

E

F P

T O Z

L P E D

P E C F D

E D F C Z P

F E L O P Z D

D E F P O T E C

L E F O D P C T

F D P L T C E O

P E Z O L C F T D

สายตาดี

ดี ๖ ย ๖ ๖ ๖

ม ห้ ค ร ร ย



บทนำ

ผู้เขียนเชื่อมั่นในตัวเองมาตั้งแต่เด็ก ๆ ว่าเป็นคนสุขภาพดีสายตาดี เพราะไม่เคยต้องสวมแว่นสายตาเลย ส่วนน้องสาวของผู้เขียนเองแม้จะเป็นเด็กเรียน (เรียนเก่งมาก เกรตเฉลี่ยระดับ 4.00 ทุกเทอม) อ่านหนังสือมากและทำแบบฝึกหัดมาก แต่ก็มีสายตาดีมากๆ ไม่ต้องสวมแว่นสายตาเช่นกัน

การที่ผู้เขียนและน้องสาวยังคงมีสายตาที่ดีอยู่นั้น ส่วนหนึ่งคิดว่าอาจเป็นเพราะสมัยนั้นสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ยังไม่แพร่หลายจนเข้าถึงได้ง่ายมากเท่าสมัยนี้ ยิ่งเด็กบางคนติดอุปกรณ์เหล่านี้ยิ่งอมแงมจนเหมือนอุปกรณ์ที่ว่าได้กลายเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายไปแล้ว ขาดไม่ได้ ในที่สุดสายตาของเด็กสมัยนี้ก็พากันแย่ไปตาม ๆ กัน ลึนบ้าง เอียงบ้าง

เอาเข้าจริงแม้ผู้เขียนจะเป็นคนสายตาดี แต่ก็เคยคิดอยากใส่แว่นสายตาแบบคนอื่นเหมือนกัน ด้วยเหตุผลว่า ถ้าใส่แว่นแล้วอาจจะดูแปลกตาขึ้น ดูแก่ไ้ ผู้เขียนคิดอย่างนี้อยู่สักพักโดยไม่รู้เลยว่าการย้าคิดซ้ำ ๆ แบบนี้เหมือนกับการ

สั่งจิตตนเองไปที่ละน้อยว่า “เราอยากสวมแว่นสายตาๆ เราอยากสายตาไม่ปกติ”

ในที่สุดอยู่มาวันหนึ่งขณะขับรถ ผู้เขียนก็เริ่มมองป้ายจราจรไม่ชัดเจนเหมือนแต่ก่อน ต้องเพ่งแล้วเพ่งอีก ยิ่งตอนกลางคืนยิ่งแทบมองไม่เห็นเลย แม้จะเป็นป้ายขนาดใหญ่ มีไฟส่องป้ายชัดเจนก็ตาม

เมื่อเป็นอย่างนี้ ผู้เขียนจึงรีบให้คุณแม่ (แพทย์หญิงโสมสรายุวัฒน์โชติ) ที่เป็นหมอตาโดยตรงช่วยตรวจให้ ผลออกมาว่า “ดวงตาและสายตาก็ปกติ ไม่จำเป็นต้องตัดแว่นสายตา” ซึ่งผิดกับการไปตรวจค่าสายตาที่ร้านแว่นสายตาโดยสิ้นเชิง เพราะทุกร้านที่ไปตรวจจะแนะนำผู้เขียนว่า “สายตาเอียงมาก ต้องมีแว่นสายตา”

พอกลับมาคุยกับคุณแม่เรื่องนี้อีก ท่านก็พูดที่เล่นที่จริงว่าจะไม่เชื่อหมอตาทหรือ แต่ตอนนั้นผู้เขียนเองก็มั่นใจเสียแล้วว่า ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องมีแว่นสายตาให้ได้ คุณแม่จึงต้องตามใจตัดแว่นสายตาให้หนึ่งอัน

น่าอัศจรรย์ว่าพอได้สวมแว่นสายตา (อย่างที่ฝันไว้) แล้ว ทุกอย่างที่เคยมองไม่ชัดก็กลับมองเห็นได้ชัดเจนไปหมดและดูจะชัดเกินไปด้วยซ้ำ แต่ผู้เขียนก็ไม่ได้สวมแว่นสายตาตลอดเวลา สวมๆ ถอดๆ จะมีโอกาสได้สวมนานหน่อยก็ต่อเมื่อต้องดูไวท์บอร์ดหรือเข้าเลกเชอร์เท่านั้นที่ผู้เขียนทำที่เป็นมองไวท์บอร์ดไม่ค่อยเห็น (เอง)

แต่แล้วหลังใช้แว่นสายตาไปไม่นาน ผู้เขียนเริ่มมีอาการปวดหัวและเริ่มรู้ตัวว่าไม่ชอบสวมแว่นสายตาแล้ว ไม่ชอบเอามากๆ ด้วย จึงแทบไม่ได้สวมแว่นสายตาอีกยกเว้นจำเป็นจริงๆ

พ.ศ.2550 ผู้เขียนมีโอกาสเดินทางไปประเทศอินเดียและไปลงเรียนวิชาไซโคนิวโรบิกส์ (Psycho Neurobics) หรือศาสตร์โยคะสมาธิที่สถาบันซิกฟา (Sigfa) ที่นั่นผู้เขียนได้รู้จักกับอาจารย์อมาร์จิต สวาอิน (Amarjith Swain) ผู้เชี่ยวชาญด้านราชาโยคะและการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติ ฟื้นฟูอาการผิดปกติของสายตา เช่น สายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง สายตาขี้เกียจ และอื่นๆ ที่มีประสบการณ์มายาวนานเกือบ 30 ปี

พอเห็นผู้เขียนสวมแว่นสายตา อาจารย์อมาร์จิตก็แนะนำว่าเขาช่วยให้ผู้เขียนไม่ใส่แว่นสายตาได้นะ แคได้ฟังเท่านั้น ผู้เขียนก็ดีใจรีบตอบรับทันที อาจารย์จึงชวนผู้เขียนไปรับการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัดที่คลินิกของท่าน พอได้เห็นสถานที่จริง วิธีการต่างๆ รวมถึงภาพผู้คนที่มารับบริการ ซึ่งมีทั้งเด็กเล็กและผู้ใหญ่เต็มไปหมด ก็ยิ่งทำให้ผู้เขียนมั่นใจมากขึ้นไปอีก และรู้สึก่วาวิธีนี้จะทำให้สายตาของผู้เขียนกลับมาเป็นปกติได้

ที่สำคัญผู้เขียนไม่มีข้อสงสัยใดๆ ว่าวิธีการนี้จะทำได้จริงหรือไม่ สายตาไม่ดีแล้วจะฟื้นฟูได้จริงหรือ รู้แค่ว่าทดลองฟื้นฟูดูก็ไม่เสียหายอะไร

ตอนนั้นคุณแม่ของผู้เขียนซึ่งเป็นจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจอตา (Retina) และกระจกตา (Cornea) ได้ไปศูนย์ฟื้นฟูของอาจารย์อมาร์จิตสาวอิน พร้อมกับผู้เขียนด้วย คุณแม่มีโอกาไปสังเกตการณ์ผู้ป่วยเคสต่างๆ ที่เกี่ยวกับจอตาเสื่อม แล้วมารับการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัดจนสายตาเริ่มกลับมาดีขึ้นได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์มาก คุณแม่ก็ยิ่งสนใจมากขึ้นไปอีก และเริ่มตั้งคำถามตามประสาหมอตาว่า

อะไรที่เป็นปัจจัยทำให้การฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัดได้ผลดีจริง

ส่วนผู้เขียนในฐานะที่ได้ทดลองฟื้นฟูดวงตากับอาจารย์อมาร์จิตก็ไม่มีคำถามใดๆ เลย แม้จะเข้ารับการฟื้นฟูเป็นครั้งแรกก็ตาม นั่นเพราะรู้ว่าการมองเห็นเริ่มดีขึ้น วิธีการฟื้นฟูของอาจารย์ก็ไม่เจ็บ ไม่มีการผ่าตัดและไม่มีความเสี่ยงใดๆ ต่อร่างกาย ทุกอย่างเป็นหลักการแบบธรรมชาติบำบัดโดยแท้ แกมผู้เขียนยังสนุกกับการได้เอกเซอร์ไซส์ดวงตาด้วย

จากเดิมที่สายตาของผู้เขียนเคยล้นอยู่ประมาณ -0.75 D และเอียงอยู่ประมาณ -1.00 D หรือระดับการมองเห็น (VA) ของผู้เขียนที่หกเมตรเมื่อมองที่บรรทัดสุดท้ายของชาร์ตสเนลเลน (Snellen Chart) หรือแผ่นวัดสายตาคือ 20/20 ภายหลังการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัดเพียงไม่กี่ครั้ง ผู้เขียนสามารถอ่านตัวเลขจากชาร์ตทดสอบได้ครบทั้งหมด สายตาเป็นปกติ ไม่ต้องพึ่งแว่นสายตา (ที่เคยอยากได้นักหนา) อีกต่อไป แม้แต่การขับรถก็สามารถ

มองป้ายจราจรได้อย่างชัดเจนทั้งกลางวันและกลางคืน

**ถึงตอนนี้ผู้เชี่ยวชาญมั่นใจร้อยเปอร์เซ็นต์ที่จะพูดว่า การมีสายตาแบบ
ธรรมชาติ มองเห็นแบบธรรมชาติ ไม่ต้องอาศัยแว่นสายตานั้น คือสิ่งที่วิเศษ
สุดแล้ว ผู้เขียนจึงอยากให้คนไทยได้รู้จักและได้มีโอกาสทดลองฟื้นฟูดวงตา
แบบผู้เชี่ยวชาญบ้าง**

ในประเทศไทยมีผู้คนหลากหลายวัย ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ
ที่ประสบปัญหาเรื่องสายตา และแทบทั้งหมดก็ใช้แว่นสายตาแก้ปัญหา
เนื่องจากการฟื้นฟูดวงตาวิถีธรรมชาติยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ผู้เขียนจึง
ปรึกษากับคุณแม่เรื่องการนำศาสตร์ความรู้นี้มาใช้ในเมืองไทย ท่านก็เห็นดีด้วย
ว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้คนจำนวนมาก

ผู้เขียนจึงศึกษาการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัดเพิ่มเติม ทั้งจาก
อาจารย์อมาร์จิต สวาอิน และศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมร่วมกับคุณแม่ เพื่อให้
การฟื้นฟูดวงตาพัฒนาสอดคล้องกับการทำงานของตาและหลักการมองเห็น
มากที่สุด ทั้งหลายทั้งปวงเพื่อฟื้นฟูดวงตาให้ผู้คนอย่างเต็มความสามารถ
นั่นเอง

**ด้วยประสบการณ์ตรง ผู้เขียนจึงมีความมั่นใจว่า ดวงตาสามารถฟื้นฟู
ได้จริง ขอให้ผู้อ่านเปิดใจและหาโอกาสทดลองฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติ
บำบัดกันนะคะ**

1



ด ว จ ต ๑

เ ห มี อ น

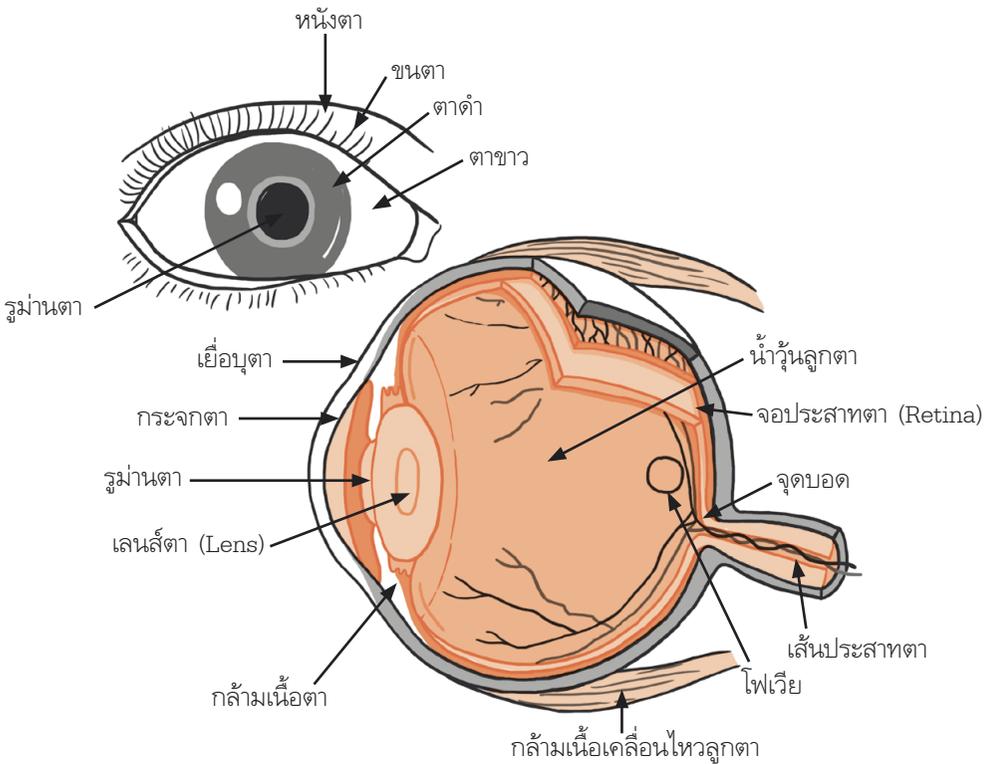
ก ล้อ ง ก ำ ย รุ ป



“ดวงตา” เป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยในการมองเห็น รับรู้รูปร่าง สี สัน และมิติของสิ่งต่างๆ รอบตัว ดวงตาจึงนับเป็นประสาทสัมผัสที่สำคัญอันดับต้นๆ ของร่างกาย

กว่าจะ “มองเห็น” ต้องใช้อะไรบ้าง

การมองเห็นนั้นไม่ได้อาศัยดวงตาเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีองค์ประกอบร่วม ได้แก่ แสงจากพระอาทิตย์ หรือจากแหล่งกำเนิดแสง สมอง และจิตใจ เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้สมบูรณ์จึงจะเกิดกลไกการมองเห็นได้



กลไกการมองเห็นเริ่มต้นเมื่อแสงที่สะท้อนจากวัตถุเดินทางเป็นเส้นตรงผ่านกระจกตา (Cornea) ผ่านเอควีฮิวเมอร์ (Aqueous Humor) ผ่านรูม่านตา (Pupil) เข้าสู่เลนส์ตา (Lens) ในส่วนนี้เอง กล้ามเนื้อตาซีเลียรี (Ciliary Muscle) ที่ทำงานร่วมกับเลนส์ตาจะมีบทบาทสำคัญคือการเกร็งตัวและยืดตัว เพื่อให้เลนส์ตาปรับโฟกัสการมองในระยะต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น เหมือนการปรับโฟกัสภาพในกล้องถ่ายรูปนั่นเอง

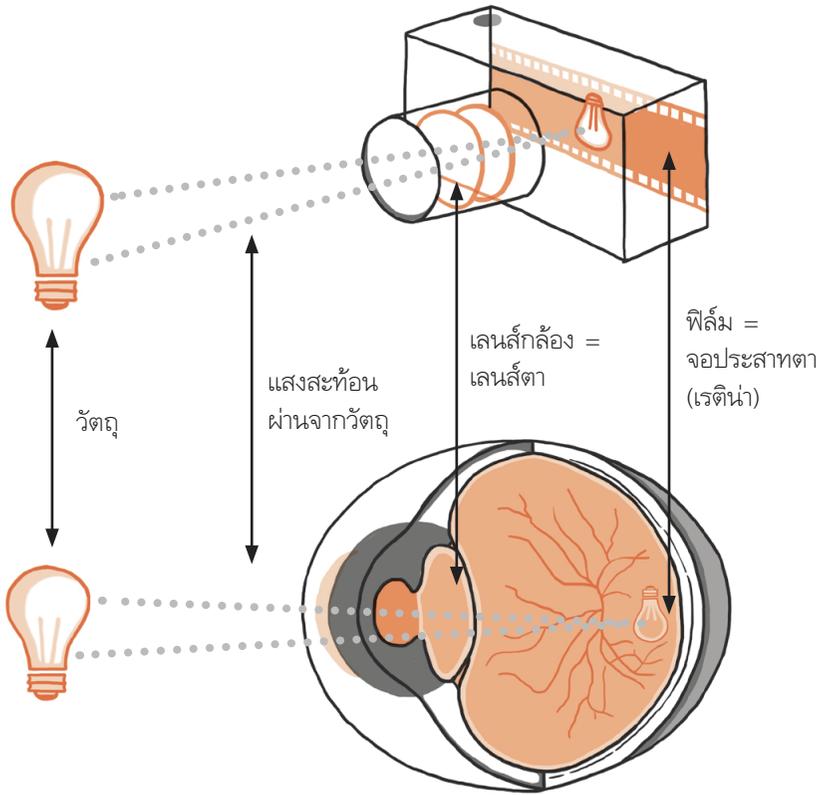
หากกล้ามเนื้อซีเลียรีหดตัวลงจะทำให้เลนส์ตาหนาขึ้นเวลามองใกล้ หรือเมื่อกกล้ามเนื้อตาซีเลียรีคลายตัวลง เลนส์ตาจะบางเพื่อมองไกลๆ หากเลนส์ตาไม่สามารถปรับรูปร่างได้ตามระยะเหล่านี้ จะทำให้เกิดความผิดปกติทางสายตาดตามมา เช่น สายตาสั้น สายตายาว สายตายาวในวัยชรา เป็นต้น

นอกจากเลนส์ตาจะทำหน้าที่ปรับโฟกัสภาพแล้ว ยังหักเหแสงให้ไปตกยังบริเวณโฟเวีย (Fovea) หรือจุดศูนย์กลางของการมองเห็นที่จอตา หรือเรติน่า (Retina) ชั้นเนื้อเยื่อซึ่งอุดมไปด้วยเส้นประสาทที่รับรู้ต่อแสงเชื่อมโยงไปยังสมอง ภาพที่เกิดขึ้นที่จอตาหรือเรติน่าจะเป็นภาพหัวกลับ

ขั้นตอนยังไม่จบเพียงเท่านี้ เพราะภาพหัวกลับจะส่งต่อไปยัง *ขั้วประสาทตา (Optic Nerve)* ก่อนจะไปถึงสมองส่วนหลัง หรือบริเวณ *เปลือกสมองส่วนการเห็น (Visual Cortex)* ที่สมองกลีบท้ายทอย (Occipital Lobe) เพื่อแปลสัญญาณภาพเป็นภาพหัวตั้ง เราจึงเห็นภาพที่แท้จริงจากส่วนหลังของสมอง ดังนั้นสุขภาพของสมองส่วนหลังจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพของภาพมาก

การทำงานของดวงตาอาจเปรียบได้ว่าคล้ายกับการทำงานของกล้องถ่ายรูป เลนส์ตาและกล้ามเนื้อยืดเลนส์ตาทำหน้าที่แทนเลนส์กล้องถ่ายรูป ช่วยปรับโฟกัสภาพ ส่วนจอตาทำหน้าที่แทนฟิล์มนั่นเอง

ไม่เพียงเท่านั้น นอกจากกลไกการเกิดภาพจะผ่านการแปลที่สมองแล้ว “จิตใจ” ยังมีส่วนในการแปลความหมายของภาพด้วย (จะอธิบายความสัมพันธ์ของดวงตา สมอง และจิตใจในส่วนต่อไป)



เซลล์ประสาทในเรตินา

ในเรตินามีเซลล์ประสาทที่รับรู้ต่อแสง 2 ชนิด ได้แก่ เซลล์รูปแท่ง (Rod Cell) มีลักษณะเป็นแท่ง มีความไวต่อการรับแสงมาก แม้ในที่ที่มีแสงสว่างน้อย แต่ไม่สามารถแยกความแตกต่างของสีได้ ส่วนเซลล์รูปกรวย (Cone Cell) มีลักษณะเป็นกรวย เป็นเซลล์ที่สามารถแยกความแตกต่างของสีต่างๆได้ แต่ต้องอาศัยแสงสว่างมาก จึงจะบอกสีของวัตถุได้ถูกต้อง

“แว่นสายตาและคอนแทคเลนส์” คือไม้เท้า หรือการเข้าเผือก

การมองเห็นที่สมบูรณ์นั้นต้องใช้ดวงตาทั้งสองข้างประกอบกัน ดังนั้น หากสูญเสียตาข้างใดข้างหนึ่งไปจะทำให้ลานสายตาแคบลง กระยะตื้นลึก มิติต่างๆ ไม่ได้ รวมทั้งการรวมภาพจะไม่เกิด ยิ่งไปกว่านั้น การมองภาพ ด้วยดวงตาข้างเดียวยังทำให้ดวงตาอ่อนล้ามากขึ้นด้วย เพราะต้องทำงานหนัก เป็นสองเท่านั่นเอง

อย่างไรก็ดี คนที่มีดวงตาครบทั้งสองข้างแม้จะถือว่าโชคดีกว่าคนที่มี ดวงตาเพียงข้างเดียว แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะมีดวงตาและสายตาที่สมบูรณ์แบบ เพราะบางคนมีปัญหาสายตาสั้น สายตายาว สายตาเอียง ฯลฯ

ปัจจัยที่มีผลต่อการกำหนดให้คนเรามีสายตาแตกต่างกันนั้นเกิดจากความสมดุลระหว่างความโค้งของกระจกตา เลนส์ตา ความยาวของลูกตา และรูปร่างของลูกตา

ปัญหาเหล่านี้ส่วนมากมักได้รับการแก้ไขด้วยการสวมแว่นสายตาหรือ คอนแทคเลนส์สายตา เช่น สายตาสั้นแก้ไขโดยสวมแว่นสายตาสั้นไว้ เพื่อดึงโฟกัสให้ไปตกที่จอตาพอดี สายตายาวแก้ไขโดยสวมแว่นสายตา เลนส์นูน ช่วยหักเหแสงให้เข้าหากันมากขึ้น ดึงโฟกัสให้ไปตกที่จอตาพอดี หรือบางคนอาจพึ่งพาการรักษาภาวะสายตาคิดปกติด้วยเทคโนโลยีสุดทันสมัย อย่างการทำเลสิก (Lasik) แทนสองตัวช่วยข้างต้น

แม้การสวมแว่นสายตาหรือคอนแทคเลนส์สายตาจะสามารถแก้ปัญหา การมองเห็นที่ย่ำแย่ให้ดีขึ้นได้จริง แต่ก็เปรียบเสมือนการเข้าเผือก เพราะ พอเข้าเผือกไปนานๆ กล้ามเนื้อตาของลูกตาก็ทำงานน้อยลง เพราะแทบไม่ต้อง หดหรือคลายมาก เนื่องจากสมองสามารถแปลภาพออกมาได้ชัดเจนแล้ว ถ้าเปรียบเทียบกับให้เห็นภาพ คือ กล้ามเนื้อที่ทำงานน้อยลงๆ ก็เหมือนคนขาลีบ ไม่มีแรงนั่นเอง

ไม่เพียงเท่านั้น การใส่คอนแทคเลนส์สายตานานๆ ยังทำให้ระบบ

ไหลเวียนของเลือดไม่ดี ส่งผลให้การลำเลียงออกซิเจนซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่สุดของดวงตาเริ่มติดขัดไปด้วย

หากดวงตาได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อเลนส์ตาสูญเสียความแข็งแรงไป ส่วนเลนส์ตาที่สูญเสียความยืดหยุ่นก็ทำให้ค่าสายตาที่ผิดปกติอยู่แล้วยิ่งย่ำแย่ลงไปอีก ค่าสายตาจึงเพิ่มขึ้นตามไปด้วย นั่นคือสาเหตุที่ทำให้ต้องเปลี่ยนแว่นสายตาและคอนแทคท์เลนส์สายตายุ่งเรื่อย ๆ บางรายที่อาการรุนแรงไปกว่านั้นอาจเกิดโรคเกี่ยวกับตาตามมาได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคต้อกระจก ต้อหิน วัณในตาเสื่อม ตาแห้ง

ผลพวงจากการสวมแว่นสายตานานๆ ทำให้บางรายมีอาการปวดศีรษะ ตาพร่า กล้ามเนื้อต้นคอแข็งเกร็ง ข้อไหล่ติด ฯลฯ

จะดีแค่ไหนหากเราสามารถฟื้นฟูสายตาให้กลับเป็นปกติได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาแว่นสายตา ไม่ใช่ยา และไม่ต้องผ่าตัดให้เจ็บตัว

2



**แฉ น
สายตา**

ไม่ใช้

“ ตัวช่วย ”

ที่ดีที่สุด



ดังที่กล่าวมาในบทนำว่า ผู้เขียนมีโอกาสได้รู้จักกับอาจารย์อมาร์จิต สวาอิน ผู้เชี่ยวชาญการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัด และมีโอกาสได้ไปทดลองฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัดกับอาจารย์โดยตรงที่ประเทศอินเดียด้วย

เมื่อได้ทดลองฟื้นฟู ผู้เขียนก็มั่นใจว่าวิธีนี้ได้ผล ค่าสายตาของผู้เขียนดีขึ้นตามลำดับ จนสามารถอ่านตัวอักษรจากชาร์ตทดสอบได้ทั้งเจ็ดบรรทัด และไม่จำเป็นต้องสวมแว่นสายตาอีกต่อไป

ฟังดูอาจเป็นเรื่องอัศจรรย์ แต่ทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นได้จริงหากเราได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้องและฝึกอย่างสม่ำเสมอ

เหตุเกิดที่สหรัฐอเมริกา

วิลเลียม โฮราทีโอ เบทส์ (William Horatio Bates) จักษุแพทย์ระดับแนวหน้าของประเทศสหรัฐอเมริกา มีประสบการณ์การรักษาดวงตาให้ผู้ป่วยมายาวนานนับสิบปี อยู่มาวันหนึ่งในปี ค.ศ. 1891 คุณหมอก็เกิดความสงสัยขึ้นมาว่าแว่นสายตาสามารถแก้ปัญหาสายตาได้จริงหรือไม่ ถ้าไม่ใช่แว่นสายตา ยังมีวิธีการรักษาแบบอื่นหรือไม่



วิลเลียม โฮราทีโอ เบทส์

ด้วยเหตุนี้คุณหมอวิลเลียมจึงเริ่มศึกษาวิจัยถึงสาเหตุของการเกิดภาวะ สายตาสั้น สายตายาว และสายตาเอียงอย่างจริงจัง โดยเก็บข้อมูลตัวอย่าง จากนักเรียนนักศึกษาในสหรัฐอเมริกาจำนวนกว่า 20,000 คน

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความผิดปกติทางสายตารูปแบบต่างๆ นั้น มีสาเหตุมาจากการใช้สายตาอย่างผิดๆ หรือเกิดจากความอ่อนแอของ กล้ามเนื้อตาของบุคคลนั้นๆเอง ทำให้กล้ามเนื้อที่ไม่สามารถหดหรือ คลายตัวลงเพื่อให้เลนส์ตาปรับโฟกัสภาพได้ชัด

ดังนั้นความบกพร่องของสายตาก็ไม่ได้อยู่ที่เลนส์ตาแต่อย่างใด ยิ่งไปกว่านั้นคุณหมอวิลเลียมยังค้นพบโดยบังเอิญว่า ความเครียดคือสาเหตุ สำคัญที่ทำให้กล้ามเนื้อตาอ่อนแอ

เรื่องมีอยู่ว่า หลังจากที่คุณหมอวิลเลียมหลบมานั่งอยู่ในห้องมืดๆพร้อมกับเอามือทั้งสองข้างปิดหน้าแล้วสงบนิ่งอยู่ราว 10 นาที เมื่อเอามือทั้งสองข้างออกจากใบหน้า คุณหมอวิลเลียมก็รู้สึกสดชื่นขึ้นทันที อาการปวดตาหาย เป็นปกติทั้ง ไม่เพียงเท่านั้นยังสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆในห้องได้ชัดเจน คล้ายกับว่าห้องดูสว่างขึ้น

คุณหมอวิลเลียมจึงสรุปไว้ในงานวิจัยว่า

ความเครียดทำให้สายตาเกิดปัญหาได้เช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่นๆของร่างกายที่สามารถได้รับความเครียด ความรู้สึก และรับอิทธิพลจากจิตใจ ในขณะที่ใช้ร่างกายอยู่ทุกวัน เพราะเมื่อร่างกายอ่อนคลายลง ไม่เครียด กล้ามเนื้อตาจะสามารถหดหรือคลายตัวลงเพื่อให้เลนส์ตาปรับโฟกัสภาพได้ชัดขึ้น

ดังนั้นการสวมแว่นสายตาก็ไม่ได้ช่วยทำให้สายตาดีขึ้น แต่เป็นเพียงการช่วยให้มองเห็นได้ชั่วคราว เหมือนคนไข้ไม่เท้าช่วยในการเดินนั่นเอง

หลังจากนั้นคุณหมอวิลเลียมพยายามค้นคว้าหาวิธีออกกำลังกล้ามเนื้อตา กับกระบวนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในที่สุดปี ค.ศ. 1920 คุณหมอก็เริ่มนำมาใช้ฟื้นฟูคนไข้ที่มีสายตาผิดปกติแล้วก็ได้ผลดีจริง ค่าสายตาดีขึ้นตามลำดับ อย่างไรก็ดี เพื่อให้เป็นประโยชน์ในวงกว้าง คุณหมอวิลเลียมจึงจัดพิมพ์

หนังสือชื่อว่า *Perfect Sight Without Glasses* (แปลเป็นไทยตรงๆว่า สายตาดัดขึ้นโดยไม่ต้องใช้แว่นสายตา) ขึ้นในปี ค.ศ. 1920

วิธีที่คุณหมอวิลเลียมคิดค้นขึ้นไม่ใช้การผ่าตัด การให้ยา และการใช้อุปกรณ์อื่นๆ แต่ใช้หลักการทำงานของตา สมอง และจิตใจในการบำบัด เพื่อให้สามารถกลับมามองเห็นทุกอย่างได้ชัดเจนนั่นเอง

Bates Method of Vision Training คืออะไร

คือ วิธีการฝึกสายตาแบบวิลเลียม โฮธาทีโอ เบทส์ มีหลักการสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ Palming (การประคบดวงตารูปแบบต่างๆ) Visualization (ฝึกการใช้สายตารูปแบบต่างๆ) Movement (ฝึกการใช้สายตาพร้อมๆกับการเคลื่อนไหว) และ Sunning (การรับแสงอาทิตย์)

ส่วนวิธีปฏิบัตินั้นมีหลากหลาย เช่น การประคบตาด้วยฝ่ามือ การประคบตาด้วยสำลีชุบน้ำ การวางน้ำอุ่น-น้ำเย็นใส่ตาเพื่อเป็นการกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต การกะพริบตาอย่างสม่ำเสมอ โดยทุกๆ 10 วินาทีให้กะพริบตา 1-2 ครั้ง เพื่อเป็นการทำความสะอาดและช่วยหล่อลื่นดวงตาให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ฯลฯ

สิ่งสำคัญที่คุณหมอวิลเลียมเน้นย้ำเสมอๆคือ การฝึกทางจิตใจ ทั้งการผ่อนคลายและการจินตนาการถึงภาพที่สวยงามหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ เพื่อให้มองเห็นสิ่งที่จริงได้ชัดยิ่งขึ้น

ระยะแรกๆ วิธีการฝึกสายตาของคุณหมอวิลเลียมยังไม่แพร่หลายมากนัก จนกระทั่งราวปี ค.ศ. 1939 เมื่อ *อัลดัส เฮกซ์ลีย์ ฮักซ์ลีย์ (Aldous Leonard Huxley)* นักเขียนชื่อดังชาวอังกฤษซึ่งป่วยเป็นโรคภัยที่มีผลเกือบทำให้ตาบอดเข้ามารับการฟื้นฟูตามวิธีของคุณหมอวิลเลียมอย่างสม่ำเสมอ

ทำให้อาการทุเลาขึ้นเรื่อยๆ จนหายเป็นปกติอย่างน่าอัศจรรย์ จากนั้นทาง
กองทัพบก ทหารเรือ และทัพอากาศของเยอรมนีจึงได้นำเอาวิธีการฝึกสายตา
ของคุณหมอวิลเลียมไปใช้ด้วย ปัจจุบันยังมีผู้ใช้วิธีการของคุณหมอวิลเลียม
ช่วยฟื้นฟูสายตาอยู่ทั่วไป

ศาสตร์ฟื้นฟูดวงตาที่อินเดีย

อินเดียเป็นอีกประเทศที่มีวิธีการฟื้นฟูสายตาด้วยวิถีธรรมชาติ (Natural Vision) เช่นกัน **อาจารย์อมาร์จิต สวาอิน (Amarjith Swain)** เป็นหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติบำบัด ซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับมานานเกือบสามสิบปี

จุดเริ่มต้นของอาจารย์อมาร์จิตมาจากแนวคิดที่ว่า

“การมองเห็นนั้นสามารถทำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้ ด้วยการสร้างทัศนคติที่ดีต่อร่างกายก่อนด้วยการเชื่อมั่นในวิธีการ จากนั้นจึงเริ่มฟื้นฟูและดึงศักยภาพในตัวเรามาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เน้นเรื่องการดูแลร่างกาย อาหาร จิตใจ และสมาธิควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ”



อาจารย์อมาร์จิต สวาอิน

วิธีการฟื้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติของอาจารย์อมาร์จิตมีชื่อเรียกว่า **“Amarjith Swain’s Method”** เป็นแนวทางการบำบัดแบบเดียวกับคุณหมอ วิลเลียม โฮราทิโอ เบทส์ ผู้บุกเบิกทฤษฎี เพียงแต่อาจารย์ประยุกต์วิธีบำบัด ให้ทันสมัยมากขึ้น มีการนำอุปกรณ์ต่างๆ มาร่วมบำบัดฟื้นฟูดวงตา รวมทั้ง นำวิถีแบบโยคะ เช่น การหายใจ การทำสมาธิ หลักการใช้พลังธรรมชาติ มาปรับใช้ด้วย

ปัจจุบันอาจารย์อมาร์จิต สวาอิน ฟื้นฟูสายตาให้ผู้ป่วยมาแล้วกว่า 100,000 คน และมีลูกศิษย์มากมายที่ต้องการสืบสานเจตนารมณ์ของท่าน รวมทั้งตัวผู้เขียนด้วย

หลังจากได้เรียนกับอาจารย์อมาร์จิตจนจบหลักสูตร ผู้เขียนซึ่งมีความ สนใจและความเชี่ยวชาญหลักการบริหารจิตแบบซิงกและเซไทย ศาสตร์ ในการจัดระเบียบใจ กาย สร้างความสมดุลของร่างกายเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ อยู่เป็นทุนเดิมได้สังเกตเห็นความสัมพันธ์ของการบริหารเหล่านี้ จึงได้นำหลักการ บริหารจิตแบบซิงกและเซไทยมาประกอบกับการฟื้นฟูดวงตา เพื่อให้การบำบัด เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

ราว พ.ศ. 2554 ผู้เขียนจึงเปิดศูนย์ฟื้นฟูดวงตาวิถีธรรมชาติขึ้นเป็น ครั้งแรกที่กรุงเทพฯ โดยมีอาจารย์อมาร์จิตเมตตาเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ และช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด ล่าสุดอาจารย์ก็มาเยี่ยมที่คลินิกถึงเมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 นี้เอง

หลักการต่างๆ ที่จะกล่าวต่อไปในหนังสือเล่มนี้มีพื้นฐานจากวิธีฟื้นฟู ดวงตาแบบวิถีธรรมชาติของอาจารย์อมาร์จิต สวาอิน เป็นหลัก โดยมีการผสมผสานกับศาสตร์เซไทย ซิงก และโยคะด้วย

“ญี่ปุ่น” พิ้นฟูดวงตาแบบวิถีธรรมชาติ มาเกือบ 50 ปีแล้ว

ญี่ปุ่นเป็นหนึ่งในประเทศที่ประชากรมีปัญหาสายตามากที่สุดในโลก ว่ากันว่าประชากรญี่ปุ่นกว่า 60 เปอร์เซ็นต์มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา ไม่ว่าจะเป็นสายตาสั้น สายตาเอียง หรือสายตายาว ส่วนหนึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากการเรียนหนัก อ่านหนังสือมาก อ่านหนังสือไม่ถูกวิธี เล่นเกม ติดโทรศัพท์มือถือ และมีความเครียดสูง

ประวัติความเป็นมาของการฟื้นฟูดวงตาด้วยวิถีธรรมชาติในญี่ปุ่นเริ่มต้นราว ค.ศ. 1970 เมื่อกระทรวงสาธารณสุขของญี่ปุ่นมอบหมายให้โรงพยาบาลของรัฐ 2 แห่งทำการทดลองเรื่อง “ฟื้นฟูสายตาและการมองเห็นด้วยการบริหารดวงตา” (Shiryoku Training) โดยมีกลุ่มผู้ป่วยทั้งชายและหญิงหลากหลายวัยเข้าร่วมการทดลองนี้

ผลการทดลองที่ได้ยืนยันว่ามีผู้ประสบความสำเร็จจากการฟื้นฟูสายตาด้วยวิธีนี้ถึง 93 เปอร์เซ็นต์

ด้วยเหตุนี้จึงมีการพัฒนาเครื่องมือและแบบฝึกหัดในการฟื้นฟูสายตาแบบวิถีธรรมชาติขึ้นมามากมายในญี่ปุ่น มีการตีพิมพ์หนังสือให้ความรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูดวงตาออกสู่ท้องตลาดมากกว่า 100 เล่ม รวมทั้งมีศูนย์ฟื้นฟูดวงตาเกิดขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก ในจำนวนนี้หลายแห่งก็โฆษณาเกินความจริง เช่น ใช้เวลาเพียงวันละ 5 นาทีสายตาก็ปกติได้ ทั้งที่ไม่มีวิธีการฟื้นฟูดวงตาที่ได้ผลอย่างแท้จริง การเข้ารับการวินิจฉัยและฝึกฝนจากผู้เชี่ยวชาญจึงเป็นสิ่งสำคัญ

นอกจากญี่ปุ่นแล้ว ยังมีอีกหลายประเทศที่มีการฟื้นฟูดวงตาด้วยวิถีธรรมชาติ เช่น สหรัฐอเมริกา เยอรมนี ออสเตรเลีย โดยมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป อย่างในยุโรปเป็นที่รู้จักในชื่อ Orthoptic Training

ทั้งนี้ผู้เขียนได้มีโอกาสนไปเยี่ยมชมและพูดคุยกับเจ้าของสถาบันหลายแห่ง เช่น Tokyo Shiryoku Kaifuku Center สาขาชินจูกุ กรุงโตเกียว สาขา

อะโอะยะมะ และอื่นๆในเมืองนะโงะยะด้วย ต้องขอขอบคุณสถาบัน Tokyo Shiryoku สาขาต่างๆที่เปิดโอกาสให้ไปศึกษาและแลกเปลี่ยนความรู้ ทำให้ผู้เขียนได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากมายเกี่ยวกับการฟื้นฟูแบบธรรมชาติ และที่สำคัญคือทำให้เชื่อมั่นว่าเรามาถูกทางแล้ว