

Covid-2019: เสียงเพรียกจากลมหายใจแห่งธรรม*
COVID-2019: THE CALL OF THE BREATH OF DHAMMA

พระครูสมุห์วัลลภ ฐิตสังวร, ฟองจันทร์ สุขสวัสดิ์ ณ อยุธยา
Phrakrusamuhawunlop Thitasangvaro, Fongchan Sooksawat Na Ayudhya
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author E-mail: Bigjod3458@gmail.com

บทคัดย่อ

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า โโรคระบาด Covid-2019 สามารถติดต่อกันได้ทางการไอ การจาม หรือการพูดทำให้การแพทย์จึงออกประกาศให้ประชาชนตื่นตัวด้วยการใส่แมสปิดปากและปิดจมูกที่ไม่ให้เชื้อเข้าไปสู่ร่างกาย ซึ่งการไอ การจาม หรือการพูดจำเป็นต้องใช้ลมเป็นแรงขับส่งผ่านอวัยวะต่างๆ ทั้งหายใจและการพูดออกไม่ว่าจะเป็นทางปากหรือทางจมูกก็ตามหากไม่มีเครื่องป้องกันหรือเกิดความประมาทการตักก็สามารถรับเชื้อไวรัสได้ ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญและได้กำหนดให้ชาวพุทธดูแลสุขภาพใจเข้าและลมหายใจออกที่เรียกว่า อานาปานสติที่เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นเครื่องป้องกันกิเลสตัณหาที่จะเกิดขึ้นเพราะชาวพุทธเชื่อว่า กิเลสที่ชั่วเมื่อมีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นย่อมรักษาให้หายขาดยาก แต่เชื้อไวรัสเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว ย่อมรักษาให้หายได้ พระพุทธองค์จึงทรงตักเตือน พร่ำสอน แนะนำให้ชาวพุทธกำหนดลมหายใจเข้า-ออก พิจารณาลมหายใจให้ดี และยกระดับการลด ละ เลิกความชั่วทั้งปวงจนกลายเป็นอุปนิสัยที่สามารถกำจัดกิเลสให้หมดไปได้ นั่นก็เป็นลมหายใจอันเป็นเสียงเรียกหาตามธรรมชาติที่มนุษย์ควรจะดำเนินกิจกรรมให้ถูกต้อง ช่วยลดผลกระทบอันเลวร้ายไปสู่ผู้อื่นอย่างหมดจดด้วยอำนาจแห่งธรรม

คำสำคัญ: การเรียกร้อง; ลมหายใจ; อานาปานสติ

Abstract

It cannot be denied that the Covid-2019 outbreak, the virus can be transmitted through coughing, sneezing or speaking. Therefore, the medical profession issued an announcement for the people to be alert by wearing a mask for covering the mouth and the nose in order not to allow it to enter the body. The coughing, sneezing or speaking must use the wind as the drive through the various organs both breathing and speaking out whether it is the mouth, or the nose. There is no protection or if we are careless and drop our guards, we will be able to receive the virus. The Buddhism emphasizes and advise the Buddhists to observe the breath in and out that called Ānāpānasati which can be both concentration meditation and insight meditation as a protection against passion's occurrence, because the Buddhists believe that desire when it is with anyone that person cannot be cured, but the virus enters the body it can be cured. The Buddha warned, taught and advised the Buddhists in observing the breath in and out, considering the breath and raising level of reducing, refraining and quitting all evils until it becomes the habit that can get rid of passion which is the breath of natural call. Human beings should carry out their activities properly, helping to purely reduce the adverse impact on others with the Dhamma power.

Keywords: Request; Breath; Ānāpānasati

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 สามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้โดยติดต่อผ่านทาง ละอองฝอย ที่มีเชื้อไวรัสโคโรนา จากการไอ หรือจาม รดกัน แล้วหายใจเอาเชื้อเข้าสู่ปอด รวมไปถึงการสัมผัส สารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ โดยที่มีมือสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลาย หรือสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 เช่น ธนบัตร โทรศัพท์ กลอนประตู สิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น แต่หากประชาชน ในชุมชนขาดความรู้ที่ถูกต้อง รวมถึงไม่ได้รับข้อมูล อย่างทั่วถึง จะส่งผลกระทบต่อความตระหนักในการดูแล ตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อได้ จะทำให้การแพร่ระบาดของยตัวเพิ่มมากขึ้นได้เนื่องจากการ ติดต่อในระบบทางเดินหายใจเป็นการติดต่อที่ง่าย หาก ไม่ป้องกัน ซึ่งสร้างความวิตกกังวลและตระหนัก หวาดกลัวต่อประชาชนเป็นอย่างมาก (ธานี กล่อมใจและคณะ, 2563)

เพราะฉะนั้นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นโรคระบาดที่ติดต่อทางเดินหายใจ จากสารคัดหลั่งซึ่งมาจากการไอ การจาม การพูดในระยะใกล้ๆ หรือทำความเข้าใจง่ายๆ ก็คือ การที่มนุษย์จะติดเชื้อได้ก็ด้วยเชือนั้นไปสู่ร่างกายทางปาก ทางจมูก และทาง

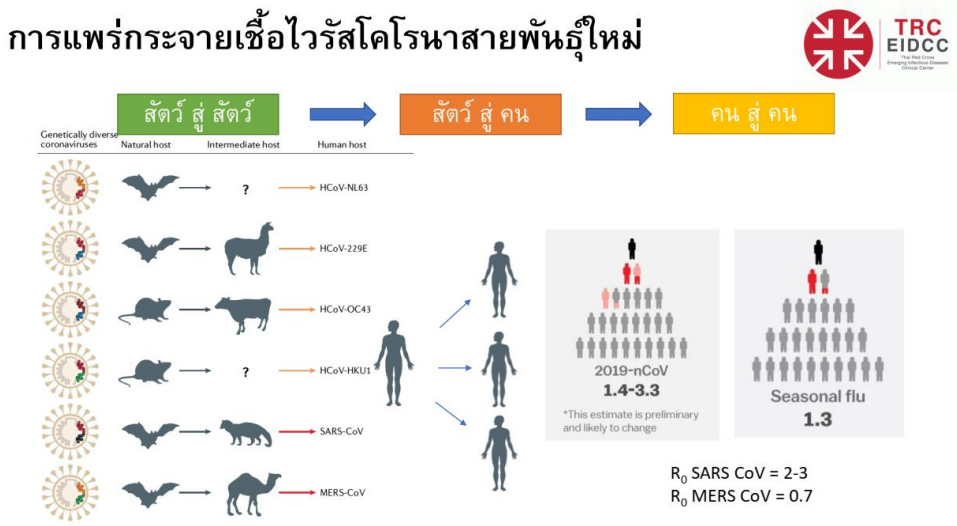
ตาโดยสัดส่วนก็คือ การติดเชื้ทางลมหายใจและทางปากอันเป็นช่องทางมนุษย์ใช้ในการหายใจ อันเป็นสมบัติเพื่อความคงอยู่ของชีวิตทำให้เกิดการป้องกันด้วยการใส่หน้ากากอนามัยหรือผ้าแมสที่ปิดปากและปิดจมูกแม้ว่าจะมีแรงค้ให้ประชาชนล้างมือด้วยแอลกอฮอล์หรือสบู่ก็เพราะมนุษย์ชอบเอามือของตนเองไปเคาะจมูกและเอามือเข้าปากเสมอๆ ทำให้สามารถรับเชื้อได้ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้ชาวพุทธดูเรื่องเหล่านี้ให้มากด้วยการปิดปากเสียบ้าง ปิดตาเสียบ้าง และปิดจมูกเสียบ้าง เพื่อลดตัวของปัญหาที่จะเกิดกับชีวิตของตนเองหากสามารถปฏิบัติได้ และการเปิดใจเพื่อการเรียนรู้ธรรมโดยเฉพาะหลักอานาปานสติ

อานาปานสติเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ทรงสอนเรื่องลมหายใจ หลวงพ่อพุทธทาส กล่าว อานาปานสติภาวนา เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทั้งอาการหายใจสั้นก็รู้ หายใจยาวก็รู้ตามอาการที่ปรากฏ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งที่ไหนก็ได้: ทำที่บ้านก็ได้ทำในป่าก็ได้ ถ้าทำที่บ้าน ก็ทำบ้านให้เป็นป่าไปในตัว จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ก็ทำได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2552) ซึ่งเป็นวิธีเจริญสมาธิ ที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันที ตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น การบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียด ประณีตลงไปเรื่อย ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) เพราะฉะนั้น โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 จึงเป็นเสียงเพรียกจากลมหายใจของมวลมนุษย์ต้องทบทวนความจริงของชีวิตในการดูแลลมหายใจ เพื่อแผ้วระวังจิตใจไม่ให้หลงไหลไปสู่ความชั่วร้ายของสันดานความเป็นมนุษย์ก่อนที่จะสายเกินไป ทรงตรัสเตือนชาวพุทธทั้งหลายให้ตระหนักถึงพิษภัยและโทษหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อผู้ทีละเลยและขาดการป้องกันจากระบบทางเดินหายใจหรือลมหายใจอันเป็นเสียงเรียกหาตามธรรมชาติที่มนุษย์ควรจะทำเนนกิจกรรมให้อุถูกต้อง ถูกธรรมตามครรลองที่มนุษย์ควรจะทำเนนมากทีสุด

รูปแบบการแพร่เชื้อของโรคระบาด Covid-2019

เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-CoV) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-CoV) เป็นต้น ซึ่งเป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคนและสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบครั้งแรกในการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019 (กรมควบคุมโรค, 2564) ไวรัสโคโรนาถูกแบ่งเป็น 4 ยีนส์คือ Alphacoronavirus, Betacoronavirus, Gammacoronavirus และ Deltacoronavirus โดยไวรัสโคโรนาที่ก่อโรคในคนที่ทำให้มีอาการของระบบทางเดินหายใจที่ไม่

รุนแรง และมักมีการติดเชื้อแบบไม่มีอาการ จัดอยู่ในยีนส์ Alphacoronavirus ส่วนไวรัสโคโรนาที่ก่อโรครุนแรงในคนและข้ามสปีชีส์มาจากสัตว์ เช่น SARS-CoV และ MERS-CoV จัดอยู่ในยีนส์ Betacoronavirus ซึ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับสารพันธุกรรมของไวรัสโคโรนาจากคนและสัตว์ต่างๆ จำนวน 271 สายพันธุ์ โดยเฉพาะเชื้อ 2019-nCoV เป็นไวรัสที่เกิดจากการผสมสารพันธุกรรมระหว่างไวรัสโคโรนาของค้างคาวกับไวรัสโคโรนาของงูเห่า (Chinese cobra, Naja Atra) จึงทำให้ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นี้แพร่เชื้อข้ามสปีชีส์จากงูเห่ามายังคนได้ โดยเริ่มแรกจากคนงานและลูกค้าในตลาดเริ่มติดเชื่อก่อน และต่อมาเชื่อมีการกลายพันธุ์มากขึ้น (ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, มปป) เพราะฉะนั้น เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่มีรูปแบบแพร่กระจายจากสัตว์ไปสู่สัตว์อื่น ๆ สามารถข้ามสายพันธุ์ได้ จากสัตว์ไปสู่มนุษย์และจากมนุษย์ไปสู่มนุษย์ทำให้ ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (Covid-2019)
ที่มา: วรชมน จันทรเบญจกุล (2563)

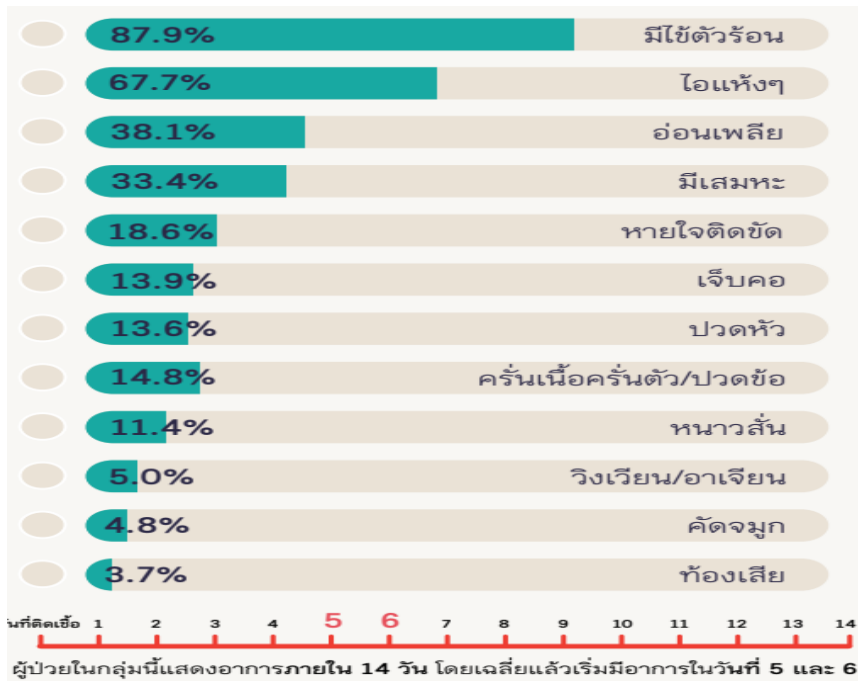
จากภาพดังกล่าวทำให้เห็นว่า พัฒนาการของเชื้อไวรัสทุกสายพันธุ์มีลักษณะการแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วเพราะการรวมกลุ่มของสัตว์หลายชนิดที่มีอยู่รวมกันเป็นกลุ่มๆ ทำให้สามารถแพร่กระจายได้ง่าย แต่ถึงอย่างไรก็ตามความกังวลของประชากรโลกที่มีต่อการกลายพันธุ์จากสัตว์มาสู่มนุษย์โดยเฉพาะมีการคาดการณ์น่าจะมาจากค้างคาว เป็นต้น จึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากเพราะมนุษย์กับสัตว์ก็มีความใกล้ชิดด้วยลักษณะต่างๆ จึงทำให้การติดต่ोजึงเกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถึงอย่างนั้น จากการศึกษาลำดับนิวคลีโอไทด์ในสายจีโนมของเชื้อไวรัส พบว่า เชื้อชนิดนี้น่าจะมีต้นกำเนิดมาจากค้างคาว แต่สัตว์ตัวกลางในการรับเชื้อและถ่ายทอดสู่คนนั้นยัง

ไม่ทราบแน่ชัด โดยใช้วิธีการตรวจหาสารพันธุกรรมด้วยวิธี real-time polymerase chain reaction (PCR) (สุรียา หมานมานะ, และคณะ, 2563) เพราะฉะนั้น เชื้อไวรัสดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจหลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการหรืออาจมีอาการตั้งแต่มักรุนแรง คือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้ในลักษณะ 3 ช่องทาง ดังภาพ



ภาพที่ 2 การแพร่กระจายโควิด-2019 สามารถติดต่อได้จาก 3 รู
ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563)

จากภาพแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการแพร่เชื้อของโรคระบาด Covid-2019 สามารถแพร่กระจายในลักษณะ 3 ช่องทางประกอบด้วย รูน้ำตา รูจมูก รูน้ำปาก จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมทางการแพทย์จึงต้องบังคับให้ประชาชนต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อปิดรูจมูกและรูปาก ส่วนรูตามีโอกาสติดต่อกันได้เช่นกันแต่มีก็ส่วนน้อยมากเมื่อเทียบรูปากและรูจมูก เพราะฉะนั้น มนุษย์สามารถป้องกันตนเองไม่ให้ได้รับเชื้อมากกว่าร้อยละ 90 รวมไปถึงข้อเสนอแนะในการหมั่นล้างมือบ่อยๆ เพราะสามารถติดเชื้อไวรัสจากการจับสิ่งของหรือสัมผัสกับจุดเสี่ยงบริเวณที่มีเชื้อด้วยการล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ที่สามารถฆ่าเชื้อก่อนที่มนุษย์จะเอามือไปลูบหรือไปแคะรูจมูกและปาก นอกจากนี้ยังมีวิธีป้องกันในลักษณะอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ใส่หน้ากากอนามัย การทำความสะอาดพื้นที่ต่างๆ ไม่ใช่สิ่งของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ควรอยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร และหลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง เป็นต้น นอกจากนี้ หากไม่สามารถป้องกันด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตามทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ความประมาทในการป้องกันตนเอง หรือทางการบริหารจัดการภาครัฐเรียกว่า การ์ดตก หรือทางการแพทย์เรียกว่า มีความเสี่ยงหรือจะเรียกว่าอย่างไร หากติดเชื้อแล้วมักจะมีอาการดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019
ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563)

จากภาพแสดงให้เห็นว่ากลุ่มอาการของผู้ที่ติดเชื้อไวรัสอาจแสดงอาการหรือไม่แสดงอาการก็ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของมนุษย์ที่มีไม่เท่ากันและอาจเข้าใจสับสนว่าอาจจะเป็นไข้หวัดธรรมดาที่ได้ซึ่งหากก่อให้เกิดความชัดเจนทางการแพทย์ระบุว่า การตรวจวินิจฉัยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วย 3 วิธีการ ได้แก่ 1) การตรวจหาสารพันธุกรรมของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (SARS-CoV-2) ด้วย เทคนิค real time RT-PCR เทคนิค Isothermal Nucleic Acid Amplification เทคนิค Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats (CRISPR Assay) เทคนิค Microarray - Nucleic Acid Hybridization เทคนิค Droplet Digital PCR (ddPCR) 2) การตรวจหาแอนติเจนของเชื้อโคโรนา 2019 (SARS-CoV-2) จะให้ผลตรวจที่รวดเร็ว โดยเฉพาะชุดตรวจแบบรวดเร็ว antigen rapid test เป็นแผ่นทดสอบที่หยดตัวอย่างลงบนแผ่นไนโตร เซลลูโลส น้ำยาและแอนติบอดีที่ติดฉลากบนกระดาษจะจับโปรตีนของไวรัสที่มีอยู่ในตัวอย่างผู้ป่วยอย่างจำเพาะ และ 3) การตรวจหาภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโคโรนา 2019 (SARS-CoV-2) ด้วยวิธีการตรวจหาแอนติบอดีด้วยวิธี Immunoassay ชุดตรวจแบบรวดเร็ว หรือ antibody rapid test เทคนิค Enzyme Linked Immunosorbent Assay (ELISA) และการตรวจหาแอนติบอดีด้วยวิธี Antibody Neutralizing Assay (มาลินี จิตตกานต์พิชัย, 2563)

เพราะฉะนั้น รูปแบบการแพร่เชื้อของโรคระบาด Covid-2019 ไม่ว่าจะเป็นการแพร่จากสัตว์สู่สัตว์ด้วยกัน หรือจากสัตว์มาสู่มนุษย์ และจากมนุษย์มาสู่มนุษย์ด้วยกันผ่านละอองฝอย

และสารคัดหลั่งต่างๆ ในขณะที่มีหายใจและพูดคุยระหว่างกันผ่านการรับเชื้อในลักษณะ 3 รู ได้แก่ รูปาก รูจมูก และรูตา สำหรับรูปากและรูจมูกนั้นมีโอกาสได้รับเชื้อมากที่สุดทางการแพทย์ แนะนำและออมาตรการให้ประชาชนสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเพราะสามารถป้องกันการรับเชื้อทางปากและทางจมูกได้ กีดโอกาสการรับเชื้อมากกว่า 90% ส่วนรูตานั้นมีโอกาสรับเชื้อได้แต่น้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับปากและจมูกซึ่งมนุษย์สามารถป้องกันได้ หากมีมนุษย์รับเชื้อแล้วมักจะอาการไข้ขึ้นสูงมากกว่า 37.5 องศาและขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับเชื้อโคโรนา 2019 สายพันธุ์ใหม่ที่มนุษย์ควรจะได้รับรู้และปฏิบัติตามของแพทย์อย่างเคร่งครัดเพื่อลดโอกาสการรับเชื้อและดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทด้วยการ ป้องกันลมหายใจของตนเองให้ดีที่สุด

เสียงเรียกร้องของอานาปานสติต่อชาวพุทธในยุคปัจจุบัน

การดูแล การป้องกัน และการเฝ้าระวังภัยจากลมหายใจเป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อการเจริญมรรคผลในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธอันเป็นเสียงเรียกหาจากธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนควรจะเข้าใจและศึกษาเรียนรู้วิธีการจากธรรมชาติเพื่อการยกตนเองไปสู่ความเป็นอริยบุคคลตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ต้องการให้มนุษย์ค้นพบกับความจริง ดังนั้น คำสอนต่างๆ มากมายมีวิธีการในตัวเองที่สามารถจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและสามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติชีวิตดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องอานาปานสติ อันเป็นเสียงแห่งการเรียกหาชาวพุทธให้ช่วยกันค้นหาคำตอบในความหมายและความเข้าใจที่สามารถป้องกันและดูแลตนเองให้ห่างไกลจากการรับเชื้อโคโรนา 2019 ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติเป็นหลักการปฏิบัติที่มีการระลึกถึงเนื่องๆ ซึ่งลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (อภิ.วิ. (ไทย) 35/642/426) หรือมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก หรือสติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2552) เช่น ตื่นนอน ออกกำลังกาย อาบน้ำ ให้จิตอยู่ที่ลมหายใจ ฝึกที่จะรู้ตัวให้มากขึ้นว่าการลงหายใจอยู่ อย่างมีความสุข ฝึกให้มีลมหายใจที่อ่อนโยน ฝึกให้มีลมหายใจที่มีความสุขอยู่ ทุกขณะ ลมหายใจเป็นอาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นเมื่อหายใจเข้าก็มีความสุขเมตตา มีความรัก มีความเข้าใจต่อชีวิตที่มีอยู่ เมื่อหายใจออก ควรมีความกรุณาต่อตนเองอย่างไม่มีอคติจึงจะมีความกรุณาต่อคนข้างหน้าได้ทุกรูปแบบ เพราะเรามีความกรุณาที่ประกอบไปด้วยปัญญาอยู่ในใจ ดังนั้น การที่ชาวพุทธเลือกเอาวิธีการของอานาปานสติมาใช้ในการปฏิบัติเพราะเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ จะทำให้กายใจผ่อนคลายได้ พักจิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้ กุศลธรรมเกิดขึ้น การบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียด ประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ใน เวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงาน

น้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ดังนั้น คำสอนที่เกี่ยวข้องลมหายใจจึงเป็นหลักที่สำคัญในการปฏิบัติตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ทุกคนสามารถปฏิบัติแม้ขณะนั้นอยู่ในปัจจุบันด้วยการกำหนดและพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกอย่างเท่าทัน

นอกจากนี้แล้วยังพบเอกสารมากมายจำพวกงานวิชาการ หนังสือ และงานวิจัยที่นักวิชาการ นักวิจัยนำไปศึกษาหลักอานาปานสติในกิจกรรมต่างๆ ในดำเนินชีวิต เช่น อานาปานสติกับความสามารถในการยิงประตูโทชบาสเกตบอล ซึ่งผลพบว่า การยิงประตูโทชบาสเกตบอลดีกว่าก่อนการฝึก (สุธาสิณี เวชพรหมณ์และคณะ, 2555) หรือการนำไปศึกษาเกี่ยวกับเรียนการเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่มีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับแบบปกติ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักศึกษาที่เรียนตามปกติ มีการเรียนรู้ที่มีความสุขแตกต่างกัน (วรวิทย์ อินทนนท์, 2554) หรือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี พบว่า ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีมากกว่าพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะหลังการทดลอง (ธัชกร โบว์แดง และคณะ, 2558) และยังมีนักวิจัยอีกมากมายได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอานาปานสติในกิจกรรมอื่นๆ ดังนั้น ความหมายและความนิยมของนักวิจัยที่มุ่งสู่การประยุกต์เอาหลักธรรมไปเพื่อการพัฒนากิจกรรมของมนุษย์ให้ได้รับการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างต่อเนื่องจนเกิดผลในภาคการปฏิบัติเหล่านั้น และการยืนยันถึงหลักการทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้ได้และหากความนิยมดังกล่าวถึงขีดสุดของการนำไปใช้ได้ก็จะส่งผลให้ชาวพุทธเกิดการเรียนรู้ได้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมากที่สุด ทรงเป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคืนตรัสรู้พระองค์ก็ทรงเจริญกรรมฐานนี้เป็นบาทฐานให้ได้บรรลุญาณชั้นต่างๆ (สมเด็จพระพุทธชินวงศ์, 2555) เรียกว่า อานาปานสติปฏิฐาน (ส.มหา. (ไทย) 19/977454-455) ประกอบด้วย 16 ชั้น แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังต่อไปนี้

ระดับที่ 1 กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน 4 ชั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 เมื่อหายใจเข้ายาว-ออกยาว ก็รู้ว่า เราหายใจเข้ายาว-ออกยาว

ขั้นที่ 2 เมื่อหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น ก็รู้ว่า เราหายใจเข้าสั้น-ออกสั้น

ขั้นที่ 3 สำเนียง รู้ชัดว่ากลมทั้งปวงหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 4 สำเนียง รู้ชัดว่ากายสังขารให้ระงับ หายใจเข้า-ออก

ระดับเวทนานุปัสสนาสติกัมมปฏิฐาน 4 ชั้น ดังนี้

ขั้นที่ 5 กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 6 กำหนดรู้สุข หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 7 กำหนดรู้สังขาร หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 8 ทำจิตสังขารให้ระงับ หายใจเข้า-ออก

ระดับจิตตานุปัสสนาสติกัมมัฏฐาน 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 9 กำหนดรู้จิต หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 11 ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า-ออก

ระดับธัมมาปัสสนาสติกัมมัฏฐาน 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 13 พิจารณาตามเห็นอนิจจังด้วยความไม่เที่ยง หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 14 พิจารณาตามเห็นวิราคะด้วยความจางคลาย (คลายติด) หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 15 พิจารณาตามเห็นนิโรธด้วยความดับโดยไม่มีเหลือ(ดับสนิท) หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 16 พิจารณาตามเป็นปฏินิสสัคคะด้วยความสลесคืน (ปล่อยวาง) หายใจเข้า-ออก

อานาปานสติกรรมฐานทั้ง 16 ขั้นที่กล่าวมา ถือว่ามีความสำคัญมากเพราะพระพุทธเจ้าทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายเจริญอานาปานสติภาวนาด้วยเหตุว่าเป็นกรรมฐานที่ไม่ทำให้กายลำบากตนลำบาก "หากภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักสุขของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถ่อมมั่น ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี (ส.ม.(ไทย) 19/984/461) ทรงสรรเสริญภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 5 ประการในการเจริญอานาปานสติภาวนาว่า ย่อมเป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมที่ไม่กำเรียดอกาล ธรรม 5 ประการคือ 1) เป็นผู้ไม่มีกิจธุระน้อย เลี้ยงง่าย ยินดีในบริวารแห่งชีวิต 2) เป็นผู้ไม่เห็นแก่ปาก ท้อง 3) เป็นผู้ประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่ 4) เป็นพหูสูต เป็นผู้สดับมาก ทรงจำไว้มาก 5) เป็นผู้พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว (อง.ปญจก.(ไทย) 22/96/166) ดังนั้น การพัฒนาหรือการฝึกฝนตนเองตามหลักอานาปานสติกัมมัฏฐาน จึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กันอย่างแท้จริง ก็อยู่ลมหายใจอันเป็นเสียงแห่งตามกฎธรรมชาติที่มนุษย์มีอยู่และรู้จักที่จะใช้ลมหายใจอย่างมีประโยชน์ต่อเองให้มากที่สุด อีกทั้งการทำความเข้าใจและทบทวนบทบาทของลมหายใจนับได้ว่ามีคุณค่ามหาศาล นอกจากนี้ได้ปฏิบัติธรรมยังสามารถที่ก่อให้เกิดความประมาทในการดำรงชีวิตในการทำบุญ ในการสร้างกุศลกรรม ในอายุของตนเองรวมถึงได้ชื่อว่า ไม่ประมาทในการปฏิบัติเพราะพระพุทธองค์ทรงสอนให้ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออกในทุกขณะที่สามารถจะระลึกถึงได้ก็ด้วยสติที่เกิดจากการพัฒนาและฝึกฝนอบรมตามหลักอานาปานสติกัมมัฏฐานนั่นเอง

การพัฒนาและฝึกฝนอบรมหลักอานาปานสติก็มีฐานกลายเป็นการตอบรับเสียงเรียกร้องของอานาปานสติตามธรรมชาติของชาวพุทธในสังคมไทยที่เกิดจากการเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างเข้มแข็งจนกลายเป็นอุปนิสัยติดตัวเพราะการฝึกฝนอบรมนั้น มิใช่เพียงระยะสั้น ๆ แล้วจะเกิดแต่ด้วยอาศัยระยะเวลาซึ่งขึ้นอยู่กับความเพียรพยายามของชาวพุทธนั่นเอง ที่มีความปรารถนาที่จะเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้หรือไม่ ดังนั้น คำว่า การพิจารณาลมหายใจเข้าและลมหายใจออกจึงเป็นประเด็นที่สำคัญอย่างมากต่อปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่สามารถติดต่อกันด้วยลมหายใจระหว่างมนุษย์กับมนุษย์อันมีละอองฝอยจากการหายใจ การจาม การไอ และสารคัดหลั่งต่างๆ จนกลายเป็นปัญหาในระดับโลกที่ประเทศต่างๆ พยายามแก้ไขด้วยการชี้แจงความรู้ให้กับประชากรก่อให้เกิดความระมัดระวังให้มากที่สุด เพราะชีวิตนี้สั้นนักหากดำรงชีวิตด้วยความประมาทแม้ว่าจะมีตายในขณะนั้น แต่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า ผู้ที่นั้นได้กลายเป็นผู้ได้ตายไปเสียแล้วจากคุณธรรมทั้งหลายหรือไม่สามารถก่อคุณธรรมต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้ในปัจจุบันชาติ ดังนั้น ชาวพุทธทั้งหลายในสังคมไทยอาจจะต้องปรับตัวเองเพื่อหันชีวิตไปสู่การพิจารณาลมหายใจให้มากขึ้นและได้ชื่อว่า ตอบรับคำเสียงเรียกร้องของอานาปานสติอย่างกล้าหาญ

สรุป

เสียงเพรียกจากลมหายใจแห่งธรรมเป็นมองเชิงความยำเอนให้กับชาวพุทธในสังคมได้ระลึกถึงบทบาทของตนเองในการปฏิบัติธรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์โลกปัจจุบันในยุคการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ให้หันกลับมาคิดถึงลมหายใจที่เป็นเสาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบพระพุทธศาสนา รู้จักการป้องกันและการดูแลตนเองให้เกิดความปลอดภัยด้วยความไม่ประมาทจากการใช้ชีวิตได้มาก ซึ่งรูปแบบการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าวเป็นโรคทางเดินหายใจที่สามารถผ่านช่องทาง 3 ทางด้วยกัน ได้แก่ ฐานน้ำตา ฐานจมูก ฐานปาก ทำให้ทางแพทย์และหน่วยงานรัฐต่างต้องออกแจ้งเตือนและออกมาตรการป้องกันให้กับประชาชนทั่วประเทศด้วยการรณรงค์และปรับโทษแก่ผู้ที่ไม่สวมหน้ากากอนามัย รวมถึงการให้เว้นระยะห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร เพราะการพูดคุยระหว่างกันจะทำให้เกิดละอองฝอยที่สามารถติดต่อกันได้ และมาตรการอื่นๆ อีกจำนวนเพื่อป้องกันการควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

เสียงเพรียกจากลมหายใจแห่งธรรมยังได้ร้องขอให้คนทั่วไปมุ่งไปสู่การปฏิบัติธรรมตามเหตุปัจจัยให้มากขึ้นด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่ตลอดเวลา ทั้งทางเกิดและดับของกองสังขารธรรมที่เรียกเป็นภาษาหลักธรรมว่า อานาปานสติปัฏฐาน ประกอบด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ชั้น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ชั้น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ชั้น และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ชั้น รวมทั้งหมด 16 ชั้นอันเป็นหลักการใหญ่ที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ชาวพุทธได้รู้จักวิธีการพัฒนาตนเองตามขั้นตอนที่เป็นจริงตาม

ธรรมชาติของมนุษย์เพื่อค้นหาและค้นพบกับความสงบอย่างแท้จริง ดังนั้น ชาวพุทธทั้งหลายอาจต้องกลับมาทำความเข้าใจในหลักการของอานาปานสติให้มากขึ้นผ่านการดูแลและป้องกันสิ่งที่จะเกิดในชีวิตจากลมหายใจด้วยความสะอาดปราศจากเชื้อโรค สามารถมองเห็นสัจจะความจริงและเกิดพลังใจในการปฏิบัติธรรมน้อมนำพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม ที่ธรรมชาติคอยเรียกหาอย่างเนือยล้าต่อชาวพุทธทั้งหลายให้เกิดการลด ละ เลิกความชั่วทั้งปวงจนกลายเป็นอุปนิสัยต่อการดำรงชีวิตที่ปราศจากโทษภัยในวัฏฏะสงสาร

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ?* สืบค้น 7 พฤษภาคม 2564, จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/faq_more.php
- ธัชกร โบว์แดง และคณะ. (2558). การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 8(2), 91.
- ธานี กล่อมใจและคณะ. (2563). ความรู้และพฤติกรรมของประชาชนเรื่องการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา*, 21(2), 32.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9), กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทโธศาจารย์ (พุทฺธทาสภิกขุ). (2552). *คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (มปป). *ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- มาลินี จิตตกานต์พิชัย. (2563). การตรวจวินิจฉัยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. กรุงเทพฯ: กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์.
- วรรมน จันทรเบญจกุล. (2563). *การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019*. กรุงเทพฯ: ศูนย์โรคอุบัติใหม่ด้านคลินิก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์.
- วรวิฒิ อินทนนท์. (2554). การเปรียบเทียบการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักศึกษาที่เรียนตามปกติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 1(1), 21.

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *สู้! โควิด-19 ไปด้วยกันคู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุธาสิณี เวชพรหมณ์และคณะ. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 13(3), 21.
- สุรียยา หมานมานะและคณะ. (2563). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). *วารสารสถาบันบำราศนราดูร*, 14(2), 124.