



อภุสฺรณั

ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่ช้ำปี เสมอเงิน



ณ ฌาปนสถานวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร

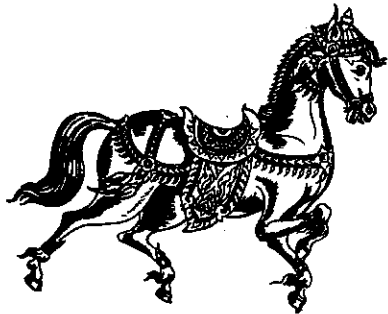
อ.บางเขน กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๖

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961129644



วันที่ ๒๐ ม.ค. ๑๙๓๕
เลขทะเบียน ๐๕๙๖
เลขหมั ๑๐๗
๑๙๓๖

๒๕๙๖

# ชยสุรณ

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

## ในงานฌาปนกิจศพ

# คุณแม่ข้าปี เสมาเงิน



ณ ฌาปนสถานวัดบูรณะ *สมบัติห้องสมุดรัฐสภา* มหาธาตุวรมหาวิหาร

อ.บางเขน กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๖

พลอากาศเอก หะริน หงสกุล
มอบให้ห้องสมุดรัฐสภา



คุณแม่ จำปี เตมาเงิน

ชาติ ๕ พฤษภาคม ๒๔๒๕

มรณะ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (๑๕.๐๐ น.)



บุตร - ธิดา และ หลาน  
ในวันสวดพระอภิธรรม (จันทร์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๕)

## ขอบพระคุณ

เมื่อคุณแม่เจ้าปี เสด็จเงิน ถึงแก่กรรม ได้มีท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ตลอดจนญาติมิตรมากท่าน ให้เกียรติมาร่วมน้ำศพ และมีจิตเมตตาช่วยเหลือการบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม ณ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร บางเขน กรุงเทพฯ ได้ดำเนินไปโดยความเรียบร้อยและสำเร็จลงด้วยดี

หนังสือแจกอนุสรณ์เล่มนี้ ได้คัดเรื่องที่เราเห็นว่าสาระประโยชน์อย่างยิ่งคือ

- ๑) ภาษากน - ภาษาธรรม โดย ท่านพุทธทาสภิกขุ
- ๒) วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ

ซึ่งได้รับความกรุณาสนับสนุนจากท่านผู้เป็นเจ้าของเรื่องนั้น ๆ ด้วยเมตตาจิต

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่มีเมตตาจิตดังกล่าว และท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมในงานศพนกิจศพ คุณแม่เจ้าปี เสด็จเงิน เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย หากมีสิ่งใดบกพร่องหรือไม่เรียบร้อยประการใด ขอได้โปรดอภัย

เจ้าภาพ

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖

# ประวัติสังเขป

คุณแม่จำปี เสมาเงิน เกิดวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๒๕ ตรงกับวันศุกร์  
แรม ๓ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะเมีย เป็นธิดาของ นายยิ้ม นางเจิม เล่าชะ เกิดที่ตำบลบางโรง  
อำเภอบางกล่ำ จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้องร่วมสายโลหิตบิดามารดาเดียวกันรวม ๑๑ คน  
ตามลำดับดังนี้

๑. นางจำเวิญ ชีวะจำเวิญ (ถึงแก่กรรม)

๒. นางจำปี เสมาเงิน

๓. นายชกแซ เล่าชะ (ถึงแก่กรรม)

๔. นางจำปา ฯ (ถึงแก่กรรม)

๕. นายชกส่ง เล่าชะ (ถึงแก่กรรม)

๖. นายชกป้อ เล่าชะ (ถึงแก่กรรม)

๗. นางลำเจียก (ถึงแก่กรรม)

๘. นางช่อนกลิน ศรีสุธ

๙. นางพุก วนาภรณ์ (ถึงแก่กรรม)

๑๐. นายวัน เล่าชะ

๑๑. นายกี เล่าชะ

ครั้นเมื่ออายุอันควรแก่การครองเรือน จึงได้ทำการสมรสกับนายกิมใต้ เสมาเงิน  
ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่บ้านหมู่ที่ ๖ ตำบลบางบริบูรณ์ อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี  
(ปัจจุบันอยู่ในเขตเทศบาลเมืองปราจีนบุรี) ชีวิตสมรสราบรื่นมาโดยตลอด จนกระทั่งมี  
บุตรและธิดา รวมทั้งสิ้น ๔ คน คือ:-

๑. นายศิริวงศ์ เสมาเงิน (อดีตผู้ช่วยแพทย์ อนามัยจังหวัด  
ปราจีนบุรี ปลดเกษียณอายุแล้ว)
๒. นางตั้ง พรประสิทธิ์ (ถึงแก่กรรม)
๓. นางสาวดี จันทร์สาย
๔. พันโท ประสิทธิ์ เสมาเงิน (อดีต ทน. สบ. ธก. ยศ. ทบ.  
ปลดเกษียณอายุแล้ว)
๕. ร้อยเอก ณรงค์ เสมาเงิน (อดีตสัสดีจังหวัดชุมพร ลาออก  
จากราชการเพราะป่วย)
๖. นาวาอากาศเอก (พิเศษ) สุกิจ เสมาเงิน (ผู้อำนวยการกองถ่ายรูป กองบิน  
ยุทธการ กองทัพอากาศ)
๗. อาจารย์ ธวัช เสมาเงิน (ร.ร. ปราจีนกัลยาณี)
๘. ก.ญ. แคง เสมาเงิน (ถึงแก่กรรมเมื่อเยาว์วัย)
๙. น.พ. สรรวย เสมาเงิน (ร.พ. หญิง-เท็ก)

เมื่อสามถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ แล้ว ขณะนั้นท่านมี  
อายุ ๔๕ ปี ท่านก็ได้ปกครองอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูบุตร-ธิดา ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะให้มี  
ความสุขความเจริญมาได้เป็นอย่างดี และให้บุตรได้ศึกษาเล่าเรียนทุกคน

คุณแม่จำปี เสมาเงิน เป็นผู้มีอัธยาศัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ญาติมิตรทั่วไป เป็นที่  
เคารพนับถือของบรรดาเครือญาติและผู้ที่ได้คบหาสมาคม เป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระ-  
พุทธศาสนาอย่างมั่นคง ตามปกติชอบทำบุญสุนทานและตักบาตรทุกวันเป็นประจำ ถ้ามีใคร  
มาบอกบุญอะไรเป็นต้องบริจาคตามศรัทธาทุกครั้งไป นอกจากนี้แล้วยังมีความเมตตากรุณา  
แก่ผู้มาขออนุญาตให้ช่วยเหลือทุกท่าน

คุณแม่จ่าปี เสมารเงิน นับว่าเป็นผู้มีสุขภาพดี อายุยืนนานถึง ๙๑ ปี ความ  
ทรงจำดี ไม่หลงลืม มีหลานและเหลนรวม ๗๔ คน และไม่ค่อยจะเจ็บไข้ได้ป่วย สุขภาพ  
แข็งแรงดี ท่านได้ถึงแก่กรรมลงด้วยโรคชราโดยอาการสงบ หมคสมหายใจเมื่อเวลาประ-  
มาณ ๑๕.๐๐ น. ของวันพุธที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕ ที่บ้าน น.พ. ตำรวจ เสมารเงิน  
กรุงเทพมหานคร

เมื่อถึงแก่กรรมแล้ว บุตร-ธิดาและหลานๆ ได้จัดการบำเพ็ญกุศลตามประเพณี  
ตั้งศพที่วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอบางเขน กรุงเทพมหานคร ได้มีการบำเพ็ญ  
กุศลสวดพระอภิธรรมรวม ๗ คืน โดยลูกๆ หลานๆ และกองถ่ายรูปทหารอากาศ กองบิน  
ยุทธการกองทัพอากาศเป็นเจ้าภาพคนละคืน แล้วทำบุญอุทิศ ๗ วัน และ ๑๐๐ วัน.



ฉบับที่ ๑๗๓๓/๒๗๓

หนังสือสำคัญฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นาย เสก สอน ภรรยาชื่อ ท่านประจักษ์

อยู่บ้าน หนองบัว ตำบล หนองบัว

อำเภอ เมืองบรบือ เมือง จังหวัดขอนแก่น

ได้ขอจดทะเบียนนามสกุลว่า เสก สอน

สกุลนี้สืบมาแต่

เจ้าพนักงานได้อนุญาตและจดทะเบียนให้แล้ว

ศาลากลางเมือง จังหวัดขอนแก่น

วันที่ ๕ เดือน ธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๖๓

ข้ามาทวงสิทธิ์ นายเสก สอน

ประทับตราตำแหน่งเป็นสำคัญ

## คำไว้อาลัย

เมื่อวันพุธที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ คุณแม่จำปี เตมาเงิน ขณะทีนอนหลับ  
อยู่ก็ไ้หมกตมไปโดยอาการสงบเมื่อเวลาประมาณ ๑๕.๐๐ น. ที่บ้านพัก น.พ. สำรวย  
เตมาเงิน กรุงเทพฯ รวมอายุได้ ๙๑ ปี ซึ่งนำความเศร้าสลดใจมาสู่ลูกหลานอย่างยากที่จะ  
เขียนหรือพูดให้ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เป็นจริงนั้นได้

คุณแม่เป็นพรหมของลูกจริง ๆ ลูก ๆ ของคุณแม่ทุกคนมีความภูมิใจอย่างยิ่ง  
ที่ได้เกิดมาเป็นลูกของคุณแม่ คุณแม่ได้ให้ความเมตตาปราณี ทนุถนอมเลี้ยงลูกให้ดีที่สุด  
เท่าที่จะทำได้ ยอมสละความสุขทุกอย่างเพื่อลูก ๆ นอกจากนั้นยังเป็นบูรพาจารย์คอยอบรม  
สั่งสอนให้รู้จักความมานะ อุตุนต่อการดำเนินชีวิต ให้รู้จักเก็บออม ถนอมใช้ และช่วย  
ตัวเอง ภายหลังที่คุณพ่อได้ถึงแก่กรรมแล้ว กงทั้งให้คุณแม่อยู่ดูแลลูก ๆ แต่ลำพัง คุณแม่  
ก็ได้พยายามประกอบประภมเลี้ยงดูลูก ๆ ซึ่งกำพร้าพ่อให้ตลอดรอดฝั่งมา ด้วยน้ำพักน้ำแรง  
จนต่างมีเหย้าเรือนเป็นหลักฐานกันไปหมดแล้ว มิได้มีสิ่งใดบกพร่องหน้าที่ของแม่เลยแม้  
แต่น้อย

เมื่อความเสื่อมและความสิ้นในที่สุดของชีวิตได้มาทำให้คุณแม่ต้องจากไปอย่างไม่มี  
วันกลับมาพบกันอีกแล้ว แต่คุณงามความดีที่เคยมีแก่ลูก ยังคงฝังและผูกพันจิตใจของลูก ๆ  
ตลอดไป

สิ่งที่ลูก ๆ ปรารถนาอย่างแท้จริง คือ ขอทั้งจิตอธิษฐานขออำนาจจากคุณพระศรี-  
รัตนตรัยและมวลสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลพิภพ พร้อมด้วยอำนาจบุญวาสีที่ลูกได้บำเพ็ญ  
ตลอดจนคุณงามความดีที่คุณแม่ได้กระทำไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ จงช่วยคลบนันกาลให้ดวง  
วิญญาณของคุณแม่ ที่มีแต่ความเมตตาปราณีต่อลูก ๆ หลาน ๆ จงไปสู่สุคติภพเถิด.

ลูก

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖

## รำลึกพระองค์

คุณย่า คุณยาย ได้จากหลานเหลนไปโดยไม่วันกลับ เป็นการสูญเสียสิ่งที่รัก  
เคารพยิ่ง ด้วยความอาลัยอย่างสุดซึ้งของหลานเหลน หลานเหลนขอรำลึกพระองค์อย่างสูง  
เพราะคุณย่า คุณยาย เป็นที่รักเคารพบูชา และได้อุปการะเลี้ยงดูสั่งสอนหลานเหลนมาด้วย  
ความรัก เมตตาและเป็นห่วง มอบคุณงามความดีทุกอย่างไว้กับหลานเหลน อันเป็นรอย  
ประทับใจอยู่มิรู้ลืม หลานเหลนได้รับความสุขสบายและเจริญรุ่งเรืองในกิจการงาน เพราะ  
คุณย่า คุณยาย ให้อบรมหลานเหลนมาด้วยดี

หลานเหลนขออัญเชิญคุณพระศรีวิทันตวิชัย และผลบุญที่คุณย่า คุณยาย ได้ทำ  
มาในชาตินี้ ทั้งกุศลผลบุญที่ลูกหลานเหลนได้บำเพ็ญอุทิศไปแล้ว ขอให้คุณย่า คุณยาย  
ได้บรรลุดัง ซึ่งความเกษมสำราญ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด

จาก หลาน-เหลน

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖

# สารบัญ

	หน้า
ภาษาคน - ภาษาธรรม .... ..	•
วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ .... ..	๒๕

# ภาษาคน-ภาษาธรรม

ธรรมเทศนาพิเศษ

พุทธทาส ภิกขุ แสดง

ในโอกาสที่ คุณพุทธมนต์ ณ สามพราน

นำคณะธรรมจาริกผู้สวณโมกขพลาราม จำนวน ๑๓๕ คน

เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๐๙

ณ โรงธรรม วัดธารน้ำไหล อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

(กล่าว นโม สามจบ)

อปฺปมคฺโต อุโก อตฺเต อธิคณฺหาติ ปณฺชิตฺโต อตฺถาหิ สมณฺญาโร  
ปณฺชิตฺติ ปวฺจจตฺติ ธมฺโม สกฺกจํ โสตพฺโพติ

ณ บัดนี้ จะได้วิชันนาพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา ส่งเสริมศรัทธา-ความเชื่อและ วิริยะ-ความพากเพียร ของท่านทั้งหลายผู้เป็นพุทธบริษัท ให้เจริญออกงาม ก้าวหน้าในทางแห่ง พระศาสนาของสมเด็จพระบรมศาสดา อันเป็นที่พึ่ง ของสัตว์ทั้งหลาย กว่าจะยุคถึงกัวยเวลา

ธรรมเทศนาในวันนี้เป็นธรรมเทศนาพิเศษ ดังที่ท่านทั้งหลายก็เห็น ได้อยู่แล้ว อาตมาได้พิจารณาแล้ว ๆ เล่า ๆ ว่า จะแสดงด้วยเรื่องอะไรก็ ในที่สุดก็มามองเห็นว่าข้อที่ท่านทั้งหลาย, ส่วนมาก ไม่เข้าใจในธรรมะอันลึก ซึ่งแสดงอยู่แล้ว เป็นอันมาก, ได้ยินได้ ฟังกันอยู่เป็นอันมาก ก็ยังไม่เข้าใจ เกิดความสงสัยขึ้นว่า ข้อนี้เป็นเพราะเหตุใด กันไป-กันมา ในที่สุดก็พบว่า เนื่องด้วยคนเราโดยมาก รู้แต่ภาษาธรรมดา:- คือภาษาชาวบ้าน

พูด หรือเรียกว่า “ภาษาคนธรรมดา”, “ไม่มีใครจะรู้” “ภาษาของธรรมชาติ” และไม่เคยคิดว่า มีภาษาอีกภาษาหนึ่งซึ่งแตกต่างกัน แทบจะตรงกันข้ามหรือตรงกันข้ามก็มี นั่นเป็นภาษาธรรมชาติ

จงกำหนดจดจำไว้ให้ดีกว่า ภาษาคนนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ภาษาธรรมะนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ภาษาคนก็คือภาษาโลก ๆ, ภาษาของคนที่ไม่รู้ธรรมะ, พูดกันอยู่ตามภาษาคนที่ไม่รู้ธรรมะ นี้เรียกว่าภาษาคน, ส่วนภาษาธรรมะนั้นเป็นภาษาที่ “คน” เหมือนกัน, แต่ว่าได้เห็นธรรมะในส่วนลึก หรือเห็นธรรมะที่แท้จริง แล้วพูดไปด้วยความรู้สึกอันนั้น จึงเกิดเป็นภาษาธรรมะขึ้นมา ไม่เหมือนภาษาคน นี้เรียกว่าภาษาธรรมะ

ภาษาที่มีอยู่เป็นสองภาษา คือ ภาษาธรรม อย่างหนึ่ง ภาษาคน อย่างหนึ่ง ภาษาคนนั้นเอาไปตามทางของวัตถุ ตามทางที่รู้สึกได้ตามคนธรรมดาความรู้สึกและอาศัยวัตถุเป็นพื้นฐาน ไม่ได้อาศัยธรรมะเป็นพื้นฐาน จึงพูดแต่เรื่องของวัตถุ พูดแต่เรื่องโลก พูดแต่เรื่องที่ได้เห็นได้สัมผัสตามธรรมดาสามัญชน ส่วนภาษาธรรมะนั้น เป็นไปในทางนามธรรม ที่ไม่เห็นตัว ไม่พึ่งอาศัยวัตถุ เพราะมีปัญญาเห็นนามเหล่านั้นแล้ว จึงจะพูดเป็น และให้ความหมายเป็น; จึงพูดกันอยู่แต่ในหมู่ผู้เห็นธรรม นี้เป็นภาษาธรรม ภาษานามธรรม ที่เหนือไปจากวัตถุ ถ้าพูดอย่างภาษาสมัยใหม่ก็จะพูดว่า เป็นภาษาทาง Physics ซึ่งอาศัยวัตถุเป็น Physical way of Speaking คือ พูดไปตามแบบตามวิธีของฝ่าย physics

พื้นที่ตรงกันข้ามนั้นเป็น Metaphysics คือนอกเหนือที่วิชา Physics จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุได้อย่างนี้เรียกว่า Metaphysics; มีวิธีพูดเป็น... Metaphysical way of Speaking ของมันเอง เรียกสั้น ๆ ว่า ภาษาที่เป็น physics กับภาษาที่เหนือ Physics

ภาษา Physics ก็คือภาษาโลก ภาษาคนทีพูดกันอยู่ตามธรรมดา ที่อาศัยวัตถุเป็นพื้นฐาน ส่วนภาษา Metaphysics ต้องอาศัยนามธรรมเป็นพื้นฐาน, ต้องเคยรู้ต้อง

เคยศึกษา ต้องเคยเข้าใจไม่ต้องอาศัยวัตถุเป็นพื้นฐาน แต่อาศัยนามธรรมพวก abstract ต่าง ๆ เป็นพื้นฐาน หวังว่าท่านจะเข้าใจ ในความแตกต่างของภาษาคนกับภาษาธรรมะ ชนบ้างแล้ว

อาตมาจะชี้ให้ต่อไปว่า เพราะรู้แต่ภาษาคนนี่เอง ไม่รู้ภาษาธรรมะจึงฟังธรรมะ แท้ ๆ ไม่เข้าใจ, คือธรรมะในชั้นสูง ธรรมะในชั้นโลกุตตระ ที่จะดับทุกข์ได้จริงนั้น ฟังไม่เข้าใจ, เพราะรู้แต่ภาษาคน ไม่รู้ภาษาธรรม ที่นี้เพื่อจะเปรียบเทียบให้เห็นก็ต้องยกมาทั้ง ภาษาคน และภาษาธรรมะควบคู่กันไปทีเดียว

ขอให้สนใจในนิเขปบท ที่ได้ยกขึ้นมาไว้ข้างต้นว่า—อุปมตฺโต อุโก อตฺเต อธิคฺคฺหาติ ปณฺทิตฺโต.ว่า ผู้นั้นเป็นบัณฑิตนั้น ย่อมถือเอาอรรถทั้งหลายทั้งสองด้าน

**อตฺตาหิ สมณฺญาธีโร ปณฺทิตฺติ ปวฺจจฺตีติ.**—เป็นคนฉลาดรู้พร้อมซึ่ง อรรถทั้งหลายแล้ว เขาก็เรียกว่าเป็นบัณฑิต.

นี่เป็นหลักทั่วไป ที่จะใช้ในทางธรรมะชั้นสูงก็ได้ชั้นต่ำก็ได้ แม้จะใช้กับ เรื่องภาษาพูดก็ได้ เพราะมีคำจำกัดช้อยู่ว่า—**อุโกอตฺเต** ซึ่งความหมายทั้งสอง หรือซึ่ง อັดตะทั้งสอง ถ้าเป็นคนฉลาดต้องถือเอาความหมายหรืออรรถได้ทั้งสองฝ่าย หรือสองอย่าง, ไม่ใช่ถือเอาได้แต่อย่างเดียวเช่นถือเอาแต่ความหมายในทางภาษาคนได้, แต่ไม่ถือเอาความหมายในทางภาษาธรรมะได้, อย่างนี้ก็ต้องเรียกว่าไม่ใช่บัณฑิต, ไม่ใช่คนฉลาด. เพราะ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า ถ้าเป็นคนฉลาดต้องถือเอาอรรถะทั้งหลายได้ทั้งสองฝ่ายนั่นเอง แล้วต้องเป็นคนไม่ประมาท ชยันศึกษา ถือเอาอรรถะทั้งสองฝ่ายให้ได้, คือทั้งฝ่ายภาษาคน และฝ่ายภาษาธรรม ซึ่งจะได้เปรียบเทียบให้เห็นต่อไป ขอให้ตั้งใจฟังให้ดีสักหน่อย

คำแรก ที่อาตมาจะยกเอามาเป็นตัวอย่าง ก็คือคำว่า “พุทธ” คำว่าพุทธะก็แปลว่า พระพุทธเจ้าท่านทั้งหลายก็รู้ที่อยู่แล้ว พุทธะในภาษาคนหมายถึงองค์พระพุทธเจ้า เนื้อหนัง ของท่าน ร่างกายของท่าน ที่เกิดในประเทศอินเดีย เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว นิพพานแล้ว เฝ้าให้มีไปหมดแล้วนั้นพุทธะภาษาคน.

ส่วนพุทธะภาษาธรรมนั้น หมายถึงตัวธรรมะแท้ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรมะ ผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรมะ. ผู้ที่ไม่เห็นธรรมะนั้น แม้แต่จับจีวรของตถาคตอยู่แท้ ๆ ก็ไม่ชื่อว่า เห็นตถาคตเลย. ลองคิดถึงว่าธรรมะในที่นี้คืออะไร ?

ธรรมะในที่นี้คือ สิ่งที่เป็นนามธรรมไม่เป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่เนื้อหนัง และพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า นั่นแหละ คือ ตถาคต ตัวตถาคต ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรมะ, ไม่เห็นธรรมะก็ชื่อว่า ไม่เห็นตถาคต. เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าในภาษาธรรมะนั้น คือตัวธรรมะที่ทำให้บุคคลให้เป็นพระพุทธเจ้าชื่อว่าถ้าเห็นแล้วจึงจะได้ชื่อว่าเป็นพระพุทธเจ้าตัวจริง เห็นแต่เนื้อหนังของท่านไม่ชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า และไม่ชื่อว่าได้สำเร็จประโยชน์อะไร

คนเป็นอันมากในครั้งพุทธกาลไม่ชอบพระพุทธเจ้าคำพระพุทธเจ้า ทำร้ายพระพุทธเจ้าก็มี, นั่นเขาเห็นเนื้อเห็นตัวท่าน เขาไม่เข้าใจท่าน เพราะนั่นเป็นพระพุทธเจ้า ส่วนเปลือก ส่วนภาษาคน พระพุทธเจ้าเนื้อแท้ ภาษาธรรมะนั้น คือธรรมะในจิตใจของท่าน ที่ทำให้บุคคลเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา, อย่างที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรมะ ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นเห็นธรรมะนี้คือพระพุทธเจ้าในภาษาธรรมะ

หรืออีกอย่างหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมวินัยซึ่งได้แสดงแล้ว บัญญัติแล้ว นั้นจักเป็นศาสดาแห่งพวกเธอทั้งหลาย ในกาลเป็นที่ล่วงลับแห่งเรา” หมายความว่าพระพุทธเจ้าองค์ท่านนั้นไม่ได้ดับหายไป ไม่ได้สูญไป ดับหายไปแต่ร่างกายหรือเปลือกพระศาสดาองค์แท้คือธรรมวินัยนั้นยังอยู่; อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นพระพุทธเจ้าในภาษาธรรมะ.

สรุปความกันว่า พระพุทธเจ้าภาษาคนนั้น หมายถึงตัวคน พระพุทธเจ้าภาษาธรรมนั้นหมายถึงธรรมะที่ทำให้ความเป็นพระพุทธเจ้า

ที่นี้ก็มาถึงคำที่สอง ก็คำว่า ธรรม หรือ ธรรม, พระธรรม คำว่า พระธรรม ภาษาเด็ก ๆ ก็หมายถึงพระคัมภีร์ หนังสือที่เรียกกันว่าพระธรรมอยู่ในตู้; หรือว่าเสียงที่ใช้

แสดงธรรม ดังที่กล่าวออกเสียงอยู่เดี๋ยวนี้นี้ ว่าเป็นคือตัวธรรม; พระคัมภีร์เป็นตัวธรรม เสียงเทศน์เป็นตัวธรรมอย่างนี้เป็นต้น ธรรมะอย่างนั้นมันเป็นภาษาคน ภาษาคนโง่ภาษาคนที่ยังไม่เห็นธรรมะเรียกว่าภาษาคน

ธรรมะในภาษาธรรมะ นั้นก็คือ:- ธรรมะที่เป็นอันเดียวกันกับพระตถาคต ผู้ใดเห็นธรรมะ ผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรมะ ธรรมะจริงในภาษาธรรมะนั้นอยู่ที่นั่น

หรือจะให้จำแนก คำว่า “ธรรม” ในภาษาบาลีนั้นหมายถึงสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งหลายอย่างหลายประการรวมกันเรียกว่าธรรมชาติ. ไม่มีเวลาที่จะจารในโดยรายละเอียด จะกล่าวแต่หัวข้อว่า:- ตัวธรรมชาติแท้ ๆ นั้นก็เรียกว่าธรรมะ.

- กฎเกณฑ์ของธรรมชาตินั้น ก็เรียกว่าธรรมะ.
- หน้าที่ที่มนุษย์ จะต้องประพฤติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาตินั้น ก็เรียกว่าธรรมะ.
- ผลอันใดเกิดขึ้นมาจากการประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามธรรมชาตินั้น ก็เรียกว่าธรรมะเหมือนกัน

ธรรมะมีความหมายกว้างขวางอย่างนี้ ไม่ใช่เป็นเพียง หนังสือคัมภีร์ ไบเบิล หรือ เสียงเทศน์

คำว่า ธรรมะ ในภาษาธรรม หมายถึงนามธรรมที่เป็นธรรมะที่กว้างขวางที่ลึกซึ้ง ที่หมายถึงทุก ๆ สิ่งที่เราเข้าใจได้ยากก็มี เข้าใจได้ง่ายก็มี

ที่นี้ คำถัดไป คือคำว่า “สังฆะ” หรือ พระสงฆ์ คำว่าพระสงฆ์ในภาษาคน หมายถึงตัวนักบวชเหลือง ๆ แดง ๆ เฟ้นผ่านหัว ๆ ไป นี้คือพระสงฆ์ในภาษาคน, ภาษาคนโง่ที่ยังไม่เห็นธรรมะ ส่วนพระสงฆ์ในภาษาธรรมะนั้นหมายถึงธรรมะอีกเหมือนกัน คือธรรมะหรือ คุณธรรมทุกขั้นทุกตอน ที่มีอยู่ในจิตใจของนักบวชผู้มีคุณธรรม นักบวช

คนไหนมีคุณธรรมอยู่ในใจไม่ใช่เป็นนักบวชแต่เปลือก คุณธรรมที่มีอยู่ทุกชั้นทุกตอน  
ในจิตใจของนักบวชนั้นเรียกว่าพระสงฆ์,

พระสงฆ์ภาษาธรรมะก็หมายถึง คุณธรรมหรือพระธรรมอีกเหมือนกัน; พระสงฆ์  
ภาษาคน หมายถึงตัวนักบวช พระสงฆ์ภาษาธรรมะ หมายถึง **คุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจของ**  
**คนอย่างที่เราเรียกว่าพระสงฆ์** มี ๔ :- โสคา สกิทาคา, อนาคา, และอรหันต์. นี้ก็  
หมายถึงคุณธรรม ไม่ได้หมายถึงตัวคน เพราะเปลือก หรือตัวคนนั้น มันเหมือน ๆ กัน  
หมดไม่ว่าของใคร มันติดกันกับคุณธรรมในใจที่ทำให้บุคคลเป็นพระโสคา, สกิทาคา, อนาคา  
และอรหันต์ขึ้นมา เรารู้จักพระสงฆ์ในภาษาธรรมกันเสียบ้าง

ที่นี้ก็มาถึง คำว่า **ศาสนา** หรือ **พระศาสนา** คำว่าศาสนาในภาษาคน หรือ  
ภาษาคนโง่นั้น หมายถึงโบสถ์ วิหาร เจดีย์ ผักกาดสาวพัสดุ์เหลืองอร่ามไปหมด มีเจดีย์  
สระพริ้งไปหมด มีโบสถ์สระพริ้งไปหมดก็ว่า “พระศาสนาเจริญแล้วโว้ย!” นี้พระศาสนา  
ในภาษาคน ส่วนคำว่า **ศาสนาในภาษาธรรมะนั้น** หมายถึง**ตัวธรรมที่แท้จริง ที่เป็นที่พึ่ง**  
**แก่มนุษย์ได้จริง ธรรมะใดเป็นที่พึ่งแก่มนุษย์ได้จริง ดับทุกข์ให้แก่มนุษย์ได้จริง**  
**ธรรมะนั้นคือศาสนา** คือสิ่งที่เรียกว่าศาสนาในภาษาธรรม ถ้า**ศาสนาเจริญก็หมายความว่า**  
**มีคุณธรรมที่ดับทุกข์ได้จริงแพร่หลายทั่วไปในหมู่มนุษย์;** นี้เรียกว่า**ศาสนาเจริญ** ไม่ใช่  
เพียงแต่รุ่งเรืองไปด้วยผักกาดสาวพัสดุ์แล้วก็จะเรียกว่า**ศาสนาเจริญ**ก็หาไม่ ศาสนาภาษาคน  
หมายถึงโบสถ์วิหาร เจดีย์ ผักกาดสาวพัสดุ์เป็นต้น ศาสนาภาษาธรรม หมายถึง**ธรรมะ**  
**ที่เป็นที่พึ่งแก่มนุษย์ได้จริง**

หรือ จะเขียนให้ใกล้เข้ามาอีกหน่อยหนึ่ง คำว่า **ศาสนา** แปลกันว่า **คำสั่งสอน**  
คนโดยมากก็เอาคำสั่งสอนเป็นตัวศาสนา ถ้ามีการเรียนการสอนกันเจริญแล้วก็เรียกว่าศาสนา  
เจริญ นี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่เหนื่อยเกินไป คือถูกแต่ตามตัวหนังสือ ศาสนาที่แปลว่า คำสั่ง  
สอนนี้เป็นภาษาคนไม่ใช่ภาษาธรรม **ศาสนาที่เป็นภาษาธรรมะนั้นคือ ตัวพรหมจรรย์.**  
**คือการประพฤติปฏิบัติลงไปถึงจริง ๆ ตามทางธรรม เป็นพรหมจรรย์ที่มีความมั่งคั่งในเบื้อง**

ต้น, พรหมจรรย์ที่มีความงดงามในเบื้องกลางและพรหมจรรย์ที่มีความงดงามในเบื้องปลาย; เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสังกนิษุ ๖๐ รูปว่า “จงไปประกาศพรหมจรรย์..... ให้เป็นไปแก่ชาวโลก จงประกาศพรหมจรรย์ให้งดงามทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย”

“พรหมจรรย์” ในที่นี้ท่านหมายถึง การประพฤติปฏิบัติ ที่ดับทุกข์ได้จริง งามในเบื้องต้นก็คือ การศึกษาเล่าเรียน งามในท่ามกลางก็คือการปฏิบัติ งามในท่อนปลายสุดท้าย ก็คือผลของการปฏิบัติเกิดขึ้นจริงๆ นี่คือตัวพรหมจรรย์ที่เป็นตัวศาสนาตาม ภาษาของธรรม.

ศาสนาภาษาคน หมายถึงตัวคำสั่งสอน แต่ศาสนาภาษาธรรม หมายถึงตัวพรหมจรรย์ทั้งงดงามในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และเบื้องปลายดังที่กล่าวมา จึงต่างกันมาก

ที่นี้ จะพิจารณาให้ละเอียดลงไป จนถึงคำที่เกี่ยวข้องกับเราเป็นประจำวัน เช่นว่า:-

คำว่า “**ทำการงาน**” หรือ “**การงาน**” ภาษาคนการงานหมายถึงอาชีพ ที่ทำด้วยความจำเป็น ไม่ทำไม่ได้มันบังคับให้ทำ เพื่อเอามาเลี้ยงปาก เลี้ยงท้องบ้าง เพื่อเสวยกามารมณ์บ้าง อาชีพที่ทำไปด้วยความจำเป็นนี้เรียกว่าการงานในภาษาคน ส่วนการงานในภาษาธรรมะนั้น หมายถึงกัมมัฏฐาน คือการปฏิบัติธรรม หรือตัวการปฏิบัติธรรม นั้นเองเป็นตัวการงาน

จะเปรียบเทียบให้เห็นยิ่งขึ้นไป คนธรรมดาทำการงานด้วยความจำเป็นเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เพื่อซื้อหากินคุณ; แต่พระอริยเจ้าทำการงานในฐานะที่เป็นการปฏิบัติธรรม เพราะว่าการทำงานนี้ต้องทำด้วยความซื่อตรง ด้วยความสุจริต ด้วยความขยัน ด้วยความแข็งขัน ด้วยความฉลาด ด้วยคุณธรรมมากมายหลายประการ จึงจะสำเร็จการงานนั้นได้ ดังนั้นการงานนี้ คือ การปฏิบัติธรรม

ในขั้นที่ลึกขึ้นไป ถ้าคนเราทำการงานตามหน้าที่ของตนแล้ว แม้การงานในโลก ในที่สุดการงานนั้นจะสอนให้รู้จักความจริงของชีวิตจิตใจ สอนให้รู้จักความไม่เที่ยงเป็นทุกข์

เป็นอนัตตา สอนให้บรรลุดุธรรมะโดยไม่รู้ตัว. *การทำงานในภาษาธรรมะ* จึงหมายถึงการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีอยู่เองในตัวชีวิตจิตใจนั่นเอง; แม้ที่สุดแต่การที่เราจะต้องบริหารร่างกายให้เป็นสุข ให้สะอาด ให้เรียบร้อย นี่ก็เป็นการปฏิบัติธรรม ก็ต้องทำด้วยจิตใจที่ที่ฉลาดที่จะขยันขันแข็ง เป็นต้น

สรุปความว่า “การงาน” ภาษาคนหมายถึงอาชีพที่ทำด้วยความจำเป็น การงานในภาษาธรรมะ หมายถึงการปฏิบัติธรรม คำว่า “กัมมัญฐาน” แปลว่าการงาน การปฏิบัติที่เป็นขั้นเป็นอันในทางธรรมะแล้ว ก็เรียกว่า กัมมัญฐานทั้งนั้น กัมมัญฐานก็แปลว่าการงาน “การงาน” ในภาษาธรรมะจึงหมายถึง การปฏิบัติธรรมอยู่ในตัวมันเอง.

จะกล่าวถึงคำว่า “พรหมจรรย์” อีกครั้งหนึ่ง พรหมจรรย์ภาษาคน ภาษาชาวบ้านที่ไม่รู้อะไรในทางธรรมก็เข้าใจได้แต่เพียงว่า พรหมจรรย์นั้น คือเว้นจากการประพฤติดิถีในทางกามของคนหนุ่มสาวเท่านั้นเอง. แต่คำว่า พรหมจรรย์ในภาษาธรรมะนั้น หมายถึงการทำเพื่อละกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง ระบบใดระบบหนึ่งลงไปจริง ๆ ด้วยความเคร่งครัด ไม่ให้บกพร่อง ไม่ว่าเราจะสมทานการปฏิบัติข้อไหน ถ้าปฏิบัติลงไปให้จริง ให้เคร่ง ไม่มีการบกพร่องแล้ว เรียกว่าพรหมจรรย์ทั้งนั้น; มิได้หมายแต่เพียงว่าการไม่ประพฤติดิถีในทางเรื่องชู้สาว หรือของคนหนุ่มสาวเท่านั้นเอง; นี่แหละ ภาษาคนกับภาษาธรรมต่างกันอยู่อย่างนี้

ที่นี้ กระโดดข้ามไปถึงคำว่า “นิพพาน” นิพพานในภาษาคน ภาษาชาวบ้านที่ไม่รู้อะไรก็เข้าใจว่า นิพพานเป็นบ้าน เป็นเมือง; เพราะคนเทศน์ก็มักจะเทศน์อยู่ว่า “นิพพานเป็นอมตมทานคร” บ้าง เป็น “เมืองแก้ว กล่าวแล้ว คือพระนิพพาน” บ้าง คนผู้ฟังฟังไม่เข้าใจ ก็เข้าใจว่า เป็นนคร เป็นบ้านเมืองไปจริง ๆ ก็เลยเอาต่อไปอีกชั้นหนึ่งว่า ที่นั้นมีอะไรให้สารพัดอย่าง เป็นเมืองแก้วสารพัดนึก จะนึกอะไรก็ได้ที่นั่น ตามชอบใจตัวเอง ก็เลยอยากไปนิพพาน เพราะเป็นบ้านเป็นเมืองสารพัดนึกเช่นนั้น; นี้

นิพพานภาษาคน, ภาษาคนโง่ ภาษาคนที่ไม่รู้ธรรม แต่ก็มีย่อมมากทั่ว ๆ ไปแทบทุกวัด  
ทุกวา

คำว่า “นิพพาน” ในภาษาธรรมะนั้น หมายถึงความดับสันสุดแห่งกิเลส  
และความทุกข์โดยประการทั้งปวง และอย่างแท้จริง. เมื่อใดมีการดับแห่งกิเลส และ  
ดับความทุกข์อย่างแท้จริง เมื่อนั้นเป็นนิพพานตามมากตามน้อย ตามสถานะ; ถ้าหมกจด  
สิ้นเชิงก็เป็นนิพพานถึงที่สุด เป็นการดับเย็นแห่งความทุกข์ความร้อน แห่งไฟ คือกิเลส  
และความทุกข์ นี่นิพพานภาษาธรรมะ. นิพพานภาษาคนก็คือ เมืองแก้วสาระพัดนึก  
นิพพานภาษาธรรมะก็คือความดับทุกข์สิ้นเชิงทั้งนี้และเดี๋ยวนี้ก็ได้. แล้วลองคิดดูเถิดว่าคุณ  
เข้าใจนิพพานอย่างไรกันโดยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนแก่ตามศาลาวัด

ลัดลงไป ก็มาถึงคำว่า “มรรค-ผล” คำว่ามรรคผลนี้ชอบพูดกันติดปาก  
แม้พวกชาวบ้าน “ทำอะไร ทำให้เป็นมรรคเป็นผล” พอประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตน  
ต้องการขึ้นมา ก็เรียกว่า “เป็นมรรคเป็นผลแล้วโว้ย”, แม้แต่เป็นโลกีย์, โลกียะ  
ของคนชาวบ้านอย่างกิเลสหนา ก็พูดว่า “เป็นมรรคเป็นผลแล้วโว้ย”, เพราะทำการงาน  
นั้นได้สำเร็จ เป็นผลตามที่ต้องการ นี่มรรคผลภาษาคนหมายอย่างนี้ แต่ มรรคผล  
ภาษาธรรมะนั้นหมายถึงการทำลายความทุกข์ ทำลายกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้อย่าง  
ถูกต้องตามหลักธรรมะเป็นขั้น ๆ ขึ้นไปที่เดียว นี่คือคำว่า มรรคผลในภาษาธรรมะ

ท่านทั้งหลายก็เคยพูดคำว่ามรรคผลกันอยู่เป็นประจำวัน เมื่อไรพูดมรรคผล  
ภาษาคน เมื่อไรพูดมรรคผลตามภาษาธรรม หรือภาษาพระพุทธเจ้าก็ต้องระวังให้ดี ๆ

ที่นี้ มาถึงคำที่ประหลาดต่อไป ก็คือคำว่า “มาร” มารพระยามารเป็นต้น  
มารในภาษาคน ก็หมายถึงยักษ์มารที่มีรูปร่างหน้าตาน่าเกลียดน่ากลัว นี่มารในภาษาคน.  
มารในภาษาธรรมะนั้นไม่เป็นคน แต่เป็นภาวะอันหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะขัดขวางความดีความ  
งาม ความที่ก้าวไปถึงความดับทุกข์, สภาพที่ขัดขวางหนทางของสิ่งเหล่านี้ เรียกว่า  
มาร หรือถ้าจะให้เป็นตัวบุคคลกันก็เอา แต่ต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

คำว่า “มาร” นั้นคงจะได้ยินได้ฟังกันมาบ้างแล้วว่า มาจากชั้นปรินิมิทวสวัตตี ลงมาจากสวรรค์ชั้นปรินิมิทวสวัตตี มาผจญพระพุทธเจ้า นี่คือพระยามารที่แท้จริง มาจากสวรรค์ชั้นสูงสุด สวรรค์ปรินิมิทวสวัตตีนั้น เป็นสวรรค์ที่ประกอบไปด้วยกามคุณชั้นสูงสุดด้วย ทั้งยังได้ใช้อย่างออกอย่างใจ มีคนคอยอำนวยความสะดวกตามความต้องการด้วย, ไม่ใช่พระยามารที่หน้าตาครุร้าย น่าเกลียด เทียวจับสัตว์เดรัจฉานกิน เลือดที่ปากแดง อย่างนี้เป็นต้น นั่นเป็นมารของคนโง่ ที่ไม่รู้จักรมาร, *มารในภาษาธรรมะ* อย่างเลวที่สุดก็หมายถึงสวรรค์ หรือ กามคุณชั้นสูงสุดที่เรียกว่าปรินิมิทวสวัตตี และเมื่อกล่าวโดยทั่วไปก็คือ *สภาวะทางนามธรรมที่ขัดขวางความดีความงาม ความก้าวหน้าในทางธรรมทุกชนิด* นี้เรียกว่า *มารในภาษาธรรม*.

ที่นี้ พุทธถึงคำว่า “โลก” กันบ้าง คำว่าโลกนี้ภาษาคนหมายถึงแผ่นดิน ทั่วโลกนี้จะว่าแบนหรือกลมก็ตามใจ ทั่วโลกนี้หมายถึงแผ่นดิน, คำว่าโลกในภาษาคน *แต่ภาษาธรรมะนั้น* คำว่า “โลก” เขาหมายถึง *นามธรรม* หรือ *คุณธรรม* หรือ *คุณสมบัติที่มีประจำอยู่ในโลก* เช่นความทุกข์เป็นต้น ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความทุกข์เหล่านี้เป็นคุณสมบัติประจำอยู่ในโลก นั่นแหละคือทั่วโลกในภาษาธรรมะ จึงกล่าวว่าโลกก็คือความทุกข์ ความทุกข์ก็คือโลก อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสอริยสัจสี่ บางทีก็ใช้คำว่า “โลก” บางทีก็ใช้คำว่า “ทุกข์” เป็นอันเดียวกัน เช่นพูดว่า—โลก, เหตุให้เกิดโลก, ความดับสนิทของโลก, หนทางให้ถึงความดับสนิทของโลก; อย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงหมายถึงตัวทุกข์, ตัวเหตุให้เกิดทุกข์, ตัวดับสนิทของความทุกข์, และวิถีหนทางทำให้ถึงความดับสนิทแห่งความทุกข์; เพราะฉะนั้น คำว่าโลก ภาษาธรรมหรือภาษาของพระพุทธเจ้านั้นหมายถึงความทุกข์, ทุกข์กับโลกเป็นตัวๆ เดียวกัน.

อีกทางหนึ่ง คำว่า “โลก” หมายถึงสิ่งที่ต่ำๆ เที้ยๆ ไม่ใช่สิ่งซึ่ง ไม่ใช่สูงสุด เราพูดกันว่าเป็นเรื่องโลกๆ ไม่ใช่เรื่องธรรมะอย่างนี้เป็นต้น; นี่ก็ยังเป็นคำว่า “โลก” ในภาษาธรรมะเหมือนกัน ไม่ใช่คำว่าโลกจะหมายถึงแต่ตัวแผ่นดินเสมอไป นั่นเป็นภาษาคน

ที่นี้เขยิบให้สูงขึ้นไปที่มาถึง “*ความเกิด, ขาติ*” หรือคำว่า ความเกิด คำว่า ขาติหรือความเกิดตามภาษาคนนั้นก็หมายถึงการคลอดจากท้องแม่; คน ๆ หนึ่งก็คลอดทีเดียวเท่านั้น แล้วก็เลิกกัน อยู่กันจนกว่าจะตาย เน่าเข้าโลง ความเกิดมีครั้งเดียว; เกิดจากท้องแม่อย่างนี้เป็นความเกิดตามภาษาคน. ส่วน “*คำว่าเกิด*” หรือ *ความเกิดในภาษาธรรมะนั้น* หมายความว่า *ความเกิดแห่งความรู้สึกว่า ตัวฉันหรือตัวกูก็ตามที่เกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง ๆ ในจิตใจของคนเราเป็นประจำวัน* คนธรรมดาเกิดได้มากครั้ง ถ้าเป็นคนดีก็เกิดได้น้อยครั้ง ถ้าเป็นพระอริยเจ้าก็เกิดน้อยลงไปอีก กระทั่งไม่เกิดเลย. เมื่อใดเกิดความรู้สึกว่า “*ตัวฉัน*” อย่างนั้นอย่างนั้นเร่า ๆ ขึ้นมาในใจ กระทั่งเป็นตัวกูขึ้นมาอย่างนั้นอย่างนั้น นี้ก็เรียกว่า ตัวฉัน เกิดขึ้นมาคราวหนึ่งเรียกว่าความเกิด เพราะฉะนั้นความเกิดจึงเกิดได้หลาย ๆ ครั้งแม้ในวันหนึ่ง. คิดไปอย่างสัตว์เดรัจฉานก็เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานเดี๋ยวนั้นเอง, คิดไปอย่างคนก็เกิดเป็นคนเดี๋ยวนั้นเอง, คิดไปอย่างเทวดา ก็เกิดเป็นเทวดาเดี๋ยวนั้นเอง, เพราะชีวิต, อรรถภาพ, สุขทุกข์หรืออะไรเหล่านี้ ท่านกำหนดไว้ด้วยความเกิดแห่งจิตขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น, ฉะนั้น คำว่า “*ความเกิด*” ในภาษาธรรมะนั้น หมายถึงเกิดแห่งความรู้สึกว่าตัวฉันหรือตัวกู นี้เป็นความเกิดในภาษาธรรมะ ความเกิดในภาษาคนหมายถึงความเกิดจากท้องแม่.

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเรื่องความเกิดนั้น บางคราวก็แสดงด้วยภาษาคน ก็มีเหมือนกันในเมื่อพูดตามธรรมดา; แต่ถ้าพูดในเรื่องธรรมะชั้นสูง เช่นเรื่องปัจจุสมุပ္บาท เป็นต้นแล้ว คำว่าความเกิดนั้นพูดในภาษาธรรมะ ไม่ได้หมายถึงเกิดจากท้องแม่ แต่หมายถึงการเกิดขึ้นแห่งอุปาทานว่าตัวตน หรือของตน ตัวฉัน หรือ ของฉัน ตัวกู หรือของกู เป็นต้น

ที่นี้ก็มาถึง “*ความตาย*” ความตายภาษาคนก็คือ ตายชนิดที่ต้องเอาใส่โลงไปเผาไปฝัง; แต่*ความตายในภาษาธรรมะนั้น* หมายถึงความสลายแห่งความรู้สึกรู้สึกที่ว่าเมื่อ *ตะกั้นนั้นเอง คือความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ตัวกู นั้นแหละมันสลายลงไป* นี้เรียกว่า*ความตายในธรรมะ*.

พูดถึงคำที่เรียกว่า “ชีวิต” คำว่าชีวิตในภาษาคน, ภาษาเด็ก ๆ ก็ได้ ก็คือสิ่งที่ยังไม่ตาย ยังเป็นได้ ยังกินได้ ยังเดินได้ ยังกินอาหารได้เป็นต้น; ภาษาที่ละเอียดที่สุด เช่นภาษา ชีววิทยาก็ว่า ความสโตยู่ได้ของ Nucleus ของ Cell เซลล์หนึ่ง คือ... Protoplasm (โพรโทพลาสซึม) นั้นยังสโตยู่ยังเจริญอยู่ก็เรียกว่าชีวิตอย่างนี้; นี่ก็ยังเป็นภาษาวัตถุหรือภาษาคนมากขึ้นไปอีก.

ส่วนคำว่า *ชีวิตภาษาธรรมะ* นั้น ต้องหมายถึงสภาวะที่ไม่รู้จักตายจริง ๆ คือ *อสังขตธรรม* – คือนิพพานหรือชีวิตนิรันดรจริง ๆ จึงจะเรียกว่าชีวิต. เมื่อใดพูดว่าชีวิต ภาษาคนก็หมายถึงชีวิตอย่างที่เขาคู ๆ ก้นอยู่ เมื่อใดพูดถึงชีวิตภาษาธรรมะก็หมายถึงภาษาที่ไม่รู้จักตาย เพราะมันไม่มีความเกิด มันจึงไม่มีความตาย จึงได้แก่อสังขตธรรมทั้งหลาย ที่เราเรียกกันว่านิพพานเป็นต้น; หรือที่ในที่อื่น หรือในศาสนาอื่นก็อาจจะเรียกว่า *ชีวิตนิรันดร* เป็นชีวิตที่ไม่รู้จักดับอีกต่อไป เป็นชีวิตพระเป็นเจ้า, หรือชีวิตอะไรก็ได้แล้วแต่จะเรียก นั่นแหละจึงจะเป็นชีวิตจริงหรือชีวิตในภาษาธรรมะ

ทีนี้ก็มาใกล้กระทั่งถึงคำว่า “คน” เราพูดกันติดปากว่า “คน คน คน” ทุกคนก็เป็นคน. แต่ระวังให้ดี คำ ๆ นี้ก็มีสองความหมาย คำว่าคนในภาษาคนก็หมายถึงสัตว์ที่มีรูปร่าง อย่างที่เราเรียกกันว่าคน. แต่คำว่า *คนในภาษาธรรมะ* นั้น หมายถึง *คุณธรรมที่เหมาะสมแก่คำว่ามนุษย์* คือคุณธรรมที่สูงที่เท่ากับคำว่ามนุษย์ คือมีจิตใจสูง; นี้เราจะเข้าใจได้ง่าย ๆ เช่นเมื่อท่านทั้งหลายบางคนไปค้าเพื่อนค้าฝูงว่า มึงไม่ใช่คน นี่หมายความว่าอย่างไร เขาก็เป็นคนมีรูปร่างเหมือนคนที่ค้าเขานั่นเอง แต่ทำไมไปหาว่าเขาไม่ใช่คน นี่ก็เพราะว่าเขาขาดคุณธรรมที่เหมาะสมสำหรับคำว่ามนุษย์ เราจึงคำว่าเขาไม่ใช่คน. คำว่า “คน” จึงมีสองความหมายเสียแล้ว ความหมาย ๑ เป็นภาษาคน หมายถึงสัตว์ที่มีรูปร่างอย่างคน ความหมายหนึ่งเป็นภาษาธรรม หมายถึงคุณธรรมที่เหมาะสมกับคำว่า มนุษย์.

ทีนี้ไปนึกถึงคำ “พระเจ้า” หรือ “พระเป็นเจ้า” พระเป็นเจ้าในภาษาคนก็หมายถึงเทวดาที่มีอำนาจในการสร้าง ในการบันดาล ในการเนรมิตต่าง ๆ; นี้เรียกว่า

พระเป็นเจ้า นี้ก็ดูตามภาษาคน. แต่ในภาษาธรรมะนั้น คำว่า พระเป็นเจ้ามีความหมาย  
 อย่างนี้ นั่นเขาหมายถึงอำนาจอันลึกลับ ที่ไม่ต้องเป็นตัวตน ไม่ต้องเป็นตัวแทน  
 ไม่ต้องเป็นตัวละคร; แต่เป็นสิ่งที่ป็นธรรมชาติ เป็นนามธรรม เช่นกฎของธรรมชาติ  
 เป็นต้น.—สิ่งที่เรียกว่า กฎของธรรมชาติ นั้นแหละ บันดาลให้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนั้นขึ้นมา.

—กฎของธรรมชาติ นั้นแหละควบคุมสิ่งทั้งหลายทั้งปวง.

—กฎของธรรมชาติ นั้นแหละมีอำนาจเหนือสิ่งทั้งปวง.

เพราะฉะนั้นคำว่า “พระเป็นเจ้า” ในภาษาธรรมะนั้น เราหมายถึง กฎ  
 ธรรมชาติ เช่นนี้เป็นต้น เป็นตัวอย่าง และ เราเรียกว่า “ธรรม”

กฎของธรรมชาตินี้ เราเรียกกันอย่างภาษาไทย; ถ้าเรียกอย่างภาษาบาลี เรียกว่า  
 ธรรม ฉะฉาย, ธรรมะนั้นแหละ คำ ๆ เดียวกันนั้นแหละ เรียกว่าธรรมฉะฉาย หมายถึงกฎ  
 ธรรมชาติ เพราะฉะนั้นพระเป็นเจ้าของเราก็คือ ธรรม.

ที่นี้ มองลงไปดูข้างล่าง ถึงคำว่า “อบาย” คำว่าอบาย ก็หมายถึงโลกที่ตกต่ำ  
 ตามปกติเราแจกเป็น—สัตว์นรก,—สัตว์เดรัจฉาน,—เปรต,—อสุรกาย สี่อย่างนี้รวมเรียกกันว่า  
 อบาย เขียนไว้ตามฝาผนังโบสถ์, นรกเป็นอย่างนั้น สัตว์เดรัจฉานเป็นอย่างนี้ เปรต  
 เป็นอย่างโน้น อสุรกายเป็นอย่างนั้น ล้วนแต่จะเป็นต่อเมื่อตายแล้วทั้งนั้น นั้นเรียกว่าอยู่  
 ในสภาพที่เป็นวัตถุ เป็นสัตว์ที่เลว ๆ นี้คืออบายในภาษาคน นรกในภาษาคน สัตว์เดรัจฉาน  
 ในภาษาคน.

เทียบคู่กันให้เห็นง่าย ๆ นรกในภาษาคนหมายถึงเมืองอยู่ใต้ดิน มีเจ้าหน้าที่เป็น  
 ยมบาล จับคนลงโทษต่าง ๆ นานา ตายแล้วจึงจะไปถึง. ส่วน นรกในภาษาธรรมะ นั้น  
 หมายถึง ความร้อนใจเหมือนไฟเผา เมื่อใดมีความร้อนใจเหมือนไฟเผา เมื่อนั้นเรียกว่า  
 เป็นนรกในภาษาธรรมะ ใครทำความร้อนใจให้เกิดขึ้นแก่ตนเองในลักษณะเหมือนไฟเผา  
 เมื่อไร ก็เรียกว่าตกนรกเมื่อนั้นแหละ. ความร้อนใจนั้นก็มียหลายอย่าง หลายแบบ หลายชนิด  
 เพราะฉะนั้นจึงแบ่งชื่อ นรกได้เป็นต่าง ๆ กัน.

คำว่า “สัตว์เดรัจฉาน” กำเนิดสัตว์เดรัจฉานก็หมายถึง หมู หมา กา ไก่ ที่เที่ยววิ่งอยู่ตามพื้นดิน ตายแล้วไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานอย่างนั้น นี้เรียกว่ากำเนิดเดรัจฉานของภาษาคน ส่วน *ภาษาธรรมะ* หมายความว่า *เมื่อใดเขามีความโง่เช่นเดียวกับสัตว์เดรัจฉาน* เมื่อนั้นเขาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแล้วที่นี้และเดี๋ยวนี้เอง; วันหนึ่งเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานหลายหนก็ได้ *คำว่ากำเนิดเดรัจฉานในภาษาธรรมะ หมายถึงความโง่.*

คำว่า “เปรต” ในภาษาคน หมายถึงสัตว์ที่มีปากนึกเดียว มีท้องโตมาก กินไม่ทัน และหิวอยู่เรื่อย จะเป็นก็ต่อเมื่อตายแล้วเหมือนกัน นี้เรียกว่า เปรต ในภาษาคน. ส่วน *เปรตในภาษาธรรมะ* นั้น *เมื่อใดมีความทะเยอทะยานด้วยกิเลสตัณหา มีความวิตกกังวลด้วยกิเลสตัณหาแล้ว* เมื่อนั้นเรียกว่าเป็นเปรต เพราะว่ามันมีอาการเหมือนกับว่าปากเท่ารูเข็ม ท้องเท่าภูเขาเหมือนกัน คนมีกิเลสตัณหามาก โสภจกัณเณไป วิตกกังวลมากเกินไป ก็มีอาการเป็นเปรต เรียกว่าเกิดเป็นเปรตแล้วที่นี้และเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว.

คำว่า “อสุรกาย”; กำเนิดอสุรกายภาษาคนก็หมายถึง ผีชนิดหนึ่ง มองไม่เห็นตัว เทียวหลอกเทียวหลอนไม่กล้าแสดงตัว เพราะมีความขลาด. แต่ *อสุรกายในภาษาธรรมะนั้น* หมายถึง *ตัวความขลาดในจิตใจของมนุษย์นั่นเอง* ไม่ต้องรอต่อตายแล้วจึงจะเกิดเป็นอสุรกาย; เมื่อใดมีความขี้ขลาด เมื่อนั้นเป็นอสุรกายทันที ขี้ขลาดอย่างไม่ควรจะขลาด ขี้ขลาดเกินไป กลัวจึงจกตุ๊กแก กิ่งก็กลัวเตียนเหล่านี้ก็เรียกว่าขี้ขลาดเกินไป จนอยู่ในสภาพอสุรกาย; กลัวการทำความดีก็มี กลัวว่าบรรลุนิพพานแล้วจะไม่มีรสมีชาติสุขอยู่ในเรื่องโลก ๆ นี้ไม่ได้ เพราะกลัวนิพพานอย่างนี้ก็มี. *ความกลัวอย่างไม่มีเหตุผลชนิดนี้เป็นอสุรกาย* เมื่อใดมีความกลัวอย่างนี้ ก็ให้ถือว่าเป็นอสุรกายที่นี้และเดี๋ยวนี้.

นี่เป็นอบายในภาษาธรรมะ แตกต่างกับอบายในภาษาคน; แล้วยังมีเรื่องที่จะต้องคิดต่อไปว่า ถ้าไม่ตกอบายในภาษาธรรมะแล้ว เป็นไม่ตกอบายในภาษาคนแน่; เช่นว่าเราไม่ทำผิดจนมีอะไรอันใจ ไม่ตกนรกในชาตินี้แล้ว ชาติหน้าก็ไม่ต้องกลัว หลังจากตายแล้ว

ไม่ต้องกลัวเป็นไม่ตกนรกแน่. หรือว่าชาตินี้เราไม่โง่อย่างสัตว์เดรัจฉาน; ไม่หิวอย่างเปรต; และไม่ขี้ชลาตอย่างคนขี้ชลาตแล้ว; ไม่มีบาปอันใดที่จะทำให้ต้องตายแล้วไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือเป็นเปรต หรือเป็นอสุรกาย. เพราะฉะนั้นจงสนใจแต่เรื่องนรก เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย ที่จะตกที่จะเป็นกันที่นี้และเดี๋ยวนี้ให้มากที่สุด, นรก เปรต เดรัจฉาน อสุรกาย ที่จะถึงต่อตายแล้วนั้น เก็บไว้ที่นี้ก่อนก็ได้ ไม่ต้องไปสนใจ เพราะว่าถ้าไม่เป็นนรก, สัตว์เดรัจฉาน, เปรต, อสุรกายในภาษาธรรมที่นี้และเดี๋ยวนี้แล้ว; แม้จะตายอย่างไร ก็ไม่ต้องไปตกนรก หรือไปเป็นเปรต เป็นต้น; เพราะว่าเราประพฤติปฏิบัติชอบ ไม่มีอะไรทำให้ต้องตกอบายในปัจจุบันนี้แล้ว มันก็ไม่ต้องไปตกต่อเมื่อตายแล้วแน่นอน. ทุกคนก็ดูเหมือนจะพูดกันว่า สวรรค์อยู่นอก นรกอยู่ในใจ แล้วทำไมจึงโง่เงาไปถึงกับไม่เข้าใจในเรื่องอบายทั้งสี่ที่มีอยู่ในชีวิตนี้จริง ๆ; ทั้งที่พูดอยู่ว่า สวรรค์อยู่นอก นรกอยู่ในใจ ถูกแล้วแน่นอน สวรรค์หรือนรก ภาษาคนนั้น อยู่นอกตัวอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ถึงกันต่อเมื่อตายแล้ว. ส่วนนรกหรือสวรรค์ในภาษาธรรมะนั้นอยู่ในใจ ถึงได้เมื่อไรก็ได้ แล้วแต่การปรุงแต่งของชีวิตจิตใจ นี้ก็เรียกว่า อบายในภาษาคนกับอบายในภาษาธรรมะนั้นต่างกันอย่างนี้.

เมื่อพูดถึงสวรรค์ในภาษาคนก็หมายถึงเทวโลกอันงดงาม อยู่เบื้องบน ที่ใฝ่ฝันกันนัก; ทำบุญสักบาทหนึ่งก็จะเอาวิมานหลังหนึ่ง มีนางฟ้าเป็นร้อย ๆ สิบล้าน เป็นสวรรค์ในภาษาคน. ส่วนสวรรค์ในภาษาธรรมะนั้น หมายถึงกามคุณหรือสุขุตของกามคุณ เป็นต้น ที่ทำให้คนลุ่มหลง นี้เรียกว่าสวรรค์ชั้นกามาวจร; ถ้าเป็นสวรรค์ชั้นพรหมโลกก็หมายถึง ความว่างจากกามารมณ์ มีความสบายใจเพราะไม่ถูกกามารมณ์รบกวน; เหมือนอย่างว่า คน ๆ หนึ่ง เมื่อมีความหิวในกามารมณ์ บริโภคกามารมณ์เสร็จแล้ว ไม่อยากแตะต้องกามารมณ์อีกต่อไปในเวลานั้น ต้องการอยู่ว่าง ๆ เงียบ ๆ จืด ๆ นี้ก็คือ ความรู้สึกที่ว่างจากกามารมณ์ ที่พอจะเทียบกันได้กับคุณสมบัติของพวกพรหมหรือพรหมโลก. เพราะฉะนั้นเราจึงกล่าวว่า สวรรค์ชั้นธรรมคาก็คือสมบูรณไปด้วยกามารมณ์ สวรรค์ชั้นสูงสุด เช่น ปรมิมีตวสวัตตี ก็สมบูรณไปด้วยยอดสุขของกามารมณ์ สวรรค์ชั้นพรหมโลกก็คือ ว่างจากการเบียดเบียนของกามารมณ์แต่ยังมีตัวมีตน มีตัวอยู่.

ที่นี้ มาพูดถึงคำว่า “*น้ำอมฤต*” น้ำอมฤตซึ่งแปลว่า น้ำซึ่งทำความไม่ตาย น้ำอมฤตภาษาคนก็หมายถึงเหล้าชนิดหนึ่ง ซึ่งพวกเทวดากินกันเข้าไปแล้วก็ไม่ตาย แล้วก็รบราฆ่าฟันกันอีก นี่น้ำอมฤตภาษาคน. แต่*น้ำอมฤต*ในภาษาธรรมะนั้น หมายถึง *ธรรมะชั้นสูงในชั้นอนัตตา หรือ สุญญตา*. ธรรมในชั้นสูงถึงขนาดเป็นอนัตตาหรือเป็นสุญญตานั้นทำให้คนไม่ตาย เพราะทำให้ว่างจากตัวตน ไม่มีตัวตนแล้ว จะมีความตายได้อย่างไร ฉะนั้น *ธรรม* ใน *ชั้นอนัตตา หรือสุญญตา* นั้น คือ *น้ำอมฤต* ในภาษาธรรม. ส่วนสุราชนิดหนึ่งที่กินกันเข้าไปแล้วไม่ตาย ตามที่เล่ากันมาอย่างปร่าปรวนั้น เป็นน้ำอมฤตในภาษาคน, คนโง่, คนที่ไม่เห็นธรรมหรือไม่ถึงธรรม ที่นี้เมื่อได้พูดถึงคำว่า *สุญญตา* ขึ้นมาแล้ว ก็จะต้องโอกาสอธิบายคำนี้เสียเลย.

คำว่า “*สุญญตา*” เป็นภาษาบาลี, “*สุญญ*” แปลว่าว่าง; “*ตา*” แปลว่าความ “*สุญญตา*” แปลว่า *ความว่าง*. ความว่างในภาษาคน, ภาษาคนโง่ไม่เห็นธรรมไม่ถึงธรรมนั้นมีความหมายว่า *ไม่มีอะไรเลย* หรือสูญเปล่า *ไม่ได้อะไรเลย*. ฟังดูให้ดีๆ ว่า *สุญญตา* ความว่างในภาษาคนนั้นไม่มีอะไรแม้แต่สักชนิดเดียว สักอย่างเดียว คือมันว่างไปหมด แล้วก็สูญเปล่าด้วย ไม่เป็นประโยชน์อะไร นี่ *สุญญตา* ในภาษาคน คนโง่ คนไม่เห็นธรรม.

ส่วน *สุญญตา* หรือ *ความว่าง* ในภาษาธรรมนั้นมีทุก ๆ อย่าง ทุกประการ อะไร ๆ ก็มี เท่าไร ๆ ก็ได้ *เว้นเสียแต่ความรู้สึกว่าตัวฉัน หรือ ของฉัน* ให้มีอะไร ๆ ทุกอย่าง ทุกประการอย่างไร จะนึกคิดไปอย่างไรก็ได้ ให้มีทุก ๆ อย่างได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เว้นเสียแต่อย่างเดียวกันแต่ว่าไม่มีความรู้สึกว่า *ตัวฉัน หรือของฉัน*; ไม่มีความรู้สึกว่า *ตัวกู หรือของกู* นั่นคือ *สุญญตา*;—*ความว่าง* ตามความหมายในภาษาธรรมหรือภาษาของพระพุทธเจ้า.

*สุญญตา* แปลว่า *ว่าง*; ว่างจากอะไร? ว่างจากตัวตน หรือของตน นอกนั้นมีได้หมด อะไร ๆ ไม่ถือว่าเป็นตัวฉัน ตัวกูและของกูก็แล้วกัน; นี้เรียกว่า *สุญญตา*—*ความ*

ว่างตามภาษาธรรมะ เมื่อพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า สุญญตา หรือความว่าง ท่านตรัสในภาษาธรรมะ; พวกคนโง่ฟังในภาษาคน ก็เลยฟังเอาไปเป็นว่า ความไม่มีอะไรหรือสูญเปล่า; เมื่อเข้าใจว่าความว่างเป็นเช่นนั้นในภาษาคนเช่นนั้นเสียแล้ว มันก็เข้าใจสุญญตาในภาษาของพระพุทธเจ้าไม่ได้; คนโง่เหล่านั้นจึงได้พ่นอะไรออกมาแปลก ๆ เกี่ยวกับเรื่องความว่างซึ่งไม่เข้าเรื่องเข้าราวกันกับเรื่องความว่างของพระพุทธเจ้าที่ได้กล่าวไว้ในภาษาธรรมะ;

จึงหวังว่า ท่านทั้งหลายทุกคนจะได้สนใจกำหนดจดจำ คำว่า “ว่าง, ว่าง” นี้ไว้ให้ดี ว่า ถ้าภาษา Physics หรือ Physical นั้น หมายถึงไม่มีอะไรจริง ๆ แต่ถ้าภาษา Metaphysics แล้ว หมายถึงมีทุกอย่าง เว้นเสียแต่ความเป็นตัวฉันหรือความเป็นของฉัน. ในวัตถุสิ่งของ รูปธรรม นามธรรม หรืออะไรก็ตาม มันไม่มีอะไรที่เป็นตัวฉัน หรือของฉันได้; มันว่างจากคุณสมบัตินั้นความเป็นตัวฉัน เป็นของฉันเช่นนั้นจึงได้เรียกมันว่าว่าง; และมันไม่ได้สูญเปล่า มันเอามาใช้ทำอะไรก็ได้ ตามที่สติปัญญาจะรู้จักใช้ หรือรู้จักทำมันก็แล้วกันขออย่างเดียวแต่ว่า อย่าไปเกิดมีความรู้สึกว่าเป็นตัวฉันเป็นของฉันเข้า.

เพราะฉะนั้น สุญญตา หรือความว่างในภาษาธรรมะนั้นไม่ได้แปลว่า สูญเปล่า ถ้าใครไปแปลสุญญตา—ความว่าง ว่าสูญเปล่า นั้น เป็นคนโง่ ยังไม่รู้จักธรรมะ ไม่รู้ภาษาของธรรมะ พูดยไปตามภาษาคนอย่างเดียว; แล้วเอามารัดกันเข้ากับความว่างในภาษาธรรมะแล้วมันจะพูดกันรู้เรื่องได้อย่างไร ขอให้เข้าใจคำๆ นี้ไว้เป็นพิเศษว่า มีความหมายเป็นสองทางอย่างนี้.

ที่นี้มาถึงคำว่า “ความหยุด” หยุดคือไม่เดิน ไม่เคลื่อนไหวนั้น ความหยุดอย่างภาษาคน ภาษาชาวบ้านนั้นมีความหมายอย่างหนึ่ง; ความหยุดอย่างภาษาธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น มีความหมายอีกอย่างหนึ่งจะยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ—

เช่นความหยุดตามภาษาขององคุลิมาลย์นั้นมันอย่างหนึ่ง ความหยุดตามภาษาของพระพุทธเจ้านั้นมันอีกอย่างหนึ่ง; ท่านทั้งหลายที่เคยได้ยินได้ฟังเรื่ององคุลิมาลย์มาแล้ว ว่าตอบกันอย่างไรกันกับพระพุทธเจ้า. ในข้อนี้ ความหยุดขององคุลิมาลย์นั้นเป็นภาษาคน ความหยุดของพระพุทธเจ้านั้นเป็นภาษาธรรมะ, ความหยุดอย่างภาษาชาวบ้าน

ภาษาคนขององค์ลีมาลย์ก็คือไม่เคลื่อนไหว ให้อยู่หนึ่ง ๆ แต่ความหยุดในภาษาของพระพุทธเจ้า นั่น ท่านหมายถึงความว่างจากตัวตน ถ้าว่างจากตัวตนแล้วจะเอาอะไรไปวิ่ง. ลองคิดดู ช้อนก็แล้วกัน ถ้าเมื่อมันว่างจากตัวตนแล้ว จะเอาตัวฉันทึที่ไหนไปวิ่ง; ก็ต้องถือว่า ฉันทึหยุดแล้ว นี่ความหยุดอย่างภาษาของพระพุทธเจ้า ไม่มีตัวตนจะยึดถือไว้ว่าเป็นตัวตน ว่างจากตัวตนโดยสิ้นเชิง.

ความว่าง นั่นคือ ความหยุดในที่นี้ นี่คือหยุดอย่างภาษาพระพุทธเจ้า มันต่างกับหยุดอย่างภาษาคนธรรมดาอย่างไร; ลองเปรียบเทียบดู หยุดอย่างภาษาพระพุทธเจ้า นั้นวิ่งอยู่ก็ได้ ก็เรียกว่าหยุด; เพราะมันไม่มีคนผู้วิ่ง มันหยุดความต้องการของกิเลสค้นหาโดยประการทั้งปวง; ไม่มีตัวตนที่จะต้องการอะไรที่ไหนไม่วิ่งไปวิ่งมาที่ไหน. เหมือนอย่างคนที่ว่า ยังมีความอยากแล้วก็เที่ยววิ่งหาบุญหากุศล หาความดี หาอะไรไปเสียสละระมัดอย่าง ที่นั่นที่นี้เที่ยวแหกกันไปเที่ยวแหกกันมา อย่างนี้จึงจะเรียกว่า วิ่ง; แต่ถ้าหยุด **ความต้องการเสียได้** หยุด**ความมีตัวตนเสียได้** แม้จะขึ้นเรือบินอยู่ ก็เรียกว่าหยุด. ขอให้รู้จักเปรียบเทียบความหยุดตามภาษาคน กับความหยุดในภาษาธรรมให้เข้าใจให้ดี แล้วก็จะช่วยให้เข้าใจเรื่องความว่างได้ดีด้วย.

พูดแต่เรื่องเล็ก ๆ อย่างนี้ก็คงจะงงนอน ที่นี้ก็มาพูดถึงเรื่องค้ำง่าย ๆ เช่นว่า “แสงสว่าง”; ตามธรรมดาเมื่อพูดถึงแสงสว่าง ก็หมายถึงแสงตะเกียง แสงดวงอาทิตย์ แสงไฟฟ้า อะไรก็แล้วแต่จะเรียกกันนี้เป็นภาษาคน. แต่ถ้า**ภาษาธรรม** ของพระพุทธเจ้า คำว่า “แสงสว่าง” **ท่านหมายถึงปัญญาหรือวิชา** หรือ **ญาณ** หรืออะไรที่คล้ายกันนั้น แม้จะไปนั่งอยู่ในถ้ำมืดคือ ก็มีแสงสว่าง เพราะว่าขณะนั้น มีปัญญา มีวิชา มีญาณ อยู่ในใจอย่างโชติช่วง จึงว่าที่นั่นก็มีแสงสว่างในถ้ำมืดคือ; หรือว่ากลางคืน ไม่มีแสงเทียน แสงดาว กับตะเกียงเสียให้หมด ก็เรียกว่ามีแสงสว่าง คือมี**ปัญญา มีวิชา มีญาณ** อยู่ในจิตในใจของพระโยคาวจรนั้น นี้เรียกว่า แสงสว่างภาษาธรรม.

ที่นี้ เกี่ยวกับ “*ความมืด*” ความมืดในภาษาคนธรรคา หมายถึง มืดจนมองด้วยตาไม่เห็นมันมืดเหลือเกินนี้เรียกว่าความมืดภาษาคน ส่วนความมืดในภาษาธรรมนั้นหมายถึง อวิชชา—ความโง่ ความหลง โมหะนั้นแหละคือความมืด จับตัวไปนั่งอยู่กลางแดดมันก็ยังมืดอยู่นั่นเอง, เพราะมันมืดด้วยอวิชชา มืดด้วยโมหะ ความมืดภาษาคนกับความมืดภาษาธรรมต่างกันอย่างนี้

ที่นี้ ก็ไปถึงคำว่า “*กรรม*” เมื่อชาวบ้านเขาพูดว่า “กรรมแล้วโว้ย” ก็หมายความว่า มันแน่แล้วโว้ย, มีโชคร้ายมีผลบาปมาถึง นี่คำว่ากรรมในภาษาชาวบ้าน แต่กรรมในภาษาธรรมนั้นหมายถึงสิ่งอื่น คือหมายถึงการกระทำ กระทำไม่ดี กระทำชั่วก็เรียกว่ากรรมคำ กระทำดีก็เรียกว่ากรรมขาว, แล้วมี *กรรม* ประเภทอีกอย่างหนึ่งที่ *ไม่ดำไม่ขาว* คือกรรมที่ทำให้สิ้นกรรมอีกต่อหนึ่ง ยิ่งฟังไม่เข้าใจ *ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร*; ก็คือเรื่องทำให้รู้อนัตตา ให้รู้สุญญตา จนไม่มีตัวตน นั่นแหละ ทำอย่างนั้นเรียกว่าเป็นกรรมในพระพุทธศาสนา กรรมที่แท้จริง กรรมที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนยิ่งกว่ากรรมไหนหมด แต่คนก็ไปสนใจกันเพียงเรื่องกรรมดำกรรมขาว คือกรรมดี กรรมชั่ว; ไม่สนใจกันถึงกรรมที่สามนี้ที่ *ไม่ดำไม่ขาว ไม่ดีไม่ชั่ว* คือว่างจากตัวตนไปหมด และทำให้ลุดถึงนิพพาน ให้สิ้นกรรมดีกรรมชั่วโดยประการทั้งปวง เขาไม่เข้าใจว่าจะสิ้นกรรมได้อย่างไร *ไม่รู้ว่าจะสิ้นกรรมได้ด้วย* เพราะการทำกรรมให้ถูกต้องตามวิธีของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสไว้ คือ อริยมรรคนั่นเอง; เมื่อใดประพฤติกอริยมรรค โดยเฉพาะคืออริยมรรคมีองค์แปด เมื่อนั้นชื่อว่าทำกรรมที่ไม่ดำไม่ขาว และจะเป็นที่สิ้นสุดแห่งกรรมทั้งปวง นี่คือกรรมในภาษาธรรมะ ไม่ใช่กรรมภาษาลูกเด็ก ๆ ว่าถึงกรรมแล้วโว้ยแน่แล้ว โชคร้ายจริงอย่างนี้เรียกว่ากรรม นี่เป็นกรรมในภาษาคน

คำว่า “*ที่พึ่ง*” หรือ *สรณะ* ที่พึ่ง, ที่พึ่งหรือสรณะภาษาคนนั้น หมายถึงคนอื่น หมายถึงสิ่งอื่นที่นอกตัวที่จะเอามาเป็นที่พึ่ง เช่นพึ่งจ้าวพึ่งนาย หมายถึงคนอื่นที่อยู่นอกตัวเรา พึ่งผีพึ่งนาง พึ่งจอมปลวก พึ่งศาลพระภูมิ พึ่งอะไรก็สุดแท้ มันล้วนแต่เป็นสิ่งอื่นคนอื่น อยู่นอกตัวเรา นี่คือสรณะ—ที่พึ่งในภาษาคน

ส่วน *สธนะที่ฟังในภาษาธรรม* นั้น หมายถึงตัวเอง: อยู่ในตัวเอง แม้ว่าเราจะพูดว่า ฟังพระพุทฺธ ฟังพระธรรม ฟังพระสงฆ์ ก็หมายถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่มีอยู่จริงใน ตัวเรา มีอยู่ใน *จิตใจ* ของเรา จึงจะเป็นที่ฟังแก่เรา *ได้*; เพราะฉะนั้นมันจึงมีอยู่ในตัวเรา หรือเป็นการกระทำของตัวเรา ที่ทำให้มีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ขึ้นมาในจิตใจของเรา ที่ฟังหรือสธนะในภาษาธรรมนั้น ก็คือตัวเอง อยู่ในตัวเอง ไม่ได้อยู่ข้างนอก

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า “*หัวใจของพุทธศาสนา*” เมื่อพูดถึงหัวใจของพระพุทธศาสนาแล้ว จะมีเรื่องประหลาดๆ บางคนก็ท่องนั้น เช่น — วิ — สุ — ปะ = วินัย, สุตตะ, ปรมัตถะ อย่างนี้ วิสุปะ, วิสุปะๆ ว่าหัวใจของพุทธศาสนา หัวใจพุทธศาสนาอย่างนั้นมันภาษาคน, คนโง่, คนไม่เห็นธรรมท่องคาถาเป็นภาษาบาลีสองสามตัว เรียกว่าหัวใจพุทธศาสนาก็มี หรือท่องอย่างอื่นก็มี

แต่ *หัวใจของพระพุทธศาสนาในภาษาธรรม* ตามแบบของพระพุทธเจ้า นั่นคือ “*ความรู้ที่รู้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราหรือของเรา*” ถ้าพูดเป็นภาษาบาลีก็ว่า:— *สพฺเพ ธมฺมา นาลิ อภินเวสย* สิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันบุคคลไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา” นั่นคือหัวใจของพระพุทธศาสนา ตามภาษาธรรมหรือภาษาของพระพุทธเจ้าคงที่กล่าวแล้ว; เพราะฉะนั้นใครอยากจะมีหัวใจของพระพุทธศาสนาก็ระวังให้ดี อย่าไปถือเอาหัวใจพุทธศาสนาตามภาษาคนหรือคนโง่ คนไม่เห็นธรรม, คนไม่ถึงธรรมเข้าจะนำหัว จะนำหัวเราะเหมือนเด็ก ๆ

ทั้งหมดเท่าที่แสดงมานี้ ก็เรียกว่าพอที่จะช่วยให้ท่านทั้งหลาย รู้จักเปรียบเทียบ คำๆ ใดๆ ก็ยิวว่ามีสองความหมายอย่างไร ถ้าเป็นบัณฑิต มีสติปัญญา จะถือเอาได้ซึ่งอรรถทั้งสอง; อปฺปมตฺโต อุกฺโก อตฺเต อธิคฺคฺหาติ ปณฺชติโต; บัณฑิตเป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว ย่อมถือเอาได้ซึ่งอรรถทั้งสอง อรรถทั้งสองในที่นี้ อาตมาหมายถึงความหมายทั้งสองของคำทั้งสองประเภท

ความหมายของคำทางภาษาคอนนั้นอย่างหนึ่ง ความหมายของคำ ๆ เดียวกันนั้น ในทางภาษาศรรมนั้นอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นคนฉลาดจริงก็ต้องถือเอาให้ได้ทั้งสองอย่าง เหมือนตัวอย่างที่ได้ยกมากล่าวให้เห็นอย่างมากมาย แต่ว่าคำทั้งหลายที่ได้ยกมากล่าวแล้วข้าง นั้นนั้น เป็นภาษาที่สูงไป ที่เราจะมาพูดกันถึงภาษาคำ ๆ คู่ม้าง

ขอภัยอย่าถือว่า เป็นคำโลกโศกหยาบคาย เช่นคำว่า “กิน” คำว่ากินในภาษาคอน หมายถึงกินอาหารทางปากเหมือนที่เราเรียกกันอยู่ว่ากินเข้าไป แต่คำว่า “กิน” ในภาษาศรรมนั้น, กินทางตา กินทางหู กินทางจมูก กินทางลิ้น กินทางกาย กินทางใจ: ลองคิดดูว่า หมายถึงอะไร คำว่ากิน ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น นี้ก็เรียกว่ากิน กินทางตา กินทางหู เป็นต้น อย่างนี้ก็เรียกว่ากิน ภาษาศรรมะ เช่นคำว่า “กามโภคี” ผู้บริโภคมกาม ใช้อยู่ทั่วไปในภาษาบาลีและภาษาสันสกฤต ซึ่งเป็นคำเดียวกับคำว่ากิน

คำว่า “บริโภคสตรี” ฟังดูก็คงจะเป็นที่หัวเราะกันลั่นทีเดียว สำหรับคนไทย เรา: แต่เป็นของธรรมคาที่สุคในภาษาบาลีหรือสันสกฤต คำว่าบริโภคสตรีไม่ใช่หมายถึงจับ ผู้หญิงมาฆ่ามาแกงกิน แต่หมายถึงบุรุษเพศบริโภครสอันเกิดจากสตรี อย่างนี้เรียกว่าบริโภค สตรี คำว่ากิน ในภาษาศรรมหมายควมอย่างนี้ ในภาษาบาลีถ้าพูดว่า “นิพโภค” คือ ไม่มีอะไรจะกินแล้ว ก็หมายความว่า พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ทั้งหลายไม่ถูกปรุงแต่ง ด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณอีกต่อไป; อยู่เหนืออำนาจการปรุงแต่ง ของสิ่งทั้งหกนี้แล้ว เรียกว่าคนไม่มีอะไรจะกิน จงรู้จักคำว่า “กิน” ในภาษาศรรมะให้กว้าง ขวางอย่างนี้ จะเข้าใจธรรมอันถึงซึ่งได้โดยง่าย

ที่นี้มาถึงคำว่า “นอน” นอนหลับนี้แหละ และหมายถึงการนอนอย่างพัก ถ้า สุนัขนอนหมานอน แมวนอน นี้คือนอนภาษาคอน นอนหลับภาษาคอน แต่ถ้านอนหลับ ภาษาศรรม หมายถึงเป็นอยู่ด้วยอวิชชาอันลึมตาอยู่อย่างนี้ แต่ท่านกำส้งโง่แล้วเรียกว่าหลับ อยู่ นี้คือ หลับในภาษาศรรมะ; การเป็นอยู่หรือมีชีวิตอยู่ด้วยอวิชชาในอิริยาบถใดก็ตาม เรียกว่าหลับ



**การตื่น** เราหมายถึงตื่นนอน แต่ในภาษาธรรมนั้นหมายถึงชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยชาคริยานุโยค เป็นอยู่ด้วยสติปัญญา ทั้งตื่นและทั้งหลับ ก็เรียกว่าตื่น ผู้เจริญสติปัญญามีสติไม่ขาดตอน แม้หลับลงไปแล้ว ตื่นขึ้นมาด้วยสติอย่างนั้นอีก อย่างนี้เรียกว่ามีสติทั้งหลับทั้งตื่น, เมื่อเขาตื่นอยู่ ก็เรียกว่าตื่นอยู่ เมื่อเขาหลับอยู่ก็เรียกว่าเขาสติตื่นอยู่ นี่ตื่นนอนตื่นแล้วในภาษาธรรมะ

ที่นี้ถ้าพูดว่า “เล่น” ภาษาชาวบ้าน ภาษาคนก็หมายความว่าเล่นอย่างเด็ก ๆ เล่น เล่นกีฬา เล่นหัว สนุกสนานทำนองนั้น เรียกว่าเล่น, แต่คำว่าเล่นในภาษาธรรมนั้นหมายถึงบรรเทิงอยู่ด้วยธรรมะ เป็นธรรมบันเทิง แม้ที่สุขแต่เล่นอยู่ในความสุขของฌานของสมาธิก็เรียกว่า “ฌานกีฬา” อย่างนี้ ก็เป็นการเล่นของพระอริยเจ้า คำว่า “เล่น” ในภาษาธรรมะหมายอย่างนี้

คำว่า “นางฟ้า” ภาษาคนก็หมายถึงนางฟ้าตัวสวย ๆ อยู่ในสวรรค์วิมานข้างบนโน้น เรียกว่านางฟ้า, แต่นางฟ้าในภาษาธรรมะนี้ มีความหมายถึงธรรมของพระพุทธเจ้าโดยมากมักจะถึงถึงปริยัติธรรม แต่โดยที่แท้แล้ว ต้องถึงถึงธรรมทั่วไป ที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง มีความงามในเบื้องปลาย, เหมือนที่ได้กล่าวมาแล้วในคำว่าพรหมจรรย์ นี่คือนางฟ้าในภาษาธรรม เป็นที่ต้องการ เป็นที่ปรารถนาของสัตบุรุษในพระพุทธศาสนาแม้แต่คำว่านางฟ้าก็ยังมี ความหมายแตกต่างกันอย่างนี้

ที่นี้ เราลองพูดถึงคำว่า “หญิงกับชาย” ภาษาคนธรรมคาสาถาสามัญ ภาษาโลก ๆ ก็หมายถึงเพศตรงกันข้ามเป็นหญิงเป็นชาย แต่ถ้าภาษาธรรมะ เขาหมายถึงนิมิตแห่งหน้าที่ ที่ธรรมชาติกำหนดให้มนุษย์จะต้องร่วมมือกันกระทำ ไม่ใช่เรื่องการบริโภคศของกามคุณ แต่ถึงถึงการที่มนุษย์จะต้องอยู่ในโลกจะต้องไม่สูญพันธุ์ไป แปลว่ามนุษย์ยังไม่บรรลุถึงธรรมสูงสุดคือนิพพานเพียงใด ยังจะต้องมีการสืบเชื้อสายเมื่อนั้นจึงต้องแบ่งแยกหน้าที่กัน ในระหว่างหญิงกับชาย, หรือว่าเมื่อเป็นหญิงเป็นชายแล้ว ก็ช่วยกันแบ่งภาระในหน้าที่การงานประจำวันที่เป็นการปฏิบัติธรรมให้เบาบางลงไป นิมิตแห่งหน้าที่ที่ธรรมชาติกำหนดให้อย่างนี้เรียกว่าเป็นหญิง เป็นชายในภาษาธรรมะ, ไม่ใช่หญิงชายตามภาษาธรรมค

มีความหมายต่ำ ๆ เป็นไปตามสัญชาตญาณซึ่งสัตว์เครื่องจันก็ทำเป็น, ไม่ควรจะนึกไปเพียงเท่านั้นว่าความหมายของเพศหญิงเพศชายนี้มีความหมายเช่นนั้น, ควรจะนึกแต่เพียงว่า *เครื่องหมายอันหนึ่งที่เป็นการแบ่งแยกหน้าที่ที่จะต้องทำร่วมกัน* ถึงนั้นจะเลยพูดถึงคำว่า “สมรส” เสียเลยจะดีกว่า

คำว่า “สมรส” แปลว่าการแต่งงาน หรืออะไรทำนองนั้น ก็รู้กันที่อยู่แล้ว, คำว่าสมรสในภาษาคน หมายถึงคนหญิงชายแต่งงานกันตามธรรมเนียม ตามประเพณีสมรสนี้เป็นภาษาคน แต่คำว่า *สมรสในภาษาบาลีหรือภาษาธรรมนั้น แปลว่ามีรสเสมอกันโดยธรรม* คือมีความปรารถนา มีความต้องการที่ถูกต้อง แล้วร่วมเป็นอันเดียวกัน ไม่จำเป็นจะต้องมีกายสัมผัส ระหว่างหญิงกับชาย, ไม่มีแม้แต่ว่าจะเขียนจดหมายถึงกันทางไปรษณีย์ก็ยังได้ คือโดยทางเนื้อหนัง ทางตัวบุคคลนั้น ไม่ได้เคยแตะต้องกันเลย แต่ก็มีการสมรสกันได้, เพราะมีความปรารถนาอย่างเดียวกัน มีหน้าที่อย่างเดียวกัน มีความมุ่งหมายอย่างเดียวกัน มีความยินดีพอใจอย่างเดียวกัน เช่นว่า ต้องการจะพ้นทุกข์ด้วยกันอย่างแท้จริง ในหลักเกณฑ์อันเดียวกัน: ต่างคนต่างพอใจในการปฏิบัติอันนั้นร่วมกัน หวังผลร่วมกัน; อย่างนี้ก็เรียกว่า มีรสเสมอกัน เป็นการสมรสในภาษาธรรม หรือภาษาบาลีก็ตาม; ภาษาตามทางธรรมมีความหมายที่บริสุทธิ์ สะอาดอย่างนี้เสมอไป

ที่นี้มาถึงคำว่า “พ่อแม่” ภาษาชาวโลก ๆ ที่เราเรียกกันว่าพ่อว่าแม่ก็หมายถึงผู้ที่ให้กำเนิดเกิดมา แต่ใน *ภาษาธรรมะอันลึกลับ* นั้น พ่อหมายถึงอวิชา แม่หมายถึงตัมหา ล้วนแต่ต้องฆ่าเสียให้ตายอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า:—

“มาตริ ปิตริ หนตฺวา อกตญฺญูติ พราหมณ” เป็นต้นว่า ให้ฆ่าพ่อฆ่าแม่เสีย แล้วเป็นคนอกตัญญู จึงจะถึงนิพพานอย่างนี้; พ่อผู้ให้กำเนิดคืออวิชา แม่ผู้ให้กำเนิดคือตัมหา พ่อ—แม่ในภาษาธรรมะชั้นสูง ท่านเล็งความหมายกันอย่างนี้ กลายเป็นสิ่งที่ต้องฆ่า ต้องทำลายเสียแล้วจึงจะบรรลุถึงนิพพาน; พ่อแม่ในภาษาคน ภาษาชาวบ้าน ภาษาเด็ก ๆ นั้น ก็คือผู้ที่เรียกกันว่า พ่อแม่ ๆ พ่อแม่ อยู่เป็นประจำวัน

คำว่า “เพื่อน” ภาษาชาวบ้าน ภาษาโลก ๆ นี้ก็เรียกว่า เพื่อน ว่าเกลอว่านั่นนี่กันตามที่ใช้กันอยู่เรียกว่า เพื่อน คือคนที่ทำอะไรถูกใจตนก็เรียกว่าเพื่อน แต่เพื่อนหรือสหายหรือมิตรใน ภาษาธรรมนั้น หมายถึงธรรม; โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือธรรมที่ทำความพ้นทุกข์ให้; ระบุชื่อลงไปว่า อัญญาสิกขมรรคหรืออัฐมรรคที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เป็นกัลยาณมิตรอย่างยิ่งของคนทุกคน คำว่าเพื่อนในภาษาธรรม หมายถึง อริยอัฐมรรค มิ่งมงคล ประการ;- สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปไป ฯลฯ” ดังนั้นเป็นต้น นี่คือเพื่อนในภาษาธรรม

คำว่า “ศัตรู” ภาษาโลก ภาษาคนก็คือคนที่เราเกลียด และคนที่กำลังทำอันตรายเรา เรียกว่าศัตรู; แต่คำว่าศัตรู ในภาษาธรรมนั้น หมายถึงจิตใจของตัวเองที่ตนตั้งไว้ผิด ๆ; จิตใจของตนเองและตนเองนั้นแหละตั้งมั่นไว้ผิด ๆ นั้นแหละคือศัตรู, จิตที่เราตั้งไว้ผิด ๆ นั้นแหละคือศัตรู, ไม่ใช่คนนอกตัวเรา, ไม่ใช่คนที่อยู่นอกตัวเรา เหมือนที่ชาวบ้านเขาเรียกกันว่า ศัตรู, นั่นมันศัตรูภาษาคน ศัตรูภาษาธรรมนั้น คือจิตที่ตั้งไว้ผิด เมื่อใดตั้งจิตไว้ผิดเมื่อนั้นมีศัตรู และเกิดอยู่ในใจ เกิดขึ้นในใจ เกิดจากจิตใจ มีศัตรูอยู่ในอกในใจ, เมื่อใดจิตนั้นตั้งไว้ถูกประกอบไปด้วยธรรม เมื่อนั้นไม่มีศัตรู, ไม่มีตร

ครั้งสุดท้ายที่อยากจะพูดถึงก็คือว่า “ของเหม็นคาว”, เหม็นเน่า ปลาเน่า เป็นต้น เราเรียกกันว่าของเหม็นคาว ของเน่าในภาษาคน ภาษาโลก แต่ของเน่าของเหม็นคาวในภาษาธรรม นั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสระบุถึงกิเลส เช่นอกิขณา-ความอยากได้เกินประมาณ หรือ อัสมิมานะ-ความมีตัวตน ยกหูชูหาง เป็นตัวกูของกูขึ้นมาอย่างนี้เรียกว่าของเหม็นคาว

ทั้งหมดนี้กลับแต่เป็นคำธรรมคาที่สุกแล้ว ที่เอามาเป็นตัวอย่าง มาเปรียบเทียบให้เห็นว่า ภาษา.....คนกับภาษาธรรมนั้นมันต่างกันอย่างไร, เมื่อท่านทั้งหลายทบทวนดูแล้วก็จะเห็นได้ว่า นี่เองเป็นต้นเหตุ เป็นมูลเหตุที่ทำให้เราฟังธรรมไม่รู้เรื่อง ฟังธรรมชั้นสูงสุดที่เป็นปรมัตถ์ เป็นอภิธรรม เป็นชั้นลึกซึ้งนั้นไม่รู้เรื่อง. เพราะว่าเราไม่เข้าใจภาษาธรรมะ เข้าใจแต่ภาษาคนอย่างเดียว ภาษาพระอริยเจ้าเราเข้าใจไม่ได้

ตัวอย่างเหมือนว่า มีพระพุทธรูปภาษิตว่า “การที่หัวเราะร่วนอย่างนั้น เขาเรียกว่าอาการของเด็กนอนเบาะ” ก็คิดุเถิด เราก็ยังชอบหัวเราะร่วนกันอยู่นั่นเอง ทั้งที่เป็นอาการของเด็กอ่อนนอนเบาะ เราก็ไม่รู้จักละอาย เราชอบหัวเราะกัน ว่าเริงเร้อยกันไป สรวลเสเฮฮากันไป ทำไมว่า “หัวเราะเหมือนอาการของเด็กนอนในเบาะ” ก็คิดุเถิดว่า เด็กนอนในเบาะมันก็ยิ้มเหยย้อยอย่างนั้น แต่ถ้าจะเป็นการ หัวเราะอย่างพระอริยเจ้ากันบ้างแล้ว จะต้องหัวเราะเยาะสังขารที่มีไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่มีเปลี่ยนแปลง, เรารู้เท่าทันแล้วหัวเราะเยาะสังขาร หรือว่าหัวเราะเยาะกิเลสตัดหน้า ว่าต่อไปนี้ มันทำอะไรเราไม่ได้สิ่งนี้จะเรียกว่า หัวเราะที่ควรแก้คำว่าหัวเราะที่มีความหมาย ที่มีคุณค่า ที่มีประโยชน์

คำว่า “ร้องเพลง” การร้องเพลง เหมือนที่ร้องกันอยู่แต่ก็ไปหมกตามวิญญู นั้น คืออาการของเด็กร้องไห้ หรืออาการของคนร้องไห้, พระอริยเจ้าท่านจัดมันไว้ในฐานะเป็นอาการของคนร้องไห้ เพราะต้องทำปาก ทำคอ ทำเสียง ทำล้น ทำอะไรเหมือนกับ การร้องไห้ แต่ที่ว่า ถ้าเป็นการร้องเพลงจริง ๆ ตามแบบของพระอริยเจ้าแล้ว ก็คือการเห็นธรรมแล้ว เปล่งอุทานอันสูงสุดออกมา เป็นการแสดงความจริงบ้าง เป็นการแสดงความพอใจในธรรมบ้าง เป็นการบรรเลงในทางธรรมออกมา, หรือกล่าวอุทานเป็นธรรมออกมา นี่จึงจะเป็นการร้องเพลงที่แท้จริง

ที่นี้ก็มาถึง “การเต็นรำ” ที่นิยมกันมาก ออกส่าห์ไปหัดกัน ใช้ให้ลูกสาวลูกชาย ไปหัดกัน เสียเงินเสียทองเป็นอันมาก นั้นมันคืออาการของคนบ้า พระอริยเจ้าเรียกการเต็นรำว่าอาการของคนบ้า ไปเปรียบเทียบดูเองก็แล้วกันว่ามันเป็นอาการของคนบ้าอย่างไร ถ้าไม่บ้าแล้วมันคงลุกขึ้นเต้นไม่ได้, เคยคำนวณกันไว้ว่า มันต้องบ้ามากเกินกว่า ๑๕% มันจึงจะหมดความละอายลุกขึ้นเต้นได้, จึงถือว่า การลุกขึ้นเต้นรำนี้เป็นอาการของคนบ้า แต่ถ้าจะเป็น การเต็นรำตามแบบของพระอริยเจ้าแล้ว มันต้องหมายถึงคำว่า “ธรรมนันทิ” คือการลุกขึ้นเต้นรำเยาะเย้ยกิเลส หรือแสดงความหลุดพ้นแล้ว, ไม่ติดบ่วงของอุปาทานทั้งสี่ ที่เท้า ที่มีมือ ที่แขน ที่ขา ที่คอ เป็นมือเท้า แขนขา ที่อิสสระ รำพ้ออยู่ได้เพราะไม่ถูกอุปาทานผูกมัด นี่จึงจะเรียกว่า เต็นรำตามแบบของพระอริยเจ้า

กิดกุดเกิด ถ้าเรารู้กันแต่ทางภาษาคน คงไม่อาจจะฟังคำเหล่านั้นให้เข้าใจได้ ผู้ที่มีปัญญาพูดว่า “*นกไม่เห็นฟ้า*” คนโง่ ๆ ก็ไม่เชื่อ, ทำไมนกจะไม่เห็นฟ้า เพราะว่ามันก็บินอยู่ในฟ้า คนที่มีปัญญาพูดว่า “*ปลาไม่เห็นน้ำ*” คนโง่ ๆ ก็ไม่เชื่อ ไม่เคยนึกว่าปลาอยู่ในน้ำนั้นไม่อาจจะเห็นน้ำ เพราะมันถึงน้ำ มันไม่รู้จักน้ำ หรือไส้เดือนที่มุดอยู่ในดิน ก็ไม่แลเห็นดิน, หรือว่าหนอนที่จมอยู่ในกูด เกิดในกูด ตายในกูด ก็ยังไม่เห็นกูด, ในที่สุดคนนั่นเองไม่เห็นโลก, คนที่นั่ง นอน เดิน ยืน อยู่ในโลกนี้แหละ ไม่เห็นโลก, เป็นผู้ไม่เห็นโลก ถ้าเป็นผู้เห็นโลกแล้วคงไม่จมอยู่ในโลก คงจะขึ้นมาเสียจากโลก มาอยู่กับธรรม, เพราะคนจมมุดอยู่ในโลกเหมือนหนอนจมอยู่ในกูด จึงรู้แต่ภาษาคน ไม่รู้ภาษาธรรม ไม่รู้ภาษาธรรมเพราะว่ามัวจมอยู่ในโลก เหมือนหนอนจมอยู่ในกูด, เหมือนไส้เดือนจมอยู่ในดินเหมือนปลาจมอยู่ในน้ำ, เหมือนนกไม่เห็นฟ้า. ดังนั้นคนเราจึงไม่รู้ภาษาธรรม, คนรู้แต่ภาษาคนเลยฟังภาษาธรรมไม่ถูก

อาตมาจะยกตัวอย่าง ภาษาธรรม อย่างรุนแรงมาให้ฟัง เช่นว่า ภาษาธรรมจะพูดว่า “*ยังเดินจะยังไม่ถึง*” คนธรรมดาก็ฟังไม่ถูก เพราะว่าการเดินนั้น มันหมายถึงว่ามันต้องการอะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วมันก็เดินไปเที่ยวหา เดินไปจะเอาให้ได้, ยังเดินมันก็ยังไม่ได้ คือไม่ถึงความสงบไม่ถึงนิพพาน นิพพานจะถึงได้เพราะไม่ต้องการ เพราะไม่อยาก เพราะไม่หวัง เพราะไม่ปรารถนา มันจึงไม่ต้องเดิน ไม่เดินมันจึงจะถึงนิพพาน, ยังเดินยังไม่ถึง ยิ่งเอายังไม่ได้ ยิ่งเอาคือว่า ยิ่งมีตัณหา อยากเอานั่นเอานี่ เป็นนั่นเป็นนี่ มันก็ยังไม่ได้ พอหยุดเอาเสียเท่านั้น มันก็ได้เต็มทีขึ้นมาทันที

หรือภาษาธรรมจะพูดว่า *การส่งเสียงนี้จะไม่ดัง ไม่ส่งเสียงนั้นแหละจะดัง* หมายความว่าถ้าเรามีสมาธิ มีความสงบ มีความระงับแล้ว เสียงธรรมจะดังขึ้นมาในจิตใจ หรือจะพูดว่า สิ่งที่เรามาพูดได้นี้ไม่ใช่ธรรม ไม่ใช่ของจริงสิ่งที่เป็นธรรมแท้จริง เรามาพูดไม่ได้ ดังนั้นที่อาตมาพูดอยู่ตลอดเวลา นี้ยังไม่ใช่ธรรม ยังไม่ใช่ของจริง, เป็นแต่เสียงที่

แสดงออกไป ให้เกิดความรู้ความเข้าใจว่า จะไปถึงของจริงได้อย่างไรเท่านั้น ของจริงนั้น  
 เอามาพูดไม่ได้ ยิ่งพูดเท่าไร ยิ่งไม่เป็นของจริง, พูดได้ก็แต่วิธีที่จะแนะนำบอกกันว่า ทำ  
 อย่างไรจึงจะถึงของจริง ดังนั้นต้องเลิกพูดกัน

เป็นอันว่าจบเรื่องของการเปรียบเทียบในระหว่างภาษาคนกับภาษาธรรม, และขอ  
 ให้ท่านทั้งหลายเอาไปคิดไปนึกดูให้ดีๆ มันจริงตามที่อาตมานึกหรือไม่ อาตมานึกว่าเดี๋ยวนี้  
 เราฟังเทศน์ ฟังปาฐกถา ฟังธรรมเทศนากันมาตั้ง ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี แล้วก็มี แต่ทำไมจึง  
 ฟังไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง ไม่เห็นธรรม ไม่ถึงธรรม ที่ฟังไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง นี้ก็เพราะว่า  
 ฟังไม่ถูก, ทำไม่จึงฟังไม่ถูก ก็เพราะรู้แต่ภาษาคน ไม่รู้ภาษาธรรม รู้ฟังแต่ภาษาคน ไม่รู้  
 ฟังภาษาธรรม พอได้ยินภาษาธรรมก็เอาภาษาคนเข้าไปจับ เหมือนที่คนโง่ ๆ เขาคำว่า  
 “ความว่าง” ในภาษาคนไปจับกันเข้ากับภาษาธรรมเลยไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ แล้วก็พูดอะไร  
 โง่ ๆ ออกมาอีกมากมาย นี่คือโทษของการที่ไม่รู้ภาษาคน และภาษาธรรมทั้งสองอย่าง  
 ถือว่าเป็นคนประมาท ยังไม่ใช่บัณฑิตเลย ไม่ตรงตามพระพุทธานุญาตที่ตรัสว่า— “อปฺป  
 มคฺโต อุกฺโก อตฺเต อธิคณฺหาติ ปณฺชิโต” — บัณฑิตย่อมถือเอาซึ่งประโยชน์ทั้งสองอย่างได้  
 เป็นผู้ไม่ประมาท

—“อตุถาหิ สมณฺญาธิโรปณฺชิโตติ ปุจฺจตีติ” คนฉลาดที่เรียกว่าเป็นบัณฑิต  
 ก็เพราะรู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งอรรถทั้งหลายทั้งปวง ถึงวิสัยชนามา.

ธรรมเทศนาสมควรแก่เวลา เหว่ก็มีด้วยประการฉะนี้

หน้าว่าง

# หะฐะโยคะ

## Hatha - Yoga

วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ

จัดเรียงเรียงและฝึกโดย

เทียม กาญจนจारी

(๑)	๓๐๐	ชุก	๑	สิงหาคม	พ.ศ.	๒๕๑๑	
(๒)	๓๐๐	ชุก	๑	ตุลาคม	พ.ศ.	๒๕๑๑	
(๓)	๑,๕๐๐	ชุก	๔	พฤศจิกายน	พ.ศ.	๒๕๑๑	(พิเศษ)
(๔)	๓๐๐	ชุก	๒	มกราคม	พ.ศ.	๒๕๑๒	
(๕)	๘๐๐	ชุก	๑๒	กรกฎาคม	พ.ศ.	๒๕๑๒	(พิเศษ)
(๖)	๓๐๐	ชุก	๑๙	กุมภาพันธ์	พ.ศ.	๒๕๑๓	
(๗)	๖๐๐	ชุก	๒๓	สิงหาคม	พ.ศ.	๒๕๑๓	(พิเศษ)
(๘)	๓๐๐	ชุก	๑๐	กันยายน	พ.ศ.	๒๕๑๓	
(๙)	๒,๕๐๐	ชุก	๑๑	พฤศจิกายน	พ.ศ.	๒๕๑๓	(พิเศษ)
(๑๐)	๓๐๐	ชุก	๕	ธันวาคม	พ.ศ.	๒๕๑๓	
(๑๑)	๕๐๐	ชุก	๑๓	มีนาคม	พ.ศ.	๒๕๑๔	(พิเศษ)
(๑๒)	๑,๕๐๐	ชุก	๑๙	เมษายน	พ.ศ.	๒๕๑๔	(พิเศษ)
(๑๓)	๔๐๐	ชุก	๔	พฤษภาคม	พ.ศ.	๒๕๑๔	
(๑๔)	๖๐๐	ชุก	๓	มกราคม	พ.ศ.	๒๕๑๕	
(๑๕)	๑,๐๐๐	ชุก	๒๗	มีนาคม	พ.ศ.	๒๕๑๕	(พิเศษ)
(๑๖)	๑,๐๐๐	ชุก	๑๐	มิถุนายน	พ.ศ.	๒๕๑๕	(พิเศษ)
(๑๗)	๑,๒๐๐	ชุก	๘	กุมภาพันธ์	พ.ศ.	๒๕๑๖	(พิเศษ)

## โยคะ กับ พละนามัย

มีคนเป็นอันมากที่เข้าใจคำว่า “โยคะ” อย่างผิดๆ เพราะคำว่า “โยคะ” เป็นคำที่ถูกกล่าวถึงเพียงในบางโอกาสเท่านั้น บุคคลที่กล่าวคำนี้ ก็มีเฉพาะผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าในศาสตร์อันเร้นลับของชาวตะวันออก กับบุคคลบางคนที่เคยผ่านศาสตร์อันเร้นลับและไสยศาสตร์มาอย่างครั้งๆ กลางๆ มีน้อยคนที่เข้าใจความหมายอันแท้จริงของคำว่า “โยคะ” ได้อย่างถูกต้อง

คำว่า “โยคะ” เป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาล และวิธีการฝึกของท่านเหล่านั้นเป็นวิธีการที่จะทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนั้น คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง ซึ่งผู้ที่จะกระทำเช่นนั้นได้ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรมจิตอย่างดีได้นั้น ก็จะต้องผ่านการฝึกและอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ดังนั้น การอบรมกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง การอบรมจิตจะไม่อาจประสบความสำเร็จได้เป็นอันขาด ถ้าหากมิได้ผ่านการฝึกและอบรมกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกและอบรมกายดังกล่าวนั้นจึงเป็นกระบวนการบริหารอย่างหนึ่ง กระบวนการฝึกหัดและอบรมที่กล่าวนี้เอง คือสิ่งที่เรียกว่า “หะระโยคะ”

“หะระโยคะ” เริ่มต้นด้วยการเน้นหนักถึงความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้องแล้วจึงไปสู่กระบวนการ “อาสนะ” ต่างๆ คือทำบริหารร่างกายของมนุษย์เราให้สมบูรณ์เต็มทีด้วยประการฉะนี้ “หะระโยคะ” จึงเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งโดยสมบูรณ์ จากการฝึกหัดอบรมในวิชา “หะระโยคะ” อย่างน้อยเราก็จะได้รับประโยชน์ คือ เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรงเป็นปัจจัยให้มีสุขภาพทางจิตใจอันสมบูรณ์ต่อไป ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เราจะเห็นว่า “หะระโยคะ” นั้นมิใช่ศาสตร์อันเร้นลับแต่อย่างใดเลย ไม่ว่าจะเป็นชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตกก็ย่อมจะสามารถฝึกอบรมได้ โดยไม่มีการจำกัดชาติชั้นวรรณะ, ลัทธิหรือศาสนาอย่างใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมนุษย์เราย่อมปรารถนาสุขภาพร่างกายเหมือนกันหมดทั้งสิ้น แต่ในการที่จะ

สำเร็จความปรารถนาตั้งกล่าวนี้ เราจะต้องประสพความยากลำบากในการฝึกหัดอบรมซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดา บัดนี้เราจะเห็นด้วยตนเองแล้วว่า คำว่า “โยคะ” ที่เราหลงเข้าใจว่าเป็นคำที่มีความหมายอันลึกซึ้งมาตั้งแต่มนานนั้น แท้จริงเนื่องมาจากมูลเหตุเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือมันเป็นวิธีการฝึกหัดอบรมของบุคคลบางคนที่ไม่ชอบแสดงตนโดยเปิดเผย ตั้งแต่ครั้งโบราณกาลมา จึงทำให้มันเป็นเรื่องลึกลับไป แต่เมื่อก้าวถึงกระบวนการฝึกหัดอบรมแล้ว “หะระโยคะ” ก็คือวิทยาศาสตร์ในทางพลานามัยของร่างกายเราเอง หนังสือนี้จะช่วยขจัดความเข้าใจผิดต่างๆ เกี่ยวกับคำว่า “โยคะ” และการฝึกหัดอบรมในวิชานี้ให้หมดไป และทั้งจะทำให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษาผู้มีความอดทนศึกษาและฝึกหัดอบรมในวิชานี้มิใช่น้อย

หนังสือนี้จะชี้แจงในภาคทฤษฎีหรือหลักการต่างๆ ในเรื่องโยคะ และหะระโยคะพอสมควร ต่อจากนั้นก็จะได้แนะนำนักศึกษาไปสู่ “หะระโยคะ” ภาคปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยข้อปฏิบัติใหญ่ๆ ๓ ประการ คือ การกำหนดจิต, การกำหนดลมหายใจ และการบริหารร่างกายท่าต่างๆ

“หะระโยคะ” เป็นกิ่งหนึ่งของวิชาโยคะ หลักการของหะระโยคะก็คือ “สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต” การฝึกหัดอบรมตามกระบวนการของวิชา “หะระโยคะ” จะบันทาลให้โยคาวจร (ผู้ปฏิบัติโยคะ) มีอำนาจ “เหนือธรรมดา” หลายประการ ซึ่งคนทั่วไปเรียกกันว่า “อิทธิฤทธิ์” แต่นั่นคือประโยชน์พลอยได้เท่านั้น ความมุ่งหมายที่แท้จริงก็คือ ความเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรง ปราศจากโรคเป็นลาภอย่างยิ่งของมนุษย์เรา และประโยชน์ต่อไปของการฝึกหัดอบรมในวิชา “หะระโยคะ” หรือโยคะภาคกาย ก็คือเป็นการเตรียมการสำหรับเป็นพื้นฐานในการที่จะฝึกหัดอบรมวิชา “ราชโยคะ” หรือโยคะภาคจิต ซึ่งเป็นโยคะชั้นสูงต่อไป

## ความหมายของคำว่า โยคะ และ หะระโยคะ

สิ่งที่ลึกลับที่สุดในโลกนี้ก็คือ อັตตภาพของมนุษย์เรา อินทรีย์ของมนุษย์เราอันประกอบด้วยกระดูก, เลือด, เนื้อ และอวัยวะต่างๆ นี้ ได้เป็นที่ซ่อนของพลังอันลึกลับ ซึ่งเป็นปริศนาให้มนุษย์เราคิดค้นกันมานับเป็นเวลาพันๆ ปีมาแล้ว

มนุษย์ คือ อะไร?

ชีวิต คือ อะไร? – มาจากไหน?

เหตุไรวิถีชีวิตของมนุษย์เราจึงเป็นอย่างที่เป็นอยู่<sup>นี้</sup>? และจะเป็นอย่างไรต่อไป  
ในอนาคต? ฯลฯ

มีคนเป็นอันมากที่พยายามขบคิดในปัญหาเหล่านี้ แต่ผู้ที่สามารถพบความจริงนั้น  
มีจำนวนเพียงไม่กี่คน จิตของท่านเหล่านั้นกระฉ่าง สามารถตรัสรู้ เห็นแจ้งในความลึกกลับ  
ของชีวิต และเหตุแห่งความเป็นมาอันลึกกลับนั้น ความเข้าใจเหล่านี้ทำให้ท่านเหล่านั้นเห็น  
ทางกับทุกข์ สามารถปลดปล่อยพันธะต่าง ๆ ถึงซึ่งความหลุดพ้น ดำรงอยู่ในสภาพอันเป็น  
ความสุขตลอดชั่ววันนิรันดร ท่านผู้ตรัสรู้เหล่านั้นมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนอาจบรรลุถึงซึ่งสภาวะ  
ดังกล่าวนี้ได้เช่นกัน ดังนั้น ท่านจึงได้เที่ยวประกาศสั่งสอนให้มนุษย์ให้รู้จักทางแห่งความ  
กับทุกข์นั้น

มีทางหลายทางที่จะนำมนุษย์เราไปสู่จุดสุดยอดที่ทุกคนปรารถนา บ้างก็เป็นทาง  
อ้อมและวกเวียน บ้างก็เป็นทางตรง บ้างก็เป็นทางลัดที่จะบรรลุถึงโดยเร็วพลัน ศาสดาทั้ง  
หลายได้ประกาศบอกทางไว้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลายเพื่อให้  
โอกาสแก่ทุกคนได้บรรลุถึงจุดสุดยอดโดยทั่วกันตามความสามารถของแต่ละคน ๆ

ทาง หรือ วิธีการที่จะพามนุษย์เราดำเนินไปสู่จุดสุดยอดนี้ มีชื่อรวม ๆ เรียกว่า  
“โยคะ”

ผู้ที่สอนวิชา “โยคะ” เราเรียกว่า “โยคี”

วิชาที่เรียกว่า “โยคะ” นั้นมีหลายกระบวนต่าง ๆ กัน กล่าวคือมีจุดเริ่มต้น  
ต่างกัน แต่มีจุดประสงค์อย่างเดียวกัน คือ เพื่อบรรลุจุดสุดยอดเหมือนกันหมดทั้งสิ้น โดย  
ทั่วไปในเบื้องต้นโยคะสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง แต่การควบคุมตนเอง<sup>นี้</sup> บางกระบวนก็  
เริ่มต้นด้วยการควบคุมจิต บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมความรู้สึก บางกระบวนก็เริ่ม  
ต้นด้วยการควบคุมกาย ฯลฯ เพราะเหตุนี้โยคะจึงมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป โยคะที่เริ่มต้น  
ด้วยการควบคุมกายหรือฝึกหัดอบรมกายนั้น<sup>นี้</sup>มีชื่อเรียกว่า “หะระโยคะ”

ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวาอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือ พลังร้อนและพลังเย็น (หรือ พลังบวก กับ พลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลย์กันอย่างถูกต้องที่สุด เมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบได้กับพลังของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ซึ่งส่งแรงอิทธิพลให้โลกมีชีวิตชีวาและมีความดำเนินไปอย่างที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันออกแต่โบราณกาลมา คำว่า “หะ” หมายถึงดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือ พลังบวก) ส่วนคำว่า “ชะ” หมายถึงดวงจันทร์ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือ พลังลบ) คำว่า “โยคะ” มีความหมาย ๒ ประการ คำแปลว่า “รวม” อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า “แยก” ซึ่งหมายถึงการควบคุม

ดังนั้น คำว่า “หะชะโยคะ” จึงหมายถึงพลังชีวิตสองประการในร่างกายของคนเรา อันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลย์กัน และในประการสุดท้าย หมายถึง ความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้น ให้อยู่ในอำนาจของเรา

สรุปแล้ว วิชาหะชะโยคะสอนให้เรารู้จักอำนาจลึกลับในตัวเรา เหมือนอย่างที่เรา รู้จักอำนาจลึกลับของรากไม้ใบหญ้าต่าง ๆ จนเอามาใช้ประกอบเป็นยาบำบัดโรคได้ เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักและสามารถใช้อำนาจในร่างกายของเราบังคับควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็สามารถบังคับให้มันเป็นปกติได้ ร่างกายและจิตใจของเราจะเป็นปกติที่สุด ยกตัวอย่าง เช่น คนธรรมดาเมื่อได้รับความตกใจ หรือ เสียใจ หัวใจจะเต้นแรงไม่อาจควบคุมได้ สภาวะของร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงแต่สำหรับโยคี สภาวะทางร่างกายและจิตใจของท่านจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย เพราะท่านสามารถบังคับหัวใจให้เต้นเป็นปกติได้ ฯลฯ เพราะความสามารถบังคับร่างกายและจิตใจได้นี่เอง โยคีจึงเป็นผู้มีสุขภาพพลีเลิศ โยคีที่อายุ ๘๐-๙๐ ปี จะดูเหมือนอายุ ๓๐-๔๐ ปี เท่านั้น

ดังนั้น หลักสำคัญของวิชาหะชะโยคะก็คือ การกำหนดจิต หรือ ส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกแห่ง สามารถบังคับควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้น

ได้ ซึ่งในการนี้ต้องอาศัยเวลาและความอดทนฝึกหัดอบรมพอสมควร แต่เราจะได้รับผลอย่างคุ้มค่าทีเดียว

พลังธรรมชาตินั้นแต่เดิมเป็นเอกะ เมื่อจะกำเนิดชีวิตนั้น พลังนั้นได้แยกออกเป็นสอง คือ พลังบวก และ พลังลบ เพราะเหตุนี้จึงเกิดขั้วขึ้น ที่เรียกว่าขั้วบวกและขั้วลบ ระหว่างขั้วทั้งสองนี้เองจึงได้เกิดมีการโคจรและวงจรขึ้น จากการโคจรทำให้เกิดมีสิ่งที่เรียกว่าจิ้งหะ ขัน ชีวิตจึงปรากฏขึ้นด้วยเหตุฉะนั้น อุบัติการณ์เช่นนี้เรียกว่า “ลีลา” ของธรรมชาติในตำนานของอินเดีย สัญลักษณ์ของลีลาตั้งกล่าวนี้ก็คือ รูปประติมาของพระศิวะในทางเรขาระบบ

โลกเรามีขั้วเหนือขั้วใต้ ซึ่งต่างก็เป็นขั้วบวก และ ขั้วลบ ดังที่เรารู้จักแล้วในวิชาแม่เหล็กไฟฟ้า ร่างกายของมนุษย์เราก็มีขั้วบวกและขั้วลบเช่นเดียวกัน ขั้วบวกก็คือตรงรากขวัญบนศีรษะ ขั้วลบอยู่ปลายสุดกระดูกสันหลังตรงก้นกบ ระหว่างสองขั้วนี้เองมีพลังไฟฟ้ากลืนสั่นแรงสูงวิ่งอยู่ นี้แหละคือ พลังชีวิต

## ปราณคืออะไร

เมื่อหลายพันปีมาแล้ว นักปราชญ์ในภาคบูรพาทิศได้สอนว่า แรงและพลังงานทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในจักรวาลของเรา นี้ แท้จริงมีเหตุภายในอันเป็นแก่นสารหรือต้นตออันเป็นที่มาเบื้องต้นของชีวิตของการเคลื่อนไหวและกัมมันตภาพทั้งปวง พลังนี้มีนามในขณะที่อยู่ใต้อาณัติของจิตเรียกว่า “ปราณ” ก่อนอุบัติการของสังสารวัฏนี้ปราณได้แชกซึมอยู่ในสภาวะเอกภาพเป็นหัวใจของพลังทั้งปวง

เมื่อเริ่มอุบัติการสรรพสิ่งนั้นก็คือหมายความว่า ปราณ ได้ตื่นแล้ว ได้สำแดงตนแล้วและพลังธรรมชาติทุกชนิดย่อมเกิดแต่ปราณทั้งสิ้น อุปมาดังวัตถุทั้งหลายล้วนเกิดจากสารเดิมมีสภาพที่แฝงอยู่ในสารที่เกิดใหม่ สารเดิมตั้งกล่าวนี้ได้เป็นตั้งหัวใจของสารทั้งหลาย ตามปรัชญาของตะวันออกเรียกสิ่งนี้ว่า “อากาศ” เบื้องต้นแห่งกำเนิดของสรรพสิ่งนั้น ปราณได้เริ่มสำแดงอาการปรากฏในอากาศก่อน โดยการผกผันตัวเองในแบบต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดพลังและสารต่าง ๆ นานาชนิดจนนับไม่ถ้วน มิว่าจะเป็นชีวิตในแบบใดก็ตาม จะต้องมียุติปราณเป็นพลังชีวิตซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้เรามันสำแดงตนออกมาเป็นวัตถุธรรมต่าง ๆ ได้

แรงทุกชนิดมีมูลฐานมาจากปรมาณูว่าจะเป็นพลังดวงของโลก, พลังที่ถูกต้อง, พลังที่ผลึก, พลังไฟฟ้า ก็มีมันคุณภาพของวิทยุ, สรุปลแล้วโดยปราศจากปรมาณู ชีวิตก็ไม่อาจดำรงอยู่ได้ เพราะปรมาณูเป็นชีวิตจิตใจของแรงและพลังงานทุกชนิด ปรมาณูมีอยู่ทุกแห่งในโลก ปรมาณูอยู่ในอากาศ แต่หาใช่อากาศไม่ อยู่ในอาหาร แต่หาใช่อาหารไม่, เป็นพลังที่แฝงตัวอยู่ในธาตุวิตามิน ปรมาณูมีอยู่ในน้ำ แต่มิใช่ธาตุที่ประกอบเป็นน้ำ นี่เป็นเพียงตัวอย่างบางสิ่งที่ปรมาณูแฝงอยู่

อากาศเต็มไปด้วยปรมาณูอันเป็นอิสระและอินทรีย์ของมนุษย์ สามารถสูดเอาปรมาณูจากอากาศที่สดชื่นโดยวิธีการหายใจ ถ้าหายใจแล้วธรรมชาติก็ได้ปรมาณูแบบธรรมชาติ ถ้าหายใจแบบลึก ๆ เราก็จะได้ปรมาณูมีปริมาณมากขึ้น แต่ถ้าหายใจตามแบบโยคีเราจะสามารถสูดเอาปรมาณูได้อย่างเหลือเฟือจนสามารถสะสมส่วนที่เหลือไว้ในสมอง และระบบประสาทสำหรับใช้ในกรณีจำเป็นได้ มีบุคคลบางคนซึ่งบางเวลาต้องทำสิ่งที่ท่วมท้นเกินกว่ากำลังกาย กำลังใจที่เคยใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีได้คาดคิดมาก่อน แต่กลับไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อย ต่อภาระอันหนักอึ้งนั้นอันตนไม่เคยประสบนั้นเลย แต่กลับสามารถแสดงความสามารถที่ได้อย่างน่าอัศจรรย์ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะคนเหล่านั้นสามารถสะสมปรมาณูไว้ในกายโดยไม่รู้ตัว คนทั้งหลายกล่าวว่าพลังอำนาจแห่งสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ พลังอำนาจที่วันไม่มีอะไรเลย คือ ปรมาณูที่สะสมไว้นั่นเอง

เกี่ยวกับทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องปรมาณูนี้ มีเหตุผลพอเพียงที่จะกล่าวว่ามีได้ชัดกับทัศนะ ในทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติของตะวันตกเลย นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกเชื่อว่าทั่วทั้งจักรวาลนี้เต็มไปด้วยอีเธอร์, อีเธอร์ประกอบด้วยอะไรบางอย่างนั้นเป็นปริศนาซึ่งนักวิทยาศาสตร์ตะวันตก ยังไม่สามารถให้คำตอบเป็นที่พอใจได้ เรื่องปรมาณูก็เช่นเดียวกัน ขอให้เราคิดดูเรื่องรังสีคอสมิกเป็นต้นซึ่งหลังไหลมาสู่โลกเราอยู่เป็นนิจ จากระยะทางอันแสนไกลนับด้วยหลายปีแสง แต่ภายใต้ความโอบาาสเจิดจ้า และเต็มไปด้วยชีวิตของจักรรังสีคลื่นสั้นซึ่งหาชอบเขตมิได้นี่เองที่ชาวเราได้มีชีวิตและเจริญเติบโตอยู่เหมือนกับกิ่งไม้ที่เขียวชอุ่มภายใต้แสงอาทิตย์ในฤดูใบไม้ผลิฉะนั้นข้อนี้ฉันใด ปรมาณูก็ฉันนั้น

ร่างกายของเราซึ่งประกอบด้วยอณูและปรมาณู นับล้านนั้นถูกแชกซึมอยู่ด้วยปรมาณูทั้งสี่ ณ ที่ใดที่มีชีวิตหรือมีการเคลื่อนไหวในจักรวาลนับตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำที่สุดไปจนถึงสุริยจักรวาลอันใหญ่ที่สุดนี้ หากปราศจากเสียซึ่งปรมาณูแล้วสรรพสิ่งทั้งหลายนี้ก็จะเป็นเพียงวัตถุที่ปราศจากชีวิตชีวาเท่านั้น ปฐมเหตุแห่งชีวิตอันนำมาห้ศจรวรยนี้ เป็นแม่บทหรือต้นตอพลังทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นพลังจิต, พลังทางเคมี, หรือพลังทางฟิสิกส์ ตามปรัชญาเวทานตะ **ปรมาณู** คือ **บัญญัติอันลึกที่สุดของ “พลังธรรมชาติ”** และปรากฏการณ์ของมันในรูปร่าง ๆ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น วัคไม่ได้ และไม่อาจถูกทำลายเหมือนกับพลังงาน, แต่ไม่ใช่พลังดังคู่ระหว่างอณูต่ออณู หากเป็นพลังที่ปรากฏดียิ่งกว่านั้น ปรมาณูเป็นพลังสากลของชีวิตอิทธิพลของชีวิตนั้น เราจะพบได้ในอาการพรวัวไหวทุกอย่างในโลก เช่นเมล็ดพืชชั้นน้อย ๆ ที่ปรากฏความงอกขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ ชีวิตเริ่มต้นในอณูของเซลล์ในโพโรโทรพาสม อย่างไรก็ตามเซลล์ที่มีชีวิตนั้นมิได้สำแดงออกแต่เพียงพลังชีวิตเท่านั้น แต่ได้สำแดงออกซึ่งปัญญาด้วย **คามหลักของโยคะนั้น ปรมาณูกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่น อุปมาดังความสัมพันธ์ระหว่างน้ำกับคนข้** อินทรีย์ร่างกายของสัตว์ทั้งปวงนั้นโดยแท้จริงแล้วมิใช่สิ่งใดเลย นอกจากการสำแดงการของพลังจิต ออกมาเป็นรูปร่างและอวัยวะที่เปรียบเสมือนคังกลไกต่าง ๆ จิตซึ่งมีเจตนาสำแดงตนออกมาให้ปรากฏในรูปของวัตถุได้วิวัฒน์จนทำให้เกิดอังกาพยพต่าง ๆ อันเหมาะสม โดยความช่วยเหลือของปรมาณูทำให้สัตว์ทั้งหลายมีรูปร่างต่าง ๆ กันด้วยเจตนาของจิต (เช่น ยีราฟมีคอยาว ช้างมีงมูก เป็นวง, กระจ่างมีหูใหญ่และผิวงเป็นคัน ฯลฯ ปรมาณูจึงเป็นพลังเคลื่อนไหวของชีวิตซึ่งเป็นอยู่ในจักรวาลด้วยประการฉะนี้

ในกระบวนปรมาณูทั้งหลายที่แชกซึมอยู่ในจักรวาล ปรมาณูสำแดงอยู่ในจิตในสมอง และในร่างกาย นับว่าใกล้ชิดกับเรามากที่สุด เมื่อเราสามารถบังคับปรมาณูในร่างกายของเราแล้ว ต่อไปเราก็เพียงบังคับปรมาณูในร่างกายของเราให้สมภาคกับมหาสมุทรแห่งปรมาณูซึ่งมีอยู่ในจักรวาลเท่านั้น (ภาษาโยคะเรียกวิธีการคังนี้ว่า การสังยม ทางพุทธศาสนาเรียกว่าอธิษฐาน) และเราก็สามารถบังคับทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นได้คังใจปรารณา (ที่โยคะเรียกอินทรีย์ขัยและประธานขัย) ผู้ที่มีอำนาจเคิดขาดอาจบังคับปรมาณูได้แต่ผู้เดียวนั้นก็จิต จิตนี้

แหละก็ถูกบุญแจซึ่งเราจะใช้ไซ้ประคองแห่งชีวิต ถ้าเรากระทำตนให้เสื่อมทรามไปเพราะพลังจิต (แสดงเจตนา) ที่ผิด เราก็อาจมีวิธีแก้ไขให้หายได้โดยการสร้างพลังจิตที่ถูกต้อง

อำนาจสะกดจิตที่เราเห็นว่าลึกลับนั้นเราจะเข้าใจได้ทันที ถ้าเรามีความเข้าใจใน ความเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับปราณ นักสะกดจิตจะรวบรวมและบังคับปราณของผู้ ถูกสะกดโดยพลังจิตที่แสดงออกมาเป็นเจตนา เรื่องนี้โยคีชาวอินเดียนั้นเคยส่วนมากทำได้ แต่ว่า ท่านเหล่านั้นไม่มีผู้ใดใช้อำนาจเช่นนี้ เพราะท่านเหล่านั้นมีความเคารพในสิทธิของมนุษย์ชน ซึ่งไม่ควรที่ใครจะไปเกี่ยวข้องกับร่างกายสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่น ท่านเหล่านั้นไม่ใช้อำนาจสะกดจิตแม้แต่การรักษาเพราะผลมันหาได้เป็นสิ่งที่อยู่ยั่งยืนไม่ กล่าวคือ ถ้าบุคคลที่ถูกสะกดจิตยังมีความคิดเห็นที่ผิด ๆ อยู่อีก โรคก็จะกำเริบขึ้นอีกด้วยฤทธิ์ร้ายที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม หาระโยคีทั้งหลายซึ่งสอนศิษย์ให้พึ่งแต่บังคับปราณและสะสมปราณ ในร่างกายของตนเองไว้เท่านั้น นั่นคือสอนให้สะกดจิตตัวเอง (ที่เรียกว่าเข้าฌาน) เพื่อจะได้ไม่ต้องไปอาศัยการ ช่วยเหลือจากคนอื่นและยังจะได้ป้องกันตนจากอิทธิพลอื่นภายนอก หรืออิทธิพลของคนอื่น ภายนอกจะใช้อำนาจอย่างนี้มาบังคับแก่เราด้วย

จุดประสงค์ของโยคีนั้นก็คือ เพื่อปลดเปลื้องพันธะของมนุษย์และเพิ่มพูนศักดิ์ศรี ให้แก่มนุษย์ให้รู้จักใช้อำนาจที่เป็นดังขุมมหาสมบัติอันมหาศาลที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเราทุกคน เราไม่รู้ตัวเนื่องจากไม่เข้าใจ ไม่เคยได้รับการศึกษาอบรมหรือมีความเห็นผิด จิตใจอ่อนแอ ไม่เชื่อมั่นตัวเอง ท้อถอย และขลาดกลัว ดังนั้น ด้วยวิชาโยคะนี้หากท่านฝึกแล้วท่านจะสามารถปลดเปลื้องจิตใจให้พ้นจากนิเวศน์ เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และผลที่ได้รับโดยตรง ก็คือเป็นผู้มีสุขภาพที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสบาย โดยมีจำเป็นต้องอาศัยอิทธิพลจาก สิ่งภายนอกหรือแม่เต่า นั่นคือหมายความว่าอำนาจในการรักษาโรภภัยไข้เจ็บที่แท้จริงนั้น จะต้องเกิดมาจากภายในกายของตัวคนไข้เอง

ถ้าเราปรารถนาความสุขกายสบายใจ ประการแรกที่สุด เราจะต้องเชื่อมั่นในเรื่อง สุขภาพของเราเสียก่อน บุคคลเราถ้ามีความเชื่อหรือศรัทธาในสิ่งใดก็จะรู้จักต่อสู้เพื่อได้มา หรือรักษาไว้ซึ่งสิ่งนั้น ขอให้เราเชื่อไว้ก่อนว่าเรามีสุขภาพดีเลิศ บุคคลที่มองอะไรในมุม

กลับมักจะมีควมวิตกกังวลอยู่เสมอและคิดหรือทำไปในทางตรงกันข้าม ชอบคิดวิตกและหลง  
 เข้าใจว่าคนมีโรคมัยไซ้เจ็บซึ่งไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรเลย ที่คนเราชอบคิดวิตกไปร้อยแปด  
 ผลที่สุดมันก็ป่วยจริง ๆ ขอให้เราต่อสู้เพื่อสุขภาพของเรา เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อ  
 รักษาซึ่งสุขภาพไว้เราเสียเวลาอาบหน้าทุกวันที่ทำความสะอาดแก่ร่างกายด้วยเห็นว่าเป็นฉันท  
 ก็ขอให้เราสละเวลาวันละเล็กน้อยประมาณเพียงวันละ ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาที บริหาร  
 ร่างกายด้วยเห็นว่าเป็นเหมือนกันฉันทนั้น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายของเราสามารถทนทำงานอัน  
 หนักที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ต่อ ๆ ไปได้ เรารับประทานอาหารทุกวันมิใช่หรือ ถ้าเช่นนั้นขอให้  
 เราแสวงหาพลังสำหรับร่างกายเราทุกวัน คือพลังที่จะย่อยอาหารนั้น พลังที่ว่านี้ก็คือปรมาณ

ปรมาณสำคัญอย่างไรนั้นก็คิดดูเถิดว่าทำไมเราจึงต้องหายใจเอาลมเข้าไป ลมนี้  
 อย่างไรเล่าที่เรียกว่าลมปรมาณ เพราะลมปรมาณนี้แหละจึงทำให้ปอดเราเคลื่อนไหวเกิดการ  
 หายใจเข้าออกขึ้น ถ้าเราอยากรู้จักปรมาณให้ดีกว่านี้และอยากจะได้สัมผัสปรมาณในศูนย์ประสาท  
 ของเราแล้ว งานที่จะต้องทำเบื้องต้นก็คือรู้จักวิธีบังคับปอด ขยายปอด รู้จักวิธีหายใจ หมาย  
 ความว่าเราจะต้องเลิกวิธีหายใจแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไม่เป็นจังหวะ ไม่มีการตั้งอกตั้งใจเสีย  
 แล้วมาเรียนวิธีหายใจใหม่อย่างตั้งอกตั้งใจ กำหนดจิตเพ่งลงไป ส่งกระแสจิตบังคับปรมาณที่  
 สูดเข้ามาขึ้นไปสู่ศูนย์รวมประสาทซึ่งเป็นที่สะสม วิชาการสูดปรมาณอย่างมีระเบียบแบบแผน  
 ดังกล่าวนั้น ศัพท์ทางโยคะเรียกว่า “ปรมาณยาม” ปรมาณยามนี้แหละคือรากฐานอันสำคัญที่สุด  
 สำหรับวิชาหะระโยคะ ปรมาณเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปอดและหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์  
 ถ้าร่างกายไม่สามารถสูดปรมาณเข้าไปได้ กระแสไฟฟ้าแห่งชีวิตก็หมดกลับไม่ผลิตอะไรกับกระแส  
 ทรานซิสเตอร์ที่ไม่หลังไหลลงสู่เครื่องวิทยุที่ชำรุดฉันทนั้น ปรมาณไม่ไปไหน ยังอยู่ในโลกแต่ไม่  
 สามารถปรากฏตนออกมาได้ ท่านจะเรียกปรมาณว่าอีเธอร์, รังสีคอสมิก (Cosmic Radiation)  
 หรือเรียกอะไรก็แล้วแต่ แต่พึงจำไว้ว่าชาติสิ่งนี้เสียแล้วก็จะไม่มีชีวิตอะไรอยู่ได้ในโลก

เราสามารถขจัดโรคและเพิ่มพลังชีวิตให้แก่เราได้อย่างง่ายดาย เพียงแต่เราสามารถ  
 สูดปรมาณอันสดชื่นไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย นักศึกษามีควรเข้าใจว่าวิชาหะระ  
 โยคะที่สอนปรมาณยามหรือวิธีสูดลมปรมาณนั้นเป็นเพียงทฤษฎีกลของชาวตะวันตกเท่านั้น  
 ปรมาณยามเป็นสิ่งที่ค่าควรแก่การเอาใจใส่และสนใจของนักฟิสิกส์ทั้งหลายเป็นอย่างดี

## การกำหนดจิต

การกำหนดจิตในวิชาหะระโยคะ คือ การส่งกระแสจิตไปยังอวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ทุกแห่งในร่างกาย และบังคับควบคุมอวัยวะหรือส่วนนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจและเป็นไปตามความประสงค์ของโยคี

โยคีผู้สามารถอาจจะบังคับอวัยวะต่าง ๆ ในระบบการย่อยอาหารให้ทำงานช้าหรือเร็วได้ตั้งปรารถนา อาจบังคับให้หัวใจเต้นช้าหรือเร็ว หรือหยุดนิ่งได้ตามความประสงค์ เราคงเคยได้ยินเรื่องนักวิทยาศาสตร์ชาวยุโรปไปขอพิสูจน์ความจริงเรื่องนี้กับโยคีชาวอินเดีย เช่น ให้ทดสอบต้มกินไชยาไนต์ ซึ่งเป็นยาพิษที่ร้ายแรงสามารถทำให้คนกินถึงแก่ความตายในทันที แต่โยคีต้มแล้วกลับไม่เป็นอันตรายแก่ท่านแต่อย่างใด เหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น ผู้ที่มีได้เคยศึกษาหรือมีความรู้ในวิชาหะระโยคะ อาจจะเป็นเรื่องอิทธิฤทธิ์ แต่ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า เนื่องจากท่านโยคีสามารถบังคับอวัยวะระบบย่อยอาหารของท่านมิให้ย่อยและดูดยาพิษนั้น ยาพิษนั้นจึงไม่สามารถซึมซาบเข้าไปในร่างกายของท่านได้ ในที่สุดก็ต้องออกไปทางทวารหนักแบบเศษอาหารธรรมดา ท่านโยคีจึงไม่มีอันตรายเนื่องจากยาพิษนั้นแต่ประการใด ความจริงก็มีเพียงเท่านี้

จากความจริงในเรื่องนี้เราจะได้รับความรู้ทางวิชาสรีรศาสตร์และจิตวิทยาอย่างสำคัญอันจะเป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจในปัญหาเรื่องชีวิตได้อย่างถูกต้อง นั่นคือ "จิตไม่ได้อยู่ที่สมอง" อย่างที่นักวิทยาศาสตร์หรือนักวัตถุนิยมส่วนมากเข้าใจเลย ความจริงในเรื่องนี้จะช่วยให้เราเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่า "จิต" คืออะไร?

เพราะความสามารถในการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้และบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามปรารถนาเอง โยคีจึงสามารถปลุกธาตุในร่างกายได้ เช่น เตโชธาตุ ทำให้ร่างกายมีพลังความร้อนสามารถต่อต้านต่อความหนาวเหน็บได้ ทั้ง ๆ ที่ท่านสวมเสื้อผ้าบาง ๆ เพียงไม่กี่ชิ้น ดังเช่นโยคีในประเทศศรีเบต เป็นต้น

อำนาจของการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ อาจจะได้เห็นได้แม้ในสัตว์ เช่น กระจายเป็นต้น กระจายเป็นสัตว์เล็กไม่มีอาวุธป้องกันอันตราย นอกจากหนี

กระแสจิตจึงถูกส่งไปที่หูเพื่อคอยเงี่ยสดับและระวังภัยต่าง ๆ หูต้องฝังคอยจับเสียงต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาพลังจิตจึงไปรวมอยู่ที่หูเป็นพิเศษ เมื่อกาลเวลาได้ล่วงมานับด้วยล้านปี อำนาจพลังดังกล่าวได้ทำให้กระต่ายมีหูใหญ่ ยาวและตั้งตรง เป็นที่สะดุดตา ด้วยอำนาจของเจตนาและการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้เองจึงทำให้สัตว์มีวิวัฒนาการของชีวิตและร่างกายไปต่าง ๆ เช่น ยีราฟมีคอยที่ยาวเป็นพิเศษ ช้างมีงมุกเป็นนวง นกกระจอกเทศมีขาใหญ่ และแข็งแรงวิ่งได้รวดเร็ว ทั้งนี้เป็นต้น

ธรรมชาติได้ส่งแรงความจริงให้เราเห็นดังนี้ สำหรับมนุษย์เรา วิชาที่สอนให้เรา รู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายของเรา และฝึกหัดอบรมให้เรา รู้จักบังคับกับพลังธรรมชาตินั้น ก็คือวิชาหะระโยคะนี่เอง หะระโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษา และน่าพิศุจน์ทดลองและปฏิบัติไม่น้อยกว่าศาสตร์อื่นใดเลย

## กุตชาลินี และ จักรทั้ง ๗

(ภาพหมายเลข ๑)

ในร่างกายของมนุษย์เรามีพลังไฟฟ้า พลังชีวบวกลอยที่ค่อนบนของศีรษะ พลังชีวลอบอยู่ที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง ระหว่างขั้วทั้งสองนี้เองที่เกิดเป็นพลังชีวิตขึ้น

ตามปรัชญาของโยคะแต่โบราณ เรียกขั้วบวกลอยของพลังไฟฟ้าในร่างกายของมนุษย์เราว่า วิมานของพระวิษณุ และเรียกตำแหน่งพลังชีวลอบว่า บัลลังก์ของพระนางกุตชาลินี รัศมีอันรุ่งเรืองของพระวิษณุเร่งเราให้พระนางกุตชาลินีขึ้นไปสถิตย์ร่วมค้ำย และพระนางกุตชาลินีก็รอโอกาสจะขึ้นไปสถิตย์กับพระจอมเทพอยู่ตลอดเวลา

นี่เป็นสำนวนกวีที่ผูกแบบปุคคลาธิษฐาน แต่ถ้าจะผูกกันตามสำนวนธัมมาธิษฐาน หรือสำนวนวิทยาศาสตร์แล้ว ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า :-

ระหว่างขั้วบวกลอยซึ่งอยู่เหนือสมอง และขั้วลอบซึ่งอยู่ปลายกระดูกสันหลัง มีกระแสไฟฟ้าเคลื่อนสั่นอยู่ในร่างกายของมนุษย์เรา ระหว่างตำแหน่งตั้งว่านี้ เมื่อใดที่กระแสไฟฟ้าชีวลอบสามารถแล่นขึ้นไปรวมกับขั้วบวกลอยได้ เมื่อนั้นสภาวะในร่างกายของมนุษย์เราจะบรรลุความสุขที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ



ระหว่างที่พลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลินี จะขึ้นไปถึงวิมานพระวิษณุ นั้น จะต้องผ่านตำแหน่งสำคัญต่างๆ ในร่างกาย ตำแหน่งสำคัญต่างๆ ดังกล่าวไว้ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า จักร หรือ ปัทมะ (ดอกบัว)

ตำแหน่งที่เป็นบัลลังก์ของกุณฑาลินี ซึ่งตั้งอยู่ตรงปลายสุดของกระดูกไขสันหลัง เรียกว่า มูลธาร เป็นดอกบัวมี ๔ กลีบ

ตำแหน่งถัดขึ้นไป คือ สวาริชรุณ อยู่ตรงศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศ เป็นดอกบัวมี ๖ กลีบ

ถัดขึ้นไป คือ มณีปุระ เป็นดอกบัวมี ๑๐ กลีบ อยู่ในไขสันหลังตรงสะดือ ต่อไปเรียกว่า อนาหตะ อยู่ตำแหน่งตรงกับหัวใจ เป็นดอกบัวมี ๑๒ กลีบ ต่อจากนั้น คือ วิสุทธะ อยู่ตรงคอตรงคอมไทรอยด์ เป็นดอกบัว ๑๖ กลีบ สูงขึ้นไปเรียกว่า อาชฎะ อยู่ตรงหน้าผากระหว่างคิ้ว เป็นดอกบัว ๒ กลีบ ตำแหน่งสูงสุดเรียกว่า สหัลสวาร คือ วิมานพระวิษณุ อยู่เหนือสมอง เป็นดอกบัวพันกลีบ

ในกระดูกไขสันหลังมีช่องทางเดิน ๓ ช่อง เรียกว่า “นาดี” ช่องทางซ้ายสำหรับพลังลบ เรียกว่า “อิทะ นาดี” ช่องทางขวาเป็นพลังบวก เรียกว่า “บิงคละ นาดี” ตรงกลางเป็นช่องของไขสันหลัง เรียกว่า “สุษุมนะ นาดี” ช่องนี้เองเป็นทางเดินของพลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลินี

ตามปกติ กุณฑาลินี อยู่ตรงปลายสุดของกระดูกสันหลัง ภายใต้อำนาจของการเพ่งสมาธิ โยคีจะดึงพลังกุณฑาลินีขึ้นไปเบื้องบน ผ่านจักรต่างๆ ไปตามลำดับจนถึงตำแหน่งสหัลสวาร เมื่อพลังกุณฑาลินีขึ้นไปสู่จักรหนึ่งๆ โยคีจะมีพลังจิตสูงขึ้นเป็นขั้นๆ ตามลำดับ และเกิดฤทธิ์ต่างๆ เช่น ทาพิพย์, ปรจิตวิทยา, อตีตังสญาณ, อนาคตังสญาณ จนกระทั่งถึงตำแหน่งสหัลสวาร ก็บรรลุถึงจุดสุดยอด เป็นญาณอันสูงสุดเป็นเอกภาพกับอาตมัน

การเดินทางกำลังกุณฑาลินีดังกล่าวนี้ เรียกว่า การบำเพ็ญสมาธิ (จีนเรียกว่าเดินกำลังภายใน) เป็นเรื่องของกรรมฝึกหัดอบรมจิต ซึ่งกล่าวไว้ใน ราชโยคะ แต่โดยเหตุที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกายด้วย จึงนำมากล่าวไว้ ณ ที่นี้ เป็นเครื่องประดับสติปัญญา

# ข้อเสนอแนะสำหรับโยคะவர்

## ตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน

### เข้านอนตรงเวลาทุกวัน

อย่าเข้านอนดึกเกิน ๔ ทุ่ม เพราะตำแหน่งของโลกก่อนเที่ยงคืนจะให้พลังสดชื่นแก่ระบบประสาทของมนุษย์ที่ดีที่สุด

ลืมตาขึ้นตอนเช้าให้คิดถึงสุขภาพก่อนสิ่งอื่น ควรกำหนดจิตพิจารณาว่า สุขภาพและพละนามัยมีความสำคัญต่อจิตใจและร่างกายอย่างไร

ควรอาบน้ำทุกวัน ให้ผิวพรรณสะอาด ร่างกายและจิตใจสดชื่น

พยายามเปลือยเท้าเมื่อมีโอกาส และเดินเท้าเปล่าตามสนาม, ทุ่งหญ้า ผิงน้ำ เราจะได้รับพลังธรรมชาติจากไอน้ำ

ก่อนเข้านอนพยายามออกกำลังกายกำลังนิ้วเท้า ขยับนิ้วเท้าไปรอบ ๆ ให้มีความรู้สึกหัดใช้นิ้วเท้าคืบกึ่งไม้เล็ก ๆ หรือก้อนดิน

ควรรหาโอกาสเปลือยกายวันละสองสามนาที่ทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้อาบอากาศเต็มที่ ถ้าทำในฤดูร้อนและทำได้ทุกวันจะรู้สึกว่าร่ากายมีกำลังต้านทานดี

ตอนเช้าและค่ำ บริหารตา เพื่อให้ประสาทตาดี

รักษารูจมูกให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะเป็นทางเข้าของปราณหรือพลังชีวิต ตอนเช้าควรล้างจมูกโดยใช้น้ำเย็นผสมเกลือเล็กน้อย ถ้าคัดจมูกควรล้างวันละ ๓ ครั้ง ใช้น้ำอุ่นพอกหน้าได้ทดลองในสามสี่สัปดาห์ไปคาบอเนต ๑ ซ่อนชา ล้างหน้าและสูบน้ำนั้นเข้าจมูกจนออกทางเพดานปาก และฝึกทำสรวรังกะอาสนะ ทำเช่นนี้บ่อย ๆ จะไม่เป็นหวัดเลย

ก่อนและหลังอาหาร ควรดื่มน้ำ ใช้กิ่งไคด กิ่งเฟอร์ หรือ กิ่งต้นยูคาลิปกรต Tannin ในยางไม้จะทำให้เหงือกแข็งแรง เอากิ่งไม้มากัดเคี้ยวปลายจนแตกฝอยเป็นแปรง

แล้วใช้ดูฟัน ทำเช่นนี้ ๒ วันต่อครั้ง วันต่อไปใช้เกลือป้ายหัวซี่ ฟอเกลือละลายใช้น้ำดูฟัน และเหงือก จะทำให้โลหิตเดินสะดวก เหงือกและฟันแข็งแรง ฟันขาวและลมหายใจมีกลิ่น สดชื่น

อาหารที่รับประทานควรเคี้ยวให้ละเอียด การเคี้ยวไม่เพียงช่วยให้การย่อยง่าย เท่านั้นและจะทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงรากฟันด้วย

พยายามรับประทานอาหารคิบให้มากที่สุดที่จะทำได้

พึงรับประทานอาหารเนื้อพอประมาณ ควรรับประทานอาหารผัก, ผลไม้, เมล็ดพืช, น้ำมัน นม เป็นสำคัญ

บริหารท้องอยู่เสมอ ค้ำยัน อุทกียาน พันธะ, บัสดิโมคนะ, โยคะมูทรา, นอลี วลาฯ บริหารท้องให้เป็นเวลา ควรเป็นตอนเช้า และภายหลังอาหารอย่างน้อยสัก ๒ ชั่วโมง

ถ้าตั้งใจจะฝึกหะระโยคะให้ได้ผลจริง ๆ พึงเว้นจากการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มมี แอลกอฮอล์ ยาเสพติดมีนเมาต่าง ๆ เพราะจะทำลายประสาทอันเป็นสิ่งที่โยคะต้องการปลูก ให้คืนอยู่เสมอ

พยายามให้จิตใจสงบ อย่าให้มีอารมณ์ร้ายเข้ามารบกวนจิตใจ

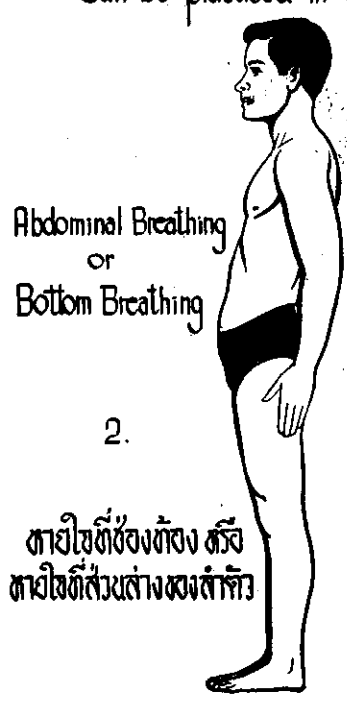
พยายามพูดเท่าที่จำเป็น การพูดมากทำให้เสียพลังปราณ

เดือนหนึ่งหาวันหยุด ๑ วัน (ควรเป็นวันเดือนเต็มดวง) หยุดด้วยการอดอาหาร และสงบนิ่ง วิธีบิคอินทรีย์แบบนี้จะเป็นวิธีช่วยให้รู้จักรักษาพลัง และมีพลังเพิ่มพูนขึ้น

หัดทำโยคะอาสนะในห้องที่มีอากาศบริสุทธิ์ อย่าให้มีควันบุหรี่ กลิ่นเหล้า หรือ เสียงกุกกักอย่างไร้สาระ ฝึกทำโยคะอาสนะบนเสื่อสะอาด หันหน้าไปตะวันออก

ก่อนฝึก ทำจิตใจให้สงบ สบาย ปล่อยปิ้ง ไร้กังวล สูดลมหายใจยาว ๆ

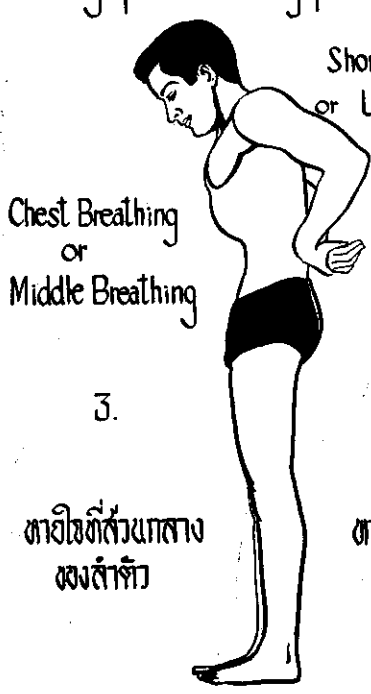
Can be practised in standing position, sitting position, or lying down position



Abdominal Breathing  
or  
Bottom Breathing

2.

หายใจที่ช่องท้อง หรือ  
หายใจที่ส่วนล่างของลำตัว

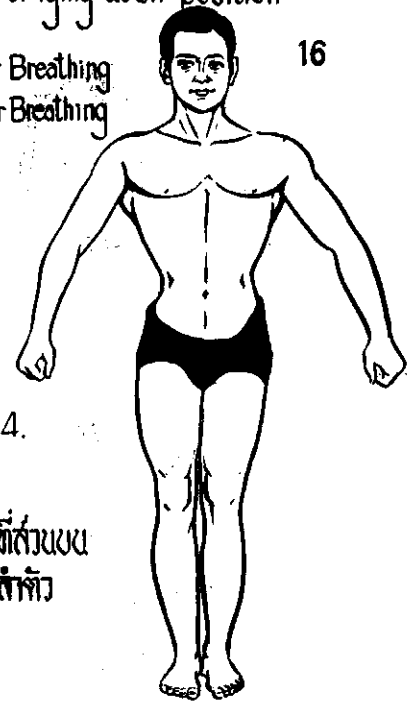


Chest Breathing  
or  
Middle Breathing

3.

หายใจที่ส่วนกลาง  
ของลำตัว

Shoulder Breathing  
or  
Upper Breathing



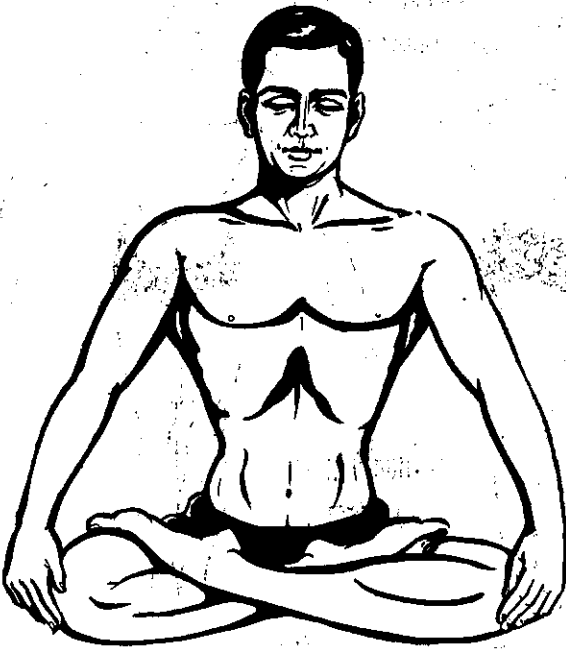
4.

หายใจที่ส่วนบน  
ของลำตัว

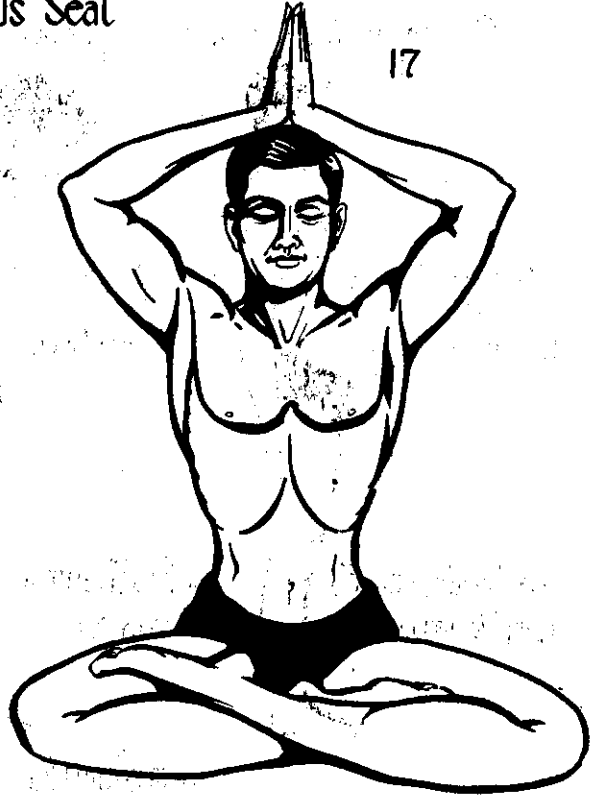
บริหารในท่าอื่น ท่านี้เอง หรือท่าไหนก็ได้

Padmasana - Lotus Seat

17



5.



6.

ပိတမာန်ပု-ဘာန်ပု-ဂရဂါပိ

# แม่บท การบริหารการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์

## FULL YOGA BREATHING

การหายใจโดยธรรมชาติที่ร่างกายเราเป็นอยู่ ยังไม่อำนวยความสะดวกให้แก่ร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญทางวิชายะจึงได้คิดค้นวิธีหายใจ และได้มีการทดสอบเห็นผลเป็นที่ประจักษ์มา ช้านานแล้ว ได้แนะนำให้มีการบริหารการหายใจและให้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือปฏิบัติได้ตลอดเวลาที่ยังดี ทั้งวิธีต่อไปนี้ :-

### ๑ การหายใจที่ช่องท้อง (ส่วนล่างของลำตัว)

(ภาพหมายเลข ๒)

**การบริหาร** จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะที่บริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่สะดือ ให้เริ่มระบายลมหายใจออก ในเวลาเดียวกันผนังหน้าท้องจะยุบเข้าไป พอสุดจังหวะหายใจออกให้สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ในขณะเดียวกันนี้ กระบังลมจะหย่อนตัวลง ผนังหน้าท้องก็จะป่องออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่แล้วให้เริ่มหายใจออกใหม่โดยเข้มงวดให้ผนังหน้าท้องยุบเข้าไปให้มากที่สุด ซึ่งเป็นการบังคับให้ลมออกจากปอดหมด

การหายใจที่ช่องท้องนี้ ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เองที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหวกระเพื่อมขึ้นลงถึงลักษณะของคลื่น ส่วนหน้าอกให้อยู่ในท่านิ่งไม่ให้เคลื่อนไหว

**ประโยชน์ทางบำบัด** หัวใจจะได้รับการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์ ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ทำให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหวเป็นปกติ การหายใจที่ช่องท้องนี้ เป็นการนวดอวัยวะภายในท้องทุกส่วนเป็นอย่างดี

### ๒. การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว

(ภาพหมายเลข ๓)

**การบริหาร** จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง หลังจากระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็กสูดลมหายใจเข้าผ่านทาง

จุมุกช้า ๆ ในขณะที่ซี่โครงทั้งสองข้างก็จะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ ในการหายใจออกนั้นซี่โครงสองข้างจะยุบเข้า ในขณะที่บริหารอยู่นี้ท้องและไหล่ทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

**ประโยชน์ทางบำบัด** ช่วยให้หัวใจมีภาระในการทำงานเบาลง ทำให้โลหิตที่หมุนเวียนไปยังตับ, น้ำดี, กระเพาะอาหาร ม้าม และโคบริสุทซ์ขึ้น

### ๓. การหายใจที่ส่วนบนของลำตัว

(ภาพหมายเลข ๔)

**การบริหาร** จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่ส่วนบนของปอด หลังจากการระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าโดยยกก้านคอและไหล่ขึ้นอย่างช้า ๆ ให้ลมผ่านจุมุกเข้าไปจนเต็มปอดส่วนข้างบน การหายใจออกนั้นเราก่อยลกลไหล่ให้ต่ำลงอย่างช้า ๆ และให้ลมออกผ่านทางจุมุก ในการหายใจที่ส่วนบนของลำตัวนี้ท้องและส่วนกลางของหน้าอกจะต้องตั้งอยู่ตรงและนิ่ง

**ประโยชน์ทางบำบัด** ทำให้ที่อมน้ำเหลืองในปอดแข็งแรงขึ้นและทำให้ลมที่หายใจเข้าไปได้จนถึงปลายปอด

### ๔. การรวมวิธีการหายใจที่ช่องท้อง ส่วนกลางและที่ส่วนบนของลำตัว

**การบริหาร** จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ หลังจากการระบายลมหายใจออกแล้วเราก็หายใจเข้าออกทางจุมุกอย่างช้า ๆ และให้นับหนึ่งถึงแปด เป็นการรวมการสูดลมหายใจตั้งแต่ส่วนล่าง, ส่วนกลางและส่วนบนของลำตัวให้เคลื่อนไหวขึ้นลงดังลักษณะของคลื่นอยู่เสมอครั้งแรกเราจะเบ่งช่องท้อง แล้วก็ขยายซี่โครงทั้งสองข้างออก และในที่สุดก็ยกก้านคอ ในขณะที่ผนังช่องท้องก็จะยุบลงเล็กน้อย และเราก็เริ่มหายใจออก ทำนองเดียวกับการหายใจเข้าคือ เริ่มต้นก็ทำให้ท้องยุบเข้ามาาก่อน แล้วซี่โครงก็ยุบตามเข้ามาอีก และในตอนที่ปล่อยให้ไหล่ลดตามลงมา ในการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์นั้น กลไกของการหายใจทั้งปอดส่วนล่าง ส่วนกลางและส่วนบนต้องให้เคลื่อนไหวโดยสม่ำเสมอทั่วกัน ระหว่างการหายใจเข้าและออกนี้ เราจะกลืนลมหายใจเข้าไว้ให้นานได้เท่าที่เรารู้สึกว่าสบาย

**ประโยชน์ทางบำบัด** เราจะได้รับความรู้สึกสงบเป็นอย่างยิ่ง การบริหารแบบนี้ทำให้ปอดได้สัมผัสอากาศโดยทั่วถึง เป็นการเพิ่มออกซิเจนและเพิ่มพลังให้แก่โลหิต ทำให้หัวใจทำงานโดยสม่ำเสมอและช้าลง ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

**ผลทางจิตใจ** ในการที่ระบบประสาทมีความสงบลงนั้น ส่งผลดีให้แก่จิตใจ เราจะรู้สึกได้ถึงพร้อมด้วยความสะดวก ความสงบและความมั่นคง

### กุมภักกา (Kumbhaka)

**การบริหาร** จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่หัวใจ ความจริงการบริหารท่า “กุมภักกา” นี้ ก็เช่นเดียวกับแม่บทบริหารการหายใจแบบโยคีนั่นเอง ผิดกันแต่เพิ่มการกลั้นหายใจขึ้นเท่านั้น คือขณะสูดลมหายใจเข้าทางจมูกแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยเริ่มตั้งแต่ช่องท้อง ส่วนกลางของลำตัวและขึ้นไปสู่ส่วนบนของลำตัวจนถึงศีรษะ โดยนับ ๑ ถึง ๘ ซ้ำ ๆ ขณะหายใจเข้า แล้วกลั้นหายใจไว้โดยการนับ ๑ ถึง ๘ จากนั้นก็เริ่มระบายลมหายใจออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง การฝึกในวันต่อ ๆ ไปก็ค่อย ๆ เพิ่มการนับให้มากขึ้นวันละ ๑ คือนับ ๑-๘, ๑๐ เรื่อยไป จนถึง ๓๒ (ถ้าทำได้) ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องไม่หัดใหม่ เพราะจะเกิดผลเสียได้ สำหรับผู้มีหัวใจแข็งแรงอาจจะกลั้นลมหายใจให้นานกว่า ๓๒ วินาทีก็ได้ ในขณะที่เพิ่มการกลั้นลมหายใจนั้นถ้ารู้สึกว่ามีอาการกระแทบกระเทือนที่หัวใจ เราจะต้องหยุดตามจำนวนที่เราจะทำได้โดยไม่ต้องใช้แรงมากนัก

**ประโยชน์ทางบำบัด** ทำให้กระแสนวกลบมีความสมดุลกัน ทำให้ระบบประสาทมีความสงบ ทำให้หัวใจมีความเคลื่อนไหวช้าลง และทำให้ชีพจรที่ไม่สม่ำเสมอให้เด่นไปตามปกติ การบริหารในท่า “กุมภักกา” นี้จะได้ผลดียิ่งในการบำรุงประสาท และให้ความรู้สึกทั่วอวัยวะ

**ผลในทางจิตใจ** บำรุงกำลังใจและความตั้งใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

### อุชชาญี (Ujjayi)

**การบริหาร** จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกพุ่งตรงไปยัง “ต่อมไทรอยด์” ซึ่งอยู่บริเวณท้ายทอย เราสูดลมหายใจเข้าทางจมูกเช่นเดียว

กับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยนับ ๑ ถึง ๘ แล้วกลับหายใจนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้นระบายลมหายใจออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ เช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ ในการปฏิบัติทำนี้ระบายลมหายใจออกทางปาก โดยให้ลมผ่านออกทางไรฟันทำเสียงยาวเหมือนกับเสียงเอสของภาษาอังกฤษ จนอากาศในปอดได้ระบายออกจนหมด และในทันทีนั้นก็เริ่มหายใจเข้าและออกและติดต่อกันไป การฝึกในวันต่อ ๆ ไปให้เพิ่มการนับขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง ๑๖ ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาว่าตนควรจะเพิ่มการนับขึ้นไปสักเท่าใด แต่ระวังอย่าหักโหม

**ประโยชน์ทางบำบัด** โดยที่ได้รับกระแสบวกอย่างแรงจะกระตุ้นให้ต่อมต่าง ๆ แข็งแรงยิ่งขึ้น การบริหารแบบนี้จะช่วยให้ “ต่อมไทรอยด์” ที่อ่อนแอกลับมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น จึงเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาอ่อนให้เป็นปกติได้ สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำผิดปกติก็จะช่วยให้ความดันโลหิตสูงขึ้น บุคคลที่มีความตื่นเต้นหรือตกใจง่ายซึ่งทำให้น้ำมูกไหลเวียนไหวด้วยต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ หรือผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากไปไม่ควรฝึกการบริหารทำนี้

**ผลทางจิตใจ** เพิ่มให้มีสติปัญญาว่องไวและมีความสงบในทางจิตให้ดีขึ้น

### กบาลกิติ (Kapalabhati)

**การบริหาร** ยืนหรือนั่ง กำหนดจิตลงที่ตำแหน่งของจุก โดยตั้งใจว่าเราจะทำความสะอาดจุกอันเป็นทางเดินของอากาศที่หายใจ เริ่มต้นด้วยการหายใจออกก่อนแบบเกี่ยวกับการปราณายาม (การกำหนดลมหายใจ) ทั้งหลาย แต่การกำหนดลมหายใจแบบกบาลกิตินี้จึงหวั่นสำคัญอยู่ที่การหายใจออก หรือ เรจก ดังนั้นเวลาหายใจออก เราจึงไม่หายใจออกด้วยวิธีระบายลมออกช้า ๆ โดยวิธีเขม่วกลม้ำเนื้อท้องอย่างวิธีข้างต้น แต่ใช้วิธีระบายลมหายใจออกมาอย่างแรงและเร็วจนลมออกทางจุกเสียงดังเหมือนกับเสียงของเตาสูบลมที่หายใจออกอย่างแรง ๆ นี้ ไม่มีการหยุดแม้แต่วันที่เดียว ส่วนการหายใจเข้านั้นปล่อยให้เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อท้องกลายตัวของมันเอง อากาศจะเข้าสู่ส่วนล่างและส่วนกลาง

ของปอดอย่างช้า ๆ โดยสภาพของมันเอง ไม่ต้องสนใจว่าปอดส่วนตอนบนจะมีอากาศหรือไม่ การหายใจออกอย่างรวดเร็วเหมือนกับเสียงเตาสุบลมนี่ จะต้องทำติดต่อกันอย่างรวดเร็ว โดยใช้วิธี เข้มวักกล้ำมเนื้อท้องอย่างแรง ส่วนการหายใจเข้านั้นทำช้า ๆ ดังกล่าวมาแล้ว

**ผลในทางบำบัด** กบาลกัตติเป็นวิธีบริหารปอดที่ดีที่สุด ทำให้รุกรุมกะฮาค สดชื่นเพิ่มพลังให้แก่ต่อมน้ำลาย ขจัดเชื้อโรคในจมูก คนที่มีนิสัยชอบหายใจทางปาก ถ้าบริหารท่ากบาลกัตติอยู่เป็นนิจ จะขจัดนิสัยดังกล่าวได้ ฟังสังเกตว่า ถ้าบริหารท่ากบาลกัตตินี้ ซ้ำอยู่สัก ๓-๕ ครั้ง ร่างกายจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบประสาทที่เรียกว่า ไฮลาร์เพลกซ์ซึ่งอยู่ในช่องท้องจะแข็งแรงและมีพลังเป็นพิเศษ

**ผลทางจิตใจ** เพิ่มสมรรถภาพในการบำเพ็ญสมาธิ

**กบาลกัตติ โดยวิธีสลักรุกรุมกัถะข้าง**

ยกมือขวาขึ้น ให้นิ้วชี้และอยู่ตรงกลางหน้าผาก เหนือวงกลางกกระบังจมูกข้างซ้าย บริหารท่ากบาลกัตติให้ลมออกทางรุกรุมกัถะข้างขวาข้างเดียว (แต่ตอนหายใจเข้าไม่ต้องบีบรุกรุมกัถะปล่อยให้ลมเข้าผ่านรุกรุมกัถะทั้งสองข้าง)

แล้วสลักลับกัน โดยเอาหัวแม่มือกดกกระบังจมูกข้างขวา บริหารท่ากบาลกัตติให้ลมออกทางรุกรุมกัถะข้างซ้ายข้างเดียว

ทำอย่างนี้สลับกัน จะขจัดอาการที่รุกรุมกัถะข้างหนึ่งข้างใดขจัดได้ผลอย่างพิเศษ ทำให้ช่องจมูกทั้งสองข้างโล่ง รู้สึกปลอดโปร่งสดชื่น

**ภัสตริกะ (Bhastrika)**

คำว่า ภัสตริกะ แปลว่า เคาสุบ หมายความว่า อากาศเคลื่อนไหวของปอดมนุษย์เราในท่านั้นมีควรวนดั่งเตาสุบของช่างเหล็ก

**การบริหาร** นั่งในท่าปัทมาศนะ หรือ สิทธาศนะ

หายใจเข้าอย่างเต็มแรงและเร็ว หายใจออกอย่างเต็มแรงและเร็ว ทำอยู่ ๑๐ ครั้ง แล้วหายใจเข้าลึก ๆ อัดลมหายใจอยู่ ๗-๑๔ วินาที จึงหายใจออกช้า ๆ ทำดังนี้ซ้ำ ๓ ครั้ง

การบริหารท่านี้ให้ทำโดยระมัดระวัง ถ้ารู้สึกเกินกำลังให้ยับยั้งอยู่แค่นั้นทันที ถ้าเกินกำลังจะเป็นอันตราย ถ้าปฏิบัติตามกำลังแล้ว การหายใจท่านี้เป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับทำให้ปอดบริสุทธิ์

ท่ามัสตริกะ ถ้าจะทำแต่พอประมาณ ให้บีตรูจุมุกข้างหนึ่งไว้ ใช้แต่รูกุมุกข้าง  
เดียวก็ได้

**ผลในทางบำบัด** เป็นทำบริหารที่มีประสิทธิภาพในทางบำบัดแรงมาก บำบัด  
อาการบวมของจุมุกและคออันเนื่องมาจากหวัดชนิดเรื้อรัง ขจัดเคลษ, เสมหะ ถ้าบริหาร  
อย่างอ่อน ๆ จะขจัดโรคหืดได้ แก้อโรคเท้าชาในฤดูหนาว การบริหารทำน้มีเพียงแต่เพิ่มไฟ-  
ธาตุในท้องเท่านั้น แต่ยังเพิ่มเตโชธาตุในร่างกายทั่วไปด้วย

**สุข ปรวัค (Sukha - Purvak)**

**การบริหาร** นั่งในท่าบัพทมาศนะ ยกนิ้วชี้ขวาขึ้นแตะที่หน้าผากตรงระหว่างคิ้ว  
หายใจออกแรง ๆ แล้วใช้หัวแม่มือขวาถกดกระบังจุมุกข้างขวาไว้ หายใจเข้าโดยรูกุมุกข้างซ้าย  
๔ จังหวะ (สี่พจร)

อึดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วระบายลมหายใจออกทางรูกุมุกข้างขวา

เอานิ้วกลางถกดกระบังรูกุมุกข้างซ้าย หายใจออกทางรูกุมุกข้างขวา ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม แล้วหายใจเข้าทางรูกุมุกข้างขวา ๔ จังหวะ แล้วอึดลมหายใจ  
ไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วบีตกระบังรูกุมุกข้างขวา หายใจออกทางรูกุมุกข้างซ้าย ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม หายใจเข้าทางรูกุมุกข้างซ้าย ๔ จังหวะ อึดลมหายใจไว้

๑๖ จังหวะ แล้วบีตกระบังรูกุมุกข้างซ้าย ระบายลมหายใจออกทางรูกุมุกข้างขวา ๘ จังหวะ  
ทำอย่างนี้สลับกัน

**ผลในทางบำบัด** ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกาย มีความสมดุลกันอย่าง  
เต็มที่ การหายใจแบบนี้ให้ทำด้วยความตั้งใจ และห้ามบริหารซ้ำเกินกว่า ๓ ครั้ง

บุคคลที่มีปอดไม่แข็งแรง ขอให้บริหารทำน้ในจังหวะ ๘-๘-๘ อย่าใช้จังหวะ  
๘-๑๖-๘ อย่างที่กล่าวข้างต้น ถ้าบริหารในจังหวะ ๘-๘-๘ แล้วรู้สึกว่ายาก ก็ให้ใช้แค่  
จังหวะ ๘-๘ โดยไม่ต้องมีการอึดลมหายใจ

**ผลทางจิตใจ** จิตใจจะเข้มแข็งเป็นพิเศษ เพิ่มพลังจิตและความสุขุมรอบคอบ ความอยู่ในสภาพเตรียมพร้อม ความตื่นตัวอยู่เสมอ

การบริหารทำน้เป็นท่าสำคัญที่สุดท่าหนึ่งของโยคะทางจิต หรือ ราชโยคะ ปฏิบัติ สำหรับผู้จะเข้าสู่ฌาน

### การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย (Cleansing Breath)

**การบริหาร** ยืนขาต่างจากกัน หายใจเข้าช้า ๆ ตามแบบท่าหายใจของโยคี เมื่อ สูดอากาศเข้าจนเต็มปอดเต็มที่แล้ว หายใจออกทันที โดยวิธีดังนี้ คือ

เม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับ ลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ

เราจะรู้สึกว่ ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลัง ของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่ ทำน้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบ่า ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

**ผลในทางบำบัด** ขจัดพิษร้ายในโลหิต โรคเรื้อรังต่าง ๆ จะหายไป อานาจ ทำนทานโรคภัยไข้เจ็บจะเพิ่มขึ้น อากาศไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ที่เราไปสูดมา เช่นในห้องทึบ ๆ โรงภาพยนตร์ โรงละคร รถไฟ ฯลฯ จะถูกถ่ายเทออกจากปอดและโลหิต อาการปวดศีรษะ (โรคปวดศีรษะ) หวัด, ไข้หวัดใหญ่จะหายโดยเร็ว ในยามที่มีโรคร้ายระบาทจะขาดการ บริหารทำน้มิได้เลย เพราะจะช่วยป้องกันโรคติดต่อกได้เป็นอย่างดี ในยามที่โรคร้ายระบาทดัง กล่าวนี้ ควรบริหารทำน้วันละ ๕ เวลา ๆ ละ ๓ ครั้ง ในกรณีที่สุดเอาแกสที่เป็นพิษหรือ พิษอื่น ๆ การบริหารทำน้ช่วยได้มาก

**ผลในทางจิตใจ** เพิ่มความเชื่อมั่น ขจัดโรคฮิบโปคอนเรีย

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายอีกท่าหนึ่งก็คือ หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ แล้วให้หายใจออกโดยผิวปาก ก็จะได้รับประโยชน์คล้ายคลึงกัน

## การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท (Nerve Strengthening Breath)

**การบริหาร** ยืน ขาต่างจากกัน หายใจออก ครั้นแล้วหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นไปทางข้างหน้า โดยให้ฝ่ามือหงายขึ้นจนเสมอกับระดับไหล่ งอฝ่ามือเป็นก้ามหมัด ในขณะที่กำลังอัดลมหายใจ หดแขนกลับมาที่ไหล่โดยเร็ว เขี่ยแขนไปข้างหน้าตั้งเท่าแล้ววิ่งกลับโดยเร็ว

ทำเช่นนี้อีก ๑ ครั้ง หายใจออก คลายแขนทั้งสองลงในขณะที่หายใจออกนั้น พร้อมกับก้มตัวเอนไปข้างหน้า

การบริหารทำนี้ โดยจะเพาะตอนยกแขนทั้งสองขึ้นไปทางข้างหน้านี้ ให้เกร็งกำลังแขนเหมือนกับว่า เราถูกกำลังอะไรมาต้านทานไว้ ซึ่งเราจะต้องดันขึ้นไป การยกแขนแต่ละครั้งให้ยกขึ้นช้า ๆ และด้วยกำลังเกร็งกันขึ้นจนแขนสั่น

สำหรับบุคคลที่รู้สึกลำบากในการทำทำนี้ถึง ๓ ครั้ง ในขณะที่ต้องอัดลมหายใจอยู่นั้น ก็ให้ลดเหลือเพียง ๒ ครั้งก็พอ

**ผลในทางบำบัด** เพิ่มพลังต้านทานให้แก่ระบบประสาท แก้โรคประสาทมือและศีรษะสั่นได้อย่างดี

**ผลในทางจิตใจ** เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง เวลาเผชิญหน้ากับผู้อื่น เพิ่มพลังจิตตานุภาพ เชื่อมั่นในการต่อสู้

### หายใจ “ฮ่า” ทำยืน (“Ha” Breathing, Standing)

**การบริหาร** ยืน ขาแยกจากกัน หายใจเข้าเต็มๆที่ตามแบบโยคี ในขณะที่หายใจเข้านี้ ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจสักสองสามวินาที โน้มตัวไปข้างหน้า โดยทันใด แขนทั้งสองก็ชูไปข้างหน้า ในขณะที่เดียวกันก็ระบายลมออกทางปากเสียงดัง “ฮ่า”

ตอนหายใจออกที่มีเสียงดัง “ฮ่า” นี้ ไม่ใช่เสียงเปล่งจากลำคอ แต่เป็นเสียงของลมหายใจที่ระบายออกมาเอง

หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยืดตัวตรง แขนทั้งสองชูอยู่เหนือศีรษะ แล้วจึงหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

**ผลในทางบำบัด** ทำให้การไหลเวียนของโลหิตสลับขึ้นกระปรี้กระเปร่า ทำให้อวัยวะหายใจต่าง ๆ สดาก ขจัดอาการตะครันตะครอจะเป็นหวัด

**ผลในทางจิตใจ** รู้สึกปลอดโปร่งสบาย เวลาเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ตำหนาม รู้สึกว่าบรรยากาศไม่ใคร่จะดี แม้ออกจากที่นั่นแล้ว ก็ยังรู้สึกขุ่นมัว หรือสลดหดหู่ ตีตก ตีจิตใจ ในกรณีเช่นนี้ การหายใจแบบ “ฮา” ดังกล่าวนี้จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นพิษแก่จิตใจ และขจัดความรู้สึกหม่นหมองต่างๆ ออกไปอย่างรวดเร็ว สำหรับตำรวจ, นักสืบ, ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการรักษาคนไข้ โรคจิต โรคประสาท และบุคคลอื่นๆ ที่มีอาชีพต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ระบับจิตใจต่ำหรือนิสัยเลวๆ (เช่น ผู้พิพากษา, ทนายความ ฯลฯ) การบริหารท่านี้จะเป็นประโยชน์ที่สุด เพราะจะช่วยให้จิตใจหายขุ่นมัว รักษาสุขภาพทางใจไว้และสามารถอดทนต่อต้านต่ออิทธิพลภายนอกได้ดี

### หายใจ “ฮา” ท่านอน (“Ha” Breathing Lying)

**การบริหาร** นอนหงายหลัง สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดตามแบบโยคี พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองตรงไปทางศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจไว้สักสองสามวินาที ในขณะที่อัดลมหายใจนั่นเอง ยกขาทั้งสองขึ้นโดยจับปล้น งอเข่า ใช้แขนทั้งสองโอบรอบเข่าไว้ กดขาอ่อนให้แนบกับท้อง ในขณะที่เดียวกันนั้นก็หายใจออกทางปากจนเสียงดัง “ฮา”

พักสักสองสามวินาที หายใจเข้าช้า ๆ ชูแขนอยู่เหนือศีรษะ ในขณะที่เดียวกันเหยียดขาขึ้นค่อย ๆ วางลงบนพื้นช้า ๆ

หยุดสักสองสามวินาที จึงหายใจออกทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับลดแขนลงวางไปตามลำตัว พัก

**ผลในทางบำบัด** (เช่นเดียวกับทำอื่น)

## ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๑

(Pranayama No. 1 or Breath Control)

**การบริหาร** ยืนเท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าช้า ๆ จนกระทั่งฝ่ามือทั้งสองแตะกันบนศีรษะ

อึดลมหายใจอยู่ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที

ลดแขนลงช้า ๆ โดยให้ฝ่ามือคว่ำลง พร้อมกับหายใจออก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่ ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้น อากาศกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ทำนี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

## ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๒

(Pranayama or Breath Control No. 2)

**การบริหาร** ยืนเท้าแยกห่างจากกัน หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี ยืนแขนไปข้างหน้าเสมอรระดับไหล่ ให้ฝ่ามือคว่ำ อึดลมหายใจ

ขณะที่อึดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนทั้งสองไปทางด้านหลังอย่างรวดเร็วและเป็นจังหวะเหวี่ยงให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ ระดับที่เหวี่ยงไปนั้นเสมอกับไหล่แล้ว เหวี่ยงกลับมาข้างหน้ากลับไปข้างหลัง ทำเช่นนี้ ๓ ถึง ๕ ครั้ง แล้วจึงหายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนทั้งสองลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการ

ขาดเป็นห่วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึก ว่า ปากของเราที่เม้มนั้น ไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซีโครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนั้น

อย่าลืมว่า ท่าน ถ้าบังคับลมออกอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

### ปราณायาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๓

(Pranayama or Breath Control No. 3)

การบริหาร ยืน เท้าแยกจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ ไปทางข้างหน้า ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน (อยู่ด้านใน) พร้อมกับที่ยกแขนขึ้น ก็ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคีจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ อัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนแบบสโลม คือ เหวี่ยงขึ้น, เหวี่ยงกลับและเหวี่ยงไปรอบ ๆ อีก ทำ ๓ ครั้ง แล้วทำอีกด้านหนึ่งอย่างเดียวกัน คือ เหวี่ยงลง เหวี่ยงกลับ เหวี่ยงขึ้นและเหวี่ยงไปรอบ ๆ หายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห่วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึก ว่า ปากของเราที่เม้มนั้น ไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซีโครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่าน ถ้าบังคับลมออกอย่าง ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

### ปราณायาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๔

(Pranayama or Breath Control No. 4)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น ฝ่ามือทาบกับพื้นใต้ไหล่ นิ้วมือเหยียดไปข้างหน้า หายใจเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจ

ระหว่างอัครมหายใจ ใช้มือนั้นพันขึ้นซ้ำ ๆ แล้วทำตัวแข็งตรง ให้น้ำหนักอยู่บน  
ปลายเท้ากับมือทั้งสองเท่านั้น

ลดร่างลงกับพื้นอย่างช้า ๆ และย่นขึ้นอย่างช้า ๆ ทำเช่นนั้น ๓-๕ ครั้ง

ระบายลมหายใจออกทางปากแรง ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่อง  
สำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการ  
ขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะรู้สึกว่ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้น  
อาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องของริมฝีปากดัง  
กล่าวนี้

อย่าลืมว่า ทำนี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไร

### ปราณायाम หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๕

(Pranayama or Breath Control No. 5)

**การบริหาร** ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาฝา ใช้ฝ่ามือทั้งสองทาบกัับฝาเสมอกับ  
ระดับไหล่ แขนเหยียดตรง.

หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัครมหายใจ เอนตัวไปข้างหน้า ลำตัวแข็ง  
ตลอดร่าง งอข้อศอกจนหน้าผากจกกับฝา เกร็งกำลังเต็มที่คั่นร่างกายที่แข็งที่ข้อศอกนั้น จน  
กลับตั้งตรงในท่าเดิม

ทำซ้ำ ๓ ถึง ๕ ครั้ง หายใจออกแรง ๆ ทางปาก

ต่อจากนี้หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่อง  
สำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการ  
ขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่ ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้  
นั้น อาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องของริมฝีปากดัง  
กล่าวนี้

อย่าลืมว่าทำนี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

## ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๖

(Pranayama or Breath Control No. 6)

**การบริหาร** ยืนตัวตรง เท้าทั้งสองแยกห่างจากกัน มือทั้งสองทำวสะเอว สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจเพียงชั่ววินาทีเดียว แล้วก้มไปข้างหน้าช้า ๆ หายใจออกทางจมูกในขณะที่ก้ม แล้วสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ

ระหว่างที่สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ นี้ ค่อย ๆ เงยตัวขึ้นจนตั้งตรงกึ่งเดิม อัดลมหายใจเพียงครู่สั้น ๆ แล้วเอนตัวไปข้างหลัง พร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่ววินาทีเดียว เอนตัวไปทางขวา พร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจออกพร้อมกับเอนตัวไปทางซ้าย

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วระยะสั้นอยู่ครู่หนึ่ง จึงหายใจออกเบา ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกได้ว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เบียดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านถ้าบังคับลมออกอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้อะไรเลย

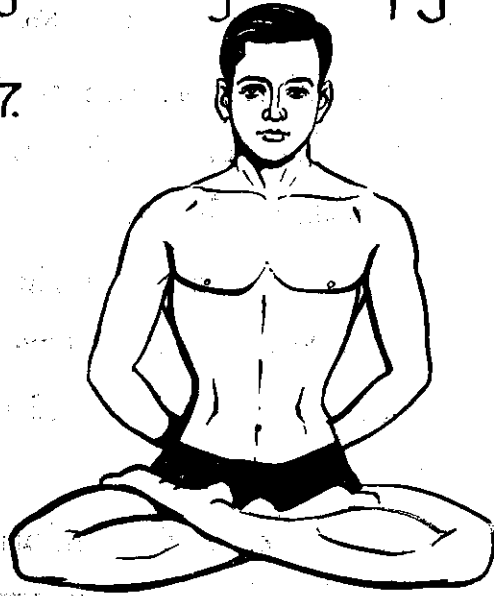
## ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจทำที่ ๗

(Pranayama or Breath Control No. 7)

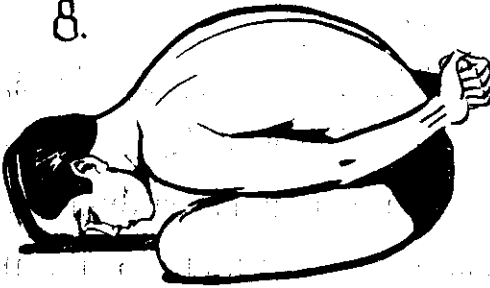
**การบริหาร** ยืนตัวตรงเท้าแยกห่างจากกัน หรือ จะนั่งในท่าบัณฑาศนะ (ภาพหมายเลข ๕-๖) ก็ได้ หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แต่แทนที่จะหายใจเข้ารวดเดียวตลอด เรากลับหายใจเข้าเป็นห้วงสั้น ๆ (เหมือนเวลาที่เราเคยอืดและผ่อนหายใจเป็นห้วง ๆ เวลาขี่

# Yoga-Mudra - Symbol of Yoga

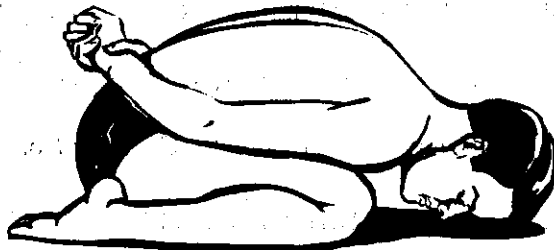
7.



8.



9.



စိန္တ-မုဒြာ - ချေတာဂံ၊ ကရိလံဂမာယစတဝါယနံ

กลืนไม่ตีมากระทบจุก) ทำคั้งนั้นอากาศเข้าเต็มปอด แล้วอึดลมหายใจไว้ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที แล้วจึงหายใจออกทางจมูกลอย่างแผ่วเบาและช้า ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่ ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านถ้าบังคับลมออกอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

### โยคะมูทระ (Yoga-Mudra)

(ภาพหมายเลข ๗-๘)

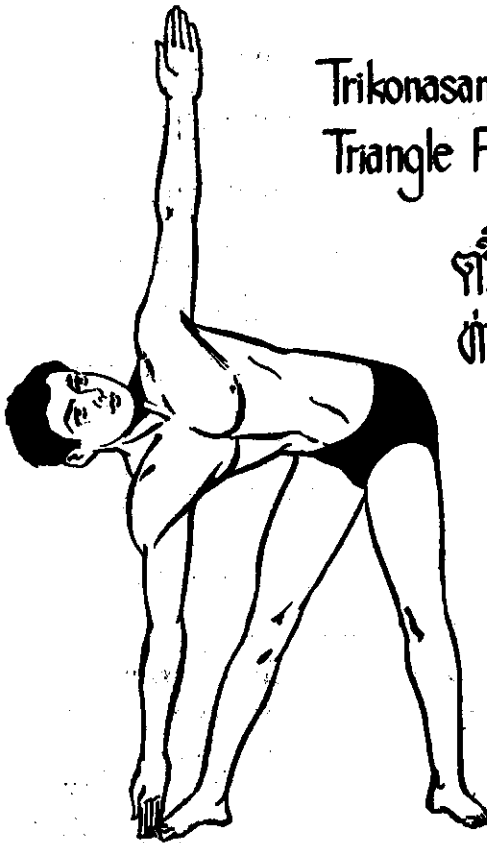
คำว่า มูทระ หรือ มูตรา แปลว่า เครื่องหมาย หรือตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้หมายถึงเครื่องหมายของโยคะ ดังนั้น โดยวิธีหัดท่าน เราได้เข้าสู่สภาพของโยคะโดยชื่อแล้ว

**การบริหาร** นั่งในท่าบัทมาศนะ หรือ นั่งบนเส้นเท้าก็ได้ (เหมือนท่านั่งของนักยูโดญี่ปุ่น หรือเกอิชา คือปลายเท้าราบไปกับพื้น ฝ่าเท้าหงาย)

ในท่าบัทมาศนะ กอดสันเท้าทั้งสองแนบกับท้องส่วนล่าง สูดลมหายใจเข้าตามแบบโยคี

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับนั้นก็ก้มตัวลงข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนหน้าผากจกดกับพื้น ไหล่แขนไปข้างหลัง ใช้นิ้วมือซ้ายจับข้อมือขวา คงอยู่ในท่านั้นนานที่เราสามารถบีคลมหายใจอยู่ได้ แล้วจึงค่อย ๆ เงยตัวขึ้นอย่างช้า ๆ จนตัวตั้งตรง จึงระบายลมหายใจออกช้า ๆ

**ผลในทางบำบัด** อาศนะท่านี้ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องที่เคลื่อนลงต่ำจากตำแหน่งอันเนื่องมาจากความทรุดโทรมของกระเพาะอาหาร และประสาทลำไส้ให้กลับคืนสู่ที่เดิม การนวดเพ้นกล้ามเนื้อทั้งภายนอกและภายในและการกกดภายในช่องท้องจะช่วยให้เกิด



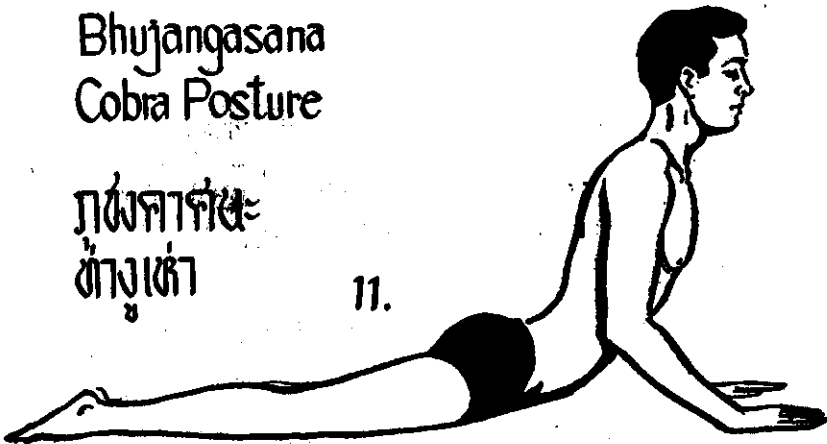
Trikonasana  
Triangle Posture

ทริโกนาสนะ  
ท่าสามเหลี่ยม

10.

Bhujangasana  
Cobra Posture

ภูมฺงกาสนะ  
ท่างูเห่า



11.

ผลดีขึ้น ทำโยคะมูทราช่วยให้กล้ามเนื้อในช่องท้องมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและให้สะโพกและ  
กระเบนเหน็บแข็งแรงดี ส่วนผลในก้นจิตใจก็มีมาก อาสนะทำนี้เหมาะและเป็นประโยชน์  
แก่บุคคลที่มีจิตใจเย่อหยิ่งเป็นพิเศษ เพราะจะสามารถขจัดความเย่อหยิ่งออกไปจากจิตใจ  
และร่างกายของเรา สอนให้เรารู้จักกราบอย่างนอบน้อมสวยงามทีเดียว

### ภุชงกาศนะ - ทำงูเห่า (Bhujangasana)

(ภาพหมายเลข ๑๑)

ภุชงก็ แปลว่า งูเห่า อาสนะทำนี้ได้ชื่อว่า ภุชงกาศนะ เพราะเวลาบริหาร  
ร่างกายของเราจะมีท่าเหมือนกันงูเห่าที่ชูหัวขึ้น

**การบริหาร** นอนคว่ำหน้า มือทั้งสองวางอยู่ใต้ไหล่ (ราวนม) ฝ่ามือแตะกับ  
พื้น ค่อย ๆ เยกศีรษะขึ้นช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี พยายามเยกศีรษะ  
ขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ ใช้กำลังกล้ามเนื้อก้นด้านหลังยกไหล่และลำตัวสูงขึ้น ๆ ห้ามใช้มือช่วย มือ  
ทั้งสองเพียงแต่นำให้ร่างฟุบลงเท่านั้น ขณะที่บริหารทำนี้เราจะรู้สึกตึงตามข้อกระดูกสันหลัง  
ตั้งแต่คอลงไปตามลำคับจนถึงไซสันหลัง ในตอนสุดท้ายเราใช้แขนทั้งสองช่วยยันให้ลำตัวเอน  
ไปทางข้างหลัง แต่ต้องพยายามให้สะดืออยู่ใกล้กับพื้นไว้เสมอ

อึดลมหายใจอยู่ในท่านี้นี้ประมาณ ๗ ถึง ๑๒ วินาที

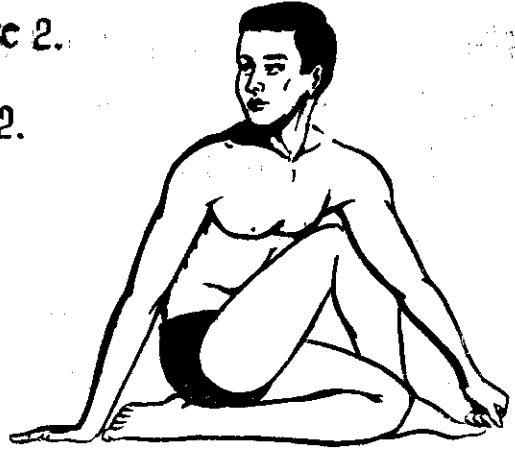
หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ปล่อยให้ลำตัวกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ในระหว่างบริหารนี้ ครั้งแรกให้กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์ เมื่อตอนชูศีรษะ  
เอนหลังจึงกำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลังเลื่อนลงไปตามลำคับ จนในที่สุดถึงกระดูกสันหลัง  
ส่วนล่าง (ตรงที่ตั้งของไต)

**ผลในทางบำบัด** ในขณะที่เราอยู่ในท่างูเห่า ท้องจะตึง กล้ามเนื้อที่ท้องจึงตึง  
ด้วย โฉมหน้าจะหลังไหลไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังและเส้นประสาทแถบนั้น ท้องและลำตัวจะรู้  
สึกกระปรี้กระเปร่า ผึกเสมอ ๆ จะไม่มีอาการเจ็บหลัง และจะเป็นประโยชน์แก่กล้ามเนื้อที่อยู่

Vakrasana - Phase 2.

วัชราศนะ แขนงที่ 2.



12.

Vakrasana - Phase 1.

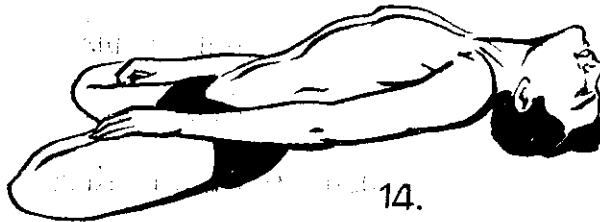
วัชราศนะ แขนงที่ 1.



13.

Matsayasana - Fish Posture

มัทศยาศนะ  
งาแขนงปลา



14.

Paschimotana

พักชีมถนะ



15.

ลึกในช่องท้องและก้นหลังข้อสันหลัง เยื่อที่ต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก และเยื่อระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อจะตึงและตึงตัว เราทราบแล้วว่าตามข้อไขสันหลังมีเส้นประสาทแยกออกไปถึง ๓๑ คู่ และยังมีเส้นประสาทใหญ่อีก ๒ เส้น ที่อยู่ในกล้ามเนื้อใหญ่สองข้างกระดูกสันหลัง ดังนั้นการบริหารท่านี้จะเป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดสักเพียงใด ท่านคงเข้าใจได้ทันที

นอกจากนี้ การบริหารอาสนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่ไตมาก เพราะในขณะที่บริหารท่านี้อยู่ โลหิตจะถูกบีบออกจากไต พอร่างกายกลับอยู่ในสภาพเดิม โลหิตก็จะพรั่งเข้าไปหล่อเลี้ยงไตและชะล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกมาก ท่อมไทรอยด์ก็ถูกกระตุ้นให้ทำงาน อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากต่อมไทรอยด์ทำงานช้า ๆ จะหายไป

ระวังคนที่ต่อมไทรอยด์โตผิดปกติอยู่แล้ว ห้ามฝึกอาสนะท่านี้

### มัตสยาสนะ—ท่าแบบปลา (Matsyasana—Fish Posture)

(ภาพหมายเลข ๑๔)

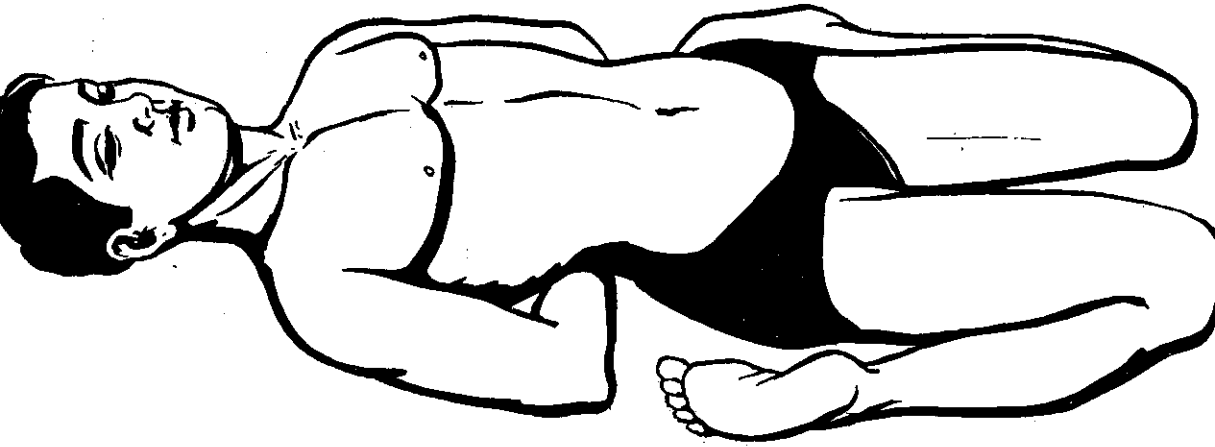
การบริหาร นั่งในท่าปัทมาสนะ เอนตัวไปข้างหลัง (ใช้ศอก) แอนออกตั้งศีรษะส่วนบนลงกับพื้น มือทั้งสองจับนิ้วเท้าไว้ หายใจเบา ๆ อย่าให้มีการตึงเครียดแม้แต่น้อย กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์

ผลในทางบำบัด บำบัดอาการคอแข็ง ในขณะที่อาการตึงตัวของเส้นสายในก้านตรงข้ามทำให้กล้ามเนื้ออกกำลัง อาการที่กล้ามเนื้อก้นหลังสบาย กล้ามเนื้ออกและท้องตึง ช่วยให้หายใจได้สม่ำเสมอในระหว่างบริหาร การหงายศีรษะไปทางก้นหลังทำให้โลหิตหลังไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในส่วนคอ โลหิตที่สูบฉีดจากหัวใจถูกสกัดกั้นไปค้างอยู่ที่คอ ทำความสะอาดให้แก่ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, กระบังลม อาสนะท่านี้มีประโยชน์สำหรับขจัดโรคหวัดและต่อมทอนซิลอักเสบ

16. Supta-Vajrasana



17. สัปทนะ - วิชราศนะ



## วักราสนะ (Vakrasana) (ภาพหมายเลข ๑๒-๑๓)

### แบบที่ ๑

**การบริหาร** นั่งบนพื้น เท้าทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ชักเท้าขวาเข้าหาตัว (เข้าตั้ง) จนขาอ่อนและเข่าแนบติดกับท้องและออกอย่างแรง ยกเท้าขวาพาดขาอ่อนข้างซ้าย ให้ฝ่าเท้าขวาวางเต็มกับพื้น ฝ่ามือทั้งสองวางทาบกับพื้น นิ้วมือหันออก กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง สงบกายใจ

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง ยกเท้าขวาลง วางเท้าเหยียดตรง แล้วทำข้างซ้าย

**ผลในทางบำบัด** ทำให้พลังร้อนเย็นในร่างกายสมดุลย์

### แบบที่ ๒

**การบริหาร** แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือชักเท้าขวาพาดวางลงบนขาอ่อนซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แขนขวาเหยียดตรงไปทางหลัง ทอดแขนซ้ายลงข้างหน้า-เข้าขวา ให้รักแร้ซ้ายคั่นเข้าขวาไปข้างหลัง (ต้นถอยหลัง) กำหนดจิต ลงที่กระดูกสันหลัง

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง

**ผลในทางบำบัด** ให้ผลเช่นเดียวกับท่า อัชฌมะมัตศเยนทราสนะ แต่ผลที่ได้รับ อ่อนกว่าท่าอัชฌมะมัตศเยนทราสนะ

## วักราสนะ พลิกแพลงอีกท่าหนึ่ง

แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือชักเท้าขวาพาดเท้าขวาลงบนขาอ่อนข้างซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังหันไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แต่เปลี่ยนการวางแขนแปลกไป

ท่า ๑. ท่า ๒. คือ

แขนขวาทำพื้น นิ้วมือเหยียดไปทางข้างหลัง แขนซ้ายช้คักกับเข่าขวา ทอด  
เหยียดตรง

หายใจเข้าออกตามแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

### ตรีโกณาศนะ หรือท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana)

(ภาพหมายเลข ๑๐)

**การบริหาร** ยืน เท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นทางข้างตัว ให้ฝ่ามือ  
หงายจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ ในระหว่างที่ยกแขนขึ้นนี้ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็ม  
ทีตามแบบโยคี หายใจออกพร้อมกับเอนลำตัวไปทางขวาจนกระทั่งนิ้วมือขวาแตะกับปลายนิ้ว  
เท้าขวา แขนซ้ายตั้งขึ้นเป็นเส้นตรงระดับเดียวกับแขนขวา หน้าเงยขึ้น

ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า เว้นระยะหนึ่ง แล้วจึงเอนลำตัวไปทางซ้าย  
ซ้ำ ๆ พร้อมกับหายใจออก

หยุดเว้นระยะหนึ่ง ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า ครั้นแล้วจึงค่อยลดแขน  
ลงซ้ำ ๆ พร้อมกับหายใจออก กำหนดจิตที่กระดูกไขสันหลัง

**ผลในทางบำบัด** เป็นการบริหารกระดูกสันหลังทางด้านข้าง กล้ามเนื้อตามลำ  
ตัวพับและคลายสลับกัน กล้ามเนื้อหลังซึ่งทำหน้าที่ยึดข้อไขสันหลังคืนตัว ทำให้กล้ามเนื้อ  
ด้านข้างและกระดูกสันหลังรู้สึกมีชีวิตเพิ่มขึ้น กระดูกสันหลังเกิดความกระฉับกระเฉง  
กระดูกกับกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกจะถูกจัดเข้าระเบียบ สำหรับบุคคลที่หายป่วยจากโรคคิคุคอ  
ใหม่ ๆ การบริหารทำนี้จะช่วยให้กลับสู่สภาพแข็งแรง เป็นปกติเร็วขึ้น เพราะจะช่วยละลาย  
และขับพิษร้ายในอวัยวะที่หมักหมมมานานให้หมดไป โรคคิคุคออื่น ๆ ซึ่งแฝงอยู่ในร่างกาย  
แต่ยังไม่สำแดงอาการก็จะถูกขจัดหายไปด้วย

## สัปตะ - วัชรसनะ (Supta - Vajrasana)

(ภาพหมายเลข ๑๖ - ๑๗)

**การบริหาร** คุกเข่าลงบนพื้น เท้าแยกห่างจากกัน หย่อนก้นลงนั่งระหว่างส้นเท้าทั้งสอง เอนตัวลงข้างหลัง (ใช้แขนและข้อศอกช่วย) จนกระทั่งหลังและศีรษะจกกับพื้น วางมือลงรองใต้คอ

หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องออกแรง และคงอยู่ในท่านี้นานเท่าทานที่เราจะทนได้ โดยไม่รู้สติข้ก กำหนดจิตลงที่กลุ่มประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซ์) และบริเวณหัวใจ

**ผลในทางบำบัด** อาสนะนี้ทำให้มีอาการท้องตามขา โดยเฉพาะที่หัวเข่าและขาอ่อน ดังนั้น จึงมีผลคือเป็นกระตุ้นประสาทใต้ผิวหนัง เส้นโลหิตฝอยจะกระปรี้กระเปร่า พลังการทำงานของชุมชนเพิ่มสูงขึ้น เนื่องมาจากการบีบของแขนและขา ทำให้การไหลเวียนของโลหิตตามขาช้าลง และโลหิตถูกบังคับให้ไหลเล่นเร็วในลำตัวไปสู่ศูนย์กลางประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซ์) การบริหารทำช่วยกระตุ้นอย่างแรงนี้เป็นผลอย่างวิเศษแก่บุคคลที่มีประสาทซีมีเซา ต่อมาแกลดัดทำหน้าที่เฉื่อยช้าต่ำกว่าระดับปกติ

สำหรับคนที่มีประสาทอ่อนไวและเจ็บกว่าปกติ ควรฝึกทำนี้เพียงในระยะเวลาสั้น ๆ และพึงกระทำโดยระวัง

## ปัสจิมอตนะ (Paschimotana)

(ภาพหมายเลข ๑๕)

**การบริหาร** นอนหงายหลังราบลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นจนกระทั่งแขนทาบลงกับพื้นทางด้านหลัง

หายใจออกด้วยอาการสงบ พร้อมกับผงกกายขึ้นนั่ง แล้วโน้นตัวลงไปข้างหน้า จนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงปลายนิ้วเท้า หรือสามารถจับข้อเท้าได้ เข้าคองแข็งทื่อ กัมศีรษะจนกระทั่งจกกับหัวเข่า ข้อศอกทั้งสองแตะกับพื้น

สุกลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับเงยตัวขึ้นเป็นนั่งแล้ว เอนหลังไปช้า ๆ จนแทบกับพื้น แขนทอดตามสบายกับลำตัว หายใจออก กลายตามสบาย กำหนดจิตลงที่ระบบประสาทในช่องท้อง (โซลาร์ เฟลกซ์)

**ผลในทางบำบัด** อากาศที่นั่นมีประโยชน์แก่อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างวิเศษ ไม่มีท่าใดเสมอเหมือน (นอกจากท่า หลาสนะ) มีผลเป็นพิเศษทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ย่อยในบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ, ช่องท้อง และทวารหนักมีพลังแข็งแรง ฟังทราบว่ายวัยวะต่าง ๆ ในบริเวณก้นย่อย, กระเบนเหน็บ และกระดูกเชิงกรานล้วนอยู่ในบังคับของระบบประสาทที่เรียกว่า ลุมโบ เซคราลิส และเฟลกซ์สันน้อยทั้งสอง การบริหารแบบปัสคิโมตนะ ทำให้เส้นประสาทเหล่านี้มีพลังแข็งแรง อากาศไม่สบายต่าง ๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร, ทับ, ม้าม, ไต แลถ้าได้จะไม่ปรากฏ ขจัดอาการท้องผูกและปวดมวนลำไส้ได้ อย่างชงัด แก้โรคเบื่ออาหาร ทับ และไตทำงานไม่ปกติ ตามการทดลองวิจัยในสถานวิจัยในประเทศอินเดีย ปรากฏว่าการบริหารอากาศนี้ สามารถสะกັกก้นมิให้โรคเส้นโลหิตในลำไส้ใหญ่วม (ที่เรียกว่า โรคเซมอรอยด์) และโรคเบาหวาน มิให้มีอาการกำเริบได้และถึงกับหายขาดก็มี ถ้าทำบ่อย ๆ จะช่วยขจัดไขมันหน้าท้องให้หายไป ทำให้สะโพกและเอวงาม อวัยวะสืบพันธุ์, ทวารหนัก, ท่อมลูกหมาก มดลูกและกระเพาะปัสสาวะ และเส้นประสาทบรรเทาที่เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านี้จะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่ ทำให้สมบูรณ์แข็งแรง กระดูกสันหลังจะไหวคล่อง ความสมบูรณ์แข็งแรงเหล่านี้เกิดจากการฝึกท่าอากาศแบบปัสคิโมตนะทั้งสิ้น ท่านโยคีทั้งหลายจึงเรียกอากาศแบบนี้ว่า “ต้นกำเนิดแห่งพลังชีวิต”

**ปัททศาสตร์ตาสนะ หรือ ท่านกกระสา (Padahastasana)**

(ภาพหมายเลข ๑๘)

**การบริหาร** เหมือนกับท่าปัสคิโมตนะ แต่เป็นทำยืน

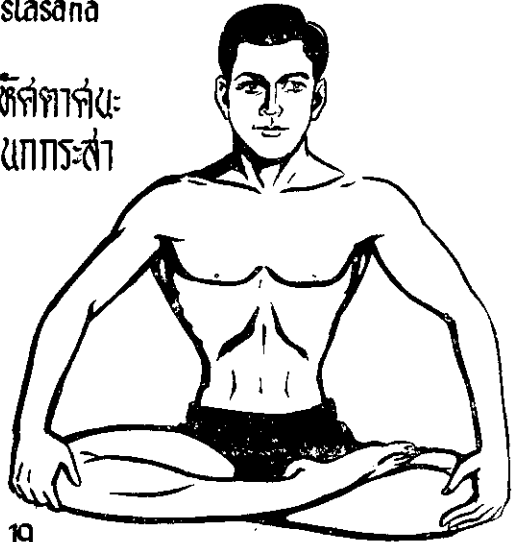
**ผลในทางบำบัด** ผลอย่างเดียวกับท่าปัสคิโมตนะ แต่ทำนั้นโลหิตถูกบังคับไปหล่อเลี้ยงที่ศีรษะเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงมีประโยชน์แก่สมองเป็นพิเศษด้วย



Padahasthasana

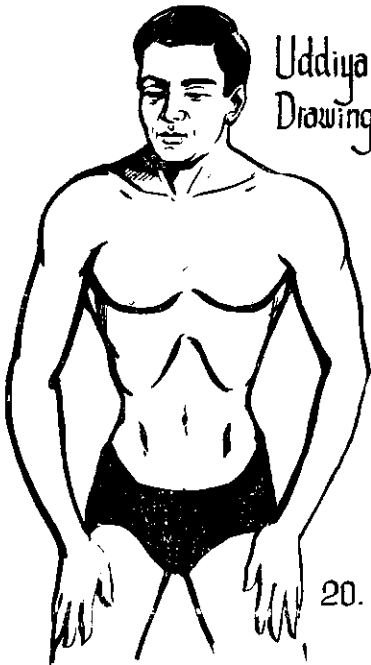
ยืดซีกเท้าค้ำและ  
ท่าถ่างกระดาน

18.



19.

สูดหายใจเข้า-ปิดกระบังลม  
ท่าถ่างขาตั้ง



Uddiyana-Bandha  
Drawing in the Abdomen

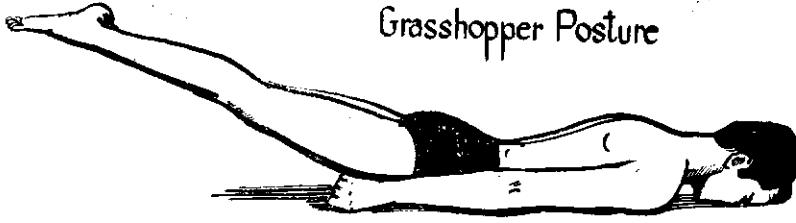
20.



21.

สูดหายใจเข้า-ปิดกระบังลม  
ท่าถ่างขาตั้ง

Salabhasana  
Grasshopper Posture

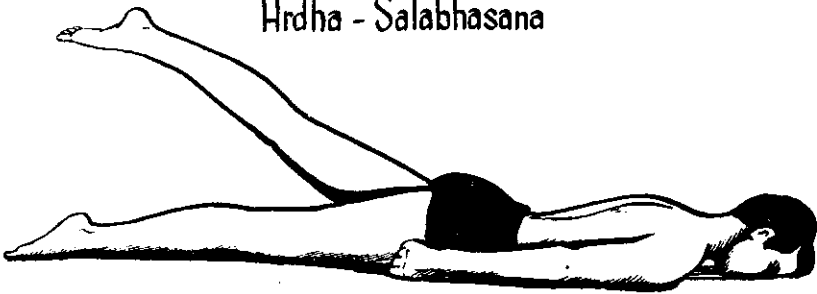


၂၂.

စိတ်ဂြာဟ်း - ဘုံနိဂါဇေယျ

---

Ardha - Salabhasana

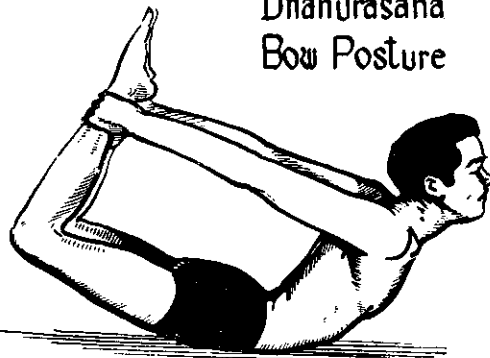


၂၃.

စိတ်ဂြာဟ်း - စိတ်ဂြာဟ်း

---

Dhanurasana  
Bow Posture



၂၄.

စိတ်ဂြာဟ်း - ဘုံဂြာဟ်း

## สัลภาศนะ หรือ ท่าคักเตน (Salabhasana)

(ภาพหมายเลข ๒๒)

**การบริหาร** นอนคว่ำหน้า จมูกและหน้าผากจรดกับพื้น แขนเหยียดตรงแนบกับลำตัว กำหมัด หายใจเข้าเต็มปอด อึดลมหายใจ ใช้กำหมัดยันพื้นไว้ ขาทั้งสองเหยียด กระดกขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ คงอยู่ในท่านี้สักครู่หนึ่ง จึงวางเท้าลงในท่าเดิม หายใจออก กำหนดจิต ลงที่กระดูกเชิงกรานและสันหลังตอนล่าง

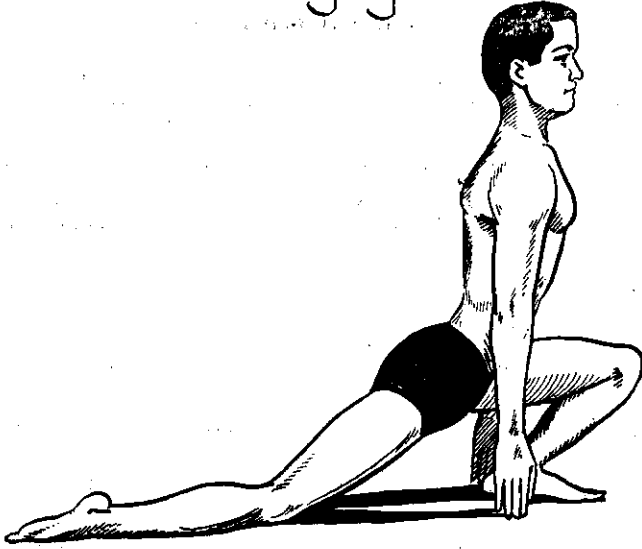
**ผลในทางบำบัด** การดำเนินชีวิตของคนเราอย่างที่เป็นอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้ เป็นเหตุแควดล้อมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราได้รับความทุกข์ทรมาน ด้วยโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับเรื่องท้องอยู่เสมอ การนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นประจำ ทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอ และประสาทในลำไส้ก็เฉื่อยชา เนื่องจากขาดการบริหารที่จะทำให้โลหิตหลังไหลไปหล่อเลี้ยงอวัยวะในบริเวณดังกล่าวนี้ โยคะอาสนะส่วนใหญ่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของลำไส้ และท่าสัลภาศนะ นับเป็นท่าหนึ่งที่มีประโยชน์ที่สุด เพราะไปกระตุ้นอวัยวะภายในให้แข็งแรงสามารถบำบัดได้ แม้แต่อาการท้องผูกอย่างแรง อาสนะท่านี้ทำให้ท้องต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงเยื่อมิวคัส เมมเบรน มีปริมาณเพิ่มขึ้น

อาสนะท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อที่ตรงมีการคืนตัว และกล้ามเนื้อส่วนที่พับมีการคลายตัว ความตึงในช่องท้องจะเพิ่มขึ้น เส้นประสาทในบริเวณสวาบ, กระเบนเหน็บ และตรงกระดูกสันหลังตอนล่างจะมีพลังแข็งแรง อาสนะท่านี้เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่ดีที่สุดท่าหนึ่ง ผลในทางบำบัดอื่น ๆ เหมือนกับภุรงกาศนะ โดยจะเพาะอย่างยิ่งในการทำความสอาด และทำให้ไตสดชื่นมีความกระชุ่มกระชวย

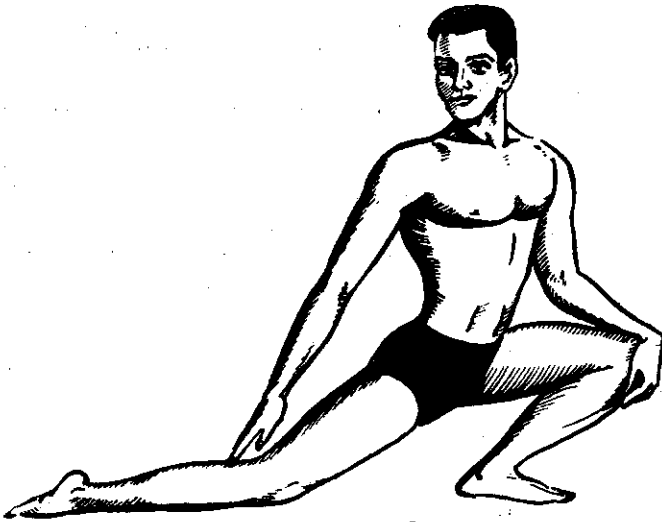
## อัทตะ-สัลภาศนะ (Ardha-Salabhasana)

**การบริหาร** เหมือนท่าสัลภาศนะ ผิดกันแต่เรียวขากระดกขึ้นที่ละข้าง แทนที่จะยกพร้อมกันทั้งสองขาเหมือนท่าสัลภาศนะ

Ardha - Bhujangasana



25.



26.

विशामः - गठंगकार्कणः

**ผลในทางบำบัด** ผลอย่างเดียวกับท่าสัทภากษณะ แต่อาการตั้งตัวน้อยกว่า สำหรับผู้ฝึกที่ไม่ต้องการให้ร่างกายและกล้ามเนื้อตึงเครียดถึงขนาดท่าสัทภากษณะ

### อัทตะ-ภุชงกาศนะ (Ardha-Bhujangasana)

(ภาพหมายเลข ๒๕-๒๖)

**การบริหาร** ย่อเข่าซ้าย เท้าขวาเหยียดไปทางข้างหลัง หน้าแข้งซ้ายตั้งเฉียงกับพื้น หายใจเข้าเต็มทีตามแบบโยคี แล้วจึงหายใจออก ระหว่างที่หายใจออกนี้ให้เคลื่อนหน้าหนักตัวที่ซึ่งบนเข่าซ้ายให้กลับไปซึ่งบนเท้าขวา ก้มลำตัวลงช้า ๆ แขนห้อยลงจนแขนแตะถึงพื้น ในขณะที่เอนตัวนี้ หลังต้องตรงอยู่ในท่ายนี้ ๓ ถึง ๗ วินาทีโดยไม่ต้องหายใจ แล้วจึงตั้งตัวตรงช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าเต็มทีตามแบบโยคี ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง

### อีกท่าหนึ่ง

เหมือนกับท่าแรก ผิดแต่ว่า ขณะเคลื่อนหน้าหนักตัวไปสู่เท้าขวานั้น ให้บิดตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหันหน้าตามไปด้วย แขนทั้งสองกางออกเล็กน้อย นิ้วแตะกับพื้น ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนท่าและหันตัวไปทางขวา

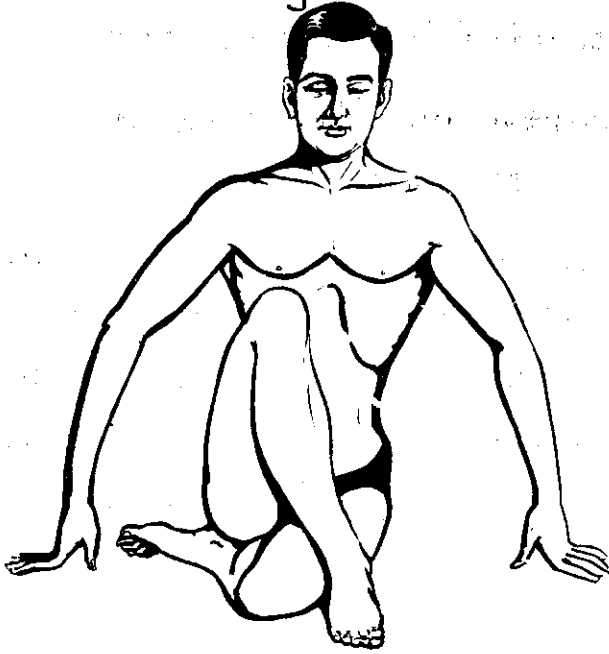
**ผลในทางบำบัด** ทำให้พลังหยุ่นตัวของกระดูกสันหลัง บัองกันไม่ให้เกิดไขมันเกาะทั่วตามบริเวณสะโพก ความรู้สึกสมคูลย์ในร่างกายปลอดโปร่งขึ้น

### อัทตะ-มัตสยเณทราศนะ (Ardha-Matsyendrasana)

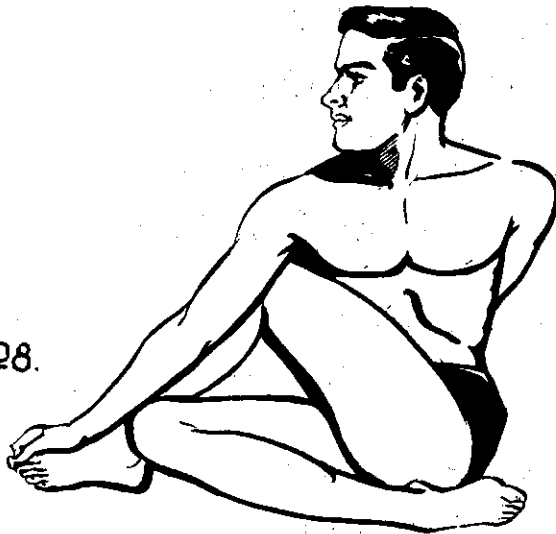
(ภาพหมายเลข ๒๗-๒๘)

ตั้งตามชื่อของท่านโยคี ภควัน มัตสยเณทระ เป็นท่าอาสนะที่มีสรรพคุณพิเศษ กล่าวกันว่า เป็นท่าเดียวในโลกที่เพิ่มพลังให้แก่กระดูกสันหลังด้วยวิธีการบิดตัวไปทางขวาและทางซ้าย ตามต้นตำหรับ อาสนะท่านี้น่ายากมาก จึงได้ถูกคัดแปลงให้ง่ายขึ้น เลยได้ชื่อ

# Ardha-Matsyendrasana



27.



28.

ฮัฒน-มัตสยเฒรคัฒ

ว่า อัทธม (ครึ่ง) มัตศเยนทราศนะ แต่ถึงกระนั้น โยคทวารผู้เริ่มฝึกก็ยังรู้สึกลำบาก อยู่พักหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ ท่านศรีมัต กุวาลยนั้นทะเลจึงได้ดัดแปลงให้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า ท่าวัศราศนะ (ท่าบิตตัว) ซึ่งมีผลในทางบำบัดเกือบเท่าเทียมกัน

ในขั้นนี้ จะได้กล่าวถึงการบริหารในท่า อัทธม-มัตศเยนทราศนะ ก่อน

**การบริหาร** นั่ง วางกันและขาราบไปตามพื้น ตั้งขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัว จนแนบกับต้นขา (สันเท้าซ้ายจกดกับตรงฝ่ามือ) ยกเท้าขวาพาดขวางขาอ่อนซ้าย เท้าขวา พาดนอนขนานไปกับพื้น ต่อไปเอาเท้าซ้ายพาดข้ามขาขวา (ขาขวายังงอพับอยู่) ฝ่าเท้า ซ้ายวางเต็มลงกับพื้น หันอกไปทางซ้าย แขนขวายื่นไปข้างหน้า (อยู่ข้างซ้ายของเข่าซ้าย แขนท่อนบน และศอกชิดอยู่กับเข่า เข่าซ้ายยังตั้งอยู่) ใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้ายไว้ แล้ว ค่อย ๆ บิดหลังไปทางซ้ายช้า ๆ หันหน้าตามไปด้วย มือซ้ายโผล่ไปข้างหลังจับหัวเข่าซ้ายไว้ กำหนดจิตใจลงที่กระดูกสันหลัง และแม้ว่าปอดของเราจะถูกท้อไว้ แต่ก็หายใจอยู่ในท่านั้น นานจนรู้สึกตัวเองว่าพอแล้ว จึงคลาย แล้วจึงเปลี่ยนท่า เปลี่ยนเท้า เพื่อบิดไปทางขวา ตรงกันข้ามกับท่าเมื่อกัน สลับกัน

**ผลในทางบำบัด** ทำให้กระดูกสันหลังมีหลังสมบูรณ์แข็งแรง

พึงสังเกตว่า ท่าสรวรังคาศนะ, หลาศนะ, ปัสจิมอตะนะ และ โยคะมุทะระ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีก้มไปข้างหน้า

ท่ามัตศยาศนะ, กุชงคาศนะ, สลภาศนะ และ ธนุราศนะ (ภาพหมายเลข ๒๔) เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีเอนตัวไปข้างหลัง

ท่าอัทธม-มัตศเยนทราศนะ และ วัศราศนะ เท่านั้นที่เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีบิดไปทางซ้ายและขวา

ท่าอัทธม-มัตศเยนทราศนะ ขจัดอาการพิกลพิการของกระดูกไขสันหลัง เป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดในร่างกาย, ทับ, ท่อมแพนครีต, ม้าม, ลำไส้เล็กและไต ถ้าบริหาร

ร่วมกับท่าฤชงคาศนะจะมีคุณประโยชน์แก่ไตเป็นพิเศษ อาศนะทำให้การกินของโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงตามข้อไขสันหลัง และประสาทที่แยกแตกออกไปจากกระดูกสันหลังมีปริมาณเพิ่มขึ้นสูงสุด เพราะเหตุนี้เองจึงทำให้อวัยวะต่างๆ กระชุ่มกระชวยดูไม่แก่ เป็นท่าบริหารที่มีคุณประโยชน์สูงสุดท่าหนึ่ง

## ท่าอัชฌ-มัตศเยนตราศนะ ชนิดง่ายพิเศษ

นั่งบนพื้น วางขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายที่อ่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา สันเท้าซ้ายจรดกับฝ่าเท้า ( เข่าไม่ตั้ง ) แล้วยกเท้าขวาพาดกับขาอ่อนซ้าย เข่าตั้ง ฝ่าเท้าขวาวางเต็มลงบนพื้น ทางแขนทั้งสองข้างออกห่างตัวเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วมียันพื้นไว้

ไม่ต้องมิดกระดูกสันหลัง เพียงแต่หายใจเข้าออกตามแบบโยคีและกำหนดจิตลงที่กระดูกไขสันหลังเท่านั้น

**ผลในทางบำบัด** ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง คัดสินใจได้รวดเร็ว มีความอดทน

## ธนูราศนะ (ธนูอาศนะ) ท่าธนู (Dhanurasana - Bow Posture) (ภาพหมายเลข ๒๔)

**การบริหาร** นอนคว่ำกับพื้น สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ยื่นแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังจับข้อเท้าแต่ละข้างไว้ แอ่นหลัง อยู่ในท่านั้นนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ระหว่างที่อยู่ในท่านั้นหายใจ (เข้า ออก) ช้าๆ กำหนดจิตลงที่บริเวณช่องระหว่างกระดูกก้นกบกับกระดูกเชิงกราน

**ผลในทางบำบัด** ทำนี้มีผลต่อต่อมเอนโดครินต่างๆ มาก เริ่มไปตั้งแต่ต่อมไทรอยด์, ต่อมไทมัส, ซีลัม (ส่วนยื่นของต่อมต่างๆ ไป) ทับ, ไต, ต่อมหมวกไต (ซูเปอร์แอนดรอยด์) ต่อมแพนครีส์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมเพศ ทำให้ต่อมเหล่านี้มีกำลังเพิ่มความสามารถในการทำงาน นอกจากนี้ยังมีประโยชน์มากสำหรับในกรณีที่ต่อมไทรอยด์ทำงาน

ซ้ำฝึกปกติและก็มีผลกระตุ้นต่อมอื่น ๆ ด้วยพร้อมกัน ดังนั้นอาสนะท่านี้มีคุณประโยชน์ในการช่วยบำบัดโรคเบาหวาน การหย่อนสมรรถภาพในทางเพศในระยะเริ่มต้น การเป็นหมัน ฯลฯ สำหรับบุรุษและสตรี ซึ่งตามปกติความสามารถในทางเพศจะลดลงเรื่อยไปตามอายุ แต่ถ้าบริหารท่านี้อยู่เสมอจะช่วยให้มีความสามารถเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้นาน เด็ก ๆ ที่สมองทึบเฉื่อยชา ควรให้ฝึกบริหารท่านี้ทุก ๆ วัน เพราะเป็นสารกระตุ้นต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ ๆ ทุกวันย่อมช่วยให้ต่อมอื่น ๆ เจริญไปด้วย จะมีผลทำให้สมองแจ่มใสขึ้น สำหรับสตรี อาสนะท่านี้มีประโยชน์ในทางบำบัดโรคประจำเดือนไม่ปกติสม่ำเสมอ ควบคุมสันหลังและระบบประสาทจะแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงงามอยู่ได้นาน ผลจากกระตุ้นต่อมต่าง ๆ และกล้ามเนื้อจะช่วยขจัดไขมัน เพราะฉะนั้น อาสนะท่านี้จึงมีประโยชน์สามารถบำบัดโรคความอ้วนได้อย่างดีที่สุดใน

การบริหารท่านี้ ถ้าในขณะที่บริหารอยู่นั้น เราโยกตัวไปมา (เบา) ด้วย จะมีผลประโยชน์มากขึ้นกว่าธรรมดา อาสนะท่านี้ในการฝึกตอนแรก ๆ อาจจะรู้สึกเมื่อยกระดูกสันหลัง แต่เมื่อหัดบริหารเสมอ ๆ ก็จะชินไปเอง สำหรับคนที่มีอาชีพต้องนั่งทำงานอยู่ตลอดเวลาท่านี้มีคุณประโยชน์มาก เพราะจะสามารถขจัดความปวดเมื่อยได้อย่างดี

ข้อที่จะต้องระวัง ก็คือ ท่านุอาสนะนี้ สำหรับบุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ หรือต่อมไม่มีที่อื่น ๆ เจริญเติบโตผิดปกติ ห้ามบริหารท่านี้

อนึ่ง การบริหารอาสนะท่านี้ พึงทำด้วยความระมัดระวัง และเพิ่มเวลา ในขณะที่เราอยู่ในท่านี้ ทีละน้อย ๆ เส้นประสาทในบริเวณกระเพาะอาหาร (เรียกว่า โซลาร์ พเลกซ์) จะมีพลังแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ

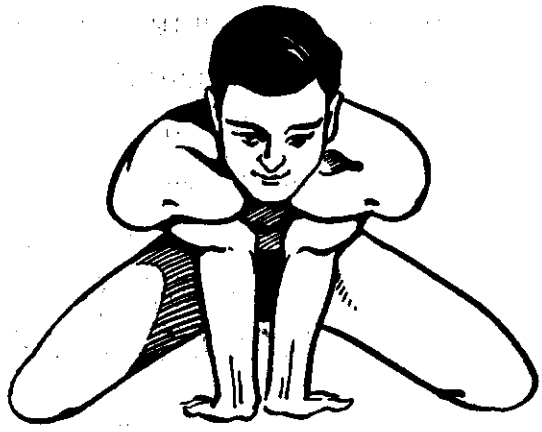
### มยุราสนะ (มยุรา อาสนะ) ท่านกยูง

(Mayurasana—Peacock Posture)

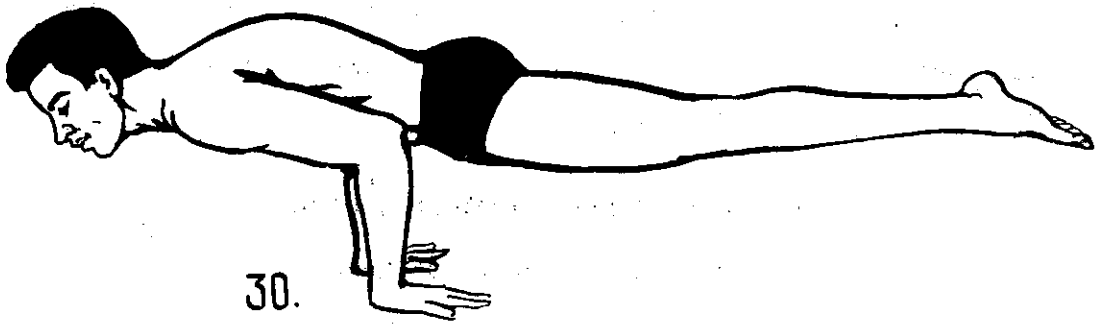
(ภาพหมายเลข ๒๙-๓๐)

การบริหาร คุณเข่าลงบนพื้น เข่าแยกห่างจากกัน ใช้ฝ่ามือยันพื้น ให้นิ้วมือชี้ไปทางเท้า (ท้องแขนออกข้างหน้า) พร้อมกับย่อตัวนั่งลงบนสันเท้า เมื่ออยู่ในท่านี้ ข้อศอก

မှတ်တမ်း - ဘာသာစကား



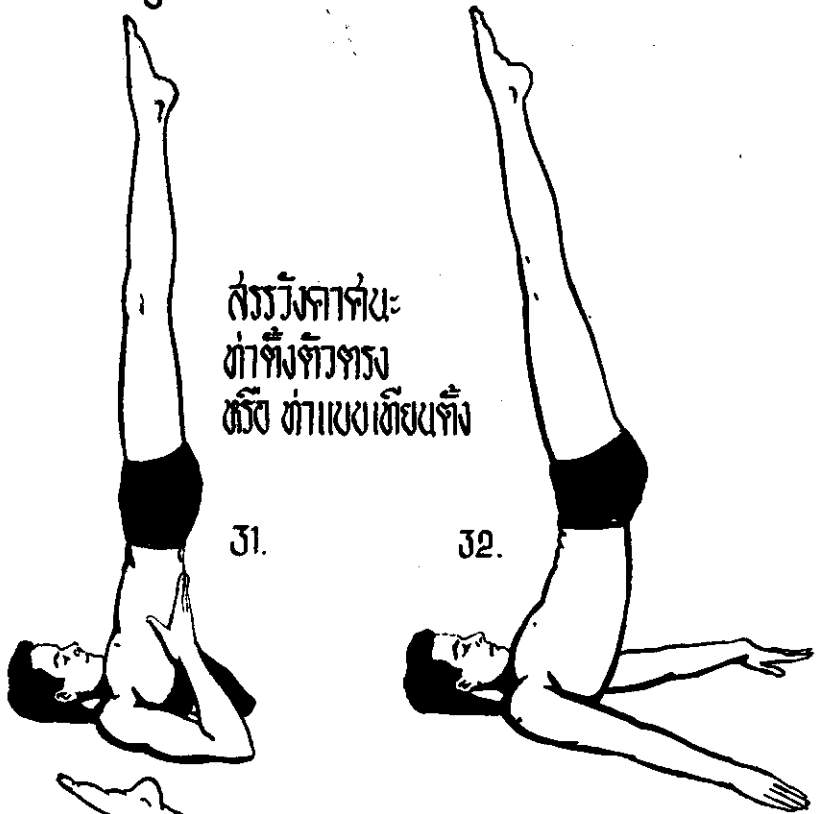
29.



30.

Mayurasana - Peacock Posture

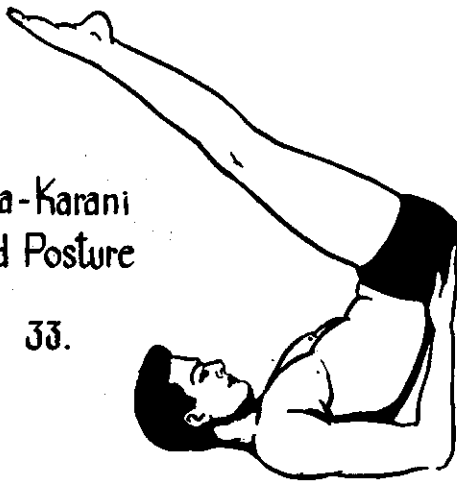
Sarvangasana  
Pan-Physical Pose or Candle Posture



สรวังศาตร์  
ท่าตั้งตัวตรง  
ครึ่ง ท่าเขย่งเขย่ง

Viparita-Karani  
Inverted Posture

33.



วิปริต การณ์ ท่าตรงก้นข้าม

ของเราจะยืนเรองอยู่ใต้ท้อง ไน้มักัวไปข้างหน้า หน้าผากแตะพื้น เป็นการขึงตัว ในขณะที่ยกเท้าขึ้น เขยียดขาไปข้างหลังตรง ยกศีรษะขึ้น ในท่านี้ร่างกายของเราลอยขนานกับพื้น ใช้เพียงสองแขนรองรับน้ำหนักไว้เท่านั้น ท่านี้เป็นท่ายากที่สุดท่าหนึ่ง ต้องฝึกกันเป็นเวลานานพอสมควร

**ผลในทางบำบัด** เป็นอาศนะที่ทำให้เกิดความสมดุลย์ในร่างกาย โดยการบังคับพลังบวกและพลังลบในร่างกายด้วยการตั้งจิตมั่น ระบบประสาทในลำตัวส่วนล่างและช่องท้อง ซึ่งเป็นประสาทข้อ ๆ จะตกลื่นแข็งแรงขึ้น การทำงานของลำไส้จะดีขึ้น อาการท้องผูกจะหายไป อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารที่ช่วยให้มีความกอดกันในห้องเพิ่มขึ้น จะมีคุณประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างมาก การใช้ข้ออกยกขึ้นไว้ใต้ช่องท้องจะทำให้โลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายคงอยู่ที่นั่น เวลาคลายข้ออกออกเมื่อตอนบริหารเสร็จแล้ว โลหิตอันตกลื่นจะพรั่งพรูเข้าไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ในการย่อยอาหาร ในการนี้และในการเพิ่มความกอดกันในช่องท้องจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยอาหารสะอาดและตกลื่นแข็งแรงขึ้น ทำให้ต่อมแพนกรีตตกลื่นแข็งแรง จึงเป็นการช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานไปในตัว

### สรรวังกาสนะ (สรรวังกะ-อาศนะ) (Sanvangasana)

(ภาพหมายเลข ๓๑-๓๒)

คำว่า “สรรว” หรือ “สรรวพ” ในภาษาสันสกฤต แปลว่า “ทั้งหมด” อังคะ หรือ องค์ แปลว่า ร่างงาม คำว่า สรรวังกะ อาศนะ จึงหมายถึง อาศนะสำหรับร่างกายทั้งหมด ท่าอาศนะแบบนี้มีอยู่ ๔ ตอน นับเป็นท่าอาศนะที่สำคัญมาก เป็นท่าบริหารที่มีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมาก ควรทำวันหนึ่งหลาย ๆ ครั้ง

ผลพิเศษที่เราได้รับจากการบริหารอาศนะท่านี้ ก็คือ เราได้รับพลังชีวิตในทางตรงกันข้ามเป็นที่รู้จักกันอยู่แล้วว่า ตามปกติเราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) และได้รับพลังบวกจากอวกาศ (ฟ้า) ในท่านี้เราเป็นอยู่ตามปกติ เราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า

และได้รับพลังบวก (จากอวกาศหรือฟ้า) โดยทางศีระชะ แต่โดยการบริหารอาคนะ ๓ ทำต่อไปนี้ คือ สรรวังคะอาคนะ, วิปริตกรรม และ ศีระชะอาคนะ เราจะได้รับผลในทางตรงกันข้าม การที่อวัยวะต่างๆ ในร่างกายกลับอยู่ในท่าตรงกันข้าม เป็นเหตุให้ได้รับผลในทางบ่าบค้อย่างสูงค่าการบริหารอาคนะสามท่านี้ มีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการรักษาโดยรังสีหรือไฟฟ้าคลื่นสั้น ๆ มากมายหลายเท่าอย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้ทีเดียว

**การบริหาร** นอนหงาย แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้าง ๆ ตัว ฝ่ามือคว่ำลงกับพื้น สุดลมหายใจเข้าออกซ้ำ ๆ พร้อมกับยกขาที่เหยียดตรงขึ้นโดยไม่ต้องงอเข่า จนกระทั่งขาอยู่ในท่าตั้งตรงขึ้น พอมาถึงท่านก็เหยียดลำตัวขึ้นทันทีติดกันไป ใช้มือทั้งสองยันลำตัวขึ้น โดยท่านี้อาและลำตัวของเราจะชันตรงออกจะจรดกับกางแน่น หายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่ไม่รู้สึกลำบาก

สำหรับการฝึกอาคนะท่านี้ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ควรอยู่ในท่านี้ชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขยายไปให้ยาวนานขึ้นตามลำดับ

เวลาจะเลิกการบริหาร ให้ลดลำตัวและขาลงสู่พื้นช้า ๆ อย่างช้าโดยเร็วและแรงเป็นอันขาดแล้วหยุดนิ่งสักสองสามวินาที หายใจเข้าออกเบา ๆ เพื่อให้การโคจรของกระแสโลหิตเป็นไปตามเดิม ระวังอย่าผลุดลุกขึ้นโดยทันทีทันใดเป็นอันขาด เพราะจะเป็นอันตรายแก่หัวใจ

ท่าสรรวังคะอาคนะนี้ แม้จะเป็นท่าที่สำคัญมาก แต่ก็เป็นที่ง่ายมาก เด็ก ๆ ก็ทำได้ ฝึกบริหารท่านี้อยู่เพียง ๒ เดือน จะรู้สึกปรากฏผลเห็นทันที ไม่ว่าจะเป็นการโคจรของโลหิต การเผาผลาญในร่างกายและความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าของจิตใจ ก็คือการรักษาในทางยาอย่างแพง ๆ หรือการเดินทางไปพักผ่อนชดดิเคย์อย่างมากมาย

**ผลในการบำบัด** ขอให้พิจารณาถึงมูลฐานของอาคนะท่านี้อันเบื้องต้นที่สุด เราจะเห็นว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลกในทางตรงกันข้าม คือในอิริยาบถตามปกติ เราได้รับพลัง

รังสีจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า แต่จากการบริหารอักษะเท่านั้น ทำให้เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางศีรษะอำนาจแรงดวงของโลกก็พลอยกลับกันไปด้วย ในอิริยาบถปกติ อวัยวะส่วนบนของร่างกายได้รับการสูบน้ำคูลงไปหล่อเลี้ยงน้อย เพราะการที่หัวใจสูบน้ำคูลงมาเลี้ยงสมองเบื้องบนนั้นเป็นการฉีกขึ้นซึ่งจะต้องถูกแรงดึงดูดของโลกถ่วงลง แต่บัดนี้ ในการบริหารอักษะเท่านั้น ศีรษะกลับเป็นฝ่ายอยู่เบื้องล่าง ดังนั้นโลหิตจึงไหลมาหล่อเลี้ยงได้อย่างสบาย โดยหัวใจไม่ต้องทำงานหนักเลย ดังนั้นการบริหารในอักษะเท่านั้น นอกจากโลหิตจะไหลมาเลี้ยงสมองได้อย่างสบายเป็นคุณประโยชน์แก่สมองแล้ว ยังเป็นการช่วยหัวใจให้การพักผ่อนได้อย่างดีที่สุดอีกด้วย

ในขณะที่เดียวกันปอดและอวัยวะแฉกบริเวณคอก็จะได้รับการหล่อเลี้ยง จากโลหิตอันสดชื่นช่วยขจัดสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไปด้วย การกดคางแนบกับอกช่วยกันไม่ให้โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมีปริมาณมากเกินไป และการหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่เป็นการกดเส้นมิให้โลหิตไหลกลับคั่งมากเกินไป การที่โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงในแฉกบริเวณคอ ทำให้ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, ต่อมในหูชั้นใน, ต่อมไขมันและปอดได้รับอาหารหล่อเลี้ยงอันสดชื่น ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ สรรวิงคะ—อักษะจึงเป็นทำบริหารที่มีผลประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้มากที่สุด ทำให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ ทำภูษณะอักษะ และ ทำธนูอักษะเป็นทำบริหารที่มีคุณประโยชน์ต่อต่อมไทรอยด์อย่างมาก แต่ทำสรรวิงคะอักษะและวิปริตกรณีกับทำศีรษะอักษะนั้น มิเพียงแต่ช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วอีกด้วย

ต่อมไทรอยด์เป็นกลไกสำคัญที่สุดในการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถการเคลื่อนไหว การพูด การสังเกตจดจำและการเข้าใจ จะเป็นปกติก็ขึ้นอยู่ที่ต่อมนี้นะบุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้ากว่าปกติจะเป็นคนเฉื่อยชา ไปกับคนอื่นเขาไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก, ความเข้าใจ, การเห็นของหัวใจ การย่อยอาหาร และการกระทำในชีวิตประจำวันจะเชื่องช้ามุ่ง่ามไปหมด ตรงกันข้ามคนที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ ก็จะมีอาการ

ถูกลีกรวนกระวายหัวใจและชีพจรเต้นเร็ว ย่อยอาหารเร็ว พุดเรีรวัวไม่รู้เรื่อง การบริหาร  
 อากาศทั้งสามท่านจะช่วยให้ออมไทรอยด์ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของร่างกายใน  
 กรณีที่มีสภาพผิดปกติให้กลับมีสภาพเป็นปกติได้เป็นอย่างดี อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องซึ่ง  
 ตามปกติจะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอย่างพุ่มเพื่อยเพราะเป็นการไหลลง แต่เมื่อบริหาร  
 อากาศท่านนี้แล้ว อวัยวะเหล่านี้ก็จะกลับอยู่ข้างบน ทำให้กลายจากการที่มีโลหิตหลังไหลไป  
 หล่อเลี้ยงมากเกินไป เส้นโลหิตค่อนนี้จะค่อยคลายความเขม็งตัว บุคคลที่ได้รับทราบจาก  
 การที่เส้นโลหิตดำพองตัว เมื่อได้บริหารทำสรวังคะอากาศ หรือ วิปริตกรณี หรือ ศีรษะ  
 อากาศแล้วจะรู้สึกว่าการบริหารอากาศท่านนี้จะช่วยบำบัดอาการของเส้นโลหิตพองตัว  
 และโรคเขมอรอยด์ (เส้นโลหิตวมที่ทวารหนักโรคตีควงทวาร) ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ แม้  
 โรคเส้นโลหิตวมขนาดร้ายแรงก็อาจหายได้ ถ้าบริหารอากาศท่านนี้ทุกวัน ๆ วันละสามครั้ง  
 บุคคลที่มีอาชีพยืนนาน ๆ เช่น ช่างตัดผม ช่างทำฟัน, ช่างแกะสลัก ช่างไม้ ฯลฯ จะสามารถ  
 ป้องกันโรคเส้นโลหิตวมนี้ได้โดยบริหารอากาศท่านนี้วันละหลาย ๆ ครั้ง ภายหลังเลิกงาน  
 แล้ว

สำหรับผู้หญิง อากาศท่านนี้จะช่วยบำบัดอาการปวดคันที่มดลูก โลหิตที่ไหลเวียน  
 ช้าและมีปริมาณมากเกินไปจะลดลง อวัยวะในช่องท้องส่วนล่างจะรู้สึกเบาสบาย การบริหาร  
 อากาศท่านนี้เป็นประโยชน์แก่หนุ่มสาวที่กำลังเติบโต และทั้งบุคคลทั่วไปที่ปรารถนามีชีวิตอยู่  
 อย่างปกติสุข โลหิตที่ตามปกติชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศมากเกินไปอยู่เสมอก็จะไหลลงไปสู่  
 ทรวงอกและอวัยวะต่าง ๆ บริเวณลำคอ พุทธิการณ์ดังกล่าวนี้ ทำให้เรามีความหื่นกระหาย  
 น้อยลง สำหรับคนหนุ่มที่กำลังจะเจริญเติบโตและมักมีอาการหลังน้ำอสุจิในเวลากลางคืน  
 บ่อย ๆ ถ้าบริหารท่านีก่อนนอนจะขจัดอาการอย่างที่ได้สังเกตขาด เวลานอนหลับโลหิต  
 เหล่านี้ที่ชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศอย่างว่าจะไหลกลับไปสู่ส่วนศีรษะ บำรุงสมอง และทำให้  
 จิตใจดีขึ้น

ถ้าปรารถนาจะให้บุตรหลานของเราที่เป็นเด็ก ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งในก้นจิก-ใจและร่างกายอย่างสมบูรณ์แล้ว ควรจะหัดให้แกบริหารท่าสรวรังคะอาศนะ, วิปริตกรณี หรือ ศีระะอาศนะอย่างน้อยวันละ ๓ ครั้งทุกวัน คือ เช้า, กลางวัน และเย็น จะทำให้ต่อมไทมัสสมบูรณ์แข็งแรงควบคุมการเจริญเติบโตเต็มที่ ผู้ใหญ่ก็ควรบริหารอาศนะท่านั้นเป็นประจำ เพื่อรักษาสุขภาพและความกระชุ่มกระชวยไว้เสมอ

สำหรับบุคคลที่ขาดความสดชื่นกระชุ่มกระชวย ขาดพลังชีวิต ไม่มีแก่จิตแก่ใจอยากทำงาน หากบริหารท่านั้นเป็นประจำจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงเหมือนเป็นคนละคน (เหมือนเกิดใหม่) ต่อมาไม่มีท้อต่าง ๆ ซึ่งทรุดโทรมเพราะต่อมไทรอยด์ทำงานไม่เป็นปกติ ก็จะมีพลังสดชื่นแข็งแรงทำงานเต็มที่ร่างกายกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ทำสรวรังคะอาศนะจึงเป็นท่าที่รักษาความเป็นหนุ่มสาวและคลายความเกร็งเครียดของประสาทได้อย่างดีที่สุด

### วิปริต กรณี Viparita - Karani

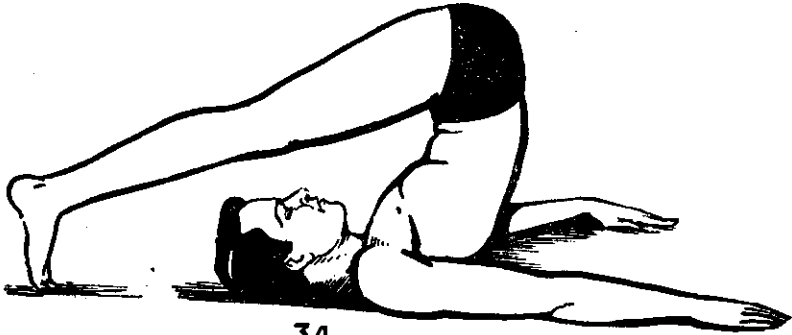
(ภาพหมายเลข ๑๓)

วิปริต แปลว่า กลับตรงกันข้าม กรณี แปลว่า ผล ชื่อของอาศนะท่านี้มีความหมาย ๓ ประการ คือ

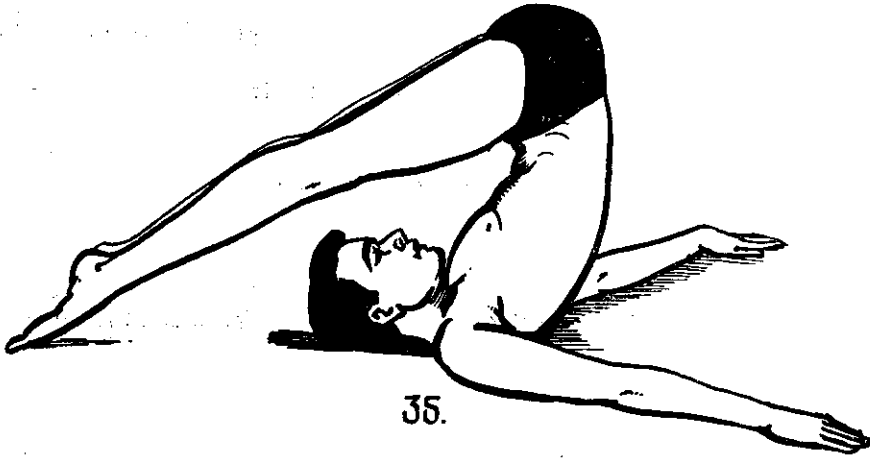
- ๑) หมายความว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) และจากอวกาศ (ฟ้า) ในตำแหน่งตรงกันข้าม
- ๒) หมายถึง ท่าบริหาร ซึ่งกลับส่วนบนเป็นส่วนล่าง และ
- ๓) หมายความว่า เวลาที่กลับตรงกันข้ามด้วย นั่นคือ เวลาขึ้นบนเท่า เราแก่ แต่พอบริหารท่าวิปริต กรณี เราเอาเท้าขึ้น เอาหัวลง อายุของเราก็ต้องกลับด้วยนั่นคือ เรากลายเป็นหนุ่ม หรือ เด็กเข้าไปแล้ว

**การบริหาร** นอนหงาย สุกลมหายใจเข้าช้า ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้น ใช้มือทั้งสองหนุนสะเอว ค่อย ๆ ยกเท้าขึ้น จนกระทั่งหน้าหน้าก้นกบบนแผ่นไหล่ ขาและเท้าโน้มพัน

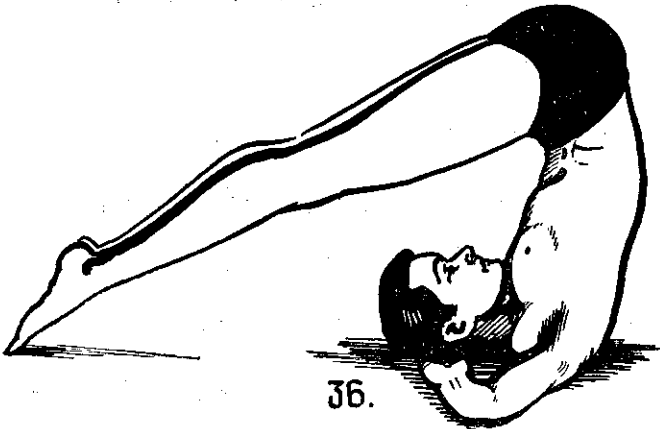
# Halasana - Plough Posture



၅၄.



၅၅.



၅၆.

အာရုံစိုက် - ဝါဂါထာ

ศีรษะ (ทำนี้เหมือนท่า สรรวังคะอาศนะ ผิดกันเฉพาะทรงนี้ กับมีผิดกันอีกนิดหนึ่ง คือ ท่า สรรวังคะอาศนะ เราใช้มื่อยันลำตัว แต่ท่า วิปริตกรณี เราใช้มื่อยันสะเอว)

สุกตมหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ สูดช้า ๆ บ๊องกันมิให้เลือดลมในร่างกายไหลแรงจนเกินไป อยู่ในท่านานเท่าทนที่รู้สึกสบายและสามารถอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ในระหว่างนี้บริหารท่าชีวพันธะ สามถึงสี่ครั้ง คินกลับสู่ท่าเดิมช้า ๆ (นอนหงายตามเดิม) หายใจแบบโยคีก่อนที่จะลุกขึ้น เพื่อทำให้จิตใจและร่างกายสงบเป็นปกติเสียก่อน

**ผลในทางบำบัด** เหมือนท่า สรรวังคะอาศนะ ในประเทศอินเดีย อาศนะท่านี้ ใช้สำหรับรักษาโรคคอหอยพอก โรคเบาหวาน และสำหรับเด็กใช้บำบัดโรคจิตกรรมได้อีกด้วย โรคต่าง ๆ ที่เกิดแก่อวัยวะระบบหายใจจะหาย หากเราฝึกเป็นประจำ โรคหวัดที่เริ่มเป็นและโรคต่อมทอนซิลอักเสบจะหาย ท่านี้เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงเป็นพิเศษ เพราะจะขจัดริ้วรอยบนใบหน้า เพราะวิปริตกรณีอาศนะทำให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงผิวหนังและกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งมีคุณค่ายิ่งกว่าการนวดหน้าด้วยเครื่องนวดไฟฟ้าอย่างเปรียบเทียบไม่ได้เลย

## หลาสนะ-ท่าไถ (Halasana)

(ภาพหมายเลข ๓๔-๓๖)

อาศนะท่านี้คล้ายกับไถของชาวอินเดีย จึงมีชื่อว่า หลาสนะ คือ หัด อาศนะ คำว่า หัดะ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่าไถ

**การบริหาร** นอนหงาย แขนเหยียดตรงไปทางข้าง ฝ่ามือคว่ำ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้นคล้ายกับท่า วิปริตกรณี แต่ให้เท้าแตะข้อมศีรษะไปจนนิ้วเท้าไปจดกับพื้น แขนทั้งสองยังเหยียดยันกับพื้น ฝ่ามือคว่ำ นี่เป็นตอนที่หนึ่งของหลาอาศนะ คงอยู่ในท่านี้ประมาณ ๑๐-๑๕ วินาที หายใจเข้าออกช้า ๆ และสม่ำเสมอ

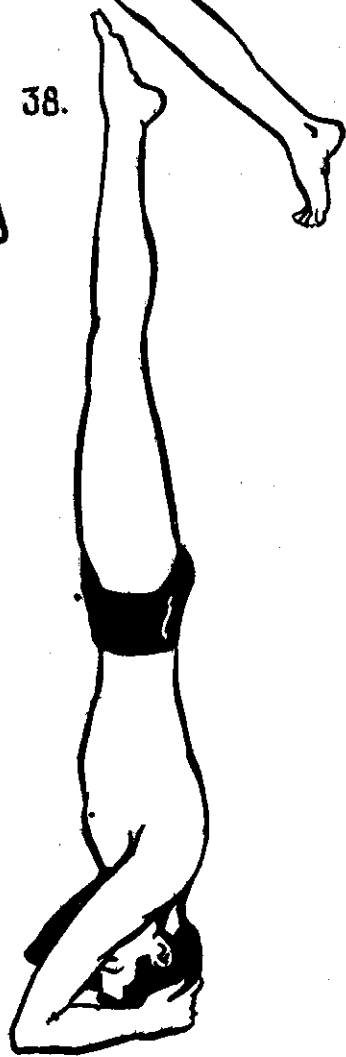
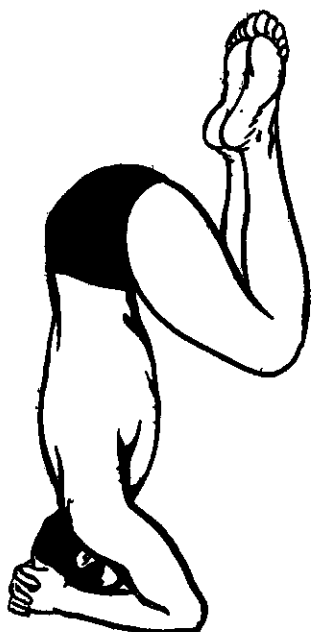
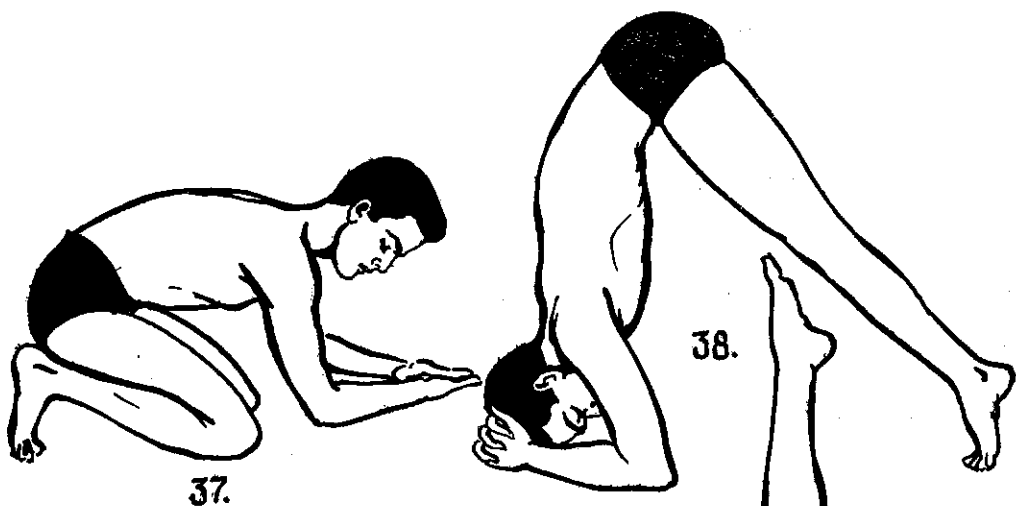
ตอนที่สองยกขึ้นอีก ตอนที่หนึ่งนั้นเราใช้นิ้วเท้าแตะกับพื้นใกล้กับศีรษะของเรา

(ไม่ต้องงุ่มง่าม) แต่ตอนที่สองนี้ เราเหยียดเท้าไปข้างหลังอีกมาก (งุ่มง่ามเท้าเหยียดออกไป) หายใจลึก ระวังให้เข้าตึงอยู่เสมอ ในตอนที่สองนี้ น้ำหนักของตัวเราเคลื่อนไปตั้งอยู่บนนอของกระดูกสันหลัง

ตอนที่สาม เหยียดเท้าออกไปอีก ตอนนี้น้ำหนักตัวเราจะตั้งอยู่บนกระดูกก้นคอ กระดูกสันหลังของเราจึงมีส่วนในการบริหารอย่างเต็มที่ (อย่าลืมว่า ตอนที่สามนี้ ตอนเหยียดขาออกไป เข้าตึงคงอยู่เสมอ) ดึงแขนเข้ามา ประสานมือวางใต้คอ อยู่ในท่านี้ สองสามวินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับไปอยู่ในท่าเดิม

**ผลในทางบำบัด** ในกระบวนท่าอากาศต่าง ๆ ท่าทุกขอากาศนะ, ธนุอากาศนะ และสัลลภอากาศนะทำให้กระดูกสันหลังด้านนอกรัดเข้าหากัน และข้างในตึง แต่ท่าหัดละอากาศนะ และปักจิโมตะนะ กลับตรงกันข้าม คือ ข้างในรัดเข้าหากันและข้างนอกตึง อากาศนะท่านี้มีคุณประโยชน์ต่อกระดูกไขข้อทั้งหมด เพราะการบริหารแต่ละตอนทำให้กระดูกไขข้อทุกข้อมีทั้งรัดเข้าหากันและตึง การบริหารท่านี้ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น โลหิตจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขข้อ เป็นท่าที่สามารถขจัดความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพลังกำลังขึ้นใหม่ อากาศนะท่านี้มีเพียงแต่มีคุณประโยชน์ต่อระบบประสาทในกระดูกไขสันหลังเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์ต่อตัวกระดูกไขสันหลังโดยตรง คนที่มีอาชีพทำงานนั่งอยู่นาน ๆ จนกระดูกสันหลังเสียรูปทรง อาจบำบัดให้กระดูกสันหลังกลับเข้าสู่รูปเดิมได้โดยการบริหารท่านี้ เด็ก ๆ ที่กระดูกสันหลังพิการอาจหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ ด้วยการบริหารอากาศนะท่านี้ ร่างกายจะมีทรวดทรงงดงามได้ส่วน พลังบวกและลบในร่างกายจะมีความสมดุลกัน กล้ามเนื้อสันหลังจะสดชื่น กระปรี้กระเปร่า อวัยวะในช่องท้องจะรัดตัวและได้รับโลหิตหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้น การบริหารท่านี้ทำให้อวัยวะเพศ (ต่อมเพศ) ต่อมแพนครีส์, ตับ, ม้าม, ไต และซูปปรารีเนลเกลนด์แข็งแรงขึ้น ทำให้มีความกระชุ่มกระชวยปรากฏว่าผู้หญิงที่มีโรคเกี่ยวกับประจำเดือนไม่ปกติ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชั้นรุนแรงการบริหารท่าหัดละอากาศนะช่วยให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาอินซูลินเลย

# Sirshasana - Head Stand Posture



37.

38.

39.

40.

ศีรษะตั้งขึ้น - ท่าศีรษะ-ขาตั้งขึ้น

**ศีรษะ ( ศีรษะ อาสนะ ) ( Sirshasana )**  
**ท่าศีรษะอาสนะ เป็นอาสนะที่สำคัญที่สุดท่าที่ ๓**  
**( ภาพหมายเลขที่ ๓๗-๔๐ )**

**การบริหาร** ถูกเข่าลง สอดนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน วางลงบนพื้นค้ำหน้าโค้งโค้งลง วางศีรษะลงบนพื้น เอานิ้วมือที่ประสานกันนั้นยันรับศีรษะด้านหลังไว้ ยกกันขึ้นโดยใช้เท้าช่วยยกเท้าขึ้นด้วย แต่อยู่ในท่าอเข่า ลำตัวตั้งตรง คางหน้าหมักอยู่บนศีรษะค่อย ๆ เหยียดขาตั้งตรงขึ้นไปช้า ๆ จนร่างกายทั้งหมดเป็นเส้นตั้งตรงกับพื้น อยู่ในท่านานที่สุดเท่าที่จะทนได้โดยไม่รู้สึกลำบาก หายใจช้า ๆ และเบา

เวลาจะหยุด ให้ค่อย ๆ งอขึ้นและเข่าลงจนกระทั่งกลับมากอยู่ในท่าถูกเข่าลงกับพื้น พอมาถึงตอนนั้นก็พัก โดยกลายนิ้วแล้วกำ วางกำปั้นซ้อนกัน ข้างหนึ่งอยู่ข้างล่าง ข้างหนึ่งอยู่ข้างบน วางหน้าผากชนลงบนกำปั้นอันบน

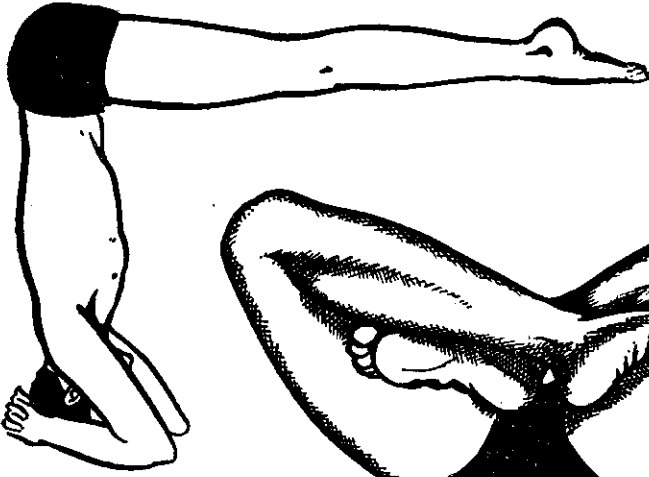
**ข้อควรระวัง** เวลาจะหยุด ห้ามลดขาลงสู่พื้นทันทีทันใด และเวลาอยู่ในท่าถูกเข่าพักอยู่ก็เช่นกัน อย่าผลุดกขยับขึ้นทันทีทันใด แต่ให้อยู่นิ่ง ๆ สักสองสามวินาที ทั้งนี้เพื่อให้การหมุนเวียนของโลหิตค่อย ๆ กลับไปสู่สภาพเดิมเสียก่อน

**ผลในทางบำบัด** ท่านี้ก็เหมือนกับท่าสรวังคะอาสนะ และ วิปริตภรณ์ แต่มีข้อแตกต่างเป็นพิเศษตรงที่การบริหารอาสนะท่านี้ทำให้ศีรษะได้รับการหล่อเลี้ยงจาก โลหิต และปราณเป็นพิเศษ

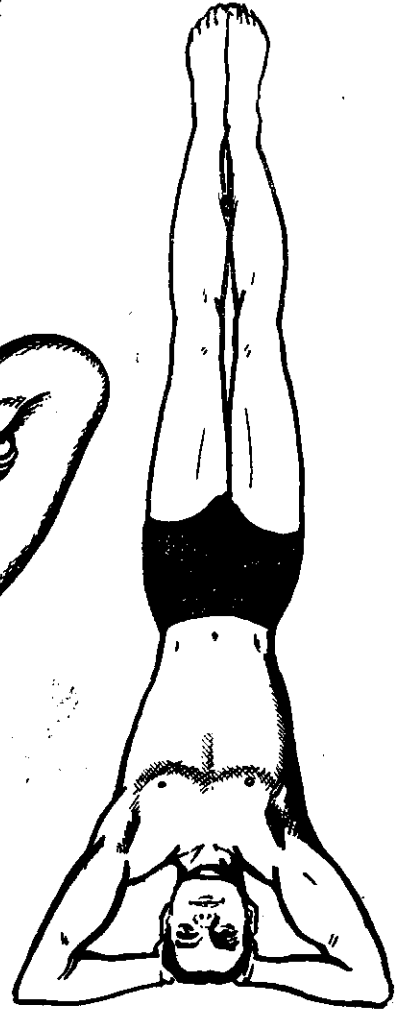
โปรดอย่าลืมว่า ส่วนสำคัญที่สุดของร่างกายของเรา ก็คือสมอง เป็นศูนย์รวมอันสำคัญของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นศูนย์รวมแห่งการงานและการแสดงออกด้วยประการต่าง ๆ อันสำแดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเรา

อย่าลืมว่า สติปัญญาความสามารถของคนเรานั้นอยู่ที่สมอง ความสามารถในการเห็น การได้ยิน และอวัยวะเพนทาการอื่น ๆ ระบบประสาท อำนาจบังคับแขนขาให้เคลื่อนไหว

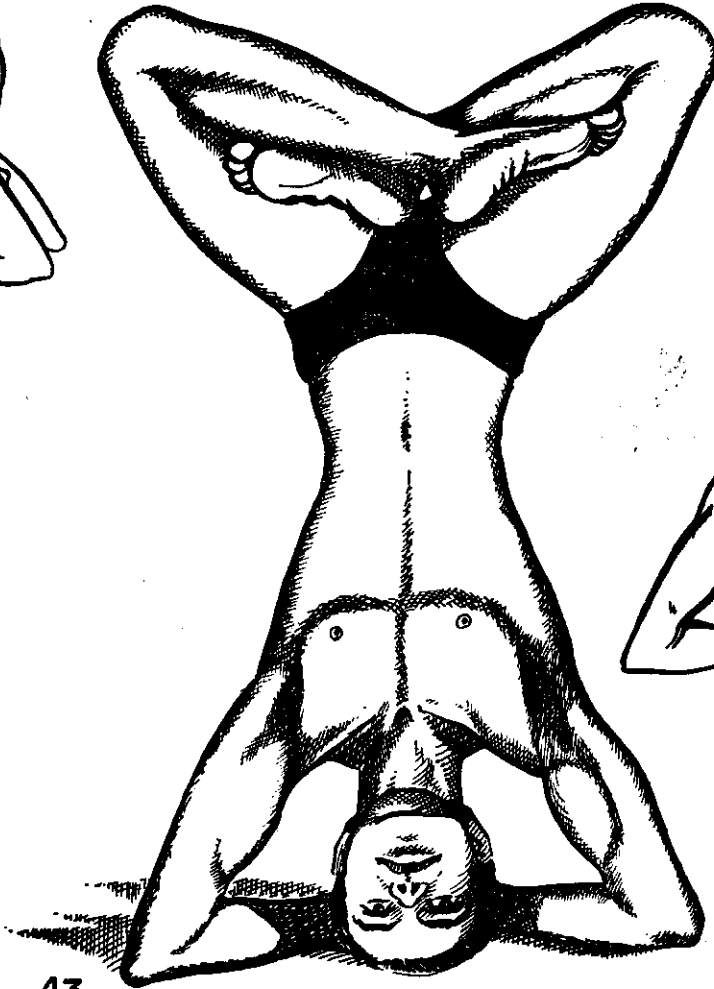
# Sirshasana- Head Stand Posture



41.



42.



43.

कर्णिकः शार्ङ्गः शार्ङ्गः

ไหว อำนาจบังคับอวัยวะเพศตลอดจนการสืบพันธุ์ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับศูนย์กลางรวมประสาท ซึ่งอยู่ภายในศีรษะของเราทั้งสิ้น

ธรรมชาติได้สร้างสมองมาให้เรา ในลักษณะที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดแก่มนุษย์ แต่เรา ได้ดูแลบำรุงรักษาสมองอย่างไรบ้าง ?

ในอริยาบถตามปกติธรรมชาติของคนเรา หัวใจต้องทำงานหนักมาก ในการสูบฉีดโลหิตมาหล่อเลี้ยงสมอง เพราะจะต้องต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกที่ถ่วงลงเบื้องล่าง ธรรมชาติจึงสอนให้เราว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับ เพราะการนอนทำให้หัวใจทำงานน้อยลง แต่กระนั้น อารยธรรมก็ทำให้มนุษย์เขวไปอีก แทนที่จะเป็นการช่วยให้หัวใจพักผ่อนโดยวิธีธรรมชาติ มนุษย์ผู้เจริญกลับนอนโดยวิธีหาหมอนมาหนุนศีรษะให้สูงขึ้น หากคิดไม่ว่า นั่นเป็นการกีดกันไม่ให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงสมองได้สะดวก และถ้าจะให้โลหิตขึ้นไปให้ได้พอเพียงหัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้นเลยไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเลย

โรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ ในโลกแห่งอารยธรรมทุกวันนี้เกิดขึ้น เพราะสมองได้รับการหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ เบื้องต้นที่สุด เราจะรู้สึกมีอาการเหนื่อย ต่อมาก็คความจำไม่ใคร่ดี ต่อไปก็มือไม้เริ่มสั่น สายตาไม่ใคร่ดี หูตึง อวัยวะเพศนาการส่วนอื่น ๆ เฉื่อยชาไปหมด ต่อมากลางรู้สึกสมดุขยในร่างกายหมดไป เกิดอาการไม่ปกติเกี่ยวแก่ระบบประสาทและเส้นโลหิตประสาทอ่อนเพลีย (นิวราสซีเนีย) ฮิสทีเรีย จิตใจสลดหดหู่ และโรคหาวาระแวงต่าง ๆ อีกมากมาย การบริหารร่างกายด้วยท่าศีรษะอาคนะ จะขจัดอาการเหล่านี้ให้หายได้เหมือนปฎิหาริย์ สายตาจะดีขึ้น ประสาทหูเฉียบขึ้น อาการไม่ปกติต่างๆ เกี่ยวกับประสาทจะหายไป ข้อที่จะต้องระวัง บุคคลที่เป็นความดันโลหิตสูง ห้ามบริหารในท่าอาคนะที่ต้องเอาหัวลง หากสนใจในการบริหาร ก็ต้องฝึกบริหารด้วยอาคนะท่าอื่น ๆ บำบัดโรคความดันโลหิตสูงให้หมดไปเสียก่อน จึงค่อยบริหารอาคนะ ๓ ท่านี้

มีเรื่องควรจะได้เล่าสู่กันฟังต่อไปนี้ คือ ในปัจจุบันนี้ นักวิทยาศาสตร์ฝ่ายตะวันตก ได้รับรองแล้วว่าในสมองของเรา มีศูนย์กลางแห่งระบบประสาทซึ่งคนทั่วไปยังมีได้รู้จักใช้

ให้เป็นประโยชน์เลย ศูนย์กลางระบบประสาทดังกล่าวนี้ จึงนอนหนึ่งอยู่ ไม่สำแดงปรากฏการณ์อย่างไรออกมา จนวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ยังไม่อาจยืนยันได้ว่า ระบบประสาทดังกล่าวนี้ใช้ทำอะไรหรือถูกสร้างขึ้นเพื่อความประสงค์อย่างไร แต่เรื่องนี้ โยคีชาวอินเดียได้ศึกษาค้นพบ และรู้จักปลุกระบบประสาทเหล่านี้ให้ตื่นขึ้นทำงานมาเป็นเวลาหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาหะระโยคะ ในท่าสรวังคะอาสนะ วิปริตกรรม และ ศีระชะอาสนะ เป็นท่าบริหารสำหรับปลุกศูนย์ประสาทดังกล่าวนี้ โดยเราจะทราบหรือไม่ทราบ มีเจตนาหรือไม่มีเจตนาก็ตาม มันจะทำให้ศูนย์ประสาทเหล่านี้ตื่นและทำให้เรามีความสามารถซึ่งเราไม่เคยรู้จักมาก่อน ความสามารถดังกล่าวนี้ก็คือ อำนาจในการคิดต่อทางโทรจิต, ทิพย์จักขุ หรือ ตาทิพย์ ความรู้ในอดีต (ที่เรียกว่าตีคังสญาณ) ความรู้ในอนาคต (ที่เรียกว่าอนาคตังสญาณ ฝรั่งเศสเรียก พรี้คินิซัน) และอำนาจลึกลับต่าง ๆ ที่เราเรียกกันว่า อิทธิฤทธิ์ หรือ ปาฏิหาริย์ ผู้ที่ฝึกหะระโยคะอย่างจริงจังจะบรรลุอิทธิฤทธิ์ดังกล่าวนี้ ส่วนท่านผู้สงสัยไม่ยอมเชื่อ ก็อย่าตีแต่พูดก็คำกันแต่ปาก โปรดสละเวลาและใช้ความอดทนของท่านมาพิสูจน์ให้เห็นจริงกัน โดยวิธีปลุกศูนย์ประสาทที่คนทั่ว ๆ ไปไม่ได้ใช้ให้เป็นประโยชน์นี้ว่าจะเป็นการจริงดังว่านี้หรือไม่ เกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ดูผลในการบำบัดของอาสนะแบบสรวังคะอาสนะด้วย โยคีทั้งหลายเรียกอาสนะแบบนี้ว่า “ยอดของอาสนะทั้งปวง”

### บัทมาสนะ—อาสนะดอกบัว

(Padmasana-Lotus Seat)

**การบริหาร** นั่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักข้างซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นทับบนเท้าขวาและบนตักขวา ถึงขั้นทำให้ขิดท้องเท่าไรก็จะสบายเท่านั้น นี่คือท่านั่งแบบบัทมาสนะหรือดอกบัว

ดอกบัวนั้น ในอินเดียถือว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์ทางจิตใจอย่างสูงสุด ดอกบัวมีความขาวสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน แม้เกิดอยู่ในเมือกตมฉันใด จิตของโยคีก็

บริสุทธิ์สะอาดปราศจากกัณหาราคะและความเศร้าหมองแห่งโลกีย์วิสัยฉนั้นนั้น อาศนะท่านนี้ รักษาคุณภาพพระหว่างพลังบวกและพลังลบในร่างกายของมนุษย์เราและเป็นท่าที่สะดวกแก่การกำหนดลมหายใจที่สุด

ให้กำหนดจิตลงที่หัวใจ หายใจโดยสม่ำเสมอในท่านั่งอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านแต่บังคับจิตให้แน่วแน่ โดยวิธีดังกล่าวนี้ เราจะมีพลังจิตตามคุณภาพสูง อุปมาดังแม่น้ำหลายสายไหลมารวมกันในแห่งเดียว ย่อมมีกำลังกระแสน้ำอันแรงกล้า (อาจใช้เป็นพลังนำตกไฟฟ้าได้) ฉะนั้นด้วยวิธีสงบจิตสงบกายนี้เองที่โยคีได้รักษาและเพิ่มพูนพละคุณภาพแก่ตัวเอง

**ผลในทางบำบัด** ทำให้จิตและกายมีเสถียรภาพ ระบบประสาทสงบเยือกเย็น ผลที่ได้รับแตกต่างกันไป แล้วแต่การหายใจโดยวิธีใดในท่าบัทมาศนะนี้

### สัทธาศนะ หรือ ท่านั่งภวานา

**การบริหาร** นั่งบนพื้น พับเท้าซ้ายเข้าข้างใน (เข้าหาตัว) วางเท้าขวามนเท้าซ้ายเหนือกักซ้าย คนที่รู้สึกลำบากในการนั่งแบบบัทมาศนะ ควรนั่งท่านี้อาศนะแบบนี้เหมาะสำหรับเวลาภวานา

**ผลในทางบำบัด** เช่นเดียวกับท่าบัทมาศนะ

### สวาศนะ - ท่าศพหรือท่าคนตาย (Savasana)

(ภาพหมายเลข ๖๓)

คำว่า ศวะ หรือ ศพะ แปลว่า ศพ สวาศนะก็คือ อาศนะท่าศพ เป็นท่าพักผ่อนตลอดกาลครั้งสุดท้าย หลังจากการบริหารอาศนะทำอื่น ๆ เสร็จสิ้นแล้ว

**การบริหาร** นอนหงาย แขนทั้งสองข้างเหยียดยาวไปตามลำตัว ขาและเท้าชิดกันเหยียดตรงตามสบาย ผ่อนลมหายใจให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ แต่ให้เป็นไปตามสบาย อย่าถึงกับต้องลำบากใช้ความพยายาม

นี่เป็นการพักผ่อนคล้ายกล้ามเนื้อบังคับแต่ทำขึ้นไป กำหนดจิตที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้คือ จากทำขึ้นมาหาหน้าแข้ง เข่า สะโพก ท้อง แขน ไหล่ คอ จนถึงศีรษะ แล้วก็ปล่อยจิตให้ว่างพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ร่างกายของเราหมดทุกส่วนจะผ่อนคลาย โดยเราไม่รู้สึกละเลย แล้วต่อจากนั้นจึงกลับกำหนดจิตลงที่หัวใจและทำจิตใจให้สงบนิ่งที่สุด ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาพอันดีเยี่ยม

**ผลในทางบำบัด** ระบบประสาทจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นี่เป็นการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายมีความจำเป็นในการทำงานเพียงไร ก็มีความจำเป็นในการที่จะต้องพักผ่อนมากเท่านั้น การหมุนเวียนของโลหิตจะมีความสมบูรณ์ และการไหลไปหล่อเลี้ยงร่างกายก็เป็นไปอย่างมีระเบียบ โลหิตตามเส้นสายหลังไหลปลดปล่อยขึ้น โรคความดันโลหิตสูงจะบรรเทาลงโดยเร็วพลัน หัวใจสบาย เพราะทำงานเบาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

การพักผ่อนในท่าศวาสนะและหายใจช้า ๆ กำหนดจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังกล่าวนี่เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิตของคนเรา ทำอย่างนี้เพียง ๑๐ นาทีเท่านั้นจะมีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการนอนหลับอย่างเต็มอิมตลอดคืน ศวาสนะนี้จะเรียกว่าท่าหลับในความตื่นก็ได้ เพราะมีลักษณะเป็นการดึงความรู้สึกจากทุกส่วนของร่างกายไปรวมอยู่ที่หัวใจและสำเร็จอาการเช่นเดียวกับการนอนหลับ ผิดกันเพียงแต่ว่ามันเป็นการหลับในความตื่นเท่านั้น

### อุททียนะ-พันธะ-ท่าหดท้อง (Uddiyana-Bandha)

( ภาพหมายเลข ๑๘-๒๑ )

คำว่า อุททียนะ แปลว่า ขึ้นไปสู่เบื้องบน ไต่ขึ้นไปข้างบน ส่วนคำว่า พันธะ แปลว่า ผูกติดกัน หรือสะกดกัน

**การบริหาร** ยืนเท้าแยกจากกัน ลำตัวโน้มไปข้างหน้าหน่อย ๆ แขนเหยียดตรงให้มือแตะกับหัวเข่าทั้งสองเล็กน้อย สูดลมหายใจเข้าแบบโยคีจนเต็มที่ เสร็จแล้วหายใจออกช้า ๆ

แขม่วผนังห้องจนยุบแน่น โดยท่อชายโครงสุดให้สูงสุดที่จะสูงได้จนดูประหนึ่งว่าอวัยวะภายในตรงนั้นไม่มีอะไรเลย การแขม่วห้องแบบนี้จะดียิ่งขึ้น ถ้าเราสามารถทำให้ส่วนแคบที่สุดของค้ำหลัง (สวาม) เว้าเข้า (เป็นหลุม) มือทั้งสองกดลงบนเข้าแต่ละข้าง ในทำนี้เราจะรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อของทวารหนักที่อยู่ในห้องมีอาการเบาโล่ง เหมือนกับห้องถูกอากาศบีบคั้นเข้าข้างใน ฟังทราบว่าเป็นธรรมดา กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เหล่านี้เป็นสิ่งที่ใจบังคับยากที่สุดเพราะมันเป็นอิสระ ดังนั้น ถ้าเราหมั่นฝึกหัดบ่อย ๆ จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแขม่วห้องเป็นพิเศษ อย่าลืมว่า อากาศแบบนี้ ฟังฝึกบริหารเฉพาะในเวลาห้องว่างเท่านั้น

**ผลในทางบำบัด** อากาศทุกท่าจะมีสรรพคุณแก้อาการต่างๆ ของปลายลำไส้ใหญ่ ไม่มากก็น้อยอาการอื่นของปลายลำไส้ใหญ่ (จะไปสู่ทวารหนัก) เนื่องมาจากอาการบวมซัดของลำไส้ใหญ่ อากาศที่อื่นเคยสอนแก่ชาวตะวันตกสำหรับโรคของคนเจริญก็คือ อุทิกยานะ และ นอลี การบริหารอากาศทั้งสองนี้จะทำให้ลำไส้ใหญ่, อวัยวะภายในบริเวณชายโครงและไส้ติ่งถูกยกสูงขึ้น สิ่งที่ถูกค้างอยู่ในลำไส้จะถูกบีบรีดโดยอาการบีบตัวของลำไส้ ทำให้เศษอาหารเหล่านั้นมารวมกันแล้วถูกขับถ่ายออกไป ประสาทต่างๆ ที่บังคับควบคุมการทำงานของลำไส้ใหญ่น้อย จะมีสภาพตั้งเกิดใหม่หลังจากการฝึกทำอุทิกยานะนี้ นอกจากนี้ อากาศแบบนี้มีประโยชน์บำบัดแก้อาการคล้อยของกระเพาะอาหาร ลำไส้ และมดลูก ฯลฯ การฝึกบริหาร จะบริหารในท่าบั้นทมาชนะก็ได้

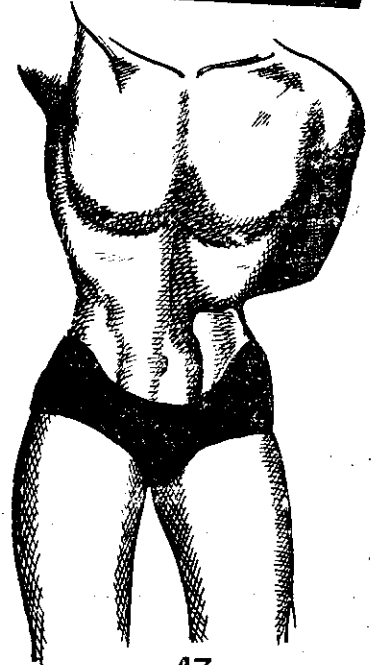
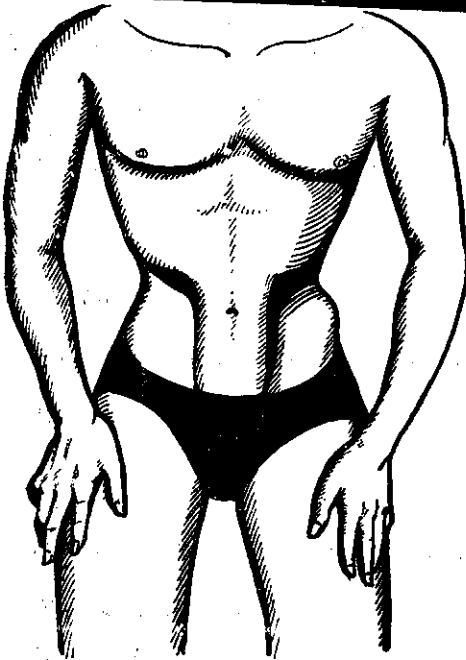
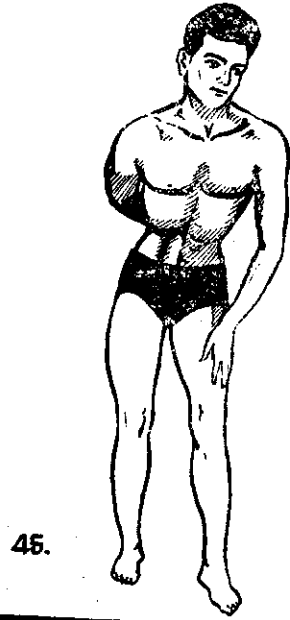
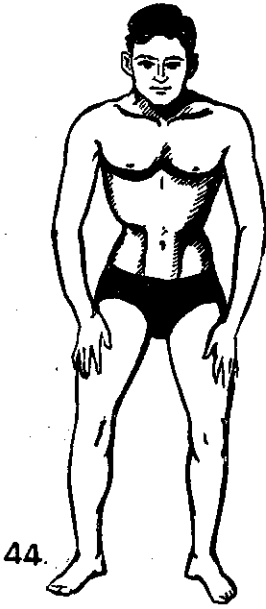
## นอลี

(ภาพหมายเลข ๔๔-๔๗)

นอลีเป็นท่าบริหารที่ยกย้ายพิศดารไปจากท่า อุทิกยานะพันธะ เป็นท่ายุบห้องแบบทำอุทิกยานะพันธะ แต่ไม่ยุบหมด คงยุบบางส่วน ปล่อยไว้บางส่วน มี ๔ ท่า ตัวอย่างก็คือ

๑. นอลีมัชฌิม ยุบห้องทั้งค้ำขวาและซ้าย แต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางห้องไว้เป็นต้นไปตั้งแต่พุงจนถึงทวารหนัก

# Nauli



ਪਰਿਣ

๒. ทักษิณนอลี ยบุทังจะพะจะกันช้าย ปล่อยกันชวาไว้

๓. วามันนอลี ยบุทังจะพะจะกันชวา ปล่อยกันชวายไว้

๔. นอลีกรียา หมุนกล้ามเนื้อตรงกลางท้วง (กล้ามเนื้อจากท้วงถึงทวารหนัก)

**การบริหาร** ยืนอยู่ในท่าอุททียานะ-พันธะ หายใจออกแรง ๆ และบริหารท่าอุททียานะ แต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้วงไว้ (กล้ามเนื้อสองเส้นจากลำไส้ใหญ่ไปหาทวารหนัก) เบ่งกล้ามเนื้อทั้งสองดังกล่าวนี้ให้โป่งออกมาข้างหน้าด้วยวิธียกมือทั้งสองลงบนขาทั้งสอง (เหนือเข่าเล็กน้อย จะช่วยให้เรามีกำลังบังคับกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการได้ยิ่งขึ้น

เวลาจะยกย้ายเป็นท่าทักษิณนอลี หรือ วามันนอลี ก็เพียงแค่เปลี่ยนการกดมือลงบนเข่าเท่านั้น คือ

ทักษิณนอลี ใช้มือขวากดบนเข่าด้านขวาให้หนัก ส่วนข้างซ้ายคลายตามสบาย ส่วนวามันนอลี ก็กลับกันกับทักษิณนอลี

ท่าที่ ๔ คือ นอลีกรียา หรือการหมุนกล้ามเนื้อท้วงนั้นเป็นท่าที่ยากที่สุด ต้องฝึกหัดหมุนสะโพก (คล้ายกับระบำอุลลาซุลาของฮาวาย) แล้วพยายามถ่ายเทกำลังบังคับไปสู่กล้ามเนื้อท้วง ทำนี้เหมือนนักบริหารโดยไม่ต้องหายใจ ภายหลังจากที่ระบายลมหายใจออกแล้ว เมื่อบริหารเสร็จแล้วก็สูดลมหายใจเข้าอย่างแรง

**ผลในทางบำบัด** ให้ผลอย่างเดียวกันกับท่าอุททียานะพันธะ แต่จะช่วยให้กล้ามเนื้อซึ่งตั้งอยู่ในส่วนลึกด้านหลังที่ทำหน้าที่ยึดกล้ามเนื้อท้วงไว้กับที่ มีพลังแข็งแรงขึ้น เพราะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงเป็นพิเศษ อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้วงได้รับการนวดพื้นโดยอัตโนมัติ มีอาการชุ่มชื้นกระปรี้กระเปร่าขึ้น

อุททียานะและนอลีอาคนะนี้ เมื่อฝึกสลับกันอยู่เสมอ ๆ จะทำให้ข้อกระดูกไขสันหลังเหยียดขยายขึ้น โดยจะเพาะอย่างยิ่งตรงบริเวณเอว สำหรับบุคคลที่พยายามบำเพ็ญสมาธิ การบริหารอาคนะทั้งสองท่านี้มีประโยชน์ช่วยได้มาก เพราะมีผลป้องกันมิให้น้ำอสุจิเคลื่อนในเวลากลางคืน

## บทบริหารตา

### บรู-มัทยา-ฤทธิ กำหนดระหว่างนิ้ว นาสกรา-ฤทธิ กำหนดที่ปลายจมูก สาย (ชำเลื่อง) ลูกนัยน์ตา กลอกลูกนัยน์ตา

ต่อไปนี้เป็นวิธีบริหารลูกนัยน์ตาอย่างที ๔ วิธี เพื่อจะรักษาลูกนัยน์ตาให้มองเห็น  
อยู่ได้ตามปกติ และทำให้เกิดความสมบูรณ์สามารถใช้ลูกนัยน์ตาเพ่งดูได้

การบริหารลูกนัยน์ตาท่าแรกนั้น มีวิธีบริหารดังต่อไปนี้

จงนั่งในท่าบัณฑาคณะ แล้วสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที แล้วหายใจออกตามปกติ  
และมองอยู่ที่จุดระหว่างนิ้ว คือเพ่งลูกนัยน์ตาไปที่จุดบนคิ้วจมูก ถ้ารู้สึกเมื่อยล้าเล็กน้อยก็จง  
หยุดเสียชั่วขณะหนึ่งแล้วพักสักครู่ จึงค่อยบริหารซ้ำ ๆ เช่นนี้ต่อไปอีก

การบริหารครั้งต่อไป จงมองอยู่ที่ปลายจมูก แล้วสูดลมหายใจไปตามปกติจนรู้สึก  
เมื่อยล้า แล้วจึงหายใจออกและหยุด

ทันทีหลังจากบริหารเช่นนี้เสร็จแล้ว ก็ควรจะบริหารอีก ๒ ท่า ซึ่งจะทำให้ลูกนัยน์ตา  
แข็งแรง ในท่านี้นั้นเป็นท่าพิเศษที่จะช่วยป้องกันรักษานัยน์ตาให้กลับคืนสดชื่นเป็นตาหนุ่มสาว  
ตลอดไปจนถึงวัยชรา ถ้าหากบริหารได้เป็นประจำทุกวัน การบริหารเหล่านี้คือการสายและ  
กลอกลูกนัยน์ตา

การสายลูกนัยน์ตานี้ควรบริหารดังนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน และ  
สูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที สายลูกนัยน์ตาไปขวาสุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับนั้นก็หายใจออก

อย่างช้า ๆ แล้วก็ปล่อยลูกนัยน์ตามองตรงออกไปอีก ต่อไปก็หายใจเข้าอย่างเต็มทีและช้า ๆ อีก ปล่อยลูกนัยน์ตาไปทางซ้ายจนสุดเท่าที่จะทำได้ แล้วก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วปล่อยลูกนัยน์ตากลับไปอยู่ตรงกลาง ให้บริหารเช่นนี้ซ้ำ ๆ สามครั้ง

การกลอกลูกนัยน์ตานี้ควรบริหารดังนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน ขณะนั้นก็เริ่มหายใจออก และมองดูข้างล่างแล้วสูดหายใจเข้าอย่างช้า ๆ เริ่มปฏิบัติด้วยการกลอกลูกนัยน์ตาของเราไปทางขวา แล้วมองดูขึ้นสูงจนกระทั่งลูกนัยน์ตาทั้งสองถึงจุดตรงกลาง เมื่อถึงจุดตรงกลางแล้วก็เริ่มหายใจออกและกลอกลูกนัยน์ตาไปทางซ้าย แล้วเหลือบมองต่ำลงไปจนกระทั่งลูกนัยน์ตาอยู่ตรงกลางต่ำสุด เริ่มบริหารใหม่อีกครั้งด้วยการหายใจเข้าแล้วกลอกลูกนัยน์ตาไปทางขวา และมองขึ้นบนจนสามารถทำให้เรามองดูจุดนั้นได้ถึง ๓ ครั้ง หลังจากนั้นควรหยุดคิดเหนื่อย จึงค่อยเริ่มกลอกลูกนัยน์ตามองออกไปตรงข้าม การบริหารลูกนัยน์ตาเช่นนี้ หลังจากสองสามอาทิตย์จะรู้สึกว่าคุณนัยน์ตาที่อ่อนแอก็จะกลับดีขึ้นอย่างเค็ม บุคคลิกที่บริหารลูกนัยน์ตาอยู่เช่นนี้อย่างดีเลิศมาแต่ด้วยหนุ่มสาวแล้ว ต่อไปข้างหน้าก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสวมแว่นไปจนแก่ชรา

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องหมั่นบริหารเช่นนี้ด้วยการมีสติและตั้งใจตรึกตรองอยู่เสมอจงบริหารไปอย่างช้า ๆ เพียงการบริหารเท่านั้นก็จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ลูกนัยน์ตาได้อย่างแท้จริง

### สิงหาคณะ (สิง-อาสนะ) ทำราชสีห์ (Lion Posture)

วิชาหะระโยคะไม่ลืมกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนไหนเลยแม้แต่แห่งเดียว เราบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หมดแล้ว ยิ่งแต่สัน ซึ่งมีส่วนป้องกันเชื้อโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นแก่ลำคอ บัดนี้เราจะได้บริหารสันด้วยท่า สิงหะอาสนะ ต่อไป

การบริหาร นั่งในท่าบัทมาสนะ หรือ สิทธาสนะ หายใจโดยปกติสม่ำเสมอ

กระดกมันขึ้นไปทางข้างหลัง ใช้ปลายลิ้นกดเพดานปากไว้ ต่อไปก้มหัวลงจนคางมาจกกับอก แลบลิ้นออกให้มากที่สุดที่จะทำได้ หดลิ้นกลับไปที่เพดานไว้อย่างแรง ๆ ตามเดิม การแลบลิ้นหดลิ้นกลับนี้ ทำซ้ำ ๆ อยู่ประมาณ ๑๐-๑๒ ครั้ง และแต่ละครั้งก็กระดกมันขึ้นกลับไปที่เพดานปากทุกครั้ง

**ผลในทางบำบัด** บุคคลที่คิดว่าตนเองเป็นผู้เจริญ พอเจริญเติบโตพ้นวัยเด็กมาแล้ว ไม่มีใครยอมแลบลิ้น เว้นแต่หมอยจะสั่ง นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมากทีเดียว การเดินธรรมคาสามัญไม่เรียกว่าเป็นการบริหารขาและนองฉันทะ เพียงแต่การใช้ลิ้นในการพูดและเคี้ยวอาหารก็ไม่เรียกว่าบริหารลิ้นฉันทะนั้น ถ้าจะให้เรียกว่าเป็นการบริหารเพื่อสุขภาพ เราจะต้องมีการบริหารลิ้นเป็นพิเศษกว่าการพูดและการเคี้ยวถึงกล่าวมาแล้ว จากผลของการวิจัยของท่านศรีมัต กุวาลัยนันทะในไลนาฟลา ปรากฏว่าการบริหารลิ้นด้วยท่าสิงหะอาศนะ มีผลดังต่อไปนี้คือ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำให้โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นกว่าปกติ ประสาทและต่อม (แกแลนค์) ในคอมีสุขภาพแข็งแรงดีขึ้น ลำคอและหลอดลมโปร่งโล่งเป็นพิเศษ ต่อมไทรอยด์ และต่อมประกอบอื่น ๆ แข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้น ประสาทการรับฟังแจ่มใสขึ้น ต่อมน้ำลายทำงานดีขึ้นกว่าเดิม ลำคอสะอาดโล่ง โรคต่อมทอนซิลอักเสบที่เป็นในระยะเริ่มต้นจะหายไปเร็วพลัน

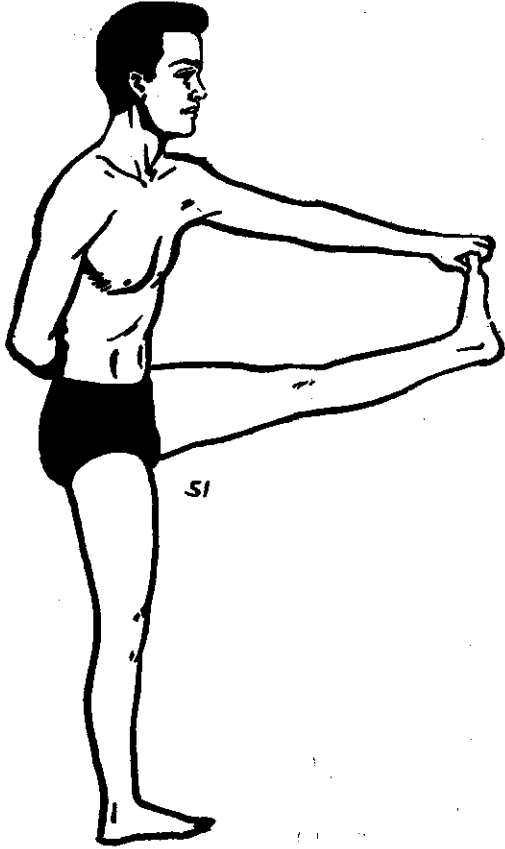
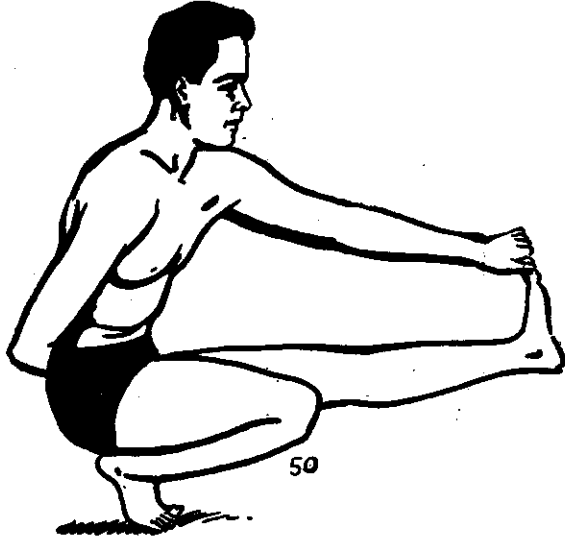
ท่าแรกของสิงหะอาศนะ คือ การกระดกมันขึ้นไปที่เพดานปากนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า "ชีวะพันธะ" ท่านใช้บริหารกับท่าวิปริตกรณี (ดูท่าวิปริตกรณี)

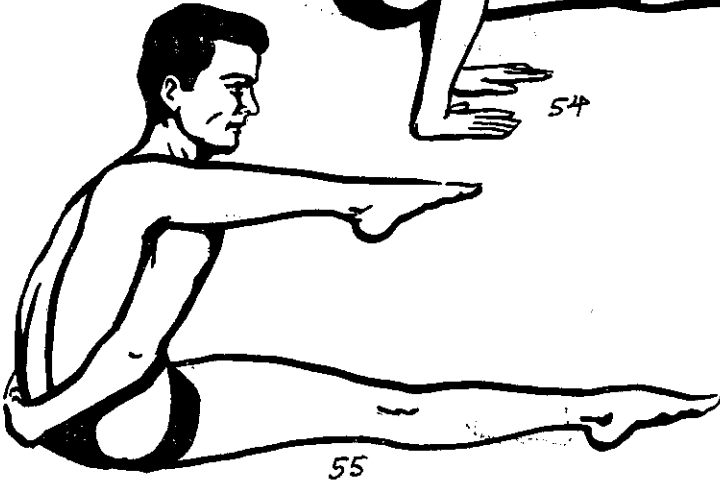
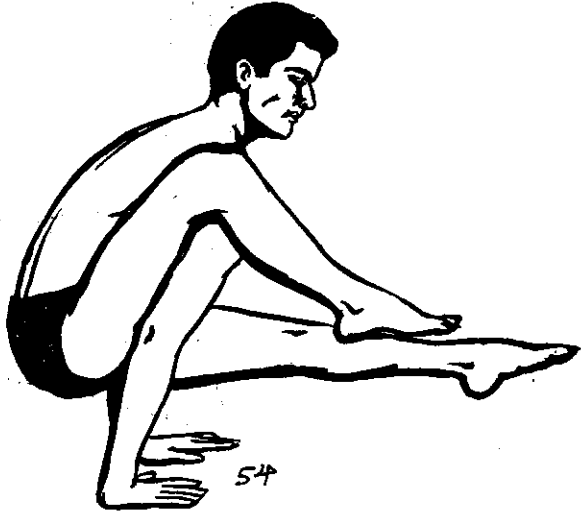
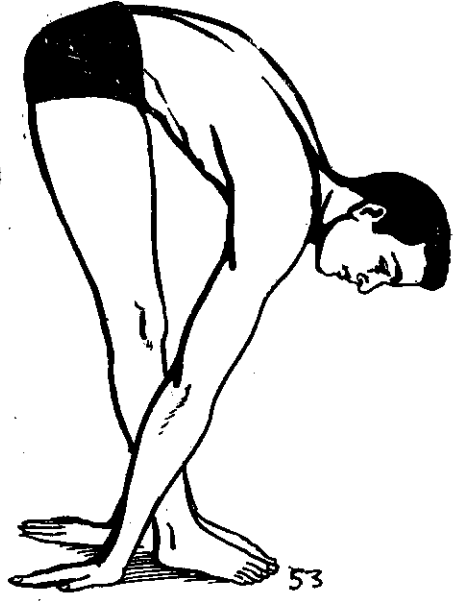
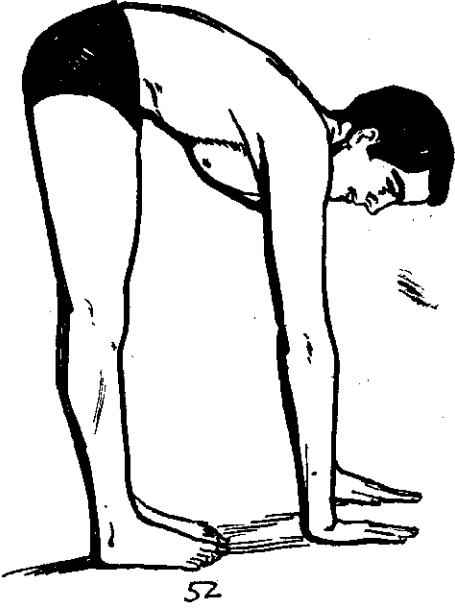


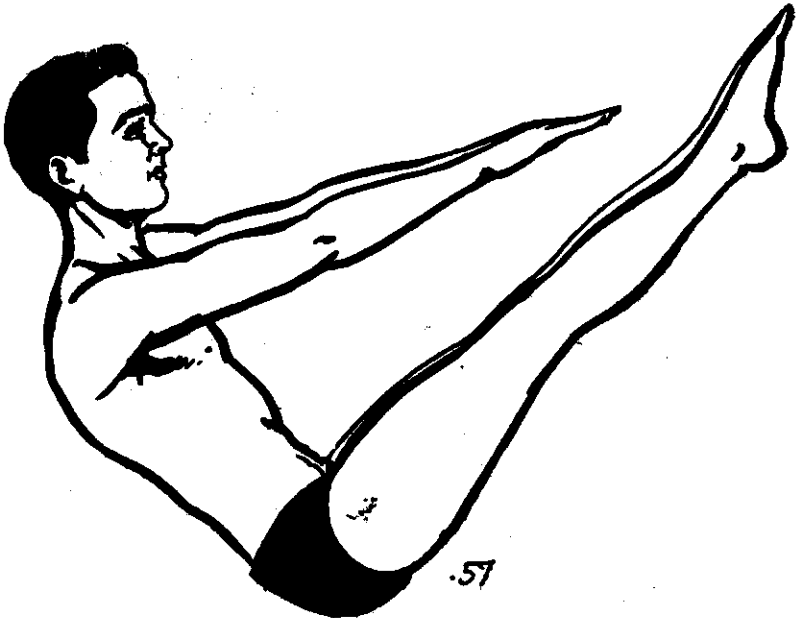
48



49

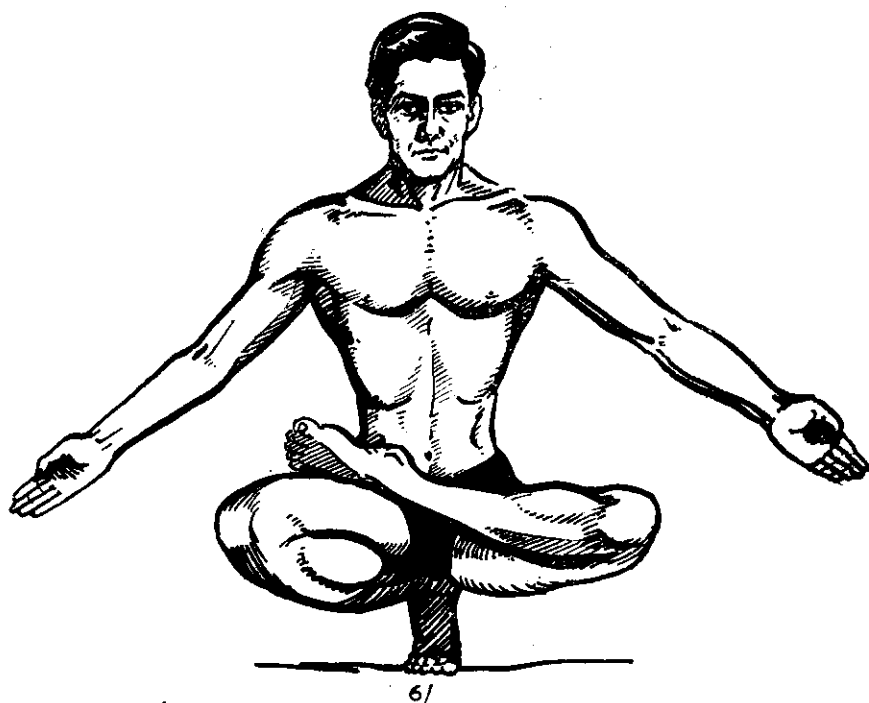
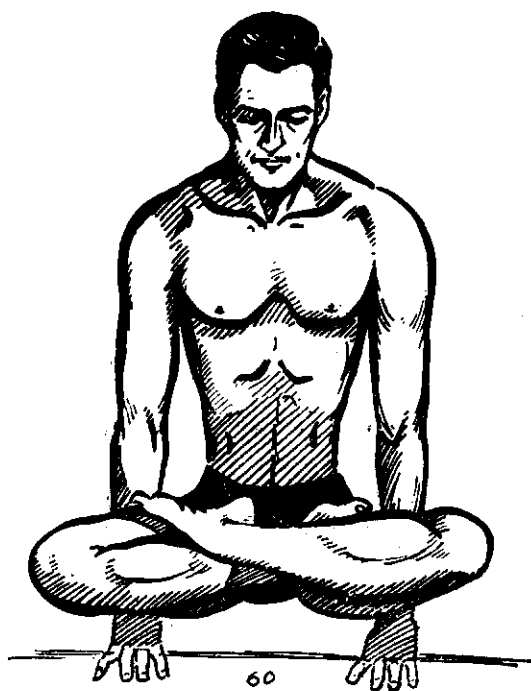


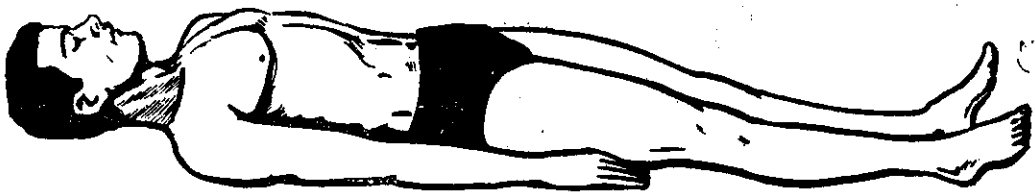
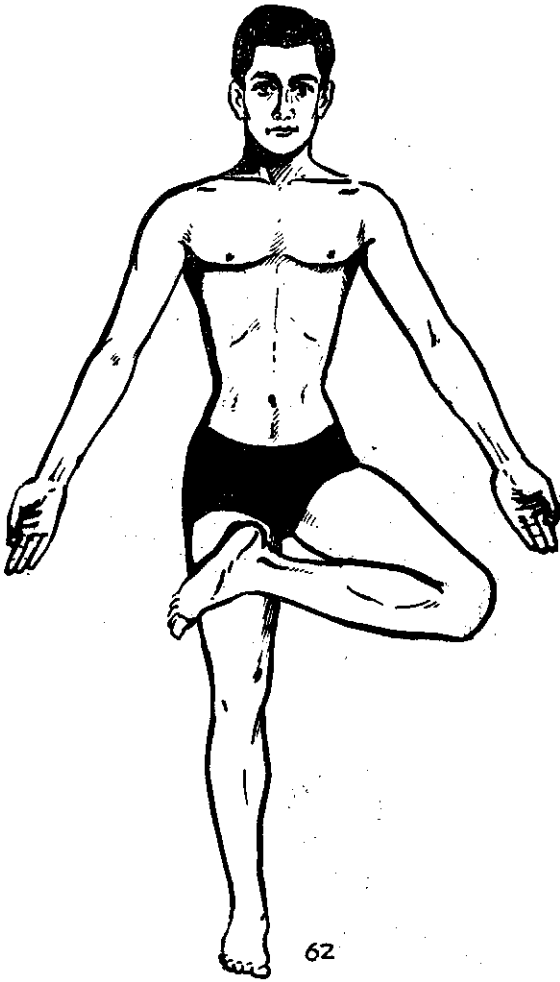




oob







# วิธีนอนหงายพักผ่อนหรือนั่งฝึกสติสมาธิ

(โดยกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย)

## อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ และ ปฏิโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

### (ก) อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่าเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” หลังเท้าข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ข้อเท้าข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” แข้งข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” เข่าข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ขาบนข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ข้อต่อขาบนข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ที่ก้นเหน็ด	” ” ”

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ” สติอ	” ” ”
” ” ”	” ” ” ชายโครงข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ” ต้นปี	” ” ”
” ” ”	” ” ” หน้าอกข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ” หลุมคอข้างล่าง	” ” ”
” ” ”	” ” ” กระเบื้องคอ	” ” ”
” ” ”	” ” ” หลุมคอข้างบน	” ” ”
” ” ”	” ” ” ปลายกาง	” ” ”
” ” ”	” ” ” ที่ฝีปากข้างล่าง	” ” ”
” ” ”	” ” ” ที่ฝีปาก	” ” ”
” ” ”	” ” ” ที่ฝีปากข้างบน	” ” ”
” ” ”	” ” ” แก้มข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ” รูจมูกข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ” ที่คางจมูก	” ” ”
” ” ”	” ” ” ทาข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ” กวข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ” ซ้าย	” ” ”

## หายใจเข้าท้องพอง

## กำหนดหน้าผาก

## หายใจออกท้องยุบ

” ” ”	” บนศีรษะ	” ” ”
” ” ”	” ขมับข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” หูข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” คางข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” คอข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ป่าข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ไหล่ข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” แขนบนข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ข้อศอกข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” แขนล่างข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ข้อมือข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” หลังมือข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ฝ่ามือข้างขวา	” ” ”
” ” ”	” ” ซ้าย	” ” ”

## (๗) ปฏิบัติตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่ามือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” หลังมือข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” ซ้อมือข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” แขนล่างข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” ข้อศอกข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” แขนบนข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” ไหล่ข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” บ่าข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” คอข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” กางข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”
” ” ”	” หูข้างซ้าย	” ” ”
” ” ”	” ” ขวา	” ” ”

หายใจเข้าท้องพอง

กำหนดลมับข้างซ้าย

หายใจออกท้องยุบ

”	”	”	”	”	ชวา	”	”	”
”	”	”	”	”	บนศีรษะ	”	”	”
”	”	”	”	”	หน้าผาก	”	”	”
”	”	”	”	”	กึ่งข้างซ้าย	”	”	”
”	”	”	”	”	ชวา	”	”	”
”	”	”	”	”	ตาข้างซ้าย	”	”	”
”	”	”	”	”	ชวา	”	”	”
”	”	”	”	”	ที่คิงจุมุก	”	”	”
”	”	”	”	”	จุมุกข้างซ้าย	”	”	”
”	”	”	”	”	ชวา	”	”	”
”	”	”	”	”	แก้มข้างซ้าย	”	”	”
”	”	”	”	”	ชวา	”	”	”
”	”	”	”	”	ที่ฝีปากข้างบน	”	”	”
”	”	”	”	”	ที่ปาก	”	”	”
”	”	”	”	”	ที่ฝีปากข้างล่าง	”	”	”
”	”	”	”	”	ปลายคาง	”	”	”
”	”	”	”	”	หลุมคอข้างบน	”	”	”
”	”	”	”	”	กระเดือกคอ	”	”	”
”	”	”	”	”	หลุมคอข้างล่าง	”	”	”
”	”	”	”	”	หน้าอกข้างซ้าย	”	”	”
”	”	”	”	”	ชวา	”	”	”
”	”	”	”	”	ลิ้นปี่	”	”	”



# ตารางสำหรับฝึกโยคะเป็นรายสัปดาห์

## สัปดาห์ที่ ๑

- (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
- (๒) กุมภักคา ๓ ,,
- (๓) อุษซาณี ๓ ,,
- (๔) วัศราศนะ ๓ ,,
- (๕) โยคะมูทระ ๓ ,,
- (๖) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา) ๓ ,,
- (๗) ภูชงกาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ ,,
- (๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
- (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที
- (๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

## สัปดาห์ที่ ๒

- (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
- (๒) กบาลภทิ ๓ ,,
- (๓) ภัสตริกะ ๓ ,,
- (๔) สุข ปุรวัก ๓ ,,
- (๕) บัศจิโมตนะ ๓ ,,
- (๖) สัปะตะวัชราศนะ ๓ ,,
- (๗) ทรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ,,
- (๘) สรรวังกาศนะ ๓ ,,
- (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที
- (๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

## สัปดาห์ที่ ๓

- (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
- (๒) หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย ๓ ,,
- (๓) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ,,
- (๔) วัศราศนะ ๓ ,,
- (๕) อุททียานะ-พันธะ(ท่าหตที่อง) ๓ ,,
- (๖) บัทหัทศตาศนะ (ท่านกกระสา) ๓ ,,
- (๗) อัทมะ - สัลภาศนะ ๓ ,,
- (๘) หลาศนะ (ท่าโล) ๓ ,,
- (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที
- (๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

## สัปดาห์ที่ ๔

- (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
- (๒) หายใจ "ฮา" ทำยืน ๓ ,,
- (๓) หายใจ "ฮา" ทำนอน ๓ ,,
- (๔) สุข ปุรวัก ๓ ,,
- (๕) อัทมะ-ภูชงกาศนะ ๓ ,,
- (๖) โยคะมูทระ ๓ ,,
- (๗) ทรีโกณศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ,,
- (๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
- (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที
- (๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

## สัปดาห์ที่ ๕

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๑)	๓ „
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๒)	๓ „
(๔) อັทตะมะมັทศเยนทราศนะ	๓ „
(๕) บัศจิมิตนะ	๓ „
(๖) ภูษงคาศนะ	๓ „
(๗) อุททียานะ-พันธะ(ท่าหกห้อง)	๓ „
(๘) สรรวังคาศนะ	๓ „
(๙) ผีกสมธาธิ	๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ „

## สัปดาห์ที่ ๗

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๕)	๓ „
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๖)	๓ „
(๔) อັทตะมะมັทศเยนทราศนะ	๓ „
(๕) มັทศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	๓ „
(๖) มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ „
(๗) อุททียานะ-พันธะ(ท่าหกห้อง)	๓ „

## สัปดาห์ที่ ๖

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๓)	๓ „
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๔)	๓ „
(๔) สุข ปุรวัก	๓ „
(๕) โยคะมฺุทระ	๓ „
(๖) มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ „
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู)	๓ „
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ)	๓ „
(๙) ผีกสมธาธิ	๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ „

## สัปดาห์ที่ ๘

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๗)	๓ „
(๓) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	๓ „
(๔) สุข ปุรวัก	๓ „
(๕) นอดิ	๓ „
(๖) สัลลภาศนะ (ท่าตักแตน)	๓ „
(๗) ศีรฆาศนะ (ศีรฆะอาศนะ)	๓ „

- (๘) วิปริต กรรม ๓ ครั้ง (๘) วิปริต กรรม ๓ ครั้ง  
 (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที  
 (๑๐) ทวาศนะ (ทำศพหรือทำคนตาย) ๑๐ ,, (๑๐) ทวาศนะ (ทำศพหรือทำคนตาย) ๑๐ ,,

### สัปดาห์ที่ ๘

- |                                     |         |                                     |         |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์          | ๗ ครั้ง | (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์          | ๗ ครั้ง |
| (๒) กษาลภักิ                        | ๓ ,,    | (๒) ภัตตริกะ                        | ๓ ,,    |
| (๓) กุมภักคา                        | ๓ ,,    | (๓) หายใจ "ฮา" ทำยืน                | ๓ ,,    |
| (๔) ภัตตริกะ                        | ๓ ,,    | (๔) สิงหาคณะ (ทำราชสีห์)            | ๓ ,,    |
| (๕) โยคะมุทร                        | ๓ ,,    | (๕) ปัสจิมุณะ                       | ๓ ,,    |
| (๖) ฤชงคาศนะ (ทำงูเห่า)             | ๓ ,,    | (๖) อัทธนะ - ฤชงคาศนะ               | ๓ ,,    |
| (๗) มยุรคาศนะ (ทำนกยูง)             | ๓ ,,    | (๗) อัทธนะมัตคเยนทวาศนะ             | ๓ ,,    |
| (๘) ศีรชคาศนะ (ศีรชะอาศนะ)          | ๓ ,,    | (๘) สรรวังคาศนะ                     | ๓ ,,    |
| (๙) ผีกสมาธิ                        | ๑๐ นาที | (๙) ผีกสมาธิ                        | ๑๐ นาที |
| (๑๐) ทวาศนะ (ทำศพหรือทำคนตาย) ๑๐ ,, |         | (๑๐) ทวาศนะ (ทำศพหรือทำคนตาย) ๑๐ ,, |         |

### สัปดาห์ที่ ๑๑

- |                            |         |  |         |
|----------------------------|---------|--|---------|
| (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ | ๗ ครั้ง | (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์               | ๗ ครั้ง |
| (๒) อุษธานี                | ๓ ,,    | (๒) ปราณายาม (ควบคุมการ<br>หายใจทำที่ ๒) | ๓ ,,    |
| (๓) หายใจ "ฮา" ทำนอน       | ๓ ,,    | (๓) ปราณายาม (ควบคุมการ<br>หายใจทำที่ ๗) | ๓ ,,    |

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| (๔) สิงหาคณะ (ทำราชสีห์) ๓ ครั้ง    | (๕) ภัตตริกะ ๓ ครั้ง                |
| (๕) อัทธนะ - สัลภาคณะ ๓ ,,          | (๕) สัปตะวัชราคณะ ๓ ,,              |
| (๖) อุททียนะ - พันธะ หรือ นอลี ๓ ,, | (๖) สัลภาคณะ (ทำตักแทน) ๓ ,,        |
| (๗) ธนุราคณะ (ทำธนู) ๓ ,,           | (๗) นอลี หรือ อุททียนะ - พันธะ ๓ ,, |
| (๘) หลาคณะ (ทำไถ) ๓ ,,              | (๘) ศีรยาคณะ (ศีรยะอาศนะ) ๓ ,,      |
| (๙) ผีกสมาริ ๑๐ นาที                | (๙) ผีกสมาริ ๑๐ นาที                |
| (๑๐) ศวาคณะ (ทำศพหรือทำคนตาย) ๑๐ ,, | (๑๐) ศวาคณะ (ทำศพหรือทำคนตาย) ๑๐ ,, |

## สัปดาห์ที่ ๑๓

## สัปดาห์ที่ ๑๔

- |   |   |
|---|---|
| (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง            | (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง            |
| (๒) กุมภักคา ๓ ,,                             | (๒) ภัตตริกะ ๓ ,,                             |
| (๓) กบาลภักติ ๓ ,,                            | (๓) ปราณायาม (ควบคุมการหายใจ<br>ทำที่ ๔) ๓ ,, |
| (๔) ปราณायาม (ควบคุมการ<br>หายใจทำที่ ๖) ๓ ,, | (๔) อัทธนะมัตศเคนทรากณะ ๓ ,,                  |
| (๕) โยคะมูทระ ๓ ,,                            | (๕) ศรีโกณศนา ๓ ,,                            |
| (๖) อัทธนะ - กุชงคาคณะ ๓ ,,                   | (๖) บัณฑักตาคณะ ๓ ,,                          |
| (๗) มัตศยาคณะ (ทำแบบปลา) ๓ ,,                 | (๗) มยुरาคณะ (ทำนกยูง) ๓ ,,                   |
| (๘) วิปริต กรณี ๓ ,,                          | (๘) หลาคณะ (ทำไถ) ๓ ,,                        |
| (๙) ผีกสมาริ ๑๐ นาที                          | (๙) ผีกสมาริ ๑๐ นาที                          |
| (๑๐) ศวาคณะ (ทำศพหรือทำ<br>คนตาย) ๑๐ ,,       | (๑๐) ศวาคณะ (ทำศพหรือทำ<br>คนตาย) ๑๐ ,,       |

## สัปดาห์ที่ ๑๕

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ซา" ทำนอน	๓ "
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการ หายใจทำที่ ๑)	๓ "
(๔) โยคะมุทระ	๓ "
(๕) วัศราศนะ	๓ "
(๖) อัฑฒะภัสถภาศนะ	๓ "
(๗) ภูซงกาศนะ (ทำงูเห่า)	๓ "
(๘) ศีรษาศนะ (ศีรษาอาศนะ)	๓ "
(๙) ผีกสมธาธิ	๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ทำศพหรือทำ คนตาย)	๑๐ "

## สัปดาห์ที่ ๑๖

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) กษาลภคิ	๓ "
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการ หายใจทำที่ ๗)	๓ "
(๔) ภัสตริกะ	๓ "
(๕) มยูราศนะ (ทำนกยูง)	๓ "

## สัปดาห์ที่ ๑๖

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	๓ "
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการ หายใจทำที่ ๓)	๓ "
(๔) สิงหาศนะ (ทำราชสีห์)	๓ "
(๕) ศีรษาศนะ (ศีรษาอาศนะ)	๓ "
(๖) อุททียานะ - พันธะ	๓ "
(๗) ธนุราศนะ (ทำธนู)	๓ "
(๘) สรรวังกาศนะ	๓ "
(๙) ผีกสมธาธิ	๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ทำศพหรือทำ คนตาย)	๑๐ "

## สัปดาห์ที่ ๑๗

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) กุมภคคคา	๓ "
(๓) ภัสตริกะ	๓ "
(๔) สุธะ - ปุรจิต	๓ "
(๕) อัฑฒมคคเคนทราศนะ	๓ "

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| (๖) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ครั้ง        | (๖) ศรีโกณจนนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ครั้ง |
| (๗) อุททียนะ - พันธะ ๓ "             | (๗) ปัสจิมอสนะ ๓ "                     |
| (๘) วิปริต กรณี ๓ "                  | (๘) หลาสนะ (ท่าไถ) ๓ "                 |
| (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที                 | (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที                   |
| (๑๐) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ " | (๑๐) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ "   |

สัปดาห์ที่ ๑๘

สัปดาห์ที่ ๒๐

- |  |  |
|--|--|
| (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง       | (๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง       |
| (๒) อุษธานี ๓ "                          | (๒) หายใจ "ชา" ท่านอน ๓ "                |
| (๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๕) ๓ " | (๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจทำที่ ๕) ๓ " |
| (๔) สุข พรวัค ๓ "                        | (๔) ศีรชากานะ (ศีรชะอาสนะ) ๓ "           |
| (๕) ปัททศตาคณะ ๓ "                       | (๕) สัปะตะ - วัชราสนะ ๓ "                |
| (๖) อัชตะมัตคเยนทวาราคณะ ๓ "             | (๖) อุททียนะ - พันธะ ๓ "                 |
| (๗) อุททียนะ - พันธะ ๓ "                 | (๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ "                |
| (๘) สรวังคาคณะ ๓ "                       | (๘) วิปริต กรณี ๓ "                      |
| (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ นาที                     | (๙) ผีกสมาธิ ๑๐ "                        |
| (๑๐) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ "     | (๑๐) ศวาสนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ "     |

## สัปดาห์ที่ ๒๑

## สัปดาห์ที่ ๒๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง	(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) ภัตตริกะ	๓ "	(๒) กบาลภักติ	๓ "
(๓) กุมภักคา	๓ "	(๓) หายใจ "ฮา" ทำยืน	๓ "
(๔) ปราณायาม (ควบคุมการ หายใจทำที่ ๔)	๓ "	(๔) ปราณायาม (ควบคุมการ หายใจทำที่ ๔)	๓ "
(๕) โยคะมูทระ	๓ "	(๕) ปัสจิมอตนะ	๓ "
(๖) มยूरากนะ (ท่านกยุง)	๓ "	(๖) สัตถากนะ	๓ "
(๗) อัทธมะมัตตเยนทราศนะ	๓ "	(๗) ทรีโกณศนะ	๓ "
(๘) ศีรชากนะ (ศีรชะอาศนะ)	๓ "	(๘) สัปตะวรัรชากนะ	๓ "
(๙) ผีกสมาริ	๑๐ นาที	(๙) มยूरากนะ (ท่านกยุง)	๓ "
(๑๐) ศวากนะ (ทำศพหรือทำ กนทาย)	๑๐ "	(๑๐) ศีรชากนะ (ศีรชะอาศนะ)	๓ "
		(๑๑) หลากนะ (ทำไถ)	๓ "
		(๑๒) สรวรังกาคนะ	๓ "
		(๑๓) ผีกสมาริ	๑๕ นาที
		(๑๔) ศวากนะ (ทำศพหรือทำ กนทาย)	๑๕ "

## สัปดาห์ที่ ๒๓

## สัปดาห์ที่ ๒๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง	(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒) ภัตตริกะ	๓ "	(๒) อุชชาณี	๓ "
(๓) หายใจ "ฮา" ท่านอน	๓ "	(๓) กบาลภักติ	๓ "

(๔) โยคะมูทระ	๓ „	(๔) สุข ปุรวัก	๓ „
(๕) อัทธม - ภูชงกาศณะ	๓ „	(๕) การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	๓ „
(๖) บัฑัทศกาศณะ	๓ „	(๖) หายใจ "ฮา" ทำยืน	๓ „
(๗) อุททียนะ - พันธะ	๓ „	(๗) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจ ทำที่ ๒)	๓ „
(๘) ธนุราศณะ (ท่าธนู)	๓ „	(๘) มัทศยาศณะ (ท่าแบบปลา)	๓ „
(๙) มยุราศณะ (ท่านกยูง)	๓ „	(๙) ภูชงกาศณะ (ท่างูเห่า)	๓ „
(๑๐) คีรชากศณะ (คีรชะอาศณะ)	๓ „	(๑๐) อัทธมะมัทศเยนทรากศณะ	๓ „
(๑๑) หลากศณะ (ท่าไถ)	๓ „	(๑๑) ธนุราศณะ (ท่าธนู)	๓ „
(๑๒) สรรวังกาศณะ	๓ „	(๑๒) มยุราศณะ (ท่านกยูง)	๓ „
(๑๓) ผีกสมธาธิ	๑๕ นาที	(๑๓) หลากศณะ (ท่าไถ)	๓ „
(๑๔) ศวาศณะ (ท่าศพหรือท่า คนตาย)	๑๕ „	(๑๔) สรรวังกาศณะ	๓ „
		(๑๕) ผีกสมธาธิ	๑๕ นาที
		(๑๖) ศวาศณะ (ท่าศพหรือท่า คนตาย)	๑๕ „





