

การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี

THE LORD BUDDHA'S APPROACH TO GOOD HEALTH

GB 410



การรักษาสุขภาพ ตามพุทธวิธี

การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ISBN : 978-974-7660-83-8

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU

ตึกปณ. 69 ปณจ. คลองหลวง

จ.ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0-2901-1013, 0-2901-1017

โทรสาร 0-2901-1014

<http://www.dou.us>

คำนำ

วิชา GB 410 การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี แบ่งออกเป็น 2 ภาค ภาคที่ 1 ว่าด้วยเรื่อง การดูแลเรื่องอาหารและการขับถ่าย ภาคที่ 2 ว่าด้วยเรื่อง ดุลยภาพบำบัดพุทธวิธีดูแลรักษาสุขภาพ ในภาคที่ 1 นั้นนักศึกษาจะได้เรียนรู้ถึงเรื่องอาหาร การดื่มน้ำ คุณประโยชน์ของน้ำซูป ตลอดจนการดื่มน้ำมูตรหน้า เพื่อเป็นยารักษาโรค การรักษาสุขภาพพื้นอันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการรับประทานอาหาร โทษของการอั้นปัสสาวะและอุจจาระ โรคท้องผูกและริดสีดวง- ทวารหนัก และการดูแลตัวเองเมื่อท้องเสีย ส่วนภาคที่ 2 นักศึกษาจะได้เรียนรู้ถึงดุลยภาพบำบัดทั้งในสมัยพุทธกาลและในยุคปัจจุบัน จะได้ทดลองฝึกปฏิบัติ ด้วยวิธีดุลยภาพบำบัดทั้ง 4 ประการคือ การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น และที่สำคัญในบทสุดท้ายนักศึกษาจะได้เรียนรู้ถึง ความสำคัญของนิสัยต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

เอกสารประจำกลุ่มวิชานี้เป็นการทำงานร่วมกันเป็นคณะกรรมการ แม้จะผ่านการตรวจทาน แต่ก็อาจมีสิ่งที่ไม่สมบูรณ์อยู่บ้างจึงหวังว่าผู้รู้หรือผู้อ่าน จะได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

คณะกรรมการประจำวิชาการรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี

สิงหาคม 2550

สารบัญ

คำนำ	(3)
รายละเอียดชุดวิชา	(6)
วิธีการศึกษา	(7)
บทนำ	1
ภาคที่ 1 การดูแลเรื่องอาหารและการขับถ่าย	7
บทที่ 1 การดูแลเรื่องอาหาร	11
1.1 การดื่มน้ำ	14
1.2 อาหารคือยาหลัก	23
1.3 อาหารสมุนไพร	25
1.4 ประโยชน์ของน้ำซूप	27
1.5 การดื่มน้ำมูตรเน่า	28
1.6 การรับประทานอาหารระหว่างเดินทาง	29
1.7 การดูแลรักษาสุขภาพฟัน	30
บทที่ 2 การดูแลเรื่องการขับถ่าย	33
2.1 โทษของการอั้นปัสสาวะและอุจจาระ	36
2.2 โรคท้องผูกและริดสีดวงทวารหนัก	40
2.3 การดูแลตัวเองเมื่อท้องเสีย	43
ภาคที่ 2 ดุลยภาพบำบัดพุทธวิธีดูแลรักษาสุขภาพ	45
บทที่ 3 ดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล	47
3.1 ความหมายของดุลยภาพบำบัด	50
3.2 สาเหตุแห่งความเจ็บป่วย	51
3.3 วิธีการรักษาสุขภาพด้วยดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล	52

บทที่ 4	รู้ทันโรคจากภาวะปกติของร่างกาย	55
4.1	ภาวะปกติของร่างกายหมายถึงอะไร	58
4.2	ความเจ็บป่วยคืออะไร	58
4.3	ทำไมจึงต้องศึกษาภาวะปกติของร่างกาย	59
4.4	ร่างกายดำรงภาวะปกติได้อย่างไร	60
4.5	องค์ประกอบโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย	64
4.6	ความเจ็บป่วยเนื่องจากโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล	65
บทที่ 5	ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (1)	79
5.1	ดุลยภาพบำบัดคืออะไร	82
5.2	การระวังรักษาภาวะสมดุลของอริยาบถ	83
5.3	การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย	97
บทที่ 6	ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (2)	121
6.1	การออกกำลังกาย	124
6.2	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น	126
บทที่ 7	การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้ติดเป็นนิสัย	131
7.1	นิสัยคืออะไร	134
7.2	อาณิสสส์การสร้างนิสัยดี	135
7.3	การสร้างนิสัยดีตามพุทธวิธี	135
7.4	บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดี	136
7.5	วิธีสร้างนิสัยดีอย่างถาวร	137
7.6	นิสัยดีมีอุปการะต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย	137
ภาคผนวก	พระสูตรที่นำมาอ้างอิง	142
บรรณานุกรม		150

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

GB 410 การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี

ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพโดยอาศัยพุทธวิธี โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ภาค คือ ภาคที่ 1 ศึกษาเรื่องอาหาร การดื่มน้ำ เพื่อเป็นยารักษาโรค การรักษาสุขภาพด้วยตนเอง เป็นต้น ส่วนภาคที่ 2 ศึกษาหลักดูแลสุขภาพบำบัดทั้งในสมัยพุทธกาลและในสมัยปัจจุบัน ตลอดจนบทฝึกการรักษาสุขภาพโดยวิธีดูแลสุขภาพบำบัด 4 ประการ และในบทสุดท้ายกล่าวถึงความสำคัญของนิสัยต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษาทราบและตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามพุทธวิธีและสามารถดูแลรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถฝึกฝนตนเองในเรื่องการระวังรักษาสุขภาพโดยอาศัยพุทธวิธีจนติดเป็นนิสัย

3. รายชื่อบทที่สอน

ภาคที่ 1. การดูแลเรื่องอาหารและการขับถ่าย

บทที่ 1. การดูแลเรื่องอาหาร

บทที่ 2. การดูแลเรื่องการขับถ่าย

ภาคที่ 2. ดุลยภาพบำบัดพุทธวิธีดูแลรักษาสุขภาพ

บทที่ 3. ดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

บทที่ 4. รู้ทันโรคจากภาวะปกติของร่างกาย

บทที่ 5. ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน 1

บทที่ 6. ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน 2

บทที่ 7. การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้ติดเป็นนิสัย

ภาคผนวก พระสูตรที่นำมาอ้างอิง

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

การศึกษาแต่ละบทของชุดวิชาการรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

ก. ใช้เวลาศึกษาวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบบทภายใน 1-2 สัปดาห์

ข. ควรทำแบบฝึกหัดก่อนบทเรียน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมในระหว่างบทเรียนตามที่กำหนดไว้ เมื่อได้ศึกษาบทเรียนเสร็จแล้ว ควรตรวจสอบความรู้ความเข้าใจในบทเรียนด้วยการทำแบบฝึกหัดท้ายบท

ค. ควรศึกษาประกอบกับสื่อการสอน โดยเฉพาะจากการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (มีรายละเอียดในข้อที่ 5)

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนในกิจกรรมแต่ละบท เพื่อวัดพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และควรมุ่งสนใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษายังขาดความรู้หรือมีความรู้น้อย หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนในกิจกรรมท้ายบท ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถทราบได้ว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะเข้าไปศึกษาบทต่อไป ได้หรือไม่ เกณฑ์ที่ถือว่าพอใช้คือตอบถูกประมาณร้อยละ 80 ของแบบประเมินผลตนเองก่อนหรือหลังเรียนแต่ละชุด ขอให้ศึกษาพึงตระหนักว่าการทำแบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองเท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท โดยดูว่าในบทนั้นมีกี่ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ให้ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละตอนจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่องและปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในท้ายบท ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่

อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมากสำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจคำตอบจากแนวตอบท้ายบท

5. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม ช่อง DMC หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม” ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นักศึกษาสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวិชาการรักษาสุภาพตามพุทธวิธี โดยเฉพาะรายการสุขกายสบายใจ ซึ่งเกี่ยวข้อง กับเนื้อหาในวิชานี้โดยตรง ให้นักศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหา พร้อมทั้งศึกษาเพิ่มเติมจาก สื่อสอนเสริมบทเรียน (ซึ่งเรียกว่า E-Learning) ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน หรือจาก www.dmc.tv)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจในการเรียนวิชาการศึกษาสุขภาพตามพุทธวิธีมากขึ้น นักศึกษาควรติดตามรายการธรรมะซึ่งเรียกว่า “โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา” อันเป็น รายการหนึ่งในการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมที่มีการนำเสนอทุกวันจันทร์-เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00-21.00 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่แจ้งไว้ในผังรายการ ซึ่งนักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารดังกล่าวได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

ภาคที่ 1

การดูแลเรื่องอาหารและ การจับถ่าย

ภาคที่ 1

การดูแลเรื่องอาหารและการขับถ่าย

ที่มาของความรู้เรื่องสุขภาพ

มีที่มาจากการที่พระเดชพระคุณพระภวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อตัตตชีโว) ท่านต้องดูแลสุขภาพของตัวเองและหมู่คณะ ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เป็นจำนวนมาก เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี สามารถสร้างบารมีเป็นทีมไปได้ตลอดรอดฝั่ง ถึงแม้ท่านจะไม่ได้เรียนการแพทย์มาโดยตรง แต่ท่านก็ได้ชวนช่วยศึกษาหาความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพอยู่ตลอดเวลา ซึ่งแหล่งความรู้หลักๆ ที่ท่านศึกษาค้นคว้ามีอยู่ 3 แหล่งใหญ่ๆ คือ

1. จากการสังเกตตนเองด้วยพุทธวิธี

สังเกตตนเองอย่างไร เช่น วันนี้ทำงานอะไรไปบ้าง หนักเบาขนาดไหน ผลต่อสุขภาพเป็นอย่างไร วันนี้ฉันอาหารอะไรไปบ้าง ผลต่อสุขภาพออกมาเป็นอย่างไร เจ็บป่วยหมอให้การรักษาวะไรไปบ้าง ผลออกมาเป็นอย่างไร เป็นต้น แม้การยืน การนอนก็ต้องสังเกต กระทั่งการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ก็ต้องสังเกตทั้งสี กลิ่น ลักษณะความหายาบ ความละเอียด รวมทั้งการออกกำลังกายก็ต้องสังเกตหมด

พระเดชพระคุณหลวงพ่อตัตตชีโวสอนว่า ให้เราเตือนตนเองเสมอว่า แม้จะพบหมอเก่งเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่รู้จักสังเกตเฝ้าระวังดูแลตนเองด้วยแล้ว โอกาสที่จะหายป่วยใช้โดยเด็ดขาดย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะพอใกล้จะหายป่วย เราก็ปล่อยปละละเลยให้สุขภาพแย่ลงอีก ทำนองเดียวกับคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้พระองค์ทรงเป็นบรมครูในทุกๆ เรื่อง พระองค์ก็ทรงโปรดได้เฉพาะแต่บุคคลที่ช่างสังเกตและปฏิบัติตามเท่านั้น ส่วนบุคคลที่สะเพร่าไม่ปฏิบัติตาม พระองค์ก็ทรงโปรดสงเคราะห์ไม่ได้ เพราะเหตุนี้พระญาติของพระองค์บางท่านจึงต้องไปสู่ทุกติ ถึงชั้นตกนรกอเวจีทีเดียว

ความรู้พื้นฐานในการสังเกตระวังรักษาสุขภาพตนเองนี้ สำคัญที่สุดคือจาก “คิริมานันทสูตร”¹ ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิธีการสังเกตและรักษาสุขภาพตัวเองโดยละเอียดตามพุทธวิธี หากใคร

¹ อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต มจร. เล่ม 24 หน้า 129, อาทิตยวิมล

ได้ศึกษาพิจารณาพระสูตรนี้จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว ย่อมสามารถสังเกตระวังรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างดีเยี่ยม

2. จากการซักถามหมอ

ครั้งใดที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็จะมีซักถามหมอชนิดเอาเป็นเอาตายกันเลยทีเดียว ทั้งเรื่องสาเหตุตลอดจนวิธีป้องกันรักษา เพื่อเป็นหลักประกันว่าโรคชนิดนี้หลังจากหายแล้วจะไม่ย้อนกลับมาเป็นอีก เพราะฉะนั้นเมื่อไปหาหมอครั้งใด พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็จะต้องได้ความรู้พร้อมทั้งวิธีป้องกันรักษาสุขภาพกลับมาทุกครั้ง

3. จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ

ร่างกายของเรานั้นเปรียบเหมือนรถยนต์ ตัวเราซึ่งเปรียบเหมือนคนขับรถยนต์ จำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถูกต้องว่า อุปกรณ์แต่ละอย่างในรถทำหน้าที่อย่างไร เมื่อสงสัยตรงไหนก็ต้องถามช่างหรือถามพรรคพวกเพื่อนฝูงที่ชำนาญ ถ้าไม่แน่ใจก็ซื้อตำรามาศึกษาดู คู่มือซ่อมรถยนต์สมัยนี้ก็หาซื้อได้ง่าย ถึงแม้เราไม่ได้เรียนเป็นช่างซ่อมโดยตรง แต่ถ้ารถมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ เราก็พอจะอาศัยความรู้จากคู่มือมาซ่อมรถตัวเองในเบื้องต้นได้ ในทำนองเดียวกันเราขับรถยนต์ ก็ต้องศึกษาส่วนประกอบของรถยนต์นี้ว่า แต่ละอย่างทำหน้าที่ของมันอย่างไร เมื่อสงสัยสิ่งใดก็สอบถามผู้รู้ หรือค้นคว้าจากหนังสือเกี่ยวกับเรื่องการรักษาสุขภาพ ซึ่งมีทั้งแผนปัจจุบัน แผนไทย และแผนจีน แม้หนังสือเกี่ยวกับกายวิภาค สรีรวิทยา เคมี ชีวะ ตลอดจนกายบริหารก็หาซื้อได้ไม่ยาก

จากการรวบรวมความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพโดยเน้นการป้องกันเป็นหลักจนในที่สุดทำให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ได้ข้อสรุปว่า ถ้าไม่ใช่โรคที่เกิดจากกรรมข้ามชาติแล้ว โรคส่วนมากมักเกิดจากนิสัยมักง่ายตามใจตัวเองในการใช้สอยปัจจัย 4 เช่น นิสัยตามใจปาก ตามใจท้อง นิสัยใช้เสื้อผ้าไม่เหมาะสมฤดูกาล นิสัยปล่อยปละละเลย ไม่สังเกตการระบายอากาศภายในห้องนอน ตลอดจนความมักง่ายในอิริยาบถต่างๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งบ่อนทำลายสุขภาพที่แท้จริงของเรา เพราะฉะนั้นถ้าใครต้องการรักษาสุขภาพให้ดีไปตลอดชีวิต รวมทั้งหากพบว่า โรคภัยไข้เจ็บของเราเกิดจากความมักง่ายตามใจตัวเองเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะรักษาโรคให้ชะงัด ก็ต้องพยายามหักดิบเลิกนิสัยไม่ดีของตัวเองให้หมดไปโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

บทที่ 1

การดูแลเรื่องอาหาร

เนื้อหาบทที่ 1

การดูแลเรื่องอาหาร

- 1.1 การดื่มน้ำ
- 1.2 อาหารคือยาหลัก
- 1.3 อาหารสมุนไพร
- 1.4 ประโยชน์ของน้ำซूप
- 1.5 การดื่มน้ำมูตรเน่า
- 1.6 การรับประทานอาหารระหว่างเดินทาง
- 1.7 การดูแลรักษาสุขภาพฟัน

แนวคิด

1. สาเหตุแห่งโรคหลายประการมาจากความประมาทในการบริโภคปัจจัย 4 โดยเฉพาะเรื่องอาหาร เช่น รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา จะทำให้เป็นโรคกระเพาะ รับประทานอาหารมากเกินไปก็อาจเป็นไข้ได้โดยเฉพาะช่วงการเดินทาง การปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ จะทำให้เป็นโรคต่างๆ มากมาย ได้แก่ ปวดศีรษะ คัดจมูก เป็นไข้ แผลร้อนใน ท้องผูก เป็นต้น

2. ยาหลักที่ใช้รักษาสุขภาพก็คือ อาหาร และหมายรวมไปถึงน้ำดื่มด้วย กล่าวคือ เมื่อได้รับปริมาณอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ไม่มากและน้อยเกินไป ตรงเวลา และเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะน้ำซूप ก็จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ น้ำมูตรเน่าและอาหารจำพวกสมุนไพรก็ช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้ดีเช่นกัน

3. ฟันเป็นอุปกรณ์สำคัญสำหรับเคี้ยวอาหาร จะต้องดูแลรักษาให้ดี ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเหตุให้ฟันผุ เช่น ลูกอม เป็นต้น และจะต้องทำความสะอาดฟันด้วยการแปรงฟันให้ถูกวิธี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักว่าความประมาทในการบริโภคปัจจัย 4 โดยเฉพาะเรื่องอาหารเป็นทางมาแห่งโรคมากมาย

2. เพื่อให้นักศึกษาทราบว่า ยาที่ใช้ในการรักษาโรคก็คือสิ่งพื้นฐานทั่วไป ได้แก่ อาหาร น้ำดื่ม และน้ำมูตรเน่า เป็นต้น

3. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงวิธีการรักษาความสะอาดฟันที่ถูกต้อง และให้ทราบถึงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเพราะเป็นเหตุให้ฟันผุ

บทที่ 1

การดูแลเรื่องอาหาร

1.1 การดื่มน้ำ

โดยทั่วไปคนเราสามารถอดอาหารได้นานเป็นสัปดาห์ๆ แต่ถ้าร่างกายขาดน้ำเพียง 1-2 วัน ก็ถึงขั้นปางตายได้ ดังนั้นน้ำจึงมีความสำคัญต่อชีวิตของเราอย่างมาก แต่ก็มีหลายคนไม่เห็นความสำคัญในเรื่องการดื่มน้ำ

1.1.1 ความสำคัญของน้ำ

คนเรามีส่วนประกอบที่เป็นน้ำถึง 2 ใน 3 ส่วนของร่างกาย¹ และน้ำยังเป็นส่วนสำคัญในการทำงานของทุกระบบภายในร่างกาย เช่น

- ช่วยทำปฏิกิริยาทางเคมี ให้เกิดเป็นพลังงานแก่ร่างกาย เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต
- ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดสามารถลำเลียงอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง
- ช่วยให้ระบบการหายใจทำงานได้อย่างสมบูรณ์
- ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารสามารถย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารได้โดยสะดวก
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายสามารถกำจัดของเสียออกจากร่างกาย โดยทางปัสสาวะ อุจจาระ และทางเหงื่อ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยหล่อลื่นอวัยวะต่างๆ เช่น ดวงตา ข้อต่อ ช่องท้อง เยื่อหุ้มปอด เป็นต้น
- ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย

เราเคยเรียนรู้มาจากวิทยาศาสตร์แล้วว่า “น้ำเป็นตัวนำความร้อนที่เลว” ตัวอย่างเช่น ถ้าเราใส่น้ำลงในภาชนะประเภทแก้วใสๆ แล้วเอาไปต้ม สักครู่หนึ่งจะสังเกตเห็นว่า น้ำในบริเวณด้านล่างภาชนะนั้นเดือดปุดๆ แต่ผิวน้ำด้านบนยังเย็นอยู่ ตรงกันข้ามกับโลหะ ถ้าเรานำเหล็กความยาวเท่ากับภาชนะแก้วใสที่ใช้ต้มน้ำใบนั้น นำปลายข้างหนึ่งไปเผาไฟ ใช้เวลาเผาเท่ากับเวลาที่เรต้มน้ำ เมื่อเห็นน้ำด้านล่างภาชนะเริ่มเดือดปุดๆ จะพบว่าปลายอีกข้างหนึ่ง

¹ Water for Life หน้า 9

ของเหล็กจะร้อนอย่างมาก ทั้งนี้ก็เพราะโลหะเป็นตัวนำความร้อนที่ดี ดังนั้นถ้าในร่างกายของเรามีน้ำเพียงพอ น้ำจะทำหน้าที่หล่อหุ้มรักษาอุณหภูมิของเซลล์ต่างๆไว้เป็นการสร้างฉนวนหรือสร้างภูมิต้านทานให้แก่ตัวเราได้เป็นอย่างดีไม่ว่าอุณหภูมิภายนอกจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรอวัยวะภายในของเราก็จะไม่ถูกกระทบกระเทือน ตัวอย่างเช่น เมื่อแขนของเราถูกแดดเผาก็จะร้อน แต่ผิวหนังด้านหลังแขนเท่านั้น แต่ท้องแขนไม่ได้ร้อนตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะน้ำซึ่งปนอยู่กับเลือดที่ไหลเวียนอยู่ในแขนของเรานั้น เป็นตัวนำความร้อนที่เลวนั่นเอง ตรงกันข้าม สมมุติว่าแขนของเราเป็นเหล็ก ถ้าแดดเผาทางหลังแขนสักครู่เดียวก็จะร้อนถึงท้องแขน

ช่วยลดแรงสั่นสะเทือน แรงกระทบกระแทกจากภายนอก

ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ผิวตึง มีน้ำมีนวล ไม่เหี่ยวแห้ง หยาบกระด้าง ฯลฯ

เมื่อเป็นเช่นนั้นอย่าให้ร่างกายขาดน้ำ ดื่มน้ำให้มากเพียงพอ น้ำก็จะช่วยประคับประคองสุขภาพของเราให้ดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข

1.1.2 ร่างกายขาดน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

เนื่องจากน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของการทำงานทุกระบบในร่างกาย ถ้าระบบต่างๆขาดน้ำก็จะทำให้การทำงานผิดปกติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ผลเสียจะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับปริมาณและระยะเวลาที่ขาดน้ำว่ามากน้อยต่อเนื่องยาวนานแค่ไหน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างผลเสียซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายขาดน้ำ

1) อวัยวะภายในทำงานหนัก

ระบบทางเดินอาหารขาดน้ำ กระเพาะอาหารและลำไส้ก็ต้องทำงานหนักมากขึ้น ทั้งนี้เพราะในการบีบตัวเพื่อย่อยอาหารแต่ละครั้ง กระเพาะอาหารและลำไส้ต้องออกแรงมากทำนองเดียวกับเราบีบดินแห้งๆ ให้แตก ต้องออกแรงมากกว่าดินเปียกๆ หรือดินโคลน ในไม่ช้ากระเพาะและลำไส้ก็หมดแรง ไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระบบการไหลเวียนของเลือดขาดน้ำมีผลทำให้เลือดข้น เพราะเลือดมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 90¹ เมื่อเป็นเช่นนั้นการไหลเวียนของเลือดจึงส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะที่สำคัญต่างๆ เช่น

หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เหมือนกับการที่เรานำเครื่องปั้มน้ำไปปั้มน้ำมัน ปั้มน้ำมันเครื่องปั้มน้ำก็จะพังเร็ว เพราะว่าน้ำมันข้นและหนืดกว่าน้ำหลายเท่าตัว

¹ Water for Life หน้า 9

ปอดต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนเพื่อฟอกเลือด ต้องใช้น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญ เพื่อเปลี่ยนจากเลือดดำมาเป็นเลือดแดง เมื่อเลือดขึ้น การแลกเปลี่ยนออกซิเจนก็ไม่สมบูรณ์ เลือดดำก็ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเลือดแดงได้ครบถ้วนร้อยเปอร์เซ็นต์ ครั้นเมื่อเลือดดำหมุนเวียนกลับมาใหม่ ปอดก็ยิ่งต้องทำงานหนักมากขึ้นไปอีก เพื่อจะเปลี่ยนให้เป็นเลือดแดงได้มากที่สุด

ไตต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะไตต้องกรองเอาของเสียออกจากเลือดขึ้นๆ และต้องดูดน้ำกลับเข้าสู่ร่างกายใหม่ปล่อยให้น้ำหลุดออกไปเป็นปัสสาวะน้อยที่สุดเพื่อรักษาสมดุลของน้ำภายในร่างกาย ใครที่ปัสสาวะสีเหลืองขึ้นบ่อยๆ เป็นประจำ ระวังไตจะพิการเร็ว และเพราะปัสสาวะก็จะอึกเสบบ่อยเพราะของเสียที่มาพักอยู่มีความเข้มข้นมาก เยื่อบุกระเพาะปัสสาวะจึงถูกของเสียที่เข้มข้นกัดและทำลายตลอดเวลาที่ปัสสาวะตกค้างอยู่ ฯลฯ

2) ปวดศีรษะ

คนที่ขาดน้ำ มักจะมีอาการปวดศีรษะตุ๊บๆ เพราะการขาดน้ำทำให้เลือดข้น ปริมาตรของเลือดทั่วร่างกายจึงลดลง ระบบรักษาสมดุลของร่างกายจึงกระตุ้นเส้นเลือดให้หดตัว และเพิ่มอัตราการบีบตัวของหัวใจ เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ แต่เนื่องจากในเส้นเลือดแต่ละเส้นจะมีเส้นเลือดฝอยเล็กๆ และเส้นประสาทพันรอบเส้นเลือดด้วย พอเส้นเลือดหดตัวจึงส่งผลให้เส้นเลือดฝอยๆ และแขนงเส้นประสาทถูกบีบ ทำให้เกิดอาการปวดขึ้น เพื่อส่งสัญญาณเตือนให้รีบหาทางแก้ไข

ตามธรรมชาติการสูบฉีดเลือดจากหัวใจขึ้นไปสู่ศีรษะ จะถูกแรงโน้มถ่วงของโลกต้านไว้ เลือดที่ขึ้นและมีจำนวนน้อย จึงไปถึงศีรษะได้น้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ที่ศีรษะมีเส้นประสาทอยู่เป็นจำนวนมาก จึงไวต่อความรู้สึกปวดมากกว่าส่วนอื่น

จงพยายามสังเกตตัวเอง ขณะใดที่มีอาการดังกล่าวนี้ ให้รีบดื่มน้ำเข้าไปมากๆ เพื่อเพิ่มปริมาตรของเลือดให้กลับสู่ปกติ เส้นเลือดก็จะได้กลับสู่สภาพเดิม อาการปวดตุ๊บๆ ก็จะหายไปโดยไม่ต้องพึ่งยาเลย

3) คัดจมูก

ในขณะที่ร่างกายขาดน้ำ น้ำที่มีอยู่ในตัวก็ร้อนราวกับจะเดือดขึ้น ทำให้มีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ผู้ที่ไม่เข้าใจมักจะคิดว่าตนมีปริมาณน้ำในตัวมากเกินไปจึงล้นออกมา แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น ให้นึกถึงหม้อน้ำร้อนนต้ เวลาน้ำในหม้อน้ำแห้งลงไปมาก น้ำที่เหลือก็จะเดือด น้ำและไอน้ำก็จะทะลักออกมา ราวกับว่าน้ำในหม้อน้ำมีมากจนล้น

4) ไข้จากการขาดน้ำ

อาการไข้เป็นภาวะที่ภายในร่างกายมีความร้อนสูงเกินกว่าปกติ (ความร้อนภายในร่างกายปกติเท่ากับ 37 องศาเซลเซียส) ความร้อนที่สูงเกินกว่าปกตินี้ เกิดได้จากหลายสาเหตุที่พบบ่อยคือ เกิดจากการได้รับเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง และการขาดน้ำก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการไข้ได้

กลไกของไข้สูงจากการขาดน้ำ เข้าใจได้ง่ายๆ โดยลองนึกถึงหม้อน้ำรถยนต์ที่ไม่ค่อยได้เติมน้ำ เมื่อรถยนต์วิ่งไปนานๆ จนน้ำในหม้อน้ำแห้ง ตัวเครื่องยนต์จึงไม่มีน้ำไปหล่อเลี้ยงในการช่วยระบายความร้อน จึงมีสัญญาณปรากฏโดยอัตราอุณหภูมิขึ้นที่หน้าปัด เพื่อเตือนว่าขณะนี้ตัวเครื่องยนต์มีความร้อนขึ้นสูงมาก ต้องรีบหาทางแก้ไขด่วน ร่างกายของเราก็ทำนองเดียวกัน มีความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงานออกมาตลอดเวลา จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ร่างกายกระทำ เมื่อน้ำในร่างกายเหือดแห้งลง ไม่มีน้ำไปช่วยหล่อเลี้ยงและระบายความร้อนออกอย่างทันที่ ความร้อนของร่างกายจึงสะสมขึ้นสูง ที่เรียกว่า เป็นไข้

5) แผลร้อนใน คออักเสบ และทอนซิลอักเสบ

แผลร้อนใน คออักเสบ และทอนซิลอักเสบ เกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุหนึ่งที่มีมักจะเกิดได้บ่อย คือ การขาดน้ำ

เมื่อขาดน้ำ ความร้อนภายในร่างกายก็เพิ่มสูงขึ้น ขณะเดียวกัน เซลล์ก็ขาดน้ำหล่อเลี้ยง จึงขาดฉนวนคุ้มกันความร้อน เยื่อบุผิวบริเวณใดได้รับผลกระทบดังกล่าวมาก ก็เกิดปัญหาตามมามาก เพื่อให้เข้าใจง่าย ลองนึกถึงผิวหนังบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก ผิวหนังบริเวณนั้นจะมีลักษณะบวมแดง ถ้ารุนแรงมากก็จะโป่งพอง เป็นตุ่มใสๆ หากถุงเหล่านั้นแตกเมื่อใดก็จะเป็นแผลปวดแสบ สำหรับแผลภายในร่างกายที่เราเห็นกันได้บ่อยๆ ก็คือ ในช่องปาก ชั้นแรกก็บวมแดง แล้วเกิดเป็นตุ่มใสๆ ครั้นต่อมาแตกแล้วก็เป็นจุดแผลในช่องปาก มีอาการเจ็บปวด ขณะที่รับประทานอาหารอะไรก็จะปวดแสบยิ่งขึ้น ป่วยตาทวดของเราเรียกแผลในช่องปากนี้ว่า แผลร้อนใน ถ้าเกิดขึ้นในลำคอ ก็ทำให้คออักเสบ หรือถ้าเกิดขึ้นที่ทอนซิล ก็ทำให้ทอนซิลอักเสบ

เนื่องจากในลำคอมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่ายจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในช่องปากบ้าง เชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในทางเดินหายใจบ้าง ก็อาจจะกลายเป็นคออักเสบติดเชื้อหรือทอนซิลอักเสบติดเชื้อได้ มีไข้ เจ็บคอ ไอ เสมหะเขียวข้นตามมา ต้องหายาฆ่าเชื้อโรคมารักษาค่าใช้จ่าย ก็เพิ่มตามมาอีก

6) ท้องผูก-ริดสีดวงทวารหนัก

ลำไส้ใหญ่มีอีกหน้าที่หนึ่งที่สำคัญ คือ ดูดน้ำจากกากอาหารกลับคืนเข้าสู่กระแสเลือด หากร่างกายขาดน้ำ ร่างกายก็สั่งให้ลำไส้ใหญ่ดูดน้ำกลับคืนจากกากอาหารให้มากขึ้นกว่าเดิมอีก อุจจาระจึงแข็ง ยิ่งดูดน้ำออกมาก อุจจาระก็ยิ่งแข็งมาก หากในกากอาหารนั้นไม่มีอาหาร พวกเส้นใยอยู่เลย ก็ยิ่งอัดแน่นแข็งมากขึ้นไปอีก ครั้นถึงเวลาขับถ่าย ลำไส้บีบให้ออกก็ออกยาก ท้องจึงผูก แล้วเวลาถ่าย ความแข็งของอุจจาระก็ไปบาดครูดเนื้อเยื่อทวารหนัก เกิดการอักเสบ หรือเป็นแผลบ่อยๆ เข้า ในที่สุดก็เป็นริดสีดวงทวารหนัก

7) นิ่ว

ถ้าดื่มน้ำน้อย คนเราก็จะไม่ใคร่รู้สึกปวดปัสสาวะ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ การขับถ่าย ปัสสาวะจะทิ้งช่วงห่าง เนื่องจากปัสสาวะยังมีปริมาณน้อย จึงไม่สามารถกระตุ้นให้ร่างกาย รู้สึกปวดปัสสาวะแล้วขับออกมาได้ จึงต้องค้างอยู่ในระบบทางเดินปัสสาวะเป็นเวลานาน ตะกอน ที่อยู่ในปัสสาวะจึงตกค้างและค่อยๆ จับตัวกันเป็นก้อน ในที่สุดก็เกิดเป็นนิ่วในไต หรือนิ่วในท่อไต หรือนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเป็นอันตรายมาก

8) เส้นยึด

ร่างกายขาดน้ำ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดเหี่ยว เสมือนพืชผักสวนครัว ถ้าหากวันใดไม่ได้รดน้ำ ก้าน ใบ แม้กระทั่งลำต้นก็จะเหี่ยวเฉา เพราะในกล้ามเนื้อมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 80¹

เมื่อเส้นเอ็นและพังผืดเหี่ยวก็จะเกาะติดกันเป็นแผง มีหน้าซ้ำบางเส้นยังไขว้กันอีกด้วย แม้ต่อมาจะพยายามออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเท่าไร บริหารยืดเส้นยืดสายอย่างไร อาการ เส้นเอ็นและพังผืดยึดก็ยากที่จะหลุดออกจากกันกลับคืนสู่สภาพปกติ เพราะฉะนั้นใครที่เส้นยึด ใครที่เท้าแพลงบ่อยๆ ขอให้ทราบเถิดว่า สาเหตุหนึ่งที่สำคัญ คือ ท่านไม่ค่อยเห็นคุณค่าของการดื่มน้ำ

9) ตื่นแล้วไม่สดชื่น

บางคนเมื่อตื่นนอนตอนเช้า ก็ยังรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่อยากจะลุกขึ้น ทั่วๆ ที่นอนมา ทั้งคืนแล้ว จึงมักจะคิดว่าตนคงจะเพลียมาก ยังพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่จริงๆ แล้ว สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเช่นนี้ ก็เพราะเขาสูญเสียน้ำขณะหลับไปตลอดทั้งคืน ครั้นตื่นเข้าขึ้นมา ร่างกายจึง

¹ การออกกำลังกาย - ยาอายุวัฒนะ, หน้า 21

ขาดน้ำ แต่ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วรีบดื่มน้ำเข้าไปสัก 2-3 แก้ว เซลล์ก็จะกลับชุ่มชื้นขึ้น เราก็จะรู้สึก กระปรี้กระเปร่าขึ้นมาทันที เพราะฉะนั้นใครก็ตามเมื่อตื่นนอนแล้วรู้สึกหงอยเหงา ขอนอน บิดขี้เกียจต่ออีก เพราะรู้สึกว่ายังนอนไม่พอ ก็ขอเตือนว่า ให้รีบลุกขึ้นเร็ว ๆ แล้วดื่มน้ำเข้าไป สัก 2-3 แก้ว อาการเพลียก็จะหาย ความสดชื่นก็เข้ามาแทนที่

10) อิ่มแล้วง่วง

บางคนรับประทานอาหารเสร็จแล้วก็ง่วง ถ้านั่งสมาธิ ก็จะหลับสัปหงก สาเหตุที่สำคัญคือ ดื่มน้ำน้อยไปหรือรับประทานอาหารมากเกินไป จนไม่มีช่องว่างสำหรับน้ำ ทำให้อาหารในกระเพาะ ขึ้นมา ยากต่อการย่อย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ทุกครั้งที่รับประทานอาหารให้เตือนตนว่า **อีก 4-5 คำ จะอิ่มให้หยุดเสีย แล้วก็ดื่มน้ำเข้าไปสักแก้วหนึ่ง**¹ ใครก็ตามขณะที่รู้สึกว่ายากอีก 4-5 คำจะอิ่ม ความจริงคืออิ่มแล้ว เพราะอาหาร 4-5 คำที่เราเรารู้สึกว่ายากขนาดนั้นกำลังเดินทางแต่ยังไม่ถึง กระเพาะ ในทันทีที่ทั้งหมดถึงกระเพาะจะรู้สึกอิ่มพอดี บางคนพอบอกกับข้าวอร่อยถูกปาก ทั้งที่ อิ่มแล้ว ยังขอแถมอีก 4-5 คำ นั่นแสดงว่า เมื่อดื่มน้ำแล้ว ก็เกินไปตั้ง 9 คำ 10 คำ

ทำไมพระองค์จึงทรงสอนเช่นนั้น ทั้งนี้เพื่อให้มีที่ว่างในกระเพาะและลำไส้พอกินน้ำจะ แทรกเข้าไปได้ อาหารก็จะเหลวลง ซึ่งจะช่วยทำให้การบีบตัวของกระเพาะและลำไส้สะดวก ไม่ต้อง ออกแรงมาก ร่างกายจึงไม่เพลีย ไม่ล้า การย่อยอาหารดำเนินไปได้โดยง่าย อิ่มแล้วก็ไม่ง่วง นั่งสมาธิก็ไม่สัปหงก

1.1.3 สาเหตุของการขาดน้ำ

สาเหตุที่ร่างกายของคนเราขาดน้ำที่พบบ่อยๆ คือ

1) **ไม่ทราบกลไกและความสำคัญของน้ำที่มีต่อร่างกายแต่ละระบบ** จึงดื่มน้ำน้อย ทำให้ไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

2) **ความพลั้งเผลอ** เมื่อต้องไปทำงานอยู่กลางแจ้งแดด หรือถูกลมโกรก หรืออยู่หน้าพัด ลมหนาวๆ หรืออยู่หน้าเตาไฟ แม้ดื่มน้ำในปริมาณเท่ากับในเวลาปกติ ก็ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้

3) **ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ** กล้ามเนื้อและพังผืดจึงหดเกร็งอยู่ตลอดเวลา ทำให้ การดูดซึมน้ำไม่ดี แม้จะดื่มน้ำเข้าไปมากก็ดูดซึมได้น้อย จึงเก็บน้ำไม่อยู่ ขับถ่ายออกเร็วและ ปัสสาวะถี่ ทำนองเดียวกับดินที่ไม่ได้พรวน ย่อมดูดซึมน้ำที่ราดลงไปได้น้อย รดน้ำลงไป มากเท่าไรก็ไหลไปที่อื่นหมด ร่างกายจึงขาดน้ำ

¹ ขุททกนิกาย เถรคาถา, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เล่ม 26 หน้า 500

4) **ต้มน้ำเย็นจัด** ตามธรรมชาติร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย แม้จะต้มน้ำเย็นก็มักไม่เป็นปัญหา แต่เมื่อใดร่างกายอ่อนแอ ถ้าต้มน้ำเย็นจัดโดยเฉพาะน้ำใส่น้ำแข็ง หรือน้ำในตู้เย็นเข้าไปแล้ว ก็จะทำให้กล้ามเนื้อ กระเพาะ และลำไส้หดเกร็ง จึงดูดซึมได้ไม่ดี เพราะฉะนั้นพอต้มน้ำเย็นจัดไม่ถึง 5 นาที น้ำที่ดื่มเข้าไปส่วนใหญ่มักจะถูกขับออกมาเป็นปัสสาวะ ร่างกายจึงขาดน้ำไปโดยปริยาย

5) **เมื่อต้องเดินทางไปต่างประเทศ** ในช่วงฤดูหนาวที่มีอากาศเย็นมาก ซึ่งมีสภาพอากาศแห้งอยู่แล้ว หากต้องพักอยู่ในห้องที่ใช้เครื่องทำความร้อน (Heater) จึงทำให้ร่างกายยิ่งขาดน้ำ บางครั้งถึงกับทำให้เส้นเลือดฝอยแตก เลือดกำเดาออก

1.1.4 วิธีสังเกตอาการที่ร่างกายขาดน้ำ

อาการที่ร่างกายขาดน้ำ สามารถสังเกตได้จากอาการปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ ปากแตก ผิวแตก เสียงแหบ ท้องผูก ร้อนใน ฯลฯ

อาการดังกล่าวนี้เป็นสัญญาณเตือนว่า ขณะนี้ร่างกายมีน้ำไม่เพียงพอ นั่นก็คือ ร่างกายได้ขาดน้ำแล้ว ยิ่งกว่านั้นยังเป็นสิ่งที่เตือนว่า นิสัยที่ไม่ดี คือ ขาดความสังเกต มักง่าย เอาแต่ใจตัวเอง อย่างใดอย่างหนึ่งได้เกิดขึ้นแล้ว

อนึ่ง ยังมีวิธีสำรวจตรวจสอบตัวเองง่ายๆ ว่า ร่างกายขาดน้ำหรือไม่ก็คือ หากปัสสาวะแล้วมีสีเหลือง ยิ่งถ้าเหลืองเข้ม เหมือนกับน้ำชาชงแฉะๆ แสดงว่าขาดน้ำอย่างมาก ส่วนผู้ที่ปัสสาวะสีเหลืองอ่อนหรือปัสสาวะใส แสดงว่าร่างกายมีน้ำเพียงพอ

1.1.5 ต้มน้ำอุ่นดีอย่างไร

ร่างกายดูดซึมน้ำอุ่นได้ง่ายกว่าน้ำเย็นเพราะน้ำอุ่นมีอุณหภูมิใกล้เคียงกับร่างกาย (อุณหภูมิปกติของร่างกาย 37 องศาเซลเซียส) ส่วนน้ำเย็นมีอุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิภายในร่างกาย

กล้ามเนื้อหรืออวัยวะภายในเมื่อถูกน้ำเย็นจัดมากเท่าไรก็หดตัวมากเท่านั้น พอหดตัว การดูดซึมน้ำก็ไม่ได้ การดูดซึมจะเริ่มดีขึ้นก็ต่อเมื่อร่างกายได้ปรับน้ำเย็นนั้นให้มีอุณหภูมิใกล้เคียงกับร่างกาย แต่ถ้าเราต้มน้ำอุ่น หรือจิบน้ำร้อนเข้าไป ร่างกายก็จะดูดซึมได้ทันที

พระเดชพระคุณหลวงพ่อเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้จากการเดินทางไปประเทศจีนว่า ครั้งหนึ่งในขณะที่ต้องเดินทางผ่านทะเลทราย ซึ่งอากาศแห้งจัด ท้องๆ ที่ระมัดระวังตัวเรื่องการฉินน้ำให้เพียงพออยู่แล้ว แต่ก็ยังมีอาการขาดน้ำกะทันหัน คือ ปากแตก หน้าแตก ปัสสาวะเหลืองอ๋อย พอรู้ตัวว่ามีอาการดังนี้ ก็รีบฉินน้ำอย่างรวดเร็ว แต่เป็นน้ำเย็นไม่ว่าดื่มมากเท่าไรๆ มันก็ออกหมด ดื่มน้ำไปสัก 5 นาที 10 นาที ก็ต้องเข้าห้องน้ำ ปัสสาวะออกหมด ร่างกายไม่เก็บน้ำ จึงยังมีอาการขาดน้ำอยู่จนทำท่าจะมีอาการใช้

ทันใดนั้นท่านก็ถูกคิดถึงสมัยที่ท่านยังเป็นเด็ก เคยเห็นผู้ใหญ่รุ่นพ่อรุ่นย่า ชอบจิบ น้ำชาร้อนๆ และนั่งสนทนากันได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่มีใครลุกไปเข้าห้องน้ำ จึงขอน้ำอุ่นมาจิบ ไม่น่าเชื่อเลยว่า การเข้าห้องน้ำทุกๆ 10 นาที ได้ยืดเวลาออกไปเป็น 20 นาที ครั้นฉันทน้ำอุ่น เข้าไปเรื่อยๆ ทำให้ยืดเวลาไปได้ถึง 1 ชั่วโมงจึงเข้าห้องน้ำ ต่อมาก็ยืดเวลาออกไปได้ถึง 3 ชั่วโมง ครั้นแล้วอาการขาดน้ำก็หายไป

จากประสบการณ์ในครั้งนั้น ท่านจึงได้ข้อคิดว่า ครั้งใดก็ตาม เมื่อรู้ตัวว่าขาดน้ำ รู้ตัวว่าป่วย รู้ตัวว่ามีอาการไข้ ร่างกายเริ่มไม่ปกติ อย่าได้ดื่มน้ำเย็นเข้าไปเป็นอันขาด ถ้าเราดื่มน้ำเย็น เย็น มากเท่าไร ร่างกายจะยิ่งดูดซึมได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร เพราะอุณหภูมิต่างกันมาก ร่างกายจึงขับทิ้ง แต่ถ้าดื่มน้ำอุ่นหรือจิบน้ำร้อนอุณหภูมิใกล้เคียงกัน ร่างกายจึงดูดซึมได้เต็มที่ และกลับฟื้นตัว สดชื่นได้เร็ว

1.1.6 การดื่มน้ำให้เพียงพอ

การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนั้น อย่าไปกำหนดเพียงว่า วันนี้ต้องได้ ปริมาณของน้ำ 10 แก้ว หรือ 20 แก้วแล้วพอ แต่ให้คำนึงถึงสภาพดินฟ้าอากาศแวดล้อมตัวเรา และกิจกรรมที่เราทำในแต่ละวันเป็นเกณฑ์ ตัวอย่างเช่น สมมุติว่า ปกติในแต่ละวัน เราดื่มน้ำ 10 แก้วก็เพียงพอ แต่ถ้าวันใดไปยืนกลางแดดนานๆ หรือนั่งอยู่ในร่มแต่ถูกพัดลมเป่าทั้งวัน หรือ ออกกำลังกายทำให้เสียเหงื่อมากๆ อย่างนี้ดื่มน้ำ 10 แก้วไม่พอแล้ว อาจจะต้องเพิ่มเป็น 14-15 แก้ว เป็นต้น

มีวิธีสังเกตอย่างง่าย ๆ ก็คือ ปัสสาวะมีสีใสเหมือนน้ำที่ดื่มเข้าไป แสดงว่า การดื่มน้ำ ในวันนั้นเพียงพอแน่นอน แต่ถ้าปัสสาวะขุ่นคลั่กเหลืองอ้อๆ หรือเป็นสีชาขุ่นๆ ต้องดื่มน้ำ เพิ่มเข้าไปอีกให้มากพอ

ในการดื่มน้ำให้มากพอ ไม่ใช่ตลอดทั้งวันดื่มน้ำเพียง 2-3 ครั้ง โดยดื่มครั้งละมากๆ ถึง 3-4 แก้ว ถือว่ารวมแล้ววันนั้นก็ดื่บกว่าแก้ว อย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์ ลองนึกถึงการรดน้ำ ต้นไม้ในกระถาง ถ้าตักน้ำมา 1 ถัง แล้วรดลงไปครั้งเดียวจนหมดถึง ผลคือ น้ำส่วนใหญ่ไหล ออกนอกกระถาง มาจะอยู่ที่พื้นดินใต้กระถาง แต่ถ้าน้ำ 1 ถังเท่ากัน ใช้ขันตักน้ำรดลงไป ครั้งละ 1 ขัน รดไปเป็นระยะๆ ตลอดทั้งวัน ต้นไม้ในกระถางก็สามารถดูดซึมน้ำได้อย่างเต็มที่ น้ำที่ล้นทั้งนอกกระถางจึงแทบไม่มี น้ำ 1 ถังเท่ากัน แต่ประโยชน์ที่ต้นไม้ได้รับกลับไม่เท่ากัน เราเองก็เช่นกัน ต้องดื่มน้ำให้เป็น ถ้าดื่มน้ำไม่เป็น คือ ดื่มน้อยครั้ง แต่ครั้งละมากๆ เมื่อไปนั่ง สมาธิภาวนาก็เดือดร้อน เพราะต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ เดินทางไปทำงานก็เดือดร้อน หรือแม้แต เวลานอนกลางคืนก็เดือดร้อน เพราะต้องลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ไม่เป็นอันหลับนอน

คนที่ดื่มน้ำเป็น พอตื่นเช้าขึ้นมา เขาจะรีบดื่มน้ำอุ่น 2-3 แก้วทันที เพื่อให้ร่างกายสดชื่นเร็วที่สุด

ก่อนรับประทานอาหารเช้า อาจจะดื่ม น้ำอีกสักแก้ว ครึ่งแก้วก็ได้ แต่ไม่ควรมากกว่านั้น เพราะจะทำให้หน้าย่อยที่ออกมาตามเวลาเจือจางมาก ถึงกับทำให้รับประทานอาหารเช้าไม่ลง รวมทั้งทำให้ประสิทธิภาพในการย่อยอาหารลดลงไปมาก ครั้นหลังรับประทานอาหารเช้าให้ ดื่มน้ำตามไปสัก 1 แก้วทันที เพราะว่ากระเพาะและลำไส้เริ่มย่อยอาหารแล้ว จำเป็นต้องได้น้ำ ไปช่วยทำให้อาหารเหลวลง เหมือนกับเวลาไม่แบ่งถ้าไม่หยอดน้ำเลย จะผิดไม่ไม่ค่อยไป แต่พอหยอดน้ำแล้วหมูนมโคล่งเขียว เพราะฉะนั้นหากเราไม่ดื่มน้ำเข้าไปเลย กระเพาะและ ลำไส้ต้องใช้แรงบีบแรงเค้นมาก แต่น้ำแก้วนั้นที่ดื่มตามเข้าไป จะช่วยบรรเทาแรงบีบตัวให้ กระเพาะและลำไส้ไปได้เยอะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าวันไหนรับประทานเนื้อสัตว์มาก เช่น รับประทานชาหมูเข้าไปถึงหนึ่งขา ขาไก่อีกห้าขา สเต็กอีกชิ้นเบ้อเรอ อย่างนี้ต้องดื่มน้ำตามไป อีกมากพอสมควร ไม่อย่างนั้นกระเพาะและลำไส้จะออกแรงบีบจนลำไส้ ยิ่งไปกว่านั้น นักวิจัย ค้นพบว่าในขบวนการย่อยโปรตีน ต้องใช้น้ำในการทำปฏิกิริยาทางเคมีมากกว่าการย่อยแป้งและ ไขมันเสียอีก

ทำไมไม่รีบดื่มให้ครบ 2-3 แก้วตั้งแต่ที่แรก ทั้งนี้เพราะถ้าดื่มรวดเดียวตั้งแต่ที่แรก น้ำย่อยจะเจือจางเกินไป น้ำเพียง 1 แก้วในขั้นแรกก็พอที่จะช่วยให้กระเพาะและลำไส้บีบตัวได้ง่ายขึ้น เมื่อน้ำย่อยเข้าไปแทรกอยู่ในอาหารเรียบร้อยแล้ว ถึงแม้อาหารจะยังไม่ละเอียด ก็ไม่เป็นไร ถ้าดื่มน้ำตามเข้าไปอีก 1-2 แก้ว โดยทิ้งระยะเป็นช่วงๆ กระเพาะและลำไส้ก็จะสามารถบีบตัวย่อยอาหารได้ง่าย จึงทำให้เราไม่่วงไม่เพลีย

สำหรับคนที่ต้องเดินทางออกจากบ้านในตอนเช้า เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จก็ดื่มน้ำเพียง 1 แก้วก็พอ ในช่วงเวลา 1 ชั่วโมงต่อจากนั้น ถ้าไม่กระหายน้ำ ก็อย่าเพิ่งดื่ม ถ้ารู้สึกกระหาย ก็แค่จิบน้ำเพียงนิดหน่อยเป็นระยะๆ ถ้าทำได้เช่นนี้ก็จะไม่ลำบากเรื่องการเข้าห้องน้ำระหว่างทาง ครั้นถึงที่หมายแล้ว จะดื่มน้ำอีกก็แก้วก็ดื่มได้ตามความพอใจ ไม่กระทบต่อระบบการย่อยอาหาร

ก่อนนอนก็เช่นกัน ก่อนนอน 2 ชั่วโมงอย่าดื่มน้ำมาก ถ้าในระหว่าง 2 ชั่วโมงนี้ กระหายน้ำ ก็ดื่มเพียงเล็กน้อย มิฉะนั้น จะต้องลุกเข้าห้องน้ำในตอนดึกอีก

ในกรณีบุคคลที่ไม่สามารถดื่มน้ำได้มากเหมือนคนทั่วไป เช่น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไต ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจชั้นร้ายแรง (หัวใจล้มเหลว หรือหัวใจวาย) เป็นต้น คนไข้เหล่านี้ ถ้าดื่มน้ำมากๆ อาจจะทำให้เกิดอาการบวม หรืออาการเหนื่อยหอบได้ วิธีการดื่มน้ำอย่างไรให้เพียงพอ คงต้องปรึกษาแพทย์เป็นกรณีพิเศษ

1.1.7 ประสพการณ์ที่ได้จากการดื่มน้ำ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อบเล่าถึงประสพการณ์ที่ได้จากการดื่มน้ำว่า วันหนึ่งเมื่อรู้ตัวว่าเป็นไข้หวัด ปวดหัวตุบๆ หลวงพ่อดื่มน้ำเป็นระยะๆ ค่อนข้างถึง ภายใน 2 ชั่วโมง หดไป 2-4 ลิตร ครั้งแรกฉันไป 3 แก้ว (แก้วหนึ่งประมาณ 400-500 ซี.ซี.) ก็เกือบลิตรครึ่ง อีก 10 นาทีต่อมา ฉันตามไปอีก 1-2 แก้ว โดยฉันแบบจิบไปเรื่อยๆ ชั่วโมงแรกผ่านไป หลวงพ่อก็ฉันน้ำได้ประมาณ 3 ลิตร เมื่อรู้สึกง่วงก็ไปเอนหลัง แต่เอนหลังได้ไม่นาน มันปวดปัสสาวะต้องตื่นเข้าห้องน้ำ เข้าห้องน้ำเสร็จก็ฉันน้ำต่ออีก ประมาณสองชั่วโมงเศษๆ อาการไข้หวัดอันตรายหายไปเหมือน ปลิดทิ้ง ถ้าเปรียบร่างกายคนเรากับต้นไม้ เวลาต้นไม้เหี่ยว ทำท่าเหี่ยวๆ เพราะขาดน้ำ ถ้าเรารดน้ำสักหน่อยเดี๋ยวมันก็จะสดชื่นขึ้นมาโดยง่ายฉันใด ถ้าวันใดเรามีความรู้สึกว่าเป็นไข้หวัด ก็ให้รีบดื่มน้ำถี่ๆ ให้มากพอ น้ำนั้นก็จะส่งผลให้เซลล์ทั่วร่างกายและไตทำงานได้เต็มที่ อาการไข้หวัดก็จะทุเลาลงอย่างรวดเร็ว จนหายไปเป็นที่สุด

คุณสมบัติสำคัญของน้ำอีกประการหนึ่ง ก็คือ เป็นยาระบาย ถ้าต้องการให้น้ำช่วยเป็นยาระบาย เมื่อตื่นนอนขึ้นมา รีบดื่มน้ำอุ่นให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกว่ ถ้าเกินกว่านี้ก็จุก หรืออาจดื่มน้ำในปริมาณที่ตัวเองดื่มได้มากที่สุด ในขณะที่นั้น ครั้นแปร่งฟันล้างหน้าเสร็จแล้ว ให้ดื่มน้ำซ้ำอีกหลายๆ แก้ว การใช้น้ำเป็นยาระบาย ต้องดื่มน้ำในช่วงเช้าหลังตื่นนอนให้มาก เพราะท้องของเราอยู่ในสภาวะที่ว่างมากที่สุดและน้ำย่อยก็ยังไม่หลั่งออกมา เมื่อร่างกายของเราไม่สามารถดูดซึมน้ำเข้าสู่เส้นเลือดได้ทั้งหมด น้ำที่เหลือในปริมาณมากจึงไหลไปตามเส้นทางของทางเดินอาหารผ่านกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ไปจนถึงลำไส้ตรง (ลำไส้ส่วนสุดท้ายก่อนถึงทวารหนัก) แล้วก็เดินไปเดินมาสักพัก การเคลื่อนไหวร่างกายของเราก็จะทำให้ลำไส้บีบตัวถี่ขึ้นบวกกับน้ำที่ซึมซาบเข้าไปในอุจจาระทำให้อุจจาระฟูขึ้นจนกระทั่งกึ่งแข็งกึ่งเหลว (นึกถึงก้อนดินที่นำไปจุ่มในอ่างน้ำแล้วใช้มือบีบๆ จากที่เป็นก้อนแข็งๆ ก็จะกึ่งแข็งกึ่งเหลวจนกลายเป็นโคลน) ถ้าดื่มน้ำได้ในปริมาณที่มากพอจนเกิดขบวนการดังกล่าว ไม่นานนักก็จะมีอาการปวดอุจจาระ แล้วอย่าไปอันอุจจาระอีก รีบขับถ่ายออกไป จะรู้สึกสบายตัวทันที

1.2 อาหารคือยาหลัก

มีบางคนป่วยพร้อมๆ กับเพื่อนด้วยโรคเดียวกัน แต่หายป่วยเร็วกว่า เช่น นอนหลับสักตื่นเดียวก็หายแล้ว ขณะที่เพื่อนบางคนยังต้องนอนอีกสามวันห้าวันจึงหายป่วยหรือเป็นๆ หายๆ

จากการสังเกตของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบพบว่า คนไหนก็ตามที่เมื่อป่วยแล้วมักก็จะนอนชมอย่างเดียว ไม่ยอมกินข้าว ไม่ยอมดื่มน้ำ ไม่ยอมลุกขึ้นเดิน ไม่ยอมลุกขึ้นนั่ง อันปัสสาวะอันอุจจาระอีกต่างหาก คนใช้ประเภทนี้จะป่วยเรื้อรังหายยาก เพราะป่วยทั้งกายและใจ

แต่ใครก็ตามที่ป่วยไข้แล้ว อดทนฝืนใจปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น เมื่อถึงเวลา กินก็กิน จะกินได้มากน้อยเท่าไรก็ฝืนกินเข้าไป เวลาปวดปัสสาวะหรืออุจจาระก็ไม่อั้นเอาไว้ ฝืนเดินไปเข้าห้องน้ำ ถึงเวลานอนก็นอน หลับไม่หลับก็ฝืนหลับตานอน คนไข้ประเภทดูแลตัวเองเป็นอย่างนี้จะหายเร็ว

ท่านเล่าถึงชีวิตในวัยเด็กว่า ตั้งแต่เล็กมาไม่เคยถูกตามใจขณะป่วยไข้เลย โยมพ่อเอาวิญญู ทหารมาอบรมให้ ป่วยแสนป่วยเพียงใดก็ตาม พอได้เวลากินข้าว บางทีก็โยมพี่สาวบ้าง บางทีก็ โยมแม่บ้าง จัดข้าวปลาอาหารมาให้ เมื่อไม่อยากกินก็ปล่อยวางเอาไว้เฉยๆ เหมือนอย่าง ที่คนอื่นเขาเป็นกัน

แต่เมื่อโยมพ่อเห็นเข้า ก็เ็ดล้นบ้านเลยว่า “ถึงเวลา ทำไมไม่กิน” ก็ตอบท่านไปว่า “ไม่หิวและก็ไม่อยากกิน”

ท่านก็จะมีประกาศิตออกมาทันทีว่า “จะหิวหรือไม่หิว จะอยากหรือไม่อยาก เมื่อถึงเวลา แล้ว ต้องกิน”

ทั้งนี้ก็เพราะไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ก็ตาม เมื่อถึงมืออาหาร ร่างกายจะขับน้ำย่อยออกมา อาจจะมีมากหรือน้อยโดยอัตโนมัติ ถ้าเราไม่ใช้น้ำย่อยนั้น นอกจากมันจะกักกระเพาะอาหาร ของเราแล้ว มันก็จะเสียและเกิดเป็นลมตีขึ้นมา ทำให้ท้องไส้ปั่นป่วนเอ็กอักๆ ในที่สุดจะ กลายเป็นว่า เริ่มต้นป่วยด้วยโรคหนึ่งแล้วยังมีโรคแทรกซ้อนอันเกิดจากการกินอาหารผิดเวลา เพิ่มขึ้นอีกโรคหนึ่งด้วย

ยิ่งกว่านั้นโยมพ่อของพระเดชพระคุณหลวงพ่อยังสอนไว้ตั้งแต่ท่านยังเล็กว่า **“ยาที่ดีที่สุด ในโลก ไม่มีอะไรเกินข้าวปลาอาหารที่เรากินเข้าไป สิ่งนี้คือยาหลัก ยาอะไรๆ ที่มีในโลกนี้ เป็นเพียงยาเสริมช่วยให้เราหายป่วยหายไข้ แต่ยาหลักก็คือข้าวปลาอาหารที่เรากินอยู่ทุกวัน นั้นเอง เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะกินยาอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้กินข้าวปลาอาหารแล้วฝืนยาก ถึงแม้ ป่วยหนักท่านก็จะบอกว่า ให้ฝืนใจกินเข้าไปเถอะลูก อย่างน้อยก็เอาไปรองท้องไว้ ไม่ให้น้ำย่อย กักกระเพาะ ไม่ให้น้ำย่อยเสียเปล่า และที่สำคัญก็คือ เพื่อไม่ให้ระบบย่อยอาหารรวน ทั้งนี้ เพราะเมื่อน้ำย่อยหลั่งออกมาแล้วไม่ถูกใช้ วันหลังก็จะไม่หลั่งออกมาหรือหลั่งผิดเวลา”** ซึ่งจะมี ผลเสียตามมาอีกมาก

ท่านจึงถูกฝึกมาให้ทำตามใจตัวเองมาตั้งแต่เล็กไม่ว่าจะเจ็บป่วยเพียงใดก็ตามถึงเวลาก็ต้องกิน แล้วก็เลยได้อานิสงส์ คือ ไม่ว่าจะป่วยมากน้อยเพียงใด อย่างมากก็นอนไม่เคย เกินวันสองวัน โรคภัยไข้เจ็บก็แผ่หนีไปหมด เพราะท่านป่วยเฉพาะกาย แต่ใจไม่ได้ป่วยตาม

ดังนั้น คนประเภทที่ป่วยแล้วใจตก ท้อแท้ นอนซึม ไม่พยายามกระตุกกระตัก ทำตัวเหมือนคนใกล้ตาย คนประเภทนี้อย่าว่าแต่เวลาป่วย แม้เวลาทำงานตามปกติก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ แต่ใครถ้าถึงเวลากิน แม้ไม่หิวก็ต้องกิน เพียงแค่นี้ๆ ให้อยากกินเดี๋ยวก็กินได้ถึงเวลานอนแม้ไม่่วงก็ข่มตานอนได้ คนประเภทนี้กำลังใจ กำลังสติปัญญามหาศาลเพียงไหน ลองคิดดู แล้วจะมีอะไรอีกที่เขาทำไม่สำเร็จ

1.3 อาหารสมุนไพร

วัตถุประสงค์สำคัญในการใช้สมุนไพรปรุงอาหาร นอกจากเพื่อให้เกิดความอร่อยแล้วยังมีอีก 3 ประการ ดังนี้

1.3.1 เพื่อป้องกันอาหารบูด

ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนชื้น ความร้อนชื้นช่วยให้จุลินทรีย์ ทั้งแบคทีเรียและเชื้อราที่ปนอยู่ในอาหารตามธรรมชาติเจริญเติบโตได้เร็วมาก ทำให้อาหารบูดเร็ว บูดง่าย แม้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปแล้วไม่นานก็บูดอยู่ในกระเพาะ ดังนั้นการปรุงอาหารของชาวไทย จึงต้องใส่สมุนไพรที่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ไว้บ้างในระดับหนึ่ง รวมทั้งการปรุงอาหารให้มีรสเข้มข้น ก็จะช่วยชะลอการบูดให้ช้าลงได้

เพื่อให้เข้าใจเรื่องนี้ได้ง่าย ต้องมาทำความเข้าใจกับกระบวนการทางฟิสิกส์และชีววิทยา 2 ประการนี้เสียก่อน คือ กระบวนการออสโมซิส (Osmosis) กับ พลาสโมไลซิส (Plasmolysis) กล่าวคือ เวลาเรารดน้ำต้นไม้ ความเข้มข้นของน้ำที่รดลงไปน้อยกว่าความเข้มข้นของน้ำในรากน้ำและสารอาหารที่รดจึงถูกดูดซึมผ่านเข้าผนังเซลล์ของรากได้ ขบวนการที่น้ำไหลเข้าเซลล์ คือ กระบวนการออสโมซิส ตรงกันข้ามถ้าเอาน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นมากกว่าน้ำที่อยู่ในรากรดลงไปในลำต้นก็就会被ดูดออก ไม่เข้าต้นไม้ก็เหี่ยวตาย การที่น้ำไหลออกจากเซลล์ คือ กระบวนการพลาสโมไลซิส โดยทำนองเดียวกัน ถ้าเซลล์ของแบคทีเรียและเซลล์ของเชื้อราถูกล้อมรอบด้วยน้ำตาลหรือเกลือ หรืออะไรก็ตามที่มีความเข้มข้นกว่าน้ำในเซลล์ของแบคทีเรียและของเชื้อรา ก็ไหลออกมันก็ตาย

อาหารที่นิยมกินในขณะยังร้อนๆ เช่น ต้มจืด แกงจืด ฯลฯ แม้ไม่ใส่สมุนไพรก็ไม่ใช่ไร เพราะจุลินทรีย์ไม่สามารถเข้าไปรบกวนขณะอาหารยังร้อนอยู่ แต่ถ้าอาหารที่กินเมื่อเย็นลงแล้ว จำเป็นต้องปรุงให้รสเข้มข้นด้วยเครื่องปรุงและสมุนไพรต่างๆ เพื่อถนอมอาหารไม่ให้บูดเร็ว

1.3.2 เพื่อขับลมในกระเพาะและลำไส้

จุลินทรีย์ในเขตร้อนชื้นมีอยู่หลายกลุ่มที่สามารถผลิตแก๊สได้ดี (Gas forming) เมื่อจุลินทรีย์ทำให้อาหารในท้องบูดแล้ว ก็จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี คือมีแก๊สเกิดขึ้นในลำไส้ ทำให้มีอาการผิดปกติในท้อง เช่น ท้องอืด รู้สึกมวนท้อง มีอาการพะอืดพะอม เรอไม่ออก ผายลมไม่ออก เป็นต้น ดังนั้นอาหารไทยจึงต้องมีสมุนไพรที่ช่วยขับลมเป็นส่วนประกอบ

สมุนไพรที่ช่วยขับลมมีอยู่หลายอย่าง เช่น ขิง ข่า หอม กระวาน กานพลู เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้มีน้ำมันหอมระเหย (Volatile oil) ที่สามารถช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ได้ดี ลักษณะพิเศษของขิง คือ ช่วยขับลมเบื้องบน โดยขับลมในกระเพาะและในลำไส้เล็กออกมาด้วยการเรอ ส่วนข่าช่วยขับลมเบื้องล่าง โดยขับลมในลำไส้ใหญ่ออกมาด้วยการผายลม

จะเห็นได้ว่า ยาขับลมในท้องตลาด เช่น ยาธาตุ ยาธาตุน้ำแดง(Carminative) เป็นต้น ยากลุ่มนี้มักมีขิงสกัด กระวาน กานพลู เป็นส่วนผสมหลัก และเวลาป่วยตาทวดกินแหลมซึ่งเป็นอาหารหมัก เป็นของบูด จะต้องกินขิงควบคู่ไปด้วย อย่างน้อยต้องกินหัวหอม เพื่อขับลมและป้องกันท้องอืดไว้ก่อนเลย

1.3.3 เพื่อเร่งไฟธาตุ หรือให้ความอบอุ่น

อาหารสมุนไพรที่ประกอบด้วยธาตุไฟ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1) **สมุนไพรประเภทไฟไหม้ฟาง** เวลาไฟไหม้ฟาง จะไหม้เร็วและมอดดับเร็ว สมุนไพรประเภทให้ความร้อนเร็ว และหมดเร็ว ได้แก่ พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า เป็นต้น เพียงสัมผัสลิ้นปุ๊บก็เผ็ดร้อนปั๊บ แต่ไม่นานความเผ็ดร้อนก็หมด โดยเพิ่มความร้อนในกระเพาะในลำไส้ได้ไม่มาก และไม่มีผลมากสำหรับการช่วยย่อยอาหาร แต่ช่วยให้เกิดรสอร่อยได้มาก

2) **สมุนไพรประเภทไฟฟืน** เวลาไฟไหม้ฟืน ไฟจะไหม้ลามช้ากว่าฟาง แต่ให้ความร้อนได้มากกว่าฟางหลายเท่าตัว สมุนไพรประเภทไฟฟืน ได้แก่ หอม กระเทียม ตะไคร้ เป็นต้น สมุนไพรประเภทนี้ไม่ร้อน ไม่เผ็ดเหมือนพริก แต่ให้ความอบอุ่นแก่กระเพาะและลำไส้ได้ยาวนานกว่าพริก คือ อบอุ่นถึงกระเพาะ ลึกครึ้นใหญ่ๆ จึงหมดไป

3) **สมุนไพรประเภทไฟถ่าน** คุณสมบัติของไฟถ่าน คือ ไหม้ช้ากว่าไฟฟืน แต่ให้ความร้อนมากกว่าไฟฟืน สมุนไพรประเภทไฟถ่าน ได้แก่ ขิง ข่า ไพล กระชาย กะเพรา เป็นต้น ให้ความอบอุ่นได้นานกว่าสมุนไพรประเภทไฟฟืน คือ ให้ความอบอุ่นติดต่อกันหลายชั่วโมง

4) **สมุนไพรประเภทไฟสุ่มขอน** คุณสมบัติของไฟสุ่มขอน คือ ไหม้อย่างต่อเนื่อง ใครที่เคยสูมไฟขอนไม้ เห็นขี้เถ้ากลบขอนอยู่ แม้มองดูใกล้ๆ ก็คิดว่า ไฟดับไปแล้ว แต่พอเขี่ยขี้เถ้าออกไฟยังติดคุแดงอยู่ ถ้าลมพัดมาไฟก็โชติช่วงได้อีก ไหม้แบบคุกรุ่น คือไหม้ข้ามวันข้ามคืน บางที

นานเป็นหลาย ๆ วัน สมุนไพรประเภทไฟสุมขอนนี้ อาจจะทำให้ความร้อนปานกลาง แต่ให้ความร้อนต่อเนื่องตลอดทั้งคืน จึงนิยมรับประทานมากในฤดูหนาว ได้แก่ กะทือ พริกไทย เป็นต้น

1.4 ประโยชน์ของน้ำซุบ

ปู่ ย่า ตา ทวดใช้เวลาศึกษาเรื่องอาหารเป็นร้อย ๆ ปี ว่า หัวอะไรกินได้หรือกินไม่ได้ ไบอะไรกินได้หรือกินไม่ได้ ต้นอะไรกินได้หรือกินไม่ได้ ท่านได้ใช้เวลาลองผิดลองถูก มาหลายชั่วอายุคนกว่าจะทำอาหารขึ้นมาแต่ละชนิด แต่ลูกหลานปัจจุบัน แม้เรียนจบปริญญา ก็ตาม ไม่มีความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพเท่าที่ควร ใครทำอะไรต่ออะไรให้เขากิน หากถูกปาก ก็กินไปตามนั้น แต่ไม่รู้ว่าแต่ละอย่างที่ยกินมีวัตถุประสงค์หรือประโยชน์อะไร

ยกตัวอย่างอาหารประเภทต้มยำ เช่น กุ้งต้มยำ ไก่ต้มยำ ปลาต้มยำ เป็นต้น คนที่ยกินต้มยำเป็นเขาจะกินแต่น้ำแกง ทั้งนี้ขอให้นึกถึงยาต้ม ยาหม้อ เรากินน้ำยาหรือว่ากินกากยา ทุกคนตอบได้เองอยู่แล้ว แต่ความเป็นจริงปรากฏว่า คนส่วนใหญ่เมื่อกินต้มยำจะกินแต่เนื้อ คือ กากอาหาร ซึ่งย่อยยาก แล้วบอกว่ากินแล้วหนักท้องอยู่ท้องดี ส่วนน้ำแกงซึ่งเป็นส่วนที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุดกลับเอาไปเททิ้งเสีย

เมื่อสิ้นสงครามโลกครั้งที่สอง คนญี่ปุ่นรู้ว่า ตัวเล็กจัด เมื่อเทียบกับฝรั่งก็ห่างไกลกันมาก เขาจึงประชุมนักโภชนาการของแผ่นดิน แล้วแก้ไขนิสัยการกินทั้งประเทศ เมื่อเปลี่ยนวิธีทำอาหารและวิธีกินอาหารใหม่ เดียวนี้คนญี่ปุ่นซึ่งเคยมีรูปร่างเล็กกว่าคนไทย จึงมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าคนไทย พอพิตพอเหวี่ยงกับฝรั่งทีเดียว

ญี่ปุ่นแก้ไขอะไรในเรื่องอาหารบ้าง ท่านเล่าว่าท่านเคยเดินทางไปพักที่องค์กรทางศาสนาพุทธแห่งหนึ่ง ได้ฉันอาหารเข้าร่วมกับชาวญี่ปุ่น อาหารเช้าของเขาประกอบด้วยข้าวต้ม อย่างในบ้านเรา ขณะเดียวกันเขาก็มีหม้อน้ำซุบเรียงเป็นแถวหลายหม้อ แต่ละคนก็จะไปเอาถ้วยที่จัดเตรียมไว้มาตักน้ำซุบ ใครชอบน้ำซุบอะไรก็ตักได้เต็มที่ พอมาถึงโต๊ะยังไม่ทันกินข้าว ก็ชดน้ำซุบก่อนเลย บางคนไม่เอาถ้วยเดียว เอาใส่ถาดตั้งหลายถ้วย ชดเอาชดเอา กินข้าวไม่ค่อยมาก น้ำซุบก็เป็นน้ำใสๆ ไม่มีเนื้อสักชิ้นเดียว ไม่ว่าจะเป็นซุบไก่ ซุบหมู หรือซุบอะไรก็แล้วแต่ ไม่เห็นมีเนื้อสักชิ้นเดียว แต่ปรุงรสดี รสชาติก็คล้ายๆ แกงจืดของบ้านเรา

เมื่อเปรียบเทียบอาหารประเภทน้ำซุบของญี่ปุ่นกับต้มยำรสแซบของไทยเรา มันใจได้ว่า ทั้งรสชาติ ทั้งคุณค่าทางอาหารของไทยไม่แพ้ใครแน่นอน แม้เราเองยังตั้งใจถึงเนื้อกึ่ง เนื้อปลา ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ชดน้ำต้มยำนั้นให้หมดจนหยดสุดท้ายเถิดแล้วสุขภาพจะดี

1.5 การดื่มน้ำมูตรเน่า

น้ำมูตรเน่า¹ ก็คือน้ำมูตรหรือน้ำปัสสาวะ แม้ออกมารากร่างกายใหม่ๆ ก็เรียกว่า **น้ำมูตรเน่า** ทั้งนี้เพราะออกมารากร่างกายที่มีการเน่าเปื่อยผุพังอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น แม้ปัสสาวะที่ยังอุ่นๆ อยู่ก็ถือว่าเน่าแล้ว ประโยชน์สำคัญของการดื่มน้ำปัสสาวะมีอยู่ 2 ประการ คือ

1.5.1 ใช้ลดไข้

ขณะที่คนไข้กำลังมีไข้สูง จะรู้สึกไม่สบายตัว และอาจเกิดอันตรายต่อคนไข้ได้ มีความจำเป็นต้องรีบลดไข้ลง โดยทั่วไปใช้ผ้าชุบน้ำธรรมดาเช็ดตัวสักครู่ ไข้ก็จะลดลง เพราะถ้าใช้น้ำอุ่นการดึงความร้อนออกจากภายในร่างกายไม่ดี และถ้าใช้น้ำเย็นจะทำให้เส้นเลือดบริเวณผิวหนังหดตัว การระบายความร้อนออกก็ไม่ดี วิธีนี้เป็นการลดไข้จากภายนอก

พระอัฐมคัมภีร์มลดไข้จากภายใน คือ ดื่มน้ำปัสสาวะตนเอง เนื่องจากปัสสาวะเป็นสิ่งที่ร่างกายขับออกไปแล้ว เมื่อดื่มกลับเข้าไปอีก ร่างกายก็จะรีบไล่ตะเพิดให้ขับปัสสาวะออกโดยเร็ว ยิ่งตะเพิดออกได้เร็วเท่าไร ความร้อนภายในก็ถูกดึงออกมาเร็วเท่านั้น ทำให้สามารถลดไข้ลดความร้อนภายในลงได้สบายสบายทีเดียว ในกรณีอยู่ลำพังคนเดียวไม่มีใครมาเช็ดตัวให้การดื่มน้ำปัสสาวะตนเองจึงเป็นวิธีลดไข้ที่ดีที่สุด

ปัสสาวะที่จะใช้ดื่มนั้น โดยทั่วไปปล่อยให้ทิ้งไว้สักครู่ให้เย็นแล้วจึงดื่ม ปริมาณที่จะดื่มใครดื่มเต็มที่ได้เท่าไรก็เท่านั้น ส่วนจะดื่มกี่ครั้ง ก็ขึ้นอยู่กับว่า ไข้ลดลงได้มากน้อยเท่าไรแล้ว ถ้ายังลดไม่พอใจก็ดื่มเข้าไปอีก 1-2 เทียนติดต่อกันก็ได้ ไม่มีอันตรายใดๆ

1.5.2 ใช้รักษาโรค

เมื่อพระภิกษุอาพาธ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ใช้น้ำมูตรเน่าหรือปัสสาวะตนเองบำบัดรักษา เป็นวิธีการรักษาความเจ็บไข้ด้วยตัวเองนานกว่า 2,500 ปีมาแล้ว ทุกวันนี้ก็ยังทันสมัยอยู่

ทำไมถึงให้ใช้ปัสสาวะของตัวเอง ตามธรรมดาเมื่อมีอะไรแปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย ร่างกายก็จะสร้างเม็ดเลือดขาว เสมือนทหารที่ฝึกดีแล้ว เพื่อต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมด้วยการสร้างสารชนิดหนึ่งออกมาเสมือนอาวุธชีวภาพ เนื่องจากมีขนาดเล็กมากๆ สารเหล่านี้จึงผ่านกระบวนการกรองออกมาปนกับปัสสาวะได้ ดังนั้นเมื่อดื่มน้ำปัสสาวะกลับเข้าไปอีกครั้งหนึ่งก็มีผลทำนองเดียวกับการให้เช้รุ่ม เป็นการเพิ่มอาวุธชีวภาพที่ถูกสร้างขึ้นมาเฉพาะเจาะจงให้กับทหารต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมนั้นๆ จนกระทั่งมันลดจำนวนเหลือน้อย ร่างกายก็พ้นจากโรคได้โดยเร็ว

¹ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, มหามกุฏราชวิทยาลัย เล่ม 19 หน้า 384.

อีกทั้งเป็นเสมือนการฉีดวัคซีนหรือการปลูกฝี คือการนำเชื้อโรคปริมาณน้อยและเพียงพอต่อการสร้างภูมิต้านทานมาฉีดเข้าไปในร่างกาย ทหารในร่างกายก็จะออกมาทำงานสร้างอาวุธชีวภาพที่เฉพาะกับเชื้อโรคชนิดนี้ เมื่อเชื้อโรคปริมาณน้อยนี้หมดไป แต่อาวุธชีวภาพภายในร่างกายไม่ได้หมดตาม ยังคงเตรียมพร้อมที่จะใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคชนิดนี้หากเข้ามาในร่างกายอีก ดังนั้นเมื่อเราดื่มปัสสาวะกลับเข้าไปอีกครั้งหนึ่ง สิ่งแปลกปลอมที่ปนมากับปัสสาวะก็จะเป็นตัวไปกระตุ้นให้ทหารผลิตอาวุธชีวภาพ ที่เฉพาะเจาะจงกับสิ่งแปลกปลอมนั้นๆ และพร้อมที่จะใช้ต่อสู้ เมื่อสิ่งแปลกปลอมนั้นๆ กลับเข้ามาในร่างกายอีก

การดื่มน้ำมูตรเน่า จึงสมดังพุทธพจน์ที่ว่า

“อตุตา หิ อตุตโน นาโถ” ตนแลเป็นที่พึ่งของตน

1.6 การรับประทานอาหารระหว่างเดินทาง

ในระหว่างเดินทาง ไม่ว่าจะเดินทางโดยเครื่องบินหรือทางใดก็ตาม สิ่งที่ต้องยึดถือเป็นข้อปฏิบัติอย่างเคร่งครัด คือ

1.6.1 ยำรับประทานอาหารจนอิ่ม

ขณะเดินทางแต่ละครั้ง ควรรับประทานอาหารเพียงครึ่ง หรือค่อนข้างเท่านั้น อย่าให้อิ่ม ทั้งนี้ขอให้นึกถึงนกหวี ถ้านกหวีรับประทานอาหารจนอิ่มแปล้ แล้วออกวิ่งก็จะจุกวิ่งไม่ไหว พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญมา ญาณวิเศษ เป็นนักศึกษา บางครั้งท่านต้องทำหน้าที่ขนย้ายวัว ควาย ม้า หมู เป็นประจำ ขนย้ายจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่บ้าง จากเชียงใหม่ลงไปถึงภาคใต้บ้าง สังเกตพบว่าครั้งใดที่ให้อาหารสัตว์อิ่มเต็มที่ก่อนขึ้นรถ พอถึงที่หมายปลายทาง สัตว์มักจะป่วยเกินกว่าครึ่ง เดินลงจากรถแทบไม่ไหว เพราะมันถูกรถเขย่าวลุดทาง จึงเกิดอาการจุกแน่น แล้วก็ป่วย บางตัวถึงตาย ต่อมาจึงได้แก้ปัญหานี้ด้วยการให้สัตว์แต่ละตัวกินอาหารเพียงครึ่งท้องเท่านั้น ระหว่างทางมีแต่น้ำให้กิน พอถึงปลายทางพวกมันจะลงจากรถอย่างกระฉับกระเฉง และวิ่งกันอย่างคึกคัก เพราะว่ามันไม่จุกแต่มันหิวเต็มที่

ในทำนองเดียวกัน การเดินทางไกล เราต้องอยู่ในอิริยาบถ นั่งหรือนอน เป็นเวลานานหลายชั่วโมง การบรรจุอาหารไว้ในท้องเต็มอัตรา จะก่อให้เกิดปัญหาเรื่องอาหารไม่ย่อย หรือย่อยช้า ย่อยไม่หมด เพราะถูกเขย่าวลุดทางจนกระทั่งจุกแน่นบ้าง อาเจียนบ้าง เบาะๆ ก็ท้องอืด ซึ่งจะมีปัญหาต่อสุขภาพอีกหลายๆ อย่างตามมา

1.6.2 ขอให้ดื่มน้ำมากพอและควรเป็นน้ำอุ่น

ร่างกายสามารถดูดซึมน้ำอุ่นได้ดี ดื่มน้ำในปริมาณน้อย แต่บ่อยๆ ก็จะทำให้เซลล์ชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่เพลีย แต่อาจจะต้องเข้าห้องน้ำบ่อยบ้างก็ไม่ใช่เป็นไร

ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนชื้น ร่างกายของเราจึงคุ้นกับความชื้นมาตลอดชีวิต เมื่อต้องเดินทางไปประเทศที่อากาศแห้ง ร่างกายก็จะเกิดปัญหาขาดน้ำโดยง่าย แม้เราจะดื่มน้ำในระหว่างทางมากเพียงใดก็ตาม อาการขาดน้ำหรือขาดความชื้นอย่างกะทันหันที่พบบ่อยๆ คือ เมื่อหลับไปสักครู่ จะมีการอาการหนาวเยือกๆ มีอาการแห้งๆ ในอก หรือตื่นขึ้นมาคอแห้ง ปากแห้งหมด บางทีมีเลือดกำเดาไหล เป็นต้น

กรณีเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้เดินทางอยู่ในสภาพอ่อนระโหยโรยแรงได้ง่าย วิธีแก้ไขที่ชะงัด คือ เปิดฝักบัวปล่อยให้น้ำไหลแรง แล้วก็เปิดประตูห้องน้ำทิ้งเอาไว้สักครู่หนึ่ง ความชื้นจากห้องน้ำจะกระจายเข้ามาในห้องนอน อาการแห้งอกแห้งใจ คอแห้ง แม้แต่ตาแห้ง จะหมดไปภายในไม่เกิน 10 นาที

วิธีป้องกัน คือ เมื่อถึงเวลานอนก็เปิดน้ำใส่ไว้ในอ่างล้างหน้าให้เต็ม จะทำให้เครื่องปรับอากาศไม่มาดูดความชื้นจากตัวเรา แต่ดูดความชื้นจากน้ำในอ่างนั้น ตื่นขึ้นมาจะไม่รู้สึกโหย ไม่เพลีย แต่ถ้าอ่างน้ำนั้นรั่ว ก็ให้เปิดฝักบัวน้ำอุ่นไว้ตลอดคืน โดยไม่ให้น้ำไหลแรงนัก เนื่องจากไอน้ำจากน้ำอุ่นจะแผ่ตัวกระจายออกเร็ว จึงทำให้ความชื้นในห้องนอนเกิดความสมดุลกับอุณหภูมิในร่างกาย หลับก็เต็มอิ่ม ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น

1.7 การดูแลรักษาสุขภาพฟัน

สาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพฟันไม่ค่อยดี เพราะชอบกินลูกอม และแปรงฟันผิดวิธี

1.7.1. ลูกอมทำให้ฟันผุ

เมื่อกินลูกอมแล้ว น้ำตาลจะติดอยู่ที่ฟันเป็นเวลานาน เชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในปากก็จะเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นกรด แล้วกรดก็จะกัดเคลือบฟัน เมื่อเคลือบฟันถูกทำลายเสียแล้วฟันก็ผุกร่อนได้ง่าย เหมือนกับต้นไม้ที่เปลือกถลอก เดี่ยวก็ถูกสัตว์ ถูกแมลง หรือเชื้อราทำร้ายเข้า ไม่นานต้นไม้ก็ตาย เพราะฉะนั้นอย่ากินลูกอมกันบ่อยนัก จะทำให้ฟันเสียหายก่อนวัยอันควร

ทำไมหลวงตาหรือคนรุ่นปู่รุ่นพ่อของเราจึงฟันดี สาเหตุสำคัญก็คือ ในสมัยก่อนไม่มีลูกอม แต่สมัยนี้เห็นแก่ปากเห็นแก่ท้อง ขาดวินัยในการกิน คิดแต่จะบริโภคกันตลอดเวลา โดยไม่ได้พิจารณาไตร่ตรองว่า ฟันจะเป็นอย่างไร ยังไม่ทันชราฟันก็เสียเกือบหมดทั้งปากแล้ว

เพราะฉะนั้น ถ้าตอนไหนอยากจะกินลูกอม ให้นึกถึงภาพคนฟันหลอหมดปาก คนกินยาแก้ปวดท้อง กลางคืนก็ท้องอืด ท้องขึ้น ดีไม่ดีเป็นริดสีดวงทวารหนักอีกด้วย

1.7.2 การแปรงฟันที่ถูกรวิธี

ตามธรรมดา การแปรงฟันก็เหมือนกับการถูพื้น ถ้าถูพื้นกระดานโดยขวางเส้นไม้ จะถูไม่เกลี้ยง แต่ถูตามเส้นไม้จะถูเกลี้ยง การแปรงฟันก็เหมือนกัน ต้องแปรงจากบนลงล่าง จากล่างขึ้นบนไปตามซอกฟัน ไม่ใช่ถูขวางฟัน คือ จากซ้ายไปขวาหรือขวาไปซ้าย แต่บริเวณที่ใช้บดเคี้ยวอาหารถูขวางฟันไม่มีปัญหา

แม้จะแปรงฟันตามซอกฟันจากบนลงล่างแล้วบางคนแปรงด้วยความรุนแรงไม่บันยะบันยัง มีผลให้เหงือกหุ้มฟันร่น เหงือกบนก็ร่นขึ้น เหงือกล่างก็ร่นลง ซึ่งเหงือกที่หุ้มโคนฟันแต่ละซี่ถ่างร่นไปแล้วก็จะไม่คืนกลับขึ้นมาตามเดิม เหงือกยิ่งร่นไปมากเท่าใด ก็จะเห็นโคนฟันยื่นออกมามากเท่านั้น เป็นเหตุให้มีอาการเสียวฟัน และฟันโยกคลอน

ถ้าจะไม่ให้เหงือกร่น เมื่อแปรงฟันบนให้ปิดลงข้างล่าง เมื่อแปรงฟันล่างก็ปิดขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องใช้แรงมาก เพราะวัตถุประสงค์ของการแปรงฟัน เพื่อขจัดเศษอาหาร คราบจุลินทรีย์ที่อยู่ตามซอกฟันและร่องเหงือก รวมทั้งลดกลิ่นเหม็นในปาก อย่างนี้เหงือกไม่ร่นและสะอาด เมื่อเหงือกยังหุ้มอยู่ในสภาพเดิม ฟันของเราจะแข็งแรงตลอดไป

รายละเอียดในการดูแลรักษาสุขภาพฟันยังมีอยู่มาก ขอให้ศึกษาจากทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรงเพิ่มเติม อย่าคิดว่า ตนเองรู้จริงทั้งหมดแล้ว

ต้องดูแลรักษาสุขภาพฟันให้ดี ใครที่ฟันเสีย ฟันไม่ดี ต่อไปในอนาคตจะมีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะและลำไส้ตามมาอีก เพราะเมื่อฟันโยก ฟันหักไปแล้ว การเคี้ยวก็ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แต่กลั้วกลั้มๆ กลืน เมื่อกลั้วกลั้มๆ กลืน กระเพาะและลำไส้จึงต้องทำงานหนักเกินกำลัง ถึงขนาดต้องบีบตัวซ้ำแล้วซ้ำอีก อาหารก็ยังละเอียดไม่หมด อาหารที่ย่อยไม่หมดเหล่านี้อาจจะเป็นเหตุให้เกิดแก๊สแล้วท้องอืด และทำให้ท้องผูกได้ง่าย แล้วก็เป็นริดสีดวงทวารหนักตามมา

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 1 การดูแลเรื่องอาหาร จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 1 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 1
แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป

บทที่ 2

การดูแลเรื่องการขับถ่าย

เนื้อหาบทที่ 2

การดูแลเรื่องการขับถ่าย

- 2.1 โทษของการอั้นปัสสาวะและอุจจาระ
- 2.2 โรคท้องผูกและริดสีดวงทวารหนัก
- 2.3 การดูแลตัวเองเมื่อท้องเสีย

แนวคิด

1. โทษของการอั้นปัสสาวะและอุจจาระนั้นมีหลายประการ เช่น ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โลหิตพิการ ตับร้อน ไตร้อน โรคมุมิแพ่ กลืนตัวแรง นี่ว กระเพาะปัสสาวะเกร็ง ส่วนการอั้นอุจจาระจะทำให้ของเสียเข้าเส้นเลือด ท้องผูก ท้องเสีย และริดสีดวงทวารหนัก เป็นต้น

2. อาการท้องเสียส่วนมากมีสาเหตุมาจากอาหารเป็นพิษ เมื่อมีอาการท้องเสียจะต้องรีบดื่มน้ำเข้าไปมากๆ โดยเฉพาะน้ำผสมเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ในร่างกายที่เสียไป และการดื่มน้ำช่วยให้สารพิษเจือจางลง อีกทั้งช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย เมื่อของเสียถูกขับออกหมดอาการต่างๆ ก็จะดีขึ้นเอง โดยไม่ต้องพึ่งยาเลย แต่ถ้าอาการหนักอาจจะต้องให้หมอรักษาด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักในโทษของการอั้นปัสสาวะและอุจจาระว่ามีหลายประการ และให้เลิกการอั้นปัสสาวะและอุจจาระ

2. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีที่ถูกต้องในการดูแลตัวเองเมื่อท้องเสียและสามารถดูแลตนเองและคนอื่นได้เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ขึ้น

บทที่ 2

การดูแลเรื่องการขับถ่าย

2.1 โทษของการอั้นปัสสาวะและอั้นอุจจาระ

2.1.1 โทษของการอั้นปัสสาวะ

เวลาเราเดินทางไกลๆ หรือเล่นกีฬา หรือมีการประชุม มักจะอั้นปัสสาวะกันครั้งละนานๆ หรือบางคนนอนหลับแล้วปวดปัสสาวะ แต่ไม่อยากลุกไปเข้าห้องน้ำ เพราะเสียความง่วงบ้าง กลัวผีบ้าง ซึ่งเกียจลุกขึ้นมาบ้าง เหล่านี้เป็นต้น เลยนอนอั้นปัสสาวะเอาไว้ตลอดทั้งคืน และใครที่อั้นปัสสาวะจนมีความรู้สึกกว่าหายปวด อย่าเข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายของเราแข็งแรง เพราะสภาวะเช่นนั้นกำลังก่อความพินาศนิบหายให้กับร่างกาย นับตั้งแต่กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โลหิตพิการ ตับร้อน ไตร้อน โรคภูมิแพ้ กลิ่นตัวแรง นีว กระเพาะปัสสาวะเกร็ง เป็นต้น รวมไปถึงทำให้ผลของการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าอีกด้วย

1) กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ผลของการอั้นปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ และอาการเบื้องต้นก็คือ เวลาปัสสาวะจนรู้สึกว่ามีหมดแล้ว แต่พอเวลาผ่านไปไม่ถึง 5 นาที จะปวดปัสสาวะอีก ยิ่งไปกว่านั้น หากกระเพาะปัสสาวะอักเสบนานติดต่อกันเป็นอาทิตย์ พอปัสสาวะว่าหมดแล้ว ทันทีที่ลุกขึ้น จะมีปัสสาวะหยดด้วย

ปัสสาวะจนหมดแล้ว แต่ทำไมเวลาผ่านไปไม่นาน รู้สึกปวดอีก กลับไปปัสสาวะใหม่ยังมีปัสสาวะออกมาอีก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเมื่อเราอั้นปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึม ย้อนกลับ (Reabsorb) เข้าไปในเส้นเลือด¹ แล้วก็ถูกขับออกมาใหม่ เพราะฉะนั้นจำนวนปัสสาวะออกมาใหม่เท่าไร ก็ฟ้องว่ามันได้ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปอยู่ในเส้นเลือดเท่านั้น นึกเอาที่แล้วก็กลัวว่ามีอันตรายหรือไม่

บางคนมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้ พบมากที่บริเวณทวารหนัก แล้วเกิดการปนเปื้อนเข้าสู่ท่อปัสสาวะ จนมาถึงกระเพาะปัสสาวะ เมื่ออั้นปัสสาวะไว้นานๆ

¹ ความรู้จากแพทย์แผนจีน

เชื้อโรคจึงมีช่วงเวลาในการแบ่งตัวและเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นอันมาก จนทำให้มีอาการปัสสาวะกะปริบะปรอย หรือขัดเบาและแสบเวลาถ่ายปัสสาวะ บางคนอาจมีปัสสาวะขุ่นหรือมีเลือดปน บางคนเชื้อกระจายผ่านท่อไตขึ้นมาที่กรวยไต ทำให้มีอาการไข้สูงหนาวสั่นปวดที่บริเวณสีข้างด้านที่มีการติดเชื้อ

2) โลหิตพิการ

ปัสสาวะของคนปกติ มีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อนๆ สังเกตดูง่าย ๆ จากเวลาที่เรापัสสาวะ ถ้ามันกระเด็นไปโดนผิวหนัง จะรู้สึกแสบคัน เด็กผู้ชายเข้าใจเรื่องนี้ดี เพราะเวลาเย็นปัสสาวะมักกระเด็นไปถูกหน้าแข้ง รู้สึกแสบๆ คันๆ ที่หน้าแข้ง ยิ่งในหน้าหนาว อาจจะทำให้ผิวหนังแห้งแตก

ปัสสาวะมีคุณสมบัติเป็นกรด แต่โดยธรรมชาติเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว รวมทั้งน้ำเหลืองมีคุณสมบัติเป็นด่างอ่อนๆ ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับ(Reabsorb) เข้าไปในเส้นเลือดจะกลายเป็นกรดขึ้นมา มีผลให้เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และน้ำเหลือง ย่ำแย่ลง ปริมาณปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปยิ่งมากและนานเท่าใด เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และน้ำเหลืองก็จะย่ำแย่ลงเท่านั้น นี่คือนิสัยที่แท้จริงของโลหิตพิการและเม็ดเลือดน้อย

3) ตับร้อน ไตร้อน

ตับทำหน้าที่กรองและทำลายสารพิษ เช่น สารพิษที่ปนเปื้อนในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นยาฆ่าแมลง ผงชูรส เป็นต้น มีอะไรแปลกปลอมที่เป็นพิษปนเข้าไปในร่างกาย ตับจะกรองและทำลายก่อน ส่วนไตทำหน้าที่ขับของเสียที่เป็นผลผลิตจากร่างกาย และกรองสารพิษที่หลงเหลือออกจากเส้นเลือด พูดย่างๆ ก็คือ ไตทำหน้าที่กรองโลหิตให้บริสุทธิ์

เมื่ออั้นปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเส้นเลือด ก็กลายเป็นของเสียที่ร่างกายต้องทำลายและขับออก ของเสียในเลือดที่เพิ่มมากขึ้น ตับต้องทำงานหนักมากขึ้น ตับจึงร้อน ไตทำงานหนักมากขึ้นไตจึงร้อน ยิ่งอั้นปัสสาวะนานเท่าไร ตับและไตต้องทำงานหนักมากขึ้นตามไปเท่านั้น

4) โรคภูมิแพ้

เมื่ออั้นปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับ เข้าไปในเส้นเลือด กลายเป็นทั้งเนื้อทั้งตัวแช่ปัสสาวะ แล้วร่างกายจะย่ำแย่ขนาดไหน ถ้าใครเคยกินเนื้อแดดเดียวหรือเนื้อวัวแช่น้ำปลาตากแดดไว้สักหนึ่งแดด จะรู้ว่ารสชาติของเนื้อแดดเดียว มีความเค็มของน้ำปลาอยู่ในเนื้อวุ้นนั้นอร่อยทั้งหวานทั้งเค็มอยู่ในตัว เนื้อเราก็เช่นกัน แช่อยู่ในปัสสาวะที่ถูกดูดซึม

ย้อนกลับเข้าไปในเส้นเลือดนานๆ ปัสสาวะได้ซึมซาบปนเข้าเนื้อของเราเหมือนเนื้อแดดเดียว
นั่นเอง

ผลสุดท้ายของเสียในปัสสาวะทำให้ร่างกายของเราทำงานผิดปกติ เช่น ลมพิษก็เป็นง่าย
สิวกี่ขึ้นง่าย น้ำเหลืองก็เสียง่าย เม็ดผื่นที่ส่องข้างขาหนีบขึ้นง่าย ภูมิแพ้ บางครั้งแม้อยู่กักก็บวม
บางครั้งกินอาหารทะเลหรือกินอะไรผิดไปหน่อย ผื่นเห่อขึ้นมาเขียว บางทีอีต้ออันตรายใจ
ไม่ค่อยออก เป็นต้น

พระเดชพระคุณหลวงพ่อบอกว่า ท่านเองเคยเป็นมาตั้งแต่ก่อนบวช ตกกลางคืนจะคัน
มากจนแสบ ยาแก้โรคผื่นคันในท้องตลาดรู้จักหมด ทดลองหมดทุกยี่ห้อก็ไม่หายคัน รวมทั้งเป็น
โรคภูมิแพ้ จามฟืดฟาดๆ สั่งน้ำมูกตลอด ไม่ว่าจะอะไรก็แพ้หมด กลิ่นอะไรสักนิดก็แพ้ ยาฆ่าแมลง
ที่ฉีดไว้เมื่อสามสี่วันที่แล้ว เดินผ่านเข้าไปในบริเวณนั้นก็แพ้ เพราะว่ามันมีพิษตกค้างอยู่ แม้ไป
งานศพ เวลาเขาเผาศพ มีกลิ่นออกมาก็แพ้ นึกในใจอีกหน่อยคงจะอยู่กับคนไม่ได้ แคใคร
ผายลมก็คงจะแพ้ บางทีนอนไม่หลับเพราะอาการคัน

เมื่อคอยเฝ้าสังเกตก็ทราบถึงสาเหตุว่า เวลาท่ายาไปแล้วก็หายได้พักหนึ่ง เมื่อเดินทางแล้ว
รถไปติดจึงต้องอั้นปัสสาวะ พอกลับมารู้สึกหน่วงๆ หน้าท้อง แต่คันนั้นยังไม่ใช่ไร พอข้ามมา
อีกคันเท่านั้น คันขึ้นมาเลย กว่าที่ทราบถึงสาเหตุว่าอาการต่างๆ เกิดจากการอั้นปัสสาวะ
ก็เป็นโรคนี้ตั้งแต่อายุประมาณ 20 ปี มาจับทิศได้ถูกทางเมื่ออายุ 40 ปี ทรมานอยู่ 20 ปี
เพราะว่าช่วงวัยรุ่นเป็นนักกีฬา ลงสนามไปแข่งกีฬา ตั้งแต่บ่ายโมงกว่าจะออกจากสนามได้ก็
ประมาณ 5 โมงเย็น จึงต้องอั้นปัสสาวะตั้งแต่บ่ายโมงถึงห้าโมงเย็น เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็ทำงาน
แบบหามรุ่งหามค่ำ และติดนิสัยอั้นปัสสาวะครั้งละนานๆ ตั้งแต่สมัยวัยรุ่น จึงต้องมาลำบาก
โดยใช้เหตุเช่นนี้

5) กลิ่นตัวแรง

เมื่ออั้นปัสสาวะนานๆ ของเสียที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเส้นเลือด กลายเป็นทั้งเนื้อ
ทั้งตัวแช่ปัสสาวะ ทำให้คนนั้นมีกลิ่นตัวแรง ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ คนอั้นปัสสาวะเหมือน
ทั้งร่างกายเป็นกระโถนใส่ปัสสาวะเคลื่อนที่ได้นั่นเอง

6) นิว

เมื่ออั้นปัสสาวะนานๆ แคลเซียมที่เป็นส่วนประกอบในปัสสาวะ จะตกค้างอยู่ในระบบ
ทางเดินปัสสาวะ ผลต่อไปข้างหน้าคือ เป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรือนิ่วในท่อไต หรือนิ่วใน
ไตได้ ใครที่เคยเทกระโถนให้ผู้เฒ่าคงจะสังเกตเห็นว่า กระโถนที่ใช้เกินหนึ่งเดือน ก็จะมี
คราบหินปูนเกาะ คราบหินปูนนั้นคือแคลเซียมที่ตกค้างจากปัสสาวะนั้นเอง

7) กระเพาะปัสสาวะเกร็ง

ใครที่อั้นปัสสาวะไว้นานๆ กล้ามเนื้อและพังผืดบริเวณกระเพาะปัสสาวะจะเกร็ง เมื่อเกร็งแล้วมันจึงไม่พุ่มทำให้กระเพาะปัสสาวะหดตัวมีขนาดเล็กลง ความสามารถในการเก็บปัสสาวะของมันก็ลดลง สมมุติว่า เคยเก็บได้ 500 ซี.ซี. อาจจะได้แค่ 250 ซี.ซี. เมื่อเก็บได้น้อยลงครั้งต่อครั้ง ก็จะทำให้เราเป็นโรคปวดปัสสาวะบ่อย

วิธีป้องกันก็คือ อย่าไปอั้นปัสสาวะไว้นานๆ และวิธีแก้ไข โดยการออกกำลังกายบริหารให้มากสักหน่อย จะกระโดดเชือก หรือเตะลม หรือโยคะ หรืออะไรก็ตามที่ แต่ต้องทำให้มากพอ อย่างน้อยต้องต่อเนื่องกัน**ไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง** ถ้าทำอย่างนี้กล้ามเนื้อและพังผืดบริเวณกระเพาะปัสสาวะที่เกร็งตัวอยู่จะคลาย เมื่อมันคลายเต็มที่แล้ว ความสามารถในการเก็บปัสสาวะก็จะกลับคืนมาเก็บปัสสาวะได้มากขึ้นจนเป็นปกติตามเดิม วิธีที่ได้ผลเร็วมากอีกวิธีหนึ่งคือ หากวันไหนอั้นปัสสาวะนานๆ ก่อนนอน ให้ใครที่นวดเป็นนวดบริเวณท้องน้อยและบริเวณกระดูกกระเบนเหน็บ(กระดูกที่อยู่ระหว่างกันทั้งสองข้าง) จะช่วยให้อาการเกร็งตัวของกระเพาะปัสสาวะคลายตัวลงได้เร็ว

8) นั่งสมาธิได้ไม่ดี

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ได้พูดเตือนท่านไว้ว่า “หลวงพ่อตัดตงการอั้นปัสสาวะนานๆ ต่อไปจะทำให้ปวดปัสสาวะบ่อยแล้วฝึกสมาธิไม่ก้าวหน้า” คำเตือนของคุณยายฯ ย่อมมีนัยว่า ใครที่นั่งสมาธิแล้วยังเข้าไม่ถึงองค์พระ หากยังไม่เลิกอั้นปัสสาวะนานๆ ชาตินี้ก็จะเข้าไม่ถึง ที่เข้าถึงแล้วก็จะไม่แตกฉาน จะไม่ก้าวหน้าต่อไปอีก จะเห็นได้ว่า แค่ไม่ระวังในเรื่องของการอั้นปัสสาวะซึ่งเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย แต่ก็อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมของพวกเขาอย่างมหันต์

2.1.2 โทษของการอั้นอุจจาระ

ลักษณะเฉพาะของอุจจาระที่สำคัญมี 2 อย่าง คือ

- มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว มันไม่ได้แข็งโป๊กเหมือนอย่างลูกกระสุนยิงนก และมันก็ไม่ใช่เหลวและจนป็นก้อนไม่ติด ลักษณะของอุจจาระที่ปกติคือ กึ่งแข็งกึ่งเหลว
- มีกลิ่นเหม็น แต่ไม่มีกลิ่นเน่า กลิ่นเหม็นกับกลิ่นเน่าแตกต่างกัน กลิ่นเหม็นเป็นธรรมชาติของอุจจาระ เหม็นเพราะมีแก๊สเจือปน เช่น แก๊สบิวเทนและแก๊สมีเทน แต่ว่ากลิ่นเน่าอีกอย่างหนึ่ง ขอให้สังเกตกลิ่นอุจจาระในกระโถน ขณะที่อุจจาระลงไปใหม่ๆ ในกระโถนนั้นแค่กลิ่นเหม็น แต่ถ้าทิ้งไว้ในกระโถน สักสองวัน นั่นกลิ่นอุจจาระเน่า

1) ของเสียเข้าเส้นเลือด

เมื่อมีอาการปวดอุจจาระแล้วอั้นเอาไว้ให้นานๆ น้ำที่ปนอยู่ในอุจจาระ ซึ่งทำให้อุจจาระมีสภาพกึ่งแข็งกึ่งเหลว จะถูกดูดซึมกลับเข้าไปในเส้นเลือด เช่นเดียวกับการอั้นปัสสาวะ ของเสียที่จะต้องขับทิ้งถูกดูดซึมกลับเข้าไปในเส้นเลือด ผลที่ตามมาเป็นลูกโซ่ ก็คือ โลหิตเสีย เลือดน้อย ตับร้อน ไตร้อน โรคมะเร็งปัสสาวะ กลืนตัวแรง เป็นต้น

2) ท้องผูกสลับท้องเสีย

การอั้นอุจจาระเอาไว้ให้นานๆ น้ำจากอุจจาระจะถูกดูดซึมกลับเข้าไปในเส้นเลือด อุจจาระจึงแข็ง ถ่ายออกยาก ดีไม่ดีต้องแคะออก เพราะว่ามันค้างอยู่นาน อุจจาระที่แข็งมาก เมื่อพยายามถ่ายออกมาก็จะไปครูดกับผิวของทวารหนัก นี่คือการมาของโรคริดสีดวงทวารหนัก

อุจจาระแข็งที่ถูกอั้นเอาไว้หลายวัน จะถูกแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในลำไส้เข้าไปกิน แล้วก็ขับสารพิษ (Toxic) ออกมา ทำให้อุจจาระเน่าและเกิดอาการท้องเสีย ขับถ่ายพรวดพราดออกมา กลิ่นเหม็นเน่ามาก เพราะฉะนั้นใครที่มีอาการเดียวกันก็ท้องผูกเดียวกันก็ท้องเสียสลับกัน ฟังรู้เถิดว่าสาเหตุหนึ่งคือ การอั้นอุจจาระนาน ส่วนโรคร้ายไข้เจ็บอื่นๆ ที่จะตามมาอีกมากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับความประมาทของผู้นั้น

2.2 โรคท้องผูกและริดสีดวงทวารหนัก

2.2.1 โรคท้องผูก

สาเหตุทั่วไปของการเกิดโรคท้องผูก ได้แก่

1) **ร่างกายขาดน้ำ** ตื่นน้ำน้อย หรือบางทีแม้ตื่นน้ำมาก แต่เนื่องจากร่างกายไม่สามารถเก็บน้ำไว้ได้ ก็ทำให้ขาดน้ำ สาเหตุที่เก็บน้ำไม่ได้ ก็เพราะเราไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจึงไม่พุงทำให้เก็บน้ำไว้ไม่ได้ หรือมีฉะนั้น การตื่นน้ำเย็นจัด เช่น น้ำใส่น้ำแข็ง ก็ทำให้ร่างกายไม่เก็บน้ำ หรือการอยู่หน้าเตาไฟ หน้าตู้อบนานๆ ความร้อนจากเตาไฟ จากตู้อบ ดึงน้ำในตัวออกไป แต่เจ้าตัวยังตื่นน้ำในปริมาณเท่าเดิม ผลที่ตามมาก็คือ มีอาการท้องผูก

2) **ไม่ชอบรับประทานพืชผักผลไม้** ชอบรับประทานแต่อาหารประเภทเนื้อหรืออาหารที่มีกากน้อย แต่ไม่รับประทานผักผลไม้ที่มีกากมาก ใครที่เคยล้างท่อหรือล้างขวดจะเข้าใจดีว่า ถ้าจะให้ท่อหรือขวดเกลี้ยง จะต้องใช้แปรงขัดด้ามยาวๆ ล้วงเข้าไปขัดในท่อหรือในขวด แต่ถ้าลำไส้ของเรายาวกว่าขวด แล้วจะใช้แปรงอะไรสอดเข้าไปล้างลำไส้ ก็ใช้เส้นใยจากพืช ผักผลไม้ที่รับประทานเข้าไป เพื่อไปทำหน้าที่ครูดเอาของเสียออกจากผนังลำไส้ พืชผักผลไม้จึงเป็นเสมือนแปรงล้างลำไส้ของคนเรานั่นเอง

3) **อันอุจจาระนาน ๆ** การอันอุจจาระไว้นาน ๆ ส่งผลให้ลำไส้ที่อยู่ในอุจจาระถูกลำไส้ใหญ่ดูดซึมกลับเข้าไปในเส้นเลือด หลังจากน้ำถูกดูดซึมออกจากอุจจาระ อุจจาระก็จะแข็ง ท้องจึงผูก เพราะฉะนั้นอย่าถ่ายอุจจาระผิดเวลาโดยใช้เหตุ ถึงเวลาเมื่อไร ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม ขอเวลาไปถ่ายก่อน เรื่องอื่นเดี๋ยวค่อยว่ากัน

4) **ไม่ชอบออกก้นกลาง** ยิ่งถ้านอนเฉย ๆ หรือนั่งเฉย ๆ เป็นเวลานาน ๆ จะเป็นเหตุให้ลำไส้ไม่ค่อยบีบตัว อุจจาระก็ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ติดต่อกันหลายวัน จึงเกิดอาการท้องผูกขึ้น หากทิ้งไว้นาน ๆ ท้องจะเสียตามมา เพราะอุจจาระที่ตกค้างเน่า

คนที่ท้องผูกอย่างหนักจะแก้ไขได้อย่างไร

วิธีแก้ไขอาการท้องผูกอย่างหนักอาจทำได้ 3 วิธีดังนี้

วิธีที่ 1 เป็นวิธีง่าย ๆ ตามแบบโบราณ กล่าวคือ เมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้า ก็ชงน้ำชาใส่ใบชาลงไปนิดหน่อยเพียงแค่มือกลิ่น นั่งดื่มชาอุ่น ๆ อุ่น ๆ ถึงแม้จะดื่มชาหมดไป กาสองกา ถ้ายังไม่ปวดอุจจาระก็ไม่เลิกดื่ม ดื่มชาไปก็ออกกำลังกายเบา ๆ ไป ไม่เร่งไม่ร้อน เดี่ยวก็ปวดอุจจาระจนได้ เมื่อปวดแล้วก็รีบไปขับถ่ายเสีย ถ้าหากวันแรกยังไม่ถ่ายก็อย่าเพิ่งท้อ ทำติดต่อกันไม่เกิน 3 วัน ก็ถ่ายจนได้ และกลายเป็นนิสัยถ่ายแต่เช้าโดยอัตโนมัติ

วิธีที่ 2 การใช้ยาระบาย ยาระบายควรอยู่ในรูปอาหาร เช่น มะขามเปียก (มะขามเปรี้ยวดีกว่ามะขามหวาน) ยอดชุมเห็ดเทศ เป็นต้น ยาระบายที่อยู่ในรูปอาหารจะมีคุณค่ามากกว่า ยาถ่ายจากร้านขายยา เพราะการใช้ยาถ่ายจากร้านขายยานาน ๆ ไป จะทำให้ติดยาถ่าย ถ้าไม่กินยาก็ไม่ถ่าย

วิธีที่ 3 การสร้างกล้ามเนื้อหูรูดที่ทวารหนัก วิธีนี้ทำได้โดยการออกกำลังที่ปากทวารหนัก กล่าวคือ ถ้ามีอาการท้องผูก เมื่อถึงคราวปวดอุจจาระ แต่อุจจาระแข็งมากจนเบ่งถ่ายไม่ออก ก็ให้เบ่งไม่แรงนักแล้วก็ขมิบ เบ่งนิดเดียวแล้วก็ขมิบ (ไม่ใช่เบ่งหน้าเขียวหน้าเหลือง) ถ้ายังไม่ออกก็ใช้หัวฉีดน้ำล้างกัน ฉีดน้ำไปที่ปากทวารหนัก เพื่อให้น้ำเข้าไปช่วยหล่อลื่น ทำสลับกับการเบ่งแล้วขมิบจนกว่าจะถ่ายออก ทำนองเดียวกับการถอนต้นเสา คือ ใส่เท้าลงไปบริเวณโคนเสาให้มากพอ แล้วโยกต้นเสาไปมาจึงถอนตั้งขึ้น ถ้าโยกหน้าโยกหลังแล้วยังไม่ออก ก็เติมน้ำลงไปอีก โยกซ้ายโยกขวาแล้วก็ตั้งขึ้น ทำสลับไปมาอย่างนี้จนกว่าจะถอนเสาขึ้นได้ การเบ่งพรวดเดียวไม่ได้ช่วยให้ลำไส้ได้มีโอกาสออกกำลัง แต่การเบ่งแล้วขมิบเป็นการใช้กำลังที่ทวารหนักมาช่วยลำไส้ และในที่สุด กล้ามเนื้อหูรูดที่ปากทวารหนักก็จะมีกำลังตามมาด้วย ถ้าทำอย่างนี้ ไม่นานอาการท้องผูกจะคลายลง เพราะทั้งลำไส้ใหญ่และกล้ามเนื้อโดยรอบทวารหนักมีกำลังพอที่จะขับอุจจาระด้วยตนเองได้

2.2.2 รีดสีดวงทวารหนัก

ผู้ที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง จะเป็นเหตุให้โรคริดสีดวงทวารหนักเกิดตามมาได้ง่าย เพราะฉะนั้นผู้ที่ดูแลตัวเองเป็นอย่างดีจะไม่ยอมให้ท้องผูกเป็นอันตราย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดริดสีดวงทวารหนักได้ แต่ทว่าเมื่อมีอาการริดสีดวงทวารหนักเกิดขึ้น มีวิธีดูแลรักษาด้วยตนเอง ดังนี้

1) ถ้าใครมีอาการอักเสบที่บริเวณทวารหนัก เช่น ปากทวารหนักบวมเป่งบ่อๆ ทั้งปวดและเจ็บจนแทบก้าวขาไม่ออก วิธีแก้ไขขั้นต้นอย่างง่าย ๆ ซึ่งจะช่วยให้อาการสงบลงภายในไม่กี่นาที คือ

เอามะกรูดแก่ๆ ผลหนึ่งมาอังไฟ อาจจะใช้โคมไฟดูหนังสือก็ได้ โคมไฟที่มีความร้อนขนาด 80 วัตต์กำลังดี (ถ้าไม่มี 80 วัตต์ จะใช้ 100 วัตต์ก็ได้ หรืออย่างน้อยต้อง 60 วัตต์) อังพออุ่นๆ แล้วลองใช้หลังมือแตะดู เมื่อรู้สึกอุ่นพอทนได้ ก็ใช้มะกรูดอุ่นๆ นั้นหาบที่บริเวณทวารหนัก พอลูกมะกรูดเย็นลงก็เอามาอังไฟใหม่ แล้วก็ไปหาบอีก ทำสลับกันไปเช่นนี้ประมาณ 10 นาที เราก็จะรู้สึกด้วยตัวเองเลยว่า ส่วนที่บวมอักเสบจะยุบ อย่างน้อย 20 ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ และอาจมากถึง 60 เปอร์เซ็นต์

บริเวณผิวที่หาบด้วยลูกมะกรูดนั้น ถ้าปล่อยทิ้งไว้ข้ามคืน อาจจะรู้สึกแสบ ต้องใช้ครีมทาช่วยลดการระคายเคือง อาจจะเป็นครีมทาหน้า หรือครีมทาดวงก็ได้ แล้วก็นอนหลับสักตื่นตื่นขึ้นมาจะพบว่า อาการบวมยุบหายไปแล้วไม่ต่ำกว่า 60 ถึง 70 เปอร์เซ็นต์

สำหรับผู้ที่เป็นครั้งแรกๆ อาการบวมอักเสบอาจจะเหี่ยวหายไปแล้ว แต่สำหรับผู้ที่เป็นเรื้อรังจะไม่หายขาด เพียงแค่ทุเลาเท่านั้น แต่ในกรณีที่ยังมีเลือดไหลไม่หยุดก็ต้องไปหาหมอที่มีความเชี่ยวชาญโรคนี้โดยตรง

2) ต้องหัดบริหารทวารหนักให้เป็น วิธีทำง่ายๆ และได้ผลชะงัดคือ แต่ละครั้งที่เข้าห้องน้ำ ไม่ว่าจะถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ถ่ายเสร็จแล้วอย่าเพิ่งรีบออกจากห้องน้ำ ให้นั่งลงที่โถส้วมแล้วขมิบทวารหนัก คราวละ 300 - 400 ครั้ง เสร็จแล้วจึงค่อยไปทำธุระอย่างอื่น ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปอย่างนี้ ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ อาการท้องผูกและริดสีดวงทวารหนักจะหายไปพร้อมๆ กัน อย่างน่าอัศจรรย์

2.3 การดูแลตัวเองเมื่อท้องเสีย

อาการที่เรียกว่าท้องเสียหมายถึงภาวะที่มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวๆมากกว่า 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกหรือมูกปนเลือด อาจมีอาการปวดท้องและอาเจียนร่วมด้วย

อาการท้องเสียเฉียบพลัน ส่วนมากมีสาเหตุมาจากอาหารเป็นพิษ คือ อาหารที่มีสารพิษปนเปื้อน เป็นสารพิษที่เกิดจากเชื้อโรค หรือสารเคมี เช่น สารกันบูด ยาฆ่าแมลง เป็นต้น โดยทั่วไปมักจะพบว่า มีประวัติกินอาหารร่วมกัน และมีอาการพร้อมกันหลายคน อาการจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้า จะรุนแรงมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับปริมาณที่กิน ชนิดของเชื้อโรคและสารเคมีนั้นๆ รวมทั้งความต้านทานของแต่ละคนด้วย

ตามปกติแล้วร่างกายของคนเรา จะมีการปรับสภาพช่วยเหลือตัวเองแบบอัตโนมัติ คือ ถ้ากินสิ่งที่เป็นพิษเข้าไป ร่างกายก็จะพยายามขับพิษออกทันที โดยลำไส้จะพยายามบีบตัวเพื่อขับพิษออกมา ขณะลำไส้กำลังบีบตัวเองเพื่อขับสารพิษออกนั้น อาจจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดมวนท้อง ขับถ่ายหลายๆ หน เพื่อขับของเสียออกให้หมด

เพราะฉะนั้น เมื่อท้องเสีย หากไม่มีอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือมีอาการคลื่นไส้อาเจียนแต่ไม่มาก ยังสามารถกินอะไรได้บ้าง เราจะต้องรีบดื่มน้ำเข้าไปให้มากๆ ถ้าให้ดีควรเป็นน้ำผสมเกลือแร่ (ที่ทำเป็นซองๆ มีขายตามร้านขายยาทั่วไป) เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่เสียไป เพราะเมื่อร่างกายขาดน้ำก็จะทำให้อ่อนเพลีย บางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นช็อกหมดสติเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ การดื่มน้ำเข้าไปได้มากเท่าไร จะช่วยทำให้สารพิษต่างๆ ในลำไส้เจือจางลง อีกทั้งยังช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกายได้โดยเร็วอีกด้วย เมื่อของเสียถูกขับถ่ายออกหมด อาการต่างๆ ก็จะดีขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งยาเลย ถ้าหากมีอาการมาก เช่น ปวดมวนท้องมาก หรือมีอาการคลื่นไส้อาเจียนจนกินอะไรไม่ได้ เป็นต้น ในกรณีนี้เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าจะต้องกินยา หรือฉีดยาตามการวินิจฉัยของหมอ

ถ้าพวกเราสังเกตสุนัขหรือแมวที่เริ่มมีอาการป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร สิ่งที่น่าทำคือ วิ่งไปกินหญ้าข้างบ้านหรือในสนาม ทั้งๆ ที่หญ้าไม่ใช่อาหารของมันเลย หลังจากที่ยืนกินหญ้าสัก 5 นาที ไม่เกิน 10 นาที มันก็จะสำรอกสิ่งที่เป็นพิษในตัวมันออกมา ไม่ว่าจะเป็นพิษที่ปนอยู่ในอาหารบูดเน่า หรือพิษจากสารเคมีก็ตาม จะถูกสำรอกออกมา จากนั้นอาการของมันจะดีขึ้น ไม่ซำก็หายป่วย

ดูสุนัขดูแมวเป็นตัวอย่าง แล้วก็เอาเยี่ยงพวกมันได้ ไม่เป็นไรหรอก เพียงแค่เอาเยี่ยงมันเท่านั้นนะ อย่าเอาอย่างมันในเรื่องการกิน ให้เอาเยี่ยงมันในการดูแลรักษาตนเองในยามที่เจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา พวกมันไม่รู้จะไปหาหมอที่ไหน จึงต้องพึ่งตัวเองอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เมื่อมีความผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ อย่าเพิ่งไปคิดฟุ้งใคร ต้องคิดฟุ้งตัวเอง เป็นอันดับแรก ฝึกสาวจากผลที่เกิดขึ้นไปหาต้นเหตุ ด้วยการสำรวจตัวเอง ด้วยการนึกบททวน ก่อนว่า สิ่งที่เราประพटीในวันนี้หรือวันอื่นๆ ที่ผ่านมา มีความผิดพลาดอะไรกับตัวเราบ้าง การนึกบททวนนี้ บางทีอาจจะผิดหรืออาจจะถูกก็ได้ แล้วนำไปเล่าให้หมอฟัง หมอซึ่งมีความชำนาญมากกว่าเรา จะช่วยตัดสินให้ได้ว่า สิ่งที่เราสันนิษฐานนั้นผิดหรือถูก ใช่หรือไม่ใช่ และถ้าหมอได้ข้อมูลถูก หมอก็สามารถมุ่งไปแก้ไขรักษาที่ต้นเหตุ ไม่นานก็จะหายป่วย

ถ้าการนึกบททวนสอบสาวเรื่องราวแล้วปรากฏว่าตรงตามความเป็นจริง ก็หมายความว่า เราเองเริ่มมีความรู้ มีความรอบคอบขึ้นบ้างแล้ว ก็จะเกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้นและเป็นการสร้างนิสัยช่างสังเกตให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก ไม่เฉพาะเรื่องสุขภาพเท่านั้น แม้ในเรื่องอื่นๆ ด้วย ในที่สุดความเชื่อมั่นในตัวของเราเองก็จะเพิ่มมากขึ้น

ต่อไปนี้ไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับตัวเรา จะร้ายหรือดีก็ตาม ฟังเอาสิ่งนั้นมาเป็นบทฝึกให้ เกิดนิสัยช่างสังเกต ให้เกิดปัญญา ให้รู้จักตัวเอง ถ้าสังเกตไม่ออก ก็ให้ไปขอคำแนะนำจาก ท่านผู้รู้ อย่าอาย อย่ากลัวเสียหน้า แล้วเราก็จะไม่เจ็บตัวเปล่า เพราะเจ็บแล้วก็ได้ความรู้เพิ่มขึ้น รู้จักระวังเพิ่มขึ้น ที่เรียกว่า ผิดเป็นครู คือ จะไม่มีการเจ็บซ้ำสองในเรื่องนั้นๆ อีกต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 2 การดูแลเรื่องการขับถ่าย จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 2 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 2 แล้วจึงศึกษาบทที่ 3 ต่อไป

ภาคที่ 2

ดุลยภาพบำบัด

พุทธวิธีดูแลรักษาสุขภาพ

บทที่ 3

ดุลยภาพน้ำบาด

ในสมัยพุทธกาล

เนื้อหาบทที่ 3

ดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

3.1 ความหมายของดุลยภาพบำบัด

3.2 สาเหตุแห่งความเจ็บป่วย

3.3 วิธีการรักษาสุขภาพด้วยดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

แนวคิด

กิจวัตรกิจกรรมของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลสะท้อนให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพด้วย “ดุสยภาพบํ้าบัด” ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำให้พระภิกษุรักษา สรีระในอิริยาบถต่างๆ ให้สมดุล คือ ให้ตรงอยู่เสมอ และพยายามปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้สมดุล ทั้งการเดิน นั่ง ยืน นอน ไม่ดำรงอยู่ในอิริยาบถใดนานเกินไปเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย นอกจากนี้ ยังมีการบริหารร่างกายด้วยการตัดกาย มีการออกกำลังกายด้วยการบิดทบาศ และเดินจงกรม มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นด้วยการนวดอีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักศึกษาทราบว่าหลักการรักษาสุขภาพแบบ “ดุสยภาพบํ้าบัด” นั้นเป็นศาสตร์ ดั้งเดิมที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล

บทที่ 3

ดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

3.1 ความหมายของดุลยภาพบำบัด

ดุลยภาพ หมายถึง ความเท่ากัน ความเสมอกัน¹ ส่วนดุลยภาพบำบัด หมายถึง วิธีการป้องกันบำบัดรักษาโรค และบำรุงสุขภาพด้วยการปรับความสมดุลโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการคือ

1. การระวังรักษาอิริยาบถต่างๆ ให้สมดุลตลอดเวลา หมายถึง ในการนั่ง นอน ยืน เดิน วิ่ง ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ต้องฝึกตัวเองให้มีสติระวังรักษาแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวแกนปกติของร่างกายอยู่เสมอคืออยู่ในแนวตรงตามธรรมชาติ
2. การบริหารจัดการโครงสร้างของร่างกายให้สมดุล หมายถึง การบริหารร่างกายเพื่อจัดการให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ
3. การออกกำลังกายเพื่อเสริมประสิทธิภาพในการรักษาสมดุล
4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เพื่อให้เกิดการไหลเวียนที่ดี ซึ่งมีอยู่หลายวิธี เช่น การนวด โยคะ ฤๅษีดัดตน การฝังเข็ม เป็นต้น

หากจะหาร่างกายของบุคคลที่มีลักษณะได้ดุลยภาพหรือสมดุลในทุกส่วนแล้วคงไม่มีใครเกินพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะพระวรกายของพระองค์ได้ลักษณะมหาบุรุษเป็นปริณทล ดุจด้นไทร วาของพระองค์เท่ากับพระกายของพระองค์ พระกายของพระองค์เท่ากับวาของพระองค์ ทรงมีพระกายตรงเหมือนกายพรม มีพระทนต์เรียบเสมอกัน เป็นต้น พระวรกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงเป็นต้นแบบของร่างกายมนุษย์ มีความสมบูรณ์แข็งแรงแม้จะทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างหนักอย่างที่ไม่ใครทำได้แต่ก็ไม่ทรงสิ้นพระชนม์

ส่วนร่างกายของพุทธบริษัทและชาวโลกทั้งหลายอาจกล่าวได้ว่าเป็นร่างกายที่ยังบกพร่องทั้งสิ้นเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานคือกายมหาบุรุษ แม้กายมนุษย์ของชาวโลกจะไม่สมบูรณ์ มีร่างกายไม่ตรงเหมือนกายพรม เป็นต้น แต่ก็มีความสำคัญต่อการสร้างบุญบารมี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ดูแลรักษาร่างกายให้ดี โดยสังเกตได้ว่าพระองค์ทรงเน้นย้ำ

¹ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542, กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546

พระภิกษุทุกครั้งในเวลานั่งสมาธิเจริญภาวนาว่า “ให้ตั้งกายให้ตรง” ดังพระดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก...”¹ จากการค้นข้อมูลในพระไตรปิฎกพบคำสอนในลักษณะเดียวกันนี้จำนวน 89 แห่ง² จึงชี้ให้เห็นว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับ “การตั้งกายให้ตรง” มาก

ในเสขียวัตถ์ก็ยังปรากฏลักษณะเกี่ยวกับการเดินและนั่งในบ้านด้วยท่าที่ไม่สมควรคือ ไม่เดินโคลงกาย ไม่เดินกระเหย่งเท้า ไม่นั่งโคลงกาย ไม่นั่งรัดเข่า และไม่เอามือค้ำกายนั่งในบ้าน เป็นต้น³ จุดประสงค์ของของลักษณะเหล่านี้ นอกจากเพื่อยังศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนที่พบเห็นแล้ว การไม่เดินและไม่นั่งอย่างนี้ยังช่วยรักษาสรีระให้ตรงสง่างามอีกด้วย

3.2 สาเหตุแห่งความเจ็บป่วย

นอกจากการรักษาสุขภาพด้วยการพยายามตั้งกายให้ตรงในอิริยาบถต่างๆ ดังกล่าวแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังตรัสถึงสาเหตุแห่งความเจ็บป่วยไว้ 8 ประการ เพื่อให้พุทธบริษัทระวังป้องกันดังที่ได้กล่าวแล้วในบทนำ คือ

1. โรคเกิดแต่ดีให้โทษ
2. โรคเกิดแต่เสมหะให้โทษ
3. โรคเกิดแต่ลมให้โทษ
4. โรคเกิดแต่ทั้งดี เสมหะ และลมให้โทษ
5. โรคเกิดแต่ฤดูแปรปรวน
6. โรคเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ
7. โรคเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
8. โรคเกิดแต่วิบากกรรม

สาเหตุประการที่ 6 ที่ว่า โรคเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ หมายถึงโรคที่เกิดจากการบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอ โดยมีนั่งนาน หรือยืนนาน เป็นต้น⁴ กล่าวคือในบรรดาอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ถ้าดำรงอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง

¹ มหาสติปัฏฐานสูตร, ทีฆนิกาย มหาวรรค, มจร. เล่มที่ 10 ข้อ 374 หน้า 302.

² ค้นจากโปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Version 1.0

³ สุชีฟ ปุณฺณานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับประชาชน, กรุงเทพฯ หน้า 181-182

⁴ ปุตตสูตร, อรรถกถาอังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต มก. เล่มที่ 35 หน้า 256

นานเกินไป จะทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้าเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ ในอรรถกถาอธิบายไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงผ่อนคลายความปวดเมื่อยจากอิริยาบถหนึ่งด้วยอิริยาบถหนึ่ง ย่อมทรงบริหาร คือ ทรงยังอัมภพให้เป็นไปมิให้ทรุดโทรม¹ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถของพระพุทธองค์ จึงเป็นการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ

3.3 วิธีการรักษาสุขภาพด้วยดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

กิจวัตรกิจกรรมของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลายจึงช่วยแก้ปัญหาการเจ็บป่วยอันเกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ มีทั้งการนั่งสมาธิ เจริญภาวนา การบิณฑบาต การเดินจงกรม การดูแลความสะอาดวัด การทำนวักรรมหรืองานก่อสร้างและปฏิสังขรณ์อาราม การสำเร็จสี่หิสะยาสน์คือนอนตะแคงขวาอย่างมีสติ เป็นต้น การบิณฑบาตนั้นนอกจากเพื่อโปรดญาติโยม และเพื่อเลี้ยงชีพตามวิสัยของบรรพชิตแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายและเป็นการนวดเท้าอย่างดียิ่งอีกด้วย เพราะพระภิกษุต้องออกเดินด้วยเท้าเปล่าตั้งแต่เช้าตรู่เป็นระยะ 2-3 กิโลเมตรต่อวัน จึงเท่ากับได้ออกกำลังกายไปในตัว และการไม่สวมรองเท้าทำให้เท้าได้สัมผัสกับก้อนกรวด ก้อนหินโดยตรง จึงเป็นการนวดเท้าไปในตัวเช่นกัน

ส่วนการเดินจงกรมนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในจังกมสูตรว่า “ช่วยให้อาหารที่กิน ต็ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย และทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย...”² นอกจากนี้ในส่วนหนึ่งของกิจวัตรของพระภิกษุนั้นยังมีการบริหารร่างกายด้วยการ “ตัดกาย” เพื่อแก้ความเมื่อยขบ³ และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการ “บีบนวด” อีกด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ทรงผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการบีบนวดเช่นกัน ดังที่ปรากฏในชราสูตรว่า

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ปราสาทของนางวิสาขาในคารมารดา ในบุพพาราม ใกล้กรุงสาวัตถี สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกจากที่เสด็จเสวยในเวลาเย็นแล้วประทับนั่งฉินพระพุทธานุภาพในที่มีแสงแดดส่องมาจากทิศประจิมอยู่ ครั้นนั้นพระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วบีบนวดพระกายของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยฝ่ามือ”⁴

¹ มูลปริยายสูตร, อรรถกถาหมัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก มก. เล่มที่ 17 หน้า 35.

² จังกมสูตร, อังคุตตรนิคาย ปัญจกนิบาต มจร. เล่มที่ 22 ข้อ 29 หน้า 41.

³ พระวินัยปิฎก มหาวีรคัมภีร์ มก. เล่มที่ 3 ข้อ 361 หน้า 84-85. และ หน้า 121.

⁴ ชราสูตร, สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค มก. เล่มที่ 31 ข้อ 962-963 หน้า 62.

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่า กิจวัตรกิจกรรมของพระภิกษุเหล่านั้นสะท้อนให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพด้วย “ดุลยภาพบำบัด” ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำให้พระภิกษุรักษาสรีระในอิริยาบถต่างๆ ให้สมดุล คือ ให้ตรงอยู่เสมอ และพยายามปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้สมดุลกันทั้งการเดิน นั่ง ยืน นอน ไม่ดำรงอยู่ในอิริยาบถใดนานเกินไปเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังมีการบริหารร่างกายด้วยการตัดกาย มีการออกกำลังกายด้วยการบิดทบาศและเดินจงกรม มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นด้วยการนวดอีกด้วย

อย่างไรก็ตามหลักดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาลก็มีความแตกต่างกับดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบันอยู่บ้าง เช่น เรื่องท่านอน กล่าวคือ ท่านอนที่ถูกต้องตามหลักดุลยภาพบำบัดปัจจุบันในทัศนะของนายแพทย์ถาวร กาสมสัน คือ “ท่านอนหงาย” แต่ท่านอนที่ถูกต้องตามทัศนะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือ “ท่านอนตะแคงขวา” หรือ “สีหไสยาสน์” และจากการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า การนอนในท่าตะแคงขวาเป็นท่านอนที่ถูกหลักอนามัยที่สุด ดังที่ปรากฏในจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุขของ สสส. เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ.2550 ที่ผ่านมามีว่า “ท่านอนตะแคงขวา เป็นท่าที่ถูกหลักอนามัยที่สุด เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก ไม่ทำงานหนักจนเกินไป อาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ด้วย แต่ว่าคนกลับนิยมท่านอนหงายกันมากที่สุด อาจเป็นเพราะสะดวกดีและเหมาะกับร่างกาย ถ้าเลือกนอนท่านี้อาจใช้หมอนต่ำเพื่อให้ต้นคออยู่แนวระนาบเดียวกับลำตัว จะได้ไม่ปวดคอ แต่ท่านี้อาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อ กะบังลมจะกดทับปอด ทำให้หายใจไม่สะดวก คนปวดหลังก็ไม่เหมาะเพราะจะทำให้อาการรุนแรงขึ้น สำหรับท่านอนตะแคงซ้าย ช่วยลดอาการปวดหลังได้ แต่ควรกอดหมอนข้างและพาดขาไว้ เพื่อป้องกันอาการชา ส่วนท่านอนคว่ำ เป็นท่าที่ทำให้หายใจติดขัด ปวดต้นคอ เพราะต้องเงยหน้ามาทางด้านหลัง หรือบิดหมุนไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานานดังนั้นถ้าจำเป็นต้องนอนท่านี้อาจใช้หมอนรองใต้ทรงอกเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยต้นคอ”¹

แม้หลักดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาลจะมีความแตกต่างกับหลักดุลยภาพบำบัดตามทัศนะของคุณหมอถาวรอยู่บ้าง แต่โดยภาพรวมแล้วถือว่าหลักการต่างๆ สอดคล้องกันโดยมากด้วยเหตุนี้จึงอาจกล่าวได้ว่า ดุลยภาพบำบัดนั้นไม่ได้เป็นศาสตร์ใหม่แต่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล 2,500 กว่าปีแล้ว และมีการพัฒนาสืบต่อกันมาตามลำดับ วงการแพทย์สมัยปัจจุบันก็ได้ให้ความสนใจในศาสตร์นี้กันมากขึ้น โดยเฉพาะนายแพทย์ถาวร กาสมสันนั้นได้ศึกษาเรื่อง

¹ ไทยรัฐ. (2550). นอนท่าไหน ? พลอดภัยหลับสนิท. (ออนไลน์). วันที่ 28 เมษายน 2550.

ดูสภาพบำบัดมากกว่าสิบปี ทำให้คุณหมอมีความเชี่ยวชาญในด้านนี้ สามารถถ่ายทอดความรู้ที่สั่งสมมาเป็นแนวทางในการบำบัดรักษาได้อย่างละเอียด ซึ่งนักศึกษาจะได้ศึกษาในเรื่องนี้ในบทที่ 4, 5, 6 และ 7 ของภาคที่ 2 นี้เป็นลำดับต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 3 ดูสภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 3 แล้วจึงศึกษาบทที่ 4 ต่อไป

บทที่ 4

รู้ทันโรค

จากภาวะปกติของร่างกาย

เนื้อหาบทที่ 4

รู้ทันโรคจากภาวะปกติของร่างกาย

4.1 ภาวะปกติของร่างกายหมายถึงอะไร

4.2 ความเจ็บป่วยคืออะไร

4.3 ทำไมจึงต้องศึกษาภาวะปกติของร่างกาย

4.4 ร่างกายดำรงภาวะปกติได้อย่างไร

4.4.1 องค์ประกอบหลักภายในร่างกายปกติ

4.4.2 ระบบการขนส่งขององค์ประกอบหลักภายในร่างกายมีประสิทธิภาพ

4.4.3 เส้นทางทำงานของระบบการขนส่งภายในร่างกายไม่มีการปิดกั้น

4.4.4 โครงสร้างของร่างกายต้องอยู่ในภาวะสมดุล

4.5 องค์ประกอบโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย

4.6 ความเจ็บป่วยเนื่องจากโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

4.6.1 ตัวอย่างโรคต่างๆ เพราะโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

4.6.2 ความรู้พื้นฐานที่นำไปสู่ความเข้าใจของการเกิดโรค

4.6.3 ตัวอย่างและสาเหตุของการเกิดโรคที่เกิดจากการเสียดุลยภาพ

4.6.4 สาเหตุที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุล

แนวคิด

1. ภาวะปกติของร่างกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายไม่เจ็บป่วย ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ตามธรรมชาติ
2. ความเจ็บป่วย คือ ภาวะที่ระบบและกลไกการทำงานต่างๆ ภายในส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกายไม่สามารถดำเนินไปตามปกติได้
3. สาเหตุที่ต้องศึกษาภาวะปกติของร่างกายคือ เพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัยและกลไกที่ทำให้ร่างกายเป็นปกติ และเพื่อประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรักษาร่างกายให้เป็นปกติอยู่เสมอ
4. การที่ร่างกายจะดำรงภาวะปกติได้นั้นอวัยวะทุกส่วนจะต้องทำงานพร้อมกันเป็นปกติ และต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี
5. โครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย ประกอบด้วย กระดูกที่มีรูปร่างและขนาดต่างๆ เรียงเชื่อมต่อกันทั้งหมดถึง 206 ชิ้น โดยมีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ทำหน้าที่เป็นตัวดึงและยึดกระดูกเหล่านั้น ให้สามารถทรงตัวอยู่ได้ การที่ร่างกายจะบิดหรือเอียงไปทางไหน จะเคลื่อนไหวไปทางใด อยู่ที่กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทั้งสิ้น
6. เมื่อโครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุล จะเป็นปัจจัยหลักในการปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ อวัยวะที่ได้รับผลกระทบนั้นก็ทำงานผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ คุณค่าร่างกายให้ได้รับความทุกข์ทรมาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาทราบว่า ภาวะปกติของร่างกาย เป็นอย่างไร และภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วย เป็นอย่างไร
2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบเหตุผลว่า ทำไมจึงต้องศึกษาภาวะปกติของร่างกาย และร่างกายจะดำรงภาวะปกติได้อย่างไร
3. เพื่อให้ นักศึกษาทราบว่า โครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย ประกอบด้วยอะไรบ้าง
4. เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักว่า เมื่อโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล จะเป็นสาเหตุสำคัญแห่งความเจ็บป่วย และจะได้ระมัดระวังไม่ให้โครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

บทที่ 4

รู้ทันโรคจากภาวะปกติของร่างกาย

4.1 ภาวะปกติของร่างกายหมายถึงอะไร

ภาวะปกติของร่างกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายไม่เจ็บป่วย ระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ตามธรรมชาติ

ตามธรรมชาตินั้น อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เจริญเติบโต และพัฒนาเปลี่ยนแปลงไป พร้อมๆ กับระบบและกลไกการทำงานที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลตนเองให้มีชีวิต รอดอยู่อย่างเป็นปกติสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บไปจนตลอดอายุขัย

4.2 ความเจ็บป่วยคืออะไร

ความเจ็บป่วย คือ ภาวะที่ระบบและกลไกการทำงานต่างๆ ภายในส่วนใดส่วนหนึ่งหรือ หลายส่วนของร่างกาย ไม่สามารถดำเนินไปตามปกติได้ อย่างไรก็ตาม เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด ความเจ็บป่วยนั้น อาจมาจากทั้งปัจจัยภายนอกร่างกาย และปัจจัยภายในร่างกาย

เหตุปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่ เชื้อโรคต่างๆ อาหารการกิน (ตั้งแต่กินอาหารมากเกินไป กินอาหารไม่เพียงพอ กินอาหารไม่มีประโยชน์) สารเคมี สารมีพิษต่างๆ รวมทั้ง ร่างกายถูกกระทบกระแทก (รถชน หกล้ม ฯลฯ) ตลอดจนสิ่งแวดล้อมไม่ดี อากาศไม่บริสุทธิ์ เป็นต้น เหตุปัจจัยภายนอกเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ เพราะทำให้ เซลล์และเนื้อเยื่อผิดปกติจนทำให้ระบบหรือกลไกการทำงานภายในร่างกายบกพร่องผิดปกติไป

เหตุปัจจัยภายในร่างกาย การที่จะเข้าใจเหตุปัจจัยภายในได้ชัดเจนนั้น จำเป็นต้อง ทราบความจริงว่าธรรมชาติได้สร้างร่างกายให้สามารถรองรับการเปลี่ยนแปลงปัจจัยภายนอกได้ ระดับหนึ่งทีเดียว เช่น เรื่องอาหาร คนเราสามารถอดอาหารได้เป็นสัปดาห์ก็ไม่ตาย หรือ คนผ่าเอสกิโมแทบจะไม่เคยกินผักเลย กินแต่เนื้อ กินแต่ปลาเขาก็มีชีวิตอยู่ได้เป็นต้น นั่นแสดงว่า ระบบและกลไกภายในร่างกายที่อยู่ในภาวะปกติ ย่อมมีความสามารถและความพยายามใน การปรับตัว พัฒนาตัวเอง ต่อสู้กับเหตุปัจจัยภายนอก เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด เมื่อเข้าใจความจริง ดังนี้แล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า ระบบและกลไกภายในร่างกายถ้าหากเกิดความผิดปกติเสียเอง แม้จะไม่มีปัจจัยภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็ย่อมส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยขึ้นได้เช่นกัน

เพราะฉะนั้น เมื่อระบบและกลไกต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เป็นปกติ อยู่เสมอจึงถือได้ว่าเป็นปัจจัยภายในร่างกายที่สำคัญในการคุ้มครองป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ผลก็คือ ร่างกายของเราจะสามารถดำรงอยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา

4.3 ทำไมจึงต้องศึกษาภาวะปกติของร่างกาย

1. เพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัยและกลไกที่ทำให้ร่างกายเป็นปกติ

คนส่วนใหญ่ เวลาพูดถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ก็มักจะไปมองว่ากินอาหารอย่างไร ออกกำลังกายอย่างไร เป็นต้น

แม้ในตำราแพทย์ โดยทั่วไปก็จะกล่าวเฉพาะลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ อีกทั้ง มักเห็นว่า โรคเกิดมาได้อย่างไร ตัวอย่างเช่น โรคปวดข้อ ก็อธิบายว่า โรคนี้เกิดจากข้ออักเสบ หรือข้อเสื่อม คือ บอกสาเหตุของโรคทันทีโดยมิได้มีการอธิบายให้เข้าใจถึงสภาพธรรมชาติของข้อ ในขณะที่ยังไม่เกิดอาการปวดว่ามีการทำงานตามปกติเป็นอย่างไรเช่นเมื่อเข้าข้างซ้ายเกิดอาการปวดขึ้นก็ไม่มีคำอธิบายว่า ทำไมก่อนหน้านี้ เข้าข้างซ้ายจึงไม่ปวด หรือทำไมเข้าข้างขวาขณะนี้ จึงไม่ปวดดังเช่นเข้าข้างซ้าย เป็นต้น คือ ไม่มีการอธิบายว่า อวัยวะต่างๆ ทำงานกันอย่างไร จึงได้เป็นปกติ อีกทั้งยังไม่พบว่า ได้มีการศึกษาเรื่องเหล่านี้กันอย่างจริงจัง

จากการถามคำถามว่า “ทำไม” ซ้ำๆ ย้ำๆ นี้เองจึงทำให้เกิดแนวการศึกษาในมุมมองใหม่ มองกลับเข้าไปให้ถึงแก่นว่า ร่างกายคนเราทำงานกันอย่างไร จึงส่งผลให้สุขภาพดีเป็นปกติได้

2. เพื่อประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรักษาร่างกาย ให้เป็นปกติอยู่เสมอ

การที่คนเราจะสามารถป้องกันและรักษาร่างกายให้เป็นปกติอยู่เสมอได้จำเป็นต้องเข้าใจ หลักสำคัญที่ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ในภาวะปกติเข้าใจว่าภาวะปกติของร่างกายมีระบบการทำงาน อย่างไร ถ้าการทำงานของร่างกายออกนอกกระบวนการทำงานปกติเมื่อใด ร่างกายก็จะเกิด อาการเจ็บป่วยขึ้นเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นเพื่อที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย หรือเมื่อเกิด การเจ็บป่วยขึ้นแล้วก็ต้องย้อนกลับไปศึกษาทบทวนให้เข้าใจความจริงตามธรรมชาติดังกล่าว แล้วปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับหลักการและระบบการทำงานของร่างกายปกติ ความเจ็บป่วย ก็จะไม่เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะหายไป แม้ไม่หายขาด ก็ย่อมจะทุเลาลงอย่างแน่นอน

4.4 ร่างกายดำรงภาวะปกติได้อย่างไร

การที่ร่างกายจะดำรงภาวะปกติได้นั้น อวัยวะทุกส่วนจะต้องทำงานพร้อมกันเป็นปกติ และต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี เมื่อเจาะลึกเข้าไปถึงหน่วยย่อยภายในของอวัยวะแต่ละอย่าง จะพบว่า เซลล์ทุกเซลล์ต้องทำงานเป็นปกติด้วย อีกทั้งเซลล์ทุกเซลล์เหล่านั้น ก็ต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีเช่นกัน

การที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งเซลล์ทุกเซลล์จะทำงานได้อย่างสมบูรณ์เป็นปกติ ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลักสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

4.4.1 องค์ประกอบหลักภายในร่างกายปกติ

องค์ประกอบหลักภายในร่างกายที่จะช่วยสนับสนุนให้เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบทั้งหลาย สามารถทำหน้าที่ในสภาพปกติได้อย่างต่อเนื่อง มีพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1) มีสารอาหาร น้ำ และออกซิเจนหล่อเลี้ยงร่างกายในปริมาณเพียงพอ

สารอาหาร น้ำ และออกซิเจนเป็นวัตถุดิบที่สำคัญ ในการแปรเปลี่ยนเป็นพลังงาน เพื่อไปขับเคลื่อนเซลล์ให้เกิดการทำงานของอวัยวะ ส่งผลเป็นการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้น เซลล์จึงต้องได้รับสารอาหาร น้ำและออกซิเจนอย่างเพียงพอต่อเนื่องและทั่วถึง ส่วนปริมาณความต้องการจะมากหรือน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายขณะนั้นๆ

2) มีการกำจัดของเสียทิ้งทันที่

ในขณะที่ร่างกายแปรเปลี่ยนวัตถุดิบเป็นพลังงาน จะต้องมีการของเสียเกิดขึ้นทุกครั้ง ซึ่งของเสียจากกระบวนการชีววิทยาเหล่านี้จะต้องถูกระบายออกจากเซลล์เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ อย่างทันการ เซลล์เหล่านั้นจึงจะไม่แช่อยู่ในของเสีย และทำงานต่อไปได้เป็นปกติ แต่ถ้ามีของเสียส่วนใดส่วนหนึ่งระบายออกไม่ได้ หรือได้แต่เข้าไป เซลล์ก็จมของเสีย ล้าล้าของเสียแล้วตายในที่สุด

3) มีการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างกันตลอดเวลา

การสื่อสารส่งสัญญาณสั่งการทำงานระหว่างเซลล์ต่อเซลล์ เนื้อเยื่อต่อเนื้อเยื่อ อวัยวะต่ออวัยวะ และระบบต่อระบบต่างๆ ต้องมีความสัมพันธ์กันตลอดเวลา เพราะถึงแม้แต่ละส่วนจะทำงานของตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ หากไม่สัมพันธ์กัน ก็จะเกิดการกระทบกระทั่งกันเอง ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น การขยับนิ้วมือ เมื่อก่อนนิ้วหนึ่งนิ้ว เซลล์ต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่ขับเคลื่อนให้กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่งอนิ้วหดตัว พร้อมกันนี้กล้ามเนื้ออีกด้านหนึ่งจำเป็นต้องหย่อนลง ถ้ากล้ามเนื้อด้านหน้าหดตัว และด้านหลังก็หดตัวด้วยไม่ยอมคลาย เราก็จะงอนิ้วไม่ได้ กลายเป็นกล้ามเนื้อสู้กันเอง เราก็จะรู้สึกเจ็บ

ความบกพร่องขององค์ประกอบหลักพื้นฐานภายในร่างกายที่สำคัญทั้ง 3 ประการดังกล่าว แม้บกพร่องเพียงประการเดียว ก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะ หรือ ระบบนั้นๆ ได้ อาจไม่ถึงกับทำให้อวัยวะเสียหายทันที แต่นานๆ ไปก็อาจเกิดความเสียหายได้ ดังนั้น ปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้คนเราเจ็บป่วย ก็คือ องค์ประกอบหลักภายในร่างกาย 3 ประการ ดังกล่าวทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน

4.4.2 ระบบการขนส่งขององค์ประกอบหลักภายในร่างกายมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบหลักทั้ง 3 ประการดังกล่าวในข้อ 4.4.1 นั้น ไม่สามารถเคลื่อนที่ไปได้ด้วยตัวเอง ร่างกายจึงต้องมีระบบการขนส่ง 3 ระบบ ดังนี้

1) **ระบบหล่อเลี้ยงบำรุง** กระแสเลือดในเส้นเลือดแดงมีหน้าที่นำอาหาร น้ำ และ ออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย ถ้าเลือดไปไม่ถึง ณ ที่ใด ที่นั้นก็ขาดอาหาร น้ำ และ ออกซิเจน ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา

2) **ระบบกำจัดของเสีย** ท่อน้ำเหลืองและเส้นเลือดดำ มีหน้าที่ระบายของเสียต่างๆ ในร่างกาย โดยนำไปทำลายตามระบบของร่างกาย แต่ถ้าตรงไหนน้ำเหลืองและเลือดดำ ไม่สามารถไหลผ่านหรือคั่งค้าง ของเสียก็ระบายออกมาไม่ได้

3) **ระบบการสื่อสารสัมพันธ์** ร่างกายมีการสื่อสารสัมพันธ์ด้วยการส่งสัญญาณสั่งการ ทำงาน 2 ทาง คือ

3.1) โดยผ่านเส้นประสาท

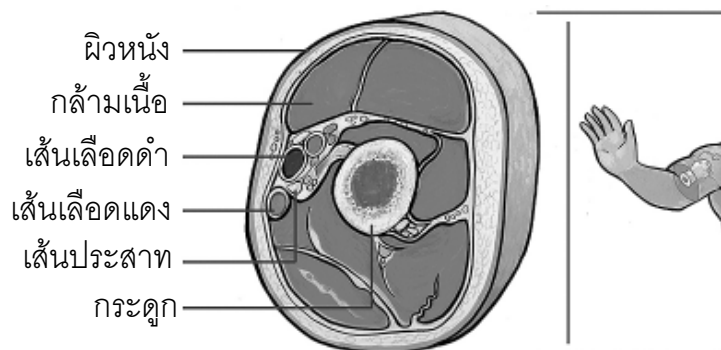
3.2) โดยอาศัยฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนก็ไปกับเลือดและน้ำเหลือง

สำหรับการสื่อสารสัมพันธ์โดยอาศัยเส้นประสาทนั้น เนื่องจากเส้นประสาทมีเซลล์ที่มีชีวิต เป็นส่วนประกอบ การที่จะทำงานได้ปกติต้องได้รับอาหาร น้ำ และออกซิเจนอย่างเพียงพอ และมีการระบายของเสียอย่างทันทั่วทั้งที่เช่นกัน เพราะฉะนั้นถ้าบริเวณใดการไหลเวียนถูกปิดกั้น เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ น้ำเหลืองก็เข้าไปไม่ทั่วถึง เส้นประสาทในบริเวณนั้นก็ได้รับอาหาร และออกซิเจนไม่เพียงพอ ขณะเดียวกันการระบายของเสียออกก็จะทำได้ไม่สมบูรณ์ มีผลให้การส่งสัญญาณสื่อสารบกพร่อง

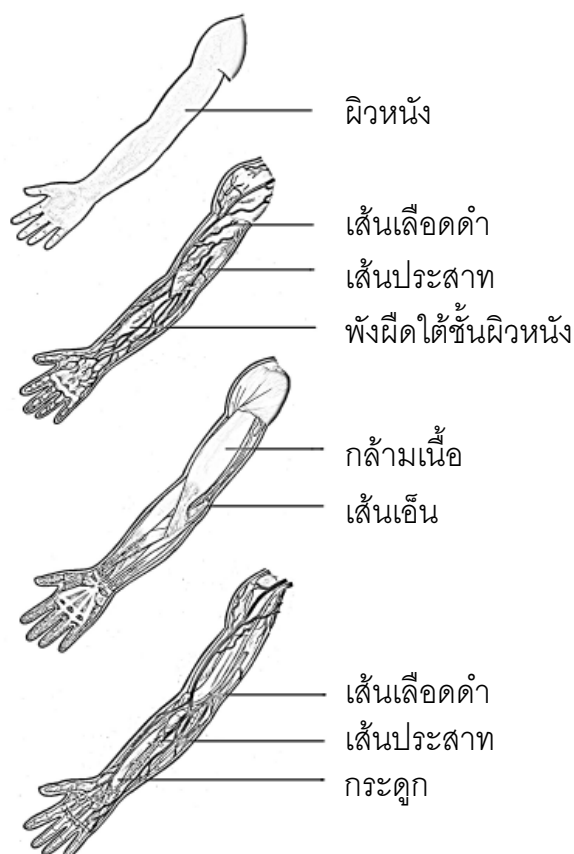
ดังนั้น ถ้าระบบการขนส่งขององค์ประกอบหลักภายในร่างกายมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ ระบบหล่อเลี้ยงบำรุงดำเนินไปได้ตลอดทั่วสรรพางค์กาย ระบบกำจัดของเสียปราศจากปัญหา การติดขัดคั่งค้าง ระบบการสื่อสารสัมพันธ์สามารถส่งสัญญาณสั่งงานได้ทั่วถึง ทุกๆ เซลล์ ก็จะสนับสนุนให้องค์ประกอบหลักภายในร่างกายทั้ง 3 ประการ ในข้อ 4.4.1 ทำหน้าที่ได้ สมบูรณ์ครบถ้วน

4.4.3 เส้นทางทำงานของระบบการขนส่งภายในร่างกายไม่มีการปิดกั้น

เส้นทางการขนส่งทุกเส้นในระบบการขนส่งขององค์ประกอบหลักภายในร่างกายทั้ง 3 ระบบ ไม่ว่าจะเป็นการไหลเวียนของเส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ ท่อน้ำเหลือง รวมทั้งการส่งสัญญาณทางเส้นประสาทและฮอร์โมน ตามปกตินั้นต้องผ่านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น (กลุ่มเส้นใยที่รวมกันเป็นมัด ยึดปลายกล้ามเนื้อให้เชื่อมโยงกับกระดูก) และพังผืดที่มีอยู่โดยตลอดทั่วร่างกาย



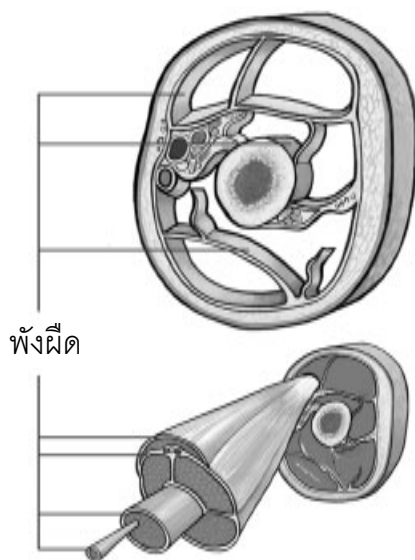
รูปที่ 4 - 1 ภาพตัดขวางของแขน



รูปที่ 4 - 2 แสดงการผ่าตัดส่วนประกอบของร่างกาย ออกทีละชั้น

พังผืด คืออะไร

พังผืด คือ เยื่อเหนียวบางๆ ที่อยู่ใต้ผิวหนัง ทำหน้าที่ห่อหุ้มกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่างๆ ส่วนในร่างกายให้ยึดติดกันเป็นมัดๆ เมื่อตัดตามขวางของกล้ามเนื้อแต่ละมัด ก็จะพบว่า กล้ามเนื้อทุกมัดมีพังผืดหุ้มอยู่ รวมทั้งกระดูกน้อยใหญ่ทั่วสรรพางค์กายก็มีพังผืดห่อหุ้มเช่นเดียวกัน



รูปที่ 4 - 3 ภาพตัดขวางของแขนแสดงการห่อหุ้มของพังผืด

ถ้ากล้ามเนื้อไม่มีพังผืดหุ้ม เวลากล้ามเนื้อหดตัวมันก็จะละ เนื่องจากไม่มีอะไรมายึดให้มันเกาะติดกัน กล้ามเนื้อที่หุ้มกระดูกสามารถรัดติดกับกระดูกได้ก็เพราะพังผืดนี้เอง ถ้าขาดพังผืดมาช่วยรัดไว้แล้ว เวลาที่กล้ามเนื้อหดตัว กล้ามเนื้อก็จะกระจัดกระจายกันไปคนละทิศละทาง

ด้วยเหตุที่พังผืดเกิดขึ้นก่อนกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก มันจึงสามารถขยายตัวหุ้มไปเรื่อยๆ ดังกล่าวได้ แม้กระทั่งเยื่อที่ยึดอวัยวะภายในทั้งหลาย นับตั้งแต่สมอง หัวใจ ปอด ลำไส้ ฯลฯ ให้ติดกับผนังด้านในส่วนต่างๆ ของร่างกายก็คือ พังผืดชนิดเดียวกันที่ขยายตัวห่อหุ้มอย่างต่อเนื่อง ต่างกันตรงพังผืดที่หุ้มกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และกระดูกมีความเหนียวและหนากว่า จึงมักเรียกพังผืดที่หุ้มอวัยวะภายในว่า “เนื้อเยื่อยึดเหนี่ยว”

ดังนั้น เส้นทางการขนส่งขององค์ประกอบหลัก ภายในร่างกายทั้ง 3 ระบบ จะมีความคล่องตัวและมีประสิทธิภาพสมบูรณ์เต็มที่ ก็ต่อเมื่อไม่มีการปิดกั้นจากกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด

4.4.4 โครงสร้างของร่างกายต้องอยู่ในภาวะสมดุล

กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของโครงสร้างของร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดจะสามารถทำงานได้เป็นปกติโดยไม่ไปปิดกั้นเส้นทางทำงานของระบบการขนส่งภายในร่างกาย นั่นก็คือ โครงสร้างของร่างกายต้องอยู่ในภาวะสมดุลตามปกติด้วย

4.5 องค์ประกอบโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย

โครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย คือ โครงกระดูก ซึ่งประกอบด้วยกระดูกที่มีรูปร่างและขนาดต่างๆ เรียงเชื่อมต่อกันทั้งหมดถึง 206 ชิ้น



รูปที่ 4 - 4 โครงกระดูก

โดยมีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ทำหน้าที่เป็นตัวดึง และยึดกระดูกเหล่านั้นให้สามารถทรงตัวอยู่ได้ การที่ร่างกายจะบิดหรือเอียงไปทางไหน จะเคลื่อนไหวไปทางใดอยู่ที่กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นทั้งสิ้น เพราะกระดูกเคลื่อนไหวด้วยตัวมันเองไม่ได้ ตั้งอยู่ด้วยตัวมันเองก็ไม่ได้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด จึงเป็นตัวหลักสำคัญในการที่จะทำให้โครงกระดูกนั้นทรงตัวอยู่ได้

โครงสร้างของร่างกายนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับหุ่นชัก จะต่างกันก็ตรงที่สายชักของร่างกายไม่ใช่เชือกเหมือนหุ่น แต่เป็นกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่อยู่ข้างในทั้งหมด พังผืดเป็นสายโยงกระดูกแต่ละท่อนเป็นเสมือนแกน ที่ทำให้ร่างกายแต่ละส่วนคงรูปอยู่ได้ สำหรับข้อต่อต่างๆ ก็ช่วยให้เกิดการพับได้ งอได้ ลองนึกถึงหุ่นที่เขาสอด เมื่อเขาดึงสายนี้ ยกสายนั้น หุ่นก็เคลื่อนไหว แต่ร่างกายคนเรามีกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตั้งอยู่ภายใน อีกทั้งต้องดึงอย่างสัมพันธ์กันด้วยจึงจะเกิดการเคลื่อนไหวได้

จากการเปรียบเทียบร่างกายกับหุ่นชัก ย่อมทำให้เราเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่าถ้ากล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดทำงานได้อย่างสมดุลกัน ก็จะส่งผลให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ ในทำนองเดียวกัน ถ้าทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล ก็จะมีผลให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดทำงานได้อย่างปกติ

ธรรมชาติได้สร้างร่างกายให้มีโครงสร้างที่ยึดโยงกันอย่างมีความสมดุลอยู่ในตัวมันเอง เราจะขยับแขนขยับขา จะเอียงซ้าย เอียงขวา กล้ามเนื้อก็จะหดจะคลายอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน เมื่อตรงไหนตึงผิดปกติหน่อยร่างกายก็จะขยับโดยอัตโนมัติ จะเตือนตัวเองตลอดเวลา จะยืดหยุ่นตลอดเวลาเพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้ ระบบการขนส่งต่างๆ จึงทำงานได้อย่างสะดวก

สรุปได้ว่า เมื่อโครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุล ย่อมส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เพราะอวัยวะและระบบต่างๆ สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.6 ความเจ็บป่วยเนื่องจากโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

ถ้าเปรียบเทียบร่างกายกับรถยนต์ โครงกระดูกเปรียบเหมือนแชสซีของรถยนต์ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและพังผืดเปรียบเสมือนตัวถังของรถยนต์ ถ้าแชสซีบิด ตัวถังก็บิดตามไปด้วย เวลาเคลื่อนไปล้อก็ไม่ตรงเพราะรถเสียศูนย์ ในทำนองเดียวกัน ถ้าโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล ความผิดปกติ คือ ความเจ็บป่วย ย่อมเกิดขึ้นแก่คนเรา

เนื่องจากคนเรามีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด จึงต้องมีการยืดๆ หดๆ อยู่ตลอดเวลา โดยปกติกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด เมื่อหดตัวในช่วงเวลาหนึ่งแล้วก็จะคลายโดยอัตโนมัติ ทำให้ช่วงเวลาปกติที่หดตัวแม้การไหลเวียนต่างๆ ถูกปิดกั้นอยู่ก็ตาม การทำงานของร่างกายก็ยังเป็นไปได้ตามปกติ แต่ถ้าหดแล้วไม่คลาย การไหลเวียนต่างๆ ถูกปิดกั้นตลอดเวลา การทำงานของร่างกายก็ผิดปกติ ทำนองเดียวกับการหายใจเข้า-ออก ก็มีจังหวะตามธรรมชาติ ขณะที่หายใจออกหรือกลั้นหายใจปอดก็ยังมียอกซิเจนสำรองให้ร่างกายใช้งานได้ตามปกติอยู่ได้

นานในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ถ้าหากขาดออกซิเจนนานเกินไป จนที่สำรองไว้หมด การทำงานของปอดก็มีปัญหา ร่างกายก็เกิดความผิดปกติตามมา

ถ้าโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล ก็จะทำให้แรงดึงรั้ง ทั้งกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและพังผืดอยู่ตลอดเวลาของการเสียสมดุลนั้นทำให้การไหลเวียนถูกปิดกั้นเส้นเลือดและท่อน้ำเหลืองถูกบีบรัด มีผลให้การไหลเวียนไปยังเส้นประสาทก็บกพร่องตามไปด้วย เส้นประสาทจึงไม่สามารถส่งสัญญาณได้ตามปกติ อวัยวะที่ถูกปิดกั้นดังกล่าวเป็นเวลานาน อวัยวะนั้นก็ทำงานผิดปกติ

ยิ่งกว่านั้น ปัญหาการดึงรั้งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดที่เกิดขึ้น ณ จุดใดจุดหนึ่งยังสามารถส่งผลกระทบไปถึงจุดอื่นๆ ทั้งร่างกายได้อีกด้วย ทั้งนี้เพราะพังผืดเป็นแผ่นที่เชื่อมโยงไปทั่วร่างกายหากเปรียบเทียบพังผืดเหมือนเสื้อที่กำลังใส่อยู่เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งถูกดึง ส่วนอื่นก็พลอยถูกดึงรั้งตามไปด้วย ดังนั้นเมื่อมีการดึงรั้งของพังผืดเกิดขึ้น ณ จุดใด ย่อมจะสามารถส่งผลกระทบไปยังจุดอื่นได้ด้วย

โครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุลจะเป็นปัจจัยหลักในการปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ อวัยวะที่ได้รับผลกระทบนั้น ก็ทำงานผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย เกิดเป็นโรคต่างๆ คุณความร่างกายให้ได้รับความทุกข์ทรมาน

4.6.1 ตัวอย่างโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

สาเหตุของการเกิดโรคที่ได้กล่าวมาแล้วในบทแรก มีทั้งสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยภายนอกเช่น การได้รับเชื้อโรค การได้รับสารพิษ เป็นต้น และสาเหตุจากปัจจัยภายในตัวของเราเอง ได้แก่ การทำงานผิดปกติของอวัยวะต่างๆ อันเนื่องมาจากโครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุล

โรคที่เกิดจากการเสียสมดุลมีได้สารพัดรูปแบบ แล้วแต่ว่าเส้นประสาทหรือเส้นเลือดส่วนไหนได้รับผลกระทบ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของโรคและอาการป่วยไข้ซึ่งเกิดจากโครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุล

1) **อาการปวดต่างๆ** เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดคอ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดประสาท เป็นต้น

2) **โรคเกี่ยวกับตา หู คอ จมูก** เช่น ตาแห้ง ตาระคายเคืองเรื้อรัง ตาแพ้แสง เจ็บคอบ่อย หรือเรื้อรัง ปัญหาบางอย่างเกี่ยวกับการได้ยินและการทรงตัว อาการคัดจมูกน้ำมูกไหล แบบที่เรียกว่า ภูมิแพ้ เป็นต้น

3) **โรคเกี่ยวกับกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ** เช่น ปวดข้อ ข้อเสื่อม ข้อกระดูกคอหรือกระดูกสันหลังเสื่อม ปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีโรคและอาการอื่นๆ อีก เช่น อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยง่าย ปวดเมื่อย ท้องอืด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หอบหืด โรคกระเพาะ พาร์กินสัน เป็นต้น

4.6.2 ความรู้พื้นฐานที่นำไปสู่ความเข้าใจของการเกิดโรค

การที่จะเข้าใจถึงการเกิดโรคต่างๆ ได้โดยง่าย จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานบางประการ คือ

1) ความรู้พื้นฐานเรื่องอาการปวด

ถ้าพิจารณาตามหลักสรีรวิทยาก็สามารถอธิบายได้ว่า อาการที่คนเรารู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้นเพราะเนื้อเยื่อในบริเวณที่เจ็บปวดขาดเลือดไปเลี้ยง และกำลังเกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อบริเวณนั้น เช่น กำลังอักเสบหรือกำลังถูกทำลาย ระบบประสาทจึงส่งสัญญาณเตือนเพื่อให้ร่างกายหาทางแก้ไข

2) ความรู้พื้นฐานเรื่องระบบประสาท

ระบบประสาทในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยสมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาท โดยสมองและไขสันหลังทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการควบคุมการทำงานของร่างกาย อาศัยการสื่อสารส่งสัญญาณผ่านไปตามเส้นประสาท ซึ่งเส้นประสาทจะแยกออกจากศูนย์กลางไปเป็นคู่ๆ เส้นประสาทที่แยกออกทางด้านซ้ายจะไปเลี้ยงร่างกายทางด้านซ้าย ส่วนเส้นประสาทที่แยกออกทางด้านขวาก็จะไปเลี้ยงร่างกายทางด้านขวา แต่ละคู่มิ่วัยวะเป้าหมายที่กำหนดไว้ชัดเจน

องค์ประกอบเส้นประสาทแต่ละคู่

เส้นประสาทแต่ละคู่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เส้นประสาทสมอง ได้แก่ เส้นประสาทที่แยกออกจากส่วนต่างๆ ของสมอง มีทั้งหมด 12 คู่ แยกไปตามอวัยวะต่างๆ ของส่วนหัวและคอ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กล่องเสียง กล้ามเนื้อบนใบหน้า เป็นต้น แต่มีพิเศษอยู่คู่หนึ่ง นอกจากเลี้ยงอวัยวะส่วนดังกล่าวแล้วยังแยกไปเลี้ยงอวัยวะภายในช่องอกและช่องท้องด้วย

ส่วนที่ 2 เส้นประสาทไขสันหลัง ได้แก่ เส้นประสาทที่ออกจากไขสันหลังตั้งแต่ระดับต้นคอจนถึงก้นกบ มีทั้งหมด 31 คู่ แยกไปตามอวัยวะต่างๆ ของส่วนคอ ลำตัว แขน ขา และอวัยวะภายใน



รูปที่ 4 - 5 เส้นประสาทที่แยกไปตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

หน้าที่เส้นประสาทแต่ละคู่

เส้นประสาทแต่ละคู่ มีการแบ่งหน้าที่ในการควบคุม การทำงานของอวัยวะต่างๆ เป็น 3 หน้าที่ คือ

1) นำกระแสประสาทรับความรู้สึกต่างๆ เข้าสู่ระบบประสาทศูนย์กลาง เช่น เจ็บ ปวด ร้อน เย็น เป็นต้น

2) นำคำสั่งเกี่ยวกับการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งการสั่งการทำงานถูกควบคุมภายใต้อำนาจจิตใจ

3) นำคำสั่งเกี่ยวกับการควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร เป็นต้น ให้ทำงานอย่างสมดุลภายในร่างกาย รวมถึงการทำงานของระบบต่างๆ ขณะกำลังหลับ ซึ่งการสั่งการทำงานเกิดขึ้นเองนอกอำนาจจิตใจ เรียกว่า “ระบบประสาทอัตโนมัติ”

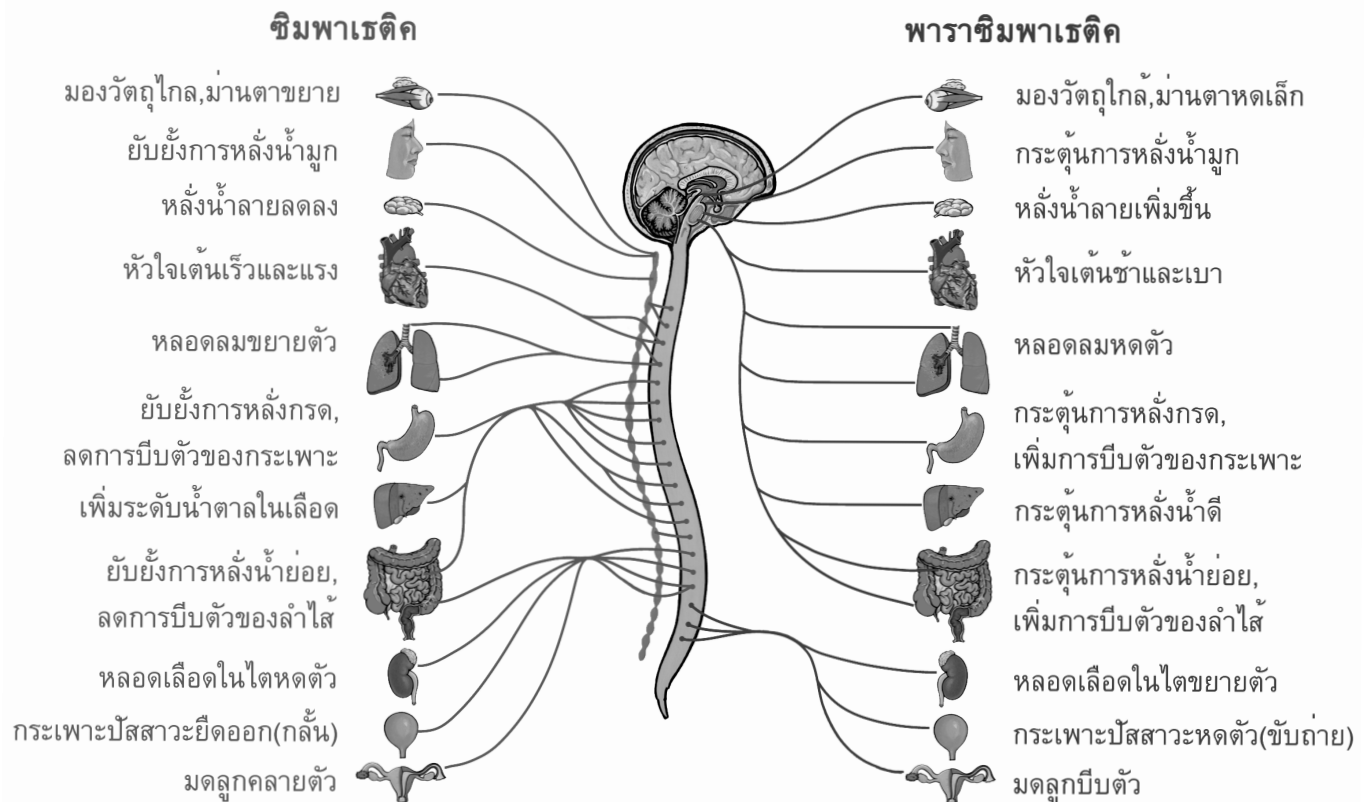
ระบบประสาทอัตโนมัติ แบ่งออกเป็น 2 ระบบใหญ่ คือ

1) **พาราซิมพาเทติก** ระบบประสาทนี้จะคู่ขนานไปกับเส้นประสาทบางคู่ที่แยกออกมาจากสมอง และที่แยกออกมาจากไขสันหลัง ผ่านสองข้างกระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บ

2) **ซิมพาเทติก** ระบบประสาทนี้พบในเส้นประสาทที่แยกออกมาจากไขสันหลัง เมื่อผ่านช่องของกระดูกสันหลังทั้งสองข้างแล้วก็จะมาผ่านปมประสาทที่มีการเชื่อมประสานกันของเส้นประสาท ซึ่งอยู่ชิดตลอดแนวของกระดูกสันหลัง โดยส่งสัญญาณผ่านปมประสาทตั้งแต่ระดับท้ายทอยไปถึงระดับเอว

อวัยวะแต่ละแห่งที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ พาราซิมพาเทติกและซิมพาเทติก จะทำหน้าที่ควบคุมการทำงานร่วมกันไปเสมอ แต่จะทำหน้าที่ตรงข้ามกัน กล่าวคือ อวัยวะบางแห่ง ซิมพาเทติกทำหน้าที่กระตุ้น ในขณะที่พาราซิมพาเทติก ทำหน้าที่ยับยั้งอวัยวะบางแห่ง ซิมพาเทติกทำหน้าที่ยับยั้ง ในขณะที่พาราซิมพาเทติกทำหน้าที่กระตุ้น ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เราวิ่ง ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก ซิมพาเทติกก็จะกระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดโลหิตเร็วและแรงขึ้นเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย เมื่อหยุดวิ่ง ร่างกายใช้พลังงานน้อยลง พาราซิมพาเทติกก็จะทำหน้าที่ชะลอหัวใจให้สูบฉีดช้าลงและค่อยๆ กลับมาสู่การสูบฉีดโลหิตในภาวะปกติ เป็นต้น โดยสามารถสรุปการทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่างๆ ของระบบประสาทอัตโนมัติ ดังแสดงในรูปที่ 4 - 6

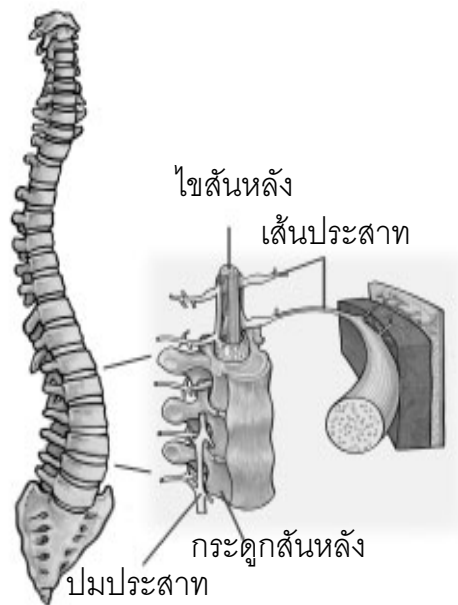
การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติต่ออวัยวะต่างๆ



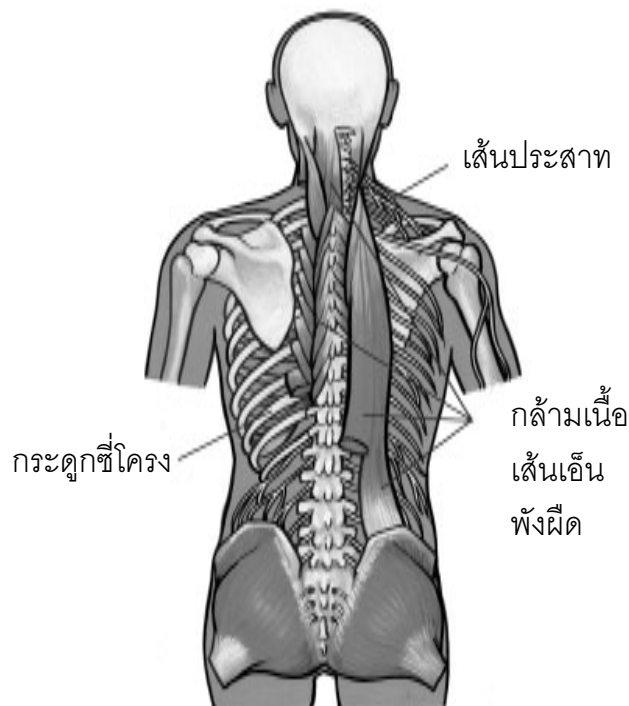
รูปที่ 4 - 6 การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติต่ออวัยวะต่างๆ

3. ความรู้พื้นฐานเรื่องโครงสร้างกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังแต่ละปล้องที่เชื่อมต่อกันแล้ว จะมีช่องว่าง ซึ่งเป็นที่ออกของเส้นประสาท แต่ละคู่ที่แตกออกมาจากไขสันหลัง



รูปที่ 4 - 7 แสดงการแตกออกของเส้นประสาทจากไขสันหลัง



รูปที่ 4 - 8 แสดงการแทรกของเส้นประสาทผ่านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตลอดแนวกระดูกสันหลัง

เมื่อเส้นประสาทคู่ต่างๆ ที่แตกออกมาจากไขสันหลัง ผ่านออกมาจากช่องว่างของกระดูกสันหลังแล้วจะต้องแทรกผ่านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดที่คอยยึดโยงตลอดแนวของกระดูกสันหลังแล้ว แต่ละคู่ก็จะแผ่ไปยังอวัยวะต่างๆ ในบริเวณที่มันทำหน้าที่ทั้งการสั่งการทำงาน ภายใต้อำนาจจิตใจ และการทำงานนอกอำนาจจิตใจหรือแบบอัตโนมัติ ซึ่งกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และพังผืดตลอดแนวทั้งสองข้างของกระดูกสันหลังนี้ จะทำหน้าที่รักษาสมดุลของโครงสร้าง และการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง

จากความรู้พื้นฐานทั้งหมดที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่า ถ้าโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล โดยเฉพาะที่แกนของกระดูกสันหลัง มีการเกร็งของกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังเกิดขึ้น ในบริเวณใดก็ตาม กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ตามแนวกระดูกสันหลังนี้จะมีการดึงรั้งกันเกิดขึ้น จึงเป็นเหตุให้การไหลเวียนถูกปิดกั้น และการไหลเวียนของเส้นประสาทที่ผ่านออกมาจาก ช่องว่างของกระดูกสันหลังบริเวณนั้นก็จะบกพร่องตามไปด้วย การส่งสัญญาณจึงบกพร่อง

เส้นประสาทคู่ต่างๆ ที่ผ่านออกมาจากช่องว่างของกระดูกสันหลัง ถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการส่งสัญญาณไปสู่อวัยวะต่างๆ ทั้งการทำงานภายใต้อำนาจจิตใจและการทำงานนอกอำนาจจิตใจหรือแบบอัตโนมัติ เมื่อเกิดการปิดกั้น การส่งสัญญาณสั่งการทำงานที่ต้นทางเสียแล้ว อวัยวะต่างๆ ที่อยู่ระหว่างทางและปลายทาง ย่อมได้รับผลกระทบ ยิ่งนานเท่าไร ก็ยิ่งเสียหายมากเท่านั้น ทำนองเดียวกับกิ่งไม้ใหญ่ที่หักร่องแรงคาดัน ใบไม้หรือผลของกิ่งนั้นย่อมค่อยๆ เที้ยวแห้งไปตามลำดับ และโดยเหตุที่ระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติกผ่านออกมาจากใต้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตลอดแนวของกระดูกสันหลัง จึงมี โอกาสถูกปิดกั้นและทำให้เกิดความผิดปกติในการควบคุมการทำงานแบบซิมพาเทติกได้มากกว่า พาราซิมพาเทติกในขณะที่เกิดการดึงรั้งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตามแนวกระดูกสันหลัง

อาการที่แสดงถึงการเสียดุลยภาพภายในร่างกาย

- อาการที่แสดงถึงการเสียดุลยภาพต่างๆ ดังกล่าวแล้ว อาจจัดลำดับพอสังเขปได้ดังนี้
- 1) โครงสร้างกระดูกในร่างกายเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง
 - 2) กล้ามเนื้อในบริเวณใดบริเวณหนึ่งเกิดอาการเกร็ง
 - 3) กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด บริเวณที่เกิดอาการเกร็ง เกิดการดึงรั้งกัน
 - 4) การดึงรั้งทำให้การไหลเวียนของเส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ และท่อน้ำเหลืองถูกปิดกั้น
 - 5) เมื่อการไหลเวียนไปยังเส้นประสาทไม่เพียงพอ การส่งสัญญาณจึงบกพร่อง
 - 6) การส่งสัญญาณบกพร่อง จึงทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานผิดปกติ ยิ่งนานเท่าไรก็เสียหายมากเท่านั้น
 - 7) อาการของโรคที่เกิดจากการทำงานผิดปกติของอวัยวะนั้น ก็ปรากฏขึ้น

4.6.3 ตัวอย่างและสาเหตุของการเกิดโรคที่เกิดจากการเสียดุลยภาพ

1) ไมเกรน (โรคปวดศีรษะรุนแรงเรื้อรัง)

บางคนมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงและเรื้อรัง มักจะสงสัยว่า ตนเองอาจจะมีเนื้องอกในสมอง จึงไปขอให้แพทย์เอ็กซเรย์ดู แต่ก็ไม่พบความผิดปกติใดๆ บางคนบอกว่าตนปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด แต่บางคนทั้งๆ ที่เครียดก็ไม่รู้สึกปวดศีรษะ

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดไมเกรน คือ โครงสร้างของร่างกายบริเวณคอถึงศีรษะอยู่ในภาวะเสียสมดุล จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตามแนวกระดูกสันหลังที่อยู่บริเวณฐานต้นคอ หรือตรงฐานกะโหลกศีรษะเกิดการเกร็งและตึงรั้งกัน เป็นเหตุให้การไหลเวียนถูกปิดกั้น และเมื่อการไหลเวียนไปยังเส้นประสาทในบริเวณนี้ไม่เพียงพอ ทำให้การส่งผ่านสัญญาณระหว่างศูนย์กลางของระบบประสาท กับสัญญาณที่จะขึ้นไปหากกล้ามเนื้อบนศีรษะไปแบบไม่สมบูรณ์ กล้ามเนื้อบนศีรษะจึงเกร็งตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะหลักธรรมชาติของร่างกายคือ ถ้าไม่มีสัญญาณประสาทมาเลย กล้ามเนื้อจะเปลี่ยนไม่มีการหดตัว แต่ถ้ามีบ้างไม่มีบ้างจะเกร็ง

กล้ามเนื้อบนศีรษะเกร็งตัวทำให้การไหลเวียนถูกปิดกั้นจึงเกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อบริเวณนี้ เพราะเลือดไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ จึงทำให้มีอาการปวดเมื่ออาการเกร็งมีอยู่ตลอดเวลาไม่ยอมคลาย จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงและเรื้อรังที่เรียกว่า “ไมเกรน”

2) สายตาดัดปกติ

เรื่องสายตาดัดปกติ มีการถ่ายทอดความรู้ต่อเนื่องกันมานานแล้วว่า สายตาสั้นเกิดจากแสงที่ผ่านกระจกตาและเลนส์ โฟกัสตกไม่ถึงจอประสาทตา เป็นเหตุให้การเห็นไม่ชัดเจน จึงแก้ไขได้โดยการเอาเลนส์เว้ามาไว้หน้ากระจกตา เพื่อให้ลำแสงถ่างออกเล็กน้อย โฟกัสก็จะตกที่จอประสาทตาพอดี สายตายาวก็ตรงข้ามกัน คือโฟกัสตกเลยจอประสาทตา จึงใช้เลนส์นูนมาไว้หน้ากระจกตา เพื่อให้ลำแสงแคบลงเล็กน้อย โฟกัสก็จะตกที่จอประสาทตาพอดี

คนที่สายตาดัด เวลามองอะไรไม่ว่าใกล้หรือไกลก็ชัด ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจให้ถูกว่า เลนส์ตา ไม่ใช่แข็งเป็นแก้ว แต่เป็นเนื้อเยื่อใสๆ ที่ยืดหดได้โดยอาศัยกล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ เลนส์ตาทำหน้าที่ปรับเลนส์ให้ภาพที่เห็นผ่านเลนส์แล้วไปตกที่จอประสาทตาด้านหลังเลนส์พอดี การเห็นของเขาจึงชัดเจนทั้งใกล้และไกล

กล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ เลนส์ตานี้มีการทำงานโดยได้รับสัญญาณประสาทอัตโนมัติที่ออกมาจากไขสันหลัง แล้วผ่านปมประสาทในบริเวณท้ายทอย ถ้าจอประสาทตารับภาพได้ไม่ชัด มันก็จะรายงานไปยังศูนย์ประสาทอัตโนมัติในสมองทันที ครั้นแล้วศูนย์ประสาทอัตโนมัติก็จะสั่งการกลับมาตามเส้นทางเดิม ให้กล้ามเนื้อที่อยู่รอบเลนส์ตาหดหรือคลาย เพื่อปรับเลนส์ให้ภาพไปตกพอดี

คนที่สายตาดำมืดปกติ ก็เพราะการทำงานของกล้ามเนื้อรอบเลนส์ตานั้นผิดปกติ ผลจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยพบว่า ผู้ที่มีสายตาดำมืดส่วนใหญ่ กล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยและพังผืดเล็กๆ ไตกล้ามเนื้อเกร็งตึงจนไปปิดกั้นการไหลเวียน และทำให้เส้นประสาทในบริเวณนั้นส่งสัญญาณประสาทบกพร่อง การทำงานของกล้ามเนื้อรอบเลนส์ตาในการปรับโฟกัสของเลนส์จึงบกพร่องไป ไม่ใช่เพราะเลนส์ตาผิดปกติ

3) อาการปวดหู อาการหูอื้อ

บางคนปวดหู บางคนหูอื้อได้ยินไม่ชัด จึงไปหาแพทย์ ครั้นแพทย์ใช้เครื่องมือส่องตรวจดูในช่องหู หากตรวจไม่พบความผิดปกติใดๆ ในช่องหู เช่น การติดเชื้อ สิ่งแปลกปลอม เป็นต้น เมื่อคนนั้นลองใช้นิ้วมือกดลงที่แอ่งใต้หูจะพบว่า รู้สึกเจ็บมาก ทั้งนี้เพราะกล้ามเนื้อคอตรงบริเวณนั้นตึงมาก ตึงรั้งอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากเสียสมดุล จนไปบีบรัดท่อที่เชื่อมระหว่างภายในช่องหูส่วนกลางกับภายในลำคอ ซึ่งทำหน้าที่ในการระบายอากาศ เมื่อไม่สามารถระบายอากาศจากภายในช่องหูส่วนกลางได้ จึงเกิดอาการปวดหูและหูอื้อ

4) อาการเวียนศีรษะ

ในวงการแพทย์มักกล่าวกันว่า อาการเวียนศีรษะเกิดจากระดับน้ำในหูไม่เท่ากัน ซึ่งยังค้นไม่พบว่าได้มีการวัดกันจริงๆ แต่สิ่งที่ได้พบในคนไข้ที่มีอาการเวียนศีรษะก็คือ กล้ามเนื้อบริเวณคอตึงมาก จนกระทั่งไปปิดกั้นการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะที่ทำหน้าที่ควบคุมการทรงตัว ส่งผลให้อวัยวะที่ทำหน้าที่ควบคุมการทรงตัวบกพร่อง

5) โรคภูมิแพ้

ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้จะมีอาการน้ำมูกไหลไม่หยุด ทั้งนี้เพราะระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกที่ทำหน้าที่ควบคุมการหยุดหลั่งน้ำมูก ซึ่งผ่านมาจากคอและทางท้ายทอยถูกปิดกั้นไม่สามารถส่งสัญญาณได้ตามปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อในบริเวณนี้ มีอาการเกร็งและตึงรั้งกันเกิดขึ้น

ในภาวะปกติ เมื่อมีสิ่งใดมากระตุ้นร่างกาย เช่น ไข้ ฝุ่น ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกก็จะส่งสัญญาณให้น้ำมูกไหลออก มาปะทะและจับผงฝุ่นนั้นไว้ ครั้นเมื่อเก็บรวบรวมผงฝุ่นได้หมดแล้ว ระบบประสาทซิมพาเทติกก็จะส่งสัญญาณสั่งให้น้ำมูกหยุดไหล แต่โดยเหตุที่เส้นประสาทซิมพาเทติกไม่สามารถส่งสัญญาณได้ตามปกติ น้ำมูกจึงไหลอยู่เรื่อยๆ ไม่ยอมหยุด จึงเกิดเป็นโรคภูมิแพ้ขึ้น

6) โรคหอบหืด

เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น เช่น ความเย็น ฝุ่นละออง ควัน เกสรดอกไม้ เป็นต้น มักมีอาการไอติดแน่นหน้าอก หายใจลำบาก มีเสียงหายใจดังวี๊ด มักจะมีอาการไอถี่ๆ และมีเสมหะเหนียวเกิดขึ้น นี่คือการของโรคหอบหืด

ในภาวะปกติ เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมหลุดเข้าไปสู่หลอดลม ระบบประสาทพาราซิมพาเธติกจะส่งสัญญาณสั่งให้หลอดลมหดตัว และหลังสารเมือกออกมาจับสิ่งแปลกปลอมนั้น เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการทำลายต่อไป หลังจากนั้นระบบประสาทซิมพาเธติก ก็จะส่งสัญญาณสั่งให้หลอดลมคลายตัวกลับสู่ภาวะปกติ

แต่ถ้าเมื่อใดระบบประสาทซิมพาเธติกถูกปิดกั้นการทำงานเนื่องจากการเกร็งของกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลัง ในบริเวณที่ออกของเส้นประสาทที่แตกจากไขสันหลัง ทำให้หลอดลมที่หดตัวแล้วไม่ยอมคลาย หลอดลมจึงตีบอยู่ ทำให้หายใจไม่สะดวก รวมทั้งไม่ได้รับสัญญาณให้เมือกหยุดหลั่ง ร่างกายจึงต้องขับเมือกออก ทำให้มีอาการไอมาก

7) โรคกระเพาะอาหารอักเสบ

ในภาวะปกติ เมื่ออาหารถึงกระเพาะ ระบบประสาทพาราซิมพาเธติก จะเป็นตัวเร่งการผลิตกรดออกมาจำนวนมาก เพื่อย่อยอาหาร ขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่ให้กระเพาะบีบตัวเพื่อคลุกเคล้าอาหารและขับเคลื่อนอาหารไปสู่ลำไส้ต่อไป ส่วนระบบประสาทซิมพาเธติก จะทำหน้าที่เป็นตัวยับยั้งการผลิตกรดให้ลดน้อยลง และคลายการบีบตัวของกระเพาะอาหาร

จากการศึกษาได้พบว่า เมื่อกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังตึง การไหลเวียนถูกปิดกั้น ทำให้สัญญาณประสาทซิมพาเธติกบกพร่อง กรดจึงหลังไม่หยุดเมื่อกรดมีจำนวนมากก็กัดทำลายกระเพาะ ทำให้เยื่อกระเพาะเกิดการอักเสบ บางครั้งกรดก็ล้นขึ้นมาที่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อนที่หน้าอก หรือมีอาการเรอเหม็นเปรี้ยว หรือกระเพาะบีบตัวแล้วไม่คลาย ก็ทำให้เกิดอาการจุกที่ลิ้นปี่ เป็นต้น

8) โรคปวดข้อ

ในภาวะปกติ คนเราย่อมไม่มีอาการปวดข้อ ทั้งนี้ก็เพราะกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดซึ่งทำหน้าที่พยุงและควบคุมการเคลื่อนไหวของข้อ ไม่ว่าจะหมุนซ้ายหรือหมุนขวา ก็จะทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจึงไม่เจ็บไม่ปวด อย่างไรก็ตาม ถ้าเมื่อใดสมองสั่งการมายังกล้ามเนื้อที่ทำงานเกี่ยวข้องกับข้อ แต่มีกล้ามเนื้อบางมัดได้รับสัญญาณไม่สมบูรณ์ ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อไม่สัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการตึงรั้งของข้อและเนื้อเยื่อ จนเกิดการเจ็บปวดขึ้น นานๆ เข้าก็เกิดอาการอักเสบ การสึก และการเสื่อมของข้อได้

ทำไมกล้ามเนื้อบางมัดจึงไม่ได้รับสัญญาณ หรือได้รับสัญญาณแต่ไม่สมบูรณ์ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเส้นประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นผ่านบริเวณที่มีการเกร็งและดึงรั้งของกล้ามเนื้อ และพังผืดส่วนใหญ่พบที่บริเวณแนวกระดูกสันหลังทำให้ไม่สามารถส่งผ่านสัญญาณที่สมองสั่งมาให้ทำงานอย่างสัมพันธ์กันได้ตามปกติ หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี ผลร้ายที่ตามมาอีกคือกล้ามเนื้อส่วนนั้นจะอ่อนแอลงอีกด้วย

ตามธรรมชาติเมื่อมีอาการปวดข้อ คนเราก็สนใจดูแลเฉพาะแต่ตรงข้อ หรืออย่างมาก็ก็บอกว่ากล้ามเนื้อตรงบริเวณข้อไม่แข็งแรง จึงพยายามบริหารกล้ามเนื้อตรงข้อนั้นให้แข็งแรง แต่ความจริงมีอยู่ว่า กล้ามเนื้อที่ไม่ได้รับสัญญาณประสาทจากสมอง จะบริหารอย่างไรก็ยากที่จะกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะกล้ามเนื้อจะพัฒนาให้กลับแข็งแรงตามปกติได้ ต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ขององค์ประกอบหลักทั้ง 3 ประการ ดังที่กล่าวในหัวข้อที่ 4.4.1

9) หลังโก่ง หลังแอ่น หลังคด

สภาพหลังโก่ง หลังแอ่น และหลังคด ก็มีสาเหตุทำนองเดียวกับการปวดข้อ จะต่างกันก็ตรงที่ตำแหน่งการดึงรั้งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด

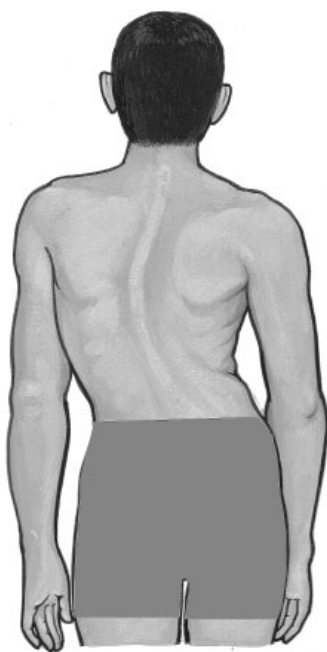


ลักษณะหลังโก่ง



ลักษณะหลังแอ่น

รูปที่ 4 - 9 การผิดรูปของหลัง



รูปที่ 4 - 10 ลักษณะหลังแอ่น

หลังโก่ง เกิดขึ้นเพราะมีการดึงรั้งเกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดด้านหน้า หลังแอ่น เกิดขึ้นเพราะมีการดึงรั้งเกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดด้านหลัง ส่วน หลังคด เกิดขึ้นเพราะกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดบริเวณซี่ข้างซ้ายหรือซี่ขวามีการดึงรั้ง

จากสาเหตุของโรคที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ กล่าวได้ว่า การที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีการหดและดึงรั้งอย่างต่อเนื่อง โดยขาดการผ่อนคลายตามปกติ แล้ว ส่งผลกระทบต่อการทำหน้าที่ของอวัยวะ และระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บ ป่วยขึ้น ทั้งหมดล้วนมีสาเหตุมาจากโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

4.6.4 สาเหตุที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุล

โครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล มีสาเหตุ 3 ประการ คือ

1) **ถูกแรงกระทบกระแทกจากภายนอก** เมื่อร่างกายถูกกระทบกระแทกจากภายนอก ทำให้โครงสร้างของร่างกายบิด ผิดรูปไป แม้ไม่มากนักแต่ก็เสียความสมดุลไปแล้ว ซึ่งส่งผลให้ มุมการดึงของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นและพังผืดผิดรูปไปด้วย จึงทำให้เกิดการดึงค้ำ เป็นเหตุให้ ระบบการไหลเวียนในบริเวณนั้นทำงานไม่สะดวก ตัวอย่างเช่น เต็กหักล้ม กันกระแทกผิดมุม เพียงหน่วยเดียว กล้ามเนื้อก็เกร็ง หรือแม้ไม่ผิดมุม กล้ามเนื้อก็เข้า การที่กล้ามเนื้อเกร็ง ก็เพราะต้องการปกป้องตัวเอง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ นอกจากจะปิดกั้นการไหลเวียน บริเวณนั้นแล้วยังปิดกั้นสัญญาณประสาทที่ส่งไปทำงานยังส่วนอื่นอีกด้วยหรือการคลอດโดยปกติ เมื่อทารกคลอດจากท้องแม่ ทารกจะค่อยๆ สืบตัวออกมาตามธรรมชาติ เมื่อทารกคนไหน

คลอดยาก แพทย์จะต้องใช้คีมดึงออก หรือผ่าท้องออก การคลอดที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติ ล้วนเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ดึงรั้งผิดปกติไป ทารกที่คลอดผิดธรรมชาติ จึงมี โอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวตั้งแต่วัยเด็ก

2) ตัวเองทำตัวเอง ในชีวิตประจำวันของคนเรามักจะมีการใช้ท่าทางผิดปกติอย่างต่อเนื่อง เช่น การนั่งในท่าที่ผิด นั่งหลังโก่ง หลังอู ไหล่ห่อ คางยื่น เป็นต้น ท่าทางเหล่านี้ล้วนทำให้ ร่างกายเสียสมดุล เพราะเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดดึงรั้งกัน ส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายถูกปิดกั้น สภาวะที่ “ตัวเองทำตัวเอง” นี้เป็นสาเหตุที่ทำให้โครงสร้างของร่างกาย เสียสมดุล ซึ่งคนส่วนมากไม่ทราบหรือไม่สนใจ

3) สองอย่างประกอบกัน หมายถึงสาเหตุทั้งประการที่ 1 และ 2 มาผสมรวมกัน ที่พบบ่อย คือ เมื่อภาวะเสียสมดุลของร่างกายที่เกิดจากสาเหตุประการที่ 1 ทำให้เกิดการดึงรั้ง ของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด แทนที่เจ้าตัวจะคิดแก้ไขให้กลับสู่สภาพปกติตามเดิมด้วย สติปัญญาของตน แต่กลับยอมโอนอ่อนผ่อนตาม พอใจที่จะอยู่ในท่าผิดปกติเช่นนั้นต่อไป ทำให้ สาเหตุประการที่ 2 ตัวเองทำตัวเองตามมา

ตัวอย่างเช่น เมื่อคนเรามีอาการเคล็ดขัดยอก เนื่องจากถูกแรงกระแทกกระแทกจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการลื่นหกล้ม หรือเหตุอื่นใดก็ตาม จนทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดด้านหน้า เกิดการดึงรั้งมาก จึงไม่สามารถนั่งตัวตรงได้ เพราะถ้านั่งตัวตรงก็จะทำให้รู้สึกปวดเมื่อย จึงนั่งหลังงอตามการดึงรั้งของกล้ามเนื้อด้านหน้า เพราะเป็นท่าหนึ่งที่ทำให้เจ้าตัวรู้สึกสบาย ความรู้สึกสบายนั้นคือ แรงดึงของกล้ามเนื้อทางด้านหน้าและด้านหลังเกิดความสมดุลกันแล้ว

ความสมดุลระหว่างแรงดึงของกล้ามเนื้อทางด้านหน้าและด้านหลังเกิดขึ้นโดยสมองนั่นเอง ที่ส่งสัญญาณสั่งการผ่านมาทางเส้นประสาท ให้กล้ามเนื้อด้านหลังยืดหยุ่น เพื่อให้เกิดแรงดึง สมดุลกับการดึงรั้งของกล้ามเนื้อด้านหน้า แต่สมองไม่รู้เลยว่า การสั่งการทำงานเช่นนี้ร่างกาย ต้องนั่งหลังโก่ง รู้แต่เพียงว่า นั่งสบายแล้ว แต่ทว่าความสบายนั้นเกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการดึงรั้งของกล้ามเนื้อในบริเวณอื่นๆ ต่อไปอีก โครงสร้างของ ร่างกายก็จะเสียสมดุลมากขึ้น

จากสาเหตุดังกล่าว จะเห็นว่าการกระทำของตัวเราเองเป็นสาเหตุหลัก เพราะถึงแม้ ตัวเราจะถูกแรงกระแทกกระแทกจากภายนอก แต่ถ้าตัวเราเองรู้จักวิธีแก้ไข ร่างกายก็ยังสามารถอยู่ในภาวะที่สมดุลได้

อนึ่ง กระดูกทั้งหลายไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยตัวของมันเองได้ ดังนั้นโครงสร้างของ ร่างกายจะอยู่ในภาวะสมดุล หรือจะบิดจะเอียงไปอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และ พังผืดที่ยึดโยงกระดูกให้ทำงานได้อย่างสมดุล ถ้าเราฝึกสั่งกล้ามเนื้อของเราให้ปฏิบัติให้ถูก

มันก็จะยึดกระดูกของเราให้อยู่ในที่ตามปกติ แต่ถ้าเราปล่อยปละละเลย ไม่ว่ากล้ามเนื้อมันจะดึงไปทางไหนก็ไม่ใส่ใจ ปล่อยให้ตัวห่อตัวงอไปเรื่อยๆ โครงสร้างของร่างกายก็จะเสียสมดุลมากขึ้นเรื่อยๆ

สรุปได้ว่า สาเหตุของความเจ็บป่วยหลายๆ โรค มาจากตัวเราเอง ดังนั้นเราจึงต้องมีสติควบคุมกำกับการทำงานของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดให้อยู่ในภาวะสมดุลอยู่เสมอ ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา ทำให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยไข้เจ็บนานัปการ

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 4 รู้ทันโลกจากภาวะปกติของร่างกาย จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 4 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 4 แล้วจึงศึกษาบทที่ 5 ต่อไป

บทที่ 5

ดุลยภาพน้ำบาด

ในสมัยปัจจุบัน (1)

เนื้อหาบทที่ 5

คุณภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (1)

5.1 คุณภาพบำบัดคืออะไร

5.2 การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ

5.3 การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย

แนวคิด

1. ดุลยภาพบำบัด คือ วิธีการป้องกันบำบัดรักษาโรคและบำรุงสุขภาพ ด้วยการปรับความสมดุลโครงสร้างของร่างกาย
2. การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ หมายถึง ในการนั่ง นอน ยืน เดิน วิ่ง ทำงาน หรือกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ต้องฝึกตัวเองให้มีสติระวังรักษาแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวแกนปกติของร่างกายอยู่เสมอ
3. การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย คือ การบริหารร่างกายเพื่อจัดการให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาทราบว่า ดุลยภาพบำบัด คืออะไร และมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร
2. เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักถึงการระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถและพยายามระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ
3. เพื่อให้ นักศึกษาทราบวิธีการบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกายและสามารถบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกายได้ถูกต้อง

บทที่ 5

ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (1)

การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าใดๆ ไม่ว่าการยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าจะให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล เป็นปกติตามธรรมชาติคือ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดทั่วร่างกายไม่เครียด ไม่เกร็ง ต้องพยายามรักษาแนวแกนร่างกายให้อยู่ในแนวตรง ตั้งได้ฉากกับพื้นผิวโลกอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเป็นผลให้อวัยวะทั่วร่างกาย สามารถทำหน้าที่ของมันได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์

จากข้อมูลในบทที่ 4 ย่อมเห็นได้ว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย คือ ความเอาแต่ใจตนเอง ไม่เอาใจใส่รักษาท่าทางอิริยาบถต่างๆ ให้โครงสร้างของร่างกายสมดุลตามที่ธรรมชาติให้มา ปลดปล่อยให้โครงสร้างร่างกายผิดจากแนวแกนปกติบ่อยๆ ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ตามแนวกระดูกสันหลังประสบปัญหาเป็นหลัก เกิดการเกร็ง การดึงรั้ง ทำให้การไหลเวียนไปยังเส้นประสาทที่ผ่านออกมาจากไขสันหลังบกพร่อง การส่งสัญญาณประสาทจึงบกพร่องตามไปด้วย อวัยวะต่างๆ ที่รับสัญญาณประสาทที่มีความบกพร่องนั้น จะส่งผลให้อวัยวะนั้นๆ ทำงานผิดปกติ จึงเป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ดังตัวอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งโรคนั้นจะรุนแรงเพียงใด จะสามารถรักษาให้กลับคืนมาเหมือนปกติได้หรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความถี่ หรือจำนวนครั้งที่อวัยวะแต่ละแห่งถูกทำลายให้เสื่อมสมรรถภาพลง

เมื่อเข้าใจสาระสำคัญดังกล่าวเป็นอย่างดีแล้ว เราย่อมได้หลักในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเอง ลำดับต่อมาจึงต้องศึกษาถึงวิธีปฏิบัติกันต่อไป

5.1 ดุลยภาพบำบัดคืออะไร

ดุลยภาพบำบัด คือ วิธีการป้องกันบำบัดรักษาโรค และบำรุงสุขภาพ ด้วยการปรับความสมดุลโครงสร้างของร่างกาย ดุลยภาพบำบัดจึงเป็นกระบวนการที่ค้นคว้าใหม่ด้านสุขภาพและการแพทย์ที่ประยุกต์ใช้ความรู้พื้นฐานทางกายวิภาคและสรีรวิทยาอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อป้องกันและรักษาโรคด้วยตนเอง

หลักการสำคัญในการป้องกันโรค คือ การให้แนวคิด มุมมอง รวมทั้งวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบที่เป็นเหตุปัจจัยหลักของสุขภาพปกติและสาเหตุเบื้องต้นที่แท้จริงของความเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ดุลยภาพบำบัดจึงเป็นแนวทางนำไปสู่วิธีการใหม่ในการปกป้อง ดูแลส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

ส่วนในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยขึ้นแล้ว จะใช้วิธีการบำบัดรักษาที่สาเหตุ ต้นตอของความเจ็บป่วยแต่ละชนิด ด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับกระบวนการธรรมชาติของโครงสร้างของร่างกาย โดยไม่ใช้ยาหรือสารเคมีใดๆ แต่อาศัยการบริหารร่างกายตนเองเป็นหลักสำคัญ

ดุลยภาพบำบัดมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

ดุลยภาพบำบัดมีวิธีปฏิบัติที่ทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลตลอดเวลา ภาวะสมดุลนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีวิธีปฏิบัติที่ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดในทุกส่วนของร่างกาย มีการหดตัวและคลายตัวเป็นปกติ วิธีปฏิบัติตามหลักดุลยภาพบำบัดนี้ มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. การระวังรักษาอิริยาบถต่างๆ ให้สมดุลตลอดเวลา
2. การบริหารจัดการโครงสร้างของร่างกายให้สมดุล
3. การออกกำลังกายเพื่อเสริมประสิทธิภาพในการรักษาสมดุล
4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เพื่อให้เกิดการไหลเวียนที่ดี

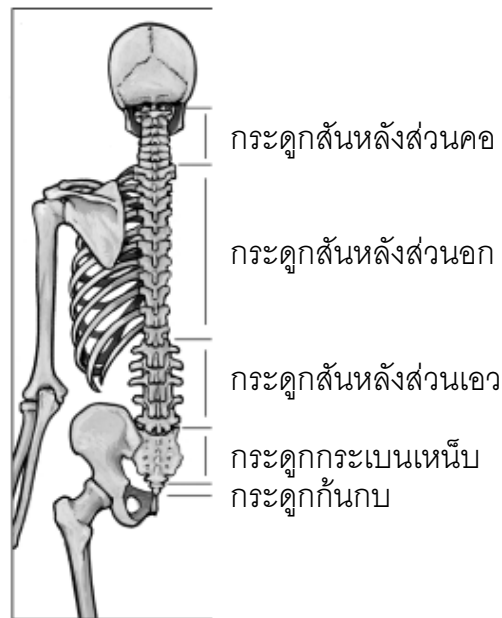
การรักษาแบบดุลยภาพบำบัดที่สมบูรณ์ครบถ้วนจะช่วยให้ระบบและกลไกการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย สามารถทำงานได้ตามปกติและสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้รับการบำบัดมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนไปจนตลอดอายุขัย

5.2 การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ

การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ หมายถึงในการนั่ง นอน ยืน เดิน วิ่ง ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ต้องฝึกตัวเองให้มีสติระวังรักษาแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวแกนปกติของร่างกายอยู่เสมอ ด้วยการยึดแนวกระดูกสันหลังอย่างถูกวิธี

การรักษาแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวแกนปกติ ต้องใช้การยึด ไม่ใช้การตัด เพราะการตัดไม่ว่าจะตัดให้โค้งงอไปทางใดทางหนึ่งก็ตามย่อมทำให้เกิดการปิดกั้นการไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง และมีผลทำให้การส่งสัญญาณประสาทบกพร่อง อนึ่ง ตามปกติร่างกายของเราจะถูกแรงโน้มถ่วงของโลกดึงอยู่ตลอดเวลา กระดูกสันหลังจึงอยู่ในสภาพเสมือนถูกดึงให้ผิ่ตไป จากแนวแกนปกติของร่างกายอยู่ตลอดเช่นเดียวกัน เราจึงต้องต้านแรงโน้มถ่วงด้วยการยึดแนวกระดูกสันหลังให้กลับคืนสู่แนวแกนปกติของร่างกายเป็นประจำ และต้องยึดอย่างถูกวิธีอยู่เสมอ ก็จะทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลตลอดเวลา

ก่อนที่จะพูดถึงการทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถนั้นเราควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของกระดูกสันหลัง ซึ่งอยู่ในแนวแกนปกติเสียก่อน



รูปที่ 5 - 1 โครงสร้างของกระดูกสันหลัง

โครงสร้างของกระดูกสันหลัง แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 1) **ส่วนบน** ประกอบด้วยกระดูกสันหลังส่วนคอ จำนวน 7 ปล้อง
- 2) **ส่วนกลาง** ประกอบด้วยกระดูกสันหลังส่วนอก (ส่วนที่มีซี่โครงเกาะ) จำนวน 12 ปล้อง
- 3) **ส่วนล่าง** ประกอบด้วย กระดูกสันหลังส่วนเอว จำนวน 5 ปล้อง รวมถึงกระดูกกระเบนเหน็บ และกระดูกก้นกบด้วย

อิริยาบถสมดุลพื้นฐาน

อิริยาบถสมดุลพื้นฐาน หมายถึง ท่าทางที่ทำให้กระดูกสันหลังแต่ละส่วนยึดอยู่ในแนวแกนปกติอยู่เสมอเพื่อรักษาความสมดุลโครงสร้างของร่างกายไว้ให้ได้ตลอดเวลา มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. **ยืดตัวขึ้น และดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากกระดูกสันหลังอยู่เสมอ** (รูปที่ 5 - 2) เป็นการทำให้กระดูกสันหลังส่วนล่าง ตั้งแต่กระดูกก้นกบ มาจนถึงกระดูกสันหลังส่วนอก ท่อนล่างสุด ยึดตรงอยู่ในแนวแกนปกติของร่างกาย เนื่องจากกระดูกสันหลังส่วนล่างนี้



รูปที่ 5 - 2



รูปที่ 5 - 3



รูปที่ 5 - 4

ถูกควบคุมด้วยกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อท้อง เราจึงต้องพยายามยืดตัวขึ้น แล้วก็ดึงหน้าท้อง ให้แฟบเข้าหากระดูกสันหลังไว้เสมอ และหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกๆ ช้าๆ โดยไม่ทำให้เกิดเสียง เล็งลมหายใจลงไปที่กลางท้อง ให้ทรวงอก ชีโครง และปอดยืดขยายอย่างเต็มที่ และเมื่อหายใจ ออก ก็ออกทางจมูกช้าๆ โดยไม่ทำให้เกิดเสียง การหายใจเช่นนี้จะช่วยให้แนวกระดูกสันหลัง ถูกยืดอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ยืดอกขึ้น พร้อมทั้งดึงกระดูกสะบักด้านหลังให้ชิดกันที่บริเวณกลางแนวกระดูกสันหลังเสมอ (รูปที่ 5 - 3) การทำท่านี้กล้ามเนื้อระหว่างกระดูกสะบักจะบังคับกระดูกสะบัก ให้เข้าหากันโดยไม่ต้องยกไหล่ ปลอยมือทั้งสองลงข้างลำตัว โดยไม่ต้องเกร็ง ท่านี้จะทำให้ กระดูกสันหลังส่วนกลางบริเวณส่วนที่เป็นทรวงอกถูกยืดขึ้นได้ตรงที่สุด

3. ดึงคางเข้ามาชิดคอ โดยรักษาหน้าให้ตั้งตรง ด้านหลังคอและท้ายทอยยืดตรงขึ้น (รูปที่ 5 - 4) เป็นการทำให้กล้ามเนื้อคอสามารถยืดกระดูกสันหลังส่วนบน ตั้งแต่ฐาน กะโหลกศีรษะลงมาถึงระดับบ่าให้ตรงกลับเข้าสู่แนวแกนปกติของร่างกายตลอดเวลา

เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น อธิบายคุณสมบัติพื้นฐานทั้ง 3 ประการ ที่กล่าวมานี้ จะเรียกใหม่ว่า “ท่าพื้นฐาน” แทนก็ได้ และเพื่อรักษาท่าพื้นฐานเหล่านี้ให้ได้ตลอดเวลา ควรท่องในใจเสมอว่า “ท้องชิดหลัง สะบักชนกัน คางชิดคอ”

เราจำเป็นต้องมีสติระวังตนให้รักษาท่าพื้นฐานไว้เสมอและฝึกให้เป็นนิสัย ผู้ที่ไม่เคยทำ ก็มักบอกว่า นั่นเป็นเรื่องผิดธรรมชาติ แต่หาเราไม่รู้ว่าคนที่มีความสุขคืออยู่เสมอนั้น แนวกระดูกสันหลังของเขายืดตรงอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว ธรรมชาติสอนให้ทำอย่างนั้น แต่การที่คนส่วนใหญ่ ยึดไม่ขึ้น ก็เพราะโครงสร้างของร่างกายขาดความสมดุลนั่นเอง เนื่องจากมีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดบริเวณใดบริเวณหนึ่งตึงรั้งอยู่แม้เพียงเล็กน้อย ก็ปล่อยตามใจแรงตึงรั้งนั้นโดยไม่ ยอมผ่อนแรงตึงเลย ครั้นนานไปก็ทำให้ผิดปกติทั่วทั้งร่างกาย

เราจำเป็นต้องรักษาท่าพื้นฐานไว้เสมอ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องควบคุมร่างกายให้แข็งทื่อเหมือนหุ่นอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากท่ายึดพื้นฐานดังกล่าวยังมีวิธีการสำหรับปรับท่าทางบางท่าให้เหมาะสมได้ เช่น แทนที่จะก้มลงไปหยิบของที่พื้น ก็ใช้วิธีย่อเข่าลงไปหยิบเมื่อหยิบของได้แล้วก็ยืดตัวขึ้นตรงๆ หรือเวลาจะดูอะไร เราต้องทำให้กระดูกคอของเรายืด ไม่ใช่ยื่นหน้า ยื่นคางออกไป จนกระดูกคอย้ายผิดที่ไปมาก แล้วก็ค้างอยู่อย่างนั้นนานๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหากับเส้นเลือดที่ขึ้นไปเลี้ยงสมองเป็นต้น

การรักษาท่าพื้นฐานตามหลักการที่กล่าวมานี้ เมื่อทำซ้ำๆ บ่อยๆ จนเป็นนิสัย ก็จะทำให้โครงสร้างของร่างกายเกิดความสมดุลอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกายอยู่ในสภาวะปกติตลอดเวลา

อิริยาบถในชีวิตประจำวันที่ถูกและผิด

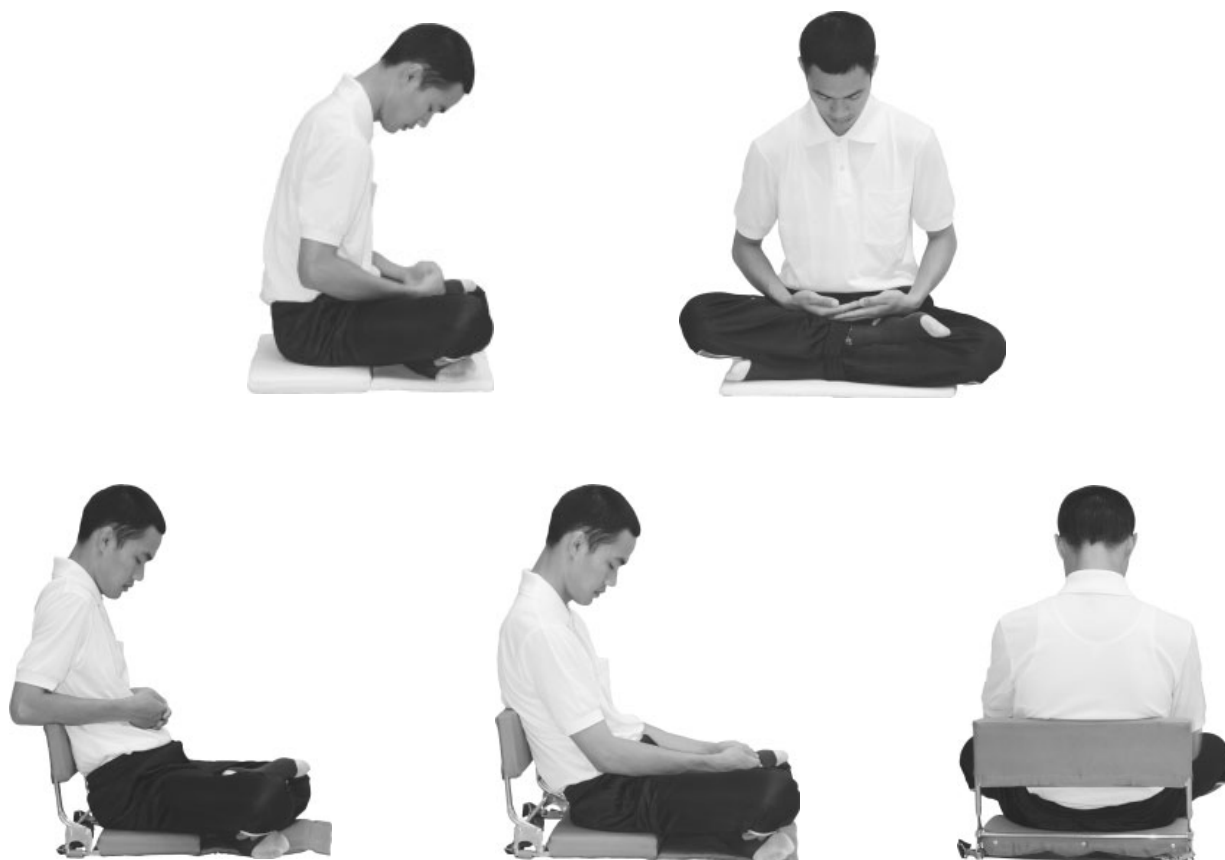
1. ทำนั่งสมาธิ

ปฏิบัติตามหลักท่าพื้นฐานทั้ง 3 ประการ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

วางมือบนตักให้แขนทั้งสองแนบชิดลำตัว ถ้าแขนสั่นไป ควรหาเบาะเบาๆ มารองมือ เพื่อให้ไหล่ลู่ลงมากไป แม้เวลาผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและคอ ต้องตั้งตรง หัวไหล่ผึ่งผายตลอด



รูปที่ 5 - 5 ท่านั่งสมาธิที่ถูก



รูปที่ 5 - 6 ทำนั่งสมาธิที่ผิด

2. ทำนั่งพับเพียบ

เก็บปลายเท้าเข้าหาลำตัว ยืดหลังและคอให้ตรง ด้วยท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 7 ทำนั่งพับเพียบที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 8 ทำนั่งพับเพียบที่ผิด

3. ทำนั่งเทพบุตร

ยืดหลังและคอให้ตรงด้วยท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 9 ทำนั่งเทพบุตรที่ถูกต้อง

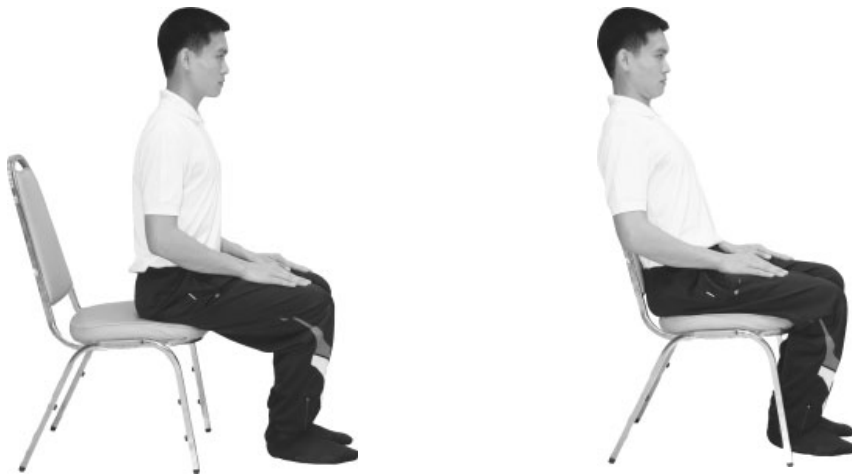


รูปที่ 5 - 10 ทำนั่งเทพบุตรที่ผิด

4. ทำนั่งบนเก้าอี้

4.1. นั่งบนเก้าอี้โดยไม่พิงพนัก วางก้นใกล้ขอบหน้าของที่นั่ง วางเท้าบนพื้นให้แข็ง ตั้งฉากกับพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างเป็นฐานรับน้ำหนักพร้อมกับกัน ยืดหลังและคอให้ตรงด้วย ท่าพื้นฐาน เสมือนพร้อมจะลุกขึ้นยืนได้ทันที

4.2. นั่งพิงพนัก วางก้นให้ชิดกับพนักก่อน แล้วจึงพิงให้เต็มหลัง ควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักเป็นแผ่นตรง ไม่โค้ง แอ่น หรือโอบรอบหลัง เพราะจะทำให้โครงสร้างกระดูกสันหลังผิดรูปไป



รูปที่ 5 - 11 ทำนั่งบนเก้าอี้ที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 12 ท่าบนเก้าอี้ที่ผิด

5. ทำนั้งอ่านหนังสือบนโต๊ะ

จัดท่าให้กระดูกสันหลังยืดตรง (ตั้งรายละเอียดในหัวข้อ ทำนั้งบนเก้าอี้) ปรับมุมหนังสือหรือลำตัว เพื่อให้สายตามองหนังสือได้สบาย โดยที่คอและหลังไม่โค้งหรือแอ่น



รูปที่ 5 - 13 ทำนั้งอ่านหนังสือที่ถูกต้อง

รูปที่ 5 - 14 ทำนั้งอ่านหนังสือที่ผิด

6. ทำนั้งขับรถ + การม้วนผ้ารองหลัง

นั่งให้กันชิดพนักพิงตลอดเวลา ปรับเลื่อนที่นั่งให้สามารถเหยียบคันเร่งและเบรกได้เต็มที่ โดยเข่ายังงออยู่เล็กน้อย จับพวงมาลัยที่ตำแหน่งเลข 9 และ 3 ของนาฬิกา งอข้อศอกพอสมควรหลังพนักพิงเต็มที่ ปรับพนักพิงให้ตั้งหรือเอนพอสมควร โดยสามารถคงสภาพแขนและขาตั้งกล้าแล้ว หลังต้องพนักพิงให้เต็มที่ตลอดเวลาที่ขับรถ



รูปที่ 5 - 15 ท่าขับรถที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 16 ท่าขับรถที่ผิด

เนื่องจากพนักพิงของที่นั่งในรถส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ถูกออกแบบให้โค้งและโอบรอบตัวตามแนวคิดเพิ่มความปลอดภัย เมื่อเกิดอุบัติเหตุ แต่เป็นเหตุให้คนขับและผู้โดยสารถูกบังคับให้หลังโค้งโก่ง ไหล่ห่อ และทรวงอกถูกบีบรัดอย่างต่อเนื่อง จนโครงสร้างเสียสมดุล เราสามารถแก้ปัญหานี้ให้กระดูกสันหลังยืดตรง ทรวงอกขยายและไหล่ผึ่งผาย โดยการใช้ผ้าเช็ดตัวผืนขนาดกลาง ม้วนเป็นแท่ง หรือใช้วัสดุที่มีความอ่อนนุ่มทำเป็นแท่งยาวเพื่อหนุนรองตลอดแนวกระดูกสันหลังในขณะนั่งขับหรือโดยสารรถ



รูปที่ 5 - 17 การใช้วัสดุรองหลัง



รูปที่ 5 - 18 การนั่งขับรถด้วยวัสดุรองหลัง

7. ทำยีน เดิน วิ่ง

ยีนให้น้ำหนักกดลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน ยืดหลังและคอให้ตรงด้วยท่าพื้นฐาน แม้เวลาเดินหรือวิ่งก็จัดอยู่ในท่าพื้นฐานเช่นเดียวกัน



รูปที่ 5 - 19 ท่ายืนที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 20 ท่าเดิน - วิ่ง ที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 21 ท่ายืนที่ผิด



รูปที่ 5 - 22 ท่าเดิน - วิ่ง ที่ผิด

8. ท่ายกสิ่งของที่พื้น

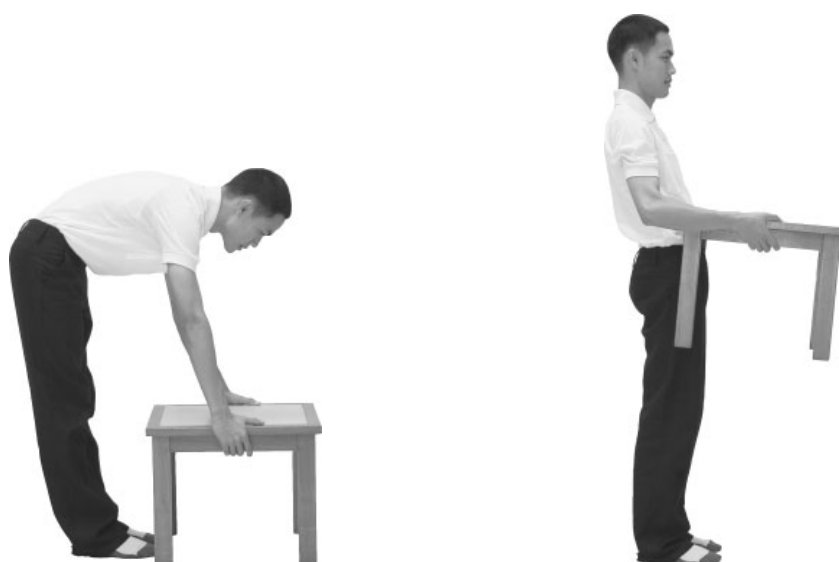
วางเท้าทั้งสองให้เหลื่อมกัน ระยะห่างระหว่างเท้าเท่ากับความกว้างของไหล่ ย่อตัวลงโดยงอเข่าหน้าและคุกเข่าหลังลงไป ให้เท้าหน้า เข่าหลัง และเท้าหลังประกบกันเป็นมุมของสามเหลี่ยม ยืดหลังให้ตรง จับสิ่งของให้มั่นคงโดยให้น้ำหนักสิ่งของที่จะยกอยู่ภายในหรือใกล้ฐานของสามเหลี่ยมนั้นให้มากที่สุด ยกสิ่งของขึ้นด้วยการยืดข้อเข่า ข้อเท้าและข้อสะโพกขึ้น และระวังให้หลังตรงอยู่เสมอ การวางของลงก็ให้ทำในลักษณะเดียวกัน แต่กลับลำดับกันเท่านั้น



รูปที่ 5 - 23 ท่าเตรียมพร้อมยกสิ่งของที่พื้นที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 24 ท่ายกสิ่งของที่พื้นที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 25 ท่ายกสิ่งของที่พื้นที่ไม่ดี

9. ท่านอนที่ถูกต้อง

พยายามนอนหงาย ตัวตรงเสมอ เพื่อไม่ให้เกิดการบิดของกระดูกสันหลัง ลำตัว ลำคอ และ ไม่กดทับอวัยวะต่างๆ วางแขนแนบลำตัวหรือกางออกเพียงเล็กน้อย จะวางมือบนท้องหรือ หน้าอกก็ได้

นอนบนที่นอนที่แข็ง เช่น ที่นอนที่ยัดแน่นด้วยนุ่น หรือ โยมะพร้าว เป็นต้น

หนุนหมอนที่อ่อนนุ่ม ขนาดไม่สูงใหญ่จนทำให้หน้าจู้ม คางชิดอก หรือขนาดเล็กจนทำให้หน้าหงาย แต่ขนาดให้พอเหมาะ แก่การรองรับศีรษะและลำคอ ให้อยู่ในแนวตรง หน้าตรง คางชิดคอ ให้คอยึดตรงจากด้านหลัง

อาจจะนำหมอนอีกใบหนึ่งหนุนรองใต้ข้อพับเข่าให้เข่างอเล็กน้อยเพื่อช่วยผ่อนคลายแรงดึงของกล้ามเนื้อขา หน้าท้องและหลัง



รูปที่ 5 - 26 ท่านอนที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 27 ท่านอนที่ผิด



รูปที่ 5 - 27 ท่านอนที่ผิด

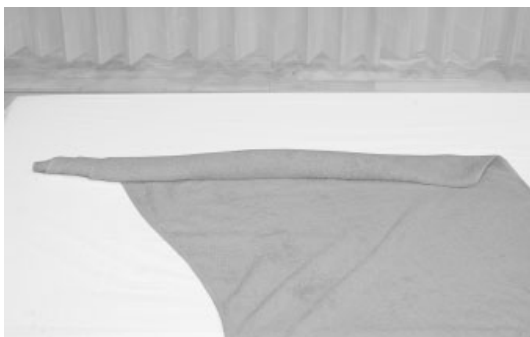
หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงที่นอนที่อ่อนนุ่ม ยวบตัว จนทำให้หลังโค้งในเวลานอนได้ ก็อาจนำผ้าขนหนูที่ใช้สำหรับเช็ดตัวมาม้วนเป็นแท่งดังภาพ ทำให้มีขนาดพอเหมาะพอดีสำหรับแต่ละคนมาหนุนวางตลอดแนวรองของกระดูกสันหลังในเวลานอน โดยปลายข้างที่เป็นแผ่นให้สิ้นสุดอยู่ที่ส่วนเอว จะสามารถช่วยทำให้แนวกระดูกสันหลังอยู่ในภาวะสมดุล (ถ้าจะให้ดีควรวางไว้ใต้ที่นอน หรือผ้าปูที่นอน เพื่อจะได้ไม่เคลื่อนที่ออกจากแนวเดิม ในขณะที่ทอดกายนอนลง)



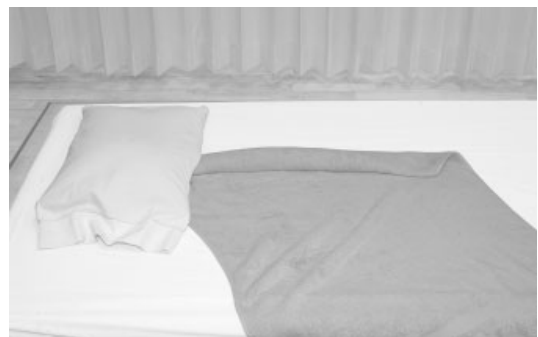
(1)



(2)



(3)



(4)

รูปที่ 5 - 28 วิธีม้วนผ้า

ถ้าเราสามารถรักษาโครงสร้างร่างกายของเราให้อยู่ในภาวะสมดุลตลอดเวลา ทุกกิจกรรมก็เท่ากับว่าเรารักษาสุขภาพของเราให้แข็งแรงไปด้วย ซึ่งจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เรามีสุขภาพดีตลอดไป

5.3 การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย

การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย คือ การบริหารร่างกาย เพื่อจัดการให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ ด้วยตัวของมันเอง เพราะเหตุที่โครงสร้างร่างกายของเรา ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดโยงกันเพื่อให้เกิดภาวะสมดุล และตามปกติคนเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลานอนหลับ ดังนั้นโอกาสที่โครงสร้างร่างกายของเราจะเสียสมดุลย่อมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราจึงจำเป็นต้องคอยระมัดระวัง โดยการฝึกกล้ามเนื้อให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง หรือขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อก็ต้องถูกดึงไปในทิศทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้ เพื่อควบคุมโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลอยู่เสมอ

ทำไมต้องบริหารร่างกาย

อันที่จริงไม่ว่าจะเป็นการหายใจให้ถูกต้อง การนั่งให้ตัวตรง และการรักษาอิริยาบถให้อยู่ในท่าพื้นฐานดังที่กล่าวมาแล้วนั้นถือว่าเป็นการบริหารร่างกายแล้วแต่เป็นการบริหารร่างกายเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ยังไม่เพียงพอที่จะป้องกันและแก้ไขอาการบิดเบี้ยวของโครงสร้างร่างกาย ที่ได้รับแรงกระทบกระเทือนจากภายนอกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องมีท่าบริหารร่างกายเพื่อฝึกกล้ามเนื้อให้สามารถรักษาโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลให้ได้ตลอดเวลา

แม้เพียงแค่การนอน ก็มีโอกาสทำให้โครงสร้างของร่างกายเสียสมดุลได้แล้ว เพราะขณะที่หลับ เราก็อาจจะนอนบิด ตะแคงบ้าง ตัวงอบ้าง โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้า ก็ควรจัดการให้โครงสร้างของร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล ด้วยการบริหารร่างกายสักครั้งหนึ่ง

การบริหารร่างกาย นอกจากจะเป็นการจัดการให้โครงสร้างของร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุลแล้วยังเป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้ได้เรียนรู้ว่าการเคลื่อนไหวหรือการถูกดึงรั้งไปในทิศทางใด ผิดหรือถูกต้อง แต่ถ้าเราไม่มีท่าบริหารกล้ามเนื้อก็ไม่ถูกฝึก

การบริหารร่างกาย มีวิธีปฏิบัติอย่างไร

การบริหารร่างกายที่ดี ควรมีวัตถุประสงค์หลักอยู่ที่การปรับสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกายและจิตใจ ท่าบริหารต่อไปนี้ นพ.ถาวร กาสมสัน ได้รับการถ่ายทอดจาก รศ.พญ. ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ และได้ปรับปรุงในรายละเอียด โดยอาศัยประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา

อนึ่ง ในการบริหารร่างกายนั้น ไม่ว่าจะกระทำที่ไหน เมื่อใด แต่งกายอย่างไรก็ได้ทั้งสิ้น ขอเพียงให้สามารถเคลื่อนไหวในแต่ละท่าได้สะดวกไม่ติดขัดเป็นใช้ได้ อีกทั้งต้องมีความตั้งใจ และเอาใจใส่ในการบริหารอย่างจริงจังเท่านั้น ก็จะประสบผลดี มีสุขภาพดีอย่างแน่นอน

5.3.1 กายบริหารในท่านั่ง

(1) ท่าเตรียมพร้อม

นั่งบนเก้าอี้หรือม้านั่งที่มั่นคง และไม่สูงกว่าระดับเข่า โดยนั่งให้ชิดขอบด้านหน้า ให้ช่วงต้นขาพันขอบเก้าอี้ออกมา แขนทั้งสองแนบชิดลำตัว วางมือทั้งสองไว้บนต้นขา หายฝ่ามือขึ้น วางเท้าเหยียบลงบนพื้น ให้เต็มฝ่าเท้า เท้าทั้งสองขนานกัน และชี้ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า สันกระดูกหน้าแข้ง ตั้งฉากกับพื้น แยกเท้าและเข่าออกห่างเท่ากับช่วงกว้างของไหล่โดยประมาณ (เพื่อให้กล้ามเนื้อจากด้านหน้าไปถึงกระดูกสันหลัง ยึดได้ดีขึ้น)

รักษาท่าพื้นฐานตลอดเวลา (รายละเอียดดังกล่าวแล้ว ในหัวข้อ 5.2)

หายใจเข้าช้าๆ ให้ลึกมากที่สุด โดยยังคงรักษาท่านั่งข้างต้นไว้ตลอด ให้ทรวงอกขยายไปข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ กระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลา คางชิดคอ หน้ามองตรง ขมิบทวาร

หายใจออกช้าๆ และผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน โดยยังคงรักษาท่านั่งข้างต้นไว้ กลืนน้ำลาย

(2) กายบริหารท่าที่ 1

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มในท่าเตรียมพร้อม



รูปที่ 5 - 29 ท่าเตรียมพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 ยึดตัวเอนไปข้างหน้า โดยอับเฉาที่ข้อสะโพก ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ จับรอบกระดูกสะบ้าหัวเข่า โดยให้นิ้วชี้วางขวางในร่องใต้กระดูกสะบ้า ส่วนนิ้วหัวแม่มือวางขวาง เหนือขอบบนของกระดูกสะบ้า

นิ้วอื่นที่เหลือให้กางออก โดยให้นิ้วก้อยโอบด้านหลังข้อพับเข่า

หลังยืดเหยียดขึ้นและเอนไปข้างหน้า แอ่นอก ดันหัวไหล่ ไปด้านหลัง ดึงกระดูกสะบักให้ ชิดกันไว้ที่บริเวณกลางหลัง ดึงคางให้ชิดคอ ให้ลำคอและหลังยืดอยู่ในแนวเดียวกัน

หายใจเข้าช้าๆ ให้ลึกมากที่สุด โดยยังคงรักษาทำนั่งข้างต้นไว้ตลอด ให้ทรงอกขยายไป ข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ กระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลา คางชิดคอ ขมิบทวาร ถ้าทำถูกต้องจะรู้สึกว่ กล้ามเนื้อหลังและคอถูกยืดดีขึ้น



รูปที่ 5 - 30 กายบริหารท่าที่ 1



รูปที่ 5 - 31

หายใจออกช้าๆ และผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน โดยยังคงรักษาทำนั่งข้างต้นไว้ กลืนน้ำลาย ทำซ้ำ 5 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่องติดๆ กัน แต่พยายามทำแต่ละครั้งให้ถูกต้อง สมบูรณ์ที่สุด จบแล้วกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม

(3) กายบริหารท่าที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มในท่าเตรียมพร้อม



รูปที่ 5 - 32 ท่าเตรียมพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 ประสานมือโดยสลับนิ้ว



รูปที่ 5 - 33 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 พลิกฝ่ามือออกด้านนอก พร้อมทั้งเหยียดแขนออกไปจนสุด ข้อศอก
เหยียดตึง นิ้วมือถูกตัดแฉ่นออก



รูปที่ 5 - 34 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 วาดแขนขึ้นเหนือศีรษะ



รูปที่ 5 - 35 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 เหยียดแขนขึ้นให้สุดจนกระทั่งแขนชิดหู สูดหายใจเข้าช้าๆ ต่อเนื่องให้ลึกที่สุดพร้อมกับดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากระดูกสันหลัง คางชิดคอ หน้ามองตรง ขมิบทวาร



รูปที่ 5 - 36 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 หายใจออกช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ลดมือลง มือยังประสานกัน และยังหงายฝ่ามืออยู่



รูปที่ 5 - 37 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 6

ขั้นตอนที่ 7 นำลงมาพักที่จุดสูงสุดของศีรษะ ตรงกับแนวกระดูกสันหลัง ผ่อนคลาย รักษาท่าพื้นฐานไว้ กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 38 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 7

ขั้นตอนที่ 8 มือยังประสานและหงายฝ่ามือ พักอยู่บนศีรษะในท่าพื้นฐาน สูดหายใจเข้าช้าๆ และลึกที่สุด ให้ทรวงอกขยายไปข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ กระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลาค้างชดคอ ขมิบทวาร



รูปที่ 5 - 39 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 8

หายใจออกช้าๆ พร้อมค่อยๆ ผ่อนคลาย รักษาท่าพื้นฐานไว้ตลอด กลืนน้ำลาย

ทำซ้ำ 5 ครั้ง ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 3 4 5 6 7 และ 8 โดยเริ่มรอบที่สองด้วยการเหยียดแขนจากที่ปักอยู่บนศีรษะ



รูปที่ 5 - 40 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 6 (ทำซ้ำ)

เหยียดขึ้นไปให้สุด จนกระทั่งแขนชิดหูทั้งสองข้าง สูดหายใจเข้าต่อเนื่องให้ลึกที่สุด



รูปที่ 5 - 41 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 5 (ทำซ้ำ)

การจบท่าบริหารท่าที่ 2

หลังจากทำซ้ำ 5 ครั้ง กลับมายังขั้นตอนที่ 8 หายใจเข้าช้าๆ ขณะที่มือยังประสานหงายฝ่ามือปักอยู่บนศีรษะในท่าพื้นฐาน หายใจเข้าให้ลึกที่สุด เพื่อให้ทรวงอก ขยายออกอย่างเต็มที่



รูปที่ 5 - 42 เตรียมจบท่ากายบริหารท่าที่ 2

ขั้นตอนที่ 9 แยกมือออกจากกัน พร้อมกับหายใจออกช้าๆ และกระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลา



รูปที่ 5 - 43 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 10 วาดมือลงมาวางพับบนต้นขา ฝ่ามือคว่ำลง นิ้วมือชิดกันทอดไปตามแนวขา รักษาท่าพื้นฐานไว้ตลอด ผ่อนคลายให้มากที่สุด กลับน้ำลาย



รูปที่ 5 - 44 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 10

(4) กายบริหารท่าที่ 3

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มในท่าฝ่ามือคว่ำ ต่อจากตอนจบของท่าที่ 2



รูปที่ 5 - 45 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 เหยียดแขนซ้าย ข้อศอกตรง หักข้อมือขึ้น



รูปที่ 5 - 46 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับยกฝ่ามือซ้ายให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น 90 องศา
สูงระดับไหล่ รักษาท่าพื้นฐานไว้ตลอด



รูปที่ 5 - 47 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 หายใจออกช้าๆ พร้อมกับยกมือขวาขึ้นมา ให้ฝ่ามือขวา คล้องนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้ายที่ตั้งไว้



รูปที่ 5 - 48 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับใช้มือขวาดึงนิ้วทั้งสามของมือซ้ายเข้าหาลำตัว โดยให้ข้อมือซ้าย หักงอพับเข้าหาลำตัว ดึงให้เต็มที่ แต่แขนซ้ายยังคงเหยียดตั้งอยู่ หายใจให้ทรวงอกขยายไปข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากระดูกสันหลัง คางชิดคอ หน้ามองตรง แเบะไหล่ไปด้านหลัง ขมิบทวาร



รูปที่ 5 - 49 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 หายใจออกช้าๆ ผ่อนคลายร่างกาย แขนซ้ายยังคงเหยียดตั้ง เอามือขวากลับมาอยู่ในท่าเดิม กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 50 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 6

ขั้นตอนที่ 7 แขนซ้ายเหยียดตึง กางฝ่ามือและนิ้วทั้ง 5 ออกจนสุด รักษาท่าพื้นฐานไว้



รูปที่ 5 - 51 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 7

ขั้นตอนที่ 8 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ในขณะที่กางฝ่ามือและนิ้วทั้ง 5 ออกจนสุด พร้อมกับงอพับข้อมือลงด้านล่างจนสุด



รูปที่ 5 - 52 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 8

ขั้นตอนที่ 9 กรีดนิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วชี้ ทีละนิ้ว สลับกันไป



รูปที่ 5 - 53 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 10 หายใจออกช้าๆ ผ่อนคลายร่างกาย นำมือซ้ายกลับมาวาง ที่บริเวณต้นขาตามเดิม กลับสู่ท่าเตรียมพร้อม ฝ่ามือคว่ำ กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 54 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 10

ขั้นตอนต่อไปบริหารข้างขวา ทำเช่นเดียวกับข้างซ้าย

ทำสลับข้างกันไป ประมาณข้างละ 3 ครั้ง แล้วกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม

(5) กายบริหารท่าที่ 4

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มในท่าเตรียมพร้อม



รูปที่ 5 - 55 กายบริหารท่าที่ 4 ท่าเตรียมพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 รักษาท่าพื้นฐานไว้ ยืดตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย งอพับเฉพาะที่ข้อสะโพก เหยียดแขนไปทางด้านหลัง มือทั้งสองจับตึงขอบด้านข้างของเก้าอี้ถัดจากหลังสะโพกไปเล็กน้อย ให้ไหล่ทั้งสองถูกตึงแบะไปด้านหลังเต็มที่ กระดูกสะบักชิดกัน ลำตัวเหยียดตรงในท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 56 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 หายใจเข้าช้าๆ ให้ลึกที่สุด ทรวงอกยืดขยายขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ กระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลา คางชิดคอ ขมิบทวาร



รูปที่ 5 - 57 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 หายใจออกช้าๆ พร้อมกับเหยียดเท้าและขาซ้ายออกไปข้างหน้าตามแนวที่
ขาขวางออยู่เดิมจนสุด เข้าเหยียดตึง ยกส้นให้พื้นพื้นเล็กน้อย กลิ้งนํ้าลาย พยายามรักษา
ท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 58 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมทั้งกระดกเท้าให้ข้อเท้าพับขึ้น นิ้วเท้าแอ่นขึ้น
จนสุด พยายามรักษาท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 59 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 หายใจออกช้าๆ ผ่อนคลาย เท้ายังคงยกพื้นพื้น เขายังคงเหยียดตึง รักษา
ท่าพื้นฐาน กลิ้งนํ้าลาย



รูปที่ 5 - 60 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 6

ขั้นตอนที่ 7 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมทั้งเหยียดปลายเท้าออกไปจนสุด รักษาท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 61 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 7

ขั้นตอนที่ 8 หายใจออกช้าๆ ผ่อนคลาย เท้ายังคงยกพื้นพื้น รักษาท่าพื้นฐาน กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 62 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 8

ขั้นตอนที่ 9 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ กระดกข้อเท้าขึ้น และหมุนข้อเท้าออก โดยให้เท้าและนิ้วเท้าวาดเป็นวง จะหมุนกี่รอบก็ได้ แต่หมุนให้กว้างที่สุด ให้เต็มวงมากที่สุด รักษาท่าพื้นฐานไว้



รูปที่ 5 - 63 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 10 หายใจออกช้าๆ หยุดหมุน ผ่อนคลาย เท้ายังคงยกพื้นพื้น กลิ้งนํ้าลาย รักษาท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 64 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 10

ขั้นตอนที่ 11 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ กระดกข้อเท้าขึ้น และหมุนข้อเท้าในทิศทางตรงกันข้ามกับครั้งแรก โดยให้เท้าและนิ้วเท้าวาดเป็นวง จะหมุนกี่รอบก็ได้ แต่หมุนให้กว้างที่สุด ให้เต็มวงมากที่สุด รักษาท่าพื้นฐานไว้



รูปที่ 5 - 65 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 11

ขั้นตอนที่ 12 หายใจออกช้าๆ นำเท้าซ้ายกลับมาวางที่เดิม กลิ้งนํ้าลาย



รูปที่ 5 - 66 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 12

ขั้นตอนต่อไป บริหารเท้าและขาขวา ทำเช่นเดียวกับเท้าและขาซ้าย
ทำสลับข้างกัน ประมาณข้างละ 3 ครั้ง รักษาท่าพื้นฐานของท่านไว้เสมอ

5.3.2 กายบริหารในท่านอน (การบิดขี้เกียจอย่างมีสติ)

ให้บริหารร่างกายในท่านอนนี้ทุกวัน เวลาเข้านอน และก่อนจะลุกจากที่นอน หรือแม้
เวลานอนพัก

(1) กายบริหารท่าที่ 1

ขั้นตอนที่ 1 นอนในท่านอนพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 67 ท่านอนพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 2 ประสานมือทั้งสองให้อยู่ในระดับเหนือลำตัว พลิกฝ่ามือออกด้านนอก



รูปที่ 5 - 68 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 เหยียดแขนออกจนสุด และวาดขึ้นไปทางด้านบนศีรษะ



รูปที่ 5 - 69 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 วาดแขนจนกระทั่งอยู่เหนือศีรษะ แขนชิดหูทั้งสอง สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับเหยียดปลายเท้าและเหยียดแขนออกไปให้มากที่สุด หายใจให้ทรวงอกขยาย ดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากระดูกสันหลัง ไม่แอ่นหลัง คางชิดคอ



รูปที่ 5 - 70 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 หายใจออกช้าๆ พร้อมกับลดมือที่ประสานกันมาแตะไว้เหนือศีรษะ ผ่อนคลาย



รูปที่ 5 - 71 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 ยกมือที่ประสานกันผ่านมาทางด้านหน้าและเหยียดแขนไปทางปลายเท้า ฝ่ามือหันออก เหยียดแขนลงไปที่เต็มที พร้อมทั้งสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ และกระดกข้อเท้า กับปลายเท้าขึ้นให้มากที่สุด ขาเหยียดตึง ดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากระดูกสันหลัง คางชิดคอ



รูปที่ 5 - 72 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 6

ขั้นตอนที่ 7 หายใจออกช้าๆ ผ่อนคลายทั้งหมด และนำมือที่ประสานกัน วางพักบนหน้าท้อง



รูปที่ 5 - 73 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 7

ทำสลับกันไป ประมาณท่าละ 5 ครั้ง

(2) กายบริหารท่าที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 นอนมือที่ประสานกันวางพักบนหน้าท้อง



รูปที่ 5 - 74 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 รักษาท่าพื้นฐาน โดยพยายามให้กางชิดคอ แบะไหล่ไปข้างหลังให้มากที่สุด ดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากระดูกสันหลัง ขาและเข่าเหยียดตึง หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมหมุนข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยกระดูกเท้าขึ้นแล้วหมุนออกจากกันให้เป็นวงกว้างที่สุด หมุนไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

รูปที่ 5 - (75 - 80) กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 หายใจออก หยุดหมุน ผ่อนคลาย โดยยังรักษาท่าทางเดิมไว้



รูปที่ 5 - 81 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 ทำซ้ำโดยหมุนเท้าไปในทิศทางตรงกันข้าม กระดกเท้าขึ้น แล้วหมุนเข้าหากัน ให้เป็นวงกว้างที่สุด หมุนไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ (รูปที่ 5-(82-87))



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

รูปที่ 5 - (82 - 87) กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 4

ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ 5-10 รอบ ถ้ากระทำได้ถูกต้อง จะรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ส่วนขาไปถึงหลัง และท้ายทอย ช่วยทำให้เกิดการจัดกระดูกสันหลังเข้าสู่สมดุล

การลุกจากที่นอน

ตะแคงตัวไปด้านใดด้านหนึ่ง แล้วก็ดันตัวขึ้นมาสู่ท่านั่ง (รูปที่ 5 - (88 - 91))



รูปที่ 5 - 88 การลุกจากที่นอน (1)



รูปที่ 5 - 89 การลุกจากที่นอน (2)



รูปที่ 5 - 90 การลุกจากที่นอน (3)



รูปที่ 5 - 91 การลุกจากที่นอน (4)

จัดทำทางให้อยู่ในท่าพื้นฐาน โดยยืดตัวขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ และยืดอกขึ้น พร้อมทั้งดึงกระดูกสะบักด้านหลังให้ชิดกัน คางชิดคอ หน้าตั้งตรง ให้หลังคอและท้ายทอยยืดตรง สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ให้ทรวงอกขยายเต็มที่ แล้วหายใจออก ผ่อนคลาย เป็นการจัดสมดุลร่างกายให้พร้อมกระทำกิจวัตร กิจกรรมต่อไป

บริหารร่างกายแค่วันนี้จะพอดี

คนเราต้องฝึกบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละครั้ง แต่ดีที่สุด ควรเป็นวันละ 2-3 ครั้ง คือ ตอนเช้าเมื่อตื่นนอน ตอนกลางวัน ช่วงพักจากการทำงาน และตอนเย็นก็บริหารอีกรอบ เพื่อจัดโครงสร้างของร่างกายให้เข้าที่ก่อนจะพักผ่อน

การบริหารจะเกิดประสิทธิผลอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน ถ้าร่างกายเสียสมดุลเพียงเล็กน้อย ครั้นฝึกเพียงเล็กน้อยก็เข้าที่แล้ว คนที่เสียสมดุลมาก เวลาฝึกจะรู้สึกว่ายาก กรณีเช่นนี้ต้องทำหลายๆ ครั้ง โครงสร้างจึงจะเข้าที่

มีคนที่คนหนึ่ง ปวดหลัง ปวดคอ ทรมานมาก ครั้นมาฝึกทำบริหาร ในช่วงแรกเขารู้สึกว่าเป็นเรื่องยากมาก แต่ครั้นพอรู้สึกว่ามีอาการดีขึ้น เขาก็เกิดกำลังใจบริหารร่างกายทุกๆ 3 ชั่วโมง 3 วันต่อมา ก็เปลี่ยนเป็นทุกๆ 4 ชั่วโมง เดียวนี้เขาบริหารร่างกาย วันละ 1-2 ครั้ง ก็รู้สึกสบายแล้ว

ข้อควรระวังในการบริหารร่างกาย

สิ่งที่ต้องระวังในการบริหารร่างกาย คือ อย่าบริหารผิดท่า ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามรายละเอียดที่แนะนำไว้ข้างต้น บางคนนั่งตึงแขนแต่หลังงอ เพียงเท่านั้นก็ถือว่าผิดแล้ว หรือเมื่อเหยียดแขน ถ้ายกไหล่ด้วย ก็จะทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไปอยู่ผิดที่ เป็นต้น

ต้องตระหนักไว้เสมอว่า ขณะที่เราฝึกทำต่างๆ ต้องให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวที่ถูกต้องการวางอวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา ฯลฯ ต้องอยู่ในตำแหน่งถูกต้องตามที่กำหนดไว้

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 5 ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (1) จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 5 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 5
แล้วจึงศึกษาบทที่ 6 ต่อไป

บทที่ 6

ดุลยภาพบำบัด

ในสมัยปัจจุบัน (2)

เนื้อหาบทที่ 6

ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (2)

6.1 การออกกำลังกาย

6.2 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

แนวคิด

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทนทาน ยืดหยุ่น และมีความคล่องตัว ย่อมส่งเสริมให้การรักษาภาวะสมดุลโครงสร้างของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการเดินกับการวิ่ง โดยควรใช้เวลาวันละประมาณครึ่งชั่วโมง และอย่างน้อยควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีอยู่หลายวิธี เช่น การนวด โยคะ ฤๅษีดัดตน การฝังเข็ม เป็นต้น ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของแต่ละวิธี ย่อมสามารถคลายกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเหตุให้โครงสร้างของร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล การปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น ร่างกายจะอยู่ในภาวะปกติไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายทราบวิธีออกกำลังกาย และสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

2. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น โดยเฉพาะวิธีการนวด และสามารถนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 6

ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (2)

6.1 การออกกำลังกาย

6.1.1 ออกกำลังกายเพื่ออะไร

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย¹ ที่ได้รวบรวมไว้ มี 4 ประการ ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ มีความแข็งแรง สามารถพัฒนาตัวของตนเองต่อไปให้เหมาะสม สำหรับใช้ประโยชน์ในเวลาที่จำเป็น กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ จะแข็งแรงก็ต่อเมื่อได้ทำหน้าที่ของมันอยู่เสมอ ถ้าทิ้งไว้เฉยๆ ก็เหี่ยวลีบไป ทั้งนี้เพราะส่วนต่างๆ ของร่างกายถูกสร้างให้พัฒนาตนเอง โดยการตอบสนองต่อภารกิจ ดังเราจะเห็นว่า คนที่ถนัดชวากล้ามเนื้อแขนขวาของเขามักจะโตกว่าแขนซ้าย เนื่องจากแขนซ้ายไม่ค่อยได้ใช้งาน

2) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อมีความทนทานสูง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ ถ้าไม่เคยฝึกให้เต้นเร็วเต้นแรง พอถึงคราวที่จำเป็นจะต้องเต้นเร็วก็ทนสภาวะนั้นไม่ไหว จึงเหนื่อยมาก เป็นต้น

3) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ มีความยืดหยุ่นตามปกติ

4) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ เกิดความคล่องแคล่ว และคล่องตัว

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างของร่างกาย มีความแข็งแรง มีความทนทานสูง มีความยืดหยุ่น และมีความคล่องตัว ย่อมส่งเสริมให้การรักษาสภาวะสมดุลโครงสร้างของร่างกาย มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6.1.2 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ในธรรมชาติของคุณหมอถาวร เป็นเช่นไร

การออกกำลังเพื่อจะให้เกิดทั้งความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และที่สำคัญคือ ความสมดุลนั้น จะต้องทำอย่างไร

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง ก็คือการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์เราที่รอดชีวิตสืบชาติพันธุ์กันมาถึงทุกวันนี้ มีการเคลื่อนไหวอะไรที่สำคัญที่สุด การเคลื่อนไหวที่ผู้คนส่วนใหญ่ทำกันบ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน ก็คือ การเดินและการวิ่ง

¹ รุ่ง ... สุวดีชีวิตใหม่, น.พ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, หน้า 86

เพราะฉะนั้น การออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การเดิน กับการวิ่ง จากเรื่องโครงสร้างของร่างกาย เราเข้าใจแล้วว่า ร่างกายของเรามีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ยึดโยงกันทั่วร่างกาย เวลาก้าวขาออกเดินหรือวิ่ง ร่างกายก็เคลื่อนไหวพร้อมกันทั้งหมดทุกส่วน ถ้าเราเดินหรือวิ่ง โดยการรักษาท่าพื้นฐานไว้เสมอ การพัฒนากล้ามเนื้อทั้งร่างกายก็จะเป็นไปอย่างสมดุลตามธรรมชาติ การเดินที่ดีจึงไม่ใช่เดินทอดน่อง ไหลห่อ คางยื่น แต่ต้องเดินโดยรักษาท่าพื้นฐานให้ได้ตลอดเวลา ก้าวเดินให้สม่ำเสมอ ก้าวขาอย่างกระฉับกระเฉง ถ้าทำได้เช่นนี้ กล้ามเนื้อก็จะมี การพัฒนา หัวใจได้ออกกำลัง อวัยวะต่างๆ ข้อต่างๆ ได้เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การออกกำลังกาย จะบรรลุวัตถุประสงค์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และได้ความสมดุลตามมาอีกด้วย

ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย คือ วันละประมาณครึ่งชั่วโมง โดย ทำอย่างต่อเนื่องตลอดครึ่งชั่วโมง ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ ส่วนความถี่ในการออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ในชีวิตจริงของหลายๆ คน อาจแบ่งเวลาทำอย่างนั้นไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในแต่ละวัน เราสามารถออกกำลังกายควบคู่ไปกับกิจวัตรประจำวันได้โดยการฝึกใช้การเคลื่อนไหวและการหายใจของเราที่มีอยู่ตลอดต่อเนื่องนั้นเป็นการออกกำลังกายไปในตัว เช่น ในที่ทำงานก็ เดินอย่างกระฉับกระเฉง ไม่แข็งเกร็ง ไม่เฉื่อยชา หายใจลึกๆ และสม่ำเสมอโดยไม่ให้เกิดเสียงดังจนตัวเองได้ยิน เคลื่อนไหวอย่างมีสติด้วยท่าทางที่ถูกต้อง สมดุลตลอดเวลา จะเดินทางไปไหนที่พอจะก้าวเดินไปได้ก็ใช้เท้าเดินไป เป็นต้น หากทำได้เช่นนี้ถือว่าเพียงพอสำหรับผู้ที่ไม่สามารถแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะได้

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ ก็ถือว่าดีทั้งนั้น แต่ต้องคำนึงถึงเรื่อง การรักษาความสมดุลควบคู่ไปด้วย มิฉะนั้น แทนที่จะเป็นคุณ อาจจะกลายเป็นโทษต่อร่างกาย

6.1.3 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ต้องรักษาท่าพื้นฐานในการยืดกระดูกสันหลังอยู่เสมอเพื่อให้การไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง และการส่งสัญญาณประสาทอยู่ในภาวะปกติ ถ้าทำได้เช่นนี้ การออกกำลังกายก็จะ สามารถช่วยให้การพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายดำเนินไปได้โดยปกติ เนื่องจากไม่มีการปิดกั้นการทำงานภายในร่างกายเกิดขึ้น ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา

6.2 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

เส้นยึด เส้นติด เกิดจากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทำงานไม่สัมพันธ์กัน คือ เมื่อควรจะคลายก็ไม่คลาย เมื่อควรจะหดก็ไม่หด กล้ามเนื้อจึงหดเกร็งค้างอยู่อย่างนั้น การทำงานโดยขาดการประสานสัมพันธ์กันนี้ มีสาเหตุมาจากสัญญาณประสาทที่ส่งไปยังกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ เป็นไปแบบไม่ถูกต้องสมบูรณ์ การแก้ปัญหานี้ต้องกลับไปไล่ตามตำรากายวิภาคว่า เส้นประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ เดินทางผ่านอะไรมาบ้างก่อนไปถึงกระดูกสันหลัง และจุดที่เส้นประสาทออกมาจากไขสันหลังนั้นอยู่ที่กระดูกสันหลังปล้องใด ครั้นแล้วก็ตรวจสอบดูว่า ตลอดเส้นทางนี้มีบริเวณใดบ้างที่มีการเกร็ง และดึงรั้งจนทำให้เกิดการปิดกั้นการไหลเวียน อันเป็นเหตุให้การส่งสัญญาณประสาทบกพร่อง เมื่อทราบแน่ชัดแล้วจึงค่อยหาวิธีผ่อนคลาย

วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีอยู่หลายวิธี เช่น การนวด โยคะ ฤๅษีดัดตน การฝังเข็ม เป็นต้น ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของแต่ละวิธี ย่อมสามารถคลายกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะต้องใช้ช่วงเวลาที่กล้ามเนื้อคลายแล้วนี้ บริหารร่างกายด้วยท่าที่ได้กล่าวมาในบทที่ 5 ก็จะทำให้สามารถจัดโครงสร้างของร่างกายให้กลับสู่สมดุลได้โดยง่าย หรือเกิดความสมดุลยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะต้องตั้งใจรักษาอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ 5 ด้วย

เมื่อโครงสร้างของร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ก็จะสามารถทำงานสัมพันธ์กันได้ตลอดเวลา ย่อมไม่เกิดการดึงรั้งและหดเกร็ง มีการคลายตัวเป็นปกติอยู่เสมอ การปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น ร่างกายของเราก็จะอยู่ในภาวะปกติ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

สำหรับวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะเรื่องการนวด พอสังเขป

6.2.1 การนวดคืออะไร

การนวดเป็นการใช้แรงจากภายนอกมาช่วยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งค้างอยู่คลายตัว ซึ่งจะส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองในบริเวณกล้ามเนื้อนั้นดีขึ้น อีกทั้งสามารถรับสัญญาณประสาทได้สะดวกขึ้น ในที่สุดกล้ามเนื้อบริเวณนั้นก็ย่อมผ่อนคลายกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ดังเดิม

การนวดเพื่อให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งค้างอยู่นั้นคลายตัวได้ดี อย่าไปเน้นเฉพาะกล้ามเนื้อมัดที่มีอาการปวด เพราะนั่นอาจไม่ใช่ต้นเหตุที่แท้จริงของการปวด ต้นเหตุที่แท้จริงอาจอยู่ที่กล้ามเนื้อมัดอื่นที่ใดที่หนึ่งไปปิดกั้นการส่งสัญญาณประสาทมายังมัดที่ปวดนั้นก็ได้

ถ้าเป็นเช่นนั้นจะนวดเท่าไรก็ไม่คลาย มีหน้าซ้ำยังทำให้กล้ามเนื้อที่ถูคนวดนั้นซ้ำตามมามากด้วย ที่สำคัญต้องนวดให้กล้ามเนื้อทั้ง 2 ข้างกระดูกสันหลังคลายตัวอย่างดีเสียก่อน เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการส่งสัญญาณไปสู่อวัยวะต่างๆ ให้สามารถทำงานได้ตามปกติ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อที่มีอาการปวดนั้นคลายตัวได้ง่ายขึ้น

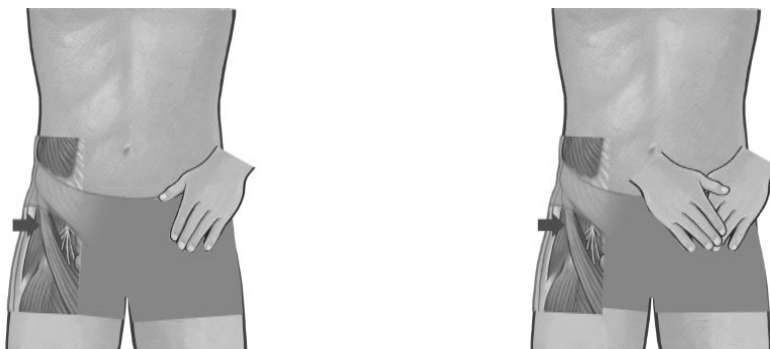
ข้อดีของการนวดแผนไทย คือ มีการยืดและการคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นทั้งตัว ดังนั้นถ้าได้รับการนวดแผนไทยอย่างถูกวิธีย่อมจะมีผลช่วยให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งคลายตัว การปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะปกติเป็นผลดีต่อสุขภาพด้วย

6.2.2 นวดอย่างไร จึงจะเหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาเรื่องปวดหลัง เพราะชอบเผลอนั่งหลังอ ปัญหาที่สามารถนวดคลายอาการปวดหลังด้วยตนเองได้ง่ายๆ โดยทำตามลำดับ ดังนี้

1) นวดขาหนีบและโคนขา (เปิดประตูลมใหญ่)

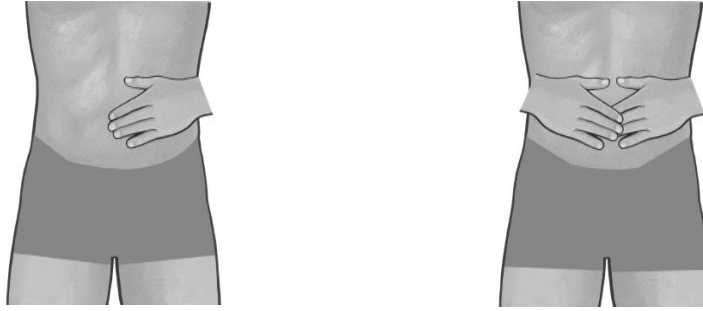
นอนหงายสบายๆ ใช้ปลายนิ้วกลางของมือที่ถนัดคลำบริเวณขาหนีบใต้ปุ่มกระดูกเชิงกราน จะพบกล้ามเนื้อและพังผืดตึงเป็นลิ่ม เมื่อกดแรงๆ จะรู้สึกเจ็บ ให้ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง เกร็งทั้งสามนิ้วนี้ให้ชิดติดกัน (อาจใช้มือข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้) แล้วค่อยๆ ออกแรงกดลงไป แล้วแช่ทิ้งไว้ประมาณ 15-30 วินาที และนวดจนรู้สึกถึงความตึงนั้นผ่อนคลายลง รู้สึกว่าขาเบาและขยับได้คล่องขึ้น บางคนอาการปวดหลังก็อาจจะรู้สึกดีขึ้นตั้งแต่ตอนนี้



รูปที่ 6 - 1 การนวดเปิดประตูลมใหญ่

2) นวดกล้ามเนื้อและพังผืดหน้าท้อง

นอนหงายสบายๆ ชันเข้าขึ้นทั้งสองข้าง ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง เกร็งทั้งสามนิ้วนี้ให้ชิดติดกัน (อาจใช้มือข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้)

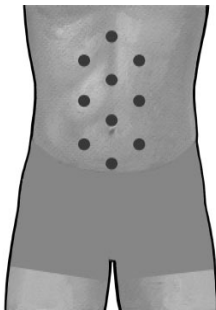


รูปที่ 6 - 2 การวางมือนวดกล้ามเนื้อและพังผืดหน้าท้อง



กดลงบนผนังหน้าท้อง โดยเริ่มจากบริเวณเหนือขาหนีบ และเหนือขอบกระดูกเชิงกรานทั้งสองข้าง เพิ่มแรงกดลงไปที่ละน้อย และมุ่งกดลงไปถึงผนังด้านหลังของช่องท้อง กดแช่ทิ้งไว้ประมาณ 15-30 วินาที แล้วค่อยๆ ยกปล่อยมือที่กดอย่างช้าๆ ทำซ้ำตำแหน่งละ 2-3 ครั้ง เปลี่ยนตำแหน่งไปที่เหนือกระดูกหัวเหน่า จนกระทั่งถึงใต้ชายโครงทั้งสองข้าง (หรือที่มักเรียกกันว่า รอบขอบกระดูก)

รูปที่ 6 - 3 ตำแหน่งการนวดรอบท้อง



แล้วพยายามกดให้ลึกตามแนวเส้นกึ่งกลางลำตัวที่ลากจากหัวเหน่า ผ่านสะดือไปยังลิ้นปี่ รวมทั้งแนวกล้ามเนื้อที่ห่างจากเส้นกึ่งกลางลำตัวออกไป 3 นิ้วมือ ทั้งสองข้างนั้น ซึ่งอาจนวดวนมาซ้ำได้อีก จนกว่าเมื่อกดผนังหน้าท้องแล้วรู้สึกยืดหยุ่นได้มากขึ้น

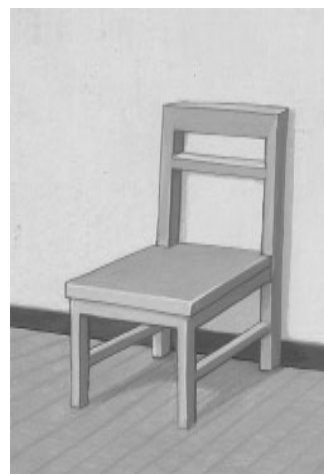
รูปที่ 6 - 4 ตำแหน่งการนวดรอบท้อง

เมื่อกดได้ลึกจนกล้ามเนื้อและพังผืดหน้าท้องคลายตัวแล้ว จะรู้สึกผ่อนคลาย หายปวดหลัง

3) นวดหลังด้วยตนเอง

วิธีนวดกล้ามเนื้อตลอดแนวกระดูกสันหลังทั้งสองข้างด้วยตัวเอง อาจทำได้โดยหาเก้าอี้ชนิดที่ตรงที่นั่งเป็นมุมแหลม ไปวางให้พนักพิงชิดผนัง

แล้วนั่งราบกับพื้น (ห่างจากเก้าอี้เล็กน้อย) โดยให้ตำแหน่งของกล้ามเนื้อต้นคอตรงกับมุมแหลมของเก้าอี้ แล้วใช้คอคลึงกับปุ่มแหลมนั้น (หากเจ็บมากก็ใช้ผ้าขนหนูรองตรงปุ่มแหลมนั้น เพื่อลดความเจ็บลง) ลำดับต่อไป ขยับหลังเข้าไปใกล้เก้าอี้ให้มากขึ้นจนกล้ามเนื้อทั้งสองข้างกระดูกสันหลัง รวมทั้งกระดูกสันหลังด้วย ทั้งนี้เพราะในบริเวณนี้ก็มีทั้งกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอยู่เหมือนกัน ในการนวดนั้นให้ค่อยๆ คลึงกับมุมเก้าอี้โดยเริ่มต่อจากบริเวณต้นคอจนถึงสะบักหรือกลางหลัง ถ้าตรงไหนเจ็บก็แสดงว่ามีการเกร็งของกล้ามเนื้อ ให้ค่อยๆ คลึงตรงจุดที่เจ็บนั้นต่อไปเรื่อยๆ จนอาการเจ็บหายไป อย่างไรก็ตามเมื่อขยับหลังเข้าไปจนชิดเก้าอี้ อาจต้องเปลี่ยนเป็นท่านั่งยองๆ เพื่อให้สามารถนวดไล่ลงมาเรื่อยๆ จนถึงบริเวณกระดูกกระเบนเหน็บ การนวดดังกล่าวนี้ ถ้าได้ทำสัก 2-3 ครั้ง ก็จะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองว่า จะนวดอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาปวดหลังของตนได้



รูปที่ 6 - 5 เก้าอี้ที่นั่งเป็นมุมแหลม



รูปที่ 6 - 6 การนวดด้วยมุมเก้าอี้

นอกจากการนวดการคลึงส่วนหลังกับมุมเก้าอี้แล้ว ก็อาจใช้นมไม้ที่มีขายตามท้องตลาดเป็นเครื่องมือสำหรับนวดก็ได้ แต่ต้องเลือกขนาดที่พอเหมาะพอดีกับร่องความกว้างระหว่างกล้ามเนื้อทั้งด้านซ้ายและขวาของแนวกระดูกสันหลังของตนเองการนวดวิธีนี้ทำได้โดยนอนหงายทับนมไม้ ให้ปุ่มของนมไม้อยู่ตรงตำแหน่งของกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังแต่ละข้าง ค่อยๆ เลื่อนนมไม้ไปตลอดกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง

อนึ่ง อาจจะใช้วิธียืดชนิดขอบตุ้ หรือ ขอบวงกบประตุ แล้วค่อยๆ คลึงกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังทั้งสองข้างกับขอบตุ้ หรือขอบวงกบประตุก็ได้



รูปที่ 6 - 7 การนวดด้วยขอบวงกบประตู

ถ้านวดหลังได้ถูกวิธีอีกล้ามนเนื้อแนวกระดูกสันหลังก็จะคลายตัวได้ดี หากนวดคลายหายปวดแล้ว ไม่บริหารร่างกายเพื่อจัดการให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในแนวที่ถูกต้องและรักษาทิศทางการดึงให้สมดุลอยู่ตลอดเวลา ไม่นานก็จะกลับมามีอาการปวดเหมือนเดิมอีก

ดังนั้น เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัวดีแล้ว ต่อแต่นี้ไป ท่านก็ต้องเคร่งครัด เอาใจใส่อย่างจริงจังกับการระวังรักษาอิริยาบถที่ถูกต้องในการทำกิจวัตรประจำวัน การบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ ดังได้บรรยายมาแล้ว การออกกำลังกายที่ดีที่สุดด้วยการเดินและวิ่งตลอดจน

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นด้วยการนวด ดังที่ได้กล่าวแล้ว วงจรการไหลเวียนภายในร่างกายของท่านก็จะไม่ถูกปิดกั้น การส่งสัญญาณประสาทไปยังอวัยวะต่างๆ ก็จะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ไม่บกพร่อง ย่อมส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ กล้ามเนื้อของร่างกายโดยทั่วไป ก็จะคลายตัวเป็นปกติตามไปด้วย โครงสร้างของร่างกายก็จะอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ องค์ประกอบทั้งหมดของร่างกายก็จะทำหน้าที่กันเป็นปกติไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ย่อมส่งผลให้การประพฤติปฏิบัติธรรมของท่านดำเนินก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วเป็นลำดับๆ

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 6 ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (2) จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 6 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 6 แล้วจึงศึกษาบทที่ 7 ต่อไป

บทที่ 7

การรักษาสมดุล
โครงสร้างของร่างกาย
ให้ติดเป็นนิสัย

เนื้อหาบทที่ 7

การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้ติดเป็นนิสัย

7.1 นิสัยคืออะไร

7.2 อานิสงส์การสร้างนิสัยดี

7.3 การสร้างนิสัยดีตามพุทธวิธี

7.4 บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดี

7.5 วิธีสร้างนิสัยดีอย่างถาวร

7.6 นิสัยดีมีอุปการะต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

แนวคิด

ความรู้ในแต่ละบทที่ผ่านมา ถือได้ว่าเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเป็นปกติเสมอ แต่ทว่าความรู้นั้นจะเกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ได้นั้นนักศึกษาจะต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย จึงจะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ โรคภัยไข้เจ็บใดๆ ไม่มารบกวน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการนำหลักการและวิธีการต่างๆ จากวิชาการดูแลสุขภาพตามพุทธวิธีมาปฏิบัติอย่างจริงจังจนเป็นนิสัย เมื่อตระหนักแล้วก็จะได้เริ่มต้นฝึกปฏิบัติตามความรู้ที่ได้ศึกษามาจนติดเป็นนิสัย

บทที่ 7

การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้ติดเป็นนิสัย

ความรู้ในแต่ละบทที่ผ่านมาถือได้ว่าเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเป็นปกติเสมอแต่ทว่าความรู้ดังกล่าวนี้จะเกิดประโยชน์แก่นักศึกษามากน้อยเพียงใดหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับตัวนักศึกษาว่า ได้นำไปปฏิบัติอย่างไร หากรู้และเข้าใจทฤษฎี แต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ ประโยชน์ย่อมไม่เกิดแก่นักศึกษาอย่างแน่นอน หรือได้ลงมือปฏิบัติ แต่ไม่ต่อเนื่อง ประโยชน์ก็จะไม่เกิดแก่นักศึกษาเช่นกัน แต่เมื่อใดนักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยเมื่อนั้นประโยชน์จะเกิดแก่นักศึกษาตลอดชีวิตโดยสรุปก็คือ ถ้านักศึกษาขยันปฏิบัติตามหลักการและวิธีการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย นักศึกษาก็จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ โรคภัยไข้เจ็บใดๆ ไม่กล้ามารบกวน

7.1 นิสัยคืออะไร

นิสัย คือ พฤติกรรมเคยชิน ซึ่งเกิดจากการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดบ่อยๆ จนติด เมื่อติดแล้ว ถ้าไม่ได้ทำอีก ก็จะรู้สึกหงุดหงิด กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ นิสัยเป็นเสมือนโปรแกรมประจำตัวที่กำหนดพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจของแต่ละบุคคล ใครมีนิสัยอย่างไรก็จะทำตามความเคยชินอย่างนั้นโดยอัตโนมัติ

บุคคลที่มีนิสัยดี ย่อมเลือกคิด พูด และทำ แต่สิ่งที่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่น หรือรวมทั้งตนเองและผู้อื่นได้รับความเย็นกายเย็นใจอยู่เสมอ เช่น นิสัยตรงต่อเวลา นิสัยรักความสะอาด นิสัยชอบให้ทาน นิสัยชอบฟังธรรม ฯลฯ นิสัยดีๆ เหล่านี้ย่อมเป็นคุณต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

บุคคลที่มีนิสัยไม่ดี ย่อมเลือกคิด พูด และทำแต่สิ่งที่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่น หรือทั้งตนเองและผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอ เช่น นิสัยติดอบายมุข นิสัยเกียจคร้าน นิสัยเอาเปรียบ เกียจงาน นิสัยพยาบาท นิสัยตามใจตัวเอง ฯลฯ นิสัยไม่ดีเหล่านี้ มีแต่จะก่อโทษให้แก่ทั้งตนเองผู้อื่นและสังคม

7.2 อานิสงส์ของการสร้างนิสัยดี

คนเราทุกคนล้วนประกอบด้วยกายกับใจ แต่ทั้งกายกับใจล้วนมีโรคติดมาตั้งแต่วันคลอด โรคที่ติดมากับร่างกายย่อมพร้อมที่จะแสดงอาการให้ปรากฏในทันทีที่ร่างกายอ่อนแอ ส่วนโรคภัยที่แอบแฝงอยู่ในใจคน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “กิเลส” ถ้าสบโอกาสเมื่อใด กิเลสก็จะกำเริบออกฤทธิ์เช่นกัน คือ ทั้งกัฏฐกร่อน ทั้งบีบคั้น ทั้งหมักดองใจให้เสื่อมคุณภาพลง แล้วส่งผลให้บุคคลคิดไม่ดี พูดไม่ดี และทำไม่ดีตามมา หากปล่อยให้เป็นเช่นนั้นนานวันเข้า ก็กลายเป็นนิสัยไม่ดีติดตัว

บุคคลที่มีนิสัยไม่ดีติดตัว ย่อมมีความโหมเหี้ยมที่จะก่อกรรมชั่วบ่อยๆ เมื่อก่อกรรมชั่วบ่อยๆ ย่อมได้บาปบ่อยๆ บาปนั้นย่อมเผาผลาญใจของเขาให้เสื่อมทรามลงเรื่อยๆ จนขาดปัญญา ตรองไม่เห็นคุณค่าของความคิดดี แม้จะมีผู้หวังดีหรือกัลยาณมิตรมาชักนำส่งเสริมสนับสนุน ให้สร้างแต่กรรมดี เขาก็จะทำการมดีอย่างเหยาะเหยาะ เพราะการทำการมดีแต่ละครั้งนั้น จะต้องสวนกระแสกิเลสที่ฝังแน่นอยู่ในใจของเขาอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้การสร้างนิสัยดีให้เกิดขึ้นในแต่ละคนจึงจำเป็นต้องมีการปลูกฝังกันตั้งแต่เยาว์วัย ก่อนที่จิตใจจะตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส เมื่อนิสัยดีเกิดขึ้นในใจอย่างมั่นคงแล้ว คนเราย่อมมีปัญญาดรอนเห็นคุณประโยชน์อย่างแท้จริงของกรรมดี ตรองเห็นอันตรายของกรรมชั่ว จึงพากเพียรทำการมดีบ่อยๆ เมื่อทำการมดีบ่อยๆ ก็ได้บุญบ่อยๆ บุญนั้นย่อมส่งผลให้มีความสุขและความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ชีวิตจึงประสบแต่ความเจริญรุ่งเรืองนี่คืออานิสงส์ของการสร้างนิสัยดี

7.3 การสร้างนิสัยดีตามพุทธวิธี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดีไว้บทหนึ่ง คือ ให้พิจารณาโดยแยบคาย ก่อนบริโภคใช้สอยปัจจัย 4¹ ดังนี้

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงใช้สอยจีวรเพื่อกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสอันเกิดจากเหือบยุ้ง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย รวมทั้งเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ความเมามันตลอดจนเพื่อประดับ ตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบากทางกาย เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ อีกทั้ง

¹ สาริปปุตตสูตรนิกายเทส, ขุททกนิกาย มหานิเทศ, มจร. เล่ม 66 หน้า 609

ระจับเวทนาเก่า คือ ความหิว และไม่ทำให้ทุกขเวทนาใหม่เกิดขึ้น ย่อมทำให้ดำรงชีวิตด้วยความไม่มีโทษ และอยู่โดยผาสุก

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงใช้สอยเสนาสนะ เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย รวมทั้งเพื่อบรรเทาอันตรายจากดินฟ้าอากาศ ตลอดจนเพื่อความเป็นผู้นิยมนิยมน้อยในที่ลี้กเรือนสำหรับภิกษุ

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงบริโภคนกษัตริย์บริวารอันเกื้อกูลแก่คนไข้เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันเกิดจากการเจ็บป่วยและเพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน

จากบทพิจารณาปัจจัย 4 นี้จะเห็นว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำเอาเรื่องที่ทุกชีวิตต้องคิด พุด และทำ ในชีวิตประจำวันมาเป็นบทฝึกนิสัย ด้วยการสั่งสอนให้เป็นผู้รู้จักมีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไร เหมาะสมหรือไม่อย่างไร รู้จักพิจารณาหาเหตุผล จินตมโนทัศน์ว่า วัตถุประสงค์หลักในการใช้สิ่งของต่างๆ เหล่านั้นเพื่ออะไร ทำไมจึงต้องใช้ แล้วจึงค่อยใช้สิ่งของเหล่านั้น

เมื่อได้พิจารณาเตือนตนอยู่ทุกๆ วัน นิสัยดีธรรมนี้ เอาแต่ใจตัว ตลอดจนความมักง่ายต่างๆ ก็ค่อยๆ ลดลง ทำให้รู้สึกยินยอม ใช้สอยปัจจัย 4 ตามมีตามได้ ทั้งไม่คิดแสวงหาในทางที่ผิด ในทางที่ไม่สมควร คราใดที่เกิดความปรารถนาสิ่งใด เมื่อไม่ได้ ก็ไม่กระวนกระวายใจ หรือได้แล้วก็ไม่ติดใจไม่หลงไม่พัวพันและมองเห็นโทษของความรู้สึกลึกซึ้งเช่นนั้นพร้อมกันนั้นก็เกิดปัญญาคิดสลัดตนออกจากกองทุกข์ กิเลสในตัวจึงค่อยๆ ลดลง นิสัยดี ๆ ก็บังเกิดขึ้นแทน และเป็นอุปการะต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุธรรม หมดกิเลสเข้าสู่พระนิพพาน

7.4 บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดี

ได้กล่าวแล้วว่า นิสัยเกิดจากการคิด พุด และทำ เรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำๆ บ่อยๆ อยู่เป็นประจำ จนติดเป็นความเคยชิน เรื่องที่แต่ละคนต้องทำซ้ำๆ บ่อยๆ ตลอดชีวิตนั้น มีอยู่ 2 เรื่องใหญ่ คือ

1. กิจวัตรประจำวันของตนเอง ได้แก่ การใช้สอยดูแลเรื่องปัจจัย 4 เป็นหลัก นับตั้งแต่ดูแลใช้สอยบริโภคเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค (รวมไปถึง การอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาสุขภาพ)

2. หน้าที่การงานที่ตนเองต้องรับผิดชอบ เช่น งานอาชีพ งานเลี้ยงลูก งานดูแลพ่อแม่ งานสังคมสงเคราะห์ งานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ฯลฯ

เพราะฉะนั้น บทฝึกสำคัญสำหรับใช้เป็นหลักในการสร้างนิสัยดี จึงอยู่ที่การใช้สติพิจารณา สิ่งที่เราทำซ้ำๆ บ่อยๆ อยู่เป็นประจำทุกวันอย่างแนบ ค่ายพิจารณาทบทวนไปมา ด้วยหลัก เหตุผลว่า สิ่งใดดี-ไม่ดี สิ่งใดควร-ไม่ควร สิ่งใดยังกุศลให้เกิดขึ้น สิ่งใดยังอกุศลให้เสื่อมไป เมื่อ ได้ประจักษ์แก่ใจตนแล้ว ก็หักดิบเลิกทำสิ่งที่ไม่ดี เลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีให้เด็ดขาด เลือกทำ เฉพาะสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และมีคุณประโยชน์ โดยเริ่มตั้งแต่คิดดี พูดดี และทำดี อย่าง ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เกี่ยวกับเรื่องกิจวัตรประจำวันก่อน แล้วตามมาด้วยงานอาชีพ

7.5 วิธีสร้างนิสัยดีอย่างถาวร

การที่คนเราจะสามารถดำรงรักษานิสัยดีของตนให้ถาวรสืบไป เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกรรมชั่ว เดิมที่หักดิบแล้วย้อนกลับมาทำซ้ำขึ้นอีก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกรรมชั่วชนิดใหม่ลวงล้าเข้ามา ขณะ เดียวกันก็สามารถสร้างนิสัยดีใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งพัฒนานิสัยที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก ควรยึดหลักปฏิบัติดังนี้

1. อยู่ให้ห่างจากคนไม่ดี บุคคลรอบข้างตัวเรา ถ้าคนใดมีนิสัยไม่ดี เราต้องถอยให้ห่างไกล เพราะโอกาสที่เราจะถูกยั่วยุ เย้ายวน ชักจูงให้เข้าร่วมทำกรรมชั่วตามเขา มีอยู่เสมอ

2. หมั่นเข้าใกล้คนดี บุคคลรอบข้างตัวเรา ถ้าคนใดมีนิสัยดี เคยช่วยให้เราหักดิบเลิกขาด จากกรรมชั่วได้ หรือมีข้อคิดดีๆ มีพฤติกรรมดีงามที่เราควรยึดถือเป็นแบบอย่างได้ พึงหมั่น เข้าไปคบหาให้ใกล้ชิดอยู่เสมอ เพราะนอกจากเราจะได้ออกาสซึมซับคุณธรรมความดีจากท่าน เหล่านั้นแล้ว เรายังจะเกิดกำลังใจ กำลังความรู้ กำลังสติปัญญาที่จะต่อสู้ หักดิบเลิกนิสัยไม่ดี ของเราได้อย่างเด็ดขาด และสามารถสร้างนิสัยดีให้เกิดขึ้นอย่างถาวรอีกด้วย

3. หมั่นทำสมาธิให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ยิ่งทำสมาธิได้มากเท่าใด ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดกำลังใจ และกำลังปัญญา ในการสั่งสมคุณความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป พร้อมทั้งหาวิธีคุ้มครองป้องกันตน ให้ห่างจากความชั่วได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

7.6 นิสัยดีมีอุปการะต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

การที่จะรักษาโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลทุกอริยาบถได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอนั้น ไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไป แต่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายนัก เราจำต้องรู้ สู้ด้วยการเอาชนะ กิเลสที่ฝังอยู่ในใจตัวเราเอง

ในช่วงเริ่มต้นอาจเป็นการยากสำหรับบุคคลส่วนใหญ่ เพราะเป็นการสวนกระแสของกิเลสที่บังคับให้คนเรามีนิสัยติดความสบาย ชอบปล่อยร่างกายตามใจตัวเอง อิริยาบถใดที่ทำให้รู้สึกสบายเล็กๆ น้อยๆ แม้รู้ว่าเป็นอิริยาบถที่ผิดก็ไม่ฝืนใจเลิก แล้วเลือกทำแต่อิริยาบถที่ถูกต้อง เนื่องจากอิริยาบถที่ถูก หากทำแล้วมักจะเกิดอาการปวดเมื่อยบ้าง รู้สึกไม่สบายบ้าง ซึ่งเป็นเฉพาะในระยะแรก ต่อมาหลังจากทำเป็นนิสัยได้แล้วก็จะสบายตัวสบายใจ

ถ้าได้พิจารณาโดยแยบคายก็จะพบว่า ร่างกายของเรามีความเสื่อม ความชรา และความดับไปของสังขารคืบคลานมาอย่างช้าๆ เป็นไปอย่างเจียนๆ ทุกอนุวินาที โดยเราไม่รู้ตัว เพราะเหตุนี้จึงทำให้บุคคลบางกลุ่มหลงประมาทคิดไปว่า การกระทำทางที่ผิดวิธีในอิริยาบถต่างๆ อย่างต่อเนื่อง มาถึงวันนี้ร่างกายของเขายังแข็งแรงดี ไม่มีความเจ็บป่วยอะไรเกิดขึ้นกับเขาเลย เขาจึงนึกไม่ออกว่าการระวังให้อิริยาบถถูกต้องอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บไข้ได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม เมื่อใดความเสื่อมของอวัยวะที่เกิดจากการใช้อิริยาบถผิดวิธี ซึ่งสั่งสมมาจนถึงจุดที่อวัยวะนั้นไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ความเจ็บป่วยย่อมบังเกิดขึ้นกับบุคคลกลุ่มนี้อย่างแน่นอน และยากที่จะแก้ไขให้คืนกลับมาได้

สำหรับผู้มีปัญญาย่อมตระหนักดีว่าความเสื่อม ความชราและความดับไปของสังขาร แม้จะเป็นเรื่องธรรมดาประจำโลก แต่ก็ต้องไม่ไปกระตุ้นให้ความเสื่อม ความชรา และความดับไปของสังขารนี้เกิดขึ้นเร็วกว่าปกติ ทั้งยังเชื่อมั่นว่าการปฏิบัติตัวเพื่อรักษาโครงสร้างของร่างกายให้สมดุลอยู่เสมอ นั้น เป็นวิธีที่จะช่วยให้ตนมีอายุยืนยาวจนกระทั่งหมดอายุขัยไปตามธรรมชาติ

ครั้นเมื่อพิจารณาต่อไปอีกก็จะพบว่า ร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรคและโรคร้ายเหล่านั้น พร้อมที่จะกำเริบเป็นความเจ็บป่วยได้ตลอดเวลา ผู้มีปัญญาจึงคอยระวังรักษาสุขภาพของตนให้แข็งแรงอยู่เสมอ ระวังภัยแม้เพียงเล็กน้อย อิริยาบถที่ผิดเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่ปล่อยผ่าน เพราะตระหนักว่า อาจส่งผลให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยได้ในภายหลัง จึงระวังรักษาอิริยาบถต่างๆ ของตนให้ถูกต้องอยู่เสมอ เพราะประจักษ์ชัดในความจริงว่า การปฏิบัติตัวเพื่อรักษาโครงสร้างของร่างกายให้สมดุลอยู่เสมอ ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองสถานเดียว ไม่มีเสื่อมเลย นับตั้งแต่มีสุขภาพแข็งแรง โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ มีอายุขัยยืนยาว สามารถใช้ร่างกายนี้สร้างความดี สร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกสติให้อยู่กับตัวตลอดเวลา ย่อมเป็นอุปการะในการปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงธรรมภายในตัวได้โดยง่าย ฯลฯ

เมื่อนักศึกษาได้พิจารณาเห็นประโยชน์ของการรักษาโครงสร้างของร่างกายให้สมดุล จะทำให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ นักศึกษาก็ต้องหักดิบนิสัยไม่ดี นิสัยตามใจตัวเองให้เด็ดขาด

ฝึกสติให้มั่นคงและฝึกใจรักษาอริยาบถให้ถูกต้อง หมั่นบริหารร่างกาย ออกกำลังกาย ซ้ำๆ บ่อยๆ ให้เกิดเป็นความเคยชินถึงขั้นที่ยามใดไม่ได้ทำก็จะรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างขาดหายไป หรือรู้สึกหงุดหงิดที่ไม่ได้ทำ เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ย่อมแสดงว่า การปฏิบัตินั้น ได้เกิดเป็นนิสัยแล้ว

นิสัยการรักษาสุขภาพเช่นนี้ จะคงอยู่ถาวรได้ต่อเมื่อเรามีกำลังใจมั่นคง คบหา กัลยาณมิตรที่คอยชักชวน ให้คำชี้แนะ ให้กำลังใจ เป็นต้นแบบที่ดีซึ่งกันและกัน ที่สำคัญ ตัวเราเองต้องหมั่นนั่งสมาธิให้ใจผ่องใสอยู่เสมอกำลังใจที่สร้างขึ้นมามีใหม่ด้วยตนเองจากสมาธินี้ จึงเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอไม่ขาดสาย

ยิ่งไปกว่านั้น ยามใดที่เราเจ็บป่วยมีทุกขเวทนาแรงกล้า ใจที่ฝึกดีแล้วเป็นสมาธิมั่นคง ย่อมสามารถบำบัดรักษาโรคให้ทุกขเวทนาทุเลาเบาบางลง หรือหายขาดได้เป็นอัศจรรย์ เหนือการคาดคะเน

ดังมีตัวอย่างปรากฏในพระไตรปิฎก ในพระสูตรชื่อ “คิริมานันทสูตร”¹ ว่า พระภิกษุรูปหนึ่ง ชื่อ คิริมานนท์ ท่านอาพาธเป็นไข้หนักได้รับทุกขเวทนามาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสั่งพระอานนท์ให้ไปเยี่ยมพระคิริมานนท์แทนพระองค์ และทรงอธิบายขยายความ “สัญญา 10 ประการ” ให้แก่พระอานนท์โดยพิสดาร พร้อมทั้งทรงยืนยันว่า เมื่อพระคิริมานนท์ได้ฟังพระธรรมเทศนานี้แล้ว อาการอาพาธของท่านก็จะสงบลงทันที

ครั้นเมื่อพระคิริมานนท์ได้ฟังสัญญา 10 ประการ จากพระอานนท์จบลงจึงฉุกละหุกคิดว่าตนกำลังได้รับการเตือนสติจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงรวบรวมใจให้เป็นสมาธิทันที ครั้นแล้วอาการอาพาธของท่านก็สงบลงอย่างฉับพลัน ไม่ต้องทนทุกขเวทนาต่อไปอีก

ใจที่ฝึกสมาธิดีแล้ว ย่อมผ่องใส แม้ในเวลาที่ต้องละสังขารจากโลก ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“จิตเต อสังกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฎิกังขา
เมื่อจิตผ่องใส ไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นที่ไป”²

ท้ายที่สุดนี้ นักศึกษาคงได้เห็นแล้วว่า การฝึกตนให้มีนิสัยดี นอกจากจะช่วยให้สามารถเอาชนะกิเลสในใจตนเองได้แล้ว ยังจะเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถ

¹ อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต, มจร. เล่ม 24 หน้า 128-133

² มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, มจร. เล่ม 12 หน้า 62

รักษาสสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์นี้จะเป็นอุปการะที่สำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมภายในตัวได้โดยง่าย ธรรมภายในตัว คือที่พึ่งอันปลอดภัยของคนเรา ใครก็ตามที่เข้าถึงธรรมภายในตนเองอย่างมั่นคง ย่อมประสบสันติสุขอันไพบูรณ์ ขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็อยู่เป็นสุขอย่างแท้จริง เมื่อถึงคราวที่ต้องละโลกย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ครั้นเมื่อใดบาร์มีเต็มเปี่ยม สามารถขจัดกิเลสในตัวได้หมดสิ้น ย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งปวง โดยไม่ยากเลย

**การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปของสรรพชีวิตทั้งปวง
เป็นเรื่องประจำโลก**

**เมื่อเรายังมีลมหายใจอยู่
ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่ากับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
ด้วยการสร้างคุณความดี
และการแสวงหาหนทางสู่พระนิพพาน
ดังนั้น ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย
จึงมีคุณค่าประเสริฐอย่างยิ่ง**

**ความสมดุลโครงสร้างของร่างกาย
มีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
ดังนั้น จึงต้องหมั่นรักษาสติให้ตั้งมั่น
เพื่อให้สามารถควบคุมภาวะสมดุลของร่างกายไว้เสมอ**

**สติจะตั้งมั่นได้
ต้องหมั่นฝึกควบคุมใจให้หยุดนิ่ง
ด้วยการทำสมาธิ
ควบคู่ไปกับกัจจัตถ์ กิจกรรม ทุกอิริยาบถ จนเป็นนิสัย**

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 7 การรักษาสสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้ติดเป็นนิสัย
จบโดยสมบูรณ์แล้ว

โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 7 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 7

ภาคผนวก

ภาคผนวก

พระสูตรที่นำมาอ้างอิง

คิริมานันทสูตร

อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต มจร. เล่ม 24 หน้า 128-133

ว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริมานนท์

[60] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ท่านพระอาหนทจึงเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์ เสด็จไปเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เถิด พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อาหนท ถ้าเธอเข้าไปหาแล้ว กล่าวสัญญา 10 ประการแก่คิริมานนท์ภิกษุ เป็นไปได้ที่การอาพาธของคิริมานนท์ภิกษุจะสงบระงับโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้”

สัญญา 10 ประการ อะไรบ้าง คือ

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. อนิจจสัญญา | 2. อนัตตสัญญา |
| 3. อสุภสัญญา | 4. อาทีนวสัญญา |
| 5. ปหานสัญญา | 6. วิราคสัญญา |
| 7. นิโรธสัญญา | 8. สัพพโลเก อนภิรตสัญญา |
| 9. สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา | 10. อานาปานสติ |

อนิจจสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาว่า ‘รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง’ เป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น 5 นี้อยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา

อนัตตสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสียงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา เป็นผู้พิจารณา เห็นโดยความเป็นอนัตตา ในอายตนะทั้งหลายที่เป็นภายใน และภายนอก 6 ประการนี้อยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา

อสุกสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้อยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุกสัญญา

อาทิวาสสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ‘กายนี้มีทุกขมาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ (ไข้ที่มีพิษกล้ำทำให้เชื่องซึมไปไม่มีสร้าง) โรคไข้เชื่อมซึม (มีอาการซึมเซา มึนซึม คล้ายเป็นไข้) โรคท้อง โรคลมสลับ โรคลงแดง (โรคที่ถ่ายอุจจาระท้องเดินเป็นเลือด) โรคจุกเสียด โรคลงราก (ท้องเดิน และอาเจียน) โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ (โรคหลอดลมโป่งพอง มีเสมหะค้างอยู่ในหลอดลม ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง) โรคลมบ้าหมู โรคหิดดำน (ลักษณะเป็นเม็ดสีขาวใสเป็นเงาในเนื้อ ขึ้นตามผิวหนัง มีอาการปวดและคัน) โรคหิดเปื่อย (เมื่อเม็ดแตกมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม) โรคคุดทะราด (ชื่อโรคติดต่อชนิดหนึ่งเป็นแผลเรื้อรัง บางราย แผลนั้นบานหวนหวนออก มีกลิ่นเหม็น เป็นแม่แผล ให้เกิดแผลอื่นจำพวกเดียวกันพุดออกไปอีก) โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง

อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต (คือ ความเจ็บเกิดแต่ดี เสมหะและลม ทั้ง 3 เจือกันให้โทษ) เป็นสมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม

ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษ ในกายนี้อยู่อย่างนี้ นี่เรียกว่า อาทีนวลัญญา

ปหานสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาท วิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป นี่เรียกว่า ปหานสัญญา

วิราคสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับ สังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งต้นหาความคลายกำหนัด นิพพาน’ นี่เรียกว่า วิราคสัญญา

นิโรธสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี พิจารณาเห็นว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งต้นหาความดับ นิพพาน’ นี่เรียกว่า นิโรธสัญญา

สัพพโลเก อนภิตตสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุปาทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต งตเวทนา ไม่ถือมั่น นี่เรียกว่า สัพพโลเก อนภิตตสัญญา

สัพพสังขารेषु อนิจจสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมยึดอัด ระอา รังเกียจ ในสังขารทั้งปวง นี่เรียกว่าสัพพสังขารेषุ อนิจจสัญญา

อานาปานสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งพับขาเข้าหากันทั้ง 2 ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ตั้งสติ กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

อานาปานสติ 16 ขั้น

1. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
2. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
3. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก
4. สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก
5. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก
6. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก
7. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก
8. สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก
9. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก
10. สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก
11. สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก
12. สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก
13. สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
14. สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

15. สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

16. สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า

สำเหนียกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก

นี้เรียกว่า อานาปานสติ

ถ้าเธอจะพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้ แก่ศิริมานนท์ภิกษุ เป็นไปได้ที่อาพาธของศิริมานนท์ภิกษุนั้นจะระงับไปโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้

ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาค เข้าไปหาท่านพระศิริมานนท์ถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่ท่านพระศิริมานนท์ ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระศิริมานนท์สงบระงับลงโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระศิริมานนท์ได้หายขาดจากอาพาธนั้น

อาพาธนั้น เป็นโรคอันท่านพระศิริมานนท์ละได้ อย่างนี้แล

ศิริมานนท์สูตรที่ 10 จบ

จุฬิกัมมวิกังคสูตร

มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก มจร.เล่ม 14 หน้า 351

[291] มาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้เปียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิด ในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิด ในอบายทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมาก

माणพ การที่บุคคลเป็นผู้เปียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วย ฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง นี่เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมาก

माणพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นผู้ไม่เปียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิด ในสุคติโลกสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย

มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วย
ท่อนไม้บ้าง ด้วยศาสตราบ้าง นี่เป็น ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อควมมีโรคน้อย

สาริปุตตเถรคาถา

ชุตทกนิกาย เถรคาถา มจร. เล่ม 26 หน้า 500

[982] ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พึง ฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อย
เกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่

[983] พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำเท่านั้นก็เพียงพอ เพื่อยู่ผาสุกของภิกษุผู้มี
ใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน

มหาธัมมสมาทานสูตร

มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มจร. เล่ม 12 หน้า 524

[484] ภิกษุทั้งหลาย

3. เปรียบเหมือนน้ำมูตรเน่าที่ผสมด้วยยาต่างๆ บุรุษที่เป็นโรคผอมเหลือง มาถึงพวก
ชาวบ้านบอกเขาว่า ‘บุรุษผู้เจริญ น้ำมูตรเน่าผสมด้วยยาต่างๆ นี้ ถ้าท่านหวังจะดื่ม ก็ดื่มเถิด
น้ำมูตร เน่านั้น จักไม่ทำให้ท่านผู้ดื่มพอใจ ทั้งสี กลิ่น และรส ครั้นท่านดื่มเข้าไปแล้วก็จะมีความสุข’
บุรุษนั้น พิจารณาแล้วดื่มมิได้วาง น้ำมูตรเน่านั้นก็ไม่ทำให้เขาผู้ดื่มพอใจทั้งสี กลิ่น และรส ครั้นดื่ม
แล้วก็มีสุข แม้ฉันใด เรากล่าวว่า การสมาทานธรรมนี้ ที่มีทุกข์ ในปัจจุบันแต่มีสุขเป็นวิบากใน
อนาคต มีอุปมาฉันนั้น

มหาธัมมสมาทานสูตร

มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มก. เล่ม 19 หน้า 384

คำว่า “น้ำมูตรเน่า” ก็คือน้ำมูตรนั้นแหละ เหมือนอย่างว่า ร่างกายของคนเราต่อให้เป็น
สีทอง ก็ยังถูกเรียกว่า ตายเน่าอยู่นั้นแหละ และเถาอ่อนที่แม้แต่เพิ่งเกิดในวันนั้น ก็ย่อมถูกเรียกว่า
เถาอ่อนอยู่นั้นแหละ ฉะนั้น น้ำมูตรอ่อนๆ ที่รองเอาไว้ในทันทีทันใด ก็คือน้ำมูตรเน่าอยู่นั่นเอง
ฉันนั้น คำว่า “ด้วยด้วยยาต่างๆ” คือ ด้วยด้วยยานานาชนิดมีสมอและมะขามป้อมเป็นต้น คำว่า
“จงเป็นสุข” คือจงเป็นผู้มีสุขไร้โรค มีสีเหมือนทอง

คิลานวัตถกถา

พระวินัยปิฎก มหาวรรค มจร. เล่ม 5 หน้า 241

เรื่องคนไข้ที่พยาบาลได้ยากและพยาบาลได้ง่าย

คนไข้ที่พยาบาลได้ยากมีอาการ 5 อย่าง

[366] ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ที่มีอาการ 5 อย่าง พยาบาลได้ยาก คือ

1. ไม่ทำความสบาย

2. ไม่รู้ประมาณในความสบาย

3. ไม่ฉันทา

4. ไม่บอกอาการไข้ตามเป็นจริง แก่ผู้พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ ไม่บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่

5. เป็นคนไม่อดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่าชีวิตภิกษุทั้งหลาย คนไข้ที่มีอาการ 5 อย่างนี้แล พยาบาลได้ยาก

สิริมณฑเถรคาถา

ขุททกนิกาย เถรคาถา มจร. เล่ม 26 หน้า 416

ภาษิตของท่านพระสิริมณฑเถระ

[448] สัตว์โลกถูกมัจจุราชคอยขจัด ถูกชรา รุมล้อม ถูกลูกศรคือตัณหา คอยทิ่มแทง ทั้งถูกความอยากแผดเผาตลอดกาล

[449] สัตว์โลก ถูกมัจจุราชคอยขจัด และถูกชรา รุมล้อม ไม่มีที่พึ่ง ถูกเบียดเบียน อยู่เป็นนิตย์ เหมือนโจรถูกลงอาชญา

[450] ชรา พยาธิ มรณะ ทั้ง 3 เปรียบเหมือนกองไฟ ย่อมมาย่ำยีสัตว์โลกนี้ สัตว์โลกนี้ ไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ทั้งไม่มีความเร็วที่จะหนีไป

[451] บุคคลควรทำวันคืนไม่ให้เป็นประโยชน์ ด้วยการใส่ใจถึงวิปัสสนาไม่ว่าจะน้อยหรือมาก ชีวิตของผู้ที่ผ่านวันคืนไปเท่าใด ก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น

[452] วันคืนสุดท้าย ย่อมคืบคลานเข้าไปใกล้บุคคล ทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง หรือ นอน เพราะฉะนั้นท่านไม่พึงประมาทกาลเวลา

อุตตราเถรีวัตถุ

ขุททกนิกาย ธรรมบท มจร. เล่ม 25 หน้า 78

[148] ร่างกายนี้แก่ห่อมาแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไปร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

วัตถุปมสูตร

มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มจร. เล่ม 12 หน้า 62

[70] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ช่างย้อมผ้าจะพึงนำผ้าที่สกปรก เปราะเปื้อนไสลงในน้ำย้อมสีคือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้ฉันใด เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติก็เป็นอันหวังได้ ฉะนั้นเหมือนกัน ช่างย้อมผ้า จะพึงนำผ้าที่สะอาดหมดจด ไสลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสดใส ช้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่สะอาด แม้ฉันใด เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง ทุกคติก็เป็นอันหวังได้ ฉะนั้นเหมือนกัน

ปเสนทิโกศลวัตถุ

ขุททกนิกาย ธรรมบท มจร. เล่ม 25 หน้า 96

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ดังนี้

[204] ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุภาพ. ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2544.
2. นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. วัง...สู่วิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2529.
3. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
4. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2536.
5. มีชัย ศรีใส. ประสาทกายวิภาคศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : Year Book Publisher Co.,Ltd. , 2546.
6. รাত্রี สุตทรวง และวีระชัย สิงหนิยม. ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2545.
7. วิลเลียม ชินธเนศ และคณะ. Chula's Atlas of Basic Human Anatomy. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
8. สนั่น สุขวัจน์ และคณะ. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2523.
9. สุธี สุทัศน์ ณ อยุธยา และคณะ. กายวิภาคศาสตร์ ระบบการเคลื่อนไหว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เมติคัล มีเดีย, 2533.

ภาษาอังกฤษ

1. Anne M.R. AGUR. Grant' s Atlas of Anatomy. 9th ed. USA : Williams & Wilkins, 1991.
2. Esther Myers. Yoca and You. 1 st ed. Canada : Random House of Canada Limited, 1996.
3. G.J. Romanes. Cunningham' s Textbook of Anatomy. 11th ed. Oxford : Oxford Medical Publication, 1971.

4. KIT Laughlin. Overcome Neck & Back Pain. 1st ed. Australia : Publish by arrangement with Simen & Schuster Australia, 1998.
5. Mary Pullig Schatz, M.D. Back Care Basics. 1st ed. California : Rodmell Press Berkelery, 1992.
6. Mike Hage, MS, PT. The Back Pain Book. 4th ed. Atlanta : Peachtree Publishers, Ltd, 1994.
7. Julius Panero, Martin Zelnik. Human Dimension & Interior Space. 1st ed. New York : Watson-Guptill Publications, 1979.
8. Walter F.Boron, Emile L.Boulpaep. Medical Physiology. 1st ed. USA : Elsevier Science, 2003.