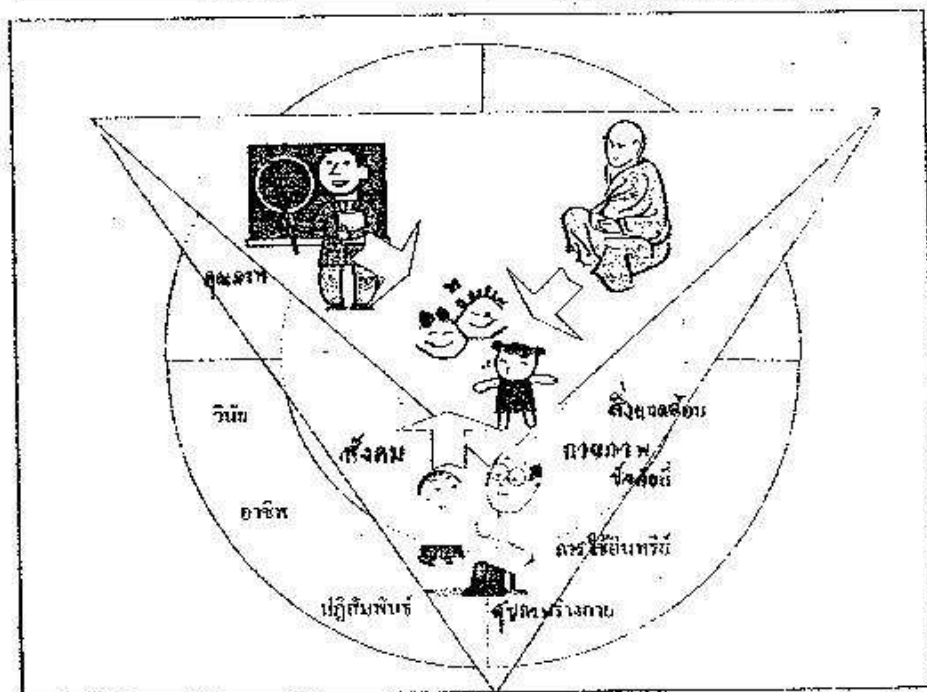
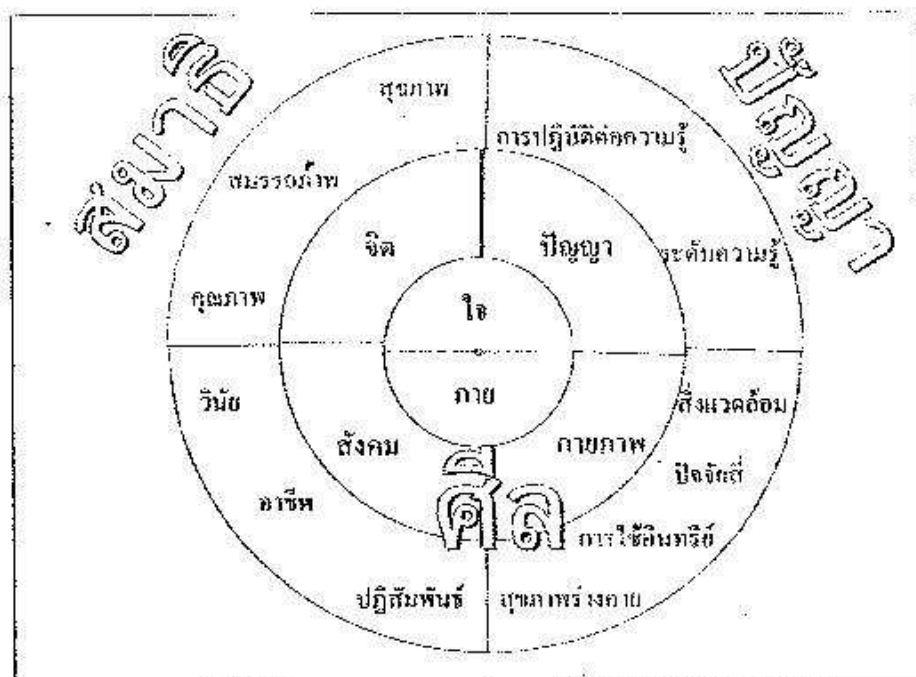


ผนวก จ

# สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ



โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)





ผนวก จ

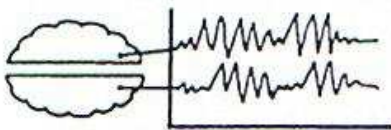
## สมาธิขั้นต่างๆ กับปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์

Electro - Encephalogram

ภาพคลื่นสมอง

เปรียบเทียบจิตคล้ายน้ำในถ้วย

คนปกติ



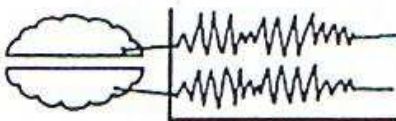
คลื่นสมองทั้ง 2 ซีกขุ่นปะปะ



- น้ำขุ่นมาก
- กระเพื่อมตลอดเวลา
- มีตะกอนมาก
- มองไม่เห็นตะกอน

การหายใจ → 16-18 ครั้ง/นาที

สมาธิเบื้องต้น (ขณิกสมาธิ)



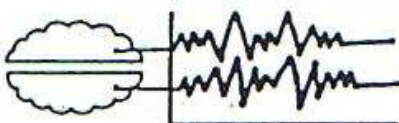
คลื่นสมองมีระเบียบขึ้น



- น้ำขุ่นน้อยลง
- กระเพื่อมน้อยลง
- ตะกอนนอนกันมากขึ้น
- เห็นตะกอนไม่ค่อยชัดเจน

การหายใจ → 12-15 ครั้ง/นาที

สมาธิขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ)



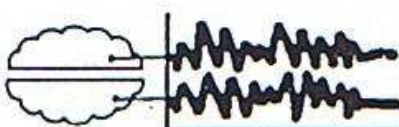
คลื่นสมองมีระเบียบมากขึ้นอีก



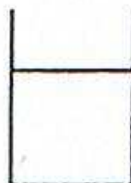
- น้ำขุ่นน้อยยิ่งขึ้น
- น้ำนิ่ง
- ตะกอนนอนกันยิ่งขึ้นๆ
- เห็นตะกอนชัดเจนขึ้น

การหายใจ → 8-11 ครั้ง/นาที

สมาธิขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ)



คลื่นสมองเป็นระเบียบดีมาก

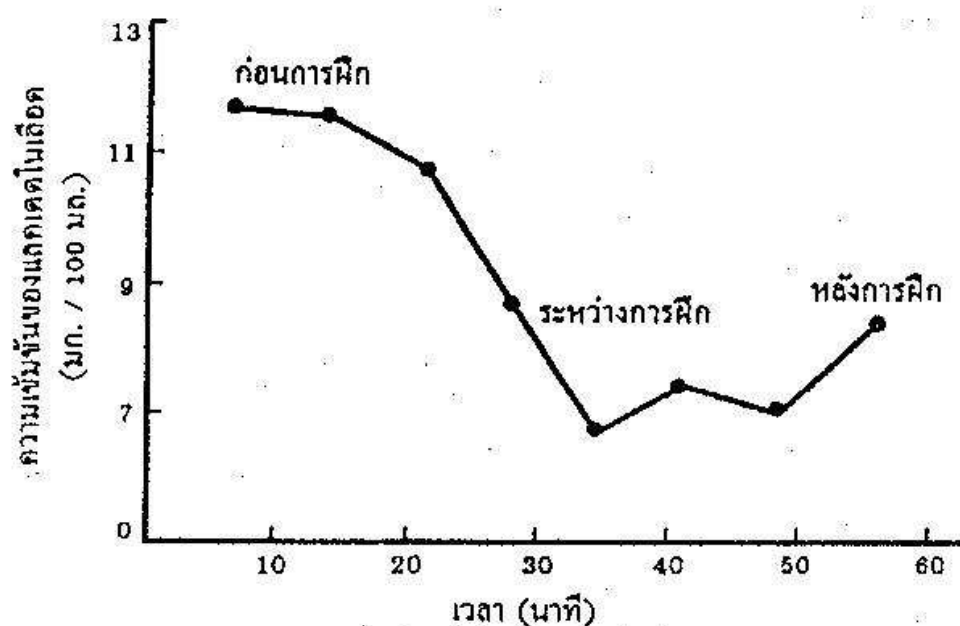


- น้ำใสแจ๋ว
- น้ำนิ่งสงบ
- ตะกอนหายไปหมด
- มองดูว่างไปหมด

การหายใจ → 4-7 ครั้ง/นาที

แผนภูมิ ข

### ทีเอ็บ (สมาธิ) กับการเปลี่ยนแปลงทางเคมี



การเปลี่ยนแปลงในปริมาณของกรดแลคติกในเลือดของผู้ฝึกจิตแบบ ที.เอ็บ. ในช่วง ก่อน ระหว่าง และหลังการฝึก แสดงการลดลงของปริมาณกรดแลคติกในเลือดในภาวะต่างๆ ไป

กรดแลคติกเกิดจากการสลายตัวของน้ำตาลในขบวนการเมตาบอลิซึมเพื่อให้ได้พลังงานมาใช้ในร่างกาย แต่หากเพิ่มจนมีระดับมากในเลือด จะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียของกล้ามเนื้อ และทางจิตใจจะเกิดอาการวิตกกังวลและอาการโรคประสาทได้

\* Wallace, R.K. Benson, H. "The Physiology of Meditation"



ผนวก ข

รัศมีออราถูกส่งจากสถานีรับส่งต่อคำสั่งแบบไร้สาย



