

บทความพิเศษ

การประยุกต์ใช้ชี่กงบำรุงปอดและกำยีนปญจธาตุ: แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในบริบทสังคมไทย

ภารวี ขวัญแก้ว¹, ชุน เหล่ย², เฟิง เหว่ย³

¹ คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

² สถาบันวิจัยชี่กงเมืองเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเชียงใหม่

³ วิทยาลัยเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเชียงใหม่

บทคัดย่อ: บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางฝึกปฏิบัติรวมถึงประโยชน์และกลไกของชี่กงทั้งในรูปแบบทำนิ่ง (ทำยีนปญจธาตุ) และทำเคลื่อนไหว (ชี่กงบำรุงปอด) พร้อมทั้งวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างการฝึกจิตในชี่กงกับการฝึกสมาธิตามแนวพุทธแบบไทย ดำเนินการรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนจีนและครูฝึกชี่กง ร่วมกับการค้นคว้าเอกสารวิชาการ เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติจริง เพื่อชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของชี่กงในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ชี่กงในบริบทวัฒนธรรมไทยร่วมสมัย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและประชากรวัยทำงาน เพื่อป้องกันโรค ฟื้นฟูสมรรถภาพ และส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ชี่กง; สมาธิ; การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม; การแพทย์แผนจีน; การส่งเสริมสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบบทความ: ภารวี ขวัญแก้ว: netlianye@gmail.com



Received: 11 November 2025

Revised: 19 February 2026

Accepted: 24 February 2026



บทนำ

ชี่กง หรือ Qigong (气功) เป็นศาสตร์การฝึกฝนร่างกายแบบดั้งเดิมของจีนที่ผสมผสานการปรับร่างกาย (调身) การควบคุมลมหายใจ (调息) และการปรับจิตสมาธิ (调心) เข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสมดุลของระบบร่างกายและจิตใจผ่านการกระตุ้นการไหลเวียนของลมปราณหรือ “ชี่” (气)^[1] การฝึกชี่กงจึงมิใช่เพียงการเคลื่อนไหวทางกายภาพ แต่เป็นการฝึกจิตและลมหายใจควบคู่กัน ซึ่งมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันอันสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวมในเวชศาสตร์ป้องกันและฟื้นฟู

ในบริบทของสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ประกอบกับประชากรวัยทำงาน

ที่เผชิญกับวิถีชีวิตเร่งรีบ แข่งขันสูง และมีภาวะความเครียดสะสมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญ ชี่กงจึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางฝึกปฏิบัติรวมถึงประโยชน์และกลไกของชี่กงทั้งทำนิ่ง (静功) และทำเคลื่อนไหว (动功) พร้อมทั้งวิเคราะห์ศักยภาพของศาสตร์นี้ในการส่งเสริมสุขภาพในบริบทวัฒนธรรมไทยร่วมสมัย ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายอย่างปลอดภัย และประชากรวัยทำงานที่ต้องการคลายความเครียดและปรับสมดุลชีวิตจากภาวะเรื้อรัง การผสานจุดเด่นของชี่กงทั้งสองรูปแบบ ความมั่นคง

และลึกซึ้งของทำนอง กับความยืดหยุ่นและการไหลเวียนของท่าเคลื่อนไหว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตไทย เช่น การฝึกในชุมชน โรงเรียน หรือสถานพยาบาล เพื่อสร้างแนวทางการดูแลสุขภาพที่เข้าถึงง่าย ยั่งยืน และสอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยนำเสนอแนวทางการฝึกซึ่งในรูปแบบทำนอง (ทำนองปัญญาธาตุ) และท่าเคลื่อนไหว (ซึ่งบำรุงปอด) พร้อมวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างการฝึกจิตในซึ่งกับการฝึกสมาธิตามแนวพุทธแบบไทย ซึ่งเห็นถึงศักยภาพของซึ่งในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้ซึ่งในบริบทสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและประชากรวัยทำงาน เพื่อป้องกันโรค พื้นฟูสมดุขีวิตและส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน

บทความรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนจีน ศาสตราจารย์ ดร.เฟิง เหว่ย (冯伟) วิทยาลัยเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีน-เซี่ยงไฮ้ และอาจารย์ซึ่ง อาจารย์ซุน เหลย์ (孙磊) สถาบันวิจัยซึ่งเมืองเซี่ยงไฮ้ มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเซี่ยงไฮ้ ร่วมกับการค้นคว้าเอกสารวิชาการ เพื่อสังเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ

รูปแบบท่าฝึกของซึ่ง

ในศาสตร์ซึ่ง การปรับร่างกายไม่ใช่เพียงการจัดท่าทางให้ถูกต้อง แต่เป็นการสร้าง “ภาวะ” ที่เหมาะสมต่อการไหลเวียนของซึ่ง และการรวมจิตเข้าสู่ความสงบหรือการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นสองแนวทางหลัก ได้แก่ ซึ่งแบบเคลื่อนไหว (动功) และซึ่งแบบนิ่ง (静功)

1) ซึ่งแบบเคลื่อนไหว (动功) คือการฝึกผ่านท่าทางที่เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง โดยใช้การเคลื่อนไหวภายนอกนำพาการไหลเวียนของพลังภายใน เช่น กายบริหารซึ่งบำรุงปอด ซึ่งอุณชี หรือซึ่งปาด่วนจิ้น

2) ซึ่งแบบนิ่ง (静功) คือการฝึกในท่าที่คงที่ เช่น ทำยืน ทำนั่ง หรือทำนอน โดยเน้นการตั้งจิตให้สงบและรวมศูนย์พลังภายใน ร่างกายต้องอยู่ในท่าที่มั่นคงและผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภาวะนิ่งที่ลึกซึ้ง

ซึ่งแบบเคลื่อนไหวและแบบนิ่งไม่ได้แบ่งแยกอย่างเด็ดขาด แต่เป็นความสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบในการเคลื่อนไหวมีความนิ่ง ในความนิ่งมีการเคลื่อนไหวเพียงแค่สัดส่วนต่างกัน เป็นสองภาวะที่แทรกซึมและเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง ในการเคลื่อนไหวมีความนิ่ง (动中有静) ในการเคลื่อนไหวอย่างช้าและต่อเนื่อง ผู้ฝึกต้องมีจิตที่นิ่ง สงบ และตั้งมั่น การเคลื่อนไหวจึงไม่ใช่เพียง

การขยับร่างกาย แต่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดจากภาวะจิตที่นิ่งลึก ในความนิ่งมีการเคลื่อนไหว (静中有动) แม้ร่างกายจะอยู่ในท่าคงที่ เช่น ทำยืนปัญญาธาตุ แต่ภายในร่างกายยังมีการไหลเวียนของพลังซึ่ง การหายใจ การเคลื่อนไหวของจิต และการปรับสมดุลอย่างละเอียดที่ไม่ปรากฏภายนอก

การฝึกซึ่งที่ดีจึงไม่ใช่การเลือกฝึกแบบใดแบบหนึ่ง แต่คือการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง “นิ่ง” และ “เคลื่อนไหว” แล้วปรับสัดส่วนให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก ศาสตร์ซึ่งสอนให้เรามองเห็นความเคลื่อนไหวในความนิ่ง และความนิ่งในความเคลื่อนไหว เพราะสุขภาพที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากการกระทำเพียงภายนอก แต่เกิดจากการปรับภาวะภายในให้สมดุลและกลมกลืน นิ่งไม่ใช่หยุด เคลื่อนไหวไม่ใช่เร่ง แต่คือการกลับสู่จังหวะธรรมชาติของชีวิต

1. ซึ่งท่าเคลื่อนไหว: ซึ่งบำรุงปอด (健身气功养肺方)

ซึ่งบำรุงปอดเรียบเรียงโดยศาสตราจารย์หลิว เสี่ยวตัน (刘晓丹) จากวิทยาลัยเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยการแพทย์แผนจีนเซี่ยงไฮ้ ซึ่งบำรุงปอดคัดสรรมาจากท่าซึ่งที่ใช้ในการปรับสมดุลปอดและปรับการหายใจจากชุดซึ่งคลาสสิกคือ ซึ่งลี้จื่อเจี๋ย (六字诀) ซึ่งอุณชี (五禽戏) ซึ่งปาด่วนจิ้น (八段锦) และซึ่งอิจินจิง (易筋经) โดยอ้างอิงจากหลักทฤษฎีการแพทย์แผนจีนและมาเรียบเรียงใหม่โดยใช้หลักเวชศาสตร์ฟื้นฟู เน้นประยุกต์ใช้กับโรคระบบทางเดินหายใจ แรกเริ่มซึ่งชุดนี้ถูกนำมาใช้ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) ซึ่งมีกลไกของโรคตามทฤษฎีการแพทย์แผนจีนคือปอดเสียสมดุลในการกระจายซึ่ง ม้ามเสียสมดุลในการลำเลียงไคไม่ตั้งซึ่งล่าง จึงเลือกใช้ ซึ่งเสียง “ฮู” ซึ่งเสียง “ซือ” จากลี้จื่อเจี๋ย (六字诀) ใช้ท่า “สองมือค้ำยันฟ้าปรับสมดุลซานเจียว” “จ้งศรยั้งอินทรีช้ายาว” จากปาด่วนจิ้น (八段锦) ใช้ท่า “ซึ่งท่านก” จากอุณชี (五禽戏) และใช้ท่า “พลองขวางสยบมาร” จากอิจินจิง (易筋经) มาปรับใช้ในซึ่งชุดนี้^[2] ทำให้ภาพรวมของกายบริหารซึ่งบำรุงปอดทั้งชุดมีสรรพคุณกระจายซึ่งปอดบรรเทาอาการหอบ (宣肺平喘) เสริมการทำงานของม้ามขจัดเสมหะ (健脾化痰) บำรุงไตตั้งซึ่งล่าง (补肾纳气) ฝานหลักการของซึ่งเพื่อสุขภาพเข้ากับทฤษฎีกายใจเป็นหนึ่งเดียวของศาสตร์การแพทย์แผนจีน เพื่อผลลัพธ์เสริมสมรรถภาพการทำงานของปอด จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าซึ่งบำรุงปอดชุดนี้มีผลเชิงบวกต่อผู้ป่วย COPD ทั้งในด้านการทำงานของปอด อาการหายใจลำบาก และคุณภาพชีวิตโดยรวม^[3]

การฝึกซิงก์บำรุงปอด เป็นการออกกำลังกายที่ผสานท่าทางเฉพาะกับการหายใจและการกำหนดจิตอย่างเป็นระบบ เพื่อส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินหายใจและปรับสมดุลชีวะในร่างกาย ท่าต่างๆ มีผลต่อการขยายทรวงอก เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลาง และเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง โดยปรับสมดุลการทำงานของกล้ามเนื้อหายใจและแนวพังผืด เช่น deep front line และ spiral line^[4] จากมุมมองแพทย์แผนจีน ท่าเหล่านี้ยังช่วยกระตุ้นจุดฝังเข็มและเส้นลมปราณที่เกี่ยวข้องกับปอดและลำไส้ใหญ่ รวมถึงส่งเสริมการไหลเวียนของชีวะในเส้นลมปราณตูและเส้นลมปราณเก๋น การขยายทรวงอกและการเคลื่อนไหวของกะบังลมยังช่วยเสริมการสร้างพลังจิงซีและการกระจายออกซิเจนในร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

การหายใจของซิงก์บำรุงปอดในซิงก์เสียงฮูใช้การหายใจแบบทอริมฝีปาก (สูดลมหายใจทางจมูก ผ่อนลมหายใจทางปาก) โดยริมฝีปากมีลักษณะคล้ายกับการเป่าขลุ่ย ซึ่งช่วยเพิ่มแรงต้านภายในทางเดินหายใจ ป้องกันไม่ให้ทางเดินหายใจขนาดเล็กยุบตัวหรือปิดก่อนเวลาอันควร ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนก๊าซในถุงลมปอด ลดภาวะการหายใจเกินของปอด และเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ การหายใจแบบหน้าท้อง (腹式呼吸) ซึ่งเน้นการเคลื่อนไหวของกะบังลมเป็นหลัก ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกะบังลม ทำให้สามารถขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากส่วนล่างของปอดได้มากขึ้น ส่งผลให้ลมหายใจลึกขึ้น เพิ่มปริมาณการระบายอากาศของปอด ทำให้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดได้มากขึ้น ช่วยปรับปรุงการทำงานของปอดและภาวะขาดออกซิเจนของร่างกาย^[5]

การฝึกซิงก์บำรุงปอด^[5] (ดูภาพที่ 1)

1) ท่าเตรียม

แยกเท้าซ้ายออกกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ย่อเข่าลงเล็กน้อย ฝ่ามือหันขึ้นในลักษณะอุ้มบอลไว้บริเวณด้านหน้าท้องน้อย ขณะหายใจเข้า สองมือค่อยๆ ยกขึ้นสูงระดับอก สองขายืดขึ้น เมื่อหายใจเข้าจนสุด พลิกฝ่ามือคว่ำลง หายใจออกลดมือ กดลงไปบริเวณท้องน้อยพร้อมย่อเข่าลง ทำซ้ำ 3 ครั้ง

2) ซิงก์เสียงฮู หรือฮูจื่อเจว่ (呼字诀)

ต่อจากท่าเตรียม สองมืออุ้มบอลวางไว้บริเวณท้องน้อย ย่อเข่าลงเล็กน้อย หายใจเข้าสองขายืดขึ้น หายใจออกเปล่งเสียงต่ำ “ฮู” (น้ำเสียงจมลึกกลาง) รู้สึกถึงความสั่นสะเทือนบริเวณกะบังลม พร้อมกับย่อเข่าลง ฝ่ามือหันเข้าหาท้องแล้วผลักออกไปด้านหน้า หายใจเข้าเก็บมือเข้าบริเวณท้องน้อย ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง

3) ซิงก์เสียงซือ หรือซือจื่อเจว่ (呬字诀)

ต่อจากท่าก่อนหน้า พลิกฝ่ามือขึ้นด้านบนอุ้มบอลบริเวณท้องน้อย หายใจเข้าสองขาค่อยๆ ยืดขึ้น สองมือผลักขึ้นถึงบริเวณอก (หากผู้เริ่มฝึกยังหายใจได้ไม่ลึกพอสามารถผ่อนลมหายใจออกในจังหวะนี้ได้) หายใจเข้าเปิดอกหนีบสะบักเข้าด้านใน เงยศีรษะ หายใจออกเปล่งเสียง “ซือ” รู้สึกถึงความสั่นสะเทือนในช่องอก ผลักฝ่ามือออกด้านหน้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย หายใจเข้าพลิกเก็บฝ่ามือเข้าสู่บริเวณอก ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง

4) ท่าสองมือค้ำฟ้าปรับสมดุลซานเจียว หรือเหลียงโส่วทัวเทียนหลี่ซานเจียว (两手托天理三焦)

ต่อจากท่าก่อนหน้า สองมือประสานกันไว้บริเวณท้องน้อย ย่อเข่าลงเล็กน้อย หายใจเข้าสองขาค่อยๆ ยืดขึ้น สองมือยกขึ้นพองถึงบริเวณอกพลิกฝ่ามือ ผลักขึ้นเหนือศีรษะ สายตามองตามมือ หายใจออกสองมือวาดออกด้านข้างลำตัว ย่อเข่าลง ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง

5) ท่าจางครึงอินทรีซ้ายขวา หรือจั่วโยวโคกง ซื่อเชอเตียว (左右开弓似射雕)

ต่อจากท่าก่อนหน้า หายใจเข้าถ่าน้ำหนักไปทางซ้าย แยกเท้าออก 1.5-2 ช่วงไหล่ สองมือวางซ้อนประสานเป็นกากบาทไว้บริเวณอก หายใจออกย่อเข่าลงเป็นท่ายืนม้า มือซ้ายทำเป็นรูปตัว “L” (นิ้วโป้ง นิ้วชี้ชี้ขึ้น หุบนิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ซ้อมือกระดกขึ้นบน) ฝ่ามือซ้ายผลักออกด้านซ้าย มือขวากำมือลักษณะคล้ายดึงสายธนูไปทางขวา หายใจเข้าคลายมือออกหุมนแขนออกด้านนอก เก็บเท้าซ้ายเข้ามาชิดเท้าขวา หายใจออกยืดขา ยืนตรง หายใจเข้าทำซ้ำในตำแหน่งซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

6) ท่านกเหยียด หรือเหยี่ยวซี-เหยี่ยวเซิน (鸟戏-鸟伸)

ต่อจากท่าก่อนหน้า สองเท้าแยกออกกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ สองมือประสานซ้อนกันไว้ด้านหน้า ย่อเข่าเล็กน้อย หายใจเข้ายืดขาสองมือวาดขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกลดมือลง ถ่าน้ำหนักไปที่เท้าขวา เมื่อยืนมั่นคงแล้วยกเท้าซ้ายดันขึ้นด้านหลัง สองแขนผลักไปด้านหลัง หายใจเข้าลดเท้าลดมือกลับมาท่าเริ่ม ทำซ้ำโดยถ่าน้ำหนักไปที่เท้าซ้าย ซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

7) ท่านกบิน หรือเหยี่ยวซี-เหยี่ยวเพย (鸟戏-鸟飞)

สองเท้าแยกออกกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ สองมือประสานซ้อนกันไว้ด้านหน้า ย่อเข่าเล็กน้อย หายใจเข้าถ่าน้ำหนักไปที่เท้าขวา เท้าซ้ายยกขึ้นด้านหน้า สองแขนวาดออกด้านข้างสูงระดับไหล่ หายใจออกลดมือลง

เท้าซ้ายและเท้าขวา หายใจเข้ายกเท้าซ้ายอีกครั้ง สองแขนวาดขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกลดมือลงทางด้านข้าง เท้าและพื้น ทำซ้ำโดยถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าซ้าย ซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

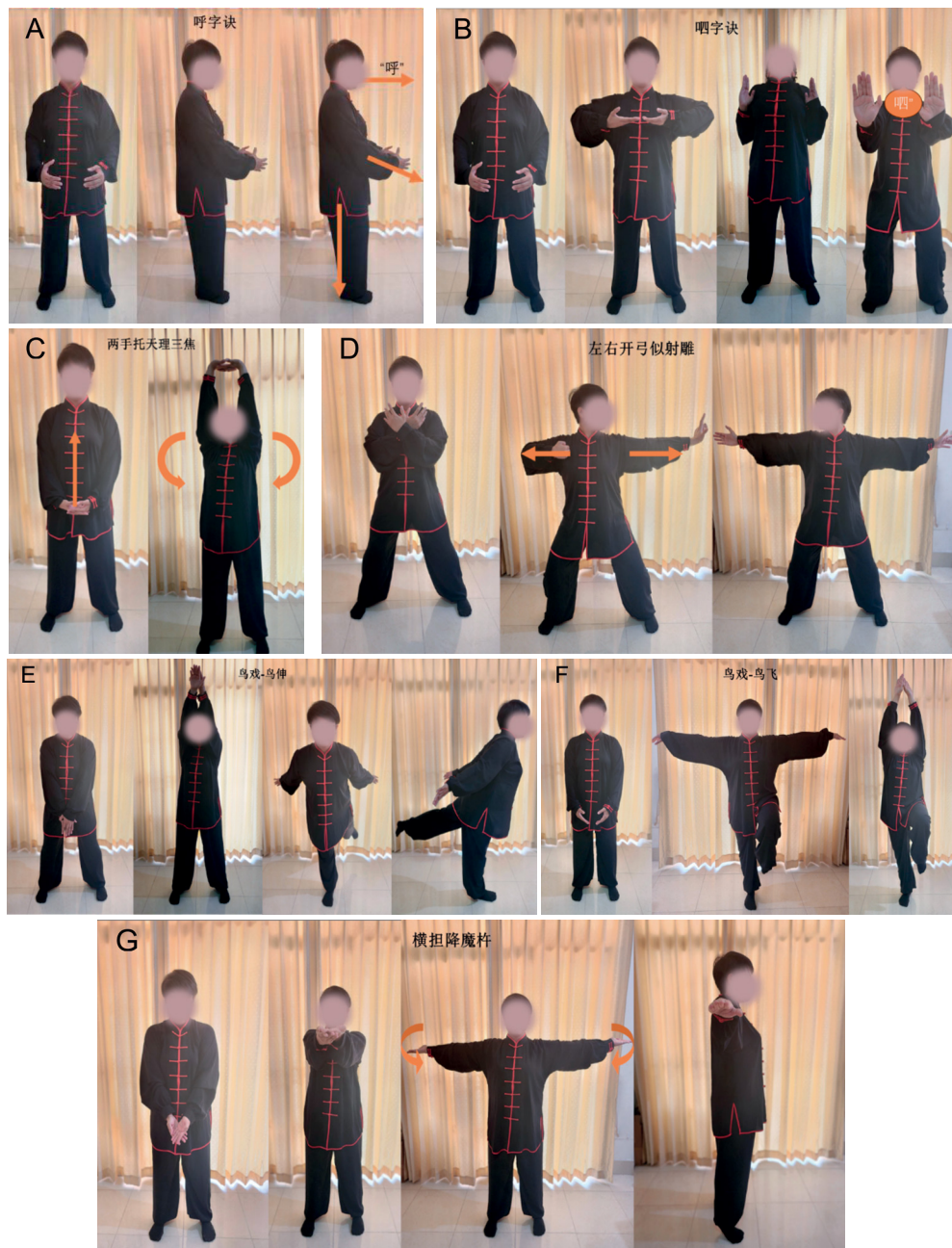
8) ทำพลองขวางสยบมาร หรือเหิงตันเจี้ยงหมั่วฉู่ (横担降魔杵)

ต่อจากท่าก่อนหน้า สองมือประสานไว้ด้านหน้า หันฝ่ามือออก หายใจเข้าวาดมือยกขึ้นทางด้านหน้าจนความสูงอยู่ระดับอก แล้วแยกมือออกด้านข้าง หายใจออก

พลิกฝ่ามือคว่ำลง เขย่งขึ้นด้วยปลายเท้าค้างไว้ 10-20 วินาที รักษาการหายใจเข้าออกให้สม่ำเสมอ จินตนาการว่าสองมือยึดยาวออกไปด้านข้างไม่มีที่สิ้นสุด จบท่าลดมือลงไว้บริเวณท้องน้อย

9) ทำจบ

หายใจเข้ายืดขาขึ้น วาดมือด้านข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกคว่ำมือกดลงมาที่บริเวณท้องน้อย ย่อขาลงเล็กน้อย ทำซ้ำ 3 ครั้ง จากนั้นสองมือประสานไว้ที่ท้องน้อย ผ่อนคลายปรับลมหายใจให้เป็นปกติ



ภาพที่ 1 การฝึกชี่กงบำรุงปอด

(A) ชี่กงเสียงฮู (B) ชี่กงเสียงซือ (C) ท่าสองมือค้ำฟ้าปรับสมดุลซานเจียว (D) ท่าจางศรยิงอินทรีซ้ายขวา (E) ท่านกเหยียด (F) ท่านกบิน (G) ท่าพลองขวางสยบมาร

2. ชิงก่าฉิง: ทำยีนปัญญาธาตุ (อุลึงจวง 五行桩)

ทำยีนปัญญาธาตุเรียบเรียงโดยอาจารย์ซุน เหล่หยกจากสถาบันวิจัยชิงก่าเมืองเซียงไฮ้ อาจารย์ซุนได้นำทำยีนจ้านจวง (站桩) หรือชิงก่าฉิง ของอาจารย์อาวโซมาจัดเรียงใหม่โดยอ้างอิงจากทิศทางการไหลเวียนชีของปัญญาธาตุทั้งห้าเกิดเป็นชุดฝึกชิงก่าฉิงแบบผสมผสานในชุดฝึกประกอบด้วยท่าดิน (อุลึงจวง 土桩) ท่าโลหะ (จินจวง 金桩) ท่าน้ำ (ส่วยจวง 水桩) ท่าไม้ (มู่จวง 木桩) ท่าไฟ (หั่วจวง 火桩) รวมห้าท่าฝึกชิงก่าฉิง แต่ละท่ามีทิศทางการเคลื่อนไหวของชีแบ่งเป็นเข้าสู่ศูนย์กลาง รวมปิด ลงล่าง เปิดออก ขึ้นบนตามลำดับ ซึ่งหากฝึกตามทิศทางนี้จะไปตามความสัมพันธ์ของธาตุทั้งห้าคือดินให้กำเนิดโลหะ โลหะให้กำเนิดน้ำ น้ำให้กำเนิดไม้ ไม้ให้กำเนิดไฟ ไฟให้กำเนิดดิน หรือเรียกว่าเป็นไปตามความสัมพันธ์แบบส่งเสริมกันของปัญญาธาตุทั้งห้า

แท่งหยก “ลึงซือวี่เพียหมิง (行气玉佩铭)” ในยุครณรัฐ หรือยุควัฒน (战国) ซึ่งเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญชิ้นหนึ่งของหลักทฤษฎีชิงก่าได้บันทึกเนื้อความเกี่ยวกับการเดินลมปราณ หรือลึงชี (行气) เอาไว้ว่า “行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，...” หมายถึงการเดินลมปราณ ลึกแล้วจึงสะสม สะสมแล้วจึงแผ่ขยาย แผ่ขยายแล้วจึงเคลื่อนลง เคลื่อนลงแล้วจึงตั้งมั่น ตั้งมั่นแล้วจึงมั่นคง มั่นคงแล้วจึงงอกงาม งอกงามแล้วจึงเติบโต เติบโตแล้วจึงถอยกลับ” เมื่อผสานแนวคิดนี้เข้ากับทำยีนปัญญาธาตุ ท่าโลหะอยู่ในภาวะลงลึกและสะสม อินเพิ่มหยางลด ทิศทางของชีจึงเก็บเข้าด้านในสะสมไว้ในต้นเถียน ทำน้ำอยู่ในภาวะเคลื่อนลงและตั้งมั่น อินมากหยางน้อย ทิศทางของชีจึงลงและหยั่งรากลึก ท่าไม้อยู่ในภาวะมั่นคงและงอกงาม หยางเพิ่มอินลด ทิศทางของชีจึงเริ่มกระจาย (งอกงามผลิบาน) หลังจากที่ยั่งรากมั่นคงแล้ว ท่าไฟอยู่ในภาวะเติบโต หยางมากอินน้อย ทิศทางของชีขยายเติบโตขึ้นด้านบน ท่าดินอยู่ในภาวะถอยกลับ ทิศทางของชีถอยกลับสู่อินหยางสมดุล หลักการนี้สะท้อนอยู่ในวัฏจักรของการกำเนิดและเติบโตของชีวิต ตลอดจนการเปลี่ยนผ่านของฤดูกาลทั้งสิ้น

การฝึกทำยีนปัญญาธาตุสามารถเลือกฝึกตามลำดับความสัมพันธ์แบบส่งเสริมกันของปัญญาธาตุทั้งห้าหรือเลือกฝึกตามลำดับทิศทางการเคลื่อนไหวของชี ขึ้นบน ลงล่าง เปิดออก และรวมปิด สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกแนะนำให้เลือกฝึกตามแบบหลังโดยมีลำดับ

การฝึกดังนี้ ท่าดิน ท่าไฟ ท่าน้ำ ท่าไม้ ท่าโลหะและจบที่ท่าดินกลับศูนย์กลางพาร่างกายและจิตเข้าสู่ความสงบผ่อนคลาย

การปรับร่างกายในการฝึกชิงก่าประกอบด้วยการจัดระเบียบภายนอก (外在调控) เช่น การปรับท่าทางการทรงท่า การเคลื่อนไหวให้เป็นไปตามชุดฝึกนั้นๆ และการจัดระเบียบภายใน (内在调控) ซึ่งเน้นการรับรู้ความรู้สึกและความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ ภายในร่างกายระหว่างการเคลื่อนไหว ทั้งสองส่วนมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อกันอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะในการฝึกชิงก่าแบบนิ่ง เช่น ทำยีนปัญญาธาตุ จะช่วยให้ผู้ฝึกเข้าถึงการปรับภายในได้ง่ายขึ้น โดยการยึดศีรษะเบาๆ ผ่อนไหล่ปล่อยศอก เพื่อจัดแนวกระดูกให้ถูกต้อง ลดการกดขี่ของกล้ามเนื้อ และฟื้นฟูโครงสร้างทางชีวกลศาสตร์ของร่างกาย ท่าทั้งห้าในปัญญาธาตุมีความสัมพันธ์กับกลุ่มกล้ามเนื้อและแนวพังผืด (myofascial chains) ที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น ท่าดินเน้นความมั่นคงของแกนกลางและขา ท่าไฟช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและปรับท่าทางไหล่ห่อ ท่าน้ำส่งเสริมการประสานของการหายใจและกล้ามเนื้อแกนกลาง ท่าไม้เสริมความมั่นคงของสะโพกและแรงส่งสู่ปลายแขนขา และท่าโลหะช่วยปรับท่าทางหลังค่อมและเสริมการประสานของแขนและลำตัว จากงานวิจัยพบว่าการยึดเหยียดแบบนิ่งช่วยจัดเรียงเซลล์ fibroblast และปรับคุณสมบัติของพังผืด^[6,7] การฝึกทำยีนแม้จะอยู่ในท่าคงที่ แต่สามารถกระตุ้นกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องปรับสมดุลกล้ามเนื้อ แก้ไขความไม่สมดุลของกระดูกสันหลัง^[8] และช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ^[9,10]

ทำยีนปัญญาธาตุเป็นการฝึกชิงก่าในภาวะนั้น เน้นใช้การกำหนดจิตติดตาม (意守) ฝึกการรับรู้ภายในร่างกายอย่างลึกซึ้ง ทั้งการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของจุดศูนย์ถ่วงที่ฝ่าเท้าในแต่ละท่า เช่น การเอนหน้า-หลัง ซ้าย-ขวา การรับรู้แรงที่ส่งผ่านร่างกายจากด้านหน้า-หลัง ภายใน-ภายนอก และการเฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของกระบังลมในขณะหายใจอย่างสงบ ทั้งหมดนี้เป็น การฝึกสมาธิและความตั้งมั่นของจิตใจ แม้ว่าทำยีนปัญญาธาตุยังไม่มีการศึกษาทางคลินิกหรือการวิจัยเชิงประจักษ์โดยตรง แต่จากหลักฐานการศึกษาที่มีอยู่เกี่ยวกับการฝึกชิงก่าในทำยีน พบว่ามีผลต่อการทำงานของสมองและระบบประสาทอัตโนมัติอย่างมีนัยสำคัญ ยกตัวอย่างเช่น โปรแกรมลดความเครียดด้วยการฝึกสมาธิ (mindfulness-based stress reduction, MBSR)

ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ระหว่างสมองและพฤติกรรมในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทางสังคม (social anxiety disorder) โดยช่วยลดความไวต่ออารมณ์เชิงลบและเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ซึ่งอาจเกิดจากการลดการตอบสนองทางอารมณ์อัตโนมัติที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเชิงลบต่อตนเอง ส่งผลให้พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงและอาการทางคลินิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญ^[11] นอกจากนี้ การฝึกชิ่งทำยืนหรือจ้านจวง (站桩) ยังมีบทบาทในการปรับสมดุลของความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate variability) โดยช่วยเพิ่มการทำงานของระบบประสาท parasympathetic ลดการกระตุ้นของระบบประสาท sympathetic และเสริมการควบคุมของ cerebral cortex ต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ส่งผลให้สถานะอารมณ์มีความมั่นคงมากขึ้น^[12] การฝึกชิ่งทำยืนหรือจ้านจวง (站桩) ยังสามารถเพิ่มค่าพลังงานเฉลี่ยของคลื่นสมองในช่วงอัลฟา (α frequency band) ได้อย่างชัดเจนในบริเวณยอดศีรษะ กลางศีรษะ หน้าผาก และขมับด้านหน้า^[13] โดยพบว่าความแปรปรวนของคลื่นอัลฟา (α wave) มีความสัมพันธ์กับอารมณ์วิตกกังวล ขณะที่คลื่นเบต้า (β wave) มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้า^[14] จึงสามารถลดระดับความตื่นตัวของเซลล์ประสาทในบางบริเวณของ cerebral cortex ส่งผลให้เกิดการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกาย และช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในผู้ฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกทำยืนปัญญาธาตุ^[15] (ดูภาพที่ 2)

1) ทำเตรียม

ปรับร่างกาย เริ่มจากการจัดระเบียบภายใน (内在调控) ปรับท่าทางของตัวเองให้อยู่ในลักษณะศีรษะตั้งตรงช่วงคอผ่อนคลาย เก็บสายตาและการฟังเข้ามารับรู้ภายในร่างกาย ลั้นตะเตปเตดานปาก เก็บคางเล็กน้อย ผ่อนไหล่ลงศอก ซ่อนอกยึดหลัง ยึดเอวจมสะโพก ขม่วท้องเก็บกัน ช่วงขาผ่อนคลายแต่มั่นคง

ปรับลมหายใจ ค่อยๆ ปรับจากการหายใจโดยใช้ช่องอกแบบธรรมชาติมาเป็นการหายใจลึกยาวโดยใช้ช่องท้อง หายใจเข้าทางจมูก ลมหายใจค่อยๆ เข้าเต็มปอดต้นกะบังลมกดลงล่าง ส่งแรงดันให้ท้องป่อง ผู้ฝึกอาจสัมผัสได้ถึงความตึงบริเวณท้องน้อย ลมปราณจมสู่ต้นเทียน ระหว่างฝึกห้ามเกร็งหรือกลั้นหายใจหรือเบ่งท้องให้ป่อง

ปรับสมาธิ ใช้วิธีกำหนดจิตติดตาม ไส่เรียงลำดับจากต้นเทียนบนกึ่งกลางหว่างคิ้ว ต้นเทียนกลางกึ่งกลางอก

และต้นเทียนล่างบริเวณท้องน้อย ค่อยๆ ดึงผู้ฝึกเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายนิ่งสงบมีสมาธิ

2) ทำดิน หรือถู่จวง (土桩)

ยืนสองเท้าวางขนานกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ หย่อนเข้าให้ขาอเล็กน้อย ลงน้ำหนักที่กึ่งกลางฝ่าเท้าแผ่กระจายไปทั่วทั้งฝ่าเท้า สองแขนอุ้มบอลไว้บริเวณท้องน้อยหน้าต้นเทียน ลำตัวตรง สายตามองต่ำลงด้านหน้า

3) ทำไฟ หรือหั่วจวง (火桩)

ยืนบริเวณเอวในระนาบบนล่าง ผ่อนคลายจมสะโพกลง กดกระดูกก้นกบลงล่าง ยึดข้อพับเข้า ถ่ายน้ำหนักไว้ที่บริเวณสันเท้า ค่อยๆ ยืดขยายแผ่นหลังขึ้นด้านบน ใช้สะบักผลักดันให้แขนทั้งสองข้างยกขึ้น ฝ่ามือผลักออกด้านนอก นิ้วก้อยชี้ขึ้นด้านบน ด้านหลังช่วงคอยึดขึ้น ส่งแรงผลักดันขึ้นด้านบน

4) ทำน้ำ หรือส่วยจวง (水桩)

กลางศีรษะเหมือนมีเชือกดึงให้ลอย ขากรรไกรล่างจมลงหุบเข้าด้านใน ลั้นตะเตปเตดานปาก ลำคอผ่อนคลายวางตัวไปด้านหลัง ซ่อนอก จมไหล่ ผ่อนศอกลง คว้าฝ่ามือกดลงล่าง นิ้วมือชี้ไปด้านหน้า วางฝ่ามือไว้ระดับเอว เก็บท้องเก็บกันขมับดึงทวารหนักขึ้น จินตนาการพยายามยกเข้าขึ้นด้านหน้า ถ่ายน้ำหนักไว้ที่บริเวณปลายเท้า

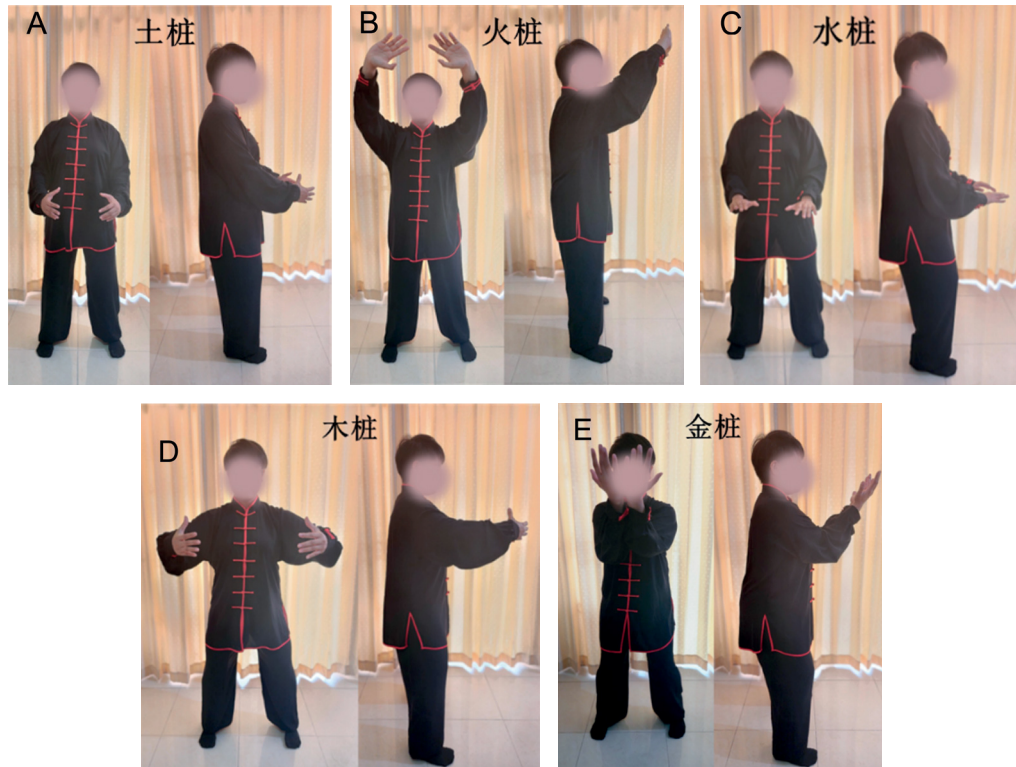
5) ทำไม้ หรือมู่จวง (木桩)

ส่งแรงจากเอวกระจายออกด้านข้าง ข้อต่อกระเบนเหน็บเชิงกรานดันขยายออกด้านข้าง สองข้างส่งแรงดันออกด้านนอก ถ่ายน้ำหนักไว้ที่ขอบนอกของเท้า ลีซ่างขยายออกข้าง กางสะบักผลักหัวไหล่ข้อศอกดันออกด้านข้าง สองข้างโอบเป็นลักษณะวงกลมวางไว้หน้าลำตัว ฝ่ามือหันเข้าด้านใน นิ้วมือกางออก สิบนิ้วหันเข้าหากัน

6) ทำโลหะ หรือจินจวง (金桩)

หน้าท้องหดเข้าด้านในตามแนวขวาง หุบสะโพกหนีบขาเข้าด้านใน จินตนาการเหมือนหนีบลูกบอลไว้ที่เข่า ถ่ายน้ำหนักไว้ที่ขอบด้านในของเท้า ด้านหน้าของหัวไหล่หุบเข้าด้านใน ข้อศอกพยายามประสานชิดกัน สองมือทำท่าคล้ายประคองสิ่งของไว้ในมือ ฝ่ามือหันขึ้นบน นิ้วมือผ่อนคลายปล่อยตามธรรมชาติ

ฝึกตามลำดับทิศทางของปัญญาธาตุขึ้นลงเปิดปิดตามลำดับดังนี้ ทำดิน→ทำไฟ→ทำน้ำ→ทำไม้→ทำโลหะ→ทำดิน แต่ละท่าให้ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 ลมหายใจ ระหว่างฝึกทำยืนปัญญาธาตุควรรักษาสภาวะของชิ่งทั้งสามด้านให้ผสานเป็นหนึ่งเดียว คือ ปรับร่างกาย ปรับลมหายใจ และปรับจิตสมาธิ



ภาพที่ 2 การฝึกทำยืนปญจธาตุในซิงกงแบบนั่ง
(A) ทำธาตุดิน (B) ทำธาตุไฟ (C) ทำธาตุน้ำ (D) ทำธาตุไม้ (E) ทำธาตุโลหะ

แนวทางการนำซิงกงไปใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในบริบทสังคมไทย

ประเทศไทยและจีนมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งเอื้อต่อการเผยแพร่ศาสตร์การออกกำลังกายจีนในประเทศไทย โดยเฉพาะการฝึกซิงกง (气功) และการฝึกไทเก๊ก (太极拳) ซึ่งมีรากฐานแนวคิดที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความเชื่อของคนไทยอย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งในด้านการฝึกสมาธิ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และการผสมผสานร่างกายกับจิตใจอย่างกลมกลืน

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญร่วมโครงการฝึกซิงกงในโครงการหลักสูตรระยะสั้นสำหรับบุคคลทั่วไป “หลักสูตรเคล็ดลับอายุวัฒนะ สุขภาพกายสุขภาพจิตแข็งแรง”^[16] ที่จัดโดยคณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ผู้ฝึกที่มีพื้นฐานด้านการฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นในบริบทของศาสนาพุทธหรือรูปแบบอื่นๆ มีแนวโน้มที่จะสามารถเข้าใจหลักการและเข้าถึงกระบวนการฝึกซิงกงได้อย่างรวดเร็วและลึกซึ้งมากขึ้น เช่น การเชื่อมโยงการฝึกจิตแบบซิงกงกับสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาในศาสนาพุทธ นอกจากนี้ กลุ่มผู้ฝึกดังกล่าวยังแสดงออกถึงความตั้งใจในการฝึกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ด้านการฝึกจิตกับความสามารถในการปรับตัวเข้าสู่

กระบวนการฝึกกายใจแบบองค์รวมตามแนวทางของซิงกง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความคุ้นเคยกับการทำกับสติกการรับรู้ภายใน และการฝึกความตั้งมั่นของจิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญร่วมกันของการฝึกสมาธิและซิงกง

แนวทางการฝึกหายใจและการฝึกจิตในศาสตร์ซิงกงแบบจีนและการปฏิบัติสมาธิแบบไทย แม้จะมีที่มาจากบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แต่ต่างมีเป้าหมายร่วมกันในการสร้างความสมดุลระหว่างกายและใจ โดยอาศัยการฝึกหายใจและการกำกับจิตเป็นแกนกลางของกระบวนการฝึก

ซิงกงนั้นมีวิธีกำกับการหายใจหลายรูปแบบ แต่ที่ใช้บ่อยคือ เทคนิคการหายใจแบบหน้าท้อง (腹式呼吸) และการหายใจย้อนกลับ (逆式呼吸) เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของชีภายในร่างกาย ทั้งยังมีการกำหนดจิตติดตามการหายใจ เพื่อขจัดความคิดฟุ้งซ่าน ดึงจิตเข้าสู่ความสงบ ขณะที่การฝึกสมาธิแบบไทย ก็มีการฝึกที่เกี่ยวข้องกับการหายใจและคนไทยคุ้นเคยกันดีอย่างอานาปานสติ คือ การสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติโดยไม่ควบคุม เพียงรับรู้การเข้าออกของลมหายใจ เพื่อเจริญสติฝึกจิตให้ตั้งมั่น

การฝึกจิตในศาสตร์ซิงกงแบ่งได้ 3 แบบ คือ กำหนดจิตติดตาม (意守) กำหนดจิตจินตนาการ (存想) และกำหนดจิตเข้าสู่ความสงบ (入静) โดยผู้เริ่มฝึกมักเริ่มต้น

จาก 2 แบบแรก เช่น ใช้การกำหนดภาพในใจให้จิตตั้งอยู่ที่ต้นเทียน หรือการจินตภาพการเคลื่อนไหวของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ภายในร่างกาย เพื่อรวบรวมจิตให้หนึ่ง ก่อนจะเข้าสู่รูปแบบที่ 3 คือการดึงจิตเข้าสู่ความสงบ ขณะที่การฝึกสมาธิแบบไทยโดยเฉพาะวิปัสสนา เน้นการรู้ตัวอย่างบริสุทธิ์ โดยไม่ยึดติดกับความคิดหรือความรู้สึกใดๆ เพื่อเข้าถึงปัญญา ความสัมพันธ์ของคนไทยกับการฝึกสติในพระพุทธศาสนา เช่น การเดินจงกรมและการเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่เยาว์วัยจนถึงวัยชรา เป็นรากฐานทางวัฒนธรรมที่ลึกซึ้ง ซึ่งเอื้อต่อการยอมรับและผสมผสานศาสตร์การฝึกกายใจแบบจีน เช่น ชีกงและไทเก๊ก ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกันในระดับปรัชญาและเป้าหมายของการฝึก

1. มิติต้านการดูแลสุขภาพ

การพัฒนาซึ่งงำบำบัดในประเทศไทยมีศักยภาพในการตอบสนองต่อความท้าทายด้านสุขภาพของประชาชนในหลากหลายกลุ่ม โดยเฉพาะในบริบทของสังคมผู้สูงอายุและประชากรวัยทำงานที่เผชิญกับภาวะความเครียดเรื้อรังและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ซึ่งในฐานะศาสตร์การฝึกกายใจแบบองค์รวมมิได้จำกัดอยู่เพียงการรักษาโรคเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสมรรถของร่างกายและจิตใจอย่างเป็นระบบ

ซึ่งงำมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประชากรเป้าหมายสำคัญในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ ความเป็นชาวพุทธของคนไทยส่วนใหญ่ส่งผลให้มีพื้นฐานการฝึกสมาธิหรือการกักจิตในระดับหนึ่ง ซึ่งเอื้อต่อการเข้าถึงหลักการฝึกซึ่งงำที่เน้นการประสานร่างกาย ลมหายใจ และจิตใจอย่างเป็นองค์รวม นอกจากนี้ ลักษณะการเคลื่อนไหวของซึ่งงำที่ไม่รุนแรงและสามารถปรับระดับความเข้มข้นได้ตามสมรรถภาพของผู้ฝึก ยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุข

สำหรับประชากรวัยทำงานที่เผชิญกับวิถีชีวิตเร่งรีบและภาวะความเครียดสะสม ซึ่งงำสามารถเป็นเครื่องมือในการฟื้นฟูสมรรถของร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การนำซึ่งงำไปใช้ในกลุ่มนี้จำเป็นต้องมีการปรับรูปแบบการฝึกให้เหมาะสมกับพื้นฐานร่างกายและข้อจำกัดด้านเวลา เช่น การออกแบบชุดฝึกที่ใช้เวลาสั้นแต่มีประสิทธิภาพในการคลายความตึงเครียด การเน้นท่าที่สามารถฝึกได้ในพื้นที่จำกัด เช่น ในสำนักงาน หรือการผสมผสานเทคนิคการหายใจและ

การกักจิตที่สามารถนำไปใช้ระหว่างวัน เพื่อเสริมสร้างความสงบและสมาธิในชีวิตประจำวัน

2. มิติต้านการพัฒนาบุคลากรด้านซึ่งงำ

การพัฒนาบุคลากรที่สามารถถ่ายทอดการฝึกซึ่งงำเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง เป็นกลยุทธ์สำคัญในการขยายการเข้าถึงศาสตร์นี้ในระดับชุมชน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุจำนวนมาก โดยเฉพาะการส่งเสริมให้บุคลากรด้านการแพทย์แผนจีนในประเทศไทยมีความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับศาสตร์การออกกำลังกายแบบจีน เช่น ไทเก๊กและซึ่งงำ ถือเป็นการเสริมศักยภาพในการบูรณาการศาสตร์เหล่านี้เข้าสู่กระบวนการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ เนื่องจากในบริบทดั้งเดิมของแพทย์จีนโบราณ ซึ่งงำมิใช่เพียงการออกกำลังกาย แต่เป็นเครื่องมือในการปรับสมดุลร่างกายเพื่อผลด้านการป้องกัน รักษาโรค และฟื้นฟูอย่างเป็นระบบ ความเข้าใจในหลักการพื้นฐานของแพทย์แผนจีนจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญในการประยุกต์ใช้ซึ่งงำบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาซึ่งงำบำบัดในประเทศไทยควรดำเนินควบคู่ทั้งในระดับการส่งเสริมสุขภาพประชาชน การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสมรรถชีวิต รวมถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านสุขภาพ เพื่อสร้างระบบการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย และตอบสนองต่อความต้องการของประชากรในยุคสังคมผู้สูงอายุและสังคมเมืองที่มีความเครียดสูงอย่างยั่งยืน

สรุป

ซึ่งงำเป็นศาสตร์การฝึกกายใจแบบองค์รวมที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และฟื้นฟูสมรรถชีวิตอย่างเป็นระบบ ทั้งในระดับบุคคลและชุมชน บทความนี้ได้เสนอแนวทางการฝึกทั้งท่านิ่งและท่าเคลื่อนไหวพร้อมสะท้อนประสบการณ์จากผู้เขียนที่เคยฝึกและสอนผู้เรียน พบว่าซึ่งงำสามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมในบริบทของสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและประชากรวัยทำงานที่เผชิญกับภาวะเครียดเรื้อรังและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ

ในสังคมไทย การฝึกสมาธิแบบพุทธ โดยเฉพาะวิปัสสนา มีพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง ตั้งแต่การเดินจงกรมไปจนถึงการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ทำให้คนไทยคุ้นเคยกับการฝึกจิต ฝึกสติรู้ตัวอยู่แล้ว ดังนั้นเมื่อพบศาสตร์จีน เช่น ชีกงและไทเก๊ก จึงสามารถเข้าถึงและยอมรับได้อย่างเป็นธรรมชาติ เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกันทั้งในระดับปรัชญาและเป้าหมายของการฝึก

การพัฒนาซึ่งบำบัดในประเทศไทยจึงควรดำเนินควบคู่ทั้งในระดับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสมรรถชีวิต รวมถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านสุขภาพ เช่น อาสาสมัคร ครูชุมชน และผู้ประกอบการวิชาชีพการแพทย์แผนจีน เพื่อสร้างระบบการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย และตอบสนองต่อความต้องการของประชากรในยุคสังคมผู้สูงอายุและสังคมเมืองที่มีความเครียดสูงอย่างยั่งยืน

ในฐานะผู้ประกอบการวิชาชีพการแพทย์แผนจีน การฝึกซึ่งด้วยตนเองอาจเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการสร้างความเข้าใจเชิงลึก และเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน หากเราจะชี้แนะให้ผู้ป่วยสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างมีสติและต่อเนื่อง

References

1. Liu TJ, Zhang WC. Traditional Chinese Qigong medicine. 4th ed. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Press; 2016. (in Chinese)
2. Zang M, Cai GL, Lin WB, Zhang W, Zhu Y, Wu GY. Influences of Wuqinxi bird exercises combined with simple breath exercises on quality of life and immune function of patients with chronic obstructive pulmonary disease. Journal of Guangzhou University of Traditional Chinese Medicine. 2017;34(6):819-23. (in Chinese)
3. Wu WB, Liu XD, Guo MR. Effects of lung-strengthening exercise prescriptions on rehabilitation of elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease. Chinese Journal of Gerontology. 2014;34(23):6673-5. (in Chinese)
4. Myers T. Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement therapies. 3rd ed. Beijing: Military Medical Science Press; 2015. (in Chinese)
5. Zhuang M, Liu XD, Li PJ, Zhu Y, Duan HX. Effects and mechanism of pulmonary-based Qigong exercise on cognitive function in patients with stable chronic obstructive pulmonary disease. Chinese Journal of Rehabilitation Medicine. 2023;38(7):904-10. (in Chinese)
6. Langevin HM, Bouffard NA, Fox JR, Palmer BM, Wu J, Latridis JC, et al. Fibroblast cytoskeletal remodeling contributes to connective tissue tension. J Cell Physiol. 2011;226(5):1166-75.
7. Langevin HM, Fujita T, Bouffard NA, Takano T, Koptiuch C, Badger GJ, et al. Fibroblast cytoskeletal remodeling induced by tissue stretch involves ATP signaling. J Cell Physiol. 2013;228(9):1922-6.
8. Lyu JX, Wei ZR, Guo Y, Yan J, Chen Y, Zhang L, et al. Effect of standing exercise in adjustment of spine balance based on three dimensions thoracic measurement. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine. 2017;40(11):909-16. (in Chinese)
9. Dong JJ, Wei YL, Hu QC, Zhang XZ, Li HY, Chen Y, et al. Effects of breath adjustment training on balance capacity based on plantar pressure. China Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacy. 2022;37(8):4856-9. (in Chinese)
10. Chen Y, Wei ZR, Guo Y, Hu QC, Zhang JL, Yan J, et al. Analysis of the pile-work-training-induced self-balancing effect by biomechanical information. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine. 2019;42(2):120-5. (in Chinese)
11. Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. Emotion. 2010;10(1):83-91.
12. Lyu JX, Wei YL, Li H, Y Dong JJ, Zhang XZ. The effect of three-circle post standing (Zhanzhuang) qigong on the physical and psychological well-being of college students: a randomized controlled trial. Medicine (Baltimore). 2021;100(24):e26368.
13. Guo Y. Study on the physiological and gene expression mechanisms of the "mind-regulating" effect of three-circle Zhan Zhuang in alleviating depressive states [dissertation].

- Beijing: Beijing University of Traditional Chinese Medicine; 2019. (in Chinese)
14. Sidelinger L, Zhang MS, Frohlich F, Daughters SB. Day-to-day individual alpha frequency variability measured by a mobile EEG device relates to anxiety. *Eur J Neurosci.* 2023;57(11):1815-33.
15. Sun L. Traditional and classical Chinese health cultivation: Zhan Zhuang Gong (post standing exercise). 1st ed. Shanghai: Shanghai Science and Technology Publishing House; 2022. (in Chinese)
16. Huachiew Chalermparakiet University. Annual report 2022 [Internet]. 2024 [cited 2025 Nov 18]. Available from: https://plan.hcu.ac.th/wp-content/uploads/2024/01/Annual_2565_compressed.pdf (in Thai)



Special Article

Qigong for holistic health: an approach in the context of Thai society

Pharavee Quankaew¹, Sun Lei², Feng Wei³

¹ Faculty of Chinese Medicine, Huachiew Chalermparakiet University, Thailand

² Shanghai Qigong Research Institute, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, China

³ School of Rehabilitation Science, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, China

Abstract: This article aims to present the practical guidelines for Qigong training, together with an explanation of its benefits and underlying mechanisms in both static practice (five elements standing meditation) and dynamic practice (lung-nourishing Qigong). It also analyzes the congruence between the meditative aspects of Qigong and traditional Thai Buddhist mindfulness practices. The data collection employed a qualitative approach, combining in-depth interviews with experts in traditional Chinese medicine and Qigong instructors; together with a review of academic literature, to synthesize both theoretical perspectives and practical experiences, highlighting the potential of Qigong as a holistic health modality that integrates physical and mental well-being. The article proposes approaches or application of Qigong in the context of contemporary Thai culture, particularly among the elderly and working-age populations, to support disease prevention, restoration of life balance, and sustainable self-care.

Keywords: Qigong; meditation; holistic health care; traditional Chinese medicine; health promotion

Corresponding author: Pharavee Quankaew: netlianye@gmail.com

特殊文章

健身气功：泰国社会背景下的整体健康保健途径

连晔¹，孙磊²，冯伟³

¹ 泰国华侨崇圣大学中医学院

² 上海中医药大学上海气功研究院

³ 上海中医药大学康复医学院

摘要：本文旨在系统呈现气功练习的实践方法、并阐述气功在静态练习（五行桩）与动态练习（健身气功养肺方）中的功效及其作用机制，同时分析了气功中的修心方法与泰国佛教传统禅修实践之间的契合性。本文章通过采集中医专家和气功导师的深度访谈，并结合相关学术文献的查阅，以综合理论与实践层面的信息，指出气功作为一种融合身心的整体健康方法，具有促进身体与心理健康的潜力，并进一步提出了在泰国当代背景下应用气功的实践途径，尤其适用于老年人及工作年龄人群，以达到疾病预防、生活平衡恢复及可持续的自我健康管理的目标。

关键词：气功；冥想；整体健康护理；中医；健康促进

通讯作者：连晔：netlianye@gmail.com