

ลมหายใจแห่งสุขภาพ : หลักการปฏิบัติอานาปานสติเชิงบูรณาการ
BREATH OF HEALTH : PRINCIPLE OF INTERGRATED ANAPANASATI
PRACTICE TO ENHANCE OVERALL HEALTH

ปิยวรรณ สง่าจิต
Piyavan Sangachit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
piyavan@windowslive.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา “ลมหายใจแห่งสุขภาพ : หลักการปฏิบัติอานาปานสติเชิงบูรณาการ” จากการศึกษาพบว่าการสังเกตลมหายใจและฝึกกายหายใจอย่างถูกวิธีจะมีประโยชน์อย่างมากมายต่อร่างกายและจิตใจซึ่งในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้หรือริสัจสี่ประการด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจหรือการเจริญอานาปานสติกรรมฐานถึง 16 ชั้นในคืนวันวิสาขบูชา พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์แห่งการสังเกตลมหายใจไว้หลายประการในพระสูตร การระลึกรู้ลมหายใจอย่างถูกวิธีไม่เพียงทำให้ร่างกายผ่อนคลายเท่านั้น ทั้งยังช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันในร่างกาย และดูดซึมแร่ธาตุวิตามินต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้อย่างอัศจรรย์ ทางด้านจิตใจการฝึกดูลมหายใจเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียด และควบคุมอารมณ์ได้ดี ทั้งยังเป็นเครื่องมือให้เกิดสติ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” กล่าวคือ การเฝ้าดูลมหายใจเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิปัสสนากรรมฐานทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ช่วยทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นจนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อย เป็นกรรมฐานที่สามารถทำให้สำเร็จผลจนถึงขั้นสูงสุดได้

คำสำคัญ: ลมหายใจแห่งสุขภาพ; อานาปานสติ; บูรณาการ

Abstract

This academic article aims to study “The Value of breath” from the study found that Observing your breathing and practicing breathing properly can have many benefits for your body and mind. In the Buddha’s time. the Buddha realized the Four Noble Truths by observing his breath or his consciousness. Anapana Sati Meditation up to 16 steps on the night of Vesas Day The Buddha spoke about merits of observing the wind. Many breaths in the sutra Proper breathing awareness not only relaxes the body. it also boosts the immune system in the body. And absorb various minerals and vitamins effectively as well. helping miraculously cure various diseases Psychologically. practicing watching your breath is a great way to relax. de-stress.

An control your emotions. It is also a tool for consciousness. The Budda said. “Monks. Anapanasati Samadhi that the monks have developed if you do a lot. there will be a lot of results and a lot of merit” In other words. watching the breath is a method of meditation the Lord Buddha highly praised. For the monks to practice. and The Buddha himself used it as a Dhamma temple both before and after enlightenment Helps to calm the body and mind. Until the breath is refined and refined Moreover. to the point where it is almost impossible to detect breath. the body is able to sustain itself with little energy. It is a meditation that can be accomplished to the highest level.

Keywords: Breath of Health; Anapanasati; Integration

บทนำ

เพียงแค่เราใส่ใจกับลมหายใจของตนเองเราจะรู้ถึงความมหัศจรรย์ที่มีอยู่ในร่างกายเราอย่างไม่น่าเชื่อเวลาที่เราศรีดหรือโกรธแค้นมักจะหายใจติดขัดลงสู่ลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกช้าๆ เรา จะรู้สึกดีขึ้น ความเครียดหรือความโกรธค่อยบรรเทาลง นอกจากนี้การหายใจที่ถูกต้องยังช่วยเพิ่มออกซิเจนใน ร่างกายให้เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้น เสริมสร้างสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ ได้ดี ย้อนไปในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณาดูลมหายใจเข้าออกอยู่เรื่อยๆ และหมั่นเจริญมรณานุสติทุกลมหายใจเข้า ออก เพราะลมหายใจเข้าออกคือสัญญาณของการมีชีวิต แต่มนุษย์เติบโตมาท่ามกลางความวุ่นวายในการ ดำรงชีวิตจึงไม่ได้ตระหนักถึงว่าแท้จริงชีวิตคือ “ลมหายใจ” เท่านั้นเอง ในแง่ของวิทยาศาสตร์ ลมหายใจจะ นำออกซิเจนเข้าสู่ปอดแล้วแผ่ขยายไปทุกอวัยวะของร่างกายไปจนถึงสมอง หากสมองขาดออกซิเจนแค่ 2 นาที มนุษย์ก็เสียชีวิตแล้ว ในขณะที่อดอาหารสองอาทิตย์ก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ แต่ขาดลมหายใจและออกซิเจนนานไม่ได้ กระทั่งทุกลมหายใจเข้าออกก็ส่งออกซิเจนไปเป็นการหายใจในระดับเซลล์ เพื่อแลกเปลี่ยนสารอาหารและของ เสียต่างๆในร่างกาย ดังนั้นลมหายใจใช่เพียงลมเข้าออกธรรมดาเท่าที่เรารู้เท่านั้น แต่กลับเข้าไปในทุกอนุเซลล์

ของร่างกายเพื่อความอยู่รอดของชีวิตอีกด้วย ฉะนั้นเราควรเห็นคุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์และการมีลมหายใจ และพึงตระหนักว่าทุกลมหายใจเข้าออกคือการเลี้ยงชีพด้วยออกซิเจน เราพึงตระหนักถึงคุณค่าของลมหายใจของเราให้ดี ด้วยการหมั่นดูแลลมหายใจเข้าออกซึ่งทางธรรมเรียกว่าการเจริญอานาปานสติ

ลมหายใจด้วยอานาปานสติ

อานาปานสติ มาจากคำ 3 คำ ได้แก่ อานะ คือ ลมหายใจเข้า อปานะ คือลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก ในคัมภีร์มหานิเทศกล่าวว่ อานาปานสติ หรือ อานาปัสสติ คือการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก หรือ สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก ลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก ในอรรถาพระวินยลมหายใจเข้า ท่านใช้คำว่า อัสนาสะ ลมหายใจออก ท่านใช้คำว่า ปัสสาสะ แต่ในอรรถาพระสูตรท่านเรียกตรงข้ามคือ อัสนาสะแปลว่าหายใจเข้า ปัสสาสะแปลว่าหายใจออก ลมหายใจเข้าออกนี้ปรากฏขึ้นเมื่อแรกเกิดของทารกที่ออกจากครรภ์ กล่าวคือในเวลาทารกคลอดออกจากครรภ์มารดา ลมจากในครรภ์ออกมาภายนอกก่อนแล้วภายหลังลมภายนอกจึงได้พารุสึละเอียดเข้าไปภายใน พอถึงเพดานปากก็ดับในที่นั้น

วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงวิธีการเจริญอานาปานสติที่เป็นลำดับ 16 ขั้นตอน จนกระทั่งผู้ปฏิบัติสามารถหมดกิเลส ในการปฏิบัติเมื่อต้องการเจริญอานาปานสติ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เข้าไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเืองว่าง แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เืองว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ฯลฯ” (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 24/3352/230) ในอรรถาท่านอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของการเจริญอานาปานสติดังนี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เลือกเสนาสนะที่เป็นป่า โคนไม้หรือเืองว่างว่าเหมาะต่อการเจริญภาวนา เพราะสถานที่เหล่านั้นเป็นที่สงัด ปราศจากสิ่งรบกวนทำให้เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย เมื่อได้เสนาสนะที่เหมาะสมแล้วได้เริ่มเจริญกัมมัฏฐานท่านให้ตั้งสติเฉพาะหน้าแล้วระลึกลมหายใจ ด้วยลักษณะ 16 ประการคือ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 22/288/367)

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
2. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออก
3. ย่อมศึกษาว่า เรารู้กายทั้งปวงหายใจเข้าออก
4. ย่อมศึกษาว่าเรารู้กายยังกายสังขารให้สงบหายใจเข้าออก
5. ย่อมศึกษาว่าเรารู้ปิตีหายใจเข้าออก
6. ย่อมศึกษาว่าเรารู้สุขหายใจเข้าออก

7. ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตตสังขารหายใจเข้าออก
8. ย่อมศึกษาว่าเราระงับจิตตสังขารหายใจเข้าออก
9. ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตหายใจเข้าออก
10. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้รู้แจ้งหายใจเข้าออก
11. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้าออก
12. ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้หลุดพ้นหายใจเข้าออก
13. ย่อมศึกษาว่าเรากำหนดรู้ความไม่เที่ยงหายใจเข้าออก
14. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความไม่กำหนดหายใจเข้าออก
15. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความดับกิเลสหายใจเข้าออก
16. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นการสละคืนกิเลสหายใจเข้าออก

อานิสงส์ของอานาปานสติ

1. ทำให้ได้รูปฌาน
2. ทำให้เป็นบาทของมรรคผล นั่นก็คือ อานาปานสติเป็นสาเหตุแห่งการทำให้วิชาและวิมุตติเต็มบริบูรณ์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติเธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 7 เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชาให้บริบูรณ์
3. ทำให้ป้องกันไม่ให้เกิดวิตก พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ว่าอานาปานสติสมาธิบุคคลทำให้มากเจริญให้มากแล้ว เป็นธรรมที่ละเอียดและประณีตเป็นธรรมสามารถตัดวิตก เช่น กามวิตก เป็นต้น อานาปานสติสมาธิ ย่อมทำความฟุ้งซ่านให้หมดไปจากจิต ที่เกิดจากอำนาจของวิตกทั้งหลายอันทำอันตรายต่อสมาธิ แล้วทำให้จิตมุ่งต่ออารมณ์คือลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า พึงเจริญอานาปานสติเพื่อเข้าไปตัดวิตก
4. ผู้ที่สำเร็จจอร์หัตผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาท ย่อมสามารถกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่นานเท่าใดและสามารถรู้เวลาที่ประณีตตามธรรมตามผู้ที่เจริญก็มีพื้นฐานอย่างอื่นนอกจากอานาปานสติ บางท่านก็รู้วันตาย บางท่านก็ไม่ว่าผู้ที่เจริญอานาปานสติจนกระทั่ง บรรลู่จอร์หัตผลย่อมสามารถกำหนดรู้วันละสังขารได้ ย่อมรู้ว่าเราจะมียูอยู่ต่อไปได้เพียงเท่านี้ไม่เกิดไปว่านี่จึงทำกิจทุกอย่างมีการชำระและนุ่มนวล เป็นต้นตามที่เคยปฏิบัติมา แล้วจึงหลับตา โดยมีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นเรื่องราวพระเถระสองพี่น้องผู้อยู่ในจิตตลดาบรรพตวิหาร (พระดร. พี วชิรญาณมหาเถร. 2542. 205)

เรื่องมีอยู่ว่า มีพระเถระสองพี่น้อง ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้เคยเจริญอานาปานสติจนบรรลุมรรคมา ก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนา จนสิ้นอาสวกิเลสเป็นพระอรหันต์ต่อมาวันหนึ่งเป็นวันอุโบสถท่านทั้งสองได้ออกจากจิตตลดาบรรพตวิหารซึ่งเป็นอาวาสที่อยู่อาศัยไปกระทำอุโบสถองค์หนึ่งเมื่อสวดพระปาฏิโมกข์เสร็จแล้ว

ได้เข้าไปในที่อยู่ของตนพร้อมด้วยหมู่พระภิกษุอื่นในที่องจกรมและแห่งนคูดวงจันทร์ตรวจดูอายุสังขารของ
ตัวเองแล้วถามภิกษุเหล่านั้นว่า เคยเห็นพระภิกษุปรินิพพานด้วยอากาศอย่างไรบ้าง บ้างก็ตอบว่า เคยเห็นบาง
องค์นั่งปรินิพพานกลางอากาศ บ้างก็ตอบว่า เคยเห็นนั่งคู้บัลลังก์ปรินิพพานกลางอากาศ พระเถระจึงกล่าวว่า
คราวนี้เราจะให้พวกท่านได้เห็นการปรินิพพานของพระอรหันต์ในขณะที่เดินจงกรมมาแล้วก็ได้ทำรอยขีดไว้ที่ทาง
จงกรม แล้วบอกว่า เราเดินจากปลายที่จงกรมด้านนี้ถึงปลายที่จงกรมด้านโน้นแล้วเดินกลับมา เมื่อถึงรอยขีดนี้
ก็จักปรินิพพานจากนั้นท่านก็ได้ขึ้นสู่ที่จงกรมเดินไปสู่ปลายข้างโน้นแล้วกลับมารเพียงแค่เท้าข้างหนึ่งเหยียด
รอยที่ขีดไว้ท่านก็ปรินิพพานในขณะนั่นเอง

ในทางพระพุทธศาสนาการระลึกรู้ลมหายใจหรือการเจริญอานาปานสติพระพุทธรองค์ทรงตรัสถึง
คุณประโยชน์มากมายดังที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้นว่าจะทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างสุขสงบทั้งร่างกายและจิตใจมีสติ
สัมปชัญญะ ดับอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วบรรลุปฐมฌานจนถึงสัญญาและสามารถพิจารณาธรรมได้เมื่อจิตรู้แจ้งตาม
ปัญญาไม่หวั่นไหวจะสามารถละสังโยชน์ออกจากจิตถอดถอนกิเลสจนสิ้นอาสวะ

พระพุทธรเจ้าท่านตรัสเองว่า เมื่อตถาคตอยู่ด้วยอานาปานสติเป็นวิหารธรรมตถาคตก็ได้ตรัสรู้อนุตร
สัมมาสัมโพธิญาณ เพราะมีอานาปานสติเป็นวิหารธรรมตลอดเวลา จนกระทั่งวันตรัสรู้ พระองค์ทรงแนะนำให้ใช้
อานาปานสติแก้ปัญหาต่างๆ สารพัดอย่าง แม้กระทั่งทางวินัยที่เกิดยุ่งยากลำบาก ภิกษุที่ใช้อานาปานสติเป็น
การแก้ปัญหาอันลึกซึ้งยุ่งยากสูงสุดทุกอย่างทุกประการทรงเสนอว่านี่เป็นวิธีที่จะทำให้บรรลุธรรม ตรัสรู้ธรรม
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเรียกว่าพระองค์ทรงเสนอระบบปฏิบัติที่พระองค์เสนอทรงแนะนำให้ว่านี่เป็นทาง
รอดแต่เราก็ไม่ค่อยสนใจก็เลยไม่รู้จักอานาปานสติ

การหายใจ (breathing)

เป็นกระบวนการซึ่งนำอากาศเข้าหรือออกจากปอด สิ่งมีชีวิตจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนก็เพราะต้องการ
นำออกซิเจนไปเพื่อปลดปล่อยพลังงานผ่านการหายใจระดับเซลล์ในรูปเมแทบอลิซึม โมเลกุลพลังงานสูง เช่น
กลูโคส การหายใจเป็นเพียงกระบวนการเดียวซึ่งส่งออกซิเจนไปยังที่ที่ต้องการในร่างกายและนำ
คาร์บอนไดออกไซด์ออก อีกกระบวนการหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนที่ของเลือด โดยระบบไหลเวียน
การแลกเปลี่ยนแก๊สเกิดขึ้นในถุงลมปอด โดยการแพร่ของแก๊สระหว่างแก๊สในถุงลมและเลือดในหลอดเลือด
ฝอย ปอด เมื่อแก๊สที่ละลายนี้อยู่ในเลือด หัวใจจะบีบเลือดให้ไหลไปทั่วร่างกาย

จุดประสงค์ของการฝึกหายใจ

- 1) เพิ่มการถ่ายเทอากาศของปอดให้ดีขึ้นและป้องกันภาวะปอดแฟบ (Improve ventilation and prevent atelectasis)
- 2) เพิ่มประสิทธิภาพของการไอ (Increase cough efficiency)
- 3) เพิ่มความแข็งแรงและประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจ (Increase strength)

การหายใจอย่างถูกวิธี

คือ การหายใจเข้าออกลึกๆ หรือบางครั้งเรียกว่า การหายใจโดยใช้กะบังลม คือ การหายใจเข้าลึกๆ อย่างช้าๆ ให้อากาศผ่านเข้าทางจมูกจนเต็มปอด และทำให้กะบังลม ยกสูงขึ้น การหายใจเข้าออกลึกๆ บางครั้งอาจทำให้รู้สึกไม่เป็นธรรมชาติโดยทั่วไปเรามักจะใช้กล้ามเนื้อท้องในการหายใจซึ่งเรียกว่าการหายใจตื้น การหายใจตื้นจะจำกัดการเคลื่อนที่ของกะบังลม ทำให้มีออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายน้อยลง ทำให้เราหายใจถี่ขึ้นและมีความรู้สึกกังวลขึ้นได้

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนทั่วไปหรือแม้กระทั่งนักกีฬาไม่สนใจหรือให้ความสำคัญกับการหายใจ เพราะการหายใจเป็นกลไกธรรมชาติที่ไม่ต้องฝึกฝน เมื่อครั้งแรกกำเนิดอยู่ในครรภ์มารดาเด็กทารกจะหายใจผ่านทางสายสะดือ เมื่อลืมตาดูโลกและร้องไห้จ้าสัญญาณตามธรรมชาติก็ทำให้เราเริ่มหายใจเอาก๊าซออกซิเจนเข้าไปภายในปอดเป็นครั้งแรก เมื่อนั้นกระบวนการหายใจเริ่มต้นขึ้นทันที และต่อเนื่องยาวนานจนกว่าเราจะเสียชีวิต เมื่อการหายใจเป็นเรื่องธรรมชาติจะมีสักกี่คนที่หายใจได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

โดยทั่วไปแล้วการหายใจ (breathing) หมายถึงกระบวนการนำออกซิเจนเข้าไปในปอดเพื่อให้แทรกซึมเข้าไปทั่วร่างกาย พร้อมทั้งนำคาร์บอนไดออกไซด์ขับออกจากร่างกายโดยผ่านทางปอดการหายใจยังแบ่งได้เป็น 2 ตอนคือ หายใจภายนอก (external respiration) หมายถึงการแลกเปลี่ยนระหว่างออกซิเจนของอากาศที่หายใจเข้าไปกับคาร์บอนไดออกไซด์ในหลอดเลือดฝอยของปอด และ การหายใจภายใน (Internal respiration) หมายถึง การแลกเปลี่ยนก๊าซระหว่างเซลล์และสารน้ำที่อยู่รอบๆเซลล์ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการหายใจของเซลล์ (cell respiration) อย่างไรก็ตามมีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพกล่าวว่า การหายใจที่ดีไม่ใช่แค่เพียงการแลกเปลี่ยนก๊าซสองชนิดเท่านั้นแต่มีส่วนในการเสริมสร้างสุขภาพและเพิ่มพลังชีวิต การหายใจที่ถูกวิธีสามารถป้องกันและเยียวยาอาการเจ็บป่วยได้สารพัดอย่าง ยกตัวอย่างเช่น

ไมเกรน อาการที่เกิดจากการบีบตัวและคลายตัวของหลอดเลือดแดงในสมองมากกว่าปกติทำให้เกิดความรู้สึกปวดศีรษะขึ้นอย่างรุนแรงและรวดเร็วไม่ว่าจะเป็น “ปวดหัวข้างเดียว” หรือสองข้างผู้ที่เป็นไมเกรนสามารถบรรเทาอาการและเยียวยาให้หายด้วยการฝึกหายใจ มีกรณีศึกษาที่น่าสนใจคือท่านโกเอ็นก้า (S.N. Goenka) อาจารย์ด้านวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงระดับโลก มีอาการของไมเกรนอย่างรุนแรงชนิดที่ไม่มีแพทย์คนใดรักษาให้หายได้ แต่ท่านกลับหายจากไมเกรนด้วยการทำอานาปานสติหรือฝึกสมาธิโดยใช้ลมหายใจ

ความดันโลหิตสูง การสูดลมหายใจสามารถช่วยลดความดันโลหิตลงได้อย่างเห็นผล หรือยกตัวอย่างเวลาที่เรามีอารมณ์พลุ่งพล่าน ลองนั่งสงบสติอารมณ์แล้วหายใจให้ลึกและยาว เพียงแค่ไม่กี่นาทีก็ช่วยทำให้หัวใจกลับมาเต้นในจังหวะปกติสม่ำเสมอ

โรคเครียด อีกตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาผู้ที่รู้สึกเครียดมีโอกาที่อาการจะดีขึ้นได้ด้วยการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี ลองสังเกตเวลาที่เรารู้สึกโกรธหรือรู้สึกโกรธเรามากจะหายใจติดขัด ลองสูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกช้าๆ จะรู้สึกดีขึ้นความเครียดหรือความโกรธทุเลาเบาบาง

การหายใจที่ถูกวิธีสามารถป้องกันและเยียวยาอาการเจ็บป่วยได้สารพัด มีการศึกษาทางการแพทย์ระบุว่า การหายใจที่มีประสิทธิภาพ ปอดของเราต้องขยายตัวอย่างเต็มที่ ปอดเป็นอวัยวะภายในช่องอก ขนาบอยู่ทางซ้ายและขวาของหัวใจมีรูปร่างเป็นทรงกรวย ที่มีด้านแคบอยู่ด้านบนและมีด้านกว้างอยู่ด้านล่าง มีส่วนเว้าที่สบเข้าพอดีกับส่วนนูนของกะบังลม นักวิชาการบางคนแบ่งปอดของคนเราออกเป็นปอดส่วนบนและปอดส่วนล่าง ทุกครั้งที่เราสูดลมหายใจเข้าปอดจะขยายตัว เมื่อปอดส่วนล่างขยายตัวจะดันกะบังลมให้เลื่อนลง ทำให้ท้องของเราต้องยืดเวลาเราหายใจเข้า ขณะที่ปอดส่วนบนจะดันชายโครงให้กางออก นี่คือการสร้างของปอด เมื่อเราหายใจ นำเสียดายที่ส่วนใหญ่เรามากหายใจด้วยการใช้ปอดส่วนล่าง ซึ่งอาจเกิดจากการมีโครงสร้างร่างกายผิดปกติ ไหล่สูง หลังค่อม ทำให้ชายโครงไม่ขยายตัวเวลาสูดลมหายใจ เป็นเหตุให้อากาศเข้าไปได้น้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ยังอาจเกี่ยวกับพฤติกรรมหายใจที่เร็วและสั้น นานเข้าก็ติดเป็นนิสัย ขณะที่การหายใจที่ถือได้ว่ามีประสิทธิภาพ ปอดทุกส่วนต้องขยายตัวได้เต็มที่ เราจึงควรปรับพฤติกรรมหรือหาโอกาสหายใจลึกๆ และยาวๆ อาจเริ่มต้นด้วยการยืดอก ผายหัวไหล่ไปด้านหลังแล้วสูดลมหายใจเข้าให้ลึกและยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้จินตนาการว่าตัวเรากำลังพองขึ้นเรื่อยๆ ตามอากาศที่ถูดูดเข้าไปลึกพักจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้าๆ ยาวๆ ทำซ้ำๆ ประมาณ 3-5 รอบ ก็จะได้สัมผัสถึงความสดชื่นทันที การสูดลมหายใจเข้าไปในร่างกายให้เต็มปอดแบบนี้จะช่วยเพิ่มออกซิเจนในร่างกาย ขับของเสียในร่างกายผ่านทางลมหายใจ รวมทั้งช่วยบริหารกล้ามเนื้อ ถ้ารู้จักต่อลมหายใจด้วยการสูดลมหายใจเข้าและออกลึกๆ ยาวๆ ช้าๆ จะพบเคล็ดลับง่ายๆ ที่ช่วยให้เราสุขภาพดีอย่างคาดไม่ถึง

คุณค่าของลมหายใจด้านกายภาพ

จากบทความที่กล่าวมาเบื้องต้นจะเห็นได้ว่า ลมหายใจอยู่กับเรามาตั้งแต่เกิดและจะอยู่กับเราไปจนตาย ฉะนั้นการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันในร่างกายและร่างกายจะสามารถดูดซึมแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขจัดสารพิษให้กับร่างกาย การที่ออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นจะทำให้ร่างกายปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และสารพิษอื่นๆ ได้มากขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น การหายใจเข้าออกลึกๆ ช่วยลดความดันโลหิตด้วยการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ เพิ่มระบบการหมุนเวียนเลือดทั้งยังช่วยบำบัดการนอนหลับของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและยังช่วยลดอาการอักเสบหรือติดเชื้อได้อีกด้วย

คุณค่าของลมหายใจด้านจิตใจ

อานิสงส์จากการระลึกถึงลมหายใจหรือการฝึกอานาปานสตินั้น เบื้องต้นเราจะได้รับความสุขอันประณีตจากการที่ร่างกายสงบ และผ่อนคลาย ทำให้เป็นคนมีประสาทสัมผัสอันละเอียดอ่อนจิตใจไม่หยาบกระด้าง มีสุขภาพจิตดีไม่เคร่งเครียดตลอดจนละอารมณ์ที่รุนแรง มีความจำดีรู้จักตัวเองและสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มีจิตใจที่มั่นคง ทำให้เข้าใจกฎของธรรมชาติรู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งปวงไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์แห่งการระลึกถึงลมเข้าและลมออกไว้ถึง 7 ประการ กล่าวคือ

1. การบรรลอรหัตตผลทันทีในปัจจุบันนี้
2. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลอรหัตตผลในกาลแห่งมรณะ
3. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 ย่อมเป็นอันตรปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานในอายุยังไม่ถึงกึ่ง)
4. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 ย่อมเป็นอุพหัจจปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานเมื่อใกล้สิ้นอายุ)
5. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 ย่อมเป็นอสังขารปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมากนัก)
6. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 ย่อมเป็นสสังขารปรินิพพายี (ผู้จะปรินิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก)
7. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 ย่อมเป็นอุทธังโตะกนิฏฐคามิ (ผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิฏฐภพ) (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 19/397/1314-1316)

ลมหายใจแห่งสุขภาพ คือ “การหายใจอย่างถูกวิธี” ด้วยความที่ร่างกายของเราใช้พลังงานจากการเผาผลาญออกซิเจนที่หายใจเข้าไปในร่างกาย ยิ่งออกซิเจนมากเท่าไรการสันดาปก็จะเกิดขึ้นเร็วและสมบูรณ์มากเท่านั้น การหายใจอย่างเต็มปอดจึงทำให้ร่างกายเราได้รับพลังงานที่เสถียร การฝึกหายใจทำได้ง่ายๆ คือการหายใจช้าๆ เข้าไปจนเต็มปอด (สังเกตว่าหน้าท้องของเราจะบวมขึ้น) จากนั้นกลั้นหายใจไว้ประมาณ 3-5 วินาที แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมออกมาจนสุด (สังเกตว่าหน้าท้องจะแฟบลง) เพียงแค่นี้คุณก็สามารถทำให้ร่างกายของคุณทำงานได้อย่างเสถียรแล้ว จากที่กล่าวมาข้างต้นในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงสอนการหายใจด้วยวิธีการฝึกอานาปานสติกรรมฐานซึ่งได้ทรงตรัสถึงอานิสงส์ไว้หลายประการ กล่าวโดยย่อคือ จะได้รับความสุขอันประณีตจากการที่ร่างกายสงบและผ่อนคลาย ทำให้เป็นคนมีประสาทสัมผัสละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ทำสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ จะเห็นได้ว่าคุณค่าของลมหายใจนั้นมีมากมายมหาศาลเพียงแค่ว่าเราระลึกถึงลมเข้าและลมออกอย่างสังเกตด้วยความละเอียดจะทำให้เราเป็นผู้มีสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพใจที่เบาสบาย ทั้งยังสามารถรู้ถึงความไม่เที่ยงของกายและใจ (อนิจจัง) หายใจเข้าแล้วไม่ออก ออกแล้วไม่เข้าก็ตายเมื่อตระหนักเห็นความจริงก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายจากสิ่งทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ด้วยลมหายใจเข้า

ออกด้วยการฝึกอานาปานสติ จะเห็นได้ว่าคุณค่าของลมหายใจนั้นมีมากมายมหาศาลเพียงแค่เรารู้ลมเข้า และลมออกอย่างสังเกตด้วยความละเอียดจะทำให้เราเป็นผู้มีสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพใจที่เบาสบาย ทั้งยังสามารถรู้ถึงความไม่เที่ยงของกายและใจ (อนิจจัง) หายใจเข้าแล้วไม่ออก ออกแล้วไม่เข้าก็ตายเมื่อตระหนัก เห็นความจริงก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายจากสิ่งทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ด้วยลมหายใจเข้า ออกนี้เอง

เอกสารอ้างอิง

พระดร. พี วชิรญาณมหาเถร. (2542). *สมาธิในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.