



# การนั่งสมาธิ

## เพื่อการเจ็บปวดสุขภาพ

รศ.ดร.สมพร กัณทรฤกษ์ - ตรียมชัยศรี

สนับสนุนโดย กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

ISBM : 974-11-0568-1

ชื่อหนังสือ : การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ  
ผู้แต่ง : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี  
ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล  
พิมพ์ครั้งที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561  
จำนวน 10,000 เล่ม



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ  
รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี  
การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ ISBM : 974-11-0568-1  
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ลิขสิทธิ์ของ : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี  
ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดพิมพ์โดย : กองการแพทย์ทางเลือก  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
กระทรวงสาธารณสุข  
อาคาร 2 ชั้น 6 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรศัพท์ 0 2149 5636 โทรสาร 0 2149 5637  
www.thaicam.go.th E-mail : thaialternative@yahoo.com

พิมพ์ที่ : บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด  
55/259 ซอยเลียบคลองสอง 23 แขวงสามวาตะวันตก  
เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510  
โทรศัพท์ 08 3902 4240, 09 7094 7798



# การมีสมาธิ เพื่อการเจ็บปวดสูญภาพ

ชุดตำรา การดูแลสุขภาพทางเลือกและการเยียวยาผสมผสาน  
ทางการพยาบาลและการพยาบาลสาธารณสุข



รศ.ดร.สมพร กัณทรดุขฎิ - เตรียมชัษตรี

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์ไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 974-11-0568-1

## คำนำ

สุขภาพองค์รวมเป็นการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ในภาวะปัจจุบันที่มีการเร่งรัดพัฒนาในทุกด้าน อย่างรวดเร็ว เกิดการแข่งขันในด้านการทำงาน การศึกษาและเรื่องต่าง ๆ มากมาย ทำให้เกิดความเครียดในประชาชนโดยทั่วไป การดูแลสุขภาพด้านจิตใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้านหนึ่งในภาวะสุขภาพองค์รวม และมีบทบาทอย่างยิ่งในการบรรเทาความเครียดของแต่ละบุคคล

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยสำนักการแพทย์ทางเลือก ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า “หนังสือการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ” ของรศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี เป็นหนังสือการดูแลสุขภาพที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ในการสร้างเสริมและเยียวยาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งผลการตอบรับของหนังสือเล่มนี้จากบุคลากรสุขภาพทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วไปให้ความสนใจเป็นอย่างมาก จึงได้มีการจัดพิมพ์อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ ปี พ.ศ.2549-ปัจจุบัน

ในครั้งนี้ ต้องขอขอบพระคุณ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี เป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ ที่ท่านได้เมตตาอนุเคราะห์ห้องคีความรู้ ทักษะการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา เป็นอย่างดีเสมอมา หากประโยชน์ที่จะเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ประการใด ขอคุณผลบุญบังเกิดกับประชาชนทั้งชาติ ให้มีสุขภาพดี สามารถพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

## คำนำ

สมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์จิตประสานกายขั้นสูง เป็นเทคนิคการเยียวยา ที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ในศตวรรษนี้ว่า เป็นศาสตร์แห่งความ อ่อนแอทรต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และวิญญาณของบุคคล เป็นศาสตร์ สร้างเสริมความเป็นอิสระ บุคคลใดปฏิบัติ บุคคลนั้นเป็นคนได้รับผล ทั้งด้านสติปัญญา สุขภาพ และการเยียวยาสุขภาพ สมาธิเป็นศาสตร์ทางศาสนา เป็นองค์ความรู้ที่ นักวิจัยด้านการแพทย์ และนักวิชาการสุขภาพทั่วโลก ให้การยอมรับในเชิงวิชาการ มากที่สุด ทั้งด้านปรัชญา ทฤษฎี แนวคิด หลักการทางฟิสิกส์ ปัจจุบันองค์การวิชาการ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ได้เร่งระดมสมองทำการวิจัยเพื่อให้ได้องค์ความรู้ สมาธิเพื่อการเยียวยาองค์รวม ทำให้เกิดความรู้วิทยาศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ จิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology)

การปฏิบัติสมาธิเป็นเทคนิคที่มีกำเนิดจากทุกชาติ ศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม ฮินดู ซิก รวมทั้งวัฒนธรรมทางศาสนาอื่น ๆ เช่น เต๋า ซิงก และวัฒนธรรมทาง ศาสนาอื่นมากมาย สมาธิมีประวัติยาวนานเท่ากับกำเนิดของมนุษย์และสิ่งมีชีวิต ทำให้วิธีการปฏิบัติสมาธิมีหลายรูปแบบ เพื่อให้เกิดช่องว่างองค์ความรู้ในการเขียน ตำราเล่มนี้น้อยที่สุด ผู้เขียนได้ปฏิบัติสมาธิด้วยตนเอง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2519 จนถึง ปัจจุบัน เริ่มทำการวิจัยสมาธิเพื่อการสร้างเสริม สุขภาพตั้งแต่พ.ศ. 2541 ทำการ วิจัยค้นคว้าและทดลอง ปฏิบัติ ฝึกฝนด้วยตนเอง เผยแพร่ เพื่อพัฒนาและสร้าง องค์ความรู้ใหม่ และค้นพบนวัตกรรมใหม่ ได้ลิขสิทธิ์ประยุกต์สมาธิเพื่อการเยียวยา 7 เทคนิค (SKT1-SKT7) เพื่อให้เพื่อนมนุษย์ทุกศาสนา ทุกชาติ ทุกภาษา ได้นำไป ใช้เยียวยาตนเองต่อไป

สมาธิเป็นองค์ความรู้ที่เป็นอภิปรัชญา (Metaphysic) เป็นเรื่อง วิถีชีวิต ปรัชญาของชีวิตมนุษย์ เป็นวัฒนธรรมในการนำมาพัฒนาตนเองแบบองค์ รวม เพื่อการสร้างความสุขสงบที่แท้จริงในชีวิต ปฏิบัติเมื่อใดได้รับผลทันที พิสูจน์ ได้ทั้งเรื่องการทำงานของสมอง ภูมิคุ้มกัน จิตวิญญาณ อย่างไรก็ตามตำราเล่มนี้ เป็นการเริ่มต้นของศตวรรษของการเยียวยาด้วยสมาธิในประเทศไทย ด้วยศีล สมาธิ และปัญญาของผู้เขียน ขอให้ตำราเล่มนี้จึงเป็นกุศลกกรรม เพิ่มผลานิสงค์ แก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ มนุษย์ทุกชีวิตทั้งที่มีรูปและไม่มีรูป ได้พบความผาสุกของชีวิต ที่แท้จริง ข้อบกพร่องใด ๆ ผู้เขียนยินดีน้อมรับ เพื่อการปรับปรุงในโอกาสต่อไป



# สารบัญ

	หน้า
<b>คำนำ</b>	
<b>สารบัญ</b>	
<b>บทที่ 1 ความหมายและแนวคิดของการปฏิบัติสมาธิ</b>	<b>7</b>
บทนำ	7
ความหมายของสมาธิและการปฏิบัติสมาธิ	10
แนวคิดการปฏิบัติสมาธิทางศาสนา	12
แนวคิดการปฏิบัติสมาธิทางวิทยาศาสตร์	16
<b>บทที่ 2 ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเชิงวิทยาศาสตร์</b>	<b>22</b>
บทนำ	22
ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด	22
ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอโมนและสารเคมี	23
ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	24
การปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ	26
<b>บทที่ 3 การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ</b>	<b>35</b>
บทนำ	35
หลักการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเบื้องต้น เพื่อการผ่อนคลาย	36
เทคนิคการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ	37
<b>บทที่ 4 การปฏิบัติสมาธิออกกำลังประสาทสัมผัส</b>	<b>43</b>
บทนำ	43
เทคนิค SKT 1 นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต	44
เทคนิค SKT 2 ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต	48

	<b>หน้า</b>
เทคนิค SKT 3 นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต	49
เทคนิค SKT 4 ก้าวอย่างของไทย เหยียวยากาย ประสานจิต	51
เทคนิค SKT 5 ยืดเหยียดอย่างไทย เหยียวยากาย ประสานจิต	53
<b>บทที่ 5 การปฏิบัติสมาธิการเหยียวยาทไทยจินตภาพ SKT 6</b>	<b>57</b>
บทนำ	57
ความหมาย (Definition of Guided imagery)	59
เทคนิคการฝึกสมาธิไทยจินตภาพ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	61
<b>บทที่ 6 การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง SKT 7</b>	<b>66</b>
บทนำ	66
ความหมาย	68
ข้อมูลสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์	69
ผลการฝึกซึ้งต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง	70
การฝึกซึ้งต่อการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต	70
ผลต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย	71
ผลของการฝึกซึ้งต่อระบบหายใจ	71
ผลของการฝึกซึ้งต่อระบบภูมิคุ้มกัน	71
ผลของการฝึกซึ้ง ต่อระบบทางเดินอาหาร	72
ผลของการฝึกซึ้งในผู้ที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง	72
หลักในการฝึกไทยซึ้ง	72
ข้อควรระวังในการฝึกไทยซึ้ง	72
ข้อควรปฏิบัติ ในการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง	73
เทคนิคการฝึกไทยซึ้งเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ SKT 7	74



# การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ

## เนื้อหาในบท (CHAPTER CONTENTS)

- ความหมาย แนวคิด ของสมาธิและการปฏิบัติ
- ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเชิงวิทยาศาสตร์
- การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ
- การปฏิบัติสมาธิออกกำลังประสาทสัมผัส
- การปฏิบัติสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ
- การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้งง

## วัตถุประสงค์ (OBJECTIVES) เพื่อให้ผู้อ่าน

- เข้าใจความหมาย แนวคิด ของสมาธิและการปฏิบัติสมาธิ
- เข้าใจประโยชน์ของสมาธิในทางวิทยาศาสตร์
- มีความรู้และทักษะในการปฏิบัติสมาธิแบบต่าง ๆ เพื่อการผ่อนคลาย
- มีความรู้และทักษะในการปฏิบัติสมาธิแบบต่างๆ เพื่อการเยียวยา
- สามารถประยุกต์การปฏิบัติสมาธิในการสร้างเสริมสุขภาพ



# บทที่ 1

## ความหมายและแนวคิดของการปฏิบัติสมาธิ

### DEFINITION AND CONCEPTS OF MEDITATION

#### บทนำ

สมาธิ (Concentration, Meditation) เป็นศาสตร์ที่อยู่คู่กับโลกมนุษย์มาตั้งแต่สมัยโบราณของทุกชาติ แต่ยังไม่มียุคประวัติศาสตร์ชาติใดสามารถยืนยันได้ว่าการปฏิบัติสมาธิเริ่มตั้งแต่เมื่อใด รูปเขียนที่จารึกในถ้ำของประเทศฝรั่งเศส พบว่าการปฏิบัติสมาธิเริ่มตั้งแต่ 15,000 ปี คำบอกเล่าต่อ ๆ กันมาว่า สมาธิมีมากมายหลากหลายรูปแบบ การปฏิบัติสมาธิของบุคคลในแต่ละพื้นที่ เชื้อชาติ ศาสนา มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป ข้อค้นพบจากในอดีต สมาธิเป็นเทคนิคหนึ่งสำหรับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในประเทศแถบตะวันออก ในตำนานของการทรงเจ้า พ่อมด หมอผี ของประเทศแถบไซบีเรีย อัฟริกา ล้วนแต่ใช้วิธีการเข้าฌานหรือการเพ่ง เพื่อใช้ในการทำนาย ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ การพยากรณ์การเจ็บป่วย นอกจากนั้นการค้นพบทางประวัติศาสตร์ สิ่งจารึกและตำนาน สิ่งของ ซากสิ่งสลักหักพัง ผงงั้ว วัตถุที่ถูกทำลาย และฟุ่กร่อนตามกาลเวลา ปรากฏเป็นภาพรูปคนในท่านั่งขัดสมาธิ (Lotus posture) ซึ่งเป็นช่วงความรุ่งเรืองยุคก่อนอารยัน (Aryan) ประมาณก่อนคริสต์ศักราช

ประวัติอันซับซ้อนและยาวนานของสมาธิในประเทศตะวันออก เริ่มต้นจากประเทศอินเดีย โรงเรียนที่สอนปรัชญาของชาวฮินดู จะนำเอาเทคนิคของการปฏิบัติสมาธิมาจากการฝึกโยคะ ส่วนในประเทศจีน สมาธิเป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ซึ่งพบได้ในปรัชญาของเต๋า (Taoism) อย่างไรก็ตามบางศาสนาการปฏิบัติสมาธินั้นจะไม่เรียกว่าการปฏิบัติสมาธิ แต่เรียกว่า การท่องมนต์ การสวดบูชาพระผู้เป็นเจ้า การสรรเสริญเทพเจ้า เช่น ศาสนา



อิสลาม ศาสนาคริสต์ ยิว และซิก ดังนั้นสมาธิจึงขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและแหล่งกำเนิด อย่างไรก็ตามการปฏิบัติสมาธิไม่จำเป็นต้องมีแนวคิดของศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องก็ได้ เช่น การฝึกโยคะ การเพ่งลูกแก้ว ดนตรีบำบัด การจินตภาพ การฝึกจิตโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เช่นการรับรู้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นต้น

ในอดีต มีผู้คนมากมายต่างกล่าวถึงมหัศจรรย์ของสมาธิและผลลัพธ์ของการปฏิบัติสมาธิ แต่ไม่สามารถอธิบายประโยชน์และกลไกของการปฏิบัติสมาธิหรือให้เหตุผลอธิบายกระบวนการและขั้นตอนวิธีการสมาธิที่ดีที่สุด ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ มีผู้คนอีกไม่น้อยเช่นกันที่อยากจะปฏิบัติสมาธิ แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจากที่ใด ใครจะเป็นผู้สอนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่ หลายคนที่เคยไปฝึก ไปเรียนสมาธิจากเกจิอาจารย์ แต่ก็ยังไม่เข้าใจ บางคนมีความสงสัยว่าทำไมต้องปฏิบัติสมาธิ บางคนเล่าว่าปฏิบัติสมาธิไม่ได้ เพราะไม่มีสมาธิ บางคนไปเรียนมาจากอาจารย์ที่เก่ง ๆ แทบทุกอาจารย์ แต่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นมีหลายคนกล่าวว่าคนมีความทุกข์เท่านั้นที่จะปฏิบัติสมาธิ บางคนบอกว่าไม่เห็นจะยากตรงไหนกับการปฏิบัติสมาธิ ใครปฏิบัติก็ได้ง่ายนิดเดียว หายใจ นั่งหลับตา เดินไปเดินมา แล้วก็นั่งหลับสบาย ภาวนาสวดมนต์ ไม่เห็นจะได้อะไร และยังผู้คนอีกนับไม่ถ้วนที่ไม่รู้จักสมาธิที่แท้จริง เพราะเหตุใด หรือทำไมบุคคลเหล่านี้จึงมีความแตกต่างกันทั้งด้านความคิดและการกระทำ เหตุผลเหล่านี้มีปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติสมาธิ คือ ความเชื่อ (Belief) ความศรัทธา (Faith) การเห็นประโยชน์ (Benefits) วัฒนธรรม (Culture) ศาสนา (Religions)

การปฏิบัติสมาธิมีประโยชน์หรือไม่ นักวิทยาศาสตร์และนักวิชาการหลาย ๆ สาขา ได้ศึกษาค้นคว้า ทำการวิจัยแสวงหาคำตอบมาเป็นพัน ๆ ปี หลายยุคหลายสมัยจนถึงยุคพันธุกรรมเฟื่องฟู คือยุคของดีเอ็นเอ ซึ่งผลของการศึกษาทดลองทางวิทยาศาสตร์และการวิจัยด้านพันธุกรรม ให้คำตอบชัดเจนว่า การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม อย่างไรก็ตามยังมีผลของการศึกษาวิจัยอีกหลายเรื่องที่ต้องการคำตอบและข้อมูลยืนยันผลของการปฏิบัติสมาธิต่อสุขภาพ ต้องทำการศึกษาอย่างต่อเนื่องในอนาคต

ปัจจุบันการปฏิบัติสมาธิ มีหลักสูตรการเรียนการสอน ทั้งเชิงวิชาการ ธุรกิจ และสมาธิธรรมทานแพร่หลายไปทั่วโลก บุคคลทุกเพศ ทุกวัยกำลังให้ความสนใจอย่างมากตามสถานศึกษา โรงพยาบาล สถานประกอบการ ทุกสาขาอาชีพ การทำความเข้าใจในเรื่องของสมาธิจำเป็นต้องเข้าใจเรื่อง ศาสนา วัฒนธรรมทางจิตวิญญาณ ในแต่ละยุค แต่ละสมัย รวมทั้งปรัชญาของผู้ค้นพบเทคนิคใหม่ ๆ ของการปฏิบัติสมาธิ สมาธิจึงเป็นศาสตร์เพื่อการเข้าถึงศาสนาในซีกโลกตะวันออก และเป็นวิทยาศาสตร์อีกแขนงหนึ่งในซีกโลกตะวันตก ซึ่งการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ของสมาธิ เริ่มในกลุ่มโยคีอย่างจริงจังตั้งแต่ปี ค.ศ. 1931 เป็นต้นมา (1)

ผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 เป็นต้นมา ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่ง และเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้านจิตประสานกาย (Mind-body Medicine) สมาธิได้รับการยอมรับว่าเป็นเทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation technique) เป็นเทคนิคของการเยียวยา (Therapy) เป็นวิธีที่พิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ (Scientific based) ว่ามีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของมนุษย์ (Physical, Mental, Emotional) (2) นอกจากนี้ผลของการวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่องพบว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาประยุกต์ในการเยียวยาผสมผสาน (Complementary therapy and healing) ร่วมกับการรักษาในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Allopathy, Orthodox, Conventional, Modern medicine) ได้

ตัวอย่างของการศึกษาสมาธิกับสุขภาพ (3) กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิในเชิงวิทยาศาสตร์ว่า การปฏิบัติสมาธิทำให้จิตใจสงบ สมควรแก่การทำงาน สามารถลดความตึงเครียดได้เนื่องจากการปฏิบัติสมาธิทำให้ระดับของกรดแลคติก (Lactic acid) และระดับคอร์ติซอล (Cortisol) ในเลือดลดลง (4,5) ลดอาการปวดในผู้ป่วยแผลไหม้ (6) พัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ ทำให้ฮอร์โมนเบต้าเอ็นโดฟิน (Beta endorphine) เพิ่มขึ้น และระดับอดรีโนคอร์ทีโคโทรปิกฮอร์โมนลดลง (7) การปฏิบัติสมาธิทำให้การ



ทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือ Immune system ดีขึ้น (8) ในผู้ป่วยมะเร็ง สมาธิเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดและสร้างความนึกคิดที่ดีทำให้ระดับ Thymosin เพิ่มขึ้น จำนวนเม็ดเลือดขาวและปริมาณของเซลล์มะเร็งลดลง นอกจากนี้ ฮัลและโกลสไตน์ยังพบว่าการทำงานของ Thymosin ในสมองสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ภูมิคุ้มกันในสมอง (9) การทำงานของ Thymosin ในสมองอาจจะมีผลต่อพฤติกรรม ผลการวิจัยรายงานว่าหนูที่ได้รับการรักษาด้วย Thymosin จะมีอาการตื่นเต้นและก้าวร้าวมากขึ้น เรียนรู้การทำงานง่าย ๆ ดีขึ้น ดังนั้นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วย Thymosin ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น มีความรู้สึกดีขึ้น อาการซึมเศร้าลดลง ความดันโลหิตลดลง (10, 11)

สมาธิ เป็นจิตเวชศาสตร์ (Religious psychology) การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อระบบจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) เป็นเทคนิคที่ประสานการทำงานของกายกับจิตอย่างกลมกลืน (Mind-body medicine) เป็นอภิปรัชญา (Metaphysic) เป็นเทคนิคบำบัดเยียวยาของโลกอนาคต (Global Meditational Therapies) เป็นการเยียวยาตนเอง (Self healing) บุคคลทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา เด็ก ผู้ใหญ่ บุคคลที่กำลังให้กำเนิด คนแก่ คนเจ็บ และผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้าย ต้องเรียนรู้ ผักผ่อนด้วยตัวเอง สมาธิจะเป็นการแพทย์แผนอนาคตแบบพอเพียง ปลอดภัย ทุกคนปฏิบัติ เพื่อเยียวยาตนเอง เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์และจักรวาล (Global and Universal healing and caring ) ที่ไม่มีวันสูญหายจากวิภวัญชะของโลกมนุษย์และสิ่งมีชีวิต

## ความหมายของสมาธิและการปฏิบัติสมาธิ

### DEFINITION OF MEDITATION

- สมาธิ คือ การที่จิตตั้งมั่น นึกถึง สิ่งใด สิ่งเดียว (12)
- สมาธิ คือ การที่จิตมีความสงบ พงออยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งเดียว หรือ การมีอารมณ์อันเดียว ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน หวั่นไหว (13)

- สมาธิ คือ วิธีการฝึกบังคับจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อพัฒนาจิตใจที่สำคัญ หรือการบริหารจิตใจที่สำคัญเพื่อดีงเอาพลังมาใช้ประโยชน์ (14)

- สมาธิ เป็นกระบวนการในการจัดระบบการทำงานของระบบประสาท โดยเริ่มจากส่วนที่ตั้งของสติ Ascending reticular activating system หรือ ARAS ซึ่งเป็นที่กรองสัญญาณจากอายตนะ สัญญาณจะถูกส่งไปตามที่ต่าง ๆ เช่นถ้าส่งต่อไปที่สมอง Cerebral cortex ซึ่งเป็นส่วนของวิญญาน ผสมผสานกับการทำงานของ Limbic system ซึ่งเป็นที่ตั้งของสัญชาตญาณทำให้เกิดอารมณ์ หรือสังขาร ถ้าส่งต่อไปบริเวณที่มีการทำงานผสมผสานระหว่าง Frontal cortex และ Limbic system ซึ่งเป็นที่ตั้งของสัญญาและบริเวณอื่นซึ่งเป็นส่วนที่เกิดของภาพ เสียง กลิ่น รส จะเกิดความจำ (สัญญา) ขึ้นที่บริเวณนั้นๆถ้าส่งต่อไปที่บริเวณที่มีการทำงานผสมผสานกันของ Cerebral cortex และ Limbic system และ Hypothalamus ซึ่งเป็นที่ตั้งของอารมณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกเวทนาและการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ (3)

- ในหนังสือคำศัพท์ของต่างประเทศ (Encyclopedia Britannica Article) ให้คำนิยามคำว่าสมาธิเป็นความตั้งใจของบุคคล หรือการฝึกจิต ซึ่งประกอบด้วยหลาย ๆ วิธี เช่นการจดจ่อ (Concentration) การเพ่ง (Contemplation) การไม่ยึดติด (Abstraction) เพื่อจะนำไปให้จิตวิญญานเกิดความตระหนัก และร่างกายมีความสงบ (15)

- คำว่า สมาธิ หรือ ในภาคอังกฤษ Meditation รากศัพท์มาจากภาษาละติน หมายถึงการออกกำลังกายและการพัฒนาสติปัญญา (15)

- ในทางศาสนา (Theosophist) หมายถึงการปฏิบัติทางจิตวิญญาน ในศาสนาพุทธ ฮินดูและศาสนาทางตะวันออก (15)

- ในหนังสือคำศัพท์โรคมะเร็ง หมายถึงเทคนิคที่แต่ละบุคคลจดจ่ออยู่ที่คำพูด หรือวลีอย่างใดอย่างหนึ่ง (15)



- ใน Thesaurus (Houghton Mifflin Company) เป็นการแสดงออก ในกระบวนการของความคิด การทำงานของสมอง การรับรู้ การสรรเสริญ การจัดจ้อย ความทุกข์ ทำนาย (15)
- ในหนังสือคำศัพท์ The American heritage dictionaries หมายถึง การแสดงออกของการปฏิบัติสมาธิ การบริหารที่นำไปสู่การมีสมาธิ (15)
- Encyclopedia, Columbia University press สมาธิหมายถึง การที่จิตจดจ่อ อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด การเดิน การนั่ง การยืน การสวดมนต์ซ้ำ ๆ (15)
- Word net สมาธิเป็นคำนาม หมายถึง การมีจิตจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ต่อวัตถุสิ่งของ หรือการจดจ่ออยู่กับสภาวะทางจิตวิญญาณ (15)
- Wikipedi เป็นการปฏิบัติที่เฟื่องฟูประสาธน์สัมพันธ์ (Mind) อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง (15)

## แนวคิดการปฏิบัติสมาธิทางศาสนา

### RELIGIOUS CONCEPTS ON MEDITATION

ศาสนาพุทธมีการปฏิบัติสมาธิประมาณ 500 ปี ก่อนคริสตกักราช (16) พระศาสดาของศาสนาพุทธ คือเจ้าชายสิทธัตถะ ได้ศึกษาทั่วโลกการปฏิบัติสมาธิสมณะจากสาวกโยคี 5 คนชื่อ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ที่มีพลังเหนือธรรมชาติ พระองค์ทรงทดลองการปฏิบัติสมาธิสมณะหลากหลายรูปแบบอย่างต่อเนื่องแต่ไม่บรรลุการเห็นแจ้ง จนกระทั่งพระองค์ค้นพบการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา ฝึกและทดลองตามกระบวนการของสติปัฏฐาน 4 และได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้จาริกถ่ายทอดอภิปริชาธรรมชาติ คือพระธรรมแก่ศาสนิกชน ผ่านกระบวนการปฏิบัติสมาธิ 2 หลักสูตร หลักสูตรโลกียะ เป็นหลักการที่สำคัญของการมีชีวิตที่ผาสุกของมนุษย์ ด้วยการปฏิบัติสมณะสมาธิ และหลักสูตรนิพพานะสอนพระธรรมของการหลุดพ้นจากการเวียนว้าย ด้วยการวิปัสสนาสมาธิ ดังนั้นวัฒนธรรมของการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธจึงมีการถ่ายทอดสู่พุทธศาสนิกชนหลายยุค

หลายสมัย หลายประเทศ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จจาริกเพื่อการสอนธรรมะแก่ พระสาวก พระสาวกได้นำธรรมะและคำสอนไปเผยแพร่ในประเทศ จีน ญี่ปุ่น ธิเบต และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งในแต่ละประเทศมีความแตกต่างใน วัฒนธรรม ภาษา และการสื่อสารทำให้สมาธิที่มีกำเนิดจากพุทธศาสนามี ความแตกต่างกันไป ตามครูผู้ถ่ายทอดตามพัฒนาการปฏิบัติสมาธิ รวมทั้ง เทคนิค วิธีการปฏิบัติสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติสมาธิ แนวพุทธศาสนาขึ้นอยู่กับความเชื่อ ความศรัทธาของบุคคล วัฒนธรรม ของ แต่ละเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ประเทศที่อยู่อาศัย ประสบการณ์ปฏิบัติ กระบวนการ แนวคิด ปรัชญา และระดับของการเห็นแจ้ง (ปัญญา) ของครูผู้ถ่ายทอด ตัวอย่าง เช่น พุทธศาสนาในประเทศเอเชีย ประเทศญี่ปุ่น เป็นศาสนาพุทธแบบเซน (Japanese Zen) และศาสนาพุทธแบบตันตระในธิเบต (Tibetan Tantra) เป็นต้น

วัฒนธรรมการปฏิบัติสมาธิของอิสลาม พระศาสดา Prophet Muhammad เดินทางไปที่ภูเขา Hirah ที่อยู่นอกเมืองเมกกะ ประเทศ ซาอุดีอาระเบีย เพื่อการปฏิบัติสมาธิ และสวดมนต์เป็นประจำทุกวัน ทำให้ เกิดสมาธิ โดยเฉพาะ Sufis ซึ่งเป็นความมหัศจรรย์ในการปฏิบัติสมาธิของ ศาสนาอิสลาม เทคนิคอื่น ๆ ในการปฏิบัติสมาธิของอิสลามได้แก่ การสวด สรรเสริญพระเจ้าเป็นประจำ การเดินรำแสดงความยินดี และเพลงที่ใช้สวดมนต์ ประจำวัน การปฏิบัติสมาธิในศาสนาอิสลามมี 2 แนวคิด แนวคิดที่หนึ่งเป็น แนวคิดดั้งเดิมในการปฏิบัติสมาธิของศาสนิกชนอิสลามอธิบายไว้ในคัมภีร์ อัลกุรอาน Qur'an และ Sunnah ส่วนแนวคิดที่สองเป็นแนวคิดใหม่ด้วย การสวดมนต์หรือการละหมาด (Sufis) แนวคิดดั้งเดิมของการปฏิบัติสมาธิ อาศัยการเพ่ง ในคัมภีร์กุรอานหรือเรียกว่า Tafakkur ซึ่งเป็นรูปแบบของการ พัฒนาความเฉลียวฉลาด และการขบปัญญาจากพระเจ้าเป็นเจ้า รูปแบบที่สอง ของการปฏิบัติสมาธิพัฒนาโดยการละหมาด การปฏิบัติสมาธิในศาสนา อิสลามประกอบด้วย การสวดมนต์ การตั้งใจสวดคัมภีร์อย่างเจียบ ๆ หรือ สวดเสียงดัง การปิดตาตั้งใจจดจ่อให้ความรู้สึกอยู่ที่พระอัลเลาะห์ (Allâh) คิด และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามในจิต ให้ดวงตาข้างในเพ่งไปที่ Asma al Husna



และให้ความรู้รู้สึกว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า  
จินตนาการว่าพระองค์ทรงกำลังมองอยู่ รู้สึกว่าพระองค์ให้ความเมตตา ให้ความ  
ความรัก ความปรารถนาดี และพลังอันยิ่งใหญ่ การกระทำ Sâlat จึงเป็นการ  
ปฏิบัติสมาธิขั้นสูงเพื่อความสุขสงบในศาสนาอิสลามซึ่งมีในพระคัมภีร์ อัลกุรอาน  
ส่วนการอ่าน Namâz หรือการสวดจะไม่ใช่การปฏิบัติสมาธิ Sâlat จะไม่เกิด  
ขึ้นถ้าไม่มีการปฏิบัติสมาธิ สภาวะฉวมาน (Trance) จะเกิดเมื่อมีการปฏิบัติสมาธิ  
Sâlat ซึ่งจะช่วยปกป้องภัยอันตรายทั้งปวง ได้พบพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า ได้เฝ้าต่อ  
หน้าพระองค์ มีความสุขสงบในความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (17, 18)

ศาสนาฮินดู มंत्रา โยคี มีความเชื่อว่าการหายใจด้วยกระบังลม  
เป็นหัวใจของการมีสุขภาพดี และความสุขอย่างแท้จริง สมาธิเป็นการเข้าถึง  
พระผู้เป็นเจ้าของเจ้า ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิของฮินดูหลายวิธี เป็นการหายใจลึก ๆ  
ร่วมกับการท่องมนตราหรือการสวดมนต์ เสียงสวดเป็นการแสดงออกถึงการ  
สักการะ ด้วยการเอ่ยชื่อเทพเจ้าของฮินดู เช่นมนตราสำหรับพระพิฆเนตร  
เป็นเสียง Gam ส่วนพระกฤษณะ คือคลิม (Klim) การปฏิบัติสมาธิของฮินดู  
เป็นรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิเพื่อการท่องเพ็ญของจิตวิญญาณ

การปฏิบัติสมาธิแบบท่องมนตรา (Mantra) เป็นสมาธิที่เกิดก่อน  
ยุคของพระพุทธเจ้าประมาณ 100 ปี มন্ত্রามีกำเนิดจากคัมภีร์พระเวท (Vedic)  
เป็นวิธีใช้เวทมนต์เพื่อการติดต่อสื่อสารกับเทพเจ้า ประวัติศาสตร์ของการ  
ปฏิบัติสมาธิแบบท่องมนตรา เป็นวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพลังอำนาจ และ  
เชื่อว่าการเปล่งเสียงพูดที่ถูกต้องแน่นอน ด้วยการท่องหรือเอ่ยชื่อของเทพเจ้า  
สามารถควบคุมโลกภายนอกตนเอง หรือควบคุมพลังที่มองไม่เห็นได้เช่น พระเจ้า  
หรือจิตวิญญาณ เช่น ในประเทศอินเดียสมัยโบราณ เชื่อว่าถ้ารู้จักชื่อจริงของ  
พระเจ้า สามารถเชิญขอพร บนบานในสิ่งที่ต้องการ ปัจจุบันการสวดมนต์  
ประโยคสั้น ๆ ซ้ำ ๆ พบในการปฏิบัติสมาธิในหลาย ๆ ศาสนา สำหรับ  
ศาสนาพุทธ การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติสมาธิสมณะวิธีหนึ่งในศาสนาพุทธ  
นิกายมหายาน การท่องบทสวดต่าง ๆ เพื่อปลุกความตระหนัก เพิ่มศรัทธาใน  
พุทธานุภาพของพระศาสดา (พุทธานุสติ) การสวดมนต์เป็นวัฒนธรรมของ





ศาสนาพุทธนิกายมหายาน ซึ่งประยุกต์คำสวดมาจากพระสูตร หรือ ตันตระ (Tantra) การสวดมนต์เปรียบเสมือนการส่งรหัส ติดต่อสื่อสารทางจิต วิชาญาณกับเทพเจ้า พุทธศาสนิกชนสวดมนต์เพื่อให้เกิดการรู้แจ้ง

ศาสนาคริสต์ และวัฒนธรรมที่ลึกลับของยิว การปฏิบัติสมาธิบางวิธี พบในบางส่วนของพิธีกรรมทางจิตวิญญาณของชนพื้นเมืองอเมริกัน เช่น วัฒนธรรมการเล่นดนตรีในโบสถ์ของชาวอัฟริกันอเมริกันเพื่อสรรเสริญพระเยซู การปฏิบัติสมาธิในศาสนาคริสต์ (Christian Meditation) เป็นคำมาจากภาษาฮีบรู 2 คำ คือ Haga แปลว่าปฏิบัติสมาธิด้วยการสวด Sihach แปลว่า เข้าฌาน ซึ่งปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ไบเบิล ในบท Joshua 1:8 พระเจ้า กล่าวว่า การปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์คือการปฏิบัติสมาธิทั้งกลางวัน และกลางคืน การสรรเสริญพระเจ้าด้วยการปฏิบัติสมาธิตลอดวันและคืน (Psalm 1:2) ในคัมภีร์ไบเบิลกล่าวว่าในแต่ละวันควรปฏิบัติสมาธิด้วยการสวด วันละ 20 ครั้ง ตั้งแต่ศตวรรษที่ 4 มาจนถึงปัจจุบัน การปฏิบัติสมาธิจึงเป็น รูปแบบและวัฒนธรรมที่ใช้ในทางศาสนา สำหรับผู้ที่มีความเชื่อ และความศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้า คือ พิธีการอ่านคัมภีร์ไบเบิล (Lectio divina) ประกอบด้วยพิธีการ 4 ขั้นตอนคือ Lectio (Reading) การสวดด้วยความสงบ ตั้งใจ *Meditatio* (Discursive meditation) ปฏิบัติด้วยการคิดไตร่ตรองในคำสอน *Oratio* (Affective prayer) การสวดมนต์เพื่อการค้นพบความจริง และ *Contemplatio* (Contemplation) การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า ปัจจุบันการปฏิบัติสมาธิในศาสนาคริสต์ พบในกลุ่ม New Age ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิที่มีกำเนิดจากโยคีในศาสนาฮินดูหรือ แบบทีเอ็ม (Transcendental Meditation; TM) ผู้นำทางศาสนาคริสต์ Jim Downing เขียนเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ในหนังสือที่ตีพิมพ์ด้วย Nav-Press ว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงเห็นแจ้งว่า วิธีการปฏิบัติสมาธิ สำหรับสาวกของพระองค์ คือการสวดคำสอนของพระองค์ เป็นการบริหารจัดการจิตวิญญาณ (Vital exercise) ส่วน Rick Warren อธิบายการปฏิบัติสมาธิของพระเยซูเจ้าใน *The Purpose Driven Life* (Zondervan) ว่าพระองค์ ทรงเห็นประโยชน์ของสมาธิจึงสอนศาสนิกชนของพระองค์ด้วยการสวดมนต์



เพื่อพัฒนาจิตและวิญญาณ นอกจากนั้น Dr. Bruce Demarest เขียนใน *Satisfy Your Soul* (Nav-Press) ว่า หัวใจที่ไม่ขัดสลาย เป็นการเตรียมตัวที่ดีที่สุดสำหรับพระผู้เป็นเจ้า คือการสวดมนต์เป็นคำสอนและธรรมะทั้งหมดของพระองค์เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนั้น การปฏิบัติสมาธิของยิว เป็นการเดินรำกับนางฟ้าจาก โตราเพื่อการพัฒนาตนเองเพื่อการหลุดพ้น ผู้นำทางจิตวิญญาณของยิวยุคสมัยใหม่ด้วยการนำประสบการณ์ของพระผู้เป็นเจ้าและความลึกซึ้งของชาวยิว หรือ คาบบาลา (Kabbalah) มาปฏิบัติ เรียกสมาธินี้ว่า สมาธิคาบบาลา (Kabbalistic meditation) ด้วยการสอนปฏิบัติสมาธิ รวมทั้งการท่องชื่อพระผู้เป็นเจ้า (17)

สรุปได้ว่า แนวคิด หลักการ ความเชื่อ ความศรัทธา ในการปฏิบัติสมาธิในแต่ละวัฒนธรรมทางศาสนา มีผลต่อกาย จิต อารมณ์ วิญญาณอย่างเป็นองค์รวม ผู้ปฏิบัติสมาธิจะเกิดสมาธิและได้รับประโยชน์หรือไม่นั้น เป็นเรื่องส่วนตัว เป็นเรื่องของบุคคล (ปัจเจก) ผลที่ได้ไม่เท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับเวลาของการปฏิบัติ ความต่อเนื่อง ความศรัทธา ความเชื่อ และความสม่ำเสมอของการปฏิบัติด้วยตนเอง



## แนวคิดการปฏิบัติสมาธิทางวิทยาศาสตร์

### SCIENCE OF MEDITATION

ในช่วงศตวรรษที่ 17 การศึกษาวิจัยทางการแพทย์คงเน้นเกี่ยวกับร่างกายกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในห้องทดลอง และค้นคว้าเกี่ยวกับชีววิทยาของมนุษย์ การรักษาโรคทางกายใช้แนวคิดแบบแยกส่วน โดยไม่คำนึงถึงความสำคัญของจิตใจต่อร่างกายมนุษย์ ทำให้เรื่องของกายและจิตถูกแยกออกจากกัน เพื่อความเป็นอิสระในการค้นคว้าและทดลองกับร่างกายของมนุษย์ ในขณะที่องค์กรทางศาสนา ทำการสอนและค้นคว้าในเรื่องของจิต (Mind) และมีแนวคิดโรคทางกายและจิตมีความเกี่ยวข้องกัน

อย่างไรก็ตามในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา อัตราและความชุกของการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ภาวะซึมเศร้า ซ้ออักเสบ หอบหืด

และโรคที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและความตึงเครียดด้านอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดความสูญเสียด้านทรัพยากรบุคคล ค่าใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ นักวิจัยพยายามค้นหาวิธีการเยียวยาโรค เพื่อลดค่าใช้จ่ายด้วยวิธีการลดความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาทำให้นักวิจัยทางการแพทย์ค้นพบวัฒนธรรมการรักษาในรูปแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การปฏิบัติสมาธิ การฝึกโยคะ ไถ่ชี วิธีการเหล่านี้ทำให้ผู้ฝึกมีความสุข จิตสงบ ร่างกายและจิตใจมีเพื่อนคลาย ลดความรุนแรงของโรค ช่วยเยียวยาอาการเจ็บป่วย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งการค้นพบครั้งนี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์มีความเข้าใจกลไกของจิตที่มีต่อการทำงานของร่างกาย ผลกระทบของจิตที่มีต่อกายและการเจ็บป่วย ซึ่งเป็นรากฐานการเยียวยานำไปสู่การพัฒนาเทคนิคการเยียวยาอื่น ๆ เช่น การรับรู้ข้อมูลย้อนกลับ การจินตภาพ การเพิ่มศักยภาพของจิตต่อกาย องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์แนวใหม่ที่เกิดขึ้น เป็นการค้นพบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของจิตและประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune) ระบบประสาท (Nervous system) เป็นเรื่องของการทำงานของจิตประสานกาย หรือจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology; PNI) ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์แผนใหม่ที่พยายามทำความเข้าใจปฏิกิริยาและการควบคุมการทำงานของร่างกายระหว่างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immune system) ระบบประสาท (Nervous system) และระบบจิตใจ (Psyche :PS) ในสถานะที่ร่างกายและเซลล์ถูกทำลายจากเชื้อโรคหรือในสถานะที่เซลล์ทำงานไม่ได้ ขาดสมดุล เนื่องจากการบุกรุกโดยจุลชีพ หรือในสถานะเครียด (Stress) ดังภาพที่ 1

การวิจัยสมาธิ ตามแนวคิดจิตประสานกาย เริ่มทำการศึกษารายละเอียด ในกลุ่มโยคีและผู้ฝึกสมาธิรูปแบบต่าง ๆ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1930 ส่วนวิธีการเยียวยาจิตประสานกาย (Psychoneuroimmunology) เป็นคำนิยามที่ปรากฏในปี ค.ศ. 1965 เป็นวิทยาศาสตร์แผนใหม่ที่พยายามทำความเข้าใจถึงปฏิกิริยาและการควบคุมการทำงานของร่างกายที่เกิดขึ้นระหว่างระบบภูมิคุ้มกัน



ของร่างกาย (Immune system) ระบบประสาท (Nervous system) และระบบจิตใจ (Psyche: PS) ผลการศึกษาวิจัยด้านจิตประสาทกายประมาณ 600 เรื่องในระยะ 20 ปีที่ผ่านมาพบว่า การควบคุมและฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) ระบบประสาทส่วนปลาย (Peripheral nervous system) ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) ระบบอารมณ์และพฤติกรรม (Limbic system) ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย (Immune system) ระบบไหลเวียนของเลือด (Cardiovascular system) และปรากฏการณ์เหนือวิทยาศาสตร์ (Supranatural perception) และระบบอื่นๆในร่างกายอย่างสมบูรณ์ (19) องค์ความรู้ด้านจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา เป็นสะพานเชื่อมแนวคิดทางศาสนาและแนวคิดด้านวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกัน ทำให้มิติทางนามธรรม และความลึกลับของศาสนา พิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เกิดความรู้แจ้งในระดับมนุษย์ว่า กายกับจิตเป็นหนึ่งเดียว เมื่อใดที่กายและจิตทำงานประสานกันอย่างพอดี พอเพียง ตั้งแต่ระดับหยาบ คือกาย และระดับละเอียดคือจิต จะเกิดความสุขขององค์กรวม ซึ่งหมายถึงเซลล์ของร่างกายทั้งหมด (Somatic cells) และเซลล์ประสาท (Nerve cells) ทำงานร่วมกันอย่างพอดี ดังนั้นศตวรรษนี้จึงเป็นยุคแห่งการผสานบูรณาการรูปธรรมและนามธรรมเป็นหนึ่งเดียว (Wholism) แนวคิดและผลการวิจัยทางจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา เป็นแนวคิด และทฤษฎีที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดของทุกศาสนาทั้งด้านการปฏิบัติสมาธิ กระบวนการปฏิบัติ และผลลัพธ์ของการปฏิบัติสมาธิ การวิจัยล่าสุดของ Andrew Newberg โดยการใช้เครื่อง SPECT (Single photon emission computed tomography) เพื่อตรวจวัดการทำงานของสมองส่วนหน้า ซึ่งเกี่ยวข้องกับความตั้งใจ การมีสมาธิ ทำงานดีขึ้น (20) นอกจากนั้นงานวิจัยของ Jeremy Gray ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัย Yale ประเมินโดยใช้ Magnetic resonance imaging แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติสมาธิ มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของชั้นสมองส่วนหน้าการปฏิบัติสมาธิในกลุ่ม



บุคคลที่ทำงาน มีครอบครัว โดยไม่ต้องไปบวชเป็นพระ การปฏิบัติสมาธิ สม่ำเสมอเป็นประจำ จะเพิ่มความหนาของชั้นสมอง ในส่วนของประสาทการ สัมผัส หู ตา และเนื้อสมองข้างใน ทำให้สมองส่วนหน้าอ่อนเยาว์บางลง บริเวณ ของสมองที่เขาศึกษาพบที่สมองซีกขวาเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับ การเพิ่มความตั้งใจ โดยการปฏิบัติสมาธิวันละ 40 นาที (20)

จากผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับศาสนศาสตร์ ผู้เขียน คาดคะเนว่า อีกประมาณ 100 ปีศาสนาจะเป็นปรัชญาของการค้นคว้าทาง วิทยาศาสตร์ที่พอเพียง พอดี มีผลทำให้มนุษย์มีความสุขที่แท้จริง ในยุคที่ เรียกว่า Utopia

### เอกสารอ้างอิง

1. <http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>.
2. Benson H. The relation response and nor-epinephrine. Integ. Psychiatry. 1983; 1:15-18.
3. กฤตยา มนูญปัจจุ. สมาธิเชิงวิทยาศาสตร์ประยุกต์. เวชสารโรงพยาบาลนครราชสีมา, มกราคม-เมษายน. 2538; 19(1):1-9.
4. Liu G, Gui R, Li G, Huang C. Changes in brainstem and cortical auditory potentials during Qi-gong meditation. Am. J Clin. 1990; Med XVIII: 95-103.
5. Lim YA, Boone T, Flaarity JR, Thompson WR. Effects of Qigong on cardio respiratory changes: A preliminary study. Am. J Clin.1993; Med XXI: 1-6.
6. เก็จทอง เสตะกสิกร. ผลของการฝึกสมาธิชนิดอัมภัญญา 4 ในผู้ป่วยแผลไหม้. 2541
7. Ryu H, Lee BS, et al. Acute effect of qigong training on stress hormonal levels in man. American Journal of Chinese Medicine. 1996; 24(2): 193-8.
8. Spangelo B, Hall NR, Goldstein AI. Biology and Chemistry of Thymosine peptide-modulation of immunity and neuroendocrine circuits. Ann.

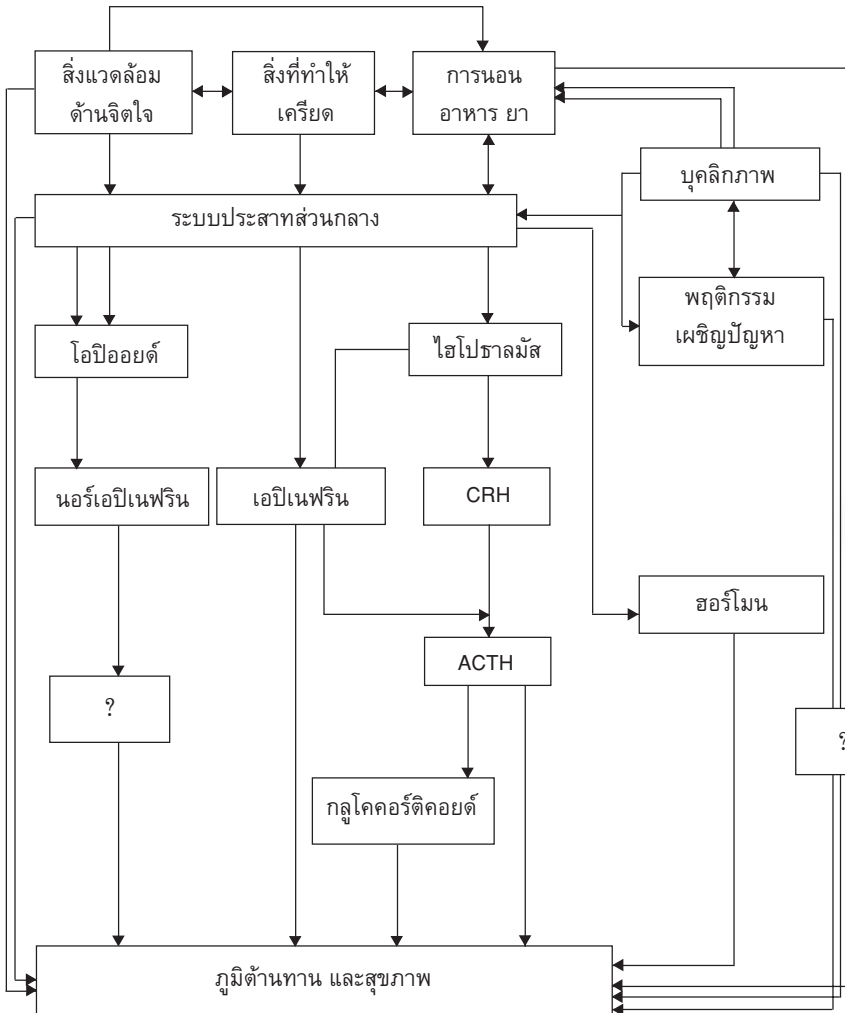


N.Y. Acad. Sci. 1987; 496: 196-204.

9. Hall NR & Goldstein AL. The thymus-Brain connection: Interactions between thymosin and neuroendocrine system. *Lymphokine Res.* 1983; 2:1-6.
10. สมพร เตรียมชัยศรี และ สุนันทา กระจ่างแดน. ผลการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, พฤษภาคม-สิงหาคม. 2541; 10(2):88-101.
11. สมพร เตรียมชัยศรี และ อมรรัตน์ พิราษร. ผลของการใช้วิธีการแพทย์ทางเลือกแบบจีนต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ: ชี้กง. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 2541; 12(2):64-72.
12. ชินโอสถ หัสบำเรอ.ข้อพิจารณาเรื่อง สมาธิ ใช้ผิดทางหรือพาหลงผิด. บรรจบ ชุมทสวัตติกุล บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ, บริษัทรวมทัศนจำกัด, 2541.
13. สมชาย สุพันธุ์วณิช. การพัฒนาจิต. หนังสือแจกที่ระลึกในวาระที่จะเกษียณราชการ กรุงเทพมหานคร. คณะสาธารณสุขศาสตร์, 2537
14. นิชนันท์ มรกตเขียว. การสร้างพลังจิตในการทำงาน.ข่าวสารสุขภาพจิต; กุมภาพันธ์. 2540 ;4(2): 6
15. <http://www.britannica.com/eb/article-9051765>.
16. <http://iml.jou.ufl.edu/projects/Spring05/Luft/history.htm>.
17. [http://www.healthandhealingny.org/complement/meditation\\_\\_history.asp](http://www.healthandhealingny.org/complement/meditation__history.asp).
18. Brannon L. & Feist An introduction to behavior and health (5<sup>th</sup> Ed.) Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning. *J Health Psychology.* 2004.
19. สมพร กัณฑ์ดุขฎี-ตรียมชัยศรี. จิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยาและเอดส์ ในการบริหารจัดการจิตวิญญาณและการเยียวยาในผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในประเทศไทย. รายงานการวิจัย. 2547.
20. Grey J, et al. Meditation is known to alter resting brain patterns, suggesting long lasting brain changes *NeuroReport.* 2005 November 28;16: 1893-1897.



### ภาพที่ 1 ปัจจัยทางจิตใจ ความเครียดและผลกระทบต่อภูมิคุ้มกัน ของร่างกาย (Psychological factors and the immune system)



## บทที่ 2

# ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ เชิงวิทยาศาสตร์

## BENEFITS OF SCIENTIFIC MEDITATION EXERCISE

### บทนำ

การปฏิบัติสมาธิ ในทางวิทยาศาสตร์ เป็นการประยุกต์รูปแบบการปฏิบัติสมาธิจากทุกศาสนามาใช้เป็นแนวทางให้บุคคลทุกศาสนาสามารถปฏิบัติสมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้ร่วมกัน จากการวิจัยในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติสมาธิหลากหลายรูปแบบมีผลต่อการทำงานของร่างกายทุกระบบ ดังต่อไปนี้

### ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อการทำงานของ Baroreceptor และระบบประสาทอัตโนมัติ ที่ควบคุมความดันโลหิต การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเธติกลดลง มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (3, 4, 5, 6) การปฏิบัติสมาธิแบบ ทีเอ็ม ช่วยป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงในคนปกติ ทำให้ความดันโลหิต ไดแอสโตลิกลดลง ในระยะเวลาการฝึก 4 เดือน (1) การฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้งที่บ้าน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุระดับก้ำกึ่ง (Borderline) ทำให้ความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิก (Systolic & Diastolic) ลดลงในช่วงที่ทำการฝึก หลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ ความดันไดแอสโตลิกยังคง ลดลงไปเรื่อยๆ แต่ความดันโลหิตซิสโตลิกยังคงอยู่ที่ระดับเดิมโดยไม่มีลดลงอีก (2)



การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลา 8 เดือนใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจได้ (7) โดยลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ (8) ลดแรงต้านไฟฟ้าที่ผิวหนัง อัตราการหายใจ ความดันโลหิตซิสโตลิก ความดันโลหิตไดแอสโตลิก และการมีสติร่างกายและจิตใจมีการผ่อนคลาย (9, 10)

การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลง ระดับโคเลสเตอรอลและการสูบบุหรี่ลดลง ภายในระยะเวลา 2 - 8 เดือน (11)

ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดในคนปกติและผู้ที่มีปัญหา การปฏิบัติสมาธิได้รับการยอมรับในการควบคุมความดันโลหิตโดยไม่ต้องใช้ยา (12) การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาใช้เป็นกลยุทธ์ทั้งการป้องกันการรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพได้ในเวลาเดียวกัน การปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดต้องปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ ใช้เวลา เพราะการวิจัยพบว่า การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลาสั้นๆ ไม่มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก (13)



## ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอริโมนและสารเคมี

การปฏิบัติสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอริโมนและสารเคมีในร่างกายของคนปกติได้อย่างไรนั้น การศึกษาของแกลลิส และคณะพบว่าคนปกติที่ปฏิบัติสมาธิ 40 นาที ทำให้ระดับฮอริโมนเครียดที่หลังจากต่อมหมวกไต ชื่อ คอร์ติซอล และ แลคตินในพลาสมาลดลง (4) ถ้าปฏิบัติสมาธิ 20-30 นาที ทำให้เรณินสูงขึ้นเล็กน้อย อย่างไรก็ตามผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกายระหว่างปฏิบัติสมาธิบางเรื่องยังมีความขัดแย้งกัน (14) เช่น การศึกษาของคูเปอร์และคณะ (15) พบว่า ในการปฏิบัติสมาธิ 40 นาที สารเคมีต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือด อินซูลิน กลูคากอนจากตับอ่อน ฮอริโมนจากต่อมใต้สมอง เช่น ฮอริโมนเร่งการเจริญเติบโต โพรแลคติน ฮอริโมนเครียด เช่น คอร์ติซอล และแคทีโคลามีน

ไม่เปลี่ยนแปลงแต่พบว่ากรดไขมันอิสระในเลือด (HDL) เพิ่มขึ้นหลังจากการฝึก (15)

การปฏิบัติสมาธิพุทธวิธีของวัดพระธรรมกาย พบว่าผู้ที่ปฏิบัติมีระดับคอรัทีซอลลดลง ระดับซีรั่มโปรตีนเพิ่มขึ้น ระดับความดันโลหิตทั้งซีสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลง มีการใช้ออกซิเจนในร่างกายลดลง มีการตอบสนองต่อการกระตุ้นลดลง (16) การทำงานของกล้ามเนื้อลายลดลง (14) นอกจากนี้ผลของการปฏิบัติสมาธิ Mindfulness ซึ่งเทียบกับการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานในศาสนาพุทธ มีผลทำให้ระดับฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไพเนียลแกรนด์ (Pineal gland) ในสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมการหลับการตื่นชื่อว่า เมลาโทนินเพิ่มขึ้น ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เมลาโทนิน มีความสัมพันธ์กับการทำงานของร่างกายที่สำคัญคือการรักษาและป้องกันโรค (17)

สมาธิทำให้ภูมิคุ้มกันต้านในร่างกาย ซีดีแปดทีเซลล์ (CD8 T-Cell) ลดลง แต่ซีดีสองทีเซลล์ (CD2 T-Cell) เพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า ในช่วงที่มีการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Vo2 max) (18) ทำให้แอนติบอดีเพิ่มขึ้น (53) สำหรับผู้ที่เชี่ยวชาญในการปฏิบัติสมาธิและผู้ปฏิบัติสมาธิมาเป็นเวลานานการออกกำลังกายหรือได้รับการกระตุ้น ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของการหลั่งสารสื่อประสาทอดรีนาลีน (Adrenaline) ซึ่งเป็นสารกระตุ้นการทำงานของหัวใจ (19)

## ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ผลของการวิจัยด้านจิตวิทยา พบว่าความเครียดมีหลายรูปแบบและกลไกของความเครียด มีผลต่อความสมดุลของไฮโปทาลามัส ต่อมใต้สมอง และต่อมหมวกไต หรือ HPA axis (23) จากการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าสัตว์ที่มีความเครียดเรื้อรัง จะมีระดับสารคอรัทีซอลในเลือดสูง (24) การปฏิบัติสมาธิ ชีกง (Qi gong) ทำให้ความเครียดลดลง การทำงานของระบบประสาทและสมองส่วนฮาลามัสและการทำงานของร่างกายและจิตใจดีขึ้น (26, 27) ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกัน (28) ระดับฮอร์โมนในร่างกาย เช่น เบต้าเอนดอร์ฟินเพิ่มขึ้น ACTH (Adrenocorticotropine) ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิจึง

เป็นวิธีหนึ่งในการรักษาความวิตกกังวล เพื่อให้กำกับและควบคุมตนเองได้ (Self-regulation หรือ Body oriented) (29) การปฏิบัติสมาธิพุทธแบบเซนใช้รักษาและป้องกันโรคเจ็บป่วยทางกายสัมพันธ์กับจิตหลาย ๆ โรค (Psychosomatic disorders) เช่นผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลเรื้อรัง (30) การปฏิบัติสมาธิแบบหัวเราะ (Laughing meditation) ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคทางกายสัมพันธ์กับจิตได้ดี (Psychosomatic) (20) นอกจากนี้ การปฏิบัติพุทธสมาธิขั้นสูงหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน 7 วัน ทำให้ผู้ปฏิบัติเพิ่มความมั่นใจ ลดความเครียดได้เช่นกัน (34) การปฏิบัติสมาธิแบบกุนดาลินีหรือจักรา (Kundalini or Chakra) ทำให้มีสติดีขึ้น (35) ถึงแม้สมาธิจะมีผลในการลดความเครียดแต่ในกรณีที่ไม่ปฏิบัติต่อเนื่องความเครียดก็เพิ่มขึ้นได้เช่นเดิม (36)

การปฏิบัติสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่มีประโยชน์อย่างมาก ทำให้ผู้ฝึกมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้มีพฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิที่มีการออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น โยคะ (Yoga) ไถ้ชี (Tai Chi) ซึ่งการปฏิบัติสมาธิทั้งสองวิธี ช่วยในการป้องกันโรคหัวใจชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ สมาธิจึงเป็นกลยุทธ์ที่ดีที่สุดสำหรับบุคคลในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นรูปแบบในการบริหารจัดการกับความเจ็บป่วยโดยใช้แนวคิดเรื่องการดูแลตนเองเพื่อลดการดูแลสุขภาพ (21) และการรักษาโรคโดยตนเอง (22) การปฏิบัติสมาธินำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ (3, 4, 5, 6, 11) ลดอาการในผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะ (54)

การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายคือลดภาวะเครียดที่มีต่อร่างกายเรื้อรัง (18) ในผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินหรือโรคเรื้อนกวาง (Psoriasis) ซึ่งเป็นโรคที่มีความเครียดด้านจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญ แพทย์ได้มีการแนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติสมาธิเพื่อลดความเครียด โดยใช้แนวคิดของ Psychoneuroimmunology (37, 38) นอกจากนี้ในผู้ปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม (Transcendental meditation) ทำให้ระดับของไลโปโปรตีนไลโปโปรตีนดีซีเอ็ม



ลดลง ทำให้ความเครียดลดลง (39) มีสติในการทำงานและทำให้มีความ  
ผาสุก(13) สำหรับผู้ป่วยที่มีความผิดปกติเรื่องการพูด การปฏิบัติสมาธิ  
เป็นการแพทย์ทางเลือก เป็นวิธีการพฤติกรรมบำบัดสำหรับการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมของผู้ป่วย (40)

### การปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ

การปฏิบัติสมาธิและวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบได้มีการนำมา  
ใช้อย่างแพร่หลายในการลดความเครียดและโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดใน  
ประเทศออสเตรเลีย เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการนำมาประยุกต์ใช้และวิธี  
การถ่ายทอดไม่ยุ่งยากซับซ้อน (22) การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์และ  
การใช้วิธีจินตภาพ (Imagery) เป็นวิธีการที่ได้รับการยอมรับเพื่อดูแลสุขภาพจิต  
วิญญาณของผู้ป่วยและครอบครัว (41)

การปฏิบัติสมาธิไม่ว่าจะเป็นแบบใดผู้ที่ปฏิบัติที่มีเชื้อชาติแตกต่างกัน  
ปฏิบัติสมาธิในสถานที่แตกต่างกัน เวลาแตกต่างกัน รูปแบบของการปฏิบัติ  
แตกต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน ความเชื่อต่างกันก็ตาม ผลจากการวิจัยที่เกิด  
ขึ้นกับบุคคลก็ไม่แตกต่างกัน การปฏิบัติสมาธิทำให้บุคคลที่ปฏิบัติเป็นผู้มีสติ  
ตื่นอยู่เสมอ รู้ตัวตลอดเวลา (Mental awareness) รู้สึกตัวในภาวะจิตว่าง  
(Thoughtless awareness) สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ รู้จัก  
ควบคุมอารมณ์ได้ดี เช่น การปฏิบัติสมาธิแบบกุนดาลินี (Kundalini chakra  
meditation) (35) การปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน (Mindfulness  
meditation) (33) สมาธิแบบชี่กง (Qi-gong) (25) การปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็ม  
(Transcendental meditation) การปฏิบัติพุทธสมาธิแบบเซน (Zen Buddhist  
practices) (42) การปฏิบัติสมาธิทำให้มีความคิดอย่างไตร่ตรอง มีความพร้อม  
อดทนต่อความเครียดทั้งหลาย นอกจากนั้นสมาธิช่วยในการพัฒนาจิตใจ ช่วย  
ให้บุคคลรับรู้ความจริงระหว่างธรรมชาติและตนเอง การมีความเชื่อใน  
พุทธศาสนามาก ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และลดความเป็นตัวตนความ  
หยิ่งยโสและอวดดีทั้งหลาย (34) เมื่อบุคคลมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง

ทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นเวลานาน และเพิ่มทักษะในการบริหารจัดการกับความเครียด สมาธิหรือการบริหารกายและจิตใจเป็นรูปแบบที่สำคัญรูปแบบหนึ่งในการดูแลรักษาตนเอง ทำให้ลดภาวะในการดูแลสุขภาพ (43)

การปฏิบัติสมาธิสามารถฝึกได้ตั้งแต่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ ทั้งบุคคลปกติและมีปัญหา เช่น ในประเทศอินเดีย การฝึกโยคะสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางจิตในระดับปานกลางและรุนแรงเพียงสัปดาห์ละ 5 ชั่วโมงพบว่าทำให้สติปัญญาของเด็กรวมทั้งการปรับตัวในสังคมดีขึ้น (44) อย่างไรก็ตามการปฏิบัติสมาธิหลาย ๆ แบบได้ถูกนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วย เช่น การใช้สมาธิแบบหัวเราะ (Laughing meditation) ในการทำจิตบำบัดทำให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นในชีวิตได้มากขึ้น (45) การปฏิบัติสมาธิแบบโยคะ (Yoga) เวลา 3 สัปดาห์ในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่นเด็กเรื้อร่อนักโทษ ทำให้ลดการใช้สารเสพติดประเภทกัญชา ทำให้นอนหลับสบาย ไม่วิตกกังวล รับประทานอาหารได้มากขึ้น มีความสุข และไม่วิตกกังวล สำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่อยู่ในระยะของการพักฟื้น การฝึกสมาธิแบบโยคะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำเนินชีวิต จากผลของการปฏิบัติโยคะทำให้บุคคลมีความสุข ยกกระดับจิตใจได้ตัวเอง จึงทำให้มีประเด็นและสาระสำคัญ ในการศึกษาวิจัยสำหรับผู้ติดเชื่อเอชไอวี และผู้ป่วยในปัจจุบัน (46) ผลของการปฏิบัติพุทธสมาธิชนิดอัปมัณญา 4 ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแผลไหม้ ในด้านการนอนหลับ กำลังใจ จิตใจ แจ่มใสขึ้น (47) ผลของการปฏิบัติพุทธสมาธิ ชนิดอานาปานสติ ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในด้านกำลังใจ ลดอาการที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดีขึ้น (48)

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหลายอย่าง เช่น ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้าลง โดดเดี่ยว ลึนห้วง ไร้ที่พึ่ง ซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้พบได้ในผู้สูงอายุทั่วโลก การจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้โดยต้องให้มีการเปลี่ยนภาพพจน์ เผชิญกับการเจ็บป่วยได้ การปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในตนเอง รู้จักตนเอง



มีความมั่นใจเข้าใจผู้สูงอายุด้วยกัน มีความพอใจตามอัตภาพของผู้สูงอายุ (49)  
การเปลี่ยนวัฒนธรรมและสังคมสิ่งแวดล้อมไม่สามารถเปลี่ยนแปลง  
ความเชื่อ เช่น ความเชื่อของคนกัมพูชาเกี่ยวกับวิธีการเยียวยาดังเดิมหลายอย่าง  
ในประเทศกัมพูชา โดยเฉพาะในเขตชนบท บ่อยครั้งที่ประชาชนไปหาพระที่  
วัดเพื่อขอคำแนะนำหรือไปหาแพทย์พื้นบ้าน เรียกว่า ครูเขมรเวลาที่เจ็บป่วย  
และจะไปพบเจ้าหน้าที่เป็นอันดับสุดท้าย ผู้ให้การเยียวยาทั้งหลายจะมี  
วิธีการรักษาที่แตกต่างกัน เช่นพระจะสอนให้ปฏิบัติสมาธิมากกว่าการกระทำ  
ทางไสยศาสตร์ เทพเจ้าและผีสิง โชคลาง มีผู้ป่วยปัจจุบันที่เคยได้รับการรักษา  
ที่โรงพยาบาลทางกายและโรงพยาบาลจิตเวชในประเทศฝรั่งเศสที่ได้รับการ  
รักษาเป็นเวลานานและได้รับการรักษาด้วยวิธีการซับซ้อนหลายอย่างได้พากัน  
เดินทางกลับไปกัมพูชาเพื่อไปรักษาเยียวยาแบบแผนเดิมตามปัญหาสุขภาพ  
โดยการใช้เวทมนต์และวิญญูณ (50)

สำหรับประเทศไทยความเชื่อในการปฏิบัติสมาธิเพื่อสุขภาพในอดีต  
จะเกี่ยวข้องกับสถาบันทางศาสนา และพระซึ่งเป็นอาจารย์ที่สอนให้ปฏิบัติ และมี  
จุดเน้นเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ที่ศรัทธาและผู้มีปัญหาและมีการ  
สอนเป็นรายบุคคลมากกว่าเป็นกลุ่มบทบาทของพระสงฆ์ที่อยู่ในวัดที่มีการปฏิบัติ  
สมาธิหลายแห่งมีการสอนสมาธิน้อยกว่าการเป็นที่ปรึกษาทางด้านจิตใจ (51)  
ประชาชนที่สูงอายุจะมีความเชื่อทางพุทธศาสตร์อยู่ในระดับสูงและมีความ  
เชื่อในทางไสยศาสตร์ปานกลาง (52) ปัจจุบันพระสงฆ์ และนักวิจัยทั้งด้าน  
วิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ได้เริ่มให้ความสนใจการปฏิบัติสมาธิในด้านการ  
พัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล การประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล  
ครอบครัว สังคมประกอบกับการมีภาวะวิกฤติด้านเศรษฐกิจและสังคม  
ทำให้มีบุคคลสนใจในการปฏิบัติสมาธิมากขึ้น มีการสอนในโรงเรียน วิทยาลัย  
มหาวิทยาลัย สถาบันต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชนมีการสอนสมาธิในเชิงธุรกิจ  
กองการแพทย์ทางเลือก กรมแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มี  
โครงการจัดตั้งสมาธิในโรงพยาบาล การศึกษาวิจัยของ สมพร กันทรดุษฎี-  
เตรียมชัยศรี สามารถประยุกต์การปฏิบัติสมาธิลดความดันในผู้ป่วยเบาหวาน



ประเภทที่ 1 และ 2 ได้ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ผู้ที่มีอาการท้องผูก ผู้ที่มีปัญหาอนไม่หลับ การเพิ่มภูมิต้านทานในผู้ติดเชื้อ เอชไอวี การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว ผู้ที่มีอาการแพ้ เป็นหวัด บ่อย ๆ และอาการปวด Neuralgia (55) จึงนับว่าการปฏิบัติสมาธิ เพื่อการดูแลสุขภาพและการเยียวยา ในประเทศไทยสามารถนำมาประยุกต์ ทางกายภาพบำบัดได้ในระดับหนึ่ง ส่วนการศึกษาวิจัยการปฏิบัติสมาธิในเชิง วิทยาศาสตร์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ กำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาและ พัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อเปรียบเทียบผลกับการปฏิบัติสมาธิแบบอื่นๆ ในแถบ ตะวันตก และตะวันออกซึ่งได้ทำการศึกษาวิจัยและทดลองเชิงสังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์มานานกว่า 2 ทศวรรษ

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ มีมากมาย การปฏิบัติสมาธิจึงมีส่วน ในการพัฒนาบุคคลที่อยู่ในสังคม ทั้งกาย จิต วิญญาณ ทำให้บุคคลมีความ ชาญฉลาดว่าจะอยู่ในสภาวะใด สามารถกำกับจิตใจของตนเองได้ จึงนับได้ว่า บุคคลที่ปฏิบัติสมาธิเป็นผู้ที่มีการเตรียมพร้อมเฝ้าระวัง ปรับปรุงและสามารถ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น สมาธิจึงเป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่า ราคาต่ำ ใช้ได้หลาย ๆ สถานการณ์ในภาวะปัจจุบัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพกายจิต วิญญาณและสังคมของบุคคลโดยแท้จริง



### เอกสารอ้างอิง

1. Wenneberg SR et al. A controlled study of the effects of the Transcendental meditation program on cardiovascular reactivity and ambulatory blood pressure. Int J Neurosci,1997 Jan; 89 (1-2):15-28.
2. Hager JL & Surwit RS. Hypertension self-control with a portable feedback unit or meditation-relaxation. Biofeedback Self Regul,1978 Sep; 3(3):269-76.
3. Mathias CJ. Management of hypertension by reduction in sympathetic activity. Hypertension, 1991 Apr; 17(4 Suppl): III 69-74.

4. สมพร เตรียมชัยศรี และคณะ การบริหารจิตวิญญาณและการเยียวยาในผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในประเทศไทย. รายงานการวิจัย. 2547
5. Timio M et al. Age and blood pressure changes. A 20-year follow-up study in nuns in a secluded order. Hypertension, 1988 Oct; 12(4):457-61.
6. Gallois P. Neurophysiologic and respiratory changes during practice of relaxation technics. Encephale, 1984; 10(3):139-44.
7. Zamarra JW, Schneider RH, Besseghini I, Robinson DK, Salerno JW. Usefulness of the transcendental meditation programs in the treatment the patients with coronary artery disease. Am J Cardiol, 1996 Apr15; 77(10):867-70.
8. Fee RA & Girdano DA. The relative effectiveness of three techniques to induce the trophotropic response. Biofeedback Self Regul, 1978 Jun; 3(2):145-57.
9. Zeier H. Arousal reduction with biofeedback-supported respiratory meditation. Biofeedback Self Regul, 1984 Dec; 9(4):497-508.
10. Cuthbert B, Kristeller J, Simons R, Hodes R, Lang PJ. Strategies of arousal control: biofeedback, meditation, and motivation. J Exp Psychol Gen, 1981 Dec; 110(4):518-46.
11. Patel C et al. Trial of relaxation in reducing coronary risk: four year follow up. Br Med J (Clin Res Ed), 1985 Apr 13; 290(6475):1103-6.
12. Seer P & Reaburn JM. Meditation training and essential hypertension: a methodological study. J Behav Me, 1980 Mar; 3(1):59-71.
13. Michaels RR, Huber MJ, McCann DS. Evaluation of transcendental meditation as a method of reducing stress.Science, 1976;192(4245):1242
14. Delmonte MM. Physiological responses during meditation and rest. Biofeedback Self Regul, 1984 Jun; 9(2):181-200.
15. Cooper R. et al. Hormonal and biochemical responses to transcendental meditation. Postgrad Med J, 1985 Apr; 61(714):301-4.
16. Sudsuang R, Chentanez V, Veluvan K. Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate,





- lung volume and reaction time. *Physiol Behav*,1991 Sep; 50(3): 543-8.
17. Massion AO, Teas J, Hebert JR, Wertheimer MD, Kabat-Zinn J. Meditation, melatonin and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data. *Medical Hypotheses*, 1995 Jan; 44(1):39-46.
  18. Solberg EE, Halvorsen R, Sundgot-Borgen J, Ingjer HA. Meditation: a modulator of immune response to physical stress? A brief report. *British Journal of Sports Medicine*, Dec; 29(4):255-7.
  19. Lang R, Dehof K, Meurer KA, Kaufmann W. Sympathetic activity and transcendental meditation. *J Neural Transm*, 1997; 44 (1-2):117-35.
  20. Sutorius D. The transforming force of laughter, with the focus on laughing meditation. *Patient Education & Counseling*, 1995 Sep; 26(1-3): 367-71.
  21. La Forge R. Mind-body fitness: encouraging prospects for primary and secondary prevention. *Journal of Cardiovasc Nurs*, 1997 Apr; 11(3): 53-65.
  22. Hassed C. Meditation in General Practice. *Aust FAM Physician*,1996 Aug; 25(8):1257-60.
  23. Buckingham JC, Cowell IS, Gillies GE, Herbison AE, Steel JH. The neuroendocrine system: Anatomy, Physiology and responses to stress in Stress, Stress hormone and the Immune System. Buckingham JC, Cowell AM, Gillies GE (Eds).New York, John Wiley & Sons, 1997.
  24. Maclean CR et al. Effects of the Transcendental meditation program on adaptive mechanisms: changes in hormones level and responses to stress after 4 months of practice. *Psychoneuroendocrinology*, 1997 May; 22(4):277-95.
  25. Lee MS, Bae BH, Ryu HY, Kim SY, Chung HT. Changes in alpha wave and state of anxiety during ChunDoSunBup Qi training in trainees with open eyes. *American Journal of Chinese Medicine*, 1997; 25(3-4): 289- 99.



26. Lim YA, Boone T, Flaarity JR, Thompson WR.(1993). Effects of Qigong on cardiorespiratory changes: A preliminary study. *Am. J Clin. Med.* 1993; XXI:1-6.
27. Liu G, Gui R, Li G, Huang C. Changes in brainstem and cortical auditory potentials during Qi-gong meditation. *Am. J Clin. Med.* 1990; XVIII: 95-103.
28. Ryu H, Lee BS, et al. Acute effect of qigong on stress hormonal levels in man. *American Jornal of Chinese Medicine*, 1996; 24(2): 193-8.
29. Goldberg RJ. (1982). Anxiety reduction by self regulation: Theory, practice, and evaluation. *Ann Intern Med*, 1982 Apr; 96(4):483-7.
30. Ikemi A, Tomita S, Kuroda M, Hayashida Y, Ikemi Y. Self-regulation method: psychological, physiological and clinical consideratuon, an overview. *Psychother Psychosom*, 1986; 46(4):184-95.
31. Fieldler N, Vivona-Vaughan E, Gochfeld M. Evaluation of work site relaxation training program using ambulatory blood pressure monitoring. *J Occup Med*, 1989 Jul; 31(7):595-602.
32. Benson. The relation response and nor-epinephrine. *Integ. Psychiatry*. 1983; 15-18.
33. Astin JA. Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 1997; 66(2): 97-106.
34. Emavardhana T & Tori CD. Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats. *Journal for the scientific study of religion*, 1997 Jun; 36(2):194-206.
35. Venkatesh S, Raju TR, Shivani Y, Tompkins G, Meti BL. A study of structure of phenomenology of consciousness in meditative and non-meditative states. *Indian Journal of Physiology & Pharmacology*, 1997 Apr; 41(2); 149-53.



36. Tsai S. The effect of relaxation training, combining meditation and guided imagery, on self-perceived stress among Chinese nurses in large teaching hospital in Taiwan, Republic of China. Ph.D. dissertation, The University of Texas at Austin, 1992.
37. Faber EM, Nall L. Psoriasis: a stress-related disease. *Cutis*, 1993 May; 51(5):322-6.
38. Gaston L, Crombez JC, Lasonde M, Bernier BJ, Hodgins S. Psychological stress and psoriasis: experimental and prospective correlational studies. *Acta Derm Venereol Suppl (Stockh)*, 1991; 156:37-43.
39. Schneider RH et al. Lower lipid peroxide levels in practitioners of Transcendental Meditation program. *Psychosom Med*, 1998 Jan-Feb; 60(1):38-41.
40. D'Antoni ML, Harvey PL, Fried MP. Alternative medicine: does it play a role in management of voice disorders. *Journal of voice*, 1995 Sep; 9(3): 308-11.
41. Brown SK. Replenishing the spirit by meditative prayer and guided imagery. *Semin Oncol Nurs*, 1997 Nov; 13 (4): 255-9.
42. Edwards M. Being present: experimental connections between Zen Buddhist practices and the grieving process. *Disability & Rehabilitation*, 1997 Oct; 19(10); 442-51.
43. La Forge R. Mind-body fitness: encouraging prospects for primary and secondary prevention. *Journal of Cardiovasc Nurs*, 1997; Apr 11(3): 53-65.
44. Uma K, Nagendra HR, Nagarathna R, Vaidehi S, Seethalakshmi R. The integrated approach of yoga: A therapeutic tool for mentally retarded children: a one-year controlled study. *J Ment Defic Res*. 1989 Oct; 33(Pt 5):415-21.
45. Sutorius D. The transforming force of laughter, with the focus on laughing meditation. *Patient Education & Counseling*, 1995 Sep; 26(1-3): 367-71.



46. Telles S & Naveen KV. Yoga for rehabilitation: an overview. *Indian-J-Med-Sci.* 1997 Apr; 51(4): 123-7.
47. เก็จทอง เสตะกสิกร. ผลของการฝึกสมาธิชนิดอัมปัญญา 4 ในผู้ป่วยแผลไหม้. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาการพยาบาลสาธารณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2541
48. สมพร เตรียมชัยศรี และ สุนันทา กระจ่างแดน. ผลการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, พฤษภาคม-สิงหาคม.* 2541; 10(2):88-101.
49. Lantz MS, Buchalter EN, McBee L. The Wellness Group: a novel intervention for coping with disruptive behavior in elderly nursing home residents. *Gerontologist.* 1997; Aug 37(4):551-6.
50. Bertrand D. Mental health and cultural issues: the return of Khmers from France to Cambodia for healing purposes. *Sante.* 1997; 7(5): 330-4.
51. นวรัตน์ สุวรรณพ้อง. (2524). การศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ไทยกับงานสังคมสงเคราะห์จิตเวช ศึกษาเฉพาะกรณี วัดที่มีสำนักสมถวิปัสสนากรรมฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
52. นันทา รัตนกรี. (2528). การศึกษาความเชื่อไสยศาสตร์ของชาวพุทธ: ศึกษาเฉพาะกรณีชาวไทยพุทธ ตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
53. Davidson R J, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli S F, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, and Sheridan J F. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med.* 2003; 65:4; 564-70.
54. Gross CR, Kreitzer MJ, Russas V, Treesak C, Frazier PA, Hertz MI. Mindfulness meditation to reduce symptoms after organ transplant: a pilot study. *Altern Ther Health Med.* 2004; 10(3):58-66.
55. สมพร กันทรคุณฐี-ตรียมชัยศรี. สมานิบัติ การศึกษานำร่องในผู้ป่วยเรื้อรัง. รอดิพิมพ์
56. นิภา พูนกสิศรี และ สมพร กันทรคุณฐี-ตรียมชัยศรี. ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวดต่อการเพิ่มภูมิต้านทาน CD4 ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี เอดส์ โรงพยาบาลปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี. การศึกษานำร่อง 2546.



## บทที่ 3

# การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

## BREATHING MEDITATION EXERCISE

### บทนำ

การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายที่มีประโยชน์ เป็นเทคนิคที่พระศาสดาของทุกศาสนา โยคี ครูสอนศาสนา ผู้สนใจในการปฏิบัติสมาธิ ใช้เป็นแนวทางในการเริ่มปฏิบัติสมาธิ ปัจจุบัน ดร.จอห์น คาบัท ซิน (John Kabat-Zinn) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตประสานกาย (Mind-body medicine) เป็นผู้นำการปฏิบัติสมาธิไปใช้ในคลินิกเพื่อผ่อนคลายความเครียด (1)

เทคนิคการหายใจ เป็นเทคนิคการรับรสอย่างหนึ่ง เป็นการรับรสจากลมหายใจ (Taste a breath) เป็นการออกกำลังกายระบบประสาทรับความรู้สึกทางจมูก อย่างง่าย ๆ (Simple sensory exercises) เช่น ดูการเคลื่อนไหวของลมหายใจ การเคลื่อนไหวของลมที่เคลื่อนไหวทั่วร่างกายเช่นเดียวกับการรับรสอาหารบางชนิด

การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นเรื่องของการรู้ตัว (Awareness) ทุกๆ ครั้งของการหายใจเข้าเป็นการเพิ่มพลังให้แก่ร่างกายเพิ่มออกซิเจนทำให้ร่างกายมีชีวิตชีวา ทุกครั้งที่หายใจออก คาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับออกจากร่างกาย ลดความตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวายหมดไป การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย สถานที่ เวลาไหนก็ปฏิบัติได้ การหายใจของเราควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งดำเนินไปโดยไม่มีสัญญาณนำเข้า เช่น เวลานอนหลับ

เทคนิคการหายใจ เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่ง่ายที่สุด ได้ผลเร็วที่สุด การนับการหายใจ หรือพูดคำบางคำในขณะที่หายใจเข้า หรือหายใจออก



เช่น หายใจเข้าสบาย หายใจออกโล่ง หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 เป็นต้น ทำทางในการปฏิบัติสมาธิเพื่อความคุมประสาทสัมผัสการดมกลิ่น มีทั้งการนั่ง การยืน และการนอน

## หลักการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเบื้องต้น เพื่อการผ่อนคลาย มี 2 แบบ คือ

### BREATHING BASICS

1. วิธีการหายใจเพื่อลดอาการตื่นเต้น ตกใจ ทำให้จิตใจสงบ ในกรณีตื่นเต้น ให้สูดลมหายใจเข้าปอดสบาย ๆ และหายใจออกสบาย ๆ ไม่ต้องเกร็ง ช่วงหายใจออกกลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราวประมาณ 3-5 วินาที นับ 1-100 นับ 2- 100 และนับ 3-100 ทำซ้ำ ๆ หลายเที่ยว การหายใจแบบนี้จะทำให้ออกซิเจนเกิดการสะสมและมีการแลกเปลี่ยนในเซลล์ได้มากขึ้น ช่วยลดภาวะอึดอัด

2. วิธีการหายใจเพื่อการผ่อนคลาย ทำโดยหายใจเข้าลึก ๆ โดยใช้กระบังลม นอนหงายคว่ำฝ่ามือวางไว้บนท้อง บริเวณสะดือให้ปลายนิ้วกลางชนกันถ้าหายใจด้วยท้อง ปลายนิ้วจะแยกเวลาหายใจเข้า และหายใจออกนิ้วจะชนกัน หายใจเข้า ออก ลึก ๆ ช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องเกร็ง ไม่บังคับฝึก 3- 5 เที่ยว

### วิธีการหายใจเทคนิคพิเศษ (Specific Techniques)

การเลือกวิธีการหายใจแบบต่าง ๆ เหล่านี้ ขึ้นอยู่กับความชอบของบุคคล อาจจะเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งหรือผสมกัน หลาย ๆ วิธีก็ได้ที่ชอบที่สุด ต่อจากนั้นฝึกทุกวันหรือขึ้นอยู่กับการต้องการ และความจำเป็นพื้นฐานของบุคคล สิ่งหนึ่งในการฝึกการหายใจคือ ต้องจำไว้ว่า ก่อนเริ่มฝึกหายใจ เทคนิคการหายใจทุกวิธีจะต้องทำช้า ๆ และ เบา ๆ ถ้าหายใจเร็วอาจจะเป็นสาเหตุทำให้เป็นลม หรือกระตุ้นทำให้เกิดความกังวล การหายใจจนได้ความสงบ ทำให้เกิดผลดีทุกสถานการณ์

## เทคนิคการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

### BREATHING MEDITATION EXERCISE MODALITIES

เทคนิคการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นเทคนิคสากลที่ วิทยาศาสตร์การแพทย์ยอมรับว่าช่วยในการลดความเครียด เทคนิคการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ มีหลายรูปแบบ ดังเทคนิคที่ 1 ถึงเทคนิคที่ 9 ผู้ฝึกสามารถเลือกฝึกได้ตามความชอบ

**เทคนิคที่ 1** การหายใจแบบมิซูกิ (Misogi Breathing) เป็นการหายใจแบบดั้งเดิมของชาวญี่ปุ่น เพื่อให้รู้สึกสงบ ก่อนจะฝึกการต่อสู้ เช่น ไถ้ชี่ (Tai chi ) และ ไอกิโด (Aikido)

#### วิธีการ

1. นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย
2. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก
3. หายใจออกทางปากและทำเสียง ฮา ติดตามลมหายใจเข้าออกเข้าจมูก ออก ปาก ฮา...
4. จินตนาการว่าหายใจอยู่บนก้อนเมฆที่อ่อนนุ่ม

**เทคนิคที่ 2** การหายใจแบบโยคะ (Yoga Breathing) เป็นเทคนิคการหายใจพิเศษ ช่วยลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ตกใจ การฝึกทำได้หลายสถานการณ์ เทคนิคนี้หายใจทางจมูก ลังเกตลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก

#### วิธีการ

1. นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย
2. เอามือปิดรูจมูกขวา หายใจเข้ารูจมูกข้างซ้าย
3. ปิดรูจมูกข้างซ้ายหายใจออกด้วยรูจมูกข้างขวา
4. ปิดรูจมูกข้างซ้าย หายใจเข้ารูจมูกข้างขวา



5. ปิดรูจมูกข้างขวาหายใจออกด้วยรูจมูกข้างซ้าย
6. หายใจสลับกันไปเช่นนี้ประมาณ 5 นาที

### เทคนิคที่ 3 การหายใจเพื่อช่วยการย่อยอาหาร

การหายใจช่วยย่อยอาหารเป็นวิธีที่ง่าย แต่มีประสิทธิผลวิธีการใช้กระตุ้นจุดพลังต่างๆ ตามเส้นเมริเดียนที่เกี่ยวข้องกับม้ามและตับ ในขณะที่ลมหายใจลึก ไปจนถึงกระเพาะอาหาร

#### วิธีการ

1. นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง ในท่าที่ผ่อนคลาย
2. วางมือไว้ให้สันมืออยู่ที่หัวเข่าให้นิ้วมือชี้ลงข้างล่าง ใช้นิ้วมือโดยเฉพาะนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ที่ปุ่มยื่นของกระดูกเข่าให้มือวางในท่าที่สบาย ๆ นิ้วกลางวางอยู่บนปุ่มหัวเข่าตรงกลาง
3. กอดนิ้วกลางเบา ๆ เพื่อกระตุ้นเส้นเมริเดียนที่ทอดไปตามบริเวณหัวเข่า จะรู้สึกอุ่นที่หัวเข่า
4. หายใจเข้าปอดลึก ๆ ซ้ำ ๆ กอดมือที่เข่า จะรู้สึกว่าการหายใจแผ่กระจายไปทั่วท้อง
5. หายใจช้า ๆ ออกคลายมือ หน้าท้องค่อย ๆ หดตัว ไม่พยายามบังคับการหายใจ
6. เวลาในการหายใจวิธีนี้ 5 นาที หลังจากรับประทานอาหารหรือทุกครั้งที่มีปัญหาการย่อย

**เทคนิคที่ 4** การควบคุมลมหายใจเพื่อลดความเครียดของชาวอินเดีย เทคนิคนี้เป็นการหายใจใช้ในระบอบวัฒนธรรมทางสุขภาพ รวมทั้งการคลายเครียด การควบคุมการหายใจวิธีนี้จริง ๆ คือการฝึกปราณ (Pranayama) ซึ่งมีวิวัฒนาการมาจากประเทศอินเดียสมัยโบราณจนกระทั่งพัฒนามาเรื่อย ๆ เป็นเทคนิคการหายใจ การเรียนเรื่องปราณ อาจฝึกกับครูผู้ฝึกจะรู้ว่าเวลาเกิดความเครียดจะมีการหายใจตื้นและเร็ว จะหายใจช้าและลึกเวลารู้สึกผ่อนคลาย





## วิธีการ

1. นั่ง หรือ นอนค่อย ๆ หลับตาอย่างช้า ๆ
2. หายใจเข้าช้า ๆ ประมาณ 5 วินาที (หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ)
3. หายใจออกช้า ๆ 5 วินาที
4. ทำเช่นนี้ต่อไปอย่างน้อย 10 นาที

การผ่อนคลายของร่างกายจะเริ่มตั้งแต่เท้าขึ้นมาเรื่อย ๆ จนถึงศีรษะ ตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา ท้อง หน้าอก คอ กราม หน้า หน้าผาก วิธีการทำได้โดยหายใจเข้าและเกร็งในแต่ละส่วนหายใจออกรู้สึกผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า

การฝึกหายใจอาจแตกต่างกันเล็กน้อย เช่นเมื่อมีความเครียดจากที่ประชุม หรือขับรถ ให้ฝึกหายใจในขณะที่ลมหายใจดีที่สุด และสามารถฝึกได้ทุกแห่ง การหายใจแบบนี้จะใช้ในกรณีที่สมองมีงานลับสน การฝึกหายใจจะทำให้สมองสดชื่น แจ่มใสคิดอะไรได้อย่างปลอดโปร่ง

**เทคนิคที่ 5** เทคนิคการหายใจของไคเซอร์ (Kaiser Permanente's) เป็นการหายใจเพื่อการผ่อนคลายด้วยการหายใจลึก ๆ วัตถุประสงค์ของเทคนิคการหายใจลึก ๆ เพื่อที่จะทดแทนการหายใจเร็วและตื้นจากการที่มีความเครียดมาเป็นเวลานาน ๆ การหายใจลึก ๆ จะเพิ่มความจุของปอด ฝึกครั้งละ 1-2 นาที วันละหลาย ๆ ครั้ง ประมาณ 5-6 สัปดาห์ จะช่วยลดความรู้สึกรัดเครียด พยายามฝึกตามลำพังไม่ให้นรบกวน

## วิธีการ

1. นั่งหรือยืน หรือนอน ในท่าที่สบาย
2. วางมือทั้งสองข้างไว้ที่ท้องเพื่อจะได้รู้ว่าปอดขยายได้เต็มที่ทุกครั้งที่หายใจ
3. หายใจเข้าช้า ๆ ทางจมูกรับ 1-4 จนรู้สึกว่ปอดขยายเต็มที่ หายใจออกช้า นับ 1-8 หรือเท่ากับเวลาหายใจเข้า



4. ให้ไหล่ หน้าอก กระเพาะอาหาร แขน 2 ข้าง ผ่อนคลาย รู้สึกความตึงเครียดหายไปจากร่างกาย เริ่มหายใจลึก ๆ แบบเดิมต่อไปประมาณ 2-3 นาที

**ข้อควรระวัง** ถ้ารู้สึกมีอาการมึนงง ไม่สบาย หรือจะเป็นลมให้หายใจช้า ๆ ตามปกติ จนอาการมึนงงหายไปจึงเริ่มหายใจใหม่

**เทคนิคที่ 6** การหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) เป็นเทคนิคการหายใจด้วยท้อง เพื่อลดความเครียด ทำให้สมองผ่อนคลาย

#### วิธีการ

1. นั่ง หรือนอน หรือยืนในที่สบาย
2. เอาฝ่ามือขวาวางทาบบนหน้าอก ฝ่ามือซ้ายวางทาบที่หน้าท้อง บริเวณสะดือ
3. หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ทางจมูก จนกระทั่งรู้สึกหายใจไปถึงหน้าท้อง
4. หายใจออก ทางปาก พู.....
5. ฝึกหายใจเช่นนี้ 5 นาที

**เทคนิคที่ 7** การหายใจแบบสะกดจิต (Autogenic Breathing) เป็นเทคนิคการหายใจที่เพิ่มการจินตนาการเข้าไป เพื่อให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้มากขึ้น จากความรู้สึกที่มีมืออุ่น และหนัก เท้าอุ่น และหนัก และการอยู่ในสถานที่สะอาด โปร่ง โล่ง บรรยากาศที่อบอุ่น ผ่อนคลาย

#### วิธีการ

1. อยู่ในท่า นั่ง ยืน หรือนอนที่สบาย
2. หายใจเข้าปอดลึก ๆ ช้า ๆ
3. จินตนาการว่าท่านกำลังไปที่ หาดทรายที่สวย ชาว สะอาด อากาศปลอดโปร่ง ฟ่ำสีคราม ลมพัดเย็นสบาย มองเห็นนกกำลังบิน คลื่นทะเลเล็ก ๆ กำลังม้วนตัวเข้ามาที่ชายฝั่ง



4. แสงแดดอุ่น ๆ กำลังส่องมาที่ตัวของท่าน มืออุ่น เท้าอุ่น หนัก  
รู้สึกเบาโล่ง โปร่งสบาย

5. หายใจเช่นนี้ 3-5 นาที

**เทคนิคที่ 8** (Complete Indian breathing) การหายใจที่สมบูรณ์  
แบบของอินเดีย วิธีนี้เป็นเทคนิคการหายใจมาจากอินเดีย เพื่อการมีอายุยืน ทำให้  
ปอดหายใจได้อย่างเต็มที่

#### วิธีการ

1. นั่งหรือยืนในท่าที่สบาย  
2. หายใจเข้าทางจมุก ช้า ๆ หายใจเข้าอย่างช้า ๆ ให้ปอดขยาย  
เต็มที่ ท้องแฟบ

3. ต่อจากนั้นยกไหล่ขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้อากาศ  
เข้าไปในปอดปอดขยายเต็มที่กลั้นลมหายใจเอาไว้ในปอด นับหนึ่งถึง 5 เพื่อ  
ให้ออกซิเจนได้มีการดูดซึม

4. หายใจออกให้ลมออกให้หมดปอดทางจมุก ให้ท้องป่อง กลั้น  
หายใจไว้ประมาณ 5 วินาที

5. หายใจออกช้า ๆ ลึก ๆ เท่าที่จะทำได้ ผ่อนคลายไหล่ หน้าอก  
ไหล่ ออก เข้มวหน้าท้องมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กลั้นหายใจไว้ 5 วินาที

6. ทำซ้ำ 10 ครั้ง หยุดในระหว่างหายใจเข้าออก ผึกลับ่อย ๆ ทุกวัน  
จนติดเป็นนิสัย

**เทคนิคที่ 9** การหายใจเพื่อการเยียวยาพลัง (Energizing-Healing  
Breathing Exercise) การฝึกหายใจวิธีนี้ ต้องปิดตาและมองเห็นภาพใน  
จินตนาการที่เต็มไปด้วยออกซิเจนที่สะอาดบริสุทธิ์ไหลไปทั่วร่างกาย มีพลังไปทั่ว  
ทุกเซลล์ของร่างกาย เลือกส่วนของร่างกายที่มีความตึงเครียด เมื่อยล้า  
เหนื่อยอ่อน หรือมีอาการปวด จินตนาการไปว่า หายใจเข้าไปลึกถึงส่วนที่เครียด  
ที่ปวดต้องการด้วยลมหายใจเข้าออกที่บริสุทธิ์ สดชื่น มีพลังในการเยียวยา



ปวดศีรษะ หรือจิตใจสับสน ทดลองหายใจด้วยวิธีนี้ ถ้ามีความกังวลใจ หายใจเข้าออกลึก ๆ และกลั้นหายใจไว้ เป็นต้น

### วิธีการ

1. ท่า นิ่ง หรือนอน
2. วางมือข้างใดข้างหนึ่งไว้บนกระเพาะอาหาร
3. หายใจเข้ายาว ช้า และลึก
4. กลั้นลมหายใจไว้จนรู้สึกว่ายากที่จะปล่อยออก (เมื่อถูกยกขึ้นตามผนัง

กระเพาะอาหาร

5. หยุดหายใจชั่วคราวนับหนึ่งถึง 5 ช้า ๆ
6. หายใจออกช้า ๆ
7. หายใจเข้าไปมา ประมาณ 3 ครั้ง

**หมายเหตุ** ผู้ฝึกจะรู้สึกหงุดหงิด ผลความดันลดลง ลดความเครียด

### เอกสารอ้างอิง

1. สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี. เทคนิคการปฏิบัติสมาธิสมถะ ด้วยการฝึกหายใจ.
2. สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี. Meditation for Health. 2548, 2549.



## บทที่ 4

# การปฏิบัติสมาธิออกกำลังประสาทสัมผัส

## SENSORY MEDITATION EXERCISE

### บทนำ

การปฏิบัติสมาธิ ด้วยเทคนิคที่ SKT 1-7 เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่พัฒนาโดย ร.ศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2541-ปัจจุบัน เป็นเทคนิคที่ใช้สอนผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพเยียวผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (Complementary healing) ในคลินิกและโรงพยาบาล รัฐบาลและเอกชน นักศึกษาระดับปริญญาโท เอก และผู้รับทุนองค์การอนามัยโลกทั้งแพทย์และพยาบาล ด้านการใช้ Complementary Medicine ในผู้ติดเชื้อ เอชไอวี เจ้าหน้าที่สุขภาพ แพทย์ พยาบาล ทำ Case management สอนนักศึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ทั้งหมด 13 เรื่อง ดังนี้

นางสาวสุนันทา กระจ่างแดน ศึกษาสมาธิอานาปานสติในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

นางสาวอมรรัตน์ พิราษร ศึกษาสมาธิซึ่กงในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง

นางเก็จทอง เสตะกลีกร ศึกษาสมาธิอานาปานสติในผู้ป่วยแผลไหม้  
นางสาวอักษชา ฟ่องญาติ ศึกษาสมาธิสมถะในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้เล็ก  
นางสาวขวัญตา เพชรมณีโชติ ศึกษาสมาธิเคลื่อนไหวในผู้ป่วย  
รูมาตอยด์

นางสาวเสาวณีย์ พงศ์ผึ้ง ศึกษาสมาธิเดินจงกรม เคลื่อนไหวใน  
ผู้สูงอายุ

นางสาวโสภภาพรรณ อินตะเผือก ศึกษาสมาธิหายใจในหญิงวัย  
หมดประจำเดือน



นางสาวฉัตรศิริ เมฆวิวัฒน์วงศ์ ศึกษาสมาธิหายใจในผู้ป่วยเด็ก  
Leukemia

นางกัญญา เลื่อนเครือ ศึกษาสมาธิไทยซึ่กในผู้ป่วยเบาหวาน

นางสาวอมรรัตน์ บางแสงอ่อน ศึกษาสมาธิหายใจลดอาการปวดใน  
ผู้ผ่าตัดต่อมไทรอยด์

นางสาวศิริรัตน์ ศิริเลิศ ศึกษาสมาธิการหายใจในผู้ที่มีปัญหาใน  
การนอนหลับ

นางสาวอมมาลี อัมพันธ์ศิริรัตน์ พัฒนารูปแบบการดูแลผู้ติดเชื้อ  
เอชไอวี ด้วยเทคนิคสมาธิสติปัญญาฐาน 4 ในผู้ติดเชื้อและผู้ป่วย

เทคนิคต่อไปนี้เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่พัฒนาให้เหมาะสมและ  
ง่ายต่อการบริหารประสาทสัมผัส ใช้เวลาน้อย และได้ผลเร็ว เช่น ผู้ป่วย  
เบาหวานประเภทที่ 2 ปฏิบัติสมาธิ SKT1 หรือ SKT2 30 นาทีหลัง  
รับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง (Postprandial) พบว่าระดับน้ำตาลลดลงดังนี้  
(ดังตาราง)



### เทคนิค SKT 1 นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต

#### SITTING BREATHING MEDITATION EXERCISE (เทคนิคลิขลิทธิ)

การปฏิบัติสมาธินี้เป็นเทคนิคการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ หรือ  
นอนหายใจเพื่อการผ่อนคลาย SKT 1 เป็นเทคนิคประยุกต์การหายใจเข้าช้า ๆ  
แบบลึกทางจมูก มีการหยุดหายใจชั่วขณะ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ ทางปาก  
แต่เพิ่มระยะเวลาขึ้น 15-20 นาที เพื่อการควบคุมการทำงานของ  
Baroreflex ให้ทำงานช้าลง ลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ  
Sympathetic nervous system เพื่อลดความดันโลหิต การผ่อนคลาย  
กล้ามเนื้อ และการลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 (DM type II)

ตารางแสดงผลการปฏิบัติสมาธิ SKT1และ SKT2 ในผู้ป่วยเบาหวาน วันที่  
10 พฤษภาคม พ.ศ. 2549 โรงพยาบาลองค์รักษ์ จ. นครนายก

ที่	ชื่อ อายุ	เพศ	อายุ	ระยะเวลาที่ ป่วย	ยา	เส้น เลือด	บีบี	DTS 1	เบา	DTS 2	DTS 3
1		ญ	60	6	พิน		1	100	เบา	201	173
2		ญ	64	6	พิน+ดี		1	100		237	200
3		ญ	64	6	พิน		1	144		200	201
4		ญ	67	7	พิน		1	147		180	147
5		ญ	68	4	พิน		1	101		144	107
6		ญ	71	6	พิน		1	100		100	101
7		ญ	67	6	พิน		1	102		201	100
8		ญ	76	10	พิน		1	101		101	100
9		ญ	77	10	พิน		1	100	BT	200	110
10		ญ	67	6	พิน		1	100		140	144
11		ญ	68	7	พิน		1	110		101	110
12		ญ	68	6	พิน		1	100		200	200
13		ญ	18	2	พิน		1	100	1	100	100
14		ญ	68	6	พิน		2	100		100	110
15		ญ	68	6	พิน		1	200	พิน	200	200
16		ญ	68	10	พิน		1	100		100	100
17		ญ	48	6	พิน		1	100		200	210
18		ญ	60	10	พิน+ดี		1	104		237	217
19		ญ	67	7	พิน+ดี		1	114		200	200
20		ญ	70	6	พิน		1	100	BT	100	100
21		ญ	70	10	พิน		1	100		100	100
22		ญ	68	6	พิน		1	101	BT	100	101
23		ญ	68	7	พิน+ดี		1	200		200	200
24		ญ	18		พิน		1	101	1	200	100

หมายเหตุ

DTS 1 เจาะน้ำตาลก่อนรับประทานอาหาร

DTS 2 น้ำตาลก่อนฝึก หลังรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง

DTS 3 น้ำตาลหลังฝึก 45 นาที หลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง



ตาราง แสดงผลการปฏิบัติสมาธิ SKT1 และ SKT2 ในผู้ป่วยเบาหวาน และ  
คนปกติ วันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2549 โรงพยาบาลพระปกเกล้า จ. จันทบุรี

รหัสนักวิจัย	ชื่อ-สกุล	เพศ	อายุ	อายุเบาหวาน	ระดับน้ำตาลก่อนฝึก	ระดับน้ำตาลหลังฝึก	FBS	DTS 1	DTS 2	DTS 3
1		หญิง	62	เบาหวาน	7	8	.	187	127	172
2		หญิง	70	เบาหวาน		10	.	120	98	
3		หญิง	66	เบาหวาน		8	.	107	98	
4		หญิง	63	เบาหวาน	7	4	.	200	178	184
5		หญิง	70	เบาหวาน		3	.	248	203	
6		หญิง	64	เบาหวาน		10	107	107	108	
7		หญิง	66	เบาหวาน		8	114	152	88	
8		หญิง	66	เบาหวาน		7	100	128	171	
9		หญิง	60	เบาหวาน		15	100	100	100	
10		หญิง	67	เบาหวาน	7	20	217	200	200	180
11		ชาย	66	เบาหวาน		8	.	77	81	
12		หญิง	66	เบาหวาน		10	.	94	98	
13		หญิง	74	เบาหวาน	7	24	.	208	224	180
14		หญิง	66	เบาหวาน		10	.	110	97	
15		หญิง	66	เบาหวาน		10	.	94	94	
16		ชาย	70	เบาหวาน		8	100	100	171	
17		ชาย	76	เบาหวาน	7	3	100	100	200	180
18		หญิง	63	เบาหวาน		7	111	100	276	200/200
19		ชาย	60	เบาหวาน		3	110	204	100	
20		หญิง	76	เบาหวาน		10	114	100	100	
21		หญิง	66	เบาหวาน		10	100	100	100	
22		หญิง	71	เบาหวาน	7	10	100	100	174	100
23		หญิง	66	เบาหวาน	7	7	100	100	100	100
24		หญิง	61	เบาหวาน		10	.	107	101	

หมายเหตุ

- FBS เจาะน้ำตาลก่อนรับประทานอาหาร
- DTS 1 น้ำตาลก่อนฝึก หลังรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง
- DTS 2 น้ำตาลหลังฝึก 30 นาที (หลังรับประทานอาหาร 1.30 ชั่วโมง)
- DTS 3 น้ำตาลหลังฝึก 45 นาที หลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง





## วิธีการ

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง บนเก้าอี้ พื้น หรือท่านอน ขยับมือ แขน ขา ไม่ให้ตึง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ
2. ทำนั้ง คว่ำฝ่ามือสองข้างวางบนหัวเข่า ท่านอน วางแขน และหงายฝ่ามือไว้ข้าง ๆ ลำตัว หรือคว่ำฝ่ามือ 2 ข้างวางบนหน้าท้อง
3. ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ
4. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5
5. กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ 1-3 ช้า ๆ
6. เป่าลมหายใจออกทางปาก ช้า ๆ นับ 1-5  
(หายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกนับเป็น 1 รอบ นับออกเสียงหรือนับในใจ 1)  
ฝึกหายใจช้า ๆ โดยหายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 2 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 2)  
หายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 3 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 3)
7. หายใจแบบนี้ 30-40 รอบ นับออกเสียงหรือนับในใจจนถึง 30-40
8. ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ

## หมายเหตุ

ผู้ฝึกอาจจะมีอาการง่วงนอน  
ถ้ามีอาการอึดอัด หน้ามืด ให้หยุดฝึก  
ห้ามฝึกในขณะที่กำลังทำงาน ขับรถ หรือสถานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ  
ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที



## เทคนิค SKT 2 ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

### STANDING BREATHING MEDITATION EXERCISE (เทคนิคลิขสิทธิ์)

การปฏิบัติสมาธินี้เป็นเทคนิคการยืนหายใจเพื่อการเยียวยา (SKT 2) เป็นเทคนิคประยุกต์การหายใจเข้าช้า ๆ แบบลึกทางจมูก มีการหยุดหายใจชั่วขณะ หายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ ทางปาก แต่เพิ่มระยะเวลาขึ้น 15-20 นาที เพื่อการควบคุมการทำงานของ Baroreflex ให้ทำงานช้าลง ลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ Sympathetic nervous system เพื่อลดความดันโลหิต การผ่อนคลายกล้ามเนื้อลาย และการลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 (DM type II)

#### วิธีการ

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย
2. วางฝ่ามือขวาที่กระดูกหน้าอก วางฝ่ามือซ้ายที่ข้อมือขวา
3. ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ
4. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5
5. กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่ นับ 1-3 ช้า ๆ
6. เป่าลมหายใจออกทางปาก ช้า ๆ นับ 1-5

(หายใจเข้าตามปกติ หยุดหายใจ หายใจออกนับเป็น 1 รอบ

นับออกเสียงหรือนับในใจ 1)

ฝึกหายใจต่อโดยหายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 2 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 2)

หายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 3 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 3)

7. หายใจแบบนี้ 120-150 รอบ นับออกเสียงหรือนับในใจจนถึง 120-150

8. ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ



## หมายเหตุ

- ผู้ฝึกอาจจะมีอาการง่วงนอน
- ถ้ามีอาการอึดอัด หน้ามืด ให้หยุดฝึก
- ห้ามฝึกในขณะที่กำลังทำงาน หรืออยู่ในสถานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
- ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

## เทคนิค SKT 3 นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต SITTING STRETCHING-STRENGTHENING MEDITATION EXERCISE; SSSME (เทคนิคลิขสิทธิ์)

### วิธีการ

1. สวมเสื้อผ้าที่หลวม ๆ
2. นั่งบนพื้นราบ หรือบนที่นอน ในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิดกัน
3. คว่ำฝ่ามือบนต้นขา 2 ข้าง
4. ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ
5. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5
6. กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ 1-3 ช้า ๆ
7. เป่าลมหายใจออกทางปาก ช้า ๆ นับ 1-5  
(หายใจเข้าตามปกติ หยุดหายใจ หายใจออกนับเป็น 1 รอบ นับออกเสียงหรือนับในใจ 1)  
ฝึกหายใจต่อโดยหายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 2 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 2)  
หายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 3 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 3)  
หายใจแบบนี้ 3 รอบ
8. หายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับค่อย ๆ โน้มหรือก้มตัวไปข้างหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า จนปลายมือจรดนิ้วเท้า



9. หยุดหายใจชั่วครู่

10. หายใจออก ช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ดึงตัว แขน มือ เอนไปข้างหลังให้ได้มากที่สุด

(หายใจเข้า หยุด หายใจออก นับเป็น 1 รอบ)

11. พีกสมาธิเคลื่อนไหวช้า ๆ 30 รอบ กลับมาในท่านั่งเดิม คือตัวตรง หลังตรง ฝ่ามือคว่ำที่ต้นขา

12. ค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

**หมายเหตุ** ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

ผู้ฝึกอาจจะมีอาการง่วงนอน คอแห้ง

รู้สึกมีอะไรเคลื่อนไหวในร่างกาย คล้าย ๆ ลมพัดในร่างกาย มือและเท้าหนัก

ถ้ามีอาการอึดอัด หน้ามืด ให้หยุดฝึก

ห้ามฝึกในขณะที่กำลังทำงาน หรืออยู่ในสถานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ



เทคนิค SKT 3

## เทคนิค SKT 4 ก้าวอย่างของไทย เยียวยาทางกาย ประสานจิต

### THAI WALKING MEDITATION HEALING EXERCISE ; TWMHE (เทคนิค ลิขสิทธิ์)

เทคนิคการปฏิบัติสมาธิการเคลื่อนไหวนี้ เป็นผลจากการวิจัย โดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี เป็นการผสมผสานองค์ความรู้ของการปฏิบัติสมาธิ เคลื่อนไหว โยคะ การออกกำลังกายแบบ Stretching - Strengthening การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตา และหู เทคนิคสมาธินี้สามารถควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในเวลาเดียวกันกับการออกกำลังกายได้ผลดี ในการเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน กับโรคเรื้อรังทุกประเภท

#### วิธีการ

1. สวมเสื้อผ้าที่หลวม ๆ
2. ยืนตรงในท่าที่สบาย สิมตา
3. วางฝ่ามือสองข้างทาบที่หน้าท้อง หรือไขว้หลัง
4. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-5
5. กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่ นับ 1-3 ซ้ำ ๆ
6. เป่าลมหายใจออกทางปาก ซ้ำ ๆ นับ 1-5

(หายใจเข้าตามปกติ หยุดหายใจ หายใจออกนับเป็น 1 รอบ นับออกเสียงหรือนับในใจ 1)

หายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 2 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 2)

หายใจเข้า หยุดหายใจ หายใจออกรอบที่ 3 (นับออกเสียงหรือนับในใจ 3)

7. หายใจแบบนี้ 5 รอบ
8. ยืนตรง สายตามองต่ำไปที่ข้างหน้า ไม่เกิน 1 เมตร
9. หายใจเข้าปอดซ้ำ ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้น

เล็กน้อย



10. หายใจออกช้า พร้อมกับค่อย ๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าจรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยสันเท้า วางเท้าลงพื้น

11. หายใจเข้า หายใจออก ยกเท้าขวาขึ้น ก้าวเดิน นับเป็น รอบที่ 1

12. หายใจเข้าปอดช้า ๆ พร้อมกับ ค่อย ๆ ยกเท้าซ้ายสูงจากพื้นเล็กน้อย

13. หายใจออกช้า พร้อมกับค่อย ๆ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าจรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยสันเท้า วางเท้าลงพื้น

14. หายใจเข้า หายใจออก ยกเท้าซ้ายขึ้น ก้าวเดิน นับเป็น รอบที่ 2 เดินไปข้างหน้า 20 รอบ

15. หยุดเดินในรอบที่ 20 ให้วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ในช่วงที่หายใจออก

16. ยืนตรง ตามองที่พื้น

17. หมุนขวา โดย หายใจเข้า ยกปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อย ให้สันเท้าขวาติดพื้น เป็นจุดหมุน หายใจออก วางปลายเท้าขวาลง เท้าขวาอยู่ในท่าเอียง 30 องศา

18. หายใจเข้า พร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมกับวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ให้เท้าซ้าย-ขวาชิดกันติดพื้น

19. หมุนขวา โดย หายใจเข้า ยกปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อย ให้สันเท้าขวาติดพื้น เป็นจุดหมุน หายใจออก วางปลายเท้าขวาลง เท้าขวาอยู่ในท่าเอียง 60 องศา

20. หายใจเข้า พร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมกับวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ให้เท้าซ้าย-ขวาชิดกันติดพื้น

21. หมุนขวา โดย หายใจเข้า ยกปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อย ให้สันเท้าขวาติดพื้น เป็นจุดหมุน หายใจออก วางปลายเท้าขวาลง เท้าขวาอยู่ในท่าเอียง 90 องศา (อยู่ในท่ายืนตรง พร้อมทั้งจะเดินกลับ)



22. เดินเช่นเดียวกันกับข้อที่ 12-24

23. ฝึกปฏิบัติซ้ำ เดินไป กลับ 2 เที้ยว จะใช้เวลาในการเดิน 45 นาที -1 ชั่วโมง

**หมายเหตุ** ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที ผู้ฝึกอาจจะมีอาการง่วงนอน คอแห้ง อาจจะมีน้ำได้ แล้วค่อยฝึกต่อไป

ถ้ามีอาการอึดอัด หน้ามืด ให้หยุดฝึก

ห้ามฝึกในสถานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

## เทคนิค SKT 5 ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต THAI STRETCHING-STRENGTHENING MEDITATION HEALING EXERCISE ; TSSMHE (เทคนิคลิขสิทธิ์)

เทคนิคการปฏิบัติสมาธิการเคลื่อนไหวนี้ เป็นผลจากการวิจัย โดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัยศรี เป็นการผสมผสานองค์ความรู้ของการปฏิบัติสมาธิ เคลื่อนไหว โยคะ การออกกำลังกายแบบ Stretching - Strengthening การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตา และหู เทคนิคสมาธินี้สามารถควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในเวลาเดียวกันกับการออกกำลังกายได้ผลดีกับโรคเรื้อรังทุกประเภท

### วิธีการ

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง
2. ปล่อยแขนทั้งสองข้าง ข้าง ลำตัว ไม่เกร็งแขน
3. ค่อย ๆ กลับตาลงช้า ๆ
4. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5
5. กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ 1-3 ช้า ๆ
6. เป่าลมหายใจออกทางปาก ช้า ๆ นับ 1-5



7. หายใจเข้าตามปกติ หยุดหายใจ หายใจออกนับเป็น 1 รอบ (นับออกเสียงหรือนับในใจ 1)

8. หายใจแบบนี้ 5 รอบ

9. ค่อย ๆ ยกมือทั้ง สองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันในท่าไหว้ ข้อศอกตึง แขน ข้อศอกเหยียดตึงแนบใบหู

10. หายใจเข้า หายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ก้มตัวลง ศีรษะ ตัว แขน ลงพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ จังหวะที่ 1

11. หายใจเข้า หายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ก้มตัวลง ศีรษะ ตัว แขน ลงพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ จังหวะที่ 2

12. หายใจเข้า หายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ก้มตัวลง ศีรษะ ตัว แขน ลงพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ จังหวะที่ 3

13. ผีกช้าใน จังหวะที่ 4-30 ค่อย ๆ ก้มศีรษะ ลำตัวลงช้า ๆ จนกระทั่งปลายนิ้วกลางจรดพื้น เข่าตึง แขนตึง ลำตัวโค้งตึง (ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงพื้น ให้จรดเท้าที่จะลงไปได้ต่ำที่สุด)

(วันที่ 1 ของการฝึก ให้ปฏิบัติก้มลง 30 จังหวะ)

(วันที่ 2 ของการฝึก ให้ปฏิบัติก้มลง 60 จังหวะ)

(วันที่ 3 ของการฝึก ให้ปฏิบัติก้มลง 90 จังหวะ)

(วันที่ 4 ของการฝึก ให้ปฏิบัติก้มลง 120 จังหวะ)

(วันที่ 5 ของการฝึก ให้ปฏิบัติก้มลง 150 จังหวะ)

14. หายใจเข้า หายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะ ตัว แขน ยก ขึ้นพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ จังหวะที่ 1

15. หายใจเข้า หายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะ ตัว แขน ยก ขึ้นพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ จังหวะที่ 2

16. หายใจเข้า หายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะ ตัว แขน ยก ขึ้นพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ จังหวะที่ 3

17. ผีกช้าใน จังหวะที่ 4-30 ค่อยยกแขน ลำตัว ศีรษะ ขึ้นช้า ๆ เข่าตึง แขนตึง หลังตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิมคือ แขนชูเหนือศีรษะ





- (วันที่ 1 ของการฝึก ให้ปฏิบัติยกตัวขึ้น 30 จังหวะ)
- (วันที่ 2 ของการฝึก ให้ปฏิบัติยกตัวขึ้น 60 จังหวะ)
- (วันที่ 3 ของการฝึก ให้ปฏิบัติยกตัวขึ้น 90 จังหวะ)
- (วันที่ 4 ของการฝึก ให้ปฏิบัติยกตัวขึ้น 120 จังหวะ)
- (วันที่ 5 ของการฝึก ให้ปฏิบัติยกตัวขึ้น 150 จังหวะ)

**หมายเหตุ** การฝึกจะมีเหงื่อออกมาก

1. ความสมบูรณ์ในการฝึก ผู้ฝึกต้องค่อย ๆ เคลื่อนไหวช้า ๆ นับเลขช้า ๆ จะได้ประโยชน์สูงสุด
2. ผู้ฝึกต้องค่อย ๆ ก้ม ยกตัวขึ้น ในจังหวะ 30-30 ในวันที่ 1 ของการฝึก และค่อย ๆ เพิ่มจังหวะการก้มและยกตัวขึ้นเป็น 60-60, 90-90, 120-120, 150-150 ครั้ง ในวันต่อ ๆ ไปเท่าที่ทำได้
3. ต้องปฏิบัติสม่ำเสมอจึงจะได้ผลดี
4. สำหรับผู้ป่วย ปฏิบัติวันละ 3 รอบหลังหรือก่อนอาหาร 30 นาที
5. บุคคลทั่วไป การปฏิบัติเพื่อเป็นการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพ วันละ 1 รอบหลังหรือก่อนอาหาร 30 นาที
6. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรนำลูกอมหวาน ๆ ติดตัวในกรณีที่มีน้ำตาลต่ำ และลดลงมาก
7. ทำนี้ นิ่งฝึกได้
8. อาจจะมีอาการง่วงนอน
9. ถ้ามีอาการอึดอัด หน้ามืด ให้หยุดพักการฝึก
10. ห้ามฝึกในขณะที่ขับรถ หรือทำงาน หรือในสถานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ





### เทคนิค SKT 5

### เอกสารอ้างอิง

สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี. Meditation for Health. 2548, 2549.



## บทที่ 5

# การปฏิบัติสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ SKT 6

## THAI IMAGINARY MEDITATION HEALING

### EXERCISE; TIMHE (เทคนิคลิขสิทธิ์)

#### บทนำ

การจินตภาพมีประวัติยาวนานในวัฒนธรรมต่าง ๆ เช่น นาวาโฮ อียิปต์ กรีก และ จีน นอกจากนั้นการจินตภาพนำไปใช้ในทางศาสนา ฮินดู (Hinduism) และ Judaism ศาสนาอิสลาม การจินตภาพ (Guided imagery) เป็นเทคนิคหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิแนวตะวันตก เป็นเทคนิคการดูแลสุขภาพทางเลือก (Alternative care) โดยการใช้ความคิดของตนเองจินตนาการในเชิงบวก เพื่อการเยียวยาการเจ็บป่วย (Healing visualizations) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งกายและจิต ช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพและลดปัญหาการเจ็บป่วย เช่น การเป็นเนื้องอก การศึกษาวิจัยพบว่าความคิดดี การคิดในทางบวก มีผลต่อการเกิดโรค ดังนั้นเทคนิคนี้ จึงใช้สำหรับการเยียวยาผสมผสาน ในสถานบำบัดมะเร็งและคลินิกสุขภาพ (1)

การสร้างภาพเชิงบวกในสมอง สำหรับบางคนไม่ใช่เรื่องใหม่ เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้ในบุคคลทั่วไป บางคนเคยฝันกลางวัน ฝันอยากได้เสื้อผ้าใหม่ ๆ สวยๆ ฝันอยากได้คู่ครองที่สวยงาม หล่อ ฝันอยากถูกหวย ฝันอยากรวย ฝันอยากเที่ยวรอบโลก เทคนิคการจินตภาพจึงได้นำกระบวนการทางธรรมชาติเหล่านี้ มาพัฒนาเพื่อการเยียวยา ด้วยการรับฟังเสียงการทำให้เกิดจินตนาการจากผู้เชี่ยวชาญ การฟังเสียงจินตนาการ การเรียนรู้การสื่อสารจากสติไร้สัมปชัญญะ (Unconscious) เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพ



การจินตนาการเป็นความเชื่อของคนในสมัยโบราณ พลังของจินตนาการสามารถช่วยในการเยียวยา ผู้ที่ให้การเยียวยาในสมัยโบราณ เช่น หมอผี นักทรงเจ้า จะใช้การจินตภาพในการรักษาการเจ็บป่วยแบบต่าง ๆ ในศาสตร์การแพทย์แผนตะวันออก ความผาสุกเป็นเป้าหมายสุดท้ายและเป็นสิ่งที่สำคัญส่วนหนึ่งในกระบวนการเยียวยา โดยเฉพาะในการแพทย์เบ็ดเตล็ด การสร้างจินตภาพของการเยียวยาด้วยพระเจ้า จะช่วยให้ผู้ป่วยมีโอกาสหายจากการเจ็บป่วย ฟันฟูสุขภาพเช่นเดียวกัน ในสมัยกรีกโบราณ บิดาการแพทย์อริสโตเติล ฮิปโปเครติส ใช้เทคนิคจินตภาพในการเยียวยาผู้ป่วยเช่นกัน

จนกระทั่งปี ค.ศ. 1960 นักจิตวิทยาได้ทำการค้นพบการจินตภาพในเทคนิคการรับรู้ข้อมูลย้อนกลับ (Biofeedback) เป็นครั้งแรก นั่นคือการค้นพบพลังของจิตที่มีต่อร่างกาย การรับรู้ข้อมูลย้อนกลับสามารถสอนให้ผู้ป่วยหัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง ทำให้ปอดโล่งในผู้ป่วยหอบหืด ต่อจากนั้น ในปี ค.ศ. 1970 นายแพทย์ โอ คาร์ล ซิมมอนตัน (O. Carl Simonton) หัวหน้าแผนกรังสีบำบัด ที่ค่ายทหารทราวีส ในแฟร์ฟิลด์ แคลิฟอร์เนีย และภรรยาซึ่งเป็นนักจิตบำบัดชื่อ สเตฟานี แมทธิว ซิมมอนตัน (Stephanie Matthews-Simonton) ได้คิดค้นเทคนิคซิมมอนตัน (Simonton method) ซึ่งเป็นเทคนิคการจินตภาพเพื่อช่วยผู้ป่วยมะเร็ง โดยให้ผู้ป่วยจินตนาการเห็นภาพเม็ดเลือดขาวของตนเองต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง นายแพทย์ซิมมอนตันพบว่าผู้ป่วยที่จินตนาการภาพได้เหมือนจริงจะได้ผลดี โดยเฉพาะการจินตนาการภาพปลาฉลามกำลังไล่จับเหยื่อปลาตัวเล็ก ๆ

หลังจากการค้นคว้าของซิมมอนตัน เป็นต้นมา การวิจัยเกี่ยวกับจิตประสาทร่างกาย ได้บันทึกอยู่ในตำราทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ถึงแม้แพทย์แผนปัจจุบัน ยังคงมีความสงสัยว่า จิตมีผลต่อกายและทำให้การเจ็บป่วยรุนแรงมากขึ้นจริงหรือไม่ แต่มีการใช้เทคนิคการจินตภาพ (กระทำโดยจิตแพทย์และนักจิตวิทยา) ในตึกผู้ป่วยในและแผนกผู้ป่วยนอก แพร่หลายไปทั่วโลก นอกจากนั้น นักจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการจินตภาพแบบองค์รวม และนักแนะแนวได้มีการใช้เทคนิคการจินตภาพในงานประจำในการลดความเครียด การหยุดสูบบุหรี่ การลดน้ำหนัก การกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และการบรรเทาการเจ็บป่วยทั้งกายและจิตให้แก่ผู้ป่วย



## ความหมาย (Definition of Guided imagery)

คำว่าจินตภาพ (Guided imagery) หมายถึงการผสมผสานหลาย ๆ เทคนิคเข้าด้วยกัน เช่น การมองโลกในแง่ดี (Visualization) การแนะนำให้เกิดจินตภาพ (Direct suggestion) การสร้างภาพลวง สิ่งสมมติ (Metaphor) และการเล่าเรื่อง (Storytelling) การเพ้อฝัน (Fantasy) การเล่นเกมส์ (Game playing) การทำนายความฝัน (Dream interpretation) การวาดภาพฝัน (Drawing) และการจินตนาการ (Imagination)

การจินตภาพ (Guided imagery) จึงเป็นคำที่ใช้อธิบายรวม ๆ ของการผสมผสานเทคนิคง่าย ๆ เช่น การปฏิบัติสมาธิด้วยการฟังเสียง การมองโลกในแง่ดี จนถึง การเหนี่ยวนำให้เกิดภาพฝัน การสร้างภาพฝัน และการเล่าเรื่องที่ตนเอง สร้างจินตนาการ การจินตนาการใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ในระหว่างผู้ที่ไม่รู้สึกรู้สีกตัวกำลังเล่าเรื่องของตนเอง วิธีนี้จะช่วยให้ผู้ป่วย ปรากฏภาพที่อยู่ภายใน และจะช่วยในการเยียวยา ทำให้เกิดการปรับตัวอย่างเหมาะสม ในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ และสร้างสิ่งใหม่ ๆ ที่ทำหาย เทคนิคการจินตภาพเชิงปฏิสัมพันธ์ จะช่วยผู้ป่วยได้มากในช่วงภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การเยียวยาทางประสาณจิต ด้วยเทคนิคการจินตภาพ จะช่วยลดค่าใช้จ่าย ทำให้บุคคลดูแลตนเองได้ และเป็นการเสริมพลังในการเสริมสร้างสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าและมีความมั่นใจในผู้ที่ให้การเยียวยา

การพัฒนาเทคนิคไทยจินตภาพ อาศัยแนวคิดของการจินตภาพผสมผสานกับแนวคิดจิตประสาท ภูมิคุ้มกันวิทยา หลักการเดิมของการจินตภาพ จะเริ่มผ่อนคลายจากส่วนปลาย แต่หลักการของไทยจินตภาพจะเริ่มตั้งแต่การเหนี่ยวนำร่างกายส่วนบน ไปถึงร่างกายส่วนล่าง ซึ่งทำได้ง่ายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างรวดเร็ว เทคนิคนี้ประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อ เอชไอวี และผู้ที่มีปัญหาาระบบไหลเวียนได้ผลดี





ภาพ การฝึกไทยจินตภาพในผู้ป่วยเอดส์ 2546



ภาพ การฝึกไทยจินตภาพในผู้ป่วยเอดส์ 2547



ภาพ การฝึกไทยจินตภาพในผู้ป่วยมะเร็ง 2541



ภาพ การฝึกไทยจินตภาพในผู้ติดเชื้อเอชไอวี 2544



## เทคนิคการฝึกสมาธิไทยจินตภาพ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

- ขั้นที่ 1** การเตรียมตัวฝึก สถานที่ฝึก
- สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ถอดรองเท้า หรือสวมรองเท้าก็ได้
  - ห้องที่ปฏิบัติ ควรเงียบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก
  - ยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลายด้วยความรู้สึก มีร้อนหรือเย็น ปลายมือมีสัญญาณของการทำงานประสาทส่วนปลายมากน้อยเท่าใด (ภาพที่ 1)
- ขั้นที่ 2** นั่งเก้าอี้สบาย ๆ หรือนอนบนพื้นเรียบแขนสองข้างวางแนบ ค่อย ๆ หลับตาลง ช้า ๆ (ภาพที่ 2-3)
- ขั้นที่ 3** หายใจเพื่อนำออกซิเจนเข้าปอดด้วยการหายใจเข้าปอดลึก ๆ นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้าในใจ กลับลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ หนึ่ง สอง สาม ในใจ หายใจออกทางจมูกนำคาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากร่างกาย ยาว ๆ ช้า ๆ นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า การหายใจเข้า หายใจออกเช่นนี้ นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ฝึกหายใจเช่นนี้ 3 รอบ (ภาพที่ 4)
- ขั้นที่ 4** ให้ท่องคำต่อไปนี้ในใจ และกำหนดความรู้สึกไปที่อวัยวะที่เราจดจ่อ
- รอบที่ 1** เริ่มจากศีรษะ
- ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
  - ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
  - ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
  - ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ
  - ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ
- รอบที่ 2** เริ่มจากหน้าผาก
- หน้าผากเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย



- หน้าผากเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลาย
- หน้าผากเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลาย
- หน้าผากเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ
- หน้าผากเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ

### รอบที่ 3 เริ่มจากขมับ

- ขมับเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- ขมับเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- ขมับเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- ขมับเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ
- ขมับเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ

### รอบที่ 4 เริ่มจากหนังตา

- หนังตาเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- หนังตาเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- หนังตาเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- หนังตาเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ
- หนังตาเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ

### รอบที่ 5 เริ่มจากแก้ม

- แก้มเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- แก้มเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย





- แก้มเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- แก้มเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย ลงไปเรื่อย ๆ
- แก้มเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย ลงไปเรื่อย ๆ

#### รอบที่ 6 เริ่มจากคาง

- คางเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- คางเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- คางเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- คางเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย ลงไปเรื่อย ๆ
- คางเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย ลงไปเรื่อย ๆ

#### รอบที่ 7 เริ่มจากริมฝีปาก

- ริมฝีปากเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- ริมฝีปากเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- ริมฝีปากเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- ริมฝีปากเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย ลงไปเรื่อย ๆ
- ริมฝีปากเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย ลงไปเรื่อย ๆ

#### รอบที่ 8 เริ่มจากคอ

- คอเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย
- คอเราเริ่มพ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย พ่อนคลาย



- คอเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
- คอเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ลงไปเรื่อย ๆ
- คอเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ลงไปเรื่อย ๆ

**รอบที่ 9-12** เริ่มจากไหล่ ต้นแขน แขน มือ

ท้องเช่นเดียวกับรอบที่ 8

**รอบที่ 13** เริ่มจากมือ

- มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น
- มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น
- มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น
- มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อย ๆ
- มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อย ๆ

**รอบที่ 14-21** เริ่มจากหน้าอก หลัง หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง

ท้องเช่นเดียวกับรอบที่ 8

**รอบที่ 22** เริ่มจากเท้า

- เท้าเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น
- เท้าเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น
- เท้าเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น
- เท้าเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อย ๆ
- เท้าเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อย ๆ

**รอบที่ 23** เริ่มจากตัวเราทั้งตัว

- ตัวเราทั้งตัวเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลาย
- ตัวเราทั้งตัวเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย  
ผ่อนคลาย



เท้า

- ตัวเราทั้งตัวเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ
- ตัวเราทั้งตัวเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ

**ขั้นที่ 5** หายใจเพื่อนำออกซิเจนเข้าปอดด้วยการหายใจเข้าปอดลึก ๆ นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ทำในใจ กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ หนึ่ง สอง สาม ในใจ หายใจออกทางจมูกนำคาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากร่างกาย ยาว ๆ ช้าๆ หายใจเช่นนี้ 3 รอบ

**หมายเหตุ** การฝึกทำนี้ ถ้ามีการรบกวน อาจจะหลับได้เลย ห้ามฝึกในขณะที่ขับรถ หรือยานพาหนะ หรืออยู่ในที่ที่อาจจะได้รับอุบัติเหตุ

### เอกสารอ้างอิง

สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี. 7505554; Meditation for Health. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2548, 2549.



## บทที่ 6

# การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิงก SKT 7

## THAI QIGONG MEDITATION EXERCISE; TQME

### (เทคนิคสิบสี่ทรี)

#### บทนำ

การปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหวไทยซิงกนี้ เป็นรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย เพิ่มพลังชีวิต หรือปราน หรือชี ผู้เขียนได้ประยุกต์และพัฒนาเทคนิคนี้จากการฝึกซิงกการแพทย์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 สอนและทำการวิจัยจนถึงปัจจุบัน หลักการฝึกซิงกต้นแบบมีทั้งหมด 15 ท่า จากผลการวิจัยสามารถลดจำนวนท่าทางที่ยุ่งยากใช้เวลามากลงเหลือ 3 ท่า แต่ให้ผลดีต่อผู้ปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

กลุ่มผู้ฝึก ทั้งผู้ป่วยและผู้ที่มีสุขภาพดี ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่มอายุ ทุกคนที่ทำการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิงก ตั้งแต่ปี พ.ศ.2541 จนถึงปัจจุบัน สามารถฝึกสมาธิประยุกต์นี้ได้ ผู้ฝึกหลายกลุ่มรายงาน ว่าเป็นเทคนิคที่ฝึกง่าย สะดวก ได้ผลเร็ว มีผู้ฝึกมากมายที่ฝึกสมาธิเคลื่อนไหวนี้ รู้สึกดีผ่อนคลาย ทำงานได้ดีขึ้น มีพลังเพิ่มขึ้น และมีความอดทนเพิ่มขึ้น มีสุขภาพดี ช่วยการทำงานของลำไส้ ลดอาการนอนไม่หลับ และความผิดปกติในการนอนหลับ ลดอาการปวด ทั้งการปวดเรื้อรังและการปวดเฉียบพลัน ภูมิแพ้ เทคนิคนี้ประยุกต์ในผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยเบาหวานน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยติดเชื้อ เอชไอวี และคนปกติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ (1, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30)



ภาพที่ 1 การฝึกไทชี่กงในพยาบาลศูนย์มะเร็ง ชลบุรี



ภาพที่ 2 การฝึกไทชี่กงในผู้ป่วยมะเร็งหญิง



ภาพที่ 3 การฝึกไทชี่กงในผู้ป่วยมะเร็งชาย



## ความหมาย

ชี (Qi or Chi or Chee) หมายถึง การหายใจ (Breathing) หรือ พลังชีวิต (Vital energy) ที่ทำให้มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้ ซึ่งเป็นพลังงานที่ไหลวนเวียนอยู่ภายในร่างกายของมนุษย์และสัตว์

กง หรือ กุง (Gong หรือ Goong หรือ Kung) หมายถึง ทักษะการออกกำลังกาย หรือการฝึกทักษะ (Skill)

เมื่อแปลรวมกันแล้ว หมายถึง การฝึกลมหายใจ หรือทักษะการออกกำลังกายและการกำกับลมหายใจเพื่อเพิ่มพลัง (2, 3, 4, 5, 6, 7)

ความหมายของซิงตามวรรณกรรม หมายถึง การทำงานของลมหายใจ (Breath work) เป็นวิธีการผสมผสานเทคนิคการเยียวยาต่าง ๆ ทั้ง เตะ ไยคะ สมาธิ และการแพทย์แผนโบราณ การฝึกซึ่งอยู่บนรากฐานของการสร้างสมดุลของ ชี หรือพลัง ชีวิต แนวคิดนี้เป็นแก่นของวัฒนธรรม ศิลปะ ประติมากรรม ปรัชญา กีฬาและวิทยาศาสตร์เป็นวิธีการสร้างพลังกาย จิต และวิญญาณวิธีหนึ่ง จากทฤษฎีการแพทย์แผนจีนโบราณ 5,000 ปี ซึ่งเป็นระบบการส่งเสริมและรักษาสุขภาพของจีน

ซิง เป็นการปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหว (Meditation exercise) เป็นการฝึกออกกำลังด้วยการหายใจ ร่วมกับการปฏิบัติสมาธิการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวล แบบจีน (Chinese Breathing Exercise) (4) ชาวจีนเชื่อว่าเทคนิคนี้เป็นวิธีการรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่นโรคกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง วิตกกังวล หูอັกเสบ มะเร็ง โรคโลหิตจาง บางครั้งใช้เป็นวิธีทำให้สลบเป็นยาชา (8) กำจัดพิษ (11) รักษาโรคเบาหวาน เพิ่มปริมาณของสารสื่อประสาท โมนอามีน เช่น นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) โดปามีน (Dopamine) ลดซีโรโทนิน (5-HT) (12)

ไทซิง เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหว เพื่อควบคุมการทำงานระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทางตา หู จมูก ปาก การเคลื่อนไหว เพื่อลดสิ่งเร้า ต่อระบบจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) (13)



## ข้อมูลสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์

### SCIENTIFIC BASED OF QIGONG

ชี่กงมีประวัติยาวนาน 5,000 ปี ปัจจุบันมีการศึกษาและทดลองทางการแพทย์เกี่ยวกับชี่กงอย่างแพร่หลาย ทั้งในประเทศจีนซึ่งเป็นต้นกำเนิดของการฝึกสมาธิออกกำลังกายแบบชี่กง สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย ไทย และเกาหลี ซึ่งมีชื่อเรียกต่างกันเช่น ไถชี ไถชี่ฉวน ไถจี้ ผลจากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ของการฝึกชี่กงและประโยชน์ของการฝึกชี่กงในการสร้างเสริมสุขภาพ มีข้อมูลสนับสนุนทางสรีรวิทยาหลายอย่าง เช่น จากการเคลื่อนไหวและการสัมผัส เมื่อฝึกชี่กงร่างกายจะมีความรู้สึกพิเศษ เช่น รู้สึกเจ็บปวด รู้สึกคัน รู้สึกร้อน รู้สึกเย็น ตัวเบา ตัวหนัก อุ่น หนาวลั่น มึนงง ตัวสแลบ ตัวพอง รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกตึงเครียด รู้สึกว่าตัวเองลอยขึ้น จมลง ตัวขยายใหญ่ขึ้นหรือหดเล็กลง รู้สึกเหมือนถูกไฟฟ้าช็อต เหงื่อออก ร้อนทั่วร่างกาย และบริเวณท้องน้อย (14)บางคนจะมีความรู้สึกสดชื่นกระฉับกระเฉง คั่นตามผิวหนัง กล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ มีความรู้สึกเห็นแสงสว่างเหมือนแสงนีออน เมื่อฝึกชี่กงอยู่ในระดับที่เป็นสมาธิ ในช่วงที่ฝึกชี่กงในระดับจิตใจสงบและมีสมาธิ จะทำให้ร่างกายหลั่งสารสื่อประสาทหรือฮอว์โมนเ็นดอร์ฟิน (Endorphine) ออกมามากขึ้นซึ่งสารนี้จัดอยู่ในกลุ่มนิวโรเปปไทด์ (Neuropeptide) มีคุณสมบัติคล้ายกับมอร์ฟินในร่างกาย สารนี้มีคุณสมบัติเป็นทั้งสารสื่อประสาทและฮอว์โมน (Neurotransmitter) ซึ่งจากการศึกษาของทรูและคณะ (15) พบว่าผู้ที่ฝึก ชี่กงมีระดับ เบต้า เอนดอร์ฟินเพิ่มขึ้น (Beta-endorphine)

ทรูและคณะ (15) ศึกษาประสิทธิผลของการฝึกชี่กงกับการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เม็ดเลือดขาว ชนิดทีเซลล์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ฝึกชี่กงนานกว่า 5 เดือน จะมีปริมาณของ ทีเซลล์ (T cells) เพิ่มขึ้นร้อยละ 50 เมื่อเปรียบเทียบกับคนปกติ

หลังการฝึกชี่กง ความผิดปกติหรือสมองที่มีการกระตุ้นมากเกินไปสามารถกลับสู่สภาพผ่อนคลายและเป็นปกติมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายดีขึ้น



ลดการใช้พลังงาน (3, 4, 5, 7, 11, 16) เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย (14, 15) ช่วย  
ในด้านการย่อยอาหารและการดูดซึม (17) ช่วยลดอาการซึมเศร้า ทำให้ผู้สูง  
อายุนอนหลับได้ดี (7)

## ผลการฝึกชี่ก่งต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง

ผู้ที่ฝึกชี่ก่ง จะรู้สึกมีความสงบ ผ่อนคลาย พักลึก จิตเป็นสมาธิและ  
พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง (13) ในช่วงที่มีการฝึกชี่  
ก่งผู้ฝึกจะมีคลื่นสมองแอลฟา (Alpha) และคลื่นสมองอีต้า (Theta) เพิ่มขึ้น  
ขึ้น (18) นอกจากนั้นจากการศึกษาของ หย่งเส็ง และคณะ ฯ (17) ในประเทศจีน  
พบว่าเมื่อฝึกชี่ก่งจนลมปราณโคจรได้ทั่วร่างกาย คลื่นสมองของผู้ฝึกจะเกิด  
การเปลี่ยนแปลงและความถี่ของคลื่นจะค่อย ๆ ลดลงไปเรื่อย ๆ รูปร่างของคลื่น  
จะเรียงตัวเป็นระเบียบ โดยเฉพาะคลื่นจากสมองส่วนหน้า (Frontal cortex)  
เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของมนุษย์ ส่วนคลื่นสมองส่วนอื่น ๆ ที่ได้รับความรู้สึก  
ต่าง ๆ จะลดน้อยลง เนื่องจากสมองมีการกลั่นกรองสัญญาณที่จะผ่านไปที่  
Reticulum ที่เป็นบริเวณเครือข่ายของสมอง ทำให้เกิดความสงบในจิตใจ  
การวัดแรงต้านทานไฟฟ้าที่บริเวณจุดฝังเข็มบางจุดยังพบว่า มีแรงต้านทาน  
ไฟฟ้าลดลง และอุณหภูมิของร่างกายบางจุดก็เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะจุดต้นเทียน  
เนื่องจากการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ลดลง โดยวัดจากอัตรา  
การเต้นของหัวใจ และวัดอุณหภูมิบริเวณส่วนปลายนิ้ว แต่ในทางตรงกันข้าม  
ความไวของการทำงานระบบประสาทพาราซิมพาเทติกจะเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อ  
ลายคลายตัว การทดสอบไฟฟ้าที่กล้ามเนื้อพบว่ากล้ามเนื้อมีระยะพักนานขึ้น  
การฝึกชี่ก่งทำให้ระดับของเบต้าเอนโดรฟินเพิ่มขึ้น และระดับของอดรีโน  
คอร์ติโคโทรปิคลดลง (15)

## การฝึกชี่ก่งต่อการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต

การฝึกชี่ก่งในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ทำให้ความดันโลหิตลดลง ผู้ที่  
มีความดันโลหิตต่ำ ความดันเลือดปรับเข้าสู่ระดับปกติ (17) ผู้ป่วยที่มีความ





ต้นโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุความดันโลหิตจะลดลงและทำให้ไม่มีอาการแทรกซ้อน เช่นอัมพาตเฉียบพลัน (19, 22, 23)

การฝึกชี่กงทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง การหายใจช้าลง การใช้ออกซิเจนและการเผาผลาญพลังงานในร่างกายลดลง มีการลดลงของ Dopamine B hydroxylase และเพิ่มอุณหภูมิของผิวหนัง (3, 4, 5, 7, 16)

### ผลต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย

การฝึกชี่กงแบบนิ่งจะทำให้อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายต่ำลง ชี่กงจะทำให้ตับเพิ่มกระบวนการผลิตกลัยโคเจนซึ่งเป็นสารอาหารที่สะสมในตับ และลดการย่อยสลายสารอาหารนี้ที่จะเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน ชี่กงจึงเป็นกระบวนการเก็บซับพลังงานที่ดี ชี่กงช่วยเสริมสร้างการทำงานของอินซูลิน (Insulin) ในการเก็บรับน้ำตาลเพื่อส่งไปที่ตับ

การฝึกชี่กงจะช่วยลดการทำงานของต่อมใต้สมอง (Pituitary) ทำให้ต่อมหมวกไตทำงานสบายขึ้น ไม่ทำงานหนักจนเกินไป ทำให้ร่างกายเข้าสู่ความสงบ ได้พักและซ่อมสร้างตัวเอง (17)



### ผลของการฝึกชี่กงต่อระบบหายใจ

การฝึกชี่กง ทำให้การหายใจช้าลง หายใจได้ลึก ปริมาตรของลมเข้าออกมากขึ้น เพิ่มอัตราการขับคาร์บอนไดออกไซด์ และลดการขับออกซิเจน (17)

### ผลของการฝึกชี่กงต่อระบบภูมิคุ้มกัน

การฝึกชี่กงมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ผ่านทางต่อมไฮโปธาลามัส พิทูอิทารี และอดรี รวมทั้งฮอร์โมนของระบบประสาททำงานได้อย่างสมดุล (15, 20) ผู้ที่ฝึกชี่กงนานมากกว่า 5 เดือนมี ทีลิมโฟไซต์ (T-Lymphocyte) เพิ่มขึ้นประมาณ ร้อยละ 50 (15)

## ผลของการฝึกชี่กง ต่อระบบทางเดินอาหาร

การฝึกชี่กงช่วยเพิ่มคลื่นบีบตัวของทางเดินอาหาร ทั้งบีบไล่อาหารได้แรงขึ้น เพิ่มการขับน้ำย่อยมาย่อยอาหาร เนื่องจากชี่กงทำให้การควบคุมการทำงานของประสาทส่วนกายและปรับการทำงานของประสาทที่ควบคุมอวัยวะภายใน ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดีกว่าเดิม การหายใจเข้าออกที่ต้องใช้กระบังลมและกล้ามเนื้อหน้าท้อง ยังช่วยขับเคลื่อนอาหารในกระเพาะและลำไส้ (15)

## ผลของการฝึกชี่กงในผู้ที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง

การฝึกชี่กงเพื่อการรักษาในผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้มีรายงานการศึกษาวิจัยหลายโรคเช่น ผลของการรักษาผู้ป่วยมะเร็ง 100 คนโดยการฝึกชี่กงพบว่าผู้ที่ฝึกมีจำนวนเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยดีขึ้นกว่าเดิมร้อยละ 20 (21)

## หลักในการฝึกไทยชี่กง (2)

ในการจะฝึกสมาธิชี่กงให้ได้ผลดีนั้น ควรเป็นหลักในการฝึกดังนี้

ในระหว่างการฝึกต้องผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายต้องสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่คาดเข็มขัด ผ่อนคลายร่างกายด้วยการจินตนาการหรือวิธีการผ่อนคลาย

1. ผสมผสานชี่กงทั้งแบบนิ่งและ/หรือแบบเคลื่อนไหว
2. ฝึกกำกับลมหายใจ
3. เคลื่อนไหวอย่างมีสมาธิ
4. ค่อย ๆ เพิ่มทักษะการฝึกทีละขั้นตอน

## ข้อควรระวังในการฝึกไทยชี่กง (2)

1. การฝึกจะต้องตั้งใจและฝึกอย่างต่อเนื่องทุกวันจึงจะได้ผล

2. การฝึกจะต้องให้จดจ่ออยู่ที่จุดพลัง และเฝ้าดูการไหลของพลัง
3. หลังจากการฝึกสามารถทดสอบพลังได้โดยมีความอุ่นจากร่างกาย

## ข้อควรปฏิบัติ ในการฝึกสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึกง (2)

1. สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่รัดตึงหรือรัดเข็มขัด
2. อุณหภูมิของห้องที่ฝึก หรือสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ต้องไม่ฝึกซึกงเวลาหิวหรืออิ่มเกินไป
4. เวลาแห่งนี้ออกหลังการฝึกต้องระวังเรื่องลม เพราะจะทำให้หนาว
5. การฝึกซึกง ทำต้องสัมผัสพื้นตลอดเวลา
6. เคลื่อนไหวช้า ๆ ควบคุมประสาทสัมผัสการเคลื่อนไหว ไม่เร่งร้อนไม่เอาแต่ใจตนเองในการฝึก ต้องระลึกเสมอว่าการฝึกต้องค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป แต่ต้องสม่ำเสมอ
7. ควบคุมอารมณ์ให้ได้ ไม่ให้ความคิดกระเจิดกระเจิง นิ่งไม่คิดอะไรเลย
8. ถ้ามีอาการคันต้องไม่เกา
9. จิตจะต้องไม่ไหวตามสิ่งเร้าข้างกาย เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้าง ๆ
10. ไม่ฝึกเวลาง่วงเหงาหาวนอนจะทำให้เกิดอันตราย
11. อย่าตื่นเต้นดีใจจนเกินเหตุเมื่อรู้สึกว่าจะผ่านไปถึงอวัยวะข้างใน ไช้กระดูกเพราะการตื่นเต้นเกินไปจะทำให้สมาธิแกว่ง จิตถูกดึงออกไป
12. ต้องไม่ปฏิบัติสมาธิในช่วงที่ตื่นเต้นมาก ๆ หรือโกรธมาก ๆ หรือตื่นเต้นมีความสุขมาก ๆ เพราะฝึกไปก็เสียเวลาเนื่องจากไม่มีสมาธิ
13. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจและสมาธิอย่างแน่นหนา
14. ไม่ต้องสงสัยว่าจะฝึกผิดหรือถูกในระยะเริ่มฝึกเพราะจะทำให้ชี่เกียจ



15. ไม่ต้องวิตกกังวล หรือสนใจว่าจะอะไรจะเกิดไม่เกิดในช่วงทำการฝึก เช่น วันนี้ทำไมจุดต้นเทียน (จุดกึ่งกลางท้องน้อย ระหว่างสะดือและหัวเหน่า) ร้อนกว่าเมื่อวาน
16. จะต้องไม่มีเพศสัมพันธ์ ก่อนและหลังฝึก 24 ชั่วโมงเพราะการมีเพศสัมพันธ์จะดึงพลังไปและพลังจะลดต่ำมากกว่าปกติ
17. ระวังเรื่องดินฟ้าอากาศเพราะจะทำให้การฝึกไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร
18. ไม่ต้องสนใจเรื่องไม่มีประสบการณ์ ต้องฝึกด้วยตนเองเพราะไม่มีใครรู้ระดับของการฝึกมากไปกว่าตนเอง
19. ต้องระลึกเสมอว่าการฝึกซึ่งใช้เวลามากและค่อยเป็นค่อยไป ต้องอดทน เข้มแข็ง มั่นใจเพื่อให้ไปถึงจุดหมาย ให้คิดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่ง่าย ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด
20. ห้ามซากอุยบัววนน้ำลายในช่วงฝึกจะมีน้ำลายมาก ให้กลืนลงไปเลย
21. ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะ ภายในร่างกาย ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

## เทคนิคการฝึกไทยซึ่งเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (2)

### SKT 7

- ขั้นที่ 1** ถอดรองเท้า หรือสวมรองเท้าก็ได้ ยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลาย ด้วยความรู้สึก มีร้อนหรือเย็น ปลายมือมีสัญญาณของการทำงานประสาทส่วนปลายอย่างน้อยเท่าใด
- ขั้นที่ 2** ยืนบนพื้นเรียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ นั่งบนเตียง ตัวตรง หลังตรง แขนทั้งสองวางแนบข้างลำตัว ในกรณีที่ยืนฝึก แยกเท้าทั้งสองข้างให้ขนานกันห่างกันระดับไหล่ ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ
- ขั้นที่ 3** ยืนหรือนั่งในท่าเดิม หลับตา ฝึกหายใจเพื่อนำออกซิเจนเข้าปอดด้วย

การหายใจเข้าปอดลึก ๆ นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ทำในใจ กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ หนึ่ง สอง สาม ในใจ หายใจออกทางจมูกนำคาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากร่างกาย ยาว ๆ ช้า ๆ นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ทำ การหายใจเข้า หายใจออกเช่นนี้ นับเป็นหนึ่งรอบให้ฝึกหายใจเช่นนี้ 3-5 รอบ

#### ขั้นที่ 4

ยืนหรือนั่งอยู่ในท่าเดิม หลังตาค่อย ๆ ยกมือ แขน ข้อศอก ทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว ไม่เกร็ง ขยับต้นแขน มือและแขน อยู่ในท่าสบาย ๆ ข้อศอกไม่ชิดลำตัว ทิ้งฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ในท่าขนานกัน ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่ ขยับฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ไม่ให้มือชิดกัน ห่างกันเล็กน้อย ขยับฝ่ามือออก ห่างกันระดับไหล่ ขยับฝ่ามือเข้าช้า ๆ นับ หนึ่ง สอง สาม ขยับฝ่ามือออกช้า ๆ นับหนึ่ง สอง สาม การขยับมือเข้า ขยับมือออกเช่นนี้ นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ฝึกขยับมือ 36-40 รอบ หลังจากฝึกจบทำนี้ไม่ต้องปล่อยมือลง ให้ฝ่ามือมีทั้งสองข้างอยู่ในท่าขนานกัน ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่

#### ขั้นที่ 5

ยืนหรือนั่งอยู่ในท่าเดิม หลังตาค่อย ๆ ขยับฝ่ามือทั้งสองข้างมาประกบกันอยู่ในท่าพนมมือไหว้ ปลายมืออยู่ในระดับอก สันมือทั้งสองข้างที่ประกบกันอยู่ในระดับหน้าท้อง ไม่เกร็ง ขยับต้นแขน มือและแขน อยู่ในท่าสบาย ๆ ข้อศอกชิดลำตัว หายใจเข้าปอดทางจมูกลึก ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยื่นฝ่ามือในท่าพนมมือและแขนพุ่งออกไปข้างหน้าเหยียดสุดแขน ข้อศอกตั้ง นับ 1-3 ช้า ค่อย ๆ ดึงฝ่ามือและแขนกลับเข้ามาอยู่ในท่าตั้ง เข้ามาทวนเข็มนาฬิกา กลับมาอยู่ในท่าเดิมพร้อมกับการหายใจออกทางปากช้า ๆ การขยับมือเข้า ขยับมือออกเช่นนี้ นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ฝึกขยับมือทั้งหมด 36-40 รอบ หลังจากฝึกทำนี้จบ ไม่ต้องปล่อยมือลง ให้ฝ่ามือมีทั้งสองข้างอยู่ในท่าขนานกัน อยู่ที่ระดับเอว ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่

#### ขั้นที่ 6

ยืนหรือนั่งอยู่ในท่าเดิม หายใจเข้าปอดลึก ๆ นับ 1-5 พร้อมกับ



ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะคล้าย ๆ กับการประคอง หรืออุ้มแจกันใบใหญ่ ๆ ข้อศอกงอเล็กน้อยเวลายกแขนขึ้น ค่อย ๆ ประคองแจกัน ยกมือลงเช่นนี้ นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ฝึกยกมือขึ้น ยก ลงทั้งหมด 36-40 รอบ หลังจากฝึกทำนี้จบ ปล่อยแขนมือกลับมา อยู่ในท่าวางข้างลำตัว

**ขั้นที่ 7** ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ ยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลาย ด้วยความรู้สึก เปรียบเทียบก่อนและหลังฝึก

**หมายเหตุ** ก่อนและหลังฝึกอาจจะใช้เครื่องมือเหล่านี้ตรวจสอบ เช่น ปรอท วัดอุณหภูมิปลายนิ้ว เครื่องวัดความดันโลหิต การวัดชีพจร การหายใจ

### เอกสารอ้างอิง

1. สมพร เตรียมชัยศรี. การแพทย์ทางเลือกแผนจีนสำหรับผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่อง ในการดูแลสุขภาพทางเลือกและการดูแลสุขภาพผสมผสานสำหรับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์. กรุงเทพมหานคร. เจ เอส การพิมพ์. 2543, 2545: หน้า 67-87.
2. สมพร กันทรดุษฎี-ตรียมชัยศรี. ไทยซิงกง. 108 วิธีคลายเครียด: คลายเครียดด้วยการฝึกจิตวิญญาณแบบซิงกง. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 2543; 13(3):18-19.
3. Guo Y. Introduction to Qigong. Tone, 1995; 10(11),39-43.
4. Koh TC. (1982). Qigong-Chinese Breathing Exercise. Am J Chin Med, 10(1-4), 86-91.
5. Lim YA. T Boone J. et al. Effect of Qigong on Cardiorespiratory changes: A preliminary Study. Is J Chin Med, 1993; 21(1), 1-6.
6. ธรรมบุญ นวลใจ. (มปป). กลยุทธ์ในการรักษารูปร่างกายคลายโรค. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ก้าวหน้า.
7. Tang K.C. Qigong Therapy-Its Effectiveness and Regulation. American Journal of Chinese Medicine, 1994; 22(3-4), 235-242.
8. Yao S. Therapeutic Effects of Qi-Gong. [http://www.shen-nong.com/eng/lifestyles/chinese\\_qi\\_gong\\_therapeutic\\_effect.html](http://www.shen-nong.com/eng/lifestyles/chinese_qi_gong_therapeutic_effect.html).



9. Shan HH. Culture bound psychiatric disorders associated with qigong practice in China. Hong Kong J psychiatry. 2000; 10(3): 12-14.
10. Wang D. & Koar W.H. Meditation and HIV infection. 1993  
[http://www.library.jri.org/library/new/alive/alve9303\\_o.html](http://www.library.jri.org/library/new/alive/alve9303_o.html)
11. Lu Zuyin The effects of qi on biomolecules. Conference/Journal: 2nd Int Conf on Qigong 1989.
12. Liu G., Cui R. & Huang C. (1990). Changes in Brainstem and cortisol Auditory potentials during Qigong meditation. Am. J. Chin. Med. XVIII, 95-103. Shaller KJ. (1996). Tai Chi Chih: An Exercise Option for Older Adults. Journal of Gerontological Nursing, 10(10), 12-17.
13. สมพร เตรียมชัยศรี. สมาธิที่نگเอกสารประกอบการอบรม. 2547
14. Xu SH. Psychophysiological reactions associate with Qigong therapy. Chinese Medical Journal, 1994; 107(3), 230-233.
15. Ryu H., et al. Acute Effect of Qigong Training on Stress Hormonal Levels in Men. American Journal of Chinese Medicine, 1996; 24(2), 193-198.
16. Eisenberg, David. Encounters with qi: Exploring Chinese medicine. New York: Norton, 1985.
17. Yongsheng, et al. Chinese Qigong. Publishing House of Shanghai College of Traditional Chinese Medicine, 1988.
18. Weixing P, Lufen Z & Yong X. The Difference in EEG Waves between Concentrative and Non-concentrative Qigong Status-A power Spectrum and Topographic Mapping Study. Journal of Traditional Chinese Medicine, 1994; 14(3), 212-218.
19. Xing ZH, Li W & Pi DR. Effect of qigong on blood pressure and life quality of essential hypertension patients. Chung-Kuo Chung His I Chieh Ho Tsa Chih, 1993; 13 (7), 413-414, 388-389. (Abstract From CD rom).
20. Esterling BA. Antoni. Psychosocial modulation of antibody to Epstein-Barr viral capsid antigen and human herpes virus type 6 infected and at risk gay men. Psychosom. Med. 1992; 54,354-371.
21. Hu SY. Two recent Books on Traditional Chinese Medicine and AIDS. Is J Chin Med, 1991; 19(2), 177-188.



22. อมรรัตน์ ภิราษร (2541). ผลของการบริหารพ่อนคลายแนวซึ่งงต้อ ความเครียด และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
23. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี. ผลการปฏิบัติสมาธิพระพุทธาเยียวยาโรคในผู้ป่วย เมาหวาน. สมาธิบำบัดและจินตภาพบำบัด ในการอบรมประยุกต์ใช้สมาธิบำบัด ทางการพยาบาล. โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี วันที่ 2-3 มีนาคม 2549
24. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี. 7505554; Meditation for Health. คณะสาธารณสุข ศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2548, 2549.
25. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี. การปฏิบัติสมาธิแผนจีน. การอบรมระยะสั้นการ พยาบาลผู้ป่วยมะเร็งสำหรับพยาบาล. 19 พฤษภาคม 2549.
26. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี. สมาธิบำบัดเพื่อการดูแลสุขภาพและการเยียวยา รักษาโรค วันที่ 14-16 กรกฎาคม 2549.
27. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี. สมาธิบำบัดและจินตภาพบำบัด. ในการประชุมอบรม ระยะสั้นการพยาบาลผู้ป่วยมะเร็งสำหรับพยาบาล วันที่ 19 พฤษภาคม 2549 ศูนย์มะเร็งชลบุรี. 2549
28. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี. Integrated complementary therapies into nursing health, healing and holistic assessment หลักสูตรพยาบาล ศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2548
29. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี. สมาธิบำบัดและจินตภาพบำบัด ในการอบรมประยุกต์ ใช้สมาธิบำบัดทางการพยาบาล. โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี วันที่ 2-3 มีนาคม 2549
30. สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัษครี.พลังจิตและคลื่นพลังบำบัดโรคในงานมหกรรมธรรมชาติ บำบัดบัลวี ครั้งที่ 11 วันที่ 15 พฤษภาคม 2548







## ผู้เขียน

**รศ.ดร.สมพร กันทรคุษฎี - เตรียมชัยศรี**

วท.บ (พยาบาลสาธารณสุข)

วท.ม. (ชีวสถิติ)

Ph.D (Neuroscience)

Cert. in Biofeedback Therapy and Stress Management (Advanced Level)

Postdoc. (Research Methodologies)

## รางวัล

**โปสเตอร์วิจัยดีเด่น สาขาการแพทย์ วทท. 22 2539**

นักวิจัยดีเด่น สมาคมพยาบาลสาธารณสุขไทย 2544

International Health Professional of the Year

(International Biographical Centre, Cambridge, England, 2006)


(ห้ามคัดลอก ลอกเลียนส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้  
นอกจากได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียน)

พิมพ์ครั้งแรก	กรกฎาคม	พ.ศ. 2549	จำนวนพิมพ์	1,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	สิงหาคม	พ.ศ. 2549	จำนวนพิมพ์	1,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3	มกราคม	พ.ศ. 2550	จำนวนพิมพ์	1,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4	มิถุนายน	พ.ศ. 2550	จำนวนพิมพ์	2,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 5	ตุลาคม	พ.ศ. 2550	จำนวนพิมพ์	1,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 6	พฤษภาคม	พ.ศ. 2551	จำนวนพิมพ์	1,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 7	ตุลาคม	พ.ศ. 2551	จำนวนพิมพ์	1,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 8	ธันวาคม	พ.ศ. 2551	จำนวนพิมพ์	10,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 9	พฤษภาคม	พ.ศ. 2552	จำนวนพิมพ์	10,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 10	สิงหาคม	พ.ศ. 2553	จำนวนพิมพ์	2,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 11	สิงหาคม	พ.ศ. 2554	จำนวนพิมพ์	7,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 12	ธันวาคม	พ.ศ. 2556	จำนวนพิมพ์	4,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 13	ธันวาคม	พ.ศ. 2557	จำนวนพิมพ์	4,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 14	มีนาคม	พ.ศ. 2559	จำนวนพิมพ์	4,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 15	กุมภาพันธ์	พ.ศ. 2561	จำนวนพิมพ์	10,000	เล่ม

**ลิขสิทธิ์ของ : รศ.ดร.สมพร กันทรคุษฎี - เตรียมชัยศรี**

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยดล

420/1 ถนนราชวิถี แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400



สมาธิเกิดจาก  
การปฏิบัติสมาธิซึ่งเป็นเทคนิคสากล  
ของ ชนทุกชาติ ทุกศาสนา  
ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย  
สามารถปฏิบัติได้ทุกเวลา  
เพื่อการเจ็บชmerz สร้างเสริมสุขภาพะ  
ของกาย จิต อารมณ์  
สังคมและวิญญาน ด้วยตนเองเท่านั้น



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
กระทรวงสาธารณสุข

อาคาร 2 ชั้น 6 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2149 5636 โทรสาร 0 2149 5637

[www.thaicam.go.th](http://www.thaicam.go.th) E-mail : [thaialternative@yahoo.com](mailto:thaialternative@yahoo.com)

ISBN 974-11-0568-1



9 789741 105687