



ลมปราณกับการดับทุกข์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท Pana and the Enlightenment in Theravada Buddhism

อำไพ ชัยชลทรัพย์

Amphai Chaichonlasub

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya university

Corresponding author, e-mail: ampai7643@gmail.com

Received July 18, 2024; Revised December 30, 2024; Accepted: December 31, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างลมปราณกับการดับทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ด้วยวิธีการศึกษาจากเอกสาร หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์กันระหว่างลมปราณกับการดับทุกข์ปรากฏในด้านที่ลมปราณเป็นเครื่องมือ ส่วนการดับทุกข์เป็นผลที่เกิดตามมา ผ่านการมองว่าลมปราณและการดับทุกข์เกี่ยวข้องกันในแง่ธรรมชาติ อันเป็นกฎสากลในแง่ของการมองว่า การเกิดทุกข์และดับทุกข์มาจากการสร้างเงื่อนไขที่ต่างกัน หากใช้ลมปราณเป็นเครื่องมือจะพบว่าการเกิดทุกข์นั้นมาจากการไม่ได้พิจารณาลมหายใจที่เข้าออกว่าสัมพันธ์กับการเกิดและดับ คือลมหายใจเข้าเป็นการเกิดและออกเป็นการดับ แต่หากมีสติพิจารณาทันก็จะเข้าใจหลักการนี้ได้ ขณะที่ความสัมพันธ์เชิงการปฏิบัติ เป็นการลมปราณไปปฏิบัติเพื่อสร้างสติในการรับรู้ลมหายใจเข้าออกอันเป็นวิธีการดับความทุกข์ทางกาย และดับอารมณ์คือความโกรธที่มาจากรู้นของอารมณ์ที่สั่งสมไว้ในอดีตได้

คำสำคัญ: ลมปราณ; การดับทุกข์; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article has objective to show the relationship between Pana and the Enlightenment in Theravada Buddhism. This article employed the documentary research methodology. In the research, it was found that the relationship between Pana and the Enlightenment that appears in the sense that breath is the mean and the cessation of suffering is the end through the view that breath and the cessation of suffering are related in terms of nature, which is a universal law. In terms of looking at the creation of suffering and the cessation of suffering come from the creation of different conditions. If you use breath as a tool, you will find that the birth of suffering comes from not considering the breath that goes in and out as related to birth and death. That is, breathing in is birth and breathing out is death.



But if you consciously consider it in time, you will be able to understand this principle. while the practical relationship It is a practice of breathing in order to create mindfulness in awareness of breathing in and out, which is a method of extinguishing physical suffering. And to extinguish the emotion is anger that comes from the base of emotions that have been accumulated in the past.

Keywords: Pana; the Enlightenment; Theravada Buddhism

บทนำ

ลมปราณมาจากคำว่า ปาณะ หมายถึงลม จะพบการกล่าวคำนี้ไว้เกี่ยวข้องกับการหายใจเข้าและออก อันเป็นหลักการฝึกลมหายใจที่เรียกว่า ปาณะ ดังปรากฏในข้อความว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก” (พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ 24 ข้อที่ 60 หน้าที่ 131, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ลมปราณจึงวิธีการที่พระภิกษุที่อยู่ป่าจะต้องปฏิบัติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าและออกเป็นอารมณ์ผ่านวิธีการที่เรียกว่า อานาปานสติที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 984 หน้าที่ 461, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทั้งนี้ยังเนื่องด้วยการมองว่าลมหายใจนั้นเป็นพื้นฐานของการมีชีวิต จึงปรากฏว่าข้อพิจารณาว่าการจามเป็นการนำชีวะหรือชีวิตออกไปจากตัวเอง หากใครจามก็จะมีอาการอวยพร ดังความตอนหนึ่งเล่าว่า

พระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงธรรมได้ทรงจามขึ้น ภิกษุทั้งหลายได้ถวายพระพรเสียงดังว่า “ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงพระเจริญพระชนมายุเถิด ขอพระสุคตจงทรงพระเจริญพระชนมายุเถิดพระพุทธเจ้าข้า” การแสดงธรรมต้องหยุดลง เพราะเสียงถวายพระพรนั้น พระพุทธองค์จึงรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีการจาม ผู้ที่ได้รับพรว่า ‘ขอจงมีอายุยืน’ จะมีชีวิตหรือต้องตายเพราะสาเหตุนั้นละหรือ” ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่เลย พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีการจาม ภิกษุไม่พึงให้พรว่า ‘ขอจงมีอายุยืน’ รูปใดให้ ต้องอาบัติทุกกฏ” ต่อมาพวกภิกษุจาม คนทั้งหลายก็ให้พรว่า “ขอท่านทั้งหลายจงมีอายุยืน” ภิกษุยำเกรงอยู่จึงไม่ยอมให้พรตอบ คนทั้งหลายดำนิประณาม โพนทะนาว่า “ไฉนพวกพระสมณะเชื้อสายศากยบุตร เมื่อเขาให้พรว่า ‘จงมีอายุยืน’ จึงไม่ให้พรตอบเล่า” ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย คนทั้งหลายต้องการความเป็นสิริมงคล ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกคฤหัสถ์ให้พรว่า ‘จงมีอายุยืน’ เราอนุญาตให้ภิกษุให้พรตอบว่า ‘ท่านก็จะมีอายุยืน’” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 7 ข้อที่ 288 หน้าที่ 73, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเข้าใจลมปราณในลักษณะนี้เป็นการเข้าใจวิธีการเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของพระภิกษุ ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะพบว่า มีปรากฏในทางพระพุทธศาสนาที่สอนไว้สำหรับพระภิกษุที่บวช

จำเป็นต้องมีปัจจัย ๔ คือ จีวร อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จึงไม่น่าแปลกใจว่าการที่พระมีความรู้เรื่องการแพทย์และการรักษานั้นเป็นด้วยต้องเรียนรู้ถึงการเยียวยาตนเองเพื่อให้มีการเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อต้องเผชิญต่อโรค ขณะเดียวกันการเจ็บป่วยนั้นก็อาจเป็นเหตุต้องทำให้จิตใจอ่อนแอตามไปด้วย จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพและป้องกันตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นเหตุให้สูญเสียสุขภาพและเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม (Damien Keown, 1995)

ลมปราณในความหมายนี้จึงเป็นการอ้างถึงหลักการสัมพันธ์กับการดับทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ทางกายที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต และดับทุกข์ทางใจ ดังจะพบได้ในแง่ของการกำหนดลมและการเยียวยา โดยในแง่ของร่างกายนั้นสัมพันธ์กับข้อความที่ว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา” (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 21 หน้าที่ 28, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเข้าใจนี้เป็นข้อพิจารณาถึงลมปราณนั้นไม่ใช่สิ่งที่กำหนดได้ว่าเที่ยงหรือบังคับได้ แต่เป็นไปตามธรรมชาติ ในแง่นี้จึงเป็นการกำหนดว่า ลมปราณที่จะช่วยปรับสมดุลให้กับกายและใจ ดังข้อความที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรว่า

“สมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’...สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้จิต หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราตั้งจิตมั่น หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราเปลื้องจิต หายใจออก’ (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 21 หน้าที่ 28, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ต่อข้อเสนอดังกล่าวจึงสะท้อนให้เห็นว่า ลมปราณในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถดับทุกข์ได้ทั้งทางกายและทางใจ บทความนี้ จึงมุ่งอธิบายหลักการดังกล่าวระหว่างลมปราณกับการดับทุกข์ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร จึงนำไปสู่ข้อปฏิบัติที่สามารถช่วยดับทุกข์ได้ทั้งกายและใจด้วยการศึกษาวิเคราะห์ทางคัมภีร์และเอกสารที่เกี่ยวข้อง และเสนอหลักการที่เป็นวิชาการต่อไป

แนวคิดเรื่องลมปราณในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ลมปราณในพระพุทธศาสนาเถรวาทอ้างถึงลมหายใจที่เป็นองค์ประกอบหลักในการดำเนินชีวิต เมื่อพิจารณาจากแนวคิดดังกล่าวนี้จะพบว่า ชีวิตจำเป็นต้องมีองค์ประกอบสำคัญ 2 ด้านคือด้านกายและใจ ในที่นี้จะได้พิจารณาลมปราณในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2 ด้าน คือ

1. ลมปราณในฐานะการมีชีวิต เป็นการอ้างถึงลมปราณในฐานะองค์ประกอบของสรรพสัตว์ที่มีลมหายใจ เป็นข้อกำหนดด้วยสภาวะการมีลมหายใจเป็นหลัก การกำหนดชีวิตนี้มีชีวิตหรือไม่มีจึงอยู่ภายใต้ข้อกำหนดของการมีภาวะหรือไม่มีภาวะ ในข้อพิจารณานี้จะพบว่าการพิจารณาความเป็นมนุษย์นั้นเป็นการพิจารณาจากการมีชีวิตที่มีภาวะอยู่ด้วย การกำหนดว่าภาวะคือชีวิตจึงหมายรวม



เอาทางกายภาพเป็นหลัก โดยโครงสร้างของสัตว์ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ และชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หากพิจารณาในแง่ของลมปราณนั้น จะพบว่า ลมหายใจนั้นอยู่ในวาโยธาตุที่อยู่ในส่วนของรูป และส่วนที่ประกอบอยู่ในนามคือส่วนที่เป็น วิญญาณชั้น จะพบได้ตามความเชื่อว่า หากเราจามแรงๆ อาจทำให้ชีวิตตายได้ ดังข้อความตอนหนึ่งในพระไตรปิฎกว่า

สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคห้อมล้อมด้วยบริษัทหมู่ใหญ่ ประทับนั่งแสดงธรรม ได้ทรงจามขึ้น ภิกษุทั้งหลายได้ถวายพระพรเสียงดังว่า “ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงพระเจริญพระชนมายุ เกิด ขอพระสุตตจงทรงพระเจริญพระชนมายุเกิดพระพุทเจ้าข้า” การแสดงธรรมต้องหยุดลง เพราะเสียงถวายพระพรนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีการจาม ผู้ที่ได้รับพรว่า ‘ขอจงมีอายุยืน’ จะมีชีวิตหรือต้องตายเพราะสาเหตุนั้นละ หรือ” ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่เลย พระพุทเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีการจาม ภิกษุไม่พึงให้พรว่า ‘ขอจงมีอายุยืน’ รูปใดให้ ต้องอาบัติทุกกฏ” สมัยนั้น ในคราวที่ภิกษุทั้งหลายจาม คนทั้งหลายให้พรว่า “ขอท่านทั้งหลาย จงมีอายุยืน” ภิกษุยำเกรงอยู่จึงไม่ยอมให้พรตอบ คนทั้งหลายดำนิ ประณาม โพนทะนาว่า “โณพวก พระสมณะเชื้อสายศากยบุตร เมื่อเขาให้พรว่า ‘จงมีอายุยืน’ จึงไม่ให้พรตอบเล่า” ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย คนทั้งหลายต้องการความเป็นสิริมงคล ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกคลุหุสัถิให้พรว่า ‘จงมีอายุยืน’ เราอนุญาตให้ภิกษุให้พรตอบว่า ‘ท่านก็จะมีอายุยืน’” (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 7 ข้อที่ 288 หน้าที่ 73, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การจามที่ทำให้ลมหายใจออกไปจากร่างกายจึงเป็นเหมือนการทำให้ชีวิตหายไปด้วย จึงปรากฏว่าชีวิตอยู่ที่ลมหายใจ หากการจามนำชีวิตออกไปจึงต้องมีการให้คำอวยพร แต่ข้อคิดดังกล่าวนี้ ถูกมองว่าเป็นแนวคิดที่มีมาก่อนพระพุทธศาสนา และพระพุทธองค์ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญ แต่ลักษณะของลมปราณดังกล่าวอาจสะท้อนให้เห็นว่า การมีชีวิตนั้นอ้างอิงถึงการหายใจเป็นสำคัญ หากคนไม่มีชีวิต จะไม่ปรากฏว่ามีลมปราณ การมองว่าลมปราณคือชีวิตจึงเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตในแบบโบราณ แต่พระพุทธศาสนาเถรวาทมองว่า ลมปราณนั้นมีความหมายในระดับเดียวกับคำว่าชีวิต คือมีการพัฒนาตนเองได้ หากพิจารณาอย่างนี้จึงมีการกล่าวถึงโมฆบุรุษว่าเป็นบุคคลที่มีอยู่แค่เพียงลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่เป็นคนที่สามารถพัฒนาได้ แต่ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมองว่า คนที่มีชีวิตคือมีลมหายใจนั้นต้องพัฒนาได้ด้วย จึงพบหลักการพัฒนาลมปราณในอานาปานสติสูตรเป็นตัวอย่าง

2. ลมปราณในฐานะธาตุ เป็นการกล่าวถึงลมปราณในฐานะของธรรมชาติที่ปรากฏในในสรรพสิ่งที่ไหวได้ มีลักษณะคือพัดไปมา มีความพัดไปมา ได้แก่ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรืออุปาทินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา นี้เรียกว่าวาโยธาตุ ภายใน วาโยธาตุภายในและวาโยธาตุภายนอกนี้ก็เป็นวาโยธาตุนั่นเอง (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 345 หน้าที่ 335, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จะพบว่าลมปราณในฐานะของลมคือมีลักษณะเคลื่อนไหวได้ จึงทำให้เกิดผลต่อร่างกายคือการแปรปรวน และนำไปสู่การเป็นโรคได้ในที่สุด กล่าวคือ โรคลม เป็นการกล่าวถึงโรคที่เกิดจากลม ดังที่ภิกษุปิลินทวัจฉะอาพาธ



ด้วยโรคลม (วาตพาธ) แพทย์แนะนำให้ปรุยน้ำมันกับน้ำเมาอย่างอ่อน ท่านฉัน หากน้ำเมาแรงเกินไป ให้นวดด้วยน้ำมันโดยใช้ภาชนะที่ทำด้วยทองแดง ไม้ หรือผลไม้สำหรับเก็บน้ำมันที่ต้ม แล้วๆ โดยข้อมูลในคัมภีร์บาลีที่มีอยู่น้อยมากทำให้สามารถกล่าวได้เพียงกว้างๆ เกี่ยวกับความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมการแพทย์ในยุคแรก คัมภีร์จรกะ และสูตรกล่าวถึงความผิดปกติเกี่ยวกับลม (วาตะวีกะ) หรือ โรค (วาตะโรค, วาตพยาธิ) ไว้เป็นจำนวนมากบนพื้นฐาน แนวคิดเรื่องตรีโทษในแง่ของความผิดปกติของลม (วาตะ, วายู) เพียงอย่างเดียว หรือผสมผสานกับดีและเสมหะ และไปสถิตอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะที่ผู้เรียบเรียงคัมภีร์ทั้งสองเล่มกล่าวถึงวิธีการรักษาโรคลมไว้หลายวิธี โดยที่เกือบทุกวิธีต้องใช้น้ำมัน (เตละ) ต้มเคี่ยวร่วมกับตัวยาอื่นๆ เพื่อให้ คนไข้กิน ใช้ทาภายนอกหรือสำหรับสวนทวาร นอกจากนี้ยังมีการกล่าว ถึงยาซึ่งฝังในบางวิธีเช่นกัน จรกะเน้นย้ำถึงความสำคัญของยาน้ำมันโดย กล่าวว่า “ไม่มีสิ่งใดดียิ่งกว่าน้ำมัน (เตละ) อีกแล้ว... หลังจากผ่านการปรุแล้ว น้ำมันจะยังมีพลังมากขึ้น เพราะฉะนั้นน้ำมันที่ปรุร่วมกับกลุ่ม (ของ ตัวยา) ขจัดลม (วาตะ) โดยผ่านการเคี่ยวหนึ่งร้อยหรือหนึ่งพันครั้ง จะ สามารถกำจัดพิษที่สถิตอยู่ในช่องทางที่เล็กที่สุดได้อย่างรวดเร็ว ” ยาน้ำมันซึ่งมีประสิทธิภาพพิเศษสุดที่เรียกว่า “เคี่ยวหนึ่งพันครั้ง” ซึ่งหลังจากปรุเสร็จแล้วจะต้องเก็บในภาชนะทำด้วยทอง เงิน หรือดิน อย่างไรก็ตาม คัมภีร์แพทย์ยุคแรก ไม่ได้ระบุตำรายาที่ใช้รักษา อาการอาพาธของภิกษุปิลินทวัจฉะอย่างชัดเจน แม้ว่าส่วนผสมขั้นต้นของน้ำมันที่อยู่ในคัมภีร์ทั้งสองเล่ม จะบ่งชี้ถึงที่มาเดียวกันก็ตาม การรักษาโรคลมอยู่บนพื้นฐานของหลักการแพทย์ที่ชาวพุทธนำไปใช้และถูกประมวลไว้ในคัมภีร์แพทย์ยุคแรก (เค็นเนธ จี ชิคส์, 2552)

การกำหนดลมปราณที่ปรากฏในทางพระพุทธศาสนานั้นจึงเป็นกำหนดทั้งลมที่เป็นลมหายใจ และลมที่เป็นทางภายในภายนอกประกอบกัน แต่ลมเหล่านั้นต้องสัมพันธ์กับร่างกายไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง หากไม่เกี่ยวข้องกับร่างกายเลย นั่นก็ไม่ใช่ลมปราณที่อธิบายในบทความชิ้นนี้แต่อย่างใด

แนวคิดเรื่องการดับทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักการที่พระพุทธศาสนาได้วางไว้นั้นเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตคือการดับทุกข์อันเป็นความทุกข์ที่เป็นทั้งทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บและตาย หรือทุกข์จร คือ ความร้อน ความหนาว และความหิว โดยทุกข์ทั้ง 2 นั้นนำไปสู่ความตั้งอยู่ได้ยากของสังขาร อีกทั้งยังนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของสังขารอันเป็นที่มาของการอธิบายเรื่องความดับทุกข์ไว้ ดังนี้

1. การดับทุกข์ทางกาย ร่างกายเป็นกองทุกข์นั้นเป็นการอธิบายบนฐานของหลักความจริงที่ว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตถาของเรา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4 ข้อที่ 21 หน้า 28, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การที่ร่างกายเป็นทุกข์จึงเป็นเรื่องปกติ โดยคัมภีร์พุทธศาสนามองว่าต้นกำเนิดของความทุกข์มาจากความไม่สมดุลของธาตุทั้งสี่ (มหาภูต หรือธาตุ) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์รวมทั้งสรรพสิ่ง อัน ได้แก่ แฉ่ง-ธาตุดิน ชุ่มชื้น-ธาตุน้ำ ร้อน-ธาตุไฟ แต่ละธาตุของธาตุทั้งสี่ มีหลักฐานเกี่ยวกับการจำแนกสาเหตุของโรคที่เกิดจากตรีโทษ ลม ดี และเสลด (เค็นเนธ จี ชิคส์, 2552) ในแง่ของการทุกข์ทางกายนี้จึงเกิดการปรับสมดุลทางกายให้มีความสบายหรือเป็นที่สบายแต่ผู้มีความทุกข์แต่ละด้าน เช่นหากยืนนานไปแล้วทุกข์ที่นั่ง หรือนั่งนานไปแล้วทุกข์ที่ให้นั่งบ้าง วิธีการดังกล่าวนี้ปรากฏในการอธิบายให้เห็นผ่านการปรับสมดุลทางกาย ดังคำสอน



ในการกำหนดด้วยจิต ตามรูปแบบที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นการระบุดึงการวินิจฉัยจิตของมนุษย์ผ่านการกำหนดด้วยธาตุลม โดยพิจารณาจากองค์ประกอบด้วยคนราคะจิต โทสจริต โมหะจิตมาจากธาตุที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ๑. บุคคลที่เป็นคนโมหะจิต เพราะมีธาตุทั้ง ๒ คือธาตุดินและธาตุลมมาก จึงทำให้เป็นบุคคลที่มีลมมากหรือบางครั้งก็มีเสมหะมาก ๒. บุคคลที่เป็นคนโทสจริต เพราะมีธาตุทั้ง ๒ คือธาตุไฟและธาตุลมมาก ๓. บุคคลที่เป็นราคะจิต เพราะมีธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลมและไฟเสมอกัน จึงทำให้บุคคลนี้คือผู้มีเสมหะมากหรือบางครั้งก็มีลมมาก (พระพุทธโฆสะเถระ, 2551)

การดับทุกข์ทางกายด้วยวิธีการปรับสมดุลของร่างกายนั้นเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นในการปรับสมดุลของธาตุ แต่อาจไม่ได้มั่นคง ถาวร เช่นเดียวกับวิธีการกินอาหารที่เป็นแก๊ททุกซ์ชั่วคราว แต่ทุกซ์ก็เป็นการเบาเทาไปเท่านั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงพิจารณาถึงการดับทุกข์ที่ถาวรมากกว่านั้น ดังปรากฏในการดับทุกข์ใจ

2. การดับทุกข์ทางใจ เป็นการดับทุกข์ที่อ้างมาจากการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มีสภาวะอันหนึ่ง ซึ่งไม่มีความเกิด ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง....ภิกษุทั้งหลาย ถ้าหากว่าไม่มีสภาวะอันไม่มีความเกิด ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งนี้ การออกไปจากสภาวะอันมีความเกิด มีเบื้องต้น มีผู้สร้าง มีปัจจัยปรุงแต่งนี้ ก็มิได้ ภิกษุทั้งหลาย เนื่องจากมีสภาวะอันไม่มีความเกิด ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง การออกไปจากสภาวะ อันมีความเกิด มีเบื้องต้น มีผู้สร้าง มีปัจจัยปรุงแต่งจึงมิได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 159 หน้าที่ 176, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

คำนี้เป็นการตรัสถึงคุณสมบัติของการดับทุกข์ใจที่อาจจะไม่มีอยู่ทั้งทุกข์และสุข เพราะทุกข์และสุขเป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ แต่กับพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “นิพพาน ปรม สุข” แปลว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง และข้อความว่า “เอตํ ญตฺวา ยถาภูตํ สนฺติ มคฺคํ พุรฺุเห” แปลว่า เมื่อรู้ความจริงข้อนี้อย่างถูกต้องแล้ว บุคคลควรพอกพูนหนทางแห่งสันติ โดยพุทธทาสภิกขุได้แสดงทัศนะไว้พอสรุปได้ว่า (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป.) คือ 1. สังขารคือรูปนามที่มีอุปาทานเข้าไปยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นตัวตนจึงเป็นทุกข์ สังขารโดยศัพท์แปลว่า ปรุง ถ้าไม่ปรุงก็ไม่เป็นทุกข์ การปรุงนี้เรียกว่า สังสารวัฏ คือวนเวียนอยู่ในลักษณะ ๓ อย่าง คือ กิเลสเป็นเหตุให้ทำ ทำแล้วเกิดผลขึ้นมาก็มีกิเลสที่จะยินดียินร้าย เพื่อทำซ้ำหรือทำอย่างอื่นต่อไปอีก วนเวียนอยู่ในกิเลส กรรมและผลกรรมไม่มีที่สิ้นสุด 2. นิพพานเป็นสุขนั้นเป็นภาษาชาวบ้าน เพื่อให้รู้สิ่งที่ตรงกันข้ามกับสังขาร นิพพานคือไม่ปรุง ไม่ปรุงเมื่อไรก็เป็นนิพพานเมื่อนั้น ไม่ปรุงเด็ดขาดก็เป็นนิพพานจริง ไม่ปรุงชั่วคราวก็เป็นนิพพานชั่วคราว 3. การพอกพูนทางแห่งสันติคือนิพพาน เพราะคนเราเกิดมาเพื่อพอกพูนทางแห่งนิพพานนั่นเอง แต่ถ้าคนไม่รู้เอาเสียเลยว่ามีนิพพานหรือนิพพานเป็นสิ่งที่ควรปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะเป็นความดับทุกข์อย่างยิ่งแล้ว คนก็ไม่ปรารถนานิพพาน และไม่พอกพูนหนทางแห่งนิพพานอยู่นั่นเอง ต่อเมื่อคนรู้จักว่าการเป็นอยู่ในขณะนี้เป็นอย่างยิ่ง แล้วอยากจะได้สิ่งที่ตรงกันข้ามเท่านั้นแหละ คนจึงจะสนใจในเรื่องของนิพพาน และพอกพูนหนทางไปสู่निพพาน

หากพิจารณาในแง่ของความหมายของนิพพานที่แปลว่าดับทุกข์ทางใจ ตามหลักตรรกะแล้ว จะพบว่าเมื่อทุกข์หมดไปก็ต้องเกิดสิ่งตรงข้ามตามมานั้นคือความสุข พระพุทธศาสนาเถรวาทมองความทุกข์เป็นเรื่องของสังขาร แต่ความสุขนั้นเป็นเรื่องของสภาวะนามธรรมไม่เกี่ยวข้องกับรูปธรรม



กล่าวคือเมื่อเรานึกถึงความทุกข์จะต้องคิดถึงรูปธรรม (สพเพ สงขารา ทุกขา) ตรงข้ามกับการนึกถึงความสุขนั้นเป็นนามธรรมจึงเกี่ยวข้องกับหลักของอนัตตา (สพเพ ธมมา อนตตา) เมื่อไม่มีตัวตนให้ยึดติดอีก ความสุขก็เกิดขึ้น แต่ความสุขนั้นจึงเป็นผลจากการดับทุกข์ จึงกล่าวได้ว่านิพพานเกี่ยวข้องกับทุกข์ในแบบของรูปธรรม แต่เกี่ยวข้องกับสุขในแบบนามธรรม หรืออธิบายคือจิตใจจะรับรู้สุขในแง่ของการปล่อยวางจากทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งที่มั่งคง ไม่เปลี่ยนแปลง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างลมปรานกับการดับทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การอธิบายว่าลมปรานกับการดับทุกข์มีความสัมพันธ์มาจากการอ้างอิงหลักการที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา อันเนื่องมาจากการที่มนุษย์มีลมปรานติดมาตั้งแต่ต้น แต่ไม่ได้มีการดับทุกข์มาด้วย แต่เป็นการนำมาอธิบายถึงผลอันเกิดจากการฝึก และการฝึกนี้มาจากการพัฒนาลมปรานนั้นขึ้นมาอีกทีหนึ่ง จึงปรากฏความสัมพันธ์ทั้งในลมปรานเป็นเครื่องมือ (mean) ส่วนการดับทุกข์เป็นผลที่เกิดขึ้นตามมา (end) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติ ลมปรานกับการดับทุกข์เป็นความสัมพันธ์ทางธรรมชาติ ในแง่ที่ว่ามนุษย์มีลมเป็นเครื่องประคับประคองชีวิต ขณะที่การดับทุกข์เป็นผลมาจากการเข้าใจว่าลมนั้นไม่ใช่สิ่งที่บังคับหรือให้เป็นไปตามต้องการได้ มีแต่เพียงรับรู้ว่ามีอยู่และเข้าใจว่า เป็นการมีอยู่แบบมีเงื่อนไขที่ธรรมชาติเป็นผู้กำหนดมาให้กับชีวิตตั้งแต่ต้น แต่การกำหนดนี้เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่ถูกพัฒนาขึ้นจากแนวคิดแบบธรรมนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2558) การอธิบายนี้เป็นไปหลักปฏิบัติสมุปปาทเรียกอีกอย่างว่า ธรรมนิยาม หรือกฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลาย จึงทำให้ลมหายไปเกี่ยวกับร่างกาย หากมีลมหายใจ ร่างกายก็ดำรงอยู่ได้ หากลมหายใจหมดไป ร่างกายก็จะตายลง แต่การรับรู้นี้เป็นเรื่องของวิญญานที่พบว่าการเข้าใจลมปรานในแง่ของการดับทุกข์นี้จึงเป็นผลจากการศึกษาภายใต้ประเด็นเหล่านี้ คือการใช้ลมปรานอันเป็นไปในแนวทางการกำหนดระหว่างการเกิดทุกข์กับดับทุกข์ เป็นเงื่อนไขที่สัมพันธ์กันระหว่างร่างกายคือลมหายใจและจิตใจคือการดับทุกข์ผสมกันจะพบได้ในวิธีการอธิบายว่า

“เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมีวิญญาน เพราะวิญญานเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชราและมรณะ ตรัสรู้เพราะอวิชชาดับสังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญานจึงดับ เพราะวิญญานดับนามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ เพราะภพดับชาติจึงดับ เพราะชาติดับชราและมรณะจึงดับ” และว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา” (อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 6 หน้าที่ 513-516, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)



การอธิบายนี้ยังสามารถอธิบายโดยโยงให้เห็นความสัมพันธ์กับวิธีการกำหนดลมปราณในการกำหนดความดับทุกข์ทางกายและใจได้ กล่าวคือ

สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก’ สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 14 ข้อที่ 149 หน้าที่ 191, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ข้อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ทางธรรมชาตินั้นเป็นหลักความจริงที่ตั้งอยู่บนฐานของข้อกำหนดดับและเกิดทุกข์อันเป็นเรื่องปกติของสังขม แต่จะเห็นได้ชัดเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าว่าเป็นการเกิด และการออกเป็นการดับ ขณะที่ความทุกข์ทางกายสังขารเป็นการพิจารณาบนฐานของ

2. ความสัมพันธ์เชิงการปฏิบัติ ลมปราณที่ถูกนำมาใช้ในการปฏิบัตินั้นได้ผูกพันกับการนำใช้เพื่อการรักษาทุกข์ทั้งทางกายและใจ ในแง่หนึ่งนั้นการกำหนดลมหายใจในการรักษาสุขภาพใจ ตามรูปแบบของการฝึกปฏิบัติกรรมฐานะมีกรรมฐานที่ชื่อว่าอานาปานสติอันเป็นการพิจารณาหรือความระลึก รู้ตัวทั่วพร้อม โดยปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออก คำนี้จึงเป็นชื่อของสติอันมีนิมิตคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ (พระพุทโธสมเถระ, 2551) โดยมีอานิสงส์คือทำให้อายุยืนยาวนานและสุขภาพร่างกายแข็งแรง ข้อพิจารณานี้มาจากการตรวจสอบชีวิตด้วยหลักของอานาปานสติที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราไม่พึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถ้อยมัน’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 984 หน้าที่ 461, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และจากวิธีการรักษาใจไม่ให้ยึดมั่นร่างกาย แต่พิจารณาจากลมหายใจจึงเป็นการปล่อยวางเวทนาที่เกิดจากการรับรู้อารมณ์ที่ทำให้เกิดสุขและทุกข์ได้ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยเป็นเรื่องความรับรู้ความทุกข์ แต่หากกำหนดที่ลมหายใจแทนก็จะเกิดการป้องกันความทุกข์นั้นได้ด้วยการใช้สติรับรู้แต่เพียงการมีอยู่ของลมหายใจเท่านั้น และปล่อยวางจากการรับรู้อาการทางกายไปเสียก่อน

อีกด้านหนึ่งการกำหนดลมหายใจผ่านการฝึกตามหลักไตรสิกขาเป็นการระงับความทรมานทุกข์ทางกายได้ ตามข้อความที่ปรากฏในคัมภีร์มิลินทปัญหาที่กล่าวถึงปัญหาที่พระยามิลินทรถามว่า “บุคคลสามารถระงับดับลมหายใจเข้าและหายใจออกได้จริงหรือไม่” พระนาคเสนตอบว่า “บุคคลสามารถจะระงับดับลมหายใจเข้าและออกได้ เหมือนคนบางคนนอนกรน เมื่อเขาพลิกกาย เสียกรนนั่นก็ระงับดับได้ และสำหรับคนที่ยังไม่ได้อบรมกาย มิได้อบรมศีล มิได้อบรมจิต มิได้อบรมปัญญา เมื่อเพียงพลิกกาย เสียกรนก็ยังระงับไปได้ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของภิกษุผู้ได้อบรมกาย



แล้ว ได้อบรมศีลแล้ว ได้อบรมจิตแล้ว ได้อบรมปัญญาแล้ว ผู้เข้าฌานที่ ๔ สามารถดับลมหายใจได้” (พระมหาธิติพงศ์ อุตตมปญโญ, 2563) การดับความทุกข์ทางกายอันมาจากลมหายใจเข้าและออกจึงเป็นการระงับยับยั้งด้วยการฝึกตามหลักศีล สมาธิและปัญญาอันนำไปสู่การระงับความทุกข์ทางกายได้

การดับทุกข์ทางกายอันเกิดจากการโกรธอันโยงกับกรรมที่เกิดในปัจจุบันก็อาจมาจากการสั่งสมในปัจจุบันได้เช่นเดียวกัน และการสั่งสมดังกล่าวได้ส่งผลต่ออารมณ์ที่แสดงผ่านทางกายและเป็นการสั่งสมผ่านปารามที่ไหลเวียนในตัวเอง จนเกิดเป็นพิษและก่อให้เกิดเกิดความผิดปกติทางกาย ดังกรณีของพระเจ้าปรีทโยตชอบโมโหร้าย ทรงประชวรด้วยโรคลมชักอันเกิดจากความกลัวและสั่งประหารผู้คนจำนวนมาก เวลาหายใจไม่ออกและพระวรกายจะร้อนรุ่มราวกับประทับบนกองไฟ หมอชีวกใคร่ครวญว่าควรถวายการรักษาพระองค์หรือไม่ จึงทูลขอคำแนะนำจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับหมอชีวกว่า ในอดีตชาติพระพุทธองค์และหมอชีวกเคยตั้งสัตย์ปฏิญาณว่าจะรักษาผู้คน โดยพระพุทธเจ้าจะทรงรักษาโรคทางจิตวิญญาณ ส่วนหมอชีวกรักษาโรคทางกาย หลังจากตรวจพระชีพจรของพระราชา และใช้ไม้วีเศษส่องดูพระวรกายของพระองค์ หมอชีวกวินิจฉัยว่ามีพิษงูเข้าสู่พระวรกายของพระองค์ หมอชีวกวินิจฉัยว่ามีพิษงูเข้าสู่พระวรกายทำให้เส้นพระโลหิตและลมหายใจทำงานไม่เป็นปกติ หมอชีวกจึงกราบทูลปรึกษากับพระราชมารดาเกี่ยวกับวิธีการถวายการรักษาพระราชา ซึ่งจะต้องรักษาเป็นความลับ ในความฝันพระราชมารดาทรงให้ข้อมูลสำคัญแก่หมอชีวกว่า พระราชาองค์นี้ทรงเป็นโอรสของงู และควรใช้ยาเนยใสรักษา ซึ่งเป็นสิ่งที่พระราชาไม่ทรงโปรดอย่างยิ่ง หมอชีวกจึงต้มเนยใสเพื่อกลบเกลื่อนรสชาติของเนยใส และถวายให้พระราชาเสวย จากนั้นรีบหนีไปก่อนที่พระราชาจะทรงทราบว่าพระองค์ทรงเสวยสิ่งใดไป และหลบหนีจากทหารที่มาจับกุม ในที่สุดพระราชาทรงหายจากอาการประชวร และทรงกระทำความดีเพื่อลบล้างความผิดที่เคยทรงปฏิบัติมา (เค้นเนธ จี ชิศา, 2552) การกำหนดลมหายใจจึงวิธีการบำบัดตัวเองด้วยการปฏิบัติเสียใหม่

สรุป

ลมปารามที่ปรากฏในทางพระพุทธศาสนานั้นกำหนดทั้งลมที่เป็นลมหายใจและลมที่เป็นทางภายในภายนอกประกอบกัน แต่ลมเหล่านั้นต้องสัมพันธ์กับร่างกายไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง หากไม่เกี่ยวข้องกับร่างกายเลย นั่นก็ไม่ใช่ลมปาราม ส่วนการดับทุกข์ทางกายด้วยวิธีการปรับสมดุลของร่างกายนั้นเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นในการปรับสมดุลของธาตุ แต่อาจไม่ได้มั่นคง ถาวร เช่นเดียวกับวิธีการกินอาหารที่เป็นแก๊ทุกข์ชั่วคราว แต่ทุกข์ก็เป็นการเบียดเบียนไปเท่านั้น และการดับทุกข์ทางใจอันมาจากการดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการยึดมั่น เป็นการสร้างสติในทุกอิริยาบถโดยมีลมที่เคลื่อนไหวตลอดเวลาเป็นเครื่องกำหนด ส่วนความสัมพันธ์กันระหว่างลมปารามกับการดับทุกข์ปรากฏในด้านที่ลมปารามเป็นเครื่องมือ (mean) ส่วนการดับทุกข์เป็นผลที่เกิดตามมา (end) ผ่านการมองว่าลมปารามและการดับทุกข์เกี่ยวข้องกันในฐานะธรรมชาติอันเป็นกฎสากลในแง่ของการมองว่า การเกิดทุกข์และดับทุกข์มาจากการสร้างเงื่อนไขที่ต่างกัน หากใช้ลมปารามเป็นเครื่องมือจะพบว่าการเกิดเกิดทุกข์นั้นมาจากการไม่ได้พิจารณาลมหายใจที่เข้าออกว่าสัมพันธ์กับการเกิดและดับ คือลมหายใจเข้าเป็นการเกิดและออกเป็นการดับ แต่หากมีสติพิจารณาทันก็จะเข้าใจหลักการนี้ได้ ขณะที่ความสัมพันธ์เชิงการปฏิบัติ เป็นการลมปารามไปปฏิบัติเพื่อสร้างสติในการรับรู้ลมหายใจเข้าออกอันเป็นวิธีการดับความทุกข์ทางกาย และดับอารมณ์คือความโกรธที่มาจากฐานของอารมณ์ที่สั่งสมไว้ในอดีตได้



เอกสารอ้างอิง

- เค็นเนธ จี ชิคส์. (2552). *ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ: ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม*. แปลโดย อีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระมหาธิติพงษ์ อุตตมปญโญ. (2563). *มิลินทปัญหาปกรณ์แปล เล่ม 1*. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย.
- พระพุทโธสมเถระ. (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์.
- พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.). *ภาษาคน-ภาษาธรรม*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Damien Keown. (1995). *Buddhism & Bioethics*, (New York: ST. MARTIN'S PRESS.