



การบริหารร่างกาย

สำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน





การบริหารร่างกาย

สำหรับพหุศึกษิกชน สามเพศ และประชาชน

จัดทำโดย

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวิชราลงกรณ

ISBN : 978-616-91138-1-2



สัมโมทนียกถา

ปัจจุบันสภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ได้เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้การดำเนินชีวิต และการปฏิบัติศาสนกิจของพระภิกษุ สามเณร อาจมีความแตกต่างจากสมัยพุทธกาล เช่น การเดินทาง การบิณฑบาต การรับกิจนิมนต์ รวมถึงการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติศาสนกิจที่แตกต่างจากครั้งพุทธกาล ตามสถานการณ์ของโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลง จากพุทธบัญญัติที่พระภิกษุสงฆ์ควรอยู่ในอาการสำรวม เป็นผู้ดำรงในศีล ๒๒๗ ข้อ ส่งผลให้พระภิกษุ มีข้อจำกัด ไม่สามารถบริหารร่างกายได้ตาม **หลักการออกกำลังกายทางกายภาพของแพทย์ เช่นบุคคลทั่วไปได้** ทำให้พระภิกษุสามเณรมีโอกาสเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ง่าย

จากการออกหน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณร ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ๗๗ จังหวัด พบว่า ปัญหาสุขภาพที่พบในพระภิกษุ สามเณร ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ ๔๐ โรคปอดเรื้อรัง โรคข้อเสื่อม เป็นต้น

ดังนั้น การบริหารร่างกาย เป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีความต้านทานโรค ลดความเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส มีสุขภาพจิตดี ในปัจจุบัน มีการศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริหารร่างกายไว้มากมาย แต่ยังคงขาดแนวทางในการนำวิธีการบริหารร่างกายรูปแบบต่างๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพระภิกษุสามเณร

พระพุทธเจ้า ทรงใช้วิธีการบริหารร่างกาย ที่เหมาะสมควรกับสมณเพศเป็นอย่างยิ่ง ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาตเข้าตรูขของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ รวมทั้งการเดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระอริยสาวกถือว่เป็นการบริหารร่างกายไปด้วย

พรหมวงษา/ภุม

(พระพรหมวงษา)

กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาสวัดยานนาวา
ประธานมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

คำนำ

หนังสือการบริหารร่างกายสำหรับพระภิกษุ สามเณร และประชาชน ได้จัดทำขึ้นจากการที่มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ได้จัดทำโครงการหน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณร ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ จากการที่ได้ออกหน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณรฯ ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ พบว่า

๑. พระภิกษุ สามเณร ส่วนใหญ่อาพาธด้วยโรคเรื้อรังเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไช้มนในเลือดสูง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง เป็นต้น ซึ่งไม่แตกต่างไปจากโรคที่พบในประชาชนทั่วไป โรคเรื้อรังเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมทางพุทธศาสนาของพระภิกษุสงฆ์ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ

๒. พระภิกษุ สามเณร ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติมาสูงถึงร้อยละ ๔๐ ป่วยเป็นโรคอ้วน สาเหตุมาจากญาติโยมนำอาหารมาถวายเลือกจั้นไม่ได้ซ้ำยังขาดการบริหารร่างกาย

ดังนั้น การบริหารร่างกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงมีความต้านทานโรคลดความเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส มีสุขภาพจิตดีและเป็นการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นหนังสือเล่มเดียวที่ได้รวบรวมความรู้ในการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระภิกษุ สามเณร การบริหารแบบไทย ฤๅษีดัดตน การบริหารแบบโยคะ และการบริหารแบบจีน โดยนำเสนอในรูปแบบและเนื้อหาที่กระชับง่ายแก่การเข้าใจ เนื่องจากเป็นหนังสือที่ปรับปรุงเรียบเรียง และรวบรวมจากหนังสือแนวทางการปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การบริหารร่างกายในพระสงฆ์ของโรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ฤๅษีดัดตน ของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข การบริหารแบบโยคะและการบริหารแบบจีน วิชาตบมือรักษาโรคทุกชนิด โดยผู้รวบรวมได้พยายามปรับปรุงเนื้อหาให้เป็นปัจจุบันมากที่สุดรวมทั้งตรวจสอบความถูกต้องจากคณะที่ปรึกษา จึงมั่นใจได้ว่าจะเป็นหนังสือที่ให้ประโยชน์สูงสุดเล่มหนึ่ง



ผู้เรียบเรียงและรวบรวมหนังสือ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่พระภิกษุ สามเณร และประชาชน ที่นำเอาไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังคำกล่าวในทางพระพุทธศาสนาที่ว่า “อโรคยปรมาลาภา” ความไม่มีโรค (การมีสุขภาพที่ดี) เป็นลาภอันประเสริฐ นั้นแสดงให้เห็นว่า พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องของสุขภาพ เพราะการมีสุขภาพที่ดีย่อมส่งผลดีต่อการปฏิบัติศาสนกิจของสงฆ์เพื่อประโยชน์แก่ประชาชนได้อย่างสมบูรณ์ และยั่งยืนตลอดไป

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

	หน้า
๑. แนวทางการบริหารร่างกายสำหรับพระภิกษุ สามเณร	๘
๒. การบริหารร่างกายของพระภิกษุ สามเณร	๑๒
๓. การบริหารแบบไทย ฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า	๓๓
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑ ท่านวตบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า ๗ ท่า ใช้ขนาดถนอนสายตา	๓๙
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๒ แก้มข้อมือและแก้มในลำสังค	๔๗
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๓ แก้วปวดท้อง และข้อเท้า และแก้มปวดศีรษะ	๔๙
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๔ แก้มเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียด	๕๓
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๕ แก้วแขนขัด และแก้ขัดแขน	๕๖
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๖ แก้วความเสื่อมของเข่า หลังและเอว	๖๐
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๗ แก้วภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ	๖๓
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๘ แก้มในแขน	๖๖
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๙ เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวดิ่ง	๖๙
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๐ แก้วไหล่ ขาและแก้เข่า ขา	๗๑
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๑ แก้วโรคในอก	๗๔
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๒ แก้วตะคริวมือ ตะคริวเท้า	๗๘
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๓ แก้วไหล่ตะโพกขัด	๘๐
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๔ แก้มเลือดนัยน์ตามัว และแก้มอันรัดทั้งตัว	๘๒
- ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๕ แก้วเมื่อยปลายมือปลายเท้า	๘๕





	หน้า
๔. การบริหารแบบโยคะ	๘๗
- ทำดอกบัว (ปัทมาสนะ) กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท	๙๓
- ทำมูทรา แก้อาการไหล่ติด ท้องผูก	๙๔
- ทำผีเสื้อ (พันธโกณาสนะ) แก้อาการปวดหลัง	๙๕
- ทำศรีษะถึงเข่า (ชานูศรีษะสนะ) แก้อาการปวดขา ปวดสะโพก	๙๖
- ทำศรีษะถึงเข่า (ชานูศรีษะสนะ) ด้านข้าง บรรเทาอาการเมื่อยล้า	๙๗
- ทำบิดตัด (มัตสยเณทราสนะ) แก้อาการปวดหลังและปวดเอว	๙๗
- ทำงูเห่า (ภุชงคาสนะ) แก้อาการหมอนรองกระดูก	๙๙
- ทำตักแตน (ลามาสนะ) รักษาโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ	๑๐๐
- ทำเขย่งย่อ (อุตกตาสนะ) ช่วยให้ขาแข็งแรง เข่าและข้อเท้าแข็งแรง	๑๐๑
- ทำสามเหลี่ยม (ตรีโกณาสนะ) ลดอาการปวดหลัง ปวดสะโพก	๑๐๒
- ทำสามเหลี่ยม แบบก้มตัวแก้ปัญหาวาดหลังและปวดขา	๑๐๓
- ทำวีรบุรุษ (วีราสนะ) แบบซับซ้อน แก้อาการปวดคอและหลังส่วนบน	๑๐๔
- ทำศพอานะ (ศवासนะ) ผ่อนคลาย ร่างกาย และจิตใจ	๑๐๕
๕. การบริหารแบบจีน	๑๐๗
- วิชิตบมือรักษาโรคทุกชนิด	๑๑๒





แนวทางการบริหารร่างกายสำหรับพระภิกษุ สามเณร

ความเหมาะสม

การบริหารร่างกายของพระภิกษุ สามเณร ที่ประชาชนคุ้นเคยและเป็นที่ยอมรับกันดีได้แก่ การปฏิบัติธรรมด้วยการเดินบิณฑบาต การทำความสะอาดวัด การบูรณะสิ่งแวดล้อมภายในวัด ฯลฯ แต่ในปัจจุบันสังคมสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป อาจจำกัดให้กิจกรรมในการปฏิบัติธรรมต่างๆ ของพระสงฆ์ลดน้อยลงจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การบริหารร่างกายที่ควรเรียกว่า **“บริหารขั้นธ”** ของพระภิกษุสงฆ์ จึงเป็นเรื่องจำเป็นต่อสุขภาพ เช่นเดียวกับการบริหารร่างกายในประชาชนทั่วไป เพียงแต่วัตถุประสงค์ยังคงกำหนดให้เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมเท่านั้น มิได้กล่าวคือ บริหารเพื่อป้องกันโรค และบำเพ็ญศาสนกิจได้

วิธีบริหารร่างกายจำเป็นต้องสำรวจและเป็นที่ยอมรับของสังคม จึงควรเลือกสถานที่เป็นส่วนตัว เช่น ในกุฏิ ห้องบริหารร่างกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ พื้นที่โล่งในเขตวัด มีอากาศถ่ายเทสะดวก เป็นต้น การนุ่งห่ม อาจนุ่งสบง รัดปะคด เพื่อให้กระชับรัดกุม ไม่จำเป็นต้องสวมจีวร เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ต้องอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมต่อการบริหารร่างกายด้วย ถ้าเป็นการเดิน ควรเดินในทางที่ราบเรียบ ไม่ขึ้นแฉะ และควรสวมใส่รองเท้าที่เบาสบาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ฝ่าเท้าเวลาเดินได้ เพราะการเดินเท้าเปล่าอาจทำให้เหยียบถูกของมีคมหรือก้อนกรวดบนพื้นได้ โดยเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธโรคเบาหวาน อาจมีปัญหาเรื่องการรับรู้สัมผัสที่ ลดลงบริเวณเท้าสองข้างได้

แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับพระภิกษุ สามเณร

การบริหารร่างกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจอุดตัน ไชมันสูง และโรคอ้วน ที่สำคัญ คือ การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพพระบพหัวใจและหลอดเลือด หรือที่นักวิชาการนิยมเรียกทับศัพท์ว่า การบริหารร่างกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ลักษณะสำคัญของการบริหารร่างกายชนิดนี้ คือ มีการเคลื่อนไหวแขนและ/หรือขา รวมถึงลำตัว อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยไม่จำเป็นต้องหมายถึงการเต้นแอโรบิกดังที่ประชาชนทั่วไปนิยมแต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ในพระภิกษุ สามเณร เนื่องจากไม่เหมาะสมตรงกับสมณเพศ



วิธีการที่เหมาะสมในพระภิกษุ สามเณร ที่สามารถทำได้โดยง่าย และเหมาะสมที่สุดในทุกวัยคือการเดิน เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม ซึ่งควรเดินต่อเนื่อง ๓๐ นาทีขึ้นไป หรือเดิน ๑๐-๑๕ นาที ๒-๓ รอบ สะสมรวมกัน ๓๐ นาที ก็ได้ หรือการทำงาน เช่นการกวาดลานวัด หรือการขึ้นลงบันได (ไม่เหมาะกรณีพระภิกษุสูงอายุที่มีโรคข้อเข่าเสื่อม)

หากพระภิกษุ สามเณรมีข้อจำกัดเรื่องโอกาส และสถานที่ในการเดิน อาจนำอุปกรณ์การออกกำลังกายบางประเภทมาใช้ได้ เช่น จักรยานปั่น ลู่วิ่ง แต่ทั้งนี้ควรกระทำในสถานที่ส่วนตัว มิดชิด จึงจะเหมาะสม

ก่อนและหลังการบริหารร่างกาย ควรมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วยเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึงและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ และกล้ามเนื้อ วิธีการอบอุ่นร่างกายอาจทำได้โดยการทำงานเบาๆ หรือการเดินเร็วๆ ประมาณ ๕-๑๐ นาที จนร่างกายอบอุ่นขึ้นแล้วจึงเริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยค่อยๆ ยืดจนสุดช่วงจนเริ่มรู้สึกพองหนได้โดยไม่ปวดและคงท่านั้นไว้ ๑๐-๓๐ วินาที จึงผ่อนคลาย ไม่ควรยืดอย่างรวดเร็วในลักษณะกระตุก ควรทำซ้ำ ๓-๔ ครั้งในแต่ละท่า ท่าต่างๆ ในการยืดสามารถทำได้เป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

การบริหารร่างกายที่นับว่าเป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่งสำหรับพระภิกษุ สามเณร ได้แก่การฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังในพระภิกษุ สามเณร เพื่อป้องกันอาการหลังค่อม ทำได้โดยการนอนคว่ำบนพื้นราบ (อาจใช้หมอนหนุนบริเวณหน้าอก และท้องได้) และยกลำตัวท่อนบนยกจากพื้นเล็กน้อย เกร็งค้างไว้ ๕-๖ นาที ทำซ้ำ ๑๕-๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา (ข้อควรระวังในการฝึกทำนี้คือโรคกระดูกสันหลังเสื่อมที่อาการตีบแคบของโพรงประสาทและมีอาการปวดร้าวลงขาเวลายืน-เดินไม่ควรให้ยกลำตัวขึ้นมาจนหลังแอ่นแต่ให้ยกลำตัวขึ้นมาจากท่านอนคว่ำที่มีหมอนหนุนหน้าอกและท้องถึงระดับขนานกับพื้นเท่านั้น) ถ้าไม่สามารถนอนคว่ำได้จากกระดูกสันหลังโก่ง หรือตัวค่อมมากแล้ว อาจฝึกในท่านั่ง โดยพยายามยืดหลังให้ตรงที่สุด พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อสันหลัง แอ่นหน้าอกไปด้านหน้า ข้อศอกทั้งสองข้างชี้มาทางด้านหลังคล้ายกับการถอยเกร็งค้างไว้ครั้งละ ๕-๖ วินาที ทำซ้ำ ๑๕-๒๐ ครั้ง วันละ ๒ เวลา การฝึกอิริยาบถให้หลังตรง ทำโดยนั่ง หรือยืนให้หลังชิดผนังห้อง และพยายามควบคุมให้ส่วนท้ายทอยของศีรษะแนบผนังไว้ให้นานที่สุด

ข้อควรทำสำหรับการออกกำลังกายในพระภิกษุ สามเณร

- ควรบริหารร่างกายให้เหมาะสมกับอายุ และสภาพร่างกาย
- ควรบริหารร่างกายในช่วงที่ไม่หิว หรืออิ่มเกินไป ถ้ารับประทานอาหารไปแล้ว

ควรรอหลังอาหารอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

- ควรอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการบริหารร่างกายทุกครั้ง

ข้อควรระวังสำหรับการบริหารร่างกายในพระภิกษุ สามเณร

- ไม่ควรบริหารร่างกายในที่ที่มีอากาศร้อน อบอ้าว หรือแดดจ้า
- ไม่ควรบริหารร่างกายขณะร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย หรือไม่สบาย เป็นไข้ หรือ

เวลาที่ท้องเสีย

- ไม่ควรบริหารร่างกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง
- ไม่ควรบริหารร่างกายที่มีแรงกระแทกต่อข้อ โดยเฉพาะข้อที่รับน้ำหนักตัว
- ไม่ควรเปลี่ยนทิศทางในการบริหารร่างกายอย่างฉับพลัน หรือเดินบนทางลาด

ทางลื่น

ข้อบ่งชี้ในการหยุดการบริหารร่างกาย

- มีอาการแน่นหน้าอก
- เหนื่อยมาก หอบ หายใจไม่ทัน
- วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม
- ค่าความดันโลหิตตัวลดลงในขณะบริหารร่างกาย
- ความดันโลหิตสูงขึ้นมาๆ เช่น มากกว่า ๒๕๐/๑๒๐ มิลลิเมตรปรอท
- อากาศใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ
- เจ็บปวดกล้ามเนื้อ หรือข้อต่ออย่างรุนแรง

สรุป

แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระภิกษุ สามเณรนั้น สามารถทำได้ทั้งในรูปแบบกิจวัตรประจำวันของสงฆ์ การประกอบศาสนกิจ การปฏิบัติงานที่ใช้แรงกาย การเดิน หรือการบริหารหรือใช้อุปกรณ์ช่วยในสถานที่ที่เหมาะสม โรทรูาน เป็นส่วนตัว ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของการบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพพระบพหัวใจ

และหลอดเลือด เนื่องจากสามารถป้องกันโรคเรื้อรังที่พบบ่อยได้ เสริมด้วยการบริหารร่างกายด้วยความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว เพื่อลดการบาดเจ็บ อากาศปวด ของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ เสริมสร้างอิริยาบถที่ถูกต้อง และป้องกันการหกล้ม ประชาชนควรเข้าใจและยอมรับว่า การออกกำลังกายเป็นโสดอย่างดีที่สุดสำหรับพระภิกษุ สามเณรที่ช่วยส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์มีร่างกายที่สมบูรณ์ สามารถประกอบศาสนกิจและ จรรโลงพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนสืบต่อไป

การบริหารกายของพระภิกษุ สามเณร

ความเข้าใจเบื้องต้น

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งให้มนุษย์พบกับความสุข ทั้งทางด้านสุขกาย และ สุขใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งทางกายและทางใจ เพราะพระพุทธศาสนามองโลกออกเป็น สองด้านเสมอ คือ โลกทางกายภาพและจิตภาพ สภาวะทั้งสองด้านจะต้องมีความสมดุลกัน จึงจะเกิดความสุขอย่างแท้จริง คนในโลกมักเน้นความสุขไปด้านใดด้านหนึ่งเสมอ คนทั่วไปก็ เน้นการดูแลให้ เกิดความสุขทางกายโดยการรับประทานอาหารดี ออกกำลังกายให้เข้มแข็ง บำรุงกายไม่ได้รับความเดือดร้อน ให้ได้รับความสะดวกสบาย แต่ละเลยสุขภาพทางจิต ส่วนบุคคลอีกส่วนหนึ่งก็เน้นการดูแลสุขภาพจิต เช่น การทำบุญ ทำทาน นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม แต่ละเลยสุขภาพทางกาย ด้วยเหตุนี้จึงจะเห็นว่า บางคนมีสุขภาพร่างกายดี แต่สุขภาพทางจิตแย่ บางคนสุขภาพทางจิตดี แต่สุขภาพทางกายแย่ ถ้าหากจะแบ่ง บุคคลออกเป็นสองส่วนให้ชัด ก็คือ ชาวบ้านเน้นการดูแลร่างกายละเลยสุขภาพจิต แต่ พระภิกษุสงฆ์ดูแลสุขภาพจิตละเลยสุขภาพกาย

แท้จริงแล้วความสัมพันธ์กันระหว่างกาย และจิตนั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันอย่าง แยกไม่ออก เมื่อใดก็ตามถ้ากายไม่สมบูรณ์มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนก็ทำให้จิตไม่ปลอดโปร่ง แจ่มใส ก็ไม่สามารถบำเพ็ญเพียรทางจิตได้ ในขณะที่เดียวกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ก็กระทบ มาถึงร่างกายได้ หากปล่อยไว้ร่างกายก็จะอ่อนเพลียและเป็นโรคในที่สุด ทางที่ดีจะต้อง คอยดูแลทั้งสองด้าน ในพระพุทธศาสนาจึงเน้นทั้งอาหารกายและอาหารใจไปพร้อมๆ กัน อาหารของคนโดยทั่วไปนั้น เป็นเพียงการทานอาหารประเภทสารอาหาร ซึ่งเป็นอาหารทาง วัตถุเพียงส่วนเดียวเท่านั้น เรียกว่า อาหารกาย (กวมิงการาหาร) แต่ชีวิตยังต้องการอาหาร ใจ เป็นการทานมากกว่าอาหารทางกาย มี ๓ ทาง คือ ทางผัสสะ ทางวิญญาน และทางเจตนา ผู้คนทั้งหลายบริโภคอาหารทั้ง ๔ ประการ อย่างไม่หยุดหย่อนแม้สักเพียงนาทีเดียว

การดูแลรักษาสุขเป็นเรื่องสำคัญ เป็นการป้องกันดีกว่าแก้ไข ในสมัยพุทธกาล เมื่อสาวกขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ร่วมกัน สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึง คือ เรื่องการอนามัย เพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อบรรลุเป้าหมายแห่งการหลุดพ้น แท้ที่จริงมนุษย์นั้นมีโรคประจำตัว มาตั้งแต่เกิดมา ไม่เป็นโรคกายก็เป็นโรคใจ หน้าที่หนึ่งของมนุษย์ก็คือการพยายามขจัดโรค ให้หมดไปนั่นเอง สาเหตุของโรคมีจำนวนมาก หนึ่งในสาเหตุเหล่านั้น เกิดจากการบริหารกาย

ไม่สม่ำเสมอ สุขภาพกายจะสมบูรณ์ได้นั้น จะต้องประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ส่วนสุขภาพทางใจนั้นต้องรู้จักปล่อยวาง รู้จักคิดให้ถูกทางให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น เมื่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจมีความสมดุลอย่างเหมาะสม ชีวิตจึงจะมีความสุข การบริหารกายไม่สม่ำเสมอเป็นสาเหตุให้เกิดโรค มีลักษณะดังนี้

๑. การไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายนั้น สาเหตุหนึ่งเกิดเพราะการไม่รักษาความสะอาด เมื่อร่างกายไม่สะอาด ย่อมเป็นพาหะต่อการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เมื่อร่างกายมีความต้านทานไม่เพียงพอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรค จึงทำให้เกิดโรคขึ้นได้ ร่างกายของมนุษย์นั้นประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ มากมายทั้งรับสารอาหารเข้า และถ่ายเทของเสียออกมา เช่น ขี้ตา ขี้หู ขี้มูก หากไม่ทำความสะอาด ก็จะหมักหมมเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะนั้นๆ ไม่สดใส เศร้าหมอง เป็นปัจจัยให้เกิดโรคภัย เหมือนกับสนิมที่เกิดขึ้นที่เหล็ก อาศัยการสะสมเรื่อยๆ ย่อมกัดกินเหล็กให้เสียหายได้

๒. การกินการดื่ม เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญสำหรับมนุษย์ แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคทางกาย เพราะผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหารก็ดี โรคอ้วนก็ดี โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดก็ดี ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการกินการดื่มไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่สะอาด และไม่ครบทั้งห้าหมู่ ไม่ถูกหลักโภชนาการ ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย กำลังกายถดถอย ชูบผอม การพัฒนาการด้านสมองลดลง และมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเจ็บป่วย เป็นต้น

๓. การได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย สารพิษหรือวัตถุที่เป็นอันตรายต่อชีวิตนั้นมีมากมาย เมื่อสารพิษเข้าสู่ร่างกายทางปาก จมูก และผิวหนังแล้ว จะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอื่นต่อไป ในพระไตรปิฎกมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการใช้ยาพิษ ในกิจกรรมต่างๆ เช่น การนำเอายาพิษที่ลูกศร เพื่อใช้ในการล่าสัตว์ การทดลอง การทำแท้ง การฆ่าผู้อื่น เป็นต้น เช่น เรื่องภิกษุได้อาหารเจือยาพิษมาแล้วก็แบ่งให้รูปอื่นฉัน ท่านเหล่านั้นก็มรณภาพ แม้แต่ยารักษาโรคเองก็ใช้ผิดวิธี หรือใช้ผิดโรค ก็อาจทำให้เกิดโรคขึ้นมาได้ อย่างเช่น ภิกษุรูปหนึ่งปวดศีรษะ เหล่าภิกษุได้นัดผู้ยาให้แก่ท่าน ท่านถึงแก่มรณภาพ ซึ่งบางครั้งอาจใช้ยาเกินขนาดหรืออาการของโรครุนแรงเกินรักษา

๔. การทำงานหนักเกินไป ความเจ็บปวดบางครั้งเกิดจากการบริหารร่างกายไม่ถูกลักษณะ เช่น ยืนหรือนั่งนานเกินไป ผู้ที่ทำงานหนักเกินไปหรืออยู่ในอิริยาบถอย่างใดอย่าง

หนึ่งนานเกินไปทำให้กล้ามเนื้อหรืออวัยวะส่วนที่ทำงานหนักนั้น เกิดความเมื่อยล้า ฝึกขาดปวดบวม หรือมีเลือดคั่งค้างข้างใน เป็นต้น แล้วนำไปสู่โรคติดเชื้อมากขึ้นภายหลัง นอกจากนั้นการไม่รู้จักเวลาและสถานที่ซึ่งไม่เหมาะแก่การเดินทาง ก็เป็นเหตุให้ได้รับอันตรายได้ เช่น การเดินทางในที่มีแดดเกินไปหรือสถานที่ซึ่งมีความเสี่ยงต่ออันตรายจากสัตว์ สิ่งมีคม สิ่งกีดขวาง เป็นต้น การเดินทางดังกล่าวถือว่าเป็นการบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอ

การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ หรือความไม่สมดุลในการบริหารกายและใจให้เหมาะสมกับความต้องการ เป็นเหตุให้เกิดโรคทางกาย เป็นการบั่นทอนสุขภาพ อาจทำให้มีอายุสั้นลง และสาเหตุที่ทำให้คนเราอายุสั้นลง ได้แก่ การไม่ดูแลสุขภาพ ไม่ใส่ใจหรือทำควมสบายให้แก่ตนเอง การไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย การบริโภคสิ่งที่ย่อยยาก การเที่ยวไปในเวลาไม่สมควร การไม่ตั้งใจประพฤติดี

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องที่ต้องเข้าใจเป็นอันดับแรกสำหรับการจะดูแลสุขภาพขั้นนี้ให้ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่าได้มองข้ามเรื่องสุขภาพ เพราะถ้าหากมองข้ามก็จะทำให้เกิดปัญหา มาก ขากแก่การเยียวยารักษา ถึงขั้นสูญเสียทรัพย์สินเงินทองและสูญเสียชีวิตได้

ภาพลักษณ์ของพระสงฆ์

พระสงฆ์เป็นบุคคลที่ควรแก่การเคารพกราบไหว้ ที่เรียกว่า “ทักษิณेतโย อัญชลิกรณีย” เนื่องจากเป็นบุคคลที่ต้องดำรงอยู่ในกฎระเบียบที่เรียกว่า พระธรรมวินัย พระพุทธเจ้าทรงวางกฎระเบียบให้แก่พระภิกษุสงฆ์เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์สาวกของพระองค์เป็นบุคคลตัวอย่างในสังคม การกระทำใด แม้กระทั่งไม่ปรากฏในธรรมวินัย แต่เข้าข่ายเป็นโลกวิสัยชชะคือ โลกตำหนิตติดยนก็ทำไม่ได้ ไม่เหมาะสมกับสมณะสารูป ก็ทำไม่ได้ ดังนั้นจึงทำให้พระสงฆ์ โดยเฉพาะพระสงฆ์ฝ่ายเถรวาทนั้นติดขัดด้วยกฎทั้งหลาย นอกจากที่เป็นกฎในพระธรรมวินัยแล้ว และยังมีกฎทางวัฒนธรรม ประเพณีด้วย จึงทำให้เกิดเป็นภาพลักษณ์ของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่มีต่อพระสงฆ์เป็นไปอย่างบุคคลที่ไม่ใช่บุคคลธรรมดา แต่ความเป็นจริงแล้ว พระสงฆ์ คือ ผู้บรรพชาอุปสมบทเข้ามาเพื่อฝึกฝน อบรมตน เป็นสมมติสงฆ์ เพื่อประโยชน์แห่งการเข้าถึงธรรมและนำธรรมไปเผยแผ่ ดังนั้น พระสงฆ์ก็มีช่วงแห่งการอบรม ถ้าอบรมมากก็มีความสมบูรณ์ในภาพลักษณ์มาก ถ้าอบรมน้อยก็มีลักษณะสมบูรณ์น้อย

สำหรับพระสงฆ์ฝ่ายมหายานแล้ว หมายถึง พระภิกษุสงฆ์ที่อยู่ในประเทศอื่น เช่น จีน เกาหลี ญี่ปุ่น ไต้หวัน เป็นต้น การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นกฎอย่างหนึ่งของพระสงฆ์ต้องปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ทั้งทางด้านการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และเพื่อประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมด้วย จะเห็นได้ว่า พระสงฆ์ฝ่ายมหายานมีการออกกำลังกายได้ เป็นการออกกำลังกายเพื่อออกกำลังกายจริงๆ นอกเหนือจากการทำงานเป็นกิจวัตรของพระสงฆ์กับการออกกำลังกายก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิ ความต่างกันเช่นนี้ก็เพราะวัฒนธรรมต่างกัน สภาพแวดล้อมต่างกัน

ถึงกระนั้นก็ตาม พระสงฆ์ฝ่ายเถรวาทแต่เดิมนั้นก็มีประวัติว่า เป็นครูของกีฬาไทยหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นครูมวย ครูกระบี่กระบอง ครูดาบ สถานที่ฝึกหัดกีฬาไทยเหล่านี้ก็เกิดภายในวัด เช่น วัดพุทธโสธรสวรรค์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นต้น ยังเป็นครูช่างศิลป์อีกจำนวนมาก กิจกรรมเหล่านี้ทำให้พระสงฆ์ได้บริหารร่างกาย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่ภาพลักษณ์เหล่านี้ได้เปลี่ยนไปจนเป็นเหตุให้พระสงฆ์ไทยปัจจุบันเป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอไป

สาเหตุของการยี่ดื้อภาพลักษณ์ของพระสงฆ์เถรวาทก็เพราะการถือตามกฎที่ว่าด้วยการปฏิบัติที่เรียกว่า ไม่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในการปฏิบัติตนนั้นอยู่ในหมวดสารูปแห่งเสขียวัตร แต่โดยสรุปแล้วในหมวดนี้ ๒๖ ข้อนั้น จะเป็นมารยาทสำหรับพระสงฆ์ที่จะเข้าไปในบ้านของโยมและนั่งในบ้านของโยมทั้งสิ้น ไม่มีที่ระบุถึงการอยู่ในภายในกุฏิ หรือภายในวัด ยกตัวอย่างเช่น ข้อ ๑๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ไกวแขนไปในบ้าน ๑๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่ไกวแขน ไปนั่งในบ้าน เป็นต้น จุดประสงค์ก็เพื่อไม่ให้ภาพของบุคคลที่ควรเคารพและของทักขินา เป็นที่ตำหนิของผู้พบเห็นในที่สาธารณะ นอกจากนั้นในการพิจารณาปัจจัย ๔ ในข้อของอาหารบิณฑบาต นั้นกำหนดไว้ชัดเจนว่า การบริโภคนี้ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อสดใส ไม่ใช่เพื่อความเปล่งปลั่ง จากข้อความนี้จึงเป็นเหมือนข้อห้ามของพระสงฆ์ที่ไม่สามารถจะกระทำการใดเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงที่ไม่เหมาะสม

พระภิกษุ สามเณรกับการบริหารร่างกาย

คำว่า “ออกกำลังกาย” จะต้องตีความให้ตีก่อน เพราะคำๆ นี้มีความหมายกว้างมาก โดยมากใช้กับกิจกรรมทางโลกเป็นหลัก เมื่อฟังคำนี้พุทธศาสนิกชนก็ต้องตอบในใจว่า พระสงฆ์

ออกกำลังกายไม่ได้ ไม่ควร เพราะเป็นการเข้าใจเหมือนกับการออกกำลังกายดังที่ชาวโลก เขาทำ คำว่า ออกกำลังกายในความหมายของคนทั่วไปกับความหมายในพระพุทธศาสนานั้น ใช้ต่างกัน

ความหมายของการออกกำลังกายของคนทั่วไปนั้นเป็นไปเพื่อให้เกิดกำลังเพื่อให้ร่างกายเป็นประโยชน์ต่อการกระทำกิจของชาวโลก ทำทางการออกกำลังกายก็กระทำได้อย่างหลากหลายกระทำได้ในที่ๆ เปิดเผย บางครั้งคำว่า ออกกำลังกาย ยังมีคำว่า “เล่น” ออกกำลังกายด้วย แต่การออกกำลังกายของพระสงฆ์นั้นมีความหมายจำกัดเฉพาะ และไม่ควรรีกรว่าออกกำลังกายด้วยซ้ำ แต่คำที่เรียกในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพนี้ ใช้คำว่า **“บริหารชั้นธ์”** หรือ การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายกับการบริหารร่างกายมีความหมายไม่เหมือนกัน ทางที่ดีถ้าใช้กับพระภิกษุสงฆ์ ควรเรียกว่า **การบริหารร่างกาย** ไม่ควรใช้ว่า ออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เข้าใจผิดได้ เนื่องจากการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ ไม่ใช่เป็นไปเพื่อเล่น เพื่อเมามัน เพื่อความกำยำของร่างกาย แต่เพื่อให้ชั้นธ์นี้ดำเนินไปได้ ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงถือว่าการบิณฑบาต กวาดลานวัด การทำงานภายในวัด เป็นการบริหารชั้นธ์ไปด้วย นอกเหนือจากการทำกิจวัตรของพระสงฆ์แล้ว ทำปฏิบัติแบบโยคะบางท่าก็เป็นการบริหารร่างกายด้วย

เมื่อดูจากคำว่า การบริหารชั้นธ์ คือ ร่างกายนี้ ก็หมายความว่า พระสงฆ์สามารถออกกำลังกายคือบริหารชั้นธ์นี้ได้ แต่ต้องเป็นการบริหารร่างกายด้วยความสำรวม ระวังไม่ยังให้ศรัทธาปลาตะของสาธุชนผู้ใฝ่ในธรรมเสื่อมไป ต้องทำด้วยความเหมาะสม พอดี ทำในที่อันควร ไม่แสดงไปตามวิสัยของชาวบ้าน

พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างยิ่ง ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาตเช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ รวมทั้งการเดินทางไปเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระอริยสาวก ก็ถือว่าเป็นการบริหารร่างกายไปด้วย

สุขภาพร่างกายพระสงฆ์อ่อนแอ

จากหลักฐานทางวิชาการที่มีการสำรวจกันพบว่า

สภาวะอนามัยของพระภิกษุ

สามเณรโดยรวมแล้ว มักจะอาพาธด้วยโรคประจำตัวเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ โรคปอดเรื้อรัง โรคข้อเสื่อม เป็นต้น สาเหตุของการอาพาธ พบว่า มีความสลับซับซ้อนและมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปัจจัยต่างๆ มากมาย เช่น ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ พฤติกรรม ความเชื่อ จิตวิญญาณ รวมทั้งปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพและสภาพแวดล้อม

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อต้องการให้พระภิกษุ สามเณร มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีสภาวะจิตที่ดี จึงเป็นเรื่องที่ต้องนำมาพิจารณา เพื่อกำหนดให้พระสงฆ์ได้ออกกำลังกายในท่าทางและสถานที่อันเหมาะสมได้ เพื่อให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เหมาะสมต่อการปฏิบัติหน้าที่ของพระสงฆ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการรักษาสุขภาพ และเพื่อรักษาโรคภัยที่เป็นอยู่แล้วให้หาย

การบริหารขั้นพื้นฐานเพื่อสุขภาพ

การบริหารร่างกายนั้นมี ๒ ลักษณะ คือ เพื่อป้องกันโรคทำให้สุขภาพแข็งแรง และเพื่อรักษาสุขภาพที่อ่อนแอ การบริหารร่างกายทั้ง ๒ ลักษณะนี้ ต่างกัน ลักษณะแรกเป็นการกระทำเมื่อสุขภาพร่างกายดี แต่ป้องกันไม่ให้อายุสุขภาพร่างกายได้รับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย แต่ลักษณะหลังนี้เป็น การรักษาสุขภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ หรือหลังจากที่เป็นโรคแล้ว ต้องการบำบัดรักษาโรคให้หาย โรคบางอย่างหายได้ด้วยการบริหารร่างกายให้แข็งแรง เท่านั้น ไม่ต้องรับประทานยาอะไร ดังนั้นจึงสมควรกำหนดการบริหารร่างกายของพระสงฆ์ให้เหมาะกับสภาวะทั้ง ๒ ประการนี้

วัดบางวัดเห็นความสำคัญของการบริหารร่างกายให้แก่พระภิกษุสงฆ์ จึงได้กำหนดท่าทางการบริหารร่างกายทั้งก่อนและหลังการนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม บำเพ็ญภาวนา เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน เพื่อให้ข้อต่อของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่างๆ ที่มีการพับและหดตัวอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ผลแห่งการได้บริหารกายที่เหมาะสม ทำให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง ร่างกายต้องการอาหารดี หายใจเป็นปกติ อารมณ์จิตใจผ่องใส

สำหรับพระสงฆ์แล้ว ไม่ว่าจะบริหารอย่างไร ก็ให้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วยก็ทำให้เหมาะสมยิ่งขึ้น หมายความว่า นอกเหนือจากการบริหารขั้นต้นด้วยท่าทางการ

เคลื่อนไหวตามอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน แต่เป็นการกำหนดรู้เรียกว่า “การบริหารชั้นธัมมสติ” กล่าวคือ กำหนดรู้การเคลื่อนไหว ตามทันอิริยาบถ เป็นการบริหารชั้นธัมมสติและบริหารจิตร่วมกัน

สรุป

การบริหารร่างกายของพระภิกษุสงฆ์เป็นเรื่องที่จะต้องนำมาศึกษาวิจัยกันอย่างจริงจัง ถ้าหากปล่อยไปตามธรรมดาโดยไม่ทำอะไร บุคลากรสำคัญทางพระพุทธศาสนาก็จะได้รับผลกระทบโดยตรง การที่จะตั้งความหวังไว้กับใครเพื่อดูแลพระพุทธศาสนา ก็ต้องช่วยกันดูแลทั้งความสมบูรณ์ทางกายและจิตใจให้แก่ท่านด้วย ถ้าหากพุทธบริษัท กล่าวคือ

การบริหารร่างกาย
สำหรับพระภิกษุ สามเณร



ท่านเจ้าคุณพระวิสิฐคณาภรณ์ รองเจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง เจ้าอาวาสวัดต้นสน ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบริหารร่างกายพระภิกษุ สามเณร เนื่องจากท่านเล็งเห็นถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และการที่พระสงฆ์ควรจะมีกิจกรรมการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับพระภิกษุ สามเณรเอง ซึ่งเป็นการบริหารร่างกายที่ไม่ผิดพระวินัยบัญญัติ จึงดำริและออกแบบท่าออกกำลังกาย สำหรับพระภิกษุ สามเณรไว้ ดังตัวอย่างเช่น

ท่าที่ ๑ เป็นท่าผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกการหายใจ เป็นการบริหารร่างกายกล้ามเนื้อไหล่ ทั้ง ๒ ข้าง กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่บิดแขนเข้าด้านใน กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่บิดแขนออกด้านนอก

เริ่มจากท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิตัวตรงแขนทั้ง ๒ ข้างเหยียดหงายมือทั้ง ๒ ข้าง วางไว้บนเข่าในท่าผ่อนคลาย หายใจเข้าหมุนข้อมือทั้ง ๒ ข้างเข้าหาลำตัวจนตึงหัวไหล่ลำตัวตรง หายใจออกหมุนข้อมือทั้ง ๒ ข้างกลับอยู่ในท่าหงายฝ่ามือทำซ้ำๆ เช่นนี้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง ดึงภาพที่ ๑, ๒ และ ๓



ภาพที่ ๑ ท่าเตรียม



ภาพที่ ๒ เหยียดหงายมือทั้ง ๒ ข้าง
วางไว้บนเข่า



ภาพที่ ๓ หมุนข้อมือทั้ง ๒ ข้าง

ท่าที่ ๒ เป็นท่ายืดกล้ามเนื้อฝ่ามือ กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ยกไหล่ขึ้น กล้ามเนื้อ งอศอก

เริ่มจากท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิตัวตรงหายใจเข้ามือทั้ง ๒ ข้างประสานระดับอก จากนั้นหายใจออกหมุนมือทั้ง ๒ ข้างเข้าหาลำตัวต้นมือไปข้างศอกเหยียดตรงแขนทั้ง ๒ ข้างขนานกับพื้น หายใจเข้าหมุนข้อมือตัวตรงงอศอกกลับมือประสานที่หน้าอกกลับเข้าท่าเตรียม ทำซ้ำๆ เช่นนี้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง ดังภาพที่ ๔ และ ๕



ภาพที่ ๔ มือทั้ง ๒ ข้าง
ประสานระดับอก



ภาพที่ ๕ ต้นมือไปข้างหน้าศอกเหยียด
ตรงแขนทั้ง ๒ ข้างขนานกับพื้น

ท่าที่ ๓ เป็นท่ายืดกล้ามเนื้อฝ่ามือและแขนเช่นเดียวกับท่าที่ ๒

เริ่มจากท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิตัวตรงมือประสานระดับอก เขยียดฝ่ามือออกด้านหน้าลำตัวคอกเขยียดตรงขนานกับพื้น หายใจเข้ายกมือทั้ง ๒ ข้างขึ้นด้านบน คอก และแขนเขยียดลำตัวตรง จากนั้นหายใจออก ลดแขนทั้ง ๒ ข้าง ลงมากลับสู่ท่าเตรียมทำเช่นนี้ซ้ำๆ อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง ดังภาพที่ ๖ และ ๗



ภาพที่ ๖ เขยียดฝ่ามือออกด้านหน้าลำตัวคอกเขยียดตรงขนานกับพื้น



ภาพที่ ๗ หายใจเข้ายกมือทั้ง ๒ ข้างขึ้นด้านบนคอก และแขนเขยียดลำตัวตรง

ท่าที่ ๔ เป็นท่าที่ช่วยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว กล้ามเนื้อบริเวณทรวงอก

เริ่มจากท่าเตรียม ที่ขัดสมาธิตัวตรงมือประสานในระดับอกเขยียดฝ่ามือหันทางด้านหน้าของลำตัวคอกเขยียดตรงแขนขนานกับพื้นหายใจออก หมุนมือและบิดตัวไปด้านขวาจนรู้สึกตึงแผ่นศีรษะอยู่ในท่าตรง คอกและแขนทั้ง ๒ ข้าง เขยียดตรงและขนานกับพื้น จากนั้นหายใจเข้า แล้วกลับมาอยู่ท่าเตรียม จากนั้นบิดแขนหมุนลำตัวไปด้านซ้ายจนรู้สึกตึงแผ่นหลังโดยคอกและแขนทั้ง ๒ ข้างเขยียดขนานกับพื้นทำซ้ำๆ เช่นนี้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง ดังภาพที่ ๘, ๙ และ ๑๐



ภาพที่ ๘ เขยียดฝ่ามือหันทางด้านหน้าของลำตัว ศอกเขยียดตรงขนานกับพื้น หายใจออก หมุนมือและบิดตัวไปด้านขวา



ภาพที่ ๙ ทำเตรียม

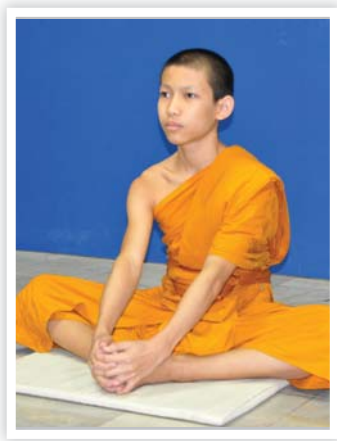


ภาพที่ ๑๐ เขยียดฝ่ามือหันทางด้านหน้าของลำตัว ศอกเขยียดตรงขนานกับพื้น หายใจออก หมุนมือและบิดตัวไปด้านซ้าย

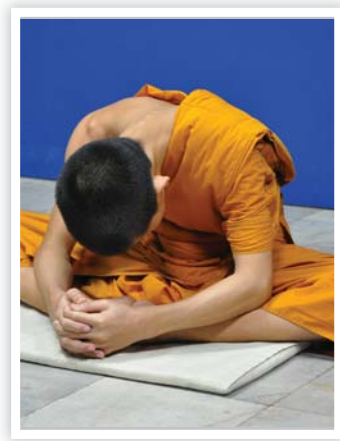


ท่าที่ ๕ เป็นท่าที่ใช้ในการยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง และกล้ามเนื้อสะโพก ท่านี้จึงไม่เหมาะกับผู้ที่มีการปวดหลังเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหลังอักเสบในระยะเฉียบพลัน และหมอนรองกระดูกเคลื่อน

เริ่มจากท่าเตรียม นั่งหลังตรงประกบฝ่าเท้าเข้าหากัน มือจับปลายเท้าดึงเข้าหาลำตัว พยายามให้เข่าแนบพื้นพร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นหายใจออกโน้มตัวข้างหน้า งอศอกมือทั้งสองข้างจับปลายเท้าจนรู้สึกตึงแผ่นหลัง ค้างไว้สักครู่ หายใจเข้าเงยลำตัวขึ้นจนหลังตรงแล้วกับเข้าสู่ท่าเตรียมทำซ้ำๆ เช่นนี้ ๑๐ ครั้ง ดังภาพที่ ๑๑ และ ๑๒



ภาพที่ ๑๑ นั่งหลังตรงประกบฝ่าเท้าเข้าหากัน มือจับปลายเท้าดึงเข้าหาลำตัว พยายามให้เข่าแนบพื้น



ภาพที่ ๑๒ โน้มลำตัวไปข้างหน้างอศอกมือทั้งสองข้างจับปลายเท้า

ท่าที่ ๖ เป็นท่ายืดกล้ามเนื้อเอียงขวาและกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง เหมาะสำหรับผู้ที่มึนปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อ งอเข่ายึดรั้งและเหมาะสำหรับพระภิกษุที่ปวดเข่าเรื้อรังอีกด้วย

เริ่มจากท่าเตรียม หายใจเข้านั่งเหยียดขาเข่าชิดหลังเหยียดตรงมือทั้ง ๒ ข้างวางไว้บนขาระดับเข่า หายใจออกโน้มศีรษะและลำตัวไปด้านหน้าเลื่อนมือทั้ง ๒ ข้างไปถึงปลายเท้าจนรู้สึกตึงแผ่นหลังค้างไว้สักครู่ หายใจเข้าค่อยๆ เงยหลังและศีรษะเลื่อนมือทั้ง ๒ ข้างกลับเข้าสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำๆ เช่นนี้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง ดังภาพที่ ๑๓



ภาพที่ ๑๓ นั่งเหยียดขาเข้าชิดหลังเหยียดตรงมือทั้ง ๒ ข้าง วางไว้บนขา ระดับเข่า หายใจออก โนมัสีระและลำตัวไปด้านหน้าเลื่อนมือทั้ง ๒ ข้างไปถึงปลายเท้า

ท่าที่ ๗ เป็นท่าที่ใช้ในการยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อคอด้านหน้า กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

เริ่มจากท่าเตรียม นั่งบนส้นเท้าแยกเข่าเล็กน้อยหลังตรงมือทั้ง ๒ ข้างจับกลางฝ่าเท้า หายใจเข้า เงยศีระะแอนลำตัวไปทางด้านหลังจนรู้สึกตึงหน้าท้องและหน้าขาค้างไว้สักครู่ หายใจออกค่อยๆ ก้มศีระะ ะองลำตัวกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำๆ เช่นนี้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง ดังภาพที่ ๑๔



ภาพที่ ๑๔ นั่งบนส้นเท้าแยกเข่าเล็กน้อยหลังตรงมือทั้ง ๒ ข้าง จับกลางฝ่าเท้า หายใจเข้า เงยศีระะแอนลำตัวไปทางด้านหลัง



ท่าที่ ๘ เป็นท่าที่ช่วยเพิ่มในการเคลื่อนไหวของไหล่และข้อมือช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด และยังช่วยเรื่องการทรงตัวด้วย

เริ่มจากท่าเตรียม ยืนตรงแยกเท้าห่างจากกันระดับไหล่ แขนทั้ง ๒ ข้างเหยียดตรงไปข้างหน้า อยู่ในท่าสำรวจแกว่งแขนไปทางด้านหน้ากลับมาทางด้านหลังสลับกัน หายใจเข้าออกตามปกติ จำนวนครั้งตามจำนวนที่เหมาะสมของช่วงเวลา ดังภาพที่ ๑๕ และ ๑๖



ภาพที่ ๑๕ ยืนตรงแยกเท้าห่างจากกันระดับไหล่ แขนทั้ง ๒ ข้างเหยียดตรงไปข้างหน้า

ภาพที่ ๑๖ แกว่งแขนไปทางด้านหน้ากลับมาทางด้านหลังสลับกัน

ท่าที่ ๙ เป็นท่าที่ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง รวมทั้งเป็นท่าที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและยังช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่งอเข่า ท่านี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตที่ควบคุมไม่ได้ ผู้ที่มีปัญหาด้านการทรงตัว ผู้ที่มีปัญหาเรื่องการเวียนศีรษะ ทั้งยังไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่มีภาวะหอบรอกกระดูกสันหลังเคลื่อนอีกด้วย

เริ่มจากท่าเตรียม หายใจเข้ายืนตรงแยกเท้าห่างจากกันระดับไหล่ข้อมือทั้ง ๒ ข้างเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง หายใจออกก้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงแผ่นหลัง หมุนแขนไปทางด้านหลังคอกเหยียดตรงจนรู้สึกตึงหัวไหล่ หายใจเข้าค่อยๆ เงยศีรษะและลำตัวยกแขนทั้ง ๒ ข้างไปด้านหน้า กลับสู่ท่าเตรียมทำซ้ำๆ เช่นนี้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง ดังภาพที่ ๑๗ และ ๑๘



ภาพที่ ๑๗ ยืนตรงแยกเท้าห่างจากกัน
ระดับไหล่ ชูมือทั้ง ๒ ข้าง เหนือศีรษะ
แขนเหยียดตรง



ภาพที่ ๑๘ ก้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกถึง
แผ่นหลัง หมุนแขนไปทางด้านหลัง
ศอกเหยียดตรง

ท่าที่ ๑๐ เป็นท่าที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยในเรื่องการ
ทรงตัวไปทางด้านหน้าและด้านหลังทำให้ความสามารถในการทรงตัวดีขึ้น

เริ่มจากท่าเตรียม ยืนตรงแยกเท้าห่างจากกันเล็กน้อยในระดับไหล่มือทั้ง ๒ ข้าง
ประสานกันกลางลำตัวในท่าส้ารวม หายใจเข้า ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า วางเท้าบนพื้นถ่าย
น้ำหนักไปที่ปลายเท้าจากนั้นเขย่งลำตัวขึ้นค้างไว้สักครู่ หายใจออกลดขาทั้ง ๒ ข้างลงกลับ
สู่ท่าเตรียมทำซ้ำๆ เช่นนี้อย่างน้อย ๑๐ ครั้ง สลับเท้าซ้ายและขวาด้วยกิริยาอาการ
ย่างหนอ ขวาหนอ ลงหนอ ซ้ายย่างหนอ ยืดหนอ ลงหนอ ทำเช่นนี้ตามสมควรแก่เวลา
แล้วกลับเข้าสู่ท่านั่งสมาธิ ตั้งภาพที่ ๑๙ และ ๒๐



ภาพที่ ๑๙ ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า
ถ่ายน้ำหนักไปที่ปลายเท้า จากนั้น
เขย่งลำตัวขึ้นค้างไว้



ภาพที่ ๒๐ ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า
ถ่ายน้ำหนักไปที่ปลายเท้า จากนั้น
เขย่งลำตัวขึ้นค้างไว้

การบริหารร่างกายเพื่อการทรงตัว

ทรงตัวท่าเขย่ง

- ยืนตัวตรง มือเกาะเก้าอี้หรือโต๊ะไว้
- ค่อยๆ เขย่งให้สูงที่สุด ยืนด้วยปลายเท้า
- ปล่อยมือโดยไม่ต้องจับเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้



ทรงตัวท่างอเข่า

- ยืนตรง มือเกาะเก้าอี้หรือโต๊ะ
- ค่อยๆ งอเข่าจนงอได้ ๙๐ องศา ไปข้างหลัง
- ปลอมมือไม่ต้องจับเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง



ทรงตัวท่างอสะโพก

- ยืนตรง มือเกาะเก้าอี้หรือโต๊ะ
- ค่อยๆ งอเข่าเข้าหาหน้าอก โดยตัวตั้งตรง
- ปลอมมือไม่ต้องจับเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง



ทรงตัวท่าเหยียดสะโพกขาไปด้านหน้า

- ยืนตรงห่างจากเก้าอี้ ๑๒-๑๘ นิ้ว
- ก้มตัวมาข้างหน้าเพื่อเอามือเกาะเก้าอี้
- ค่อยๆ ยกขาข้างหนึ่งเหยียดไปด้านหลังโดยเข้าเหยียดตรง
- ปล่อยมือจากเก้าอี้ และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่ทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง



ทรงตัวท่ากางสะโพกไปด้านข้าง

- ยืนตรง ขากางจากกันเล็กน้อย มือจับเก้าอี้
- ค่อยๆ กางขาไปทางด้านข้างประมาณ ๖-๑๒ นิ้ว โดยขาเหยียดตรง
- ปล่อยมือจากเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำโดยยืนบนขาอีกข้างหนึ่ง





ทรงตัวท่าเดินเส้นตรง

- เดินชนิดสั้นเท้าชนปลายเท้า
- ยืนโดยให้สั้นเท้าข้างหนึ่งชนกับนิ้วเท้าของขาอีกข้างหนึ่งโดยสั้นเท้าให้แตะนิ้วเท้า
- ก้าวขาหลังไปข้างหน้าแล้ววางสั้นเท้า ขาที่ก้าวนี้ให้ชนกับนิ้วเท้าอีกข้างหนึ่ง เดินเช่นนี้สลับกันไป



ทรงตัวทำยืน-นั่ง

- นั่งบนเก้าอี้
- ลุกขึ้นด้วยกำลังขา ห้ามใช้มือช่วย
- ลงนั่งด้วยกำลังขา ห้ามใช้มือช่วย



การบริหารแบบไทย
ปรัชญาของคนพื้นบ้าน ๑๕ ท้า



การบริหารแบบไทย “ฤๅษีตัดตน”

บทนำ

ฤๅษี หมายถึง นักพรต หรือ นักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร ในตำนานหรือนิทานโบราณ มักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่า “ฤๅษี” ซึ่งเมืองไทยในอดีต น่าจะมีนักบวชประเภทนี้แสวงหาความสงบสันโดษ อยู่ตามป่าเขา เมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธินานๆ อาจมีการเมื่อยขบ จึงได้ทดลองขยับเขยื้อนร่างกาย มีการยืดและเกร็งตัวตัดตน ทำให้เกิดเป็นท่าตัดต่างๆ ซึ่งทำให้อาการเจ็บป่วย เมื่อยขบหายไปได้ จึงได้ข้อสรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบทอดกันมา หรือ อาจเกิดจากการคิดค้นโดยบุคคลต่างๆ ไป เพราะในสังคมไทยกว่า ๒,๐๐๐ ปี เรามีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้น นักบวช นักพรต ก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน หรืออาจเป็นอุบาสกอุบาสิกาและแม้แต่พระสงฆ์

สำหรับการปั้นเป็นรูปฤๅษีนั้น ไม่มีหลักฐานว่าพระมหากษัตริย์ไทยลอกแบบมาจากที่ใด แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าคนไทยเคารพนับถือฤๅษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นเป็นรูปฤๅษี และระบุชื่อฤๅษีเป็นผู้คิดค้นท่าเหล่านั้น อาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกท่าทางต่างๆ กับรูปปั้นฤๅษี เปรียบเสมือนได้ฝึกกับครู เพราะฤๅษีเป็นครูของศิลปะวิชาการต่างๆ

จากที่ผ่านมามีนักวิชาการศึกษาบางคนพยายามเชื่อมโยงว่าคนไทยเลียนแบบท่าฤๅษีตัดตนจาก ท่าโยคะของอินเดีย แล้วพยายาม นำท่าไปเทียบเคียง ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วพบว่าไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะท่าตัดตนของคนไทยไม่ใช่ท่าผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าตัดตามอิริยาบถของคนไทย มีความสุภาพและคนทั่วไปสามารถทำได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในจำนวนท่าฤๅษีตัดตน ๘๐ ท่า มีท่าแบบจีน ๑ ท่า ท่าแบบแขก ๑ ท่า ท่าตัดคู้ ๒ ท่า แสดงถึงการแลกเปลี่ยนความรู้กันและมีการระบุไว้ชัดเจนเป็นอย่างของต่างชาติ ซึ่งเชื่อว่าเป็นการปั้นเพิ่มเติมขึ้นภายหลังเพราะมนุษย์ต่างก็แสวงหาแนวทาง เพื่อช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว เช่น อินเดีย มีการบริหารร่างกายที่เรียกว่าโยคะ จีนมีการรำมวยจีนที่เรียกว่า ไทเก๊ก ไทยมีการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน เป็นต้น

ประวัติความเป็นมา

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม) เมื่อ พ.ศ.๒๓๓๑ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้รวบรวมตำรายา และปั้นท่าฤๅษี

ตัดต้นไม้เป็นทานรูปปั้นท่าฤๅษีตัดต้นไม้ที่สร้างขึ้น ในสมัยรัชกาลที่ ๑ นั้นไม่ทราบจำนวนแน่ชัดเดิมนั้นด้วยดินปิดด้วยทอง จึงชำรุดเสื่อมสภาพได้ง่าย

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดให้กรมหมื่นนครศักดิ์บริรักษ์ (พระราชโอรสในรัชกาลที่ ๑ พระนามเดิมพระองค์เจ้าชายดวงจักร) เป็นผู้ทรงกำกับช่างหล่อรูปฤๅษีตัดต้นไม้ต่างๆ รวม ๘๐ ท่า โดยหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุกเรียกว่า “ชิน” ปั้นแล้วนำไปตั้งไว้ตามศาลารายโดยมีศิลาจารึกบรรยายสรรพคุณไว้เป็นโคลงสี่สุภาพ ซึ่งแต่โดยกริมชื่อในสมัยรัชกาลที่ ๓ แม้แต่องค์พระมหากษัตริย์ก็ได้ทรงพระราชนิพนธ์โคลงเองถึง ๖ บทด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีพระเจ้านั่งองค์ยาเธอ, พระเจ้าลูกยาเธอ, ขุนนาง, พระภิกษุ ตลอดจนสามัญชนรวม ๓๕ ท่าน ร่วมกันนิพนธ์และแต่งโคลงรวมทั้งสิ้น ๘๐ บาทแล้วจารึกไว้ตั้งคำโคลงบางแผนกไว้ว่า

“จึงสมเด็จเจนนฤบาล ธิ์บริหารเสาวพจน์ให้ลิขิตบทโคลงทรงลงจารึกเสลา ตราติด ผนังกำกับ สำหรับรูปหล่อหลาย แล้วให้พนายจิตกรรม์ สฤษฏีรังสรรค์ เสาวเลขจรจเรชภูติล ดัดการยนิถ้วนองค์ลงในสมุดคุณหล่อสื่อท่าตราแผนไว้ ธิ์ให้เลขกามาตย์ จำลองศาสตรเส้นรง แสดงโคลงทรงสืบสร้างเป็นตำหรับฉบับอั้งคู้หล้าแหล่งเฉลิม”

จะเห็นว่าหลังปั้นรูปและได้แต่งโคลงเสร็จ ได้มีการวาดภาพลงสมุดไทย และมีโคลงกำกับไว้ ผู้วาดภาพ คือ ขุนรจนา ขุนอาลักษณ์ วิสุทธอักษร เป็นคนตรวจทานเขียนโคลงลงในสมุด ตั้งคำโคลง

ข้าพระช่างวาดซ้าย	สมญา ยศฤา
เสนอชื่อรจนา	มาศรี
ชานาญรจนาขวา	ตำแหน่ง หมื่นเอย
ฉลุสักขณนักสิทธิ์ผู้	ดัดถ้ำทั้งมวล
ขุนข้าอาลักษณ์นี้	นามกร
คือวิสุทธอักษร	ที่ตั้ง
ทานเทียบระเบียบกลกลอน	โครงราช นีพอ
จารึกอักษรทั้ง	เล่มสิ้นเสร็จแสดง

การคัดลอกเสร็จ เมื่อแรม ๑ ค่ำ เดือน ๗ ปีจอ จ.ศ. ๑๒๐๐ นับเป็นการรอบคอบอย่างยิ่งที่ได้มีการวาดภาพและเขียนโคลงลงในสมุดไทยไว้ด้วยเพราะโคลงที่จารึกไว้ตามผนังศาลารายรอบวัดสูญหายไปอย่างมากเหลือไว้เพียงเฉพาะชื่อแต่ละบทเท่านั้น อีกทั้งมีการเคลื่อนย้ายรูปปั้นทำโคลงแยกจากรูปปั้นจึงเกิดความสับสน สำหรับคนรุ่นหลังที่ต้องการศึกษา อีกทั้งคนไทยบางคนได้ทำลายมรดกของชาติด้วยการขโมยเอาไปขายอีกด้วย ได้มีผู้ขโมยไปหลายครั้งที่จับได้มีหลักฐานคือ นายสุก ทหารรักษาวัง ขโมยไปถึง ๑๖ ตน เหตุการณ์เกิดขึ้น ในสมัยรัชกาลที่ ๕ การสูญเสียนั้นทำให้เราไม่เห็นรูปปั้นดั้งเดิม การปั้นขึ้นมาใหม่ อาจทำให้ทำตัดตนไม่สอดคล้องกับโคลงได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีการคัดลอกรวบรวมภาพรวมและทำฤๅษีตัดตนกันต่อไป มา จากตำราหลายเล่มพบว่าภาพและโคลงไม่สอดคล้องและเพี้ยนไปบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพจากศิลาจารึกวัดโพธิ์ ซึ่งมีอยู่หลายภาพที่ไม่มีคำโคลงอธิบายหรือไม่สามารถนำโคลงมาจับคู่ภาพได้ ทั้งนี้อาจเป็นท่าที่คิดค้นขึ้นมาใหม่ก็ได้ และบางตำรายังพบโคลงใหม่เพิ่มเติมขึ้นมาจากโคลงที่มีอยู่เดิม

ประโยชน์

การบริหารร่างกายด้วยฤๅษีตัดตน นอกจากใช้เป็นท่าในการบริหารร่างกายแล้ว ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อนท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่

๑. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้นการนวดโดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้วร่วมไปด้วย
๒. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย
๓. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว
๔. มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ หากมีการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

การคัดเลือกท่าพื้นฐาน

สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้ดำเนินการคัดเลือกท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า จากท่าฤๅษีตัดตนที่ได้รวบรวมไว้ทั้งหมด ๑๒๗ ท่า โดยมีแนวคิดและหลักการคัดเลือก ดังนี้

๑. เป็นท่าที่เป็นตัวแทนของอิริยาบถต่างๆ และสามารถบริหารร่างกายได้ครบ

- คลุมทุกส่วน ตั้งแต่คอ ไหล่ แขน ออก ท้อง เอว เข้า ไป จนถึงเท้า
๒. เป็นท่าพื้นฐานทั่วไป สำหรับการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชิน และช่วยให้เห็นความสำคัญของการจัดโครงสร้างร่างกายของตนเองให้สมดุล
 ๓. เป็นท่าที่เลือกมาจากท่าฤๅษีดัดตนซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิมแล้วปรับเปลี่ยนประยุกต์ใช้ในท่าต่างๆ เช่น นั่ง นอน หรือ ยืน มีการสรุปความเคลื่อนไหวต่อเนื่อง หรือนำท่าเดิมหลายท่ามาเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน
 ๔. การคัดเลือกท่าต่างๆ จะใช้แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย และการบริหารร่างกายตามแนวต่างๆ เช่น แนวตั้ง แนวราบ แนวเฉียง โดยเพิ่มเติมการตรวจร่างกายอย่างง่ายๆ เพื่อให้ทราบถึงโครงสร้างร่างกายของตนเองที่ไม่สมดุล โดยอาศัยแนวคิดด้าน ดุลยภาพของ รศ.พญ.ลดาวัลย์ สุวรรณกิติ มาใช้ในการคัดเลือกท่าที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกหัดได้โดยไม่ทำให้โครงสร้างที่เสียสมดุลอยู่เดิมมีความเสียหายมากขึ้น
 ๕. ในการคัดเลือกท่าฤๅษีดัดตน ได้เพิ่มท่าบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งคิดค้นโดย ร.ศ.นพ.กรุงไกร เจนพานิชย์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูกและข้อ และเคยศึกษาการนวดไทยจาก อาจารย์ณรงค์ศักดิ์ หมอนวดราชสำนัก ก่อนที่จะเสียชีวิตสามารถคิดค้นท่านวดกล้ามเนื้อบนใบหน้า ๗ ท่า ขึ้นมา
 ๖. การคัดเลือกท่าต่างๆ ไม่เน้นการรักษาเฉพาะโรค แต่เป็นการเตรียมพร้อม การปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย อย่างง่ายด้วยตนเอง
 ๗. ท่าที่คัดเลือกไว้นี้ แม้จะมีการวิเคราะห์โดยใช้ความรู้ทางแพทย์แผนปัจจุบันทั้งในแง่ประสิทธิภาพและประสิทธิผลแล้วก็ตาม สถาบันการแพทย์แผนไทย ยังมีแนวคิดที่จะสนับสนุนให้เกิดการวิจัยควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้มีการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

การฝึกลมหายใจ

การฝึกท่าฤๅษีดัดตนนั้นในตำรามิได้มีการระบุชัดเจนเกี่ยวกับการหายใจ แต่อย่างไรก็ตาม ในศาสนาพุทธมีการนั่งสมาธิ โดยการฝึกการบริหารลมหายใจเช่นกัน ดังนั้นท่าฤๅษีดัดตนจึงน่าจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจและการกลั่นลมหายใจ ดังนั้น ก่อนที่จะบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ควรเริ่มต้นนั่งสมาธิและการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

หายใจเข้า - สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ เบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออก ออกขยายซี่โครงสองข้างจะขยายออก ปอดขยายให้ใหญ่มากขึ้นยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อยหน้าอกจะยิดเต็มที่

หายใจออก - ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้อง หุบซี่โครงสองข้างเข้ามา แล้วลดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

กายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตน เป็นการบริหารร่างกายของคนไทย ท่าฤๅษีดัดตนเป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง

กายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑

ท่านวชิรเวศก ล้ำเนื้อไบบหน้า ๗ ท่า

เป็นท่า รศ.นพ.กรงไกร เจนพาณิชย์ ใช้νωดถนอมสายตา (บริหารกล้ามเนื้อไบบหน้า ๗ ท่า) ในการบริหารแต่ละท่า ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกไปด้วย

ท่าเตรียม



ท่าขัดสมาธิลำตัวตรง

๑. ท่าเสยผม



๑. ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางกด
ขอบกระดูกตาบวมทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน



๒. ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วมือ
ทั้ง ๓ นิ้ว เรื่อยขึ้นไป บนศีรษะ



๓. ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอยในท่าเสยผม
ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



๒. ท่าทาแป้ง



๑. ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้างกด
ด้านข้างตั้งจุมูกพร้อมกัน



๒. ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้ว
ขึ้นไปจนถึงไปจนถึงหน้าผาก โดยใช้
ปลายนิ้วกลางจรดที่กลางหน้าผาก



๓. จากนั้นลูบมือทั้งสองข้างไปทางหางคิ้ว
ผ่านแก้มต่อเนื่องไปจนถึงคางทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



๓. ทำเข็ดปาก



๑. ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนปากโดยให้ปลายนิ้วก้อย วางอยู่ที่ปลายติ่งหูข้างขวา



๒. ลากมือมายังด้านซ้าย พร้อมกับเม้มริมฝีปากโดยให้ฝ่ามือกดแนบสนิทขณะทำ



๓. สลับเป็นมือขวา ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง

๔. ทำเข็ดคาง



๑. ใช้หลังมือซ้ายวางทาบใต้คางโดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่ติ่งหูขวา



๒. ลากมือตั้งแต่ติ่งหูขวาไปตามคางจนถึงใต้หูซ้ายโดยให้หลังมือกดแนบสนิทขณะทำ



๓. สลับมือทำแบบเดียวกัน ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง



๕. ทำกอดใต้คาง



๑. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกอดตรงกลางคาง โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือตั้งฉากกับคางก้มหน้าเล็กน้อย เพื่อด้านนิ้วมือ ใช้แรงกอดพอสมควรนิ่งสักครู่ นับ ๑-๑๐ โนใจ



๒. เลื่อนจุดให้ทั่วบริเวณใต้คาง โดยเลื่อนทีละนิ้วมือ ทำซ้ำ ๕ ครั้ง

๖. ทำถูน้าหูและหลังหู



๑. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองข้างคืบหูหลวมๆ โดยให้ฝ่ามือแนบกับแก้ม



๒. ถูนิ้วมือขึ้นลงแรงๆ นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๒๐ ครั้ง



๗. ท่าตบท้ายทอย



๑. ใช้สันมือทั้งสองข้างปิดหูไว้โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองวางอยู่บริเวณ
ปลายนิ้วกลางจรดกัน



๒. กระจกนิ้วมือทั้งสองข้างให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้าย
พร้อมกันโดยไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๒

เป็นท่าการบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้ลมข้อมือ และแก้ลมในลำสังค

ตัดตนแก้ลมข้อมือ

อนัตถิคันธท่านิ้วหน้า
ลมเสียดสองหัตถ์ตั้ง
พับเข่านั่งค้ำนั่ง
กายชดชระตัดนิ้ว

ตาถลิ่ง
ปวดตัว
นิกัดตั้งฤ
นบถ้ำ เทพพนม
พระญาณปริญาติ



ตัดตนแก้ลมในลำสังค

อัคตะตระบะเพียง
ถวายเกราะองค์อวตาล
นั่งตัดหัตถ์สองผสาน
เพื่อชดปัสสาวะอัน

เพลิงผลาญภพฤ
ท่านั้น
พนมนั่งอยู่นา
ออกได้โดยใจ
พระอมรโมลี



ประโยชน์

เป็นท่าเริ่มต้น เตรียมความพร้อมของร่างกายและฝึกลมหายใจ ได้ผลทั้ง ๒ ทาง
คือ เป็นการบริหารข้อมือ และเมื่อเพิ่มการขมิบก้นเป็นการบริหารบริเวณฝีเย็บ



นั่งสมาธิ พนมมือให้ท่าเทพพนม โดยให้มือที่พนมอยู่ห่างจากอกแขนตั้งฉากกับลำตัว



- ใช้มือซ้ายดันมือขวา มือขวาต้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้นิ่มไปด้านตรงข้าม ในขณะที่ดันมือ ค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดกลั้นลมหายใจ แขนงว้าง ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือ





๒. กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๓. ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับมือขวา
ข้างละ ๕-๑๐ ครั้ง

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๓

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้
ลมปวดศีรษะ

ตัดตนแก้ปวดท้องและข้อเท้า

ฤๅษีสี่ชื่อให้	นามนศรรามเอย
อัจนะควาวีอักษร	อะตั้ง
พิบขงษ์เทิดถวิดการ	สองไปลหลังนา
แก้ขัดข้อเท้าทั้ง	ป่วยท้องบรรเทา
	กรมหมื่นนุชิตชิโนรส



ตัดตนแก้ลมปวดศีรษะ

พระมโนชนสำนักด้าว ดงยูยางแฮ
 จิตรพรันหวันหวาดฝูง มฤคร้าย
 กำเรบโรคชบสูง ลังเวช องค์กรเอย
 นั่งตัดหัตถ์ขวาช้าย นบเกล้าบริกรรม
พระราชนิพนธ์ฯ

**ประโยชน์**

เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นไปด้วยดีและเมื่อฝึกได้ครบชุด เป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน

ทำเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกันประมาณระดับล้นปี

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ
แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบบู



๒. กลับลมหายใจไว้ลึกครู่พร้อมกับดัดมือที่ ประสานกัน เหนือศีรษะให้หงายขึ้น





๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ
วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลัง



๔. ค่อยๆ งอแขนกำหมัดมาวางไว้ที่บั้น
เอวทั้งสองข้างใช้ กำปั้นกดบริเวณเอว
ทั้ง ๒ ข้าง ขณะกด



๕. กลับลมหายใจไว้ลึกครู่พร้อมกับกดเน้นผ่อนลมหายใจออก
พร้อมกับคลายการกดกำปั้น





๖. เลื่อนตำแหน่งที่กดไปกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบั้นเอว ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

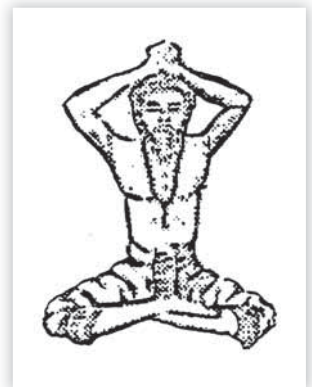
ฤชิตัดตนท่าที่ ๔

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากฤชิตัดตนแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ

ตัดตนแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว

มุนีมีฤทธิมาก
 ฤพันทุกขโรคภัย
 ปวดเวียนเศียร มัวนัยน์
 ชัดสมาธิยกหัตถ์ขึ้น

เพียงใด
 นั้นได้
 อาจแก้หาหนา
 หัตถ์นั้น อิงเศียร
 หงษ์ทอง



ตัดตนแก้เกี้ยว

สังกะสีดีบุกเข้า
 หล่อคนงูหนังสือ
 กามันตะเกีเขือ
 เขี้ยยตยิดหัตต์ดัดไว้

ระคนเจือ
 สกิตไว้
 ช้อยหนุ่ม นังกนอ
 แต่แก้เกี้ยวกาย
พระราชนิพนธ์

**ประโยชน์**

เป็นท่าใช้กันบอย คือ บิดขี้เกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกด้าน ทั้งซ้ายขวา หน้า และยกชูสูงเหนือศีรษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกันประมาณระดับลิ้นปี่

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุด โดยใช้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตั้ง กลั้นลมหายใจสักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้งสองข้างกลับ มาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็นที่เหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านขวา



๓. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้าน



๔. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ชูขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู





๕. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลด
แขนลงให้มือทั้งสองข้างพักไว้บน
ศีรษะ ในลักษณะหงายมือ



๖. และค่อยๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม
เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขน
ไปทางด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า
และด้านหลังตามลำดับ นับเป็น ๑ ครั้ง
ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

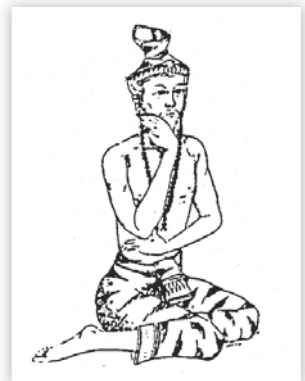
ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๕

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้แขนขัด และแก้ขัดแขน

ตัดตนแก้แขนขัด

พระนารอทโยคี
แต่ยังคงเมื่อยล้า
จึงตัดตนเร่งค้นคว้า
พับเพียบหัตถ์คสังคอกได้

มีมานกล้ำ
ฤๅหำมได้
ตามบอก ไว้เอย
อีกโคล้คสังคาง
ธนูทอง



ตัดตนแก้ขัดแขน

พระโสณะสันโดษฐดาว
 ภูตโฆมตโฆษครหิม
 ลัมไซขบเศียรซิม
 ยกศอกขึ้นเข้าจ้อง

ดงดริม
 กูก้อง
 ยกขัดแขนขา
 จรดซ้ายเปลี่ยนขวา
พระองค์เจ้าวรินทร์



ประโยชน์

เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการแขนขัด ซึ่งมักพบได้บ่อย

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง ยกศอกข้างซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว
 โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้าย มือข้างขวาคุมใต้ศอก ข่ายที่ตั้งขึ้น



๑. สูดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือขวาที่กุม คอกลงข้อศอกซ้ายมาทางแขนข้างขวา ให้มากที่สุดพร้อมกับเกร็งข้อศอกซ้ายด้านมือขวาไว้ขณะดึงข้อศอกฝ่ามือข้างที่ตั้งศอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวคาง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม





๒. ทำช้าเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นใช้หลังมือซ้ายแนบแก้มซ้าย



๓. เริ่มต้นทำช้าใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกคอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัวโดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือข้างซ้ายกุมใต้คอกขวาที่ตั้งขึ้นทำช้าเช่นเดิม เริ่มต้นใหม่สลับซ้ายและขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำช้า ๕-๑๐ ครั้ง

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๖

เป็นท่าการบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก๊กลอนและแก๊กเข้าตัด

แก๊กลอน

ธาระนีพัฒน์งน้อม
เท้าเหยียดมือหุบปลาย
ลมกลอนเหือดห่างหาย
อีกแน่นนาภีเร็ว

โน้มกาย
แม่เท้า
เห็นประจักษ์
ระจับเส้นกลอนกระษัย
พระสมบัตินบาล



แก๊กเข้าขัด

นักสิทธิโสภาคย์พร้อม
ซ็อมหาสุธรรม
เท้าเหยียดยึดหัตถ์ถยัน
ขบขัดข้อเข้าแก๊ก

พรหมจรรย์
เลิศแท้
ขยำเข้าสองนา
เมื่อยล้าลมถอย
พระอมรโมรี



ประโยชน์

เป็นการบริหารบริเวณเข้า หลัง เอว (คำว่า “กลอน” คือ ความเสื่อม “กลอนกษัย” คือ โรคเรื้อรังมีความเสื่อมของอวัยวะนั่นเอง)

ท่าเตรียม



นั่งเหยียดทั้งสองข้าง เท้าชิด กันมือทั้งสองข้าง
วางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรง

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้าง
นวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า





๒. ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้า กลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



๔. แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้น ทำซ้ำจนครบ ๕-๑๐ ครั้ง

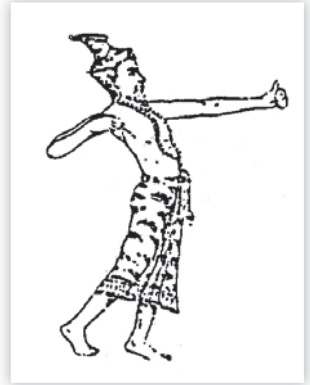
ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๗

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้กล่อนปัตคาคต และแก้เส้นมหาสมุทรกระบี่

ตัดตนแก้กล่อนปัตคาคต

สัชนาโลยล้หลัก
ยืนย่างหยัดเหยียดองค์
สองหัตถ์ท่าที่ทรง
บ่าบัตปัตคาคตแก้

ละสงสารแอ
อ่อนแล้
ครศาตร์ไปเออย
กล่อนแห้งหืดหาย
หลวงชาญญเบศ



ตัดตนแก้เส้นมหาสมุทรสนุกรกระบี่

การมินทร์มือยุคเท้า
มือหนึ่งเท้าเข้าขัด
เข้าฉาณช่วยแรงตัด
ระงับราคออยากจะลู้

เหยียดหยัด
สมาธิคู้
ทุกคำคินนา
โรคร้ายภายใน
พระมหามนตรี



ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนอก และเขา เป็นท่าต่อเนื่องจากท่าที่ ๖ แต่ถ้าอยู่ในท่ายืนอาจใช้เพียงท่าที่ ๗ เท่านั้น (“กล่อนปัตคาคต” หมายถึง ภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อม จากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน)



นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย
กำหนดทั้งสองข้างให้ขนานกันไว้ที่ระดับอกโดยให้ห่างจากอก

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยื่นกำปั้นซ้าย
เหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้าย





๒. หันหน้าไปตามกำปั้นในลักษณะเส็ง
เป้าหมาย ดึงกำปั้นและศอกขวาไปทาง
ด้านหลังให้เต็มที่ จนรู้สึกตึงสะบัก
และหลัง กลับนลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกันกับ
เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๔. เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเหยียดขาขวาและกำปั้นขวาทำสลับ
กันซ้าย ขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๘

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้ลมในแขน

ตัดตนแก้ลมในแขน

เหยียดหัวตัดนิ้วนั้ง	ชันเพลา
แก้เมื่อยขัดแขนเบา	โทษได้
ยาครอบรูปร่าง	ยาชื่อใส่เฮย
ผสมสีน้ำตาลทิ	ชื่ออั่งอูชยา
	กรมหมื่นนุชิตชิโนรส



ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ

ทำเตรียม



นั่งชันเข่าข้างซ้ายและยื่นแขนข้าง
ซ้ายออกไปข้างหน้า ให้อยู่ในระดับเดียวกับกับ
หัวไหล่โดยไม่พักมือไว้บนเข่าใช้มือข้างขวาจับ
นิ้ว มือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้น

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปด้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึง กลับลมหายใจไว้สักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้ทางด้านนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่





๓. กรีดนิ้วหรือพบนิ้วมือลงที่ละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและลดมือมาไว้ข้างลำตัว



๔. ทำซ้ำเช่นเดิมโดยเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข่าขวา และขึ้นแขนขวา
ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๙

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนดำรงกายอายุยืน

ตัดตนดำรงกายอายุยืน

ทิศภัยโพ้นผนวดข้าง
ทิวพนศชายเนิน
ปรนบัติตัดองค์เจริญ
กุมกตธารกรค้ำ

เขาเขิน
ท่าน้ำ
ชนม์ชีพ พระนา
ฟ้างพื้นยืนยัน
กรมหมื่นไกรสรวิจิต



ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนเข่า มีการยืดร่างกายตามแนวตั้ง

ท่าเตรียม



ยืนแยกขาแบะปลายเท้าออกมือทั้งสองข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอก แขนตั้งฉากกับลำตัวโดยมือห่างจากอก



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ
กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับแขม่วท้องขมิบก้น



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมาอยู่ในท่า
เตรียมทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๐

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้ไหล่ ขา และเข่า ขา

ตัดตนแก้ไหล่ ขา

สูกันทันต์นักสิทธิเฒ่า
ทาไหล่ขาซาเหน็บ
ลูกนั่งยั้งยอกเจ็บ
ยืนยิดเอวองค์เยื้อง

เที๋ยวเก็บ ยานา
บ่อเปลื้อง
จิ้งตัดตนแอส
ยางเท้าท่าหนั่ง
พระองค์เจ้านวม



ตัดตนแก้เข่า ขา

อิษีสึงค์หน้ำมฤค
สลบเพื่อนางฟ้ากอด
พี่น้องค์ครั้นครางออก
ยืนย่อบาทบิบัคั่น

ฉาณมอดม้วยแอส
ทำนั้น
ขาไหล่ขัดเอย
เข่าทั้งโคนขา
พระญาณปริญัติ



ประโยชน์

เป็นการบริหารเอว ขา ไหล่ (เป็นการบริหารแบบเกสิยวบิต)



ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย มือข้างเดียวกันวางแนบขา มือขวาทำวอยอยู่บน สะโพกในลักษณะคว่ำมือ สันมือตันสะโพก ปลายมือเฉียงไปทางด้านหลัง

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ย่อตัวทิ้งน้ำหนักลงไปบนขาข้างซ้ายที่ก้าวออกไป





๒. ขณะย่อตัวค่อยๆ บิดตัวให้หันหน้าไปทาง ด้านขวา ช้าๆ
โดยขาซ้ายจะย่อขาขวาจะตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับ
กดเน้นเส้นมือที่เท้าอยู่บนสะโพก

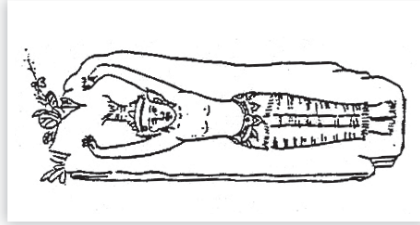


๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียมทำซ้ำ
เช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวา ทำสลับกันซ้ายขวา นับเป็น ๑ ครั้ง
ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๑

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้วโรคในอก



ตัดตนโรคในอก

วรเชษฐ์แปลงเปลี่ยนข้อ
พระรถเรื่องโบราณ
ไสยศาน์เหยียดเครียดปาน
แก้วโรคไออกแห่ง

ลิขิตสาร
บอกแจ้ง
จุดชักไว้แอ
เหือดให้เห็นคุณ
พระเพชฎา

ประโยชน์

เป็นการขยายปอด บริหารสวน ออก ไหล่

จังหวะที่ ๑

ท่าเตรียม



นอนหงาย ขา และ
ลำตัวเหยียดตรง แขนทั้งสอง
ข้างวางแนบลำตัวมือคว่ำลง

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้าง
ไปวางไว้เหนือศีรษะในลักษณะเหยียดตรง



๒. ให้แขนแนบชิดใบหู กลับลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ท่าเตรียม



ประสานมือทั้งสองข้างในลักษณะคว่ำมืออยู่บนหน้าท้อง ขา และลำตัวเหยียด

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกมือที่ประสานกันดัดให้ฝ่ามือหงาย แขนเหยียดตรง ค่อยๆ ยกมือขึ้นไปวางไว้เหนือศีรษะ



๒. ขาเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างแนบชิดใบหู กลับลมหายใจไว้สักครู่





๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับบลดมือที่ประสานกัน มาวางบนหน้าผาก ในลักษณะหงายมือ



๔. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับดัดเหยียดมือที่ประสานไว้ไปทาง ท้องน้อย จนไหล่ตึง คางยกขึ้น ขาเหยียด ตรง ปลายเท้า งุ่มลง



๕. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้น ทำใหม่ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๒

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

ตัดตนแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

อัคนีเนตร์นี้้อค	คีโชนเนตรฤ
ยีนแย่หย่างยักษโชน	ออกเต้น
กางกรกดสองโค่น	ขานัดเน้นนอ
แก้ตะคริวร้าวเส้น	แต่แข่งตลอดแขน
	จำจิตรนุกูล



ประโยชน์

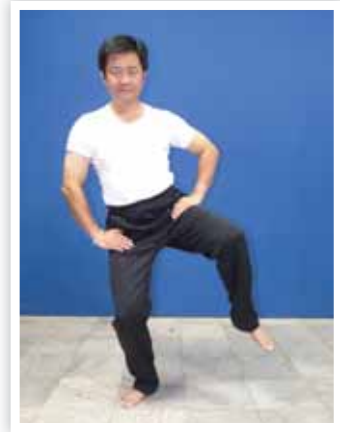
เป็นการทดสอบการทรงตัว เป็นการบริหารส่วนขา

ท่าเตรียม



ยีนแย่ขาให้ปลายเท้าแบะออก
ย่อตัวเล็กน้อย กางศอก คว่ำมือวางไว้ที่หน้า
ขาทั้ง ๒ ข้าง โดยหันสันมือออกด้านข้าง

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกขาข้างซ้าย ลอยขึ้นเหนือพื้น และต้านการกดของมือซ้าย โดยให้หลังตรง เข่าอปลายเท้ากระดกขึ้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดมือทั้งสองข้างแน่นิ่ง



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียม

๓. เริ่มต้นทำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกขาข้างขวา ทำซ้ำเดิม สลับซ้ายขวา นับเป็น ๑ ครั้งทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๓

เป็นท่าการบริหารที่ประยุกต์มาจากฤๅษีตัดตนแก้ตะไพบูล์และตะไพบูล์ และไหลตะไพบูล์

ตัดตนแก้ตะไพบูล์

สระกึ่งศตวรรษตั้ง	ตนตรง
ถ่างบาททั้งสองข้าง	แย้แต่
กำหมัดตัดกรวง	กอดคูชานา
ตะไพบูล์และตะไพบูล์	เมื่อยล้าชานา
	พระอมรโมลี



ตัดตนแก้ไหลตะไพบูล์

พระอัลกะปกะเบื่อง	บรรพระบิล นันฤ
รู้ฤๅษีบนมนตร์พิณ	เพลชะข้าง
เศียรหกหัตถ์จรดดิน	ยื่นหย่งแย้ณา
แก้ไหลตะไพบูล์เกลียวข้าง	เข้าแข่งชานา
	จำจิตรนุกูล



ประโยชน์

เป็นการบริหารไหล สะโพกและหลัง

ข้อควรระวัง

ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียเปรียบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงทำนี้

ท่าเตรียม



ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกัน มือทั้งสอง จับที่ต้นขา

ท่าบริหาร



๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบนิ้ว จากต้นขาไปจนถึงข้อเท้า



๒. จนสามารถก้มแตะหรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้ โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง





๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับบีบนิ้ว
จากข้อเท้า ย้อนกลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



๔. แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้น
อาจแยก ขาให้มากแล้วจึงขยับขาให้เลื่อน
เข้ามาชิดกันทีละน้อย ในแต่ละครั้งของ
การก้มแตะหรือวางฝ่ามือ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๔

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้ลมเลือดนัยน์ตามัว และแก้
ลมอันรัดทั้งตัว

ตัดตนแก้ลมเลือดนัยน์ตามัว

ผิวลมสิเกิดด้วย
เนตรนั้นพลันมืดสลัว
สู่ที่ศน์ท่านกอดตัว
ยกบาทสองพับท่า

นัยน์มัว
เนิ่นช้า
คว่ำกับ ฟันนา
หัตถ์นั้นประสานเกย
สุวรรณหงส์





ดัดตนแก้ลมอันรัดทั้งตัว

เวฎฐทีปกะโพน	พงษ์กษัตริย์
ออกผนวชพันศัลด์	หลีกเส้น
กรทอตระทวยดัด	องค์อ่อน งามเอย
แก้หัวสรรพางค์	เส้นระงับได้โยเพียร
	นายปรีดาราช

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก

ท่าเตรียม



นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง สันเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้าง
ประสานกันวางบนพื้นในระดับคาง





๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นเต็มที่



๒. งอขาทั้งสองข้าง ให้ปลายเท้าจุ่มขึ้นมาทางส่วนหลังให้มากที่สุด ส่วนของมือ หน้าท้อง และขาให้แนบพื้น เข่าชิดกันกลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะ และขาทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๕

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า



ตัดตนแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

หัตถ์ทรวงนิ้วเท้าทบ
นอนเหยียดเบียดอกพลิก
องค์แอ่นแขนงพักตร์หัน
กาลสิทธิแก้เมื่อยแสน

จับกัน
เหยียดแขน
เห็นหาราวเหาะนา
มือเท้าเพลาหาย
สุวรรณหงส์

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วน เอว เข่า ขา และคอ

ท่าเตรียม



นอนตะแคงเท้าสองข้างชิดกัน ลำตัวเหยียดตรง แขนข้าง
ซ้ายเหยียดตรงขนานกับลำตัว มือคว่ำลงกับพื้น ศีรษะหนุนต้นแขนซ้าย
แขนข้างขวาเหยียดตรง คว้ามือแนบลำตัว





๑. สูดลมหายใจเข้าลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุดในขณะที่หน้าตรงและใช้มือข้างที่แนบลำตัว เลื่อนไปจับข้อเท้าข้างเดียวกับมือเหนียวข้อเท้าให้ยกขึ้นจนหัวเข่าแยกออกจากกันโดยให้แขนดึงกลับลมหายใจไว้สักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้า หรือปลายเท้าลงช้าๆ ลดศีรษะลง กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ı ò ã ° ã Ë Õ ã á ° ° Í Ô ã Õ
Ç Ô ã ã ð



ประวัติของโยคะ

โยคะเกิดขึ้นเมื่อใด และใครเป็นผู้คิดค้นขึ้นเป็นคนแรกนั้น ไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัด สำหรับความเก่าแก่ของโยคะมีนักประวัติศาสตร์หลายคนวิเคราะห์ว่า เกิดขึ้นเมื่อประมาณ ๖,๐๐๐ ปี ในดินแดนที่เรียกกันว่า **“ชมพูทวีป”** ซึ่งคือประเทศอินเดียในสมัยปัจจุบัน ส่วนปรมาจารย์ผู้คิดค้นโยคะขึ้นนั้น เท่าที่ค้นคว้ามีแต่เพียงว่าในสมัยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้เสด็จเข้าสู่ปรินิพพานไปแล้วประมาณ ๑๓๐ ปี มีมหาฤๅษีองค์หนึ่งชื่อ **“ปตัญชลี”** ได้รวบรวมบรรดาวิธีบริการรรมแห่งโยคะขึ้นอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยเรียกว่า **“โยคะสูตร”** และในเวลาเดียวกันก็ได้ปรับปรุงแก้ไขให้เป็นไปตามความคิดเห็นและประสบการณ์ของท่านด้วย ซึ่งจะเห็นได้จากข้อความของท่านสวามีสังฆยานันทบุรี ในหนังสือปรัชญาฝ่ายโยคะของท่านปตัญชลี มีข้อความว่า “ในสมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น องค์แห่งโยคะตามแนวอุปนิษัตกาลังแปรหลายอยู่ทั่วไป และตรรกเป็นองค์หนึ่งของโยคะที่จะนำไปสู่สมาธิได้ พระองค์ได้ทรงประพวงหลักนั้นว่า ตรรกจะเป็นองค์นำไปสู่สมาธิไม่ได้โดยเด็ดขาดในโยคะสูตร” ซึ่งท่านปตัญชลีสมิหามุนีได้แต่งขึ้นไว้ภายหลัง และได้ตัดตรรกอันเคยเป็นองค์นำไปสู่สมาธิออกทั้งหมด

ข้อความนี้ยังเป็นข้อพิสูจน์ได้อีกประการหนึ่งว่า ระเบียบการบริการรรมแห่งโยคะสูตรของท่านปตัญชลีสมิหามุนีนี้ มีอิทธิพลและหลักเกณฑ์ของพระพุทธรศาสนาแทรกแซงอยู่ในนั้นด้วย

โยคะคืออะไร

โยคะมาจากรากศัพท์ของคำว่า **“ยูชิร”** หรือ **“ยูช”** ซึ่งแปลว่า ผูกมัด ประกอบ หรือ รวมกัน ตามความหมายของศัพท์หมายถึง การเพ่งเล็ง จากข้อความโยคะสูตรของท่านปตัญชลีสมิหามุนี ซึ่งมีไว้เป็นความว่า **“โยคะ จิตตะ วฤตติ นิโรธะ”** โยคะ คือ ความนิโรธฤตติแห่งจิต อันหมายถึงว่า ปรัชญาหรือระเบียบการบริการรรมแห่งโยคะนั้น คือ ความเพ่งเล็งหรือการทำสมาธิเพื่อให้จิตสู่ความหลุดพ้น

โยคะ เป็นการใช้ท่าและสมาธิเพื่อให้ร่างกายและจิตเชื่อมถึงกัน หลักของโยคะจะอาศัยส่วนประกอบที่สำคัญ ๔ อย่าง คือ

- การหายใจ (Breathing)
- การผ่อนคลาย (Relaxation)
- ท่า (Poses)
- การทำสมาธิ (Meditation)

โยคะหรือระเบียบการบริการกรมแห่งโยคะไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นหนทางหรือวิถีทางหนึ่งที่ไม่ว่าผู้ถือศาสนาใดก็ตาม สามารถนำไปปฏิบัติได้ เพื่อความสูงส่งแห่งจิตใจของตน เพราะว่าหลักโยคะตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ดังจะเห็นได้จากองค์ ๘ ของโยคะ หรือที่เรียกว่า “อัสถางคโยคะ”

หลักสำคัญในการฝึกโยคะ

จุดประสงค์ในการฝึกโยคะ

๑. เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และมีความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อ ข้อพับ และข้อต่อ
๒. เพื่อให้ใบหน้าดูอ่อนเยาว์ ร่างกายได้สัดส่วนดีขึ้น สวยงามขึ้น และยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี
๓. เพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ และทำให้อาการของโรคภัยต่างๆ บรรเทาเบาบางลงได้
๔. เมื่อเกิดโรคภัยแล้ว อาจรักษาให้หายขาดได้และช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาว
๕. เพื่อนวดอวัยวะภายในให้แข็งแรงขึ้น เช่น หัวใจ มดลูก กระเพาะอาหาร ตับ ไต ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เลือดไหลเวียนไปที่ไต ช่วยล้างไตให้สะอาดขึ้นระบบของการหายใจจะปลอดโปร่งขึ้น ทำให้การเผาผลาญแคลอรีในร่างกายเพิ่มขึ้น
๖. เพื่อให้สุขภาพจิตดี จิตใจมีความสงบและสมาธิมากขึ้น ลดความวิตกกังวล และอาการที่ตื่นกลัว
๗. เพื่อช่วยชะลอความแก่ชรา
๘. สามารถบรรเทาอาการ หรือ แก้ไขอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศได้

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

๑. ไม่ควรฝึกท่าอาสนะบนที่นอนหรือเบาะที่อ่อนจนเกินไป ควรใช้พรมผืนเดียวพับ ๒ ชั้นก็ได้
๒. พยายามอย่าหายใจทางปากระหว่างการท่าอาสนะ จงหายใจเข้า และหายใจออกทางรูจมูกเท่านั้น
๓. ควรท่าอาสนะที่คิดว่าสามารถทำได้ก่อน เมื่อทำได้แล้วจึงค่อยๆ พยายามทำท่าอื่นต่อไปอีก แต่อย่าหักโหมให้มากจนเกินไป

๔. ในระหว่างอาสนะถ้ารู้สึกง่วงเหนื่อย ควรจะทำท่าพักผ่อนอย่างน้อย ๑ นาที
๕. ถ้ามีความพอใจในท่าอาสนะใดอาสนะหนึ่งโดยเฉพาะ ก็ควรพยายามทำท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าให้เกิน ๑๕ นาที เป็นอันขาด
๖. ถ้าเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่ขาและแขน ภายหลังจากท่าอาสนะแล้ว หรือระหว่างที่ทำอาสนะ ให้ใช้น้ำมันมะกอกนวดเบาๆ และพักผ่อนประมาณ ๑-๒ นาที จึงทำต่อไปได้
๗. ถ้าเกิดปวดท้องอุจจาระหรือปัสสาวะ ควรจะทำธุระส่วนตัวให้เสร็จเสียก่อน อย่าฝืนท่าอาสนะต่อไปเป็นอันขาด
๘. ควรจะสวมใส่เสื้อผ้าที่มีความคล่องตัว ยืดหยุ่น และไม่อับชื้น
๙. ควรถอดเครื่องประดับทุกชิ้นในขณะที่ฝึกอาสนะ เช่น แว่นตา นาฬิกา สร้อยคอ เป็นต้น
๑๐. จงสำรวมใจอยู่กับการกระทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว่เขวไปทางอื่น
๑๑. ในการฝึกทำนั่ง พยายามหายใจเข้าและออกอย่างช้าๆ ให้ถูกต้อง
๑๒. หลังจากเลิกท่าอาสนะแล้ว ควรพักผ่อนอย่างน้อย ๑๐ นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังงานจิตที่ได้จากการทำอาสนะ
๑๓. ควรฝึกอาสนะตามความเหมาะสมของแต่ละคน วันละประมาณ ๑๕-๖๐ นาที
๑๔. ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึก คือ ช่วงเช้า
๑๕. สตรีที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือนไม่ควรฝึก เพราะแรงกดของท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้มีเลือดออกมามากขึ้น

วิธีปฏิบัติตนก่อนฝึกโยคะ

๑. อย่าให้ท้องอืดเกินไป ถ้าท้องว่างจะทำให้การฝึกสะดุดและคล่องขึ้น ควรฝึกหลังรับประทานอาหารแล้วประมาณครึ่งชั่วโมง
๒. ควรอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อนการฝึกทุกครั้ง และแต่ละท่าให้ทำซ้ำประมาณ ๓-๕ ครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
๓. ต้องมีความแน่วแน่ว่าจะต้องพยายามสละเวลาให้กับการฝึกโยคะอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง การฝึกต้องค่อยเป็นค่อยไป และอย่าหักโหมจนเกินไป
๔. สถานที่ฝึกควรมีความเงียบสงบ สะอาด ไร้ฝุ่นละออง และอากาศถ่ายเทได้สะดวก



วิธีปฏิบัติตนระหว่างฝึกโยคะ

๑. ในระยะเวลา ๑-๓ วันแรกหลังจากฝึกโยคะ จะรู้สึกปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย แสดงว่ากล้ามเนื้อ หรือ ก้อนไขมันส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ถูกใช้งาน แต่ผ่านไปสักกระยะกล้ามเนื้อก็จะเข้าที่และความเมื่อยก็จะหายไปเอง
๒. การฝึกหายใจระหว่างฝึกโยคะนี้ บางคนอาจสับสน แต่เมื่อได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้อง ระยะเวลาจะเริ่มจำได้เอง การหายใจอย่างถูกต้องนั้นจะทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะภายในทำงานได้ผลดียิ่งขึ้น โยคะอาสนะเกือบทุกท่าจะต้องมีการสูดหายใจเข้า กลั้นหายใจ หายใจออกให้สัมพันธ์กันไป เพราะฉะนั้นระหว่างฝึกควรให้ความสำคัญเรื่องการหายใจ
๓. ผู้เริ่มฝึกจะต้องทำตามระยะที่กำหนดให้ได้ก่อน แล้วจึงควรฝึกในขั้นต่อไป เพราะจะเป็นประโยชน์และไม่เสี่ยงที่จะเกิดอันตรายแก่ร่างกายด้วย และเมื่อถึงเวลาพักก็ควรต้องพักจริงๆ

วิธีปฏิบัติตนหลังฝึกโยคะ

๑. ตอนเช้าดื่มน้ำสะอาดประมาณ ๕ แก้ว เพื่อล้างข้างในให้สะอาด
๒. ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้ย่อยยาก แน่นท้อง ควรรับประทานอาหาร ผลไม้มากๆ หรือจะเป็นอาหารมังสวิรัต
๓. ไม่ควรสูบบุหรี่ และไม่ควรมีสสุรา
๔. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง



การบริหารกายแบบโยคะ

- ควรฝึกโยคะหลังทานข้าวชั่วโมงครึ่งขึ้นไป มิฉะนั้นจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน
- สถานที่ฝึกมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ผ้ารองไม่บางหรือนิ่มจนเกินไป (ไม่ควรฝึกบนที่นอน)
- ควรฝึกท่าต่างๆ อย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่เกร็งหรือฝืนเกินไปจนเกิดความเจ็บปวด
- ผ่อนคลายลมหายใจเข้าลึกออกยาว จดจ่ออยู่กับลมหายใจและการเคลื่อนไหวตลอดการฝึก
- ระยะเวลาฝึกตั้งแต่ครึ่งชั่วโมง - ๒ ชั่วโมงแล้วแต่ความสะดวก
- ควรฝึกทุกวัน หรืออย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์
- ไม่ควรปฏิบัติให้เหนื่อยมากเกินไป เมื่อรู้สึกเหนื่อยให้พักในท่าพักเช่น ท่าศพ ท่าเด็ก
- ไม่ควรกลัสน้ำอุจจาระและปัสสาวะ ระหว่างการฝึก
- ผู้เป็นโรคหัวใจ ความดัน หรือตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- ผู้ผ่าตัดหลังพักฟื้น ๖ เดือนจึงเริ่มฝึกได้

เริ่มต้นการฝึกโดยการนั่งขัดสมาธิ มีอวางที่หัวเข่า หลังตรง หลังตา ผ่อนคลายแขน ไหล่ คอ และใบหน้า ผ่อนคลายลมหายใจเข้าออก ยาว ช้า นุ่มนวล เมื่อลมหายใจสงบนิ่งดีแล้วจึงเริ่มฝึก

ทำดอกบัว (ปีทมาสนะ)

ประโยชน์

- กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท
- ช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ตับ ตับอ่อน ม้ามให้ทำงานดีขึ้น
- ช่วยให้กระบวนการเผาผลาญอาหารทำงานดียิ่งขึ้น
- ทำให้จิตใจผ่อนคลาย อารมณ์ดี



ดอกบัวครึ่งดอกคือนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว

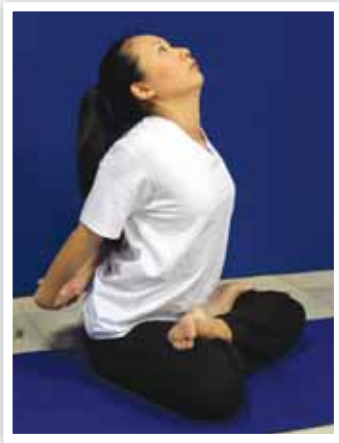


ดอกบัวเต็มดอกคือขัดสมาธิสองชั้น

ทั้ง ๒ แบบเท้าวางอยู่บนต้นขาใกล้ข้อต่อสะโพก ฝ่าเท้าหงาย อยู่หนึ่งในท่ายนี้ ๓-๑๐ ลมหายใจ (เข้า-ออก=๑) หรือ ๑๐-๖๐ วินาที แล้วพักโดยการเหยียดขาออกไปข้างหน้าสักพัก ทำข้างละ ๓-๕ ครั้ง

ท่ามูทรา ประโยชน์

- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง
- แก้อาการท้องผูก ท้องอืด
- บำบัดอาการไมเกรนในช่องท้อง
- ป้องกันไซซ้อเสื่อม
- แก้อาการไหล่ติด
- ช่วยให้เลือดมาเลี้ยงที่ใบหน้าทำให้หน้าอ่อนเยาว์



นั่งในท่าดอกบัว ครึ่งดอก หรือเต็มดอก
ประสานมือด้านหลัง ฝ่ามือหงายขึ้น
หายใจเข้าเหยียดแขนตึง แอ่นอก เงยคาง



หายใจออกก้มตัวลงข้างหน้าจนหน้าผาก
แตะพื้น ยกแขนสูงสุด ไม่เกร็งคอ

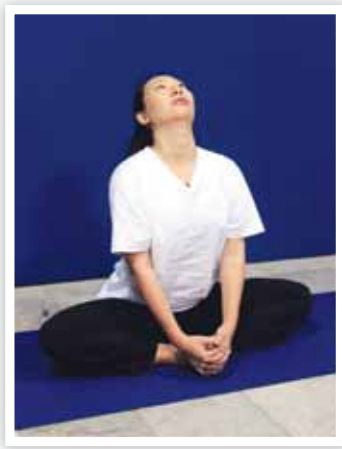
ทำซ้ำ ๓-๑๐ ครั้ง และค้างอยู่ในท่าก้ม ๓-๑๐ ลมหายใจ แล้วจึงสลับทำอีกข้าง



ท่าผีเสื้อ (พันธโกณาสนะ)

ประโยชน์

- ยืดกระดูกสันหลัง ลดอาการปวดหลัง
- นำเลือดมาเลี้ยงในอุ้งเชิงกราน แก้ปัญหาต่อมลูกหมากในผู้ชาย
- แก้ปัญหาเกี่ยวกับมดลูก ปวดประจำเดือนในผู้หญิง



นั่งงอเข้าฟ้าเท้าประกบกัน มือจับ
หรือ ประสานมือที่เท้าหายใจเข้า
แอนอก เงยคาง



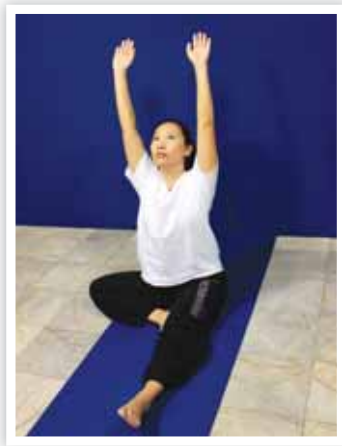
หายใจออกก้มตัวลงมาด้านหน้า

ทำซ้ำ ๓-๑๐ ครั้งและค้างในท่าก้ม ๓-๑๐ ลมหายใจ

ท่าศีรษะถึงเข่า (ชานูศีรษะสนะ)

ประโยชน์

- ยืดกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อขา
- แก้ปวดขา ปวดสะโพก
- นวดลำไส้ และไต
- บรรเทาอาการท้องผูก
- ทำให้โลหิตไม่คั่งที่ตับและม้าม
- ลดหน้าท้อง



นั่งเหยียดขาขวาตรง ขาซ้ายงอ ฝ่าเท้าซ้าย
ชิดด้านในขาขวา หายใจเข้าเหยียดแขนขึ้น
เหนือศีรษะหลังตรง เองคาง



หายใจออกก้มตัวลงมามีมือจับขาขวา
ขาขวายังเหยียดตรงเสมอ

ทำซ้ำ ๓-๑๐ ครั้งและค้างในท่าก้ม ๓-๑๐ ลมหายใจ แล้วเปลี่ยนข้าง



ท่าศีรษะถึงเข่า (ชานุกีระษะสนะ) ด้านข้าง ประโยชน์

- ยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว บรรเทาอาการเมื่อยล้าที่เอว
- ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดี
- บรรเทาอาการท้องผูก
- ทำให้ไต ตับ ตับอ่อน และต่อมอะดรีนัล ทำงานได้ดีขึ้น
- ลดไขมันที่เอว

ท่าบิดตัว (มัตสเยนทราสนะ)

ประโยชน์

- แก้อาการปวดหลังและเอว
- ช่วยให้ตับอ่อนทำงานดี
- รักษาและป้องกันโรคเบาหวาน โรคต่อมลูกหมากโต
- ขับลม ช่วยให้อวัยวะในช่องท้องทำงานดีขึ้น
- ลดไขมันที่เอว



นั่งเหยียดขาไปด้านหน้า ชันเข่าขวาขึ้น
เท้าขวาข้ามเข่าซ้าย เหยียบเท้าลงที่พื้น
ด้านนอกเข่าซ้าย เข่าขวาตั้งตรง



พับเท้าซ้ายมาอยู่ข้างสะโพกขวา
(ถ้ายากเกินไปให้เหยียดขาซ้าย
ออกไปเหมือนเดิม)



นำศอกซ้ายมาขัดที่นอกเข่าขวา มือจับ
เข่าซ้าย ข้อเท้าขวา หรือวางพื้น
หายใจเข้ายกแขนขวาขึ้นตรงไป
ด้านหน้า หลังตรง



หายใจออกวาดแขน และหันหน้าไปด้าน
หลังวางมือขวาลงที่พื้นด้านหลัง สะโพก
บิดลำตัวไปด้านหลัง เหมือน บิดผ้าหลัง
ตรงไม่ทิ้งน้ำหนักตัวไปที่แขนขวา

ค้างไว้ ๓-๑๐ ลมหายใจ หายใจเข้า ยกแขนขวาวาดแขนและบิดลำตัวกลับมา
ด้านหน้า หายใจออกวางมือลง ทำข้างละ ๓-๕ ครั้ง



ท่างูเห่า (ภุขงคาสนะ)

ประโยชน์

- บริหารกระดูกสันหลัง แก้ปวดหลัง หมอนรองกระดูกเคลื่อน
- นวดตับอ่อน ทำความสะอาดไต
- ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น แก้ท้องผูก
- ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ระบุขาว
- ช่วยให้ความจำและสมาธิดี



นอนคว่ำหน้า มือสองข้างวางที่พื้นข้างอก
ศอกหุบชิดข้างลำตัวตลอด ขาเหยียด
ตรง เท้าชิด (ผู้ที่หลังแข็งให้ทำแบบ
กางขาออกจากกัน)



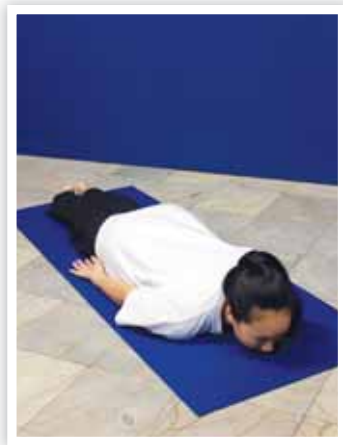
หายใจเข้าค่อยๆ ยกคางและอกขึ้น
โดยใช้ลำตัวกับการเกร็งหน้าท้อง ไม่ใช่มือ
ดันตัว เงยหน้า ไม่เกร็งคอ

ยกคาง ๓-๑๐ ลมหายใจ แล้วค่อยๆ วางอกและคางลง ทำ ๓-๕ ครั้ง แล้วจึงพักใน
ท่าศพอาสนะคว่ำ โดยการหันหน้าไปด้านข้าง เหยียดแขนวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย กางแขนขา
ออกในระยะที่รู้สึกสบาย

ทำตักแตน (ศลาภาสนะ)

ประโยชน์

- แก้อาการปวดหลังช่วงเอว
- ช่วยให้ปอดแข็งแรง
- รักษาโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ
- แก้อาการท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ขับลม
- ช่วยรักษาโรคเบาหวาน โรคกระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก ไล่เลื้อน ขาหนีบ
- ช่วยให้ต้นขาแข็งแรง สะโพกกระชับ



นอนคว่ำคางจรดพื้นแขนวางข้างลำตัว
ฝ่ามือหงาย เท้าชิดกัน



หายใจเข้า ค่อยๆ ยกขาทั้งสองข้างลอย
จากพื้นให้สูงสุด ขาเหยียดตรง
และคางจรดพื้นเสมอ

ยกค้าง ๓-๑๐ ลมหายใจ ทำ ๓-๕ ครั้ง แล้วพักในท่าเด็ก คือนั่งบนส้นเท้าคว่ำหน้า
ลงกับพื้นเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ ปล่อยตัวให้สบายผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ถ้ารู้สึกยากอาจทำแบบ
ยกทีละข้างก่อน (ทำตักแตนขาเดียว)



ท่าเขย่งย่อ (อุตกตาสนะ)

ประโยชน์

- ช่วยให้ขาแข็งแรง เข่าและข้อเท้าแข็งแรง
- ป้องกันข้อเท้าพลิก
- ลดอาการตะคริวที่น่องและน่องเท้า



ยืนตรงเท้าชิด หรือห่างกันเล็กน้อย
เหยียดแขนสองข้างไปข้างหน้า



หายใจเข้าค่อยๆ เขย่งส้นเท้าขึ้น
จิกนิ้วเท้ากับพื้น



หายใจเข้าเขย่งส้นเท้ากลับขึ้นมา และค่อยๆ
ยืนขึ้นตรง หายใจออกวางส้นเท้าลง



หายใจออกค่อยๆ งอเข่าย่อตัวลง
โดยที่ส้นเท้ายังเขย่งสูง จนลงมานั่งของๆ
จึงวางส้นเท้ากับพื้น

ทำ ๕-๑๐ ครั้ง ผู้ที่เริ่มทำใหม่อาจฝึกหายใจเข้าเขย่งส้นเท้า หายใจออกวางส้นเท้า ๕-๑๐ ที และเขย่งค้าง ๓-๑๐ ลมหายใจ ผู้ที่มีปัญหาเข่าควรย่อเพียงครึ่งเดียวแบบนั่งเก้าอี้ เข่าไม่ควรยื่นไปด้านหน้าเกินปลายนิ้วเท้ามากเพราะอาจทำให้เจ็บเข่า



ท่าสามเหลี่ยม (ตรีโกณาสนะ)

ประโยชน์

- ลดอาการปวดหลัง ปวดสะโพก
- บริหารปอด
- ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ระบบในช่องท้องทำงานดี นวดตับ
- ช่วยย่อยอาหาร
- ลดไขมันที่เอว



ยืนแยกขากว้าง

หายใจเข้าทางแขนขึ้นด้านข้าง ทำสลับ
ข้างกัน ๖-๑๐ ครั้ง และค้างท่าข้างละ
๓-๑๐ ลมหายใจ



หายใจออก เอนลำตัวลงมาทางขวา
มือขวาวางที่ขาขวา แขนซ้ายเหยียด
ขึ้นเหนือศีรษะ (สะโพก ไม่ควรแอ่นไป
ด้านหน้า หรือเชิงกรานคว่ำลง)

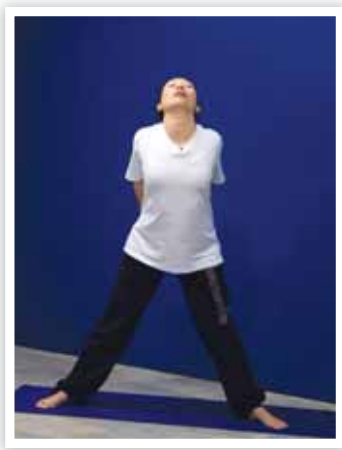




ท่าสามเหลี่ยม แบบก้มตัว

ประโยชน์

- แก้ปัญหา ปวดหลังและปวดขา
- ลดอาการปวดเมื่อยคอและไหล่
- นำเลือดมาเลี้ยงที่ส่วนบนของร่างกายทั้งหนังศีรษะ สมออง ใบหน้า คอ หัวใจ และ ปอด
- ช่วยให้ใบหน้าอ่อนเยาว์



ยืนแยกขากว้าง ประสานมือด้านหลัง
หายใจเข้าเหยียดแขนตั้ง แอ่นอก เงยคาง



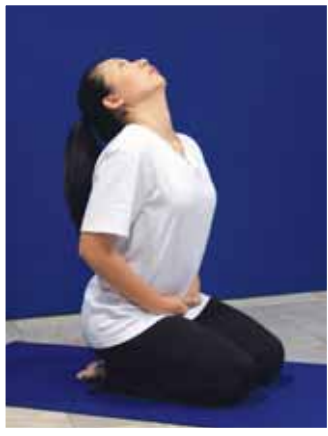
หายใจออกค่อยๆ ก้มตัวลงด้านหน้า
ยกแขนสูง ไม่เกร็งคอ

ทำซ้ำ ๓-๑๐ ครั้ง และค้างในท่าก้ม ๓-๑๐ ลมหายใจ แล้วทำแบบเดียวกัน แต่เปลี่ยนเป็นก้มลงมาทางขวา ทำจนครบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นก้มทางซ้ายทั้งหมด ๓ ทิศทาง



ทำวีรบุรุษ (วีราสนะ) แบบขับลม ประโยชน์

- ขับลมในช่องท้อง นวดช่องท้อง
- แก้ปวดข้อมือ
- แก้ปวดคอและหลังส่วนบน
- กระตุ้นอวัยวะในช่องท้องโดยเฉพาะ ต่อมลูกหมาก รังไข่ และมดลูก



นั่งทับส้นเท้า แบบท่านั่งญี่ปุ่น กำมือทั้ง
๒ ข้าง โดยนิ้วโป่งอยู่ข้างในฝ่ามือมือทั้ง
๒ ข้างวางที่ท้องน้อย (หน้าท้องช่วง
ใต้สะดือ) หายใจเข้าแ่่นอก เยกคาง



หายใจออกก้มตัวลงหน้าผากวางพื้น

ทำซ้ำ ๓-๑๐ ครั้ง ค้าง ทำ ๓-๑๐ ลมหายใจ





ท่าศพอาสนะ (ศवासนะ)

ประโยชน์

- ผ่อนคลาย ร่างกาย และจิตใจ
- ลดความดันเลือด ความเครียด
- ช่วยให้มีความสุข
- แก้ปัญหาอนอนไม่หลับ



นอนหงายราบกับพื้น กางแขนขาออกวางตามสบาย ฝ่ามือหงาย หลับตา

ทำนี้ ใช้เป็นท่าพักระหว่างฝึก หลังจากฝึกเสร็จ หรือเวลาอื่นที่เราต้องการผ่อนคลาย ความเหนื่อยล้า ความเครียด ทำนี้อาจดูเป็นท่าที่ง่ายๆ แต่ในความเป็นจริง เราต้องปล่อย สมองให้ว่างเปล่า เหมือนกับคนตาย เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง หรือนอนสมาธินั่นเอง ผ่อนคลายลมหายใจเข้าออกช้าๆ นุ่มนวลกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ หรืออาจนึกผ่อนคลายร่างกาย ที่ละส่วน จากเท้า, ขา, สะโพก, แผ่นหลัง, บ่า, แขน, มือ, คอ, ใบหน้า, ขากรรไกร, คิ้ว, หน้าผาก, หนังศีรษะ ฯลฯ





การบริหารแบบจีน
วิชาคบบมีสรักษาโรคทุกชนิด



ประวัติความเป็นมาของวิชาตบมือรักษาโรคทุกชนิด

อาจารย์สฤษดิ์ ชิงชีว เป็นชาวไต้หวัน เกิดเมื่อปีหมิงกั๋วที่ ๔๘ อาศัยที่เมืองเกาสีวียน เมื่อท่านอายุได้ ๒๙ ปี เป็นโรคมะเร็งในกระดูก เพื่อนของอาจารย์จึงแนะนำให้ไปฝึกกังฟูที่อียิปต์ ท่านได้ฝึกกังฟูในวัดแห่งหนึ่ง หลังจากนั้นก็ไปกลับอียิปต์หลายครั้ง จนถึงอายุ ๓๔ ปี ขณะที่อาจารย์กำลังฝึกนั่งสมาธิเส้นเลือดเกิดตีบทำให้เป็นอัมพาต ท่านจึงนึกขึ้นได้ว่าอาจารย์ของตนที่อียิปต์มักจะสอนให้ตบมือ จึงเห็นว่าการตบมือจะต้องสามารถรักษาโรคได้จากนั้นก็เริ่มฝึกตบมือ โดยเริ่มจากการตบมือจนเขียวแล้วรู้สึกว่าร่างกายร้อนเหยื่อออกทั้งตัวเมื่ออาจารย์ชิวเห็น ดังนั้นจึงเริ่มฝึกตบมือทุกวันจนโรคมะเร็งหายขาด

หลังจากอาจารย์ชิวหายจากโรคมะเร็งกระดูกจึงเริ่มสอนวิชานี้ให้กับลูกศิษย์ผู้เขียน (แพทย์จีน ชิวตง ชิวไหว) ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์เฉิน และมีโอกาสได้พบกับอาจารย์ชิว จึงได้ฝึกวิชากังฟูนี้มาเป็นเวลา ๑ ปี จากประสบการณ์ที่ได้ฝึกมาจึงรู้ว่าวิชาตบมือสามารถรักษาโรคได้ทุกชนิดจริง และไม่ผลมีข้างเคียงใดๆ

แนะนำวิชาตบมือรักษาโรคต่างๆ

ผู้เขียนเคยเจอผู้ป่วยที่มีอาการต่างๆ เป็นหวัดตัวร้อน ปวดหัว หายใจไม่ออก น้ำมูกไหล เจ็บคอ และไอ หรือเด็กที่อาการตัวร้อนจัดและเพ้อหรือผู้ใหญ่ที่มีอาการตัวร้อน และไม่มีเรี่ยวแรง ผู้ป่วยเหล่านี้เมื่อมาฝึกวิชาตบมือแล้วได้ผลดีมาก แต่ต้องใช้แรงในการตบมือ

การฝึกวิชาตบมือสามารถสร้างภูมิคุ้มกัน และออกซิเจนในร่างกายรวมทั้งป้องกันเซลล์ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

นอกจากนี้วิชาตบมือยังสามารถรักษาอาการปวดข้อ มือเท้าเย็น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ร่างกายอ่อนแอ ชักใจ โรคซึมเศร้า ชักลัว โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และตำโรคเบาหวาน โรคตับ โรคกระเพาะ หอบหืด เส้นเลือด หัวใจตีบ ฝืนร้าย ความรู้สึกเฉื่อยชา ผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม หรือขี้ลืม อาการปวดประจำเดือน ประสาทอ่อน อารมณ์ฉุนเฉียว โรคผิวหนัง สายตาสั้น สายตายาวและสายตาคอนแก เป็นตาต่อมมองเห็นภาพอะไรไม่ชัด ปวดตาตาแห้ง โรคบิด ท้องผูก มีกลิ่นปาก มีรสขมในปาก คอแห้ง สะอึก ตกขาว ฝืนเปียก และอื่นๆ



วิธีการฝึก

วิธีการตบมือรักษาโรคทุกชนิดนั้นจะต้องใช้แรงในการตบ เพราะฉะนั้นเสียงตบมือจะดัง โดยวิธีคือการกางนิ้วทั้งสิบออก ต้องให้นิ้วมือและฝ่ามือตรงกันเวลาตบ ทำให้ทุกนิ้วและฝ่ามือทุกส่วนได้รับแรงกระแทกจึงจะได้ผลในการรักษาโรคทุกชนิด แต่วิธีการฝึกนี้จะเกิดเสียงดังรบกวนผู้อื่น จึงควรรหาสถานที่ในการฝึกที่เหมาะสม เช่น ที่โล่ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอีก ๒ วิธีที่เสียงตบมือไม่ดังรบกวนผู้อื่น คือให้ งามือเล็กน้อยเมื่อตบมือ แต่วิธีนี้จะต้องเพิ่มระยะเวลาในการตบมือให้นานขึ้น อีกวิธีหนึ่งคือการตบมือที่ละส่วนของมือ เริ่มจากตบส่วนนิ้วทั้งสองส่วนก่อน จากนั้นจึงตบส่วนสันมือเข้าด้วยกัน แล้วจึงนำด้านล่างของฝ่ามือหนึ่งตบกับด้านบนของอีกฝ่ามือหนึ่งโดยสลับทั้งสองข้าง สุดท้ายให้นำด้านล่างของฝ่ามือหนึ่งตบกับตรงกลางของอีกฝ่ามือหนึ่งโดยทำสลับทั้งสองข้างเช่นกัน

ท่าทางในการฝึกตบมือ ได้แก่

๑. นั่งตบมือ เหมาะกับเวลานั่งในรถ
๒. ยืนอยู่กับที่ตบมือ เหมาะกับการฝึกในสวนสาธารณะ
๓. เดินไปตบมือไป เหมาะกับการปั่นเขา หรือเดินตากลม
๔. ยืนอยู่กับที่ขอยเท้าไปตบมือไป เหมาะสมกับการฝึกในบ้านหรือข้างนอก

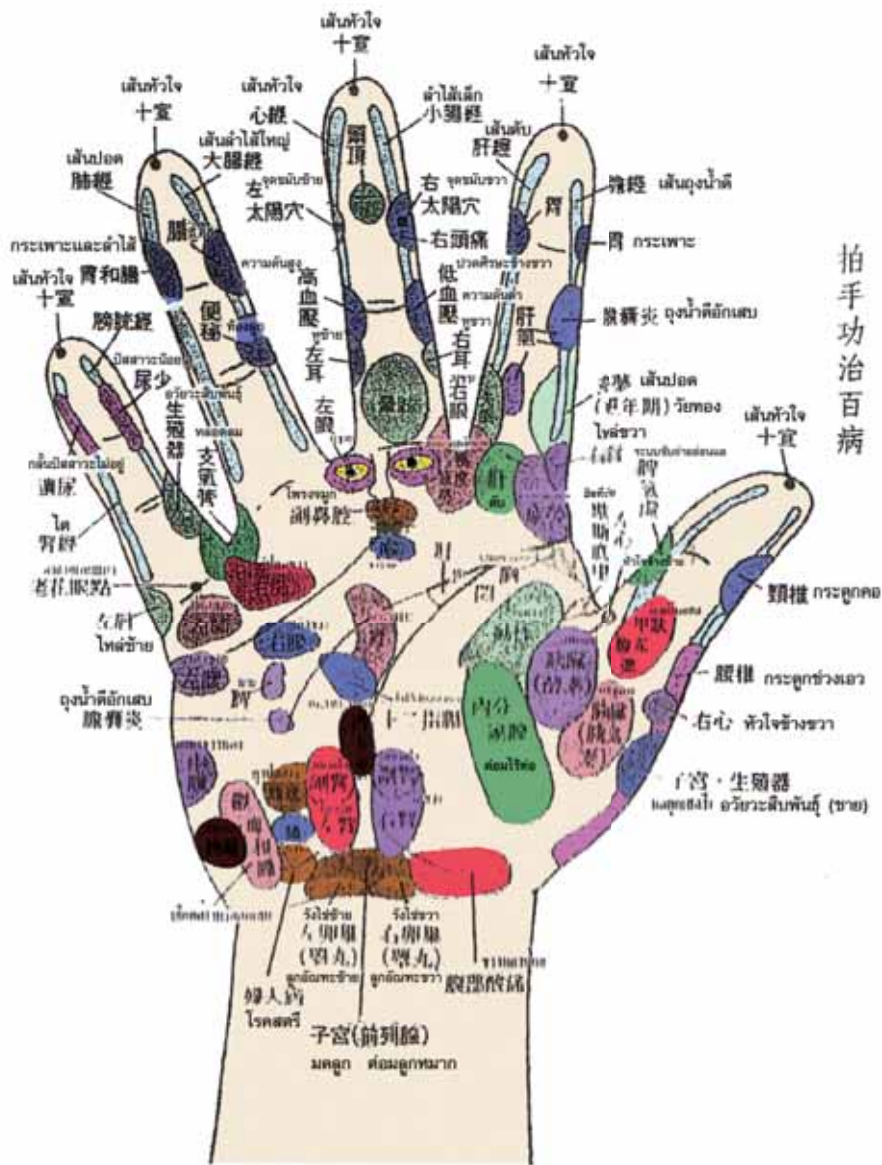
ในทั้งสี่วิธีนี้ วิธีที่ ๓ และวิธีที่ ๔ จะได้ผลดีที่สุด

เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการฝึกตบมือ

การฝึกวิชาตบมือหลังอาหารประมาณหนึ่งชั่วโมง ไม่ควรฝึกเวลาอืด ผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาก็สามารถฝึกในเวลาและสถานที่ที่ตนเองสะดวกได้ เพียงแต่ต้องไม่อึดเกินไปและไม่หิวเกินไป รวมถึงควรจะต้องฝึกในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทด้วย

ผู้ที่ร่างกายแข็งแรงฝึกตบมือเพียงแค่วันละ ๕ นาที จะทำให้ร่างกายสดชื่นเลือดลมหมุนเวียนดี ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวควรฝึกวันละครึ่งชั่วโมง หรือฝึกควบคู่กับการรักษาของแพทย์ และทานยา หญิงมีครรภ์ไม่ว่าจะฝึกวิธีใดก็ไม่ควรใช้แรงมาก ผู้สูงอายุที่ไม่มีแรงไม่ควรนั่งฝึกตบมืออยู่กับที่ เพราะจะทำให้ลมปราณอยู่แต่ช่วงบน ทำให้เขาไม่มีแรงจะยิ่งเดินเหินลำบาก จึงควรฝึกตบมือพร้อมกับเดินไปด้วย

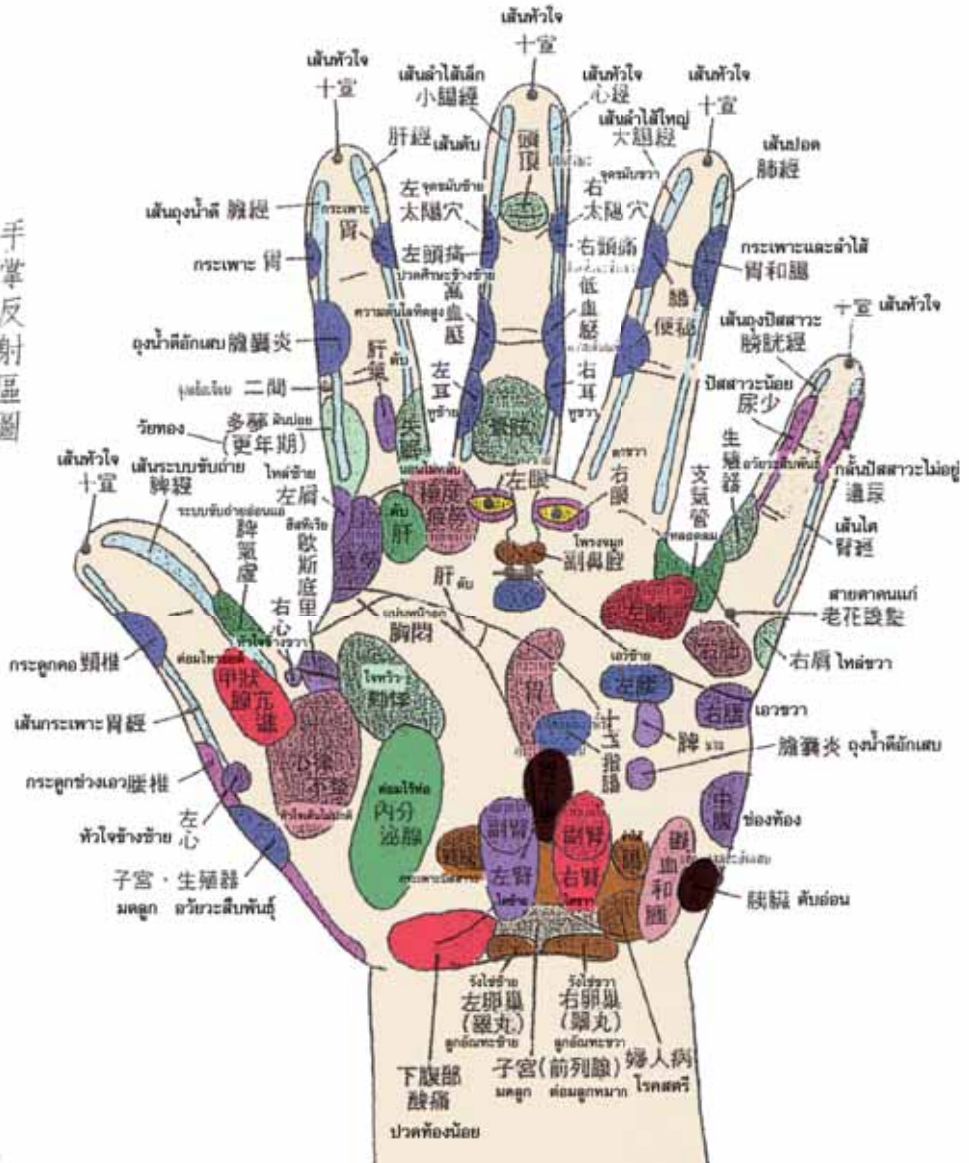




ภาพจุดรักษาโรคต่างๆ บนมือขวา



手掌反射區圖



ภาพจุดรักษาโรคต่างๆ บนมือซ้าย



วิธีตบมือแบบกางนิ้วแบมือ (สี่ซิงจ้ง)



กางนิ้วทั้งสิบออก



ต้องให้ฝ่ามือและนิ้วของทั้งสองมือตรงกัน แล้วตบมือโดยใช้แรงเพื่อให้เกิดแรงกระแทก

วิธีตบมือแบบงอนิ้วและฝ่ามือเล็กน้อย (คองซิงจ้ง)



งอนิ้วและฝ่ามือเหมือนคันศร แล้วกางนิ้วทั้งสิบออก



ตบตั้งแต่ฝ่ามือถึงปลายนิ้ว

ตัวอย่างการตบมือทีละส่วน



ตบสันมือข้างขวาและซ้ายเข้าด้วยกัน

นำด้านซ้ายของฝ่ามือขวามาตบกับ
ด้านซ้ายของฝ่ามือซ้าย



นำส่วนบนของฝ่ามือขวามาตบกับส่วนล่าง
ของฝ่ามือซ้าย

นำส่วนล่างของฝ่ามือขวามาตบกับส่วนบน
ของฝ่ามือซ้าย



นำส่วนล่างของฝ่ามือขวามาตบกับ
ตรงกลางฝ่ามือซ้าย

นำตรงกลางฝ่ามือขวามาตบกับ
ส่วนกลางของฝ่ามือซ้าย



ท่าทางในการฝึกตบมือ มี ๔ วิธี คือ

๑. การนั่งตบมือ (ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่ขาไม่มีแรง)
๒. การยืนอยู่กันที่ตบมือ
๓. เดินไปตบมือไป
๔. ยืนอยู่กับที่ซอยเท้าไปตบมือไป

๑. การนั่งตบมือ



ตัวอย่างการนั่งตบมือ



การฝ่าและนิ้วทั้งสิบ



นั่งแล้วตบด้านข้างของฝ่ามือ





นั่งแล้วตบมือด้านข้างของฝ่ามือ



นั่งแล้วตบส่วนบนของฝ่ามือหนึ่งกับ
ส่วนล่างของอีกฝ่ามือ



นั่งแล้วตบส่วนล่างของฝ่ามือหนึ่งกับ
ตรงกลางของอีกฝ่ามือหนึ่ง



๒. การยืนอยู่กับที่ตบมือ



ตัวอย่างการยืนอยู่กับที่แล้วตบมือ

๓. การเดินไปตบมือไป



ตัวอย่างการเดินไปการตบมือไป





๔. การยืนกับที่แล้วขอยเท้าไปตบมือไป



ตัวอย่างการยืนอยู่กับที่แล้วขอยเท้าไปตบมือไป

- ในสำรวิธีนี้ วิธีที่ ๓ และ ๔ ได้ผลดีกว่า เนื่องจากใช้มือและเท้าควบคู่กันไป



การเลือกอาหารการกิน

ตามประสบการณ์ของผู้เขียน มาตรฐานของผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงมี ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ต้องออกกำลังกายทุกวัน ออกกำลังกายต้องเป็นเส้น ไม่เหลว ไม่ติดที่รูทวาร และไม่มีกลิ่นเหม็นจนเกินไป
๒. ปัสสาวะไม่มีกลิ่นเหม็นจนเกินไป สีไม่เข้ม ไม่มีน้ำมัน และไม่ขุ่น
๓. เหงื่อไม่มีกลิ่นเหม็นและไม่เป็นโรคเหงื่อออกผิดปกติ
๔. ปากไม่มีกลิ่นเหม็นและผายลมแล้วไม่มีกลิ่นเหม็นมากจนเกินไป
๕. ไม่กลัวหนาว และไม่ป็นหวัดบ่อย
๖. ไม่ฝันร้าย นอนหลับง่าย และไม่พลิกตัวไปมาบ่อยจนเกินไป
๗. กล้ามเนื้อกระดูกไม่ปวด ไม่ชา และไม่เมื่อย
๘. ยุงจะไม่ค่อยกัด เมื่อโดนกัดแล้วจะไม่คันมากและไม่บวม
๙. ไม่นิ่มเหงง่าย ไม่กังวล ไม่ซี้กแล้ว ไม่ซึมเศร้า และไม่ฉุนเฉียว
๑๐. ไม่เพลียง่าย ไม่สัปหงก

อาหารเพื่อสุขภาพ (มังสวิรัต) ได้แก่

๑. ผลไม้สด ไม่ควรใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง หรือ ผลไม้แอมกนิค
๒. ผักสด ไม่ควรใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง หรือผักออร์แกนิก ทางที่ควรกินเป็นผักสด ไม่นำไปผัดหรือต้มและไม่ใส่ผงชูรส
๓. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เม็ดทานตะวัน ถั่วลิสง เม็ดพิททอง และอื่นๆ
๔. อาหารที่รับประทานได้ทั้งเปลือก เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต และถั่วทุกชนิด
๕. ยาจีนที่ใช้บำรุงจะต้องสด ไม่เก็บไว้นาน เช่น ยาโสม ตังกุย เก้าอี้ พุทราจีน ลูกบัว และอื่นๆ

อาหารทั้ง ๕ ข้อนี้ หากจะกินแบบดิบจะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับร่างกายแต่ละบุคคล โดยผู้เขียนแนะนำให้รับประทานอาหารเจ หรือ มังสวิรัตเป็นหลัก



หมายเหตุ

๑. ในความคิดเห็นของผู้เขียนนั้น การฝึกการบริหารร่างกายต้องฝึกควบคู่กับจิตใจไปด้วย จึงจะสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างถาวร เช่น การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่หลงต่อสิ่งมั่วเมาต่างๆ รู้จักแยกแยะถูกผิด รู้จักให้อภัยผู้อื่น มีความโอบอ้อมอารี เป็นต้น
๒. อันที่จริงแล้ววิชาตบมือมีประวัติศาสตร์มายาวนาน แต่อาจารย์ชีวนำมาศึกษาอย่างละเอียด ทำให้เห็นผลจากการศึกษาอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการฝึกเพื่อรักษาโรคมะเร็ง อาจารย์ชีว จึงต้องการให้ผู้เขียนวิชาตบมือรักษาทุกคนนี้ นำความรู้ที่ท่านศึกษาออกมาเผยแพร่แก่คนทั่วไป และอยากให้ผู้ที่ย่านทุกท่าน เผยแพร่ความรู้เรื่องการรักษานี้ต่อๆ กันไปด้วย
๓. ในหนังสือวิชาตบมือรักษาโรคยังมีวิชาอื่นๆ ที่มีความสำคัญ เช่นกัน ดังนั้น จึงขออภัยมา ณ ที่นี้ หากมีความขาดตกบกพร่องประการใด รวมถึงที่ไม่สามารถแปลเนื้อหาได้ทั้งหมดด้วย



คณะผู้จัดทำหนังสือ

ที่ปรึกษา

พระพรหมวชิรญาณ	
นายแพทย์ไพจิตร	วราชาติ
ศ.ดร.ศุภมาศ	พนิชศักดิ์พัฒนา
นายแพทย์สุรพร	ลอยหา
นายแพทย์พรเจริญ	เจียมบุญศรี

บรรณาธิการ

นางสุขใจ	พนิชศักดิ์พัฒนา
----------	-----------------

กองบรรณาธิการ

นายสมพล	จันทรจุลเจิม
นายธนพันธ์	คุปต์สินชัย
นายกรวัช	พนิชศักดิ์พัฒนา
นางสาวศุภวรรณ	พิมล
นายศิริมงคล	ตอบงาม
นางศรินทร	ชัยวงศ์วุฒิกุล
นางสาวสิริวิมล	ลือชา
นายสมศักดิ์	รุ่งพานิช

ถ่ายภาพ

นายพัชรพันธ์	พันแนบ
--------------	--------

แบบ

สามเณรพงศธร	ชนะบุญ
นายธนพันธ์	คุปต์สินชัย
นายกิงเพชร	ปลาไฟธี
นางสาวสมพรพรรณ	เหลืองประกอบ

จัดพิมพ์

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

พิมพ์ที่

บริษัท ยูไอเฟ่น จำกัด



มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

เลขที่ ๕๐ ซากาตารมราชภัฏนครราชสีมา ถนนมหาวิทยาลัย นครราชสีมา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
โทรศัพท์: ๐-๒๖๒๓๐-๙๙๙๐-๓ โทรสาร: ๐-๒๖๒๓๐-๙๙๙๐, ๓