

## ภาคผนวก ก

1. ใบแสดงความยินยอมเป็นผู้ร่วมการวิจัย
2. แบบประเมินคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี  
โรงพยาบาลท่าม่วง
3. ประเด็นการสัมภาษณ์ /แบบสัมภาษณ์
4. แบบสังเกตการจัดกิจกรรมของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี  
โรงพยาบาลท่าม่วง

### ใบแสดงความยินยอมเป็นผู้ร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้านางณิชกมล เบียอยู่ นักศึกษาปริญญาโท สาขาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิต และผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวีของโรงพยาบาลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี โดยมีกระบวนการศึกษาประกอบด้วย การสัมภาษณ์ข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวีแต่ละราย การวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองฝึกทักษะการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการติดตามผลการพัฒนา รวมระยะเวลาดำเนินการ 6 เดือน เริ่มตั้งแต่ 1 สิงหาคม 2549 – 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยได้แก่ แบบประเมินคุณภาพชีวิตฉบับย่อ ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่ม การสรุปผลและการเผยแพร่ข้อมูลซึ่งจะทำในรูปแบบมวลรวม มิใช่การเปิดเผยเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ขณะดำเนินการบางครั้งอาจมีการบันทึกเสียงและภาพเพื่อประกอบการวิจัย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ดียิ่งขึ้นและสามารถนำไปปรับใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มอื่นๆ ต่อไปในอนาคต ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับคำอธิบายและได้ซักถามผู้ทำวิจัยจนเข้าใจกระจ่างชัดแล้วถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการศึกษาวิจัยและผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ และยินดีปฏิบัติตามมติของกลุ่มตลอดโครงการ หากมีช่วงเวลาใดที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ต้องมาร่วมโครงการนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกได้ตลอดเวลา โดยจะแจ้งให้เพื่อนร่วมกลุ่มและผู้วิจัยทราบล่วงหน้าและจะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการบำบัดรักษาของผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลที่เกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับโดยจะมีให้ผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องได้รับทราบเรื่องของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเปิดเผยลักษณะใดก่อน

เอกสารนี้ ได้ทำขึ้นไว้เป็นสองฉบับ ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเก็บไว้ฉบับหนึ่งและผู้วิจัยอีกฉบับหนึ่ง กรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับการทำวิจัยนี้ สามารถสอบถามได้ที่ นางณิชกมล เบียอยู่ โทร. 081 9480308 และอาจารย์ผู้ดูแลคือ ผศ.ดร.กาสัก เตชะขันหมาก โทร.089 2398835

ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ลงนามไว้ข้างล่างนี้ เพื่อแสดงความยินยอมเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย และอนุญาตให้นางณิชกมล เบียอยู่ ใช้ข้อมูล บันทึกเสียงหรือภาพเพื่อประกอบการวิจัยได้

ลงชื่อ.....(ผู้เข้าร่วมวิจัย)

ลงชื่อ.....(พยาน)

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แบบประเมินคุณภาพชีวิต**  
**ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง**

**1. ด้านร่างกาย**

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันใหม่(ทั้งเรื่องงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
6	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากนักเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
7	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากนักเพียงใด					
8	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					

## 2. ด้านจิตใจ

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึก เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตก กังวล บ่อยแค่ไหน					
10	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต(เช่นมี ความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
11	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดี เพียงใด					
12	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อย เพียงใด					
13	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของ ตัวเองได้ไหม					
14	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย มากน้อยแค่ไหน					

## 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
15	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่าน แค่ไหน (ชีวิตทางเพศหมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลง ได้รวมถึงการช่วยตนเอง หรือการ มีเพศสัมพันธ์)					
16	ท่านพอใจกับการผูกมิตรหรือเข้า กับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
17	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคย ได้รับจากเพื่อนๆ แค่ไหน					

## 4. ด้านสิ่งแวดล้อม

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน(หมายถึงการคมนาคม)มากน้อยเพียงใด					
23	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
24	ท่านรู้สึกในชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
25	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					

ประเด็นการสัมภาษณ์เพื่อประเมินคุณภาพชีวิต  
ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง

ด้านร่างกาย

1. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องงาน หรือการ  
ดำเนินชีวิตประจำวัน)

ไม่มี เพราะ

.....

.....

ท่านมีวิธีดูแลตนเองอย่างไร

.....

.....

2. สภาพร่างกายของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

ผิวหนัง

ปกติ

มีตุ่ม ผื่นคัน

อื่น ๆ ระบุ

.....

น้ำหนัก

ปกติ

ผอมลง

เพิ่มขึ้น

เส้นผมสีขาว

มี

ไม่มี

อื่น ๆ ระบุ

.....

3. ท่านมีอาการเจ็บปวดของร่างกายส่วนใดบ้างหรือไม่

ไม่มี

มี คือ

.....

4. ท่านมีวิธีจัดการกับการเจ็บปวดอย่างไร

กินยา

ฉีดยา

อื่น ๆ ระบุ

.....

5. ท่านมีวิธีออกกำลังกายอย่างไร ทำช่วงไหน นานแค่ไหน

.....

6. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด

.....

### ด้านจิตใจ

1. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน
  - เล็กน้อย     ปานกลาง     มาก     มากที่สุด
  - ไม่เลย เพราะ.....
2. ท่านรู้สึกพอใจในชีวิตตนเองมากน้อยแค่ไหน
  - เล็กน้อย     ปานกลาง     มาก     มากที่สุด
  - ไม่เลย เพราะ.....
3. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม
  - เล็กน้อย     ปานกลาง     มาก     มากที่สุด
  - ไม่เลย เพราะ.....
4. ท่านมีสมาธิในการทำงาน ต่าง ๆ ดีเพียงใด
  - เล็กน้อย     ปานกลาง     มาก     มากที่สุด
  - ไม่เลย เพราะ.....
5. ท่านมีความเชื่อเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างไร
 

.....
6. ท่านมีความสุข ความสงบ มากน้อย เพียงใด
  - เล็กน้อย     ปานกลาง     มาก     มากที่สุด
  - ไม่เลย เพราะ.....
  - ท่านทำอย่างไร.....

### ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

1. ท่านพอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน
  - เล็กน้อย     ปานกลาง     มาก     มากที่สุด
  - ไม่เลย เพราะ.....
2. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แค่ไหน
  - เล็กน้อย     ปานกลาง     มาก     มากที่สุด
  - ไม่เลย เพราะ.....
- 2.1 ท่านได้รับการช่วยเหลือจากที่ได้บ้างจำนวน.....เท่าไร
  - ไม่ได้รับ     ได้รับ.....จาก.....
  - ได้รับ.....จาก.....

3. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)

- เล็กน้อย       ปานกลาง       มาก       มากที่สุด  
 ไม่เลย เพราะ.....

#### ด้านสิ่งแวดล้อม

1. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยหรือไม่ในแต่ละวัน

- เล็กน้อย       ปานกลาง       มาก       มากที่สุด  
 ไม่เลย เพราะ.....

2. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด

- เล็กน้อย       ปานกลาง       มาก       มากที่สุด  
 ไม่เลย เพราะ.....

3. ท่านมีเงินใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด

- เล็กน้อย       ปานกลาง       มาก       มากที่สุด  
 ไม่เลย เพราะ.....

4. ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด

- เล็กน้อย       ปานกลาง       มาก       มากที่สุด  
 ไม่เลย เพราะ.....

5. ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด

- เล็กน้อย       ปานกลาง       มาก       มากที่สุด  
 ไม่เลย เพราะ.....

6. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด มากน้อยเพียงใด

- เล็กน้อย       ปานกลาง       มาก       มากที่สุด  
 ไม่เลย เพราะ.....

ท่านใช้วิธีใด.....  
 อย่างไร.....

7. สภาพแวดล้อมที่ติดต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด

8. ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่านเพียงใด

**แบบสัมภาษณ์**  
**เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง**

**คำชี้แจง** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง  
ใช้เป็นแนวทางการสัมภาษณ์

1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย
  - 1.1 การดูแลสุขภาพกายในขณะที่ปกติดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร
  - 1.2 การดูแลสุขภาพกายในขณะที่เจ็บป่วยดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร
  - 1.3 ลักษณะการเจ็บป่วยส่วนใหญ่เป็นอะไร คุณดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร
  - 1.4 ความต้องการได้รับการสนับสนุนคืออะไร
2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ
  - 2.1 อะไรคือความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตบ้าง
  - 2.2 คิดว่าชีวิตมีคุณค่าหรือความหมายเป็นอย่างไร
  - 2.3 อะไรคือความกังวล ไม่สบายกาย ไม่สบายใจบ้าง
  - 2.4 ความสุข ความสบายใจ คืออะไร ปฏิบัติตนอย่างไรให้มีความสุข
  - 2.5 วิธีการสร้างคุณค่า ขวัญกำลังใจ
3. คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม
  - 3.1 การอยู่ร่วมกับคนอื่นมีความกังวลหรือไม่เพราะเหตุใด
  - 3.2 ถ้ามีใครรู้ว่าเราติดเชื้อเอชไอวี จะทำให้เราเข้ากับคนอื่นได้หรือไม่
  - 3.3 การแก้ไขปัญหา และความช่วยเหลือที่ผ่านมา
  - 3.4 คู่สมรสกับความสัมพันธ์ทางเพศเป็นอย่างไร อะไรคือความกังวลของเรา
4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม
  - 4.1 การเจ็บป่วยส่งผลต่อความเป็นอยู่อย่างบ้าง ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต  
คืออะไรบ้าง
  - 4.2 การสนับสนุนช่วยเหลือจากองค์กรต่างๆ ความต้องการ เป็นอย่างไร
  - 4.3 การได้รับข้อมูลข่าวสาร สร้างคุณค่า ขวัญกำลังใจ การรักษากฎระเบียบ  
ขององค์กร
  - 4.4 การมีโอกาสได้พักผ่อน คลายเครียด บรรเทาภาคที่ต้องการเป็นอย่างไร
  - 4.5 ความพอใจกับการไปไหนมาไหนด้วยตนเอง

**แบบสังเกต**  
**การจัดกิจกรรมของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง**

สถานที่ ห้องประชุมแสงเทียน โรงพยาบาลท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี  
สังเกตครั้งที่ .....

วัน เดือน ปี..... ระยะเวลา .....

ผู้เข้าอบรม .....คน ชาย .....คน หญิง .....คน

ข้อมูลที่ต้องการสังเกต	บรรยายโดยละเอียด
1. การปฏิบัติกิจกรรม - ปฏิบัติได้ถูกต้อง - กลุ่มที่เข้าร่วม	
2. การมีส่วนร่วม - จำนวนผู้เข้าร่วม - กลุ่มที่เข้าร่วม	
3. สภาพการดำเนินกิจกรรม - ใครดำเนินกิจกรรม - เนื้อหาการประชุม - รูปแบบการประชุมสัมมนา	

กิจกรรมเรื่อง

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อสังเกตที่พบ.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

**ภาคผนวก ข**

**ตารางอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการ “พลังความเข้มแข็งสู่ความสุข”  
ของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง  
อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี**

ตารางอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการ “พลังความเข้มแข็งสู่ความสุข”

วันที่ 23 - 25 มกราคม พ.ศ. 2550

ณ ห้องประชุมแสงเทียน โรงพยาบาลท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

**23 มกราคม 2550**

- 08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 10.30 น. ธรรมรักษาโรค  
 ดนตรีบำบัด : ดนตรีศักดิ์สิทธิ์สร้างสันติสุข  
 กราบกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร  
 (นายรุจ कुลยากร)  
 ประสบการณ์จากการสวดมนต์  
 (นางอภิสรารอดพิทักษ์ พยาบาลวิชาชีพ 6 สสจ.ลพบุรี)
- 10.45 -12.00 น. โยคะสมาธิ : โยคะปรับสมดุลชีวิตพิชิตอารมณ์
- 12.45 -13.15 น. นอนสมาธิ
- 13.15 - 15.30 น. ธรรมรักษาโรค (ต่อ)  
 เป้าสังข์ปอดสะอาด เพิ่มพลังความสามารถร่างกายแข็งแรง  
 โยคะสมาธิ : สุริยจักรวาลมัดสการ  
 โอมเมตตภาวนา (นายรุจ कुลยากร)
- 15.30 - 16.00 น. สรุปการเรียนรู้ในวันนี้  
 (นางณิษกมล เบ็ญอยู่ พยาบาลวิชาชีพ 7 และคณะ)

**24 มกราคม 2550**

- 08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 10.30 น. ธรรมรักษาโรค  
 ดนตรีบำบัด : ดนตรีศักดิ์สิทธิ์สร้างสันติสุข  
 กราบกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร  
 (พระมหาวิโรจน์ ดิขวิโร รองเจ้าอาวาสวัดหัวช้าง)  
 อุดหนุนใจ 1
- 10.45 -12.00 น. ประโยชน์อาหารสุขภาพและการดื่ม น้ำ  
 (นางศุภกร ธรรมชูวงศ์ พยาบาลเทคนิค 6 )  
 โยคะสมาธิ : โยคะล้างพิษ  
 (นายรุจ कुลยากร)
- 12.45 -13.15 น. นอนสมาธิ

- 13.15 - 15.30 น. เป้าสังข์ปอดสะอาด เพิ่มพลังความสามารถร่างกายแข็งแรง  
 โยคะสมาธิ : สุริยจักรวาลนมัสการ (ทบทวน)  
 (นายรุจ คุลยากร)
- 15.30 - 16.00 น. สรุปการเรียนรู้ในวันนี้  
 (นางณิชกมล เปียอยู่ พยาบาลวิชาชีพ 7 และคณะ)

### 25 มกราคม 2550

- 08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 10.30 น. ธรรมรักษาโรค  
 คนตรีบำบัด : คนตรีศักดิ์สิทธิ์สร้างสันติสุข  
 กราบกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร  
 (พระมหาวิริติ ดิถวิโร รองเจ้าอาวาสวัดหัวช้าง)  
 อุณหภูมิใจ 2
- 10.45 -12.00 น. โยคะสมาธิ : สุริยจักรวาลนมัสการ (ทบทวน)  
 (นายรุจ คุลยากร)
- 12.45 -13.15 น. นอนสมาธิ
- 13.15 - 15.30 น. ความปรารถนาอย่างแรงกล้า สัญญาใจ  
 (นางศุภกร ธรรมชูวงศ์ พยาบาลเทคนิค 6 และคณะ)
- 15.30 - 16.00 น. สรุปการเรียนรู้ / การบ้านที่จะทำต่อ / การประเมินผล  
 (นางณิชกมล เปียอยู่ พยาบาลวิชาชีพ 7 และคณะ)

### หมายเหตุ

- เวลา 10.30 และ 14.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- เวลา 12.00 น. พักเติมพลังกายด้วยอาหารสุขภาพ

**ภาคผนวก ค**

**บันทึกฉบับ : สำหรับผู้รักสุขภาพ**

**ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี**

## แบบบันทึกด้านหน้า

**บันทึกกลับ : สำหรับผู้รักสุขภาพ**

ปฏิบัติการค้นหาสิ่งที่ชอบอยู่ในลมหายใจ  
สุขภาพ สุขใจ มีสติ สมาธิ เกิดปัญญา



**มนต์ตราหาสุข เจริญสติ**  
กำหนดลมปราณ กับคาถาชินบัญชร

ชื่อ.....นามสกุล.....

บ้านเลขที่..... หมู่..... ตำบล..... อ.ท่าม่วง จ.ลพบุรี

โทร. ....

## แบบบันทึกด้านหลัง

**มนต์ตรา : พลังความเข้มแข็งสู่ความสุข**

**บันทึกกลับ: เจริญสติ กำหนดลมปราณ กับคาถาชินบัญชร**

1. บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านได้กราบพระอย่างมีสติ ผูกเป่าสังข์ การสวดคาถาชินบัญชร หรือบูชาเทวดานพเคราะห์ทุกครั้งที่ได้ปฏิบัติ
2. สะสมแต้ม มนต์ตรา:พลังความเข้มแข็งสู่ความสุข บันทึกทุกครั้งที่ปฏิบัติ ผู้ที่สะสมแต้มได้มากที่สุด มีรางวัล

**\*\*อยากรู้พัฒนาการของตนเองควรบันทึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง\*\***

## แบบบันทึกด้านใน

วัน / เดือน / ปี				
1. กราบพระ ครั้ง/วัน				
2. เป่าสังข์ / โอมเมตตามาวนา				
3. สวดคาถาชินบัญชร จบ/วัน				
4. บูชาเทวดานพเคราะห์.....นาทีกี่				
5. ออกกำลังกาย.....				

วัน / เดือน / ปี				
1. กราบพระ ครั้ง/วัน				
2. เป่าสังข์ / โอมเมตตามาวนา				
3. สวดคาถาชินบัญชร จบ/วัน				
4. บูชาเทวดานพเคราะห์.....นาทีกี่				
5. ออกกำลังกาย.....				

## ภาคผนวก ง

แผนการเรียนรู้ตามโครงการ “สร้างพลังความเข้มแข็งสู่ความสุข”  
ของกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง  
อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี

**แผนการเรียนรู้**  
**ตามโครงการ “สร้างพลังความเข้มแข็งสู่ความสุข”**  
**เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง**  
**อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี**

<b>แผนการเรียนรู้เรื่อง</b>	ดนตรีศักดิ์สิทธิ์สร้างสันติสุข
<b>กลุ่มเป้าหมาย</b>	ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง
<b>วันที่สอน</b>	23 – 25 มกราคม 2550
<b>จุดมุ่งหมาย</b>	

เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและวิทยากรและทำให้เกิดความ  
 เพลิดเพลินสงบสุข

**วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม**

1. รู้สึกผ่อนคลายไปกับการบรรเลง
2. รู้สึกผ่อนคลายไปกับการฟังเสียงดนตรี
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุข มีความสุข

**อุปกรณ์และการเตรียมการ**

เตรียมเครื่องดนตรีศักดิ์สิทธิ์ ปกติใช้ในพิธีการเริ่มต้นทำกิจกรรมหรือพิธีการสำคัญ ๆ  
 บางแห่งใช้ให้จังหวะในการฝึกโยคะ ประกอบด้วยเครื่องดนตรีดังนี้

1. สังข์
2. บัณเฑาะว์
3. ข้อง
4. ระฆัง

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

1. ให้แต่ละคนได้หยิบจับอุปกรณ์ตามความสนใจ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย
2. ให้แต่ละคนได้ทดลองเป่าสังข์ ตีฆ้อง สั่นระฆัง บัณเฑาะว์ จนเกิดความคุ้นเคยและ  
 เริ่มควบคุมให้เป็นจังหวะ
3. ฝึกการบรรเลงดนตรีแต่ละชิ้นให้ได้ตามจังหวะที่สอดคล้องกับกิจกรรมต่าง ๆ

**สาระสำคัญ**

ดนตรีสังฆรัตน์ เป็นการเล่นดนตรีศักดิ์สิทธิ์ซึ่งใช้ในโอกาสหรือพิธีการที่สำคัญ ๆ  
 เท่านั้น สามารถฝึกเล่นได้ภายในระยะเวลาอันรวดเร็วหรือภายในครั้งแรกที่ได้สัมผัส เพียงมี  
 สมาธิจดจ่อกับจังหวะของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดและกิจกรรม ความไพเราะของเสียงดนตรีทำ  
 ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สงบสุข ภาคภูมิใจที่สามารถเล่นได้

**แผนการเรียนรู้** กราบกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร

**วันที่สอน** 23 -25 มกราคม 2550

**กลุ่มผู้เรียน** ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าแร่ จำนวน 8 คน

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และสามารถฝึกทักษะการเจริญสติ ตามรู้อาการทางกายและจิต มีสติตั้งอยู่อย่างมั่นคงกับปัจจุบันกาล

**วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม**

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ดูแลสุขภาพจิตใจตนเองโดยการตั้งมั่นอยู่กับอาการทางกาย ลมหายใจ มีสติตามรู้จิตของตนทุกขณะ
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้เพิ่มอัตรากล้ามเนื้อ ออกลีลาในร่างกายจากการหายใจ

**ขั้นตอนการปฏิบัติ**

ท่าที่ 1 ท่าเตรียม

ทำนั่งชายให้นั่งท่าเทพบุตร คือ นั่งคุกเข่า มีอวางไว้หน้าขาทั้ง 2 ข้าง ทำนั่งหญิง ให้นั่งท่าเทพธิดา คือ นั่งทับสันเท้า ฝ่าเท้าหงายไปทางด้านหลัง

ท่ากราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับประณมมือทำท่าอัญชลี หยุดลมหายใจชั่วคราว ยกมือวันทาจรดหน้าผาก นิ้วโป้งจรดระหว่างนิ้ว ปลายนิ้วจรดผมบน หน้าผาก หายใจออก ก้มกราบ ข้อศอกชิดหัวเข่า หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง (กราบ 1) ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น ประณมมือทำท่าอัญชลี ทำซ้ำ 9 ครั้ง แต่ละครั้งระลึกถึง พระรัตนตรัย พระคุณบิดามารดา คุณความดีของครูอาจารย์ ในหลวง สมเด็จพระบรมราชินีนาถ เจ้านาย เทวดาประจำตัว กัลยาณมิตร เจ้ากรรมนายเวร และตนเอง

ท่าที่ 2 สวดพระคาถาชินบัญชร

นั่งรวบรวมสมาธิให้จิตตั้งมั่นในคุณพระรัตนตรัย และระลึกถึงพระคุณของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) หายใจเข้าลึกๆ เปล่งวาจาสวดพระคาถาเสียงดัง ๆ ทีละวรรคๆ ระหว่างการหายใจ สวดอย่างนี้จนจบพระคาถา (ภาคผนวก )

**แผนการเรียนรู้** โยคะปรับสมดุลชีวิตพิชิตอารมณ์

**วันที่สอน** 23 มกราคม 2550

**กลุ่มผู้เรียน** ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าแร่ จำนวน 8 คน

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์โดยการเกร็งกล้ามเนื้อและปรับสมดุล ชาติโดยใช้เสียง พร้อมทั้งเติมอารมณ์ที่ดีด้วยพลังพรหมวิหารธรรม

## สาระสำคัญ

ปกติคนเรามักแพ้ใจตนเองและมีผลสะท้อนถึงอวัยวะภายใน ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ บางครั้งไม่ทราบสาเหตุสมุฏฐานของโรคส่วนใหญ่จากอารมณ์ คนเรามักแก้ปัญหาตามอาการ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ดังนั้น ถ้าเราจะสามารถเอาชนะใจของเราได้ โดยใช้หลักของโยคะในการเกร็งอวัยวะ ปรับสมดุลของอวัยวะต่างๆ ด้วยการทำให้เสียงธาตุทั้ง 4 พร้อมกับเติมพลังพรหมวิหารธรรมทั้ง 4

## วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความสมดุลของอารมณ์และตั้งอยู่ในพรหมวิหารธรรม 4 ประการ
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้วิธีควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพกาย อวัยวะภายในให้มีสุขภาพดี

## อุปกรณ์และการเตรียมการ

ท่าเตรียม ยืนวางเท้าห่างกันประมาณ 20 เซนติเมตร แยกปลายเท้าออกประมาณ 30 องศา วางน้ำหนักเท้าให้สมดุลกันทั้ง 2 ข้าง แขน 2 ข้าง วางลงข้างลำตัว ศีรษะตั้งตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า

## ขั้นตอนการปฏิบัติ

### ท่าที่ 1 เพิ่มพลังเมตตา

ทำท่านกแพนกวิน โดยดันแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านหลังให้ถึงบริเวณต้นแขน หายใจพร้อมกับกางแขนออก 45 องศา เพื่อขับไล่ความโกรธ หงุดหงิด เบื่อหน่าย ออกไปจากใจ ทำเสียงธาตุลม เสียง "ซี" (ลิ้นอยู่ใกล้เพดานและปาก) เพื่อปรับความสมดุลการทำงานของอวัยวะที่สัมพันธ์กับถุงน้ำดี หลังจากนั้น ผ่อนคลายหายใจเข้า ลดแขนลงข้างลำตัว เติมพลังเมตตาเข้าไปในจิตใจด้วยการภาวนาจิตว่า "ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์"

### ท่าที่ 2 เพิ่มพลังกรุณา

ยกมือขึ้นประกบกันตั้งแต่ฝ่ามือจนถึงข้อศอก พร้อมกับการหายใจเข้า เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก กอดฝ่ามือจรดข้อศอกให้แน่น เพื่อขับไล่ความกลัว ความโศกเศร้าออกไปจากใจ ทำเสียงธาตุไฟ เสียง "ฮอ" เพื่อสมดุลการทำงานของหัวใจและอวัยวะที่สัมพันธ์กับลำไส้เล็ก หลังจากนั้น ผ่อนคลายหายใจเข้า ลดฝ่ามือลงมาที่ระดับหน้าอก เติมพลังกรุณาเข้าไปในจิตใจ ด้วยการภาวนาจิตว่า "ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์"

### ท่าที่ 3 เพิ่มพลังมูทิตา

ต่อจากท่าที่ 2 ประกบมือที่ระดับหน้าอกให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพื่อขับไล่ความอยาก ความโลภ ออกไปจากใจ ทำเสียงธาตุน้ำ เสียง "วู" (ทำปากให้เป็นรูปตัว O) แขนงอออกข้างไว้ นิ้ว 1 - 5 เพื่อปรับสมดุลการทำงานของไต กระเพาะปัสสาวะ หลังจากนั้น

ผ่อนคลาย หายใจเข้า ลดฝ่ามือลงข้างลำตัว เติมพลังมูทิตาเข้าไปในจิตใจด้วยการแสดงความยินดีเมื่อเห็นคนอื่นมีสุข

ท่าที่ 4 เพิ่มพลังอุเบกขา

หุบเข่าเข้าหากัน หายใจเข้าเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา เพื่อขับไล่ความเครียด ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ออกไปจากใจ ทำเสียงฮาดุคิน คือ เสียง “ฮู” เพื่อปรับสมดุลการทำงานของม้าม กระทบะอาหาร ดับอ่อนและอวัยวะที่สัมพันธ์กัน หลังจากนั้นหายใจเข้าผ่อนคลาย เติมพลังอุเบกขาเข้าไปในจิตใจ

หมายเหตุ : ควรทำซ้ำ 3 – 6 ครั้ง ถ้าต้องการบำบัดอารมณ์และดูแลอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ให้ทำเพิ่มเฉพาะท่าเท่านั้น 9, 12 หรือ 24 ครั้ง

**แผนการเรียนรู้เรื่อง** “เป้าสังข์ปอดสะอาด เพิ่มพลังความสามารถร่างกายแข็งแรง”

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้คิดเชื้อเอชไอวี

**วันที่สอน** 23 - 25 มกราคม 2550

**จุดมุ่งหมาย**

เป็นการฝึกการหายใจแบบการชำระล้าง คือการหายใจเข้ายาวและลึก หายใจออกแรง ทำให้สิ่งสกปรกในปอดถูกขับออกมาระบบขับของเสียในปอดดีขึ้น

**วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม**

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิธีหายใจแบบชำระล้างทำความสะอาดปอด
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้บริหารปอดอย่างมีประสิทธิภาพ

**ขั้นตอนการดำเนินการ**

1. ยืน เท้าชิดกัน
2. กำมือซ้ายงอศอกให้แขนซ้ายอยู่ระดับหน้าท้อง
3. วางศอกขวาไว้บนกำปั้นมือซ้าย
4. เก็บนิ้วนาง นิ้วก้อย คลายนิ้วที่เหลือเหมือนฐานวางสังข์
5. ค้นต้นขาไปข้างหลัง ยกสะโพกขึ้น ยึดอกยกตัว หายใจเข้ายาว ๆ และลึก เม้มปาก

เป่าลมออกมาแรง ๆ ยาว ๆ

6. ทำซ้ำจำนวน 3 ครั้ง

หมายเหตุ : สามารถปรับทำได้ทุกอิริยาบถ

**สาระสำคัญ**

เป็นการหายใจที่สำคัญของโยคะ ชำระล้างทำความสะอาดปอด

**แผนการเรียนรู้เรื่อง** โอมเมตตภาวนา (โอมสร้างสันติสุข... อยากมีสุขต้องทำเสียโอม)  
**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง  
**วันที่สอน** 23 - 25 มกราคม 2550  
**จุดมุ่งหมาย**

เป็นการฝึกการเจริญเมตตภาวนา ส่งความปรารถนาดีไปให้ผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถทำกิจกรรม "โอมเมตตภาวนา" ได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีจิตเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

1. จะนั่งทำคนเดียวหรือหากมีหลายคนให้นั่งล้อมกันเป็นวงกลม

2. หายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ เป่าเสียงโอมออกมาให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้ โอมเมตตภาวนาครั้งที่ 1 กล่าวคำอธิษฐานจิตว่า "ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข" หายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ โอมเมตตภาวนาครั้งที่ 2 กล่าวคำอธิษฐานจิตว่า "ขอให้บิดา มารดา และครูบาอาจารย์มีความสุข" โอมเมตตภาวนาครั้งที่ 3 กล่าวคำอธิษฐานจิตว่า "ขอให้ญาติสนิทมิตรสหายและสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข"

#### สาระสำคัญ

เป็นการฝึกกันลมไปกับการตั้งความปรารถนาดีต่อตัวเองและผู้อื่นให้มีความสุข โดยทำเจริญเมตตภาวนาแล้วทำเสียงโอมยาว ๆ เสียงโอมมีความสันตะเทือนทำให้ความคิดผ่อนคลายขับไล่ความเศร้าหมอง ความไม่ดี ไม่งามออกจากจิตใจ

**แผนการเรียนรู้เรื่อง** อุดหนุนหัวใจ  
 (การสร้างคุณค่าเพิ่มพลังชีวิตด้วยการมองสิ่งดีงามของผู้อื่น)  
**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ติดเชื้อเอชไอวี  
**วันที่สอน** 24 - 25 มกราคม 2550  
**จุดมุ่งหมาย**

การอ่านอุดหนุนหัวใจทำให้มองเห็นสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อทำให้เกิดความยอมรับ ไว้วางใจกันและกันระหว่างสมาชิกผู้เข้าอบรม

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้หลับตานึกถึงบุคคลที่มอบสิ่งดี ๆ ให้เรา ทำให้เรารู้สึกซาบซึ้งและอยากขอบคุณ
2. สิมคา พูดถึงคุณงามความดีที่เราได้รับจากบุคคลนั้น

### สาระสำคัญ

เป็นการแสดงความชื่นชม หักห้ามองแต่ด้านดีของสิ่งรอบข้างฝึกการมองด้านบวก

แผนการเรียนรู้เรื่อง	สุริยจักรวาลนมัสการ หรือบูชาเทวดานพเคราะห์ หรือโยคะปราณล่างพิชฌุกรมิตกับเทวดา
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลท่าม่วง จำนวน 8 คน
วันที่สอน	23 มกราคม 2550

### จุดมุ่งหมาย

เป็นการเจริญสติมีสมาธิไปกับการตัดคน การเคลื่อนไหวร่างกายอวัยวะต่าง ๆ ทั้งยังเป็น การล้างพิษโดยการไหลลมหายใจ และเชื่อมต่อกับพลังดาวนพเคราะห์ต่าง ๆ (Connected with universe) ให้เกิด

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

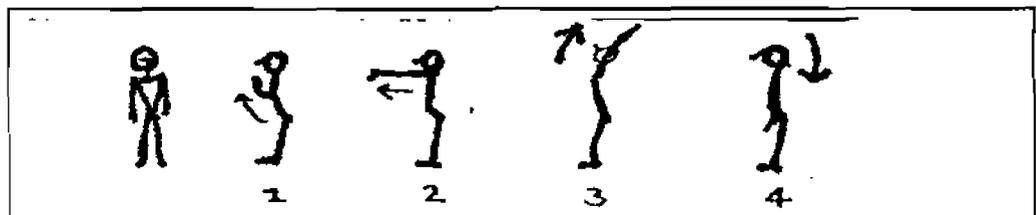
1. เพื่อให้มีสติและสมาธิ
2. เพื่อให้เกิดสุขภาวะกายใจ
3. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถควบคุมตนเองได้

### อุปกรณ์และการเตรียมการ

1. สถานที่พักควรเป็นที่โล่ง อากาศเย็นสบาย
2. แผ่น CD เพลงบรรเลงเปิดคลอขณะฝึก (ถ้ามี)

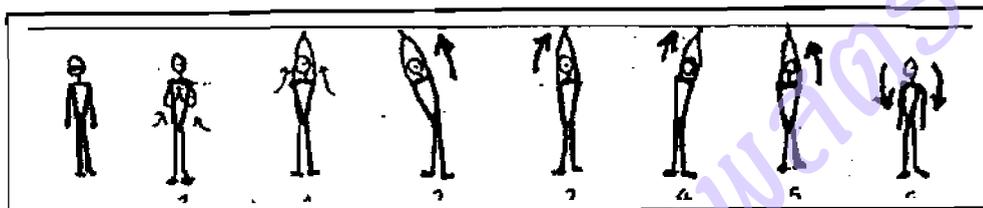
### ขั้นตอนการดำเนินงาน

ท่าที่ 1 สุริยนะมะ



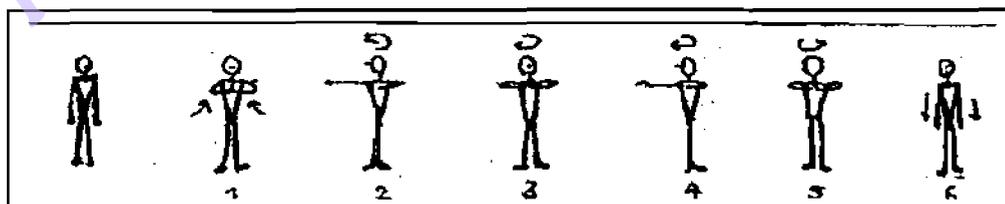
- หายใจเข้า พนมมือที่หน้าอก
- หายใจออก เขยิบคางจนสุดดึง คร่ามือระดับเสมอไหล่ หัวแม่มือเกี่ยวกัน
- หายใจเข้า ยกแขนขึ้นยึดลำตัวส่วนบนเหนือสะโพกขึ้นไป แอ่นอกเงยหน้า คามองขึ้นข้างบน
- หายใจออก คลายมือลดแขนลงข้างลำตัว

## ท่าที่ 2 จันทรنامه



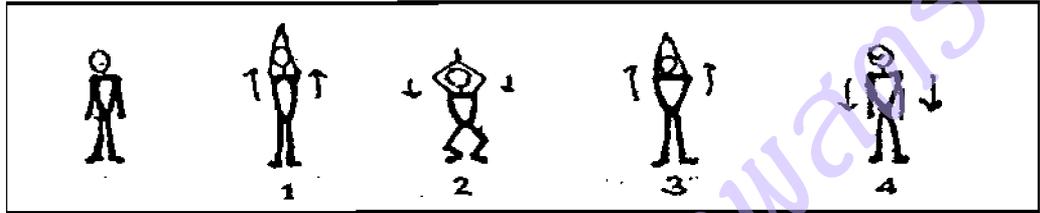
- หายใจเข้า พนมมือที่หน้าอกประสานนิ้วเหนือเฉพาะนิ้วชี้ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขนอยู่ระหว่างหู แขนงอเบาๆ ยืดลำตัว
- หายใจออก เอียงลำตัวไปทางด้านซ้ายรักษาแนวตั้งแต่ปลายนิ้วหัวไหล่สะโพก น่องอยู่ในระนาบเดียวกัน เหมือนยืนพิงกำแพง รักษาต้นแขนให้หนีบทูเบาๆ ลำตัวโค้งเหมือน พระจันทร์เสี้ยว
- หายใจเข้า โยกลำตัวกลับมาตรง ยืดลำตัว
- หายใจออก เอียงลำตัวไปทางด้านขวารักษาแนวตั้งแต่ปลายนิ้วหัวไหล่สะโพก น่องอยู่ในระนาบเดียวกัน เหมือนยืนพิงกำแพง รักษาต้นแขนให้หนีบทูเบาๆ ลำตัวโค้งเหมือน พระจันทร์เสี้ยว
- หายใจเข้า โยกลำตัวกลับมาตรง ยืดลำตัว
- หายใจออกคลายมือลดแขนลงข้างลำตัว

## ท่าที่ 3 กุมมะนะมะ



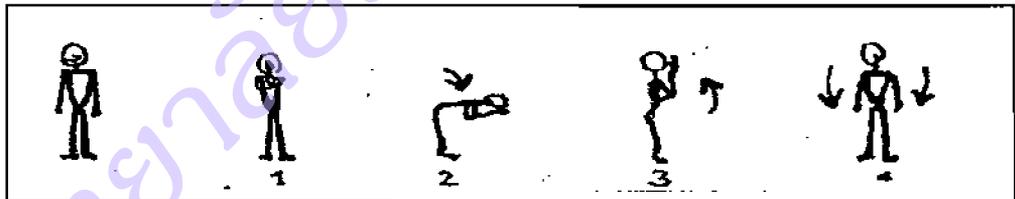
- หายใจเข้า พนมมือที่หน้าอกให้ต้นแขนขนานกับพื้น
- หายใจออก ยกศอกขึ้นระดับไหล่จนฝ่ามือคว่ำขนานไปกับต้นแขน บิดลำตัวไปทางซ้าย คามองมือซ้าย เขยียดแขนซ้ายออกไปจนสุดพร้อมกับหันหน้าตาม
- หายใจเข้า ดึงมือกลับมาที่หน้าอก พร้อมหันหน้ากลับ แล้วบิดตัวกลับมาตรง
- หายใจออกบิดลำตัวไปทางขวา คามองมือขวา เขยียดแขนขวาออกไปจนสุด พร้อมกับหันหน้าตาม
- หายใจเข้า ดึงมือกลับมาที่หน้าอก พร้อมหันหน้ากลับ แล้วบิดตัวกลับมาตรง
- หายใจออกคลายมือลดแขนลงข้างลำตัว

## ท่าที่ 4 ทุกตะนะมะ



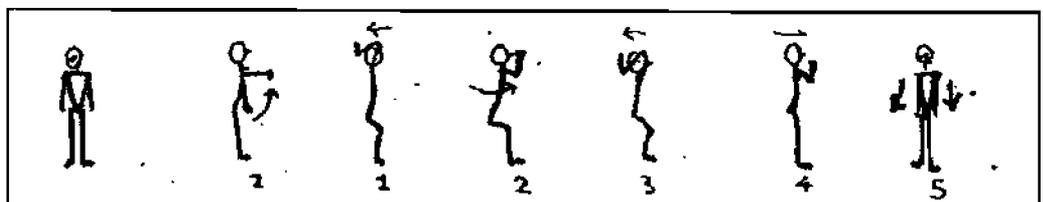
- หายใจเข้า พลิกฝ่ามือให้หัวแม่มือออกข้างนอก ยกมือขึ้นข้างลำตัวแขนเหยียด คึงพนมมือเหนือศีรษะ แขนแนบหูยกต้นเท้าขึ้น
- หายใจออก ลดมือลงวางบนกระหม่อม ย่อเข้าพอประมาณหลังตรง
- หายใจเข้า ยกมือขึ้นตรงจนแขนแนบหู พนมมือนยึดตัวตรง
- หายใจออก วางส้นเท้าลงลดมือลงข้างลำตัว

## ท่าที่ 5 เสาร์โณมะ



- หายใจเข้า ยกมือขึ้นกอดไหล่แขนขวาทับแขนซ้าย ดันแขนซ้ายดันตอกขวาพัน แขนให้มือมาประกบกันที่ระดับหน้าผาก
- หายใจออก พับลำตัวเข้าคิงหลังตรง จนลำตัวตั้งแต่เอวจนถึงปลายศีรษะขนานไปกับพื้น
- หายใจเข้า ยกลำตัวขึ้นตั้งตรง
- หายใจออกคลายมือลดแขนลงข้างลำตัว (ทำสลับข้างอีกครั้ง ให้แขนซ้ายทับแขนขวา)

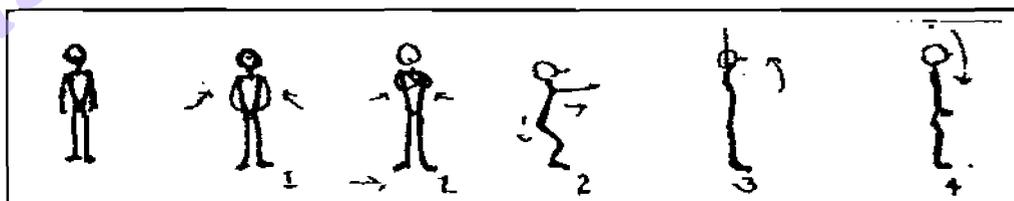
## ท่าที่ 6 คุรุณะมะ



- หายใจเข้า พนมมือปลายนิ้วชี้ลงข้างล่าง แขนเหยียดตึง ยกแขนขึ้นข้างหน้า ข้ามศีรษะมาพนมไว้ที่ท้ายทอย ปลายนิ้วตั้งขึ้น
  - หายใจออก คลายมืออ้อมหุมาพนมมือไว้ที่ข้างหน้า ปลายนิ้วหัวแม่มืออยู่ระดับ คิ้ว ย่อตัวพอประมาณหลังตรง
  - หายใจเข้า ยกมือผ่านหน้าผาก ผ่านกระหม่อมมาไว้ที่ท้ายทอย ปลายนิ้วตั้งขึ้น
  - หายใจออก คลายมือผ่านลำคอกมาพนมที่หน้าอก ลดมือลงข้างลำตัว
- ท่าที่ 7 ราหูณะ



- หายใจเข้า พนมมือปลายนิ้วชี้ลงข้างล่าง แขนเหยียดตึง งอศอกดึงมือขึ้น ประสานมือเมื่อยกถึงหน้าอกบิดมือวางไว้ที่ใดคาง
  - หายใจออก ลดศอกลงแนบลำตัว ย่อขาหลังพอประมาณหลังตรง
  - หายใจเข้า ยกศอกจนต้นแขนฝ่ามือขนานกับพื้น ฝ่ามือคั่นคางขึ้นตรงๆ ให้ ศีรษะเงยขึ้น ยึดตัวตรง
  - หายใจออก กำหมัดศอกชิดกัน เงยศีรษะกลับ ตั้งตรงลดมือลงข้างลำตัว
- ท่าที่ 8 ศุกรณะ



- หายใจเข้า วางมือขวาทับมือซ้าย ยกมือขึ้นมาทับไขว้กันบนหน้าอก
- หายใจออก ดันมือออกไปข้างหน้าเสมอรระดับไหล่ หลังมือแนบกัน ย่อเข่าลง พอประมาณ หลังตรง
- หายใจเข้า พลิกฝ่ามือให้หัวแม่มือเข้าหากันเหมือนพนมมือ ยึดแขนตรงยกขึ้นเหนือศีรษะจนแขนอยู่แนบหู ยึดลำตัวขึ้น
- หายใจออก คลายมือลดแขนลงข้างลำตัว

## ท่าที่ 9 เกตุnome



- หายใจเข้า วางหลังมือชิดกันที่ท้องน้อย แขนเหยียดตรง ม้วนมือเข้าข้างใน รักษาให้หลังมือและต้นแขนแนบกันสนิทถึงข้อศอก ปลายนิ้วเสมอรระดับหน้าผาก
- หายใจออก กดฝ่ามือลงขนานกับพื้นย่อเข่าลงพอประมาณหลังตรง
- หายใจเข้า ม้วนมือเข้าข้างในให้หลังมือชิดกัน ยกมือวางบนศีรษะ ยึดตัวตรง
- หายใจออก ม้วนมือกลับมาพนมที่หน้าอก คลายมือลงข้างลำตัว

## สาระสำคัญ

เป็นการเจริญสติมีสมาธิไปกับการเคลื่อนไหวคัดคนตามท่าบูชาเทวดานพเคราะห์ต่าง ๆ ฝึกควบคุมร่างกายขณะเคลื่อนไหวเพิ่มอัตราการไหลเวียนของระบบโลหิตในร่างกายและใช้การหายใจแบบเป่าสังข์ ซึ่งหายใจยาวและลึกทำให้ออกซิเจนไหลเวียนไปถึงอวัยวะส่วนปลาย ซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อหายใจออกสามารถขับของเสียมา กับคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากที่สุด