

การดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมโดยการบำบัดด้วยพลังธรรมชาติ (เรกิ)

นิตยาชล พลอยทรัพย์

กองการแพทย์ทางเลือก

บทนำ

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Care) คือการดูแลสุขภาพที่มุ่งเน้นไปที่การมีสุขภาพดีทั้งหมดของภาวะสุขภาพในร่างกายมนุษย์ โดยไม่ได้เน้นที่การเจ็บป่วยแค่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เชื่อมโยงกันทั้งในระดับร่างกายอย่างเป็นระบบ ทั้งในระดับจิตใจ สังคม ปัญญา และระดับจิตวิญญาณ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์หรือปัจเจกบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมจึงมุ่งเน้นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหมดที่กล่าวมาให้เกี่ยวเนื่องกันและสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพ ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวมได้รับความนิยมอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องของการนำศาสตร์การแพทย์ทางเลือกเข้าไปประยุกต์ใช้กับแพทย์แผนปัจจุบัน หรือที่เรียกว่า Complementary and Alternative Medicine ; CAM เช่น การนวด การฝังเข็ม โยคะ ชี่กง สมาธิบำบัด มณีเวช จินตภาพบำบัด เป็นต้น ซึ่งมีงานวิจัยในต่างประเทศที่ค้นพบว่าการใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกเหล่านี้ล้วนได้ผลดีต่อสุขภาพทางจิตใจ และอารมณ์ของผู้ป่วยสามารถคลายความวิตกกังวล และลดความเครียดได้อย่างดี ซึ่งการดูแลในทุกระดับทั้งระดับจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณ ย่อมส่งผลให้ผู้ป่วยหรือบุคคลมีสภาวะร่างกายที่สมดุลส่งผลถึงการมีสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวมได้นั่นเอง ช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาการรักษาด้วยพลังบำบัดเรกิ (Reiki) ถือเป็นศาสตร์ทางแพทย์ทางเลือกหนึ่งที่ถูกนำมาใช้บำบัดร่างกายผู้ป่วย หรือบุคคลให้เกิดการไหลเวียนของพลังงานภายในร่างกายอย่างสมดุล โดยอาศัยพลังจากธรรมชาติหรือพลังจักรวาล โดยเป็นศาสตร์ที่นิยมอย่างแพร่หลายทั้งในหมู่นักบำบัด หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่นำพลังเรกิไปใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วย โดยเฉพาะในเรื่องของการผ่อนคลายความเครียด วิตกกังวลต่าง ๆ สอดคล้องกับแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสนามพลังชีวิตในตัวบุคคล การนำเอาพลังงานจากธรรมชาติมาช่วยปรับสมดุลการไหลเวียนพลังงานในร่างกายถึงระดับโมเลกุล และระดับของสนามพลังชีวิต ตามจุดจักระต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมการทำหน้าที่ของเซลล์ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพิ่มการหลั่งของฮอร์โมนความสุข และลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด ส่งผลให้บุคคลเกิดความผ่อนคลาย คลายวิตกกังวล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zeliha Buyukbayram และ Seyhan Citlik Saritas (2020) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้ Reiki (เรกิ) และการบำบัดด้วยจินตภาพ ซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่ง ต่อการจัดการอาการปวดและอ่อนเพลียในผู้ป่วย

มะเร็ง ซึ่งผลการวิจัยค้นพบว่าการใช้พลังบำบัดด้วยเรกิดังกล่าวสามารถลดอาการปวดและความอ่อนเพลียในผู้ป่วยมะเร็งได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวม ในทุก ๆ ด้าน

การใช้พลังงานบำบัดเริ่มพบในทวีปยุโรปตั้งแต่ประมาณ 500 ปีก่อนคริสตกาล โดยมีการบันทึกเกี่ยวกับพลังชีวิตที่ปรากฏเป็นพลังงานแสงรอบ ๆ ร่างกายมนุษย์ และนำมาใช้ในการเยียวยารักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการปรับสนามพลัง จนกระทั่งในช่วงศตวรรษที่ 20 วงการแพทย์เริ่มหันมาศึกษาสนามแม่เหล็กไฟฟ้าในตัวมนุษย์อย่างจริงจังและยอมรับการมีอยู่ของสนามพลังรอบตัวบุคคล เรียกว่า “สนามพลังออร่า” อีกทั้งยังมีการนำเสนอแนวคิดที่ว่าร่างกายมนุษย์เป็นสนามพลังประกอบด้วย คลื่นแม่ไฟฟ้า คลื่นแม่เหล็ก แสง สี และความร้อน โดยที่อวัยวะแต่ละอวัยวะ ต่อม และเซลล์ต่างๆ ก็ทำงานด้วยแรงสั่นสะเทือนที่ต่างกันอย่างสมดุล ผลของแรงสั่นสะเทือนจากปฏิกิริยาไฟฟ้าเคมีในร่างกายทำให้เกิดสนามพลังออร่าปรากฏเป็นสีต่าง ๆ โดยสีแดงเป็นสีของแรงสั่นสะเทือนที่ต่ำสุดขณะที่สีขาวมีแรงสั่นสะเทือนสูงสุด¹

เรกิเป็นศาสตร์หนึ่งในการใช้พลังงานจากธรรมชาติมาใช้ในการบำบัดรักษา เปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต¹ โดยมุ่งเน้นหลักกายจิตประสานเป็นหนึ่ง เมื่อเกิดความสงบทางจิต ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติหรือผู้บำบัดเข้าใจความสัมพันธ์แห่งชีวิต และสรรพสิ่งของพลังงานที่ไหลเวียนในธรรมชาติ ส่งผลถึงการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตประจำวันให้พลังในร่างกายไหลเวียนได้อย่างสมดุล การเกิดภาวะสมดุลทางกาย อารมณ์ จิตใจนี้เองจึงส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะสุขภาพดีได้อย่างครอบคลุมทุกมิติ หรือที่เรียกว่าการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม

ความหมายของพลังบำบัดเรกิ

เรกิ (Rei-ki) เป็นคำในภาษาญี่ปุ่น “เร” หมายถึง พลังจิต สิ่งเหนือธรรมชาติ หรือสากล และคำว่า “กิ” หมายถึง พลังชีวิต (life force) มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ฉี ในภาษาจีน หรือคำว่าปราณ ในภาษาสันสกฤต ดังนั้น “เรกิ” จึงหมายถึง พลังชีวิตแห่งจักรวาล (universal life force) เป็นรูปแบบของพลังงานบำบัดประเภทหนึ่ง ที่สามารถช่วยส่งเสริมสนับสนุน ให้ร่างกาย และ จิตใจ รวมถึงการปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้กลับคืนสู่ภาวะสมดุลตามธรรมชาติ ส่งผลให้ร่างกายได้รับความผ่อนคลาย และ จัดเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเยียวยาตัวเองอีกครั้ง โดยมี “เร” ทำหน้าที่ในการนำทางพลังชีวิต (life force) หรือ “กิ” ไปสู่การปฏิบัติ² กล่าวคือในส่วนมากการบำบัดนั้น ผู้บำบัดจะใช้จิตเป็นตัวกำหนดการเคลื่อนไหวของพลัง ซึ่งไม่ถือว่าการบำบัดด้วย “เรกิ” ที่แท้จริงเป็นการบำบัดด้วยพลังเรกิ ผู้ศึกษาหรือผู้บำบัดต้องทำการปรับพลังในร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ตัวผู้บำบัด

สามารถเชื่อมโยงกับแหล่งพลังงานเรกิที่มีอยู่ในจักรวาล เกิดเป็นการไหลเวียนพลังงานผ่านตัวผู้ปฏิบัติ ซึ่งเปรียบเสมือนช่องพลัง (channel) ไปสู่ผู้ป่วยหรือผู้ถูกบำบัดอย่างอัตโนมัติ การรับพลังงานจากจักรวาล แล้วส่งพลังงานผ่านมือทั้งสองข้างไปยังบริเวณเหนืออวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อปรับสมดุลระดับการไหลเวียนของระดับพลังงาน ช่วยให้เกิดดุลยภาพทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ไปจนถึงระดับจิตวิญญาณ

ความเป็นมาของพลังบำบัดเรกิ

การบำบัดด้วยเรกิมีการพัฒนาขึ้นประมาณ 200 ปีก่อน ในช่วง ค.ศ.1921 โดยอาจารย์ มิคาโอะ อุซุอิ (Mikao Usui) จากประเทศญี่ปุ่นที่ได้ศึกษาองค์ความรู้ด้านปรัชญาธรรมชาติ ศาสนา และองค์ความรู้เรื่องการเยียวยารักษาโรค เพื่อค้นหาเทคนิคการเยียวยารักษาผู้คนอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกายและจิตวิญญาณ โดยไม่ก่อให้เกิดการสูญเสียพลังงานแก่ตัวผู้บำบัดเอง ในท้ายที่สุด อาจารย์มิคาโอะ อุซุอิ ได้ค้นพบเทคนิคและสัญลักษณ์ของการเยียวยารักษาด้วยพลังจากพลังธรรมชาติหรือพลังจักรวาล และให้ชื่อการเยียวยาด้วยพลังบำบัดนี้ว่า “เรกิ” หลังจากนั้นได้มีการแพร่ขยายแนวคิด และวิธีการบำบัดด้วยวิธี “เรกิ” นี้ให้แก่ลูกศิษย์ ซึ่งลูกศิษย์บุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญคือ นายแพทย์จوشيโระ ฮายาชิ แพทย์ทหารประจำกองทัพเรือญี่ปุ่นที่ได้มีโอกาสใช้ “เรกิ” บำบัดรักษาอาการป่วยให้ตนเองจนเกิดผลดี และได้ถ่ายทอดต่อไปอย่างเป็นวงกว้าง ทั้งยังเป็นผู้ปรับเทคนิคการเยียวยาด้วยเรกิ จากเดิมที่มีความซับซ้อน ยากต่อการจดจำ เป็นท่าการวางมือแบบมาตรฐานทำให้ง่ายต่อการเข้าใจและการปฏิบัติได้จริง ต่อมา นายแพทย์ฮายาชิ ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ “เรกิ” ให้แก่นางฮาวาโย ทากาคะ ซึ่งเป็นชาวญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ที่มลรัฐฮาวาย ประเทศสหรัฐอเมริกา จุดนี้เองจึงเป็นจุดเริ่มต้นการนำศาสตร์ “เรกิ” ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและเป็นศาสตร์พลังงานการบำบัดรูปแบบหนึ่งที่โด่งดัง และเป็นที่ยอมรับทางสากลตะวันตก และทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน³

หลักการใช้พลังบำบัดเรกิ

การบำบัดด้วยเรกิ ต้องอาศัยผู้บำบัดที่ได้รับการฝึกฝน ถ่ายทอด การเชื่อมโยงตนเองกับพลังงานธรรมชาติ หรือพลังงานจักรวาล โดยตัวผู้บำบัดจะเปรียบเสมือนทางผ่านหรือเป็นช่องพลังงาน (Channel) และถ่ายทอดไปยังผู้ถูกบำบัดหรือผู้ป่วย โดยเบื้องต้นผู้บำบัดจะต้องผ่านการปรับพลังของระบบจักรวะในร่างกาย หรือที่เรียกว่า กระบวนการปรับสมดุล 21 วัน (Cleansing) ซึ่งจะทำให้ผู้บำบัดสามารถปรับสมดุลการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ จิตวิญญาณ โดยการใช้กระบวนการเรกิเป็นตัวกระตุ้นเพื่อปลดปล่อยพลังงานลบที่มีอยู่ภายในร่างกาย เช่น ภาวะตึงเครียด พิษจากอาหาร เชื้อโรค อารมณ์ความรู้สึกที่ถูกเก็บกดไว้ในอดีต ความทรงจำด้านลบ โดยในช่วง 7 วันแรกเป็นการปรับสมดุลทางด้านร่างกาย ช่วงวันที่ 8-14 เป็นการปรับสมดุลทางด้านจิตและอารมณ์

และหลังวันที่ 14-21 เป็นช่วงการปรับเปลี่ยนด้านจิตวิญญาณเพื่อให้ผู้บำบัดได้รับการปรับสมดุลของพลังในร่างกายด้วยพลังงานจากธรรมชาติอย่างสมบูรณ์² ในการบำบัดด้วยเรกิผู้บำบัดจะมีสัญลักษณ์เพื่อเสริมพลังในระบบการเยียวยาให้แก่ตัวผู้บำบัดเอง โดยหลักการคือผู้บำบัดจะมีการวาดสัญลักษณ์ (สามารถใช้การวาดผ่านจินตนาการได้) พร้อมกับกล่าวชื่อสัญลักษณ์สามครั้งในใจ หรือเปล่งวาจา การปฏิบัติขั้นต้นนี้จะช่วยให้ผู้บำบัดหรือผู้ปฏิบัติเกิดการเชื่อมต่อกับพลังเรกิอย่างรวดเร็ว ทั้งยังปกป้องการสูญเสียของพลังขณะบำบัดรักษาผู้ป่วยอีกด้วย โดยวิธีการคือผู้บำบัดจะวางมือไปตามจุดอวัยวะสำคัญและบริเวณต่าง ๆ ตามร่างกายของผู้รับการบำบัด เพื่อส่งพลังเรกิผ่านเข้าไปในร่างกาย และนำเข้าสู่วิธีการเยียวยา ปรับสมดุล รักษาความบกพร่อง ทั้งความเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ให้กลับมาสู่การทำงานตามระบบของร่างกายได้อย่างปกติ

วิธีการบำบัดด้วยเรกิ

จากที่กล่าวมาเรกิจะเน้นการชะล้างพลังงานลบ และเติมพลังปราณบริสุทธิ์ให้กับสนามพลังงานมนุษย์ (Energy Purification and Replenishment) ร่วมกับการฝึกญาณทัศนะ (Intuition) โดยเรกิจะใช้การดึงเอาพลังปราณบริสุทธิ์ (Divine Energy) ลงมาเยียวยาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ทั้งทางกายและจิตใจ โดยส่งพลังปราณบริสุทธิ์ผ่านการวางมือในตำแหน่งอวัยวะหลัก ๆ 10-12 ตำแหน่ง โดยผู้บำบัดจะวางมือบน หรือเหนือบริเวณที่เฉพาะเจาะจงของศีรษะ แขน ขา และลำตัว โดยในขณะที่ผู้บำบัดนำมือเอาไว้เหนือร่างกายของผู้ป่วยเบาๆ เพื่อถ่ายโอนพลังงานปราณบริสุทธิ์ดังกล่าว³ ระหว่างนี้ผู้รักษาอาจจะสัมผัสได้ถึงความอุ่นของอุณหภูมิจากฝ่ามือ ซึ่งเกิดจากการไหลเวียนของพลังงาน ความรู้สึกนี้เป็นตัวกำหนดถึงระยะเวลาในการบำบัดของแต่ละจุดที่วางมือ กล่าวคือผู้บำบัดจะส่งต่อพลังงานจนรู้สึกว่าการไหลของพลังงานหยุดไหล หรือเมื่อผู้บำบัดรู้สึกถึงความร้อนหรือพลังงานที่ฝ่ามือลดน้อยลง ถึงจะดำเนินการถอนมือออกหรืออาจนำมือไปวางบนหรือเหนือบริเวณอื่น ๆ ของร่างกายต่อไป โดยทั่วไปจะใช้มือวางแต่ละตำแหน่งประมาณ 2-5 นาที¹

กลุ่มเป้าหมาย

สามารถใช้ได้กับทุกคนที่ต้องการบำบัด เยียวยา หรือปรับคลื่นพลังงานให้อยู่ในภาวะสมดุล หลังจากที่ได้รับบาดเจ็บต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ที่มีความเครียดหรือวิตกกังวล ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้ที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะอ่อนล้า (fatigue syndrome) ผู้ที่มีภาวะไมเกรน ผู้ที่หมดพลังกาย/พลังใจ ผู้ที่ต้องการปรับสมดุลพลังงานเพื่อความสุขสมบูรณ์ในชีวิต¹ เป็นต้น

ผลของการบำบัดด้วยเรกิ

เมื่อผู้รับการบำบัดได้รับการปรับพลัง (Energy healing) จะส่งผลให้พลังงานในร่างกายเกิดการปรับเปลี่ยนความถี่ อันก่อให้เกิดกระบวนการรักษาเยียวยาตนเอง ก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ดังนี้

1. เกิดการผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาความเครียดและลดความวิตกกังวล
2. ช่วยบรรเทาอาการทางจิต อาการซึมเศร้าต่างๆ
3. ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เช่น การปวดศีรษะ ไมเกรน
4. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
5. ช่วยสร้างสมดุลให้แก่สนามพลังงาน
6. ส่งเสริมการนอนหลับ ให้นอนหลับได้ลึก และมีประสิทธิภาพ
7. ช่วยคลี่คลายพลังลบที่สะสมอยู่ภายในจนปิดกั้นการไหลเวียนของพลังงานชีวิต

ข้อควรระวัง

ปัจจุบันการบำบัดด้วยพลังธรรมชาติ (เรกิ) ยังไม่มีรายงานของผลข้างเคียงหรืออาการแทรกซ้อนที่ร้ายแรงหลังเข้ารับการบำบัด ในขณะที่เดียวกันตัวผู้บำบัดเองก็ไม่สูญเสียพลังจากการบำบัด เพราะพลังทั้งหมดมาจากพลังงานจากธรรมชาติ⁵ ทั้งนี้ เรกิ ยังสามารถใช้ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ ร่วมกับการรับประทานยาได้อย่างเป็นผลดีมากยิ่งขึ้น เช่น การนำเรกิมาใช้กับผู้ป่วยเพื่อลดการเจ็บปวดภายหลังการผ่าตัด หรือผู้ป่วยมะเร็งที่เกิดอาการไม่สุขสบายจากการได้รับยาเคมีบำบัด⁶ เป็นต้น

การนำไปใช้

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในและต่างประเทศพบว่า การนำศาสตร์เรกิไปใช้เยียวยาบำบัดรักษาผู้ป่วยต่าง ๆ ร่วมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันส่งผลให้เกิดผลดีกับตัวผู้ป่วยทั้งในด้านการฟื้นฟูหาย สุขสบาย และการเพิ่มคุณภาพชีวิต ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁷ ส่งผลให้การบำบัดด้วยเรกีนี้นับเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายในฐานะที่เป็นการแพทย์ทางเลือกศาสตร์หนึ่ง โดยปัจจุบันมีโรงพยาบาลมากกว่า 60 แห่งในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ให้บริการด้วยการใช้พลังธรรมชาติบำบัด (เรกิ) ในการเยียวยาสุขภาพของผู้ป่วย เช่น Northern Westchester Hospital, Concord Hospital, Portsmouth Regional Hospital, Boston Children Hospital, Dana-Farber Cancer Institute เป็นต้น รวมถึงโรงพยาบาลในประเทศอังกฤษ ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย เยอรมัน สวิตเซอร์แลนด์ แคนาดา และอีกหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก⁶

สรุป

พลังบำบัดเรกิ เป็นการนำพลังจากธรรมชาติมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสนามพลังในธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกสรรพสิ่ง รวมถึงร่างกายมนุษย์ที่แต่ละคนก็มีการไหลเวียนของระดับพลังงานที่แตกต่างกันในแต่ละจักระ การดูแลสุขภาพด้วยพลังบำบัดเรกิเป็นการใช้พลังงานจากธรรมชาติในรูปแบบคลื่นที่มีการสั่นสะเทือนของพลังงานในระดับต่ำ ส่งผ่านฝ่ามือเข้าไปบำบัดรักษาร่างกายเพื่อก่อให้เกิดการปรับสมดุลใหม่ และจัดการไหลเวียนของพลังงานภายในร่างกายที่เกิดการติดขัด อันนำมาซึ่งอาการเจ็บป่วยทางกายต่าง ๆ ทั้งนี้ การบำบัดด้วยเรกิ ยังช่วยรักษา เยี่ยวยา และฟื้นฟูได้ในระดับของอารมณ์ จิตใจ และลึกไปถึงระดับจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม หรือ Holistic care ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจุบันมีประชาชน และบุคลากรทางการแพทย์จำนวนมากที่สนใจในเรื่องของการใช้พลังบำบัด เรกิ เพื่อนำไปใช้ในการรักษาเยี่ยวยาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสมดุลอย่างเป็นองค์รวม ก่อให้เกิดเป็นสุขภาวะที่ดีของทั้งผู้บำบัด และตัวผู้ถูกบำบัดได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. ธอม รัตเซียนตะ. เรกิ พลังธรรมชาติ Personal Transformation thorough Reiki เพื่อการเปลี่ยนแปลงสู่การเจริญเติบโตภายใน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พีเพิลมีเดีย; 2560.
2. ปรียา แก้วพิมล. คู่มือการอบรมพลังบำบัดเรกิ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2567]. เข้าถึงได้จาก
:https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/phlangbam
baderki.pdf
3. ปิยนุช บุญมา. สิ่งที่เราควรรู้ก่อนตัดสินใจเรียนพลังงานบำบัด. [อินเทอร์เน็ต]. 2023 [เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://life-architecture.com/2023-01-a52-2-2-2/>
4. ปรียา แก้วพิมล, ยุพา หมั่นเพชร และ โสเพ็ญ ชุนวล. ประสิทธิภาพการใช้ เรกิ เพื่อดูแลตนเองของสตรีไทยในภาคใต้. วารสารสงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์. 2553; 16(6): 1064 – 1082.
5. Ratmir Belov. เรกิเป็นเทคนิคการรักษาหรือการปฏิบัติที่เป็นอันตรายหรือไม่.[อินเทอร์เน็ต]. 2023 [เข้าถึงเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://pakhotin.org/th/lifestyle/reiki/>
6. Zeliha Buyukbayram, Seyhan Citlik Saritas. The effect of Reiki and guided imagery intervention on pain and fatigue in oncology patients: A non-randomized controlled study. Explore (New York, N.Y.), 2021; 17(1): Jan – Feb; 22–26.
7. ปกัสรณ์น ธาราพรพิวัชร, บุษกร พันธุ์เมธาฤทธิ และ อธิชิต โชติสัมพันธ์เจริญ. ผลของโปรแกรมการพยาบาลที่ผสมผสานพลังบำบัดเรกิต่อความวิตกกังวลและการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาของผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2563; 40(3): 66-81.
8. รัตนาวดี แก้วเส้ง และคณะ. ผลของโปรแกรมการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการบำบัดตนเองด้วยเรกิต่อความเครียดและความดันโลหิตในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง. วารสารวิทยบริการวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 2561; 29(1): 133-147.