



## องค์ความรู้เรื่อง สร้างสุขภาพกายและจิตที่ดี สู่การทำงานที่มีคุณภาพ

หน่วยงานเจ้าขององค์ความรู้ ชุมชนแนวปฏิบัติคนใกล้หมอ งานห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิธีการสกัดองค์ความรู้ การรับฟัง ทบทวนความรู้จากวิทยากรบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของบุคลากร  
วันที่บันทึก 20 มิถุนายน 2555

### กระบวนการจัดการองค์ความรู้/วิธีการสู่ความสำเร็จ

#### เต้าเต๋อซินซี

เป็นการประสานความคิดปรัชญากับทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ นำธรรมชาติเข้าสู่ร่างกาย ฝึกกายและใจไปพร้อมๆ กัน สามารถนำมาประยุกต์ได้กับการศึกษา การงาน การดำรงชีวิต และยังฝึกได้ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม

**การปฏิบัติเทคนิคเต้าเต๋อซินซี ต้องปฏิบัติประกอบกันทั้ง ๔ สาขา คือ**

๑. **มวยเต้าซิน** ช่วยกระตุ้นให้โลหิตระบบใหญ่ของร่างกายทั้ง ๙ ระบบ ไหลเวียนสะดวก ทำให้โลหิตมีคุณภาพดีเยี่ยม

๒. **กายบริหารเต้าซิน** พัฒนาสมองซีกขวาด้านความฉลาดทางอารมณ์ ลดความเสื่อมของสมอง และเพิ่มศักยภาพของการจำ

๓. **ดนตรีเต้าซิน** พัฒนาสมองใหญ่ ผ่อนคลายลดความตึงเครียด เสริมธาตุต่างๆ ให้แก่ร่างกาย

๔. **นั่งสมาธิเต้าซิน** ฝึกฝนจิตใจให้สงบ นำสู่การมีสติปัญญา แปรเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข

๕. **การใช้สื่อพัฒนา** โดยปรับเปลี่ยนความคิดการพูดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความสงบสุขทั้งร่างกายและจิตใจ

๖. **ร่วมฝึกปฏิบัติเต้าเต๋อซินซี** แลกเปลี่ยนเรียนรู้พัฒนาร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง

๗. **กิจกรรมนันทนาการ** เต็มรับเข้าจังหวะ เพื่อขจัดพิษเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๘. **รับใช้สังคม** อุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม พัฒนาจิตใจให้่องใสลดกิเลส

**การปฏิบัติทั้ง ๔ สาขาประกอบกันนั้นก็เพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต ๙ ระบบใหญ่ๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ และมีความสุข ทั้งระบบหมุนเวียนโลหิต หัวใจและหลอดเลือด สมอง ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร เนื้อเยื่อพังพืด ทางเดินปัสสาวะ เส้นโลหิตฝอยและโครงกระดูก ซึ่งประกอบด้วย ๙ ท่า และทุกท่าต้องทำประกอบเพลงเต้าซินเพื่อความผ่อนคลาย เริ่มจากยืนหลังตรง งอเข่าลงเล็กน้อย และเริ่มต้นที่**

**ท่าที่ ๑** รักเมตตาทำความดี ช่วยให้เลือดทั่วร่างกายไหลเวียนได้สะดวก

**ท่าที่ ๒** จิตใจโปร่งใส ลดกิเลส ช่วยระบบหัวใจ

**ท่าที่ ๓** อ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยเรื่องระบบหายใจ

ท่าที่ ๔ เทิดเต้า ทูมคุณธรรม ช่วยเรื่องระบบสมองใหญ่

ท่าที่ ๕ คนทั่วโลกเพื่อส่วนรวม ช่วยระบบย่อยอาหาร

ท่าที่ ๖ สร้างนาบุญให้มากหลาย ช่วยระบบเนื้อเยื่อพังผืด

ท่าที่ ๗ ปกครองด้วยอุ้งเหวย ช่วยเรื่องระบบกระเพาะปัสสาวะ

ท่าที่ ๘ ทำดีเสมอต้นเสมอปลาย ช่วยระบบเส้นเลือดฝอย

ท่าที่ ๙ พาดินยืนยง ช่วยเรื่องระบบโครงกระดูก

โดยทุกท่าต้องวาดมือเป็นครึ่งวงกลม และทำติดต่อกันเป็นระยะเวลา ๑๕ นาที ภายบริหาร  
เต้าขึ้น รับพลังธรรมชาติจากทุกทิศทาง พัฒนาสมองซีกขวา ลดความตึงเครียด ช่วยให้สมองมีความจำดี  
และมีความคิดสร้างสรรค์ มี ๓ ท่า คือ

ท่าที่ ๑ รวบรวมสมาธิ เป็นการนำเอาพลังชีวิตที่ผ่านการกลั่นกรองให้บริสุทธิ์เข้าร่างกาย  
ขณะเดียวกันก็ขับเอาพลังชีวิตที่มัวหมอง ไร้ประโยชน์ออกจากร่างกาย

ท่าที่ ๒ พาดคนรวมเป็นหนึ่ง เป็นการเปิดทางเดินพลังงานแสงสีรุ้งในร่างกาย และทะลวงเส้นใต้มาย  
(เส้นรอบเอว) เพื่อเชื่อมต่อกับพลังชีวิตให้เกิดดุลยภาพ

ท่าที่ ๓ เต้าหรือวิถีธรรมชาติ เป็นการดูดซับรับพลังงานเต้าเต้อขึ้นซึ่งทุกมิติเข้าสู่ร่างกาย

ฟังดนตรีและร้องเพลงเต้าขึ้น เสริมบำรุงอวัยวะภายในให้แข็งแรง กระตุ้นหยิน-หยาง และ ๕ ธาตุ  
ให้สมดุล ช่วยให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ซึ่งมีทั้งหมด ๑๑ เพลง คือ

๑. เพลงสดุดีเหล่าจื่อ

๓. เพลงรักคือพลังของเรา

๒. เพลงแรงปรารถนา

๔. เพลงชาวเต้าขึ้นทุกคนต้องจดจำ

๓. เพลงชมรมเต้าเต้อขึ้นซี

๕. เพลงเสียงจากดวงใจ

๔. เพลงสิ่งซีเนะร่วมฝึกปฏิบัติ

๑๐. เพลงเราคือชนรุ่นใหม่ที่ชาวเต้าขึ้น

๕. เพลงพบกันใหม่

๑๑. เพลงฉันรักเธอเต้าเต้อขึ้นซี

๖. เพลงเต้ารอเธอทุกวันคืน

โดยสรุปแล้วการนำเทคนิคเต้าเต้อขึ้นซีมาฝึกปฏิบัติ จะช่วยพัฒนากายและจิตที่ดีในการ  
ทำงานได้ ดังนี้ สมาธิเต้าขึ้น ช่วยพัฒนาจิตให้สงบนิ่ง ชำระมลภาวะ ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดและ  
เสริมสติปัญญาให้เฉลียวฉลาด นันทนาการเต้าขึ้น ซึ่งหมายถึงการเดินรำเข้าจังหวะกับดนตรี สามารถขับ  
พิษที่สะสมในร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกันและเสริมความงาม ช่วยให้ร่างกายมีความสมดุลและจิตใจผ่อนคลาย  
และเทคนิคพัฒนาศักยภาพภายในร่างกาย โดยใช้ถ้อยคำภาษาเป็นข้อมูลพื้นฐานเรียบเรียงเป็นขั้นตอน  
แล้วใช้การคิดทวนวิธี ปรับดุลยภาพร่างกายและจิตใจ อีกทั้งการร่วมกันฝึกปฏิบัติเต้าขึ้น จะเป็นการ  
แบ่งปันธรรมปิติและความสุขด้วยการศึกษาคัมภีร์ เต้าเต้อจิง และพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และ  
สุดท้าย การรับใช้สังคม จะเป็นการฝึกฝน หล่อหลอม และยกระดับจิตวิญญาณ ทำให้จิตใจมีความอ่อน  
น้อม โดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ถือเป็นบุญคุณ

คณะวิทยากร อาจารย์อุไร วัชรยิ่งยง และคณะ

คุณลิขิต นางสาวมัณฑะณี คำโพธิ์

## ผู้เข้าร่วมการจัดการความรู้

### ห้องสมุดคณะแพทยศาสตร์

๑. นางไพจิตร สีสั่งกูรเสถียร
๒. นางชมพูนุช สรวุเดชา
๓. นายสุรชาติ สุวรรณ
๔. นางเพียงขอบฟ้า ปัญญาเพชร
๕. นายชัยรัตน์ ศรีเมฆ
๖. นางสาวมัทธนะณี คำโพธิ์
๗. นางรัชนีวรรณ ลินธูยา
๘. นางสาวกัลยา ปริยะ
๙. นางสาวพัชรี อุทรา
๑๐. นายทรัพย์ เรือนมัน
๑๑. นางสาวพิมพ์พรณ ชัยศรี
๑๒. นางสาวลักษณ ฐนันชัย
๑๓. นางพรรณเพ็ญ มีชำนาญ
๑๔. นายยงยุทธ เรืองศักดิ์
๑๕. นายศรานุวัตร ยศอินตะ
๑๖. นางสาวพิมพ์พรณ ไชยวุฒิ
๑๗. นายเกตุ เกาปาอินทร์
๑๘. นางสาวสุพิน วงศ์สงวน
๑๙. นางกุนนิตา อินตะมา
๒๐. นางอัมพร อินทร์ตัน
๒๑. นายกิตติกร กิติกา
๒๒. นางอัมพร สุยะมูล
๒๓. นายครรชิต พรหมเสพลัก
๒๔. นางบัวเงา มีเนตร
๒๕. นายอินเสาร์ สุวรรณนัง

### ห้องสมุดคณะสังคมศาสตร์

๒๖. นางสาวเรณู สลับ
๒๗. นางสาวทอง วงศ์ลอดแก้ว

### ห้องสมุดคณะมนุษยศาสตร์

๒๘. นางสาวนิภา คัดคำส่วน
๒๙. นางทัศนาศรี สุวรรณ

### ห้องสมุดคณะอุตสาหกรรมเกษตร

๓๐. นางไพลักษณ์ วิชัยศิริมงคล

### สำนักหอสมุด

๓๑. นางกาญจน์ กุศลสวัสดิ์

### ห้องสมุดคณะทันตแพทยศาสตร์

๓๒. นายอดุลย์ ไปธาปุ่น

### ห้องสมุดคณะพยาบาลศาสตร์

๓๓. นางเพชรรัตน์ หนูนิ่ม
๓๔. นางสาวจตุพร คุณยศยิ่ง

### ห้องสมุดคณะวิทยาศาสตร์

๓๕. นางอำภา บุญยี่ด

### ห้องสมุดคณะเกษตรศาสตร์

๓๖. นางเกศณี ทองเหล็ยม
๓๗. นางสาวธัญญา พิศนวงค์