



ศึกษาการประยุกต์ใช้ปราณยามะกับการปฏิบัติกรรมฐาน
ของพระยานรรัตนราชมานิต (ตริก จินตยานนท์)
THE STUDY OF APPLYING PRANYAMA OF PHRA
NARARATRAJMANIT (TRUK JINTAYANONT)

โดย
ว่าที่ ร.ต.พรชัย หวังพัฒนธ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาการประยุกต์ใช้ปธานยามะกับการปฏิบัติกรรมฐาน
ของพระยานรรัตนราชมานิต (ตริภักดิ์ จินตยานนท์)

ว่าที่ ร.ต.พรชัย หวังพัฒนธ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Study of Applying Pranayama of Phra Phraya
Nararatrahmanit (truk jintayanont)

Acting Sub It. Pornchai Wongphathanathon

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเรื่อง
“การประยุกต์ปรายยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต” เป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา

 (พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย	
คณะกรรมการตรวจ/สอบ/วิทยานิพนธ์ (ประธานกรรมการตรวจสอบ) (กรรมการตรวจสอบ/ภายนอก) (กรรมการตรวจสอบ) (ประธานกรรมการควบคุม) (กรรมการควบคุมร่วม)	ประธานกรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	ประธานกรรมการ กรรมการ
ชื่อผู้วิจัย	ว่าที่ ร.ต.พรชัย หวังพัฒนา	

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาการประยุกต์ใช้ปธานยามะกับการปฏิบัติกรรมฐาน
 ของพระยานรรัตนราชมานิต (ตริภักดิ์ จินตยานนท์)
 ผู้วิจัย : ว่าที่ ร.ต. พรชัย หวังพัฒนชน
 ปรึกษา : พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 : พระมหาสมบุญ วิชาญทิพย์, ดร., ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ),
 ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 : ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม ป.อ.บ (ประกาศนียบัตรอภิศรรม
 บัณฑิต),
 บศ. ๙ (บาลีศึกษา ๙ ประโยค), ศศ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศษ.บ.
 (ภาษาไทย)
 พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 วันสำเร็จการศึกษา : มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงเอกสารนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ และข้อมูล
 ทุตติภูมิ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาชีวิตและผลงานของพระพระยานรรัตนราชมานิต
 ๒) ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ๓) ศึกษาการ
 ประยุกต์ใช้ปธานยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

ผลการวิจัยพบว่า พระพระยานรรัตนราชมานิต เป็นพระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
 มีปฏิปทาแนวทางปฏิบัติที่น่าเลื่อมใสอย่างยิ่ง มีศีลที่บริสุทธิ์งดงาม ปฏิบัติกรรมฐานอย่าง
 อุกฤษฏ์ เป็นผู้มีความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญูกตเวที ความเพียรพยายาม ความอดทน และ
 ความสันโดษ เป็นยอด ท่านครองเพศบรรพชิตและมีเป้าหมายเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมให้บรรลุ
 มรรคผล รูปแบบและวิธีการการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต เป็นการใช้
 สมถนวิปัสสนา โดยเริ่มจากการเพ่งกสิณ จนจิตเป็นอัมปมาสมาริและได้จตุตถฌาน ต่อมาทำ
 การพิจารณาสุภาทำให้จิต เป็นอัมปมาสมาริ ก่อนการปฏิบัติอานาปานสติและวิปัสสนา
 เพื่อกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์จนสำเร็จมรรคผล จึงจัดได้ว่าท่านเป็นสมณายิก พระพระยานร
 รัตนราชมานิต ประยุกต์ใช้ปธานยามะกับสมถ เพื่อประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพโรคภัยไข้
 เจ็บของตนเองและผู้อื่น เนื้อหาทั้งหมดเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นการออกจากวงจร
 ของทุกข์เวทนา

Thesis Title : The Study of Applying Pranyama to Meditation Practice of
Phra Phraya Nararatrajmanit (Truk Jintayanont)

Researcher : Mr. Phornchai Wongbhatthanathon

Degree : Master of Art (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Somboon Vuddhikaro, Dr., Pali VII, B.A. (English),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr.Maechee kritsana Raksachom
Advanced Certificate in Abhidhamma, Pali IX,
B.A. (English), B.A. (Thai Language),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Grduation : March, 2018

Abstract

This documentary research was collected data from primary and secondary sources. The objectives were; study of life and work of Pranayama of, 2) study the pattern and methods of meditation practice of Phra Phraya Nararatrajmanit, and 3) study the application of Pranyama to meditation practice by Phra Phraya Nararatrajmanit

The result revealed that Phra Phraya Nararatrajmanit was a good Buddhist monk who was practice in fair deeply, great deal of praiseworthy practice, and holy precept. He was a gratitude, patience, perseverance, and solitude monk who had the power to make merit and to achieve Buddha's death. Because of Phra Phraya Nararatrajmanit was a Samatha style. Hence, he was succeeded in Samatha meditation before he got success in Vipassana meditation. It had lead him to get the first level in meditation and continuing to the high level is the fourth level of Samatha meditation. In addition, he continued his meditation to Kasin meditation which it made his mind stronger in the first level of meditation. He continuing practicum mindfulness and enlightenment in Vipassana until got nirvana. Completing all the meditation levels in

Samatha method made him apply Pranayama easier, which it maintained his health, illness and others. All of content is the way of practicing for the cessation of suffering.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้เพราะความเมตตาจาก พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร.ดร, ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม, ผศ. รังษี สุหนต์ และ ผศ.ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน ที่ได้ให้คำปรึกษา และแนะนำตั้งแต่เริ่มต้น ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เข้าศึกษาในสถาบันแห่งนี้ ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้เอื้อเฟื้อในด้านต่าง ๆ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานด้านวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณสมชาย ปรารงค์นวรรตน์ ที่ได้มอบหนังสือตลอดจนให้คำแนะนำเกี่ยวกับประวัติพระพระยานรรัตนราชมานิต และคุณกวี คงภักดีพงษ์ ที่ได้มอบหนังสือตลอดจนแนะนำเกี่ยวกับ การฝึกปรียญยามะ และการฝึกโยคะ ขอขอบพระคุณเจ้าของผลงานวิจัยทุกท่าน เจ้าของหนังสือทุกเล่ม และเจ้าของบทความทุกชิ้น ที่ได้ใช้อ้างอิงในการทำวิทยานิพนธ์นี้ ประโยชน์ที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขออุทิศถวายเป็นเครื่องน้อมสักการบูชาพระรัตนตรัย พระพระยานรรัตนราชมานิต บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พรชัย หวังพัฒนชน

กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำอธิบายสัญลักษณ์ และ คำย่อ	ง
สารบัญ	จ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ ชีวิตและผลงานของพระยานรรัตนราชมานิต	๑๐
๒.๑ ประวัติของพระยานรรัตนราชมานิต	๑๐
๒.๒ ผลงานด้านหนังสือ	๒๒
๒.๓ ผลงานด้านการสอน	๔๑
๒.๔ ผลงานด้านปฏิสังขรณ์	๔๘
บทที่ ๓ เพื่อศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต	๖๒
๓.๑ ศึกษารูปแบบและวิธีการเพ่งกลืนของพระพระยานรรัตนราชมานิต	๖๒
๓.๒ ศึกษารูปแบบและวิธีการเพ่งอสุภของพระพระยานรรัตนราชมานิต	๖๓
๓.๓ ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร	๖๔

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	
บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้ปรมาณยามะกับการปฏิบัติกรมฐาน	

ของพระพระยานรรัตนราชมานิต	๘๑
๔.๑ การควบคุมลมปราณ	๘๑
๔.๒ การควบคุมพลังทางเพศ	๘๖
๔.๓ วิธีส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์	๘๗
๔.๔ การหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวด	๘๘
๔.๕ การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย	๙๐
๔.๖ วิธีเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย	๙๑
๔.๗. การรักษาผู้อื่นทางไกล	๙๒
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และ ข้อเสนอแนะ	๙๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๐
๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๑๐๑
บรรณานุกรม	๑๐๒
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เป็นหลักโดยใช้ระบบย่อคำ

๒. การใช้หมายเลขย่อ

ในงานวิจัยฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เป็นหลักอ้างอิง โดยพระไตรปิฎกภาษาไทยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ หมายความว่า ระบุถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๓ หน้าที่ ๓๐๑ เป็นต้น

พระวินัย

วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนทีเส	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สัฎตตนิกาย	ขนธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.อ. (ไทย)	= อังกุตตรนิกาย	มโนรทปீถี	จตุกกนิบาตอรรถ	(ภาษาไทย)
อง. นวก (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง. อฎฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพระยานรรัตนราชมานิต (ตริภุชงค์ จินตยานนท์) เป็นพระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ (สุปฏิปันโน) ที่มีชื่อเสียงในยุคสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ ๙ จนกล่าวได้ว่าเป็นพระสงฆ์องค์หนึ่งที่มีปฏิปทาแนวทางปฏิบัติที่น่าเลื่อมใสอย่างยิ่ง มีศีลาจริยาวัตรที่บริสุทธิ์งดงาม ปฏิบัติกรรมฐานอย่างอุกฤษฏ์ ท่านเป็นผู้มีคุณธรรมทางด้านความกตัญญูตเวที ความเพียรพยายาม ความอดทน และความสันโดษเป็นยอด ในช่วงสมัยที่ท่านยังเป็นฆราวาสยังมิได้ออกบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่านก็ได้ประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตการรับราชการได้ตำแหน่งสูงสุดเป็นองคมนตรีในสมัยรัชกาลที่ ๖ และในสมัยรัชกาลที่ ๗ แต่ท่านได้ปฏิเสธไม่ขอลาสิกขาบวชกลับไปรับราชการอีก จะขออยู่ในเพศบรรพชิตเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมให้บรรลุมรรคผล

ในช่วงที่ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่านได้มีความสนใจในการปฏิบัติกรรมฐาน ฝึกสมาธิ-วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ โดยท่านได้มีพื้นฐานการฝึกพลังจิตตามแนวโยคศาสตร์ และฝึกสมาธิตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพุทธศาสนาก่อนในสมัยยังเป็นฆราวาส จากการที่ท่านได้ฝึกพลังจิตตามแนวโยคะในช่วงสมัยเป็นฆราวาสนั้นได้มีการฝึกปรายณยามะ เพื่อควบคุมพลังทางเพศทั้งนี้โดยมีมูลเหตุมาจากการศึกษาดูลายมือแล้วพบเส้นกามารมณ์ ซึ่งตามตำรากล่าวว่าหากปล่อยไว้จะทำให้เสียผู้เสียคนได้ ท่านจึงได้ฝึกวิชาปรายณยามะจนเส้นกามารมณ์ได้หายไป ในวิชาปรายณยามะมีวิธีฝึกการหายใจเพื่อควบคุมพลังทางเพศ วิธีการหายใจเพื่อรักษาโรค วิธีใช้อำนาจจิตเพื่อรักษาโรคและระงับความเจ็บปวด วิธีสังกระเสโลहितให้วนเวียนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายตามความประสงค์ วิธีเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย การเยียวยารักษาโรคทางไกลด้วยกระแสจิต การอัดผนึกบรรจุกำลังพลังงานภาพพลังงานชีวิตความเข้มแข็งแรงกล้าให้แก่ผู้อื่น การอัดผนึกบรรจุกำลังปรายณยานุภาพพลังงานชีวิตเข้าในน้ำ ซึ่งท่านได้ใช้วิชาเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา แม้แต่ในขณะที่ท่านได้ป่วยอาพาธก็ได้ใช้วิชานี้รักษาโรคของท่าน โดยที่ท่านไม่ได้ออกจากวัดไปพบแพทย์เพื่อฉันทยาแต่อย่างใด

^๑ สมชาย ปรารงค์นวัฒน์, อรหันต์กลางกรุง ธมมวิตถโกภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

พระพระยานรรัตนราชมานิตได้กล่าวถึงวิธีฝึกใช้และการควบคุมการหายใจเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกรรมฐานในพุทธศาสนาได้หลายวิธี เช่น วิธีฝึกใช้การหายใจเพื่อควบคุมพลังทางเพศ^๒ วิธีการหายใจเพื่อขับอารมณ์ร้าย^๓ วิธีหายใจเพื่อขับไล่ความเจ็บปวดกรณีโดนคางคกไฟกัด^๔ วิธีหายใจเพื่อขับไล่ความเจ็บปวดกรณีโดนงูเห่ากัด^๕ วิธีสังกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายตามความประสงค์ วิธีเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย การเยียวยารักษาโรคทางไกลด้วยกระแสจิต การอัดฉันทน์บรรจุกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าในน้ำ จากการปฏิบัติปราณยามะที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่านอกจากท่านได้แปลหนังสือเกี่ยวกับการฝึกปราณยามะของโยคีรามจักรแล้ว ยังได้นำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติกรรมฐานในพุทธศาสนาด้วย ตัวอย่างการฝึกการหายใจต่างๆ ในหนังสือประวัติของท่านแต่ละเล่มที่ได้กล่าวถึงนี้ ยังมีเนื้อหาไม่บริบูรณ์ครบถ้วน ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในบทต่อไป

ดังนั้น จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของปัญหา คือ จากหลักฐานหนังสือที่ท่านพระยานรรัตนราชมานิตได้เขียนไว้ จากการได้ฝึกการหายใจและการปฏิบัติกรรมฐานในพุทธศาสนาด้วยตนเองแล้วสามารถรักษาโรคได้นั้น ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการฝึกที่มีประโยชน์ต่อบุคคลโดยทั่วไปที่สนใจ วิชาปราณยามะหรือการฝึกควบคุมการหายใจสามารถรักษาโรคบางอย่างได้จริง ซึ่งหากได้ฝึกปฏิบัติจริงจังก็น่าจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมีประโยชน์อย่างยิ่ง

จากผลที่ตั้งกล่าว เพื่อความเข้าใจในวิธีฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง ตามแนวพระพระยานรรัตนราชมานิต ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลดังกล่าวโดยใช้การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิในการมุ่งค้นหาชีวิตและผลงาน และแนวปฏิบัติของพระพระยานรรัตนราชมานิต เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้ และจะได้กล่าวถึงรายละเอียดการปฏิบัติปราณยามะ และรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานรวมทั้งวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ปราณยามะในการปฏิบัติกรรมฐานในบทต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาชีวิตและผลงานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

๑.๒.๒ เพื่อศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

^๒ สมชาย ปรางค์นวรรตน์, *อรหันต์กลางกรุง ธมมวิทกโกภิกขุ*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๔.

^๓ คณะศึกษานุปศิษย์ ใน ท่านเจ้าพระคุณธมมวิทกโก ภิกขุ, *ตามรอย ธมมวิทกโกภิกขุ พระอรหันต์กลางกรุง*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๕๔.

^๔ มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภิกขุ จินตยานนท์, *๑๐๐ ปี ธมมวิทกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภิกขุ จินตยานนท์*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๕.

^๕ ท.สิริปัญญา ภิกขุ, *ประวัติพระภิกษุธมมวิทกโกภิกขุ พระพระยานรรัตนราชมานิต (ตริภิกขุ จินตยานนท์)*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด ๒๕๑๖), หน้า ๒๔.

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ปรณยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ชีวิตและผลงานของพระพระยานรรัตนราชมานิต เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การประยุกต์ใช้ปรณยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานของ พระพระยานรรัตนราชมานิต ว่าท่านได้นำมาใช้อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะเอกสารเท่านั้น โดยศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาทด้านเนื้อหาและวิชาปรณยามะ

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหาเอกสารได้จากข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎกั พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือปทัชชหีโยคะสูตร หนังสือวิทยาศาสตร์การหายใจ (Science of Breath) แปลโดย ธมมวิทกโกภิกขุ พระพระยานรรัตนราชมานิต (ตริก จินตยานนท์) หนังสือ ตำราวิชาการ และเอกสารสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเน้นเฉพาะการศึกษาการประยุกต์ใช้ปรณยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานเท่านั้น

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ปรณยามะ คือ การควบคุมลมหายใจเข้าออก ตามแนวทางของโยคะ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ปรณยามะที่พระพระยานรรัตนราชมานิต นำมาปฏิบัติโดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บ

๑.๕.๒ การปฏิบัติกรรมฐาน คือ การปฏิบัติสมถะ^๖และวิปัสสนา^๗ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท ในงานวิจัยนี้ หมายถึง รูปแบบการการปฏิบัติกรรมฐาน ที่พระพระยานรรัตนราชมานิต นำมาปฏิบัติ โดยมีจุดประสงค์เพื่อมรรคผลนิพพาน

๑.๕.๓ รูปแบบ หมายถึง กระบวนการปฏิบัติเรื่องใดๆ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ วิธีการ และผลลัพธ์ในการปฏิบัติเรื่องนั้นๆ ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษารูปแบบการประยุกต์ปรณยามะในการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสาร

^๖ ที่.ปา. ๑๑/๓๗๙/๒๙๐.

^๗ อัง.ทุก. ๒๐/๒๗๕/๗๗.

๑.๖.๑.๑ สวามี สัตยานันท ปุรี ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ปัตถุขลิโยคะสูตร” สรุปความว่า คัมภีร์โยคะแบ่งออกเป็น ๒ สาย สายหนึ่งเป็นไปในทางปรัชญา กล่าวถึงเรื่องบุคคลกับโลก ส่วนอีกสายหนึ่งคือ การบริการโดยมีการบังคับการหายใจเป็นหลักสำคัญ การฝึกลมหายใจในฐานะเป็นการบริการ ได้มีอย่างแพร่หลายอยู่ในหลายศาสนาในอินเดีย แต่โยคะจะสนใจในเรื่องนี้มากกว่านิกายอื่น องค์ตามแนวแห่งโยคะสูตร คือ ยมะ นิยามะ อาสนะ ปราณยามะ ปรตยาหาระ ธารณายานะ และสมาธิ คำว่าโยคะ แปลว่า การประกอบ การรวบรวม ความเพียรพยายาม โยคะมีจุดมุ่งหมายที่จะประกอบหรือรวมชีวะเข้ากับปุรุชะ หรือรวมชีวาตมันเข้ากับปรมาตมันด้วยกัน หรือมีความเพียรพยายามเพื่อบรรลุความสมบูรณ์โดยการควบคุมประสาทสัมผัสและจิตใจ โดยอาศัยวิเวกญาณคือ การรู้จักแยกแยะที่ถูกต้อง^๔ จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่างานวิจัยนี้มีความเกี่ยวข้องกับปราณยามะโดยตรง แต่มีเนื้อหาที่อธิบายในเรื่องการฝึกลมหายใจไว้เพียงบางส่วนเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาค้นคว้าต่อไป ในรายละเอียดอื่นๆ ของปราณยามะ

๑.๖.๑.๒ ชต หัสบาเรอ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “โยคะเพื่อความเป็นหนุ่ม-สาวตลอดกาล” สรุปความว่า ร่างกายที่มีโรคร้ายไข้เจ็บเป็นร่างกายที่ผิดธรรมชาติ การบริหารแบบโยคะเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์กลับคืนสู่ธรรมชาติปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ด้วยการฝึกโยคะอาสนะและปราณยามะ ได้แก่การควบคุมปราณและลมหายใจ ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะ มีดังนี้คือ ทำให้เกิดความสงบแก่จิตใจ มีอำนาจใจ อำนาจปัญญา อำนาจความรักสูง หยั่งรู้เหตุการณ์ในปัจจุบันและในอนาคต สามารถควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดี ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ อ่อนช้อย อายุยืนนาน และกำจัดโรคร้ายที่เกิดจากสภาพจิตใจที่ไม่ปกติ^๕ จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า งานวิจัยนี้มีความเกี่ยวข้องกับปราณยามะโดยตรง แต่มีเนื้อหาที่อธิบายในเรื่องการฝึกลมหายใจไว้เพียงบางส่วนเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาค้นคว้า ในรายละเอียดเกี่ยวกับการหายใจของปราณยามะจากเอกสารอื่นๆ ต่อไป

๑.๖.๑.๓ พระมหาวิระ ถาวโร ได้เขียนหนังสือเรื่อง “คู่มือปฏิบัติกรรมฐาน” สรุปความว่า อานาปานานุสสติ การระลึกลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นกรรมฐานใหญ่ที่ครอบคลุมกรรมฐานกองอื่นๆ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ๔๐ กองนี้ จะต้องกำหนดลมหายใจร่วมกับพิจารณากรรมฐานกองนั้นจึงจะได้ผล อานาปานุสสติมีผลถึงจุดตถกาม เมื่อมีทุกขเวทนาเกิดขึ้นทางกายแล้วเข้ามานในอานาปานานุสสติจนถึงจุดตถกาม ทุกขเวทนามาก็จะระงับไป เป็นกรรมฐานที่สามารถกำหนดรู้เวลาตายได้ล่วงหน้า จุดจบของอานาปานานุสสติ ได้แก่ จุดตถกาม หรือปัญจกาม คือ การกำหนดลม จนนไม่ปรากฏลมหายใจ ฐานที่กำหนดรู้ลมมี ๓ ฐาน ได้แก่ ฐานริมฝีปาก ฐานหน้าอก ฐานที่ท้องเหนือสะดือ^๖ จากการทบทวนงานวิจัยนี้ทำให้ทราบเรื่องการกำหนดลมหายใจตามแนวทางพุทธศาสนา แต่ไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงค้นคว้าศึกษาปราณยามะของพระพระยานรรัตนราชมานิตจากเอกสารอื่นต่อไป

^๔ สวามี สัตยานันท ปุรี, ปัตถุขลิโยคะสูตร, (สมุทรสาคร: พิมพ์ดี, ๒๕๕๔), หน้า ๔-๖.

^๕ ชต หัสบาเรอ, โยคะ เพื่อความเป็น หนุ่ม-สาว ตลอดกาล, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิชวลซอฟท์คอร์ปอเรชั่น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖.

^๖ พระมหาวิระ ถาวโร, คู่มือปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๑๕๓-๑๕๕.

๑.๖.๑.๔ พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ” สรุปความว่า ในช่วงขณะที่ท่านพระอาจารย์มั่น ได้เที่ยวจาริกธุดงค์ไปพักอยู่ถ้ำสาริกา ได้อาพาธเป็นโรคเจ็บท้องอาการรุนแรงถึงกับถ่ายออกมาเป็นเลือด ท่านได้จัดหายามาต้มฉันก็ไม่ได้ผลแต่โรคได้รุนแรงขึ้น ท่านจึงได้ตัดสินใจที่จะระงับโรคด้วยธรรมโอสถด้วยการทำสมาธิภาวนา แล้วหยั่งสติปัญญาลงในทุกขเวทนา แยกแยะส่วนต่างๆ ของธาตุชั้นธออกพิจารณาด้วยปัญญา ทั้งส่วนรูปกาย เวทนา สัญญา สังขาร จนสามารถคลี่คลายธาตุชั้นธ จิตรวมลงในขณะนั้นโรคได้ระงับดับลงอย่างสิ้นเชิง^{๑๑} จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาปราณยามะ ตามวิธีการปฏิบัติของพระพรหมญาณรัตนราชมานิต จากเอกสารอื่นต่อไป

๑.๖.๑.๕ พระราชธรรมเจติยาจารย์ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑” สรุปความว่า ลมหายใจคือต้นเหตุของชีวิต ทำให้เกิดแรงและพลังงานต่างๆ ในร่างกาย ชีวิตจะอยู่รอดได้ก็ต้องมีใจ ใจก็ต้องสัมพันธ์กับลมหายใจ บุคคลที่มีสติปัญญาต้องการประโยชน์เกี่ยวกับสมาธิ ก็ต้องสัมพันธ์ลมหายใจ เมื่อได้ศึกษาวิธีการเกี่ยวกับลมหายใจก็จะเป็นเรื่องง่ายสำหรับสมาธิ ลมหายใจที่ละเอียดอ่อนจะช่วยกำจัดจิตกำลังฟุ้งซ่าน หรือความหงุดหงิดใจ ซึ่งเป็นจุดก่อดำแห่งความโกรธ ความหลง เหล่านี้ได้ การที่จะแก้ไขจิตใจให้หนึ่งหรือสงบต้องมีอุบายเพื่อหยุดจากอารมณ์ต่างๆ เช่น บริกรรม หรือการนึกถึงในสิ่งที่มีความเงียบ การคิดถึงความตาย^{๑๒} จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาปราณยามะตามวิธีการปฏิบัติของพระพรหมญาณรัตนราชมานิต จากเอกสารอื่นต่อไป

๑.๖.๒ รายงานการวิจัย

๑.๖.๒.๑ เสถียร ทั้งทองมะดัน ได้ทำการศึกษาเรื่อง “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”^{๑๓} สรุปผลการวิจัยพบว่า ผลที่มุ่งหมายของสมถะคือฌาน ผลที่มุ่งหมายของวิปัสสนาคือ ญาณ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ต้องอาศัยสมถะไม่มากก็น้อยคือ อาจเจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติก่อนแล้วจึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา คือ เอาฌานเป็นบาทของวิปัสสนา หรืออาจเริ่มเจริญวิปัสสนาไปก่อนแล้วจึงจะเจริญสมถะตามหลัง หรืออาจจะเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปเลยก็ได้ ผลที่ต้องการจากสมถะตามหลักพุทธศาสนา คือ การสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะ

^{๑๑} พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๕๓-๑๕๕.

^{๑๒} พระราชธรรมเจติยาจารย์ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประชาชน จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๕๙-๖๑.

^{๑๓} เสถียร ทั้งทองมะดัน, “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗.

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมี ความจำเป็นต้องศึกษาปรมาณยามะตามวิธีการของพระพระยานรรัตนราชมานิต- จากเอกสารอื่นต่อไป

๑.๖.๒.๒ พระชุมพล ฐิตธมโม (แก้วนวน) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกลืนในพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๔} สรุปผลการวิจัยพบว่า หลักการฝึกพัฒนาจิตตามแนวกลืนนั้น เป็นการฝึกจิตตามพุทธวิธี เพื่อให้จิตมีคุณภาพ มีธรรมชาติอ่อนโยน นุ่มนวลควรแก่การนำไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะโดยปกติจิตใจของมนุษย์เวลาที่ถูกกิเลสรุมเร้ามาก ๆ จิตใจจะสับสน วังพลาญไปตามกิเลสที่ทำให้เกิดความอยากได้ ความต้องการหรือความเคียดแค้น หรือความเข้าใจผิด เป็นต้น เมื่อจิตใจยังสับสน วุ่นกับสิ่งเหล่านี้อยู่ตลอดเวลาจึงยากที่จะเข้าใจความจริงของชีวิตได้ เพราะความจริงที่เกิดขึ้นจะต้องเกิดขึ้นด้วยปัญญา อันอาศัยความที่จิตสงบนิ่ง จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปรมาณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาปรมาณยามะตามวิธีการของพระพระยานรรัตนราชมานิต จากเอกสารอื่นต่อไป

๑.๖.๒.๓ พระณัฐวุฒิ ศิริจันทโร (ศรีจันทร์) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานเพื่อการแก้ปัญหาการระคายเคืองในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”^{๑๕} สรุปผลการวิจัยพบว่า อสุภกัมมัฏฐานเป็นเครื่องกำจัดระคายเคือง ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายรักคลายยึดถือร่างกาย ความหลงรูปหลงสวयหลงงามลงได้ หัวข้อธรรมในอสุภกัมมัฏฐานบางหัวข้อ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีคุณประโยชน์มากมายที่พระพุทธรูปองค์ใดได้ตรัสไว้ ทั้งในการละการระคายเคือง ความกำหนดหรือเพื่อความเจริญขึ้นแห่งธรรมบางประการ จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปรมาณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาปรมาณยามะตามวิธีการของพระพระยานรรัตนราชมานิต จากเอกสารอื่นต่อไป

๑.๖.๒.๔ ทศนี วงศ์เย็น ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”^{๑๖} สรุปผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิญกุล และความแปรผันของสังขาร เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ละความสำคัญว่างาม มีผู้ปฏิบัติได้บรรลุผลเป็นจำนวนมาก การได้บรรลุผลขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นเหมาะกับจริตของแต่ละบุคคล แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรูปศาสนาเถรวาทให้เริ่มต้นจากการดำรงตนอยู่ในศีล สวรรวมในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถ

^{๑๔} พระชุมพล ฐิตธมโม (แก้วนวน), “วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกลืนในพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒-๓.

^{๑๕} พระณัฐวุฒิ ศิริจันทโร (ศรีจันทร์), “ศึกษาการพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานเพื่อการแก้ปัญหาการระคายเคืองในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔.

^{๑๖} ทศนี วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑ - ๒.

เห็นโทษแม้เพียงเล็กน้อยเป็นภัย พบอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร แล้วรับเอากายคตาสติกัมมัฏฐานนั้น มาปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ให้มาก บ่อย ๆ ในความดูแลของอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐาน จนเกิดความชำนาญและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาปราณยามะตามวิธีการของพระพระยานรรัตนราชมานิต จากเอกสารอื่นต่อไป

๑.๖.๒.๕ พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มณัส) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ”^{๑๗} สรุปผลการวิจัยพบว่า การบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การบรรลุโลกุตตรธรรม ๔ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะมรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูปและนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า ดำเนินตามวิปัสสนาวิถีส ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ สามารถละสังโยชน์และอนุสัยได้ตามกำลังของมรรค บรรลุมรรคผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาปราณยามะ ตามวิธีการของพระพระยานรรัตนราชมานิต จากเอกสารอื่นต่อไป

๑.๖.๒.๖ พระอำนาจ ขุนติโก (ภาคินท) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”^{๑๘} สรุปผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติปัฏฐานต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา หรือเจริญมรรคมองค์ ๘ อันเป็น มัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลาง แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาปราณยามะตามวิธีการของพระพระยานรรัตนราชมานิต จากเอกสารอื่นต่อไป

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้พบการศึกษาเกี่ยวกับปราณยามะเพียงบางส่วน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปราณยามะของพระพระยานรรัตนราชมานิต

^{๑๗} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มณัส), “ ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

^{๑๘} พระอำนาจ ขุนติโก (ภาคินท), “ ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

๑.๗. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จากแหล่งค้นคว้าต่อไปนี้

๑.๗.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ศึกษาค้นคว้าเรียบเรียงเรื่องการปฏิบัติสมถและวิปัสสนาในพุทธศาสนาเถรวาทจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๗.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาค้นคว้าเรียบเรียงเรื่องเกี่ยวกับวิชาปราณยามะจากหนังสือปตัญจลีโยคะสูตร หนังสือวิทยาศาสตร์การหายใจ (Science of Breath) หนังสือ ตำราวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ ศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ปราณยามะ ในการปฏิบัติกรรมฐานของพระ-พระยานรรัตนราชมานิต

๑.๗.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๗.๕ การนำเสนอข้อมูล ได้แก่ การนำข้อมูลที่ได้นั้น มานำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา แล้วจึงนำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบชีวิตและผลงานของพระยานรรัตนราชมานิต ซึ่งสามารถนำหลักการในการดำเนินชีวิตของพระยานรรัตนราชมานิต ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๑.๘.๒ ทำให้ทราบรูปแบบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ซึ่งสามารถนำรูปแบบไปปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระพระยานรรัตนราชมานิต ได้ถูกต้อง

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการประยุกต์ใช้ปราณยามะในการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ซึ่งสามารถนำแนวทางการประยุกต์ใช้ปราณยามะในการปฏิบัติกรรมฐานตามวิธีการของพระพระยานรรัตนราชมานิต ไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

บทที่ ๒

ชีวิตและผลงานของพระยานรรัตนราชมานิต

ผู้วิจัยจะศึกษาชีวิตและผลงานของพระยานรรัตนราชมานิต โดยมีลำดับตามขั้นตอนดังนี้

- ๒.๑ ประวัติของพระยานรรัตนราชมานิต
- ๒.๒ ผลงานด้านหนังสือ
- ๒.๓ ผลงานด้านการสอน
- ๒.๔ ผลงานด้านปฏิสังขรณ์

๒.๑ ประวัติของพระยานรรัตนราชมานิต

พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต มีนามเดิมว่า ตรีภัก จินตยานนท์ เกิดเมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๔๐ ตรงกับปฏิทินจันทรคติ วันเสาร์ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ ปีระกา และตรงกับวันมาฆบูชา ที่บ้านหลังวัดโสมนัสวิหาร เลขที่ ๙๒ ถนนพะเนียง อำเภอป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร หรือกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน ซึ่งใกล้กับสนามมวยเวทีราชดำเนินในขณะนี้ ท่านเป็นบุตรคนหัวปีของพระยานรราชภัคดี (ตรอง จินตยานนท์) ในขณะที่ท่านเกิดนั้นมีบรรดาศักดิ์เป็น ขุนชาญ-สุพรรณเขตต์ รัชมการสังกัดกระทรวงมหาดไทย ตำแหน่งนายอำเภอบางปลาหมอ จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนโยมมารดาของท่านคือ อุบาสิกา นางนรราชภัคดี (พุก จินตยานนท์) ท่านมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๕ คน ดังนี้ คือ^๑

๑. พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต (ตรีภัก จินตยานนท์)
๒. เป็นหญิง ชื่อสมบุญ สิ้นชีวิตตั้งแต่อายุได้ ๗ ขวบ
๓. นางสรพกิจโกศล (เลื่อน ปัทมะสุนทร)
๔. เป็นชาย สิ้นชีวิตในขณะที่ยังเยาว์วัยมาก ยังไม่ทันได้ตั้งชื่อ
๕. นายตรี จินตยานนท์ (ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงการคลัง)

^๑ มูลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภัก จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี รมมวิตกโกภิกษุ พระภิกษุพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภัก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์. ๒๕๔๑), หน้า ๒.

โยมบิดาของท่านเจ้าคุณนรรัตนฯ มีนามเดิมว่า ตรอง จินตยานนท์ เกิดเมื่อปีมะเส็ง พ.ศ.๒๔๑๒ ณ บ้านตำบลบางซื่อ จังหวัดพระนคร (กรุงเทพมหานคร) เป็นบุตรของขุนบำเรอราชา (อัน) สังกัดกรมมหาดเล็กพระราชวังบวรวิชัยชาญ กรมพระราชวังบวรซึ่งเป็นมหาอุปราชองค์สุดท้าย ได้เริ่มเข้าเรียนหนังสือไทยและขอม ตามแบบฉบับการศึกษาเล่าเรียนดั้งเดิมของสังคมไทยในสมัยนั้น ก่อนหน้าที่จะได้กำเนิดการศึกษาแผนใหม่ ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ที่สำนักวัดแค ริมคลองสามเสน เมื่อจบแล้วย้ายไปศึกษาต่อใน สำนักพระพุฒาจารย์ (ท่านเจ้ามา เป็นพระเกจิอาจารย์ที่สำคัญรูปหนึ่งในสมัยรัชกาลที่ ๕ - รัชกาลที่ ๖) ที่วัดจักรวรรดิราชาวาส (วัดสามปลื้ม) แล้วได้อุปสมบทที่วัดแห่งนี้เป็นเวลา ๓ พรรษา ต่อมาเมื่อลาสิกขาบทแล้วก็ได้แต่งงานกับโยมมารดาเมื่ออายุได้ ๒๗ ปี ในช่วงขณะที่มีอายุ ๑๗ ปีได้เริ่มรับราชการในชั้นต้นด้วยการเป็นเสมียนข้าหลวง เก็บเงินส่วยมณฑลราชสีมา เมื่อปี พ.ศ.๒๔๒๙ ต่อมาได้มีการโยกย้ายเปลี่ยนแปลงโดยลำดับ จนกระทั่งได้เป็นนายอำเภอเมืองนครชัยศรี มียศเป็นรองอำมาตย์ตรี (ในสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชช่วงนั้น ข้าราชการพลเรือนก็มียศเช่นเดียวกันกับทหารและตำรวจ) แล้วต่อมาก็ได้ย้ายไปเป็นนายอำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี พร้อมกับได้รับพระราชทานยศและบรรดาศักดิ์เป็น รองอำมาตย์โท ขุนชาญสุพรรณเขตร์ จากนั้นก็ได้ย้ายเป็นนายอำเภอบ้านบ่อ จังหวัดสมุทรสาครแล้วได้ย้ายสังกัดจากกระทรวงมหาดไทย มาอยู่ในสังกัดกรมสรรพากร กระทรวงการคลังมหาสมบัติ (กระทรวงการคลังในปัจจุบัน) โดยมีตำแหน่งเป็นนายด่านภาษีมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร ด้วยเหตุนี้จึงได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์ใหม่เป็นขุนพิพัฒน์ศุภผล^๒ ตำแหน่งผู้ช่วยสรรพากร แผนกฝิ่น จังหวัดสมุทรสาคร

เมื่อท่านได้รับราชการเป็นเวลานานนับได้ ๓๕ ปีเต็ม ในขณะที่ท่านมีอายุได้เพียง ๕๒ ปี ท่านก็ได้กราบถวายบังคมลาออกจากราชการ เมื่อปี พ.ศ.๒๔๖๕ ในช่วงกลางสมัยรัชกาลที่ ๖ เนื่องจากมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ประกอบกับบรรดาบุตรธิดาของท่านต่างก็มีครอบครัว มีหลักฐานมั่นคงเป็นอย่างดีกันแล้ว จึงเป็นเหตุสมควรที่ท่านจะได้พักผ่อน แต่ในปี พ.ศ.๒๔๖๕ ตอนกลางสมัยรัชกาลที่ ๖ ท่านได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์ใหม่ โดยเลื่อนให้เป็น พระนรราชภักดี สังกัดกระทรวงวังซึ่งเป็นพระมหากษัตริย์คุณพระราชทานให้เป็นกรณีพิเศษ โดยเป็นตำแหน่งที่มีได้มีการกิจหน้าที่การงานหรือได้รับเบี้ยหวัดเงินเดือนแต่อย่างใดทั้งสิ้น ทั้งนี้ เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้ขอร้องมิให้โยมบิดาของท่านรับพระราชทานเงินเดือน โดยให้เหตุผลว่าในหลวงท่านได้อุปการะเลี้ยงดูเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตอยู่แล้ว ท่านจะจ่ายค่าเลี้ยงดูให้โยมพ่อของท่านเอง ไม่จำเป็นต้องรบกวนขอให้สิ้นเปลืองพระราชทรัพย์อีกจำนวนหนึ่ง โยมบิดาของเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตมีอุปนิสัยมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด โดยครอบครัวของตระกูล จินตยานนท์ มีความใกล้ชิดผูกพันกับวัดเสมอซึ่งไม่ว่าครอบครัวจะโยกย้ายไปอยู่ ณ ที่ใดก็ตามบ้านที่พักอาศัยก็ต้องอยู่ติดกับวัดเสมอ ดังเช่น กรุงเทพมหานคร บ้านอยู่หลังวัดโสมนัสวิหาร ต่อมาเมื่อย้ายไปประจำอยู่ที่ด่านภาษีเกลือปากคลองมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร ในช่วงที่ย้ายสังกัดไปอยู่กับกระทรวงพระคลังมหาสมบัติ (กระทรวงการคลังในปัจจุบัน) ก็มีที่อยู่ติดกับวัด 1 แห่งหนึ่งในท้องที่นั้นเช่นกัน

^๒ สมชาย ปรางค์นรรัตน, อรหันต์กลางกรุง ธมมวิตถุโกภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธพาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

พระนรราชภัทธีโยมบิดาของท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต เข้าวัดเป็นปรกติเป็นกิจวัตรประจำวัน เมื่อเลิกจากงานแล้วและหลังจากรับประทานอาหารมื้อเย็นแล้ว พระนรราชภัทธีจะสนทนาธรรมกับพระสงฆ์ตามวัดวาอารามต่างๆ ครั้งละนานๆ จนเวลาล่วงผ่านเข้าไปถึงตี ๒-ตี ๓ เป็นประจำ และเมื่อถึงวันเพ็ญซึ่งเป็นวันพระในสมัยนั้นเป็นวันหยุดราชการ และวันหยุดของบรรดาโรงเรียนทั้งหลายในสมัยนั้น เนื่องด้วยโรงเรียนในยุคนั้นมักจะตั้งอยู่ในบริเวณวัด หรือไม่กี่กิโลเมตรจากวัดเป็นสถานที่เรียนกัน ครอบครัวของท่านก็จะพากันไปทำบุญตักบาตรที่วัดมิได้เว้น จนเป็นกิจวัตรประจำครอบครัวเลยทีเดียว แม้ในสมัยที่ยังเป็นฆราวาสซึ่งยังรับราชการอยู่ท่านชอบนั่งสมาธิหลับตาบริกรรมภาวนาและฟังกสิณ^๓ ด้วยการใช้สายตาจ้องเพ่งอยู่ที่ภาพวงกลมสีขาวเบื้องหน้า เพื่อทำจิตใจให้สงบตามหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเนื่องด้วยอุปนิสัยที่ฝึกฝนในธรรมของโยมบิดาของท่าน ได้ส่งอิทธิพลถ่ายทอดสืบเนื่องถึงท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ชอบประพฤติปฏิบัติในทางธรรมได้เจริญรอยตามโยมบิดามาตั้งแต่อยู่ในวัยเด็กตั้งแต่วัยเยาว์ แม้แต่ในเรื่องการบริกรรมอธิษฐานจิตสู่สิ่งมงคล ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตได้กล่าวว่า เป็นเรื่องที่ติดนิสัยชอบการสร้างวัตถุมงคลมาจากโยมบิดาของท่านเช่นกัน

ตัวอย่างคุณธรรมและความดีของพระนรราชภัทธี ได้ส่งผลให้กลายเป็นเกราะปกป้องคุ้มครองตัวท่าน ให้ปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายได้อย่างน่าอัศจรรย์ ดังเช่นที่เป็นเรื่องที่ได้เกิดขึ้นในช่วงสมัยที่ท่านยังดำรงตำแหน่งเป็นนายอำเภอ อยู่ที่อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี มีบรรดาศักดิ์เป็นขุนชาญสุพรรณเขตร์ ครั้งหนึ่งท่านได้ออกปฏิบัติการปราบปรามโจรผู้ร้ายในท้องที่ ซึ่งมีผู้ร้ายเป็นที่ต้องการของทางราชการอยู่ ๒ คน โดยชอบปล้นฆ่าสร้างความเดือดร้อนอยู่ทั่วไป ได้หลบหนีลี้ภัยเข้าไปอาศัยอยู่ในเขตอำเภอบางปลาม้า อันเป็นท้องที่ในเขตปกครองของท่าน ท่านจึงได้ออกตระเวนหาสืบจับตามหน้าที่ของข้าราชการฝ่ายปกครองที่จะต้องทำหน้าที่นี้ ท่านได้ไล่กวาดติดตามผู้ร้ายทั้งสองไปทันกันที่ท้องนาแห่งหนึ่ง เมื่อทั้งสองฝ่ายได้ประจันหน้ากันคนร้ายทั้งสองที่ได้แอบหลบอยู่ที่คันนาเบื้องหน้า ได้เอปากกระบอกปืนพาดคันนาเล็งจุดหมายมายังร่างของนายอำเภอขุนชาญสุพรรณเขตร์พร้อมตะโกนบอกไม่ให้เข้ามาถ้าเข้ามาจะยิง แต่ท่านขุนชาญสุพรรณเขตร์ ไม่ยอมปฏิบัติตามคำขู่ของคนร้าย ท่านได้แค้นเมตตาให้คนร้ายทั้งสองแล้วเปิดฉากเจรจาอย่างฉันทมิตร ขอร้องให้เขากลับตัวกลับใจสำนึกผิดแล้วยอมมอบตัวแต่โดยดี โทษทัณฑ์ที่มีอยู่จะได้บรรเทาเบาบางลง ในขณะที่ได้เจรจากับคนร้ายนั้นท่านได้เดินมุ่งหน้าตรงเข้าไปหาคนร้ายที่อยู่เบื้องหน้าเรื่อยๆ โดยมีได้คำนึงถึงปืนกระบอกนั้นที่ได้เล็งมาที่ท่านแต่ในเมื่อการเจรจาไม่ประสบผล คนร้ายก็ไม่ยอมวางปืนออกมามอบตัว ส่วนนายอำเภอก็ยังคงย่างก้าวเข้าไปหาคนร้ายโดยไม่หยุดตามคำขู่เช่นกัน ทั้งสองฝ่ายต่างพูดตกลงกันไม่ได้ในที่สุดคนร้ายก็ได้ตัดสินใจเหนียวไกยิงปืนมายังร่างของนายอำเภอแต่กระสุนด้าน สุดท้ายคนร้ายทั้งสองก็เลยได้ยอมมอบตัวต่อท่านให้จับเอาตัวไปแต่โดยดี เรื่องร้ายก็เลยกลับกลายเป็นดีด้วยคุณธรรมความดีของนายอำเภอ

ในบั้นปลายชีวิตของท่านพระยานรราชภัทธี หลังจากที่ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตได้อุปสมบทเนื่องในโอกาสพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้า

^๓ มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภ จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี ธมมวิตกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภ จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔.

เจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ เพื่ออุทิศถวายเป็นพระราชกุศล เป็นระยะเวลาได้ ๒ ปีแล้วนั้น พระนรราชภักดี ได้ตัดสใจใจเข้าอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ วัดโสมนัสวิหาร^๔ นางเลิ้ง ที่ข้างบ้านท่านนั่นเอง เมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ.๒๔๗๑ โดยมีฉายาว่า สทธมมวิจาโรภิกขุ ได้ดำรงอยู่ในสมณเพศราบจนกระทั่ง มรณภาพ เมื่อปี พ.ศ.๒๔๘๑ มีอายุได้ ๖๙ ปี รวมเวลาที่อยู่ในสมณเพศนับได้ ๑๐ พรรษา

ในวัยเยาว์เมื่อท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต เจริญเติบโตพอสมควรที่จะศึกษาเล่าเรียนได้แล้ว ท่านได้เข้าศึกษาชั้นประถมที่โรงเรียนวัดโสมนัสวิหาร แล้วไปศึกษาต่อที่โรงเรียนวัดเบญจมบพิตร จนสำเร็จชั้นมัธยมสูงสุด ในช่วงปีสุดท้ายท่านสอบได้เป็นที่ ๑ ของสนามสอบทั่วประเทศ เดิมท่านตั้งใจที่จะศึกษาวิชาแพทยศาสตร์เพื่อรักษาเพื่อนมนุษย์ แต่เนื่องจากบิดาของท่านได้รับราชการฝ่ายปกครองอยู่ จึงต้องการให้ท่านศึกษาวิชารัฐศาสตร์ เพื่อที่จะได้เป็นนักปกครองตามบิดาท่าน ท่านจึงได้เข้าศึกษาวิชารัฐศาสตร์และได้สำเร็จออกมาเป็นรุ่นแรกของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการเรียนของท่านเป็นที่ ๑ ของรุ่น^๕ แต่ในการศึกษาวิชารัฐศาสตร์นั้น เมื่อหลังจากสอบไล่ในช่วงปลายปีแล้วจะต้องไปร่วมซ้อมรบเสือป่า ตามพระราชเพณีนियมในสมัยนั้นกองเสือป่าเป็นกิจกรรมที่มีชื่อเสียง เนื่องจากพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นผู้พระราชทานกำเนิดสถาบัน และทรงกำกับฝึกฝนด้วยพระองค์เอง อีกทั้งยังทรงดำรงตำแหน่งนายกองใหญ่ ด้วยพระองค์เองด้วย เมื่อได้เสร็จสิ้นการซ้อมรบแล้ว นักเรียนหรือนักศึกษาที่ได้ร่วมซ้อมรบก็จะได้รับการบรรจุเข้ารับราชการตามความถนัดและวิชาความรู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา เมื่อจบการซ้อมรบเสือป่าแล้วแทนที่พระยานรรัตนราชมานิตจะได้รับการบรรจุเป็นข้าราชการ สังกัดกระทรวงมหาดไทยในตำแหน่งนายอำเภอต่อไป กลับได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าให้รับราชการในราชสำนัก ในกรมมหาดเล็ก ตำแหน่งมหาดเล็กพิเศษ กระทรวงวัง เป็นตำแหน่งต้นห้องบรรทม ซึ่งมีหน้าที่คอยอยู่รับใช้ใกล้ชิด รัชกาลที่ ๖ ในที่รโหฐานทั้งยังได้เป็นผู้บังคับบัญชามหาดเล็กห้องบรรทมซึ่งมีอยู่หลายคน

เมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้มีการบัญญัติวิธีจดทะเบียนคนเกิด คนตาย และการสมรสเพื่อให้เป็นการมั่นคงชัดเจน เพื่อใช้เป็นหลักฐานเกี่ยวกับตัวบุคคล จึงมีพระราชประสงค์ที่จะให้ข้าราชการบริพารของพระองค์มีนามสกุลใช้ เพื่อให้ทันสมัยต่อสังคมในยุคนั้น ท่านจึงพระราชทานนามสกุล จินตยานนท์ สำหรับเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต เมื่อวันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๕๗

ในช่วงระยะเวลาที่ทำหน้าที่มหาดเล็กต้นห้องบรรทมอยู่นั้น ท่านได้ตั้งใจมีความอุตสาหะ ปฏิบัติราชการรับใช้เบื้องพระยุคลบาทรัชกาลที่ ๖ อย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถ อันหน้าที่การงานในตำแหน่งมหาดเล็กต้นห้องบรรทม จัดเป็นภาระหน้าที่การงานที่หนักมากเนื่องจากต้องรับผิดชอบ ตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเริ่มเสด็จเข้าที่บรรทม ก็จะเริ่มถวายงานนวด

^๔ มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี ธมมวิตกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕.

^๕ คณะศึกษานุศิษย์ใน ท่านเจ้าพระคุณธมมวิตกโกภิกขุ, ตามรอย ธมมวิตกโก พระอรหันต์กลางกรุง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

งานพัด^๖ เมื่อทรงตื่นบรรทมแล้วจะเสด็จไปที่ใดก็ตาม ก็จะต้องทำหน้าที่แต่งฉลองพระองค์ การปฏิบัติภาระหน้าที่ที่หนักเช่นนี้ ส่งผลกระทบต่อให้สุขภาพของพระยานรรัตนราชมานิตทรุดโทรมอ่อนแอ ร่างกายซูบซีด รัชกาลที่ ๖ จึงได้โปรดส่งตัวท่านให้ไปรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ของ สภากาชาดสยาม อาการก็ไม่ดีขึ้นจนแพทย์หมดหนทางที่จะรักษา เมื่อไม่สามารถที่จะรักษาให้หาย ด้วยวิธีการแพทย์สมัยใหม่ได้ ท่านจึงได้มารักษาด้วยวิธีการบริหารร่างกายตามตำรับโยคะ จากหนังสือ ต่างประเทศที่เป็นภาษาอังกฤษแต่งโดยโยคีรามจักร เนื่องจากท่านมีพื้นฐานความรู้ภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี จึงทำให้สามารถศึกษาความรู้จากตำรายะคะจากต่างประเทศได้

ต่อมาท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้ลงมือปฏิบัติวิธีการบริหารร่างกายตามตำรับโยคะ อย่างจริงจังสม่ำเสมอ จนกระทั่งปรากฏผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ค่อยหายไป สุขภาพร่างกายแข็งแรงอย่างน่าประหลาดอัศจรรย์ นับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ก็ไม่ได้ไปหาหมอเพื่อรับรักษาทางสุขภาพร่างกาย และไม่ได้ไปโรงพยาบาลเพื่อรักษา โรคภัยไข้เจ็บของท่านอีกต่อไป ทั้งไม่ต้องใช้ยารักษาโรคของท่านตลอดชั่วชีวิตอีกต่อไป แต่ได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ นับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาว่า อาหารและการบริหารร่างกายเป็นยาอันวิเศษ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาอื่นใดมารักษาโรคภัยไข้เจ็บอีกต่อไป ท่านได้มีความเชื่อมั่นในการบริหารร่างกาย ตามแบบโยคีที่ได้ทดลองปฏิบัติแล้วนั้น ว่าเป็นสิ่งดีจริงสามารถส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นมาอย่างน่าอัศจรรย์

วิธีการบริหารร่างกายของท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตตามแบบโยคะ ที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอและยังได้มีหนังสือกราบเรียนชี้แจง ถวายคำแนะนำต่อสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (เจริญ ญาณวโรดม) ช่วงที่ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนาแล้ว ในเรื่องการบริหารร่างกายตามแบบโยคะ เพื่อให้ท่านได้นำไปปฏิบัติ ดังนี้

การกำหนดการบริหารร่างกายประจำวัน^๗ ประกอบด้วย

๑. ดัดตน ๔ ท่า เมื่อตื่นลุกขึ้นจากที่นอน ดังนี้
 - ๑.๑ ยืด (Stretch) คือ การนอนยืดตัว เหยียดมือและเท้า
 - ๑.๒ แخم่วท้อง (Pumping)
 - ๑.๓ เตะขึ้น (Kick up)
 - ๑.๔ บดท้อง (Churning) การนั่งสมาธิบดท้องรอบ ๆ กลับไปกลับมา ๑๐ หน
๒. ลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิดตรงช่องลม หายใจยาวสุดอากาศสด (Fresh Air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่าดังนี้
 - ๒.๑ อัดลม (Packing) ให้ลมเข้าปอดมากที่สุด
 - ๒.๒ หายใจยาวสุดลมเข้าปอดตอนบน (Upper Chest Breathing) ลักษณะโครงสร้างของปอดบริเวณเนื้อเยื่อของปอดส่วนบนนั้น ถ้าไม่สูดหายใจเข้าให้ลึก เนื้อปอดจะแพบ

^๖ สมชาย ปรารักษ์นรรัตน์, อรหันต์กลางกรุง ธมมวิตถุโกภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธพาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖.

^๗ คณะศิษยานุศิษย์ ใน ท่านเจ้าพระคุณธมมวิตถุโก ภิกขุ, ตามรอย ธมมวิตถุโกภิกขุ พระอรหันต์กลางกรุง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธพาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๗๕.

แต่เมื่อได้สูดลมเข้าปอดอย่างเต็มที่แล้วนั้น เนื้อปอดจะขยายตัวโป่งพองออกรับออกซิเจนได้มากขึ้น คนที่ป่วยเป็นวัณโรค จะมีสาเหตุมาจากเนื้อปอดที่บริเวณส่วนนี้

๒.๓ หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal Breathing) จะมีผลทำให้เนื้อเยื่อปอดส่วนล่างขยายตัวโป่งพองออกรับออกซิเจน เมื่อได้ทำอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยในการป้องกันโรคเยื่อหุ้มปอด ในขณะที่ถุงลมของปอดได้รับอากาศบริสุทธิ์ กระบังลมด้านล่างและอวัยวะในช่องท้องที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับปอดมีการเคลื่อนไหวส่งผลให้ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

๒.๔ หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Costal Breathing) ด้วยการหายใจวิธีนี้ทำให้ซี่โครงกางออกและช่องในปอดขยายตัวกว้างขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อปอดขยายตัวโป่งพองรับออกซิเจนได้มากขึ้น และขับไล่คาร์บอนไดออกไซด์ออกได้มากขึ้นด้วยเช่นกัน

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ ควรหลับตาและตั้งใจเป็นสมาธิอยู่ในท่าที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจบท่าแล้วจึงลืมตา เวลาลืมตาต้องลืมจริง ๆ และเพ่งมองจ้องไป แล้วค่อยๆ หลับกลอกไปกลอกมา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกซ้าย กลอกขวา และกลอกเป็นวงกลม นี่เป็นการบริหารลูกตาอีกส่วนหนึ่ง

๓. ตีมน้ำ ๑ ถ้วยแก้วเต็ม ๆ น้ำที่จะใช้ตีมน้ำ สำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเข้าเขตปัจฉิมวัยแล้วไม่ควรตีมน้ำเย็นในตอนตื่นนอนเช้า ๆ ท้องว่าง ๆ ควรตีมน้ำต้มเดือดแล้วอุ่น ๆ ถ้าตีมน้ำเปล่า ๆ ไม่ได้ ควรเจือขานิดหน่อย พอมีกลิ่นชวนให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากนัก เพราะขามีธาตุที่ให้โทษแก่ร่างกายอยู่บ้าง ไม่เหมาะสำหรับตีมน้ำในเวลาท้องว่างตื่นนอนใหม่ ๆ ตอนเช้า

๔. ไปถ่ายอุจจาระ ถ้าเกรงว่าจะเสียเวลาเข้าไป ก็ควรเอาหนังสือพิมพ์ติดมือไปอ่านด้วย หลังจากบริหารร่างกายเสร็จ ๔ ท่าดังกล่าวข้างต้น จะเป็นเวลาของการทำงาน

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหารจะทำการตัดตน ๓ ท่าดังนี้^๕

๕.๑ ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าที่ละข้าง (Tickle toe) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายส่วนเอว ลำตัว และแขนทั้งสองข้าง

๕.๒ เขย่าตัว (Pep hop) เป็นการเต้นอยู่กับที่ เพื่อบริหารกระดูกต่าง ๆ ดังเช่น กระดูกสันหลัง กระดูกขา กระดูกต้นขา กระดูกเท้า ที่รับน้ำหนักของร่างกาย

๕.๓ จ้องดาวและบิดคอ (Star Gazer และ Hen peck) จ้องดาวเป็นการบริหารกล้ามเนื้อนัยน์ตา โดยให้ดวงตาเคลื่อนไหว เหลือบ กลอก ซ้าย ขวา บน ล่าง เพื่อให้กล้ามเนื้อนัยน์ตาแข็งแรงและมีประสิทธิภาพ ส่วนการบิดคอนั้นเป็นการบริหารกล้ามเนื้อคอ โดยหันศีรษะซ้าย ขวา ดึงและประคองศีรษะให้อยู่บนกระดูกคอ กระดูกบริเวณคอจะมีเส้นประสาทออกจากไขสันหลังมาที่สะบัก แขน มือ หน้าอกส่วนบน การบริหารคอจะเป็นการป้องกันการปวดตามเส้นประสาทดังกล่าวนี้ได้เป็นอย่างดี แล้วตีมน้ำ ๑ ถ้วยแก้วก่อนรับประทานอาหาร ๑๕ นาที

หลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือหรือใช้สมองคิดเลย ควรคุยหรือเดิน หยิบโน่น หยิบนี่นิด ๆ หน่อย ๆ เป็นดี และไม่ควรถีมน้ำ รอไว้จนกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเบาท้องแล้วจึงตีมน้ำให้มาก

^๕ มุลนิธิพระพระพระยารัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี รมมวิทกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระยารัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๓.

๖. ก่อนอาบน้ำตอนจะเข้านอนกลางคืน ควรตัดตนอีกครั้งหนึ่ง ๗ ท่า ดังนี้

๖.๑ ยืด (Stretch)

๖.๒ แหม่วท้อง (Pumping)

๖.๓ เตะขึ้น (Kick up)

๖.๔ บดท้อง (Churning)

๖.๕ ยืนกางแขนบิดตัวเอามือแตะปลายเท้าที่ละข้าง (Tickle toe)

๖.๖ เขย่าตัว (Pep hop)

๖.๗ จ้องดาวและบิตคอ (Star Gazer และ Hen peck)

ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้อธิบายประกอบด้วยว่า “ท่าตัดตนเหล่านี้ ถ้าทำมากเกินไปก็ให้โทษหรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้คุณ ที่จะให้คุณจริง ๆ คือพอควร อยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางสุดโต่งทั้งสองข้าง”

ท่านบริหารร่างกายเหล่านี้ เมื่อสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า) ได้พิจารณาแล้ว ก็ได้ขอให้ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต แสดงประกอบให้ดูเป็นการสาธิตจนเป็นที่พอใจ แล้วท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า ก็ได้เรียบเรียงขึ้นใหม่ตามเค้าเดิม ก็มีเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย ดังมีรายละเอียดดังนี้^๙

ที่ ๑ นอนยืดตัวเหยียดมือเท้าและงอมือบิดขี้เกียจข้างละ ๒ หน

ที่ ๒ นอนแหม่วท้อง ๖ ระยะเวลา แบ่งท้อง ๒ ระยะเวลา รวม ๖ หน

ที่ ๓ นอนเตะเท้าขึ้น ข้างละ ๑๐ หน แล้วเตะเท้าขึ้นพร้อม ๆ กันทั้งสองข้างแล้วลุกขึ้น

๑ หน

ที่ ๔ นั่งขัดสมาธิ บดท้องรอบ ๆ กลับไปกลับมา ๑๐ หน

ที่ ๕ ยืนกางแขน แบนมือบิดตัวไปข้างละหน และก้มลงแตะปลายเท้าข้างละหน

ที่ ๖ ยืนชูมือขึ้นช้า ๆ เดินเขย่งตัวที่ละข้าง ๆ ละ ๒๐ หน (เขย่งเก้งกอย)

ที่ ๗ ยืนเอา ๒ มือจับท้ายทอย ก้มศีรษะ แล้วแหงนดูดาว เอียงคอหมุนกลับไปมา

๗ หน

สำหรับท่าที่เพิ่มเติม คือ

- เอามือกดแผ่นดินและค้ำฟ้าทั้งสองข้าง

- งอแขนเกร็งเต็มแรง สลัดออกไปข้างหน้าทั้งสองข้าง และเหยียดออกไปข้างหลังด้วย

๓ หน ๆ

- แก้วแขนทั้งสองข้างขึ้นลง ๑๐ หน

- หายใจให้เต็มปอด หายใจขยายซี่โครง หายใจลงสุดข้างล่าง

- มองดูไกล กลอกตาทั้ง ๔ ด้าน หลับตากลอกเข้ดกับเปลือกตาให้ทั่ว

^๙ มุลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท, ๑๐๐ ปี รมมวิทกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพานิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๑.

- เอานิ้วถูเหงือกกดนิ้วให้ทั่วแรงหน่อย ทั้งข้างบนทั้งข้างล่าง

- ขึ้นลงบันไดจนเหนื่อยหัวใจเต้นแรงจึงหยุด

ท่านเจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้บริหารร่างกายของท่านตามวิธีที่ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต แสดงและท่านได้ขยายเพิ่มเติมขึ้นนั้น ตลอดมาจนสิ้นอายุขัยของท่านเอง

ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้กล่าวถึงผลการบริหารร่างกายตามแนวโยคะไว้ว่า “ถ้าไม่มีอดีตกรรมตามสนองแล้ว การบริหารร่างกายที่ถูกต้องตามกฎหมายของธรรมดา โดยสม่ำเสมอจริง ๆ จะช่วยส่งเสริมให้รูปขันธ์นี้เป็นเรือนอันแข็งแรงมั่นคงและทนทานเป็นที่อาศัยของนามขันธ์ได้อย่างวัฒนาถาวร ห่างจากโรคพยาธิมีโอกาสใช้ชีวิตช่วยยังประโยชน์ให้แก่โลกได้ยืดยาวจนสุดเขตขัยแห่งอายุ” ซึ่งการบริหารร่างกายตามแนวทางของท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต วงการแพทย์แผนปัจจุบันได้รับรองว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้^{๑๐}

๑. การนอนยืดตัว ทำให้โลหิตไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้ดีขึ้น

๒. การนอนเขม่วท้อง ทำให้ระบบย่อย ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี และช่วยแก้อาการท้องผูก

๓. การเตะขึ้น เป็นการเคลื่อนไหวของข้อกระดูกเชิงกราน ข้อกระดูกตะโพก และข้อกระดูกสันหลังบริเวณเอว ทำให้กล้ามเนื้อสันดานในมีความแข็งแรง ช่วยแก้โรคปวดหลังได้

๔. การหายใจยาว ๔ ท่า เป็นการบริหารปอดทำให้มีความยืดหยุ่นแข็งแรงและขยายตัวได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้ในการหายใจได้รับออกซิเจนมากกว่าการหายใจแบบธรรมดาทั่วไป และขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาได้มากกว่าการหายใจแบบธรรมดาทั่วไป

๕. การดื่มน้ำ ๑ แก้วเต็ม ๆ ในขณะที่ได้ตื่นนอนตอนเช้า ช่วยทำให้ร่างกายขับถ่ายสิ่งสกปรกออกมาได้ดี

นอกจากนี้ ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ยังได้กำหนดให้หลับตาในขณะที่บริหารร่างกายด้วยการหายใจยาว ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ โดยร่างกายมีความผ่อนคลายและจิตใจมีความสงบ

ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้บริหารร่างกายตามแนวทางโยคะนี้ เป็นประจำเสมอมาเป็นกิจวัตรประจำวันแล้ว ท่านยังได้บริหารร่างกายในรูปแบบอื่นในช่วงที่ได้อุปสมบทด้วย ดังเช่น การเดินไปบิณฑบาตโปรดโยมมารดาที่บ้านหลังวัดโสมนัสวรวิหาร เป็นระยะทางไม่น้อยกว่า ๖-๗ กิโลเมตร การเดินรอบโบสถ์ในตอนเย็นวันละหลาย ๆ รอบช่วงทำวัตรค่ำ และท่านยังได้เดินขึ้นลงบันไดจากชั้นล่างขึ้นไปชั้นบนจากชั้นบนลงมาชั้นล่างวันละหลาย ๆ รอบ ซึ่งท่านนิยมในการเดินไปทำงานแต่สมัยฆราวาส แม้ท่านจะมีรถยนต์ที่ได้รับพระราชทานมาแล้วก็ตามแต่ก็แทบจะไม่ได้นำมาใช้แต่อย่างใด เมื่อท่านมีอายุมากขึ้นจึงได้เปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมตามสภาพร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ท่านได้อาพาธก่อนหน้าที่จะมรณภาพไม่นาน ท่านไม่สามารถที่จะบริหารร่างกายที่จะต้องใช้พละกำลังได้อีกต่อไป ท่านจึงมาบริหารทำโยคะที่ต้องใช้มือแทน เรียกว่า โยคมุทรา

^{๑๐} มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภพ จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี รมมวิทกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภพ จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพานิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๓.

นอกจากได้บริหารร่างกายตามแนวโยคะจนสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีแล้ว ท่านก็ยังได้ศึกษากายวิภาคศาสตร์ เพื่อฝึกการเพาะกาย สร้างกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายมีส่วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยสั่งซื้อตำราและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเพาะกาย^{๑๑} ดังเช่น ชันดาว์น ดัมเบล บาร์ เป็นต้น จากต่างประเทศหลังจากนั้นท่านได้ฝึกฝน ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ มานะ พยายาม เป็นเวลา ๓ ปี กล้ามเนื้อของท่านก็มีสัดส่วนสมบูรณ์ จนกระทั่งท่านสามารถบังคับกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้แข็งแรงหรือเบ่งกล้ามเนื้อให้โป่งพองได้ เมื่อท่านได้ฝึกโยคะและการเพาะกายจนมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ดีแล้ว ท่านจึงศึกษาวิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว โดยจ้างครูมาฝึกสอน เป็นการเฉพาะตัวให้แก่ท่าน ดังเช่น วิชามวยไทย มวยสากล ยูโด เป็นต้น ได้มีเหตุการณ์หนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่พิสูจน์ความแข็งแรงของท่าน โดยในขณะที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงลงพระบังคนหนักในครั้งหนึ่ง แต่มีพระประสงค์จะทอดพระเนตรดูสิ่งภายนอกพระบัญชา แต่เนื่องจากพระบัญชาได้อยู่ห่างออกไปประมาณ ๓-๔ เมตร จึงพระราชดำรัสกับท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ให้เลื่อนตู้ที่พระองค์ใช้ประทับลงพระบังคนหนักไปที่พระบัญชา ท่าน ได้ยกตู้ที่พระองค์กำลังประทับอยู่จากพื้นไปวางที่ตรงพระบัญชาตามความพระประสงค์

ต่อมาท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้มาฝึกฝนทางจิตเพื่อสร้างพลังอำนาจทางจิต ด้วยการพบปะท่านผู้รู้เพื่อให้คำแนะนำ และศึกษาจากตำราต่าง ๆ ดังมีรายนามหนังสือต่อไปนี้^{๑๒}

๑. The Hindu –Goi Science of Breath by Yogi Ramacharaka
๒. Gnani Goga (The Yoga of Wisdom) by Yogi Ramacharaka
๓. The Hindu –Yogi Science of Breath by Yogi Ramacharaka
๔. A Series of Lessons in Raja Yoga by Yogi Ramacharaka
- ๕ .The Practical Water Cure As Practiced in India and other Oriental Countries by Yogi Ramacharaka
๖. Live Wisely – Live Well ! An Explanation of The Value of Air, Sunlight, Movement, and Response as Natural Healing Factors by Bemhard Detmar M.D., Ph.d. (Berlin)
๗. Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism : A Unique Work Covering the Entire Field of the Yogi Philosophy and Oriental Occultism by Yogi Ramacharaka
- ๘ . Hatha Yoga of The Yogi Philosophy of Physical Will-Being by Yogi Ramacharaka
๙. The Science of Psychic Healing by Yogi Ramacharaka

จากนั้นก็ไดลงมือปฏิบัติฝึกฝน ช่วงตอนดึกสงัดยามว่างจากราชการ นั่งเพ่งดูลูกแก้ว ฝึกการสะกดจิต และการเพ่งกลิ่น ในบางช่วงที่ท่านได้ฝึกฝนอย่างจริงจัง ท่านเกือบจะแยกตัวออกไป

^{๑๑} สมชาย ปรารงค์นวัฒน์, **อรหันต์กลางกรุง ธมมวิตกโกภิกขุ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธพาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๗๔.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๔.

จากสังคม การที่ท่านได้ฝึกพลังจิตตามแนวโยคะ การฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา การฝึกเพลงลูกแก้ว การฝึกสะกดจิต สิ่งเหล่านี้นับเป็นการฝึกตามแนวสมถกรรมฐาน ซึ่งจะเป็นบาทฐานในการฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่อไปในช่วงที่ท่านได้บวชเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนาแล้ว

นอกจากท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต จะสนใจในโยคะศาสตร์ การเพาะกายแล้วท่านยังสนใจในวิชาหมอนวด วิชาโหราศาสตร์การดูลายมือ และการดูลักษณะบุคคล โดยท่านได้ออกแสวงหาครูบาอาจารย์ที่เป็นหมอนวด มีชื่อเสียงในสังคม ทั้งหมอไทย หมอจีน เพื่อศึกษาและฝึกฝนวิธีการนวดที่ถูกต้องตามหลักวิชา โดยศึกษาเส้นสายภายในร่างกายของมนุษย์ เพื่อที่จะนวดได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ท่านได้ใช้เวลาในช่วงที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จเข้าที่บรรทมและช่วงที่ท่านออกเวรไปขอศึกษาฝึกฝนจากหมอนวดโรงพยาบาลเป็นกรณีพิเศษ ท่านยังได้ขอเข้าไปดูการผ่าตัดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์กับ พลตรีพระยาดำรงแพทยาคุณ (ชื่น พุทธิแพทย์) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ในช่วงสมัยนั้น และยังได้เป็นคนบดคนแรกของคุณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์อีกด้วย เพื่อศึกษาเส้นสายภายในรวมทั้งสรุปร่างกายของมนุษย์ ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการถวายการนวดแก่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งการศึกษาสรุปร่างกายของมนุษย์ได้ส่งผลดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงที่ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ในการถวายงานนวดแก่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว มีจุดที่อันตรายที่บริเวณพระนาภีซึ่งเคยได้รับการผ่าตัดพระอันตะ (ลำไส้ใหญ่) ในช่วงที่ได้ทรงศึกษาอยู่ในต่างประเทศและทรงดำรงพระราชอิสริยยศเป็นองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร เนื่องจากบริเวณพระนาภีที่ได้ผ่าตัดพระอันตะนั้น ได้ปวดเป็นรอยขนาดใหญ่ ถ้าหากใครได้ไปนวดตรงบริเวณตรงนั้นแรง ๆ ก็จะเป็นอันตรายแก่พระองค์ท่านได้ การผ่าตัดพระอันตะของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่พระองค์หลังจากเสวยพระกระยาหาร เพราะพระกระยาหารจะเข้าไปติดอยู่ที่พระอันตะตรงบริเวณพระนาภีที่ผ่าตัด เป็นเหตุให้เกิดพระอาการปวดทรมานมาก ซึ่งท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต จะช่วยถวายอยู่งานนวดเพื่อถวายการบำบัดเป็นกรณีพิเศษ โดยจะต้องใช้นิ้วมือค่อย ๆ บรรจงนวดไปตามพระอันตะเพื่อดันพระกระยาหารที่ติดอยู่ในบริเวณนั้นให้ผ่านออกไป แล้วจะทำให้ทรงหายจากพระอาการนั้น

ทางด้านการศึกษาวิชาหัตถศาสตร์ การดูลายมือท่านได้สั่งซื้อตำราจากต่างประเทศ ได้แก่ อังกฤษ สหรัฐอเมริกา และฝรั่งเศส ซึ่งเป็นตำราที่นิยมกันในวงการหมอดูลายมือ ดังมีรายนามหนังสือต่อไปนี้^{๑๓}

A guide into the hand
Language of the hand
Palmistey for all
Memory of Chiro

^{๑๓} มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภัก จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี ธมมวิทุกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภัก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๘๕.

เนื่องจากท่านมีความรู้ภาษาอังกฤษเป็นอย่างดีจึงสามารถอ่านตำราเหล่านี้เข้าใจได้อย่างดี ส่วนภาษาฝรั่งเศสท่านก็ได้ศึกษาจาก มองซิเออ. เอ. เค ชาวฝรั่งเศส จนสามารถอ่านตำราภาษาฝรั่งเศสเข้าใจได้เป็นอย่างดีเช่นกัน จากการที่ท่านได้ศึกษาวิชาหัตถศาสตร์ การดูลายมือ ท่านได้พบเส้นกามารมณฺ์ปรากฏเด่นชัดบนฝ่ามือ ซึ่งลักษณะของเส้นตามตำราได้กล่าวไว้ว่า หากไม่มีการควบคุม อารมณฺ์ของตนเอง ปล่อยให้ตัวเองหลงไปตามอารมณฺ์กามารมณฺ์เหล่านี้ ก็จะต้องเสียผู้เสียคนไปในที่สุด ท่านจึงได้ปฏิบัติฝึกฝนตามหลักแนววิชาปรารถนยามะ เพื่อควบคุมพลังทางเพศ จนเส้นกามารมณฺ์ที่ปรากฏเด่นชัดได้ค่อย ๆ จางหายไป ในที่สุด ในระยะเวลา ๖-๗ เดือน ท่านได้ทุ่มเทศึกษา การดูลายมืออย่างจริงจัง โดยศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จนกระทั่งได้พบความจริงว่า ลายมือของมนุษย์ทุกคนนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับสมองอย่างใกล้ชิด สมองของมนุษย์ที่คิดไปในทางที่ดี-ร้าย ตลอดจนกระทั่งโชค-เคราะห์ร้าย ก็จะมาปรากฏอยู่ในเส้นลายบนฝ่ามือนั้นทั้งสิ้น ดังเช่น การศึกษา เส้นขาดกรรมบนฝ่ามือ ตามตำราได้กล่าวไว้ว่า ผู้ใดมีเส้นร้ายนี้ปรากฏอยู่บนฝ่ามือแล้ว ก็จะต้องประสบกับชะตาถึงฆาตอย่างแน่นอน ซึ่งท่านได้ไปขออนุญาตต่อพัศติกกลางๆ เจ้ากรมกองมหันตโทษ เพื่อเข้าไปตรวจสอบลายมือนักโทษคดีอุกฉกรรจ์ที่ถูกศาลพิพากษาตัดสินให้ประหารชีวิตแล้ว ท่านก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี .ในกลุ่มนักโทษประหารเหล่านั้น ปรากฏว่ามีอยู่คนหนึ่งไม่มีเส้นขาดกรรมอยู่บนฝ่ามือ ท่านจึงได้ตรวจสอบอย่างละเอียดถึง ๓ ครั้งด้วยกัน ซึ่งตอนนั้นท่านยังคิดว่าตำราคงกล่าวไว้ผิดพลาดไป หรือไม่ก็นักโทษคงมีผลกรรมบาปเคราะห์ในอดีตตามมาสนอง แต่ในระยะเวลาต่อมาศาลฎีกาได้พิพากษากลับคำตัดสินพิพากษาศาลชั้นต้นและศาลอุทธรณ์ ให้ยกฟ้อง และปล่อยจำเลยพ้นข้อหาไป การทำนายลายมือของท่านจึงถูกต้อง

ความแม่นยำในการทำนายของท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้เป็นที่เลื่องลือในราชสำนักสมัยรัชกาลที่ ๖ ว่าถ้าใครไม่ปรารถนาจะให้ความลับถูกเปิดเผยออกมาแล้วไซ้ร้ ก็อย่าได้ให้ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตจับมือดูได้เป็นอันขาด อีกกรณีหนึ่งที่ทำให้ท่านมีชื่อเสียงมากคือ การดูพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว แล้วได้กราบบังคมทูลว่า “ฝ่าพระบาทไม่มีที่พึ่งแล้ว” ต่อมาในระยะเวลาไม่นาน พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระประชวรอย่างหนักในเวลากะทันหัน ด้วยสาเหตุจากโรคพระอัมตะ (ลำไส้) อักเสบแล้วเสด็จสวรรคตภายในระยะเวลา ๑๐ วันเศษ ด้วยความรู้ความชำนาญในการดูลายมือ ทำให้ทราบถึงอุปนิสัยใจคอ และโชคชะตาของผู้ที่เป็นเจ้าของลายมือ ท่านจึงได้แอบดูลายมือของพระเถรานุเถระรูปต่างๆ ในงานบำเพ็ญพระราชกุศลทักษิณานุประทาน เนื่องในงานพระบรมศพของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ในขณะที่ได้ไปประเคนของถวาย หรือก็ขอดูกันโดยตรงเลยตามจังหวะและโอกาส ต่อมาได้พบกับท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (เจริญ ญาณวโรเถร) เมื่อท่านได้พิจารณาดูรูปร่างลักษณะและลายมือ จึงได้เลือกท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าเป็นพระอุปฌาย์แล้วได้มาบวชอยู่ที่วัดเทพศิรินทราวาส

ส่วนการศึกษาการดูลักษณะบุคคล ท่านได้ศึกษาจากตำราต่างประเทศที่เป็นตำราของนักสืบสากลซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยได้กล่าวถึงลักษณะของคนจัดอยู่ในลักษณะผู้ร้ายประเภทต่าง ๆ ดังเช่น กระดูกหน้าผากล้ำหน้า จนกระทั่งดวงตาสีเข้าไป หน้าผากต่ำ ขากรรไกรโต ใบหน้าสีเหลือง หัวหลิม จมูกยกขึ้น หูใหญ่และกาง ขากรรไกรกว้าง เป็นต้น ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตยังได้ขออนุญาตต่อพระยาดำรงแพทยาคุณ (ชื่น พุทธิแพทย์) เข้าไปดูการผ่าตัดศพเพื่อขอ

ตรวจดูโครงกระดูกคนตามสภาพที่เป็นจริงในการศึกษาลักษณะของบุคคลประเภทต่าง ๆ ตามตำรา ให้แน่ชัดจากการที่ท่านได้ไปศึกษาการผ่าตัดศพทั้งในกรณีการศึกษาวิชาหมอนวด และการดูแลลักษณะบุคคลได้เป็นประโยชน์ต่อท่านในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ช่วงที่ท่านได้เข้ามาบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา

๒.๒ ผลงานด้านหนังสือ

พระพระยานรรัตนราชมานิต ได้แปลหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติโยคะ จำนวน ๑ เล่ม ชื่อวิทยาศาสตร์การหายใจ ผลงานนี้เป็นของโยคีรามจักร เนื้อหาในเล่มได้กล่าวถึงวิธีการฝึกลมปราณ ประโยชน์ที่เกิดจากการฝึก หนังสือเล่มนี้พิมพ์ครั้งแรกไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ และได้พิมพ์ ๕ ครั้ง ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๒.๑ ความหมายของปราณยามะ

โยคะเป็นปรัชญาเก่าแก่ของอินเดีย กล่าวกันว่าได้มีมาก่อนพุทธกาลซึ่งได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายยุคหลายสมัย ท่านฤๅษีปตัลยูลีซึ่งถือกันว่าเป็นบิดาแห่งโยคะ ได้เป็นผู้แต่งรวบรวมขึ้นจากแนวแห่งปรัชญาโยคะที่มีมาในยุคก่อน ทำให้ปรัชญาโยคะมีรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่มีความชัดเจนยิ่งขึ้น คัมภีร์โยคะแบ่งออกเป็น ๒ สาย สายหนึ่งเป็นไปในทางปรัชญา กล่าวถึงเรื่องบุคคลกับโลก ส่วนอีกสายหนึ่งคือ การบริการมโดยมีการบังคับการหายใจเป็นหลักสำคัญ การฝึกลมหายใจในฐานะเป็นการบริการมได้มีอย่างแพร่หลายอยู่ในหลายศาสนาในอินเดีย แต่โยคะจะสนใจในเรื่องนี้มากกว่านิกายอื่น องค์ตามแนวแห่งโยคะสูตร คือ ยมะ นียมะ อาสนะ ปราณยามะ ปรีตยาหาระ ชารณา ฌยานะ และสมาธิ^{๑๔}

๑. ยมะ^{๑๕} คือ การละเว้นความชั่ว ๕ ประการ คือ

๑.๑ อหิงสา ได้แก่ ความไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้สิ่งมีชีวิตไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ได้รับความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมาน ตลอดทั้งไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

๑.๒ สัตย์ ได้แก่ การพูดความจริง

๑.๓ อัสเตยะ ได้แก่ การไม่ลักขโมย

๑.๔ พรหมจรรย์ ได้แก่ การถือพรตเพื่อที่จะไม่เสวยกามารมณ์

๑.๕ อปริคคหะ ได้แก่ การเว้นเสียจากการรับสิ่งของซึ่งเกินจากความต้องการและจำเป็นของนักพรต

๒. นียมะ คือ การประพฤติความดี ๕ ประการ คือ

๒.๑ เสาจะ ได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางร่างกายและจิตใจ ความบริสุทธิ์ทางร่างกาย คือ การอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ส่วนความบริสุทธิ์ทางจิตใจ คือ การควบคุมจิตใจไม่ให้นึกถึงสิ่งเศร้าหมอง ดังเช่น กามารมณ์ โลภารมณ์ เป็นต้น

๒.๒ สันโดษ ได้แก่ การยินดีในสิ่งที่ตนมี ไม่ให้ไปคิดถึงสิ่งที่ตนไม่มีด้วยอำนาจความโลภ เพราะเป็นเหตุให้จิตคิดแสวงหาโลกีย์ทรัพย์อย่างไม่สิ้นสุด

^{๑๔} สวามี สัตยานันทบุรี, ปรัชญาฝ่ายโยคะ, (พระนคร: อารมย์วัฒนธรรมไทย-ภารต, ๒๕๑๑).

^{๑๕} สวามี สัตยานันทบุรี, ปตัลยูลีโยคะสูตร, (สมุทรสาคร: โรงพิมพ์ พิมพ์ดี, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔.

๒.๓ ตปะ ได้แก่ ความอดทนต่อโลกธรรม ดังเช่น ลากกับเชื่อมลาก ยศกับเชื่อมยศ นินทากับสรรเสริญ สุขกับทุกข์ ร้อนกับเย็น ดีใจกับเสียใจ เป็นต้น โดยตั้งจิตอยู่ในอุเบกขาไม่ยินดียินร้ายต่อโลกธรรมทั้งหลาย

๒.๔ สาธยาย ได้แก่ การเรียนรู้คัมภีร์ต่าง ๆ เพื่อดำเนินไปสู่โลกุตระธรรมและยังหมายถึง การสวดปณพ การพรำบ่นมนตรา

๒.๕ อิศวรปณิธาน ได้แก่ การเพ่งพระอิศวรโดยไม่นึกหรือติดอยู่ในโลกีย์ธรรมใด ๆ พระอิศวร คือ บุคคลผู้ไม่ติดอยู่ในกิเลส กรรม วิบาก และตัณหา

๓. อาสนะ คือ การบริหารร่างกายด้วยท่าต่าง ๆ ดังเช่น ท่าสุริยะนมัสการ ทำยืดส่วนหลัง ท่างูเห่า ทำยืนด้วยไหล่ ท่าเพชร ท่าหัวถึงเข่า ท่าคันศร ท่าคันไถ ท่าตักแตน ท่าปิดตัว ทำยืนด้วยศีรษะ ท่าปลา ท่าครึ่งงู ท่าเขย่งย่อ ท่ารูปสามเหลี่ยม ท่ามูม ท่าสิงห์ ท่าหมุนทอ้ง ท่าพัก เป็นต้น แบ่งออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๓.๑ อาสนะเพื่อความแข็งแรงและสมดุลของร่างกาย ดังเช่น ท่าสุริยะนมัสการ ทำยืดส่วนหลัง ท่างูเห่า ทำยืนด้วยไหล่ ท่าเพชร ท่าหัวถึงเข่า ท่าคันศร ท่าคันไถ ท่าตักแตน ท่าปิดตัว ทำยืนด้วยศีรษะ เป็นต้น

๓.๒ อาสนะเพื่อสมาธิ ดังเช่น ท่าสิทธาสนะ ท่าปัทมาสนะ และท่าสวัสดิกาสนะ

๓.๓ อาสนะเพื่อการพักและผ่อนคลาย ดังเช่น ท่าศพอาสนะ

๔. ปราณยามะ คือ การควบคุมบังคับลมหายใจหรือปราณ ซึ่งพลังชีวิตมีอยู่ในลมหายใจ เป็นกลไกระบบประสาทอัตโนมัติ ลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ การเข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเอง หายใจช้าลง และลมหายใจสงบ

๕. ปรีตยาหาร คือ การฝึกควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ด้วยการควบคุมสำรวมประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

๖. ธารณะ คือ การอบรมจิตให้นิ่ง ด้วยการเพ่งจ้อง ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตที่นิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้

๗. ธยานะ คือ จิตที่สงบตั้งมั่นเป็นฌาน จดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

๘. สมาธิ คือ สภาวะที่จิตมีความเป็นหนึ่งเดียว สภาวะแห่งโมกษะ สภาวะแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดทั้งปวง เป็นเป้าหมายสูงสุดของโยคะและของความเป็นมนุษย์

คำว่าโยคะ แปลว่า การประกอบ การติดต่อ^{๑๖} การรวบรวม ความเพียรพยายาม โยคะมีจุดมุ่งหมายที่จะประกอบหรือรวมชีวะเข้ากับปุรุชะ หรือรวมชีวะตามันเข้ากับปรมาตมันด้วยกัน หรือมีความเพียรพยายามเพื่อบรรลุความสมบูรณ์โดยการควบคุมประสาทสัมผัสและจิตใจ โดยอาศัยวิเวก्यानคือการรู้จักแยกแยะที่ถูกต้อง ฤๅษีปตัญชลีได้อธิบายไว้ว่า โยคะหมายถึงภูมิซึ่งมีสมาธิเป็นองค์สุดท้ายหรือภูมิซึ่งสมาธิจะนำไปสู่^{๑๗} โดยโยคะได้ให้ความสำคัญกับสมาธิ ได้แก่ สภาวะของจิต

^{๑๖} สวามี สัตยานันท ปูรี, ปตัญชลีโยคะสูตร ปฐมบาท, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (สมุทรสาคร: โรงพิมพ์ พิมพ์ดี, ๒๕๕๔), หน้า ๓.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

ที่สงบนิ่ง ล้ำลึก และเป้าหมายของการปฏิบัติเพื่อการอุทิศตนเพื่อสิ่งสูงสุด ผู้ปฏิบัติจะต้องอุทิศร่างกายที่สมบูรณ์และจิตใจที่เป็นคุณภาพ มีสติปัญญาที่ชาญฉลาด มีทิศทางความสนใจในเรื่องของการพัฒนาจิตใจ

ในปัจจุบันการบริหารร่างกายแบบโยคะ ได้เป็นที่นิยมกันมากเนื่องจากการบริหารร่างกายที่ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและทำให้เกิดความสงบทางจิตใจด้วย เป็นการออกกำลังกายที่โยคีในอดีตหลายพันปีได้คิดค้นขึ้นมาจากมานสมาบัติของท่าน โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรงเพื่อที่จะเป็นพื้นฐานให้จิตใจสมบูรณ์และแข็งแรงต่อไป แต่ถ้าร่างกายมีสุขภาพทรุดโทรมก็ย่อมส่งผลให้จิตใจเกิดความไม่สบายใจและเสื่อมโทรมได้ ปรานยามะเป็นหนึ่งในองค์แห่งโยคะสูตรที่จะต้องฝึกฝนต่อจากอาสนะโยคะ

ปรานยามะ มาจากคำว่า ปราน หมายถึง ลมหายใจ ชีวิต พลัง กำลัง และคำว่า อายาม หมายถึง การควบคุม แปรตามศัพท์ คือ การฝึกควบคุมลมหายใจ การบังคับลมปราน แต่ทางโยคะมีความหมายที่ลึกซึ้งไปกว่านั้น คือ การควบคุมพลังชีวิต ที่มีอยู่ในอากาศทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในร่างกายของโยคี เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่โยคีได้ปรารณา ในคัมภีร์ปัทมยาลีโยคะสูตร บทที่ ๒ โศลกที่ ๔๙ ได้ให้นิยามว่า^{๑๘} ปรานยามะ คือ การขจัดเสียซึ่งการเคลื่อนไหวแห่งอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ของเรา ซึ่งก็คือการฝึกให้เราควบคุมการหายใจช้าลง ๆ จนกระทั่ง มีความคุ้นเคยและมีความชำนาญที่จะอยู่ในสภาวะที่หายใจช้า และการไม่หายใจได้ สิ่งสำคัญที่สุดของปรานยามะ คือ เป็นการฝึกเพื่อให้มีจิตสงบ อารมณ์มั่นคง และเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกโยคะในขั้นที่สูงต่อไป ในการฝึกปรานยามะนั้นจะเกี่ยวข้องกับระบบประสาทภายในร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ระบบประสาทส่วนกลาง ที่ควบคุมกิจกรรมที่มนุษย์ได้กระทำด้วยความตั้งใจ ความจงใจ ดังเช่น การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การพูด การวิ่ง เป็นต้น ส่วนระบบประสาทอัตโนมัติ จะเข้าควบคุมกิจกรรมที่ไม่ต้องกระทำด้วยความตั้งใจ ดังเช่น การย่อยอาหาร การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ระบบประสาทอัตโนมัติยังแบ่งการทำงานที่ออกเป็น ๒ ระบบ ระบบหนึ่งทำหน้าที่ในการเปิด ดังเช่น การตื่นนอน การลืมตาและขยายรูม่านตา ส่วนอีกระบบหนึ่งทำหน้าที่ในการปิด ดังเช่น การนอนหลับ การปิดตาและหดปิดรูม่านตา แต่กลไกเนื้อของระบบการหายใจ สามารถที่จะสั่งการได้จากระบบประสาททั้ง ๒ ส่วน คือ ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบประสาทส่วนกลาง ดังนั้น ในการฝึกปรานยามะจึงเป็นการฝึกควบคุมกลไกเนื้อระบบหายใจ ที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาททั้ง ๒ ระบบ (สั่งการและอัตโนมัติ) เพื่อที่จะให้สามารถควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งจะส่งผลให้สามารถควบคุม จิต และอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเครียด เป็นต้น ได้ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการฝึกสมาธิของโยคะขั้นสูงต่อไป

๒.๒.๒ สารสำคัญของปรานยามะ

ในคัมภีร์หฐะพิภกาได้กล่าวถึงปรานยามะไว้ ๙ แบบ คือ^{๑๙}

^{๑๘} สวามี สัตยานันท ปูรี, **ปัทมยาลีโยคะสูตร ทุตติยบาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (สมุทรสาคร: โรงพิมพ์ พิมพ์ดี, ๒๕๕๔), หน้า ๙๘.

^{๑๙} สวตมาราม, **หฐพิภกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน, ๒๕๕๘), หน้า ๖๓.

ต่อไป

๑. อนุโลมา วิโลมา เป็นการฝึกปราณยามะในเบื้องต้นเพื่อที่จะฝึกปราณยามะทั้ง ๘

๒. อุชชายี
๓. สุริยเพทนา
๔. สิทธการี
๕. สิถารี
๖. พรหมมารี
๗. มูรชา
๘. พลาวิณี
๙. บาสดริกา

ปราณยามะมีรูปแบบวิธีฝึกการหายใจ ๓ ขั้นตอน^{๒๐}

๑. ปูรากะ ควบคุมลมหายใจเข้า
๒. กุมภกะ ควบคุมการกลั่นลมหายใจ

วิธีฝึกปราณยามะ

๑. ฝึกในอาสนะกลุ่มท่านั่งสมาธิเท่านั้น
๒. ในการฝึกเบื้องต้น ให้หลีกเลี่ยงการกลั่นลมหายใจ ให้ควบคุมอัตราส่วนการหายใจเข้าต่อลมหายใจออก เป็น ๑ ต่อ ๒ โดยไม่ต้องกลั่นลมหายใจ
๓. ฝึกกลั่นลมหายใจให้นาน โดยไม่รู้สึกรู้สึ้อึดอัด
๔. สามารถวัดความสามารถของตนเองจากการฝึกได้โดยจากการหายใจออกซึ่งเป็นรอบสุดท้ายของการฝึกแล้วหายใจเข้า ก็ยังคงเป็นปกติ คือ ช้าและสงบ
๕. ให้ฝึกวันละไม่เกิน ๔ ครั้ง คือ ช่วงเวลา เช้า เที่ยง เย็น เที่ยงคืน

ประโยชน์ของการฝึกปราณยามะ^{๒๑}

ทางด้านกายภาพ

๑. ระบบขับถ่าย เป็นการนวด ไต
เป็นการนวด ลำไส้ คลายอาการท้องผูก
เป็นการเสริมประสาทที่กระตุ้นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการ

ขับถ่าย

๒. ระบบย่อยอาหาร เป็นการนวดกระเพาะ
เป็นการนวด ตับอ่อน
เป็นการนวด ตับ

^{๒๐} ปารมานันท์ อัคราวาล, **บันทึกสาระแห่งอาสนะ ปราณยามะและกริยา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันโยคะวิชาการ, ๒๕๕๘), หน้า ๕๕.

^{๒๑} สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน, **ปราณยามะขั้นพื้นฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๑๑.

๓. ระบบหายใจ เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของปอด
เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อในระบบหายใจ ให้มีความแข็งแรง
๔. ระบบหัวใจ ช่วยขนาดหัวใจ ให้แข็งแรง
ช่วยทำให้ระบบเลือดไหลเวียนหล่อเลี้ยงได้เพิ่มขึ้น
๕. ระบบต่อมไร้ท่อ เมื่อระบบเลือดไหลเวียนได้ดี ก็จะส่งผลให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงาน
ได้ดีขึ้นตามไปด้วย
๖. ระบบประสาท จาลันตะ พันธะ ช่วยยกกระดูกต้นคอ อุทียานะ ช่วยยกกระบังลม
ส่งผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยยกกระดูกสัน

หลัง

- ส่วนแอม ส่งผลต่อดีต่อระบบประสาท
๗. จิตวิทยา เมื่อการทำงานของ ระบบฮอโมน และระบบประสาทดี ย่อมส่งผล
ให้จิตใจและอารมณ์ดี

ทางด้านโยคะทำให้สามารถเอาชนะอินทรีทั้ง ๕ และจิตใจได้ เป็นผลให้จิตนิ่ง

๒.๒.๓ ทฤษฎีคำสอนของการหายใจ

การหายใจ คือ ความเป็นอยู่ของชีวิต ถ้าปราศจากการหายใจชีวิตก็สิ้นสุดลง สิ่งมีชีวิต
ทั้งหลายทั้งพืชและสัตว์นานาชนิด ทั้งสัตว์ชั้นต่ำและสัตว์ชั้นสูง ต่างก็ต้องหายใจเพื่อให้มีชีวิตอยู่
ชาวตะวันตกและตะวันออกต่างก็ได้ยอมรับกันว่า ลมหายใจ คือ ชีวิต^{๒๒} มนุษย์แม้อดบริโภคอาหาร
ก็ยังสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานหลายวัน อดดื่มน้ำมีชีวิตอยู่ได้น้อยกว่า แต่ถ้าไม่หายใจจะมีชีวิตอยู่ได้
เพียง ๒-๓ นาที มนุษย์นอกจากจะต้องอาศัยลมหายใจเพื่อให้มีชีวิตอยู่แล้ว ยังต้องมีการหายใจ
ที่ถูกต้อง เพื่อเป็นพลังกำลังของชีวิตและปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ การหายใจที่ถูกต้องนอกจากเพิ่ม
พลังกำลังของชีวิตและมีกำลังต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บแล้ว ยังทำให้อายุยืนยาว ในทางตรงกันข้าม
การหายใจที่ไม่ถูกต้องจะทำให้กำลังชีวิตเสื่อมลงส่งผลให้สุขภาพทรุดโทรม ร่างกายอ่อนแอ
เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ นา ๆ ตามหลักคำสอนของชาวตะวันตกได้กล่าวไว้ว่า สุขภาพร่างกายที่ดีต้อง
อาศัยการหายใจที่ถูกต้อง แต่อาจารย์ชาวตะวันออก (โยคี) ไม่เพียงแต่ยอมรับแนวคิดของ
ชาวตะวันตกเท่านั้น ยังได้กล่าวว่า การหายใจที่ถูกต้องนั้น เป็นการเพิ่มพลังอำนาจจิตของมนุษย์
ความผาสุก การบังคับบัญชาควบคุมตน ความเห็นแจ้งภายใน และความเจริญรุ่งเรืองของวิญญาน
วิทยาศาสตร์การหายใจโยคีที่นักวิทยาศาสตร์ตะวันตกเรียกว่า การหายใจลึกนั้น ทางโยคีจะอธิบาย
ให้ทราบถึงการหายใจที่ควบคุมบังคับบัญชาร่างกาย การเพิ่มพูนสมรรถภาพของสมองจิตใจ
และการพัฒนาความเจริญทางด้านวิญญาน ซึ่งเป็นอีกแง่มุมหนึ่งของการหายใจด้วย นักวิทยาศาสตร์
ตะวันตกได้ค้นพบว่า ในอากาศส่วนใหญ่ประกอบด้วยแก๊สออกซิเจน ไนโตรเจน และไนโตรเจน
แต่โยคีได้ทราบว่าในอากาศนั้นมีบางสิ่งทีนอกเหนือจากส่วนประกอบของแก๊สต่างๆ สิ่งนั้นเรียกว่า
ปราณ (พลังกำลังชีวิต) โยคีได้ทราบถึงธรรมชาติของสิ่งนี้ และวิธีใช้พลังกำลังอันมหาศาลของสิ่งนี้
รักษาโรคร้ายไข้เจ็บของตนเอง ผู้อื่นและขับไล่อารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เช่น ความกลัว ความกังวล เป็นต้น

^{๒๒} โยคีรามจักร, วิทยาศาสตร์การหายใจ, แปลโดย พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์,
(กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑.

ด้วยการหายใจเป็นจังหวะที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ตลอดจนได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจของมนุษย์

อวัยวะในการหายใจของมนุษย์ประกอบด้วย ปอด^{๒๓} และหลอดลม ปอดมีอยู่สองข้างของทรวงอกอยู่ในซี่โครงซึ่งประกอบด้วยเยื่อหุ้มปอด โดยมีหัวใจอยู่ตรงกลางระหว่างปอดทั้งสองข้างที่ขั้วของปอดประกอบด้วย ท่ออากาศ เส้นโลหิตแดง เส้นโลหิตดำ เนื้อเยื่อของปอดเป็นรูพรุนเหมือนฟองน้ำสามารถยืดหยุ่นขยายและหดตัวได้ ช่องทางเดินของอากาศจะประกอบด้วย ช่องภายในโพรงจมูก เพดานปาก หลอดลม ในขณะที่เราหายใจเข้าลมหายใจจะไปสัมผัสกับเยื่อเมือกที่โพรงจมูก ทำให้อากาศมีความอบอุ่น แล้วผ่านเข้าไปในหลอดลมซึ่งได้แยกย่อย ออกเป็นฝอยเล็ก ๆ ที่เรียกว่า หลอดอากาศฝอย ปอด หายใจเข้าออกด้วยการทำหน้าที่ของกระบังลม^{๒๔} ซึ่งมีลักษณะเป็นพังผืดคล้ายกล้ามเนื้อ เมื่อหัวใจได้สูบฉีดโลหิตแดงผ่านเส้นโลหิตเข้าไปสู่เส้นโลหิตฝอย เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายแล้วก็จะไหลผ่านเส้นโลหิตฝอยอีกทางหนึ่ง เข้าสู่เส้นเลือดดำ หัวใจ แล้วเข้าสู่ปอดต่อไป โลหิตแดงจะมีลักษณะ สีแดงสดใส สมบูรณ์ มีคุณสมบัติและคุณภาพที่จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้เป็นอยู่ แล้วนำสิ่งที่เสื่อมเสียของร่างกายที่ปราศจากคุณสมบัติและคุณภาพ ไหลกลับทางเส้นโลหิตดำ ผ่านหัวใจเข้าไปที่ปอด ทางด้านเส้นโลหิตฝอยที่ถูกลมของปอด เมื่อโลหิตดำได้เข้ามาที่เส้นเลือดฝอย ถูกลมของปอดแล้วก็จะสัมผัสกับอากาศที่หายใจเข้าไปบริเวณผนังถูลมของปอด ออกซิเจนจากอากาศที่หายใจก็จะถูกดูดซึมเข้าไปในโลหิต แล้วปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา แม้แต่ในระบบการย่อยอาหารของร่างกายก็ต้องอาศัยออกซิเจนจากการหายใจ ช่วยในการย่อยอาหารด้วยเช่นกัน ดังนั้น ผู้ที่ปอดอ่อนแอก็จะส่งผลให้ระบบย่อยอ่อนแอด้วย^{๒๕} เพราะไม่ได้รับอากาศที่จะช่วยในการย่อยได้สมบูรณ์เพียงพอ จึงเป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอ ทрудโทรม การหายใจที่สมบูรณ์ถูกต้อง จะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอแล้วทำให้ระบบย่อยทำงานได้เต็มที่ จึงส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ นอกจากนี้แล้วการหายใจที่ถูกต้อง จะทำให้เลือดเกิดความอบอุ่นทั่วร่างกาย ทำให้สามารถต้านทานความเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิภายนอกในร่างกายได้ จึงไม่ค่อยเป็นหวัดและมีอาการหนาวสั่น

วิทยาศาสตร์การหายใจของโยคีจะมีสองด้าน คือ ด้านภายนอกเป็นภาคเปิดเผย ซึ่งเรียกว่าวิชากายภาคสรีระศาสตร์วิทยา และด้านภายในเป็นภาคลึกลับ ในทฤษฎีคำสอนที่ลึกลับของการหายใจของโยคี ได้กล่าวไว้ว่า ในอากาศนั้นได้มีการค้นพบสิ่งสำคัญชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว สิ่งนั้นเรียกว่า ปราณ^{๒๖} มีความหมายว่า สมบูรณ์ญาณสิทธิ์ พลังงานพลังงานอันเด็ดขาด ปราณ เป็นสิ่งสำคัญของพลังงานพลาสมาของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ซึ่งจะพบได้ในสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ปราณมีอยู่ในทุกหนทุกแห่งทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นลักษณะของพลังงานพลาสมา ที่วิญญาณของสิ่งมีชีวิตได้นำมาใช้ทางด้านวัตถุซึ่งสามารถปรากฏเห็นเด่นชัดได้ แต่เมื่อวิญญาณได้สละทิ้งร่างกายนี้ออกไปแล้ว ปราณก็จะไม่สามารถที่จะควบคุมร่างกายนี้ต่อไปได้

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๒๔} โยคีรามจักร, วิทยาศาสตร์การหายใจ, แปลโดย พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

เมื่อร่างกายได้แตกสลายไปแล้ว ปรมาณก็จะกลับไปสู่คลังแหล่งกลางของมหาสากลจักรวาล จากการควบคุมและบังคับบัญชาของวิญญาณ ในทุก ๆ ปริมาณที่ได้รับเอาปรมาณไว้อย่างเพียงพอ ก็จะสามารถประกอบรูปร่างขึ้นมาใหม่ได้ ปรมาณเป็นพลังงานพลาสมาภาพในสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งมีชีวิต เช่น พืช คน สัตว์ เป็นต้น และไม่มีชีวิต เช่น แร่ดิ้งดูดและการหมุนเวียนของดวงดาวต่าง เป็นต้น ปรมาณจะมีอยู่ในอากาศ แต่อากาศไม่ใช่ปรมาณ ถึงแม้ว่าจะมีอากาศอยู่ก็ตามแต่ถ้าปราศจากปรมาณ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ชาวฮิว ได้กล่าวถึง ความแตกต่างระหว่างอากาศกับพลังงานพลาสมาภาพนั้น โดยเรียกว่า นีซีเมท รูแอซ ซายิม^{๒๗} แปลว่า ลมหายใจ เป็นกำลังพลาสมาภาพของชีวิต ภาษาฮิว คำว่านีซีเมท มีความหมายว่า อากาศธาตุในท้องฟ้าบรรยากาศตามปกติธรรมดา คำว่า ซายิม มีความหมายว่า ชีวิตเอกภาพหรือนานาชีวิต พหุภาพทั่วไป คำว่า รูแอซ มีความหมายว่า กำลังพลาสมาภาพของชีวิต ในอากาศที่สดชื่นก็มีปรมาณบรรจุอยู่มาก เมื่อเราได้สูดหายใจเอาอากาศเข้าไปเราก็ได้สูดเอาปรมาณเข้าไปในตัวเราด้วย ด้วยวิธีควบคุมการหายใจของโยคี สามารถเก็บรวบรวมปรมาณไว้ที่สมองและแหล่งกลางที่รวมของกลุ่มเส้นประสาท แล้วสามารถนำมาใช้สอยเมื่อถึงคราวจำเป็น ปรมาณเป็นสิ่งสำคัญต่อการเคลื่อนไหวและเป็นกำลังของชีวิต ในขณะที่มีการใช้ความคิดนึก ตรึกตรอง และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เป็นผลให้ปรมาณพลังงานพลาสมาภาพของชีวิตลดน้อยหมดสิ้นเปลืองไป

ปรมาณยังมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทของมนุษย์ ในร่างกายของมนุษย์ระบบประสาทแบ่งออกเป็น ๒ ระบบ คือ ระบบมันสมองต่อกับไขสันหลัง และระบบรวมประสาท ระบบมันสมองต่อกับไขสันหลังประกอบด้วยระบบประสาทที่อยู่ในกะโหลกศีรษะและในร่องกระดูกสันหลัง ได้แก่ มันสมอง ไขสันหลังและเส้นประสาทที่แยกกิ่งก้านสาขาออกไป ระบบนี้จะทำหน้าที่ที่เรียกว่า ความตั้งใจ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดจากการเห็นด้วยตา การฟังด้วยหู การลิ้มรสด้วยลิ้น การสูดดมกลิ่นด้วยจมูก การสัมผัสถูกต้องด้วยกาย เป็นต้น มันสมองจะประกอบด้วยเยื่อเส้นประสาทสามส่วน คือ มันสมองเบื้องบน มันสมองเบื้องล่าง และไขกระดูก

ส่วนระบบรวมประสาท จะอยู่ในทรวงอกช่องท้อง และในโพรงกระดูกเชิงกราน จะทำหน้าที่ที่ไม่อยู่ในอำนาจของจิตใจด้านต่าง ๆ ดังเช่น การเจริญเติบโตของร่างกาย การหายใจ การย่อยอาหาร การขับถ่าย การไหลเวียนของโลหิต เป็นต้น จะประกอบด้วยกลุ่มเส้นประสาทสองข้างไปตามแนวกระดูกสันหลัง และได้กระจัดกระจายเส้นประสาทไปในศีรษะ คอ ออก และช่องท้อง

ปรมาณ กำลังพลาสมาภาพพลังงานชีวิต จะถูกส่งออกมาจากสมองผ่านทางระบบเส้นประสาท ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้าหากว่าปราศจากปรมาณแล้ว อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ เช่น หัวใจไม่สามารถเต้นได้ โลหิตไม่สามารถไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้ ปอดไม่สามารถหายใจได้ ระบบย่อยก็ไม่สามารถทำงานได้ สมองก็ไม่สามารถที่จะนึกคิดได้ เป็นต้น

^{๒๗} โยคีรามจักร, วิทยาศาสตร์การหายใจ, แปลโดย พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๑.

โยคีได้กล่าวถึง อวัยวะหนึ่งที่มีความสำคัญของระบบประสาท คือ ระบบอาทิตยัสากลจักรวาลชุมนุมกลุ่มใยประสาท (Solar Plexus)^{๒๘} ซึ่งถือว่าเป็นระบบหนึ่งของสมอง อยู่ที่บริเวณลิ้นปี่ยอดของกระเพาะอาหารที่บริเวณทรวงอกซึ่งซีโครงแหวกแยกออกพอดี และอยู่บนแนวแถวกระดูกสันหลังทั้งสองข้างบริเวณศูนย์กลางกระดูกสันหลัง ลักษณะเป็นวัตถุสีขาวและสีเทาเหมือนกับมันสมองของคน ซึ่งจะทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายของมนุษย์ เป็นแหล่งศูนย์กลางคลังเก็บปรมาณ

ในเรื่องการหายใจของมนุษย์ ทางโยคีได้อธิบายถึงผลที่ได้รับจากการหายใจทางจมูก แตกต่างจากการหายใจทางปากไว้ว่า การหายใจทางจมูกจะมีเครื่องป้องกันฝุ่นละอองและเชื้อโรค^{๒๙} เมื่อลมหายใจผ่านทางช่องจมูกไปตามหลอดลมไปสู่ปอด ลมหายใจจะมีความอบอุ่นทำให้ไม่เกิดผลเสียต่อระบบอวัยวะภายในร่างกาย ได้แก่ ปอดและลำคอ ส่วนการหายใจทางปากจะทำให้ได้รับเชื้อโรคและเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา เพราะในช่องปากไม่มีเครื่องป้องกันฝุ่นละอองและเชื้อโรค^{๓๐} และยังทำให้อากาศเย็นกระทบกับลำคอเข้าสู่ปอด เป็นสาเหตุทำให้ได้รับเชื้อโรคและเกิดผลเสียต่ออวัยวะภายในร่างกาย ทางโยคีได้มีวิธีทำความสะอาดรูจมูกหลายวิธี ดังเช่น การสูดเอาน้ำเข้าไปทางรูจมูกแล้วปล่อยไหลผ่านไปตามลำคอ หรือไหลออกไปทางปาก อีกวิธีหนึ่งคือการจุ่มหน้าดำลงไปใต้น้ำแล้วสูดดูดเอาน้ำเข้าไปในจมูก

๒.๒.๔ วิธีหายใจ ๔ แบบ

โยคีได้จัดวิธีการหายใจไว้ ๔ แบบดังนี้ คือ^{๓๑}

๑. การหายใจขึ้นเบื้องสูง
๒. การหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง
๓. การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ
๔. การหายใจสมบูรณแบบโยคี

๑. การหายใจขึ้นเบื้องสูง เป็นการหายใจขึ้นสู่กระดูกไหล่ กระดูกปลอกคอ ซีโครงยืดขยายพองนูนสูงขึ้น ในขณะที่เดียวกันท้องแขม่วเข้าไป อวัยวะภายในถูกกดดันขึ้นแนบชิดกับกระบังลม อากาศจะเข้าไปบริเวณส่วนบนของทรวงอกและปอด ซึ่งจะทำให้ได้รับอากาศเข้าไปในปอดเพียงเล็กน้อย ทางโยคีได้จัดประเภทวิธีการหายใจขึ้นเบื้องสูง เป็นวิธีที่เลวที่สุด

๒. การหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง^{๓๒} เป็นการหายใจเข้าสู่ระหว่างท่ามกลางซีโครง ทรวงอกขยายออก โดยกระบังลมจะถูกกดดันยกขึ้นข้างบน ช่วงช่องท้องแขม่วเข้า วิธีการหายใจวิธีนี้จะดีกว่าวิธีแรกแต่ด้อยกว่าอีก ๒ วิธี

^{๒๘} โยคีรามจักร, วิทยาศาสตร์การหายใจ, แปลโดย พระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภัก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตริภัก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๘.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

๓. การหายใจลงสู่เบื้องต่ำ^{๓๓} เป็นการหายใจลึกเข้าไปในช่องท้อง เข้าไปในกระบังลม วิธีการหายใจวิธีนี้ถือว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดทางวิทยาศาสตร์ของชาวตะวันตก และดีกว่าสองวิธีแรกแต่ก็ยิ่งดีไปกว่าวิธีการหายใจสมบูรณแบบโยคี

๔. การหายใจสมบูรณแบบโยคี^{๓๔} เป็นการหายใจที่ประกอบด้วยจุดดีของการหายใจขึ้นสู่เบื้องสูง การหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง และการหายใจลงสู่เบื้องต่ำ ครบสมบูรณทำให้ปอดได้รับอากาศทุกส่วน กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจได้ถูกใช้ครบทุกส่วนซึ่งแตกต่างจากการหายใจแบบอื่นที่กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจจะถูกใช้เพียงบางส่วนเท่านั้น

๒.๒.๕ การหายใจสมบูรณแบบโยคี

การหายใจสมบูรณแบบโยคี^{๓๕} เป็นวิธีการหายใจที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการหายใจของโยคี ซึ่งจะเป็นการพัฒนาทรวงอก กล้ามเนื้อ และปอด ที่เคยอยู่ในสภาพการหายใจไม่ถูกต้องสมบูรณให้ถูกต้องสมบูรณขึ้น เป็นวิธีการหายใจที่แจกจ่ายอากาศที่หายใจเข้าไปไม่ว่าจำนวนมากหรือน้อยก็ตาม กระจายไปทั่วทุกส่วนของปอด มีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๑. ยืนหรือนั่งตั้งตัวตรง หายใจเข้าทางจมูก หายใจเข้าสม่ำเสมอเบื้องต้นบรรจุมหายใจสุดเข้าไปเต็มส่วนเบื้องล่างของปอด โดยให้กระบังลมกดตื้นลงเล็กน้อย บนอวัยวะภายในช่องท้องดันผนังช่องท้องด้านหน้าออกไปข้างหน้า แล้วจึงสูดลมเข้าไปเต็มภาคกลางของปอด กดดันซี่โครงเบื้องล่าง กระดุกอก และทรวงอกออกมา แล้วสูดลมเข้าไปเต็มส่วนเบื้องบนของปอด ยืนทรวงอก เบื้องบนในท่านี้ ยกทรวงอกขึ้นรวมทั้งซี่โครงเบื้องบน ๖ หรือ ๗ คู่ ในที่สุดของการเคลื่อนไหวส่วนล่างของช่องท้องจะแขม่วเข้าเล็กน้อย

๒. กลืนลมหายใจเข้าไว้สัก ๒-๓ วินาที (หรืออึดใจ เพื่อให้ปอดดูดเอาออกซิเจน ไว้พอกโลหิต และเพิ่มกำลังปราณพลาณภาพพลังงานแห่งชีวิต)

๓. หายใจออกช้า ๆ ตั้งทรวงอกไว้ให้มันและแขม่วช่องท้องเข้าไปเล็กน้อย และยกทรวงอกขึ้นไปข้างบนช้า ๆ ในขณะที่ลมหายใจออกจากปอด เมื่ออากาศถูกหายใจออกไปทั่วทั้งหมดหย่อนทรวงอกและช่องท้อง

ด้วยการหายใจวิธีนี้ อวัยวะในการหายใจทุกส่วนได้ทำหน้าที่ รวมทั้งทุกภาคส่วนของปอด เป็นการหายใจที่ประกอบลงสู่เบื้องต่ำ ท่ามกลาง และขึ้นสู่เบื้องสูง เป็นการติดต่อสืบเนื่องกันและกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ประโยชน์ที่อวัยวะภายในร่างกายได้รับจากการหายใจสมบูรณแบบ^{๓๖} ในช่วงขณะหายใจเข้ากระบังได้หดตัวแขม่วท้องเข้ามา ในขณะที่เดียวกันได้ออกกำลังกดตื้นเบา ๆ ลงบนกระเพาะอาหาร ตับ และอวัยวะอื่น ๆ ภายในช่องท้อง ซึ่งจะเป็นการกดบีบนิ้วดภายในช่องท้องเป็นเหตุให้โลหิตไหลเวียนไปสู่อวัยวะเหล่านี้ซึ่งเป็นโลหิตที่ได้ผ่านการพอกจากอากาศออกซิเจนในปอด ส่งผลให้อวัยวะเหล่านี้แข็งแรงสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ส่วนการหายใจขึ้นสู่เบื้องสูงและการหายใจเข้าสู่ท่ามกลาง จะไม่ส่งผลให้เกิดการกดบีบนิ้วดต่ออวัยวะภายในช่องท้อง แต่ถ้การหายใจไม่ถูกต้อง

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

สมบูรณ์ จะทำให้ขาดอากาศออกซิเจนเป็นเหตุให้โลหิตไม่สะอาดบริสุทธิ์ จึงส่งผลให้อวัยวะภายในร่างกายทรุดโทรม อ่อนแอ ดังเช่น กระเพาะอาหารไม่สามารถได้รับออกซิเจนจากโลหิตเพื่อที่จะใช้ในการย่อยอาหารได้เพียงพอ จึงเป็นเหตุให้เกิดอาการเบื่ออาหาร ส่วนอวัยวะสมอง ไขสันหลัง เส้นประสาท ศูนย์กลางกลุ่มซุนุ่มที่รวมของประสาท ถ้าหากไม่ได้รับอากาศออกซิเจนจากเลือดเพียงพอ ก็จะส่งผลให้ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดีตามปกติ

การบริหารร่างกายของโยคีที่สำคัญ ๓ ท่า^{๓๗}

๑. การหายใจทำความสะอาดปอดของโยคี คือ การหายใจเพื่อให้อากาศเข้าไปในปอด และทำความสะอาดปอดมีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๑.๑ สูดลมหายใจเข้าด้วยวิธีหายใจสมบูรณ์

๑.๒ เก็บกลิ่นลมหายใจไว้ประมาณ ๒-๓ วินาที

๑.๓ จีบริมฝีปากจู๋ เหมือนกับท่าผิวปาก แต่อย่าพองแก้มออกมา แล้วระบายลมหายใจออกมาทางช่องปากที่จีบจู๋ ด้วยกำลังแรงพอสมควรแล้วหยุดชั่วขณะหนึ่ง เก็บอึดอากาศไว้แล้ว ก็ระบายลมหายใจออกอีกเล็กน้อย หายใจอย่างนี้ซ้ำ ๆ กันไปจนกว่าอากาศออกหมดจากปอด

๒. การหายใจโยคีเพื่อกำลังประสาท เป็นการหายใจเพื่อกระตุ้นเตือนเร่งเร้าระบบประสาทที่บริเวณกลุ่มศูนย์กลางประสาทมีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ยืนตั้งตัวตรง

๒.๒ หายใจเข้าตามสมบูรณ์แบบ และเก็บกลิ่นลมหายใจเข้าไว้ชั่วขณะอึดใจหนึ่ง

๒.๓ เหยียดยี่ดยันแขนทั้ง ๒ ออกข้างหน้า ปล่อยให้แขนอ่อน ๆ อย่าแข็งเกร็ง และให้หย่อน ๆ

๒.๔ ดึงมือทั้ง ๒ กลับเข้ามาช้า ๆ ทางหัวไหล่ ค่อย ๆ หดกล้ามเนื้อและอึดกำลังเข้าไปในกล้ามเนื้อเหล่านั้น ดังนั้น เมื่อมือทั้ง ๒ จดถึงหัวไหล่ กำหมัดจะกำแน่นมากจนรู้สึกสั่นสะเทือนเคลื่อนไหว

๒.๕ แล้วจึงเกร็งกล้ามเนื้อให้ตึง พุงกำหมัดทั้ง ๒ ออกไปช้า ๆ แล้วดึงกลับเข้าไปเร็ว ๆ (คงให้เกร็งอยู่) ทำหลาย ๆ ครั้ง

๒.๖ หายใจออกแรง ๆ ทางปาก

๒.๗ แล้วปฏิบัติทำหายใจทำความสะอาดปอด

๓. การหายใจส่งเสริมเพิ่มกระแสเสียงของโยคี เป็นการหายใจซึ่งทำให้กระแสเสียงนุ่มนวล อ่อนโยน ไพเราะเพราะพริ้ง และประกอบด้วยพลาณภาพพลังอำนาจมีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๓.๑ สูดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบช้า ๆ แต่มั่นคงเข้าทางจมูก ใช้เวลามากตามที่สามารถจะทำได้ในการหายใจเข้า

๓.๒ อัดกลิ่นลมหายใจไว้สัก ๒-๓ วินาที ชั่วอึดใจ (เพื่อให้ปอดดูดเอาอากาศออกซิเจน ไว้ฟอกเลือดโลหิต และเพิ่มกำลังปราณพลาณภาพของชีวิต)

๓.๓ ชับลมหายใจเข้าจำนวนมากออกไปเต็มแรง ให้หมดในครั้งเดียวออกไปทางปาก อ้ากว้าง ๆ

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

๓.๔ พักผ่อนหย่อนใจด้วยท่าการหายใจทำความสะอาดปอด
แบบฝึกหัด ๗ ทำ เพื่อเจริญพัฒนาการออกกำลังของโยคี^{๓๘} เป็นแบบฝึกหัดออกกำลังของ
โยคี เพื่อพัฒนาปอด กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

๑. ทำอึดเก็บกลิ่นลมหายใจไว้ เป็นท่าที่ทำให้เกิดผลดีต่อระบบย่อย ตับ ภาวะอาหาร
ระบบประสาท และระบบเลือดโลหิต มีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๑.๑ ยืนตั้งตัวตรง

๑.๒ หายใจเข้าสมบูรณ์แบบ

๑.๓ เก็บอึดกลิ่นอากาศที่หายใจเข้าไปในนั้นให้นานเท่าที่ท่านสามารถกลิ่นไว้ได้

ตามสบาย ๆ

๑.๔ หายใจออกแรง ๆ ทางปากอ้า ๆ

๑.๕ ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

๒. ทำปลุกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าตัวเซลจุลินทรีย์ปอด มีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ยืนตั้งตัวตรง มือทั้ง ๒ ห้อยอยู่ข้าง ๆ ตัว

๒.๒ หายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ สม่่าเสมอ

๒.๓ ในขณะที่กำลังสุดลมหายใจเข้า ค่อย ๆ เอาปลายนิ้วมือแตะเคาะทรวงอก
เบา ๆ เปลี่ยนที่แตะเคาะไปมาสม่่าเสมอให้ทั่วทรวงอก

๒.๔ เมื่อปอดบรรจุอากาศเต็ม เก็บอึดกลิ่นลมหายใจเอาไว้และตบทรวงอกด้วย

ฝ่ามือ

๒.๕ ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

๓. ทำเหยียดยึดซี่โครง มีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๓.๑ ยืนตั้งตัวตรง

๓.๒ วางมือข้างละมือ บนแต่ละข้างของลำตัว ให้สูงขึ้นถึงใต้รักแร้ ให้พอเหมาะ
พอดีสมควรตามสบาย ให้หัวแม่มือจดเบื้องหลัง ฝ่ามืออยู่บนซี่โครงของทรวงอก และนิ้วทั้งหลาย
อยู่ข้างหน้าเหนือหน้าอก

๓.๓ หายใจเข้าสมบูรณ์แบบ

๓.๔ เก็บอึดกลิ่นลมอากาศที่หายใจเข้าไปสักครู่หนึ่ง ชั่วเวลาสั้น ๆ

๓.๕ แล้วจึงกดบีบด้านข้าง ๆ เบา ๆ ในขณะเดียวกันหายใจออกอย่างช้า ๆ

๓.๖ ทำท่าหายใจทำความสะอาดปอด

๔. ทำยืดแผ่ขยายทรวงอก มีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๔.๑ ยืนตั้งตัวตรง

๔.๒ สุดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ

๔.๓ เก็บอึดกลิ่นลมอากาศไว้

๔.๔ เหยียดแขนทั้ง ๒ ออกไปข้างหน้า และยกเอวกำหมัดทั้ง ๒ ด้วยกันขึ้น ให้ได้
ระดับเสมอกับหัวไหล่

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

๔.๕ แล้วเหวี่ยงกำหมัดไปข้างหลังแรง ๆ จนแขนเหยียดตรงออกไปทางข้าง ๆ จากหัวไหล่ทั้งสอง

๔.๖ แล้วจึงเอากลับคืนสู่อย่างท่าที่ ๔ แล้วเหวี่ยงกลับออกไปอย่างท่าที่ ๕ ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง

๔.๗ หายใจออกแรง ๆ ทางปากอ้า ๆ

๔.๘ ทำท่าหายใจทำความสะอาดปอด

๕. แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่าเดิน มีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๕.๑ เดินด้วยศีรษะตั้งตรง ลากคางอุ้มกลับเข้ามาหาหัวไหล่สักระยะเล็กน้อยแล้วเดินนับก้าวให้ได้สม่ำเสมอ

๕.๒ สุดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบ (นับในใจ) ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘ นับก้าวละครั้งทุกก้าว ทำการหายใจเข้า ขยายออกไปจนถึงนับ ๘

๕.๓ หายใจออกอย่างช้า ๆ ทางจมูกนับอย่างก่อน ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘ นับก้าวละ ๑

๕.๔ หยุดพักในระหว่างหายใจ เดินต่อไปและนับ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘ นับก้าวละ ๑

๕.๕ ทำซ้ำ ๆ จนท่านตั้งต้นรู้สึกเหนื่อย แล้วจึงหยุดพักชั่วขณะหนึ่ง แล้วกลับทำต่อไปตามสบายท่าซ้ำ ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง

๖. แบบฝึกหัดบริหารร่างกายท่าออกกำลังเวลาเช้า มีวิธีการ ดังต่อไปนี้

๖.๑ ยืนตั้งตัวตรงท่าทหาร ศีรษะตั้งตรง นัยน์ตาจ้องมองตรงไปข้างหน้าไหล่ผึ่งผายแบะไปข้างหลัง เข่าตึง มือทั้งสอง ๒ อยู่ข้าง ๆ

๖.๒ ยกตัวขึ้นช้า ๆ (บนปลายเท้า) สุดลมหายใจเข้าสมบูรณ์แบบให้สม่ำเสมอและช้า ๆ

๖.๓ เก็บอัดกล้ามเนื้อหายใจเข้าไว้สัก ๒-๓ วินาที (ชั่วอึดใจ) คงอยู่ในท่าเดิม

๖.๔ หย่อนตัวลงช้า ๆ สู่ท่าที่ ๑ ในขณะที่เดียวกันหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก

๖.๕ ปฏิบัติท่าหายใจทำความสะอาดปอด

๖.๖ ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง เปลี่ยนใช้ขาข้างขวาข้างเดียว แล้วก็เปลี่ยนไปขาซ้ายข้างเดียว (สลับกันไปทีละข้าง)

๗. แบบฝึกหัดออกกำลังบริหารร่างกายท่าปลูกกระตุ้นเตือนเร่งเร้าการเวียนของโลหิต

๗.๑ ยืนตั้งตัวตรง

๗.๒ สุดลมหายใจสมบูรณ์แบบ แล้วเก็บอัดกลั้นไว้

๗.๓ โน้มตัวลงไปข้างหน้านิดหน่อย และจับกำดันไม้ หรือไม้เท้าให้มั่นคงและกำแน่นแล้วค่อย ๆ ออกกำลังแรงของท่านทั้งหมดบีบลงบนดันไม้หรือไม้เท้านั้น

๗.๔ ผ่อน หย่อนมือที่กำไว้ กลับเข้าสู่ท่าที่ ๑ แล้วค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกช้า ๆ

๗.๕ ทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง

๗.๖ จบลงด้วยท่าหายใจทำความสะอาดปอด

๒.๒.๖ ปรากฏการณ์ของการหายใจทางจิตโยคี

การหายใจทางจิตโยคี^{๓๙} คือ การหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ หรือการสั่งอำนาจจิตให้ทำงานติดต่อกับการหายใจสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ มีวิธีการดังต่อไปนี้

๑. การจำแนกแจกจ่ายกระจายกำลังปราณหรือพลังงานภาพพลังงานแห่งชีวิต นอนหงายราบแบบหลาดตามสบายลงบนพื้นกระดานหรือบนที่นอนก็ได้ ปล่อยตัวให้พักผ่อนหย่อนทั้งกายและใจตามสบายทั่วทุกส่วนของร่างกาย มือทั้ง ๒ ประสานกันวางพักผ่อนคลายสบายแล้ว ๆ เบา ๆ ไว้เหนือที่ประชุมรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ตรงล้นปี (อยู่เหนือยอดของกระเพาะอาหาร ตรงที่ซี่โครงแหวกเริ่มแยกจากกัน) หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ภายหลังที่จังหวะตั้งมั่นสม่ำเสมอเต็มที่แล้ว จึงใช้อำนาจจิตตั้งใจว่า “ทุก ๆ ขณะที่สุดลมหายใจเข้าเราจะสูดดูดดึงเอากำลังปราณ หรือพลังงานภาพพลังงานชีวิตเข้ามาเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้น จากแหล่งศูนย์กลางมหาสากลจักรวาลซึ่งจะนำขึ้นไปโดยระบบประสาท และเก็บเข้าไว้ที่ตรงล้นปี (คือศูนย์กลางที่ประชุมกลุ่มประสาทและเป็นที่รวมอวัยวะสำคัญ เช่น ปอด หัวใจ ตับไต ไส้พุง เป็นต้น) ทุก ๆ ครั้งที่ยังหายใจเข้าตั้งใจว่า กำลังปราณหรือพลังงานภาพพลังงานแห่งชีวิต กำลังถูกจำแนกแจกจ่ายกระจายไปทั่วร่างกายทั้งหมดทั่วทุก ๆ อวัยวะและทุกส่วนของร่างกายทุก ๆ กล้ามเนื้อ ทุกเซลล์จุลินทรีย์ และทุก ๆ ปริมาณของร่างกาย เข้าสู่เส้นประสาท เส้นโลหิตแดงและเส้นโลหิตดำ จากยอดจอมศรีระชะจนถึงฝ่าเท้า จึงพยายามตั้งใจสร้างมโนภาพคือภาพแผนผังในใจของกำลังปราณ ที่กำลังไหลวิ่งเข้ามาตลอดทางปอด และได้ถูกเก็บขึ้นไว้โดยกลุ่มศูนย์กลางที่ประชุมประสาทดวงอาทิตย์ที่ทรวงอกตรงล้นปี จึงด้วยกำลังแรงของการหายใจ ออกส่งกำลังปราณพลังงานของชีวิตไปทั่วทุกส่วนของร่างกายทั้งหมด ลงไปถึงปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้า โดยไม่จำเป็นที่จะต้องใช้จิตตานุภาพ คือกำลังความตั้งใจด้วยกำลังแรง เพียงแต่ใช้ใจสั่งอย่างง่าย ๆ ตามสบายเท่านั้น พร้อมด้วยความปรารถนาที่ต้องการสร้างขึ้น แล้วทำมโนภาพในสมองคือแผนผังในใจของความมุ่งหมายที่ประสงค์ทั้งหมดนั้น

๒. วิธีสกัดกั้นกำจัดขับไล่ความเจ็บปวดออกไป ให้นอนลงหรือนั่งตัวตรงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอแล้วนึกในใจว่า กำลังสูดเอากำลังปราณพลังงานภาพพลังงานชีวิตเข้าไป ในขณะที่หายใจออกให้ส่งกำลังปราณพลังงานภาพพลังงานชีวิตไปสู่ส่วนร่างกายที่เจ็บปวดนั้น เพื่อเพิ่มเติมกำลังการเวียนของกระแสโลหิตและกระแสประสาท เข้าไปซ่อมแซมส่วนที่เจ็บปวดนั้น จากนั้นให้หายใจเอากำลังปราณพลังงานภาพพลังงานชีวิตเข้าไปเพิ่มให้มากขึ้นอีก ในขณะที่หายใจออกให้นึกในใจว่า กำลังขับไล่ความเจ็บปวดนั้นออกไป ให้ใช้คำสั่งด้วยใจตามวิธีทั้ง ๒ แบบนั้นสลับซ้ำ ๆ กันไป โดยการหายใจออกครั้ง ๑ ปลุกกระตุ้นเตือนส่วนที่เจ็บปวดให้ทำหน้าที่ต่อต้าน ส่วนในการหายใจออกครั้งที่ ๒ ก็ขับไล่ความเจ็บปวดออกไป ให้ทำซ้ำ ๆ อย่างนี้ไปจนถึง ๗ ครั้งลมหายใจ แล้วหายใจทำความสะอาดปอดจึงหยุดพักสักชั่วขณะหนึ่ง จากนั้นให้พยายามทำอีกจนค่อยๆ เลาะขึ้น ความเจ็บปวดจะได้รับการบรรเทาลดน้อยถอยลงก่อนลมหายใจครั้งที่ ๗ จะสิ้นสุดลง แต่ถ้าใช้มือวางลงบนส่วนที่เจ็บปวดมากนั้นก็จะได้รับผลเร็วขึ้นด้วยการส่งกระแสกำลังปราณพลังงานภาพพลังงานชีวิตไปตามแขน เข้าไปสู่ส่วนของร่างกายที่เจ็บปวดนั้น

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.

๓. การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย ให้นอนในท่าพักผ่อนปล่อยกายใจทุกส่วนตามสบาย ๆ แล้วหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอกำหนดนึกในใจว่า จงสูดเอากำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามาให้มากๆ ในขณะที่หายใจออกให้ส่งกำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไปสู่ส่วนที่เจ็บปวด เพื่อทำหน้าที่ต่อต้าน การหายใจออกครั้งต่อมาให้นึกในใจว่า อากาญเจ็บไข้ได้ป่วยถูกขับไล่ออกไปและจงหายไป อีกวิธีหนึ่งใช้มือทั้ง ๒ ลูบผ่านเนื้อตัวร่างกายลงไปจากศีรษะจนถึงส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วนึกในใจว่า กำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตได้ถูกส่งไหลไปตามแขนและออกไปทางนิ้วมือเข้าไปในร่างกายบริเวณที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วก็เยียวยารักษาให้หายไป หรืออีกวิธีหนึ่งใช้วิธีวางมือทั้ง ๒ ลงบนส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยจากนั้นให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ คิดในใจว่ากำลั๋งสูบกำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตอย่างชะม๊กเข้มน้เข้าไปสู่อวัยวะร่างกายส่วนที่เป็นโรครักข์ไข้เจ็บนั้น เปรียบเสมือนการสูบเอาน้ำเข้าไปในถังที่มีน้ำสกปรกโสโครก เพื่อที่จะขับไล่ น้ำเก่าที่สกปรกโสโครกออกไป แล้วเติมบรรจุถังนั้นด้วยน้ำสะอาดบริสุทธิ์ให้เต็ม

๔. วิธีเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย โดยการใช้นิโณภาพว่ากำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตได้ไหลวิ่งไปตามแขนทั้ง ๒ ออกไปทางปลายนิ้วมือเข้าไปสู่ร่างกายของคนไข้ด้วยการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอสัก ๒-๓ ครั้งและควบคุมบังคับกระแสจิตไว้ เพื่อที่จะดูดเอากำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไปไว้ให้เต็มมาก จากนั้นก็ให้ถ่ายส่งเข้าไปในร่างกายของบุคคลอื่น เพื่อปลุกกระตุ้นเตือนอวัยวะส่วนที่อ่อนแอแล้วถ่ายเทพลังความผาสุกเข้าไป แล้วให้ล้างมือภายหลังทำการเยียวยารักษาให้หาย เพราะอาจจะได้รับเอากาญเจ็บไข้ได้ป่วยของคนไข้ นั้นเข้ามา

๕. การเยียวยารักษาโรคทางไกลด้วยกระแสจิต โดยการสร้างนิโณภาพในสมองของผู้ป่วยไข้จนกระทั่งรู้สึกตัวเราอยู่ใกล้ชิดสนิทเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับคนไข้ นั้น จากนั้นให้ใช้คำพูดส่งทางกระแสจิตไปถึงคนไข้ที่อยู่ห่างไกลว่า “ฉันกำลั๋งส่งกำลั๋งพลังงานพลาณภาพของชีวิตหรืออำนาจจิตที่มีอยู่ในมหาสากลจักรวาลมาให้แก่ท่าน ซึ่งจะเพิ่มกำลั๋งพลาณภาพของท่านให้เด็ดเดี่ยวเข้มแข็งแรงขึ้นและต่อต้านเยียวยาโรครักข์ไข้เจ็บให้สูญหายไป” จากนั้นจึงสร้างนิโณภาพขึ้นมาเห็นกระแสกำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต ไหลออกจากดวงจิตในขณะที่ได้หายใจออกเป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ ได้ไหลผ่านอากาศที่ว่างแล้วเข้าถึงคนไข้โดยฉับพลัน ทำการเยียวยารักษาโรคให้หาย ในการรักษาไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลาหรือจะกำหนดเวลาก็ได้ ในกรณีที่กำหนดเวลาก็จะกำหนดเวลาชั่วโมงไว้ แล้วให้คนไข้ นอนในท่าพักผ่อนหย่อนกายใจ คอยรับกระแสจิตที่ทำการเยียวยารักษา

๒.๒.๗ ปราบกฎการณียิ่งขึ้นไปอีกของการหายใจทางจิตโยคี

๑. การส่งกระแสจิต กระแสจิตของมนุษย์สามารถถูกส่งไปได้ด้วยวิธีการเดียวกับการเยียวยารักษาโรคทางไกล กระแสจิตที่ไม่ดีไม่สามารถประทุษร้ายผู้มีกระแสจิตดีได้ เพราะกระแสจิตที่ดีย่อมมีความเข้มแข็งมั่นคง สามารถต่อต้านกระแสจิตที่ไม่ดีได้ ส่วนกระแสจิตที่ไม่ดีจะมีความอ่อนแอ ถ้ามีความปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีความรัก เมตตา กรุณาปราณี ก็ให้ส่งกระแสจิตดังกล่าวไปยังบุคคลผู้นั้น

๒. การสร้างรังสีรัศมีล้อมตัว ให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ๒-๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดกำลั๋งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตแล้วสร้างนิโณภาพขึ้นในสมองขึ้นมาว่ามีรังสีกระแสจิตรูปไข่ เพื่อป้องกันให้พ้นจากอิทธิพลกระแสจิตที่ไม่ดี

๓. การอึดฝืนก็บรรลุกำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิต ความเข้มแข็งแรงกล้ากลับเข้าสู่ตัวของท่านเอง เมื่อรู้สีกว่ากำลังพลังงานชีวิตได้ลดน้อยถอยลง และต้องการพลังงานชีวิตกลับเข้ามาเก็บไว้มีวิธีดังนี้ คือ วางเท้าให้ใกล้ชิดกันและประสานมือทั้งสองในท่าที่สบายเพื่อป้องกันพลาณาภาพพลังงานชีวิตออกไปทางปลายนิ้ว จากนั้นให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ๒-๓ ครั้ง แล้วจะได้รับผลของการอึดฝืนบรรลุกำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้ามาอย่างเข้มแข็ง

๔. การอึดฝืนก็บรรลุกำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิต ความเข้มแข็งแรงกล้าให้แก่ผู้อื่น ถ้าบุคคลใดมีกำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิตบพร่อง สามารถที่จะช่วยบุคคลนั้นได้โดยการนั่งลงข้างหน้าของผู้นั้นให้ปลายเท้าของเราจดสัมผัสผัดกับกับปลายเท้าของบุคคลนั้น ให้มือทั้งสองของบุคคลนั้นอยู่ในอุ้งมือของเรา จากนั้นตัวเราและบุคคลนั้นให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และสร้างมโนภาพในสมองว่าได้ส่งพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้าไปในร่างกายของบุคคลนั้น และผู้นั้นก็ได้รับสร้างมโนภาพว่ากำลังรับพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้าไปในร่างกายของตนเอง

๕. อึดฝืนก็บรรลุกำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้าในน้ำ ให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แล้วอึดฝืนก็บรรลุกำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิตเข้าในน้ำ โดยการถือถ้วยแก้วบรรจุน้ำที่กั้นถ้วยแก้วด้วยมือซ้ายแล้วรวมนิ้วมือขวาตีเบา ๆ บนเหนือหน้า ให้สร้างมโนภาพในสมองว่ากำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิตได้ไหลผ่านเข้าไปในน้ำนั้น

๖. การทำให้ได้รับคุณภาพทางจิตใจในสมอง ให้อนในท่าสงบนิ่งหรือนั่งตัวตรง แล้วสร้างรูปภาพที่เราปรารถนาจะมีขึ้น โดยมองเห็นตัวเราเป็นเจ้าของรูปภาพ แล้วออกคำสั่งว่าจิตใจของเราได้พัฒนาเจริญด้วยคุณภาพนั้น จากนั้นให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอแล้วยึดเอามโนภาพในสมองให้แน่นแฟ้นมั่นคง และพยายามให้ชีวิตขึ้นอยู่กับอารมณ์มโนภาพในสมองที่ได้สร้างขึ้นไว้ในจิตใจ

๗. การทำให้ได้รับคุณภาพทางร่างกาย เป็นการพัฒนาร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งให้เจริญโดยใช้ความตั้งใจ ฟังไปที่อวัยวะส่วนนั้นๆ และในทุกขณะของการหายใจที่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ให้สร้างมโนภาพในสมองว่า กำลังส่งจำนวนกำลังพลาณาภาพพลังงานชีวิต หรือกำลังพลาณาภาพของเส้นประสาทเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้นไปสู่ส่วนอวัยวะนั้น

๘. การควบคุมบังคับบัญชาอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาทั้งหลายเกิดขึ้นในจิตใจ ดังเช่น ความเดือดร้อนรำคาญ กลุ่มอกกลุ่มใจ ความกระเสือกกระสน กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ ความหวาดกลัว ความถูกรบกวน ความเกลียดชัง ความหวาดหวิด ความขี้เกรียดย ความโกรธเคือง ความอิจฉาริษยาพยาบาท ความโศก ความสร้อย ละห้อยใจ ความตื่นเต็น สะดุ้งตกใจ ความทุกข์ระทมตรอมตรมเสียใจ เป็นต้น สามารถที่จะแก้ไขได้ด้วย การหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แล้วฟังความตั้งใจไว้บน ที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ จากนั้นให้ส่งคำสั่งด้วยจิตใจในสมองว่า จงออกไป ในขณะที่ได้หายใจออก และให้สร้างรูปมโนภาพในสมองของอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา กำลังถูกขับออกไปพร้อม ๆ กับลมหายใจออก ให้ทำซ้ำ ๆ ๗ ครั้ง จึงจบด้วยการหายใจทำความสะอาดปอด

๙. การเปลี่ยนสภาพของกำลังพลังงานสืบพันธุ์ เมื่อบุคคลใดก็ตามเกิดความกำหนัดอย่างแรงกล้าให้เลิกคิดถึงเรื่องประเวณีแล้วปฏิบัติดังนี้ ให้อนสงบนิ่งหรือนั่งตัวตั้งตรง หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอแล้วฟังจิตใจลงบนมโนภาพ ของการดึงเอากำลังพลาณาภาพพลังงานสืบพันธุ์ ขึ้นมาสู่

ที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ เพื่อจะเปลี่ยนสภาพและเก็บเอาไว้เป็นทุนสำรอง กำลังพลานุภาพของพลังงานชีวิต ในขณะหายใจเข้าใช้อำนาจจิตสั่งว่ากำลังพลานุภาพถูกกลากขึ้นไป จากอวัยวะสืบพันธุ์เข้าสู่ประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ แต่ถ้าปรารถนาที่จะเพิ่มพูนกำลังพลานุภาพของสมองให้เพิ่มขึ้น ก็ให้ดึงขึ้นไปสู่สมองแทนประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ โดยการใช้คำสั่งด้วยจิต

๑๐. การปลุกกระตุ้นเตือนเร้าเร้ากำลังสมอง เป็นวิธีที่ทำให้สดชื่นและสมองระบบประสาทแจ่มใส หลังจากที่ได้ใช้สมองทำการงานอย่างเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาแล้ว โดยนั่งในท่าตั้งตัวตรง นัยน์ตามองไปข้างหน้า ให้ปล่อยมือทั้ง ๒ วางอยู่บนส่วนขาเบี่ยงบน ให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แต่ในขณะที่หายใจเข้าให้กดปิดรูจมูกข้างซ้ายด้วยนิ้วหัวแม่มือ แล้วสูดลมหายใจเข้าทางรูจมูกขวาจากนั้นจึงเลื่อนหัวแม่มือออก ปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วมือแล้วจึงหายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย แล้วไม่ต้องเปลี่ยนนิ้วมือ สูดลมหายใจเข้าทางรูจมูกข้างซ้ายแล้วเปลี่ยนนิ้วมือ หายใจออกทางรูจมูกข้างขวา แล้วจึงสูดลมหายใจเข้าทางรูจมูกข้างขวา และหายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย ให้ทำการหายใจสลับรูจมูกดังนี้ต่อไป

๑๑. การหายใจทางจิตอันใหญ่หลวงของโยคี การปฏิบัติฝึกหัดวิธีนี้จะทำให้ร่างกายบรรจุเต็มไปด้วยกำลังปราณพลานุภาพพลังงานชีวิต ซึ่งผู้ปฏิบัติอย่างระมัดระวังรอบคอบ จะรู้สึกเสมือนกับได้รับร่างกายใหม่ที่ได้รับการเสริมสร้างความสดชื่นจากยอดศีระษะจนถึงปลายเท้า มีวิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

๑๑.๑. นอนในท่าหย่อน ๆ ตามสบายอย่างสมบูรณ์

๑๑.๒. หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจังหวะตั้งมั่นอย่างสมบูรณ์แล้ว

๑๑.๓. จึงทำการสูดลมหายใจเข้า และทำการหายใจออก สร้างมโนภาพในสมองของลมหายใจ ถูกดูดกลืนเข้าไปตลอดทั่วกระดูกของเรา แล้วจึงบังคับกดดันออกไปตลอดทั่วกระดูกขานั้น แล้วจึงสูดเข้าลากเข้าไปตลอดทั่วกระดูกแขน ตลอดทั่วยอดจอมกะโหลกศีระษะ ตลอดทั่วกระเพาะอาหาร เข้าไปทั่วบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เหมือนกับการเดินทางผ่านขึ้นข้างบน และผ่านลงไปยังข้างล่างตามแนวสันหลัง หรือเหมือนกับลมหายใจที่กำลังถูกดูดเข้าและถูกหายใจกลับออกไปตลอดทั่วทุกรูขุมขนของผิวหนัง ซึ่งทุก ๆ ส่วนของร่างกายทั้งหมด กำลังถูกบรรจุไปด้วยกำลังปราณพลานุภาพพลังงานชีวิต

๑๑.๔. แล้วจึงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ส่งกระแสของปราณพลานุภาพพลังงานชีวิต เข้าสู่ที่รวมประชุมจุดศูนย์กลางและกำลังพลานุภาพพลังงานชีวิตทั้ง ๗ แห่ง โดยใช้มโนภาพในสมอง ดังต่อไปนี้

๑๑.๔.๑ ส่งไปที่หน้าผากหน้าศีระษะ

๑๑.๔.๒ ส่งไปที่หลังของศีระษะ

๑๑.๔.๓ ส่งไปที่ฐานของสมองตรงท้ายทอย ต้นคอด้านหลัง

๑๑.๔.๔ ส่งไปที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ตรงกลางทรวงอก ที่ลิ้นปี

๑๑.๔.๕ ส่งไปที่บริเวณก้นกระดูกเชิงกรานส่วนล่างของกระดูกสันหลัง

๑๑.๔.๖ ส่งไปที่บริเวณสะดือ

๑๑.๔.๗ ส่งไปที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

จบโดยการกวาดกระแสของกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตขึ้นลงกลับไป
กลับมาจากศีรษะถึงเท้าหลาย ๆ ครั้ง

๑๑.๕ จบด้วยการหายใจ ทำความสะอาดปอด

๒.๓ ผลงานด้านการสอน

พระพระยานรรัตนราชมานิต ได้มีผลงานทางด้านสอนโดยมอบหนังสือชื่อ สันติวรบท
ที่เป็นโอวาทแก่ลูกศิษย์ผู้ใกล้ชิด ที่ได้เข้าพบกับท่านเพื่อสนทนาธรรมที่อุโบสถวัดเทพศิรินทราวาส
ซึ่งมีหลักคำสอนที่เป็นโอวาทแก่ลูกศิษย์ดังต่อไปนี้^{๔๐}

๑. PERSONAL MAGNET เรื่องที่มีคนเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจนั้นเป็นเพราะคุณธรรม
ความดีของตนเองหลายประการด้วยกัน เป็นต้นว่า วิจารณ์ อุตสาหะ บากบั่น เข้มแข็งแรงกล้า และ
จิตใจเมตตากรุณาไม่เย่อหยิ่งจองหอง เป็นเหตุให้ผู้ทีแวดล้อมอยู่เกิดความเมตตากรุณารักใคร่
เห็นอกเห็นใจ คิดที่จะช่วยเหลือ

คนซึ่งมี กิริยามารยาทอ่อนโยน สุภาพนียมวล ย่อมเป็นที่เสน่หารักใคร่ของคนที่ได้
พบเห็นและพยายามที่จะช่วยเหลือ นี่เป็น Personal Magnet คือ เสน่ห์ในตัวของตัวเองเพราะฉะนั้น
จงพยายามรักษาคุณสมบัติดังกล่าวนี้ไว้จะเป็นเครื่องช่วยตัวเองให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์ทุก
ประการ ทุกกาลเวลา ทั้งปัจจุบันและอนาคต

๒. เมตตา อย่างถ้วน จงรักษาตัวให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรทำอันตรายได้ จงจำไว้ว่า
ถ้าปรารถนาความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งกระแสใจที่ประกอบด้วยความ
เมตตา และความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้นแล้วก็จะได้รับความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจ
จากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน นี่เป็นกฎของจิตตานุภาพ แล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ปรารถนา
ก็จะบังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการเป็นแน่นอนไม่ต้องสงสัยเลย

๓. สบายใจ คำว่า ไม่สบายใจ อย่าใช้ และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป Let it go ,and get it
out ! ก่อนมันจะเกิด ต้อง Let it go ปลอยให้มันผ่านไปอย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไปมัน
แอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจ ต้อง Get it out ขับมัน
ออกไปทันที อย่างเลียงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจ มันจะเคยตัว ทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอ ออดแอด
ทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นศัตรู เป็นมาร
ทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ พลอยไม่สงบ ไม่สบายด้วย ทำให้
สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไรหรือกำลังกระทำ
อยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจแจ่มชื่นรื่นเริง เกิดปิติ ปราโมทย์ เป็นสุขสบาย
อยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกายกำลังใจ Enjoy living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิก
บาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบานต้อนรับหยาดน้ำค้างและอากาศ
อันบริสุทธิ์ฉะนั้น

^{๔๐} มุลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี ธมมวิตกโกภิกขุ พระภิกษุ
พระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพานิชย์,
๒๕๔๑), หน้า ๙๓.

๔. สันติสุข พระพุทธเจ้าสอนว่า “นตฺถิ สฺนตฺติปรี สุขํ” “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” หมายความว่า ความสุขอื่นมี เช่น ความสุขในการดูละครดูหนัง ในการเข้าสังคม Social ในการมีคู่รัก คู่ครอง ได้รับความสุขสรรเสริญ และได้รับความสุขจากสิ่งเหล่านี้ ก็สุขจริง แต่ว่าสุขเหล่านี้มีทุกข์ซ้อน อยู่ทุกอย่าง ต้องคอยแก้ไขปรับปรุงกันอยู่เสมอ ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นและไม่ซ้อนด้วยความทุกข์และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก เป็นความสุขที่ทำให้ได้ง่าย ๆ เกิดกับกายใจของเราเอง อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียวก็ทำได้ หรืออยู่ในที่สิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยกใจหาสันติสุข กายนี้ก็เพียงสักแต่ว่าอยู่ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึงใจ แม้เวลาเจ็บหนัก มีทุกขเวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เรารู้จักทำให้เป็นสันติสุขได้ ความเจ็บนั้นก็ไม่สามารถจะทำให้ใจเดือดร้อนตามไปด้วย เมื่อใจสงบแล้วกลับจะทำให้กายนั้นสงบหายทุกขเวทนาได้ด้วย และประสบสันติสุข ซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่าสันติสุขนั้น พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกเป็น ๓ ทาง คือ

๔.๑ สอนให้สงบกาย วาจา ด้วยศีล ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหยาบที่เกิดทางกาย วาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประการต้น

๔.๒ สอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลึกลับใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

๔.๓ ทรงสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางทิวฐิ ความเห็นด้วยปัญญา พิจารณาให้เห็นว่า สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็นอนิจจังไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมสิ้นแปรปรวน ดับไป เรียกว่าเป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อ่อนวอน ขอร้อง เร่งรัด ให้เป็นไปตามความประสงค์ ท่านเรียกว่า อนัตตา เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งมั่นคง เด็ดเดี่ยวไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่แน่นอน มันคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง เสื่อมสิ้นดับไป ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาฝ่าฝืนของเรา อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ คงรักษาใจให้เป็นอิสระมั่นคงอยู่เสมอ ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข เป็นอิสระเกิดอำนาจทางจิต Mind Power ที่จะใช้ทำกรรมยะอันเป็นหน้าที่ของตนได้สำเร็จสมประสงค์ “นตฺถิ สฺนตฺติปรี สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

It needs a Peaceful Mind to support a Peaceful Body, and it needs a Peaceful Body to support a Peaceful Mind, and it needs Both Peaceful Body and Mind to attain all success that which you wish.

๕. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย “DO NO WRONG IS DO NOTHING” จงระลึกถึงคติพจน์ว่า “Do no wrong is do nothing” “ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย”

ความผิดนี้แหละเป็นครูอย่างดีควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเองที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษคือ ความผิดจะได้ตรงกับคำว่า “เจ็บแล้วต้องจำ !” “ตัวทำเอง ผิดเอง นี้แหละเป็นอาจารย์ผู้วิเศษ เป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สั่งวรระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เลินเล่อประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้วิเศษ ยังคงอยู่คอยกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า “ระวัง ! อย่าประมาทนะ ! อย่าให้ผิดพลาดเช่นนั้น อีกนะ !”

มิดหนึ่งฟังจดไว้	ในสมอง
เร่งระวังมิดสอง	ภายนอก
สามมิดเร่งคิดตรง	จนหนัก เพื่อนเอ๋ย
ถึงสี่ก็ทำ	หกซ้อภัยไฉน !

จงสังเกตพิจารณาดูให้ถี่เถิด จะเห็นได้ว่า นักค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทางโลกก็ดี และ ท่านผู้วิเศษที่เป็นศาสตราจารย์ในทางธรรมทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความรับผิดชอบมาครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

๖. สติสัมปชัญญะ (ความระลึกได้ และความรู้ตัว) ที่จะทำอะไรไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่ สติคุ้มครองกายวาจาใจอยู่ทุกขณะ จะทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาดเพราะขาดสติ คือ เผลอ เหม่อ เลินเล่อ ประมาท ระวัง หลงลืม จึงผิดพลาด จงนึกถึงคติพจน์ว่า “กุมสติต่างโล่ป้อง อาจแกล้วกลางสนาม” ธรรมดาชีวิตทุกชนิด ทั้งมนุษย์และสัตว์ ตลอดทั้งพืชพันธุ์พฤกษชาติ เป็นอยู่ได้ ด้วยการต่อสู้ ตรงกับคำว่า “Life is fighting” “ชีวิตคือการต่อสู้” เมื่อต่อสู้ไม่ไหวขณะใดก็ต้องถึงที่สุดแห่งชีวิต คือ death ความตาย เพราะฉะนั้นยังมีสติอยู่ตราบไต่ ถึงตายก็ตายแต่กาย เช่นกับชีวิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านมีสติโอบอุ้มอยู่ทุกขณะจิตท่านจึงทำอะไรไม่ผิดและถึงซึ่งอมตธรรม คือธรรมที่ไม่ตาย ตรงกับคำว่า immortal จึงเรียกว่า ปรินิพพาน คือ นามรูป สังขาร ร่างกาย ที่เรียกว่า เบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แตกดับไปเท่านั้น เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติ (ความระลึกก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด) สัมปชัญญะ (รู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่) เมื่อทำเสร็จแล้วก็มิตติตรวจตราพิจารณาดูว่าบกพร่องอย่างไรหรือเรียบร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าบกพร่องก็รีบแก้ไขเพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียบร้อยดีอยู่แล้วก็พยายามให้เรียบร้อยดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด

๗. อานุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยอานุภาพของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้แล จึงชนะข้าศึก คือ กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดได้

๗.๑ ชนะความหยาบคาย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ล่องทาง กาย วาจา ได้ด้วยศีล
ชนะความยินดีในร้าย หลงรัก หลงชัง ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดในใจ ได้ด้วยสมาธิ

ชนะความเข้าใจ รู้ผิด เห็นผิด จากความเป็นจริงของสังขาร ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดได้ด้วยปัญญา

๗.๒ ผู้ใดศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้โดยพร้อมมูล บริบูรณ์ สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจึงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้เป็นแน่นอน ได้ต้องสงสยเลย

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ ตั้งใจศึกษา และปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ทุกเมื่อเทอญ

๘. ดอกมะลิ ดอกมะลิเป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่าเป็นดอกไม้ที่หอมเย็นชื่นใจที่สุด และชาวบริสุทธ์ที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่มีชื่อเสียงที่สุดเช่นเดียว หรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิ อย่าเป็นตัวผู้ร้ายที่เลวที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้จะบานเต็มที่เพียง ๒-๓ วัน ก็จะเหี่ยวเฉาไป ฉะนั้นขอให้ทำตัวให้ดีที่สุดเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ให้หอมที่สุดเหมือนดอกมะลิที่เริ่มแย้มบานฉะนั้น “จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ”

๙. “ทำดี ดีกว่าขอพร” “จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ” เตือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไปเป็นคำแทนคำอวยพรอย่างสูงสุด ประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พรก็ไม่ต้องดี เมื่อทำชั่วแล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่ง อวยพรอย่างไรก็ดีไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำ จะต้องจมทันที ไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพรอ่อนวอนขอร้องไห้หिनลอยขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วจะต้องล่มจมปนบี้เสียวราศี เกียรติคุณชื่อเสียงเหมือนก้อนหินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ ทำดีเหมือนน้ำมันเบาเมื่อเทลงน้ำย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ ทำกรรมดี ย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณชื่อเสียง มีแต่คนเคารพนับถ้อยยกย่องบูชาเฟื่องฟูฟูลอย เหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรูหมุ่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้ายอิจฉาริษยา แข่งด่าให้จมก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้ กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญ พยายามทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย ผู้ที่มีโชคดี ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ ประสงค์ใดก็สำเร็จ สมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบกรรม ทำแต่ความดีอย่างเดียวนั่นเอง

๑๐. ปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ปฏิบัติบูชาเป็นบูชาอย่างเลิศสูงสุด” คือปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์ เป็นการบูชาอย่างถูกพระทัยและเป็นการสนองพระคุณพระพุทธเจ้า อย่างสูง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักหัวใจสำคัญที่สุดก็คือ ทางกาย วาจา ใจ วิทยุ ความเห็นด้วยปัญญา

๑๐.๑ ศิล การฝึกกายวาจาให้สุภาพ อ่อนโยน นิ่มนวล ละมุนละไม ไม่มีเวร ไม่มีภัยกับใคร ๆ เป็นเหตุให้ผู้ประสบพบเห็นเกิดความรัก ความเอ็นดู ความเมตตากรุณาปรานีและเกรงใจ ศิลเป็นเสน่ห์ที่สำคัญให้เกิดความรัก ความเอ็นดู กรุณาปรานี ช่วยอนุเคราะห์สงเคราะห์ให้สำเร็จกิจที่ประสงค์ได้อย่าง ๑ อย่างนี้

๑๐.๒ สมาธิ ฝึกหัดใจให้อ่อนโยนสุภาพนิ่มนวลละมุนละไม ไม่อยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ฝ่ายต่ำเหล่านี้ คือ ความกำหนัด ความขัดเคืองโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท โลภอิจฉาริษยา ความลุ่มหลงมัวเมา ความหดหู่ชบเซามึนซึม ท้อแท้อ่อนแอเกียจคร้าน สะดุ้งหวาดกลัว ตื่นเต้นประหม่าฟุ้งซ่านรำคาญใจและความสงสัยลังเล เงอะ ๆ งะ ๆ ไม่แนใจเหล่านี้ เมื่อจิตมีอำนาจอยู่เหนืออารมณ์ฝ่ายต่ำที่กล่าวมานี้แล้ว เป็นเหตุให้จิตใจสดชื่นแจ่มใสปลอดโปร่งเข้มแข็งกล้าหาญเด็ดขาดเมตตากรุณาเป็นเหตุให้เกิดอำนาจทางจิต เป็นเสน่ห์ที่จะดึงดูดใจผู้ที่ได้ประสบพบเห็นให้ เกิดความรัก ความเมตตา เอ็นดู กรุณาปรานีและเกรงใจ ช่วยสงเคราะห์อนุเคราะห์ เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จที่มุ่งหมาย

๑๐.๓ ปัญญา พิจารณาให้เห็นคนทุกชั้นเป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ร่วมสุขร่วมทุกข์ หัวอกอันเดียวกันทั้งนั้น เป็นเหตุให้เกิดความรักความเอ็นดู ความเมตตา กรุณาปรานี แสดงออกมาทางจิตใจและกายวาจา เป็นเหตุให้ผู้ประสบพบเห็นทุกชั้นวรรณะที่เกี่ยวข้องติดต่อกันในสังคม เกิดความรัก ความเอ็นดู ความเมตตากรุณาปรานี ยินดีช่วยสงเคราะห์อนุเคราะห์ให้สำเร็จกิจที่สมประสงค์

๑๑. ฟังตน จงฟังตัวเอง จงเป็นแสงสว่างของตัวเอง จงเป็นผู้นำตัวเอง จงรับผิดชอบตัวเอง จงพิจารณาตัวเอง จงมีตนเป็นที่พึ่ง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตนเอง ก้าวไปข้างหน้าด้วยความกล้าหาญ เข้มแข็ง เด็ดขาด มั่นคงไม่ท้อถอย มุ่งไปข้างหน้าด้วยความหวังสูงสุดหมายที่ตนปรารถนาอันสูงสุด แล้วก็จะบรรลุถึงความสำเร็จที่ประสงค์และมุ่งหมายทุกประการ จงฟังตัวเอง

ตัวเอง อดตา หิ อดตานโน นาโถ –ตนเองเป็นที่พึ่งของตน โก หิ นาโถ ปโร สียา-ใครอื่นเล่าจะเป็นที่พึ่งของตนได้ นี่เป็นคำสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นความจริงที่ยั่งยืน ก่อนที่จะอ่อนวอนขอให้ผู้อื่นช่วย ต้องพึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวมาก่อนแล้ว ที่พึ่งภายในตนเองสำคัญมากกว่าที่พึ่งภายนอก ซึ่งมาจากคนอื่น ถึงคนอื่นจะช่วยให้ ก็ช่วยได้เฉพาะ เพราะตนเองช่วยตนเองก่อน พระพุทธเจ้าก็เป็นแต่ผู้ชี้ทางแนะนำสั่งสอนให้เท่านั้น จงพึ่งตัวเอง จงเป็นแสงสว่างนำตัวเอง อย่าหวังพึ่งสิ่งภายนอก ทุกคนต้องต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคแห่งวิถีชีวิตของตนด้วยตนเอง พระพุทธเจ้าก็ดี ครูบาอาจารย์ บิดามารดา ญาติ มิตรสหาย ผู้มีไมตรีจิตสนิทสนมรักใคร่ ก็เพียงแต่เป็นผู้เอาใจช่วย เป็นกำลังใจ เป็นเครื่องกระตุ้นบำรุงขวัญเท่านั้น

๑๒. ความทะเยอทะยาน พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่า “ambition” คือ ความทะเยอทะยานอยากได้ใฝ่สูงจนเกินไป ถ้าได้สมหวังก็ดี ถ้าพลาดพลั้งไม่ได้สมหวัง จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างมหันต์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างสายกลาง อย่าให้ตึงนักและอย่าให้หย่อนเกินไป เหมือนพิณ ๓ สาย ถ้าตึงเกินไปตึงก็ขาด ถ้าหย่อนเกินไปเสียงก็ไม่เพราะ ต้องพอดี ๆ ไม่ตึงนักและไม่หย่อนนัก การตามใจตัวเองมากเกินไปก็ทำให้เกิดจรรยาอ่อนหย่อน ทำงานไม่สำเร็จ การบังคับตัวเองเคร่งเครียดมากเกินไป ก็เป็นการทรมานตัว เป็นเหตุให้หักกลางคัน break down ไปไม่ตลอดไม่ถึงจุดหมายปลายทาง จงปฏิบัติให้พอเหมาะพอดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ระวังรักษาสุขภาพให้สมส่วนทั้งร่างกายและจิตใจ จึงจะบรรลุความสำเร็จ

สำหรับคำเตือนสติและโอวาทของท่านธมมวิตุกโก ที่น่าสนใจสำหรับการเตือนตนเองอยู่เสมอคือ

เห็นเสียหมอบ อย่าเชื่อ ว่าเสียไหว
 ผลอเมื่อไร เสียกิน สิ้นทั้งชน
 เป็นคนต้อง เกรงแยงยา น้ำใจคน
 เขาถ่อมตน อย่าเหมา ว่าเขากลับ
 เขาไม่สู้ อย่าเหมา ว่าเขาแพ้
 คชสีห์แท้ หรือจะสู้ หมูขี้
 วางตนสม คมประจักษ์ ในฝักตัว
 ชาตคนชั่ว ลบหลู่ อย่าสู้มัน
 เมื่อน้ำไหว ไหลเชี่ยว เป็นเกลียวกล้า
 เอานาวา ขวางไว้ ภัยมหันต์
 เรื่องของคน ปนยุ่ง นิ่งนุงครัน
 ต้องปล่อยมัน เป็นไป ใจสบาย
 อวดฉลาด พุดออก บอกว่าโง่
 ฟังเขาโง่ อวดอ้าง อย่าขวางเขา
 ชัดขอเขา เขาโกรธ พิโรธเรา
 เป็นเรื่อง เราร้อนใจ ไม่เป็นการ
 ใครมีปาก อยากรูต ก็พูดไป
 เรื่องอะไร ก็ช่าง อย่าฟังขาน

เราอย่าต่อ ก่อแก้ว ให้ร้ายราน
ความรำคาญ ก็จะหาย สบายใจ

๑๓. หลัก ๔๐ ประการในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่พึงระลึกเมื่อตื่นเช้าจนถึงเวลาทำงาน ประกอบด้วย

๑. อนามัย
๒. ความเป็นผู้ไม่ตื่นเต้น
๓. ความเป็นผู้มีใจเบิกบาน
๔. ความมุ่งหมาย
๕. ความเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง
๖. ความไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบาก
๗. ความเป็นผู้มีหัวใจเข้มแข็ง

สิ่งที่พึงระลึกใช้ในเวลาทำงาน ประกอบด้วย

๘. ความเป็นผู้ตรงต่อเวลา
๙. ความเป็นคนขยันขันแข็ง
๑๐. การทำการเสมอต้นเสมอปลาย
๑๑. สมานธิ
๑๒. ความกล้าหาญและไม่ท้อถอยเมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ
๑๓. วิธีการ
๑๔. ความเป็นผู้มีระเบียบ
๑๕. ความไต่ตรง
๑๖. ความเป็นคนละเอียดลออ
๑๗. การหาเหตุผลให้ถูกทาง
๑๘. การวินิจฉัยที่ถูกต้อง
๑๙. ความเชื่อในตนเอง
๒๐. ความรวดเร็ว

สิ่งที่พึงระลึกเมื่อเลิกงานระหว่างเดินทางกลับบ้านหรือเดินเล่น ประกอบด้วย

๒๑. ความสังเกต
๒๒. สัมปชัญญะ

สิ่งที่พึงระลึกใช้ในเวลาทำการติดต่อกับคนอื่น ประกอบด้วย

๒๓. ความไม่หวาดกลัวต่อบุคคลอื่น
๒๔. การทำตนให้เป็นที่ต้องใจของคนอื่น
๒๕. ความรู้จักกาลเทศะ
๒๖. ความระมัดระวัง
๒๗. ปฏิภาณ
๒๘. ความป้องกันตัว

๒๙. การกระทำตนให้คนเชื่อถือได้
 ๓๐. การพูดแต่ความจริง
 ๓๑. ความเป็นผู้ดี
 ๓๒. การทำตนให้สมกับเกียรติยศ
 สิ่งที่พึงระลึกไว้ในเวลาอยู่บ้าน ประกอบด้วย
 ๓๓. ความรู้
 ๓๔. ความจำ
 สิ่งที่พึงระลึกไว้ในเวลาก่อนนอนจะหลับ ประกอบด้วย
 ๓๕. ความฝึกฝนตนเอง
 ๓๖. มโนคติ
 สิ่งที่พึงระลึกใช้ประกอบคุณสมบัติอื่น ๆ ตลอดทุกเวลา ประกอบด้วย
 ๓๗. การช่วยตนเอง
 ๓๘. การชนะตนเอง
 ๓๙. การไม่ละทิ้งความพยายาม
 ๔๐. มโนมอิทธิ

๒.๔ ผลงานด้านปฏิสังขรณ์

การปฏิสังขรณ์ก่อสร้างนั้น พระพระยานรรัตนราชมานิต ไม่ได้สร้างเองโดยตรงแต่สร้างโดยอ้อม คือ การปลูกเสกวัตถุมงคลเพื่อให้ลูกศิษย์ไปดำเนินการในการก่อสร้าง วัตถุมงคลที่สร้างมีหลายรุ่นแต่นำมากล่าวโดยสังเขปดังต่อไปนี้

๑. พระเครื่อง วัตวิเวกวาราม ตำบลบึงน้ารักษ์ อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา
 รุ่นบูรณะวัด สำหรับพระเครื่องแต่ละพิมพ์มีดังนี้^{๕๑}

- ๑.๑ สมเด็จพิมพ์เส้นด้ายบางขุนพรหม
- ๑.๒ สมเด็จทรงเจดีย์
- ๑.๓ สมเด็จพิมพ์เส้นด้าย
- ๑.๔ สมเด็จทรงเจดีย์พิมพ์ใหญ่
- ๑.๕ สมเด็จทรงเจดีย์เล็ก
- ๑.๖ สมเด็จพิมพ์ขึ้นฟ้า

รวมพระพิมพ์สมเด็จ ๖ รายการสร้างทั้งหมด ๓,๐๐๐ องค์

- ๑.๗ สมเด็จเรือนแก้ว สร้างจำนวน ๕๐๐ องค์
- ๑.๘ พระนางพญาสามกษัตริย์ สร้างจำนวน ๑๐๐ องค์
- ๑.๙ พระพุทธโสธร (ผง) สร้างจำนวน ๗๐๐ องค์
- ๑.๑๐ พิมพ์ปิดตา (แบบพิมพ์สนาม) สร้างจำนวน ๑๐๐ องค์

^{๕๑} ท.ศิริปัญญา ภิกขุ, ประวัติพระภิกษุชฎมวิตโกภิกขุ พระพระยานรรัตนราชมานิต (ตริภิกขุจินตยานนท์), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด ๒๕๑๖), หน้า ๑๒๔.

- ๑.๑๑ พิมพ์พระมงกุฎพระรณ สร้างจำนวน ๑๐๐ องค์
 ๑.๑๒ รูปเหมือนใบโพธิ์ สร้างจำนวน ๒,๐๐๐ องค์
๒. พระเครื่องชุดของวัดสระพรหม นครปฐม^{๔๒}
- ๒.๑ สมเด็จสามชั้น สร้างจำนวน ๒๐๐ องค์
 ๒.๒ สมเด็จพิมพ์พิเศษ แดงโมเสค
 ชุดเนื้อสีเหลืองเข้ม (ดอกพิกุลแห้ง) พิเศษ สร้างจำนวน ๒๐๐ องค์
 สีขาวน้ำตาลอ่อน (ธรรมดา) สร้างจำนวน ๘,๐๐๐ องค์
- ๒.๓ พระพิมพ์ประทานพร (เล็ก) พิเศษ เหลือง สร้างจำนวน ๒๐๐ องค์
 พระพิมพ์ประทานพร (เนื้อเปลือกมังคุด) สร้างจำนวน ๒,๐๐๐ องค์
๓. พระเครื่องชุดไตรภาคี จัดสร้างโดยยุวพุทธภิกษุสมาคม ชลบุรี^{๔๓}
- ๓.๑ เหรียญสองพี่น้อง มี ๓ เนื้อด้วยกันคือ
- ๓.๑.๑ ทองคำ สร้างจำนวน ๕ เหรียญ
 ๓.๑.๒ เงิน สร้างจำนวน ๒๐๐ เหรียญ
 ๓.๑.๓ ทองแดงรมดำ สร้างจำนวน ๑,๐๐๐ เหรียญ
- ๓.๒ เหรียญพระร่วงช้างเผือก สร้างด้วยโลหะ ๒ ชนิดด้วยกันคือ
- ๓.๒.๑ ชนิดเงิน สร้างจำนวน ๙๙ เหรียญ
 ๓.๒.๒ ชนิดทองแดง สร้างจำนวน ๒,๕๑๓ เหรียญ
- ๓.๓ เหรียญเสมาสมเด็จ หรือใบเสมา พิมพ์เล็ก สร้างด้วยโลหะ ๒ ชนิดด้วยกัน
- คือ
- ๓.๓.๑ ชนิดเงิน สร้างจำนวน ๙๙ เหรียญ
 ๓.๓.๒ ชนิดทองแดงรมดำ สร้างจำนวน ๒,๕๑๓ เหรียญ
- ๓.๔ เหรียญสองหน้า (เขาบางทราย) สร้างด้วยโลหะ ๒ ชนิดด้วยกัน คือ
- ๓.๔.๑ ชนิดเงิน สร้างจำนวน ๙๙ เหรียญ
 ๓.๔.๒ ชนิดทองแดงรมดำ สร้างจำนวน ๒,๕๑๓ เหรียญ
- ๓.๕ ชุดไตรภาคี ๓ พิมพ์ ได้แก่
 พิมพ์พระพุทธสิหิงค์ พระพุทธมหามณีรัตน พระพุทธชินราช สร้างทั้งหมด
- สองแบบ คือ
- ๓.๕.๑ แบบลงรักปิดทอง สร้างจำนวน ๓๐๐ ชุด
 ๓.๕.๒ แบบไม่ลงรักปิดทอง สร้างจำนวน ๒,๕๑๓ ชุด
- ๓.๖ พระนรินทร์ราย (แบบสรงน้ำ)
- ๓.๖.๑ แบบลงรักปิดทอง สร้างจำนวน ๑,๐๐๐ องค์
 ๓.๖.๒ แบบไม่ลงรักปิดทอง สร้างจำนวน ๓,๐๐๐ องค์
๔. เหรียญจเรกรมตำรวจ จัดสร้างโดย พล.ต.ท. ชนะ วงศ์ช่อมุ่ สร้างทั้งหมด ๓ ชนิด คือ

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘.

๔.๑ เหรียญทองคำ สร้างจำนวน ๑๐๐ เหรียญ

๔.๒ เหรียญเงิน สร้างจำนวน ๑๐๐ เหรียญ

๔.๓ เหรียญทองแดงรมดำ สร้างจำนวน ๘๔,๐๐๐ เหรียญ

จากชีวิตและผลงานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ผู้วิจัยคุณลักษณะที่โดดเด่นของท่านอันควรต่อการนำไปเป็นแบบอย่าง ๓ ประเด็นดังนี้

๑. เป็นผู้ที่มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต

พระพระยานรรัตนราชมานิตมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างดีที่สุด ซึ่งแบบอย่างทางพุทธจริยธรรมของท่านที่ควรแก่การดำเนินรอยตามประกอบด้วย ๕ ประการ^{๔๔} ดังนี้

๑. ผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ โดยมีสิ่งที่ทำให้นุชยเป็นสัตว์ประเสริฐ ได้แก่ สิกขา หรือการศึกษา คือ การเป็นผู้เรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาแล้ว ให้เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ติงามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุข โดยมีคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

ก) กัลยาณมิตรตตา (มีกัลยาณมิตร) เป็นผู้แสวงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี คือ อยู่ร่วมหรือใกล้ชิดกัลยาณชน เริ่มต้นแต่มีพ่อแม่เป็นกัลยาณมิตรในครอบครัว รู้จักคบคน และเข้าร่วมสังคมนับกับกัลยาณชน ที่มีอิทธิพลชักนำและชักชวนกันให้เจริญงอกงามในการพัฒนาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญา เพื่อนำมาพัฒนาชีวิต แก้ปัญหา และทำการสร้างสรรค์

ข) สีสสัมปทา (ทำศีลให้ถึงพร้อม) เป็นผู้มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต คือ รู้จักจัดระเบียบความเป็นอยู่ให้เอื้อต่อการพัฒนาชีวิต มีศีลที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม และบริโภคปัจจัย ๔ ตลอดจนอุปกรณ์ทั้งหลายในทางที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เกื้อหนุนการศึกษา การสร้างสรรค์

ค) ฉันทสัมปทา (ทำฉันทะให้ถึงพร้อม) เป็นผู้มีความตั้งใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ คือ เป็นผู้มีความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่สัมฤทธิ์ ใฝ่ความเป็นเลิศ ทำทุกสิ่งทีตนเกี่ยวข้องให้เข้าถึงภาวะที่ติงาม ไม่หลงติดอยู่แค่คิดจะได้ จะเอา และหาความสุขจากการเสพบริโภค แต่รู้จักใช้อินทรีย์ มีตาที่ดู หูที่ฟัง ในการเรียนรู้ หาความสุขจากการศึกษา และมีความสุขจากการทำสิ่งติงามด้วยการใช้สมองและมือในการสร้างสรรค์

ง) อุตตสัมปทา (ทำตนให้ถึงพร้อม) เป็นผู้มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้ คือ ระลึกละเอียดถึงความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก ซึ่งเมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐเลิศสูงสุด แล้วตั้งใจฝึกตนจนมองเห็นความยากลำบาก อุปสรรค และปัญหาเป็นดุจเครื่องทดสอบ และพัฒนาสติปัญญาความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนยิ่งขึ้นไป จนเต็มสุดแห่งศักยภาพด้วยการพัฒนาที่พร้อมทุกด้าน ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาดำรงจิตผ่องใสเป็นอิสระได้ ไม่วุ่นวายวุ่นวายเอาแต่ใจตน ตลอดจนไม่ปล่อยตัวเลื่อนไหลไปตามกระแสค่านิยม

ฉ) อัปปรมาทสัมปทา (ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม) เป็นผู้ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท คือ มีจิตสำนึกในความไม่เที่ยง มองเห็น ทรหณักถึงความไม่คงที่ ไม่คงทน และไม่คงตัว

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมนุษยชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญติ่มนังการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑-๑๓.

ทั้งของชีวิตและสิ่งทั้งหลายรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ตลอดเวลา แล้วกระตือรือร้น ขวนขวายเร่งศึกษา และป้องกันแก้ไขเหตุปัจจัยของความเสื่อม และเสริมสร้างเหตุปัจจัยของความเจริญงอกงาม โดยใช้เวลาทั้งคืนวันที่ผ่านไปให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

ข) โยนิโสมนสิการสัมปทา (ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม) เป็นผู้ฉลาดคิดแยก คายให้ได้ประโยชน์และความจริง คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา มองเป็น คิดเป็น เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นไปไปในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยใช้ปัญญาพิจารณา สอบสวน สืบค้น วิเคราะห์ วิจัย หรือเพื่อให้เห็นด้านที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ กับทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา ที่จะทำที่พึ่งตนเอง และเป็นที่พักพิงของผู้อื่นได้

๒. ผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของชุมชน โดยจะช่วยให้หมู่ชนอยู่ร่วมกันด้วยดี มีธรรม คือ หลักความประพฤติ ดังนี้

ก) พึ่งตนเองได้ คือ ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้ ด้วยการประพฤติธรรมสำหรับสร้างที่พึ่งแก่ตนเอง เรียกว่า นาถกรรมธรรม ๑๐ ประการ ประกอบด้วย ๑) ศิล ประพฤติดี มีวินัย ๒) พาหุสัจจะ ได้ศึกษาศาสตร์มาก ในศิลปวิทยาได้อย่างชำชอง มีความเข้าใจกว้างขวางลึกซึ้ง รู้ชัดเจน และใช้ได้จริง ๓) กัลยาณมิตตตา รู้จักคบคนดี คือ มีกัลยาณมิตร รู้จักเลือกเสวนาเข้าหาที่ปรึกษา หรือผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี เลือกสัมพันธ์เกี่ยวข้อง และถ้อยเยี่ยงอย่างที่ดี ซึ่งทำให้ชีวิตงอกงาม ๔) โสวัจสสตา เป็นคนที่พูดกันง่าย คือ ไม่ดื้อรั้น กระด้าง รู้จักรับฟังเหตุผลและข้อเท็จจริง พร้อมทั้งจะแก้ไขปรับปรุงตน ๕) กิงกรณียะสุทักขตา ขวนขวายกิจของหมู่ คือ เอาใจใส่ช่วยเหลือ กิจธุระและกิจการของหมู่คณะ ญาติ เพื่อนพ้อง รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองหาวิธีดำเนินการที่เหมาะสม ทำได้ จัดได้ ให้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี ๖) ธรรมกาตา เป็นผู้ใคร่ธรรม รักธรรม ชอบศึกษาค้นคว้า สอบถามหาความรู้หาความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง สร้างความรู้สึกรสนิยม สบายใจ ชวนให้ผู้อื่นอยากเข้ามาปรึกษาและร่วมสนทนา ๗) วิริยารัมภะ มีความเพียรขยัน คือ ขยันหมั่นเพียร พยายามหลีกเลี่ยงความชั่ว ประกอบความดี บากบั่น ก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้งธุระหน้าที่ ๘) สันตุฎฐิ มีสันโดษ รู้พอดี คือ ยินดี พึงพอใจแต่ในลาภผล ผลงานและผลสำเร็จต่าง ๆ ที่ตนสร้างหรือแสวงหามาได้ด้วย เรี่ยวแรงความเพียรพยายามของตนเองโดยทางชอบ และไม่เมามัวเห็นแก่ความสุขทางวัตถุ ๙) สติ มีสติคงมั่น คือ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไปได้ จะทำอะไรก็รอบคอบ ไม่ยอมถล่มลงในทางผิดพลาด ไม่ปล่อยปละละเลยทิ้งโอกาสของความดีงาม ๑๐) ปัญญา มีปัญญาเหนืออารมณ์ คือ มีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณาวินิจฉัยด้วยใจอิสระ ทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดและมีวิจารณ์ญาณ

ข) อยู่ร่วมในหมู่คณะด้วยดี ซึ่งพระพระยานรรัตนราชมานิตแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าท่านเป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ตลอดจนพี่น้องครอบครัว ที่มีการปฏิบัติตามหลักการอยู่ร่วมกัน เรียกว่า สาราณียธรรม (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ๖ ประการ คือ ๑) เมตตากายกรรม ทำดีต่อกันด้วยเมตตา ด้วยการแสดงไมตรีและหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ด้วยการช่วยเหลือ กิจธุระต่าง ๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ ๒) เมตตาวจีกรรม พูดต่อกันด้วยเมตตา ด้วยการบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนด้วยหวังดี กล่าววาจาสุภาพ ๓) เมตตา

มโนกรรม ติดต่อกันด้วยเมตตา ด้วยการตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน
 ๔) สาธารณโภคี ได้มาแบ่งกันกินใช้ โดยการแบ่งปันผลจากการประกอบอาชีพที่ได้มาโดยชอบธรรม
 แก่บุคคลในครอบครัว ๕) สีสสามัญญตา ประพฤติให้ดีเหมือนเขา โดยมีความประพฤติสุจริต ตั้งใจ
 รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ๖) ทิฏฐิสามัญญา ปรับความเห็นเข้ากันได้ โดยการทำให้ความ
 เคารพรับความคิดเห็นผู้อื่น มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ
 หลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน

๓. ผู้ประสบความสำเร็จ พระพระยานรรัตนราชมานิต เป็นผู้มีชีวิตก้าวหน้าและ
 สำเร็จทั้งด้านการศึกษาและอาชีพการงาน โดยปฏิบัติตามหลักต่อไปนี้

ก) หลักความเจริญ ปฏิบัติตามหลักธรรมที่นำชีวิตไปสู่ความรุ่งเรืองที่เรียกว่า
 จักร (ธรรมประดุจล้อทั้งสี่ที่นำรถไปสู่เป้าหมาย) ซึ่งมี ๔ ข้อ คือ ๑) ปฏิรูปเทสวาสะ เลือกอยู่ถิ่น
 ที่เหมาะสม คือ เลือกหาถิ่นที่อยู่ หรือแหล่งเล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดี มีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวย
 แก่การศึกษา พัฒนาชีวิต การแสวงหาความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงามและความเจริญ
 ก้าวหน้า ๒) สัปปุริสุปัสสยะ เสาะเสวนาคณดี คือ รู้จักเสวนาคบหา หรือร่วมหมู่กับบุคคลผู้รู้
 ผู้ทรงคุณ และผู้ที่จักก่อต่อการแสวงหาธรรม หาคำรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความเจริญ
 โดยธรรม ๓) อัตตะสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิธี คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรม และทางดำเนินชีวิตที่
 ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานที่ดีงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมาย อย่างแน่วแน่
 มั่นคง ๔) ปุพเพกต ปุญญา มิหุนตีได้เตรียมไว้ หุนตีส่วนหนึ่งคือ ความมีสติปัญญา ความถนัด
 และร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่งคือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไข
 ปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ผูกพันความชำนาญเตรียมไว้ก่อน
 แต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ ประโยชน์สุข
 และก้าวสู่ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ข) หลักความสำเร็จ ปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการ
 นั้น ๆ ที่เรียกว่า อิทธิบาท (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งมี ๔ ข้อ คือ ๑) ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะทำ
 สิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีในกิจการที่ทำ มีใจสักแต่ทำพอให้เสร็จ ๆ
 ๒) วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำภารกิจด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน
 เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ ๓) จิตตะ เอาจิตฝึกฝืน คือ ตั้งจิตรับรู้
 ในสิ่งที่ทำ และทำกิจการงานด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้น
 บ่อย ๆ เสมอ ๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ ๔) วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้
 ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบ ข้อยังหย่อนเกินเลย บกพร่องขัดข้อง
 เป็นต้น ในสิ่งที่ทำนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการ
 และดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป หรือกล่าวได้ว่า รักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา

ค) หลักแผ่ดีโพธิญาณ ดำเนินตามพระพุทธรูปบาท ด้วยการปฏิบัติตามธรรม
 ๒ อย่าง ที่เป็นเหตุให้พระองค์บรรลุสัมโพธิญาณ เรียกว่า อุปัญญาธรรม (ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรง
 ปฏิบัติเห็นคุณประจักษ์กับพระองค์เอง) คือ ๑) อสนตฤทธิตา กุสเลสุ รมเมสุ ไม่สันโดษในกุศลธรรม
 คือ ไม่รู้อิ่ม ไม่รู้พอ ในการสร้างสรรค์ความดี และสิ่งที่ดี ๒) อปปฏิวาณิตา จ ปชานสมิ บำเพ็ญเพียร

ไม่ระย่อ คือ เพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ยอมท้อถอยต่ออุปสรรค และความเหน็ดเหนื่อยยากลำบาก

๔. รู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ คุณลักษณะด้านนี้ประกอบด้วย การรู้จักหา รู้จักใช้ ทรัพย์ หรือบริหาร เงินเป็น ใช้เงินเป็น เป็นผู้ทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ และใช้สมบัติให้เป็นประโยชน์ ด้วยท่านปฏิบัติตามหลักธรรมต่อไปนี้

ก) ซันหาและรักษาสมบัติ เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบันหรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม ๔ ประการ คือ ๑) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต ผักฝันให้มีความชำนาญและรู้จริง รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจสอบหาวิธีการที่เหมาะสม จัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี ๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครอง เก็บรักษาโภคทรัพย์และผลงานที่ตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย ๓) กัลยาณมิตตา คบคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักเสวนาคบหาคน ไม่คบไม่เอาเยี่ยงอย่างผู้ที่ซุกจิกไปในทางที่เสื่อมเสีย เลือกเสวนาเยี่ยงอย่างท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณ ผู้มีความสามารถ ผู้นำเคารพนับถือ และมีคุณสมบัติเกื้อกูลแก่อาชีพการงาน และ ๔) สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตแต่พอดี คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายให้พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้

ข) ซันแจจัตสรทรรพ์ เมื่อหาทรัพย์มาได้แล้ว รู้จักจัดสรรทรัพย์นั้น โดยยึดหลักการแบ่งทรัพย์เป็น ๔ ส่วน ที่เรียกว่า โภควิภาค ๔ คือ ๑) เอน โภเค ภุญเชย ๑ ส่วน ใช้จ่ายเลี้ยงตนเอง เลี้ยงคน ที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์ ๒) ทวีทิ กมมํ ปโยชเย ๒ ส่วน ใช้เป็นทุนประกอบการงาน ๓) จตุตถญจ นิธาเปยเย อีก ๑ ส่วน เก็บไว้ใช้ในความจำเป็น

ค) ซันจับจ่ายใช้เกิน พึงเข้าใจและคำนึงไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายามแสวงหา รักษา และครอบครองโภคทรัพย์ไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้ว การหาและการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่าหาความหมายใด ๆ มิได้ ดังนั้น เมื่อมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว พึงปฏิบัติต่อทรัพย์หนึ่งส่วนแรกในข้อ ข. ตามหลักโภคาทิยะ (ประโยชน์ที่ควรถือเอาจากโภคะ หรือเหตุผลที่อริยสาวกควรยึดถือในการที่จะมีหรือครอบครองทรัพย์สมบัติ) ๕ ประการ ดังพุทธพจน์ว่า อริยสาวกแสวงหาโภคทรัพย์มาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยสุจริตชอบธรรมแล้ว ๑) เลี้ยงตัวเลี้ยงมารดาบิดา บุตร ภรรยา และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข ๒) บำรุงมิตรสหาย และผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข ๓) ใช้ปกป้องรักษาสวัสดิภาพ ทำตนให้มั่นคงปลอดภัยอันตราย ๔) ทำพลี คือ สละเพื่อบำรุงและบูชา ๕ อย่าง คือ ญาติพลี (สงเคราะห์ญาติ) อติถิพลี (ต้อนรับแขก) ปุพพเปตพลี (ทำบุญหรือสักการะอุทิศผู้ล่วงลับ) ราชพลี (บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากร เป็นต้น) และเทวตพลี (ถวายเทวดา คือ ทำบุญอุทิศสิ่งที่เคารพบูชาตามความเชื่อถือ) ๕) อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ และเหล่าบรรพชิตผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ประมาทมัวเมา

๕. คนใกล้ชิดศาสนา เป็นผู้ที่มีหลักปฏิบัติที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับพระพุทธศาสนา ดังนี้

ก) เกื้อกูลพระ โดยปฏิบัติต่อพระสงฆ์เสมือนเป็นทิศเบื้องบน คือ จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา ต้อนรับด้วยความเต็มใจ อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

ข) กระทบบุญ คือ การทำความดีด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ (เรื่องที่ดีว่าเป็นการทำบุญ) ๑๐ อย่าง คือ ทานมัย สีสมัย และภวานามัย อปจายนมัย ไวยาวัจจมัย ปัตตทานมัย ปัตตทานุโมทนา มัย ธัมมัสสวนมัย ธัมมเทศนามัย และทิวชุกัมม

ค) คຸ້มพระศาสนา คือ การตั้งตนอยู่ในธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญของอุบาสก เรียกว่า อุบาสกธรรม ๗ ประการ ได้แก่ ๑) ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ ๒) ไม่ละเลยการฟังธรรม ๓) ศึกษาในอริสัจ คือ ผูกอบรมตนให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติรักษาศีลขั้นสูงขึ้นไป ๔) พรั่งพร้อมด้วยความเลื่อมใสในพระภิกษุทั้งหลาย ทั้งที่เป็นเถระ นวกะ และปุณกลาง) ฟังธรรมโดยมิใช่จะตั้งใจคอยจ้องจับผิดหาช่องที่จะติเตียน ๖) ไม่แสวงหาทักษิณภายนอกหลักคำสอนนี้ คือ ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลักพระพุทธศาสนา ๗) กระทบความสนับสุนนในพระศาสนานี้ เป็นที่ตั้ง คือ เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา

ง) เป็นอุบาสกอุบาสิกาชั้นนำ ซึ่งมีคุณสมบัติที่เรียกว่า อุบาสกธรรม ๕ ประการ คือ ๑) มีศรัทธา เชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นในคุณพระรัตนตรัย ๒) มีศีล อย่างน้อยดำรงตนได้ในศีล ๕ ๓) ไม่ถ้อยมถนอตน่าเชื่อ ๔) เชื่อกรรม ไม่เชื่อมถนอตน่าเชื่อ มุ่งหวังผลจากการกระทำ มิใช่จากโชคกลาง หรือสิ่งที่ตื่นกันไปว่าขลังศักดิ์สิทธิ์ ๕) ไม่แสวงหาทักษิณภายนอกหลักคำสอนนี้ ๕) เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา

จ) หมั่นสำรวจความก้าวหน้า คือ เป็นผู้ถือธรรมที่เรียกว่า อารยวัฑฒิ ๕ ประการ คือ ๑) ศรัทธา เชื่อหลักพระศาสนา ไม่มถนอตน่าเชื่อ ๒) ศีล ประพฤติและเลี้ยงชีพสุจริต เป็นแบบอย่างได้ ๓) สุตะ รู้เข้าใจหลักพระศาสนาพอแก่การปฏิบัติและแนะนำผู้อื่น ๔) จาคะ เมื่อแผ่เสียสละ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ซึ่งพึ่งช่วย ๕) ปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิต ทำจิตใจให้เป็นอิสระได้

ฉ) ทิวชุกัมม (ทำทิวชุกัมมให้ถึงพร้อม) เป็นผู้ถือหลักเหตุปัจจัย มองอะไรตามเหตุและผล คือ ตั้งอยู่ในหลักความเชื่อ ความคิดที่ติงาม มีเหตุผล อย่างน้อยถือหลักเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่การพิจารณา ไตร่ตรอง สอบสวน ค้นคว้าให้เจริญทางจิตปัญญา และเชื่อการกระทำว่าเป็นอำนาจใหญ่สุด ที่บันดาลชะตากรรม กับทั้งมีพฤติกรรมและจิตที่อยู่ในอำนาจเหตุผล แม้จะใฝ่ทำให้สำเร็จและติงามสูงสุด ก็รู้เท่าทันความเป็นไปได้ ภายในขอบเขตของเหตุปัจจัยที่มีและที่ทำได้ ถึงสำเร็จก็ไม่หลงลอย ถึงพลาดก็ไม่หงอยเหงาน

๒. คุณลักษณะในการปฏิบัติราชการ

จากวิธีการปฏิบัติงานของพระยานรรัตนราชมานิต สามารถกล่าวได้ว่า ท่านมีชีวิตเพื่องาน งานนี้เพื่อธรรมอย่างสมบูรณ์แบบ กล่าวคือ การทำงานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน ดังสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ แสดงธรรมกล่าวว่า งานเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต ซึ่งคนเรามี

ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานต่างกัน ทำให้มีพฤติกรรมการทำงานเป็นแบบของตน ตามความเข้าใจ โดยความเข้าใจเกี่ยวกับงานแบ่งตามระดับคุณภาพได้ ๓ ระดับ^{๕๕} ดังนี้

๑. งานเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ เป็นความเข้าใจที่เห็นชัดที่สุด โดยคนทั่วไปมองงานว่าเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ ทำให้มีเงิน มีทอง สำหรับเอามาหาซื้อรับประทาน จับจ่ายใช้สอยหาความสุขอะไรต่าง ๆ คนส่วนใหญ่มองความหมายของงานแบบนี้ ซึ่งตรงกับคำขวัญที่ว่า งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข ต้องทำงานจึงจะมีเงิน และต้องมีเงินจึงจะได้คนมาทำงาน

๒. งานนำชีวิตสู่การมีตำแหน่ง มีฐานะ เจริญก้าวหน้า รุ่งเรือง เป็นการเข้าใจงานทางโลกธรรม ที่มองจำกัดเฉพาะตัวเอง ที่เห็นว่างานเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต เป็นเรื่องของตัวฉัน เป็นบันไดไต่เต้าไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งตรงกับคำขวัญที่ว่า ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน งานจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีค่า ถ้าไม่ทำงานที่ดีมีประโยชน์ชีวิตนี้ก็ไม่มีค่า

๓. งานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน ความหมายของงานในแง่ที่เป็นการพัฒนาตนนี้ สาระอยู่ที่งานที่เป็นตัวพัฒนา โดยงานเป็นสิ่งพัฒนาชีวิตของเรา พัฒนาให้มีความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ความเก่งกาจในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งในด้านการฝึกฝนทางจิตหรือในทางคุณธรรม งานเป็นเครื่องฝึกฝนคน ให้มีความขยัน อดทน ทำให้มีระเบียบวินัย มีใจเข้มแข็ง รู้จักสัมพันธ์กับเพื่อนพ้อง ผู้ร่วมงาน และคนทั่วไป สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพที่สมบูรณ์

ดังจะเห็นว่าท่านพระพระยานรรัตนราชมานิต ปฏิบัติงานด้วยความวิริยะ อุตสาหะ พุ่มเท กำลังกาย กำลังใจ ถวายชีวิตและความสุขส่วนตัวด้วยความจงรักภักดีและความกตัญญู เป็นการปฏิบัติหน้าที่ให้เกิดประโยชน์สุขของสังคม ประเทศชาติ ซึ่งเป็นการทำงานด้วยใจที่ใฝ่สร้างสรรค์ มองงานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน พัฒนาประเทศชาติหรือทำประโยชน์ต่อสังคม ต้องการผลสำเร็จของงานหรือทำงานเพื่อจุดหมายของงานแท้ ๆ ซึ่งเป็นแรงจูงใจในการทำงานที่ถูกต้องคือเป็นแรงจูงใจเพื่อจุดหมายของงาน อันเป็นแรงจูงใจที่มีคุณค่ามาก มีประโยชน์ต่อสังคม พัฒนาชีวิตคนได้ดี เมื่อทำงานได้ดีและมีความสุข นอกจากการทำงานนั้นจะพัฒนาจิตใจแล้วยังเป็นการพัฒนาปัญญาควบคู่กันไปด้วย^{๕๖} คือความเข้าใจงานของท่านเปรียบได้ในระดับที่ ๓

การที่ท่านมีแรงจูงใจที่ถูกต้องในการทำงาน ที่ต้องการจุดหมายของงานนั้นคือการมีฉันทะ มีความใฝ่ดี ใฝ่สร้างสรรค์ การมีฉันทะนั้นต้องมีการรู้เท่าทันความจริงซึ่งเป็นเรื่องของปัญญาด้วย คือรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย การมองไปตามเหตุปัจจัยเป็นการปฏิบัติตามหลักธรรม^{๕๗}

นอกจากนี้การที่ท่านมีความศรัทธาในความหมายของงาน ในคุณค่าของงาน ก็จะทำให้จิตใจร่าเริงได้ง่าย สภาพจิตแบบนี้เรียกว่ามีปราโมทย์^{๕๘} จึงกล่าวได้ว่า คุณลักษณะในการทำงานของพระยานรรัตนราชมานิต ประกอบด้วย ๑) ความปราโมทย์ คือ ความร่าเริงเบิกบานใจ ๒) ปิติ คือ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้มใจ ๓) ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลาย สงบเรียบรื่น ๔) สุข คือ ความฉ่ำชื่นรื่นใจ

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๑-๔.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙ - ๒๐.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๒๑.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

๕) สมาธิ คือ ใจแน่วแน่ แนบชิดและมั่นคง สม่่าเสมอ อยู่กับกิจ อยู่กับภาระงาน โดยองค์ประกอบทั้ง ๕ อย่างดังกล่าวเป็นสภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม ในสภาพเช่นนี้งานจะกลายเป็นกิจกรรมหลักของชีวิต กลายเป็นชีวิตของเรา งานเพื่องานก็กลายเป็นชีวิตเพื่องานก็คือเพื่อธรรมนั่นเอง ในภาวะเอกภาพที่ชีวิต งาน และธรรม ประสานกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้น ผู้ที่ทำงานก็จะมีชีวิต งาน และธรรมสมบูรณ์พร้อมกัน ดำเนินไปอย่างจริงจัง กระทบหรือร้น ไม่ประมาท ทำให้ได้คุณภาพที่ดี ทั้ง ๓ ด้าน^{๔๙} คือ ความสุข ประโยชน์หรือคุณค่า และความจริงจัง กระทบหรือร้น

ดังนั้น ในภาวะที่เป็นเอกภาพอย่างสมบูรณ์แท้จริง ผู้ที่ทำงานมีชีวิตเป็นงาน และมีงาน เป็นชีวิต ในขณะนั้น ๆ เสรีจลื่นไปโดยไม่มีตัวตนที่แยกออกมายึดติดท่ามกลางแห่งภาวะที่เรียกว่า เป็นเอกภาพนั้น จัดได้ว่าการมีชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม^{๕๐} ดังประวัติการปฏิบัติราชการของ พระยานรรัตนราชมานิต ที่สามารถกล่าวได้ว่า ชีวิตการรับราชการของท่านเป็นการพัฒนาตนเอง สะสมสร้างสรรค์ความดี จนถึงขั้นสมบูรณ์ เป็นอิสระอยู่เหนือพันธการที่จะเป็นทุกข์แม้แต่เพราะความดี

๓. ผลงานธรรมะกับโยคะ

จากข้อมูลชีวประวัติของพระพระยานรรัตนราชมานิต จะเห็นได้ว่าช่วงชีวิตของท่าน มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับธรรมะตั้งแต่วัยเยาว์จนกระทั่งมรณภาพ แม้กระทั่งการบำบัดรักษาตนเอง ท่านได้ใช้หลักของธรรมะ ในการพัฒนาศักยภาพด้านโยคะเพื่อการรักษาตนเองและประชาชนทั่วไปที่ ศรัทธามาขอรับการรักษากับท่าน โดยโยคะใช้หลักการควบคุม คือ^{๕๑} ใช้จิตควบคุมร่างกายให้อยู่ใน อำนาจของเรา ให้ความสำคัญทั้งกายและจิต กายจะแข็งแรงอย่างเดียวไม่ได้ และในทางตรงข้ามจิต จะดีอย่างเดียวก็ไม่ได้ เพราะจุดหมายปลายทางของโยคะ คือ โมกษะ ความวิมุตติสุข ความหลุดพ้น ก่อนที่จิตจะหลุดพ้นต้องฝึกกายให้แข็งแรงปราศจากโรคก่อน เพราะจิตใจต้องอาศัยร่างกายในการ ทำงานทุกอย่าง เช่น ในการปฏิบัติธรรม ผู้ที่หวังพ้นจากกิเลสต้องอาศัยร่างกายในการทำความเพียร เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม

ดังนั้นโยคะจึงมีความเกี่ยวข้องกับธรรมะ เนื่องจาก โยคะเป็นหลักธรรม^{๕๒} เป็นหลักคำ สอนของศาสนา เช่น คำว่า “ญาณโยคะ” คือ การรู้แจ้งเห็นจริงของสัจธรรมด้วยปัญญา ได้แก่ เห็นว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นความทุกข์ ถ้าไม่อยากทุกข์ เราก็ไม่ต้องเกิด ถ้าไม่มีการเกิด การตายก็ไม่มี นี่คือปรมัตถธรรม คือ ความจริง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยธรรมข้อนี้ คือ การรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญา

หลักการพื้นฐานของธรรมะ คือ การปรับความสมดุล ๒ อย่าง คือ กายและจิตใจ เพื่อการพัฒนาจิตใจให้อยู่ในระดับสูง จิตที่ได้ฝึกฝนพัฒนาแล้วย่อมอยู่เหนืออารมณ์ฝ่ายต่ำ ผู้ฝึกโยคะ ให้เกิดผลสำเร็จจะต้องยึดหลักธรรม ๘ ประการของโยคะสูตร^{๕๓} ดังเช่นวิธีปฏิบัติของพระพระยานร-รัตนราชมานิต ดังนี้

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

^{๕๑} สายทอง กลับเพชร, **ธรรมะกับโยคะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

๑. ยามะ รักษาปฏิบัติธรรม ๕ ประการ ประกอบด้วย

ก) อหิงสา คือความไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นทางกาย และวาจา มีเมตตาต่อผู้อื่น

ข) สัตยา คือ การพูดความจริง ผู้ฝึกโยคะจะต้องมีความสัตย์ ถ้าเผชิญหน้ากับ ความจริง ไม่สร้างความสะดวกให้ตัวเองและผู้อื่นด้วยวาจา ผู้ฝึกจึงจะมีคุณค่าในตัวเอง มีพลังอำนาจในตัวเอง เป็นที่ได้รับความศรัทธาจากคนรอบข้างและสังคม

ค) อัศเตยะ การไม่ลักขโมย ไม่เอาของผู้อื่นเป็นของตัวเอง

ง) พรหมจรรย์ คือการรักษาความบริสุทธิ์ทางกาย ควบคุมความประพฤติทางเพศ ส่วนผู้ที่ยังครองเรือนอยู่สามารถมีความสัมพันธ์กับ สามีและภรรยาตัวเองได้

จ) อปริคาหะ หมายถึง การไม่สะสมทรัพย์ ไม่ถูกวัตถุครอบงำ ไม่อยู่ใต้อำนาจ ของวัตถุแต่จะไม่ปฏิเสธวัตถุ เพราะวัตถุเป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวกให้แก่เราเท่านั้น ไม่สามารถ จะทำจิตใจของเราพ้นจากความทุกข์ไปได้

๒. นิยามะ ประพฤติธรรม ๕ ประการ คือ^{๕๔}

ก) เคาจะ หมายถึง ความบริสุทธิ์สะอาดของกายและจิต กล่าวคือ น้ำทำ ความสะอาดร่างกาย ความดีคือ คิดดี ทำดีทำความสะอาดจิตใจ

ข) สันโดษ คือ ความพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ การมีธรรมในข้อนี้ทำให้ลดการ เปรียบเทียบกับผู้อื่น ส่งเสริมให้ลดการคิดชั่ว ทำชั่ว

ค) ตมะ ความมีวินัยในตนเอง มีความอดทนในภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้ง ภายนอกคือ อดทนต่อสภาพแวดล้อมที่มากระตุ้น เช่น ความเจ็บปวด และภายในคืออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ ทนต่อการละความชั่วเพื่อทำความดีอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความศรัทธา

ง) สวาธียานะ คือ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งหมายถึงการรู้อะไรรู้ให้จริง ไม่มมงาย รู้ถึงจิตวิญญาณ เช่น รู้ว่าโยคะเป็นศาสตร์เชิงปฏิบัติถึงจะได้รับประโยชน์เต็มที่แม้เรียนวิชา แขนงต่าง ๆ ก็ให้รู้เป็นครูเขา และรู้วิธีดับความร้อนในจิตใจ

จ) อิศวารปณิธาน คือ การแสดงความรัก ความนับถือต่อบิดา มารดา ครูอาจารย์ สมณะซีพราหมณ์ รู้จักช่วยเหลือแบ่งปันแก่ผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้ รู้จักเสียสละความสุขส่วนตัว เป็นผู้ให้

๓. อาสนะ หมายถึง การบริหารท่าต่าง ๆ เช่น ท่างู ท่าตั๊กแตน คันไถ ท่าธนู ท่าต่าง ๆ เหล่านี้เรียกว่า อาสนะ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

ก) อาสนะเพื่อความสมดุลแข็งแรงของร่างกาย เช่น ศีรษะอาสนะ ยืนตัวนไหล่ เป็นต้น

ข) อาสนะเพื่อสมาธิ เช่น ท่าปทุม ท่าสิทธาอาสนะ วัชระอาสนะ เป็นต้น

ค) อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย เช่น ท่าศพอาสนะ เป็นต้น

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

๔. ปราณยามะ คือการฝึกควบคุมลมหายใจ ลมหายใจที่ตีบลงไปถึงสุภภาพกายที่ดีด้วยการฝึกควบคุมลมหายใจที่ถูกต้องจะทำให้จิตเป็นสมาธิขั้นสูงตามหลักโยคะเรียกว่าลมปราณ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เข้าถึงความสุขสงบของชีวิต จิตที่สงบ อารมณ์ที่มั่นคง

๕. ปรีตยาหาระ คือ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕ คือความเป็นใหญ่ในร่างกาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งสามารถแยกสสารแต่ละข้อได้ ดังนี้

ก) ตา เป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย มีหน้าที่รับภาพ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ เมื่อเห็นภาพสวยจิตก็ปรุปรุ่งแต่อย่างจะได้ ถ้าไม่ได้ก็เป็นทุกข์ต้องแสวงหา ผู้ฝึกโยคะต้องสำรวมที่ตาให้มาก

ข) หู ความเป็นใหญ่ของหูมีหน้าที่ได้ยินเสียง เสียงที่กระทบมีทั้งเสียงไพเราะ เสียงดัง เสียงที่ทำให้รำคาญ ซึ่งเป็นเสียงที่ชอบไม่ชอบ ถ้าชอบใจจิตก็เกิดความสุข ถ้าไม่ชอบใจก็ทำให้เราทุกข์ใจได้ นำไปสู่ความเดือดร้อนวุ่นวาย เราจึงต้องสำรวมที่หูว่าเสียงนั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป คือไม่ได้เกิดขึ้นตลอดไป ผู้ฝึกโยคะจึงต้องมีธรรมะอยู่ในใจเสมอ

ค) จมูก ความเป็นใหญ่ของจมูกก็คือ สูดดมกลิ่น กลิ่นเหม็น หอม ก็อยู่ที่สัมผัส ถ้าเราไม่รู้จักสำรวมก็จะมีโทษเกิดขึ้นในใจ

ง) ลิ้น มีหน้าที่สัมผัสรสชาติอาหาร ถ้าพบรสชาติที่พอใจก็ทำให้ใจเราเกิดกิเลสมากขึ้นต้องแสวงหารสชาติอาหารเรื่อยไป ทำให้เกิดทุกข์

จ) กาย ความเป็นใหญ่ของกายมีหน้าที่สัมผัส มีร้อน เย็น เจ็บปวด สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบเราจึงต้องสำรวมระวัง หลีกเลี้ยงที่จะทำให้เกิดความทุกข์และอย่าไปยึดติดกับสัมผัสที่อ่อนนุ่มถูกใจ ต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่คงทนถาวร สิ่งที่คงทนถาวรคือความดี

๖. ธารณะ^{๔๔} คือ การเพ่งจ้อง ซึ่งเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งของโยคะ ในการควบคุมจิตใจให้อยู่นิ่ง ๆ ให้สงบ และเป็นหนึ่งเดียว เนื่องจากจิตของคนเราไม่อยู่นิ่ง คิดปรุปรุ่งตลอดเวลา อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อะไร เป็นเหตุให้เราทุกข์ใจดังนั้น เราจึงต้องหาวิธีที่จะให้จิตใจอยู่นิ่งๆ โดยการเพ่งจ้องวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อควบคุมจิตใจ

๗. ธยานะ (ฌาน) คือ สภาวะจิตที่สงบนิ่ง เป็นจิตที่มีพลังอำนาจ เป็นจิตที่จดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียวเรียกว่า เอกคตจิต (จิตที่เป็นที่หนึ่งเดียว) ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบไม่ว่าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นสภาวะจิตที่สูงขึ้น ผู้ที่ทรงจิตอยู่ในฌาน จิตจะสงบนิ่ง มีความสุข และสามารถที่จะหยั่งรู้เห็นหรือคาดการณ์สิ่งต่างๆ ในอนาคตได้ แต่ในทางพุทธศาสนา โดยพิจารณาให้เห็นความจริงไตรลักษณ์ของรูปนามขันธว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา เช่น เราไม่สามารถจะบังคับร่างกายของเราได้ว่าอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย

๘. สมาธิ คือ สภาวะจิตที่ตั้งมั่น สะอาดบริสุทธิ์ เปรียบดั่งน้ำที่ใสสะอาด สงบนิ่ง ก็จะมองเห็นตะกอนที่ตกอยู่ได้ชัดเจน แต่ถ้าจิตมีสภาวะขุ่นมัวด้วยนิวรณ์ ก็จะมีลักษณะคล้ายน้ำที่ขุ่นมัวทำให้ไม่สามารถมองเห็นอะไรได้ชัดเจน สมาธิถือว่าเป็นจุดสูงสุดของโยคะ แต่ตามหลักของพุทธศาสนาสมาธิยังไม่สามารถละกิเลสที่ครอบงำอยู่หลุดพ้นไปได้ เป็นเพียงการละกิเลสด้วยการข่มเอาไว้

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

ด้วยฉันทน์เรียกว่า วิชัมภนปทาน^{๕๖} เมื่อเอาสมาธิเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาจึงจะสามารถละกิเลสได้
เด็ดขาดเรียกว่า สมุทเขตปทาน^{๕๗}

สรุป

พระพระยานรรัตนราชมานิต (ตริภุชงค์ จินตยานนท์) ท่านก็ได้ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้ง
ทางโลกและทางธรรม ในทางโลกได้ประสบความสำเร็จในชีวิตการรับราชการได้ตำแหน่งสูงสุดเป็น
องคมนตรี ในสมัยรัชกาลที่ ๖ และในสมัยรัชกาลที่ ๗ ต่อมาท่านได้อุปสมบทเพื่อถวายเป็นพระราชา
กุศลแต่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ และท่านได้ปฏิเสธไม่ขอลาสิกขาบท
กลับไปรับราชการอีก จะขออยู่ในเพศบรรพชิตเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมให้พ้นทุกข์ ในทางธรรมท่านได้
ปฏิบัติสมถ-วิปัสสนากรรมฐานอย่างอุกฤษฏ์จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งการพ้นทุกข์ ท่านมีผลงานหลาย
ด้าน ด้านหนังสือท่านมีผลงานหลายเล่มดังนี้ แปลและเรียบเรียงหนังสือโยคะชื่อ วิทยาศาสตร์
การหายใจ ซึ่งเป็นผลงานของโยคีรามจักร หนังสือที่เป็นหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาชื่อ
สันติวรบท หนังสือที่เป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันชื่อ หลัก ๔๐ ประการในชีวิตประจำวัน
ผลงานด้านปฏิสังขรณ์ ในการปฏิสังขรณ์ก่อสร้างนั้น พระพระพระยานรรัตนราชมานิต ไม่ได้สร้างเอง
โดยตรงแต่สร้างโดยอ้อม คือ การปลูกเสกวัตถุมงคลเพื่อให้ลูกศิษย์นำไปดำเนินการในการก่อสร้าง
วัตถุมงคลที่สร้างมีหลายรุ่น

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐,
(กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๗.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕.

บทที่ ๓

เพื่อศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

ผู้วิจัยจะศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต โดยมีลำดับตามขั้นตอนดังนี้

- ๓.๑ ศึกษาารูปแบบและวิธีการเพ่งกสิณของพระพระยานรรัตนราชมานิต
- ๓.๒ ศึกษาารูปแบบและวิธีการเพ่งอสุภของพระพระยานรรัตนราชมานิต
- ๓.๓ ศึกษาารูปแบบและวิธีการปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๑ ศึกษาารูปแบบและวิธีการเพ่งกสิณของพระพระยานรรัตนราชมานิต

พระพระยานรรัตนราชมานิตได้มีความสนใจการฝึกพลังจิตและการเพ่งกสิณ ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส โดยฝึกพลังจิตตามแนวโยคะ การสะกดจิตตามแนวตะวันตก และการเพ่งกสิณตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ต่อมาเมื่อได้บวชเป็นพระภิกษุก็ได้ฝึกเพ่งกสิณต่อไป จนกระทั่งได้เห็นภาพนิมิตติดตา ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตาก็เห็นภาพนิมิตอยู่ ต่อมาจึงได้ขยายภาพนิมิตให้ใหญ่เล็กตามความประสงค์ หรือจะทำให้ภาพนิมิตมีมากมายหลายภาพจนนับไม่ถ้วนก็ได้^๑ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายการฝึกเพ่งกสิณไว้ดังนี้^๒ คือ

กสิณ หมายถึง การเพ่ง ปฏิบัติได้โดยวัตถุอันจูงใจ คือจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกรรมฐานที่ใช้วัตถุล้วน หรือสีเดียวล้วน สำหรับเพ่งเพ่งเพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ มี ๑๐ ประการ เรียกว่า กสิณ ๑๐

- ๑) ปรฐวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน
- ๒) อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ
- ๓) เตโชกสิณ กสิณสำเร็จด้วยไฟ
- ๔) วาโยกสิณ กสิณสำเร็จด้วยลม

^๑ คณะศิษยานุศิษย์ ใน ท่านเจ้าพระคุณธมมวิตโก ภิภุ, ตามรอย ธมมวิตโกภิภุพระอรหันต์กลางกรุง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒.

^๒ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๑.

- ๕) นีละกลืน กลืนสำเร็จด้วยสีเขียว
- ๖) ปิตกกลืน กลืนสำเร็จด้วยสีเหลือง
- ๗) โลहितกกลืน กลืนสำเร็จด้วยสีแดง
- ๘) โอทาทกกลืน กลืนสำเร็จด้วยสีขาว
- ๙) อาโลกกกลืน กลืนสำเร็จด้วยแสงสว่าง
- ๑๐) ปริจฉินนากาสกกลืน กลืนสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น

รูปแบบการเพ่งกลืนของพระพระยานรรัตนราชมานิต ท่านได้ใช้วิธีการตัดกระดาดขวงกลม ตัดไว้ข้างฝา ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๓ดวงกลืนจะมีเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว (๑๑ นิ้ว) และอยู่ห่างจากผู้ฝึกเพ่งประมาณ ๑ เมตร ท่านได้ฝึกจนกระทั่งเกิดปฏิภาคนิมิต คือสภาวะจิตที่ได้เข้าสู่อุปนาสมาธิหรือจิตที่ได้ฌานสมาบัติ เมื่อจิตได้ฌานสมาบัติแล้วทางพุทธศาสนาก็จะใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

๓.๒ ศีกรูปแบบและวิธีการเพ่งอสุภของพระพระยานรรัตนราชมานิต

พระพระยานรรัตนราชมานิต ได้ฝึกกรรมฐานการเพ่งอสุภโดยการนำเอาหัวกะโหลกมาวางที่ข้างที่นอนแล้วเพ่งด้วยอำนาจสมาธิ จนกระทั่งเกิดภาพนิมิตหัวกะโหลกลอยไปมา ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ต่อมาเมื่อได้กำหนดให้ภาพเหล่านั้นเลยผ่านไป จึงได้เห็นนิมิตในสภาพที่เป็นจริง นอกจากนี้ยังได้นำโครงกระดูกจากโรงพยาบาลศิริราช ตลอดจนจนโลงศพมาไว้ที่ห้องชั้นล่างของกุฏิเพื่อเพ่งอสุภกรรมฐานและพิจารณาถึงความตาย ซึ่งอารมณ์อสุภกรรมฐานตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคสามารถบรรลุได้สูงสุดแก่ปฐมฌาน เพราะเป็นนิมิตที่หายาบ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายการฝึกเพ่งอสุภไว้ดังนี้ คือ

อสุภะ หมายถึงสภาพที่ไม่งาม ในการเจริญกรรมฐาน เป็นการพิจารณาร่างกายของตน และผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม ในความหมายเฉพาะ หมายถึงซากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานรวม ๑๐ อย่าง^๔ คือ

- | | |
|----------------------|--|
| ๑) อุทฺธมาตกอสฺสุภะ | ซากศพที่ขึ้นพองน้ำเกลียด |
| ๒) วินีลคอสฺสุภะ | ซากศพที่ขึ้นเป็นสีเขียวน้ำเกลียด |
| ๓) วิปฺพพคอสฺสุภะ | ซากศพที่มีหนองแตกพลั๊กน้ำเกลียด |
| ๔) วิฉิทคอสฺสุภะ | ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ น้ำเกลียด |
| ๕) วิกขยิตคอสฺสุภะ | ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายน้ำเกลียด |
| ๖) วิกขิตตคอสฺสุภะ | ซากศพที่ทิ้งไว้เรียราดน้ำเกลียด |
| ๗) หตวิกขิตตคอสฺสุภะ | ซากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจัดกระจายน้ำเกลียด |
| ๘) โลहितคอสฺสุภะ | ซากศพที่มีโลหิตไหลออกน้ำเกลียด |
| ๙) ปุพฺพคอสฺสุภะ | ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอนน้ำเกลียด |
| ๑๐) อัญฺฉิกคอสฺสุภะ | ซากศพที่เป็นกระดูกน้ำเกลียด |

^๓ สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑๕.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔๗.

รูปแบบการเพ่งสูกะ ของพระพระยานรรัตนราชมานิต ท่านได้ใช้วิธีการนำหวักะโหลก มาเพ่งโดยวางไว้ด้านหน้า และโครงกระดูกมาแขวนไว้ในกุฏิ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๕ ได้กล่าวถึงการ พิจารณากระดูกน่าเกลียดอัฐิกอสูกะ ท่านได้ฝึกจนกระทั่งเกิดปฏิภาคนิมิต คือสภาวะจิตที่ได้เข้าสู่ อธิปไตยสมาธิหรือจิตที่ได้ฌานสมาบัติ นิมิตที่ได้จากออสูกะก็จะใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา เพื่อละกามราคะ

๓.๓ ศึกษาแบบและวิธีการปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพระยานรรัตนราชมานิต หลังจากที่ได้ฝึกสมถ-วิปัสสนากรรมฐานตามแนวคัมภีร์ วิสุทธิมรรคแล้วก็ได้มาฝึกปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔

หลักของพุทธศาสนากการประพฤติปฏิบัติธรรมให้หลุดพ้นจากกิเลสได้นั้น ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญ วิปัสสนากรรมฐานไว้ในพระสูตรต่างๆ มากมาย ดังเช่น มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรในสังยุตตนิกาย มหาวรรค เป็นต้น

ความหมายของ สติปัฏฐาน มาจาก สติ และ ปฏฐาน

สติ แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับ สิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ วิเคราะห์ว่า “สรณ สติ สรตีติ เอตยาติ วา สติ” แปลความว่า “ความระลึก หรือธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ”^๖

ปฏฐาน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ คำว่า “ปฏฐาน” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ฐา ธาตุ ลงในความ คตินิวตย์ แปลว่า หยุด ยืน ยืนอยู่ ลง ยุ ปัจจัยนามกิตก์ แปลงยุเป็น อน วิเคราะห์ว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกาย เป็นต้น ธรรมนั้นชื่อปฏฐาน”^๗

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และ ความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้ มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส” มี ๔ ประการคือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน, และธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน^๘

^๕ สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑๕.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙.

^๗ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙.

สติปัฏฐาน ยังมีความหมาย ๓ ประการ คือ^๙

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณฺ์ของสติ ๔ ประเภท ได้แก่ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น

มหาสติปัฏฐานสูตรที่ได้ทรงตรัสสอนไว้ใน พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน(อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๐} ดังนี้

๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย

๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา

๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต

๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม^{๑๑}

พระอานาจ ขนฺติโก (ภาคาหาญ) ได้ให้ความหมาย สติปัฏฐานไว้ว่า “การระลึกดูอย่างมั่นคงในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ด้วยแห่งอานาจกิเลส”^{๑๒}

๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย คือ การกำหนดรู้ กอรูป ว่าเป็นเพียงกอรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราของเรา บุรุษหรือสตรีและมีสภาพ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม^{๑๓} พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้^{๑๔} โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวด^{๑๕} คือ

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

^{๑๒} พระอานาจ ขนฺติโก (ภาคาหาญ), “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก สติปัฏฐาน๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๘.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

- หมวดที่ ๑ อานาปานปัพพะ
 หมวดที่ ๒ อิริยาบทปัพพะ
 หมวดที่ ๓ สัมปชัญญปัพพะ
 หมวดที่ ๔ ปฏิกุสมนสิการปัพพะ
 หมวดที่ ๕ ธาตุมนสิการปัพพะ
 หมวดที่ ๖ นวสีลิกาปัพพะ

๑) อานาปานปัพพะ

การกำหนดสติตามกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ โดยกำหนดรู้ที่จุดลมกระทบสัมผัสที่ขณะที่หายใจเข้า หายใจออก ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน อย่างหายใจเร็วๆ แรงๆ หรือบังคับลมหายใจให้ยาวหรือสั้น ให้หายใจอย่างปกติธรรมดา ให้กำหนดสติ ระลึกรู้ว่า ลมหายใจเป็นเพียงกองรูปร่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่ประกอบกับจิต เป็นผู้กำหนดรู้ หรือเรียกได้ว่า อานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งอานาปานสติในหมวดนี้ จะเป็นได้ทั้งสมถและวิปัสสนา

วิธีเจริญอานาปานสติภาวนา

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจ ออกสั้น

(๓) สำเนียงกว่า กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกว่า กำหนดรู้กอง ลมทั้งปวง หายใจออก

(๔) สำเนียงกว่า เราจะระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราจะระงับ กายสังขาร หายใจออก

การตามรู้สภาวะเกิดขึ้นในกองรูป คือการตั้งสติระลึกรู้ถึงการเกิดลมหายใจที่ปลายจมูก ริมฝีปาก หรือโพรงจมูก ตั้งแต่เริ่มเกิดขึ้น ทั้งในเวลาเข้าและออก การตามรู้สภาวะดับไป ในกองรูป คือ การตระหนักถึงการดับของลมหายใจในขณะหายใจเข้าสุดและหายใจออกสุด ทั้งเวลาเข้าและออก โดยเห็นว่าลมหายใจเป็นเพียงสภาวะหนึ่งในธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะต้องระงับดับลงเป็นธรรมดา ส่วนการตามรู้สภาวะทั้งความเกิดขึ้น และความดับไปในกองรูป คือการตระหนักถึงความเกิดขึ้นและ ดับไปของลมหายใจสลับกันไป โดยเห็นว่าลมหายใจเป็นเพียงกลไกธรรมชาติของกายมนุษย์ที่ต้อง หายใจเข้าและต้องระบายออกไป สลับกันอย่างต่อเนื่อง

๒) อิริยาบทปัพพะ

เป็นการกำหนดสติรู้ในอิริยาบทใหญ่ทั้ง ๔^{๑๖} คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติเหมือนลมหายใจ โดยให้กำหนดรู้ขณะ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้ตรง ตามที่เป็นจริงในปัจจุบันขณะ โดยให้รู้ชัดว่าเราเดิน เรายืน เรานั่ง เรานอน ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่^{๑๗}

๒.๑) อิริยาบถเดิน เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เป็นการกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบ ซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ มีความขาดช่วงไม่ปะปนกัน ก็จะเห็นถึงความเกิดดับของสภาวะเคลื่อนไหวแต่ละขณะ ที่เป็นสภาพไม่เที่ยง เมื่อปฏิบัติดังนี้ได้ทำให้รับรู้สภาวะธรรมว่า ไม่มีตัวตน เรา เขาที่เป็นผู้เดิน แต่เป็นเพียงการสั่งงานของจิตต่อกองรูปทำให้เกิดการเคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง อันแสดงให้เห็นถึงอนิจจังสภาพไม่เที่ยงว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ชั่วคราว แล้วดับไป ทุกขังเพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ อนัตตาไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรที่จะบังคับบัญชาได้ เมื่อนั้นย่อมเพิกถอนความเห็นคิดว่ามีตัวตน เรา เขา และละความยึดมั่นในตัวตนเรา เขา

ส่วนผู้ที่ไม่รับรู้สภาวะธรรมว่า ไม่มีตัวตน เรา เขา ก็รู้ว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรมคือ รูปกำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหว พร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมี อัตตสัญญาคือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน^{๑๘}

๒.๒) อิริยาบถยืน คือ การหยุดนิ่งและเหยียดทั้งตัวในแนวตั้งโดยใช้เท้าเป็นฐาน ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุสม ในการยืนนั้น จิตนึกคิดว่าเราจะยืน จิตนั้นย่อมทำให้ธาตุสมเกิดขึ้น ธาตุสมย่อมทำให้เกิดวิญญูติรูป การเคลื่อนไหวของร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา ด้วยการเคลื่อนไหวของธาตุสมอันเกิดจากการกระทำของจิต เรียกว่าการยืน มีสติ มีสัมปชัญญะระลึกอยู่ในอิริยาบถยืน ตั้งแต่เส้นผมเบื้องบน จนถึงปลายเท้าให้ทั่วพร้อม มิใช่ส่วนใดส่วนหนึ่งของรูปที่ยืนอยู่

๒.๓) อิริยาบถนั่ง คือ จิตที่คิดว่าจะนั่ง ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุสมให้เกิดขึ้น ธาตุสมยอมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของร่างกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการขับเคลื่อนของธาตุสมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การนั่ง ลักษณะการนั่งเจริญภาวนา มี ๓ แบบดังนี้

๒.๔) อิริยาบถนอน จิตที่คิดนี้กว่าจะนอน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุสมให้เกิดขึ้น ธาตุสมยอมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุสมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การนอน เป็นการนอนแบบสี่หุไสยา คือการนอนอย่างราชสีห์ มีสติ คิดว่าจะลุกขึ้นปฏิบัติสมณธรรมเมื่อตื่นขึ้น ด้วยการนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อม มือซ้ายพาดไปตามลำตัว มือขวาซ้อนศีรษะ มีสติ สัมปชัญญะ กำหนดระลึกอยู่ในอิริยาบถนอน จนลืมตาตื่น พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่่านอนอยู่” หมายความว่าขณะที่เอนตัวลงจะนอน ฟังกำหนดตามกิริยา อากาโร และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยต่อจากนั้นก็ให้กำหนด

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๔.

สติระลึกรู้ิริยาบถนอนจนกว่าจะหลับ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอตั้งนี้เป็นปฏิบัติตามหลักสติ
ปฏฐานสูตร

๓) สัมปชัญญะปัพพะ

สัมปชัญญะ^{๑๙} หมายถึง “ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ รู้ชัด
เข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมากู้กับสติ” การกระทำกิจทั้งปวงในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยด้วย
สัมปชัญญะทุกขณะ โดยมีอาการแห่งสัมปชัญญะ ๔ ประการ ดังนี้

๓.๑) สาทถกสัมปชัญญะ คือความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า
มีประโยชน์หรือไม่ เช่น เมื่อจิตคิดจะไปเกิดขึ้น ยังไม่ทันไป ตามคิดก่อน ใคร่ครวญถึงประโยชน์หรือ
มิใช่ประโยชน์ว่า การไปที่นั่นจะมีประโยชน์แก่เราหรือไม่หนอ แล้วใคร่ครวญประโยชน์ ชื่อสาทถก
สัมปชัญญะ

๓.๒) สัปปายสัมปชัญญะ คือความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า ในการไปนั้น
ใคร่ครวญถึงสัปปายะและอัสัปปายะ แล้วใคร่ครวญสัปปายะ เช่นในที่นั้น โลภะย่อมเกิด ขึ้นได้เพราะ
มีอารมณ์ที่น่าปรารถนา ปฏิฆะย่อมเกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา โมหะย่อมเกิดขึ้นเพราะ
ไม่พิจารณา หรือยอมเป็นอันตรายแก่ชีวิตและพรหมจรรย์ได้ ด้วยเหตุผลดัง กล่าวมานี้ ที่นั่นจึง
เป็นอัสัปปายะ เพราะไม่มีอันตรายดังที่กล่าวแล้วที่นั่นเป็นสัปปายะ ดังนี้ชื่อว่า สัปปายสัมปชัญญะ

๓.๓) โจรสัมปชัญญะ คือความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้น
ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง การเลือกอารมณ์กล่าวคือ กรรมฐานที่ตนชอบใจ แล้วยึดอารมณ์นั้นนำไปปฏิบัติ
คือการไม่ละทิ้งกรรมฐานนั่นเอง เพราะฉะนั้น การเพ่งดูไปข้างหน้า และการเพ่งดูไปตามทิศต่างๆ ผู้
เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ยึดชั้นธ ธาตุ อายตนะ เป็นอารมณ์ พึงกระทำด้วย อำนาจกรรมฐานของตน
นั้นเทียว ผู้ใคร่ครวญถึงประโยชน์และสัปปายะอย่างนี้ ชื่อจรสัมปชัญญะ

๓.๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ คือความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึก ตัวชัดว่าไม่
หลงลืมหลงผิดในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เช่นเมื่อจิตคิดว่าเราจะก้าวไปเกิดขึ้น วาโยธาตุ ซึ่งเกิดแต่จิต ยัง
วิญญูติ การเคลื่อนไหวให้เกิดขึ้น การก้าวไปย่อมเกิดขึ้นด้วยจิตนั่นเอง การก้าวไปของใครคนหนึ่ง แต่
โดยปรมาตถ ธาตุทั้งหลายเท่านั้นเดิน ธาตุทั้งหลายเท่านั้นยืน ธาตุทั้งหลายเท่านั้นนั่ง ธาตุทั้งหลาย
เท่านั้นนอน ก็ในส่วนแห่งอิริยาบถอื่นนั้น จิตดวงอื่นเกิดขึ้น จิตดวงอื่นดับไป พร้อมกับรูปเป็นไปอยู่
อย่างต่อเนื่อง เหมือนกระแสน้ำไหลติดต่อกันไปไม่ขาดสายฉะนั้น ดังนี้ ความไม่หลงในการก้าวไปเป็น
ต้นอย่างนี้ ชื่อว่า อสัสมโหสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ทรงตรัสกับพระภิกษุพุทธสาวกในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความ
รู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการ
ครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวใน
การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด
การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมาก

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการก้าว ถอย เห็น เหลียว คู้ เหยียด ต้ม เคี้ยวพร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา เป็นต้น

๔) ปฏิภุมนสิการปัพพะ

ปฏิภุมนสิการ^{๒๐} หมายถึง การเอาใจใส่ หรือพิจารณาในปฏิภุม คือ สิ่งสกปรกน่ารังเกียจ อันมีอยู่ในกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร พระพุทธรองค์ตรัสสอนให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าสกปรก น่ารังเกียจ เพื่อกำจัดความติดใจในกาม ผู้ที่รู้ว่ร่างกายเมื่อแยกชิ้นส่วนออกแล้วมีเพียง ผม ขน เล็บ ฯลฯ ก็จักคลายความติดใจในรูปของตนและบุคคลอื่น โดยเห็นว่าร่างกายนี้สกปรกไร้แก่นสาร แต่คนทั่วไปสำคัญผิดว่าดีงาม จึงรักษาดูแลส่วนประกอบรูปกาย และบำรุงแต่งเติมด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ดูสวยงามไม่ทรุดโทรมตามกาลเวลา รวมเรียกว่าอาการ ๓๒ แต่ในพระสูตรบางสูตรเช่น มหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายานุปัสสนา ได้กล่าวเพียงอาการ ๓๑ โดย ไม่มีมันสมอง (มตถลุงค์) เพราะได้สงเคราะห์ไว้กับไขกระดูก โดยถือว่าสมองเป็นเยื่อในกระดูกส่วนหัวกะโหลก

โดยมีหลักในการปฏิบัติ ๗ ประการดังนี้

- ๔.๑) การสาธยายทางวาจา คือการท่องจำอาการ ๓๒
- ๔.๒) การสาธยายทางใจ คือตรึกนึกท่องอาการ ๓๒ ในใจ
- ๔.๓) โดยสี คือสีของอวัยวะที่กำลังพิจารณาอยู่
- ๔.๔) โดยสัณฐาน คือรูปร่างของอวัยวะ
- ๔.๕) โดยทิศ คือปรากฏในทิศเบื้องบนแต่สะดือขึ้นไปหรือเบื้องล่างแต่สะดือ

ลงมา

๔.๖) โดยที่ตั้ง คือสถานที่เกิดเช่น ผมตั้งอยู่บนหนังหุ้มกะโหลกศีรษะ

๔.๗) โดยขอบเขต เช่นผม ด้านล่างกำหนดด้วยรากผมที่จมลึกเข้าไปในหนังศีรษะเท่าปลายเมสันต์ข้าวเปลือก ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายผม โดยรอบกำหนดด้วยเส้นผมที่ติดกัน

๕) ธาตุมนสิการปัพพะ

ธาตุมนสิการ^{๒๑} คือการพิจารณาธาตุ ธาตุหมายถึง สิ่งที่ทรงสภาวะของมัน อยู่เองตามธรรมดาเป็นสภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคล ตัวเรา ของเรา เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติ ซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นกลุ่มก้อนอัตภาพร่างกาย การพิจารณาธาตุนี้ประโยชน์เพื่อละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้เรียกว่า มหาภูตรูป คือรูปใหญ่ ปรากฏชัด เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดคือ

- ๕.๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

๕.๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

๕.๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน

๕.๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

ธาตุทั้ง ๔ นี้ รวมกันอยู่ในสรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต เช่น ในร่างกายของมนุษย์เรา ส่วนที่แข็ง หรืออ่อน เป็นปฐวีธาตุ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ส่วนที่ไหล หรือเกาะกุม เป็นอาโปธาตุ เช่น น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำลาย เสมหะ ปัสสาวะ เหงื่อ เป็นต้น ส่วนใดที่มีลักษณะเย็นหรือร้อน เป็นเตโชธาตุ เช่น ความเย็น ความร้อนในร่างกาย ไออุ่นช่วยไม่ให้เลือดแข็งตัว และไฟที่ช่วยในการเผาผลาญอาหาร ย่อยอาหาร ส่วนใดมีลักษณะหย่อน หรือตึง เป็นวาโยธาตุ เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงสู่เบื้องล่าง ลมที่อยู่ในช่องท้อง ลมที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ ลมที่อยู่ทั่วร่างกาย และลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดังนั้นที่เรียกกันว่า หลิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล มนุษย์ นั้น แท้ที่จริงก็ได้แก่ ธาตุ ๔ ที่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นกองปรากฏขึ้นเป็นรูปร่างสัณฐานต่างๆ กัน การที่เข้าไปมนสิการโดยความเป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า ธาตุมนสิการ หรือ จตุธาตุ วัตถาน คือการกำหนดธาตุ ๔ หรือธาตุกรรมฐาน

การเจริญธาตุมนสิการนี้ ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิด คงมีแต่ บริกรรมนิมิตอย่างเดียว คือธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตนนั่นเอง ส่วนภวานานั้นได้ ๒ อย่างคือ บริกรรมภวานา และอุปจารภวานา สำหรับอุปจารภวานานั้นเป็นตัวมานั้นเกิดขึ้นไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นสภาวะปรมาัตถ์ธรรมล้วนๆ ผู้เจริญต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้า จึงจะรู้เห็นในสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของผู้เจริญจึงไม่มีกำลังพอที่จะเข้าถึงฌาน ดังนั้นถ้าหากว่าพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตน โดยมีปัญญาเป็นประธาน เห็นธาตุทั้ง ๔ โดยความเกิดดับแล้ว ก็จะทำให้ผู้เจริญนั้นสามารถสำเร็จ มรรค ผลได้

๖) นวสีวธิกาปัพพะ

นวสีวธิกา^{๒๒} แปลว่าป่าช้าทั้ง ๙ หมายถึงซากศพ ๙ ลักษณะที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้าสำหรับทิ้งซากศพ เป็นการพิจารณาซากศพโดยลักษณะด้วยความเป็นอสุภกรรมฐาน เป็นของไม่งาม น่ารังเกียจ แล้วน้อมเอาอุคคหนิมิตนั้น เขามาพิจารณาในกายของตน แม้นตนเองก็จักต้องมีสภาวะเช่นนี้เหมือนกัน เป็นการน้อมจิตขึ้นสู่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเหตุให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นอัตตา เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัวตน ของเรา ของเขา ซึ่งการที่ร่างกายของคนสัตว์ที่มีชีวิตนั้นจะต้องมีองค์ประกอบอยู่ ๓ ประการคือ มีอายุ ๑, มีไออุ่น ๑, มีวิญญาณ ๑ องค์ประกอบทั้ง ๓ นี้ทำให้สิ่งที่มีชีวิตแตกต่างจากสิ่งที่ไม่มีชีวิต ในอนาคตร่างกายของเราก็จะเหมือนศพที่พองอืด เมื่อถึงเวลาอันสมควรก็จะต้องดับสูญไปตามสภาวะแห่ง ธรรมนิยาม

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานตามหมวดนี้ เป็นได้ทั้ง สมถภวานาและ วิปัสสนาภวานา ถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งเพ่งความน่าเกลียดของซากศพ ก็จะต้องพบเห็นซากศพในลักษณะต่างๆ ด้วยตาตนเองเสียก่อน การปฏิบัติตามนัยนี้ จัดเป็นสมถภวานา ทำจิตตั้งมั่นมีสมาธิในอารมณ์บัญญัติ คือซากศพ ส่งผลให้บรรลุปฐมฌาน แต่ถ้าผู้ปฏิบัติ น้อมเอาความน่าเกลียดมาสู่ตนโดยเข้าใจว่า แม้นตนเอง

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

ย่อมไม่ล่วงพ้นสภาวะความน่าเกลียดเช่นนี้ไปได้ โดยน้อมความน่าเกลียดแห่งซากศพด้วยประการต่างๆ เข้ามาสู่ตน จัดได้ว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาตามหมวดป่าช้าทั้ง ๙ ดังต่อไปนี้

นวสัทธิกะ ป่าช้าทั้ง ๙

นวสัทธิกะ หมายถึง ป่าช้าเป็นที่สำหรับทิ้งซากศพมี ๙ ประการคือ

๑) ซากศพที่ตายแล้ว วันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล

๒) ซากศพที่ฝูงกาจิกกิน ฝูงแร้งจิกกิน หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกิน มีหมู่นอนนอนชอนไชอยู่

๓) ซากศพที่เป็นร่างโครงกระดูก ที่ยังมีเนื้อและเลือดมีเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่

๔) ซากศพที่เป็นร่างโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้วยังมีเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่

๕) ซากศพที่เป็นร่างโครงกระดูกปราศจากเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือดยังมีเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่

๖) ซากศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่ กระจายเรี่ยรายไปในทิศต่างๆ คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง

๗) ซากศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

๘) ซากศพที่เป็นกระดูกกองเรี่ยรายอยู่ เกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙) กระดูกทั้งหลายที่ผุแตกเป็นผง

พระโยคาวจรที่มีการปฏิบัติใน นวสัทธิกะ ป่าช้าทั้ง ๙ ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเป็นธรรมดาคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเป็นธรรมดา ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเป็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง เมื่อสติตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ ย่อมไม่ยึดถืออะไร ในโลกด้วย ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้พิจารณาเห็นภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๓} มีสติเป็นฐานตามรู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เวทนาแปลว่า ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ หมายถึงการรับรู้อารมณ์ อันเกิดจากการกระทบอารมณ์ ที่เกิดจากการกระทบอารมณ์ระหว่าง ตาขณะเห็นรูป หูขณะได้ยินเสียง จมูกขณะได้กลิ่น ลิ้นขณะได้รส กายขณะถูกต้องสัมผัส ใจขณะรู้ธรรมารมณ์ความตรึก ความนึกคิดต่างๆ ในขณะที่กระทบกับ อารมณ์ต่างๆ นั้นย่อมปรุงแต่งจิต ให้เกิด อิฐฐารมณ์ และอนิฐฐารมณ์ เป็นเหตุให้เกิดเวทนา มีสุข เวทนาบ้าง ทุกข์เวทนาบ้าง หรืออุเบกขาเวทนา ถ้าโยคีบุคคล ขาดสติ สัมปชัญญะ พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นว่าเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน ของเรา ของเขา เกิดอกุศลมูล มีโลภะ โทสะ โมหะ ตามสภาวะที่เกิดจากการกระทบอารมณ์นั้นๆ

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสแก่ภิกษุสาวกว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่” การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นความสุข ได้แก่ ความสบายกาย ความสบายใจ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น ตามความเป็นจริงที่ปรากฏ ย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นเรา ของเรา

การกำหนดพิจารณาเวทนาโดยละเอียด ๕ อย่างคือ

- (๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
- (๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- (๓) โสมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- (๔) โทมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- (๕) อุเบกขาเวทนา คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนาโดยพิสดารอีก ๙ อย่าง คือ

- ๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
 - ๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา
 - ๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
 - ๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
 - ๕) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
 - ๖) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส
 - ๗) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา ไม่มีอามิส
 - ๘) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่ากำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
 - ๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา ไม่มีอามิส
- เวทนาที่อิงอามิส หมายถึง เวทนาที่อาศัย ความพอใจและไม่พอใจ ในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนาเมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติ ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ตามสภาวะที่ปรากฏ เวทนาเกิดอย่างไรก็กำหนดรู้ไปอย่างนั้น

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็

ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่ง สลับกันไป ไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ กัน ควรที่จะเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดจิตให้เป็นกลาง ในการตามดูตามรู้ เวทนาที่เกิดขึ้น อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น การตามกำหนดรู้เวทนา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ที่เป็นภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้ง ภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นว่าเวทนานั้นก็เป็นเพียงสภาวะธรรมหนึ่ง คือ ความเกิดขึ้น ในเวทนา ความเสื่อมไปในเวทนา ย่อมพิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในเวทนา มีสติ ตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก ย่อมเป็นผู้อันค้นหา และทูลรู้ไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วยอย่างนี้ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๔} มีสติเป็นฐานตามรู้พิจารณาเห็นจิตในจิต จิต เป็น ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ (อารมณ์วิชานนลกฺขณ) คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ นั่นเอง จึงเรียกว่ารู้อารมณ์ ดังแสดง วจันตถะว่า

อารมณ์ จินตเตตติ = จิตต์ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต หรืออีกนัยหนึ่ง

จินตেনติ สมฺปยุตฺตธมฺมา เอเตนาติ = จิตต์ สัมปยุตตธรรม คือเจตสิกทั้งหลาย ย่อมรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็น เหตุแห่งการรู้อารมณ์ของเจตสิกเหล่านั้น ชื่อว่า จิต หรืออีกนัยหนึ่ง

จินตนมตฺตํ = จิตต์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้รับอารมณ์ นั้นแหละ ชื่อว่า จิต

สรุปความว่า ธรรมชาติของจิตนั้น มีอยู่ ๓ ประการ คือ

- ๑) มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ
- ๒) เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ได้คล้าย ๆ กับผู้นำ
- ๓) ทำให้สิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต วิจิตรพิสดาร

ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นการปฏิบัติโดยการตั้งสติระลึกเข้าไปใน กายเวทนา จิต ธรรม ในจิตของทุกคนย่อมมี กาย เวทนา จิต ธรรมอยู่ด้วยกัน และก็เรียกชื่อต่างๆ กัน เป็นขั้น ๕ บ้าง เป็นนามรูปบ้าง หรือเป็นกายใจบ้าง ฉะนั้น การปฏิบัติโดยการตั้งสติในที่ตั้งทั้ง ๔ นี้ จึงสามารถทำได้ และเป็นการสะดวกที่จะปฏิบัติได้ เพราะเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วในตนเอง ไม่ต้องแสวงหา ที่ไหน แสวงหาแต่ตัวสติที่จะมาตั้ง และเมื่อได้ตัวสติมาตั้งในกาย ก็ย่อมจะมี เวทนา จิต ธรรม เข้ามาด้วย แต่ว่ากายเป็นส่วนหยาบ ตั้งสติในกายจึงทำได้สะดวก และเวทณาก็อยู่ที่กายกับจิตนี้เอง ตั้งสติในเวทณาก็เป็นการสะดวก และเวทณานั้นก็เนื่องกับจิต ฉะนั้น การตั้งสติเข้ามาในจิตก็ย่อมสามารถทำได้ และเมื่อสามารถตั้งสติ ในกาย ในเวทนาแล้ว การมาตั้งสติในจิตก็ย่อมจะทำได้สะดวกขึ้นหรือ แม้ว่าจะเริ่มตั้งสติในจิตเองทีเดียว ก็ย่อมจะทำได้

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

พระพุทธรองค์ได้ทรงตรัสไว้ ที่ขนิกาย มหาวรรค ให้ตั้งสติตามดู ตามรู้จิต ตามเห็นจิต
ดังนี้

- ๑) จิตมีราคะความติดใจยินดี ก็ให้รู้ว่าจิตมีราคะ
- ๒) จิตปราศจากราคะ ก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- ๓) จิตมีโทสะความโกรธแค้นชดเคือง ก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ
- ๔) จิตปราศจากโทสะ ก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- ๕) จิตมีโมหะคือความหลง ก็ให้รู้ว่าจิตมีโมหะคือความหลง
- ๖) จิตปราศจากโมหะ ก็ให้รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- ๗) จิตฟุ้ง ก็ให้รู้ว่าจิตฟุ้ง
- ๘) จิตหดหู่ ก็ให้รู้ว่าจิตหดหู่
- ๙) จิตตั้งมั่นก็ให้รู้ว่าจิตตั้งมั่น
- ๑๐) จิตไม่ตั้งมั่นก็ให้รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น
- ๑๑) จิตหลุดพ้นก็ให้รู้ว่าจิตหลุดพ้น
- ๑๒) จิตไม่หลุดพ้นก็ให้รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ในทางปฏิบัตินั้น ก็ให้เอาปัจจุบันธรรมอารมณ์เป็นประการสำคัญ คือจิตที่เป็นปัจจุบัน เป็นอย่างไร ถ้ามีราคะก็ให้รู้ว่ามีราคะ ไม่มีราคะคือยังสงบอยู่ ก็ให้รู้ว่าไม่มี มีโทสะก็ให้รู้ว่ามีโทสะ สงบอยู่ ก็ให้รู้ว่าไม่มีโทสะ มีโมหะก็ให้รู้ว่ามีโมหะ สงบอยู่ก็ให้รู้ว่าไม่มีโมหะ อันหมายถึงจิตที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น โดยไม่ต้องไปคิด ไปพิจารณาว่า จะมีกิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัยอยู่หรือไม่ เพราะเมื่อยังละสัญโญชน์ไม่ได้ก็ยังเป็นจิตสามัญ แม้จะสงบก็ยังมีราคะอนุสัย มีโทสะอนุสัย โมหะอนุสัย มีอาสวะต่างๆ อยู่อันเป็นกิเลสอย่างละเอียด เหมือนอย่างมีตะกอน นอนอยู่กันตุ่ม แม่น้ำข้างบนจะใส แต่ตะกอนก็ยังอยู่

เมื่อกำหนดจิตด้วย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการนำจิตเข้ามารู้จิตของตนว่า เป็นอย่างไร กำลังคิดอะไร กำลังรับอารมณ์อย่างไร อะไรเกิดขึ้นในจิตขณะนั้น เช่น ความดีใจเสียใจ ความอยากได้ อยากเป็น ความประทุษร้ายในอารมณ์คือความโกรธ หรือโมหะคือความหลง ขาดสติสัมปชัญญะกำลังเกิดอยู่ เป็นเพียงแต่การกำหนดรู้ว่า จิตกำลังทำหน้าที่รู้อารมณ์ในขณะนั้นเท่านั้น แล้วจิตที่รู้อารมณ์นั้นก็ดับไป จิตที่รับอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เมื่อโยคีบุคคลเห็นการเกิดดับของจิตอยู่อย่างนี้ ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ก็จะบังเกิดขึ้น ก็สามารถปล่อยความยึดติดอยู่ในอารมณ์ และในกิเลสทั้งหลาย ปล่อยวางอัตตสัญญาว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์บุคคล ของเรา ของเขา เห็นสภาวะธรรมเหล่านั้นล้วนแต่มีความเกิดขึ้นเปื้องต้น เปลี่ยนแปลงในท่ามกลาง แล้วก็ดับไปในที่สุด มีสภาวะเป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ การตามดู ตามรู้ ความเป็นไปของจิตทุกขณะ ด้วยสติ และสัมปชัญญะนี้ชื่อว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๕} มีสติเป็นฐานตามรู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรม อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมี สติ ระลึกรู้ลักษณะของรูปธรรมหรือนามธรรม ตามความเป็นจริง

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

ไม่ว่ากรรมเหล่านั้นจะเป็น ปัจจุบันกรรม คือในทันทีที่กรรมนั้นๆ เกิดขึ้น หรือปัจจุบันอาภรณ์ กรรมที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นในอดีตอาภรณ์ อนาคตอาภรณ์ และปัจจุบันอาภรณ์ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เพื่อการพิจารณา รอบรู้ ให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงว่า สภาวธรรมที่ปรากฏนั้นทุกสิ่งไม่เที่ยงคือ อนิจจัง เป็นสภาวะที่ทนได้ยากคือ ทุกขัง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนคือ อนัตตา

การมีสติตามรู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ การมีสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอกิขมา และโทมนัสในโลกเสียได้ ซึ่งหมายถึง การพิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔

๑) นีวรณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลुकุศลธรรมมีฉาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวธรรมดังนี้

๑. กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรมได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในกามคุณอารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อบุคคลใส่ใจสุกนิมิตโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญขึ้น เมื่อบุคคลพิจารณา โดยความเป็นอนิสกนิมิตเสียแล้ว เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็จะละเสียได้

๒. พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรมได้แก่ การพยาบาทอาฆาต ปองร้าย ความโกรธ ความปฏิฆะในอารมณ์ เป็นเหตุของพยาบาทปฏิฆะแปลว่าความคับแค้น ความกระทบกระทั่งในอารมณ์อันเป็นเหตุให้เกิดโทษ ในการละพยาบาท คือการเจริญเมตตาเจโตวิมุติหรือการ เจริญเมตตาภาวนา ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับพยาบาท

๓. ถีนมิตนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการ หดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน) ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมาอาหาร และ ความที่จิตหดหู่เหล่านี้ ล้วนเป็นเหตุหลักของความง่วงเหงาซึมเซา ในการละความง่วงเหงา ซึมเซา คือมีความกำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง มีสติ สัมปชัญญะอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก ถีนมิตระได้ แต่ถ้ายังไม่หาย พึงปฏิบัติตามอุบายแก้ความง่วง ที่พระพุทธองค์ประทานไว้กับ พระโมคคัลลาน์

๔. อุทธัจจกุกกัจจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ ความไม่สงบแห่งจิตเป็นเหตุ ของความฟุ้งซ่าน ในการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ คือความสงบแห่งจิต โดยหาวิธีการจะสร้างปัจจัยให้จิตมีปกติสงบลงกว่าเดิมได้อย่างไร ก็สามารถลดความฟุ้งซ่านลงอย่างมาก นับแต่สถานที่และบุคคลแวดล้อม ตลอดจนกุศลกรรม ความดีอันเกิดจากการบำเพ็ญ ทาน ศีล สมาธิ และปัญญา

๕. วิจิกิจฉานีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความ สงสัยลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ มีพระรัตนตรัย เป็นต้น ความไม่ใส่ใจโดยแยบคายเป็นเหตุเกิด แห่งความลังเลสงสัย ความสงสัยนั้นเป็นไปได้หมด ไม่ใช่เฉพาะสงสัยในพระรัตนตรัยเท่านั้น แม้เรื่องการภาวนา วิถีภาวนา รวมทั้งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างภาวนาด้วย ในการละความลังเลสงสัย คือ ความใส่ใจโดยแยบคาย คือถ้าเห็นว่าอยู่ในจังหวะที่สามารถรู้ได้ก็ปล่อยให้เกิดแล้ว ตามดูจนดับไป เหมือนมองเฉยๆ โดยไม่เข้าไปข้องเกี่ยวอันใด ซึ่งความเห็นว่าเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดานั้น บ่อยเข้าย่อมทำให้จิตเป็นกลางได้เอง แต่ถ้าเห็นว่านิวรณครอบงำจิตจนไม่เป็นอันปฏิบัติ ก็ต้องหักห้ามจิตที่วิจิกิจฉานั้น ด้วยเจตนาทั้งทางกายและทางใจ ไม่มีความคลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ย่อมชำระจิตให้

บริสุทธิ์จากวิจิตรจกชาติได้ เมื่อมนสิการโดยแยกคาย วิจิตรจกชาติที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้

๒) อุปาทานชั้น ๕ ชั้น ๕^{๒๖} เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้นจึง เรียกว่าอุปาทานชั้น ๕ คำว่า ชั้น แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง คือ

๑. รูปชั้น กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ ได้แก่ รูป ๒๘ มหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ ๔ รูป, อุปาทายรูป รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔

๒. เวทนาชั้น คือ กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขึ้น มีดีใจ เสียใจ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

๓. สัญญาชั้น กองสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญา ย่อมปรากฏขึ้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

๔. สังขารชั้น กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับจิตปรุงแต่งจิต ให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดี ไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขารปรากฏขึ้นได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง (เว้นเวทนาชั้น, สัญญาชั้น)

๕. วิญญาณชั้น กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือรับอารมณ์ อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณ ปรากฏขึ้นได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง

๓) อายุตนะมี ๑๒ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ คือ

อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|--------------|-----------------|
| ๑. จักขวยตนะ | ๑. รูปายตนะ |
| ๒. โสตายตนะ | ๒. สัททหายตนะ |
| ๓. ฆานายตนะ | ๓. คันธายตนะ |
| ๔. ชิวหายตนะ | ๔. รสหายตนะ |
| ๕. กายายตนะ | ๕. โผฏฐัพพายตนะ |
| ๖. มนายตนะ | ๖. ัมมายตนะ |

อายุตนะ แปลว่า เป็นเครื่องติดต่อ เป็นเครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ คือระหว่างอายุตนะภายใน เครื่องต่อภายในอันเป็นเครื่องรับรู้มี ๖ คือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ มโน หรือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับอายุตนะภายนอก เครื่องต่อภายนอกอันเป็นสิ่งที่ถูกรู้มี ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่เกิดกับใจ เมื่อกระทบกันแล้ว ปรุงแต่งจิตให้เกิดความยินดี ยินร้าย ยึดมั่นเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา เป็นที่ไหลมาของบุญและบาป แท้จริงเป็นเพียงปรมาตถธรรม หรือสภาวะธรรม ที่กระทบกันระหว่าง อานตนะภายใน กับอายุตนะภายนอกเท่านั้น

๔) โพชฌงค์ ๗ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

โพชฌงค์^{๒๗}เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งธรรม คือ อริยสัจทั้ง ๔ ตามความเป็นจริง โดยรู้แจ้งว่า ทุกข์ เป็นธรรมที่ควรรู้ สมุทัย เป็นธรรมที่ควรละ นิโรธ เป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้งและ มรรค เป็นธรรมที่ควรเจริญ โพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ คือ

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

๑. สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความระลึกได้ อันประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ

๒. ัมมวชิยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการวิจัยธรรม อันมิใช่ การพิจารณาใคร่ครวญด้วย สุตตมยปัญญาที่ตนได้ยินมา หรือมิใช่ จินตมยปัญญา การตรึกนึกคิด แต่เป็นการรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงด้วย ภาวนามยปัญญา

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเพียร เพียรจดจ่อต่อ สภาวธรรมปัจจุบัน ไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถใด

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือปีติ ความอิ่มใจ ความปลาบปลื้มใจมีอยู่ในจิต ก็รู้ว่ามีอยู่ในจิต ไม่มีอยู่ในจิต ก็รู้ว่าไม่มีอยู่ในจิต

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายสงบใจ สงบกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ไม่รบกวณ เมื่อปัสสัทธิมีอยู่ในจิตก็รู้ว่ามีอยู่ในจิต ไม่มีอยู่ในจิตก็รู้ว่าไม่มีอยู่ในจิต

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความตั้งจิตมั่น เป็นเอกัคคตา เมื่อเอกัคคตามีอยู่ในจิตก็รู้ว่ามีอยู่ในจิต ไม่มีอยู่ในจิตก็รู้ว่าไม่มีอยู่ในจิต

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ อุเบกขาความวางเฉย เป็นกลาง ในการกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่ำเสมอ เมื่ออุเบกขามีอยู่ในจิตก็รู้ว่ามีอยู่ในจิต ไม่มีอยู่ในจิตก็รู้ว่าไม่มีอยู่ในจิต

โพชฌงค์ ๗ นี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗

๕) อริยสัจ ๔

อริยสัจ^{๒๘} หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบ กับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ได้แก่ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

๓. ทุกขนิโรธอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหา ดับสิ้นไป ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้นสงบ ปลอดภัยเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

การที่พระพระยานรรัตนราชมานิต ฝึกเพ่งกสิณ พิจารณาอสุภ จนประสบความสำเร็จ ส่งผลดีต่อการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร โดยกสิณทำให้ได้ฌานสมาบัติซึ่งเป็นบาทฐานของวิปัสสนา ในขณะที่อสุภะช่วยในการเจริญวิปัสสนาโดยละกามราคะ ในการฝึกเพ่งกสิณ และพิจารณาอสุภตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคไม่ได้กล่าวไว้ว่าจะต้องฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งก่อน แต่ขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละบุคคล สำหรับพระพระยานรรัตนราชมานิต ท่านได้ฝึกเพ่งกสิณก่อนการฝึกพิจารณาอสุภ แล้วจึงได้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

สรุป

พระพระยานรรัตนราชมานิตท่านได้ปฏิบัติ สมถ-วิปัสสนากรรมฐานหลายรูปแบบ โดยฝึกเพ่งกสิณ เพ่งอสุภ ตามแนวทางของคัมภีร์วิสุทธิมรรค และฝึกวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร โดยมีพื้นฐานการฝึกพลังจิตและการเพ่งกสิณ มาตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส ได้แก่การฝึกพลังจิตตามแนวโยคะ การสะกดจิตตามแนวตะวันตก และการเพ่งกสิณ เมื่อได้บวชเป็นพระภิกษุก็ได้ฝึกเพ่งกสิณต่อไปและพิจารณาอสุภะ จนได้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐานเพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์ให้หลุดพ้น

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้ปรณยามะกับการปฏิบัติกรรมฐาน ของพระพระยานรรัตนราชมานิต

โดยปกติแล้วพระพระยานรรัตนราชมานิตได้ปฏิบัติกรรมฐานเป็นกิจวัตร โดยมีเป้าหมายให้บรรลุมรรคผล ในการปฏิบัติกรรมฐานของท่านนั้น ท่านเรียนรู้แนวทางปฏิบัติครอบคลุม ๓ แนวทาง ประกอบด้วย วิธีการเพ่งกสิณ^๑ วิธีการเพ่งอสุภ^๒ และวิธีการปฏิบัติตามแนวทาง มหาสติปัฏฐาน ๔^๓ เป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกด้วยการเข้าไปตั้งสติระลึกรู้ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกตามธรรมชาติ โดยกำหนดระลึกรู้ที่จุดสัมผัสที่ลมกระทบขณะที่หายใจเข้า หายใจออกด้วยการหายใจอย่างปรกติ เป็นธรรมชาติ ให้เป็นไปตามกายภาพและความเคยชิน มีสติระลึกรู้ กำหนดรู้ หรือเรียกว่าอานาปานสติ ย่อมเกิดเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่แห่งความสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไป สงบไป แต่ด้วยชีวิตการรับราชการที่ผ่านมาท่านมีตำแหน่งเป็นต้นห้องของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทำให้ท่านปฏิบัติหน้าที่อย่างหนัก จึงมีผลต่อสุขภาพของท่าน กอปรกับบางครั้งท่านโดนศัตรูมีพิษกัด ทำให้ ในสถานการณ์ที่ท่านเผชิญกับทุกขเวทนา จนไม่สามารถปฏิบัติกรรมฐานให้สำเร็จได้ ท่านจึงได้นำหลักการของปรณยามะโยคะมาปฏิบัติในการรักษาธาตุขันธ์เพื่อการปฏิบัติกรรมฐานต่อไป ซึ่งปรณยามะ คือ การหยุดระหว่างลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดย การหายใจออกช้า หายใจออกยาวแล้วกลั้น หรือ หายใจเข้าลึก หายใจเข้ายาวแล้วกลั้น หรือกลั้นหายใจ ณ ขณะใดก็ได้ หรือสภาวะการหยุดหายใจที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติโดยไม่มีการพยายาม การกลั้น หรือฝืนใด ๆ ซึ่งแสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างจิต กับลมหายใจ ณ ห้วงนั้น ๆ กล่าวคือ เป็นการควบคุมลมหายใจเพื่อควบคุมจิต นอกจากนี้แล้วท่านยังฝึกพลังปรณจนสามารถรักษาผู้อื่นได้ โดยพระพระยานรรัตนราชมานิต ท่านได้ประยุกต์ปรณยามะโยคะ เพื่อประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ดังนี้

^๑ สมชาย ปรางค์นวรรตน์, *อรหันต์กลางกรุง ธมมวิตถุโกภิกขุ*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธพาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๗๙.

^๒ เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๘๑.

^๓ เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๗๕.

๑. การควบคุมลมปราณ
๒. การควบคุมพลังทางเพศ
๓. วิธีส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์
๔. การหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวด
๕. การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย
๖. วิธีเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย
๗. การรักษาผู้อื่นทางไกล

๑. การควบคุมลมปราณ มีหลักการดังนี้^๔

ในการควบคุมลมปราณตามลักษณะของปราณยามะ เป็นการตั้งใจควบคุมลมหายใจ โดยเน้นที่กุมภกะ หรือช่วงหยุดหายใจ ซึ่งไม่ได้เป็นการเพิ่มออกซิเจนเหมือนการหายใจแบบอื่น ๆ แต่เป็นการทำให้ร่างกายต้องการออกซิเจนในระดับต่ำสุด เนื่องจากในการหายใจช้าลงหรือไม่หายใจ ส่งผลให้อากาศภายในร่างกาย มีเวลาเปลี่ยนถ่ายแก๊สได้นานขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพของการหายใจ ดีขึ้น เป้าหมายของปราณยามะ^๕ คือการชำระความบริสุทธิ์ให้กับนาดี หรือช่องทางสำหรับการเชื่อมต่อสัญญาณประสาท การไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง อากาศ รวมทั้งการไหลเวียนของพลังปราณ สุขุมนาซึ่งเป็นนาดีที่สำคัญที่สุด ซึ่งปราณยามะ ช่วยกำจัดมาลาอันเป็นของเสีย ได้แก่ สารพิษ ของเสียที่สะสมติดขวางอยู่ในนาดี ซึ่งเป็นเหตุเกิดความไม่สมดุล ความผิดปกติของการทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

เป้าหมายในการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการควบคุมลมปราณ คือ การลดอาการภูมิแพ้ หอบหืด สะอึก ปวดศีรษะ ปวดตา

หลักการคือเมื่อลดแรงที่ใช้ในการหายใจ เวลาที่จะนานขึ้น วิธีการสำคัญของปราณยามะ ประกอบด้วย ๔ อย่าง คือ

๑. ความแรงของลมหายใจ
๒. การกำหนดระยะเวลาของแต่ละช่วงการหายใจ
๓. จำนวนรอบการหายใจ
๔. สติ

หลักการประยุกต์ควบคุมลมปราณโดยใช้ปราณยามะ ของพระพรหมญาณรัตน-ราชมานิต จะมีวิธีการควบคุมโดย อนุโลมะ วิโลมะ ปราณยามะ^๖ ซึ่งมีวิธีการฝึกดังต่อไปนี้ คือ

๑. หัดหายใจด้วยรูจมูกข้างเดียว นั่งในท่าสมาธิทำไดก็ได้ อย่าให้เกิดอาการเกร็งหรืออาการเจ็บปวดตามข้อต่างๆ ถ้าหากไม่อาจจะหาทำนั่งที่สบายได้ จะนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่เรียกว่านั่งแบบอียิปต์ ก็ได้เหมือนกันแนวกระดูกสันหลัง คอ และศีรษะตรงได้สมดุลเป็นเส้นเดียวกัน

^๔ กวี คงภักดีพงษ์, **สรีระวิทยาและกายวิภาคของเทคนิคโยคะ**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๒๒.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

^๖ ชุต หักบำเรอ, **โยคะ เพื่อความเป็นหนุ่ม-สาว ตลอดกาล**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิซวลซอฟท์คอร์ปอเรชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๙.

หลับตาเพื่อลดการรับรู้ภายนอก ทำให้การรับรู้ภายในเป็นไปได้ดีขึ้น มือซ้ายทอดตามสบายบนเข่าซ้าย ให้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ ส่วนมือขวายกขึ้นปิดรูจุมุกขวาด้วยนิ้วหัวแม่มือข้างขวาแล้วหายใจให้ลมผ่านเข้ารูจุมุกซ้ายซ้ายๆ นับในใจห้าครั้ง จากนั้นโดยทันทีก็หายใจออกจากรูจุมุกเดียวกัน (ซ้าย) นับสิบครั้ง (หนึ่งครั้งต่อหนึ่งวินาที) นั่นคือหายใจออกจะต้องเป็นสองเท่าของการหายใจเข้าเสมอ เป็นอัตราส่วน ๑ ต่อ ๒ ทำซ้ำหายใจเข้าห้าวินาทีหายใจออกสิบวินาทีด้วยรูจุมุกข้างซ้าย ๑๕ ถึง ๒๐ รอบๆหนึ่งคือ หายใจเข้า ๕ วินาที และหายใจออก ๑๐ วินาที

เมื่อทำครบตามที่กล่าวข้างบนนั้นแล้ว ให้ใช้นิ้วนางกับนิ้วก้อยปิดรูจุมุกข้างซ้าย ยกหัวแม่มือออกจากการปิดรูจุมุกขวา หายใจเข้ารูจุมุกข้างขวาทันที โดยนับ ๕ ครั้งแล้วหายใจออก โดยรูจุมุกเดียวกันนั้น ๑๐ ครั้ง ทำนองเดียวกับที่ทำมาแล้วสำหรับรูจุมุกข้างซ้าย ทำซ้ำ ๑๕ ถึง ๒๐ ครั้ง เช่นเดียวกัน

ในขณะเวลาหายใจเข้าอย่าให้เกิดมีเสียงดังเป็นอันขาด การหายใจให้หายใจแบบสามส่วนหรือหายใจสมบุรณ์แบบ คือ ต่ำ กลาง และสูง (ท้อง-หน้าอก-หัวไหล่) เมื่อหายใจออกให้ขับอากาศเสียออกจากปอดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ให้ฝึกการหายใจตามบทนี้เป็นเวลา ๑๕ วัน แล้วจึงเพิ่มอัตราส่วนเป็นหายใจเข้า ๖ วินาที และหายใจออก ๑๒ วินาที แต่อย่าเพิ่มอัตราส่วนขึ้นเป็นอันขาด จนกว่าจะสามารถทำในอัตราส่วนที่ต่ำกว่าได้อย่างสบาย สิ่งนี้เป็นกฎสำคัญในการหัดหายใจฝึกปรายยามะ

การหัดหายใจตามวิธีนี้ไม่มีการหยุดหายใจ จุดประสงค์ในการหายใจเข้าออกทางรูจุมุกเดียว เพื่อแก้ไขความเคยชินที่หายใจผิดๆ ให้ถูกต้องในขั้นแรก เว้นไว้ในกรณีจะหายใจสมบุรณ์แบบหรือการหายใจแบบ ต่ำ-กลาง-สูง ได้เป็นอย่างดี ไม่ควรทำปรายยามะ ในขั้นสูงๆ ต่อไปถึงแม้ว่าจะสามารถขยายเวลาได้อย่างสบายๆ แล้วก็ตามควรจะหัดหายใจตามวิธีนี้เป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งเดือน

๒. หายใจสลับรูจุมุก^๗ หลังจากได้ฝึกการหายใจด้วยรูจุมุกข้างเดียวมาเป็นเวลาหนึ่งเดือนแล้วก็เริ่มหัดหายใจสลับรูจุมุกในขั้นต่อไป

วิธีทำ ปิดรูจุมุกขวาด้วยนิ้วหัวแม่มือข้างขวา แล้วหายใจเข้าด้วยรูจุมุกซ้าย จากนั้นก็ปิดรูจุมุกซ้ายทันทีด้วยนิ้วนางกับนิ้วก้อย ยกนิ้วหัวแม่มือออกจากรูจุมุกขวา แล้วหายใจออกทางรูจุมุกขวานับเป็นครั้งรอบ

จากนั้นโดยไม่ต้องหยุดก็สูดลมเข้ารูจุมุกขวา ปิดรูจุมุกขวาด้วยนิ้วหัวแม่มือขวา แล้วหายใจออกทางรูจุมุกซ้าย ทำนองเดียวกับที่ได้ทำมาก่อนแล้ว นับเป็นหนึ่งรอบ

อัตราส่วนสำหรับการหายใจตามวิธีหายใจสลับรูจุมุก นี้คือ หนึ่งต่อสอง เหมือนกับการหายใจด้วย รูจุมุกข้างเดียว คือการหายใจเข้า ๖ วินาที และหายใจออก ๑๒ วินาที ให้ทำ ๑๕ ถึง ๒๐ รอบ

เมื่อสามารถหายใจเข้า ๖ วินาที หายใจออก ๑๒ วินาที ได้อย่างสบายแล้วก็ให้เพิ่มขึ้นเป็น ๗ กับ ๑๔ วินาที และต่อไปเป็น ๘ กับ ๑๖ วินาที ในการเพิ่มขึ้นของการหายใจให้ค่อยๆทำต่อไป

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

ควรหัดหายใจในขั้นต้น เป็นเวลาสองหรือสามเดือน ก่อนที่จะเพิ่มขึ้นเป็นหายใจเข้า ๗ กับหายใจออก ๑๔ วินาที หรือหายใจเข้า ๘ กับหายใจออก ๑๖ วินาที

ในช่วงระยะนี้จะสังเกตเห็นได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างขนานใหญ่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ การหายใจจะเป็นไปอย่างสมบูรณ์เต็มที่ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง ร่างกายจะรู้สึกเบาขึ้นและนัยน์ตาส่องแสงเป็นประกาย

๓. หายใจสลับรูจุมุกสมบูรณ์แบบ^๘ ในการหายใจวิธีนี้ได้รวมการหยุดหายใจหรือกลั้นหายใจเข้าไว้ด้วยกับวิธีหายใจสลับรูจุมุก อัตราส่วนที่ถูกต้องระหว่างการหายใจเข้ากับการหยุดหายใจสำหรับการหายใจวิธีนี้คือ ๑ ต่อ ๔ แต่ผู้เริ่มต้นควรเริ่มจากอัตราส่วน ๑ ต่อ ๒ ไปก่อนสักสองสามเดือน จึงค่อยทำ ๑ ต่อ ๔

อัตราส่วนต่ำที่สุดในการเริ่มต้นคือ หายใจเข้า ๔ วินาที หยุดหายใจ ๘ วินาที และหายใจออก ๘ วินาที ให้ฝึกหายใจเป็นเวลาหนึ่งเดือนแล้วจึงเพิ่มเป็นอัตราส่วน ๕-๑๐-๑๐ จากนั้นค่อยๆ เพิ่มจนกระทั่งถึง อัตราส่วน ๘-๑๖-๑๖

ในภาษาสันสกฤต หายใจเข้าเรียกว่า ปุระกะ หยุดหายใจ กุมภกะ และหายใจออก เรจกะ

วิธีทำ^๙ หายใจเข้าทางรูจุมุกซ้าย นับในใจ ๔ วินาที หยุดหายใจด้วยการกักอากาศไว้ในร่างกาย ๘ วินาที หายใจออกทางรูจุมุกขวา ๘ วินาที แล้วในทันทีนั้นก็หายใจเข้ารูจุมุกขวา หยุดหายใจ และหายใจออกทางรูจุมุกซ้าย โดยอัตราส่วน ๔-๘-๘ วินาที เช่นเดียวกัน นับเป็นหนึ่งรอบ ทำ ๑๕ ถึง ๒๐ รอบ ทุกวัน

ในขณะที่หยุดหายใจ หรือกลั้นหายใจอยู่นั้น ให้ปิดรูจุมุกขวาด้วยนิ้วหัวแม่มือขวา และรูจุมุกซ้ายด้วยนิ้วนางกับนิ้วก้อย อย่าใช้นิ้วชี้ปิดรูจุมุกเป็นอันขาด

เมื่อสามารถหายใจในอัตราส่วน ๘-๑๖-๑๖ ได้อย่างสบายแล้ว จึงควรเปลี่ยนอัตราส่วนเป็น ๑-๔-๒ เริ่มต้นจากการหายใจเข้า ๔ วินาที หยุดหายใจ ๑๖ วินาที และหายใจออก ๘ วินาที จากนั้นให้ค่อยๆ ค่อยๆ ไปจนถึง ๘-๓๒-๑๖ ควรใช้เวลาประมาณ ๘ ถึง ๑๒ เดือน ในการหัดหายใจจนถึงระยะนี้ไม่ควรรีบเร่งในการฝึก

๔. หายใจเข้า หายใจออก อย่างช้า ๆ นุ่มนวล ปริมาณลมหายใจต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ปฏิบัติได้ตามที่ต้องการหรือจนอาการดีขึ้น

๕. กลั้นลมหายใจช่วงสุดของลมหายใจทั้งเข้าและออกเป็นไปอย่างสงบ หลีกเลี่ยงการแอ่นอกหรือปิดทรวงอกโดยเร็วหรืออย่างแรง และการฝืนลากลมหายใจออกให้ยาวเกินไปจนรบกวนการหายใจเข้าของรอบถัดไป

หมายเหตุ สำหรับหลักการปราณยามะ มีขั้นตอนเพิ่มเติมข้อที่ ๖-๘ คือ

๖. ปฏิบัติปราณยามะครั้งละ ๑๐ รอบ บางตำราแนะนำให้ฝึกครั้งละ ๘๐ รอบ วันละ ๔ ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น กลางคืน รวม ๓๒๐ รอบต่อวัน^{๑๐}

^๘ ชด หักบาราเอ, โยคะ เพื่อความเป็น นุ่ม-สาว ตลอดกาล, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิชวลซอฟท์คอร์ปอเรชั่น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๗.

^๙ ชด หักบาราเอ, อนุโลมะวิโลมะปราณยามะ, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๔.

^{๑๐} กวี คงศักดิ์พงษ์, สรีระวิทยาและกายวิภาคของเทคนิคโยคะ, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๒๔.

๓. เมื่อปฏิบัติปราณยามะจนชำนาญ จึงฝึกมูลาพันธะ และอุทธานะพันธะประกอบ ในช่วงหยุดหายใจ โดยเฉพาะจาลินทะพันธะ ขณะฝึกปราณยามะควรแขม่วท้องเล็กน้อย ซึ่งช่วยให้มีสติรู้ลมหายใจ หรือรับรู้ความรู้สึกภายในได้ดีขึ้น ทั้งช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิตใจได้ด้วย

๔. ลักษณะเด่นอีกประการของปราณยามะคือ การสร้างแรงต้านของทางเดินหายใจ การหายใจด้วยจมูกเพียงข้างเดียวเรียกว่า อโนโลม-วิโลม การปิดกระดุกอ่อนในหลอดลม เรียกว่า อัจฉัย ปริมาณอากาศที่เข้าสู่ปอดจะถูกควบคุม ส่งผลให้อัตราส่วนของปริมาณอากาศและปริมาณของเลือดที่เข้ามาพอกในปอดเปลี่ยนแปลงไป

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ปราณยามะ

จากการประยุกต์ปราณยามะโยคะโดยการควบคุมลมปราณ ทำให้มีการจัดระบบประสาทอัตโนมัติของการควบคุมระบบหายใจทำงานได้อย่างสมดุล ประกอบกับการมีสมาธิกับอัตราส่วนของการหายใจเข้าออกตลอดเวลา ทำให้เกิดการควบคุมจิตจากสิ่งรบกวนนอกเป็นการลดความฟุ้งซ่านของจิต และการหยุดหายใจหลังหายใจเข้าส่งผลให้ความดันในระบบหายใจสูงขึ้น ถูกลมและหลอดลมขยายเต็มที่การเปลี่ยนถ่ายระหว่างของออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ จะเป็นไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพเนื่องจากมีเวลาในการเปลี่ยนถ่ายแก๊สสูงขึ้น^{๑๑} ซึ่งส่งผลต่อการไหลเวียนของระบบโลหิต น้ำเหลือง อากาศ รวมทั้งการไหลเวียนของพลังปราณ ซึ่งควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ รวมถึงระบบไหลเวียน ระบบหายใจดีขึ้น ดังนั้นจึงพบว่า หลังจากฝึกปราณยามะโยคะโดยการควบคุมลมปราณสำเร็จแล้วอาการภูมิแพ้จะหายไป^{๑๒} หลักการสำคัญที่ต้องปฏิบัติให้ได้ คือ หายใจเข้า หายใจออก อย่างช้า ๆ นุ่มนวล ปริมาณ ลมหายใจต่อเนื่อง สม่่าเสมอ กลับลมหายใจช่วงสุดของลมหายใจทั้งเข้าและออกเป็นไปอย่างสงบ อย่าฝืน และหายใจออกยาวกว่าหายใจเข้า หายใจเข้า ๑ ส่วน หายใจออก ๒ ส่วน คือ ๑:๒

๒. การควบคุมพลังทางเพศ มีหลักการดังนี้^{๑๓}

โดยเป็นการเปลี่ยนสภาพของกำลังพลังงานสืบพันธุ์หรือพลังทางเพศ ให้เป็นกำลังพลังงานของพลังงานชีวิต แล้วเก็บไว้ที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ ตรงลึนปีที่ทรงวงบริเวณซี่โครงเริ่มแยกออกจากกัน หรือเก็บไว้ที่สมองเพื่อเพิ่มกำลังพลังงานของสมอง ซึ่งเป็นวิธีการของโยคะเพื่อเพิ่ม พลังจิตและสมาธิ

เป้าหมายในการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการควบคุมพลังทางเพศ คือ การควบคุมพลังทางเพศในเรื่องกามารมณ์ ซึ่งจะส่งผลให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ดี โดยจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของโยคะ คือ ไกวัลยธรรม

^{๑๑} กวี คงภักดีพงษ์, สรีระวิทยาและกายวิภาคของเทคนิคโยคะ, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๒๖.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๑๓} พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, วิทยาศาสตร์การหายใจ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๑.

หลักการประยุกต์ควบคุมพลังทางเพศ โดยใช้ปราณยามะโยคะ ของพระพระยานรรัตนราชมานิต มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ เมื่อบุคคลใดก็ตามเกิดได้เกิดความกำหนัดอย่างแรงกล้าให้เลิกคิดถึงเรื่องประเวณีแล้วปฏิบัติดังนี้

๑. นอนสงบนิ่งหรือนั่งตัวตั้งตรง หายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ
๒. จากนั้นเพ่งจิตใจลงบนมโนภาพของการดึงเอากำลังพลานุภาพพลังงานสืบพันธุ์ขึ้นมาสู่ที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ เพื่อจะเปลี่ยนสภาพและเก็บเอาไว้เป็นทุนสำรองกำลังพลานุภาพของพลังงานชีวิต
๓. ในขณะที่หายใจเข้า ใช้อำนาจจิตสั่งว่ากำลังพลานุภาพถูกลากขึ้นไปจากอวัยวะสืบพันธุ์เข้าสู่ประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ ซึ่งมีตำแหน่งอยู่ตรงลึนปีบริเวณที่ทรวงอกเริ่มแยกออกจากกัน
๔. กรณีปรารถนาที่จะเพิ่มพูนกำลังพลานุภาพของสมองให้เพิ่มขึ้น ให้ดึงขึ้นไปสู่สมองแทนประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ โดยการใช้คำสั่งด้วยจิต

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ปราณยามะโยคะ คือ การลดความกำหนัดในเรื่องกามารมณ์ ส่งผลให้จิตเป็นสมาธิ หลักการสำคัญที่ต้องปฏิบัติให้ได้ คือ การหายใจเข้าและหายใจออก ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงเพ่งจิตใจลงบนมโนภาพ หรือใช้อำนาจจิตสั่งว่าได้ดึงเอากำลังพลานุภาพพลังงานสืบพันธุ์ ขึ้นมาสู่ที่ประชุมศูนย์กลางรวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ หรือดึงขึ้นไปสู่สมอง

๓. วิธีส่งส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์ มีหลักการดังนี้^{๑๔}

เป็นวิธีส่งเพื่อส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์ โดยการสั่งอำนาจจิตให้ทำงานสัมพันธ์ติดต่อกับการหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เมื่อได้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอแล้ว ในขณะที่หายใจออกจะใช้อำนาจจิตสั่งให้กระแสเลือดโลหิตให้ไหลวนเวียนไปสู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่ประสงค์

เป้าหมายในการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยวิธีส่งส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์ คือ การสูดเอากำลังปราณพลานุภาพพลังงานชีวิตจากแหล่งศูนย์กลางมหาสากลจักรวาล เพื่อเพิ่มกำลังปราณพลานุภาพพลังงานชีวิตแล้วใช้อำนาจจิตสั่งให้กระแสเลือดโลหิตให้ไหลวนเวียนไปสู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่ต้องการรักษาอาการเจ็บป่วย

หลักการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยวิธีส่งส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์ ของพระพระยานรรัตนราชมานิต จะมีวิธีการดังต่อไปนี้

๑. หายใจทางจิตโยคี โดยหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ หรือการสั่งอำนาจจิตให้ทำงานติดต่อกับการหายใจสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ปฏิบัติโดยการสูดเอากำลัง

^{๑๔} พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, วิทยาศาสตร์การหายใจ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๖.

ปราณพลานภาพพลังงานชีวิตจากแหล่งศูนย์กลางมหาสากลจักรวาล เพื่อเพิ่มกำลังปราณพลานภาพพลังงานชีวิต

๒. จากนั้นใช้อำนาจจิตสั่งให้กระแสเลือดโลหิตให้ไหลวนเวียนไปสู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย

๓. ในกรณีมีอาการเจ็บปวด ให้ใช้วิธีสกัดกั้นขับไล่ความเจ็บปวดออกไป แล้วจึงใช้วิธีส่งกระแสโลหิต ให้ไหลเวียนไปสู่ร่างกายบริเวณที่เจ็บปวดนั้น

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยวิธีสั่งส่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์ สามารถนำไปใช้ในการรักษาอาการอัมพาตได้ ตัวอย่างการนำการใช้หายใจทางจิตไปใช้ เช่น การรักษาอาการหมดแรงของร่างกายซีกซ้าย (อัมพาต)^{๑๕} คือครั้งหนึ่งหลังจากท่านพระพระยานรรัตนราชมานิตพึงเทศน์ในวันพระ ขณะท่านเดินกลับกุฎีกำลังจะก้าวขึ้นบันไดไปห้องชั้นบน รู้สึกร่างกายข้างซ้ายของท่านหมดแรง คล้ายจะเป็นอัมพาตไปแถบหนึ่ง ทรงตัวต่อไปไม่ได้ ท่านมีสติจึงทรุดนั่งลง เอามือข้างขวาคลำตรงหัวใจ และตรวจดูชีพจรยังเต้นดี ท่านจึงใช้การหายใจควบคุมการไหลเวียนของโลหิตมายังข้างซ้ายโดยตรง ต่อมารู้สึกค่อย ๆ ร้อนขึ้นจากปลายนิ้ว และร่างกายข้างซ้ายก็ค่อย ๆ อบอุ่นขึ้นเป็นปกติ แล้วก็สามารถเดินขึ้นไปได้ หลักการสำคัญที่ต้องปฏิบัติให้ได้ คือ การหายใจเข้าและหายใจออก ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้อำนาจจิตตั้งใจว่า ในขณะที่หายใจเข้าได้สุดเอากำลังปราณหรือพลานภาพพลังงานชีวิตเข้ามาเพิ่มพูนทวีคูณยิ่งขึ้น จากแหล่งศูนย์กลางมหาสากลจักรวาลแล้วจะนำขึ้นไปโดยระบบประสาท และเก็บเข้าไว้ที่ตรงลิ้นปี่ ในขณะที่หายใจออกให้ใช้อำนาจจิตสั่งให้กระแสโลหิตให้ไหลวนเวียนไปสู่ส่วนร่างกายที่ต้องการรักษา

๔. การหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวด มีหลักการดังนี้^{๑๖}

เป็นการหายใจทางจิตเพื่อควบคุมลมปราณในการระงับ สกัดกั้นความเจ็บปวด ในกรณีที่ได้รับทุกขเวทนาทางร่างกาย ดังเช่น การเจ็บได้ป่วย หรือการได้รับอุบัติเหตุ

เป้าหมายในการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวด คือการหายใจทางจิต เพื่อใช้ในการระงับและสกัดกั้นความเจ็บปวดทางร่างกาย

หลักการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวด ปฏิบัติดังนี้

๑. ให้นอนลงหรือนั่งตัวตรงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ

๒. สร้างมโนภาพในใจว่า กำลังสุดเอากำลังปราณพลานภาพพลังงานชีวิตเข้ามา ในขณะที่หายใจออก ให้สร้างมโนภาพในใจว่ากำลังส่งปราณพลานภาพพลังงานชีวิตไปสู่ส่วนร่างกายบริเวณที่

^{๑๕} มูลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๑๐๐ ปี รมมวตโก ภิกขุ พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหประชาพาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕.

^{๑๖} พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, วิทยาศาสตร์การหายใจ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๕.

เจ็บปวดนั้น เพื่อเป็นการเพิ่มเติมกำลังการเวียนของกระแสโลหิตและกระแสประสาท และเข้าไป
ซ่อมแซมบริเวณส่วนที่เจ็บปวดนั้น

๓. จากนั้นก็ให้หายใจสุดเอากำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไปเพิ่มให้มากขึ้น
ไปอีก ในขณะที่หายใจออกให้นึกมโนภาพในใจว่า กำลังขับไล่ความเจ็บปวดนั้นออกไป ให้ใช้คำสั่งด้วย
ใจตามวิธีทั้ง ๒ แบบนั้นสลับซ้ำ ๆ กันไป ในการหายใจออกครั้ง ๑ เป็นการหายใจเพื่อปลุกกระตุ้น
เตือนส่วนที่เจ็บปวดให้ ทำหน้าที่ต่อต้าน ส่วนในการหายใจออกครั้งที่ ๒ เป็นการหายใจเพื่อขับไล่
ความเจ็บปวดให้ออกไป โดยทำซ้ำ ๆ อย่างนี้ไปจนถึง ๗ ครั้งลมหายใจ

๔. จากนั้นหายใจทำความสะอาด จากนั้นแล้วจึงหยุดพักสักชั่วขณะหนึ่ง แล้วให้
พยายามทำต่อไปอีกจนรู้สึกค่อยทุเลาขึ้น ความเจ็บปวดจะได้รับการบรรเทาลดน้อยถอยลงก่อนลม
หายใจครั้งที่ ๗ จะสิ้นสุดลง

๕. ในกรณีเจ็บปวดมากให้ใช้มือวางลงบนส่วนนั้น ก็จะทำให้ได้รับผลที่เร็วขึ้นด้วยการส่ง
กระแสกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไปตามแขนเข้าไปสู่ส่วนของบริเวณร่างกายที่เจ็บปวดนั้น

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวด

สามารถนำไปใช้ในการระงับความเจ็บปวดและรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ เช่น กรณีพระ
พระยานรรัตนราชมานิต ได้ใช้ในกรณี โดนงูเห่ากัด คางคกไฟกัด^{๑๗} และกรณีเป็นมะเร็งที่กรามข้าง^{๑๘}
ท่านได้ประยุกต์ใช้ปราณยามะโยคะด้วยการหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวดจาก พิษงู ,พิษคางคกไฟ
มะเร็งที่กรามข้างโดยไม่ได้ออกจากวัดเพื่อไปพบแพทย์ทำการรักษาแต่อย่างใดเลย หลักการสำคัญที่
ต้องปฏิบัติให้ได้ คือ การหายใจเข้าและหายใจออก ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้
อำนาจจิตสั่งในขณะที่หายใจเข้าครั้งที่ ๑ ว่าได้สุดเอากำลังปราณหรือพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามา
ในขณะที่หายใจออกให้สร้างมโนภาพว่า ได้ส่งปราณหรือ พลาณภาพพลังงานชีวิตไปสู่ร่างกายบริเวณที่
เจ็บปวดเพื่อทำหน้าที่ต่อต้าน ในขณะที่หายใจเข้าครั้งที่ ๒ ใช้อำนาจจิตสั่งว่าได้สุดเอากำลังปราณ
หรือพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามา ในขณะที่หายใจออกให้สร้างมโนภาพว่าได้ขับไล่ความเจ็บปวด
ให้ออกไป ให้ทำซ้ำ ๆ จนถึง ๗ ครั้ง ลมหายใจ แล้วหายใจทำความสะอาด ต่อจากนั้นจึงหยุดพัก
สักชั่วขณะหนึ่ง แล้วให้พยายามทำต่อไปอีกจนรู้สึกค่อยทุเลาขึ้น ความเจ็บปวดจะได้รับการบรรเทา
ลดน้อยถอยลง ซึ่งวิธีการการหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวดนอกจากจะสามารถใช้ในการรักษาอาการ
เจ็บไข้ได้ป่วยของตนเองได้แล้ว ยังสามารถใช้ในการรักษาผู้อื่นได้อีกด้วย

๕. การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย มีหลักการดังนี้^{๑๙}

^{๑๗} สมชาย ปรางค์นวรรตน์, **อรหันต์กลางกรุง ธมมวิตกโกภิกขุ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ป.สัมพันธพาณิชย์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔๙.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๘.

^{๑๙} พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, **วิทยาศาสตร์การหายใจ**, (กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๖.

เป็นการหายใจทางจิตเพื่อควบคุมลมปราณในการรักษาตัวเองให้หาย จากการเจ็บไข้ได้ป่วย

เป้าหมายในการประยุกต์ปรณยามะโยคะด้วยการเหี่ยวารักษาตัวเองให้หาย คือ การหายใจ ทางจิต เพื่อใช้ในการรักษาโรครภัยไข้เจ็บทางร่างกาย

หลักการประยุกต์ปรณยามะโยคะด้วยการเหี่ยวารักษาตัวเองให้หาย ปฏิบัติดังนี้

๑. นอนลงในท่าอาการพักผ่อนหย่อนกายใจทุกส่วนตามสบาย
 ๒. จากนั้นให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ
 ๓. จากนั้นใช้คำสั่งในใจว่ากำลังสูดเอากำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามาให้มากๆ ในขณะที่หายใจออกให้ใช้คำสั่งในใจว่า กำลังส่งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต ไปสู่ส่วนร่างกายบริเวณที่เจ็บปวดนั้น เพื่อปลุกกระตุ้นเตือนให้ทำหน้าที่ต่อต้าน

๔. ในการหายใจออกครั้งถัดไปให้ใช้คำสั่งในใจว่า อาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ถูกขับไล่ออกไป และจงหายไป หรือจะใช้วิธีหนึ่ง โดยใช้มือทั้ง ๒ ลูบผ่านร่างกายลงมาจากศีรษะไปจนถึงส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วย ในขณะที่ใช้มือทั้งสองให้สร้างมโนภาพในสมองว่า กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตได้ถูกส่งไหลผ่านไปตามแขนออกไปตามนิ้วมือเข้าไปสู่ส่วนร่างกายที่เจ็บป่วยนั้น แล้วได้เหี่ยวารักษาให้หายไป แต่โยคีบางท่านใช้วิธีวางมือทั้ง ๒ ลงบนส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยจากนั้นจึงหายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แล้วสร้างมโนภาพขึ้นในสมองว่า ได้กำลังสูบเอาปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตอย่างขะมักเขม้นเข้าไปสู่อวัยวะส่วนที่เป็นโรครภัยไข้เจ็บ โดยทำการปลุกกระตุ้นเตือนให้ทำหน้าที่ต่อต้านและขับไล่อาการเจ็บไข้ได้ป่วยออกไป เปรียบเสมือนกับสูบน้ำเข้าไปในถังที่มีน้ำสกปรกโสโครก เพื่อที่จะขับไล่ น้ำเก่าที่สกปรกโสโครกออกไป แล้วบรรจุเพิ่มเติมถึงนั้นให้เต็มด้วยน้ำสะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งวิธีนี้จะป็นวิธีที่ให้ผลได้เป็นอย่างดี

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ปรณยามะโยคะด้วยการเหี่ยวารักษาตัวเองให้หาย

สามารถนำไปใช้ในการระงับความเจ็บปวดและรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ เช่น กรณีพระพระยานรรัตนราชมานิต ได้ใช้ในกรณี โดนงูเห่ากัด คางคกไฟกัด และกรณีเป็นมะเร็งที่กรามข้าง ท่านได้ประยุกต์ใช้ปรณยามะโยคะด้วยการหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวดจาก พิษงู , พิษคางคกไฟ มะเร็งที่กรามข้าง และขับพิษงู พิษคางคกไฟ ออกจากร่างกายโดยไม่ได้ออกจากวัดเพื่อไปพบแพทย์ ทำการรักษาแต่อย่างใดเลย หลักการสำคัญที่ต้องปฏิบัติให้ได้ คือ การหายใจเข้าและหายใจออก ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้อำนาจจิตสั่งในขณะที่หายใจเข้าครั้งที่ ๑ ว่าได้สูดเอากำลังปราณหรือพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามา ในขณะที่หายใจออกให้สร้างมโนภาพว่า ได้ส่งปราณหรือพลาณภาพพลังงานชีวิตไปสู่ร่างกายบริเวณที่เจ็บปวดเพื่อทำหน้าที่ต่อต้าน ในขณะที่หายใจเข้าครั้งที่ ๒ ใช้อำนาจจิตสั่งว่าได้สูดเอากำลังปราณหรือพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามา ในขณะที่หายใจออกให้สร้างมโนภาพว่าได้ขับไล่ความเจ็บป่วยให้ออกไป

๖. วิธีเหี่ยวารักษาผู้อื่นให้หาย มีหลักการดังนี้^{๒๐}

^{๒๐} พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, วิทยาศาสตร์การหายใจ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๘.

เป็นการหายใจทางจิตเพื่อควบคุมลมปราณในการรักษาผู้อื่นให้หาย จากการเจ็บไข้ได้ป่วย

เป้าหมายในการประยุกต์ปรมาณยามะโยคะด้วยการเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย คือ การหายใจทางจิต เพื่อใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกายของผู้อื่นให้หาย

หลักการประยุกต์ปรมาณยามะโยคะด้วยการเยียวยาผู้อื่นให้หาย ปฏิบัติดังนี้

๑. หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอจนควบคุมกระแสจิตไว้ได้แล้ว จะทำให้สามารถหายใจสูดเอากำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไปให้ได้มาก

๒. ถ่ายส่งเข้าไปในร่างกายของผู้อื่นให้หายได้ ด้วยวิธีการปลุกกระตุ้นเร้าอวัยวะส่วนที่อ่อนแอแล้วถ่ายเทความผาสุกเข้าไปให้ และขับไล่ความเจ็บไข้ได้ป่วยให้หายไป

๓. ในขณะที่ทำการรักษาให้สร้างมโนภาพว่า กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตได้วิ่งไหลไปตามแขนทั้ง ๒ ข้างออกไปทางปลายนิ้วมือเข้าไปสู่ร่างกายของคนไข้ มีวิธีการดังนี้คือ หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอสัก ๒-๓ ครั้งแล้วจึงวางมือทั้ง ๒ ลงบนส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วย ให้ปล่อยมือทั้ง ๒ วางเบาๆ เหนือส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วจึงสร้างมโนภาพในสมองว่า กำลังสูบเอาปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต เข้าไปสู่อวัยวะร่างกายส่วนที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บของคนไข้ โดยทำการปลุกกระตุ้นเตือนอวัยวะที่เจ็บป่วยให้ทำหน้าที่ต่อต้าน และได้ขับไล่อาการเจ็บไข้ได้ป่วยออกไป เปรียบเสมือนกับสูบน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์เข้าไปในถังที่มีน้ำสกปรกโสโครก เพื่อที่จะขับไล่ น้ำเก่าที่สกปรกโสโครกออกไป แล้วบรรจุเพิ่มเติมถึงนั้นให้เต็มด้วยน้ำสะอาดบริสุทธิ์ ในขณะที่ทำการรักษาคนไข้ให้ปล่อยกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไปในตัวคนไข้ เปรียบเสมือนกระแสไฟฟ้าที่ไหลเป็นกระแสในทางเดียวกัน ส่วนตัวคนที่ทำการรักษาเปรียบเสมือนเครื่องสูบน้ำ ที่ติดต่อกันเข้ากับแหล่งศูนย์กลางพลังที่ประชุมกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตแห่งมหาสากลจักรวาล ให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอในระหว่างทำการเยียวยารักษา

๔. วางมือทั้ง ๒ ลงบนผิวหนังเปลือยเปล่าไม่มีเครื่องนุ่งห่มปกปิดเพื่อที่จะให้กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตผ่านไปได้โดยสะดวก

๕. ในกรณีไม่สามารถทำตามวิธีนี้ได้ก็จะวางมือไว้บนเครื่องนุ่งห่มก็ได้ ในขณะที่ทำการรักษาอาจจะใช้คำสั่งด้วยใจว่า จงออกไปๆ หรือ จงแข็งแรงขึ้น แล้วแต่อาการของโรคเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งให้มากยิ่งขึ้น

๖. ภายหลังจากทำการเยียวยารักษาแล้ว ให้ปฏิบัติกรหายใจทำความสะอาดปอดหลาย ๆ ครั้ง จากนั้นให้ยกมือทั้งสองขึ้นตลอดทั้งสัปดาห์นี้มือเพื่อเป็นการสลัดขวางทั้งอาการของโรคออกไปและล้างมือเพื่อป้องกันการรับเอาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยของคนไข้เข้ามา

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ปรมาณยามะโยคะด้วยการเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย

สามารถนำไปใช้ในการรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ หลักการสำคัญที่ต้องปฏิบัติให้ได้ คือ การหายใจเข้าและหายใจออก ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้อำนาจจิตสั่งในขณะที่หายใจเข้า ว่าได้สูดเอากำลังปราณหรือ พลาณภาพพลังงานชีวิต จากแหล่งศูนย์กลางพลังที่ประชุมกำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตแห่งมหาสากลจักรวาลเข้ามา ในขณะที่หายใจออกให้สร้างมโนภาพว่า ได้ส่งปราณหรือพลาณภาพพลังงานชีวิตไปสู่ร่างกายบริเวณที่เจ็บป่วยเพื่อขับไล่ความ

เจ็บป่วยให้ออกไป โดยในขณะที่ทำการรักษาอาจจะใช้คำสั่งด้วยใจว่า จงออกไปๆ หรือ จงแข็งแรงขึ้น แล้วแต่อาการของโรคเพื่อเพิ่มความเข้มแข็ง ในขณะที่ทำการรักษาเปรียบตัวคนรักษาเสมือนเครื่องสูบน้ำทำการสูบล้างมลพิษจากพลังงานชีวิต ไหลเข้าไปสู่อวัยวะที่เจ็บป่วยของคนไข้เพื่อทำการรักษา ภายหลังจากทำการเยียวยารักษาแล้ว ให้ปฏิบัติกรหายใจทำความสะอาด แล้วสลัดนิ้วมือเพื่อเป็นการสลัดข้างทั้งอาการของโรคออกไป และล้างมือเพื่อป้องกันการรับเอาอาการเจ็บป่วยของคนไข้นั้นเข้ามา

๗. การรักษาผู้อื่นทางไกล มีหลักการดังนี้^{๒๑}

เป็นการหายใจเพื่อสุดเอากำลังใจปราณพลังงานจากสากลจักรวาล แล้วใช้กระแสจิตส่งกำลังใจปราณพลังงานไปรักษาคนไข้ที่อยู่ห่างไกลออกไป

เป้าหมายในการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการรักษาผู้อื่นทางไกลเพื่อใช้ในการรักษาผู้ป่วยไข้ที่อยู่ห่างไกล

หลักการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการรักษาผู้อื่นทางไกล มีวิธีการดังนี้

๑. ให้สร้างมโนภาพในสมองของผู้ป่วยเชื่อว่าตัวคนที่จะรักษาได้อยู่ใกล้ชิดสนิทกับคนไข้
๒. หลังจากนั้นใช้คำพูดส่งทางกระแสจิตไปที่คนไข้ที่อยู่ห่างไกลว่า คนที่จะรักษาได้ กำลังส่งกำลังใจปราณพลังงานปราณพลังงานของชีวิต ที่มีอยู่ในมหาสากลจักรวาลมาให้แก่ผู้ป่วยไข้ ซึ่งจะเพิ่มกำลังใจปราณพลังงานของชีวิต ให้แก่คนป่วยไข้ให้แข็งแรงขึ้น และสามารถต่อต้านเยียวยาโรคภัยไข้เจ็บให้สูญหายไป
๓. สร้างมโนภาพขึ้นมาว่าเห็นกระแสกำลังใจปราณพลังงานปราณพลังงานชีวิต ไหลออกจากดวงจิต ในขณะที่ได้หายใจออกเป็นจิงหระอย่างสม่ำเสมอ ได้ไหลผ่านอากาศที่ว่างแล้วเข้าถึงคนไข้ เพื่อทำการเยียวยารักษาโรคให้หาย ในการรักษาไม่จำเป็นต้องกำหนดเวลาหรือจะกำหนดเวลาก็ได้ ในกรณีที่กำหนดเวลาก็จะกำหนดเวลาที่จะรักษาไว้ แล้วให้คนไข้นอนในท่าพักผ่อนหย่อนกายใจคอยรับกระแสจิตและพลังปราณพลังงาน นูภาพที่ได้ส่งมาเพื่อทำการเยียวยารักษา

ผลลัพธ์ของการประยุกต์ปราณยามะโยคะด้วยการรักษาผู้อื่นทางไกล

สามารถใช้ในการรักษาโรคผู้ป่วยไข้ที่อยู่ห่างไกลได้ ดังเช่น กรณีผู้ป่วยไข้บางรายได้บอกเล่าว่าพระพระยานรรัตนราชมานิต ได้ไปรักษาโรคให้หายในขณะที่ได้อยู่ที่โรงพยาบาล หรือในกรณีที่ชาวอเมริกัน ได้บินมาหาท่านที่ประเทศไทยเพราะว่า พระพระยานรรัตนราชมานิต ได้ไปรักษาเขาให้หายที่อเมริกา ซึ่งชาวอเมริกันได้ถามพระที่ได้ไปรักษาว่า ชื่ออะไร และอยู่ที่ไหน เมื่อหายจึงได้บินมาตามหาที่ประเทศไทย หลักการสำคัญที่ต้องปฏิบัติให้ได้ คือ การหายใจเข้าและหายใจออก ให้เป็นจิงหระสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้อานาจจิตส่งกำลังใจปราณ พลังงานไปรักษาคนไข้ที่อยู่ห่างไกลออกไป

^{๒๑} พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, วิทยาศาสตร์การหายใจ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีก จินตยานนท์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑.

สรุป

การปฏิบัติกรรมฐานให้สำเร็จได้นั้น เบื้องต้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีภาวะถึงพร้อมในด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ดังนั้น ในภาวะที่มีความไม่สมดุลตามปกติของร่างกายของผู้ปฏิบัติ จึงต้องรักษาร่างกายให้พ้นจากทุกขเวทนาต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาในการประยุกต์ใช้ปราณยามะโยคะกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต โดยหลักการพื้นฐานของการปราณยามะโยคะคือการควบคุมลมหายใจ เพื่อควบคุมจิตอันเป็นการรักษาสมดุลของธาตุชั้นต้นเอง ส่งผลต่อการควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย อาทิ ระบบเลือด น้ำเหลือง ระบบหายใจดีขึ้น และการควบคุมพลังทางเพศ อีกทั้งท่านยังเรียนรู้การฝึกพลังปราณจนเชี่ยวชาญและสามารถรักษาผู้อื่นได้ โดยใช้การหายใจทางจิต และการสูดเอากำลังปราณพลาณภาพจากสากลจักรวาล แล้วใช้กระแสจิตส่งกำลังปราณพลาณภาพไปรักษาคนไข้ที่อยู่ห่างไกลให้แข็งแรงขึ้น และสามารถต่อต้านเฝ้าระวังโรคร้ายไข้เจ็บให้สูญหายไป สำหรับแนวปฏิบัติในการประยุกต์ใช้ปราณยามะโยคะในการรักษาเฝ้าระวังร่างกายนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมและเรียบเรียงตามวิธีปฏิบัติของพระพระยานรรัตนราชมานิต ตามสาระที่กล่าวไว้ข้างต้น

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำสรุปรวมงานวิจัยทั้งหมดประกอบด้วย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาชีวิตและผลงานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ๒) ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ๓) ศึกษาการประยุกต์ใช้ปธานยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ผู้วิจัยได้สรุปรวบรวมประเด็นเพื่อตอบวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ

๕.๑.๑ ชีวิตและผลงานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

ผลการวิจัยพบว่า พระพระยานรรัตนราชมานิต (ตริก จินตยานนท์) เป็นพระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จนกล่าวได้ว่าเป็นพระสงฆ์องค์หนึ่ง ที่มีปฏิปทาแนวทางปฏิบัติที่น่าเลื่อมใสอย่างยิ่ง มีศีลที่บริสุทธิ์ตรงงาม ปฏิบัติกรรมฐานอย่างอุกฤษฏ์ เป็นผู้มีคุณธรรมทางด้าน ความกตัญญูทศเวท ความเพียรพยายาม ความอดทน และความสันโดษเป็นยอด ในช่วงเป็นฆราวาสยังมิได้ออกบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่านก็ได้ประสบความสำเร็จขั้นสูงสุดในชีวิตการรับราชการ โดยตำแหน่งสูงสุดท่านเป็นองคมนตรีในสมัยรัชกาลที่ ๖ และในสมัยรัชกาลที่ ๗ ท่านได้ปฏิเสธการรับราชการเพื่อขอลาสิกขาบท ครองเพศบรรพชิตและมีเป้าหมายเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมให้พ้นทุกข์

ขณะเป็นฆราวาสท่านมีพื้นฐานการฝึกพลังจิตตามแนวโยคศาสตร์ และฝึกสมาธิตามแนว คัมภีร์วิสุทธิมรรคของพุทธศาสนามาก่อน เมื่ออุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่านจึงได้มีความสนใจในการปฏิบัติกรรมฐาน ฝึกสมถ-วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ในการฝึกพลังจิตตามแนวโยคะในช่วงสมัยเป็นฆราวาสนั้นได้มีการฝึกปธานยามะ เพื่อควบคุมพลังทางเพศ โดยมีมูลเหตุมาจากการศึกษาดูลายมือแล้วพบเส้นกามารมณ์ ซึ่งตามตำราถือว่าหากปล่อยไว้จะทำให้เสียผู้เสียคนได้ ท่านจึงได้ฝึกวิชาปธานยามะจนเส้นกามารมณ์ได้หายไป ในวิชาปธานยามะมีวิธีฝึก

การหายใจเพื่อควบคุมพลังทางเพศ วิธีการหายใจเพื่อรักษาโรค วิธีใช้อำนาจจิตเพื่อรักษาโรคและ ระวังความเจ็บปวด วิธีสังเคราะห์โลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายตามความประสงค์ วิธีเยียวารักษาผู้อื่นให้หาย การเยียวารักษาโรคทางไกลด้วยกระแสจิต การอัดฉันทะบรจุกำลัง พลาณภาพพลังงานชีวิตความเข้มแข็งแรงกล้าให้แก่ผู้อื่น อัดฉันทะบรจุกำลังปราณพลาณภาพพลังงาน ชีวิตเข้าในน้ำ ซึ่งท่านได้นำวิชาเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา แม้แต่ ในขณะที่ท่านได้ป่วยอาพาธก็ได้ใช้วิชานี้รักษาโรคของท่าน โดยที่ไม่ไปรับการรักษาจากแพทย์แผน ปัจจุบันแต่อย่างไร

พระพระยานรรัตนราชมานิตมีผลงานทางด้านหนังสือหลายเล่ม โดยได้แปล เรียบเรียง หนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติโยคะ จำนวน ๑ เล่ม ผลงานนี้เป็นของโยคีรามจักรชื่อว่า วิทยาศาสตร์ การหายใจ ซึ่งเป็นวิธีฝึกปราณยามะและท่านได้นำมาใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานของท่าน ผลงาน ทางด้านหนังสือที่เป็นคติธรรมทางพระพุทธศาสนาชื่อ สันติวรบท ที่เป็นโอวาทแก่ลูกศิษย์ผู้ใกล้ชิด ที่ได้เข้าพบกับท่านเพื่อสนทนาธรรมที่อุโบสถวัดเทพศิรินทราวาส และหนังสือที่เป็นหลักการในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน

ผลงานด้านปฏิสังขรณ์ ท่านไม่ได้สร้างศาสนสถานเองโดยตรงแต่สร้างโดยอ้อม คือ การปลูกเสกวัตถุมงคลเพื่อให้ลูกศิษย์ไปดำเนินการในการก่อสร้าง วัตถุมงคลที่สร้างนั้นมีหลายรุ่น และประชาชนชาวไทยนิยมนำไปบูชา

จากการศึกษาชีวิตและผลงานของพระพระยานรรัตนราชมานิต ปฏิบัติงานด้วยความ วิริยะ อุตสาหะ หุ่เมเทก่าลังกาย ก่าลังใจ ถวายชีวิตและความสุขส่วนตัวด้วยความจงรักภักดีและความ กตัญญู เป็นการปฏิบัติหน้าที่เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขของสังคม ประเทศชาติ ซึ่งเป็นการทำงานด้วยใจ ที่ใฝ่สร้างสรรค์ มองงานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน พัฒนาประเทศชาติหรือทำประโยชน์ต่อสังคม ต้องการผลสำเร็จของงานหรือทำงานเพื่อจุดหมายของงานแท้ ๆ ซึ่งเป็นแรงจูงใจในการทำงานที่ ถูกต้องคือเป็นแรงจูงใจเพื่อจุดหมายของงาน อันเป็นแรงจูงใจที่มีคุณค่ามาก มีประโยชน์ต่อสังคม พัฒนาชีวิตคนได้ดี เมื่อทำงานได้ดีและมีความสุข นอกจากการทำงานนั้นจะพัฒนาจิตใจแล้วยังเป็น การพัฒนาปัญญาควบคู่กันไปด้วย

นอกจากนี้แล้วท่านมีแรงจูงใจที่ถูกต้องในการทำงาน ที่ต้องการจุดหมายของงานนั้นคือ การมีฉันทะ มีความใฝ่ดี ใฝ่สร้างสรรค์ การมีฉันทะนั้นต้องมีการรู้เท่าทันความจริงซึ่งเป็นเรื่องของ ปัญญาด้วย คือรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย การมองไปตามเหตุปัจจัยเป็นการปฏิบัติ ตามหลักธรรม ท่านมีคุณสมบัติสอดคล้องกับผู้ดำรงหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ๕ ประการ คือ ๑) ผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นผู้พัฒนาแล้ว ให้เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ติงามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคม ดำรงอยู่ในสันติสุข ๒) ผู้เป็นส่วนร่วมที่ดีของชุมชน โดยจะช่วยให้หมู่ชนอยู่ร่วมกันด้วยดี มีธรรม ๓) ผู้ประสบความสำเร็จ มีชีวิตก้าวหน้าและสำเร็จทั้งด้านการศึกษาและอาชีพการงาน ๔) รู้จัก ทำมาหาเลี้ยงชีพ และ ๕) เป็นผู้ใกล้ชิดศาสนา มีหลักปฏิบัติที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับ พระพุทธศาสนา

สำหรับการปฏิบัติราชการของพระพระยานรรัตนราชมานิต สามารถกล่าวได้ว่า ท่านเป็นผู้พัฒนาตนเอง สะสมสร้างสรรค์ความดี จนเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ นำชีวิตสู่การมีตำแหน่ง มีฐานะ เจริญก้าวหน้า รุ่งเรือง และงานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน ดังสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

แสดงธรรมกว่า งานเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต ซึ่งคนเรามีความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานต่างกัน ทำให้มีพฤติกรรมการทำงานเป็นแบบของตน ตามความเข้าใจ โดยความเข้าใจเกี่ยวกับงานแบ่งตามระดับคุณภาพได้ ๓ ระดับ คือ งานเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ งานนำชีวิตสู่การมีตำแหน่ง มีฐานะ เจริญก้าวหน้า รุ่งเรือง และงานเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตน

๕.๑.๒ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

ผลการวิจัยด้านรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต (ตริก จินตยานนท์) ตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค และมหาสติปัฏฐานสูตร ในเบื้องต้นท่านได้ปฏิบัติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยการฝึกเพ่งกลืน และอสุภ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิของพุทธศาสนา ผลที่ได้จากการเพ่งกลืน ทำให้จิตเป็นอัปมาสมาธิและได้ฌานสมาบัติจนถึงจตุตถฌาน ซึ่งจะใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ส่วนการพิจารณาอสุภทำให้จิตเป็นอัปมาสมาธิและได้ฌานสมาบัติเพียงระดับปฐมฌาน จากนั้นจึงใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไปเช่นกัน ต่อมาเมื่อพระอุปัชฌาย์แนะนำให้ท่านปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านจึงได้ฝึกปฏิบัติอานาปานสติและวิปัสสนา เพื่อกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์จนสำเร็จมรรคผล

พระพระยานรรัตนราชมานิต เพ่งกลืนจนกระทั่งเกิดปฏิภาคนิมิต คือสภาวะจิตที่ได้เข้าสู่อัปนาสมาธิหรือจิตที่ได้ฌานสมาบัติ ทำให้ท่านมีความพร้อมต่อการเจริญวิปัสสนา จนมีปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น ทำให้จิตก็เข้าสู่ระดับฌาน โดยระดับฌานในกสิณ คือ

๑. ปฐมฌาน องค์ของฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
๒. ทุตติยฌาน องค์ของฌาน คือ วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
๓. ตติยฌาน องค์ของฌาน คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน องค์ของฌาน คือ สุข เอกัคคตา
๕. ปัญจฌาน องค์ของฌาน คือ อุเบกขา เอกัคคตา

เมื่อจิตเข้าถึงปัญจฌานจะสามารถละวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข คงอยู่ในเอกัคคตา และอุเบกขา คือ มีอารมณ์ดี ไม่รับอารมณ์รับความสุข และความทุกข์ใด ๆ ไม่รู้สึกเวทนาทั้งสิ้น มีอุเบกขาวางเฉยต่ออารมณ์ทั้งหมด มีจิตสว่างโพล่งคล้ายใครเอาประทีปที่สว่างมากหลาย ๆ ดวงมาตั้งไว้ใกล้ ไม่มีอารมณ์รับแม้แต่เสียง ลมหายใจส่งัด เมื่อบรรลุจตุตถฌาน และปัญจฌาน ถึงที่สุดจนจิตเป็นอุเบกขาดีแล้วจะเป็นฐานในการพิจารณาวิปัสสนาญาณ

จากการที่ท่านได้พิจารณาอสุภะใช้วิธีการพิจารณาห้วงกะโหลก จนกระทั่งเกิดปฏิภาคนิมิต คือสภาวะจิตที่ได้เข้าสู่อัปนาสมาธิหรือจิตที่ได้ฌานสมาบัติ นิมิตที่ได้จากอสุภะก็จะใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ซึ่งอสุภะ มีกำลังสมาธิมีกำลังเพียงปฐมฌานเป็นอย่างสูงสุด เพราะเป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์ด้านพิจารณามากกว่าการเพ่ง ใช้อารมณ์จิตใคร่ครวญพิจารณาอยู่เป็นปกติ เป็นกรรมฐานที่คล้ายคลึงกับวิปัสสนาญาณมาก นักปฏิบัติที่พิจารณาอสุภกรรมฐานจนทรงปฐมฌานได้ดีแล้ว พิจารณาวิปัสสนาคบคู่กันไป จะบังเกิดผลรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์วิปัสสนาญาณได้ไม่ยาก

เมื่อท่านเจริญสติปัฏฐาน ส่งผลให้ท่าน ละกิเลสได้โดยเด็ดขาด บรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ กล่าวคือ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ทำให้ท่านบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์

ทางกายและโหม่นัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโหม่นัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคจตุตถฌาน คือ โสตาปัตติมรรค ญาณ สกทาคามิมรรค ญาณ อนาคามิมรรค ญาณ และอรหัตตมรรค ญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ ทั้งปวง ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องจะต้องเป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ ใช้สติและปัญญากำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน เราเขาจนเกิดปัญญา ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญา รู้ รูปรูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ ๑๖ อย่าง เมื่อทำ อานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ ดังนั้น เมื่อทำ อานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะสมบูรณ์ ทำให้ก้าวหน้าบรรลุ นิพพานได้อันเป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต กล่าวได้ว่ารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของท่านเป็นสมถน่ายิกะ ท่านใช้สมถน่ายิกะ โดยเริ่มจากการเพ่งกสิณ จนจิตเป็นอัปปมาสมาธิและได้จตุตถฌาน ต่อมาทำการพิจารณาอสุภทำให้ จิตเป็นอัปปมาสมาธิและได้ปฐมฌาน ซึ่งใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร จึงเป็นข้อสังเกตได้จากการทบทวนเอกสารว่าท่านได้ฝึกปฏิบัติอานาปานสติและวิปัสสนา เพื่อ กระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์จนสำเร็จมรรคผล

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้ปราณยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต

ผลการวิจัย พบว่าพระพระยานรรัตนราชมานิต ได้ประยุกต์ใช้ปราณยามะกับสมถ เพื่อประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพโรคภัยไข้เจ็บของตนเองและผู้อื่น ดังต่อไปนี้

๑. การควบคุมลมปราณ มีวิธีการฝึกดังต่อไปนี้ คือ ขั้นตอนที่ ๑ ฝึกหายใจด้วยรูจมูกข้างเดียว เมื่อสามารถหายใจด้วยรูจมูกข้างเดียวจนชำนาญดีแล้ว จึงฝึกขั้นตอนที่ ๒ ฝึกหายใจสลับรูจมูก เมื่อได้ฝึกจนชำนาญดีแล้วเช่นกัน จึงฝึกขั้นตอนที่ ๓ ฝึกหายใจสลับรูจมูกสมบูรณ์แบบ

๒. การควบคุมพลังทางเพศ มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ ในขณะที่หายใจเข้า ใช้อำนาจจิตสั่งว่า กำลังพลังงานถูกลากขึ้นไปจากอวัยวะสืบพันธุ์ เข้าสู่ประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์ ซึ่งมีตำแหน่งอยู่ตรงเส้นปีบริเวณที่ทรวงอกเริ่มแยกออกจากกัน เพื่อจะเปลี่ยนสภาพ และเก็บเอาไว้เป็นทุนสำรองกำลังพลังงานของพลังงานชีวิต หรือดึงขึ้นไปสู่สมองแทนประชุมศูนย์กลางที่รวมกลุ่มประสาทจุดดวงอาทิตย์

๓. วิธีสั่งกระแสโลหิตให้วนเวียนไปสู่ส่วนของร่างกายตามความประสงค์ มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ ให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ในขณะที่หายใจออกให้อำนาจจิตสั่งให้กระแสเลือดโลหิตให้ไหลวนเวียนไปสู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่ประสงค์

๔. การหายใจสกัดกั้นความเจ็บปวด มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ ให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอ แล้วสร้างมโนภาพในใจว่า กำลังสูดเอากำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามา ในขณะที่หายใจออกสร้างมโนภาพในใจว่ากำลังส่งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตไปสู่ส่วนร่างกายบริเวณที่เจ็บปวดนั้น เพื่อซ่อมแซมบริเวณส่วนที่เจ็บปวดนั้น จากนั้นก็ให้หายใจสูดเอากำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้าไปเพิ่มให้มากขึ้นไปอีก ในขณะที่หายใจออกให้นึกมโนภาพในใจว่า กำลังขับไล่ความเจ็บปวดนั้นออกไป ให้ใช้คำสั่งด้วยใจตามวิธีทั้ง ๒ แบบนั้นสลับซ้ำ ๆ กันไป

๕. การเยียวยารักษาตัวเองให้หาย มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ ให้หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอแล้วใช้คำสั่งในใจว่ากำลังสูดเอากำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิตเข้ามาให้มากๆ ในขณะที่หายใจออกให้ใช้คำสั่งในใจว่า กำลังส่งปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต ไปสู่ส่วนร่างกายบริเวณที่เจ็บปวดนั้น เพื่อทำหน้าที่ต่อต้าน ในการหายใจออกครั้งถัดไปให้ใช้คำสั่งในใจว่า อาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ถูกขับไล่ออกไปและจงหายไป หรือจะใช้อีกวิธีหนึ่ง โดยใช้มือทั้ง ๒ ลูบผ่านร่างกายลงมาจากศีรษะไปจนถึงส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วย แล้วสร้างมโนภาพในสมองว่า กำลังปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต ได้ถูกส่งไหลผ่านไปตามแขนออกไปตามนิ้วมือเข้าไปสู่ส่วนร่างกายที่เจ็บป่วยนั้น แล้วได้เยียวยารักษาให้หายไป

๖. วิธีเยียวยารักษาผู้อื่นให้หาย มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ หายใจเป็นจังหวะสม่ำเสมอแล้วจึงวางมือทั้ง ๒ เหนือส่วนที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วจึงสร้างมโนภาพในสมองว่า กำลังสูดเอาปราณพลาณภาพพลังงานชีวิต เข้าไปสู่อวัยวะส่วนที่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บของคนไข้ ทำหน้าที่ต่อต้านและขับไล่อาการเจ็บไข้ได้ป่วยออกไป

๗. การรักษาผู้อื่นทางไกล มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ ให้หายใจเพื่อสูดเอากำลังปราณพลาณภาพจากสากลจักรวาล แล้วใช้กระแสจิตส่งกำลังปราณพลาณภาพไปรักษาคนไข้ที่อยู่ห่างไกลออกไป ใช้คำพูดส่งทางกระแสจิตไปที่คนไข้ที่อยู่ห่างไกลว่า ได้ส่งกำลังปราณพลังงานพลาณภาพของชีวิต ที่มีอยู่ในมหาสากลจักรวาลมาให้แก่ผู้ป่วยไข้ ซึ่งจะเพิ่มกำลังปราณพลาณภาพของชีวิต ให้แก่คนป่วยไข้ให้แข็งแรงขึ้น และสามารถต่อต้านเยียวยาโรคร้ายไข้เจ็บให้สูญหายไป

ช่วงชีวิตของพระพระยานรรัตนราชมานิตมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับธรรมะตั้งแต่วัยเยาว์จนกระทั่งมรณภาพ แม้กระทั่งการบำบัดรักษาตนเองท่านได้ใช้หลักของธรรมะ ในการพัฒนาศักยภาพด้านโยคะเพื่อการรักษาตนเองและประชาชนทั่วไปที่ศรัทธามาขอรับการรักษากับท่าน ซึ่งการประยุกต์ปราณยามะกับการปฏิบัติกรรมฐานของพระพระยานรรัตนราชมานิต เกิดผลต่อความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยพื้นฐานของโยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต ปัญญา อารมณ์ สมอง และกายภาพ โยคะคือวิวัฒนาการจิตสำนึกของมนุษย์ ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญตลอดประวัติศาสตร์ของมนุษยมาหลายพันปี การเรียนรู้โยคะนำมามนุษย์ไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิตใจ ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรม และเกิดตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและกระบวนการของชีวิต วิถีแบบองค์รวมของโยคะนำเราไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้น และขจัดปัญหาทั้งทางกายและทางใจ การศึกษาและเรียนรู้โยคะจนประสบความสำเร็จของพระพระยานรรัตนราชมานิต จึงนำมาสู่การรักษาทุกขเวทนาทั้งของตนเองและผู้อื่น

๕.๒ ข้อเสนอนณะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

ก) จากผลการวิจัยพบว่า พระพระยานรรัตนราชมานิต มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ใฝ่ศึกษาด้านธรรม ตั้งแต่วัยเยาว์ ด้วยปัจจัยเอื้อของครอบครัวที่อยู่ใกล้วัด สามารถเข้าศึกษาธรรม และได้เรียนรู้แบบอย่างที่ดี รวมถึงปัจจัยเสริมในครอบครัวของท่านบิดา มารดาของท่านมีจริยวัตรปฏิบัติทางธรรม ดังนั้น เพื่อเป็นฐานการเรียนรู้ด้านธรรมกับการดำรงชีวิต กระทรวงศึกษาธิการจึงควรมีนโยบายในการจัดการเรียนรู้โดยการบูรณาการหลักธรรมในหลักสูตรทุกระดับการศึกษาตั้งแต่ก่อนวัยเรียน อนุบาล ประถมศึกษา มัธยม และอุดมศึกษา ในรูปแบบของกิจกรรมทั้งในหลักสูตร และกิจกรรมตามอัธยาศัย ความสำเร็จทางโลกและทางธรรมของพระพระยานรรัตนราชมานิต มีรากฐานสำคัญที่เป็นแกนหลัก คือ อิทธิบาท ๔ อันเป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลมีความยินดี ความใจใส่ ความเพียรพยายาม และการพิจารณาใคร่ครวญในสิ่งที่กระทำ ดังนั้น สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรจัดหลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการให้บุคคลมีหลักอิทธิบาท ๔ ในการดำเนินชีวิต

ข) สติ ปัญญา ๔ ส่งผลให้บุคคลที่สติในการดำเนินชีวิต ดังนั้น สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรจัดกิจกรรมการฝึกสติปัญญา ๔ แก่ประชาชนตามความเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

ค) ปราณยามะ เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งส่งผลต่อความแข็งแรง สมดุลของกายและจิต และส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น หน่วยงานด้านสุขภาพควรบูรณาการปราณยามะกับการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน โดยสร้างองค์ความรู้เป็นแนวปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อสนับสนุนนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพไทยที่ส่งเสริมให้ประชาชนมีความฉลาดทางสุขภาพ

๕.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการวิจัยเชิงทดลองในการนำปราณยามะไปใช้ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อนำผลที่ได้ไปสร้างและพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมที่นำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ

สมชาย ปรากฏการณ์. อรหันต์กลางกรุง ธมมวิตกโกภิกขุ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๕๑.

คณะศึกษานาสิก ใน ท่านเจ้าพระคุณธมมวิตกโก ภิกขุ. ตามรอย ธมมวิตกโกภิกขุ พระอรหันต์กลางกรุง, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๕๑.

มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภิกขุ จินตยานนท์. ๑๐๐ ปี ธมมวิตกโกภิกขุ พระภิกษุพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภิกขุ จินตยานนท์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, ๒๕๕๑.

ท.สิริปถุญญ ภิกขุ. ประวัติพระภิกษุธมมวิตกโกภิกขุ พระพระยานรรัตนราชมานิต (ตรีภิกขุ จินตยานนท์). กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๑๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมนุญชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, ๒๕๕๙.

_____ . ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.

_____ .พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๖.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๙.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๘.

โยคีรามจักร. วิทยาศาสตร์การหายใจ. แปลโดย พระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภิกขุ จินตยานนท์. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระพระพระยานรรัตนราชมานิต ตรีภิกขุ จินตยานนท์, ๒๕๕๑.

สวามี สัตยานันท ปุรี. ปัตถุชลิโยคสูตร. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี, ๒๕๕๔.

.....**ปรัชญาฝ่ายโยคะ**. พระนคร: อัครมวัฒนธรรมไทย-การตะ, ๒๕๑๑.
ชด หักบำเรอ. **โยคะ เพื่อความเป็นหนุ่ม-สาว ตลอดกาล**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วิชวลซอฟท์ทออร์
ปอเรชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

.....**อนุโลมะวิโลมะปราณยามะ**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. ม.ป.ป.
สวตมาราม. **หฐปีที่ปิกา**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน, ๒๕๕๘.
ปารมานันท์ อัคราวาล. **บันทึกสาระแห่งอาสนะ ปราณยามะและกริยา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันโยคะวิชาการ, ๒๕๕๘.
สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน. **ปราณยามะขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. ม.ป.ป.
กวี คงศักดิ์พงษ์. **สรีระวิทยาและกายวิภาคของเทคนิคโยคะ**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. ม.ป.ป.

.....**โยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,
๒๕๔๘.

พระมหาวิระ ดาวโร. **คู่มือปฏิบัติกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๒๔.
พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด
โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๐.
พระราชธรรมเจติยาจารย์ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร). **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
ประชาชน จำกัด, ๒๕๕๐.
พระธรรมธีรราชกุมาร (โศลก ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
สหธรรมิก ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์

เสถียร ทั้งทองมะดัน. “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
พระชุมพล ฐิตธมโม (แก้วนวน). “วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกสิณในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
พระณัฐวุฒิ ศิริจันท (ศรีจันทร์). “ศึกษาการพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานเพื่อการแก้ปัญหาการมาคะใน
พระพุทธานุสเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
ทัสนี วงศ์เย็น. “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธานุสเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.
พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
พระอำนาจ ขนดีโก (ภาคหาญ). “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล	ว่าที่ ร.ต.พรชัย หวังพัฒนชน
วัน/เดือน/ปี	วันพฤหัสบดีที่ ๓ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๐๖
ประสบการณ์	ธุรกิจส่วนตัว สร้างโรงครัวที่มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษา โรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร อุดมศึกษา เศรษฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง พระพุทธศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๑) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย
เข้าศึกษา	หลักสูตรพระพุทธศาสนามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ ๑๗/๑๕ หมู่ ๑๐ ถนนสายบางแวก แขวงบาง แวก
	เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐