



## การรักษาสุขภาพด้วยสมาธิแบบชี่กงในศาสนาเต๋า Taoist Qigong Meditation for Health Care

ภพ เดชาเบญจรัตน์

Phoph Dechabenjarat

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: Email: jgreatj@yahoo.com

Received May 17, 2025; Revised August 24, 2025; Accepted: August 30, 2025

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการรักษาสุขภาพด้วยสมาธิแบบชี่กงในศาสนาเต๋า ด้วยการศึกษาดokumentและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องสมาธิตามแนวศาสนาเต๋า (Taoism Meditation) นั้น ผลจากการศึกษาเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายฉบับพบว่า แนวคิดเรื่องสมาธิแบบชี่กงในศาสนาเต๋า เพื่อการดูแลสุขภาพ เป็นการดูแลสุขภาพด้วยสมาธิแบบชี่กงในศาสนาเต๋า เป็นปรัชญาการฝึกปฏิบัติสมาธิจิตของพระในศาสนาเต๋าและพุทธ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก การตระหนักรู้ตนเอง ความรู้ตัวตน แรง พลังงาน อารมณ์ และจิตวิญญาณ เป็นอภิปรัชญาของเต๋าและชี่ หลักของสมาธิแบบชี่กงที่นำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ สรุปเป็นประเด็นหลักได้ 3 ประเด็น คือ (1) การบริหารกาย (2) การบริหารจิต และ (3) บริหารลมปราณ โดยที่ชี่กงมีผลต่อระบบจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา เป็นเทคนิคที่ประสานการทำงานของกายกับจิตอย่างกลมกลืน และอภิปรัชญาเป็นเทคนิคบำบัดเยียวยาของโลกอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับยุคปัจจุบันที่ขัดแย้งในกรณีการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทำให้เกิดปรากฏประจักษ์ชัดว่า มนุษย์จะต้องพึ่งภูมิต้านทานของตนเองอย่างมากเพื่อการอยู่รอด ยาปฏิชีวนะที่ใช้กันทุกวันนี้อาจไม่สามารถทำลายเชื้อโรคหลายๆชีวิตได้ ดังนั้น “การรักษาโดยไม่รักษา” ด้วยวิธีสมาธิแบบชี่กง จึงเป็นการแพทย์ทางเลือกที่เหมาะสมกับสภาพปัจจุบัน โดยมีส่วนเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของมนุษย์ในประจำวัน และการเป็นสร้างสมดุลธรรมชาติของการมีชีวิต หรือสุนทรียศาสตร์การใช้ชีวิตนั่นเอง

**คำสำคัญ:** การรักษาสุขภาพ; ชี่กง; ศาสนาเต๋า

### Abstract

This article aims to study the concept of Taoist Qigong meditation for health care by studying documents and research. The results of the study found that the concept of meditation in Taoism (Taoism Meditation), from the study of many related documents and research, found that the concept of Taoist Qigong meditation for health care is health care with Taoist Qigong meditation. It is a philosophy of

meditation practice of monks in Taoism and Buddhism. It is related to feelings, self-awareness, self-knowledge, force, energy, emotions and spirit. It is the philosophy of Taoism and qi. The principles of Qigong meditation used in health care can be summarized into 3 main issues: (1) body management, (2) mind management and (3) Qi management, Qigong affects the Psychoneuroimmunology which is a technique that harmonizes the work of the Mind-Body Medicine. Metaphysics is a healing technique of the future world (Global Meditation Therapies) which is in line with the current era. It is clear that in the case of the COVID-19 pandemic, it is clear that humans will have to rely heavily on their own immunity to survive. The antibiotics used today may not be able to destroy many germs. Therefore, "treatment without treatment" with Qigong meditation is an alternative medicine that is suitable for the current situation. It is related to human life in daily life and creating a natural balance of life or the aesthetics of life.

**Keywords:** Health Care; Qigong; Taoism

## บทนำ

ศาสนาไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบัน ก็ยังมีอิทธิพลต่อบุคคลทุกคนเสมอมา จนแทบจะกล่าวได้ว่าศาสนาคือชีวิต เนื่องจากวิถีชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนสิ้นชีวิต ก็มีอาภรณ์หลักหนีจากบทบาทและอิทธิของศาสนาไปได้ อีกทั้งศาสนามีความแตกต่างหลากหลาย ซึ่งเป็นไปตามวัฒนธรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในแต่ละภูมิภาค อาทิ ประเทศจีน ศาสนาของชาวจีนจึงมีที่มาจากหลากหลายแหล่งและความเชื่ออันหลากหลายแตกต่างกันออกไป แต่สำหรับพระพุทธศาสนา เต๋า และขงจื้อ ในความเชื่อของชาวจีนนั้น ถือเป็นหนึ่งเดียวกัน ดังในคำกล่าวภาษาจีนที่ว่า “ซานเจียวเหวยอี” หรือ “สามศาสนาคือหนึ่งเดียว” (โชติช่วง นาดร, 2533)

แต่กระนั้นก็ยังมีความแตกต่างอยู่บ้างโดยท่านพระสังฆปริณายกองค์ที่ 6 เหว่ยล่าง ของนิกายฉานของจีนได้กล่าวถึงความแตกต่างของหลักธรรมของ 3 ศาสนาโดยสรุปได้อย่างน่าฟังว่า “ขงจื้ออยากอยู่ เต๋าไม่อยากตาย พุทธไม่อยากเกิด” คือ ขงจื้อมุ่งสอนโลกียธรรม เพื่อที่จะให้มนุษย์เกิดมามีความสุขสมบูรณ์พูนสุข มีคุณธรรมและสังคมมีสันติสุข ส่วนศาสนาเต๋าที่ว่าไม่อยากตายนั่นท่านเหลาจื๊อศาสดาของศาสนาเต๋ามองว่า ลาก ยศ สรรเสริญ และชีวิตที่ทุกข์และสุขนั้นเป็นสิ่งที่ชั่วคราวแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไรจริงยั่งยืน และไม่มีมนุษย์คนไหนหนีพ้นความเกิดแก่เจ็บตาย หากมนุษย์อยากมีชีวิตอมตะยืนยาวคู่ฟ้าดิน มนุษย์ต้องละทิ้งโลกียวิสัย เจริญสมาธิและฝึกจิตและพลังลมปราณในร่างกาย จะทำให้มีชีวิตยืนยาว และประการสุดท้าย “พุทธไม่อยากเกิด” นั้น เพราะสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในกระแสของวิบากกรรมในวัฏสงสารซึ่งเป็นทุกข์ การเกิดเป็นทุกข์ การหลุดพ้นจากทุกข์มีวิธีเดียว คือ การหมดกิเลสหลุดพ้นจากวัฏสงสาร เพราะทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาหลักธรรมของศาสนาแล้ว ศาสนาพุทธจึงมีความคล้ายคลึงกับศาสนาเต๋ามากกว่าศาสนาขงจื้อ (สุรัชย์ ศิริไกร, 2566)



สมาธิตามแนวศาสนาเต๋า (Taoism) เกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้เข้าสู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลหยินหยาง อันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่กำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวศาสนาเต๋าก็หลากหลาย อาทิ I Ching, Tao Te Ching, Chuang Tzu และ Tao Tsang เช่น การฝึกซิ้ง การฝึกในกง เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน (Marcus Aurelius, 2006)

ซิ้ง (Qigong) เป็นการประยุกต์พระพุทธศาสนา เต๋า และขงจื้อ กับการแพทย์และวิทยายุทธ์ผสมผสานกันได้อย่างงดงามออกมาเป็นแนวทางวิธีปฏิบัติในการรักษาโรคและการดูแลสุขภาพ ซึ่งปรัชญาของชาวตะวันออกมีความเชื่อที่แตกต่างจากชาวตะวันตก โดยที่ชาวตะวันตกเชื่อว่า โรค คือ เชื้อโรคที่เข้ามาสู่ร่างกาย การรักษาโรค คือการกินยาฆ่าเชื้อโรค แต่ในส่วนความเห็นของจอร์จ โอซาว่า นักปรัชญาตะวันออกกล่าวว่า “โรคคือผลจากพฤติกรรมและทัศนคติของมนุษย์ เป็นการแสดงออกทางร่างกาย” (ชวนิต ศิวะเกื้อ, 2531) การแพทย์จีนเน้นการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพโดยใช้แนวคิดแบบเต๋า นั่นคือ “การรักษาโดยไม่รักษา” ส่วนแนวคิดแบบพุทธ คือ “ไม่ต้องมีการฆ่าเชื้อโรค” และแนวคิดแบบขงจื้อ คือ “ต้องมีครูกับศิษย์” เพราะฉะนั้นซิ้งจึงเป็นการนำสิ่งที่ดีที่สุดของพระพุทธศาสนา เต๋า และขงจื้อ มาประยุกต์ใช้ได้ดีที่สุด

บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอให้เห็นถึงสมาธิแบบซิ้งในศาสนาเต๋าในการนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการรักษาสุขภาพ ซึ่งเป็นการแพทย์ทางเลือกอีกแขนงหนึ่งที่น่าสนใจศึกษา การผสมผสานศาสตร์ความรู้สรรพวิชา ไม่ว่าจะเป็นการศาสนา การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การดูแลสุขภาพ และการแพทย์ ซึ่งทุกศาสตร์ที่กล่าวมานั้นมีส่วนเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของมนุษย์ในประจำวัน และการเป็นสร้างสมดุลธรรมชาติของการมีชีวิต หรือสุนทรีย์ศาสตร์การใช้ชีวิตนั่นเอง

### แนวคิดเรื่องสมาธิแบบซิ้งในศาสนาเต๋า

สมาธิ (Concentration, Meditation) หมายถึง การที่จิตตั้งมั่น นึกถึง สิ่งใด สิ่งเดียว การที่จิตมีความสงบ พง่อยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งเดียว การมีอารมณ์อันเดียว ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน หวนไหว (ชิน โอสธ หัสบำเรอ, 2541) ซึ่งสมาธิเป็นที่นิยมเทคนิคหนึ่งสำหรับการปฏิบัติกิจทางศาสนาในประเทศแถบตะวันออก ที่ล้วนใช้แต่วิธีการเข้าฌานหรือการแผ่ ประเวณีอันยาวนานของสมาธิในประเทศตะวันออกเริ่มต้นจากประเทศอินเดีย โรงเรียนที่สอนปรัชญาของชาวฮินดู จะนำเอาเทคนิคของการปฏิบัติสมาธิมาจากการฝึกโยคะ ส่วนประเทศจีน สมาธิเป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ซึ่งพบได้ในปรัชญาของเต๋า (Taoism) อย่างไรก็ตามบางศาสนาการปฏิบัติสมาธิจะไม่เรียกว่าการปฏิบัติสมาธิ แต่เรียกว่าการท่องมนต์ การสวดบูชาพระผู้เป็นเจ้า การสรรเสริญเทพเจ้า เช่น ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ และยิว เป็นต้น

ในทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ สมาธิ เป็นจิตเวชศาสนศาสตร์ (Religious Psychology) (สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี, 2561) การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อระบบจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) เป็นเทคนิคที่ประสานการทำงานของกายกับจิตอย่างกลมกลืน (Mind-Body Medicine) อภิปรัชญา (Metaphysic) เป็นเทคนิคบำบัดเยียวยาของโลกลอนาคต (Global Meditation Therapies) เป็นการเยียวยาตนเอง (Self-Healing) มนุษย์ทุกชาติ ศาสนา ทุก

ประเภท ต้องเรียนรู้ ผึกฝนด้วยตนเอง สมาชิกจะเป็นการแพทย์แผนอนาคตแบบพอเพียง ปลอดภัย ทุกคนปฏิบัติเพื่อเยียวยาตนเอง เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์และจักรวาล (Global and Universal Healing and Caring) ที่ไม่มีวันสูญหายจากวิญญูของโลกรมนุษย์และสิ่งมีชีวิต

เมื่อกล่าวถึงชี่กึ่งนั้น ชี่กึ่ง หมายถึง การฝึกฝนกาย-ใจ เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพ โดยมีรากศัพท์ที่มาจากคำว่า (1) “ชี่ (氣)” หมายถึง พลังงาน หรือลมหายใจ หรือพลังชีวิต ซึ่งที่อยู่ในร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกอย่าง ในรูปแบบที่แตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบประจุไฟฟ้า และคลื่นความร้อน มนุษย์รับเอา ชี่ มาจากภายนอกโดยการกินอาหาร การหายใจ และการรับแสงแดด การเดินบนพื้นดิน และ (2) “กง (功)” หมายถึง การกระทำหรือการทำงานเพื่อให้ได้พลังชีวิต (Vital Energy) ดังนั้น ชี่กง (氣功, Qigong) หมายถึง การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสมดุลของพลังลมปราณชี่ (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2547)

ประวัติความเป็นมา ชี่กง ถือกำเนิดโดยลัทธิเต๋า จึงมีการนำเรื่องการหายใจมาผสมผสานการฝึกท่วงท่าของชี่กง และได้นำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยทางการแพทย์แผนจีน โดยเชื่อว่า การช่วยปรับสมดุลของ หยินหยางในร่างกาย รวมถึงธาตุทั้ง 5 ได้แก่ ไม้ ไฟ ดิน โลหะทอง และน้ำ (ทศพร ตันตโกศล และคณะ, 2561) ต่อมาภายหลังได้รับอิทธิพลจากศาสนาพุทธและการฝึกสมาธิจากอินเดียสู่จีน จึงมีการผสมผสานเรื่องสมาธิเข้าไปในการฝึกชี่กงด้วย

นอกจากนี้ ชี่กง (Qi Gong) นั้น ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของ การบำบัดเชิงพลังงาน (Energy Healing) เช่นเดียวกับ เรกิ (Reiki), สัมผัสบำบัด (Therapeutic Touch) และชุนโดชุนบับ (Chundosunbub) ซึ่งเป็นการฝึกพลังงานชี่แบบเกาหลี (Lee Ms, Kim BG, Huh HJ, Ryu H, Lee HS, Chung HT, 2000)

ชี่กึ่ง (Qi Gong) เป็นระบบการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ไม่หักโหม มีการเคลื่อนไหวตามลมหายใจ ซึ่งถูกพัฒนามาเป็นเวลาหลายพันปี ตั้งแต่สมัยพระโพธิธรรม (ตั๊กม้อ) สำนักวัดเส้าหลิน เพื่อใช้ออกกำลังกายซึ่งจะได้ผลดีกับคนที่ปฏิบัติถูกต้อง และสม่ำเสมอ การออกกำลังกายแบบ ชี่กึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนหลักด้วยกัน คือ (1) การบริหารกาย (2) บริหารจิต และ (3) บริหารลมปราณ (กรมอนามัย, 2541)

ส่วนที่ 1 การบริหารกาย ได้แก่ ขบวนการต่างๆ ที่บริหารแทบทุกส่วนข้างร่างกาย เริ่มจากการยืนที่ถูกต้อง คือ ก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงเท่ากับช่วงสันเท้ามองดูคล้ายเลขหนึ่งสองตัวและพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ คือ ย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้บนเวหา ส่วนฝ่ามือเมื่อยกขึ้น เคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่นไม่เหยียดตรงโค้งไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างนิ่มนวลเชื่องช้า ไปตามจังหวะดนตรีโดยสม่ำเสมอ

ส่วนที่ 2 การบริหารจิต (การฝึกตั้งสมาธิ) ได้แก่ (1) ให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย และนึกเห็นภาพว่ากำลังผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน (2) มุ่งสมาธิไปตามส่วนของร่างกายที่เกิดโรค และผ่อนคลายบริเวณนั้นๆ และ (3) ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะ ปลายเท้าอุปมาเหมือนน้ำที่ไหลลงทั่วร่างกาย

ส่วนที่ 3 การบริหารลมปราณ คือการฝึกหายใจ (หายใจเข้าออกให้ลึกและยาว) ถือเป็นสำคัญยิ่งในการฝึกฝนพลังลมปราณ (ชี่กึ่ง) วิธีคือการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติให้ลึกและยาว หรือวิธี



หายใจด้วยท้องหรือวิธีหายใจแบบผืนหายใจ (Reversed breathing หรือ Diaphragmatic Breathing) อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ในขณะที่ฝึกการหายใจเข้าออกควรพูดคำว่า “เข้า” และ “ออก” ในใจ ซึ่งเป็นการหายใจโดยใช้กระบังลม ทำให้ปอดขยายตัวได้มากที่สุดและร่างกายจะได้ออกซิเจนสูงสุด

การฝึกซึ้งงั้นสามารถทำได้ทั้งทำยืน เดิน นั่ง นอน และแบ่งออกเป็นซึ้งแบบเคลื่อนไหวและแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนไหวคือมีการเคลื่อนไหวของแขนขา หรือร่างกายส่วนอื่นๆ อย่างช้าๆ และง่าย ๆ เพื่อสอดคล้องกับสมหายใจ ส่วนแบบที่อยู่กับที่ คือ การทำท่าซึ้งค้างไว้แล้วมีสติ รู้ตัวอยู่กับลมหายใจ (Chow et al., 2023) ท่าที่ใช้ในการฝึกซึ้งงั้นส่วนใหญ่เป็นท่าที่เลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ เช่น ท่าหมี ท่านกกระเรียน ท่าสอดสายไหม ซึ่งท่าส่วนใหญ่มีการเหยียดเข่า งอเข่า และมีการร่ายรำแบบมวยจีนโดยเน้นที่การเคลื่อนไหวร่างกาย (สาส์ สุภาภรณ์, 2546)

ความสัมพันธ์ของซึ้งกับศาสนาเต๋า ซึ่งเป็นปรัชญาการฝึกปฏิบัติสมาธิจิต (mind-spirit) ของพระในศาสนาเต๋าและพุทธ (Yang J-M., 1997) ถือกำเนิดมาช้านาน ที่พบการอ้างอิงอยู่ในระหว่าง 1,000-5,000 ปี ในภาพรวมซึ้งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึก (Sensation) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ความรู้ตัวตน (Knowledge of Self) แรง (Force) พลังงาน (Energy) อารมณ์ (Emotion) และจิตวิญญาณ (Spirit) (Ots T., 2010) ซึ่งซึ้งได้รับเอาหลักการพื้นฐานของเต๋า หากพิจารณาแล้ว ซึ้ง ก็คือเต๋า นั่นเอง เป็นทั้งสสารและพลังงาน มนุษย์ทุกคนมีซึ้งที่สอดคล้องกับจักรวาล สิ่งเหล่านี้คือ อภิปรัชญาของเต๋าและซึ้ง (ศิริวรรณ เกษมศานต์กิตติการ, 2546)

สรุปแนวคิดเรื่องการรักษาสุขภาพด้วยสมาธิแบบซึ้งงั้นในศาสนาเต๋า เป็นปรัชญาการฝึกปฏิบัติสมาธิจิตของพระในศาสนาเต๋าและพุทธ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึก การตระหนักรู้ตนเอง ความรู้ตัวตน แรง พลังงาน อารมณ์ และจิตวิญญาณ เป็นอภิปรัชญาของเต๋าและซึ้ง ซึ่งประกอบด้วยส่วนหลัก 3 ส่วนด้วยกัน คือ (1) การบริหารกาย (2) บริหารจิต และ (3) บริหารลมปราณ พัฒนาการของซึ้งงั้นในศาสนาเต๋าได้พัฒนามาเป็นการแพทย์ทางเลือกในปัจจุบัน ซึ้งงั้นมีผลต่อระบบจิตประสาท ภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) เป็นเทคนิคที่ประสานการทำงานของกายกับจิตอย่างกลมกลืน (Mind-Body Medicine) อภิปรัชญา (Metaphysic) เป็นเทคนิคบำบัดเยียวยาของโลกลอนาคต (Global Meditation Therapies)

### วิเคราะห์การรักษาสุขภาพด้วยสมาธิแบบซึ้งงั้นในศาสนาเต๋า

การรักษาสุขภาพ คือ การดูแลและส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นการดำเนินชีวิตที่ยึดหลักก่อนามยที่ดี เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และมีความสุข ซึ่งการรักษาสุขภาพ การรักษาสุขภาพประกอบด้วยหลายด้าน ได้แก่ (1) การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ (2) การดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด การฝึกสมาธิ การหากิจกรรมที่ทำให้มีความสุข (3) การดูแลสุขภาพสังคม

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และ (4) การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ การทำกิจกรรมตามความเชื่อทางศาสนา การฝึกสติ การให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง (กุนนที พุ่มสงวน, 2557)



แนวคิดเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้วยสมานีนั้นมีผลโดยตรงต่อสุขภาพอยู่ 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การรักษาสุขภาพด้วยสมานีที่ส่งผลทางกาย เป็นสมานีที่ส่งผลด้านสรีระวิทยาของการทำสมาธิ ได้แก่ (1.1) ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอัตราการเต้นของหัวใจ สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการทำสมาธิ (1.2) ผลต่อระบบประสาทผลต่อคลื่นสมอง เป็นเทคนิคที่ตรวจวัดการทำงานของสมองในส่วน cortex โดยการวัดกระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้นบริเวณผิวสมองแล้วส่งผ่านไปที่บริเวณหนังศีรษะ (1.3) ผลต่อการหายใจ การหายใจมีความเชื่อมโยงกับภาวะอารมณ์และจิตใจ การหายใจถูกวิธีเป็นวิธีการสำคัญในการทำสมาธิ (1.4) ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต เมื่อวัดระดับ cortisol ในเลือดระหว่างที่ทำสมาธิ พบว่าระดับ cortisol ลดลงเป็นคลื่นสมองที่แสดงถึงสภาวะจิตสงบ (1.5) ผลทางชีวเคมีของร่างกายการทำสมาธิแบบ TM มีผลยับยั้งการทำงานของระบบประสาททำให้เกิดการผ่อนคลายได้ และ (1.6) ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ความเครียดเรื้อรังมีผลด้านลบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การฝึกสมาธิที่สามารถช่วยเกิดความรู้สึกเป็นสุข และส่วนที่ 2 การรักษาสุขภาพด้วยสมานีที่ส่งผลทางใจ โดยที่ปรากฏการณ์ทางใจจากการทำสมาธิ คือ (2.1) การควบคุมจิตใจการทำสมาธิมีบทบาทสำคัญในการฝึกจิตใจให้มีวินัย สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องที่จำเป็น (2.2) การชำระล้างจิตใจ (mental, spiritual cleaning) การทำสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้สิ่งที่กีดกันภายในจิตใจนั้น เปิดเผยผลุดขึ้นมา เปิดโอกาสให้สิ่งที่เก็บกดไว้ในจิตใจภายในระบายออกมา และ (2.3) การกลับคืนของจิตเดิมแท้ (real self, true self, self-transcendence) การทำสมาธิมีบทบาทช่วยให้จิตพัฒนาความรู้ตัว และจากความรู้ตัวล้วน ๆ เป็นภาวะรู้ตัวบริสุทธิ์ จนเกิดความเข้าใจจนเกิดเป็นปัญญา (wisdom) (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจและคณะ, 2552)

สมานีแบบซึ่งในศาสนาเต๋าในปัจจุบัน เป็นทางเลือกใหม่ในการรักษาสุขภาพ หรือศัพท์ทางวิชาการคือ การรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือก ซึ่งวิชาซึ่งเป็นการประยุกต์พุทธศาสนา เต๋า และขงจื้อ กับการแพทย์และวิทยาพุทธผสมผสานกันอย่างงดงามออกมาเป็นแนวทางในการระวังรักษาโรคและดูแลสุขภาพ หลักของซึ่งมี 3 ประการ คือ (1) การบริหารกาย (2) บริหารจิต และ (3) บริหารลมปราณ สิ่งเหล่านี้จะเกี่ยวกับเมอริเดียนในร่างกาย เมอริเดียนเป็นเส้นทางแคบยาว คล้ายทางเดินเส้นประสาทที่แพทย์จีนใช้เป็นจุดฝังเข็ม หรือเรียกว่า “จักระ” ในระบบพลังงานที่มาจากอินเดีย จะเป็นพลังที่หมุนเป็นวนเป็นวงตำแหน่งอยู่ที่แนวเส้นทางของร่างกาย และพลังอีกแบบ คือ ออรา เป็นสนามพลังที่มีอยู่รอบตัวแผ่ออกจากผิวหนัง แต่ละแบบประกอบด้วยหลักความจริงที่นำไปสู่ความจริงแท้ (ดานนท์, 2543) โดยที่ซึ่งมี 2 ชนิด คือ ฝึกร่างกายและฝึกจิต ในด้าน (1) ซึ่งก ชนิต เคลื่อนไหวพิจารณาว่าเป็นหยาง เพราะเป็นการฝึกร่างกายมากกว่าจึงเกิดพลังหยาง และ (2) ส่วนในด้านเป็นหยิน เพราะเป็นการฝึกจิตจึงเกิดพลังหยิน

ซึ่งในศาสนาเต๋า มีความสอดคล้องกับการแพทย์ทางเลือกในปัจจุบัน ตามกรอบแนวความคิด “รักษาโดยไม่รักษา” ตัวอย่างเช่นปรัชญาสุขภาพ ตามบันทึกของเกอหง (โชติช่วง นาดร, 2533) ได้อธิบายว่า “ความเจ็บป่วย” เกิดขึ้นเมื่อความคิดของเราเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่เราขาดสติปัญญา ความเศร้าสร้อย ความชราภาพ ความอึดอัด และความทุกข์ทรมาน เหล่านี้เป็นความเจ็บป่วย ความสุขที่เกินพอดีความโลภอยู่เสมอก็เป็นความเจ็บป่วย การเสียเวลากับการนอนความเมาและอาเจียน การนอนหลังอาหารมื้อหนัก การหายใจขาดช่วงภายหลังการวิ่ง เหล่านี้เป็นความเจ็บป่วยเช่นกัน เมื่อความเจ็บป่วยสะสมถึงจุดอันตราย ความตายก็จะมาเยือนในไม่ช้า”



สรุปความในปรัชญาสุขภาพดังกล่าว เป็นคำแนะนำสำหรับการบำรุงเลี้ยงชีวิต คือ อย่าเดินเร็วไป อย่าเพ่งนานไป อย่าจ้องนานไป อย่างนั่งนานไป อย่างนอนอยู่แต่เตียงจนอ่อนเพลียเกินไป รับประทานแต่พอรอิ่ม อย่าดื่มมากไป อย่าทำงานมากไป หรืออยู่สบายเกินไป

ดังนั้นปรัชญาสุขภาพดังกล่าวก็ไม่ต่างอะไรกับซิงก คือ การรักษาแบบธรรมชาติ คือการรักษาโดยไม่รักษา ไม่มีการฆ่า (เชื้อโรค) โดยมีหัวใจสำคัญของซิงก คือ การหายใจอย่างถูกต้อง ใช้ในการป้องกันโรคและรักษาโรคได้ โดยไม่ต้องไปฆ่าตัว (เชื้อโรค) นี่คือการรักษาโดยไม่รักษา

วิชาซิงก เป็นทางเลือกในการสร้างดุลยภาพของชีวิตโดยไม่ต้องใช้เงินไปซื้อ และสามารถปฏิบัติงานได้โดยวิถีธรรมชาติ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และผนวกกับยุคหลังการแพร่กระจายของโรค COVID-19 ทำให้เกิดปรากฏประจักษ์ชัดว่า มนุษย์จะต้องพึ่งภูมิคุ้มกันของตนเองอย่างมากเพื่อการอยู่รอด ยาปฏิชีวนะที่ใช้กันทุกวันนี้อาจไม่สามารถทำลายเชื้อโรคหลายๆชีวิตได้

หลักของสมาธิแบบซิงกที่นำมาใช้ในการรักษาสุขภาพ สรุปเป็นประเด็นหลักได้ 3 ประเด็น คือ (1) การบริหารกาย (2) การบริหารจิต และ (3) บริหารลมปราณ สามารถอธิบายรายละเอียด ได้ว่า (दानนํ, 2543)

(1) การบริหารกาย ซิงกบริหารแทบทุกส่วน โดยใช้วิธีการที่อ่อนโยน นุ่มนวล และเป็นศิลปะที่งดงาม ด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ ตั้งแต่ คอ กระดูก สันหลัง ไหล่ ศอก นิ้วมือ เอว สะโพก หัวเข่า ข้อเท้า นิ้วเท้า เป็นการบริหารกล้ามเนื้อแทบทุกมัดของร่างกาย ซึ่งมีการหดเกร็งและเหยียดยืด ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและผ่อนคลาย ตั้งแต่กล้ามเนื้อแขน ขา คอ แผ่นอกหลัง หน้าท้อง ทวารทั้ง 3 คือ หลอดปัสสาวะ ช่องคลอด ทวารหนัก รวมทั้งกล้ามเนื้อที่ใช้กลอกตา และในแง่การบริหาร ซิงกยังบริหารเส้นเอ็นต่างๆ โดยเฉพาะเส้นเอ็นในฝ่ามือ การบริหารดังกล่าวทั้งหมดส่งผลให้หัวใจเป็นอย่างดี

(2) การบริหารจิต ซิงกมีการใช้สติและสมาธิ ช่วยให้คลายเครียดเป็นอย่างดี และยังก่อให้เกิดสติอีกด้วย จึงไม่ต้องสงสัยว่าผู้ฝึกซิงกเป็นประจำจะมีหน้าตาอ่อนกว่าวัย สมาธิและความจำดีอีกด้วย

(3) การบริหารลมปราณ เป็นที่เชื่อและพิสูจน์ได้ว่าการหายใจที่ถูกต้องนำไปสู่การเก็บเกี่ยวพลังงานรอบตัวเข้ามา เพื่อป้องกันโรค รักษาตัวเอง และรักษาผู้อื่นได้มากกว่านี้ ประโยชน์ของซิงกในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง และรักษาโรคได้ และมากกว่าการออกกำลังกายแบบธรรมดา ยังสามารถให้ประโยชน์อื่นๆอีก เช่น ความแข็งแรงของร่างกาย (การเรียนรู้หายใจที่ถูกต้องมีพลัง ความแข็งแรง การประสานกันและตระหนักรู้), การป้องกันตนเอง (ศิลปะในการป้องกันตัวด้วยพลังชี), การพัฒนาทักษะพิเศษ (การอ่านจิตคน การรักษาโรคทางไกล การสื่อสารกับต้นไม้ การติดต่อวิญญาณ การมองเห็นอดีต การทำนายอนาคต), การเพิ่มพลังทางเพศ และมีชีวิตยืนยาว (ความเชื่อของชาวเต๋าโบราณคือ การฝึกซิงก คือความต้องการชีวิตอมตะ และการมีจิตวิญญาณชั้นสูง ทำให้เราควบคุมอารมณ์ กลมกลืนกับสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ เข้าใจในสรรพสิ่ง และซาบซึ้งในทุกๆ อย่าง

## บทสรุป

หลักของสมาธิแบบซิงกที่นำมาใช้ในการรักษาสุขภาพ สรุปเป็นประเด็นหลักได้ 3 ประเด็น คือ (1) การบริหารกาย (2) การบริหารจิต และ (3) บริหารลมปราณ โดยที่ซิงกมีผลต่อระบบจิต

ประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) เป็นเทคนิคที่ประสานการทำงานของกายกับจิตอย่างกลมกลืน (Mind-Body Medicine) อภิปรัชญา (Metaphysic) เป็นเทคนิคบำบัดเยียวยาของโลโกนาต (Global Meditation Therapies) ซึ่งสอดคล้องกับยุคปัจจุบันที่ขัดแย้งในกรณีการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทำให้เกิดปรากฏประจักษ์ชัดว่า มนุษย์จะต้องพึ่งภูมิต้านทานของตนเองอย่างมากเพื่อการอยู่รอด ยาปฏิชีวนะที่ใช้กันทุกวันนี้อาจไม่สามารถทำลายเชื้อโรคหลายๆชีวิตได้

## เอกสารอ้างอิง

- กุนนที พุ่มสงวน. (2557). สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ : บทบาทที่สำคัญของพยาบาล สุขภาพ. *วารสารพยาบาลมหารบก*, 15(2), หน้า 10-14.
- โชติช่วง นาดร. (2533). *ความเชื่อชาวจีน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หินหยาง.
- สุรัชย์ ศิริไกร. (2566). *ศาสนาและลัทธิความเชื่อของชาวจีน : การรวมศาสนาพุทธ เต๋า และขงจื้อ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2566 จาก [http://www.asia.tu.ac.th/research/Abstract/abstract37\\_7%28surachai](http://www.asia.tu.ac.th/research/Abstract/abstract37_7%28surachai).
- ชวนิต ศิวะเกื้อ. (2531). *กินเพื่อสุขภาพแบบเซ็น*. แปลจาก Zen Macrobiotics by Georges Ohswa. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมล.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. (2541). *ข้อพิจารณาเรื่องสมาธิใช้ผิดทางหรือพาหลงผิด*. บรรจบ ชุมหสวัสดิกุล บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: บริษัทรวมทัศนจำกัด.
- สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี. (2561). *การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). *คู่มือการบริหารกาย-จิตแบบซิงกง*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- ทศพร ตัณฑโกศล และคณะ. (2561). *คู่มือบริการซิงกงสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2541). *การบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สาตี สุภาภรณ์. (2546). *การบริหารกายและจิตแบบซิงกง*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- ศิริวรรณ เกษมศานต์กิตติการ. (2546). *ซิงกง: ผลึกแห่งพุทธศาสนา เต๋า และขงจื้อ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ธวัชชัย ฤกษ์ณะประกรกิจและคณะ. (2552). *สมาธิบำบัดทางจิตเวชศาสตร์ และสุขภาพจิต*. ขอนแก่น:คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดามน. (2543). *300 คำถามกับการฝึกซิงกง*. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์เรือนบุญ.
- โชติช่วง นาดร. (2533). *ความเชื่อชาวจีน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หินหยาง.
- Chow et al. (2023). The effects of qigong on reducing stress and anxiety and enhancing body-mind well-being, *Mindfulness*, 3(1), 51-59.
- Lee Ms, Kim BG, Huh HJ, Ryu H, Lee HS, Chung HT. (2000). Effect of Qi-Training on blood pressure, heart rate and respiration rate. *Clin Physiol*, 20(3): 173.





Marcus Aurelius. (2006). *Mediations*. London: Penguin Books.

Yang J-M. (1997). *The root of Chinese Qigong: secrets for health, longevity, & enlightenment*. 2nd ed. Welfebora, NH: YMAA.

Ots T. (2010). *Qigong. Acupuncture in the treatment of pain: an integrative approach*. ed. by Backer M, Hammes MG. Churchill Livingstone: Elsevier.