

# กาย ให้เป็น

The Tibetan  
Yoga  
of  
Breath

294.34435  
ร358น  
2559  
จ.1

ความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต

# สารบัญ



คำขอบคุณ	(๑๐)
คำนำสำนักพิมพ์	(๑๑)
บทนำ	๑

## ตอนที่ ๑

### ทำไมเราจึงฝึกโยคะลมหายใจ

๑ ลมหายใจคือชีวิต : การทำงานของลมหายใจที่เกี่ยวข้อง กับร่างกายและธาตุ	๙
เราหายใจอย่างไร	๑๑
แบบฝึกหัด ๑ เรียนรู้วิธีหายใจ	๑๖
การหายใจในแ่งมุมของวิทยาศาสตร์	๑๗
ลมหายใจ ลม และสุขภาวะ	๒๑
รูปแบบการหายใจนำความสงบสู่จิตใจได้อย่างไร	๒๘
ผลดีของการฝึกปฏิบัติ	๓๒

๒ การควบคุมลมหายใจและจิตที่ไม่สมประกอบ	๓๕
การยึดมั่นตัวตนกับการยอมรับตัวตน	๓๖
สภาวะทางจิตใจคือการแสดงออกผ่านทางกายหายใจ	๓๙
รับมือกับความแข็งขัน	๔๒
ความบริสุทธิ์และความไม่บริสุทธิ์	๔๙
กรรมและลม	๕๒
วิถีของผู้ชำนาญ	๕๗
๓ ทำความเข้าใจความเชื่อมโยงของลมหายใจกับความเครียด	
ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า	๕๙
ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ	๖๐
โฉมหน้าของความเครียด	๖๒
โฉมหน้าของความซึมเศร้า	๗๕
ความไม่สมดุลและระบบประสาท	๗๙
ทลายวงจรความเครียด	๘๓

## ตอนที่ ๒

### วิธีฝึกโยคะลมหายใจ

๔ หลักพื้นฐานของการฝึกลม	๘๙
เสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ	๙๐
จะเริ่มฝึกลมได้อย่างไร	๙๒
การฝึกโยคะแห่งลม (วาจา) และโยคะทางใจ	๑๐๔
แบบฝึกหัด ๒ การฝึกตุกลม	๑๐๗
แบบฝึกหัด ๓ การตั้งนิมิตในการฝึกตุกลม	๑๐๙

<b>๕ การพิจารณาความไม่เที่ยงด้วยการรู้ลมหายใจ</b>	๑๑๔
ประการแรก พิจารณาความไม่เที่ยงในระดับปัญญา	๑๑๕
อันดับต่อมา ทำความเข้าใจความไม่เที่ยงในระดับอารมณ์	๑๑๘
แบบฝึกหัด ๔ พิจารณาความไม่เที่ยงของชีวิตเราเอง	๑๒๑
แบบฝึกหัด ๕ ทุกสิ่งในชีวิตเป็นเช่นความฝัน	๑๒๔
แบบฝึกหัด ๖ ธรรมชาติของชีวิตเป็นเช่นน้ำตก	๑๒๗
แบบฝึกหัด ๗ ชีวิตเป็นดังสายลมที่พัดผ่าน	๑๒๙
แบบฝึกหัด ๘ ชีวิตเป็นดังฟองอากาศ	๑๓๐
แบบฝึกหัด ๙ ชีวิตเป็นดังมายากล	๑๓๒
แบบฝึกหัด ๑๐ ชีวิตเป็นดังดอกอ้อหนึ่งพริบโรส	๑๓๓
แบบฝึกหัด ๑๑ เฉลิมฉลองชีวิต	๑๓๕
<b>๖ ปลดลือกรูปแบบเดิมๆ ด้วยการฝึกลม</b>	๑๓๖
เราตอบสนองอย่างไร	๑๓๗
แบบฝึกหัด ๑๒ รู้จักแนวโน้มทางอารมณ์	
ที่โดดเด่นของตนเอง	๑๔๐
สติ พื้นฐานของการฝึกลม	๑๔๓
แบบฝึกหัด ๑๓ หลักการฝึกสติพื้นฐาน	๑๔๖
แบบฝึกหัด ๑๔ นั่งบนเบาะเพื่อฝึกสติและลม	๑๔๙
แบบฝึกหัด ๑๕ ใช้ประโยชน์จากการฝึกลม	
กับความโกรธในชีวิตประจำวัน	๑๕๒
แบบฝึกหัด ๑๖ ฝึกให้มีความปีติยินดี	๑๕๓
แบบฝึกหัด ๑๗ ประสาทรับรู้ทั้งห้าและลม	๑๕๕
สร้างนิสัยใหม่	๑๕๗



๗ การหายใจผ่านความทุกข์ในชีวิต	๑๕๙
ความทุกข์มีอยู่ทั่วทุกแห่ง	๑๖๐
แบบฝึกหัด ๑๘ พิจารณาความคิดเพื่อฝันของตัวเอง	๑๖๔
แบบฝึกหัด ๑๙ พิจารณาความทุกข์ทั่วไป	๑๖๕
แบบฝึกหัด ๒๐ พิจารณาความเท่าเทียมของผู้คนและสถานที่	๑๗๑
แบบฝึกหัด ๒๑ พิจารณาความทุกข์ด้วยการรู้ทันลมหายใจ	๑๗๓
แบบฝึกหัด ๒๒ ปลุกฝังความกรุณา	๑๗๕
แบบฝึกหัด ๒๓ การฝึก“ทงเลน”	๑๗๖
แบบฝึกหัด ๒๔ การฝึกกลมเพื่อการรักษา	๑๗๘
การฝึกปฏิบัติประจำวัน	๑๘๐
บทสรุป สมหายใจคือปัญญา	๑๘๒
เกี่ยวกับผู้เขียน	๑๘๖