

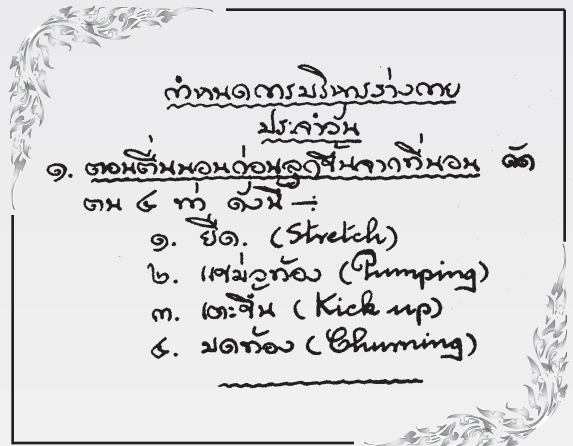


ท่าน ธมมวิทโก ภิภุ (พระยานรรัตนราชมานิต) นามเดิมคือ ตริก จินตยานนท์ เกิดเมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๔๔๐ ณ กรุงเทพมหานคร จบการศึกษาจากโรงเรียนข้าราชการพลเรือนได้รับประกาศนียบัตรวิชารัฐประศาสนศาสตร์ จากความตั้งใจเดิมที่จะเป็นข้าราชการฝ่ายปกครองของรัฐ แต่วิถีชีวิตหักเหได้มาเป็นข้าราชการสำนักในล้นเกล้ารัชกาลที่ ๖ เริ่มจากการรับราชการในกรมมหาดเล็กแผนกตั้งเครื่องจนได้รับการแต่งตั้งบรรดาศักดิ์เป็นพระยานรรัตนราชมานิต ซึ่งแปลว่า **“บุรุษผู้ซึ่งพระมหากษัตริย์ให้การยกย่อง”**

ด้วยความจงรักภักดีที่มีต่อพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระยานรรัตนราชมานิตได้บวชอุทิศถวายเป็นพระราชากุศลในวันถวายพระเพลิงพระบรมศพของพระองค์ท่าน ณ วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ.๒๔๖๘ ดำรงเพศสมณะด้วยความเคร่งครัด ตรงต่อพระธรรมวินัย เป็นตัวอย่างของสงฆ์ผู้ทรงศีลบริสุทธิ์ไม่ไผ่หาลาภสักการะ มีความกตัญญูเป็นเลิศ เป็นผู้ดำเนินปฏิบัติแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง จวบจนมรณภาพเมื่อวันที่ ๘ มกราคม พ.ศ.๒๕๑๔ อายุ ๗๔ ปี ๔๖พรรษา

แม้ท่าน ธมมวิทโก ภิภุ จะละสังขารไปนานแล้ว แต่ธรรมโอวาทและคำสอนมากมายที่ท่านมอบไว้ให้ จะยังประโยชน์ต่อสาธุชนสืบไป อาทิ **หลักการบริหารร่างกายประจำวัน** จากหนังสือ **ประวัติโอวาทธรรมท่าน ธมมวิทโก ภิภุ** ที่คณะศิษย์ได้รวบรวมไว้ ซึ่งนายแพทย์ **ประเสริฐ นุตกุล** จากโรงพยาบาลกลางได้เขียนคำอธิบายในลักษณะข้อมูลทางการแพทย์

โดยนำมาเปรียบเทียบให้เห็นเป็นข้อๆ เพื่อขยายความให้เข้าใจและรู้ถึงประโยชน์จากการบริหารร่างกายตามแบบฉบับของท่านเจ้าคุณนรรัตนฯ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้



ตอนต้นนอนก่อนลุกจากที่นอนตัดตน ๔ ท่า ดังนี้

๑) ยืด (Stretch) คือการนอนยืดตัวเหยียดมือและเท้า ซึ่งท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้พิจารณาตัดแปลง (ซึ่งต่อไปจะขอเรียกว่าสมเด็จฯ) ให้งอมือบิดขึ้นก็เกยอีกข้างละ ๒ หน ทั้งนี้เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายมีโอกาสเหยียดเต็มที่ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดต่างๆ ให้ดีขึ้น

๒) แชนว้ท้อ (Pumping) การนอนแชนว้ท้อของท่านธมมวิทโก ภิภุ ให้ทำพอดีๆ แต่วิธีของสมเด็จฯ ให้นอนแชนว้ ๒ ระยะ และแบ่งลมเข้าท้องให้ไปอีก ๒ ระยะ รวม ๖ หน การปฏิบัติเช่นนี้ ทางแพทย์เข้าใจว่า ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้อง มีลำไส้ดับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ฯลฯ ซึ่งทำงานน้อยลงในเวลากลางคืน การทำเช่นนี้ประจำจะช่วยแก้อาการท้องผูกเป็นนิสัยได้



ระบบทางเดินอาหารและน้ำดีจะทำงานได้ดียิ่งขึ้น

๓) เตะขึ้น (Kick up) สมเด็จพระเจ้าให้เตะเท้าขึ้นทีละข้าง ข้างละ ๑๐ หน และรวม ๒ เท้าเตะขึ้นไปเลยก่อนจะลุกขึ้นจากที่นอน การเตะเท้าเช่นนี้จะทำให้มีการเคลื่อนไหวของข้อสะโพกทั้ง ๒ ข้าง และข้อกระดูกเชิงกราน ข้อกระดูกสันหลังส่วนเอว ให้มีการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อเล็กๆ เช่น กล้ามเนื้อสันใน (Ilio-Psoas muscle) ซึ่งดึงกระดูกสันหลังส่วนเอวกับกระดูกต้นขาให้มีความตึงมากขึ้น เป็นวิธีการแก้อาการปวดหลังเรื้อรัง อย่าลืมว่าต้องบริหารทุกวัน ไม่ให้มีการยกเว้นด้วยความเกียจคร้าน

๔) บดท้อง (Churning) การนั่งสมาธิบดท้องรอบๆ กลับไปกลับมา ๑๐ หน วิธีการเช่นนี้ จะเกิดการเขย่าในท้อง อวัยวะภายในต่างๆ ก็จะมีการเคลื่อนไหวถูกกระตุ้นเช่นเดียวกันกับการเขย่าท้อง

๒. เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิดตรงช่องลม หรือกลางแจ้งที่อากาศบริสุทธิ์ หายใจยาวสุดอากาศสด (Fresh air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่าดังนี้ :-

๑. อัดลม (Packing)

๒. หายใจยาวสุดลมเข้าปอดบนบน (Upper chest breathing)

๓. หายใจยาวสุดลมดันให้ท้องไม่พอง (Abdominal breathing)

๔. หายใจยาวสุดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Costal breathing)

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ควรหลั่งลม (และให้ตั้งเมษสมณอยู่ในท่าที่ถนัดสักท่าอย่างหนึ่ง เมื่อจบท่าแล้วจึงสูดลม เวลาสูดลมนั้นต้องสูดจริง ๆ หรือเพิ่งพองแล้วจึงสูดไป แล้วค่อยๆ หลั่ง ลมออกไปตลอดจน สิ้นข้างบน ลงข้างล่าง ตลอดชั้น กลองๆ (และกลองเป็นวงกลม มีแผ่นหนังหรือหนังลูกวัวอีกส่วนหนึ่ง ๆ

เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิดตรงช่องลม หรือกลางแจ้งที่อากาศบริสุทธิ์ หายใจยาวสุดอากาศสด (Fresh air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่าดังนี้

๑) อัดลม (Packing) ให้ลมเข้าปอดมากที่สุด

๒) หายใจยาวสุดลมเข้าปอดตอนบน (Upper chest breathing) ธรรมชาติเมื่อปอดส่วนบนถ้าไม่สูดหายใจลึก เนื้อปอดจะแฟบเมื่อสูดลมเข้าปอดเต็มที่แล้ว เนื้อปอดจะโป่งรับออกซิเจนได้มาก คนที่เป็นวัณโรคปอดส่วนมากมักจะเป็นที่ส่วนนี้กันมาก

๓) หายใจยาว อัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal breathing) ชายเนื้อปอดส่วนล่างจะพองตัวรับอากาศบริสุทธิ์ เมื่อทำอยู่เสมอเป็นประจำทุกวันตั้งแต่อายุน้อยๆ จะป้องกันโรคเยื่อหุ้มปอด ถุงลมเล็กๆ ของปอดจะได้รับลมทั่วกัน ขณะเดียวกันกระบังลมข้างล่างและอวัยวะในช่องท้องที่ใกล้เคียงกับปอดจะมีการเคลื่อนไหวทำหน้าที่ได้มากขึ้น

๔) หายใจยาวสุดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Costal breathing) เมื่อซี่โครงกางช่องในปอดกว้างขึ้นเนื้อปอดขยายตัวรับออกซิเจนมากขึ้น ขับไล่แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การหายใจทั้ง ๔ วิธีนั้นเป็นการช่วยให้ปอดได้ขยายตัวมากขึ้นเพื่อรับออกซิเจนให้มากกว่าการหายใจธรรมดา เม็ดเลือดแดงจะรับออกซิเจนมากขึ้น



ไปถ่ายอุจจาระถ้าเกรงเสียเวลาเข้าไป ควรถ่านหนังสือติดมือไปอ่านด้วย

การถ่ายอุจจาระเป็นเรื่องกิจที่จะต้องทำของมนุษย์ ถ้าไม่ถ่ายหลายวันก็จะมีอาการลมจุกเสียดแน่นการบริหารต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว ลำไส้ อวัยวะต่างๆในช่องท้องถูกกระตุ้นให้เริ่มทำงานมากขึ้น ท่านถือว่าเป็นกิจที่จะต้องให้คนหัดถ่ายอุจจาระเป็นนิสัย ก็จะเป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคดังกล่าว

การเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วยแสดงว่าจะต้องใช้เวลาในการถ่ายอุจจาระค่อนข้างนาน เพื่อให้อุจจาระออกจำนวนมาก

คนธรรมดาถ่ายอุจจาระจะต้องติดนิสัยเบ่งที่ชาวบ้านเรียกว่าหน้าเขียว หน้าเหลือง ท่านคงจะได้ยินข่าวมาบ้างแล้วว่าเส้นเลือดแตกตายในห้องน้ำ

ผู้เชี่ยวชาญวัดความดันเลือดขณะนั่งและยืนจะมีความดันเลือดต่างกัน ขณะนั่งยองๆ ประมาณ ๖ ม.ม.ถึง ๒๐ ม.ม.ปรอท ฉะนั้นถ้าคนมีความดันสูง ๒๐๐ ม.ม. ก็อาจจะขึ้นไปอีกเป็น ๒๒๐ ม.ม. เส้นเลือดแตกได้ตั้งข่าวที่ได้ยินมา

เมื่อเวลาเราถ่ายอุจจาระก้อนแรกอุจจาระจะออกมาจากลำไส้ใหญ่ส่วนล่างที่สุดก้อนอุจจาระที่สูงขึ้นมาจะต้องใช้เวลาเดินทางในลำไส้ใหญ่ด้วยการกระตุ้นให้เคลื่อนลงมา

เส้นผมที่บังภูเขาของท่านธมมวิตุกโกภิกขุก็คือ

๑) ให้อ่านหนังสือเพื่อฆ่าเวลา ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องเบ่งอุจจาระจนหน้าเขียว หน้าเหลือง ให้เส้นเลือดแตกตาย

๒) ไม่หัดเบ่งอุจจาระ แต่ใช้การเขม่วท้อง (Pumping) และการบดท้อง (Churning)

เป็นการกระตุ้นให้อุจจาระเลื่อนลงมาจนออกจากทวาร ขณะท่านถ่ายอุจจาระ ลองหัดวิธีดังกล่าว ท่านจะไม่มีรู้สึกเลือดขึ้นศีรษะ หน้ามืดเลย อุจจาระจะออกดีด้วย

๓) ที่นั่งถ่ายอุจจาระของท่าน เป็นแบบนั่งยองๆ การนั่งยองๆ ทุกเช้า ทางแพทย์ถือว่าเป็นการบริหารชนิดหนึ่ง ที่จะให้กล้ามเนื้อของขาและต้นขาได้ยืดและหดมากที่สุด ถ้าท่านนั่งยองๆ ได้ทุกวัน วันละ ๒๐ ครั้ง ท่านจะไม่มีโอกาสปวดเข่า ปวดสะโพกนี้เป็นความจริง

๔) การนั่งยองๆ ถ่ายอุจจาระโดยวิธีเขม่วท้องและบดท้อง อุจจาระจะเคลื่อนออกมาโดยไม่มีอาการเบ่ง การเบ่งอุจจาระจะทำให้มีเส้นเลือดริดสีดวงโป่งอยู่เสมอๆ จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “ริดสีดวงทวาร”

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร ควรตัดตน ๓ ท่า ดังนี้ -

๑. อัมทวง (เขม่วท้อง) เขม่ว ๑๐-๒๐ ครั้ง
- (ที่ชื่อ: ข้าง) (Tickle toe)
๒. เขม่วตัว (Pep hop)
๓. ดาวตก (เค: เม็ดดาว) (Star gager-เค: Star peak)

แล้ว ตีหมัด ๑ ถ้วย แล้ว ก่อนรับประทานอาหาร จัก ๑๕ นาที

เมื่อรับประทานอาหารแล้ว ให้หมัก ไม่ควรอ่านหนังสือ หรือใช้สมองคิด เคย ตวยตวย หรือ เดิน หมอบ โหม่ง หมอบ นิดๆ หมอบอยู่ เมินดี และไม่ควร ตีหมัด หรือใช้คนรู้ สักว่าอาหารย่อยเร็ว ร้อยคน เขม่วแล้ว จึงตีหมัด ได้มาก

เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร ควรตัดตน ๓ ท่า ดังนี้



๑) ยืนกางแขน บิดตัว เอามือแตะปลายเท้าที่ละข้าง (Tickle toe) เป็นการออกกำลังกายกำลัง ลำตัว และแขนทั้งสองข้าง

๒) เขย่าตัว (Pep hop) เหมือนกับการเต้นอยู่กับที่ ในปัจจุบันมีผู้มาดัดแปลงเป็นเต้นอยู่กับที่ ๒๐๐ ก้าวให้หัวใจเต้นแรงขึ้น และที่สำคัญ คือ กระดูกต่างๆ ที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกขา เท้า กระดูกต้นขา กระดูกสันหลัง จะแข็งแรงมากขึ้นถ้าทำอยู่เสมอ การแพทย์ทราบมานานแล้วว่า ถ้าคนเราอ่อนเฉยๆ แล้วแคลเซียมที่กระดูกนั้นจะละลายตัวออกมาเองทำให้กระดูกนั้นๆ บางได้ ถ้าคนได้เต้นอยู่เสมอ ความแข็งแรงของกระดูกเพิ่มขึ้นได้จริงๆ

๓) จ้องดาวและบิตคอก (Star gazer และ Hen peck) เป็นท่าบริหารที่สำคัญทำหน้าที่ของกล้ามเนื้อหน้าตา ที่ทำให้ดวงตามีความเคลื่อนไหว เหลือบ กลอกซ้าย ขวา ให้มีกำลังและประสิทธิภาพขึ้น

การบิตคอกให้กล้ามเนื้อคอที่ทำหน้าที่หั้นศีรษะซ้าย ขวา และเป็นตัวดึงประคองศีรษะให้อยู่บนกระดูกคอ ข้างๆ กระดูกคอจะมีเส้นประสาทเป็นเส้นๆ ที่ออกมาจากไขสันหลังมาเลี้ยงใต้สะบัก แขน มือ หน้าอกส่วนบน การบริหารบิตคอกทุกวันนั้น จะป้องกันการเกิดปวดร้าวมาตามประสาทดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

ดื่มน้ำหนึ่งแก้วก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที มนุษย์เราควรจะได้ดื่มน้ำมากในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายได้ดูดซึมไปใช้เป็นตัวนำของเสียออกจากร่างกาย ทางเหงื่อและทางปัสสาวะ

ไม่ควรอ่านหนังสือหรือใช้สมองคิดเลยควรคุยหรือเดินหยิบโน่น หยิบนี่ นิดๆ หน่อยๆ เป็นดี และรอไว้จนรู้สึกว่าการย่อยเรียบร้อยจนเบาท้องแล้วจึงดื่มก็ได้มากๆ

ทุกๆ วินาทีของร่างกายจะต้องได้ทำหน้าที่อย่างดี แม้ขณะกระเพาะอาหารส่งน้ำย่อยมาย่อยท่านก็ต้องการให้น้ำย่อยเข้มข้นพอที่จะย่อยอาหารจนอาหารที่เรารับประทานเข้าไปอย่างพอดีได้ผสมกับน้ำย่อยจนทั่ว แล้วเคลื่อนต่อไปสู่ลำไส้ จึงให้ดื่มน้ำได้มากๆ

๖. ก่อนนอนทำ ๓ อย่าง (ก่อนนอน กลืนดื่มน้ำครั้งหนึ่ง หรือ ๓ ครั้ง)

๑. ยืด (Stretch)
๒. แฆ่มท้อง (Pumping)
๓. เเตะขึ้น (Kick up)
๔. มดท้อง (Shinning)
๕. ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าที่ละข้าง (Tickle toe)
๖. เขย่าตัว (Pep hop)
๗. จ้องดาว และบิตคอก (Star gazer และ Hen peck)

ก่อนนอนทำ ๓ อย่างจะเข้านอนกลางคืนควรดื่มน้ำครั้งหนึ่ง ๗ ท่า ดังนี้

- ๑) ยืด (Stretch)
- ๒) แฆ่มท้อง (Pumping)
- ๓) เเตะขึ้น (Kick up)
- ๔) ยืนกางแขน บิดตัว เอามือแตะปลายเท้าที่ละข้าง (Tickle toe)
- ๖) เขย่าตัว (Pep hop)
- ๗) จ้องดาว และบิตคอก (Star gazer และ Hen peck)

ทำดื่มน้ำเหล่านี้ ทำให้หนักเกินไปทำให้โทษ หรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้ดูน ก็ทำให้ดูนจริงๆ ดื่มน้ำบ่อยๆ ท้องอืด ไม่ไปทงที่สูดเอง ทั้งสองข้าง .