

บทที่ 1

ขอแสดงการวะต้อนรับปฏิสันถารปราศรัย แนะนำให้รู้จักปรัชญาศาสตร์โยคะดังต่อไปนี้

นักศึกษาชาวตะวันตก (หมายถึงชาวยุโรปและอเมริกา) มักจะมีอะไร ๆ เข้ามายุ่งใจเกี่ยวกับเรื่อง โยคีและปรัชญาศาสตร์ การศึกษาปฏิบัติของท่านเหล่านั้น นักท่องเที่ยวเดินทางเข้าไปในอินเดียเขียนไว้แล้วเป็นอันมาก เล่าบรรยายถึงเรื่องพวกนักบวช ขอทาน พวกภิกขาจาร และพวกแสดงกายกรรมตัดตนคล้าย ๆ มายากลดลก ที่เข้าไปพลุกพล่านตามหนทางใหญ่ ๆ ของอินเดีย และถนนในนครหลวง และทะนงองอาจอวดอ้างยกย่องแต่งตั้งตัวเองเป็น โยคี นักศึกษาชาวตะวันตกไม่น่าจะถูกตำหนิติเตียน เพราะคิดถึงภาพ โยคีที่ทรมาณตนผอมจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก บ้าคลั่ง เกลิบเกลิ้มปราศจากสติสัมปชัญญะ ชาวฮินดูโง่เง่ามั่งงายไร้การศึกษา ปราศจากสติปัญญาไม่รู้จักเหตุผลสกปรก ซึ่งนั่งในท่าตัวแข็งจนกระทั่งร้ายกาจเหลือ อแต่หนังหุ้มกระดูก หรือยกเขมือกชี้ฟ้าจนกระทั่งแขนแข็งและเหี่ยวแห้ง และอยู่ในท่านั้นตลอดไป หรือบางทีกำกำปั้นหรือยึดแน่นจนกระทั่งเล็บนิ้วงอกทะลุฝ่ามือขึ้นมา พวกเหล่านี้มีอยู่จริง แต่การยกย่องอวดตัวว่าเป็น โยคี ที่แท้ก็เหลวไหลไม่ใช่โยคีที่แท้จริงเหมือนกับคนที่ยกย่องตัวว่า “เป็นหมอ” เพียงแต่เป็นคนลอกหูต (คือหนังค่านที่นูนขึ้นมานบนผิวหนังเหมือนเมล็ดข้าวโพด) ก็ดูราวกับเป็นศัลยแพทย์ที่มีชื่อเสียงสูงเด่น หรือเหมือนกับตำแหน่ง “ศาสตราจารย์” เพียงปรากฏตัวอยู่ข้างมมถนนขายยาจำจัดพยาธิก็ดูราวกับเป็นอธิการบดีของมหาวิทยาลัย “ฮาร์วาร์ด” หรือมหาวิทยาลัย “เยล” (ในสหรัฐอเมริกา)

เป็นเวลาหลายชั่วอายุล่วงมาแล้ว ในอินเดียและในประเทศอื่นๆ ทางตะวันออก (หมายถึงทวีปเอเชีย) มนุษย์ทั้งหลายได้เสียสละอุทิศเวลาและความสนใจเอาใจใส่ตั้งใจเพื่อพัฒนามนุษย์ให้เจริญทั้งทางร่างกายทางจิตใจและทางวิญญาณ ประสบการณ์ความชำนาญชำนาญของการสืบทอดกันมานับเป็นชั่วอายุแห่งการกระตือรือร้น ทำกันจริง ๆ ได้รับช่วงสืบทอดกันมาแล้วนับเป็นเวลาศตวรรษ รอร้อย ๆ ปี จากอาจารย์ถึงลูกศิษย์ โยคศาสตร์ที่แน่นอนก็ได้สร้างขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ ด้วยการค้นคว้าและสั่งสอนกันมาอย่างนี้ ในที่สุดคำว่า “โยคี” จึงบัญญัติใช้ขึ้น จากภาษาสันสกฤตว่า “ยุก” แปลว่า “ต่อกัน” จากมูลฐานศัพท์อินเดียด้วยกัน คำอังกฤษจึงเกิดขึ้นว่า “Yoke” ด้วยความหมายอย่างเดียวกัน การใช้เกี่ยวข้องกับการสอนเหล่านี้ ยากที่จะสืบสาวผู้แต่งตำหรับต่างท่านก็ให้คำอธิบายต่างกัน แต่บางทีน่าจะเป็นได้ ผู้มีสติปัญญามากที่สุดที่คิดประดิษฐ์คำ ให้มีความหมายให้เท่ากับและตรงกับความคิดของชาวฮินดู นำไปตรงกับประโยควลีภาษาอังกฤษว่า “การเอาเข้าผูกพันติดต่อกันให้สามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือเอาเข้าคู่เทียมเข้าเอกอันเดียวกัน (เช่น วัวที่เทียมเกวียน หรือม้าที่เทียมรถ)) ไม่ต้องสงสัยเลยตรงกับคำโยคีว่าเอาเข้ารวมกันในกิจการ ควบคุมบังคับบัญชาฝึกฝนทรมาณสั่งสอนฝึกหัดคัดคกายและใจด้วยอำนาจจิต

โยคศาสตร์จำแนกออกหลายสาขา เริ่มจากสอนให้ควบคุมฝึกหัดคัดกายจนบรรลุถึงการพัฒนาวิญญาณให้เจริญสูงสุด ในตำราเล่มนี้จะไม่เข้าไปกล่าวถึงตอนที่สูงเกินไปกว่าวัตถุประสงค์ของเรื่องนี้ ยกเว้นแต่เมื่อตำราวิทยาศาสตร์การหายใจ กล่าวอ้างถึงเรื่องอย่างเดียวกัน วิทยาศาสตร์การหายใจกล่าวอ้างถึง โยคะมากมายหลายแง่มุมหลายมุม ถึงแม้ว่า ข้อสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาความเจริญและควบคุมฝึกหัดปฏิบัติคัดทางด้านกาย ซึ่งมีจิตเป็นผู้บังคับบัญชาอยู่ในนั้นด้วย และเข้าถึงเขตแดนอาณาจักรการพัฒนาความเจริญทางวิญญาณ ในอินเดียมีโรงเรียนโยคะใหญ่ ๆ ประกอบด้วยหัวหน้าผู้นำทางจิตนับเป็นพัน ๆ ของมหาประเทศนั้น โยคะปรัชญาศาสตร์เป็นระเบียบประเพณีดำเนินชีวิตสำหรับประชาชนเป็นอันมาก ถึงอย่างไรก็ดีน้อยคนนักที่จะได้รับคำสั่งสอนวิชาโยคะที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง ชุมชนโดยมากมัวแต่หลงพอใจยินดี แต่ผลเศษขนมปังร่วง ๆ ซึ่งร่วงลงมาจากโต๊ะของชนชั้นปัญญาชนที่คงแก่เรียนทั้งหลาย ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวตะวันตกในเรื่อง (การถ่ายทอดวิชาให้แก่กันและกัน) นี้ ขัดกันกับ (ธรรมเนียมประเพณี) ชาวโลกตะวันตก แต่ความคิดของชาวตะวันตก เริ่มค้นมีผลแม้แก่ชาวตะวันออก คำสอนซึ่งครั้งหนึ่งเพียงแต่ได้ถ่ายทอดให้แก่คนจำนวนจำกัดเพียง 2-3 คนเท่านั้น บัดนี้ ถ่ายทอดให้โดยเสรีแก่ผู้ใดใคร ๆ ก็ได้ที่พร้อมที่จะรับวิชานี้ ตะวันออกและตะวันตกกำลังองงามเจริญใกล้กันเข้าไปทุกที ทั้งสองฝ่ายได้รับประโยชน์โดยความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ต่างฝ่ายต่างมีอิทธิพลทั้งทางกายและจิตสนิทสนมหาเกรงอกเกรงใจกัน เคารพรักใคร่เห็นอกเห็นใจกันและกัน

โยคีชาวอินดูมอบความสนใจเอาใจใส่วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจเป็นอย่างมากเสมอเป็นนิจ เพราะเหตุผลซึ่งปรากฏแก่นักศึกษาผู้อ่านหนังสือนี้ นักเขียนชาวตะวันตกเป็นอันมากได้ยกเรื่องวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจขึ้น แต่เราเชื่อว่าเรื่องวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจนี้ สงวนไว้มอบให้แก่ผู้เขียนเรื่องนี้ เพื่อให้แก่นักศึกษาชาวตะวันตกในแบบที่สั้นแต่บรรจุความได้มาก และใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ๆ ถึงหัวข้อสำคัญของวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจของโยคีพร้อมด้วยแบบฝึกหัดและวิธีการหายใจของโยคีที่เป็นที่นิยมชมชอบมาก เรามอบความคิดเห็นของชาวตะวันตกเป็นอย่างดี เท่ากับชาวตะวันออกแสดงให้เห็นว่าตะวันออกกับตะวันตกสอดคล้องเข้ากันได้สนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้อย่างไร เราใช้คำศัพท์อังกฤษอย่างธรรมดาสามัญเกือบทั้งหมด หลีกเลียงคำศัพท์สันสกฤตที่ยุ่งยากมากแก่ผู้อ่านชาวตะวันตกธรรมดาสามัญชั้นกลาง ๆ ทั่วไป

ภาคต้นแสดงถึงกายวิภาคของวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจ แล้วจึงพิจารณาทางด้านจิต และสมองต่อไป และในที่สุดเข้าถึงด้านวิญญาณ

เราขอประทานโทษหากว่าเราแสดงตัวของเรา ยินดีด้วยความสำเร็จของเราในการย่อหน้าบรรจุมวิธีการฝึกหัดของโยคีมากมายก่ายกองเหลือ ลงในหนังสือเพียงเล็กน้อย 2-3 หน้า (ตำราเล่มนี้เล็กเพียง 73 หน้า) และโดยใช้อ้อยคำและศัพท์ซึ่งใคร ๆ ผู้ใดผู้หนึ่ง ก็สามารถเข้าใจ ได้ทั่วกัน ความกลัวของเราแต่เพียงว่า ความง่ายเหลือเกินของตำราเล่มนี้ อาจเป็นเหตุทำให้ท่านผ่านไปด้วยเห็นว่าไร้ค่าไม่มีสาระที่ควรเอาใจใส่สนใจ ในขณะที่เดียวกัน ท่านเหล่านั้นผ่านเลยไปตามทางของท่าน เพื่อ

ค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่ลึกซึ้งลึกลับซับซ้อน และไม่สามารถที่ จะเข้าใจได้ ถึงอย่างไรก็ดี จิตใจของ ชาวตะวันตกเป็นนักศึกษาปฏิบัติผู้มีชื่อเสียงอย่างสูงเด่นในการค้นคว้าทดลองสอบสวนให้ประจักษ์ ผลความจริง และเราทราบว่าเป็นแต่เพียงปัญหาเวลาอันสั้นเท่านั้น ก่อนที่การปฏิบัติตามตำราเล่มนี้ จะทราบผลความจริงแจ่มแจ้งขึ้นมา

เราขอต้อนรับนักศึกษาของเราด้วยคารวะอันอ่อนน้อมอย่างสุดซึ้งที่สุดของเรา และขอให้ ท่านเหล่านั้นนั่งลงเพื่อศึกษาบทแรกของท่านในตำราวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจขอโยคีเล่มนี้ เทอญ

บทที่ 2

“ลมหายใจ คือ ชีวิต”

ชีวิตขึ้นอยู่กับลมหายใจ “ลมหายใจ คือ ชีวิต” ความแตกต่างกันอาจเป็นไปได้ในเรื่องข้อปลีกย่อยของทฤษฎี หรือตำรากับการบัญญัติศัพท์เฉพาะ ชาวตะวันออกและชาวตะวันตกยอมรับหลักฐานข้อสำคัญเหล่านี้

การหายใจ คือ ความเป็นอยู่ของชีวิต และปราศจากลมหายใจก็สุดสิ้นชีวิต ไม่ใช่แต่เพียงสัตว์ชั้นสูงเท่านั้นอาศัยลมหายใจสำหรับหล่อเลี้ยงชีวิตและความผาสุก แม้แต่ชีวิตของสัตว์จำพวกต่ำ ๆ ก็ต้องหายใจเพื่อมีชีวิตอยู่ และชีวิตของพืชพันธุ์พฤกษชาติก็อาศัยอากาศสำหรับสืบต่อชีวิตความเป็นอยู่เช่นเดียวกัน

เด็กอ่อนที่เพิ่งคลอดจากครรภ์มารดา สูดลมหายใจเข้ายาวลึกกลืนหายใจไว้ครู่หนึ่งเพื่อดูดเอาพลังกำลังของชีวิต แล้วก็หายใจออก ยาวพร้อมกับเสียงร้องยาว ๆ “แ่ว-แ่ว-แ่ว” คูชิ ชีวิตของเด็กน้อยทารกถูกอ่อนในโลก เริ่มตั้งต้นแล้ว คนชราอ้าปากผะงับ ๆ หายใจอ่อนระรวย ๆ แล้วก็หยุดหายใจ และชีวิตก็ดับสิ้นสุดจบลง จากการเริ่มตั้งต้นหายใจอ่อน ๆ ของเด็กทารกน้อยพอดูดจากครรภ์มารดา ถึงปากผะงับครั้งสุดท้ายของคนกำลังสิ้นใจ มันเป็นเรื่องนิยายยืดยาวของการหายใจติดต่อกันเรื่องหนึ่ง ชีวิตก็เป็นแต่เพียงชุดหนึ่งหรือฉากหนึ่งของลมหายใจเท่านั้น

จงพิจารณาเถิดว่า การหายใจสำคัญที่สุดในขบวนการหน้าอวัยวะทั้งหมดของร่างกาย เพราะว่าเป็นความจริงแน่นอนทีเดียว หน้าที่ของอวัยวะอื่นทั้งหมด ล้วนแต่อาศัยการหายใจทั้งสิ้น มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานหน่อยโดยปราศจากการบริโภคอาหาร (หมายความว่าอดข้าวตายช้าหน่อย) อดน้ำตายเร็วหน่อย แต่ไม่หายใจชีวิตสามารถเป็นอยู่ได้เพียง 2-3 นาทีเท่านั้น (หมายความว่าไม่หายใจก็ตายทันที)

มนุษย์ไม่แต่เพียงอาศัยลมหายใจเพื่อมีชีวิตอยู่เท่านั้น แต่อาศัยความคุ้นเคยชินของการหายใจที่ถูกต้องเป็นสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อสืบต่อพลังชีวิตและเป็นอิสระปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การควบคุมพลังงานการหายใจอย่างฉลาดประกอบด้วยสติปัญญา จะทำวันคืนอายุ ของเรายืนอยู่ในโลกได้ชั่วยาว โดยทำให้เราเพิ่มพูนพลังชีวิตและกำลังอำนาจการต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ และโดยนัยตรงกันข้าม การหายใจด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาไม่ฉลาดไร้เหตุผลประกอบด้วยความประมาทจะนำไปสู่การทำวันคืนอายุสั้น โดย ทำให้พลังชีวิตลดน้อยหดถอยร่อยหรือลงไป และทำให้เรานอนอยู่บนกองโรคภัยไข้เจ็บ (หมายความว่า เป็นคนไข้โรค อด ๆ แอด ๆ)

มนุษย์ในสภาพปกติไม่ต้องการโอวาทคำสั่งสอนในเรื่องการหายใจเหมือนกับสัตว์เดรัจฉานชั้นต่ำ และเด็กทารกที่ยังไม่รู้จักเดียงสา หายใจตามธรรมชาติ และถูกต้องตามที่ธรรมชาติกำหนดให้ทำ แต่ อารยธรรมเปลี่ยนเขาแล้วเกี่ยวกับเรื่องนี้และเรื่องอื่น เขาใช้ชีวิตไม่ถูก หดห่อตัวใน

อากัปกริยาท่าทาง เดิน ยืน และนั่ง ซึ่งปล้นเอาสิทธิการหายใจตามธรรมชาติและถูกต้องที่ ได้มาโดยกำเนิด เขาต้องเสียมูลค่าราคาอย่างสูงเพราะอารยชนคนป่าในปัจจุบันหายใจถูกตามธรรมชาติ นอกจากเขาจะเอาอย่างติดต่อกับความคุ้นเคยชินที่เป็นนิสัยของอารยชน

อารยชนซึ่งหายใจถูกต้องตามธรรมชาติมีจำนวนเปอร์เซ็นต์น้อยมาก และผลแสดงให้เห็น ออกแพบ หดห่อ และหลังไหล่โก่ง และเพิ่มพูนเชื้อโรค อวัยวะหายใจอย่างน่ากลัว รวมทั้งสัตว์ร้าย อันน่าขนพองสยองเกล้า คือ วัณโรคในปอด “จุดขาวที่ปอด” นักปราชญ์เรื่องนามกล่าวไว้แล้วว่า ชั่วอายุหนึ่งของคนหายใจถูกต้องย่อมสืบกรรมพันธุ์ และ โรคภัยไข้เจ็บย่อมลดน้อย ถอยลง คุณคล้ายกับ เป็นของประหลาด พิจารณาคูขี้หนู ทั้งชาวตะวันตกหรือตะวันออกเกี่ยวกับการหายใจที่ถูกต้อง และ สุขภาพที่ปรากฏและอธิบายไว้แล้ว

คำสอนของชาวตะวันตกแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า สุขภาพของร่างกายอาศัยการหายใจที่ถูกต้อง อาจารย์ชาวตะวันออกไม่เป็นแต่เพียงยอมรับว่า พี่น้องชาวตะวันตกกล่าวสอนถูกต้อง แต่กล่าวต่อไปว่า ในการเพิ่มพูนประโยชน์ให้แก่ร่างกาย เกิดขึ้นจากนิสัยความคุ้นเคยชินกับการหายใจที่ถูกต้อง อำนาจพลังกำลังจิตของมนุษย์ ความผาสุก การบังคับบัญชาควบคุมตน ทรศนะความเห็นแก่ตัวในอันแจ่มใส คุณธรรม และแม้ความเจริญรุ่งเรืองของวิญญาณ สามารถเพิ่มพูนยิ่งขึ้นได้โดยเข้าใจวิชา “วิทยาศาสตร์การหายใจ” สถาบันปรัชญาทั่วทุกแห่งของปรัชญาตะวันออก ได้เคยทราบวิชาวิทยาศาสตร์นี้แล้ว และวิชานี้เมื่อรวบรวมโดยชาวตะวันตกและโดยท่านเหล่านั้นเอาเข้าใช้ภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นจุดสำคัญจะทำให้เกิดความอัศจรรย์ในระหว่างพวกท่านเหล่านั้น ดำรับตำราทฤษฎีและตะวันออกร่วมสัมพันธการปฏิบัติของชาวตะวันตกจะสร้างผลอันมีค่า

หนังสือเล่มนี้จะยกวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจโยคี ซึ่งรวมทั้งไม่ใช่แต่เพียงความรู้ทั้งหมด ซึ่งนักสรีระวิทยาศาสตร์และนักสุขวิทยาศาสตร์ทราบกัน แต่ ในด้านความลึกลับของวิชานี้ยิ่งดีด้วย ไม่เพียงแต่เปิดเผยชี้ทางไปสู่สุขภาพทางร่างกาย ตามแบบแผนที่นักวิทยาศาสตร์ทางตะวันตกเรียกว่า “หายใจลึก” แต่เข้าไปสู่การที่ไม่ค่อยรู้กันของวิชานี้ด้วยและแสดงให้เห็นว่า โยคีชาวฮินดูควบคุมบังคับบัญชาร่างกายได้อย่างไร ในการเพิ่มพูนสมรรถภาพของสมองจิตใจได้อย่างไร และในการพัฒนาความเจริญในด้านวิญญาณของธรรมชาติ ด้วยวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจ

ข้อปฏิบัติการฝึกหัดทั้งหลายของโยคี ซึ่งท่านบรรลุการควบคุมบังคับบัญชาร่างกายของท่านด้วยการปฏิบัติฝึกหัดนี้ และสามารถส่งและเพิ่มพูนกระแสพลังของชีวิต (ปราณ) ให้ไหลไปสู่อวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยวิธีนั้นกระตุ้นเตือนให้เกิดกำลังและความเข้มแข็งยิ่งขึ้นแก่ส่วนหรืออวัยวะของร่างกายนั้น โยคีทราบทั้งหมดว่า พี่น้องนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกรู้ผลของสรีระศาสตร์เรื่องการหายใจ แต่โยคีรู้ดีกว่าอากาศมีมากกว่าแก๊สออกซิเจนและไฮโดรเจน และไนโตรเจน และว่ามีอะไรบางอย่างยิ่งกว่าที่ทำให้สำเร็จยิ่งกว่าแก๊สออกซิเจน ที่เพียงแต่ฟอกโลหิตเท่านั้น โยคีรู้เรื่องบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับ “ปราณ” (พลังกำลังชีวิต) ซึ่งพี่น้องชาวตะวันตกไม่รู้เลย

และโยคีทราบธรรมชาติหมดครบบริบูรณ์ และหน้าที่วิธีใช้พลังกำลัง สำคัญมหาศาลของธรรมชาตินั้น และกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างสมบูรณ์ โยคีทราบว่า ด้วยการหายใจเป็นจังหวะทำให้เกิดความเคลื่อนไหวสนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ และช่วยในการเปิดเผยอนุภาพเร้นลับให้ปรากฏแจ่มแจ้ง โยคีทราบว่าด้วยการควบคุมบังคับบัญชาการหายใจ ไม่แต่เพียงรักษาโรคภัยไข้เจ็บในตัวเอง และผู้อื่นได้เท่านั้น แต่ยังสามารถปฏิบัติขจัดไล่ความสะอึกกลัว ความกังวลวุ่นวายใจ และอารมณ์ต่ำช้าเลวทรามต่าง ๆ ได้

การสั่งสอนสิ่งเหล่านี้ เป็นความประสงค์มุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้ เราตั้งใจจะเขียนบรรยายลงเพียงไม่กี่บท ย่อสั้น ๆ แต่ได้คำอธิบายชี้แจงแนะนำฝึกหัดปฏิบัติอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ซึ่งสามารถขยายออกไปเป็นตำราเล่มใหญ่ เราหวังที่จะปลุกจิตใจ ของชาวโลกตะวันตกให้ตื่น คู้รู้คุณค่าราคา ของวิชา “วิทยาศาสตร์แห่งการหายใจ” ของโยคี

บทที่ 3

ทฤษฎีคำสอนที่เปิดเผยสามารถรู้ได้โดยคนหมู่มากทั่วไปในเรื่องของการหายใจ

ในบทนี้เราจะให้ทฤษฎีคำสอนของโลกวิทยาศาสตร์ตะวันตกแก่ท่าน เกี่ยวกับหน้าที่กรณีของอวัยวะที่หายใจ และส่วนที่การหายใจทำหน้าที่เก็บสงวนประหยัดเพิ่มพูนกำลังแก่นุชย์ ในบทต่อไปเราจะเพิ่มเติมทฤษฎีคำสอนตามความคิดเห็นและการค้นคว้าสอบสวนความจริงที่แน่นอนของสถาบันการศึกษาภาคตะวันออก ชาวตะวันออกรับรองทฤษฎีคำสอนและความจริงของพี่น้องชาวตะวันตก ซึ่งชาวตะวันออกทราบอยู่แล้วเป็นเวลาศตวรรษรอบร้อย ๆ ปี และนอกจากนี้ชาวตะวันตกก็ยังมีส่วนมากที่ชาวตะวันตกไม่รับรองในเวลานี้ แต่ชาวตะวันตกจะค้นพบเมื่อถึงกำหนดเวลาที่จะมาถึงในกาลต่อไป และซึ่งภายหลังการตั้งชื่อใหม่แล้ว ชาวตะวันตกจะได้ความจริงอันยิ่งใหญ่เป็นของขวัญแก่โลก

ก่อนที่จะยกความคิดเห็นของชาวตะวันตกขึ้น บางทีจะเป็นการดีขึ้นที่จะให้ความคิดเห็นทั่วไปอย่างรวบรัดในเรื่องอวัยวะหายใจ

อวัยวะหายใจประกอบด้วย ปอด และทางนำอากาศเข้าสู่ปอด ปอดมีอยู่สองตามจำนวนและบรรจุอยู่ในห้อง ประกอบด้วยเยื่อหุ้มปอดในทรวงอก ต่างอยู่ทั้งสองข้างของเส้นดิ่งกลางทรวงอก ข้างละห้องปอด ต่างแยกออกจากกันและกันโดยหัวใจ (มีหัวใจคั่นอยู่กลางห้องปอดทั้งสอง) ทางเดินของเส้นโลหิตใหญ่และท่ออากาศใหญ่ ปอดทุก ๆ ห้องทำหน้าที่เป็นอิสระคล่อง ings แคล้วรอบตัว ยกเว้นแต่ที่ขั้วปอด ซึ่งประกอบด้วยต้นของท่ออากาศ ต้นของเส้นโลหิตแดง และต้นของเส้นโลหิตดำ เข้าไปติดต่อกับปอดกับหลอดเลือดและหัวใจ ปอดเป็นเหมือนฟองน้ำและเป็นรูปร่างโพรงพรุน และเนื้อของปอดยืดหยุ่นขยายและหดตัวได้ ปอดหุ้มห่ออยู่ด้วยโครงอันประณีต แต่เป็นถุงมันคงแข็งแรง เหนียวแน่น ทนทาน เรียกว่า ถุงเยื่อหุ้มปอด ผืนของเยื่อหุ้มปอดด้านหนึ่งติดใกล้ชิดสนิทกับปอดข้างหนึ่ง และอีกด้านหนึ่งติดกับผืนด้านในของทรวงอก และซึ่งขยับน้ำหล่อลื่น ซึ่งทำให้ผิวพื้นภายในของผืนเยื่อหุ้มปอดลื่น เคลื่อนไหวได้สะดวกคล่องแคล่วทุก ห้องปอดทำหน้าที่หายใจ

ทางของอากาศประกอบด้วย ภายในช่องจมูก ช่องเพดานปาก ต้นของหลอดเลือดหายใจ ท่ออากาศหรือหลอดเลือด และท่อทางเดินอากาศ เมื่อเราหายใจเราสูดเอาอากาศเข้าไปทางจมูก ซึ่งภายในช่องจมูกนั้น ทำให้อากาศที่สูดเข้าไปอบอุ่น โดยการสัมผัสกับเยื่อเมือกหล่อลื่น ซึ่ง แจกจ่ายโลหิตอย่างอุดมสมบูรณ์และเมื่ออากาศผ่านช่องเพดานและต้นของหลอดเลือดไปแล้ว ก็ผ่านเข้าไปในท่ออากาศหรือหลอดเลือด ซึ่งแบ่งจำแนกแยกย่อย ๆ ออกไปเป็นหลอดฝอยเล็ก ๆ จำนวนมาก เรียกว่า หลอดอากาศฝอย ซึ่งกลับแบ่งจำแนกแยกย่อยเป็นฝอยเล็ก ๆ ลงไปอีก และในที่สุดเป็นฝอย ๆ เล็ก ที่สุดในช่องว่างเล็ก ๆ ทั่วไปในปอด มีจำนวนเป็นล้าน ๆ ผู้เขียนตำราท่านหนึ่งกล่าวยืนยันไว้ว่า ถ้า

ถุงอากาศเล็ก ๆ ของปอดเคลื่อนให้ชิดสนิทกันบนพื้นเรียบจะครอบคลุมอาณาเขตเนื้อที่ประมาณราว 14,000 ฟุต

อากาศถูกดูดเข้าไปในปอดโดยหน้าที่การกระทำของกระบังลม คือ แผ่น พังผืดเหมือนกล้ามเนื้อบนแผ่นใหญ่ เหนียวมันคงแข็งแรง แผ่ขยายผ่านทรวงอก แยกทรวงอกจากช่องท้อง การกระทำหน้าที่ของกระบังลมเกือบจะเป็นอัตโนมัติเหมือนการกระทำหน้าที่ของหัวใจ แม้ว่ากระบังลมสามารถแยกกล้ามเนื้อที่อยู่ในกิ่งอำนาจของจิตใจได้ด้วยกำลังของอำนาจจิต เมื่อกระบังลมยืดขยายตัว ทำให้น้ำทรวงอกและปอดขยายตัวขึ้น และอากาศวิ่งเข้าสู่ช่องว่างภายในที่ขยายตัวนั้นโดยเร็ว เมื่อกระบังลมพักผ่อนตัว ทรวงอกและปอดก็หดตัวเข้า และอากาศก็ถูกขับออกจากปอด

บัดนี้ ก่อนที่จะพิจารณาว่า อะไรบ้างเกิดขึ้นแก่อากาศในปอด เราจงพิจารณาคู่เล็กน้อยในเรื่องการวนเวียนของโลกิต เรื่องโลกิตตามที่ท่านรู้จัก ถูกหัวใจสูบขับออกมา ผ่านเส้นโลหิตแดงเข้าไปในเส้นโลหิตฝอย อย่างนี้แล้วก็ผ่านเข้าไปถึงทั่วทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งเพิ่มพลังงานหล่อเลี้ยงร่างกาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง แล้วก็ไหลกลับโดยทางเส้นโลหิต ฝอยอีกทางหนึ่ง ผ่านเข้าเส้นโลหิตดำเข้าไปสู่หัวใจ จากนั้นก็ไหลเข้าไปสู่ปอด

โลหิตเริ่มต้นไหลออกไปตามทางเดินของเส้นโลหิตแดง แดงสดใส และสมบูรณ์ ประกอบด้วยคุณภาพและคุณสมบัติของเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้เป็นอยู่ แล้วก็ไหลกลับโดยทางเส้นโลหิตดำ ปราศจากคุณภาพและคุณสมบัติ เทียบคล้ำระคนปนด้วยวัตถุที่เสื่อมสิ้นคุณภาพของร่างกาย กระแสโลหิตไหลออกไปเหมือนกระแสน้ำอันสดชื่นในลำธารจากภูเขา กระแสโลหิตไหลกลับเหมือนกระแสน้ำสกปรกที่ไหลออกจากท่อ กระแสน้ำสกปรกนี้ไหลเข้าไปในช่องบนซีกขวาของห้องหัวใจ ซึ่งไหลส่งกลับเข้าไปในปอด จากที่นั่นจำหน่าย แจกจ่ายไปตามหลอดโลหิตฝอยคู่จเส้นผมนับเป็นล้าน ๆ เข้าไปสู่จุลินทรีย์ คือ ถุงอากาศเล็ก ๆ ของปอด ตาที่เราได้กล่าวมาแล้ว บัดนี้ขอให้เรายกเรื่องของปอดในข้อนี้

บัดนี้ กระแสโลหิตสกปรกถูกแจกจ่ายจำหน่ายในระหว่างจุลินทรีย์ถุงอากาศเล็ก ๆ นับเป็นล้าน ๆ ในปอด ลมหายใจที่สูดเข้าไปและออกซิเจนของอากาศเข้ามาสัมผัสกับโลหิตไม่บริสุทธิ์ตามผนังบาง ๆ ของหลอดโลหิตฝอยคู่จเส้นผมของปอด ผนังนี้หนาพอที่จะรับรองโลหิตไว้ได้ แต่ก็บางพอที่จะให้ออกซิเจนแทรกซึมเข้าไปได้ เมื่อออกซิเจนเข้ามากระทบกับโลหิตเกิดความร้อนผาขึ้น และโลหิตดูดเอาออกซิเจนเข้าไปแล้วก็คลายปล่อยแก๊สกรดคาร์บอนออกไปกำจัดทำให้พ้นจากของที่เสียและวัตถุที่เป็นพิษ ซึ่งรวมตัวเข้าโดยโลหิตจากทั่วทุกส่วนของร่างกาย โลหิตได้รับการทำให้บริสุทธิ์ และถูกฟอกด้วยออกซิเจนอย่างนี้ไหลกลับเข้าสู่หัวใจอีก สมบูรณ์สีแสดสด และเกิดชีวิตชีวขึ้น . เพิ่มพูนคุณสมบัติและคุณภาพ เมื่อเข้าไปถึงช่องหัวใจเบื้องบนซีกซ้าย ถูกขับดันเข้าไปในช่องห้องหัวใจเบื้องล่างซีกซ้าย จากนั้นถูกสูบดันออกไปตามเส้นโลหิตแดงอีกตามหน้าที่หล่อเลี้ยงชีวิต ตรงไปหล่อเลี้ยงทั่วทุกส่วนของร่างกาย ในวันหนึ่ง 24 ชั่วโมง กะประมาณโลหิต 35,000 ไปน์ ไหลผ่านเส้นโลหิตของปอด ตัวโลหิตผ่านไปเป็นแถวเดี่ยว และเปิดรับอากาศออกซิเจนบนผิว

ของปอดทั้ง 2 ด้าน เมื่อพิจารณาวิธีการกระทำอย่างละเอียดพิสดารที่กล่าวมาแล้ว เขาจะรู้สึกพิศวง และชมเชยในความเอาใจใส่ละเอียดลออรอบคอบ และประกอบด้วยสติปัญญามีเหตุผลอันเฉลียวฉลาดของธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่า ถ้าขาดอากาศสดชื่นในปริมาณที่พอเพียงเข้าไปสู่ปอดแล้ว กระแสลำธารสกปรกของโลหิตดำไม่สามารถที่จะถูกฟอกให้บริสุทธิ์ได้ และผลไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายถูกปล้นเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายไปเท่านั้น แต่สิ่งที่สกปรกเสื่อมเสียซึ่งควรจะถูกกำจัดทำลายออกแล้วนั้น กลับไหลเข้าไปสู่กระแสเวียนของโลหิต และเกิดเป็นพิษแก่ร่างกาย แล้วความตาย ก็ติดตามมา อากาศที่ไม่บริสุทธิ์ก็กระทำให้เกิดโทษในทำนองเดียวกัน เป็นแต่เพียงน้อยกว่าเท่านั้น จะเห็นได้ว่า ถ้าใครผู้ใดก็ตามไม่หายใจสูดอากาศออกซิเจนให้ได้ปริมาณเพียงพอแล้ว การทำหน้าที่ของโลหิตไม่สามารถดำเนินไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ และผลก็คือ ร่างกายไม่ได้รับเครื่องหล่อเลี้ยงเพียงพอ แล้วโรคร้ายไข้เจ็บก็ติดตามมา หรือได้รับประสบอาการที่สุขภาพบกพร่อง โลหิตของใครผู้หนึ่งผู้ใดก็ตาม ซึ่งหายใจไม่ถูกต้องสมบูรณ์ แน่นอนทีเดียว ประกอบด้วยสีเขียวคล้ำ ขาดสีแดงอย่างสมบูรณ์ของเส้นโลหิตแดงอันบริสุทธิ์ นี้มักจะแสดงตัวให้ปรากฏตัวบุคคลที่มีผิวพรรณหม่นหมอง การหายใจถูกต้องสมบูรณ์แล้ว ผลที่ตามมาก็คือ การวนเวียนของโลหิตเลือดลมเดินสะดวก บริบูรณ์ดี ผลที่ปรากฏก็คือ ผิวพรรณวรรณะแจ่มใส

ย้อนพิจารณาดูสักเล็กน้อย จะแสดงให้เห็นว่าข้อสำคัญของชีวิตก็คือ การหายใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ ถ้าโลหิตไม่ได้รับการฟอกให้บริสุทธิ์โดยการ กระทำหน้าที่ของปอด ก็จะไหลเข้าสู่เส้นเลือดในสภาพที่ผิดปกติ ในสภาพที่ชำระฟอกให้บริสุทธิ์ไม่เพียงพอ และชำระล้างความสกปรกออกไปไม่หมดจดถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งมันจะนำเอาความสกปรกกลับเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้โรคร้ายไข้เจ็บบางชนิดบังเกิดปรากฏขึ้นเป็นแน่นอน ในจำพวกโรคเกี่ยวกับโลหิตหรือโรคบางชนิดที่เกิดจากเหตุซึ่งเกิดจากความเสื่อมทรามหน้าที่ของอวัยวะ และเนื้อหนังบางส่วนได้รับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงไม่ทั่วถึงเพียงพอ

โลหิตเมื่อเปิดออกสู่อากาศในปอดอย่างถูกต้องสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ไม่เป็นแต่เพียงความสกปรกไม่บริสุทธิ์เสื่อมสิ้นหมดไปเท่านั้น และส่วนที่ประกอบด้วยพิษร้ายของแก๊สกรดคาร์บอน แต่จะรับเอาและดูแลปริมาณออกซิเจนแท้ ๆ เข้าไป ซึ่งจะไหลเข้าไปบำรุงเลี้ยงทั่วร่างกายตามส่วนที่ต้องการ ตามระเบียบที่ธรรมชาติสามารถทำหน้าที่อย่างถูกต้องสมบูรณ์ เมื่อออกซิเจนผ่านเข้ามากระทบผสมกับโลหิต รวมเข้ากับตัวโลหิตแดง แล้วไหลไปสู่ทุกจุลินทรีย์เนื้อหนัง กล้ามเนื้อ และอวัยวะ ซึ่งทำให้แข็งแรงขึ้น และเพิ่มพูนพลังกำลังขึ้น เข้าเพิ่มเติมซ่อมแซมตัว โลหิตจุลินทรีย์ และเนื้อหนังที่สึกหรือเสื่อมสิ้นไปโดยวัตถุใหม่ ซึ่งธรรมชาติดัดแปลงเอาเข้าใช้ เส้นโลหิตแดงเปิดเผยรับอากาศประกอบผสมด้วยออกซิเจนบริสุทธิ์แท้ 25%

ไม่แต่เพียงทุกส่วนทำให้เกิดกำลังชีวิตโดยออกซิเจน แต่การย่อยอาหารอาศัยจำนวนมาก ที่แน่นอนของการแทรกซึมผสมออกซิเจนของอาหาร และทั้งนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยออกซิเจนใน

โลหิตที่เข้ามากระทบผสมกับโลหิตเท่านั้น และทำให้เกิดความร้อนเผาชนิดหนึ่ง เพราะฉะนั้น จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนที่ถูกผ่านเข้าไปในปอดให้สมควรพอเหมาะสมควรพอดีกัน เรื่องนี้เป็นความจริง ปอดอ่อนแอกับเครื่องย่อยอาหารอ่อนแอ มักจะเกิดพร้อมกันเสมอ เพื่อความเข้าใจข้อสำคัญของ ถ้อยคำที่กล่าวนี้ ต้องเข้าใจ จำไว้ว่าทั่วร่างกายรับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงจากอาหารที่ผสมย่อยคุณไปเลี้ยงร่างกาย และการผสมย่อยคุณไม่ถูกต้องสมบูรณ์นั้น หมายความว่า การบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ แม้ตัวของปอดเองก็อาศัยเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงเป็น พื้นฐานอย่างเดียวกัน และถ้าการหายใจไม่สมบูรณ์ถูกต้องแล้ว การผสมย่อยและดูดอาหารไปเลี้ยงร่างกายก็พลอยบกพร่องไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ และปอดก็กลับเกิดอ่อนแอลง ทำให้ลดความสามารถ ในการที่จะทำหน้าที่ได้ตามสมควรถูกต้องสมบูรณ์ และก็กลับทำให้ร่างกายบังเกิดความอ่อนแอ ลงต่อไป ทุก ๆ ชั้นของอาหารที่บริโภคและน้ำดื่ม ต้องดูดออกซิเจนคลุกเคล้าเข้าผสมก่อนที่จะทำให้เราได้รับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงอย่างสมบูรณ์บริบูรณ์ และก่อนที่สิ่งเสื่อมคุณภาพของร่างกาย จะถูก ลดลงสู่สภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สมควรที่จะถูกระบายถ่ายออกไปจากร่างกาย การขาดตกบกพร่อง ออกซิเจนไม่เพียงพอ หมายถึง ความไม่เพียงพอด้วยขาดตกบกพร่องเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย เครื่องขับถ่ายของเก่าออกไปจากร่างกายที่สิ้นคุณภาพแล้ว ก็พลอยขาดตกบกพร่องพิการไปด้วย และบังเกิดความไม่สมบูรณ์พูนสุข เป็นความจริงที่แน่นอนทีเดียว “การหายใจ คือ ชีวิต”

ความร้อนเผาผลาญที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่มีเสื่อมสิ้นคุณภาพทำให้เกิดความร้อน และทำให้อุณหภูมิเย็นร้อนของอากาศในร่างกายสม่าเสมอกัน ผู้ที่หายใจถูกต้องสมบูรณ์ดี มักจะไม่ค่อยหนาว ไม่ค่อยเป็นหวัด และเป็นผู้ที่มิเลื้อยอ้อนทั่วร่างกายมากมาย ซึ่งทำให้ผู้นั้น สามารถต่อต้านความเปลี่ยนแปลงในอุณหภูมิหนาวร้อนข้างนอกได้

เพื่อส่งเสริมเติมคำกล่าวอ้างอิงวิธีสำคัญข้างบนนี้ การหายใจให้การออกกำลังแก่อวัยวะ ภายในและกล้ามเนื้อ ซึ่งเรื่องนี้โดยมากไม่สนใจมองข้ามเลยไป โดยนักเขียนเรื่องนี้ ชาวตะวันตก แต่เรื่องนี้โยคีรู้จักคุณค่าอย่างเต็มเปี่ยม

ในการหายใจไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์และหายใจสั้น ๆ เพียงแต่ส่วนของจุลินทรีย์อยู่อากาศ เล็ก ๆ ของปอดเท่านั้นที่ทำงาน และส่วนใหญ่ของปอดเสื่อมสิ้นสมรรถภาพ ร่างกายได้รับ ทุกข์ ใน จำนวนส่วนที่ไม่ได้รับออกซิเจน สัตว์เครื่องานที่อยู่ตามสภาพเดิม หายใจตามธรรมชาติและบรรพ บุรุษคนโบราณครั้งกระโน้น ไม่ต้องสงสัย ท่านเหล่านั้นหายใจถูกต้องตามธรรมชาติอย่างเดียวกัน ความไม่ปกติผิดธรรมชาติของความเป็นอยู่ที่อารยชนบัญญัติขึ้น เงามที่ติดตามตัวอารย ธรรมปล้นเอา นิสัยใจคอที่คุ้นเคยชิน การหายใจที่ถูกต้องตามธรรมชาติของเราไป และมนุษยชาติได้รับทุกข์อย่าง ใหญ่หลวงแล้วจากเหตุนี้ มีทางเดียวที่มนุษย์พ้นจากทุกข์ยาก บาปกรรม ทุกข์ทรมานทางร่างกาย ได้ ด้วยการหันกลับไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรมชาติเท่านั้น

บทที่ 4

ทฤษฎีคำสอนที่ลึกลับของการหายใจ

วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจเหมือนกับคำสอนอื่น ๆ เป็นอันมาก มีภาคลึกลับหรือภายใน เช่นเดียวกับภาคเปิดเผยหรือภายนอก วิชากายวิภาคสรีระศาสตร์วิทยา อาจบัญญัติเรียกว่าด้านภายนอกหรือเปิดเผยของวิชานั้น และส่วนภาคที่เราจะพิจารณา ณ บัดนี้ อาจบัญญัติเรียกว่า ด้านลึกลับหรือด้านใน นักวิทยาศาสตร์ลึกลับลึกลับซึ่งในทุกยุคทุกอายุกาลสมัย ทุกประเทศทั่วกันทั้งหมด สั่งสอนกันมาเสมอแล้วตามเคยอย่างลึกลับเงิบ ๆ แก่ผู้ศึกษาปฏิบัติตามจำนวนน้อยเพียง 2-3 คน ว่ามีสิ่งที่ถูกค้นพบในอากาศเป็นสสารหรือสิ่งสำคัญชนิดหนึ่ง ซึ่งจากสิ่งเหล่านั้นทำให้เกิดกำลังเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว และมีชีวิตชีวาออกมาจากสสารและสิ่งสำคัญนั้น เขาบัญญัติเรียกและตั้งชื่อต่าง ๆ กันให้แก่กำลังพลานุกาพย์ เช่นเดียวกับในความพิสดารของ ทฤษฎีตำรับตำรา คำสั่งสอนนั้น ๆ แต่ข้อใหญ่ใจความสำคัญที่ค้นพบ ประสบการณ์ในคำสอนของวิชาวิทยาศาสตร์ และปรัชญาลึกลับลึกลับ ซึ่ง และเป็นแบบแผนส่วนหนึ่งของการสั่งสอนของโยคีตะวันออก นับเป็นเวลาศตวรรษรอบร้อย ๆ ปี ล่วงมาแล้ว

เพื่อจะหลีกเลี่ยงกำจัดความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้นจากทฤษฎีตำรับตำราคำสอนต่าง ๆ เกี่ยวกับความสำคัญอันยิ่งใหญ่ ซึ่งทฤษฎีตำรับตำราคำสอนนั้น ๆ คู่กันเคยยึดมั่นถือมั่นชื่อที่สมมติเรียกสิ่งสำคัญนั้น เราในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวขานนามตั้งชื่อสิ่งสำคัญนี้ เรียกว่า “ปราณ” คำนี้เป็นศัพท์สันสกฤต สมมติบัญญัติขึ้น หมายความว่า “สมบูรณาญาสิทธิ พลานุกาพย์พลังงานอันเด็ดขาด” ผู้แต่งตำรับตำราวิชาจิตวิทยาศาสตร์ลึกลับลึกลับซึ่งทางจิต สอนว่าสิ่งหรือพลานุกาพย์และพลังงานหรือพลานุกาพย์ทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นนั้น ออกมาจากแหล่งหัวใจสำคัญนั้น หรือค่อนข้างจะเป็นสภาพที่ละเอียดของการแสดงหัวใจสำคัญนั้นให้ปรากฏชัดเจนแจ่มกระจ่าง ทฤษฎีตำรับตำราคำสอนเหล่านี้ไม่เกี่ยวข้องกับเรา ที่จะพิจารณาเรื่องนี้ในด้านวัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ และเพราะฉะนั้นเราจะจำกัดขอบเขตของเราเพื่อให้เข้าใจเรื่องของปราณว่า เป็นหัวใจสำคัญ ของพลังงานพลานุกาพย์ที่แสดงให้ปรากฏในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งหมดทั้งสิ้นทั่วไป ซึ่งทำให้สิ่งที่มี ชีวิตทั้งหลายแตกต่างจากสิ่งที่ปราศจากชีวิต เราขอพิจารณาหัวใจสิ่งสำคัญนี้ว่า เป็นหัวใจสำคัญที่จะบันดาลให้สามารถเกิดความเคลื่อนไหว คตินึกตรึกตรองได้คล่องแคล่วว่องไวของชีวิต ถ้าท่านจะยินดีเรียกว่า พลานุกาพย์ของชีวิตก็ได้ จะพบพลานุกาพย์ของชีวิตนี้ในสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ทั่วไปทั้งหมดทั้งสิ้น เริ่มต้นจากอมิบา คือสัตว์เซลล์เดียว จุลินทรีย์ที่ไม่สามารถเห็นด้วยตาเปล่าได้ ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ขยายจึงจะเห็นได้ เช่น จุลินทรีย์ตัวสเปิร์มในน้ำอสุจิ เป็นต้น จนกระทั่งถึงมนุษย์จากมูลฐานเบื้องต้นที่ต่ำที่สุดของชีวิตพืชพันธุ์พฤกษชาติเป็นลำดับ ขึ้นมาจนกระทั่งถึงชีวิตของสัตว์โลกที่สูงสุด ปราณแผ่ซ่านขยายแทรกซึมอยู่ทั่วไปทุกแห่งหน มีแผ่ซ่านแทรกซึมอยู่ในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย

ทั่วไปทั้งหมดในทุก ๆ ปรมาณ และในบางสิ่งที่ปรากฏว่าปราศจากชีวิตเป็นแต่มีชีวิตเพียงส่วนน้อยที่แสดงให้เห็นปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งออกมาเท่านั้น เราสามารถเข้าใจคำสอนของท่านเหล่านั้นว่า ปรมาณมีอยู่ทั่วไปทุกแห่งหนในทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างเอาปรมาณไปคลุกเคล้าระคนปะปนกับตัววิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอันตมมหาสากลจักรวาล วิญญาณธาตุ (หรือมหาดมัน มหาอึดตา หรือมหาวิญญาณของพระเจ้า) ที่มีส่วนแทรกซึมอยู่ในทุก ๆ วิญญาณของแต่ละบุคคล แวดล้อมอยู่ด้วยกลุ่มวัตถุและพลังงานพลาสมาภาพ ปรมาณเป็นแต่เพียงสภาพพลาสมาภาพพลังงานเท่านั้น ที่ถูกตัววิญญาณเอามาใช้ ในด้านวัตถุให้ปรากฏเห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เมื่อตัววิญญาณสละละทิ้งรูปร่างกายออกไปแล้ว ปรมาณก็ไม่สามารถที่จะอยู่ควบคุมรูปร่างกายนี้ให้ยืนยาวต่อไปได้ ตามคำสั่งของแต่ละประมัญจุลินทรีย์ ทั้งที่เป็นส่วนแยกและส่วนรวมที่ประกอบให้เป็นรูปร่างกายได้ และเมื่อรูปร่างกายแตกสลายละลายกลับไปสู่ธาตุเดิมแล้ว ทุก ๆ ประมาณรับเอาปรมาณอย่างพอเพียง ที่จะทำให้สามารถประกอบควบคุมให้เป็นรูปร่างใหม่ขึ้นได้ ปรมาณที่ไม่ใช่ แล้วกลับไปสู่ศูนย์กลางของมหาสากลจักรวาลที่จากมา ด้วยการบังคับบัญชาควบคุมของตัววิญญาณ กลุ่มก้อนรูปร่างก็เกิดขึ้นแล้วปรมาณทั้งหลายก็รวมกันโดยจิตตานุภาพอำนาจจิตของตัววิญญาณนั้น

ปรมาณเป็นชื่อซึ่งเราเรียกว่าหัวใจสำคัญของสากลจักรวาล ซึ่งหัวใจสำคัญนี้เป็นสิ่งสำคัญที่บันดาลให้เกิดความเคลื่อนไหวหรือพลาสมาภาพทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดได้ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้ง แทรกวิมบันดาลให้เกิดกำลังพลังงานการดึงดูดของโลก กำลังไฟฟ้าและกำลังหมุนรอบวนเวียนของดวงดาวทั้งหลาย และสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ทั่วไปทั้งหมด จากสูงจนถึงต่ำที่สุด ปรมาณสามารถเรียกได้ว่าเป็นวิญญาณของพลาสมาภาพพลังงานในสรรพสิ่งทั้งหลายทั่วไปหมด และหัวใจสำคัญนั้นซึ่งแสดงออกในทางที่แน่นอน เป็นเหตุให้เกิดความสามารถในการเคลื่อนไหวได้เคล็ดคล่องว่องไวควบคู่ไปกับชีวิตชีวาที่เป็นอยู่

หัวใจสำคัญอันยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในสรรพวัตถุทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดและปรมาณนี้ยังไม่ใช้วัตถุแท้ ปรมาณมีอยู่ในอากาศ แต่ปรมาณไม่ใช่อากาศหรือไม่ใช่เครื่องยาเคมีที่ผสมขึ้น ชีวิตของสัตว์แลพืชพันธุ์พฤกษาชาติสูญหายใจเอาปรมาณผสมปนกับอากาศเข้าไป และแม้ อากาศยังมีอยู่แต่ปราศจากปรมาณ มนุษย์สัตว์และพืชพันธุ์พฤกษาชาติเหล่านั้นจะต้องตาย ถึงแม้ว่ายังสามารถมีอากาศสำหรับหายใจบรรจุอยู่เต็มแต่ปราศจากปรมาณ ปรมาณถูกสูดดูดเข้าไปตามร่างกายพร้อมกับออกซิเจน แต่ปรมาณก็ยังไม่ใช้ออกซิเจน ผู้เขียนพระคัมภีร์ประวัติพระเจ้าสร้างโลก (Genesis) ชาตินิว

ชาตินิวได้รู้จักความแตกต่างกันในระหว่างลมอากาศในท้องฟ้าอากาศหรือที่เรียกในสมัยนี้ว่า “บรรยากาศ” และหัวใจสำคัญอันมีอำนาจพลาสมาภาพนี้มีอยู่ในบรรยากาศนั้น เขากล่าวถึง “นีซีเมท รูแอช ซายิม” ซึ่งแปลความหมายว่า “ลมหายใจเป็นกำลังพลาสมาภาพของชีวิต” ในภาษาฮิว คำว่า “นีซีเมท” หมายความว่า อากาศธาตุในท้องฟ้าบรรยากาศตามปกติธรรมดา คำว่า “ซายิม” ชีวิตเอกภาพหรือนานาชีวิต พหุภาพทั่วไป คำว่า “รูอซ์” หมายความว่า “กำลังพลาสมาภาพของชีวิต” ซึ่ง

นักจิตวิทยาศาสตร์ลึกลับ รับรองว่า เป็นหัวใจสิ่งสำคัญตรงกันกับปราณ คือ กำลังพลังงานภาพแห่งชีวิตที่เรากล่าวมาแล้ว

ปราณกำลังพลังงานภาพแห่งชีวิตอยู่ในบรรยากาศ แต่ก็มิอยู่ในที่อื่น ๆ ด้วย และสอดคล้องกันอยู่ในอากาศ ไม่สามารถเข้าไปได้ถึง ออกซิเจนในอากาศแสดงบทบาทสำคัญในการอุ้มชูหล่อเลี้ยงชีวิตของสัตว์ และคาร์บอนก็แสดงบทบาทอย่างเดียวกันแก่ชีวิตของพืชพันธุ์พฤกษา ชาติ แต่ปราณมีคุณลักษณะแตกต่าง โดยเฉพาะตัวเองในการแสดงบทบาทให้ปรากฏแจ่มแจ้งของชีวิตควบคู่จากหน้าที่ของสรีระกาย

เราสูดอากาศที่บรรจุด้วยปราณเข้าไปสม่ำเสมอ และแยกดูดเอาปราณกำลังพลังงานภาพของชีวิตเข้าไปอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ และเอาเข้าใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของ เรา ปราณ คือ กำลังพลังงานภาพของชีวิต ปรากฏอยู่ในสภาพที่เป็นอิสระที่สุดในบรรยากาศ ซึ่งเมื่อบรรยากาศสดชื่นก็มีปราณบรรจุอยู่มาก และเราสูดเอาปราณ คือ กำลังพลังงานภาพของชีวิตเข้าไปในตัวเราจากอากาศโดยสะดวกง่ายด้ายยิ่งกว่าจากแหล่งอื่น ในการหายใจปกติตามธรรมชาติ เราสูดเอาและแยกปราณคือกำลังพลังงานภาพของชีวิตเอาไปใช้ แต่โดยที่เราไม่รู้จักรับควบคุมบังคับบัญชาลมหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอเท่า ๆ กัน (ตามที่ทราบกันทั่วไปแล้วในเรื่องการหายใจของโยคี) เราอาจสามารถแยกปราณ กำลังพลังงานภาพของชีวิตซึ่งถูกเก็บสะสมรวบรวมไว้ในหัวสมองและแหล่งกลางที่รวมของกลุ่มเส้นประสาททั้งหลายเพื่อใช้สอยเมื่อถึงคราวจำเป็น เราสามารถเก็บรวบรวมปราณคือกำลังพลังงานภาพของชีวิตไว้ เช่นเดียวกับหม้อแบตเตอรี่เก็บกำลังไฟฟ้าไว้ ฉะนั้น กำลังพลังงานภาพทั้งหลายแหล่งถูกแยกย้ายแจกจ่ายให้แก่นักจิตวิทยาลึกลับ ที่ก้าวหน้าขึ้นไปสู่ขั้นสูง อาศัยความรู้ความจริงนี้และประกอบด้วยสติปัญญา รู้จักใช้กำลังพลังงานภาพพลังงานที่เก็บรวบรวมไว้นี้ โยคีรู้ว่าโดยวิธีการหายใจที่ถูกต้องแน่นอนก็สามารถที่จะก่อสร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับปราณ คือ กำลังพลังงานภาพของชีวิต และสามารถสูดดูดเอาเข้าไปใช้ในสิ่งที่ต้องการไม่แต่เพียงเพิ่มพูนกำลังให้แก่ทุกส่วนทั่วไปทั้งหมดของร่างกายตามวิธีนี้ แต่ตัวของสมองเองก็อาจสามารถได้รับกำลังพลังงานเพิ่มขึ้นจากแหล่งอันเดียวกัน และสมรรถภาพของคณะห้องสมอง ที่แฝงอยู่ลึกลับลึกซึ่งสามารถที่จะพัฒนาให้เจริญขึ้น และบรรลุถึงกำลังอำนาจพลังงานภาพทางจิตใจได้ (เช่น สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ บรรลุถึงโลกุตระอริยสังฆธรรม มรรคผลนิพพาน พร้อมทั้งพระอริยสาวกทั้งหลาย ที่บรรลุตามเสด็จและศาสดาผู้นำศาสนาที่สำคัญของโลก ซึ่งบรรลุโลกียธรรมถึงขั้น สวรรค์และพรหมโลก ล้วนแต่ต้องอาศัยกายหายใจนี้ด้วยกันทุกท่าน) ผู้ซึ่งเป็นเจ้านายมีอำนาจสามารถเก็บรวบรวมกำลังปราณพลังงานภาพพลังงานได้โดยตั้งใจก็ดี มักจะแผ่กำลังพลังงานภาพแห่งชีวิตและกำลังความเข้มแข็ง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกแก่ผู้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใกล้ชิดกับท่านผู้นั้น แล ละบุคคลเช่นนี้สามารถที่จะแบ่งกำลังความเข้มแข็งถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นทั้งหลาย และทำให้คนเหล่านั้นเพิ่มกำลังแห่งชีวิต และความผาสุกยิ่งขึ้นที่

เรียกว่าการรักษาโรคด้วยวิธีความดีของแม่เหล็ก ก็กระทำโดยวิธีนี้นั่นเอง นักปฏิบัติทั้งหลาย ทั้งหมดทั่วไป ไม่รู้จักฐานหลักแหล่งเดิม ที่มาของกำลังพลังงานอำนาจจิตของท่านเหล่านั้น

นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตก รู้แล้วอย่างเลื่อนราวมัว ๆ ไม่แจ่มแจ้งว่าสิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญนี้มีอะไร ที่อากาศถูกบรรจุเข้าไประคนปนผสมอยู่ด้วย แต่นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกได้ค้นคว้าพบว่า ไม่มีเครื่องยาเคมี ใด ๆ ที่จะแยกธาตุทดลองให้พบได้ หรือจดจารึกไว้ได้ด้วยเครื่องมือใด ๆ นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกทั่วไป จึงวินิจฉัยคติเตียนทฤษฎีตำรับตำราคำสอนของชาวตะวันออกอย่างดูหมิ่น นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกไม่สามารถประสบพบเห็นจับต้อง สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญนี้ได้ และดังนั้นจึง ได้ปฏิเสธคัดค้าน ถึงอย่างไรก็ดี ดูเหมือนนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกรู้ว่าอากาศในสถานที่บางแห่งมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งระคนปนอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากมาย และคนเจ็บไข้ได้ป่วยถูกแนะนำชี้แจงชักชวนโดยแพทย์ประจำตัวของคนไข้เหล่านั้น ให้แสวงหาสถานที่ชนิดนั้นเพื่อความหวังที่จะให้สุขภาพที่สูญหายไปนั้น กลับคืนมาสู่ความเป็นปกติอย่างเดิม

ออกซิเจนในอากาศเหมาะแก่การฟอกโลหิต และทำหน้าที่สำหรับใช้แก่ระบบการเวียนของโลหิตที่หล่อเลี้ยงทั่วร่างกาย ส่วนปรมาณคือกำลังพลังงานของชีวิตในอากาศนั้น เหมาะแก่การที่จะเพิ่มพูนกำลังพลังงานให้แก่ระบบประสาท และใช้ทำหน้าที่ ของประสาทและโลหิตที่ถูกออกซิเจนฟอกสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ถูกส่งไหลวนเวียนไปหล่อเลี้ยงทั่วสรรพางค์กาย เสริมสร้างร่างกายให้เจริญขึ้น และซ่อมแซมส่วนที่ทรุดโทรมเสื่อมสลายให้กลับคืนดีสู่สภาพปกติ ส่วนปรมาณกำลังพลังงานพลังงานของชีวิตนั้น ถูกส่งไปทั่ว ทุกส่วนของระบบประสาททั้งหมด เพิ่มพูนความเข้มแข็งและกำลังของชีวิต ถ้าเราคิดถึงว่า ปรมาณกำลังพลังงานของชีวิต เป็นหัวใจสำคัญที่เคลื่อนไหวว่องไวเพิ่มพูนให้แก่กำลังของชีวิต เราสามารถที่จะสร้างมโนภาพให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นว่า ปรมาณกำลังพลังงานของชีวิตแสดงบทบาทสำคัญเพียงใดในชีวิตของเรา ออกซิเจนในโลหิตถูกจัดจ่ายใช้ไปตามต้องการของร่างกายฉันใด การจัดจ่ายปรมาณกำลังพลังงานของชีวิต โดยระบบประสาทของสมองก็ลดน้อยร่อยหรอหมดเปลืองไปฉันนั้น โดยการใช้ความคิดนึกตรึกตรองจดจำของเรา และอำนาจความตั้งใจการเคลื่อนไหว เป็นต้น เป็ นผลจำเป็นทำให้กำลังปรมาณกำลังพลังงานทางสมองลดน้อยร่อยหรอหมดเปลืองไปเสมอเป็นแน่นอน ทุกขณะใช้ความคิด ทุกขณะที่เคลื่อนไหวทำกิจการ ทุกขณะที่ใช้ความเพียรพยายามของกำลังพลังจิต ทุกขณะที่เคลื่อนไหวทำกิจการ ทุกขณะที่ใช้ความเพียรพยายามของกำลังพลังจิต ทุกขณะที่เคลื่อนไหวกล้ำเนื้อ ต้องใช้จำนวนมากอย่างแน่นอนของสิ่งที่เราเรียกว่า “กำลังพลังงานของประสาท” ซึ่งเป็นหน้าที่ของปรมาณกำลังพลังงานของชีวิตในการเคลื่อนไหวกล้ำเนื้อสมองต้องส่งคำสั่งบังคับบัญชาไปตามเส้นประสาท และกล้ำเนื้อหัดตัว ด้วยเหตุนี้ ปรมาณกำลังพลังงานของชีวิตเป็นอันมากจึงถูกใช้จ่ายหมดเปลืองไป เมื่อเราจำได้หมายรู้ว่า ส่วนมากของปรมาณกำลังพลังงานของชีวิตที่มนุษย์ต้องการใช้ ได้มาจากอากาศที่หายใจเข้าไป เพราะฉะนั้น เป็นการสำคัญอย่างยิ่งที่จะเข้าใจวิธีหายใจอย่างถูกต้องสมบูรณ์ไว้ให้พร้อม

บทที่ 5

ระบบประสาท

จะสังเกตเห็นได้ว่าทฤษฎีคำรับคำร่าคำสอนวิทยาศาสตร์ของชาวตะวันตกเกี่ยวกับเรื่องการหายใจนี้ จำกัดขอบเขตให้เกิดประโยชน์แก่การดูแลเอาอกซิเจน และการเอาเข้าไปใช้ในกระบวนการเวียนของโลหิต ในขณะที่เดียวกันทฤษฎีคำรับคำร่าคำสอนของโยคี ยกขึ้นพิจารณาเห็นว่า คุณปราณคือกำลังอำนาจของชีวิตเข้าไปด้วย และปรากฏแจ่มแจ้งชัดเจนเข้าไปทำหน้าที่ช่องทางเดินของระบบประสาท ก่อนที่จะพูดกันถึงเรื่องนี้ยี่สิบยาวต่อไป ควรที่จะเหลือบดูให้รู้เรื่องของระบบประสาทสักแผ่ลับหนึ่งก่อน

ระบบประสาทของมนุษย์แบ่งออกเป็น 2 ระบบใหญ่ ๆ คือ ระบบมันสมองต่อกับไขสันหลัง และระบบรวมประสาท ระบบมันสมองต่อกับไขสันหลัง ประกอบด้วยส่วนทั้งหมดของระบบประสาทบรรจุอยู่ในโพรงกะโหลกศีรษะและในโพรงร่องกระดูกสันหลัง คือ มันสมองและไขสันหลังกับเส้นประสาทด้วย 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 และธรรมารมณ์) ระบบนี้สามารถเปรียบเทียบละม้ายคล้ายคลึงกับระบบโทรศัพท์ มันสมองเปรียบเหมือนออฟฟิสที่ทำการกลางขององค์การ โทรศัพท์ และแถวแนวทางของไขสันหลังและเส้นประสาทเหมือนกับสายโทรศัพท์สายเมนใหญ่และสายลวดเล็ก ๆ ตามลำดับ

มันสมองเป็นก้อนใหญ่ของเยื่อเส้นประสาท และประกอบด้วยสามภาค คือ มัน สมองเบื้องบนหรือมันสมองแท้ ซึ่งบรรจุอยู่เบื้องบนตอนหน้า ตอนกลาง และตอนหลังของกะโหลกศีรษะ มันสมองเบื้องล่างหรือมันสมองเล็ก ซึ่งบรรจุ เต็มอยู่ตอนล่างและหลังของกะโหลกศีรษะ (คือตอนต้นคอท้ายทอย) และไขกระดูกซึ่งเป็นแผ่นกว้างตั้งต้นของไขสันหลังลาดอยู่ก่อน และข้างหน้าของมันสมองเบื้องล่าง

มันสมองเบื้องบน เป็นอวัยวะของจิตใจซึ่งแสดงตัวเองให้ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งออกมาในการที่ทำหน้าที่เคลื่อนไหว ใช้เล่าเรียนศึกษาจดจำ คิดนึกตรึกตรองเหตุผล เป็นบทบาทของสติปัญญา มันสมองเบื้องล่างทำหน้าที่เคลื่อนไหวสมำเสมอของกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจบังคับ

บัญชาของจิตใจ ไช้กระดูกเป็นส่วนขยายใหญ่ ตั้งต้นอยู่ที่สุดเบื้องบนของไขสันหลัง และจากนั้นมันสมองเบื้องบน จำแนกแยกขยายแจกจ่ายสาขากิ่งก้านเส้นประสาทในกะโหลกออกไปข้างหน้าถึงทิวส่วนต่าง ๆ ของศีรษะไปถึงอวัยวะความรู้สึกพิเศษ และไปถึงบางส่วนทรงอกและอวัยวะในช่องท้อง และสู่อวัยวะการหายใจ

ไขสันหลังหรือก่อนไขมันในกระดูกสันหลัง บรรจุอยู่เต็มในปล้องข้อต่อกระดูก ก้านหลังหรือกระดูกหลัง เป็นกลุ่มก้อนยาวของเยื่อหุ้มเส้นประสาทแยกย้ายกระจายสาขากิ่งก้านไปทั่วปล้องข้อต่อกระดูกสันหลังทั้งหลาย ไปถึงตามเส้นประสาทติดต่อกับส่วนต่าง ๆ ทั่วไปทั้งหมดของร่างกาย ไขสันหลังเปรียบเหมือนกับเส้นลวดใหญ่โทรศัพท์ และเส้นประสาทที่แยกย้ายกระจายสาขากิ่งก้านออกไปในที่ต่าง ๆ นั้น เปรียบเหมือนเส้นลวดสายโทรศัพท์ส่วนตัวบุคคลที่ติดต่อกับสายใหญ่นั้น

ระบบรวมประสาท (Sympathetic Nervous System) ประกอบด้วยกลุ่มเซลล์จลินทรีย์เส้นประสาทเดินไปตามสองข้างของแนวกระดูกสันหลังเหมือนสายลูกโซ่คู่สองสายซ้ายขวาและแยกย้ายกระจายจัดกระจายจำแนกแจกจ่ายกลุ่มเซลล์จลินทรีย์เส้นประสาทไปในศีรษะ ตามคอ ในอกและในช่องท้อง (กลุ่มเซลล์จลินทรีย์เส้นประสาท เป็นกลุ่มก้อนวัตถุเส้นประสาท ร่วมกับจลินทรีย์เส้นประสาท) กลุ่มจลินทรีย์เส้นประสาทเหล่านี้ติดต่อกันและกันโดยเส้นประสาทย่อย และติดต่อกับระบบมันไขสันหลังด้วย โดยสรีระยนต์กลไกและเส้นประสาท ความรู้สึกจากกลุ่มเซลล์จลินทรีย์ใยประสาทฝอยเหล่านี้ แยกย้ายกระจายสาขากิ่งก้านแจกจ่ายไปตามอวัยวะของร่างกายไปตามเส้นสายโลหิต เป็นต้น ทุกส่วนต่าง ๆ ที่เส้นประสาทร่วมประสมพบกัน และทำให้เกิดเป็นชุมชนเส้นประสาทที่เรียกว่า “กลุ่มประสาท” ระบบรวมประสาททำหน้าที่ปฏิบัติควบคุมบังคับบัญชาระเบียบหน้าที่ที่ไม่อยู่ในอำนาจของจิตใจ เช่นกับระเบียบหน้าที่การเดินเวียนเวียนของโลหิต การหายใจและการย่อยอาหาร

อำนาจหรือกำลังพลังงานพลังงานที่ส่งออกมาจากมันสมองไปสู่ทั่วทุกส่วนต่าง ๆ ทั้งหมดของร่างกายโดยความมุ่งหมายของเส้นประสาท เป็นที่ทราบกันในวิทยาศาสตร์ตะวันตกว่า กำลังพลังงานพลังงานของเส้นประสาท แม้โยคีก็รู้ที่อยู่ว่า นี่คือนปรากฏการณ์ที่แสดงออกมาให้ชัดเจนแจ่มแจ้งโดยกำลังพลังงานพลังงานของชีวิต คือ ปราณ

ในลักษณะและความรวดเร็วละม้ายคล้ายกับกระแสไฟฟ้า จะเห็นปรากฏว่าปราศจากกำลังพลังงานพลังงานของเส้นประสาทนี้แล้ว หัวใจจะเต้นไม่ได้ โลหิตก็เดินเวียนไปหล่อเลี้ยงร่างกายไม่ได้ เป็นความจริงแน่นอนอนสรีระยนต์กลไก ของร่างกายจะหยุดหมดเมื่อปราศจากกำลังพลังงานพลังงานของเส้นประสาทเปล่า ยิ่งกว่านั้น ไม่แต่เพียงอวัยวะที่กล่าวมานี้ไม่ทำงาน แม้แต่มันสมองก็คิดนึกตรึกตรองไม่ได้ โดยปราศจากปราณ คือ กำลังพลังงานพลังงานของชีวิต ยิ่งอยู่ด้วย เมื่อความเจริญเหล่านี้ถูกพิจารณาแล้ว เป็นความสำคัญอย่างยิ่งของการดูแลปราณ คือ กำลังพลังงานพลังงานของชีวิตเข้าไป ต้องทำให้ประจักษ์แจ่มแจ้งชัดเจนแก่ใจของคนทั่วไป

ทั้งหมด ในข้อสำคัญที่กล่าวมานี้ และวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจนี้ยอมรับความสำคัญยิ่งกว่า แม้วิทยาศาสตร์ทางตะวันตกได้รับรองในเรื่องนี้

โยคีสอนพิสดารไกลออกไปยิ่งกว่าวิทยาศาสตร์ตะวันตกสอน ในความสำคัญลักษณะหนึ่งของระบบประสาท เราขอกล่าวอ้างถึงอวัยวะที่วิทยาศาสตร์ตะวันตกบัญญัติคำศัพท์ เรียกว่า ระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท และอวัยวะนี้ถูกพินิจพิจารณาว่าเป็นชุดหนึ่งเท่านั้นของตาข่ายร่างแหของผืนแผ่นใยระบบรวมประสาท ซึ่งเซลล์จลินทรีย์ของกลุ่มประสาทเหล่านั้นถูกพบในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย วิชาวิทยาศาสตร์โยคีสอนว่า “ระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท” นี้ เป็นส่วนสำคัญอย่างแท้จริงมากที่สุดของระบบประสาท และเป็นระบบหนึ่งของสมอง แสดงบทบาททำหน้าที่หัวใจสำคัญในเศรษฐกิจการประหยัดกำลังของมนุษย์ วิทยาศาสตร์ตะวันตกดูเหมือนกำลังค่อย ๆ เคลื่อนไหวไปตามลำดับเข้าสู่ความรู้ความเข้าใจถึงความจริงนี้ ซึ่งโยคีตะวันออกทราบแล้วเป็นเวลาศตวรรษหรือร้อย ๆ ปี และนักเขียนชาวตะวันตกบางท่านได้บัญญัติคำศัพท์ของ “ระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท” นี้ว่า “สมองของช่องท้อง” ระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ ตั้งอยู่ที่บริเวณกระเพาะอาหาร ตรงยอดของกระเพาะอาหาร คือ ลิ้นปีที่ทรวงอกซี่โครงแหวกแยกพอดี อยู่บนสองข้างของแนวแถวกระดูกสันหลังตรงขวัญศูนย์กลางกระดูกสันหลัง ประกอบด้วยวัตถุมันสาองสีขาวและสีเทาเหมือน กับที่ประกอบอีกสมองหนึ่งที่ศีรษะของคน มีหน้าที่ควบคุมบังคับบัญชาอวัยวะใหญ่ ๆ ภายในร่างกายของมนุษย์ และแสดงบทบาททำหน้าที่ส่วนสำคัญมากยิ่งขึ้นกว่าที่รู้จักกันไป เราจะไม่กล่าวถึงทฤษฎีตำรับตำราคำสอนของโยคีเกี่ยวกับระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท ยิ่งไปกว่าที่จะกล่าวว่า พวกโยคี ทราบว่า ระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ เหมือนแหล่งศูนย์กลางพลังที่เก็บปรมาณ คือ กำลังพลาสมาพลังงานของชีวิต คนทั้งหลายทราบกันแล้วว่า เมื่อถูกตีตรงนี้ที่ระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทต้องตายทันที และพวกนักต่อสู้ซึ่งรางวัลทราบจุดอันตรายนี้ และมักทำให้คู่ต่อสู้เป็นอัมพาตหมดความรู้สึกไปชั่วคราว ครู่หนึ่งขณะหนึ่ง

ซึ่งระบบอาทิตย์สากลจักรวาลที่แต่งตั้งให้แก่สมองนี้ เพราะแผ่ฉายกระจายแสงรัศมีกำลังพลาสมาพลังงาน ไปทั่วทุกส่วนของร่างกายทั้งหมดเหมือนดวงอาทิตย์ฉายแสงรัศมีส่องไปทั่วสากลจักรวาล ฉะนั้น แม้หัวสมองส่วนบนก็พึ่งพาอาศัยระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ เสมือนกับคลังที่เก็บปรมาณ คือ กำลังพลาสมาพลังงานของชีวิตต่อไปไม่เร็วก็ช้า วิชาวิทยาศาสตร์ตะวันตกจะทราบประจักษ์ชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างเต็มที่ หน้าที่แท้จริงของระบบอาทิตย์สากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาทนี้ และจะรับรองว่าอวัยวะส่วนนี้เป็นอวัยวะสำคัญมากไกลไปยิ่งกว่าที่ปรากฏอยู่ในทฤษฎีตำรับตำราคำสอนของท่านเหล่านั้น

บทที่ 6

การหายใจทางจมูกตรงกันข้ามกับหายใจทางปาก

บทหนึ่งในบทเรียนทั้งหลายในวิชาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจของ โยคีเบื้องต้นต้องศึกษาให้รู้จักหายใจทางจมูกอย่างไรเสียก่อน และงดเว้นจากปกตินิสัยที่เคยหายใจทางปาก

เครื่องสรีระยนต์กลไกสำหรับการหายใจของมนุษย์ ปรับปรุงแต่งขึ้นนั้น เพื่อให้สามารถหายใจได้ทั้งทางปากหรือทางจมูก แต่เป็นเรื่องสำคัญของกำลังแห่งชีวิตของมนุษย์ ที่จะทำตามแบบไหน แบบใดแบบหนึ่ง แบบหนึ่งนำสุขภาพและกำลังพละนาฏภาพมาให้ อีกแบบหนึ่งนำโรคภัยไข้เจ็บและความอ่อนแอมาให้

ไม่จำเป็นที่จะต้องกล่าวแก่นักศึกษาว่า แบบที่เหมาะสมของการหายใจ คือการสูดลมหายใจเข้าไปทางจมูก แต่นิजा ความโง่เขลาระหว่างอารยชนเกี่ยวกับเรื่องสามัญง่าย ๆ นี้ นำพิศวงงงงวย เราได้ประสบพบเห็นประชาชนเป็นอันมากในวิถีทางของชีวิตทั่วไปทั้งหมด ดินนิสัยคุ้นเคยหายใจทางปากมาแล้ว และยอมปล่อยให้ลูกเต้าของเขาเหล่านั้นทำตามตัวอย่างอันน่ากลัวอันตราย และน่าเกลียดนั้น

โรคภัยไข้เจ็บเป็นอันมากที่อารยชนเป็นเหยื่อ เกิดขึ้นโดยไม่ต้องสงสัยเลยว่ามาจากหายใจทางปาก เด็ก ๆ ที่ถูกปล่อยให้หายใจทางปากนี้เจริญเติบโตขึ้นด้วยกำลังพละนามัยไม่สมบูรณ์ และร่างกายอ่อนแอและสภาพของบุรุษสตรีทรุดโทรมลง และบังเกิดโรคภัยไข้เจ็บเรื้อรัง อ่อนแอออกแอด แม่ของอนารยชนคนป่าปฏิบัติดีคิดว่า ปรากฏชัดเจนจนแจ่มแจ้งโดยธรรมชาติญาณนำ ดูเหมือนแม่รู้ด้วยสัญชาตญาณว่า จมูกเป็นช่องเหมาะสำหรับนำอากาศเข้าไปสู่ปอด และแม่สอนลูกน้อยทารกให้ปิดปากน้อย ๆ และหายใจทางจมูก แม่ยกศีรษะทารกเล็กน้อยสูงขึ้นไปทางหน้า (ให้คางง้าลงกดกับอก) เมื่อเวลานอนหลับ ซึ่งอิริยาบถที่นี้ปิดปากและทำให้หายใจทางจมูก โดยไม่ต้องคอยบังคับ ถ้าแม่อารยชนของเราทำตามแบบเดียวกันนี้ จะทำให้ชาติพันธุ์ดีขึ้นเป็นอันมาก

โรคติดต่อเป็นอันมากเกิดมาจากนิสัยความเคยชินอันน่าเกลียดของการหายใจทางปากและเหตุมากมายหลายชนิดที่เป็นหวัดเพราะความเย็นเกิดมาจากเหตุอย่างเดียวกัน บุคคลเป็นอันมากซึ่งเห็นแก่การแสดงท่าของตนให้ปรากฏ เป็นคนหุบปากสนิทในตอนกลางวัน แล้วก็หายใจทางปากในตอนกลางคืนต่อไปอีก และมักจะชักจูงดึงดูดเอาเชื้อโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาในทางปากนี้ ประสบการณ์ทางวิทยาศาสตร์แนะนำไว้อย่างละเอียดแสดงให้เห็นว่า ทหารและกลาสีผู้นอนอ้าปาก มักจะค่อนข้างชุกจุกดึงดูดเอาเชื้อโรคติดต่อเข้าไปมากกว่าพวกผู้หายใจถูกต้องทางจมูก มีตัวอย่างเล่าไว้ในเรื่อง ไข้ทรพิษฝัคยาชระบาดติดต่อบนเรือรบในภาคต่างประเทศ และที่ถึงแก่ความตาย ทุก ๆ คนล้วนแต่เกิดจากเหตุที่กลาสีและทหารเรือบางคน เป็นผู้อ้าปากหายใจ ไม่มีผู้ที่หายใจทางจมูกเลยแม้แต่คนเดียว

อวัยวะทำหน้าที่หายใจมีเครื่องป้องกันหรือเครื่องจับฝุ่นในจมูกเท่านั้น เมื่อปล่อยให้ลมหายใจเข้าไปทางปาก ไม่มีอะไรจากปากเข้าไปถึงปอดเพื่อกรองอากาศหรือเพื่อจับเอาฝุ่นเอาวัตถุที่ล่องลอยจรมาในอากาศจากปากถึงปอด สิ่งสกปรกหรือไม่วิเศษที่มีทางปอดไป ประโกล้ง และระบบการหายใจทั่วไปทั้งหมดไม่มีการป้องกัน และยิ่งกว่านั้นการหายใจผิดเช่นนี้ ปล่อยให้ให้อากาศเย็นเข้าไปในอวัยวะทำให้เกิดอันตรายแก่อวัยวะนั้น ๆ ความร้อนเผาในอวัยวะการหายใจมักเกิดจากเหตุการณ์สูดเอาอากาศเย็นเข้าไปทางปาก คนผู้ซึ่งหายใจเข้าไปทางปากในเวลาคลั่ง คื่น มักจะตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกผากในปากและคอแห้ง เขาฝ่าฝืนส่วนหนึ่งของกฎธรรมชาติ และเขาหว่านเมล็ดพืชของโรคร้ายไข้เจ็บ

อีกอย่างหนึ่งจงจำไว้ว่าปากไม่มีอะไรป้องกันอวัยวะการหายใจและอากาศหนาว ฝุ่นและสิ่งไม่วิเศษ และเชื้อโรคค้อย ๆ เข้าไปโดยทางปากนั้น ในทาง ตรงกันข้ามจมูกและทางผ่านเข้าไปในรูจมูก แสดงให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งว่าธรรมชาติปรับปรุงสร้างขึ้นด้วยความประณีตละเอียดสุขุมในเรื่องนี้ รูจมูกเป็นช่องแคบปิดเบียดคดเล็กน้อย 2 ช่อง มีขนแข็ง ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งมุ่งหมายใช้เป็นเครื่องกรองหรือตะแกรงกรองความไม่วิเศษของอากาศ เป็นต้น ซึ่งถูกขับออกไปเมื่อหายใจออก ไม่แต่เพียงรูจมูกทำหน้าที่รับใช้ในความประสงค์สำคัญนี้ แต่ทำหน้าที่สำคัญในการอบอุ่นอากาศที่สุดหายใจเข้าไปด้วย รูจมูกแคบ ๆ ยาวบิดเบียดคดเล็กน้อย เต็มไปด้วยเมือกมูกเยื่อเหนียวอบอุ่น ซึ่งเข้ามากระทบสัมผัสกับอากาศที่สุดหายใจเข้าไปทำให้อบอุ่น ด้วยเหตุนี้จึงได้ไม่ทำให้เกิดอันตรายแก่อวัยวะอันละเอียดอ่อนของลำคอ หรือปอด

ไม่มีสัตว์ชนิดใด ๆ เลย นอกจากมนุษย์ที่นอนหลับอ้าปากหรือหายใจทางปาก และโดยความจริงเป็นที่เชื่อได้ว่ามีแต่อารยชนเท่านั้นที่บิดเบียดเล็กน้อยให้ผิดจากหน้าที่ของธรรมชาติที่สร้างสรรค์มา เมื่ออารยชนและคนป่าทั่วไปหายใจถูกต้องตรงตามธรรมชาติ บางทีเห็นจะเป็นด้วยนิสัยความเคยชินติดสันดานที่ผิดธรรมชาตินี้ ในระหว่างพวกอารยชนทั้งหลายได้แสวงหาวิธีแบบอันผิดธรรมชาติ ในการดำรงชีพสมบูรณ์เกินไปและความอบอุ่นเกิดต้องการมานานแล้วดอกกระมัง

เครื่องมือสำหรับกรองของจมูกอันละเอียดประณีต ทำให้อากาศเหมาะที่จะผ่านเข้าไปถึงอวัยวะเหล่านี้อันละเอียดอ่อนของลำคอและปอดนั้น และอากาศไม่เหมาะที่จะผ่านเข้าไปถึงอวัยวะเหล่านี้ด้วย จนกว่าอากาศผ่านเข้าไปทางระบบเครื่องกรองของธรรมชาติ สิ่งที่ไม่วิเศษซึ่งถูกกีดกันให้หยุดค้างติดอยู่โดยตะแกรงเครื่องกรองและเยื่อเหนียวเมือกมูกหล่อลื่นของจมูก ถูกขับออกไปอีกหนหนึ่งโดยการหายใจออก ก็จะขับไล่สิ่งที่สะอาดที่เกาะค้างอยู่ออกไปทันทีโดยเร็วจากตะแกรงเครื่องกรองหรือทำให้หลุดออกไปจากเครื่องกรองและไม่ให้ซึมเข้าไปในบริเวณที่หวงห้ามธรรมชาติปกป้องคุ้มครองเรา โดยสร้างสรรค์ให้เรามีการจาม ซึ่งทำให้ขับไล่สิ่งที่บุกรุกล่วงล้ำเข้ามาโดยแรง

อากาศเมื่อเข้าไปสู่ปอดต่างกับอากาศที่อยู่ภายนอก เหมือนกับน้ำกลั่นต่างจากน้ำที่หมักหมมสกปรกอยู่ในถัง อวัยวะอันละเอียดอ่อนสำหรับฟอก กรองให้บริสุทธิ์ในจมูก จับและยึด

เอาฝุ่นผงละอองที่สกปรกที่ติดระคนปมาในอากาศนั้นไค เป็นความสำคัญเช่นเดียวกันที่ปากทำหน้าทีกักกันเมล็ดลูกเชอริ์และก้างปลาไม่ให้หลุดผ่านเข้าไปถึงกระเพาะอาหารนั้นนั้ คนไม่ควรหายใจทางปากยิ่งไปกว่าที่จะพยายามรับประทานอาหารเข้าไปทางจมูก

ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของการหายใจทางปากทำให้ช่องทางในจมูกนั้นไม่ได้ใช้ทำงานต่อไป ก็จะทำให้ไม่สะอาดและปลอดโปร่ง อาจทำให้ตีบและไม่สะอาด และมักจะมีเชื้อโรคเข้าไปเกาะตามทีนั้น เหมือนกับถนนหนทางทีถูกปล่อยปละละเลยทอดทิ้งไว้ ในไม่ซำก็เต็มไปด้วยหญ้ำขึ้นรกและเศษขยะจะมุลฝอย จมูกทีไม่ได้ใช้หายใจก็จะเต็มไปด้วยของไม่บริสุทธิ์สะอาดและสิ่งทีสกปรก

คนผู้คู้เคยหายใจทางจมูกอยู่เป็นปกตินิสัย ไม่ค่อยจะเคือดร้อนในเรื่องคิดขัดคัคตันจมูก แต่เพื่อประโยชน์ของผู้ซึ่งคิดนิสัยสันดานในการหายใจผิดธรรมชาติทางปากมากหรือน้อย และผู้ซึ่งปรารถนาในการแสวงหาวิธีแบบแผนทีถูกตรงต่อธรรมชาติและเหตุผล บางทีจะเป็นการดียิ่งขึ้นทีเพิ่มเติมคำแนะนำสักเล็กน้อยเกี่ยวกับวิธีจะทำให้จมูกสะอาด และปราศจากสิ่งไม่สะอาด

วิธีทีนิยมชมชอบของชาวตะวันตก คือสูดเอาน้ำนืดน้อยขึ้นไปทางจมูก ปล่อยให้ไหลผ่านลงไปตามลำคอ จากนั้นน้ำอาจไหลออกไปทางปาก

อินคูโยคิบางคนจุ่มหน้าค้ำจมมิดลงไปใอ่างน้ำ และด้วยวิธีนี้สูดเอาน้ำเข้าไปได้เป็นจำนวนมาก แต่วิธีหลังต้องใ้การฝึกหัดมากมายจึงจะทำได้ และวิธีแรกทีกล่าวแล้ว คือ สูดเอาน้ำนืดน้อยเข้าไปในจมูกแล้วก็สั่งออกมาแรง ๆ วิธีนี้ทำให้จมูกสะอาดได้ผลเท่ากัน และทำไ้ได้ง่ายกว่าด้วย

แบบทีดีอีกวิธีหนึ่ง คือ เปิดหน้าค้ำ และหายใจอย่างปลอดโปร่งสบายปิดจมูกข้างหนึ่งด้วยนิ้วหรือหัวแม่มือ สูดอากาศเข้าไปทางจมูกทีเปิด แล้วก็ปิดจมูกอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำสลับกันไปหลาย ๆ ครั้ง เปลี่ยนจมูกหลาย ๆ ครั้งสลับกันไปตามวิธีนี้ จะทำให้จมูกสะอาดเป็นปกติไม่คิดขัด

ในเรื่องความรบกวนของโรคหวัด วิธีทีดีควรใ้ใช้น้ำม้นา สลีน หรือการบูร แ่งหรือเครื่องผสมทีคล้ายคลึงกัน หรือคมายาชนิดหนึ่งทีสกัดออกมาจากอกไม้สีเหลืองชนิดหนึ่ง ซ้ำครั้ง 1 ขณะ 1 และท่านจะสังเกตได้ว่า อาการทีเป็นหวัดนั้นทุเลาดีขึ้นมาก การระมัดระวังและเอาใจใ้สนิดน้อยจะเป็นเหตุใ้ในจมูกสะอาด และคงเป็นเช่นนั้นตลอดไป

เราใ้หน้ากระดาษมากมายแล้ว กล่าวพรรณนาเรื่องของการหายใจทางจมูก ไม่เป็นแต่เพียงเพราะว่า เป็นความสำคัญอย่างยิ่งในการกล่าวอ้างถึงสุขภาพ แต่เพราะการหายใจทางจมูกเป็นเรื่องทีต้องเตรียมตัวใ้รู้ล่วงหน้าไว้ก่อน ทีจะปฏิบัติกระทำแบบฝึกหัดการหายใจ ตามทีใ้ไว้ต่อไปในหนังสือเล่มนี้ และเพราะว่าการหายใจทางจมูกเป็นมูลรากพื้นฐานรองรับวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจของโยคิ

เราขอเร่งเร้ากระตุ้นเตือนนักศึกษาให้เห็นความจำเป็นที่ต้องทำการหายใจทางธุรกิจตามแบบแผนวิธีนี้ให้ได้เสียก่อน ถ้าเธอยังทำไม่ได้ ขอเตือนให้เธอระมัดระวังต่อการปล่อยปละละเลยทอดทิ้ง เรื่องของการหายใจทางธุรกิจภาคนี้ไปเสีย โดยเห็นว่าไม่สำคัญ

บทที่ 7

ระเบียบวิธีการหายใจ 4 แบบ

ในการพิจารณาปัญหาของการหายใจ เราต้องตั้งต้นด้วยการพิจารณาระเบียบการเคลื่อนไหวของสรีระยนต์กลไกที่ทำให้เกิดประโยชน์สรีระยนต์กลไกของการหายใจปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งตามหัวข้อดังนี้

1. การยืดหยุ่นเคลื่อนไหวของปอด
2. ความคล่องแคล่วว่องไวของผนังด้านข้างและก้นของทรวงอก ซึ่งภายในนั้นปอดบรรจุอยู่ ทรวงอกนั้นเป็นส่วนหนึ่งของลำตัวระหว่างคอกับช่องท้อง โพรงของทรวงอกนั้นเรียกว่า “โพรงทรวงอก” เป็นที่บรรจุอวัยวะสำคัญคือ ปอด และหัวใจ ถูกล้อมรอบอยู่ด้วยแถวแนวกระดูกสันหลัง โครงกระดูกแข็งกับกระดูกอ่อน กระดูกอกและใต้ลงมาด้วยกระดูกซี่โครง (คือพังคืดปิดหน้าท้อง) 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 ซี่ข้างบนติดอยู่กับกระดูกอ่อนต่อกับอีก 2 ซี่ ที่เหลืออยู่ไม่มีกระดูกอ่อน ปลายข้างหน้าเป็นอิสระ

โครงการดูเคลื่อนไหวในการหายใจโดยแผ่นกล้ามเนื้อตอนบน 2 แผ่น เรียกว่า “กล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง” กระบังลม คือ กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งที่กล่าวถึงมาแล้ว แบ่งหีบหน้าอกจากช่องท้อง

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

โยคีจัดแบ่งชั้นวางระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจไว้ดังนี้ คือ

1. การหายใจขึ้นเบื้องสูง

2. การหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง
3. การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ
4. การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี

เราจะให้ความคิดเห็นเข้าใจทั่วไปอย่างกว้าง ๆ ของการหายใจแบบเบื้องต้นก่อน แล้วจึงขยายออกไปถึงการปฏิบัติของแบบที่ 4 ซึ่งแบบนี้เป็นภาคพื้นรากฐานสำคัญของวิชาวิทยาศาสตร์การหายใจของโยคี

1. การหายใจขึ้นสู่เบื้องสูง

การหายใจแบบนี้ ชาวโลกตะวันตกทราบเรียกว่า การหายใจขึ้นสู่กระดูกไหปลาร้า หรือการหายใจขึ้นสู่กระดูกปลอกคอ ผู้หายใจแบบนี้ยึดขยายซี่โครงพองนูนสูงขึ้น และยกกระดูกปลอกคอกับหัวไหล่ขึ้น ในขณะที่นั้นแหม่วท้องเข้าไป และกดดันอวัยวะภายในขึ้นแบบสนิทชิดกับกระบังลม ซึ่งยกขึ้นพอดี

ส่วนเบื้องบนของทรวงอกและปอด ซึ่งเป็นส่วนเล็กที่สุดถูกใช้และผลที่ได้รับจำนวนลมอากาศเข้าไปในปอดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อีกประการหนึ่ง กระบังลมซึ่งถูกยกขึ้นไม่สามารถยืดขยายตัวในบริเวณนั้น การศึกษาให้รู้กายวิภาคของทรวงอก จะเห็นปรากฏประจักษ์ชัดแก่นักศึกษาว่า ในวิธีนี้จำนวนของกำลังพลังงานถูกใช้ไปมาก เพื่อได้รับประโยชน์นิดหน่อย

การหายใจขึ้นสู่เบื้องสูง เห็นจะเป็นวิธีที่เลวที่สุดของการหายใจที่คนทราบดอกกระมัง และต้องการใช้จ่ายสิ้นเปลืองกำลังพลังงาน ด้วยได้รับผลประโยชน์เพียงจำนวนน้อยที่สุด เป็นการเสื่อมเสียกำลังพลังงาน โดยได้รับผลอย่างเร้นแค้น วิธีนี้เป็นธรรมดาปกติทีเดียว ในระหว่างชาวตะวันตก ผู้หญิงเป็นอันมากคิดวิธีนี้ (คือ ซอบริดเอว รัดท้อง ยกอก ยกทรง เพื่อให้ดูสง่างาม) และแม้แต่พวกนักร้อง พระคริสต์ ทนายความ และคนอื่น ๆ อีก (พวกนี้ชอบยกอกให้สง่าผ่าเผยในเวลาร้องเพลง และแสดงปาฐกถา เทศนา และซักถามผู้พยาน ด้วยท่าทางอย่างเบ่ง ๆ ให้เห็นเป็นสง่างามน่าเกรงขาม) ซึ่งท่านพวกนี้ควรทราบให้ดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ ในการใช้ท่าทางอย่างนั้นเป็นความโง่เขลา

โรคภัยไข้เจ็บเป็นอันมากของอวัยวะที่ออกเสียงและอวัยวะของการหายใจอาจสืบสาวร่องรอยพบต้นเหตุโดยตรง เกิดจากวิธีโหดร้ายป่าเถื่อนของการหายใจแบบนี้ เป็นเหตุให้เกิดความตึงเครียดแก่อวัยวะอันละเอียดอ่อนนั้น มักเป็นเหตุให้เกิดเสียงแหบหายากระคายหูแก่ผู้ที่ได้อินอยู่รอบ ๆ ข้างบุคคลเป็นอันมากที่หายใจแบบนี้ มักคิดการอำปากหายใจอันน่าเกลียด ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทก่อน

ถ้านักศึกษามีความสงสัยด้วยเรื่องที่ได้กล่าวไว้แล้ว เกี่ยวกับการหายใจแบบนี้ ขอให้เขาพยายามทดลองให้เกิดประสบการณ์ โดยขับลมหายใจทั้งหมดออกไปจากปอด แล้วยืนตัวตรงห้อยมือไว้ข้างตัว ยกไหล่และกระดูกปลอกคอขึ้น แล้วสูดลมหายใจเข้า เขาจะประสบพบเห็นว่าจำนวนอากาศที่สุดหายใจเข้าไปน้อยต่ำห่างไกลจากปกติมาก แล้วให้เขาสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ ภายหลัง

ที่ลดไหลและกระดุกปลอกคอลล เขาจะได้รับผลของบทเรียนในการหายใจ ซึ่งเขาจะมีความฉลาดจดจำได้นานยิ่งกว่าลายลักษณ์อักษรที่พิมพ์ หรือถ้อยคำที่พูดด้วยวาจา

2. การหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง

ระเบียบแบบวิธีการหายใจนี้ ตามที่นักศึกษาชาวตะวันตกทราบ เรียกว่า การหายใจเข้าสู่ซี่โครง หรือการหายใจเข้าสู่ระหว่างซี่โครง และในขณะเดียวกัน ถูกทักท้วงตำหนิน้อยกว่าการหายใจขึ้นสู่เบื้องสูง ต่ำไกลยิ่งกว่าทั้ง 2 แบบ วิธี คือ การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ หรือการหายใจสมบูรณแบบโยคี ในการหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง กระบังลมถูกกดดันขึ้นข้างบน และช่องท้องแถมเข้า ซี่โครงถูกยกขึ้นบ้าง และทรวงอกบางส่วนยืดขยาย เป็นของธรรมดาในระหว่างคนซึ่งไม่เคยศึกษาเรื่องนี้ เพราะมีอยู่ 2 แบบวิธี ที่ดีกว่า เราให้ความสังเกตไว้ผ่านไปเท่านั้น และขอเรียกร้องด้วยความสำคัญเพื่อไม่ให้ผิดพลาดในเรื่องนี้

3. การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ

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

ถึงแม้ว่านักแต่งตำรับตำราชาวตะวันตกเขียนและกล่าวคำพูดแสดงระเบียบแบบแผนวิธีนี้ เพราะวาระียบแบบแผนวิธีนี้เป็นที่ทราบกันดีที่สุดแล้ว โยคีทราบวิธีนี้เป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งของระเบียบแบบแผนวิธีซึ่งพวกโยคีปฏิบัติกันมาแล้วเป็นเวลาศตวรรษรอบร้อย ๆ ปี และซึ่งพวกโยคีทราบว่าเป็น “การหายใจสมบูรณแบบ” ถึงอย่างไรก็ดีต้องเป็นที่ยอมรับว่า ผู้ปฏิบัติฝึกหัดต้องได้รับความสำราญของการหายใจลงสู่เบื้องต่ำก่อนที่จะรวบรวมยึดถือเอาความคิดเห็นเข้าใจของการหายใจสมบูรณแบบ

ขอให้เราพิจารณากระบังลมว่าคืออะไรอีก กระบังลมเป็นที่รู้เห็นแล้วว่าเป็นกล้ามเนื้อแผ่นใหญ่ส่วนหนึ่งซึ่งแบ่งแยกทรวงอก และอวัยวะภายในของทรวงอกจากช่องท้องและอวัยวะภายในช่องท้องเมื่อหยุดอยู่เฉย ๆ ส่วนบนกระบังลมปรากฏเป็นรูปโค้งเว้าอยู่บนช่องท้อง คือว่ากระบังลม

เมื่อขณะที่มองจากช่องท้องจะเห็นปรากฏคล้ายท้องฟ้าที่มองจากแผ่นดิน คือด้านในเบื้องบนของ ส่วน โค้ง เป็นผลให้ผนังด้านข้างของกระบังลมตรงอวัยวะภายในทรวงอกเหมือนกับสิ่งที่ยื่นออกมา รอบผิวพื้นคูดเนิน เมื่อกระบังลมถูกเอาไปใช้ รูปเนินนั้นยุบลงต่ำและกระบังลมกดคั่นข้างบน อวัยวะในช่องท้อง และขั้วคั่นช่องท้องออกมา

ในการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ ปอดได้รับบทบาททำหน้าที่เป็นอิสระยิ่งกว่าในวิธีการหายใจที่ กล่าวมาแล้ว และผลที่ได้รับคืออากาศที่สูดเข้าไปได้มากกว่า ความจริงนี้ทำให้นักเขียนชาวตะวันตก เป็นจำนวนมากกล่าวแสดงด้วยวาจา และเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร “การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ” ซึ่งเขา เรียกว่า “การหายใจเข้าสู่ช่องท้อง” เป็นระเบียบแบบแผนวิธีสูงสุด และเป็นระเบียบแบบแผนวิธีดี ที่สุดที่ทราบกันทางวิทยาศาสตร์ แต่โยคีตะวันตกออกทราบระเบียบแบบแผนวิธีดีกว่ามานานแล้ว และ นักเขียนชาวตะวันตกทั้งหลายบางคนรับรองความจริงนี้แล้ว ความยุ่งยากด้วยระเบียบแบบแผนวิธี ของการหายใจทั้งหมดแบบอื่น ๆ นอกจากการหายใจสมบูรณ์แบบโยคี ไม่มีแบบไหนในเหล่านี้ที่จะ ทำให้ปอดได้รับอากาศเต็มยิ่งกว่าแบบโยคี ไม่มีแบบไหนในเหล่านี้ที่จะทำให้ปอดได้รับอากาศ เต็มยิ่งกว่าแบบโยคี ถึงแม้ว่า ในการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ ส่วนการหายใจขึ้นสู่เบื้องบน อากาศเข้าไป บรรจุเต็มส่วนเบื้องบนของปอด ส่วนการหายใจเข้าสู่ท่ามกลางอากาศเข้าไปบรรจุเต็มส่วนเบื้องบน ของปอด ส่วนการหายใจเข้าสู่ท่ามกลางอากาศเข้าไปบรรจุเต็มเพียงกลางปอดและส่วนเบื้องบน เป็นที่ประจักษ์ชัดว่าระเบียบแบบแผนวิธีใด ๆ ที่อากาศเข้าไปบรรจุได้ทั่วที่ว่างของปอด ต้องเป็น ระเบียบแบบแผนวิธีที่ดียิ่งกว่าระเบียบแบบแผนวิธีที่อากาศเข้าไปบรรจุเฉพาะแห่งไม่ทั่วทุกส่วน ของปอด ระเบียบแบบแผนวิธีใด ๆ ก็ตามที่อากาศเข้าไปบรรจุได้ทั่วปอดทั้งหมด ต้องเป็นคุณค่า ราคามากมายใหญ่หลวงที่สุดแก่มนุษย์ในทางที่ให้ดูดเอาอากาศออกซิเจนจำนวนมากเข้าไป และเก็บสำรองปราณกำลังพลังงานของชีวิต การหายใจสมบูรณ์แบบ โยคี เป็นที่ทราบแก่ พวก โยคีว่าเป็นระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจอย่างดีที่สุด ที่รู้จักกันทางวิทยาศาสตร์

4. การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี

การหายใจสมบูรณ์แบบ โยคี ประกอบพร้อมด้วยจุดดีเด่นของการหายใจขึ้นสู่เบื้องสูงกับการ หายใจเข้าสู่ท่ามกลาง และการหายใจลงสู่เบื้องต่ำพร้อมบริบูรณ์สมบูรณ์ ซึ่งแต่ละอย่างถูกกำหนดิ เตียนทักท้วงออกมา การหายใจสมบูรณ์แบบ โยคี นำเอาบทบาทการกระทำหน้าที่ของเครื่องมือแห่ง การหายใจทั่วไปทั้งหมดทุก ๆ ส่วนของปอด ทุก ๆ เซลล์จุลินทรีย์ในอากาศ ทุกกล้ำเนื้อของการ หายใจ อวัยวะการหายใจทั่วไปทั้งหมดสามัคคีกลมเกลียวพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับ ระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจนั้น และผลประโยชน์จำนวนมากที่ได้รับออกมาจากการใช้จ่ายกำลัง ออกแรงน้อยนิดหน่อยเท่านั้น ช่องว่างโพรงส่วน โค้งเว้าทรวงอก ยืดขยายตัวพองออกไปได้มากเต็ม ตามขอบเขตปกติของทรวงอกในทุกส่วน โดยรอบทั่วไปทั้งหมดของสรีระชั้นคัลกลไก ทำงานใน หน้าที่ตามธรรมชาติ

ส่วนหนึ่งของลักษณะสำคัญที่สุดแห่งระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจเป็นความจริงที่ กล้ามเนื้ออวัยวะหายใจถูกเรียกเข้าแสดงบทบาททำหน้าที่ ซึ่งในระเบียบแบบแผนการหายใจแบบ อื่น เป็นแต่เพียงกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งถูกใช้ด้วยเท่านั้น ในการหายใจสมบูรณ์แบบในระหว่าง กล้ามเนื้ออื่น ๆ กล้ามเนื้ออื่น ๆ เหล่านั้นควบคุมบังคับบัญชาโครงกระดูก ถูกใช้ให้เคลื่อนไหว คล่องแคล่ว ซึ่งเพิ่มขยายช่องที่ว่าง ซึ่งในนั้นปอดสามารถยืดขยาย และให้ความอุปถัมภ์คำจุนอัน เหมาะสมแก่อวัยวะทั้งหลายเมื่อต้องการ ธรรมชาติทำให้ตัวเองได้รับความพร้อมมูลสมบูรณ์ของ ฐานอันมั่นคงที่รองรับในการทำหน้าทีนี้ กล้ามเนื้อที่แน่นอนยึดซึ่งโครงเบื้องล่างมั่นคงในตำแหน่ง ของตน ในขณะที่เดียวกันกล้ามเนื้อโน้มตัวเองออกมาข้างนอก

แล้วอีกประการหนึ่ง ในระเบียบแบบแผนวิธีนี้ กระบังลมอยู่ใต้ความควบคุมบังคับบัญชาอย่าง สมบูรณ์ และสามารถกระทำหน้าที่ของตัวเองได้อย่างเหมาะสมในอาการเช่นนี้ ทำให้เพิ่มผลงานได้ มากยิ่งขึ้น

ในการเคลื่อนไหวของซี่โครงที่กล่าวถึงมาแล้วข้างบน ซึ่งหดตัวลงนิดหน่อยในขณะที่นั้น กล้ามเนื้ออื่น ๆ ยึดตัวเองอยู่ตามที่ของตน และกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงกดดันตัวเองออกมา ประกอบด้วยความเคลื่อนไหวเพิ่มที่ว่างไว้ส่วน โค้งกลางทรวงอก ขยายตัวเต็มที่มากยิ่งขึ้น

ในการเพิ่มเติมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ซี่โครงเบื้องบนยกตัวสูงขึ้นด้วย และกดดันออกมา โดยกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครง ซึ่งเพิ่มสมรรถภาพของทรวงอกเบื้องบน ขยายตัวเองเต็มที่ที่สุด

ถ้าท่านได้ศึกษาลักษณะคุณค่าพิเศษของระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจไว้ทั้ง 4 แบบนี้แล้ว ท่านจะให้เห็นได้ทันทีที่เดียวว่า การหายใจสมบูรณ์แบบประกอบพร้อมด้วยลักษณะคุณสมบัติที่ เป็นประโยชน์ทั้งหมดทั้งอีก 3 แบบพร้อมด้วยหมดทุกแบบ รวมกับผลประโยชน์ที่ได้รับเข้ากลม เกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทวีคูณยิ่งขึ้น รวมประกอบพร้อมด้วยการกระทำหน้าที่ที่ทวม เคลื่อนไหวของทรวงอกเบื้องสูง ทรวงอกเบื้องกลาง และบริเวณกระบังลม และจังหวะลมหายใจ สม่่าเสมอตามปกติ ย่อมได้รับจากวิธีนี้

ในบทต่อไปข้างหน้าของเรา เราจะยกการหายใจสมบูรณ์แบบขึ้นสู่ภาคปฏิบัติ และเราจะให้ คำแนะนำอย่างเต็มที่ สำหรับการให้ได้มาซึ่งระเบียบแบบแผนวิธีอันประเสริฐของการหายใจ พร้อม ด้วยแบบฝึกหัดทั้งหลาย เป็นต้น

บทที่ 8

การหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนั้นอย่างไร

การหายใจสมบูรณ์แบบโยคี เป็นมูลรากพื้นฐานเบื้องต้นขั้นต้นของวิชาวิทยาศาสตร์ การหายใจของโยคีทั่วไปทั้งหมด และนักศึกษาต้องทำความเข้าใจตนเองกับการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้ และสมบูรณ์ด้วยความเชี่ยวชาญชำนาญควบคุมบังคับบัญชาการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้ให้ได้ ก่อนที่นักศึกษามีความหวังที่จะได้รับผลจากแบบฝึกหัดอื่น ๆ ของการหายใจที่ได้กล่าวและให้ไว้ในเล่มนี้ต่อไป นักศึกษาไม่ควรพอใจการศึกษาแต่เพียงครั้ง ๆ กลาง ๆ อย่างงู ๆ ปลา ๆ แต่ต้องฝึกหัดปฏิบัติกระทำด้วยความกระตือรือร้นตั้งอกตั้งใจเอาจริง ๆ จัง ๆ จนกว่าการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้จะบังเกิดเป็นระเบียบแบบแผนวิธีหายใจที่คุ้นเคยเป็นนิสัยปกติธรรมดา นี่จะต้องการการฝึกหัดปฏิบัติกระทำกันต้องใช้เวลาและการอดทน แต่ปราศจากคุณสมบัติเหล่านี้แล้วไม่มีอะไรสามารถสำเร็จได้เลย ไม่มีหนทางทางหลวงใดไปสู่วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจ และนักศึกษาต้องเตรียมฝึกหัดปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้นตั้งอกตั้งใจกระทำกันจริง ๆ จัง ๆ ถ้านักศึกษาหวังที่จะได้รับผล ผลยิ่งใหญ่มหาศาลที่ได้รับจากความเชี่ยวชาญชำนาญควบคุมบังคับบัญชาใช้วิชาวิทยาศาสตร์การหายใจ และไม่มีผู้ใดเลยที่ได้รับผลของการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีนี้แล้ว จะไม่มีหวังเลยที่จะตั้งใจหวนกลับมาใช้การหายใจแบบเดิมและนักศึกษาจะบอกกล่าวเล่าให้มิตรสหายเพื่อนฝูงฟังทราบว่าเขาพิจารณาตัวเองแล้วว่า ได้รับผลตอบแทนอย่างสมบูรณ์จากการฝึกหัดปฏิบัติกระทำทั้งหมด บัดนี้ เราพูดกล่าวถึงสิ่งเหล่านี้ว่า ท่านสามารถเข้าใจบริบูรณ์เต็มถึงความจำเป็นและความสำคัญของการเชี่ยวชาญควบคุมบังคับบัญชาระเบียบแบบแผนวิธีนี้ของการหายใจสมบูรณ์แบบโยคี แทนที่จะผ่านเฉียดเลยไปและพยายามแสวงหาเครื่องดึงดูดความสนใจบางอย่างที่ให้ไว้ต่อไปในหนังสือเล่มนี้ อีกประการหนึ่ง เรากล่าวบอกแก่ท่านจงเริ่มก้าวออกไปให้ถูกทางแล้ว ผลที่ถูกต้องจะได้รับตามมาก แต่การปล่อยปละละเลยมูลรากพื้นฐานเสียแล้ว การก่อสร้างของท่านทั้งหมดจะล้มครืนทลายลงหมดไม่เร็วก็ช้า

บางทีทางที่ดีกว่าเพื่อจะแนะนำสั่งสอนท่านว่า ทำอย่างไรจะพัฒนาการหายใจสมบูรณ์แบบโยคีให้เจริญขึ้น ควรจะต้องให้การชี้แจงแนะนำอย่างง่าย ๆ เกี่ยวกับตัวลมหายใจเอง แล้วติดตามขึ้นไปอย่างเดียวกันด้วยข้อสังเกตกว้าง ๆ ทั่วไป และแล้วต่อไปให้แบบฝึกหัดสำหรับพัฒนาทรวงอกกล้ามเนื้อ และปอด ซึ่งเคยปล่อยปละละเลยให้อยู่ในสภาพที่ขาดสภาพการพัฒนาโดยระเบียบแบบแผนการหายใจไม่ถูกต้องสมบูรณ์ให้เจริญขึ้น ตรงนี้เราปรารถนาที่จะกล่าวว่า การหายใจสมบูรณ์แบบนี้ไม่ใช่การใช้กำลังกดขี่บังคับหรือไม่ใช่เป็นสิ่งที่ผิดปกติธรรมดา แต่ตรงกันข้ามเป็นการกลับไปสู่ความสำคัญเบื้องต้น คือ การกลับเข้าไปสู่ธรรมชาติปกติสามัญนั่นเอง อนารยชนหนุ่มไม่เจริญ (คือ คนป่าหนุ่ม ๆ) ที่มีสุขภาพสมบูรณ์และลูกน้อยทารก ของอารยชนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ทั้ง 2

จำพวก หายใจตามระเบียบแบบแผนวิธีนี้ แต่อารยชนคนเจริญวางแล้วซึ่งระเบียบแบบแผนวิธีดำรงชีพ การใช้เครื่องนุ่งห่มแบบใหม่ (ที่คับรัดทรงส่วนของร่างกายเกินไป) เป็นต้น ผิดปกติธรรมดา และสูญเสียไปแล้วซึ่งสิทธิเสรีภาพที่ได้กำเนิดเกิดมา และเราปรารถนาเตือนใจให้ท่านผู้อ่านหวนระลึกถึงว่า การหายใจสมบูรณ์แบบไม่จำต้องเรียกร่องให้เปอดบรรจุเต็มในทุกขณะการหายใจเข้าทุก ๆ ครั้ง ผู้ใดใครก็ตามสามารถสูดลมหายใจเข้า ตามจำนวนอากาศเฉลี่ยปานกลาง ใช้ระเบียบแบบแผนวิธีหายใจสมบูรณ์แบบ และแจกจ่ายจำหน่ายลมอากาศที่หายใจเข้าไปจำนวนมากหรือน้อยก็ ตาม ส่งไปทั่วทุกส่วนของปอดทั้งหมด แต่ผู้ใดใครก็ตามควรหายใจเข้าตามสมบูรณ์แบบ ให้ติดต่อกันสม่ำเสมอเป็นกระแสชุดเดียวกันวันละหลาย ๆ ครั้ง เมื่อใดก็ตามที่โอกาสอำนวยให้เพื่อรักษาอวัยวะร่างกายให้อยู่ในระเบียบสภาพปกติ

การฝึกหัดออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ต่อไปนี้ จะให้ความคิดเห็นสว่างแจ่มแจ้งแก่ท่านได้ว่าการหายใจสมบูรณ์แบบนั้นเป็นอย่างไร

1. ยืนหรือนั่งตั้งตัวตรง หายใจเข้าทางรูจมูก หายใจเข้าสม่ำเสมอเบื้องต้นบรรจุลมหายใจสูดเข้าไปเต็มส่วนเบื้องล่างของปอด ซึ่งประกอบพร้อมด้วยโดยนำกระบังลมให้แสดงบทบาททำหน้าที่ซึ่งใช้กำลังกดคั่นลงน้อย ๆ บนอวัยวะภายในช่องท้อง คั่นผนังช่องท้องด้านหน้าออกไปข้างหน้าแล้วจึงสูดลมเข้าไปเต็มภาคกลางของปอด กดคั่นซี่โครงเบื้องล่าง กระดูกอก และทรวงอกออกมาแล้ว สูดลมเข้าไปเต็มส่วนเบื้องสูงของปอด ยืนทรวงอกเบื้องบนในท่านี้นัยทรวงอกขึ้นรวมทั้งซี่โครงเบื้องบน 6 หรือ 7 คู่ ในที่สุดการเคลื่อนไหวส่วนล่างของช่องท้องจะเข้มนวเข้าเล็กน้อย ซึ่งการเคลื่อนไหวให้ความค้ำจุนแก่ปอดและช่วยให้สูดลมเข้าไปเต็มภาคสูงที่สุดของปอด

เมื่ออ่านที่แรก อ่านเห็นปรากฏไปว่า การหายใจแบบนี้แบ่งแยกแตกต่างกันเป็นการเคลื่อนไหวถึง 3 ตอนอย่างชัดเจน ถึงอย่างไรก็ดี ความคิดเห็นนี้ไม่ถูกการหายใจเข้าติดต่อกันไป ที่ว่าไค้งเว้าทรวงอกทั่วไปทั้งหมดจากส่วนล่างของกระบังลมถึงยอดที่สูงสุดของทรวงอกในบริเวณกระดูกปลอกคอ (คือหัวไหล่) ถูกยึดขยายออกไปด้วยการเคลื่อนไหวเป็นระเบียบพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จงหลีกเลี่ยงอย่าหายใจเข้าให้กระดูกขาคชูดกัน และจงพยายามให้ได้รับการกระทำติดต่อกันไปสม่ำเสมอ การฝึกหัดปฏิบัติไม่ช้าก็จะได้รับชัยชนะการที่เคยแบ่งแยกการหายใจเข้าเป็นการเคลื่อนไหวถึง 3 ตอน และจะได้รับผลการหายใจติดต่อกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ท่านจะสามารถได้รับความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ในการหายใจเข้าในเวลา 2 วินาที ภายหลังการฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อย

2. กลืนหายใจเข้าไว้สัก 2-3 วินาที (หรืออึดใจ เพื่อให้ปอดดูดเอาออกซิเจนไว้พอกโลหิต และเพิ่มกำลังปราณพลาณภาพพลังงานแห่งชีวิต)

3. หายใจออกช้า ๆ ตั้งทรวงอกไว้ให้มันและเข้มนวช่องท้องเข้าไปเล็กน้อย และยกทรวงอกขึ้นไปข้างบนช้า ๆ ในขณะที่ลมหายใจออกจากปอด เมื่ออากาศถูกหายใจออกไปทั่ว

ทั้งหมดหย่อนทรวงอกและช่องท้อง การฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อยจะทำให้ได้รับส่วนนี้ของการฝึกหัด
 ง่ายขึ้น และเมื่อการเคลื่อนไหวทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ภายหลังต่อไปก็จะทำได้เองเกือบเป็นอัตโนมัติ
 จะเห็นได้ว่าโดยแบบการหายใจวิธีนี้ ทุกส่วนของเครื่องมือที่ทำหน้าที่หายใจ ถูกนำเข้ามาทำ
 หน้าที่ และทุกภาคของปอดรวมทั้งเซลล์ลิวคินทรีย์อากาศที่ห่างไกลถูกทำหน้าที่ออกแรงที่ว่าง
 เว้าทรวงอกยืดขยายออกไปทั่วทุกด้าน ท่านจะสังเกตได้ด้วยว่า การหายใจสมบูรณ์แบบ
 ประกอบพร้อมอย่างแท้จริงด้วยการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ ท่ามกลาง และขึ้นสู่เบื้องสูง ติดต่อกัน
 สืบเนื่องกันและกันทันที ตามระเบียบที่ให้ไว้ในอากาศเช่นนี้ ทำให้เป็นระเบียบ
 เรียบร้อยพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ติดต่อกันเป็นการหายใจสมบูรณ์แบบ

ท่านจะประสบพบการหายใจแบบนี้ช่วยท่านได้มาก ถ้าท่านฝึกหัดปฏิบัติทำทำนี้ที่
 หน้ากระจกบานใหญ่ วางมือของท่านไว้เบา ๆ แผ่ว ๆ บนช่องท้อง ดังนั้น ท่านสามารถรู้สึก
 ความเคลื่อนไหว ในที่สุดของการหายใจเข้าในโอกาสนั้นเป็นการดี ยกหัวไหล่ขึ้นเล็กน้อย
 เช่นนี้กระดูกปลอกคอก็ยกขึ้น และปล่อยให้อากาศผ่านอย่างอิสระเสรีเข้าไปในห้องบน
 ของปอดเบื้องขวา ซึ่งตรงนี้เป็นที่เพาะพันธุ์ของวัณโรค

ในขณะที่ตั้งต้นฝึกหัดปฏิบัติ ท่านอาจรู้สึกยุ่งยากลำบากมากหรือน้อย ในการที่จะ
 ให้ได้มาซึ่งการหายใจสมบูรณ์แบบ แต่การฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อยจะทำให้ถูกต้องสมบูรณ์
 และเมื่อท่านทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ท่านจะไม่คิดตั้งใจจะหวนกลับไปแบบเดิม

บทที่ 9

ผลประโยชน์ที่อวัยวะระ

ร่างกายได้รับจากการหายใจสมบูรณ์แบบ

เกือบจะไม่มีอะไรมากเกินไปที่จะกล่าวได้ถึงผลประโยชน์ที่ได้รับติดตามการฝึกหัดปฏิบัติกรหายใจสมบูรณ์แบบ และถึงกระนั้นก็คือนักศึกษาซึ่งอ่านหน้าก่อน ๆ มาแล้วอย่างระมัดระวัง ก็ยังต้องการคำชี้แจงออกมาอีกสักเล็ก น้อยแก่นักศึกษานั้น ถึงผลประโยชน์เช่นนี้ต่อไป

การฝึกหัดปฏิบัติกรหายใจสมบูรณ์แบบ จะทำให้ชายหรือหญิงผู้ใดก็ตามปลอดภัยรอดพ้นจากวัณโรค และความเดือดร้อนรำคาญทุกข์ยากลำบากจากโรคชนิดอื่น และจะพ้นจากการนำความเย็นเคยทำให้เป็นหวัดบ่อย ๆ เข้ามา เช่นกับโรคที่เกี่ยวกับหลอดลมและความออดแอดอ่อนแอชนิดเดียวกัน ข้อสำคัญวัณโรคเกิดขึ้นเนื่องจากหย่อน กำลังพลานุภาพของชีวิต ที่สามารถจำแนกแจกจ่ายจำนวนอากาศที่หายใจเข้าไม่เพียงพอ ความเสื่อมชำรุดทรุดโทรมของกำลังพลานุภาพของชีวิต ทำให้ร่างกายเปิดให้ยืมเชื้อโรครุกราน การหายใจบกพร่องไม่สมบูรณ์ ปล่อยให้ส่วนมากของปอดอยู่ในสภาพเคลื่อนไหวไม่ไวทั่วถึง และส่วนที่บกพร่องไม่สมบูรณ์เช่นนี้ เป็นการเปิดสถานที่เป็นสถานเชื้อเชิญสำหรับเป็นที่อยู่ของแบคทีเรียเชื้อโรคด้วยว่าเป็นท่อน ๆ ซึ่งบุกรุกรานเนื้อเยื่อหย่อนที่อ่อนแอไม่ซ้าก็ถึงซึ่งความปราชัยแพ้ภัยถึงตาย เนื้อเยื่อหย่อนปอดสุขภาพดีจะต่อต้านตัวยืมเชื้อโรค และมีทางเดียวเท่านั้นที่จะให้มีเนื้อเยื่อหย่อนปอด สุขภาพดี คือ การใช้ปอดหายใจถูกต้องสมบูรณ์

คนพวกที่เป็นวัณโรคเกือบทั้งหมดเป็นคนมีทรวงอกแคบลิบ นี้หมายความว่าอย่างไร หมายความว่าง่าย ๆ ก็คือว่าประชาชนเหล่านี้คิดนิสัยสันดานการหายใจบกพร่องไม่ถูกต้อง ขาดความสมบูรณ์จนเคยชิน และผลที่ติดตามมาทรวงอกของประชาชนคนเหล่านั้นขาดตกบกพร่องจากความเจริญและยืดขยายตัว บุคคลซึ่งฝึกหัดปฏิบัติกรหายใจสมบูรณ์แบบจะมีทรวงอกเต็มกว้างสมบูรณ์ และคนที่มืทรวงอกแคบลิบ สามารถเจริญพัฒนา ทรวงอกของเขาให้ถึงขนาดปกติธรรมดาได้ ถ้าเขาจะเพียงแต่นำเอาระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจสมบูรณ์แบบนี้มาใช้ฝึกหัดปฏิบัติ ประชาชนคนเช่นนี้ต้องพัฒนาส่วนเว้าโค้งทรวงอกของเขาเหล่านั้นให้เจริญยืดขยายตัวขึ้น ถ้าเขาเห็นว่าชีวิตของเขา มีราคาแพงวดความเป็นเป็นหวัดมักจะสามารป้องกันได้ ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติกรหายใจสมบูรณ์แบบอย่างเข้มแข็งในขณะที่ท่านรู้สึกว่ ท่านออกไปอยู่ในที่เปิดเผย ถูกอากาศเย็นเกินไป เมื่อรู้สึกหนาวเย็นเยือก หายใจอย่างเข้มแข็งสัก 2-3 นาที และท่านจะรู้สึกอบอุ่นไปทั่วตัวของท่าน โดยมากความหนาวเย็นสามารถบรรเทารักษาได้ ด้วยการหายใจสมบูรณ์แบบ และการอดอาหารเสียบ้างสักวันหนึ่ง

คุณภาพของโลหิตอาศัยอากาศออกซิเจนในปอดฟอกให้พอเหมาะสมและถ้า
 หย่อนอากาศออกซิเจนฟอก จะบังเกิดความเสื่อมทรุดคุณภาพและเป็นทางให้ความสกปรกไม่
 บริสุทธิ์ทั่วไปทั้งหมดแทรกซึมเข้ามา และร่างกายทั่วไปได้รับความทุกข์ยากจากการขาดเครื่องหล่อ
 เลี้ยงให้ชีวิตสดชื่น และแน่นอนมักจะเป็นพิษด้วย สิ่งที่เกี่ยวข้องเหลือค้ำอยู่ในโลหิตไม่ระบาย
 ถ่ายเทออกไป เมื่อร่างกายทั่วไปทั้งหมดทุกอวัยวะและทุกส่วนอาศัยโลหิตสำหรับเป็นเครื่องหล่อ
 เลี้ยงชีวิตให้สดชื่น โลหิตที่สกปรกที่บริสุทธิ์สะอาดต้องมีผลร้ายจากครอบงำทั่วร่างกายทั้งหมด
 การรักษาแก้ไขอย่างง่าย ๆ ก็คือ ฝึกหัดปฏิบัติกระทำตามการหายใจสมบูรณ์แบบโยคี

กระเพาะอาหารและอวัยวะอื่น ๆ ของการหล่อเลี้ยงร่างกายชีวิตให้สดชื่นเกิดเจ็บ
 ไข้ได้ทุกข์มากมาจากการหายใจบกพร่องไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์ ไม่แ ต่เพียงอวัยวะเหล่านั้นได้รับการ
 การหล่อเลี้ยงอย่างไม่สมบูรณ์ ด้วยเหตุผลขาดอากาศออกซิเจน แต่เมื่ออาหารต้องดูเอาก๊าซ
 ออกซิเจนเข้าไปจากโลหิต และได้รับอากาศออกซิเจนฟอกก่อนที่จะย่อยและผสมให้กลมกล่อม
 รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะเห็นได้ว่า การย่อยและผสมอาหารจะเลวทรามเสื่อมทรุด
 โทรมลงด้วยการหายใจผิด ไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์และเมื่อการผสมคลุกเคล้าอาหารย่อยดูดเข้าไป
 หล่อเลี้ยงร่างกายไม่ปกติ ร่างกายก็ได้รับความสดชื่นลดน้อยถอยลง ความรู้สึกหิวก็ตบกดพร่องไป
 คือ เบื่ออาหาร ร่างกายก็เป็นโรคร้ายไข้เจ็บอ่อนแอลงไป และกำลังพลัง งานก็ลดน้อยลง แล้วผู้นั้นก็
 เหี่ยวแห้งและเสื่อมชำรุดทรุดโทรมไป ทุกประการนี้ทั้งหมด เกิดจากขาดตบกดพร่องการหายใจ
 ทั้งสิ้น

แม้แต่ระบบประสาทก็ได้รับทุกข์ทรมานจากการหายใจไม่เหมาะสมไม่ถูกต้องไม่
 สมบูรณ์ในทำนองขณะเดียวกัน สมอง ไขสันหลัง ศูนย์กลางกลุ่มขมุนุ่มที่รวม ของประสาท และตัว
 ของเส้นประสาทเอง เมื่อได้รับเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เหมาะสมไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์จากโลหิต
 บังเกิดความขัดกัน ไม่สามารถเป็นเครื่องมือที่จะให้เกิดผลประโยชน์สืบต่อพืชพันธุ์เก็บรวบรวมและ
 ส่งกระแสประสาท และการได้รับเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายไม่ เหมาะสมไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์
 คนเหล่านั้นจะบังเกิด ถ้าอากาศออกซิเจนเพียงพอไม่ถูกดูดเข้าไปทั่วปอด มีลักษณะอีกอย่างหนึ่ง
 ของเรื่องนี้ กระแสประสาทในที่นั้น ๆ หรือว่า กำลังจากกระแสประสาทนั้นพุ่งดันออกมา ลดน้อย
 ถอยลงมาจากความต้องการหายใจอย่างเหมาะสมถูกต้องสมบูรณ์ แ ต่เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับของภาค
 อื่น ซึ่งจะได้ถูกบรรยายในบทอื่น ๆ ของหนังสือเล่มนี้ต่อไป และความประสงค์ของเราในที่นี้ คือ
 ชี้แจงแนะนำความเอาใจใส่ของท่านถึงความจริงนั้นว่า สรีระยนต์กลไกของระบบประสาท ทำ
 หน้าที่ไม่พอสมควรเป็นเครื่องมือสำหรับนำส่งกำลังพลังประสาท เพราะผลทางอ้อมของการขาดตบ
 กดพร่องแห่งการหายใจที่เหมาะสมถูกต้องสมบูรณ์

ผลประโยชน์ของอวัยวะสืบพันธุ์ที่ครอบงำสุขภาพทั่วไป เป็นที่ทราบกันดีแล้ว ที่
 จะต้องถูกโต้เถียงกันให้ยืดเยื้อในที่นี้ แต่เราขอมอบอนุญาตที่จะกล่าวว่า ด้วยอวัยวะสืบพันธุ์ในสภาพ
 อ่อนแอ ร่างกายทั่วไปทั้งหมดก็รู้สึกได้รับอากาศสะท้อนกลับเข้ามา และได้รับทุกข์ทรมานอย่างน่า

สงสาร การหายใจสมบูรณ์แบบสร้างจังหวะสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นแบบแผนของตัวธรรมชาติเองสำหรับรักษาส่วนสำคัญของร่างกายในสภาพปกติและจากเบื้องต้นจะต้องสังเกตให้รู้ว่าหน้าที่ของการสืบพันธุ์ ทำให้ กิดความเข้มแข็งและกำลังพลานุกาพของชีวิตดังนี้ โดยอาการที่ถือยออาศัยเห็นอกเห็นใจกันและกัน ทำให้เพิ่มกำลังแก่ร่างกายทั่วไปทั้งหมด โดยความหมายดังกล่าวนี้ เราได้หมายความว่า ให้กระตุ้นปลุกความรู้สึกทางเพศฝ่ายต่ำให้ตื่นขึ้น ห่างไกลทีเดียว ไม่ใช่ตามที่เข้าใจ เช่นนั้น โยคียกย่องส่งเสริมนับถือการควบคุมบังคับบัญชาจิตใจและพรหมจรรย์ความบริสุทธิ์ และได้เรียนได้ศึกษาแล้วที่จะควบคุมบังคับบัญชากิเลสฝ่ายต่ำ คือ ตัณหาราคะโทสะของสัตว์ให้อยู่ได้อำนาจ แต่การควบคุมบังคับบัญชาความรู้สึกทางเพศไม่ใช่หมายความว่าทำให้กำลังทางเพศอ่อนแอและการสั่งสอนของโยคี คือว่า บุษหรือสตรี หญิงหรือชาย ที่มีอวัยวะสืบพันธุ์เป็นปกติและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจะมีกำลังจิตตานุภาพแข็งแกร่งกว่า ซึ่งเป็นเครื่องควบคุมบังคับบัญชาปกป้องคุ้มครองตัวเองของบุรุษหรือสตรี หญิงชายนั้น ๆ โยคีเชื่อว่า โดยมากการหัวคือठीरुन ด้านคือทำให้ผิดขนบธรรมเนียมประเพณีของอวัยวะสืบพันธุ์ ส่วนมหัศจรรย์ของร่างกายนี้เกิดขึ้นจากสุขภาพปกติ และผลจากความทุกข์ทรมานยิ่งกว่าคนที่มียอวะอยู่ในสภาพปกติ จงพิจารณาอย่างถี่ถ้วนละเอียดลออสักเล็กน้อย จะพิสูจน์ได้ว่า การสั่งสอนของโยคีถูกต้องตรงเผงทีเดียว ในที่นี้ไม่ใช่สถานที่ที่จะถกเถียงกันให้เต็มทีถึงเรื่องดังกล่าวมานี้ แต่โยคีทราบว่ กำลังพลานุกาพพลังงานของความรู้สึกทางเพศสามารถเก็บรวบรวมรักษาและใช้สำหรับพัฒนาร่างกายและจิตใจของบุคคลให้เจริญรุ่งเรืองขึ้น แทนที่จะทำลายใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายให้หมดเปลืองไป ปในการออกกำลังที่ผิดปกติของธรรมชาติ ตามความคุ้นเคยของประชาชนคนเป็นอันมาก ที่ไม่ถือขนบธรรมเนียมระเบียบแบบแผนวัฒนธรรม โดยความขอร้องเป็นพิเศษเราจะให้ในหนังสือเล่มนี้ แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายแบบ 1 ที่เป็นที่ยอมรับชมชอบของโยคี เพื่อความประสงค์ในเรื่องนี้ แต่ นักศึกษาจะต้องการปรารถนาหรือไม่ที่จะนำเอาทฤษฎีคำสั่งสอนของโยคีไปควบคุมบังคับบัญชาปกป้องคุ้มครองจิตใจและรักษาเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยความบริสุทธิ์สะอาด เขาบุรุษผู้ชายหรือสตรีผู้หญิงจะประสบพบเห็นว่าการหายใจสมบูรณ์แบบจะทำให้รวบรวมเก็บรักษาสุขภาพให้แก่อวัยวะส่วนนี้ของร่างกายมากยิ่งขึ้นกว่าวิธีอื่น ๆ ที่เคยพยายามทดลองมาแล้ว บัดนี้ จงจำไว้ว่าเราหมายความว่า ภาสุขภาพปกติไม่ใช่การพัฒนาเพิ่มพูนให้เจริญจนเกินไป คนมีตัณหาราคะจัดแรงกล้าจะประสบพบเห็นว่ ปกติธรรมดานั้นหมายความว่า ทำให้ล ดน้อยความอยากลงมากกว่าเพิ่มยิ่งขึ้น บุรุษหรือ อสตรี หญิงหรือชายอ่อนแออดแอจะต้องหาทางเพิ่มพูนกำลังขึ้น และช่วยให้อุดพ้นจากความอ่อนแออดแอ ซึ่งได้เสื่อมชำรุดทรุดโทรมมาแล้วในกาลก่อน เราไม่ประสงค์จะทำให้เข้าใจผิด ๆ ในเรื่องนี้ ความคิดเห็นของโยคี คือ ต้องการให้ร่างกายเข้มแข็งแรงกล้าทุกส่วนของร่างกายที่ ึ่งหมด ภายใต้การบังคับบัญชาปกป้องคุ้มครองจิตตานุภาพ เป็นเจ้าเป็นใหญ่เป็นนายเหนือ ตนเอง และพัฒนาให้เจริญรุ่งเรือง ด้วยทำให้มีชีวิตจิตใจเข้มขึ้นไปสูง

ในการฝึกหัดปฏิบัติกรหายใจสมบูรณแบบ ในระหวางหายใจเขา กระ บังลมหดตัวแขม่ว และออกกำลังกดดันเบา ๆ ลงบนตบ กระเพา อาหาร และอวัยวะอื่น ๆ ซึ่งติดต่อกับจังหวะ สม่่าเสมอของปอด ทำหน้าที่กดบีบนวดเบา ๆ อวัยวะเหล่านี้ และเรงเร้าให้แขมแข็งอยู่ในหน้าที่ ตามปกติ ทุก ๆ ขณะทีหายใจเขา ช่วยออกกำลังภายในนี้ และช่วยให้เป็นเหตุให้การวนเวียนของ โลหิตปกติไปสู่อวัยวะการผสมปรับปรุงคูดยอเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตและการระบายถ่ายสิ่งเลื่อมเสียน ที่เป็นพิษออก ในการหายใจขึ้นสู่เบื่องสูงและหายใจเข้าสู่ท่ามกลางอวัยวะทำให้สูญหาย ผลประโยชน์ที่จะเพิ่มพูนจากการกดบีบขยอวัยวะภายในนี้

ชาวโลกตะวันตกให้ความเอาใจใส่มากแก่การฝึกหัดออกกำลังเพาะร่างกายอยู่บัดนี้ ซึ่งเป็น สิ่งที่ดี แต่ในการกระตือรือร้นชวนขายเอาจริงจางของเขาทั้งหลายเหล่านั้น เขาต้องไม่ลืมว่า การ ออกกำลังกล้ามเนื้อภายนอกไม่ใช่สิ่งที่พร้อมบริบูรณ์ อวัยวะภายในก็ต้องฝึกหัดปฏิบัติออกกำลัง ด้วย และแบบแผนของธรรมชาติสำหรับออกกำลังบริหารร่างกายก็คือ การหายใจให้ เหมาะสม ถูกต้องสมบูรณ์ กระบังลมเป็นเครื่องมือสำคัญของธรรมชาติสำหรับออกกำลังอวัยวะภายในนี้ ความเคลื่อนไหวสั้นสะเทือนเขยอวัยวะสำคัญ ๆ ของการผสมยอคูดอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยง ร่างกายแล้วระบายถ่ายเอาสิ่งที่เป็นพิษเลื่อมเสียนคุณภาพออกไป กดดันโลหิตเข้าไปในอวัยวะ เหล่านั้น และแล้วบีบออกและแจกจ่ายเพิ่มกำลังทั่วไปแก่อวัยวะนั้น ๆ อวัยวะหรือส่วนใด ๆ ก็ตาม ของร่างกาย ซึ่งไม่ได้รับการออกกำลังก็จะค่อย ๆ เลื่อมซำรุดทรุดโทรมไปและปฏิเสธไม่ทำหน้าที่ อย่างเหมาะสมถูกต้องสมบูรณ์ และขาดการออกกำลัง อวัยวะภายในที่นำมาให้ โดยการเคลื่อนไหว หว ของกระบังลมนำไปสู่อวัยวะที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การหายใจสมบูรณแบบให้การเคลื่อนไหวของ กระบังลมนำไปสู่อวัยวะที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การหายใจสมบูรณแบบให้การเคลื่อนไหวอย่าง เหมาะสมถูกต้องสมบูรณ์แก่กระบังลมเหมือนกับการออกกำลังบริหารส่วนกลางและส่วนเบื่องบน ของทรวงอก เป็นการแน่นอน “ความสมบูรณ์” ในการเคลื่อนไหว

จากความเห็นของสรีระวิทยาตะวันตกอย่างเดียว ไม่กล่าวถึงปรัชญาและวิทยาศาสตร์ ตะวันออก ระเบียบแบบแผนวิธีการหายใจสมบูรณแบบโยคีเป็นสิ่งสำคัญแก่ชีวิตจิตใจของบุรุษ ผู้ชายและสตรีผู้หญิง และเด็ก ๆ ทุก ๆ คน ซึ่งปรารถนาแสวงหา ความผาสุกและรักษาความผาสุก นั้นไว้ ที่จริงก็เป็นเรื่องง่าย ๆ แท้ ๆ ที่จะเก็บเอาจำนวนพัน ๆ ไร่แทนที่จะเคร่งเครียดพิจารณาเพื่อใช้ โชคในการแสวงหาสุขภาพตามวิธีที่ยุ่งยาก และมีราคาแพง (หมายความว่า เสียน้อย เสียมาก เสีย ยาก) ความผาสุกเคาะอยู่ที่ประตูของเขาทั้งหลายเหล่านั้น และเขาทั้งหลายเหล่านั้นก็หาตอบไม่ เป็น ความจริงแน่นอนทีเดียว ก้อนหินที่ผู้ก่อสร้างโยนทิ้งไปเสียนั้น คือ เสาหลักอันสำคัญแท้ ๆ ของ โบสถ์ วิหาร วัควา อาราม อาวาสสถานที่สถิตของความผาสุกอันแท้จริง

บทที่ 10

นิยามความรู้แบบฝึกหัดบริหารร่างกายของโยคีเล็ก ๆ น้อย ๆ 2-3 ท่า

เราให้แบบฝึกหัดการหายใจ 3 แบบไว้ข้างล่างนี้ เป็นที่นิยมกันกว้างขวางมากในระหว่างพวกโยคี ท่าที่ 1 คือ ท่าหายใจที่มีชื่อเสียงของโยคี เรียกว่าการหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอด ท่านี้ให้ได้รับผลมากให้แก่ความทนทานของปอดอย่างยิ่งที่พวกโยคีได้ประสบ ตามปกติพวกโยคีใช้ตอนจบออกกำลังหายใจท่าอื่น ๆ แล้ว ด้วยการหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอดนี้ และเราได้ทำตามแบบนี้ไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว เราให้การฝึกหัดวิธีออกกำลังเพิ่มพลังประสาทด้วย ซึ่งสั่งสอนส่งสืบต่อกันมาในระหว่างพวกโยคินับเป็นเวลาหลายชั่วอายุคน และซึ่งไม่เคยมีอาจารย์พลศึกษาพวกเพาะกายชาวตะวันตกสอนให้ทำดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ ถึงแม้ว่าท่านเหล่านั้นบางท่านได้ขอยืมวิธีนี้ไปแล้วจากพวกอาจารย์วิชาโยคะเราให้แบบวิธีการหายใจโยคีส่งเสริมกระแสเสียงด้วย ซึ่งให้ผลประโยชน์มากแก่การทำให้กระแสเสียงไพเราะสันตสนิยเนื่องก้องกังวาลของโยคีชั้นดี ๆ ตะวันออก เรารู้สึกว่าการหนังสือเล่มนี้ไม่มีแบบฝึกหัดออกกำลัง 3 วิธี เหล่านี้บรรจุอยู่ด้วยแล้ว มันจะไม่มีราคาค่างวดแก่นักศึกษาชาวตะวันตกเลย จงรับเอาแบบวิธีออกกำลังเหล่านี้ไว้เป็นพรสวรรค์ของขวัญจากพี่น้องชาวตะวันออกของท่าน และจะลงมือใช้ฝึกหัดปฏิบัติบริหารกายต่อไป

กายหายใจทำความสะอาด (ให้แก่ปอด) ของโยคี

พวกโยคีมีแบบแผนวิธีที่นิยมชมชอบของการหายใจ ซึ่งพวกโยคีฝึกหัดปฏิบัติกัน เมื่อมีความรู้สึกจำเป็นที่จะต้องเปิดให้อากาศเข้าไปและทำความสะอาดให้แก่ปอด พวกโยคีจบการฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่าอื่น ๆ จำนวนมากเสร็จแล้วด้วยการหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอดนี้ในตอนจบสุดท้ายการออกกำลังบริหารร่างกาย และเราได้ทำตามตัวอย่างนี้ไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว การหายใจทำความสะอาดให้แก่ปอดนี้ เปิดให้อากาศเข้าไปในปอดและทำความสะอาดให้แก่ปอดกระตุ้นเตือนให้เซลล์ลูนิทรีทำงานตามหน้าที่และเพิ่มกำลังทั่วไปแก่อวัยวะการหายใจ และนำเอาความผาสุกทั่วไปมาให้แก่เขาเหล่านั้นอีกอย่างหนึ่ง ผลนี้จะได้รับประสบการณ์สดชื่นแก่ร่างกายทั่วไปทั้งหมด นักพูด นักร้อง ฯลฯ จะได้รับประสบพบเห็นการหายใจนี้ ทำให้พักผ่อนสงบระงับอย่างสมบูรณ์เต็มที่เป็นพิเศษ ภายหลังที่อวัยวะการหายใจได้รับความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาแล้ว

1. จงสูดลมหายใจเข้าตามวิธีสมบูรณ์แบบ
2. เก็บกักลมหายใจไว้ชั่ว 2-3 วินาที (หรือชั่วขณะจิตใจ เพื่อให้ปอดดูดเอาอากาศออกซิเจนไว้ฟอกโลหิต และเพิ่มกำลังปราณ คือ พลังงานพลังงานของชีวิต)
3. จีบริมฝีปากจู้ขึ้นมา เหมือนกับทำผิวปาก (แต่อย่าพองแก้มออกมา) แล้วระบายอากาศหายใจออกทางช่องปากที่จีบจู้ ด้วยกำลังแรงพอสมควร แล้วหยุดชั่วขณะหนึ่ง เก็บอัด

เอาอากาศไว้ แล้วก็ระบายลมหายใจออกอีกเล็กน้อย หายใจแบบนี้ซ้ำ ๆ กันไปจนกว่า
อากาศออกจากปอดจนหมด จงจำไว้ว่า จงใช้กำลังแรงพอสมควรในการระบายลม
หายใจออกทางช่องปากจิบจู

การหายใจแบบนี้จะทำให้ได้รับประสบการณ์สดชื่นมากทีเดียว เมื่อใคร ๆ ผู้ใดก็ตาม
รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และใช้กำลังมากหมดไปเหน็ดเหนื่อยมาก การสอบสวนทดลองจะทำให้
ชัดเจนแจ่มแจ้งประจักษ์คุณค่าแน่แก่ใจนักศึกษานั้น ๆ การฝึกหัดปฏิบัติออกกำลังนี้ควรกระทำ
จนกว่าจะสามารถทำได้ตามปกติธรรมดาและง่าย ๆ และสำหรับใช้ส่งท้ายตอนจบการออกกำลัง
แบบอื่น ๆ ที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้ และควรจะเข้าใจให้ครบถ้วนรอบคอบ

การหายใจโยคีเพิ่มกำลังประสาท

นี่เป็นการออกกำลังที่มีชื่อเสียงแก่พวกโยคี ซึ่งพิจารณาเห็นว่าเป็นท่าหนึ่งทีกระตุ้นเดือน
เรงเร้าเส้นประสาทให้แข็งแรงที่สุดที่คนควรทราบ ความประสงค์ของการหายใจแบบนี้ เพื่อกระตุ้น
เดือนเรงเร้าระบบประสาทเจริญพัฒนากำลังประสาทพลังงานและพลังพละภาพแห่งชีวิต การ
ฝึกหัดออกกำลังแบบนี้ นำความกดกระตุ้นเดือนเรงเร้าลดลงบนที่ประชุมกลุ่มศูนย์กลางประสาท
สำคัญ ซึ่งได้รับความกระตุ้นเดือนเรงเร้าเพิ่มกำลังพลังงานระบบประสาททั่วไปทั้งหมด และ
ส่งเสริมเพิ่มพูนทวีคูณกำลังประสาทให้ไหลไปทั่วร่างกายทั้งหมด

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. หายใจเข้าตามสมบุรณ์แบบ และเก็บกลั้นลมหายใจเข้าไว้ชั่วขณะจิตใจหนึ่ง
3. เขยียดยัดขึ้นแขนทั้ง 2 ออกข้างหน้า ปล่อยให้แขนอ่อน ๆ อย่าแข็งเกร็งและให้หย่อน
 ๆ
4. ดึงมือทั้ง 2 กลับเข้ามาซ้ำ ๆ ทางหัวไหล่ ค่อย ๆ หดกล้ามเนื้อและอัดกำลังเข้าไปใน
กล้ามเนื้อเหล่านั้น ดังนั้น เมื่อมือทั้ง 2 จดถึงหัวไหล่ กำหมัดจะกำแน่นมากนรู้สึก
สั่นสะเทือนเคลื่อนไหว
5. แล้วจึงเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึง พุงกำหมัดทั้ง 2 ออกไปซ้ำ ๆ แล้วดึงกลับเข้าไปเร็ว ๆ (คง
ให้เกร็งอยู่) ทำหลาย ๆ ครั้ง
6. หายใจออกแรง ๆ ทางปาก
7. แล้วปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

ผลประโยชน์ที่ได้รับของแบบฝึกหัดทำนี้ ส่วนมากขึ้นอยู่กับกำลังของกำหมัดที่ดึงเข้ามา
และความเกร็งตึงของกล้ามเนื้อ และแน่นอนขณะนั้นอากาศที่หายใจเข้าไปยังอยู่เต็มปอด
แบบฝึกหัดนี้ต้องทดลองทำดูให้เห็นคุณค่า มันไม่เท่ากับ “สายคิงกางเกง” ของมิตรสหาย
ชาวตะวันตกที่สวมใส่

การหายใจส่งเสริมเพิ่มกระแสเสียงของโยคี

พวก โยคีมีแบบแผนวิธีการหายใจเพื่อเจริญพัฒนากระแสเสียง พวกโยคีมีชื่อเสียงสำหรับกระแสเสียงอันน่าประหลาดอัศจรรย์ ซึ่งเข้มแข็งราบเรียบสม่ำเสมอ และชัดเจนแจ่มใส และน่าประหลาดอัศจรรย์ ซึ่งเข้มแข็งราบเรียบสม่ำเสมอ และชัดเจนแจ่มใส และน่าประหลาดอัศจรรย์ คล้ายเสียงแตรนำกระแสกำลังอำนาจพลาสมา พวกโยคีปฏิบัติฝึกหัดแบบแผนวิธีออกกำลังกายหายใจนี้โดยเฉพาะ ซึ่งได้รับผลทำให้กระแสเสียงของท่านเหล่านั้นนุ่มนวลไพเราะเพราะพริ้ง และอ่อนโยนสุดที่จะพรรณนากว่าออกมาเป็นคำพูดให้เข้าใจได้ กระแสเสียงมีคุณภาพล่องลอยอย่างแปลกประหลาด ประกอบพร้อมด้วยพลาสมากำลังอำนาจ แบบฝึกหัดข้างล่างนี้จะเหมาะสมควรพอดีที่จะแสดงให้เข้าใจคุณภาพดังกล่าวมาแล้วข้างบน หรือกระแสเสียงของโยคีให้นักศึกษาเพื่อฝึกหัดปฏิบัติด้วยความสัตย์ซื่อตรง สมควรที่จะเข้าใจแน่นอนว่า แบบแผนวิธีหายใจนี้ใช้ปฏิบัติออกกำลังตามดอกาสกาลเวลาเป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น และไม่ใช่แบบแผนวิธีการหายใจที่ทำกันสม่ำเสมอเป็นปกติ

1. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบช้า ๆ แต่มั่นคงเข้าทางรูจมูก ใช้เวลามากตามที่สามารถจะทำได้ในการหายใจเข้า
2. อัดกลืนลมหายใจไว้สัก 2-3 วินาที ชั่วจิตใจ (เพื่อให้ปอดดูดเอาอากาศออกซิเจนไว้ ฟอกเลือดโลหิต และเพิ่มกำลังปราณพลาสมาพลังงานของชีวิต)
3. ขับลมหายใจเข้าจำนวนมากออกไปเต็มแรง ให้หมดในครั้งเดียวออกไปทางปากอ้ากว้าง ๆ
4. พักผ่อนหย่อนปอดด้วยการหายใจทำความสะอาดปอด

ไม่ต้องกล่าวให้ลึกซึ่งถึงตำราตำราทฤษฎีคำสั่งสอนของโยคี ในการสร้างส่งเสริมเพื่อกระแสเสียงในการพูดและร้องเพลง เราอยากที่จะกล่าวว่าความเชี่ยวชาญชำนาญด้วยประสบการณ์ สอบสวนทดลองดู ก็จะสอนท่านเหล่านั้นให้ทราบว่า กระแสเสียงคุณภาพและกำลังพลาสมาอำนาจของเสียงไม่ใช่ขึ้นอยู่กับจะส่งกระแสเสียงในลำคออย่างเดียวเท่านั้น แต่กลัมน้ำของไบหน้า เป็นต้น ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ด้วย คนบางพวกมีหน้าอกใหญ่ ส่งเสียงออกมาอย่างยากจนขัดสนเร้นแค้นกระแสเสียง ในขณะที่เดียวกันอีกพวกหนึ่งเมื่อเทียบกันแล้วมีทรวงอกเล็กนิดเดียว สร้างส่งเสริมกระแสเสียงออกมาด้วยกำลังเข้มแข็งและคุณภาพมหัศจรรย์ นี่เป็นประสบการณ์ที่มีค่าน่าสนใจสมควรที่จะทดลองฝึกหัดปฏิบัติกระทำดู ยืนข้างหน้ากระจกเงาแล้วจิบปากของท่านให้จู้ขึ้นแล้วผิวกายและสังเกตดูปากของท่าน และอาการท่าทางที่แสดงออกมาทั่ว ๆ ไปบนไบหน้าของท่าน แล้วจึงร้องเพลงหรือกล่าวถ้อยคำพูดตามที่ท่านเคยทำอยู่เป็นปกติธรรมดา และจงดูความต่างกัน แล้วจึงเริ่มผิวกายออกไป 2-3 วินาที และแล้วไม่ต้องเปลี่ยนท่าทางของริมฝีปากหรือไบหน้าของท่านแล้วร้องเพลงสัก 2-3 บท และจงสังเกตกระแสเสียงสันสะเทือนกึ่งก้องกังวาลไพเราะเพราะพริ้งชัดเจนแจ่มใสอย่างไรเกิดขึ้น

บทที่ 11

7 ทำแบบฝึกหัด เพื่อเจริญพัฒนาการออกกำลังของโยคี

ต่อไปนี้เป็น 7 ทำแบบฝึกหัดออกกำลังเป็นที่นิยมชมชอบของโยคีสำหรับเจริญพัฒนาขยายปอด กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตัวเซลล์ลินทรีย์อากาศ ฯลฯ ทำเหล่านี้ทำงานง่ายมาก แต่ให้ผลประโยชน์มากมายอย่างมหัศจรรย์ อย่าปล่อยให้ความง่ายของแบบฝึกหัดออกกำลังกายเหล่านี้ ทำให้ท่านสูญเสียซึ่งความสนใจ เพราะแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายเหล่านี้ เป็นผลที่ได้รับจากประสบการณ์ความเชี่ยวชาญชำนาญ คั่นคว้าสอบสวนทดลองเลือกเฟ้นและทดลองฝึกหัดปฏิบัติกันมาแล้ว พร้อมด้วยความระมัดระวังทางฝ่ายพวกโยคีและเป็นทำจำเป็นสำคัญ และได้รับการเลือกสรรคิดเอาออกมาจากแบบฝึกหัดทำออกกำลังบริหารร่างกายจำนวนมากมาเหลือเกินที่สับสน และยุ่งยาก ส่วนที่ไม่จำเป็นไม่สำคัญได้คัดเอาออกทิ้งไป และรักษาเอาทำจำเป็นสำคัญไว้ดังนี้

1. ทำอัดเก็บกลิ่นลมหายใจไว้

ทำนี้เป็นทำสำคัญจริง ซึ่งทำให้เกิดกำลังเข้มแข็งและเจริญพัฒนากล้ามเนื้อการหายใจเป็นอย่างดีเท่ากับปอดเหมือนกัน และฝึกหัดเสมอ ๆ จะทำให้ยึดขยายทรวงอกออกไปด้วย พวกโยคีได้ประสบพบเห็นว่าการเก็บอัดกลิ่นลมหายใจไว้ตามโอกาสช่วงขณะเป็นครั้งคราว ภายหลังเมื่อได้รับการหายใจสมบูรณ์แบบเต็มปอดแล้ว เป็นประโยชน์มากจริง ๆ ไม่แต่เพียงอวัยวะการหายใจเท่านั้น แต่เป็นประโยชน์แก่อวัยวะผสมย่อยดูดอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายสืบต่อชีวิตจิตใจให้สดชื่น รวมทั้งระบบประสาทและเลือดโลหิตด้วย พวกโยคีประสบพบเห็นแล้วว่าการเก็บอัดกลิ่นลมหายใจเข้าไว้ตามโอกาสช่วงครั้งชั่วคราวช่วงขณะ เพื่อความบริสุทธิ์ให้แก่อากาศที่เหลือค้างอยู่ในปอดจากการหายใจเข้าคราวก่อน และเพื่อให้อากาศออกซิเจนฟอกเลือดโลหิตได้เต็มที่มากยิ่งขึ้น พวกโยคีทราบด้วยว่าลมหายใจเข้าที่เก็บอัดกลิ่นไว้นั้นเก็บรวบรวมวัตถุธาตุสิ่งที่สุดยเสียเสื่อมคุณภาพแล้วทั้งหมด และเมื่อลมหายใจที่สุดเข้าไปนั้นถูกขับดันออกไปก็นำเอาวัตถุธาตุสิ่งสกปรกโสโครกของร่างกายออกไปด้วย และทำความสะอาดให้แก่ปอด เช่นเดียวกับยาระบายที่ถ่ายท้อง ฉะนั้น พวกโยคีรับรองแนะนำแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ว่าดี สำหรับแก้กระเพาะอาหาร ตับ และเลือดโลหิต ไม่ทำหน้าที่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยวนเวียนผิดปกติไปต่าง ๆ นานา และประสบพบเห็นด้วยว่า การหายใจนี้ช่วยให้อุดพ้นจากลมหายใจเสียได้เสมอ ซึ่งเกิดจากปอดขาดการเปิดเผยให้ได้รับอากาศน้อยไปไม่พอเพียง เราขอแนะนำนักศึกษาทั้งหลายเพื่อความสนใจเอาใจใส่ ตั้งใจ เป็นอย่างมากให้แก่แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ เหมือนของมีคุณค่าอย่างมากมา คำแนะนำชี้แจงต่อไปนี้ จะให้ความคิดเห็นเข้าใจแผนฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ อย่างชัดเจนกระจ่างแจ่มแจ้ง

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. หายใจเข้าสมบูรณ์แบบ
3. เก็บอັคคัลันอากาศที่หายใจเข้าไปไว้ในนั้นให้นานเท่าที่ท่านสามารถกลืนไว้ได้ตามสบาย ๆ
4. หายใจออกแรง ๆ ทางปากอ้า
5. ปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

เบื้องต้นครั้งแรก ท่านจะสามารถเก็บอັคคัลันลมหายใจเข้าไว้ได้เพียงเวลาสั้น ๆ เท่านั้น แต่เมื่อฝึกหัดปฏิบัติไปสักเล็กน้อยจะปรากฏให้เห็นประจักษ์ชัดว่า เจริญก้าวหน้าขึ้นมากมาย จงลองตั้งเวลาของท่านด้วยนาฬิกาพก ถ้าท่านต้องการสังเกตให้ทราบความเจริญก้าวหน้าของท่าน

2. ทำปลุกกระตุ้นเดือนเร้งเร้าตัวเซลลูลิตรีย์ปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านนี้ มุ่งหมายเพื่อปลุกกระตุ้นเดือนเร้งเร้าตัวเซลลูลิตรีย์อากาศในปอด แต่ผู้เริ่มตั้งต้นฝึกหัดแรก ๆ ต้องไม่หักโหมทำให้เกินกำลังไป และไม่ควรทำให้แรงเกินไป บางท่านอาจจะรู้สึกเวียนนิดหน่อย 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 เก็บอັคคัลันลมหายใจเข้าไว้และตบทรวงอกด้วยฝ่ามือ
5. ปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่านนี้ เป็นเครื่องค้ำจุนบริหารและปลุกกระตุ้นเดือนเร้งเร้าร่างกายทั่วไปทั้งหมด และเป็นทำปฏิบัติที่มีชื่อเสียงทราบกันทั่วไปในพวกโยคี ตัวเซลลูลิตรีย์อากาศทั้งหลายของปอด บังเกิดความเกียดรื้อนเฉื่อยชาไม่ว่องไว โดยเหตุผลที่เกิดจากการหายใจไม่ถูกต้องสมบูรณ์ และมักจะบังเกิดความชำรุดทรุดโทรมเสื่อมเสียเกือบทั่วไป ผู้ใดใครก็ตามซึ่งได้ปฏิบัติการหายใจไม่ถูกต้องไม่สมบูรณ์มาแล้วเป็นแรม ๆ ปี จะสบพบเห็นว่าไม่ง่ายที่จะปลุกกระตุ้นเดือนเร้งเร้าตัวเซลลูลิตรีย์อากาศเหล่านี้ทั้งหมด ที่ถูกใช้อย่างเลวทรามมาแล้วให้ต้นตัวเคลื่อนไหวทำหน้าที่ว่องไวขึ้นในทันทีทันใด โดยการหายใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ แต่แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ กระทำให้เกิดผลสมประสงค์ได้เป็นอย่างมาก และเป็นของมีค่าควรศึกษาและฝึกหัดปฏิบัติตาม

3. ทำเหยียดยี่ดซ์โครง

เราอธิบายไว้แล้วว่า ซีโรกรทึ้งหลายคิดเน้นอยู่กับกระดูกอ่อน ซึ่งยอมให้แผ่ขยายออกไปได้มากมาย ในการหายใจที่ถูกต้องสมบูรณ์ ซีโรกรแสดงบทบาทมีส่วนทำหน้าที่สำคัญ และเป็นการสมควรที่จะให้โอกาสแก่ซีโรกรทึ้งหลายได้ออกกำลังเป็นพิเศษเล็กน้อย เพื่อรักษาไว้ซึ่งความยืดหยุ่นของซีโรกรทึ้งหลายเหล่านั้น การยืนหรือนั่งในท่าที่ผิดธรรมชาติ ผิดปกติ ซึ่งจำนวนมากมายของประชาชนชาวตะวันตกคิดเป็นนิสัยสันดาน มักจะทำให้ซีโรกรแข็งและไม่ยืดหยุ่นมากหรือน้อย และแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำนี้ จะทำให้ได้รับชัยชนะเป็นอย่างมากอย่างเดียวกัน

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. วางมือข้างละมือ บนแต่ละข้างของลำตัว ให้สูงขึ้นถึงใต้รักแร้ ให้พอเหมาะพอดีพอสมควรตามสบาย ให้หัวแม่มือจดเบื้องหลัง ฝ่ามืออยู่บนซีโรกรของทรวงอก และนิ้วทึ้งหลายอยู่ข้างหน้าเหนือหน้าอก
3. หายใจเข้าสมบูรณ์แบบ
4. เก็บอึดกลั้นลมอากาศที่หายใจเข้าไปสักครู่หนึ่ง ชั่วเวลาสั้น ๆ
5. แล้วจึงกดบีบด้านข้าง ๆ เบบ ๆ ในขณะเดียวกันหายใจออกอย่างช้า ๆ
6. ทำท่าหายใจทำความสะอาดปอด

ใช้แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำนี้พอสมควร และอย่าหักโหมให้เกินกำลังไป

4. ทำยืดแผ่ขยายทรวงอก

ทรวงอกมักจะได้รับการหดห่อตัวจากการโค้งก้มในขณะที่ผู้ใดใครก็ตามทำการของตน เป็นต้นแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำนี้ดีจริง ๆ สำหรับความประสงค์ของสภาพตามปกติ

ธรรมชาติ และได้รับการยืดขยายทรวงอกกลับคืนมา

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ
3. เก็บอึดกลั้นลมอากาศไว้
4. เขยียดแขนทึ้ง 2 ออกไปข้างหน้า และยกเอากำหมัดทึ้ง 2 ด้วยกันขึ้น ให้ได้ระดับเสมอกับหัวไหล่
5. แล้วเหวี่ยงกำหมัดไปข้างหลังแรง ๆ จนแขนเขยียดตรงออกไปทางข้าง ๆ จากหัวไหล่ทึ้งสอง
6. แล้วจึงเอากลับคืนสู่อย่างท่าที่ 4 แล้วเหวี่ยงกลับออกไปอย่างท่าที่ 5 ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง
7. หายใจออกแรง ๆ ทางปากอ้า
8. ทำท่าหายใจทำความสะอาดปอด

จงใช้ท่าออกกำลังนี้พอสมควร อย่าหักโหมให้เกินกำลังไป

5. แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำเดิน

1. เดินด้วยศีรษะตั้งตรง ลากคางอุ้มกลับเข้ามาหาหัวไหล่สักเล็กน้อย แล้วเดินนับก้าวให้ได้สม่ำเสมอ
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณแบบ (นับในใจ) 1, 2, 3, ... นับก้าวละครั้งทุกก้าว ทำการหายใจเข้า ขยายออกไปจนถึงนับ 8
3. หายใจออกอย่างช้า ๆ ทางรูจมูกนับอย่างก่อน 1, 2, 3, ... นับก้าวละ 1
4. หยุดพักในระหว่างหายใจ เดินต่อไปและนับ 1, 2, 3, ... นับก้าวละ 1
5. ทำช้า ๆ จนท่านตั้งต้นรู้สึกเหนื่อย แล้วจึงหยุดพักชั่วขณะหนึ่ง แล้วกลับทำต่อไปตามสบาย ทำช้า ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง

พวกโยคีบางท่านเปลี่ยนการฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ โดยเก็บอัดกลั้นลมหายใจไว้ระหว่างนับ 1-2-3-4 และแล้วจึงหายใจออกด้วยการนับ 8 ก้าว จะฝึกหัดปฏิบัติแบบนี้ไหนก็ตามเถิดแล้วแต่ความสะดวกสบายแก่ท่าน

6. แบบฝึกหัดบริหารร่างกายทำออกกำลังเวลาเช้า

1. ยืนตั้งตัวตรงท่าทหาร ศีรษะตั้งตรง นัยน์ตาจ้องมองตรงไปข้างหน้า ไหล่ผิงผายเบะไปข้างหลัง เข่าตึง มือทั้ง 2 อยู่ข้าง ๆ
2. ยกตัวขึ้นช้า ๆ (บนปลายเท้า) สูดลมหายใจเข้าสมบูรณแบบให้สม่ำเสมอและช้า ๆ
3. เก็บอัดกลั้นลมหายใจเข้าไว้สัก 2-3 วินาที (ชั่วอึดใจ) คงอยู่ในท่าเดิม
4. หย่อนตัวลงช้า ๆ สู่ว่าที่ 1 ในขณะที่เดียวกันหายใจออกช้า ๆ ทางรูจมูก
5. ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด
6. ทำช้า ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง เปลี่ยนใช้ขาข้างขวาข้างเดียว แล้วก็เปลี่ยนไปขาซ้ายข้างเดียว (สลับกันไปทีละข้าง)

7. แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายทำปลุกกระตุ้นเดือนเร้งเร้าการวนเวียนของโลหิต

1. ยืนตั้งตัวตรง
2. สูดลมหายใจสมบูรณแบบ แล้วเก็บอัดกลั้นไว้
3. โน้มตัวลงไปข้างหน้านิดหน่อย และจับกำคู้้นไม้ หรือไม้เท้าให้มั่นคงและกำแน่น แล้วค่อย ๆ ออกกำลังแรงของท่านทั้งหมดบีบลงบนคู้้นไม้หรือไม้เท้านั้น
4. ผ่อน หย่อนมือที่กำไว้ กลับเข้าสู่ว่าที่ 1 แล้วค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกช้า ๆ
5. ทำช้า ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง
6. จบลงด้วยท่าหายใจทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้ท่อนไม้หรือไม้เท้าจริง ๆ ก็ได้ โดยนึกสร้างมโนภาพกำไม้เท้าในใจก็ได้ ใช้ความตั้งใจออกกำลังกดบีบกำแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายนี้ เป็นแบบที่โปรดปรานนิยมชมชอบของโยคี สำหรับปลุกกระตุ้นเดือนเร้ง

เร้าการวนเวียนของเลือดโลหิตให้เลือดโลหิตแดงไหลวนเวียนไปทั่วถึงที่สุด แล้วนำเลือดโลหิตดำกลับคืนเข้าสู่หัวใจและปอด เพื่อสามารถให้ได้รับการฟอกให้บริสุทธิ์ด้วยอากาศออกซิเจนที่ปนอยู่ในอากาศซึ่งหายใจเข้าไปแล้ว ในเหตุที่การวนเวียนของเลือดโลหิตอึดคักขัดสนไม่สมบูรณ์ มีเลือดโลหิตไม่พอในปอดเพื่อคูดเข้าไปเพิ่มจำนวนของอากาศออกซิเจนที่ได้หายใจเข้าไปแล้ว และร่างกายไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่จากการเพิ่มเติมการหายใจ ในเหตุเช่นนี้โดยเฉพาะ เป็นการดีที่ควรฝึกหัดปฏิบัติแบบฝึกหัดออกกำลังกายทำนี้ในโอกาสที่สมควร ด้วยการออกกำลังหายใจสมบูรณ์แบบให้สม่ำเสมอเป็นนิจ

บทที่ 12

แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ 7 ท่าของโยคี

บทนี้ประกอบด้วยแบบฝึกหัดออกกำลังหายใจบริหารร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ 7 ท่า ไม่มีชื่อพิเศษโดยเฉพาะ แต่ทุกท่าต่าง ๆ กันและแยกจากกันและกัน และมีความเห็นมุ่งหมายต่าง ๆ กัน นักศึกษาแต่ละท่านจะประสบพบเห็นแบบฝึกหัดออกกำลังกายเหล่านี้เป็นอันมาก เหมาะที่สุดแก่ความต้องการเป็นพิเศษของเหตุ โดยเฉพาะเรื่องที่ นักศึกษาแต่ละคนนั้นต้องการ ถึงแม้ว่าเราได้วาง “แบบแผนวิธีออกกำลังบริหารร่างกายท่าเล็ก ๆ น้อย ๆ” เหล่านี้ไว้แล้ว ท่าเหล่านี้มีราคาและเต็มไปด้วยประโยชน์อย่างยิ่ง มิฉะนั้น ท่าเหล่านี้จะไม่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้เลย ท่าเหล่านี้รวบรวมการสร้างเสริมเพาะกำลังกายและการยืดขยายปอดอัดบรรจุลงเป็นแบบฝึกหัดอันเดียว และสามารถพร้อมที่จะรวบรวมออกมาเป็นแผ่น ๆ แล้วส่งเรื่องนี้ไปทำเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ แน่นอนละท่าเหล่านี้มีราคาเพิ่มขึ้น เมื่อการหายใจแบบโยคีมีส่วนประกอบแทรกอยู่ทั่วทุกแต่ละท่าของแบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกาย อย่าผ่านเฉียดท่าเหล่านี้ไป เพราะท่าเหล่านี้มีเครื่องหมายว่าท่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ท่าใดท่าหนึ่ง บางท่าหรือบางกว่าแบบฝึกหัดออกกำลังกายท่าเหล่านี้สามารถพอดีกับที่ท่านต้องการ จงพยายามทดลองเลือกเฟ้นและตัดสินตกลงใจสำหรับตัวของท่านเอง

แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 1

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

แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 2

1. ยืนตั้งตัวตรง ด้วยแขนทั้งสองเหยียดตรงอยู่ข้างหน้าของท่าน
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ แล้วเก็บอัดกลั้นลมหายใจไว้
3. กางเหยียดแกว่งแขนทั้งสอง ไปทางเบื้องหลังให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไปได้ แล้วเหยียดกลับมาท่าที่ 1 แล้วทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เก็บอัดกลั้นลมหายใจไว้ตลอดเวลาขณะนั้น
4. หายใจออกแรง ๆ ทางปาก
5. ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 3

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

แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 4

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

แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 5

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

แบบฝึกหัดออกกำลังท่าที่ 6

1. ยืนตั้งตัวตรงด้วยแขนทั้งสองอยู่ในท่าท้าวสะเอว คือ ด้วยมือทั้งสองวางพักอยู่รอบสะเอว และข้อศอกตั้งกางออกไป
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบแล้วเก็บอัดกล้ามเนื้อหายใจเข้าไว้

3. รักษาขาและตะโพกให้แห้งตึง และโน้มไปข้างหน้าอย่างงาม ๆ เหมือนท่านอบน้อม โนม์ คำนับ ในขณะที่เดียวกันระบายระบายลมหายใจออกช้า ๆ
4. กลับคืนเข้ารูปท่าที่ 1 แล้วสูดลมหายใจเข้าสมบูรณแบบอีก
5. แล้วโน้มตัวไปข้างหลัง ระบายลมหายใจออกช้า ๆ
6. กลับสู่ท่าที่ 1 แล้วสูดลมหายใจเข้าสมบูรณแบบ
7. แล้วโน้มตัวไปข้าง ๆ ระบายลมหายใจออกช้า ๆ (เปลี่ยนท่าโดยโน้มไปทางขวาและแล้วก็ ทางซ้าย)
8. ปฏิบัติท่าหายใจ ทำความสะอาดปอด

แบบฝึกหัดออกกำลังกายท่าที่ 7

1. ยืนหรือนั่งตั้งตัวตรง ด้วยแนวแถวกระดูกสันหลังตั้งตรง
2. สูดลมหายใจเข้าสมบูรณแบบ แต่แทนที่จะสูดเข้าไปติดต่อกันสม่ำเสมอเป็นกระแสเดียว สูดเข้าไปเป็นชุด ๆ สั้น ๆ เร็ว ๆ เหมือนสูดลมกลิ้งด่างเกลือกกลิ้งหอมหรือแอมโมเนีย เขี้ยว อูฐ และไม่ต้องการกลิ้งจน สูดลมเพียงวิบ ๆ อย่างระบายลมหายใจน้อย ๆ เหล่านี้ออกหมด ทีเดียว แต่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นติดต่อกันจนกระทั่งที่ว่างของปอดบรรจุเต็มทั่วทั้งหมด
3. เก็บอัดกลิ้งลมหายใจไว้ 2-3 วินาที ชั่วอึดใจ
4. ระบายลมหายใจออกทางรูจมูก ขาวอย่างพักผ่อน ถอนลมหายใจ
5. ปฏิบัติท่าหายใจ ทำความสะอาดปอด

บทที่ 13

การเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่ และการหายใจเป็นจังหวะโยคี

สรรพสิ่งที่หลายทั่วทั้งหมคอยู่ในสภาพเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหว จากปริมาณเล็กที่สุดถึงดวงอาทิตย์ใหญ่ที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในสภาพของการเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่ ไม่มีสิ่งใดเลยในธรรมชาติหยุดพักนิ่งโดยเด็ดขาด แม้แต่ปริมาณเดียว ถูกแยกเอาการเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่ไป จะทำลายโลกสากลจักรวาลให้แตกสลายพินาศในการเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่ที่อยู่อย่างไม่หยุดหย่อนนี้แหละ โลกสากลจักรวาลจึงทำงานตามหน้าที่ได้ วัตถุประสงค์ของได้รับบทบาทกระทำหน้าที่ที่มั่นคงสม่ำเสมออยู่ โดยกำลังพลังงานและรูปธรรมที่นับจำนวนไม่ได้ และเหตุผลนานาประการสุดที่จะประมาณ และแม้แต่ตัวของรูปธรรมเอง และเหตุผลนานาประการก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเป็นอนิจลักษณะ (ตรงกับพระไตรปิฎกทั้ง 3 คือ 1. อนิจจัง-ไม่เที่ยง 2. ทุกข์-ทนอยู่ไม่ได้ 3. อนัตตา-ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาหรืออ้อนวอนขอร้องให้เป็นไปตามความประสงค์ในที่สุด) สรรพสิ่งที่หลายเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ขณะสิ่งเหล่านั้นถูกสร้างขึ้น และจากสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นเป็นรูปธรรม สุดที่จะประมาณคณนานับคำนวณจำนวนได้ ซึ่งแล้วก็กลับเปลี่ยนแปลงและให้กำเนิดเกิดขึ้นแก่รูปธรรมใหม่ ๆ และต่อ ๆ กันไปโดยไม่มีที่สุดที่จะประมาณอย่างไม่หยุดหย่อน ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอนเลยในโลกของรูปธรรม และถึงกระนั้น ความจริงอันใหญ่หลวงขอดียิ่งเหนือความจริงทั้งหลายในโลกได้แก่บรมปรมัตตสัจจะ คือ พระนิพพานเท่านั้นที่ไม่เปลี่ยนแปลง รูปธรรมเป็นแต่เพียงปรากฏการณ์เกิดขึ้นผ่านไป แต่สังขารสภาพที่จริงเที่ยงแท้แน่นอนเป็นอนันตกาล คงที่อยู่เสมอและไม่มีเปลี่ยนแปลง

ปริมาณของร่างกายมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่อย่างมั่นคงอยู่เสมอ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างไม่หยุดหย่อนกำลังเกิดขึ้นใน 2-3 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงในวัตถุประสงค์ที่ก่อสร้างร่างกายขึ้นเกือบทั่วทั้งหมด และเกือบไม่มีสักปริมาณเดียวที่ปรุงผสมแต่งตั้งสร้างร่างกายของท่านอยู่ บัดนี้ จะประสบผลเห็นอยู่เพียง 2-3 เท่านั้น จากนั้นไปมีแต่ความเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่เท่านั้นคงอยู่สม่ำเสมอ แต่ความเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวไม่คงที่อยู่สม่ำเสมอ คงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

ในการเปลี่ยนแปลงสันสะท้อนเคลื่อนไหวทั่วไปทั้งหมดนี้แหละถูกค้นพบประสบจังหวะอย่างสม่ำเสมอแน่นอน จังหวะสม่ำเสมอแผ่ปกคลุมทั่วสากลจักรวาล ความแกว่งไกวเคลื่อนไหวหมุนเวียนของดวงดาวทั้งหลายรอบดวงอาทิตย์ ความขึ้นลงของน้ำทะเล ความเต้นตุบ ๆ ของหัวใจ การไหลเอ่อขึ้นลงของกระแสไฟฟ้าทั้งหลายทั้งหมดเหล่านี้ล้วนแต่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ จังหวะสม่ำเสมอ แสงรัศมีของดวงอาทิตย์ส่องส่งลงมาถึงเรา ผ่น โปริยปราชยลงมาบนตัวเราตามกฎ

ธรรมดาเหมือนกัน ความเจริญเติบโตของงามทั้งหลายทั่วไปทั้งหมด ก็เป็นแต่เพียงการแสดงให้ปรากฏขึ้นของกฎธรรมดาที่เท่านั้นเอง ความเคลื่อนไหวทั่วไปทั้งหลายหมดทั้งสิ้นก็เป็นการปรากฏแจ้งประจักษ์ชัดขึ้นมาด้วยกฎธรรมดาของจังหวัดสมำเสมอนี้เอง

ร่างกายของเราทั้งหลายขึ้นอยู่กับกฎธรรมดาจังหวัดสมำเสมออย่างมากมายเหมือนกับดวงดาวที่หมุนเวียนอยู่รอบ ๆ ดวงอาทิตย์ ส่วนมากของด้านความลึกลับลึกซึ้งของวิชาวิทยาศาสตร์ของการหายใจของโยคี ตั้งอยู่บนพื้นฐานความรู้สำคัญของธรรมชาติ โดยการยุบลงด้วยจังหวัดสมำเสมอของร่างกาย โยคีจัดการดูแลกำลังปราณพลังงานแห่งชีวิตจำนวนมากมายเข้าไป ซึ่งโยคีตั้งใจมุ่งหมายปรารถนาที่จะนำผลสำเร็จสมประสงค์ให้แก่ตน เราจะกล่าวถึงเรื่องนี้ยืดยาวมากมายออกไปอีกต่อไป

ร่างกายที่ท่านเข้าอาศัยอยู่นี้เหมือนกับกระแสน้ำน้ำเล็ก ๆ ไหลวิ่งเข้าสู่แผ่นดินจากทะเลถึงแม้ว่า โดยปรากฏแต่เพียงขึ้นอยู่แก่กฎธรรมดาของตัวเอง ที่แท้ก็ขึ้นอยู่เช่นเดียวกับการไหลเอ่อขึ้นและลงของกระแสน้ำของมหาสมุทรทะเลใหญ่ของชีวิตมีการพองและการยุบ การขึ้นและการลง และเราอยู่ในสภาพรับรองกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการเปลี่ยนแปลงสันสะเทือนเคลื่อนไหวไม่แน่นอนและจังหวัดสมำเสมอของทะเลแห่งชีวิตนี้ ในสภาพปกติเราได้รับความสันสะเทือนเคลื่อนไหวและจังหวัดสมำเสมอของมหาสมุทรอันมหึมาแห่งชีวิต และรับรองกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่เมื่อถึงเวลาที่ปากของทางน้ำไหลเข้าสู่เหมือนติดตันด้วยวัตถุเศษเล็กเศษน้อย กรวดหินดินทรายจนเป็นสันดอนขึ้นมาแล้ว เราก็ไม่สามารถที่จะรับกระแสน้ำไหลติดต่อเข้ามาจากแม่คงคามหาสมุทรได้ และความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็เกิดปรากฏแจ่มแจ้งขึ้นภายในตัวของเรา

ท่านเคยได้ยินแล้วอย่างไรว่า โน้ตจังหวัดบทยเพลงไวโอลิน ถ้ากระแสน้ำย่ำซ่า ๆ กันและเป็นจังหวัดสมำเสมอ จะเร่งความเคลื่อนไหวสันสะเทือน ซึ่งจะทำลายสะพานพังลงไปที่ทันที ผลเช่นเดียวกันนี้เป็นความจริง เมื่อกองทหารเดินข้ามสะพาน มักจะได้รับคำสั่งเสมอให้ “แยกเท้า” ต่างคนต่างเดินไม่ให้พร้อมกันใน โอกาสเช่นนี้ มิฉะนั้น ความสันสะเทือนเคลื่อนไหวพร้อมกันนั้น จำทำลายสะพานพังครืนลงพร้อมทั้งกองทหารด้วยทั้ง 2 อย่าง ปรากฏการณ์แจ่มแจ้งเหล่านี้ของผลแห่งความสันสะเทือนเคลื่อนไหวเป็นจังหวัดสมำเสมอ จะให้ความคิดเห็นแก่ท่านถึงผลที่ร่างกายเกี่ยวเนื่องกับการหายใจเป็นจังหวัดสมำเสมอ ที่ร่างกายทั้งหมดได้รับจับเอาความสันสะเทือนเคลื่อนไหวและบังเกิดความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับอำนาจจิตความตั้งใจ ซึ่งเป็นเหตุทำให้การเคลื่อนไหวเป็นจังหวัดสมำเสมอของปอด และในขณะที่เดียวกัน ที่ความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างพร้อมบริบูรณ์สมบูรณ์เช่นนี้ สามารถพร้อมที่จะรับรองคำสั่งจากอำนาจจิตความตั้งใจด้วยร่างกายสามัคคีพร้อมเพรียงกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนี้แหละ โยคีประสบพบความไม่ยากไม่ลำบากในการที่จะเพิ่มพูนส่งเสริมกำลังการไหลเวียนของเลือดโลหิตไปสู่ส่วนของร่างกายโดยคำสั่งจากอำนาจจิตความตั้งใจ และในทำนองเดียวกัน

โยคีสามารถชี้ส่งส่งกระแสพลังงานกำลังประสาทให้ทวียิ่งขึ้นไปสู่ส่วนใด ๆ หรืออวัยวะใด ๆ ก็ได้ เพื่อเป็นการเพิ่มกำลังให้แข็งแรงและปลุกกระตุ้นเดือนเรงร้าอวัยวะนั้น ๆ ให้ตื่นตัวทำหน้าที่เข้มแข็งขึ้น

ในทำนองเดียวกันโดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ โยคีจับเอาจังหวะแกว่ง (เหมือนลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งเป็นจังหวะสม่ำเสมอ) แล้วก็สามารถดูดเอาและควบคุมบังคับบัญชาเพิ่มพูนทวีคูณจำนวนยิ่งขึ้นอย่างใหญ่หลวงของกำลังปราณพลังงานแห่งชีวิต ซึ่งแล้วก็เอามาใช้ตามความต้องการของอำนาจจิตความตั้งใจ โยคีสามารถและใช้จังหวะสม่ำเสมอเป็นเสมือนรถยนต์พาหนะสำหรับส่งกระแสจิตพุ่งตรง ๆ ไปสู่ผู้อื่น และสำหรับทำการดึงดูดกระแสจิตของผู้อื่นเหล่านั้นทั้งหมดเข้ามาสู่ตนเอง ด้วยอุบายวิธีใช้ความสัมพันธ์เคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เช่นเดียวกันนี้เอง ปรากฏการณ์ของต่างฝ่ายต่างก็ส่งกระแสจิตโต้ตอบกันและกัน เช่นเดียวกับพูดโทรศัพท์ที่ดี การส่งกระแสจิตไปสู่ผู้อื่นที่ดี การรักษาโรคด้วยกระแสอำนาจจิตกำลังสมองที่ดี การสะกดจิตเป็นต้นที่ดี ซึ่งวิชาเหล่านี้ได้สร้างความสนใจเอาใจใส่กันกว่าเช่นนี้ให้บังเกิดขึ้นในโลก ชาวตะวันตกสมัยปัจจุบันนี้ แต่วิชาเหล่านี้เป็นที่ทราบกันแล้วในพวกโยคีเป็นเวลาศตวรรษรอบร้อย ๆ ปีมาแล้ว และวิชาเหล่านี้สามารถที่จะเพิ่มพูนทวีกำลังและขยายให้ใหญ่โตยิ่งขึ้นได้ ถ้าบุคคลจะใช้ส่งกระแสจิตพุ่งตรงออกไปภายหลังการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ การหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอจะส่งเสริมเพิ่มพูนทวีคูณค่าราคาของการรักษาโรคด้วยกระแสอำนาจจิตกำลังสมอง การรักษาโรคด้วยความดึงดูดคล้ายแม่เหล็ก ด้วยกำลังเสน่ห์านุภาพ ความเมตตารักใคร่ปรารถนาอย่างแรงกล้าให้เกิดความสุขความกรุณา ความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะช่วยให้พ้นจากทุกข์ด้วยมูทิตา จิตพลอยยินดีชื่นชม โสมนัส เมื่อผู้อื่นได้รับความสุข และวางเฉยเป็นอุเบกขา เมื่อสุดวิสัย ความสามารถที่จะช่วยได้ ด้วยเป็นกรรมหนักของผู้นั้นเอง รวมความก็คือ อปปัญญาพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มูทิตา อุเบกขา ที่แผ่พุ่งไปทั่วไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ทั่วพิภพจบสากลจักรวาลนั่นเอง การหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ จะช่วยให้ทวีคูณเพิ่มพูนความสำเร็จในวิชาเหล่านี้ยิ่งขึ้นอีกหลาย ๆ ร้อยเปอร์เซ็นต์

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

โยคีวางแผนพื้นฐานกำหนดเวลาจังหวะสม่ำเสมอของเขาขึ้น นับเป็นยูนิต ๆ คือ หน่วย ๆ รับรองสามัคคีพร้อมเพรียงกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับการเดินตบ ๆ ของหัวใจของเขา การเต้นของหัวใจต่างคนก็ต่างกัน แต่การเต้นของหัวใจนับหน่วยยูนิตของแต่ละคน จัดขึ้นจังหวะสม่ำเสมอเหมาะสมสำหรับบุคคลโดยเฉพาะของคนทั่ว ๆ ไป ในการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอเพื่อความแน่นอนการเต้นของหัวใจตามปกติของท่าน โดยวางแต่นี้วมือของท่านลงบนชีพจรของ

ท่าน และแล้วก็นับ 1-2-3-4-5-6 6คูป 1-2-3-4-5-6 6คูป เป็นต้น จนจังหวะสม่ำเสมอเกิดขึ้นแน่นอน มั่นคงในใจของท่าน การปฏิบัติฝึกหัดสักเล็กน้อยจะทำให้จังหวะสม่ำเสมอแน่นอนขึ้น ดังนั้น ท่าน จะสามารถทำได้อย่างง่ายดาย ผู้ตั้งต้นฝึกหัดใหม่ ๆ การหายใจเข้าลึก ๆ จะหายใจเข้าเพียง 6 คูปต่อ หน่วยยูนิต แต่จะสามารถทวียิ่งขึ้นได้เป็นอย่างมาก โดยการฝึกฝนฝึกหัดปฏิบัติอย่างนี้

กฎของโยคีสำหรับการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ นั้น คือ การนับหน่วยยูนิตของการหายใจเข้า และการหายใจออกควรเท่า ๆ กัน ในขณะที่เดียวกันหน่วยยูนิตสำหรับการเก็บอัดกลั่นลมหายใจไว้ และระหว่างการหายใจควรเป็นครั้งหนึ่งของจำนวนการหายใจเข้าและการหายใจออก เหล่านั้น

แบบฝึกหัดในการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ดังต่อไปนี้ ควรทำให้ได้อย่างทั่วถึง เพราะว่า เป็นแบบวิธีภาคพื้นฐานที่รองรับของแบบฝึกหัดอื่นๆ อีกมากมายซึ่งกล่าวไว้ จะให้ทำต่อไป

1. นั่งตั้งตัวตรงในท่าสบาย ๆ ตั้งทรวงอกไว้อย่างแน่นอนมั่นคง คอ และศีรษะเกือบตรง เป็นแนวเดียวกัน ตามที่จะเป็นไปได้ ด้วยหัวไหล่และไปข้างหลังเล็กน้อย และมีมือทั้งสองวางพักอยู่บนหน้าตักอย่างสบาย ๆ ในท่านี้ น้ำหนักตัวส่วนมากอยู่บนซี่โครง และท่านี้สามารถที่จะคงอยู่ได้อย่างสบาย ๆ โยคีได้ประสบพบเห็นแล้วว่า จะเป็นใครผู้ใดก็ตามไม่สามารถที่จะทำให้เกิดผลประโยชน์อย่างดีที่สุดได้ในการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ด้วยทรวงอกหดห่อเข้าไป และพุงปลิ้นยื่นออกมา (จงดูตัวอย่างพระพุทธรูปปฏิมากร พระอรุระออกนูนเด่นออกมา พระนาภีท้องยุบเข้าไป ที่เป็นลักษณะของมหาบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ และเป็นลักษณะของมีอาชานัย ออกใหญ่ท้องเล็ก แสดงซึ่งความเข้มแข็งแรงว่องไวกระฉับกระเฉง เกร็ง แกร่งกล้า)
2. หายใจเข้าช้า ๆ ด้วยการหายใจสมบูรณ์แบบ นับ 6 คูปชีพจรหน่วยยูนิต
3. เก็บอัดกลั่นลมหายใจไว้ นับ 3 คูปชีพจรหน่วยยูนิต
4. หายใจออกช้า ๆ ทางรูจมูก นับ 6 คูปชีพจรหน่วยยูนิต
5. นับ 3 คูปชีพจรหน่วยยูนิต ระหว่างการหายใจ
6. ทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง แต่อย่าให้ตัวของท่านเหนื่อยเกินไป เมื่อตั้งต้นฝึกหัดใหม่ ๆ
7. เมื่อท่านเตรียมปิดการฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกาย จงใช้แบบฝึกหัดปฏิบัติการทำ ความสะอาดปอด ซึ่งจะกระทำทำให้ท่านพักผ่อนหย่อนสงบและล้างทำความสะอาดปอด ภายหลังการฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อย ท่านจะสามารถเพิ่มพูนทวีคุณระหว่างเวลาการหายใจเข้า และการหายใจออกยิ่งขึ้นจนถึงประมาณ 15 คูปชีพจรหน่วยยูนิต เป็นอย่างมากที่สุด สมบูรณ์ในการเพิ่มพูนทวีคุณนี้ จงจำไว้ว่า หน่วยยูนิตสำหรับเก็บอัดกลั่นลมหายใจไว้ และระหว่างการหายใจครั้งหนึ่งของหน่วยยูนิต สำหรับการหายใจเข้าและการหายใจออก

อย่าหักโหมตัวท่านให้เกินกำลัง อย่าใช้ความพยายามของท่านเพื่อเพิ่มพูนทวีคุณ ระยะระหว่างของการหายใจ แต่ใช้ความเอาใจใส่ตั้งใจให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ให้ได้รับจังหวะที่

สมาธิสมาธิเป็นความสำคัญยิ่งกว่าระยะเวลาของการหายใจ การฝึกหัดปฏิบัติและพยายามจนท่าน
ได้รับจังหวะแกว่งไกวเหมือนลูกตุ้มนาฬิกาของการเคลื่อนไหว และจนท่านสามารถเกือบรู้สึก
จังหวะสมาธิของการสะท้อนเคลื่อนไหว ตลอดทั่วสรรพางค์ร่างกายของท่านทั้งหมดนี้
ต้องการความฝึกหัดปฏิบัติสักเล็กน้อย และความพากเพียรวิริยะอุตสาหะบากบั่นเข้มแข็งแรงกล้า
แต่ความสุขสำราญของท่านที่เกิดจากความก้าวหน้าเจริญวัฒนา จะทำให้การงานที่กระทำนี้ง่ายขึ้น
โยคีเป็นผู้ที่มีขันตอดทนที่สุดและเป็นผู้ที่มีความเพียรวิริยะอุตสาหะบากบั่นเข้มแข็งแรงกล้า
ติดต่อกันอย่างมั่นคงที่สุด และผลที่ได้รับอย่างมหาศาลของเขาก็ขึ้นอยู่กับคุณอันยิ่งใหญ่ที่เขามีอยู่
ตามคุณภาพลักษณะเหล่านี้

บทที่ 14

ปรากฏการณ์ของการหายใจทางจิตโยคี

ยกเว้นแต่คำแนะนำการหายใจเป็นจังหวะโยคี ส่วนมากของแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารที่นำมาแล้วในหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงภาคพื้น ส่วนความพยายามทางร่างกาย ซึ่งในขณะเดียวกันมีความสำคัญอย่างสูงอยู่ในตัวเองแล้ว เป็นที่ยกย่องนับถือของพวกเขาโยคีเสมอเหมือนธรรมชาติที่ทำให้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับพยายามก้าวขึ้นไปสู่ทางจิต และถึงภาคพื้นวิญญาณ ถึงอย่างไรก็ดีอย่าปล่อยปละละเลยทอดทิ้งหรือคิดว่าเป็นภาคไม่สำคัญทางร่างกายของเรื่องนี้ เพราะว่าจงจำไว้ว่าเป็นการจำเป็นที่จะให้ร่างกายสงบ เพื่ออุปถัมภ์ค้ำจุนให้จิตใจสงบ และด้วยเหตุว่าร่างกายเป็นเสมือนวัดวาอาราม โบสถ์วิหารอาวาสสถานที่อยู่อาศัยของตัววิญญาณเป็น โคมหรือตะเกียง ซึ่งภายในจุดดวงประทีปแสงสว่างของวิญญาณ ทุกสิ่งทุกอย่าง รงย้อมมีความคิดตามฐานะตำแหน่งหน้าที่ของตน ๆ และทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่มีฐานะตำแหน่งหน้าที่ ผู้ที่พัฒนาตนเองเจริญแล้วย่อมเป็น “ผู้รู้รอบตัว” ซึ่งรู้จักคุณค่าของร่างกายจิตใจและวิญญาณและปฏิบัติให้เหมาะสมแก่แต่ละภาคนั้น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันการปล่อยปละละเลยภาคใดภาคหนึ่งเป็นความผิดพลาด ซึ่งต้องปรับปรุงแก้ไขให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ โดยเร็ว อย่าชักช้า หนีสินพร้อมทั้งดอกเบี๋ย ซึ่งต้องรีบใช้คืนเจ้าหนี้

บัดนี้ เราจะยกภาคจิตวิทยาวิทยาศาสตร์แห่งการหายใจของโยคีขึ้นในภาพแห่งชุดของแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหาร แต่ละแบบฝึกหัดทรงไว้ด้วยคำอธิบายของตน

ท่านจะสังเกตเห็นว่า ในแต่ละแบบฝึกหัดการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอคิดตามคู่เคียงไปกับคำแนะนำนั้น ๆ ให้นำกระแสจิตของความตั้งใจปรารถนาด้วยเหตุผลที่แน่นอน ลักษณะบทบาทของสมอมนี่ทำให้เกิดวิถีความตั้งใจ แจ่มใส ซึ่งให้เกิดกำลังแรงขึ้นในตัว ในหนังสือเล่มนี้ เราไม่สามารถที่จะกล่าวถึงเรื่องนี้ของพลาณภาพอำนาจของจิตความตั้งใจ และต้องสันนิษฐานรับรองว่าท่านทราบเรื่องนี้อยู่บ้างแล้ว ถ้าท่านไม่คุ้นเคยกับเรื่องนี้แล้ว ท่านจะต้องประสบพบเห็นว่าการลงมือฝึกหัดปฏิบัติตามแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารนี้จริง ๆ แล้ว ด้วย ตนเอง จะทำให้ท่านได้รับความรู้อย่างแจ่มแจ้งมากกว่า จำนวนมากมายของการสั่งสอนทางทฤษฎีตามตำรับตำราที่ไว้ไว้ เพราะว่าคุณสมบัติโบราณฮินดูกล่าวไว้ว่า “ผู้ซึ่งชิมลิ้มรสเมล็ดของมัสตาดเพียงเมล็ดเดียวทราบกลิ่นรสของมัสตาดมากยิ่งขึ้นกว่าผู้ซึ่งคู้ข้างบรรทมมัสตาด”

1. คำชี้แจงทั่วไปสำหรับการหายใจทางจิตโยคี

พื้นฐานเบื้องต้นของการหายใจทางจิตโยคีทั้งหมด คือ การหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ คำแนะนำเกี่ยวข้องกับคำแนะนำ ซึ่งเราให้ไว้ในบทก่อน ในแบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารต่อไปนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไร้ประโยชน์ เราจะกล่าวแต่เพียงสั้น ๆ ว่า “หายใจเป็นจังหวะ” เท่านั้น และแล้วก็ให้คำแนะนำสำหรับแบบฝึกหัดออกกำลังทางจิต หรือซึ่งส่งอำนาจจิต

ให้ทำงานติดต่อกับการหายใจสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ภายหลังจากฝึกหัดปฏิบัติสักเล็กน้อย ท่านจะประสบพบเห็นว่า ท่านจะไม่ต้องก ารนับ ภายหลังจากหายใจเป็นจังหวะครั้งแรก เพราะจิตใจจะจับจวบความคิดเห็นของกาลเวลาและจังหวะ แล้วท่านจะสามารถหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอได้อย่างสบายโดยเกือบเป็นเองตามอัตโนมัตินี้ จะทำให้จิตใจแจ่มใสแจ่มชัดสำหรับการส่งการสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวของกระแสจิตภายใต้คำสั่งชี้สั่งของอำนาจจิต (ดูแบบฝึกหัดที่ 1 สำหรับการชี้สั่งส่งในการใช้อำนาจจิต)

2. การจำแนกแจกจ่ายกระจายกำลังปราณหรือพลังงานภาพพลังงานแห่งชีวิต

นอนหงายราบแบบหลาดตามสบายลงบนพื้นกระดานหรือบนที่นอนก็ได้ ปล่อยตัวพักผ่อนหย่อนทั้งกายและใจ ตามสบายทั่วทุกส่วนของร่างกาย มือทั้ง 2 ประสานกันวางพักผ่อนสงบแผ่ว ๆ เบา ๆ ไว้เหนือที่ประชุมรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ตรงลิ้นปี่ (อยู่เหนือยอดของกระดูกอาหาร ตรงที่ซี่โครงแหวกเริ่มแยกจากกัน) หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ภายหลังจากที่จังหวะตั้งมั่นสม่ำเสมอเต็มที่แล้ว จงใช้อำนาจจิตตั้งใจว่า “ทุก ๆ ขณะที่สูดลมหายใจเข้า เราจะสูดดูดดึงเอากำลังปราณ หรือพลังงานภาพพลังงานของชีวิตเข้ามาเพิ่มพูนทวี คุณยิ่งขึ้น จากแหล่งศูนย์กลางมหาสากลจักรวาล ซึ่งจะนำขึ้นไปโดยระบบประสาท และเก็บเข้าไว้ที่ตรงลิ้นปี่ (คือศูนย์กลางที่ประชุมกลุ่มประสาทและเป็นที่ย่อมวิริยะสำคัญ เช่น ปอด หัวใจ ตับ ไต ใต้วง เป็นต้น) ทุก ๆ ครั้งที่หายใจเข้า ตั้งใจว่า กำลังปราณหรือพลังงานภาพพลังงานแห่งชีวิต กำลังถูกจำแนกแจกจ่ายกระจายไปทั่วร่างกายทั้งหมดทั่วทุก ๆ อวัยวะ และทุกส่วนของร่างกายทุก ๆ กล้ามเนื้อ ทุกเซลล์จลินทรีย์ และทุก ๆ ปริมาตรของร่างกายเข้าสู่เส้นประสาท เส้นเลือดโลหิตแดงและเส้นเลือดโลหิตดำ จากยอดจอมศีรชะของท่านถึงฝ่าเท้าของท่าน ทำการเร่งเร้าให้เข้มแข็งให้แข็งแรงขึ้น และปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าทุกเส้นประสาทให้ตื่นตัวทำการอัดฉีกกำลังพลังงาน เข้าสู่ทุกจุดศูนย์กลางของเส้นประสาท ส่งพลังงาน กำลัง และความเข้มแข็งไปทั่วร่างกายทั้งหมด ในขณะที่ทำการฝึกหัดออกกำลังกายบริหารนี้ จงตั้งใจพยายามสร้างมโนภาพคือภาพแผนผังในใจของกำลังปราณ ที่กำลังไหลวิ่งเข้ามาตลอดทางปอด และในทันใดถูกเก็บขึ้นไว้ โดยกลุ่มศูนย์กลางที่ประชุมประสาทดวงอาทิตย์ที่ทรวงอกตรงลิ้นปี่ แล้วจึง ด้วยกำลังแรงของการหายใจออกส่งกำลังปราณพลังงานของชีวิตไปทั่วทุกส่วนของร่างกายทั้งหมดลงไปถึงปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้า ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้จิตตามภาพ คือ กำลังความตั้งใจด้วยกำลังแรง เพียงใช้ใจสั่งอย่างง่าย ๆ ตามสบายเท่านั้น พร้อมด้วยความปรารถนาที่ท่านต้องการสร้างขึ้น และแล้วทำมโนภาพ ภาพในสมองคือแผนผังในใจของความมุ่งหมายที่ท่านประสงค์ทั้งหมดนั้น เท่านั้นก็เป็นพอเพียงแล้ว ออกคำสั่งอย่างสุขุมสงบเงียบพร้อมด้วยมโนภาพ คือภาพในสมอง แผนผังในใจเท่านั้นก็เป็นการดี ไกลยิ่งกว่าการใช้อำนาจจิตตั้งใจคดีเกี่ยวข้องบังคับบัญชาอย่างรุนแรงเกินไป ซึ่งทำให้สั้นเสียหมดเปลืองกำลังพลังงาน โดยไม่จำเป็นเท่านั้น แบบฝึกหัดออกกำลังกายบริหารข้างบนนี้ช่วยได้มากที่สุด และทำให้เกิดความสดชื่นเป็นอย่างมาก

และเร่งเร้าให้ระบบประสาทเข้มแข็งขึ้น และสร้างความรู้สึกรักพักผ่อนหย่อนกายใจสงบระงับอย่างเต็มที่ให้บังเกิดขึ้นทั่วร่างกายทั้งหมด เป็นผลประโยชน์พิเศษในเมื่อใครผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามเกิดความรู้สึกรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียละเหยียทั้งกายใจ ขาดกำลังวังชาพลาญภาพพลังงาน

3. วิธีสกัดกั้นกำจัดขับไล่ความเจ็บปวดออกไป

นอนลงหรือนั่งตั้งตัวตรง หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอทำในใจนึกว่า ท่านกำลังสูดเอากำลังปราณพลาญภาพพลังงานชีวิตเข้าไป แล้วเมื่อขณะท่านหายใจออก จงส่งกำลังปราณพลาญภาพพลังงานชีวิตไปสู่ส่วนที่เจ็บปวดมากนั้น เพื่อเพิ่มเติมกำลังวงเวียนโลหิต และกระแสประสาท เข้าไปซ่อมแซมส่วนที่เจ็บปวดนั้น แล้วหายใจเอากลับ ปราณพลาญภาพพลังงานชีวิตเข้าไปเพิ่มเติมให้มากขึ้นอีก เพื่อความประสงค์ขับไล่อาการเจ็บปวดมากนั้นออกไป แล้วหายใจออกทำในใจนึกว่า ท่านกำลังขับไล่อาการเจ็บปวดมากนั้นออกไป ใช้คำสั่งด้วยใจตามวิธีทั้ง 2 ข้างบนนั้นสลับซ้ำกันไป และด้วยหายใจออกครั้ง 1 ปลุกกระตุ้นเตือนส่วนที่เจ็บปวดนั้นให้ทำหน้าที่ต่อต้าน แล้วด้วยวิธีต่อมา ก็ขับไล่ความเจ็บปวดออกไป ทำซ้ำ ๆ อย่างนี้ขึ้นไปจนถึง 7 ครั้งลมหายใจ แล้วปฏิบัติการหายใจทำความสะอาด แล้วหยุดสงบพักสักขณะหนึ่ง แล้วจึงพยายามทำอีกจนค่อยๆ เจริญขึ้น ซึ่งจะไม่ช้านัก ความเจ็บปวดโดยมากจะได้รับการบรรเทาเบาบางลดน้อยถอยลงก่อนลมหายใจครั้งที่ 7 สิ้นสุดลง ถ้าใช้มือวางลงบนส่วนที่ เจ็บปวดมากนั้นด้วย ท่านก็สามารถได้รับผลเร็วยิ่งขึ้น จงส่งกระแสกำลังปราณพลาญภาพพลังงานชีวิตลงไปตามแขน และเข้าไปสู่ส่วนที่เจ็บปวดมากนั้น

4. วิธีซึ่งส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์

นอนลงหรือนั่งตั้งตัวตรง หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และขณะที่กำลังหายใจออกซึ่งส่งกระแสเลือดให้ไหลวนเวียนไปสู่ส่วนใดส่วนหนึ่งที่ท่านประสงค์ ซึ่งอาจรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากการวนเวียนของเลือดโลหิต ไม่สมบูรณ์ วิธีนี้ให้ผลในอาการที่เกิดรู้สึกเท้าเย็นหรือในอาการปวดศีรษะ เลือดโลหิตถูกส่งลงไปได้ทั้ง 2 อาการ ในอาการแรกทำให้เท้าอบอุ่น และในอาการต่อมาทำให้สมองบรรเทาทุกเบาบางลดน้อยลงจากความดันของเลือดโลหิตมากเกินไป ในอาการปวดศีรษะจงพยายามใช้วิธีแรก วิธีสกัดกั้นกำจัดขับไล่ความเจ็บปวดออกไป แล้วติดตามด้วยวิธีส่งเลือดโลหิตลงไป ท่านจะรู้สึกอบอุ่นตามขาเสมอ เมื่อการวนเวียนของเลือดโลหิตเคลื่อนไหวไหลลงไป การวนเวียนของเลือดโลหิตนี้อยู่ใต้การควบคุมบังคับบัญชาของอำนาจจิต คือ ความตั้งใจจริง ๆ เป็นอย่างมาก และการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ช่วยส่งเสริมให้การควบคุมบังคับบัญชาซึ่งส่งกระแสเลือดโลหิตนี้สำเร็จได้ง่ายขึ้น

5. การเชี่ยวชาญรักษาตัวเองให้หาย

นอนในท่าอาการพักผ่อนหย่อนกายใจทุกส่วนตามสบาย ๆ หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แล้วออกคำสั่งว่า “จงสูดเอากำลังปราณพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้ามาให้มาก ๆ” ขณะที่หายใจออก จงส่งกำลังปราณพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้าสู่ส่วนที่เจ็บปวด เพื่อความประสงค์ปลุกกระตุ้นเตือน เร่งเร้าให้ตื่นขึ้นทำหน้าที่ต่อต้านเปลี่ยนไปตามโอกาส เวลา โดยการหายใจออกด้วยคำสั่งในใจว่า อาการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นถูกบังคับขับไล่ออกไป และจงหายใจใช้มือทั้ง 2 ในแบบฝึกหัดนี้ลูบผ่าน เนื้อตัวร่างกายลงมาจากศีรษะถึงส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น ในการใช้มือทั้ง 2 นั้น ทำการเยียวรักษา ตัวของท่านเอง หรือผู้อื่นให้หายต้องยึดเอามโนภาพ คือ ภาพที่วาดขึ้นในสมองเสมอไปว่า กำลังปราณพลาณาภาพพลังงานชีวิต ถูกส่งไหลลงไปตามแขนและตลอดออกไปทางปลายนิ้วมือเข้าไปใน ร่างกาย ถึงส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น แล้วก็เยียวรักษาให้หายไป แน่แน่นอนเราสามารถให้ได้แต่ เพียงคำชี้แจงแนะนำอย่างกว้าง ๆ เท่านั้น ไม่สามารถยกเอารายชื่อแบบอย่างโรครักษาไข้เจ็บต่าง ๆ นานามากมายเหลือเกินขึ้นมากล่าวให้พิสดารในหนังสือเล่มนี้ได้ แต่การฝึกหัดปฏิบัติตาม แบบฝึกหัดข้างบนนั้นสักเล็กน้อย ใช้การพลิกแพลงเปลี่ยนแปลงไปที่ละเล็กทีละน้อย เพื่อให้ เหมาะสมกับสภาพอาการ โรครักษาไข้เจ็บนั้น จะทำให้บังเกิดผลอย่างประหลาดอัศจรรย์น่าพิศวง โยคี บางท่านทำตามแบบวิธีวางมือทั้ง 2 บนส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยได้ แล้วจึงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ยึดเอามโนภาพคือภาพที่วาดขึ้นในสมองว่า กำลังทำการสูบอย่างขะมักเขม้นเอากำลังปราณพลาณา ภาพพลังงานชีวิตเข้าไปสู่อวัยวะและส่วนที่เกิดเป็น โรครักษาไข้เจ็บนั้น ทำการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้า ให้ตื่นตัวขึ้นทำหน้าที่ต่อต้านและขับไล่อากาศเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นออกไป เหมือนกับสูบน้ำเข้าไปใน ถังของน้ำสกปรกโสโครก เพื่อจะขับไล่น้ำเก่าที่สกปรกโสโครกออกไป แล้วเพิ่มเติมบรรจุถังนั้นให้ เต็มด้วยน้ำสะอาดบริสุทธิ์สดชื่น ในแบบแผนวิธีสุดท้ายนี้ให้ผลเป็นอย่างมาก ถ้ายึดมโนภาพที่วาด ขึ้นในสมองของการสูบน้ำนั้นชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ เมื่อหายใจเข้าแทนภาพยกตั้งที่จับหัวสูบน้ำ ขึ้น แล้ว เมื่อหายใจออกก็แทนภาพที่ทำการกดดันลูกสูบลง

6. วิธีเยียวรักษาผู้อื่นให้หาย

เราไม่สามารถยกปัญหาแห่งการรักษาโรคด้วยจิตโดยกำลังปราณพลาณาภาพพลังงานชีวิต อย่างพิสดารในหนังสือเล่มนี้ เพราะเรื่องเช่นนี้ควรจะเป็นอีกเล่มหนึ่งต่างหากตามความมุ่งหมาย ของจิตวิชารักษาโรค แต่เราอาจและตั้งใจให้คำแนะนำชัดเจนแจ่มแจ้งอย่างง่าย ๆ แก่ท่าน ซึ่งท่าน สามารถใช้สมรรถภาพปฏิบัติช่วยบรรเทาทุกข์ผู้อื่นให้ลดน้อยถอยลงจนหายไปได้ดีเป็นอย่างมาก หัวข้อสำคัญที่ควรจดจำไว้ คือว่า โดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอและควบคุมบังคับบัญชา กระแสจิตไว้ได้ ท่านสามารถที่จะสูดเอากำลังปราณพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้าไปไว้ได้มาก แล้วก็สามารถถ่ายส่งเข้าไปในร่างกายของบุคคลผู้อื่นได้ ด้วยการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าส่วนและ อวัยวะที่อ่อนแอและแจกจ่ายแบ่งปันถ้าความผาสุกเข้าไปให้ และขับไล่อากาศเจ็บไข้ได้ป่วยให้ หายไป ชั้นต้นท่านต้องศึกษาแบบแผนวิธีสร้างมโนภาพ คือ วาดภาพของอาการที่ท่านมุ่งหมาย

ปรารถนาอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ ว่า ท่านจะสามารถรู้สึกว่าการล้างปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไหลผลึกเข้าไปจริงๆ แล้วกดันไหลวิ่งลงไปตามแขนทั้ง 2 ของท่าน แล้วออกไปทางปลายนิ้วมือของท่านเข้าไปสู่ร่างกาย แน่นอนแล้วจึงวางมือทั้ง 2 ของท่านบนส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายของคนเจ็บนั้น ปล่อยให้มือทั้ง 2 วางพักสงบแผ่ว ๆ เบา ๆ เนื้อส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น แล้วจึงปฏิบัติตามแบบแผนวิธีสูบน้ำนั้น ที่อธิบายแล้วในแบบฝึกหัดก่อน (การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย) แล้วเพิ่มเติมบรรจุคนไข้ให้เต็มด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต จนกว่าอาการเจ็บไข้ได้ป่วยถูกขับไล่ออกไป ทุก ๆ ครั้งในขณะหนึ่ง ยกมือทั้งสองขึ้นและคิดนิ้วมือเหมือนกับท่านกำลังสกัดระดับเหรียญข้างทั้งอาการของโรคออกไปซะนั่น เป็นการดีที่ทำเช่นนี้ในโอกาสกาลเวลาอันสมควร แล้วล้างมือเสียด้วย เมื่อภายหลังทำการเยียวยารักษาให้หายแล้ว มิฉะนั้น ท่านอาจจะรับเอาร่องรอยของการเจ็บไข้ได้ป่วยของคนไข้ที่ติดมาด้วย จึงทำการฝึกหัดปฏิบัติการหายใจทำความสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ภายหลังที่ทำการเยียวยารักษาให้แล้ว ในระหว่างทำการเยียวยารักษาให้หายนั้น ปล่อยให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไหลเข้าไปในตัวคนไข้ ให้เป็นเสมือนกระแสธารน้ำไหลติดต่อเข้าไปเป็นสายกระแสทางเดียวกัน ขอมให้ตัวของท่านเป็นแต่เพียงเครื่องสูบน้ำติดต่อกับแหล่งศูนย์กลางพลังที่ประจุมรวบรวมกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตแห่งมหาสากลจักรวาล และขอมให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตพริ้วผ่านท่านเข้าไป ท่านต้องไม่ใช่มือทั้ง 2 ให้แข็งแรงเกินไป เป็นแต่เพียงให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต เข้าไปถึงอวัยวะส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นอย่างสะดวกเสรีพริ้วเท่านั้นก็พอแล้ว เพราะว่าการรักษาจึงหวังให้ปกติสม่ำเสมอ และเพื่อให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตผ่านไปได้อย่างสะดวกเป็นการดีที่ควรวางมือทั้ง 2 ไว้บนผิวหนังเปลือยเปล่าไม่มีเครื่องนุ่งห่มปกปิด แต่ในทีใดไม่สามารถตามคำแนะนำนี้ ก็วางมือไว้บนเครื่องนุ่งห่มก็ได้ คัดแปลงตามแบบข้างบนนี้ในโอกาสอันสมควร ระหว่างทำการเยียวยารักษาโรคให้หายนั้น โดยการเคาะตบที่ร่างกายอย่างสุภาพแผ่ว ๆ เบา ๆ และอ่อนโยนนุ่มนวลด้วยปลายนิ้วมือที่แยกกันเล็กน้อย นี่เป็นการปลอบโยนคนไข้ให้สบายในอาการโรคที่เรื้อรังเป็นมานาน ท่านอาจพบการช่วยเหลืออย่างเต็มที่ด้วยให้คำสั่งทางใจทางสมองด้วยคำ เช่นว่า “จงออกไป ๆ” หรือ “จงแข็งแรงขึ้น” แล้วแต่อาการของโรคนั้นจะควรจะเป็นไปได้ คำสั่งนั้นช่วยท่านให้ออกกำลังอำนาจจิต ความตั้งใจจริง เพิ่มกำลังความเข้มแข็งยิ่งขึ้นมากมายและตรงต่อจุดประสงค์ที่มุ่งหมายคัดแปลงคำชี้แจงเหล่านี้ให้เหมาะแก่อาการของโรคภัยไข้เจ็บนั้น และใช้การตัดสินใจของตนเองและการประคอง และด้วยสมรรถภาพไหวพริบคิดประดิษฐ์วิธีใหม่ ๆ ขึ้น เราให้แล้วแก่ท่าน หัวข้อสำคัญทั่วไปอย่างกว้างขวางและท่านสามารถเอาไปใช้ในทางต่าง ๆ กันได้หลายร้อยอย่างข้างบนนี้ ปราบกฏคำชี้แจงแนะนำอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งง่าย ๆ ถ้าได้ศึกษาอย่างระมัดระวังรอบคอบแล้ว และเอาเข้าใช้จะสามารถให้สำเร็จได้ตามที่นักเยียวยารักษาโรครักษาให้หายได้ด้วย “แม่เหล็ก” คือ การดึงดูดด้วยเมตตามหาเสน่ห์หาสุขภาพ สามารถทำได้ ถึงแม้ว่าแบบแผนวิธีการของท่านเหล่านั้นยุ่งยากลำบาก และละเอียดลออ สลับซับซ้อนมากหรือน้อยก็ตาม ท่านเหล่านั้นใช้กำลังปราณพลาณภาพ

พลังงานชีวิตด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาไม่รู้ แล้วเรียกว่า “ความดีของคุณแม่เหล็ก” ถ้าท่านเหล่านั้นจะรวบรวมเอาการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอเข้าไปใช้ผสมกับความดีของคุณแม่เหล็กของท่านเหล่านั้น ใช้เชี่ยวชาญรักษาโรคให้หายท่านเหล่านั้นจะได้รับผลของท่านทวีขึ้นอีกเท่าตัว

7. การเชี่ยวชาญรักษาโรคทางไกลด้วยกระแสจิต

กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตที่ย้อมด้วยแสงสี โดยกระแสจิตของผู้ส่งกระแสจิตนั้นสามารถส่งออกไปถึงบุคคลที่อยู่ห่างไกล ซึ่งตั้งใจรับกระแสจิตนั้นทำการเชี่ยวชาญรักษาตามวิธีทางนี้คือ ความลับของการเชี่ยวชาญรักษาโรคด้วยกระแสจิตให้หายได้โดยไม่เห็นตัวคนไข้ ซึ่งโลกชาวตะวันตกได้ขียนกิตติศัพท์เป็นอย่างมากแล้ว ตั้งแต่ปีก่อน ๆ ที่แล้วมา กระแสจิตของพวกเขาเชี่ยวชาญรักษานั้นส่งตรงไป และย้อมด้วยแสงสีกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตของผู้ส่งกระแสจิตนั้น และกระแสจิตนั้นฉายพุ่งแปล้ผ่านข้ามไปตามอากาศที่ว่าง และเข้าไปสิงสถิตอยู่ที่เครื่องรับในดวงจิตของคนไข้ กระแสจิตนี้มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อและละม้ายคล้ายคลึงกับกระแสคลื่นวิทยุของมาโคนี กระแสจิตนี้สามารถทะลุตลอดไปร่องลอดผ่านอุปสรรคเครื่องกีดขวางและเข้าหาบุคคลผู้เตรียมพร้อมที่จะรับกระแสจิตนั้น ในการที่จะทำการเชี่ยวชาญรักษามบุคคลที่อยู่ห่างไกล ท่านต้องสร้างมโนภาพคือภาพในสมองของบุคคลผู้ป่วยไข้ จนกระทั่งสามารถรู้สึกได้ว่าตัวของท่านเองอยู่ในสภาพใกล้ชิดสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งเดียวกันกับคนไข้เหล่านั้น นี่เป็นวิธีการทางจิตขั้นอยู่เหนือมโนภาพ คือ ภาพในสมองของผู้ที่ทำการเชี่ยวชาญรักษาโรคนั้น ท่านสามารถรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อกระแสจิตประดิษฐานตั้งมั่นแล้ว ปรากฏในความรู้สึกของความใกล้ชิดสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ ที่กล่าวมานี้ชัดเจนแจ่มแจ้งเท่าที่เราสามารถบรรยายออกมาเป็นถ้อยคำได้ ต้องใช้ความสามารถฝึกหัดปฏิบัติเล็กน้อย และบางท่านจะได้รับผลตั้งแต่การทดลองครั้งแรก เมื่อความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ประดิษฐานตั้งมั่น แล้วใช้คำพูดส่งทางกระแสจิตไปถึงคนไข้ที่อยู่ห่างไกลว่า “ฉันกำลังส่งกำลังพลังงานพลาณภาพของชีวิตหรืออำนาจจิต ที่มีอยู่ในมหาสากลจักรวาลมาให้แก่ท่าน ซึ่งจะเพิ่มกำลังพลาณภาพของท่านให้เด็ดเดี่ยวเข้มแข็งแรงขึ้น และต่อต้านเยียวยาโรคร้ายไข้เจ็บให้สูญหายไป” แล้วจึงสร้างมโนภาพเห็นกระแสกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต ไหลออกจากดวงจิตของท่านทุกขณะที่หายใจออก พร้อมกับหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และไหลผ่านข้ามอากาศที่ว่างไปโดยฉับพลันทันที แล้วเข้าถึงคนไข้ และทำการเชี่ยวชาญรักษาโรคให้หาย ไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลาแน่นอน สำหรับทำการเชี่ยวชาญรักษา หรือท่านต้องการจะกำหนดเวลาที่สามารถทำได้แล้วแต่ความประสงค์ของท่าน สภาพอาการที่จะรับกระแสจิตขอคนไข้เมื่อคนไข้กำลังหวังและเปิดกายและใจของคนไข้ขึ้นขึ้นคอยรับกำลังพลาณภาพอำนาจกระแสจิต เตรียมตัวพร้อมที่จะรับความเคลื่อนไหวสั่นสะเทือนจากกระแสจิตของท่านเมื่อใด แล้วแต่ท่านที่สามารถที่จะส่งไป ถ้าท่านตกลงกำหนดเวลาชั่วโมงไว้ จงให้คนไข้นอนในท่าพักผ่อนหย่อนกายใจ และในลักษณะอาการคอย

รับกระแสดิจิทัลที่ทำการเยียวยารักษาจากท่านตามวิธีข้างบนนั้นเป็นหัวข้อสำคัญ พื้นฐานของการรักษาโรคที่ไม่เห็นตัวคนไข้ของชาวโลกตะวันตกท่านสามารถที่จะทำสิ่งเหล่านี้ได้ดีเท่ากับนักเยียวยารักษาโรคทางจิตที่มีชื่อเสียงที่สุด ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติเพียงเล็กน้อย

บทที่ 15

ปรากฏการณ์ยิ่งขึ้นไปอีกของการหายใจทางจิตโยคี

1. การส่งกระแสจิต

กระแสจิตสามารถถูกส่งไปได้โดยตามวิธีสุดท้ายที่กล่าวไว้แล้ว (ในเรื่องการเยียวยารักษาโรคทางไกล) และผู้อื่นจะรู้สึกผลของกระแสจิตที่ถูกส่งตรงไปนั้น จงจำไว้เสมอว่า ไม่มีกระแสจิตชั่วใด ๆ ที่เคยสามารถประทุษร้ายบุคคลอื่นผู้มีกระแสจิตดีได้ กระแสจิตดีย่อมเป็นหลักฐานมั่นคงแน่นอนเข้มแข็งแรงกล้าเด็ดเดี่ยว สามารถต่อต้านเอาชนะกระแสจิตชั่วได้เสมอไป กระแสจิตชั่วอ่อนแอไม่แน่นอน ย่อมพ่ายแพ้กระแสจิตดีเสมอไป ถึงอย่างไรก็ดี ใคร ๆ ก็ตามสามารถกระตุ้นความสนใจและความตั้งใจของผู้อื่นได้ โดยส่งกระแสจิตไปยังผู้นั้นตามวิธีนี้ อัคฌนีภรรยากำลังปรากฏพลาณภาพพลังงานชีวิต พร้อมด้วยข่าวที่เขาประสงค์ที่จะส่งไปถึงผู้นั้น ถ้าท่านปรารถนาจะให้ผู้อื่นรักเมตตาและกรุณาปรานีเห็นอกเห็นใจ และได้รับความรักเมตตาและกรุณาปรานีเห็นอกเห็นใจนั้น สำหรับตัวของท่านเอง ท่านก็สามารถส่งกระแสจิตชนิดที่กล่าวมานี้ไปยังผู้นั้น ก็จะได้รับผลสมประสงค์ ถ้าประกอบด้วยกระแสจิตของท่านบริสุทธิ์ผุดผ่อง ถึงอย่างไรก็ดี ไม่เคยมีเลยผู้ที่พยายามใช้อำนาจจิตคิดประทุษร้ายผู้อื่น หรือจากความไม่บริสุทธิ์ หรือใช้กระแสจิตในทางเห็นแก่ตัว เพราะว่ากระแสจิตชนิดนี้ย่อมย้อนกลับมาหาผู้ส่งเองด้วยกำลังเพิ่มทวีคูณขึ้นอีกเท่าตัว เปรียบเหมือนขว้างงูไม่พ้นคอ แล้วย้อนกลับมาประทุษร้ายทำอันตรายแก่ตัวผู้ส่งกระแสจิตช้วนั่นเอง ในขณะที่เดียวกันฝ่ายพวกบริสุทธิ์ไม่รู้ไม่ชื่อนั้นไม่ได้รับความเดือดร้อนจากกระแสจิตช้วนั่นเลย กำลังพลาณภาพอำนาจจิตเมื่อใช้ตามกฎหมายทำนองคลองธรรม ก็เป็นการถูกต้องสมบูรณ์ แต่งจรรยาวัจนวิชาวาจรธรรม ที่ใช้สาปแช่งประทุษร้ายทำลายผู้อื่นให้เดือดร้อน หรือใช้กระแสจิตในทางที่ผิดไม่เหมาะสมไม่สมควร และไม่บริสุทธิ์ เพราะความพยายามเช่นนี้ เหมือนการเล่นกับโคนาโม (เครื่องทำกระแสไฟฟ้า) และบุคคลผู้พยายามใช้กระแสจิตเช่นนี้จะต้องถูกลงโทษอย่างแน่นอน โดยผลกรรมของการกระทำนั่นเอง ถึงอย่างไรก็ดี ไม่มีบุคคลใดที่มีกระแสจิตไม่บริสุทธิ์เคยเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องว่า เป็นผู้มียุติธรรมยิ่งใหญ่ของกำลังจิตตานุภาพอำนาจจิตและหัวใจ และดวงจิตอันบริสุทธิ์ผุดผ่องเท่านั้นที่สามารถอยู่คงกระพันใช้เป็นโล่ป้องกันสรรพอุบัติเหตุร้ายภัยพิบัติต่อต้านฝ่ายที่ใช้อำนาจจิตผิดทำนองคลองธรรม จงรักษาตัวของท่านให้บริสุทธิ์แล้วไม่มีสิ่งใดเลยที่จะทำอันตรายแก่ท่านได้

2. การสร้างรังสีรัศมีล้อมตัว

ถ้าท่านเคยเข้าไปประคนปนอยู่กับพวกบุคคลที่มีระดับจิตใจต่ำช้าเลวทรามและท่านรู้สึกอำนาจความกดดันของกระแสจิตคนเหล่านั้น จงหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอสัก 2-3 ครั้ง ทำ

เช่นนี้เพื่อให้เกิดกำลังปราณพลาณภาพพลังงานของชีวิตเพิ่มเติมขึ้นเอามาใช้ และแล้วจึงใช้วิธีสร้างมโนภาพ คือภาพในสมองล้อมรอบตัวท่านเองด้วยรังสีกระแสจิตรูปไข่ ซึ่งจะป้องกันท่านให้พ้นจากกระแสจิตเลวทรามต่ำช้าหยาบคาย และพ้นจากอิทธิพลอำนาจจิตของผู้อื่นที่เข้ามาครอบงำท่าน

3. การอัดฉนึกบรรจุกำลังพลาณภาพพลังงานชีวิต ความเข้มแข็งแรงกล้ากลับเข้าสู่ตัวของตนเอง

ถ้าท่านรู้สึกว่ กำลังพลังงานชีวิตของท่านลดน้อยถอยลง และท่านต้องการเรียกกำลังพลาณภาพพลังงาน พลังงานใหม่กลับเข้ามาเก็บไว้ใช้โดยเร็ว วิธีที่ดีที่สุดจงวางเท้าของท่านให้ใกล้ชิดกัน (ให้เท้าชิดกันแน่นอน) และประสานนิ้วมือทั้ง 2 มือของท่านในท่าทางอย่างใดก็ได้ที่คุณเหมือนได้รับความสุขสบายที่สุดนี้ เพื่อปิดกั้นการรวนเวียน และป้องกันกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตที่จะลอดพ้นหนีออกไปทางที่สุคปลายนิ้ว แล้วจึงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ 2-3 ครั้งแล้วท่านจะรู้สึก ได้รับผลของการอัดฉนึกบรรจุกำลังพลาณภาพพลังงานของชีวิตกลับเข้ามาอย่างเข้มแข็งแรงกล้า

4. การอัดฉนึกบรรจุกำลังพลาณภาพพลังงานชีวิต ความเข้มแข็งแรงกล้าให้แก่ผู้อื่น

ถ้ามิตรสหายบางท่านขาดตกบกพร่องกำลังพลาณภาพพลังงานชีวิตโดยการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ และโดยการถือถ้วยแก้วบรรจุน้ำที่กั้นด้วยมือซ้ายและแล้วจึงรวมนิ้วมือของมือขวาเข้าด้วยกัน และคิดนิ้วมือเบา ๆ เหนื่อน้ำนั้น ประหนึ่งว่าท่านกำลังสลัดหยดน้ำออกจากปลายนิ้วมือของท่านเข้าไปในแก้วนั้น มโนภาพคือภาพในสมองของกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไหลผ่านเข้าไปในน้ำนั้น ต้องยึดมั่นให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งด้วย น้ำที่ถูกอัดฉนึกบรรจุกตามวิธีนี้ได้ถูกพบประสบว่าได้ทำการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าบุคคลที่อ่อนแอ หรือเจ็บไข้ให้เข้มแข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าการเยียวยารักษาให้หาย ควบคุมด้วยกระแสจิตมโนภาพ คือรูปภาพในสมองของผู้ส่งกระแสกำลังปราณพลาณภาพพลังงานของชีวิตนั้น ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ การระวังที่ให้ไว้แล้วในแบบฝึกหัดสุดท้าย เอาเข้าใช้ในแบบฝึกหัดนี้ด้วย ถึงแม้ว่าอันตรายที่เกิดขึ้นในแบบฝึกหัดนี้เป็นแต่เพียงส่วนเล็กน้อยกว่าแบบฝึกหัดก่อนมาก

6. การทำให้ได้รับคุณภาพทางจิตใจในสมอง

ไม่แต่เพียงร่างกายเท่านั้นที่ได้รับการควบคุมบังคับบัญชาโดยจิตใจภายใต้การชี้นำของอำนาจจิต คือ ความตั้งใจ แต่ตัวจิตใจเองสามารถที่จะฝึกฝนและเพาะปลูกขัดเกลาโดยการฝึกหัดปฏิบัติของอำนาจจิตความตั้งใจควบคุมบังคับบัญชาซึ่งชาวโลกตะวันตกทราบ เรียกว่า “วิทยาศาสตร์ทางสมอง” คือ จิตวิทยา เป็นต้น ได้รับการพิสูจน์แล้วแก่พวกตะวันตก ของความจริงนั้น ซึ่งโยคีทราบกันมาแล้วหลายชั่วอายุคน เพียงใช้คำสั่งอย่างสุขุมเจียบ ๆ ของอำนาจจิตความตั้งใจ จะสำเร็จอย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ ดาที่ชี้แจงมานี้ แต่ถ้าการฝึกหัดปฏิบัติทางสมองได้รับการควบคุม

คู่กัน ไป โดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ผลประโยชน์ที่ได้รับก็ยิ่งเพิ่มพูนทวีคูณขึ้นอย่างใหญ่หลวง คุณภาพที่น่าปรารถนาสามารถทำให้ได้รับ โดยยึดมโนภาพ คือ ภาพในสมองที่เหมาะสมของสิ่งที่มุ่งหมายปรารถนา ระหว่างที่การหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ จิตใจที่ว่างเป็นกลางไม่เอนเอียงเหมือนตราชุกันชั่ง และการควบคุมบังคับบัญชาตนเองให้อยู่ในอำนาจกำลังพละภาพเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้น เป็นต้น นี้สามารถทำให้ได้รับในวิถีทางนี้ คุณภาพที่ไม่น่าปรารถนาสามารถที่จะกำจัดขับไล่ให้ออกไป โดยเฉพาะปลูกคุณภาพที่ตรงกันข้ามขึ้น จิตวิทยาศาสตร์ทางสมองแขนงใดหรือทั่วไปทั้งหมดก็ตาม การออกกำลังฝึกหัดปฏิบัติก็ตาม การรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ตาม และการใช้ถ้อยคำสั่งอย่างเด็ดขาดมั่นคงก็ตาม สามารถนำเอามาใช้ด้วยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอของโยคีต่อไปนี้เป็นแบบฝึกหัดปฏิบัติอย่างดีทั่วไปสำหรับการทำให้ได้รับ และพัฒนาให้เจริญด้วยคุณภาพทางจิตใจในสมองที่น่าปรารถนา

นอนในท่าสงบนิ่งหรือนั่งตั้งตัวตรง สร้างรูปภาพคุณภาพดีของท่านเองที่ท่านมุ่งมาดปรารถนาฝึกฝนอบรมเพาะปลูกก่อสร้างให้มีขึ้น เห็นตัวของท่าน ได้รับเป็นเจ้าของแห่งคุณภาพเหล่านั้น และออกคำสั่งว่า “จิตใจของท่านพัฒนาเจริญด้วยคุณภาพนั้น” จงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ยึดเอามโนภาพในสมองให้แน่นแฟ้นมั่นคง จงนำมโนภาพ ภาพในสมองไปกับท่านให้มากเท่าที่จะมากได้ และพยายามให้ชีวิตขึ้นอยู่กับอารมณ์มโนภาพในสมองที่ท่านสร้างขึ้นไว้ในจิตใจของท่าน ท่านจะประสบพบเห็นตัวของท่านกำลังงอกงามเจริญขึ้นตามลำดับ ขึ้นสู่อารมณ์มโนภาพในสมองของท่าน ที่มุ่งหมายตั้งใจปรารถนาไว้ จังหวะสม่ำเสมอของการหายใจช่วยจิตใจในการสร้างภาพรวบรวมความเจริญก้าวหน้าใหม่ขึ้น และนักศึกษาซึ่งปฏิบัติตามแบบพิธีตะวันตก จะประสบพบเห็นการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอของโยคีเป็นพันธมิตร อย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ในการปฏิบัติ “จิตวิทยาศาสตร์ทางสมอง”

7. การทำให้ได้รับคุณภาพทางร่างกาย

คุณภาพทางร่างกายสามารถทำให้ได้รับโดยแบบแผนวิธีเดียวกัน ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างบน ติดต่อกับคุณภาพทางสมอง แน่นอนที่เดียวเราไม่ได้หมายความว่า เสกคนเดียวให้เป็นคนสูงได้ หรือสามารถเสกแข่งขาที่ถูกตัดออกไปแล้ว กลับมาต่อกันได้อย่างเดิม หรือใช้อธิปไตยบริหารในทำนองเดียวกัน แต่การแสดงให้ปรากฏออกมาของลักษณะท่าทางอากัปกริยาหน้าตา สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความกล้าหาญและลักษณะพิเศษของร่างกายสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ โดยการควบคุมบังคับบัญชาของอำนาจจิตความตั้งใจควบคุมกันไปโดยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เมื่อคนคิดอย่างไรก็แสดงสายตาท่าทางเดินนั่งอย่างนั้น เป็นต้น ปรับปรุงความคิดให้ดีขึ้น จะหมายถึงการปรับปรุงสายตาและอาการท่าทางกิริยามารยาทให้ดีขึ้นด้วย การพัฒนาให้เจริญส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายจงใช้ความตั้งใจ พุ่งไปที่อวัยวะส่วนนั้น ทุกขณะการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ยึดเอามโนภาพในสมองว่า “ท่านกำลังส่งจำนวนกำลังปราณพละภาพพลังงานชีวิต หรือกำลังพละภาพของ

เส้นประสาทเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้น ไปสู่ส่วนอวัยวะนั้น ๆ และการทำเช่นนี้เป็นการเพิ่มพูนทวีคูณกำลังพลังงานพลังงานชีวิตและกำลังขยายตัวเจริญพัฒนายิ่งขึ้น ตามแบบวิธีนี้เอาเข้าไปได้เป็นอย่างดีแก่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งท่านปรารถนาที่จะพัฒนาขยายตัวให้เจริญขึ้น นักกีฬาตะวันตกเป็นอันมากใช้การคัดแปลงของแบบวิธีนี้ในการออกกำลังกายของพวกนักกีฬาเหล่านั้น นักศึกษาซึ่งได้ทำตามคำแนะนำของเราแล้ว จะพร้อมที่จะเข้าใจไปได้ไกลมากที่จะเอาหัวข้อสำคัญของการกระทำข้างบนนี้ของโยคีเอาเข้าใช้ได้อย่างไร กฎกว้างทั่วไปของการฝึกหัดปฏิบัติเป็นอย่างดี เดียวกัน เหมือนกับการฝึกหัดปฏิบัติที่ผ่านมา ในการทำให้ได้รับคุณภาพทางจิตใจในสมอง) เราได้กล่าวเรื่องนี้ไว้แล้วในการรักษาเย็บยาโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกายในหน้าก่อน ๆ

8. การควบคุมบังคับบัญชาอารมณ์ทั้งหลาย

อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาทั้งหลาย เช่น ความหวาดกลัว ความถูกรบกวน เตื่อคร้อนรำคาญ กลุ่มอกกลุ่มใจ 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 เค็ดขาดสิ้นไปเสียได้มานานมาแล้ว โดยการงอกงามเจริญทางวิญญาณ ไกลพ้นออกไปจากท่านเหล่านั้น ถึงอย่างไรก็ดี นักศึกษาโยคีประสบพบเห็นการฝึกหัดปฏิบัตินี้ ช่วยได้เป็นอย่างมาก ในขณะที่กำลังก้าวหน้างอกงามเจริญอยู่ ณ บัดนี้

จงหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ทำการรวมเพ่งความตั้งใจไว้บนลิ้นปีที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ แล้วทำการส่งคำสั่งด้วยจิตใจในสมองว่า “จงออกไป” ส่งคำสั่งอย่างมั่นคงเด็ดขาดด้วยจิตใจในสมองทุกขณะที่ท่านเริ่มต้นหายใจออก และสร้างรูปมโนภาพในสมองของอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา กำลังถูกขับออกไปพร้อมด้วยกับลมหายใจออก จงทำซ้ำ ๆ สัก 7 ครั้ง แล้วจบด้วยการหายใจทำความสะอาด และแล้วจึงดูให้รู้ว่า ท่านรู้สึกดีขึ้นเพียงใด คำสั่งด้วยจิตใจในสมองต้องให้แน่นอย่างจริงจังเด็ดขาด เพราะว่าการทำเล่น ๆ อย่างอ่อน ๆ หยาะ ๆ แหยะ ๆ จะไม่ทำให้การงานสำเร็จเลย

9. การเปลี่ยนสภาพของกำลังพลังงานสืบพันธุ์

พวกโยคีมีความรู้ยิ่งใหญ่หลวงเกี่ยวกับการใช้และลบหลู่ความสำคัญของการสืบพันธุ์ในทั้ง 2 เพศชายหญิง บางคำแนะนำของความรู้ที่เปิดเผยทราบกันทั่วไป ได้กลั่นกรองออกมาแล้ว และ

ใช้กันทั่วไปแล้ว โดยนักเขียนชาวตะวันตกในเรื่องนี้ และดีมากสำเร็จไปแล้วในวิธีทางนี้ ในหนังสือเล่มเล็กนี้ เราไม่สามารถจะต้องบนเรื่องนี้ได้มากไปกว่า แลงจเว่นซ้อยกเว่นทั้งหมดที่เกี่ยวกับทฤษฎีล้วน ๆ เราตั้งใจจะให้ข้อปฏิบัติแบบฝึกหัดการหายใจที่นักศึกษาจะสามารถเปลี่ยนสภาพกำลังพลังงานสืบพันธุ์ เข้าสู่เพิ่มกำลังพลาสมาของชีวิตสำหรับร่างกายทั่วไปทั้งหมด แทนที่จะทำให้สิ้นเปลืองและเสื่อมเสียไปในการตามใจตัวที่เต็มไปด้วยคณหาราคะภายในหรือภายนอกชีวิต ที่ผูกพันเกี่ยวข้องกับภาระงาน กำลังพลังงานสืบพันธุ์ เป็นกำลังพลังงานฝ่ายก่อสร้างและสามารถนำเอาขึ้นไปโดยอวัยวะร่างกายและเปลี่ยนสภาพให้เข้มแข็งแรงกล้า และเกิดกำลังพลาสมาแก่ชีวิตจิตใจนี้ ใช้ตามความประสงค์มุ่งหมายของการกลับสืบต่อก่อสร้างเพิ่มเติมขึ้น แทนการทำลายให้กระจัดกระจายไป ถ้าเยาวชนคนหนุ่ม ๆ ของโลกตะวันตกเข้าใจพื้นฐานหัวใจสำคัญเหล่านี้ เขาเหล่านั้นจะปลอดภัยจากทุกซ์ทรมาณ และความไม่ผาสุกอย่างมากในชีวิตภายหลัง และจะเข้มแข็งแรงขึ้นทางจิตใจในสมอง คุณธรรมและทั้งทางร่างกาย

การเปลี่ยนสภาพของกำลังพลังงานสืบพันธุ์นี้ ให้เกิดกำลังพลาสมาของชีวิตอย่างใหญ่หลวง แก่ผู้ทำการฝึกหัดปฏิบัติเหล่านั้น เขาจะเต็มสมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยกำลังพลาสมาของชีวิตอย่างใหญ่หลวง ซึ่งจะฉายออกมาจากท่านเหล่านั้น และจะปรากฏให้เห็นในลักษณะที่เรียกว่า “บุคคลผู้มีเสน่ห์ความดึงดูดเป็นที่น่าเคารพรัก” กำลังพลาสมาพลังงานที่ได้เปลี่ยนสภาพนี้สามารถกลับเข้าสู่ช่องทางใหม่ และถูกใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างใหญ่หลวง ธรรมชาติได้อัดผนึกบรรจุกำลังพลาสมา พลาสมาพลังงานสืบพันธุ์ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้ง เต็มไปด้วยอำนาจกำลังพลาสมามากที่สุด เพื่อความมุ่งหมายประสงค์ให้ใช้ในการก่อสร้างจำนวนมากอย่างใหญ่หลวงที่สุดของกำลังพลาสมาชีวิต ถูกอัดผนึกบรรจุรวมลงในอาณาจักรเล็กที่สุดนั้น อวัยวะสืบพันธุ์เป็นที่รวบรวมเก็บกำลังไฟฟ้าแบตเตอรี่ ที่เต็มไปด้วยกำลังพลาสมาที่สุดของชีวิตสัตว์และกำลังพลาสมาสามารถเรียกเอาขึ้นมาและใช้ได้อย่างดี เท่ากับได้ใช้เข้าไปตามหน้าที่ปกติธรรมดาของการสืบพันธุ์หรือใช้ให้เสื่อมเสียไปในคณหาราคะอย่างบ้าคลั่ง ส่วนมากของนักศึกษาทั้งหลายของเรา รู้บางสิ่งบางอย่างของทฤษฎีการสืบพันธุ์ และเราสามารถทำได้เพียงเล็กน้อยมาก กว่าที่จะกล่าวความจริงข้างบนนี้ โดยมีได้พยายามที่จะพิสูจน์ข้อเหล่านั้น

ข้อฝึกหัดปฏิบัติของโยคี สำหรับเปลี่ยนสภาพกำลังพลังงานสืบพันธุ์ง่าย ๆ ทำการควบคู่กันไปกับการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ สามารถฝึกหัดปฏิบัติในเวลาใดก็ได้ แต่ขอแนะนำเป็นพิเศษ เมื่อผู้ใดใครก็ตามรู้สึกสับสนความกำหนัดแรงกล้ามากที่สุด ซึ่งในเวลานั้นขณะนั้นกำลังพลาสมาพลังงานชีวิต ปรากฏขึ้นมาอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสภาพได้อย่างง่ายดายมากที่สุด สำหรับกลับส่งเสริมสร้างขึ้นตามความประสงค์การฝึกหัดปฏิบัติดังนี้ คือ

ตั้งใจเพ่งมโนภาพของกำลังพลังงาน และเลิกคิดคำถึงเรื่องตามประเพณีตามปกติ ถ้าความคิดเหล่านี้เข้ามาสู่ดวงจิต ก็อย่าท้อแท้ถอยกำลังใจ แต่เอาเข้าใช้เหมือนปรากฏการณ์ของกำลัง

พลังงาน ซึ่งท่านตั้งใจในการใช้สำหรับความประสงค์มุ่งหมาย ทำให้เกิดกำลังเข้มแข็งแรงกล้าแก่ร่างกายและจิตใจ นอนโดยสงบนิ่ง หรือนั่งตั้งตัวตรง และเพ่งใจของท่านลงบนมโนภาพของการดึงเอากำลังพลังงานภาพพลังงานสืบพันธุ์ขึ้นมาสู่ที่ประชุมศูนย์กลางร่วมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ ซึ่งจะเปลี่ยนสภาพและเก็บเอาเข้าไปเป็นทุนสำรองกำลังพลังงานของพลังงานชีวิต แล้วจึงหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ทำการสร้างมโนภาพในสมองของการดึงเอาพลังงานสืบพันธุ์ขึ้นไปพร้อมกับทุกขณะที่หายใจเข้า ด้วยทุกขณะที่หายใจเข้าใช้อำนาจจิตความตั้งใจสั่งว่า กำลังพลังงานถูกลากขึ้นไปจากอวัยวะสืบพันธุ์เข้าสู่ประชุมศูนย์กลางที่ร่วมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์

ถ้าจังหวะสม่ำเสมอตั้งมั่นคงแน่นอน และมีมโนภาพในสมองชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ ท่านจะรู้สึกกำลังพลังงานไหลขึ้นไป และจะรู้สึกพลังงานการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้า ถ้าท่านปรารถนาจะเพิ่มพูนกำลังพลังงานจิตใจในสมองให้ทวีขึ้น ท่านก็สามารถลากขึ้นไปสู่สมองแทนประชุมศูนย์กลางที่ร่วมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ โดยการให้คำสั่งด้วยจิตในสมองและยึดมโนภาพในสมองของการย้ายสภาพเข้าสู่สมอง

บุรุษหรือสตรีที่ทำงานใช้สมอง หรือที่ทำงานใช้ร่างกายก็ดีจะสามารถใช้กำลังพลังงานสร้างการงานในหน้าที่ของเขาเหล่านั้น โดยทำตามแบบฝึกหัดข้างบนนี้ดึงกำลังพลังงานขึ้นไป ด้วยการหายใจเข้าและส่งตรงไปด้วยการหายใจออก ในแบบฝึกหัดที่สุดนี้ เพียงส่วนเช่นนี้ที่ต้องการใช้ในการงาน จะผ่านเข้าไปในการงานที่กำลังทำอยู่ ส่วนที่เหลือก็ถูกเก็บขึ้นไปไว้ในที่ประชุมศูนย์กลางที่รวบรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์

แน่นอนละ ท่านจะเข้าใจว่าไม่ใช่ใช้สืบพันธุ์นะ ที่ถูกลากขึ้นไปใช้แต่เป็นกำลังพลังงานอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งทำให้เกิดชีวิตจิตใจแก่ส่วนนั้น คือวิญญาณของอวัยวะสืบพันธุ์นั่นเอง ควรกัมศิระชะลงอย่างสบาย ๆ ตามธรรมดา ปกติระหว่างที่ทำการปฏิบัติการเปลี่ยนสภาพนั้น

10. การปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้ากำลังสมอง

โยคีทั้งหลายได้ประสบพบแบบฝึกหัดดังต่อไปนี้แล้ว ที่เต็มไปด้วยประโยชน์มากที่สุดในการปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าการทำหน้าที่ของสมองเพื่อความประสงค์มุ่งหมายแห่งการสร้างความคิดและเหตุผลให้ชัดแจ้งกระจ่างแจ่มใส มีผลประโยชน์ในการทำให้สมองและระบบประสาทแจ่มใสอย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ และท่านทั้งหลายเหล่านั้นที่ทำงานใช้สมองจะประสบพบประโยชน์อย่างมากที่สุดแก่ตนเอง ทั้งในทางเพิ่มสมรรถภาพให้ท่านเหล่านั้นทำงานได้ดียิ่งขึ้น และเป็นวิธีแห่งการทำให้สดชื่นและการทำสมองให้แจ่มใส ภายหลังที่ใช้สมองทำการงานหนักเหนื่อยเมื่อยล้ายุ่งยากลำบากอย่างเคร่งเครียดมาแล้ว

นั่งในท่าตั้งตัวตรง รักษาแนวกระดูกสันหลังให้ตั้งตรง และนัยน์ตามองไปข้างหน้าตามสบาย ปล่อยมือทั้ง 2 วางพักอยู่บนส่วนขาเบ้องบน หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แต่แทนที่จะหายใจเข้าทั้ง 2 รูจมูกลักษณะที่ฝึกหัดปฏิบัติตามปกติ กจรูจมูกข้างซ้ายให้ปิดด้วยหัวแม่มือ แล้วสูดลมหายใจ

เข้าไปทางรูจมูกข้างขวา แล้วจึงเลื่อนหัวแม่มือออกไป และปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วมือ แล้วจึงหายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย แล้วไม่ต้องเปลี่ยนนิ้วมือ สูดลมหายใจเข้าทางรูจมูกข้างซ้ายแล้วเปลี่ยนนิ้วมือ หายใจออกทางรูจมูกข้างขวา แล้วจึงสูดลมหายใจเข้าทางรูจมูกข้างขวา และหายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย และทำดังนี้ต่อไป ทำการสลับรูจมูกดังที่ได้กล่าวไว้ข้างบน ทำการปิดรูจมูกที่ไม่ใช้ด้วยหัวแม่มือหรือนิ้วชี้เป็นวิธี 1 ของแบบที่เก่าแก่ที่สุดแห่งการหายใจโยคี และสำคัญทีเดียว ทั้งสามารถให้เกิดคุณค่ามากมาย และมีค่าอย่างดีสมควรแก่การทำให้เกิดมีขึ้น แต่วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงนอบอย่างมาแก่พวก โยคี ซึ่งรู้ว่าชาวตะวันตกมักยกเอาแบบแผนวิธีนี้ออกมาอ้างว่าเป็นความลับทั้งหมดของการหายใจ โยคี เกี่ยวแก่จิตของนักอ่านชาวตะวันตกเป็นอันมาก การหายใจโยคีไม่ได้แนะนำอะไรมาซึ่งไปกว่าภาพของชาวฮินดู กำลังนั่งตั้งตัวตรงและสลับรูจมูกทั้ง 2 ไปมาในกิริยาแห่งการหายใจ ไม่มีความหมายอะไรมาซึ่งไปกว่านี้เท่านั้นเอง เราเชื่อว่าตำราเล่มเล็กนี้จะเปิดตาของชาวโลกตะวันตกให้เห็นความสามารถอันยิ่งใหญ่ที่เป็นไปได้จากการหายใจโยคี และแบบแผนวิธีต่าง ๆ นานามากมายที่สามารถเอามาใช้ด้วยเหตุนี้

11. การหายใจทางจิตอันใหญ่หลวงของโยคี

พวก โยคีมีแบบแผนวิธีที่นิยมชมชอบในการหายใจทางจิต ซึ่งท่านเหล่านั้นฝึกหัดปฏิบัติตามโอกาสเหมาะสมควร ซึ่งวิธีนี้ได้รับคำขนานนามตามภาษาสันสกฤตซึ่งจากข้างบนนั้นมีความหมายกว้าง ๆ เท่ากัน เราให้แบบแผนวิธีนี้ไว้แล้วเป็นที่สุดท้าย เพราะต้องการฝึกหัดปฏิบัติภาคหนึ่งของนักศึกษาในแนวการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ และมโนภาพในสมอง ซึ่งบัดนี้นักศึกษาทำได้แล้ว ตามความมุ่งหมายของแบบฝึกหัดปฏิบัติที่ผ่านมาแล้ว ข้อสำคัญกว้าง ๆ ของการหายใจใหญ่หลวงนี้สามารถสรุปรวมขึ้นไว้ได้ในถ้อยคำของชาวฮินดูเก่าแก่ว่า “โยคีผู้ได้รับพรให้เกิดความผาสุกสามารถหายใจเข้าไปได้ทั่วถึงกระดูก” แบบฝึกหัดปฏิบัตินี้จะบรรจุให้เต็มร่างกายทั่วไปทั้งหมดด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต และนักศึกษาจะเอาออกไปจากกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตด้วยทุกส่วนของกระดูกกล้ามเนื้อ เส้นประสาท เซลลูลินทรีย์เยื่อใยในเนื้อหนัง อวัยวะ และส่วนขอร่างกายทำให้เกิดกำลังวังชาพลาณภาพพลังงานชีวิต และทำให้เพิ่มพูนทวียิ่งขึ้นด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต และจังหวะสม่ำเสมอของการหายใจ เป็นการทำความสะอาดบ้านเรือนของอวัยวะร่างกายทั่วไป และผู้ซึ่งฝึกหัดปฏิบัติดังนี้อย่างระมัดระวังรอบคอบถ้วนถี่ละเอียดลออ จะรู้สึกเสมือนกับได้รับร่างกายใหม่ ที่ได้รับการสร้างส่งเสริมความสดชื่นขึ้นมาจากยอดจอมศิรষะถึงที่สุดปลายเท้า เราจะปล่อยให้แบบฝึกหัดปฏิบัตินี้พูดบอกกล่าวชี้แจงแสดงให้ทราบด้วยตัวเอง

1. นอนในท่าหย่อน ๆ ตามสบายอย่างสมบูรณ์
2. หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจังหวะตั้งมั่นอย่างสมบูรณ์แล้ว

3. จึงทำการสูดลมหายใจเข้า และทำการหายใจออก สร้างมโนภาพในสมองของลมหายใจ ถูกสูดลากเข้าไปตลอดทั่วกระดูกของเขา และแล้วจึงบังคับดันออกไปตลอดทั่วกระดูกขาขึ้น แล้วจึงสูดเข้าลากเข้าไปตลอดทั่วกระดูกแขน แล้วก็ตลอดทั่วออดจ่อมกะโหลกศีรษะ แล้วจึงเข้าไปตลอดทั่วกระเพาะอาหาร แล้วจึงเข้าไปทั่วบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ แล้วจึงเสมอเหมือนกับเดินทางผ่านขึ้นข้างบน และผ่านลงไปข้างล่างตามแถวแนวสันหลัง และแล้วจึงเสมอเหมือนกับลมหายใจที่กำลังถูกสูดเข้ามาและถูกหายใจกลับออกไปตลอดทั่วทุกรูขุมขนของผิวหนัง ทุกส่วนของร่างกายทั้งหมด กำลังถูกบรรจุเต็มไปด้วยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานและชีวิตชีวา

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

1. ส่งไปที่หน้าผากหน้าศีรษะ
2. ส่งไปที่หลังของศีรษะ
3. ส่งไปที่ฐานของสมองตรงท้ายทอย ต้นคอข้างหลัง
4. ส่งไปที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ตรงกลางทรวงอกที่

ลินปี

5. ส่งไปที่บริเวณก้นกบกระดูกเชิงกรานส่วนล่างของกระดูกสันหลัง
6. ส่งไปที่บริเวณของสะดือ
7. ส่งไปที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

จบโดยการกวาดกระแสของกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตขึ้นลงกลับไปกลับมาจากศีรษะถึงเท้าหลาย ๆ ครั้ง

5. จบด้วยการหายใจ ทำความสะอาดปอด

บทที่ 16

การหายใจจิตวิญญาณโยคี

ท่าน โยคีทั้งหลายไม่แต่เพียงนำเอาเรื่องคุณลักษณะสมบัติทางจิตใจในสมองและวัตถุประสงค์สมบัติภายนอกที่น่าปรารถนา โดยอำนาจกำลังพละนาภาพความตั้งใจควบคู่กับการหายใจเป็นจังหวะ เรียบร้อยสม่ำเสมอเท่านั้น แต่ท่านเหล่านั้นพัฒนาสมรรถภาพทั้งหลายทางจิตวิญญาณให้เจริญก้าวหน้าด้วย หรือก่อนไปในทางช่วยทำการเปิดเผยสมรรถภาพเหล่านั้นที่ลึกลับซึ่ง ให้ปรากฏความจริงประจักษ์แจ่มออกมาในวิถีทางเดียวกัน ปรชญาตะวันออกสอนว่า มนุษย์มีสมรรถภาพทางจิตใจในสมองมากมายหลายอย่าง ซึ่งในปัจจุบันบัดนี้อยู่ในสภาพหลับใหล แต่ซึ่งจะบังเกิดปรากฏเปิดเผยความจริงให้แจ่มแจ่มออกมา เมื่อมนุษย์ชาติพันธุ์เจริญก้าวหน้าสูงยิ่งขึ้นไป ท่านเหล่านั้นสอนไว้ด้วยว่า โดยความพยายามให้ถูกต้องเหมาะสมส่วนของอำนาจจิตความตั้งใจช่วยเหลือโดยสภาพซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบ อาจช่วยในการเปิดเผยความจริงที่ลึกลับซึ่งของสมรรถภาพทางจิตวิญญาณทั้งหลายเหล่านี้ให้ปรากฏแจ่มแจ่มชัดออกมา และพัฒนาสมรรถภาพเหล่านี้ให้ขยายตัวเจริญก้าวหน้ามาเร็วยิ่งขึ้นกว่าปล่อยให้ตามวิถีทางปกติของวิวัฒนาการเจริญก้าวหน้าตามธรรมชาติ กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ใคร ๆ ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตาม แม้ในบัดนี้ก็สามารถพัฒนาขยายกำลังจิตตานุภาพของวิญญาณให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ซึ่งจะบังเกิดเป็นสมบัติสามัญของมนุษย์ชาติพันธุ์จนกว่าภายหลังชั่วอายุคนยาวนานแห่งการค่อย ๆ พัฒนาขยายตัวก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ภายใต้กฎของวิวัฒนาการก้าวหน้าเจริญไปตามธรรมชาติในแบบแผนวิธีฝึกหัดปฏิบัติทั้งหมด ชี้นำตรงถึงความสำเร็จที่สุดนี้ การหายใจเป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอมีส่วนแสดงบทบาทสำคัญแน่นอนทีเดียวไม่มีสมบัติลึกลับซึ่งซ่อนเร้นอยู่ในตัวลมหายใจเอง ซึ่งทำให้เกิดผลน่าพิศวงมหัศจรรย์เช่นนี้ แต่จังหวะสม่ำเสมอเรียบร้อยของลมหายใจที่เกิดขึ้นโดยวิธีการหายใจของโยคีเช่นนี้ นำให้ร่างกายทั่วไปทั้งหมดรวมทั้งสมองอยู่ภายใต้ความควบคุมบังคับบัญชาอย่างถูกต้องสมบูรณ์ และในสภาพสามัคคีพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และโดยความหมายนี้สภาพที่ถูกต้องสมบูรณ์มากที่สุดย่อมได้มาเพื่อเปิดเผยความจริงที่ลึกลับซึ่งของสมรรถภาพทั้งหลายที่เร้นลับเหล่านี้ให้ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ่มออกมา

ในหนังสือเล่มนี้ เราไม่สามารถกล่าวให้ลึกซึ่งเข้าไปในปรัชญาศาสตร์ตะวันออกเกี่ยวกับการพัฒนาจิตวิญญาณให้ขยายตัวเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป เพราะว่าเรื่องนี้จะต้องทำเป็นคำรับคำราหลาย ๆ เล่มจึงจะหมดเรื่อง และแล้วอีกอย่างหนึ่ง เรื่องนี้ยุ่งยากพิสดารซับซ้อนมากที่จะนำความสนใจให้เกิดแก่ผู้อ่านโดยเฉลี่ยทั่วไป มีเหตุผลอย่างอื่นอีกด้วย รู้กันดีในหมู่พวกท่านนักศึกษาจิตวิชาลึกลับซึ่งทั้งหลายว่า เหตุใด ทำไมวิชานี้จึงไม่ควรเผยแพร่ขยายแพร่หลายกว้างขวางทั่วไปในสมัยกาลเวลาปัจจุบัน บัดนี้ จงสงบนิ่งด้วยความเชื่อมั่นใจนักศึกษาที่รัก เมื่อเวลามาถึงท่านที่จะก้าว

ไปข้างหน้าวิถีทางจะเปิดออกมาอยู่ข้างหน้าท่าน “เมื่อสาธุศิษย์นักศึกษาสาวพร้อมแล้วเมื่อใด เมื่อนั้นครูอาจารย์ศาสดาก็ปรากฏออกมา” ในบทนี้เราจะให้คำชี้แจงแนะนำแก่ท่าน เพื่อทำการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าแห่ง 2 ภาคของจิตวิญญาณ คือ (1) ความรู้สึกของสภาพที่รู้จักคุ้นเคยเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของตัววิญญาณ และ (2) ความรู้สึกแห่งการติดต่อของตัววิญญาณกับชีวิตมหาสากลจักรวาล แบบฝึกหัดปฏิบัติทั้ง 2 ที่ให้ไว้ข้างล่างนี้ง่าย ๆ ประกอบด้วยอีคมโนภาพในสมองอย่างแน่นแฟ้นมั่นคงควบคู่เคียงไปกับการหายใจให้เป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอ นักศึกษาต้องไม่หวังให้มากจนเกินไป เมื่อแรกเริ่มตั้งต้นฝึกหัดปฏิบัติ แต่ต้องค่อย ๆ ปฏิบัติไปอย่างเร่ร่อน และจงพอใจที่จะก้าวหน้าไปเหมือนความเจริญของดอกไม้ที่ค่อย ๆ ขยายตัวงอกงามขึ้นไปจากเมล็ดเป็นลำต้น ไปจนถึงผลิตดอกออกผล

ความรู้สึกตัววิญญาณ

ตัวจริงไม่ใช่ร่างกาย หรือแม้จิตใจของมนุษย์ก็ไม่ใช่ตัวจริง สิ่งเหล่านี้เป็นแต่เพียงส่วนหนึ่งของตัวแต่ละบุคคล เป็นแต่ตัวเล็กเท่านั้น ตัวจริงคือตัววิญญาณ ซึ่งปรากฏอยู่ในแต่ละบุคคล ตัวจริงเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ซึ่งวิญญาณอาศัยอยู่ และเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับแม่แก่เครื่องยนต์กลไกของจิตใจซึ่งวิญญาณใช้เหมือนเครื่องมือ ตัวจริงเป็นหยดหนึ่งจากมหาสมุทรสากลจักรวาลและเป็นนิรันดร ไม่มีที่สุด และไม่รู้จักเสื่อมสิ้นสลายทำลาย ตัวจริงไม่ตายหรือไม่สูญหายไป และไม่เป็นเรื่องสำคัญอะไรที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ตัวจริงก็คงอยู่เสมอตัวจริงคือตัววิญญาณ อย่าคิดว่าตัววิญญาณของท่านเป็นสิ่งที่แยกไปจากตัวท่าน เพราะท่านคือตัววิญญาณ และร่างกายเป็นของไม่จริง และเป็นส่วนชำรุดทรุดโทรมของท่านซึ่งเปลี่ยนแปลงไปในวัฏธรรตทุก ๆ วัน และซึ่งท่านจะทอดทิ้งสักวันหนึ่ง ท่านสามารถพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าด้วยสมรรถภาพ ดังนั้น ท่านจะรู้สึกความจริงของตัววิญญาณไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย วิธีของโยคีสำหรับการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าโดยเพ่งพินิจพิจารณาตัวจริง หรือตัววิญญาณควบคู่เคียงกันไปกับการหายใจเป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอ แบบฝึกหัดดังต่อไปนี้นี้เป็นแบบง่ายที่สุด

แบบฝึกหัดปฏิบัติวางตัวของท่านให้ลงหย่อน ๆ ทุกส่วนของร่างกายตามสบายในท่าเอน ๆ หายใจให้เป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอ และเพ่งพินิจพิจารณาตัวจริง คิดว่าตัวของท่านเป็นกาลีทริอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ถึงแม้ว่าอาศัยร่างกายอยู่ และสามารถที่จะละทิ้งร่างกายออกไป เมื่อตั้งใจจะออกไป คิดว่าตัวของท่านไม่ใช่ร่างกายแต่เป็นวิญญาณ และร่างกายของท่านเปรียบเหมือนเป็นแต่เพียงเปลือกหอย มีประโยชน์และอาศัยอยู่อย่างผาสุกสบายเท่านั้น แต่ไม่ใช่แม้แต่ส่วนหนึ่งของตัวจริงของท่าน คิดว่าตัวท่านเหมือนกับสิ่งที่เป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ใช้ร่างกายแต่เพียงเหมาะสมสะดวกเท่านั้น เมื่อขณะกำลังเพ่งพินิจพิจารณาอยู่นี้ไม่รู้สึกรู้สีกตัวของท่านทั่วไปทั้งหมด และท่านจะประสบพบเห็นว่า ท่านมักจะบังเกิดเกือบไม่รู้สึกรู้สีกตัวของท่านตลอดไปทั่วทั้งหมด และดูเหมือนว่าออกไปจากร่างกายนี้ ซึ่งท่านสามารถจะกลับเข้ามาได้ เมื่อท่านทำการฝึกหัดปฏิบัติตลอด

แบบฝึกหัดนี้ เป็นหัวใจของแบบฝึกหัดการหายใจเพ่งพินิจพิจารณา และถ้าทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ สม่ำเสมอไม่ทอดทิ้ง จะให้ผู้นั้นเกิดความรู้สึกแห่งความจริงแท้แน่นอนของตัววิญญูณอย่างน่าพิศวงมหัศจรรย์ และจะทำให้ผู้นั้นดูเหมือนเกือบเป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับร่างกาย ความรู้ลมตะไมตาย มักจะปรากฏขึ้นมาด้วยความรู้สึกอันทวียิ่งขึ้นนี้ และบุคคลผู้นั้นจะเริ่มค้นแสดงเครื่องหมายแห่งความเจริญก้าวหน้าพัฒนาจิตวิญญูณ ซึ่งจะสามารถสังเกตให้แก่ตัวของผู้นั้นเอง และบุคคลผู้อื่น แต่ผู้นั้นต้องไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองให้อยู่มากเกินไปในภูมิเบื้องบน หรือปล่อยปละละเลยร่างกายของผู้นั้น เพราะผู้นั้นเกิดมาอยู่ในสภาพพื้นภูมิภพนี้เพื่อความมุ่งหมายอันหนึ่ง และผู้นั้นต้องไม่ทอดทิ้งโอกาสของผู้นั้นที่จะได้รับประสบการณ์เชิงวิชาญชำนาญ ที่จำเป็นแก่การทำให้ผู้นั้นเป็นคนรอบรู้ หรือผู้นั้นต้องไม่ทำความเคารพร่างกายของตนเองให้ตกต่ำไป ซึ่งร่างกายของผู้นั้นก็คือ โปสถวิหาร วิศวกรรมอาคารสถานที่สถิตของจิตวิญญูณ

ความรู้สึกสากลจักรวาล

จิตวิญญูณในตัวมนุษย์ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์สูงสุดของตัววิญญูณของแต่ละคน เป็นหยดหนึ่งในมหาสมุทรแห่งจิตวิญญูณมหาสากลจักรวาล โดยปรากฏว่าแยกและแตกต่างกัน แต่ถึงกระนั้นที่จริงแท้สัมผัสถูกต้องอยู่กับตัวมหาสมุทรเองและกับหยดอื่น ๆ ในมหาสมุทรนั้น เมื่อมนุษย์ก้าวหน้าเปิดเผยในความรู้สึกทางจิตวิญญูณขึ้น มนุษย์บังเกิดความรู้ทิวี่ง ๆ ขึ้นแห่งความคิดต่อสัมพันธ์กับมหาสากลวิญญูณ หรือมหาสากลจิต หรือ ที่บางท่านขนานนามว่า “สากลจิต” มนุษย์รู้สึกในขณะนั้นประหนึ่งว่า เกือบเป็นอันหนึ่งอันเดียว อยู่ในขณะเดียวกัน และแล้วมนุษย์ก็คลายหายความรู้สึกสัมผัสและความใกล้ชิดสนิทสนมเป็นสัมพันธ์ภาพนั้นอีก ท่านพวกโยคีค้นคว้าแสวงหาที่จะเข้าถึงสภาพนี้ของความรู้สึกมหาสากลจักรวาล โดยการเพ่งพินิจพิจารณาและการหายใจเป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอและมากมายหลายท่านได้เข้าถึงสภาพนี้ แล้วขึ้นสู่เกียรตินิยมขั้นสูงสุดแห่งความบรรลุจิตวิญญูณเท่าที่มนุษย์สามารถกระทำได้ ในขั้นนี้แห่งชีวิตของท่านผู้นั้น นักศึกษาแห่งหนังสือเล่มนี้ไม่ควรอยากฝึกหัดปฏิบัติสูงขึ้นไปกว่านี้ เกี่ยวกับที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญชำนาญในสมัยนี้ เพราะเวลานักศึกษามีสิ่งที่จะต้องทำให้สำเร็จลุล่วงมากมาย ก่อนที่นักศึกษาเข้าถึงขั้นนั้น แต่สามารถเป็นอย่างดีที่จะแนะนำนักศึกษาให้เข้าสู่ขั้นต้นมูลฐานของแบบฝึกหัดปฏิบัติโยคีสำหรับความเจริญก้าวหน้าพัฒนาความรู้สึกมหาสากลจักรวาล และถ้านักศึกษาปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง นักศึกษาจะพบที่หมายและแบบแผนวิธีซึ่งนักศึกษาสามารถเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป วิธีทางเปิดต้อนรับอยู่เสมอ แก่นักศึกษาซึ่งพร้อมที่จะก้าวเดินไปตามวิถีทางนั้น แบบฝึกหัดดังต่อไปนี้จะประสบความสำเร็จก้าวหน้าเป็นอย่างมากในการเจริญพัฒนาความรู้สึกมหาสากลจักรวาล ในท่านเหล่านั้นซึ่งฝึกหัดปฏิบัติด้วยความซื่อตรง

แบบฝึกหัดปฏิบัติ เอนตัวของท่านลงในท่าหย่อน ๆ ผ่อนคลายทุกส่วนของอวัยวะร่างกายตามสบาย ๆ หายใจเป็นจังหวะเรียบร้อยสม่ำเสมอ และเพ่งพินิจพิจารณาสัมพันธ์ภาพความคิดต่อ

ของท่านกับมหาสากลจิต ซึ่งท่านเป็นแต่เพียงปริมาณหนึ่งเท่านั้น คิดว่าตัวของท่านเองกำลังสัมผัส ถูกต้องกับสิ่งทั้งหลายทั้งหมด และเป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ในขณะเดียวกันกับสิ่งทั้งหลายทั้งหมด นั้น เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งหมดนั้นเป็นอันเดียวกัน และตัววิญญานของท่านเป็นส่วนหนึ่งของอันหนึ่งอันเดียวนั้น ทำความรู้สึกว่า ท่านกำลังรับความสั่นสะเทือนเคลื่อนไหวจากสากลจักรวาลจิต และได้รับส่วนแบ่งแห่งกำลังพลังงานและความเข้มแข็งแรงและสติปัญญา จงปฏิบัติตามวิธีของการเพ่งพินิจพิจารณาทั้ง 2 ดังต่อไปนี้

(ก) ด้วยการหายใจเข้าทุกครั้ง คิดว่าตัวของท่านสูดเอาความเข้มแข็งแรงของกำลังพลังงานของสากลจักรวาลจิตเข้าไปในตัวของท่าน เมื่อกำลังหายใจออก คิดว่าตัวของท่านกำลังส่งกำลังพลังงานอย่างเดียวกันนั้นออกไปให้ผู้อื่น และในขณะเดียวกันนั้นทำความรู้สึกเต็มเปี่ยมเพียบพร้อมไปด้วยความเมตตารักใคร่ต่อทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั่วไป และปรารถนาว่า ทุก ๆ สิ่งจึงมีส่วนแห่งความผาสุกอย่างเดียวกันกับท่านกำลังได้รับอยู่ ณ บัดนี้ ขอให้กำลังพลังงานสากลจักรวาลจวนเวียนเข้าสู่ตัวท่าน

(ข) ยกจิตใจของท่านขึ้นสู่สภาพความอบอุ่นเคารพอย่างสูง และเพ่งพินิจพิจารณาความกว้างใหญ่มหาศาล ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณแห่งสากลจักรวาลจิต และเปิดตัวของท่านให้สติปัญญาสากลจักรวาลไหลเข้าไปสู่ตัวของท่าน ซึ่งจะบรรจุตัวของท่านให้เต็มด้วยสติปัญญา แสงสว่าง กระจ่างแจ่มใส และแล้วส่งคุณภาพสมบัติอย่างเดียวกันนั้น ไหลออกจากตัวท่านเข้าสู่ตัวพี่ชาย น้องชายและพี่หญิงน้องหญิงของท่าน ซึ่งท่านเมตตารักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุขและต้องการช่วย

แบบฝึกหัดปฏิบัตินี้ให้เกิดผลแก่ท่านทั้งหลาย ซึ่งปฏิบัติแล้วจะได้พบประสบการณ์ความรู้สึกใหม่แห่งความเข้มแข็งแรงกำลังพลังงานและสติปัญญาและความรู้สึกความผาสุกเบิกบานอย่างสูงแห่งจิตวิญญานต้องปฏิบัติกันด้วยอารมณ์ที่เคารพนบนอบอย่างสูงจริง ๆ เท่านั้น และต้องไม่ทำเป็นเล่น ๆ หรือ เบา ๆ เหยา ๆ แหยะ ๆ

คำแนะนำกว้าง ๆ ทั่วไป

แบบฝึกหัดปฏิบัติทั้งหลายที่ให้ไว้ในบทนี้ ต้องการนิสัยจิตใจและลักษณะที่เหมาะสมและพวกที่ทำเป็นเล่น และบุคคลที่มีธรรมชาติเป็นคนไม่จริง และคนที่ไม่มีนิสัยความรู้แห่งจิตวิญญานและความเคารพนบนอบควรผ่านแบบฝึกหัดเหล่านี้ไปเสียดีกว่า เพราะว่าไม่มีผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่บุคคลชนิดนี้ และอีกอย่างหนึ่งกลับจะเป็นการหัวดี ทำเป็นเล่นกับสิ่งที่มีเกียรตินิยมชั้นสูง ซึ่งเป็นเหตุให้ไร้ประโยชน์แก่คนเหล่านั้น ซึ่งทำตามแบบฝึกหัดปฏิบัติเหล่านี้ น้อยคนซึ่งสามารถเข้าใจได้ และผู้อื่นไม่สนใจที่จะนำเข้าไปลองปฏิบัติดู ในระหว่างพินิจพิจารณาปล่อยให้ใจตั้งอยู่บนอารมณ์ที่ให้ไว้ในแบบฝึกหัดปฏิบัตินั้น จนอารมณ์ปรากฏชัดแจ่มใสแก่จิตใจ และค่อย ๆ ปรากฏชัดแจ้งในความรู้สึกอย่างแท้จริงภายในตัวของท่าน จิตใจจะค่อย ๆ บังเกิดความสงบนิ่งและมโนภาพในสมองจะปรากฏชัดแจ่มใส

อย่าหลงไหลเคลิบเคลิ้มในแบบฝึกหัดปฏิบัติเหล่านี้บ่อย ๆ จนเกินไป และอย่ายอมให้สภาพที่เต็มไปด้วยความผากที่เกิดขึ้น ทำให้ท่านเบื่อหน่ายไม่พอใจด้วยภาระงานกิจธุระหน้าที่ประจำวันชีวิตของท่าน เพราะว่าภาระงานหน้าที่ประจำวันชีวิตนั้นเป็นประโยชน์และจำเป็นสำหรับท่าน เพราะว่าภาระงานหน้าที่ประจำวันชีวิตนั้นเป็นประโยชน์และจำเป็นสำหรับท่าน และท่านต้องไม่ละเลยหลบหลีกเลี่ยงภาระงาน ถึงแม้ว่าภาระงานนั้นจะไม่เหมาะเป็นที่ขัดใจท่านก็ตาม ปล่อยให้ความยินดีปรีดาราเริงบันเทิงใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึก การเปิดเผยความลึกลับซึ่งให้ปรากฏเป็นจริงขึ้น ทำให้ท่านเบาเนื้อเบาตัวขึ้น และเพิ่มกำลังพละานุภาพประสาทของท่าน เพื่อความพยายามแห่งชีวิตและไม่ทำให้ท่านไม่พอใจและไม่เกลียดชังสิ่งทั้งหลายทั่วไปทั้งหมดดีทั้งนั้น และทุกสิ่งทุกอย่างมีตำแหน่งหน้าที่เฉพาะตนทั่วกัน

นักศึกษาทั้งหลายเป็นอันมาก ซึ่งปฏิบัติแบบฝึกหัดเหล่านี้จะถึงเวลาปรารถนารู้มากยิ่งขึ้นไปกว่านี้ จงสงบนิ่งอย่างเชื่อมั่นใจว่า เมื่อเวลานั้นมาถึง เราจะเห็นว่าท่านจะไม่ประสบความสำเร็จ จงก้าวไปข้างหน้าด้วยความกล้าหาญและเชื่อมั่น มุ่งหน้าของท่านตรงไปทางทิศตะวันออกจากทิศนั้นแสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ปรากฏขึ้นมา

**ขอสันติสุขสงบ จงบังเกิดขึ้นแก่ท่านทั้งหลายและมวลมนุษย์ทั้งหลายทั่วไป
ทั้งหมด**

อะ อู มะ