

ค้นพบพลังแห่งลมหายใจ
เชื่อมต่อกับธรรมชาติและจักรวาล



เจริญสติ
ด้วย
ลมหายใจ

จักรวาล อยู่ที่ปลาย จมูก

หายใจชำระกาย จิต
เพื่อการเดินทางของชีวิต
โล่ง สว่างใส เบาสบาย

ครูพี่ม้อค รัชชัย พิษผล

จักรวาลอยู่ที่ปลายจมูก

โดย ธวัชชัย พิษผล

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนึ่งสื่อเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ธวัชชัย พิษผล.
จักรวาลอยู่ที่ปลายจมูก.-- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บুক, 2568. 392 หน้า.
1. การหายใจ. I. ชื่อเรื่อง.
612.2
ISBN 978-616-8235-92-8

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

ธวัชชัย พิษผล

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิษผล

อิสระ โอภาปัญญาเขตติ

จิตภาภา ฤทธิเทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ใจรินทร์

กัญญภา แสนรัมย์ย์ ลิตาพัชร วุฒิโมตรงษ์

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

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

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

ค้นพบพลังแห่งลมหายใจ
เชื่อมต่อกับธรรมชาติและจักรวาล

เจริญสติ
ด้วย
ลมหายใจ

จักรวาล อยู่ที่ปลาย จมูก

คำนำ

คำตามหนึ่งที่ผมมักตามตัวเอง
อยู่เสมอคือ...

**ทำไมบางคนถึงมีชีวิตที่สงบ
มีความสุข แม้ในวันที่ชีวิตท้าทาย
สุดขีด?**

ผมเชื่อว่า คำตอบอาจจะอยู่ที่ “การหายใจ” ลองนึกถึง
ความรู้สึกที่คุณมีในตอนที่ยายใจเข้าออกอย่างมีสติ
ลองนึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อคุณสามารถเชื่อมต่อกับ
ลมหายใจของตัวเองและปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างในช่วง
เวลานั้น คุณจะพบว่าทุกอย่างรอบตัวคุณเงียบลง กลับมาสู่
การมีสติที่แท้จริง และจากนั้นคุณก็จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ใน
ชีวิตด้วยมุมมองใหม่

ในโลกที่ทุกคนเร่งรีบและห่างเหินจากการอยู่กับตัวเอง
ลมหายใจกลายเป็นสิ่งที่ถูกมองข้ามไปอย่างง่ายดาย
เราอาจจะหายใจอยู่ แต่ไม่เคย “รู้” ว่ากำลังหายใจ

แต่ถ้าเราหยุดและใส่ใจลมหายใจอย่างเต็มที่ ลมหายใจจะกลายเป็นเครื่องมือที่มีพลังในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของเรา

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากคำถามที่ผมตั้งไว้ให้ตัวเอง และความตั้งใจที่จะแบ่งปันสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ลมหายใจในการทำให้ชีวิตของเรามีสมดุลและสงบสุข ลมหายใจไม่ใช่แค่เรื่องของกรมธรรม์ชีวิตอยู่ แต่มันคือเครื่องมือที่สามารถช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัว ซึ่งเป็นอุปสรรคใหญ่ที่ทำให้เราห่างไกลจากความสุขที่แท้จริง

ไม่ว่าเราจะเผชิญหน้ากับความยากลำบาก ความเครียด หรือแม้กระทั่งความสำเร็จที่มาพร้อมกับความคาดหวังสูง ลมหายใจคือสิ่งที่จะคอยช่วยให้เราควบคุมจิตใจและกลับมาสู่ความสงบได้ในทุก ๆ สถานการณ์ ในหนังสือเล่มนี้ ผมได้รวบรวมแนวทางที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การฝึกหายใจอย่างมีสติ ไปจนถึงการเข้าใจในบทบาทของลมหายใจในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิต

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้ลมหายใจเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในตัวเองและกับผู้อื่น การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิ และการใช้ลมหายใจในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ผมเชื่อว่าทุกคนสามารถนำหลักการเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตได้ ไม่ว่าคุณจะเป็นใครหรืออยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

ผมได้รับแรงบันดาลใจ จากการเรียนรู้จากครูและนักคิด หลายคน

อาทิ ท่านพุทธทาส และท่านดิช นัท ฮันท์ ซึ่งท่านทั้งสองได้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการนำพาคนออกจากความทุกข์และก้าวสู่อิสระภาพ ผมหวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากแนวทางที่ท่านทั้งสองได้ถ่ายทอด และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตของตนเอง

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่เพียงแนะนำวิธีการฝึกฝนลมหายใจ แต่เป็นการแนะนำวิธีการที่เราสามารถใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการเชื่อมโยงจิตใจและร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้เราสามารถพบความสงบและความสุขในชีวิตประจำวันได้ แม้ในวันที่โลกยังคงหมุนไปด้วยความเร็ว

ผมเชื่อว่า เมื่อคุณเริ่มต้นฝึกฝนการหายใจด้วยความตั้งใจ การเชื่อมโยงกับลมหายใจอย่างมีสติจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณให้ดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ คุณจะค้นพบว่าคุณสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น และสำคัญที่สุดคือ สามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความหมายมากขึ้น

สุดท้ายนี้ ผมอยากให้คุณลองถามตัวเองอีกครั้งหนึ่งว่า “คุณพร้อมที่จะเริ่มหายใจอย่างมีสติและเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณหรือยัง?” ถ้าคำตอบคือใช่ หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือที่ช่วยพาคุณไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ

ขอให้คุณพบความสุขจากการฝึกฝนและการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการสร้างชีวิตที่มีความหมายมากขึ้นทุก ๆ วัน

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ธวัชชัย พิษผล

สารบัญ

บทนำ ลมหายใจ

สะพานแห่งปัญญาและความเข้าใจ

15

บทนำ 1 ความสำคัญของลมหายใจในพุทธศาสนา	17
บทนำ 2 ท่านติช นัท ฮันห์ การตื่นรู้ในลมหายใจ	23
บทนำ 3 ท่านพุทธทาส ลมหายใจคือธรรมชาติ	31
บทนำ 4 การเชื่อมโยงแนวคิดของสองปราชญ์	37
บทนำ 5 เป้าหมายของหนังสือ การปฏิบัติที่เข้าถึงได้	43

ภาคที่ 1 ปรัชญาของลมหายใจ

49

บทที่ 1 ลมหายใจแห่งปัจจุบัน

51

1.1 การตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ	51
1.2 ลมหายใจกับการปล่อยวางความกังวล	56
1.3 ท่านติช สติกับลมหายใจในทุกอิริยาบถ	60
1.4 ท่านพุทธทาส การฝึกปล่อยวางผ่านลมหายใจ	65
1.5 การปฏิบัติเพื่อสัมผัสปัจจุบันขณะ	69

แบบฝึกปฏิบัติ หายใจเข้า-ออกลึก ๆ 10 ครั้ง พร้อมสังเกตความรู้สึกในขณะนั้น	74
---	----

บทที่ 2 ลมหายใจคือธรรมชาติ

81

- 2.1 การเข้าใจลมหายใจในมิติธรรมชาติ 81
- 2.2 การเชื่อมโยงลมหายใจกับ “อนัตตา” 86
- 2.3 ท่านติช ธรรมชาตินในตัวเรากับการหายใจ 91
- 2.4 ท่านพุทธทาส ธรรมะคือธรรมชาติ 96
- 2.5 การสังเกตธรรมชาติรอบตัวผ่านลมหายใจ 101

แบบฝึกปฏิบัติ นั่งใต้ต้นไม้ 10 นาที หายใจเข้า-ออก
อย่างรู้ตัว 106

บทที่ 3 ลมหายใจแห่งสันติภาพ

111

- 3.1 ความสงบในใจเริ่มต้นที่ลมหายใจ 111
- 3.2 ท่านติช การสร้างสันติสุขด้วยสติ 118
- 3.3 ท่านพุทธทาส การปลดปล่อยทุกขใจในใจ 128
- 3.4 ลมหายใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่น 138
- 3.5 สันติภาพที่เกิดขึ้นในทุกลมหายใจ 144

แบบฝึกปฏิบัติ หายใจอย่างช้า ๆ ขณะเผชิญกับปัญหา 150

สารบัญ

ภาคที่ 2 การปฏิบัติที่แท้จริง

155

บทที่ 4 ลมหายใจเพื่อการเริ่มต้นใหม่

157

- 4.1 ท่านดิช วิธีต้อนรับเช้าวันใหม่ 157
- 4.2 ท่านพุทธทาส การเริ่มต้นใหม่ในทุกลมหายใจ 163
- 4.3 การปล่อยวางความผิดพลาดด้วยลมหายใจ 169
- 4.4 ลมหายใจที่ให้พลังแก่ชีวิต 175
- 4.5 การสร้างนิสัยการฝึกสติในทุกเช้า 181

บทที่ 5 ลมหายใจในความทุกข์และ ความสุข

189

- 5.1 การเผชิญความทุกข์ด้วยลมหายใจ 189
- 5.2 การยอมรับความสุขในขณะนี้ 195
- 5.3 ท่านดิช การแปรความทุกข์ให้เป็นปัญญา 201
- 5.4 ท่านพุทธทาส ลมหายใจคืออิสรภาพจากทุกข์ 208
- 5.5 การสร้างสมดุลในชีวิตผ่านลมหายใจ 214

บทที่ 6 ลมหายใจในกิจวัตรประจำวัน 221

- 6.1 ท่านดิช การเดินด้วยลมหายใจ 221
- 6.2 การรับประทานอาหารอย่างมีสติ 228
- 6.3 ท่านพุทธทาส ลมหายใจกับการทำงาน 235
- 6.4 การพักผ่อนด้วยลมหายใจที่สงบ 241
- 6.5 การใช้ลมหายใจสร้างสมาธิในทุกกิจกรรม 247

ภาคที่ 3 ลมหายใจสู่การหลุดพ้น 255

บทที่ 7 ลมหายใจคือทางสู่นิพพาน 257

- 7.1 นิพพานในปัจจุบันขณะ 257
- 7.2 การปล่อยวางตัวตนผ่านลมหายใจ 263
- 7.3 ท่านพุทธทาส นิพพานไม่ใช่เรื่องไกลตัว 269
- 7.4 ท่านดิช ความสงบในใจคือความหลุดพ้น 275
- 7.5 การเดินทางสู่ความหลุดพ้นในทุกวัน 280

สารบัญ

บทที่ 8 ลมหายใจในการปฏิสัมพันธ์กับโลก 287

- 8.1 การสร้างความเข้าใจระหว่างมนุษย์ 287
- 8.2 ท่านพุทธทาส การปลดปล่อยจากระบบวัตถุนิยม 293
- 8.3 ท่านติช ลมหายใจที่เชื่อมโยงกับโลก 299
- 8.4 การรับฟังผู้อื่นด้วยลมหายใจ 304
- 8.5 ลมหายใจที่สร้างความรักและเมตตา 309

แบบฝึกปฏิบัติ หายใจ 5 ครั้งลึก ๆ ก่อนเริ่มสนทนา 315

ภาคที่ 4 บทสรุปและแรงบันดาลใจ 321

บทที่ 9 ลมหายใจแห่งปัญญาและความรัก 323

- 9.1 ปัญญาในลมหายใจที่สงบ 323
- 9.2 ท่านพุทธทาส ลมหายใจในฐานะแก่นธรรมะ 330
- 9.3 การสร้างความรักในทุกลมหายใจ 336
- 9.4 บทเรียนสำคัญจากปราชญ์ทั้งสอง 341

บทที่ 10 น้อมนำลมหายใจสู่วิถีชีวิตใหม่ 351

- 10.1 การสร้างนิสัยใหม่ด้วยลมหายใจ 351
- 10.2 การใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลง 356
- 10.3 ท่านติช นัท ฮันท์ ลมหายใจในชีวิตที่สมดุล 362
- 10.4 ท่านพุทธทาส ลมหายใจในฐานะวิถีแห่งอิสรภาพ 371
- 10.5 วิธีการปฏิบัติลมหายใจในระยะยาว 377

แบบฝึกปฏิบัติ วางแผนกิจวัตรประจำวัน พร้อมกำหนด
ช่วงเวลาสำหรับฝึกหายใจ 384



บทนำ

ลมหายใจ

สะพานแห่งปัญญาและความเข้าใจ





บทนำ

01

ความสำคัญ ของลมหายใจในพุทธศาสนา

“คุณเคยหายใจโดยไม่รู้ตัวหรือไม่?”

บางครั้งเราใช้เวลาทั้งวันโดยไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งที่เรียบง่ายที่สุดในชีวิต นั่นคือลมหายใจของเราเอง เราอาจเครียดกับงาน สับสนกับปัญหา หรือจมอยู่กับความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน จนลืมไปว่าทุกลมหายใจ คือชีวิตที่ยังคงดำเนินอยู่

ผมเคยเจอคนคนหนึ่งที่มีประสบปัญหาใหญ่ในชีวิต เขาเล่าให้ฟังว่า ในช่วงที่จิตใจเขารวนที่สุด เพื่อนคนหนึ่งแนะนำให้เขาลอง “หายใจ” ฟังดูธรรมดาตามาก แต่การหายใจลึก ๆ ครั้งนั้น ทำให้เขาหยุดคิดถึงปัญหา และกลับมารับรู้ถึงตัวเองอีกครั้ง ผมจึงอดคิดไม่ได้ว่าลมหายใจ ที่เราแทบไม่เคยสนใจเลย กลับกลายเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้เรา หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ลมหายใจ สะพานสู่ปัจจุบัน

ในพุทธศาสนา ลมหายใจเป็นมากกว่ากระบวนการทางร่างกาย เพราะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะ พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง “อานาปานสติ” หรือการเจริญสติด้วยลมหายใจ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการฝึกสมาธิ เราไม่จำเป็นต้องหาอุปกรณ์พิเศษ ไม่ต้องเตรียมตัวอะไรให้ยุ่งยาก แค่มีลมหายใจเข้าและออกก็เพียงพอแล้ว

ลองนึกถึงเวลาที่หายใจลึก ๆ และตั้งใจรับรู้มัน คุณอาจรู้สึกว่าคุณคิดวุ่นวายเริ่มลดลง จิตใจสงบขึ้น และเริ่มมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น ลมหายใจไม่ได้เพียงแค่พาอากาศเข้าสู่ปอด แต่มันยังช่วยพาเรากลับมาอยู่กับ “ตรงนี้” และ “ตอนนี้”

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ผู้ใดก็ตามรู้ลมหายใจเข้าออก ผู้นั้นย่อมมีสติอยู่กับกาย และย่อมละกิเลสได้” หมายความว่า ลมหายใจไม่ได้ช่วยแค่ทำให้จิตสงบ แต่ยังเป็นเครื่องมือในการสร้างความรู้แจ้งและความหลุดพ้น

ลมหายใจ ยาวิเศษในยามทุกข์

คุณเคยสังเกตไหมว่า เวลาที่เรากลัว เครียด หรือเศร้า ลมหายใจมักจะสั้นและถี่ ลมหายใจสะท้อนสภาพจิตใจของเรา แต่ในขณะเดียวกัน เราก็สามารถใช้ลมหายใจเพื่อเปลี่ยนแปลงจิตใจได้เช่นกัน

ผมจำได้ว่ามีครั้งหนึ่งที่ผมเครียดกับงานจนแทบระเบิด หัวใจเต้นแรง ความคิดตีรวนจนไม่สามารถทำอะไรได้เลย เพื่อนคนหนึ่งฝึกสมาธิ

มาบอกผมว่า “ลองหยุดทุกอย่าง แล้วทำแค่หายใจ” ตอนนั้นผมคิดว่าไม่น่าจะช่วยอะไรได้ แต่เมื่อผมหยุดและลองทำตาม ค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ และปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ ผมก็เริ่มรู้สึกถึงความเครียดลดลง ความคิดที่เคยวุ่นวายก็สงบลง

พุทธศาสนาเรียกสิ่งนี้ว่า วิปัสสนา หรือการมองเห็นความจริงผ่านการสังเกตลมหายใจ การฝึกเช่นนี้ช่วยให้เราเข้าใจว่า ทุกความทุกข์ ทุกความรู้สึก ล้วนมีขึ้นและดับลงเหมือนลมหายใจ มันสอนให้เราไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ เพราะทุกสิ่งเป็นเพียงชั่วคราว

ลมหายใจ หนทางสู่ความสงบ

ในโลกที่เร่งรีบและเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ลมหายใจเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรากลับมาสู่ความสงบ ผมเคยเจอคำพูดหนึ่งที่บอกว่า “ถ้าคุณไม่มีเวลาแม้แต่จะหายใจลึก ๆ นั่นแปลว่าคุณต้องหายใจลึก ๆ เดียวนี้” ซึ่งผมว่ามันจริงมาก

เวลาที่เรหายใจลึก ๆ เรากำลังให้เวลากับตัวเอง เรากำลังหยุดความเร่งรีบ และกลับมาฟังเสียงภายในของเราเอง ลมหายใจช่วยให้เรามีพื้นที่ว่างในจิตใจ และพื้นที่ว่างนี้เองที่เปิดโอกาสให้เราได้มองเห็นทางออกในปัญหาที่เราเผชิญ

พระพุทธานามองว่าความสงบไม่ได้มาจากการหลีกเลี่ยงปัญหา แต่มาจากการอยู่กับปัจจุบันขณะ และลมหายใจเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการทำสิ่งนี้

ลมหายใจ ความสำคัญในชีวิตประจำวัน

ลมหายใจไม่ได้เป็นแค่เครื่องมือทางจิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราอีกด้วย เวลาที่คุณรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด ลองหยุดและหายใจลึก ๆ คุณจะพบว่าความโกรธเริ่มลดลง หรือเวลาที่รู้สึกท้อแท้ ลมหายใจจะช่วยเติมพลังใจให้คุณกลับมาเข้มแข็งอีกครั้ง

ในพุทธศาสนา การปฏิบัติลมหายใจไม่ได้จำกัดอยู่ที่การนั่งสมาธิ แต่สามารถทำได้ในทุกกิจกรรม เช่น เดิน กิน หรือแม้กระทั่งพูด พระพุทธเจ้าแนะนำให้เราใช้ลมหายใจเป็นเครื่องเตือนใจอยู่เสมอว่าเรายังมีชีวิต และชีวิตนี้มีค่าที่จะรับรู้ในทุกขณะ

ลมหายใจ สะพานสู่ความหลุดพ้น

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ลมหายใจเป็นหนทางสู่ความหลุดพ้น เพราะมันช่วยให้เรามองเห็นความจริงของชีวิตว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง ลมหายใจที่เข้าไปในตัวเราจะต้องออกมา และลมหายใจที่ออกไปก็จะไม่กลับมาอีก ทุกขณะของลมหายใจเป็นการสอนเราว่าชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเรารู้และเข้าใจความไม่เที่ยงนี้ เราจะเริ่มปล่อยวาง และเมื่อเราปล่อยวางได้ เราก็จะพบความสงบที่แท้จริง

ให้ลมหายใจเป็นเพื่อนร่วมทาง

ลมหายใจคือสิ่งที่เรียบง่ายที่สุด แต่ก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา มันไม่เพียงแค่หล่อเลี้ยงร่างกาย แต่ยังหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของเรา

ในทุกลมหายใจ เราจะได้พบความสงบ ความเข้าใจ และความหลุดพ้น
ตั้งนั้น ในวันที่ชีวิตดูเหมือนจะวุ่นวาย ลองหยุดสักครู่และกลับมาหา
ลมหายใจของตัวเอง คุณอาจค้นพบว่า ทุกคำตอบที่คุณกำลังตามหา
มันซ่อนอยู่ในลมหายใจที่เรียบง่ายที่สุด

ลมหายใจ

คือสะพานที่เชื่อมเรากับปัจจุบัน
แต่เรามักทะเลยมัน

”



บทนำ

02

ท่านติช นัท ฮันห์ การตื่นรู้ในลมหายใจ

คุณเคยสังเกตลมหายใจของตัวเองไหม?

ไม่ใช่ตอนที่หอบหลังวิ่งหรือกลั้นหายใจในสระน้ำ แต่เป็นตอนที่คุณนั่งอยู่เฉย ๆ อาจเป็นเวลาที่คุณรอคิวในร้านกาแฟ หรือนั่งอยู่บนรถเมล์ที่แน่นขนัด ลมหายใจยังคงอยู่เสมอ แม้ว่าเราจะไม่เคยใส่ใจมัน

ท่านติช นัท ฮันห์ พระภิกษุชาวเวียดนามที่เป็นทั้งนักปฏิบัติและครูแห่งการเจริญสติ กล่าวว่า ลมหายใจไม่ใช่แค่การดำรงชีวิต แต่มันคือหนทางแห่งการตื่นรู้ เป็นสะพานที่เชื่อมระหว่างความคิดและการรับรู้ เป็นเครื่องมือที่ช่วยปลดปล่อยเราจากความทุกข์ในทุกขณะ

1. ลมหายใจ พลังที่ซ่อนอยู่ในความเรียบง่าย

ผมเคยฟังเรื่องเล่าของชายคนหนึ่งที่กำลังจะหลุดออกจากงานประจำที่มั่นคง เขาเล่าว่าความกดดันในที่ทำงาน ความคาดหวังของครอบครัว และความไม่แน่นอนในชีวิต กดดันจนเขารู้สึกเหมือนกำลังจมน้ำ วันหนึ่งเขาได้อ่านบทความของท่านติช นัท ฮันห์ เกี่ยวกับ “การตื่นรู้ในลมหายใจ” ข้อความที่เขาจำได้แม่นยำคือ “เมื่อคุณรู้สึกเหมือนกำลังจมน้ำ ลองหายใจเข้า ๆ และยอมรับความรู้สึกนั้น”

ชายคนนั้นเริ่มฝึกหายใจเพียงแค่สามนาทีในตอนเช้า เขาค่อย ๆ รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง ความเครียดลดลง ความรู้สึกแน่นในอกเริ่มเบาบาง เขาเล่าว่า “ทุกครั้งที่ผมหายใจ มันเหมือนผมกำลังเติมพลังให้กับตัวเอง”

ท่านติช นัท ฮันห์ เน้นย้ำเสมอว่า

ลมหายใจ ไม่ใช่แค่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

แต่เป็นประตูสู่การรับรู้
ถ้าเราใส่ใจลมหายใจ
ในทุกขณะของชีวิต...

ก็จะกลายเป็นโอกาส
ที่ทำให้เราได้ค้นพบตัวเอง



2. การหายใจที่ช่วยปลดปล่อยความทุกข์

ครั้งหนึ่ง ท่านติช นัท ฮันห์ เคยเล่าเรื่องราวของชาวนาในเวียดนามที่ต้องสูญเสียทุกอย่างในสงคราม ชายผู้นั้นมาหาท่านด้วยน้ำตาและความเจ็บปวด ท่านเพียงกล่าวว่า “ก่อนที่เจ้าจะเล่าเรื่อง เจ้าจงหายใจเข้าและหายใจออก”

ชายชาวนาเริ่มฝึกหายใจไปพร้อมกับคำแนะนำของท่านติช ในไม่ช้า เขาก็เริ่มรู้สึกว่าการโกรธและความเศร้าของเขาค่อย ๆ คลายลง ท่านติชกล่าวว่า “เมื่อเจ้าหายใจ เจ้ากำลังอยู่กับตัวเอง และเมื่อเจ้ารู้จักตัวเอง เจ้าก็จะปลดปล่อยความทุกข์ได้”

นี่คือหัวใจของคำสอนจากท่านติช นัท ฮันห์ การหายใจไม่ใช่เพียงเพื่อสงบจิตใจ แต่มันคือวิธีปลดปล่อยเราออกจากพันธนาการของอดีตและความกังวลในอนาคต

3. ลมหายใจในทุกกิจกรรม

การนำธรรมะเข้าสู่ชีวิตประจำวัน

สิ่งที่ทำให้คำสอนของท่านติช นัท ฮันห์แตกต่าง คือเน้นว่าการเจริญสติด้วยลมหายใจ ไม่จำเป็นต้องทำในที่เงียบสงบเท่านั้น แต่สามารถนำมาใช้ได้ในทุกกิจกรรม ตั้งแต่การเดิน การล้างจาน ไปจนถึงการฟังเพลง

ลองจินตนาการว่าคุณกำลังล้างจาน คุณอาจคิดว่ามันเป็นงานบ้านที่น่าเบื่อ แต่ท่านติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า การล้างจานสามารถกลายเป็น

การปฏิบัติธรรมได้ หากคุณตั้งใจจดจ่อกับฟองน้ำที่สัมผัสงาน น้ำที่ไหลผ่านนิ้ว และลมหายใจที่เข้าออก

การใส่ใจกับลมหายใจในทุกกิจกรรมไม่เพียงแต่ช่วยให้เรารู้สึกสงบ แต่ยังช่วยให้เรารับรู้ถึงความสุขที่ซ่อนอยู่ในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ของชีวิต

4. ลมหายใจ การเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ

ท่านดิช นัท ฮันท์ มักเปรียบลมหายใจกับสมอเรือที่ช่วยยึดเราไว้กับปัจจุบัน ในช่วงที่ชีวิตเผชิญกับความวุ่นวาย ลมหายใจคือเครื่องมือที่ช่วยให้เรากลับมารู้จักตัวเอง

ครั้งหนึ่งผมได้ฟังเรื่องราวของหญิงสาวที่เพิ่งผ่านการสูญเสียคนที่รัก เธอบอกว่าทุกครั้งที่เธอนึกถึงอดีต หัวใจเธอเหมือนจะแตกสลาย เธอเริ่มฝึกสมาธิตามคำสอนของท่านดิช นัท ฮันท์ โดยเน้นที่ลมหายใจ ในทุกครั้งที่ความเจ็บปวดเข้ามา เธอบอกว่า “ลมหายใจทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณยังอยู่ตรงนี้ และฉันสามารถก้าวต่อไปได้”



ลมหายใจไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวด แต่ยังช่วยเชื่อมโยงร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน มันทำให้เรารู้ว่าแม้ความคิดจะพัดผ่านไปในอดีตหรืออนาคต แต่ร่างกายของเรายังอยู่ในปัจจุบันเสมอ

5. การฝึกตื่นรู้ในลมหายใจ

เทคนิคจากท่านติช นัท ฮันห์

หนึ่งในคำแนะนำของท่านติช นัท ฮันห์ ที่ผมชื่นชอบมากคือการฝึกเจริญสติด้วยบทกลอนสั้น ๆ เช่น

หายใจเข้า... ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า
หายใจออก... ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก

บทกลอนนี้ฟังดูเรียบง่าย แต่เมื่อเราตั้งใจทำตาม เราจะพบว่าความคิดของเราหยุดนิ่ง และเรากลับมารับรู้ถึงปัจจุบัน ท่านแนะนำว่าเราสามารถปรับใช้บทกลอนนี้ได้ในทุกกิจกรรม เช่น ตอนที่เรากำลังเดินหรือดื่มชา

ลองทำตามดูสิครับ ผมเชื่อว่า คุณจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในใจ

6. ลมหายใจ บทเรียนจากธรรมชาติ

ท่านติช นัท ฮันห์ มักจะเปรียบลมหายใจกับธรรมชาติ ท่านกล่าวว่า “ลมหายใจเหมือนสายน้ำ มันไหลไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันหยุด และทุกครั้งที่เราหยุดเพื่อสัมผัสมัน เราจะพบความสงบที่ลึกซึ้ง”

ครั้งหนึ่งผมเคยไปนั่งริมลำธารในช่วงวันหยุด ผมลองหลับตาและตั้งใจฟังเสียงน้ำที่ไหลผ่านหิน เสียงนั้นเหมือนกับลมหายใจของธรรมชาติ

ผมเริ่มหายใจช้า ๆ ไปพร้อมกับเสียงนั้น ความรู้สึกสงบที่เกิดขึ้น ไม่อาจบรรยายได้ ธรรมชาติสอนเราว่าทุกสิ่งในชีวิตมีจังหวะของมัน ลมหายใจของเราก็เช่นกัน มันสอนให้ยอมรับจังหวะที่เปลี่ยนแปลงไป และไม่พยายามบังคับสิ่งใด



การตื่นรู้ในลมหายใจคืออะไร?

การตื่นรู้ในลมหายใจตามคำสอนของท่านติช นัท ฮันห์ ไม่ได้หมายถึง การทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่หรือซับซ้อน แต่มันหมายถึงการกลับมารับรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้า การหายใจไม่ใช่แค่การดำรงชีวิต แต่มันคือหนทางที่ช่วยให้ เราได้พบกับความสุข ความสงบ และตัวตนที่แท้จริงของเราเอง

ผมอยากเชิญให้คุณลองฝึกตามคำสอนของท่านติช นัท ฮันห์ ในวันนี้ เพียงแค่หายใจเข้าและออกอย่างตั้งใจ และเฝ้าดูว่าลมหายใจนั้นพาคุณไปที่ไหน ผมเชื่อว่า คุณจะพบคำตอบบางอย่างที่สำคัญเกี่ยวกับตัวเอง ที่ซ่อนอยู่ในนั้น

ทุกครั้งที่เราหยุดและเฝ้าดูลมหายใจ เราจะพบว่ามันเหมือนกระจกที่ สะท้อนตัวตนของเรา ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก หรือแม้แต่ สภาวะทางกายและจิตใจ ลมหายใจพาเรากลับมาสู่ปัจจุบัน และใน ปัจจุบันนั่นเองที่ความทุกข์และความกังวลจากในอดีตและอนาคต หมดความสำคัญไป

ท่านติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า “ลมหายใจเป็นครูที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต มันไม่เคยตัดสิน ไม่เคยเรียกร้อง เพียงแค่อยู่เพื่อให้เราได้รู้จักตัวเราเอง”

แบบฝึกปฏิบัติ ฝึกตื่นรู้ในลมหายใจ (5 นาที)

1. เตรียมตัว นั่งในท่าที่สบาย ไม่ต้องพยายามบังคับท่าทาง แคให้ตัวคุณรู้สึกผ่อนคลาย
2. เริ่มต้นหายใจ หายใจเข้าลึก ๆ และปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ ลองนับ 1-4 ขณะหายใจเข้า และ 1-4 ขณะหายใจออก
3. สังเกตความรู้สึก รับรู้ว่าลมหายใจพาคุณไปที่ไหน รู้สึกอย่างไร เมื่ออากาศเย็นเข้าสู่ร่างกาย และเมื่ออากาศอุ่นออกไป
4. เชื่อมโยงกับปัจจุบัน ลองพูดในใจว่า “ตอนนี้ฉันอยู่ที่นี้ ตอนนี้ฉันปลอดภัย”
5. สิ้นสุดการฝึก เมื่อครบ 5 นาที ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น และสังเกตว่าความคิดหรือความรู้สึกของคุณเปลี่ยนไปหรือไม่

เมื่อเราตื่นรู้ในลมหายใจ เราจะพบว่ามันไม่ใช่แค่กิจกรรมของร่างกาย แต่มันคือการเชื่อมโยงตัวเราเข้ากับจักรวาล ทุกครั้งที่คุณฝึก คุณกำลังให้โอกาสตัวเองได้อยู่ในปัจจุบัน และเมื่อปัจจุบันนี้เต็มไปด้วยสติและความสงบ ก็จะเป็นของขวัญที่มีค่าที่สุดในชีวิต

“จงหายใจ แล้วเฝ้าดูว่าโลกใบนี้กำลังเปลี่ยนไปพร้อมกับลมหายใจของคุณ” — ท่านติช นัท ฮันห์