



ฝึกกาย 

 ฝึกจิต

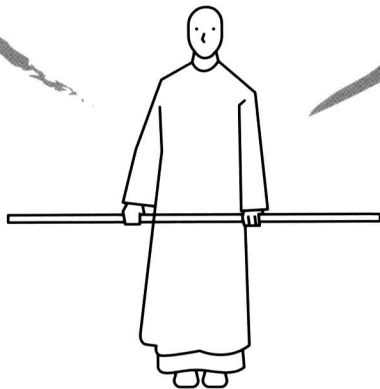
ชีวิต 

 ยืนยาว

คู่มือการฝึกรำกระบองตามแนวทางหมู่บ้านพลัม  
มูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย



# ฝึกกายฝึกจิต ชีวิตยืนยาว



คู่มือการฝึกรำกระบองตามแนวทางหมู่บ้านพลัม  
มูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย

## ฝึกกายฝึกจิต ชีวิตยืนยาว

คู่มือการฝึกรำกระบองตามแนวทางหมู่บ้านพลัม

Life Sustaining Way Of The Heart

มูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ติช, ทิน ทู.

ฝึกกายฝึกจิต ชีวิตยืนยาว .-- นครราชสีมา: มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, 2560. 48 หน้า.

1. การออกกำลังกาย. 2. การฝึกจิต. I. ชินธิป เอกก้านตรง, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.  
613.71

ISBN 978-616-7685-09-0

---

เขียนโดย

Zen Master Thich Tinh Tu with Sangha of Plum Village

and The Kim Son Monastery

ผู้แปล

สมจินตนา เปรมปราชญ์ และ กลุ่มอาสาสมัครหมู่บ้านพลัมประเทศไทย

เจ้าของลิขสิทธิ์  
มูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย  
174,176 บ้านสระน้ำใส หมู่7 ต.โป่งตาลอง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130  
[www.thaiplumvillage.org](http://www.thaiplumvillage.org)

ออกแบบปกและรูปเล่ม  
ชิน เอกก้านตรง

พิมพ์ครั้งแรก  
กันยายน 2560 จำนวน 2,000 เล่ม  
ราคา 70 บาท  
โครงการเรียนรู้สู่สุขภาวะ

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่  
บจก.ภาพพิมพ์



## คำนำ

ผู้ที่เคยร่วมงานภาวนากับชุมชนหมู่บ้านพลัมก็จะคุ้นเคยกับการออกกำลังกายนี้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นงานภาวนาในสถานปฏิบัติธรรม หรืองานภาวนาที่จัดภายนอก พอบ่ายคล้อยหลวงพี่ก็จะชวนพวกเราไปรำกระบอง

การออกกำลังกายด้วยวิธีนี้เห็นผลดีตั้งแต่วันแรกของการปฏิบัติ ปัญหาไหล่ติด ปวดบ่า ทุเลาขึ้นทุกคนในทันทีที่ลองฝึกครั้งแรก ผลสืบเนื่องต่อมาคือหลับสบาย ถ้าหมั่นฝึกเป็นประจำก็จะสดชื่น แข็งแรง แจ่มใส ทั้งกายและใจ

ในการจัดพิมพ์คู่มือนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณ คุณญาณี รัชต์บริรักษ์ ผู้เสนอความคิดให้จัดทำคู่มือนี้มายาวนาน (แต่ก็ไม่ได้ทำเสียที) คู่มือนี้คงจะเกิดขึ้นได้ยากหากไม่มีคุณญาณี และโครงการตื่นรู้สู่สุขภาวะ ด้วยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขอบคุณพี่ซุช-นุชนาฏ เนตรประเสริฐศรี ที่ช่วยตรวจทานต้นฉบับอย่างละเอียด ขอบคุณน้องชิน-ชินธิป ที่ช่วยวาดรูปและจัดเล่มอย่างสวยงาม ขอขอบคุณเสมอสำหรับอาสาสมัครชาวหมู่บ้านพลัม ทั้งผู้ที่ยืนหยัดดูแลอยู่เบื้องหน้าและบรรดามือที่มองไม่เห็นเบื้องหลัง

อรุณจิตรา  
ตัวแทนผู้จัดพิมพ์

## สารบัญ

<b>เกริ่นนำ</b>	6
กลมกลืนกับลมหายใจ	8
<b>แบบฝึกหัดที่ 1</b>	
1.1 มองท้องฟ้า	10
1.2 มองลงพื้น	12
1.3 บิดกายซ้าย-ขวา	14
1.4 จากซ้ายไปขวา จากบนลงล่าง	16
ประโยชน์ของการฝึก 4 ท่าแรก	18
<b>แบบฝึกหัดที่ 2</b>	
2.1 เตะขึ้นฟ้า	20
2.2 เตะซ้ายเตะขวา	22
2.3 มังกรคารวะราชันย์	24
2.4 สองมือเตะเท้า	26
ประโยชน์ของการฝึกทั้ง 4 ท่าในท่าฝึกชุดที่สอง	28
<b>แบบฝึกหัดที่ 3</b>	
3.1 มองจันทร์เสี้ยว	30
3.2 นางแอ่นเห็นลม	32
3.3 เหลี้ยวมองจ้อเท้า	34
3.4 เต่าวิเศษฝึกเพลงดาบ	36
ประโยชน์ของการฝึกทั้ง 4 ท่าในท่าฝึกชุดที่สาม	38
<b>แบบฝึกหัดที่ 4</b>	
4.1 กระตุ้นอวัยวะ	40
4.2 ทำงานในท่งนา	42
4.3 เคลื่อนไหวทั้งร่างกาย	44
4.4 แจวเรือข้ามแม่น้ำ	46
ประโยชน์ของการฝึกทั้ง 4 ท่าในท่าฝึกชุดที่สี่	48

## เกริ่นนำ

วิธีฝึกซึ่งกวดด้วยการรำกระบองนี้ (เหยื่องซิง - *Duong Sinh*) ประกอบด้วยท่าฝึก 4 ชุดซึ่งใช้ไม้กระบองยาวน้ำหนักเบา ท่าฝึกแต่ละชุดมี 4 ท่า รวมทั้งหมดเป็น 16 ท่า ท่าฝึกแบบนี้ที่ท่าน *Mai Bac Dau* ผู้อาวุโสได้คิดค้นขึ้น ต่อมาท่าน *Tinh Tu* ผู้เป็นอาจารย์เซนจึงรวบรวมปรับปรุงคำสอนให้กระชับ พร้อมใส่รูปประกอบเพื่อให้จดจำและฝึกได้ง่าย

### คุณประโยชน์

ฝึกซึ่งกวยยืนทรงค่าน้ำอัจจรรย  
สิบหกท่าฝึกป้องกันโรคและความเจ็บปวด  
เยียวยาอาการป่วยใช้นับร้อย  
ชีวิตยืนยาว กายแข็งแรง ใจเบิกบาน  
จิตสงบผุดผ่องราวหิมะขาว  
พลังชี่อันเปี่ยมชีวิตดั่งสวรรค์สำหรับผู้คน  
ใช้ชีวิตเบิกบาน เห็นเห็นแคล้วคล่อง  
ตื่นด้วยรอยยิ้ม รู้สึกปลอดภัย รู้สึกสบาย

### สาระสำคัญใน 4 ussกัถ

สิบหกท่าฝึกซึ่งกวดหัวใจธรรม  
คือขุมทรัพย์ค่าจุนชีวิตทุกคน  
ผิวพรรณผ่องใสตั้งอาทิตยและจันทร์  
เยียวยาความป่วยใช้นับร้อย ชีวิตสงบสุขเบิกบาน



คุณประโยชน์ของ 16 ท่าฝึกคือช่วยป้องกันและบำบัดอาการเจ็บป่วยได้อย่าง อัจฉริยะ เพียงแต่ต้องมีความอดทน หมั่นฝึกฝนทุกเช้าวันละ 30 นาที หลังฝึกได้ 6 สัปดาห์ก็将会เห็นผล การย่อยอาหารและการนอนจะปกติขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ร่างกายแข็งแรง จิตใจสงบมั่นคง ท่าฝึกแต่ละชุดช่วยป้องกันรักษาโรคได้แตกต่างกันดังจะกล่าวเจาะจงไว้เป็นชุดๆ ไป

ท่าฝึกนี้ปรับใช้ได้กับทุกช่วงวัย สำหรับผู้สูงอายุควรค่อยๆ เคลื่อนไหวอย่าง มั่นคง แต่ละท่าทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง ส่วนคนหนุ่มสาวก็เคลื่อนไหวเร็วหน่อยได้เพื่อให้รู้สึกกระฉับกระเฉงเบิกบาน แต่ละท่าทำซ้ำ 10 – 20 ครั้ง หลังฝึกแต่ละท่าควร พักให้ผ่อนคลาย หายใจเข้าออก 5 ครั้งในท่าพักหรือขณะที่สองมือยังถือกระบอง พร้อมปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ เพื่อให้บังเกิดผลดีที่สุดในแง่ป้องกันรักษาอาการ เจ็บป่วยควรตั้งปณิธานด้วยว่าจะ “กินอาหารให้อายุยืน” โดยกินผักและธัญพืช มากๆ งดกินเนื้อสัตว์ งดดื่มแอลกอฮอล์และกาแฟ ไม่สูบบุหรี่

*หมั่นฝึกกระบองเหียงซิง (Duong sinh)\**

*ร่างกายสดชื่น จิตใจแจ่มใส*

*ชีวิตหนึ่งช่างแสนสั้น!*

*ใช้ชีวิตให้เบาสบาย คลายเจ็บปวดทุกข์ทน*

---

\* *Duong sinh* หมายถึง การออกกำลังกายแบบซิงก ซึ่งประสานการเคลื่อนไหวร่างกายกับลมหายใจเข้าด้วยกัน ไม่ได้เคลื่อนไหวเฉพาะร่างกาย ท่าทาง หรืออิริยาบถเท่านั้น แต่ระลึกถึงและกำกับลมหายใจไปพร้อมๆ กันด้วย

## หายใจให้กลมกลืน

### ก่อนเริ่ม

เลือกกระบองน้ำหนักเบาขนาดยาวเท่าๆ ความสูงของตัวผู้ฝึก ทุกท่วงท่า เคลื่อนไหวให้ใช้พลัง “ซี่” ไม่ใช่กำลังกาย หมายถึงเคลื่อนไหวตามลมหายใจ แทนเคลื่อนตามกล้ามเนื้อ กระดุกสันหลังและแขนขาควรยืดตรงเสมอ ระหว่างฝึก ต้องยึดหลักหายใจเข้าทางจมูกให้ลึกๆ กลั้นลมหายใจไว้ครู่หนึ่ง จากนั้นจึงค่อยๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก

### ท่าพัก

พักมือซ้ายไว้ตรงด้านหลังที่ระดับเอว ฝ่ามือหันออกด้านนอก แขนขวาแนบข้างลำตัว ฝ่ามือขวาหันไปด้านหลังกุมกระบองซึ่งวางแนวตั้งบนพื้นให้ขนานกับลำตัว (รูป a-b) ยืนในท่านี้พร้อมกับหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ แล้วจึงค่อยๆ หายใจออกทางปาก 3 - 5 ครั้ง ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการฝึกแต่ละท่า

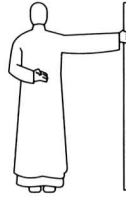
### ปรับลมหายใจ

ก่อนเริ่มหรือจบการฝึกแต่ละท่าผู้ฝึกต้องปรับวิธีหายใจดังนี้

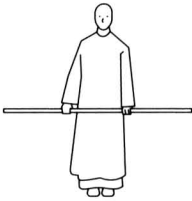
ยืนยึดตัวตรง ขาชิดกัน ทอดแขนลง สองมือถือกระบองในแนวนอน (รูป c) ตามองตรงไปเบื้องหน้า เขยียดแขนยกกระบองขึ้นข้างหน้าช้าๆ จนอยู่เหนือศีรษะ แล้วจึงค่อยๆ ลดกระบองลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น (รูป c-d-e) ขณะยกแขนขึ้นให้หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ เมื่อกระบองอยู่เหนือศีรษะก็กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ก่อนหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับลดกระบองลงอีก ปรับลมหายใจตามนี้ 5 รอบแล้วกลับไปอยู่ในท่าพัก หลังฝึกเสร็จแต่ละท่าอาจด้อมค้ำนับเพื่อระลึกคุณครูบาอาจารย์ (รูป f-g)



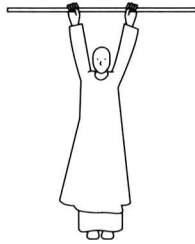
a



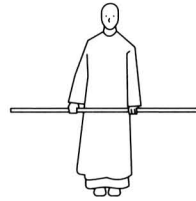
b



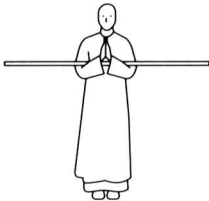
c



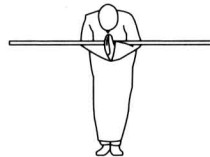
d



e



f



g

## แบบฝึกหัดที่ 1

### 1.1 มองท้องฟ้า

แหงนหน้ามองฟ้ากระจ่าง  
สองมือชูกระบองแฉ่นอก  
ขยับเคลื่อนหัวไหล่และสันหลัง  
รู้สึกสบายดี หลังเหยียดตรง

#### ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง ขาชิดกัน ทอดแขนลงจับกระบองตามแนวนอนให้กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย มองตรงไปข้างหน้า (รูป 1.1.1)

#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ถ่ายน้ำหนักทั้งหมดไปที่ขาซ้าย สันเท้าขวายกขึ้น (รูป 1.1.2) ใช้สองมือยกกระบองขึ้นไปข้างหน้าช้าๆ แล้วค่อยๆ ยกให้ข้ามพนักศีรษะไปด้านหลังจนถึงบั้นท้าย ตามมองตรงไปข้างหน้า แล้วเอียงศีรษะมองตามกระบองจนหน้าเงยขึ้นมองฟ้า หลังโค้งตามการเคลื่อนของกระบอง (รูป 1.1.3-4) กลับล้มหายใจเล็กน้อยแล้วหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมยกกระบองจากด้านหลังข้ามศีรษะกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น (รูป 1.1.5-6)

ทำท่าเดิมซ้ำโดยเปลี่ยนเป็นก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า สลับเท้าข้างละ 10 ครั้ง แล้วกลับคืนสู่ท่าพัก



1.1.1



1.1.2



1.1.3



1.1.4



1.1.5



1.1.6

## 1.2 มองลงพื้น

ถือกระบองไว้ด้านหลัง  
ขาเหยียดตรง ก้มศีรษะ  
ชูกระบองไปด้านหน้า  
เหยียดขาอาการปวดหลังและไม่เกรน

### ท่าเริ่มต้น

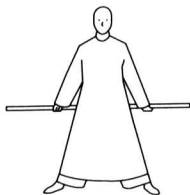
สองมือจับกระบองไว้ด้านหลัง ทอดแขนลงตรงๆ หลังมือหันไปข้างหน้า กางขาเล็กน้อยให้กว้างไม่เกินช่วงไหล่ (รูป 1.2.1) หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ

### ท่าฝึก

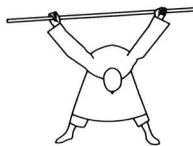
ขณะค่อยๆ หายใจออกทางปากให้ก้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ ยืนให้มั่นคง ขาเหยียดตรง เหยียดแขนชูกระบองขึ้นไปเหนือหลัง (รูป 1.2.2) พร้อมกับค่อยๆ โน้มศีรษะลงไปด้านหน้าที่ละนิดตามกระบองที่เคลื่อนไป ขณะชูกระบองผ่านศีรษะให้มองลอดขาไปด้านหลัง (รูป 1.2.2)

เมื่อชูกระบองขึ้นไปสูงสุดเท่าที่ทำได้แล้วก็ก้มหันหายใจไว้ครู่หนึ่ง จากนั้นหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ แล้วค่อยๆ ยืดลำตัวขึ้นพร้อมลดกระบองลงไปด้านหลัง แขนยังเหยียดตรง เอนตัวไปด้านหลัง เงยหน้าขึ้นมองฟ้า (รูป 1.2.3)

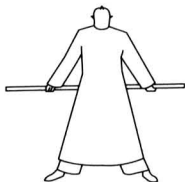
กลับสู่ท่าเริ่มต้นแล้วก้มไปด้านหน้าอีกครั้ง (รูป 1.2.4) ทำซ้ำให้ครบ 10 ครั้ง จบด้วยท่าเริ่มต้น



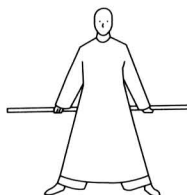
1.2.1



1.2.2



1.2.3



1.2.4

### 1.3 บิดกายซ้ายขวา

พาดกระบองไว้บนไหล่  
บิดซ้าย บิดขวา หายใจสม่ำเสมอ  
แขม่วท้อง  
ช่วยขับพิษออก

#### ท่าเริ่มต้น

วางกระบองพาดบ่า เขยียดแขนทั้งสองโอบกระบองจากด้านหลังแล้วใช้มือกุมปลายกระบองจากด้านหน้า กางขาให้กว้างพอๆ กับช่วงไหล่ ขาและลำตัวทั้งหมดมั่นคง (รูป 1.3.1)

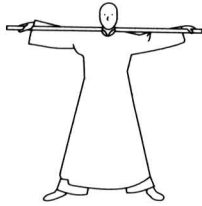
#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกกลึๆ วางแขนโอบกระบอง บิดกระบองและลำตัวจากขวาไปซ้าย สองเท้าวางราบกับพื้น สองแขนโอบกระบองหมุนตามไปให้ขนานกับพื้น ศีรษะหันตามกระบอง ตามองตามตรงมุมกระบองด้านขวา (รูป 1.3.2)

เมื่อบิดไปซ้ายสุดเท่าที่จะทำได้ให้กลั้นหายใจไว้ครู่หนึ่ง แล้วจึงเบนกระบองกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น (รูป 1.3.3) พร้อมกับค่อยๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก

บิดตัวไปอีกข้าง (รูป 1.3.4-5) ทำสลับข้างให้ครบ 10 ครั้งแล้วจึงหยุดกลับสู่ท่าเริ่มต้น





1.3.1



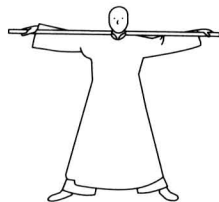
1.3.2



1.3.3



1.3.4



1.3.5

## 1.4 จากซ้ายไปขวา จากบนลงล่าง

กระบองพาดบ่า

ก้มลงแล้วเงยขึ้น จากซ้ายไปขวา

ขยับไหล่และสันหลัง

ช่วยให้กระชับกระฉ่ง

### ท่าเริ่มต้น

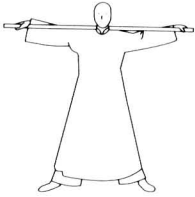
วางกระบองพาดบ่า เหยียดแขนโอบกระบองจากด้านหลัง ใช้มือกุมกระบอง จากข้างหน้า ทางขาให้ห่างเท่าๆ ช่วงไหล่ ขาและลำตัวมั่นคง (รูป 1.4.1) หายใจ เข้าทางจมูกลึกๆ

### ท่าฝึก

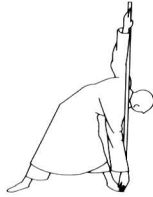
แขนยังโอบกระบอง ค่อยๆ เบนปลายกระบองด้านขวาลงไปที่หัวแม่เท้า ซ้าย สองขาเหยียดตรง เท้าไม่ขยับวางราบกับพื้น ทำเช่นนี้ปลายกระบองด้าน ซ้ายจะชี้ฟ้าตั้งฉากกับพื้น หันหน้าไปทางเดียวกับกระบอง ตามองที่มุมขวาของ กระบอง (รูป 1.4.2)

ขณะลดปลายกระบองด้านขวาลงสู่พื้นให้ระบายนลมหายใจออกทางปากช้าๆ กลับนลมหายใจเล็กน้อยแล้วหายใจเข้าลึกๆ พร้อมขยับร่างกายกลับไปยังท่าเริ่มต้น (รูป 1.4.3)

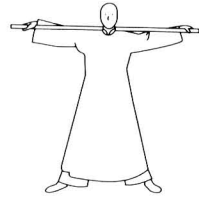
ทำท่าเดียวกันนี้โดยเปลี่ยนเป็นลดแขนซ้ายและกระบองลงแตะเท้าขวา (รูป 1.4.4-5) ทำท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง แล้วกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น



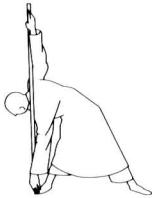
1.4.1



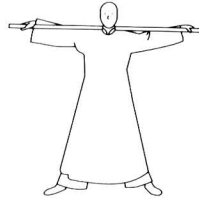
1.4.2



1.4.3



1.4.4



1.4.5

## ประโยชน์ของการฝึก 4 ท่าแรก

การสูดหายใจลึกๆ ช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจนเต็มที่ เลือดไหลเวียนดีขึ้น พิษต่างๆ เช่นไอเสีย ถูกขับออกไป ช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรง ด้านทานสารพิษได้ดี ระบบประสาทในสมองจะตื่นตัวและผ่อนคลาย ข้อต่อต่างๆ โดยเฉพาะข้อกระดูกสันหลังจะแข็งแรงทนทานขึ้นเพราะได้สูดอากาศบริสุทธิ์เข้าไปช่วยขจัดหินปูนที่สะสมอยู่ตามข้อ ผู้สูงอายุฝึกแล้วจะบรรเทาอาการเกร็ง ข้อกระดูกหดตัว หลังโก่ง อัมพาต

ฝึกกระบอง 4 ท่านี้ช่วยเยียวยาอาการเจ็บป่วยได้หลายอย่าง อาทิ ไอหอบหืด ปวดแหวงซี่โครง ข้อศอก และสะบัก ปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดฟัน เจ็บคอ นอนไม่หลับ หูอื้อ หนาวสั่น หัวดี ใจสั้น โรคหัวใจ ลมชัก วิงเวียน ปัสสาวะขัด ท้องผูก ท้องอืดเฟ้อ กรดในกระเพาะ ลำไส้และม้ามอ่อนแอ

ท่าฝึกชุดแรกช่วยรักษาโรคข้ออักเสบ

เพิ่มพลังชีและบำรุงประสาท

กล้ามเนื้อและลำไส้แข็งแรงขึ้นสิบเท่า

พลังชีสมบูรณ์ อายุยืนยาวนานร้อยปี

## แบบฝึกหัดที่ 2

### 2.1 เตะขึ้นฟ้า

ชูกระบองเหนือศีรษะ  
ยกเท้าขึ้นเตะสูง  
เปิดทางโล่งจากเบื่องลี้กด้านล่าง  
เพิ่มพลังให้ดับ ม้าม ลำไส้

#### ท่าเริ่มต้น

ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้ายาวๆ งอเข่าขวา ขาซ้ายยึดอยู่ด้านหลัง มือถือกระบองแนวขวางวางบนเข่าขวา (รูป 2.1.1-2)



2.1.1



2.1.2

#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ พร้อมยกกระบองขึ้นด้านหน้าตรงๆ ให้อ้อมข้ามศีรษะไปด้านหลังจนเลยบั้นท้าย (รูป 2.1.3) แอ่นอกเงยหน้ามองขึ้นฟ้า (รูป 2.1.3) ทิ้งน้ำหนักทั้งหมดบนขาขวา แขนยึดตรงตลอดเวลา มองไปข้างหน้าเสมอ มองตามและเอียงหน้าตามกระบองที่เคลื่อนไป

เมื่อกระบองแตะพื้นทำให้ก้นล้มหายใจเล็กน้อยแล้วค่อยๆ หายใจออก พร้อมกับชูกระบองขึ้นเหนือศีรษะ (รูป 2.1.4) พอกระบองพ้นศีรษะไปให้ยึดตัวตั้งน้ำหนักที่ขาขวา ลดกระบองลงไปตรงด้านหน้า เขียงขาซ้ายเตะขึ้นไปทีกระบองเร็วๆ (รูป 2.1.5-6) หลังเตะแล้วพักขาซ้ายไว้ด้านหลังโดยวางกระบองพักไว้ในแนวขวางบนเข่าขวา แล้วจึงกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น (รูป 2.1.7-8)



2.1.3



2.1.4



2.1.5



2.1.6



2.1.7



2.1.8

เตะด้วยขาซ้ายให้ครบ 5 ครั้ง เสร็จแล้วยืนตรง ดึงขาขวากลับมาชิดขาซ้าย แล้วสลับข้างเตะด้วยขาขวา 5 ครั้ง

## 2.2 เตะซ้ายเตะขวา

เหวี่ยงกระบองไปทางขวาแล้วเตะซ้าย

เหวี่ยงกระบองไปทางซ้ายแล้วเตะขวา

กระตุ้นทั่วร่างกาย

พลังไหลเวียนตรงบันท้าย

### ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง กางขาให้กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย แขนทอดลงไปข้างหน้า สองมือจับกระบองในแนวนอน ตามองตรงไปข้างหน้า (รูป 2.2.1)

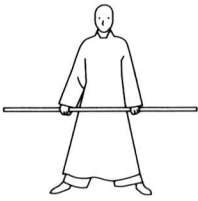
### ท่าฝึก

ชูกระบองขึ้นเหนือศีรษะพร้อมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ (รูป 2.2.2) พอกระบองอยู่เหนือศีรษะให้กลั้นลมหายใจเหวี่ยงกระบองอ้อมลงไปข้างสะโพกขวา แล้วเหวี่ยงเท้าขวาเตะอ้อมไปทางซ้าย (รูป 2.2.3) ส

หลังจากเตะแล้วก็ยกกระบองชูขึ้นด้านหน้าให้เหนือศีรษะ (รูป 2.2.4) จากนั้นค่อยๆ หายใจออกทางปากพร้อมกับใช้แขนลดกระบองลงมาอยู่ในท่าเริ่มต้น (รูป 2.2.5)

ยกกระบองชูขึ้นอีกรอบแล้วเหวี่ยงกระบองอ้อมลงไปทางสะโพกซ้าย เหวี่ยงเท้าซ้ายเตะไปทางขวา (รูป 2.2.6-9) ทำท่านี้ซ้ำให้ครบ 10 ครั้ง





2.2.1



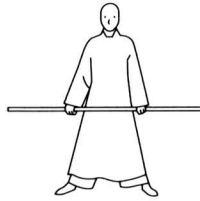
2.2.2



2.2.3



2.2.4



2.2.5



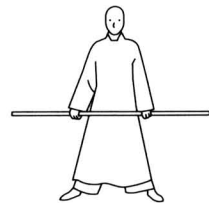
2.2.6



2.2.7



2.2.8



2.2.9

## 2.3 มังกรคารวะราชันย์

เข้าข้างหนึ่งปักหลักบนพื้น  
เงยหน้ามองฟ้าไกล  
วาดกระบองเป็นวงข้ามไปด้านหลัง  
ปลุกขาศและสันหลังให้ตื่นเต็มที่

### ท่าเริ่มต้น

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้ายาวๆ งอเข่า ขาขวาเหยียดไว้ด้านหลัง นิ้วเท้าวางบนพื้น มือจับกระบองวางพักบนเข่าซ้าย (รูป 2.3.2)

### ท่าฝึก

ยกกระบองเหยียดขึ้นไปด้านหน้า (รูป 2.3.3) ค่อยๆ วาดเป็นวงกลมเหนือศีรษะแล้วลดกระบองลงด้านหลัง (รูป 2.3.4) จนกระทั่งกระบองสัมผัสบนท้ายแอ่นอกเงยหน้าไปด้านหลัง ตามองขึ้นฟ้า (รูป 2.3.5) ขาซ้ายรับน้ำหนักตัวทั้งหมด แขนเหยียดตรง หันหน้าตามการเคลื่อนของกระบองและมองไปข้างหน้าตลอดเวลา

เมื่อกระบองแตะบนท้ายให้กลั้นลมหายใจเล็กน้อย แล้วค่อยๆ หายใจออกทางปากทีละนิดพร้อมวาดกระบองผ่านศีรษะไปด้านหลัง (รูป 2.3.6) ผ่านหน้าอก (รูป 2.3.7) จนกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น วางกระบองพักบนเข่าซ้าย (รูป 2.3.8)

ฝึกทำนี้อีก 5 ครั้งแล้วรวบขาให้ชิดกัน (รูป 2.3.9) แล้วถ่ายน้ำหนักไปที่ขาขวา ฝึกต่ออีก 5 ครั้ง



2.3.1



2.3.2



2.3.3



2.3.4



2.3.5



2.3.6



2.3.7



2.3.8



2.3.9

## 2.4 สองมือตะเก้า

ขาเหยียดตรง ก้มลงมองพื้น  
ชูกระบองเหนือศีรษะ  
ยืดขา บ่า หลัง และคอ  
ปลุกหน้าอกและท้องให้ตื่นเต็มที่

### ท่าเริ่มต้น

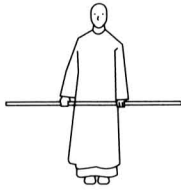
ยืนตรง ขาชิดกัน ทอดแขนลงถือกระบองตามแนวขวางไว้เหนือท้อง ตามองตรงไปข้างหน้า (รูป 2.4.1)

### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ มองตรงไปข้างหน้า แขนขายืดตรง ชูกระบองขึ้นเหนือศีรษะ (รูป 2.4.2)

กลั้มนมหายใจครู่หนึ่งแล้วหายใจออกทางปากช้าๆ ขายังเหยียดตรง ก้มตัวไปข้างหน้า หลังยืดตรง แขนเคลื่อนกระบองต่อเนื่องตามแผ่นหลัง (รูป 2.4.3) พอกระบองแตะพื้นก็เปลี่ยนจากหายใจออกเป็นเริ่มหายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆ ยืดหลังขึ้นทีละนิดแล้วยกกระบองชูขึ้นเหนือศีรษะอีกครั้ง (รูป 2.4.4)

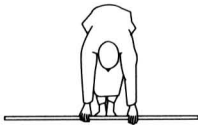
ทำท่านี้ซ้ำให้ครบ 10 ครั้ง เมื่อจบครั้งที่ 10 จึงยืนตัวตรง ผ่อนคลายแขนทั้งสองแล้วกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น



2.4.1



2.4.2



2.4.3



2.4.4

## ประโยชน์ของการฝึกท่าทั้ง 4 ในท่าฝึกชุดที่สอง

### ป้องกันโรค

การฝึกทั้งสี่ท่านี้ช่วยให้ระบบสืบพันธุ์และระบบการย่อยที่บกพร่องกลับคืนเป็นปกติ เช่น ภาวะย่อยอาหารได้ไม่ดี ท้องไส้ปั่นป่วน ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องผูก เครียด อ่อนเพลีย ท่าฝึกชุดที่ 2 นี้ ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและปวดท้องได้ผลรวดเร็ว

### เยียวยาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

อาทิ อัมพาตอัมพฤกษ์ ประจำเดือนไม่มา ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอหรือมากเกินไป ปกติ รังไข่อักเสบ มดลูกอักเสบ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ปวดหลัง มือเท้าเย็น มีเหงื่อออก เข้าไม่ตี ความดันโลหิตสูง หอบหืด คลื่นไส้อาเจียน ปวดหลัง ปวดท้องเรื้อรัง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย โลหิตจาง ปอดอักเสบ โรคมะเร็ง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับหรือฝันร้าย

ปวดหัว ท้องผูกเรื้อรัง

เจ็บปวดทรมานทรมาย ท้องไส้ปั่นป่วน

หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เจ็บหน้าอก

ให้หมั้นฝึกทำชุดที่สอง

จะสมความปรารถนาและปณิธานเบื้องลึก

อ่อนเยาว์ เบิกบาน งามทั้งภายนอกภายใน

เพียรฝึกอย่าละเลิก

ความเกียจคร้านคือบ่อเกิดของสุขภาพอ่อนแอ

### แบบฝึกหัดที่ 3

#### 3.1 มองจันทร์เสี้ยว

กระบองตั้งตรงจากไหล่ถึงสะโพก

บิดหลัง มองฟ้า

กระตุ้นก้นกบและแนวกระดูกสันหลัง

รักษาอาการปวดหลังและความดันโลหิต

#### ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง กางขาให้กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ทอดแขนลง สองมือจับกระบองไว้ด้านหน้าในแนวขวางให้กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย มองตรงไปข้างหน้า (รูป 3.1.1)

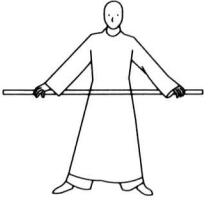
#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ทิ้งน้ำหนักที่ขาซ้าย เท้าขวาพับบนนิ้วเท้า โน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมบิดไหล่ซ้าย ใช้แขนหมุนกระบองพร้อมบิดลำตัว จากนั้นใช้มือขวาเลื่อนกระบองขึ้นพร้อมกับบิดแขนวาดอ้อมเหนือศีรษะไปด้านหลัง ใช้มือซ้ายเลื่อนปลายกระบองด้านล่างลงไปไว้ข้างหลัง (รูป 3.1.2-3)

ระหว่างที่บิดกระบองไปด้านหลังกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แอ่นอกไปข้างหน้า บิดหลังไปตามกระบอง แหงนหน้าขึ้นมองฟ้า (รูป 3.1.3) จากนั้นหายใจออกทางปากช้าๆ เหยียดแขนขวาออกวาดกระบองเป็นวงอ้อมศีรษะกลับมาไว้ข้างหน้าแล้วค่อยๆ ลดกระบองลง มือซ้ายจับกระบองไปไว้ด้านหน้า (รูป 3.1.4) เปลี่ยนท่ากลับไปเป็นท่าเริ่มต้น (รูป 3.1.5)

สลับทิศทางเป็นบิดตัวไปทางแขนขวา (รูป 3.1.6-9) ฝึกท่านี้ซ้ำให้ครบข้างละ 5 ครั้ง

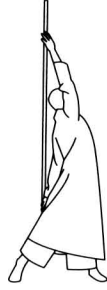




3.1.1



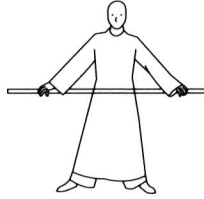
3.1.2



3.1.3



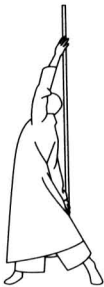
3.1.4



3.1.5



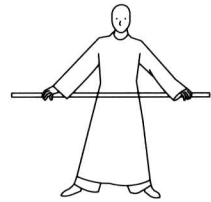
3.1.6



3.1.7



3.1.8



3.1.9

### 3.2 นางแอนเห็นลม

ชูกระบองขึ้นสูง  
เหวี่ยงวนเป็นวง  
ยึดสะโพกซ้ายขวา  
เยี้ยวสาสายตาทบพร่องและหูอื้อ

#### ท่าเริ่มต้น

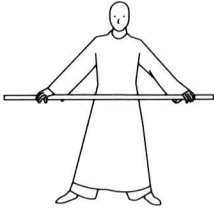
ยืนตัวตรง กางขาให้ห่างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ทอดแขนลง สองมือจับกระบองไว้ด้านหลังในแนวขวางให้กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย มองตรงไปข้างหน้า (รูป 3.2.1)

#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ สองมือค่อยๆ ชูกระบองขึ้นจนอยู่เหนือศีรษะ แขน ขา และแผ่นหลังเหยียดตรง ศีรษะตั้งตรงมองไปข้างหน้า (รูป 3.2.2) ขณะชูกระบองเหนือศีรษะขายังเหยียดตรง เท้ายืนมั่นคง เอนศีรษะและลำตัวไปทางซ้าย ใช้แขนหมุนกระบองจากขวาไปซ้าย (รูป 3.2.3) แขนซ้ายค่อยๆ ลดปลายกระบองด้านซ้ายลงพื้นผ่านด้านหน้าท้องให้ชี้ไปทางขวา เหยียดแขนขวาจับปลายกระบองอีกด้านให้ชี้ขึ้นฟ้าแล้ววาดกระบองลงด้านหน้าให้เป็นวงโดยชี้ไปทางซ้าย ถึงตอนนี้กระบองอยู่ตรงไปหน้าขนาบกับพื้น แขนไขว้กัน เอนศีรษะไปตามแขนขวาโดยหันไปทางปลายกระบองด้านขวา แขนขวาวอยู่เหนือกระบอง แขนซ้ายอยู่ใต้กระบอง แขนและสะโพกขวามิดโค้ง (รูป 3.2.3)

กลั้นลมหายใจเล็กน้อยแล้วค่อยๆ หายใจออกทางปาก พร้อมยกศีรษะและลำตัวขึ้น หมุนแขนวาดเป็นวงเพื่อยกกระบองให้กลับขึ้นมาอยู่เหนือศีรษะ (รูป 3.2.4) แล้วจึงลดกระบองลงให้อยู่ในท่าเริ่มต้น (รูป 3.2.5)

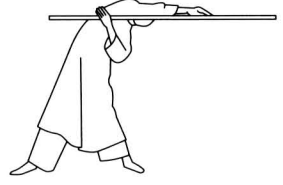
สลับข้างเอนตัวไปทางขวา (รูป 3.2.6-9) ทำทำนี้ซ้ำให้ครบด้านละ 5 ครั้ง



3.2.1



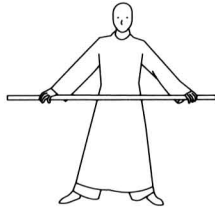
3.2.2



3.2.3



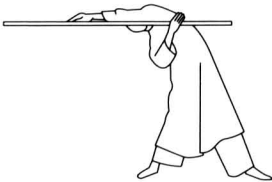
3.2.4



3.2.5



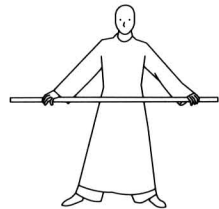
3.2.6



3.2.7



3.2.8



3.2.9

### 3.3 เหลียวมองข้อแก้

แขนดันกระบองไปทางสะโพกขวา

เหลียวหน้ามองสั้นเท้าซ้าย

บิดตัวไปด้านตรงข้าม

ช่วยให้ลำไส้ทำงานคล่อง

#### ท่าเริ่มต้น

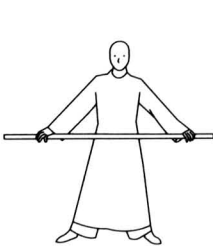
ยืนตรง กางขาให้กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ทอดแขนลง สองมือจับกระบอง ด้านหน้าในแนวขวางให้ห่างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ตามองตรงไปข้างหน้า (รูป 3.3.1)

#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกกระบองชูขึ้นเหนือศีรษะ (รูป 3.3.2) แล้วทิ้งน้ำหนักบนขาขวา บิดเท้าไปทางขวา ลำตัวหันไป 90 องศา แขนขวายังชูกระบองไว้เหนือศีรษะ ส่วนแขนซ้ายลดปลายกระบองอีกด้านลงไปวางที่พื้นทางขวา แล้วดันกระบองไปทางขวาให้ตั้งตรงด้านหน้าใบหน้า (รูป 3.3.3) ขณะเดียวกันก็ให้ย่อเข่าขวา เขยียดขาซ้ายออกไปทางซ้าย สั้นเท้าซ้ายยกขึ้นโดยให้นิ้วเท้ารับน้ำหนัก พร้อมกับหันหน้ามองข้ามไหล่ซ้ายไปที่สั้นเท้าซ้าย (รูป 3.3.3)

ขณะมองไปยังสั้นเท้าให้กลั่นลมหายใจเล็กน้อยแล้วหันหน้ากลับคืนตำแหน่งเดิม ใช้เท้าขวายันตัวให้หันกลับมาตั้งตรง ยกกระบองขึ้นชูเหนือศีรษะตามเดิม (รูป 3.3.4) แล้วหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมลดกระบองลงสู่ท่าเริ่มต้น (รูป 3.3.5)

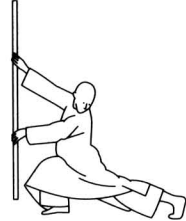
ทำท่านี้ซ้ำอีกโดยเปลี่ยนเป็นหมุนตัวไปทางซ้าย (รูป 3.3.6-9) ทำให้ครบด้านละ 5 ครั้ง



3.3.1



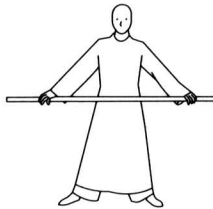
3.3.2



3.3.3



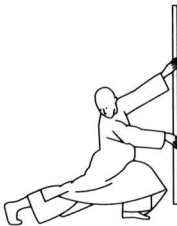
3.3.4



3.3.5



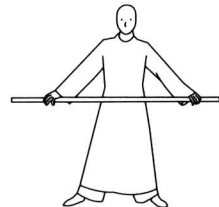
3.3.6



3.3.7



3.3.8



3.3.9

### 3.4 เต่าวิเศษฝึกเพลงดาบ

ถือกระบองไว้ใกล้คอและใบหน้า  
เอนตัวไปด้านหลัง พับคอหลบกระบอง  
ผ่อนคลายหลัง ศีรษะ และท้อง  
พลังหมุนเวียนทั่วอวัยวะภายใน

#### ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง มองตรงไปข้างหน้า กางขาให้กว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย มือขวาจับกระบองใกล้ปลายด้านหนึ่ง แขนทอดข้างลำตัว มือซ้ายเท้าสะเอว (รูป 3.4.1)

#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ยกกระบองขึ้นในแนวนอนให้ชี้ตรงไปข้างหน้า แขนขวาเหยียดไปข้างหน้าโดยไม่ขยับและขนานกับพื้นตลอด ใช้ข้อมือบิดปลายกระบองให้หมุนเป็นวงไปทางซ้าย ตามองตามกระบองตลอดเวลา หันหน้าตามกระบอง (รูป 3.4.2)

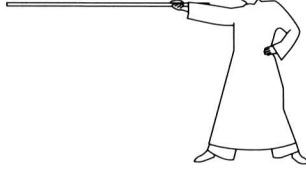
พอกกระบองหมุนมาอยู่ทางขวา ขายังเหยียดตรง เอนตัวไปด้านหลัง ท้องแอ่นขึ้นตามองฟ้า พับศีรษะไปข้างหลังเพื่อหลบให้พ้นแนวกระบอง (รูป 3.4.3)

วาดกระบองให้ขนานกับพื้นต่อไปเรื่อยๆ ผ่านเหนือใบหน้าไปทางซ้าย (รูป 3.4.4) เมื่อกระบองผ่านใบหน้าอีกครั้งให้ยืดตัวขึ้นช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก (รูป 3.4.5) พอกกระบองกลับมาอยู่ตรงตำแหน่งเริ่มต้นก็หายใจเข้าแล้วเริ่มหมุนกระบองไปทางด้านขวาต่อเนื่องไปไม่หยุด

หมุนกระบองไปทางซ้ายและขวาด้านละ 5 ครั้งโดยไม่สัมผัสพื้น แล้วจึงพับกระบองไว้บนพื้น เปลี่ยนไปใช้มือซ้ายถือกระบองแทน แล้วฝึกในท่าเดิมเหมือนที่ใช้มือขวาทำอีก 10 ครั้ง (รูป 3.4.6-9)



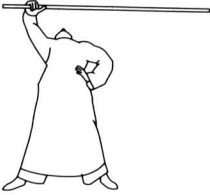
3.4.1



3.4.2



3.4.3



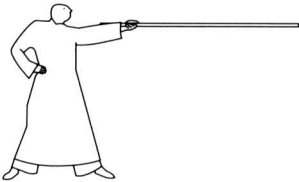
3.4.4



3.4.5



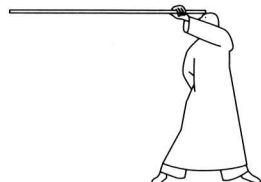
3.4.6



3.4.7



3.4.8



3.4.9

## ประโยชน์ของการฝึกทั้ง 4 ท่าในท่าฝึกชุดที่สาม

จับถ่ายของเสียทั้งระบบ

(จับถ่ายทั้งของเสียจากการกิน การดื่ม และการหายใจ)

เสริมสมรรถภาพการขับสารพิษออกจากร่างกาย ระบบจับถ่ายทำหน้าที่สำคัญอย่างยิ่ง หากระบบนี้ทำงานได้ดีจะช่วยให้กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อวัยวะภายในทั้ง 6 และเส้นพลัง (ทางเดินพลังชี) สะอาดและแข็งแรง การฝึกทั้ง 4 ท่าในชุดที่ 3 ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารกำจัดของเสียที่คั่งค้างออกไปตามช่องทางจับถ่าย นอกจากนี้ผิวหนังยังขับพลังชีร้ายและสารพิษต่างๆ ผ่านรูขุมขนจำนวนสามล้าน ของเหลวในร่างกายคนเรามีเซลล์อยู่นับแสนล้านเซลล์ แต่แต่ละวันที่กินอาหาร ดื่มน้ำ และสูดอากาศเข้าไปมีสารพิษสะสมมากมายเพียงใดไม่อาจทราบได้ ท่าฝึกชุดที่ 3 จะช่วยการทำงานของไต ตับ ม้าม ถุงน้ำดี และปอด รวมถึงอวัยวะอื่นๆ ด้วย

กระตุ้นให้ร่างกายทำงาน

ต่อมไร้ท่อที่เชื่อมต่อโดยตรงกับระบบเลือดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ความจำดี ความรู้สึกไว กระตุ้นให้สมองเฉียบแหลมปลอดโปร่ง ดูอ่อนเยาว์ แข็งแรง และอายุยืน ทำให้ไม่อ่อน เริ่ดร่างกายเปรียวได้สัดส่วนชวนมอง ช่วยขจัดสาเหตุของอาการเจ็บป่วยหลายอย่าง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง วิงเวียนและเดินเซ ส่งผลให้อาหารย่อยง่าย นอนหลับสบายไร้กังวล



ฝึกกระบอง “Duong Sinh” ทุกเช้า

จิตใจสงบ ร่างกายแข็งแรง

หายใจ ยิ้มให้ยามเช้าด้วยใจเบาสบาย

ชีวิตดีนรู้ เบิกบานทุกชั่วขณะ

## แบบฝึกหัดที่ 4

### 4.1 กระตุ้นอวัยวะภายนอกภายใน

กระบองพาดบนไหล่

ยกเอียงไปขวาไปซ้าย ผ่อนคลายสะโพก

กระตุ้นศีรษะ หัวใจ ตับ

บำบัดอาการเกี่ยวกับตับและม้าม

#### ท่าเริ่มต้น

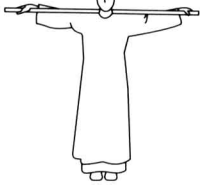
ยืนตรง เท้าชิดกัน พาดกระบองไว้บนไหล่ เหยียดแขนจับกระบองจากด้านหลัง มือกุมปลายกระบองจากด้านหน้า ตามองตรงไปข้างหน้า ขาและลำตัวทั้งหมดมั่นคงในท่าผ่อนคลายพร้อมจะยืดหยุ่น (รูป 4.1.1)

#### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกพร้อมกับยกกระบองเอียงไปทางซ้าย หลังตั้งตรง แขนซ้ายดันปลายกระบองไปด้านซ้ายให้วาดเป็นวงลงไปหาพื้น กดปลายกระบองไว้บนสะบักซ้ายให้อยู่แนวเดียวกับลำตัวซีกซ้าย มือขวาช่วยจับปลายกระบองด้านขวาให้หมุนขึ้นฟ้าในแนวตั้ง (รูป 4.1.2) ทำให้กระบองตั้งฉากกับพื้น (รูป 4.1.2) ศีรษะ ลำตัว และขายังคงเหยียดตรง เคลื่อนไหวเฉพาะแขน มองตรงไปข้างหน้าตลอดเวลา พร้อมรับความรู้สึกจากแนวกระดูกสันหลัง

กลั้นลมหายใจเล็กน้อยแล้วหายใจออกทางปากช้าๆ พลางหมุนแขนใช้แขนซ้ายดันปลายกระบองขึ้น แขนขวากดปลายกระบองอีกด้านลง และกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น (รูป 4.1.3)

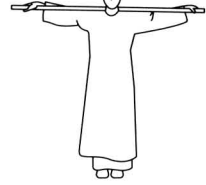
ทำท่าเดิมซ้ำโดยหมุนระบองไปอีกทาง (รูป 4.1.4-5) แต่ละด้านทำซ้ำให้ครบ 5 ครั้ง



4.1.1



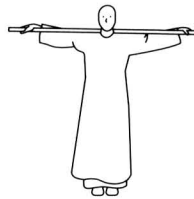
4.1.2



4.1.3



4.1.4



4.1.5

## 4.2 ทำงานในกุงนา

ลำตัวตั้งตรง ยกสันเท้า  
หายใจเข้าออกเบาๆ  
ยืน นิ่ง กระตุ้นกระเพาะ  
พลังชี้แห่งจิตวิญญาณประสานกลมกลืน

### ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง ขาชิดกัน เขยียดแขนจับกระบองให้แนบตัวในแนวนอน มองตรงไปข้างหน้า (รูป 4.2.1)

### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ พร้อมยกสันเท้าขึ้น ยืนบนปลายนิ้วเท้า (รูป 4.2.2) ยกกระบองสูงขึ้นข้างหน้าทีละนิดจนอยู่เหนือศีรษะ (4.2.3) แขน ขา ศีรษะและหลังตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า

เมื่อกระบองอยู่เหนือศีรษะให้กลิ้งลมหายใจเล็กน้อย แล้วค่อยๆ ระบายลมหายใจออกทางปากพร้อมกับย่อขาลงนั่งยองๆ โดยทรงตัวให้สมดุลบนปลายนิ้วเท้า หลังและแขนเขยียดตรง จากนั้นค่อยๆ ลดกระบองผ่านไบน้าลงมาถือไว้เหนือเข้า (รูป 4.2.4)

ขณะอยู่ในท่านี้ขยับขา โดยวางกระบองไว้เหนือเข้า ให้หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ แล้วเขยียดเข้าลุกขึ้นกลับมาอยู่ในท่ายืน ยกกระบองขึ้นไปจนอยู่เหนือศีรษะ (รูป 4.2.5) จากนั้นจึงหายใจออก ย่อเข่าลงและลดกระบองลงอีก

ทำท่านี้ 10 ครั้งโดยทิ้งน้ำหนักบนนิ้วเท้า สันเท้าไม่แตะพื้นเลย ครบ 10 ครั้งแล้วจึงวางสันเท้าลง ยืดเข่าขึ้นพร้อมลดกระบองลงจากเหนือศีรษะแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น (รูป 4.2.6)



4.2.1



4.2.2



4.2.3



4.2.4



4.2.5



4.2.6

### 4.3 เคลื่อนไหวกังร่างกาย

ร่างกายร้อนร่ายราวมังกรเหิน

หลังโค้งเป็นวง

บิดซ้าย บิดขวา

ผ่อนคลายทั่วทั้งร่างกาย

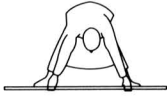
ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง แยกเท้าให้ห่างกว่าช่วงไหล่ แขนถือกระบองขนานกับพื้น ก้มลงไปหาพื้นให้กระบองแตะเท้า (รูป 4.3.1)

ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ พร้อมบิดลำตัวและศีรษะไปทางซ้าย ค่อยๆ ยืดตัวขึ้นช้าๆ เหยียดแขนขยับกระบองไปด้านหลังให้เป็นแนวตั้งจากขาไปซ้าย (รูป 4.3.2) จากนั้นใช้มือขวาเลื่อนกระบองให้สูงขึ้นฟ้าโดยวาดเป็นวงเหนือศีรษะไปทางด้านหลัง มือซ้ายจับปลายกระบองด้านซ้ายให้ชี้ลงพื้น (รูป 4.3.3) วาดกระบองเป็นวงจนไปอยู่ตรงแผ่นหลังพอดี เหยียดแขนประคองให้กระบองเป็นแนวตั้งตรงกับสันหลัง หลัง ศีรษะ และกระดูกสันหลังเหยียดตรง หน้าตรง มองไปข้างหน้า (รูป 4.3.3)

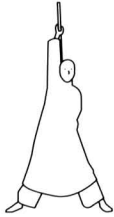
ขณะถือกระบองไว้ด้านหลังให้กลั้นลมหายใจเล็กน้อย จากนั้นใช้แขนวาดกระบองกลับมาในแนวตั้ง แขนขวาเลื่อนกระบองไปทางขวาพร้อมกดปลายดำนนั้นลง แขนซ้ายเลื่อนกระบองไปทางซ้ายให้ชี้ขึ้นฟ้าจนกระบองอยู่ตรงแนวสันหลังเหมือนเดิมเพียงแต่สลับปลายกระบองเป็นอีกด้าน (รูป 4.3.4)



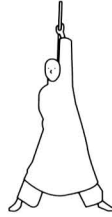
4.3.1



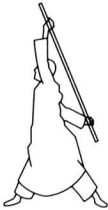
4.3.2



4.3.3



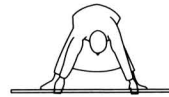
4.3.4



4.3.5



4.3.6



4.3.7

จากนั้นหายใจออกทางปากช้าๆ แขนซ้ายเหยียดตรง ลดกระบองวาดเป็นวงเหนือศีรษะไปด้านหน้าทางขวา พร้อมบิดตัวตามการหมุนของกระบอง (รูป 4.3.5-6) เหยียดแขนขวาต้นกระบองไปทางขวาโดยวาดเป็นวงไปด้านหน้า ขาข้างยึดตรง ก้มตัวลดกระบองลงไปแตะพื้นตรงขาขวา แล้วขยับมาตรงกลางเพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น (รูป 4.3.7)

ทำท่านี้โดยหมุนไปทางซ้ายเหมือนกับที่ทำที่แรก ทำให้ครบ 5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนเป็นหมุนไปทางขวาอีก 5 ครั้ง

#### 4.4 แจวเรือข้ามแม่น้ำ

มือมั่นคงแจวเรืออย่างสงบ  
รักษาอาการหวัดและปวดศีรษะ  
คลายเส้นประสาทตรงบั้นท้าย  
ข้ามฟากไปอีกฝั่งอันวิเศษ

##### ท่าเริ่มต้น

ตั้งท่าเหมือนคนแจวเรือ เท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้า มือขวาจับปลายกระบอง มือซ้ายจับให้ต่ำลงมาเล็กน้อย ปลายกระบองอีกด้านวางบนพื้นทางซ้ายของเท้าซ้าย (รูป 4.4.1)

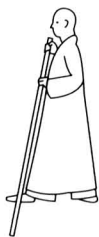
##### ท่าฝึก

หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ใช้แขนผลักปลายกระบองด้านบนไปข้างหน้าเหมือนคนแจวเรือผลึกไม้ต่อ ปลายอีกด้านตรึงบนพื้น เมื่อกระบองเอนไปด้านหน้า สันเท้าขวาควรลอยขึ้น นิ้วเท้ายันพื้น ถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย เท้าซ้ายปักหลักมั่นคง (รูป 4.4.2)

จากนั้นหายใจออกทางปากช้าๆ เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย แขนวาดกระบองให้วนเป็นวงไปอีกทาง วางสันเท้าซ้ายราบกับพื้น ถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาขวา เท้าขวาก็กหลักมั่นคง (รูป 4.4.3-4)

แจวเรือสองตามน้ำ 10 ครั้งแล้วแจวทวนน้ำอีก 10 ครั้ง (รูป 4.5-7) แล้วค่อยๆ ลดปลายกระบองลงวางบนพื้นด้านขวา สลับขาเป็นอีกข้าง แล้วเริ่มแจวเรือสองตามน้ำและทวนน้ำอีกด้าน





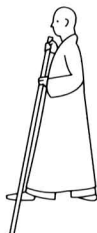
4.4.1



4.4.2



4.4.3



4.4.4



4.4.4



4.4.5



4.4.6

## ประโยชน์ของการฝึกทั้ง 4 ท่าในท่าฝึกชุดที่สี่

เหยี่ยวยาอาการที่โยงกับจิตใจ

ปัญหาทางจิตใจเกิดจากความวิตกกังวลอ่อนล้า ความรู้สึกขัดแย้งไม่ลงรอยกับคนใกล้ชิด ความไม่พอใจโดยรวมต่อชีวิตและการทำงาน ชีวิตเปลี่ยนแปลง ทำงานหนักเกินควรไม่ว่าเรื่องเรียนหรือทำงาน

ท่าฝึกทั้ง 4 ท่าซึ่งทำให้กระดูกสันหลังได้เคลื่อนไหวช่วยกระตุ้นจุดฝังเข็ม 2 จุด (*kinh nham* และ *doc mach*) ซึ่งควบคุมประสาทส่วนกลางของสมองรวมทั้งระบบต่อมไร้ท่อ ส่งผลให้เส้นเลือดหายใจอุดตัน ช่วยให้เส้นประสาทที่อ่อนแอหรือไม่ทำงานกลับใช้การได้ตามปกติ ปรับธาตุหยินและหยางให้สมดุลกัน ฟันฟูสมรรถภาพของระบบประสาททั่วทั้งร่างกายให้กลับทำงานได้ดีตามเดิม

เหยี่ยวยาอาการเจ็บป่วยทางกาย

รักษาอาการเกี่ยวกับเชื้ออสุจิ ระบุขาว อีกรั้งช่วยป้องกันและอาจรักษาโรคอื่นๆ อาทิ เบาหวาน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ปวดมดลูก โรคทางเดินหายใจ ปัสสาวะเล็ดราด หัวใจอ่อนแรง วัณโรค ลมชัก อัมพาตใบหน้า ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หูอื้อ ต้อกระจก ภูมิแพ้ ไข้หวัด และหนาวสั่น

กายและใจนี้กลมกลืน

จิตสุขสงบ ร่างกายแข็งแรง ชีวิตสดชื่นเบิกบาน

ยิ้มสดใสใจเป็นสุข

อย่าลืมฝึกกระบองเหยี่ยวชิงเรื่อยไป



สืบทอดทำฝักซึ่งกังหัวใจธรรม  
คือขุมทรัพย์ล้ำจุนชีวิตทุกคน  
ผิวพรรณผ่องใสดังอาทิตย์และจันทร์  
เยี่ยวยาความป่วยไข้บ้นร้อย ชีวิตสงบสุขเบิกบาน



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ISBN 978-616-7685-09-0



9 786167 685090

ราคา 70 บาท

[www.thaiplumvillage.org](http://www.thaiplumvillage.org)