

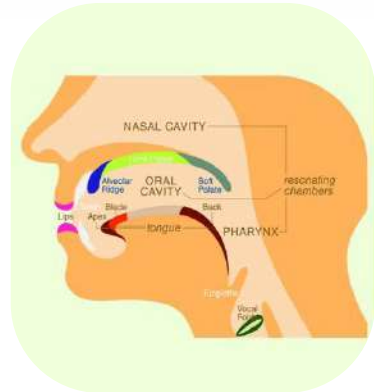
สวดมนต์ : ธรรมวิท्याศาสตร์ แห่งการบำบัดและเยียวยา

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี*



การสวดมนต์ คืออะไร

เป็นการปฏิบัติสมาธิรูปแบบหนึ่ง ที่ผู้สวดใช้ผัสสะบริเวณช่องปากท่อง อ่าน ใช้ผัสสะที่สมองคิดตาม ใช้ผัสสะที่หู ฟังตามบทสวดมนต์ หรือมนตรา ภาวนา เพื่อให้เกิดการปรับสารเคมีและคลื่นสมอง มีความเป็นสิริมงคล เกิดความสุขทั้งใจและกาย มีสุขภาพดี ได้ธรรมะโอสถช่วยในการบำบัด เยียวยาสุขภาพ ซึ่งผู้สวดมนต์อาจจะมีการออกเสียง เปล่งเสียง ผ่านโพรงจมูก ริมฝีปาก ฟัน ลิ้น กล่องเสียง เส้นเสียง หลอดลม (ดังภาพที่ดั่งการเปล่งเสียงหรือออกเสียง) ทำให้เกิดการสั่นสะเทือน (Vibration) ของตัวรับสัญญาณข้างนอก และข้างในเซลล์ (ผัสสะ หรือ Cell receptors) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างสมดุลของ สารเคมีในร่างกาย ในเซลล์ ในสมอง (ธรรมะโอสถ) คลื่นสมอง (คลื่นไฟฟ้าบำบัด) ระดับคลื่นเสียง (เสียงบำบัด) การเกิดคลื่นแสงรังสี

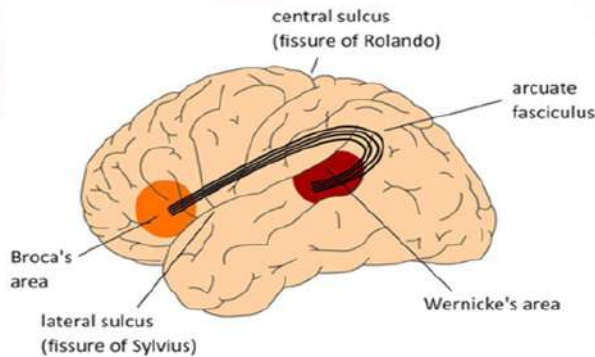


แกมมา (รังสีบำบัด) การเปลี่ยนแปลงของเซลล์ และสารพันธุกรรม (เซลล์บำบัด)

ผู้สวดอาจจะใช้วิธีรับคลื่นสัญญาณจากภายใน หรือสวดมนต์ภายใน โดยการใช้สมองส่วนโบรคา (Broca's area) สีสัม กับสมองเวอร์นิคเค (Wernicke's area) ส่วนสีแดง จะมีเส้นเชื่อมเหมือนท่อหรือสายเคเบิลไฟฟ้า ส่งสัญญาณ ระหว่างสมองทั้งสองส่วน (ดังภาพ)

*บ้านพอกบุญ (SMAEM SKT Meditation Healing Exercise Center), PhD (Neuroscience)

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเศรษฐกิจสุขภาพพอเพียง (SMAEM SKT Meditation Healing Exercise Center) บางเลน นครปฐม



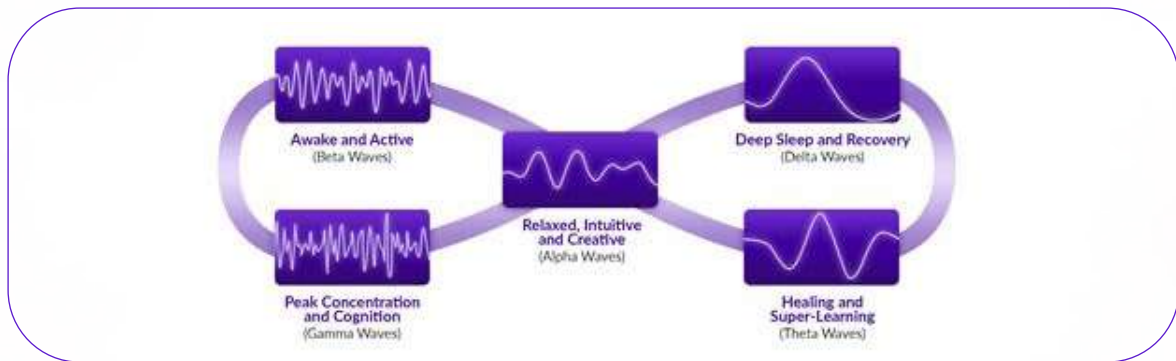
โบรคา

เวอร์นิคเค

การสวดมนต์ ทำให้คลื่นสมองเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร และมีผลในการบำบัดเยียวยาหรือไม่ **เปลี่ยนแปลง** คลื่นสมองจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ ๒ ทาง ทั้งแบบเป็นคุณและแบบเป็นโทษ (ดังภาพ) ขึ้นอยู่กับบทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะ

ของเสียง ความชำนาญในการสวด ประเภทของ ธรรมชาติของสวด หรือสารเคมีที่มากกระตุ้นการทำงานของสมอง

ประเภทต่างๆ ของคลื่นสมอง (คลื่นไฟฟ้าบำบัด) ดังภาพ



คลื่นสมองแบบแอลฟา (ความถี่คลื่น ๘ - ๑๓ รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ ผ่านเข้ามาทางผัสสะบริเวณปาก หลับตาสวด หรือลืมตาสวด ฟังการอ่าน จะมีผลทำให้สมองเกิดคลื่นแบบนี้ ผลลัพธ์ที่ดีเกิดกับผู้สวดมนต์ ได้แก่ ผู้สวดมนต์ จะรู้สึกผ่อนคลาย มีความคิดบวก คิดดี และลดความวิตกกังวล คลื่นสมองประเภทนี้จะช่วยปรับการผลิตธรรมชาติของฮอร์โมน **เซโรโทนิน (Serotonin) กลูตามีน (Glutamine) แอซีทิลโคลีน (Acetylcholine)** ให้มีระดับพอดี มีผลทำให้ลดสารเครียด มีปิติ จิตสงบนิ่ง จิตว่าง สุขสงบ ใจและ

กายผ่อนคลาย มีความคิดความอ่านแบบไตร่ตรอง มีสติสัมปชัญญะ

คลื่นสมองแบบเดลต้า (ความถี่คลื่นระหว่าง ๐.๕ - ๓ รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ ที่หลับตาสวดมนต์ คลื่นเสียงผ่านผัสสะบริเวณปาก ไปถึงที่หู คลื่นสมองประเภทนี้ จะพบใน ผู้ปฏิบัติสมาธิสวดมนต์ขั้นสูง เช่น สวดมนต์ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้สวดมนต์ จะทำให้มีการผลิตธรรมชาติของฮอร์โมน **โดพามีน (Dopamine) และ กาบา (GABA)** ในระดับพอดี นอนหลับไม่มีการฝัน เป็นคลื่นสมองที่ใช้ในการ

เยียวยาสุขภาพ และใช้ในการกู่ชีวิต ทำให้ผู้สวดมนต์มีพรหมวิหาร ๔ มีความเมตตา กรุณา มีความอดทน อดกลั้น ต่อความทุกข์ได้สูง

คลื่นสมองแบบธิด้า (ความถี่คลื่น ๔ - ๘ รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ที่หลับตาสวดมนต์ คลื่นเสียงผ่านผัสสะบริเวณปาก ไปถึงที่หู ผ่านไปถึงเส้นประสาทสมองคู่ที่ ๑๐ ระบบอารมณ์ ความจำ (Limbic) และนาฬิกาชีวิต (Pineal gland) ผลลัพธ์จากการเกิดคลื่นสมองธิด้านี้ จะทำให้ผู้สวดมนต์มีความจำดี มีความเฉลียวฉลาด เป็นผู้มีความรอบรู้ เป็นปราชญ์ มีสติปัญญาอยู่ในขั้นสูง และเพิ่มสมรรถนะการเรียนรู้ คลื่นสมองประเภทนี้สามารถพบได้ในคนปกติ ในช่วงนอนหลับสบาย ทำให้ต้องนอนในเวลากลางคืน คลื่นประเภทนี้เป็นสถานะที่เข้าฌานในระดับลึกภายใน จิตปล่อยวาง ไม่มีความวุ่นวายต่อโลกภายนอก ไม่รู้สึกทุกข์ร้อนต่อสิ่งที่เข้ามารบกวน ทั้งความทุกข์ร้อนจากภาวะเจ็บป่วย หรือมีสิ่งรบกวนต่างๆ ลดความวิตกกังวล มีความคิดสร้างสรรค์ ผ่อนคลายผลิตสารธรรมชาติชื่อ **กาบา (GABA)** อาจจะมีพบได้ใน ๒ ช่วงเวลา คือ ก่อนนอนหลับ และช่วงที่จะตื่นนอนในตอนเช้า

คลื่นสมองแบบ แกมมา (ความถี่คลื่น ๒๕ - ๑๐๐ รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ที่หลับตาสวดมนต์ คลื่นเสียงจะผ่านผัสสะบริเวณปาก ไปถึงที่หู ผ่านไปถึงเส้นประสาทสมองคู่ที่ ๑๐ ระบบอารมณ์ ความจำ (Limbic) และนาฬิกาชีวิต (Pineal gland) ผ่านเส้นประสาทสมอง ๑๒ คู่ หรือ อายุตนะ ๑๒ และเส้นประสาทไขสันหลัง ๓๑ คู่ หรือกายคตา ๓๒ อากาโร ผลลัพธ์จากการมีคลื่นสมองประเภทนี้ทำให้ผู้สวดมนต์มีการสร้างพลังงานชีวิตสำรอง

ใช้ในการเรียนรู้ขั้นสูง ยุ่งยาก สลับซับซ้อน ผู้สวดมนต์มีพลังกำลังมหาศาล มีรังสีแกมมา หรือ แสงเลเซอร์ แผ่รังสีอย่างอ่อน (รังสีบำบัด เซลล์บำบัด) ออกมาจากส่วนของสารพันธุกรรม (DNA) พลังนี้มาจากไหน จนถึงปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ทางตะวันตกยังบอกไม่ได้ แต่นำคลื่นนี้มาใช้ในการเยียวยามะเร็ง ถ้าคลื่นสมองแบบแกมมา (มีความถี่คลื่นระหว่าง ๓๘ ถึง ๑๐๐ รอบต่อวินาที) จิตหรือผัสสะต่างๆ ของผู้สวด จะนิ่งสงบเบียดว่างเป็นสถานะเหนือการทำงานของสมอง รู้แจ้ง รู้รอบรู้ทั่วพร้อม รู้ได้เฉพาะตัว เป็นปัจเจก คลื่นสมองแบบแกมมานี้ เพิ่งทำการค้นพบเมื่อประมาณก่อน ค.ศ. ๑๙๒๔ คลื่นสมองชนิดนี้มีการส่งไฟฟ้าคลื่นสมองไว้มาก และเร็วที่สุด เป็นคลื่นที่มีแต่ความเมตตา กรุณา และเสียสละให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน พบได้ในผู้ปฏิบัติสมาธิขั้นสูง ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นเวลานาน เกี่ยวข้องกับสารธรรมชาติชื่อ **เมลาโทนิน และรังสีแกมมา**

คลื่นสมองแบบเบต้า (ความถี่คลื่นต่ำกว่า ๐.๕ รอบต่อวินาที) คล้ายกับสมองพักไม่ทำงาน เป็นสถานะที่สูงกว่า คลื่นสมอง แกมมา คลื่นนี้พบได้ในผู้ที่กำลังเสียชีวิต และในผู้ปฏิบัติสมาธิขั้นสูงที่มีความรู้ถึงการออกนอกร่างกาย (Out of body)

คลื่นสมองแบบเบต้า (ความถี่คลื่น ระหว่าง ๑๒ ถึง ๓๘ รอบต่อวินาที) คลื่นสมองตื่น เป็นคลื่นสมองเกิดจากการสวดมนต์แบบลืมตาแบบเพ่ง ท่อง อ่าน ใช้เสียงดัง ตั้งใจ มี ๓ แบบ

เบต้า ๑ (ความถี่คลื่นระหว่าง ๑๒-๑๕ รอบต่อวินาที) ลืมตาดำๆ ดูเฉยๆ สมองยังไม่มีการทำงาน ไม่คิดอะไร เหมือนคนที่ได้รับบาดเจ็บทางสมอง

เบต้า ๒ (ความถี่คลื่นระหว่าง ๑๕-๒๒ รอบต่อวินาที) สมองเริ่มทำงานใช้ความคิดเชิงตรรกะ และการคำนวณ

เบต้า ๓ (ความถี่คลื่นระหว่าง ๒๒ – ๓๘ รอบต่อวินาที) คิดมาก วุ่นวาย ยุ่งยาก ซ้ำซ้อน ภาวะที่ใช้พลังของสมองมาก มีเรื่องตื่นเต้น ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ถ้าใช้สมองส่วนนี้นานๆ เป็นอันตรายต่อสมอง ทำให้เกิดอาการตามมาคือ อาการไม่มั่นใจ ตื่นตระหนก เสียศูนย์ และวิตกกังวล การเจ็บป่วยเฉียบพลัน เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวาย

การสวดมนต์ทำให้สารเคมีในร่างกายเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

เปลี่ยนแปลง สารเคมีที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการสวดมนต์ มีมากมายหลายประเภท ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอาจจะเป็นทั้งคุณและโทษขึ้นอยู่กับบทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะของเสียง ความชำนาญในการสวด

ประเภทของสารเคมี (ธรรมชาติ) ที่อาจจะ เป็นทั้งคุณหรือโทษ จากการสวดมนต์

โดพามีน (Dopamine)

การสวดมนต์ช่วยปรับธรรมชาติในสมอง ชื่อโดพามีนให้พอดี ถ้าในร่างกายมีการผลิตสารนี้ต่ำ ทำให้มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ แสวงหา สารเสพติด เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ซึมเศร้า กระตุ้นทำให้เกิดโรคจิตเภท โรคพาร์กินสัน

กาบา (Gamma-Aminobutyric acid (GABA))

การสวดมนต์ช่วยปรับธรรมชาติในสมอง กาบาให้พอดี สารสื่อประสาทนี้สร้างมาจากกรด กลูตามิก หน้าทีของสารสื่อประสาทชนิดนี้ ช่วยลดอาการปวดในระบบประสาทส่วนกลาง เป็นธรรมชาติแห่งความยับยั้งชั่งใจ การรู้ผิด

รู้ถูก ทำให้ลดความร้อนในร่างกาย ลดอาการชัก ในโรคลมชัก ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ อาการปวดต่างๆ ลดการดื่มสุรา วิตกกังวล จิตเภท ลดความก้าวร้าว ลดโมหะจริต ลดการใช้สารเสพติด ลดการเกิดคดีความต่างๆ

เซโรโทนิน (Serotonin)

การสวดมนต์ช่วยปรับธรรมชาติในสมอง ชื่อ เซโรโทนิน ให้มีระดับพอดี ในผู้ที่มีระดับเซโรโทนินในสมองลดต่ำลง จะเกี่ยวข้องกับโรคและอาการป่วย เช่น ภาวะสับสน สับสน หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง รุ่มาตาขยาย สูญเสีย การประสานงานของกล้ามเนื้อ หรือตะคริว กล้ามเนื้อกระตุก มีปัญหาเกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เหงื่อออกมาก ท้องร่วง ปวดหัว ตัวสั่น

เมลาโทนิ (Melatonin)

การสวดมนต์ช่วยปรับธรรมชาติในสมอง เมลาโทนิให้พอดี นาฬิกาชีวิต (Pineal gland) ในช่วงกลางคืน หลังพระอาทิตย์ตก ต่อมาโพเนียล จะผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิ การหลับตาสวดมนต์ การผลิตเมลาโทนิจะลดลงในช่วงอายุมากขึ้น ระดับเมลาโทนิที่ลดลง พบได้ในผู้ที่เป็นโรคต่างๆ เช่น โรคสมองเสื่อม ความผิดปกติทางอารมณ์ ความเจ็บปวดอย่างรุนแรง มะเร็งและโรคเบาหวาน ประเภท ๒ ความผิดปกติของเมลาโทนิ เช่น ปริมาณไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ โรคอารมณ์แปรปรวนตามฤดูกาล และอารมณ์สองขั้ว เซลล์ผิดปกติ เป็นสาเหตุในการเกิดมะเร็ง

อะดรีนาลีน (Adrenaline)

การสวดมนต์ช่วยปรับอะดรีนาลีนให้พอดี ถ้ามีสารนี้ในปริมาณสูงจะทำให้เกิดโรคหัวใจ

มีหัวใจโต หัวใจวาย การเต้นของหัวใจผิดปกติ ความดันโลหิตสูง เสียงต่อหัวใจวาย ตันตีบ แดง โรคไต โรคตา ถ้าใส่ทำงานผิดปกติ ความผิดปกติ ในการกิน ภูมิต้านทานต่ำ เสียงต่อการแพ้ภูมิ ตนเอง โรคผิวหนัง เช่น เรื้อนกวาง ผื่นแพ้

คอร์ติซอล (Cortisol) สารมีขมิमा พอดี พอเหมาะ พอควร

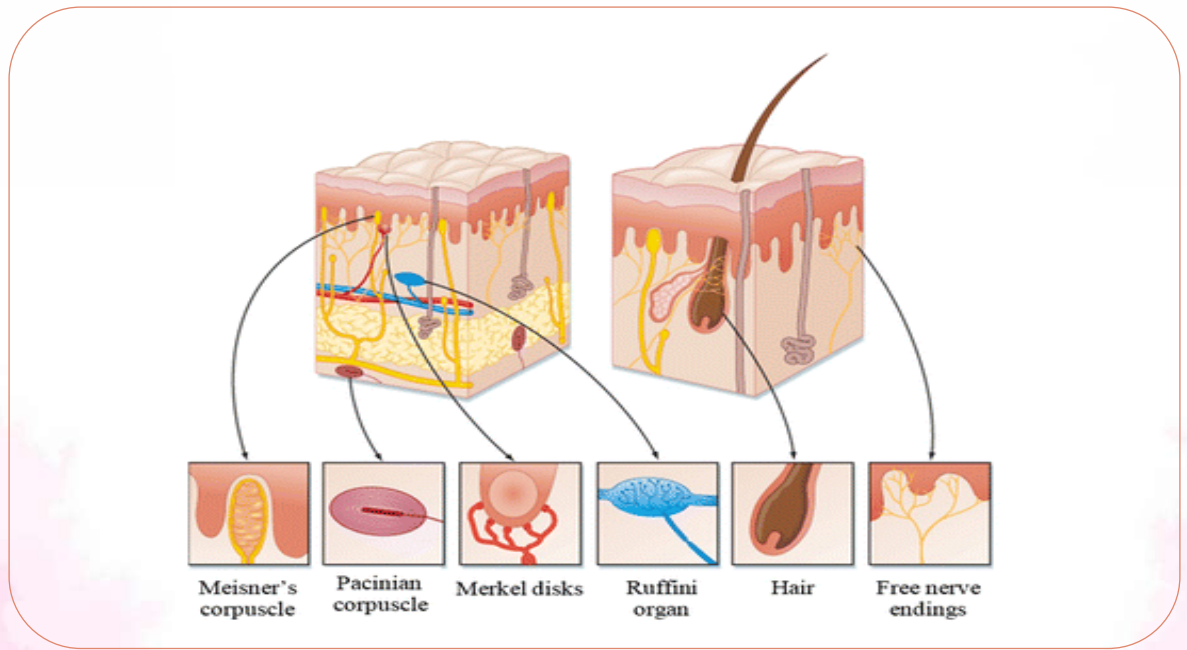
การสวดมนต์ช่วยปรับสารคอร์ติซอลให้พอดี คนที่ไม่สวดมนต์และเกิดมีคลื่นสมองแบบเบต้า ๓ จะทำให้มีระดับคอร์ติซอลสูง ทำให้เจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นเบาหวาน เพิ่มไขมันในช่องท้อง เพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ ไทรอยด์ต่ำ เสี่ยงกับโรคกระดูกพรุน แก่เร็ว ลดการสังเคราะห์ คอลลาเจน ถ้าสวดมนต์ปรับระดับคอร์ติซอลให้พอดี จะทำให้แผลหายเร็ว ลดการติดเชื้อ เพิ่มภูมิ ต้านทานในร่างกาย ปรับรอบประจำเดือนผิดปกติ ในสตรี ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น เพิ่มฮอร์โมน เพศชาย ปรับสมรรถภาพทางเพศให้พอดี ทำให้ โยกล้ามเนื้อแข็งแรง

การสวดมนต์ทำให้เกิดคลื่นเสียงสั้นสะเทือน หรือไม่ ที่ผัสสะใด มีผลในการบำบัดเยียวยาหรือไม่

สั้นสะเทือนหลายรูปแบบ อาจจะมีการ สั้นสะเทือนที่ผัสสะเดียว หรือ หลายผัสสะ การจะเกิดผลในการบำบัดเยียวยา ขึ้นอยู่กับ การทำงานของแต่ละผัสสะ บทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะ ของเสียง ความชำนาญในการสวด ที่ไปกระตุ้น ผัสสะในแต่ละผัสสะ

ประเภทของผัสสะ (คลื่นเสียงบำบัด) ดังภาพ

ผัสสะ ต่อไปนี้จะรับการสั้นสะเทือนของเสียง สวดมนต์ทั้งในช่องปาก ในจมูก ในหู ในระบบ ทางเดินอาหาร ในระบบทางเดินหายใจ ผัสสะ เหล่านี้ รับสิ่งเร้า เช่น การสัมผัส การนวด แรงกด การสั้นสะเทือน และเสียงจากสภาพแวดล้อม ภายนอกและภายใน ในการรับสัญญาณจากการ สวดมนต์ ผัสสะหรือตัวรับสัญญาณเหล่านี้ จะส่ง สัญญาณต่อไปยังสมอง ทำให้เกิดคลื่นสมอง แบบต่างๆ เพื่อการผลิิตธรรมชาติรวมทั้งรับ



สัญญาณออกจากสมอง เพื่อนำธรรมชาติของโอสถมาใช้ ในการบำบัด และเยียวยาส่วนที่เจ็บป่วย

การสวดมนต์ทำให้เกิดรังสีแกมมาได้หรือไม่ อย่างไร รังสีมีผลในการบำบัดเยียวยา (รังสีบำบัด) หรือไม่

เกิดรังสีแกมมา (รังสีบำบัด) ดังภาพ พบใน ผู้ที่มีคลื่นสมองแบบแกมมา หรือแบบสมองพัก รังสีบำบัดจะเกิดขึ้นเมื่อสมองมีคลื่นสมองแบบ แกมมา หรือสมองพัก รังสีแกมมาจะแผ่ออกได้ มากที่ปลายนิ้ว และกลางฝ่ามือ



การสวดมนต์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสารพันธุกรรมได้หรือไม่ อย่างไร

สารพันธุกรรมเปลี่ยนเพราะมีระดับสาร เมลาโทนินมากขึ้น ในการปรับสภาพสาร พันธุกรรม ดังภาพ ขึ้นอยู่กับ บทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะ ของเสียง ความชำนาญในการสวด

เซลล์เปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับ บทสวด เวลา ที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะของเสียง ความชำนาญในการสวด

ระดับความดังของเสียง มีผลต่อผลลัพธ์ในการ ทำให้เกิดคลื่นสมองแบบต่างๆ และการปรับ ธรรมชาติของโอสถหรือไม่

มี เพราะผ่านการทำงานของหูและพื้นที่ ในสมองส่วนสั่งการ ส่วนรับรู้ ส่วนอารมณ์ ส่วน ความจำ ที่เป็นบริเวณที่ผลิตยาหรือธรรมชาติของ โอสถ

การสวดมนต์ทำให้คลื่นสมองไม่สมดุล และ ธรรมชาติของโอสถไม่สมดุล เกิดการเจ็บป่วยร้ายแรง ได้หรือไม่

ได้ ถ้าผู้ที่สวดมนต์ สวดหรือท่องบทภาวนา แต่ไม่สามารถเปลี่ยนคลื่นสมองได้

ผู้ที่มีคลื่นสมองทำงานไม่สมดุล พอดี จะมีผล ต่อการผลิตธรรมชาติของโอสถหรือสารสื่อประสาท ซึ่ง จะมีผลทำให้เกิดภาวะการเจ็บป่วย ดังนั้นวิธีการ ทางการแพทย์จึงใช้ยาที่มีผลต่อระดับของสารสื่อ ประสาท เช่น เซโรโทนิน โดพามีน แอสซีทิลโคลีน และกาบา เป็นต้น การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติ สมภาวิวิธีหนึ่ง ที่จะทำให้คลื่นสมองทำงานได้อย่าง พอดี พอเหมาะ พอควร และมีผลต่อความสมดุล ของธรรมชาติของโอสถ

การสวดมนต์ บทสวดยาว สั้น มีผลต่อคลื่นสมอง และการผลิตธรรมชาติของโอสถใหม่

มี เพราะระยะเวลาในการกระตุ้นให้เกิด คลื่นสมองแบบต่างๆ ไม่เหมือนกัน และมีผล ต่อการผลิตธรรมชาติของโอสถ

การสวดมนต์ มีกี่รูปแบบ

สวดมนต์ด้วยตัวเอง ออกเสียง หลับตาหรือ ไม่หลับตา

สวดมนต์ด้วยตัวเอง ไม่ออกเสียง หลับตา หรือไม่หลับตา

สวดมนต์ด้วยตัวเอง ไม่หลับตาหรือหลับตา มีวัตถุประกอบเช่น ลูกประคำ ลูกแก้ว

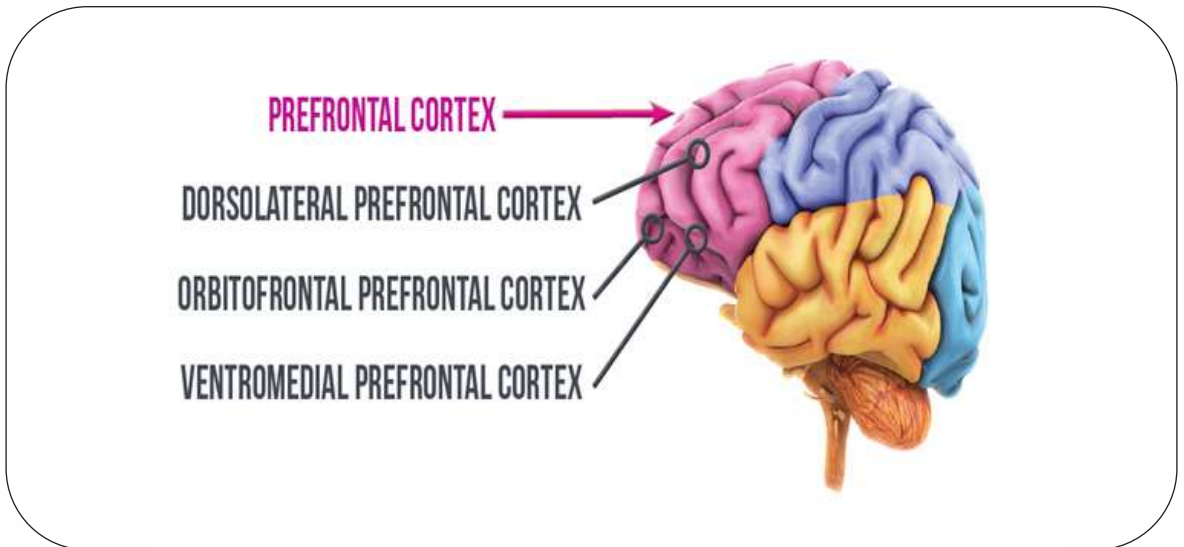
สวดมนต์ฟังเสียงผู้อื่นสวด หลับตาฟัง สวด

ออกเสียงตามหรือไม่ออกเสียง สวดตามในใจ
 สวดมนต์ ฟังเสียงผู้อื่นสวด ไม่หลับตาฟัง
 อ่านหรือสวดตาม

**การสวดมนต์ จำกัด อายุ เพศ วัย ความพิการ
 หรือไม่**

การสวดมนต์ไม่มีข้อจำกัดเรื่อง อายุ เพศ วัย
 ในคนปกติ สำหรับบุคคลพิเศษ เช่น เด็กที่อยู่ใน
 ครรภ์ของมารดา ก็สามารถรับฟัง ได้ยินเสียง
 สวดมนต์ผ่านทางมารดาได้ ผู้ที่พิการทางสายตา

ก็สวดมนต์จากการฟัง ผู้ที่มีความพิการทางหู
 ก็สามารถสวดมนต์ได้โดยดูภาษามือ ผู้ที่นอนป่วย
 ไม่รู้สึกตัว ก็สามารถสวดมนต์ได้โดยการฟัง ดังนั้น
 การสวดมนต์สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย เพราะ
 ทุกคนใช้บริเวณของสมองที่เกี่ยวข้องกับการพูด
 การสวด การฟัง การดู การอ่านบทสวดมนต์
 บริเวณเดียวกันคือสมองส่วนหน้า ที่เรียกว่า Pre-
 frontal cortex (ดังภาพ ส่วนสีชมพู ด้านหน้า)



**เวลาที่เหมาะสมในการสวดมนต์ ต้องสวดใช้
 เวลานานเท่าใด จึงจะได้รับสารเคมีธรรมชาติ
 ในการเยียวยา**

ต้องใช้เวลาในการสวดอย่างน้อย ๑๒-๑๕
 นาที ต่อเนื่อง จึงจะทำให้มีการเปลี่ยนคลื่นสมอง
 เป็นแบบ แอลฟา เดลต้า ธีต้า แกมมา ต่อไปตาม
 ลำดับ

**เวลาไหนที่เหมาะสมกับการสวดมนต์ จึงจะได้
 ธรรมชาติ**

**สวดได้ทุกเวลา อย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที
 ต่อเนื่อง**

สวดตอนเช้าก่อนพระอาทิตย์ขึ้น และสวด
 ตอนเย็นหลังพระอาทิตย์ตก จะทำให้นาฬิกาชีวิต
 (Pineal gland) ที่ไม่ชอบแสงอาทิตย์ แสงไฟ
 คลื่นไฟฟ้า จะเริ่มทำงาน ผลิตสารเคมีหรือธรรมชาติ
 ฮอร์โมน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านมะเร็ง ผ่อนคลาย
 ขยายเส้นเลือด และสารทำให้อายุยืนยาว รวมทั้ง
 สารต้านอนุมูลอิสระชื่อ เมลาโทนิน

สวดมนต์เข็ญก่อนนอน และตื่นนอนเช้า จะได้ธรรมชาติของ โอสถ กาบ และโดพามีน

สวดหลังรับประทานอาหาร จะได้ เซโรโทนิน

สถานที่ใดเหมาะกับการสวดมนต์

ที่ใดก็ได้ที่ปลอดภัย ไม่เป็นอันตราย มีแสงไฟ ไม่มาก

สีต่างๆ มีผลกับการสวดมนต์หรือไม่

มี ถ้าสีลมตาสวด ไม่มี ถ้าหลับตาสวด

เวลาในการรับประทานอาหารมีผลต่อการสวดมนต์และคลื่นสมองหรือไม่

ไม่มี

ประเภทของอาหาร มีผลต่อการสร้างหรือผลิตธรรมชาติของโอสถจากการสวดมนต์หรือไม่

ไม่มี อาหารทุกชนิดเป็นยา เป็นธรรมชาติของโอสถ การดื่มน้ำ หรือน้ำชา กาแฟ น้ำหวาน ระหว่างสวดมนต์ได้ผลแตกต่างกันไหม

แตกต่าง ดื่ม ชา กาแฟ เครื่องดื่มกระตุ้นความสดชื่น แล้วสวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น เบต้า น้ำหวาน น้ำปานะ น้ำผักปั่น แล้วสวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา

ท่าทางในการสวดมนต์ ที่ได้ผลดี และได้รับธรรมชาติของโอสถง่ายที่สุด ไวที่สุด

ท่านอนสวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา และเดลต้าได้ไว

ท่านั่งสวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา ได้ไว

ท่านยืนสวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา ชีต้า ได้ไว

ท่านเดินช้าๆ สวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา เดลต้า และ ชีต้า ได้ไว

การสวดมนต์ต่อเนื่อง กับการสวดบ้างพักบ้าง มีผลต่างกันไหม

ต่างกัน การสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา และเดลต้าได้ไวกว่า

*** นั้นเป็นคำตอบ บางส่วนว่า ทำไมทุกท่านต้องสวดมนต์ สวดมนต์แล้วได้ประโยชน์อะไร

บรรณานุกรม

1. Hardeland R. Neurobiology, Pathophysiology, and Treatment of Melatonin Deficiency and Dysfunction. Scientific World Journal. Published online 2012 May 2. doi: 10.1100/2012/640389.
2. Barbeau A. Dopamine and disease. Can Med Assoc J. 1970 Oct 17; 103(8): 824-832.
3. Dorszewska J., et al. Serotonin in Neurological Diseases. DOI: 10.5772/intechopen.69035. <https://www.intechopen.com/books/serotonin-a-chemical-messenger-between-all-types-of-living-cells/serotonin-in-neurological-diseases>.
4. Priyanka A., et al. Introduction to EEG- and Speech-Based Emotion Recognition, Technological; Basics of EEG Recording and Operation of Apparatus 2016. <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/brain-waves>.

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

หัวข้อ: เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากาก และสติบำบัด
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากาก และสติบำบัด
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ:

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้อนุมัติรับรอง

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

พศวีร์ วัชรบุตร

(นายพศวีร์ วัชรบุตร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔