



วิทยาลัยเทคโนโลยีจีนชม ไทย-เยอรมัน สระบุรี

ใบความรู้ วิชา การนวดผ่อนคลาย

เรื่อง การบริหารตน (ฤๅษีตัดตน)

ความเป็นมาของฤๅษีตัดตน

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้มอบหมายให้เจ้าหน้าที่หอพระสมุด วชิรญาณฯ รวบรวมขึ้นไว้ (พิมพ์ครั้งแรกปีพ.ศ. 2472) โดยทำร่ำฤๅษีตัดตนที่มีการปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบัน เป็นทำบริหารตามหลัก แพทย์แผนโบราณของไทยโดยอ้างอิงไปถึงสมัยอยุธยาและได้ถูกนำมาสร้างสรรค์เพิ่มเติมโดยคณะครูโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัด พระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ร่วมกับคณะนักกายภาพบำบัดและครูนวดของโรงเรียน ที่ถอดทำจากโคลงสุภาพบรรยายในจารึก ๆ นำมาศึกษาเรียบเรียงจัดลำดับทำทางให้เป็นขั้นตอน พร้อมกับประยุกต์เอาความรู้ด้านกายภาพบำบัดมาช่วยคัดกรอง และจำแนกประโยชน์ที่มีต่อ อวัยวะและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขและรักษาอาการเจ็บป่วย เช่นอาการปวดเมื่อย จุกเสียด แน่นหน้าอก แก้เสมหะ และแก้ลมต่างๆ

ฤๅษีหรือฤๅษี ความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542

หมายถึง นักบวชพวกหนึ่ง มีมาก่อนพุทธกาล สละบ้านเรือนออกไปบำเพ็ญพรตแสวงหาความสงบ ปรากฏหลักฐานครั้งแรกในสมัยรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (รัชกาลที่ 1) ในปี พ.ศ. 2331 เมื่อทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม (ปัจจุบันคือ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหารหรือวัดโพธิ์) และข้อมูลของโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนระบุรีว่า มีเขาฤๅษีตัดตน ซึ่งก็คือ สวนสุขภาพอยู่ใกล้พระวิหารทิศใต้ เป็นพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (รัชกาลที่ 1) ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รวบรวมการแพทย์แผนโบราณและศิลปวิทยาการตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาไว้ ทรงพระราชดำรินำเอาทำตัดตนอันเป็นการพักผ่อนอิริยาบถแก้เมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และประยุกต์กับคติของไทยที่ยกย่องฤๅษีเป็นครูผู้ประสิทธิ์ประสาทวิทยาการต่าง ๆ เป็นรูปฤๅษีตัดตน แสดงทำไว้

ที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์) เพื่อให้ราษฎรทั่วไปได้ศึกษาเล่าเรียน และรักษาโรคได้อย่างกว้างขวาง

การฝึกท่าฤๅษีตัดตน ยังมีกุศโลบายในการควบคุมให้สติเกิดสมาธิผ่านการเคลื่อนไหว โดยเริ่มต้นจากการทำสมาธิก่อนและ หลังการรำ โดยการรำฤๅษีตัดตนในปัจจุบัน จะมีการผสมผสาน การนับลมหายใจไปพร้อมๆ กับการออกท่าทาง และเน้นการเคลื่อนไหว ที่ช้า และ “จัดเป็นการ ออกกำลังกายที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะของไทย ซึ่งแสดงออกถึงความสุภาพ นุ่มนวล” โดยได้มีการ อ้างถึงความหมายของคำว่า “ตัดตน” ไว้ในตำรับโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์ว่า “ตัดตน” คือ “การบริหารร่างกาย การฝึกกายและใจให้เกิด พลังชีวิต ถึงระดับจิตเป็นอิสระ หลุดพ้น”

สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้คัดเลือกท่าฤๅษีจาก 127 ท่า มาประยุกต์ให้เกิดความ ต่อเนื่องของการเคลื่อนไหว เป็นท่าหลัก ๆ 15 ท่า ซึ่งทั้ง 15 ท่า จะมีประโยชน์ในการปรับสมดุล โครงสร้างร่างกายเกือบทุกส่วน มีทั้งทำยืน ทำนอน ทำนั่ง ดังต่อไปนี้



ท่าที่ 1 ทำนวดกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า

ประกอบด้วย 7 ท่า คือ 1.1 ท่าเสยผม 1.2 ท่าทาแป้ง 1.3 ท่าเช็ดปาก 1.4 ท่าเช็ดคาง 1.5 ท่ากดใต้คาง 1.6 ท่าถูหูและถูหลัง 1.7 ท่าตบท้ายทอย ซึ่งท่านี้จะช่วยในเรื่องของการส่งเสริมเลือดไปเลี้ยงที่บริเวณใบหน้า รวมทั้งช่วยบำรุงสายตา และส่งเสริมเลือดไปเลี้ยงสมอง



ท่าที่ 2 ท่าเทพพนม

วิธีการฝึกนั้นเริ่มตั้งแต่การพนมมือ หลังจากนั้นดันมือที่พนมไปทางซ้าย แล้วกลับมาที่จุดเดิมแล้วดันมือไปทางขวา ซึ่งจุดประสงค์การฝึกทำนี้คือ ต้องการส่งเสริมและลมไปตามแขน เพื่อแก้โรคลมในข้อแขน



ท่าที่ 3 ชูหัตถ์वादหลัง

วิธีการฝึกเริ่มจากการชูมือทางข้างขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นประสานมือโดยให้มือทั้งสองจับกันต่อมากางมือทั้งสองข้างออกข้างลำตัว และลดระดับมือลงมาจับที่บริเวณเอว กำมือทั้งสองค่อยเข้าหากันและนำมาชนกันบริเวณด้านหลังของเอว



ท่าที่ 4 ท่าแก้เกี้ยว

เริ่มจากการประสานมือทั้งสองข้างเข้าหากัน จากนั้นเหยียดแขนทั้งสองข้างให้ตรง โดยที่มือทั้งสองประสานกันในลักษณะเหยียดออก จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะพร้อมด้วยมือที่ประสานกัน แล้ววางมือที่ประสานกันลงบนศีรษะ ท่านี้ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยแก้อาการปวดศีรษะได้



ท่าที่ 5 ท่าดึงศอกไล่คาง

เริ่มจากการนำมือซ้ายมาแตะบริเวณปลายคาง และมือขวาจับที่บริเวณข้อศอก แล้วลูบปลายคาง

จากด้านซ้ายมาด้านขวา หลังจากนั้นเปลี่ยนข้างมาใช้มือขวาจับบริเวณปลายคาง แล้วมือซ้ายแตะที่ปลายศอกขวา แล้วลูบปลายคางจากขวามาด้านซ้าย จากนั้นเปลี่ยนมาใช้บริเวณหลังมือแทนฝ่ามือในการลูบปลายคาง โดยทำในลักษณะเดียวกับการใช้ฝ่ามือในขั้นตอนแรก โดยการสลับมือซ้ายและมือขวา



ท่าที่ 6 ทำนึ่งนวดขา

เริ่มจากการนั่งเหยียดขา แล้วนำมือทั้งสองข้างมาจับบริเวณหน้าขา จากนั้นเลื่อนไปจับบริเวณปลายเท้า แล้วค่อย ๆ เลื่อนมาจับบริเวณหน้าขา



ท่าที่ 7 ท่ายิงธนู

เริ่มจากการนั่งโดยเหยียดขาข้างซ้ายออก ส่วนขาข้างขวานั้นพับงอไว้ มือทั้งสองข้างทำท่าเหมือนการยิงธนู จากนั้นสลับเปลี่ยนขาและทำเช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้น



ท่าที่ 8 ท่าอวดแหวนเพชร

เริ่มต้นจากการนั่งชันเข่า จากนั้นเหยียดแขนทั้งสองข้างให้ตรง และกางฝ่ามือซ้ายขึ้น แล้วใช้มือขวาตัดที่บริเวณฝ่ามือซ้าย จากนั้นกางมือซ้ายออกแล้วค่อย ๆ พับนิ้วทั้ง 5 ลงที่ละนิ้วจนครบ จากนั้นสลับข้อมือขึ้นลงในขณะที่กำลังกำมืออยู่ ทำสลับข้างกันไปเรื่อย ๆ จะช่วยป้องกันในเรื่องของการเกิดโรคนิ้วล็อกได้



ท่าที่ 9 ท่าดำรงศกกายอายุยืน

เริ่มจากลุกขึ้นยืนพร้อมกับกำมือทั้งสองข้าง โดยให้มือข้างซ้ายอยู่บนมือข้างขวาจากนั้นย่อเข่าลงพร้อม ๆ กับการขมิบท้องและแขม่วก้น จากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายลง และทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ



ท่าที่ 10 ท่านางแบบ

เริ่มจากการลุกขึ้นยืน จากนั้นใช้มือข้างขวาจับด้านหลัง มือข้างซ้ายจับที่ต้นขา แล้วเอียงคอไปทางด้านขวามือเช่นเดียวกับมือที่จับข้างหลัง หลังจากนั้นหันคอกลับมาที่เดิม ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ แล้วทำการเปลี่ยนสลับข้าง สำหรับท่านี้เรียกได้ว่าเป็นการบริหารร่างกายใน แนวบิด จะช่วยในเรื่องของการปวดเมื่อยบริเวณสะโพกได้เป็นอย่างดี

ท่าที่ 11 ท่านอนหงายผายปอด

ท่านี้นี้ประกอบด้วย 2 จังหวะ

จังหวะที่ 1 นั้น เริ่มจากนอนหงายแล้วยังแขนขึ้น จากนั้นเหยียดแขนให้ตรงและแนบกับศีรษะ จากนั้นยกแขนกลับมาแนบบริเวณข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 นั้น เริ่มจากนอนหงายใช้มือข้างขวาวางบริเวณหน้าท้อง จากนั้นค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างชูขึ้น แล้วเหยียดไปแนบข้างศีรษะ จากนั้นประสานมือทั้งสองข้างมาวางไว้บนหน้าผาก แล้วค่อย ๆ เลื่อนมือที่ประสานกันไว้มาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง โดยที่มือทั้งสองข้างยกสูง จากนั้นดึงมือที่ประสานกันทั้งสองข้างกลับมาวาง บนหน้าท้อง ซึ่งทำนี้จะช่วยในเรื่องของการบริหารหัวใจ และแก้โรคในทรวงอก

ท่าที่ 12 ท่าเดินโขน

เริ่มจากการยืนกางขาทั้งสองข้างออก แล้วใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหน้าขาทั้งสองข้าง จากนั้นยกขาซ้ายขึ้น แล้ววางขาซ้ายลงกลับมาสู่ท่าเดิม จากนั้นยกขาขวาขึ้น แล้ววางขาขวาลงและกลับมาสู่ท่าเดิม ทำนี้จะช่วยในเรื่องของการทรงตัว



ท่าที่ 13 ท่ายืนนวดขา

เริ่มจากการยืนตรง จากนั้นก้มตัวลง และใช้มือทั้งสองข้างจับที่บริเวณหัวเข่า แล้วค่อย ๆ ไล่ลงมาถึงปลายเท้า จากนั้นก็เลื่อนมือทั้ง 2 ข้างกลับไปหัวเข่าเช่นเดียวกัน สำหรับท่านี้ผู้ที่ปวดหลัง หรือมีอาการเสียวแปลบที่หลัง รวมถึงอาการปวดร้าวและลงขาควรหลีกเลี่ยงท่านี้

ท่าที่ 14 ท่านอนคว่ำทับหัตถ์

เริ่มจากการนอนคว่ำ โดยมือทั้งสองข้างวางทับกันอยู่ใต้บริเวณคาง หลังจากนั้นยกศีรษะขึ้น แล้ว

กระดูกเข้าทั้งสองข้างขึ้น และกระดูกขาและงอเท้าเข้ามายังบริเวณด้านหลังให้มากที่สุด ทำนี้จะช่วยขจัดลมเพื่อให้ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น

ท่าที่ 15 ท่าองค์แอ่นแขนพักตร์

เริ่มจากการนอนตะแคง จากนั้นยกขาข้างขวาขึ้นและใช้มือจับบริเวณข้อเท้าจากนั้นเปลี่ยนทำสลับข้างกันและทำต่อไปเรื่อย ๆ

วิธีการปฏิบัติในการฝึกท่าฤๅษีตัดตน

ขณะที่ฝึกท่าฤๅษีตัดตนทั้ง 15 ท่านี้ ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อม ๆ กับการออกท่าทางด้วย จึงจะทำให้การฝึกได้ผลดีกับผู้ฝึก โดยสูดหายใจเข้าให้ลึกที่สุด จากนั้นกลั้นลมหายใจไว้ก่อน แล้วจึงค่อยผ่อนลมหายใจออก

ประโยชน์ของการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน นอกจากใช้เป็นท่าในการบริหารร่างกายแล้ว ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ท่าต่าง ๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่

1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่าง คล่องแคล่ว มีการเน้นการนวด โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้วร่วมไปด้วย
2. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกาย สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย
3. เป็นการต่อต้านโรคร้าย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว
4. มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง