

กางขา | แก้ว แชน ลดพุง ล้างพิษ พิชิตโรค



อีกหนึ่งทางเลือก
ของการรักษาโรค
ที่ไม่ต้องเสียเงิน!
แค่วันละ 30 นาที
ยืดชีวิตคุณ!

โรคหาย...
กายแกร่ง...

แข็งแรงด้วยตัวเอง

ตามตำราโบราณ มรดกทางวัฒนธรรม
พุทธสุขภาพที่เก่าแก่กว่า 1,400 ปี

พญ.อารีย์ โอบอ้อมรัก

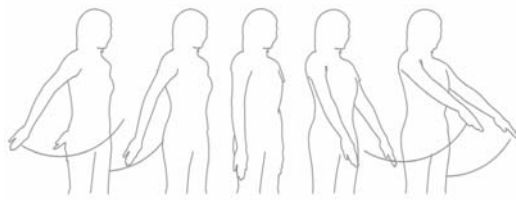
กางขา | เกว่งแขน ลดพุง ล้างพิษ พิชิตโรค



อีกหนึ่งทางเลือก
ของการรักษาโรค
ที่ไม่ต้องเสียเงิน!
แค่วันละ 30 นาที
ชีวิตดีขึ้น

โรคหาย...
กายแกร่ง...
แข็งแรงด้วยตัวเอง
ตามตำราโบราณ มรดกทางวัฒนธรรม
พุทธสุขภาพที่เก่าแก่กว่า 1,400 ปี

กาวชา แกว่งแขน ลดพุง ล้างพิษ พิษโคโร
โดย พญ.อารีย์ โอบอ้อมรัก



Yodmala
PUBLISHING

ได้รับสิทธิในการจัดพิมพ์

สำนักพิมพ์ยอดมาลา

ในเครือ

บริษัท ยอดมาลา จำกัด

สำนักงาน

109/9 หมู่ 4 ต.อ่างศิลา อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี 20000

โทร. 0-3828-8765 แฟกซ์ 0-3828-2221

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN) // 978-616-357-070-3

บรรณาธิการบริหาร // ไพลิน มาลา

บรรณาธิการ // ยอดมาลา มาลา

กองบรรณาธิการ // รุจิรา ฤทธิ์บรรลือ

พิสูจน์อักษร // ปราณี มะลิวรรณ

ออกแบบปก // โชติอนันต์ เกษมาลา

เพลทขาวดำ-สี // Ink Digital

พิมพ์ที่ // สุภาชนิบุ๊คส์ พรินติ้ง จำกัด

จัดจำหน่ายโดย // บริษัท ยอดมาลา จำกัด

E-mail : yodmala@gmail.com

www.thammatan.com

โทร. 0-3828-8765 แฟกซ์ 0-3879-1314

คำนำจากสำนักพิมพ์

หลายคนให้ความสำคัญกับสุขภาพเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ การกิน การออกกำลังกาย จึงทำให้มีเครื่องดื่บบำรุงสุขภาพสารพัดอย่าง และเครื่องออกกำลังกายรูปแบบออกมาวางขาย จนทำให้เรารู้สึกสับสน ไม่รู้ว่าจะซื้ออะไรมาดื่มดี หรือจะซื้อเครื่องออกกำลังกายแบบไหนดี จนกลายเป็นความฟุ้งเฟ้อโดยไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย นอกจากซื้อเครื่องดื่มที่ผสมตัวยาอันตรายๆ และราวตากผ้าขนหนูราคาแพง

อยากให้ทุกท่านลองพิจารณาหลักการแพทย์ ทางเลือกการบำบัดโรค และยืดอายุด้วยการแกว่งแขนตามตำราเล่มนี้ เพื่อใช้ดูแลสุขภาพที่ไม่ต้องลงทุนซื้อเครื่องออกกำลังกายแพงๆ ซึ่งการแกว่งแขนและกำหนดจิตจะส่งผลให้เลือดลมในร่างกายโคจรไหลเวียนได้สะดวก เมื่อไม่มีอะไรติดขัดร่างกายก็จะปกติสมบูรณ์

“กังขา แกว่งแขน ลดพุง ล้างพิษ พิษิตโรค” คัดลอกมาจากคัมภีร์โบราณของจีน มีอายุถึง 1,475 ปี นับเป็นมรดกอันล้ำค่าที่อยากถ่ายทอดให้ทุกท่านได้ศึกษา และปฏิบัติตามเพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

“ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น

จึงจะยืนหยัดฝึกจิตบำเพ็ญธรรมได้สำเร็จ”

สำนักพิมพ์ยอดมาลา

สารบัญ



ประวัติความเป็นมาของ “กายบริหารแกว่งแขน”.....	5
ประวัติพระปรมาจารย์โพธิธรรม (ตักม้อโจ้วซือ).....	9
กายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรค.....	21
เคล็ดลับ 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน.....	24
หลักสำคัญของกายบริหารแกว่งแขน.....	30
บน สาม ล่าง เจ็ด.....	33
เหตุใดกายบริหารแกว่งแขนจึงบำบัดโรคได้.....	41
เหตุที่กายบริหารแกว่งแขนจะบำบัดโรคได้.....	42
การแกว่งแขนกับการเปลี่ยนแปลงของชีพจร.....	44
การแกว่งแขนกับการรักษาโรคต่างๆ.....	46
การแกว่งแขนเพื่อรักษาโรคอัมพาต.....	47
การแกว่งแขนเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง.....	49
การแกว่งแขนเพื่อรักษาโรคตับ.....	51
การแกว่งแขนเพื่อรักษาโรคตา.....	53
ตัวอย่างคนไข้โดยสังเขป.....	54
บทสรุปการทำกายบริหารแกว่งแขน.....	58

ประวัติความเป็นมาของ “กายบริหารแกว่งแขน”



ในปีพุทธศักราช 1070 ซึ่งตรงกับสมัยราชวงศ์เหลียง พระสังฆปริณายก โพธิธรรมชาวอินเดีย หรือที่ชาวจีนเรียกว่า “ตักม้อ” (TA MO) ได้เดินทางมายังประเทศจีน และปักหลักเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่นั่นเป็นเวลาหลายสิบปี

ครั้งหนึ่งในระหว่างการเทศนาและการทำสมาธิ ท่านพบพระสงฆ์หลายรูปมีสุขภาพอ่อนแอ และพระสงฆ์บางรูปถึงกับนอนหลับไปด้วยความเมื่อยล้า และอ่อนเพลีย พระปรมาจารย์ตักม้อจึงได้ชี้ให้เห็นว่า “ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้นจึงจะยืนหยัดฝึกจิตบำเพ็ญธรรมได้สำเร็จ”

ก่อนหน้าที่ท่านจะได้เน้นถึงความสำคัญของร่างกาย อันได้แก่ พลังและท่าทางของร่างกายที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิ นั้น พุทธศาสนิกชนต่างเน้นแต่การฝึกจิต โดยละเลยร่างกาย ดังนั้นท่านพระปรมาจารย์ตั๊กม้อจึงได้คิดค้นท่าบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ในตอนเช้า เพื่อส่งเสริมสุขภาพและบันทึกขึ้นไว้เป็นคัมภีร์ 3 เล่ม ได้แก่

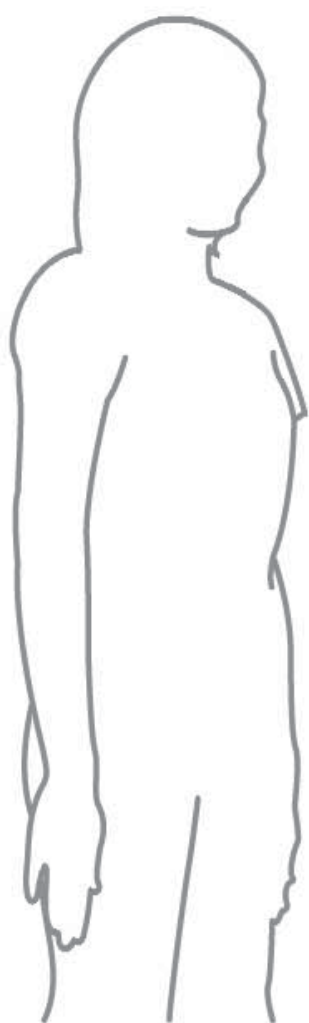
1. คัมภีร์ อี้ จิน จิง หรือคัมภีร์แก้ไขเลือดลม
2. คัมภีร์ ลี ส่วย จิง หรือคัมภีร์ชำระไขกระดูกให้สะอาด
3. คัมภีร์ ลือ ปา หลัว ฮั่ว โส่ว หรือเพลงมวยฝ่ามือสิบแปดอรหันต์

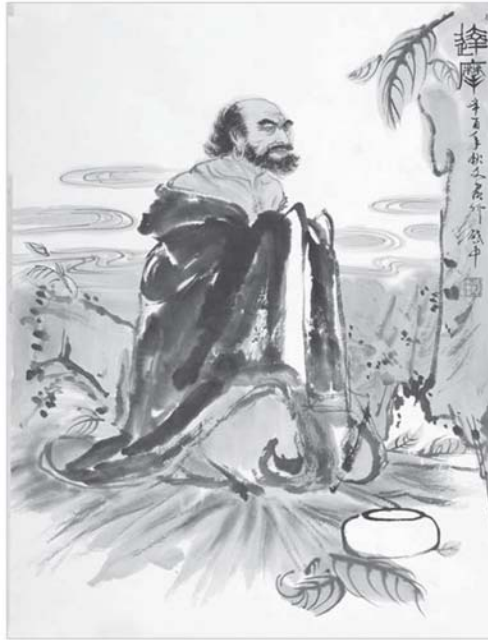
ดังนั้นคัมภีร์ อี้ จิน จิง จึงเป็นหนึ่งในคัมภีร์อันล้ำค่าของพระปรมาจารย์ตั๊กม้อ และตั๊กม้ออี้จินจิง ก็คือหนังสือกายบริหารแกว่งแขนบำบัดโรคเล่มที่ท่านถืออยู่ในมือนี้นั่นเอง

คำว่า แก๊ซเลือดลม หมายถึง การออกกำลังกายโดยวิธี
แกว่งแขน ซึ่งจะส่งผลทำให้เลือดลมภายในโครจรไหลเวียนได้
สะดวก เป็นปกติ ไม่ติดขัด

คัมภีร์โบราณเล่มนี้จึงเป็นตำราวิชาการที่เก่าแก่ มีอายุถึง
1,475 ปี นับเป็นมรดกอันล้ำค่าทางวัฒนธรรมของชาติจีน
แต่เป็นที่น่าเสียดายยิ่งนักที่ในปัจจุบันคัมภีร์เล่มนี้ยังไม่เป็นที่
รู้จัก และเป็นที่เข้าใจของคนทั่วไป

— — — — —





ประวัติพระปรมาจารย์โพธิธรรม (ตักม้อไ้วซือ)

โดยพระอาจารย์พุดม จาวตระกูล
สำนักสงฆ์เจริญบุญไพศาล หมู่ 3 บ้านหนองแพบ
ต.ท่ามะขาม อ.เมือง จ.กาญจนบุรี 71000

ทางขา แกว่งแขน ลดพุง ล้างพิษ พิษโครก