



การศึกษาเปรียบเทียบอิทธิพลความเชื่อเรื่องลมปราณ
กับการเยียวยาโรคในมุมมองของการแพทย์แผนไทย
ระหว่างพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

A Comparative Study of the Influence of Beliefs on Pana to
Heal the Disease in the view of Thai Traditional Medicine
between Buddhism and Brahmanism – Hinduism

อำไพ ชัยชลทรัพย์ Ampai Chaichonsarp

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: 6401101011@mcu.ac.th

Received January 8, 2025; Revised January 26, 2025; Accepted: January 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาความเชื่อเรื่องลมปราณที่มีต่อการเยียวยาในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาความเชื่อเรื่องลมปราณที่มีต่อการเยียวยาในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และ 3) เพื่อเปรียบเทียบอิทธิพลความเชื่อเรื่องลมปราณกับการเยียวยาโรค ในมุมมองของการแพทย์แผนไทยระหว่างพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู บทความวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เช่น คัมภีร์พระเวท อุปนิษัท ภควัทคีตา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสาธิตทางศาสนา และการลงพื้นที่สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เช่น นักวิชาการทางศาสนา นักวิชาการการแพทย์แผนไทย และกลุ่มผู้ป่วย ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนามองว่าลมปราณ คือลมหายใจ และลมที่พัดไปทั่วร่างกาย ส่วนการใช้ลมปราณในการเยียวยาในพระพุทธศาสนาเป็นการรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางใจและสิ่งที่แสดงออกทางพฤติกรรม ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดูคือลมหายใจหรือลมหลัก หรือพลังความรู้สึกที่มีลมแผ่ไปเบื้องบนทั่วศีรษะและมีจุดหลักในสมอง เมื่อเคลื่อนต่ำลงมาที่หน้าอกและลมคอ ควบคุมการหายใจเข้าและการกลืน ตลอดจนการจาม การถ่มน้ำลาย และการเรอ ควบคุมประสาทสัมผัส จิตใจ หัวใจ และจิตสำนึก มีลักษณะของการขับเคลื่อนร่างกายและเป็นพลังงานที่ทำให้ร่างกายเป็นอยู่ได้ เปรียบเทียบอิทธิพลความเชื่อเรื่องลมปราณกับการเยียวยาโรค ในมุมมองของการแพทย์แผนไทยระหว่างพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู สรุปได้ดังนี้ พระพุทธศาสนา เข้าใจว่าเมื่อมีเหตุและปัจจัย จะเท่ากับผลที่ทำให้เกิดสติ กล่าวคือ สติจะระลึกรู้และสามารถรับรู้ได้ สำหรับศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ลมปราณต้องฝึกการควบคุมลมหายใจ เพื่อให้ลมหายใจเข้ามาช่วยให้เราสามารถเข้าถึงสมาธิ ดังนั้น กายกับจิตต้องสัมพันธ์กันเพราะจิตเป็นสิ่งที่ควบคุมกาย เพราะฉะนั้นการที่เราดูแลร่างกายให้ดี



อย่างไร ร่างกายเรานั้นก็เสื่อมไปตามกาลเวลา เมื่อใดที่ร่างกายเสื่อมเราก็ต้องดูแลให้ครบทั้งกายและจิตให้ดี

คำสำคัญ: ลมปราณ; การเยียวยาโรค; การแพทย์แผนไทย; พระพุทธศาสนา; ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

Abstract

This research paper has 3 objectives: 1) to study of the Influence of Beliefs on Pana to Heal the disease in Buddhism, 2) to study of an Influence of Beliefs on Pana to Heal the disease in Brahmanism – Hinduism, and 3) to compare of the influence of beliefs on Pana to heal the disease in the view of Thai traditional medicine between Buddhism and Brahmanism – Hinduism. The research is a qualitative study by studying and collecting information from the Tipitaka, Hindu religious scriptures such as Vedas, Upanishads, Bhagavad Gita, related research, religious dialogue, and interview religious scholars, Thai traditional medicine scholars, and patient groups. The results of the study were found that: Buddhism sees breath as the breath and the wind that flows throughout the body. The use of breath in Buddhism for healing is to treat diseases that occur both in the mind and those that are expressed through behavior. Brahmanism-Hinduism is the breath or the main wind or the feeling energy that has wind spreading above the head and has a main point in the brain. When moving down to the chest and throat, it controls inhalation and swallowing, as well as sneezing, spitting and burping, controlling the senses, mind, heart and consciousness. It is a part of the characteristics of the body's movement and is the energy that makes the body survive. Comparing of the influence of beliefs on Pana to heal the disease in the view of Thai traditional medicine between Buddhism and Brahmanism – Hinduism, it can be summarized as follows: Buddhism understands that when there is a cause and a factor, it will be equal to the result that creates mindfulness. For Hinduism, breath must be trained to control the breath so that the breath can help us reach concentration. Therefore, the body and mind must be related because the mind is what controls the body. Therefore, no matter how well we take care of our bodies, our bodies will deteriorate over time. When the body deteriorates, we must take care of both body and mind.

Keywords: Pana; Heal the Disease; Thai Traditional Medicine; Buddhism; Brahmanism – Hinduism

บทนำ

การที่แพทย์เจริญขึ้นจนถึงปัจจุบันนี้ต่างมีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมในสังคมนั้น เช่นเดียวกับการแพทย์แผนไทยนั้นมีการอ้างไปถึงการแพทย์ที่ปรากฏในอินเดีย โดยอ้างถึงการแพทย์ในพระเวทนั้นแตกต่างไปจากการแพทย์ในอียิปโบราณและเมโสโปเตเมีย การระบุสาเหตุของความเจ็บป่วยของคนไข้กระทำโดยการจำแนกและระบุอาการหลักและอาการที่เป็นซ้ำ โดยมีอาการหลากหลายถือว่าเกิดจากปีศาจคนละชนิด ทำให้วิธีการที่เป็นเอกลักษณ์ของการแพทย์แบบพระเวทมาจากการให้ความสำคัญของการสังเกต โดยร่างกายที่แข็งแรงนั้นไม่ใช่มาจากสภาวะจิตใจและร่างกายที่ดี แต่เป็นด้วยการขจัดปีศาจในตัวนั้นให้หมดไป การขจัดสภาวะความเจ็บป่วยของร่างกายจึงขึ้นกับผู้เยียวยา (หมอ) หรือผู้ประกอบการวิชาชีพที่เชี่ยวชาญพิเศษในการรักษาผู้ป่วยด้วยการขจัดปีศาจภูติผีปีศาจที่ทำให้เกิดโรค และเป็นการซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บของร่างกาย (เค็นเนธ จี จีซิคส์, 2552)

การรักษาแบบนี้จะพบได้เช่นเดียวกันในพระพุทธศาสนาที่เสนอการรักษาโรคจากภายในอันเกิดจากปีศาจที่เรียกว่า กิเลส ที่อยู่ภายในเป็นเครื่องผลักดันมนุษย์ทำอะไรที่ผิด โดยจะพบว่าคนที่ผิดปกตินี้มีความทุกข์ตามมา ขณะที่การรักษานั้นไม่อาจทำได้เนื่องจากโรคนี้เป็นโรคทางใจที่ทำได้แค่เพียงเยียวยา โดยมีหลักการฝึกลมหายใจที่เรียกว่า ลมปราณ ดังปรากฏในข้อความว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่อากัฏฐิ ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 13 ข้อที่ 215 หน้าที่ 253-254 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ลมปราณในอีกความหมายนั้นยังหมายถึงสัตว์ที่มีชีวิตขนาดเล็กที่มี 1 อินทรีย์ 2 อินทรีย์เป็นต้น ไม่ครบถ้วนเหมือนสัตว์ชนิดอื่น (อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 168 หน้าที่ 146 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546) ซึ่งหมายถึงเชื้อโรคหรือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่ทำให้มนุษย์เจ็บป่วยได้ การเข้าใจลมปราณในลักษณะนี้จึงเป็นการเข้าใจวิธีการเยียวยาดูแลสุขภาพ ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะพบว่า มีปรากฏในทางพระพุทธศาสนาที่สอนไว้สำหรับพระภิกษุที่บวช จำเป็นต้องมีปัจจัย 4 คือ จีวร อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จึงไม่น่าแปลกใจว่าการที่พระมีความรู้เรื่องการแพทย์และการรักษานั้นเป็นด้วยต้องเรียนรู้ถึงการเยียวยาตนเองเพื่อให้มีการเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อต้องเผชิญต่อโรค ขณะเดียวกันการเจ็บป่วยนั้นก็อาจเป็นเหตุต้องทำให้จิตใจอ่อนแอตามไปด้วย จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพและป้องกันตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นเหตุให้สูญเสียสุขภาพและเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม (Damien Keown, 1995) ขณะที่การกำหนดความเข้าใจร่างกายนั้นเป็นวิธีการเคียงคู่กับการฝึกสติคือการฝึกลมหายใจอันเป็นส่วนหนึ่งของอานาปานสติ โดยจะพบว่า การชี้ให้เห็นความเข้าใจในด้านกายวิภาคศาสตร์เป็นการสังเกตร่างกายโดยตรงและสำรวจลมหายใจติดขัดหรือมีความผิดปกติด้านใดบ้างลมหายใจจะบอกได้ (เค็นเนธ จี จีซิคส์, 2552) จากข้อมูลเบื้องต้นทำให้เห็นว่า ลมปราณในศาสนานั้นมีอิทธิพลต่อการรักษาในแพทย์แผนไทยในแง่ของการฝึกสติและการสำรวจภายในตนเองก่อน

ในส่วนศาสนาพราหมณ์ฮินดูก็กล่าวถึงลมปราณไว้ว่า คำว่า 'ปราณะ' ยังใช้ในความหมายที่กว้างกว่าเพื่อระบุลมโดยทั่วไป เนื่องจากลมทั้งหมดในร่างกายมาจากลมนี้ อุดานะ (อุด-อานา) แปลว่า ลมพัดขึ้นเบื้องต่ำหรือพลังความรู้สึกที่อยู่ในทรวงอกและอยู่ตรงกลางคอ ควบคุมการหายใจออกและการพูด นอกจากนี้ยังรับผิดชอบต่อความจำ ความแข็งแรง ความตั้งใจ และความพยายาม



นอกจากนั้น อุดานะยังกำหนดความปรารถนาในชีวิตของเรา เมื่อตายก็ฟื้นขึ้นและนำพาเราไปสู่ภพภูมิต่างๆ ตามกำลังของจิตและกรรมที่เคลื่อนผ่าน เมื่อพัฒนาเต็มที่แล้วจะทำให้เรามีพลังเหนือโลกภายนอกตลอดจนสร้างพลังจิตต่าง ๆ โดยการฝึกโยคะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาอุดานะเป็นหลัก นอกจากนั้นอุดานะยังหมายถึงธาตุที่พุดขึ้น คือพัฒนาพลังชีวิตขึ้นไป ทำให้เกิดวิมุตติหรือวิมุตติของสติสัมปชัญญะ เป็นอานาปานสติ สมณะ (สมณะ) แปลว่า ลมที่เสมอกัน โดยมีศูนย์กลางอยู่ที่ลำไส้เล็ก และเป็นพลังประสาทที่อยู่เบื้องหลังระบบย่อยอาหาร วิทยานะ (วิ-อานา) แปลว่า ลมที่ฟุ้งกระจายหรือฟุ้งซ่าน มีศูนย์กลางอยู่ที่หัวใจและกระจายไปทั่วร่างกาย ควบคุมการระบบไหลเวียนเลือดและผ่านการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อและการปลดปล่อยแรงกระตุ้นและการหลั่ง อาปานะ (อาปานะ) แปลว่า ลมพัดลงเบื้องต่ำลงหรืออากาศที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา มีศูนย์กลางอยู่ในลำไส้ใหญ่ และควบคุมแรงกระตุ้นการขับถ่าย การปัสสาวะ การมีประจำเดือน การคลอดบุตร เป็นลมที่พัดพาลงมาและนำมาซึ่งการเสื่อมอำนาจหรือข้อจำกัดของจิตวิญญาณ ลมนี้จึงควบคุมความผิดปกติทุกอย่างของลมในร่างกาย ทำให้เกิดการผุพังแตกสลายของร่างกาย ดังนั้น การรักษาอาพาธจึงเป็นการพิจารณาอันดับแรกที่ลมอาปานะก่อนอย่างอื่น (David Frawley, 1994)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเชื่อเรื่องลมปราณในพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดูที่มีต่อการเยียวยาที่ปรากฏในการแพทย์แผนไทยว่ามีกระบวนการพิจารณาทั้งเรื่องลมปราณทั้งในส่วนของการหายใจและเกี่ยวกับสัตว์ชนิดเล็กน้อยที่ทำให้เกิดโรคในโรคใดบ้าง อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการวางรูปแบบการเยียวยาตามแนวทางแพทย์แผนไทยได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเชื่อเรื่องลมปราณที่มีต่อการเยียวยาในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาความเชื่อเรื่องลมปราณที่มีต่อการเยียวยาในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
3. เพื่อเปรียบเทียบอิทธิพลความเชื่อเรื่องลมปราณกับการเยียวยาโรค ในมุมมองของการแพทย์แผนไทยระหว่างพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร(Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การรวบรวมข้อมูลทางเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการค้นคว้าหาหลักฐานต่างๆ จากคัมภีร์สำคัญทางศาสนา และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ โดยใช้ห้องสมุดและศูนย์บริการเอกสารต่าง ๆ
2. การสำรวจ เป็นการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลโดยตรงเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงตรงตามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยใช้การสังเกตการณ์ร่วมปฏิบัติการในสนามไปด้วย พร้อมกับการสัมภาษณ์แบบไม่จำกัดคำตอบซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีแบบคำตอบตายตัว เป็นการคุยกันเพื่อหาความรู้และรวบรวมความคิดเห็นต่าง ๆ ของบุคคลในชุมชนนั้น เพื่อประกอบการศึกษาวิจัยต่อไป
3. การเลือกประชากรกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง นักวิชาการ นักวิชาการแพทย์แผนไทย และผู้สนใจหรือเกี่ยวข้องกับหลักโยคะ จำนวน 26 รูป/คน



ดังนี้

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| 1) นักวิชาการ | จำนวน 6 รูป/คน |
| 2) นักวิชาการแพทย์แผนไทย | จำนวน 9 คน |
| 3) ผู้สนใจหรือเกี่ยวข้องกับหลักโยคะ | จำนวน 11 คน |

4. การรวบรวมข้อมูลโดยการปฏิบัติการสนาม เมื่อปรับปรุงแบบสอบถามแล้ว ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามนั้น ไปปฏิบัติการในสนามด้วยตนเองแต่ผู้เดียว โดยสัมภาษณ์ตามแบบสอบถาม เป็นการเก็บข้อมูลที่เน้นหนักในการสังเกตและการจัดบันทึกประกอบการซักถาม เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลระดับลึก ตรงกับความเป็นจริงและทราบเหตุผลเบื้องหลังการสอบถามนั้นด้วย

5. การประมวลผลข้อมูล การวิเคราะห์ และการเสนอผลงานวิจัย

ผลการวิจัย

1. ความเชื่อเรื่องลมปราณที่มีต่อการเยียวยารักษาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ลมปราณ หมายถึงสัตว์ที่มีชีวิตขนาดเล็กที่มี 1 อินทรีย์ 2 อินทรีย์เป็นต้น ไม่ครบถ้วนเหมือนสัตว์ชนิดอื่น (อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 168 หน้าที่ 146 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546) ซึ่งหมายถึงเชื้อโรคหรือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่ทำให้มนุษย์เจ็บป่วยได้ การเข้าใจลมปราณในลักษณะนี้จึงเป็นการเข้าใจวิธีการเยียวยาดูแลสุขภาพ ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะพบว่า มีปรากฏในทางพระพุทธศาสนาที่สอนไว้สำหรับพระภิกษุที่บวชจำเป็นต้องมีปัจจัย 4 คือ จีวร อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จึงไม่น่าแปลกใจว่าการที่พระมีความรู้เรื่องการแพทย์และการรักษานั้นเป็นด้วยต้องเรียนรู้ถึงการเยียวยาตนเองเพื่อให้มีการเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อต้องเผชิญต่อโรค ขณะเดียวกันการเจ็บป่วยนั้นก็อาจเป็นเหตุต้องทำให้จิตใจอ่อนแอตามไปด้วย จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพและป้องกันตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นเหตุให้สูญเสียสุขภาพและเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุนิพพาน (Damien Keown, 1995)

ประโยชน์ที่ไม่เกี่ยวกับศาสนาที่ได้ คือไม่เกี่ยวกับธรรมะก็ได้ แต่คำนี้มันพูดยาก คำว่าธรรมะนี้มันกว้าง แม้ไม่เกี่ยวกับเรื่องศาสนา ก็ยังเรียกว่าธรรมะได้ ถ้ามันเป็นสิ่งที่มนุษย์รู้จักประพฤติกระทำได้รับผล ก็เรียกธรรมะได้ทั้งนั้น จึงเรียกได้ว่ามีประโยชน์อย่างโลก ๆ ก็ได้ อย่างที่เป็นธรรมะโดยตรงก็ได้ เช่นว่า ถ้ามีสมาธิที่ดีแล้ว ก็จะมีนามายดี มีสุขภาพทั้งทางกายและทั้งทางจิตดี เป็นการพูดถึงเรื่องมีความสุขทางกาย สุขทางจิต มีสุขภาพอนามัยทางกายและทางจิตก็มิได้ดี เพราะอานาปานสติภาวนาจะทำให้จิตมีความสามารถ มีสมรรถนะมากขึ้น คือ คิดเก่ง จำเก่ง ทำอะไรเก่ง คือจิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่ง มันเป็นจิตที่นิ่งมวล อ่อนโยนควรแก่การงาน เรียกว่า กัมมณียจิต จิตชนิดนี้จะไปทำอะไรก็ดียิ่งนั้น จะคิดจะนึก จะตัดสินใจอะไรก็ได้ แล้วก็จำเก่ง จะจำเก่ง แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเรียกความจำกลับมา บางคนจะไม่เคย หรือจะไม่เชื่อก็ได้ว่า เมื่อนึกอะไรไม่ออก แต่เรื่องนั้นคล้าย ๆ กับมาอยู่ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปาก (พุทธทาสภิกขุ, 2564)

อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก บางทีก็ในเวลาอันเล็กน้อย ความจำนั้นก็ผุดขึ้นมาได้ หรือว่าถ้าจะนานไปสักหน่อยก็ว่าหลับไปตื่นขึ้นมันก็จะจำได้และก็นึกขึ้นมาได้ นี่คือประโยชน์แม้แต่เรื่องทางโลกถึงขนาดนี้ ใครนึกเรื่องเก่า ๆ ไม่ค่อยออก ก็ลองทำอานาปานสติ บางเรื่องจะนึกออกในทันทีในไม่กี่นาที แต่บางเรื่องอาจจะต้องรอไว้ หรือบางเรื่องอาจจะรอถึงกับว่านอน



หลับไปพักหนึ่งแล้ว ตื่นขึ้นมา ก็จะนึกได้อย่างนี้ เป็นต้น โดยเหตุผลก็คือว่า มันได้จัดหรือปรับปรุงกันเสียใหม่ ในระบบทุกระบบทั้งระบบประสาท ระบบอะไรก็ตาม ให้เข้ารูป เมื่อเข้ารูปแล้วมันก็ทำหน้าที่ของมันได้ ดังนั้น จึงสามารถเรียกร้องความจำออกมาได้ตามที่ต้องการ

ลมปราณ คือสิ่งมีชีวิตประกอบด้วยลักษณะสรรพสัตว์ที่มีลมหายใจ และคือลมที่พัดไปทั่วร่างกาย โดยมีการกล่าวไว้ในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาถึงลมดังกล่าวที่เป็นโรค ส่วนการใช้ลมปราณในทางการแพทย์นั้นได้ถูกกล่าวถึงในพระพุทธรศาสนาในแง่ของการรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางใจและสิ่งที่แสดงออกทางพฤติกรรม ดังจะพบได้จากกระบวนการพิจารณาลมหายใจในการรักษาสุขภาพใจและการกำหนดการรักษาด้วยจิต ขณะที่การประยุกต์ใช้นั้นเป็นไปตามรูปแบบการวินิจฉัยโรคที่มีทั้งไสยศาสตร์ และการรักษาแบบหมอชีวกที่อ้างอิงในคัมภีร์ของพระพุทธรศาสนาเถรวาทและในคัมภีร์จีนที่อ้างถึงการรักษาโรคด้วยการใช้ลมเป็นพื้นฐานในการรักษา

2. ความเชื่อเรื่องลมปราณที่มีต่อการเยียวยารักษาในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ในคัมภีร์อุปนิษัทได้กล่าวถึงอากาศและปาณะ โดยมีคำอธิบายที่ระบุให้เห็นว่า พรหมนั้นนั้นแตกต่างวัตถุทางกายภาพกล่าวคือ อากาศเป็นพรหมนั้นนั้นเป็นการอ้างถึงพื้นที่ว่างที่ยอมรับว่ามีพรหมนั้นแทรกอยู่ โดยมุ่งที่จะอธิบายถึงข้อความในอุปนิษัทว่า “อะไรคือเป้าหมายของจักรวาลนี้” ซึ่งคำตอบคืออากาศ ทุกอย่างเริ่มต้นและสิ้นสุดลงที่อากาศ อากาศจึงเป็นสิ่งสูงสุดและเป็นเป้าหมายของทุกสิ่ง ซึ่งคำว่า อากาสะหรืออากาศ (akasa) ถูกใช้หมายถึงสถานที่อันว่างเปล่า ซึ่งความว่างเปล่านี้ที่ให้อาตมามีอยู่ได้ อาตมามีจึงถือว่าเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นในอากาสะ ตรงนี้เป็นข้อความที่แสดงให้เห็นการกำหนดจักรวาลและเป้าหมายพร้อมข้อสงสัยว่าอากาสะนั้นเป็นพรหมนั้นหรือไม่ แต่การอธิบายอากาสะในฐานะที่เป็นสิ่งสูงสุดและเป็นเป้าหมายของสรรพสิ่งทำให้การอธิบายนี้ไม่ได้มุ่งหมายแค่พื้นที่ว่างเปล่า เพราะที่สุดแล้วการที่ระบุอากาสะนำไปสู่การมีอยู่ของอาตมามีจึงเป็นการมุ่งอธิบายถึงอาตมามีผ่านการสร้างของพรหมนั้น ตรงนี้อากาสะจึงเป็นพรหมนั้นในแง่ที่สร้างทุกสิ่งและปรากฏในทุกที่ (S.M. SRINIVASA CHARI, 2008) การกล่าวว่าปาณะหรือลมหายใจเป็นพรหมนั้น ปาณะนั้นเป็นเทพ ทุกสิ่งจะมีปาณะนั้นอยู่และปาณะสามารถอยู่แยกออกมาได้ ซึ่งเทพนี้จะถูกอ้างถึงหน้าที่ที่พรหมนั้นสร้างขึ้น ให้มีอัตลักษณ์ใกล้เคียงกับพรหมนั้น ขณะที่อากาสะนั้นถูกปฏิเสธในฐานะที่ไม่อาจรู้ได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของสิ่งมีชีวิต ขณะเดียวกันก็ต้องยอมรับว่าปาณะนั้นมีความพิเศษและใกล้เคียงกับพรหมนั้นมากกว่าเนื่องจากปาณะนั้นเป็นต้นเหตุของสิ่งมีชีวิตในจักรวาล (S.M. SRINIVASA CHARI, 2008)

ขณะที่การปฏิบัติโยคะในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับการใช้ลมปราณในแง่ของกรรมโยคะที่ผสมผสานกับท่วงท่าตามแนวทางของโยคะที่นำเสนอของปัทมยูลี เป็นการฝึกปราณะคงอยู่ภายในร่างกาย ความตายจะไม่มาเยี่ยมเยือน เมื่อ วายูพักอยู่ในร่างกายโดยไม่ผินบงคับ โดยฝึกเริ่มฝึกลมหายใจ ในวันแรกของการฝึก สูดลมหายใจเข้าทางสองรูจมูก หดหายใจไว้ ในการหายใจเข้าออกนี้ ข้อที่ควรระวังมีอยู่อีกข้อหนึ่ง คือ ลมที่จะเข้าและออกนั้น จำเป็นจะต้องเป็นลมยาวและละเอียด เนื่องจากปรานายามเป็นวิธีการซึ่งเป็นไปในทางการฝึกโดยตรง และทั้งนี้ว่าเป็นหัวใจแห่งการบำเพ็ญโยคะด้วย จึงขอกกล่าวโดยนัยพิสดารไว้อีก เพื่อจะเปิดเผยวิธีการแห่งการบริการปรานายาม ให้กระจ่างชัดขึ้น โดยไม่ไม่มีช่องทางที่จะหลงเข้าใจผิดได้แต่ประการใดประการหนึ่ง ก่อนที่ผู้ใดจะเริ่มบำเพ็ญโยคะ ควรเลือกหาเทศะหรือสถานที่อันเหมาะสมกับการบำเพ็ญโยคะ กล่าวคือ ควรเลือกหาสถานที่ซึ่งเป็นที่วิเวกห่างไกลออกไปจากหมู่ประชุมชน อากาศดี ปราศจาก

อันตรายซึ่งจะเกิดขึ้นเพราะสัตว์ร้ายเป็นต้นได้ และเป็นสถานที่ที่แสวงหาจุดปัจจัยได้ไม่ยาก สถานที่ชนิดนี้ ย่อมสมแก่การเริ่มบำเพ็ญโยคะ ไม่ควรเริ่มบำเพ็ญโยคะในเมืองหรือที่ใกล้ประชุมชน เพราะสถานที่ชนิดนี้ มีอากาศไม่ดี ยิ่งกว่านั้น เนื่องจากผู้เริ่มบำเพ็ญโยคะอาศัยอยู่ในหมู่ประชุมชน จึงไม่สามารถที่จะอดคุดหรือปิดกั้นผลในการบริการของเขาไว้ได้ ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงสำหรับผู้เริ่มหัดโยคะใหม่ๆ (สวามี สัตยานันทปุรี, 2554) การฝึกลมหายใจ เรียกว่า ปราณายามะ มี 3 อย่างคือ 1) ปราณายามะขั้นต้นให้ความอบอุ่น 2) ปราณายามะขั้นกลางให้ความสั่นสะเทือน โดยเฉพาะที่ตลอดแนวกระดูกสันหลัง 3) ปราณายามะขั้นสูงให้ลอยได้ บ่งบอกความก้าวหน้าจากการฝึกปราณายามะได้ด้วยประสบการณ์ โดยปราณายามะขั้นสูงทำให้สามารถเคลื่อนไปในอากาศทำให้โรคร้าย ไข้เจ็บก็หมดสิ้นไป โดยวิธีการปฏิบัติดังนี้

ลมปราณคือลมหายใจหรือลมหลัก หรือพลังความรู้สึกที่มีลมแผ่ไปเบื้องบนทั่วศีรษะและมีจุดหลักในสมอง เมื่อเคลื่อนต่ำลงมาที่หน้าอกและลมคอ ควบคุมการหายใจเข้าและการกลืน ตลอดจนการจาม การถ่มน้ำลาย และการเรอ ควบคุมประสาทสัมผัส จิตใจ หัวใจ และจิตสำนึก เป็นส่วนหนึ่งของ มีลักษณะของการขับเคลื่อนร่างกายและเป็นพลังงานที่ทำให้ร่างกายเป็นอยู่ได้ ส่วนการที่คนจะยืนยาวต่อไปได้ก็ด้วยการอาศัยหลักการพึ่งพิงกับผู้ที่ให้ลมหายใจ คือพีชะหรือพีชในการรักษา และอาศัยการใช้ลมปราณในการกำหนดการปฏิบัติทางกายที่สอดคล้องกับการใช้โยคะในการฝึกสมาธิเพื่อทำให้ชีวิตกลับไปสู่การเป็นธรรมชาติดั้งเดิมที่มีอิสระและไม่อยู่ภายใต้การมณของมนุษย์

3. เปรียบเทียบอิทธิพลความเชื่อเรื่องลมปราณกับการเยียวยาโรคในมุมมองของการแพทย์แผนไทยระหว่างพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ลมปราณเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตทั้งในแง่ปกติ และในการรักษาเยียวยาจึงพบว่าในทางศาสนาได้มีการกำหนดลักษณะไว้ ดังนี้

ก. พระพุทธศาสนา มองถึงลมปราณว่ามีลักษณะ ดังนี้

1) ความปกติทางกาย เป็นลักษณะของการตรวจสอบคุณภาพชีวิต กล่าวคือ ถ้าลมปกติก็จะมีร่างกายที่ปกติ หากลมในร่างกายไม่ปกติก็จะทำให้ร่างกายไม่ปกติ ทำให้ธาตุในร่างกาย ดิน น้ำ ลม ไฟ ผิดปกติไปด้วย (พระมหาขวัญชัย อกคฺขโย, 25 มิถุนายน 2567) ลักษณะของลมปราณ มีการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ได้ สามารถควบคุม หรือกำหนดการทำงานได้ภายในตัวของบุคคลนั้น โดยที่ลมหายใจทางโยคะจะหายใจกำหนดอยู่ที่ต้นเอียง(ท้องน้อย) โดยมีตัวกำหนด 7 เป็นตัวกำหนด ส่วนสมาธิของพุทธ ตัวกำหนดต่างกันตรงที่ จักกระจะไปรวมกันที่เหนือสะดือ 3 นิ้ว ตัวอย่าง หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ(สำเร็จวิชาธรรมกาย) เพราะตัดเรื่องกามคุณออกไป (อาจารย์ขำมะนาฏแสนยากร ช่วยกันจักร, 30 มิถุนายน 2567) การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ การฝึกสมาธิการเคลื่อนไหวคือฤชิตตदन เป็นสมาธิแบบเคลื่อนไหวควบคู่กับการฝึกลมหายใจเข้าออก และต้องสามารถสัมผัสได้ว่าลมหายใจเคลื่อนไปที่บริเวณใด ทั้งนี้จะสัมผัสได้ก็ต่อเมื่อเรามีการฝึกในเรื่องของสมาธิเป็นประจำ (อาจารย์ทิพย์คนยา ชบาบุญสุทธิ, 4 กรกฎาคม 2567)

2) การพัฒนาชีวิต เป็นลักษณะของการนำลมปราณมาใช้ในการกำหนดจิตของมนุษย์ นั้น จำแนกตามความบริสุทธิ์ไว้ 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) สีดำ กลุ่มฟอมด หมอผี แสวงหาโลกธรรม ขาดหิริโอตตัปปะ 2) สีเทา กลุ่มฤชิตทรญาณ ดิตสุข มิกิเลส 3) สีขาว กลุ่มโพธิสัตว์ พระอรหันต์ ปราตจากกิเลสเบาบาง จิตมุ่งตรงนิพพาน (พท.ภคมน ต้นเพ็ญญา, 4 กรกฎาคม 2567) พระพุทธเจ้าได้ศึกษาเรื่องลมปราณที่เกี่ยวข้องกับโยคะ เพื่อให้บรรลุเกี่ยวกับลมปราณในทางพุทธศาสนา ลมปราณ คือ



การกำหนดลมหายใจเข้าและออก ให้พลังเข้ามาในร่างกายโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ทางจมูก ในขณะนั้นกะมีพลังงานลมปราณลมปราณเข้าสู่ร่างกาย เอาสิ่งต่างๆ เข้ามาใช้ในร่างกายเราได้ การกำหนดลมหายใจเข้าออกผ่านจมูก กำหนดคำภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือ พอง - ยุบ ส่งลมเข้า ภายในท้องและหายใจออกตามลมหายใจ คูลมหายใจจนออกปลายจมูก เป็นพลังที่ไหลเวียน ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่สามารถสัมผัสได้ รับรู้ได้ว่ามี คือ เรื่องของจิตและวิญญาณ (นายแพทย์เทวัญ ธาณินทร์, 23 มิถุนายน 2567)

ลมปราณจึงเป็นสื่อกลางส่งความรู้สึก ที่ส่งสารจากภายนอกเข้าสู่ร่างกายอวัยวะภายใน จากอวัยวะ จากอวัยวะภายในออกสู่ภายนอก และส่งสารของอวัยวะภายใน รูปแบบลมปราณ คือ ลมปราณของอวัยวะในและลมปราณภายในเส้นลมปราณ และหายใจออกเพื่อให้เกิดความสงบและ เกิดสมาธิวิปัสสนา การนั่งสมาธิ นำมาปรับใช้ในเรื่องการดูแลตนเองไม่ให้เจ็บป่วย เพราะการฝึกสมาธิ เป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า เป็นการรับพลังงานดี และนำพลังงานออกผ่านทางลมหายใจออกเพื่อรักษาสมดุลในร่างกาย ซึ่งการควบคุมหายใจเข้าออกจะทำให้เรามีจิตใจสงบ จะกระทำการสิ่งใดก็จะกระทำด้วยสติปัญญา (พท.รศ.ดร. ฐนโรจน์ โรจนกุลเสถียร, 5 กรกฎาคม 2567)

พระพุทธรศาสนา เข้าใจว่าเมื่อมีเหตุและปัจจัย จะเท่ากับผลที่ทำให้เกิดสติ กล่าวคือ สติจะ ระลึกและสามารถรับรู้ได้ รูปแบบการหายใจ คือ การหายใจลึกยาว หายใจสั้นเพื่อคัดลมหายใจ การ กลั่นลมหายใจ และการหายใจแบบที่ลมหายใจเข้าไปที่ทรวงอก หรือเข้าไปที่บริเวณช่องท้อง (การ หายใจด้วยทรวงอกและการหายใจด้วยช่องท้อง) (คุณสมเจษฎ์ อินทกาญจน์, 5 กรกฎาคม 2567)

การใช้ลมปราณในพระพุทธรศาสนาได้ถูกนำมาใช้ในการปฏิบัติธรรม รวมถึงการรักษาจิต นิสัยอันเป็นพื้นฐานดั้งเดิมของชีวิต โดยจะพบกระบวนการใช้ลมปราณในการเยียวยารักษา ดังต่อไปนี้

1) การใช้ลมปราณในการเยียวยาจิตใจ สิ่งที่สำคัญในทางพระพุทธรศาสนา คือ นามเป็น เรื่องของจิต นามจะเริ่มจากเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่การที่จะมีเวทนา คือความรู้สึก จะต้อง มีการรู้ก่อน คือรู้จากสัมผัสรู้ รู้เกิดความรู้สึก ความรู้สึกเกิดการจำได้ เกิดการปรุงแต่งและเกิดการรู้ถึง ภายใน ให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งที่เรารับรู้ ซึ่งการตอบสนองต่อสิ่งที่เรารับรู้นั้นคือจิต ซึ่งแสดง ออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถมองเห็นได้ กับพฤติกรรมบางส่วนที่มองเห็นไม่ได้ คือ พลังที่อยู่ข้าง ใน และพลังที่อยู่ข้างในเรามักจะเรียกว่า พลังจิต ปราณ หรือสิ่งที่เป้นพลังชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วน แล้วแต่เป็นสิ่งที่ควบคุมการดำเนินของชีวิต ให้เป็นไปอย่างอย่างปกติ ถึงแม้เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถจับ ต้องได้ แต่เราจะต้องทำให้เกิดความสมดุล และพลังที่ทำหน้าที่ในการควบคุมจิต คือ มาจากพลังงาน และการรับรู้ ซึ่งเราจะสามารถรับรู้ว่าการพลังงานภายในเกิดความไม่สมดุลได้จากการเต้นของหัวใจและ การหายใจ ที่เราสามารถรับรู้ได้ และสิ่งที่เราจะสามารถทำให้เกิดความสมดุลได้ จากการหายใจและ กำหนดจิตใจ นำไปสู่การนั่งสมาธิ สวดมนต์ เพื่อเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งและควบคู่กับการกำหนด ลมหายใจเข้าและออก เพราะถ้าเรานั้นกำหนดลมปราณอย่างเดียวไม่ได้ควบคู่กับการกำหนดสมาธิก็ จะทำให้ไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร ซึ่งในการฝึกรูปแบบต่างๆ ในทางสมาธิ ก็จะทำให้ลมปราณสามารถ เคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี (นายวีระชัย โกมลจินดากุล, 2 กรกฎาคม 2567)

การดูแลสุขภาพในการฝึกสมาธิจากวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อลมสงบแล้วจิตเราก็จะสงบ ตายก็เกิดจากลม พุ้งซ่านก็เกิดจากลม เมื่อลมกระทบอารมณ์ไป ทำให้เกิดชอบกับไม่ชอบ จึงทำให้เกิด ทุกข์ และกิเลสเป็นสิ่งที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้ หากเรานั้นหยุดใจได้ก็จะสามารถระงับกิเลสได้ ก็

จะทำให้จิตเราสงบและกายก็จะสงบไปด้วย ดังนั้น การฝึกสมาธิได้ดีก็จะทำให้ร่างกายเรามีสุขภาพดี ช่วยลดความเครียด ลดความดันโลหิต ทำให้เกิดการผ่อนคลาย (อาจารย์ศิริชดา เปล่งพาณิชย์, 25 มิถุนายน 2567) และการทำสมาธิ การเพ่งกระแสจิตจะสามารถรับรู้สีกปรมาณได้ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการตรวจอาการของคนไข้และสามารถนำมาปรับใช้ในรักษาคนไข้ได้ นำมาปรับใช้ในเรื่องของลดความดันโลหิต ช่วยในเรื่องของจิตซึมเศร้า อาการแพนิคโดยกิจกรรมการนั่งสมาธิ การทำโยคะ เพื่อควบคุมหายใจเข้าออก ทำให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน และการนวด โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้เคลื่อนที่ไปตามลมหายใจออก ตามแนวที่เราเคลื่อนไป (อาจารย์ทิพย์คนยา ขบาบรบุญสิทธิ, 4 กรกฎาคม 2567)

การนั่งสมาธิ การฝึกสมาธิที่จะให้การเคลื่อนไหวเข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าวคือ การทำท่ากายบริหารฤๅษีดัดตนเป็นการกำหนดลมหายใจเข้า และกำหนดลมหายใจออกอย่างช้าๆ ควบคู่กับการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ในท่าทางต่างๆ ซึ่งจะทำให้เรามีสติ ผ่อนคลาย และลดความเครียดได้ และยังคอยเตือนจิต ส่งเป็นพลังจิตเสมอ ไม่ให้จิตหลงทางเป็นเพียง กาย วาจาใจ ขอให้มึสติ สมาธิจะนำทางไปสู่ที่ถูกที่ควร

2) การใช้ลมปรมาณในการรักษาร่างกาย เป็นการใช้ลมปรมาณสร้างการตอบสนองทางด้านร่างกาย กล่าวคือ ตอนที่ร่างกายสมดุลคือการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนของเวียนเราจะเป็นปกติ การหายใจของเราก็จะเป็นปกติ แต่หากร่างกายของเราเสียสมดุล คือการเต้นของหัวใจการไหลเวียนของเลือดและการหายใจพอเรารับรู้ว่ามีเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เรากำหนดจิตให้สม่ำเสมอ โดยการกำหนดลมหายใจให้ลมหายใจเข้าสู่สภาวะปกติ เป็นการโน้มนำให้การเต้นของหัวใจและการไหลเวียนเลือดเป็นปกติตามมา (ทางวิทยาศาสตร์)

การที่เราทราบว่าหัวใจเราเต้นเป็นปกติ การหัวใจและการไหลเวียนเลือดเป็นปกติ มีสิ่งหนึ่งที่เป็นปกติไปด้วยก็คือ พลังที่ไหลเวียนอยู่ภายในร่างกายเราจะเป็นปกติไปด้วย จึงทำให้เกิดความสมดุลของพลังชีวิตที่จะทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างปกติ จึงทำให้เกิดความสมดุลระหว่างรูปและนาม ทำให้นาม (จิต) ไปควบคุมรูปที่จะแปรปรวนให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ พอรูปที่แปรปรวนทำให้เข้าสู่สภาวะปกติ จึงทำให้รูปที่จะเกิดโรคเข้าสู่สภาวะปกติ โรคที่เป็นจึงหาย โรคกำลังเป็นจึงชะลอลง รูปที่กำลังจะแปรปรวนเป็นโรคจึงไม่เกิดโรค (นายแพทย์จักรวาล เผือกคง, 24 มิถุนายน 2567)

เราจะปรับให้ลมปรมาณเข้าสู่สภาวะปกติ เพื่อที่จะทำให้รูปและนามไม่แปรปรวนก็จะไม่เกิดโรค หรือถ้ามีสิ่งใดที่มากระทบที่จะทำให้รูปและนามแปรปรวน รูปและนามจะไม่แปรปรวนจนเป็นโรค เราใช้ปรมาณหรือพลังชีวิตในการควบคุมหรือปรับพลังชีวิตที่แปรปรวนไปให้เข้าสู่สภาวะปกติหรือปรับเข้าสู่สมดุลใหม่ จึงทำให้โรคที่กำลังเกิดไม่มีอาการหรือหายไป ดังนั้น ปรมาณจะใช้ทั้งเรื่องของส่งเสริมป้องกัน เรื่องของการรักษาฟื้นฟู จึงขึ้นอยู่กับว่าสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคลอยู่ในช่วงไหนสิ่งที่ใช้ คือการกำหนดลมหายใจเพื่อให้จิตเข้าสู่สมาธิ ทำให้ไปปรับพลังงานชีวิตให้อยู่ในสภาวะปกติ การกำหนดลมหายใจนั้นคือ อานาปานสติ

ข. ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มองถึงลมปรมาณว่ามีลักษณะ ดังนี้

1) ความเป็นปกติทางกาย เป็นการกล่าวถึงศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ก็จะอ้างอิงในทางคัมภีร์โยคะศูตตรา ก็จะมีปรมาณายามะที่ต้องฝึกการควบคุมลมหายใจ เพื่อให้ลมหายใจเข้ามาช่วยให้เราสามารถเข้าถึงสมาธิ เพราะเราจะใช้การควบคุมหายใจประสานท่าของโยคะในท่าต่างๆ เพื่อทำให้



จิตใจสงบร่างกายอ่อนเบา (อาจารย์ภพ เดชาเบญจรัตน์, 10 กรกฎาคม 2567) ขณะที่การหายใจเข้า กำหนดให้อยู่ที่บริเวณจุดเดียว ที่ใดที่หนึ่งหรือทีเดียว และการหายใจออก เป็นการฝึกหายใจ ร่วมกับการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย เพราะว่าการหายใจเข้าและหายใจออก ทำให้จิตใจแจ่มใส

2) การพัฒนาชีวิต เป็นลักษณะและรูปแบบของลมปราณตามศาสตร์โยคะ เป็นขั้นตอนการฝึกโยคะ 8 มีรูปแบบและลักษณะการฝึกหายใจเข้าลึกและหายใจออกยาว มีการกลืนลมหายใจร่วมด้วย การใช้ลมปราณเคลื่อนไหวไปกับการทำโยคะในท่าต่างๆ ด้วยสติรู้ตัว รู้ตัวทุกขณะลมหายใจจึงรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง ช่วยการผ่อนคลาย รู้จักปล่อยวาง (คุณชนมณี ทองขาว, 12 กรกฎาคม 2567)

ศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมีการใช้ลมปราณในการปฏิบัติโยคะ โดยจะพบกระบวนการใช้ลมปราณในการเยียวยารักษา ดังต่อไปนี้

1) การใช้ลมปราณในการเยียวยาจิตใจ การใช้ลมปราณในการฝึกโยคะนั้นเป็นการนำมาเพื่อกำหนดในการควบคุมความรู้สึกภายใน กล่าวคือ เป็นการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการระงับความโกรธ ไม่ทำให้มีอารมณ์ที่ขุ่นมัวหมองใจในแต่ละวัน

2) การใช้ลมปราณในการรักษาร่างกาย เป็นกระบวนการฝึกโยคะ กล่าวคือการทำโยคะคือ กายต้องผสมผสานกับลมหายใจ เพราะเราจะสังเกตเห็นว่า ท่าทางของการทำโยคะที่แสดงออกมา จะมีเรื่องของลมหายใจเข้ามากำกับอยู่ตลอด เป็นการทำสมาธิในรูปแบบของสมาธิเคลื่อนไหว การเดินจงกรม คือ จะมีการกำหนดลมหายใจ มีสติในการควบคุมทั้งการเดินและลมหายใจเข้าออกให้สัมพันธ์กัน เพื่อให้ปราณไหลเวียนได้ทั่วร่างกายเพื่อให้เกิดเป็นพลังงานในการดำเนินชีวิต (อาจารย์สีไพร พลอยทรัพย์, 24 มิถุนายน 2567)

การฝึกโยคะในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูแต่ละสำนักนั้น ก็จะฝึกในท่าทางต่าง ๆ ร่วมกับการฝึกลมหายใจ เพื่อให้เข้าถึงสุขภาพกายใจที่ดี มีการประยุกต์ใช้ปราณในศาสตร์โยคะ เพื่อการฝึกทำตามลมหายใจร่วมกับการฝึกเคลื่อนไหวตามลมหายใจ ให้จดจ่อกับการเคลื่อนไหวและระลึกถึงลมหายใจเข้าและหายใจออก ซึ่งการฝึกโยคะที่เป็นการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว ร่วมกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก จะช่วยให้การหายใจดีขึ้น เข้าใจในเรื่องของการหายใจที่ถูกต้อง และสามารถทำให้เรามีสุขภาพที่ดีได้ ทำให้มีสติดี อารมณ์นิ่งขึ้น และร่างกายที่เคยมีปัญหาการเจ็บปวด ก็จะทำให้สามารถคลายลงได้ (คุณเพียรดี โกสีย์วัฒนา, 11 กรกฎาคม 2567)

การทำโยคะ คือ กายต้องผสมผสานกับลมหายใจ เพราะเราจะสังเกตเห็นว่า ท่าทางของการทำโยคะที่แสดงออกมา จะมีเรื่องของลมหายใจเข้ามากำกับอยู่ตลอด เป็นการทำสมาธิในรูปแบบของสมาธิเคลื่อนไหว การเดินจงกรม คือ จะมีการกำหนดลมหายใจ มีสติในการควบคุมทั้งการเดินและลมหายใจเข้าออกให้สัมพันธ์กัน เพื่อให้ปราณไหลเวียนได้ทั่วร่างกายเพื่อให้เกิดเป็นพลังงานในการดำเนินชีวิต การประยุกต์ใช้ปราณในทางศาสนาพุทธหรือศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เป็นการหายใจลึกขึ้นให้ลมหายใจเข้าปอดปอด เพื่อให้ปอดทำงานได้เต็มประสิทธิภาพในการทำงานของปอด คนทั่วไปคิดเป็น 70% ที่หายใจไม่เต็มปอด สังเกตได้จากคนที่ไปเจริญสติสมาธิ ร่างกายแข็งแรง แต่ป่วยเพราะเป็นกรรมที่เข้ามาแทรก สามารถควบคุมการใช้ลมปราณกับการเคลื่อนไหว เช่นโยคะ กิจกรรมที่เคลื่อนไหวควรทำให้สอดคล้องกับลมหายใจ และการใช้ลมปราณในเชิงการรักษา เราจะสามารถรู้อาการของผู้ป่วยได้ อีกทั้งยังรับรู้ถึงความรุนแรงของโรคได้อีกด้วย

การพิจารณาถึงรูปแบบการใช้ลมปราณในทางศาสนาในแพทย์แผนไทย เป็นการนำเอาหลักลมปราณที่ปรากฏในพระพุทธรศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดูมาเยี่ยวยารักษาสุขภาพ ทั้งนี้การนำเอาหลักการเหล่านี้มาใช้ก็เพื่อมุ่งให้เห็นพัฒนาการในการใช้กระบวนการทางศาสนามาใช้ในแพทย์แผนไทย ดังมีปรากฏใน 2 รูปแบบ คือ

อภิปรายผล

วัตถุประสงค์ที่ 1 คัมภีร์พุทธศาสนาโดยทั่วไปและโดยเฉพาะคัมภีร์มหายานของจีน มองว่าต้นกำเนิดของโรคเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุทั้งสี่ (มหาภูต หรือธาตุ) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์รวมทั้งสรรพสิ่ง อัน ได้แก่ แฉ่ง-ธาตุดิน ชุ่มชื้น-ธาตุน้ำ ร้อน-ธาตุไฟ และการเคลื่อนไหวธาตุลม, ตามปกติโรคมีจำนวน 404 โรค หรือแยกเป็น 100 โรคตาม แต่ละธาตุของธาตุทั้งสี่ มีหลักฐานเกี่ยวกับการจำแนกสาเหตุของโรค ออกเป็น 4 อย่างในพระไตรปิฎกภาษาบาลี, ในบรรดาสาเหตุทั้งแปด มี สาเหตุ 4 ประการที่เกิดจากตรีโทษ (ลม ดี และเสลด) รวมกับสาเหตุที่สี่ คือการผสมผสานกันของตรีโทษ (สันนิบาต) 36 แนวความคิดดั้งเดิม เกี่ยวกับสมุฏฐานวิทยาของจีน ซึ่งอยู่บนรากฐานของธาตุหลักถูกเพิ่มเติม เข้าไปในธาตุทั้งสี่นี้ การผสมกลมกลืนของแนวความคิดของการแพทย์ สองแผน ทำให้เกิดทฤษฎีการแพทย์ที่เข้าใจได้ง่ายของจีน, พุทธศาสนา นิกายมหายานยังปรับความคิดเกี่ยวกับอริยสัจสี่ และคุณสมบัติทั้งสี่ ของแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่เข้าไปในระบบหมวดนี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานของสันตสิข โสภณสิริ ว่า วัฒนธรรมการแพทย์ทิเบตมีต้นกำเนิดจากมานพพุทธเจ้าที่ชื่อพระโภษะชัยคุรุพุทธเจ้า ซึ่งวัฒนธรรมทางการแพทย์สายมหายานและวัชรยานเชื่อว่าพระศากยมนี พุทธเจ้าจะอุบัติ ณ ชมพูทวีปในรูปของพระโภษะชัยคุรุพุทธเจ้า องค์พระผู้ให้กำเนิดคัมภีร์แพทย์ดั้งเดิมที่เรียกว่า ต้นตระกูล ซึ่งกล่าวว่า มูลเหตุของโรคทั้งปวงเกิดจากอกุศลมูล 3 หรือพิษร้ายสามอย่างคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง กล่าวคือความโลภทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับบาดทะยัก ความโกรธ ทำให้โรคเกี่ยวกับบิดตะ (น้ำเหลือง) และโลหิตกำเริบ (สันตสิข โสภณสิริ, 2561)

วัตถุประสงค์ที่ 2 ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูจึงอ้างถึงโรคกรรมดังกล่าวอาจต้องการการชดเชยและการเสียสละ เป็นการแก้ไขภายในด้วยการทำให้สุขภาพภายในดีขึ้น อายุรเวทได้ใช้โยคะและการบำบัดจิตวิญญาณภายในด้วยการสวดมนต์ ทำสมาธิสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความเชื่อโชคลางในยุคกลาง แต่สะท้อนถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในระดับลึกของจิตใจและวิธีการรักษาแง่มุมที่ลึกซึ้งกว่าที่มีในปัจจุบัน วิธีการดังกล่าวเป็นพื้นฐานของจิตวิญญาณของความเชื่อศาสนาที่มองเรื่องความเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติ ซึ่งทำให้มนุษย์อยู่เหนืออารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่มีแต่ลมปราณเท่านั้นที่มีอยู่และไหลเวียนในร่างกายตามแนวทางของโยคะสูตรที่อ้างถึงการย้อนกลับไปสู่ธรรมชาติเดิมของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานของเค็นเนธ จี ชิคส์ ว่า การแพทย์ในพระเวทนั้นแตกต่างไปจากการแพทย์ในอียิปโบราณและเมโสโปเตเมีย การระบุสาเหตุของความเจ็บป่วยของคนไข้กระทำโดยการจำแนกและระบุอาการหลักและอาการที่เป็นซ้ำ โดยมีอาการหลากหลายถือว่าเกิดจากปีศาจคนละชนิด ทำให้วิธีการที่เป็นเอกลักษณ์ของการแพทย์แบบพระเวท มาจากการให้ความสำคัญของการสังเกต โดยร่างกายที่แข็งแรงนั้นไม่ใช่มาจากสภาวะจิตใจและร่างกายที่ดี แต่เป็นด้วยการขจัดปีศาจในตัวนั้นให้หมดไป การขจัดสภาวะความเจ็บป่วยของร่างกายจึงขึ้นกับผู้เยียวยา (หมอ) หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่เชี่ยวชาญพิเศษในการรักษาผู้ป่วยด้วยการขจัดปีศาจที่ก่อให้เกิดโรค และ



เป็นการซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บของร่างกาย (เค็นเนธ จี ชิคส์, 2552)

วัตถุประสงค์ที่ 3 แพทย์แผนไทยนำเอาเรื่องของปราณและพลังชีวิตมาใช้ในการดูแลสุขภาพอยู่ตลอด เพียงแต่ว่า แพทย์แผนไทยอาจจะทอดทิ้งสิ่งนี้ไป ไม่ได้นำเอามาใช้ในปัจจุบัน เพราะปัจจุบันแพทย์แผนไทยคือเรามาแค่รูป แต่ไม่ได้ดูแลในเรื่องนามหรือจิต ก่อนหน้านั้นแพทย์แผนไทยใช้ คือ การทำสมาธิและความศรัทธา คือพิธีการและพิธีกรรม แต่ปัจจุบันแพทย์แผนไทยไม่ได้มุ่งเน้นในเรื่องของสมาธิ กับพิธีการหรือพิธีกรรมร่วมกับกระบวนการในการรักษาร่างกาย จึงทำให้กระบวนการแพทย์แผนไทยไม่ได้ครบรอบด้าน ควรที่นำในเรื่องของสมาธิมาใช้ร่วมกับการรักษาคนไข้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของน้ำค้าง พิกปัญญา ว่า การใช้ตำรับยาสมุนไพรแก้ลมขึ้นเบื้องสูงได้ผลดีในการควบคุมความดันโลหิตสูงจากค่าความดันซิสโตลิกและไดแอสโตลิกที่มีแนวโน้มค่าเฉลี่ยลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการรับประทานตำรับยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ป่วยเปรียบเทียบกับก่อนและหลังรับประทานตำรับยาผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้น ตำรับยาสมุนไพรแก้ลมขึ้นเบื้องสูงจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ แต่ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ตามที่กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ออกคู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้วยการแพทย์ผสมผสานไว้ (น้ำค้าง พิกปัญญา, 2563)

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 เปรียบเทียบอิทธิพลความเชื่อเรื่องลมปราณ กับการเยียวยาโรคในมุมมองของการแพทย์แผนไทย ระหว่างพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

จากรูปภาพแสดงรูปแบบการใช้ลมปราณทางศาสนาในแพทย์แผนไทยเพื่อการเยียวยา รักษาสุขภาพพออธิบายผ่าน 4 รูปแบบคือ

1. รูปแบบการใช้ลมปราณในศาสนา พระพุทธศาสนาเสนอเรื่องการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหว เน้นที่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดูเสนอการฝึกโยคะและการ ทำฤๅษีตัดตน เน้นที่การทรมานร่างกาย

2. รูปแบบการเยียวยาทางด้านจิตใจกับลมปราณ พระพุทธศาสนาเสนอการใช้สติเพื่อ สร้างสมาธิในการลดความเครียด อาการซึมเศร้า เน้นที่การเจริญสติ ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดูเน้น การกำหนดลมปราณ

3. รูปแบบลมปราณกับการแพทย์แผนไทย พระพุทธศาสนาเสนอธาตุ 4 และอานาปาน สติ เน้นการสร้างสติในการควบคุมร่างกาย ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดูเสนอการฝึกลมปราณในโยคะ เน้นวิธีการฝึกฝนทางกายเป็นหลัก

4. รูปแบบสมาธิกับการบำบัดรักษาเยียวยา พระพุทธศาสนาเสนอหลักการฝึกสติให้จิต สงบ เป็นการเน้นความสุขในการฝึก ส่วนศาสนาพราหมณ์-ฮินดูเสนอการทรมานร่างกายด้วยโยคะ เป็นการเน้นความทุกข์ในการฝึก

สรุป

การใช้ลมปราณในศาสนาเป็นการนำหลักการทางศาสนามาใช้ในแพทย์แผนไทยเพื่อการ เยียวยา รักษาสุขภาพ ดังนี้

1) การใช้ลมปราณในพระพุทธศาสนาในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในแพทย์แผนไทย เป็นการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรม เป็นการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวอย่างหนึ่ง ที่กำหนดลม หายใจเข้าออก ซึ่งการฝึกสมาธิในรูปแบบต่างนั้น เป็นการฝึกสมาธิที่สัมพันธ์กับการฝึกการหายใจ การ กำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง ถ้าเราฝึกทั้งสติและสมาธิก็จะทำให้ ลมปราณในร่างกายเคลื่อนที่ได้ ส่งผลให้การทำงานของระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้นได้

2) รูปแบบการใช้ลมปราณในศาสนาพราหมณ์-ฮินดูในการฝึกโยคะและการทำฤๅษีตัดตน กล่าวคือ เป็นการใช้ลมปราณในการฝึกโยคะ เป็นการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว ได้ทั้งทางร่างกายและ จิตใจเป็นการเดินลมปราณอย่างหนึ่ง และเป็นการใช้ลมปราณในการทำฤๅษีตัดตน เป็นการทำสมาธิ แบบเคลื่อนไหว ได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นการเดินลมปราณอย่างหนึ่ง

แพทย์แผนไทยนำการฝึกการหายใจนำมาประยุกต์ใช้ รูปแบบของการทำสมาธิในงานของ แพทย์แผนไทย ให้กับคนไข้ 1) เพื่อลดระดับน้ำตาล 2) เพื่อลดความดันโลหิต 3) เพื่อลดอาการปวด เมื่อยตามร่างกาย แพทย์แผนไทยจะใช้ในเรื่องของกระบวนการหายใจ ประยุกต์ใช้หลาย ๆ อย่างไม่ ว่าจะเป็น SKP มณีเวช ซึ่งมณีเวชนั้นก็จะใช้รูปแบบในการหายใจ ซึ่งหมายความว่าในส่วนแพทย์ แผนไทยเองปรับรูปแบบการหายใจให้ช้าลง การเยียวยาทางใจ ถ้าเราใช้หลักของการหายใจทำให้เรา สามารถใจเย็นลงได้ เมื่อจิตใจเราสงบก็จะทำให้ส่งผลถึงการนอนหลับ คือ จะนอนหลับได้ดีขึ้น เพราะ หากเรานั้นไม่มีการคิด หรือวิตกกังวล ฝึกสมาธิเจริญสติเป็นประจำ ก็จะทำให้เราคลายกังวลได้มากขึ้น วิตกกังวลน้อยลง ซึ่งแพทย์แผนไทยแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันในเรื่องของการฝึกสมาธิ ซึ่งทำให้ เทคนิคของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน ซึ่งในการฝึกสมาธิเพื่อเจริญสติจะช่วยให้อ่อนโยนแพทย์แผน



ไทยแม่นยำมากยิ่งขึ้นด้วยการรักษาโรค แต่ถ้าแพทย์แผนไทยท่านใดไม่ได้มีการฝึกสมาธิก็ส่งผลถึงการรักษาโรคไม่มีความแม่นยำ เพราะว่าหลักจะขึ้นที่สมาธิ ซึ่งถ้าไม่ว่าเราจะทำอะไรเมื่อเรามีสมาธิก็จะสามารถทำได้

ดังนั้น กายกับจิตต้องสัมพันธ์กันเพราะจิตเป็นสิ่งที่ควบคุมกาย ถ้าหากคนเราหันมาดูแลตัวเองด้วยการเจริญสติ พอร่างกายเราสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น การใช้ยา ก็จะลดลง ถึงแม้ว่าเราจะรักษาสุขภาพอย่างไรความเสื่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นการที่เราดูแลร่างกายให้ได้อย่างไร ร่างกายเรานั้นก็เสื่อมไปตามกาลเวลา เมื่อใดที่ร่างกายเสื่อมเราก็คงต้องดูแลให้ครบทั้งกายและจิตให้ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานทางด้านแพทย์แผนไทยควรเข้ามาให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดฝึกอบรมหลักสูตรอบรมปรมาณ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและสร้างกระบวนการรักษาที่นับเป็นการแพทย์แผนไทยที่มีหลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้เป็นที่ยอมรับมากยิ่งขึ้น

1.2 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรจัดให้มีการจัดเสวนาเรื่องการรักษาด้วยลมปรมาณให้เกิดการรับรู้ในวงวิชาการและผู้ที่สนใจด้านการแพทย์แผนไทย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบลมปรมาณกับการบรรลุลุธรรมในมุมมองพระพุทธศาสนาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

2.2 ควรมีรูปแบบการประยุกต์ใช้การลมปรมาณในแพทย์แผนไทยเพื่อการรักษาโรคเมเร้งในสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

- เค็นเน็ธ จี ชิคส์. (2564). *ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ: ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม*. แปลโดย อธิเดช อุทัยวิทยารัตน์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- น้ำค้าง พักปัญญา. (2563). การศึกษาประสิทธิผลของตำรับยาสมุนไพรรักษาไข้ในผู้ป่วยที่มารับการรักษาในคลินิกการแพทย์แผนไทยแห่งหนึ่งระหว่างปี พ.ศ.2557-2561. สารนิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ. วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, ๒๕๖๓.
- พุทธทาสภิกขุ. (2564). *คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมาธิแบบ*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 24*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2546). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 1*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สวามี สัตยานันท ปุรี. (2554). *ปฏฺยชลิโยคะสูตร ทุติยปาถ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน.



สันติสุข โสภณสิริ. (2561). *พระพุทธศาสนากับภูมิปัญญาสุขภาพในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสุขภาพไทย.

Damien Keown. (1995). *Buddhism & Bioethics*. New York: ST. MARTIN'S PRESS, 1995.

David Frawley. (1994). *AYURVEDIC HEALING*. Delhi: Motilal Banarsidass.

S.M. SRINIVASA CHARI. (2008). *The Philosophy of Viéigtédvaita Vedanta: A Study Based on Vedanta Desika's Adhzhkamna—Sfirfivali*. DELHI: MOTILAL BANARSIDASS PUBLISHERS.

Sri Swami Sachidananda. (2019). *The Yoga Sutras of Patanjali*. 8th Printing. Buckingham: Integral Yoga Publications.