

# กายบริหารแกว่งแขน เพื่อบำบัดโรค

คัมภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็นของพระโพธิธรรม  
(ต้า โม อี้ จิน จิง)

\*\*\*\*\* ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ \*\*\*\*\*

## ประวัติความเป็นมา “กายบริหารแกว่งแขน”

ในปีพุทธศักราช 1070 ซึ่งตรงกับรัชสมัยราชวงศ์เหลียง พระสังฆปริณายกโพธิธรรมชาวอินเดีย หรือที่ชาวจีนเรียกว่า “ต้า โม” (TA MO) ได้เดินทางมายังประเทศจีนและปักหลักเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่นั่นเป็นเวลาหลายสิบปี ครั้งหนึ่งในระหว่างการเดินทางและการทำสมาธิ ท่านพบพระสงฆ์หลายรูปมีสุขภาพอ่อนแอ และบางรูปถึงกับนอนหลับไปด้วยความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย พระโพธิธรรมจึงได้ชี้ให้เห็นว่า “ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น จึงจะยืนหยัดฝึกจิตบำเพ็ญธรรมได้สำเร็จ”

ก่อนหน้าที่ท่านจะได้เน้นถึงความสำคัญของร่างกายอันได้แก่พลังและท่าทางของร่างกายที่เหมาะสมในการฝึกสมาธินั้น พุทธศาสนิกชนต่างเน้นแต่การฝึกจิตโดยละเลยร่างกาย ดังนั้นพระโพธิธรรมจึงได้คิดค้นท่าบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ในตอนเช้า เพื่อส่งเสริมสุขภาพและบันทึกขึ้นไว้เป็นคัมภีร์ 3 เล่มได้แก่

1. คัมภีร์ อี้ จิน จิง คือ วิชาเปลี่ยนเส้นเอ็น
2. คัมภีร์ สี สู่ จิง คือ วิชาชำระไขกระดูกให้สะอาด
3. สื่อ ปา หลัว ฮั่ว โส่ว คือ เพลงมวยฝ่ามือสิบแปดอรหันต์

ดังนั้น คัมภีร์ อี้ จิน จิง ซึ่งเป็นหนึ่งในคัมภีร์อันล้ำค่าของพระโพธิธรรม (ต้า โม อี้ จิน จิง) ก็คือหนังสือกายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรคฉบับนี้

## กายบริหารแกว่งแขนคืออะไร?

กายบริหารแกว่งแขนนี้ เดิมทีเดิยชื่อว่า “ต้า โม อี้ จิน จิง” ซึ่งก็คือคัมภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็นของพระโพธิธรรม ต่อมา “คัมภีร์เปลี่ยนเส้นเอ็น” นี้ได้ถูกเรียกชื่อเสียใหม่ว่า “กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค” เพื่อให้คนทั่วไปเข้าใจได้ง่ายขึ้น

คำว่า “เปลี่ยนเส้นเอ็น” มิใช่หมายถึงผ่าตัดเปลี่ยนเอาเส้นเอ็นออกมาตามความเข้าใจของการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่เป็นการปรับเปลี่ยนแก้ไขสภาพของเส้นเอ็นด้วยการออกกำลังกายโดยวิธีแกว่งแขน ซึ่งจะส่งผลให้เลือดลมภายในโคจรไหลเวียนได้สะดวก เป็นปกติไม่ติดขัด

## กายบริหารแกว่งแขนมีประโยชน์อย่างไร

กายบริหารแกว่งแขนนี้ นับว่าเป็นการออกกำลัง เพื่อบริหารร่างกายที่มีประโยชน์มากวิธีหนึ่ง หลังจากได้มีการค้นพบและเผยแพร่อารมณ์ออกมาที่นครเซี่ยงไฮ้ มีผู้นิยมทำกายบริหารแบบนี้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ที่ โรคที่ไม่มีทางรักษาให้หายได้โดยการแพทย์แผนปัจจุบัน ก็สามารถใช้การบริหารแบบง่ายๆ นี้ รักษาให้หายขาดได้ ซึ่งมีประสิทธิภาพเป็นที่น่าอัศจรรย์ใจยิ่งนัก เป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อเลยจริงๆ การบริหารแกว่งแขนนี้ทำง่ายหัดง่ายและเป็นเร็ว นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพในการบำบัดโรคได้รวดเร็วอีกด้วย โรคเรื้อรังมากมายหลายชนิดก็สามารถรักษาให้หายขาดได้โดยวิธีทำกายบริหารแบบนี้

## เหตุใดการบริหารแกว่งแขนจึงบำบัดโรคได้

สิ่งที่เป็นปัญหาเกิดขัดแย้งกันภายในร่างกายของคนเราก่อนให้เกิดความไม่สบายแก่ร่างกายนั้น แพทย์จีนแผนโบราณกล่าวว่า เกิดจาก “เลือดลม” เป็นต้นเหตุ หากเลือดลมภายในร่างกายเราผิดปกติมีปัญหา โรคต่างๆ มากมายก็จะเกิดขึ้นกับเรา

ทันที เริ่มแรกจะทำให้เรารับประทานอาหารได้น้อยลง นอนหลับน้อยลง ต่อไปก็จะกระทบกระเทือนถึงสภาพของร่างกายคือ ทำให้ชูกหม่อมอ่อนแอเป็นต้น เมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวกไม่ติดขัดแล้ว โรคร้ายทั้งปวงก็จะหายไปเอง โดยอาศัยหลักดังกล่าวนี้ การบริหารแกว่งแขนก็สามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย หากแก้ไขให้ถูกต้องจุดสำคัญที่ขัดแย้งกันเสียก่อนได้ ปัญหาอื่นๆ ก็แก้ได้อย่างง่ายดายขึ้น

ถ้าเราสังเกตให้ดีจะพบว่าขณะที่คนเราเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอันเนื่องมาจากการคร่ำเคร่งปฏิบัติงาน ไม่มีโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถ จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหว แล้วเราก็จะชูกแขน เขยิบขา ยืดตัวจนสุด อย่างที่คนทั่วไปเรียกว่า “บิดขี้เกียจ” ทันที หลังจากนั้นเราจะรู้สึกสบายตัวกระชุ่มกระชวยขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ “การยืดเส้นเอ็น” ตามความหมายคำภีร์โบราณนั่นเอง การที่เส้นเอ็นซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีโอกาสยืดขยายหรือถูกกดเพี้ยน จะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียนได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลาย หายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เกิดความกระปรี้กระเปร่าสดใสขึ้น และที่สำคัญเลือดลมที่ไหลเวียนหล่อเลี้ยงไปทั่วร่างกายได้อย่างสะดวก จะช่วยเปลี่ยนสภาพอวัยวะที่แข็งกระด้าง ซึ่งเป็นความผิดปกติให้กลับกลายเป็นอ่อนนุ่ม และจากสภาพที่อ่อนแอไม่มีประสิทธิภาพ ให้กลับคืนมาเป็นแข็งแรงและมีสมรรถภาพดีขึ้น

แต่โดยทั่วไปคนเราได้ละเลยและมองข้ามความสำคัญของการบริหารร่างกายเพื่อยืดขยายเส้นเอ็นภายในร่างกาย จึงทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวกและติดขัด เปรียบเทียบกับเครื่องยนต์ที่น้ำมันถูกส่งมาหล่อเลี้ยงไม่สม่ำเสมอ ย่อมเป็นเหตุให้รถที่วิ่งไปมี อาการกระตุกๆ ไม่ราบรื่น ร่างกายของคนเราก็เช่นกันหาก “เลือดลมติดขัด” ก็จะส่งผลให้ป่วยเป็นโรคต่างๆ สุขภาพจะทรุดโทรม ย่ำแย่ลงไปเรื่อยๆ

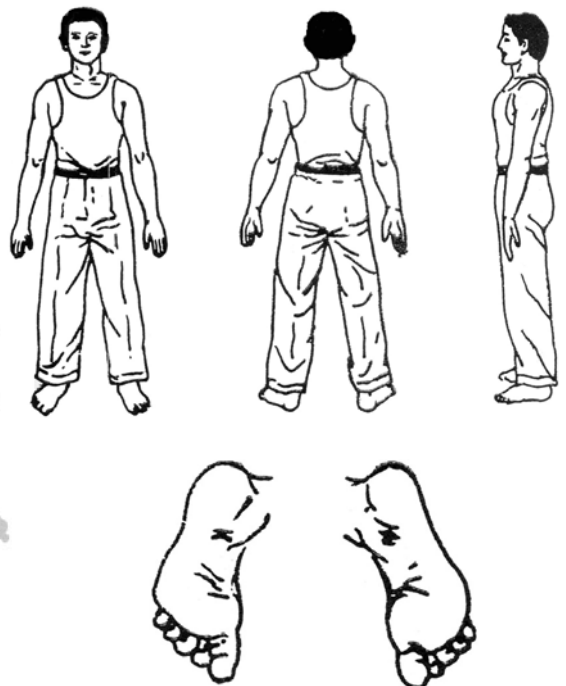
อันที่จริงการเจ็บป่วยไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคชนิดใด หากเราจะเป็นเรื่องร้องอยู่เช่นนั้นโดยไม่มีทางเยียวยาก็หาไม่ **ข้อสำคัญ** อยู่ที่ว่าจะต่อสู้กับโรคชนิดนั้นหรือไม่? หากเราตั้งใจแน่วแน่ที่จะต้องต่อสู้กับโรคร้ายที่เกาะกินเราจนถึงที่สุดแล้ว **เชื่อแน่เหลือเกินว่าเราจะต้องประสบชัยชนะ** การบริหารร่างกายโดยวิธีแกว่งแขนนี้มีเหตุผลและหลักวิชาที่ลึกซึ้งแยบยล มิใช่เป็นสิ่งที่ปฏิบัติไปโดยหลงมกมายขาดเหตุผลแต่อย่างใด

ฉะนั้นขอให้ผู้ที่ปรารถนาในความมีสุขภาพแข็งแรงและพลานามัยที่สมบูรณ์เฟียบพร้อม ควรศึกษาและทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติไปตามลำดับโดยเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่

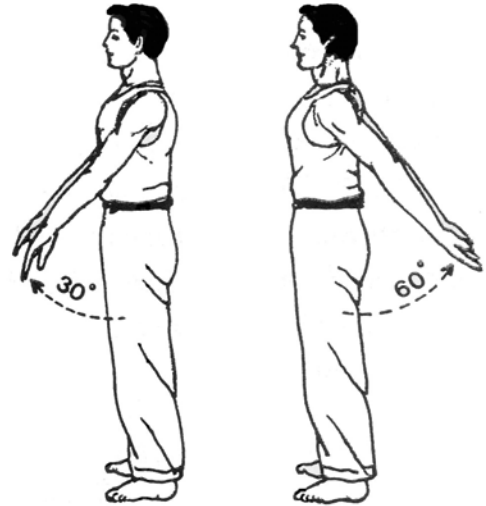
1. หลักการสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน
2. เคล็ดลับ 16 ประการของกายบริการแกว่งแขน
3. เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน

## 1. หลักการสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน

1. ยืนหลังตรง เท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกัน ให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่
2. ปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็งให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. ท้องน้อยหดเข้า\_เอาตั้งตรง เขยิบดหลังผ่อนคลายกระดูก ลำคอ ศีรษะและปากควรปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติ
4. จิกปลายเท้ายืดเกาะพื้น ส่วนส้นเท้าก็ให้ออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนรู้สึกว่าการก้าวเนื้อที่โคนเท้าและท้องตึงๆเป็นใช้ได้
5. สายตาทั้งสองข้าง ควรมองไปยังจุดใดจุดหนึ่ง แล้วมองอยู่จุดเป้าหมายนั้นจุดเดียวสลับความกังวลหรือความนึกคิด ฟุ้งซ่านต่างๆ ออกให้หมด ให้จุดสนใจมารวมอยู่ที่เท้าเท่านั้น



6. การแกว่งแขน ยกมือแกว่งไปข้างหน้าอย่างเบาๆ หรือใช้คำว่า “ว่างและเบา” แกว่งแขนไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไปพยายามให้อยู่ในระดับที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนให้สูงเกินไป คือให้ทำมุมกับลำตัวประมาณ 30 องศา แล้วตั้งสมาธินับหนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อยๆ ในขณะเดียวกันก็ ต้องระวังอย่าลืมออกแรงสั่นเท้าและลำขาด้วย เมื่อมือห้อยตรงแล้วก็แกว่งขึ้นไปข้างหลัง ต้องออกแรงน้อยตรงกับคำที่ “แน่นหรือหนัก” แกว่งจนรู้สึกวักกล้ำเนื้อไม่ยอมให้มือสูงไปกว่านั้นอีก ก็ให้แกว่งแขนกลับความสูงของแขนถึงลำตัวประมาณ 60 องศา ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง คือใช้แรงเหวี่ยงกลับไปเอง



#### ก่อนการทำกายบริหารแกว่งแขน

ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ไม่คับหรือรัดแน่นเกินไป สะบัดแขน มือ เท้า สักครู่ ให้กล้ามเนื้อและร่างกายผ่อนคลาย หมุนศีรษะไปมา แล้วจัดลักษณะท่าทางให้ถูกต้อง

#### การทำกายบริหารแกว่งแขนมีวิธีนับอย่างไร

การแกว่งแขนนับโดยเริ่มออกแรงแกว่งไปข้างหลัง แล้วให้แขนเหวี่ยงกลับมาข้างหน้าเองนับเป็น 1 ครั้ง แล้วนับสอง... สาม... ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบตามจำนวนที่เรากำหนดไว้

#### การแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลาานเท่าไร

เริ่มแรกที่ทำกายบริหารควรทำตั้งแต่ 200-300 ครั้งก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้นครั้งละ 100 ตามลำดับ จนกระทั่งถึง 1000-2000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาในกายบริหารประมาณครั้งละ 30 นาที (แกว่ง 500 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

#### การแกว่งแขนควรทำเวลาไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขน สามารถทำได้ทุกเวลาคือ เวลาเช้า กลางวัน และเวลาค่ำ หรือแม้แต่ยามว่างสัก 10 นาทีก็สามารถทำได้ หากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ควรนั่งพักเสียก่อนสัก 30 นาที แล้วจึงค่อยทำกายบริหาร

#### การแกว่งแขนควรทำที่ไหน

การทำกายบริหารแกว่งแขนนี้ไม่จำกัดสถานที่ สามารถทำได้ในที่ทำงาน ในบ้าน ฯลฯ แต่ถ้าเป็นไปได้ควรทำในที่โล่ง ซึ่งมีอากาศถ่ายเทสะดวกเช่นในสวน ใต้ต้นไม้ จะเป็นการดีมากหากผู้ปฏิบัติสามารถยืนอยู่บนพื้นดิน หรือสนามหญ้า และที่สำคัญขณะทำกายบริหารแกว่งแขนต้องถอดรองเท้าเสมอ ในหนังสือตำราแพทย์โบราณกล่าวว่า การที่เราได้มีโอกาสเดินด้วยเท้าเปล่าไปบนพื้นหญ้าที่มีน้ำค้างในยามเช้าเกาะอยู่ นับเป็นผลดีอันวิเศษยิ่ง เพราะฝ่าเท้าทั้งสองจะดูดซึมเอาธาตุต่างๆ จากน้ำค้างบนใบหญ้าเข้าไปบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้เรามีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ยอดเยี่ยม

#### ข้อแนะนำ

การแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละครั้งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน ว่าอ่อนแอหรือแข็งแรงเพียงใด อย่าใจร้อน อย่าฝืน แต่ก็ไม่ใช่ทำตามสบาย เพราะหากปล่อยตามใจชอบแล้วก็จะขาดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย และจะไม่บังเกิดผล เมื่อเริ่มปฏิบัติอย่าออกแรงหักโหมมากเกินไป แกว่งไปมา

ตามปกติทำอย่างนิ่มนวล ไม่ใช่แกว่งอย่างเอาเป็นเอาตาย ควรทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ถ้าหากไม่มีสมาธิแล้ว เลือดลมก็จะหมุนเวียนสับสนไม่เป็นระเบียบ ทำให้การปฏิบัติไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร

การบริหารแกว่งแขนนี้เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถบำบัดโรคร้ายแรงและเรื้อรังต่างๆ ให้หายได้ ส่วนผู้ที่มิร่างกายปกติหากปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบานและเป็นสุข หลังทำกายบริหารแกว่งแขนแล้ว ควรเดินพักผ่อนสบายเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

## 2. เคล็ดลับ 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนควรจะปล่อยให้ว่าง
2. ส่วนล่างควรจะให้แน่น
3. ศีรษะควรให้แขวนลอย (มองตรงไปไม่ก้มไม่เงยหน้า)
4. ปากควรปล่อยให้เสียบสงบตามปกติ
5. ทรวงอกเหมือนปุยฝ้ายปล่อยตามสบายไม่เกร็ง
6. หลังควรยืดตรงให้ตระหง่าน
7. บั้นเอวควรตั้งตรงเป็นแกนเพลา
8. ลำแขนควรแกว่งไกว
9. ข้อศอกควรปล่อยให้ลดต่ำลงตามธรรมชาติ
10. ข้อมือควรปล่อยให้หนักหน่วง
11. สองมือนั้นควรพวยไปตามจังหวะแกว่งแขน
12. ช่วงท้องควรปล่อยตามสบาย
13. ช่วงขาควรผ่อนคลายยืนตรงตามธรรมชาติ
14. บั้นท้าย (ก้น) ควรจะให้งอนขึ้นเล็กน้อย
15. สันเท้าควรจะยื่นถ่วงน้ำหนักเหมือนก้อนหิน
16. ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น

### คำอธิบายเคล็ดลับ 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนควรจะปล่อยให้ว่าง หมายถึง ส่วนบนของร่างกายคือ ศีรษะควรปล่อยให้ว่างเปล่าอย่าคิดฟุ้งซ่าน ควรทำอย่างตั้งอกตั้งใจ มีสมาธิแน่วแน่
2. ส่วนล่างควรจะให้แน่น หมายถึง ส่วนล่างของร่างกายได้บั้นเอวลงไปต้องให้ลมปราดดินให้สะดวก เพื่อให้เกิดพลังสมบูรณ์ ฉะนั้นคำว่า "ส่วนบนว่างส่วนล่างแน่น" ซึ่งเป็นตัวสำคัญอย่างยิ่งในการบริหารแกว่งแขน หากเวลาทำการบริหารไม่สามารถเข้าถึงจุดนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้ได้ผลน้อยลงไปมากทีเดียว
3. ศีรษะควรให้แขวนลอย หมายถึง ศีรษะของท่านจะต้องปล่อยสบายๆ ประหนึ่งแขวนลอยไว้ในอากาศ กล้ามเนื้อคอจะต้องปล่อยให้ผ่อนคลาย ไม่เกร็งไม่ควรโน้มไปข้างหน้าหงายไปข้างหลังหรือเอียงไปข้างๆ
4. ปากควรปล่อยให้เสียบตามปกติ หมายถึง ไม่ควรหุบปากแน่น หรืออ้าปากไปตามจังหวะที่ออกแรงแกว่งแขน ไม่ควรให้อ้าปากตามใจชอบ ให้หุบปากเพียงเล็กน้อยโดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือไม่เม้มริมฝีปากจนแน่น
5. ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย คือกล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวงอก ต้องให้ผ่อนคลายแบบธรรมชาติ เมื่อกล้ามเนื้อไม่เกร็งก็จะอ่อนนุ่มเหมือนปุยฝ้าย
6. หลังควรยืดตรงให้ตระหง่าน หมายความว่าไม่แอ่นหน้าแอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง ต้องปล่อยแผ่นหลังให้ยืดตรงตามธรรมชาติ
7. บั้นเอวควรตั้งตรงเป็นแกนเพลา หมายถึงบั้นเอวต้องให้เหมือนเพลาที่ตั้งอยู่ให้อยู่ในลักษณะตั้งตรง
8. ลำแขนแกว่งไกว หมายถึงแกว่งแขนทั้งสองข้างไปมา



9. ข้อศอกควรปล่อยให้ลดต่ำลงตามธรรมชาติ หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าและข้างหลัง อย่าให้แขนแข็งทื่อ ควรให้อศอกเล็กน้อยตามธรรมชาติ
10. ข้อมือควรปล่อยให้หักหว่ง หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้งสองนั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ข้อมือ เมื่อไม่เกร็งแล้วจะรู้สึกคล้ายมือหักเหมือนลูกตุ้มตุ้มอยู่ปลายแขน
11. สองมือนั้นควรพายไปตามจังหวะแกว่งแขน หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนนั้น ฝ่ามือด้านในหันไปด้านหลัง ทำคล้ายกับท่าพายเรือ
12. ช่วงท้องควรปล่อยตามสบาย หมายถึง เมื่อกล้ามเนื้อท้องถูกปล่อยให้ผ่อนคลายแล้วจะรู้สึกว่าแข็งแรงยิ่งขึ้น
13. ช่วงขาควรผ่อนคลาย หมายถึง ขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันนั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ช่วงขา
14. บั้นท้าย (ก้น) ควรจะให้อ่อนขึ้นเล็กน้อย ระหว่างท่ากายบริหารนั้นต้องหดกัน(ขมิบ) คล้ายยกสูงให้หดหายไปนาล้าได้
15. ส้นเท้าควรยึนถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน หมายถึงการยืนด้วยส้นเท้าที่มั่นคงยึดแน่นเหมือนก้อนหินไม่มีการสั่นคลอน
16. ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างต้องจิกแน่นกับพื้น หมายถึงขณะที่ยืนนั้น ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างต้องจิกแน่นกับพื้นเพื่อยึดให้มั่นคง

### 3. เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน

เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขนคือ “บน สาม ล่าง เจ็ด” ส่วนบน “ว่างและเบา” เรียกว่า “บนสาม” แต่ส่วนล่าง “แน่นและหนัก” เรียกว่า “ล่างเจ็ด”

เคล็ดลับพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน คือส่วนบนว่างและเบาแต่ส่วนล่างแน่นและหนัก การเคลื่อนไหวอ่อนโยนละมุนละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้างนี้แหละที่จะช่วยให้ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ เพราะ “ส่วนบนแข็งแรงแต่ส่วนล่างอ่อนแอ” ให้สามารถปรับเปลี่ยนไปเป็น “ผู้ที่มีร่างกายส่วนล่างแข็งแรงและส่วนบนกระชุ่มกระชวย” อันเป็นลักษณะที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้โรคภัยทั้งหลายในร่างกายถูกขจัดออกไปเองจนหมด

#### อธิบายเคล็ดลับพิเศษ “บน สาม ล่าง เจ็ด”

คำว่า “บน สาม ล่าง เจ็ด” หมายถึง อัตราส่วนเปรียบเทียบ การออกแรงมากหรือน้อย

“บน” หมายถึง ส่วนบนของร่างกายคือ มือ

“ล่าง” หมายถึง ส่วนบนของร่างกายคือ เท้า

“บนสาม” คือ ใช้แรงส่วนบนสามส่วน

“ล่างเจ็ด” คือ ใช้แรงส่วนล่างเจ็ดส่วน

เคล็ดวิชาคำว่า “บน สาม ล่าง เจ็ด” มีความหมาย 2 ประการ คือ

**ประการที่ 1** ในการออกแรงแกว่งแขน หมายถึง เวลาแกว่งแขนขึ้นข้างบน ใช้แรงเพียงสามส่วน เวลาแกว่งลงต่ำมาข้างล่าง ใช้แรงเจ็ดส่วน

**ประการที่ 2** ในการออกแรงทั้งตัว หมายถึง ถ้าจะนับกันทั้งตัว การออกแรงก็มีอัตราส่วนเปรียบเทียบกับล่างเท่ากับสามต่อเจ็ด คือแกว่งแขนไปข้างหน้านั้น จะเบาหรือแรงก็ได้ แต่มือจะต้องให้ได้ส่วนกับเท้าสามต่อเจ็ดอยู่ตลอดเวลา เมื่อแกว่งแขนแรง เท้าก็ต้องออกแรงยิ่งกว่านั้น นี่คือความหมายที่กล่าวไว้ว่า “ส่วนบนว่าง ส่วนล่างแน่น” หรือบนสามล่างเจ็ด เมื่อแขนออกแรงเท้าไม่ออกแรงก็ทำไม่ได้ไม่สมบูรณ์ คือรู้จักใช้แต่แขนลืมใช้เท้า การที่ไม่ต้องการให้ออกแรง มิใช่ว่าจะปล่อยเลยทีเดียว การที่ให้ออกแรงก็มีใช้ว่าให้ออกแรงจนสุดแรงเกิด การปล่อยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายโดยไม่ออกแรงเลยจนนิดเดียวก็ไม่ได้ผล เพราะผิดหลักผิดอยู่ที่อัตราส่วนการออกแรงที่ให้น้อยไป คือ เท้ากับส่วนบนนั้นเองหรือหากแขนจะออกแรงมากไปสักหน่อย ก็จะกลับตาลปัตร ก็จะกลายเป็นว่าส่วนล่างว่าง ส่วนบนแน่นเกินไป

การแกว่งแขน ข้อสำคัญต้องระวังที่แขนให้มาก เมื่อต้องการให้ออกแรง ก็มักจะคิดแต่การออกแรงที่แขน ลืมไปว่า ยังมีเท้ายังมีเอวที่จะต้องมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวเหมือนกัน

การเคลื่อนไหวออกแรงของเท้าและเอวนี้สำคัญมากกว่าแขนเสียอีก การที่กล่าวเช่นนี้ บางท่านอาจไม่เข้าใจ หากเคยฝึกมวยจีนให้เก๊กหรือหลักจิตแพทย์จีนสมัยโบราณเกี่ยวกับเส้นเอ็น หรือชีพจร แล้วก็เข้าใจได้ไม่ยากนัก แขนที่แกว่งนั้นจะแกว่งไปจากเอวของเรา แต่รากฐานของเอวอยู่ที่เท้า เมื่อเป็นเช่นนี้หากส่วนบน (แขน) ออกแรงแกว่งสะบัดแต่ส่วนล่าง (เท้า) ไม่ออกแรงยึดเกาะพื้นไว้ให้มั่นคง เราก็จะเสียการทรงตัวขาดการสมดุลย์กัน ส่วนมากคนเราจะทราบช่วงเวลาเราขึ้นรถหรือลงเรือ และเสียหลักเซล้มลงเนื่องมาจากเสียการทรงตัวขาดการสมดุลย์กัน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังจำนวนไม่น้อย ก็เพราะขาดการสมดุลย์กัน เป็นอัมพาตก็เพราะขาดการสมดุลย์ **ความดีเด่นของการแกว่งแขนเท่าที่ปรากฏมาให้เห็นชัดก็คือสามารถช่วยแก้ไขและปรับการไม่สมดุลย์ของร่างกาย**

เมื่อเราจะ**แก้ไขและปรับความสมดุลย์ของร่างกาย** แล้วทำไมจะต้องออกกำลังเท้าด้วย? ทั้งนี้ก็เพราะว่าที่ฝ่าเท้าของคนเรามีจุด ซึ่งทางแพทย์จีนเรียกว่า “จุดน้ำพุ” จุดนี้ติดต่อไปถึงไตหากหัวใจเต้นแรงหรือไม่นอนหลับ ถ้ามีการบีบกดตรงจุดน้ำพุนี้ ก็สามารถทำให้ประสาทสงบ แก่โรคนอนไม่หลับได้ ตามตำรายังกล่าวไว้ว่า “ที่เท้ามีจุดอีกหลายจุดเกี่ยวโยงไปถึงอวัยวะภายในของคนเรา” เมื่อทราบตำแหน่งของจุดนั้นๆ แล้วก็สามารถรักษาโรคซึ่งเกิดกับอวัยวะนั้นได้เช่นกัน

ดังนั้นการออกกำลังโดยวิธีแกว่งแขนก็คือการปรับร่างกายให้สมดุลย์ ซึ่งเป็นการบำบัดรักษาโรคนั่นเอง

การที่มีคำกล่าวว่า “โรคร้อยแปดอาจรักษาให้หายได้ด้วยเข็มเพียงเล่มเดียว” หลายคนคิดว่าออกจะเป็นการอวดอ้างเกินความจริง แต่สำหรับผู้ที่มีความรู้วิธีการรักษาโรคได้โดยการฝังเข็มและประกอบด้วยการบีบกดนั้น ไม่ใช่รักษาโรคร้อยแปด ฉะนั้นการที่จะกล่าวว่าการแกว่งแขนสามารถรักษาโรคได้ร้อยแปดนั้น คงคิดว่าไม่ใช่เป็นการอวดอ้างเกินความจริงแน่ เพราะกายบริหารแกว่งแขนก็เป็นสิ่งมหัศจรรย์ในตัวเองอยู่แล้ว

เคล็ดลับวิชาทั้ง 16 ประการและเคล็ดลับพิเศษในการบริหารแกว่งแขนดังได้อธิบายมาทั้งหมดนี้ ขอให้ทุกท่านอ่านทบทวนจนเข้าใจแจ่มแจ้งดีแล้วจึงลงมือปฏิบัติ จะทำให้ได้รับผลยอดเยี่ยมครบสมบูรณ์

