

เพชรพินิจ

คู่มือ
กตขถ
ชยถโศค
5,000 ปี

ทำง่าย ๆ
ได้ด้วยตัวเอง

ในเล่มมีภาพประกอบ
การอธิบายจุดต่างๆ ในร่างกาย
แบบละเอียด

พินิจ จันทร
รวบรวมและเรียบเรียง

คู่มือกวดจุดหยุดโรค 5,000 ปี

พินิจ จันทร รวบรวมและเรียบเรียง

ราคา 245 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย

เพชรมณี

สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พินิจ จันทร

คู่มือกวดจุดหยุดโรค 5,000 ปี. -- กรุงเทพฯ. : เพชรพินิจ, 2565.

208 หน้า.

1. การกวดจุด. I. ชื่อเรื่อง.

615.822

ISBN. 978-616-578-480-1

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจ้ง

ศิลปกรรม มะจ้ง

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย

เพชรประกาย

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ศาสตร์การกดจุด

พลังธรรมชาติบำบัดโรค
ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย
กลับคืนภาวะปกติ

คำนำสำนักพิมพ์

การกวดจุดฝ่าเท้า เป็นศาสตร์และตำราแขนงหนึ่งของจีน ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณโดยมีความเก่าแก่มากกว่า 5,000 ปี ตั้งแต่ “องค์จักรพรรดิหวงตี้” ปกครองแผ่นดินจีนและมีบันทึกไว้ในหนังสือวังต้องห้ามของยุคนั้น

ต่อมาใน “ราชวงศ์ถัง” ได้นำความรู้แขนงนี้ เผยแพร่ไปยังญี่ปุ่น จนกระทั่งในช่วงปลาย “ราชวงศ์แมนจู” ได้ถูกมหาอำนาจเข้าปกครองประเทศ ทำให้วิชาการแพทย์ของจีนรวมถึงการกวดจุดฝ่าเท้าได้สูญหายไปจากประวัติศาสตร์ของจีน

ในปี ค.ศ. 1977 (พ.ศ.2520) บาทหลวงชาวสวิตเซอร์แลนด์ คือ Fr. Josef Eugster (โจเซฟ อังสเตอร์) ชื่อจีนว่า “โจ้ว เยียกเจี๊ยะ” ซึ่งเป็นโรคไขข้อ มีอาการปวดตามตัวและไขข้ออยู่เป็นประจำ จึงได้ค้นคว้าศึกษาในเรื่องของจุดต่าง ๆ ที่ส่งผลสะท้อนจากฝ่าเท้าไปยังร่างกายจนสามารถบรรเทาได้

ในเดือนเมษายน ปี ค.ศ. 1982 (พ.ศ.2525) บาทหลวง Fr. Josef Eugster ได้ร่วมมือกับ **นายโจเซฟ เซน** และ**นายโทเนต เซน** ก่อตั้งสถาบันวิจัยเพื่อสุขภาพไวเซอนานาชาติ ขึ้นที่ไต้หวันและได้ศึกษาค้นคว้าวิจัยอยู่หลายปี จึงพิมพ์หนังสือออกมาเผยแพร่จนเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก

จนกระทั่งในปี ค.ศ.1999 (พ.ศ.2542) ได้มีการรับรองจากองค์การอนามัยโลก หรือ WHO ของสหประชาชาติ มีการวิจัยการอบรมเป็นคอร์สระยะสั้นและการสอนแบบเต็มหลักสูตร อีกทั้งได้รับผู้ป่วยเข้าทำการรักษาที่สถาบันฯ จนในปัจจุบันมีตัวแทนของสถาบันฯ ถึง 48 ประเทศ โดยหนึ่งในนั้นมีประเทศไทยรวมอยู่ด้วย

คำนำผู้เขียน

✘ ✘ ✘

การกดจุดสะท้อนหรือที่เรียกสั้นๆ ว่า
กดจุด
คือ การใช้นิ้วมือหรือข้อต่อกระดูกนิ้วมือ
โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
ซึ่งเป็นนิ้วมือหลักที่ใช้มากที่สุด
กดลงบนฝ่าเท้าบริเวณตำแหน่ง
ที่ส่งผลสะท้อนไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
เพื่อใช้สำหรับบำบัดรักษาโรคร้ายต่างๆ
อันเกิดขึ้นในร่างกายของคนเรา

✘ ✘ ✘

การกดจุด ดูก่อภัยกับการนวดคลึง แต่มีความแตกต่างกันตรง
ที่การกดจุดต้องกดลึกกว่า ต้องมีความแม่นยำในเรื่องตำแหน่งของจุด
สะท้อนและทำไปในทิศทางที่ถูกต้อง มิฉะนั้น กล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่
ส่งผลสะท้อนจะเกิดปัญหาได้ และที่สำคัญจะต้องเลือกใช้การกดทาง
ใดทางหนึ่ง เช่น กดจากขวาไปซ้าย หรือจากซ้ายไปขวา เพื่อป้องกัน
ลมปราณสับสนซึ่งจะมีผลเสียต่อร่างกาย

การกวดจุดสะท้อนบนฝ่าเท้านับว่าเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับ
ความนิยมกันมาก อีกทั้งยังได้รับการส่งเสริมจากกระทรวงสาธารณสุข
เปิดอบรมให้ผู้สนใจ ซึ่งมีทั้งแพทย์ พยาบาล อนามัย และผู้สนใจทั่วไป
แต่ก็ไม่มีตำราใดที่จะเขียนรายละเอียดของจุดสะท้อนต่าง ๆ จึงทำให้มี
ผู้นำไปใช้ไม่ถูกต้อง

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้ร่วมมือกับผู้ชำนาญการเกี่ยวกับเรื่องนี้
พร้อมรวบรวมองค์แห่งความรู้จากสถาบันวิจัยเพื่อสุขภาพไวเซอนานา
ชาติ (สถาบันเยีกเจียะ) ได้หวั่น เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจใน
ศาสตร์แขนงนี้ อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นคู่มือแก่บุคคลทั่วไป โดยหวัง
ว่าจะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่าน และที่สำคัญช่วยให้มีสุขภาพดีและ
นำไปช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย

อันบุญกุศลใดที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ ขอโน้มถวายบูชาแด่องค์
พระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์และผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย เพื่อเป็นปัจจัย
ให้บิดามารดา และญาติมิตรทุกท่าน รวมทั้งผู้ที่มีส่วนร่วมในการ
สร้างหนังสือนี้ ให้มีแต่ความสุขสมบูรณ์เพียบพร้อมด้วยสมบัติ
ทั้งทางโลกและทางธรรม...เทอญ

ด้วยความปรารถนาดี

พินิจ จันทร

สารบัญ

หมวดที่ 1

ศาสตร์กวดจุดหยุดโรค 12

- ภาพแสดงการทำงานของระบบของร่างกาย 20

ส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ระบบประสาท

ระบบกระดูก

ระบบกล้ามเนื้อ

ระบบการหายใจ

ระบบการไหลเวียนของโลหิต

ระบบการย่อยอาหาร

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ระบบภูมิคุ้มกัน (ต่อมน้ำเหลือง)

ระบบต่อมไร้ท่อ

ระบบสืบพันธุ์

ภาพแสดงสัดส่วนเปรียบเทียบ

ภาพแสดงตำแหน่ง 54 จุดสะท้อนบนใบหู

หมวดที่ 2

ระเบียบและข้อปฏิบัติของผู้กวดจุด

36

- การฝึกกำลังมือ 39
- ผู้ที่รับการกวดจุดสะท้อนควรปฏิบัติอย่างไร 41
- ประโยชน์ที่ได้รับจากการกวดจุดสะท้อน 42
- บัญญัติ 10 ประการ ข้อควรระวังในการกวดจุด 44
- อาการของโรคห้ามกวดจุดโดยเด็ดขาด 46
- ลำดับความสำคัญของการกวดจุดแต่ละระบบ 47
- การวินิจฉัยโรคเพื่อการกวดจุด 48
- ตำแหน่งของจุดสะท้อนบนฝ่าเท้าด้านขวา 50
- ตำแหน่งของจุดสะท้อนบนฝ่าเท้าด้านซ้าย 53
- ตำแหน่งของจุดสะท้อนบริเวณเท้าด้านใน 56
- ตำแหน่งของจุดสะท้อนบริเวณเท้าด้านนอก 58
- ตำแหน่งของจุดสะท้อนบริเวณหลังเท้า 60

หมวดที่ 3

เทคนิคและท่าพื้นฐานในการกวดจุด

62

- เทคนิคและท่าพื้นฐาน 12 ท่า 63

หมวดที่ 4

วิธีการใช้ท่าเทคนิคพื้นฐานกับจุดสะท้อน

78

1. สมองใหญ่ 79
2. โพรงอากาศหน้าผาก (ขมับ) 81
3. สมองเล็ก 82
4. ต่อมใต้สมอง 84
5. กกหู 85
6. จมูก 87
7. คอ 88
8. ตา 90
9. หู 92
10. หัวไหล่ 94
11. กล้ามเนื้อไหล่ 96
12. ต่อมไทรอยด์ 97
13. ต่อมพาราไทรอยด์ 99
14. ปอดและหลอดลมปอด 100
15. กระเพาะอาหาร 102
16. ลำไส้เล็กส่วนบน 104
17. ตับอ่อน 106
18. ตับ 107
19. ถุงน้ำดี 109
20. จุดศูนย์รวมประสาท 110
21. ต่อมหมวกไต 111
22. ไต 113

23. ท่อไต 115
24. กระเพาะปัสสาวะ 116
25. ลำไส้เล็กส่วนกลางและปลาย 118
26. ไส้ติ่ง 119
27. ลำไส้ใหญ่ส่วนต้น 120
28. ลำไส้ใหญ่ขาขึ้น 122
29. ลำไส้ใหญ่ส่วนขวาง 123
30. ลำไส้ใหญ่ขาลง 124
31. ลำไส้ใหญ่ส่วนต้น 125
32. ทวารหนัก 126
33. หัวใจ 127
34. ม้าม 129
35. เซ้า 131
36. อัณฑะ, รังไข่ 132
37. ท้องน้อย 134
38. สะโพก (สลักเพชร) 135
39. ต่อมน้ำเหลืองตอนบนของร่างกาย 136
40. ต่อมน้ำเหลืองตอนล่างของร่างกาย 138
41. ต่อมน้ำเหลืองทรวงอก 139
42. อวัยวะทรงตัวหูชั้นใน 140
43. ทรวงอก 142
44. กะบังลม 143
45. ต่อมทอนซิล 145
46. ขากรรไกรล่าง 146
47. ขากรรไกรบน 147

48. หลอดลมและกล่องเสียง 148
49. ต่อมน้ำเหลืองขาหนีบ 150
50. ต่อมลูกหมาก, มดลูก 151
51. ท่อปัสสาวะ, องคชาติ, ปากช่องคลอด 153
52. ลำไส้ใหญ่ส่วนตรง (เบาหวาน) 155
53. กระจกสันหลังคอก (ก้านคอ) 156
54. กระจกสันหลังอก 160
55. กระจกสันหลังเอว 161
56. กระจกสันหลังก้นกบ (กระเบนเหน็บ) 162
57. กระจกก้นกบด้านใน 163
58. กระจกก้นกบด้านนอก 165
59. กล้ามเนื้อสะบัก 166
60. ข้อศอก 167
61. กระจกซี่โครง, ต่อมไรร่ท่อ 168
62. กล้ามเนื้อสะโพก 170
63. กล้ามเนื้อต้นแขน 171

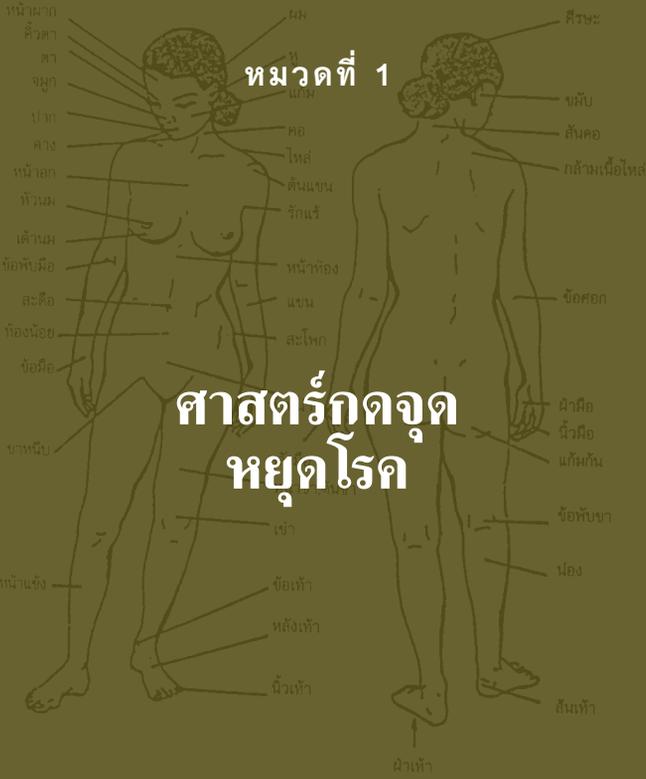
หมวดที่ 5

ลำดับการกวดจุดสะท้อนแต่ละจุด 172

เอกสารอ้างอิงและแนะนำให้ศึกษาเพิ่มเติม 207

หมวดที่ 1

ศาสตร์กวดจุด หยุดโรค





การกตจุตฝ่าเท้า เป็นศาสตร์และตำราแขนงหนึ่งของจีนซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยมีความเก่าแก่มากกว่า 5,000 ปี ตั้งแต่องค์จักรพรรดิหวงตี้ ปกครองแผ่นดินจีนและมีบันทึกไว้ในหนังสือวังต้องห้ามของยุคนั้น

ในราชวงศ์ฮั่น (ประมาณ 2,000 กว่าปี นับย้อนจากปัจจุบัน) การแพทย์ของจีนรุ่งเรืองมาก ได้มีการบันทึกเกี่ยวกับฝ่าเท้าไว้มากมาย และเป็นที่ยอมรับกันมาก เพราะบรรเทาโรคภัยได้ง่าย ประหยัดและรวดเร็ว จนทุกหมู่เหล่ารักษาได้ โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ

เมื่อถึง ราชวงศ์ถัง การแพทย์ของจีนได้มีการพัฒนาการรักษา โดยวิธีการแทงเข็มและรมยา แทนการนวดรักษา ต่อมาความรู้แขนงนี้ก็ได้เข้าไปเผยแพร่ในประเทศญี่ปุ่น และในราชวงศ์หยวนก็มีการแต่งตำราเกี่ยวกับเรื่องฝ่าเท้าไว้ถึง 14 เล่ม การแพทย์ของจีนก็เจริญสืบทอดกันมา

ต่อมาในช่วงปลาย **ราชวงศ์แมนจู** ได้มีประเทศมหาอำนาจ
เข้าปกครองประเทศ วิชาการแพทย์ของจีนส่วนหนึ่งจึงหลงไหลสู่ต่าง
แดน แต่ก็มีผู้รอบรู้บางคนเห็นแก่ตัว ไม่ยอมบันทึกหรือถ่ายทอดให้
แก่ใคร วิชาการแพทย์ของจีนซึ่งรวมถึงการกดจุดฝ่าเท้าจึงค่อยๆ
สูญหายไปจากประวัติศาสตร์ของจีน

ในปี ค.ศ.1913 **Dr. W. Fitzgerald** แพทย์ชาวอเมริกา ได้
ค้นคว้าและแต่งบทความเกี่ยวกับ **การกดจุดฝ่าเท้า** การดูแลรักษา
สุขภาพด้วยการแบ่งการรักษาร่างกายของเราออกเป็น 10 แถบ และ
เป็นที่ยอมรับกันในวงการแพทย์ตะวันตกเพิ่มมากขึ้น เพราะในวงการ
แพทย์ตะวันตกจะเน้นหนักการรักษาอาการของโรค เพื่อให้บรรลุเป้า
หมายของการรักษาโรคโดยตรง

✠ ✠ ✠

การแพทย์ตะวันออก
จะเน้นหนักในเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย
โดยการใช้วิธีการกระตุ้นสมรรถภาพของร่างกาย
ให้มีความต้านทานโรค
ด้วยการกดจุด ผิงเข็ม รมยา
หรือใช้สมุนไพร เน้นเรื่องธรรมชาติ
เป็นหลักใหญ่

✠ ✠ ✠

ในปี 1935 มีพยาบาลชาวสวิตเซอร์แลนด์ ได้แต่งบทความเกี่ยวกับ การกดจุดฝ่าเท้า และนำออกเผยแพร่ พร้อมทั้งจัดให้มีการฝึกฝนอบรมให้แก่ผู้สนใจ จึงทำให้การดูแลรักษาสุขภาพด้วยการกดจุดฝ่าเท้านี้เผยแพร่เข้าไปในประเทศแถบตะวันตก เช่น อังกฤษ อเมริกา ฝรั่งเศส เยอรมนี ออสเตรเลีย และฮอลแลนด์

จุดเริ่มต้นก่อนการจัดตั้ง **สถาบันวิจัยเพื่อสุขภาพไวเซอ นานาชาติ** หรือ **สถาบันเยียกเจียะ** ประเทศไต้หวัน โดยในปี ค.ศ. 1977 บาทหลวงชาวสวิตเซอร์แลนด์ **Fr. Josef Eugster** ชื่อจีนว่า “โจว เยียกเจียะ” ซึ่งเป็นโรคไขข้อ มีอาการปวดตามตัวและไขข้อต่างๆ อยู่เป็นประจำ ได้พยายามรักษาโดยการแพทย์แผนปัจจุบัน ก็บรรเทาได้บ้าง จึงรู้สึกท้อแท้

วันหนึ่งบาทหลวงชาวสวิตเซอร์แลนด์ Fr. Josef Eugster ได้ไป เดินเล่นด้วยเท้าเปล่าที่บริเวณลำธาร ซึ่งมีก้อนหินใหญ่น้อยวางระเกะระกะตลอดทางเดิน หลังจากเดินได้สักครู่ก็รู้สึกดีขึ้น คลายความเจ็บปวดได้บ้าง จึงได้ทดลองเดินในวันรุ่งขึ้นและวันถัดไป อาการปวดข้อก็หายไป

ด้วยเหตุดังกล่าว บาทหลวง Fr. Josef Eugster จึงได้ทำการค้นคว้าในเรื่องของจุดต่างๆ ที่ส่งผลสะท้อนจากฝ่าเท้าไปยังร่างกายของเรา ทำนศึกษาด้วยความตั้งใจจริง และได้เผยแพร่ออกไปพร้อมกับช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

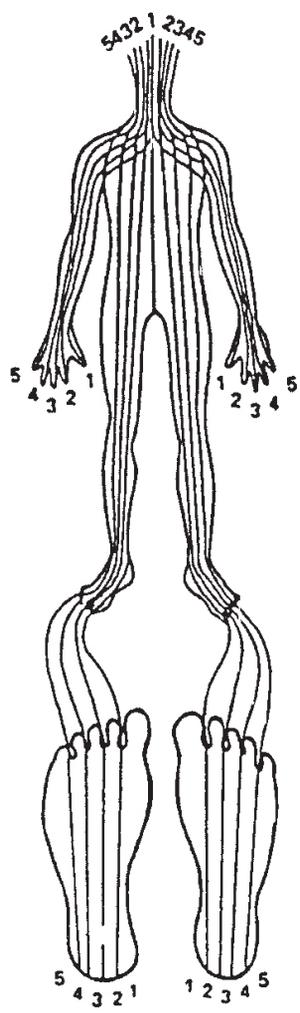
โดยตั้งปณิธานไว้ว่า

จะบรรเทาทุกข์ให้กับทุกคน เมื่อใดที่เท้าของผู้ป่วยอยู่ในมือของท่านจะต้องได้รับความอบอุ่น และท่านไม่เคยรังเกียจเท้าของผู้ป่วยเลย

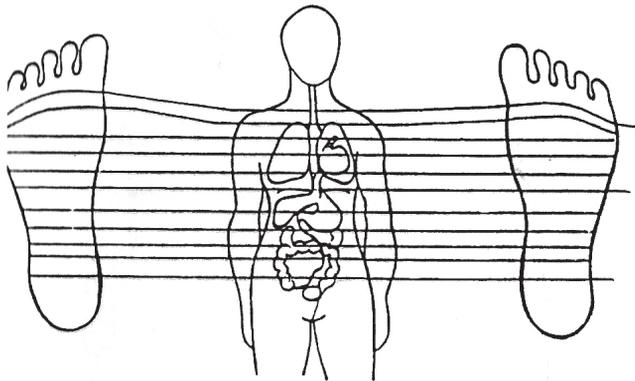
เมื่อเดือนเมษายน ปี ค.ศ.1982 (พ.ศ.2525) บาทหลวง Fr. Josef Eugster ได้ร่วมกันกับ นายโจเซฟ เซน และนายโทเนต เซน ซึ่งเป็นเภสัชกรแพทย์แผนปัจจุบันและมีโรงงานผลิตวิตามินและอาหารเพื่อเสริมสุขภาพ ได้ร่วมกันก่อตั้งสถาบันวิจัยเพื่อสุขภาพไวเซอนานาชาติขึ้นมาที่ไต้หวัน โดยศึกษาค้นคว้าวิจัยอยู่หลายปี จึงพิมพ์หนังสือออกเผยแพร่ และได้รับเชิญไปบรรยายในต่างประเทศมากมาย สร้างชื่อเสียงจนเป็นที่ยอมรับทั่วโลก จนกระทั่งในปี ค.ศ.1999 (พ.ศ. 2542) ได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลก หรือ WHO ของสหประชาชาติ

ปัจจุบันสถาบันวิจัยเพื่อสุขภาพไวเซอนานาชาติ ยังได้มีการวิจัย การอบรมเป็นคอร์สระยะสั้น และการสอนแบบเต็มหลักสูตร อีกทั้งได้รับผู้ป่วยเข้าทำการรักษาที่สถาบันฯ พร้อมกับการพยายามเผยแพร่ความรู้ไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลก จนในปัจจุบันมีตัวแทนของสถาบันฯ ถึง 48 ประเทศ

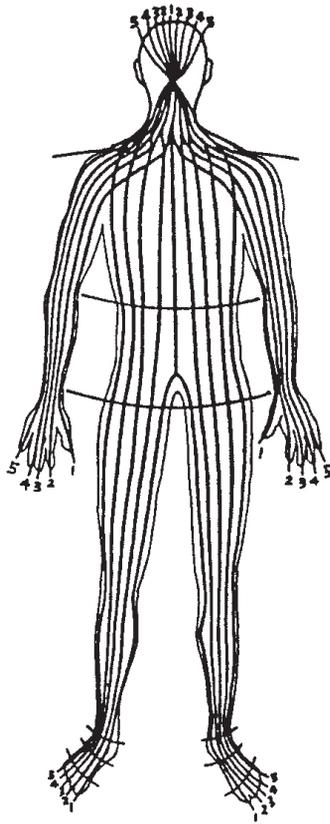
โดยหนึ่งในนั้น
มีประเทศไทยรวมอยู่ด้วย



ปี ค.ศ.1913 **Dr. W. Fitzgerald** แพทย์ชาวอเมริกันได้บันทึกไว้ว่า ร่างกายของคนเราจะแบ่งออกเป็น 10 แถบใหญ่ๆ โดยมีเส้นประสาทวิ่งตั้งจากศีรษะจนจรดปลายนิ้วเท้า ด้านซ้ายมี 5 แถบ และด้านขวาก็มี 5 แถบ ถ้ากดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าในแถบใดก็จะส่งผลไปยังอวัยวะในร่างกายของเราในแถบนั้น



ภาพนี้ แสดงให้เห็นว่า เมื่อแบ่งร่างกายของเราออกเป็น 4 ส่วน คือ **ส่วนศีรษะ ส่วนทรวงอก ส่วนช่องท้องและส่วนบริเวณเชิงกราน** แต่ละส่วนก็จะตรงกับตำแหน่งของจุดสะท้อนที่จะใช้กระตุ้น ให้ส่งผลสะท้อนไปยังอวัยวะของร่างกายตามส่วนต่างๆ ทั้ง 4 ส่วนนั้น



ภาพนี้แสดงให้เห็นถึงเส้นประสาทของเราเชื่อมโยงถึงกันตั้งแต่เส้นประสาทของร่างกายแถบด้านซ้าย และด้านขวาจะไขว้กันไว้ที่จุดท้ายทอย ดังนั้นสมองด้านซ้ายจะควบคุมการทำงานของร่างกายด้านขวา และสมองด้านขวาจะควบคุมการทำงานของร่างกายด้านซ้าย