

# ต่อมไพเนียลกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และการตื่นรู้ทาง

## จิตวิญญาณจากมุมมองทางอภิปรัชญา

### A Study of The Pineal Gland in Human Potential Development and Spiritual Awakening from Metaphysical Perspective

พระมหาประสิทธิ์ ธมมวโร (เจริญพัฒนศิริกุล)

Phramaha Prasit Dhammavaro (Charoenpattanasirikul)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

ศรีจันทร์ ฟูใจ

Srijan Foochai

วิทยาลัยการพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

Boromarajonani College of Nursing Chiang Mai

Corresponding Author, E-mail: prasitdmvaro@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจบทบาทของต่อมไพเนียลในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณจากมุมมองทางปรัชญา โดยจะกล่าวถึงหน้าที่ของต่อมไพเนียล ข้อถกเถียงทางปรัชญาในประวัติศาสตร์ และความสนใจในปัจจุบันในการกระตุ้นต่อมไพเนียล นอกจากนี้ยังสำรวจเทคนิคและการปฏิบัติต่างๆ ที่กระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียล เช่น การทำสมาธิ การมองดวงอาทิตย์ และการบำบัดด้วยเสียงต่อมไพเนียลซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อขนาดเล็กในสมอง มีหน้าที่ในการผลิตฮอร์โมนเมลาโทิน ซึ่งควบคุมวงจรการนอนหลับและตื่นและการทำงานของร่างกายอื่นๆ เชื่อกันว่ามีบทบาทสำคัญในการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ นักปรัชญาได้หารือถึงศักยภาพของต่อมไพเนียลในการปลดปล่อยสภาวะจิตสำนึกที่สูงขึ้นและความเข้าใจทางจิตวิญญาณมาตลอดในประวัติศาสตร์ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีความสนใจเพิ่มขึ้นในต่อมไพเนียลและมีความเป็นไปได้ในการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์และการเติบโตทางจิตวิญญาณ

บทความนี้ยังกล่าวถึงปรากฏการณ์ของการเกิดหินปูนและการลดหินปูนในต่อมไพเนียล ซึ่งภาวะนี้อาจส่งผลต่อการทำงานของต่อมไพเนียล ตลอดจนสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวม นอกจากนี้ยังกล่าวถึงความสัมพันธ์ของต่อมไพเนียลกับการมองดูดวงอาทิตย์ ความถี่ การทำสมาธิ และตาที่สาม

**คำสำคัญ :** ต่อมไพเนียล, การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ, การเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล, การจ้องมองดวงอาทิตย์, การบำบัดด้วยคลื่นความถี่

## Abstract

The objective of this article is to explore the role of the pineal gland in human potential development and spiritual awakening from a philosophical perspective. It discusses its function, philosophical controversial issues in the history, and current interest in pineal gland activation. It also explores various techniques and practices that activate the pineal gland, such as meditation, sungazing, and sound therapy. The pineal gland, a small endocrine gland in the brain, is responsible for producing the hormone melatonin, which regulates sleep-wake cycles and other bodily functions. It is also believed to play a role in spiritual awakening and human potential development. Philosophers have discussed the pineal gland's potential for unlocking higher states of consciousness and spiritual insight throughout history. In recent years, there has been increased interest in the pineal gland and its potential for promoting human potential and spiritual growth. This article also discusses the phenomenon of pineal gland calcification and decalcification, and how it may impact pineal gland function and overall health and well-being. It also discusses the relationship of pineal gland to sungazing, frequency, meditation, and the third eye.

**Keywords :** pineal gland, spiritual awakening, pineal gland calcification, sungazing, frequency therapy

## บทนำ

ต่อมไพเนียลเป็นต่อมไร้ท่อที่อยู่ในสมองซึ่งมีหน้าที่ในการผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิน แม้ว่าต่อมไพเนียลจะเป็นที่รู้จักจากบทบาทในการควบคุมวงจรการหลับ-ตื่น แต่เชื่อกันว่าต่อมไพเนียลมีบทบาทในการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ เป็นตัวเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณในระดับที่สูงขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ได้ด้วย นักปรัชญาในประวัติศาสตร์ได้พูดคุยถึงต่อมไพเนียลและศักยภาพของมันในการปลดปล่อยสภาวะจิตสำนึกและความเข้าใจทางจิตวิญญาณในระดับที่สูงขึ้น ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีความสนใจเพิ่มขึ้นในต่อมไพเนียลและมีศักยภาพในการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์และการเติบโตทางจิตวิญญาณ แต่ก็มีประเด็นปัญหาและข้อโต้แย้งหลายอย่างที่ควรจะต้องศึกษาเพิ่มเติมทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และด้านอภิปรัชญา การศึกษาด้านอภิปรัชญาเกี่ยวกับต่อมไพเนียล เช่น บทบาทของต่อมไพเนียลในจิตสำนึก ความเชื่อมโยงกับปัญหาร่างกายและจิตใจ และศักยภาพของต่อมไพเนียลในการเป็นประตูสู่สภาวะการรับรู้ที่สูงขึ้นนั้น ควรมีส่วนสำคัญในการศึกษาวิจัยประเด็นนี้ได้อย่างไร

## เนื้อเรื่อง

ต่อมไพเนียล (The pineal gland) หรือที่เรียกว่าไพเนียลโบดี (The pineal body) เป็นต่อมไร้ท่อขนาดเล็กที่อยู่เหนือสมอง อยู่บริเวณกึ่งกลางของสมองส่วนซีรีบรัมซัยและชวา มีขนาดเล็กเท่ากับเม็ดข้าวมีสีแดงปนน้ำตาล เรียกชื่อเต็มว่าเอน อะเซทิลไพพ์ไมโทคซิทริพทามีน (N acetyl -5- methoxytryptamine) มีรูปร่างเหมือนโคนต้นสน จึงเป็นที่มาของชื่อต่อมไพเนียล หน้าที่หลักของต่อมไพเนียลคือการผลิตเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมนาฬิกาชีวภาพของร่างกาย (วงจรการนอนหลับ-ตื่น) ระดับเมลาโทนินจะสูงที่สุดในตอนกลางคืนและต่ำสุดในตอนกลางวัน ซึ่งจะช่วยควบคุมวงจรการนอนหลับและตื่นตามธรรมชาติของร่างกาย นอกจากนี้ เมลาโทนินยังมีบทบาทในการทำงานของร่างกายอื่นๆ เช่น การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม การทำงานทางเพศ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การแก่ตัว เป็นต้น

ต่อมไพเนียลเป็นต่อมที่ค่อนข้างลึกลับ และนักวิทยาศาสตร์ยังคงศึกษาเกี่ยวกับหน้าที่ต่างๆ ของต่อมไพเนียลให้ครอบคลุมมากขึ้น ต่อมไพเนียลบางครั้งถูกเรียกว่า “ตาที่สาม” เนื่องจากต่อมไพเนียลตั้งอยู่ตรงกลางสมอง ซึ่งว่ากันว่าตาที่สามจะตั้งอยู่ในสมองด้าน

ขวา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ มีการพูดว่า ต่อมไพเนียลเกี่ยวข้องกับความสามารถทางจิต เช่น การมีญาณทิพย์และกระแสจิต อย่างไรก็ตาม ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนข้อกล่าวอ้างเหล่านี้อย่างชัดเจน โดยรวมแล้วต่อมไพเนียลเป็นต่อมที่น่าสนใจและมีความสำคัญซึ่งมีบทบาทในการทำงานต่างๆของร่างกายที่สำคัญ อย่างไรก็ตาม จากมุมมองทางวิทยาศาสตร์ บทบาทหลักของมันคือการควบคุมเมลาโทนินและนาฬิกาชีวภาพ (Novabizz, 2565 : ออนไลน์)

### หน้าที่ของต่อมไพเนียล

แม้ต่อมไพเนียลจะมีขนาดเล็กแต่ก็มีบทบาทสำคัญในการทำงานทางสรีรวิทยาต่างๆ และเป็นที่น่าสนใจมานานหลายศตวรรษ หน้าที่ของต่อมไพเนียลมีความหลากหลายและซับซ้อน แม้ว่าบางแง่มุมยังไม่เป็นที่เข้าใจอย่างสมบูรณ์ แต่การวิจัยอย่างกว้างขวางได้เพิ่มความกระจ่างเกี่ยวกับบทบาทหลักของต่อมไพเนียล โดยหน้าที่ของต่อมไพเนียลมีดังต่อไปนี้

1) **ผลิตเมลาโทนิน:** หน้าที่หลักอย่างหนึ่งของต่อมไพเนียลคือการผลิตและการหลั่งเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมวงจรการนอนหลับ-ตื่นและจังหวะการเต้นของหัวใจ

2) **ควบคุมนาฬิกาชีวภาพ:** ต่อมไพเนียลช่วยควบคุมนาฬิกาภายในร่างกายเรา (นาฬิกาชีวภาพ) หรือ วงจรเซอร์คาเดียน (Circadian Rhythms) ซึ่งควบคุมจังหวะประจำวันของเรา เช่น อุณหภูมิ ความดันโลหิต

3) **การปรับการทำงานของต่อมไร้ท่อ:** ต่อมไพเนียลมีปฏิสัมพันธ์กับต่อมไร้ท่ออื่นๆและพบว่าต่อมไพเนียลมีอิทธิพลต่อการหลั่งฮอร์โมนหลายชนิด รวมถึงฮอร์โมนสืบพันธุ์ นอกจากนี้ยังมีปฏิสัมพันธ์กับต่อมหมวกไตและอาจมีบทบาทในการควบคุมการตอบสนองต่อความเครียด

4) **การควบคุมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน:** การวิจัยที่เกิดขึ้นใหม่ชี้ให้เห็นว่าต่อมไพเนียลอาจมีบทบาทในการปรับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันด้วย พบว่าเมลาโทนินที่ผลิตโดยต่อมไพเนียลมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และอาจช่วยควบคุมการตอบสนองต่อการอักเสบในร่างกาย

5) **เป็นที่กำเนิดสารต้านอนุมูลอิสระ:** ต่อมไพเนียลอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เมลาโทนินที่ผลิตโดยต่อมไพเนียล ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีศักยภาพ

6) **จัดระเบียบการทำงานของระบบสืบพันธุ์:** แม้ว่าจะยังไม่เป็นที่เข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่ก็มีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าต่อมไพเนียลอาจมีบทบาทในการพัฒนาทางเพศและการทำงานของระบบสืบพันธุ์ พบว่ามีอิทธิพลต่อการหลั่งฮอร์โมนสืบพันธุ์

7) **ผลติสาร** สารไดเมทิลทริปตามีน (Deltamethrin) : เชื่อกันว่าต่อมไพเนียลผลิตสารประกอบประสาทหลอนอันตรายพลั่งที่เรียกว่าไดเมทิลทริปตามีน (DMT) ซึ่งมีหน้าที่สร้างประสบการณ์ทางจิตวิญญาณและความลึกลับ

ต่อมไพเนียลเป็นต่อมไร้ท่อขนาดเล็กแต่มีความสำคัญซึ่งทำหน้าที่ต่าง ๆ ในร่างกาย บทบาทหลัก ได้แก่ การผลิตเมลาโทนินเพื่อควบคุมวงจรการนอนหลับและตื่นและจังหวะการเต้นของหัวใจ การปรับจังหวะทางชีวภาพอื่นๆ การควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อ การปรับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่อาจเกิดขึ้น ผลของสารต้านอนุมูลอิสระ และบทบาทที่เป็นไปได้ในการพัฒนาทางเพศ แม้ว่าความเข้าใจของเราเกี่ยวกับต่อมไพเนียลจะมีการศึกษาเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง แต่ก็จำเป็นต้องมีการวิจัยให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวกับการทำงานที่หลากหลายของมันให้มากขึ้น (Reiter RJ. ,1991 : 151 - 180)

### ต่อมไพเนียลถูกพูดถึงโดยนักปรัชญาอย่างไร

ต่อมไพเนียลเป็นประเด็นที่นักปรัชญาสนใจและถกเถียงกันมาตลอดในประวัติศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของความเป็นทวินิยมระหว่างกายและใจ (Mind-body dualism) และธรรมชาติของจิตสำนึก ต่อไปนี้เป็นประเด็นสำคัญบางประการที่นักปรัชญากล่าวถึงต่อมไพเนียล

1) **เรอเน่ เดอการ์ต (René Descartes):** นักปรัชญาที่มีชื่อเสียงที่สุดที่เกี่ยวข้องกับต่อมไพเนียลคือ เรอเน่ เดอการ์ต (René Descartes) ในงานของเขา “การทำสมาธิในปรัชญาที่หนึ่ง” (Meditations on First Philosophy) เดอการ์ตเสนอทฤษฎีทวินิยมของจิตใจและร่างกาย (The dualistic theory of mind and body) เขาเชื่อว่าจิตใจ (หรือวิญญาณ) และร่างกายเป็นสสารที่แยกจากกัน เดอการ์ตแนะนำว่าต่อมไพเนียลซึ่งเป็นโครงสร้างที่มีเอกลักษณ์และตั้งอยู่ใจกลางสมอง ทำหน้าที่เป็นจุดปฏิสัมพันธ์ระหว่างจิตใจที่ไม่ใช่วัตถุกับร่างกาย เขาเรียกมันว่า “ที่นั่งของจิตวิญญาณ” และคิดว่าเป็นที่ที่จิตใจมีอิทธิพลต่อร่างกายและในทางกลับกันคือร่างกายก็มีอิทธิพลต่อใจ (Thomas Metzinger, 2002 : 19 - 30)

2) กอตต์ฟรีด วิลเฮล์ม ไลบ์นิซ (Gottfried Wilhelm Leibniz) เขาได้วิพากษ์วิจารณ์แนวคิดของเดอการ์ตที่ว่าตอมไฟเนียลเป็นที่นั่งของดวงวิญญาณ เขาแย้งว่าไม่มีอวัยวะเฉพาะที่รับผิดชอบต่อกฎสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย และปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวถูกกำหนดไว้ล่วงหน้าโดยพระเจ้า (Shapiro, L.C. , 2012 : 178 - 191)

3) อิมมานูเอล คานท์ (Immanuel Kant) ในปรัชญาของคานท์ ได้ให้ความสำคัญกับธรรมชาติของการรับรู้ของมนุษย์และโครงสร้างของความรู้มากกว่า แม้ว่าเขาไม่ได้มุ่งความสนใจไปที่ตอมไฟเนียลโดยตรง แต่ความคิดของเขาเกี่ยวกับข้อจำกัดของการรับรู้ของมนุษย์และธรรมชาติของความเป็นจริงมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทของตอมไฟเนียลในการรับรู้และจิตสำนึก (Shapiro, L.C. , 2012 : 178 - 191)

4) ปรัชญาร่วมสมัย : ได้มีการอภิปรายเกี่ยวกับตอมไฟเนียลมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นไปที่บทบาทของตอมไฟเนียลในกระบวนการรับรู้และจิตสำนึก นักปรัชญาบางคนสนใจที่จะสำรวจว่าตอมไฟเนียลในฐานะอวัยวะทางกายภาพ มีบทบาทพิเศษในประสบการณ์การมีสติหรือไม่ หรือมีการเน้นย้ำถึงความสำคัญของมันมากเกินไปหรือไม่ (Shapiro, L.C. , 2012 : 178 - 191)

5) การศึกษาเรื่องจิตสำนึก (Consciousness) : นักปรัชญาด้านจิตใจและจิตสำนึกได้พิจารณาตอมไฟเนียลในบริบทของความสัมพันธ์ทางประสาทของจิตสำนึก บางคนได้สำรวจว่าตอมไฟเนียลอาจเป็นตัวเลือกที่มีศักยภาพในการทำ ความเข้าใจพื้นฐานทางประสาทของประสบการณ์ที่มีสติหรือไม่

สิ่งสำคัญที่ควรทราบก็คือ การอภิปรายเชิงปรัชญาเกี่ยวกับตอมไฟเนียลนั้น ได้พัฒนาไปตามกาลเวลา และปรัชญาร่วมสมัยมีแนวโน้มที่จะอาศัยหลักฐานเชิงประจักษ์จากประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยามากกว่าเพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับจิตสำนึกและปัญหา ร่างกายและจิตใจ แม้ว่าตอมไฟเนียลจะมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในการอภิปรายเหล่านี้ แต่การสำรวจเชิงปรัชญาร่วมสมัยมักไปไกลกว่าแนวคิดของเดอการ์ต และรวมเอาความรู้และมุมมองทางวิทยาศาสตร์ที่หลากหลายมากขึ้น (Thomas Metzinger, 2002: 19 - 30)

### ประเด็นของตอมไฟเนียลเป็นประเด็นร้อนในหมู่นักคิดรุ่นใหม่

ตอมไฟเนียลยังคงเป็นหัวข้อที่น่าสนใจและน่าสนใจที่ยังคงดึงดูดจินตนาการของนักคิดรุ่นใหม่จำนวนมากเนื่องจากมีความสำคัญลึกลับทางจิตวิญญาณ และสนใจใน

บทบาทของต่อมไพเนียลในการกระตุ้นการทำงานของตาที่สาม การผลิตเมลาโทนิน และการผลิต สารโดเมทิลทริปตามีน (Deltamethrin (DMT)) แม้ว่าหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สำหรับความเชื่อเหล่านี้จะมีจำกัด แต่ต่อมไพเนียลยังคงเป็นหัวข้อที่น่าสนใจและน่าสนใจที่ยังคงดึงดูดจินตนาการของคนรุ่นใหม่ จำนวนมาก ในแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น YouTube, Facebook, Instagram และ TikTok มีอินฟลูเอนเซอร์มากมายทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ผู้ที่สนใจในจิตวิญญาณแนวใหม่ การพัฒนาศักยภาพของตนเอง และการทำสมาธิทั้งแนวตะวันตกและตะวันออก เช่น ดร.โจ ดิซเพนซา (Dr. Joe Dispenza) อาจารย์ศุภวรรณ กรีน เป็นต้น ได้แบ่งปันประสบการณ์และความเชื่อเกี่ยวกับต่อมไพเนียล ซึ่งช่วยเผยแพร่การรับรู้และความสนใจให้กับคนรุ่นใหม่เป็นอย่างกว้างขวาง

ในหนังสือพิมพ์ข่าวออนไลน์ [www.ryt9.com](http://www.ryt9.com) วันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2559 ได้มีการลงบทความเกี่ยวกับต่อมไพเนียลไว้ มีใจความว่า “สิ่งที่มีค่ามากที่สุดของมนุษย์คือการพัฒนาศักยภาพภายใน การกระตุ้นการทำงานของสมอง ให้เป็นคนเหนือคน มีการกล่าวถึงเคล็ดลับกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลว่า หากมนุษย์สามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้สำเร็จ จะเป็นประตูสำคัญให้บุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีทุกด้าน การพัฒนาศักยภาพภายในที่ซ่อนเร้น ให้ปรากฏออกมา โดยไม่สามารถประเมินค่าได้ ฯลฯ” (RYT9, 2559 : ออนไลน์)

### **การกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลเป็นประตูสู่การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ**

ในการศึกษาต่อมไพเนียลหรือที่เรียกกันว่า “ตาที่สาม” นั้น แม้ว่าความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับต่อมไพเนียลยังคงมีการศึกษาและค้นคว้าอย่างต่อเนื่อง แต่ก็มีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าการกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลอาจมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ เชื่อกันว่าการกระตุ้นให้ต่อมไพเนียลทำงานอย่างสมบูรณ์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์โดยรวม

ในขอบเขตแห่งจิตวิญญาณ ต่อมไพเนียลมีความเกี่ยวข้องกับจักระที่ 6 หรือที่เรียกว่า “ตาที่สาม” (Third eye) หรือ “อัจนา จักระ” (Ajna Chakra) จักระนี้เชื่อกันว่าเป็น

ศูนย์กลางของสัญชาตญาณ การมองเห็นอนาคต และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual Awakening) เชื่อกันว่าการเปิดใช้งานต่อมไพเนียลจะสามารถเปิดจักรนี้ ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณมากขึ้น

ในทางวิทยาศาสตร์ บทบาทของต่อมไพเนียลในการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณยังไม่เป็นที่เข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่ก็มีงานวิจัยบางชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่าต่อมไพเนียลอาจมีบทบาทในศักยภาพและจิตวิญญาณของมนุษย์ ตัวอย่างเช่น การศึกษาพบว่าผู้ที่นั่งสมาธิเป็นประจำ อาจมีต่อมไพเนียลที่ใหญ่กว่าผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ นอกจากนี้ซึ่งงานวิจัยบางชิ้นชี้ให้เห็นว่าต่อมไพเนียลอาจผลิตสารไตรเมทิลทริปตามีน (Deltamethrin (DMT)) ซึ่งเป็นสารประสาทหลอนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในปริมาณเล็กน้อย โดยอาจเอื้อต่อประสบการณ์ลึกลับและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ แม้ว่าทฤษฎีนี้จะยังคงเป็นที่ถกเถียงและไม่ได้รับการพิสูจน์ก็ตาม

โดยสรุป การกระตุ้นต่อมไพเนียลมักจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ ซึ่งหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ก็ยังคงปรากฏให้เห็น แต่จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติม อนึ่ง การปฏิบัติเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียลควรดำเนินการด้วยความเข้าใจและคำแนะนำที่ถูกต้อง (Kato, M., 2019 : 292 - 297)

## วิธีการกระตุ้นและเปิดใช้งานต่อมไพเนียลอย่างสมบูรณ์

### 1) การทำสมาธิและเจริญสติ:

การทำสมาธิอาจเป็นวิธีการกระตุ้นต่อมไพเนียลที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางที่สุด การทำสมาธิเกี่ยวข้องกับการมุ่งความสนใจไปที่จุดเดียวของการรับรู้ เช่น ลมหายใจ มีการกำหนดลมหายใจ มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจเท่านั้น ไมโฟกัสที่ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น การฝึกสมาธิเป็นประจำช่วยเพิ่มขนาดของต่อมไพเนียลและเพิ่มระดับของ DMT ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ลึกลับ มีผู้เชี่ยวชาญหลายคน ออกมาให้คำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคเฉพาะในการทำสมาธิเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียล เช่น ดร.โจ ดิซเพนซ่า รายละเอียดเรื่องการทำสมาธิเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียล จะขอชี้แจงเพิ่มเติมในหัวข้อต่อไป

### 2) โยคะ : ทำโยคะบางท่าสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้



เช่นทำสุนัขที่หันหน้าลง ท่าของเด็ก และท่าไถนาเป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยม ท่าเหล่านี้สามารถช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและพลังงานไปยังต่อมไพเนียลได้

**3)อาหารและโภชนาการ:** การเลือกรับประทานอาหารบางชนิดอาจช่วยส่งเสริมสุขภาพและการทำงานของต่อมไพเนียล อาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

**4) การรับแสง :** การรับแสงมีบทบาทสำคัญในการควบคุมการทำงานของต่อมไพเนียล การได้รับแสงแดดธรรมชาติอย่างเพียงพอในระหว่างวันและลดการสัมผัสกับแสงประดิษฐ์ในตอนกลางคืนให้น้อยที่สุดสามารถช่วยรักษาจังหวะการทำงานของร่างกายให้แข็งแรงได้ นอกจากนี้ยังมีการใช้แสงสีเฉพาะเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียล

### 5) การใช้เสียงไบเนอรัลพีท และความถี่

เสียงไบเนอรัลพีท (Binaural Beats) คือ เสียงชนิดหนึ่งที่เกิดจากคลื่น 2 คลื่นที่มีความถี่แตกต่างกัน ของหูแต่ละข้าง เมื่อหูเราได้ยิน ก็จะเกิดการประสานหรือ Synchronize กันในสมองจนเกิดเป็นคลื่นที่ 3 มีชื่อเรียกว่า Alpha State ในส่วนนี้มีประโยชน์อย่างมากในการปรับจูนคลื่นสมองของเรา ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของความคิด ความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ มากมาย ทำให้สมองผ่อนคลาย มีหลักฐานบางอย่างที่บ่งชี้ว่าการฟังเสียงไบเนอรัลพีท อาจกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้ การศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่าการฟังไบเนอรัลพีท ที่ความถี่ 6.5 เฮิร์ตซ์ (Hz) เป็นเวลา 30 นาที เพิ่มระดับเมลาโทนินในผู้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลกระทบของการเต้นของเสียงไบเนอรัลพีท ต่อต่อมไพเนียล และเพื่อกำหนดความถี่และระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดของการสัมผัสของเสียงไบเนอรัลพีท ในการกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียล (Proplugin, 2564 : ออนไลน์)

**6) การบำบัดด้วยคลื่นความถี่:** การบำบัดด้วยคลื่นความถี่เป็นแนวทางปฏิบัติด้านสุขภาพทางเลือกที่เชื่อว่าการใช้ความถี่บางอย่างสามารถส่งผลต่อร่างกายและจิตใจได้ หนึ่งในความถี่ที่มักใช้คือ 528 Hz ซึ่งเชื่อกันว่าช่วยกระตุ้นต่อมไพเนียลและส่งเสริมการเติบโตทางจิตวิญญาณ แม้ว่าจะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนคำกล่าวอ้างนี้เพียงเล็กน้อย แต่ผู้คนจำนวนมากก็ยังคงเชื่อในพลังของการบำบัดด้วยคลื่นความถี่ ผู้ที่

สนับสนุนแนวทางปฏิบัติที่มักแนะนำให้ฟังเพลงบางประเภทหรือใช้การบำบัดด้วยเสียงเพื่อเพิ่มผลของการทำสมาธิและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณอื่นๆ สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือแม้การฟังความถี่เฉพาะอาจไม่ส่งผลเสียใดๆ แต่ก็ไม่ควรใช้แทนการรักษาพยาบาลหรือการบำบัดบุคคลที่สนใจลองใช้การบำบัดด้วยเสียงหรือแนวทางปฏิบัติด้านสุขภาพทางเลือกอื่นๆ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่มีคุณสมบัติก่อนทำการเปลี่ยนแปลงแผนการรักษา

**7) การวิซวลไลซ์ (Visualize):** การนึกภาพเกี่ยวข้องกับการใช้ตาของจิตใจเพื่อสร้างภาพทางจิต เช่น การนึกภาพต่อมไพเนียลเป็นทรงกลมที่เปล่งประกายและเปล่งประกาย เทคนิคนี้เชื่อกันว่าจะช่วยกระตุ้นต่อมไพเนียลและส่งเสริมการตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณ

**8) การใช้อาหารเสริมและสารบางชนิดช่วยกระตุ้นต่อมไพเนียล :** เชื่อกันว่าการใช้อาหารเสริมและสารบางชนิดช่วยกระตุ้นต่อมไพเนียลได้ เช่น อาหารเสริมเมลาโทนินหรือสาร Ayahuasca ซึ่งมี DMT ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ลึกลับและการเติบโตทางจิตวิญญาณ

**9) หลีกเลี่ยงฟลูออไรด์:** หลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำที่มีฟลูออไรด์ และจำกัดการสัมผัสยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์และผลิตภัณฑ์อื่นๆ

**10) นอนหลับให้เพียงพอ:** การนอนหลับให้เพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำงานของต่อมไพเนียล ตั้งเป้าหมายการนอนหลับ 7 - 8 ชั่วโมงต่อคืนและปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดี

**11) ฝึกฝนความรู้สึกขอบคุณและกตัญญู:** การปลูกฝังความรู้สึกขอบคุณและกตัญญูสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้ ไตร่ตรองถึงสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน ฝึกสติและรักตนเอง

**12) การจ้องมองดวงอาทิตย์:** การจ้องมองดวงอาทิตย์ (Sungazing) เป็นวิธีปฏิบัติในการมองดวงอาทิตย์โดยตรง ในช่วงพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตก ว่ากันว่ามีความประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ รวมถึงการกระตุ้นต่อมไพเนียลด้วย มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่บ่งชี้ว่า การจ้องมองดวงอาทิตย์สามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้ นักปรัชญาบางคนเชื่อว่าการอาบแดดสามารถช่วยกระตุ้นดวงตาที่สาม ซึ่งเป็น

ศูนย์พลังงานทางจิตวิญญาณที่อยู่ที่หน้าผาก ตาที่สามเกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ ความคิดสร้างสรรค์ และความตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณ ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการมองดูดวงอาทิตย์และต่อมไพเนียลได้แสดงความคิดเห็นในหัวข้อนี้ ดร. ริค สเตรสแมน (Rick Strassman) และดร.โจ ดิสเพนซา เชื่อว่าการมองดูดวงอาทิตย์สามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลและส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจ เช่น การปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ ลดความเครียด และเพิ่มการมีสุขภาวะที่ดี อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลและกำหนดระยะเวลาและความถี่ที่เหมาะสมสำหรับการมองดูดวงอาทิตย์ในการกระตุ้นต่อมไพเนียล (BlockBlueLight , 2565 : ออนไลน์)

แม้ว่ายังมีหัวข้อที่ต้องเรียนรู้อีกมากเกี่ยวกับต่อมไพเนียลและการทำงานของมันเป็น แต่ก็ยังมีเทคนิคและแนวทางปฏิบัติหลายประการที่เชื่อกันว่าสามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้ เทคนิคเหล่านี้รวมถึงการทำสมาธิ การบำบัดด้วยเสียงและความถี่ การแสดงภาพวิซวลไลซ์ และการใช้อาหารเสริมและสารบางชนิด จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจกลไกเบื้องหลังการกระตุ้นต่อมไพเนียลและประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นต่อการพัฒนามนุษย์และการเติบโตทางจิตวิญญาณ

### ปัญหาภาวะการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล (Pineal Calcification)

ศ.ดร. ปิยะรัตน์ โกวิททรงพงศ์ “นักวิทยาศาสตร์ดีเด่น ประจำปี พ.ศ.2555” ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสารเมลาโทนินในต่อมไพเนียล กล่าวไว้ในหนังสือต่อมไพเนียลและเมลาโทนิน (206 - 208) ว่าโรคที่เกิดขึ้นที่ต่อมไพเนียลมี 2 โรคใหญ่ๆคือ 1) การเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล (Pineal Calcification) 2) เนื้องอกที่ต่อมไพเนียล ในบทความนี้จะขอกล่าวถึงปัญหาภาวะการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล (ปิยะรัตน์ , 2545 : 206 - 208)

การเกิดหินปูนในต่อมไพเนียลเป็นภาวะที่แคลเซียมสะสมอยู่บนต่อมไพเนียลซึ่งอาจส่งผลให้การผลิตเมลาโทนินลดลงและปัญหาอื่นๆ เกี่ยวกับการทำงานของต่อมไพเนียล ปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อยที่สุดสำหรับการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล ได้แก่ 1) อายุที่มากขึ้น 2) การได้รับสารประกอบฟลูออไรด์ 3) ร่างกายได้รับสารประกอบของโลหะหนัก 4) การขาดสารอาหาร 5) โรคประจำตัว

แม้ว่าสาเหตุของการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียลยังไม่เป็นที่เข้าใจอย่างสมบูรณ์

แต่การลดการได้รับสารพิษจากสิ่งแวดล้อมและการรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีอาจช่วยลดการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล การทำความเข้าใจสาเหตุและผลกระทบของการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียลเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการค้นหามาตรการป้องกันหรือการชะลอภาวะการเกิดหินปูน จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจกลไกที่แน่นอนของการเกิดหินปูนและผลกระทบต่อโรคอื่นๆที่อาจตามมา (Pandi-Perumal et al., 2006 : 227 - 239)

### การลดภาวะการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล (Decalcification)

การลดภาวะการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียล และลดปริมาณฟลูออไรด์เป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจในแวดวงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีทางเลือก อย่างไรก็ตาม การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในหัวข้อนี้ยังมีจำกัด ผู้เชี่ยวชาญทางด้านต่อมไพเนียล ได้แนะนำวิธีการลดการเกิดหินปูนในต่อมไพเนียลดังต่อไปนี้

#### 1) ลดการรับสารประกอบฟลูออไรด์เข้าร่างกาย

- ใช้ยาสีฟันที่ปราศจากฟลูออไรด์ : เพื่อลดการสัมผัสฟลูออไรด์ผ่านช่องปาก
- บริโภคน้ำกรอง : น้ำประปาที่เราใช้ดื่มทุกวันนี้ มีการใส่สารประกอบฟลูออไรด์เข้าไปตามกฎขององค์การอนามัยโลก ควรพิจารณาใช้ระบบกรองน้ำที่จะขจัดฟลูออไรด์ออกจากน้ำประปา
- จำกัดการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีฟลูออไรด์: เช่น น้ำยาบ้วนปากและการรักษาทางทันตกรรม

2) โภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีของต่อมไพเนียล : มีหลักฐานบางอย่างที่บ่งชี้ว่าสารอาหารบางชนิดอาจช่วยในการสลายหินปูนในต่อมไพเนียลและปรับปรุงการทำงานของต่อมไพเนียลได้ อาหารเสริมที่แนะนำให้บริโภคเพิ่มเติมมีดังต่อไปนี้ เมลาโทนิน สารต้านอนุมูลอิสระ กรดไขมันโอเมก้า 3 แมกนีเซียม ขมิ้น ไอโอดีน สังกะสี โบรอน วิตามินเค2 เป็นต้น

3) แนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน : การทำสมาธิและการฝึกสติ การนอนหลับที่ดี การลดความเครียด โดยการเล่นโยคะหรือฝึกการหายใจลึกๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพสมองโดยรวม ซึ่งส่งผลดีทางอ้อมต่อการลดภาวะการเกิดแคลเซียมในต่อมไพ

เนียล สิ่งสำคัญคือต้องใช้กลยุทธ์เหล่านี้ด้วยการพิจารณาศึกษาให้ครอบคลุมและสมดุลกัน

## การทำสมาธิสามารถกระตุ้นต่อมไพเนียลในแงุ่มทางวิทยาศาสตร์และปรัชญาได้อย่างไร

ต่อมไพเนียลเป็นต่อมไร้ท่อขนาดเล็กที่อยู่ในสมอง มีหน้าที่ในการผลิตเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมวงจรการนอนหลับ-ตื่น และการทำงานของร่างกายอื่นๆ ผู้เชี่ยวชาญคิดว่าต่อมไพเนียลเกี่ยวข้องกับการทำงานของการรับรู้ระดับสูง เช่น สัญชาตญาณ และความคิดสร้างสรรค์

การทำสมาธิได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพหลายประการ รวมถึงการลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ การรับรู้ บางคนยังเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้

### หลักฐานทางวิทยาศาสตร์

มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่บ่งชี้ว่าการทำสมาธิสามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้ การศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่าการทำสมาธิเป็นเวลา 10 นาทีต่อวันเป็นเวลา 30 วัน สามารถเพิ่มระดับเมลาโทนินในผู้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาอีกชิ้นพบว่าการทำสมาธิเป็นเวลา 15 นาทีต่อวันเป็นเวลา 30 วัน สามารถเพิ่มระดับสารไนตริกออกไซด์ในผู้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ ไนตริกออกไซด์เป็นโมเลกุลส่งสัญญาณที่มีบทบาทต่อการทำงานของร่างกายหลายอย่าง รวมถึงการไหลเวียนของเลือด การขยายหลอดเลือด และการสื่อสารของเซลล์ ยังมีความเชื่อว่าสารไนตริกออกไซด์มีบทบาทในการกระตุ้นต่อมไพเนียล (Schwartz, G. E., 1999 : 329 - 333)

### ด้านปรัชญา

การทำสมาธิเป็นแนวทางปฏิบัติที่ผู้แสวงหาจิตวิญญาณใช้มานานหลายศตวรรษ เชื่อกันว่าการทำสมาธิสามารถช่วยกระตุ้นดวงตาที่สาม ซึ่งเป็นศูนย์พลังงานทางจิตวิญญาณที่อยู่ที่หน้าผาก ตาที่สามเกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ ความคิดสร้างสรรค์ และความตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณ นักปรัชญาบางคนเชื่อว่าต่อมไพเนียลเป็นคู่ทางกายภาพของตาที่สาม พวกเขายืนยันว่าการทำสมาธิสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลและเปิดตาที่สามได้ สิ่งนี้สามารถนำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และจักรวาล

โดยรวมได้มากขึ้น

### เทคนิคการทำสมาธิเพื่อกระตุ้นต่อมไพเนียล

มีเทคนิคการทำสมาธิหลายอย่างที่กล่าวกันว่าเป็นประโยชน์ต่อการกระตุ้นต่อมไพเนียล เทคนิคหนึ่งที่ได้รับค่านิยมคือการมุ่งฟังไปที่จักระตาที่สาม จักระตาที่สามอยู่ที่หน้าผากระหว่างคิ้ว หากต้องการนั่งสมาธิจักระตาที่สาม เพียงแค่นั่งในท่าที่สบายแล้วหลับตา มุ่งความสนใจไปที่จักระตาที่สามและจินตนาการว่ามีแสงสีขาวสว่างส่องอยู่ที่นั่น

เทคนิคการทำสมาธิอีกวิธีหนึ่งสำหรับการกระตุ้นต่อมไพเนียลคือการทำวิซวลไลซ์ (Visualize) คือการฝึกสร้างภาพทางจิตในใจของคุณ หากต้องการเห็นภาพการกระตุ้นของต่อมไพเนียล ลองจินตนาการถึงแสงสีขาวที่ส่องออกมาจากต่อมไพเนียลที่อยู่ตรงกลางสมองของคุณ แสงนี้สามารถส่งตรงไปยังส่วนใดก็ได้ของร่างกายหรือออร่าของคุณ คุณยังสามารถเห็นภาพแสงที่ขยายออกไปด้านนอก เติมเต็มร่างกายและออร่าของคุณด้วยแสงสีขาว

### ผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไพเนียลและการทำสมาธิ

ผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไพเนียลและการทำสมาธิหลายคนได้แต่งหนังสือเกี่ยวกับเกี่ยวกับต่อมไพเนียลและการทำสมาธิ เช่น 1) ดีพัค โชปรา (2009) ตาที่สาม: การกระตุ้นศูนย์กลางจิตวิญญาณของคุณ (Deepak Chopra (2009). The Third Eye: Activating Your Spiritual Center) 2) เอกฮาร์ท โทลเลอ (2010) พลังแห่งปัจจุบัน: คู่มือการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ (Eckhart Tolle (2010). The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment) 3) โจ้ ดิเซนซ่า (2012) ทำลายนิสัยการเป็นตัวเอง: วิธีเปลี่ยนความเชื่อและปรับสภาพจิตใจเพื่อสร้างชีวิตใหม่ (Joe Dispenza (2012). Breaking the Habit of Being Yourself: How to Change Your Beliefs and Recondition Your Mind to Create a New Life) ผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้เชื่อว่าการทำสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นในการกระตุ้นต่อมไพเนียล การเปิดตาที่สาม และเพิ่มประสบการณ์ทางจิตวิญญาณได้

มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่บ่งชี้ว่าการทำสมาธิสามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียลได้ อย่างไรก็ตาม จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลของการทำสมาธิต่อต่อมไพเนียล และเพื่อกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการทำสมาธิที่เหมาะสมที่สุดในการกระตุ้นต่อมไพเนียล

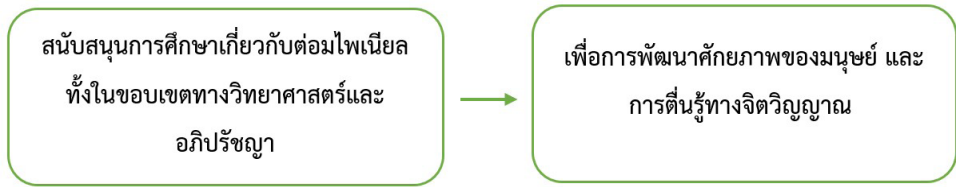
## อภิปรายผล

ต่อมไพเนียลซึ่งครั้งหนึ่งเคยถือเป็น “ที่นั่งของจิตวิญญาณ” ขณะนี้กำลังถูกสำรวจว่าเป็นปัจจัยสำคัญในศักยภาพของมนุษย์และการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ มีบทบาทสำคัญในการควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจและผลิตเมลาโทนิน และเป็นหัวข้อของการศึกษาทางอภิปรัชญา อย่างไรก็ตาม วิธีการกระตุ้นการทำงานของต่อม เช่น การอาบแดด การสัมผัสคลื่นความถี่ และการทำสมาธิ ยังคงเป็นประเด็นที่ถกเถียงกันอยู่ การขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แน่ชัด เรียกร้องให้มีการตรวจสอบศึกษาที่เข้มงวดมากขึ้นจากทั้งมุมมองเชิงวิทยาศาสตร์และเชิงอภิปรัชญา โดยเรียกร้องให้ผู้เชี่ยวชาญมีส่วนร่วมในประเด็นการศึกษาเรื่องนี้ ต่อมไพเนียลซึ่งเป็นจุดที่วิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณมาบรรจบกัน จะช่วยให้มองเห็นขอบเขตของศักยภาพและจิตสำนึกของมนุษย์ที่ไม่เคยมีมาก่อน สอดคล้องกับงาน ดร.ริก สเตรสแมน (Dr.Rick Strassman) เป็นจิตแพทย์และนักวิจัยที่ได้ศึกษาต่อมไพเนียลอย่างกว้างขวาง เขาเชื่อว่าการทำสมาธิเป็นวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการกระตุ้นต่อมไพเนียล ดร. สเตรสแมน ได้เขียนหนังสือชื่อ DMT: The Spirit Molecule ซึ่งสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างต่อมไพเนียล การทำสมาธิ และ DMT ซึ่งเป็นสารประสาทหลอนที่ผลิตขึ้นตามธรรมชาติโดยร่างกาย (Rick Strassman, 2001 : 56 - 66)

## องค์ความรู้

จากการศึกษาต่อมไพเนียลนี้ ช่วยให้เราเข้าใจความสำคัญของต่อมไพเนียลทั้งทางกายภาพและด้านจิตวิญญาณ และยังช่วยให้ตระหนักถึงความสนใจในต่อมไพเนียลในปัจจุบันในสังคมปัจจุบันและในหมู่คนรุ่นใหม่ ซึ่งเบื้องหลังความสนใจนี้ อาจขับเคลื่อนโดยความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการตระหนักรู้ในตนเอง การเข้าใจ ทางจิตวิญญาณ และการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการและการปฏิบัติต่างๆ ที่เชื่อกันว่ากระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียล รวมถึงการดูพระอาทิตย์ การทำสมาธิ และการฟังความถี่ ได้รับทราบข้อโต้แย้งต่างๆ และได้เรียนรู้ถึงการที่นักปรัชญาในประวัติศาสตร์ได้ไตร่ตรองบทบาทของต่อมไพเนียลในด้านจิตสำนึกและจิตวิญญาณไว้อย่างไร อนึ่ง บทความนี้ได้เรียกร้องให้มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และอภิปรัชญาเพิ่มเติมที่ครอบคลุมมากขึ้นเกี่ยวกับต่อมไพเนียล โดยอยากเรียกร้องให้ผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขาเจาะลึกการศึกษาเกี่ยวกับต่อมไพเนียลและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อศักยภาพของมนุษย์และการเติบโตทางจิตวิญญาณ โดยส่งเสริมให้มีการสำรวจเพิ่มเติมทั้ง

ในขอบเขตทางวิทยาศาสตร์และอภิปรัชญา



### ภาพประกอบ

#### สรุป

ในโลกของความอยากรู้อยากเห็นและการศึกษาสำรวจศักยภาพและจิตวิญญาณของมนุษย์ ต่อมไพเนียลกลายเป็นจุดโฟกัสที่น่าหลงใหล การศึกษาเชิงปรัชญานี้ได้เจาะลึกเข้าไปในเขาวงกตที่ซับซ้อนของฟังก์ชันการทำงานของต่อมไพเนียล โดยศึกษาการทำงานทางสรีรวิทยา ข้อถกเถียงของนักปรัชญาในประวัติศาสตร์ และข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์ ต่อมไพเนียลซึ่งครั้งหนึ่งนักปรัชญาเคยมองว่าเป็น “ที่นั่งของจิตวิญญาณ” และบันไดไปสู่อาณาจักรแห่งจิตสำนึกที่สูงกว่า ยังคงเป็นประเด็นที่คนรุ่นใหม่ในสังคมปัจจุบันให้ความสนใจ และความเชื่อมโยงอันลึกซึ้งกับจิตวิญญาณ ยังคงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สนใจและผู้ต้องการที่จะตื่นรู้

ถึงแม้วิธีการในการกระตุ้นต่อมไพเนียลยังคงเป็นสิ่งที่เข้าใจยาก และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนการปฏิบัติดังกล่าวมักจะหายากหรือไม่สามารถสรุปผลได้ แต่หัวข้อที่น่าสนใจ เช่น การมองดูดวงอาทิตย์ การฟังคลื่นความถี่ การทำสมาธิ และแนวคิดเรื่อง “ตาที่สาม” ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของรายการสิ่งที่ต้องศึกษาและปฏิบัติของผู้ที่ต้องการใช้ประโยชน์จากพลังของต่อมไพเนียล อนึ่ง การศึกษาเรื่องต่อมไพเนียลนี้ เป็นข้อพิสูจน์ถึงการแสวงหาอันยาวนานของมนุษย์ในการทำความเข้าใจความสัมพันธ์อันซับซ้อนระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

ท้ายสุด แม้ว่าต่อมไพเนียลจะเป็นประเด็นร้อนในหมู่คนรุ่นใหม่และในสังคมปัจจุบัน แต่ยังคงเป็นประเด็นถกเถียงที่ต้องอาศัยการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และอภิปรัชญามากขึ้น จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจถึงประโยชน์ที่เป็นไปได้ของการกระตุ้นต่อมไพเนียลและกลไกของกระบวนการนี้อย่างถ่องแท้ การศึกษาในอนาคตอาจให้หลักฐานที่แน่ชัดมากขึ้นเกี่ยวกับประสิทธิผลของเทคนิคและแนวทางปฏิบัติต่างๆ ในการกระตุ้นต่อมไพเนียลและส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และการตื่นรู้ทาง



จิตวิญญาณ เราหวังว่าบทความนี้จะเป็แรงบันดาลใจให้มีผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากขึ้น ในการสำรวจหัวข้อของต่อมไพเนียลและศักยภาพของต่อมไพเนียล ในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์และการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ

## บรรณานุกรม

- ปิยะรัตน์ โกวิทตรพงศ์. (2545). **ต่อมไพเนียลและเมลาโทนิน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงเทพ.
- วิกิพีเดีย. (26 สิงหาคม 2562). **ต่อมไพเนียล**. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2566, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/ต่อมไพเนียล>
- BlockBlueLight. (2566). **Everything You Need to Know About Sun Gazing**. สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2566, จาก <https://www.blockbluelight.com/blogs/news/what-is-sun-gazing>
- Kato, M., & Honma, S. (2019). Pineal gland and spirituality. **Neuroendocrinology**, 108 (4), 292 - 297.
- Lissoni, P., & Rovesti, I. (2017). The role of melatonin in sleep disorders. **Nature and Science of Sleep**, 9 (3), 233 - 251.
- Novabizz. (2565). **ต่อมไพเนียล**. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2566, จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Pineal.htm>
- Pandi-Perumal et al. (2006). Melatonin in pineal calcification: **A review of the literature**. **Journal of Pineal Research**, 40 (3), 227 - 239.
- Proplugin (2564). Binaural Beats คืออะไร?. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2566, จาก <https://www.proplugin.com/proplugin-article-2021-01-binaural-beats>
- Reiter RJ. (1991). Pineal melatonin: cell biology of its synthesis and of its physiological interactions. **Endocrine Reviews**.;12 (2) : 151 - 180.

- Rick Strassman. (2001). **DMT: The spirit molecule**. Rochester, Vermont : Park Street Press.
- RYT9. (6 เมษายน 2559) เผยเคล็ดลับฝึกกระตุ้นการทำงานของต่อมไพเนียล ประตูปพัฒนาศักยภาพภายใน เพื่อการเข้าถึงคลังปัญญาที่ยิ่งใหญ่. สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2566, จาก <https://www.ryt9.com/s/prg/2398845>
- Schwartz, G. E., et al. (1999). Meditation increases melatonin secretion and reduces cortisol secretion in long-term practitioners. **Psychosomatic Medicine**, 61( 2), 329-333.
- Shapiro, L. C. (2012). Descartes’s pineal gland reconsidered. **Philosophy of Science**, 79 (1), 178 - 191.
- Thomas Metzinger. (2002). Being No One: The Self-Model Theory of Subjectivity. **Journal of Consciousness Studies**, 10 (10), 19 - 30.