



ปราณะยามะ คติความเชื่อสินดู แปรรูปสู่งานออกแบบภายในสถานสุขภาพ

โดย  
นายประสิทธิ์ศักดิ์ ไกรนุยะฉันท

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการออกแบบภายใน  
ภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2551  
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปธานะยามะ คติความเชื่อฮินดู แปรรูปสู่งานออกแบบภายในสถานสุขภาพ

โดย

นายประสิทธิ์ศักดิ์ ไกรนุยะฉันท

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการออกแบบภายใน

ภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

PRANAYAMA HINDU DOCTRINE FAITH FOR INTERIOR DESIGN THE HEALTH PLACE

By

Prasitsak Krinuyachan

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree

MASTER OF FINE ARTS

Department of Interior Design

Graduate School

SILPAKORN UNIVERSITY

2008

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร อนุมัติให้วิทยานิพนธ์เรื่อง “ปรากฏะยามะ  
คติความเชื่อบุคคล แปรรูปลักษณ์ออกแบภายในสถานสุภาพ” เสนอโดย นายประสิทธิ์ศักดิ์ ไกรนุยะฉันทน์  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาการออกแบบภายใน

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ชินะตั้งกูร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. รองศาสตราจารย์ เอกชาติ จันอุไรรัตน์
2. อาจารย์ ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ต.อ. อนุชา แพ่งเกษร)

...../...../.....

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พญูร โมสิกรัตน์)

...../...../.....

.....กรรมการ

(อาจารย์ ไพบุลย์ จิระประเสริฐกุล)

...../...../.....

.....กรรมการ

(อาจารย์ ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์)

...../...../.....

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ เอกชาติ จันอุไรรัตน์)

...../...../.....

47154311 : สาขาวิชาออกแบบภายใน

คำสำคัญ : ปรารถนาระยะ / สู้งานสถาปัตยกรรมภายใน

ประสิทธิ์ศักดิ์ ไกรนุยะฉันท : ปรารถนาระยะ คติความเชื่อฮินดู แปรรูปสู้งานออกแบบภายในสถานสุขภาพ. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รศ. เอกชาติ จันอุไรรัตน์ และ อ. ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์. 171 หน้า.

จากวัตถุประสงค์การศึกษาเรื่องปรารถนาระยะ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของปรารถนาระยะตามแนวทางปรัชญาโยคะ โดยใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาคนเมืองที่แทรกแซงด้วยความเครียดและพักผ่อนไม่เพียงพอ

การศึกษาแนวทางการใช้ความหมายของปรารถนาระยะ เพื่องานออกแบบภายในสถานสุขภาพ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างความสมดุล (สุขภาพ) ร่างกายและจิตใจของคนเมือง

“ปรารถนาระยะ” เป็นทางเลือกหนึ่ง ในการควบคุมจิตด้วยลมหายใจที่ปรับจังหวะชีวิตมีความเคลื่อนไหวสูงส่งบึงและตั้งมั่น ในขณะที่เดียวกันก็กระตุ้นให้ร่างกายนำความสามารถในการบำบัดตนเองอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด โดยพิจารณาสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเคลื่อนไหวเป็นวัฏภาค ไม่เที่ยงและไม่ใช่ตัวตน สู่นำแนวทางในการดำรงชีวิต โดยมีเป้าหมายเพื่อหยุด และเข้าถึงสัจธรรมบรรลุดคติความเชื่อ สาระที่แท้จริงของการเข้าถึงปรารถนาระยะคือ การยึดเอาจิตเป็นศูนย์กลาง เพราะเมื่อจิตสมบูรณ์ เข้าถึงปรารถนาระยะ ก็จะเป็นปฐมภูมิอันเป็นพื้นฐานสำคัญของร่างกายให้เข้าถึงสภาวะสุขที่อย่างจริง

ผลของการศึกษาวิเคราะห์และการออกแบบโดยสังเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานของการสร้างพื้นที่ว่างที่มีคุณค่าสู้งานออกแบบภายใน ซึ่งเป็นลักษณะของสภาพแวดล้อมที่มีส่วนช่วยในการป้องกันก่อนการรักษา และบำบัดร่างกายและจิตใจให้ แข็งแรงสมบูรณ์เพื่อผู้ที่บุคคลทั่วไป ซึ่งสามารถสรุปคุณค่าของที่ว่างและสุนทรียภาพทางปรัชญา ดังนี้

การสร้างนัยยะทางนามธรรม รูปธรรม สูพื้นที่ใช้สอยภายใน โดยมี “ปรารถนาระยะ” เป็นสาระ

---

ภาควิชาออกแบบตกแต่งภายใน    บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร    ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 1. .... 2. ....

47154311 : MAJOR : INTERIOR DESIGN

KEY WORD : PRANAYAMA / INTERIOR DESIGN

PRASITSAK KRINUYACHAN : PRANAYAMA DOCTRINE FAITH HINDU FOR INTERIOR DESIGN THE HEALTH PLACE. THESIS ADVISORS : ASSOC. PROF. EKACHART JONEURAIRATANA AND CHUKIET LIKITPANYARAT. 171 pp.

This study is aimed to define the meaning and to explain the importance of Pranayama in which is the core of on Yoga philosophy. It is practically useful resolution for busy-life who full of stress and insufficient relaxes.

Literacy of the meaning of Pranayama is to develop the knowledge for interior design for such good health – that balancing body and mind of city-dweller.

Pranayama is one option for controlling mind by breathing in order to readjust life force to be deliberately clam. In the same way, this breathing technique is likely to empower to maximize the greatest benefits for daily life. The goal of Pranayama is to increase the quantum of life force, thus, it can reach out to hidden recesses of the brain. It is fundamentally importance of body and mind to achieve real happiness.

The result, based on hypothesis of designing space in environment, shows that it helps to calms the mind, soothes anxiety and stress, balancing natural environment, promotes clear thinking. Therefore, space and aesthetic environment crucially support Pranayama that leads to increase mindfulness.

By creating the meaning of concept into interior design, it supports Pranayama.

---

Department of Interior Design Graduate School, Silpakorn University Academic years 2008

Student signature .....

A Thesis Advisors' signature 1. .... 2. ....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความดูแลเอาใจใส่และความช่วยเหลือตลอดเวลาจาก รองศาสตราจารย์เอกชาติ จันทร์อุไรรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาผู้วิจัยให้คำปรึกษา คำแนะนำอัน และเป็นแรงผลักดันตลอดจนกำลังใจ ให้เพียรพยายามในการศึกษามาโดยตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ชูเกียรติ ลิขิตปัญญารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่อุทิศคำแนะนำและสละเวลามาร่วมสอบวิทยานิพนธ์

ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ต.อ.อนุชา พ่างกษร, อาจารย์ไพฑูรย์ จิระประเสริฐกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พยุร โมสิกรัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาการออกแบบภายใน คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

สุดท้ายนี้ ใคร่ขอกราบขอบพระคุณ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ที่มหาวิทยาลัยศิลปากร ตลอดจนบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งไม่ได้กล่าวไว้ ณ ที่นี้

## สารบัญ

		หน้า
	บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
	บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
	กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
	สารบัญตาราง .....	ณ
	สารบัญภาพ .....	ญ
	บทที่	
1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
	สมมติฐานการศึกษา .....	3
	ขอบเขตของการศึกษา.....	3
	ขั้นตอนของการศึกษา.....	3
	ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
	คำจำกัดความของการศึกษา.....	5
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
2	วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง .....	7
	สมมติฐานความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจของคนเมือง .....	7
	แนวทางการจัดการความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจของคนเมือง...	10
	วิธีการทางเลือกแบบองค์รวมโดยใช้ปราณบำบัดโรคเครียด .....	11
	ความหมายของปราณะยามะ.....	15
	ปราณะยามะในคติความเชื่อฮินดู (โยคะ) .....	18
	ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ (ปราณะยามะ) .....	35
	ประโยชน์จากการปฏิบัติตามแนวทางแห่งปราณะยามะ.....	38
	การศึกษากรณีศึกษาตัวอย่าง.....	45
	กรณีศึกษาที่ 1 “อาศรมวงศ์สนิท” .....	41
	กรณีศึกษาที่ 2 “ชีวาศรม” .....	57

บทที่	หน้า
กรณีศึกษาที่ 3 “THE EVASON HUN HIN” .....	64
สรุปรูปแบบโครงการ.....	70
3    วิธีดำเนินการวิจัย .....	73
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย .....	74
แหล่งข้อมูลเพื่อทำการศึกษา.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	75
4    การวิเคราะห์โครงการและแนวความคิดในการออกแบบ .....	76
การวิเคราะห์โครงการ .....	76
การวิเคราะห์ลักษณะโครงการ .....	95
การวิเคราะห์ผู้ใช้โครงการ .....	103
การวิเคราะห์กิจกรรมในโครงการ .....	106
การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ .....	109
พื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ .....	117
สรุปแนวความคิดในการออกแบบ .....	121
5    การแปรรูปและพัฒนาแนวความคิดสู่งานออกแบบ.....	125
กระบวนการแปรรูปสู่งานออกแบบ.....	124
การออกแบบโครงการ.....	138
กระบวนการพัฒนางานออกแบบโครงการ .....	149
6    สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ.....	159
สรุปผลการศึกษา .....	159
สรุปผลการออกแบบ.....	160
ข้อเสนอแนะ .....	162
บรรณานุกรม .....	168
ประวัติผู้วิจัย .....	171

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปข้อมูลจำนวนร้อยละของความเครียดที่แอบแฝงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น .....	9
2	สถิติวิธีการทางเลือกดูแลสุขภาพของคนเมือง .....	13
3	การเปรียบเทียบจิตที่คลื่นสมองหลังทำสมาธิและควบคุมลมหายใจผ่านน้ำ เกิดขึ้นหลังสมาธิ แสดงถึงร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้ร่างกาย สมดุลมากขึ้น .....	14
4	คติความเชื่อสังคมฮินดูจากอดีตสู่ปัจจุบัน.....	20
5	ทฤษฎีบริบททางวัฒนธรรมฮินดูตามหลักของอชฎางคโยคะ 8 .....	22
6	การเปรียบเทียบบริบทการรับรู้สังคมตะวันตกและตะวันออก .....	23
7	ฤกษ์ยามตามความเชื่อฮินดูโบราณกับเวลาสากล .....	26
8	ความสัมพันธ์สภาพแวดล้อมภายในกับภายนอก.....	27
9	จักรและรายละเอียด.....	31
10	การฝึกปรายณะยามะในท่าต่าง ๆ .....	38
11	จำนวนบุคลากรของโครงการ THE EVASON HUA HIN .....	65
12	แสดงสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษา.....	69
13	แสดงสรุปแบบโครงการสถานสุขภาพ (ปรายณะยามะ).....	69
14	จักรที่ 4 (ปรายณะยามะ) .....	71
15	สรุปรูปแบบกิจกรรมทางด้านการแพทย์ปัจจุบัน.....	108
16	สรุปรูปแบบกิจกรรมทางด้านการแพทย์ทางเลือก .....	108
17	สรุปรูปแบบห้องพักภายในโครงการ .....	108
18	สรุปความต้องการพื้นที่ของโครงการ .....	120
19	แสดงแนวทางการออกแบบโปรแกรมกิจกรรม .....	122
20	การรักษาสุขภาพโดยการนำโปรแกรมของเอดการ์ เคซี ปรับใช้ .....	123
21	สรุปตารางแปรรูปเพื่อใช้ในโครงการ.....	137
22	บอกปรับช่วงเวลาให้สัมพันธ์กับกาปิด-เปิดหน้าต่าง-ประตู.....	140
23	รูปทรงของต้นไม้ที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม .....	150

ตารางที่		หน้า
24	บอกปรับช่วงเวลาให้สัมพันธ์กับการปิด-เปิดหน้าต่าง-ประตู .....	163
25	รูปทรงของต้นไม้ที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม .....	164
26	การเปรียบเทียบวัสดุที่นำมาใช้กับการออกแบบสวน .....	166

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ปรากฏการณ์อินดิคัพทอปราณหมุนเวียนภายในร่างกายสมดุลกัปปจักรวาร.....	12
2	จังหวะวิธีกับการนับลมหายใจในปรารถนยามะตามแบบโบราณ.....	29
3	จักรในศูนย์ต่าง ๆ ภายในร่างกายมนุษย์.....	32
4	ท่าศพเป็นท่าที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง .....	32
5	ท่าที่ศยาเป็นท่าที่รับปรารถนเข้าสู่ร่างกายอย่างเต็มอิม .....	33
6	การปฏิบัติการดูแลสุขภาพแนวทางธรรมชาติบำบัด .....	43
7	แผนภูมิแสดงรูปแบบและปริมาณผู้ใช้กิจกรรมทางด้านการแพทย์ทางเลือก.....	44
8	แผนภูมิแสดงถึงประเภทของการแพทย์ทางเลือกและเหตุผลในการใช้ การแพทย์ทางเลือก .....	44
9	ผังโครงการอาศรมวงศ์สนิท .....	56
10	ผังโครงการชีวาศรม.....	63
11	ผังโครงการ EVASON HUA HIN .....	68
12	ภาพแผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลสู่การออกแบบโปรแกรม.....	71
13	แผนภาพแสดงแนวทางการวิจัยโครงการสู่งานออกแบบภายใน .....	73
14	แสดงแผนที่เขตธนบุรี.....	77
15	แสดงแผนผังโรงงานไม้แปรรูป .....	78
16	กลุ่มเป้าหมายอาคารชุด และย้ายพักอาศัยเก่า บริเวณถนนเจริญนคร.....	79
17	ย่านธุรกิจการค้าบริเวณถนนสาทรเหนือ-ใต้.....	80
18	แสดงทิศทางแดด ลม ฝน และมลภาวะของพื้นที่ตั้งโครงการ .....	81
19	แสดงสภาพแวดล้อมของพื้นที่ตั้งโครงการ.....	82
20	ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ตั้งโครงการ.....	83
21	สมเด็จพระเจ้าตากสินทรงวิปัสสนากรรมฐาน .....	83
22	โบสถ์คริสต์จักร .....	84
23	ป่าช้าโบสถ์สำหรับ.....	84
24	วัดลาดบัวขาว ผังตรงข้ามที่ตั้งโครงการ (ฝั่งพระนคร) .....	85

ภาพที่		หน้า
25	โรงแรม Marriott.....	85
26	สถานีตำรวจ (ใหม่) บุคคโล .....	86
27	อพาร์ทเมนต์.....	86
28	โรงงานเก่า.....	87
27	ตึกแถวบริเวณถนนเจริญนคร .....	87
28	การวิเคราะห์การเข้าถึงพื้นที่ตั้งโครงการ .....	88
31	สะพานกรุงเทพเก่าและใหม่.....	89
32	สะพานสาทร.....	89
33	การคมนาคมบริเวณถนนเจริญนคร.....	90
34	ซอยข้างอพาร์ทเมนต์.....	90
35	ซอยชุมชนข้างป่าช้าโบสถ์สำเหร่.....	91
36	การวิเคราะห์มุมมองเข้า-ออกของพื้นที่ตั้งโครงการ .....	92
37	มุมมองจากฝั่งพระนครเข้าสู่พื้นที่ตั้งโครงการ.....	93
38	มุมมองจากสะพานกรุงเทพเข้าสู่พื้นที่ตั้งโครงการ .....	93
39	มุมมองจากสะพานกรุงเทพเข้าสู่วัดลาดบัวขาว (ตรงข้ามกับโครงการ).....	94
40	ต้นเสลาและต้นตะแบกบนถนนเจริญนคร .....	95
41	แผนผังแสดงการบริหารงาน รพ. บางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล.....	97
42	แผนภาพแสดงภาพผังแนวความคิดในการศึกษา .....	100
43	แสดงแผนภาพแสดงอาคารของโรคที่เกิดประจำและเกิดขึ้นบ่อย ๆ .....	103
44	แสดงแผนภูมิอาคารของโรคที่เกิดประจำและเกิดขึ้นบ่อย ๆ .....	104
45	แสดงแผนผังขั้นตอนการเข้ารับบริการ .....	106
46	แสดงพื้นที่ของโครงการ.....	121
47	Negative form Positive space ในบริเวณ Space พื้นที่โครงการ.....	125
48	การทดลองสร้างพื้นที่ระหว่าง VOI กับทิศทางของลมธรรมชาติ.....	125
49	แสดงการทดลองการบำบัดแบบปล่อยวาง Frame Freeze.....	126
50	แสดงฉากธรรมชาติบริเวณ SITE โครงการที่สามารถเชื่อมโยงกับ จิตวิทยาการช่วยในการปล่อยวาง.....	126

ภาพที่		หน้า
51	แสดงภูมิศาสตร์บริเวณเส้นศูนย์สูตรของโลก (เขตร้อนขึ้นในประเทศไทยอยู่ ทางสายกลายเป็นเขตสมดุกลงว่าด้านตะวันออกจะพบไม่แตกต่างกันมาก เรื่องอุณหภูมิ) .....	127
52	แสดงการหมุนเวียนของลมตามฤดูกาลในเขตร้อนขึ้นมาปรับใช้กับโครงการ .....	127
53	แสดงการเชื่อมโยงบริบทของโครงการที่เกิดขึ้นใหม่ (อดีตที่ชื่อเมืองบางกอก).....	128
54	แสดงความหมายสีขาวเป็นเพียงฉากหลังที่เลื่อนหายไปใช้กับ อาคารในโครงการ .....	128
55	แสดงพื้นที่โครงการสีขาวเป็นเพียงฉากหลังสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ .....	129
56	แสดงภาพเปรียบเทียบประภาคารยามะกับบ้านไทย.....	129
57	แสดงภาพการผสมผสานระหว่างอาคารทดลองสมัยใหม่แนวคิดบ้านไทย .....	130
58	แสดงภาพการผสมผสานวัสดุในการผลิตงานโดยใช้วัสดุที่เป็นเศษมาทดลอง แนวคิดการสร้างฝายบ้านไทย.....	130
59	แสดงภาพการผสมผสานโครงสร้างสมัยใหม่และแนวคิดการสร้างรั้วบ้านไทย มาใช้กับโครงการ .....	131
60	เปรียบเทียบการรับน้ำหนักของปลาบวบและในน้ำ.....	131
61	การขยายช่องทางเพื่อนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงร่างกาย .....	134
62	ปรากฏการณ์สถานที่กับความเชื่อตามตำนานเกิดเป็นสัญลักษณ์.....	135
63	ความหมายของบริบทในพื้นที่เกิดสถานที่ .....	136
64	แสดงผังข้อมูลสู่การแปรรูปเพื่อการออกแบบโปรแกรม .....	138
65	แสดงแผนภูมิความคิดในการออกแบบโปรแกรมของโครงการ .....	139
66	แสดงผังบริเวณที่อยู่บริเวณที่ราบลุ่มริมน้ำเจ้าพระยาระหว่างเมืองใหม่ และเมืองเก่า.....	141
67	แสดงการวางผังการจัดกลุ่มอาคารสอดคล้องทางภูมิศาสตร์ชั้น 1 .....	141
68	แสดงการวางผังการจัดกลุ่มอาคารสอดคล้องทางภูมิศาสตร์ชั้น 2 .....	142
69	แสดงการจัดผังทางเดินภายในตามจังหวะของปราณในร่างกายสอดคล้องกับ โปรแกรมโครงการชั้น 1 .....	142
70	แสดงการจัดผังทางเดินภายในตามจังหวะของปราณในร่างกายสอดคล้องกับ โปรแกรมโครงการชั้น 1.....	143

ภาพที่		หน้า
71	แสดงการจัดผังทางเดินภายในโปรแกรมโครงการ ชั้น 1 .....	144
72	แสดงการจัดผังภายในโปรแกรมโครงการชั้น 2 .....	145
73	แสดงรูปด้านของอาคาร Pran House Bangkok .....	146
74	แสดงรูปตัดของอาคาร Pran House Bangkok .....	146
75	แสดงทัศนียภาพของโครงการ Pran House Bangkok .....	147
76	แสดงทัศนียภาพของโครงการ Pran House Bangkok ผังแม่น้ำเจ้าพระยา .....	147
77	แสดงภาพหุ่นจำลองภายในชั้น 1, 2 โครงการ Pran House Bangkok.....	148
78	แสดงภาพหุ่นจำลองโครงการ Pran House Bangkok .....	148
79	แสดงภาพหุ่นจำลองแสดงรายละเอียดของโครงการ Pran House Bangkok...	149
80	แสดงผังพื้นที่ส่วนจอดรถ .....	151
81	แสดงทัศนียภาพส่วนจอดรถ.....	152
82	แสดงผังพื้นที่ส่วน Lobby.....	152
83	แสดงทัศนียภาพส่วน Lobby.....	153
84	แสดงผังพื้นที่ส่วน Alternative (Spatreatment) .....	153
85	แสดงทัศนียภาพส่วน Alternative (Spa treatment) .....	154
86	แสดงผังพื้นที่ส่วน Guest room .....	154
87	แสดงทัศนียภาพส่วน Guest room .....	155
88	แสดงผังพื้นที่ส่วน Concession (Soil / Air Program).....	155
89	แสดงทัศนียภาพส่วน Concession (Soil Program) .....	156
90	แสดงทัศนียภาพส่วน Concession (Air Program).....	156
91	แสดงผังพื้นที่ส่วน Water/Fire Program.....	157
92	แสดงทัศนียภาพส่วน Water Program .....	157
93	แสดงทัศนียภาพส่วน Fire Program .....	158

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญ

“อโรคยา ปรมาลาภา” หมายถึง การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (สุภาษิตบาลี พุทธวจนะในพระสูตร) ในประโยคนี้ได้สะท้อนให้เห็นสัจธรรมของมนุษย์อันแท้จริง ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากสังคมไหน ทุกเพศวัย ประกอบอาชีพอะไร เนื่องจากชีวิตของคนเมืองในปัจจุบันที่มีแต่การแข่งขันในด้านการดำรงชีวิตเพื่อสร้างให้เกิดความเท่าเทียมกันทางสถานะทางสังคม ในสถานที่ ๆ รวบรวมความก้าวหน้าและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุผลทางด้านการแข่งขัน ความเจริญก้าวหน้าให้เท่าทันนานาประเทศ ทั้งในด้าน เศรษฐกิจ สังคม การเมืองและประชากร อันเป็นแหล่งบ่มเพาะปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น สภาวะแวดล้อม มลพิษ ยาเสพติด อาชญากรรม แหล่งเสื่อมโทรม รวมไปถึง วัฒนธรรม ประเพณีที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

การพัฒนาแต่อดีตทำให้ขาดความสมบูรณ์ของความเป็นมนุษย์ ทำให้เครียด ู้สึกบกพร่อง ไม่เต็ม ต้องไปหาอะไรมาเติม เช่น ยาเสพติด ความฟุ่มเฟือย ความรุนแรง นำไปสู่ภาวะวิกฤตต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพทั้งจิตใจและร่างกาย และแผ่ขยายตัวสู่วงกว้างในทุก ๆ เมืองหลวงทั่วโลก ต้องเผชิญอย่างที่เคยเผชิญก็ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้<sup>1</sup>

จากสถิติในระยะ 15 ปี ที่ผ่านมาผู้คนป่วยเป็นโรคร้ายแรงมากขึ้น<sup>2</sup> ไม่ใช่เพียงผู้ที่อยู่ในวัยชราเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับบุคคลทุกเพศวัย จึงทำให้สถานพยาบาลที่เกิดขึ้นอย่างมากมายและมีความหลากหลายให้บริการในปัจจุบัน ที่มีอยู่ก็สามารถแก้ไขปัญหาได้ในระดับกลางจึงส่งผลสะท้อนในการหวนกลับสู่วิถีธรรมชาติ ซึ่งรากฐานที่ยังลึกในความคิดความเชื่อที่มีความเก่าแก่ในซีกโลกตะวันออก คือ หลักปรัชญาฮินดู เน้นสัมผัสความจริงจากผลสะท้อนใน

---

<sup>1</sup> ประเวศ วะสี, การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สภาวะจากกรณีจิตใจสูงทั้งประเทศ (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2547).

<sup>2</sup> ปิยมิตร ศรีธาร, “สังคมเมืองขยาย ปัจจัยเสี่ยงทวิ”, ผู้จัดการรายวัน 87 (1-7 ตุลาคม 2551):2.

ปัญหามนุษย์ โดยการทํากายและจิตใจให้บริสุทธิ์ เมื่อชีวิตมนุษย์เกิดมาช่วงเวลาหนึ่งแล้วก็จะสูญสลายไป จากความหมายที่มีพื้นฐานการกำหนดจิต โดยยึดถือหลักปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ เมื่อใดจิตแจ่มใสร่างกายก็จะสมบูรณ์ ขยายไปสู่ความนิยมแพร่หลายสู่ชาวโลกตะวันตก ซึ่งศาสตร์หมายรวมถึงการรวมของกายและจิตเกิดเป็นชีวิตให้เป็นหนึ่งเดียว ตามหลักปรัชญาฮินดูก็ได้แตกออกเป็นพื้นฐานหลายแขนงที่ชัดเจน

ในหลักปฏิบัติ คือ โยคะ ลัทธิหนึ่งที่ยึดหลักปฏิบัติอย่างเคร่งครัด โดยที่แบ่งเป็นระดับในการฝึกควบคุมลมหายใจเพื่อให้ร่างกายและจิตใจมั่นคงคือ ปราณายามะ หมายถึง ลมหายใจที่เกิดภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งสามารถทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดภาวะสมดุล และเมื่อลมหายใจเกิดความถี่ในระดับหนึ่ง ความเคลื่อนไหวก็จะดูเหมือนหยุดหายใจได้นาน ๆ ยึดภาวะแห่งสมาธิผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนโดย พื้นฐานที่ดีทางจิตใจก็ส่งผลกับร่างกายตามไปด้วย<sup>3</sup> และเป็นทางเลือกหนึ่งในการผ่อนคลายฟื้นฟูจิตวิญญาณ สร้างจิตสำนึกความเข้าใจ ตลอดจนแนะนำแนวทางการดำรงชีวิตในสังคมบริโภคนิยมอย่างสร้างสรรค์

จากปรัชญาดังกล่าวนี้ประเด็นการนำแนวคิดคติความเชื่อเรื่อง ปราณายามะ ในแง่มุมระดับต่าง ๆ ในการประสานระหว่างจิตและกายเป็นหนึ่งเดียว โดยรากฐานที่แผ่ขยายในหลักการปฏิบัติสมาธิในลัทธิความเชื่ออื่น ๆ เช่น เช่น ลัทธิเต๋า พุทธปรัชญา กุศโลบายที่น่าสนใจ เพื่อการแปรรูปสภาวะออกแบบภายในให้เหมาะสมกับปัจจุบัน โดยสื่อออกมาในรูปลักษณะของการให้แง่คิด ความรู้ และกิจกรรมที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์

### ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. ศึกษาคติความเชื่อเรื่องปราณายามะในปรัชญาฮินดูลัทธิโยคะ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับร่างกายที่รวมเป็นหนึ่งเดียว
2. ศึกษากระบวนการในการปรับสภาวะความสมดุลกับระบบการทำงานในร่างกายมนุษย์
3. แปรรูปภายในระบบลมหายใจ สู่งานออกแบบภายใน

---

<sup>3</sup> Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, Vol. 1 (London : George Allen & Umwin, 1966), 41-42.

## สมมติฐานของการศึกษา

ค่านิยมความรู้จากคติความเชื่อเรื่องปราณะยามะ ในปรัชญาฮินดู ลัทธิโยคะเกิดการขยายองค์รวมให้เกิดความสอดคล้องกับการแพทย์แผนปัจจุบัน และค้นคว้าหาแนวทางการออกแบบภายใน โดยการแก้ปัญหาที่เกิดจากมลภาวะที่ส่งผลกระทบต่อระบบหมุนเวียนลมหายใจ เพื่อให้สภาวะร่างกายและจิตใจเกิดสมดุลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมเมือง

## ขอบเขตของการศึกษา

1. ศึกษาองค์ความรู้จากคติความเชื่อเรื่องปราณะยามะในปรัชญาฮินดู ลัทธิโยคะ ให้ความสัมพันธ์จิตใจกับร่างกายที่รวมเป็นหนึ่งเดียว
2. ศึกษาสภาวะมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานภายในร่างกาย
3. ศึกษาสถานที่ ๆ ตอบสนองกับบริบทของคนเมืองเพื่อแปรรูปในงานออกแบบภายใน

## ขั้นตอนของการศึกษา

1. ภาคการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคเอกสาร
  - แหล่งที่มาของข้อมูล
    - 1.1 ข้อมูลจากหนังสืออ้างอิง
      - จากตำรา แนวคิดปรัชญาฮินดูโยคะปราณะยามะ หลักการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สภาวะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถาบันบำบัดสุขภาพ
      - สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
    - 1.2 ข้อมูลภาคเอกชน
      - แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวทที่บำบัดโรคด้วยวิถีธรรมชาติ
      - ผู้ป่วยที่มาบำบัดโดยการฝึกปราณโยคะและการฝึกลมปราณด้วยศาสตร์
      - กรณีศึกษาต่าง ๆ ในด้านสุขภาพบำบัดด้วยวิถีทางธรรมชาติด้วยแนวทางต่าง ๆ
2. เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม
  - 2.1 ข้อมูลปฐมภูมิ
    - สัมภาษณ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรเวท ที่บำบัดโรคด้วยวิถีธรรมชาติ

- สัมภาษณ์ ผู้ป่วยที่มาบำบัดโดยการฝึกปรารถนโยคะและการฝึกลมปราณด้วย  
ศาสตร์

- สัมภาษณ์ นักรวมชาติบำบัดในสถานบำบัดรักษาด้านธรรมชาติบำบัด  
- สถาปนิกผู้เชี่ยวชาญเพื่อค้นคว้าปรัชญาแนวความคิดในการแปรรูปงาน  
ออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

## 2.2 ข้อมูลทุติยภูมิ

- ศึกษาข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและจาก INTERNET

## 2.3 แบบสอบถามภาคสนาม

เพื่อกำหนดกิจกรรมกับผู้ที่ใช้บริการในสถานบำบัดและกับบุคคลทั่วไป

## 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การศึกษาค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้น ซึ่งได้จากการค้นคว้า รวบรวม ข้อมูล จาก  
เอกสารและถ่ายรูปประกอบในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อโครงการ

3.2 ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มผู้ใช้เป็นตัวแปร ตลอดจนความเหมาะสม

3.3 ตั้งสมมติฐานในการศึกษากิจกรรมที่เกี่ยวข้องที่เหมาะสมในโครงการ

3.4 วิเคราะห์และกำหนดขนาดและลักษณะของโครงการที่จะสร้างแนวคิดเพื่อ  
แปรรูปสู่งานออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

## 4. ภาคออกแบบภายใน

4.1 เสนอแนวคิดในการออกแบบจากข้อมูลที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าในขั้นตอน  
ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ

4.2 ทำการวิเคราะห์พื้นที่และหน้าที่ใช้สอย

4.3 ทำการออกแบบภายในสถานที่ให้สอดคล้องกับโครงการและสภาพแวดล้อม  
โดยรอบ

## 5. การเสนอแนะ

5.1 เพื่อสรุปความเป็นประเด็นการศึกษาที่นำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้

## ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิเคราะห์ตัวแปรให้เกิดเป็นรูปธรรม การนำองค์ความรู้แนวคิดปรัชญาที่  
หลากหลายซับซ้อนบูรณาการ เกิดเป็นรูปธรรมด้วยหลัก การทฤษฎีกำหนดโดย “แทนค่า  
สัญลักษณ์” สู่งานออกแบบ

## คำจำกัดของการศึกษา

**ปรัชญาฮินดู**<sup>4</sup> หมายรวมถึง การรวมของกายและจิต และอาจหมายถึงความหมายที่กว้างกว่านั้นคือ การรวมของชีวิตให้เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ไม่แบ่งแยกมีแต่ความเป็นหนึ่งเดียวกันความจริงรู้แจ้งในธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องมงายจึงเรียกว่าทรรศนะ เป็นการเห็นแจ้งในธรรมชาติทั้งหมด

**ลัทธิโยคะ**<sup>5</sup> ศาสตร์ที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องมือของชาวฮินดูในการทำให้ชีวิตหลุดพ้น เป็นอิสระ ไม่มีความ เป็นตัวตน เป็นการฝึกสมาธิเพื่อเข้าถึงความสงบ

**โยคะ** หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว ระดับปฏิบัติของลัทธิโยคะ คือ จิตตพฤตินิโรธ ได้แก่ การควบคุมหรือการดับพฤติกรรมของจิตอย่างเคร่งครัดทั้ง 8 สาย

ยมะ	การสำรวมตน
นियมะ	ปลูกฝังนิสัยของตนให้ดีขึ้น
อาสนะ	การปฏิบัติช่วยให้สุขภาพดี
ปราณะยามะ	การควบคุมลมหายใจเพื่อให้ร่างกายและจิตใจมั่นคง
ธารณะ	การกั้นจิตใจโดยอาศัยสมาธิ
ธยานะ	กระแสวิงแ้วงแล่นวนรอบ ๆ
สมาธิ	ภาวะจิตแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ที่เพ่ง

**ปราณะยามะ** คือ ในปรัชญาฮินดูลัทธิโยคะ<sup>6</sup> ในพระเวทการฝึกฝนลมหายใจให้สามารถควบคุมได้ทั้งสั้นยาว หากเราควบคุมลมหายใจได้เราจะควบคุมเวทนาได้ ควบคุมความรู้สึกได้ เราจะควบคุมโลกในตัวเราได้ ทำให้เรามีความสุข

**ปราณ** PRAN เป็นภาษาสันสกฤต คือ ลมหายใจ และหมายถึงชีวิตในร่างกาย การหายใจที่ดีก็ส่งผลถึงระบบประสาทที่ดีด้วย

---

<sup>4</sup> Jadunath Sinha, Outline of Indian Philosophy (West Bengal : Calicutta University, 1962), 1.

<sup>5</sup> บุญมี แท่นแก้ว, “ปรัชญาฮินดูมีพื้นฐานทางจิต,” ปรัชญาฝ่ายบูรพทิศ (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2545), 11

<sup>6</sup> เรื่องเดียวกัน, 54.

นิวมา PNEUMA ภาษากรีก  
รชช RUACH ภาษาฮีบรู  
สปิริตัส SPIRITUS ภาษาละติน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เรียนรู้ถึงการทำงานสภาวะร่างกายที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพสังคมและสภาพแวดล้อมโดยรวม
2. เกิดแนวทางปฏิบัติในการนำสภาวะปัจจุบัน สร้างสมดุลภายในร่างกายถ่ายทอดสู่การแก้ปัญหาที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมเมือง
3. ได้ทราบถึงวิธีการแปรรูปแนวคิดที่เป็นพื้นฐานจากองค์ความรู้ทางปรัชญา ตะวันออกสู่กระบวนการขยายผลทางด้านงานออกแบบสาขาอื่น ๆ ต่อไป

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

#### สมมติฐานความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจของคนเมือง

ความเครียด เป็นคำรวมให้ความหมายถึงการอยู่กับอารมณ์ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลร้ายต่อร่างกาย และเป็นต้นเหตุการรบกวนเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย

คนเมือง กลุ่มชนที่มีการดำรงชีวิตในเมืองใหญ่ ต้องแข่งขันกับเวลาและความรีบเร่งในแต่ละวัน กับสภาพของอากาศที่มีแต่ฝุ่นละออง คิว้นพิษ เพราะหน้าที่การงานที่สร้างสถานะภาพเท่าเทียมนานาประเทศ

1. สาเหตุของความเครียดตาม Martha Davis เป็นหลัก 4 ชนิด คือ
  - 1.1 จากสภาพแวดล้อม เช่น มลภาวะจากภูมิอากาศ เสียง การจราจร
  - 1.2 จากสังคมและครอบครัว เช่น เรื่องงาน บีบคั้นจากเวลาทำงาน
  - 1.3 จากสภาวะปกติของร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน
  - 1.4 จากความคิดของตนเอง ขึ้นอยู่กับบุคคล มุมมองในการมองโลก
2. ฮอร์โมนด้านบวกและด้านลบของฮอร์โมนแห่งความเครียด

Endorphins เป็นเรื่องของการทดลองวิจัย พบว่า ฮอร์โมนตัวอื่น ๆ ในร่างกายเป็นฮอร์โมนด้านบวกอีกกว่า 60 ชนิด แต่นักวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถสรุปเท่ากับความสำคัญของมนุษย์ กล่าวคือ เราสามารถเลือกจะให้ฮอร์โมนด้านบวกหลังออกมาแทนฮอร์โมนด้านลบ ซึ่งมนุษย์เองเป็นผู้ควบคุมวงจรทั้ง 2 ด้านของร่างกาย คือ ปล่อยออกมาอย่างสร้างเสริม เช่น หยุดความเครียดเพื่อความผ่อนคลาย

3. ผลข้างเคียงที่ส่งผลต่อร่างกาย

- 3.1 ระบบประสาทและสมอง ประสาทส่วนกลางเมื่ออยู่ในคลื่นความคิดที่ส่งผลถึงสมองทำงานอย่างรวดเร็วแต่ถ้าใช้งานนานเกินไปโดยไม่พักก็จะส่งผลให้เกิดเรื่องกังวลใจ

- 3.2 ระบบไหลเวียนโลหิต การไหลเวียนไม่ดีก็จะไม่นำเลือดไปซ่อมแซมส่วนสึกหรอได้อย่างทั่วถึงทั้งร่างกาย

3.3 ระบบภูมิคุ้มกัน เป็นเกราะป้องกันสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย และเมื่อจิตใจอ่อนแอก็จะส่งผลถึงการได้รับสารพิษซึ่งให้โทษ

3.4 ระบบการหายใจ การหายใจเร็วสั้นจะส่งผลถึงการไม่เพียงพอในการหายใจเพื่อหมุนเวียนโลหิต สูทำงานของประสาทส่วนกลางและสมองและหล่อเลี้ยงร่างกาย

3.5 ระบบย่อยอาหาร ถ้ามีการอุดตันไหลเวียนไม่สะดวก พลังที่ผ่านเข้าช่องท้องก็จะส่งผ่านสู่ร่างกายไปไม่ทั่วถึง

3.6 สุขภาพจิต การนึกคิดในอารมณ์ต่าง ๆ อาจขัดขวางระบบบำบัด เพราะจิตใจสามารถกดดันให้ภูมิคุ้มกัน และทำให้ระบบประสาทส่วนกลางเสียสมดุล

3.7 สารพิษ มลพิษ เข้าสู่ร่างกายได้ทุกช่องทางทั้ง อากาศ น้ำ ยา รวมทั้งมลพิษในรูปแบบพลังงาน เช่น รังสี UV คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การแผ่รังสีความร้อน ฯลฯ

4. จิตวิทยาคนเมืองเครียด ที่ส่งผลต่อความต้องการผ่อนคลายด้วยปรมาณแบบโยคะ

จากการศึกษาจิตวิทยาของความเครียดออกเป็นระยะ หลังจากรับรู้ โดยสามารถสรุปออกเป็น 5 ระยะ ได้ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ความโกรธ

ระยะที่ 2 ความหงุดหงิด

ระยะที่ 3 ความไม่สบาย

ระยะที่ 4 ความผิดหวัง

ระยะที่ 5 ความท้อแท้

5. ความเจ็บป่วยของมนุษย์

ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเกี่ยวพันระหว่างกาย จิต ให้เกิดความไม่สุขสบาย เหนื่อยล้า วิตกกังวล เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลง แบ่งออกเป็น 3 อย่าง

5.1 การเจ็บป่วยทางกายภาพอย่างที่เราเห็นและแสดงออกมา เช่น เป็นหวัด เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

5.2 การเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล ฯลฯ

5.3 การเจ็บป่วยทางสังคม เช่น การก่ออาชญากรรม ปล้น ฯลฯ

ดังนั้น การแพทย์สมัยใหม่ที่ทันสมัยและใช้เทคโนโลยีขั้นสูงต่าง ๆ จำนวนมากแต่ไม่สามารถดูแลทั้งระบบของมนุษย์ได้เพราะไม่ได้สนใจในต้นตอของปัญหา การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดทางกายในการดูแลสุขภาพคนเมือง

ตารางที่ 1 สรุปข้อมูลจำนวนร้อยละของความเครียดที่แอบแฝงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น  
ในชีวิตประจำวัน

ลำดับ	อาการและกิจกรรมที่แอบแฝงในผู้ป่วย	ร้อยละ
1	การหย่าร้าง	73
2	ถูกจำคุก	53
3	การเจ็บป่วย	50
4	การแต่งงาน	45
5	การเกษียณ	40
6	การตั้งครอบครัว	39
7	การคลอดบุตร	39
8	การทำธุรกิจทั่วไป	36
9	<u>ความยุ่งยากในการทำงาน</u>	31
10	การกู้เงินมากกว่า 10,000 USA	29
11	ภรรยาหยุดทำงานนอกบ้าน	26
12	เริ่มเปิดภาคเรียนและปิดภาคเรียน	23
13	มีปัญหาเกี่ยวกับเจ้านาย	20
14	ย้ายที่อยู่, ที่ทำงาน, ที่เรียน	17
15	กู้เงินน้อย 10,000 USA	13
16	วันหยุดคริสต์มาส	12

ผลสรุปจากสถิติทำให้ผู้ศึกษามุ่งความสำคัญกับความเครียดที่แฝงในชีวิตประจำวัน<sup>7</sup>  
ของคนเมืองเป็นประเด็นสาเหตุหลักใหญ่ ๆ คือ ความยุ่งยากในการทำงาน ร้อยละ 31

<sup>7</sup> Herbert M. D. Benson, The Relaxation Response (New York : Harpertorch, 2000).

## แนวทางการจัดการความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจของคนเมือง

### 1. หลักการสร้างเสริมสุขภาพของแพทย์ทางเลือกแบบองค์รวม

วิธีการบริการด้านสาธารณสุขสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมประกอบด้วยมิติทางกาย ใจ จิตวิญญาณ และสังคม

1.1 ทางกาย ใช้หลักการแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด เช่น การบริหารกาย การใช้สมุนไพร ล้างพิษ โยคะ ผสมผสานกับวิถีทางการแพทย์แผนปัจจุบันในการวิเคราะห์ผลทะเบียนประวัติการรักษาหนังสือส่งตัว ผลสแกนคอมพิวเตอร์ ผลเลือด

1.2 ทางใจ ใช้หลักโยคะโดยใช้ปราณเป็นตัวควบคุมลมหายใจสู่สมาธิ ควบคู่กับการใช้ทำให้ร่างกายสะอาดทั้งจากภายในสู่ภายนอกโดยหลักธรรมชาติบำบัด ผ่อนคลาย ความเครียด ความกังวล

1.3 ทางจิตวิญญาณ ให้ผู้ป่วยยึดหลักธรรม ทำให้ผ่อนคลาย มีจิตสงบ ได้อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ

1.4 ทางสังคม มิติทางสังคมให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมรับรู้ในการบำบัดรักษาด้วยตนเอง และพักอยู่กับผู้ป่วยในอาศรมวงศ์สนธิ สร้างความอบอุ่นใจเหมือนกับครอบครัวเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีอาสาสมัคร มูลนิธิ และองค์กรเอกชนต่าง ๆ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

### 2. หลักการสร้างเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเครียดแบบองค์รวม

วิธีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเครียด จะต้องมีการเรียนรู้และฝึกฝนให้รู้จักสัมผัสสภาวะหนึ่งที่มีอยู่ในตัวเองและพร้อมที่จะปรากฏให้เห็นอยู่แล้ว คือสภาวะที่เชื่อมรวมของร่างกายและจิตใจเชื่อมรวมกันของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียวใน

2.1 ระยะเริ่มต้น มีการปวดหัว เป็นไข้ ตัวร้อน โดยใช้วิธีปราณแนวทางธรรมชาติบำบัดกำหนดลมหายใจอยู่กับปัจจุบันขณะผ่านร่างกาย เกิดความตึงตัวส่วนไหน การนวดกล้ามเนื้อด้วยอาสนะโยคะ ฯลฯ

2.2 ระยะขยายผล มีอาการเครียดและวิตกกังวล โดยวิธีปราณแนวทางธรรมชาติบำบัด กำหนดลมหายใจอยู่กับปัจจุบันขณะผ่านความคิด สร้างการรับรู้ว่าขณะนี้กำลังคิดอะไรอยู่ การทำสมาธิ และการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง มองโลกในด้านบวก

2.3 ระยะรุนแรง มีอาการภูมิแพ้ โดยวิธีปราณแนวทางธรรมชาติบำบัด กำหนดลมหายใจอยู่กับปัจจุบันขณะผ่านทางอารมณ์ คือรู้ว่าอารมณ์เป็นอย่างไร เพื่อแยกแยะได้อย่างชัดเจนว่าสุขหรือทุกข์

2.4 ระยะเวลาทำย มีอาการปวดท้อง โดยวิธีปรมาณแนวทางธรรมชาติบำบัด กำหนดลมหายใจอยู่กับปัจจุบันขณะผ่านประสาทสัมผัส คือการเห็น ได้ยิน รับรสจากลิ้น การได้กลิ่นและการสัมผัส อย่างมีความสุขเข้าสู่สัมผัสกับธรรมชาติแวดล้อมเป็นการยอมรับความจริงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเชื่อมกันเป็นองค์รวม

### วิธีการทางเลือกแบบองค์รวมโดยใช้ปรมาณบำบัดโรคเครียด

รายงานนี้เป็นผลการศึกษาโดยนำปรมาณบำบัดมาประยุกต์ใช้กับการรักษากายและจิตโดยวิธีธรรมชาติ อาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงตัวเป็นการรักษา

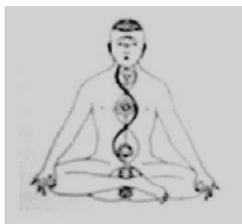
มานพ ประภาษานนท์ นักวิทยาศาสตร์สุขภาพ กล่าวถึงหลักการรักษาด้วยพลังลมปรมาณ<sup>8</sup> ส่งผ่านมาที่มือ แล้วใช้มือหมุนวนดูพลังร้ายไปซึ่กระยะหนึ่งก็สะบัดมือครั้งหนึ่ง เพื่อปลดปล่อยสารพิษ และเปลี่ยนผ่านพลังปรมาณเข้าไปรักษา ไว้ในงานวิจัยผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเครียด ฯลฯ

#### หลักการใช้ปรมาณบำบัดในทางธรรมชาติแบบองค์รวม

- คนเป็นหน่วยชีวิตที่มีพลังงาน มีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ยืดหยุ่นอยู่เสมอและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เป็นองค์รวม
- สุขภาพเกิดจากความสมดุลของกาย จิต จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม
- การสูญเสียความสมดุลในความเคลื่อนไหว ยืดหยุ่น ทำให้สุขภาพไม่ดี
- สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของบุคคลมีการแลกเปลี่ยนพลังอยู่เสมอ
- การฝึกปรมาณด้วยฝ่ามือคลายปรับสู่ระบบการทำงานในร่างกายของคน คนกับสิ่งแวดล้อม และจักรวาลให้อยู่ในภาวะสมดุลได้

---

<sup>8</sup> มานพ ประภาษานนท์, ธรรมชาติบำบัดตำรับอินเดีย (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊ค, 2548), 108.



ภาพที่ 1 ปรากฎการณ์ฮินดูพุทธปรมาณูมนเวียนภายในร่างกายสมดุลกับจักรวาล  
ที่มา : เอเดรียน สนอดกราส, สัญลักษณ์แห่งพระสถูป (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์วิชาการ, 2541), 287.

### การประยุกต์ใช้ปรมาณูบำบัดแนวทางธรรมชาติ

ใช้ปรมาณูในการควบคุมลมหายใจประสานกายและจิตรวมกันเป็นหนึ่งเดียว ผสมผสานการรักษาในกรณีที่ได้รับป่วยรู้เครียด กังวล มาทำความเข้าใจถึงเรื่องพื้นฐานอย่างแท้จริง ๆ อาหาร ออกกำลังกาย ความเข้าใจเรื่องจิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม ฯลฯ โดยนำโยคะมาใช้ มีการพูดคุยเป็นกลุ่มให้รู้จักตนเองและดูแลตนเอง เพื่อให้การปรับตัวของร่างกายให้เกิดความสมดุลของ กาย-จิต-สังคม-จิตวิญญาณ

ขั้นตอนการใช้ปรมาณูด้วยตนเองแนวทางธรรมชาติบำบัด มีดังนี้คือ

1. อิริยาบถ ส้ารวมกายใจ
  2. ปรับจิตให้ตั้งมั่นเป็นธรรมชาติ
  3. ควบคุมลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เต็ม ๆ
  4. กำหนดจังหวะกลั่นหายใจโดยการนับเพื่อมันตราสะกดตนเอง
  5. สร้างมโนภาพถึงการปลดปล่อย
  6. จิตส่งผ่านกายสู่ความสะอาด สว่าง สงบ ผ่อนคลาย
- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความสงบในผู้ใช้บริการ
- จิตที่ตั้งมั่น
  - ความสงบตัดจาก ความเร่งรีบ รีบร้อน วิตกกังวล เครียด
  - ความเชื่อในตนเองสัมพันธ์กันเป็นองค์รวม
  - การนำไปใช้ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน
  - บรรยากาศเกิดจากสภาพแวดล้อมที่สงบ ร่มรื่น

สรุปผลวิจัยของการทำให้ปราณด้วยตนเองแนวทางธรรมชาติบำบัด พบว่า ผลจากปราณบำบัดเกิดประโยชน์ดังนี้

- สภาพความเครียดลดน้อยลง
- เกิดประสิทธิภาพสูงสุดตามศักยภาพของผู้ปฏิบัติ
- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี
- ผ่อนคลายอย่างมีสุข
- เกิดความสงบภายในจิตใจ
- เกิดการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้นด้วยตนเอง

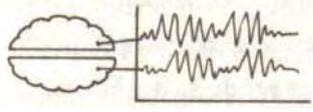
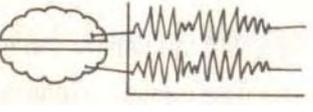
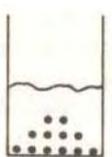
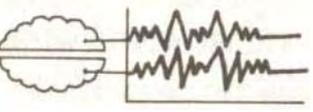
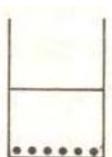
ตารางที่ 2 สถิติวิธีการทางเลือกดูแลสุขภาพของคนเมือง

ลำดับ	วิธีการดูแลสุขภาพคนเมือง	ร้อยละ
1	นอนหลับพักผ่อนตามความเหมาะสมของวัย	0.1
2	ใช้สมุนไพร	0.1
3	ควบคุมอาหาร	0.3
4	ใช้ผลิตภัณฑ์ DETOX	0.5
5	ทางอาหารครบ 5 หมู่	1.3
6	ของใช้และเครื่องใช้จากวัสดุธรรมชาติ	4.0
7	การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี	7.3
8	การรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติ	7.8
9	การนวดรูปแบบต่าง ๆ	10.8
10	การพักผ่อนทำให้จิตใจสงบโดยการนั่งสมาธิ	11.1
11	ทางวิตามินเสริม	11.7
12	ออกกำลังกาย	20.5
13	การนอนหลับให้เพียงพอ	24.4

ที่มา : ภูสิต เพ็ญศิริ, "Health Survey," Health Channel 12, 8 (10 August 2006): 65-66.

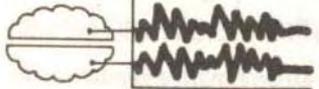
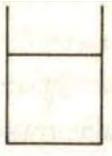
ถ้าเราเชื่อว่าความเครียดเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย วิธีการที่จัดการความเครียดไม่ใช่การระบายออกหรือการเก็บเอากไว้ แต่จะต้องปรับความเข้าใจด้วยการอยู่ในปัจจุบันขณะมาจัดการ นำไปสู่สภาวะสุขผ่อนคลาย โดยอิสระจากเลือกวิธีการผ่านช่องทางทั้งสี่อัน ได้แก่ ร่างกาย ความคิด อารมณ์ ประสาทสัมผัส สู่สภาวะสุข ปรารถนาโดยะสูการทำสมาธิในปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์<sup>9</sup>

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบจิตที่คลื่นสมองหลังทำสมาธิและควบคุมลมหายใจผ่านน้ำเกิดขึ้นหลังทำสมาธิ แสดงถึงร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้ร่างกายเกิดความสมดุลมากขึ้น

ภาพคลื่นสมอง		เปรียบเทียบจิต คล้ายน้ำในถ้วย	
	คนปกติคลื่นสมอง ทั้ง 2 ซีกปึกแผ่นป่วน	 การหายใจ	น้ำขุ่นมาก เคลื่อนไหว ตลอดเวลา ตะกอนมาก
	สมาธิเบื้องต้น คลื่นสมอง เป็นระเบียบขึ้น	 การหายใจ	น้ำขุ่นน้อยลง เคลื่อนไหวน้อยลง ตะกอนมาก
	สมาธิขั้นกลาง คลื่นสมองเป็น ระเบียบขึ้นอีก	 การหายใจ	น้ำขุ่นน้อยลงยิ่งขึ้น น้ำนิ่ง ตะกอน นอนยิ่งขึ้น

<sup>9</sup> เดก ธนะสิริ, สมาธิคุณภาพชีวิต (กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทยา, 2529), 90.

## ตารางที่ 30 (ต่อ)

ภาพคลื่นสมอง		เปรียบเทียบจิต คล้ายน้ำในถ้วย	
	สมาธิขั้นสูง คลื่นสมองเป็น ระเบียบมาก		น้ำใส นิ่งสงบ ตะกอนหายไปหมด มองดูว่างไปหมด
		การหายใจ	

ผลจากการวิจัยสาเหตุที่ปราณและธรรมชาติบำบัดสามารถสร้างความผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างและจิตใจด้วยเหตุผลทางการแพทย์รองรับ

1. โยคะยามเช้า ช่วยนวดอวัยวะภายในร่างกาย
2. การทำความสะอาดฟัน การล้างคอ ล้างจมูก ล้างตา ลดความร้อนกำจัดสารพิษ และลดความเจ็บปวด
3. อาหารบำบัด ช่วยต้านอนุมูลอิสระ กำจัดสารพิษ
4. การอาบแดด กำจัดสารพิษ สังเคราะห์วิตามิน
5. การแช่สะโพก หลัง ศีรษะ สอนทวาร ลดความร้อนกำจัดสารพิษ
6. พอกโคลน ลดความร้อนเพิ่มการไหลเวียนออกซิเจน และลดความเจ็บปวด
7. การล้างพิษด้วยการอดอาหาร กำจัดสารพิษ ภายในร่างกาย
8. การอบสมุนไพร ช่วยเพิ่มอุณหภูมิ เพิ่มการไหลเวียนออกซิเจน
10. สมาธิบำบัด ช่วยในการหลั่งเอ็นโดรฟินส์เพิ่มภูมิคุ้มกัน และลดความเจ็บปวด

### ความหมายของปราณะยามะ

คำว่า “ปราณะยามะ” การฝึกหายใจแบบโยคะ ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ปราณ และ อยามะตามความหมายดังนี้

ปราณ หมายถึง เป็นคำพราหมณ์โบราณ ลมหายใจ สู่อากาศ สิ่งที่มีอยู่นับไม่ถ้วนทุกหนทุกแห่ง คำกรีกโบราณ pneuma แปลได้ว่า อากาศ จิตวิญญาณ พลังแห่งชีวิต<sup>10</sup>

<sup>10</sup> ไบรอัน เคอร์ติส, “นิทรรศการปราณ,” ใน Art Light Space, The Art Center, Center of Academy Resource ณ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, วันที่ 16 สิงหาคม – 29 กันยายน 2007. (ม.ป.ท., 2551).

ยังมีความหมายเนื่องกับ ethereal แปลได้ว่า เบบาง จับต้องไม่ได้ เหนือโลก  
 อยามะ หมายถึง ยืดหรือขยาย ซึ่งบรรยายถึงการกระทำของปราณะยามะ<sup>11</sup>

1. มนุษย์เชื่อว่าสามารถควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของการดำรงชีวิต
2. สะท้อน สภาวะ ซึ่งแม้เรารู้สึกได้ แต่เราจับต้องมันไม่ได้ เช่น เชื่อในความรัก  
 ศรัทธา นำเราไปสู่การเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

อย่างไรก็ตามคำว่า ปราณะยามะ ในปัจจุบันปราศรัยได้หาความหมาย พอสรุปได้ดัง  
 ตัวอย่างดังนี้

1. ตามทัศนะของ ศ.นพ. ประเวศ วะสี กล่าวไว้ในหนังสือการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่  
 สุขภาวะจากการที่มีจิตใจสูงทั้งประเทศ ความตอนหนึ่งว่า

“มนุษย์และธรรมชาติ เกิดความรักอันไพศาลนี้เรียกว่า พัฒนาทางจิตวิญญาณ ความจริง  
 เราสัมผัสธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะสายลม แสงแดด ดิน น้ำ ต้นไม้ เมฆ พระอาทิตย์  
 พระจันทร์ ดวงดาว หรือลมหายใจเข้าออก ถ้าเราตระหนักรู้ว่าเราเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับ  
 จักรวาลทั้งจักรวาล ซึ่งเป็นอิสระและกว้างใหญ่ไพศาล”<sup>12</sup>

2. ตามทัศนะของ วีระพงษ์ ไกรวิทย์ กล่าวไว้ในหนังสือ โยคะกับการพัฒนามนุษย์  
 ความตอนหนึ่งว่า

“ปราณ หมายถึง ลมหายใจ ส่วนคำว่า อยามะ หมายถึง การควบคุม แปลตามศัพท์  
 ปราณะยามะในโยคะคือ การฝึกให้เกิดการหยุดคั่น ระหว่างลมหายใจเข้าออกของเรา การฝึก  
 ควบคุมการหายใจให้ช้าลง ๆ จนกระทั่งเรามีความคุ้นเคย มีความชำนาญ สามารถอยู่ใน  
 สภาวะที่เราหายใจช้า รวมทั้งการไม่หายใจ”<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> ที. เค. วี. เทสิกาจารย์, หัวใจแห่งโยคะ ค้นหาท่วงท่าและมรรค เฉพาะตัว,  
 แปลโดย วีระเดช อุทัยวิทยารัตน์ (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2546), 119.

<sup>12</sup> ประเวศ วะสี, การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สุขภาวะจากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ  
 (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี สฤษดิ์วงศ์, 2547), 17.

<sup>13</sup> วีระพงษ์ ไกรวิทย์, โยคะกับการพัฒนามนุษย์ (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน,  
 2548), 118.

3. ตามทัศนะของ มานพ ประภาษานนท์ กล่าวไว้ในหนังสือ มาเป็นหมอให้ตัวเองกันเถอะ ความตอนหนึ่งว่า

“คนเราเกิดมาจากธรรมชาติ ธรรมชาติคือแม่ผู้ดูแลเรา เมื่อสร้างเราให้มีชีวิตขึ้นมา ก็ได้สร้างพลังแห่งการรักษาตัวเองมาให้เราด้วย เราจึงสามารถรักษาตัวเองได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ”<sup>14</sup>

4. ตามทัศนะของหมอเจ้คือบ วาทักกันเซรี กล่าวไว้ในหนังสือ มาเป็นหมอให้ตัวเองกันเถอะ ความตอนหนึ่งว่า

ธรรมชาติบำบัด หมายถึง การรักษากายและจิตโดยใช้วิถีทางธรรมชาติ อาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเป็นการรักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน เป็นต้น เพื่อให้กายและจิตอยู่ในภาวะสมดุลและรักษาโรคได้ทุกโรค และเป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพของเราดีได้อย่างยั่งยืน<sup>15</sup>

5. ตามทัศนะของ สิริวรรณ กล่าวไว้ในหนังสือ หนังสือ อนัตตากับชีวิตที่ทันสมัย ความตอนหนึ่งว่า

ท่านพุทธทาสภิกขุได้ นำคำสามคำมาเรียงกันไว้อย่างน่าสนใจคือ “อัตตา อนัตตา นิรัตตา” เปรียบกับคุณสมบัติของน้ำในอุณหภูมิต่างๆ คือ “น้ำแข็ง น้ำ และไอน้ำ นักวิทยาศาสตร์ถือว่า อุณหภูมิเป็นมาตรฐานเฉลี่ยที่สิ่งมีชีวิตเกือบทุกชนิดเจริญได้”<sup>16</sup>

6. ตามทัศนะของ Paul Lewis and David Rubenstein กล่าวไว้ในหนังสือ The Assembly of Biology ความตอนหนึ่งว่า

---

<sup>14</sup> มานพ ประภาษานนท์, มาเป็นหมอให้ตัวเองกันเถอะ (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊ค, 2548), 14.

<sup>15</sup> เรื่องเดียวกัน, 35.

<sup>16</sup> สิริวรรณ. อนัตตากับชีวิตที่ทันสมัย (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2548), 51.

Spontaneous generation ในสมัยแรก ๆ เชื่อกันว่า สิ่งมีชีวิตเกิดขึ้นเองจากสิ่งที่ไม่มีชีวิตต่อมาในศตวรรษที่ 17-19 ได้มีการทดลองค้นคว้าและได้ข้อสรุปค้นพบว่า สิ่งมีชีวิตเกิดขึ้นจากสิ่งมีชีวิตเท่านั้นทฤษฎีบทนี้จึงถูกหักล้างไป<sup>17</sup>

7. ตามทัศนะของ Paul Lewis and David Rubenstein กล่าวไว้ในหนังสือ *The Assembly of Biology* ความตอนหนึ่งว่า

“Ecology เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อสิ่งมีชีวิตประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย แสงแดด น้ำ อากาศ อุณหภูมิ และ แรงกดดัน”<sup>18</sup>

8. ตามทัศนะของ ดร. ทิพย์สุดา ปทุมานนท์ กล่าวไว้ในหนังสือ *COMPOSITION & SPACE* ความตอนหนึ่งว่า

“SPACE ที่ว่างที่เกิดจากการกำหนดขอบเขตขึ้นในธรรมชาติ เกิดจากการแยกตัวออกจากธรรมชาติด้วยรั้ว หรือกรอบSPACE ส่วนหนึ่งจะเดินเข้าสู่ภายใน เรียกว่า POSITIVE SPACE และ SPACE ที่อยู่นอกกรอบออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดเรียกว่า NEGATIVE SPACE”<sup>19</sup>

### ปราชญ์ยามะในคติความเชื่อฮินดู (โยคะ)

คติความเชื่อ หมายถึง เรื่องราวของชาวบ้านที่เล่าหรือประพาดิสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ประเพณี นิยาย นิทาน เพลง ศิลปะ สถาปัตยกรรม เป็นต้น เรื่องราวและพฤติกรรมเหล่านี้ชาวบ้านได้ร่วมกันปฏิบัติสืบทอดกันมาจนเกิดเป็นแบบอย่างหรือแนวทางในการดำรงชีวิต

<sup>17</sup> Paul Lewis and David Rubenste. “The Human Body,” in *The Assembly of Biology* (December 1974), 233.

<sup>18</sup> Ibid, 237.

<sup>19</sup> ทิพย์สุดา ปทุมานนท์, “COMPOSITION & SPACE,” ใน *การจัดองค์ประกอบและที่ว่างในงานออกแบบพื้นฐาน* (กรุงเทพมหานคร : 49 กราฟิค แอนด์พับลิเคชั่น, 2550), 53.

“ฮินดู” มาจากคำว่า สินธุ เรียกกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ที่ราบลุ่มสินธุ มีรากฐานทาง ภูมิศาสตร์มากกว่าศาสนา<sup>20</sup>

ซึ่งต่อเรียกศาสนาของชนกลุ่มนี้ว่า ศาสนาฮินดู คุณค่าสำคัญของศาสนาฮินดูอยู่ที่ การเชื่อว่าชีวิตมีเพียงหนึ่ง กล่าวคือ ทุกชีวิตล้วนมาจากแหล่งสากลเดียวกัน

โยคะ หมายถึง ปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตมันครอบคลุมทุกแง่มุมใน ชีวิต ปัญญา อารมณ์ สมอง และกายภาพ คือวิวัฒนาการของมนุษย์ หรือการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็น ประเด็นสำคัญที่ตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์นับพันปี การเรียนรู้นำไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของ จิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรม และเกิดการตระหนักถึงเป้าหมายและกระบวนการของชีวิต วิถี แบบองค์รวมไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้น และขจัดปัญหาทั้งกายใจ

ปราณะยามะ เป็นการฝึกให้เกิดการหยุดคั่นระหว่างลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หรือการฝึกให้เราควบคุมการหายใจให้ช้าลง ๆ จนกระทั่งเรามีความคุ้นเคย มีความชำนาญ สามารถอยู่ในสภาวะที่เราหายใจช้า รวมทั้งการไม่หายใจได้นั่นเอง

ประเภทของปราณะยามะในคติความเชื่อฮินดู

ประเภทของปราณะยามะในคติความเชื่อฮินดูสามารถแบ่งออกเป็น

1. คติความเชื่อเกี่ยวกับปราณจักรวาล
2. คติความเชื่อฮินดูกับบริบททางสังคม
3. คติความเชื่อปราณในร่างกายมนุษย์
4. คติความเชื่อปราณในช่วงเวลา
5. คติความเชื่อปราณในอาคารสถานที่
6. คติความเชื่อในวิถีการปฏิบัติ
7. คติความเชื่อในสัญลักษณ์อื่น ๆ

### 1. คติความเชื่อเกี่ยวกับกำเนิดโลกและจักรวาล

ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะทฤษฎีความเชื่อที่ว่า จักรวาลมีแต่ความว่างเปล่า มีการ หมุนรวมตัวกันตั้งจุดก่อกำเนิดการระเบิดกระจายออกรอบตัวเองและโคจรตลอดจักรวาล โลกเป็น บริวารของดวงอาทิตย์ เปรียบเสมือนพ่อม่ายของโลก พลังเหล่านี้จะต่อทอดมายังโลก ดังนั้น โลก และจักรวาลจึงเป็นสิ่งที่อยู่ร่วมกัน ไม่อาจแยกออกจากจักรวาลได้สิ่งมีชีวิตกับโลก

<sup>20</sup> วิทยา ศักยานันท์, ศาสนาฮินดู (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549), 1.

กำเนิดโลกคล้ายกับการกำเนิดจักรวาล เริ่มจากความว่างเปล่าเกิดการเคลื่อนไหวมีความร้อนดึงดูดซึ่งกันและกันจากมวลย่อยมารวมกันเป็นมวลใหญ่ เกิดเป็นโลกขึ้นมา

กำเนิดของสิ่งมีชีวิตในโลกก็เช่นเดียวกับโลก คือเมื่อโลกเย็นลงเกิดการรวมตัวของมวลเล็ก ๆ เคลื่อนไหวรวมตัวกันดึงดูดกลายเป็นก้อนและเกิดกระบวนการซับซ้อนกลายเป็นเซลล์สิ่งมีชีวิต เป็นน้ำเป็นดินเป็นต้นไม้ ในที่สุดก็เป็นสัตว์จนกลายเป็นมนุษย์โลกขึ้นมา

คนกับโลกจึงแยกจากกันไม่ได้ คนกับโลกมีพลังดึงดูดถึงกันตลอดเวลาในขณะนี้ เป็นเช่นนี้ตลอดเวลา นับแต่มีคนเกิดขึ้นในโลก คนจึงคือโลกและจักรวาล มีความสัมพันธ์กันต่อกัน คนจะอยู่รอดได้จึงต้องอยู่กับธรรมชาติอย่างสอดคล้องสัมพันธ์กัน มนุษย์เป็นเพียงเศษเล็ก ๆ ของโลกนั้นยังไม่ต้องนึกภาพถึงจักรวาล พลังของโลกจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์มหาศาล ดังนั้นคนเราไม่ควรเอาชนะธรรมชาติ แต่ควรที่รู้จักธรรมชาติ และดำรงชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติให้ได้มากที่สุด

## 2. คติความเชื่อฮินดูกับบริบททางสังคม

แนวคิดบริบททางสังคมวัฒนธรรมฮินดูแตกต่างกับสังคมตะวันตก โดยไม่เน้นที่ความเป็นจริงและภาษามาใช้เป็นตัววัด แต่จะเน้นเรื่องการหยั่งรู้จากภายในที่มีรากฐานทางศาสนาจากรากฐานทางประวัติศาสตร์และความหมายต่าง ๆ ในคติความเชื่อจากอดีตสู่การดำรงชีวิตในปัจจุบัน

ตารางที่ 4 คติความเชื่อสังคมฮินดูจากอดีตสู่ปัจจุบัน

ลำดับ	ยุคสมัย	คติความเชื่อ	ความหมาย
1.	อริยกะ 950 ก่อนพุทธกาล	นับถือธรรมชาติและวิญญาณบรรพบุรุษ	ดิน น้ำ ลม ไฟ ,คว้นไฟสู่เบื้องบน
2.	อริยกะ 957-475 ก่อนพุทธกาล	เชื่อ พรหม ที่พรหมณ์กำหนดขึ้นใหม่โดยอธิบายว่าเป็นเทพผู้สร้างโลก มนุษย์ และบรรพบุรุษของพรหมณ์	เสียงที่มาจาก โอิษฐ์พรหม
3.	พรหมณ์ 257 ก่อนพุทธกาล	พรหมสร้างวรรณะเพื่อ สันติในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์โดยแบ่งเป็นวรรณะ พรหมณ์ (พระโอิษฐ์) กษัตริย์ (พระพาดา) แพศย์ (พระโสณ) สูตร (พระบาท)	ร่างกาย, ปาก ใจ, สะโพก, เท้า

## ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลำดับ	ยุคสมัย	คติความเชื่อ	ความหมาย
4.	ฮินดูเก่า 57 ก่อนพุทธกาล	อาตมันเป็นหนึ่งเดียวกับพรหมัน หรือสภาวะ แห่งโมกษะ	จิตจักรวาล, มนุษย์
5.	สูตร พ.ศ. 60-360	พระเวทมาเรียบเรียงใหม่เป็น มหาภารตะ ใช้ในการแต่งตำราศึกษา	คัมภีร์แห่งปัญญา
6.	อวตาร พ.ศ. 220-660	ปรัชญาชีวิตได้ถูกแยกออกเป็นเกิด 6 ลัทธิ	คุรุ
7.	เสื่อม พ.ศ. 861-1190	เกิดตรีมูรติ พระพรหม (สร้าง) พระวิษณุ (การ รักษา) พระศิวะ (ทำลาย)	สัญลักษณ์ โอม
8.	ฟื้นฟู พ.ศ. 1200-1740	ค่านิยมหญิงหม้ายเผาตัวตายตามศพสามี เรียก พิธีสตี	ศพ
9.	ฟื้นฟู พ.ศ. 1740-2300	วิญญาณมนุษย์เป็นส่วนที่แยกมาจากพระเจ้า เป็นสิ่งอมตะ โดยแยกเป็น 6 ลัทธิ 1. นยายะ ตรรกะใช้ปัญญาหาความจริง 2. ไวเศษิกะ หยุคกรรม 3. สางขยะ จิตบริสุทธิ์เทียบเท่าชีวาตมัน และประกฤต 4. โยคะ บำเพ็ญเพียร ควบคุมร่างกาย จากความเศร้าหมอง 5. มีมางสา ทำตามหน้าที่อย่างถูกต้อง 6. เวทานตะ ความรู้ที่สูงที่สุด	ต้นกำเนิดของสรรพ สิ่งธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ/ ผ่าน ธรรมชาติ (ตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย ใจ)

บริบทที่สำคัญในสมัยก่อนพุทธกาลจนถึงปัจจุบันตามรายละเอียดดังนี้

1. ความจริงของโลกและจักรวาล
2. สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดจากพรหมันและเมื่อกลับสู่พรหมัน
3. ความรู้ที่ถูกต้องแท้จริงต้องเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับพรหมันและอาตมัน
4. การเข้าถึงพรหมันนั้นเรียกว่า การบรรลุโมกษะ
5. การปฏิบัติตามหลักแห่งโยคะประกอบด้วยอัฐางคโยคะ

ตารางที่ 5 ทฤษฎีบริบททางวัฒนธรรมฮินดูตามหลักของอัษฎางคโยคะ 8

ลำดับ	คติความเชื่อ	ความหมาย	วัตถุประสงค์	แนวทางปฏิบัติ
1.	อุดมคติในการดำรงชีวิต(idealism)	ขั้นตอนหรือช่วงเวลาของชีวิต	กำหนดวิถีชีวิตเพื่อประโยชน์สูงสุด	อาศรมสี่, อรรณะ4, อรรณะ4
2.	การปล่อยวาง (renunciatio and nomattachment)	การไม่ยึดติดเป็นอุดมคติของวัฒนธรรมฮินดูอย่างแท้จริง	ความปรารถนาไปสู่ความสงบสุขว่าจำเป็นจึงต้องการขจัดความปรารถนาด้วยการยกระดับไม่ยึดติดสิ่งใด	การละวางบำเพ็ญตบะ, อุทิศตนทำบุญทำงาน
3.	เป็นองค์รวมของสรรพสิ่ง (oneness fo things)	ตัวตนของเรานี้ประกอบด้วย 2 ส่วนของการอยู่ร่วมกันของกาย จิต	สภาวะที่แบ่งแยกหรือแตกต่างให้หมดไปและความเป็นหนึ่งเดียวเข้ามาแทนที่	รู้แจ้งในอาตมันและพรหมันหรือปรมาตมันอันเป็นวิญญาณสากล
4.	ความเป็นจริงในชีวิต (illusion)	มองโลกว่าเป็นจริงธรรมชาติมากกว่าผลผลิตที่มาจากใจ	เข้าใจผิดในแนวคิดการสร้างความจริง	รู้แจ้งในความเป็นจริง
5.	การหลุดพ้น (liberation)	จุดมุ่งหมายของชีวิตมนุษย์	หลุดพ้นจากพันธนาการของโลก	อาศรม4, มรรค4, โยคะ4
6.	ไม่เชื่อในความคิดแยกส่วน nonindividuality)	ไม่ยอมรับความหลากหลายของความเป็นปัจเจก	ความจริงแท้ไม่มีความแตกต่างและเป็นสิ่งเดียวที่แน่นอน	อุดมคติสูงสุด การรวมกันเป็นหนึ่งเดียว
7.	เป็นอมตะ (transtemporality)	การหวนคืนสู่สภาพอมตะ	หลีกเลี่ยงความเป็นมนุษย์พ้นจากสภาวะโลก	ตระหนักแจ้งในวิญญาณสากล
8.	การหยั่งรู้ภายใน (intuition)	ความรู้แจ้งในการหยั่งรู้ภายใน	การเอาชนะใจตนเอง	เข้าใจความจริงสูงสุดได้ จะต้องเป็นวิญญาณสูงสุด

ดังนั้น บริบททางสังคมฮินดูเนื้อหาสาระแตกต่างกันไปจากวัฒนธรรมความเชื่อแบบตะวันตก ในการสื่อสารความหมาย (make sense) เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบบริบทการรับรู้สังคมตะวันตกและตะวันออก

บริบทสังคมตะวันตก	บริบทสังคมฮินดู
1. ศูนย์กลางอยู่ผู้ใช้ภาษา	1. ภาษามีศูนย์กลางอยู่ที่ความเหมาะสม เป็นกระบวนการนำไปสู่ ความตระหนักรู้ในตนเอง สู่อิสรภาพและ ความจริงในที่สุดหลุดพ้นจากสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว
2. หยั่งรู้ภายในบุคคล	2. เน้นการสื่อสารในตัวบุคคล ส่วนบุคคลอื่นเป็นเรื่องรอง
	3. การสื่อสารภายในบุคคลจะต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคคลเป็นหนึ่งเดียวกับโลกนั้นได้รับรู้อย่างชัดเจน

ความแตกต่างในความหมายของความเชื่อในสังคมตะวันตก นั่นคือ สังคมตะวันตก เน้นหนักเกี่ยวกับการแสดงออก แต่แบบฮินดูเน้นองค์ประกอบการรับเข้า ดังนั้นการสื่อสาร ความหมายของทางตะวันตกมีลักษณะ expression oriented ส่วนฮินดู เป็นแบบ interpretation on reception oriented<sup>21</sup>

### 3. คติความเชื่อในร่างกายมนุษย์

แนวคิดความเชื่ออายุรเวทฮินดู มนุษย์ประกอบด้วย 5 ธาตุเช่นเดียวกับ ดวงดาว โลก สัตว์ ต้นไม้ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหมดกำเนิดจากธาตุทั้ง 5

ธาตุดิน	ลักษณะเป็นของแข็ง
ธาตุน้ำ	ลักษณะเป็นของเหลว
ธาตุลม	ลักษณะเป็นการเคลื่อนไหว
ธาตุไฟ	ลักษณะเป็นความร้อน
ธาตุอากาศ	ลักษณะเป็นความว่างเปล่า

ส่วนแนวคิดในแบบแพทย์แผนไทย รวมธาตุลมเข้ากับอากาศเข้าด้วยกัน ในสัดส่วนธาตุ ทั้ง 5 ที่เท่ากัน

<sup>21</sup> นิษฐา หุ่นเกษม, interpretation on reception oriented, [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 16 กันยายน 2548, เข้าถึงได้จาก <http://www.midnightuniv.org/midfrontpage/newpage> 69.

ในร่างกายมนุษย์ ตามหลักอายุรเวทแบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังนี้

กลุ่มเคลื่อนไหวมาก	เรียก	วาตะ หรือลม
กลุ่มความร้อนในตัวมาก	เรียก	ปีตตะ หรือไฟ
กลุ่มความชื้นในตัวมาก	เรียก	กณะ หรือน้ำ ดิน

ส่วนแนวคิดในแบบแพทย์แผนไทยแบ่งตามธาตุเป็น 4 กลุ่มตามธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ คนกลุ่มใดมีธาตุกลุ่มไหนมากที่สุดจัดเป็นกลุ่มนั้น เราเรียกธาตุที่มีมากที่สุดนี้ว่า “ธาตุเจ้าเรือน” มนุษย์เรากำเนิดมาจากธรรมชาติ ถ้าเราสามารถอยู่ร่วมและกลมกลืนสุขภาพดี เกิดความสมดุลทั้งภายในร่างกายเองและสมดุลกับสภาพแวดล้อม แต่ว่าเมื่อใช้ชีวิตผิดจากธรรมชาติ ย่อมส่งผลต่อการเสียสมดุลของร่างกาย

การที่เราเชื่อว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้ง 5 นั้น เมื่อร่างกายเสียสมดุล ได้รับมลพิษเข้าสู่ร่างกาย เราจึงต้องดูแลให้ธาตุต่าง ๆ ในร่างกายเราสมดุลอยู่ตลอดเวลา โดยการเอาใจใส่ในเรื่องของ อากาศ น้ำ แสงแดด อาหาร และความสดบริสุทธิ์ของสรรพสิ่ง ซึ่งความสดบริสุทธิ์นั้นจะช่วยสร้างพลังชีวิตหรือพลังปราณให้เราได้อย่างสมดุล

ดังนั้น มนุษย์จึงสามารถสร้างสมดุลได้ด้วยตนเองถึงแม้ร่างกายเสียสมดุล ในเมื่อคนเรามาจากธรรมชาติ ซึ่งเปรียบเสมือนแม่ดูแลเราในเมื่อสร้างเราขึ้นมาก็ได้ส่งพลังแห่งการรักษาตัวเองให้เรามาด้วย เราจึงรักษาตัวเองอยู่ได้แล้วตามธรรมชาติปัจจัยทำให้เสียสมดุล การดำรงชีวิตทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงธาตุภายในร่างกายอยู่ตลอดเวลา เราจะเสียสมดุลเมื่อการเปลี่ยนแปลงธาตุขึ้นลงอย่างรุนแรง ร่างกายจะแสดงออกให้เห็นทันที ตามความเชื่อฮินดูโบราณบันทึกจากการสังเกตและบันทึกไว้ในตำราอายุรเวท ดังนี้

- อาหารและพฤติกรรม
- การรับสัมผัสทั้งห้า
- อารมณ์ที่เก็บกด
- ช่วงเวลา

ตามตำราแพทย์แผนไทย ยังมีการใช้ปัจจัยอื่น ๆ เข้าไปอีกคือ

- อิริยาบถ
- การอดต่าง ๆ เช่น อดข้าว อดน้ำ อดนอน
- การกลั่นต่าง ๆ เช่น กลั่นอุจจาระ กลั่นปัสสาวะ
- การทำอะไรเกินกำลัง
- ความเศร้าเสียใจและความไม่พอใจต่าง ๆ

ตามคัมภีร์วโยคสารบอกสาเหตุของการเสียสมดุลจากสาเหตุ 4 ประการ

- เครื่องดื่ม
- อาหาร
- ที่อยู่อาศัย
- ยา

ดังนั้น ปัจจัยตามความเชื่อฮินดู เราจะได้มองเห็นภาพกว้างของสุขภาพ เราจะได้ปรับสมดุลครบทุกด้านเป็นองค์รวมไม่เน้นไปในด้านใดด้านหนึ่ง

อาหารและพฤติกรรม อาหารแต่ละชนิดนั้นมีธาตุไม่เท่ากัน เราจึงต้องสนใจเป็นพิเศษ ร่างกายเราจึงจะอยู่ในสมดุลได้นาน ๆ

พฤติกรรม คือ วิถีชีวิตที่เราใช้อยู่ทุกวันนี้ ได้รับผลจากสิ่งที่ทำเสมอ ถ้าเรามีวิถีที่ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติการเสียสมดุลจะเกิดขึ้นทันที และจะสะสมไปจนเกิดโรค เราจึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา

ปัจจุบันคนเราเริ่มถอยห่างจากธรรมชาติมากขึ้นทุกวัน วิถีชีวิตที่ซับซ้อนและค่าครองชีพสูง รีบเร่งต้องอยู่ในแหล่งมลพิษ โดยแก้ปัญหามลพิษไปอยู่ในห้องปรับอากาศเพื่อหนีร้อน หลบแสงแดด เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง กินอาหารไม่ถูกต้อง พักผ่อนไม่เพียงพอ สร้างสภาวะไม่สอดคล้องกับธรรมชาติ ร่างกายอ่อนแอลงเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ดังนั้น เราควรที่จะให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนเรื่อง อาหารให้สมดุลกับชีวิตประจำวัน

การรับสัมผัสทั้งห้า ชีวิตของเราติดต่อกับโลกภายนอกด้วยการใช้ประตูทั้ง 5 ประตูหลัก คือ

- ตา เพื่อใช้ในการมองเห็นรูป
- หู เพื่อใช้ในการฟังเสียง
- จมูก เพื่อใช้ในการดมกลิ่น
- ลิ้น เพื่อใช้ในการรับรส
- ผิวหนัง เพื่อใช้ในการรับสัมผัส

ทั้งหมดนี้คือห้าประตูใน 5 ช่องทางในแนวทางอายุรเวท ส่วนในทางศาสนาพุทธนั้นมีอีกหนึ่งคือ ใจเรารับรู้สิ่งที่มากระทบด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เกิดความรู้สึก นึกคิด จดจำในจิตใจของเรา และธาตุในร่างกายเป็นตัวแปรที่ไปสร้างพลังในร่างกาย เราจึงต้องรับสัมผัสที่ดีให้มากที่สุด

ดังเช่น มนุษย์สร้างสมดุลได้เองถึงแม้ร่างกายเสียสมดุล ในเมื่อคนเรามาจากธรรมชาติ ซึ่งเปรียบเสมือนแม่ดูแลเราในเมื่อสร้างเราขึ้นมาก็ได้ส่งพลังแห่งการรักษาตัวเองให้เรา มาด้วย เราจึงรักษาตัวเองอยู่ได้แล้วตามธรรมชาติ

#### 4. คติความเชื่อปรมาณในช่วงเวลา

ช่วงเวลาตามหลักอายุเวทอินเดียโบราณเรียก พรหมมูหุรตะ ซึ่งตรงกับช่วงสุดท้ายของราตรีกาล ซึ่งคำว่า มูหุรตะ เป็นหน่วยนับเวลาของอินเดียโบราณ ส่วนคำว่า พรหม หมายถึงถึงเคาฟสูงสุด นอกจากนี้ยังหมายถึงการเรียนรู้ หรือความจริงแท้อีกด้วย โมงยามที่เรียกว่าพรหมมูหุรตะ จึงมีนัยถึงช่วงเวลาในการน้อมรำลึกถึงสิ่งที่เราเคาฟ หรือครุ่นคิดด้วยจิตที่เป็นสมาธิเพื่อเข้าถึงความจริงแท้บางอย่าง

ตารางที่ 7 ฤกษ์ยามตามความเชื่อฮินดูโบราณกับเวลาสากล

ช่วงเวลาอายุเวทฮินดูโบราณ	เทียบเวลาสากล
1 วัน มี 30 มูหุรตะ	1 วันมี 24 ชั่วโมง
โดยแบ่งเป็นช่วงเช้าและช่วงกลางคืนช่วงละ 1 มูหุรตะ 48 นาที 15 มูหุรตะโดยที่มูหุรตะที่ 14 ของช่วงกลางคืน	1 มูหุรตะ 48 นาที
2 มูหุรตะก่อนอาทิตย์ขึ้น ซึ่งเป็นไปได้ว่าช่วงเวลาที่ดวงอาทิตย์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามรอบปี	ตี 3 ถึง 6 โมงเช้า

ได้อธิบายถึงประโยชน์สำคัญของการตื่นนอนในอรุณรุ่งว่าก่อนพระอาทิตย์ขึ้นสรรพชีวิตในธรรมชาติคืนสู่ความสดชื่นเปี่ยมพลังอีกครั้ง หลังจากการพักผ่อนในราตรีกาล หากเราตื่นมาช่วงเวลานี้ก็จะได้รับพลังสดใหม่จากธรรมชาติให้ไหลเวียนคลื่อนสอดรับกับจังหวะของธรรมชาติ

ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่รักษาสุขภาพของตนเองเพื่อชีวิตที่มีความหมาย พึ่งตื่นนอนในช่วง พรหมมูหุรตะ”

#### 5. คติความเชื่อปรมาณในอาคารสถานที่

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งของมนุษย์คืออาคาร เป็นตัวกรองสภาพแวดล้อมจากภายนอกให้ภายในสะดวกสบายในการดำรงชีวิตมากขึ้น แต่ปัจจุบันอากาศในเมือง จากที่เคยบริสุทธิ์สะอาด โปร่งโล่งเย็น มีต้นไม้ให้ความสดชื่น มาเป็นแออัดแน่นเกิดมลภาวะกระจายสู่วงกว้าง

ในสมัยก่อน สิ่งที่สำคัญคือ หลังคาทรงสูง ชายคายื่นกว้าง โถงโล่ง ระเบียงยาว ห้องที่เรียงแผ่ การติดต่อสื่อสารยังไม่สะดวกอาคารมีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งรูปแบบและอาคารเกิดจากสภาพแวดล้อมภูมิประเทศ ลมฟ้าอากาศ รวมทั้งประโยชน์ใช้สอยในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดเป็นอาคารยึดประเพณี

หากเปรียบเทียบอาคารกับคน อาคารที่ได้รับการออกแบบให้นำพลังงานจากการกรองธรรมชาติมาใช้เอง ก็เหมือนกับคนที่รู้จักรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ คนที่มีดีสุขภาพไม่จำเป็นต้องพึ่งยารักษาโรคและการบำบัดอื่น ๆ

การสร้างเสริมให้สัมพันธ์ทั้งภายในและภายนอกร่างกายมนุษย์นอกเหนือไปจากธรรมชาติแวดล้อมแบ่งเป็น

#### ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์สภาพแวดล้อมภายในกับภายนอก

สภาพแวดล้อมทางจิตใจ	สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับร่างกาย
ผูกอยู่กับวัฒนธรรมประเพณี ได้แก่ ศีลธรรม ความเชื่อ ความนิยม สังคม และประวัติศาสตร์	สภาพภูมิประเทศ ธรณีวิทยา ภูมิอากาศ ที่ว่าง แสงสว่าง เสียง

อาคารสมัยก่อน ได้แก้ปัญหาสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติง่าย ๆ โดยอาคารปรับสภาพให้อยู่อาศัยได้รับความสบาย และงดงามมีลักษณะเฉพาะตัว ล้วนเป็นต้นแบบแนวคิดสำหรับอาคารในปัจจุบัน เช่น ตัวอย่างเรือนไทยกลางซึ่งลักษณะโปร่งเบาลอย ปลูกในที่ราบลุ่ม นิยมปลูกอยู่ริมคลอง อาศัยน้ำเป็นทางสัญจร การยกได้สูงเพื่อหนีน้ำ ระบายถ่ายเทอากาศและความชื้นใต้อาคาร ทั้งยังสามารถใช้เป็นที่พักผ่อนและประกอบกิจกรรมยามกลางวันเย็นที่สุด เพราะมีห้องกันแสงแดดอยู่ด้านบน และมีลมได้ตลอดพื้นที่

การเคลื่อนไหวของลมคือความเคลื่อนไหวของอากาศ เกิดจากอากาศร้อนลอยตัวขึ้นแผ่ไปยังที่ ๆ มีอุณหภูมิต่ำ การเปลี่ยนแปลงทิศทางลมด้วยต้นไม้ อาคาร ลักษณะภูมิอากาศในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดต้องการลมมาก จึงต้องลดการกีดขวางทิศทางลมจำเป็นต้องมีพื้นที่ว่างเปิดโล่งให้มาก

ลมเป็นองค์ประกอบของภูมิอากาศที่สำคัญ การเลือกสถานที่ตั้งอาคารจะต้องศึกษาจากทิศทางลมตามท้องถิ่น เพราะสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ บริเวณใกล้เคียงรวมถึงโรงงานและจำนวนอาคารสูงในการหันเหทิศทางลม นอกจากนี้ตำแหน่งอาคาร หน้าต่างช่องระบายลมและการวางประเภทของห้องการปลูก การวางอาคารให้ตั้งฉากกับทิศทางลม เกิดเป็นครอสเวนท์เลขัน จะทำให้ได้รับลมเต็มที่ ตามลมประจำถิ่นของไทยมาทางเดียวกับแดด คือทิศใต้ การหลีกเลี่ยงแสงแดดยามบ่าย อาจวางอาคารทำมุมกับทิศทางลม 45 องศา

สอดคล้องกับองค์ประกอบสำคัญของภูมิอากาศ มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากกับสถาปัตยกรรม เพื่อการสร้างสุขสบายให้กับผู้ใช้อาคารและความคงทนถาวรปลอดภัยของอาคาร

## 6. คติความเชื่อในวิธีการปฏิบัติ

ปราณะยามะเป็นขั้นตอนที่ 4 ของโยคะแห่งการพัฒนาแบบโยคะ เป็นขั้นตอนเตรียมจิตให้เกิดสมาธิ โดยลมหายใจเป็นอุปกรณ์ในการทำสมาธิ พบในระบบปรัชญาตะวันออก เช่น ฮินดู เต๋า พุทธ เซน พุทธ ปราณะยามะเป็นสิ่งที่ควรฝึกหัดให้ชำนาญเพื่อการพัฒนาในขั้นสูงต่อไป

ตามหลัก หฐโยคะ ปราณะยามะเป็นพลังชีวิตที่แรกซึมอยู่ทั่วไปในทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่ในอากาศ แสงแดด พื้นดิน อาหาร การฝึกปราณะยามะจึงเป็นการสะสมพลังชีวิต เป็นสาเหตุให้ร่างกายและจิตใจได้รับความสดชื่น สมดุล สงบ

โยคีเชื่อว่าลมหายใจและจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ จิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดซึ่งนำพาความสุขมาด้วยการฝึกจิตใจ เพราะการควบคุมจิตใจเป็นเรื่องยาก โยคีจึงฝึกลมหายใจเข้าไปหาจิตใจ

ปราณะยามะมีการหายใจ 4 ระยะคือ

ปุรณะ	คือ	หายใจเข้า
อัตรระ กุมภกะ	คือ	กลั้นหายใจ
เรจกะ	คือ	การหายใจออก
กุกกะ	คือ	สิ้นสุดลมหายใจ

การหายใจเข้า หายใจออกซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไม่ขาดสาย เมื่อสิ้นสุดลมหายใจ ลมหายใจเต็มปอด การหายใจเข้าแต่ละครั้งควรเท่า ๆ กัน

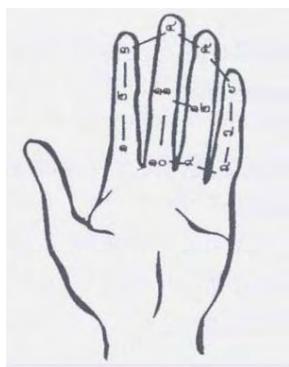
การหายใจจะออก จะต้องช้า ๆ เสมอต่อเนื่องไปจนกว่าสิ้นสุดลมหายใจจะขับลมออกจากปอดได้ จะเป็นสองเท่าของลมหายใจเข้า

การกลั้นลมหายใจ มีสองช่วงคือ หลังการหายใจเข้า และหลังการหายใจออกเมื่อการหายใจสงบนิ่ง ความรู้สึกต่าง ๆ ก็จะสงบลง ใจก็สงบลง ดังนั้น ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ

อัตราส่วนของการหายใจ ในการฝึกเริ่มต้นด้วยการฝึกหายใจช้า ๆ โดยไม่ต้องกลั้นการหายใจ การหายใจออกควรเป็น 2 เท่าของการหายใจเข้า โยคีในอินเดียฝึกวันละ 4 วันคือ เข้า เที่ยง เย็น และเที่ยงคืนวันละ 80 รอบ

### วิธีการนับลมหายใจใน pranayama ตามแบบโบราณ

การนับขณะหายใจเป็นเรื่องยาก ในช่วงดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เป็นไปได้ที่จะทำอะไรอย่างเช่น การนับ ถึงกลับมีคำกล่าวว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการบริการมณฑรา นั้น ไม่ใช่ขณะหายใจออกและเข้า แต่ในขณะที่คุณกลั้นหายใจได้บางมณฑรานั้นยาวมาก แต่เราก็ยังสามารถบริการมณฑราเหล่านั้นขณะที่กลั้นหายใจได้เพราะจะไม่ต้องจดจ่อกับลมหายใจ มีคำกล่าวว่าเป็นช่วงเวลาดีเวลาของ pranayama ผู้สมาธิจนไปถึงการไม่ใช้เทคนิคอะไรเลย



ภาพที่ 2 จังหวะวิธีการนับลมหายใจใน pranayama ตามแบบโบราณ

ที่มา : ที. เค. วี. เทสิกาจารย์, หัวใจแห่งโยคะ ค้นหาท่วงท่าและมรรค เฉพาะตัว,

แปลโดย วีระเดช อุทัยวิทยารัตน์ (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2546), 145.

### ชนิดของ pranayama

ในคัมภีร์โยคะสูตรมีอยู่ 5 ชนิดโดยแต่ละอย่างมีหน้าที่ต่างกันตามหน้าที่ในร่างกาย ซึ่งสัมพันธ์กับ pranayama ทั้งหมดทั้งนี้ ได้แก่

- 1) อุกทานะ วายู อยู่ที่บริเวณลำคอ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการพูด
- 2) pranayama วายู อยู่ที่บริเวณทรวงอก
- 3) สมานะ วายู ตั้งอยู่กึ่งกลางของร่างกาย ทำหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร
- 4) อปานะ วายู ตั้งอยู่บริเวณท้องส่วนล่าง และหน้าที่เกี่ยวกับการจำกัดของเสีย
- 5) วยานะ วายู ทำหน้าที่เกี่ยวกับการกระจายพลังงานทั่วร่างกาย

ในที่นี้จะกล่าวถึง 2 ชนิด คือ pranayama วายูและอปานะ วายู สิ่ง que เข้าสู่ร่างกาย เรียกว่า pranayama และสิ่งที่ออกจากร่างกายเรียก อปานะยังหมายถึงส่วนของ pranayama มีหน้าที่กำจัดของเสีย pranayama ทุกประเภทมีความจำเป็นต่อร่างกาย จะเกิดประสิทธิภาพได้จะต้องอยู่ในภาวะสมดุล

ซึ่งกันและกัน การที่เรามีของเสียอยู่ในท้องมากทำให้ไม่สมดุล จุดมุ่งหมายของโยคะคือเพื่อควบคุม  
 ความบริสุทธิ์เพื่อที่จะนำปรมาณเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น

เทคนิคปรมาณะยามะ

- 1) อุชชายี เป็นการหายใจด้วยลำคอ วิธีนี้ใช้สำหรับการยึดลมหายใจเข้า เมื่อเรา  
 ควบคุมลมหายใจผ่านรูจมูก ไม่หายใจผ่านลำคอ
- 2) นาทีโคธนะ เป็นการชำระล้างการหายใจกลับโดยไม่ใช้ลำคอ เมื่อเราควบคุม  
 การเปิดรูจมูกด้วยการใช้มือ
- 3) ศีตลี คือการหายใจผ่านลิ้นที่ชุ่มเย็นและสดชื่น เมื่อเราควบคุมการม้วนลิ้น
- 4) กบาลภาตี เป็นการหายใจด้วยกระบังลม ทำให้สิ่งที่ทำให้รู้สึกเบาศีรษะ
- 5) ภัสตริกะ คือการหายใจแรงรวดเร็วผ่านรูจมูก ทำให้หายใจโล่งโดยการหายใจ  
 แแรง ๆ โดยแบ่งตามความสำคัญและวิธีปฏิบัติดังนี้

5.1) ลมหายใจมีความสำคัญมากเพราะถ้าเราควบคุมลมหายใจของเราเองได้  
 เรายังจะควบคุมร่างกายและจิตใจของเราได้ด้วยเช่นกัน

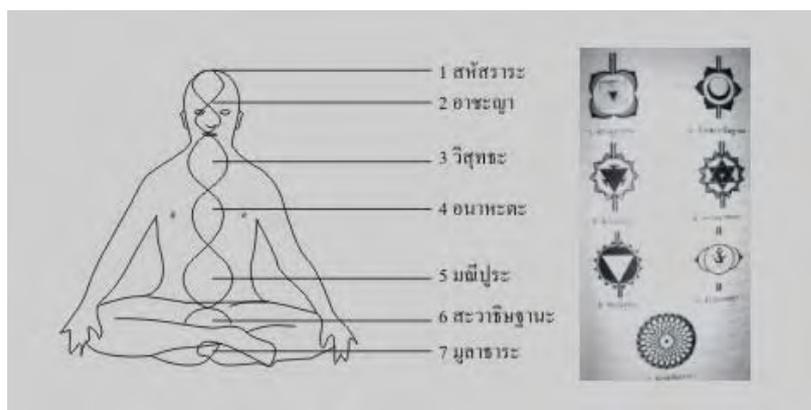
5.2) วิธีการหายใจอย่างมีคุณภาพที่ถูกวิธีนั้นควรจะเป็นการหายใจด้วยกระ  
 บังลม “หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแบน” เพราะการหายใจวิธีนี้ผลทางกายภาพที่ทำให้  
 เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซได้ดีกว่า ความกดดันต่ออวัยวะในช่องทรวงอกลดน้อยลงและมีผลดีในทาง  
 จิตใจที่ทำให้ฮอร์โมนด้านบวกหลั่งออกมาได้ดีด้วย

## 7. คติความเชื่อในสัญลักษณ์ต่าง ๆ

จักระโยคีเชื่อว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย 5 ธาตุ และธาตุละเอียดที่เรียกว่า จักร  
 เป็นศูนย์ควบคุมระบบภายในร่างกายมนุษย์ให้เกิดความสมดุล แต่เราจะมองไม่เห็นด้วยตาแต่รู้สึก  
 ได้ ประกอบไปด้วย จักรทั้ง 7 ที่มีปรมาณร่างกายเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดพลังชีวิต และถ้าเราเข้าใจ  
 ในจักระในร่างกายและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับจักรวาลก็ย่อมส่งผลให้ร่างกายสมดุลเป็นหนึ่ง  
 เดียวกัน

ตารางที่ 9 จักรและรายละเอียด

จักรที่	ชื่อ	จำนวนกลีบ	สี	รังสี	ตำแหน่งที่ตั้ง	ลักษณะเฉพาะ	ต่อม	ตัวอย่างอาสนะที่เกี่ยวข้อง
7	สหธรรมิการะ	ดอกบัวหนึ่งพันกลีบ	-	ม่วง	ยอดสุดของกะโหลกศีรษะ (กะหม่อม)	จิตวิญญาณ	ไพนัส	สาระวางคะ ศรีษะ
6	อาชะญา	วงกลม	ขาว	คราม	ระหว่างคิ้วทั้ง 2 ข้างตรง ศูนย์กลางสมอง	ปรีชาญาณ	พิพิตารี	สาระวางคะ ศรีษะ โยคะมูทรา
5	วิสุทธิระ	วงกลมในสามเหลี่ยม	เทา	น้ำเงิน	คอ ตรงบริเวณต่อมไทรอยด์	ความมั่นคงทางศาสนา	ไทรอยด์และพาราไทรอยด์	สาระวางคะ + มัตยา
4	อนาหะตะ	รูปดาวหกแฉกในวงกลม	ขาว	เขียว	ศูนย์กลางของทรวงอก ขวามือของหัวใจ	ความกลมกลืนและเห็นอกเห็นใจ	ไทมัส	มัตยา
3	มณีประะ	สามเหลี่ยมหัวกลับในวงกลม	น้ำเงิน	เหลือง	ศูนย์ประสาทบริเวณสะดือ	เขารวมปัญญา	อะรีนัลและตับอ่อน	ทบูรระ จักรระ มยุระ
2	ชะวาธิษฐานะ	รูปจันทร์เสี้ยวหงาย	เหลือง	ส้ม	ศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศ	พลังงาน	ต่อมเพศ	อูติยานะพันธะ นาตุลี
1	มูลาธาระ	สามเหลี่ยมในสี่เหลี่ยม	แดงเลือดนก	แดง	กระดูกสามเหลี่ยมเล็กตอนล่างสุดของกระดูกสันหลัง (หรือกึ่งกลางระหว่างรูทวารหนักกับอวัยวะเพศ)	ชีวิต		ปัทมะ สิทธิระ



ภาพที่ 3 จักรในศูนย์ต่าง ๆ ภายในร่างกายมนุษย์

ที่มา : ละเอียด ศิลาณ้อย, โยคะน้ำพุแห่งดรฤณภาพ (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, 2543). 31.

อาสนะศพ โยคะเชื่อว่าเป็นท่าของการพักผ่อนอย่างแท้จริง สามารถกระทำเมื่อใดก็ได้ อย่างอิสระ ถึงแม้ในช่วงเวลาที่อาสนะอื่น ๆ ถูกห้ามปฏิบัติก็ตาม ซึ่งอาจไม่เหมาะสมของร่างกายบางส่วนหรือเจ็บป่วยต่าง ๆ การพักอยู่ในท่าศพจะช่วยให้ร่างกายสงบลงอย่างเต็มที่ มิได้ให้เรากระตุ้นร่างกายมากเกินไป เป็นการนำจิตฟุ้งจะต้องถอนออกไปจากร่างกาย ชี้นขาบอยู่กับพลังจักรวาลแทน กายจิตและปราณบรรลู่สู่ความเงียบอันสุขล้ำสมบูรณ์ทั้งคู่ ดังนั้นความหมายของท่าศพนี้ก็คือการหยุดและเป็นการปรับจังหวะพื้นฐานของจิตและลมหายใจให้สภาวะสมดุล<sup>22</sup>



ภาพที่ 4 ท่าศพเป็นท่าที่ผ่อนคลายเป็นอย่างแท้จริง

มัสเซนทราโยคะเชื่อว่าเป็นท่าที่ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดการแบ่งแยกตัวตนเป็นสามทาง หนึ่งคือกรรม จิตบริสุทธิ์ด้วยการให้ความรักต่อบุคคลอื่น สองฉันทา เป็นการลงลึกในความคิดของตนเอง สามคือบักติ คือการรู้สึกชื่นชมซาบจนเกิดปัญญา จากวิธีการสู่อุจรรวมกับกาย ผสานกับธรรมชาติทำให้ปลาเกิดการพัฒนาลุดพ้นกลับกลายเป็นมนุษย์ ดังคำที่ศิวะเทพได้

<sup>22</sup> ละเอียด ศิลาณ้อย, โยคะน้ำพุแห่งดรฤณภาพ (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, 2543), 184.

แนะนำพระมหาศรีปาวตีในการหลุดพ้นด้วยความรัก ศรัทธาในตัวศิวะเทพซึ่งแท้จริงแล้วมันอยู่ในใจพระมหาศรีเอง และเป็นท่าแรกของโยคะที่ถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรกและเป็นท่าเฉลิมพระเกียรติพระศิวะ (ท่าลาย)<sup>23</sup>

ดังนั้น ความหมายของปรมาณบริสุทธ์แผ่ซ่านซึ่มซาบเป็นหนึ่งเดียวกันเป็นองค์รวมการหลุดพ้น (ความว่าง) เกิดปัญญากลับกลายเป็นมนุษย์



ภาพที่ 5 ท่ามัสยาเป็นท่าที่รับปรมาณเข้าสู่ร่างกายอย่างเต็มอิม

**ภูมิแห่งการกำเนิด** คนโบราณ อ่าน ภูมิแห่งพระอาทิตย์ขึ้นว่าเป็นภูมินิมิตหมายอันดี เป็นภูมิแห่งปัญญา เป็นภูมิแห่งกำเนิด เป็นภูมิแห่งชีวิตชีวา ภูมิแห่งพระอาทิตย์อุทัย เป็นภูมิที่นำแสงสีส้มแดง แห่งกำเนิด มาจุดประกายแห่งชีวิตให้กับโลก ให้กับ SPACE ให้กับถิ่นที่เราอยู่ และให้กับเรามนุษย์ ใช้เป็นสัญญาณแห่งการเริ่มต้น ทิศตะวันออกเป็นทิศแห่งการเริ่มต้น เป็นทิศที่โลกได้ชีวิตกลางวันคืนมา ได้ชีวิตที่ตื่นคืนมา หลังจากที่หลับไหลอยู่ในชีวิตแห่งความฝัน

orientation<sup>24</sup> ตามความหมายของคำดั้งเดิม จะหมายถึง การหันหน้าไปสู่ทิศตะวันออก (Toward the East) ในการกำหนดดวงบ้านไทยเรานั้น หน้าบ้านจะเปิดออกสู่ทิศตะวันออก เพื่อมองไปสู่ภูมิแห่งปัญญา

ในขณะที่หน้าบ้านเป็นด้านที่แคบ ด้านยาวของบ้าน จะเป็นด้านที่เปิดหน้าต่างรับลมที่มาจากทิศใต้ได้เต็มที่ และโดยปริยายนี้ บ้านสบาย ทิศตะวันออก

<sup>23</sup> Sandra Anderson, Yoga Mastering the Basics, (Pensylvania : The Himalayan Institute ,2000)

<sup>24</sup> ปัจจุบัน คำว่า Orientation ถูกนำมาใช้ใน ความหมายที่กว้างออกไปและหากพูดถึง Orientation ที่ดีในการออกแบบอาคารในประเทศไทยจะหมายถึงการวาง อาคารรับลมและหนีแดดให้มากที่สุด คำนี้อาจขยายวงกว้างสู่ การออกแบบอาคารให้ตรงกับทิศทางเข้าที่ดี หนีไปสู่มุมมองที่ดี หนีไปสู่ด้านหรือทิศที่ดี และหนีสิ่งที่ไม่ดีที่มาจากทิศทางต่าง ๆ

ยามเช้าเป็นเวลาในโลกได้นอนหลับพักผ่อนมาทั้งคืน เป็นเวลาที่ผิวโลกเย็นตัวลงยามเช้าจึงเป็นยามที่เราารู้สึกว่าแสงอาทิตย์เป็นแสงเย็นสบาย มีชีวิต เนื่องจากภูมิแห่งอากาศของโลกเย็นอยู่ เมื่อมีลำแสงอาทิตย์ยามเช้าสาดเข้ามากระทบกายเรา เราารู้สึกถึงความอบอุ่น+เป็นสบายถึงพร้อมร่วมกันอยู่อย่างกลมกลืน

ยามเที่ยงวันไปแล้ว เป็นพระอาทิตย์แห่งยามที่พื้นผิวโลกสะสมความร้อนอยู่ในตัวมากกว่าในยามเช้า พระอาทิตย์ยามบ่ายจึงเป็นพระอาทิตย์ที่ให้ความรู้สึกร้อนจัด ร้อนแดดที่ทั้งแผดเผา ทำให้ตายได้ หากตากอยู่นาน ๆ

ยามเย็น ขอบฟ้าทางด้านทิศตะวันตก ยามเมื่อสนธยาเยือนมาถึงด้วยแสงสีที่งดงาม เป็นยามที่เสมือนเป็น รางวัล ให้กับชีวิต เมื่อช่วงเวลาของการทำงานหมดลง เชื้อเชิญให้ร่างกายเราอย่างเท่าก้าวเข้าไปสู่วราตรีสมัยของกาลที่จะได้พักผ่อน และเริ่มการเดินทางไปสู่ดินแดนแห่งฝัน

ยามเช้าตรู่แห่งอาทิตย์อุทัย ความอบอุ่น<sup>5</sup> เป็นความพอดีสำหรับเรา เมื่อบริเวณที่อยู่เย็นสบายด้วยภูมิแห่งอากาศแวดล้อมของโลกที่เพิ่งตื่นขึ้นจากราตรีสมัย ทำให้เราารู้สึกถึงความอบอุ่นขึ้นได้ท่ามกลางความเย็นของอากาศ เป็นขณะที่กายและใจรื่นรมย์นักและเต็มเต็มพลังแห่งชีวิต

**ภูมิแห่งความเชื่อ** เรื่องการกำหนดทิศทางความเชื่อโบราณของคนไทยนิยมนอนหันศีรษะไปทางทิศตะวันออก กว่าจจะรับรู้ว่าจะเช้าแล้ว ต้องรอให้ฟ้าเบิกจ้า หรือ แจ้งจางปาง เสียก่อน จึงจะได้เวลาตื่น ความเชื่อต่างกันด้วยประเด็นพิจารณาในเรื่องภูมิแห่งประเทศ และภูมิแห่งอากาศ

**ภูมิแห่งความเย็นสบาย** ภูมิภาคที่ประเทศไทยของเราตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น อุดมไปด้วยแดด สดใส อากาศที่ สบาย สำหรับคนไทยนั้นต้อง เย็น ถึงจะสบาย เย็นสบาย จะต้องร่ม เย็นจึงจะสบาย เมื่ออาคารเย็นตากแดดมาทั้งวัน ด้านทิศตะวันตกของอาคาร จะรับและเก็บความร้อนไว้มากที่สุด<sup>25</sup> และด้วยว่าทางโคจรของดวงอาทิตย์ สำหรับประเทศไทยจะอ้อมมาทางทิศใต้อยู่หลายเดือน<sup>26</sup> ทำให้ด้านทิศใต้ของอาคารจะร้อนกว่าด้านทิศเหนือของอาคาร จะเย็นว่าด้านทิศใต้

<sup>25</sup> ผนังรับและเก็บความร้อนไว้ในตัวมาก ถ้าผนังมีมวลมาก ถึงจุดหนึ่ง (เมื่อผนังเก็บความร้อนจนเต็มอ้อมก็คายความร้อนให้ Space ภายในร้อนอบอ้าว ผนังเช่นนี้ หมักร้อน ให้กับอาคารอยู่ในนั้นเหมือนอยู่ในเตาอบ คล้ายกรณีต้องเข้าไปในนั่งในรถที่ตากแดดไว้ ต้องเปิดหน้าต่างแล้วรถไล่ความร้อนออก แต่สำหรับอาคาร เราเล่นไม่ได้ เราจะทำอย่างไร ศาลาไทยโบราณใช้ต้นไม้ปลูกโดยรอบให้ดัง ผนังเย็น

<sup>26</sup> sun chart 14° N ของกรุงเทพฯ แสดงการโคจรของดวงอาทิตย์ผ่านวัน (ขึ้น E – ตก W) ผ่านเดือนผ่านปี

ของอาคารนั่นเอง ก็สรุปได้ว่าผนังด้านทิศเหนือ และทิศตะวันออกของบ้านจะเย็นกว่าผนังของอีกสองด้าน เมื่อหันหน้านอน ไปทางทิศเหนือ หรือไปทางทิศตะวันออก ก็นับได้ว่า หันหัวไปทางทิศที่ร่ม เย็น สบาย

**ภูมิแห่งความอบอุ่น** ความอบอุ่นสบายนั้น มีความหายลึก ๆ อยู่ในใจเราว่า เราชอบ ว่าเราปรารถนา<sup>27</sup> เกิดขึ้นจากการผสมกัน ระหว่างความเย็นกับความร้อนในขนาดที่พอดี ที่อุณหภูมิอุ่นพอดี และนั่งอุ่นอยู่อย่างนั้นเมื่อกายรู้สึก อบอุ่นเย็นสบาย

**ปราณจากฟ้า** การแพทย์เชื่อว่า แดดเข้ามีประโยชน์มาก ด้วยแสงแดดยามเช้าจะมีคลื่นแสงอัลตราไวโอเล็ต ที่ทำให้ผิวหนังสร้างวิตามิน A และ D ขึ้นมาร่างกายใช้ วิตามิน A และ D เป็นวิตามินที่สำคัญมากต่อสุขภาพของพวกเรา และแดดเช้ายังมีผลทำให้ร่างกาย ของพวกเราแก่ช้าลงอีกด้วย แม้ผมก็ยังจะหงอกช้าลง คนแก่ คนป่วยที่มีโอกาสได้อาบแดดยามเช้า

**ช่วงเวลาและสถานที่** จาก Simplicity กลางคืน Complexity เข้าแห่งอรุณสมัย Simplicity กลางวัน Complexity เย็นแห่งสนธยาสมัย Simplicity ตาย (เกิดใหม่ Simplicity วงจรใหม่ วัฏจักรใหม่) ในแต่ละจังหวะ ที่มีการเปลี่ยน ในขณะระหว่างที่ Simplicity แปรสภาพ เป็น Complexity (ที่จุด) เช่น จากมืด เข้า จากหนาว อบอุ่น ในขณะระหว่างที่ความมืดเย็นถูกขงด้วยแสงเงินแสงทอง ถูกผสมกันด้วยความอบอุ่นแห่งแสงอาทิตย์ อารมณ์เฉยจะถูกปลุกให้ไม่เฉยกายและใจที่ปรากฏในขณะนั้นเฟิดขึ้น ตื่นขึ้น มีชีวิตชีวา

## ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ (ปราณะยามะ)

ปราณะยามะเป็นขั้นตอนที่ 4 ของโยคะแห่งการพัฒนาแบบโยคะ เป็นขั้นตอนเตรียมจิตให้เกิดสมาธิ โดยลมหายใจเป็นอุปกรณ์ในการทำสมาธิ พบในระบบปรัชญาตะวันออก เช่น ฮินดู เต๋า พุทธ เซน พุทธ ปราณะยามะเป็นสิ่งที่ควรฝึกหัดให้ชำนาญเพื่อการพัฒนาในขั้นสูงต่อไป

---

<sup>27</sup> มนุษย์เป็นสัตว์เลือดอุ่นความอบอุ่นในกายเป็นสิ่งปรารถนาลึก ๆ อยู่ในใจเสมอ ความอบ+อุ่น ทำเกิดจากบริเวณแวดล้อมที่เย็น ผสมด้วยแสงแดดที่ส่องมาต่อร่างกายหรือผสมด้วยความอบอุ่นจากกองไฟหรือนอนหม่มผ้าในห้องปรับอากาศนั้น ผู้คนที่ประสบมักชอบใจ ความรักในความอบอุ่นขณะที่ผสมกันอยู่ถือเป็น primitivism ที่เกิดขึ้นลึก ๆ อยู่ในใจมนุษย์มาแต่ในสายเลือดแล้ว

ตามหลักทฤษฎีโยคะ ปรารถนาระยะเป็นพลังชีวิตที่แรกซึมอยู่ทั่วไปในทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่ในอากาศ แสงแดด พื้นดิน อาหาร การฝึกปรารถนาระยะจึงเป็นการสะสมพลังชีวิต เป็นสาเหตุให้ร่างกายและจิตใจได้รับความสดชื่น สมดุล สงบ

โยคีเชื่อว่าลมหายใจและจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ จิตใจเป็นสิ่งสำคัญสุดซึ่งนำพาความสุขมาด้วยการฝึกจิตใจ เพราะการควบคุมจิตใจเป็นเรื่องยาก โยคีจึงฝึกลมหายใจเข้าไปหาจิตใจ

ปรารถนาระยะมีการหายใจ 4 ระยะ คือ

1. ปุรณะ คือ หายใจเข้า
2. อัตรระ กุมภกะ คือ กลั้นหายใจ
3. เวจกะ คือ การหายใจออก
4. กุภกะ คือ สิ้นสุดลมหายใจ

การหายใจเข้า หายใจออกซ้ำ ๆ ต่อเนื่องไม่ขาดสาย เมื่อสิ้นสุดลมหายใจ ลมหายใจเต็มปอด การหายใจเข้าแต่ละครั้งควรเท่า ๆ กัน

การหายใจจะออก จะต้องช้า ๆ เสมอต่อเนื่องไปจนกว่าสิ้นสุดลมหายใจจะขับลมออกจากปอดได้ จะเป็นสองเท่าของลมหายใจเข้า

การกลั้นลมหายใจ มีสองช่วงคือ หลังการหายใจเข้า และหลังการหายใจออกเมื่อการหายใจสงบนิ่ง ความรู้สึกต่าง ๆ ก็สงบลง ใจก็สงบลง ดังนั้น ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ

**อัตราส่วนของการหายใจ** การฝึกเริ่มต้นด้วยการฝึกหายใจช้า ๆ โดยไม่ต้องกลั้นการหายใจ การหายใจออกควรเป็น 2 เท่าของการหายใจเข้า โยคีในอินเดียฝึกวันละ 4 วันคือ เข้า เทียง เย็น และเทียงคืนวันละ 80 รอบ

**ชนิดของปรารถนาระยะ** คัมภีร์โยคะสูตรมีอยู่ 5 ชนิดโดยแต่ละอย่างมีหน้าที่ต่างกัน ตามหน้าที่ในร่างกายซึ่งสัมพันธ์กับปรารถนาระยะนี้ได้แก่

1. อุทนานะ วายู อยู่ที่บริเวณลำคอ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการพูด
2. ปรารถนาระยะ วายู อยู่ที่บริเวณทรวงอก
3. สมานะ วายู ตั้งอยู่ที่กึ่งกลางของร่างกาย ทำหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร
4. อปานะ วายู ตั้งอยู่บริเวณท้องส่วนล่าง และหน้าที่เกี่ยวกับการจำกัดของเสีย
5. วยานะ วายู ทำหน้าที่เกี่ยวกับการกระจายพลังงานทั่วร่างกาย

ในที่นี้จะกล่าวถึง 2 ชนิด คือ ปรภณะยามะ วายูและอปานะ วายู สิ่งเข้าสู่ร่างกาย เรียกว่าปรภณ และสิ่งที่ออกจากร่างกายเรียก อปานะยังหมายถึงส่วนของปรภณมีหน้าที่กำจัดของเสีย ปรภณทุกประเภทมีความจำเป็นต่อร่างกาย จะเกิดประสิทธิภาพได้จะต้องอยู่ในภาวะสมดุลซึ่งกันและกัน การที่เรามีของเสียอยู่ในท้องมากทำให้ไม่สมดุล จุดมุ่งหมายของโยคะคือเพื่อควบคุมความบริสุทธิ์เพื่อที่จะนำปรภณเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น

### เทคนิคปรภณะยามะ

ตำราหฐประทีปการะบุปรภณะยามะไว้ 9 ชนิด ดังนี้

1. อนุโลมะ วิโลมา คือ การหายใจเข้าออกสลับจมุกอย่างช้า ๆ ให้เกิดความสงบ
2. อุชชายี คือ ในขณะที่หายใจเข้าออกให้บีบกล่องเสียงให้คลื่นสมองสั้นสะเทือน
3. สุรียาพัฒนา คือ การใช้จมุกขวหาหายใจเข้าและหายใจออกทางจมุกซ้ายเป็นหนึ่งรอบเชื่อว่าพลังอาทิตย์เกิดจากอาหารที่ถูกย่อยที่ท้อง ดังนั้นจึงเป็นการรวมพลังไปที่ท้องน้อยให้กระตุ้นในการช่วยย่อย
4. บราสตรีกา คือ นั่งขัดสมาธิเร็ว ๆ แรง ๆ และหยุดหายใจและเกร็งรฐวารเพื่อขยายช่องด้วยการส่งผ่านความร้อนเส้นทางภายในหายใจสะดวก
5. สิตาลี คือ นั่งในท่าสบายและทำการห่อลิ้นขึ้นด้านบนและดูดลมผ่านเข้าออกช้า ๆ เป็นการทำให้ระบบต่างในร่างกายเย็นลง
6. สิคาริ คือ เสียงดังขณะสูดอากาศเข้าปาก ผ่านลิ้นเพื่อให้เกิดความเย็นลง แก้กระหาย
7. พรหมารี คือ การฝึกที่เป็นทักษะขั้นสูง
8. มูรชา คือ การฝึกเป็นทักษะขั้นสูง
9. พลาวินี คือ ว่ายนํ้าหรือลอยตัว การกินอากาศเต็มท้องลอยตัวอยู่นอนนํ้า ผ่อนคลายจากการได้นํ้าช่วยพุงร่างกาย เช่น ปลา

ตารางที่ 10 การฝึกปรายณะยามะในท่าต่าง ๆ

การฝึกปรายณะยามะในท่าต่าง ๆ				
ลำดับ	ชื่อ	วิธีฝึก	ความหมาย	ประโยชน์
1.	อนุโลมะ วิโลมา	สลับจุมุก	ช้า, สงบ	ควบคุมการหายใจให้เป็นกลาง
2.	อุชชาชายี	มีเสียงเข้า-ออก	สะกด	สติ
3.	สุรียาพัฒนา	สลับจุมุก	สลาย	กระตุ้นการย่อยอาหาร
4.	บราสตรีกา	เร็วและแรงปีบรูปทวาร	เร็ว, ร้อน, แรง	เพิ่มความร้อนในร่างกาย
5.	สิตาลี	การดูดลมผ่านลิ้น	สะอาด สดชื่น	ขับสารพิษ
6.	สิคาริ	เสียงดังขณะอ้าปาก ดูดลมป่าย	มนต์สเน่ห์	เพิ่มความเย็นในร่างกาย
7.	พรหมาริ	ทำเสียงหึ่งคล้ายผึ้ง	สงบ สันติ	เพิ่มความเย็นในร่างกาย
8.	มูรชา	เป็นทักษะชั้นสูง	เป็นทักษะชั้นสูง	ครูผู้ชำนาญเท่านั้น
9.	พลาวินี	Pla หายใจเต็มปอด ขณะอยู่บนผิวน้ำ	เบาลอย, กินอากาศ	จิ้งหระลอยตัวได้โดยไม่ต้องใช้อวัยวะ

### ประโยชน์จากการปฏิบัติตามแนวทางแห่งปรายณะยามะ

#### 1. ระบบประสาทและสมอง

ชาวตะวันตกส่วนใหญ่จะมีคลื่น Beta มากตามหลักของโคเฮน ซึ่งกล่าวไว้ในขณะที่ตื่นเต้นและกำลังเกิดความคิด ซึ่งหมายรวมถึงการวิตกกังวลก็จะมีคลื่นนี้เช่นกัน การฝึกปรายณะ สามารถเปลี่ยนแปลงจังหวะของคลื่นสมองให้ช้าลงและสม่ำเสมอ สอดคล้องกันอย่างสมบูรณ์

## 2. ระบบไหลเวียนโลหิต

จากรายงานของ Jiao Guorui ในปี 1998 พบว่า การเข้าสู่สภาวะสมาธิ โดยการฝึกปราณลดความดันได้ดีกว่าการพักผ่อน ๗ และการนอนหลับเสียอีก

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มที่ฝึกปราณ สามารถดูแลตัวเองจากความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกปราณ

การทดลองฝึกโยคะเพื่อเข้าสู่สมาธิโดยการตรวจวัดในเวลาต่าง ๆ กัน ในขณะที่อยู่เฉย ๆ เปรียบเทียบกันพบว่า เมื่อเข้าสู่สมาธิ จะช่วยให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตไปยังประสาทส่วนปลายมากขึ้น ทำให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์มากขึ้น

## 3. ระบบภูมิคุ้มกัน

ฮอร์โมนที่ชื่อ endorphins นอกจากจะช่วยสร้างความสุขเพื่อลดความเจ็บปวดและสร้างความผ่อนคลายแล้ว มันยังช่วยกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

ฮอร์โมนยังสร้างความอ่อนวัยและเสริมความแข็งแรงของภูมิคุ้มกันเมื่อครั้งวัยรุ่น แต่เมื่ออายุมากขึ้นระดับฮอร์โมนก็จะค่อยเสื่อมสภาพและลดลงอย่างมากเมื่อเครียด

จากรายงานปี 1995 ของสมาคมแพทย์สหรัฐอเมริกา กล่าวไว้ว่า เมื่อระดับฮอร์โมนลดลงมันจะไปสัมพันธ์กับร่างกายทำให้เกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ ตามมามากมาย

ทั้งนี้ โคเฮน ได้สรุปไว้ว่า การควบคุมระดับฮอร์โมน endorphins ที่ดีจะต้องมาจากการฝึกปราณเข้าสู่สมาธิ ไม่ใช่การกินยา

## 4. ระบบการหายใจ

การฝึกปราณเพื่อเข้าสู่สมาธิ นอกจากจะทำให้ร่างกายผ่อนคลายแล้ว ยังส่งผลไปยังหัวใจให้สามารถปรับจังหวะการทำงานได้สม่ำเสมอ ระบบหายใจก็จะเพิ่มประสิทธิภาพมากขึ้น

มีการตรวจพบว่า จังหวะของการหายใจตามปกติประมาณ 12-16 ครั้งต่อนาที แต่เมื่ออยู่ในสภาวะตึงเครียด จะส่งผลให้คนเราหายใจตื้นและเร็ว ดังนั้นการฝึกปราณจึงสามารถให้พ้นภาวะนี้ได้ เพราะการฝึกปราณจะช่วยปรับจังหวะการหายใจให้ลึกและช้าลง การหายใจก็จะสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ

## 5. ระบบย่อยอาหาร

การหายใจด้วยท้อง คือการฝึกปราณเพื่อเข้าสู่สมาธิ และยังเป็นการนวดอวัยวะภายในช่องท้องได้เป็นอย่างดี ส่งผลถึงระบบย่อยอาหารให้แข็งแรงและเพิ่มประสิทธิภาพมากขึ้น

มีรายงานจากสาธารณรัฐประชาชนจีน ถึงอัตราการหายใจจากการฝึกปรารถนเข้าสู่สมาธิ มีผลต่อการรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ซึ่งพบว่า 77.4% หายจากโรคนี้ , 20.9% รู้สึกดีขึ้น , 1.7% บอกว่าไม่ดีเลย

ดังนั้น จากรายงานจำนวนผู้ฝึกปรารถนควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

## 6. สุขภาพจิต

การศึกษาแบบสังเกตเพื่อจัดทำรายงาน เช่น Shig emi Hayashi ในปี 1995 พบว่าการฝึกปรารถนในการเข้าสู่สมาธิ เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เปิดใจกว้าง มีความรักต่อผู้อื่น และมีความสุขมากขึ้น

สถาบันจิตเวชสาธารณรัฐประชาชนจีน รายงานในปี 1995 พบว่า ผู้ฝึกปรารถนเป็นเวลามากกว่า 2 ปี สามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจให้เกิดประโยชน์ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด จิตเภท ลดลง

## 7. ระบบอื่น ๆ

การฝึกปรารถนเข้าสู่สมาธิ สามารถสร้างเสริมอายุให้ยาวขึ้น มีการศึกษาเพื่อชี้ชัดเรื่องจริงทางวิทยาศาสตร์ โดยการทดลองวัดจากเอ็นไซม์ในการป้องกันการทำลายของเซลล์ร่างกายจากพวกอนุมูลอิสระ

การทดสอบด้วยการแบ่งกลุ่มการฝึกเป็นกลุ่ม โดยแบ่งเป็นหญิงและชาย จำนวนเท่ากัน กลุ่มแรกฝึกปรารถนสู่สมาธิทั้งชายและหญิง 30 นาที 1 ปี กลุ่มที่สอง ไม่ได้ฝึกปรารถน ร่างกายของกลุ่มที่หนึ่งต่อต้านอนุมูลอิสระเสริมสร้างให้เกิดความสมบูรณ์ สดชื่น อารมณ์ดี มีสมาธิ ต่างจากกลุ่มสองอย่างเห็นได้ชัด

นอกจากนี้จากงานวิจัยของสถาบัน HeartMath ของ Doc Childre<sup>28</sup> ชี้นเรื่องของอารมณ์บวกอารมณ์ลบไว้ด้วยว่า ร่างกายต้องการอาหารมาหล่อเลี้ยงเพื่อให้อยู่ได้ จิตใจก็ต้องมีอาหารหล่อเลี้ยงด้วยเหมือนกัน อารมณ์ที่เป็นบวกเปรียบเสมือนอาหารของจิตใจ ถ้าได้รับแล้วจะเกิดความสุขและสมดุล จึงแนะนำว่าเราควรสะสมพลังงานด้านบวก สะสมไว้เป็นอาหารให้กับจิตใจ

---

<sup>28</sup> Doc Childre, The HearthMath Solution (NewYork : Harper Collins Book, 2000), 27-29.

## เทคนิคการนำพลังปราณผ่านหัวใจไปใช้ผ่านความคิด

1. Freeze – Frame เป็นเทคนิคที่ช่วยปรับแกนเชื่อมโยงระหว่างสมองกับหัวใจให้ไม่เกิดความสับสน เป็นเทคนิคที่ง่ายแต่ต้องรู้ว่าเครียดเป็นอันดับแรก หรือเกิดความสับสนใจสองเปิดความคิดเหล่านั้นทั้งหมด ไม่รับความคิดใด ๆ แล้วให้ควบคุมปราณไปที่หัวใจให้รู้สึกผ่อนคลาย แล้วสร้างอารมณ์ด้านบวกขึ้นมาแทนที่ การปล่อยวางนี้เป็นเทคนิคที่เรียกว่า Freeze – Frame

2. Heart Lock – In เป็นเทคนิคการรู้ตัวเองเป็นสำคัญ จากนั้น ส่งพลังความรักออกไปเริ่มจากร่างกายจากตนเอง ส่งผ่านความรักให้คนอื่น ผู้คนใกล้ตัว คนรอบข้าง คนทั้งโลก ถึงแม้จะเป็นศัตรู ดูคล้ายกับการภาวนาหรือแผ่เมตตาของไทย ความเข้าใจผู้อื่นเสมือนเราได้ปรับคลื่นหัวใจสู่ความคิดด้านบวก จริงแล้ว Heart Lock-In เป็นแค่การภาวนาเท่านั้น ซึ่งก็เชื่อได้ว่าการมอบความรักแบบไม่มีเงื่อนไขจริง ๆ ต่อกิจกรรมทางสังคมย่อมเกิดผลดี จะช่วยขยายพลังปราณจากหัวใจให้เกิดความสดชื่นกับตัวเองไปพร้อม ๆ กัน

ดังนั้น วิทยาศาสตร์พิสูจน์ให้เห็นความสำคัญของร่างกายของเรามากกว่า เป็นเครื่องบ่มเลือดให้ร่างกาย การใช้พลังปราณผ่านหัวใจผ่านความคิดเป็นเรื่องน่าสนใจมากกว่า ทำให้เราเข้าสู่ความสุขหรือความคิดด้านบวก เพื่อสุขภาพที่ดีไว้แทนการอยู่กับความคิดด้านลบ

## แนวคิดในการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพจะต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ผ่านมุมมองในความเกี่ยวเนื่องจากหลายเรื่อง ที่ใช้กันในปัจจุบันเป็นแบบแยกส่วน มองร่างกาย และจิตใจ เชื่อว่าถ้าไม่แยกย่อยมากเกินไปจนมองข้ามมุมมองหลักที่เป็นแบบองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นเรื่องเดียวกันหมดอย่างสมดุลกับสภาวะร่วมกับสิ่งแวดล้อม สภาพอากาศ และความเครียด

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง (Self-care) สุขภาพของชีวิต ในการมองสุขภาพแบบเก่าเป็นเรื่องของแพทย์เท่านั้น การดูแลสุขภาพตนเองไม่ใช่เป็นเรื่องสำคัญเพียงเรื่องเดียว ลองมองดูกฎพื้นฐานการดำรงชีวิต 4 ในการดำรงชีวิต

- อาหาร
- การออกกำลังกาย
- สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
- การดูแลความเครียดและจิตวิญญาณ

2. การแพทย์แผนปัจจุบัน (Mainstream Medicine) การแพทย์แผนปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญในองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพ ตามที่ Dr. Zhi Gang Sha<sup>29</sup> เขียนไว้ในหนังสือ Power Healing ในฐานะแพทย์ เขาพบว่า การแพทย์สมัยใหม่ แบบตะวันตกมีข้อดีมาก แบ่งเป็น 4 ประเด็น คือ

- การให้การวินิจฉัยชัดเจน
- การดูแลผู้ป่วยฉุกเฉินต่าง ๆ
- การตรวจร่างกายอย่างเป็นระบบ
- การให้การคุ้มกันประชาชนชนกลุ่มใหญ่

แต่พบว่าการแพทย์สมัยใหม่ยังมีจุดอ่อนเรื่องโรคเรื้อรัง เช่น เครียด ไมเกรน ปวดหลัง อ่อนเพลีย ซึ่งจะทำได้แค่เพียงบรรเทาอาการ

คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการแพทย์ปัจจุบันมากเกินไป และให้ในทางที่ผิดด้วย ความพยายามเจาะลึกลงไปจนคิดว่าเทคโนโลยีเท่านั้นที่สร้างสุขภาพดีได้ มีมากจนเกินไป ทั้ง ๆ ที่หากเราตั้งสติคิดในสิ่งที่ยากกว่านั้นเนาก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งการแพทย์ปัจจุบัน นั่นหมายถึงการหันมาดูแลตัวเองอย่างจริงจัง

3. การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) เป็นทรัพยากรที่สำคัญของแพทย์องค์รวม ที่จริงการแพทย์ทางเลือกจะเน้นเรื่อง ความประหยัด และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือดูแลตัวเองให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และการใช้หลักการวิจัยให้เป็นมาตรฐาน เชื่อถือ รับรองได้ ยาสามัญหลายชนิดที่ยอมรับอยู่ในปัจจุบัน ก็ได้มาจากการสกัดสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยเทคโนโลยีปัจจุบัน

ดังนั้น การมองสุขภาพแนวใหม่เป็นเรื่องของผู้ต้องการรักษาเป็นผู้เลือก ไม่ใช่ แพทย์ อาหาร วิตามิน เป็นที่ตั้งตามกระแสบริโภคนิยม ยาวิเศษ ออานาจ ปาฏิหาริย์ อยู่ในตัวทุกคน โดยที่ทุกคนมีหน้าที่ดำรงสุขภาพที่ดี ด้วยการสร้างสรรค์อานาจที่มีอยู่ในตัวเองอย่างจริงจังในด้านสุขภาพ เพราะแพทย์เป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำเพื่อทำตามความต้องการและการตัดสินใจของคนไข้เท่านั้น และในฐานะบุคคลที่มีอานาจเท่าเทียมบุคคลอื่น ๆ ต่อการรักษาสิทธิให้มีสุขภาพที่ดี

---

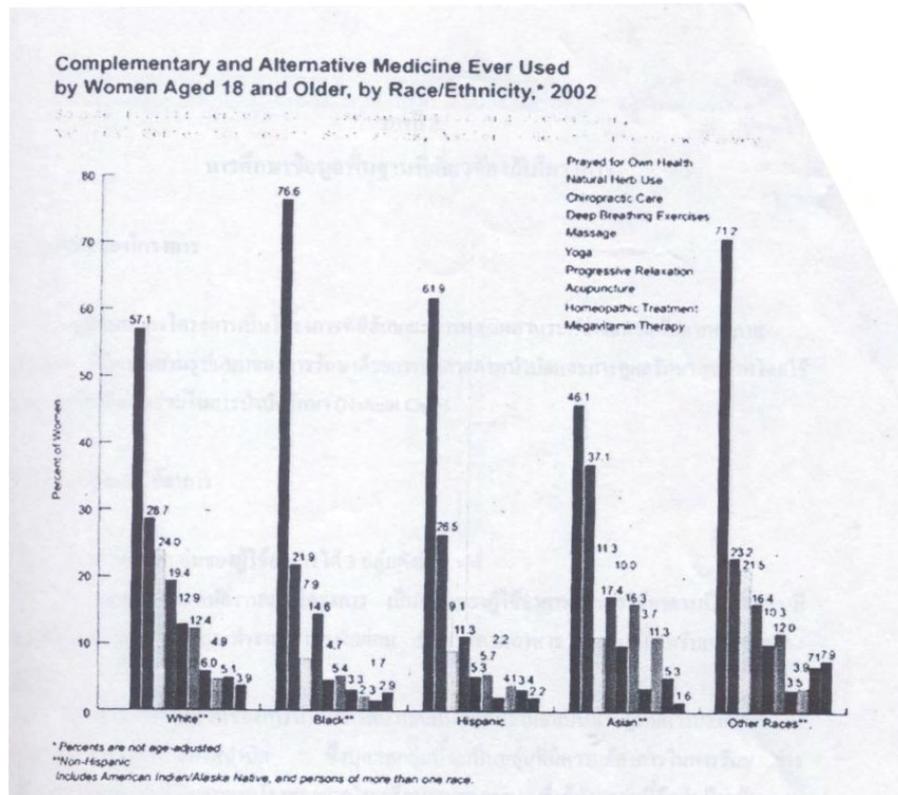
<sup>29</sup> Zhi Gang Sha, M. D. เป็นแพทย์ชาวจีนที่เรียนแพทย์แบบตะวันตก และได้ศึกษาเพิ่มเติมในสาขาแพทย์แบบจีน (Chinese Medicine) เป็นนักฝังเข็มที่มีชื่อเสียงมากคนหนึ่งของจีน และยังมีพื้นฐานของการฝึกชี่กงและไท้ชี่กงตั้งแต่เด็ก จึงนับได้ว่าเป็นแพทย์ที่นับได้ว่ามองเห็นทั้งสองฝ่ายอย่างละเอียด

ผลจากการวิจัยวิธีการทางเลือกของคนเมืองที่ดูแลความเครียดได้โดยมีผลสถิติทาง  
การแพทย์มารองรับ ดังนี้

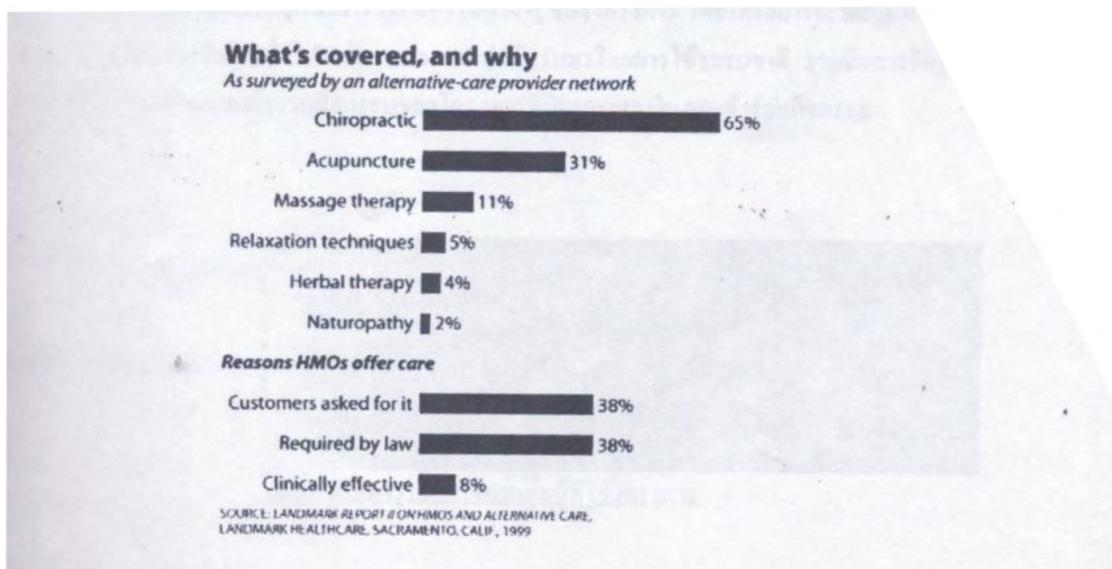
1. สมาธิบำบัด ช่วยในการหลั่งเอ็นโดรฟินส์เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน และลดความเจ็บปวด
2. ปราณโยคะ ช่วยเชื่อมโยงพลังชีวิตที่แรกซึ่มอยู่ทั่วไปในทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นการ  
สะสมพลัง ชีวิต ให้ร่างกายและจิตใจได้รับความสดชื่น
3. ล้างคอ ล้างจมูก ล้างตา การล้างพิษล้างสิ่งสกปรก
4. อาบแดด การล้างพิษ เพิ่มภูมิคุ้มกัน
5. อาหารบำบัด ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันอนุมูลอิสระ กำจัดสารพิษ
6. การอบสมุนไพร การล้างพิษ เพิ่มการไหลเวียนออกซิเจน
7. จิตบำบัด ช่วยการหลั่งเอ็นโดรฟินส์ เพิ่มภูมิคุ้มกัน



ภาพที่ 6 การปฏิบัติดูแลสุขภาพแนวทางธรรมชาติบำบัด



ภาพที่ 7 แผนภูมิแสดงรูปแบบและปริมาณผู้ใช้กิจกรรมทางด้านการแพทย์ทางเลือก



ภาพที่ 8 แผนภูมิแสดงถึงประเภทของการแพทย์ทางเลือกและเหตุผลในการใช้แพทย์ทางเลือก

## การศึกษากรณีศึกษาตัวอย่าง

### กรณีศึกษาที่ 1 “อาศรมวงศ์สนิท”

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- เพื่อศึกษากิจกรรมของโครงการที่มีความเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์
- เพื่อศึกษาเกี่ยวกับอาคารที่มีความจำเป็นต่อโครงการ
- เพื่อศึกษาถึงลักษณะของบุคลากรที่มีความเกี่ยวข้องกับโครงการ
- เพื่อศึกษาถึงจุดเด่น และจุดด้อยของโครงการที่มีอยู่เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับ

โครงการวิทยานิพนธ์

1. สถานที่ตั้งโครงการ อาศรมวงศ์สนิท 20/5 หมู่ที่ 3 ตำบลคลองใหญ่ อำเภอรังสรรค์ จังหวัดนครนายก (รังสิตคลอง 15)

2. วัตถุประสงค์ของอาศรมวงศ์สนิท

2.1 เพื่อเป็นอาศรมสุขภาพตามแนวทางธรรมชาติบำบัดให้กับผู้ที่สนใจได้ฝึกทักษะการดูแลตัวเองและผู้อื่น

2.2 เพื่อเป็นสถานที่ฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องธรรมชาติบำบัดให้แก่ผู้ที่สนใจ

2.3 เพื่อเป็นแหล่งรวบรวมและเผยแพร่ข้อมูลเรื่องธรรมชาติบำบัดให้แก่ผู้ที่สนใจ

3. กลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่สนใจศึกษาและปฏิบัติในแนวทางธรรมชาติบำบัด เพื่อเยียวยารักษาตนเองและผู้อื่น

4. จำนวนผู้เข้าใช้โครงการ 40 คนต่อวัน

5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 ผู้คนหันกลับมาให้ความสนใจและมีความเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพได้ด้วยตัวเอง

5.2 มีสถานที่ปฏิบัติร่วมกันกับผู้ที่สนใจในธรรมชาติบำบัด

5.3 มีแหล่งรวบรวมข้อมูลและแหล่งศึกษาเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพตามแนวทางธรรมชาติบำบัดแก่บุคคลทั่วไป

5.4 เกิดการสร้างกระแสการดูแลสุขภาพด้วยตนเองในวงกว้าง

6. กิจกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการ

6.1 โยคะยามเช้า

6.2 การทำความสะอาดพื้น การล้างคอ ล้างจมูก ล้างตา

6.3 การดูแลรักษาดวงตา

6.4 ทำความสะอาดใบหน้าและร่างกาย

6.5 การอาบน้ำแดด

6.6 การกินผลไม้สด ผักสด และอาหารมังสวิรัต

6.7 การดื่มน้ำ

6.8 การแช่สระโพก

6.9 การล้างสารพิษด้วยการอดอาหาร

6.10 การสวนทวารล้างสารพิษ

6.11 การอบสมุนไพร

## 7. บุคลากรของโครงการ

7.1 พนักงานทั่วไป	จำนวน	4	คน
7.2 แพทย์ผู้มีความรู้เฉพาะ	จำนวน	1	คน
7.3 พนักงานต้อนรับ	จำนวน	2	คน
7.4 พ่อครัว	จำนวน	4	คน
7.5 ผู้ดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน	3	คน
7.6 พนักงานทำความสะอาด	จำนวน	4	คน
	รวม	18	คน

## 8. กิจกรรมของอาศรมวงศ์สนิทในปัจจุบัน

### 8.1 บ้านพักสัมมนาอาศรมวงศ์สนิท

พื้นที่กว่า 30 ไร่ในอาศรมวงศ์สนิทเต็มไปด้วยแมกไม้หนานาพันธุ์ มีอาคารสถานที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ เรียบง่ายบรรยากาศเหมาะแก่การเรียนรู้ พักผ่อนและสงบจิตใจ เฟื่องพินิจด้านในของตนเอง รวมถึงการทำสมาธิภาวนา ศาลาพักผ่อนและหอประชุมสัมมนาที่ทำด้วยดิน มาจากธรรมชาติโดยแท้จริง อาศรมวงศ์สนิทมีทางเข้าออกเดียว ด้วยแพที่ดิ่งข้ามคลอง

อีกทั้งยังมีที่พักรวมเป็นหมู่คณะและบ้านเดี่ยวสำหรับความเป็นส่วนตัว ท่ามกลางแมกไม้ริมคลองชาน้ำ และกระท่อมที่ทำด้วยดินสำหรับการทำสมาธิภาวนา

นอกจากนี้ บ้านพักสัมมนายังบริการอาหารเพื่อสุขภาพ ช่างกล่อม ผักปลอดสารพิษ และผักพื้นถิ่นที่ผลิตในอาศรมวงศ์สนิทเอง รวมทั้งชาวบ้านใกล้เคียง รสชาติของอาหารตามแต่ผู้เข้าใช้สถานที่จะบอกกล่าวได้ตามต้องการ

บ้านพักสัมมนาอาศรมวงศ์สนิท เปิดให้ผู้คนจากแวดวงต่าง ๆ เข้ามาใช้บริการ มีกลุ่มคนมาหน้าหลายตาแวะเวียนเข้ามาจัดกิจกรรมทางสังคม เสวนาพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ รายได้จากการเก็บค่าบริการบ้านพักนั้น ส่วนนั้นได้กลับสู่สังคม โดยการจัดกิจกรรม และสนับสนุนโครงการต่าง ๆ ที่เป็น ประโยชน์แก่สังคม

## 8.2 โครงการเกษตรธรรมชาติ

เน้นการปลูกพืชธรรมชาติ ปลอดสารพิษ รวมทั้งผลไม้พื้นถิ่นและการทดลอง ปลูกพรรณพืชใหม่ ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้านงานเกษตรกรรมของชุมชนอาศรมวงศ์สนิท ผลผลิตเพื่อการบริโภคในชุมชนและรองรับผู้ที่เข้ามาใช้สถานที่ของบ้านพักสัมมนา ปัจจุบันมีผลไม้ ผักตามฤดูกาล ผักพื้นบ้านและสมุนไพรไม่ต่ำกว่า 30 ชนิด นอกจากนั้นยังมีไม้และไม้พืชนานา ชนิดปลูกไว้ทั่วทั้งพื้นที่ของอาศรมวงศ์สนิทเอง

แม้การทำเกษตรแบบปลอดสารพิษจะมีต้นทุนที่สูงประกอบกับต้องใช้ทักษะ อย่างสูงในการดูแลควบคุม เพราะผืนดินแห่งนี้ได้ชื่อว่ามีดินเปรี้ยวเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ ดังนั้นในการเพาะปลูกจึงประสบปัญหามากมาย แต่ด้วยความเพียรพยายามอดทนของเจ้าหน้าที่ ฝ่าเกษตร วันนี้อาศรมวงศ์สนิทจึงมีผักต่าง ๆ มากมายหลายชนิด รวมทั้งการพลิกฟื้นแผ่นดิน โดยการไม่ทำร้ายธรรมชาติแวดล้อมด้วยยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี และเป็นการประกาศเจตนารมณ์ในการ อยู่ร่วมกับธรรมชาติ

## 8.3 โครงการสหกรณ์ส้มเขียว

สหกรณ์ส้มเขียวเป็นสหกรณ์ร้านค้าที่จำหน่ายผลิตภัณฑ์ จากชุมชนระดับ รากหญ้า ทั้งในประเทศและจากประเทศเพื่อนบ้าน รวมถึงการจำหน่ายสินค้าที่จำเป็นให้แก่ผู้ที่เข้า มาใช้สถานที่ ในอาศรมวงศ์สนิท เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนผลกำไรจากร้านค้าสหกรณ์ส้มเขียว นั้น จะคืนสู่สมาชิกและส่วนหนึ่งจะนำกลับมาสู่ชุมชนเพื่อใช้ในกิจกรรมทางสังคม

## 8.4 โครงการห้องสมุด

มีเป้าหมายเพื่อจัดเก็บหนังสือ วารสาร จุลสาร รวมทั้งเอกสารต่าง ๆ ให้บริการ ยืมหนังสือภายในอาศรมวงศ์สนิทเอง จัดทำห้องสมุดหมายเหตุเพื่อเป็นศึกษาความรู้ของสมาชิก ชุมชน องค์กรเครือข่ายและบุคคลที่เข้ามาใช้สถานที่จัดกิจกรรม ขณะนี้กำลังดำเนินการให้ ห้องสมุดภายในเครือข่ายมูลนิธิ เสฐียร โกเศศ-นาคะประทีป อยู่ในระบบเดียวกันและสามารถ เชื่อมโยงกันได้

ทรัพยากรสารสนเทศต่าง ๆ ที่มีในห้องสมุดประกอบไปด้วย

1) หนังสือหมวดหมู่ทั่วไป เช่น ปรัชญา ศาสนา วรรณกรรม และศิลปะ เป็นต้น โดยจัดเรียงให้บริการตามหมวดหมู่ด้วย 000-900

2) หนังสือชุดพิเศษรวบรวมผลงานของนักคิดนักเขียน ที่สำคัญของไทยไว้หลายท่าน อาทิ ชุดเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป ชุดอาจารย์พุทธทาสภิกขุ (และชุดธรรมโฆษ) ชุดพระธรรมปิฎก ชุดปรีดี พนมยงค์ ชุดป๋วย อึ๊งภากรณ์ และชุดอาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ เป็นต้น

3) หนังสือชุด Alternative Paradigm ประกอบด้วยหนังสือเกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาทางเลือกที่น่าสนใจ จัดเป็นมุมเฉพาะเพื่อเป็นอนุสรณ์แด่ คานดล แมกนัส ทอนเนส ชาวนอร์เวย์ ซึ่งเคยเป็นบรรณาธิการนิตยสารชาวพุทธชื่อ Karma ภายหลังจากที่เขาได้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเมื่อปี 2534 บิตามารดาของเขาได้รับบริจาคเงินสำหรับจัดหาหนังสือที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา เพื่อสังคมและการพัฒนาทางเลือก เมื่อได้ทราบว่าอาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ กำลังจะจัดตั้งห้องสมุดอาศรมวงศ์สนิทขึ้น

4) ชุดหนังสืองานศพหายาก ที่อาจารย์สุลักษณ์มอบไว้ให้เมื่อครั้งก่อตั้งห้องสมุด และวารสารเก่าที่มีคุณค่ามากมาย อาทิ สังคมศาสตร์ ปรัชญา ปาจารย์สาร โลกหนังสือ ถนนวนหนังสือ เสขิยธรรม Seeds of Peace Resurgence Gandhi Marg เป็นต้น

ห้องสมุดอาศรมวงศ์สนิทเป็นแหล่งของการเรียนรู้ พักผ่อนและแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ ทั้งเรื่องของปรัชญา สังคม ศาสนาและหนังสือใหม่ ๆ ที่ได้รับบริจาค และยังเตรียมไว้เพื่อการเป็นมหาวิทยาลัยทางเลือกในอนาคต นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งเรียนรู้และแสวงหาข้อมูลของนักเรียน นักศึกษา

#### 8.5 โครงการธรรมยาตราสู่ชุมชนแห่งขุนเขา

ได้รับอิทธิพลและแนวคิดมาจากการเดินธรรมยาตราเพื่อเรียกร้องสันติภาพในประเทศเขมร สำหรับในประเทศไทยได้จัดไปแล้ว 6 ครั้ง ภายใต้งานดำเนินการของเสมสิกขาลัย เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมไปเรียนรู้และสัมผัสกับวิถีชีวิตของคนอยู่กับป่าอย่างยั่งยืนของพี่น้องปกากะญอ เป็นสักขีพยานกับความทุกข์ยาก และการภาวนา โดยปลีกีเวก นังสมาธิ อดอาหาร 24 ชั่วโมง อีกทั้งยังได้ร่วมกิจกรรมที่ห่วงใยธรรมชาติ เช่น การบวชป่า และสืบชะตาแม่น้ำตามแบบฉบับของพี่น้องปกากะญอ

#### 8.6 โครงการศึกษาชุมชน

ดำเนินการในปี พ.ศ.2543 ภายใต้งานดำเนินการของเสมสิกขาลัยเป็นโครงการที่ต่อเนื่อง มาจากโครงการธรรมยาตราสู่ชุมชนแห่งขุนเขา ที่เกิดจากการได้สัมผัสกับวิถีชีวิตที่งดงาม การดำรงอยู่กับป่าด้วยการพึ่งพาอาศัยกัน การใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน และวิถีวัฒนธรรมที่งดงาม โครงการนี้มีขึ้นเพื่อศึกษา และหาแนวทางที่จะให้วิถีเหล่านี้ดำรงอยู่ต่อไปอย่างเข้าใจ และสอดคล้องกับยุคสมัย โดยมีพื้นที่เป้าหมาย 10 หมู่บ้านใน 5 จังหวัดทางภาคเหนือ ในขั้นต้นโครงการได้เข้าไปทำวิจัยโดย

ผ่านกระบวนการในการวิจัยแบบมีส่วนร่วม หลังจากนั้นได้จัดสัมมนาผู้นำ และเข้าไปจัดอบรม กิจกรรมแก่ชุมชน

### 8.7 โครงการตลาดวิชา เสมลิกขาลัย

อาศรมวงศ์สนิท ซึ่งอยู่ภายใต้ชื่อยามูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป และม็องค์กรที่อยู่ภายใต้มูลนิธิเดียวกันอาทิ เสมลิกขาลัย เป็นองค์กรที่ทำงานด้านการศึกษาทางเลือก และจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในประเด็นที่น่าสนใจแก่ชุมชน รวมทั้งบุคคลจากแวดวงต่าง ๆ ทั่วไป เพื่อเพิ่มโอกาสการเรียนรู้แบบใหม่ ๆ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านประสบการณ์จริง ในลักษณะของตลาดวิชา โดยการเชิญผู้เชี่ยวชาญประเด็นนั้น ๆ เป็นวิทยากร และใช้สถานที่ของอาศรมวงศ์สนิทและสถานที่อื่น ๆ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก เป็นต้น ตัวอย่างประเด็นที่นำมาจัดกระบวนการเรียนรู้ มีดังนี้

#### 1) ธรรมชาติบำบัด ศาสตร์แห่งการดูแลรักษาตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ

ธรรมชาติบำบัด คือ การดูแลรักษาจิตใจ โดยขบวนการธรรมชาติ ตั้งอยู่บนหลักว่า โรคทุกชนิดร่างกายและจิตใจสามารถรักษาตัวมันเองได้ ถ้าร่างกายอยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่ในสภาพปกติ โรคภัยแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจตีบตัน ภูมิแพ้ ฯลฯ เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ตามเมืองใหญ่ หรือกินอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อน เช่น เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต หรือยาปฏิชีวนะ หรือ กินยา ฉีดยา ที่ทำจากสารเคมี สารเหล่านี้จะตกค้างอยู่ในร่างกาย หรือใช้ชีวิตเครียดเกินไป หักโหมเกินไป กังวลเกินไป ออกกำลังกายไม่พอ พักผ่อนไม่พอ เป็นต้น ทั้งเหตุทางกายและเหตุทางใจเหล่านี้ จะลดคุณภาพและภูมิต้านทานของร่างกายลง ทำให้กายใจไม่สามารถดูแลตัวเองได้

กระบวนการรักษา จัดระบบความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติและช่วยให้ธรรมชาติของร่างกายและจิตใจดูแลตัวมันเอง ที่สำคัญคือ อดอาหาร ลดอาหาร ล้างพิษด้วยวิธีต่าง ๆ และเลือกอาหารที่ช่วยล้างสารตกค้างออกให้หมด กินอาหารปลอดสารพิษชนิดที่เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพที่กำลังเผชิญอยู่ จะได้กระบวนการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่ตนประสบอยู่และสามารถดูแลผู้อื่น พร้อมทั้งการฝึกโยคะ ฝึกใช้น้ำ ใช้แสงแดด ใช้ดินเหนียว ใช้ลม และปัจจัยอื่น ๆ ที่มีในธรรมชาติ เสริมสร้างสุขภาพ และสุขภาพะภายในให้แข็งแรง

วิทยากร โดยกลุ่มเพื่อธรรมชาติบำบัด พัฒนามาจากการฝึกอบรมธรรมชาติบำบัดจาก หมอเจค็อบ วาทักกันเชรี ซึ่งเป็นนักธรรมชาติบำบัดผู้สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ด้วยการดูแลคนไข้เรื้อรังจำนวนมากให้รักษาตนเองจนหายในรัฐเค-ราลา ทางตอนใต้ของ

ประเทศอินเดีย กลุ่มเพื่อนธรรมชาติบำบัดนี้ ได้ผ่านการฝึกอบรมธรรมชาติบำบัดที่ อาศรมวงศ สนิทได้จัดขึ้น โดยเชิญหมอเจศ็อบมาเป็นวิทยากร และยังเป็นกลุ่มที่นิยมการกินอาหารเพื่อรักษา สุขภาพของตนเอง สนใจการภาวนา ฝึกโยคะ และพร้อมที่จะเผยแพร่องค์ความรู้เหล่านี้สู่คนใน แวดวงต่าง ๆ อีกด้วย

## 2) ภาวนาเพื่อรับใช้สังคม

เมื่อได้ยินคำว่าภาวนา หลายคนนึกไปถึงการนั่งหลับตาทำสมาธิไม่ไหวติง ซึ่งมีส่วนถูกอยู่บ้าง แต่ไม่ทั้งหมดการภาวนานั้นเพื่อจะให้เป็นคนจริง มากกว่าเป็นคนดีตามรูปแบบ รู้ว่าเวลาไหนควรรื้อเวลาไหนควรเย็น อย่างมีสติ ตามรู้อารมณ์ที่มากระทบ จิตมนุษย์สามารถคิด ได้หลายเรื่องซ้อนทับในเวลาเดียวกัน เกิดดับ เกิดดับ ต่อเนื่องกันไปไม่มีสิ้นสุด หากเราไม่ฝึก บริหารจิตให้คิดที่ละเรื่องเราก็มีความฟุ้งซ่าน แก้ปัญหาไม่ตก พยายามเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ที่ ครอบงำจิตใจเรามากที่สุดมาครุ่นคิดให้ถึงที่สุด จนจิตอ่อนล้าหรือคิดให้ตกก็จะเลิกคิดไปเอง ในหมู่ ของคนทำงานเพื่อสังคม มักมีหลายเรื่องที่น่ามาคิดในเวลาเดียวกัน จนรู้สึกทำไม่ชีวิตนี้ยุ่งนัก ถ้า เรามีสติกำหนดอารมณ์ คิดให้ตกเป็นเรื่อง ๆ ไป ชีวิตเราก็จะเบาสบาย พร้อมกับไปต่อสู้และมีพลัง ในการกลับไปทำงานทางสังคมต่อไป

## 3) โยคะ : ศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพ

โยคะ เป็นศาสตร์อันปราณีต แนะนำให้ผู้ฝึกขัดเกลาพฤติกรรมของตนเอง สร้างสุขภาวะให้ตนเองและสังคมที่เราอาศัยอยู่ มีเทคนิคเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ ตลอดจนมีเป้าหมายที่สร้างการเรียนรู้ ฝึกให้สุขภาวะทางปัญญา นำพามนุษย์ไปสู่ความสุขเชิง อุดมคติ คือ หลุดพ้นจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวง เสน่ห์ของการฝึกโยคะอยู่ที่การผ่อนคลาย ที่ สำคัญ คือ โยคะมิได้เอื้อต่อการผ่อนคลายทางการเท่านั้น แต่การที่ครูคอยกำกับให้ผู้ฝึกเอาจิตรู้ อยู่ กับกาย ผลลัพธ์คือ โยคะเอื้อต่อการผ่อนคลายทางกายและเอื้อต่อสุขภาพจิต

## 8.8 โครงการฝึกอบรมผู้นำระดับรากหญ้า (Grassroots Leadership Training- GLT)

### 1) โครงการฝึกอบรมผู้นำระดับรากหญ้าจากประเทศพม่า (GLT-B)

เป็นโครงการที่เสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้นำรากหญ้า และองค์กร ชาวบ้านในประเทศพม่า ภายใต้การดำเนินงานของเสมสิกขาลัย ตั้งแต่ปี 2536 มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับรากหญ้าของพม่า และเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการเปิดประเทศ รวมทั้งเปลี่ยนแปลงในมิติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยใช้การศึกษาทางเลือกเป็นเครื่องมือ รวมถึงการสร้างองค์กรที่ทำงานเพื่อสังคมและการสร้างเครือข่ายงานพัฒนาชนบท กลุ่มเป้าหมาย

มีทั้งกลุ่มพุทธและคริสเตียน โดยมีการจัดฝึกอบรมในประเทศไทยมาแล้ว 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 เดือน มีศิษย์เก่าประมาณ 300 คน นอกจากนี้โครงการ ได้จัดฝึกอบรมและติดตามผลเพื่อเสริมความรู้ให้กับศิษย์เก่าอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถเลือกเรียนได้ตามถนัดและสนใจ โดยร่วมมือกับ 4 องค์กรหลักในประเทศพม่า โดยคาดว่า 10 ปี องค์กรเหล่านี้จะสามารถดำเนินการเองได้ทั้งหมด ถึงตอนนั้นเสมสิกขาลัยจะถอนตัวออก และสิ้นสุดโครงการ

### 2) โครงการศึกษาทางเลือกเพื่อพึ่งพาตนเองของสมัชชาคนจน (GLT-Thai)

เป็นการดำเนินงานภายใต้ชื่อก่อนของเสมสิกขาลัย มีพื้นที่เป้าหมาย 3 อำเภอ ในจังหวัดอุบลราชธานี ได้แก่ อำเภอโขงเจียม อำเภอพิบูลมังสาหาร และอำเภอสรินทร กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ที่ประสบปัญหาผลกระทบจากเขื่อน เป้าหมายหลักของโครงการนี้เพื่อติดอาวุธทางความคิดให้กับคนยากจนในระดับรากหญ้า โดยผ่านกระบวนการศึกษา จากกรณีศึกษา ปัญหาผลกระทบจากเขื่อนปากมูล นำไปสู่ 5 ยุทธศาสตร์ของการพึ่งตนเอง คือ 1) เกษตรแบบพอเพียง 2) สิ่งแวดล้อม 3) สาธารณูปโภค 4) เศรษฐกิจ 5) การศึกษาและวัฒนธรรม และได้เกิดโครงการนำร่องขึ้น 6 โครงการ ได้แก่

- โครงการอนุรักษ์หาดทรายและป่าชุมชนบ้านค้อใต้
- โครงการผู้หญิงทอผ้าบ้านคันทิมน้อย
- โครงการปลูกปลอดสารพิษ บ้านผาประตูทอง
- โครงการเซ็นฝ้าย บ้านแม่มน่มเย็น

3) โครงการฝึกอบรมผู้นำระดับรากหญ้าจากประเทศลาว (GLT-Laos) เป็นโครงการหนุนเสริมทักษะ และกระบวนการเรียนรู้แบบใหม่ ๆ ให้กับกลุ่มพระสงฆ์ ผู้นำ รวมไปถึงนักพัฒนาและเยาวชน ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) ให้สามารถขับเคลื่อนโครงการพัฒนาต่าง ๆ ควบคู่ไปกับการพัฒนาศักยภาพของตนเอง รวมไปถึงการเท่าทันต่อสภาวะต่าง ๆ ของตนเองและสังคมทั่วไป โดยได้รับความร่วมมือจากองค์กร 2 องค์กรใน สปป.ลาว

### 8.9 โครงการบ้านดิน

เป็นโครงการที่เผยแพร่และหนุนเสริมความรู้ รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมของการสร้างบ้านด้วยดิน เพื่ออนุรักษ์ธรรมชาติ ลดการทำลายทรัพยากร เช่น การตัดไม้ทำลายป่า การระเบิดหิน การใช้ปูนซีเมนต์อย่างสิ้นเปลือง และใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมด้วยการสร้างที่อยู่อาศัยด้วยตนเอง ซึ่งจริง ๆ แล้ว มนุษย์แทบทุกคนสามารถสร้างบ้านได้อย่างง่าย ๆ และมั่นคง บ้านดินยังสามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนทั่วไป ได้ร่วมออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และ

ยังสามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนทั่วไป ได้ร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และยังสร้างความสัมพันธ์สำหรับคนในชุมชนอีกด้วย บ้านดินเป็นหนึ่งในเทคนิควิธีที่ถูกนำมาใช้เพื่อหวนกลับไปคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้วัสดุในท้องถิ่นที่กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม การลงแขกเพื่ออาศัยพลังชุมชน แต่บ้านดินก็เป็นทางเลือกหนึ่งในหลาย ๆ ทางที่ถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อให้ทุกคนได้ทดลองและเกิดการเรียนรู้จากตนเองและกลุ่มเพื่อนร่วมงานในการเรียนรู้ทิศทางสำหรับการพึ่งตนเอง ใช้ว่าทุกคนต้องมาอยู่หรือต้องสร้างบ้านดิน อยู่ที่ว่าเราใช้ทรัพยากรที่เรามีอยู่ได้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดหรือไม่ จึงถือเป็นอีกโครงการหนึ่งที่เป็นสัญลักษณ์ของการอนุรักษ์ธรรมชาติ และรักษาสิ่งแวดล้อมของอาศรมวงศ์สนิท

#### 8.10 โครงการธรรมโฆษณศึกษาเพื่อสุขภาพทางจิตวิญญาณ

เป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยอาศัยหนังสือชุดธรรมโฆษณของท่านพุทธทาสภิกขุในการกำหนดหัวข้อเสวนา เพื่อประยุกต์หลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันโดยเชิญวิทยากรหลักเป็นผู้นำเสวนา ร่วมกับตัวแทนจากกลุ่มพุทธทาสศึกษา ตัวแทนจากสวนโมกข์ และองค์กรร่วมจัดอื่น ๆ เป็นคณะวิทยากร โดยผู้เข้าร่วมสามารถแลกเปลี่ยน ชักถาม อีกทั้งสรุปบทเรียนตลอดกระบวนการ มีการทำวัตร สวดมนต์ และภาวนา รวมถึงการออกกำลังกายแนวตะวันออก เช่น โยคะ ชีกง ไทเก๊ก เพื่อให้เกิดการบูรณาการ ะหว่าง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ด้วยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จะได้ประสานทั้งร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีต่อตนเอง และคนรอบข้างรวมไปถึงสังคมทั่วไปใช้สถานที่อาศรมวงศ์สนิทในการเรียนรู้

#### 9. สิ่งปลูกสร้างที่สำคัญภายในอาศรมวงศ์สนิท

9.1 สันฐาคาร เริ่มก่อสร้างเมื่อ พ.ศ.2533 พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) หรือพระเทพเวทีในขณะนั้น เป็นผู้เมตตาตั้งชื่ออาคาร “สันฐาคาร” เป็นอาคารอเนกประสงค์ ทรงไทยประยุกต์ ชั้นล่างเป็นโถงโถงสำหรับการประชุมสัมมนา ชั้นบนเป็นห้องภาวนาที่กรุ ด้วยมุ้งลวดโปร่งสบาย ใช้สำหรับประชุมชุมชน สวดมนต์ภาวนา หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ในยามค่ำคืนรอบ ๆ สันฐาคารมีไม้นานาพรรณ ทั้งโพธิ์ ไทร ปาริชาติ (ทองหลายลาย) จำปี จำปา พิกุล บุนนาค โมก ปา โมกซ้อน จันทร์ แก้ว ราชาวดี มะลิ ไม้ดอก ทั้งหมดเป็นไม้ไทยที่ให้ดอกสีขาว และมีกลิ่นหอม นอกจากปาริชาติ 8 ต้น ที่ระลึกถึงพระยาอนุมารช พระสารประเสริฐ ผู้ร่วมกันแปล กามนิต-วาสิฏฐี ที่คู่พระคู่นางได้มารำพันรักและระลึกชาติกัน ที่ได้ต้นปาริชาติ นอกจากนี้ไม้ ที่สำคัญอีกสองต้น ได้แก่ ต้นสาละ (ลังกา) และต้นโพธิ์ที่ได้หน่อ มาจากต้นโพธิ์แห่งเมืองอนูราชปุระแห่งศรีลังกา โพธิ์ต้นนี้ชาววลัยกาถือว่าศักดิ์สิทธิ์เป็นพิเศษ เพราะได้หน่อมากจากาต้นโพธิ์แห่งเมืองพุทธคยา อันเป็นต้นที่พระพุทธเจ้าทรงนั่งตรัสรู้พระองค์เอง พื้นที่บริเวณนี้จึงมีทั้งความสวยงามและร่มรื่น

9.2 วรรณาคาร สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ.2537 โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณค่าก่อสร้างจากมูลนิธิไฮริชเบิร์ก ประเทศเยอรมัน อุทิศแด่ ม.ร.ว. เสงี่ยม ในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระสวัสดิวัตน์วิศิษฐ์และหม่อมเสมอ สวัสดิวัตน์ ท่านแรกเป็นเจ้าของที่ดิน “วรรณาคาร” มาจากคำว่า วรรณะ คือ วรรณกรรม วรรณคดี วรรณศาสตร์ และวรรณศิลป์ เนื่องจากจุดมุ่งหมายเริ่มแรกต้องการสร้างเป็นห้องสมุด แต่ด้วยสภาพอากาศที่มีความชื้นมากเพราะตั้งอยู่กลางสระบัวและความชื้นจากฝนในหน้าฝน ทำให้หนังสือบวมเสียหาย จึงได้สร้างห้องสมุดใหม่ขึ้นในปี 2542 แล้วใช้วรรณาคารนี้เป็นสำนักงาน และที่ประชุมย่อยจนถึงปัจจุบัน ด้านหน้าวรรณาคาร ได้สร้างศาลาพวงร้อยขึ้น ด้วยทุนของทายาทท่านผู้หญิง ม.ล. พวงร้อย อภัยวงศ์ ซึ่งเป็นธิดาของ ม.ร.ว. สุพรรณ สนทวงศ์ พี่ชาย ม.ร.ว. เสงี่ยม โดยที่ท่านผู้นี้ได้บุกเบิกทุ่งและคลองรังสิตทั้งหมด นับเป็นงานชิ้นสำคัญของกรุงสยามเมื่อศตวรรษที่แล้ว

9.3 อังคารภวัน-สมพรภวัน เป็นห้องสมุดทางเลือกรูปแปดเหลี่ยมสองหลังติดกัน “อังคารภวัน” ตั้งขึ้นเพื่อเป็นเกียรติแก่ท่านอังคาร กัลยาณพงศ์ ศิลปินอาวุโส เนื่องในโอกาสครบ 6 รอบ นักซ์ตรของบุคคลผู้นี้ ในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2542 ส่วน “สมพรภวัน” ตั้งตามนามของผู้บริจาคสร้าง ห้องสมุดแห่งนี้ เป็นแหล่งรวบรวมสรรพวรรณคดี แนวคิดทางปรัชญา และหนังสือทางเลือกต่าง ๆ ทั้งในเรื่องการเมือง สี่เชิง การศึกษาทางเลือก นิเวศวิทยาแนวเล็ก เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ เกษตรทางเลือก ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีหนังสือหมวดหมู่พิเศษของนักคิดนักเขียนที่สำคัญของไทยด้วย เช่น หมอดวลักษณ์ ศิวรักษ์ หมวด ปรีดี พนมยงค์ หมอดพุทธทาสและธรรมโฆษณ์ เป็นต้น หนังสือเหล่านี้ส่วนใหญ่มาจากการบริจาคของ อ.สุลักษณ์ ศิวรักษ์ อ.กรรณา กุศลาลัย และผู้บริจาครายอื่น ๆ รวมทั้งสำนักพิมพ์โกมลคีมทอง สอนเงินมีมาและคปไฟ ซึ่งบริจาคหนังสือใหม่ให้อยู่เรื่อย ๆ รวมแล้วมีสิ่งพิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษหมื่นกว่าเล่ม

9.4 ครั้วรับรอง เรือนเสงี่ยมเสมอ และสหรณร์ส้มมาชีพ เป็นอาคารสามหลังติดกัน จนดูเหมือนเป็นหลังเดียวกัน แต่อาคารทั้งสามหลังใช้ประโยชน์ต่างกัน

หลักแรกคือ “ครั้วรับรอง” เป็นที่มาของอาหารสำหรับแขกผู้มาเยือนและชาวอาศรมทั้งหมด อาหารที่เน้นให้มีคุณค่าทางโภชนาการ กินข้าวกล้องเป็นหลัก ชาวอาศรมมีหลักการว่า จะกินเนื้อสัตว์ให้น้อยที่สุด โดยงดสัตว์ใหญ่เป็นหลัก ไม่ใช้เครื่องปรุงรสบางชนิดเช่นผงชูรส หรือน้ำปลา และหลังอาหารทุกมื้อ พวกเขาจะกินผลไม้ตามฤดูกาล ตบท้ายเพื่อสุขภาพ ช่วงไหนที่ผลไม้ในชุมชนออกผล เช่น มะม่วง กระท้อน ขนุน กัลมัย ก็ลดภาระไม่ต้องซื้อหาจากข้างนอก อาคารหลังที่สองที่อยู่ติดกัน มีชื่อว่า “เรือนเสงี่ยมเสมอ” ตั้งตามชื่อของคุณย่าและคุณแม่ของผู้บริจาคที่ดิน (ม.ร.ว. เสงี่ยม ในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระสวัสดิวัตน์วิศิษฐ์ ละหม่อมเสมอ

สวัสดิวัตน์) ปัจจุบัน ชั้นบนเป็นที่พักชาวอาศรมและใช้รับรองแขกบางโอกาส ส่วนชั้นล่างเป็นที่รับประทานอาหารเช้า ปูเสื่อและมีโต๊ะวางอาหารสำหรับนั่งกับพื้นเรียงเป็นแถว อาคารเล็กหลังที่สามคือ “สหกรณ์ส้มมาชีพ” เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งในการหารายได้ เพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน ภายในสหกรณ์มีสินค้าพื้นบ้านจากที่ต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้าฝ้าย ยาม หมวก ผลิตภัณฑ์ สมุนไพร หนังสือ ของใช้จำเป็นอื่น ๆ

9.5 บ้านดิน ประกอบไปด้วยหอประชุมศุภสวัสดิ์ ศาลาน้ำชา 3 หลัง กระท่อมภาวนา 1 หลัง หอประชุมศุภสวัสดิ์ ตั้งชื่ออาคารตามพระนามของ ม.จ.ศุภสวัสดิ์วงศ์สนิท แต่มักเรียกกันว่า “หอประชุมบ้านดิน” เป็นตัวอย่างบ้านดินที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน ใช้เป็นที่จัดกิจกรรมประชุมสัมมนาภาคกลางวัน จุคนได้ประมาณ 30-50 คน ด้านหน้าและด้านหลังมีศาลาน้ำชาที่ทำด้วยดินอีกสองหลัง สำหรับเป็นที่ประชุมกลุ่มย่อย นอกจากนี้ยังมีกระท่อมภาวนาหลังน้อยซึ่งอยู่ใกล้ ภูมิ 1 และศาลาน้ำชาที่อยู่ด้านหลังห้องสมุดอีก 1 หลัง

9.6 เรือนรับรอง ประกอบไปด้วยเรือนรวมสองหลัง คือ เรือนลังกาและเรือนละไม เรือนเดี่ยวหรือกุฎอีก 11 หลัง สำหรับรับรองแขกผู้มาเยือน เรือนลังกาเดิมสร้างขึ้นเพื่อช่วงเหลือผู้ลี้ภัยจากศรีลังกาด้วยทุนผ้าป่าลังกา ในปี 2533

สรุปส่วนอาคารที่เปิดทำการของโครงการ

1. อาคารส่วนกลาง ประกอบไปด้วย อาคารรับรอง ห้องประชุม ห้องน้ำ ห้องเก็บของ ห้องตรวจโรค บ้านพักเจ้าหน้าที่ ศาลา ระเบียบ และลานจอดรถ
2. อาคารบริการ ประกอบไปด้วย ห้องอาหาร ห้องครัว ห้องน้ำ และระเบียบ
3. บ้านพักอาศัย ประกอบไปด้วย บ้านพักอาศัยแบบบ้านเดี่ยว จำนวน 11 หลัง บ้านพักอาศัย 2 ชั้น จำนวน 6 หลัง

**จุดเด่นของโครงการ**

1. มีความชัดเจนในโครงการว่าต้องการตอบสนองของผู้ใช้งานกลุ่มใดโดยเฉพาะ
2. มีกิจกรรมที่ตอบสนองต่อกลุ่มผู้ใช้งานอย่างชัดเจน ทำให้ผู้ที่มาใช้โครงการมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน
3. มีการจำกัดจำนวนผู้ที่เข้ามาร่วมทำกิจกรรมที่ค่อนข้างน้อย จึงสามารถดูแลผู้ที่เข้ามาใช้บริการได้อย่างทั่วถึง
4. มีกิจกรรมที่รองรับสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการทุกช่วงเวลา
5. มีรูปแบบของการรักษาที่หลากหลาย ทำให้เกิดความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

6. รูปแบบของที่พักมีรูปแบบที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน มีการใช้วัสดุธรรมชาติมาใช้ในการก่อสร้างและมีความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

7. มีลักษณะของกลุ่มผู้ใช้ที่หลากหลายแต่สามารถใช้การรูปแบบการรักษาแบบเดียวกันได้เป็นอย่างดี

#### **จุดด้อยของโครงการ**

1. ผู้ใช้โครงการรองรับแต่คนกลุ่มน้อย
2. กิจกรรมของการบำบัดรักษาถึงแม้จะมีความหลากหลายแต่ละเหมือนกันของทุกกลุ่มผู้ใช้ ทำให้เกิดการเข้ามาใช้บริการไม่บ่อย และโดยมากมักมาเพียงครั้งเดียว
3. จำนวนของผู้ที่ต้องการเข้าร่วมในโครงการมีค่อนข้างมาก แต่ในขณะเดียวกันตัวโครงการสามารถรองรับผู้ใช้งานในโครงการได้อย่างจำกัดเมื่อเทียบกับความต้องการ
4. ที่ตั้งของโครงการอยู่ใกล้กับแหล่งชุมชนมากเกินไป
5. รูปแบบของการรักษาต้องการเวลาในการรักษาจึงจะเห็นผลทำให้ผู้เข้าร่วมขอความเชื่อมั่น



## กรณีศึกษาที่ 2 “ชีวาศรม”

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษากิจกรรมของโครงการที่มีความเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของโครงการเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับ หัวข้อวิทยานิพนธ์
3. เพื่อศึกษาถึงลักษณะของสถานที่ตั้งของโครงการ เพื่อความเหมาะสม
4. เพื่อศึกษาถึงการจัดรูปแบบของอาคาร

เกี่ยวกับสถาน “ชีวาศรม” มีดังนี้

1. สถานที่ตั้ง ชีวาศรม ตั้งอยู่ที่ชายหาดหัวหิน ซึ่งเป็นชายฝั่งทะเลด้านตะวันออก ห่างจากกรุงเทพฯ ลงไปทางใต้ 210 กิโลเมตร ตั้งอยู่บนเนื้อที่ 17 ไร่ ห่างจากตลาดหัวหินไปทางเขาตะเกียบประมาณ 2 กิโลเมตร (73/4 ถนนเพชรเกษม หัวหิน ประจวบคีรีขันธ์ 77110)

2. ความหมาย ชีวาศรม หมายถึงที่พักพิงแห่งชีวิต ถูกสร้างสรรคขึ้นโดยได้รับคำแนะนำจากที่ปรึกษาด้านสุขภาพและความงามจากประเทศอังกฤษและ ฝรั่งเศส เพื่อริเริ่มและสานต่อความฝันของคุณบุญชู โรจนเสถียร

3. การดำเนินการของชีวาศรม เป็นที่รับผิดชอบของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจากต่างประเทศ โดยเน้นฝ่ายสุขภาพและอาหารเพื่อให้บรรลุถึงความเป็นเลิศในระดับสากล

4. สถาปัตยกรรม ชีวาศรมได้รับการออกแบบโดยสถาปนิกชาวอังกฤษ คือ ม.ร. ฌอง พอล พลิกเซ็ท จากบริษัท ซินแท็กส์ กรุ๊ป ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบรีสอร์ทสุขภาพ และได้ออกแบบชีวาศรม ในรูปแบบของการผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมไทยและสถาปัตยกรรมตะวันตก

หัวใจของชีวาศรม คือ สปา ซึ่งมีรูปแบบที่ทันสมัยล่าสุด มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมายหลายประเภท และได้รับการออกแบบให้มีความรู้สึกกว้างใหญ่เพื่อให้เกิดความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

ชีวาศรม มีการแบ่งแยกส่วนบริการรอบตัว สำหรับสุขภาพบุรุษ และสุขภาพสตรีไว้เป็นส่วนสัดส่วน โดยได้จัดให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว เซาว์น่า ห้องอบไอน้ำ อ่างน้ำวน สระน้ำเย็น และห้องพักผ่อน ซึ่งมองเห็นสวนหย่อม นอกจากนี้ยังมีห้องสำหรับการบำบัดใน สปาสำหรับหน้า และตัวรวมไปถึงการนวดแบบไทย

5. กิจกรรมทางน้ำ การเสริมสุขภาพด้วยน้ำ เป็นส่วนสำคัญของโปรแกรมต่าง ๆ ของชีวาศรม โดยมีอาคารน้ำอัน ประกอบด้วยสระสำหรับออกกำลังกาย สระน้ำเย็น น้ำตก อ่างน้ำวนขนาด

ใหญ่ คนในพ บาร สำหรับบริหารฝ่าเท้า และห้องอบไอน้ำเล่นระดับ นอกจากนี้ด้านนอกริมชายหาด ยังมีสระน้ำกลางแจ้งขนาด 10 x 20 เมตร สำหรับการออกกำลังกายและการพักผ่อน

6. ห้องพัก ซีวาศรม มีห้องพักและห้องชุดไว้บริการจำนวน 57 ห้อง โดยมีเรือนทรงไทยประยุกต์ในบริเวณส่วนกลางซึ่งล้อมรอบด้วยสวน ทะเลสาบจำลอง และน้ำตก นอกจากนี้ ซีวาศรมยังมีห้องพักรีสไต์ตะวันตกบริเวณชายหาด ซึ่งแต่ละห้องมีระเบียง ซึ่งสามารถมองเห็นอ่าวไทยได้

7. เวชกรรม ซีวาศรม ให้บริการตรวจสุขภาพทันทีที่ผู้มาพักมาถึงเพื่อเช็คสภาพร่างกาย เพื่อให้คำแนะนำและจัดรายการด้านการบำบัดและการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับความต้องการและจุดมุ่งหมายของแขกแต่ละท่านโดยมีคณะแพทย์ พยาบาล โภชนาการ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและการออกกำลังกายและด้านอื่น ๆ คอยบริการและให้คำแนะนำ โปรแกรมต่าง ๆ ของซีวาศรมมีส่วนช่วยในการป้องกันและรักษาโรคบางชนิด เช่น โรคที่เกิดจากความเครียดและการฟื้นฟูสภาพจากโรคหัวใจ รวมทั้งการเลิกบุหรี่ นอกจากนี้ซีวาศรมยังให้การรักษาแบบใหม่ที่เป็นการให้บริการด้านการรักษาเซลล์

8. การออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และการเสริมความพร้อมของร่างกายเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของโปรแกรมต่าง ๆ ของซีวาศรม โดยผู้ที่มาพัก อาจเริ่มต้นกิจกรรมในแต่ละวันด้วยการปฏิบัติไทชิ หรือ การยืดตัวภายใน ศาลากลางแจ้งริมทะเล และจบลงด้วยการเดินออกกำลังกายบนชายหาดและ ตลอดวันมีการสอนการบริหารร่างกายภายในสตูดิโอปรับอากาศ ซึ่งร่วมกันกับการออกกำลังกายในอาคารริมน้ำและยิมเนเซียม จะมีผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำตลอดเวลา นอกจากนี้อากาศริมทะเลและน้ำทะเลก็มีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพด้วย

9. โปรแกรมที่หลากหลาย ซีวาศรม มีโปรแกรมที่มากมายหลากหลายประเภท จากการวางแผนดำเนินชีวิต บุคลิกภาพ ส่วนตัว คหกรรม ไปจนถึงกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ เช่น ศิลปะ ละคร หัตถกรรม เกมส์ รวมทั้ง กีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น การเล่นเรือและวินเซิร์ฟ เทเบิลเทนนิส และการขี่จักรยานขึ้นเขา นอกจากนี้ซีวาศรม สามารถจัดการเล่นกอล์ฟและเทนนิสในบริเวณใกล้เคียงให้กับผู้ที่มาใช้บริการด้วย

10. โภชนาการและอาหาร ซีวาศรม มีรายการอาหารสำหรับสุขภาพ โดยใช้เครื่องปรุงสดใหม่และมีประโยชน์ พืช ผัก สมุนไพร และผลไม้เก็บจากสวนไร้วาสพิษของซีวาศรมเอง จัดเตรียมโดยพ่อครัวชาวไทยและต่างประเทศที่แสดงให้เห็นว่าอาหารเพื่อสุขภาพนั้นก็ยังสามารถปรุงให้อร่อยและน่ารับประทานได้

ชีวาศรมมีโภชนาการคอยให้คำแนะนำและจัดโปรแกรมที่ได้ผลแก่ผู้ใช้บริการที่ต้องการลดน้ำหนักและระบุจำนวนแคลอรีและไขมันของอาหารทุกชนิดในรายการอาหาร นอกจากนี้ชีวาศรมยังมีการให้บริการวิเคราะห์โภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการปรับปรุงนิสัยในการกิน

กิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการของชีวาศรม

1. การบำรุงหน้าและเสริมความงาม
2. การบำรุงผม มือ และเท้า
3. กิจกรรมเสริมสุขภาพและผ่อนคลาย
  - การประเมินความแข็งแรงของร่างกาย
  - การฝึกสอนรายบุคคล
  - การสอนแอโรบิคและเสตีปแอโรบิค
  - การฝึกซ้อมความแข็งแรงของร่างกาย
  - การสอนแอโรบิคในน้ำและการเสริมสร้างความพร้อมทางน้ำ
  - การสอนการยืดตัว การทรงตัว และการวางแนวร่างกาย
  - การสอนการบริหารหลัง หน้าท้อง สะโพก และต้นขา
  - โยคะ ไทชิ และ การฝึกสมาธิ
  - การเดินตามชายหาดและการปั่นจักรยานขึ้นเขา
4. การรักษาแบบนวด
  - นวดไทยแผนโบราณ
  - นวดแบบสวีดิช
  - นวดแบบชิอัทลี
  - นวดตัวและนวดหน้าด้วยหัวน้ำมัน “อโรมาเธอราพี”
  - นวดไหล่ และ หลัง
  - นวดเท้าเน้นเส้นประสาทแบบ “รีฟลักซ์โซโลยี”
  - นวดแบบ “จีไฟฟ้าไวเบอร์”
5. การบำบัดร่างกาย และไฮโดรเธอราพี
  - นวดไต้มน้ำ
  - ดีลักซ์ไฮโดรเธอราพี
  - การฉีดลดไขมันและเซลล์ลูไลท์แบบไฮโดรเจ็ท
  - การปรับปรุงกระชับรูปทรง

- การพอกตัวด้วยการใช้ส่าหร่ายทะเล
- การขัดตัวและใช้อ่างไฮโดรเธอราพี
- การขัดตัวโดยใช้สมุนไพรไทย
- การขัดตัวด้วยบวบ
- การขัดหลัง
- การกระชับกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า
- การลอยตัวในห้องลอยน้ำ
- การกระชับทรงอก
- การลดความหย่อนยานของสะโพกและต้นขา

#### 6. โปรแกรมทางเวชกรรม

- การตรวจร่างกาย
- การวิเคราะห์โภชนาการ
- โปรแกรมการตรวจวิเคราะห์เลือด
- การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจากดวงตา
- โปรแกรมการทดสอบภูมิแพ้
- รายการอาหารล้างพิษ
- โปรแกรมการลดน้ำหนักและลดสัดส่วน
- โปรแกรมฟิตเนสด้วยออกซิเจน
- ดุลยภาพบำบัด

#### 7. การบรรยายและกีฬา

- การสาธิตด้านความงาม
- การสาธิตการปรุงอาหารแบบสปาควีน
- เวิร์คชอปทางด้านสุขภาพและความงาม
- กีฬาทางน้ำ

#### สิ่งอำนวยความสะดวกของซีวาธรรม

1. ห้องรมทะเล 33 ห้อง และห้องซูด 7 ห้อง
2. ห้องเรือนทรงไทย 17 ห้อง
3. ศาลาฝึกโยคะ และไทชิ
4. ศาลานวดตัวกลางแจ้ง 1 หลัง

5. อาคารน้ำพร้อมสระว่ายน้ำในร่ม ห้องอบไอน้ำเล่นระดับ สระน้ำเย็น อ่างสำหรับบำบัดเท้า และอ่างน้ำวน

6. สระว่ายน้ำแบบกลางแจ้ง
7. Gymnasium
8. Exercise Studio and Dancing Room
9. สตูดิโอสำหรับเทคนิคพิลาทิส 1 ห้อง
10. สปาแยก ชาย หญิง
11. ห้องบำบัดสำหรับ หน้า ตับ นวด และเสริมสวย 18 ห้อง
12. ห้องสำหรับนวดแผนไทย โบราณ 7 ห้อง
13. ห้องสำหรับนวดแผนไทยโบราณนอกอาคาร 2 ห้อง
14. ศูนย์ไฮโดรเธอราพี 6 ห้อง ห้องไฮโดรเจ็ท 1 ห้อง และห้องลอยตัวอีก 1 ห้อง
15. ห้องสปาสวีท 1 ห้อง
16. ห้องบำบัดทางการแพทย์ 6 ห้อง
17. ห้องให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี 3 ห้อง
18. ห้องทำผม
19. ห้องเสริมสวยมือ และ เล็บ
20. ห้องแต่งหน้า
21. บูติก
22. เลานจ์
23. ห้องสมุด
24. ห้องศิลปะ และ หัตถกรรม
25. ห้องอาหาร 2 ห้อง
26. ห้องเลานจ์ 1 ห้อง
27. ห้องประชุม 1 ห้อง

**การวิเคราะห์ กรณีศึกษา : ซีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท**

ซีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์รีสอร์ท เป็นสปาประเภท Destination Spa แห่งเดียวในเมืองไทย และมีดีกรีติดอันดับโลก เป็นเครื่องการันตี แสดงให้เห็นถึงศักยภาพในด้านการให้บริการทางสุขภาพ ซึ่งสนองต่อวัตถุประสงค์ของโครงการ ได้ตรงตามเป้าหมาย

ที่ตั้งของชีวาศรม อยูริมทะเลหัวหิน ซึ่งมีความสวยงาม การออกแบบอาคารใช้รูปแบบสถาปัตยกรรมไทยมาประยุกต์ให้เข้ากับความเป็นรีสอร์ท ได้ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง การออกแบบวางผังที่มีทางเดินหลักเพียงเส้นทางเดียวเชื่อมทุก Function ทำให้เกิดการพบปะพูดคุยระหว่างแขกที่มาพักด้วยกันเป็นอย่างดี

การวางผังอาคารเป็นมุม 45 องศา กับแนวที่ดินทำให้ลดความแน่นของอาคารลงไปได้มาก และเพิ่มความน่าสนใจให้กับที่ว่างได้ตั้งที่สถาปนิกต้องการ การจัดบรรยากาศภายในโครงการให้ความรู้สึกที่เป็นส่วนตัวสูงมาก รู้สึกตัดขาดจากโลกภายนอกได้ แต่จากผลดังกล่าว ทำให้ความสำคัญของตัวพื้นที่ตั้งเองลดลงไป ทั้งที่เป็น Site ติดทะเล แต่ไม่สามารถรับรู้ได้ถึงบรรยากาศของความเป็นที่ดินริมทะเล

รูปแบบของสถาปัตยกรรมในโครงการ มีทั้งแบบอาคารที่เป็นอย่างไทย และอาคารที่เป็นแบบตะวันตก ทำให้เกิดความรู้สึกที่ขัดแย้งกันเองในรูปแบบของตัวโครงการ

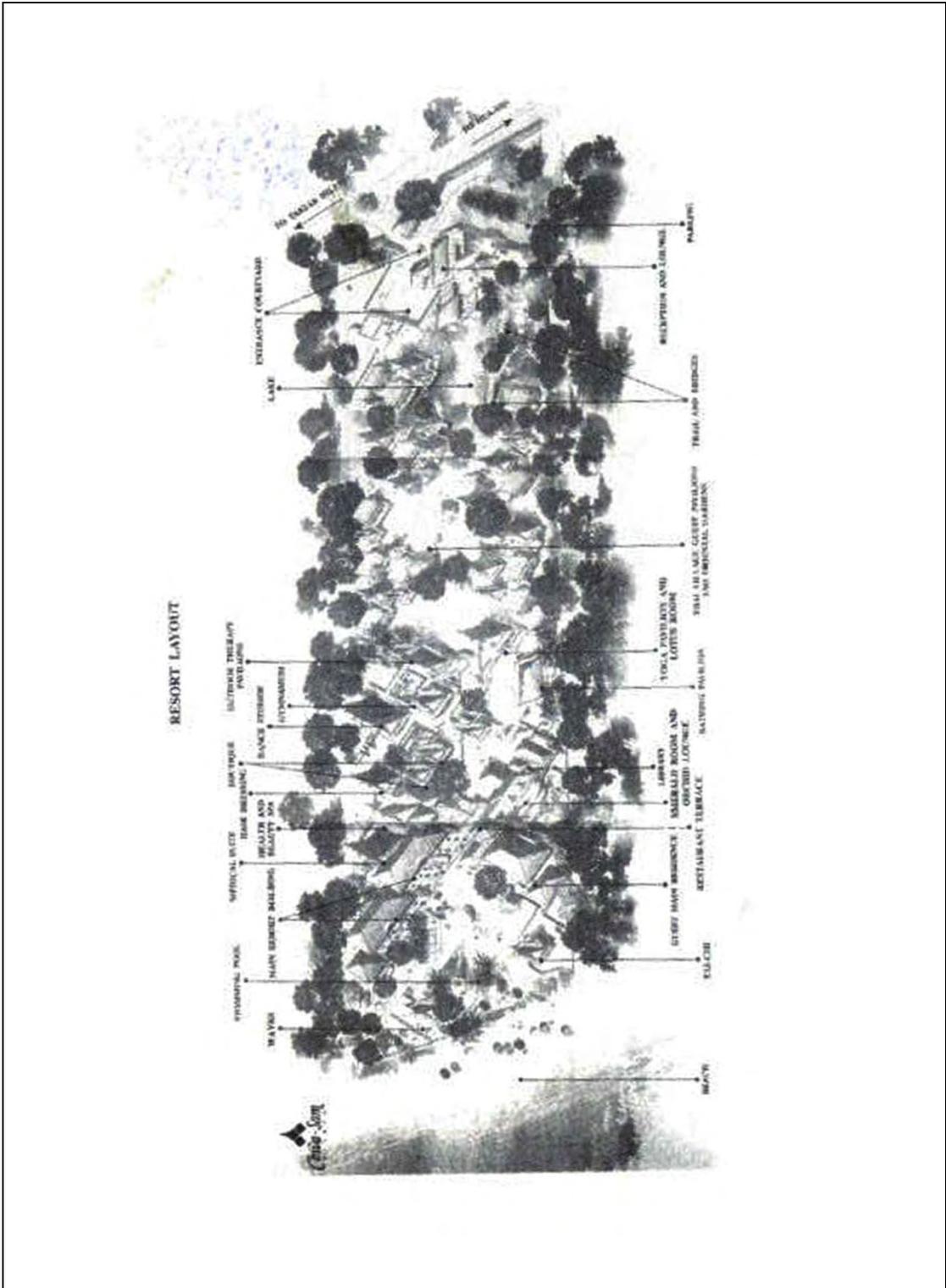
ส่วนของห้องเครื่องของโครงการถูกจัดวางไว้ในระดับที่ต่ำกว่าพื้นดิน ทำให้เกิดปัญหาเรื่อง การระบายน้ำเมื่อฝนตก

#### **สรุปข้อดีของชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท**

1. การเดินทางสะดวกเพราะอยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ เข้าถึงได้ง่ายเพราะตั้งอยู่ถนนใหญ่
2. มีการออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมที่ทำให้เกิดบรรยากาศรองรับความเป็นส่วนตัวของแขกผู้มาพักได้เป็นอย่างดี ทำให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ตรงตามจุดประสงค์หลักของโครงการ
3. ที่ตั้ง มีภูมิประเทศที่สวยงาม เนื่องจากอยู่ติดทะเลจึงได้รับลมจากทะเล ทำให้อากาศภายในตัวโครงการเย็นสบาย แม้ในส่วนที่ไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศก็ตาม
4. การจัด Circulation ภายในไม่ซับซ้อน แยกส่วนของพนักงานกับลูกค้าอย่างชัดเจน โดยเส้นทางเชื่อมต่อของแต่ละ Zone ภายในโครงการมีเส้นทางเดียว ทำให้ไม่สูญเสียพื้นที่ในการใช้ออกแบบส่วนใช้สอย และสามารถใช้พื้นที่ได้อย่างเต็มที่

#### **สรุปข้อเสียของชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท**

1. การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรม ไม่มีความเชื่อมโยงต่อบรรยากาศรอบ ที่ตั้งที่ติดทะเล ทำให้ขาดผลประโยชน์จากการเลือกที่ตั้งอันมีภูมิทัศน์เป็นทะเลที่สวยงาม
2. การออกแบบในส่วนของรูปแบบทางสถาปัตยกรรมไม่เข้ากัน ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งกันเองในรูปแบบลักษณะของตัวโครงการ
3. การออกแบบภูมิสถาปัตยกรรมภายในตัวโครงการไม่มีความสัมพันธ์กับผู้มาใช้โครงการเลย เนื่องมาจากเป็นเครื่องประดับเฉย ๆ ไม่คุ้มค่าต่อการออกแบบ



ภาพที่ 10 ผังโครงการชีวศรม

### กรณีศึกษาที่ 3 “THE EVASON HUA HIN”

วัตถุประสงค์ของการศึกษาโครงการ

1. เพื่อศึกษากิจกรรมของโครงการที่มีความเกี่ยวเนื่องกันกับวิทยานิพนธ์
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของโครงการเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับหัวข้อวิทยานิพนธ์
3. เพื่อศึกษาถึงลักษณะของสถานที่ตั้งของโครงการ เพื่อความเหมาะสม
4. เพื่อศึกษาถึงการจัดรูปแบบของห้องพักของโครงการ
5. เพื่อศึกษาโครงสร้างของบุคลากรของโครงการเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับหัวข้อ

วิทยานิพนธ์

สถานที่ตั้ง 9 หาดปากน้ำปราณ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เป็นที่พักในรูปแบบของรีสอร์ทแอนด์สปา บนเนื้อที่ 58 ไร่ที่ตั้งของโครงการอยู่ใกล้กับทะเลปากน้ำปราณ โดย THE EV ASON HUA HIN เป็นรีสอร์ทที่มีความครบวงจรทางการพักผ่อนอาศัย โดยที่ THE EV ASON HUA HIN เป็นโครงการที่สร้างต่อมาจาก โครงการที่ชื่อว่า The Aldiana Club ซึ่งเป็นโครงการบ้านพักอาศัยในรูปแบบของรีสอร์ทเช่นเดียวกัน ภายในโครงการของ THE EV ASON HUA HIN เป็นลักษณะของที่พักรูปแบบของความสะดวกสบาย มีความเงียบสงบ แต่ก็มีความเป็นส่วนตัวหรูหรา และมีความรู้สึกที่เป็นบ้านที่มีผู้ให้บริการตลอดเวลา

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ

โดยส่วนใหญ่แล้ว เป้าหมายของโครงการที่ THE EV ASON HUA HIN จะเป็นผู้ที่มารับบริการที่มาจากต่างประเทศ โดยสามารถแบ่งลักษณะของผู้ที่เข้ามาใช้บริการที่เป็นชาวต่างชาติได้ดังนี้

1. นักท่องเที่ยวจากทวีปยุโรป และอเมริกา
2. นักท่องเที่ยวที่มาจากกลุ่มทวีปเอเชีย ได้แก่ ญี่ปุ่น จีน เกาหลี

ส่วนผู้ที่มาพักที่เป็นชาวไทยจะแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มแรกเป็นกลุ่มของคนที่อยู่อาศัยใกล้ ๆ กับโครงการ และกลุ่มที่สอง จะเป็นคนที่อยู่ภายในโครงการ โดยมากแล้วคนไทยที่เข้ามาใช้บริการโครงการจะเป็นการเข้ามาพักในช่วงที่เป็น Low Season เนื่องจากราคาของที่พักรวมจะมีราคาที่ถูกกว่าเดิมประมาณ 30-50 %

รูปแบบของห้องพัก

ภายในโครงการ THE EVASON HUA HIN สามารถแบ่งรูปแบบออกเป็น 4 รูปแบบดังนี้

1. EVASON ROOM มีขนาดห้อง 34 ตารางเมตร มีจำนวนห้องพัก 40 ห้อง

2. EVASON STUDIO ROOM ขนาดห้องพัก 59 ตารางเมตร จำนวน 76 ห้องพัก
3. EVASON ROMANTIC BEACH FRONT STUDIO ROOM ขนาด 60 ตารางเมตร  
จำนวน 8 ห้องพัก
4. EVASON POOL VILLA ขนาด 90 ตารางเมตร จำนวน 40 หลัง  
จำนวนผู้ให้บริการของโครงการ
- จากในช่วงที่เป็น High Season ของโครงการ จำนวนผู้ที่เข้ามาใช้บริการที่มากที่สุดจะ  
ได้จากการคำนวณทั้งโครงการ โดยวิธีการคิดมาจากการที่ห้องพักของ THE EV ASON HUA HIN  
จะมาจากกรณีที่ห้องพักของแต่ละห้องพักจะจำกัดจำนวนผู้ที่เข้ามาพักอาศัย จำนวนเพียง 2 คน  
เท่านั้น ดังนั้นการคิดจำนวนผู้ที่เข้ามาใช้บริการจึงเป็นดังนี้
- $2 (40+76+8+40) = 328$  คน
- จำนวนบุคลากรของโครงการ

ตารางที่ 11 จำนวนบุคลากรของโครงการ THE EV ASON HUA HIN

Department	Existing	Target	%
Admin			
General Manager	1	1	0.25
-Secretary	1	1	0.25
Strategic Planner	0	0	0
Security Planner	1	1	0.25
Room Division			
Resort Manager	1	1	0.25
-Personal Assistant	1	1	0.25
Security	16	4	
Front Office	57	52	13
Housekeeping	55	62	15.5
Laundry	14	14	3.5
Human Resource	9	9	2.25
Training	2	3	0.75
Activity	15	14	305

## ตารางที่ 11 (ต่อ)

Department	Existing	Target	%
Finance	25	25	6.25
Consultant	1	1	0.25
Food & Beverage	66	68	17
Main Kitchen	55	58	14.5
Steward	12	8	2
Engineering	37	39	9.75
Gardener	13	20	5
Sale Department	0	1	0.25
Jewelry	1	1	0.25
Internship	0	3	0.75
Management Trainee	0	1	0.25
<b>Total</b>	<b>367</b>	<b>400</b>	<b>100</b>

จากการวิเคราะห์รูปแบบของโครงการ ได้ว่า โครงการในรูปแบบของรีสอร์ท THE EVASON HUA HIN เป็นที่พักในระดับ 5 ดาวซึ่ง สัดส่วนของบุคลากรของโครงการ : จำนวนผู้ที่เข้ามาใช้บริการในโครงการจะเป็น 1.2:1

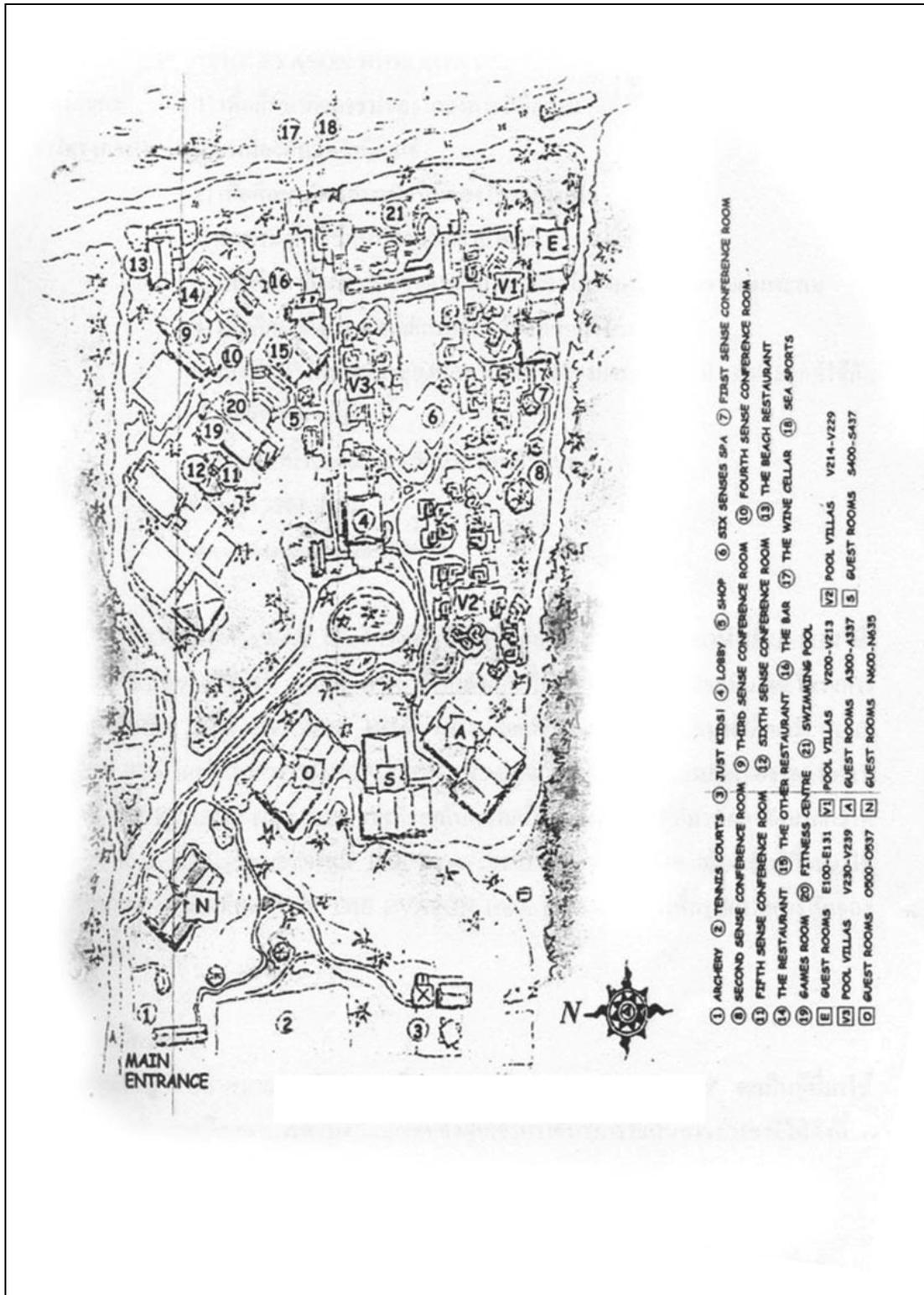
หมายความว่า จำนวนผู้ที่มาใช้บริการโครงการ 1 คน จะต้องมีบุคลากรในโครงการ 1.2 คน เป็นอย่างน้อยในโครงการ

#### จุดเด่นของโครงการ

1. มีแนวความคิดในการออกแบบ (Concept) ที่ดี มีความเหมาะสม และก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นบ้านที่น่าอยู่ ดูแล้วอบอุ่น จึงดึงดูดผู้ที่มาใช้งานอยากกลับมาใช้งานอีก
2. มีความหลากหลายในรูปแบบของห้องพักในโครงการ ทำให้ลูกค้ามีตัวเลือกที่หลากหลายในการเลือกที่พัก
3. ที่พักมีความเป็นส่วนตัวสูง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความเป็นส่วนตัว
4. การให้บริการนั้นมีความเพียบพร้อม และมีการให้บริการอย่างครอบคลุมและทั่วถึง
5. การออกแบบรายละเอียดของโครงการนั้นทำได้ดี มีการคิดถึงรายละเอียดในทุกอย่าง ทำให้ความกลมกลืนไปตลอดทั้งโครงการ และมีความน่าสนใจ

### จุดด้อยของโครงการ

1. กิจกรรมโครงการขาดความชัดเจน และไม่มีคานาสนใจเท่าที่ควร จึงทำให้ตัวโครงการขาดความโดดเด่นในเรื่องของกิจกรรม
2. เนื่องจากระดับราคาของที่พักมีราคาค่อนข้างสูง ทำให้เกิดการจำกัดผู้ใช้งานที่เป็นชาวต่างชาติเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะมีการลดราคาในช่วงที่เป็น Low Season ก็ตามที ห้างพักก็ยังคงมีราคาทีแพงกว่ารีสอร์ทในรูปแบบเดียวกัน
3. ที่ตั้งของโครงการค่อนข้างหาได้ยาก
4. ตัวโครงการยังขาด Landmark ทีน่าสนใจ



ภาพที่ 11 ผังโครงการ EVASON HUAHIN

ตารางที่ 12 แสดงสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลกรณีศึกษา

ข้อมูลเปรียบเทียบ	อาคารมงคล์สนิท	ชีวาศรม อินเตอร์ เฮลท์ รีสอร์ท	THE EVASON HUA HIN
ประเภทของสถาน สุขภาพ	โฮมสเตย์	เดสทินเนชั่นสปา	บ้านพักตากอากาศ
แนวคิดหลักในการ จัดตั้งโครงการ	เพื่อเผยแพร่แนวทาง ธรรมชาติสู่ผู้สนใจ ทั่วไป	เพื่อดูแลสุขภาพ และ ความงามควบคู่ไปด้วย แพทย์เฉพาะทาง	เพื่อการพักผ่อน และออกกำลังกาย สมรรถภาพร่างกาย
สถานที่ตั้ง	บริเวณริมถนนหลวง ริมคลองรังสิต คลอง 15 จ.นครนายก	บริเวณริมถนนหลวง เลียบริมหาดหัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์	บริเวณริมถนนหลวง ปากน้ำปราณ จ.ประจวบคีรีขันธ์
อาคาร	อาคารเก่า	อาคารใหม่	อาคารใหม่
โปรแกรมการรักษา สุขภาพ	เชี่ยวชาญรักษาตนเอง และผู้อื่นแนวทาง ธรรมชาติ	สุขภาพและความงาม ผสมผสานการแพทย์ ทางเลือก	พักผ่อนและ กายภาพบำบัด

ตารางที่ 13 แสดงสรุปรูปแบบโครงการสถานสุขภาพ (ปราณะยามะ)

โปรแกรมการรักษาสุขภาพ	
ประเภท	บ้านพักตากอากาศ (แนวทางธรรมชาติบำบัด)
แนวคิดในการจัดตั้งโครงการ	เพื่อเผยแพร่แนวแนวทางธรรมชาติสู่ผู้สนใจทั่วไป (โดยผู้เข้าโปรแกรมเป็นศูนย์กลาง)
ที่ตั้งโครงการ	1. กลมกลืนและสัมพันธ์กับเนื้อหา 2. แสดงความสัมพันธ์กับเมือง
อาคาร	อาคารใหม่หรืออาคารเก่า (ที่ว่างภายในและภายนอกสัมพันธ์ กับจุดมุ่งหมายและโปรแกรมสุขภาพ)
โปรแกรมการรักษาสุขภาพ	เชี่ยวชาญรักษาตนเองและผู้อื่นแนวทางธรรมชาติ

## สรุปรูปแบบโครงการ

จากการศึกษากายภาพของปราณะยามะ โดยลักษณะที่เห็นเป็นรูปธรรม คือ การควบคุมลมหายใจอย่างสมดุลเป็นองค์รวมภายในร่างกายมนุษย์ โดยที่สัมพันธ์กับอากาศแวดล้อม ทั้งจาก แสงแดด อากาศ น้ำ ที่มีการเปลี่ยนแปลงตามห้องอุณหภูมิลักษณะเปลี่ยนแปลงก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในระบบหายใจ ซึ่งสัญลักษณ์คือ ปอด เป็นอวัยวะภายในร่างกายที่รับก๊าซออกซิเจนผ่านเข้าสู่กระแสเลือดผ่านชั้นซีมาซบสูระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเพื่อเปรียบเทียบกับตำนาน มัศยาเรนทรา ที่ฝึกปราณะยามะเชื่อมรวมกับพรขององค์วิเวเทพที่แนะนำวิธีการหลุดพ้นด้วยโยคะกับพระมศรีนางปาวตีแล้วกลับกลายเป็นมนุษย์ สัมพันธ์กับคติจักรวาลฮินดูในจักรที่ 4 โดยหลักทฤษฎี (OrganicEvolution) สร้างที่ว่าง บรรยากาศ (Voi) เพื่อสร้างสภาวะผ่อนคลาย ความเครียด จากตนเองสอดคล้องกับธรรมชาติ

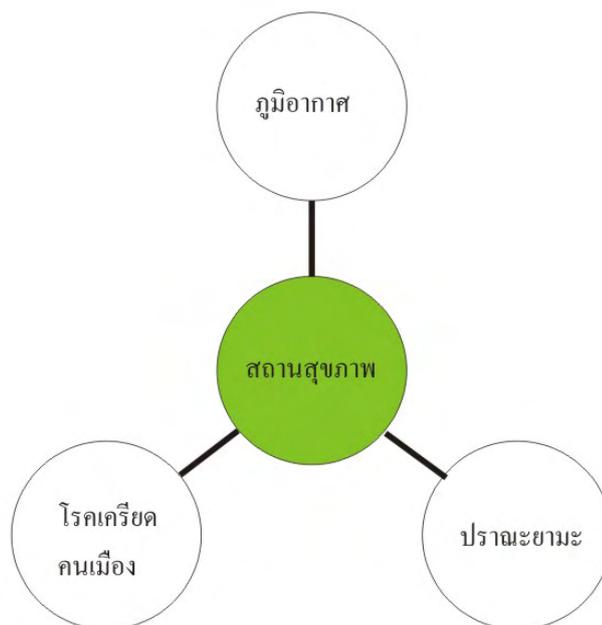
ด้วยภูมิศาสตร์ด้านสถานที่แห่งความสมบูรณ์ ในเขตที่ราบลุ่มริมน้ำเจ้าพระยา (โดยหุบเขากบบริบทบ้านไทยในอดีต สร้างสัมพันธ์อยู่รวมและเคารพธรรมชาติในอดีต ที่ ร่มเย็น เรียบง่าย

โดยทางเลือกหนึ่งจากโปรแกรมรักษาสุขภาพแนวทางธรรมชาติบำบัด ที่ยึดหลักทฤษฎีที่เชื่อว่า มนุษย์เกิดมาจากธรรมชาติและให้พลังชีวิตติดตัวมาแต่เราเกิด เมื่อร่างกายไม่สมดุลก็จะรักษาตัวเองได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งคุณหมอเจ คีอบ นักธรรมชาติบำบัดที่ยึดการดำเนินชีวิตตามแนวทางของท่าน มหาत्मคานธี ในสมัยที่ท่านติดคุกการเมืองและเป็นโรคร้ายแรงแต่ท่านกลับมีชีวิตรอดมาได้ด้วยความเชื่อและวิธีบำบัดในแบบเดียวกันโดยใช้ น้ำ โคลน การฝึกปราณโยคะ อุณหภูมิความร้อนและความเย็น ทดลองรักษากับตัวท่านเอง ในการบำบัดดังกล่าว คือถ้าร่างกายเราป่วยแปลว่าร่างกายเราสะสมพิษไว้มากจนรับไว้ไม่ไหวถึงแสดงอาการออกมา ดังนั้นจึงต้องอดและขับสารพิษออกจากร่างกายก่อน ทางออกที่ดีที่สุดคือขับออกด้วยน้ำจากร่างกายมนุษย์ที่มีถึง 70% และเชื่อว่าการอดจะสร้างพื้นที่ว่างไม่ยึดถือตัวตนทำให้เกิดความโล่งเพื่อรับสิ่งใหม่ ๆ โดยการควบคุมปราณเจ้าของร่างกายเอง และเมื่อคนเมืองหยุดวงจรการดำรงชีวิตแบบเดิมที่เร่งรีบสะสมความเครียดไว้ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติจนเสียสมดุล จึงต้องปรับจังหวะชีวิตใหม่โดยหวนคืนสู่สมดุล

สรุปการศึกษาลักษณะทางกายภาพของปราณะยามะ ที่เห็นเป็นรูปธรรม และนามธรรม ทำให้วิธีการปฏิบัติปราณะยามะในความเชื่อแบบโยคีคือการทดลองที่เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตที่ควรนำไปปฏิบัติโดยอาศัยตัวแปรในการสร้างพื้นที่โล่ง ที่เคลื่อนไหว

แต่หยุดนิ่ง ในการควบคุมปราณในร่างกายให้สมดุลในการใช้ชีวิตประจำวัน ส่วนการทดลองให้เกิดพื้นที่ ๆ สัมพันธ์กับภูมิอากาศ ทิศทางในเขตเมือง เพื่อความผ่อนคลายเกิดสภาวะสุขสู่ร่างกาย

จึงสามารถสรุปประเด็นข้อมูลในการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องต่าง ๆ ที่สามารถเชื่อมโยงกันได้ตามแผนภาพดังนี้

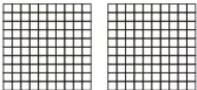


ภาพที่ 12 ภาพแผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ของข้อมูลสู่การออกแบบโปรแกรม

ตารางที่ 14 จักรที่ 4 (ปราณะยามะ)

จักรที่ 4 (ปราณะยามะ) และรายละเอียด				
ลำดับ	ชื่อ	สัญลักษณ์	ความหมาย	วัตถุประสงค์
1.	อนาหตะ (อนัตตา)		เหนือโลก ไม่มีตัวตน	เพื่อดับความมีตัวตนในปกติชีวิต
2.	ดอกบัว 12 กลีบ		อารมณ์ด้านบวก	เพิ่มพลังชีวิต

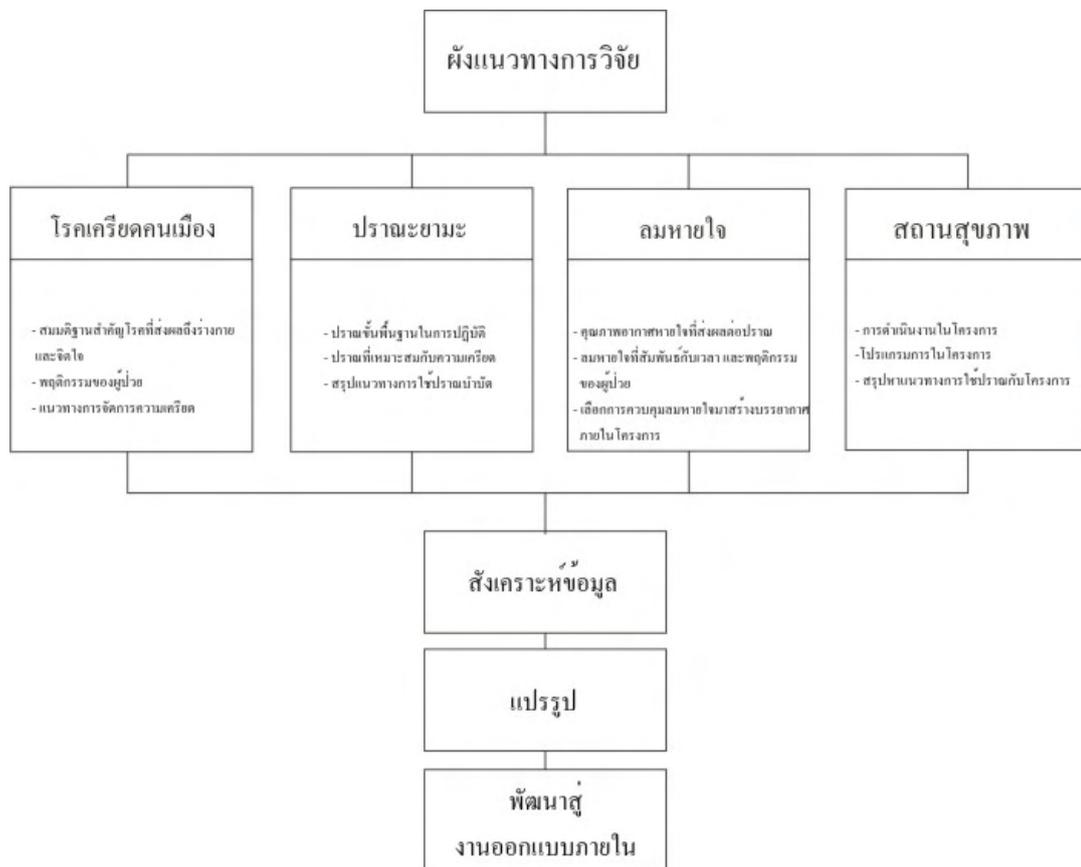
## ตารางที่ 14 (ต่อ)

จักรที่ 4 (ปรานะยามะ) และรายละเอียด				
ลำดับ	ชื่อ	สัญลักษณ์	ความหมาย	วัตถุประสงค์
3.	รูปดาวหกแฉกในวงกลม		เวลาแห่งสมดุล	ภูมิแห่งสมดุล
4.	สี่ขาว		ที่ว่าง, บริสุทธิ์	แปรเปลี่ยนทุกฤดูกาล
5.	รังสีเขียว		สะอาด สดชื่น	ขับสารพิษ
6.	ศูนย์กลางของทรวงอก ขวามือของหัวใจ		ปอด	ควบคุมการหายใจ และไหลเวียนโลหิต
7.	ความกลมกลืน และ ความเห็นอกเห็นใจ		รัก ให้ รับใช้	เคารพธรรมชาติ
8.	ไทม์ส		ปกป้องก่อนการ รักษา	ควบคุมระบบ การภูมิคุ้มกัน ในร่างกายมนุษย์
9.	มัลคยา		ชีวิตแรกที่ เกิดขึ้นในน้ำ	ปอดขยายตัว

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแนวทางในการนำ ผลจากการฝึกปฎิบัติยามะด้วยควบคุมลมหายใจ เพื่อผ่อนคลายความเครียด มาใช้ในการออกสภาพแวดล้อมภายในสถานสุขภาพสำหรับคนเมือง โดยวิจัยอยู่บนฐานข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม แบ่งกระบวนการเป็น 2 ส่วน คือการวิจัยข้อมูลและการออกแบบ ดังนี้



ภาพที่ 13 แผนภาพแสดงแนวทางการวิจัยโครงการสู่งานออกแบบภายใน

จากการจัดกรอบแนวคิดข้างต้น โดยการจัดระเบียบวิธีวิจัยให้เกิดความเหมาะสมกับโครงการ โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยดังนี้

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. แนวทางการแปรรูปแนวคิดสู่งานออกแบบ
3. การศึกษาพื้นที่โดยรวม
4. กำหนดพื้นที่เพื่อศึกษา
5. การกำหนดกลุ่มประชากรตัวอย่างในการวิจัย
6. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
7. การเก็บรวบรวมข้อมูล
8. การวิเคราะห์ข้อมูล
9. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
10. ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการศึกษา

### เลือกแหล่งข้อมูลเพื่อทำการศึกษา

โดยเลือกบุคคลและสถานที่ที่มีเนื้อหาตามประเด็นข้อมูลดังนี้

1. แหล่งข้อมูลเพื่อการศึกษาเกี่ยวกับการปรารถนาคะ
  - 1.1 จาก คุณหมอมอเจ็คอบ วาทักกันเซรี นักธรรมชาติบำบัด ผู้ก่อตั้ง โครงการ อบรมธรรมชาติบำบัดตำรับอินเดีย อาศรมวงศ์สนิท
  - 1.2 จาก คณะแพทยศาสตร์ในโครงการ อบรมธรรมชาติบำบัดตำรับอินเดีย อาศรมวงศ์สนิท
  - 1.3 จากผู้ป่วยที่เข้ารับการอบรมในโครงการ อบรมธรรมชาติบำบัดตำรับ อินเดีย อาศรมวงศ์สนิท
  - 1.4 จากทีมงานสถาปนิกที่ออกแบบ โครงสร้างที่ร่วมออกแบบโครงการ อาศรมวงศ์สนิท

โดยทำการเข้าไปศึกษาถึงสถานที่จริง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และถ่ายภาพ เพื่อให้เข้าใจถึงความหมาย วิธีการ ขั้นตอนของการใช้ปรารถนาคะเพื่อบำบัด อีกทั้งได้รับรู้ถึงแนว

ทางการออกแบบที่ตอบสนองต่อกิจกรรมในโครงการ ออกแบบโปรแกรมโดยยึดหลักปรารถนโยคะ เพื่อผ่อนคลายสภาพสอดคล้องกับพื้นที่ภายในสถานสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

2. การเลือกโครงการในการเก็บข้อมูลเพื่อทำการศึกษากิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดด้วยปรารถนโยคะ กับการนำปรารถนโยคะ มาร่วมในการบำบัด โดยศึกษาเก็บข้อมูลจากการสอบถามในสถานที่จริง ด้วยการถ่ายภาพ สัมภาษณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทราบถึงแนวทางบำบัดสู่ข้อเสนอแนะ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การเก็บข้อมูลขั้นทุติยภูมิ และปฐมภูมิ เป็นการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา และรายงานวิชาการทางธรรมชาติบำบัดและในผ่อนคลายความเครียดด้วยปรารถนโยคะ และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาวิเคราะห์เนื้อหาในขั้นต้น เพื่อสร้างกรอบและประเด็นในการศึกษา การเลือกพื้นที่ตัวอย่างในการศึกษาและออกแบบ

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ประกอบด้วย แบบสำรวจ แบบสอบถาม และแบบสังเกตการ โดยทำการจดบันทึก

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ใช้การสำรวจ ด้านสภาพทางกายภาพของพื้นที่และกิจกรรมของคนในโครงการโดยหาประเด็นเรื่องการนำปรารถนโยคะมาใช้บำบัดผู้ป่วย ในด้านร่างกายและจิตใจ

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์โครงการและแนวความคิดในการออกแบบ

ในบทที่ 4 นี้เป็นการวิเคราะห์ลักษณะโครงการและสถานที่ตั้งและสภาพแวดล้อมของโครงการต้องมีความเกี่ยวข้องกับตัวแปร คือ คติความเชื่อฮินดู (โยคะ) จึงทำให้โครงการเกิดขึ้นตอบรับกับบริบทสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ส่วนลักษณะโครงการ วิเคราะห์จากวัตถุประสงค์ และองค์ประกอบของโครงการ รวมถึงกิจกรรมภายในโครงการที่เกิดขึ้น

#### การวิเคราะห์ลักษณะของโครงการ

##### 1. การวิเคราะห์โครงการ

###### 1.1. ความเป็นมาของเขตธนบุรี

เดิมชื่อว่าอำเภอราชคฤห์ มีฐานะเป็นอำเภอชั้นในขึ้นตรงกับกรมนครบาล โดยตรงตั้งอยู่ในพื้นที่ของวัดราชคฤห์จึงเรียกว่าอำเภอราชคฤห์ ต่อมาได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ เปลี่ยนชื่อ อำเภอราชคฤห์เป็นอำเภอบางยี่เรือเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2459 และวันที่ 20 ธันวาคม 2459 ได้ประกาศเปิดที่ว่าการเป็นเอกเทศของตัวเอง สาเหตุที่เปลี่ยนชื่ออำเภอราชคฤห์ เป็นอำเภอบางยี่เรือ เพราะในสมัยกรุงธนบุรีเป็นราชธานี ประเทศไทยได้มีการติดต่อค้าขายกับประเทศจีนใช้เรือสำเภาลำเลียงรับ-ส่งสินค้าในบริเวณใกล้เคียงกับวัดราชคฤห์ มีพระญาติของสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี 2 คน นำเรือสำเภามาจอดอยู่เป็นประจำ จึงเรียกตำบลนี้ว่า “บางยี่เรือ” คำว่ายี่แปลว่าสองในสมัยโบราณมักนิยมเรียกท้องถิ่นหนึ่ง ๆ ว่า “บาง” จึงเรียกบริเวณแถบนั้นว่า “บางยี่เรือ” และอำเภอราชคฤห์ตั้งอยู่ในพื้นที่บางยี่เรือ จึงเปลี่ยนชื่อเป็นอำเภอบางยี่เรือ

ต่อมาได้มีพระราชกฤษฎีกาเปลี่ยนนามอำเภอบางยี่เรือ เป็นอำเภอธนบุรีเมื่อวันที่ 17 เมษายน 2482 เนื่องจากจังหวัด ธนบุรีเคยเป็นราชธานีมาก่อนและเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติของสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีด้วย และเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2510 ได้ย้ายที่ทำการอำเภอมายัง ณ สถานที่แห่งใหม่ภายในบริเวณวัดเวฬุราชิน ตำบลบางยี่เรือ ตราบเท่าทุกวันนี้

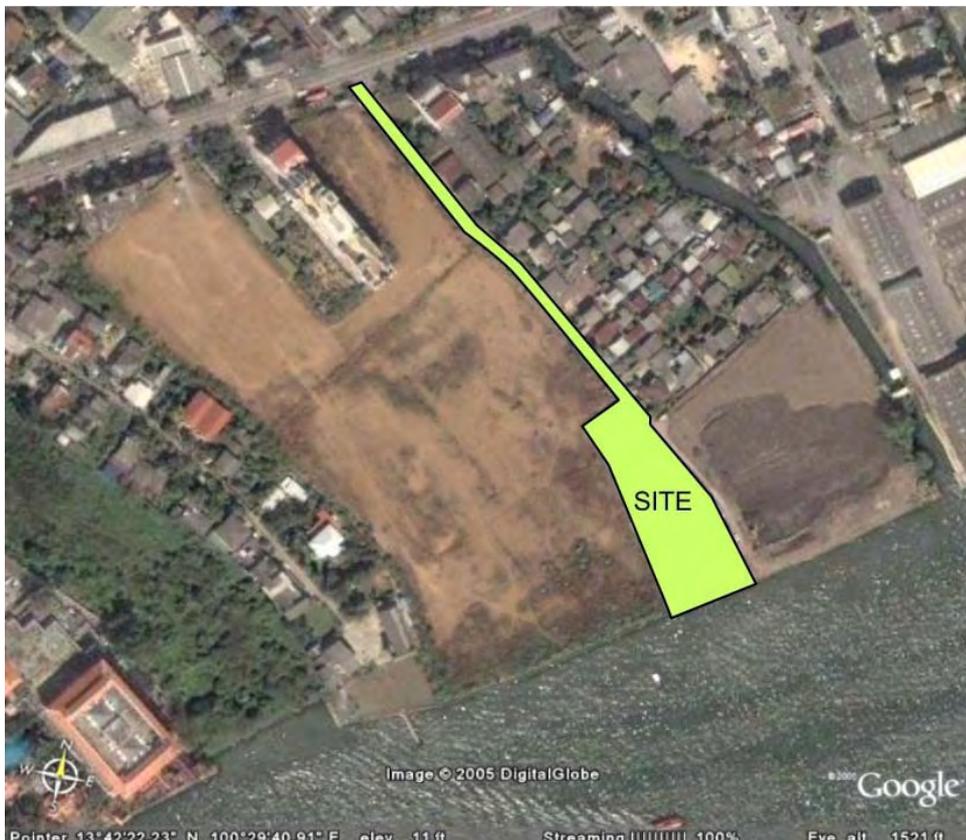


## 2. ที่พักอาศัยของคนงาน

### 1.3.3 พื้นที่และสวนในบริเวณโรงงานแปรรูปไม้

บริเวณโรงงานแปรรูปไม้ มีพื้นที่ ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ถนนเจริญนคร ซอย 57/1 แขวงลำหล่อ เขตธนบุรี กรุงเทพฯ พื้นที่มีลักษณะรูปทรงสี่เหลี่ยมคางหมู เป็นโรงงานเก่า ออกแบบเป็น shelter พื้นที่ 2,747 ตารางเมตร แบ่งเป็นส่วน ๆ ได้ดังนี้

1. โรงงานและทางเท้า 900 ตารางเมตร
2. สนามหญ้า รวม 1,847 ตารางเมตร



ภาพที่ 15 แสดงแผนผังโรงงานไม้แปรรูป

### 1.3.4 สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อโครงการ

เนื่องจากที่ตั้งโครงการอยู่บริเวณถนนเจริญนคร ใกล้กับสะพานกรุงเทพฯ สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อโครงการได้แก่

1. ย่านพักอาศัย ทั้งบริเวณถนนเจริญนครและย่านฝั่งธนบุรี ซึ่งสามารถเข้าถึงโครงการได้อย่างสะดวก ทั้งจากถนนรัชดาภิเษกและ จากวงเวียนใหญ่ ส่วนมากเป็นชุมชนเดิม นอกจากนั้นทางฝั่งพระนคร กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ บริเวณถนนเจริญกรุงและหมู่บ้านจัดสรรในเขตบางคอแหลม ชุมชนสาธุประดิษฐ์ในเขตยานนาวาซึ่งสามารถเข้าถึงได้สะดวกจากสะพานกรุงเทพ

2. ย่านธุรกิจการค้า บริเวณถนนสาทรเหนือ – ใต้ ถนนสีลม ที่มีร้านค้าและห้างสรรพสินค้าค่อนข้างมาก เป็นย่านการค้าที่ตอบสนองต่อผู้สูงอายุในโครงการได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีบริการด้านอื่น ๆ เช่น บริษัทนำเที่ยวซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้



ภาพที่ 16 กลุ่มเป้าหมายอาคารชุด และย่านพักอาศัยเก่า บริเวณถนนเจริญนคร



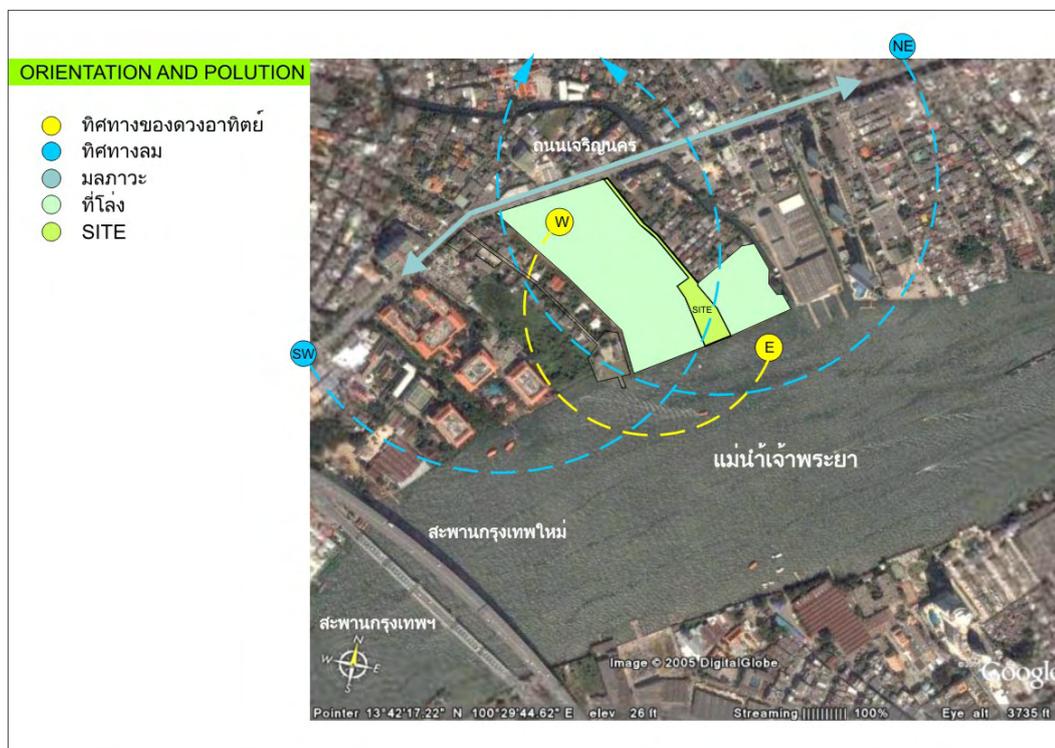
ภาพที่ 17 ย่านธุรกิจการค้าบริเวณถนนสาทรเหนือ – ใต้

### 1.3.5 การวิเคราะห์ทิศทาง แดด ลม ฝน และมลภาวะ

ขนาดพื้นที่ตั้งโครงการเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าปลายเปิดด้านถนน  
เจริญนคร

1. ด้านสกัดทางทิศตะวันตก ติดถนนเจริญนครได้รับผลกระทบทางด้านเสียง ฝุ่นควัน จากถนนทั้งในช่วงกลางวันและกลางคืน เป็นการรบกวนต่อการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ
2. ด้านยาวทางทิศเหนือ ติดบ้านพัก ที่โล่งและโรงงานเก่า ซึ่งมีขนาดความสูงประมาณสองชั้น ซึ่งทำให้พื้นที่โครงการได้รับลมทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นลมในหน้าหนาวได้ดี และไม่มีมลภาวะจากโรงงานเก่า มีเพียงมุมมองที่ไม่ดีต่อโรงงานเท่านั้น
3. ด้านสกัดทางทิศตะวันออก ติดแม่น้ำเจ้าพระยา ได้รับมลภาวะทางด้านเสียงจากการคมนาคมทางน้ำโดยแม่น้ำจะช่วยนำความชื้นจากลมทางทิศใต้เข้าสู่โครงการ
4. ด้านยาวทางทิศใต้ติดชุมชนพักอาศัย มีขนาดความสูงอาคารประมาณสองชั้นด้านนี้ สามารถรับลมประจำทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผ่าน

อาคารที่มีความสูงน้อย และบริเวณที่โล่งของป่าช้าโบสถ์สำหรับและของคริสตจักร สำหรับด้านนี้ไม่มีมลภาวะ



ภาพที่ 18 แสดงทิศทางแดด ลม ฝน และมลภาวะของพื้นที่ตั้งโครงการ

### 1.3.6 การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมของพื้นที่ตั้งโครงการ

การใช้ที่ดินโดยรอบของพื้นที่ตั้งโครงการมีหลากหลายประเภท ได้แก่

1. ด้านทิศตะวันตก ประกอบด้วยอาคารตึกแถวพาณิชย์และพักอาศัยที่มีสภาพทรุดโทรมสูง 4 ชั้น มีการประกอบการค้าขายเล็กน้อย

2. ด้านทิศเหนือ ประกอบด้วยอพาร์ทเมนต์สูง 6 ชั้น อยู่ด้านนอกและบ้านพักอาศัย 2 ชั้น อยู่ด้านในประกอบด้วยมีที่โล่งขนาดใหญ่ตอนกลางของด้าน และมีโรงงานเก่าอยู่ติดพื้นที่บริเวณริมแม่น้ำ เป็นอาคารสูงสองชั้นลักษณะทรุดโทรม มีผลต่อมุมมองที่ไม่ดีต่อโครงการ

3. ด้านทิศตะวันออก ติดแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งมีบรรยากาศที่ดีเหมาะกับการพักอาศัย สำหรับด้านฝั่งตรงข้ามมีวัดลาดบัวขาวอยู่ตรงพื้นที่ตั้งโครงการเป็นมุมมองที่ดีต่อโครงการ และสามารถใช้สอยตามโอกาสวันสำคัญทางศาสนาได้

4. ด้านทิศใต้ ประกอบด้วยชุมชนพักอาศัยสูง 2 ชั้น มีสภาพการใช้งานดีไม่ส่งผลเสียต่อพื้นที่ตั้งโครงการ นอกจากนี้ยังมีป่าช้าโบสถ์สำหรับติดกับถนนเจริญนคร ไม่ส่งผลต่อพื้นที่ตั้งโครงการ เนื่องจากมีชุมชนพักอาศัยกั้นระหว่างกลาง บริเวณติดแม่น้ำมีโบสถ์คริสต์จักรซึ่งมีบรรยากาศที่ดีสามารถเข้าถึงได้ง่ายจากโครงการและมีโรงงานเก่า ซึ่งไม่ส่งผลเสียต่อโครงการเนื่องจากอยู่ไกล การทำกิจกรรมของโครงการมีการเชื่อมต่อกับโรงแรม Marriott ซึ่งด้านหน้าเปิดเป็น Shopping Mall เข้าถึงได้สะดวกจากโครงการ

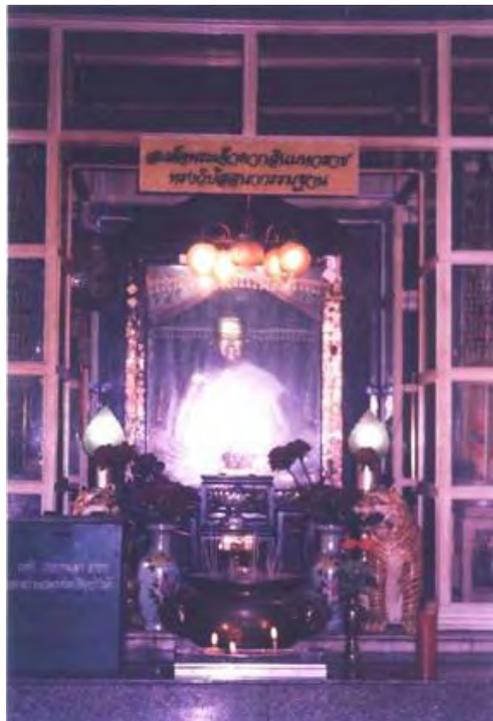


ภาพที่ 19 แสดงสภาพแวดล้อมของพื้นที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 20 ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ตั้งโครงการ

สถานที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับโครงการ



ภาพที่ 21 สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช วิปัสสนากรรมฐาน



ภาพที่ 22 โบสถ์คริสต์จักร



ภาพที่ 23 ป่าช้าโบสถ์สำเหร่



ภาพที่ 24 วัดลาดบัวขาวฝั่งตรงข้ามที่ตั้งโครงการ (ฝั่งพระนคร)



ภาพที่ 25 โรงแรม Marriott



ภาพที่ 26 สถานีตำรวจ (ใหม่) บุคคโล



ภาพที่ 27 อพาร์ทเมนต์



ภาพที่ 28 โรงงานเก่า



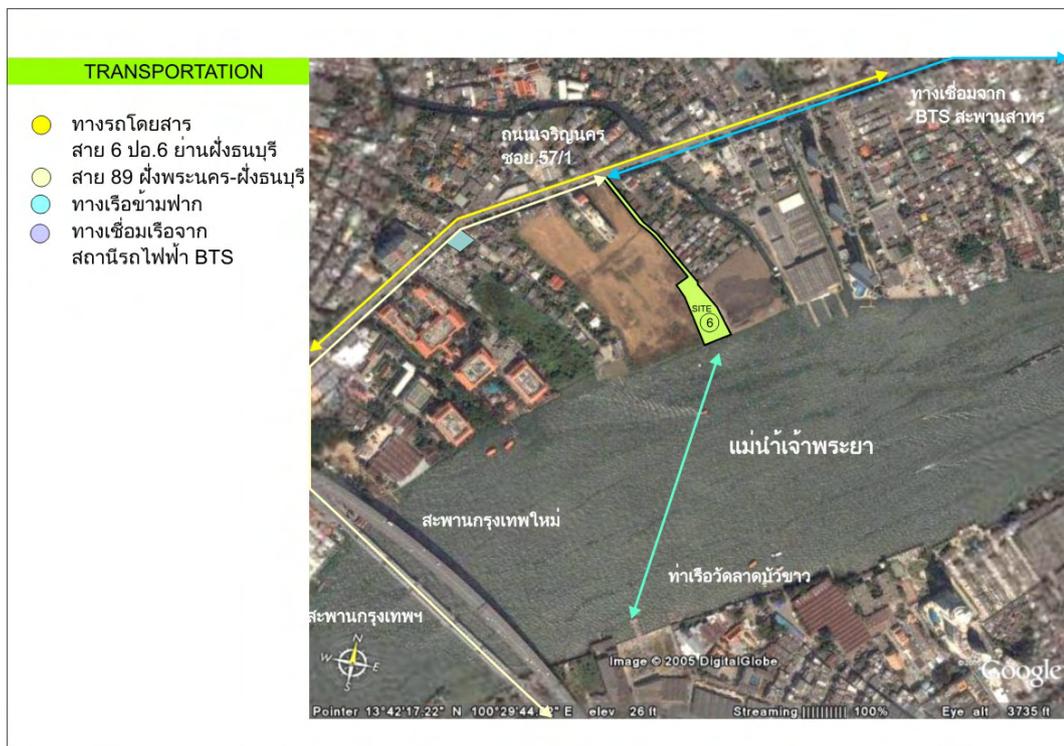
ภาพที่ 29 ตึกแถวบริเวณถนนเจริญนคร

### 1.3.7 การวิเคราะห์การเข้าถึงที่ตั้งโครงการ

พื้นที่ตั้งโครงการติดกับถนนเจริญนครและแม่น้ำเจ้าพระยา การเข้าถึงจึงเข้าได้จากทั้งทางบกและทางน้ำ

ทางบก สามารถเข้าถึงได้สะดวกทั้งจากฝั่งธนบุรี และฝั่งพระนคร ได้แก่การเข้าถึงจากถนนเจริญนครซึ่งมีการจราจรไม่ติดขัด โดยถนนเจริญนครเชื่อมต่อกับเขตคลองสานและเขตราชบุรีบูรณะ โดยการเข้าถึงสามารถเลี้ยวเข้าโครงการได้ทันทีเนื่องจากไม่มีเกาะกลาง ทำให้สะดวกต่อการเข้าถึงแต่อาจเกิดปัญหาจราจรได้ การเข้าถึงจากฝั่งพระนครสามารถเข้าถึงได้จากสะพานกรุงเทพ (เก่า) และสะพานสาทร ซึ่งสามารถเลี้ยวเข้าถนนเจริญนครได้สะดวก

ทางน้ำ บริเวณพื้นที่ตั้งโครงการไม่อยู่ในแนวของเรือด่วนและเรือข้ามฟากทำให้การเข้าถึงทางน้ำสะดวกและไม่เป็นอันตรายต่อการสัญจรระหว่างโครงการกับฝั่งพระนครโดยเฉพาะการเข้าถึงวัดลาดบัวขาว



ภาพที่ 30 การวิเคราะห์การเข้าถึงพื้นที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 31 สะพานกรุงเทพเก่าและใหม่



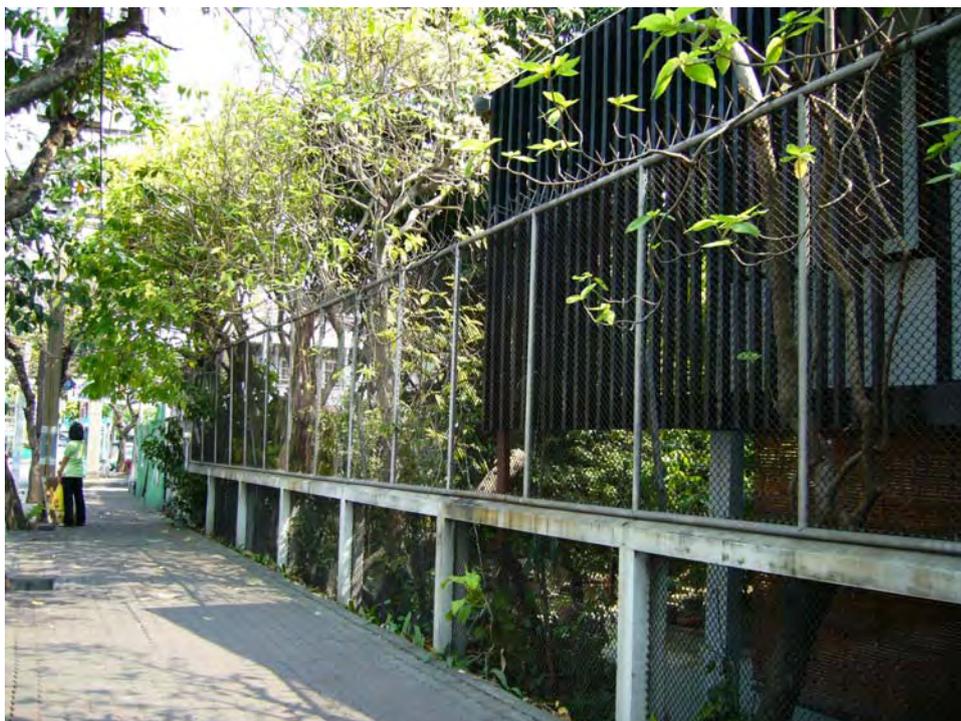
ภาพที่ 32 สะพานสาทร



ภาพที่ 33 การคมนาคมบริเวณถนนเจริญนคร



ภาพที่ 34 ซอยข้างอพาร์ทเมนต์



ภาพที่ 35 ซอยชุมชนข้างป่าช้าโบสถ์สำเหร่

### 1.3.7 การวิเคราะห์มุมมองของพื้นที่ตั้งโครงการ

พื้นที่ตั้งโครงการมีมุมมองทั้งจากภายนอกทั้งทางบกและทางน้ำ โดยเฉพาะจากถนนเจริญนครและแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งมุมมองดังกล่าวมีความสำคัญต่อโครงการ ทำให้เกิดความประทับใจเป็นการดึงดูดกลุ่มเป้าหมายให้สามารถเข้ามาใช้งานได้มากขึ้น

#### 1. มุมมองจากถนนเจริญนคร

เป็นมุมมองจากภายนอกที่มีความสำคัญต่อโครงการ เนื่องจากเป็นถนนหลักและพื้นที่ตั้งโครงการอยู่บริเวณจุดหักมุมของถนน ทำให้เป็นการเปลี่ยนมุมมองที่ดีเข้าสู่โครงการทั้งไปและกลับ ประกอบกับไม่มีอาคารหรือสิ่งกีดขวางบางมุมมองดังกล่าวและแนวเขตที่ดินด้านติดถนนมีความยาวส่งผลดีต่อมุมมองเข้าโครงการ

#### 2. มุมมองจากแม่น้ำเจ้าพระยา

เป็นมุมมองเข้าและออกที่สำคัญของโครงการ เป็นมุมมองออกหลักที่เปิดออกสู่มแม่น้ำเจ้าพระยาเพื่อพักผ่อนหย่อนใจและทำกิจกรรมบริเวณริมแม่น้ำ สำหรับมุมมองเข้าจะสังเกตเห็นทั้งการคมนาคมทางเรือและพื้นที่ฝั่งตรงข้ามได้เป็นอย่างดี

### 3. มุมมองจากสะพานกรุงเทพ

เป็นมุมมองเข้า – ออก ซึ่งสังเกตเห็นได้ชัดเจน เนื่องจากพื้นที่ตั้งโครงการอยู่ใกล้กับสะพานประกอบกับไม่มีอาคารสูงบังมีเพียงโรงแรม Marriott ซึ่งไม่ส่งผลกระทบมากนัก ปัจจุบันมีการทำสะพานกรุงเทพแห่งใหม่ซึ่งมีความสูงมาก ทำให้ในอนาคตมุมมองจากสะพานจะมีผลต่อโครงการเป็นจุดดึงดูดคนได้เป็นอย่างดี

4. มุมมองออกอื่นเช่นบริเวณที่โล่ง และบ้านพักอาศัยเป็นมุมมองที่ไม่ มีผลต่อโครงการ เนื่องจากอาจเกิดความเปลี่ยนแปลงกับบริเวณดังกล่าวทำให้เกิดอันตรายเสี่ยงของ มุมมองออกจากโครงการ ซึ่งส่งผลเสียต่อโครงการในอนาคตได้



ภาพที่ 36 การวิเคราะห์มุมมองเข้า – ออกของพื้นที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 37 มุมมองจากฝั่งพระนครเข้าสู่พื้นที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 38 มุมมองจากสะพานกรุงเทพเข้าสู่พื้นที่ตั้งโครงการ



ภาพที่ 39 มุมมองจากสะพานกรุงเทพเข้าสู่วัดลาดบัวขาว (ตรงข้ามกับโครงการ)

#### 1.3.8 ทางเท้าและต้นไม้บนทางเท้า

เนื่องจากถนนเจริญนครเป็นถนนเก่าแก่สายหนึ่ง การพัฒนาถนนและทางเท้าจึงมีความพร้อมต่อการสัญจร โดยเฉพาะการเดินทางเท้า ทางเท้ากว้างประมาณ 4 เมตร มีการจัดอุปกรณ์ประกอบถนน (Street Furniture) ที่เป็นระเบียบทั้งป้ายรถประจำทางใกล้ที่ตั้งโครงการ ถึงขณะนี้ เป็นต้น มีการปลูกต้นไม้ให้ร่มเงาตลอดถนน



ภาพที่ 40 ต้นเสลาและต้นตะแบกบนถนนเจริญนคร

## การวิเคราะห์ลักษณะโครงการ

### 1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโครงการ

#### 1.1 ประวัติและความเป็นมาของโครงการ

โรงพยาบาลบลงนเคเรือบางปะกอก เริ่มแรกใช้ชื่อว่า “บางปะกอกโพลีคลินิก” เมื่อปี พ.ศ. 2524 โดย พญ.เจรีียง รศ.พิทยา จันทกรมล และได้เริ่มให้บริการเรื่อยมาจนกระทั่งได้มีการขยายการให้บริการออกไปเรื่อย ๆ จนสามารถขยายเป็น “โรงพยาบาลบางปะกอก 1 “ และต่อมาได้มีการก่อสร้างอาคารขึ้นใหม่ให้เป็นโรงพยาบาลเอกชนชั้นนาระดับมาตรฐานสากลในปี พ.ศ. 2536 และด้วยเจตนารมณ์อันแน่วแน่ที่ให้มีการตอบสนองความต้องการของประชาชนในเขตชานตัวเมืองและประชาชนโดยทั่วไป พ.ญ.เจรีียง จันทกรมล และคณะผู้บริหารโรงพยาบาลในเคเรือบางปะกอกจึงได้ขยายกิจการโรงพยาบาลขึ้นใหม่ รวมเป็น 5 แห่งดังนี้

1. โรงพยาบาลบางปะกอก 1 เปิดดำเนินการ พ.ศ.2537 (250 เตียง)
2. โรงพยาบาลบางปะกอก 3 เปิดดำเนินการ พ.ศ.2539 (200 เตียง)
3. สถานพยาบาลบางปะกอก 5เปิดดำเนินการ พ.ศ.2542

4. คลินิกอินเตอร์เวชกรรม เปิดดำเนินการ พ.ศ.2526

5. โรงพยาบาลบางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล เปิด พ.ศ.2546 (300 เตียง)

เนื่องจากประชาชนและผู้ที่มาใช้บริการในเครือบางกอกมีจำนวนที่มากขึ้นเรื่อย ๆ และในส่วนของงานทางด้านฟื้นฟูสุขภาพของโรงพยาบาลในเครือบางปะกอก ยังคงไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ที่มาใช้บริการ จึงเกิดความต้องการที่จะสร้างสถานสุขภาพขึ้นมาใหม่โดยการสร้างขึ้นมาในรูปแบบของสถานตากอากาศ เพื่อให้จะให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าไปใช้งานร่วมกันได้พร้อมกันกับผู้ที่มาบริการรักษาเกี่ยวกับการฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย

ในปัจจุบันโรงพยาบาลในเครือบางกอกทั้ง 5 สาขานั้นมีการให้บริการเกี่ยวกับกายภาพบำบัดอยู่ 3 อย่าง ได้แก่

1. โรงพยาบาลบางปะกอก1
2. โรงพยาบาลบางปะกอก3
3. โรงพยาบาลบางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล

โดยที่โรงพยาบาลทั้ง 3 แห่งนี้สามารถรับคนไข้ที่มาบริการรักษาได้ 90 คนต่อวัน โรงพยาบาลบางปะกอก1 35 คนต่อวัน โรงพยาบาลบางปะกอก3 30 คนต่อวัน โรงพยาบาลบางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล 25 คนต่อวัน



ลักษณะของโครงการ	-----เป็นโครงการที่มีความเป็นไปได้เพื่อเชื่อมต่อกับ โรงพยาบาลบางปะกอก
โรงพยาบาลบางปะกอก	-----สถานสุขภาพในรูปแบบบ้านพักตากอากาศ

## 1.2 เวชศาสตร์ฟื้นฟู

เวชศาสตร์ฟื้นฟู ( Rehabilitation Medicine ) หมายถึงวิชาแพทย์แขนงหนึ่ง ซึ่งมุ่งรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วย เพื่อช่วยให้เขาเหล่านั้นสามารถมีชีวิตอยู่อย่างคนทั่วไป ทั้งในด้านสภาพจิตใจและร่างกาย

ในต่างประเทศ บางแห่งเรียกว่า Physical Medicine & Rehabilitation ทั้งนี้ ความหมายเฉพาะทางที่รักษาผู้ป่วยด้วยเครื่องมือทางฟิสิกส์ เช่น แสง สี เสียง ความร้อน ไฟฟ้า เป็นต้น และบางแห่งเรียก Rehabilitation Medicine อยู่แล้ว

ในสาขาทางการแพทย์เรามีหลายสาขาวิชา เช่น อายุรแพทย์ กุมารแพทย์ สูติ นารีแพทย์ ฯลฯ แต่สาขาวิชาแพทย์นั้น เมื่อคนได้ผ่านพ้นระยะเฉียบพลันแล้วไปเป็นปกติก็คงไม่มี ปัญหา แต่ถ้ายังติดขัดเวชศาสตร์ฟื้นฟู ก็เข้ามามีบทบาททันทีที่เราแบ่งคนไข้ที่จำเป็นต้องรักษา ดังนี้

Neo-muscular disorders กลุ่มผู้ป่วย ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท

Masculo-skeletal disorders กลุ่มผู้ป่วย โรคข้อ

Amputees คือ การถูกตัดแขน,ขา

Cardio-Pulmonary disorders ได้แก่พวก Acute myocardial infarction, Chronic obstructive lung disease ฯลฯ

อื่น ๆ เช่นพวกเป็นเอ็นอักเสบทำให้หัวใจล้มเหลว

จะเห็นได้ว่ามีคนไข้หลายประเภท ๆ ประเภทที่เวชศาสตร์ฟื้นฟูได้มากที่สุดที่ บุคคลเดียวคิดว่า ตนเองมีความสำคัญในการฝึกให้คนไข้ประเภทนี้นั้น เป็นไปไม่ได้ การ บำบัดรักษาตั้งแต่ระยะแรกจนถึงระยะสุดท้ายที่เขากลับไปบ้านมีความเป็นอยู่กับครอบครัว ชีวิตประจำวันของเขาไม่ลำบากมากหรือเป็นภาระต่อคนอื่น การฝึกฝนให้ระยะนี้นั้น ต้องอาศัย ทีมงาน (Team work) ที่ดีจะต้องประสานงานกันเป็นอย่างดี

### สถานสุขภาพแนวทงบ้านพักตากอากาศ

- ศูนย์กลางบำบัด รักษาผู้ป่วยหลังจากรักษาโรค
- ศูนย์สุขภาพด้วยธรรมชาติ
- แหล่งข้อมูลของผู้สนใจในการดูแลรักษาสุขภาพ

#### 1.3 บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานกายภาพบำบัด

1.3.1 แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเรียกว่า Physiatrist เป็นบุคลากรที่ได้ผ่านการเรียนแพทย์จนได้ปริญญาบัตรแพทยศาสตรและได้รับการอบรมมาเป็นอย่างดี จะต้องมีความรู้ที่ดีด้านกายวิภาค (anatomy) ประสาทวิทยา (neurology) ศัลยกรรมกระดูก (orthopedics) และโรคข้อ (arthritis) amputees และเด็กพิการ ร่วมกับความรู้ทางด้าน Physical medicine ที่จะสามารถเอามาผสมผสานในการรักษาได้

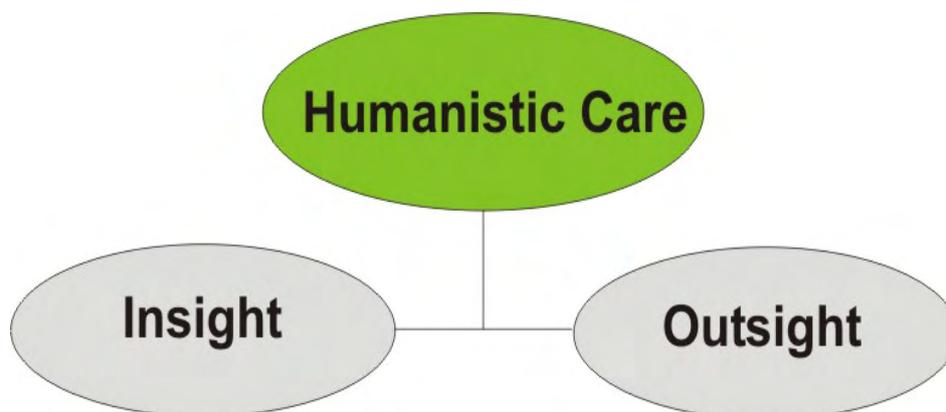
1.3.2 นักกายภาพบำบัด (Physical Therapist) เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายเทคนิค โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ รักษาคนไข้

1.3.3 นักกิจกรรมบำบัด (Occupational Therapist) เป็นผู้มีความรู้ระดับปริญญาตรี มีการฝึกคนไข้ที่มีปัญหาอันละเอียดอ่อน

#### 1.4 ธรรมชาติบำบัด

Humanistic Care คือ กระบวนการดูแล รักษาสุขภาพร่างกายมนุษย์ที่ดูแลมนุษย์ให้เกิดความสุขที่ดีตั้งแต่ภายในและภายนอก ซึ่งมีความเชื่อว่า “เมื่อคนเราจะมีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรงนั้นจะต้องออกจากภายใน หากภายในมีความรู้สึกที่ไม่ดี หรือเกิดความรู้สึกที่ไม่สบายก็จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายภายนอก” ซึ่งแนวคิดนี้จะคล้ายคลึงกับแนวความคิดของหลักการของโภชนาบำบัดซึ่งมีหลักในการรักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหาร ซึ่งมีแนวความคิดที่ไม่ดีสุขภาพร่างกายของเราที่ไม่ดีไปด้วย

ด้วยแนวคิดนี้ทำให้กระแสนิยมที่เกี่ยวข้องกับการรักษาด้วยธรรมชาติขึ้น หรือที่เรียกกันว่า การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine )



ภาพที่ 42 แผนภาพแสดงภาพผังแนวความคิดในการรักษา

ความหมาย

ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการดำรงชีวิต

ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยการดำเนินชีวิตอันสอดคล้องกับธรรมชาติ

ธรรมชาติบำบัด คือ การรักษาร่างกายและจิตใจโดยใช้กระบวนการธรรมชาติและอาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเป็นปัจจัยเกี่ยวพันในกระบวนการรักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด น้ำ เป็นต้น ตั้งอยู่บนหลักการว่า กายและจิตที่อยู่ในสภาวะสมดุลมีศักยภาพและพลังในการจัดการโรคได้ทุกชนิด

หลักธรรมชาติบำบัดมีหลากหลายตำรับ แต่โดยรวมแล้วมีความคล้ายคลึงกัน เพียงแต่อาจเน้นไปคนละอย่าง เช่น เน้นการล้างพิษ อดอาหาร บางตำรับใช้สมุนไพรช่วยในการรักษา บางตำรับเน้นไปคนละอย่าง บางตำรับเน้นเรื่องสมาธิ เป็นต้น เพราะร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ภูมิหลังก็แตกต่างกัน วิธีการรักษาจึงต้องปรับเปลี่ยนให้เข้าแต่ละคน เพราะธรรมชาติบำบัดคือศิลปะแห่งการใช้ชีวิต ไม่ตายตัวอย่าง เช่น การรักษาของแพทย์ปัจจุบัน ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องของการเยียวยาร่างกายและจิตใจ แต่เป้าหมายที่แท้จริงของธรรมชาติบำบัดไม่ใช่การรักษาโรค หากเชิญชวนให้เรากลับมาใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายและเป็นสุขด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับธรรมชาติ นี่คือนิยามปฏิบัติที่ดีที่สุดและถูกต้องที่สุดเพราะร่างกายมนุษย์คือธรรมชาติ เมื่อเราแยกตัวออกจากธรรมชาติ ปัญหาความไม่สอดคล้องสมดุลทั้งกายแลทางใจก็มักบังเกิดขึ้นกระทั่งไปสู่ความเจ็บปวดทั้งในระดับปัจเจกและสังคมในที่สุด

### 1.5 อาหารและสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับสุขภาพ ทุกอย่างที่เรากินเข้าไปล้วนส่งผลต่อร่างกายทั้งสิ้น แต่เรามักไม่คำนึงถึงอวัยวะใด ๆ นอกจากจมูกและลิ้น คือเมื่อตรวจสอบว่ารสชาติและกลิ่นใช้ได้ เราก็บริโภคได้ทันที โดยไม่คำนึงว่าการกินอย่างไรเพื่อต่อร่างกายอย่างไรบ้าง การเลือกกินอย่างเหมาะสมจึงเป็นหน้าที่สูงสุดอย่างหนึ่งพึงกระทำ

อาหาร อารมณ์ สุขภาพ มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เช่น คนที่ชอบกินของหวาน กินน้ำตาลอารมณ์ปรวนแปร น้ำตาลจะเข้าไปกระตุ้นการหลั่งสารอินซูลินจากตับอ่อนเพื่อเผาผลาญน้ำตาลที่เรากินเข้าไป สร้างการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีที่ไม่สมดุลในร่างกาย ก่อเกิดอารมณ์ปรวนแปร

ปัจจุบันคนไทยมีวิถีชีวิตตามอย่างคนตะวันตกมากเข้าไปทุกที รวมทั้งเรื่องอาหารการกินร้านอาหารจานด่วนมีเกือบทุกมุมเมือง เราเคยกินข้าว น้ำพริก ผักสด ก็เปลี่ยนเป็นกินแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด มันฝรั่งทอด เราไม่ได้กินเพื่ออยู่ แต่กลายเป็นการกินตามกระแสแฟชั่น ตามโฆษณา กินตามคนอเมริกัน ชีวิตที่ฉาบฉวยทำให้เรามองข้ามเรื่องการดูแลตัวเอง สุขภาพคนเมืองจึงแย่งลงและโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากมายตามมาจากการกินอย่างผิดธรรมชาติ

### 1.6 การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือก เป็นวิทยาการผสมผสานให้ใกล้เคียงกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ มิใช่การแพทย์ให้การรักษาโดยใช้ยาแผนปัจจุบัน ผู้ให้การรักษาไม่จำเป็นต้องจบปริญญาทางการแพทย์ปัจจุบัน แต่เป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม และได้รับการฝึกฝนจนเป็นที่ชำนาญในแต่ละสาขา<sup>24</sup>

ปัจจุบันเริ่มมีการทำวิจัยในศาสตร์แขนงนี้ เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบว่าการแพทย์ทางเลือกให้ผลที่ดีในการรักษาหรือไม่ มีความปลอดภัยมากน้อยเพียงใด มีความคุ้มทุนหรือไม่ ถ้ามีการรวบรวมการแพทย์ทางเลือกในปัจจุบันอาจมีมากกว่า 200 ชนิด แต่สามารถจัดกลุ่มได้ตามแนวทางการรักษาได้ดังนี้

1. Manual healing / Body work ( no conventional )
  - Massage Therapy      Reflexology
  - Somatosensory      Craniosacral Therapy
  - Osteopathic manipulation

2. Mind / Body techniques
  - Meditation                      Relaxation
  - Hypnosis                        Music Theraphy
  - Psychosocial support      Art Theraphy
  - Visualization                Pet Theraphy
  - Prayer
3. Movement techniques
  - Yoga                              Taichi
  - Qiging                          Dance Theraphy
4. Botanicals
  - Aroma Theraphy            Herbal supplementation
  - Photo Theraphy
5. Diet ,Nutrition Supplements
  - Megavitamins supplement    Minerals
  - Food component
  - Diet eliminating or addition specific foods
6. Biologic agents
  - Glandular                      Bee venom
  - Urine Theraphy              Shark cartilage
7. Electrical healing
  - Theraphy touch              Healing touch
  - Reiki                            Polarity Theraphy
8. Healthcare or Medical systems
  - Western                        Neurotheraphy
  - Homeopathy

## การวิเคราะห์ผู้ใช้โครงการ

### 1. รูปแบบของโครงการ

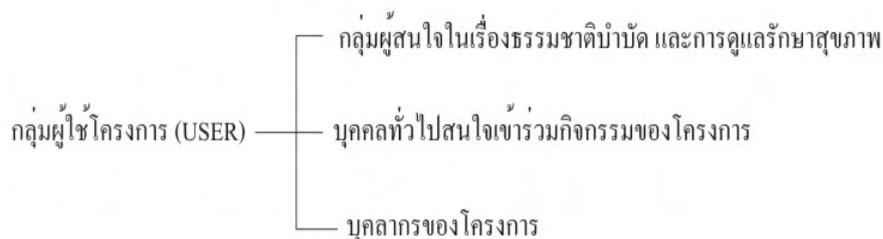
รูปแบบของโครงการมีลักษณะการผสมผสานระหว่างบ้านพักตากอากาศ ( House) ที่มีการผสมรูปแบบของการรักษาด้วยการดูแลสุขภาพโดยใช้ธรรมชาติบำบัด (Natural Care)

### 2. ประเภทของผู้ใช้

2.1 ผู้เข้ารับการรักษาโดยตรง เป็นกลุ่มที่ต้องการรักษาอย่างต่อเนื่องจากโรงพยาบาล

2.2 บุคคลทั่วไปสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ โดยโครงการมีส่วนรองรับทั่วไป เช่น สปา การบำบัดรักษาโดยธรรมชาติบำบัด รวมทั้งจัดห้องพักร่วมกิจกรรมของโครงการ

2.3 บุคลากรของโครงการ เป็นกลุ่มใช้อาคารประจำ มีการต้องการใช้พื้นที่ในการทำงาน พักผ่อน รับประทานอาหาร สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว

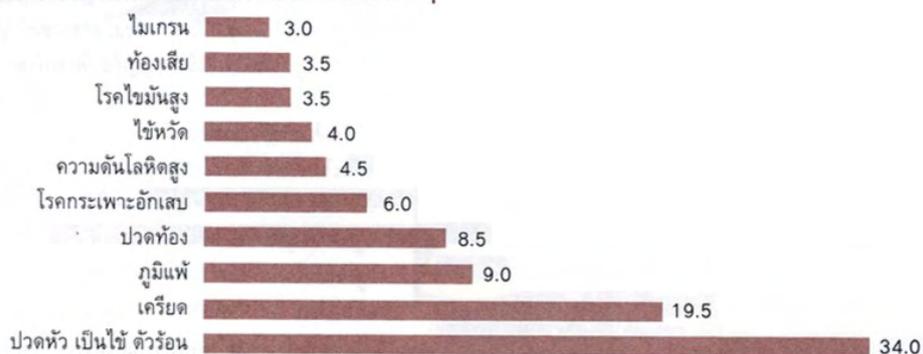


ภาพที่ 43 แสดงภูมิแสดงอาคารของโรคที่เกิดประจำและเกิดขึ้นบ่อย ๆ

### 3. ประเภทของผู้ที่เข้ามาใช้สอยโครงการ

ผู้เข้ามาทำการรักษาในโครงการซึ่งผู้ป่วยนั้น โดยมากมักพบลักษณะของผู้ป่วยอันได้แก่

### โรคหรืออาการที่มักเกิดขึ้นเป็นประจำหรือเกิดขึ้นบ่อยๆ



ภาพที่ 44 แสดงภูมิแสดงอาการของโรคที่เกิดขึ้นประจำและเกิดขึ้นบ่อย ๆ

#### 4. จำนวนผู้ใช้โครงการและบุคลากร

##### กลุ่มผู้ใช้โครงการ

- 1) ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาโดยตรง
- 2) บุคคลทั่วไปสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ
- 3) บุคลากรของโครงการ

##### กลุ่มผู้ใช้กลุ่มที่ 1

กลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดรักษาโดยตรง (ธรรมชาติบำบัด) และการดูแลสุขภาพสุขภาพ โดยมีการจัดห้องพักเพื่อรับรองผู้ที่มารับบริการด้านต่าง ๆ ของโครงการ จำนวน 7 ห้องพัก โดยมีการคิดจำนวนห้องพักมาจากความเหมาะสมที่ได้วิเคราะห์ที่ได้จากกรณีศึกษาจากบทที่ผ่านมา ดังนั้นโครงการสามารถรับรองกลุ่มผู้ใช้งานที่สามารถมาใช้โครงการได้เป็นจำนวน

$$2 ( 7 ) = 14 \text{ คนโดยประมาณ}$$

##### กลุ่มผู้ใช้โครงการกลุ่มที่ 2

กลุ่มผู้ป่วยที่ต้องการรักษาทางกายภาพควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ การศึกษาเพื่อหาจำนวนของผู้ป่วยที่โครงการสามารถรองรับได้ต่อวัน ได้มาจากการศึกษาของโรงพยาบาลบางปะกอกดังนี้

โรงพยาบาลบางปะกอก 1 สามารถรองรับได้ 35 คนต่อวัน

โรงพยาบาลบางปะกอก 2 สามารถรองรับได้ 30 คนต่อวัน

โรงพยาบาลบางปะกอก 9 สามารถรองรับได้ 25 คนต่อวัน

จากการสำรวจสอบถาม สัมภาษณ์ผู้ป่วยต้องการบำบัดคู่ไปกับการรักษาด้วยวิธีการธรรมชาติบำบัด โดยสรุปผลได้ว่า ร้อยละ 30 ของผู้ที่เข้าทำการรักษา ดังนั้นจำนวนผู้ป่วยมาใช้บริการได้ทั้งหมด

สรุป ผู้ป่วยที่สามารถเข้าร่วมโครงการ

1. ผู้ป่วยที่ไม่สามารถพักที่โครงการได้ 23 คนต่อวัน

2. ผู้ป่วยที่สามารถพักที่โครงการได้ 7 คนต่อวัน

$$(35+30+25) 0.3 = 30 \text{ คนต่อวัน}$$

กลุ่มผู้ใช้โครงการกลุ่มที่ 3

บุคลากรของโครงการ สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

ฝ่ายบริการ

ผู้บริหาร 1 ตำแหน่ง

เลขานุการ 1 คน

พนักงานต้อนรับ 1 คน

ฝ่ายบัญชี 2 คน

ฝ่ายการแพทย์

เวชระเบียน 1 คน

พักกายภาพบำบัด 2 คน

พยาบาลวิชาชีพ 1 คน

แม่บ้าน 1 คน

รวม 10 คน

จำนวนนักกายภาพบำบัดกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดอัตราส่วนไว้ 1:10 คนต่อวัน (ที่มาของจำนวนพนักงานและบุคลากรอ้างอิงจาก สถิติข้อมูลโรงพยาบาลบางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล)

บุคลากรทางด้านกายภาพบำบัดทางเลือก

นวดไทย-นวดน้ำมัน 4 คน

Movement Technique

โยคะ 1 คน

Botanical

อาบแดด 1 คน

## Botanic Agents

ทรายร้อนบำบัด 1 คน

วารีนบำบัด

## Diet-Nutrition Supplement

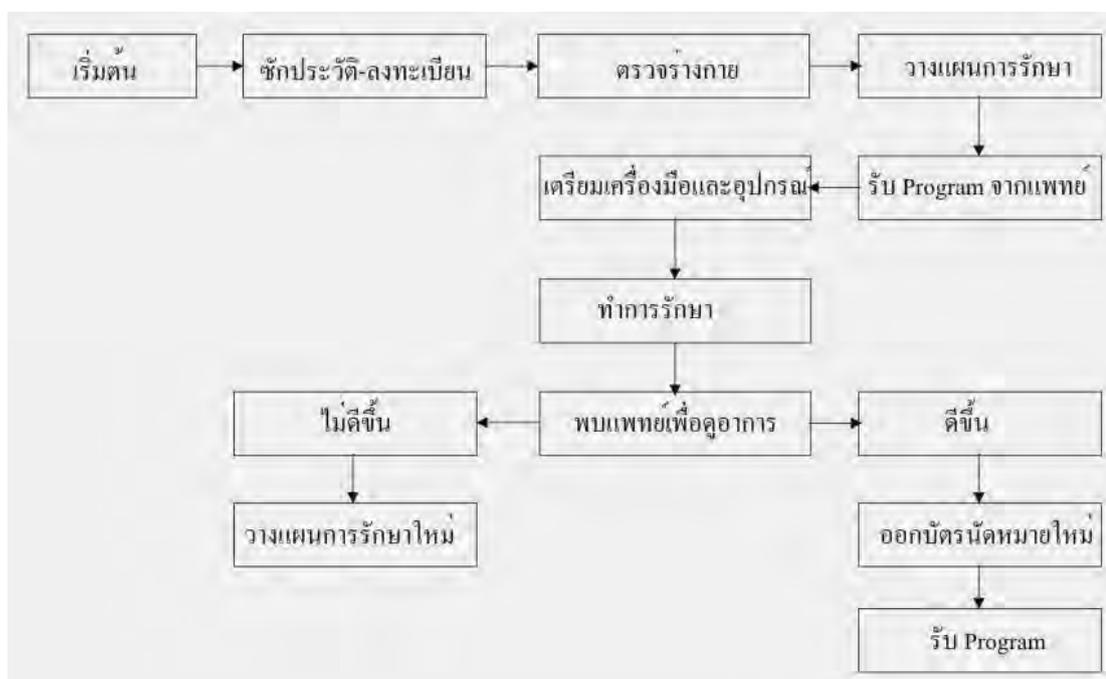
ชีวจิต 1 คน

ดีทีออกซ์ 1 คน

## การวิเคราะห์กิจกรรมในโครงการ

## กิจกรรมการรักษาทางกายภาพบำบัด

1. การออกกำลังกาย
2. การใช้เครื่องมือ
3. การบำบัดด้วยมือ
4. การดูแลตัวเองแบบธรรมชาติบำบัด
5. ให้คำแนะนำ เน้นการดูแลกิจกรรมที่ผู้ป่วยสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 45 แสดงแผนผังขั้นตอนการเข้ารับบริการ

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์ทางเลือกของโครงการ

ปราณโยคะ

ศาสตร์เก่าแก่ของอินเดีย ศาสตร์แห่งองค์รวมทั้งกายใจเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ มีแก่นอยู่ที่ ควบคุมลมหายใจเต็มอ้อมที่เป็นตัวผสานระหว่างภายในร่างกาย และธรรมชาติ เป็นการสร้างสมดุลแก่ร่างกายและสร้าง ความเมตตากรุณา แก่เพื่อนมนุษย์

อาบแดด

แสงแดด เป็นยารักษาโรคเป็นแสงธรรมชาติ ปริมาณแสงแดดที่เหมาะสมสามารถรักษา และมีประโยชน์ต่อการชำระร่างกาย เมื่อสัมผัสแดดระยะสั้น ๆ หลาย ๆ ครั้งช่วยลดความดัน และรักษาเซลล์เลือดเพิ่มขึ้น

ทรายร้อนบำบัด

การกระตุ้นให้เลือดหลายเวียนดี ในแง่ของการบำบัดการไปฝังทรายทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น

วาริบำบัด

ศาสตร์แห่งการใช้ น้ำบำบัดโรคโดยลงแช่ในน้ำที่ช่วยลดอุณหภูมิของคนไข้และต่าง อุณหภูมิไม่เท่ากันในการรักษาโรค

ความร้อน ความร้อนทำให้ร่างกายรับพลังและรู้สึกสงบและสบาย ถ้าอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย

ความเย็น ความเย็นทำให้กระชับและชีพจรเต้นช้าลง ผ่อนคลาย

รูปแบบของวาริบำบัดสามารถทำได้หลายทาง

1. การอาบเหงื่อหรือชาวน่า ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลง กระตุ้นการทำงานของผิวหนัง กระตุ้นการหายใจ ผ่อนคลาย ทำให้หลับสนิท

2. การสูดไอน้ำและอบไอน้ำ มักใช้บำบัดปอด โดยมากใช้ร่วมกับสมุนไพร

3. การแช่หรืออาบ เป็นวิธีการใช้อุณหภูมิที่แตกต่างกระตุ้นให้เกิดความสดชื่น ผ่อนคลาย การขจัดสารพิษออกจากร่างกาย

เป็นการขจัดสารพิษออกจากร่างกายมีหลายวิธี เป็นวิธีขจัดสารพิษออกจากร่างกายที่ใหญ่ของร่างกาย แก้อ่อนผืน นิชมน้ำบริสุทธิ์ เพื่อให้กากและสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่เป็นเวลานานไม่ถูกร่างกายดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกาย สร้างการดูดซึมที่ดีขึ้นเพื่อให้เส้นเลือดและกเซลล์ทั่วร่างกาย

สรุปกิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการ

ตารางที่ 15 สรุปรูปแบบกิจกรรมทางด้านการแพทย์ปัจจุบัน

กิจกรรม	ลักษณะการใช้สอย	อุปกรณ์
กิจกรรมทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู		
ห้องตรวจโรคดูอาการ	เป็นห้องตรวจโรค 1 ห้อง	เครื่องตรวจร่างกายเบื้องต้น เครื่องวัดความดัน

ตารางที่ 16 สรุปรูปแบบกิจกรรมทางด้านการแพทย์ทางเลือก

กิจกรรมทางด้านการแพทย์ทางเลือก		
การนวดแผนไทย	เป็นการบำบัดแบบตัวต่อตัว	เตียงนวด
ปราณโยคะ	การปฏิบัติเป็นกลุ่ม มีผู้สอน	เบาะรองนั่ง
อาบแดด	ร่วมกับกิจกรรมอื่นในโครงการ	ไม่ใช่อุปกรณ์บำบัด
ทรายร้อนบำบัด	เป็นกิจกรรมภายนอกอาคาร	ไม่ใช่อุปกรณ์บำบัด
วาริบำบัด	การปฏิบัติเป็นกลุ่ม มีผู้เชี่ยวชาญดูแล	อ่างอาบน้ำปรับอุณหภูมิได้
การจัดสวดพิษ	เป็นการบำบัดตนเอง	อุปกรณ์ส่วนตัว
ชีวจิต	เป็นการบำบัดตนเอง	ไม่ใช่อุปกรณ์บำบัด

ตารางที่ 17 สรุปรูปแบบห้องพักภายในโครงการ

ห้องพักภายในโครงการ	
ห้องพักแบบเดี่ยว	เป็นห้องพักสำหรับผู้ป่วยที่ใช้บริการต่อเนื่องและปรับใช้ สำหรับผู้มาใช้บริการทั่วไป

## การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ

องค์ประกอบสำคัญของโครงการสามารถแบ่งได้ 2 ส่วน คือ

1. Front of the House เป็นส่วนให้บริการของโครงการในส่วนแพทย์ทางเลือกและห้องพัก การจัดพื้นที่ให้เกิดความโล่ง สะดวกในการเข้าถึง

2. Back of the House เป็นส่วนที่ลูกค้าเข้ามา เพื่อให้บริการผู้ที่เข้ามาใช้งานได้รับความสะดวกสบาย แต่มีความซับซ้อนมาก

ส่วนประกอบของ Front of the House มีดังนี้

- 1.1 Public Space
- 1.2 Front Office
- 1.3 Concession
- 1.4. Alternative Medicine
- 1.5 Guest Room

1.6 Parking

ส่วนประกอบของ Back of the House มีดังนี้

- 2.1 Back Office
- 2.2 Service
- 2.3 Mechanical Room

1.1 Public Space ประกอบไปด้วย

Shop เป็นส่วนร้านค้าของโครงการ ผู้ใช้บริการเข้ามาเพื่อซื้อของใช้เพื่อการพักผ่อน และหลังจากออกจากโครงการไปแล้ว ร้านค้าแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ร้านค้าผลิตภัณฑ์ด้านการรักษาการแพทย์ทางเลือก และร้านค้าจำหน่ายหนังสือ และข้อมูลเพื่อสุขภาพ

1.2 Front Office

เป็นศูนย์กลางประสานงานโครงการ ใช้สำหรับผู้มาใช้บริการติดต่อควบคุมการเข้าออกของผู้มาใช้บริการ ส่วน Front Office ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- Front Office Manager
- Room Reserve Office
- Account Office
- Administrator

- Operator
- Quest Relation

### 1.3 Concession

เป็นส่วนบริการทางด้านอาหารและเครื่องดื่มสำหรับผู้ที่มาใช้บริการโครงการ สำหรับการหมุนเวียนมาใช้บริการ พื้นที่ควรเปิดมุมมองออกสู่ภายนอก มีบรรยากาศดีสำหรับใช้งาน ประกอบด้วย

- Restaurant เป็นร้านอาหารที่บุคคลภายนอกสามารถใช้งานได้
- Kitchen Room สำหรับเตรียมและประกอบอาหาร
- Storage Room สำหรับเก็บรักษาอาหารเพื่อประกอบอาหารในแต่ละวัน

### 1.4 Alternative Medicine

เป็นส่วนของการใช้บริการด้านแพทย์ทางเลือก ซึ่งอาจกระจายอยู่ทั่วไป ทั้งบริเวณ site โดยกิจกรรมทั้งหมดดังนี้

นวดไทย

โยคะ

อาบแดด

ทรายร้อน บำบัด

วาริบำบัด

ชีวจิต

ดีทีออกซ์

และส่วนสนับสนุนทางด้านการแพทย์ทางเลือก เช่น ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องน้ำ ห้องเก็บของ ห้องอาบน้ำ เป็นต้น

### 1.5 Guest Room

เป็นส่วนที่เป็นห้องพักสำหรับผู้ใช้โครงการ โดยพื้นที่ ๆ จำกัด ในเบื้องต้น จะมีการสำรองห้องพักสำหรับผู้ป่วยไว้ 7 ห้อง ส่วนที่เหลือ จะต้องนัดวันสำรองห้องพักไว้ โดยห้องพักประกอบด้วย รายการดังนี้

ห้องพัก

ห้องนอน

ห้องน้ำ

ระเบียง

## ตู้เสื้อผ้า

### 1.6 Parking

เป็นที่จอดรถมีทั้งผู้มาใช้บริการโครงการ และส่วนบุคลากรโครงการ

### 2.1 Back Office

เป็นส่วนที่ให้บริการ เช่นเดียวกับส่วนเป็น Front Office เพียงแต่ Back Office

ไม่ต้องให้บริการ ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

Head Office

Strategic Planner

Human Resource

Food Beverage Manager

Waiting Area

### 2.2 Service ประกอบด้วย

Loading

Garbage

House Keeping

Gardener Room

Locker Room

Staff toilet

Meeting Room

### 2.3 Mechanical Room

เป็นส่วนของงานระบบอุปกรณ์อาคาร ซึ่งจัดแยกส่วนออกไปจากส่วนอื่น ๆ

เช่น ปั๊มน้ำ ห้องเก็บขยะ ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- Maintenance Room
- Electrical transfer
- Water Supply
- Pump Room
- Mechanist Room
- Air-condition Room

## 1.1 Public Space

No	Function	User	Unit	Able Space	Area	Ref
1	Toilet-M		1	0.25 sqm/unit	10	H
2	Toiler-F		1	0.25 sqm/unit	10	H
3	Shop		1		30	C

Summary 40 M<sup>2</sup>

Circulation 40 % 16 M<sup>2</sup>

Total 56 M<sup>2</sup>

## 1.2 Front Office

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Front Office Manager	1	1	6 sqm/unit	6	C
2	Room Reserve Office	1	1	4.5 sqm/unit	9	C
3	Account Office	1	1	3.25 sqm/unit	3.25	C
4	Administrator	2	1	3.25 sqm/unit	6.50	C
5	Operator	2	1	3.25 sqm/unit	6.50	C
6	Guest Relation	2	1	3.25 sqm/unit	9	C

Summary 40.25 M<sup>2</sup>

Circulation 30 % 12.075 M<sup>2</sup>

Total 52.32 M<sup>2</sup>

## 1.3 Concession

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Restarant		1	1.1 sqm/guest	33	H
2	Maindining room		1	room	60	H
3	Kitchen room		1	29 sqm/guest	24	H
4	Storage room		1	room	12	H
				40% Maindining 0.3 sqm/unit		

Summary 129 M<sup>2</sup>

Circulation 30 % 38 M<sup>2</sup>

Total 167.7 M<sup>2</sup>

## 1.4 Alternative Medicine

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Thai Massage		4	8 sqm/unit	32	H
2	Yoga pavillion	40	1	2.6 sqm/unit	104	C
3	Sunlight theraphy		-	Open area	0	-
4	Hot sand			Open area	0	C
5	Hydtco theradhy	8	1	6 sqm/unit	6	C
6	Pool		1	12 x 24 sqm/unit	288	C
7	Bio food		1	8 x 8 sqm/unit	16	C
8	Detoxification			Oust room		-
9	Shower		4	1.5 sqm/unit	6	C
10	Changing room	3	2	6 sqm/unit	12	T
11	Sauna		2	6 sqm/unit	12	C
12	Storage		1	4 x4 sqm/unit	13	C
13	Toilet		2	3 sqm/unit	6	T

Summary 498 M<sup>2</sup>

Circulation 50 % 249 M<sup>2</sup>

Total 747 M<sup>2</sup>

## 1.5 Guest room

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Bed room		1	4 x4 M perunit	112	C
2	Toilet		1	2 x3 M perunit	42	C
3	Balcony		1	3 x4 M perunit	84	C
4	Walldrop		1	2 x2 M perunit	28	C

Summary 266 M<sup>2</sup>

Circulation 50 % 133 M<sup>2</sup>

Total 399 M<sup>2</sup>

## 1.6 Parking

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Guest house			12.5 sqm/unit		7
2	Office			12.5 sqm/unit		car 4 car

Summary 137.5 M<sup>2</sup>

Circulation 50 % 68.75 M<sup>2</sup>

Total 206.25 M<sup>2</sup>

## 2.1 Back Office

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Head Office		1	0.65 sqm/unit	26	H
2	Strategic	1		-		
3	Human Room	2		-		
4	Food and Beverage	1		-		
5	Waiting Area	1	1	30 sqm/unit	30	C

Summary 56 M<sup>2</sup>

Circulation 30 % 16.8 M<sup>2</sup>

Total 72.8 M<sup>2</sup>

## 2.2 Service

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Loading		1	6 sqm/unit	6	C
2	Garbage		1	0.7 quest room	4.9	H
3	House Kipper		1	0.45 sqm/unit	3.15	H
4	Garden Room	9	1	20 sqm/unit	20	C
5	Locker Room	45	1	0.6 sqm/person	27	H
6	Staff Toilet		1	0.9 sqm/person	18	H
7	Meeting Room		1	40 sqm/unit	40	C

Summary 119.05 M<sup>2</sup>  
 Circulation 30 % 35.71 M<sup>2</sup>  
 Total 154.76 M<sup>2</sup>

## 2.3 Mechanical Room

No	Function	user	unit	Able Space	Area	Ref
1	Maintenance		1	0.4 sqm/guest	2.8	H
2	Electrical Tranfer		2	room	2.8	H
3	Water Supply		1	0.4 sqm/guest	2.8	H
4	Pump Room		1	room	2.8	H
5	Machanist Room		1	0.4 sqm/guest	14	-
6	Air-condition	10	1	room 0.4 sqm/guest room 2 sqm/person 30 sqm/unit	30	I

Summary 55.2 M<sup>2</sup>  
 Circulation 30 % 16.56 M<sup>2</sup>  
 Total 71.76 M<sup>2</sup>

Total area requirement	137.5 M <sup>2</sup>
Circulation 50 %	1865.14 M <sup>2</sup>
Total project area requirement	932.57 M <sup>2</sup>
Total Building coverage area	2797.71 M <sup>2</sup>
Open space 100%	2238.168 M <sup>2</sup>
Total site requirement	4476.336 M <sup>2</sup>
	2.9 ไร่

1 Thai massage unit = 2 beds	
1 Hydrotherapy unit	
1.5 sqm/person	4 person/time 2 time/1day 1 unit = 8 person 2 unit = 16 person

#### Reference

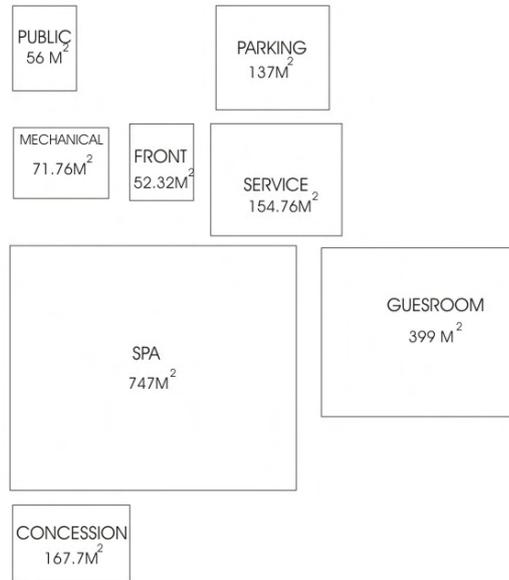
C = case study

H = Hotel and Resorts

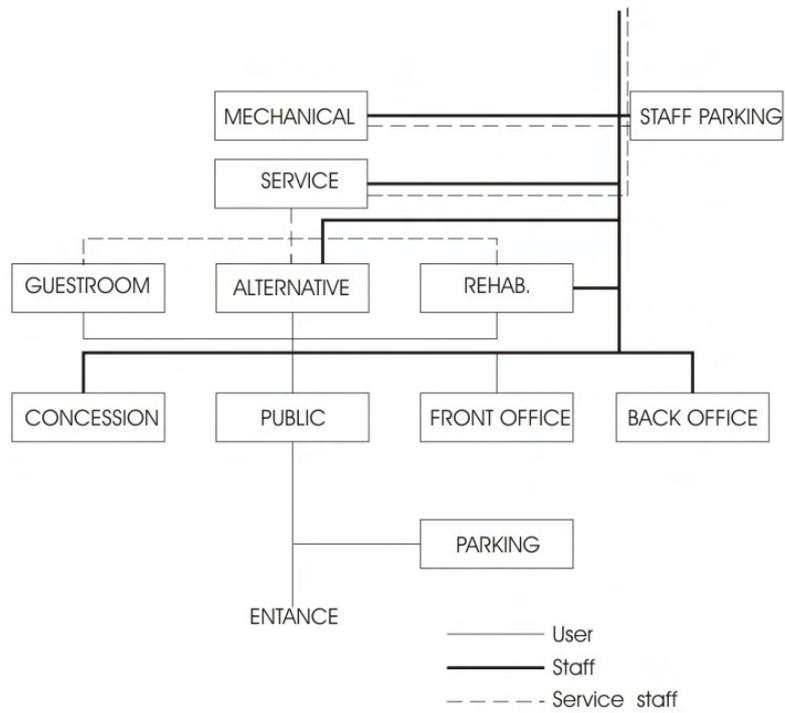
T = Time Saver standard for Interior Design and space planing

I = Information Date about Air-Condition

พื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ

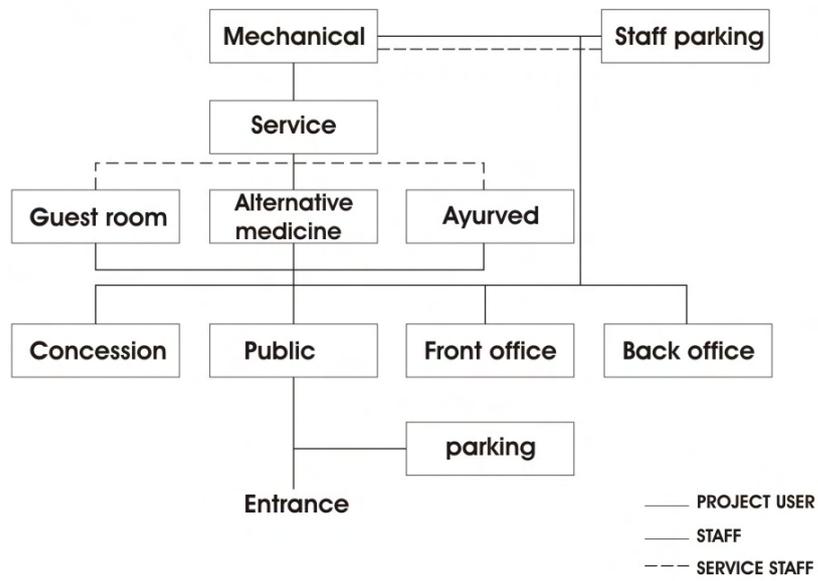


Functional Diagram ในส่วน Rehabilitation Center



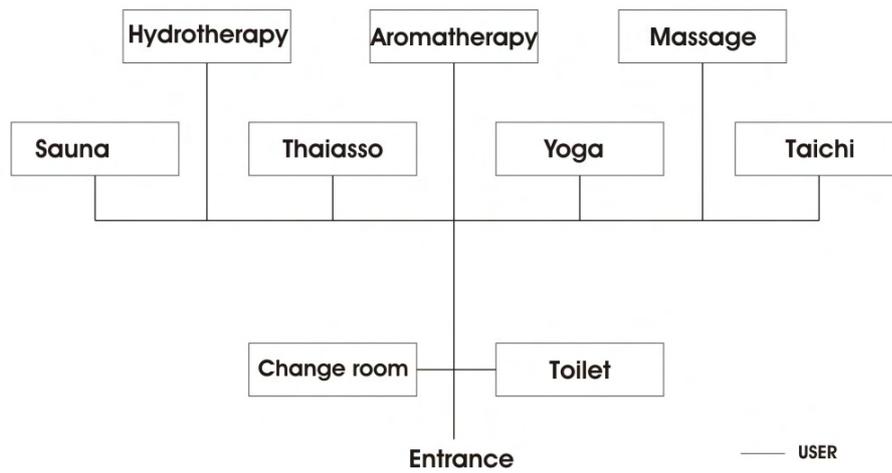
Functional Diagram ในส่วน Rehabilitation Center

**Bio/air**



Functional Diagram ในส่วน Rehabilitation Center

**Sun/fire**



Matrix Diagram แสดงความสัมพันธ์ของ Function ต่าง ๆ ภายในโครงการ

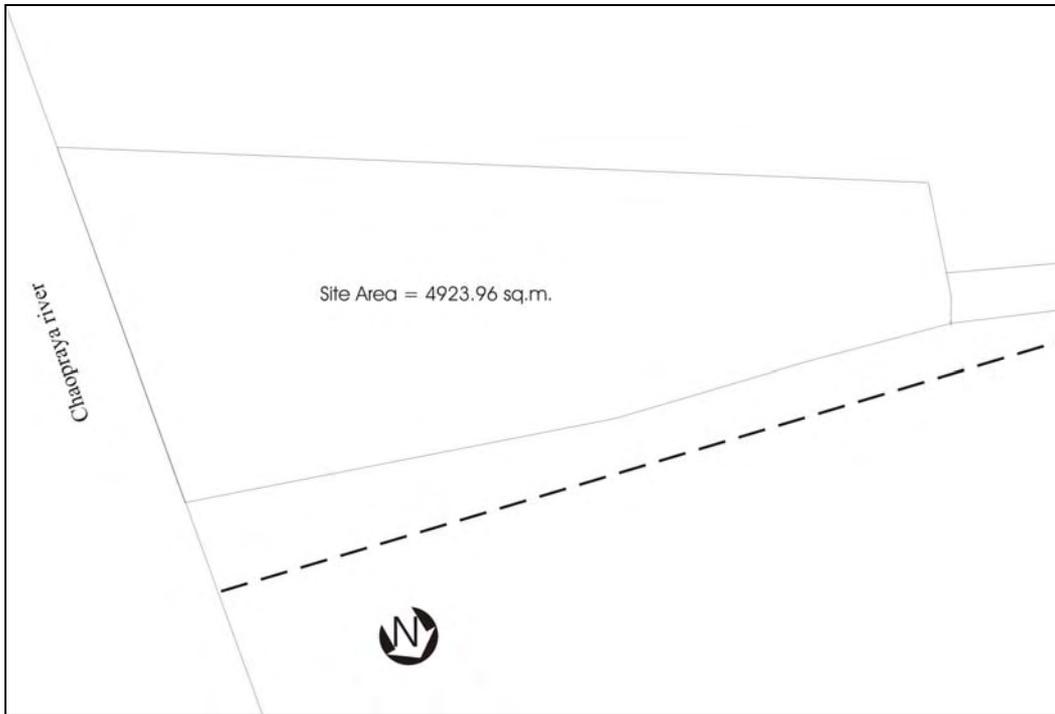


ตารางที่ 18 สรุปความต้องการพื้นที่ของโครงการ

สรุปพื้นที่ของโครงการ		AREA
		SQM.
1	Public Space	56.00
2	Front Office	52.32
3	Concession	167.70
4	Back Office	72.80
5	Service	154.76
6	Mechanical Room	71.76
7	Guest Room	399.00
8	Alternative Medicine	747.00
9	Parking	137.00

Total area requirement	137.5 M <sup>2</sup>
Circulation 50 %	1865.14 M <sup>2</sup>
Total project area requirement	932.57 M <sup>2</sup>
Total Building coverage area	2797.71 M <sup>2</sup>
Open space 100%	2238.168 M <sup>2</sup>
Total site requirement	4476.336 M <sup>2</sup>
	2.9 ไร่

Site



ภาพที่ 46 แสดงพื้นที่ของโครงการ

พื้นที่ของโครงการ อยู่บริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งธนบุรี ซ.เจริญนคร 57/1  
ขนาดพื้นที่ของที่ตั้งโครงการรวม 3.07 ไร่

### สรุปการแนวทางการออกแบบโปรแกรม

ตามความเชื่อฮินดูเปรียบจักรวาลในร่างกายมนุษย์และสามารถรักษาตัวมันเองได้ ถ้าอยู่ในภาวะสมดุลของสรรพสิ่งทั้งหลาย ซึ่งประกอบด้วย 5 ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ในสัดส่วนที่ไม่เท่ากันในร่างกายของมนุษย์มีทั้งของเหลว แข็ง เคลื่อนไหว ความอบอุ่น ช่องว่าง ต่าง ๆ มากมาย ตามอายุเวท แบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

1. เคลื่อนไหวมาก วาตะ, ลม
2. ความร้อนในตัวมาก ปิตตะ, ไฟ
3. ความร้อนในตัวมาก กณะ น้ำ, ดิน

ดังนั้น เราเกิดมากับลักษณะเฉพาะตัวในแต่ละคน การดูแลสุขภาพที่แตกต่างจึงต้องปรับใช้ให้เหมาะสมโดยปรับตามความหมายของธาตุ ดังนี้

ธาตุลม การหายใจ  
 ธาตุน้ำ น้ำ  
 ธาตุไฟ ดวงอาทิตย์  
 ธาตุดิน อาหาร  
 ธาตุอากาศ พลังแห่งความสดบริสุทธิ์

เช่น ถ้าเราหายใจเอาอากาศที่ดีเข้าไปก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตรงกันข้าม การที่เราได้รับอากาศที่ไม่บริสุทธิ์เข้าไปร่างกายก็จะเสียสมดุล และจะแสดงอาการให้เราเห็น ดังนั้น เราจะต้องเอาใจใส่ดูแลธาตุต่าง ๆ ในร่างกายเราให้สมดุล ตลอดเวลา โดยการเอาใจใส่ในชีวิตประจำวันด้วยเรื่องของสภาพแวดล้อมทั้ง อากาศ น้ำ แสงแดด อาหาร และความบริสุทธิ์ของสรรพสิ่ง ซึ่ง จะช่วยให้เราสร้างพลังปราณชีวิตให้กับเรา โดยยึดหลัก คือ ถ้าเราปรับธาตุของเราให้สมดุลได้โรคก็จะหายไปได้เองในที่สุด การปรับธาตุของเรานั้น จะต้องปรับทั้งภายในร่างกายและสภาพแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน

ตารางที่ 19 แสดงแนวทางการออกแบบโปรแกรมกิจกรรม

ประเภท ของคน	ธาตุ	ความหมาย	กิจวัตร ประจำวัน	ปัญหาต่อ ระบบ ร่างกาย	แนวทางการ ออกแบบ โปรแกรม
วาดะ	ธาตุลม, อากาศ	การหายใจ	อาหารและ พฤติกรรม	เครียด	ปราณโยคะ
ปีตตะ	ธาตุไฟ	น้ำ	การรับของ สัมผัสทั้ง 5	ปนเปื้อน สารเคมี	อาบแดด
กณะ	ธาตุดิน, น้ำ	ดวงอาทิตย์	อารมณ์ ที่เก็บกด		ล้างตา, นู, คอ, จมูก อดอาหาร, ล้างพิษ
		อาหาร	ช่วงเวลา	พักผ่อน ไม่เพียงพอ	การกิน อยู่ หลับ นอนอย่างไทย
		พลังบริสุทธิ์	ที่อยู่อาศัย		โยคะสมาธิ

ตารางที่ 20 การรักษาสุขภาพโดยการนำโปรแกรมของเอเดการ์ เคซี<sup>1</sup> ปรับใช้

โปรแกรมของเอเดการ์ เคซี		โปรแกรม pranayama		การแปรรูป	
โดยแบ่งร่างกายออกเป็น 4 ระบบตามความหมาย ดังนี้		โปรแกรม pranayama แบ่งเป็น 4 ระบบตามความหมาย ดังนี้		สภาวะการปรับสมดุล	สัญลักษณ์ที่นำมาแปรรูป
C-Circulation	ระบบไหลเวียนโลหิต	P-Pranayama	ระบบ pranayama	ควบคุมการหายใจ	ปอด
A Assimilations	ระบบดูดซึมอาหาร	R-Relaxation	การพักผ่อน	พักผ่อนเพียงพอ	อาสนะศพ
R-Relaxation	การพักผ่อน	A-Attitude	ตำแหน่งพิภคที่ตั้ง	ตำแหน่งการเข้าโปรแกรม	พื้นที่สีเขียว
E-Eliminations	ระบบการขับถ่าย	N-nobody- Oness of Onething	รักษาตัวเอง	ให้ร่างกายปรับสมดุลด้วยตนเอง	มัสยิดอาเรนทรา

**สรุปแนวทางการเสนอแนะโปรแกรม ในโครงการ**

เป็นการปรับจังหวะลมหายใจให้เข้าอย่างเต็มเต็มสร้างความผ่อนคลายทั้งระบบอย่างเป็นธรรมชาติที่สุดในปัจจุบันขณะกับตนเองอย่างสมดุลขึ้นโดยโปรแกรมที่แปรความเชื่อในการอวดตารของมัสยิดอาเรนทรานับเป็นครูโยคะคนแรก ซึ่งสอนแนวทางคือการไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายแต่จะเน้นอยู่ที่จิตและลมหายใจให้สัมพันธ์กับที่ตั้งและการอยู่กับตนเองสัมพันธ์ธาตุทั้ง 5 ที่ประกอบกันขึ้นเป็นเพื่อเติมเต็มในส่วนที่ขาดเป็นพื้นฐานสู่การดำรงชีวิต

## บทที่ 5

### การแปรรูปและพัฒนาแนวความคิดสู่งานออกแบบ

การแปรรูปและพัฒนาแนวความคิดสู่งานออกแบบ จากแนวความคิดโครงการในการสร้างกระบวนการเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การออกแบบและพัฒนาที่ว่าง (บรรยากาศ) และความหมายให้สอดคล้องกับลักษณะทางสถาปัตยกรรมและกิจกรรมการใช้งาน ปัจจัยที่สำคัญ คือ ปรากฏการณ์จิตวิทยาเชิงจิต (โยคะ) ในรูปของสัญลักษณ์ที่มีจุดมุ่งหมายควบคุมลมหายใจให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด และหันกลับไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิต โดยประเมินจากการพัฒนาแนวความคิดจากนามธรรมสู่รูปธรรม

โดยแบ่งกระบวนการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. กระบวนการแปรรูปสู่งานออกแบบโครงการ
2. การออกแบบโครงการ
3. กระบวนการพัฒนางานออกแบบโครงการ

### กระบวนการแปรรูปสู่งานออกแบบ

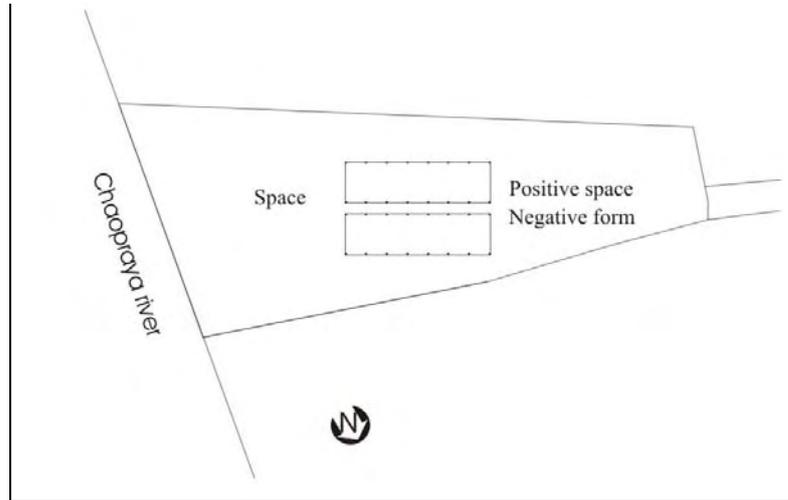
จากแนวความคิดหลักของโครงการ คือ ความเคลื่อนไหวสู่ความสงบ แสดงหลักการปฏิบัติปรากฏการณ์จิตวิทยาเชิงจิต (โยคะ) ซึ่งสามารถพัฒนาโดยกระบวนการแนวความคิดจากนามธรรมสู่รูปธรรม คือ

จักรที่ 4 อนาคต อยู่เหนือโลก ไม่มีตัวตน เพื่อดับความมีตัวตนในปกติชีวิตโดยแบ่งเป็นสัญลักษณ์และความหมายต่าง ๆ ดังนี้

1. อนาคต ที่เปรียบเปรยกับปรากฏการณ์จิตวิทยาเชิงจิตคือการไม่มีตัวตน ซึ่งภาษาทางสถาปัตยกรรมเรียก Space

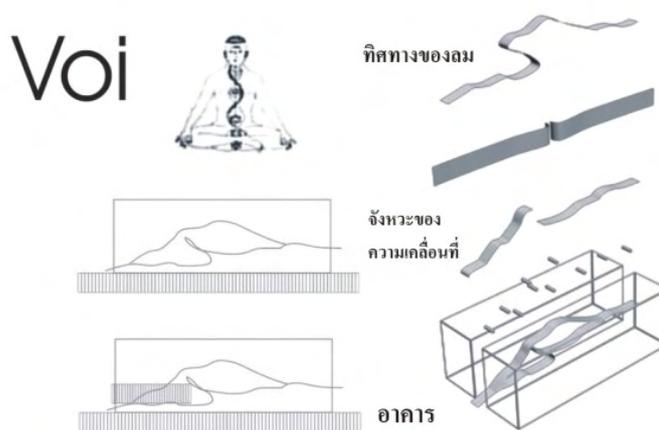
Space : เกิดจากการกำหนดขอบเขตขึ้นในธรรมชาติเกิดจากการแยกตัวออกจากธรรมชาติด้วยรั้ว หรือกรอบSPACE ส่วนหนึ่งจะเดินเข้าสู่ภายใน เรียกว่า POSITIVE SPACE และ SPACE ที่อยู่นอกกรอบออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดเรียกว่า NEGATIVE SPACE

การออกแบบลงบนพื้นที่ว่างเปล่า เป็นการจัดการกับความว่างเปล่า “ ตัวตน” ขึ้นมาอย่างจงใจ เป็นการเล่นกับความมีและไม่มี หมายถึงองค์ประกอบของภาพที่เราออกแบบขึ้นมา ส่วนความมีนั้น หมายถึง ความว่างที่ทอดตัวอยู่ระหว่างความมีที่ปรากฏ



ภาพที่ 47 Negative form Positive space ในบริเวณ Space พื้นที่โครงการ

ดังนั้น การทดลองที่ว่างระหว่างอาคาร Voi เพื่อหาคู่ประกอบในการสร้าง Space ตามทิศทางของลมที่ผ่านเข้ามาและหมุนเวียนออกไป ผ้าที่สามารถเห็นความเคลื่อนไหวของลม เกิดตัวตนขึ้น



Free : Positive Form ความอิสระ

Flow : Negative Space เคลื่อนไหว

ภาพที่ 48 การทดลองสร้างพื้นที่ระหว่าง VOI กับ ทิศทางของ ลมธรรมชาติ

จากการทดลองเพื่อแปรรูปโครงการจึงมอง Voi ที่เป็นลักษณะเฉพาะเชื่อมต่อภายในพื้นที่ของโครงการนี้ ตามหลักการของการหมุนเวียนของลม จะวิ่งไล่อากาศร้อนจากล่างขึ้นบน ซึ่งอาคารในเมืองส่วนมากจะมีพื้นที่ค่อนข้างเล็กและช่องว่างระหว่างตึกมีจำนวนจำกัด จึงต้องสร้างในแนวตั้งเพื่อนำอากาศดีเข้าภายในอาคาร

2. ดอกบัว 12 กลีบ ที่เปรียบเปรยกับการเปิดรับอย่างเต็มอิมในการค้นหาตัวตนด้วยปัญญาอย่างเต็มที่

การเดินทางโดยไม่มีจุดหมายที่แน่นอนว่าจะพบกับอะไร

จากการตีความเมื่อคนเมืองเดินทางด้วยความรีบเร่ง (ตั้งจรวด) โดยไม่คิดถึงตนเองและหยาบ กระด้าง เพื่อการเดินทางที่ผ่อนคลายได้อยู่กับตัวเองและปล่อยวางสู่ธรรมชาติแวดล้อมซึ่งผลคือความอ่อนโยน สงบ



Tension



Frame

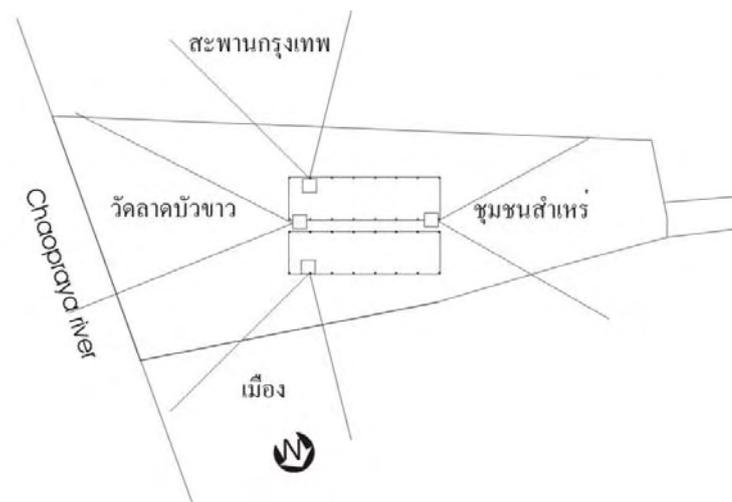


Freeze

Frame ผ่อนคลาย

Freeze หยุดนิ่ง

ภาพที่ 49 แสดงการทดลองการบำบัดแบบปล่อยวาง Frame Freeze

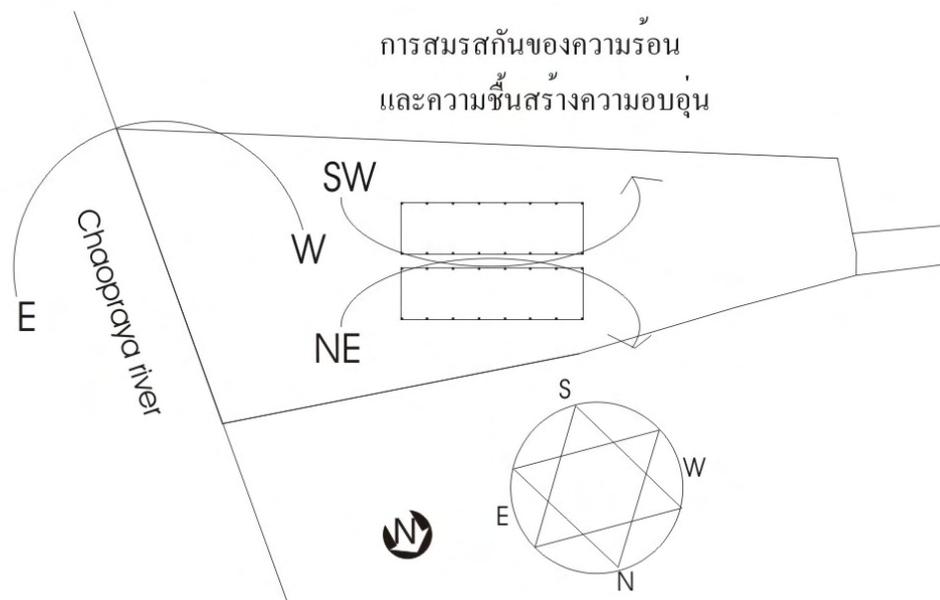


ภาพที่ 50 แสดงฉากธรรมชาติบริเวณ SITE โครงการที่สามารถเชื่อมโยงกับจิตวิทยาการช่วยในการปล่อยวาง

3. รูปดาวหกแฉกในวงกลม เปรียบเปรียบกับปรากฏการณ์ภูมิศาสตร์แห่งเส้นศูนย์สูตร สมดุลในที่ราบลุ่มแม่น้ำ เป็นการวางแผนในการวางผังโครงการเพื่อภูมิแห่งความชุ่มชื้นและอบอุ่น เป็นสัญญาณแห่งความมีชีวิต



ภาพที่ 51 แสดงภูมิศาสตร์บริเวณเส้นศูนย์สูตรของโลก (เขตร้อนชื้นในไทยอยู่ทางสายกลางเป็น เขตสมดุลกว่าด้านตะวันออกจะพบไม่แตกต่างกันมากเรื่องอุณหภูมิ)



ภาพที่ 52 แสดงการหมุนเวียนของลมตามฤดูกาลในเขตร้อนชื้นมาปรับใช้กับโครงการ

จากการแปรรูปเพื่อการออกแบบผังให้เกิดการหมุนเวียนของปรมาณเพื่อเป็นการเติมเต็มได้ตลอดปีเพราะอุณหภูมิไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก

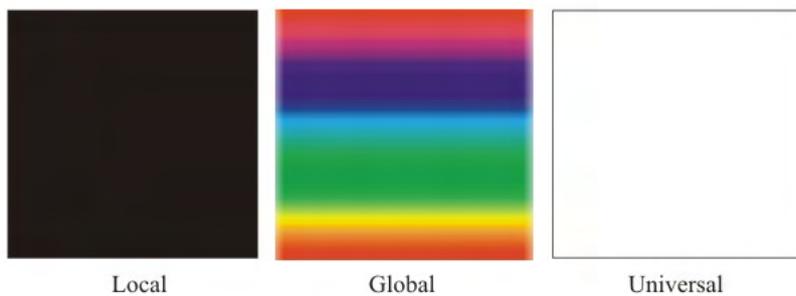
สายลมก็จะมีกรพสานกับแสงแดดและน้ำ ในการช่วยปรับอุณหภูมิชุ่มชื้นอยู่ตลอด

4. สีขาว บริสุทธิ์ เปรียบเปรยกับ Universal ที่เป็นฉากหลังของเวลาและภายในของสถานที่ที่แสดงตัวตนออกมา โดยการนำมาใช้เป็นสีกรอบธรรมชาติที่เป็น Positive Form ให้เชื่อมต่อมุมมองระหว่างเมืองกับโครงการกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว



ภาพที่ 53 แสดงการเชื่อมโยงบริบทของโครงการที่เกิดใหม่ (อดีตที่ชื่อเมือง บางกอก)

จากบริบทที่หวนคืนสู่ธรรมชาติเป็นการเกิดใหม่รูปแบบที่ยังคงกลิ่นในอดีตที่แฝงด้วยความทันสมัยในปัจจุบันโดยสีขาวจะเป็นสัญลักษณ์แห่งองค์รวมของหลากหลายอารมณ์แห่งที่ไม่ใช่ Local Global และเป็นเพียงฉากหลัง Universal ที่เลือนหายไปแต่จดจำตัวตนปรากฏที่บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง สงบ ทางจิตใจของคนเมือง



ภาพที่ 54 แสดงความหมายสีขาวเป็นเพียงฉากหลังที่เลือนหายไปใช้กับอาคารในโครงการ

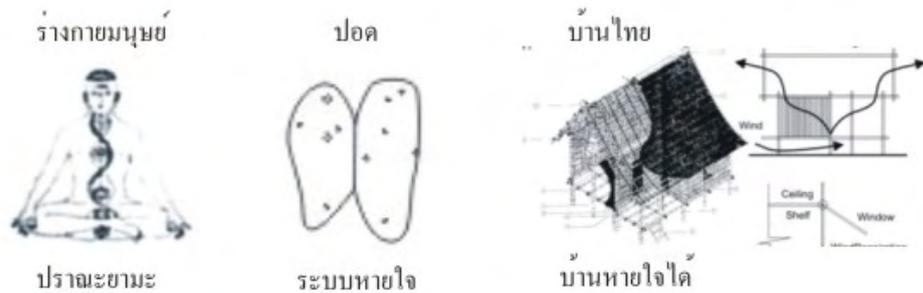
5. รั้งสีเขียว เปรียบเปรยได้กับธรรมชาติหรือพื้นที่สีเขียวในเขตเมือง เพื่อเป็นแหล่งผลิตอากาศบริสุทธิ์ที่มีมนุษย์ สัตว์ พืชต้องการเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต จากทฤษฎี Ecology มาใช้ในการหาพื้นที่ (Site) สำหรับสร้างโครงการ



ภาพที่ 55 แสดงภาพที่โครงการสีเขียวเป็นเพียงฉากหลังสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ

6. ศูนย์กลางของทรวงอกขวามือของหัวใจ คือ ปอด ที่ทุกคนต้องการเป็นอวัยวะหลัก พื้นฐานของมนุษย์ในการดำรงอยู่คือมีหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายและ แลกเปลี่ยนก๊าซกับธรรมชาติแวดล้อม เปรียบเปรย มนุษย์คือสถาปัตยกรรม ดังนั้นสถาปัตยกรรมจึงต้องหายใจได้เช่นกัน นำมาใช้ในการออกแบบวัสดุที่ใช้ทำปอดให้กับโครงการ

Analogy



ภาพที่ 56 แสดงภาพเปรียบเทียบปราณะยามะกับบ้านไทย

จากการเปรียบเทียบนำมาซึ่งกายภาพของระบบหายใจสู่ระบบระบายอากาศใน  
รูปแบบบ้านไทย ซึ่งนำแนวคิดมาใช้ออกแบบเพื่อความสอดคล้องกับโครงการโดยแฝงไว้ซึ่ง  
เอกลักษณ์แต่ตีความใหม่

7. ความกลมกลืน และความเห็นอกเห็นใจ เปรียบเปรยภูมิปัญญาแห่งการสร้างบ้าน  
ไทยในอดีตที่ทุกคนสร้างเพื่อเคารพธรรมชาติแต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธเทคโนโลยี จึงนำแนวคิดอดีตโดย  
การใช้เทคโนโลยีปัจจุบันมาเพื่อหีบยกให้เกิดความกลมกลืนระหว่างสถาปัตยกรรมและธรรมชาติ



ภาพที่ 57 แสดงภาพการผสมผสานระหว่างอาคารทดลองสมัยใหม่แนวคิดบ้านไทย

จากความกลมกลืนต่อเนื่องด้วยบ้านไทยในอดีต, อาคารพาณิชย์ที่เรียงรายของภูมิ  
ปัญญาแบบดั้งเดิมในการใช้เทคโนโลยีปัจจุบันนำมาทดลองกับวัสดุโดยนำเศษไม้จากโรงไม้ที่มีอยู่  
จำนวนมากมาประกอบใหม่เป็นการสอดประสานระหว่าง Ecology + Technology



ภาพที่ 58 แสดงภาพการผสมผสานวัสดุในการผลิตงานโดยใช้วัสดุที่เป็นเศษมาทดลองโดย  
แนวคิดการสร้างฝาบ้านไทย

8. ไทมัดส เป็นต่อมที่มองไม่เห็นแต่รู้สึกได้ เปรียบเปรยระบบภูมิคุ้มกันในการลดความร้อนในพื้นที่มาใช้โดยอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์โดยใช้ธรรมชาติเป็นหลัก นำมาใช้เป็น Bio Facade ของโครงการ



กลุ่มต้นไม้บังแดดและเป็นรั้วป้องกันภัย  
ในแบบบ้านไทย



ดูเหมือนไม่มีรั้วอยู่  
ในแบบสมัยใหม่

ปลูกไม้บนรั้วเป็นผนังกันแดด, ป้องกันภัย  
นำไปประกอบอาหาร, ส่งกลิ่นหอม  
และเป็นสัญลักษณ์แห่งปราสาทใหญ่

ภาพที่ 59 แสดงภาพการผสมผสานโครงสร้างสมัยใหม่และแนวคิดการสร้างรั้วบ้านไทยมาใช้กับโครงการ

9. มัจฉา เป็นปลาที่ฝึกปรายณะยามะในตำนานที่ได้พรจากองค์ศิวะเทพในขณะที่ให้แก่พระมหาศรีปาวตี ในวิถีทางแห่งการหลุดพ้น จนมัจฉาเชื่อมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพรองค์ศิวะเทพ เกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งนับว่าเป็นครูโยคะคนแรกในระดับตำนาน นำมาเปรียบเปรยเหมือนปลาเป็นตัวทดลองในการแปรรูปสู่โปรแกรมแห่งความสมดุลต่าง ๆ ที่ผสมผสานให้เหมาะกับภูมิประเทศร้อนชื้น

จากการถอดรหัสโดยมองถึงตัวแปร คือ ธรรมชาติ และปลา

### 1. ธรรมชาติ

ธรรมชาติบำบัดโดยใช้ออกซิเจน

ธรรมชาติบำบัด คือ การดูแลรักษา กาย ใจ โดยขบวนการธรรมชาติ ตั้งอยู่บนหลักที่ว่าโรคทุกชนิด ทั้งร่างกายและจิตใจของคนเรา สามารถเยียวยารักษาตัวเองได้ ถ้าร่างกายอยู่ในสภาพสมดุลปกติ โรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจำนวนมาก เช่น โรคเครียด ภูมิแพ้ ความดันโลหิต หัวใจ มะเร็ง ฯลฯ เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ โดยเฉพาะคนที่อยู่ในเมืองใหญ่ ๆ การใช้ชีวิตที่เครียดเกินไป หักโหมเกินไป กังวลเกินไป ออกกำลังกายไม่เพียงพอ พักผ่อนไม่เพียงพอ ดังนั้น

คนเราทุกคนต้องเรียนรู้การดูแลสุขภาพของคนเราจะเน้น อาหาร พฤติกรรม สิ่งที่ได้รับเข้าไปใน เรื่อง ดิน น้ำ ลม ไฟ จึงต้องปรับให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

ธรรมชาติบำบัดโดยใช้ออกซิเจน เป็นพลังธรรมชาติที่มีอยู่ตามแหล่งธรรมชาติคือ อากาศ แสงแดด น้ำ เป็นตัวแปรสำคัญในการส่งพลัง ออกซิเจน ไชลาร์ สปา ใช้ในการบำบัดรักษาตนเอง ซึ่งเป็นเหตุผลและหลักการทางวิทยาศาสตร์กายภาพในการออกกำลังที่มีผลในเรื่องของการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญไขมัน และช่วยในเรื่องของการดูแลสุขภาพ

ออกซิเจนกับการเผาผลาญไขมัน การเพิ่มออกซิเจนโดยความเคลื่อนไหว คือ การทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวส่ายไปมาซ้ายขวาและจะทำมุม 12 องศา เท่ากับคนเดินโดยผู้ชายจะส่ายสะโพกประมาณ 12-15 องศา ส่วนผู้หญิงจะส่ายสะโพก ประมาณ 10-12 องศา การส่ายซ้ายขวาของเครื่องประมาณ 135-140 ครั้งต่อนาที เท่ากับการเต้นของหัวใจที่เต้นบีบตัว 70 ครั้งต่อนาทีเช่นกัน ส่งผลทำให้หัวใจทำงานดีขึ้น คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจสามารถช่วยเพิ่มออกซิเจนในร่างกาย เพื่อนำออกซิเจนไปเผาผลาญไขมันอีกด้วย

ไชลาร์ คือ พลังงานแสงอาทิตย์ ไชลาร์ คำว่า ไชลาร์ มาจาก คำว่า ไชลาร์เซล หรือ พลังงานที่มาจากพระอาทิตย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นมาประมาณ 05.00-06.00 น. ซึ่งพลังงานดังกล่าวมีส่วนช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายกระตุ้นการสร้างวิตามินดีซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายในการเสริมสร้างกระดูก ซึ่งพลังงานดังกล่าว เรียกอีกอย่างหนึ่ง ว่าพลังงาน ฟาร์อินฟราเรด (FIR)

พลังงานความร้อนจาก ฟาร์อินฟราเรด (FIR) เป็นความร้อนที่สามารถลงลึกถึงชั้นผิวหนังระดับ 5-6 ซม. ซึ่งเป็นการกระตุ้นต่อมเหงื่อจริงๆ ผิวจึงไม่เสียความชุ่มชื้น ผิวพรรณสดใส นวลเนียน เพราะทำให้โลหิตหมุนเวียนได้เป็นอย่างดี และใช้ประจุลบทำให้หายใจสะดวก สดชื่น พลังจาก ฟาร์อินฟราเรด (FIR) มีผลทำให้เส้นเลือดภายในร่างกายขยายตัว มีผลทำให้อัตราการการเต้นของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น ร่างกายจะปรับตัวปล่อยเหงื่อออกมา ทำให้การสูดฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจได้เป็นอย่างดี

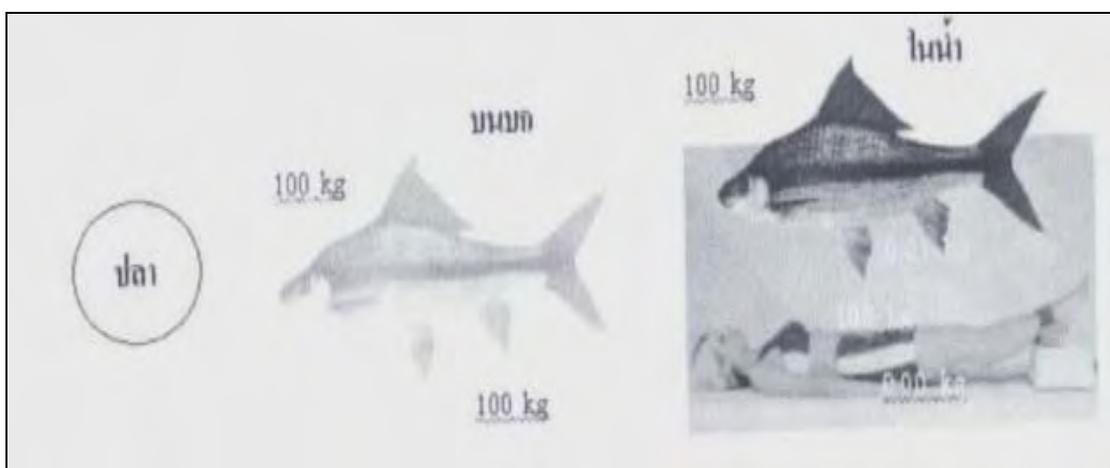
### สรุปแนวความคิดในการจัดโปรแกรม

ปรมาณที่อยู่ใน อากาศ แสงแดด และน้ำ มาสังเคราะห์ในส่วนขอพลังงานเพื่อเปลี่ยนผ่านมีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์สามารถช่วยในการบำบัดอาการและดูแลสุขภาพได้ เนื่องจากความสามารถในการอบอุ่นร่างกาย และดูแลสุขภาพลดผิวหนังจากชั้นในและช่วยขับของเสีย ออกจากร่างกายได้ดี

## 2. ปลา

### การเปรียบเทียบธรรมชาติการใช้ชีวิตของปลาในน้ำ

จากความเชื่อตำนาน มัสยิดเยนทราที่ฝึกปรายณะยามะเชื่อมรวมกับพรขององค์ศิวะ เทพกลับกลายเป็นมนุษย์ซึ่งนับว่าเป็นครูโยคะคนแรก ซึ่งโยคีในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นานย่อมเกิดความเครียดในขณะที่อยู่ในป่าก็จะเรียนรู้จากสัตว์ที่วิธีการฝึกการผ่อนคลายและนำมาปรับใช้ซึ่งในที่นี้ก็แสดงความคล้ายคลึงในการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความเครียดจากกาย ประเด็นดังกล่าว การนำมาเปรียบเทียบและถอดรหัสการใช้ชีวิตของปลาซึ่งตรงกับสัญลักษณ์ของปลาในจักรที่ 4 ในร่างกายมนุษย์



ภาพที่ 60 เปรียบเทียบการรับน้ำหนักของปลาบวบและในน้ำ

โดยธรรมชาติของปลาแล้ว เป็นสัตว์มีเซลล์ที่ละเอียดอ่อนกว่าสัตว์บกและไวต่อประสาทสัมผัสมาก

ประสาทสัมผัสของปลารับรู้ และเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง ดังนั้น สรีระของปลากับข้อได้เปรียบของสัตว์บกตามรายละเอียดดังนี้

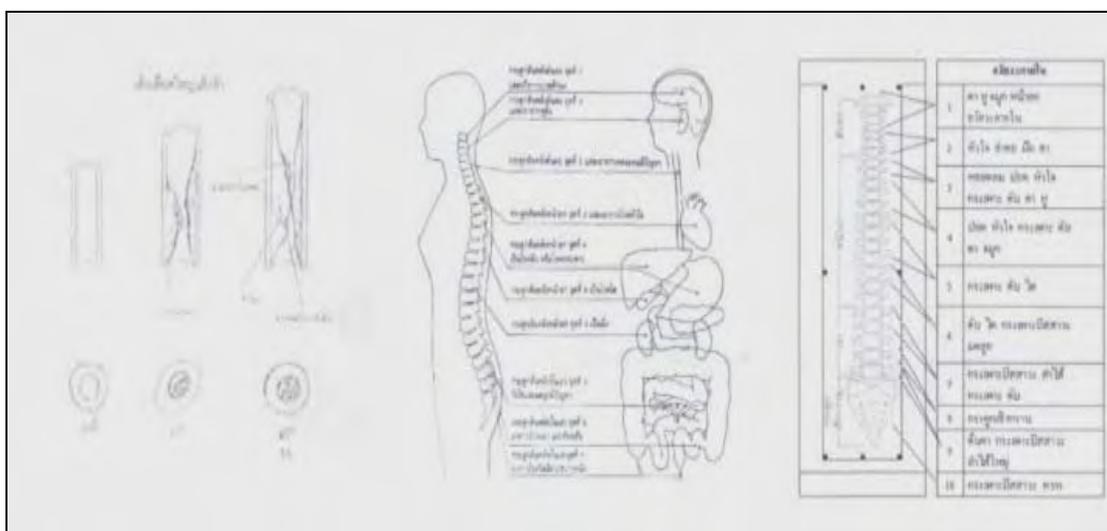
1. กระดูกสันหลัง ขนานกับแกนโลก เช่นเดียวกับสัตว์บกแต่สถานะอยู่ในน้ำทำให้รับน้ำหนักน้อยลง 100 เท่า
2. การไม่ถูกกดทับระบบประสาทแต่อย่างไรเพราะมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้กล้ามเนื้อของปลาคลายตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้เนื้อนุ่ม

จากการวิจัยของ ดร. อธิภูมิ พบว่า ปลาไม่เกิดปัญหา หรือเจ็บป่วยแต่อย่างใด ตรงกันข้าม มนุษย์ซึ่งเจ็บป่วยในกลุ่มนี้ถึง 80% และสัตว์รองลงมาคือ 20% ส่วนปลาจะเจ็บป่วย และเสียชีวิตจากเชื้อโรคเท่านั้นซึ่งเป็นมุมมองสุดท้ายของ

การ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และตลอดการวิจัย จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวร่างกายเพียง ปลาเท่านั้นจะสามารถลดภาวะเจ็บป่วยได้มากที่สุด

**แนวคิดโปรแกรมกับความสัมพันธ์กับร่างกายมนุษย์**

- อากาศ      ปลายเท้าอยู่สูงกว่าศีรษะ เพื่อให้ออกซิเจนส่งผ่านทำให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่
- แสงแดด    ช่วยขยายหลอดเลือดช่องทางให้รับออกซิเจนเข้าขับสารพิษจากภายในเซลล์สู่ทางออกของเสีย เช่น ผิว และทวารทั้ง 5
- น้ำ            พยุงร่างกายเมื่อใช้กล้ามเนื้อรับน้ำหนักน้อยลงด้วยออกซิเจนในน้ำ
- อาหาร        อาหารที่ได้จากธรรมชาติและสร้างกากใยอาหารให้ร่างกายหมุนเวียนนำพลังมาใช้ได้อย่างพอดีและไม่ตกค้าง



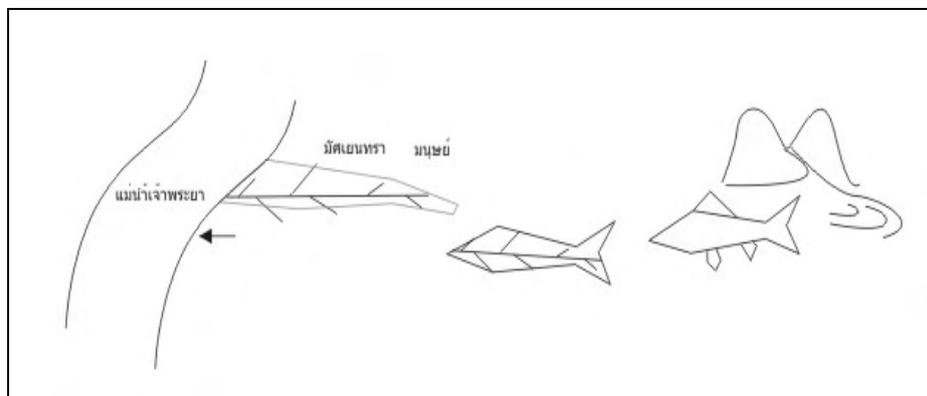
ภาพที่ 61 การขยายช่องทางเพื่อนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงร่างกาย

### ความคล้ายคลึงของอาสนะมัทศยาและศพ

เป็นท่าที่นิ่งแต่เคลื่อนไหวและได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่พร้อมทั้งยังเป็นท่าพักผ่อนที่  
อย่างแท้จริง เมื่อนำมาปรับใช้กับการเข้าสัมผัสพื้นที่ในโปรแกรมต่าง ๆ ทำให้เกิดการผ่อนคลายได้  
อย่างแท้จริง นำมาซึ่งพื้นที่โดยรวมจะเข้าสู่โปรแกรมด้วยการนอนกับบรรยากาศต่าง ๆ ดังนี้

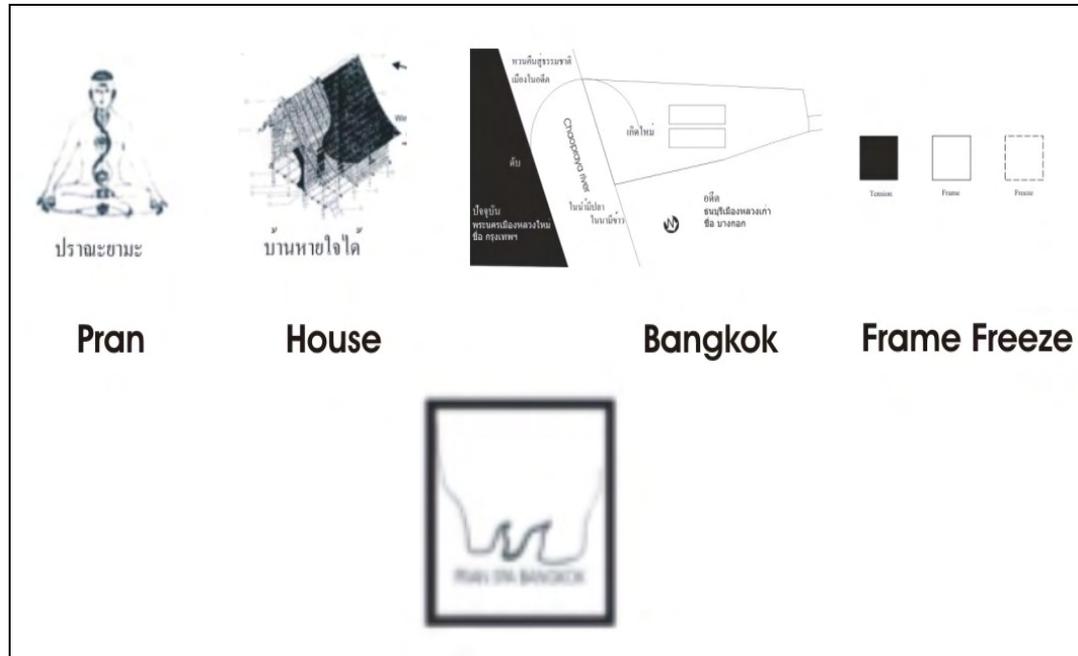
อากาศ	พื้นที่ใต้ต้นไม้ใหญ่ สายลมกับอากาศ ผ่อนคลายด้วยการสังเกตความเปลี่ยนแปลงไปของ ธรรมชาติแวดล้อมอย่างช้าๆ ทำให้เกิดความสงบใจ
แสงแดด	พื้นที่ลานโล่งบนทรายร้อน สายลมกับแสงแดด ผ่อนคลายอย่างขยายช่องทางของผิวเพื่อรับ วิตามินและล้างพิษแลผลัดเซลล์ที่ตายแล้ว
น้ำ	พื้นที่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา สายลมกับสายน้ำ ผ่อนคลายดูลอยอยู่เหนือน้ำช่วยลดอุณหภูมิเย็น สบายกาย
อาหาร	พื้นที่ริมน้ำที่มีต้นข้าว สายลมอบอวลกลิ่นไออาหาร จากครัวไฟที่ร่วมกันหุงหาอาหารเพื่อมา รับประทานร่วมกันอย่างกลมกลมเกลียว

ดังนั้น การจัดโปรแกรมจะเป็นพื้นที่กลางแจ้งและภายในอาคารเชื่อมสัมพันธ์หมุนเวียน  
เพื่อเติมเต็มด้วยตนเอง เกิดเป็นสัญลักษณ์ในผังโครงการคือปลา เปรียบเปรยได้ดังตำนาน  
มัทศยาเรนทราฝึกปรายณะยามะจนเกิดหลุดพ้นกลับกลายเป็นมนุษย์



ภาพที่ 62 ปรากฏการณ์สถานที่กับความเชื่อตามตำนานเกิดเป็นสัญลักษณ์

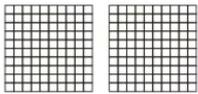
## สรุปที่มาของชื่อโครงการ Pran House Bangkok



ภาพที่ 63 ความหมายของบริบทในพื้นที่เกิดสถานที่

Pran	มาจากคำว่า Pranayama แปลว่า Space ที่ว่าง
House	แปลว่า บ้าน
Bangkok	ชื่อเดิมของกรุงเทพฯ สมัยกรุงธนบุรี
Frame	แปลว่า กรอบ
Freeze	แปลว่า สลายไป

## ตารางที่ 21 สรุปรูปทรงแปรรูปเพื่อใช้ในโครงการ

จักรที่ 4 (อนาหตะ = ปรานะยามะ)				
ลำดับ	ชื่อ	สัญลักษณ์	ความหมาย	แปรรูป
1.	อนาหตะ (อนัตตา)		เหนือโลก ไม่มีตัวตน	Space : ที่ว่าง Positive, Negative
2.	ดอกบัว 12 กลีบ		อารมณ์ด้านบวก	ปล่อยวางอย่าง เป็นธรรมชาติ
3.	รูปดาวหกแฉก ในวงกลม		เวลาแห่งสมดุล	ปรากฏการณ์ ภูมิแห่งสมดุล ในที่ราบลุ่มแม่น้ำ
4.	สี่ขาว		ที่ว่าง, บริสุทธิ	อาคารที่เปลี่ยนไป ตามช่วงเวลา
5.	รังสีเขียว		สะอาด สดชื่น	พื้นที่จัดสร้าง โครงการสีเขียว แหล่งปรานะบริสุทธิ
6.	ศูนย์กลางของ ทรวงอกขวามือ ของหัวใจ		ปอด	อาคารหายใจได้
7.	ความกลมกลืน และความเห็นอก เห็นใจ		รัก ให้ รับใช้	ภูมิปัญญาท้องถิ่นใน การสร้างอาคารให้ สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อม
8.	ไทม์ส		ปกป้องก่อนการ รักษา	ระบบภูมิคุ้มกันในการ ลดความร้อนในพื้นที่
9.	มัสยา		ชีวิตแรกที่เกิดขึ้น ในน้ำ	โปรแกรมการรักษา ถอดรหัสจากปลา

## การออกแบบโครงการ

### 1. คำสำคัญ (Keyword) ในการออกแบบ

จากกรอบแนวความคิดในการศึกษา เรื่อง ปรารถ (ลมหายใจ) ปรารถยามะ (การควบคุมลมหายใจในการบำบัด) และกลุ่มโรคเครียดคนเมือง จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล ข้างต้นแล้ว ได้กำหนดแนวความคิดในการออกแบบ โดยได้วิเคราะห์แนวทางการแปรรูป แยกตามคำสำคัญ เพื่อการออกแบบได้ตามหัวข้อดังนี้

1.1 ปรารถ (ลมหายใจ) ใช้ประโยชน์จากปรารถธรรมชาติในโครงการที่สัมพันธ์กับทิศ ทางและช่วงเวลาต่าง ๆ ที่เหมาะในการนำมาใช้ประโยชน์การสร้างพื้นที่ผ่อนคลาย

1.2 ปรารถยามะ เกิดได้ด้วยควบคุมลมหายใจแบบต่าง ๆ โดยคัดเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ในระดับต่าง ๆ โดยสอดคล้องกับข้อจำกัดของสภาพร่างกาย และจิตใจ

1.3 กลุ่มโรคเครียดคนเมือง เป็นผู้ป่วยระยะต่าง ๆ ที่มีความสามารถในการเข้ารับการบำบัดได้ โดยใช้แนวคิดการผ่อนคลายโดยแบบแพทย์แผนปัจจุบันและธรรมชาติบำบัดโดยผสมผสานแนวคิดแบบองค์รวมและใช้ปรารถเข้าช่วยในการบำบัด



ภาพที่ 64 แสดงผังข้อมูลสู่การแปรรูปเพื่อการออกแบบโปรแกรม

### 2. การออกแบบโปรแกรม

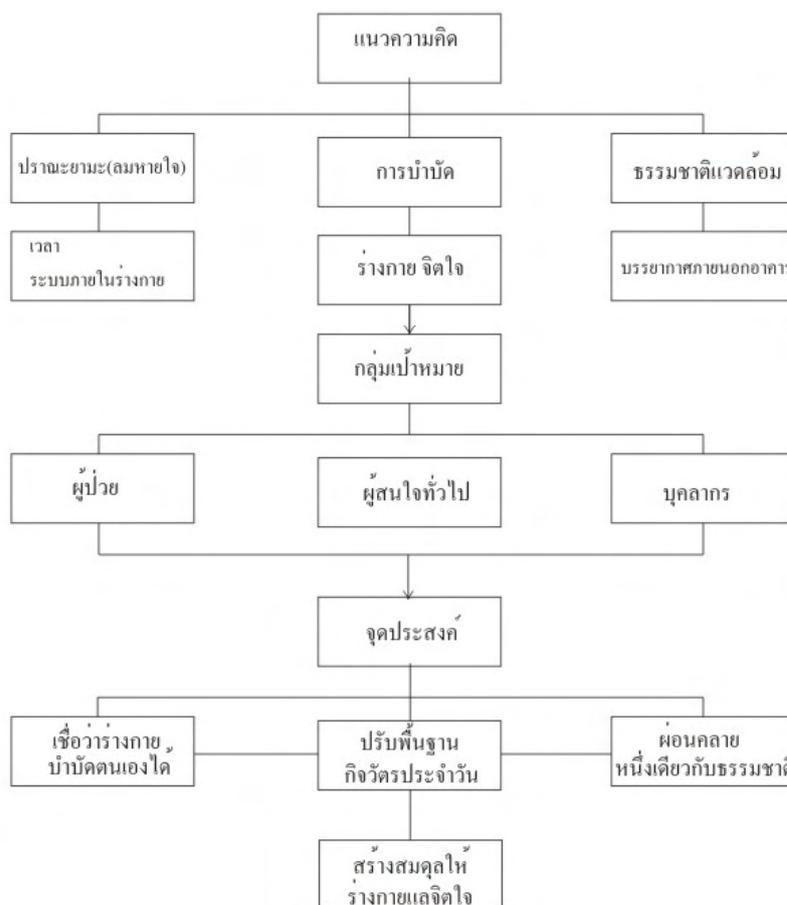
2.1 กำหนดกลุ่มเป้าหมายจากกรอบแนวความคิดในการออกแบบ ได้นำมาสู่กระบวนการในการออกแบบโปรแกรมภายในโครงการ โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายดังนี้

2.1.1 กลุ่มโรคเครียดคนเมือง

2.1.2 บุคคลทั่วไปที่สนใจ

2.1.3 บุคลากร

โดยกำหนดบุคคลที่เกี่ยวข้องในโครงการได้ใช้พื้นที่ทำฝึก pranayama โดยกำหนดจิตตามลมหายใจ ที่มีผลกระทบมาจากโรคเครียด รวมทั้งคนทั่วไปที่สนใจศึกษา บุคลากรเองที่ได้ผลกระทบทางอ้อมจากการบำบัดโรคเครียด โครงการ เพื่อส่งผลให้สุขภาพจิตใจผู้เกี่ยวข้องในโครงการผ่อนคลาย สร้างสมดุลในการดำรงใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข



ภาพที่ 65 แสดงแผนภูมิกฎความคิดในการออกแบบโปรแกรมของโครงการ

2.2 กำหนดโปรแกรมของโครงการ จากการกำหนดกลุ่มเป้าหมายและกรอบแนวคิด ได้สรุปโปรแกรมของโครงการได้ดังนี้

2.2.1 Pran House Bangkok

2.2.2 pranayama ลมหายใจบำบัด (พื้นที่ผ่อนคลาย)

### การออกแบบการจัดวางผังโครงการ

แบ่งเป็นประเด็นดังนี้

การจัดวางตามภูมิภาคทิศทางแดด ลม ฝน และการจัดวางที่ว่าง  
การรักษาต้นไม้เดิมให้มากที่สุด โดยไม่ต้องตัดต้นไม้ทิ้งขณะสร้างบ้าน  
ให้ความสำคัญกับพื้นที่สีเขียวภายในบ้าน

ดังนั้น มุมมองสภาพแวดล้อมจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่แยกออกจากกัน

การจัดวางผัง

การจัดวางผังให้เป็นสัดส่วนมีการระบายอากาศที่ดี ไม่วางผังบังทิศทางลม ส่วนใด  
ไม่ได้ใช้งานบ่อยก็จัดให้อยู่โซนรับแดด เช่น ครุฑ เกือบของ ห้องน้ำ เพื่อป้องกันความร้อนกระจายไป  
ตามส่วนอื่น ๆ ของบ้าน

การวางตัวอาคารตามแนวยาวให้อยู่ทางทิศเหนือ-ใต้เพื่อรับลมธรรมชาติโดย  
หันด้านสกัดของบ้านในทิศตะวันตก-ตะวันออกจะได้มีพื้นที่โดนแดดน้อยที่สุด

คำนึงถึงการเจาะช่องหน้าต่าง-ประตูให้สัมพันธ์กับทิศทางลมพัดเข้ามาให้เกิดการ  
ไหลเวียนของอากาศ โดยออกแบบให้กันแดดได้ดี

หลังคาอาคารมีอากาศถ่ายเท โดยทำหลังคาจั่ว การเป็นหลังคาแบนหรือเพิงจะต้องใช้  
ระบบฉีดน้ำเข้าช่วยในการลดความร้อน ในเวลากลางวันเป็นฉนวนธรรมชาติ การรับน้ำหนัก การ  
ระบายน้ำ การไหลเวียน ได้ดี

การหน่วงความร้อน คือกันความร้อนจากหลังคาเข้าสู่ตัวบ้าน โดยการทำผนังสองชั้น  
ให้มีอากาศตรงกลาง หรือติดตั้งฉนวนกันความร้อนที่ผนังฝั่งตะวันตก

ธรรมชาติจะถ่ายเทความร้อนจะนำความร้อนออกไปทิ้งในที่ที่เย็นกว่า โดยการเปิด  
หน้าต่างระบายความร้อนตามช่วงเวลา

ตารางที่ 22 บอกปรับช่วงเวลาให้สัมพันธ์กับการปิด-เปิดหน้าต่าง-ประตู

ระบบพึ่งพาธรรมชาติ	ระบบการใช้เครื่องจักร	ระบบทางเลือก
9.00-10.00 น. ปิดหน้าต่างจน ความร้อนภายนอกเท่ากันหลังจาก นั้นเปิดหน้าต่างระบายความร้อน	เปิดหน้าต่างซักพักเพื่อไล่ ความร้อนออกไป ก่อนใช้ เครื่องปรับอากาศ	ผสมผสานระบบพึ่งพา ธรรมชาติมากที่สุดลดการใช้ เครื่องจักร
คุ้มค่าและยั่งยืน	คุ้มค่าแต่ไม่ยั่งยืน	คุ้มค่าที่สุดและเป็นปัจจุบัน

ระบบสภาพแวดล้อม

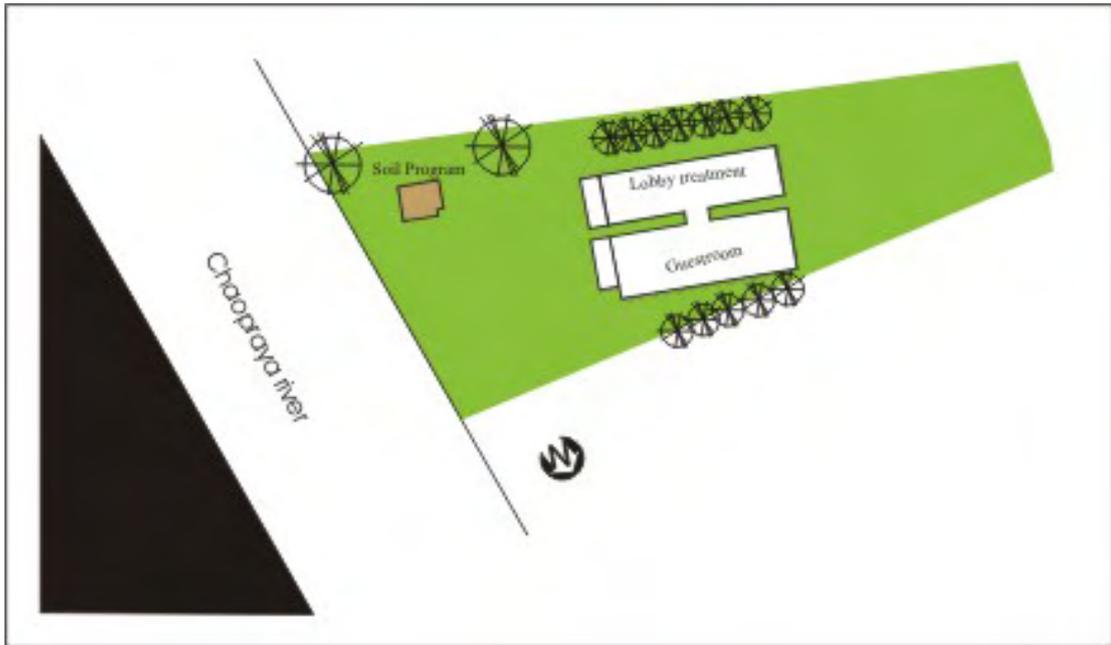
ดังนั้นระบบการจัดการความร้อน หนึ่งในทางเลือกที่ดีที่สุดคือ ใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด ด้วยการผสมผสานระบบพึ่งพาธรรมชาติมากที่สุดลดการใช้เครื่องจักร เพื่อการนำไปสู่การพักอาศัยที่ยั่งยืน



ภาพที่ 66 แสดงผังบริเวณอยู่บริเวณที่ราบลุ่มริมน้ำเจ้าพระยาระหว่างเมืองใหม่และเก่า



ภาพที่ 67 แสดงการวางผังการจัดการจัดกลุ่มอาคารสอดคล้องทางภูมิศาสตร์ชั้น 1

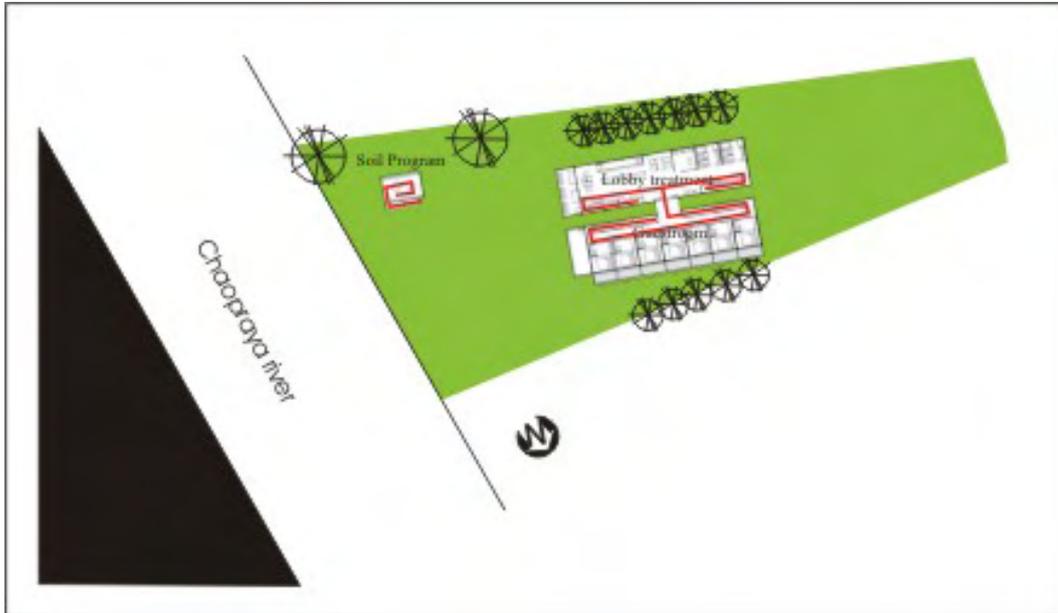


ภาพที่ 68 แสดงการวางผังการจัดกลุ่มอาคารสอดคล้องทางภูมิศาสตร์ชั้น 2

การออกแบบการจัดวางทางเดินผังทางเดินภายในโครงการ



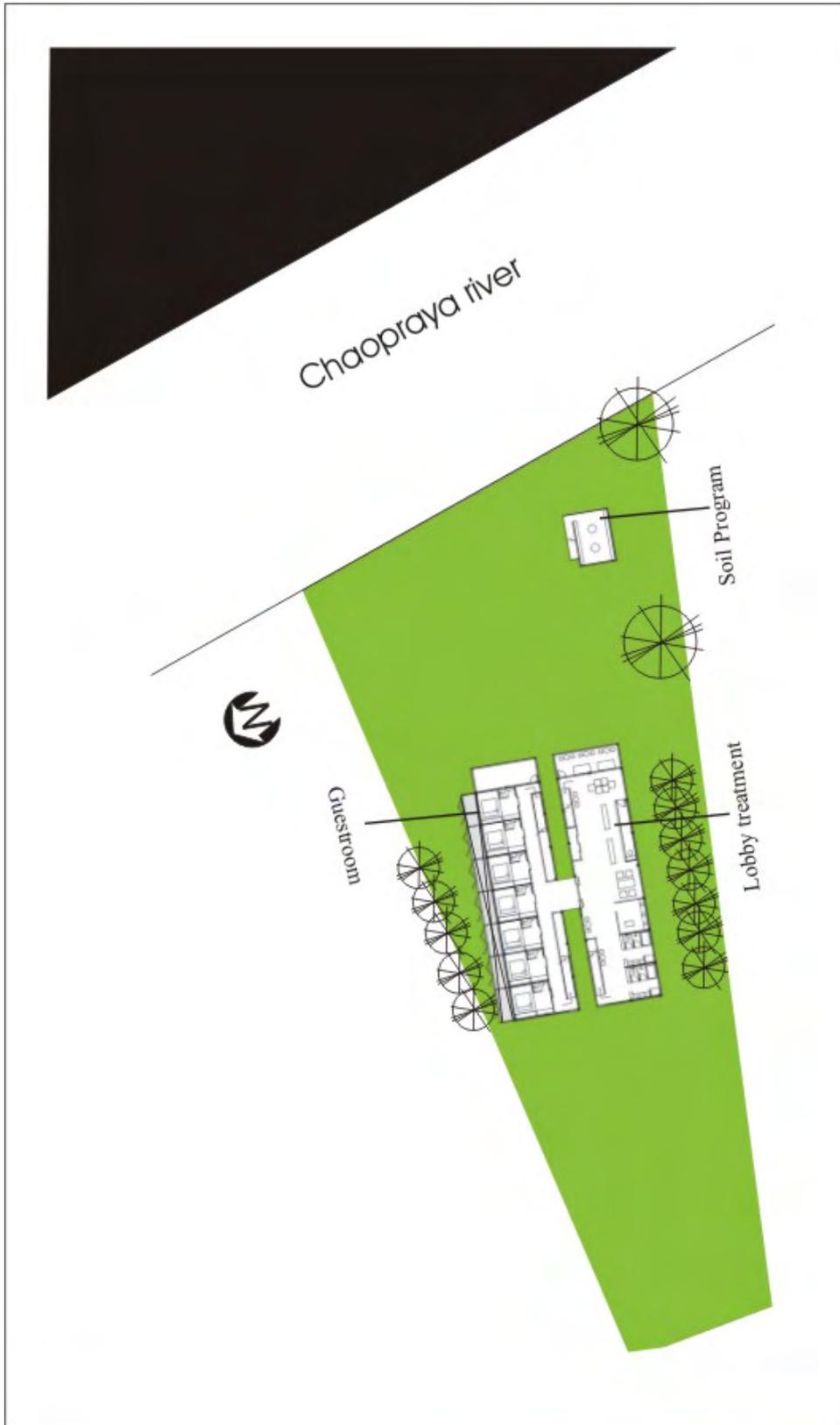
ภาพที่ 69 แสดงการจัดผังทางเดินภายในตามจังหวะของปรมาณในร่างกายสอดคล้องกับโปรแกรมโครงการชั้น 1



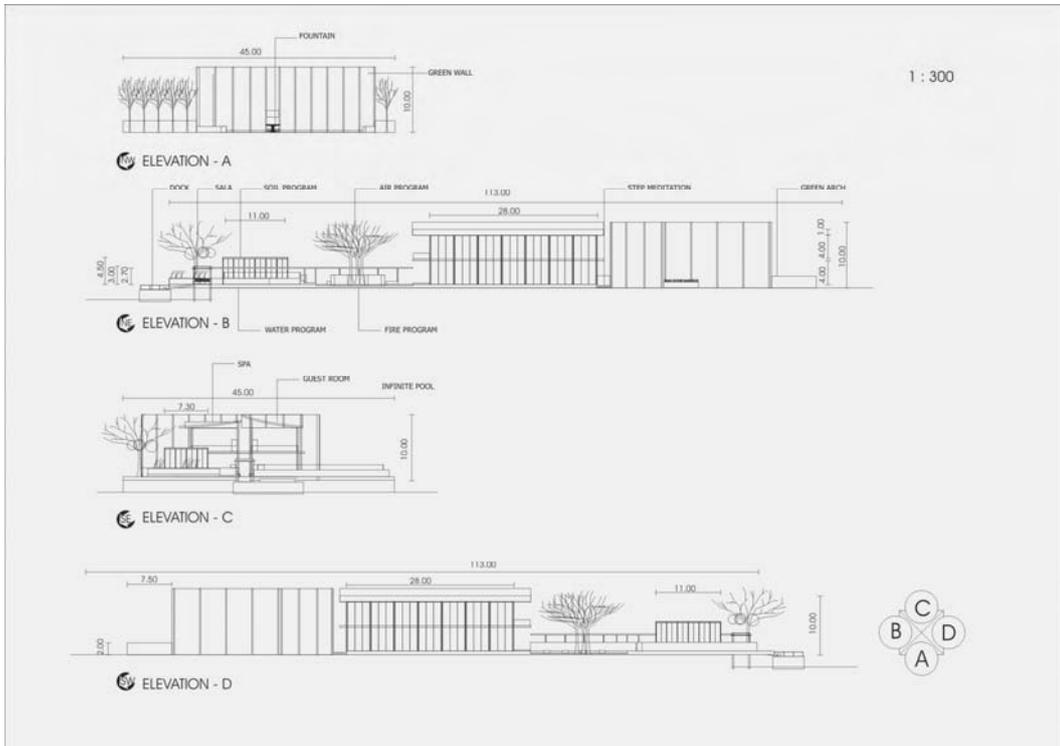
ภาพที่ 70 แสดงการจัดผังทางเดินภายในตามจังหวะของปราณในร่างกายสอดคล้องกับโปรแกรมโครงการชั้น 1



ภาพที่ 71 แสดงการจัดผังทางเดินภายในโปรแกรมโครงการชั้น 1



ภาพที่ 72 แสดงการจัดผังภายในโปรแกรมโครงการชั้น 2



ภาพที่ 73 แสดงรูปด้านของอาคาร Pran House Bangkok



ภาพที่ 74 แสดงรูปตัดของอาคาร Pran House Bangkok



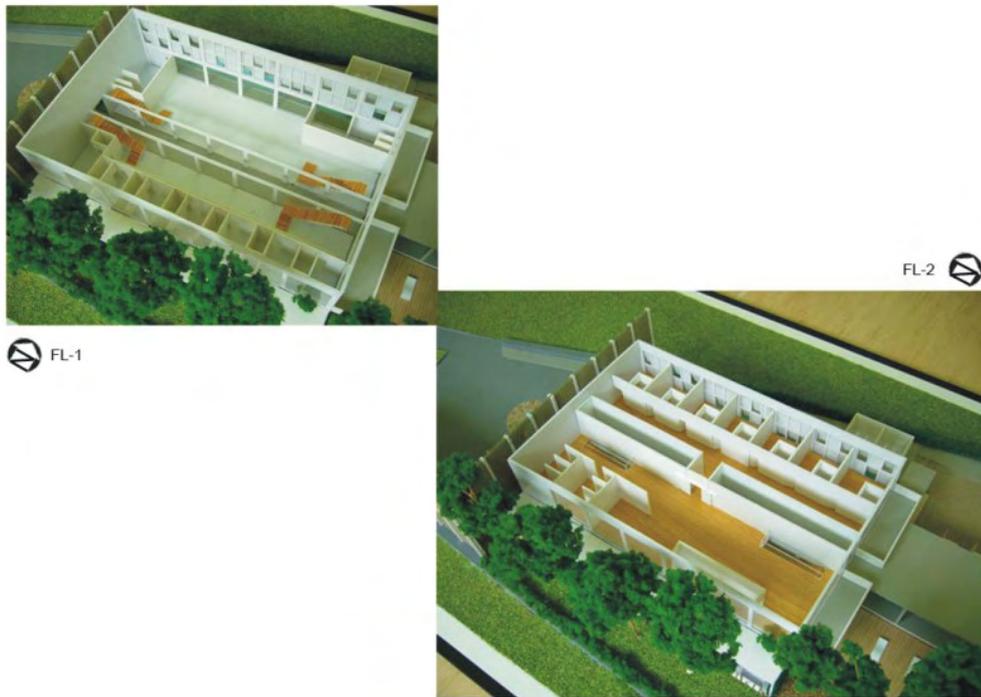
PRAN HOUSE BANGKOK

ภาพที่ 75 แสดงทัศนียภาพของโครงการ Pran House Bangkok



PRAN HOUSE BANGKOK

ภาพที่ 76 แสดงทัศนียภาพของโครงการ Pran House Bangkok ฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา



ภาพที่ 77 แสดงภาพหุ่นจำลองภายในชั้น 1,2 โครงการ Pran House Bangkok



ภาพที่ 78 แสดงภาพหุ่นจำลองโครงการ Pran House Bangkok



ภาพที่ 79 แสดงภาพหุ่นจำลองแสดงรายละเอียดของโครงการ Pran House Bangkok

### กระบวนการพัฒนางานออกแบบโครงการ

แนวคิดในการจัดวางผังภายใน

การจัดวางผังภายใน

ห้องที่มักใช้งานเวลากลางวัน เช่น ห้องพักผ่อน ห้องทำงาน ควรจัดให้อยู่ทางทิศเหนือ เพื่อให้แสงเพียงพอและแดดไม่ร้อน

ห้องที่พักไม่ได้ใช้งานบ่อย เช่น ห้องเก็บของ ชักล้าง ห้องน้ำหรือห้องครัว ซึ่งห้องเหล่านี้ ต้องการแสงแดดเพื่อลดความชื้น ควรหลีกเลี่ยงส่วนพักผ่อนไว้บริเวณนี้

ครัวไทยก่อให้เกิดความร้อนสะสมมากควรแยกออกจากตัวบ้าน เพื่อลดความร้อนเข้าสู่อาคารข้างเคียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ควรอยู่ใกล้ห้องปรับอากาศ

เฟอร์นิเจอร์

ควรเลือกไม้เก่า นำกลับมาใช้ใหม่หรือ ไม้ปาปูลูก เช่น ไม้ไผ่ รวมถึง วัสดุปูพื้น วิเนียร์ ม่านและมู่ลี่ เนื่องจากไม้ไผ่โตเร็ว ปูลูกทดแทนไม่นานได้ต้นที่สามารถนำมาใช้งานอายุ (4-6 ปี)

สวน

ลดการตัดต้นไม้ในที่ดินน้อยที่สุด เพื่อเก็บไว้เป็นร่มเงากับตัวบ้านและคอยฟอกอากาศ

(ต้นไม้ใหญ่หนึ่งช่วยดูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 11 กก)

เพิ่มพื้นที่สีเขียวโดยรอบเพื่อลดการสะท้อนความร้อน

(อุณหภูมิผสมเหนือพื้นที่ผิวคอนกรีต สูงกว่าอุณหภูมิอากาศผสมเหนือหญ้า 7%)

ปลูกผักไว้กินเองริมรั้ว เป็นร่มเงาและฉนวนความร้อนโดยเฉพาะด้วยแนวคิดบ้านไทย  
ในอดีต จำนวนต้นไม้ไม่สำคัญเท่าตำแหน่ง เช่น

ตารางที่ 23 รูปทรงของต้นไม้ที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

รูปทรงของต้นไม้ที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม			
ทิศตะวันออก	ควรปลูกไม้ขนาดเล็ก	ทรงพุ่มโปร่ง	เพื่อบังแดดยามเช้า
ทิศตะวันตก	ควรปลูกไม้ยืนต้นทรงสูง	ทรงพุ่มหนา	เพื่อบังแดดยามบ่าย
ทิศใต้	ควรปลูกไม้ยืนต้นสูง	ทรงพุ่มโปร่ง	เพื่อบังแดดเพียง

ระบบความปลอดภัย

การออกแบบรั้วบ้านให้โปร่ง จะได้ไม่กีดขวางการเคลื่อนที่ของลมที่จะเข้าสู่ตัวบ้าน

ระบบปรับอากาศ

ชุดสระน้ำใกล้ตัวบ้านเพื่อให้ไอน้ำจากน้ำลดอุณหภูมิอากาศรอบ ๆ ตัวบ้านเมื่อลมพัด  
ผ่านมาในบ้านจะเย็นสบาย

วัสดุ

คอนกรีต เป็นวัสดุที่ทนทาน ทำให้อายุยืนยาว ไม่ต้องซ่อมแซมบ่อย อย่างไรก็ตาม  
ควรเลือกใช้ในส่วนที่จำเป็นจริง ๆ

ไม้ไผ่เป็นพืชตระกูลหญ้า โตเร็ว ตัดใช้ได้ทุก ๆ 4-6 ปี แข็งแรงกว่า ไม้ไผ่ค เมเปิ้ล ไม้  
เลือกใช้เป็นองค์ประกอบของบ้านแม้แต่เฟอร์นิเจอร์

ภูมิปัญญาจากบ้านไทย

บ้านเรือนไทยเป็นเรือนหมู่ โดยมีชานเป็นตัวเชื่อมแต่ละเรือนเข้าด้วยกัน การเว้น  
ระยะห่างระหว่างเรือนที่เหมาะสมช่วยให้ลมผ่านทั่วทั้งเรือน บ้านไทยจึงเย็น อากาศถ่ายเทได้ดี

กลางชานหรือลานบ้านระหว่างเรือนหมู่ นิยมปลูกต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา

บ้านใต้ถุนสูง ใช้เป็นพื้นที่อเนกประสงค์ ในตอนกลางวัน เปิดโล่ง ไร้มัน้ำ ทำให้ลมผ่าน เย็นกว่าตัวบ้านตอนกลางวัน เชื่อว่า เมื่อฝนตก น้ำที่ไหลมาในหน้าฝนจะช่วยชะล้างเอาจอมปลวก บนพื้นดินไปด้วย จึงไม่เกิดปัญหาเรื่องปลวก

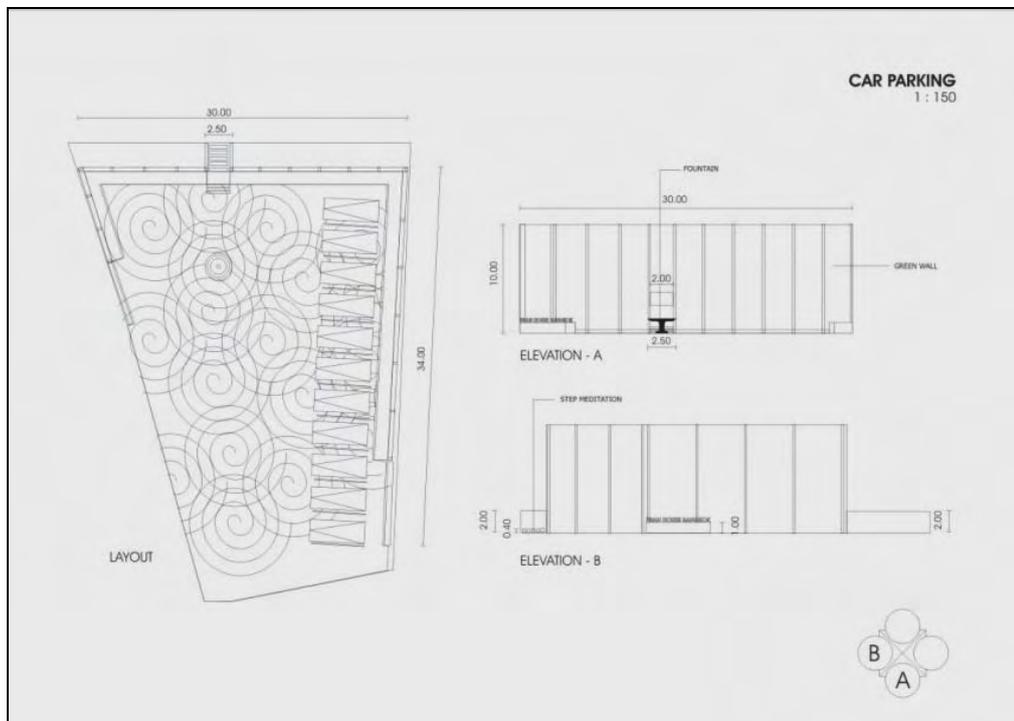
ระดับพื้น ชานลดลงต่ำกว่าพื้นเรือน เกิดเป็นช่อง ซึ่งลมผ่านได้ระดับที่ต่างกันยังพอดี ให้อากาศที่พื้นเรือนได้ด้วย

ผนังบ้านเรือนไทย นิยมทำของบางส่วนเป็นระแนงที่ต้องการระบายอากาศรวดเร็ว อย่างคร้ว บ้างทำเป็นฝาไหลที่เลื่อนเปิด-ปิดได้ เป็นผนังหายใจได้ ช่วยรับลมและลดความร้อน ภายในเรือน

หลังคาจั่วทรงสูงให้อากาศร้อนลอยตัวขึ้นได้เร็วแล้ว หน้าจั่วและใต้ชายคา เจาะช่อง ระบายอากาศ เพื่อเป็นทางลมร้อนออกได้เร็วขึ้น

จากแนวทางเสนอแนะสู่สุนทรียภาพในการออกแบบภายใน

1. Car parking สายลมชุ่มชื้น นำพาละอองและกลิ่นไอแห่งความชุ่มชื้นวนคิดถึง สัญลักษณ์ต้นกำเนิดแห่งธรรมชาติ ขุนเขาและสายน้ำ

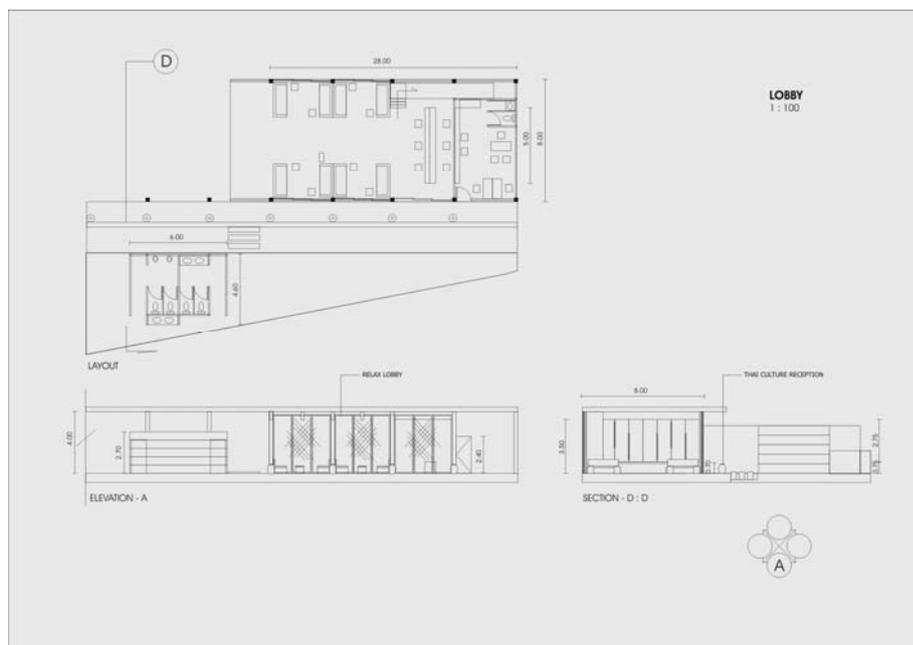


ภาพที่ 80 แสดงผังพื้นที่ส่วนจอดรถ



ภาพที่ 81 แสดงทัศนียภาพส่วนจอดรถ

2. Lobby สายลมบางเบา โอบล้อมครอบครัว ยามพักผ่อนกลมเกลียวกันโดยช่วยประกอบกิจกรรมในการจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างในการดำรงชีวิต เช่น ถักแห ทำไซ ตักน้ำ พักผ่อน บริเวณแคร์

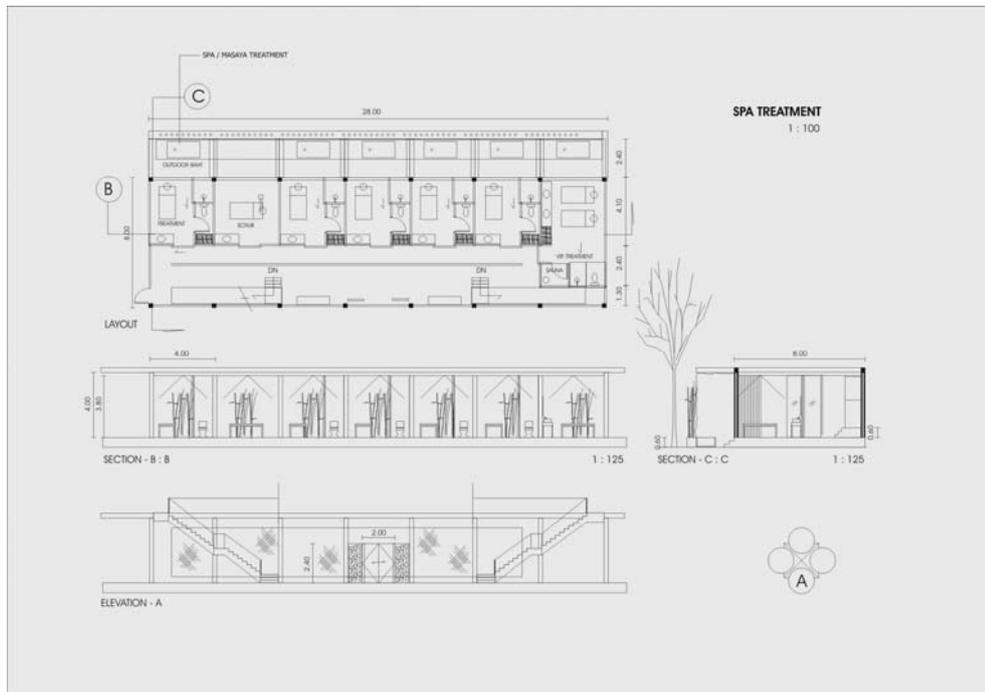


ภาพที่ 82 แสดงผังพื้นที่ส่วน Lobby



ภาพที่ 83 แสดงทัศนียภาพส่วน Lobby

3. Retreat สายลมที่มากับไอแดด ให้ความอบอุ่นดูต่อนื่องจากการสัมผัสธรรมชาติ รอบนอก ดังการพักผ่อนอยู่ริมคลอง

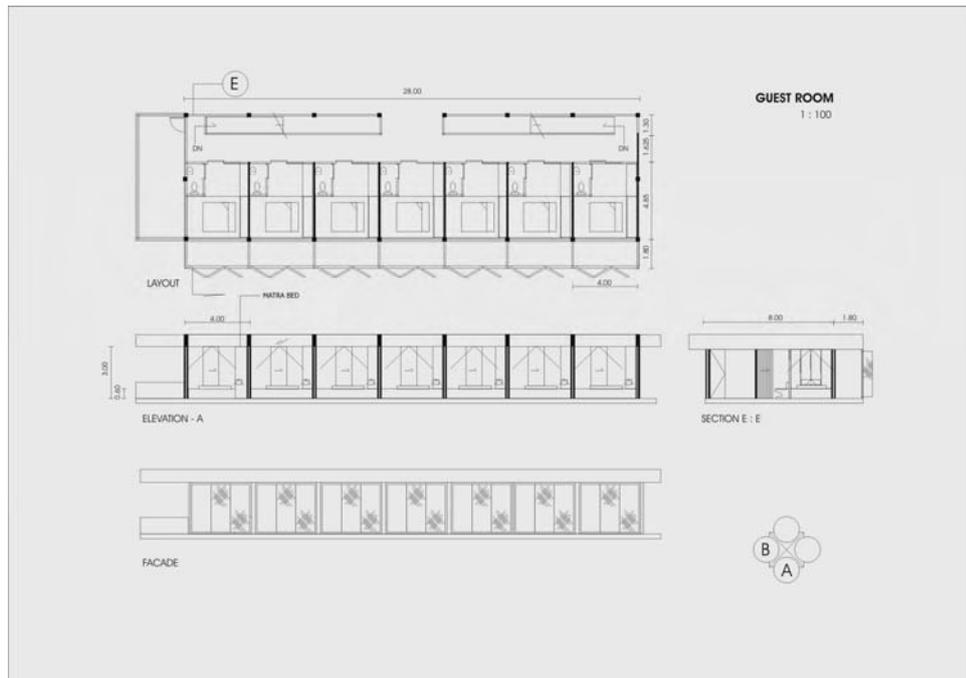


ภาพที่ 84 แสดงผังพื้นที่ส่วน Alternative (Spa treatment)



ภาพที่ 85 แสดงทัศนียภาพส่วน Alternative (Spa treatment)

4. Guestroom สายลมแห่งยามค่ำ ปลดปล่อยสติให้ผ่อนคลายอย่างเรียบง่ายดูเงียบ  
งัน เพื่อให้รู้สึกสงบ

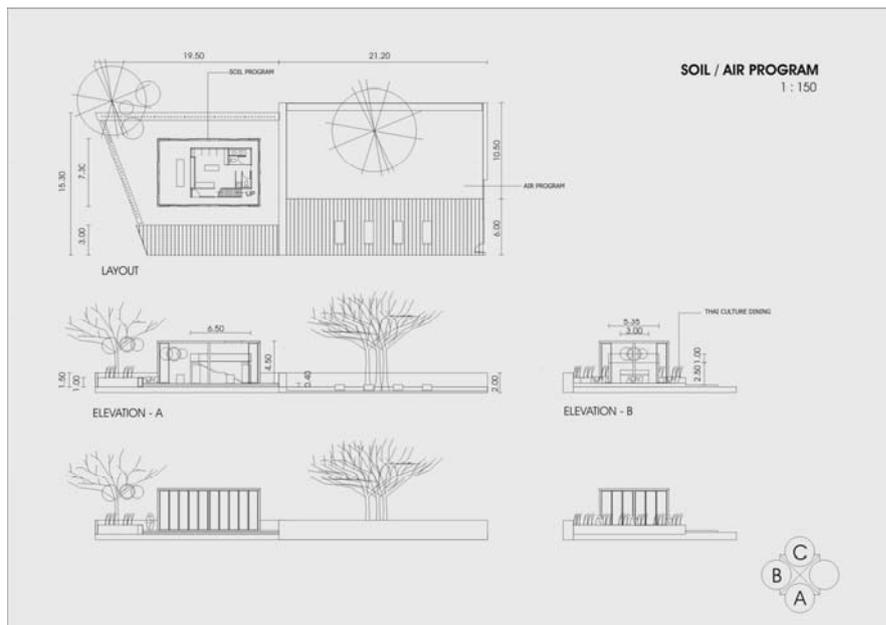


ภาพที่ 86 แสดงผังพื้นที่ส่วน Guest room



ภาพที่ 87 แสดงทัศนียภาพส่วน Guest room

5. Soil program สายลมอบอวลกลิ่นไออาหาร จากครัวไฟที่ร่วมกันหุงหาอาหารเพื่อมารับประทานร่วมกันอย่างกลมกลมเกลียว



ภาพที่ 88 แสดงผังพื้นที่ส่วน Concession (Soil /AirProgram)



SOIL PROGRAM

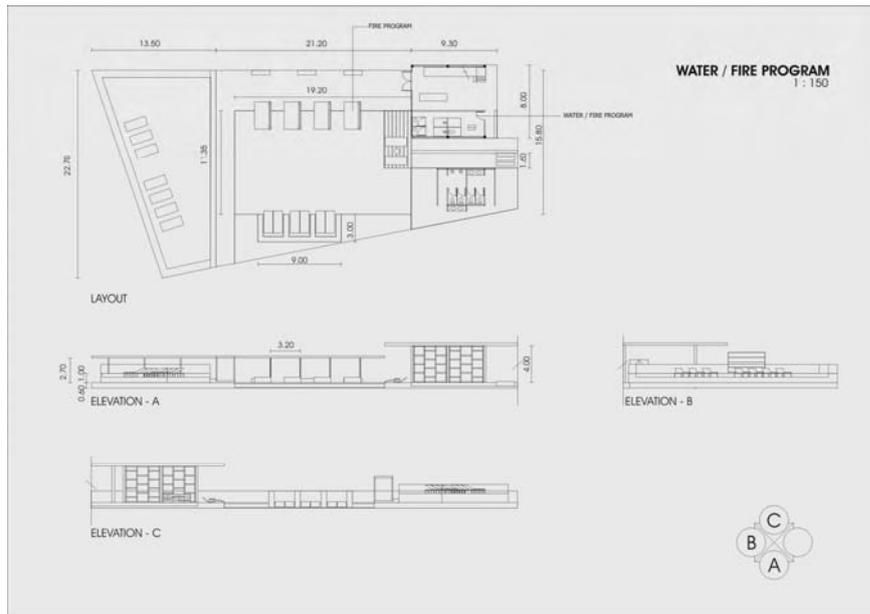
ภาพที่ 89 แสดงทัศนียภาพส่วน Concession (Soil Program)

6. Air program สายลมกับอากาศ ผ่อนคลายด้วยการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติแวดล้อมอย่างช้า ๆ ทำให้ใจสงบ



AIR PROGRAM

ภาพที่ 90 แสดงทัศนียภาพส่วน Concession (Air Program)



ภาพที่ 91 แสดงผังพื้นที่ส่วน Water/ Fire Program

7. Water program สายลมกับสายน้ำ ผ่อนคลายดูลอยอยู่เหนือน้ำช่วยลดอุณหภูมิ  
เย็น  
สบายกาย



WATER PROGRAM

ภาพที่ 92 แสดงทัศนียภาพส่วน Water Program

8. Fire program สายลมกับแสงแดด ผ่อนคลายอย่างชยายช่องทางของผิวเพื่อรับ  
วิตามินและล้างพิษและผลัดเซลล์ที่ตายแล้ว



FIRE PROGRAM

ภาพที่ 93 แสดงทัศนียภาพส่วน FireProgram

## บทที่ 6

### สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการศึกษา

จากการทบทวนศาสตร์และศิลป์จากทัศนคติที่หลากหลายสาขาวิชานำมาประกอบกัน ขึ้นสององค์ความรู้เพื่อการบำบัดจิตใจ เป็นกุญแจสำคัญสู่สุขภาพดี ในข้อมูลเบื้องต้นให้ทราบถึง รายละเอียด รวมถึงกระบวนการแปรรูป โดยพิจารณาแนวทางด้านชีววิทยา (ร่างกายมนุษย์) และ นิเวศวิทยา (ธรรมชาติ) เป็นประเด็นหลักที่กล่าวถึงความเชื่อในสภาพแวดล้อมที่ ซึ่งข้อมูลเป็นการ นำการทดลองมาเปรียบเทียบกับวิธีการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานบ้านไทยในอดีต

การแปรรูปวิธีการออกแบบให้เหมาะสมกับปัจจุบัน ส่วนข้อมูลทางด้านบุคคลมีการศึกษาอย่างลึกซึ้ง และได้ขยายองค์ความรู้ออกไปได้หลากหลายสาขา ยึดแนวคิดหลัก 3 เรื่อง ใช้เป็นข้อมูลที่ใช้ในการออกแบบพื้นที่เพื่อผ่อนคลายความเครียดร่วมกัน

โดยสามารถแบ่งประเด็นออกเป็น 2 หัวข้อคือ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกภายใน หรือ กระบวนการบำบัดได้ตนเองที่เกิดขึ้นในจิตใจ เกิดประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่เชื่อมโยงกัน และกัน ซึ่งข้อมูลความรู้สึกด้านบุคคลได้ถูกตีความ เป็นข้อมูลด้านพื้นที่ทางกายภาพ ส่วนข้อมูล แนวทางการออกแบบตามวัฒนธรรม รวมทั้งความเชื่อทฤษฎีที่นำกลับมาใช้ใหม่ ทางด้านชีววิทยา และนิเวศวิทยา ผ่านตัวอย่างงานออกแบบที่วางโดยใช้เปรียบเทียบกับภูมิทัศน์ที่ส่งผลเกิดการ บำบัดความเครียด อาจกล่าวสรุปได้ว่า ด้านข้อมูลวิธีการผ่อนคลายจิตใจ

สรุปได้ตามตารางดังนี้

จากการวิเคราะห์กระบวนการบำบัดจิตใจสู่งานออกแบบในทางเลือกต่าง ๆ นั้น สามารถอธิบายได้ตามหลักทฤษฎีการออกแบบเพื่อรองรับการมีสุขภาพดีและในทฤษฎีอื่น ๆ ที่มา ช่วยขยายความ โดยกระบวนการที่ตอบสนองความพอใจในระดับต่าง ๆ ซึ่งหลักการฟังก์ชันที่มี อยู่ในงานออกแบบตามวัฒนธรรมความเชื่อก็สามารถจัดอยู่ในกระบวนการนี้กับปัจจุบัน และสร้าง เสริมให้เกิดความพอใจในระดับดี ความจริงที่สร้างสรรค์ตามเหตุและผล

จากกระบวนการสร้างความพึงพอใจเกิดผลทางการรับรู้สู่ความรู้สึก ถูกกระตุ้นจากการมองเห็นการจัดวางสภาพแวดล้อมตามองค์ประกอบทั้ง (จุด เส้น สี แสงเงา พื้นผิว จังหวะ สุนทรียภาพ) รวมทั้งการเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบที่มนุษย์สามารถสัมผัสได้ จากข้อมูลทางด้านพื้นที่จากกระบวนการแปรรูปต่าง ๆ การศึกษาข้อมูลหาข้อสรุปหลังจากการทดลองใช้งานแล้ว ซึ่งเป็นข้อมูลทางการวิจัยอันนำมาสู่ข้อมูลด้านพื้นที่ทางกายภาพและหลักการทางทฤษฎีเพื่อผู้ออกแบบได้เป็นอย่างดี

จังหวะธรรมชาติควบคุมการดำรงชีวิตในแต่ละวัน ร่างกายของเราปรับตามจังหวะการควบคุมกระบวนการต่าง ๆ ชีพจร การหายใจ การนอนหลับ และรูปแบบของการเจริญเติบโต กำหนดโดยจังหวะ เมื่อจังหวะที่ขาดความสมดุลไม่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราจะทำให้เกิดความเรี่ยรังต่อสุขภาพ

### สรุปผลการออกแบบ

การออกแบบเพื่อผู้ออกแบบจิตใจทั้ง 3 เรื่องมีความสอดคล้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แปรรูปสู่งานออกแบบนั้นไม่สามารถนำทุก ๆ ประเด็นจากการวิเคราะห์มาใช้ได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมต่อสภาพที่ตั้ง ขนาดของพื้นที่ กลุ่มผู้ใช้และที่ส่งเสริมการผ่อนคลายจิตใจให้เกิดขึ้น ความแตกต่างของพื้นผิวที่หยาบของโครงสร้างกับพื้นที่อ่อนนุ่มของพืชพรรณ ส่งเสริมภาพ รูปร่าง และความเปิดโล่งของโครงสร้างที่มองเห็น โดยองค์ประกอบทางแนวตั้งใช้ยึดเกาะช่วยสร้างความสูง และความรู้สึกโอบล้อมของพื้นที่น่าสนใจและน่าพอใจ

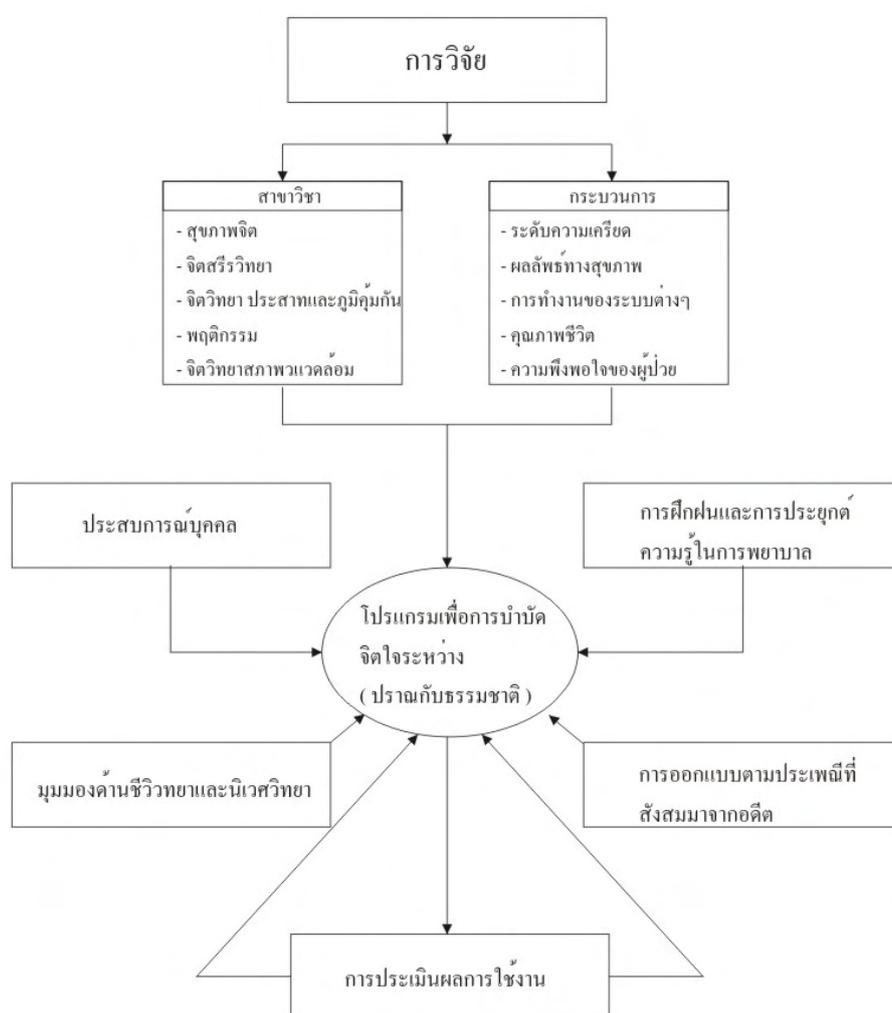
องค์ประกอบที่ส่งเสริมพื้นที่เกิดลักษณะเฉพาะและเกิดความหมาย การออกแบบพื้นที่พักผ่อน คำนึงถึงความสะดวกสบาย เพื่อทางเลือกในการใช้งานตามความต้องการทางสังคม ได้เปิดโอกาสทั้งการรวมกลุ่มหรือนั่งลำพังอย่างสงบ ได้โดยพิจารณา วัสดุ ที่เหมาะสมตามสภาพแวดล้อม ดิน ฟ้า อากาศ และอาจจะต้องมีส่วนเสริมภูมิทัศน์ เช่น ศาลา กำแพงน้ำตก ฯลฯ ซึ่งใช้ประโยชน์ในการประกอบกิจกรรม โดยอาจใช้สื่อ แสง สี และสัดส่วน ของส่วนเสริมได้อีกด้วย

### สรุป

หลักการออกแบบเพื่อการผ่อนคลายจิตใจที่สรุปวิเคราะห์จากการทบทวนข้างต้น สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการสร้างพื้นที่ผู้ออกแบบจิตใจที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความรู้สึก และความพึงพอใจในระดับสมมติได้หากนำไปใช้อย่างเหมาะสม โดยจะทำให้เกิดกระบวนการใน

การผ่อนคลายจิตใจอื่น ๆ ซึ่งนำไปสู่การบำบัดจิตใจในที่สุด แต่ข้อสรุปดังกล่าวเป็นการศึกษาข้อมูลที่ได้จากต่างประเทศ ซึ่งการนำมาใช้เป็นแนวทางการออกแบบเพื่อผ่อนคลายจิตใจของคนไทยนั้น ควรมีการศึกษาถึงความเหมาะสมต่อบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมไทยด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเหมาะสมในการแปรรูปให้เกิดประโยชน์ต่อการออกแบบสถานสุขภาพของไทยมากที่สุด

โดยสรุปเป็นตารางองค์ความรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ได้ดังนี้



ภาพที่ 82 แสดงแผนภูมิองค์ความรู้จากศาสตร์สาขาต่าง ๆ ในปัจจุบัน สัมพันธ์กับการบำบัดจิตใจระหว่าง (ปรมาณับธรรมชาติ)

ที่มา : ดัดแปลงมาจากแผนภูมิ Cooper and Barnes, 1999, p. 108

การออกแบบภูมิทัศน์ภายในสถานสุขภาพที่ Cooper and Barnes กล่าวมาจากปรัชญาในการออกแบบแบ่งประเด็นออกเป็น 3 แนวทางหลัก ได้แก่

1. แนวทางการออกแบบเชิงประเพณี (Traditional Approach)
2. แนวทางการออกแบบโดยใช้ทฤษฎีทางชีววิทยาสอดคล้องกับนิเวศวิทยา (Biological / Ecological Approach)
3. แนวทางการออกแบบสำคัญกับบุคคล (People –Oriented Approach)

### ข้อเสนอแนะ

ตามที่ได้มีการนำเสนอทางเลือกหนึ่งซึ่งเสนอแนะเป็นแนวทางดังนี้

1. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะการจัดวางผังโครงการ
2. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะการจัดวางผังภายใน
3. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะโปรแกรม
4. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะสวนของโครงการ

#### 1. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะการจัดวางผังโครงการ

ควรให้ความสำคัญกับพื้นที่สีเขียวภายในพื้นที่ โดยการรักษาดินไม้เดิมให้มากที่สุด โดยไม่ต้องตัดต้นไม้ และ ควรจัดวางตามภูมิภาคทิศทางแดด ลม ฝน และการจัดวางที่ว่าง เพื่อมุมมองสภาพแวดล้อมจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่แยกออกจากกัน

โดยแบ่งข้อเสนอแนะตามรายการดังนี้

1) การจัดวางผังให้เป็นสัดส่วนมีการระบายอากาศที่ดี ไม่วางผังบังทิศทางลม ส่วนใดไม่ได้ใช้งานบ่อยก็จัดให้อยู่โซนรับแดด เช่น ครุฑ เกือบของ ห้องน้ำ เพื่อป้องกันความร้อนกระจายไปตามส่วนอื่น ๆ ของบ้าน

2) การวางตัวอาคารตามแนวยาวให้อยู่ทางทิศเหนือ-ใต้เพื่อรับลมธรรมชาติโดยหันด้านสกัดของบ้านในทิศตะวันตก-ตะวันออกจะได้พื้นที่โดนแดดน้อยที่สุด

คำนึงถึงการเจาะช่องหน้าต่าง-ประตูให้สัมพันธ์กับทิศทางลมพัดเข้ามาให้เกิดการไหลเวียนของอากาศ โดยออกแบบให้กันแดดได้ดี

3) หลังคาอาคารมีอากาศถ่ายเท โดยทำหลังคาจั่ว การเป็นหลังคาแบนหรือเพิงจะต้องใช้ระบบฉีดน้ำเข้าช่วยในการลดความร้อน ในเวลากลางวันเป็นฉนวนธรรมชาติ การรับน้ำหนัก การระบายน้ำ การไหลเวียน ได้ดี

4) การหน่วงความร้อน คือกันความร้อนจากหลังคาเข้าสู่ตัวบ้าน โดยการทำผนังสองชั้นให้มีอากาศตรงกลาง หรือติดตั้งฉนวนกันความร้อนที่ผนังฝั่งตะวันตก

5) ธรรมชาติจะถ่ายเทความร้อนจะนำความร้อนออกไปทิ้งในที่ที่เย็นกว่า โดยการเปิดหน้าต่างระบายความร้อนตามช่วงเวลา

ตารางที่ 24 บอกรับช่วงเวลาให้สัมพันธ์กับการปิด-เปิดหน้าต่าง-ประตู

ระบบพึ่งพาธรรมชาติ	ระบบการใช้เครื่องจักร	ระบบทางเลือก
9.00-10.00 น. ปิดหน้าต่างจนความร้อนภายนอกเท่ากัน หลังจากนั้นเปิดหน้าต่างระบายความร้อน	เปิดหน้าต่างซักพักเพื่อไล่ความร้อนออกไป ก่อนใช้เครื่องปรับอากาศ	ผสมผสานระบบพึ่งพาธรรมชาติมากที่สุดลดการใช้เครื่องจักร
คุ้มค่าและยั่งยืน	คุ้มค่าแต่ไม่ยั่งยืน	คุ้มค่าที่สุดและเป็นปัจจุบัน

ดังนั้น ระบบการจัดการความร้อน หนึ่งทางเลือกที่ดีที่สุดคือ ใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุดด้วยการผสมผสานระบบพึ่งพาธรรมชาติมากที่สุดลดการใช้เครื่องจักร เพื่อการนำไปสู่การพักอาศัยที่ยั่งยืน

## 2. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะการจัดวางผังภายใน

ห้องที่มักใช้งานเวลากลางวัน เช่น ห้องพักผ่อน ห้องทำงาน ควรจัดให้อยู่ทางทิศเหนือ เพื่อให้แสงเพียงพอและแดดไม่ร้อน

ห้องที่พักไม่ได้ใช้งานบ่อย เช่น ห้องเก็บของ ซักล้าง ห้องน้ำหรือห้องครัว ซึ่งห้องเหล่านี้ต้องการแสงแดดเพื่อลดความชื้น ควรหลีกเลี่ยงส่วนพักผ่อนไว้บริเวณนี้

ครัวไทยก่อให้เกิดความร้อนสะสมมากควรแยกออกจากตัวบ้าน เพื่อลดความร้อนเข้าสู่อาคารข้างเคียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ควรอยู่ใกล้ห้องปรับอากาศ

เฟอร์นิเจอร์ ควรเลือกไม้เก่า นำกลับมาใช้ใหม่หรือ ไม้ปาปูลูก เช่น ไม้ไผ่ รวมถึงวัสดุพื้น วีเนียร์ ม่านและมู่ลี่ เนื่องจากไม้ไผ่โตเร็ว ปลูกทดแทนไม่นานได้ต้นที่สามารถนำมาใช้งานอายุ (4-6 ปี)

## 2.1 ระบบสภาพแวดล้อม

### สวน

- ลดการตัดต้นไม้ในที่ดินน้อยที่สุด เพื่อเก็บไว้เป็นร่มเงากับตัวบ้านและคอยฟอกอากาศ (ต้นไม้ใหญ่หนึ่งช่วยดูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 11 กก)<sup>11</sup>
- เพิ่มพื้นที่สีเขียวโดยรอบเพื่อลดการสะท้อนความร้อน (อุณหภูมิผสมเหนือพื้นที่ผิวคอนกรีต สูงกว่าอุณหภูมิอากาศผสมเหนือหญ้า 7%)
- ปลูกผักไว้กินเองริมรั้ว เป็นร่มเงาและฉนวนความร้อนโดยเฉพาะด้วยแนวคิดบ้านไทยในอดีต จำนวนต้นไม้ไม่สำคัญเท่าตำแหน่ง เช่น

ตารางที่ 25 รูปทรงของต้นไม้ที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม

รูปทรงของต้นไม้ที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม			
ทิศตะวันออก	ควรปลูกไม้ขนาดเล็ก	ทรงพุ่มโปร่ง	เพื่อบังแดดยามเช้า
ทิศตะวันตก	ควรปลูกไม้ยืนต้นทรงสูง	ทรงพุ่มหนา	เพื่อบังแดดยามบ่าย
ทิศใต้	ควรปลูกไม้ยืนต้นสูง	ทรงพุ่มโปร่ง	เพื่อบังแดดเที่ยง

2.2 ระบบความปลอดภัย การออกแบบรั้วบ้านให้โปร่ง จะได้ไม่กีดขวางการเคลื่อนที่ของลมที่จะเข้าสู่ตัวบ้าน

2.3 ระบบปรับอากาศ ชุดสระน้ำใกล้ตัวบ้านเพื่อให้ไอเย็นจากน้ำลดอุณหภูมิอากาศรอบ ๆ ตัวบ้านเมื่อลมพัดผ่านมาในบ้านจะเย็นสบาย

### วัสดุ

- คอนกรีต เป็นวัสดุที่ทนทาน ทำให้บ้านอายุยืนยาว ไม่ต้องซ่อมแซมบ่อย อย่างไรก็ตามควรเลือกใช้ในส่วนที่จำเป็นจริง ๆ
- ไม้ไผ่เป็นพืชตระกูลหญ้า โตเร็ว ตัดใช้ได้ทุก ๆ 4-6 ปี แข็งแรงกว่า ไม้ไผ่ค เมเปิ้ล ปีชง เลือกลงเป็นองค์ประกอบของบ้านแม้แต่เฟอร์นิเจอร์

<sup>11</sup> พาสินี สุนากร, "Green home : บ้านเย็นโลกไม่ร้อน," บ้านและสวน (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2551), 186.

### ภูมิปัญญาจากบ้านไทย

- บ้านเรือนไทยเป็นเรือนหมู่ โดยมีชานเป็นตัวเชื่อมแต่ละเรือนเข้าด้วยกัน การเว้นระยะห่างระหว่างเรือนที่เหมาะสมช่วยให้ลมผ่านทั่วทั้งเรือน บ้านไทยจึงเย็น อากาศถ่ายเทได้ดี

- กลางชานหรือลานบ้านระหว่างเรือนหมู่ นิยมปลูกต้นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา

- บ้านใต้ถุนสูง ใช้เป็นพื้นที่อเนกประสงค์ ในตอนกลางวัน เปิดโล่ง ไร้ผนัง ทำให้ลมผ่านเย็นกว่าตัวบ้านตอนกลางวัน เชื่อว่า เมื่อฝนตก น้ำที่ไหลมาในหน้าฝนจะช่วยชะล้างเอาจอมปลวกบนพื้นดินไปด้วย จึงไม่เกิดปัญหาเรื่องปลวก

- ระดับพื้น ชานลดต่ำกว่าพื้นเรือน เกิดเป็นช่อง ซึ่งลมผ่านได้ระดับที่ต่างกันยังพอดีให้พื้นที่พื้นเรือนได้ด้วย

- ผนังบ้านเรือนไทย นิยมทำของบางส่วนเป็นระแนงที่ต้องการระบายอากาศรวดเร็วอย่างคร้ว บ้างทำเป็นฝาไหลที่เลื่อนเปิด-ปิดได้ เป็นผนังหายใจได้ ช่วยรับลมและลดความร้อนภายในเรือน

- หลังคาจั่วทรงสูงให้อากาศร้อนลอยตัวขึ้นได้เร็วแล้ว หน้าจั่วและใต้ชายคา เจาะช่องระบายอากาศ เพื่อเป็นทางลมร้อนออกได้เร็วขึ้น

### สรุปแนวทางการเสนอแนะการจัดวางผังภายใน

การจัดวางผังภายในสอดคล้องกับธรรมชาติแวดล้อมภายนอก ซึ่งใช้ภูมิปัญญาบ้านไทยในอดีตมาประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีปัจจุบัน โดยคำนึงถึงภูมิศาสตร์ที่ตั้งมาเป็นแนวคิดหลักเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งของระบบระบายอากาศภายในพื้นที่ เพื่อให้หายใจได้อย่างผ่อนคลายได้ทุกที่และเข้าถึงประสบการณ์อย่างช้า ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยสร้างกิจกรรมพื้นฐานปรับใช้ในการดำรงชีวิตอย่างสมดุล

### 3. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะโปรแกรม

ตามความเชื่อฮินดูเปรียบจักรวาลในร่างกายมนุษย์และสามารถรักษาตัวมันเองได้ ถ้าอยู่น่าภาวะสมดุลของสรรพสิ่งทั้งหลาย ซึ่งประกอบด้วย 5ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ในสัดส่วนที่ไม่เท่ากันในร่างกายของมนุษย์มีทั้งของเหลว แข็ง เคลื่อนไหว ความอบอุ่น ช่องว่างต่าง ๆ มากมาย ตามอายุรเวท แบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

- 1) เคลื่อนไหวมาก วาตะ,ลม
- 2) ความร้อนในตัวมาก ปิตตะ,ไฟ
- 3) ความร้อนในตัวมาก กณะ น้ำ,ดิน

ดังนั้น เราเกิดมากับลักษณะเฉพาะตัวในแต่ละคน การดูแลสุขภาพที่แตกต่างจึงต้องปรับใช้ให้เหมาะสมโดยปรับตามความหมายของธาตุดังนี้

ธาตุลม การหายใจ

ธาตุน้ำ น้ำ

ธาตุไฟ ดวงอาทิตย์

ธาตุดิน อาหาร

ธาตุอากาศ พลังแห่งความสดบริสุทธิ์

เช่น ถ้าเราหายใจเอาอากาศที่ดีเข้าไปก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตรงกันข้าม การที่เราสูดอากาศที่ไม่บริสุทธิ์เข้าไปร่างกายก็จะเสียสมดุล และจะแสดงอาการให้เราเห็น

สรุปแนวทางการเสนอแนะโปรแกรม ในโครงการ

เราจะต้องเอาใจใส่ดูแลธาตุต่าง ๆ ในร่างกายเราให้สมดุล ตลอดเวลา โดยการเอาใจใส่ในการดำรงชีวิตประจำวันด้วยเรื่องของสภาพแวดล้อมทั้ง อากาศ น้ำ แสงแดด อาหาร และความบริสุทธิ์ของสรรพสิ่ง ซึ่ง จะช่วยให้เราสร้างพลังปรารถนาชีวิตให้กับเรา โดยยึดหลัก คือ ถ้าเราปรับธาตุของเราให้สมดุลได้โรคก็จะหายไปได้เองในที่สุด

#### 4. แนวคิดการออกแบบเสนอแนะสวนของโครงการ

ปรากฏการณ์ เมื่อยามแสงแดดยามบ่ายทะลุผ่านหน้าต่างที่ปกคลุมไปด้วยไม้เลื้อยภายนอกเป็นผนังธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง ช่วยกรองความร้อนจากดวงอาทิตย์ และได้บรรยากาศจากเงาไม้ที่พัดไหวตามแรงลม ห้องทั้งห้องก็เย็นสบายโดยไม่ต้องเปิดเครื่องปรับอากาศ<sup>21</sup>

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบวัสดุที่นำมาใช้กับการออกแบบสวน

ไปไม้	วัสดุก่อสร้าง
1. ได้รับ สัมผัสแสงและคายน้ำ ความร้อน เย็นสบายโดยไม่ต้องปรับอากาศ	ได้รับความร้อน จากการสะสมไว้
2. ลดก๊าซคาร์บอนได้ออกไซด์ อากาศสดชื่น	
3. สีสันสดใส ดูผ่อนคลายสบายตา	

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, 176.

ต้นไม้ที่เหมาะสมกับบ้านเราในการจัดสวนแนวตั้ง ควรเป็นไม้ท้องถิ่นดูแลรักษาง่าย  
ทนแดดฝน โตเร็ว ใบปกคลุมมมากเช่น ตำลึง พวงชมพู ไบระมาด สร้อยอินทนิล หรือพวกไม้คลุม  
ดิน ไม้กระถาง ผกากรอง กระจูดทอง ฟ้าประดิษฐ์ ฯลฯ

บ้านไทยโบราณ มักจะปลูกผักไว้กินริมรั้ว ตำลึง เวลาปลูกเป็นแผงสวยงามไม่แพ้  
ไม้นอก โตไว ใบเยอะ ทนสภาพอากาศได้ดี ยังนำมาทำอาหารได้ และผลของมันก็เป็นอาหาร  
ให้กับนกด้วย

สรุปแนวทางการเสนอแนะสวน ในโครงการ

แนวทางการออกปลูกต้นไม้ในพื้นที่ให้บ้านมีสีเขียวเพื่อลดความร้อนทำได้หลายวิธี  
เช่น ปลูกต้นไม้เลื้อยกันแดดรอบ ๆ หน้าต่าง ซึ่งอาจต่อเติมระแนงยื่นออกมาทั้งแนวนอนและตั้งให้  
ต้นไม้เลื้อยเกาะ โดยเฉพาะหน้าต่างฝั่งตะวันตกที่แดดแรงมาก ๆ รูปทรงของแผงกันแดดไม้เลื้อย  
ช่วยลดอุณหภูมิได้ดี ควรมีลักษณะเป็นซุ้มปกคลุมแดดทุกทิศทาง เน้นที่มีระแนบของผิวใบเยอะ  
เพื่อให้อากาศสัมผัสใบก่อนผ่านเข้าสู่ตัวบ้าน

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- เอก ธนะสิริ. สมาธิคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทยา, 2529.
- ชมรมวิทยาศาสตร์พื้นฟูแห่งประเทศไทย. คู่มือวิทยาศาสตร์พื้นฟู, กรุงเทพมหานคร : สหพานิชย์, 2521.
- ตริงใจ บุรณะสมภพ. การออกแบบอาคารที่มีประสิทธิภาพในการประหยัดพลังงาน. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2539.
- ทิพย์สุดา ปทุมานนท์. ภูมิ+สถาปัตยกรรม. : กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- ทิพย์สุดา ปทุมานนท์. "COMPOSITION & SPACE". ใน การจัดองค์ประกอบและที่ว่างในงานออกแบบพื้นฐาน. 53. กรุงเทพมหานคร : 49 กราฟิค แอนด์พับลิเคชั่น, 2550.
- ที. เค. วี. เทลิกจารย์. หัวใจแห่งโยคะ ค้นหาท่วงท่าและมรรค เฉพาะตัว. แปลโดย ธีระเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2546.
- นิษฐา หรุ่นเกษม. Interpretation on reception oriented. [ออนไลน์]. เข้าถึงเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2548. เข้าถึงได้จาก <http://www.midnightuniv.org/midfrontpage/newpage69>.
- บุญมี แทนแก้ว. "ปรัชญาอินเดียมีพื้นฐานทางจิต". ปรัชญาฝ่ายบูรพทิศ. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2545.
- ไบรอัน เคอร์ติส. "นิทรรศการปรมาณ". ใน Art Light Space, The Art Center, Center of Academy Resource. ณ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, วันที่ 16 สิงหาคม – 29 กันยายน 2007.
- ประชิต พิณบุตร. หลักการออกแบบ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2530.
- ประเวศ วะสี. การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สภาวะจากกรรมวิธีจิตใจสูงทั้งประเทศ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2547.
- ปิยมิตร ศรีธาร. "สังคมเมืองขยาย ปัจจัยเสี่ยงทวี". ผู้จัดการรายวัน. 87 (1-7 ตุลาคม 2551):2.
- พาสินี สุนากร. "Green home : บ้านเย็นโลกไม่ร้อน," บ้านและสวน. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2551.
- พีระ บุญจรัส. เค.เอส.โยธี : โยคะปรมาณยาม. ราชบุรี : ธรรมรักษ์การพิมพ์, 2547.

- มยุรี ดำรงเชื้อ. ธรรมชาติบำบัดเพื่อชีวิตที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร : คุณพ้อ, 2547.
- มหาตมา คานธี. กฎแห่งสุขภาพ. แปลโดย กรุณา กุลาสัย. กรุงเทพมหานคร :  
ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2531.
- มานพ ประภาษานนท์. ธรรมชาติบำบัดตำรับอินเดีย. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊ค, 2548.
- มานพ ประภาษานนท์. มาเป็นหมอให้ตัวเองกันเถอะ. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊ค, 2548.
- สิริวรรณ. อนัตตากับชีวิตที่ทันสมัย. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2548.
- ละเอียด ศิลาน้อย. โยคะนำพาแห่งดรณภาพ. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, 2543.
- เดมาร์ค โครเน. อะบิ-ซาบิ สำหรับศิลปินนักออกแบบ กวี&นักปรัชญา. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์สานเงินมีมา, 2546.
- วิชาน ฐานะวุฑฒิ. หัวใจใหม่ชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร : ปิติศึกษา, 2547.
- วิทยา ศักยาภินันท์. ศาสนาฮินดู. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549.
- วีระพงษ์ ไกรวิทย์. โยคะกับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2548.
- สมภพ ภิรมณ์. บ้านไทยภาคกลาง. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- สดใส บันตวิรพงษ์. ต้นไม้สายใยชีวิต : ศิลปะแห่งความศักดิ์สิทธิ์. กรุงเทพมหานคร :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- อวยชัย วุฒิไผษิต. การออกโรงพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2540.

### ภาษาต่างประเทศ

- Anderson, Sandra. Yoga Mastering the Basics, Pennsylvania : The Himalayan Institute, 2000.
- Benson, Herbert M. D. The Relaxation Responnse. New York : Harpertorch, 2000.
- Childre, Doc. The HearthMath Soluion. NewYork : Harper Collins Book, 2000.
- Crafi, Stephen. Making the Most of Small Space. Victoria.Australia : Images  
Publishing Group Dty Ltd., 2002.
- Jadunath Sinha. Outline of Indian Philosophy. West Bengal : Calicutta University, 1962.
- Lewis, Paul. and Rubenste, David. "The Human Body". in The Assembly of Biology  
(December 1974).
- Radhakrishnan. Indian Philosophy, Vol. 1. London : George Allen & Umwin, 1966.

Tan Hock Beng. Tropical Paradise. Singapore : Page One Publishing Private Limited,  
2000.

Turner, Katharina. Italy : Garden Design Paragon, 2003

## ประวัติวิจัย

ชื่อ – สกุล นาย ประสิทธิ์ศักดิ์ ไกรนุยะฉันท  
 ที่อยู่ 527/251 ถนน ทรรัตน์ แขวงทุ่งวัดดอน เขต สาทร กรุงเทพฯ 10120  
 ที่ทำงาน บริษัท ไดอิจิ คีคาคุ (ประเทศไทย) จำกัด

## ประวัติการศึกษา

2540 สำเร็จการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม  
 ภาควิชาสถาปัตยกรรม สาขา ศิลปอุตสาหกรรม  
 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
 2547 ศึกษาต่อปริญญาศิลปมหาบัณฑิต คณะมัณฑนศิลป์  
 สาขาวิชาการออกแบบภายใน มหาวิทยาลัยศิลปากร

## ประวัติการทำงาน

2540 – 2543 มัณฑนากร บริษัท อินเด็กซ์ เฟอริเนเจอร์ จำกัด  
 2544 – 2546 อีแวนท์ ดีไซน์เนอร์ บริษัท ไอโนน์ จำกัด  
 2546 – ปัจจุบัน อีแวนท์ ดีไซน์เนอร์ บริษัท ไดอิจิ คีคาคุ (ประเทศไทย) จำกัด