

## ลมปราณ “พลังงานชีวิต”

ผู้เขียน พจ.ธนาพันธ์ แสงวณิช

ลมปราณ หรือ ชี (Qi) น่าเป็นคำที่หลายๆคนเคยได้ยิน ฟังดูแล้วลึกลับ และเชื่อว่าน้อยคนที่จะเข้าใจ ใช้ลมปราณที่เคยได้ยินว่าเค้าใช้ฝึกวิทยายุทธกันมั้ยนะ ? แล้วในร่างกายเราเกี่ยวกับลมปราณยังไง ?

### ลมปราณคืออะไร

ในแพทย์แผนจีน ชี หรือ ลมปราณ หมายถึง ไหลเวียนอยู่ในร่างกายเราทุกคน เสมือนเป็น**พลังงานของชีวิต**ที่ใช้ขับเคลื่อนในชีวิตประจำวัน สารขนาดเล็กในร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา และคือหนึ่งในส่วนสำคัญในการประกอบเป็นร่างกายมนุษย์ การเจริญเติบโต และดำเนินการทำกิจกรรมในชีวิตมนุษย์

### ลมปราณมาจากไหน

ลมปราณในร่างกายเกิดจาก :

1. สารจำเป็นก่อนเกิด - ผลิตเป็นลมปราณตั้งต้นตั้งแต่ก่อนเราจะเกิด
  2. สารจำเป็นจากอาหารที่เรารับประทาน - ผลิตเป็นลมปราณสารอาหาร
  3. อากาศที่เป็นประโยชน์ จากธรรมชาติที่เราหายใจ
- และทั้ง 3 นี้สิ่งนี้เองที่รวมตัวกันเป็น ลมปราณในร่างกายมนุษย์

### อวัยวะใดเกี่ยวข้องกับการผลิตลมปราณบ้าง

ก่อนอื่น ขอเล่าก่อนว่า ตับ หัวใจ ม้าม ปอด และไต ที่ใช้เรียกในแพทย์แผนจีน ไม่ใช่สิ่งเดียวกับที่ใช้เรียกในแพทย์แผนปัจจุบัน แต่มักกล่าวถึง ระบบหรืออวัยวะจริงที่เรารู้จัก โดยนำมาคาบเกี่ยวกันและพูดถึงการทำงาน เพียงแต่ใช้ชื่อแทนเหมือนอวัยวะในแผนปัจจุบัน ซึ่งโดยส่วนตัวรู้สึกว่าเป็นแพทย์จีนอธิบายไว้ได้สนุกมาก และรายละเอียดจะมาอธิบายต่อในบทความหน้านะคะ

ในแพทย์แผนจีนกล่าวไว้ว่า

1. **ไต** คืออวัยวะของการผลิตลมปราณ สารจำเป็นในไตผลิตเป็นลมปราณก่อนเกิด ซึ่งคือรากของลมปราณทั้งร่างกาย
2. **ม้ามและกระเพาะ** คือแหล่งผลิตลมปราณ เพราะในแพทย์จีนกล่าวว่า ม้ามมีหน้าที่เคลื่อนสารอาหาร และกระเพาะรองรับอาหาร ม้ามและกระเพาะดูดซึมสารอาหาร ผลิตเป็นสารสำคัญและเลือด ซึ่งสองสิ่งนี้ก็ผลิตเป็นลมปราณต่อไป
3. **ปอด** คือที่ควบคุมการผลิตลมปราณ เนื่องจากปอดควบคุมการหายใจ เราหายใจเข้านำอากาศที่มีประโยชน์เข้ร่างกาย และหายใจเอาอากาศเสียออก

### การเคลื่อนไหวของ ลมปราณ ในร่างกายมนุษย์

ลมปราณเคลื่อนไหวมี 4 แบบ คือ ขึ้น ลง ออก เข้า ซึ่งการขึ้น ลง ออก เข้าของลมปราณ คือพื้นฐานหลักในการทำงานของทุกอวัยวะ เมื่อใดที่ลมปราณเคลื่อนที่ไม่สมดุล มีการเคลื่อนที่ของลมปราณในลักษณะหนึ่งมากไปหรือน้อยไป อวัยวะก็จะทำงานได้ไม่สมบูรณ์และขัดข้อง และเมื่อใดที่ลมปราณไม่มีการขึ้น ลง เข้า ออกก็หมายถึงชีวิตเราก็จบลง

### ลมปราณมีหน้าที่อะไร

#### 1. ขับเคลื่อนและปรับควบคุม

ขับเคลื่อน - ในยามร่างกายปกติ ลมปราณกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำงานของอวัยวะ และกระตุ้นการสร้าง การขนส่งของสารจำเป็น เลือดและสารน้ำในร่างกาย หากคุณสมบัติการผลักดันของลมปราณผิดปกติ จะทำให้เด็กพัฒนาการช้า วัยผู้ใหญ่ชราเร็ว มีปัญหาด้านการสืบพันธุ์ การทำงานของอวัยวะต่างๆบกพร่อง ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆลดลง การสร้างและการขนส่งของสารจำเป็น เลือด และสารน้ำไม่สมบูรณ์

ปรับควบคุม - ปรับสมดุลของลมปราณหยางในการผลักดัน ตื่นตัว กระจายขึ้นและสมดุลของลมปราณยินในการสงบนิ่ง ควบคุม กดลง

## 2. ให้ความอบอุ่นและให้ความเย็นชุ่มชื้น

ถ้าคุณสมบัตินี้ให้ความอบอุ่นบกพร่อง หมายถึง ลมปราณหยางพร่อง จะทำให้มีอาการมือเท้าเย็น ชี้นิ้วหนาวชอบความอบอุ่น อุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ เป็นต้น และการเผาผลาญ การขนส่งของสารจำเป็น เลือด สารน้ำบกพร่อง

ในทางกลับกัน หากคุณสมบัตินี้ให้ความเย็นชุ่มชื้นบกพร่อง จะทำให้อวัยวะในร่างกายทำงานมากเกินไป มีอาการไข้ต่ำ เหงื่อออกตอนกลางคืน มือเท้าหัวใจร้อน แมะชีพจรเล็กเร็ว เป็นต้น และการเผาผลาญของสารจำเป็น เลือด และสารน้ำเร็วขึ้น

## 3. ป้องกัน

ลมปราณมีคุณสมบัติป้องกันสิ่งที่ทำให้เกิดโรคผ่านเข้าทางผิวหนัง และจับสิ่งที่ทำให้เกิดโรคออกจากผิวหนังด้วย หากคุณสมบัตินี้ป้องกันบกพร่องไป ก็ทำให้สิ่งที่ทำให้เกิดโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย และทำให้เกิดโรคได้ง่ายนั่นเอง

## 4. กักเก็บ

ลมปราณมีคุณสมบัติในการกักเก็บเลือดในวังอยู่ในเส้นเลือด กักเก็บเหงื่อ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำย่อยให้ขับออกในปริมาณที่เหมาะสม กักเก็บสารจำเป็นในการสืบพันธุ์ไม่ให้ขับออกมากเกินไป ถ้าคุณสมบัตินี้กักเก็บบกพร่องไป จะทำให้เกิดการเลือดออก เหงื่อมากเวลากลางวัน ปัสสาวะเยอะ ปัสสาวะราด น้ำลายไหล ถ่ายเหลว เป็นต้น

## 5. เป็นสื่อกลาง

ลมปราณเป็นสื่อกลางส่งความรู้สึก ส่งสารจากภายนอกเข้าสู่อวัยวะภายใน จากอวัยวะภายในออกสู่ภายนอก และส่งสารระหว่างอวัยวะภายใน

## ประเภทของลมปราณมีอะไรบ้างนะ

1. ลมปราณแห่งร่างกาย มีหน้าที่ผลักดัน ปรับ ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เส้นลมปราณประสาทสัมผัสทั้งห้า และการผลิต การขนส่งของสารจำเป็น เลือด สารน้ำ

## 2. ลมปราณหยาบ ลมปราณจาง ลมปราณอิง ลมปราณเว่ย มีหน้าที่ต่างการดังนี้

### ลมปราณหยาบ

- คือลมปราณที่เป็นรากของร่างกาย และเป็นลมปราณที่สำคัญที่สุดของร่างกาย
- เกิดจากสารจำเป็นของพ่อและแม่รวมกัน และสารอาหารที่เรารับประทานเข้าไป
- กระจายอยู่ที่ ไต มีชานเจียว (ช่องอก ช่องท้องส่วนกลาง ช่องท้องส่วนกลาง) เป็นเส้นทางเดินให้ลมปราณหยาบส่งไปทั่ว

ร่างกาย ทั้งอวัยวะภายในและกล้ามเนื้อ ผิวหนัง

### ลมปราณจาง

- คือลมปราณที่เกิดจากสารอาหาร และอากาศบริสุทธิ์รวมกันอยู่ที่กลางอก
- ลมปราณจางรวมกันอยู่ที่กลางอก หล่อเลี้ยงหลอดเลือดหัวใจ ด้วยการหายใจเข้าและออก วิ่งผ่านชานเจียวและกระจายไปทั่วร่างกาย

มีคุณสมบัติ - ขับเคลื่อนการหายใจ เกี่ยวกับการหายใจ การพูด การออกเสียง

- ขับเคลื่อนเลือดและลมปราณ หล่อเลี้ยงหลอดเลือดหัวใจ กระทบเวียนเลือดในหัวใจ
- บำรุงลมปราณหยาบ

### ลมปราณอิง

- คือลมปราณที่วิ่งที่อยู่ในเส้นเลือด ซึ่งเป็นลมปราณที่อุดมไปด้วยสารอาหาร
- ลมปราณอิงถือเป็นยิน เมื่อเทียบกับลมปราณเว่ยที่วิ่งอยู่ภายนอกเส้นเลือด
- ผลิตจากส่วนที่ดีที่สุดของสารอาหารที่ได้จากการย่อยและขนส่งของม้ามและกระเพาะ
- มีคุณสมบัติในการผลิตเลือดและส่งสารอาหารบำรุงทั่วร่างกาย

### ลมปราณเว่ย

- คือลมปราณที่วิ่งอยู่นอกเส้นเลือด ไม่อยู่ในการควบคุมของหลอดเลือด
- ถือเป็นหยาง เมื่อเทียบกับลมปราณอิงที่วิ่งอยู่ภายในเส้นเลือด
- ผลิตจากส่วนที่เคลื่อนไหวคล่องแคล่วของสารอาหารได้จากการย่อยและขนส่งของม้ามและกระเพาะ
- มีคุณสมบัติในการปกป้องผิวหนังจากสิ่งที่ก่อโรค ให้ความอบอุ่นบำรุงร่างกาย ทำให้อวัยวะภายในและผิวหนังทำงานได้อย่างปกติ และควบคุมการปิดเปิดของรูขุมขน ให้การขับเหงื่อเป็นไปอย่างปกติ และควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้คงที่

### 3. ลมปราณของอวัยวะภายใน และลมปราณภายในเส้นลมปราณ

ลมปราณเหล่านี้คือ สารพื้นฐานของอวัยวะภายใน และขับเคลื่อน รักษาการทำงานของอวัยวะภายใน รวมถึงเส้นลมปราณให้ทำงานอย่างปกติ แหล่งกำเนิดของลมปราณสองชนิดนี้มาจากสารก่อนกำเนิด สารอาหารและอากาศบริสุทธิ์จากธรรมชาติ