจผิด ๆ

ในเรื่องนี้ ความคิดเห็นของโยคี คือ ต้องการให้ร่างกายเข้มแข็งแรงกล้าทุกส่วนของร่างกายทั้งหมด ภายใต้การบังคับบัญชาปกป้องคุ้มครองจิตตานุภาพ เป็นเจ้าเป็นใหญ่เป็นนายเหนือตนเอง และพัฒนาให้เจริญรุ่งเรือง ด้วยทำให้มีชีวิตจิตใจเข้มแข็งไม่สูง

ในการฝึกหัดปฏิบัติการหายใจสมบูรณแบบ ในระหว่างหายใจเข้า กระบังลมหดตัวเข้ามาและออก กำลังกดดันเบา ๆ ลงบนตับ กระเพาะอาหาร และอวัยวะอื่น ๆ ซึ่งติดต่อกับจังหวัดหระสม่าเสมอของ ปอด ทำหน้าที่กดบีบขนาดเบา ๆ อวัยวะเหล่านี้ และเร่งเร้าให้เข้มแข็งอยู่ในหน้าที่ตามปกติ ทุก ๆ ขณะที่หายใจเข้า ช่วยออกกำลังภายในนี้ และช่วยให้เป็นเหตุให้การรวนเวียนของโลหิตปกติไปสู่ อวัยวะการผสมปรับปรุงดูแลย่อยเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตและการระบายถ่ายสิ่งเสื่อมเสียที่เป็นพิษออก ในการหายใจขึ้นสู่เบื้องสูงและหายใจเข้าสู่ท่ามกลางอวัยวะทำให้สูญหายผลประโยชน์ที่จะเพิ่มพูน จากการกดบีบขยำอวัยวะภายในนี้

ชาวโลกตะวันตกให้ความสนใจใฝ่ลึกมากแก่การฝึกหัดออกกำลังเพาะร่างกายอยู่บัดนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี แต่ในการกระตือรือร้นชวนขวายเอาจริงจังของเขาทั้งหลายเหล่านั้น เขาต้องไม่ลืมว่า การออก กำลังกล้ามเนื้อภายนอกไม่ใช่สิ่งที่พร้อมบริบูรณ์ อวัยวะภายในก็ต้องฝึกหัดปฏิบัติออกกำลังด้วย และแบบแผนของธรรมชาติสำหรับออกกำลังบริหารร่างกายก็คือ การหายใจให้เหมาะสมถูกต้อง สมบูรณ์ กระบังลมเป็นเครื่องมือสำคัญของธรรมชาติสำหรับออกกำลังอวัยวะภายในนี้ ความเคลื่อนไหวสั้นสะเทือนเขย่าอวัยวะสำคัญ ๆ ของการผสมย่อยดูดอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย แล้วระบายถ่ายเอาสิ่งที่เป็นพิษเสื่อมเสียคุณภาพออกไป กดดันโลหิตเข้าไปในอวัยวะเหล่านั้น และแล้วบีบออกและแจกจ่ายเพิ่มกำลังทั่วไปแก่อวัยวะนั้น ๆ อวัยวะหรือส่วนใด ๆ ก็ตามของร่างกาย ซึ่งไม่ได้รับการออกกำลังก็จะค่อย ๆ เสื่อมชำรุดทรุดโทรมไปและปฏิเสธไม่ทำหน้าที่อย่างเหมาะสม ถูกต้องสมบูรณ์ และขาดการออกกำลัง อวัยวะภายในที่นำมาให้ โดยการเคลื่อนไหวของกระบังลม นำไปสู่อวัยวะที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การหายใจสมบูรณแบบให้การเคลื่อนไหวของกระบังลมนำไปสู่ อวัยวะที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การหายใจสมบูรณแบบให้การเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมถูกต้อง สมบูรณ์แก่กระบังลมเหมือนกับการออกกำลังบริหารส่วนกลางและส่วนเบื้องบนของทรงอก เป็นการแน่นอน “ความสมบูรณ์” ในการเคลื่อนไหว

จากความเห็นของสรีระวิทยาตะวันตกอย่างเดียว ไม่กล่าวถึงปรัชญาและวิทยาศาสตร์ตะวันออก ระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจสมบูรณแบบโยคีเป็นสิ่งสำคัญแก่ชีวิตจิตใจของบุรุษผู้ชายและสตรี ผู้หญิง และเด็ก ๆ ทุก ๆ คน ซึ่งปรารถนาแสวงหาความผาสุกและรักษาความผาสุกนั้นไว้ ที่จริงก็เป็นเรื่องง่าย ๆ แท้ ๆ ที่จะเก็บเอาจำนวนพัน ๆ ไร่แทนที่จะเคร่งเครียดพิจารณาเพื่อใช้โชคในการ แสวงหาสุขภาพตามวิธีที่ยุ่งยาก และมีราคาแพง (หมายความว่า เสียน้อย เสียมาก เสียยาก) ความผาสุกเคาะอยู่ที่ประตูของเขาทั้งหลายเหล่านั้น และเขาทั้งหลายเหล่านั้นก็หาตอบไม่ เป็น

ความจริงแน่นอนทีเดียว ก้อนหินที่ผู้ก่อสร้างโยนทิ้งไปเสียนั้น คือ เสาหลักอันสำคัญแท้ ๆ ของ  
โบสถ์ วิหาร วัดวา อาราม อาวาสสถานที่สถิตของความผาสุกอันแท้จริง

## บทที่ 10

### นิยายความรู้แบบฝึกหัดบริหารร่างกายของโยคีเล็ก ๆ น้อย ๆ 2-3 ท่า

เราให้แบบฝึกหัดการหายใจ 3 แบบไว้ข้างล่างนี้ เป็นที่นิยมกันกว้างขวางมากในระหว่างพวกโยคี ท่าที่ 1 คือ ท่าหายใจที่มีชื่อเสียงของโยคี เรียกว่าการหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอด ทำนี้ให้ได้รับผลมากให้แก่ความทนทานของปอดอย่างยิ่งที่พวกโยคีได้ประสบ ตามปกติพวกโยคีใช้ตอนจบออกกำลังหายใจท่าอื่น ๆ แล้ว ด้วยการหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอดนี้ และเราได้ทำตามแบบนี้ไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว เราให้การฝึกหัดวิธีออกกำลังเพิ่มพลังประสาทด้วย ซึ่งส่งสอนส่งสืบต่อกันมาในระหว่างพวกโยคินับเป็นเวลาหลายชั่วอายุคน และซึ่งไม่เคยมีอาจารย์พลศึกษาพวกเพาะกายชาวตะวันตกสอนให้ทำดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ ถึงแม้ว่าท่านเหล่านั้นบางท่านได้ขอยืมวิธีนี้ไปแล้วจากพวกอาจารย์วิชาโยคะเราให้แบบวิธีการหายใจโยคีส่งเสริมกระแสเลือดด้วย ซึ่งให้ผลประโยชน์มากแก่การทำให้กระแสเลือดไหลเวียนสะเทือนก้องกังวาลของโยคีชั้นดี ๆ ตะวันออกเรารู้สึกว่าถ้าหนังสือเล่มนี้ไม่มีแบบฝึกหัดออกกำลัง 3 วิธี เหล่านี้บรรจอยู่ด้วยแล้ว มันจะไม่มีราคาค่างวดแก่นักศึกษาชาวตะวันตกเลย จงรับเอาแบบวิธีออกกำลังเหล่านี้ไว้เป็นพรสวรรค์ของขวัญจากพี่น้องชาวตะวันออกรของท่าน และจะลงมือใช้ฝึกหัดปฏิบัติบริหารกายต่อไป

กายหายใจทำความสะอาด (ให้แก่ปอด) ของโยคี

พวกโยคีมีแบบแผนวิธีที่นิยมชมชอบของการหายใจ ซึ่งพวกโยคีฝึกหัดปฏิบัติกัน เมื่อมีความรู้สึกจำเป็นที่จะต้องเปิดให้อากาศเข้าไปและทำความสะอาดให้แก่ปอด พวกโยคีจึงการฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่าอื่น ๆ จำนวนมากเสร็จแล้วด้วยการหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอดนี้ ในตอนจบสุดท้ายการออกกำลังบริหารร่างกาย และเราได้ทำตามตัวอย่างนี้ไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว การหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอดนี้ เปิดให้อากาศเข้าไปในปอดและทำความสะอาดให้แก่ปอด กระตุ้นเตือนให้เซลล์จุลินทรีย์ทำงานตามหน้าที่และเพิ่มกำลังทั่วไปแก่อวัยวะการหายใจ และนำเอาความผาสุกทั่วไปมาให้แก่เขาเหล่านั้นอีกอย่างหนึ่ง ผลนี้จะได้รับประสบการณ์สดชื่นแก่ร่างกายทั่วไปทั้งหมด นักพูด นักร้อง ฯลฯ จะได้ประสบพบเห็นการหายใจนี้ ทำให้พักผ่อนสงบระงับอย่างสมบูรณ์เต็มที่เป็นพิเศษ ภายหลังที่อวัยวะการหายใจได้รับความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาแล้ว

1. จงสูดลมหายใจเข้าตามวิธีสมบูรณแบบ
2. เก็บกลั้นอากาศไว้ชั่ว 2-3 วินาที (หรือชั่วขณะจิตใจ เพื่อให้ปอดดูดเอาอากาศ อ็อกซิเจนไว้ฟอกโลหิต และเพิ่มกำลังปราณ คือ พลังงานพลังงานของชีวิต)
3. จีบริมฝีปากจู๋ขึ้นมา เหมือนกับทำผิวปาก (แต่อย่าพองแก้มออกมา) แล้วระบาย อากาศหายใจออกทางช่องปากที่จิบจู๋ ด้วยกำลังแรงพอสมควร แล้วหยุดชั่วขณะหนึ่ง เก็บอัดเอาอากาศไว้ แล้วก็ระบายลมหายใจออกอีกเล็กน้อย หายใจอย่างนี้ซ้ำ ๆ กัน ไปจนกว่าอากาศออกจากปอดจนหมด จงจำไว้ว่า จงใช้กำลังแรงพอสมควรในการ ระบายลมหายใจออกทางช่องปากจิบจู๋

การหายใจแบบนี้จะทำให้ได้รับประสพความสดชื่นมากที่สุดทีเดียว เมื่อใคร ๆ ผู้ใดก็ตามรู้สึกเหน็ด เหนื่อยเมื่อยล้า และใช้กำลังมากหมดไปเหน็ดเหนื่อยมาก การสอบสวนทดลองจะทำให้ชัดเจน แจ่มแจ้งประจักษ์คุณค่าแน่แก่นักศึกษานั้น ๆ การฝึกหัดปฏิบัติออกกำลังนี้ควรกระทำจนกว่าจะ สามารถทำได้ตามปกติธรรมชาติและง่าย ๆ และสำหรับใช้ส่งท้ายตอนจบการออกกำลังแบบอื่น ๆ ที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้ และควรจะเข้าใจให้ครบถ้วนรอบคอบ

การหายใจโยคีเพิ่มกำลังประสาท

นี่เป็นการออกกำลังที่มีชื่อเสียงแก่พวกโยคี ซึ่งพิจารณาเห็นว่าเป็นท่าหนึ่งทีกระตุ้นเตือน เร่งเร้าเส้นประสาทให้แข็งแรงที่สุดที่คนควรทราบ ความประสงค์ของการหายใจแบบนี้ เพื่อกระตุ้น เตือนเร่งเร้าระบบประสาท เจริญพัฒนากำลังประสาทพลังงานและพลังพลังงานแห่งชีวิต การ ฝึกหัดออกกำลังแบบนี้ นำความกดกระตุ้นเตือนเร่งเร้ากดลงบนที่ประชุมกลุ่มศูนย์กลางประสาท สำคัญ ซึ่งได้รับความกระตุ้นเตือนเร่งเร้าเพิ่มกำลังพลังงานระบบประสาททั่วไปทั้งหมด และ ส่งเสริมเพิ่มพูนทวีคูณกำลังประสาทให้ไหลไปทั่วร่างกายทั้งหมด

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. หายใจเข้าตามสมบูรณแบบ และเก็บกลั้นลมหายใจเข้าไว้ชั่วขณะจิตใจหนึ่ง
3. เขยียดยี่ดึ้นแขนทั้ง 2 ออกข้างหน้า ปล่อยให้แขนอ่อน ๆ อย่าแข็งเกร็งและให้หย่อน ๆ
4. ดึงมือทั้ง 2 กลับเข้ามาซ้ำ ๆ ทางหัวไหล่ ค่อย ๆ หดกล้ามเนื้อและอัดกำลังเข้าไปใน กล้ามเนื้อเหล่านั้น ดังนั้น เมื่อมือทั้ง 2 จดถึงหัวไหล่ กำหมัดจะกำแน่นมากนั้รู้สึก สันสะเทือนเคลื่อนไหว
5. แล้วจึงเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึง พุงกำหมัดทั้ง 2 ออกไปซ้ำ ๆ แล้วดึงกลับเข้าไปเร็ว ๆ (คง ให้เกร็งอยู่) ทำหลาย ๆ ครั้ง

6. หายใจออกแรง ๆ ทางปาก
7. แล้วปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

ผลประโยชน์ที่ได้รับของแบบฝึกหัดทำนี้ ส่วนมากขึ้นอยู่กับกำลังของกำหมัดที่ดึงเข้ามา และความเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และแน่นอนขณะนั้นอากาศที่หายใจเข้าไปยังอยู่เต็มปอด แบบฝึกหัดนี้ต้องทดลองทำดูให้เห็นคุณค่า มันไม่เท่ากับ “สายดึงกางเกง” ของมิตรสหายชาวตะวันตกที่สวมใส่ การหายใจส่งเสริมเพิ่มกระแสเสียงของโยคี

พวกโยคีมีแบบแผนวิธีการหายใจเพื่อเจริญพัฒนากระแสเสียง พวกโยคีมีชื่อเสียงสำหรับกระแสเสียงอันน่าประหลาดอัศจรรย์ ซึ่งเข้มแข็งราบเรียบสม่ำเสมอ และชัดเจนแจ่มใส และน่าประหลาดอัศจรรย์ ซึ่งเข้มแข็งราบเรียบสม่ำเสมอ และชัดเจนแจ่มใส และน่าประหลาดอัศจรรย์ คล้ายเสียงแตรนำกระแสกำลังอำนาจพลังงานภาพ พวกโยคีปฏิบัติฝึกหัดแบบแผนวิธีออกกำลังกายหายใจนี้โดยเฉพาะ ซึ่งได้รับผลทำให้กระแสเสียงของท่านเหล่านั้นนุ่มนวลไพเราะเพราะพริ้ง และอ่อนโยนสุดที่จะพรรณนากล่าวออกมาเป็นคำพูดให้เข้าใจได้ กระแสเสียงมีคุณภาพล่องลอยอย่างแปลกประหลาด ประกอบพร้อมด้วยพลังงานกำลังอำนาจ แบบฝึกหัดข้างล่างนี้จะเหมาะสมควรพอดีที่จะแสดงให้เห็นคุณภาพดังกล่าวมาแล้วข้างบน หรือกระแสเสียงของโยคีให้แก่นักศึกษา เพื่อฝึกหัดปฏิบัติด้วยความสัตย์ซื่อตรง สมควรที่จะเข้าใจแน่นอนว่า แบบแผนวิธีหายใจนี้ใช้ปฏิบัติออกกำลังตามดอกกาลเวลาเป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น และไม่ใช่แบบแผนวิธีการหายใจที่ทำกันสม่ำเสมอเป็นปกติ

1. สูดลมหายใจเข้าสมบุรณ์แบบช้า ๆ แต่มันคงเข้าทางรูจมูก ใช้เวลามากตามที่สามารถจะทำได้ในการหายใจเข้า
2. อัดกลั้วลมหายใจไว้สัก 2-3 วินาที ชั่วจิตใจ (เพื่อให้ปอดดูดเอาอากาศออกซิเจนไว้ฟอกเลือดโลหิต และเพิ่มกำลังปรารถนาพลังงานพลังงานของชีวิต)
3. ขับลมหายใจเข้าจำนวนมากออกไปเต็มแรง ให้หมดในครั้งเดียวออกไปทางปากอ้ากว้าง ๆ
4. พักผ่อนหย่อนปอดด้วยการหายใจทำความสะอาดปอด

ไม่ต้องกล่าวให้ลึกซึ้งถึงตำราตำราทฤษฎีคำสั่งสอนของโยคี ในการสร้างส่งเสริมเพื่อกระแสเสียงในการพูดและร้องเพลง เราอยากที่จะกล่าวว่าความเชี่ยวชาญชำนาญด้วยประสบการณ์สอบสวนทดลองดู ก็จะสอนท่านเหล่านั้นให้ทราบ ว่า กระแสเสียงคุณภาพและกำลังพลังงานอำนาจของเสียงไม่ใช่ขึ้นอยู่กับอวัยวะส่งกระแสเสียงในลำคออย่างเดียวเท่านั้น แต่กล้ามเนื้อของใบหน้า เป็นต้น ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ด้วย คนบางพวกมีหน้าอกใหญ่ ส่งเสียงออกมาอย่างยากจนขัดสน แร้นแค้นกระแสเสียง ในขณะที่เดียวกันอีกพวกหนึ่งเมื่อเทียบกันแล้วมีทรวงอกเล็กนิดเดียว สร้าง

ส่งเสริมกระแสเสียงออกมาด้วยกำลังเข้มแข็งและคุณภาพทัศนจรรยา นี่เป็นประสบการณ์ที่มีค่า น่าสนใจสมควรที่จะทดลองฝึกหัดปฏิบัติกระทำดู ยืนข้างหน้ากระจกเงาแล้วจับปากของท่านให้สูงขึ้นแล้วผิวปากและสังเกตดูปากของท่าน และอาการท่าทางที่แสดงออกมาทั่ว ๆ ไปบนใบหน้าของท่าน แล้วจึงร้องเพลงหรือกล่าวถ้อยคำพูดตามที่ท่านเคยทำอยู่เป็นปกติธรรมดา และจงดูความต่างกัน แล้วจึงเริ่มผิวปากออกไป 2-3 วินาที และแล้วไม่ต้องเปลี่ยนท่าทางของริมฝีปากหรือใบหน้าของท่านแล้วร้องเพลงสัก 2-3 บท และจงสังเกตกระแสเสียงสันสะเทือนก็กักก้องกังวาลไพเราะเพราะพริ้งชัดแจ่มใสอย่างไรเกิดขึ้น

## บทที่ 11

### 7 ทำแบบฝึกหัด เพื่อเจริญพัฒนาการออกกำลังของโยคี

ต่อไปนี้เป็น 7 ท่า แบบฝึกหัดออกกำลังเป็นที่นิยมชมชอบของโยคีสำหรับเจริญพัฒนาขยายปอด กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตัวเซลล์จลินทรีย์อากาศ ฯลฯ ท่าเหล่านี้ทำง่ายมาก แต่ให้ผลประโยชน์มากมาย อย่างมหัศจรรย์ อย่าปล่อยให้ความง่ายของแบบฝึกหัดออกกำลังกายเหล่านี้ ทำให้ท่านสูญเสียซึ่งความสนใจ เพราะแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายเหล่านี้ เป็นผลที่ได้รับจากประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญชำนาญ คั้นคว้าสอบสวนทดลองเลือกฟันและทดลองฝึกปฏิบัติกันมาแล้ว พร้อมด้วยความรู้ความระมัดระวังทางฝ่ายพวกโยคีและเป็นท่าจำเป็นสำคัญ และได้รับการเลือกสรรคิดเอาออกมาจากแบบฝึกหัดท่าออกกำลังบริหารร่างกายจำนวนมากมายเหลือเกินที่สับสน และยุ่งยาก ส่วนที่ไม่จำเป็นไม่สำคัญได้คัดเอาออกทิ้งไป และรักษาเอาท่าที่จำเป็นสำคัญไว้ดังนี้

#### 1. ท่าอัดเก็บกลิ่นลมหายใจไว้

ท่านนี้เป็นท่าสำคัญจริง ซึ่งทำให้เกิดกำลังเข้มแข็งและเจริญพัฒนากล้ามเนื้อการหายใจเป็นอย่างดี ท่ากับปอดเหมือนกัน และฝึกหัดเสมอ ๆ จะทำให้ยืดขยายทรวงอกออกไปด้วย พวกโยคีได้ประสบพบเห็นว่าการเก็บอัดกลิ่นลมหายใจไว้ตามโอกาสชั่วขณะเป็นครั้งคราว ภายหลังเมื่อได้รับการหายใจสมบูรณ์แบบเต็มปอดแล้ว เป็นประโยชน์มากจริง ๆ ไม่แต่เพียงอวัยวะการหายใจเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์แก่อวัยวะผสมย่อยดูดอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายสืบต่อชีวิตจิตใจให้สดชื่น รวมทั้งระบบประสาทและเลือดโลหิตด้วย พวกโยคีประสบพบเห็นแล้วว่าการเก็บอัดกลิ่นลมหายใจเข้าไว้ตามโอกาสชั่วครั้งชั่วคราวชั่วขณะ เพื่อความบริสุทธิ์ให้แก่อากาศที่เหลือค้างอยู่ในปอดจากการหายใจเข้าคราวก่อน และเพื่อให้อากาศออกซิเจนฟอกเลือดโลหิตได้เต็มที่มากยิ่งขึ้น พวกโยคีทราบด้วยว่าลมหายใจเข้าที่เก็บอัดกลิ่นไว้นั้นเก็บรวบรวมวัตถุธาตุสิ่งๆ ที่สูญเสียเสื่อมคุณภาพแล้วทั้งหมด และเมื่อลมหายใจที่สุดเข้าไปนั้นถูกขับดันออกไปก็นำเอาวัตถุธาตุสิ่งสกปรกโสโครกของร่างกายออกไปด้วย และทำความสะอาดให้แก่ปอดเช่นเดียวกับยาระบายที่ถ่ายท้อง ฉะนั้น พวกโยคีรับรองแนะนำแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ว่าดี สำหรับแก้กระเพาะอาหาร ตับ และเลือดโลหิต ไม่ทำหน้าที่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยวรรณคดีไปต่าง ๆ นานา และประสบพบเห็นด้วยว่า การหายใจนี้ช่วยให้รอดพ้นจากลมหายใจเสียได้เสมอ ซึ่งเกิดจากปอดขาดการเปิดเผยให้ได้รับอากาศน้อยไปไม่พอเพียง เราขอแนะนำนักศึกษาทั้งหลายเพื่อความสนใจเอาใจใส่ ตั้งใจเป็นอย่างมากให้แก่แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ เหมือนของมีคุณค่าอย่างมากมาย



คำแนะนำที่แจ่มชัดต่อไปนี้จะให้ความคิดเห็นเข้าใจแผนฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้อย่างชัดเจน กระฉ่างแจ่มแจ้ง

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. หายใจเข้าสมบุรณ์แบบ
3. เก็บอึดกลั้นอากาศที่หายใจเข้าไปไว้ในนั้นให้นานเท่าที่ท่านสามารถกลั้นไว้ได้ตามสบาย ๆ
4. หายใจออกแรง ๆ ทางปากอ้า
5. ปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

เบื้องต้นครั้งแรก ท่านจะสามารถเก็บอึดกลั้นลมหายใจเข้าไว้ได้เพียงเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่เมื่อฝึกหัดปฏิบัติไปสักเล็กน้อยจะปรากฏให้เห็นประจักษ์ชัดว่า เจริญก้าวหน้าขึ้นมากมาย จงลองตั้งเวลาของท่านด้วยนาฬิกาพก ถ้าท่านต้องการสังเกตให้ทราบความเจริญก้าวหน้าของท่าน

## 2. ทำปลุกกระตุ้นเตือนเร่งรัดตัวเซลล์จลินทรีย์ปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำนี้ มุ่งหมายเพื่อปลุกกระตุ้นเตือนเร่งรัดตัวเซลล์จลินทรีย์อากาศในปอด แต่ผู้เริ่มตั้งต้นฝึกหัดแรก ๆ ต้องไม่หักโหมทำให้เกินกำลังไป และไม่ควรทำให้แรงเกินไป บางท่านอาจจะรู้สึกเวียนชนิดหน้อย เป็นผลเนื่องจากการทดลองทำ 2-3 ครั้งแรก ๆ ด้วยเหตุนี้จึงเดินรอบ ๆ สักเล็กน้อย และพักการออกกำลังเสียสักชั่วขณะหนึ่ง

1. ยืนตั้งตัวตรง มือทั้ง 2 ห้อยอยู่ข้าง ๆ ตัว
2. หายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ สม่่าเสมอ
3. ในขณะที่กำลังสูดลมหายใจเข้า ค่อย ๆ เอาปลายนิ้วมือแตะเคาะทรวงอกเบา ๆ เปลี่ยนที่แตะเคาะไปมาสม่่าเสมอให้ทั่วทรวงอก
4. เมื่อปอดบรรจุอากาศเต็ม เก็บอึดกลั้นลมหายใจเข้าไว้และตบทรวงอกด้วยฝ่ามือ
5. ปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำนี้ เป็นเครื่องคำนวณบริหารและปลุกกระตุ้นเตือนเร่งรัดร่างกายทั่วไปทั้งหมด และเป็นทำปฏิบัติที่มีชื่อเสียงทราบกันทั่วไปในพหุโยคี ตัวเซลล์จลินทรีย์อากาศทั้งหลายของปอด บังเกิดความเกียจคร้านเฉื่อยชาไม่ว่องไว โดยเหตุผลที่เกิดจากการหายใจไม่ถูกต้องสมบุรณ์ และมักจะบังเกิดความชำรุดทรุดโทรมเสื่อมเสียเกือบทั่วไป ผู้ใดใครก็ตามซึ่งได้ปฏิบัติการหายใจไม่ถูกต้องไม่สมบุรณ์มาแล้วเป็นแรม ๆ ปี จะสบพบเห็นว่าไม่่ง่ายที่จะปลุกกระตุ้นเตือนเร่งรัดตัวเซลล์จลินทรีย์อากาศเหล่านี้ทั้งหมด ที่ถูกใช้อย่างเลวทรามมาแล้วให้ตื่นตัวเคลื่อนไหวทำหน้าที่ว่องไวขึ้นในทันทีทันใด โดยการหายใจที่ถูกต้องสมบุรณ์ แต่แบบฝึกหัด

ออกกำลังบริหารร่างกายนี้ กระทำให้เกิดผลสมประสงค์ได้เป็นอย่างมาก และเป็นของมีค่าควรศึกษาและฝึกหัดปฏิบัติตาม

### 3. ทำเหยียดยี่ดซี่โครง

เราอธิบายไว้แล้วว่า ซี่โครงทั้งหลายติดแน่นอยู่กับกระดูกอ่อน ซึ่งยอมให้แผ่ขยายออกไปได้มากมาย ในการหายใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ ซี่โครงแสดงบทบาทมีส่วนทำหน้าที่สำคัญ และเป็นการสมควรที่จะให้โอกาสแก่ซี่โครงทั้งหลายได้ออกกำลังเป็นพิเศษเล็กน้อย เพื่อรักษาไว้ซึ่งความยืดหยุ่นของซี่โครงทั้งหลายเหล่านั้น การยืนหรือนั่งในท่าที่ผิดธรรมดา ผิดปกติ ซึ่งจำนวนมากมายของประชาชนชาวตะวันตกติดเป็นนิสัยสันดาน มักจะทำให้ซี่โครงแข็งและไม่ยืดหยุ่นมากหรือน้อย และแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านี้ จะทำให้ได้รับชัยชนะเป็นอย่างมากอย่างเดียวกัน

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. วางมือข้างละมือ บนแต่ละข้างของลำตัว ให้สูงขึ้นถึงใต้รักแร้ ให้พอเหมาะพอดีพอสมควรตามสบาย ให้หัวแม่มือจรดเบื้องหลัง ฝ่ามืออยู่บนซี่โครงของทรวงอก และนิ้วทั้งหลายอยู่ข้างหน้าเหนือหน้าอก
3. หายใจเข้าสมบูรณ์แบบ
4. เก็บอึดกลั้นลมอากาศที่หายใจเข้าไว้สักครู่หนึ่ง ชั่วเวลาสั้น ๆ
5. แล้วจึงกดบีบด้านข้าง ๆ เบา ๆ ในขณะเดียวกันหายใจออกอย่างช้า ๆ
6. ทำท่าหายใจทำความสะอาดปอด

ใช้แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านี้พอสมควร และอย่าหักโหมให้เกินกำลังไป

### 4. ทำยืดแผ่ขยายทรวงอก

ทรวงอกมักจะได้รับบาดเจ็บหรือปวดจากการโค้งงอในขณะที่ผู้ใดใครก็ตามทำการของตน เป็นต้นแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านี้ดีจริง ๆ สำหรับความประสงค์ของสภาพตามปกติธรรมดา และได้รับการยืดขยายทรวงอกกลับคืนมา

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ
3. เก็บอึดกลั้นลมอากาศไว้
4. เหยียดแขนทั้ง 2 ออกไปข้างหน้า และยกเอากำหมัดทั้ง 2 ด้วยกันขึ้น ให้ได้ระดับเสมอกับหัวไหล่
5. แล้วเหวี่ยงกำหมัดไปข้างหลังแรง ๆ จนแขนเหยียดตรงออกไปทางข้าง ๆ จากหัวไหล่ทั้งสอง
6. แล้วจึงเอากลับคืนสู่อย่างท่าที่ 4 แล้วเหวี่ยงกลับออกไปอย่างท่าที่ 5 ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง

7. หายใจออกแรง ๆ ทางปากช้า
8. ทำท่าหายใจทำความสะอาดปอด

จงใช้ท่าออกกำลังนี้พอสมควร อย่าหักโหมให้เกินกำลังไป

#### 5. แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่าเดิน

1. เดินด้วยศีรษะตั้งตรง ลากคางอุ้มกลับเข้ามาหาหัวไหล่สักเล็กน้อย แล้วเดินนับก้าวให้ได้ สม่่าเสมอ
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ (นับในใจ) 1, 2, 3, ... นับก้าวละครั้งทุกก้าว ทำการหายใจเข้า ขยายออกไปจนถึงนับ 8
3. หายใจออกอย่างช้า ๆ ทางจมูกนับอย่างก่อน 1, 2, 3, ... นับก้าวละ 1
4. หยุดพักในระหว่างหายใจ เดินต่อไปและนับ 1, 2, 3, ... นับก้าวละ 1
5. ทำซ้ำ ๆ จนท่านตั้งต้นรู้สึกเหนื่อย แล้วจึงหยุดพักชั่วขณะหนึ่ง แล้วกลับไปทำตามสบายทำซ้ำ ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง

พวกโยคีบางท่านเปลี่ยนการฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านี้ โดยเก็บอึดกลั้นลมหายใจไว้ ระหว่างนับ 1-2-3-4 และแล้วจึงหายใจออกด้วยการนับ 8 ก้าว จะฝึกหัดปฏิบัติแบบนี้ไหนก็ตามเถิด แล้วแต่ความสะดวกสบายแก่ท่าน

#### 6. แบบฝึกหัดบริหารร่างกายท่าออกกำลังเวลาเช้า

1. ยืนตั้งตัวตรงท่าทหาร ศีรษะตั้งตรง นัยน์ตาจ้องมองตรงไปข้างหน้า ไหล่ผึ่งผายแบะไปข้างหลัง เข่าตึง มือทั้ง 2 อยู่ข้าง ๆ
2. ยกตัวขึ้นช้า ๆ (บนปลายเท้า) สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบให้สม่่าเสมอและช้า ๆ
3. เก็บอึดกลั้นลมหายใจเข้าไว้สัก 2-3 วินาที (ชั่วอึดใจ) คงอยู่ในท่าเดิม
4. หย่อนตัวลงช้า ๆ สู่ว่าที่ 1 ในขณะเดียวกันหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก
5. ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด
6. ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง เปลี่ยนใช้ขาข้างขวาข้างเดียว แล้วก็เปลี่ยนไปขาซ้ายข้างเดียว (สลับกันไปทีละข้าง)

#### 7. แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่าปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าการวนเวียนของโลหิต

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. สูดลมหายใจสมบูรณ์แบบ แล้วเก็บอึดกลั้นไว้
3. โน้มตัวลงไปข้างหน้านิดหน่อย และจับกำدุนไม้ หรือไม้เท้าให้มั่นคงและกำแน่น แล้วค่อย ๆ ออกกำลังแรงของท่านทั้งหมดบีบลงบนดุนไม้หรือไม้เท้านั้น
4. ผ่อน หย่อนมือที่กำไว้ กลับเข้าสู่ว่าที่ 1 แล้วค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกช้า ๆ
5. ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง

## 6. จบลงด้วยท่าหายใจทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้ท่อนไม้หรือไม้เท้าจริง ๆ ก็ได้ โดยนี้ก่อสร้างมโนภาพทำไม่เท่าในใจก็ได้ ใช้ความตั้งใจออกกำลังกดบีบกำแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำนี้ เป็นแบบที่โปรดปรานนิยมชมชอบของโยคี สำหรับปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าการเวียนเวียนของเลือดโลหิตให้เลือดโลหิตแดงไหลวนเวียนไปทั่วถึงที่สุด แล้วนำเลือดโลหิตดำกลับคืนเข้าสู่หัวใจและปอด เพื่อสามารถให้ได้รับการฟอกให้บริสุทธิ์ด้วยอากาศออกซิเจนที่ปนอยู่ในอากาศซึ่งหายใจเข้าไปแล้ว ในเหตุที่การเวียนเวียนของเลือดโลหิตอัดคัดขัดสนไม่สมบูรณ์ มีเลือดโลหิตไม่พอในปอดเพื่อดูดเข้าไปเพิ่มจำนวนของอากาศออกซิเจนที่ได้หายใจเข้าไปแล้ว และร่างกายไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่จากการเพิ่มเติมการหายใจ ในเหตุเช่นนี้โดยเฉพาะ เป็นการดีที่ควรฝึกปฏิบัติแบบฝึกหัดออกกำลังกายทำนี้ในโอกาสที่สมควร ด้วยการออกกำลังหายใจสมบูรณ์แบบให้สม่ำเสมอเป็นนิจ

## บทที่ 12

### แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ 7 ท่าของโยคี

บทนี้ประกอบด้วยแบบฝึกหัดออกกำลังหายใจบริหารร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ 7 ท่า ไม่มีชื่อพิเศษ โดยเฉพาะ แต่ทุกท่าต่าง ๆ กันและแยกจากกันและกัน และมีความเห็นมุ่งหมายต่าง ๆ กัน นักศึกษาแต่ละท่านจะประสบพบเห็นแบบฝึกหัดออกกำลังร่างกายเหล่านี้เป็นอันมาก เหมาะที่สุดแก่ความต้องการเป็นพิเศษของเหตุโดยเฉพาะเรื่องที่ว่า นักศึกษาแต่ละคนนั้นต้องการ ถึงแม้ว่าเราได้วาง “แบบแผนวิธีออกกำลังบริหารร่างกายท่าเล็ก ๆ น้อย ๆ” เหล่านี้ไว้แล้ว ท่าเหล่านี้มีราคาและเต็มไปด้วยประโยชน์อย่างยิ่ง มิฉะนั้น ท่าเหล่านี้จะไม่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้เลย ท่าเหล่านี้รวบรวมการสร้างเสริมเพาะกำลังกายและการยืดขยายปอดอัดบรจจุลงเป็นแบบฝึกหัดอันเดียว และสามารถพร้อมที่จะรวบรวมออกมาเป็นแผ่น ๆ แล้วส่งเรื่องนี้ไปทำเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ แน่นอนละท่าเหล่านี้มีราคาเพิ่มขึ้น เมื่อการหายใจแบบโยคีมีส่วนประกอบแทรกอยู่ทั่วทุกแต่ละท่าของแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกาย อย่านผ่านเฉียดท่าเหล่านี้ไป เพราะท่าเหล่านี้มีเครื่องหมายว่าท่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ท่าใดท่าหนึ่ง บางท่าหรือบางกว่าแบบฝึกหัดออกกำลังร่างกายท่าเหล่านี้สามารถพอดีกับที่ท่านต้องการ จงพยายามทดลองเลือกพื้นและตัดสินตกลงใจสำหรับตัวของท่านเอง

#### แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 1

1. ยืนตั้งตัวตรง ด้วยมือทั้ง 2 ห้อยอยู่ข้าง ๆ
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ
3. ยกแขนทั้ง 2 ขึ้นช้า ๆ เกร็ง ๆ จนมือทั้ง 2 จดกัน เหนือศีรษะ
4. เก็บอัดกลั้ลมหายใจไว้ 2-3 วินาที ชั่วจิตใจ ด้วยมือทั้ง 2 อยู่เหนือศีรษะ
5. ลดมือทั้ง 2 ช้า ๆ ลงข้าง ๆ ระบายลมหายใจออกช้า ๆ ในขณะเดียวกัน
6. ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

#### แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 2

1. ยืนตั้งตัวตรง ด้วยแขนทั้งสองเหยียดตรงอยู่ข้างหน้าของท่าน
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ แล้วเก็บอัดกลั้ลมหายใจไว้
3. กางเหยียดแกว่งแขนทั้งสอง ไปทางเบื้องหลังให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไปได้ แล้วเหยียดกลับมาท่าที่ 1 แล้วทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เก็บอัดกลั้ลมหายใจไว้ตลอดเวลาขณะนั้น

4. หายใจออกแรง ๆ ทางปาก
5. ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

### แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 3

1. ยืนตั้งตัวตรง ด้วยแขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า
2. หายใจเข้าสมบุรณ์แบบ
3. เหวี่ยงแขนวนไปรอบ ๆ เป็นวงกลมทางข้างหลัง 2-3 ครั้ง แล้วแกว่งกลับ 2-3 ครั้ง เก็บอัดกล้ามเนื้อหายใจนั้นไว้ตลอดเวลา ขณะนั้น ท่านอาจเหวี่ยงหมุนเวียนสลับไปกลับมา เหมือนโบพัดโรงสีลม
4. ระบายลมหายใจออกแรง ๆ ทางปาก
5. ปฏิบัติท่าหายใจ ทำความสะอาดปอด

### แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 4

1. นอนคว่ำหน้าของท่านลงบนพื้น และเอาฝ่ามือข้างแยะแบน ๆ ลงบนพื้นข้าง ๆ ตัวของท่าน
2. สูดลมหายใจเข้าสมบุรณ์แบบแล้วอัดกล้ามเนื้อหายใจเข้าไว้
3. แข็งตัวของท่านและยกตัวของท่านขึ้น โดยกำลังของแขนทั้งสองของท่านขึ้น จนลำตัวของท่านพักอยู่บนมือทั้งสองและปลายเท้าทั้งสองของท่าน
4. แล้วลดตัวของท่านลงอยู่ในท่าเดิม ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง
5. ระบายลมหายใจออกแรง ๆ ทางปากของท่าน
6. ปฏิบัติท่าหายใจ ทำความสะอาดปอด

### แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 5

1. ยืนตั้งตัวตรงด้วยฝ่ามือทั้งสองของท่านยันอยู่บนกำแพงฝาผนัง
2. สูดลมหายใจเข้าสมบุรณ์แบบแล้วเก็บอัดกล้ามเนื้อหายใจเข้าไว้
3. ลดทรวงอกของท่านลงให้ถึงกำแพงผนัง พักน้ำหนักตัวของท่านไว้บนมือทั้งสองของท่าน
4. แล้วยกตัวของท่านกลับด้วยกล้ามเนื้อแขนอย่างเดียวเท่านั้น เกร็งตัวแข็งตั้งไว้
5. หายใจออกแรง ๆ ทางปาก
6. ปฏิบัติท่าหายใจ ทำความสะอาดปอด

### แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 6

1. ยืนตั้งตัวตรงด้วยแขนทั้งสองอยู่ในท่าทำวงสะเอว คือ ด้วยมือทั้งสองวางพักอยู่รอบสะเอว และข้อศอกตั้งกางออกไป
2. สูดลมหายใจเข้าสมบุรณ์แบบแล้วเก็บอัดกลั้นลมหายใจเข้าไว้
3. รักษาขาและตะโพกให้แข็งตึง และโน้มไปข้างหน้าอย่างงาม ๆ เหมือนท่านอบน้อมโน้มค่านับ ในขณะที่เดียวกันระบายระบายลมหายใจออกช้า ๆ
4. กลับคืนเข้ารูปท่าที่ 1 แล้วสูดลมหายใจเข้าสมบุรณ์แบบอีก
5. แล้วโน้มตัวไปข้างหลัง ระบายลมหายใจออกช้า ๆ
6. กลับสู่ท่าที่ 1 แล้วสูดลมหายใจเข้าสมบุรณ์แบบ
7. แล้วโน้มตัวไปข้าง ๆ ระบายลมหายใจออกช้า ๆ (เปลี่ยนท่าโดยโน้มไปทางขวาและแล้วก็ทางซ้าย)
8. ปฏิบัติท่าหายใจ ทำความสะอาดปอด

### แบบฝึกหัดออกกำลังกายท่าที่ 7

1. ยืนหรือนั่งตั้งตัวตรง ด้วยแนวแถวกระดูกสันหลังตั้งตรง
2. สูดลมหายใจเข้าสมบุรณ์แบบ แต่แทนที่จะสูดเข้าไปติดต่อกันสม่ำเสมอเป็นกระแสเดียว สูดเข้าไปเป็นชุด ๆ สั้น ๆ เร็ว ๆ เหมือนสูดดมกลิ่นต่างกลิ่นหอมหรือแอมโมเนีย เยี่ยวคูลู และไม่ต้องการกลืนอุณ สุดดมเพียงวิบ ๆ อย่างระบายลมหายใจน้อย ๆ เหล่านี้ออกหมดทีเดียว แต่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นติดต่อกันจนกระทั่งที่ว่างของปอดบรรจุเต็มทั่วทั้งหมด
3. เก็บอัดกลั้นลมหายใจไว้ 2-3 วินาที ชั่วจิตใจ
4. ระบายลมหายใจออกทางรูจมูก ยาวอย่างพักผ่อน ถอนลมหายใจ
5. ปฏิบัติท่าหายใจ ทำความสะอาดปอด

## บทที่ 13

### การเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่คงที่ และการหายใจเป็น จิ้งหะโยคี

สรรพสิ่งทั้งหลายทั่วทั้งหมดยุอยู่ในสภาพเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหว จากปริมาณเล็กที่สุดถึงดวงอาทิตย์ใหญ่ที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในสภาพของการเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่คงที่ ไม่มีสิ่งใดเลยในธรรมชาติหยุดพักนิ่งโดยเด็ดขาด แม้แต่ปริมาณเดียว ถูกแยกเอาการเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่คงที่ไป จะทำลายโลกสากลจักรวาลให้แตกสลายพินาศ ในการเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่คงที่อยู่อย่างไม่หยุดหย่อนนี้แหละ โลกสากลจักรวาลจึงทำงานตามหน้าที่ได้ วัตถุประสงค์ของได้รับบทบาทกระทำหน้าที่มั่นคงสม่ำเสมออยู่ โดยกำลังพลังงานและรูปธรรมที่นับจำนวนไม่ได้ และเหตุผลนานาประการสุดที่จะประมาณ และแม้แต่ตัวของรูปธรรมเอง และเหตุผลนานาประการก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเป็นอนิจจังลักษณะ (ตรงกับพระไตรลักษณ์ทั้ง 3 คือ 1. อนิจจัง-ไม่เที่ยง 2. ทุกข์-ทนอยู่ไม่ได้ 3. อนัตตา-ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาหรืออำนาจครอบงำให้เป็นไปตามความประสงค์ในที่สุด) สรรพสิ่งทั้งหลายเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ขณะสิ่งเหล่านั้นถูกสร้างขึ้น และจากสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นเป็นรูปธรรม สุดที่จะประมาณคณนานับคำนวณจำนวนได้ ซึ่งแล้วก็กลับเปลี่ยนแปลงและให้กำเนิดเกิดขึ้นแก่รูปธรรมใหม่ ๆ และต่อ ๆ กันไปโดยไม่มีที่สุดที่จะประมาณอย่างไม่หยุดหย่อน ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอนเลยในโลกของรูปธรรม และถึงกระนั้น ความจริงอันใหญ่หลวงยออดยิ่งเหนือความจริงทั้งหลายในโลกได้แก่บรมปรมาตตสัจจะ คือ พระนิพพานเท่านั้นที่ไม่เปลี่ยนแปลง รูปธรรมเป็นแต่เพียงปรากฏการณ์เกิดขึ้นผ่านไป แต่สัจธรรมสภาพที่จริงเที่ยงแท้แน่นอนเป็นอนันตกาล คงที่อยู่เสมอและไม่มีเปลี่ยนแปลง

ปริมาณของร่างกายมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่คงที่อย่างมั่นคงอยู่เสมอ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างไม่หยุดหย่อนกำลังเกิดขึ้นใน 2-3 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงในวัตถุที่ก่อร่างสร้างร่างกายขึ้นเกือบทั่วทั้งหมด และเกือบไม่มีสักปริมาณเดียวที่ปรุงผสมแต่งตั้งสร้างร่างกายของท่านอยู่ บัดนี้ จะประสบพบเห็นอยู่เพียง 2-3 เท่านั้น จากนี้ไปมีแต่ความเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่คงที่เท่านั้นคงอยู่เสมอ แต่ความเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่คงที่อยู่สม่ำเสมอ คงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

ในการเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวทั่วไปทั้งหมดนี้แหละถูกค้นพบประสบจิ้งหะอย่างสม่ำเสมออย่างแน่นอน จิ้งหะสม่ำเสมอแผ่ปกคลุมทั่วสากลจักรวาล ความกว้างไกล



เคลื่อนไหวหมุนเวียนของดวงดาวทั้งหลายรอบดวงอาทิตย์ ความขึ้นลงของน้ำทะเล ความเต้นตึก ๆ ของหัวใจ การไหลเอ่อขึ้นลงของกระแส น้ำ ทั้งหลายทั้งหมดเหล่านี้ล้วนแต่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ จังหวะสม่ำเสมอ แสงรัศมีของดวงอาทิตย์ส่องส่งลงมาถึงเรา ฝนโปรยปรายลงมาบนตัวเราตามกฎธรรมชาติเหมือนกัน ความเจริญเติบโตของงามทั้งหลายทั่วไปทั้งหมด ก็เป็นแต่เพียงการแสดงให้ปรากฏขึ้นของกฎธรรมดานี้เท่านั้นเอง ความเคลื่อนไหวทั่วไปทั้งหลายหมดทั้งสิ้นก็เป็นการปรากฏแจ้งประจักษ์ชัดขึ้นมาด้วยกฎธรรมชาติของจังหวะสม่ำเสมอนี้เอง

ร่างกายของเราทั้งหลายขึ้นอยู่กับกฎธรรมชาติจังหวะสม่ำเสมออย่างมากมายเหมือนกับดวงดาวที่หมุนเวียนอยู่รอบ ๆ ดวงอาทิตย์ ส่วนมากของด้านความลึกลับลึกซึ้งของวิชาวิทยาศาสตร์ของการหายใจของโยคี ตั้งอยู่บนพื้นฐานความรู้สำคัญของธรรมชาติ โดยการยุบลงด้วยจังหวะสม่ำเสมอของร่างกาย โยคีจัดการดูแลกำลังปราณพลาสมาพลังงานแห่งชีวิตจำนวนมากมายเข้าไป ซึ่งโยคีตั้งใจมุ่งหมายปรารถนาที่จะนำผลสำเร็จสมประสงค์ให้แก่ตน เราจะกล่าวถึงเรื่องนี้ยืดยาวมากมายออกไปอีกต่อไป

ร่างกายที่ท่านเข้าอาศัยอยู่นี้เหมือนกับกระแสธารน้ำเล็ก ๆ ไหลวิ่งเข้าสู่แผ่นดินจากทะเลถึงแม้ว่า โดยปรากฏแต่เพียงขึ้นอยู่แก่กฎธรรมชาติของตัวเอง ที่แท้ก็ขึ้นอยู่เช่นเดียวกับการไหลเอ่อขึ้นและลงของกระแสน้ำของมหาสมุทรทะเลใหญ่ของชีวิตมีการพองและการยุบ การขึ้นและการลง และเราอยู่ในสภาพรับรองกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการเปลี่ยนแปลงสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวไม่แน่นอนและจังหวะอันสม่ำเสมอของทะเลแห่งชีวิตนี้ ในสภาพปกติเราได้รับความสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวและจังหวะสม่ำเสมอของมหาสมุทรอันมหึมาแห่งชีวิต และรับรองกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่เมื่อถึงเวลาที่ปากของทางน้ำไหลเข้าดูเหมือนติดตันด้วยวัตถุเศษเล็กเศษน้อย กวาดหินดินทรายจนเป็นสันดอนขึ้นมาแล้ว เราก็ไม่สามารถที่จะรับกระแสน้ำไหลติดต่อเข้ามาจากแม่งความมหาสมุทรได้ และความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็เกิดปรากฏแจ่มแจ้งขึ้นภายในตัวของเรา

ท่านเคยได้ยินแล้วอย่างไรว่า โน้ตจังหวะบทเพลงไวโอลิน ถ้ากระแสเสียงย่ำซ่า ๆ กันและเป็นจังหวะสม่ำเสมอ จะเร่งความเคลื่อนไหวสั้นสะเทือน ซึ่งจะทำลายสะพานพังลงไปทันที ผลเช่นเดียวกันนี้เป็นความจริง เมื่อกองทหารเดินข้ามสะพาน มักจะได้รับคำสั่งเสมอให้ “แยกเท้า” ต่างคนต่างเดินไม่ให้พร้อมกันในโอกาสเช่นนี้ มิฉะนั้น ความสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวพร้อมกันนั้น จำทำลายสะพานพังครืนลงพร้อมทั้งกองทหารด้วยทั้ง 2 อย่าง ปรากฏการณ์แจ่มแจ้งเหล่านี้ของผลแห่งความสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ จะให้ความคิดเห็นแก่ท่านถึงผลที่ร่างกายเกี่ยวเนื่องกับการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ทั่วร่างกายทั้งหมดได้รับจับเอาความสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวและบังเกิดความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับอำนาจจิต ความตั้งใจ ซึ่งเป็นเหตุทำให้การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอของปอด และในขณะที่เดียวกัน ที่

ความสามารถคือกลไกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างพร้อมบริบูรณ์สมบูรณ์เช่นนี้ สามารถพร้อมที่จะรับรองคำสั่งจากอำนาจจิตความตั้งใจด้วยร่างกายสามัคคีพร้อมเพรียงกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนี้แหละ โยคีประสบพบความไม่ยากไม่ลำบากในการที่จะเพิ่มพูนส่งเสริมกำลังการไหลเวียนของเลือดโลหิตไปสู่ส่วนของร่างกายโดยคำสั่งจากอำนาจจิตความตั้งใจ และในทำนองเดียวกันโยคีสามารถซึ่งส่งกระแสพลังงานภาพกำลังประสาทให้ทวียิ่งขึ้นไปสู่ส่วนใด ๆ หรืออวัยวะใด ๆ ก็ได้ เพื่อเป็นการเพิ่มกำลังให้แข็งแรงและปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าอวัยวะนั้น ๆ ให้ตื่นตัวทำหน้าที่เข้มแข็งขึ้น

ในทำนองเดียวกันโดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ โยคีจับเอาจังหวะแกว่ง (เหมือนลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งเป็นจังหวะสม่ำเสมอ) แล้วก็สามารถดูเอาและควบคุมบังคับบัญชาเพิ่มพูนทวีคุณจำนวนยิ่งขึ้นอย่างใหญ่หลวงของกำลังปรารถนาพลังงานแห่งชีวิต ซึ่งแล้วก็เอามาใช้ตามความต้องการของอำนาจจิตความตั้งใจ โยคีสามารถและใช้จังหวะสม่ำเสมอเป็นเสมือนรถยนต์พลาหณะสำหรับส่งกระแสจิตพุ่งตรง ๆ ไปสู่ผู้อื่น และสำหรับทำการดึงดูดกระแสจิตของผู้อื่นเหล่านั้นทั้งหมดเข้ามาสู่ตนเอง ด้วยอุบายวิธีใช้ความสั่นสะเทือนเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เช่นเดียวกันนี้เอง ปรากฏการณ์ของต่างฝ่ายต่างก็ส่งกระแสจิตโต้ตอบกันและกัน เช่นเดียวกับพุดไทโรศัพท์ก็ดี การส่งกระแสจิตไปสู่ผู้อื่นก็ดี การรักษาโรคด้วยกระแสอำนาจจิตกำลังสมองก็ดี การสะกดจิตเป็นต้นก็ดี ซึ่งวิชาเหล่านี้ได้สร้างความสนใจเอาใจใส่ค้นคว้าเช่นนี้ให้บังเกิดขึ้นในโลกชาวตะวันตกสมัยปัจจุบันนี้ แต่วิชาเหล่านี้เป็นที่ทราบกันแล้วในพวกโยคีเป็นเวลาดาวรรชชร้อย ๆ ปีมาแล้ว และวิชาเหล่านี้สามารถที่จะเพิ่มพูนทวีกำลังและขยายให้ใหญ่โตยิ่งขึ้นได้ ถ้าบุคคลจะใช้ส่งกระแสจิต พุ่งตรงออกไปภายหลังการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ การหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอจะส่งเสริมเพิ่มพูนทวีคุณค่าราคาของการรักษาโรคด้วยกระแสอำนาจจิตกำลังสมอง การรักษาโรคด้วยความดึงดูดคล้ายแม่เหล็ก ด้วยกำลังเส้นสนามภาพ ความเมตตารักใคร่ปรารถนาอย่างแรงกล้าให้เกิดความสุขความกรุณา ความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะช่วยให้พ้นจากทุกข์ ด้วยมูทิตาจิตพลอยยินดีชื่นชมโสมนัส เมื่อผู้อื่นได้รับความสุข และวางเฉยเป็นอุเบกขา เมื่อสุขวิสัยความสามารถที่จะช่วยได้ ด้วยเป็นกรรมหนักของผู้นั่นเอง รวมความก็คือ อับปปัญญา พรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่พุ่งไปทั่วไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ทั่วพิภพจบสากลจักรวาลนั่นเอง การหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ จะช่วยให้ทวีคุณเพิ่มพูนความสำเร็จในวิชาเหล่านี้ยิ่งขึ้นอีกหลาย ๆ ร้อยเปอร์เซ็นต์

ในการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ข้อสำคัญที่ต้องการ คือ มโนภาพของจังหวะสม่ำเสมอที่เกิดขึ้นที่เห็นด้วยใจ สำหรับผู้ที่ทราบเรื่องของจังหวะดนตรีหรืออยู่บ้าง ความเห็นของจังหวะที่นับ เป็นที่คุ้นเคยชินกันดี สำหรับพวกอื่น ๆ การเดินก้าวเท้าเป็นจังหวะสม่ำเสมอของทหาร “ซ้าย-ขวา” “ซ้าย-ขวา” 1-2-3-4, 1-2-3-4 จะนำไปสู่ความคิดเห็นชัดเจนขึ้นในใจ

โยคีวางแผนพื้นฐานกำหนดเวลาจังหวะสมาธิของเขาขึ้น นับเป็นยูนิต ๆ คือ หน่วย ๆ รับรองสามัคคีพร้อมเพรียงกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับการเดินตบ ๆ ของหัวใจของเขา การเดินของหัวใจต่างคนก็ต่างกัน แต่การเดินของหัวใจนับหน่วยยูนิตของแต่ละคน จัดขึ้นจังหวะสมาธิเหมาะสมสำหรับบุคคลโดยเฉพาะของคนทั่ว ๆ ไป ในการหายใจเป็นจังหวะสมาธิเพื่อความแน่นอนการเดินของหัวใจตามปกติของท่าน โดยวางตะขั่วมือของท่านลงบนซี่โครงของท่าน และแล้วก็นับ 1-2-3-4-5-6 6ตบ 1-2-3-4-5-6 6ตบ เป็นต้น จนจังหวะสมาธิเกิดขึ้นแน่นอนมั่นคงในใจของท่าน การปฏิบัติฝึกหัดสักเล็กน้อยจะทำให้จังหวะสมาธิแน่นขึ้น ดังนั้น ท่านจะสามารถทำได้อย่างง่ายดาย ผู้ตั้งต้นฝึกหัดใหม่ ๆ การหายใจเข้าลึกจะเคยหายใจเข้าเพียง 6 ตบต่อหน่วยยูนิต แต่จะสามารถทวียิ่งขึ้นได้เป็นอย่างมาก โดยการฝึกฝนฝึกหัดปฏิบัติอย่างนี้

กฎของโยคีสำหรับการหายใจเป็นจังหวะสมาธินั้น คือ การนับหน่วยยูนิตของการหายใจเข้า และการหายใจออกควรเท่า ๆ กัน ในขณะเดียวกันหน่วยยูนิตสำหรับการเก็บอັดกลั่นลมหายใจไว้ และระหว่างการหายใจควรเป็นครึ่งหนึ่งของจำนวนการหายใจเข้าและการหายใจออกเหล่านั้น

แบบฝึกหัดในการหายใจเป็นจังหวะสมาธิดังต่อไปนี้ ควรทำให้ได้อย่างทั่วถึง เพราะว่า เป็นแบบวิธีภาคพื้นฐานที่รองรับของแบบฝึกหัดอื่นๆ อีกมากมายซึ่งกล่าวไว้ จะให้ทำต่อไป

1. นั่งตั้งตัวตรงในท่าสบาย ๆ ตั้งทรวงอกไว้อย่างแน่นอนมั่นคง คอ และศีรษะเกือบตรง เป็นแนวเดียวกัน ตามที่จะเป็นไปได้ ด้วยหัวไหล่และไปข้างหลังเล็กน้อย และมือทั้งสองวางพักอยู่บนหน้าตักอย่างสบาย ๆ ในท่านี้ น้ำหนักตัวส่วนมากอยู่บนซี่โครง และท่านจะสามารถที่จะคงอยู่ได้อย่างสบาย ๆ โยคีได้ประสบพบเห็นแล้วว่า จะเป็นใครผู้ใดก็ตามไม่สามารถที่จะทำให้เกิดผลประโยชน์อย่างดีที่สุดได้ในการหายใจเป็นจังหวะสมาธิ ด้วยทรวงอกหดห่อเข้าไป และพุ่งปลิ้นยื่นออกมา (จงดูตัวอย่างพระพุทธรูปปฏิมากร พระอุระอกนูนเด่นออกมา พระนาภีท้องยุบเข้าไป ที่เป็นลักษณะของมหาบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ และเป็นลักษณะของม้าอาชานัย ออกใหญ่ท้องเล็ก แสดงซึ่งความเข้มแข็งแรงว่องไวกระฉับกระเฉง เกร็ง แกร่งกล้า)
2. หายใจเข้าช้า ๆ ด้วยการหายใจสมบูรณแบบ นับ 6 ตบซี่โครงหน่วยยูนิต
3. เก็บอັดกลั่นลมหายใจไว้ นับ 3 ตบซี่โครงหน่วยยูนิต
4. หายใจออกช้า ๆ ทางรูจมูก นับ 6 ตบซี่โครงหน่วยยูนิต
5. นับ 3 ตบซี่โครงหน่วยยูนิต ระหว่างการหายใจ
6. ทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง แต่อย่าให้ตัวของท่านเหนื่อยเกินไป เมื่อตั้งต้นฝึกหัดใหม่ ๆ

7. เมื่อท่านเตรียมปิดการฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกาย จงใช้แบบฝึกหัดปฏิบัติการทำ  
 ความสะอาดปอด ซึ่งจะกระทำทำให้ท่านพักผ่อนหย่อนสงบและล้างทำความสะอาด  
 ปอด

ภายหลังการฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อย ท่านจะสามารถเพิ่มพูนทวีคูณระหว่างเวลาการหายใจเข้า และ  
 การหายใจออกยิ่งขึ้นจนถึงประมาณ 15 ดุบซี่พจรหน่วยยูนิต เป็นอย่างมากที่สุดสมบูรณ์ในการ  
 เพิ่มพูนทวีคูณนี้ จงจำไว้ว่า หน่วยยูนิตสำหรับเก็บอัดคลื่นลมหายใจไว้ และระหว่างการหายใจ  
 ครั้งหนึ่งของหน่วยยูนิต สำหรับการหายใจเข้าและการหายใจออก

อย่าหักโหมตัวท่านให้เกินกำลัง อย่าใช้ความพยายามของท่านเพื่อเพิ่มพูนทวีคูณระยะ  
 ระหว่างของการหายใจ แต่ใช้ความเอาใจใส่ตั้งใจให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้ได้รับจังหวะที่  
 สม่ำเสมอนับเป็นความสำคัญยิ่งกว่าระยะยาวของการหายใจ การฝึกหัดปฏิบัติและพยายามจน  
 ท่านได้รับจังหวะแกว่งไกวเหมือนลูกตุ้มนาฬิกาของการเคลื่อนไหว และจนท่านสามารถเกือบรู้สึก  
 จังหวะสม่ำเสมอของการสะท้อนเคลื่อนไหว ตลอดทั่วสรรพางค์ร่างกายของท่านทั้งหมดนี้  
 ต้องการความฝึกหัดปฏิบัติสักเล็กน้อย และความพากเพียรวิริยะอุตสาหะบากบั่นเข้มแข็งแรงกล้า  
 แต่ความสุขสำราญของท่านที่เกิดจากความก้าวหน้าเจริญวัฒนา จะทำให้การงานที่กระทำนี้ง่าย  
 ขึ้น โยคีเป็นผู้ที่มีขันตอดทนที่สุดและเป็นผู้ที่มีความเพียรวิริยะอุตสาหะบากบั่นเข้มแข็งแรงกล้า  
 ติดต่อกันอย่างมั่นคงที่สุด และผลที่ได้รับอย่างมหาศาลของเขาก็ขึ้นอยู่กับคุณอันยิ่งใหญ่ที่เขาได้อยู่  
 ตามคุณภาพลักษณะเหล่านี้

## บทที่ 14

### ปรากฏการณ์ของการหายใจทางจิตโยคี

ยกเว้นแต่คำแนะนำการหายใจเป็นจังหวะโยคี ส่วนมากของแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารที่เข้ามาแล้วในหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงภาคพื้น ส่วนความพยายามทางร่างกาย ซึ่งในขณะเดียวกันมีความสำคัญอย่างสูงอยู่ในตัวเองแล้ว เป็นที่ยกย่องนับถือของพวกโยคีเสมอเหมือนธรรมชาติที่ทำให้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับพยายามก้าวขึ้นไปสู่ทางจิต และถึงภาคพื้นวิญญาณ ถึงอย่างไรก็ดีอย่าปล่อยปละละเลยทอดทิ้งหรือคิดว่าเป็นภาคไม่สำคัญทางร่างกายของเรื่องนี้ เพราะว่าจงจำไว้ว่าเป็นการจำเป็นที่จะให้ร่างกายสงบ เพื่ออุปถัมภ์ค้ำจุนให้จิตใจสงบ และด้วยเหตุว่าร่างกายเป็นเสมือนวัดวาอารามโบสถ์วิหารอาวาสสถานที่อยู่อาศัยของตัววิญญาณเป็นโคมหรือตะเกียง ซึ่งภายในจุดดวงประทีปแสงสว่างของวิญญาณ ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีความดีตามฐานะตำแหน่งหน้าที่ของตน ๆ และทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่มีฐานะตำแหน่งหน้าที่ ผู้ที่พัฒนาตนเองเจริญแล้วย่อมเป็น “ผู้รอบตัว” ซึ่งรู้จักคุณค่าของร่างกายจิตใจและวิญญาณและปฏิบัติให้เหมาะสมแก่แต่ละภาคนั้น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันการปล่อยปละละเลยภาคใดภาคหนึ่งเป็นความผิดพลาด ซึ่งต้องปรับปรุงแก้ไขให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ โดยเร็ว อย่าชักช้า หนีสินพร้อมทั้งดอกเบ็ย ซึ่งต้องรีบใช้คืนเจ้าหนี้บัดนี้ เราจะยกภาคจิตวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจของโยคีขึ้นในภาพแห่งชุดของแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหาร แต่ละแบบฝึกหัดทรงไว้ด้วยคำอธิบายของตน

ท่านจะสังเกตเห็นว่า ในแต่ละแบบฝึกหัดการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอติดตามคู่เคียงไปกับคำแนะนำนั้น ๆ ให้นำกระแสจิตของความตั้งใจปรารถนาด้วยเหตุผลที่แน่นอน ลักษณะบทบาทของสมอมนี้อาจทำให้เกิดวิถึความตั้งใจ แจ่มใส ซึ่งให้เกิดกำลังแรงขึ้นในตัว ในหนังสือเล่มนี้เราไม่สามารถที่จะกล่าวถึงเรื่องนี้ของพลาณภาพอำนาจของจิตความตั้งใจ และต้องสันนิษฐานรับรองว่าท่านทราบเรื่องนี้อยู่บ้างแล้ว ถ้าท่านไม่คุ้นเคยกับเรื่องนี้แล้ว ท่านจะต้องประสบพบเห็นว่า การลงมือฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารนี้จริง ๆ แล้ว ด้วยตนเอง จะทำให้ท่านได้รับความรู้อย่างแจ่มแจ้งมากกว่า จำนวนมากมายของการสั่งสอนทางทฤษฎีตามตำรับตำราที่ว่าไว้ เพราะวาสุภาชิตโบราณอินดูกล่าวไว้ว่า “ผู้ซึ่งชิมลิ้มรสเมล็ดของมัสตาดเพียงเมล็ดเดียวทราบกลิ่นรสของมัสตาดมากกว่าผู้ซึ่งดูข้างบรรทุกมัสตาด”

#### 1. คำชี้แจงทั่วไปสำหรับการหายใจทางจิตโยคี

พื้นฐานเบื้องต้นของการหายใจทางจิตโยคีทั้งหมด คือ การหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ คำแนะนำเกี่ยวข้องกับคำแนะนำ ซึ่งเราให้ไว้ในบทก่อน ในแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารต่อไปนี้

เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไร้ประโยชน์ เราจะกล่าวแต่เพียงสั้น ๆ ว่า “หายใจเป็นจังหวะ” เท่านั้น และแล้วก็ให้คำแนะนำสำหรับแบบฝึกหัดออกกำลังทางจิต หรือชีส์ส่งส่งอำนาจจิต ให้ทำงานติดต่อกับการหายใจสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ภายหลังการฝึกหัดปฏิบัติสักเล็กน้อย ท่านจะประสบพบเห็นว่า ท่านจะไม่ต้องการนับ ภายหลังการหายใจเป็นจังหวะครั้งแรก เพราะจิตใจจะจับจ้องความคิดเห็นของกาลเวลาและจังหวะ แล้วท่านจะสามารถหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอได้อย่างสบายโดยเกือบเป็นเองตามอัตโนมัตินี้ จะทำให้จิตใจแจ่มใสแจ่มชัดสำหรับการส่งการสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวของกระแสจิตภายใต้คำสั่งชีส์ส่งส่งของอำนาจจิต

(ดูแบบฝึกหัดที่ 1 สำหรับการชีส์ส่งส่งในการใช้อำนาจจิต)

## 2. การจำแนกแจกจ่ายกระจายกำลังปราณหรือพลังงานภาพพลังงานแห่งชีวิต

นอนหงายราบแบบหลาตามสบายลงบนพื้นกระดานหรือบนที่นอนก็ได้ ปล่อยตัวพักผ่อนหย่อนทั้งกายและใจ ตามสบายทั่วทุกส่วนของร่างกาย มือทั้ง 2 ประสานกันวางพักผ่อนสงบแผ่ว ๆ เบา ๆ ไว้เหนือที่ประชุมรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ตรงลันปี (อยู่เหนือยอดของกระเพาะอาหาร ตรงที่ซี่โครงแหวกเริ่มแยกจากกัน) หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ภายหลังที่จังหวะตั้งมั่นสม่ำเสมอเต็มที่แล้ว จงใช้อำนาจจิตตั้งใจว่า “ทุก ๆ ขณะที่สุดลมหายใจเข้า เราจะสูดดูดดึงเอากำลังปราณ หรือพลังงานภาพพลังงานของชีวิตเข้ามาเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้น จากแหล่งศูนย์กลางมหาสากลจักรวาล ซึ่งจะนำขึ้นไปโดยระบบประสาท และเก็บเข้าไว้ที่ตรงลันปี (คือศูนย์กลางที่ประชุมกลุ่มประสาทและเป็นที่ยอมรับอวัยวะสำคัญ เช่น ปอด หัวใจ ตับ ไต ไข้พุง เป็นต้น) ทุก ๆ ครั้งที่ยังหายใจเข้าตั้งใจว่า กำลังปราณหรือพลังงานภาพพลังงานแห่งชีวิต กำลังถูกจำแนกแจกจ่ายกระจายไปทั่วร่างกายทั้งหมดทั่วทุก ๆ อวัยวะ และทุกส่วนของร่างกายทุก ๆ กล้ามเนื้อ ทุกเซลล์จลินทรีย์ และทุก ๆ ปริมาณของร่างกายเข้าสู่เส้นประสาท เส้นเลือดโลหิตแดงและเส้นเลือดโลหิตดำ จากยอดจอมศีรษะของท่านถึงฝ่าเท้าของท่าน ทำการเร่งรื้อให้เข้มแข็งให้แข็งแรงขึ้น และปลุกกระตุ้นเตือนเร่งรื้อทุกเส้นประสาทให้ตื่นตัวทำการอัดผนึกกำลังพลังงาน เข้าสู่ทุกจุดศูนย์กลางของเส้นประสาท ส่งพลังงาน กำลัง และความเข้มแข็งไปทั่วร่างกายทั้งหมด ในขณะที่ทำการฝึกหัดออกกำลังกายบริหารนี้ จงตั้งใจพยายามสร้างมโนภาพคือภาพแผนผังในใจของกำลังปราณ ที่กำลังไหลเวียนเข้ามาตลอดทางปอด และในทันใดถูกเก็บขึ้นไว้ โดยกลุ่มศูนย์กลางที่ประชุมประสาทดวงอาทิตย์ที่ทรวงอกตรงลันปี แล้วจึงด้วยกำลังแรงของการหายใจออกส่งกำลังปราณพลังงานของชีวิตไปทั่วทุกส่วนของร่างกายทั้งหมดลงไปถึงปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้า ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้จิตตานาภาพ คือ กำลังความตั้งใจด้วยกำลังแรง เพียงใช้ใจสั่งอย่างง่าย ๆ ตามสบายเท่านั้น พร้อมด้วยความปลอดภัยที่ท่านต้องการสร้างขึ้น และแล้วทำมโนภาพ ภาพในสมองคือแผนผังในใจของความมุ่งหมายที่ท่านประสงค์ทั้งหมดนั้น เท่านั้นก็เป็นพอเพียงแล้ว ออกคำสั่งอย่างสุขุม

สงบเงียบพร้อมด้วยมโนภาพ คือภาพในสมอง แผนผังในใจเท่านั้นก็เป็นการดี ไกลยิ่งกว่าการใช้  
อำนาจจิตตั้งใจกดขี่เคี่ยวเข็ญบังคับบัญชาอย่างรุนแรงเกินไป ซึ่งทำให้สิ้นเสียหมดเปลืองกำลัง  
พลังงานโดยไม่จำเป็นเท่านั้น แบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารข้างบนนี้ช่วยได้มากที่สุด และทำให้  
เกิดความสดชื่นเป็นอย่างมาก และเร่งเร้าให้ระบบประสาทเข้มแข็งขึ้น และสร้างความรู้สึกพักผ่อน  
หย่อนกายใจสงบระงับอย่างเต็มที่ให้บังเกิดขึ้นทั่วร่างกายทั้งหมด เป็นผลประโยชน์พิเศษในเมื่อ  
ใครผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียละเหยทั้งกายใจ ขาดกำลัง  
วังชาพลาณภาพพลังงาน

### 3. วิธีสกัดกั้นกำจัดขับไล่ความเจ็บปวดออกไป

นอนลงหรือนั่งตั้งตัวตรง หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอทำในใจนึกว่า ท่านกำลังสูดเอากำลัง  
ปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไป แล้วเมื่อขณะท่านหายใจออก จงส่งกำลังปราณพลาณภาพ  
พลังงานชีวิตไปสู่ส่วนที่เจ็บปวดมากนั้น เพื่อเพิ่มเติมกำลังวงเวียนโลหิต และกระแสประสาท เข้า  
ไปซ่อมแซมส่วนที่เจ็บปวดนั้น แล้วหายใจเอากำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไปเพิ่มเติมให้  
มากขึ้นอีก เพื่อความประสงค์ขับไล่อาการเจ็บปวดมากนั้นออกไป แล้วหายใจออกทำในใจนึกว่า  
ท่านกำลังขับไล่อาการเจ็บปวดมากนั้นออกไป ใช้คำสั่งด้วยใจตามวิธีทั้ง 2 ข้างบนนั้นสลับซ้ำกันไป  
และด้วยหายใจออกครั้ง 1 ปลุกกระตุ้นเตือนส่วนที่เจ็บปวดนั้นให้ทำหน้าที่ต่อต้าน แล้วด้วยวิธี  
ต่อมาก็ขับไล่ความเจ็บปวดออกไป ทำซ้ำ ๆ อย่างนี้ขึ้นไปจนถึง 7 ครั้งลมหายใจ แล้วปฏิบัติการ  
หายใจทำความสะอาด แล้วหยุดสงบพักสักขณะหนึ่ง แล้วจึงพยายามทำอีกจนค่อยๆ เบาลขึ้น  
ซึ่งจะไม่ช้านัก ความเจ็บปวดโดยมากจะได้รับการบรรเทาเบาบางลดน้อยถอยลงก่อนลมหายใจ  
ครั้งที่ 7 สิ้นสุดลง ถ้าใช้มือวางลงบนส่วนที่เจ็บปวดมากนั้นด้วย ท่านก็สามารถได้รับผลเร็วยิ่งขึ้น  
จงส่งกระแสกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตลงไปตามแขน และเข้าไปสู่ส่วนที่เจ็บปวดมากนั้น

### 4. วิธีขี้ผึ้งส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์

นอนลงหรือนั่งตั้งตัวตรง หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และขณะที่กำลังหายใจออกขี้ผึ้งส่ง  
กระแสเลือดให้ไหลวนเวียนไปสู่ส่วนใดส่วนหนึ่งที่ท่านประสงค์ ซึ่งอาจรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมาน  
จากการวนเวียนของเลือดโลหิตไม่สมบูรณ์ วิธีนี้ให้ผลในอาการที่เกิดรู้สึกทำเอียนหรือในอาการปวด  
ศีรษะ เลือดโลหิตถูกส่งลงไปได้ทั้ง 2 อากาศ ในอาการแรกทำให้ทำออบอุ้ม และในอาการต่อมาทำ  
ให้สมองบรรเทาทุกเบาบางลดน้อยลงจากความดันของเลือดโลหิตมากเกินไป ในอาการปวด  
ศีรษะจงพยายามใช้วิธีแรก วิธีสกัดกั้นกำจัดขับไล่ความเจ็บปวดออกไป แล้วติดตามด้วยวิธีส่ง  
เลือดโลหิตลงไป ท่านจะรู้สึกออบอุ้มตามขาเสมอ เมื่อการวนเวียนของเลือดโลหิตเคลื่อนไหวไหลลง  
ไปการวนเวียนของเลือดโลหิตนี้อยู่ใต้การควบคุมบังคับบัญชาของอำนาจจิต คือ ความตั้งใจจริง ๆ

เป็นอย่างมาก และการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ช่วยส่งเสริมให้การควบคุมบังคับบัญชาที่ตั้งส่งกระแสเลือดโลหิตนี้สำเร็จได้ง่ายขึ้น

#### 5. การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย

นอนในท่าอาการพักผ่อนหย่อนกายใจทุกส่วนตามสบาย ๆ หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แล้วออกคำสั่งว่า “จงสูดเอากำลังปราณพลาสมาพลังงานชีวิตเข้ามาให้มาก ๆ” ขณะที่หายใจออกจงส่งกำลังปราณพลาสมาพลังงานชีวิตเข้าสู่ส่วนที่เจ็บปวด เพื่อความประสงค์ปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าให้ตื่นขึ้นทำหน้าที่ต่อต้านเปลี่ยนแปลงไปตามโอกาส เวลา โดยการหายใจออกด้วยคำสั่งในใจว่า อาการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นถูกบังคับขับไล่ออกไป และจงหายใจใช้มือทั้ง 2 ในแบบฝึกหัดนี้สูบผ่านเนื้อตัวร่างกายลงจากศีรษะถึงส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น ในการใช้มือทั้ง 2 นั้น ทำการเยียวยารักษาตัวของท่านเอง หรือผู้อื่นให้หายต้องยึดเอามโนภาพ คือ ภาพที่วาดขึ้นในสมองเสมอไปว่า กำลังปราณพลาสมาพลังงานชีวิต ถูกส่งไหลลงไปตามแขนและตลอดออกไปทางปลายนิ้วมือเข้าไปในร่างกาย ถึงส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น แล้วก็เยียวยารักษาให้หายไ้แน่นอนละเราสามารถให้ได้แต่เพียงคำชี้แจงแนะนำอย่างกว้าง ๆ เท่านั้น ไม่สามารถยกเอารายชื่อแบบอย่างโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานามากมายเหลือเกินขึ้นมากล่าวให้พิสดารในหนังสือเล่มนี้ได้ แต่การฝึกหัดปฏิบัติตามแบบฝึกหัดข้างบนนั้นสักเล็กน้อย ใช้การพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงไปที่ละเล็กทีละน้อย เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพอาการโรคภัยไข้เจ็บนั้น จะทำให้บังเกิดผลอย่างประหลาดอัศจรรย์น่าพิศวงโยคีบางท่านทำตามแบบวิธีวางมือทั้ง 2 บนส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยได้ แล้วจึงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ยึดเอามโนภาพคือภาพที่วาดขึ้นในสมองว่า กำลังทำการสูบอย่างชะม้กเข้มน้เอากำลังปราณพลาสมาพลังงานชีวิตเข้าไปสู่อวัยวะและส่วนที่เกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บนั้น ทำการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าให้ตื่นตัวขึ้นทำหน้าที่ต่อต้านและขับไล่อากาศเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นออกไป เหมือนกับสูบน้ำเข้าไปในถังของน้ำสกปรกโสโครก เพื่อจะขับไล่น้ำเก่าที่สกปรกโสโครกออกไป แล้วเพิ่มเติมบรรจุถังนั้นให้เต็มด้วยน้ำสะอาดบริสุทธิ์สดชื่น ในแบบแผนวิธีสุดท้ายนี้ให้ผลเป็นอย่างมาก ถ้ายึดมโนภาพที่วาดขึ้นในสมองของการสูบน้ำนั้นชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ เมื่อหายใจเข้าแทนภาพยกตั้งที่จับหัวสูบขึ้นแล้ว เมื่อหายใจออกก็แทนภาพที่ทำการกดดันลูกสูบลง

#### 6. วิธีเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย

เราไม่สามารถยกปัญหาแห่งการรักษาโรคด้วยจิตโดยกำลังปราณพลาสมาพลังงานชีวิตอย่างพิสดารในหนังสือเล่มนี้ เพราะเรื่องเช่นนี้ควรจะเป็นอีกเล่มหนึ่งต่างหากตามความมุ่งหมายของจิตวิชาวารักษาโรค แต่เราอาจและตั้งใจให้คำแนะนำชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างง่าย ๆ แก่ท่าน ซึ่งท่านสามารถใช้สมรรถภาพปฏิบัติช่วยบรรเทาทุกข์ผู้อื่นให้ลดน้อยถอยลงจนหายไปได้ดีเป็นอย่างมาก



หัวข้อสำคัญที่ควรจดจำไว้ คือว่า โดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอและควบคุมบังคับบัญชา กระแสจิตไว้ได้ ท่านสามารถที่จะดูเอาจำนวนกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไปไว้ได้มาก แล้วก็สามารถถ่ายส่งเข้าไปในร่างกายของบุคคลผู้อื่นได้ ด้วยการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าส่วน และอวัยวะที่อ่อนแอและแจกจ่ายแบ่งปันถ้าวความผาสักเข้าไปให้ และขับไล่อาการเจ็บไข้ได้ป่วยให้หายไป ขั้นตอนท่านต้องศึกษาแบบแผนวิธีสร้างมโนภาพ คือ วาดภาพของอาการที่ท่านมุ่งหมายปรารถนาอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ ว่า ท่านจะสามารถรู้สึกว่าการกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไหลผลึกเข้าไปจริง ๆ แล้วกดดันไหลวิ่งลงไปตามแขนทั้ง 2 ของท่าน แล้วออกไปทางปลายนิ้วมือของท่านเข้าไปสู่ร่างกาย แน่นอนแล้วจึงวางมือทั้ง 2 ของท่านบนส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายของคนเจ็บนั้น ปล่อยให้มือทั้ง 2 วางพักสงบแผ่ว ๆ เบา ๆ เนื้อส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น แล้วจึงปฏิบัติตามแบบแผนวิธีสูบนํ้านั้น ที่อธิบายแล้วในแบบฝึกหัดก่อน (การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย) แล้วเพิ่มเติมบรรจุกุณใช้ให้เต็มด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต จนกว่าอาการเจ็บไข้ได้ป่วยถูกขับไล่ออกไป ทุก ๆ ครั้งในขณะหนึ่ง ยกมือทั้งสองขึ้นและตีดนิ้วมือเหมือนกับท่านกำลังสลัดสะบัดเหรียญขว้างทิ้งอาการของโรคออกไปขณะนั้น เป็นการดีที่ท่านทำเช่นนี้ในโอกาสกาลเวลาอันสมควร แล้วล้างมือเสียด้วย เมื่อภายหลังทำการเยียวยารักษาให้หายแล้ว มิฉะนั้น ท่านอาจจะรับเอาร่องรอยของการเจ็บไข้ได้ป่วยของคนใช้นั้นติดมาด้วย จึงทำการฝึกหัดปฏิบัติการทำใจทำความสะอาดปอดหลาย ๆ ครั้ง ภายหลังที่ทำการเยียวยารักษาให้แล้ว ในระหว่างทำการเยียวยารักษาให้หายนั้น ปล่อยให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไหลเข้าไปในตัวคนไข้ ให้เป็นเสมือนกระแสธารน้ำไหลติดต่อเข้าไปเป็นสายกระแสทางเดียวกัน ยอมให้ตัวของท่านเป็นแต่เพียงเครื่องสูบน้ำติดต่อคนไข้กับแหล่งศูนย์กลางคลังที่ประชุมรวบรวมกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตแห่งมหาสากลจักรวาล และยอมให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตพริ้วผ่านท่านเข้าไป ท่านต้องไม่ใช้มือทั้ง 2 ให้แข็งแรงเกินไป เป็นแต่เพียงให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต เข้าไปถึงอวัยวะส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นอย่างสะดวกเสรีพริ้วเท่านั้นก็พอแล้ว เพราะว่าอาการรักษาจังหวะให้ปกติสม่ำเสมอและเพื่อให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตผ่านไปได้อย่างสะดวกเป็นการดีที่ควรวางมือทั้ง 2 ไว้บนผิวนิ่งเปลือยเปล่าไม่มีเครื่องนุ่งห่มปกปิด แต่ในทีใดไม่สามารถตามคำแนะนำนี้ ก็วางมือไว้บนเครื่องนุ่งห่มก็ได้ ดัดแปลงตามแบบข้างบนนี้ในโอกาสอันสมควร ระหว่างทำการเยียวยารักษาโรคให้หายนั้น โดยการเคาะตบที่ร่างกายอย่างสุภาพแผ่ว ๆ เบา ๆ และอ่อนโยนนิ่มนวลด้วยปลายนิ้วมือที่แยกกันเล็กน้อย นี่เป็นการปลอบโยนคนไข้ให้สบายในอาการโรคที่เรื้อรังเป็นมานาน ท่านอาจพบการช่วยเหลืออย่างเต็มที่ด้วยให้คำสั่งทางใจทางสมองด้วยคำ เช่นว่า “จงออกไป ๆ “ หรือ “จงแข็งแรงขึ้น” แล้วแต่อาการของโรคนั้นจะควรจะเป็นไปได้ คำสั่งนั้นช่วยท่านให้ออกกำลังอำนาจจิต ความตั้งใจจริง เพิ่มกำลังความเข้มแข็งยิ่งขึ้นมากมายและตรงต่อจุดประสงค์ที่มุ่งหมายดัดแปลงคำชี้แจงเหล่านี้ให้เหมาะแก่อาการของโรคภัยไข้เจ็บนั้น และใช้การตัดสินใจ

ท่านเองและการประดิษฐ์ และด้วยสมรรถภาพไหวพริบคิดประดิษฐ์วิธีใหม่ ๆ ขึ้น เราให้แล้วแก่ท่าน หัวข้อสำคัญทั่วไปอย่างกว้างขวางและท่านสามารถเอาไปใช้ในทางต่าง ๆ กันได้หลายร้อยอย่างข้างบนนี้ ปรากฏคำชี้แจงแนะนำอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งง่าย ๆ ถ้าได้ศึกษาอย่างระมัดระวังรอบคอบแล้ว และเอาเข้าใช้จะสามารถให้สำเร็จได้ตามที่นักเชี่ยวชาญรักษาโรครักษาให้หายได้ด้วย “แม่เหล็ก” คือ การดึงดูดด้วยเมตตามหาเสน่ห์หาคู่ภาพ สามารถทำได้ ถึงแม้ว่า แบบแผนวิธีการของท่านเหล่านั้นยุ่งยาก ลำบาก และละเอียดลออ สลับซับซ้อนมากหรือน้อยก็ตาม ท่านเหล่านั้นใช้กำลังปราณพลังงานชีวิตด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาไม่รู้ แล้วเรียกว่า “ความดึงดูดของแม่เหล็ก” ถ้าท่านเหล่านั้นจะรวบรวมเอาการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอเข้าไปใช้ผสมกับความดึงดูดของแม่เหล็กของท่านเหล่านั้น ให้เชี่ยวชาญรักษาโรคให้หายท่านเหล่านั้นจะได้รับผลของท่านทวีขึ้นอีกเท่าตัว

#### 7. การเชี่ยวชาญรักษาโรคทางไกลด้วยกระแสจิต

กำลังปราณพลังงานชีวิตที่ย้อมด้วยแสงสี โดยกระแสจิตของผู้ส่งกระแสจิตนั้นสามารถส่งออกไปถึงบุคคลที่อยู่ห่างไกล ซึ่งตั้งใจรับกระแสจิตนั้นทำการเชี่ยวชาญรักษาตามวิถีทางนี้ คือ ความลับของการเชี่ยวชาญรักษาโรคด้วยกระแสจิตให้หายได้โดยไม่เห็นตัวคนไข้ ซึ่งโลกชาวตะวันตกได้ยินกิตติศัพท์เป็นอย่างมากแล้ว ตั้งแต่ปีก่อน ๆ ที่แล้วมา กระแสจิตของพวกเขาเชี่ยวชาญรักษานั้นส่งตรงไป และย้อมด้วยแสงสีกำลังปราณพลังงานชีวิตของผู้ส่งกระแสจิตนั้น และกระแสจิตนั้นฉายพุ่งแปลบผ่านข้ามไปตามอากาศที่ว่าง และเข้าไปสิงสถิตอยู่ที่เครื่องรับในดวงจิตของคนไข้ กระแสจิตนี้มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อและละม้ายคล้ายคลึงกับกระแสคลื่นวิทยุของมาโคนี กระแสจิตนี้สามารถทะลุลอดไปร่งลอดผ่านอุปสรรคเครื่องกีดขวางและเข้าหาบุคคลผู้เตรียมพร้อมที่จะรับกระแสจิตนั้น ในการที่จะทำการเชี่ยวชาญรักษาบุคคลที่อยู่ห่างไกลท่านต้องสร้างมโนภาพคือภาพในสมองของบุคคลผู้ป่วยไข้ จนกระทั่งสามารถรู้สึกได้ว่าตัวของท่านเองอยู่ในสภาพใกล้ชิดสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งเดียวกันกับคนไข้เหล่านั้น นี่เป็นวิธีการทางจิตขึ้นอยู่เหนือมโนภาพ คือ ภาพในสมองของผู้ที่ทำการเชี่ยวชาญรักษาโรคนั้น ท่านสามารถรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อกระแสจิตประดิษฐ์ฐานตั้งมั่นแล้ว ปรากฏในความรู้สึกของความใกล้ชิดสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ ที่กล่าวมานี้ชัดเจนแจ่มแจ้งเท่าที่เราสามารถบรรยายออกมาเป็นถ้อยคำได้ ต้องใช้ความสามารถฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อย และบางท่านจะได้รับผลตั้งแต่การทดลองครั้งแรก เมื่อความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ประดิษฐ์ฐานตั้งมั่น แล้วใช้คำพูดส่งทางกระแสจิตไปถึงคนไข้ที่อยู่ห่างไกลว่า “ฉันกำลังส่งกำลังพลังงานพลังงานของชีวิตหรืออำนาจจิต ที่มีอยู่ในมหาสากลจักรวาลมาให้แก่ท่าน ซึ่งจะเพิ่มกำลังพลังงานของท่านให้เด็ดเดี่ยวเข้มแข็งแรงขึ้น และต่อต้าน

เยียวยาโรคภัยไข้เจ็บให้สูญหายไป” แล้วจึงสร้างมโนภาพเห็นกระแสกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต ไหลออกจากดวงจิตของท่านทุกขณะที่หายใจออก พร้อมกับหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และไหลผ่านข้ามอากาศที่ว่างไปโดยจับพลังทันที แล้วเข้าถึงคนไข้ และทำการเยียวยารักษาโรคให้หาย ไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลาแน่นอน สำหรับทำการเยียวยารักษา หรือท่านต้องการจะกำหนดเวลาก็สามารถทำได้ แล้วแต่ความประสงค์ของท่าน สภาพอาการที่จะรับกระแสจิตของคนไข้เมื่อคนไข้กำลังหวังและเปิดกายและใจของคนไข้ นั้นขึ้นคอยรับกำลังพลาณภาพอานาจกระแสจิต เตรียมตัวพร้อมที่จะรับความเคลื่อนไหวสั้นสะเทือนจากกระแสจิตของท่านเมื่อใดแล้วแต่ท่านที่สามารถที่จะส่งไป ถ้าท่านตกลงกำหนดเวลาชั่วโมงไว้ จงให้คนไข้นอนในท่าพักผ่อนหย่อนกายใจ และในลักษณะอาการคอยรับกระแสจิตทำการเยียวยารักษาจากท่านตามวิธีข้างบนนั้นเป็นหัวข้อสำคัญ พื้นฐานของการรักษาโรคที่ไม่เห็นตัวคนไข้ของชาวโลกตะวันตกท่านสามารถที่จะทำสิ่งเหล่านี้ได้ดีเท่ากับนักเยียวยารักษาโรคทางจิตที่มีชื่อเสียงที่สุด ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติเพียงเล็กน้อย

## บทที่ 15

### ปรากฏการณ์ยิ่งขึ้นไปอีกของการหายใจทางจิตโยคี

#### 1. การส่งกระแสจิต

กระแสจิตสามารถถูกส่งไปได้โดยตามวิธีสุดท้ายที่กล่าวไว้แล้ว (ในเรื่องการเยียวรักษาโรคทางไกล) และผู้อื่นจะรู้สึกผลของกระแสจิตที่ถูกส่งตรงไปนั้น จงจำไว้เสมอว่า ไม่มีกระแสจิตชั่วใด ๆ ที่เคยสามารถประทุษร้ายบุคคลอื่นผู้มีกระแสจิตดีได้ กระแสจิตดีย่อมเป็นหลักฐานมั่นคงแน่นอนเข้มแข็งแรงกล้าเด็ดเดี่ยว สามารถต่อต้านเอาชนะกระแสจิตชั่วได้เสมอไป กระแสจิตชั่วอ่อนแอไม่แน่นอน ย่อมพ่ายแพ้กระแสจิตดีเสมอไป ถึงอย่างไรก็ดี ใคร ๆ ก็ตามสามารถกระตุ้นความสนใจและความตั้งใจของผู้อื่นได้ โดยส่งกระแสจิตไปยังผู้นั้นตามวิธีนี้ อัดฉนักบรรจุกำลังปราณพลาสมาพลังงานชีวิต พร้อมด้วยข่าวที่เขาประสงค์ที่จะส่งไปถึงผู้นั้น ถ้าท่านปรารถนาจะให้ผู้อื่นรักเมตตาและกรุณาปรานีเห็นอกเห็นใจ และได้รับความรักเมตตาและกรุณาปรานีเห็นอกเห็นใจนั้น สำหรับตัวของท่านเอง ท่านก็สามารถส่งกระแสจิตชนิดที่กล่าวมานี้ไปยังผู้นั้น ก็จะได้รับผลสมประสงค์ ถ้าประกอบด้วยกระแสจิตของท่านบริสุทธิ์ผุดผ่อง ถึงอย่างไรก็ดี ไม่เคยมีเลยผู้ที่พยายามใช้อำนาจจิตคิดประทุษร้ายผู้อื่น หรือจากความไม่บริสุทธิ์ หรือใช้กระแสจิตในทางเห็นแก่ตัว เพราะว่ากระแสจิตชนิดนี้ย่อมย้อนกลับเข้ามาหาผู้ส่งเองด้วยกำลังเพิ่มทวีคูณขึ้นอีกเท่าตัว เปรียบเหมือนขว้างงูไม่พ้นคอ แล้วย้อนกลับมาประทุษร้ายทำอันตรายแก่ตัวผู้ส่งกระแสจิตชั่วนั้นเอง ในขณะที่เดียวกันฝ่ายพวกบริสุทธิ์ไม่รู้ไม่ชื่อนั้นไม่ได้รับความเดือดร้อนจากกระแสจิตชั่วนั้นเลย กำลังพลาสมาอำนาจจิตเมื่อใช้ตามกฎหมายของคลองธรรม ก็เป็นการถูกต้องสมบูรณ์ แต่งจรรยาวิชาวินัยที่ใส่สาปแช่งประทุษร้ายทำลายผู้อื่นให้เดือดร้อน หรือใช้กระแสจิตในทางที่ผิดไม่เหมาะสมไม่ควร และไม่บริสุทธิ์ เพราะความพยายามเช่นนี้ เหมือนการเล่นกับไดนาโม (เครื่องทำกระแสไฟฟ้า) และบุคคลผู้พยายามใช้กระแสจิตเช่นนี้จะต้องถูกลงโทษอย่างแน่นอน โดยผลกรรมของการกระทำนั้นเอง ถึงอย่างไรก็ดี ไม่มีบุคคลใดที่มีกระแสจิตไม่บริสุทธิ์เคยเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องว่า เป็นผู้มีความยิ่งใหญ่ของกำลังจิตตานาภาพอำนาจจิตและหัวใจ และดวงจิตอันบริสุทธิ์ผุดผ่องเท่านั้นที่สามารถอยู่ยงคงกระพันใช้เป็นโล่ป้องกันสรรพอุปัทวันตรายภัยพิบัติต่อต้านฝ่ายที่ใช้อำนาจจิตผิดทำนองคลองธรรม จงรักษาตัวของท่านให้บริสุทธิ์แล้วไม่มีสิ่งใดเลยที่จะทำอันตรายแก่ท่านได้

#### 2. การสร้างรังสีรัศมีล้อมตัว

ถ้าท่านเคยเข้าไประคนปนอยู่ กับพวกบุคคลที่มีระดับจิตใจต่ำช้าเลวทรามและท่านรู้สึก อำนาคความกดดันของกระแสจิตคนเหล่านั้น จงหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ 2-3 ครั้ง ทำ เช่นนี้เพื่อให้เกิดกำลังปราณพลาณภาพพลังงานของชีวิตเพิ่มเติมขึ้นเอามาใช้ และแล้วจึงใช้วิธี สร้างมโนภาพ คือภาพในสมองล้อมรอบตัวท่านเองด้วยรังสีกระแสจิตรูปไข่ ซึ่งจะป้องกันท่านให้ พ้นจากกระแสจิตเลวทรามต่ำช้าหยาบคาย และพ้นจากอิทธิพลอำนาจอจิตของผู้อื่นที่เข้ามาครอบงวน ท่าน

### 3. การอัดผนึกบรรจุกำลังพลาณภาพพลังงานชีวิต ความเข้มแข็งแรงกล้ากลับเข้าสู่ตัวของตนเอง

ถ้าท่านรู้สึกว่าการกำลังพลาณภาพพลังงานชีวิตของท่านลดน้อยถอยลง และท่านต้องการเรียกกำลัง พลาณภาพพลังงาน พลังงานใหม่กลับเข้ามาเก็บไว้ใช้โดยเร็ว วิธีที่ดีที่สุดจงวางเท้าของท่านให้ ใกล้ชิดกัน (ให้เท้าชิดกันแน่นอน) และประสานนิ้วมือทั้ง 2 มือของท่านในท่าทางอย่างใดก็ได้ที่ดู เหมือนได้รับความสบายที่สุดนี้ เพื่อปิดกั้นการรบกวน และป้องกันกำลังปราณพลาณภาพ พลังงานชีวิตที่จะลอดพ่นหนีออกไปทางที่สูญปลายนิ้ว แล้วจึงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ 2-3 ครั้งแล้วท่านจะรู้สึก ได้รับผลของการอัดผนึกบรรจุกำลังพลาณภาพพลังงานของชีวิตกลับเข้ามา อย่างเข้มแข็งแรงกล้า

### 4. การอัดผนึกบรรจุกำลังพลาณภาพพลังงานชีวิต ความเข้มแข็งแรงกล้าให้แก่ผู้อื่น

ถ้ามิตรสหายบางท่านขาดตกบกพร่องกำลังพลาณภาพพลังงานชีวิตโดยการหายใจให้เป็น จังหวะสม่ำเสมอ และโดยการถือถ้วยแก้วบรรจุน้ำที่กั้นด้วยมือซ้ายและแล้วจึงรวมนิ้วมือของ มือขวาเข้าด้วยกัน และคีดนิ้วมือเบา ๆ เหนือน้ำนั้น ประหนึ่งว่าท่านกำลังสลัดหยดน้ำออกจาก ปลายนิ้วมือของท่านเข้าไปในแก้วนั้น มโนภาพคือภาพในสมองของกำลังปราณพลาณภาพ พลังงานชีวิตไหลผ่านเข้าไปในน้ำนั้น ต้องยึดมั่นให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งด้วย น้ำที่ถูกอัดผนึกบรรจุ ตามวิธีนี้ได้ถูกพบประสพว่าได้ทำการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าบุคคลที่อ่อนแอ หรือเจ็บไข้ให้เข้ม แข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าการเยี่ยวยารักษาให้หาย ควบคุมด้วยกระแสจิตมโนภาพ คือ รูปภาพในสมองของผู้ส่งกระแสกำลังปราณพลาณภาพพลังงานของชีวิตนั้น ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้ง จริง ๆ การระวังที่ให้ไว้แล้วในแบบฝึกหัดสุดท้าย เอาเข้าใช้ในแบบฝึกหัดนี้ด้วย ถึงแม้ว่าอันตรายที่ เกิดขึ้นในแบบฝึกหัดนี้เป็นแต่เพียงส่วนเล็กน้อยกว่าแบบฝึกหัดก่อนมาก

## 6. การทำให้ได้รับคุณภาพทางจิตใจในสมอง

ไม่แต่เพียงร่างกายเท่านั้นที่ได้รับการควบคุมบังคับบัญชาโดยจิตใจภายใต้การชี้นำของอำนาจจิต คือ ความตั้งใจ แต่ตัวจิตใจเองสามารถที่จะฝึกฝนและเพาะปลูกขัดเกลาโดยการฝึกหัดปฏิบัติของอำนาจจิตความตั้งใจควบคุมบังคับบัญชานี้ซึ่งชาวโลกตะวันตกทราบ เรียกว่า “วิทยาศาสตร์ทางสมอง” คือ จิตวิทยา เป็นต้น ได้รับการพิสูจน์แล้วแก่พวกตะวันตก ของความจริงนั้น ซึ่งโยคีทราบกันมาแล้วหลายชั่วอายุคน เพียงใช้คำสั่งอย่างสุขุมเจียบ ๆ ของอำนาจจิตความตั้งใจจะสำเร็จอย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ ตาที่ชี้แจ่มมานี้ แต่ถ้านการฝึกหัดปฏิบัติทางสมองได้รับการควบคุมคู่กันไป โดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ผลประโยชน์ที่ได้รับก็ยิ่งเพิ่มพูนทวีคูณขึ้นอย่างใหญ่หลวง คุณภาพที่น่าปรารถนาสามารถทำให้ได้รับ โดยยึดมโนภาพ คือ ภาพในสมองที่เหมาะสมของสิ่งที่มุ่งหมายปรารถนา ระหว่างที่การหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ จิตใจที่ว่างเป็นกลางไม่เอนเอียงเหมือนตราชู้คั่นซึ่ง และการควบคุมบังคับบัญชาตนเองให้อยู่ในอำนาจกำลังพละคุณภาพเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้น เป็นต้น นี้สามารถทำให้ได้รับในวิถีทางนี้ คุณภาพที่ไม่น่าปรารถนาสามารถที่จะกำจัดขับไล่ให้ออกไป โดยเฉพาะปลูกคุณภาพที่ตรงกันข้ามขึ้น จิตวิทยาศาสตร์ทางสมองแขนงใดหรือทั่วไปทั้งหมดก็ตาม การออกกำลังฝึกหัดปฏิบัติก็ตาม การรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ตาม และการใช้ถ้อยคำสั่งอย่างเด็ดขาดมั่นคงก็ตาม สามารถนำเอามาใช้ด้วยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอของโยคี ต่อไปนี้เป็นแบบฝึกหัดปฏิบัติอย่างดีทั่วไปสำหรับการทำให้ได้รับ และพัฒนาให้เจริญด้วยคุณภาพทางจิตใจในสมองที่น่าปรารถนา

นอนในท่าสงบนิ่งหรือนั่งตั้งตัวตรง สร้างรูปภาพคุณภาพตัวของท่านเองที่ท่านมุ่งมาดปรารถนาฝึกฝนอบรมเพาะปลูกก่อสร้างให้มีขึ้น เห็นตัวของท่านได้รับเป็นเจ้าของแห่งคุณภาพเหล่านั้น และออกคำสั่งว่า “จิตใจของท่านพัฒนาเจริญด้วยคุณภาพนั้น” จงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ยึดเอามโนภาพในสมองให้แน่นแฟ้นมั่นคง จงนำมโนภาพ ภาพในสมองไปกับท่านให้มากเท่าที่จะมากได้ และพยายามให้ชีวิตขึ้นอยู่กับอารมณ์มโนภาพในสมองที่ท่านสร้างขึ้นไว้ในจิตใจของท่าน ท่านจะประสบพบเห็นตัวของท่านกำลังออกงามเจริญขึ้นตามลำดับ ขึ้นสู่อารมณ์มโนภาพในสมองของท่าน ที่มุ่งหมายตั้งใจปรารถนาไว้จังหวะสม่ำเสมอของการหายใจช่วยจิตใจในการสร้างภาพรวบรวมความเจริญก้าวหน้าใหม่ขึ้น และนักศึกษาซึ่งปฏิบัติตามแบบพิธีตะวันตก จะประสบพบเห็นการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอของโยคีเป็นพันธมิตร อย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ ในการปฏิบัติ “จิตวิทยาศาสตร์ทางสมอง”

## 7. การทำให้ได้รับคุณภาพทางร่างกาย

คุณภาพทางร่างกายสามารถทำให้ได้รับโดยแบบแผนวิธีเดียวกัน ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างบน ติดต่อกับคุณภาพทางสมอง แน่นนอนทีเดียวเราไม่ได้หมายความว่า เสกคนเดียวให้เป็นคนสูงได้ หรือ

สามารถเสกแข่งขาที่ถูกตัดออกไปแล้ว กลับมาต่อกันได้อย่างเดิม หรือใช้อิทธิปาฏิหาริย์ในทำนองเดียวกัน แต่การแสดงให้ปรากฏออกมาของลักษณะท่าทางอากัปกริยาหน้าตา สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความกล้าหาญและลักษณะพิเศษของร่างกายสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ โดยการควบคุมบังคับบัญชาของอำนาจจิตความตั้งใจควบคู่กันไปโดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เมื่อคนคิดอย่างไร ก็แสดงสายตาท่าทางเดินนิ่งอย่างนั้น เป็นต้น ปรับปรุงความคิดให้ดีขึ้น จะหมายถึงการปรับปรุงสายตาและอาการท่าทางกิริยามารยาทให้ดีขึ้นด้วย การพัฒนาให้เจริญส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย จงใช้ความตั้งใจ พุ่งไปที่อวัยวะส่วนนั้น ทุกขณะการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ยึดเอามโนภาพในสมองว่า “ท่านกำลังส่งจำนวนกำลังปราณพลาณูปลังงานชีวิตหรือกำลังพลาณูปลังงานของเส้นประสาทเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้นไปสู่ส่วนอวัยวะนั้น ๆ และการทำเช่นนี้เป็นการเพิ่มพูนทวีคูณกำลังพลาณูปลังงานชีวิตและกำลังขยายตัวเจริญพัฒนายิ่งขึ้น ตามแบบวิธีนี้เอาเข้าใช้ได้ดีเป็นอย่างดีแก่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งท่านปรารถนาที่จะพัฒนาขยายตัวให้เจริญขึ้น นักกีฬาตะวันตกเป็นอันมากใช้การดัดแปลงของแบบวิธีนี้ในการออกกำลังของพวกนักกีฬาเหล่านั้น นักศึกษาซึ่งได้ทำตามคำแนะนำของเราแล้ว จะพร้อมที่จะเข้าใจไปได้ไกลมากที่จะเอาหัวข้อสำคัญของการกระทำข้างบนนี้ของโยคีเอาเข้าใช้ได้อย่างไร กฎกว้างทั่วไปของการฝึกหัดปฏิบัติเป็นอย่างเดียวกัน เหมือนกับการฝึกหัดปฏิบัติที่ผ่านมา ในการทำให้ได้รับคุณภาพทางจิตใจในสมอง) เราได้กล่าวเรื่องนี้ไว้แล้ว ในการรักษาเยี่ยวยาโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกายในหน้าก่อน ๆ

#### 8. การควบคุมบังคับบัญชาอารมณ์ทั้งหลาย

อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาทั้งหลาย เช่น ความหวาดกลัว ความถูกรบกวน เดือดร้อนรำคาญ กลุ้มอกกลุ้มใจ ความกระเสือกกระสน วุ่นกระวนกระวายใจ ความเกลียดชัง ความหงุดหงิด ซึ่งเครียด โกรธเคือง ความอิจฉาริษยา พยาบาท ความโศก เศร้าสร้อย ละห้อยใจ ความตื่นเต้น สะดุ้งตกใจ ความทุกข์ระทมตรมตรอมเสียใจ เป็นต้น สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ด้วยการควบคุมบังคับบัญชาของอำนาจจิตความตั้งใจ และจะสามารถกระทำได้ง่ายยิ่งขึ้นในอาการเช่นนี้ ถ้าการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอเอาเข้าใช้ปฏิบัติ ในขณะที่นักศึกษา “กำลังตั้งใจต้องการ” แบบฝึกหัดปฏิบัติต่อไปนี้ได้ประสบพบเห็นแล้ว ได้รับผลประโยชน์มากที่สุดโดยนักศึกษาโยคีทั้งหลาย ถึงแม้ว่าท่านโยคีชั้นอาวุโสที่ก้าวหน้าผ่านไปแล้ว ต้องการใช้แต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น เพราะท่านได้กำจัดตัดขาดจากคุณภาพจิตใจในสมอง ที่ไม่น่าปรารถนาเหล่านี้ เด็ดขาดสิ้นไปเสียได้มานานมาแล้ว โดยการงอกงามเจริญทางวิญญาณไกลพ้นออกไปจากท่านเหล่านั้น ถึงอย่างไรก็ดี นักศึกษาโยคีประสบพบเห็นการฝึกหัดปฏิบัตินี้ ช่วยได้เป็นอย่างมาก ในขณะที่กำลังก้าวหน้างอกงามเจริญอยู่ ณ บัดนี้

จงหายใจให้เป็นจังหวัดสม่ำเสมอ ทำการรวมพลังความตั้งใจไว้บนลิ้นปีที่ประชุม ศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ แล้วทำการส่งคำสั่งด้วยจิตใจในสมองว่า “จงออกไป” ส่งคำสั่งอย่างมั่นคงเด็ดขาดด้วยจิตใจในสมองทุกขณะที่ท่านเริ่มต้นหายใจออก และสร้างรูปมโนภาพในสมองของอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา กำลังถูกขับออกไปพร้อมด้วยกับลมหายใจออก จงทำซ้ำ ๆ สัก 7 ครั้ง แล้วจบด้วยการหายใจทำความสะอาด และแล้วจึงดูให้รู้ว่า ท่านรู้สึกดีขึ้นเพียงใด คำสั่งด้วยจิตใจในสมองต้องให้แน่นอย่างจริงจังเด็ดขาด เพราะว่าการทำเล่น ๆ อย่างอ่อน ๆ เหยาะ ๆ แหยะ ๆ จะไม่ทำให้การงานสำเร็จเลย

#### 9. การเปลี่ยนสภาพของกำลังพลังงานสืบพันธุ์

พวกโยคีมีความรู้ยิ่งใหญ่หลวงเกี่ยวกับการใช้และลบหลู่ความสำคัญของการสืบพันธุ์ ในทั้ง 2 เพศชายหญิง บางคำแนะนำของความรู้ที่เปิดเผยทราบกันทั่วไปได้กลิ่นกรองออกมาแล้ว และใช้กันทั่วไปแล้ว โดยนักเขียนชาวตะวันตกในเรื่องนี้ และดีมากสำเร็จไปแล้วในวิถีทางนี้ ในหนังสือเล่มเล็กนี้ เราไม่สามารถแตะต้องบนเรื่องนี้ได้มากไปกว่า และงดเว้นข้อยกเว้นทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีล้วน ๆ เราตั้งใจจะให้ข้อปฏิบัติแบบฝึกหัดการหายใจที่นักศึกษาจะสามารถเปลี่ยนสภาพกำลังพลังงานสืบพันธุ์ เข้าสู่เพิ่มกำลังพลังงานของชีวิตสำหรับร่างกายทั่วไปทั้งหมด แทนที่จะทำให้สิ้นเปลืองและเสื่อมเสียไปในการตามใจตัวที่เต็มไปด้วยตัณหาหาคะภายในหรือภายนอกชีวิต ที่ผูกพันเกี่ยวข้องกับการแต่งงาน กำลังพลังงานสืบพันธุ์ เป็นกำลังพลังงานฝ่ายก่อสร้างและสามารถนำเอาขึ้นไปโดยอวัยวะร่างกายและเปลี่ยนสภาพให้เข้มแข็งแรงกล้า และเกิดกำลังพลังงานภาพแก่ชีวิตจิตใจนี้ ใช้ตามความประสงค์มุ่งหมายของการกลับสืบต่อก่อสร้างเพิ่มเติมขึ้น แทนการทำลายให้กระจัดกระจายไป ถ้ายูวชนคนหนุ่ม ๆ ของโลกตะวันตกเข้าใจพื้นฐานหัวใจสำคัญเหล่านี้ เขาเหล่านั้นจะปลอดภัยจากทุกข์ทรมาน และความไม่ผาสุกอย่างมากในชีวิตภายหลัง และจะเข้มแข็งแรงขึ้นทางจิตใจในสมอง คุณธรรมและทั้งทางร่างกาย

การเปลี่ยนสภาพของกำลังพลังงานสืบพันธุ์นี้ ให้เกิดกำลังพลังงานของชีวิตอย่างใหญ่หลวง แก่ผู้ทำการฝึกหัดปฏิบัติเหล่านั้น เขาจะเต็มสมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยกำลังพลังงานของชีวิตอย่างใหญ่หลวง ซึ่งจะฉายออกมาจากท่านเหล่านั้น และจะปรากฏให้เห็นในลักษณะที่เรียกว่า “บุคคลผู้มีเสน่ห์ความดึงดูดเป็นที่น่าเคารพรัก” กำลังพลังงานพลังงานที่ได้เปลี่ยนสภาพนี้ สามารถกลับเข้าสู่ช่องทางใหม่ และถูกใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างใหญ่หลวง ธรรมชาติได้จัดนิกบรรจุกำลังปราณ พลังงานพลังงานสืบพันธุ์ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้ง เต็มไปด้วยอำนาจกำลังพลังงานมากที่สุด เพื่อความมุ่งหมายประสงค์ให้ใช้ในการก่อสร้างจำนวนมากอย่างใหญ่หลวงที่สุดของกำลังพลังงานชีวิต ถูกจัดนิกบรรจุมวลในอาณาจักรเล็กที่สุดนั้น อวัยวะสืบพันธุ์เป็นที่รวบรวมเก็บกำลังไฟฟ้าแบตเตอรี่ ที่เต็มไปด้วยกำลังพลังงานมากที่สุดของชีวิตสัตว์และกำลังพ



ลานุภาพนี้สามารถเรียกเอาขึ้นมาและใช้ได้อย่างดี เท่ากับได้ใช้จ่ายไปตามหน้าที่ปกติธรรมดาของการสืบพันธุ์หรือใช้ให้เสื่อมเสียไปในต้นหรรษาจะอย่างบ้าคลั่ง ส่วนมากของนักศึกษาทั้งหลายของเรา รัฐบาลบางอย่างของทฤษฎีการสืบพันธุ์ และเราสามารถทำได้เพียงเล็กน้อยมาก กว่าที่จะกล่าวความจริงข้างบนนี้ โดยมีได้พยายามที่จะพิสูจน์ข้อเหล่านั้น

ข้อฝึกหัดปฏิบัติของโยคี สำหรับเปลี่ยนสภาพกำลังพลังงานสืบพันธุ์ง่าย ๆ ทำการควบคุมกันไปกับการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ สามารถฝึกหัดปฏิบัติในเวลาใดก็ได้ แต่ขอแนะนำเป็นพิเศษ เมื่อผู้ใดใครก็ตามรู้สึกสับสนขาดความกำหนดแรงกล้ามากที่สุด ซึ่งในเวลาขณะนั้นกำลังพลังงานชีวิต ปรากฏขึ้นมาอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสภาพได้อย่างง่ายดายมากที่สุด สำหรับกลับส่งเสริมสร้างขึ้นตามความประสงค์ การฝึกหัดปฏิบัติดังนี้ คือ

ตั้งใจเพ่งมโนภาพของกำลังพลังงาน และเลิกคิดตำริถึงเรื่องตามประเพณีตามปกติ ถ้าความคิดเหล่านี้เข้ามาสู่ดวงจิต ก็อย่าท้อแท้ถอยกำลังใจ แต่เอาเข้าใช้เหมือนปรากฏการณ์ของกำลังพลังงาน ซึ่งท่านตั้งใจในการใช้สำหรับความประสงค์มุ่งหมาย ทำให้เกิดกำลังเข้มแข็งแรงกล้าแก่ร่างกายและจิตใจ นอนโดยสงบนิ่ง หรือนั่งตั้งตัวตรง และเพ่งใจของท่านลงบนมโนภาพของการตั้งเอากำลังพลังงานสืบพันธุ์ขึ้นมาสู่ที่ประชุมศูนย์กลางร่วมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ ซึ่งจะเปลี่ยนสภาพและเก็บเอาเข้าไว้เป็นทุนสำรองกำลังพลังงานของพลังงานชีวิต แล้วจึงหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ทำการสร้างมโนภาพในสมองของการตั้งเอากำลังพลังงานสืบพันธุ์ขึ้นไปพร้อมกับทุกขณะที่หายใจเข้า ด้วยทุกขณะที่หายใจเข้าใช้อำนาจจิตความตั้งใจสั่งว่ากำลังพลังงานถูกลากขึ้นไปจากอวัยวะสืบพันธุ์เข้าสู่ประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์

ถ้าจังหวะสม่ำเสมอตั้งมั่นคงแน่นอน และมโนภาพในสมองชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ ท่านจะรู้สึกกำลังพลังงานไหลขึ้นไป และจะรู้สึกพลังงานการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้า ถ้าท่านปรารถนาจะเพิ่มพูนกำลังพลังงานจิตใจในสมองให้ทวีขึ้น ท่านก็สามารถลากขึ้นไปสู่สมองแทนประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ โดยการให้คำสั่งด้วยจิตในสมองและยึดมโนภาพในสมองของการย้ายสภาพเข้าสู่สมอง

บุรุษหรือสตรีที่ทำงานใช้สมอง หรือที่ทำงานใช้ร่างกายก็ดีจะสามารถใช้กำลังพลังงานสร้างการงานในหน้าที่ของเขาเหล่านั้น โดยทำตามแบบฝึกหัดข้างบนนี้ถึงกำลังพลังงานขึ้นไป ด้วยการหายใจเข้าและส่งตรงไปด้วยการหายใจออก ในแบบฝึกหัดที่สุดนี้ เพียงส่วนหนึ่งที่ต้องการใช้ในการงาน จะผ่านเข้าไปในการงานที่กำลังทำอยู่ ส่วนที่เหลือก็ถูกเก็บขึ้นไว้ในที่ประชุมศูนย์กลางที่รวบรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์

แน่นอนละ ท่านจะเข้าใจว่าไม่ใช่ น้ำสับสนนั้นนะ ที่ถูกลากขึ้นไปใช้แต่เป็นกำลังพลังงานอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งทำให้เกิดชีวิตจิตใจแก่ส่วนนั้น คือวิญญาณของอวัยวะสับสนนั้นเอง ควรก็มีศีรษะลงอย่างสบาย ๆ ตามธรรมชาติ ปกติระหว่างที่ทำการปฏิบัติการเปลี่ยนสภาพนั้น

#### 10. การปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้ากำลังสมอง

โยคีทั้งหลายได้ประสบพบแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้แล้ว ที่เต็มไปด้วยประโยชน์มากที่สุดในการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าการทำหน้าที่ของสมองเพื่อความประสงค์มุ่งหมายแห่งการสร้างความคิดและเหตุผลให้ชัดแจ้งกระจ่างแจ่มใส มีผลประโยชน์ในการทำให้สมองและระบบประสาทแจ่มใสอย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ และท่านทั้งหลายเหล่านั้นที่ทำงานใช้สมองจะประสบพบประโยชน์อย่างมากที่สุดแก่ตนเอง ทั้งในทางเพิ่มสมรรถภาพให้ท่านเหล่านั้นทำงานได้ดียิ่งขึ้น และเป็นวิธีแห่งการทำให้สดชื่นและการทำสมองให้แจ่มใส ภายหลังที่ใช้สมองทำการงานเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ายุ่งยากลำบากอย่างเคร่งเครียดมาแล้ว

นั่งในท่าตั้งตัวตรง รักษาแนวกระดูกสันหลังให้ตั้งตรง และนัยน์ตามองไปข้างหน้าตามสบาย ปล่อยมือทั้ง 2 วางพักอยู่บนส่วนขาเบื่องบน หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แต่แทนที่จะหายใจเข้าทั้ง 2 รูจมูกอย่างที่ฝึกหัดปฏิบัติตามปกติ กดรูจมูกข้างซ้ายให้ปิดด้วยหัวแม่มือ แล้วสูดลมหายใจเข้าไปทางรูจมูกข้างขวา แล้วจึงเลื่อนหัวแม่มือออกไป และปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วมือ แล้วจึงหายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย แล้วไม่ต้องเปลี่ยนนิ้วมือ สูดลมหายใจเข้าทางรูจมูกข้างซ้ายแล้วเปลี่ยนนิ้วมือ หายใจออกทางรูจมูกข้างขวา แล้วจึงสูดลมหายใจเข้าทางรูจมูกข้างขวา และหายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย และทำดังนี้ต่อไป ทำการสลับรูจมูกดังที่ได้กล่าวไว้ข้างบน ทำการปิดรูจมูกที่ไม่ใช้ด้วยหัวแม่มือหรือนิ้วชี้เป็นวิธี 1 ของแบบที่เก่าแก่ที่สุดแห่งการหายใจโยคี และสำคัญทีเดียว ทั้งสามารถให้เกิดคุณค่ามากมาย และมีค่าอย่างดีสมควรแก่การทำให้เกิดมีขึ้น แต่วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจอย่างมากแก่พวกโยคี ซึ่งรู้ว่าชาวตะวันตกมักยกเอาแบบแผนวิธีนี้ออกมาอ้างว่าเป็นความลับทั้งหมดของการหายใจโยคี เกี่ยวแกจิตของนักอ่านชาวตะวันตกเป็นอันมาก การหายใจโยคีไม่ได้แนะนำอะไรมากยิ่งขึ้นไปกว่าภาพของชาวฮินดู กำลังนั่งตั้งตัวตรงและสลับรูจมูกทั้ง 2 ไปมาในกิริยาแห่งการหายใจ ไม่มีความหมายอะไรมากยิ่งขึ้นเท่านี้เอง เราเชื่อว่าตำราเล่มเล็กนี้จะเปิดตาของชาวโลกตะวันตกให้เห็นความสามารถอันยิ่งใหญ่ที่เป็นไปได้จากการหายใจโยคี และแบบแผนวิธีต่าง ๆ นานามากมายที่สามารถเอามาใช้ด้วยเหตุนี้

#### 11. การหายใจทางจิตอันใหญ่หลวงของโยคี

พวกโยคีมีแบบแผนวิธีที่นิยมชมชอบในการหายใจทางจิต ซึ่งท่านเหล่านั้นฝึกหัดปฏิบัติตามโอกาสเหมาะสมสมควร ซึ่งวิธีนี้ได้รับคำขนานนามตามภาษาสันสกฤตซึ่งจากข้างบนนั้นมีความหมาย

กว้าง ๆ เท่ากัน เราให้แบบแผนวิธีนี้ไว้แล้วเป็นที่สุดท้าย เพราะต้องการฝึกหัดปฏิบัติภาคหนึ่งของนักศึกษาในแนวการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ และมโนภาพในสมอง ซึ่งบัดนี้นักศึกษาทำได้แล้ว ตามความมุ่งหมายของแบบฝึกหัดปฏิบัติที่ผ่านมาแล้ว ข้อสำคัญกว้าง ๆ ของการหายใจใหญ่หลวงนี้ สามารถสรุปรวมขึ้นไว้ได้ในถ้อยคำของชาวฮินดูเก่าแก่ว่า “โยคีผู้ได้รับพรให้เกิดความผาสุก สามารถหายใจเข้าไปได้ถึงกระดูก” แบบฝึกหัดปฏิบัตินี้จะบรรจุให้เต็มร่างกายทั่วไปทั้งหมดด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต และนักศึกษาจะเอาออกไปจากกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตด้วยทุกส่วนของกระดูกกล้ามเนื้อ เส้นประสาท เซลล์จลินทรีย์เยื่อใยในเนื้อหนัง อวัยวะ และส่วนขอร่างกายทำให้เกิดกำลังวังชาพลาณภาพพลังงานชีวิต และทำให้เพิ่มพูนทวียิ่งขึ้นด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต และจังหวะสม่ำเสมอของการหายใจ เป็นการทำความสะอาดบ้านเรือนของอวัยวะร่างกายทั่วไป และผู้ซึ่งฝึกหัดปฏิบัติดังนี้อย่างระมัดระวังรอบคอบถ้วนถี่ละเอียดลออ จะรู้สึกเสมือนกับได้รับร่างกายใหม่ ที่ได้รับการสร้างส่งเสริมความสดชื่นขึ้นมาจากยอดจอมศีระะถึงที่สุดปลายเท้า เราจะปล่อยให้แบบฝึกหัดปฏิบัตินี้พูดบอกกล่าวชี้แจงแสดงให้ทราบด้วยตัวเอง

1. นอนในท่าเหย่อน ๆ ตามสบายอย่างสมบูรณ์
2. หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจังหวะตั้งมั่นอย่างสมบูรณ์แล้ว
3. จึงทำการสูดลมหายใจเข้า และทำการหายใจออก สร้างมโนภาพในสมองของลม

หายใจ ถูกสูดลากเข้าไปตลอดทั่วกระดูกของเขา และแล้วจึงบังคับตันออกไปตลอดทั่วกระดูกขา นั้น แล้วจึงสูดเข้าลากเข้าไปตลอดทั่วกระดูกแขน แล้วก็ตลอดทั่วยอดจอมกะโหลกศีระะ แล้วจึงเข้าไปตลอดทั่วระเพาะอาหาร แล้วจึงเข้าไปทั่วบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ แล้วจึงเสมอเหมือนกับเดินทางผ่านขึ้นข้างบน และผ่านลงไปข้างล่างตามแถวแนวสันหลัง และแล้วจึงเสมอเหมือนกับลมหายใจที่กำลังถูกสูดเข้ามาและถูกหายใจกลับออกไปตลอดทั่วทุกขุมชนของผิวหนัง ทุกส่วนของร่างกายทั้งหมด กำลังถูกบรรจุเต็มไปด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานและชีวิตชีวา

4. แล้วจึง (หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ) ส่งกระแสของปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต เข้าสู่ที่รวมประชุมจุดศูนย์กลาง กำลังพลาณภาพพลังงานชีวิตทั้ง 7 แห่ง ตามลำดับดังต่อไปนี้ ใช้มโนภาพในสมองเหมือนแบบฝึกหัดที่ปฏิบัติมาแล้วแต่ก่อน

1. ส่งไปที่หน้าผากหน้าศีระะ
2. ส่งไปที่หลังของศีระะ
3. ส่งไปที่ฐานของสมองตรงท้ายทอย ต้นคอข้างหลัง
4. ส่งไปที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ตรงกลางทรวงอกที่

5. ส่งไปที่บริเวณก้นกบกระดูกเชิงกรานส่วนล่างของกระดูกสันหลัง
6. ส่งไปที่บริเวณของสะดือ
7. ส่งไปที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

จบโดยการกวาดกระแสของกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตขึ้นลงกลับไปกลับมาจากศีรษะถึงเท้าหลาย ๆ ครั้ง

5. จบด้วยการหายใจ ทำความสะอาดปอด

## บทที่ 16

### การหายใจจิตวิญญาณโยคี

ท่านโยคีทั้งหลายไม่แต่เพียงนำเอาเรื่องคุณลักษณะสมบัติทางจิตใจในสมองและวัตถุ  
 ทรัพย์สินสมบัติภายนอกที่น่าปรารถนา โดยอำนาจกำลังพละคุณภาพความตั้งใจควบคู่กับการหายใจ  
 เป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอเท่านั้น แต่ท่านเหล่านั้นพัฒนาสมรรถภาพทั้งหลายทางจิตวิญญาณ  
 ให้เจริญก้าวหน้าด้วย หรือค่อนไปในทางช่วยทำการเปิดเผยสมรรถภาพเหล่านั้นที่ลึกลับซึ่ง ให้  
 ปรากฏความจริงประจักษ์แจ่มออกมาในวิถีทางเดียวกัน ปรัชญาตะวันออกสอนว่า มนุษย์มี  
 สมรรถภาพทางจิตใจในสมองมากมายหลายอย่าง ซึ่งในปัจจุบันบัดนี้อยู่ในสภาพหลับใหล แต่ซึ่ง  
 จะบังเกิดปรากฏเปิดเผยความจริงให้แจ่มแจ่มออกมา เมื่อมนุษย์ชาติพันธุ์เจริญก้าวหน้าสูง  
 ยิ่งขึ้นไป ท่านเหล่านั้นสอนไว้ด้วยว่า โดยความพยายามให้ถูกต้องเหมาะสมส่วนของอำนาจจิต  
 ความตั้งใจ ช่วยเหลือโดยสภาพซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบ อาจช่วยในการเปิดเผยความจริงที่ลึกลับซึ่ง  
 ของสมรรถภาพทางจิตวิญญาณทั้งหลายเหล่านี้ให้ปรากฏแจ่มแจ่มชัดออกมา และพัฒนา  
 สมรรถภาพเหล่านี้ให้ขยายตัวเจริญก้าวหน้ามาเรื่อยๆ ยิ่งขึ้นกว่าปล่อยให้ไปตามวิถีทางปกติของ  
 วิวัฒนาการเจริญก้าวหน้าตามธรรมชาติ กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ใคร ๆ ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตาม แม้ในบัดนี้ก็  
 สามารถพัฒนาขยายกำลังจิตตานุภาพของวิญญาณให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ซึ่งจะบังเกิดเป็น  
 สมบัติสามัญของมนุษย์ชาติพันธุ์จนกว่าภายหลังชั่วอายุคนยาวนานแห่งการค่อย ๆ พัฒนา  
 ขยายตัวก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ภายใต้กฎของวิวัฒนาการก้าวหน้าเจริญไปตามธรรมชาติในแบบแผน  
 วิธีฝึกหัดปฏิบัติทั้งหมด ซึ่งนำตรงถึงความสำเร็จที่สุดนี้ การหายใจเป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอมี  
 ส่วนแสดงบทบาทสำคัญแน่นอนทีเดียวไม่มีสมบัติลึกลับซึ่งซ่อนเร้นอยู่ในตัวลมหายใจเอง ซึ่งทำ  
 ให้เกิดผลน่าพิศวงมหัศจรรย์เช่นนี้ แต่จังหวะสม่ำเสมอเรียบร้อยของลมหายใจที่เกิดขึ้นโดยวิธีการ  
 หายใจของโยคีเช่นนี้ นำให้ร่างกายทั่วไปทั้งหมดรวมทั้งสมองอยู่ภายใต้ความควบคุมบังคับบัญชา  
 อย่างถูกต้องสมบูรณ์ และในสภาพสามัคคีพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และโดย  
 ความหมายนี้สภาพที่ถูกต้องสมบูรณ์มากที่สุดย่อมได้มาเพื่อเปิดเผยความจริงที่ลึกลับซึ่งของ  
 สมรรถภาพทั้งหลายที่เร้นลับเหล่านี้ให้ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ่มออกมา

ในหนังสือเล่มนี้ เราไม่สามารถกล่าวให้ลึกซึ้งเข้าไปในปรัชญาศาสตร์ตะวันออกเกี่ยวกับ  
 การพัฒนาจิตวิญญาณให้ขยายตัวเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป เพราะว่าเรื่องนี้จะต้องทำเป็น  
 ตำรับตำราหลาย ๆ เล่มจึงจะหมดเรื่อง และแล้วอีกอย่างหนึ่ง เรื่องนี้ยุ่งยากพิสดารซับซ้อนมากที่จะ  
 นำความสนใจให้เกิดแก่ผู้อ่านโดยเฉลี่ยทั่วไป มีเหตุผลอย่างอื่นอีกด้วย รู้กันดีในหมู่พวกท่าน

นักศึกษาคติวิชาลึกลับลึกซึ้งทั้งหลายว่า เหตุใด ทำไมวิชานี้จึงไม่ควรเผยแพร่ขยายแพร่หลาย กว้างขวางทั่วไปในสมัยกาลเวลาปัจจุบัน บัดนี้ จึงสงบนิ่งด้วยความเชื่อมั่นในนักศึกษาที่รัก เมื่อเวลามาถึงท่านที่จะก้าวไปข้างหน้าวิถีทางจะเปิดออกมาอยู่ข้างหน้าท่าน “เมื่อสาธุศิษย์นักศึกษา สวากพร้อมแล้วเมื่อใด เมื่อนั้นครูอาจารย์ศาสดาก็ปรากฏออกมา” ในบพนี้เราจะให้คำชี้แจง แนะนำแก่ท่าน เพื่อทำการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าแห่ง 2 ภาคของจิตวิญญาณ คือ (1) ความรู้สึก ของสภาพที่รู้จักคุ้นเคยเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของตัววิญญาณ และ (2) ความรู้สึกแห่งการติดต่อ ของตัววิญญาณกับชีวิตมหาสากลจักรวาล แบบฝึกหัดปฏิบัติทั้ง 2 ที่ให้ไว้ข้างล่างนี้ง่าย ๆ ประกอบด้วยยึดมโนภาพในสมองอย่างแน่นแฟ้นมั่นคงควบคู่เคียงไปกับการหายใจให้เป็นจังหวะ เรียบร้อยสม่ำเสมอ นักศึกษาต้องไม่หวังให้มากจนเกินไป เมื่อแรกเริ่มตั้งต้นฝึกหัดปฏิบัติ แต่ต้อง ค่อย ๆ ปฏิบัติไปอย่างเร่ร่อน และจงพอใจที่จะก้าวหน้าไปเหมือนความเจริญของดอกไม้ที่ค่อย ๆ ขยายตัวงอกงามขึ้นไปจากเมล็ดเป็นลำดับไปจนถึงผลิดอกออกผล

#### ความรู้สึกตัววิญญาณ

ตัวจริงไม่ใช่ร่างกาย หรือแม้จิตใจของมนุษย์ก็ไม่ใช่ตัวจริง สิ่งเหล่านี้เป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งของตัวแต่ละบุคคล เป็นแต่ตัวเล็กเท่านั้น ตัวจริงคือตัววิญญาณ ซึ่งปรากฏอยู่ในแต่ละบุคคล ตัวจริงเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ซึ่งวิญญาณอาศัยอยู่ และเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับเครื่องยนต์ กลไกของจิตใจซึ่งวิญญาณใช้เหมือนเครื่องมือ ตัวจริงเป็นหยดหนึ่งจากมหาสมุทรสากลจักรวาล และเป็นนิรันดรไม่มีที่สุด และไม่รู้จักเสื่อมสิ้นสลายทำลาย ตัวจริงไม่ตายหรือไม่สูญหายไปได้ และไม่เป็นเรื่องสำคัญอะไรที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ตัวจริงก็คงอยู่เสมอตัวจริงคือตัววิญญาณ อย่าคิดว่า ตัววิญญาณของท่านเป็นสิ่งที่แยกไปจากตัวท่าน เพราะท่านคือตัววิญญาณ และร่างกายเป็นของไม่จริง และเป็นส่วนชั่วคราวทรุดโทรมของท่านซึ่งเปลี่ยนแปลงไปในวิวัฒนาการทุก ๆ วัน และซึ่งท่านจะทอดทิ้งสักวันหนึ่ง ท่านสามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าด้วยสมรรถภาพ ดังนั้น ท่านจะรู้สึกความจริงของตัววิญญาณไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย วิธีของโยคีสำหรับทำการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าโดยเพ่ง พินิจพิจารณาตัวจริง หรือตัววิญญาณควบคู่เคียงกันไปกับการหายใจเป็นจังหวะเรียบร้อย สม่ำเสมอ แบบฝึกหัดดังต่อไปนี้ เป็นแบบง่ายที่สุด

แบบฝึกหัดปฏิบัติวางตัวของท่านให้ลงหย่อน ๆ ทุกส่วนของร่างกายตามสบายในท่าเอน ๆ หายใจให้เป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอ และเพ่งพินิจพิจารณาตัวจริง คิดว่าตัวของท่านเป็นกาย สิทธิอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ถึงแม้ว่าอาศัยร่างกายอยู่ และสามารถที่จะละทิ้งร่างกายออกไป เมื่อตั้งใจจะออกไป คิดว่าตัวของท่านไม่ใช่ร่างกายแต่เป็นวิญญาณ และร่างกายของท่านเปรียบ เหมือนเป็นแต่เพียงเปลือกหอย มีประโยชน์และอาศัยอยู่อย่างผาสุกสบายเท่านั้น แต่ไม่ใช่แม้แต่ ส่วนหนึ่งของตัวจริงของท่าน คิดว่าตัวท่านเหมือนกับสิ่งที่เป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ใช้ร่างกาย

แต่เพียงเหมาะสมสะดวกเท่านั้น เมื่อขณะกำลังฟังพิจารณาอยู่นี้ไม่รู้สึกรู้สีกตัวของท่านทั่วไปทั้งหมด และท่านจะประสบพบเห็นว่า ท่านมักจะบังเกิดเกือบไม่รู้สึกรู้สีกตัวของท่านตลอดไปทั้งหมด และดูเหมือนว่าออกไปจากร่างกายนี้ ซึ่งท่านสามารถจะกลับเข้ามาได้ เมื่อท่านทำการฝึกหัดปฏิบัติตลอดแบบฝึกหัดนี้ นี่เป็นหัวใจของแบบฝึกหัดการหายใจฟังพิจารณา และถ้าทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอไม่ทอดทิ้ง จะให้ผู้นั้นเกิดความรู้สึกแห่งความจริงแท้แน่นอนของตัววิญญาณอย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ และจะทำให้ผู้นั้นดูเหมือนกับเกือบเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ความรู้อมตะไม่ตาย มักจะปรากฏขึ้นมาด้วยความรู้สึกอันทวียิ่งขึ้นนี้ และบุคคลผู้นั้นจะเริ่มต้นแสดงเครื่องหมายแห่งความเจริญก้าวหน้าพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งจะสามารรถสังเกตให้แก่ตัวของผู้นั้นเอง และบุคคลผู้อื่น แต่ผู้นั้นต้องไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองให้อยู่มากเกินไปในภุมิเบื้องบน หรือปล่อยให้ปลดละเลยร่างกายของผู้นั้น เพราะผู้นั้นเกิดมาอยู่ในภาคพื้นภุมิภพนี้เพื่อความมุ่งหมายอันหนึ่ง และผู้นั้นต้องไม่ทอดทิ้งโอกาสของผู้นั้นที่จะได้รับประสบการณ์เชี่ยวชาญชำนาญ ที่จำเป็นแก่การทำให้ผู้นั้นเป็นคนรอบรู้ หรือผู้นั้นต้องไม่ทำความเคารพร่างกายของตนเองให้ตกต่ำไป ซึ่งร่างกายของผู้นั้นก็คือ โภสถวิหารวัดวาอารามอวาาสสถานที่สุดของจิตวิญญาณ

#### ความรู้สึกละกจักรวาล

จิตวิญญาณในตัวมนุษย์ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์สูงสุดของตัววิญญาณของแต่ละคน เป็นหยดหนึ่งในมหาสมุทรแห่งจิตวิญญาณมหาสากลจักรวาล โดยปรากฏว่าแยกและแตกต่างกัน แต่ถึงกระนั้นที่จริงแท้สัมผัสถูกต้องอยู่กับตัวมหาสมุทรเองและกับหยดอื่น ๆ ในมหาสมุทรนั้น เมื่อมนุษย์ก้าวหน้าเปิดเผยในความรู้สึกทางจิตวิญญาณขึ้น มนุษย์บังเกิดความรู้ทวิยิง ๆ ขึ้นแห่งความติดต่อสัมพันธ์กับมหาสากลวิญญาณ หรือมหาสากลจิต หรือ ที่บางท่านขนานนามว่า “สากลจิต” มนุษย์รู้สึกในขณะนั้นประหนึ่งว่า เกือบเป็นอันหนึ่งอันเดียว อยู่ในขณะเดียวกัน และแล้วมนุษย์ก็คลายหายความรู้สึกสัมผัสและความใกล้ชิดสนิทสนมเป็นสัมพันธ์ภาพนั้นอีก ท่านพวกโยคีคั่นคว้าแสวงหาที่จะเข้าถึงสภาพนี้ของความรู้สึกมหาสากลจักรวาล โดยการฟังพิจารณาและการหายใจเป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอและมากมายหลายท่านได้เข้าถึงสภาพนี้ แล้วขั้นสู่เกียรตินิยมขั้นสูงสุดแห่งความบรรลุนิติวิญญาณเท่าที่มนุษย์สามารถกระทำได้ ในขั้นนี้แห่งชีวิตของท่านผู้นั้น นักศึกษาแห่งหนังสือเล่มนี้ไม่ควรอยากฝึกหัดปฏิบัติสูงขึ้นไปกว่านี้ เกี่ยวกับที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญชำนาญในสมัยนี้ เพราะว่านักศึกษามีสิ่งที่จะต้องทำให้สำเร็จลุล่วงมากมาย ก่อนที่นักศึกษาเข้าถึงขั้นนั้น แต่สามารถเป็นอย่างดีที่จะแนะนำนักศึกษาให้เข้าสู่ขั้นต้นมูลฐานของแบบฝึกหัดปฏิบัติโยคี สำหรับความเจริญก้าวหน้าพัฒนาความรู้สึกละกจักรวาล และถ้า นักศึกษาปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง นักศึกษาจะพบที่หมายและแบบแผนวิธีซึ่งนักศึกษาสามารถเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป วิธีทางเปิดต้อนรับอยู่เสมอ แก่นักศึกษาซึ่งพร้อมที่จะก้าวเดินไปตาม

วิถีทางนั้น แบบฝึกหัดดังต่อไปนี้จะประสบความสำเร็จมากในการเจริญพัฒนา  
ความรู้สึกละเอียดถี่ถ้วน ในท่านเหล่านั้นซึ่งฝึกหัดปฏิบัติด้วยความซื่อตรง

แบบฝึกหัดปฏิบัติ เอนตัวของท่านลงในท่าหย่อน ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของอวัยวะร่างกาย  
ตามสบาย ๆ หายใจเป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอ และเพ่งพินิจพิจารณาสัมพันธ์ภาพความติดต่อกัน  
ของท่านกับมหาสากลจิต ซึ่งท่านเป็นแต่เพียงปริมาณหนึ่งเท่านั้น คิดว่าตัวของท่านเองกำลัง  
สัมผัสถูกต้องกับสิ่งทั้งหลายทั้งหมด และเป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ในขณะเดียวกันกับสิ่งทั้งหลาย  
ทั้งหมดนั้น เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งหมดนั้นเป็นอันเดียวกัน และตัววิญญาณของท่านเป็นส่วนหนึ่งของ  
อันหนึ่งอันเดียวนั้น ทำความรู้สึกรู้ว่า ท่านกำลังรับความสิ้นสะเทือนเคลื่อนไหวจากสากลจิต  
จิต และได้รับส่วนแบ่งแห่งกำลังพลังงานและความเข้มแข็งแรงและสติปัญญา จงปฏิบัติตามวิธี  
ของการเพ่งพินิจพิจารณาทั้ง 2 ดังต่อไปนี้

(ก) ด้วยการหายใจเข้าทุกครั้ง คิดว่าตัวของท่านดูดเอาความเข้มแข็งแรงของกำลังพลังงาน  
ภาพของสากลจิตเข้าไปในตัวของท่าน เมื่อกำลังหายใจออก คิดว่าตัวของท่านกำลังส่ง  
กำลังพลังงานออกอย่างเดียวกันนั้นออกไปให้ผู้อื่น และในขณะเดียวกันนั้นทำความรู้สึกเต็มเปี่ยม  
เพียบพร้อมไปด้วยความเมตตารักใคร่ต่อทุกสรรพสิ่งที่ชีวิตทั่วไป และปรารถนาว่า ทุก ๆ สิ่งจะมี  
ส่วนแห่งความผาสุกอย่างเดียวกันกับท่านกำลังได้รับอยู่ ณ บัดนี้ ขอให้กำลังพลังงานภาพสากล  
จิตจรรวมเวียนเข้าสู่ตัวท่าน

(ข) ยกจิตใจของท่านขึ้นสู่สภาพความอบอุ่นอมเคารอย่างสูง และเพ่งพินิจพิจารณา  
ความกว้างใหญ่มหาดศาล ไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณแห่งสากลจิต และเปิดตัวของท่านให้  
สติปัญญาสากลจิตไหลเข้าสู่ตัวของท่าน ซึ่งจะบรรจุตัวของท่านให้เต็มด้วยสติปัญญา แสง  
สว่างกระจ่างแจ่มใส และแล้วส่งคุณภาพสมบัติอย่างเดียวกันนั้นไหลออกจากตัวท่านเข้าสู่ตัว  
พี่ชายน้องชายและพี่น้องน้องหญิงของท่าน ซึ่งท่านเมตตารักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุขและต้องการ  
ช่วย

แบบฝึกหัดปฏิบัตินี้ให้เกิดผลแก่ท่านทั้งหลาย ซึ่งปฏิบัติแล้วจะได้พบประสบความสำเร็จ  
ใหม่แห่งความเข้มแข็งแรงกำลังพลังงานและสติปัญญาและความรู้สึกความผาสุกเบิกบานอย่าง  
สูงแห่งจิตวิญญาณต้องปฏิบัติกันด้วยอารมณ์ที่เคารพนบนอบอย่างสูงจริง ๆ เท่านั้น และต้องไม่  
ทำเป็นเล่น ๆ หรือ เบา ๆ เหยา ๆ แหยะ ๆ

คำแนะนำกว้าง ๆ ทั่วไป

แบบฝึกหัดปฏิบัติทั้งหลายที่ให้ไว้ในบทนี้ ต้องการนิสัยจิตใจและลักษณะที่เหมาะสมและ  
พวกที่ทำเป็นเล่น และบุคคลที่มีธรรมชาติเป็นคนไม่จริง และคนที่ไม่มีนิสัยความรู้แห่งจิตวิญญาณ  
และความเคารพนบนอบควรผ่านแบบฝึกหัดเหล่านี้ไปเสียดีกว่า เพราะว่าไม่มีผลประโยชน์ที่จะ



เกิดขึ้นแก่บุคคลชนิดนี้ และอีกอย่างหนึ่งกลับจะเป็นการหัวดี้อ ทำเป็นเล่นกับสิ่งที่มีเกียรตินิยม  
 ขึ้นสูง ซึ่งเป็นเหตุให้ไร้ประโยชน์แก่คนเหล่านั้น ซึ่งทำตามแบบฝึกหัดปฏิบัติเหล่านี้ น้อยคนซึ่ง  
 สามารถเข้าใจได้ และผู้อื่นไม่สนใจที่จะนำเข้าไปลองปฏิบัติ ในระหว่างพิจารณาปล่อยให้  
 ตั้งอยู่บนอารมณ์ที่ให้ไว้ในแบบฝึกหัดปฏิบัตินั้น จนอารมณ์ปรากฏชัดแจ่มใสแก่จิตใจ และค่อย ๆ  
 ปรากฏชัดแจ้งในความรู้สึกอย่างแท้จริงภายในตัวของท่าน จิตใจจะค่อย ๆ บังเกิดความสงบนิ่ง  
 และมโนภาพในสมองจะปรากฏชัดเจนแจ่มใส

อย่าหลงไหลเคลิบเคลิ้มในแบบฝึกหัดปฏิบัติเหล่านี้บ่อย ๆ จนเกินไป และอย่ายอมให้  
 สภาพที่เต็มไปด้วยความผากที่เกิดขึ้น ทำให้ท่านเบื่อหน่ายไม่พอใจด้วยการงานกิจกรรมหน้าที่  
 ประจำวันชีวิตของท่าน เพราะว่าการทำงานหน้าที่ประจำวันชีวิตนั้นเป็นประโยชน์และจำเป็นสำหรับ  
 ท่าน เพราะว่าการทำงานหน้าที่ประจำวันชีวิตนั้นเป็นประโยชน์และจำเป็นสำหรับท่าน และท่านต้อง  
 ไม่ละเลยหลบหลีกเลี่ยงการงาน ถึงแม้ว่าการทำงานนั้นจะไม่เหมาะเป็นที่ขัดใจท่านก็ตาม ปล่อยให้  
 ความยินดีปรีดาว่าเรีบงบันเทิงใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึก การเปิดเผยความลับลึกซึ่งให้ปรากฏเป็น  
 จริงขึ้น ทำให้ท่านเบาเนื้อเบาตัวขึ้น และเพิ่มกำลังพละการกระทำของท่าน เพื่อความพยายาม  
 แห่งชีวิตและไม่ทำให้ท่านไม่พอใจและไม่เกลียดชังสิ่งทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดดีทั้งนั้น และทุกสิ่งทุก  
 อย่างมีตำแหน่งหน้าที่เฉพาะตนทั่วกัน

นักศึกษาทั้งหลายเป็นอันมาก ซึ่งปฏิบัติแบบฝึกหัดเหล่านี้จะถึงเวลาปรารณาธรรม  
 ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ จงสงบนิ่งอย่างเชื่อมั่นใจว่า เมื่อเวลานั้นมาถึง เราจะเห็นว่าท่านจะไม่ประสบความ  
 ผิดหวัง จงก้าวไปข้างหน้าด้วยความกล้าหาญและเชื่อมั่น มุ่งหน้าของท่านตรงไปทางทิศตะวันออก  
 จากทิศนั้นแสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นมา

ขอสันติสุขสงบ จงบังเกิดขึ้นแก่ท่านทั้งหลายและมวลมนุษยทั้งหลายทั่วไปทั้งหมด

อะ อู มะ