

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	3
แนะนำมวยเต้าเต๋อซิ่นซี่	
ประสิทธิภพมวยเต้าเต๋อซิ่นซี่	5
หลักการฝึกท่ามวยเต้าเต๋อซิ่นซี่	7
ท่าเตรียม	9
ท่าที่ 1 รักเมตตาทำความดี	9
ท่าที่ 2 จิตผ่องใสลดกิเลส	10
ท่าที่ 3 ถ่อมตนอ่อนโยน	11
ท่าที่ 4 เกิดเต้าทูนคุณธรรม	12
ท่าที่ 5 คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวม	13
ท่าที่ 6 สร้างนาบุญให้มากหลาย	14
ท่าที่ 7 ปกครองด้วยอกรรม	15
ท่าที่ 8 ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย	16

	หน้า
ทำที่ 9 ฟ้ำดินยีนยง	17
บทเพลงมวยเต้าซิ่น	19
แนะนำกายบริหารเต้าซิ่น	
จุดเด่นและประสิทธิภาพกายบริหารเต้าซิ่น	24
หลักการฝึกกายบริหารเต้าซิ่น	25
ท่าเตรียม	26
ทำที่ 1 รวบรวมสมาธิ	26
ทำที่ 2 ฟ้ำคนรวมเป็นหนึ่ง	27
ทำที่ 3 เต้าธรรมชาติ	29
ประสบการณ์ผู้ฝึกปฏิบัติ	31
คำถาม-คำตอบ	41

บทนำ

มวยและกายบริหารเต้านทางเลือกใหม่แห่งสุขภาพนามัย

ผู้คนในยุคปัจจุบันต่างใฝ่หาวิธีให้ตนมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งมีเพียงหมายถึง ความต้องการให้มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความผาสุกอีกด้วย สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือเรามักได้ยินข่าวทำนองนี้ว่า ปัญญาชนคนวัยทำงาน ขณะที่กำลังมีชีวิตการทำงานและธุรกิจที่รุ่งโรจน์ กลับต้องเจ็บป่วยด้วยโรคแปลกๆ ใหม่ๆ โรคเรื้อรังต่างๆ ที่รักษาให้หายขาดได้ยาก บ้างต้องอำลาจากโลกนี้ไปตั้งแต่อายุยังน้อย เมื่อมองไปถึงเด็กวัยเรียนยิ่งน่าตกใจ เด็กๆ สมัยนี้มีอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดศีรษะไมเกรน ปวดกระเพาะอาหาร ภูมิแพ้ เป็นต้น ทั้งๆ ที่วัยเด็กควรเป็นวัยที่มีสุขภาพนามัยที่แข็งแรง นี่เป็นเรื่องอะไรกันแน่! เหตุใดวิทยาศาสตร์และการแพทย์ต่างพัฒนาก้าวรุดหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง สิ่งอำนวยความสะดวกนับวันมีมากขึ้น แต่โรคภัยไข้เจ็บกลับมีได้ลดน้อยลง และยิ่งเพิ่มมากขึ้น

เมื่อดูจากผลงานการวิจัยค้นคว้าของแพทย์ทั้งในอดีตและปัจจุบันพบว่า โรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์มีสาเหตุมาจากจิตถึงร้อยละ 70 สุขภาพจิตมีบทบาทสำคัญเป็นพิเศษต่อร่างกาย การมีอารมณ์ไม่ดีเป็นระยะเวลานาน เป็นเหตุให้จังหวะนาฬิกาชีวภาพ (biological clock) ในสมองสับสน ระบบคัดหลั่งของประสาทขาดประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกาย

ขาดความสมดุล ร่างกายมีภูมิคุ้มกันน้อยลง เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นเหตุให้คนแก่ก่อนวัยและตายก่อนวัยอันควร

อาจารย์จ้าวเมียวกว๋อ ผู้ริเริ่มสรรค์สร้างเทคนิคเต้าเต๋อ ซินซี จึงได้สร้างสรรค์มวยและกายบริหารเต้าซินซุดนี้ขึ้น โดยยึดถือเจตนารมณ์ใน คัมภีร์ «เต้าเต๋อจิง» ซึ่งเพียบพร้อมด้วยพลังงานที่ไม่ธรรมดาของเต้าอัน ยิ่งใหญ่ในจักรวาล เพื่อตอบสนองความเรียกร้องต้องการของคนยุค สมัยใหม่ มุ่งมั่นช่วยมนุษย์พัฒนาร่างกายและจิตวิญญาณไปพร้อมๆ กัน บทเพลงสี่คุณธรรมของมวยและกายบริหารเต้าซินยังสามารถช่วยชำระ ล้างจิตวิญญาณมนุษย์ ผูกเป็นประจำสามารถปลุกจิตวิญญาณที่ดิ่งาม ปลุกศักยภาพแฝงซึ่งมีอยู่ในตัวมนุษย์เราให้ตื่นขึ้น ทำให้มนุษย์มีสุขภาพ กายและจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์

เนื้อหาสาระของมวยและกายบริหารเต้าซินเล่มนี้คัดสรรบางส่วน มาจากหนังสือ “แนะนำประสิทธิภาพเต้าซินโดยสังเขป” และ หนังสือ “คัมภีร์เต้าเต๋อจิง ฉบับประมวลกฎเกณฑ์สีทองเกี่ยวกับสุขภาพ เทคนิค ขั้นที่ 1 รากฐานปรัชญาชีวิต วิธีฟื้นฟูสุขภาพตามธรรมชาติและเคล็ดลับ สร้างสติปัญญา” ซึ่งประพันธ์และเรียบเรียงโดยอาจารย์จ้าวเมียวกว๋อ แปลโดยกลั่นสุคนธ์ วงศ์สุนทร ซึ่งเป็นหนังสือที่ทรงคุณค่าสำหรับชีวิต หวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์สุขจากการอ่านหนังสือนี้

มวยเต๋าเต๋อซิ่นซี เรียกชื่อย่อว่า มวยเต๋าซิ่น

ประสิทธิภาพ

- 1.พัฒนาซอพต์แวร์หัวใจ(หัวใจดวงที่สองของร่างกาย)
- 2.ขจัดพิษออกซิเจนที่ให้โทษต่อสุขภาพ ทำให้ activated oxygen อันเป็นสารพิษที่ทำลายส่วนประกอบทางพันธุกรรมของร่างกาย ให้เป็นกลาง
- 3.เสริมให้เลือดไหลเวียนดีทั่วร่างกาย ปรับคุณภาพโลหิตให้ดีขึ้น ซึ่งมีบทบาทสำคัญใหญ่หลวงต่อการขจัดโรค เสริมสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรง
- 4.กระตุ้นยีนเต๋าทียิ่งใหญ่ให้คึกคัก เสริมสร้างเซลล์ในร่างกายมีชีวิตชีวา มีความงามและอ่อนวัย



มวยเต้าเต๋อซันชีช่วยให้การไหลเวียนโลหิต 9 ระบบใหญ่ของร่างกายไหลเวียนดี มีบทบาทต่อการฟื้นฟูและจัดโรค

ท่าที่	ชื่อกระบวนท่า	เสริมการไหลเวียนโลหิตระบบ
1	รักเมตตาทำความดี	หมุนเวียนทั่วร่างกาย
2	จิตผ่องใสลดกิเลส	หัวใจและหลอดเลือด
3	ถ่อมตนอ่อนโยน	หายใจ
4	เกิดเต้าทูนคุณธรรม	สมองใหญ่
5	คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวม	ย่อยอาหาร
6	สร้างนาบุญให้มากหลาย	โครงสร้างเนื้อเยื่อพังผืด
7	ปกครองด้วยอุ่ห่วย	ทางเดินปัสสาวะ
8	ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย	เส้นโลหิตฝอยมาก
9	ฟ้าดินยืนยง	โครงกระดูก

การฝึกท่ามวยเต๋าเพื่อขึ้นซีมีหลักการ ดังนี้ คือ

1. **หลักการบนและล่าง** โดยเริ่มต้นบริเวณเอาจัดด้านซ้ายตำแหน่ง
อวัยวะไต ก็คือประตูชีวิตของเรา ฝ่ามือของเราเป็นเสาอากาศ เวลา
เคลื่อนมือขึ้นด้านบนเป็นการรับพลังจากฟ้า เคลื่อนมือลงด้านล่างเป็น
การรับพลังจากดิน

2. **หลักการด้านซ้ายและด้านขวา** เคลื่อนมือไปทางซ้ายครึ่ง
วงกลม และเคลื่อนมือไปทางขวาครึ่งวงกลม แล้วมาสู่จุดประตูชีวิตของ
เราบริเวณเอาจัด(เส้นใต้ม้าย)

3. **หลักการในและนอก** คือเวลาขึ้นด้านบน ฝ่ามือหันเข้าหาตัว
อยู่ในระดับสายตา แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือกลับหันออกนอก และเมื่อ
เคลื่อนมือลงด้านล่าง ให้ค่อยๆ พลิกฝ่ามือกลับหันสู่ด้านใน ที่ระดับเอาจัด
(เส้นใต้ม้าย)

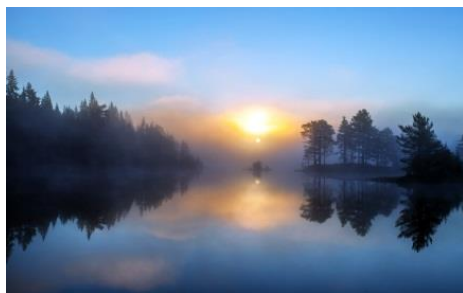
4. **หลักการหมุน(เคลื่อน)** มือทั้งสองหมุนตลอดเวลา เอาจัดของเรา
ก็หมุนตลอดเวลาเช่นกัน เป็นรูปวงกลม เหตุผลเพราะว่า จุดมิ่งเหมินอยู่
บริเวณเอาจัด

5. **หลักการร่ายอยู่ในท่าเต๋า** คือต้องย่อเข้าเล็กน้อย ประคองตัว
ตรงตลอดตั้งแต่เริ่มต้นรำจนจบ ทั้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาข้างใดข้างหนึ่งเสมอ
ใช้ความนุ่มนวลอ่อนช้อยเป็นสำคัญ ในความอ่อนช้อยมีความแกร่ง
แกร่ง ขึ้น ๆ ลง ๆ เชื่องช้าครั้งแล้วครั้งเล่า ลีลาสง่างดงาม สุภาพ

สงบเสงี่ยม หลักการข้อนี้สำคัญมาก จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาซอฟต์แวร์
หัวใจ ก็คือกล่อมเนื้อขาให้แข็งแรง

6.ทำรำทั้งหมดรักษาภาวะการเคลื่อนไหวของเต้าที่ยิ่งใหญ่
ในรูปทรงกลมอย่างเคร่งครัด มีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย หมุนเวียน
เป็นวัฏจักร

7.เวลาฝึกที่ดีที่สุดคือ รุ่งอรุณยามเช้า และหลังอาหารครึ่ง
ชั่วโมง หรือหลังเสร็จสิ้นจากการงานที่เคร่งเครียด และการศึกษา เป็น
ต้น การฝึกรำมวยเป็นหมู่คณะ สื่อเชื่อมทิศทางแม่เหล็กเพื่อรับพลัง
แสงจะมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น



มวยเต่าซึ่งประกอบด้วย ท่าเตรียม และท่ารำ 9 ท่า

ท่าเตรียม ยืนเหยียดเสียดฟ้า

ลำตัวยืนตรงตามธรรมชาติ ขาทิ้ง 2 ยืนห่างออกกว้างเสมอ หัวไหล่ แขนทิ้ง 2 ปล่อยลงตามธรรมชาติ ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว ตา ทั้ง 2 หรีลงเล็กน้อย ไบหน้ายิ้มแย้ม หายใจตามธรรมชาติ ท่าเตรียมชุดนี้ให้ชื่อว่า “ยืนเหยียดเสียดฟ้า” ซึ่งสื่อความหมายว่า ขาทิ้ง 2 เหยียบบนพื้นแผ่นดินอันกว้างใหญ่ ศีรษะเสียดฟ้าสคราม แสดงถึงรูปลักษณ์ที่สูงตระหง่าน เชื่อมประสานฟ้าดิน เพื่อดูดซับพลังแก่นสาร จากจักรวาลและสุริยันจันทร์รา ผ่อนคลายตามสบาย และรำเรียงเบิกบาน

ท่าที่ 1 รักเมตตาทำความดี

ความรักเมตตาทำความดีสามารถ เร่งกระตุ้นโลหิตในเส้นเลือดของระบบหมุนเวียนทั่วทั้งร่างกายให้ไหลเวียนสะดวก ท่ารำ กระบวนนี้คือ รูปห่วงทรงกลมประกอบกันเข้าเป็นการเคลื่อนไหวของเต่า ดุจดั่งเครื่องมือแม่เหล็กคุณภาพนำเอาพลังงานโลกชั้นสูงลำเลียงมาตามวิถีที่ยิ่งใหญ่ เข้าสู่ ร่างกายของเรา เต่าคือกองทัพธรรมคอยคุ้มครองปกป้องมนุษย์เรา เต่านั้นยิ่งใหญ่เกรียงไกร การเคลื่อนไหวทวนวิถีสร้างคุณประโยชน์แก่สรรพสิ่ง การรำไปทางขวา 4 ครั้ง กลับมา

ทางซ้าย 4 ครั้งเป็น 2 กระบวนท่า ได้สื่อความหมายดังในคัมภีร์ «
เต๋าต่อจิง» บทที่ 34 ของท่านเหลาจื่อที่กล่าวว่า “เต๋ายิ่งใหญ่
ประยุกต์ใช้ได้ตั้งใจ มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ดำรงอยู่ทุกสถานที่ เต๋า
ช่วยเหลือให้สรรพสิ่งเจริญเติบโต แต่ไหนแต่ไรมาเป็นการทุ่มเท
ช่วยเหลือโดยไม่หวังชื่อเสียง และผลประโยชน์ ไม่เคยบ่าเบียด
ภาระหน้าที่ของตน เต๋ามีความรักเมตตาที่สุด ไม่เห็นแก่ตัวที่สุด
เรียบง่ายที่สุด อุดมด้วยชีวิตชีวาและมีพลังที่สุด” ขอให้เราศึกษาจรรยา
เต๋าโดยเริ่มต้นจากตัวเองก่อน นำพาความรักเมตตาผลักดันสู่สังคม
ความรักเมตตาทำความดีเป็นความต้อง การของครอบครัวที่รักใคร่
ปรองดอง เป็นความต้องการของสังคมที่มั่นคง และก็เป็นความต้องการ
ของมนุษยชาติที่ปลดปล่อยร่างกายและจิตใจในระดับขั้นสูงอีกด้วย

ท่าที่ 2 จิตผ่องใสลดกิเลส

จิตผ่องใสลดกิเลสสามารถ กระตุ้นให้โลหิตในระบบหัวใจ
และหลอดเลือดของร่างกายไหลเวียนสะดวก ทำร้ายกระบวนนี้คือ
รูปครึ่งวงกลม 2 วงประกอปกันเข้าเป็นเต๋า ดุจดั่งเครื่องสูบลมหมุนเวียน
เป็นวัฏจักร ส่งลำเลียงความรักอันกว้างใหญ่ไพศาลจากอริยบุคคลนับแต่
อดีตจนถึงปัจจุบันทั้งในและนอกประเทศเข้าสู่ร่างกายมนุษย์เรา เต๋านั้น
ไม่แก่งแย่งโต้แย้ง มีความรักอันยิ่งใหญ่ในเชิงปฏิบัติอยู่ชั่ววันรันดร์กาล
ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เต๋าสามารถตามหารากฐานชีวิตอันแจ่มจรัส ซึ่งมีแต่
ดั้งเดิมของเรากลับคืนมา การร่ายรำไปทางขวา 4 ครั้งไปทางซ้าย 4

ครั้งเป็น 2 กระบวนท่า ได้สื่อความหมายดังในคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» ของท่านเหลาจื่อบทที่ 44 ที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อเปรียบเทียบชื่อเสียงผลประโยชน์กับชีวิตแล้ว สิ่งไหนมีความสำคัญต่อมนุษย์มากกว่ากัน ? การมีชื่อเสียงผลประโยชน์กับการละทิ้งชีวิต สิ่งไหนจะมีภัยยิ่งกว่ากัน ? การขึ้นชอบชื่อเสียงมากเกินไป จักต้องสูญเสียค่าทดแทนมากมหาศาล แนนอน มนุษยชาติจะรักษาตนให้ยั่งยืน มีอายุวัฒนะ ก็ต้องคอยเตือนสติตัวเองให้มีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชื่อสัตย์บริสุทธิ์ จิตผ่องใส ลดกิเลส ตัณหา”

ท่าที่ 3 ถ่อมตนอ่อนโยน

ความถ่อมตนอ่อนโยนสามารถ กระตุ้นให้โลหิตในเส้นเลือดของระบบหายใจไหลเวียนดี ท่ารำกระบวนนี้คือ การเคลื่อนไหวของเท้าอันมีจิตใจชื่อสัตย์จงรักภักดี คินสู่วะเลมมหาสมุทร ประดุจเมฆาเคลื่อนคล้อยธาราไหล ตามธรรมชาติ นำพาแสงธรรมอันศักดิ์สิทธิ์มาสู่เรา ให้ความชุ่มฉ่ำแก่ดวงจิตเรา ดวงอาทิตย์ในจักรวาลจะสาดส่องเราตลอดเวลา มนุษย์กับเต๋ามีรากเหง้าบรรพบุรุษเดียวกัน และมีกายทิพย์เดียวกัน การร้ายรำไปทางขวา 4 ครั้งทางซ้าย 4 ครั้งเป็น 2 กระบวนท่า ได้สื่อความหมายดังในคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» บทที่ 67 ของท่านเหลาจื่อที่กล่าวไว้ว่า “ข้ามีของวิเศษล้ำค่าอยู่ 3 สิ่ง ผ้าฝักฝน ยืดถือและถนอมรักษา สิ่งที่ 1 เรียกว่า รักเมตตา สิ่งที่ 2 เรียกว่า ประหยัดมัธยัสถ์ สิ่งที่ 3 เรียกว่า มิบังอาจวางตนอยู่หน้า

ผู้คนทั้งโลกหล้า” ท่านเหลาจื่อได้ยกตัวอย่างบุคคลผู้เลิศคุณธรรมว่าเป็นบุคคลที่ยอมลดตัวเหมือนน้ำที่อยู่ในพื้นที่ต่ำตลอดเวลาและทุกสถานที่ หล่อเลี้ยงสรรพสิ่งโดยไม่โอ้อวดตัวเอง ความอ่อนน้อมนี้มีนวลคือ สัญลักษณ์ของทรัพยากรกับสุขภาพ ทรัพยากรและสุขภาพชนิดนี้มีความเที่ยงธรรมต่อทุกคน ท่านสะสมได้มากเท่าไรก็จะสะท้อนสู่ตัวท่านมากเท่านั้น เมื่อทุกท่านได้ฝึกฝนหลอมหล่อตนเองต่างสามารถทำให้ตนมีสีสันแพรวพรายเป็นที่จับตาจับใจได้ กลายเป็นแม่เหล็กที่ดูดซับทรัพยากรและสุขภาพมากขึ้น นี่แหละคือการสะท้อนแบบธรรมชาติ ทาง การแพทย์ปัจจุบันพิสูจน์แล้วว่า วัฒนธรรมที่ดีงาม จริยธรรมอันดีงาม ครอบครัวยุติธรรมบุญสุนสุข และสุขภาพจิตที่ดีสามารถสร้างสุขภาพนามัยแก่ร่างกายได้

ทำที่ 4 เกิดเต้าทูนคุณธรรม

การเกิดเต้าทูนคุณธรรมสามารถ กระตุ้นให้โลหิตในเส้นเลือดสมองไหลเวียนดี ทำร้ายกระบวนนี้คือ การเคลื่อนไหวของซอฟต์แวร์สมองซีกขวาเชื่อมโยงกับโครงข่ายแสงสูงสุดในจักรวาล ซอฟต์แวร์หัวใจที่เปิดและปิดสามารถกระตุ้นให้เซลล์สมองคึกคักมีชีวิตชีวา เจริญสติปัญญา การร่ายรำไปทางขวาและซ้ายสลับเปลี่ยนไปมา 4 กระบวนท่า ได้สื่อความหมายถึงคัมภีร์ «เต้าเต๋อจิง» ของท่านเหลาจื่อในบทที่ 51 ที่กล่าวไว้ว่า “มนุษย์มีคุณธรรมมากเท่าไรก็มีเต้ามากเท่านั้น หลักปรัชญาอันล้ำลึกของคัมภีร์ «เต้าเต๋อจิง» ก็คือ ให้เรา

ปฏิบัติตามจรรยาของฟ้าดินที่ไม่ถือกำเนิดมาเพื่อตน ผีฝนหลอมหล่อ โดยเริ่มต้นจากพื้นฐานตัวเอง ค่อย ๆ ยกระดับการฝึกฝนหลอมหล่อเพื่อส่วนรวมจนกระทั่งถึงขั้นไร้อัตตา ครั้นแล้วก็ได้รับประสิทธิ-ผลสูงสุดของระบบพลังแสงแม่เหล็ก สิ่งที่เรียกว่า “เต๋า” ให้กำเนิดสรรพสิ่ง “คุณธรรม” อบรมบ่มเพาะสรรพสิ่ง สรรพสิ่งเริ่มมีรูปลักษณะที่เป็นรูปธรรม อิทธิพลการแปรเปลี่ยนของธรรมชาติกลายเป็นพลังดันการพัฒนาภายในของสรรพสิ่ง ดังนั้น จึงกล่าวว่า สรรพสิ่งล้วนแล้วแต่ต้องเกิดเต้าทูนคุณธรรม ความหมายของเต๋า หมายถึง แหล่งกำเนิดและกฎเกณฑ์การเคลื่อนไหวแปรเปลี่ยนพัฒนาทั่วไปของสรรพสิ่งในจักรวาล คุณธรรมนั้นคือ ปราบกฎการณประสิทธิผลรวมและพลังทั้งหมดอันเป็นผลจากการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของเต๋า การเกิดเต้าทูนคุณธรรมเป็นจรรยาแห่งฟ้าดิน คือ จุดร่วมแห่งชีวิต

ทำที่ 5 คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวม

คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวมสามารถ กระตุ้นให้โลหิตในเส้นเลือดของระบบย่อยอาหารไหลเวียนดี ทำรากะบวนนี้คือ การเคลื่อนไหวของชีวิตเพื่อตามหาบุปผาแห่งจิตวิญญาณกลับคืนมา พลังงานของธาตุโลหะ ไม้ น้ำ ไฟ และดิน แยกย้ายซึ่มซ่านสู่ส่วนลึกในรูปของใบไม้ 5 ใบ อันมีอวัยวะปอด ตับ ไต หัวใจ และม้าม ดอกผลของบุปผา 5 ธาตุจะนำคำอวยพรให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ร่าเริง และมีความสุข การร่ายรำไปทางขวาและซ้ายสลับเปลี่ยนไปมารวม

4 กระบวนท่า ได้สื่อความหมายดังในคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» บทที่ 25 ของท่านเหลาจื่อที่กล่าวไว้ว่า “มนุษย์ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของโลก โลกต้องปฏิบัติตามการโคจรของดวงดาวบนท้องฟ้า การโคจรของดวงดาวบนท้องฟ้าต้องปฏิบัติตามเต๋า เต๋าต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติผู้ให้กำเนิดตน” มนุษย์ในฐานะที่เป็นดวงใจของฟ้าดิน เพื่อที่จะบรรลุถึงอาณาจักรใหม่แห่งความดีงาม ต้องมีจิตใจที่มีใช้ สามัญธรรมดาทั่วไป ผีกลนหลอมหล่อเจตนารมณ์ฟ้าดินเป็นเจตนารมณ์ของตน ความต้องการของยุคสมัยคือความต้องการของเรา คนซีกโลกตะวันออกและซีกโลกตะวันตกอยู่ร่วมกันบนโลกใบเดียวกัน ร่วมอาบแสงและได้รับความอบอุ่นจากดวงอาทิตย์ดวงเดียวกัน ร่วมดำรงชีวิตอยู่ในทะเลแห่งสังขาร แลกเปลี่ยนเสียยอมตะจากดวงใจ ล้วนแล้วแต่เป็นความรักที่มุ่งเพื่อให้ชีวิตสมบูรณ์พูนสุข เป็นความรักที่มอบให้สังคม

ท่าที่ 6 สร้างหาบุญให้มากหลาย

การสร้างหาบุญให้มากหลายสามารถ เร่งกระตุ้นให้โลหิตของระบบเนื้อเยื่อพังผืดให้ไหลเวียนสะดวก ทำร้ายกระบวนนี้คือการเคลื่อนไหวย้อนคืนสู่ธรรมชาติและหมุนเวียนเป็นวัฏจักรของเต๋า ประหนึ่งเครื่องหว่านเมล็ดพันธุ์คอยหว่านเมล็ดบุญวาสนาผูกพันในห้วงงามในฐานจิต การร่ำรำไปทางซ้าย และขวาสลับเปลี่ยนไปมาเป็น 4 กระบวนท่า ได้สื่อความหมายในคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» ของท่านเหลาจื่อ บทที่ 81 ที่กล่าวไว้ว่า “ทุ่มเทช่วยเหลือผู้อื่นสุดกำลังมี กลับทำให้ตน

ยิ่งแกร่งยิ่งสมบูรณ์ ท่านให้ผู้อื่นเสริมในส่วนที่ขาดแคลน กลับยิ่งทำให้ท่านมั่งคั่ง” หมายความว่า ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เน้นคุณค่าชีวิตอยู่ที่การอุทิศ หากทุกคนในสังคมต่างทุ่มเทใจรักให้กัน สักส่วนเช่นนี้แล้วละก็ ทุกคนต่างก็จะได้เก็บดอกผลคนละส่วน ทั้งยังทำให้ทั่วทั้งสังคมเพิ่มความสมานฉันท์มากขึ้นอีกส่วนตามไปด้วย ถือว่าการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์คือความสุข ทำความดีไปทุกแห่งหน ยิ่งทำดีมากเท่าไรก็จะได้รับอานิสงส์มากเท่านั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลได้ก่อบทบาทขึ้นในอาณาจักรแห่งธรรมชาติฉันใด ย่อมก่อบทบาทในอาณาจักรแห่งชีวิตฉันนั้น

ท่าที่ 7 ปกครองด้วยหลักอกรรม

การปกครองด้วยหลักอกรรมสามารถเร่งกระตุ้นให้โลหิตในเส้นเลือดของระบบทางเดินปัสสาวะเดินสะดวก ท่ารำกระบวนนี้คือ ท่าที่ประกอบขึ้นจากห้วงรูปครึ่งวงกลม 2 วง ท่าคือศูนย์พลังที่ผลักดันให้สรรพสิ่งเจริญเติบโต สร้างสรรค์ฟ้า ดิน มนุษยชาติและสรรพสิ่ง การร่ายรำไปทางขวา 4 ครั้งมาทางซ้าย 4 ครั้ง รวม 1 กระบวนท่า ได้สื่อความหมายในคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» ของท่านเหลาจื่อ บทที่ 48 ที่กล่าวไว้ว่า “บุคคลผู้ทำงานด้านวิชาความรู้ ความรู้จักนับวันยิ่งเพิ่มพูน บุคคลผู้ฝึกฝนเต๋าเต๋อ ความมักมากในกิเลสตัณหาวันจะลดน้อย สุดท้ายบรรลุถึงภาวะสูงสุดคือ อกรรม อกรรมเป็นหลักการอัตราประสิทธิผล หลักวิธีบำรุงสุขภาพ และคือหลักการแห่งความสุข

“อกรรม” ยิ่งเป็นหลักการทำงานของเต๋าต่อซึ่งต้องทำทุกสิ่งที่ชอบ” ใครขอให้
เต๋าต่อซึ่งจึงอยู่เคียงคู่ท่าน ก้าวสู่ขบวนแถวสาธุชน อยู่เย็นเป็นสุข
ชั่วชีวิต

ทำที่ 8 ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย

การทำดีเสมอต้นเสมอปลายสามารถ เร่งกระตุ่นโลหิตใน
ระบบหมุนเวียนเส้นเลือดฝอยมากให้เดินสะดวก อันทำรำกระบวน
นี้ เป็นการเคลื่อนไหวของเต๋าเพื่อตามหาต้นกำเนิดดั้งเดิมของมนุษย์
กลับคืนมา เหมือนตั้งเดินทางไกลหมื่นลี้ต้องเริ่มจากการย่างเท้าทีละ
ก้าว ๆ สังสมพลังงานอย่างต่อเนื่อง ความรุ่งโรจน์ชั่ววาลจะติดตามเรา
ไปตลอดชีวิต การร่ายรำไปทางซ้ายและขวาสลับเปลี่ยนไปมารวม 4
กระบวนท่า ซึ่งสื่อความหมายดั่งคัมภีร์ «เต๋าต่อจริง» ของท่าน
เหลาจื่อ บทที่ 64 ที่กล่าวไว้ว่า “ต้นไม้ใหญ่หลายโอบได้เจริญเติบโต
จากไม้กล้าเล็ก ๆ หอคอยสูง 9 ชั้นได้ก่อสร้างขึ้นจากดินที่ละเอียดที่
ละผลั้ว” ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตหรือการทำธุรกิจ เป้าหมายที่แสวงหา
ยิ่งใหญ่โตมากเท่าไร แรงงานที่ต้องสูญเสียย่อมยิ่งมากขึ้นเท่านั้น เวลา
ที่ต้องดำเนินการย่อมยิ่งยาวนาน กระทั่งมีความยากลำบากและความ
สลับซับซ้อนก็มากขึ้นเป็นทวีคูณ ณ ยามนี้ผู้ที่ยืนอยู่ตรงจุดนี้ยัง
ต้องการความกระตือรือร้น ความอดทน และความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่
ดังเช่น ปลุกถั่วได้ถั่ว ปลุกงาได้งา มีการไถหว่านย่อมมีผลเก็บเกี่ยว
ผู้ที่ประสบความสำเร็จในอดีตและปัจจุบันทั้งในและนอกประเทศ เคล็ด

ลับแห่งความสำเร็จของท่านเหล่านั้น ล้วนแล้วแต่มีจิตใจเพื่อธุรกิจการ
งานอันแรงกล้า มีความบากบั่นอดทน และมีจิตใจที่ยืนหยัดเป็นเวลา
ยาวนาน

ทำที่ 9 ฟ้ำดินยีนยง

ฟ้ำดินยีนยงสามารถ กระตุ้นเลือดไหลตลอดโลหิตระบบโครง
กระดูกไหลเวียนได้สะดวก ทำร้ายกระบวนนี้คือ เต้าหมุนเวียนรอบ
4 ทิศ โดยอาศัยร่องรอยวิธีการโคจรที่ยิ่งใหญ่ยาวไกล การดำเนินไป
ไม่มีที่สิ้นสุด และการย้อนคืน เจริญภาวนาพลังงานรอบทิศแก่เรา ชับ
ไสพลั้งชีวิตที่ป่วย ที่ขุ่นหมอง และที่ไม่มีประโยชน์ออกจากร่างกาย ทำ
ให้บริสุทธิ์หมดจด ซึ่งได้สื่อความหมายตั้งในคัมภีร์ «เต้าเต๋อจิง» ของ
ท่านเหลาจื๋อบทที่ 7 ที่กล่าวไว้ว่า “เหตุที่ฟ้ำดินยีนยง เป็นเพราะฟ้ำ
ดินไม่แสวงความอยู่รอดเพื่อตนเอง และฟ้ำดินยังคงคอยอำนวยความสะดวก
หล่อเลี้ยงตามความต้องการของสรรพสิ่งสม่าเสมอ” ในฐานะที่มนุษย์เป็น
สัตว์ประเสริฐในจักรวาลจะมีชีวิตที่ยั่งยืน มีพละนามัยสมบูรณ์ และมี
ชีวิตสุขี ก่อนอื่น ต้องมีจิตใจเจริญรอยตามฟ้ำดินที่ไม่ถือกำเนิดมาเพื่อ
ตน ดอกไม้บานแล้วก็ร่วงโรย หมุนเวียนรอบแล้วรอบเล่า ทุกอย่าง
ล้วนแล้วแต่มีกฎเกณฑ์ และมีจำนวนกำหนดแน่นอน ฟ้ำใช้ต้องเสาะ
แสวงหาความสดใส ความสดใสมาสู่คู่ฟ้านภาเอง ดินไม่เสาะแสวง
ความชุ่มมัว ความชุ่มมัวมาสถิตติดดินเอง ภูเขาป่าดงใช้ต้องวอนขอ
วิหคมาอาศัย วิหคนกเหินมาอยู่เอง สายน้ำลำคลองท้องทะเลใช้ต้อง

วอนง้อปูปลามาอาศัย ปลาปูแหวกว่ายมาอยู่เอง เต้าไม่เคยเสาะแสวง
ความว่างเปล่า แต่ความว่างเปล่านั้นมาหาตัวเอง คุณธรรมไม่เสาะ
แสวงหาจิตวิญญาณ จิตวิญญาณมาสถิตอยู่เอง ด้วยเหตุนี้ คัมภีร์
«เต้าเต๋อจิง» จึงเป็นหนังสือบอกเล่าเก้าสิบแก่มวลมนุษยชาติ โดย
เปิดเผยโลกจักรวาลทางร่างกายอันเกี่ยวข้องกับควมลึลับของฟ้ายืนยาว
ดินยืนยงนั่นเอง

การรำมวยชุดนี้ขอจบลงเพียงเท่านี้ ขออวยพรให้ท่าน
ทั้งหลายจงมีสิริมงคล คิดอะไรให้สมความปรารถนา เพื่อสุขภาพที่
แข็งแรง ความร่ำรวยเบิกบาน และความผาสุกของมวลมนุษยชาติ
ขอให้เรากระชับจับมือกันไว้ให้แน่น เดินเคียงป่าเคียงไหล่ก้าวรุดหน้า
ต่อไป



เพลงมวยเต้าเต๋อซันซี

1. รักเมตตาทำความดี คือเต๋าวงทรงกลม แลยิ่งใหญ่ไหว
เคลื่อนสมดุล หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต๋าวงทรงกลม ชุ่มน้ำดวงจิตชีวิต
เรา

รักเมตตาทำความดี เสริมระบบหมุนเวียน โลहितไหลคล่อง สื่อ
ความศานติโคจรตามเต้า ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

โอ้! เต้ายิ่งใหญ่ เกรียงไกรคือเคลื่อนไหวทวนวิถีสร้างทุกสิ่งสรรพ
ให้คุณทั่วเมินชื่อเสียงผลได้ คือกองทัพธรรมะพิทักษ์รักษาปกป้อง

ขอให้เรา นำพารักเมตตา ทำความดีสู่ธุรกิจสู่ครัวเรือน ความสงบ
ของสังคมเรียกร้องต้องการท่าน เศรษฐกิจวิวัฒน์ต้องการท่านต้องการ
ท่าน

2. จิตผ่องใสลดกิเลส คือเต๋าวงทรงกลม แลยิ่งใหญ่ไหลเลื่อน
เวียนหมุน หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต๋าวงทรงกลม ชุ่มน้ำดวงจิตชีวิตเรา

จิตผ่องใสลดกิเลส เสริมระบบไหลเวียนหลอดเลือดหัวใจ สื่อ
สุขอนามัยโคจรตามเต้า ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

โอ้! เต้า ยิ่งใหญ่โลกแห่งรังสี คือฉายแสงสิริสมปรารถนา เมตตา
ยินดีไม่คำนึงถึงผลได้ คือมูลรากสุขภาพแห่งชีวิต

จงทำจิตผ่องใสลดกิเลส ไปสู่ชีวิตประจำวัน เอื้อเพื่อแผ้วแผ่สงบ
จิตบริสุทธิ์ พุ่มพักพลังชีวิตที่แข็งแรง

3. ถ่อมตนอ่อนโยน คือเต้ายิ่งใหญ่ไหวเคลื่อนไหวเคลื่อนเลื่อนไหลสัต์ยชื่อ
สู่ทะเล หมุนเวียนเคลื่อนไหว เต่าวงทรงกลม ชุ่มน้ำดวงจิตชีวิตเรา

ถ่อมตนอ่อนโยน เสริมระบบหายใจเลือดลมเวียนไหล สื่อความ
เรียงร้อยโคจรตามเต่า ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

โอ้! เต้ายิ่งใหญ่ราบรื่นทุกสิ่ง คือช่วยเหลือผู้อื่นไม่หน่ายหนี
บุคคลสูงส่งผูกสัมพันธ์เลิศ คือ รู้ฟ้ารู้ดินรู้ใจผู้คน

ขอให้เรา นำพาอ่อนโยนถ่อมตน ให้บังเกิดผลท่ามกลางศึกษา
หนึ่งเมตตา สองประหยัด สามถอยอยู่หลัง ให้คนดีอยู่เย็นเป็นสุขตลอด
ชีวิต

4. เกิดเต่าทูนคุณธรรม สองครึ่งวงกลมย้อนคืนเคลื่อนไหว
หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต่าวงทรงกลม ชุ่มน้ำดวงจิตชีวิตเรา

เกิดเต่าทูนคุณธรรม เสริมระบบสมองใหญ่เลือดลมเวียนไหล สื่อ
ความก้าวหน้าโคจรตามเต่า ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

โอ้! เต้ายิ่งใหญ่ประกายสายรุ้ง คือทอแสงแวววาวแห่งชีวิต เต่า
คือกฎการเคลื่อนไหวสรรพสิ่ง คุณธรรมคือประสิทธิผลรวมการปฏิบัติ

ขอให้เราเทิดเทำทูนคุณธรรม จำหลักไว้ในถ้อยคำการกระทำ
เทิดเทำทูนคุณธรรม คือจรรยาพำดิน คือคติความสำเร็จแห่งชีวิต

5.คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวม คือชีวิตเคลื่อนไหวบุพผาแห่งจิต
วิญญาณ หมุนเวียนเคลื่อนไหวเตำวงทรงกลม ชุ่มน้ำดวงจิตชีวิตเรา

คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวม เสริมระบบย่อยอาหารประสานเวียนไหล
สื่อความราบรื่นโคจรตามเตำ ดวงจิตชีวิตเราเสนออบอุ่น

โอ้! เตำยิ่งใหญ่ไร้รูปไร้ร่าง โคจรเดือนตะวันสร้างสรรค์ผาสุก
บำรุงอวัยวะทั้งหำ หล่อเลี้ยงบุพผาหำธาตุให้เป่งบานสดใสตลอดกาล

ขอให้เราหลอมคนทั้งโลกเพื่อส่วนรวม ท่ามกลางรักชาติรัก
ประชาเข้าด้วยกัน ยินดีซुकบเพลิงเพื่อโลก อุทิศแต่ความรักแต่ผู้คน

6.สร้างนาบุญให้มากหลาย คือการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์
ย่อนสู่ธรรมชาติ หมุนเวียนเคลื่อนไหวเตำวงทรงกลม ชุ่มน้ำดวงจิตชีวิต
เรา

สร้างนาบุญให้มากหลาย เสริมโลหิตเนื้อเยื่อพังผืดไหลเวียน สื่อ
ความสำเร็จโคจรตามเตำ ดวงจิตชีวิตเราเสนออบอุ่น

โอ้! เตำยิ่งใหญ่ไร้ส่วนตัวมีกลัวเกรง คือแยมใจตันธารหวานสาย
สัมพันธ์ ชั่วดีมีเหตุผลเตำทำตนตามธรรมชาติ คุณธรรมเลิศนำมาซึ่งเสียง
บุญทั้งหำ

ขอให้เราสร้างนาบุญให้มากหลาย ชิมชานในเสน่ห์บุคลิกเรา
สร้างความคิดถึงการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสุข มอบอุทิศชีวิตอันสวยงาม

7.ปกครองด้วยหลักกรรม คือเคลื่อนไหวธรรมชาติ เพื่อ
ดำรงอยู่ราบรื่นปลอดภัย หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต่างทรงกลม ชุ่มฉ่ำดวง
จิตชีวิตเรา

ปกครองด้วยกรรม เสริมการไหลเวียนโลหิตระบบทางเดิน
ปัสสาวะ สื่อสารความสุขโคจรตามเต่า ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

โอ้! เต่า ยิ่งใหญ่ปกครองด้วยกรรม คือพื้นฐานความราบรื่น
เต่าคือพลังรวมผลก้นสิ่งให้เจริญเติบโต มีธรรมชาติคนช่วยมาก ชูธุรกิจ
สัมฤทธิ์ผล

ขอให้เราปกครองด้วยหลักกรรม ในหน้าที่การงานของเรา
กรรมคือหลักการอัตราประสิทธิผล และความสุขเป็นหลักเกณฑ์การทำ
ทุกสิ่ง

8.ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย คือการเคลื่อนไหวจักรวาล ซึ่ง
มนุษย์เชื่อมประสานต้นธาร หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต่างทรงกลม ชุ่มฉ่ำ
ดวงจิตชีวิตเรา

ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย เสริมระบบเส้นเลือดฝอยโลหิต
ไหลเวียน สื่อสงบเงียบโคจรตามเต่า ดวงจิตชีวิตเราแสนอบอุ่น

โอ้! เต่า ยิ่งใหญ่มูลรากมนุษย์ ฉันคือเต่าเต่าคือฉัน ไม่ว่าสถานะ
ราบรื่นหรือลำบาก ฉันอยู่คู่เต่าไม่ว่าทุกข์หรือสุข ฉันเพรียกหาเต่า

ขอให้ความดีเสมอต้นเสมอปลาย เคียงอยู่คู่ชีวิตสัญจรเรา แม้จะ
เศร้าวังเวง ฉันมิถดถอย ด้วยเต่ายังสถิตในดวงจิต

9.ฟ้าดินยี่นง คือการเคลื่อนไหวสงบสุข ไร้ทุกข์ นิจนิรันดร์
หมุนเวียนเคลื่อนไหวเต่าวงทรงกลม ชุ่มน้ำดวงจิตชีวิตเรา

ฟ้าดินยี่นง เสริมระบบโครงกระดูกโลหิตไหลเวียน สื่อความ
สมบูรณ์โคจรตามเต่า ดวงจิตชีวิตเราแอบอุ่น

โอ้! เต่ายิ่งใหญ่แหล่งพักพิงอิงอาศัย ฉันรักเต่าเต่าก็รักฉัน ใน
สายใยความรักฉันโอบกอดเต่า เต่าคือครอบครัวอบอุ่นของเราตลอด
กาล

ขอให้เรานำดินฟ้ายี่นง ถักทอท่ามกลางค้นหามูลรากร่วมกัน
ขออวยพรให้ท่านจงก้าวหน้าจากใจจริง สร้างสรรค์อนาคตสดใสตลอด
กาล

การบริหารเต้าเต๋อซิ่นซี เรียกชื่อย่อว่า การบริหารเต้าซิ่น

จุดเด่น

1.กะทัดรัด เรียบง่าย สะดวก ประยุกต์ใช้ได้จริง มีลีลางดงาม สงบเสงี่ยม

2.เป็นการบริหารชุดยอดเยี่ยมที่เชื่อมโยงกับพลังงานสื่อสาร จักรวาลได้โดยตรง

ประสิทธิภาพ

1.พัฒนาซอฟต์แวร์สมองซีกขวาของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.เปิดเส้นทางเดินพลังงานแสงของศูนย์พลังงานใหญ่ 7 แห่งในร่างกาย

3.เปิดประตูใหญ่ของจิตวิญญาณ เสริมการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่าง จุลจักรวาลร่างกายกับเต้าธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ให้เป็นเครือข่ายเดียวกัน

การฝึกกายบริหารเต่าชั้น ต้องยึดกุมหลักการดังนี้

1. ต้องรักษาดวงจิตที่บริสุทธิ์สงบนิ่งไว้
2. ต้องรักษาดวงจิตที่รักฉันพี่น้อง เผื่อแผ่เสียงบุญ รั้งใช้สังคัม
3. ต้องรักษาดวงจิตที่ยืนหยัดยาวนาน
4. ต้องสนใจจังหวะเวลาการฝึกกายบริหาร เวลาที่ฝึกออกกายบริหารที่ดีที่สุด คือ รุ่งอรุณยามเช้า และหลังอาหารแล้วครึ่งชั่วโมง รวมทั้งหลังเสร็จจากการทำงานที่เคร่งเครียด การศึกษา เป็นต้น การออกกายบริหารเป็นหมู่คณะได้ผลดีกว่า ฝึกฝนเป็นประจำสามารถพัฒนาสมองซีกขวา มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ความจำดี ป้องกันโรคสมองเสื่อม



กายบริหารชุดนี้ประกอบด้วยท่าเตรียม และท่ากายบริหาร 3 ท่า

ท่าเตรียม ยืนเหยียดเสียดฟ้า

ลำตัวยืนตรงตามธรรมชาติ ขาทั้ง 2 ยืนห่างออกกว้างเสมอ หัวไหล่ แขนทั้ง 2 ปล่อยลงตามธรรมชาติ ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว ตา ทั้ง 2 หรือเล็กน้อย ลึนแตะเพดาน โบกหน้ายิ้มแย้ม หายใจตามธรรมชาติ

ท่าเตรียมชุดนี้ให้ชื่อว่า “ยืนเหยียดเสียดฟ้า” ซึ่งสื่อความหมาย ว่า ท่าทั้ง 2 เหยียบบนพื้นแผ่นดินอันกว้างใหญ่ไพศาล ศีรษะเสียดฟ้า สีคราม แสดงถึงรูปลักษณะที่สูงตระหง่าน เชื่อมประสานฟ้าดิน เพื่อดูต วัชพลังแก่นสารจากจักรวาลและสุริยันจันทรา ผ่อนคลายตามสบายและ ร่าเริงเบิกบาน

ท่าที่ 1 รวบรวมสมาธิ

ท่ากายบริหารนี้คือ นิ้วทั้งสิบกางออกตามธรรมชาติ หันฝ่ามือ ลง รูปคล้ายขามข้าวคว่ำ ค่อย ๆ ยกมือทั้ง 2 ขึ้นจากข้างลำตัวมา ด้านหน้าช้า ๆ ถึง จุดจงห่วน (อยู่กลางหน้าท้อง) แล้วค่อย ๆ ย้อนกลับทิศทางเดิมลงสู่ล่างกลับคืนสู่ข้างลำตัว ในขณะที่กอดมือทั้ง 2 ข้างลง นิ้วมือให้เหยียดตรงเล็กน้อย

ซึ่งสื่อความหมายตามคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» ที่ท่านเหลาจื่อ กล่าวไว้ในบทที่ 5 ว่า “ระหว่างฟ้ากับดิน เหมือนกระบอกสูบลมมิใช่หรือ ? แม้ว่างเปล่าแต่มีลม ยิ่งสูบยิ่งมีลม” นี่ก็หมายความว่า จักรวาลเหมือนตั้งกระบอกสูบลมที่ใหญ่หึมา แต่ร่างกายมนุษย์ซึ่งเป็นจุลจักรวาล ก็คือกระบอกสูบลมเล็ก ๆ เมื่อตั้งและดับเป็นการนำพาพลังแสงในจักรวาลมาเปิดระบบซอฟต์แวร์ในร่างกายของเรา ขณะที่ยกมือขึ้นข้างบน จะดูดซับพลังแสงที่ผ่านการกรองให้บริสุทธิ์เข้าสู่แหล่งศูนย์พลังงานใหญ่ 7 แห่งในร่างกาย ขณะที่กดมือลงข้างล่าง ก็ขับเอาพลังชีวิตที่ป่วย ที่มัวหมอง และส่วนประกอบที่ทำให้เกิดโรคออกจากร่างกาย แล้วทำให้บริสุทธิ์ขึ้นมาใหม่ กลายเป็นการหมุนเวียนที่ดี และเมื่อลองสัมผัสอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่า ภายใต้สภาวะที่ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ ท่านจะรู้สึกว่าคุณเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย อวัยวะทุกส่วน และไขกระดูกทุกข้อของท่านต่างสมบูรณ์มีคุณภาพดี เปี่ยมด้วยความบริสุทธิ์สดชื่นและร่าเริงเบิกบาน

ท่าที่ 2 ฟ้าคนเป็นหนึ่งเดียว

ท่ากายบริหารชุดนี้คือ มือซ้ายเคลื่อนจากข้างลำตัวมาข้างหน้า เป็นวงโค้งถึง จุดเส้นเฉวีย (ก็คือกลางสะดือ) พร้อม ๆ กับมือขวาก็เคลื่อนจากข้างลำตัวไปข้างหลังวาดเป็นวงโค้งถึง จุดมิ่งเหมิน (อยู่กลางบั้นเอว) แนวเคลื่อนที่ดูจัดมัจฉาหยิน-หยางแหวกว่ายไปมา ฝ่ามือซ้ายและขวาหันเข้าหากัน จากนั้นมือทั้ง 2 ข้างก็เคลื่อนย้อนกลับทิศทางเดิม

เป็นการเคลื่อนไหวกวาทวิถีมือขวาเคลื่อนมาที่จุดเส้นเจวีย มือซ้ายเคลื่อนมาที่จุดมิ่งเหมิน ทั้งหน้าและหลังเคลื่อนไหวสลับกันเป็นวงโค้งรูปอักษร เอส (๑) ในแนวขวาง ทำการบริหารชุดนี้ต้องยึดกุมจุดเด่นของการใช้ข้อมือนำพาข้อศอก ข้อศอกพาหัวไหล่ และแขนทั้งสองผ่นคลายตามธรรมชาติ

ซึ่งสื่อความหมายดังคัมภีร์ «เต๋าเต๋อจิง» บทที่ 25 ที่ท่านเหลาจื่อกล่าวไว้ว่า “มีสิ่งหนึ่งมีอาจแบ่งแยก เกิดก่อนฟ้าดิน เจียบไร้สัมผัส เสียง ดำรงอยู่อย่างอิสระชั่วนิรันดร์ หมุนเวียนไม่หยุดตลอดกาล ถือเป็นมารดาได้เหล่า ข้ามิรู้ชื่อ จึงฝันเรียกว่า “เต๋า” และให้นามว่า “ยิ่งใหญ่” ยิ่งใหญ่จนมองไม่เห็นเรียกว่า “ดำเนินไป” ดำเนินไปถึงสุดขอบฟ้าเรียกว่า “ยาวไกล” เมื่อย้อนกลับ เรียกว่า “หวนกลับ”

ท่าการบริหารชุดนี้อาศัยร่องรอยวิถีการโคจรและประวัติการโคจรหมุนเวียนของเต๋า คือลายเส้นอักษร เอส (๑) รูปขวางที่ยิ่งใหญ่คือการต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ยาวไกล และการย้อนคืนนั่นเอง ทะลุทะลวงเส้นได้ม่าย บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย การเคลื่อนไหวของแขนทั้ง 2 ข้างดุจดังการเคลื่อนไหวของเต๋ายิ่งใหญ่ที่ประกอบด้วยครึ่งวงกลม 2 วง นำพลังรักอันสุกสกาบของแสงดาวในจักรวาลเข้าสู่ร่างกาย ฝึกออกกายบริหารชุดนี้เป็นประจำ ก็จะก่อเกิดปรากฏการณ์ทางฟิสิกส์เคมีขึ้น

ท่าที่ 3 เต้าธรรมชาติ

เต้าที่ยิ่งใหญ่แห่งธรรมชาติ คือ การพัฒนาซอฟต์แวร์สมองซีกขวา ร่างกายมนุษย์ซึ่งมีภูมิปัญญาทางจักรวาลมาอย่างน้อยสามพันล้านปี ท่ากายบริหารชุดนี้ คือ ค่อย ๆ ยกแขนทั้ง 2 จากข้างลำตัวขึ้นสู่ข้างบนพร้อม ๆ กับหายใจเข้าลึก ๆ มือทั้ง 2 ค่อย ๆ ชูสูงขึ้นแล้วคว้าฝ่ามือลงวางซ้อนกันบน จุดไป๋ฮุย (อยู่กลางศีรษะ) มือขวาอยู่ล่าง มือซ้ายอยู่บน จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนมือทั้งสองลงไขว้ประสานกันผ่าน ชังตันเถียน (อยู่ระหว่างกลางเหนือคิ้ว) จงตันเถียน (กลางทรวงอก) ลงมาถึง เซี่ยตันเถียน (กลางท้องน้อย) แล้ววางมือกลับสู่ข้างลำตัวเหมือนเดิม แล้วเริ่มต้นใหม่ทำซ้ำ ๆ กลับไปกลับมา

กายบริหารชุดนี้คือ การเคลื่อนไหวของเต้าที่ยิ่งใหญ่ในรูปทรงกลม การเคลื่อนไหวด้วยสัมมาสติ เมตตาจิต และความซื่อสัตย์ในดวงจิตล้วนแล้วแต่เป็นพลังเต้าที่ยิ่งใหญ่ พลังนี้แหละคือแหล่งที่มาของพลังรัก และการอุทิศที่เกิดจากน้ำใสใจจริง พลังอันนี้สามารถทำให้เกิดความรู้สึก กระตุ้นเรียกให้ซอฟต์แวร์สมองซีกขวาตื่นขึ้น

หวังว่าท่านทั้งหลายสามารถสัมผัสและทำการแลกเปลี่ยนด้วยน้ำใสใจจริง อันกระบวนการสัมผัสและการแลกเปลี่ยนนี้เป็นรูปแบบขั้นสูงในการพัฒนาซอฟต์แวร์สมองซีกขวาให้ได้รับพลังแสงมากที่สุด และสามารถให้ผู้คนมากยิ่งขึ้นได้รับการแบ่งปันธรรมปิติจากการพัฒนาซอฟต์แวร์สมองซีกขวา กระตุ้นปัญญาอันเฉลียวฉลาดของเด็กวัยรุ่น

สร้างกำลังวังชาให้สมบูรณ์แก่ผู้ที่อยู่ในหน้าที่การงานอันมีผลรับการขับ
เคี้ยวทำลายจากการงานที่เคร่งเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีบทบาท
เสริมกระตุ้นเซลล์สมองของคนวัยกลางคน วยชราให้อ่อนวัยและ
กระปรี้กระเปร่ามีชีวิตชีวาดีขึ้นเป็นพิเศษ แนนอน ยิ่งสำคัญกว่านี้ก็คือ
จะให้เจตนาธรรม เต่าที่ยิ่งใหญ่เผยแผ่แพร่สะกอล ปวงประชาอุทิศตนเพื่อ
ชนผอง อันเป็นความรักในเชิงปฏิบัติส่องสว่างผู้คนที่อยู่รอบข้าง ให้ผู้คน
มากยิ่งขึ้นมาร่วมขบวนแถวที่พิทักษ์เสถียรภาพของสังคม ทดแทนคุณ
มาตุภูมิและรับใช้สังคม เข้าใจลึกซึ้งในหลักเหตุผลของเต่าที่ยิ่งใหญ่และ
ปลุกเร้าจิตใจคนให้ฮึกเหิมร่วมกัน ยืนหยัดฝึกฝนเป็นเวลายาวนาน
เข้าใจลึกซึ้งถึงเนื้อหาสาระอย่างถ่องแท้ในกายบริหารและมวยเต่าซึ่งก็
สามารถสร้างสรรค์ชีวิตและธุรกิจที่ติงามได้ นี้แหละเรียกว่า เต่า
ธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่

ท่ากายบริหารชุดนี้ขอจบลงเพียงเท่านี้ ท้ายนี้ขออวยพรให้ท่าน
ทั้งหลายบนพื้นฐานที่ตามหาจิตผ่องใสดั้งเดิมของตนกลับคืนมา ยังมีสุข
พลานามัยสมบูรณ์ ร่าเริง ผาสุก ปัญญาดี และมีสิริมงคลสมความ
ปรารถนา ขอให้มีความสุขสวัสดิ์จึงเป็นของท่านทั้งหลายด้วยเทอญ



ประสบการณ์ผู้ฝึกปฏิบัติ

การบริหารเตาชั้นคั้นความสุกให้ชีวิตฉันทัน

อภิญญา วันดี

เจ้าของธุรกิจบ้านเช่า

เมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2558 ดิฉันตรวจพบว่าป่วยเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ 3 ได้ทำการรักษาโดยให้เคมีบำบัด (คีโม) ผ่าตัดและฉายแสง ครบทุกขั้นตอนรักษา แผลที่ผ่าตัดใหญ่มาก คุณหมอบอกการผ่าตัดแบบตัดเต้านมทิ้งและเอาต่อมน้ำเหลืองออกที่รักแร้ ซึ่งได้ส่งผลทำให้แขนข้างขวาของดิฉันยกขึ้นได้แค่ระดับหน้าอก ดิฉันได้ทำกายบริหารที่คุณพยาบาลสอน เป็นเวลา 1 เดือนเต็ม แขนข้างขวาของดิฉันก็ยังไม่สามารถยกได้สุดแขนและแนบชิดใบหูได้ ซึ่งทำให้ดิฉันมีความทุกข์ใจและกังวลใจเป็นอย่างมาก กลัวว่าแขนจะบวม หลังจากนั้นดิฉันตัดสินใจไม่ทำกายบริหารที่คุณพยาบาลสอน ดิฉัน เริ่มทำกายบริหารเตาต่อ วันแรก 3 ครั้ง เช้า เที่ยง เย็น ดิฉันมีความรู้สึกว้าวุ่นเหมือนมีกระแสไฟฟ้าวิ่งสลับกับไฟช็อตตลอดเวลาที่ทำกายบริหาร ส่วนแขนซ้ายปกติ

วันที่ 2 ดิฉันทำกายบริหาร 4 ครั้ง มีความรู้สึกฝ่ามือร้อนและแดงมากกว่าปกติ หลังมือมีเส้นเลือดปูดขึ้นใหญ่มาก ประมาณ 20 นาที ก็ยุบเป็นปกติ

วันที่ 3 ดิฉันทำกายบริหาร 4 ครั้ง เข้า 2 ครั้ง เย็น 2 ครั้ง ความรู้สึกก็เหมือนวันที่ 2 แต่ตอนที่ทำกายบริหาร ครั้งที่ 4 ดิฉันจิตใจอ่อนคลาย เบาลบายนไม่กังวลเรื่องแขนที่ยกขึ้นไม่ได้ ดิฉันได้ร้องเพลงเบาๆในขณะที่ทำกายบริหาร จิตใจอยู่ที่เสียงเพลง จนถึงท่าที่ 3 ฝ่ามือซ้ายของดิฉันได้แตะที่ฝ่ามือขวา ทำให้ดิฉันตกใจมาก ดิฉันหยุดทำกายบริหารทันทีแล้วลองยกแขนให้สุดแขนและแนบชิดใบหู ปรากฏว่าแขนข้างขวายกได้เท่ากับแขนข้างซ้ายและชิดใบหูได้ ดิฉันดีใจมาก ร้องให้เลย ตอนนั้นยกมือไหว้ขอบพระคุณอาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่อ ที่ท่านได้คิดค้นเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี ที่ได้ช่วยให้ดิฉันลดความเจ็บปวดและความกังวลใจ

หลังจากที่ดิฉันทำการฉายแสง 30 แสง บริเวณที่ฉายแสงผิวหนังจะแข็งมากไม่สามารถบีบได้และผลของการฉายแสงก็ทำให้ดิฉันหายใจได้ลำบาก เหนื่อยง่าย ดิฉันก็ทำกายบริหารทุกวัน จนดิฉันหายใจได้เป็นปกติ ส่วนบริเวณที่ฉายแสงผิวหนังที่เคยแข็งเหมือนไม้กระดานก็อ่อนนุ่มลง ทำให้ดิฉันมีความสุขมากๆ ถึงแม้ว่าดิฉันจะโชคร้ายที่เป็นมะเร็ง แต่ดิฉันก็โชคดีที่สุดในชีวิตที่ได้รู้จักกับเต๋าเต๋อซันซี

ดิฉันขอขอบพระคุณ ทพญ.วิรัช กัญจนก่อกุล ที่ได้แนะนำให้ดิฉันรู้จักกับเต๋าเต๋อซันซีและกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกๆท่านที่ได้ช่วยสอนให้ความรู้ เต๋นรำ รำมวย กายบริหาร

กายบริหารช่วยให้หายจากการแพ้ยา

มาลี ต่อทีชะ

ข้าราชการบำนาญ

ดิฉันไปศึกษาเทคนิคเต้าเต๋อซันซีครั้งแรก เมื่อวันที่ 30-31 มกราคม พ.ศ. 2553 และดิฉันก็ปฏิบัติมาโดยตลอด เมื่อวันที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2558 ดิฉันได้ไปสลายต่อกระดูกขาข้างซ้ายที่โรงพยาบาล ที่มีชื่อเสียงของรัฐในกรุงเทพฯ ปรากฏว่า ช่วงที่กลับมาพักฟื้นที่บ้าน หมอให้ยาหยอดตามา 3 ชนิด ส่งผลให้ดิฉันแพ้ยาหยอดตา มีอาการ เวียนหัวอย่างมาก และใจสั่นมากเหมือนหัวใจจะวาย ดิฉันทนหยอดยา ไปได้ 1 สัปดาห์ ร่างกายทรุดโทรม แต่ดิฉันก็ไม่ไปหาหมอ เพราะกลัว หมอเปลี่ยนยาและไม่แน่ใจว่าจะแพ้มากกว่านี้หรือไม่ จึงพยายามฝืนลุก ขึ้นมาทำกายบริหาร โดยนั่งทำเพราะเวียนหัวมาก เริ่มทำวันแรก 4 ครั้ง วันต่อมาลุกขึ้นมาสู้อาเพิ่มเป็น 8 ครั้ง ทำต่อไปเรื่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้ง มากขึ้นๆทุกวัน จาก 4-8-16-18 ไปเรื่อยๆ จนถึง 24 ครั้งต่อวัน พอทำ ได้ 24 ครั้งต่อวัน ประมาณ 3-4 วัน อาการก็ดีขึ้นตามลำดับ ร่างกาย กลับสู่ภาวะปกติ (ได้ท่องเที่ยวพัฒนาไปด้วยทุกวัน วันละ 3 ครั้งสม่ำเสมอ)

ฉะนั้น ในการทำกายบริหารของเต้าเต๋อซันซีนี้จะประสบความสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเรา คือ

1. ต้องมีความศรัทธา

2. ต้องเชื่อมั่นว่าเราทำแล้วจะต้องประสบความสำเร็จ

3. ต้องมีวินัยในการทำ และอดทนสู้ทำตามวิธีการที่ได้อบรมมา และทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

หากปฏิบัติตามนี้จะประสบความสำเร็จแน่นอน

ร่ำมวยกายบริหารช่วยให้เซลล์ในร่างกายทำงานปกติ

สุรัสวดี ธารสิริโรจน์

เจ้าของร้านอโคญา จำหน่ายไข่มุกแท้

อัญมณี และของที่ระลึก จังหวัดภูเก็ต

ดิฉันเริ่มเข้ามาศึกษาและฝึกปฏิบัติเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ตั้งแต่ วันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2553 โดยได้รับการแนะนำและชักชวนจากคุณ ธัญสร สว่างวิชา

วันแรกที่ดิฉันเดินเข้ามาที่จุดร่ำมวยลานมังกรทอง ตอนเย็น (สวน 72 พรรษามหาราชินี ถนนถลาง อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต) เพียงเพื่อสอบถามว่า มีการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง คุณธัญสรได้พาดิฉันไป แนะนำให้รู้จักกับอ.โสภณ โกยสมบูรณ์ ท่านได้อธิบายรายละเอียดและสอนกายบริหารเต้าซันให้ มีประโยชน์หนึ่งที่ท่านพูดและสะดุดใจดิฉันมาก

คือ “การร่ำมวยและกายบริหารเต้าซิ่นสามารถช่วยให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติได้”

เนื่องจากเมื่อวันที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2553 ดิฉันได้ไปตรวจ มะเร็งปากมดลูกมา พบว่ามีก้อนเนื้อที่ผนังมดลูกขนาด 10 เซนติเมตร และมีเซลล์ที่ผิดปกติด้วย คุณหมอบอกได้นัดให้ดิฉันมาตรวจซ้ำทุกๆ 3 เดือน เมื่อครบกำหนดในวันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2553 ดิฉันก็ไปตรวจตามที่ คุณหมอนัดไว้ ผลปรากฏว่า ไม่พบเซลล์ที่ผิดปกติแล้วและก้อนเนื้อนั้นก็เล็กลง ซึ่งตอนนั้นดิฉันเพิ่งฝึก ร่ำมวยและกายบริหารเต้าซิ่นได้ประมาณ 2 เดือนเท่านั้น แต่ทุกครั้งที่ทำกายบริหารท่าที่ 1 จังหวะที่ 2 เวลาที่กดมือลง จะสัมผัสถึงการเคลื่อนไหวที่บริเวณท้องน้อย หลังจากนั้นดิฉันไปตรวจซ้ำทุกๆ 3 เดือน ก็ไม่พบสิ่งผิดปกติแต่อย่างใดอีก ก้อนเนื้อนั้นก็สลายหายไปตามธรรมชาติในเวลาต่อมาไม่นาน ปัจจุบันดิฉันยังคงตรวจสุขภาพปีละครั้งอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพกลับแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม และไม่พบสิ่งผิดปกติแต่อย่างใดอีก

และมีอีก 1 โรคที่ดิฉันเป็นมานานหลายสิบปี คือ อาการปวดหัวไมเกรน สามารถหายได้หลังจากฝึก ร่ำมวยและกายบริหารเต้าซิ่นได้ประมาณ 2 เดือน วันที่ปวดหัวครั้งสุดท้าย เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2553 วันนั้นดิฉันระงับอาการปวดด้วยการฟังเพลง ร่ำมวยและกายบริหารเต้าซิ่น หลังจากนอนหลับไปประมาณ 2 ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาได้ชีวิตใหม่ที่สดใส

ไม่มีอาการปวดหัวไมเกรนอีกจนถึงวันนี้ โดยไม่ต้องทานยาแต่อย่างใด
ซึ่งวิเศษสุด ๆ

นอกจากนี้ยังได้รับผลดีอื่น ๆ จากการรำมวยและกายบริหารเท้า
ขึ้นอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ และยืนหยัดเป็นเวลายาวนาน อย่างเช่น

- หายจากอาการปวดเข่า เดิมจะนั่งยอง ๆ หรือขึ้นลงที่สูงหรือ
บันไดไม่สะดวก หลังจากฝึกปฏิบัติได้ประมาณ 8 เดือน ก็สามารถขึ้นลง
ได้สะดวกและได้ดีกว่าเดิม ยกตัวอย่าง เมื่อช่วงปีใหม่ 2554 ได้ไปเที่ยว
อุทยานแห่งชาติเขาสก จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถเดินป่าได้เกือบ 10
กม. โดยที่ไม่ได้มีอาการเหนื่อยหอบ ปวดเข่า หรือปวดขา แต่อย่างใด

- หายจากอาการอ้วนปัสสาวะไม่อยู่ และหายจากอาการกรดไหลย้อน

- น้ำหนักตัวลดลงและสมดุลคงที่ ลดลงจากเดิม 52.5 กก. เหลือ
ประมาณ 48-49 กก. (ซึ่งเป็นน้ำหนักตามมาตรฐานของตัวเองที่ควรจะมี)
ที่มาฝึกปฏิบัติก็ไม่ได้ตั้งความหวังว่าจะลดน้ำหนักแต่ถือว่าเป็นผล
พลอยได้

- หลังงอ ตอนนีหลังตรงขึ้น หลังจากที่ได้ฝึกและปรับท่ารำมวยให้
ถูกต้อง และพยายามรำมวยเป็นประจำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

- ขา ด้านขวา เวลายืนตรงโดยที่ตัวเองไม่ควบคุม ขามักจะเอียงไป
ทางขวา ตอนนีพอรู้สึกตัวสังเกตดูจะยืนได้ตรงขึ้น ซึ่งคิดว่าเวลาเรา

กายบริหาร ถ้าหากเราปรับทำยืนเป็นทำยืนเหยียดเสียดฟ้าให้ถูกต้องทุกครั้ง จะช่วยปรับขาของเราให้ตรงได้

หลังจากฝึกปฏิบัติมาระยะหนึ่ง เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ดิฉันได้เข้ากลุ่มไลน์กายบริหารเต๋าซิ่นปรับการทำกายบริหารของตนเอง จากวันละ 1 ครั้ง มาเป็นวันละ 3 ครั้ง ปรากฏว่า ได้รับผลดียิ่งขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ และได้เรียนรู้ว่าการฝึกฝนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ต้องประสานทฤษฎีและนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงจะประสบความสำเร็จได้

ผลดีจากการฝึกกายบริหาร

ปัทมา สมพงษ์

ข้าราชการบำนาญ

ดิฉันได้เริ่มฝึกรำมวยและกายบริหาร ซึ่งท่านอาจารย์จ้าวได้กรุณานำมาเผยแพร่ให้ประชาชนไทยได้รับประโยชน์ จากการชักชวนของเพื่อนจากคณะอักษรศาสตร์ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 โดยได้ไปร่วมกลุ่มกับจุดรำมวยสะพานใหม่ ดอนเมือง ซึ่งที่จุดนี้จะมีกิจกรรมกันทุกเช้า 6.00-7.15 น. ในช่วงแรกๆ ดิฉันได้ไปร่วมกิจกรรมโดยฝึกแต่กายบริหารสัปดาห์ละประมาณ 4 ครั้ง และพยายามกลับมาทำกายบริหารที่

บ้านอีกประมาณ 1-2 รอบ ต่อวัน เมื่อปฏิบัติไปได้แค่ประมาณ 1 เดือน ดิฉันได้ไปตรวจเลือด ซึ่งจะไปทุกๆ 3 เดือน เพราะดิฉันเป็นความดันสูง และมีน้ำตาลในเลือดสูง ได้พบแพทย์ ทานยามาเสมอ แต่ก็ยังแก้ปัญหาไม่ได้มาหลายปี แค่ประมาณ 1 เดือน ค่าเลือดทุกอย่างตัวที่คุณหมอกังวลอยู่ ได้ลดลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น Cholesterol ลดจาก 257 เหลือ 164 Triglyceride ลดจาก 225 เหลือ 155 LDL ลดจาก 190 เหลือ 110 เป็นต้น ซึ่งทำให้คุณหมอประหลาดใจมาก เนื่องจากดิฉันมิได้ทำกิจกรรมอื่นๆเพิ่มเติม จึงมั่นใจว่าผลดีนี้เกิดจากการทำกายบริหารเป็นหลัก ต่อมาเมื่อเกือบ 1 ปีที่แล้ว จักษุแพทย์จาก 3 รพ.ได้แจ้งแก่ดิฉันว่า ดิฉันควรต้องลอกต้อกระจก บังเอิญดิฉันได้มาร่วมกิจกรรมช่วงปีใหม่ทีบ่อพลอย ได้รับคำแนะนำจากอ.ผู้ฝึกฯ ว่า ถ้าไม่ยอมลอกต้อกระจก ให้ร่ำมว ยกายบริหารและใช้เทคนิคสือพัฒนาฯ ซึ่งดิฉันก็เชื่อฟัง พยายามทำกายบริหารต่อวันให้ได้ประมาณ 4 ครั้ง เดือนมีนาคม เมื่อไปพบแพทย์ที่รพ.ราชวิถี เพื่อด่วนลอกต้อกระจก จักษุแพทย์แจ้งว่า ต้อยยังอยู่ แต่นิ่มลงมาก ถ้าจะไม่ลอกก็ได้ ดิฉันจึงเลือกไม่ลอกต้อ รายการที่ 2 นี้ ก็น่าจะเป็นเพราะกายบริหารอีกเช่นเดียวกัน บวกกับการใช้เทคนิคสือพัฒนาฯ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายในขณะที่ทำกายบริหาร

1. ในขณะที่ทำกายบริหารทั้ง 3 ท่า จะรู้สึกว่ามีพลังร้อนๆ อุ่นๆ หมุนเวียนอยู่ในช่องท้อง
2. ฝ่ามือร้อน ปลายนิ้วทั้ง 10 แสบ คัน

3. ผ่าเท้าหนักมาก เหมือนถูกตุ๊ดตืดไว้กับพื้น ยกเท้าขึ้นไม่ได้ บางครั้งเจ็บมาก
4. มีพลังบางอย่าง ไหลเวียนไปตามจุดต่างๆในร่างกาย โดยเฉพาะที่เป็นแผลเป็น (ดิฉันเคยผ่าตัดกระดูกขา มีแผลเป็นยาวมากที่ต้นขาขวา และมีเนื้อยึดเหล็กไว้ที่ต้นขา)
5. ในการทำกายบริหารท่าที่ 3 ดิฉันรับรู้ว่ามีร้อนมาก และเมื่อเคลื่อนไหวมือลงมาตามจังหวะต่างๆ บ่อยครั้งรู้สึกเหมือนว่า ในร่างกายมีผิงเหล็ก และมือเหมือนเป็นแม่เหล็ก พอมือเคลื่อนผ่านไป ผิงเหล็กก็จะถูกจัดระเบียบไหลไปตามทิศทางการเคลื่อนไหวของมือ

กายบริหารเต้าจีนช่วยคุณแม่ฟื้นฟูสุขภาพที่แข็งแรง

คุณอัญญาวิรั อุดมโชควิจิตร

เจ้าหน้าที่มูลนิธิเหลาจื่อเต้าต่อสากล

กายบริหารเต้าจีน เป็นกายบริหารแห่งจิตวิญญาณที่ยอดเยี่ยม มีคุณประโยชน์อันเนืองนิตย์จริงๆ ช่วยเปิดพลังจากจิตวิญญาณซึ่งมีพลังานุภาพไร้ขีดจำกัด ช่วยให้เราเชื่อมกับจิตแท้จริงของเรา ทำให้เรื่องราวทุกอย่างราบรื่น การโคจรของพลังชีวิต เลือด และของเหลวในร่างกายเรา สะดวกไร้สิ่งกีดขวาง ผิงฝนอย่างต่อเนื่อง โรคภัยไข้เจ็บจะได้รับการฟื้นฟู

ให้แข็งแรงได้ ผู้มีสุขภาพแข็งแรงยังมีพลังชีวิตกระปรี้กระเปร่า มีกำลัง
วังชาตั้งวัยหนุ่มสาว สติปัญญาเฉลียวฉลาด ห่างไกลจากโรคสมองเสื่อม

คุณแม่ของดิฉันเป็นโรคกระดูกสันหลังอักเสบยึดติดกัน หมอบอก
ว่าไม่มีทางรักษาให้หายได้ โรคนี้ถ้าไม่ออกกำลังกายอาการจะยิ่งเป็นมาก
ขึ้น แต่เวลาออกกำลังกายจะเจ็บปวดทรมานสุดแสน ทำกายภาพก็ไม่
รู้สึกดีขึ้น คุณแม่เดินแทบไม่ไหว เดินได้เพียงระยะสั้นๆ ก็ต้องนั่งพักแล้ว
รำมวยก็ไม่ได้ การทรงตัวไม่สู้ดี แต่ด้วยความศรัทธาที่คุณแม่มีต่อท่านอ.
จ้าว ทำให้ท่านเชื่อมั่นว่าเต้าเต๋อซันชีจะช่วยท่านให้ผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปได้
ท่านฝึกในสิ่งที่ท่านทำได้คือ ยืนหยัดฝึกกายบริหาร 3 ท่าวันละ 5-6 ครั้ง
ยิ่งฝึกยิ่งเจ็บปวดเกือบจะเลิกหลายครั้ง ผ่านไปประมาณ 8 เดือนอาการ
จึงเริ่มดีขึ้น ปัจจุบันผ่านไปเกือบ 2 ปีแล้ว ท่านยังคงฝึกอย่างนี้ทุกวัน
ตอนนี้ท่านสามารถรำมวยได้แล้ว ไปเดินตลาดได้ ไปท่องเที่ยวยังที่ต่างๆ
ได้ ปีนี้คุณแม่อายุ 78 ปีแล้ว กายบริหารเต้าซันชียังช่วยสามารถฟื้นฟู
สุขภาพ ฟื้นฟูพลังชีวิตให้ท่านได้ดีอย่างนี้ จึงขอเป็นกำลังใจให้ทุกๆ
ท่าน ไม่ว่าจะท่านจะมีปัญหาหนักเพียงใด ขอเพียงท่านรวบรวมสมาธิตั้งมั่น
วิริยะอุตสาหะฝึกฝน คิดแต่สิ่งดี ทำแต่เรื่องดี จิตท่านจะเริ่มสงบนิ่ง และ
สามารถสื่อเชื่อมพลังจากจิตวิญญาณได้รับผลดีในที่สุด

น้ำหยดเล็กๆ สามารถทำให้หินกร่อนได้ ก็เพราะความเพียร
พยายามอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้งมิใช่หรือ ขอเพียงเราตัดสินใจแน่วแน่
รวบรวมสมาธิ ฝึกฝนใจคนกับใจฟ้าเป็นหนึ่งเดียว รักสรรพสิ่งดูจกกาย

ทิพย์เดียวกัน เมื่อนั้นประตูแห่งจิตวิญญาณท่านจะเปิดออก ศักยภาพที่
ซ่อนเร้นในกายท่านจะแสดงประสิทธิภาพออกมา พลังของธรรมชาติก็
เป็นพลังของท่าน สุขภาพกายและใจที่แข็งแกร่งก็เป็นของท่าน

คำถาม – คำตอบ

1.ถาม เมื่อเสร็จจากการออกกำลังกายบริหาร รำมวยและนั่งสมาธิ
แล้ว เหตุใดจึงต้องถู ทุ มื่อ ลูบไล่ไบน้หน้า ลูบไล่ศีรชะ และกดหูให้
แน่น ทุ เสมอ ทุ ละคร้บ ?

ตอบ การถู ทุ มื่อเป็นการเสริมพลังแม่เหล็กธรรมชาติที่
สร้างสรรค จิตสื่อจิตอันอัศจรรย์ให้มากขึ้น

การลูบไล่ไบน้หน้า จะทำให้โลหิตในชั้นผิวหนังและกล้ามเนื้อของ
เราไหลเวียนสะดวก

การลูบไล่ศีรชะ ทำให้โลหิตในอวัยวะภายในและโครงกระดูก
ของเราไหลเวียนสะดวก

การกดหูให้แน่น ทุ จะทำให้โลหิตในเส้นโลหิตทั่วร่างกายของเรา
ไหลเวียนได้สะดวก

2.ถาม เคล็ดลับของการศึกษาปฏิบัติเต๋าต่อซินซีให้ได้ผลมากที่สุดคืออะไร ?

ตอบ คือกระบวนการฝึกฝนหลอมหล่อและยกระดับชั้นจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่องนั่นเอง เรายามองการฝึกฝนหลอมหล่อเป็นเพียงการออกกำลังกายบริหาร รำมวย หรือไปเข้าร่วมการนั่งสมาธิ ฟังเทปดนตรีซินซี อ่านหนังสือเต๋าต่อซินซี ร้องเพลงเต๋าต่อซินซี ปฏิบัติเทคนิคพัฒนาซอฟต์แวร์ และการร่วมฝึกปฏิบัติในวันอาทิตย์ เป็นต้น อันเป็นกิจกรรมเสริมพลังงาน 8 สาขาวิชา กิจกรรมที่มีรูปนอกร่างนั้นจำเป็นต้องสนใจ

หากสนใจยกระดับจิตวิญญาณอันไร้รูปที่อยู่ภายในร่างกายอีกด้วย จึงจะก่อเกิดเป็น “เต๋า” ที่มีหยินและหยางอย่างแท้จริง ประกอบขึ้นเป็นพลังอันมหัศจรรย์ที่คึกคัก กระปรี้กระเปร่า อุดมด้วยกำลังวังชา โจรเป็นวัฏจักร โดยเต๋าเป็นผู้สร้างสรรค์อย่างไม่หยุดยั้ง ถ้ากล่าวในความหมายอันเป็นที่ทราบกันแล้ว เราสนใจการศึกษา 8 สาขาอันเป็นสิ่งนอกร่างยังต้องสนใจการฝึกฝนหลอมหล่อจิตวิญญาณภายในร่างกายในระดับสูง กระบวนการยกระดับจิตวิญญาณนี้ก็เป็นกระบวนการละทิ้งอัตตาและบ่มเพาะจิตแห่งความรักอันยิ่งใหญ่ กระบวนการยกระดับจิตวิญญาณนี้ก็คือ การฝึกฝนหลอมหล่อเป็นการกลับเนื้อกลับตัวที่รู้สำนึกอยู่เสมอ

มวยเต้าซิ่น กายบริหารเต้าซิ่น

ประพันธ์และเรียบเรียงโดย อาจารย์จ้าวเมี่ยวกว๋อ
แปลโดย กลิ่นสุคนธ์ วงศ์สุนทร

พิมพ์ครั้งที่ 1 พุทธศักราช พ.ศ. 2559

จำนวน 15,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิเหลาจื่อเต้าเต้อสากล

75/60 อาคารริชมอนด์ทาวเวอร์ ชั้นที่ 17 ถนนสุขุมวิท ซอย 26

แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2204-1531-5 โทรสาร 0-2204-1530

โดยได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมาย
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

สนับสนุนโดย บริษัท วงศ์บัณฑิต จำกัด และชาวเต้าซิ่น

ผู้สนใจฝึกปฏิบัติสามารถดาวโหลด คลิปมวยและกายบริหารเต้าซิ่น

โดยค้นหาด้วย **google** แล้วพิมพ์คำว่า กายบริหารเต้าเต้อ

พิมพ์ที่ ...