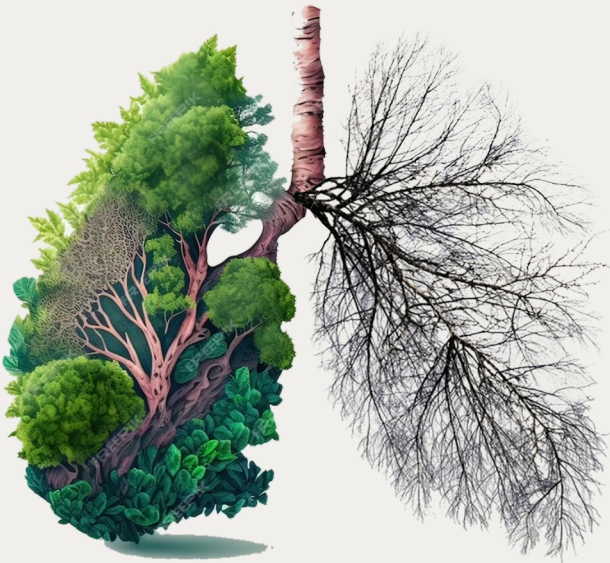


วิทยาศาสตร์ของการหายใจ

กายวิพจน์ ในตัวตน



สวามี รามา เขียน
นายแพทย์จอห์นสัน คลาร์ก บทนำ

ปรียาภา พืชผล แปล

วิทยาศาสตร์ของการหายใจ

กายทิพย์ในตัวคุณ

ผู้เขียน สวามี ราม่า

ผู้แปล ปรียาภา พิซผล

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สวามี ราม่า.

วิทยาศาสตร์ของการหายใจ กายทิพย์ในตัวคุณ.-- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক, 2567.
272 หน้า.

1. การหายใจ. I. ปรียาภา พิซผล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

612.2
ISBN 978-616-8235-72-0

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- มิถุนายน 2567

©1996 by Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A.®
Thai copyright: 2024 All rights reserved 7D Book Co., Ltd.

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

อวิชชัย พิซผล

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิซผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตาภา อุทธิเทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ใจรินทร์ กานติมา เมืองคำ

กัญนิภา แสนรัมย์

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนตี บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุ๊ป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง

วิทยาศาสตร์ ของการหายใจ

กายทิพย์ในตัวคุณ

สารบัญ

คำนิยม โดย ลินดา จอห์นเซน

บทนำ โดย นายแพทย์จอห์น คลาร์ก

01

บทที่ 1 ทำไมเราจึงต้องหายใจ

โยคะและพลังงานของร่างกาย

06

บทที่ 2 การหายใจและหน้าอก

กลไกของการหายใจ

นายแพทย์อลัน ไฮมส์

50

บทที่ 3 ไข่มุกนำทาง

การทำงานของจมูกและพลังงาน

นายแพทย์รูโดล์ฟ บัลเลนไทน์

106

บทที่ 4 จากการรับรู้ระดับพื้นฐานสู่ระดับสูง

วิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องของการหายใจ

สวามี รามา

168

ตัวอย่าง

คำนิยาม

จะเกิดอะไรขึ้น หากคุณสามารถกลั่นหายใจอยู่ได้เป็นชั่วโมง ท่องสำรวจมิติต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตมากมายหน้าหลายตา ในขณะที่ร่างกายของคุณชี้แจงแก่ไปแล้ว จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณสามารถรักษาโรคร้ายให้หายได้ในอดีตด้วยการกำหนดจิตเพียงอย่างเดียว จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณสามารถทำให้ตัวเองอยู่ในสภาวะสงบนิ่งขั้นสูงสุด จนไม่มีอะไรในชีวิตที่สามารถรบกวนคุณได้เลย แน่แน่นอนว่าเป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นในนิทานก่อนนอนเท่านั้น คนจริง ๆ ไม่สามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้เลย อย่างไรก็ตาม ปราชญ์โยคะโบราณหลายท่านมักจะอ้างว่าพวกเขาได้ทำสิ่งเหล่านี้สำเร็จเป็นประจำทุกวัน เป็นเรื่องธรรมดาที่คนไม่รู้ความจากวัฒนธรรมบูชาไสยศาสตร์จะกล่าวอ้างอะไรก็ได้ตามใจปาก

แต่แล้วในปี 1970 สวามี รามา ซึ่งถูกเลี้ยงในถ้ำหิมาลัยและได้รับการฝึกฝนเคล็ดวิชาโยคะที่ได้รับการสืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่เด็ก ก็ได้เดินเข้ามาในห้องวิจัยของสหรัฐอเมริกา ภายใต้เงื่อนไขการทดลองที่เข้มงวดที่สุด สวามีได้ทำการแกล้งตาย โดยแสดงให้เห็นผ่านหน้าจอว่าทั้ง ๆ ที่คลื่นสมองและการเต้นของหัวใจกลายเป็นเส้นตรง แต่เขายังรับรู้ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวในห้องทดลองได้ รายงานความสามารถของสวามีได้สะเทือนวงการวิทยาศาสตร์ตะวันตกอย่างมากอยู่ ๆ ก็เหมือนว่าคำกล่าวอ้างของโยคีเหล่านั้นจะไม่ได้เป็นเพียงแค่เรื่องมงาย แต่กลับกลายเป็นหลักฐานยืนยันถึงวิทยาศาสตร์ภายในที่กว้างขวางเกินกว่าระดับความรู้ ณ ปัจจุบันของแพทย์และนักสรีรศาสตร์ตะวันตกจะทำความเข้าใจได้

เมื่อเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ในที่สุดมนุษยชาติสมัยใหม่ก็ได้เรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาโลกซึ่งและเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของผู้คนสมัยก่อน แต่ก็โชคร้าย ในขณะที่เรากำลังตื่นรู้และสัมผัสกับคุณค่าแสนวิเศษของเรื่องเล่าทางการแพทย์ที่พัฒนาต่อเนื่องมาอย่างยาวนานนับพันปี วัฒนธรรมดั้งเดิมที่เก็บรักษาธรรมเนียมปฏิบัติอันล้ำค่านี้กลับสูญหายไปตลอดกาล อย่างไรก็ตาม ในอารามถ้ำหลายแห่งบนเทือกเขาหิมาลัย และอาศรมต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในป่าทึบในอนุทวีปอินเดีย ปราชญ์โยคียังคงถ่ายทอดวิธีและความเข้าใจ ซึ่งทำให้องค์ความรู้นี้กลายเป็นตำนานยาวนานนับศตวรรษ และกุญแจสำคัญที่ทำให้สำเร็จได้ด้วยตัวเอง ซึ่งโยคีถือปฏิบัติก็คือ Svarodaya หรือ วิทยาศาสตร์แห่งการหายใจ นั่นเอง

การหายใจนับเป็นการทำงานของร่างกายประเภทหนึ่ง ซึ่งทั้งหมดทั้งในรูปแบบอยู่นอกอำนาจจิตใจ (ทำงานได้ด้วยตัวเอง) และควบคุมได้ (เราสามารถควบคุมการหายใจของตัวเองได้) นับสำคัญแสนแปลกของการค้นพบที่เรียบง่ายนี้ชัดเจนต่อเหล่านักฝึกจิต (Inner Explorers) ของประเทศอินเดีย นั่นคือ การหายใจ คือกุญแจที่ใช้ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติทั้งหมด ซึ่งเป็นส่วนของการทำงานที่เราชาวตะวันตกถูกสอนมาว่าอยู่เหนือการรับรู้และทำงานได้ด้วยตัวของมันเอง การได้เรียนรู้วิธีการควบคุมลมหายใจ ทำใหโยคีสามารถควบคุมการทำงานของสมองในระดับที่รับรู้ได้ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ชาวตะวันตกไม่คิดว่าจะเป็นไปได้... จนกระทั่งสวามีเดินเข้ามาในห้องวิจัย

หากดูจากอัตราความก้าวหน้าของการแพทย์ตะวันตก คงต้องใช้เวลามากกว่า 200-300 ปีจึงจะไล่ตามสวามี งามาทัน เขาเน้นย้ำเรื่องบางอย่าง เช่น ร่างกายในระดับกายภาพ แท้จริงแล้วทำงานภายใต้สนาม

พลังงานที่เรียกว่า *Sukshma Sharira* (มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่า “กายทิพย์”) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกยังคงถกเถียงกันจนถึงทุกวันนี้ อย่างไรก็ตาม การควบคุมสนามพลังงานนี้เองที่ทำให้สวามีรามาสึกให้มีเนื้องอกที่แขนและทำให้มันหายไปได้ภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง คุณนึกภาพออกไหมว่าการรักษาโรคมะเร็งจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางไหน หากนักวิจัยทางการแพทย์ได้ใช้เงินทุกบาททุกสตางค์ของทุนวิจัยเพื่อศึกษาและค้นคว้าการมีอยู่ของพลังงานในสิ่งมีชีวิต

ภาษาสันสกฤตของคำว่าพลังงานชีวิตคือ *ปราณ* (Prana) วรรณกรรมซึ่งกล่าวถึงผู้คนชาวอียิปต์และเคลเดียสมัยก่อนที่ยังคงสภาพดีอยู่แสดงให้เห็นว่าพวกเขาระมัดระวังเมื่อต้องใช้ *ปราณ* แพทย์ชาวจีนและญี่ปุ่นรวมถึงผู้ฝึกศิลปะการต่อสู้มากมายยังคงปฏิบัติตามอยู่จนถึงปัจจุบัน หนังสือเล่มนี้คือบทนำสู่เรื่องราวอันตระการตาถึงวิธีการที่โยคีนำเอา *ปราณ* มาใช้ผ่านวิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องของการหายใจ และเขียนด้วยภาษาที่เรียบง่ายเพื่อให้ชาวตะวันตกสามารถเข้าใจได้ เนื้อหาส่วนแรกจะพาเราไปค้นพบความสำคัญของพลังงานหลัก ซึ่งจัดเป็นแรงกระทำที่อยู่เบื้องหลังการทำงานของระบบในร่างกายทั้งหมดนั่นเอง

ลินดา จอห์นเซน

ตัวอย่าง

บทนำ

หนังสือเล่มนี้คือการพิจารณาลมหายใจ ไม่ว่าจะเป็นการรวมระบบการทำงานในระดับต่าง ๆ เข้าด้วยกัน การปฏิสัมพันธ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นในระดับที่ต่างกัน และวิธีการที่นำไปใช้ได้จริงเมื่อมีการปรับแต่งรูปแบบการปฏิสัมพันธ์เหล่านี้ เนื้อหาที่จะยกมาพูดถึงมีขอบเขตกว้างขวาง ตั้งแต่การเคลื่อนไหวทางกายภาพของหน้าอกและหน้าท้องไปจนถึงการทำงานของระบบอวัยวะภายใน หน้าที่ย้อนละเอียดอ่อนของกระแสพลังงานรวมถึงวิธีที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ เนื่องจากผลกระทบที่กลายเป็นแรงขับเคลื่อนต่อระบบการทำงานของมนุษย์ การเข้าใจระบบการหายใจอย่างลึกซึ้งจะมอบเครื่องมือทรงพลังที่ช่วยเปิดกว้างการรับรู้ต่อร่างกายและจิตใจในมิติที่หลากหลายมากขึ้น อีกทั้งความเข้าใจนี้ยังเป็นประโยชน์ในฐานะของเครื่องมือทางกายภาพบำบัดอีกด้วย

ความสำคัญของการหายใจสามารถรับรู้ได้ผ่านการสังเกตคุณสมบัติต่าง ๆ ภายในจิตใจ เนื่องจากจิตใจมีแนวโน้มที่จะคัดกรองเหตุการณ์มากมายออกจากการตระหนักรู้เพื่อหลีกเลี่ยงการโจมตีของความรู้สึกที่มากเกินไป การคัดกรองนี้ทำให้การตระหนักรู้ได้จดจ่อกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญกว่ามากขึ้น หรือก็คือรูปแบบใหม่ทางความคิดหรือกิจกรรมใหม่สามารถดึงดูดความสนใจได้ตั้งแต่วินาทีแรก แต่เมื่อเกิดการซ้ำบ่อยครั้ง การรับรู้ก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติหรือทำไปตามสัญชาตญาณแทน เช่น การเดินเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำได้ง่าย ๆ โดยแทบไม่ต้องใช้ความคิด แม้ว่าสติรับรู้จะสามารถเข้ามาทำหน้าที่แทนได้เมื่อเข้าตาจนก็ตาม อย่างไรก็ตาม ภาระบวณการที่ใช้หลอมการเคลื่อนไหวของการเดินให้สลักเข้าไปในจิตใจ หมดไปหลายปีกับการลองผิดลองถูก

กว่าจะกลายเป็นสิ่งที่ทำจนเป็นนิสัยและสามารถจัดระเบียบได้โดยอัตโนมัติ

อวัยวะภายใน (เช่น หัวใจ ไต และตับ) ตอบสนองในลักษณะเดียวกัน การประเมินทางชีวภาพ (Biofeedback) ได้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมทางกายภาพบางอย่างของอวัยวะภายในเหล่านี้ซึ่งก่อนหน้านี้ถูกแปะฉลากว่าอยู่นอกเหนือการควบคุมนั้นสามารถควบคุมได้ผ่านการฝึกฝน แม้ว่าจะต้องใช้เวลาฝึกฝนอย่างยาวนานกว่าจะเชี่ยวชาญในการควบคุมอวัยวะภายในได้อย่างใจนึกก็ตาม

การหายใจนับว่าเป็นหน้าที่ทางสรีรวิทยาที่โดดเด่น เนื่องจากเป็นสัญญาณป้อนกลับจากปอดรวมถึงออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด เพื่อชดเชยอัตราการหายใจและระดับของการสูดหายใจอย่างไรก็ตาม การหายใจด้วยตัวของมันเองกลับเป็นการทำงานจากกล้ามเนื้อภายใต้อำนาจจิตใจ เช่น อัตราการหายใจและระดับของการสูดหายใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยขึ้นอยู่กับระดับของความเชี่ยวชาญในการควบคุมลมหายใจ แต่ปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจจำกัดระดับที่สามารถเกิดขึ้นได้ รีเฟล็กซ์เช่นนี้ทำหน้าที่เป็นแนวป้องกันและมักจะมีผลสำคัญอย่างมาก เนื่องจากความต้องการหายใจเป็นสิ่งพื้นฐาน ซึ่งบางส่วนได้สะท้อนบทบาทสำคัญของออกซิเจนในระบบเผาผลาญ โดยหากปราศจากออกซิเจนในร่างกาย ร่างกายก็ไม่สามารถย่อยอาหารหรือสร้างพลังงานได้

ในที่สุดวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ก็ได้ทำความเข้าใจถึงหลักการมากมายซึ่งเกี่ยวข้องกับมุมมองทางกายภาพของการหายใจ ตั้งแต่กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ที่เคลื่อนย้ายออกซิเจนเข้าไปและไปตาม

ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไปจนถึงปฏิกิริยาเคมีของระบบเผาผลาญ อย่างไรก็ตาม สิ่งจูงใจทางองค์ความรู้ของระบบทางสรีรวิทยานั้นซับซ้อนได้จำกัดกรอบความคิดของกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการหายใจให้อยู่แค่ในระดับทางกายภาพเท่านั้น ถึงแม้ว่าการตอบสนองที่ธรรมชาติที่สุดจะบ่งชี้ว่าความสำคัญของการหายใจเป็นมากกว่าแค่การทำงานของระบบการเผาผลาญ เช่น ประสิทธิภาพส่วนตัวของเรอบอกเป็นนัยว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการหายใจเกิดขึ้น เมื่ออยู่ในสภาวะอารมณ์เข้มข้นจะพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางการหายใจเกิดขึ้น การสะอื้นไห้และการหายใจสั้นเพราะความโกรธคือตัวอย่างที่เห็นได้ทั่วไป ยิ่งไปกว่านั้น การกระตุ้นทางกายภาพ เช่น ความเจ็บปวดและการออกกำลังกาย สามารถเป็นตัวการเปลี่ยนรูปแบบการหายใจและสภาวะอารมณ์ได้อีกด้วย

เมื่อการสังเกตเหล่านี้ได้รับการศึกษา ชุดคำถามมากมายก็เริ่มเดินขบวนเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นอะไรที่สามารถใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ร่างกาย และการหายใจได้บ้าง อะไรคือสื่อกลางพื้นฐาน การหายใจทำปฏิกิริยาต่อส่วนอื่นๆ ของจิตใจหรือไม่ สภาวะทางอารมณ์และทางกายสามารถเปลี่ยนแปลงตามรูปแบบของการหายใจได้หรือไม่

วิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องของการหายใจได้ระบุถึงคำถามบางส่วน โดยในแต่ละบทจะค่อย ๆ เริ่มจี้ไปที่ละประเด็น เริ่มจากใจความหลักอย่างการหายใจคือสิ่งที่เชื่อมโยงร่างกายและจิตใจไว้ด้วยกัน ผู้เขียนจะร้อยเรียงการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่แตกต่างกันของฝั่งตะวันตกและความเข้าใจเชิงลึกซึ่งพิสูจน์ได้จากฝั่งตะวันออกเข้าด้วยกันอย่างสมดุล หลังจากปูพื้นฐานกันในบทที่ 1 เรียบร้อยแล้ว นายแพทย์อลัน ไซมส์ จะนำเสนอเกี่ยวกับสรีรศาสตร์และกายวิภาคศาสตร์ของระบบ

ทางเดินหายใจส่วนล่างในแง่ของมุมมองที่ต่างออกไป การสำรวจผลกระทบทางสรีรวิทยาและทางจิตวิทยาที่เกิดจากลักษณะของการหายใจที่หลากหลาย ข้อถกเถียงเกี่ยวกับจุมูก (อวัยวะที่มักถูกใส่ร้ายและเข้าใจยาก) และนายแพทย์รูดอล์ฟ บัลเลนไทน์ จะพูดถึงระบบทางเดินหายใจส่วนบนในบทถัดไป ในบทนี้ พอร์ทัล (Portal) จะได้รับการตรวจสอบในลักษณะของขั้นเตรียมการทำงานซึ่งใช้กำหนดกระแสลมเข้า และรูปแบบที่ซับซ้อนของการทำงานของระบบประสาทและการไหลเวียนของพลังงานที่เกิดจากพอร์ทัล ในบทสุดท้าย สวามี รามา อธิบายถึงสื่อกลางที่เชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจหรือ ปราณ ตำราเก่าแก่ของโยคีโบราณได้กล่าวไว้ว่า ปราณ คือหน่วยพลังงานที่ละเอียดอ่อนที่สุด สวามี รามา อธิบายถึงระบบการจัดการและลงรายละเอียดในส่วน of ชั้นของปราณ หรือสนามพลังงาน ซึ่งเน้นโครงสร้างทางกายภาพและการทำงานของร่างกาย ซึ่งนับว่าทำงานภายใต้การควบคุมของจิตใจ

จุดประสงค์ของ วิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องของการหายใจ คือการได้นำเสนอความรู้เชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการหายใจในแง่ที่ว่าสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาตนเองได้ด้วยเหตุผลนี้เอง แบบฝึกหัดและวิธีการที่นำไปปรับใช้ได้จริงสำหรับการหายใจอย่างเป็นระบบและควบคุมการไหลเวียนของปราณจึงอธิบายไว้อย่างละเอียด ด้วยหวังว่าจะช่วยขยายขอบเขตการตระหนักรู้เรื่องของการหายใจ เพื่อที่เราจะได้สังเกตลักษณะการหายใจของตัวเองซึ่งมักเป็นไปตามความเคยชิน การตระหนักรู้จะทำให้เราระบุและแทนที่รูปแบบการหายใจแบบเก่าด้วยรูปแบบที่ดีกว่าเดิม เช่นเดียวกับเด็กที่เอาชนะความงอแงจะงอแงด้วยการทำความรู้จักร่างกายและเรียนรู้ที่จะเดิน การตระหนักรู้ถึงลมหายใจจะช่วยให้การหายใจกลายเป็นเรื่องที่สามารถควบคุมได้ในไม่ช้า

เมื่อการหายใจคือสิ่งที่เชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจ มันก็สามารถเข้าไปแทรกแซงการทำงานในระดับต่าง ๆ ได้ ด้วยการตระหนักรู้และการควบคุมการหายใจในระดับที่เชี่ยวชาญมากขึ้น การแทรกแซงดังกล่าวสามารถส่งผลกระทบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตวิทยาได้อย่างลึกซึ้ง วิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องของการหายใจ ยังเปิดประตูบานใหม่สู่การรู้สำนึก มอบเครื่องมืออันทรงพลังเพื่อพัฒนาสุขภาพองค์รวมและการเติบโตในระดับบุคคลด้วยเช่นกัน

นายแพทย์จอห์น คลาร์ก

บทที่

1

ทำไมเราจึงต้องหายใจ

“

ทำไมเราจึงต้องหายใจ

โยคะและพลังงานของร่างกาย



นักอ่านหลายท่าน คงต้องแปลกใจแน่ ๆ ที่เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ล้วนอุทิศให้แก่เรื่องของการหายใจ เนื่องจากการศึกษาในหัวข้อการหายใจได้รับความสนใจน้อยมากในการแพทย์ตะวันตก โดยในจดหมายซึ่งเขียนถึงบรรณาธิการและได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ชื่อดังฉบับหนึ่ง แพทย์ท่านหนึ่งอธิบายถึงความไม่พอใจที่มีต่อเวลาและเงินที่เสียให้กับงานวิจัยในภาควิชาที่ไม่สำคัญ “สิ่งต่อมาที่จะเกิดขึ้น” เขาคร่ำครวญ “ก็คือบางคนจะเขียนวิทยานิพนธ์ความยาวเท่าหนังสือเล่มหนึ่งว่าด้วย ‘วิธีการหายใจ!’” เขาไม่สามารถจินตนาการถึงหัวข้อที่ไร้สาระ หรือกระบวนการที่เห็นกันอยู่ชัด ๆ มากไปกว่าการหายใจอีกแล้ว

แน่นอนว่าการหายใจเป็นกระบวนการที่สำคัญอย่างยิ่งยวด หากคุณไม่หายใจ คุณก็ตาย ในกรณีนี้ทุกท่านคงเห็นตรงกันว่าการหายใจนั้นสำคัญ อย่างไรก็ตาม พวกเราส่วนใหญ่อาจกล่าวว่า “คุณจะหายใจหรือไม่ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไรเลย หากคุณหายใจ นั่นนับว่าไม่มีปัญหา แต่ถ้าคุณไม่หายใจและเกิดตายขึ้นมา ก็นับว่าหลุดพ้นจากปัญหาเช่นกัน”

แต่ในความเป็นจริงกลับไม่ง่ายเช่นนั้น ในวัฒนธรรมตะวันออกพบผู้ที่ใช้เวลากว่าสิบปีศึกษาเรื่องของการหายใจ อันที่จริงแล้ว มีอารามหลายแห่งที่มุ่งมั่นศึกษาเรื่องของการหายใจเป็นหลัก และกล่าวกันว่า โยคีที่ได้สำแดงฤทธิ์เดชที่ใกล้เคียงกับปาฏิหาริย์มากมายนั้น จริง ๆ แล้วมีพื้นฐานดั้งเดิมจากการฝึกควบคุมลมหายใจ จึงมีคำถามว่า ทำไมทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจึงย้อนกลับไปสู่กระบวนการที่เกิดเป็นปกติในชีวิตประจำวันอย่างการหายใจด้วย

ทำไมเราจึงต้องหายใจ

ปัญญา

ระหว่างจิตใจ/ร่างกาย



สาเหตุที่ทำให้เราไม่เข้าใจว่าทำไมเราต้องหายใจ อาจสืบเนื่องมาจากวิธีการมองโลกแบบคนตะวันตก มุมมองของเรามีรากฐานเริ่มต้นจากการศึกษาปรากฏการณ์ทางวัตถุ เรานำเอาสิ่งที่เห็นได้ด้วยตาเปล่ามาวิเคราะห์ทั้งทางกายภาพและทางเคมี การทดลองทางวิทยาศาสตร์เกิดจากการวัดผลที่แม่นยำและการควบคุมตัวแปร แพทย์หลาย ๆ ท่านก็ผ่านการศึกษากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยามาก่อน ทุกอย่างรอบตัวเราล้วนเกี่ยวข้องกับวัตถุทั้งสิ้น

ในทางเดียวกัน เราเริ่มศึกษาทำความเข้าใจมนุษย์จากปัจจัยภายนอกก่อน หรือก็คือเริ่มต้นจากการศึกษาร่างกายส่วนที่สามารถสัมผัสและวัดค่าได้ เรามักสนใจเมื่อได้อ่านงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถสังเกตและวัดผลได้ แต่เมื่องานวิจัยของเราอยู่นอกขอบเขตของโลกแห่งวัตถุนิยม ศึกษาวิจัยถึงปรากฏการณ์ที่นอกเหนือความเข้าใจของเรา ความรู้สึกไม่ชัดเจนจะก่อตัวขึ้นพร้อมกับคำถามหนึ่งที่ผุดขึ้นมาในใจอย่างไม่อาจเลี่ยงได้ว่า

“นี่เป็นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์จริง ๆ ใช่ไหม”



ความแคลงใจสงสัยที่มีต่อการยืนยันทางวิทยาศาสตร์ของการศึกษาที่ไม่เป็นรูปธรรม สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนในงานวิจัยทางจิตวิทยา เนื่องจากจิตใจเป็นการมีอยู่ในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงที่จะทำความเข้าใจการคงอยู่ของมันได้ ในปัจจุบัน ความสนใจของชาวตะวันตกที่มีต่อจิตใจเทียบเท่ากับความไม่แน่นอนของวิธีที่จะเข้าถึงมันได้อย่างชัดเจน เราไม่สามารถผา้วัดค่าหรือเก็บจิตใจใส่กล่องได้ไม่สามารถหั่นจิตใจเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วส่องดูผ่านกล้องจุลทรรศน์หรือทำการทดลองด้วยเครื่องมือไฟฟ้าได้เลย

อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ส่วนตัวบอกให้เรามั่นใจว่ามีการคงอยู่ของจิตใจและความสำคัญของมัน พวกเราตระหนักถึงความคิดของเรา ตระหนักว่ากำลังมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นภายใน และเราก็ยอมรับ แต่ก็ด้วยความไม่เต็มใจ เนื่องจากการทำงานของจิตใจในบางคราวก็อยู่เบื้องหลังสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้งยังส่งผลต่อการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ในโลก

ถึงแม้จะเป็นเช่นนั้น แต่โลกตะวันตกก็ยังคงสับสนถึงความเชื่อมโยงระหว่างขอบเขตของจิตใจและโลกที่จับต้องได้ วิธีการใดที่ร่างกายใช้สื่อสารกับจิตใจ ประโยคนี้เป็นมากกว่าคำถามเชิงทฤษฎี ปัญหาที่มีผลกระทบระหว่างจิตใจและร่างกาย เป็นปัญหาที่กวนใจนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกและทำให้นักจิตวิทยาต่างงุนงงกันถ้วนหน้า เมื่อแพทย์ล้มเหลวในการเปลี่ยนแปลงร่างกายให้ตรงตามความพึงพอใจของผู้ป่วย พวกเขาจะเหวี่ยงแขนขึ้นไปในอากาศ และกล่าวโทษความผิดปกติทาง “จิตใจ” เมื่อนักจิตวิทยาไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้เข้าถึงจิตใจของพวกเขาได้ พวกเขาจะยกไหล่และบอกว่า

“บางทีคุณอาจต้องเข้าพบแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่า
คุณสุขภาพแข็งแรงจริง ๆ”



ผู้ป่วยถูกโยนไปมาระหว่างนักจิตบำบัดหัวเสียกับแพทย์ที่งุนงงสับสน โดยขณะนั้นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชซึ่งเข้าใจผลกระทบระหว่างจิตใจ และร่างกายยังไม่เผยตัวออกมา

จิตใจและร่างกายเชื่อมถึงกันได้อย่างไร เหมือนว่าวิทยาศาสตร์ ตะวันตกจะจนมุมตอบคำถามนี้ไม่ได้เสียแล้ว อย่างไรก็ตาม ปรวิศญา ตะวันออก โดยเฉพาะที่ซึ่งศาสตร์แห่งโยคะได้ถือกำเนิดขึ้น ได้นำเสนอ ถึงความเป็นไปได้ของคำตอบ ด้วยโยคะคือศาสตร์ที่ศึกษาทั้งการมีอยู่ ของร่างกายและสภาวะของจิตใจ โดยการทำงานของทั้งสองระดับนี้ นับว่าเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ของปรากฏการณ์ที่ประกอบขึ้นเป็นศาสตร์ แห่งโยคะเท่านั้น

นับตั้งแต่อดีตกาล ครูโยคะหลายท่านได้ใช้เวลาหลายชั่วโมงไปกับการสำรวจตัวเอง ศึกษาและพยายามไขปริศนาที่ซ่อนไว้เบื้องหลังความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นระหว่างการมีอยู่ในระดับชั้นที่ต่างกันออกไป พวกเขาค้นพบว่า นอกจากการมีอยู่ของกายหยาบและจิตใจแล้ว ยังมีการทำงานในระดับชั้นที่สูงกว่าและสำคัญไม่แพ้กัน เช่น พวกเขาได้เปิดเผยและสำรวจสติเห็นการรู้คิด ระดับของปัญญาที่การตระหนักรู้สูงและกว้างขวาง สามารถเข้าถึงได้ด้วยการถอยออกมาจากกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน วิธีการปรับความสนใจมาไว้ภายใน (Inward Attention) ช่วยให้เราสำรวจระดับของสติได้ เรียกว่า การทำสมาธิ

การทำสมาธิ

“
การรู้
สติ
ชั้น
ขึ้น
กว่า

”



การทำสมาธิ คือวิธีการที่ใช้จัดการกับระดับชั้นการทำงานของมนุษย์ที่อยู่เหนือจิตใจ โดยอาจเรียกว่า “การรู้สติขั้นกว่า” อย่างไรก็ตามการทำสมาธิไม่ได้เป็นเพียงด้านเดียวของโยคะ แต่โยคะยังรวมถึงท่ากายบริหาร (อาสนะ) สอนให้ผู้ปฏิบัติอาสนะควบคุม จัดระเบียบ และรู้สึกถึงร่างกายของพวกเขา นอกจากนี้ยังมีการฝึกปฏิบัติด้านอื่น ๆ ที่ช่วยในเรื่องของการควบคุมและจัดระเบียบการทำงานของจิตใจโดยตรง เช่น การฝึกให้จดจ่อ โยคะเชื่อว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตหลายระดับ นั่นคือ สิ่งมีชีวิตที่มีชุดการมีอยู่หลายระดับชั้นที่แตกต่าง ตั้งแต่ระดับร่างกาย จิตใจ ไปจนถึงสิ่งที่อยู่เหนือจิตใจ

อย่างไรก็ตาม เราได้ละการอธิบายถึงระดับชั้นที่สำคัญอีกระดับชั้นหนึ่งซึ่งเชื่อมระหว่างจิตใจและร่างกาย เนื่องจากสำหรับโยคะแล้วจิตใจและร่างกายไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยตรง ถ้าจะกล่าวให้ถูกต้องก็คือจิตใจและร่างกายเกี่ยวโยงกันด้วยการทำงานที่สอดคล้องกัน ความเฉยเมยที่นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกมีต่อความเป็นไปได้ของความสอดคล้องกันนี้เอง ที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจกลายเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับพวกเขา นี่อาจเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงยึดติดกับคำว่า “กาย/จิต ทวินิยม (Body/Mind Dualism)” แยกความเข้าใจมนุษย์ของเราออกเป็นชิ้น ๆ และจัดแบ่งไว้ในขอบเขตที่มีเส้นแบ่งชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยาหรือนักมนุษยนิยม นักวิทยาศาสตร์กายวิภาค หรือนักทดลองนั่นเอง

นักวิทยาศาสตร์ “หัวแข็ง” มั่นใจว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ควรค่าแก่การศึกษาต้องจับต้องและสัมผัสได้ หากพวกเขาต้องการจัดการกับพฤติกรรมของมนุษย์ พวกเขาจะจำกัดขอบเขตของการศึกษาและการวัดผลแค่เพียงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผลผลิตของการวิวาทะ และผลประเมินคุณลักษณะรายบุคคลเท่านั้น หากพวกเขาตีความว่าตัวเองคือนักจิตวิทยา พวกเขามักจะปะป้ายตัวเองว่าเป็นนักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม พวกเขาจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับจิตใจ ด้วยเชื่อว่าจิตใจไม่สามารถนำมาควบคุมศึกษาได้ ดูเหมือนชุดความเชื่อนี้จะกลายเป็นสิ่งที่คนในสมัยนั้นยึดมั่น แม้ว่าเมื่อราวสิบหรือยี่สิบปีก่อน การเคลื่อนไหวของ “สุขภาพองค์รวม” ได้เริ่มเปิดประตูสู่การตระหนักรู้ที่กว้างขวางขึ้น เปิดโอกาสให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนักวิจัยมากมายได้ออกมาประกาศจุดยืนก็ตาม

นับเป็นเรื่องน่ายินดีสำหรับโลกตะวันออกและผู้ที่มีสมาธิ ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจได้รับการสำรวจตรวจค้นอย่างละเอียด รวมถึงได้สร้างสื่อกลางเชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยสื่อกลางนี้มีคุณสมบัติและขอบเขตเป็นของตัวเอง อีกทั้งพวกเขายังได้รับการถ่ายทอดว่าสื่อระดับกลางนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับพลังงานอีกด้วย



วิทยาศาสตร์ว่าด้วยเรื่องของการหายใจ

ธรรมชาติ

หลายระดับของมนุษย์



ความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์ตะวันตกได้บังคับให้เราค่อย ๆ ขยับเข้าไปใกล้และยอมรับมุมมองเช่นนี้ เราพบว่าการศึกษาทางกายภาพโดยปราศจากการตระหนักรู้ถึงปรากฏการณ์ของสิ่งที่ไม่มีความเป็นตัวตน ซึ่งเราอาจเรียกมันว่า “พลังงาน” แทบเป็นไปไม่ได้ เราสิ้นสุดบทเรียนกายวิภาคศาสตร์ด้วยบทเริ่มต้นของสรีรวิทยา และปิดหนังสือสรีรวิทยาด้วยการเริ่มต้นเปิดหน้าแรกของการบูรณาการเชิงรุกของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด ซึ่งการทำงานทางชีววิทยาระดับนี้พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับพลังงานทุกครั้ง

นักฟิสิกส์นิวโทเนียนสนใจเพียงเรื่องกลศาสตร์ พวกเขาทุ่มเทความสนใจลำดับต้น ๆ ไปกับวิธีที่ร่างกายหนึ่ง ๆ เคลื่อนไหวหรือได้รับผลกระทบจากอีกร่างหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ในศตวรรษที่ 20 ทฤษฎีแม่เหล็กไฟฟ้าได้กลายมามีบทบาทสำคัญแห่งยุคเช่นเดียวกับการศึกษาพลังงานนิวเคลียร์ ความสำคัญที่มากขึ้นเรื่อย ๆ นี้ทำให้เราต่อสู้กับคำถามที่ว่า

**“อะไรคือความสัมพันธ์ระหว่างสสารและพลังงาน
ระหว่างมิติทางกายภาพและมิติแห่งพลังงาน
ที่สุดแล้วพลังงานคืออะไรกันแน่ เมื่อเราไม่อาจ
มองเห็นไม่ใช่วัตถุที่จับต้องได้ มันจะยัง
เป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การพูดถึงอยู่หรือไม่”**

แน่นอนว่าพลังงานถือเป็นสิ่งจำเป็น มันทำให้เราเคลื่อนไหว ทำให้หลอดไฟส่องสว่าง ตรงกันข้ามกับเครื่องจักรสมัยใหม่แห่งศตวรรษที่แล้วที่เผาถ่านเพื่อก่อให้เกิดไอน้ำและออกแรงดันลูกสูบ เครื่องจักรที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้หิวหาเท่าแต่ก่อน มันรวบรวมพลังงานผ่านวงจรเล็กจิ๋วเพื่อแสดงความมหัศจรรย์ทางอิเล็กทรอนิกส์ คำถามคือเราจะเข้าใจปรากฏการณ์นี้ได้อย่างไร



หากดูจากอัตราความก้าวหน้าของการแพทย์ตะวันตก
คงต้องใช้เวลามากกว่า 200-300 ปี
จึงจะไล่ตามสวามี รามากัน เขาเน้นย้ำเรื่องบางอย่าง
เช่น ร่างกายในระดับกายภาพ
แท้จริงแล้วทำงานภายใต้สนามพลังงาน
ที่เรียกว่า sukshma sharia
(มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่า "กายทิพย์")

ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกยังคงตก
เตียงกันอยู่จนถึงทุกวันนี้ อย่างไรก็ตาม การควบคุมสนามพลังงานนี้เองที่
ทำให้สวามีรามาสกให้มีเหนืออกที่แขนและทำให้มันหายไปได้ภายในเวลา
ไม่กี่ชั่วโมง คุณนึกภาพออกไหมว่าการรักษาโรคมะเร็งจะเปลี่ยนแปลงไปใน
ทิศทางไหน หากนักวิจัยทางการแพทย์ได้ใช้เงินทุกบาททุกสตางค์ของคุณ
วิจัยเพื่อศึกษาและค้นคว้าการมีอยู่ของพลังงานในสิ่งมีชีวิต
- ลินดา จอห์นสัน -



ISBN 978-616-8235-72-0



9 786168 235720

ราคา 295 บาท