

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

ลมคือชีวิต

วารภรณ์ ศิริพัฒน์¹

ในบรรดาธาตุทั้ง 4 ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตทุกคนธาตุลมเป็นธาตุที่มีความละเอียดอ่อนและว่องไวกับการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ทำให้คนที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลมมักจะเป็นคนที่ว่องไว ทำอะไรรวดเร็ว รวมทั้งอารมณ์ก็จะมาเร็วไปเร็ว แปรปรวนง่าย แต่ในคนหนึ่งคนไม่ได้มีแต่ธาตุใดธาตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว ทุกคนมีทั้ง 4 ธาตุ เพียงแต่มีอย่างใดมากน้อยแตกต่างกันไปทำให้แต่ละคนมีบุคลิกภาพแตกต่างกันด้วยองค์ประกอบที่ต่างกัน หากเราพยายามทำความเข้าใจและมองให้เห็นในส่วนที่ดีของความแตกต่างเหล่านั้น รวมทั้งการมองให้เห็นส่วนที่ไม่เหมาะสมของตนเอง แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงอย่างปราศจากทิฐิ รู้จักขอโทษ รู้จักให้อภัย และมีความจริงใจต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ มีความเมตตาและกรุณาต่อกัน โลกนี้คงงดงามและน่าอยู่โดยไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีให้สิ้น เปลืองทรัพยากรเกินกว่าที่โลกจะรองรับได้อย่างทุกวันนี้

ลมหายใจ เป็นลมชนิดหนึ่งที่ใครๆ ต้องยอมรับว่า มีความสำคัญระดับเฉียบพลันที่ขาดไม่ได้ เพราะการขาดลมหายใจหมายถึง ชีวิตที่จะขาดหายไป เมื่อร่างกายขาดออกซิเจนที่จะไปเลี้ยงสมอง

สมองก็ไม่สามารถทำงานต่อไปได้ ในเด็กที่เป็นโรคลมชัก สมองบางส่วนเสียไป การสั่งงานของสมองผิดปกติส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆ ทั้งหมด เป็นเรื่องที่สร้างความทุกข์กายและทุกข์ใจเป็นอย่างมาก แต่ในคนที่เป็นหวัด หายใจติดขัด ก็ยังรู้สึกอึดอัด ในคนที่เป็นโรคหอบหืดจะเข้าใจความรู้สึกอันทุกข์ทรมานนี้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการหายใจจึงเป็นเรื่องที่จะต้องดูแลอย่างใส่ใจและใกล้ชิด

ร่างกายของเรามีความมหัศจรรย์ มีการปรับระบบต่างๆ ในร่างกายให้เหมาะสมกับสภาวะต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยธรรมชาติ ในระดับความสูงที่มากขึ้น ความหนาแน่นของอากาศลดลง ร่างกายจึงต้องปรับการหายใจให้ถี่ขึ้นเพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนในปริมาณที่มากขึ้น ในช่วงที่เกิดความตื่นเต้น ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนในปริมาณที่มากขึ้นเช่นกัน ในการเตรียมความพร้อมสำหรับสถานการณ์นั้นๆ เช่น ในเวลาที่เกิดไฟไหม้ การหายใจจะถี่ขึ้น หรือในเวลาที่ต้องไปพูดท่ามกลางฝูงชนแล้วเรตื่นเต้น การหายใจถี่ๆ และหายใจออกช้าๆ จะช่วยลดความประหม่าลงได้

การฝึกลมหายใจในวิชาชี่กง การหายใจลึกถึงท้องจะทำให้ได้ปริมาณของอากาศมากกว่าการ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

หายใจแค่นำออกอีกหนึ่งเท่าตัว เป็นประโยชน์ต่อปอดและหัวใจมาก ทำให้สามารถบำบัดโรคหอบหืด โรคหัวใจอ่อนแอได้เป็นอย่างดี การฝึกลมหายใจเช่นนี้ยังส่งผลให้เกิดสมาธิเพื่อจิตนิ่ง ร่างกายจะใช้พลังงานน้อยลง อวัยวะภายในทุกส่วนได้พัก หัวใจสูบฉีดโลหิตน้อยครั้งลง ทำให้ปอดไม่ต้องทำงานหนัก ประจุในร่างกายสามารถเรียงตัวให้เกิดระเบียบขึ้นกว่าปกติหลายเท่า ทำให้การไหลเวียนในระบบร่างกายเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คัมภีร์แพทย์แผนโบราณได้จัดแบ่งสมุฏฐานแห่งโรค (ที่แรกตั้งของโรค) ออกเป็น 5 ประการคือ

- ชาติสมุฏฐาน
- อกุตสมุฏฐาน
- อายุสมุฏฐาน
- กาลสมุฏฐาน
- ประเทศสมุฏฐาน

ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะ ชาติสมุฏฐาน ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ เป็นที่แรกตั้งแห่งโรคเป็นสาเหตุแห่งโรค โบราณแพทย์ของไทยจัดแบ่งกำลังธาตุออกเป็น 4 ชนิด คือ

- ปรถวิธาตุ (ธาตุดิน) จำแนกออกเป็น 20 อย่าง
- อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) จำแนกออกเป็น 12 อย่าง
- วาโยธาตุ (ธาตุลม) จำแนกออกเป็น 6 อย่าง
- เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) จำแนกออกเป็น 4 อย่าง

รวมเป็นธาตุสมุฏฐาน 42 อย่าง

ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะวาโยธาตุซึ่งหมายถึงพลังผลักดันภายในระบบของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวหมุนเวียน โบราณจารย์ได้จัดแบ่งธาตุลมออกเป็น 6 ประเภท คือ

- ลมที่พัดขึ้น (อุทซังคมาวาตา) เป็นลมที่พัดตั้งแต่ปลายเท้าตลอดถึงศีรษะ และจากกระเพาะอาหารตลอดลำคอ เช่น ลมหาว ลมเรอ

- ลมพัดลง (อโธคมาวาตา) เป็นลมที่พัดตั้งแต่ศีรษะตลอดปลายเท้าและตั้งแต่ลำไส้เล็กลงไปถึงทวารหนัก เช่น ลมผาย (ตด)

- ลมในท้อง (กุจฉิสยาวาตา) เป็นลมที่พัดอยู่ภายในช่องท้อง นอกลำไส้

- ลมในลำไส้ (โกฏฐาสยาวาตา) เป็นลมที่พัดอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้

- ลมในกาย (อังคมังคานุสาวิวาตา) เป็นลมที่พัดไปทั่วร่างกายไปตามวิถีแห่งโลหิต

- ลมหายใจ (อัสสาสะปัสสาสะวาตา) เป็นลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

คนที่มีธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน มักมีรูปร่างโปร่ง ไม่อ้วน ผิวหนังแห้ง นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูดควรรบริโภคผัก ผลไม้ที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น กะเพรา โหระพา จิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม คื่นช่าย ยี่ห่วย แมงลัก กานพลู พริกไทย ดีปลี จันทน์เทศ

ความผิดปกติของธาตุลมนั้น โบราณว่าธาตุลมเป็นพลังขับเคลื่อนภายในระบบของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวหมุนเวียน ดังนั้น หากพิการหรือติดขัดย่อมทำให้เกิดความผิดปกติให้เห็นหรือรู้สึกได้ เช่น

- ลมที่พัดขึ้น ถ้าพิการจะมีอาการร้อนในท้อง ทุรนทุราย หาวเรอ มีเสมหะ

- ลมที่พัดลง ถ้าพิการจะยกมือยกเท้าไม่ได้เมื่อยขบไปทุกข้อ

- ลมในท้อง ถ้าพิการจะทำให้ท้องถัน ดวงจิตสวิงสวาย เมื่อยขบไปทุกข้อ

- ลมในลำไส้ ถ้าพิการจะทำให้แน่นหน้าอก จุกเสียด คลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร

- ลมในกาย ถ้าพิการจะทำให้ตาละลายหน้ามืด วิงเวียน เจ็บที่หน้าขาทั้งสอง เจ็บตาม

กระดุกสันหลัง อาเจียนที่มีแต่ลม ครั่นเนื้อครั่นตัว เมื่ออาหาร

- ลมหายใจ ถ้าพิจารณาจะหายใจไม่สะดวก หายใจสั้นเข้า สั้นเข้าจนหยุดหายใจ

ตามตำราพระโอสถพระนารายณ์ได้สรุปอาการของความผิดปกติของธาตุลมไว้ว่า “วาโยธาตุพิการนั้น ท้องเปล่าอยู่ มิได้บริโภคน้ำอาหารสิ่งใดเข้าไปก็ให้อาเจียน บางทีต่อบริโภคน้ำอาหารเข้าไปจึงให้อาเจียน ในท้องนั้นเต็มไปด้วยลม” พิศระห์ได้ว่า อาการนี้น่าจะเป็นอาการที่เรียกว่า โรคกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก เป็นแผลหรืออักเสบ คือ วาโยธาตุให้โทษ ธาตุลมทั้ง 6 ประการ ล้วนทำให้เกิดโรคหรือความผิดปกติทั้งปวง ถ้าความผิดปกติดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่รุนแรงขึ้น เรียกว่า เป็นริดสีดวง ซึ่งน่าจะเป็นชนิดที่เรียกว่า ริดสีดวงลำไส้ และอาจพัฒนาไปเป็นมะเร็งในโอกาสต่อไปได้นอกจากนี้ยังมีโรคอื่นๆ อีกมากมายที่มีอาการและโทษอันเนื่องมาจากลมพิการ เช่นที่กล่าวไว้ในตำรา เช่น ตำรายามหามาตลุงเกษิ ซึ่งเป็นยาขนานที่ 56 ที่บันทึกไว้ในตำราพระโอสถพระนารายณ์ระบุว่า เป็นยาแก้ลม 80 จำพวก แก้เสมหะ 20 จำพวก แก้เส้นกร่อน (เส้นแข็ง เส้นตึง ท้องตึง เจ็บเอ็นท้องกินอาหารไม่ได้) และเส้นอัมพาตทุก **แก้ลมอุทซังคมาวตาที่อยู่ในเส้นทั้ง 10** ซึ่งทำให้เกิดอาการเสียดหน้าอก ให้มีนงง ง่วงเหงา วิงเวียน เมื่อกินยาขนานนี้ จะทำให้ผายลมและถ่ายอุจจาระได้ ก็จะหายจากโรค

ในคัมภีร์โรคนิทาน (นิทานแปลว่า เหตุหรือเรื่องราว) ที่กล่าวถึงสาเหตุของความเจ็บป่วยต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน 4 ฤดู โดยอิทธิพลของลมฟ้าอากาศรวมทั้งอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของธาตุต่างๆ และยาที่ใช้แก้ เช่น ในเดือนที่ 5, 6 และ 7 เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ชื่อ “สันตปปีคคี” พิการ มีอาการเย็นในอก เมื่อกินอาหารอิมจะมี

อาการจุกเสียด ขัดอก อาหารย่อยเร็ว อยากรอาหารบ่อย เกิดลม 6 จำพวก ได้แก่ อุตรันตะ (ขัดตั้งแต่สะดือถึงลำคอ), ปัตตะรันตะ (ขัดแต่อกถึงลำคอ), อัสวาตะ (ขัดจุก), ปรามาส (หายใจขัดอก), อนุวาตะ (หายใจขาดไป) และมหาสมถก (ลมจับนิ่งไป) ถ้าจะแก้ไขให้ช้ายชื่อ กาลาทิจร ในเดือน 8, 9 และ 10 วาโยธาตุ (ธาตุลม) ชื่อ “ชิรนคคี” พิการ จะมีอาการผอมเหลือง ปวดเมื่อยไปทั้งตัว แน่นท้องท้องล้นโครกๆ หาวเรอ วิงเวียนหน้าตา หูหนัก ร้อนในอก หายใจสั้น เลือดออกทางปาก จุก หูกินอาหารไม่รู้รส ถ้าจะแก้ไขให้ช้ายชื่อ “ชิรนคคีจร”

และยังได้กล่าวถึงลักษณะอาการธาตุแตกไว้ เช่น วาโยธาตุแตก คือ

- ถ้า อุทซังคมาวตาแตก จะคืนทรุนทรายพลิกตัวไปมา หาวและเรอบ่อยๆ

- ถ้าอุทซังคมาวตาแตก จะมีอาการยกมือยกเท้าไม่ได้ เมื่อยขบทุกข้อกระดูก เจ็บปวดมาก

- ถ้าอุจฉิสยาวตาแตก จะมีอาการท้องขึ้นท้องล้น เจ็บอก สวิงสวาย

- ถ้าโกฏฐาสยาวตาแตก จะมีอาการเหม็นคาวคอ อาเจียน จุกเสียด แน่นในอก

- ถ้าอังกมังคานูสาริวาตาแตก จะมีอาการหูตึง ตาตาย เมื่อยต้นขาทั้งสองเหมือนกระดุกจะแตก ปวดในกระดุกสันหลัง สะบัดร้อนสะบัดหนาว อาเจียนลมเปล่า กินอาหารไม่ได้ และท้ายที่สุด คือ อัสสาสะปัสสาสะวตาแตก คือ ลมหายใจเข้า-ออกขาดหายไป ซึ่งหมายถึงสิ้นลมอันเป็นอาการสุดท้าย

อาการทั้งหลาย เป็นเครื่องชี้บอกให้เราเห็นว่า ลมนั้นสำคัญไฉน ในขณะที่คนส่วนใหญ่มักทราบแต่ว่า ลมหายใจนั้นสำคัญ แต่ก็ยังไม่ได้เห็นความสำคัญ จนกว่าจะติดขัดจนทำให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจนั้นแหละ จึงจะนึกถึงเพราะโลกทุกวันนี้ เราให้ความสำคัญกับเงินตราและตัวตนมากกว่าสิ่งอื่นใด รวมทั้งสุขภาพและจิตวิญญาณ ดังจะเห็น

ได้จากการที่คนเหล่านั้น จะทำงานหามรุ่งหามค่ำ ให้ได้เงินมากที่สุด และให้แลดูเป็นผู้มีความสามารถ ยิ่งใหญ่เกินกว่าใครๆ จนกว่าจะเป็นมะเร็งนั้นแหละ จึงจะสำนึกรู้และหันกลับมามองตัวตนและสุขภาพ

ของตัวเองใหม่ในเวลาที่จะอาจจะสายเกินไปแล้ว เรา รู้จักแต่ลมพายุ ที่พัดอยู่ภายนอกเป็นอย่างดี รู้สาเหตุการเกิดการป้องกันแก้ไขแต่ลมภายในที่มี อิทธิพลต่อชีวิต เรา รู้จักแล้วหรือยัง

อ้างอิง

หยาง เผยเซิน. 2537. **ซึ้งสำนักเต๋า เสี่ยวโจวเทียน**. เบสท์กราฟฟิค กรุงเทพฯ : เพรส.

ชยันต์ พิเชียรสุนทร, แม้นมาส ชวลิต และวิเชียร จีรวงศ์. 2544. **คำอธิบายตำราพระโอสถ**

พระนารายณ์. อมรินทร์และมูลนิธิภูมิปัญญา : กรุงเทพฯ

