

ข้อคิดการสร้างสรรค์สุขภาพ

ว่ายนํ้าจกรม

นายแพทย์เอก ธนะสิริ *

* คุษปฏิบัติกิตติมศักดิ์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

.....ผมเป็นสมาชิกราชกรีฑาสโมสร Royal Bangkok Sports Club (R.B.S.C.) ตั้งแต่ พ.ศ. 2507 เริ่มมีการเก็บระยะห่างว่ายนํ้าประมาณ พ.ศ.2509 หมายเลข 66 (เพื่งค้นพบวิธีว่ายนํ้าจกรมประมาณ พ.ศ. 2525) รวมเวลา 43 ปี จนถึงเดือนธันวาคม 2552 ว่ายได้ระยะทางรวมทั้งสิ้น 8,355 + ก.ม. ก่อนเก็บระยะทางเคยว่ายติดต่อกัน 2,700 เมตร โดยไม่พัก ปัจจุบันนี้ก็สามารถทำได้ในขณะที่ว่ายนํ้าหัวใจเต้นเพียง 80 – 85/นาที ดังนั้น จึงไม่รู้สึเหนื่อยสามารถว่ายไปได้เรื่อย ๆ เพราะหัวใจเต้นไม่เร็วมาก เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงดีมาก.....”

ลำดับ “การว่ายนํ้าจกรม” ที่ผมได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเองมีดังนี้

- ถ้าว่ายสั้น ลำดับละ 50 เมตร 10 ลำดับ = 500 เมตร
- ถ้าว่ายยาว ลำดับละ 100 เมตร 10 ลำดับ = 1,000 เมตร

ลำดับที่ 1 ตั้งสติ ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงคุณพระพุทฺธ, พระธรรม, พระสงฆ์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในสากลโลก และพระสยามเทวาธิราช ด้วยการบริกรรม “พุทโธ ๆ ๆ” และบริกรรมขอขมาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวคุ้มครอง และขอให้พระองค์มีพระชนมายุยืนนาน 120 ปี ตามพระราชปณิธาน

ลำดับที่ 2 บริกรรมภาวนาคำขวัญ คำขวัญที่ 1 (คิดเองตั้งแต่ยังเป็นเด็กจะท่องอยู่ในใจ และปฏิบัติตัวอยู่เสมอ) คำขวัญที่ 2 มาจากคำขวัญของ ร.ร. ผู้นำ (พล.ต.จำลอง ศรีเมือง) ตั้งแต่ พ.ศ. 2529 และปฏิบัติตัวอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

คำขวัญ ตอนที่ 1 กตัญญู พยายาม เมตตา กล้าหาญ เข้มแข็ง

คำขวัญ ตอนที่ 2 ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ เสียสละ กตัญญู

ลำดับที่ 3 บริกรรม แม่เมตตาแต่เจ้ากรรม นายเวรบรรพบุรุษ และสัตว์โลกที่เป็นเพื่อนทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อ แม่ พ่อตา แม่ยายที่มีพระคุณอย่างยิ่ง จะใช้เวลาระลึกถึงพระคุณเป็นพิเศษใช้เวลานานหน่อย ตลอดจนปู่ ย่า และยายที่เกิดไม่ทันแต่ ตา และทวด เกิดทัน ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ และสัตว์โลกทั้งหลาย ให้เป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวรมีกรรมต่อกันและกันเลย บริกรรมซ้ำๆ อย่างนี้

ลำดับที่ 4 บริกรรม “ปลุกพระ” กล่าวคือ ภาวนา ถึงพระพุทธรูปบูชา และพระเครื่องสำคัญ ๆ ทุกยุค อาทิ ทวารวดี ศรีวิชัย เชียงแสน สุโขทัย ลพบุรี อยุธยา ธนบุรี รัตนโกสินทร์ กรุงธนบุรี กรุงศรีอยุธยา กรุงสุพรรณ กรุงสุพรรณ นางพญาพระรอดมหาวัน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ สมเด็จพระพุทธาจารย์

สมเด็จพระสังฆราช เจ้าคุณนรฯ พุทธทาสภิกขุ ชวนเล่นทรงพล พระพุทธชินราช พระมเหศวร พระอัฐมรามาธิบดินทร พระกำแพงขาว พระกำแพงเขย่งพระทอง 25 ศตวรรษ หลวงพ่อวัดปากน้ำ หลวงพ่อทวด และพระลำพูน

ลำดับที่ 5 ระลึกถึงคุณพระอาจารย์ที่เคารพบูชาหลายท่านได้เคยสั่งสอนนับตั้งแต่อาจารย์มั่น อาจารย์ฝั้น หลวงปู่แหวน หลวงปู่ฝั้น อาจาโร (วัดป่าศาลาลอย ชุมพร) อาจารย์ขาว อาจารย์เทศก์ อาจารย์เสาร์ อาจารย์สิงห์ อาจารย์ชอบ อาจารย์ดูล อาจารย์พุทธ อาจารย์สิม ท่านพุทธทาส ท่านปัญญา อาจารย์ชา อาจารย์มหาบัว อาจารย์จรัญ อาจารย์เจื้อย เจ้าคุณเทพสิทธิมนี (วัดมหาธาตุผู้ฝึกสอนวิปัสสนากรรมฐานท่านแรก) คุณพี่สิริ กรินชัย เจ้าคุณพรหมคุณภรณ์ (ปอ.ประยุตโต) สมณะโพธิรักษ์ ท่านจันทร์ เจ้าคุณเทพประสิทธิ์โสภณ ท่านพุทธอิสสระ และท่านปอ

ลำดับที่ 6 บริกรรม กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ลำดับที่ 7 บริกรรม เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ลำดับที่ 8 บริกรรม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ลำดับที่ 9 บริกรรม ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ลำดับที่ 10 บริกรรม ระลึกถึงพระคุณพ่อแม่ พ่อตาแม่ยาย ขอพรให้ เฉาก – วิลิต และครอบครัวมีความสุข เจริญสงบ และอายุยืนยาวถึง 120 ปี ให้เป็นผลสำเร็จ และขอให้อวัยวะที่บกพร่อง (หากจะมี) ขอให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ และขอพรให้คุ้มครองลูกหลานทุกคน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม และให้อยู่เย็นเป็นสุข สุดท้ายขอให้บ้านเมืองสงบสุข เจริญก้าวหน้าพัฒนาอันตราย และขอให้ผู้ที่คิดร้ายต่อแผ่นดินให้มีอันเป็นไปตามกฎแห่งกรรมโดยถ้วนหน้า

หลังจากปฏิบัติครบแล้วก็จะว่ายน้ำโดยใช้เครื่องช่วยหายใจทางปาก (snorgle) ว่ายน้ำโดยไม่โผล่หน้าหายใจ แต่จะว่ายน้ำแบบดำน้ำโดยหายใจทางปากอีก 100-300 เมตร วิธีนี้ยิ่งทำให้ช่วยเพิ่มพลังแรงของระบบทางเดินอาหารเป็นพิเศษ (เพราะออกซิเจนจะเข้าสู่ช่องปากผ่านไปถึงลำคอโดยตรงตลอดแน่นอนพลังของปอดและหัวใจก็จะดีขึ้นด้วย)

ลำดับของการว่ายน้ำน้ำจืดครั้งนี้ ถ้ามีเวลามาก และขยัน ก็จะว่ายน้ำลำดับละ 100 เมตร ถ้ามีเวลาน้อยก็ลำดับละ 50 เมตร ครบ 10 ลำดับ ก็เป็นระยะทาง 1,000 ม. หรือ 500 ม. แล้วว่ายน้ำโดยการหายใจทางปากดังกล่าวข้างต้นใช้เวลาวมไม่เกิน 60 หรือ 30 นาที ตามลำดับ

ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ จะทำให้ระบบขับถ่ายดีเยี่ยม และหัวใจจะเต้นแรงแต่ช้า และหนักแน่นเพียง 40-55/นาที (คนปกติ 70-80/นาที) การหายใจก็จะช้าเพียง 3-4/นาที (คนปกติ 12-14/นาที) ตำราโยคะเขียนไว้ว่า ถ้าหายใจต่ำกว่า 6 ครั้ง/นาที* ผู้นั้นจะไม่มีโรคแม้แต่หัวใจก็ไม่เป็น ความดันโลหิต 100-110/60-70 มม. (คนปกติ 120-140/80-90/ มม.) และสามารถจะสวดมนต์ออกเสียง อรหังสัมมาฯ จบทั้งบท ด้วยการหายใจออกเพียงครั้งเดียว โดยสวดได้หลายๆ เทียว วิธีนี้ยิ่งทำให้พลังหัวใจ และปอด นั้นคือ “พลังชีวิต” ก็จะแข็งแรงสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นไปอีก

หลังจากว่ายน้ำเสร็จแล้วก็จะไปอบไอร้อน (sauna) และอบไอน้ำ (steam) แห้งละประมาณ 15 นาที

พบว่า จากการว่ายน้ำ 1,000 ม. น้ำหนักตัวลดลง 0.6 ก.ก. จากการอบความร้อน และไอน้ำ เหนือที่ออกทำให้น้ำหนักตัวลดลงอีก 0.4 ก.ก. เหตุนี้จึงทำให้น้ำหนักตัวคงที่อย่างถูกส่วนอย่างนี้ตลอดมาจนทุกวันนี้

* การหายใจได้ 6 ครั้ง/นาที ไม่ต้องฝึกจากการว่ายน้ำก็ได้ โดยฝึกจากการหายใจธรรมดาแต่หายใจช้าลง จึงต้องตั้งใจฝึกนั้นคือ “อานาปานสติ” เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้น คือ แข็งแรงขึ้น ทำให้พลังปอดมีกำลังมากขึ้น สามารถทำให้หายใจช้าลงได้