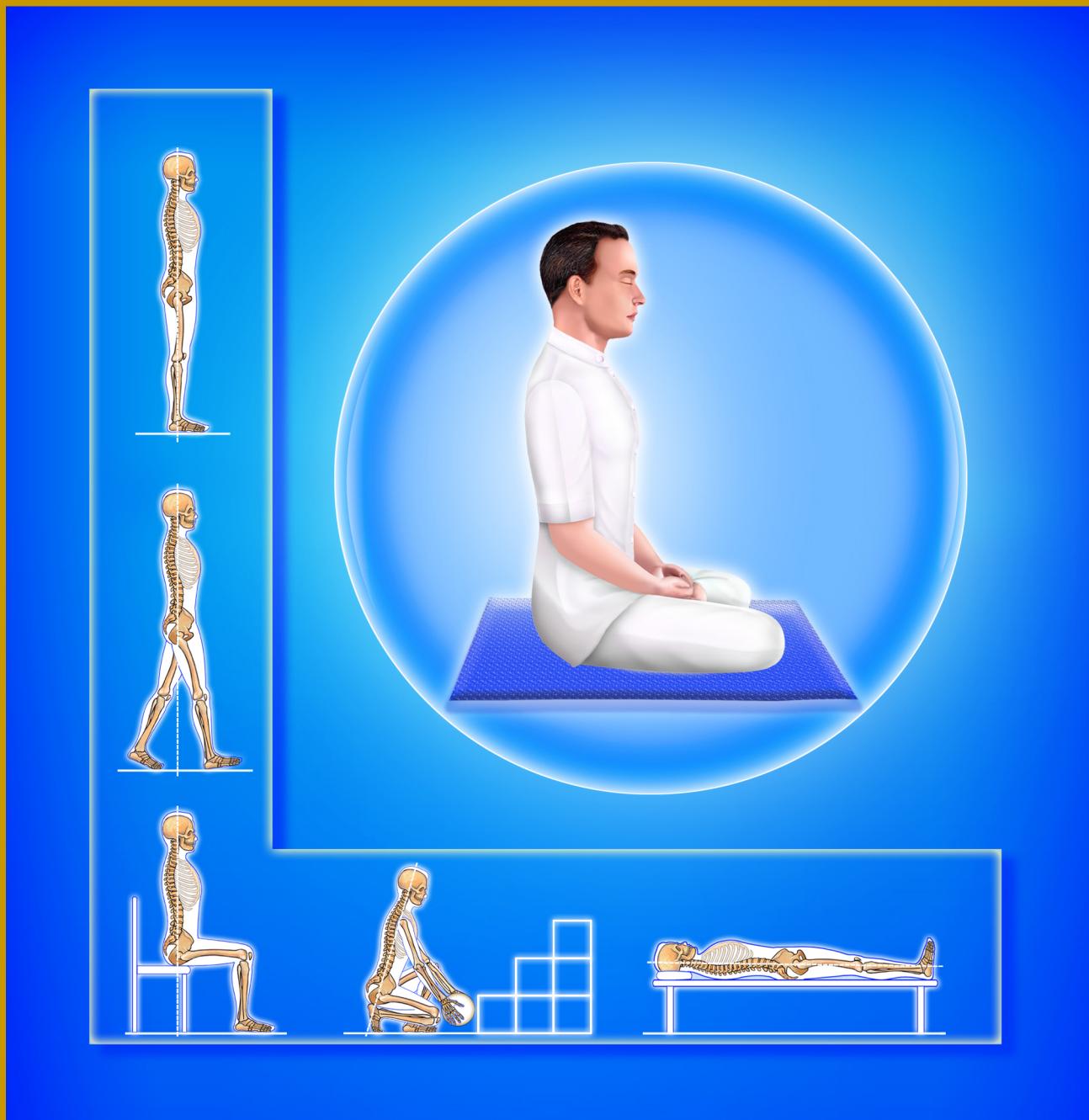




การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี

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 ดุลยภาพบำบัดพุทธวิธี ดูแลรักษาสุขภาพ ในภาคที่ 1 นั้นนักศึกษาจะได้เรียนรู้ ถึงเรื่องอาหาร การดื่มน้ำ คุณประโยชน์ของน้ำชุบ ตลอดจนการดื่มน้ำมูตรเน่า เพื่อเป็นยา raksha rok การรักษาสุขภาพฟันอันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการรับ ประทานอาหาร โดยของการอันปัสสาวะและอุจจาระ โรคท้องผูกและริดสีดวง- ทวารหนัก และการดูแลตัวเองเมื่อท้องเสีย ส่วนภาคที่ 2 นักศึกษาจะได้เรียนรู้ ถึงดุลยภาพบำบัดทั้งในสมัยพุทธกาลและในยุคปัจจุบัน จะได้ทดลองฝึกปฏิบัติ ด้วยวิธีดุลยภาพบำบัดทั้ง 4 ประการคือ การระวังรักษาภาวะสมดุลของอวิริยาบถ การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น และที่สำคัญในบทสุดท้ายนักศึกษาจะได้เรียนรู้ถึง ความสำคัญของนิสัยต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

เอกสารประจำกลุ่มวิชานี้เป็นการทำงานร่วมกันเป็นคณะกรรมการ แม้จะผ่านการตรวจทาน แต่ก็อาจมีสิ่งที่ไม่สมบูรณ์อยู่บ้าง จึงหวังว่าผู้รู้หรือผู้อ่าน 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 ประโยชน์ของน้ำอุ่น	27
1.5 การดื่มน้ำมูกตกรเน่า	28
1.6 การรับประทานอาหารระหว่างเดินทาง	29
1.7 การดูแลรักษาสุขภาพฟัน	30
บทที่ 2 การดูแลเรื่องการขับถ่าย	33
2.1 โภชของการอันปัสสาวะและอุจจาระ	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 การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ	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 อาณิสงส์การสร้างนิสัยดี	135
7.3 การสร้างนิสัยดีตามพุทธวิธี	135
7.4 บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดี	136
7.5 วิธีสร้างนิสัยดีอย่างถาวร	137
7.6 นิสัยดีมีอุปาระต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย	137
ภาคผนวก พrssูตรที่นำมาอ้างอิง	142
บรรณานุกรม	150

รายละเอียดชุดวิชา

1. คำอธิบายชุดวิชา

GB 410 การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี

ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพโดยอาศัยพุทธวิธี โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ภาค คือ ภาคที่ 1 ศึกษาเรื่องอาหาร การดื่มน้ำ เพื่อเป็นยา.rักษาโรค การรักษาสุขภาพด้วยตนเอง เป็นต้น ส่วนภาคที่ 2 ศึกษาหลักดุลยภาพบำบัดทั้งในสมัยพุทธกาลและในสมัยปัจจุบัน ตลอดจนบทฝึกการรักษาสุขภาพโดยวิธีดุลยภาพบำบัด 4 ประการ และในบทสุดท้ายกล่าวถึงความสำคัญของนิสัยต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

2. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

- เพื่อให้นักศึกษาทราบและตระหนักรถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีการดูแลรักษาสุขภาพตามพุทธวิธีและสามารถดูแลรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง
- 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 (มีระบุรายละเอียดในข้อที่ 5)

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนในกิจกรรมแต่ละบท เพื่อวัดพื้นความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และความมุ่งสนใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษายังขาดความรู้หรือมีความรู้น้อย หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนในกิจกรรมท้ายบท ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถทราบได้ว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะข้ามไปศึกษาบทต่อไป ได้หรือไม่ เกณฑ์ที่ถือว่าพอใช้คือตอบถูกประมาณร้อยละ 80 ของแบบประเมินผลตนเองก่อนหรือหลังเรียนแต่ละชุด ขอให้นักศึกษาพึงตระหนักร่ว่างจากการทำแบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองเท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท โดยดูว่าในบทนั้น ๆ มีกี่ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ให้ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของแต่ละเรื่องในแต่ละตอนจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่องและปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในท้ายบท ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่น ๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่

อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมากสำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจสอบคำตอบจากแนวตอบท้ายบท

5. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม ของ DMC หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม” ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ นักศึกษาสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาการรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี โดยเฉพาะรายการสุขภาพสบายนิจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเนื้อหาในวิชานี้โดยตรง ให้นักศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหา พร้อมทั้งศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อสอนเสริมบทเรียน (ซึ่งเรียกว่า E-Learning) ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียม ได้ที่ชุมชนประสบงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน หรือจาก www.dmc.tv)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลผ่านในฝันวิทยา

เพื่อให้นักศึกษามีความเข้าใจในการเรียนวิชาการรักษาสุขภาพตามพุทธวิธีมากขึ้น นักศึกษาควรติดตามรายการธรรมะซึ่งเรียกว่า “โรงเรียนอนุบาลผ่านในฝันวิทยา” อันเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาระยะทางไกลผ่านดาวเทียมที่มีการนำเสนอทุกวันจันทร์-เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00-21.00 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่แจ้งไว้ในผังรายการ ซึ่งนักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารดังกล่าวได้ที่ชุมชนประสบงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

ภาคที่ 1

การดูแลเรื่องอาหารและ การขับถ่าย

ภาคที่ 1

การดูแลเรื่องอาหารและการขับถ่าย

ที่มาของความรู้เรื่องสุขภาพ

มีที่มาจากการที่พระเดชพระคุณพระภารวนาริยคุณ (หลวงพ่อทัตชีโว) ท่านต้องดูแลสุขภาพของตัวท่านเองและหมู่คณะ ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เป็นจำนวนมาก เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี สามารถสร้างบารมีเป็นที่มีไปได้ตลอดรอบฝั่ง ถึงแม้ท่านจะไม่ได้เรียนการแพทย์มาโดยตรง แต่ท่านก็ได้ขันขวยศึกษาความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพอยู่ตลอดเวลา ซึ่งแหล่งความรู้หลักๆ ที่ท่านศึกษาค้นคว้ามีอยู่ 3 แหล่งใหญ่ๆ คือ

1. จากการสังเกตตนเองด้วยพุทธวิธี

สังเกตตนเองอย่างไร เช่น วันนี้ทำงานอะไรไปบ้าง หนักเบาขนาดไหน ผลต่อสุขภาพเป็นอย่างไร วันนี้ฉันอาหารอะไรไปบ้าง ผลต่อสุขภาพของเราเป็นอย่างไร เจ็บป่วยหรือให้การรักษาอะไรไปบ้าง ผลของการเป็นอย่างไร เป็นต้น แม้การยืน การนอนก็ต้องสังเกต กระทั้งการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ก็ต้องสังเกตทั้งสิ่งกลิ่น ลักษณะความหายใจ ความละเอียดรวมทั้งการออกกำลังกายก็ต้องสังเกตหมด

พระเดชพระคุณหลวงพ่อทัตชีโวสอนว่า ให้เราเตือนตนเองเสมอว่า แม้จะพบหมอยก เก่งเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่รู้จักสังเกตเฝ้าระวังดูแลตนเองด้วยแล้ว โอกาสที่จะหายป่วยไข้โดยเด็ดขาดย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะพอใกล้จะหายป่วย เรายังปล่อยปละละเลยให้สุขภาพแย่ลงอีก ทำนองเดียวกับคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้พระองค์ทรงเป็นบรมครูในทุกๆ เรื่อง พระองค์ก็ทรงโปรดให้เฉพาะแต่บุคคลที่ช่างสังเกตและปฏิบัติตามเท่านั้น ส่วนบุคคลที่สนใจร่วมไม่ปฏิบัติตาม พระองค์ก็ทรงโปรดสงเคราะห์ไม่ได้ เพราะเหตุนี้พระญาติของพระองค์บางท่าน จึงต้องไปสู่ทุกติด ถึงขั้นตกรอกเวจีที่เดียว

ความรู้พื้นฐานในการสังเกตระหว่างรักษาสุขภาพตนเองนี้ สำคัญที่สุดคือจาก “คิริมานันท-สูตร”¹ ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิธีการสังเกตและรักษาสุขภาพตัวเองโดยละเอียดตามพุทธวิธี หากใคร

¹ อังคุตตรนิกาย ทสกนิبات mgr. เล่ม 24 หน้า 129, อាណาสัญญา

ได้ศึกษาพิจารณาพะระสูตรนี้จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว ยอมสามารถสังเกตระวังรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างดีเยี่ยม

2. จากการซักถามหมอ

ครั้งใดที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็จะซักถามหมอชนิดเอาเป็นเอาตายกันเลย ทั้งเรื่องสาเหตุตลอดจนวิธีป้องกันรักษา เพื่อเป็นหลักประกันว่าโรคชนิดนี้หลังจากหายแล้วจะไม่ย้อนกลับมาเป็นอีก เพราะฉะนั้นเมื่อไปหาหมอครั้งใด พระเดชพระคุณหลวงพ่อจะต้องได้ความรู้พร้อมทั้งวิธีป้องกันรักษาสุขภาพกลับมาทุกครั้ง

3. จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ

ร่างกายของเรานั้นเปรียบเหมือนรถยนต์ ตัวเรารชื่อเปรียบเหมือนคนขับรถยนต์ จำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถูกต้องว่า อุปกรณ์แต่ละอย่างในรถทำหน้าที่อย่างไร เมื่อสังสัยตรงไหน ก็ต้องถามช่างหรือสถานพรรคพวกเพื่อนั่งที่ข้างน้ำ ถ้าไม่แน่ใจก็ซื้อตำรามาศึกษาดู คุ้มค่ากับรถยนต์สมัยนี้ก็หาซื้อดีง่าย ถึงแม้เราไม่ได้เรียนเป็นช่างซ่อมโดยตรง แต่ถ้ารถมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ เรา ก็พอจะอาศัยความรู้จากคู่มือมาซ่อมรถตัวเองในเบื้องต้นได้ ในทำนองเดียวกัน เราขับสปรินต์ ก็ต้องศึกษาส่วนประกอบของสปรินต์นี้ว่า แต่ละอย่างทำหน้าที่ของมันอย่างไร เมื่อสังสัยสิ่งใดก็สอบถามผู้รู้ หรือค้นคว้าจากหนังสือเกี่ยวกับเรื่องการรักษาสุขภาพ ซึ่งมีทั้งแผนปัจจุบัน แผนไทย และแผนจีน แม้หนังสือเกี่ยวกับกายวิภาค สุริวิทยา เคเม ชีวะ ตลอดจนการบริหารก็หาซื้อดีไม่ยาก

จากการรวบรวมความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพโดยเน้นการป้องกันเป็นหลักจนในที่สุดทำให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้ข้อสรุปว่า ถ้าไม่ใช่โรคที่เกิดจากกรรมข้ามชาติแล้ว โรคส่วนมากมักเกิดจากนิสัยมักง่ายตามใจตัวเองในการใช้สอยปัจจัย 4 เช่น นิสัยตามใจปาก ตามใจห้องน้ำ นิสัยใช้เสื่อผ้าไม่เหมาะสมกับสภาพ นิสัยปล่อยประณีต ไม่สังเกตการระบายอากาศภายในห้องน้ำ ตลอดจนความมักง่ายในอิริยาบถต่างๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งบ่อนทำลายสุขภาพที่แท้จริงของเรา เพราะฉะนั้นถ้าใครต้องการรักษาสุขภาพให้ดีไปตลอดชีวิต รวมทั้งหากพบว่า โรคภัยไข้เจ็บของเราก็ต้องมาจากความมักง่ายตามใจตัวเองเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะรักษาโรคให้ชั่งดัด ก็ต้องพยายามหักดิบเลิกนิสัยไม่ดีของตัวเองให้หมดไปโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

บทที่ 1

การดูแลเรื่องอาหาร

เนื้อหาบทที่ 1

การดูแลเรื่องอาหาร

- 1.1 การดีมน้ำ
- 1.2 อาหารคือยาหลัก
- 1.3 อาหารสมุนไพร
- 1.4 ประโยชน์ของน้ำชูป
- 1.5 การดีมน้ำมูตรเน่า
- 1.6 การรับประทานอาหารระหว่างเดินทาง
- 1.7 การดูแลรักษาสุขภาพฟัน

แนวคิด

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

2. ยาหลักที่ใช้รักษาสุขภาพก็คือ อาหาร และหมายรวมไปถึงน้ำดื่มด้วย กล่าวคือ เมื่อได้รับประมาณอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ไม่มากและน้อยเกินไป ตรงเวลา และเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะน้ำซุป ก็จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ น้ำมูตรเน่าและอาหารจำพวกสมุนไพรก็ช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้ดีเช่นกัน

3. พันเป็นอุปกรณ์สำคัญสำหรับเคี้ยวอาหาร จะต้องดูแลรักษาให้ดี ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเหตุให้พันผุ เช่น ลูกอม เป็นต้น และจะต้องทำความสะอาดพันด้วยการแปรงพัน ให้ถูกวิธี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักว่าความประมาทในการบริโภคปัจจัย 4 โดยเฉพาะเรื่องอาหารเป็นทางมาแห่งโรคหมาย

2. เพื่อให้นักศึกษาทราบว่า ยาที่ใช้ในการรักษาโรคก็คือสิ่งพื้นฐานทั่วไป ได้แก่ อาหารน้ำดื่ม และน้ำมูตรเน่า เป็นต้น

3. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงวิธีการรักษาความสะอาดพันที่ถูกวิธี และให้ทราบถึงอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะเป็นเหตุให้พันผุ

บทที่ 1

การดูแลรักษาอาหาร

1.1 การดื่มน้ำ

โดยทั่วไปคนเราสามารถดื่มอาหารได้นานเป็นสัปดาห์ๆ แต่ถ้าร่างกายขาดน้ำเพียง 1-2 วัน ก็ถึงขั้นปางตายได้ ดังนั้นน้ำจึงมีความสำคัญต่อชีวิตของเรารอย่างมาก แต่ก็มีหลายคนไม่เห็นความสำคัญในเรื่องการดื่มน้ำ

1.1.1 ความสำคัญของน้ำ

คนเรามีส่วนประกอบที่เป็นน้ำถึง 2 ใน 3 ส่วนของร่างกาย¹ และน้ำยังเป็นส่วนสำคัญในการทำงานของทุกระบบภายในร่างกาย เช่น

ช่วยทำปฏิกิริยาทางเคมี ให้เกิดเป็นพลังงานแก่ร่างกาย เพื่อใช้ในการทำงานชีวิต

ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดสามารถลำเลียงอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง

ช่วยให้ระบบการหายใจทำงานได้อย่างสมบูรณ์

ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารสามารถย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารได้โดยสะดวก

ช่วยให้ระบบขับถ่ายสามารถกำจัดของเสียออกจากร่างกาย โดยทางปัสสาวะ อุจจาระ และทางเทป ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ช่วยหล่อลื่นอวัยวะต่างๆ เช่น ดวงตา ข้อต่อ ช่องท้อง เยื่อหุ้มปอด เป็นต้น

ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย

เราเคยเรียนรู้มาจากวิชาวิทยาศาสตร์แล้วว่า “น้ำเป็นตัวนำความร้อนที่เลวร้าย” ตัวอย่างเช่น ถ้าเราใส่น้ำลงในภาชนะประเภทแก้วใสๆ และเอาไปต้ม สักครู่หนึ่งจะสังเกตเห็นว่า น้ำในบริเวณด้านล่างภาชนะนั้นเดือดปุดๆ แต่ผิวน้ำด้านบนยังเย็นอยู่ ตรงกันข้ามกับโลหะ ถ้าเรานำเหล็กความยาวเท่ากับภาชนะแก้วใสที่ใช้ต้มน้ำใบบัว นำปลายข้างหนึ่งไปเผาไฟ ใช้เวลาเผาเท่ากับเวลาที่เราต้มน้ำ เมื่อเห็นน้ำด้านล่างภาชนะเริ่มเดือดปุดๆ จะพบว่าปลายอีกข้างหนึ่ง

¹ Water for Life หน้า 9

ของเหล็กจะร้อนอย่างมาก ทั้งนี้ก็เพราะโลหะเป็นตัวนำความร้อนที่ดี ดังนั้นถ้าในร่างกายของเรามีน้ำเพียงพอ น้ำจะทำหน้าที่ห่อหุ้มรักษาอุณหภูมิของเซลล์ต่างๆ ไว้เป็นการสร้างฉนวน หรือสร้างภูมิต้านทานให้แก่ตัวเราได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าอุณหภูมิภายนอกจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร อวัยวะภายในของเราจะไม่ถูกผลกระทบกระเทือน ตัวอย่างเช่น เมื่อแขนของเราถูกแัดเผาก็จะร้อน แต่ผิวหนังด้านหลังแข็งเท่านั้น แต่ท้องแข็งไม่ได้ร้อนตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะน้ำซึ่งปนอยู่กับเลือดที่ไหลเวียนอยู่ในแขนของเรานั้น เป็นตัวนำความร้อนที่ Lewin เอง ทรงกันข้าม สมมุติว่าแขนของเราเป็นเหล็ก ถ้าแัดเผาทางหลังแข็งสักครู่ เดียวก็จะร้อนถึงท้องแข็ง

ช่วยลดแรงสั่นสะเทือน แรงกระทบกระแทกจากภายนอก

ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ผิวตึง มีน้ำมีนวล ไม่เหี่ยวแห้ง หยาบกรະด้าง ฯลฯ

เมื่อเป็นเช่นนี้อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ ดื่มน้ำให้มากเพียงพอ น้ำก็จะช่วยประคับประคองสุขภาพของเราให้ดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข

1.1.2 ร่างกายขาดน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างไร

เนื่องจากน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของการทำงานทุกระบบในร่างกาย ถ้าระบบต่างๆ ขาดน้ำก็จะทำให้การทำงานผิดปกติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ผลเสียจะมีมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณและระยะเวลาที่ขาดน้ำว่ามากน้อยต่อเนื่องยาวนานแค่ไหน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างผลเสียซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายขาดน้ำ

1) อวัยวะภายในทำงานหนัก

ระบบทางเดินอาหารขาดน้ำ กระเพาะอาหารและลำไส้ก็ต้องทำงานหนักมากขึ้น ทั้งนี้ เพราะในการบีบตัวเพื่อย่อยอาหารแต่ละครั้ง กระเพาะอาหารและลำไส้ต้องออกแรงมาก ทำงานเดียวกับเราบีบตันแห่งๆ ให้แตก ต้องออกแรงมากกว่าดินเปียกๆ หรือดินโคลน ในไม่ช้า กระเพาะและลำไส้ก็หมดแรง ไม่สามารถทำงานให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระบบการไหลเวียนของเลือดขาดน้ำมีผลทำให้เลือดข้น เพาะเลือดมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 90¹ เมื่อเป็นเช่นนี้การไหลเวียนของเลือดข้นจึงส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะที่สำคัญต่างๆ เช่น

หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อนกับการที่เรา的心脏ปั๊มน้ำไปปั๊มโคลน ปั๊มเลน เครื่องปั๊มน้ำก็จะพังเร็ว เพราะว่าโคลนมันขันและหนืดกว่าน้ำหลายเท่าตัว

¹ Water for Life หน้า 9

ปอดต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนเพื่อฟอกเลือด ต้องใช้น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญ เพื่อเปลี่ยนจากเลือดดำมาเป็นเลือดแดง เมื่อเลือดขัน การแลกเปลี่ยนออกซิเจนก็ไม่สมบูรณ์ เลือดดำก็ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเลือดแดงได้ครบถ้วนร้อยเปอร์เซ็นต์ ครั้นเมื่อเลือดดำหมุนเวียนกลับมาใหม่ ปอดก็ยังต้องทำงานหนักมากขึ้นไปอีก เพื่อจะเปลี่ยนให้เป็นเลือดแดงได้มากที่สุด

ใต้ต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะใต้ต้องกรองเอาของเสียออกจากเลือดขันๆ และต้องดูดนำกลับเข้าสู่ร่างกายใหม่ปล่อยให้น้ำหลุดออกไปเป็นปัสสาวะห้อยที่สุดเพื่อรักษาสมดุลของน้ำภายในร่างกาย ครรภ์ปัสสาวะสีเหลืองขันปอยๆ เป็นประจำ ระวังไตรษะพิการเร็ว และกระเพาะปัสสาวาก็จะอักเสบบ่อยเพราะของเสียที่มาพักอยู่มีความเข้มข้นมาก เยื่อบุกระเพาะปัสสาวะจึงถูกของเสียที่เข้มข้นกัดและทำลายตลอดเวลาที่ปัสสาวะตกค้างอยู่ ฯลฯ

2) ปวดศีรษะ

คนที่ขาดน้ำ มักจะมีอาการปวดศีรษะตืบๆ เพราะการขาดน้ำทำให้เลือดขัน ปริมาตรของเลือดทั่วร่างกายจึงลดลง ระบบรักษาสมดุลของร่างกายจึงกระตุ้นเส้นเลือดให้หดตัว และเพิ่มอัตราการบีบตัวของหัวใจ เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ แต่เนื่องจากในเส้นเลือดแต่ละเส้นจะมีเส้นเลือดฝอยเล็กๆ และเส้นประสาทพันรอบเส้นเลือดด้วย พօเส้นเลือดหดตัวจึงส่งผลให้เส้นเลือดฝอยๆ และแขนงเส้นประสาทถูกบีบ ทำให้เกิดอาการปวดขึ้น เพื่อส่งสัญญาณเตือนให้รับ��ทางแก้ไข

ตามธรรมชาติการสูบฉีดเลือดจากหัวใจขึ้นไปสู่ศีรษะ จะถูกแรงโน้มถ่วงของโลกต้านไว้เลือดที่ขันและมีจำนวนน้อย จึงไปถึงศีรษะได้น้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ศีรษะมีเส้นประสาทอยู่เป็นจำนวนมาก จึงไวต่อความรู้สึกปวดมากกว่าส่วนอื่น

จงพยายามสังเกตตัวเอง ขณะใดที่มีอาการดังกล่าวนี้ ให้รับตื้มน้ำเข้าไปมากๆ เพื่อเพิ่มปริมาตรของเลือดให้กลับสู่ปกติ เส้นเลือดก็จะได้กลับสู่สภาพเดิม อาการปวดตุบๆ ก็จะหายไปโดยไม่ต้องพึงยาเลย

3) คัดจมูก

ในขณะที่ร่างกายขาดน้ำ น้ำที่มีอยู่ในตัวก็ร้อนร้าวกับจะเดือดขึ้น ทำให้มีอาการคัดจมูกน้ำมูกไหล ผู้ที่ไม่เข้าใจมักจะคิดว่าตนมีปริมาณน้ำในตัวมากเกินไปจึงลั่นออกมานะ แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น ให้เกิดลมอหัวใจนั่น เวลาหัวในหม้อหัวแห้งลงไปมาก หัวที่เหลือก็จะเดือดหัวและไอหัวก็จะหลักออกมาร้าวกับว่าหัวในหม้อน้ำมีมากจนล้น

4) ไข้จากการขาดน้ำ

อาการไข้เป็นภาวะที่ภายในร่างกายมีความร้อนสูงเกินกว่าปกติ (ความร้อนภายในร่างกายปกติเท่ากับ 37 องศาเซลเซียส) ความร้อนที่สูงเกินกว่าปกตินี้ เกิดได้จากหลายสาเหตุ ที่พบบ่อยคือ เกิดจากการได้รับเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง และการขาดน้ำก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้เกิดอาการไข้ได้

กลไกของไข้สูงจากการขาดน้ำ เข้าใจได้ง่ายๆ โดยลองนึกถึงหม้อน้ำรadiator ที่ไม่ค่อยได้เติมน้ำ เมื่อรadiator ว่างไปนานๆ จะน้ำในหม้อน้ำแห้ง ตัวเครื่องยนต์จึงไม่มีน้ำไปหล่อเลี้ยงในการซ่อมรadiator จึงมีสัญญาณประภูมิโดยอัตโนมัติขึ้นที่หน้าปัด เพื่อเตือนว่าขณะนี้ตัวเครื่องยนต์มีความร้อนขึ้นสูงมาก ต้องรีบหาทางแก้ไขด่วน ร่างกายของเรา ก็ทำงานเดียวกัน มีความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงานออกมานตลอดเวลา จะมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ร่างกายกระทำ เมื่อน้ำในร่างกายเหลือแต่แห้งลง ไม่มีน้ำไปช่วยหล่อเลี้ยง และร่างกายความร้อนออกอย่างทันท่วงที ความร้อนของร่างกายจึงสะสมขึ้นสูง ที่เรียกว่า เป็นไข้

5) แพลร้อนใน คออักเสบ และทอนซิลอักเสบ

แพลร้อนใน คออักเสบ และทอนซิลอักเสบ เกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุหนึ่ง ที่มักจะเกิดได้บ่อย คือ การขาดน้ำ

เมื่อขาดน้ำ ความร้อนภายในร่างกายก็เพิ่มสูงขึ้น ขณะเดียวกัน เชลล์ก์ขาดน้ำหล่อเลี้ยง จึงขาดวนคุ้มกันความร้อน เยื่อบุผิวบริเวณได้ได้รับผลกระทบดังกล่าวมาก ก็เกิดปัญหา ตามมาหาก เพื่อให้เข้าใจง่าย ลองนึกถึงผิวหนังบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก ผิวหนังบริเวณนั้นจะมีลักษณะบวมแดง ถ้ารุนแรงมากก็จะโป่งพอง เป็นถุงใสๆ หากถุงเหล่านั้นแตกเมื่อใดก็จะเป็นแพลปวดแสบ สำหรับแพลภายในร่างกายที่เราเห็นกันได้บ่อยๆ ก็คือ ในช่องปาก ขั้นแรกก็ บวมแดง และเกิดเป็นตุ่มใสๆ ครั้นต่อมาแตกแล้วก็จะเป็นจุดแพลในช่องปาก มีอาการเจ็บปวด ขณะที่รับประทานอาหารอะไรก็จะปวดแสบยิ่งขึ้น ปัจจัยตាមธรรมของเรารายกแพลในช่องปากนี้ว่า แพลร้อนใน ถ้าเกิดขึ้นในลำคอ ก็ทำให้คออักเสบ หรือถ้าเกิดขึ้นที่ทอนซิล ก็ทำให้ทอนซิลอักเสบ

เนื่องจากในลำคอ มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่ายจากเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในช่องปากบ้าง เชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในทางเดินหายใจบ้าง ก็อาจจะกล้ายเป็นคออักเสบติดเชื้อหรือทอนซิล อักเสบติดเชื้อได้ มีไข้ เจ็บคอ ไอ เสมหะเขียวข้นตามมา ต้องหายาฟ้าเชื้อโรคมารักษา ค่าใช้จ่าย ก็เพิ่มตามมาอีก

6) ห้องผูก-ริดสีดวงทวารหนัก

ลำไส้ใหญ่มีอีกหน้าที่หนึ่งที่สำคัญ คือ ดูดน้ำจากอาหารกลับคืนเข้าสู่กระเพาะเลือด หากร่างกายขาดน้ำ ร่างกายก็ส่งให้ลำไส้ใหญ่ดูดน้ำกลับคืนจากอาหารให้มากขึ้นกว่าเดิมอีก อุจจาระจึงแข็ง ยิ่งดูดน้ำออกมาก อุจจาระก็ยิ่งแข็งมาก หากในอาหารนั้นไม่มีอาหารพอกเส้นใยอยู่เลย ก็ยิ่งอัดแน่นแข็งมากขึ้นไปอีก ครรัณถึงเวลาขับถ่าย ลำไส้บีบให้ออกก็ออกยาก ท้องจึงผูก แล้วเวลาถ่าย ความแข็งของอุจจาระก็ไปบาดครุ่นเนื้อเยื่อทวารหนัก เกิดการอักเสบ หรือเป็นแผลบ่อยๆ เช่น ในที่สุดก็เป็นริดสีดวงทวารหนัก

7) นิ่ว

ถ้าตีมหัวน้อย คนเราก็จะไม่เครียร์รูสีกปวดปัสสาวะ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ การขับถ่ายปัสสาวะจะทึ้งช่วงห่าง เนื่องจากปัสสาวะยังมีปริมาณน้อย จึงไม่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายรูสีกปวดปัสสาวะแล้วขับออกมากได้ จึงต้องค้างอยู่ในระบบทางเดินปัสสาวะเป็นเวลานาน ตะกอนที่อยู่ในปัสสาวะจะตกค้างและค่อยๆ จับตัวกันเป็นก้อน ในที่สุดก็เกิดเป็นหัวในไต หรือนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเป็นอันตรายมาก

8) เส้นยืด

ร่างกายขาดน้ำ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดเหี่ยว เสมือนพิชผักสวนครัว ถ้าหากวันใดไม่ได้ดื่มน้ำ ก้าน ใบ แมกระทั้งลำต้นก็จะเหี่ยวเฉา เพราะในกล้ามเนื้อ มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 80¹

เมื่อเส้นเอ็นและพังผืดเหี่ยว ก็จะเกะติดกันเป็นแผง มิหนำซ้ำบางเส้นยังไขว้กันอีกด้วย แม้ต่อมาก็พยายามออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเท่าไร บริหารยืดเส้นยืดสายอย่างไร อาการเส้นเอ็นและพังผืดยืดก็หายที่จะหลุดออกจากกันกลับคืนสู่สภาพปกติ เพราะฉะนั้นใครที่เส้นยืดเครียที่เท้าแพลงบ่อยๆ ขอให้ทราบเผด็จว่า สาเหตุหนึ่งที่สำคัญ คือ ท่านไม่ค่อยเห็นคุณค่าของ การตีมหัว

9) ตื่นแล้วไม่สดชื่น

บางคนเมื่อตีนนอนต้อนเข้า ก็ยังรู้สึกง่วงเหงาหวานนอน ไม่อยากจะลุกขึ้น ทั้งๆ ที่นอนมาทั้งคืนแล้ว จึงมักจะคิดว่าตนคงจะเพลี้ยมาก ยังพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่จริงๆ แล้ว สาเหตุที่ทำให้รู้สึกเช่นนี้ ก็เพราะเข้าสูญเสียน้ำขณะหลับไปตลอดทั้งคืน ครรัณตีนเข้าชั้นมา ร่างกายจึง

¹ การออกกำลังกาย - ยาอายุวัฒนะ, หน้า 21

ขาดน้ำ แต่ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วรีบดื่มน้ำเข้าไปสัก 2-3 แก้ว เชลล์กจะกลับชุ่มชื่นขึ้น เรายังรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาทันที เพราะจะนั่นเครก์ตามเมื่อตื่นนอนแล้วรู้สึกหงอยเหงา ขอนอนบิดชี้เกียจต่ออีก เพราะรู้สึกว่ายังนอนไม่พอ ก็ขอเตือนว่า ให้รีบลุกขึ้นเร็วๆ และดื่มน้ำเข้าไปสัก 2-3 แก้ว อาการเพลียก็จะหาย ความสดชื่นก็เข้ามาแทนที่

10) อิ่มแล้วง่วง

บางคนรับประทานอาหารเสร็จแล้วก็ง่วง ถ้านั่งสมาธิ ก็จะหลับสปหลัง สาเหตุที่สำคัญคือดื่มน้ำน้อยไปหรือรับประทานอาหารมากไป จนไม่มีช่องว่างสำหรับน้ำ ทำให้อาหารในกระเพาะขึ้นมาก ยากต่อการย่อย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ทุกครั้งที่รับประทานอาหารให้เตือนตนว่า อีก 4-5 คำ จะอิ่มให้หยุดเสีย แล้วก็ดื่มน้ำเข้าไปสักแก้วหนึ่ง¹ ครก์ตามขณะที่รู้สึกว่า อีก 4-5 คำจะอิ่ม ความจริงคืออิ่มแล้ว เพราะอาหาร 4-5 คำที่เรารู้สึกว่ายังขาดน้ำกำลังเดินทางแต่ยังไม่ถึงกระเพาะ ในทันทีที่หงุดหงิดถึงกระเพาะจะรู้สึกอิ่มพอตี บางคนพอพบกับข้าวอร่อยถูกปาก หงัดหงิด อิ่มแล้ว ยังขอแคมอีก 4-5 คำ นั่นแสดงว่า เมื่อดื่มน้ำแล้ว ก็เกินไปตั้ง 9 คำ 10 คำ

ทำไมพระองค์จึงทรงสอนเช่นนั้น หงัดหงิดเพื่อให้มีที่ว่างในกระเพาะและลำไส้พอที่น้ำจะแทรกเข้าไปได้ อาหารก็จะเหลวลง ซึ่งจะช่วยให้การบีบตัวของกระเพาะและลำไส้สะดวก ไม่ต้องออกแรงมาก ร่างกายจึงไม่เพลีย ไม่ล้า การย่อยอาหารดำเนินไปได้โดยง่าย อิ่มแล้วก็ไม่ง่วงนั่งสมาธิก็ไม่สปหลัง

1.1.3 สาเหตุของการขาดน้ำ

สาเหตุที่ร่างกายของคนเราขาดน้ำที่พบบ่อยๆ คือ

1) **ไม่ทราบกลไกและความสำคัญของน้ำที่มีต่อร่างกายแต่ละระบบ** จึงดื่มน้ำน้อย ทำให้ไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

2) **ความพลั้งเหลือ** เมื่อต้องไปทำงานอยู่กลางแดด หรือถูกลมโกรก หรืออยู่หน้าพัดลมนานๆ หรืออยู่หน้าเตาไฟ แม้ดื่มน้ำในปริมาณเท่ากับในเวลาปกติ ก็ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้

3) **ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ** กล้ามเนื้อและพังผืดจึงหดเกร็งอยู่ตลอดเวลา ทำให้การดูดซึมน้ำไม่ดี แม้จะดื่มน้ำเข้าไปมากก็ดูดซึมได้น้อย จึงเก็บน้ำไม่ยู่ ขับถ่ายออกเร็วและปัสสาวะถี่ ทำหนองเดียวกับดินที่ไม่ได้พรวน ยอมดูดซึมน้ำที่รากลงไปได้น้อย รดน้ำลงไปมากเท่าไรก็เหลือไปที่อื่นหมด ร่างกายจึงขาดน้ำ

¹ ขุทกนิภัย เศรษฐา, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เล่ม 26 หน้า 500

4) **ตีมน้ำเย็นจัด** ตามธรรมชาติร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย แม้จะตีมน้ำเย็นก็มักไม่เป็นปัญหา แต่เมื่อไดர่างกายอ่อนแอ ถ้าตีมน้ำเย็นจัดโดยเฉพาะน้ำใส่น้ำแข็ง หรือน้ำในตู้เย็นเข้าไปแล้ว ก็จะทำให้กล้ามเนื้อ กระเพาะ และลำไส้หดเกร็ง จึงดูดซึมได้ไม่ดี เพราะฉะนั้นพอดีมน้ำเย็นจัดไม่ถึง 5 นาที น้ำที่ตีมเข้าไปส่วนใหญ่ก็จะถูกขับออกมากเป็นปัสสาวะ ร่างกายจึงขาดน้ำไปโดยปริยาย

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

1.1.4 วิธีสังเกตอาการที่ร่างกายขาดน้ำ

อาการที่ร่างกายขาดน้ำ สามารถสังเกตได้จากการปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำปากแตก ผิวแตก เสียงแหบ ท้องผูก ร้อนใน ฯลฯ

อาการดังกล่าวเป็นสัญญาณเตือนว่า ขณะนี้ร่างกายมีน้ำไม่เพียงพอ นั่นก็คือ ร่างกายได้ขาดน้ำแล้ว ยิ่งกว่านั้นยังเป็นลิ่งที่เตือนว่า นิสัยที่ไม่ดี คือ ขาดความสังเกต มักง่าย เอาแต่ใจตัวเอง อายุ่งโดยย่างหนึ่งได้เกิดขึ้นแล้ว

อนึ่ง ยังมีวิธีสำรวจตรวจสอบตัวเองง่ายๆ ว่า ร่างกายขาดน้ำหรือไม่ก็คือ หากปัสสาวะแล้วมีสีเหลือง ยิ่งถ้าเหลืองเข้ม เห็นอนกับน้ำชาชงแก่ๆ แสดงว่าขาดน้ำอย่างมาก ส่วนผู้ที่ปัสสาวะสีเหลืองอ่อนหรือปัสสาวะใส แสดงว่าร่างกายมีน้ำเพียงพอ

1.1.5 ตีมน้ำอุ่นดีอย่างไร

ร่างกายดูดซึมน้ำอุ่นได้ง่ายกว่าน้ำเย็น เพราะน้ำอุ่นมีอุณหภูมิใกล้เคียงกับร่างกาย (อุณหภูมิปกติของร่างกาย 37 องศาเซลเซียส) ส่วนน้ำเย็นมีอุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิภายในร่างกาย

กล้ามเนื้อหรืออวัยวะภายในเมื่อถูกน้ำเย็นจัดมากเท่าไรก็หดตัวมากเท่านั้น พอหดตัวการดูดซึมน้ำก็ไม่ดีการดูดซึมจะเริ่มดีขึ้นก็ต่อเมื่อร่างกายได้ปรับน้ำเย็นนั้นให้มีอุณหภูมิใกล้เคียงกับร่างกาย แต่ถ้าเราตีมน้ำอุ่น หรือจิบน้ำร้อนเข้าไป ร่างกายก็จะดูดซึมได้ทันที

พระเดชพระคุณหลวงพ่อเล้าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้จากการเดินทางไปประเทศไทยจีนว่า ครั้งหนึ่งในขณะที่ต้องเดินทางผ่านทะเบียน ซึ่งอากาศแห้งจัด ทึ้งๆ ที่ระมัดระวังตัวเรื่องการฉันน้ำให้เพียงพออยู่แล้ว แต่ก็ยังมีอาการขาดน้ำจากทันทัน คือ ปากแตก หน้าแดง ปัสสาวะเหลืองอ้อย พ้อรู้ตัวว่ามีอาการดังนี้ ก็รีบฉันน้ำอย่างรวดเร็ว แต่เป็นน้ำเย็นไม่ว่าตีมมากเท่าไรๆ มันก็ออกหมด ตีมน้ำไปสัก 5 นาที 10 นาที ก็ต้องเข้าห้องน้ำ ปัสสาวะออกหมด ร่างกายไม่เก็บน้ำ จึงยังมีอาการขาดน้ำอยู่จนทำท่าจะมีอาการไข้

ทันใดนั้นท่านก็ฉุกคิดถึงสมัยที่ท่านยังเป็นเด็ก เคยเห็นผู้ใหญ่รุ่นพ่อรุ่นกง ชอบจิบน้ำชาร้อนๆ และนั่งสนทนากันได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่มีครุกไปเข้าห้องน้ำ จึงขอนำอุ่นมาจันไม่น่าเชื่อเลยว่า การเข้าห้องน้ำทุกๆ 10 นาที ได้ยืดเวลาออกไปเป็น 20 นาที ครั้นจันน้ำอุ่นเข้าไปเรื่อยๆ ทำให้ยืดเวลาไปได้ถึง 1 ชั่วโมงจึงเข้าห้องน้ำ ต่อมา ก็ยืดเวลาออกไปได้ถึง 3 ชั่วโมง ครั้นแล้วอาการขาดน้ำก็หายไป

จากประสบการณ์ในครั้นนั้น ท่านจึงได้ข้อคิดว่า ครั้งใดก็ตาม เมื่อรู้ตัวว่าขาดน้ำ รู้ตัวว่าป่วย รู้ตัวว่ามีอาการไข้ ร่างกายเริ่มไม่ปกติ อย่าได้ดื่มน้ำเย็นเข้าไปเป็นอันขาด ถ้าเราดื่มน้ำเย็นมากเท่าไร ร่างกายจะยิ่งดูดซึมได้ไม่เต็มที่เท่านั้น เพราะว่าอุณหภูมิต่างกันมาก ร่างกายจึงขับทิ้งแต่ถ้าดื่มน้ำอุ่นหรือจิบน้ำร้อนอุณหภูมิใกล้เคียงกัน ร่างกายจึงดูดซึมได้เต็มที่ และกลับฟื้นตัวสุดชั่นได้เร็ว

1.1.6 การดื่มน้ำให้เพียงพอ

การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนั้น อย่าไปกำหนดเพียงว่าวันนี้ต้องได้ปริมาณของน้ำ 10 แก้ว หรือ 20 แก้วแล้วพอ แต่ให้คำนึงถึงสภาพดินฟ้าอากาศและล้อมตัวเรา และกิจกรรมที่เราทำในแต่ละวันเป็นเกณฑ์ ตัวอย่างเช่น สมมุติว่า ปกติในแต่ละวัน เราดื่มน้ำ 10 แก้วก็เพียงพอ แต่ถ้าวันใดไปยืนกลางแดดนานๆ หรือนั่งอยู่ในร่มแต่ถูกพัดลมเป่าทั้งวัน หรือออกกำลังกายทำให้เสียเหงื่อมากๆ อย่างนี้ดื่มน้ำ 10 แก้วไม่พอแล้ว อาจจะต้องเพิ่มเป็น 14-15 แก้ว เป็นต้น

มีวิธีสังเกตอย่างง่ายๆ ก็คือ ปัสสาวะมีสีใสหรือน้ำที่ดื่มเข้าไป แสดงว่า การดื่มน้ำในวันนั้นเพียงพอแน่นอน แต่ถ้าปัสสาวะขุ่นคล้ำเหลืองอ่อนโยน หรือเป็นสีชาชงแก่ๆ ต้องดื่มน้ำเพิ่มเข้าไปอีกให้มากพอก

ในการดื่มน้ำให้มากพอก ไม่ใช่ตลอดทั้งวันดื่มน้ำเพียง 2-3 ครั้ง โดยดื่มครั้งละมากๆ ถึง 3-4 แก้ว ถือว่ารวมแล้ววันนั้นก็ได้สิบกว่าแก้ว อย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์ ลองนึกถึงการรดน้ำต้นไม้ในกระถาง ถ้าตักน้ำมา 1 ถัง และรดลงไปครึ่งเดียวจนหมดถัง ผลคือ น้ำส่วนใหญ่ไหลออกนอกกระถาง มาและอยู่ที่พื้นดินใต้กระถาง แต่ถ้าน้ำ 1 ถังเท่ากัน ใช้ช้อนตักน้ำรดลงไปครึ่งละ 1 ชั้น รดไปเป็นระยะๆ ตลอดทั้งวัน ต้นไม้ในกระถางก็สามารถดูดซึมน้ำได้อย่างเต็มที่ น้ำที่ล้นทึบลงในกระถางจึงแทบไม่มี น้ำ 1 ถังเท่ากัน แต่ประโยชน์ที่ต้นไม้ได้รับกลับไม่เท่ากัน เราเองก็เช่นกัน ต้องดื่มน้ำให้เป็น ถ้าดื่มน้ำไม่เป็น คือ ดื่มน้อยครั้ง แต่ครั้งละมากๆ เมื่อไปนั่งสมาธิ Kavanaugh เดือดร้อน เพราะต้องเข้าห้องน้ำบ่อยๆ เดินทางไปทำงานก็เดือดร้อน หรือแม้แต่เวลาอนุบาลคืนก็เดือดร้อน เพราะต้องลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำบ่อยๆ ไม่เป็นอันหลับนอน

คนที่ดีมีน้ำเป็น พอตื่นเช้าขึ้นมา เขาจะรับดีมีน้ำอุ่น 2-3 แก้วทันที เพื่อให้ร่างกายสดชื่น เร็วที่สุด

ก่อนรับประทานอาหารเช้า อาจจะดีมีน้ำอีกสักแก้ว ครึ่งแก้วก็ได้ แต่ไม่ควรมากกว่านั้น เพราะจะทำให้น้ำย่อยที่ออกตามเวลาเจือจากมาก ถึงกับทำให้รับประทานอาหารไม่ลง รวมทั้งทำให้ประสิทธิภาพในการย่อยอาหารลดลงไปมาก ครั้นหลังรับประทานอาหารเสร็จให้ดีมีน้ำตามไปสัก 1 แก้วทันที เพราะว่ากระเพาะและลำไส้เริ่มย่อยอาหารแล้ว จะเป็นต้องได้น้ำไปช่วยทำให้อาหารเหลวลง เหมือนกับเวลาไม่แบ่งถ้าไม่หยุดน้ำเลย จะฝิดโน่นไม่ค่อยไปแต่พอหยุดน้ำแล้วหมุนไม่คล่องเชียว เพราะฉะนั้นหากเราไม่ดีมีน้ำเข้าไปเลย กระเพาะและลำไส้ต้องใช้แรงบีบแรงเด่นมาก แต่น้ำแก้วนั้นที่ดีมีตามเข้าไป จะช่วยบรรเทาแรงบีบตัวให้กระเพาะและลำไส้ไปได้เยอะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าวันไหนรับประทานเนื้อสัตว์มาก เช่น รับประทานขาหมูเข้าไปถึงหนึ่งขา ขาไก่อีกห้าขา สเต็กอีกซีนเบื้องเรื่อง อย่างนี้ต้องดีมีน้ำตามไปอีกมากพอสมควร ไม่อย่างนั้นกระเพาะและลำไส้จะออกแรงบีบจนล้า ยิ่งไปกว่านั้น นักวิจัยค้นพบว่า ในขบวนการย่อยโปรดีน ต้องใช้น้ำในการทำปฏิกิริยาทางเคมีมากกว่าการย่อยแป้งและไขมันเล็กน้อย

ทำไมไม่รับดีมีให้ครบ 2-3 แก้วตั้งแต่ที่แรก ทั้งนี้เพราะถ้าดีมีรวดเดียวตั้งแต่ที่แรก น้ำย่อยจะเจือจากเงินไปน้ำเพียง 1 แก้วในขั้นแรกก็พอที่จะช่วยให้กระเพาะและลำไส้บีบตัวได้ง่ายขึ้น เมื่อน้ำย่อยเข้าไปแทรกอยู่ในอาหารเรียบร้อยแล้ว ถึงแม้อาหารจะยังไม่ละเอียด ก็ไม่เป็นไร ถ้าดีมีน้ำตามเข้าไปอีก 1-2 แก้ว โดยทั้งระยะเป็นช่วงๆ กระเพาะและลำไส้ก็จะสามารถบีบตัวย่อยอาหารได้ง่าย จึงทำให้เราไม่ง่วงไม่เพลีย

สำหรับคนที่ต้องเดินทางออกจากบ้านในตอนเช้า เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จก็ตีมีน้ำเพียง 1 แก้วก็พอ ในช่วงเวลา 1 ชั่วโมงต่อจากนั้น ถ้าไม่กระหายนัก ก็อย่าเพิ่งตีมี ถ้ารู้สึกกระหาย ก็แค่จิบน้ำเพียงนิดหน่อยเป็นระยะๆ ถ้าทำได้เช่นนี้ก็จะไม่ลำบากเรื่องการเข้าห้องน้ำระหว่างทาง ครั้นถึงที่หมายแล้ว จะดีมีน้ำอีก ก็ตีมีแก้วก็ตีมีได้ตามความพอใจ ไม่กระทบต่อระบบการย่อยอาหาร

ก่อนนอนก็เช่นกัน ก่อนนอน 2 ชั่วโมงอย่าดีมีน้ำมาก ถ้าในระหว่าง 2 ชั่วโมงนี้ กระหายน้ำ ก็ตีมเพียงเล็กน้อย มิฉะนั้น จะต้องลุกเข้าห้องน้ำในตอนดึกอีก

ในกรณีบุคคลที่ไม่สามารถดีมีน้ำได้มากเหมือนคนทั่วไป เช่น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไต ผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจขั้นร้ายแรง (หัวใจล้มเหลว หรือหัวใจวาย) เป็นต้น คนไข้เหล่านี้ ถ้าดีมีน้ำมากๆ อาจจะทำให้เกิดอาการบวม หรืออาการเหนื่อยหอบได้ วิธีการดีมีน้ำอย่างไรให้เพียงพอ คงต้องปรึกษาแพทย์เป็นกรณีพิเศษ

1.1.7 ประสบการณ์ที่ได้จากการดื่มน้ำ

พระเดชพระคุณหลวงพ่อเล้าถึงประสบการณ์ที่ได้จากการดื่มน้ำว่า วันหนึ่งเมื่อวันตัวว่าเป็นไข้หวัด ปวดหัวตืุบๆ หลวงพ่อได้ฉันน้ำเป็นระยะๆ ค่อนข้างถี่ ภายใน 2 ชั่วโมง หมดไป 2-4 ลิตร ครั้งแรกฉันไป 3 แก้ว (แก้วหนึ่งประมาณ 400-500 ซี.ซี.) ก็เกือบลิตรครึ่ง อีก 10 นาทีต่อมา ฉันตามไปอีก 1-2 แก้ว โดยฉันแบบจับไปเรื่อยๆ ชั่วโมงแรกผ่านไป หลวงพ่อฉันน้ำได้ประมาณ 3 ลิตร เมื่อรู้สึกง่วงก็ไปนอนหลัง แต่นอนหลังได้ไม่นาน มันปวดปัสสาวะต้องตื่นเข้าห้องน้ำ เข้าห้องน้ำเสร็จฉันน้ำต่ออีก ประมาณสองชั่วโมงเศษๆ อาการไข้หวัดอันตรธานหายไปเหลืออนุภูมิทึบ ถ้าเปรียบร่างกายคนเรา กับตันไม้ เวลาตันไม้เหี่ยว ทำท่าทางฯ เพราะขาดน้ำ ถ้าเราลดน้ำสักหน่อยเดียวมันก็จะสดชื่นขึ้นมาโดยง่ายฉันได้ ถ้าวันใดเรามีความรู้สึกว่า เป็นไข้หวัด ก็ให้รีบดื่มน้ำถี่ๆ ให้มากพอน้ำนันก็จะส่งผลให้เซลล์ทั่วร่างกายและไตทำงานได้เต็มที่ อาการไข้หวัดก็จะทุเลาลงอย่างรวดเร็ว จนหายไปในที่สุด

คุณสมบัติสำคัญของน้ำอีกประการหนึ่ง ก็คือ เป็นยา-rate-by ถ้าต้องการให้น้ำช่วยเป็นยา-rate-by เมื่อตื่นนอนขึ้นมา รับดื่มน้ำอุ่นให้ได้มากที่สุด จะรู้สึกว่า ถ้าเกินกว่าน้ำนึงก็จุก หรืออาจดื่มน้ำในปริมาณที่ตัวเองดื่มได้มากที่สุดในขณะนั้น ครั้นแปรงฟันล้างหน้าเสร็จแล้ว ให้ดื่มน้ำซ้ำอีกหลายๆ แก้ว การใช้น้ำเป็นยา-rate-by ต้องดื่มน้ำในช่วงเช้าหลังตื่นนอนให้มาก เพราะท้องของเรารอยู่ในสภาวะที่ว่างมากที่สุดและน้ำย่อยก็ยังไม่หลังออกมามาก เมื่อร่างกายของเราไม่สามารถดูดซึมน้ำเข้าสู่ลำไส้แล้วเลือดได้ทั้งหมด น้ำที่เหลือในปริมาณมากจึงไหลไปตามเส้นทางของทางเดินอาหารผ่านกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ไปจนถึงลำไส้ตรง (ลำไส้ส่วนสุดท้ายก่อนถึงทวารหนัก) และก็เดินไปเดินมาสักพัก การเคลื่อนไหวร่างกายของเราก็จะทำให้ลำไส้บีบตัวถี่นั่นบวกกับน้ำที่ซึมเข้าไปในอุจจาระทำให้อุจจาระฟูขึ้นจนกระทั่งกึ่งแข็งกึ่งเหลว (นึกถึงก้อนตินที่นำไปจุ่มในอ่างน้ำแล้วใช้มือบีบๆ จากที่เป็นก้อนแข็งๆ ก็จะกึ่งแข็งกึ่งเหลวจนกล้ายเป็นโคลน) ถ้าดื่มน้ำได้ในปริมาณที่มากพอนานเกิดขบวนการดังกล่าว ไม่นานนักก็จะมีอาการปวดอุจจาระ แล้วอย่าไปอันอุจจาระอีก รีบขับถ่ายออกไป จะรู้สึกสบายตัวทันที

1.2 อาหารคือยาหลัก

มีบางคนป่วยพร้อมๆ กับเพื่อนด้วยโรคเดียวกัน แต่หายป่วยเร็วกว่า เช่น นอนหลับลักษณะเดียวกันหายแล้วขณะที่เพื่อนบางคนยังต้องนอนอีกสามวันห้าวันจึงหายป่วยหรือเป็นๆหายๆ

จากการสังเกตของพระเดชพระคุณหลวงพ่อพบว่า คนไหนก็ตามที่เมื่อป่วยแล้วมักก็จะนอนชลออย่างเดียว ไม่ยอมกินข้าว ไม่ยอมดื่มน้ำ ไม่ยอมลุกขึ้นเดิน ไม่ยอมลุกขึ้นนั่ง อันปัสสาวะอันอุจจาระอีกต่างหาก คนไข้ประเภทนี้จะป่วยเรื่องรังษายาก เพราะป่วยทั้งกายและใจ

แต่ครก์ตามที่ป่วยไข้แล้ว อดทนฝืนใจปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น เมื่อถึงเวลา กินก็กิน จะกินได้มากน้อยเท่าไรก็ฝืนกินเข้าไป เวลาปวดปัสสาวะหรืออุจจาระก็ไม่อันเจาไว้ ฝืนเดินไปเข้าห้องน้ำ ถึงเวลานอนก็นอน หลับไม่หลับก็ฝืนหลับตาหนอน คนไข้ประ不要太ดูแลตัวเองเป็นอย่างนี้จะหายเร็ว

ท่านเล่าถึงชีวิตในวัยเด็กว่า ตั้งแต่เล็กมาไม่เคยถูกตามใจขณะป่วยไข้เลย ยอมพ่ออาวินัย ทหารมาอบรมให้ ป่วยแสบป่วยเพียงไดก์ตาม พ่อได้เวลา กินข้าว บางทีก็ยอมพี่สาวบ้าง บางทีก็ยอมแม่บ้าง จัดข้าวปลาอาหารมาให้ เมื่อไม่อยากกินก็ปล่อยวางเอาไว้เฉยๆ เหมือนอย่างที่คนอื่นเขาเป็นกัน

แต่เมื่อโอมพ่อเห็นเข้า ก็เอ็จลั่นบ้านเลยว่า “ถึงเวลา ทำไม่ได้กิน” ก็ตอบท่านไปว่า “ไม่ทิวและก็ไม่อยากกิน”

ท่านก็จะมีประกาศิตออกมากันทันทีว่า “จะทิวหรือไม่ทิว จะอยากหรือไม่อยาก เมื่อถึงเวลาแล้ว ต้องกิน”

ทั้งนี้ก็ เพราะไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ก็ตาม เมื่อถึงมื้ออาหาร ร่างกายจะขับน้ำย่อยออกมาก อาจจะมากหรือน้อยโดยอัตโนมัติ ถ้าเราไม่ใช้น้ำย่อยนั้น นอกจากรังนั้นจะกัดกระเพาะอาหาร ของเรามากแล้ว มันก็จะเลี่ยและเกิดเป็นลมตีชนมา ทำให้ห้องไส้บวบอืดมาก ในที่สุดจะกล้ายเป็นว่า เริ่มต้นป่วยด้วยโรคหนึ่งแล้วยังมีโรคแทรกซ้อนอันเกิดจากการกินอาหารผิดเวลา เพิ่มขึ้นอีกโรคหนึ่งด้วย

ยิ่งกว่านั้นโอมพ่อของพระเดชพระคุณหลวงพ่อยังสอนไว้วัตถุแต่ท่านยังเล็กว่า “ยาที่ดีที่สุด ในโลก ไม่มีอะไรเกินข้าวปลาอาหารที่เรากินเข้าไป สิ่งนี้คือยาหลัก ยาอะไรๆ ที่มีในโลกนี้ เป็นเพียงยาเสริมช่วยให้เราหายป่วยหายไข้ แต่ยาหลักก็คือข้าวปลาอาหารที่เรากินอยู่ทุกวัน นั่นเอง เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะกินยาอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้กินข้าวปลาอาหารแล้วฟื้นยาก ถึงแม้ ป่วยหนักท่านก็จะบอกว่า ให้ฝืนใจกินเข้าไปเดอบถูก อย่างน้อยก็เอาไปรองท้องไว้ ไม่ให้น้ำย่อย กัดกระเพาะ ไม่ให้น้ำย่อยเสียเปล่า และที่สำคัญก็คือ เพื่อไม่ให้ระบบย่อยอาหารรวน ทั้งนี้ เพราะเมื่อน้ำย่อยหลังออกมากแล้วไม่ถูกใช้ วันหลังก็จะไม่หลังออกมากหรือหลังผิดเวลา” ซึ่งจะมีผลเสียตามมาอีกมาก

ท่านจึงถูกฝึกไม่ให้ตามใจตัวเองมาตั้งแต่เล็กไม่ว่าจะเจ็บป่วยเพียงไดก์ตามถึงเวลา ก็ต้องกินแล้วก็เลยได้อานิสงส์ คือ ไม่ว่าจะป่วยมากน้อยเพียงใด อย่างมากก็นอนไม่เคย เกินวันสองวัน โรคภัยไข้เจ็บก็ผ่านหน้าไปหมด เพราะท่านป่วยเฉพาะกาย แต่ใจไม่ได้ป่วยตาม

ดังนั้น คนประเภทที่ป่วยแล้วใจตก ห้อแท้ นอนชมา ไม่พยาามกระดูกกระดิก ทำตัวเหมือนคนใกล้ตาย คนประเภทนี้อย่าว่าแต่เวลาป่วย แม่เวลาทำงานตามปกติก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ แต่ใครถ้าถึงเวลาเกิน แม่ไม่ไหวต้องกิน เพียงแค่นึกๆ ให้อยากกินเดียว กินได้ถึงเวลานอนแม่ไม่่ง่วงก็ข่มทานอนได้ คนประเภทนี้กำลังใจ กำลังสติปัญญาทางศาลาเพียงไหนลงคิดดู แล้วจะมีอะไรอีกที่เขาทำไม่สำเร็จ

1.3 อาหารสมุนไพร

วัตถุประสงค์สำคัญในการใช้สมุนไพรปฐมอาการ นอกจาเพื่อให้เกิดความอร่อยแล้ว ยังมีอีก 3 ประการ ดังนี้

1.3.1 เพื่อป้องกันอาหารบูด

ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนชื้น ความร้อนชื้นช่วยให้จุลินทรีย์ ทั้งแบคทีเรียและเชื้อราที่ปนอยู่ในอาหารตามธรรมชาติเจริญเติบโตได้เร็วมาก ทำให้อาหารบูดเร็ว บูดง่าย แม้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปแล้วไม่นานก็บูดอยู่ในกระเพาะ ดังนั้นการปฐมอาการของชาวไทย จึงต้องใส่สมุนไพรที่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ไว้บ้างในระดับหนึ่ง รวมทั้งการปฐมอาหารให้มีรสเข้มข้น ก็จะช่วยชะลอการบูดให้ช้าลงได้

เพื่อให้เข้าใจเรื่องนี้ได้ง่าย ต้องมาทำความเข้าใจกับกระบวนการทางพิสิกส์และชีววิทยา 2 ประการนี้เสียก่อน คือ กระบวนการออล莫ไซส์ (Osmosis) กับ พลาสมโอลิซิส (Plasmolysis) กล่าวคือ เวลาเรารดน้ำต้นไม้ ความเข้มข้นของน้ำที่ลดลงไปน้อยกว่าความเข้มข้นของน้ำในรากน้ำ และสารอาหารที่รดจึงถูกดูดซึมผ่านเซลล์ของรากได้ ขบวนการที่น้ำไหลเข้าเซลล์ คือ กระบวนการออล莫ไซส์ ตรงกันข้ามถ้าเอาน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นมากกว่าน้ำที่อยู่ในรากลดลงไปน้ำในลำต้นก็จะถูกดูดออก ไม่ชัตตันไม้ก็เหี่ยวตาย การที่น้ำไหลออกจากเซลล์ คือ กระบวนการพลาสมโอลิซิส โดยทำงานเดียวกัน ถ้าเซลล์ของแบคทีเรียและเซลล์ของเชื้อราถูกกล้อมรอบด้วยน้ำตาลหรือเกลือ หรืออะไรก็ตามที่มีความเข้มข้นกว่าน้ำในเซลล์ของแบคทีเรียและของเชื้อรา ก็ไหลออกมันก็ตาย

อาหารที่นิยมกินในขณะยังร้อนๆ เช่น ต้มจีด แกงจีด ฯลฯ แม่ไม่ใส่สมุนไพรก็ไม่เป็นไร เพราะจุลินทรีย์ไม่สามารถเข้าไปรบกวนขณะอาหารยังร้อนอยู่ แต่ถ้าอาหารที่กินเมื่อเย็นลงแล้ว จำเป็นต้องปฐมให้รสเข้มด้วยเครื่องปฐมและสมุนไพรต่างๆ เพื่อถนอมอาหารไม่ให้บูดเร็ว

1.3.2 เพื่อขับลมในกระเพาะและลำไส้

จุลินทรีย์ในเขตร้อนชื้นมีอยู่หลายกลุ่มที่สามารถผลิตแก๊สได้ดี (Gas forming) เมื่อจุลินทรีย์ทำให้อาหารในท้องบุดแล้ว ก็จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี คือมีแก๊สเกิดขึ้นในลำไส้ ทำให้มีอาการผิดปกติในท้อง เช่น ท้องอืด รู้สึกวนท้อง มีอาการพอดพ่อง เเรื่อไม่ออกร ผายลมไม่ออกร เป็นต้น ดังนั้นอาหารไทยจึงต้องมีสมุนไพรที่ช่วยขับลมเป็นส่วนประกอบ

สมุนไพรที่ช่วยขับลมมีอยู่หลายอย่าง เช่น ขิง ข่า ห้อม กระวน กานพลู เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้มีน้ำมันหอมระเหย (Volatile oil) ที่สามารถช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ได้ดี ลักษณะพิเศษของขิง คือ ช่วยขับลมเบื้องบน โดยขับลมในกระเพาะและในลำไส้เล็ก ออกมากด้วยการเรอ ส่วนข้าวขับลมเบื้องล่าง โดยขับลมในลำไส้ใหญ่ออกมากด้วยการผายลม

จะเห็นได้ว่า ยาขับลมในท้องตลาด เช่น ยา Roth ยา Roth น้ำแดง (Carminative) เป็นต้น ยกลุ่มนี้มักมีชิงสกัด กระวน กานพลู เป็นส่วนผสมหลัก และเวลาปูย่าตามากินแห่นม ซึ่งเป็นอาหารหมัก เป็นของบุด จะต้องกินขิงควบคู่ไปด้วย อย่างน้อยต้องกินหัวหอม เพื่อขับลม และป้องกันท้องอืดไว้ก่อนเลย

1.3.3 เพื่อเร่งไฟธาตุ หรือให้ความอบอุ่น

อาหารสมุนไพรที่ประกอบด้วยธาตุไฟ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1) **สมุนไพรประเภทไฟใหม้มfang** เวลาไฟใหม้มfang จะใหม่เร็วและมอดดับเร็ว สมุนไพรประเภทให้ความร้อนเร็ว และหมดเร็ว ได้แก่ พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า เป็นต้น เพียงสัมผัสลิ้นปุบ ก็เผ็ดร้อนปีบ แต่ไม่นานความเผ็ดร้อนก็หมด โดยเพิ่มความร้อนในกระเพาะในลำไส้ได้ไม่มาก และไม่มีผลมากสำหรับการช่วยย่อยอาหาร แต่ช่วยให้เกิดรสอร่อยได้มาก

2) **สมุนไพรประเภทไฟฟืน** เวลาไฟใหม่ฟืน ไฟจะใหม่ลามช้ากว่าfang แต่ให้ความร้อนได้มากกว่าfangหลายเท่าตัว สมุนไพรประเภทไฟฟืน ได้แก่ ห้อม กระเทียม ตะไคร้ เป็นต้น สมุนไพรประเภทนี้ไม่ร้อน ไม่เผ็ดเหมือนพริก แต่ให้ความอบอุ่นแก่กระเพาะและลำไส้ได้ยาวนานกว่าพริก คือ อุ่นถึงกระเพาะ สักครู่ใหญ่ๆ จึงหมดไป

3) **สมุนไพรประเภทไฟถ่าน** คุณสมบัติของไฟถ่าน คือ ใหม่ช้ากว่าไฟฟืน แต่ให้ความร้อนมากกว่าไฟฟืน สมุนไพรประเภทไฟถ่าน ได้แก่ ขิง ข่า ไฟล กระชาย กะเพรา เป็นต้น ให้ความอบอุ่นได้นานกว่าสมุนไพรประเภทไฟฟืน คือ ให้ความอบอุ่นติดต่อกันหลายชั่วโมง

4) **สมุนไพรประเภทไฟสุมขอน** คุณสมบัติของไฟสุมขอน คือ ใหม่อย่างต่อเนื่อง ใครที่เคยสูมไฟขอนไม่เห็นขี้ถ้ากลบขอนอยู่ แม้มองดูใกล้ๆ ก็คิดว่า ไฟดับไปแล้ว แต่พอเขยี้ยวถ้าออกไฟยังติดคุณแดงอยู่ ถ้าล้มพัدم้าไฟก็จะติดช่วงได้อีก ใหม่แบบคุกรุ่น คือใหม่ข้ามวันข้ามคืน บางที

นานเป็นหลาย ๆ วัน สมุนไพรประเภทไฟสูมของนี้ อาจจะให้ความร้อนปานกลาง แต่ให้ความร้อนต่อเนื่องตลอดทั้งคืน จึงนิยมรับประทานมากในฤดูหนาว ได้แก่ กะทือ พริกไทย เป็นต้น

1.4 ประโยชน์ของน้ำชุบ

ปู่ย่า ตา ทวดใช้เวลาศึกษาเรื่องอาหารเป็นวัยฯ พันๆ ปี ว่า หัวกะโหลกน้ำชุบได้หรือไม่ได้ ในกะโหลกน้ำชุบได้หรือไม่ได้ ต้นกะโหลกน้ำชุบได้หรือไม่ได้ ท่านได้ใช้เวลาลองผิดลองถูก มาหลายชั่วอายุคนกว่าจะทำอาหารขึ้นมาแต่ละชนิด แต่ลูกหลวงปัจจุบัน แม้เรียนจบปริญญา ก็ตาม ไม่มีความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพเท่าที่ควร ครรทำอะไรต่ออะไรให้เขากิน หากถูกปาก ก็กินไปตามนั้น แต่ไม่รู้ว่าแต่ละอย่างที่กินมีวัตถุประสงค์หรือประโยชน์อะไร

ยกตัวอย่างอาหารประเภทต้มยำ เช่น กุ้งต้มยำ ไก่ต้มยำ ปลาต้มยำ เป็นต้น คนที่กินต้มยำเป็นเชาจะกินแต่น้ำแกง ทั้งนี้ขอให้นึกถึงยาต้ม ยาหม้อ เรา กินน้ำยาหรือว่ากินกากยา ทุกคนตอบได้เองอยู่แล้ว แต่ความเป็นจริงปรากฏว่า คนส่วนใหญ่เมื่อกินต้มยำจะกินแต่เนื้อ คือ กินกากอาหาร ซึ่งย่อยยาก แล้วบอกว่ากินแล้วหนักท้องอยู่ท้องดี ส่วนน้ำแกงซึ่งเป็นส่วนที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุดกลับเอาไปเททิ้งเสีย

เมื่อลิ้นสัมผัสรสชาติที่สอง คนญี่ปุ่นรู้ตัวว่า ตัวเล็กจัด เมื่อเทียบกับฝรั่งก็ห่างไกลกันมาก เขาจึงประชุมนักโภชนาการของแผ่นดิน แล้วแก้ไขนิสัยการกินทั้งประเทศ เมื่อเปลี่ยนวิธี ทำอาหารและวิธีกินอาหารใหม่ เดียวว่าคนญี่ปุ่นซึ่งเคยมีรูปร่างเล็กกว่าคนไทย จึงมีรูปร่างสูง ใหญ่กว่าคนไทย พอดีพอเหลียงกับฝรั่งที่เดียว

ญี่ปุ่นแก้ไขอะไรในเรื่องอาหารบ้าง ท่านเล่าว่าท่านเคยเดินทางไปพักที่องค์กรทางศาสนาพุทธแห่งหนึ่ง ได้ฉันอาหารเข้าร่วมกับชาวญี่ปุ่น อาหารเข้าของเขาระบบทด้วยข้าวต้ม ออย่างในบ้านเรา ขณะเดียวกันเขาก็มีหม้อน้ำชุบเรียงเป็นแทบท้ายหม้อ แต่ละคนก็จะไปเอาก้อยที่จัดเตรียมไว้มาตักน้ำชุบ ครรชอบน้ำชุบอะไรก็ตักได้เต็มที่ พอมากถึงโต๊ะยังไม่ทันกินข้าว ก็ชดน้ำชุบก่อนเลย บางคนไม่เอาถวยเดียว เอาใส่ถ้วยตั้งหลายถ้วย ชดเจาชดเจา กินข้าวไม่ค่อยมาก น้ำชุบก็เป็นน้ำใส่ ไม่มีเนื้อสักชิ้นเดียว ไม่ว่าจะเป็นชุบไปกี่ชุบหมู หรือชุบอะไรก็แล้วแต่ ไม่เห็นมีเนื้อสักชิ้นเดียว แต่ปรงรสดี รสชาติก็คล้ายๆ แกงจืดของบ้านเรา

เมื่อเปรียบเทียบอาหารประเภทน้ำชุบของญี่ปุ่นกับต้มยำรสแซบของไทยเรา มันใจได้ว่า ทั้งรสชาติ ทั้งคุณค่าทางอาหารของไทยไม่แพ้ครรแน่นอน แม้เราเองยังตัดใจทิ้งเนื้อกุ้ง เนื้อปลา ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ชดน้ำต้มยำนั้นให้หมดจนหยดสุดท้ายเต็ดแล้วสุขภาพจะดี

1.5 การดื่มน้ำมูตรเน่า

น้ำมูตรเน่า¹ ก็คือน้ำมูตรหรือน้ำปัสสาวะ แม้ออกมาจากการร่างกายใหม่ๆ ก็เรียกว่า น้ำมูตรเน่า ทั้งนี้ เพราะออกมาจากการร่างกายที่มีการเน่าเปื่อยผุพังอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น แม้ปัสสาวะที่ยังอุ่นๆ อยู่ก็ซึ่งว่าเน่าแล้ว ประโยชน์สำคัญของการดื่มน้ำมูตรมีอยู่ 2 ประการ คือ

1.5.1 ใช้ลดไข้

ขณะที่คนไข้กำลังมีไข้ขันสูง จะรู้สึกไม่สบายตัว และอาจเกิดอันตรายต่อคนไข้ได้ มีความจำเป็นจะต้องรีบลดไข้ลง โดยทั่วไปใช้ผ้าชุบน้ำธรรมชาติ เช็ดตัวสักครู่ ใช้ก็จะลดลง เพราะถ้าใช้น้ำอุ่นการดึงความร้อนออกจากภายในร่างกายไม่ได้ และถ้าใช้น้ำเย็นจะทำให้เส้นเลือดบริเวณผิวนังหดตัว การระบายความร้อนออกก็ไม่ดี วิธีนี้เป็นการลดไข้จากภายในออก

พระธุดงค์นิยมลดไข้จากภายในใน คือ ดื่มน้ำปัสสาวะตนเอง เนื่องจากปัสสาวะเป็นสิ่งที่ร่างกายขับออกไปแล้ว เมื่อดื่มกลับเข้าไปอีก ร่างกายก็จะรีบไล่ตะเพิดให้ขับปัสสาวะออกโดยเร็ว ยิ่งตะเพิดออกได้เร็วเท่าไร ความร้อนภายในก็ถูกดึงออกมากเร็วเท่านั้น ทำให้สามารถลดไข้ลดความร้อนภายในลงได้ช่วงช้าที่เดียว ในกรณีอยู่ลำพังคนเดียวไม่มีใครมาเช็ดตัวให้ การดื่มน้ำปัสสาวะตนเองจึงเป็นวิธีลดไข้ที่ดีที่สุด

ปัสสาวะที่จะใช้ดื่มนั้น โดยทั่วไปปล่อยทิ้งไว้สักครู่ให้เย็นแล้วจึงดื่ม ปริมาณที่จะดื่ม คราวต่อคราวที่ได้เท่าไหร่ก็เท่านั้น ส่วนจะดื่มกี่ครั้ง ก็ขึ้นอยู่กับว่า ใช้ลดลงได้มากน้อยเท่าไรแล้ว ถ้ายังลดไม่พอก็ใจก็ดื่มเข้าไปอีก 1-2 เที่ยวติดต่อกันก็ได้ ไม่มีอันตรายใดๆ

1.5.2 ใช้รักษาโรค

เมื่อพระภิกษุอาพาธ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ใช้น้ำมูตรเน่าหรือปัสสาวะตนเอง บำบัดรักษา เป็นวิธีการรักษาความเจ็บไข้ด้วยตัวเองนานกว่า 2,500 ปีมาแล้ว ทุกวันนี้ก็ยังทันสมัยอยู่

ทำไมถึงให้ใช้ปัสสาวะของตัวเอง ตามธรรมดามีอะไรแปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย ร่างกายก็จะสร้างเม็ดเลือดขาว เสมือนทหารที่ฝึกตีแล้ว เพื่อต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมด้วยการสร้างสารชนิดหนึ่งออกมาเสริมอนามูลชีวภาพ เนื่องจากมีขนาดเล็กมากๆ สารเหล่านี้จึงผ่านกระบวนการกรองออกมานกับปัสสาวะได้ ดังนั้นเมื่อดื่มน้ำปัสสาวะกลับเข้าไปอีกครั้งหนึ่งก็มีผลทำหนองเดียวกับการให้เชรุ่ม เป็นการเพิ่มอนามูลชีวภาพที่ถูกสร้างขึ้นมาเฉพาะเจาะจงให้กับทหารต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมนั้นๆ จนกระทั้งมันลดจำนวนเหลือน้อย ร่างกายก็ฟื้นจากโรคได้โดยเร็ว

¹ นักณิคินภัย มนูลปันโนสาลก์, มหาวิทยาลัย ลέ่ม 19 หน้า 384.

อีกทั้งเป็นสื่อกล่าวด้วยวิธีการนี้ คือการนำเชื้อโรคปริมาณน้อยและเพียงพอต่อการสร้างภูมิต้านทานมาฉีดเข้าไปในร่างกาย ทหารในร่างกายก็จะออกมากำหนด สร้างอาชญาภาพที่เฉพาะกับเชื้อโรคชนิดนี้ เมื่อเชื้อโรคปริมาณน้อยนี้หมดไป แต่อาชญาภาพภายในร่างกายไม่ได้หมดตาม ยังคงเตรียมพร้อมที่จะใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคชนิดนี้หากเข้ามาในร่างกายอีก ดังนั้นเมื่อเราดื่มน้ำปัสสาวะกลับเข้าไปอีกครั้งหนึ่ง สิ่งแผลกปลอมที่ปูนมากับปัสสาวะก็จะเป็นตัวไปกระตุ้นให้ห้ามผลิตอาชญาภาพ ที่เฉพาะเจาะจงกับสิ่งแผลกปลอมนั้นๆ และพร้อมที่จะใช้ต่อสู้ เมื่อสิ่งแผลกปลอมนั้นๆ กลับเข้ามาในร่างกายอีก

การดื่มน้ำมูกหรือน้ำ จึงสมดังพุทธพจน์ที่ว่า
“อตุตา หิ อตุโน นาโถ” ตนเองเป็นที่พึ่งของตน

1.6 การรับประทานอาหารระหว่างเดินทาง

ในระหว่างเดินทาง ไม่ว่าเดินทางโดยเครื่องบินหรือทางได้ก็ตาม สิ่งที่ควรยึดถือเป็นข้อปฏิบัติอย่างเคร่งครัด คือ

1.6.1 อายารับประทานอาหารจนอิ่ม

ขณะเดินทางแต่ละครั้ง ควรรับประทานอาหารเพียงครึ่ง หรือครึ่งหนึ่งท้องเท่านั้น อย่าให้อิ่มทั้งนี้ขอให้นึกถึงนักวิ่ง ถ้านักวิ่งรับประทานอาหารจนอิ่มแล้วออกวิ่งก็จะจุกวิ่งไม่ไหว พระเดชพระคุณหลวงฟ่อยเล่าไว้ สมัยเป็นนักศึกษา บางครั้งท่านต้องทำหน้าที่ขันย้ายวัว ควาย ม้า หมู เป็นประจำ ขันย้ายจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่บ้าง จากเชียงใหม่ลงไปถึงภาคใต้บ้าง สังเกตพบว่าครั้งใดที่ให้อาหารสัตว์อิ่มเต็มที่ก่อนขึ้นรถ พอกลับที่หมายปลายทาง สัตว์มักจะป่วยเกินกว่าครึ่ง เดินลงจากรถแทบไม่ไหว เพราะมันถูกรถเขย่าตลอดทาง จึงเกิดอาการจุกแน่นแล้วก็ป่วย บางตัวถึงตาย ต่อมาก็ได้แก้ปัญหาด้วยการให้สัตว์แต่ละตัวกินอาหารเพียงครึ่งท้องเท่านั้น ระหว่างทางมีแต่น้ำให้กิน พอกลับปลายทางพวkmนจะลงจากรถอย่างกระฉับกระเฉงและวิงกันอย่างคึกคัก เพราะว่ามันไม่จุกแต่มันหิวเต็มที่

ในทำนองเดียวกัน การเดินทางไกล เราต้องอยู่ในอิริยาบถ นั่งหรือนอน เป็นเวลานาน หลายชั่วโมง การบรรจุอาหารไว้ในท้องเต็มอัตรา จะก่อให้เกิดปัญหารื่องอาหารไม่ย่อย หรือย่อยช้า ย่อยไม่หมด เพราะถูกเขย่าตลอดทางจนกระทั้งจุกแน่นบ้าง อาเจียนบ้าง เปราะๆ ก็ท้องอืด ซึ่งจะมีปัญหาต่อสุขภาพอีกหลายอย่างตามมา

1.6.2 ขอให้ตีมน้ำมากพอและควรเป็นน้ำอุ่น

ร่างกายสามารถดูดซึมน้ำอุ่นได้ดี ตีมในปริมาณน้อย แต่บ่อยๆ ก็จะทำให้เซลล์ซึ่งชื่นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่เพลีย แต่อ้าจะต้องเข้าห้องน้ำบ่อยบ้างก็ไม่เป็นไร

ประเทศไทยอยู่ในเขตต้อนชีน ร่างกายของเรางึงคุ้นกับความชื้นมาตั้งแต่ชีวิต เมื่อต้องเดินทางไปประเทศที่อากาศแห้ง ร่างกายก็จะเกิดปัญหาขาดน้ำโดยง่าย และเราจะต้องน้ำในระหว่างทางมากเพียงใดก็ตาม อาการขาดน้ำหรือขาดความชื้นอย่างกะทันหันที่พบบ่อยๆ คือเมื่อหลับไปสักครู่ จะมีการอาการหนาวเยือกๆ มีอาการแห้งๆ ในอก หรือตื้นขึ้นมาตอนหัวเช้าแห้งหมด บางทีมีเลือดกำเดาไหล เป็นต้น

กรณีเช่นนี้ ยอมทำให้ผู้เดินทางอยู่ในสภาพอ่อนระหายเรցได้ง่าย วิธีแก้ไขที่ช่องดัง คือ เปิดฝักบัวปล่อยให้น้ำไหลแรง และก็เปิดประตูห้องน้ำทิ้งเอาไว้สักครู่หนึ่ง ความชื้นจากห้องน้ำจะกระจายเข้ามาในห้องนอน อาการแห้งออกแห้งใจ คอแห้ง แม้แต่ตาแห้ง จะหมดไปภายในไม่เกิน 10 นาที

วิธีป้องกัน คือ เมื่อถึงเวลาอนก็เปิดน้ำใส่ไว้ในอ่างล้างหน้าให้เต็ม จะทำให้เครื่องปรับอากาศไม่มาดูดความชื้นจากตัวเรา แต่ดูดความชื้นจากน้ำในอ่างนั้น ตื่นขึ้นมาจะไม่รู้สึกโดย ไม่เพลีย แต่ถ้าอ่างน้ำนั้นร้อน ก็ให้เปิดฝักบัวน้ำอุ่นไว้ตลอดคืน โดยไม่ให้น้ำไหลแรงนัก เนื่องจากไอน้ำจากน้ำอุ่นจะแผ่ตัวกระจายออกเร็ว จึงทำให้ความชื้นในห้องนอนเกิดความสมดุลกับอุณหภูมิในร่างกาย หลับก็เต็มอิม ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น

1.7 การดูแลรักษาสุขภาพฟัน

สาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพฟันไม่ค่อยดี เพราะชอบกินลูกอม และแปรงฟันผิดวิธี

1.7.1. ลูกอมทำให้ฟันผุ

เมื่อกินลูกอมแล้ว น้ำตาลจะติดอยู่ที่ฟันเป็นเวลานาน เชือแบคทีเรียที่อยู่ในปากก็จะเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นกรด และกรดก็จะกัดเคลือบฟัน เมื่อเคลือบฟันถูกทำลายเสียแล้วฟันก็ผุกร่อนได้ง่าย เมื่อกินกับตันไม่ที่เปลือกถั่ว เดียว ก็ถูกสัตว์ ถูกแมลง หรือเชื้อรำทำร้ายซ้ำไม่นานตันไม้ก็ตาย เพราะฉะนั้นอย่ากินลูกอมกันบ่อยนัก จะทำให้ฟันเสียหมดก่อนวัยอันควร

ทำไมหลวงตาหรือคนรุ่นปู่รุ่นพ่อของเรางึงฟันดี สาเหตุสำคัญก็คือ ในสมัยก่อนไม่มีลูกอมแต่สมัยนี้เห็นแก่ปากเห็นแก่ห้อง ขาดวินัยในการกิน คิดแต่จะบริโภคกันตลอดเวลา โดยไม่ได้พิจารณาไตร่ตรองว่า ฟันจะเป็นอย่างไร ยังไม่ทันชราฟันก็เสียเกือบหมดทั้งปากแล้ว

เพราะฉะนั้น ถ้าต้องให้น้อยากจะกินลูกอม ให้นึกถึงภาพคนฟันหลอหดปาก คนกินยาแก้ปวดท้อง กลางคืนก็ท้องอืด ท้องชื้น ตีไม่ตีเป็นริดสีดวงทวารหนักอีกด้วย

1.7.2 การแปรปั้นที่ถูกวิธี

ตามธรรมชาติ การแปรปั้นก็เหมือนกับการถูพื้น ถ้าถูพื้นกระดานโดยวางเสียงไม้ จะถูไม่เกลี้ยง แต่ถูตามเสียงไม้จะถูเกลี้ยง การแปรปั้นก็เหมือนกัน ต้องแปรจากบันลงล่าง จากล่างขึ้นบนไปตามซอกฟัน ไม่ใช่ถูวางฟัน คือ จากซ้ายไปขวาหรือขวาไปซ้าย แต่บริเวณที่ใช้บดเคี้ยวอาหารถูวางฟันไม่มีปัญหา

แม้จะแปรปั้นตามซอกฟันจากบันลงล่างแล้วบางคนแปรงด้วยความรุนแรงไม่บันยะบันยัง มีผลให้เหงือกหุ้มฟันร่น เหงือกบันก์ร่นชี้น เหงือกล่างก์ร่นลง ซึ่งเหงือกที่หุ้มโคนฟันแต่ละชี ถ้าร่นลงไปแล้วก็จะไม่คืนกลับขึ้นมาตามเดิม เหงือกยิ่งร่นไปมากเท่าใด ก็จะเห็นโคนฟันยื่นออกมากมากเท่านั้น เป็นเหตุให้มีอาการเลี่ยวฟัน และฟันโยกคลอน

ถ้าจะไม่ให้เหงือกร่น เมื่อแปรปั้นบนให้ปัดลงซ้างล่าง เมื่อแปรปั้นล่างก็ปัดขึ้นซ้างบน โดยไม่ต้องใช้แรงมาก เพราะวัตถุประสิทธิ์ของการแปรปั้น เพื่อขัดเศษอาหาร คราบจุลินทรีย์ ที่อยู่ตามซอกฟันและร่องเหงือก รวมทั้งลดกลิ่นเหม็นในปาก อย่างนี้เหงือกไม่ร่นและสะอาด เมื่อเหงือกยังหุ้มอยู่ในสภาพเดิม ฟันของเราจะแข็งแรงตลอดไป

รายละเอียดในการดูแลรักษาสุขภาพฟันยังมีอยู่มาก ขอให้ศึกษาจากทันตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญโดยตรงเพิ่มเติม อย่าคิดว่า ตนเองรู้จริงทั้งหมดแล้ว

ต้องดูแลรักษาสุขภาพฟันให้ดี โครงการที่ฟันเสีย ฟันไม่ดี ต่อไปในอนาคตจะมีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะและลำไส้ตามมาอีก เพราะเมื่อฟันโยก ฟันหักไปแล้ว การเดี้ยวก็ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แต่ก่อภัยแก่ล้มฯ กลืน เมื่อก่อภัยแก่ล้มฯ กลืน กระเพาะและลำไส้จึงต้องทำงานหนักเกินกำลัง ถึงขนาดต้องบีบตัวชาแล้วชาอีก อาหารก็ยังคงลำเอียงไม่หมด อาหารที่ย่อยไม่หมดเหล่านี้จะเป็นเหตุให้เกิดแก๊สแล้วท้องอืด และทำให้ท้องผูกได้ง่าย แล้วก็จะเป็นริดสีดวงทวารหนักตามมา

กิจกรรม

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

บทที่ 2

การดูแลเรื่องการขับถ่าย

เนื้อหาบทที่ 2

การดูแลเรื่องการขับถ่าย

2.1 โทษของการอันปัสสาวะและอุจจาระ

2.2 โรคท้องผูกและริดสีดวงทวารหนัก

2.3 การดูแลตัวเองเมื่อท้องเสีย

แนวคิด

1. โทษของการอันปัสสาวะและอุจจาระนั้นมีหลายประการ เช่น ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โลหิตพิการ ตับร้อน ไตร้อน โรคภูมิแพ้ กลิ่นตัวแรง นิ่ว กระเพาะปัสสาวะเกร็ง ส่วนการอันอุจจาระจะทำให้ของเสียเข้าเส้นเลือด ท้องผูก ท้องเสีย และริดสีดวงทวารหนัก เป็นต้น
2. อาการท้องเสียส่วนมากมีสาเหตุมาจากการอาหารเป็นพิษ เมื่อมีอาการท้องเสียจะต้องรีบดีม่น้ำเข้าไปมาก ๆ โดยเฉพาะน้ำผึ้งสมเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ในร่างกายที่เสียไป และการดีม่น้ำช่วยให้สารพิษเจือจางลง อีกทั้งช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย เมื่อของเสียถูกขับออกหมดอาการต่าง ๆ ก็จะดีขึ้นเอง โดยไม่ต้องพึ่งยาเลย แต่ถ้าอาการหนักอาจจะต้องให้หมอรักษาด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักในโทษของการอันปัสสาวะและอุจจาระว่ามีหลายประการ และให้เลิกการอันปัสสาวะและอุจจาระ
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีที่ถูกต้องในการดูแลตัวเองเมื่อท้องเสียและสามารถดูแลตนเองและคนอื่นได้เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ขึ้น

บทที่ 2

การดูแลเรื่องการขับถ่าย

2.1 โทษของการอันปัสสาวะและอันอุจจาระ

2.1.1 โทษของการอันปัสสาวะ

เวลาเราเดินทางไกลๆ หรือเล่นกีฬา หรือมีการประชุม มักจะอันปัสสาวะกันครั้งละนานๆ หรือบางคนนอนหลับแล้วปวดปัสสาวะ แต่ไม่อยากลุกไปเข้าห้องน้ำ เพราะเสียความรู้สึกว่าบังกลัวผิดบ้าง ขี้เกียจลุกขึ้นมาบ้าง เหล่านี้เป็นต้น เลยอนอนอันปัสสาวะเอาไว้ตลอดทั้งคืน และคราวที่อันปัสสาวะจนมีความรู้สึกว่าหายปวด อย่าเข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายของเราแข็งแรง เพราะสภาวะเช่นนั้นกำลังก่อความพินาศชนิดหายให้กับร่างกาย นับตั้งแต่กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โลหิตพิการ ตับร้อน ไตร้อน โรคภูมิแพ้ กลิ่นตัวแรง นิ่ว กระเพาะปัสสาวะเกร็ง เป็นต้น รวมไปถึงทำให้ผลของการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าอีกด้วย

1) กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ผลของการอันปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ และอาการเบื้องต้นก็คือ เวลาปัสสาวะจะนรุ้สึกว่าหมดแล้ว แต่พอเวลาผ่านไปไม่ถึง 5 นาที จะปวดปัสสาวะอีก ยิ่งไปกว่านั้น หากกระเพาะปัสสาวะอักเสบนานติดต่อกันเป็นอาทิตย์ พอปัสสาวะว่าหมดแล้ว ทันทีที่ลุกขึ้น จะมีปัสสาวะหยดด้วย

ปัสสาวะจนหมดแล้ว แต่ทำไมเวลาผ่านไปไม่นาน รู้สึกปวดอีก กลับไปปัสสาวะใหม่ยังมีปัสสาวะออกมากอีก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเมื่อเราอันปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึม ย้อนกลับ (Reabsorb) เข้าไปในเลี้นเลือด¹ และก็ถูกขับออกมากใหม่ เพราะฉะนั้นจำนวนปัสสาวะออกมากใหม่เท่าไร ก็พ้องว่ามันได้ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปอยู่ในเลี้นเลือดเท่านั้น นึกเอาไว้แล้วกันว่า มีอันตรายหรือไม่

บางคนมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้ พบรากที่บริเวณทวารหนักแล้วเกิดการปนเปื้อนเข้าสู่ท่อปัสสาวะ จนมาถึงกระเพาะปัสสาวะ เมื่ออันปัสสาวะไว้นานๆ

¹ ความรู้จากการแพทย์แผนจีน

เชื้อโรคจึงมีช่วงเวลาในการแบ่งตัวและเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นอันมาก จนทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อยๆ หรือขัดเบ้าและแสบเวลาถ่ายปัสสาวะ บางคนอาจมีปัสสาวะขุ่นหรือมีเลือดปน บางคนเชื่อกรายฝ่านท่อไตขึ้นมาที่กรวยไต ทำให้มีอาการไข้สูงหน้าวสั่น ปวดที่บริเวณสีข้างด้านที่มีการติดเชื้อ

2) โลหิตพิการ

ปัสสาวะของคนปกติ มีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อนๆ สังเกตดูง่ายๆ จากเวลาที่เราปัสสาวะถ้ามันกระเด็นไปโดนผิวนัง จะรู้สึกแสบคัน เด็กผู้ชายเข้าใจเรื่องนี้ดี เพราะเวลาในปัสสาวะมักกระเด็นไปถูกหน้าแข้ง รู้สึกแสบๆ คันๆ ที่หน้าแข้ง ยิ่งในหน้าหนาว อาจจะทำให้ผิวน้ำแข็งแตก

ปัสสาวะมีคุณสมบัติเป็นกรด แต่โดยธรรมชาติเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว รวมทั้งน้ำเหลืองมีคุณสมบัติเป็นด่างอ่อนๆ ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับ(Reabsorb) เข้าไปในเส้นเลือดจะกลายเป็นกรดขึ้นมา มีผลให้เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และน้ำเหลือง ย้ำแล่ลงปริมาณปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปยิ่งมากและนานเท่าใด เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และน้ำเหลืองก็จะย้ำแล่ลงเท่านั้น นี่คือสาเหตุที่แท้จริงของโลหิตพิการและเม็ดเลือดน้อย

3) ตับร้อน ไตร้อน

ตับทำหน้าที่กรองและทำลายสารพิษ เช่น สารพิษที่ปนเปื้อนในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นยาฟาร์มาцевติกา ผงชูรส เป็นต้น มีอะไรแปลงปลอมที่เป็นพิษปนเข้าไปในร่างกาย ตับจะกรองและทำลายก่อน ส่วนใหญ่ทำหน้าที่ขับของเสียที่เป็นผลผลิตจากร่างกาย และกรองสารพิษที่หลงเหลือออกจากเส้นเลือด พุดง่ายๆ ก็คือ ใต้ทำหน้าที่กรองโลหิตให้บริสุทธิ์

เมื่ออันปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเส้นเลือด ก็กลายเป็นของเสียที่ร่างกายต้องทำลายและขับออก ของเสียในเลือดที่เพิ่มมากขึ้น ตับต้องทำงานหนักมากขึ้น ตับจึงร้อน ใต้ทำงานหนักมากขึ้นใต้จึงร้อน ยิ่งอันปัสสาวะนานเท่าไร ตับและใต้ต้องทำงานหนักมากขึ้นตามไปเท่านั้น

4) โรคภูมิแพ้

เมื่ออันปัสสาวะนานๆ ปัสสาวะที่ถูกดูดซึมย้อนกลับ เข้าไปในเส้นเลือด กลายเป็นทั้งเนื้อทั้งตัวแข็งปัสสาวะ แล้วร่างกายจะย้ำแล่ขนาดไหน ถ้าใครเคยกินเนื้อแดงเดียวหรือเนื้อวัวแข็งน้ำปลาตากแดดไว้สักหนึ่งเดด จะรู้ว่าลักษณะของเนื้อแดงเดียว มีความเค็มของน้ำปลาอยู่ในเนื้อวัวนั้นอย่างทั้งหวานทั้งเค็มอยู่ในตัว เนื้อเราก็เช่นกัน แข็งอยู่ในปัสสาวะที่ถูกดูดซึม

ย้อนกลับเข้าไปในเล่นเลือดนานๆ ปั๊สสาวะได้ซึมซาบปนเข้าเนื้อของเรามีอ่อนเนื้อแಡดเดียว นั่นเอง

ผลสุดท้ายของเสียในปั๊สสาวะทำให้ร่างกายของเราทำงานผิดปกติ เช่น ลมพิษก็เป็นง่าย สิว ก็ขึ้นง่าย น้ำเหลืองก็เสียง่าย เม็ดผื่นที่สองข้างขาหนีบขึ้นง่าย ภูมิแพ้ บางครั้งแม้ยุ่งกัดก็บวม บางครั้งกินอาหารอะไรก็อ่อนอะไรก็ไปทันที ผื่นเห่อขึ้นมาเชียว บางทีอืดอัดหายใจไม่ค่อยออก เป็นต้น

พระเดชพระคุณหลวงพ่อเล่าไว้ ท่านเองเคยเป็นมาตั้งแต่ก่อนบวช ตกกลางคืนจะคันมากจนแสง ยาแก้โรคผื่นคันในห้องตลาดรู้จักหมด ทดลองหมดทุกอย่างไม่หายคัน รวมทั้งเป็นโรคภูมิแพ้ Jamal พิดฟิดฯ สั่งนำมูกตลอด ไม่ว่าอะไรรักษาก็แพ้ กลิ่นอะไรมักนิดก็แพ้ ยาฟาร์มาลงที่ฉีดไว้เมื่อสามสี่วันที่แล้ว เดินผ่านเข้าไปในบริเวณนั้นก็แพ้ เพราะว่ามันมีพิษตกค้างอยู่ แม้ไปงานศพ เวลาเข้าเเพศพ มีกลิ่นอุอกมา ก็แพ้ นึกในใจอีกหน่อยคงจะอยู่กับคนไม่ได้ แค่ใครพยายามก็จะแพ้ บางทีนอนไม่หลับเพราะอาการคัน

เมื่อค่อยได้สังเกตกราบถึงสาเหตุว่า เวลาหายไปแล้วก็หายได้พากันนี้ เมื่อเดินทางแล้ว รถไปติดจึงต้องอันปั๊สสาวะ พอกลับมารู้สึกหน่วงๆ หน้าท้อง แต่คืนนั้นยังไม่เป็นไร พ้อข้ามมาอีกคืนเท่านั้น คันขึ้นมาเลย กว่าจะกราบทึบถึงสาเหตุว่าอาการต่างๆ เกิดจากการอันปั๊สสาวะ ก็เป็นโรคนี้ตั้งแต่อายุประมาณ 20 ปี มาจับทิศได้ถูกทางเมื่ออายุ 40 ปี ทราบอยู่ 20 ปี เพราะว่าช่วงวัยรุ่นเป็นนักกีฬา ลงสนามไปแข่งกีฬา ตั้งแต่ป่วยกว่าจะออกจากสนามได้ก็ประมาณ 5 โมงเย็น จึงต้องอันปั๊สสาวะตั้งแต่บ่ายโมงถึงห้าโมงเย็น เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็ทำงานแบบใหม่รุ่งhamค่า และติดนิสัยอันปั๊สสาวะครั้งละนานๆ ตั้งแต่สมัยวัยรุ่น จึงต้องมาลำบากโดยใช่เหตุเช่นนี้

5) กลิ่นตัวแรง

เมื่ออันปั๊สสาวะนานๆ ของเสียที่ถูกดูดซึมย้อนกลับเข้าไปในเล่นเลือด กล้ายเป็นทั้งเนื้อทั้งตัวแข็งปั๊สสาวะ ทำให้คนนั้นมีกลิ่นตัวแรง ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ คนอันปั๊สสาวะเหมือนทั้งร่างกายเป็นกระโน่นใส่ปั๊สสาวะเคลื่อนที่ได้นั่นเอง

6) นิ่ว

เมื่ออันปั๊สสาวะนานๆ แคลเซียมที่เป็นส่วนประกอบในปั๊สสาวะ จะตกค้างอยู่ในระบบทางเดินปั๊สสาวะ ผลต่อไปข้างหน้าคือ เป็นนิ่วในกระเพาะปั๊สสาวะ หรือนิ่วในท่อไต หรือนิ่วในไตได้ ใครที่เคยเทกระโน่นให้ผู้เฒ่าคงจะสังเกตเห็นว่า กระโน่นที่ใช้เกินหนึ่งเดือน ก็จะมีคราบพิษปูนเกาะ คราบพิษปูนนั้นคือแคลเซียมที่ตกค้างจากปั๊สสาวะนั่นเอง

7) กระเพาะปัสสาวะเกร็ง

ใครที่อันปัสสาวะไว้บ่อยๆ กล้ามเนื้อและพังผืดบริเวณกระเพาะปัสสาวะจะเกร็ง เมื่อเกร็งแล้วมันจะไม่ฟูทำให้กระเพาะปัสสาวะหดตัวมีขนาดเล็กลง ความสามารถในการเก็บปัสสาวะของมันก็ลดลง สมมุติว่า เคยเก็บได้ 500 ซี.ซี. อาจจะเก็บได้เหลือแค่ 250 ซี.ซี. เมื่อเก็บได้น้อยลงครึ่งต่อครึ่ง ก็จะทำให้เราเป็นโรคปวดปัสสาวะบ่อย

วิธีป้องกันก็คือ อย่าไปอันปัสสาวะไว้นานๆ และวิธีแก้ไข โดยการออกกายนบริหารให้มาก สักหน่อย จะกระโดดเชือก หรือเตะลม หรือโยคะ หรืออะไรก็ตามที่ แต่ต้องทำให้มากพออย่างน้อยต้องต่อเนื่องกัน **ไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง** ถ้าทำอย่างนี้กล้ามเนื้อและพังผืดบริเวณกระเพาะปัสสาวะที่เกร็งตัวอยู่จะคลาย เมื่อมันคลายเต็มที่แล้ว ความสามารถในการเก็บปัสสาวะก็จะกลับคืนมา เก็บปัสสาวะได้มากขึ้นจนเป็นปกติตามเดิม วิธีที่ได้ผลเร็วมากอีกวิธีหนึ่งคือ หากวันไหนอันปัสสาวะนานๆ ก่อนนอน ให้ใครที่นวดเป็นนวดบริเวณท้องน้อยและบริเวณกระดูกกระเบนเหน็บ(กระดูกที่อยู่ระหว่างกันทั้งสองข้าง) จะช่วยให้อาการเกร็งตัวของกระเพาะปัสสาวะคลายตัวลงได้เร็ว

8) นั่งสมาธิได้ไม่ติด

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาลิกาจันทร์ ขันนกยุง ได้พูดเตือนท่านไว้ว่า “หลวงพ่อทัตตะการอันปัสสาวะนานๆ ต่อไปจะทำให้ปวดปัสสาวะบ่อยแล้วฝึกสมาธิไม่ก้าวหน้า” คำเตือนของคุณยายฯ ย่อมาเป็นนัยว่า ใครที่นั่งสมาธิแล้วยังเข้าไม่ถึงองค์พระ หากยังไม่เลิกอันปัสสาวะนานๆ ชาตินี้ก็จะเข้าไม่ถึง ที่เข้าถึงแล้วก็จะไม่แตกฉาน จะไม่ก้าวหน้าต่อไปอีก จะเห็นได้ว่า แค่ไม่ระวังในเรื่องของการอันปัสสาวะซึ่งเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย แต่ก็เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมของพวกราอย่างมหันต์

2.1.2 โภษของการอันอุจจาระ

ลักษณะเฉพาะของอุจจาระที่สำคัญมี 2 อย่าง คือ

- มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว มันไม่ได้แข็งเป็นเม้มอย่างถูกกระสุนยิงตก และมันก็ไม่ใช่เหลวและจนเป็นก้อนไม่ติด ลักษณะของอุจจาระที่ปกติคือ กึ่งแข็งกึ่งเหลว
- มีกลิ่นเหม็น แต่ไม่มีกลิ่นเน่า กลิ่นเหม็นกับกลิ่นเน่าแตกต่างกัน กลิ่นเหม็นเป็นธรรมชาติของอุจจาระ เหม็นเพราะมีแก๊สเจือปน เช่น แก๊สบิวเทนและแก๊สมีเทน แต่ว่ากลิ่นเน่าอีกอย่างหนึ่ง ขอให้สังเกตกลิ่นอุจจาระในกระถอน ขณะที่อุจจาระลงไปใหม่ๆ ในกระถอนนั่นแค่กลิ่นเหม็น แต่ถ้าทิ้งไว้ในกระถอน สักสองวัน นั่นกลิ่นอุจจาระเน่า

1) ของเสียเข้าสีนเลือด

เมื่อมีอาการปวดอุจจาระแล้วอันเนาไว้นานๆ น้ำที่ปนอยู่ในอุจจาระ ซึ่งทำให้อุจจาระมีสีภาพกึ่งเหลว จะถูกดูดซึ่งกลับเข้าไปในเลือด เช่นเดียวกับการอันปัสสาวะ ของเสียที่จะต้องขับทิ้งถูกดูดซึ่งกลับเข้าไปในเลือด ผลที่ตามมาเป็นลูกโซ่ ก็คือ โลหิตเสีย เลือดน้อย ตับร้อน ไตร้อน โรคภูมิแพ้ กลิ่นตัวแรง เป็นต้น

2) ห้องผูกสับห้องเสีย

การอันอุจจาระเอาไว้นานๆ น้ำจากอุจจาระจะถูกดูดซึ่งกลับเข้าไปในเลือด อุจจาระจึงแข็งถ่ายออกยาก ดีไม่ดีต้องแคบออก เพราะว่ามันค้างอยู่นาน อุจจาระที่แข็งมาก เมื่อพยาบาลถ่ายออกมาก็จะไปครุ่นกับผิวของทวารหนัก นี่คือที่มาของโรคติดสีดงทวารหนัก

อุจจาระแข็งที่ถูกอันเอาไว้หลายวัน จะถูกแบบค์ที่เรียกว่าศ่ายอยู่ในลำไส้เข้าไปกิน แล้วก็ขับสารพิษ (Toxic) ออกมาก ทำให้อุจจาระเน่าและเกิดอาการท้องเสีย ขับถ่ายพรวดพรดออกมากลิ่นเหม็นน่ามาก เพราะฉะนั้นใครที่มีอาการเดียวแก้ท้องผูกเดียวแก้ท้องเสียสับกัน พึงรู้เกิดว่าสาเหตุหนึ่งคือ การอันอุจจาระนาน ส่วนโรคภัยไข้เจ็บอื่นๆ ที่จะตามมาอีกมากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับความประมาทของผู้คน

2.2 โรคท้องผูกและริดสีดงทวารหนัก

2.2.1 โรคท้องผูก

สาเหตุทั่วไปของการเกิดโรคท้องผูก ได้แก่

1) **ร่างกายขาดน้ำ** ต่ำน้ำน้อย หรือบางที่แม่ต่ำน้ำมาก แต่เนื่องจากร่างกายไม่สามารถเก็บน้ำไว้ได้ ก็ทำให้ขาดน้ำ สาเหตุที่เก็บน้ำไม่ได้ ก็เพราะเราไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อจึงไม่ฟูทำให้เก็บน้ำไว้ไม่ได้ หรือมีฉะนั้น การต่ำน้ำเย็นจัด เช่น น้ำใส่น้ำแข็ง ก็ทำให้ร่างกายไม่เก็บน้ำ หรือการอยู่หน้าเตาไฟ หน้าตู้อบนานๆ ความร้อนจากเตาไฟ จากตู้อบ ตึงน้ำในตัวออกไป แต่เจ้าตัวยังต่ำน้ำในปริมาณเท่าเดิม ผลที่ตามมาก็คือ มีอาการท้องผูก

2) **ไม่ชอบรับประทานพืชผักผลไม้** ชอบรับประทานแต่อหารประเภทเนื้อหรืออาหารที่มีกากน้อย แต่ไม่รับประทานผักผลไม้ที่มีกากมาก ครบที่เคยล้างท่อหรือล้างขวดจะเข้าใจดีว่าถ้าจะให้ท่อหรือขวดเกลี้ยง จะต้องใช้แปรงขัดด้านยาวๆ ล้างเข้าไปขัดในท่อหรือในขวด แต่ลามไส้ของเรายาวกว่าขวด แล้วจะใช้แปรงอะไรสอดเข้าไปล้างลามไส้ ก็ใช้เส้นใยจากพืช ผักผลไม้ที่รับประทานเข้าไป เพื่อไปทำหน้าที่ครุ่นเอาของเสียออกจากผนังลำไส้ พืชผักผลไม้จึงเป็นสมุนแปรงล้างลามไส้ของคนเรานั่นเอง

3) อันอุจจาระนานๆ การอันอุจจาระไว้นานๆ ส่งผลให้น้ำที่มีอยู่ในอุจจาระถูกลำไส้ใหญ่ดูดซึมกลับเข้าไปในเลี้นเลือด หลังจากน้ำถูกดูดซึมออกจากอุจจาระ อุจจาระก็จะแข็ง ห้องจึงผูก เพราะฉะนั้นอย่าถ่ายอุจจาระโดยใช้เหตุ ถึงเวลาเมื่อไร ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตามขอเวลาไปถ่ายก่อน เรื่องอื่นเดียวค่อยว่ากัน

4) ไม่ชอบออกกำลังกาย ยิ่งถ้านอนเฉยๆ หรือนอนเฉยๆ เป็นเวลานานๆ จะเป็นเหตุให้ลำไส้ไม่ค่อยบีบตัว อุจจาระก็ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ติดต่อ กันหลายวัน จึงเกิดอาการท้องผูกขึ้นหากทิ้งไว้นานๆ ท้องจะเสียตามมา เพราะอุจจาระที่ตกค้างเน่า

คนท้องผูกอย่างหนักจะแก้ไขได้อย่างไร

วิธีแก้ไขอาการท้องผูกอย่างหนักอาจทำได้ 3 วิธีดังนี้

วิธีที่ 1 เป็นวิธีง่ายๆ ตามแบบโบราณ กล่าวคือ เมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้า ก็ชงน้ำชาใส่ใบชาลงในนิตหน่ออยเพียงแค่มิกลิ่น นั่งตีมน้ำชาอ่อนๆ อุ่นๆ ถึงแม้จะตีมน้ำชาหมดไป กาสองกาถ้ายังไม่ปวดอุจจาระก็ไม่เลิกตีม ตีมน้ำชาไปก็ออกกาเรียบริหารเบาๆ ไป ไม่เร่งไม่ร้อน เดียว ก็ปวดอุจจาระจนได้ เมื่อปวดแล้วก็ให้รีบไปขับถ่ายเสีย ถ้าหากวันแรกยังไม่ถ่ายก็อย่าเพิ่งท้อทำติดต่อ กันไม่เกิน 3 วัน ก็ถ่ายจนได้ และถ้ายังเป็นนิสัยถ่ายแต่เช้าโดยอัตโนมัติ

วิธีที่ 2 การใช้ยา nhuận ยาระบายควรอยู่ในรูปอาหาร เช่น มะขามเปรี้ยว (มะขามเปรี้ยว ตีกับมะขามหวาน) ยอดชุมเห็ดเทศ เป็นต้น ยาระบายที่อยู่ในรูปอาหารจะมีคุณค่ามากกว่า ยาถ่ายจากร้านขายยา เพราะการใช้ยาถ่ายจากร้านขายยานานๆ ไป จะทำให้ติดยาถ่าย ถ้าไม่กินยา ก็ไม่ถ่าย

วิธีที่ 3 การสร้างกล้ามเนื้อหุ้รุดที่ทวารหนัก วิธีนี้ทำได้โดยการออกกำลังที่ปากทวารหนัก กล่าวคือ ถ้ามีอาการท้องผูก เมื่อถึงคราวปวดอุจจาระ แต่อุจจาระแข็งมากจนเบ่งถ่ายไม่ออก ก็ให้เบ่งไม่แรงนักแล้วก็ขับ เป่งนิดเดียวแล้วก็ขับ (ไม่ใช่เบ่งหน้าเขียวหน้าเหลือง) ถ้ายังไม่ออกก็ใช้หัวฉีดน้ำล้างกัน ฉีดน้ำไปที่ปากทวารหนัก เพื่อให้น้ำเข้าไปช่วยหล่อลื่น ทำลับกับการเบ่งแล้วขับจนกว่าจะถ่ายออก ทำหนองเดียวกับการถอนตันเส้า คือ ใส่น้ำลงไปบริเวณโคนเส้าให้มากพอ แล้วโยกตันเส้าไปมาจึงถอนตึงขึ้น ถ้าโยกหน้าโยกหลังแล้วยังไม่ออก ก็เติมน้ำลงไปอีก โยกซ้ายโยกขวาแล้วก็ตึงขึ้น ทำลับไปมาอย่างนี้จนกว่าจะถอนเส้าขึ้นได้ การเบ่งพรวดเดียวไม่ได้ช่วยให้ถ่ายได้ มีโอกาสออกกำลัง แต่การเบ่งแล้วขับเป็นการใช้กำลังที่ทวารหนักมากช่วยล้ำไส้ และในที่สุด กล้ามเนื้อหุ้รุดที่ปากทวารหนักก็จะมีกำลังตามมาด้วยถ้าทำอย่างนี้ ไม่นานอาการท้องผูกจะคลายลง เพราะทั้งล้ำไส้ใหญ่และกล้ามเนื้อด้วยรอบทวารหนักมีกำลังพอที่จะขับอุจจาระด้วยตนเองได้

2.2.2 ริดสีดูดทวารหนัก

ผู้ที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง จะเป็นเหตุให้โรคริดสีดูดทวารหนักเกิดตามมาได้ง่าย เพราะจะนั่งผูกตัวเองเป็นอย่างดีจะไม่ยอมให้ท้องผูกเป็นอันขาด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดริดสีดูดทวารหนักได้ แต่ทว่าเมื่อมีอาการริดสีดูดทวารหนักเกิดขึ้น มีวิธีดูแลรักษาด้วยตนเองดังนี้

1) ถ้าใครมีอาการอักเสบที่บริเวณทวารหนัก เช่น ปากทวารหนักบวมเป็นบ่ออยู่ ทั้งปวดและเจ็บจนแทบก้าวขาไม่ออก วิธีแก้ไขขั้นตอนอย่างง่ายๆ ซึ่งจะช่วยให้ทุเลาลงภายใต้ไม่กี่นาที คือ

เอามะกรูดแก่ๆ ผลหนึ่งมาอังไฟ อาจจะใช้โคมไฟดูหนังสือก็ได้ โคมไฟที่มีความร้อนขนาด 80 วัตต์กำลังดี (ถ้าไม่มี 80 วัตต์ จะใช้ 100 วัตต์ก็ได้ หรืออย่างน้อยต้อง 60 วัตต์) อังพออุ่นๆ แล้วลองใช้หลังมือแตะดู เมื่อรู้สึกว่า อุ่นพอทันได้ ก็ใช้มะกรูดอุ่นๆ นั่นนาบที่บริเวณทวารหนัก พอกลูกมะกรูดเย็นลงก็เอามาอังไฟใหม่ แล้วก็ไปนาบอีก ทำสลับกันไปเช่นนี้ประมาณ 10 นาที เราก็จะรู้สึกด้วยตัวเองเลยว่า ส่วนที่บวมอักเสบจะยุบ อย่างน้อย 20 ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ และอาจมากถึง 60 เปอร์เซ็นต์

บริเวณผิวที่นาบด้วยลูกมะกรูดนั้น ถ้าปล่อยทิ้งไว้ข้ามคืน อาจจะรู้สึกแสบ ต้องใช้ครีมทาช่วยลดการระคายเคือง อาจจะเป็นครีมทาหน้า หรือครีมทาตัวก็ได้ แล้วก็นอนหลับสักตื่นตื่นขึ้นมาจะพบว่า อาการบวมยุบหายไปแล้วไม่ต่างกว่า 60 ถึง 70 เปอร์เซ็นต์

สำหรับผู้ที่เพิ่งเป็นครั้งแรกๆ อาการบวมอักเสบอาจจะเหี่ยวหายไปเลย แต่สำหรับผู้ที่เป็นเรื้อรังจะไม่หายขาด เพียงแค่ทุเลาเท่านั้น แต่ในกรณีที่ยังมีเลือดไหลไม่หยุดก็ต้องไปหาหมอที่มีความเชี่ยวชาญโรคนี้โดยตรง

2) ต้องหัดบริหารทวารหนักให้เป็น วิธีทำง่ายๆ และได้ผลจะงดคือ แต่ละครั้งที่เข้าห้องน้ำไม่ว่าถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ถ่ายเสร็จแล้วอย่าเพิ่งรีบออกจากห้องน้ำ ให้นั่งลงที่โถส้วมแล้ว ขยับทวารหนัก คราวละ 300 - 400 ครั้ง เสร็จแล้วจึงค่อยไปทำธุระอย่างอื่น ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปอย่างนี้ ไม่เกิน 1-2 สัปดาห์ อาการท้องผูกและริดสีดูดทวารหนักจะหายไปพร้อมๆ กัน อย่างน่าอัศจรรย์

2.3 การดูแลตัวเองเมื่อห้องเลีย

อาการที่เรียกว่า ห้องเลียหมายถึงภาวะที่มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือถ่ายเหลวฯ มากกว่า 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกหรือมูกปนเลือด อาจมีอาการปวดท้องและอาเจียนร่วมด้วย

อาการห้องเลียเฉียบพลัน ส่วนมากมีสาเหตุมาจากอาหารเป็นพิษ คือ อาหารที่มีสารพิษ ปนเปื้อน เป็นสารพิษที่เกิดจากเชื้อโรค หรือสารเคมี เช่น สารกันบูด ยาฆ่าแมลง เป็นต้น โดยทั่วไปมักจะพบว่า มีประวัติกินอาหารร่วมกัน และมีอาการพร้อมกันหลายคน อาการจะเกิดขึ้นเร็วหรือช้า จะรุนแรงมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับปริมาณที่กิน ชนิดของเชื้อโรคและสารเคมีนั้นๆ รวมทั้งความต้านทานของแต่ละคนด้วย

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

เพราะฉะนั้น เมื่อห้องเลีย หากไม่มีอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือมีอาการคลื่นไส้อาเจียนแต่ไม่มาก ยังสามารถกินอะไรได้บ้าง เราจะต้องรับดื่มน้ำเข้าไปให้มากๆ ถ้าให้ดีควรเป็นน้ำผึ้งสมเกลือแร่ (ที่ทำเป็นซองๆ มีขายตามร้านขายยาทั่วไป) เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่เสียไป เพราะเมื่อร่างกายขาดน้ำก็จะทำให้อ่อนเพลีย บางรายอาจรุนแรงจนถึงขึ้นช็อกหมดสติ เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ การดื่มน้ำเข้าไปได้มากเท่าไร จะช่วยทำให้สารพิษต่างๆ ในลำไส้เจือจางลง อีกทั้งยังช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกายได้โดยเร็วอีกด้วย เมื่อของเสียถูกขับถ่ายออกหมด อาการต่างๆ ก็จะดีขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องพิงยาเลย ถ้าหากมีอาการมาก เช่น ปวดมวนท้องมาก หรือมีอาการคลื่นไส้อาเจียนจนกินอะไรไม่ได้ เป็นต้น ในการนี้ให้เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าจะต้องกินยา หรือฉีดยาตามการวินิจฉัยของหมอ

ถ้าพวกเราสังเกตสุนัขหรือแมวที่เริ่มมีอาการป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร สิ่งที่มันทำคือ วิงไบกินหญ้าข้างบ้านหรือในสวน ทั้งๆ ที่หญ้าไม่ใช่อาหารของมันเลย หลังจากที่กินหญ้าสัก 5 นาที ไม่เกิน 10 นาที มันก็จะสำรอกสิ่งที่เป็นพิษในตัวมันออกมานะ ไม่ว่าจะเป็นพิษที่ปนอยู่ในอาหารบูดเน่า หรือพิษจากสารเคมีก็ตาม จะถูกสำรอกออกมานะ จากการของมันจะดีขึ้น ไม่ชาถ้าหายป่วย

ถูสุนัขดูแมวเป็นตัวอย่าง แล้วก็เอาเยี่ยงพวกมันได้ ไม่เป็นไรหรอก เพียงแค่เอาเยี่ยงมันเท่านั้นนะ อย่าเอาอย่างมันในเรื่องการกิน ให้อาเจียนมันในการดูแลรักษาตนเองในยามที่เจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา พวกมันไม่รู้จะไปหาหมอที่ไหน จึงต้องพึ่งตัวเองอย่างนี้

เพราะฉะนั้น เมื่อมีความผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพ อย่าเพิ่งไปคิดพึ่งใคร ต้องคิดพึ่งตัวเอง เป็นอันดับแรก ฝึกสาวาจากผลที่เกิดขึ้นไปหาด้านเหตุ ด้วยการสำรวจตัวเอง ด้วยการนึกทบทวน ก่อนว่า สิ่งที่เราประพฤติในวันนี้หรือวันอื่นๆ ที่ผ่านมา มีความผิดพลาดอะไรกับตัวเราบ้าง การนึกทบทวนนี้ บางทีอาจจะผิดหรืออาจจะถูกก็ได้ และนำไปเล่าให้หมอฟัง หมอมีสิ่งมี ความชำนาญมากกว่าเรา จะช่วยตัดสินให้ได้ว่า สิ่งที่เราลันนิษฐานนั้นผิดหรือถูก ใช่หรือไม่ใช่ และถ้าหากได้ข้อมูลถูก หมอก็สามารถมุ่งไปแก้ไขรักษาที่ต้นเหตุ ไม่นานก็จะหายป่วย

ถ้าการนึกทบทวนสอบสวนเรื่องราวแล้วปรากฏว่าตรงตามความเป็นจริง ก็หมายความว่า เราเองเริ่มมีความรู้ มีความรอบคอบขึ้นบ้างแล้ว ก็จะเกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้นและเป็นการสร้าง นิสัยช่างลังเกตให้อย่าง ขึ้นไปอีก ไม่เฉพาะเรื่องสุขภาพเท่านั้น แม้ในเรื่องอื่นๆ ด้วย ในที่สุด ความเชื่อมั่นในตัวของเราเองก็จะเพิ่มมากขึ้น

ต่อไปนี้ไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับตัวเรา จะร้ายหรือดีก็ตาม พึงเอาสิ่งนั้นมาเป็นบทฝึกให้ เกิดนิสัยช่างลังเกต ให้เกิดปัญญา ให้รู้จักตัวเอง ถ้าลังเกตไม่ออก ก็ให้ไปขอคำแนะนำจาก ท่านผู้รู้ อายุรแพทย์ อย่างลัวเลี่ยหัว แล้วเราก็จะไม่เจ็บตัวเปล่า เพราะเจ็บแล้วก็ได้ความรู้เพิ่มขึ้น รู้จักระวังเพิ่มขึ้น ที่เรียกว่า ผิดเป็นครู คือ จะไม่มีการเจ็บช้ำสองในเรื่องนั้นๆ อีกต่อไป

กิจกรรม

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

ภาคที่ 2

ดุลยภาพนำบัด

พุทธวิธีดูแลรักษาสุขภาพ

บทที่ 3

ดุลยภาพนำบัด

ในสมัยพุทธกาล

เนื้อหาบทที่ 3

ดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

3.1 ความหมายของดุลยภาพบำบัด

3.2 สาเหตุแห่งความเจ็บป่วย

3.3 วิธีการรักษาสุขภาพด้วยดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

แนวคิด

กิจวัตรกิจกรรมของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลสะท้อนให้เห็นถึงการดูแลรักษาสุขภาพด้วย “ดุลยภาพบำบัด” ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำให้พระภิกษุรักษาสุขภาพในอิริยาบถต่างๆ ให้สมดุล คือ ให้ตรงอยู่เสมอ และพยายามปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้สมดุล ทั้งการเดิน นั่ง ยืน นอน ไม่怠รงอยู่ในอิริยาบถใดนานเกินไปเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย นอกจากนี้ ยังมีการบริหารร่างกายด้วยการดักกาย มีการออกกำลังกายด้วยการบินทبات และเดินจงกรม มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเลี้นเอ็นด้วยการนวดอีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาทราบว่าหลักการรักษาสุขภาพแบบ “ดุลยภาพบำบัด” นั้นเป็นศาสตร์ดั้งเดิมที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล

บทที่ 3

ดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

3.1 ความหมายของดุลยภาพบำบัด

ดุลยภาพ หมายถึง ความเท่ากัน ความเสมอ กัน¹ ส่วนดุลยภาพบำบัด หมายถึง วิธีการป้องกันบำบัดรักษาโรค และบำรุงสุขภาพด้วยการปรับความสมดุลโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการคือ

1. การระวังรักษาอิริยาบถต่าง ๆ ให้สมดุลตลอดเวลา หมายถึง ในการนั่ง นอน ยืน เดิน วิ่ง ทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ گีตาม ต้องฝึกตัวเองให้มีสติระวังรักษาแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวแกนปกติของร่างกายอยู่เสมอคืออยู่ในแนวตรงตามธรรมชาติ
2. การบริหารจัดโครงสร้างของร่างกายให้สมดุล หมายถึง การบริหารร่างกายเพื่อจัดการให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ
3. การออกกำลังกายเพื่อเสริมประสิทธิภาพในการรักษาสมดุล
4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเลี้นเอ็น เพื่อให้เกิดการไหลเวียนที่ดี ซึ่งเมื่อยหลอมวิธี เช่น การนวด โยคะ ฤาษีดัดตน การฝังเข็ม เป็นต้น

หากจะหาร่างกายของบุคคลที่มีลักษณะได้ดุลยภาพหรือสมดุลในทุกส่วนแล้วคงไม่มีใครเกินพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะพระรกรากของพระองค์ได้ลักษณะมหาบุรุษเป็นปริมาณthal ดูจ ตันไห ว่าของพระองค์เท่ากับพระรากของพระองค์ พระรากของพระองค์เท่ากับรากของพระองค์ ทรงมีพระรากทรงเหมือนรากพระมหา มีพระทนต์เรียบเสมอ กัน เป็นต้น พระรกรากของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเป็นต้นแบบของร่างกายมนุษย์ มีความสมบูรณ์แข็งแรงแม้จะทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างหนักอย่างที่ไม่มีใครทำได้แต่ก็ไม่ทรงสิ้นพระชนม์

ส่วนร่างกายของพุทธบริษัทและชาวโลกทั้งหลายอาจกล่าวได้ว่าเป็นร่างกายที่ยังบกพร่อง ทั้งล้วนเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานคือรากามหาบุรุษ แม้รากามนุษย์ของชาวโลกจะไม่สมบูรณ์ มีร่างกายไม่ตรงเหมือนรากพระมหา เป็นต้น แต่ก็มีความสำคัญต่อการสร้างบุญบารมี พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงตรัสรสอนให้ดูแลรักษาร่างกายให้ดี โดยสังเกตได้ว่าพระองค์ทรงเน้นย้ำ

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

พระภิกขุทุกครั้งในเวลาหนึ่งสามารถเจริญความน่าว่า “ให้ตั้งกายให้ตรง” ดังพระคำรับส่วนว่า “ภิกขุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป้ากีดี ไปสู่โคนไม้กีดี ไปสู่เรือนว่างดี นั่งคูบลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก...”¹ จากการค้นข้อมูลในพระไตรปิฎกพบคำสอน ในเล็กณะเดียวกันนี้จำนวน 89 แห่ง² จึงชี้ให้เห็นว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับ “การตั้งกายให้ตรง” มาก

ในเชิงวัตถุยังปรากฏสิ่งของที่เกี่ยวกับการเดินและนั่งในบ้านด้วยท่าที่ไม่สมควรคือ ไม่เดินโคลงกาย ไม่เดินกระ夷งเท้า ไม่นั่งโคลงกาย ไม่นั่งรัดเข่า และไม่เอามือค้ำกายนั่งในบ้าน เป็นต้น³ จุดประสงค์ของของสิ่งของเหล่านี้นักจากเพื่อยังศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ประชาชนที่ พบเห็นแล้ว การไม่เดินและไม่นั่งอย่างนี้ยังช่วยรักษาสรีระให้ตรงส่งทางอีกด้วย

3.2 สาเหตุแห่งความเจ็บป่วย

นอกจากการรักษาสุขภาพด้วยการพยาบาลตั้งกายให้ตรงในอิริยาบถต่างๆ ดังกล่าวแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังตรัสถึงสาเหตุแห่งความเจ็บป่วยไว้ 8 ประการ เพื่อให้พุทธบริษัทระวังป้องกันดังที่ได้กล่าวแล้วในบทนำ คือ

1. โรคเกิดแต่ดีให้โทษ
2. โรคเกิดแต่เสมอให้โทษ
3. โรคเกิดแต่ลมให้โทษ
4. โรคเกิดแต่ทั้งดี เสมหะ และลมให้โทษ
5. โรคเกิดแต่ถูกแปรปรวน
6. โรคเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สมำเสมอ
7. โรคเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง
8. โรคเกิดแต่วิบากกรรม

สาเหตุประการที่ 6 ที่ว่า โรคเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สมำเสมอ หมายถึง โรคที่เกิดจากการบริหารร่างกายไม่สมำเสมอ โดยมีนั่งนาน หรือยืนนาน เป็นต้น⁴ กล่าวคือ ในบรรดาอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั่น ถ้าดำรงอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง

¹ มหาสติปัฏฐานสูตร, ที่ชนิดกาย มหาวรรณ, มจร. เล่มที่ 10 ข้อ 374 หน้า 302.

² ค้นจากโปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Version 1.0

³ สุชีพ ปุณณานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับประชาชน, กรุงเทพฯ หน้า 181-182

⁴ ปุตตสูตร, ออรรถกถาอังคุตตรนิกาย จตุกนิبات มหา. เล่มที่ 35 หน้า 256

نانเกินไป จะทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้าเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ ในผลกระทบอธิบายไว้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงผ่อนคลายความปวดเมื่อยจากอิริยาบถหนึ่งด้วยอิริยาบถหนึ่ง ย่อมทรงบริหาร คือ ทรงยังยัตภาพให้เป็นไปมิให้ทຽดโหرم¹ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถของพระพุทธองค์ จึงเป็นการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอ

3.3 วิธีการรักษาสุขภาพด้วยดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล

กิจวัตรกิจกรรมของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลายจึงช่วยแก้ปัญหาการเจ็บป่วยอันเกิดจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่สม่ำเสมอได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ มีทั้งการนั่งสมาธิ เจริญภวนา การบิณฑบาต การเดินจงกรม การดูแลความสะอาดด้วย การทำความสะอาดหรืองานก่อสร้างและปฏิสัมชน์อาราม การสำเร็จเสียสันคืออนตະแคงขาวอย่างมีสติ เป็นต้น การบิณฑบาตนั้นนอกจากราเพื่อโปรดญาติโยม และเพื่อเลี้ยงชีพตามวิสัยของบรรพชิตแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายและเป็นการนวดเท้าอย่างดีอีกด้วย เพราะพระภิกษุต้องออกเดินด้วยเท้าเปล่าตั้งแต่เช้าตรู่เป็นระยะ 2-3 กิโลเมตรต่อวัน จึงเท่ากับได้ออกกำลังกายไปในตัว และการไม่สวมรองเท้าทำให้เท้าได้สัมผัสกับก้อนกรวด ก้อนหินโดยตรง จึงเป็นการนวดเท้าไปในตัวเช่นกัน

ส่วนการเดินจงกรมนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในจักรมสูตรว่า “ช่วยให้อาหารที่กินดีม เคียว ลิ้มแล้วอยู่ได้ง่าย และทำให้เป็นผู้มีอាមาน้อย...”² นอกจากนี้ในส่วนหนึ่งของกิจวัตรของพระภิกษุนั้นยังมีการบริหารร่างกายด้วยการ “ดัดกาย” เพื่อแก้ความเมื่อยขับ³ และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการ “บีบนวด” อีกด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ทรงผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการบีบนวดเช่นกัน ดังที่ปรากฏในชราสูตรว่า

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ปราสาทของนางวิสาขามิคaramara ในบุพพาราม ใกล้กรุงสาวัตถี สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น แล้วประทับนั่งพินพระปุณฑภูงค์ผิงแಡดในที่มีแสงแดดร่องมากจากทิศประจิมอยู่ ครั้งนั้น พระอานනท์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว บีบนวดพระร่างของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยฝ่ามือ”⁴

¹ มูลปริยาลัยสูตร, อรรถกถามหาชนมินิกาย มูลปัณณาสก์ อก. เล่มที่ 17 หน้า 35.

² จักรมสูตร, อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบท มจ. เล่มที่ 22 ข้อ 29 หน้า 41.

³ พระวินัยปิฎก มหाविगังค์ อก. เล่มที่ 3 ข้อ 361 หน้า 84-85. และ หน้า 121.

⁴ ชราสูตร, สังคุตตันิกาย มหาวารรค อก. เล่มที่ 31 ข้อ 962-963 หน้า 62.

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่า กิจวัตรกิจกรรมของพระภิกขุนี้นั้นสะท้อนให้เห็นถึง การดูแลรักษาสุขภาพด้วย “ดุลยภาพบำบัด” ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำ ให้พระภิกขุรักษาสุริยะในอิริยาบถต่างๆ ให้สมดุล คือ ให้ตรงอยู่เสมอ และพยายามปรับเปลี่ยน อิริยาบถให้สมดุลกันทั้งการเดิน นั่ง ยืน นอน ไม่ disturbing ในอิริยาบถไดนาณเกินไปเพื่อป้องกัน การเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังมีการบริหารร่างกายด้วยการดัดกาย มีการออกกำลังกายด้วยการ บินทباتและเดินจงกรม มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นด้วยการนวดอีกด้วย

อย่างไรก็ตามหลักดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาลก็มีความแตกต่างกับดุลยภาพบำบัด ในสมัยปัจจุบันอยู่บ้าง เช่น เรื่องท่านอน กล่าวคือ ท่านอนที่ถูกต้องตามหลักดุลยภาพบำบัด ปัจจุบันในทัศนะของนายแพทย์ถาวร ksam san คือ “ท่านอนหมาย” แต่ท่านอนที่ถูกต้องตาม ทัศนะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือ “ท่านอนตะแคงขวา” หรือ “สีห์เสยาสน์” และจากการ ศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า การนอนในท่า ตะแคงขวาเป็นท่านอนที่ถูกหลักอนามัยที่สุด ดังที่ปรากฏในจดหมายข่าวชุมชนครรภสุขภาพ ฉบับสร้างสุขของ สสส. เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ.2550 ที่ผ่านมาว่า “ท่านอนตะแคงขวา เป็นท่า ที่ถูกหลักอนามัยที่สุด เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก ไม่ทำงาน หนักจนเกินไป อาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ด้วย แต่ว่าคนกลับนิยมท่านอนหมายกันมากที่สุด อาจเป็นเพราะสะดวกดีและเหมาะสมกับร่างกาย ถ้า เลือกนอนท่านี้ควรใช้หมอนต่ำเพื่อให้ตันคออยู่แนวระนาบเดียวกับลำตัว จะได้ไม่ปวดคอ แต่ ท่านี้ไม่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อ กระบอกจะกดทับปอด ทำให้ หายใจไม่สะดวก คนปวดหลังก็ไม่เหมาะสม เพราะจะทำให้อาการรุนแรงขึ้น สำหรับท่าตะแคงซ้าย ช่วยลดอาการปวดหลังได้ แต่ควรกอดหมอนข้างและพาดขาไว เพื่อป้องกันอาการชา ส่วน ท่านอนค่าว่า เป็นท่าที่ทำให้หายใจติดขัด ปวดตันคอ เพราะต้องเบยหัวมาทางด้านหลัง หรือ บิดหมุนไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานานดังนั้นถ้าจำเป็นต้องนอนท่านี้ควรใช้หมอนรองใต้ทรวงอก เพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยต้นคอ”¹

แม้หลักดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาลจะมีความแตกต่างกับหลักดุลยภาพบำบัดตาม ทัศนะของคุณหมออารวุณอยู่บ้าง แต่โดยภาพรวมแล้วถือว่าหลักการต่างๆ สอดคล้องกันโดยมาก ด้วยเหตุนี้จึงอาจกล่าวได้ว่า ดุลยภาพบำบัดนั้นไม่ได้เป็นศาสตร์ใหม่แต่เมื่อตั้งแต่สมัยพุทธกาล 2,500 กว่าปีแล้ว และมีการพัฒนาสืบท่องมาตามลำดับ วงการแพทย์สมัยปัจจุบันก็ได้ให้ ความสนใจในศาสตร์นี้กันมากขึ้น โดยเฉพาะนายแพทย์ถาวร ksam san ได้ศึกษาเรื่อง

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

ดุลยภาพบำบัดมากกว่าสิบปี ทำให้คุณหมอ มีความเชี่ยวชาญในด้านนี้ สามารถถ่ายทอดความรู้ ที่สั่งสมมาเป็นแนวทางในการบำบัดรักษาได้อย่างละเอียด ซึ่งนักศึกษาจะได้ศึกษาในเรื่องนี้ ในบทที่ 4, 5, 6 และ 7 ของภาคที่ 2 นี้เป็นลำดับต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 3 ดุลยภาพบำบัดในสมัยพุทธกาล 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 ร่างกายทำงานภาวะปกติได้อย่างไร

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 และเพื่อประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรักษา.r่างกายให้เป็นปกติอยู่เสมอ

4. การที่ร่างกายจะดำรงภาวะปกติได้นั้น อวัยวะทุกส่วนจะต้องทำงานพร้อมกันเป็นปกติ และต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. โครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย ประกอบด้วย กระดูกที่มีรูปร่างและขนาดต่างๆ เรียงเชื่อมต่อกันทั้งหมดถึง 206 ชิ้น โดยมีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ทำหน้าที่เป็นตัวดึงและยืดกระดูกเหล่านั้น ให้สามารถทรงตัวอยู่ได้ การที่ร่างกายจะบิดหรือเอียงไปทางไหน จะเคลื่อนไหวไปทางใด อยู่ที่กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทั้งล้วน

6. เมื่อโครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุล จะเป็นปัจจัยหลักในการปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ อวัยวะที่ได้รับผลกระทบนั้นก็ทำงานผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ คุกคามร่างกายให้ได้รับความทุกข์ทรมาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาทราบว่า ภาวะปกติของร่างกาย เป็นอย่างไร และภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วย เป็นอย่างไร

2. เพื่อให้นักศึกษาทราบเหตุผลว่า ทำไมจึงต้องศึกษาภาวะปกติของร่างกาย และร่างกายจะดำรงภาวะปกติได้อย่างไร

3. เพื่อให้นักศึกษาทราบว่า โครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย ประกอบด้วยอะไรบ้าง

4. เพื่อให้นักศึกษาทราบว่า เมื่อโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล จะเป็นสาเหตุสำคัญแห่งความเจ็บป่วย และจะได้รับผลกระทบไม่ให้โครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

บทที่ 4

รู้ทันโรคจากภาวะปกติของร่างกาย

4.1 ภาวะปกติของร่างกายหมายถึงอะไร

ภาวะปกติของร่างกาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายไม่เจ็บป่วย ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ตามธรรมชาติ

ตามธรรมชาตินั้น วัยวะทุกส่วนของร่างกาย เจริญเติบโต และพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปพร้อมๆ กับระบบและกลไกการทำงานที่ถูกกำหนดด้วย เพื่อให้สามารถดูแลตนเองให้มีชีวิตครอบครองอยู่อย่างเป็นปกติสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บไปจนตลอดอายุชัย

4.2 ความเจ็บป่วยคืออะไร

ความเจ็บป่วย คือ ภาวะที่ระบบและกลไกการทำงานต่างๆ ภายในส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ไม่สามารถดำเนินไปตามปกติได้ อย่างไรก็ตาม เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยนั้น อาจมาจากการทั้งปัจจัยภายนอกร่างกาย และปัจจัยภายในร่างกาย

เหตุปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่ เชื้อโรคต่างๆ อาหารการกิน (ตั้งแต่กินอาหารมากเกินไป กินอาหารไม่เพียงพอ กินอาหารไม่มีประโยชน์) สารเคมี สารมีพิษต่างๆ รวมทั้งร่างกายถูกกระแทก (รถชน หลบล้ม ฯลฯ) ตลอดจนสิ่งแวดล้อมไม่ดี อากาศไม่บริสุทธิ์ เป็นต้น เหตุปัจจัยภายนอกเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ เพราะทำให้เซลล์และเนื้อเยื่อผิดปกติจนทำให้ระบบหรือกลไกการทำงานภายในร่างกายบกพร่องผิดปกติไป

เหตุปัจจัยภายในร่างกาย การที่จะเข้าใจเหตุปัจจัยภัยในได้ชัดเจนนั้น จำเป็นต้องทราบความจริงว่าธรรมชาติได้สร้างร่างกายให้สามารถรองรับการเปลี่ยนแปลงปัจจัยภายนอกได้ระดับหนึ่งที่เดียว เช่น เรื่องอาหาร คนเราสามารถดูดอาหารได้เป็นสัปดาห์ก็ไม่ตาย หรือคนผ่าเอลกิโนแทบจะไม่เคยกินผักเลย กินแต่เนื้อกินแต่ปลา เขาก็มีชีวิตอยู่ได้เป็นต้นนั้นแสดงว่าระบบและกลไกภายในร่างกายที่อยู่ในภาวะปกติ ย่อมมีความสามารถและความพยายามในการปรับตัว พัฒนาตัวเอง ต่อสู้กับเหตุปัจจัยภัยนอก เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด เมื่อเข้าใจความจริงดังนี้แล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า ระบบและกลไกภายในร่างกายถ้าหากเกิดความผิดปกติเสียเอง แม้จะไม่มีปัจจัยภัยนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็ย่อมส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยขึ้นได้เช่นกัน

เพราะฉะนั้น เมื่อระบบและกลไกต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เป็นปกติ อยู่เสมอจึงถือได้ว่าเป็นปัจจัยภายในร่างกายที่สำคัญในการคุ้มครองป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ผลกระทบใดๆ ก็คือ ร่างกายของเราจะสามารถต่อสู้ในภาวะปกติตลอดเวลา

4.3 ทำไมจึงต้องศึกษาภาวะปกติของร่างกาย

1. เพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัยและกลไกที่ทำให้ร่างกายเป็นปกติ

คนส่วนใหญ่ เวลาพูดถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ก็มักจะไปมองว่ากินอาหารอย่างไร ออกกำลังกายอย่างไร เป็นต้น

แม้ในตำราแพทย์ โดยทั่วไปก็จะกล่าวเฉพาะลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ อีกทั้ง มักเน้นว่า โรคเกิดมาได้อย่างไร ตัวอย่างเช่น โรคปวดข้อ ก็อธิบายว่า โรคนี้เกิดจากข้ออักเสบ หรือข้อเสื่อม คือ บอกสาเหตุของโรคทันที โดยมิได้มีการอธิบายให้เข้าใจถึงสภาพธรรมชาติของข้อ ในขณะที่ยังไม่เกิดอาการปวดว่า มีการทำงานตามปกติเป็นอย่างไร เช่น เมื่อเข้าชั่งช้ายเกิดอาการ ปวดขึ้นก็ไม่มีคำอธิบายว่า ทำไมก่อนหน้านี้ เข้าชั่งช้ายจึงไม่ปวด หรือทำไมเข้าชั่งชายนะนี้ จึงไม่ปวดดังเช่นเข้าชั่งช้าย เป็นต้น คือ ไม่มีการอธิบายว่า อวัยวะต่างๆ ทำงานกันอย่างไร จึงได้เป็นปกติ อีกทั้งยังไม่พบว่า ได้มีการศึกษาเรื่องเหล่านี้กันอย่างจริงจัง

จากการถามคำถามว่า “ทำไม” ข้าว ยำฯ นี่纜จึงทำให้เกิดแนวการศึกษาในมุมมองใหม่ มองกลับเข้าไปให้ถึงแก่นว่า ร่างกายคนเราทำงานกันอย่างไร จึงส่งผลให้สุขภาพดีเป็นปกติได้

2. เพื่อประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรักษา.r่างกาย ให้เป็นปกติอยู่เสมอ

การที่คนเราจะสามารถป้องกันและรักษา.r่างกายให้เป็นปกติอยู่เสมอได้จำเป็นต้องเข้าใจ หลักสำคัญที่ทำให้ร่างกายดี ด้วยการดูแลรักษา.r่างกายให้เป็นปกติ เช่น ใจว่า ภาวะปกติของร่างกายมีระบบการทำงานอย่างไร ถ้าการทำงานของร่างกายออกนอก軌道 ระบบการทำงานปกติเมื่อใด ร่างกายก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นเพื่อที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย หรือเมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้นแล้วก็ต้องย้อนกลับไปศึกษาทบทวนให้เข้าใจความจริงตามธรรมชาติตั้งแต่ล่าง แล้วปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับหลักการและระบบการทำงานของร่างกายปกติ ความเจ็บป่วย ก็จะไม่เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะหายไป แม้ไม่หายขาด ก็ย่อมจะทุเลาลงอย่างแน่นอน

4.4 ร่างกายดำรงภาวะปกติได้อย่างไร

การที่ร่างกายจะดำรงภาวะปกติได้นั้น อวัยวะทุกส่วนจะต้องทำงานพร้อมกันเป็นปกติ และต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี เมื่อเจ้าลีกเข้าไปถึงหน่วยอยู่ภายในของอวัยวะแต่ละอย่าง จะพบว่า เชลล์ทุกเซลล์ต้องทำงานเป็นปกติตัวย ถ้าทั้งเซลล์ทุกเซลล์เหล่านั้น ก็ต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีเช่นกัน

การที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งเซลล์ทุกเซลล์จะทำงานได้อย่างสมบูรณ์เป็นปกติ ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลักสามัญ 4 ประการ ดังนี้

4.4.1 องค์ประกอบหลักภายในร่างกายปกติ

องค์ประกอบหลักภายในร่างกายที่จะช่วยสนับสนุนให้เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบห้องหลอดสามารถทำหน้าที่ในสภาพปกติได้อย่างต่อเนื่อง มีพื้นฐานที่สามัญ 3 ประการ คือ

1) มีสารอาหาร น้ำ และออกซิเจนหล่อเลี้ยงร่างกายในปริมาณเพียงพอ

สารอาหาร น้ำ และออกซิเจนเป็นวัตถุดิบที่สามัญ ในการแปรเปลี่ยนเป็นพลังงาน เพื่อไปขับเคลื่อนเซลล์ให้เกิดการทำงานของอวัยวะ ส่งผลเป็นการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้น เชลล์จึงต้องได้รับสารอาหาร น้ำและออกซิเจนอย่างเพียงพอต่อเนื่องและทั่วถึง ส่วนปริมาณความต้องการจะมากหรือน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับร่างกายขณะนั้นๆ

2) มีการกำจัดของเสียทิ้งท้นท่วงที่

ในขณะที่ร่างกายแปรเปลี่ยนวัตถุดิบเป็นพลังงาน จะต้องมีของเสียเกิดขึ้นทุกครั้ง ซึ่งของเสียจากการกระบวนการชีววิทยาเหล่านี้ จะต้องถูกระบายนอกจากเซลล์เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ อย่างทันการ เชลล์เหล่านั้นจึงจะไม่แข็งในของเสีย และทำงานต่อไปได้เป็นปกติ แต่ถ้ามีของเสียส่วนใดส่วนหนึ่งระบายนอกไปได้หรือได้แต่ช้าไป เชลล์ก็จะคงของเสียสำลักของเสียแล้วตายในที่สุด

3) มีการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างกันตลอดเวลา

การสื่อสารส่งสัญญาณสั่งการทำงานระหว่างเซลล์ต่อเซลล์ เนื้อเยื่อต่อเนื้อเยื่อ อวัยวะต่ออวัยวะ และระบบต่อระบบต่างๆ ต้องมีความสัมพันธ์กันตลอดเวลา เพราะถึงแม้แต่ละส่วนจะทำงานของตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ หากไม่สัมพันธ์กัน ก็จะเกิดการกระทบกระแทกกันเองยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น การขยับนิ้วมือ เมื่องอนิ้วนหนึ่งนิ้ว เชลล์ต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่ขับเคลื่อนให้กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่อันนิ่วลดตัว พร้อมกันนี้กล้ามเนื้ออีกด้านหนึ่งจำเป็นต้องหย่อนลงถ้ากล้ามเนื้อด้านหน้าลดตัว และด้านหลังก็ลดตัวด้วยไม่ยอมคล้าย เราถ้าจะอนิ้วไม่ได้กล้ายเป็นกล้ามเนื้อสู้กันเอง เราถ้าจะรู้สึกเจ็บ

ความบกพร่องขององค์ประกอบหลักพื้นฐานภัยในร่างกายที่สำคัญทั้ง 3 ประการดังกล่าว แม้บกพร่องเพียงประการเดียว ก็จะส่งผลกระทบต่อการทำหน้าที่ของเซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะ หรือระบบหัวใจ ได้ อาจไม่ถึงกับทำให้อวัยวะเสียหายทันที แต่นานๆ ไปก็อาจเกิดความเสียหายได้ ดังนั้น ปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้คนเราเจ็บป่วย ก็คือ องค์ประกอบหลักภัยในร่างกาย 3 ประการ ดังกล่าวทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน

4.4.2 ระบบการขับส่งขององค์ประกอบหลักภัยในร่างกายมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบหลักทั้ง 3 ประการดังกล่าวในข้อ 4.4.1 นั้น ไม่สามารถเคลื่อนที่ไปได้ด้วยตัวเอง ร่างกายจึงต้องมีระบบการขับส่ง 3 ระบบ ดังนี้

1) ระบบหล่อเลี้ยงบำรุง กระแสเลือดในเส้นเลือดแดงมีหน้าที่นำอาหาร น้ำ และออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย ถ้าเลือดไปไม่ถึง ณ ที่ใด ที่นั่นก็ขาดอาหาร น้ำ และออกซิเจน ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา

2) ระบบกำจัดของเสีย ท่อน้ำเหลืองและเส้นเลือดดำ มีหน้าที่ระบายน้ำของเสียต่างๆ ในร่างกาย โดยนำไประบายตามระบบของร่างกาย แต่ถ้าตรงไหนน้ำเหลืองและเลือดดำไม่สามารถไหลผ่านหรือคั่งค้าง ของเสียก็จะระบายน้ำออกมากไม่ได้

3) ระบบการสื่อสารสัมพันธ์ ร่างกายมีการสื่อสารสัมพันธ์ด้วยการส่งสัญญาณสั่นการทำงาน 2 ทาง คือ

3.1) โดยผ่านเส้นประสาท

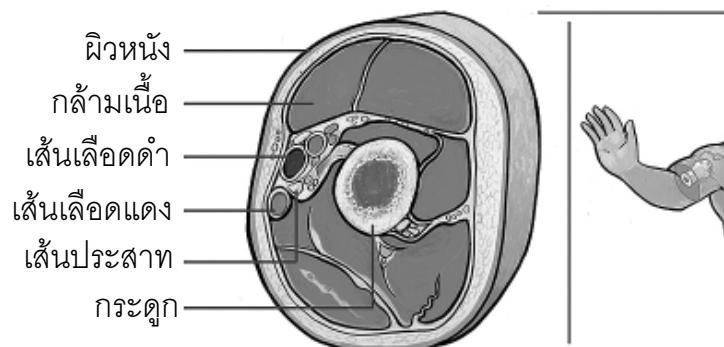
3.2) โดยอาศัยฮอร์โมน ชื่อฮอร์โมนก็ไปกับเลือดและน้ำเหลือง

สำหรับการสื่อสารสัมพันธ์โดยอาศัยเส้นประสาทนั้น เนื่องจากเส้นประสาทมีเซลล์ที่มีชีวิต เป็นส่วนประกอบ การที่จะทำงานได้ปกติต้องได้รับอาหาร น้ำ และออกซิเจนอย่างเพียงพอ และมีการระบายน้ำของเสียอย่างทันท่วงที่ เช่นกัน เพราะฉะนั้นถ้าบริเวณใดการไหลเวียนถูกปิดกั้น เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ น้ำเหลืองก็เข้าไปไม่ทั่วถึง เส้นประสาทในบริเวณนั้นก็ได้รับอาหาร และออกซิเจนไม่เพียงพอ ขณะเดียวกันการระบายน้ำของเสียออกก็จะทำได้ไม่สมบูรณ์ มีผลให้การส่งสัญญาณสื่อสารบกพร่อง

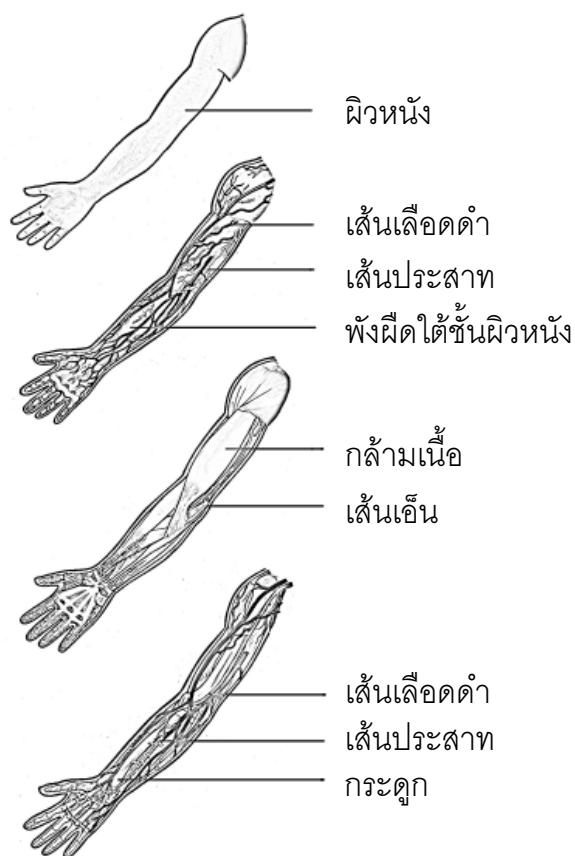
ดังนั้น ถ้าระบบการขับส่งขององค์ประกอบหลักภัยในร่างกายมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ ระบบหล่อเลี้ยงบำรุงดีเนินไปได้ตลอดทั่วสรรพสิ่ง ระบบกำจัดของเสียปราศจากปัญหา การติดขัดคั่งค้าง ระบบการสื่อสารสัมพันธ์สามารถส่งสัญญาณสั่นงานได้ทั่วถึง ทุกๆ เซลล์ ก็จะสนับสนุนให้องค์ประกอบหลักภัยในร่างกายทั้ง 3 ประการ ในข้อ 4.4.1 ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ครบถ้วน

4.4.3 เส้นทางทำงานของระบบการขนส่งภายในร่างกายไม่มีการปิดกั้น

เส้นทางการขนส่งทุกเส้นในระบบการขนส่งขององค์ประกอบหลักภายในร่างกายทั้ง 3 ระบบ ไม่ว่าจะเป็นการไหลเวียนของเส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ ท่อน้ำเหลือง รวมทั้ง การส่งสัญญาณทางเส้นประสาทและฮอร์โมน ตามปกตินั้นต้องผ่านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น (กลุ่ม เลี้นใหญ่ที่รวมกันเป็นมัด ยึดปลายกล้ามเนื้อให้เข้มโยงกับกระดูก) และพังผืดที่มีอยู่โดยตลอด ทั่วร่างกาย



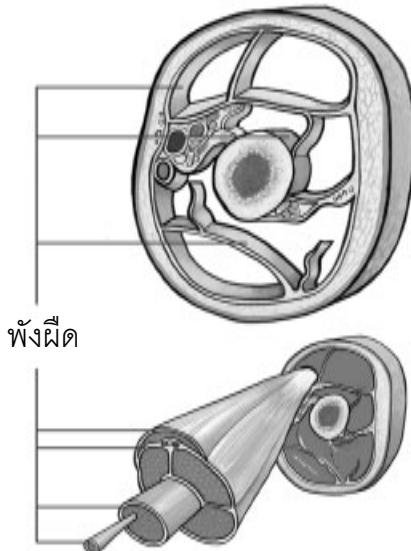
รูปที่ 4 - 1 ภาพตัดขวางของแขน



รูปที่ 4 - 2 แสดงการผ่าตัดส่วนประกอบของร่างกาย ออกทีละชั้น

พังผีด คืออะไร

พังผีด คือ เยื่อเหนียวบางๆ ที่อยู่ใต้ผิวนหัง ทำหน้าที่ห่อหุ้มกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทุกๆ ส่วน ในร่างกายให้ยึดติดกันเป็นมัดๆ เมื่อตัดตามยาวของกล้ามเนื้อแต่ละมัด ก็จะพบว่า กล้ามเนื้อทุกมัดมีพังผีดหุ้มอยู่ รวมทั้งกระดูกน้อยใหญ่ทั่วสறรพังค์กายก็มีพังผีดห่อหุ้มเช่นเดียวกัน



รูปที่ 4 - 3 ภาพตัดขวางของแขนแสดงการห่อหุ้มของพังผีด

ถ้ากล้ามเนื้อไม่มีพังผีดหุ้ม เวลากล้ามเนื้อหดตัวมันก็จะเละ เนื่องจากไม่มีอะไรยึดให้มันเกาะติดกัน กล้ามเนื้อที่หุ้มกระดูกสามารถรัดติดกับกระดูกได้ก็ เพราะพังผีดนี้เอง ถ้าขาดพังผีดมาช่วยรัดไว้แล้ว เวลาที่กล้ามเนื้อหดตัว กล้ามเนื้อก็จะกระจัดกระจายกันไปคนละทิศละทาง

ด้วยเหตุที่พังผีดเกิดขึ้นก่อนกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก มันจึงสามารถขยายตัวหุ้มไปเรื่อยๆ ดังกล่าวได้ แม้กระทั้งเยื่อที่ยึดอวัยวะภายในห้องหล้าย นับตั้งแต่สมอง หัวใจ ปอด ลำไส้ฯลฯ ให้ติดกับผนังด้านในส่วนต่างๆ ของร่างกายก็คือ พังผีดชนิดเดียวกันที่ขยายตัวห่อหุ้มอย่างต่อเนื่อง ต่างกันตรงพังผีดที่หุ้มกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และกระดูกมีความเหนียวและหนากว่า จึงมักเรียกพังผีดที่หุ้มอวัยวะภายในว่า “เนื้อเยื่อยึดเหนี่ยว”

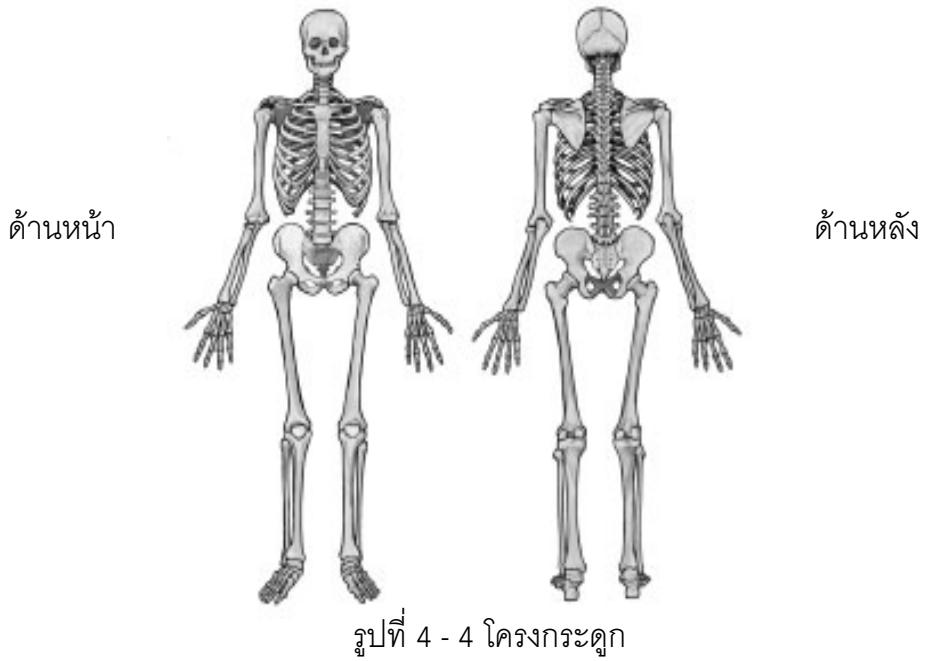
ดังนั้น เส้นทางการขนส่งขององค์ประกอบหลัก ภายในร่างกายทั้ง 3 ระบบ จะมีความคล่องตัวและมีประสิทธิภาพสมบูรณ์เต็มที่ ก็ต่อเมื่อไม่มีการปิดกั้นจากกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผีด

4.4.4 โครงสร้างของร่างกายต้องอยู่ในภาวะสมดุล

กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของโครงสร้างของร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดจะสามารถทำงานได้เป็นปกติ โดยไม่ไปปิดกั้นเส้นทางทำงานของระบบการขนส่งภายในร่างกาย นั่นก็คือ โครงสร้างของร่างกายต้องอยู่ในภาวะสมดุลตามปกติด้วย

4.5 องค์ประกอบโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย

โครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย คือ โครงกระดูก ซึ่งประกอบด้วยกระดูกที่มีรูปร่างและขนาดต่างๆ เรียงเชื่อมต่อกันทั้งหมดถึง 206 ชิ้น



โดยมีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ทำหน้าที่เป็นตัวดึง และยึดกระดูกเหล่านั้นให้สามารถทรงตัวอยู่ได้ การที่ร่างกายจะบิดหรือเอียงไปทางไหน จะเคลื่อนไหวไปทางใดอยู่ที่กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นทั้งสิ้น เพราะกระดูกเคลื่อนไหวด้วยตัวมันเองไม่ได้ ตั้งอยู่ด้วยตัวมันเอง ก็ไม่ได้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด จึงเป็นตัวหลักสำคัญในการที่จะทำให้โครงกระดูกนั้นทรงตัวอยู่ได้

โครงสร้างของร่างกายนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับหุ่นชัก จะต่างกันก็ตรงที่สายชักของร่างกายไม่ใช่เชือกเหมือนหุ่น แต่เป็นกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่อยู่ข้างในทั้งหมด พังผืดเป็นสายโยงกระดูกแต่ละท่อนเป็นเสื่อมแกน ที่ทำให้ร่างกายแต่ละส่วนคงรูปอยู่ได้ สำหรับข้อต่อต่างๆ ก็ช่วยให้เกิดอาการพับได้ งอได้ ลองนึกถึงหุ่นที่เข้าเชิด เมื่อเข้าดึงสายนี้ ยกสายนั้นหุ่นก็เคลื่อนไหว แต่ร่างกายคนเรามีกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นดึงอยู่ภายใน อีกทั้งต้องดึงอย่างสัมพันธ์กันด้วยจึงจะเกิดการเคลื่อนไหวได้

จากการเปรียบเทียบร่างกายกับหุ่นชัก ย่อมทำให้เราเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่าถ้ากล้ามเนื้อเส้นเอ็น และพังผืดทำงานได้อย่างสมดุลกัน ก็จะส่งผลให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ ในทำนองเดียวกัน ถ้าทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล ก็จะมีผลให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดทำงานได้อย่างปกติ

ธรรมชาติได้สร้างร่างกายให้มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่นกันอย่างมีความสมดุลออยู่ในตัวมันเอง เราจะขยับแขนขยับขา จะเอียงซ้าย เอียงขวา กล้ามเนื้อก็จะหดจะคลายอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน เนื่องจากในแต่ละปีก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ทำให้โครงสร้างของร่างกายมีความยืดหยุ่นตลอดเวลา เพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้ ระบบการทำงานส่งต่างๆ จึงทำงานได้อย่างสะดวก

สรุปได้ว่า เมื่อโครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุล ย่อมส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เพราะอวัยวะและระบบต่างๆ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.6 ความเจ็บป่วยเนื่องจากโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

ถ้าเปรียบเทียบร่างกายกับรถยนต์ โครงสร้างดูกับเปรียบเหมือนแซลซีของรถยนต์ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นและพังผืดเปรียบเสมือนตัวถังของรถยนต์ ถ้าแซลซีบิด ตัวถังก็บิดตามไปด้วย เวลาเคลื่อนไปล้อก็ไม่ตรง เพราะรถเสียศูนย์ ในทำนองเดียวกัน ถ้าโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล ความผิดปกติ คือ ความเจ็บป่วย ย่อมเกิดขึ้นแก่คนเรา

เนื่องจากคนเรามีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด จึงต้องมีการยืดๆ หดๆ อยู่ตลอดเวลา โดยปกติกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด เมื่อหดตัวในช่วงเวลาหนึ่งแล้วก็จะคลายโดยอัตโนมัติ ทำให้ช่วงเวลาปกติที่หดตัวแม้การให้เลวเรียนต่างๆ ถูกปิดกันอยู่ก็ตาม การทำงานของร่างกายก็ยังเป็นไปได้ตามปกติ แต่ถ้าหดแล้วไม่คลาย การให้เลวเรียนต่างๆ ถูกปิดกันตลอดเวลา การทำงานของร่างกายก็ผิดปกติ ทำนองเดียวกับการหายใจเข้า-ออก ก็มีจังหวะตามธรรมชาติ ขณะที่หายใจออกหรือกลืนหายใจปอดก็ยังมีออกซิเจนสำรองให้ร่างกายใช้งานได้ตามปกติอยู่ได้

นานในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ถ้าหากขาดออกซิเจนนานเกินไป จะที่สำรองไว้หมด การทำงานของปอดก็มีปัญหา ร่างกายก็เกิดความผิดปกติตามมา

ถ้าโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล ก็จะเกิดแรงดึงดัน ทั้งกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและพังผืดอยู่ตลอดเวลาของการเสียสมดุลนั้นทำให้การไหลเวียนถูกปิดกั้นเส้นเลือดและท่อน้ำเหลืองถูกบีบตัน มีผลให้การไหลเวียนไปยังเส้นประสาทกับพร่องตามไปด้วย เส้นประสาทจึงไม่สามารถส่งสัญญาณได้ตามปกติ วัยวะที่ถูกปิดกั้นดังกล่าวเป็นเวลานาน วัยวะนั้นก็ทำงานผิดปกติ

ยิ่งกว่านั้น ปัญหาการดึงดันของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดที่เกิดขึ้น ณ จุดใดจุดหนึ่ง ยังสามารถส่งผลกระทบไปถึงจุดอื่นๆ ทั่วร่างกายได้อีกด้วย ทั้งนี้เพราะพังผืดเป็นแผ่นที่เชื่อมโยงไปทั่วร่างกาย หากเบรียบเทียบพังผืดเสมือนเสื่อที่กำลังไส้อยู่ เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งถูกดึง ส่วนอื่นก็พลอยถูกดึงร้องตามไปด้วย ดังนั้นเมื่อมีการดึงรังของพังผืดเกิดขึ้น ณ จุดใด ย่อมจะสามารถส่งผลกระทบไปยังจุดอื่นได้ด้วย

โครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุลจะเป็นปัจจัยหลักในการปิดกั้นการทำงานของวัยวะต่างๆ วัยวะที่ได้รับผลกระทบนั้น ก็ทำงานผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย เกิดเป็นโรคต่างๆ คุกคามร่างกายให้ได้รับความทุกข์ทรมาน

4.6.1 ตัวอย่างโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพราะโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

สาเหตุของการเกิดโรคที่ได้กล่าวมาแล้วในบทแรก มีทั้งสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น การได้รับเชื้อโรค การได้รับสารพิษ เป็นต้น และสาเหตุจากปัจจัยภายในตัวของเราเอง ได้แก่ การทำงานผิดปกติของวัยวะต่างๆ อันเนื่องมาจากโครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุล

โรคที่เกิดจากการเสียสมดุลมีได้สารพัดรูปแบบ แล้วแต่ว่าเส้นประสาทรึเส้นเลือดส่วนไหนได้รับผลกระทบ

ต่อไปนี้คือตัวอย่างของโรคและการป่วยไข้ซึ่งเกิดจากโครงสร้างของร่างกายที่เสียสมดุล

1) อาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดคอ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดประสาท เป็นต้น

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

3) โรคเกี่ยวกับกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ เช่น ปวดข้อ ข้อเสื่อม ข้อกระดูกคอหรือกระดูกลันหลังเลื่อน ปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกลันหลัง กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น

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

4.6.2 ความรู้พื้นฐานที่นำไปสู่ความเข้าใจของการเกิดโรค

การที่จะเข้าใจถึงการเกิดโรคต่างๆ ได้โดยง่าย จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานบางประการ คือ

1) ความรู้พื้นฐานเรื่องอาการปวด

ถ้าพิจารณาตามหลักสรีรวิทยา ก็สามารถอธิบายได้ว่า อาการที่คนเรารู้สึกเจ็บปวด เกิดขึ้น เพราะเนื้อเยื่อในบริเวณที่เจ็บปวดขาดเลือดไปเลี้ยง และกลังเกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อ บริเวณนั้น เช่น กลังอักเสบหรือกลังถูกทำลาย ระบบประสาทจึงส่งสัญญาณเตือนเพื่อให้ร่างกายหาทางแก้ไข

2) ความรู้พื้นฐานเรื่องระบบประสาท

ระบบประสาทในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยสมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาท โดยสมองและไขสันหลังทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการควบคุมการทำงานของร่างกาย อาศัยการสื่อสาร ส่งสัญญาณผ่านไปทางเส้นประสาท ซึ่งเส้นประสาทจะแยกออกจากศูนย์กลางไปเป็นคู่ๆ เส้นประสาทที่แยกออกจากทางด้านซ้ายจะไปเลี้ยงร่างกายทางด้านซ้าย ส่วนเส้นประสาทที่แยกออกจากทางด้านขวาจะไปเลี้ยงร่างกายทางด้านขวา แต่ละคู่มีอวัยวะเป้าหมายที่กำหนดไว้ชัดเจน

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 นอกจากเลี้ยงอวัยวะส่วนดังกล่าวแล้ว ยังแยกไปเลี้ยงอวัยวะภายในช่องอกและช่องท้องด้วย

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



รูปที่ 4 - 5 เส้นประสาทที่แยกไปตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

หน้าที่เส้นประสาตแต่ละคู่

เส้นประสาตแต่ละคู่ มีการแบ่งหน้าที่ในการควบคุม การทำงานของอวัยวะต่างๆ เป็น 3 หน้าที่ คือ

1) นำกระแสประสาทรับความรู้สึกต่างๆ เข้าสู่ระบบประสาทศูนย์กลาง เช่น เจ็บ ปวด ร้อน เย็น เป็นต้น

2) นำคำสั่งเกี่ยวกับการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งการสั่งการทำงานถูกควบคุมภายใต้อำนาจจิตใจ

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

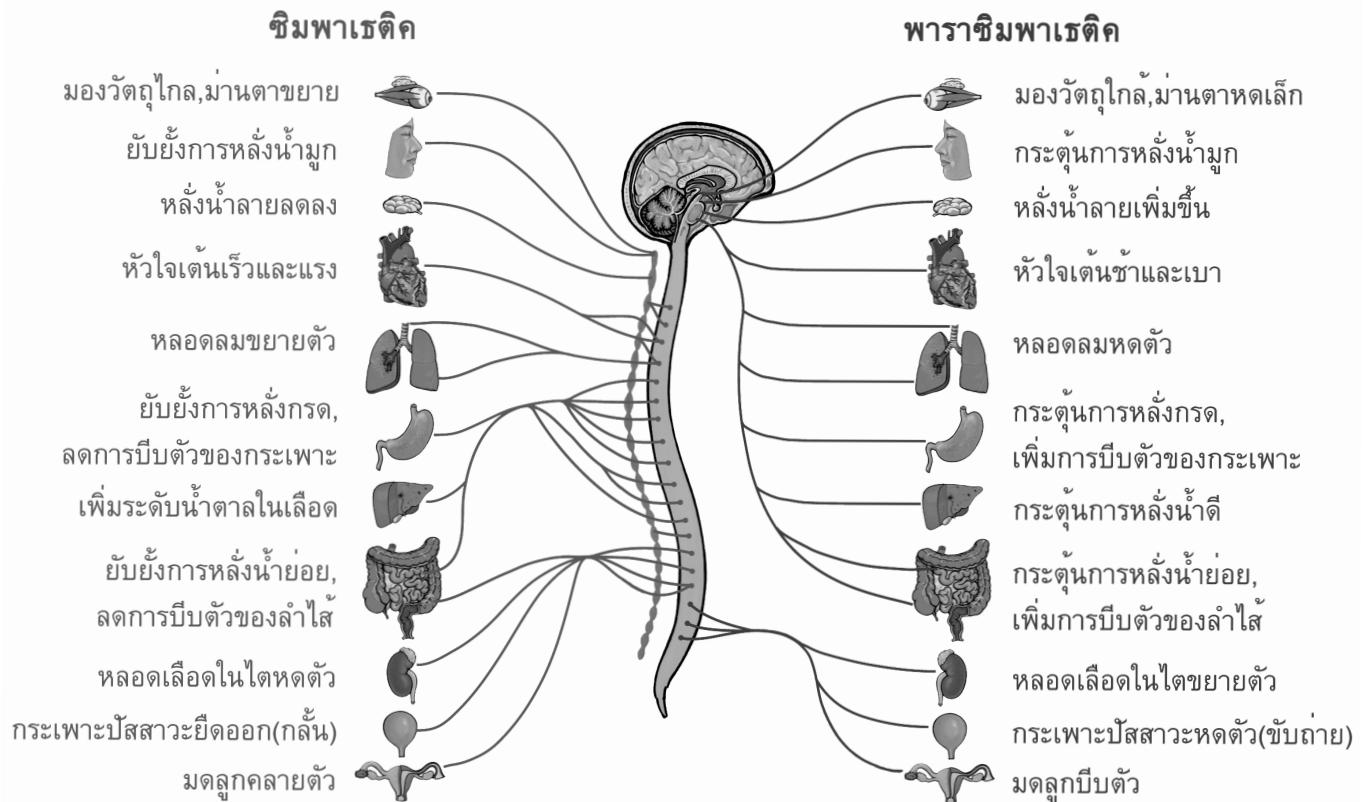
ระบบประสาทอัตโนมัติ แบ่งออกเป็น 2 ระบบใหญ่ คือ

1) พาราซิมพาเอติค ระบบประสาทนี้จะคุ้นเคยกับเส้นประสาทบางคู่ที่แยกออกจากสมอง และที่แยกออกจากไขสันหลัง ผ่านสองข้างกระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บ

2) ซิมพาเอติค ระบบประสาทนี้พบในเส้นประสาทที่แยกออกจากไขสันหลัง เมื่อผ่านช่องของกระดูกสันหลังทั้งสองข้างแล้วก็จะมาผ่านปมประสาทที่มีการเชื่อมประสาทกัน ของเส้นประสาท ซึ่งอยู่ชิดตลอดแนวของกระดูกสันหลัง โดยส่งสัญญาณผ่านปมประสาทตั้งแต่ระดับท้ายทอยไปถึงระดับเอว

อวัยวะแต่ละแห่งที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ พาราซิมพาเอติคและซิมพาเอติค จะทำหน้าที่ควบคุมการทำงานร่วมกันไปเสมอ แต่จะทำหน้าที่ตรงข้ามกัน กล่าวคือ อวัยวะบางแห่ง ซิมพาเอติคทำหน้าที่กระตุ้น ในขณะที่พาราซิมพาเอติค ทำหน้าที่ยับยั้งอวัยวะบางแห่ง ซิมพาเอติคทำหน้าที่ยับยั้ง ในขณะที่พาราซิมพาเอติคทำหน้าที่กระตุ้น ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เราวิ่ง ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก ซิมพาเอติคก็จะกระตุ้นหัวใจให้สูบฉีดโลหิตเร็วและแรงขึ้นเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย เมื่อหยุดวิ่ง ร่างกายใช้พลังงานน้อยลง พาราซิมพาเอติคก็จะทำหน้าที่ชะลอหัวใจให้สูบฉีดช้าลง และค่อยๆ กลับมาสู่การสูบฉีดโลหิตในภาวะปกติ เป็นต้น โดยสามารถสรุปการทำหน้าที่ควบคุม อวัยวะต่างๆ ของระบบประสาทอัตโนมัติ ดังแสดงในรูปที่ 4 - 6

การทำงานของระบบประสาಥอตโนมัติต่ออวัยวะต่างๆ



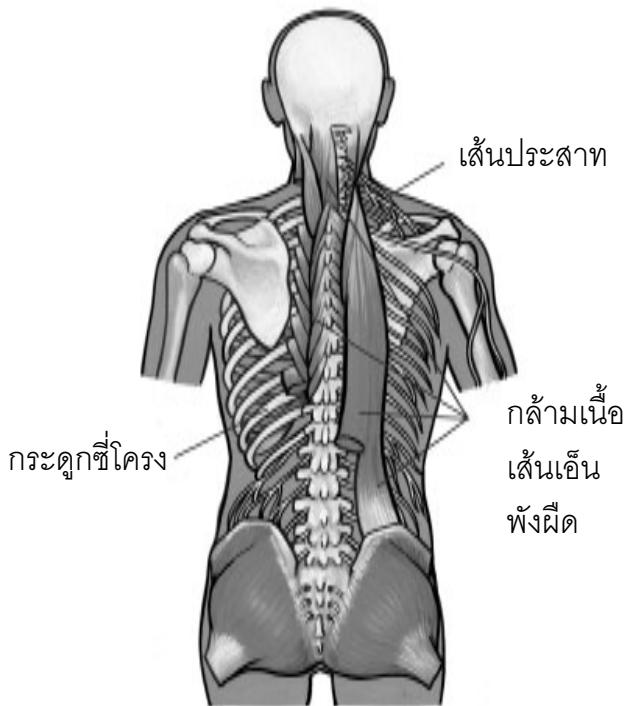
รูปที่ 4 - 6 การทำงานของระบบประสาಥอตโนมัติต่ออวัยวะต่างๆ

3. ความรู้พื้นฐานเรื่องโครงสร้างกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังแต่ละปل้องที่เข้ามต่อกันแล้ว จะมีช่องว่าง ซึ่งเป็นที่ออกของเส้นประสาท แต่ละคู่ที่แตกออกจากไขสันหลัง



รูปที่ 4 - 7 แสดงการแตกออกของเส้นประสาทจากไขสันหลัง



รูปที่ 4 - 8 แสดงการแทรกของเส้นประสาทผ่านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตลอดแนวกระดูกสันหลัง

เมื่อเส้นประสาทคู่ต่างๆ ที่แตกออกจากไขสันหลัง ผ่านออกมายจากช่องว่างของกระดูกสันหลังแล้วจะต้องแทรกผ่านกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดที่อยู่ด้านนอกกระดูกสันหลังแล้ว แต่ละคู่ก็จะแฟปไปยังอวัยวะต่างๆ ในบริเวณที่มันทำหน้าที่ทั้งการสั่นกระแทก ภายใต้อำนาจจิตใจ และการทำงานนอกอำนาจจิตใจหรือแบบอัตโนมัติ ซึ่งกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และพังผืดตลอดแนวทั้งสองข้างของกระดูกสันหลังนี้ จะทำหน้าที่รักษาสมดุลของโครงสร้างและการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง

จากความรู้พื้นฐานทั่วไปที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่า ถ้าโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล โดยเฉพาะที่แกนของกระดูกสันหลัง มีการเกร็งของกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังเกิดขึ้น ในบริเวณเด็กตามกล้ามเนื้อเส้นเอ็นและพังผืดตามแนวกระดูกสันหลังนี้จะมีการดึงรังกันเกิดขึ้น จึงเป็นเหตุให้การไหลเวียนถูกปิดกั้น และการไหลเวียนของเส้นประสาทที่ผ่านออกมายจากช่องว่างของกระดูกสันหลังบริเวณนั้นก็จะบกพร่องตามไปด้วย การส่งสัญญาณจึงบกพร่อง

เส้นประสาทคู่ต่างๆ ที่ผ่านออกมายจากช่องว่างของกระดูกสันหลัง ถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการส่งสัญญาณไปสู่อวัยวะต่างๆ ทั้งการทำงานภายในใต้อำนาจจิตใจและการทำงานนอกอำนาจจิตใจหรือแบบอัตโนมัติ เมื่อเกิดการปิดกั้น การส่งสัญญาณสั่งการทำงานที่ต้นทางเสียแล้ว อวัยวะต่างๆ ที่อยู่ระหว่างทางและปลายทาง ยอมได้รับผลกระทบ ยิ่งนานเท่าไรร ก็ยิ่งเสียหายมากเท่านั้น ทำนองเดียวกับกิ่งไม้ใหญ่ที่หักร่องแร่倩ตัน ใบไม้หรือผลของกิ่งนั้นย่อมด้อยๆ เที่ยวแห้งไปตามลำดับ และโดยเหตุที่ระบบประสาຫอัตโนมัติ ซึ่งพำเพศติดผ่านออกมายังกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตลอดแนวของกระดูกสันหลัง จึงมีโอกาสถูกปิดกั้นและทำให้เกิดความผิดปกติในการควบคุมการทำงานแบบซึ่งพำเพศติดมากกว่าพาราซิมพาร์เจติก ในขณะที่เกิดการดึงรังของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตามแนวกระดูกสันหลัง

อาการที่แสดงถึงการเสียดุลยภาพภายในร่างกาย

อาการที่แสดงถึงการเสียดุลยภาพต่างๆ ดังกล่าวแล้ว อาจจัดลำดับพอสั่งเชปได้ดังนี้

- 1) โครงสร้างกระดูกในร่างกายอ่อนแรงไปด้านใดด้านหนึ่ง
- 2) กล้ามเนื้อในบริเวณใดบริเวณหนึ่งเกิดอาการเกร็ง
- 3) กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด บริเวณที่เกิดอาการเกร็ง เกิดการดึงรังกัน
- 4) การดึงรังทำให้การไหลเวียนของเส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ และท่อหัวเหลืองถูกปิดกั้น
- 5) เมื่อการไหลเวียนไปยังเส้นประสาทไม่เพียงพอ การส่งสัญญาณจึงบกพร่อง
- 6) การส่งสัญญาณบกพร่อง จึงทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานผิดปกติ ยิ่งนานเท่าไร ก็เสียหายมากเท่านั้น
- 7) อาการของโรคที่เกิดจากการทำงานผิดปกติของอวัยวะนั้น ก็ปรากฏขึ้น

4.6.3 ตัวอย่างและสาเหตุของการเกิดโรคที่เกิดจากการเสียดสูญภาพ

1) ไมเกรน (โรคปวดศีรษะอย่างรุนแรงเรื้อรัง)

บางคนมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงเรื้อรัง มักจะลงสัยว่า ตนเองอาจมีเนื้องอกในสมอง จึงไปขอให้แพทย์เอ็กซเรย์ดู แต่ก็ไม่พบความผิดปกติใด ๆ บางคนบอกว่าตนปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด แต่บางคนทั้ง ๆ ที่เครียดก็ไม่รู้สึกปวดศีรษะ

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดไมเกรน คือ โครงสร้างของร่างกายบริเวณคอถึงศีรษะอยู่ในภาวะเสียสมดุล จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดตามแนวกระดูกสันหลังที่อยู่บริเวณฐานหัวคอก หรือตรงฐานกะโหลกศีรษะเกิดการเกร็งและตึงรั้งกัน เป็นเหตุให้การไหลเวียนถูกปิดกัน และเมื่อการไหลเวียนไปยังเส้นประสาทในบริเวณนี้ไม่เพียงพอ ทำให้การส่งผ่านสัญญาณระหว่างศูนย์กลางของระบบประสาท กับสัญญาณที่จะขึ้นไปหากล้ามเนื้อบนศีรษะไปแบบไม่สมบูรณ์ กล้ามเนื้อบนศีรษะจึงเกร็งตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะหลักธรรมชาติของร่างกาย คือ ถ้าไม่มีสัญญาณประสาทมาเลย กล้ามเนื้อจะเปลี่ยนไม่มีการหดตัว แต่ถ้ามีบ้างไม่มีบ้างจะเกร็ง

กล้ามเนื้อบนศีรษะเกร็งตัวทำให้การไหลเวียนถูกปิดกันจึงเกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อบริเวณนี้ เพราะเลือดไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ จึงทำให้มีอาการปวด เมื่ออาการเกร็งมีอยู่ตลอด ไม่ยอมคลาย จึงทำให้เกิดอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงและเรื้อรังที่เรียกว่า “ไมเกรน”

2) สายตาผิดปกติ

เรื่องสายตาผิดปกติ มีการถ่ายทอดความรู้ต่อเนื่องกันมานานแล้วว่า สายตาสั้นเกิดจากแสงที่ผ่านกระจกตาและเลนส์ โฟกัสตกไม่ถึงจอประสาทตา เป็นเหตุให้การเห็นไม่ชัดเจน จึงแก้ไขโดยการเอาเลนส์เว้ามาไว้หน้ากระจกตา เพื่อให้ลำแสงถ่างออกเล็กน้อย โฟกัสก็จะตกที่จอประสาทตาพอดี สายตาขยายก์ตรงข้ามกัน คือโฟกัสตกเลขจอประสาทตา จึงใช้เลนส์นูนมาไว้หน้ากระจกตา เพื่อให้ลำแสงแคมบลงเล็กน้อย โฟกัสก็จะตกที่จอประสาทตาพอดี

คนที่สายตาปกติ เวลามองอะไรไม่ว่าใกล้หรือไกลก็ชัด ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจให้ถูกว่า เลนส์ตา ไม่ใช่แข็งเป็นแก้ว แต่เป็นเนื้อเยื่อใส ๆ ที่ยืดหยุ่นได้โดยอาศัยกล้ามเนื้อที่อยู่รอบ ๆ เลนส์ตาทำหน้าที่ปรับเลนส์ให้ภาพที่เห็นผ่านเลนส์แล้วไปตกที่จอประสาทตาด้านหลังเลนส์พอดี การเห็นของเขามีข้อจำกัดทั้งใกล้และไกล

กล้ามเนื้อที่อยู่รอบ ๆ เลนส์ตานี้มีการทำงานโดยได้รับสัญญาณประสาຫอัตโนมัติ ที่ออกมาจากไขสันหลัง และผ่านปมประสาทในบริเวณท้ายทอย ถ้าจอประสาทตารับภาพได้ไม่ชัด มันก็จะรายงานไปยังศูนย์ประสาຫอัตโนมัติในสมองทันที ครั้นแล้วศูนย์ประสาท อัตโนมัติก็จะสั่งการกลับมาตามเส้นทางเดิม ให้กล้ามเนื้อที่อยู่รอบเลนส์ตาหดหรือคลาย เพื่อปรับเลนส์ให้ภาพไปตกพอดี

คนที่สายตาผิดปกติ ก็เพรากการทำงานของกล้ามเนื้อรอบเลนส์ตานั้นผิดปกติ ผลกระทบจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยพบว่า ผู้ที่มีสายตาผิดปกติส่วนใหญ่ กล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยและพังผืดลึกๆ ใต้กล้ามเนื้อเกร็งตึงจนไปปิดกันการให้แสง เวียน และทำให้เส้นประสาทในบริเวณนั้นส่งสัญญาณประสาทบกพร่อง การทำงานของกล้ามเนื้อรอบเลนส์ตานในการปรับโฟกัสของเลนส์ จึงบกพร่องไป ไม่ใช่เพราะเลนส์ตานั้นผิดปกติ

3) อาการปวดหู อาการหูอื้อ

บางคนปวดหู บางคนหูอื้อได้ยินไม่ชัด จึงไปหาแพทย์ ครั้นแพทย์ใช้เครื่องมือส่องตรวจ ในช่องหู หากตรวจไม่พบความผิดปกติใดๆ ในช่องหู เช่น การติดเชื้อ ลิ่งแผลกลอม เป็นต้น เมื่อคนนั้นลองใช้นิ้วมือกดลงที่แองไต์หูจะพบว่า รูสีกากีบมาก ทั้งนี้ เพราะกล้ามเนื้อคอตรงบริเวณนั้นตึงมาก ตึงรังอญูตตลอดเวลา เนื่องจากเสียสมดุล จนไปเบรัดท่อที่เชื่อมระหว่างภายในช่องหูส่วนกลางกับภายในลำคอ ซึ่งทำหน้าที่ในการระบายอากาศ เมื่อไม่สามารถระบายอากาศจากภายในช่องหูส่วนกลางได้ จึงเกิดอาการปวดหูและหูอื้อ

4) อาการเวียนศีรษะ

ในวงการแพทย์มักกล่าวกันว่า อาการเวียนศีรษะเกิดจากกระดับน้ำในหูไม่เท่ากัน ซึ่งยังคันไม่พบว่าได้มีการวัดกันจริงๆ แต่สิ่งที่ได้พบในคนไข้ที่มีอาการเวียนศีรษะก็คือ กล้ามเนื้อบริเวณคอตึงมาก จนกระทั้งไปปิดกันการให้แสง เวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานตัว ส่งผลให้อวัยวะที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานตัวบกพร่อง

5) โรคภูมิแพ้

ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้จะมีอาการน้ำมูกไหลไม่หยุด ทั้งนี้ เพราะระบบประสาลอัตโนมัติ ซึมพาเนติคที่ทำหน้าที่ควบคุมการหยุดหลังน้ำมูก ซึ่งผ่านมาทางคอและทางท้ายทอยถูกปิดกันไม่สามารถส่งสัญญาณได้ตามปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อในบริเวณนี้ มีอาการเกร็งและตึงรังกันเกิดขึ้น

ในภาวะปกติ เมื่อมีสิ่ง進入มากระตุ้นร่างกาย เช่น ไข้ผุน ระบบประสาทพาราซิมพาเนติค ก็จะส่งสัญญาณให้น้ำมูกไหลออก มาปะทะและจับผงผุนนั้นไว้ ครั้นเมื่อเก็บรวมผงผุนได้หมดแล้ว ระบบประสาทซิมพาเนติคก็จะส่งสัญญาณสั่งให้น้ำมูกหยุดไหล แต่โดยเหตุที่เส้นประสาทซิมพาเนติคไม่สามารถส่งสัญญาณได้ตามปกติ น้ำมูกจึงไหลอยู่เรื่อยๆ ไม่ยอมหยุด จึงเกิดเป็นโรคภูมิแพ้ขึ้น

6) โรคหอบหืด

เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น เช่น ความเย็น ฝุ่นละออง ควัน เกสรดอกไม้ เป็นต้น มักจะมีอาการอืดอัดแน่นหน้าอก หายใจลำบาก มีเสียงหายใจดังวีด มักจะมีอาการไอถี่ๆ และมีเสลดเหนียวเกิดขึ้น นี่คืออาการของโรคหอบหืด

ในภาวะปกติ เมื่อมีสิ่งแปรปัจฉนท์หลุดเข้าไปสู่หลอดลม ระบบประสาทพาราซิมพาเอติค จะส่งสัญญาณสั่งให้หลอดลมหดตัว และหลังสารเมือกออกมากับน้ำลาย เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการทำงานต่อไป หลังจากนั้นระบบประสาทชิมพาเอติค ก็จะส่งสัญญาณสั่งให้หลอดลมคลายตัวกลับสู่ภาวะปกติ

แต่ถ้าเมื่อได้ระบบประสาทชิมพาเอติคถูกปิดกั้นการทำงานเนื่องจากการเกร็งของกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลัง ในบริเวณที่ออกของเส้นประสาทที่แตกจากไขสันหลัง ทำให้หลอดลมที่หดตัวแล้วไม่ยอมคลายหลอดลมจึงตืบอยู่ทำให้หายใจไม่สะดวก รวมทั้งไม่ได้รับสัญญาณให้มีอกหystems หลัง ร่างกายจึงต้องขับเมือกออก ทำให้มีอาการไอมาก

7) โรคกระเพาะอาหารอักเสบ

ในภาวะปกติ เมื่ออาหารถึงกระเพาะ ระบบประสาทพาราซิมพาเอติค จะเป็นตัวเร่งการผลิตกรดออกมาก่อนจำนวนมาก เพื่อย่อยอาหาร ขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่ให้กระเพาะบีบตัวเพื่อคลุกเคล้าอาหารและขับเคลื่อนอาหารไปสู่ลำไส้ต่อไป ส่วนระบบประสาทชิมพาเอติค จะทำหน้าที่เป็นตัวยับยั้งการผลิตกรดให้ลดน้อยลง และคลายการบีบตัวของกระเพาะอาหาร

จากการศึกษาได้พบว่า เมือกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังตึง การไหลเวียนถูกปิดกั้นทำให้สัญญาณประสาทชิมพาเอติคบกพร่อง กรณีหดตัวไม่หยุด เมื่อกรดมีจำนวนมาก ก็กดทำลายกระเพาะ ทำให้เยื่อบุกระเพาะเกิดการอักเสบ บางครั้งกรดก็ล้นขึ้นมาที่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อนที่หน้าอก หรือมีอาการเรอเหม็นเปรี้ยว หรือกระเพาะบีบตัว แล้วไม่คลาย ก็ทำให้เกิดอาการจุกที่ลิ้นปี่ เป็นต้น

8) โรคปวดข้อ

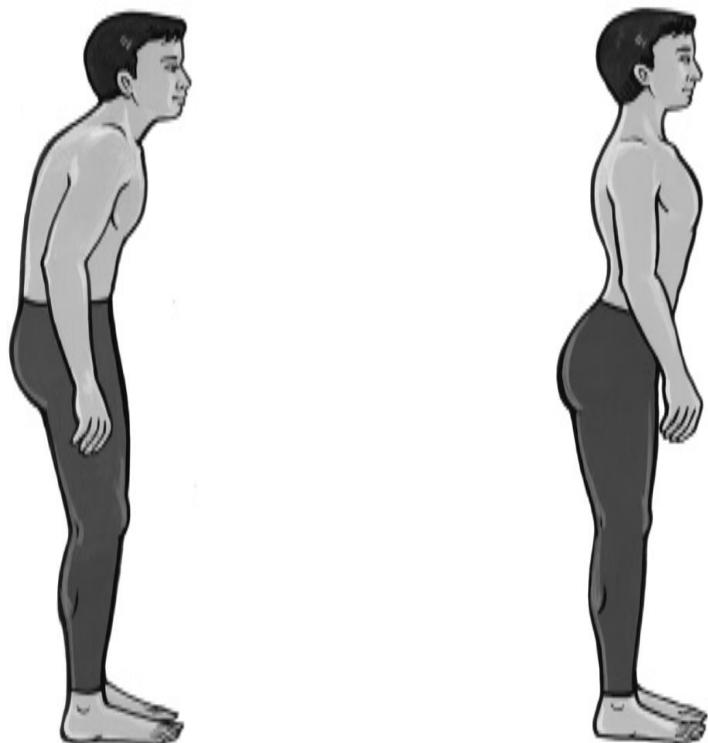
ในภาวะปกติ คนเราย้อมไม่มีอาการปวดข้อ ทั้งนี้ก็เพราะกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดซึ่งทำหน้าที่พยุงและควบคุมการเคลื่อนไหวของข้อ ไม่ว่าจะหมุนซ้ายหรือหมุนขวา ก็จะทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน จึงไม่เจ็บไม่ปวดอย่างไรก็ตาม ถ้าเมื่อได้สมองสั่งการมายังกล้ามเนื้อที่ทำงานเกี่ยวกับข้อ แต่เมือกล้ามเนื้อบางมัดได้รับสัญญาณไม่สมบูรณ์ ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อไม่สัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการดึงรั้งของข้อและเนื้อเยื่อ จนเกิดการเจ็บปวดขึ้น นานๆ เช้าก็เกิดอาการอักเสบ การลีก และการเลื่อมของข้อได้

ทำไม่กล้ามเนื้อบางมัดจึงไม่ได้รับสัญญาณ หรือได้รับสัญญาณแต่ไม่สมบูรณ์ ที่เป็นเช่นนี้ ก็ เพราะเส้นประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งผ่านบริเวณที่มีการเกร็งและดึงรังของกล้ามเนื้อ และพังผืดส่วนใหญ่พบริเวณแนวกระดูกสันหลังทำให้ไม่สามารถส่งผ่านสัญญาณที่สมองสั่งมา ให้ทำงานอย่างสัมพันธ์กันได้ตามปกติ หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี ผลร้ายที่ตามมาอีกคือ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะอ่อนแอกองอีกด้วย

ตามธรรมดามาเมื่อมีอาการปวดข้อ คนเราก็สนใจดูแลเฉพาะแต่ตรงข้อ หรืออย่างมากก็ บอกว่ากล้ามเนื้อตรงบริเวณข้อไม่แข็งแรง จึงพยายามบริหารกล้ามเนื้อตรงข้อนั้นให้แข็งแรง แต่ความจริงมือญี่ว่า กล้ามเนื้อที่ไม่ได้รับสัญญาณประสาทจากสมอง จะบริหารอย่างไรก็ยากที่ จะกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะกล้ามเนื้อจะพัฒนาให้กลับแข็งแรงตามปกติได้ ต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ขององค์ประกอบหลักทั้ง 3 ประการ ดังที่กล่าวไว้ในหัวข้อที่ 4.4.1

9) หลังโก่ง หลังแอ่น หลังคด

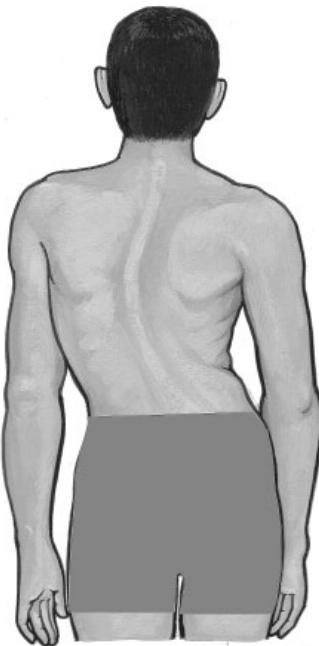
สภาพหลังโก่ง หลังแอ่น และหลังคด ก็มีสาเหตุที่ทำนองเดียวกับการปวดข้อ จะต่างกันก็ ตรงที่ตำแหน่งการดึงรังของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด



ลักษณะหลังโก่ง

ลักษณะหลังแอ่น

รูปที่ 4 - 9 การผิดรูปของหลัง



รูปที่ 4 - 10 ลักษณะหลังเอ่น

หลังโก่ง เกิดขึ้น เพราะมีการดึงรังเกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดด้านหน้าหลังเอ่น เกิดขึ้น เพราะมีการดึงรังเกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดด้านหลัง ส่วนหลังคด เกิดขึ้น เพราะกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดบริเวณลีข้างซีกซ้ายหรือซีกขวา มีการดึงรัง

จากสาเหตุของโรคที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ กล่าวได้ว่า การที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีการหดและดึงรังอย่างต่อเนื่อง โดยขาดการผ่อนคลายตามปกติ แล้วส่งผลกระทบต่อการทำหน้าที่ของอวัยวะ และระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้น ทั้งหมดล้วนมีสาเหตุมาจากโครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล

4.6.4 สาเหตุที่ทำให้ร่างกายเสียสมดุล

โครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล มีสาเหตุ 3 ประการ คือ

1) ถูกแรงกระทบกระแทกจากภายนอก เมื่อร่างกายถูกกระทบกระแทกจากภายนอก ทำให้โครงสร้างของร่างกายบิด ผิดรูปไป แม่ไม่มากนักแต่ก็เสียความสมดุลไปแล้ว ซึ่งส่งผลให้มุกการดึงของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นและพังผืดผิดรูปไปด้วย จึงทำให้เกิดการตึงค้าง เป็นเหตุให้ระบบการไหลเวียนในบริเวณนั้นทำงานไม่สะดวก ตัวอย่างเช่น เด็กหกล้ม กันกระแทกผิดมุม เพียงหน่อยเดียว กล้ามเนื้อก็เกร็ง หรือแม่ไม่ผิดมุม กล้ามเนื้อก็ช้ำ การที่กล้ามเนื้อเกร็ง ก็ เพราะต้องการป้องตัวเอง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ นอกจากจะปิดกั้นการไหลเวียน บริเวณนั้นแล้วยังปิดกั้นสัญญาณประสาทที่ส่งไปทำงานยังส่วนอื่นอีกด้วยหรือการคลอดโดยปกติ เมื่อการคลอดจากท้องแม่ ทางกะค่อยๆ ลีบตัวออกตามธรรมชาติ เมื่อการคลอนใหม่

คลอดยาก แพทย์จะต้องใช้คีมดึงออก หรือผ่าท้องออก การคลอดที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติ ล้วนเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ดึงรังผิดปกติไป ทางกที่คลอดผิดธรรมชาติ จึงมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวตั้งแต่เด็ก

2) ตัวเองทำตัวเอง ในชีวิตประจำวันของคนเรามักจะมีการใช้ท่าทางผิดปกติอย่างต่อเนื่อง เช่น การนั่งในท่าที่ผิด นั่งหลังโก่ง หลังงอ ให้ล่อห่อ คงยืน เป็นต้น ท่าทางเหล่านี้ล้วนทำให้ร่างกายเสียสมดุล เพราะเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดดึงรังกัน ส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายถูกปิดกัน สาเหตุที่ “ตัวเองทำตัวเอง” นี้เป็นสาเหตุที่ทำให้โครงสร้างของร่างกายเสียสมดุล ซึ่งคนส่วนมากไม่ทราบหรือไม่สนใจ

3) ส่องอย่างประกอบกัน หมายถึงสาเหตุทั้งประการที่ 1 และ 2 มาผสมรวมกัน ที่พบบ่อย คือ เมื่อภาวะเสียสมดุลของร่างกายที่เกิดจากสาเหตุประการที่ 1 ทำให้เกิดการดึงรังของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด แทนที่เจ้าตัวจะคิดแก้ไขให้กลับสู่สภาพปกติตามเดิมด้วยสติปัญญาของตน แต่กลับยอมอนอ่อนผ่อนตาม พ้อใจที่จะอยู่ในท่าผิดปกติเช่นนั้นต่อไป ทำให้สาเหตุประการที่ 2 ตัวเองทำตัวเองตามมา

ตัวอย่างเช่น เมื่อคนเรามีอาการเคล็ดขัดยก เนื่องจากถูกแรงกระทบกระแทกจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการลื่นหลบล้ม หรือเหตุนี้ใดก็ตาม จะทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดด้านหน้า เกิดการดึงรังมาก จึงไม่สามารถนั่งตัวตรงได้ เพราะถ้านั่งตัวตรงก็จะทำให้รู้สึกปวดเมื่อย จึงนั่งหลังอตามการดึงรังของกล้ามเนื้อด้านหน้า เพราะเป็นท่าที่ทำให้เจ้าตัวรู้สึกสบาย ความรู้สึกสบายนั้นคือ แรงดึงของกล้ามเนื้อทางด้านหน้าและด้านหลังเกิดความสมดุลกันแล้ว

ความสมดุลระหว่างแรงดึงของกล้ามเนื้อทางด้านหน้าและด้านหลัง เกิดขึ้นโดยสมองนั้นเอง ที่ส่งสัญญาณสั่งการผ่านมาทางเส้นประสาท ให้กล้ามเนื้อด้านหลังยืดหยุ่น เพื่อให้เกิดแรงดึงสมดุลกับการดึงรังของกล้ามเนื้อด้านหน้า แต่สมองไม่รู้เลยว่า การสั่งการทำงานเช่นนี้ร่างกายต้องนั่งหลังโก่ง รู้แต่เพียงว่า นั่งสบายแล้ว แต่ท่าว่าความสบายนั้นเกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการดึงรังของกล้ามเนื้อในบริเวณอื่นๆ ต่อไปอีก โครงสร้างของร่างกายก็จะเสียสมดุลมากขึ้น

จากสาเหตุดังกล่าว จะเห็นว่าการกระทำของตัวเราเองเป็นสาเหตุหลัก เพราะถึงแม่ตัวเราจะถูกแรงกระทบกระแทกจากภายนอก แต่ถ้าตัวเราเองรู้จักวิธีแก้ไข ร่างกายก็ยังสามารถอยู่ในภาวะที่สมดุลได้

อนึ่ง กระดูกทั้งหลายไม่สามารถเคลื่อนไหวด้วยตัวของมันเองได้ ดังนั้นโครงสร้างของร่างกายจะอยู่ในภาวะสมดุล หรือจะบิดจะเอียงไปอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดที่ยึดโยงกระดูกให้ทำงานได้อย่างสมดุล ถ้าเราฝึกสั่งกล้ามเนื้อของเราให้ปฏิบัติให้ถูก

มันก็จะยึดกระดูกของเราให้อยู่ในที่ตามปกติ แต่ถ้าเราปล่อยปละละเลย ไม่ว่ากล้ามเนื้อมันจะดึงไปทางไหนก็ไม่ใส่ใจ ปล่อยให้ตัวห่อตัวงอไปเรื่อยๆ โครงสร้างของร่างกายก็จะเสียสมดุลมากขึ้นเรื่อยๆ

สรุปได้ว่า สาเหตุของความเจ็บป่วยหลักๆ โรค มาจากตัวเราเอง ดังนั้นเราจึงต้องมีสติควบคุมกำกับการทำงานของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ให้อยู่ในภาวะสมดุลอยู่เสมอ ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา ทำให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยไข้เจ็บนานปีการ

กิจกรรม

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

บทที่ 5

ดุลยภาพนำบัด ในสมัยปัจจุบัน (1)

เนื้อหาบทที่ 5

ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (1)

5.1 ดุลยภาพบำบัดคืออะไร

5.2 การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ

5.3 การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย

แนวคิด

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

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาทราบว่า ดุลยภาพบำบัด คืออะไร และมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร
2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงการระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ และพยายามระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ
3. เพื่อให้นักศึกษาทราบวิธีการบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย และสามารถบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกายได้ถูกต้อง

บทที่ 5

ดุลยภาพบำบัดในสมัยปัจจุบัน (1)

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

จากข้อมูลในบทที่ 4 ยอมเห็นได้ว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย คือ ความເອາແຕ່ໃຈตนເອງ ไม่ເອາໃຈໄສ່ຮັກຫາທ່າທາງອີຣິຍາບຄົດຕ່າງໆ ໄທໂຄຮງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍສມດຸລ ຕາມທີ່ອຽມໝາຕີໃໝ່ມາ ປລ່ອຍໄທໂຄຮງສ້າງຮ່າງກາຍພິດຈາກແນວແກນປົກຕິບ່ອຍໆ ທຳໃກ້ລໍາມເນື້ອ ເສັ້ນເອັນ ແລະພັດ ຕາມແນວກະຮູກລັນໜັງປະສົບປ້າຍຫາເປັນຫລັກ ເກີດກາຮເກົ່າງ ກາຮຕິ່ງຮັ້ງ ທຳໃກ້ກາຮໄລວິເນີນໄປຢັ້ງເສັ້ນປະສາທທີ່ຜ່ານອອກມາຈາກໄຂສັນໜັງບົກພ່ອງ ກາຮສ່າງສົງຄາມປະສາທ ຈຶ່ງບົກພ່ອງຕາມໄປດ້ວຍ ອວຍວະຕ່າງໆ ທີ່ຮັບສົງຄາມປະສາທທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງນັ້ນ ຈະສ່າງຜລໃຫ້ ອວຍວະນັ້ນ ທຳການພິດປົກຕີ ຈຶ່ງເປັນເຫຼຸດໃກ້ໂຮຄຕ່າງໆ ດັ່ງຕົວຢ່າງທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວ ຊິ່ງໂຮຄນັ້ນ ຈະຮູນແຮງເພີ່ງໄດ້ ຈະສາມາດຮັກຫາໃກ້ລັບຄືນມາເໜີ່ອນປົກຕິໄດ້ຫຼືໄມ່ນັ້ນ ກີ່ຂຶ້ນອູ້ກັບຮະຍະ ເວລາແລະຄວາມຄື ຫຼືຈຳນວນຄົ້ນທີ່ອວຍວະແຕ່ລະແໜ່ງຄູກທໍາລາຍໃຫ້ເລື່ອມສມຽດກາພລົງ

ເນື່ອເຂົາໃຈສາරະສຳຄັບດັ່ງກ່າວເປັນອ່າງດີແລ້ວ ເຮຍ່ອມໄດ້ຫລັກໃນກາຮດູແລຮັກຫາສຸຂພາພ ດ້ວຍຕານເອງ ລຳດັບຕ່ອມາຈຶ່ງຕ້ອງສຶກຫາຄືງວິຊີປົກຕິກັນຕ່ອໄປ

5.1 ดุลยภาพบำบัดคืออะไร

ดุลยภาพบำบัด คือ วิธีการป้องกันบำบัดรักษาโรค และบำรุงสุขภาพ ด้วยการปรับความสมดุลໂຄຮງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍ ดุลยภาพบำบัดจึงเป็นกระบวนการທັນສາໃໝ່ດ້ານສຸຂພາພແລະ การແພທຍ່າທີ່ປະຍຸກຕີໃໝ່ຄວາມຮູ້ພື້ນຈູານທາງກາຍວິກາຄແລະສົ່ງຮົວຍາອ່າງລະເວີຍດີ່ຕໍ່ວານ ເພື່ອປັ້ງກັນແລະຮັກຫາໂຮຄດ້ວຍຕານເອງ

หลักการສຳຄັບໃນກາຮປັ້ງກັນໂຮຄ คือ การໃຫ້ແນວຄິດ ມູນມອງ ຮ່າມທັງວິຊີກາຮວິເຄຣະໜ້າ ອົງຄໍປະກອບທີ່ເປັນເຫຼຸດປັ້ງຈັຍຫລັກຂອງສຸຂພາພປົກຕີແລະສາເຫຼຸດເບື້ອງຕົ້ນທີ່ແກ້ຈົງຂອງຄວາມເຈັບປ່ວຍ ສ່ວນໃໝ່ດູລູຍກາຮປັ້ງກັນຈຶ່ງເປັນແນວທາງນຳໄປສູ່ວິຊີກາຮໃໝ່ໃນກາຮປັ້ງ ດູແລສ່າງເສີມສຸຂພາພ ໃຫ້ແຂ້ງແຮງສົມບູຮັນ ປຣາສຈາກໂຮຄກໍ່ໃໝ່ເຈັບເບີຍດເບີຍນ

ส่วนในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยขึ้นแล้ว จะใช้วิธีการบำบัดรักษาที่สาเหตุ ต้นตอของความเจ็บป่วยแต่ละชนิด ด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับกระบวนการธรรมชาติของโครงสร้างของร่างกาย โดยไม่ใช้ยาหรือสารเคมีใดๆ แต่ออาศัยการบริหารร่างกายตนเองเป็นหลักสำคัญ

ดุลยภาพบำบัดมีวิธีปฏิบัติอย่างไร

ดุลยภาพบำบัดมีวิธีปฏิบัติที่ทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลตลอดเวลา ภาวะสมดุลนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีวิธีปฏิบัติที่ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดในทุกส่วนของร่างกาย มีการหดตัวและคลายตัวเป็นปกติ วิธีปฏิบัติตามหลักดุลยภาพบำบัดนี้ มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

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

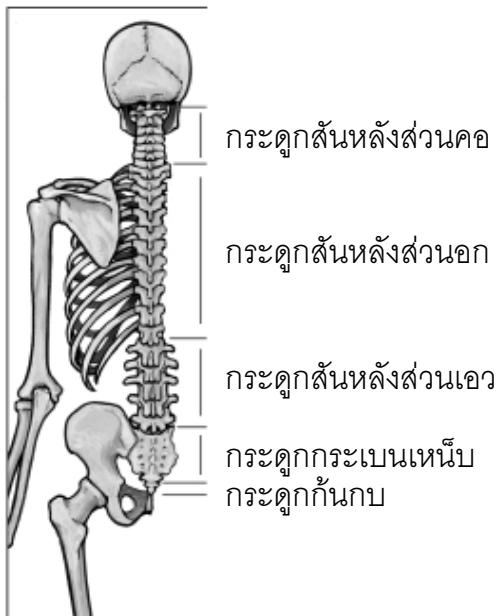
การรักษาแบบดุลยภาพบำบัดที่สมบูรณ์ครบถ้วนจะช่วยให้ระบบและกลไกการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย สามารถทำงานได้ตามปกติและสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้รับการบำบัดมีสุขภาพพานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนไปจนตลอดอายุขัย

5.2 การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ

การระวังรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถ หมายถึงในการนั่ง นอน ยืน เดิน วิ่ง ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ต้องฝึกตัวเองให้มีสติระวังรักษาแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวแกนปกติของร่างกายอยู่เสมอ ด้วยการยืดแนวกระดูกสันหลังอย่างถูกวิธี

การรักษาแนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวแกนปกติ ต้องใช้การยืด ไม่ใช้การดัด เพราะการดัดไม่ว่าจะดัดให้โค้งไปทางใดทางหนึ่งก็ตามย่อมทำให้เกิดการปิดกั้นการไหลเวียนของเลือด นำเหลือง และมีผลทำให้การส่งสัญญาณประสาทบกพร่อง อนึ่ง ตามปกติร่างกายของเราจะถูกแรงโน้มถ่วงของโลกดึงอยู่ตลอดเวลา กระดูกสันหลังจึงอยู่ในสภาพเสมื่อนถูกดึงให้ผิดไป จากแนวแกนปกติของร่างกายอยู่ตลอด เช่นเดียวกัน เราจึงต้องต้านแรงโน้มถ่วงด้วยการยืดแนวกระดูกสันหลังให้กลับคืนสู่แนวแกนปกติของร่างกายเป็นประจำ และต้องยืดอย่างถูกวิธีอยู่เสมอ ก็จะทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลตลอดเวลา

ก่อนที่จะพูดถึงการทำให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การรักษาภาวะสมดุลของอิริยาบถนั้นเราควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของกระดูกสันหลัง ซึ่งอยู่ในแนวแกนปกติเสียก่อน



รูปที่ 5 - 1 โครงสร้างของกระดูกสันหลัง

โครงสร้างของกระดูกสันหลัง แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

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

อิริยาบถสมดุลพื้นฐาน

อิริยาบถสมดุลพื้นฐาน หมายถึง ท่าทางที่ทำให้กระดูกสันหลังแต่ละส่วนยึดอยู่ในแนวแกนปกติอยู่เสมอ เพื่อรักษาความสมดุลโครงสร้างของร่างกายไว้ให้ได้ตลอดเวลา มีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. **ยืดตัวขึ้น และดึงหน้าห้องให้แฟบเข้าหากกระดูกสันหลังอยู่เสมอ** (รูปที่ 5 - 2) เป็นการทำให้กระดูกสันหลังส่วนล่าง ตั้งแต่กระดูกก้นกบ มาจนถึงกระดูกสันหลังส่วนอก ท่อนล่างสุด ยืดตรงอยู่ในแนวแกนปกติของร่างกาย เนื่องจากกระดูกสันหลังส่วนล่างนี้



รูปที่ 5 - 2



รูปที่ 5 - 3



รูปที่ 5 - 4

ถูกควบคุมด้วยกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อท้อง เราจึงต้องพยายามยืดตัวขึ้น แล้วก็ตึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากกระดูกสันหลังไว้เสมอ และหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกๆ ช้าๆ โดยไม่ทำให้เกิดเสียงเล็งลมหายใจลงไปที่กลางท้อง ให้ทรวงอก ซี่โครง และปอดยืดขยายอย่างเต็มที่ และเมื่อหายใจออก ก็ออกทางจมูกช้าๆ โดยไม่ทำให้เกิดเสียง การหายใจเช่นนี้จะช่วยให้แนวกระดูกสันหลังถูกยืดอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ยืดอกขึ้น พร้อมทั้งตึงกระดูกสะบักด้านหลังให้ชิดกันที่บริเวณกลางแนวกระดูกสันหลังเสมอ (รูปที่ 5 - 3) การทำท่านี้กล้ามเนื้อระหว่างกระดูกสะบักจะบังคับกระดูกสะบักให้เข้าหากันโดยไม่ต้องยกให้ล่ ปล่อยมือทั้งสองลงข้างลำตัว โดยไม่ต้องเกร็ง ท่า�ีจะทำให้กระดูกสันหลังส่วนกลางบริเวณส่วนที่เป็นทรวงอกถูกยืดขึ้นได้ตรงที่สุด

3. ตึงคงเข้ามาชิดคอ โดยรักษาหน้าให้ตั้งตรง ด้านหลังคอและท้ายทอยยืดตรงขึ้น (รูปที่ 5 - 4) เป็นการทำให้กล้ามเนื้อคอสามารถยืดกระดูกสันหลังส่วนบน ตั้งแต่ฐานกะโหลกศีรษะลงมาถึงระดับบ่าให้ตรงกลับเข้าสู่แนวแกนปกติของร่างกายตลอดเวลา

เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น อธิบายาถสมดุลพื้นฐานทั้ง 3 ประการ ที่กล่าวมานี้ จะเรียกใหม่ว่า “ท่าพื้นฐาน” แทนก็ได้ และเพื่อรักษาท่าพื้นฐานเหล่านี้ให้ได้ตลอดเวลา ควรท่องในใจเสมอว่า “ห้องซิดหลัง สะบักชนกัน คงซิดคอ”

เราจำเป็นต้องมีสติระวังตนให้รักษาท่าพื้นฐานไว้เสมอและฝึกให้เป็นนิสัย ผู้ที่ไม่เคยทำก็มักบอกว่า นั่นเป็นเรื่องผิดธรรมชาติ แต่หารู้ไม่ว่าคนที่มีสุขภาพดีอยู่เสมอนั้น แนวกระดูกสันหลังของเขายืดตรงอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว ธรรมชาติสอนให้ทำอย่างนั้น แต่การที่คนส่วนใหญ่ยืดไม่ขึ้น ก็เพราะโครงสร้างของร่างกายขาดความสมดุลนั่นเอง เนื่องจากมีกล้ามเนื้อ เลี้นเอ็น และพังผืดบริเวณใต้บริเวณหนึ่งตึงรังอญี่แม้เพียงเล็กน้อย ก็ปล่อยตามใจแรงตึงรังนั้นโดยไม่ยอมฟันแรงดึงเลย ครั้นนานไปก็ทำให้ดีก็ปิดปกติทั่วทั้งร่างกาย

เราจำเป็นต้องรักษาท่าพื้นฐานไว้เสมอ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องควบคุมร่างกายให้แข็งทื่อเหมือนหุ่นอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากท่าที่ดีพื้นฐานดังกล่าวยังมีวิธีการสำหรับปรับท่าทางบางท่าให้เหมาะสมได้ เช่น แทนที่จะก้มลงไปหยิบของที่พื้น ก็ใช้วิธีย่อเข่าลงไปหยิบ เมื่อยิบของได้แล้วก็ยืนตัวขึ้นตรงๆ หรือเวลาจะดูอะไร เราต้องทำให้กระดูกคอของเราดี ไม่ใช่ยืนหน้า ยืนคงออกไป จนกระดูกคอ痒ยิบดีที่ไปมาก แล้วก็ค้างอยู่อย่างนั้นนานๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาภัยเส้นเลือดที่ขึ้นไปเลี้ยงสมองเป็นต้น

การรักษาท่าพื้นฐานตามหลักการที่กล่าวมาดี เมื่อทำซ้ำๆ บ่อยๆ จะเป็นนิสัย ก็จะทำให้โครงสร้างของร่างกายเกิดความสมดุลอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกายอยู่ในสภาวะปกติตลอดเวลา

อิริยาบถในชีวิตประจำวันที่ถูกและผิด

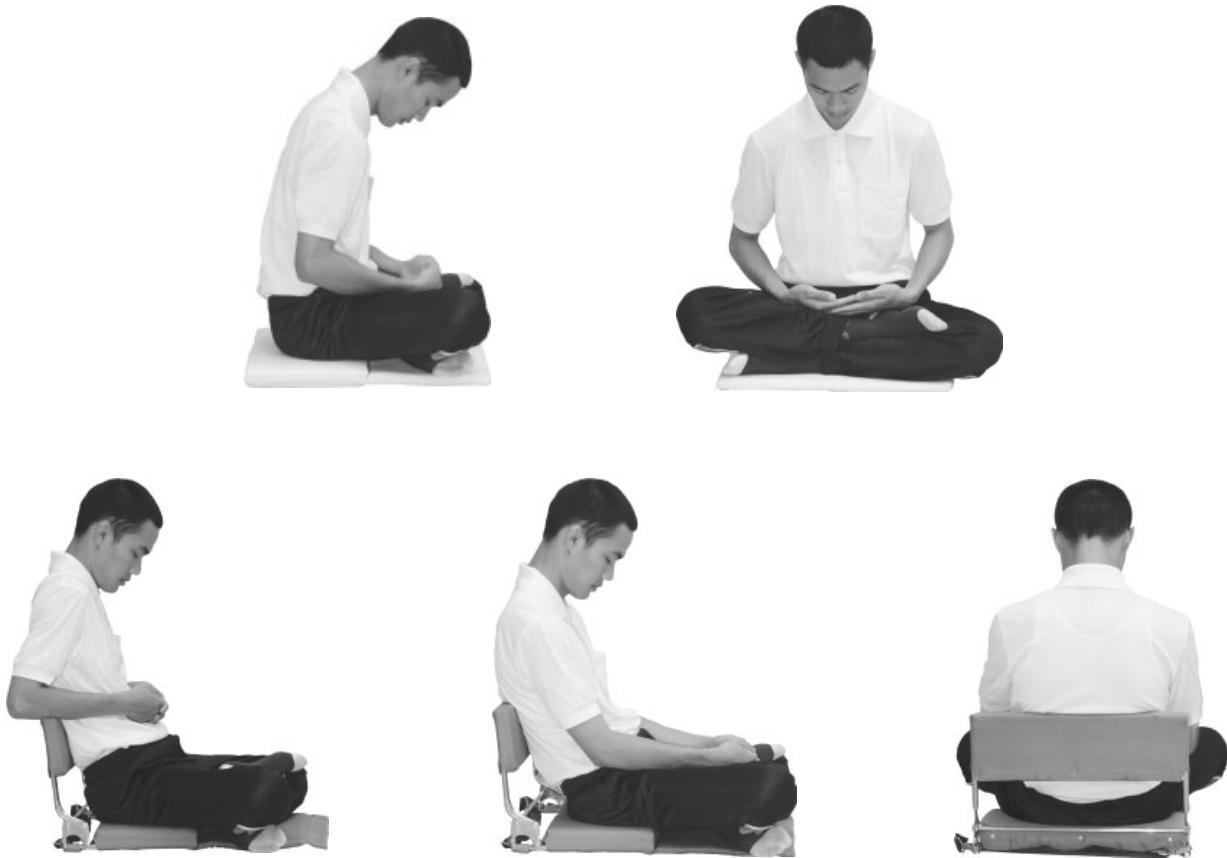
1. ท่านั่งสมาธิ

ปฏิบัติตามหลักท่าพื้นฐานทั้ง 3 ประการ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

วางแผนบนตักให้แขนทั้งสองแขนบิดลำตัว ถ้าแขนสั้นไป ควรหาเบาะเบาๆ มารองมือ เพื่อไม่ให้ไหล่ลุ่งมากไป แม้ว่าผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและคอ ต้องตั้งตรง หัวไหล่ผื่นผายตลอด



รูปที่ 5 - 5 ท่านั่งสมาธิที่ถูก



รูปที่ 5 - 6 ท่านั่งสมาธิที่ผิด

2. ท่านั่งพับเพียบ

เก็บปลายเท้าเข้าหาลำตัว ยืดหลังและคงให้ตรง ด้วยท่าพืนฐาน



รูปที่ 5 - 7 ท่านั่งพับเพียบที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 8 ท่านั่งพับเพียบที่ผิด

3. ท่านั่งเทพบุตร

ยืดหลังและคอให้ตรงด้วยท่าพื่นฐาน



รูปที่ 5 - 9 ท่านั่งเทพบุตรที่ถูกต้อง

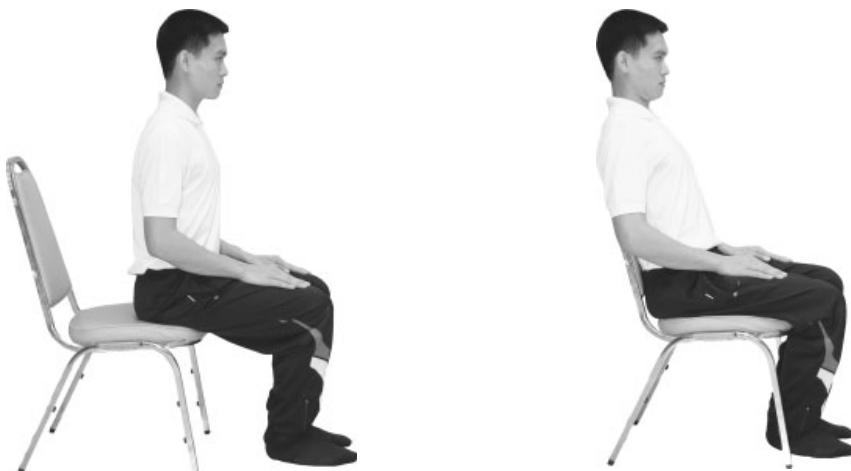


รูปที่ 5 - 10 ท่านั่งเทพบุตรที่ผิด

4. ท่านั่งบนเก้าอี้

4.1. นั่งบนเก้าอี้โดยไม่พิงพนัก วางกันใกล้ขอบหน้าของที่นั่ง วางเท้าบนพื้นให้แข็งตั้งจากกับพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างเป็นฐานรับน้ำหนักร่วมกับกัน ยืดหลังและคอให้ตรงด้วยท่าพื้นฐาน เลมืออนพร้อมจะลุกขึ้นยืนได้ทันที

4.2. นั่งพิงพนัก วางกันให้ชิดกับพนักก่อน แล้วจึงพิงให้เต็มหลัง ควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักเป็นแผ่นตรง ไม่โค้ง แอ่น หรือโอบรอบหลัง เพราะจะทำให้โครงสร้างกระดูกสันหลังผิดรูปไป



รูปที่ 5 - 11 ท่านั่งบนเก้าอี้ที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 12 ท่านั่งเก้าอี้ที่ผิด

5. ท่านั่งอ่านหนังสือบนโต๊ะ

จัดท่า�ั่งให้กระดูกสันหลังยืดตรง (ดังรายละเอียดในหัวข้อ ท่านั่งบนเก้าอี้) ปรับมุมหนังสือหรือลำตัว เพื่อให้สายตามองหนังสือได้ลับய โดยที่คอและหลังไม่嚙งหรือแน่น



รูปที่ 5 - 13 ท่านั่งอ่านหนังสือที่ถูกต้อง

รูปที่ 5 - 14 ท่านั่งอ่านหนังสือที่ผิด

6. ท่านั่งขับรถ + การม้วนผ้ารองหลัง

นั่งให้กันชิดพนักพิงตลอดเวลา ปรับเลื่อนที่นั่งให้เท้าสามารถเหยียบคันเร่งและเบรกได้เต็มที่ โดยเข้ายังงออยู่เล็กน้อย จับพวงมาลัยที่ตำแหน่งเลข 9 และ 3 ของนาฬิกา งอข้อศอก พอกสบายขณะหลังพิงพนักเต็มที่ ปรับพนักพิงให้ตั้งหรือเอนพอกสบาย โดยสามารถคงสภาพแขนและขาตั้งกล่าวแล้ว หลังต้องพิงพนักให้เต็มที่ตลอดเวลาที่ขับรถ



รูปที่ 5 - 15 ท่าขับรถที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 16 ท่าขับรถที่ผิด

เนื่องจากพนักพิงของที่นั่งในรถส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ถูกออกแบบให้โค้งและรอบตัวตามแนวคิดเพิ่มความปลอดภัย เมื่อเกิดอุบัติเหตุ แต่เป็นเหตุให้คนขับและผู้โดยสารถูกบังคับให้หลังโค้งไป ให้ลื่นห่อ และทรงอกถูกบีบรัดอย่างต่อเนื่อง จะคงสร้างเสียสมดุลความสามารถแก้ปัญหานี้ให้กระดูกสันหลังยึดตรง ทรงอกขยายและให้ลื่นผ่านผาย โดยการใช้ผ้าเช็ดตัวผืนขนาดกลาง ม้วนเป็นแท่ง หรือใช้สตูที่มีความอ่อนนุ่มทำเป็นแท่งยาว เพื่อหนุนรองตลอดแนวกระดูกสันหลังในขณะนั่งขับหรือโดยสารรถ



รูปที่ 5 - 17 การใช้สตูรองหลัง

รูปที่ 5 - 18 การนั่งขับรถด้วยวัสดุรองหลัง

7. ท่ายืน เดิน วิ่ง

ยืนให้น้ำหนักกดลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน ยืดหลังและคอให้ตรงด้วยท่าพื้นฐาน แม้วลากเดินหรือวิ่งก็จัดอยู่ในท่าพื้นฐานเช่นเดียวกัน



รูปที่ 5 - 19 ท่ายืนที่ถูกต้อง

รูปที่ 5 - 20 ท่าเดิน - วิ่ง ที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 21 ท่ายืนที่ผิด

รูปที่ 5 - 22 ท่าเดิน - วิ่ง ที่ผิด

8. ท่ายกสิ่งของที่พื้น

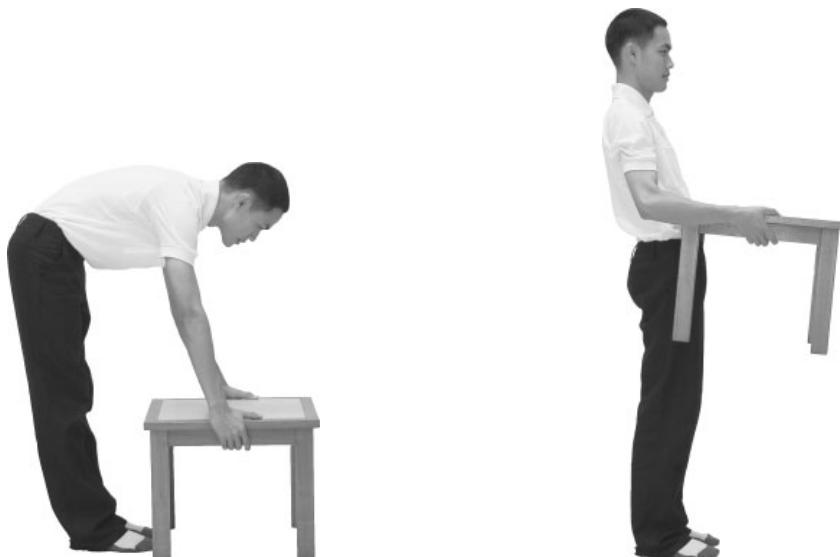
วางแผนเท้าทั้งสองให้เหลือมกัน ระยะห่างระหว่างเท้าเท่ากับความกว้างของไหล่ ย่อตัวลงโดยงอเข้าหน้าและคุกเข้าหลังลงไป ให้เท้าหน้า เข้าหลัง และเท้าหลังประกอบกันเป็นมุมของสามเหลี่ยม ยืดหลังให้ตรง จับสิ่งของให้มั่นคงโดยให้น้ำหนักลิ่งของที่จะยกอยู่ภายในหรือใกล้ฐานของสามเหลี่ยมนั้นให้มากที่สุด ยกสิ่งของขึ้นด้วยการยืดข้อเข่า ข้อเท้าและข้อสะโพกขึ้น และระวังให้หลังตรงอยู่เสมอ การวางแผนของลงก็ให้ทำในลักษณะเดียวกัน แต่กลับลำดับกันเท่านั้น



รูปที่ 5 - 23 ท่าเตรียมพร้อมยกสิ่งของที่พื้นที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 24 ท่ายกสิ่งของที่พื้นที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 25 ท่ายกสิ่งของที่พื้นที่ผิด

9. ท่านอนที่ถูกต้อง

พยายามนอนหงาย ตัวตรงเสมอ เพื่อไม่ให้เกิดการบิดของกระดูกสันหลัง ลำตัว ลำคอ และไม่กดทับอวัยวะต่างๆ วางแผนแนบลำตัวหรือการออกเพียงเล็กน้อย จะวางแผนท่องหรือหน้าอกก็ได้

นอนบนที่นอนที่แข็ง เช่น ที่นอนที่ยัดแน่นด้วยผุ่น หรือ ไขมมะพร้าว เป็นต้น

หนูนหมอนที่อ่อนนุ่ม ขนาดไม่สูงใหญ่จนทำให้หน้าจุ่ม คงชิดอก หรือขนาดเล็กจนทำให้หน้าหงาย แต่ขนาดให้พอเหมาะสม แก่การรองรับศีรษะและลำคอ ให้อยู่ในแนวตรง หน้าตรง คงชิดคอ ให้คอยืดตรงจากด้านหลัง

อาจจะนำหมอนอีกใบหนึ่งหนุนรองใต้ข้อพับเข่า ให้เข่างอเล็กน้อย เพื่อช่วยผ่อนคลายแรงดึงของกล้ามเนื้อขา หน้าท้องและหลัง



รูปที่ 5 - 26 ท่านอนที่ถูกต้อง



รูปที่ 5 - 27 ท่านอนที่ผิด



รูปที่ 5 - 27 ท่านอนที่ผิด

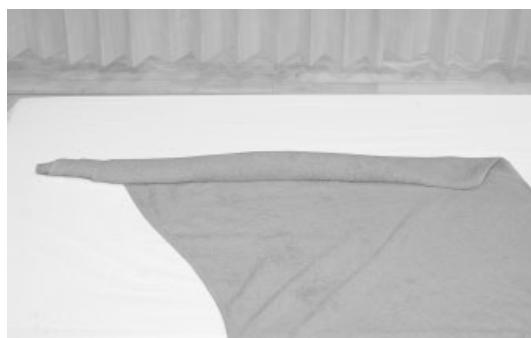
หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงที่นอนที่อ่อนนุ่ม ยุบตัว จนทำให้หลังโค้งในเวลานอนได้ ก็อาจจะนำพาขันหนูที่ใช้สำหรับเช็ดตัวมาม้วนเป็นแท่งดังภาพ ทำให้มีขนาดพอดีสำหรับแต่ละคนมากหนนวางแผนร่องของกระดูกสันหลังในเวลานอน โดยปลายข้างที่เป็นแผ่นให้สิ้นสุดอยู่ที่ส่วนเอว จะสามารถช่วยทำให้แนวกระดูกสันหลังอยู่ในภาวะสมดุล (ถ้าจะให้ดีควรวางไว้ใต้ที่นอน หรือผ้าปูที่นอน เพื่อจะได้ไม่เคลื่อนที่ออกจากแนวเดิม ในขณะที่ทodata>



(1)



(2)



(3)



(4)

รูปที่ 5 - 28 วิธีม้วนผ้า

ถ้าเราสามารถรักษาโครงสร้างร่างกายของเราให้อยู่ในภาวะสมดุลตลอดเวลา ทุก กิจกรรมก็เท่ากับว่าเรารักษาสุขภาพของเราให้แข็งแรงไปด้วย ซึ่งจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เรามีสุขภาพดีตลอดไป

5.3 การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย

การบริหารเพื่อจัดโครงสร้างของร่างกาย คือ การบริหารร่างกาย เพื่อจัดการให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ ด้วยตัวของมันเอง เพราะเหตุที่โครงสร้างร่างกายของเรา ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดโยงกันเพื่อให้เกิดภาวะสมดุล และตามปกติคนเรา มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา แม้กระทั้งเวลานอนหลับ ดังนั้นโอกาสที่โครงสร้างร่างกายของเราจะเสียสมดุลย่อมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราจึงจำเป็นต้องคอยระมัดระวัง โดยการฝึกกล้ามเนื้อให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง หรือขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อก็ต้องถูกดึงไปในทิศทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้ เพื่อควบคุมโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลอยู่เสมอ

ทำไมต้องบริหารร่างกาย

อันที่จริงไม่ว่าจะเป็นการหายใจให้ถูกต้อง การนั่งให้ตัวตรง และการรักษาอิริยาบถให้อยู่ในท่าพื้นฐานดังที่กล่าวมาแล้วนั้นถือว่าเป็นการบริหารร่างกายแล้ว แต่เป็นการบริหารร่างกายเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ยังไม่เพียงพอที่จะป้องกันและแก้ไขอาการบิดเบี้ยวของโครงสร้างร่างกาย ที่ได้รับแรงกระทบกระแทกจากภายนอกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องมีท่าบริหารร่างกายเพื่อฝึกกล้ามเนื้อให้สามารถรักษาโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลให้ได้ตลอดเวลา

แม้เพียงแค่การนอน ก็มีโอกาสทำให้โครงสร้างของร่างกายเสียสมดุลได้แล้ว เพราะขณะที่หลับ เราอาจจะนอนบิด ตะแคงบ้าง ตัวองบ้าง โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นมือตีนเข็นมาในตอนเช้า 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 มีสุภาพดีอย่างแน่นอน

5.3.1 กายบริหารในท่านั่ง

(1) ท่าเตรียมพร้อม

นั่งบนเก้าอี้หรือม้านั่งที่มั่นคง และไม่สูงกว่าระดับเข่า โดยนั่งให้ชิดขอบด้านหน้า ให้ช่วงต้นขาพันของเก้าอี้ออกมา แขนทั้งสองแขนชิดลำตัว วางมือทั้งสองไว้บนต้นขา หงายฝ่ามือขึ้น วางเท้าเหยียบลงบนพื้น ให้เต็มฝ่าเท้า เท้าทั้งสองขานอกกัน และซึ่ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า สันกระดูกหน้าแข็ง ตั้งฉากกับพื้น แยกเท้าและเข่าออกห่างเท่ากับช่วงกว้างของไหล่โดยประมาณ (เพื่อให้กล้ามเนื้อจากด้านหน้าไปถึงกระดูกลันหลัง ยืดได้ดีขึ้น)

รักษาท่าพื้นฐานตลอดเวลา (รายละเอียดดังกล่าวแล้ว ในหัวข้อ 5.2)

หายใจเข้าช้าๆ ให้ลึกมากที่สุด โดยยังคงรักษาท่านั่งข้างตันไว้ตลอด ให้ทรวงอกขยายไปข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้แนบ กระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลา คงชิดคอ หน้ามองตรง ขมิบทราบ

หายใจออกช้าๆ และผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน โดยยังคงรักษาท่านั่งข้างตันไว้ กลืนน้ำลาย

(2) กายบริหารท่าที่ 1

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มในท่าเตรียมพร้อม



รูปที่ 5 - 29 ท่าเตรียมพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 ยืดตัวเอ็นไปข้างหน้า โดยยอพับเฉพาะที่ข้อสะโพก ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ จับรอบกระดูกสะบ้าหัวเข่า โดยให้นิ้วชี้วางขวางในร่องใต้กระดูกสะบ้า ส่วนนิ้วหัวแม่มือวางวางเหนือนอกขอบของกระดูกสะบ้า

นิ้วอีนที่เหลือให้กางออก โดยให้นิ้วก้อยโอบด้านหลังข้อพับเข่า

หลังยืดเหยียดขึ้นและเอ็นไปข้างหน้า แอนออก ดันหัวไหล่ ไปด้านหลัง ดึงกระดูกสะบักให้ซิดกันไว้ที่บริเวณกลางหลัง ดึงคางให้ซิดคอด ให้ลำคอและหลังยืดอยู่ในแนวเดียวกัน

หายใจเข้าช้าๆ ให้ลึกมากที่สุด โดยยังคงรักษาท่านั่งข้างตันไว้ตลอด ให้ทรงอกขยายไปข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ กระดูกสะบักซิดกันตลอดเวลา คางซิดคอด นมิบทวารถ้าทำถูกต้องจะรู้สึกว่า กล้ามเนื้อหลังและคอถูกยืดตึงขึ้น



รูปที่ 5 - 30 กายบริหารท่าที่ 1

รูปที่ 5 - 31

หายใจออกช้าๆ และผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน โดยยังคงรักษาท่านั่งข้างตันไว้ กลืนน้ำลาย ทำซ้ำ 5 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่องติดๆ กัน แต่พยายามทำแต่ละครั้งให้ถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด 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 ข้อศอกเหยียดตึง นิ้วมือถูกดัดแօ่นออก



รูปที่ 5 - 34 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 วัดแขนขึ้นเหนือศีรษะ



รูปที่ 5 - 35 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 4

**ขั้นตอนที่ 5 เหยียดแขนขึ้นให้สุดจนกระทั้งแขนชิดหู สุด hairy ใจเข้าซ้าๆ ต่อเนื่องให้ลึก
ที่สุดพร้อมกับดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากกระดูกสันหลัง คงชิดคอก หน้ามองตรง นมิบثار**



รูปที่ 5 - 36 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 หายใจออกซ้าย พร้อมกับค่อยๆ ลดมือลง มือยังประสานกัน และยังคงหายใจอยู่



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 สูดหายใจเข้าซ้าย และลีกที่สุด ให้ทรงออกขยายไปข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้เฟบ กระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลา ความชิดคง ขณะหายใจ



รูปที่ 5 - 39 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 8

หายใจออกช้าๆ พ้อมค่อยๆ ผ่อนคลาย รักษาท่าพื้นฐานไว้ตลอด กลืนน้ำลาย

ทำซ้ำ 5 ครั้ง ตั้งแต่ขันตอนที่ 3 4 5 6 7 และ 8 โดยเริ่มรอบที่สองด้วยการเหยียดแขนจากที่พกอยู่บนศีรษะ



รูปที่ 5 - 40 กายบริหารท่าที่ 2 ขันตอนที่ 6 (ทำซ้ำ)

เหยียดขึ้นไปให้สุด จนกระทั้งแขนชิดหูทั้งสองข้าง สุดหายใจเข้าต่อเนื่องให้ลึกที่สุด



รูปที่ 5 - 41 กายบริหารท่าที่ 2 ขันตอนที่ 5 (ทำซ้ำ)

การจบท่าบริหารท่าที่ 2

หลังจากทำซ้ำ 5 ครั้ง กลับมา�ังขันตอนที่ 8 หายใจเข้าช้าๆ ขณะที่มือยังประสานหงายฝ่ามือ พกอยู่บนศีรษะในท่าพื้นฐาน หายใจเข้าให้ลึกที่สุด เพื่อให้ทรงอก ขยายออกอย่างเต็มที่



รูปที่ 5 - 42 เตรียมจบท่ากายบริหารท่าที่ 2

ขั้นตอนที่ 9 แยกมือออกจากกัน พรมงกับ hairy ใจออกซ้าๆ และกระดูกสะบักชิดกันตลอดเวลา



รูปที่ 5 - 43 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 10 วาดมือลงมาวางพับบนต้นขา ฝ่ามือคว่ำลง นิ้วมือชิดกันทอดไปตามแนวขา รักษาท่าพื้นฐานไว้ตลอด ผ่อนคลายให้มากที่สุด กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 44 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 10

(4) กายบริหารท่าที่ 3

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มในท่าฝ่ามือกว้าง ต่อจากตอนจบของท่าที่ 2



รูปที่ 5 - 45 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 เหยียดแขนซ้าย ข้อศอกตรง หักข้อมือขึ้น



รูปที่ 5 - 46 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 หายใจเข้าซ้าย ลีกๆ พร้อมกับยกฝ่ามือซ้ายให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น 90 องศา สูบระดับไฟล์ รักษาท่าพื้นฐานไว้ตลอด



รูปที่ 5 - 47 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 หายใจออกซ้าย พร้อมกับยกมือขวาขึ้นมา ให้ฝ่ามือขวา คล้องนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้ายที่ตั้งไว้



รูปที่ 5 - 48 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 หายใจเข้าซ้าย ลีกๆ พร้อมกับใช้มือขวาดึงนิ้วหั้งสามของมือซ้ายเข้าหาลำตัว โดยให้ข้อมือซ้าย หักงอพับเข้าหาลำตัว ดึงให้เต็มที่ แต่แขนซ้ายยังคงเหยียดตึงอยู่ หายใจให้ vrouงอกขยายไปข้างหน้าและยกขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบเข้าหากกระดูกสันหลัง คางชิดคอ หน้ามองตรง แบบให้ลื้อไปด้านหลัง ขณะหายใจ



รูปที่ 5 - 49 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 หายใจออกซ้าย ผ่อนคลายร่างกาย แขนซ้ายยังคงเหยียดตึง เอามือขวากลับมาอยู่ในท่าเดิม กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 50 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 6

ขั้นตอนที่ 7 แขนซ้ายเหยียดตึง การฝ่ามือและนิ้วทั้ง 5 ออกจนสุด รักษาท่าพื้นฐานไว้



รูปที่ 5 - 51 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 7

ขั้นตอนที่ 8 หายใจเข้าซ้าย ลีกๆ ในขณะที่การฝ่ามือและนิ้วทั้ง 5 ออกจนสุด พร้อมกับงอพับข้อมือลงด้านล่างจนสุด



รูปที่ 5 - 52 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 8

ขั้นตอนที่ 9 กรีดนิวานาง นิวกลาง นิวชี้ ทีละนิว สลับกันไป



รูปที่ 5 - 53 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 10 หายใจออกซ้าย ผ่อนคลายร่างกาย นำมือซ้ายกลับมาวาง ที่บริเวณต้นขา
ตามเดิม กลับสู่ท่าเตรียมพร้อม ฝ่ามือคัว กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 54 กายบริหารท่าที่ 3 ขั้นตอนที่ 10

ขั้นต่อไปบริหารข้างขวา ทำเช่นเดียวกับข้างซ้าย
ทำสลับข้างกันไป ประมาณข้างละ 3 ครั้ง และกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม

(5) กายบริหารท่าที่ 4

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มในท่าเตรียมพร้อม



รูปที่ 5 - 55 กายบริหารท่าที่ 4 ท่าเตรียมพร้อม

ขั้นตอนที่ 2 รักษาท่าพื้นฐานไว้ ยืดตัวเออนไปข้างหน้าเล็กน้อย งอพับเฉพาะที่ข้อสะโพก เหยียดแขนไปทางด้านหลัง มือทั้งสองจับดึงขอบด้านข้างของเก้าอี้ถัดจากหลังสะโพกไปเล็กน้อย ให้เหล่ทั้งสองถูกดึงแบะไปด้านหลังเต็มที่ กระดูกสะบักชิดกัน ลำตัวเหยียดตรงในท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 56 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 หายใจเข้าช้าๆ ให้ลึกที่สุด vrouงอกยืดขยายขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ กระดูก สะบักชิดกันตลอดเวลา คงชิดคอ ขณะหายใจ



รูปที่ 5 - 57 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 หายใจออกซ้าย พร้อมกับเหยียดเท้าและขาซ้ายออกไปข้างหน้าตามแนวที่ขาวางอยู่เดิมจนสุด เข่าเหยียดตึง ยกสันให้พื้นพื้นเล็กน้อย กลืนน้ำลาย พยายามรักษาท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 58 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 หายใจเข้าซ้าย ลีกๆ พร้อมทั้งกระดกเท้าให้ข้อเท้าพับขึ้น นิ้วเท้าแอบเอ่นขึ้นจนสุด พยายามรักษาท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 59 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 หายใจออกซ้าย ผ่อนคลาย เท้ายังคงยกพื้นพื้น เข่ายังคงเหยียดตึง รักษาท่าพื้นฐาน กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 60 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 6

ขั้นตอนที่ 7 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมทั้งเหยียดปลายเท้าออกไปจนสุด รักษาท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 61 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 7

ขั้นตอนที่ 8 หายใจออกช้าๆ ผ่อนคลาย เท้ายังคงยกพื้น รักษาท่าพื้นฐาน กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 62 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 8

ขั้นตอนที่ 9 หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ กระดกข้อเท้าขึ้น และหมุนข้อเท้าออก โดยให้เท้าและนิ้วเท้าวดเป็นวง จะหมุนกีรروبก็ได้ แต่หมุนให้กว้างที่สุด ให้เต็มวงมากที่สุด รักษาท่าพื้นฐานไว้



รูปที่ 5 - 63 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 10 หายใจออกซ้าย หยุดหมุน ผ่อนคลาย เท้ายังคงยกพื้น กลืนน้ำลาย รักษาท่าพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 64 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 10

ขั้นตอนที่ 11 หายใจเข้าซ้าย ลึกๆ กระดกข้อเท้าขึ้น และหมุนข้อเท้าในทิศทางตรงกันข้าม กับครั้งแรก โดยให้เท้าและนิ้วเท้าવัดเป็นวง จะหมุนกีรรอบแก้ได้ แต่หมุนให้กว้างที่สุด ให้เต็มวงมากที่สุด รักษาท่าพื้นฐานไว้



รูปที่ 5 - 65 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 11

ขั้นตอนที่ 12 หายใจออกซ้าย นำเท้าซ้ายกลับมาวางที่เดิม กลืนน้ำลาย



รูปที่ 5 - 66 กายบริหารท่าที่ 4 ขั้นตอนที่ 12

ขั้นต่อไป บริหารเท้าและขาขวา ทำเช่นเดียวกับเท้าและขาซ้าย
ทำสับข้างกัน ประมาณข้างละ 3 ครั้ง รักษาท่าพื้นฐานของท่านไว้เสมอ

5.3.2 กายบริหารในท่านอน (การบิดขี้เกียจอย่างมีสติ)

ให้บริหารร่างกายในท่านอนนี้ทุกวัน เวลาเข้านอน และก่อนจะลุกจากที่นอน หรือแม้เวลาอนพัก

(1) กายบริหารท่าที่ 1

ขั้นตอนที่ 1 นอนในท่านอนพื้นฐาน



รูปที่ 5 - 67 ท่านอนพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 2 ประสานมือทั้งสองให้อยู่ในระดับเหนือลำตัว พลิกฝ่ามือออกด้านนอก



รูปที่ 5 - 68 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 3 เหยียดแขนออกจนสุด และวัดขึ้นไปทางด้านบนคีร์ชะ



รูปที่ 5 - 69 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 4 วัดแขนจนกระทั้งอยู่เหนือศีรษะ แบบชิดหูทั้งสอง สูดลมหายใจเข้าซ้ำๆ ลีกๆ พร้อมกับเหยียดปลายเท้าและเหยียดแขนออกไปให้มากที่สุด หายใจให้แรงออกขยายตึงหน้าท้อง ให้แบบเข้าหากกระดูกสันหลัง ไม่เอ่นหลัง คงชิดคอ



รูปที่ 5 - 70 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 5 หายใจออกซ้ำๆ พร้อมกับลดมือที่ประสานกันมาแตะไว้เหนือศีรษะ ผ่อนคลาย



รูปที่ 5 - 71 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 5

ขั้นตอนที่ 6 ยกมือที่ประسانกันผ่านมาทางด้านหน้าและเหยียดแขนไปทางปลายเท้า ฝ่ามือหันออก เหยียดแขนลงไปให้เต็มที่ พร้อมทั้งสูดลมหายใจเข้าช้าๆ สักๆ และกระดกข้อเท้า กับปลายเท้าช้าๆ ให้มากที่สุด ขาเหยียดตึง ดึงหน้าท้องให้แบบเข้าหากกระดูกสันหลัง คงชิดคอ



รูปที่ 5 - 72 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 6

ขั้นตอนที่ 7 หายใจออกช้าๆ ผ่อนคลายทั้งหมด และนำมือที่ประسانกัน วางพักบน หน้าท้อง



รูปที่ 5 - 73 กายบริหารท่าที่ 1 ขั้นตอนที่ 7

ทำสลับกันไป ประมาณท่าละ 5 ครั้ง

(2) กายบริหารท่าที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 นอนมือที่ประسانกันวางพักบนหน้าท้อง



รูปที่ 5 - 74 กายบริหารท่าที่ 2 ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 รักษาท่าพื้นฐาน โดยพยายามให้ค้างชิดคอ แบงไหลไปข้างหลังให้มากที่สุด ดึงหน้าห้องให้แฟบเข้าหากกระดูกสันหลัง ขาและเข่าเหยียดตึง หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมหมุนข้อเท้าทั้งสองข้าง โดยกระดกเท้าขึ้นแล้วหมุนออกจากกันให้เป็นวงกว้างที่สุด 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 และหมุนเข้าหากัน ให้เป็นวงกว้างที่สุด หมุนไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ (รูปที่ 5-(82-87))



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

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

ทำสับกันไปเรื่อยๆ 5-10 รอบ ถ้ากระทำได้ถูกต้อง จะรู้สึกว่ามีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ส่วนขาไปถึงหลัง และท้ายทอย ช่วยทำให้เกิดการจัดกระดูกสันหลังเข้าสู่สมดุล

การลุกจากที่นอน

ตะแคงตัวไปด้านใดด้านหนึ่ง และกีดันตัวขึ้นมาสูงๆ ท่านั่ง (รูปที่ 5 - (88 - 91))



รูปที่ 5 - 88 การลุกจากที่นอน (1)



รูปที่ 5 - 89 การลุกจากที่นอน (2)



รูปที่ 5 - 90 การลุกจากที่นอน (3)



รูปที่ 5 - 91 การลุกจากที่นอน (4)

จัดท่าทางให้อยู่ในท่าพื้นฐาน โดยยึดตัวขึ้น ดึงหน้าท้องให้แฟบ และยืดอกขึ้น พร้อมทั้ง ดึงกระดูกสะบักด้านหลังให้ชิดกัน คงชิดคอ หน้าตั้งตรง ให้หลังคอและท้ายทอยยึดตรง สุดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ให้ทรวงอกขยายเต็มที่ แล้วหายใจออก ผ่อนคลาย เป็นการจัดสมดุล ร่างกายให้พร้อมกระทำกิจวัตร กิจกรรมต่อไป

บริหารร่างกายแค่ไหนจะพอดี

คนเราต้องฝึกบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละครึ่ง แต่ตีที่สุด ควรเป็นวันละ 2-3 ครึ่ง คือ ตอนเช้าเมื่อตื่นนอน ตอนกลางวัน ช่วงพักจากการทำงาน และตอนเย็นก็บริหารอีกรอบ เพื่อจัดโครงสร้างของร่างกายให้เข้าที่ก่อนจะพักผ่อน

การบริหารจะเกิดประสิทธิผลอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน ถ้าร่างกายเสียสมดุลเพียงเล็กน้อย ครั้นฝึกเพียงเล็กน้อยก็เข้าที่แล้ว คนที่เสียสมดุลมาก เวลาฝึก จะรู้สึกว่ายาก กรณีเช่นนี้ต้องทำหลายๆ ครั้งโครงสร้างจึงจะเข้าที่

มีคนไข้คนหนึ่ง ปวดหลัง ปวดคอ ทราบมาก ครั้นมาฝึกท่าบริหาร ในช่วงแรกเขารู้สึกว่า เป็นเรื่องยากมาก แต่ครั้นพอรู้สึกว่าตนมีอาการดีขึ้น เขาก็เกิดกำลังใจบริหารร่างกายทุกๆ 3 ชั่วโมง 3 วันต่อมา ก็เปลี่ยนเป็นทุกๆ 4 ชั่วโมง เดียวเนื้อเข้าบริหารร่างกาย วันละ 1-2 ครั้ง ก็รู้สึกสบายแล้ว

ข้อควรระวังในการบริหารร่างกาย

สิ่งที่ต้องระวังในการบริหารร่างกาย คือ อย่าบริหารผิดท่า ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตาม รายละเอียดที่แนะนำไว้ข้างต้น บางคนนั่งตึงแขนแต่หลังอ เพียงเท่านี้ก็ถือว่าผิดแล้ว หรือ เมื่อเหยียดแขน ถ้ายกให้ลึกด้วย ก็จะทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไปอยู่ผิดที่ เป็นต้น

ต้องทราบนักไว้เสมอว่า ขณะที่เราฝึกท่าต่างๆ ต้องให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวที่ถูกต้อง การวางอวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา ฯลฯ ต้องอยู่ในตำแหน่งถูกต้องตามที่กำหนดไว้

กิจกรรม

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

บทที่ 6

ดุลยภาพนำบัด ในสมัยปัจจุบัน (2)

เนื้อหาบทที่ 6

ดุลยภาพนำบัดในสมัยปัจจุบัน (2)

6.1 การออกแบบกายภาพ

6.2 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

แนวคิด

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทนทาน ยืดหยุ่น และมีความคล่องตัว ยอมส่งเสริมให้การรักษาภาวะสมดุลของสร้างของร่างกาย มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการเดินกับการวิ่ง โดยควรใช้เวลาวันละ ประมาณครึ่งชั่วโมง และอย่างน้อยควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีอยู่หลายวิธี เช่น การนวด โยคะ ถ่ายดัดตน การฝังเข็ม เป็นต้น ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของแต่ละวิธี ยอมสามารถคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเหตุให้โครงสร้างของร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล การปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น ร่างกายจะอยู่ในภาวะปกติไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาทราบหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ทราบวิธีออกกำลังกาย 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 สามารถพัฒนาตัวของมันเอง ต่อไปให้เหมาะสม สำหรับใช้ประโยชน์ในเวลาที่จำเป็น กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ จะแข็งแรง ก็ต่อเมื่อได้ทำหน้าที่ของมันอยู่เสมอ ถ้าทิ้งไว้เฉยๆ ก็เหี่ยวลีบไป ทั้งนี้เพราะส่วนต่างๆ ของร่างกายถูกสร้างให้พัฒนาตามเงื่อนไขการตอบสนองต่อภารกิจ ดังเราจะเห็นว่า คนที่คนดูเห็นว่า กล้ามเนื้อแข็งแรงเขามักจะโตกว่าแข่นช้าย เนื่องจากแข่นช้ายไม่ค่อยได้ใช้งาน

2) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อมีความทนทานสูง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ ถ้าไม่เคยฝึกให้เต้นเร็ว เต้นแรง พอก็คงจะต้องเต้นเร็ว ก็ทันใจ จึงเหนื่อยมาก เป็นต้น

3) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ มีความยืดหยุ่นตามปกติ

4) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อ เกิดความคล่องแคล่ว และคล่องตัว

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างของร่างกาย มีความแข็งแรง มีความทนทานสูง มีความยืดหยุ่น และมีความคล่องตัว ยอมส่งเสริมให้การรักษาภาวะสมดุลโครงสร้างของร่างกาย มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6.1.2 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ในทุรศนะของคุณหมอดาวร เป็นเช่นไร

การออกกำลังเพื่อจะให้เกิดทั้งความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และที่สำคัญคือ ความสมดุลนั้น จะต้องทำอย่างไร

สิ่งที่ต้องคำนึงถึง ก็คือการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์เราที่รอดชีวิต สืบชาติพันธุ์กันมาถึงทุกวันนี้ มีการเคลื่อนไหวอะไรที่สำคัญที่สุด การเคลื่อนไหวที่ผู้คนส่วนใหญ่ ทำกันบ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน ก็คือ การเดินและการวิ่ง

¹ ริ่ง ... สุวิทีชีวิตใหม่, น.พ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, หน้า 86

เพราะฉะนั้น การออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การเดิน กับการวิ่ง จากเรื่องโครงสร้างของร่างกาย เราเข้าใจแล้วว่า ร่างกายของเรามีกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ยึดโยงกันทั่วร่างกาย เวลา ก้าวขาออกเดินหรือวิ่ง ร่างกายก็เคลื่อนไหวพร้อมกันทั้งหมดทุกส่วน ถ้าเราเดินหรือวิ่ง โดยการรักษาท่าพื้นฐานไว้เสมอ การพัฒนากล้ามเนื้อทั้งร่างกายก็จะเป็นไปอย่างสมดุลตามธรรมชาติ การเดินที่ดีจึงไม่ใช่เดินทอดน่อง ให้ล่อห่อ คงยืน แต่ต้องเดินโดยรักษาท่าพื้นฐานให้ได้ตลอดเวลา ก้าวเดินให้สม่ำเสมอ ก้าวขาอย่างกระชับกระเฉง ถ้าทำได้เช่นนี้ กล้ามเนื้อก็จะมีการพัฒนา หัวใจได้ออกกำลัง อวัยวะต่างๆ ข้อต่างๆ ได้เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การออกกำลังกาย จะบรรลุวัตถุประสงค์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และได้ความสมดุลตามมาอีกด้วย

ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย คือ วันละประมาณครึ่งชั่วโมง โดยทำอย่างต่อเนื่องตลอดครึ่งชั่วโมง ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ ส่วนความถี่ในการออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ในชีวิตจริงของหลาย ๆ คน อาจแบ่งเวลาทำอย่างนั้นไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในแต่ละวัน เราสามารถออกกำลังกายควบคู่ไปกับกิจวัตรประจำวันได้โดยการฝึกใช้การเคลื่อนไหวและการหายใจของเราที่มีอยู่ตลอดต่อเนื่องนั้นเป็นการออกกำลังกายไปในตัว เช่น ในที่ทำงาน กีเดินอย่างกระชับกระเฉง ไม่แข็งเกร็ง ไม่เมื่อยชา หายใจลึกๆ และสม่ำเสมอโดยไม่ให้เกิดเสียงดังจนตัวเองได้ยิน เคลื่อนไหวอย่างมีสติด้วยท่าทางที่ถูกต้อง สมดุลตลอดเวลา จะเดินทางไปไหนก็พอยกกำลังกายไปได้ก็ใช่เท่าเดินไป เป็นต้น หากทำได้เช่นนี้ถือว่าเพียงพอสำหรับผู้ที่ไม่สามารถแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะได้

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ ก็ถือว่าดีทั้งนั้น แต่ต้องคำนึงถึงเรื่องการรักษาความสมดุลควบคู่ไปด้วย มิฉะนั้น แทนที่จะเป็นคุณ อาจจะกลายเป็นโทษต่อร่างกาย

6.1.3 ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ต้องรักษาท่าพื้นฐานในการยึดกระดูกสันหลังอยู่เสมอเพื่อให้การไหลเวียนของเลือด น้ำเหลือง และการส่งสัญญาณประสาทอยู่ในภาวะปกติ ถ้าทำได้เช่นนี้ การออกกำลังกายก็จะสามารถช่วยให้การพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายดำเนินไปได้โดยปกติ เนื่องจากไม่มีการปิดกั้นการทำงานภายในร่างกายเกิดขึ้น ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา

6.2 การฝ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

เส้นยึด เส้นติด เกิดจากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นทำงานไม่สัมพันธ์กัน คือ เมื่อควรจะคลายก็ไม่คลาย เมื่อควรจะหดก็ไม่หด กล้ามเนื้อจึงหดเกร็งค้างอยู่อย่างนั้น การทำงานโดยขาดการประสานสัมพันธ์กันนี้ มีสาเหตุมาจากการสัญญาณประสาทที่ส่งไปยังกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ เป็นไปแบบไม่ถูกต้องสมบูรณ์ การแก้ปัญหานี้ต้องกลับไปไอล์ตามตำแหน่งวิภาคว่า เส้นประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ เดินทางผ่านอะไรมาบ้างก่อนไปถึงกระดูกสันหลัง และจุดที่เส้นประสาทออกมายังสันหลังนั้นอยู่ที่กระดูกสันหลังปล้องใด ครั้นแล้วก็ตรวจสอบว่า ตลอดเส้นทางนี้มีบริเวณใดบ้างที่มีการเกร็ง และตึงรังส์จนทำให้เกิดการปิดกั้นการไหลเวียน อันเป็นเหตุให้การส่งสัญญาณประสาทบกพร่อง เมื่อทราบแล้วดัดแปลงจึงค่อยหาวิธีฝ่อนคลาย

วิธีฝ่อนคลายกล้ามเนื้อมืออยู่หลายวิธี เช่น การนวด โยคะ ยาVEDIC ตัดตัน การฝังเข็ม เป็นต้น ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของแต่ละวิธี ยอมสามารถคลายกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะต้องใช้ช่วงเวลาที่กล้ามเนื้อคลายแล้วนี้ บริหารร่างกายด้วยท่าที่ได้กล่าวมาในบทที่ 5 ก็จะทำให้สามารถจัดโครงสร้างของร่างกายให้กลับสู่สมดุลได้โดยง่าย หรือเกิดความสมดุลยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะต้องตั้งใจรักษาอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ 5 ด้วย

เมื่อโครงสร้างของร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืด ก็จะสามารถทำงานสัมพันธ์กันได้ตลอดเวลาอยู่อีกไม่เกิดการตึงรังส์และหดเกร็ง มีการคลายตัวเป็นปกติอยู่เสมอ การปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น ร่างกายของเราก็จะอยู่ในภาวะปกติ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบี่ยดเบี้ยน

สำหรับวิธีฝ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะเรื่องการนวด พoSanghep

6.2.1 การนวดคืออะไร

การนวดเป็นการใช้แรงจากภายนอกมาช่วยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งค้างอยู่คลายตัว ซึ่งจะส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองในบริเวณกล้ามเนื้อนั้นดีขึ้น อีกทั้งสามารถรับสัญญาณประสาทได้สะดวกขึ้น ในที่สุดกล้ามเนื้อบริเวณนั้นก็จะฝ่อนคลายกลับคืนสู่ภาวะปกติได้ดังเดิม

การนวดเพื่อให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งค้างอยู่นั้นคลายตัวได้ดี อย่าไปเน้นเฉพาะกล้ามเนื้อมัดที่มีอาการปวด เพราะนั่นอาจไม่ใช่ต้นเหตุที่แท้จริงของการปวด ต้นเหตุที่แท้จริงอาจอยู่ที่กล้ามเนื้อมัดอื่นที่ได้ที่หนึ่งไปปิดกั้นการส่งสัญญาณประสาทมายังมัดที่ปวดนั้นก็ได้

ถ้าเป็นเช่นนี้ จะนวดเท่าไรก็ไม่คล้าย มิหนำซ้ำยังทำให้กล้ามเนื้อที่ถูกนวดนั้นห้ำตามมาอีกด้วย ที่สำคัญต้องนวดให้กล้ามเนื้อทั้ง 2 ข้างกระดูกสันหลังคล้ายตัวอย่างดีเสียก่อน เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการส่งสัญญาณไปสู่อวัยวะต่างๆ ให้สามารถทำงานได้ตามปกติ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อมัดที่มีอาการปวดนั้นคลายตัวได้ง่ายขึ้น

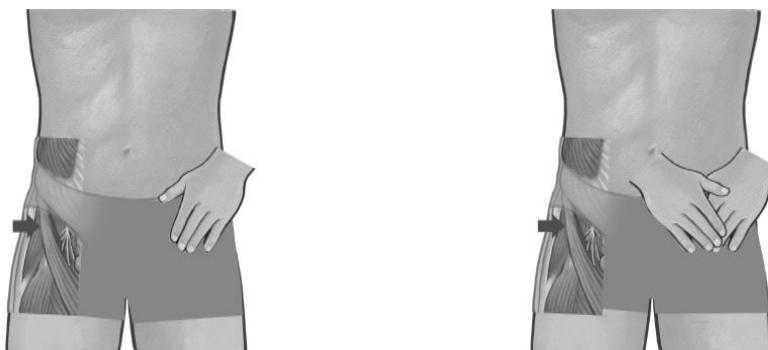
ข้อดีของการนวดแผนไทย คือ มีการยืดและการคลายกล้ามเนื้อ เล่นอ่อนทั้งตัว ดังนั้นถ้าได้รับการนวดแผนไทยอย่างถูกวิธีย่อมจะมีผลช่วยให้กล้ามเนื้อที่หดเกร็งคลายตัว การปิดกั้นการทำงานของอวัยวะต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะอยู่ในภาวะปกติเป็นผลดีต่อสุขภาพด้วย

6.2.2 นวดอย่างไร จึงจะเหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาเรื่องปวดหลัง เพราะชอบเพลอนั่งหลังอ ปัญหานี้สามารถนวดคลายอาการปวดหลังด้วยตนเองได้ง่ายๆ โดยทำตามลำดับ ดังนี้

1) นวดขาหนีบและโคนขา (เปิดประตูลมใหญ่)

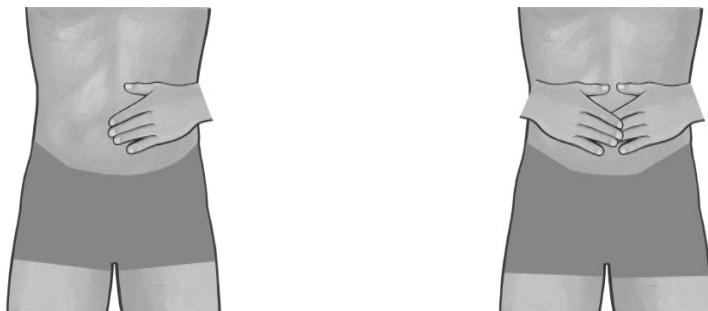
นอนหงายสบายน ใช้ปลายนิ้วกลางของมือที่ถนัดคลำบริเวณขาหนีบใต้ปุ่มกระดูกเชิงกราน จะพบกล้ามเนื้อและพังผืดตึงเป็นลำ เมื่อกดแรงๆ จะรู้สึกเจ็บ ให้ใช้ปลายนิ้วซึ้ง นิ้วกลาง และนิ้วนาง เกร็งทั้งสามนิ้วนี้ให้ชิดติดกัน (อาจใช้มือข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้) แล้วค่อยๆ ออกแรงกดลงไป แล้วแซ่ทิ้งไว้ประมาณ 15-30 วินาที และนวดจนรู้สึกว่าความตึงนั้นผ่อนคลายลง รู้สึกว่าขาเบาและขยายได้คล่องขึ้น บางคนอาการปวดหลังก็อาจจะรู้สึกดีขึ้นตั้งแต่ตอนนี้



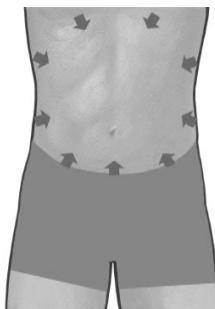
รูปที่ 6 - 1 การนวดเปิดประตูลมใหญ่

2) นวดกล้ามเนื้อและพังผืดหน้าท้อง

นอนหงายสบายน ชันเข้าขึ้นทั้งสองข้าง ใช้ปลายนิ้วซึ้ง นิ้วกลาง และนิ้วนาง เกร็งทั้งสามนิ้วนี้ให้ชิดติดกัน (อาจใช้มือข้างเดียวหรือทั้งสองข้างก็ได้)

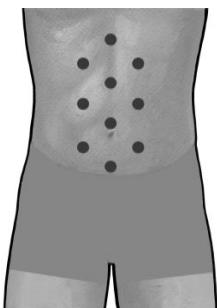


รูปที่ 6 - 2 การวางมือนวดกล้ามเนื้อและพังผืดหน้าท้อง



กดลงบนผนังหน้าท้อง โดยเริ่มจากบริเวณเหนือขาหนีบ และเหนือขอบกระดูกเชิงกรานทั้งสองข้าง เพิ่มแรงกดลงไปที่ละน้อย และมุ่งกดลงไปให้ถึงผนังด้านหลังของช่องท้อง กดแซ่ทิ้งไว้ประมาณ 15-30 วินาที แล้วค่อยๆ ยกปล่อยเมื่อกดอย่างช้าๆ ทำซ้ำตำแหน่งละ 2-3 ครั้ง เปลี่ยนตำแหน่งไปที่เหนือกระดูกหัวเหน่า จนกระทั่งถึงใต้ชายโครงทั้งสองข้าง (หรือที่มักเรียกว่า รอบขอบกระทะ)

รูปที่ 6 - 3 ตำแหน่งการนวดรอบท้อง



แล้วพยายามกดให้ลึกตามแนวเส้นกึ่งกลางลำตัวที่ลากจากหัวเหน่า ผ่านสะต้อไปยังลิ้นปี่ รวมทั้งแนวกล้ามเนื้อที่ห่างจากเส้นกึ่งกลางลำตัวออกไป 3 นิ้วมือ ทั้งสองข้างนั้น ซึ่งอาจนานมากซ้ำได้อีก จนกว่าเมื่อกดผนังหน้าท้องแล้วรู้สึกยืดหยุ่นได้มากขึ้น

รูปที่ 6 - 4 ตำแหน่งการนวดรอบท้อง

เมื่อกดได้ลึกจนกล้ามเนื้อและพังผืดหน้าท้องคลายตัวแล้ว จะรู้สึกผ่อนคลาย หายปวดหลัง

3) นวดหลังด้วยตนเอง

วิธีนวดกล้ามเนื้อตลอดแนวกระดูกสันหลังทั้งสองข้างด้วยตัวเอง อาจทำได้โดยหาก้าอี้ชนิดที่ตรงที่นั่งเป็นมุ้งแหลม ไปวางให้พนักพิงซิดผนัง

แล้วนั่งรับกับพื้น (ห่างจากเก้าอี้เล็กน้อย) โดยให้ตำแหน่งของกล้ามเนื้อต้นคอตรงกับมุ้งแหลมของเก้าอี้ แล้วใช้คอกคลึงกับปุ่มแหลมนั้น (หากเจ็บมากก็ใช้ผ้าขนหนูรองตรงปุ่มแหลมนั้น เพื่อลดความเจ็บลง) ล้ำดับต่อไปขยับหลังเข้าไปใกล้เก้าอี้ให้มากขึ้นนวดกล้ามเนื้อทั้งสองข้างกระดูกสันหลัง รวมทั้งกระดูกสันหลังด้วย ทั้งนี้ เพราะในบริเวณนี้ก็มีทั้งกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอยู่เหมือนกัน ใน การนวดนั้นให้ค่อยๆ คลึงกับมุ้งแหลมเก้าอี้โดยเริ่มต่อจากบริเวณต้นคอจนถึงสะบักหรือกลางหลัง ถ้าตรงไหนเจ็บก็แสดงว่า มีการเกร็งของกล้ามเนื้อ ให้ค่อยๆ คลึงตรงจุดที่เจ็บนั้น ต่อไปเรื่อยๆ จนอาการเจ็บหายไป อย่างไรก็ตามเมื่อยขับหลังเข้าไปจนชิดเก้าอี้ อาจต้องเปลี่ยนเป็นท่านั่งยองๆ เพื่อให้สามารถนวดໄล่ลงมาเรื่อยๆ จนถึงบริเวณกระดูกกระเบนเห็นบ การนวดดังกล่าวนี้ ถ้าได้ทำสัก 2-3 ครั้ง ก็จะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองว่า จะนวดอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาปวดหลังของตนได้



รูปที่ 6 - 5 เก้าอี้ที่นั่งเป็นมุ้งแหลม



รูปที่ 6 - 6 การนวดด้วยมุ้งแหลมเก้าอี้

นอกจากการนวดการคลึงส่วนหลังกับมุ้งแหลมเก้าอี้แล้ว ก็อาจใช้มีมี่ที่มีขายตามห้องตลาด เป็นเครื่องมือสำหรับนวดก็ได้ แต่ต้องเลือกขนาดที่พอเหมาะสมอีกด้วย ร่องความกว้างระหว่างกล้ามเนื้อทั้งด้านซ้ายและขวาของแนวกระดูกสันหลังของตนเอง การนวดวิธีนี้ทำได้โดยนอนหงายทับหมาไม้ ให้ปุ่มของหมาไม้อยู่ตรงตำแหน่งของกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังแต่ละข้าง ค่อยๆ เลื่อนหมาไม้ไปตลอดกล้ามเนื้อตามแนวกระดูกสันหลังทั้งสองข้าง

อีนั้ง อาจจะใช้วิธีนี้ชิดขอบตู้ หรือ ขอบวงกบประตู และค่อยๆ คลึงกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังทั้งสองข้างกับขอบตู้ หรือขอบวงกบประตูก็ได้



รูปที่ 6 - 7 การนวดด้วยข้อมูลแบบประถุ

ถ้าหากหลังได้ถูกวิธีกล้ามเนื้อแนวกระดูกสันหลัง ก็จะคลายตัวได้ดี หากนวดคลายหายปวดแล้ว ไม่บริหารร่างกายเพื่อจัดการให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในแนวที่ถูกต้องและรักษาทศททางการดึงให้สมดุลอยู่ตลอดเวลา ไม่นานก็จะกลับมา มีอาการปวดเหมือนเดิมอีก

ดังนั้น เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัวดีแล้ว ต่อแต่นี้ไป ท่านก็ต้องเคร่งครัด เอาใจใส่อย่างจริงจังกับการระวัง รักษาอิริยาบถที่ถูกต้องในการทำกิจวัตรประจำวัน การบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ ดังได้บรรยายมาแล้ว การออกกำลังกายที่ดีที่สุดด้วยการเดินและวิ่งตลอดจน

การฝ่อนคลายกล้ามเนื้อและเล่นเอ็นด้วยการนวด ดังที่ได้กล่าวแล้ว วงจรการไหลเวียนภายในในร่างกายของท่านก็จะไม่ถูกปิดกั้น การส่งสัญญาณประสาทไปยังอวัยวะต่างๆ ก็จะทำงานที่ได้อย่างสมบูรณ์ไม่บกพร่อง ย่อมส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ภายนในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ กล้ามเนื้อของร่างกายโดยทั่วไป ก็จะคลายตัวเป็นปกติตามไปด้วย โครงสร้างของร่างกายก็จะอยู่ในภาวะสมดุลเสมอ องคชาพทั้งหมดของร่างกายก็จะทำงานที่กันเป็นปกติไม่มีโรคภัยเบื้องเดียว 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 アニสังส์การสร้างนิสัยดี

7.3 การสร้างนิสัยดีตามพุทธวิธี

7.4 บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดี

7.5 วิธีสร้างนิสัยดีอย่างถาวร

7.6 นิสัยดีมีอุปการะต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

แนวคิด

ความรู้ในแต่ละบทที่ผ่านมา ถือได้ว่าเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเป็นปกติเสมอ แต่ทว่าความรู้นั้นจะเกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ได้นั้นนักศึกษาจะต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย จึงจะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ โรคภัยไข้เจ็บได้ ไม่มารบกวน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาทราบนักถึงความสำคัญของการนำหลักการและวิธีการต่างๆ จากวิชาการดูแลสุขภาพตามพุทธวิปธิมาปฏิบัติอย่างจริงจังจนเป็นนิสัย เมื่อทราบแล้วก็จะได้เริ่มต้นฝึกปฏิบัติตามความรู้ที่ได้ศึกษามาจนติดเป็นนิสัย

บทที่ 7

การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้ติดเป็นนิสัย

ความรู้ในแต่ละบทที่ผ่านมาถือได้ว่าเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้โครงสร้างของร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลเป็นปกติเสมอแต่ทว่าความรู้ดังกล่าวจะเกิดประโยชน์แก่นักศึกษามากน้อยเพียงใดหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับตัวนักศึกษาว่า ได้นำไปปฏิบัติอย่างไร หากรู้และเข้าใจทฤษฎี แต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ ประโยชน์ย่อมไม่เกิดแก่ตัวนักศึกษาอย่างแน่นอน หรือได้ลงมือปฏิบัติ แต่ไม่ต่อเนื่อง ประโยชน์ก็จะไม่เกิดแก่ตัวนักศึกษาเช่นกัน แต่เมื่อได้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยเมื่อนั้นประโยชน์จะเกิดแก่ตัวนักศึกษาตลอดชีวิตโดยสรุปก็คือ ถ้านักศึกษาขยันปฏิบัติตามหลักการและวิธีการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย นักศึกษา ก็จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ โรคภัยไข้เจ็บใดๆ ไม่กล้ามารบกวน

7.1 นิสัยคืออะไร

นิสัย คือ พฤติกรรมเดยชิน ซึ่งเกิดจากการทำสิ่งหนึ่งลิ่งๆ ไปเรื่อยๆ จนติด เมื่อติดแล้ว ถ้าไม่ได้ทำอีก ก็จะรู้สึกหงุดหงิด กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ นิสัยเป็นสเมือนโปรแกรมประจำตัวที่กำหนดพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจของแต่ละบุคคล คราวนี้นิสัยอย่างไรก็จะทำตามความเดยชินอย่างนั้นโดยอัตโนมัติ

บุคคลที่มีนิสัยดี ย่อมเลือกคิด พูด และทำ แต่สิ่งที่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่น หรือรวมทั้งคนเองและผู้อื่นได้รับความเย็นกายเย็นใจอยู่เสมอ เช่น นิสัยตรงต่อเวลา นิสัยรักความสะอาด นิสัยชอบให้ทาน นิสัยชอบพังครรภ ฯลฯ นิสัยดีๆ เหล่านี้ย่อมเป็นคุณต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

บุคคลที่มีนิสัยไม่ดี ย่อมเลือกคิด พูด และทำแต่สิ่งที่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่น หรือทั้งคนเองและผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอ เช่น นิสัยติดอบายมุข นิสัยเกียจคร้าน นิสัยเอาเปรียบเกี่ยงงาน นิสัยพยาบาท นิสัยตามใจตัวเอง ฯลฯ นิสัยไม่ดีเหล่านี้ มีแต่จะก่อโทยให้แก่ทั้งตนเองผู้อื่นและสังคม

7.2 อาณิสงส์ของการสร้างนิสัยดี

คนเราทุกคนล้วนประกอบด้วยกายกับใจ แต่ทั้งกายกับใจล้วนมีโรคติดมาตั้งแต่วันคลอด โรคที่ติดมากับร่างกายย่อมพร้อมที่จะแสดงอาการให้ปรากฏในทันทีที่ร่างกายอ่อนแลง ส่วนโรคร้ายที่ชอบแฝงอยู่ในใจคน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “กิเลส” ถ้าสนใจโอกาสเมื่อใด กิเลสก็จะกำเริบออกฤทธิ์เข่นกัน คือ ทั้งกัดกร่อน ทั้งบีบคั้น ทั้งหมักดองใจให้เสื่อมคุณภาพลง แล้วส่งผลให้บุคคลคิดไม่ดี พูดไม่ดี และทำไม่ดีตามมา หากปล่อยให้เป็นเช่นนี้นานวันเข้า ก็จะกลายเป็นนิสัยไม่ดีติดตัว

บุคคลที่มีนิสัยไม่ดีติดตัวย่อมมีความโน้มเอียงที่จะก่อกรรมชั่วบ่ออยู่ เมื่อก่อกรรมชั่วบ่ออยู่ ย่อมได้บาปบ่ออยู่ บานั้นย่อมเผาผลาญใจของเข้าให้เสื่อมลงเรื่อยๆ จนขาดปัญญา ต้องไม่เห็นคุณค่าของความดี แม้จะมีผู้ห่วงดีหรือก藜ยานมิตรมาซักน้ำส่งเสริมสนับสนุน ให้สร้างแต่กรรมดี เขาก็จะทำกรรมดีอย่างเหยาะเหยะ เพราะการทำกรรมดีแต่ละครั้งนั้น จะต้องสวนกระแสกิเลสที่ผังแผ่นอยู่ในใจของเขาย่างมาก

ด้วยเหตุนี้การสร้างนิสัยดีให้เกิดขึ้นในแต่ละคนจึงจำเป็นต้องมีการปลูกฝังกันตั้งแต่เยาว์วัย ก่อนที่จิตใจจะตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส เมื่อนิสัยดีเกิดขึ้นในใจอย่างมั่นคงแล้ว คนเราย่อมมีปัญญา ต้องเห็นคุณประโยชน์อย่างแท้จริงของกรรมดี ต้องเห็นอันตรายของกรรมชั่ว จึงพากเพียร ทำการมดีบ่ออยู่ เมื่อทำการมดีบ่ออยู่ ก็ได้บุญบ่ออยู่ บุญนั้นย่อมส่งผลให้มีความสุขและ ความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ชีวิตจึงประสบแต่ความเจริญรุ่งเรืองนี้คืออาณิสงส์ของการสร้างนิสัยดี

7.3 การสร้างนิสัยดีตามพุทธวิธี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดีไว้บทหนึ่ง คือ ให้พิจารณาโดย แยกคาย ก่อนบริโภคใช้สอยปัจจัย 4¹ ดังนี้

กิจขุพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงใช้สอยจีวรเพียงเพื่อป้องกันความหนาวป้องกันความร้อน ป้องกันล้มผ้าอันเกิดจากเหลือบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย รวมทั้งเพื่อปกปิด อวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย

กิจขุพิจารณาโดยแยกคายแล้ว จึงฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ความเมามันตลอดจนเพื่อประดับ ตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อ ให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อรังับความลำบากทางกาย เพื่ออนุเคราะห์พระมหาจารย์ อีกทั้ง

¹ สารีปุตตสุตตนิพัทธ์, ขุทกนิกาย มหานิพัทธ์, มจร. เล่ม 66 หน้า 609

ระงับเวทนาเก่า คือ ความหวิว และไม่ทำให้ทุกข์เวทนาใหม่เกิดขึ้น ย่อมาทำให้ดำรงชีวิตด้วยความไม่มีโทสะ และอยู่โดยผาสุก

ภิกขุพิจารณาโดยแยกชายแล้วจึงใช้สอยเสนาสนะ เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุง ลม แดด และลัตว์เลือยคลานทั้งหลาย รวมทั้งเพื่อบรรเทาอันตรายจากดินฟ้าอากาศ ตลอดจนเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ในที่หลีกเร้นสำหรับภารนา

ภิกขุพิจารณาโดยแยกชายแล้ว จึงบริโภคเภสัชบริขารอันเกื้อกูลแก่คนไข้เพียงเพื่อบำบัดทุกเวทนาอันเกิดจากการเจ็บป่วยและเพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน

จากบทพิจารณาปัจจัย 4 นี้จะเห็นว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำเอาเรื่องที่ทุกชีวิตต้องคิด พูด และทำ ในชีวิตประจำวันมาเป็นบทฝึกนิสัย ด้วยการสั่งสอนให้เป็นผู้รู้จักมีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไร เหมาสมหรือไม่อย่างไร รู้จักพิจารณาหาเหตุผล จนมองทะลุว่า วัตถุประสงค์หลักในการใช้สิ่งของต่างๆ เหล่านั้นเพื่ออะไร ทำไม่จึงต้องใช้ แล้วจึงค่อยใช้สิ่งของเหล่านั้น

เมื่อได้พิจารณาเตือนตนอยู่ทุกๆ วัน นิสัยดีอรับ เอาแต่ใจตัว ตลอดจนความมักง่ายต่างๆ ก็จะค่อยๆ ลดลง ทำให้รู้สึกยินยอม ใช้สอยปัจจัย 4 ตามมีตามได้ ทั้งไม่คิดแสวงหาในทางที่ผิดในทางที่ไม่สมควร คราได้ที่เกิดความประราณานิสิ่งใด เมื่อไม่ได้ ก็ไม่กระบวนการรายใจ หรือได้แล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพันและมองเห็นโทษของความรู้สึกนึกคิด เช่นนั้นพร้อมกันนั้นก็เกิดปัญญาคิดสลดตนออกจากกองทุกข์ กิเลสในตัวจึงค่อยๆ ลดลง นิสัยดี ก็บังเกิดขึ้นแทน และเป็นอุปการะต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุธรรม หมุดกิเลสเข้าสู่พระนิพพาน

7.4 บทฝึกสำหรับการสร้างนิสัยดี

ได้กล่าวแล้วว่า นิสัยเกิดจากการคิด พูด และทำ เรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำๆ บ่อยๆ อยู่เป็นประจำจนติดเป็นความเคยชิน เรื่องที่แต่ละคนต้องทำซ้ำๆ บ่อยๆ ตลอดชีวิตนั้น มีอยู่ 2 เรื่องใหญ่ คือ

1. กิจวัตรประจำวันของตนเอง ได้แก่ การใช้สอยดูแลเรื่องปัจจัย 4 เป็นหลัก นับตั้งแต่ดูแลใช้สอยบริโภคเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และยา raksha รวมไปถึง การอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาสุขอนามัย)

2. หน้าที่การงานที่ตนเองต้องรับผิดชอบ เช่น งานอาชีพ งานเลี้ยงลูก งานดูแลพ่อแม่ งานลังคมสังเคราะห์ งานเผยแพร่พระพุทธศาสนา ฯลฯ

เพราะฉะนั้น บทฝึกสำคัญสำหรับใช้เป็นหลักในการสร้างนิสัยดี จึงอยู่ที่การใช้สติพิจารณา สิ่งที่เราทำข้าว บ่อยๆ อยู่เป็นประจำทุกวันอย่างแบบ คายพิจารณาทบทวนไปมา ด้วยหลัก เหตุผลว่า สิ่งใดดี-ไม่ดี สิ่งใดควร-ไม่ควร สิ่งใดยังกุศลให้เกิดขึ้น สิ่งใดยังอกุศลให้เลื่อมไป เมื่อได้ประจักษ์แก่ใจตนแล้ว ก็หักดิบเลิกทำสิ่งที่ไม่ดี เลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีให้เด็ดขาด เลือกทำ เนพาะสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และมีคุณประโยชน์ โดยเริ่มตั้งแต่คิดดี พูดดี และทำดี อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เกี่ยวกับเรื่องกิจวัตรประจำวันก่อน และตามมาด้วยงานอาชีพ

7.5 วิธีสร้างนิสัยดีอย่างถาวร

การที่คนเราจะสามารถดำเนินรักษานิสัยดีของตนให้ถาวรสืบไป เพื่อป้องกันไม่ให้กรรมซ้ำเดิมที่หักดิบแล้วย้อนกลับมาทำเริบขึ้นอีก เพื่อป้องกันไม่ให้กรรมซ้ำชนิดใหม่ล่วงล้ำเข้ามา ขณะเดียวกันก็สามารถสร้างนิสัยดีใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งพัฒนานิสัยที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก ควรยึดหลักปฏิบัติตั้งนี้

1. ออยู่ให้ห่างจากคนไม่ดี บุคคลรอบข้างตัวเรา ถ้าคนใดมีนิสัยไม่ดี เราต้องถอยให้ห่างไกล เพราะโอกาสที่เราจะถูกยั่วยุ เย้ายวน ซักจุ่งให้เข้าร่วมทำกรรมซ้ำตามเขา มีอยู่เสมอ

2. หมั่นเข้าใกล้คนดี บุคคลรอบข้างตัวเรา ถ้าคนใดมีนิสัยดี เคยช่วยให้เราหักดิบเลิกขาด จากรกรรมซ้ำได้ หรือมีข้อคิดดีๆ มีพฤติกรรมดีงามที่เราควรยึดถือเป็นแบบอย่างได้ พึงหมั่นเข้าไปคบหาให้ใกล้ชิดอยู่เสมอ เพราะนอกจากเราจะได้โอกาสซึมซับคุณธรรมความดีจากท่านเหล่านั้นแล้ว เรายังจะเกิดกำลังใจ กำลังความรู้ กำลังสติปัญญาที่จะต่อสู้ หักดิบเลิกนิสัยไม่ดี ของเราได้อย่างเด็ดขาด และสามารถสร้างนิสัยดีให้เกิดขึ้นอย่างถาวรอีกด้วย

3. หมั่นทำสมาธิให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ยิ่งทำสมาธิได้มากเท่าไร ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดกำลังใจและกำลังปัญญา ในการสั่งสมคุณความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป พร้อมทั้งหาวิธีคุ้มครองป้องกันตน ให้ห่างจากความชั่วได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

7.6 นิสัยดีมีอุปการะต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

การที่จะรักษาโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลทุกอิริยาบถได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอหนึ่น ไม่ใชereื่องยากจนเกินไป แต่ก็ไม่ใชereื่องง่ายนัก เราจำต้องสู้ สู้ด้วยการเอาชนะ กิเลสที่ฝังอยู่ในใจตัวเราเอง

ในช่วงเริ่มต้นอาจเป็นการยกสำหรับบุคคลส่วนใหญ่ เพราะเป็นการสวนกระแสของกิเลสที่บังคับให้คนเรามีนิสัยติดความสบายนอกปล่อยร่างกายตามใจตัวเอง อธิบายได้ดีที่ทำให้รู้สึกสบายเล็กๆ น้อยๆ แม้รู้ว่าเป็นอธิบายถูกที่ผิดก็ไม่สนใจเลิก แล้วเลือกทำแต่อธิบายถูกที่ถูกต้อง เนื่องจากอธิบายถูกที่ถูก หากทำแล้วมักจะเกิดอาการปวดเมื่อยบ้าง รู้สึกไม่สบายบ้าง ซึ่งเป็นเฉพาะในระยะแรก ต่อภายหลังจากการทำเป็นนิสัยได้แล้วก็จะสบายตัวสบายใจ

ถ้าได้พิจารณาโดยแยกภัยก็จะพบว่า ร่างกายของเรามีความเสื่อม ความชรา และความดับไปของสังขารคีบคลานมาอย่างช้าๆ เป็นไปอย่างเงียบๆ ทุกอนุวินาที โดยเราไม่รู้ตัว เพราะเหตุนี้จึงทำให้บุคคลบางกลุ่มหลงประมาทดีไปว่า การกระทำท่าทางที่ผิดวิธีในอธิบายถูกต่างๆ อย่างต่อเนื่อง มาถึงวันนี้ร่างกายของเขาก็ยังแข็งแรงดี ไม่มีความเจ็บป่วยอะไรเกิดขึ้นกับเขาเลย เขายังคงไม่ออกว่าการรังวังให้อธิบายถูกต้องอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บไข้ด้วยอย่างไร

อย่างไรก็ตาม เมื่อได้ความเสื่อมของอวัยวะที่เกิดจากการใช้อธิบายถูกผิดวิธี ซึ่งสั่งสมมาจนถึงจุดที่อวัยวะนั้นไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ความเจ็บป่วยย่อมบังเกิดขึ้นกับบุคคลกลุ่มนี้อย่างแน่นอน และยากที่จะแก้ไขให้คืนกลับมาดีได้

สำหรับผู้มีปัญญาอยู่มาระหนักดีว่าความเสื่อม ความชราและความดับไปของสังขาร แม้จะเป็นเรื่องธรรมชาติประจำโลก แต่ก็ต้องไม่ไปกระตุนให้ความเสื่อม ความชรา และความดับไปของสังขารนี้เกิดขึ้นเร็วกว่าปกติ ทั้งยังเชื่อมั่นว่าการปฏิบัติตัวเพื่อรักษาโครงสร้างของร่างกายให้สมดุลอยู่เสมอ นั้น เป็นวิธีที่จะช่วยให้ตนมีอายุยืนยาวจนกระทั่งหมดอายุขัยไปตามธรรมชาติ

ครั้นเมื่อพิจารณาต่อไปอีก ก็จะพบว่า ร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรคและโรคร้ายเหล่านั้น พร้อมที่จะกำเริบเป็นความเจ็บป่วยได้ตลอดเวลา ผู้มีปัญญาจึงพยายามรักษาสุขภาพของตนให้แข็งแรงอยู่เสมอ ระหว่างภัยแม้เพียงเล็กน้อย อธิบายถูกที่ผิดเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่ปล่อยผ่าน เพราะผลกระทบกว่า อาจส่งผลให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยได้ในภายหลัง จึงระวังรักษาอธิบายถูกต่างๆ ของตนให้ถูกต้องอยู่เสมอ เพราะประจักษ์ชัดในความจริงว่า การปฏิบัติตัวเพื่อรักษาโครงสร้างของร่างกายให้สมดุลอยู่เสมอ ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองสถานเดียว ไม่มีเสื่อมเลย นับตั้งแต่มีสุขภาพแข็งแรง โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ มีอายุยืนยาว สามารถใช้ร่างกายนี้สร้างความดี สร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกสติให้อยู่กับตัวตลอดเวลา ย่อมเป็นอุปการะในการปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึงธรรมภายในตัวได้โดยง่าย ฯลฯ

เมื่อนักศึกษาได้พิจารณาเห็นประโยชน์ของการรักษาโครงสร้างของร่างกายให้สมดุล ว่าจะทำให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ นักศึกษา ก็ต้องหัดดินสัยไม่ดี นิสัยตามใจตัวเองให้เต็ดขาด

ฝึกสติให้มั่นคงและฝืนใจรักษาอธิบายบทให้ถูกต้อง หมั่นบริหารร่างกาย ออกกำลังกาย ช้าๆ บ่อยๆ ให้เกิดเป็นความเคยชินถึงขั้นที่ยามใดไม่ได้ทำก็จะรู้สึกว่า มีอะไรบางอย่างขาดหายไป หรือรู้สึกหงุดหงิดที่ไม่ได้ทำ เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ย่อมแสดงว่า การปฏิบัตินั้น ได้เกิดเป็นนิสัยแล้ว

นิสัยการรักษาสุขภาพเช่นนี้ จะคงอยู่ถาวรได้ต่อเมื่อเรามีกำลังใจมั่นคง ควบหากลายณมิตรที่ค้อยซักชวน ให้คำชี้แนะ ให้กำลังใจ เป็นต้นแบบที่ดีซึ่งกันและกัน ที่สำคัญ ตัวเราเองต้องหมั่นนั่งสมาธิให้เจ่องเสียงเสียส่งออกกำลังใจที่สร้างขึ้นมาใหม่ด้วยตนเองจากสมาธินี้ จึงเกิดขึ้นอย่างสมำเสมอไม่ขาดสาย

ยิ่งไปกว่านั้น ยามใดที่เราเจ็บป่วยมีทุกข์เวทนาแรงกล้า ใจที่ฝึกดีแล้วเป็นสมาธิมั่นคง ย่อมสามารถบำบัดรักษาโรคให้ทุกข์เวทนาทุเลาเบาบางลง หรือหายขาดได้เป็นอัศจรรย์ เหนือการคาดคะเน

ดังมีตัวอย่างปรากฏในพระไตรปิฎก ในพระสูตรชื่อ “คิริมานันทสูตร”¹ ว่า พระภิกขุ รูปหนึ่ง ชื่อ คิริมานนท์ ท่านอาพาธเป็นไข้หนักได้รับทุกข์เวทนามาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสั่งพระอานันท์ให้ไปเยี่ยมพระคิริมานนท์แทนพระองค์ และทรงอธิบายขยายความ “สัญญา 10 ประการ” ให้แก่พระอานันท์โดยพิสดาร พร้อมทั้งทรงยืนยันว่า เมื่อพระคิริมานนท์ ได้ฟังพระธรรมเทศนานี้แล้ว อาการอาพาธของท่านก็จะสงบลงทันที

ครั้นเมื่อพระคิริมานนท์ได้ฟังสัญญา 10 ประการ จากพระอานันท์จบลงจึงฉุกคิดได้ทันทีว่า ตนกำลังได้รับการเตือนสติจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงรีบรวมใจให้เป็นสมาธิทันที ครั้นแล้วอาการอาพาธของท่านก็สงบลงอย่างฉบับพลัน ไม่ต้องทนทุกข์เวทนาต่อไปอีก

ใจที่ฝึกสมาธิแล้ว ย่อมผ่องใส แม้ในเวลาที่ต้องละสังขารจากโลก ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“จิตเต օสังกิลภู᳚ សุคติ ปาฏิกังขา
เมื่อจิตผ่องใส ไม่เคร้าหมอง สุคติเป็นที่ไป”²

ท้ายที่สุดนี้ นักศึกษาคงได้เห็นแล้วว่า การฝึกตนให้มีนิสัยดี นอกจากจะช่วยให้สามารถ เอาชนะภัยเลสในใจตนเองได้แล้ว ยังจะเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถ

¹ อังคุตตันิกาย หลกนิบาต, mgr. เล่ม 24 หน้า 128-133

² มัชณิมนิกาย มูลปัณณาสก์, mgr. เล่ม 12 หน้า 62

รักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษา มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์นี้ จะเป็นอุปการะที่สำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมกายในตัวได้โดยง่าย ธรรมกายในตัว คือที่พึงอันปลดภัยของคนเรา โครงีตามที่เข้าถึงธรรมกายในตนเองอย่างมั่นคง ย่อมประสบสันติสุขอันใหญ่หลวง ขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็จะอยู่เป็นสุขอย่างแท้จริง เมื่อถึงคราว ที่ต้องละโลกย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ครั้นเมื่อได้บำเพ็ญ สามารถจัดกิเลสในตัวได้หมดสิ้น ย่อมบรรลุธรรมคุณพันธุ์ตามพราสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์สาวกทั้งปวง โดยไม่ยากเลย

การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และกีดับไปของสรรพชีวิตทั้งปวง เป็นเรื่องประจำโลก

เมื่อเรายังมีลมหายใจอยู่
ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่ากับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
ด้วยการสร้างคุณความดี
และการแสวงหาหนทางสู่พระนิพพาน
ดังนั้น ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย
จึงมีคุณค่าประโยชน์อย่างยิ่ง

ความสมดุลโครงสร้างของร่างกาย
มีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
ดังนั้น จึงต้องหมั่นรักษาสติให้ตึงมั่น
เพื่อให้สามารถควบคุมภาวะสมดุลของร่างกายไว้เสมอ

สติจะตึงมั่นได้
ต้องหมั่นฝึกควบคุมใจให้หยุดนิ่ง
ด้วยการทำสมาธิ
ควบคู่ไปกับกิจวัตร กิจกรรม ทุกอิริยาบถ จะเป็นนิสัย

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 7 การรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกายให้ติดเป็นนิสัย
จะโดยสมบูรณ์แล้ว

โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 7 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 7

ภาคผนวก

ภาคผนวก

พระสูตรที่นำมาอ้างอิง

คิริมานันทสูตร

อังคุตตรนิกาย ทสกนิبات mgr. เล่ม 24 หน้า 128-133

ว่าด้วยการหายอาพาธของพระคิริมานนท์

[60] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาคตบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

สมัยนั้นแล ท่านพระคิริมานนท์อาพาธ ได้รับทุกข์เป็นไข้หนัก ท่านพระอานนท์จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวัทและวัน ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ท่านพระคิริมานนท์อาพาธ ได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก ขอประทานวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคได้โปรดอนุเคราะห์ เสด็จไปเยี่ยมท่านพระคิริมานนท์ยังที่อยู่เดิม พระพุทธอเจ้า ข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อานนท์ ถ้าເءອเข้าไปหาแล้ว กລ່າວສັນຍາ 10 ประการແກ່คิริ-
มานนท์ກີກຸ່ມ ເປັນໄປໄດ້ທີ່ກາຣອາພາດຂອງຄິຣິມານນທົກຸ່ມຈະສົບຮັບໂດຍຈັບພລັນພຣະໄດ້ພັງ
ສັນຍາ 10 ประการນີ້”

ສັນຍາ 10 ประการ ອະໄຮບ້າງ ຄືອ

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. ອົນຈຈສັນຍາ | 2. ອນຕຕສັນຍາ |
| 3. ອສກສັນຍາ | 4. ອາທິນວສັນຍາ |
| 5. ປຫານສັນຍາ | 6. ວິຣາຄສັນຍາ |
| 7. ນີໂຮອສັນຍາ | 8. ສັພພໂລເກ ອນກິຣຕສັນຍາ |
| 9. ສັພພສັງຂາເຮສ ອົນຈຈສັນຍາ | 10. ອານາປານສຕິ |

ອົນຈຈສັນຍາ ເປັນຍ່າງໄຣ

ຄືອ ກີກຸ່ມໃນອຣມວິນຍິນ໌ ໄປສູ່ປ່າກົດີ ໄປສູ່ໂຄນໄມ້ກົດີ ໄປສູ່ເຮືອນວ່າງກົດີ ພິຈາຣາວ່າ ‘ຮູບ
ໄມ່ເທິ່ງ ເວທນາໄມ່ເທິ່ງ ສັນຍາໄມ່ເທິ່ງ ສັງຂາໄມ່ເທິ່ງ ວິຫຼຸງສູານໄມ່ເທິ່ງ’ ເປັນຜູ້ພິຈາຣາເຫັນ
ໂດຍຄວາມເປັນຂອງໄມ່ເທິ່ງໃນອຸປາຖານຂັ້ນອົງ 5 ນີ້ອໍຢ່ອຍ່າງນີ້ ນີ້ເຮີຍກວ່າ ອົນຈຈສັນຍາ

อนัตตสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกขุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่ากีด ไปสู่โคนไม้กีด ไปสู่เรือนว่างกีด พิจารณาเห็นว่า ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เลี่ยงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา โผฏฐัพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์ เป็นอนัตตา เป็นผู้พิจารณา เห็นโดยความเป็นอนัตตา ในอายุตนะทั้งหลายที่เป็นภายนอก และภายนอก 6 ประการนี้อยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา

อสุภสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกขุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นภายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผม ลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่า ‘ในภายนี้มี ผสม ขน เล็บ พัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันขัน น้ำตา เปลมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในภายนี้อยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุภสัญญา

อาทีนวสัญญา เป็นอย่างไร

คือ ภิกขุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่ากีด ไปสู่โคนไม้กีด ไปสู่เรือนว่างกีด พิจารณาเห็นว่า ‘ภายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะจะนั่นอาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในภายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหน้า โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหัด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ (ไข้ที่มีพิษกล้าทำให้เชื่องซึมไปไม่มีสร่าง) โรคไข้เขื่อมซึม (มีอาการซึมเซา มีน้ำซึม คล้ายเป็นไข้) โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง (โรคที่ถ่ายอุจจาระท้องเดินเป็นเลือด) โรคจุกเสียด โรคลงราก (ท้องเดิน และอาเจียน) โรคเรือน โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ (โรคหลอดลม-โป่งพอง มีเสมหะแห้งอยู่ในหลอดลม ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง) โรคลมบ้าหมู โรคหิดด้าน (ลักษณะเป็นเม็ดสีขาว ใสเป็นเงาในเนื้อ ขึ้นตามผิวน้ำ มีอาการปวดและคัน) โรคหิดเปื่อย (เมื่อเม็ดแตก มีน้ำเหลืองไหลเย้ม) โรคคุดทะราด (ชื่อโรคติดต่อชนิดหนึ่งเป็นแพลเรื้อรัง บางราย แพลงนั่นบานเหวอะหัวออก มีกลิ่นเหม็น เป็นแม่แพล ให้เกิดแพลอื่นจำพวกเดียวกันพุออกไปอีก) โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคตี โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง

อาพาธมีดีเป็นสมุภูมาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุภูมาน อาพาธมีลมเป็นสมุภูมาน อาพาธมีไข้สันนิบาต (คือ ความเจ็บเกิดแต่ดี เสมหะและลม ทั้ง 3 เจือกันให้โทษ) เป็นสมุภูมาน อาพาธที่เกิดแต่ถูกแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม

ความหนา ความร้อน ความทิว ความกระหาย ปอดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ' เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นโถง ในกายนี้อยู่อย่างนี้ นี่เรียกว่า ออาทีนวสัญญา

ปหานสัญญา เป็นอย่างไร

คือ กิกขุในธรรมวินัยนี้ ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้ลึ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาท วิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้ลึ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้น ไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้ลึ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้น ไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับบ้าปอกุศลอรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละบรรเทา ทำให้ลึ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป นี่เรียกว่า ปหานสัญญา

วิราคสัญญา เป็นอย่างไร

คือ กิกขุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป้ากติ ไปสู่โคนไม้กติ ไปสู่เรือนว่างกติ พิจารณาเห็นว่า 'ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับ สังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความลึ้นไปแห่งตัณหาความคุลายกำหนด นิพพาน' นี่เรียกว่า วิราคสัญญา

นิโรสัญญา เป็นอย่างไร

คือ กิกขุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป้ากติ ไปสู่โคนไม้กติ ไปสู่เรือนว่างกติ พิจารณาเห็นว่า 'ภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความลึ้นไปแห่งตัณหาความดับ นิพพาน' นี่เรียกว่า นิโรสัญญา

สัพพลोเก อนกิรตสัญญา เป็นอย่างไร

คือ กิกขุในธรรมวินัยนี้ ละอุปทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต งดเว้น ไม่ถือมั่น นี่เรียกว่า สัพพลอเก อนกิรตสัญญา

สัพพสังขาเรสุ อนนิจสัญญา เป็นอย่างไร

คือ กิกขุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอีดอัด ระหว่า รังเกียจ ในสังขารทั้งปวง นี่เรียกว่าสัพพสังขาเรสุ อนนิจสัญญา

อานาปานสตि เป็นอย่างไร

คือ กิกขุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป้ากติ ไปสู่โคนไม้กติ ไปสู่เรือนว่างกติ นั่งคุ้บลลังก์ (นั่งพับขาเข้าหากันทั้ง 2 ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ตั้งสติกำหนด อารมณ์กัมมภูมิ) มีสติหมายใจเข้า มีสติหมายใจออก

アナปานสติ 16 ขั้น

1. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
2. เมื่อหายใจเข้าลึกก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าลึก
เมื่อหายใจออกลึกก็รู้ชัดว่าหายใจออกลึก
3. สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก
4. สำหรับนี่ยกเว้น จะระงับภายในสังขาร หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะระงับภายในสังขาร หายใจออก
5. สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดปีติ หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดปีติ หายใจออก
6. สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดสุข หายใจออก
7. สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดจิตตัตสังขาร หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดจิตตัตสังขาร หายใจออก
8. สำหรับนี่ยกเว้น จะระงับจิตตัตสังขาร หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะระงับจิตตัตสังขาร หายใจออก
9. สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะรู้ชัดจิต หายใจออก
10. สำหรับนี่ยกเว้น จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก
11. สำหรับนี่ยกเว้น จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะตั้งจิตมั่น หายใจออก
12. สำหรับนี่ยกเว้น จะเปลี่ยนจิต หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะเปลี่ยนจิต หายใจออก
13. สำหรับนี่ยกเว้น จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
14. สำหรับนี่ยกเว้น จะพิจารณาเห็นความคล้ายออกได้ หายใจเข้า
สำหรับนี่ยกเว้น จะพิจารณาเห็นความคล้ายออกได้ หายใจออก

15. สำเห็นยกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
สำเห็นยกว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก
16. สำเห็นยกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า
สำเห็นยกว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก
นี้เรียกว่า アナパンสติ

ถ้าเอօจะพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการนี้ แก่คริมานนท์กิกขุ เป็นไปได้ที่อาพาธของคริมานนท์กิกขุนั้นจะระงับไปโดยฉับพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้

ครั้นนั้นแล ท่านพระอานันท์ได้เรียนสัญญา 10 ประการนี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเข้าไปหาท่านพระคิริมานนท์ถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา 10 ประการนี้แก่ท่านพระคิริมานนท์ ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระคิริมานนท์สงบลงโดยฉับพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนี้ ท่านพระคิริมานนท์ได้หายขาดจากอาพาธนั้น

อาพาธนั้น เป็นโรคอันท่านพระคิริมานนท์ลักษณะได้ อย่างนี้แล

คิริมานันทสูตรที่ 10 จบ

จูพกัมมวิภังคสูตร

มัชณิมนิกาย อุปريปณณาสก์ มจร.เล่ม 14 หน้า 351

[291] มาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก์ตาม เป็นผู้เบี่ยดเบียน สัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยห่ออนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เข้าให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขาจึงไปเกิด ในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิด ในอบายทุกติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขายังจะเป็นผู้มีโรคมาก

มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้เบี่ยดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วย ฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยห่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง นี้เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมาก

มาณพ ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นสตรีก์ตาม เป็นผู้ไม่เบี่ยดเบียน สัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยห่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เข้าให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้อย่างนั้น หลังจากตายแล้ว เขายังไปเกิดในสุคติโลกสวารค์ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิด ในสุคติโลกสวารค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขายังจะเป็นผู้มีโรคน้อย

มาṇḍpa การที่บุคคลเป็นผู้ไม่เบียดเบี้ยนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัลตราบ้าง นี้เป็น ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคห้อย

สารีปุตตร erotica

ขุททกนิการy เ erotica มจร. เล่ม 26 หน้า 500

[982] กิกขุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แหงก็ตาม ไม่พึง ฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่

[983] พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ และตีมห้าเท่านี้ก็เพียงพอ เพื่อยู่ผาสุกของกิกขุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน

มหาธัมมสมាពานสูตร

มัชณิมนิกาย มูลปัณณاسก มจร. เล่ม 12 หน้า 524

[484] กิกขุทั้งหลาย

3. เปรียบเหมือนน้ำมูตรเน่าที่ผสมด้วยยาต่างๆ บุรุษที่เป็นโรคคอมเหลือง มาถึงพวกชาวบ้านบอกเขาว่า ‘บุรุษผู้เจริญ น้ำมูตรเน่าผสมด้วยยาต่างๆ นี้ ถ้าท่านหวังจะดีม ก็ตีมเกิดน้ำมูตร เน่านั้น จักไม่ทำให้ท่านผู้ดีมพ้อใจ ทั้งสี กลิ่น และรส ครั้นท่านดีมเข้าไปแล้วก็จักมีสุข’ บุรุษนั้นพิจารณาแล้วดีมว่า น้ำมูตรเน่านั้นก็ไม่ทำให้เข้าผู้ดีมพ้อใจ ทั้งสี กลิ่น และรส ครั้นดีมแล้วก็มีสุข แม้ฉันได เรากล่าวว่า การสมាពานธรรมนี้ ที่มีทุกข ในปัจจุบันแต่มีสุขเป็นวิบากในอนาคต มีอุปมาฉันนั้น

มหาธัมมสมាពานสูตร

มัชณิมนิกาย มูลปัณณاسก มก. เล่ม 19 หน้า 384

คำว่า “น้ำมูตรเน่า” ก็คือน้ำมูตรนั่นแหล่ง เหมือนอย่างว่า ร่างกายของคนเราต่อให้เป็นสีทอง ก็ยังถูกเรียกว่า ตายเน่า อญื่นแหล่ง และถ้าอ่อนที่แม้แต่เพิ่งเกิดในวันนั้น ก็ย่อมถูกเรียกว่า เถาอ่อนอยู่นั่นแหล่ง ฉันใด น้ำมูตรอ่อนๆ ที่ร่องเอาระไว้ในทันทีทันใด ก็เป็นน้ำมูตรเน่าอยู่นั่นเอง ฉันนั้น คำว่า “ด้วยตัวยาต่างๆ” คือ ด้วยตัวยานานาชนิดมีสมอและมะขามป้อมเป็นต้น คำว่า “จะเป็นสุข” คือจะเป็นผู้มีสุขไร้โรค มีสีเหมือนทอง

คิลานวัตถุกถา

พระวินัยปิฎก มหาวรรค มจร. เล่ม 5 หน้า 241

เรื่องคนไข้ที่พยาบาลได้ยกและพยาบาลได้ง่าย

คนไข้ที่พยาบาลได้ยกมีอาการ 5 อย่าง

[366] กิกขุทั้งหลาย คนไข้ที่มีอาการ 5 อย่าง พยาบาลได้ยก คือ

1. ไม่ทำความสบายน

2. ไม่รู้ประมาณในความสบายน

3. ไม่ฉันยา

4. ไม่บอกอาการไข้ตามเป็นจริง แก่ผู้พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ ไม่บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลา ว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่

5. เป็นคนไม่ออดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็ง เพื่อร้อนไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แบบจะคร่าชีวิตกิกขุทั้งหลาย คนไข้ที่มีอาการ 5 อย่างนี้แล พยาบาลได้ยก

สิริมัณฑ์เกรคณา

ชุตทกนิ迦ย เกรคณา มจร. เล่ม 26 หน้า 416

ภาชีตของท่านพระสิริมัณฑ์เกร

[448] สัตว์โลกถูกล้มจุราชคอยขัด ถูกชราธุล้อม ถูกลูกศรคือตันหาคอยทิมแหง ทั้งถูกความอหยาดแพตลดอกกล

[449] สัตว์โลก ถูกล้มจุราชคอยขัด และถูกชราธุล้อม ไม่มีที่พึ่ง ถูกเบียดเบียน ออยู่เป็นนิตย์ เมมีอนโนรากลลงอาชญา

[450] ชรา พยาธิ มรณะ ทั้ง 3 เปรียบเหมือนกองไฟย่อมมายำยีสัตว์โลกนี้ สัตว์โลกนี้ ไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ทั้งไม่มีความเร็วที่จะหนีไป

[451] บุคคลควรทำวันคืนไม่ให้ไว้ประโยชน์ ด้วยการใส่ใจถึงวิปัสสนาไม่ว่าตน้อยหรือมาก ชีวิตของผู้ที่ผ่านวันคืนไปเท่าใด ก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น

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

อุตตราเกรวิตตุ

ขุททกนิกาย อธรรมบท มจร. เล่ม 25 หน้า 78

[148] ร่างกายนี้แก่หง่มแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโกรมงคลไปร่างกายที่เน่าเปื่อย
นี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

วัตถุปมสูตร

มัชณิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มจร. เล่ม 12 หน้า 62

[70] ข้าพเจ้าได้สตับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเขตวัน อารามของอนาคตบิณฑิคเศรษฐี เขต
กรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกวิกขุทั้งหลายมาตรัสว่า “วิกขุทั้งหลาย”
วิกขุเหล่านั้นทูลรับสั่งพระธรรมรัตนตรัสรสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

“วิกขุทั้งหลาย ช่างย้อมผ้าจะพึงนำผ้าที่สกปรก เปรอะเปื้อนใส่ลงในน้ำย้อมสีคือ สีเขียว
สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส ข้อนั้น เพราะเหตุไร
 เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้นั้นได เมื่อจิตเคร้าหมอง ทุคติกเป็นอันหวังได ฉันนั้น
 เมื่อนกัน ช่างย้อมผ้า จะพึงนำผ้าที่สะอาดหมดจด ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง
 หรือ สีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมไดดี มีสีสดใส ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้า
 ที่สะอาด แม้นั้นได เมื่อจิตไม่เคร้าหมอง สุคติกเป็นอันหวังได ฉันนั้นเมื่อกัน

ปเสนทิโกลวัตตุ

ขุททกนิกาย อธรรมบท มจร. เล่ม 25 หน้า 96

พระผู้มีพระภาคตรัสพระคณาจักรแก่พระเจ้าปเสนทิโกล ดังนี้

[204] ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง

ความลันโดจะเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง

นิพพานเป็นสุขออย่างยิ่ง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. นพ.สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2544.
2. นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2529.
3. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
4. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพฯ : มหามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรบูรณะ, 2536.
5. มีชัย ศรีใส. ประสาทกายวิภาคศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : Year Book Publisher Co.,ltd. , 2546.
6. راتรี สุดท่วง และวีระชัย สิงหนิยม. ประสาทสรีริวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
7. วีไล ชินอเนค และคณะ. Chula's Atlas of Basic Human Anatomy. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
8. สนั่น สุขวัจน์ และคณะ. กายวิภาคศาสตร์และสรีริวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลอักษรลัมพันธ์, 2523.
9. สุธี สุทัศน์ ณ อุณหoth และคณะ. กายวิภาคศาสตร์ระบบการเคลื่อนไหว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เมดิคัล 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. 1st 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 Berkely, 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.