

## เล่าสู่กันฟัง

## การบริหารแกว่งแขน บำบัดโรค

รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยนุช คนฉลาด

ปี ใดภาคเรียนนี้ ดิฉันมีโอกาสได้ไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ท่านหนึ่งแม้ท่านจะอายุถึง 75 ปี แต่สุขภาพท่านแข็งแรงเหมือนอายุเพียง 60 ปี ดิฉันได้สอบถามเคล็ดลับในการรักษาสุขภาพของท่านมาเล่าสู่กันฟัง เพื่อสุขภาพที่ดี และยั่งยืนของท่านทั้งหลายตามวาระแห่งกรรมในความเชื่อและถือปฏิบัติ

ท่านผู้สูงอายุเล่าว่า เดิมท่านเจ็บป่วยกระเสาะกระแสะจนรู้สึกรำคาญตนเอง วันหนึ่งท่านอ่านตำรากายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค และทดลองทำดูประมาณหนึ่งเดือน โรคที่เป็นอยู่ก็หายไป เช่น ปวดหลัง ปวดข้อ และอัมพาตที่เป็นอยู่ก็ค่อยๆ ดีขึ้น ดิฉันได้อ่านตำรากายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรคที่ท่านให้มา เห็นว่าเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษาและน่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง จึงนำมาเล่าสู่กันฟังดังนี้

กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรคเป็นคัมภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็นของพระโพธิธรรม (ต้า โม อี้ จิน จิง) ซึ่ง “รัศมีธรรม” เรียบเรียงขึ้นจากต้นฉบับของอาจารย์หลิง ไอ่ เหลียน กล่าวว่า พระสังฆปริณายกโพธิธรรมชาวอินเดียที่ชาวจีน

เรียกว่า ต้า โม (TA MO) ได้คิดค้นทำบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ในตอนเช้าเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และบันทึกขึ้นไว้เป็นคัมภีร์ 3 เล่ม คือ

- คัมภีร์ อี้ จิน จิง คือ วิชาเปลี่ยนเส้นเอ็นต่อมาเปลี่ยนเป็นกายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค

- คัมภีร์ ลี ลุย จิง คือ วิชาชำระไขกระดูกให้สะอาด

- คัมภีร์ สือ ปา หลัว ฮั่ว ไส่ว คือ เพลงมวยฝ่ามือสิบแปดคอร์หันต์

กายบริหารแกว่งแขนสามารถรักษาโรค (ที่ไม่มีทางรักษาให้หายได้ด้วยการแพทย์ปัจจุบัน) ได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจจนแทบไม่น่าเชื่อ กายบริหารแกว่งแขนนี้ ทำง่าย หัดง่ายและเป็นเร็วมีประสิทธิภาพในการบำบัดโรคได้รวดเร็ว โรคเรื้อรังมากมายหลายชนิดก็สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทั้งนี้แพทย์จีนแผนโบราณกล่าวว่าสาเหตุจาก “เลือดลม” เมื่อทำให้เลือดลมเดินสะดวกไม่ติดขัด โรคภัยก็จะหายไปเอง การบริหารแกว่งแขนนี้มีแต่ผลดี ไม่บังเกิดผลเสียแต่ประการใด ข้อสำคัญผู้ปฏิบัติต้องมีความขยัน

อดทน ต้องยืนหยัดพยายามทำอย่างสม่ำเสมอ  
จึงจะบรรลุผลสมความปรารถนา

### หลักสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน

1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างแยกออกจาก  
กันให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่ (ดูภาพประกอบ  
ที่ 1)

2. ปลดปล่อยมือทั้ง 2 ข้างลงตามธรรมชาติ  
อย่าเกร็งให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง  
(ดูภาพประกอบที่ 2)

3. ท้องน้อยหดเข้า เอวตั้งตรง เขยียด  
หลัง ผ่อนคลายกระดูกลำคอ ศีรษะและปากควร  
ปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติ

4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น ส่วน  
สันเท้าก็ให้ออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้  
แรงจนรู้สึกว่าร่าเริงที่โคนเท้าและท้องตึงๆ  
เป็นใช้ได้ (ดูภาพประกอบที่ 2)

5. สายตาทั้ง 2 ข้าง ควรมองตรงไปยัง  
จุดใดจุดหนึ่งแล้วมองอยู่ที่เป้าหมายนั้นจุดเดียว  
สลับความกังวลหรือความนึกคิดฟุ้งซ่านต่างๆ  
ออกให้หมด ให้จุดสนใจความรู้สึกมารวมอยู่ที่  
เท้าเท่านั้น

6. การแกว่งแขน ยกมือแกว่งแขนไป  
ข้างหน้าอย่างเบาๆ ซึ่งตรงกับคำว่า “ว่างและ  
เบา” แกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง  
ความสูงของแขนที่แกว่งไปพยายามให้อยู่ระดับ  
ที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนให้สูงเกินไป คือ  
ให้ทำมุมกับลำตัวประมาณ 30 องศา แล้วตั้ง

สมาธินับหนึ่ง...สอง... สาม...ไปเรื่อย ๆ ในขณะที่  
เดียวกันก็ต้องระวังอย่าลืมหักแรงสันเท้า และ  
ลำแขนด้วย เมื่อมือห้อยตรงแล้ว แกว่งขึ้นไป  
ข้างหลังต้องออกแรงน้อย ตรงกับคำที่ “แน่น  
หรือหนัก” แกว่งจนรู้สึกว่าร่าเริงที่โคนเท้าและท้องตึงๆ  
มือสูงไปกว่านั้นอีก เวลาแกว่งแขนกลับให้ม  
ความสูงของแขนถึงลำตัวประมาณ 60 องศา  
(ดูภาพประกอบที่ 3)

สรุปแล้วก็คือ ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลัง  
ให้ออกแรงมากน้อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่  
ต้องออกแรง คือ ใช้แรงเหวี่ยงให้กลับไปเอง

ก่อนการทำการกายบริหารแกว่งแขน ควร  
แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ไม่คับหรือรัดแน่นเกินไป  
สลับแขน มือ เท้าสลับๆ ให้กล้ามเนื้อและร่าง  
กายผ่อนคลาย หมุนศีรษะไปมาแล้วจัดลักษณะ  
ท่าทางให้ถูกต้อง

### การทำการกายบริหารแกว่งแขนมีวิธีนับอย่างไร

การแกว่งแขนนับโดยเริ่มออกแรงแกว่ง  
ไปข้างหลัง แล้วให้แขนเหวี่ยงกลับมาข้างหน้า  
เองนับเป็น 1 ครั้ง แล้วนับสอง...สาม...ไปเรื่อยๆ  
จนกว่าจะครบตามจำนวนที่เรากำหนดไว้

### การแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลาเท่าไร

เริ่มแรกที่ทำการกายบริหารควรทำตั้งแต่  
200-300 ครั้งก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้น  
ครั้งละ 100 ตามลำดับจนกระทั่งถึง 1000-  
2000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาในการบริหารประมาณ  
ครั้งละ 30 นาที (แกว่ง 500 ครั้งใช้เวลาประมาณ  
10 นาที)



## การแกว่งแขนควรทำเวลาไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขน สามารถทำได้ทุกเวลา คือ เวลาเช้า กลางวัน และเวลาค่ำ หรือแม้แต่มองว่างสัก 10 นาทีก็สามารถทำได้ หากได้รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ควรนั่งพักเสียก่อนสัก 30 นาที แล้วจึงค่อยทำกายบริหาร

## การแกว่งแขนควรทำที่ไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขนนี้ไม่จำกัดสถานที่ สามารถทำได้ในที่ทำงาน ในบ้าน ฯลฯ

แต่ถ้าเป็นไปได้ควรทำในที่โล่งซึ่งมีอากาศถ่ายเทสะดวก เช่น ในสวน ใต้ต้นไม้ จะเป็นการดีมากหากผู้ปฏิบัติสามารถยืนอยู่บนพื้นดิน หรือสนามหญ้า และที่สำคัญขณะทำกายบริหารแกว่งแขนต้องถอดรองเท้าเสมอ ในหนังสือตำราแพทย์โบราณกล่าวว่า การที่เราได้มีโอกาสเดินด้วยเท้าเปล่า ไปบนพื้นหญ้าที่มีน้ำค้างในยามเช้าเกาะอยู่ นับเป็นผลดีอันวิเศษยิ่ง เพราะฝ่าเท้าทั้งสองจะดูดซึมเอาธาตุต่างๆ จากน้ำค้างบนใบหญ้า เข้าไปบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้เรามีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ยอดเยี่ยม

## ข้อแนะนำ

การแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละครั้งจะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคนว่าอ่อนแอหรือแข็งแรงเพียงใด อย่าใจร้อน อย่าฝืน แต่ก็ไม่ควรทำตามสบาย เพราะหากปล่อยตามใจชอบแล้ว ก็จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย และจะไม่บังเกิดผล เมื่อเริ่มปฏิบัติอย่าออกแรงหักโหม

มากเกินไปให้แกว่งไปตามปกติ ทำอย่างมีมนวล ไม่ใช่แกว่งอย่างเอาเป็นเอาตาย ควรทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ถ้าหากไม่มีสมาธิแล้ว เลือดก็จะหมุนเวียนสับสนไม่เป็นระเบียบ ทำให้การปฏิบัติไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร

การบริหารแกว่งแขนนี้เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถบำบัดโรคภัยแรงและเรื้อรังต่างๆ ให้หายได้

ส่วนผู้ที่มีรูปร่างปกติ หากปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน และเป็นสุข

หลังจากการทำกายบริหารแกว่งแขนแล้ว ควรเดินพักผ่อนสบายเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

## เคล็ดลับ 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง
2. ส่วนล่างควรให้แน่น
3. ศีรษะให้แขวนลอย (มองตรงไม่ก้ม ไม่เงยหน้า)
4. ปากปล่อยให้เรียบสงบตามปกติ
5. ทรวงอกเหมือนปูยผ้าย (ปล่อยตามสบายไม่เกร็ง)
6. หลังยืดตรงให้ตระหง่าน
7. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลลา
8. ลำแขนแกว่งไกว
9. ข้อศอกปล่อยให้ลดต่ำตามธรรมชาติ

10. ข้อมือปล่อยให้นักหน่วง
11. สองมือพายไปตามจังหวะแกว่งแขน
12. ช่วงท้องปล่อยตามสบาย
13. ช่วงขาผ่อนคลายยืดตรงตามธรรมชาติ
14. บั้นท้ายควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย
15. สันเท้ายื่นถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน
16. ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น

คำอธิบายเคล็ดวิชา 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง หมายถึง ส่วนบนของร่างกายคือ ศีรษะ ควรปล่อยให้ว่างเปล่า อย่าคิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิแน่วแน่ ควรทำอย่างตั้งอกตั้งใจมีสติ

2. ส่วนล่างควรให้แน่น หมายถึง ส่วนล่างของร่างกายได้บั้นเอวลงไป ต้องให้ลึมปรานสามารถเดินได้สะดวก เพื่อให้เกิดพลังสมบูรณ์ ฉะนั้นคำว่า “ส่วนบนว่าง ส่วนล่างแน่น” จึงเป็นหลักสำคัญอย่างยิ่งในการบริหารแกว่งแขน ขณะทำกายบริหารหากไม่สามารถเข้าถึงจุดนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้ได้ผลน้อยลงไปมากทีเดียว

3. ศีรษะให้แขวนลอย หมายถึง ศีรษะของท่านจะต้องปล่อยสบายๆ ประหนึ่งว่ากำลังแขวนลอยไว้ในอากาศ กล้ามเนื้อบริเวณลำคอจะต้องปล่อยให้ผ่อนคลายไม่เกร็ง ไม่ควรโน้มศีรษะไปข้างหน้า หรือหงายไปข้างหลัง หรือเอียงไปข้างๆ ต้องมองตรงไม่ก้มไม่เงยหน้า

4. ปากปล่อยให้เจียบสงบตามปกติ หมายถึง ไม่ควรหุบปากแน่น หรืออ้าปากไป ตามจังหวะที่ออกแรงแกว่งแขน ไม่ควรให้ปากอ้าตามใจชอบ ให้หุบปากเพียงเล็กน้อยโดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ ไม่เม้มริมฝีปากจนแน่น

5. ทรวงอกเหมือนยุ่ยฝ้าย คือ กล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวงอกต้องให้ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ เมื่อกล้ามเนื้อไม่เกร็ง ก็จะทำให้อ่อนนุ่มเหมือนยุ่ยฝ้าย

6. หลังยืดตรงให้ตระหง่าน หมายถึง ไม่แอ่นหน้า แอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง ต้องปล่อยแผ่นหลังให้ยืดตรงตามธรรมชาติ

7. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลา หมายถึง บั้นเอวต้องให้เหมือนเพลารถ ต้องให้อยู่ในลักษณะตรง

8. ลำแขนแกว่งไกว หมายถึง แกว่งแขนทั้งสองข้างไปมา ได้จังหวะอย่างสม่ำเสมอ

9. ข้อศอกปล่อยให้ลัดต่ำตามธรรมชาติ หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าและข้างหลังนั้น อย่าให้แขนแข็งทื่อ ควรให้ข้อศอกงอเล็กน้อยตามธรรมชาติ

10. ข้อมือปล่อยให้นักหน่วง หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง นั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ข้อมือ เมื่อไม่เกร็งแล้วจะรู้สึกคล้ายมือหนักเหมือนลูกตุ้มถ่วงอยู่ปลายแขน

11. สองมือพายไปตามจังหวะแกว่งแขน หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนนั้นฝ่ามือด้านในหันไปด้านหลัง ทำท่าคล้ายกับกำลังพายเรือ

12. ช่วงท้องปล่อยตามสบาย หมายถึง เมื่อกล้ามเนื้อบริเวณช่องท้องถูกปล่อยให้ผ่อนคลายแล้วจะรู้สึกว่ายืดหยุ่นขึ้น

13. ช่วงขาผ่อนคลาย หมายถึง ขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันนั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ช่วงขา

14. บั้นท้าย ควรให้อ่อนขึ้นเล็กน้อย หมายถึง ระหว่างทำกายบริหารนั้น ต้องหดก้น คือขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดยายเข้าไป

ในลำไส้

15. สันเท้ายืนถ่วงน้ำหนักเสมือน ก้อนหิน หมายถึง การยืนด้วยสันเท้าที่มั่นคง ยึดแน่นเหมือนก้อนหินไม่มีการสั่นคลอน

16. ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น หมายถึง ขณะที่ยืนนั้น ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้นเพื่อยึดให้มั่นคง

ภาพประกอบที่ 1



ทรงวางอกปล่อยวางตามสบาย



หลังตั้งตระหง่านให้ตรง



## ภาพประกอบที่ 2



เอวเป็นแกนเพลา



สันเท้ายุบติดกับพื้น



นิ้วเท้าจ่อจิกแน่นกับพื้น

## ภาพประกอบที่ 3



บนสาม  
คือ ว่างและเบา



ล่างเจ็ด  
คือ แน่นและหนัก

## เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน

ข้อพิเศษของกายบริหารแกว่งแขนคือ “บนสาม ล่างเจ็ด” ส่วนบน “ว่างและเบา” เรียกว่า “บนสาม” แต่ส่วนล่าง “แน่นและหนัก” เรียกว่า “ล่างเจ็ด” การเคลื่อนไหวอ่อนโยนละมุนละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ แล้วจึงแกว่งแขนทั้งสองข้าง

ด้วยเคล็ดลับพิเศษนี้แหละ ที่จะช่วยให้ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอเพราะส่วนบนแข็งแรงแต่ส่วนล่างอ่อนแอ ให้สามารถปรับเปลี่ยนไปเป็นผู้ที่มีส่วนล่างแข็งแรงและส่วนบนกระชุ่มกระชวย อันเป็นลักษณะที่ถูกต้องซึ่งจะทำให้โรคภัยทั้งหลายในร่างกายถูกขจัดออกไปเองจนหมด

### อธิบายเคล็ดลับพิเศษ “บนสาม ล่างเจ็ด”

คำว่า “บนสาม ล่างเจ็ด” หมายถึง อัตราส่วนเปรียบเทียบการออกแรงมากและน้อย

“บน” คือ ส่วนบนของร่างกาย หมายถึง มือ

“ล่าง” คือ ส่วนล่างของร่างกาย หมายถึง เท้า

“สาม” หมายถึง ใช้แรงสามส่วน

“เจ็ด” หมายถึง ใช้แรงเจ็ดส่วน

เคล็ดวิชาคำว่า “บนสามล่างเจ็ด” มีความหมาย 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 ในการออกแรงแกว่งแขน หมายถึง เวลาแกว่งแขนขึ้นข้างบน ใช้แรงเพียงสามส่วน เวลาแกว่งแขนลงต่ำมาข้างล่าง ใช้แรงเจ็ดส่วน (ดูภาพประกอบที่ 3)

## ประการที่ 2 ในการออกแรงทั้งตัว

หมายถึง ถ้านับกันทั้งตัว การออกแรงก็มีอัตราส่วนเปรียบเทียบ คือ บน : ล่าง = 3 : 7 (บนต่อล่างเท่ากับสามต่อเจ็ด) คือแกว่งแขนไปข้างหน้านั้น จะเบาหรือแรงก็ตาม แต่มือจะต้องให้ได้ส่วนกับเท้า ในอัตราความแรง 3 ต่อ 7 อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหากแกว่งมือแรง เท้าก็ต้องออกแรงยิ่งกว่านั้น นี่คือความหมายที่กล่าวไว้ว่า “ส่วนบนว่าง ส่วนล่างเบา” หรือ “บนสามล่างเจ็ด” ถ้าแขนออกแรง แต่เท้าไม่ออกแรงเป็นการบริหารที่ไม่สมบูรณ์แบบ คือ รู้จักใช้แต่แขนลืมใช้เท้า กรณีนี้จะทำให้ยืนได้ไม่นานจะทำให้รู้สึกคล้ายจะหงายหลังล้ม การที่ไม่ต้องการให้ออกแรง มีใช้ว่าจะปล่อยเลยทีเดียว การที่ให้ออกแรงก็มีใช้ว่าให้ออกแรงจนสุดแรงเกิด การปล่อยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายโดยไม่ออกแรงเลยจนนิดเดียวก็จะไม่ได้ผล เพราะผิดหลัก ผิดอยู่ที่อัตราส่วนเนื่องจากแรงที่เท้าน้อยไป คือออกแรงเท้าเท่ากับส่วนบนนั่นเองหรือหากแขน จะออกแรงมากไปสักหน่อยก็จะกลบตาละบัดร กลายเป็นว่าส่วนล่างว่าง ส่วนบนแน่น

การแกว่งแขน ข้อสำคัญต้องระวังที่แขนให้มาก เมื่อต้องการให้ออกแรงก็มักจะคิดแต่การออกแรงที่แขน ลืมไปว่ายังมีเท้า ยังมีเอวที่จะต้องมีส่วนช่วยการเคลื่อนไหว เหมือนกัน

การเคลื่อนไหวออกแรงของเท้าและเอวนี้สำคัญมากกว่าแขนเสียอีก การที่กล่าวเช่นนั้นบางท่านอาจไม่เข้าใจ หากเคยฝึกมวยจีนไทเก๊กหรือ

ศึกษาหลักการแพทย์จีนสมัยโบราณ เกี่ยวกับเส้นเอ็นและชีพจรแล้วก็จะเข้าใจได้ไม่ยากนัก แขนที่แก่งนั้นจะแก่งไปจากเอวของเรา แต่รากฐานของเอวอยู่ที่เท้า เมื่อเป็นเช่นนี้หากส่วนบน (แขน) ออกแรงแก่งสับแต่ส่วนล่าง (เท้า) ไม่ออกแรงยึดเกาะพื้นไว้ให้มั่นคงเราก็จะเสียการทรงตัวขาดความสมดุลย์กัน คนเราเวลาเสียหลักเซล้มลงขณะขึ้นรถ หรือลงเรือ ก็เนื่องมาจากเสียการทรงตัว ขาดความสมดุลย์กัน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังจำนวนไม่น้อยก็เพราะเสียสมดุลขาดความสมดุลย์ เป็นอัมพาตก็เพราะเสียสมดุลขาดความสมดุลย์เช่นกัน ความดีเด่นของการแก่งแขนที่ปรากฏออกมาให้เห็นชัดก็คือสามารถช่วยแก้ไขและปรับความไม่สมดุลย์ต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง

เมื่อเราจะแก้ไขและปรับความสมดุลย์ของร่างกายแล้ว ทำไมจะต้องออกกำลังเท้าด้วย? ทั้งนี้ก็เพราะว่าที่ฝ่าเท้าของคนเรามีจุด ซึ่งทางแพทย์จีนเรียกว่า “จุดน้ำพุ” จุดนี้ติดต่อไปถึงไต หากหัวใจเต้นแรงหรือนอนไม่หลับ ถ้ามีการบีบกดตรงจุดน้ำพุนี้ก็สามารถทำให้ประสาทสงบช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับได้ ตามตำรายังกล่าวไว้ว่า “ที่ฝ่าเท้ามีจุดอีกหลายจุด เกี่ยวโยงไปถึงอวัยวะภายในของคนเรา” เมื่อเราทราบตำแหน่ง

ของจุดนั้นๆ แล้วก็จะสามารถรักษาโรคซึ่งเกิดกับอวัยวะเหล่านั้นได้ เช่นกัน

ดังนั้นการออกกำลังโดยวิธีแก่งแขนก็คือการปรับร่างกายให้สมดุลย์ ซึ่งเป็น “การบำบัดรักษาโรคนั่นเอง”

การที่มีคำกล่าวว่า “โรคร้อยแปดอาจรักษาให้หายได้ด้วยเข็มเพียงเล่มเดียว” หลายคนคิดว่าอาจจะเป็นการอวดอ้างเกินความจริง แต่สำหรับผู้ที่มีความรู้แตกฉานในวิธีฝังเข็มรักษาโรคย่อมได้ประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเองแล้ว ฉะนั้นการที่จะกล่าวว่าการแก่งแขนสามารถรักษาโรคได้ร้อยแปดนั้นจึงพูดได้ว่าไม่ใช่เป็นการอวดอ้างเกินความจริงแน่ เพราะวิชากายบริหารแก่งแขนนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในตัวเองอยู่แล้ว

เคล็ดวิชาทั้ง 16 ประการ และเคล็ดลับพิเศษในการบริหารแก่งแขน ดังได้อธิบายมาทั้งหมดนี้ ขอให้ทุกท่านอ่านทบทวนจนเข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้ว จึงลงมือปฏิบัติ จะทำให้ได้รับผลยอดเยี่ยมครบสมบูรณ์

ขอให้ทุกท่านโชคดีและหายจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ หลังจากบริหารแก่งแขนบำบัดโรคอย่างถูกวิธี





### สวัสดิ์กะ สมาชิกและผู้อ่านทุกท่าน

สมาชิกหลายท่านรวมทั้งอาจารย์ของเราให้ความสนใจหายปัญหาถูกต้องหลายท่าน ปัญหาคือ “อะไรเอ่ย...ที่เรากินมันแล้ว เราก็รอดชีวิตสบาย แต่ถ้ามันกินเราบ้างเราก็ต้องตาย” และคำเฉลยคือ “น้ำ” เนื่องจากมีสมาชิกตอบถูกหลายท่าน จึงได้เรียนเชิญ คุณบดี รศ.ดร.ฉลอง ทับศรี จัฒลาก ชื่อสมาชิกที่ตอบถูกหนึ่งท่าน และผู้ที่ได้รับรางวัลคือ อาจารย์วิภาพรรณ สุดใจ ซึ่งจะได้รับหนังสือ วารสารศึกษาศาสตร์ฟรี 1 ปี และได้รับหนังสือ ภาพโปสเตอร์ที่สวยงามจากวิชาเด็กกับวรรณกรรมอีก 1 เล่ม ซึ่งกองบรรณาธิการจะจัดส่งมาให้ท่านตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครสมาชิกต้องขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความสนใจและชมเชยในแนวคิดการหายปัญหานี้ และขอขอบคุณสมาชิกหลายท่านที่จดหมายมาให้กำลังใจ จดหมายแต่ละฉบับของท่านเสมือนน้ำทิพย์ อ่านแล้วไม่รู้ร้อน อยากอ่านอยู่ร่ำไป ทำให้มีกำลังใจและมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์วารสารศึกษาศาสตร์ให้เป็นวารสารที่ทันสมัย มีสาระน่าอ่านและน่าติดตาม และเมื่อใดที่ท่านรอกอยเพื่ออ่านวารสารศึกษาศาสตร์นับว่าวารสารของเราประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง

สมาชิกบางท่านบอกว่าได้นำพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง “ยายกับตาปลูก ถั่วปลูกงา” ไปเล่าให้นักเรียนฟัง ให้คิดสอนใจ นักเรียนชอบมาก บางท่านว่าชอบประตูดุสตัดัยในเล่า สู้กันฟัง เปิดอ่านก่อนเรื่องอื่นๆ อ่านแล้วทำให้ได้สติและอยากเร่งทำแต่ความดีเพราะกลัวจะไม่ทันได้ทำ

มีจดหมายจากสมาชิกหลายท่านชื่นชมบทความของศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาภรณ์ ท่านจะหาซื้อไว้เป็นรูปเล่มได้ตามร้านหนังสือทั่วไปค่ะ สมาชิกบางท่านมีจดหมายมาขออนุญาตนำบทความเรื่องการคัดลายมือและการสะกดคำภาษาอังกฤษในโรงเรียนประถมไปใช้สอนและทำแบบฝึกสำหรับสอนนักเรียน ด้วยความยินดีค่ะ หากนำไปใช้ได้ประโยชน์อย่างไร กรุณาบอกไปให้ทราบด้วยนะคะ

ฉบับนี้เรามีหายปัญหาเช่นเคยนะคะ ปัญหา นั่นคือ “อะไรเอ่ยเป็นนามธรรม จากเช้าเป็น กลางวัน จากกลางวันเป็นกลางคืน ไม่อาจฝันให้กลับคืนไปที่เดิม”

รางวัลที่ได้รับก็เช่นเคย วารสารศึกษาศาสตร์ฟรี 1 ปี พร้อมหนังสือภาพโปสเตอร์ที่สวยงามจากวิชาเด็กกับวรรณกรรมอีก 1 เล่ม ถ้าตอบถูกหลายท่านก็จัฒลากเช่นเคยค่ะ รีบส่งคำตอบไปที่ รศ.ดร.ปิยนุช คนฉลาด ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20131 หรือที่คุณจินดา ศรีญาณลักษณ์

รีบส่งจดหมายไปนะคะ

บรรณาธิการ

□□□

### ใบแก้คำผิด

หน้า 77 หัวข้อ แนวคิดทฤษฎีหลักในการวิเคราะห์ปัญหา  
แก้ไขใหม่ แนวคิดทฤษฎีหลักในการวิเคราะห์ปัญหา  
หน้า 81 หัวข้อที่ 3 บรรทัดที่ 9 เรื่องเพศในสังคม  
แก้ไขใหม่ เรื่องเพศในสังคม

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University