

การหายใจเป็น



โดย... หลวงปู่พุทธระอิสระ



“การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง”

ท่านสาธุชนผู้สนใจจะร่วมบริจาคปัจจัยเข้ากองทุน
จัดพิมพ์หนังสือธรรมะต่างๆ ของ “หลวงปู่”
ติดต่อได้ที่คณะกรรมการจัดทำหนังสือ
มูลนิธิธรรมอิสระ วัดอ้อน้อย (ธรรมอิสระ)
โทร. (๐๓๔) ๒๐๔-๘๒๒ , ๒๐๔-๘๒๓

การหายใจเป็น

พิมพ์ครั้งที่ ๕	กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔
จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
ออกแบบปก/รูปเล่ม	รังสรรค์ สกุลเต็ม
ดำเนินการจัดพิมพ์โดย	มูลนิธิธรรมอิสระ
พิมพ์ที่	บริษัท โรงพิมพ์ตะวันออก จำกัด (มหาชน) โทร. ๐-๒๕๕๑-๐๕๕๑-๔

* ข้อเขียนอันเป็นทรัพย์สินทางปัญญาของ มูลนิธิธรรมอิสระ วัดอ้อน้อย (ธรรมอิสระ) ทุกเรื่อง “สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย” ห้ามนำไปลอกเลียน เผยแพร่ก่อนได้รับอนุญาต จากวัดอ้อน้อย (ธรรมอิสระ) และมูลนิธิธรรมอิสระ

การหายใจเป็น

จริงๆ แล้วทุกคนหายใจได้ แต่รู้บ้างมั๊ยว่า เรายังหายใจกันไม่เป็น มาดูกันว่า ชีวิตที่มันยืนยาว กับชีวิตที่สั้น มีลมหายใจต่างกันอย่างไร

ลองสังเกตดูว่า ไม่ว่าจะเป็นนกก็ดี หมูก็ดี หนูก็ดี ปลาก็ดี ไก่ก็ดี หมาก็ดี แมวก็ดี มันจะมีลมหายใจดี และไม่เป็นจังหวะเข้า-ออก ที่สม่ำเสมอ

ทางวิทยาศาสตร์ถือว่า ลมหายใจที่เข้า มันสูดเอาสิ่งดีๆ เข้าไป เพื่อจะปรุงเป็นโลหิต ไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีพลัง การหายใจยาวๆ หมายถึง การได้สูดเอาของดีๆ ให้เข้าไปขับไล่ของเสียออกจากการหายใจออก ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำหน้าที่ปรุงพลังให้กับร่างกาย

มีเรื่องพิสูจน์ยืนยันได้ว่า การหายใจเข้า-ออก ยาวกว่าคนปกติธรรมดา จะมีชีวิตยืนยาวได้เป็น ๓๐๐-๔๐๐ ปี หรือไม่ตายแม้กระทั่งฝั่งทั้งเป็น อย่างในประเทศอินเดีย มีโยคีนอกศาสนาเรียนวิชาโยคะ วิชาโยคะมี ๓๘ ท่า ในท่าสุดท้ายจะมีวิธีการฝังตัวและหายใจแบบกบ เรียกว่า กบจำศีล มีอาจารย์โยคะท่านหนึ่ง สามารถที่จะฝังตัวเองได้เป็นสิบปี เมื่อถึงเวลาแล้วลุก

ศิษย์ไปขุดดู ปรากฏว่าอาจารย์ยังสบายดี ไม่ตาย ทั้งนี้ก็ได้มาจากการหายใจ ความละเอียดอ่อนของลมหายใจ และการรู้จักขั้นตอนในการระบายลมเข้าและออก

ฉะนั้น “ลมหายใจ” นอกจากจะมีประโยชน์ในการให้พลังต่อร่างกายแล้ว มันยังหล่อเลี้ยงให้เรามีชีวิต มีพลังความคิด และมีอำนาจต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย จากการที่คนหายใจเป็น สัตว์หายใจเป็น

แต่ผู้ที่หายใจไม่เป็น สัตว์ที่หายใจไม่เป็น เราจะเห็นว่าอายุจะสั้น เช่น แมวตายก่อนหมา หมาตายก่อนควาย ควายตายก่อนวัว วัวตายก่อนช้าง ช้างตายก่อนปลาวาฬ อะไรเหล่านี้ จะเห็นว่ามันมีการหายใจต่างกัน

ถ้าถามว่าเกี่ยวกับระบบสรีระด้วยรีเปล่า? เกี่ยวกับปอดเกี่ยวกับถุงลม เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ด้วยรีเปล่า?

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เกิดขึ้นโดยกรรมพันธุ์อย่างเดียว แต่มันเกิดขึ้นโดยการกระทำด้วยเหมือนกัน เช่น ถ้าเราฝึกปรีอให้เด็กทารกรู้จักหายใจเข้ายาว ออกยาว เป็นจังหวะ มันก็สามารถที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมทางร่างกาย เปลี่ยนแปลงกรรมพันธุ์ทางร่างกายได้อย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว

เช่นในกรณีของคนที่มีพันธุ์หน้าอกเล็ก ปอดเล็ก ถุงลมเล็ก ถ้าเราฝึกให้รู้จักหายใจเป็น หายใจเข้าและออกยาวตั้งแต่เล็กๆ มันจะสามารถขยายทรวงอก ขยายโครงสร้างของร่างกาย และขยายอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้เหมือนกับคนที่สร้างร่างกายแข็งแรงใหญ่โต เรื่องนี้เป็นเรื่องทางวิทยาศาสตร์

หลวงปู่เคยใช้วิชาหายใจรักษาคนที่ เป็นโรคปอด เป็นมะเร็งในปอด จนปอดเหลือข้างเดียว ตอนนั้นเค้าอายุ ๕๐ กว่า จนอยู่

มาได้ถึง ๗๐ กว่า ด้วยวิธีการค่อยๆ ผ่อนลมหายใจให้เป็นปกติ

การหายใจเข้าลึกๆ และผ่อนคลายออกยาวๆ นั้น มันจะสามารถขับความร้อนในกายที่เกิดจากการเสียดสีของการทำงาน มันจะขับของเสียที่มีอยู่ในกายออกไป ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องออกมาเป็นเหงื่อ

แน่นอนละ ทางการแพทย์ย่อมรู้ว่า การขับเหงื่อออกมาเป็นการดี เพราะสามารถจะระบายของเสียในร่างกาย แต่ของเสียในร่างกาย มีใช่ออกมาจากเหงื่ออย่างเดียว มันออกมาจากลมไต้ก็มี

พวกเราจะสังเกตเห็นว่า หลวงปู่ไม่มีเหงื่อหยดตังๆ ไม่ใช่เพราะว่าต่อมต่างๆ มันอุดตัน แต่หลวงปู่จะใช้วิธีการหายใจระบายของเสียโดยลม แต่ไม่ยอมให้ร่างกายเสียน้ำ เพราะถ้าเสียน้ำมากจะเพลียมากกว่าเสียลม คนที่เหงื่อออกมากๆ ในเวลาทำงานนั้น เมื่อเลิกทำงานจะรู้สึกเพลียและกะปลกกะเปลี้ยไปหมด คือว่าร่างกายเสียน้ำ ขาดน้ำ แต่หลวงปู่พยายามทำให้เหงื่อออกน้อยที่สุด แล้วพยายามระบายลมให้คงที่ เป็นปกติ ความเหนื่อยของเราก็จะผ่อนคลายออกมากับลมหายใจที่พ่นออก พลังเราก็จะเข้าไปกับลมหายใจที่สุดเข้า และเมื่อถึงเวลา เราจะระบายของเสียอีกประเภทหนึ่งออกมา ก็คือ ปัสสาวะ ถ้าเราเหนื่อยจัด หรือว่ามีของเสียมาก เราจะรู้สึกปวดปัสสาวะ นี่คือเทคนิคของผู้ที่มีศิลปะในการกำจัดของเสีย

พวกที่รู้จักการหายใจ มีศิลปะในการระบายลมหายใจ นอกจากร่างกายจะมีพลังปกติ โคจรได้อย่างสมบูรณ์ ยังมีเคล็ดพิเศษในวิชานี้อีก คือ สามารถดูดพลังจากธรรมชาติได้ เรื่องนี้เป็นเรื่องจริง ถ้าไม่เชื่อ ลองถามลูกหลานที่เคยอยู่ใกล้หลวงปู่ว่า ถ้าหลวงปู่เป็นลมล้มลงไป จะไล่ทุกคนออกจากห้องทั้งหมด ขอ

เพียงอยู่ลำพังสัก ๓-๑๐ นาที หลวงปู่สามารถลุกขึ้นมาทำงานได้ เป็นปกติทุกอย่างเหมือนมีพลังเท่าเดิม เพราะสามารถจะดูดพลัง จากไอของความชื้น ความร้อน สุริยัน จันทรา และสิ่งแวดล้อมได้

ใครจะปฏิเสธมั้ยว่า ผิวหนังสามารถจะหายใจและระบาย ของเสีย พร้อมๆ กับสูดเข้าได้ ถ้าปฏิเสธตรงนี้ ก็ต้องบอกว่า ถ้าอย่างนั้นเชื้อโรคและของที่เป็นพิษเข้าทางผิวหนังได้อย่างไร นี่แหละศิลปะในการหายใจ ทำให้เราสามารถหายใจทางผิวหนังได้ สุดของเสียและระบายของเสียออกจากผิวหนังได้ ในขณะที่เดียวกัน ก็สูดอากาศเข้าสู่ผิวหนังได้ ก็อย่างที่เล่าว่าโยคีที่ฝังตัวเองไว้เป็น ๑๐ ปียังไม่ตาย เค้าหายใจทางไหน ได้รับน้ำกับความชื้นจากอะไร ก็จากผิวหนัง นี่ก็คือศิลปะการสูดลมหายใจเป็นปกติและเทคนิคพิเศษ

พระศาสดาจึงยกย่องว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอันใด อันเลิศเท่าอานาปานะ
ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอันใด อันเลิศเท่ากับการ

เจริญสติในลมหายใจ

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอันใดเลิศเท่ากับการรู้จัก
จะผ่อนคลายลมหายใจให้เป็นจังหวะ สำหรับการมีชีวิตอย่างมี
พลังและผาสุก”

เทคนิคของลมหายใจ มิใช่เพียงแค่จะสามารถสัมผัสกับ พลังพิเศษๆ จากธรรมชาติอย่างเดียว มันสามารถซึมซับพลัง พิเศษๆ จากธรรมชาติได้ด้วย ในขณะที่เดียวกันเทคนิคของการ หายใจเข้ายาวและออกยาวนั้น สามารถทำให้เราขับไล่พลังร้าย อารมณ์ร้าย แล้วก็พิษร้ายๆ ในร่างกายได้อีก ซึ่งเราไม่คิดว่ามัน จะทำได้ แต่มันก็ทำได้ผลจริงๆ เสียด้วย

หลวงปู่เคยใช้วิชาลมหายใจขับพิษงูสามเหลี่ยมออกจากกาย สยบพิษตัวต่อ ๑๔ ตัว ไม่ให้เข้าหัวใจ ใช้วิชาลมหายใจสกัดจุด โดยการระบายลม เดินลม ๗ ฐาน ให้เลือดเสียออกมาทางจมูก และปาก พยายามบังคับพิษไม่ให้ซึมเข้าสู่ในสมอง ในสายเลือด ในการหมุนเวียนของเลือด แล้วก็ควบคุมรักษาความสมดุลของ หัวใจและการทำงานของสมอง นอกนั้นก็ปล่อยให้พิษชานไปตาม ผิวหนัง เพราะแค่คุม ๒ จุดนี้ร่างกายของเราสามารถอยู่ได้ เรา จะมีสติรู้ว่า หัวใจเราปกติมั้ย สมองปกติมั้ย พิษถึงสมองหรือเปล่า

ฉะนั้นอำนาจของการหายใจ มิใช่เพียงแค่เราจะซึมซับพลัง ธรรมชาติ อณูของบรรยากาศเท่านั้น แต่ยังทำให้เราขจัดอำนาจ ของพิษร้ายที่เกิดจากภัยของสัตว์เลื้อยคลาน สัตว์มีพิษทั้งหลายได้ และมันทำให้เราพร้อมที่จะตายอย่างเป็นผู้กล้าได้ด้วย

มีอยู่ครั้งหนึ่งหลวงปู่ป่วย ไอเป็นเลือดตลอดเดือนเต็มๆ แล้วมีเสลดหนา ไออยู่อย่างนั้น จนกระทั่งเสลดไปอุดหลอดลม ไม่ให้หายใจ จึงหายใจไม่ออก ชลุกชลักๆ ร้องเรียกใครก็ไม่มีใคร ได้ยิน ตอนนั้นมันหมิ่นเหม่กับมัจจุราช แล้วความตายมัน ใกล้เคียงกันถึงขนาดเส้นผมบังเท่านั้นเอง แต่ด้วยพลังของลม หายใจที่เคยฝึกปรือจนเป็นปกติ จึงใช้หลักการหายใจขับเอาพลัง เสลดให้ไหลย้อนกลับลงไปโน้ล่ำไส้ แล้วก็สูดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง พ่นออกมาเป็นก้อนๆ ตั้งแต่นั้นมาก็หายใจ

ศิลปะการหายใจที่เป็นปกติ เข้ายาวและออกยาว ตอนฝึก ใหม่ๆ เราจะรู้สึกอึดอัดและปวดหัว ทำให้หัวใจเต้นแรงแล้วก็ เหนื่อย แต่อย่าไปเครียดกับการฝึก เราต้องสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ แล้วก็ค่อยๆ ผ่อนออกมาช้าๆ เป็นระบบ

จริงๆ แล้วพวกทหารสอนวิธีนี้ แต่เป็นการสอนแบบชนิดที่ไม่รู้ว่ามันได้ประโยชน์อะไร สอนเพียงแค่ว่าจะให้ยกอกขึ้น ให้สูดลมหายใจเพียงแค่ว่าจะแบะอก แต่ศิลปะการหายใจมิใช่เพียงแค่ว่าให้แบะอก คนที่หายใจเข้ายาวออกยาวนั้น โครงสร้างของร่างกายจะผิ่ผายด้วย จะทำให้โครงสร้างดี ถ้าฝึกตั้งแต่เด็กๆ

ทีนี้ ทำอย่างไรถึงจะหายใจเป็น ก็เริ่มต้นจากการฝึกหายใจเป็นปกติเสียก่อน เราเคยรู้มัยว่าเราหายใจปกติอย่างไร เข้าก็ที ออกก็ที ใน ๑ นาทีเข้าก็ครั้ง ออกก็ครั้ง เมื่อเรานับได้รู้ได้ว่า ๑ นาทีเข้าก็ครั้ง ออกก็ครั้ง ก็ทำให้มันช้าลงกว่านั้น แล้วเราจะรู้เทคนิคของมันเองว่า จะช้าได้อย่างไร ถ้าเราทำให้ยาวแล้ว มันก็จะยาวเป็นปกติ

หลังจากที่เราเริ่มหายใจเป็นเพียงแค่ว่าหนึ่งชั่วโมงในหนึ่งวัน มันจะมีสิ่งผิดปกติในร่างกายของเราบ่งบอกให้เห็น ลูกตาจะเป็นประกาย สีหน้าจะมีแสงสว่าง ถ้าเรามีดวงตาอันสว่างไสวและมองเห็น จับได้ จะสามารถรู้สัมผัสว่า รัศมีรอบกายจะสว่างรุ่งเรืองแค่ไหน มันอยู่ที่การเดินลมหายใจ เรียกว่า “ฉัพพรรณรังสี”

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระสาวก มี “ฉัพพรรณรังสี” เพราะการฝึกปรือลมหายใจ วิชานี้ถ้าใครฝึกปรือได้ ก็จะสามารถเปล่งพลังแสงในร่างกายให้สว่าง การเปล่งนั้นคนสามัญจะสัมผัสและจับไม่ได้ แต่คนที่มีความพิเศษ มีหิวพิเศษ มีการสัมผัสทางกายที่พิเศษ จะสามารถรู้ได้ว่า คนคนนั้นสะอาดแค่ไหน บริสุทธิ์อย่างไร เหมือนกับคนที่รู้จักตัวหึ่งห้อยบินมาในความมืด คนที่ไม่รู้จักตัวหึ่งห้อยก็จะมองว่า เอ๊ะ...นั่นแสงอะไร แต่สำหรับคนที่เคยเห็นตัวหึ่งห้อย ก็จะบอกได้ทันทีว่า นั่นแสงหึ่งห้อย

เมื่อเราสามารถหายใจยาว เข้าออกยาว จนสามารถสกัดจุดต่างๆ ในร่างกายได้ สกัดพิษได้ และทำให้ร่างกายสดชื่นในขณะที่สูญเสียดังได้ เราจะแก่เพียงแค่อายุ เส้นผม ผิวหนัง สายตา แต่สิ่งแวดล้อมในตัวเราจะไม่แก่ตาม ร่างกายและสุขภาพ เราจะยังสดใส มีพลัง มีสมดุลง พอสสมควรที่จะทำกิจกรรมได้

ศิลปะการหายใจมิใช่เพียงให้เรามีอำนาจพิเศษเพียงแค่นี้ มันยังทำให้เราสามารถสำรวจและสัมผัสรังสีที่เกิดจากคลื่นกระแสของความคิดที่ชาวบ้านมีต่อเรา คือ อิจฉา โกรธ โลภ หลง รัก ชอบ ชัง ยอมรับและปฏิเสธ เราสามารถที่จะสัมผัสได้ละเอียดอ่อนถึงอย่างนี้ในอารมณ์ของคนอื่น เราจะรู้ได้ทันทีว่า คนที่มาหาเราจะมีความรู้สึก ความคิดอย่างไร สมองกำลังทำอะไร มีอารมณ์ปกติหรือผิดปกติอย่างไร โกรธหรือว่าชอบ รักหรือชัง การสัมผัสด้วยลมหายใจอันละเอียดอ่อน มันจะทำให้เราเป็นผู้รู้ผู้ตื่น อย่างทรงสติ แล้วเมื่อใดที่เราเหนื่อยอ่อน เมื่อยล้าจากการทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยและเจ็บปวดในอวัยวะทั้งหลายในบางที่ บางที่ บางตำแหน่ง บางส่วนของร่างกาย เราสามารถจะใช้ลมหายใจเข้าไปผ่อนคลายความเครียดตรงนั้นให้คลายความเจ็บปวด คลายความทุกข์ทรมานลงได้ จนเกือบที่จะหายสนิททีเดียว

หลายครั้งที่หลวงปู่ใช้ศิลปะในการเดินลมหายใจเข้ามาผ่อนคลายความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ โรคภัยไข้เจ็บ หรือจากการเบียดเบียนของสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น ตอนที่หลวงปู่ทำศาลา แล้วเกือบโดนหินกระแทก ตอนนั้นหลวงปู่ต้องทำมือให้ลึบแล้วก็เกร็งพลังเพื่อที่จะต้านพลังของหินสองก้อนที่มากระทบกัน ซึ่งมีมือเราอยู่ตรงกลาง มันเป็นศิลปะที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่ได้กำหนดโดยสมอง ไม่ใช่สมองสั่งงาน เรียกว่า

เป็นอริยาบถอัตโนมัติทันที เหตุเพราะเราได้ฝึกปรือลมหายใจจนเป็นปกติ เพราะฉะนั้นทุกอย่างมันจะเป็นอัตโนมัติของมัน ถ้าเราฝึกถึงขั้นหนึ่งแล้ว

ถ้าเรายังไม่รู้ว่าการหายใจของเรา นั้น เข้ายาวหรือออกสั้น เข้าสั้นหรือออกยาว ก็แสดงว่า เราไม่ได้ควบคุมการหายใจ เราไม่ใช่ผู้ฝึกสมาธิ เราไม่เป็นสมาธิ ไม่รู้จักสมาธิ และนั่นก็ไม่ใช่สมาธิด้วย

แต่ถ้าเมื่อใดที่เราสามารถระลึกได้ว่า ในขณะที่เรากำลังหายใจและการหายใจของเรานั้นสั้นหรือยาว ออกยาวหรือสั้น เราระลึกได้และตามติดมันได้ มันจะสามารถบอกเราได้ทันทีว่า ความสงบ สันติ จะเกิดขึ้น นั่นแหละคือสมาธิ เป็นสมาธิโดยไม่มีอะไรเข้ามาวุ่นวาย และคิดสับสนในขณะนั้น

คำว่า “สมาธิ” ตัวนี้ แปลว่า ความคิดต้องรวมเป็นหนึ่ง หลวงปู่เคยสอนวิชาอิริยาบถ ให้ลูกหลานรวมกายกับใจ ฝึกกรรมกันเป็นหนึ่ง เหมือนกับน้ำที่วิ่งแยกออกไปคนละสายสองสายในสายท่อเดียวกัน น้ำที่วิ่งออกจากตาเห็นรูป เป็นพลังที่สูญเสียวิ่งจากหูฟังเสียง เป็นพลังที่สูญเสียวิ่งจากลิ้นที่รับรส เป็นพลังที่สูญเสียวิ่งออกจากกายไปต้องสัมผัส เป็นพลังที่สูญเสีย ถ้าสายน้ำในท่อไหลแยกออกที่รูรั่วตามจุดต่างๆ ๕ แห่ง มันคงจะไหลไปถึงเป้าหมายอย่างอ่อนแรงเป็นแน่ แต่ถ้าเราอุดรูรั่วทั้งห้าให้หมดแล้วปล่อยให้มันไหลตรงๆ ไปข้างหน้า แน่ละมันย่อมทะลวงทำลาย และก็ทำลายภูเขาคินคา ที่อยู่ข้างหน้า เพราะมีพลังที่แรงและมันคง

ฉันใดก็ฉันนั้น พลังสมาธิของเราก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยให้มันสิ้นไหลไปกับความรู้สึกอื่นๆ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ นั่นไม่ใช่

สมาธิ เราจะสูญเสียพลัง

พวกเราฝึกปรือและเรียนรู้ที่จะใช้พลัง แต่ไม่ฝึกปรือที่จะทำให้เกิดพลัง ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เราพยายามที่จะเค้นเอาพลังจากส่วนนั้นส่วนนี้มาใช้ แต่เราไม่รู้ว่าพลังเหล่านี้เกิดมาจากอะไร เราจะอ้างว่าพลังเกิดจากร่างกาย แต่จริงๆ แล้วพลังไม่ใช่เกิดจากร่างกายโดยตรง มันเป็นผลทางอ้อมทั้งนั้น ไม่ว่าพลังจะเกิดจากอาหาร เกิดจากการผ่อนคลาย เกิดจากการพักผ่อน ไม่ใช่โดยตรง แต่พลังที่สูญอดนั้นมันเกิดจากหัวใจที่รวมเป็นหนึ่งกับกาย และพักผ่อนได้อย่างสนิท เวลาเราว่าง เพลีย เราก็ออยากจะพัก ใจก็อยากจะพัก สมองก็อยากจะพัก แต่เราไม่เคยพักใจพักสมอง เพราะแม้แต่ตอนนอนก็ยังฝัน ใครจะปฏิเสธว่าไม่จริง

เพราะฉะนั้นพลังที่ควรจะได้ ไม่ใช่ได้จากอาหารอย่างเดียว ไม่ใช่ได้จากการนอนหลับพักผ่อนอย่างเดียว ไม่ใช่ได้จากการที่ต้องไปดูหนังดูละคร พักผ่อนเล่นดนตรีอย่างเดียว แต่มันต้องได้มาจากความสงบและสันติของจิต ซึ่งไม่มีอะไรมากระทบรบกวน เรียกว่า “สมาธิ” นั่นแหละเป็นพลัง เราไม่ค่อยฝึกปรือที่จะสร้างพลัง มีแต่ฝึกปรือที่จะใช้พลัง และเพียรพยายามที่จะเค้นเอาพลังต่างๆ ที่บางทีก็ไม่มีพลัง

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงต้องทรงสอนให้เราพยายามเข้าถึงจุดกำเนิดแห่งพลัง และในจุดกำเนิดแห่งพลังอันนั้นก็คือ “ศิลปะของการหายใจ”

เรารู้กันมาแล้วว่า คนที่หายใจสั้น สัตว์ที่หายใจสั้น จิ้งหะสั้น เป็นคนที่ไร้พลัง เป็นสัตว์ที่ชีวิตสั้น เป็นผู้มีอายุสั้น คนที่หายใจยาว สัตว์ที่หายใจยาว มีจิ้งหะเข้ายาวออกยาว เป็นคนมากพลัง มีชีวิตอันยาวไกล

เมื่อรู้อย่างนี้ เราก็ต้องกลับมาสร้างพลังให้เกิดขึ้นภายใน เรียกภาษาโบราณของจีนว่า กำลังภายในพลังปราณ เมื่อเรามี กำลังภายในเกิดขึ้น มันจะทำให้เกิดผลสะท้อนออกมาถึงพลังภายนอกอย่างกล้าแข็ง

ลูกศิษย์ของหลวงปู่คนหนึ่ง เรียนลัทธิเต๋า ตอนหลังมา ศึกษาวิชาชี่กง แต่ก็ยังไม่เข้าถึงชุมพลังแห่งร่างกาย ต่อมาหลวงปู่ สอนให้เค้าเดินลม จนสามารถที่จะตบกำแพงตีกห้องที่หนึ่ง สะเทือนไปถึงกำแพงตีกห้องที่สิบ คนอยู่ห้องที่สิบได้ยินเสียงตบ ด้วยฝ่ามือ กำแพงไม่ได้ทะลุหรือกระแทก แต่มันกระเทือนไปถึงตรง นั้นได้ ซึ่งคนธรรมดาตบแล้วกระเทือนไม่ได้ หรือเอาหมอนตียัง กระเทือนไม่ได้ กระแทกจนกำแพงทะลุก็ยังไม่ถึงห้องที่สิบ

พลังชนิดนี้ มันเป็นพลังแฝงที่อยู่ภายใน เรียกว่า “พลัง พันธาริณี” เป็นภาษาสันสกฤตโบราณ คนโบราณในอินเดียรู้จัก จะฝึกปรือพลังชนิดนี้เอามาใช้เมื่อยามจำเป็น เช่น นักมวยปล้ำ พวกที่ต้องจับข้าง สู้กับเสือ กับกระทิง พวกนี้จะฝึกปรือพันธาริณี เพื่อที่จะสยบข้าง สยบสิงโต สยบเสือ ด้วยมือเปล่า ไม่ใช่ด้วย อาวุธ

พลังพันธาริณี ก็คือ ศิลปะการหายใจ มีการฝึกอย่าง พิสดาร คือ ไม่นั่ง ไม่นอน ได้แต่ยืนดูดาว มองฟ้า มองดิน และก็พยายามจะทำการหายใจสั้น หายใจยาวอยู่ตลอด เอา พระจันทร์เข้ามาโคจรไว้ในกาย ดึงเอาดวงอาทิตย์เข้ามาไว้ในลูกตา จนตาบอดไปก็มี นี่คือ วิธีฝึกของการเข้าถึงพลังพันธาริณี แต่ เราไม่ต้องไปเรียนหรอก เพราะเรียนแล้วก็ได้ทำให้พันทุกข์ ไม่มีครูคอยแนะคอยสอนก็กลายเป็นคนบ้าบอไปก็มี

เอ้า...ที่นี่ เราจะทำลมหายใจเข้าปกติยาว ออกปกติยาว โดยไม่เครียดและไม่เหนื่อยได้อย่างไร วิธีก็คือ

เริ่มสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ

...แล้วก็ผ่อนคลายออกยาว ๆ...

...สูดเข้าลึก ๆ...

...แล้วก็ผ่อนออกยาว ๆ...

...ทำอย่างนี้ ...อย่างเนิบนาบ... อย่างเชื่องช้า ...อย่างมี ศิลปะ... ผ่อนคลาย... เบาสบาย...

แล้วก็รอบรู้ในระบบการเดินลม

ต้องหายใจปกตินะ ไม่ใช่ตีเป็นหมาหอบแดด หายใจให้ เป็นปกติ แล้วจับเวลาดู ต่อมาก็พยายามทำลมหายใจให้ยาวกว่า ปกติบ้าง เข้าและออกปกติบ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไป เพื่อไม่ให้ เหนื่อยและเครียด คอยจับเวลาไว้ ดูว่าเราเหนื่อยมั๊ย ถ้าเหนื่อย ก็พัก ถ้าไม่เหนื่อยก็ทำต่อไป

ในขณะที่คุณลมหายใจให้เข้ายาวออกยาวนั้น เราจะ ต้องเอาความรู้สึกทั้งปวงจับที่ลมหายใจ ไม่มีอารมณ์อื่นใด ปรากฏเลย แล้วเมื่อใดที่มีอารมณ์ปรากฏ เราจะลืมหายใจ ก็แสดงว่า ระบบการหายใจเราจะล่มสลาย หรือไม่ได้ผลทันที เมื่อมันไม่ได้ผลก็แสดงว่า เราทำไม่สำเร็จ

ถ้าเราทำสำเร็จ เราจะรู้สึก ว่า สุขภาพเรา ความเหนื่อยใน การทำงาน ความเครียด ความเมื่อย ความล้า ความเพลีย จะผ่อนคลายได้ด้วยระบบลมหายใจ

เวลาที่หลวงปู่ทำงานเหนื่อยๆ อ่อนระโหยโรยแรง ขอเพียง เหนื่อยหนักพักหน่อยก็หาย ร้อนหนักอาบน้ำก็สบาย หิวหนักกินข้าว ก็หาย กระหายน้ำดื่มน้ำก็คลาย แต่สำหรับสามัญชน หิวก็กิน

แต่บางทีกินก็ไม่หาย เหนื่อยพักก็ยังไม่คลาย อาบน้ำก็ยังไม่สบาย เพราะมันไม่รู้จักตีมตำต่อธรรมชาติที่กำลังจะเกิดขึ้นในการสัมผัส นั้นๆ เช่น อาบน้ำ กิน นั่งพัก มันตีมตำไม่ได้ มันรับสัมผัสอย่าง ละเอียดอ่อนไม่ได้ ได้ครึ่งทิ้งครึ่ง คุณค่าของอาหาร คุณภาพ ของความเย็นฉ่ำแห่งน้ำ ความโปร่งเบาสบายแห่งลม ความอบอุ่น หวานไหวของไฟ ความมั่นคง มั่งคั่งแห่งดิน คุณค่าของเวลาที่ สูญเสีย เราอาจจักได้ประโยชน์ไม่เท่าเสีย แต่พวกที่รู้จักวิธีการ ผีกปรือลมหายใจ จะได้อย่างคุ้มค่า คุ้มราคา อย่างหลวงปู่นี้ถ้า เหนื่อยก็จะนั่งพัก หรือจะนอน แต่เป็นการนอนนิดหน่อย ไม่ใช่ นอนนาน แค่หลับตาให้สายตามันพัก แล้วก็ผ่อนคลายลมหายใจ เราจะตื่นมาอย่างกระปรี้กระเปร่า สดชื่น เหมือนคนที่นอนมา แล้ว ๒ ชั่วโมงอย่างสบาย

ถ้าถามว่าจำเป็นต้องมีท่าทางใหม่ ตอบว่าไม่จำเป็น กิริยา อย่างไม่ทำอะไรได้เสมอ นั่งอย่างไรก็ได้ เพราะนั่งก็หายใจ นอนก็ หายใจ เดินก็ต้องหายใจ เพียงแค่เราคุมมันให้เข้ายาวและออก ยาวเท่านั้นเอง เราก็สามารถจะผ่อนคลายอารมณ์ได้ แล้วมัน จะทำให้เรามีความคิด มีสติปัญญา สมาธิ ที่สดชื่น อยู่ตลอดเวลา เป็นคนที่ควรค่าต่อการอนุรักษ์ เพราะมีค่าต่อการกระทำ และความคิด

ดังนั้น ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง และนอน ถ้าเรามีสติใน การกำกับลมหายใจให้มันเป็นขั้น เป็นตอน และผ่อนคลาย พอดีๆ มันจะมีพลังคงที่ ในขณะที่เราทำงาน มันจะเป็น ความผาสุก ความเพลิดเพลิน และความสนุก ถ้าเรารู้จัก ระบายลมหายใจเป็น สูดลมหายใจเป็น และวิธีแก้ปัญหาที่ เกิดจากการงานและหน้าที่ไม่มีอะไรดีเท่ากับการเดินลมหายใจ

เพราะฉะนั้น จงหาเวลาว่างอย่างน้อยสัก ๕ นาที ต่อการ ทำงานที่แสนยุ่ง ออกมานอกสถานที่ แล้วสูดลมหายใจเข้าซ้ำๆ ออกซ้ำๆ ๔-๕ ครั้ง หรือ ๑๐-๒๐ ครั้ง ในขณะที่เราเลิกจากการ ผ่อนคลายลมหายใจ เราจะมีอาการกระชุ่มกระชวย รู้สึกกระฉับ- กระเจิง สดชื่น กระปรี้กระเปร่า อยากจะทำงานอย่างขยันและ ซาญฉลาด จะมีแต่ความสุขสมบูรณ์ต่อการมีชีวิต ในขณะที่เดียวกันเมื่อเราเผชิญต่อปัญหาบีบคั้นทางอารมณ์ ทางเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เราสามารถเอาชนะมันได้ทุกขั้นตอน อย่างเป็น ผู้ฉลาด สะอาด เราจะเป็นคนอารมณ์ดี หัวเราะได้ง่าย และ ผ่อนคลายทุกทีอย่างสบายๆ และก็ไม่ตะกาย ไม่ทะยานอยากอะไร ชีวิตเราจะมั่งคั่ง มั่งมีต่อความสุขเฉพาะตัวอันเสรี

ศิลปะการเดินลมหายใจ ทำให้สมองเรากระฉับกระเจิง ว่องไว สดชื่น สั่งงานอวัยวะทั้ง ๓๒ ได้อย่างมีคุณภาพและมีพลัง จะสังเกตว่าหลวงปู่ไม่เคยมีไม่เคียงงต่อปัญหา ไม่เคยล่าช้าต่อการ ตัดสินใจ ไม่ว่าจะปัญหาของใคร มาอย่างไร ถามเรื่องอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ใครเป็นคนถาม ไม่เคยมีปัญหาอะไรที่ตอบไม่ได้ ถ้าอยากจะตอบ แต่ถ้าไม่อยากจะตอบ ต่อให้เทวดาถามก็ไม่ตอบ

เพราะฉะนั้นศิลปะการหายใจและผ่อนคลาย มันทำให้ เรามีพลังต่อการที่จะได้ตอบ มีอำนาจ มีตบะ มีสมาธิที่อยู่ เฉพาะหน้า ที่เราจะเผชิญต่อปัญหานั้นๆ แล้วชีวิตเราก็จะมีค่า มีราคา มีสาระ ที่ทำให้คนเรียกถามและเคารพบูชา



(หมายเหตุ...เบญจลักษณ์ ห้วยเรไร : ถอดความจากเทปเรื่อง "การหายใจเป็น")