

# สมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง

## วิถีพุทธ



โดย  
พระมหาสมพงษ์ สนฺตจิตฺโต, ดร.  
ดร.นายแพทย์อุทัย สูดสุข



มูลนิธิอุทัย สูดสุข

# สมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ

โดย

ดร.พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต

ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข



มูลนิธิอุทัย สุตสุข



## คำนำ

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการความสุข ปราศจากความทุกข์ทั้งหลาย แต่ปัญหาที่ทำให้คนเราไม่มีความสุขในปัจจุบันคือ ปัญหาจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมกรดำเนินวิถีชีวิตยุคใหม่ ได้แก่ โรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอตส์ โรคเหล่านี้มักรักษาไม่หาย เป็นแล้วเป็นเลย ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องจะเกิดภาวะแทรกซ้อน มีความพิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมาก ทั้งค่าใช้จ่ายส่วนบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ ผู้ป่วย ไปแออัดอยู่ที่โรงพยาบาล บุคลากรมีภาระงานมากและไม่เพียงพอ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ต้องร่วมมือ ร่วมใจกันหาทางป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเองทุกคน

หนังสือเรื่องสมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิธีพุทธเล่มนี้ ได้นำเสนอองค์ความรู้และวิธีปฏิบัติตนในการสร้างสุขภาพและป้องกันให้ห่างไกลจากโรคเรื้อรัง และหากเจ็บป่วยก็จะมีวิธีดูแลตนเองให้สามารถอยู่กับโรคและมีวิถีดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขได้ โดยเจริญสมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง ผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข นอกจากนี้ยังมี หลักการและวิธีการปฏิบัติสมาธิรวมทั้ง

ภาคผนวกบทสวดมนต์ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งผู้เรียบเรียงหนังสือนี้มี  
ประสบการณ์ในการดำเนินงานมาแล้ว เชื่อว่า จะช่วยทำให้การสร้าง  
สุขภาพ ป้องกันและรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล  
มากยิ่งขึ้น

# สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทนำ

วัตถุประสงค์

กลุ่มเป้าหมาย

สมาธิคืออะไร

ระดับของสมาธิ

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

ประโยชน์ของสมาธิตามหลักของพุทธศาสนา

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักวิทยาศาสตร์

การปฏิบัติสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

    วิธีการหายใจแบบพื้นฐาน

    วิธีการหายใจเทคนิคพิเศษ

การปฏิบัติสมาธิด้วยการสวดมนต์

ภาคผนวก

ผนวก ๑ บทสวดมนต์ปฏิบัติสมาธิเพื่อสร้างสุขภาพและ

    บำบัดโรคเรื้อรัง

ผนวก ๒ สมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรังแบบบูรณาการ

    : เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต

# สารบัญ

หน้า

ผนวก ๓ กรณีศึกษาเรื่องที่ ๑ ค่ายสุขภาพพึ่งตนเอง

แนวเศรษฐกิจพอเพียง

ผนวก ๔ กรณีศึกษาเรื่องที่ ๒ ค่ายคุณธรรม รักเหนือรัก

สู่สุขภาพดี วิถีพุทธ

ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ภายใต้การดำเนินชีวิต

แบบเศรษฐกิจพอเพียง

บรรณานุกรม

ผู้เขียน

คณะบรรณาธิการ

## สมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิธีพุทธ

ในปัจจุบันประชาชนชาวไทย มีพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอันตรายต่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เช่นการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ การไม่ออกกำลังกาย การมีภาวะความเครียด การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสพสารเสพติด เป็นต้น ทำให้เกิดโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวนี้ จำเป็นต้องสร้างสุขภาพทั้ง ๔ มิติ คือ ทางกาย จิต ปัญญา และสังคม และจำเป็นอย่างยิ่งต้องบำบัดรักษาทั้ง ๔ ด้านเช่นเดียวกัน โดยอาศัยวิชาความรู้และเทคโนโลยี ทั้งด้านการแพทย์ การสาธารณสุข การศาสนธรรม การสังคมวิทยา มา



ประยุกต์ใช้ให้เกิดการบูรณาการดูแลคนทั้งคนให้มีสุขภาพทางกาย ใจ ที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร วิถีทางศาสนธรรมวิธีหนึ่ง คือ การปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ การกระทำให้เกิดภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น และการปฏิบัติสมาธิจะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังดังกล่าว

สำหรับประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิต่อการสร้างสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญห สุขภาพนั้นมีมากมาย ทั้งตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักวิทยาศาสตร์ วิธีปฏิบัติสมาธิที่คณะผู้รวบรวมและเรียบเรียงหนังสือฉบับนี้ ได้เสนอในที่นี้ ประกอบด้วยวิธีง่ายๆ ที่ทุกคนก็สามารถปฏิบัติได้ทุกวัน ๓ วิธี ได้แก่ การปฏิบัติสมาธิตามวิถีธรรมชาติ การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเบื้องต้น และการปฏิบัติสมาธิด้วยการสวดมนต์ พร้อมด้วยบทสวดมนต์เพื่อเลือกอีกด้วย

## วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้อ่านมีความรู้และเข้าใจหลักการ วิธีการ ประโยชน์ ของ การปฏิบัติสมาธิ สามารถปฏิบัติสมาธิพื้นฐานได้อย่างเป็นรูปธรรม สงบ แน่วแน่ พร้อมทั้งจะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากรรมฐานในอันดับ ต่อไป

## สมาธิ คืออะไร

สมาธิในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งใน สิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ในสิ่งนั้น

พระธรรมปิฎก ( ป.อ.ปยุตโต ) ได้อธิบายความหมายของสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือ เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนด แน่วแน่อยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

ในบุคคลปกตินั้น การมีสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อให้ปฏิบัติหน้าที่ ในชีวิตประจำวันปกติได้ดี มีสมาธิและทั้งสองสิ่งจะเกี่ยวเนื่องควบคู่กัน เพราะสติคือ ความระลึกได้ การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การ ปฏิบัติสมาธิ นัยหนึ่งหมายถึง การมีสติ หรือการฝึกสติตนเอง กล่าวคือ

การมีสติก็มีสมาธิ การปฏิบัติสมาธิหรือการทำสมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนา ก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กระจัดกระจายฟุ้งซ่าน การทำสมาธิ หรือสมถกัมมัฏฐาน มีมาก่อนพระพุทธเจ้า ดังปรากฏในพุทธประวัติว่า พระพุทธองค์ได้ไปเรียนสมถกัมมัฏฐาน จากอาจารย์ดาบสกาลามโคตร และอุททกดาบสรามบุตร ส่วนการเจริญสติและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่การใช้สติและการใคร่ครวญเพื่อให้เกิดปัญญานั้นมีในสมัยพระพุทธเจ้า เป็นการค้นพบโดยพระพุทธองค์เอง

## ระดับของสมาธิ

ในชั้นอรรถถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับคือ

๑. **ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ** สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ในปุณฺณที่กำลังปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี เป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิขั้นแรก และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

๒. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ปราศจาก นิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางจิตไม่ให้เกิดสมาธิ (พระธรรมปิฎก ๒๕๔๓ : ๘๒๙) ได้แก่

๒.๑ กามฉันท์ ความอยากได้ อยากเอา พอใจในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกิเลสพวกโลภะ คิดอยากได้โน้นอยากได้นี้

๒.๒ ความพยาบาท ความขัดเคือง แค้นใจ เกลียดชัง หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขัดใจ ไม่พอใจ เป็นกิเลสพวกโทสะ

๒.๓ ถีนมิทธะ ความหดหู่ เชื่องซึม เฉื่อยชา ง่วงเหงา ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒.๔ อุทธัจจกุกกุกจะ ความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ กลุ้มใจ คิดระแวง จิตย่อมไม่สงบเป็นสมาธิได้

๒.๕ วิวิกิจฉา ความลังเลสงสัยในกุศลธรรม ลังเลสงสัยในประโยชน์ของสมาธิ ย่อมไม่สามารถทำสมาธิได้

หากจิตสงบระงับจากนิวรณ์ดังกล่าวคือ ไม่ลุ่มหลงในกามคุณ ไม่พยาบาทริษยาใคร ไม่เชื่องซึม ง่วงเหงา เหน็ดเหนื่อย ไม่คิดฟุ้งซ่านเสียสติ และไม่ลังเลสงสัยยอมนำจิตเป็นสมาธิที่เป็นอุปจารสมาธิ อันเป็นภาวะจิตที่ทำให้เกิด “ฌาน” คือภาวะที่จิตสุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมอง ขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนจิตให้ติดข้องเรียกว่าปราศจากนิวรณ์เป็นอุปจารสมาธิ

๓. อับปมาสมาธิ เป็นสมาธิจิตที่แน่นแนบ\_นิ่งสงบเกิดขึ้นต่อ  
เนื่องจากอาการจิตปราศจากนิรวณณ์ มีการเจริญสมาธิแน่นแนบมั่นคงพร้อม  
เข้าสู่การเจริญวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต  
ด้วยความถูกต้อง เป็นจริง เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ซึ่ง  
กระบวนการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ

### ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่  
ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้  
ไหลพร่ากระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มี  
ลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็น  
ริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก่ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะ  
ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่น มัวไม่สับสน ไม่เร่าร้อน  
ไม่กระวนกระวาย

## ประโยชน์ของสมาธิตามหลักของพุทธศาสนา

### ๑. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา :

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ

๑.๑ **ประโยชน์ที่ตรงแท้** คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิด **ยถาภูตญาณทัศนะ** ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่ **วิชชาและวิมุตติในที่สุด**

๑.๒ **ประโยชน์ที่รองลงมา** ในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่า เจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ **หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน** กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า **วิกขัมภนะวิมุตติ**

๒. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิต หรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่น ได้ ระลึกชาติได้

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับ กระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่นอ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ทุ่ววาม วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกลอน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตใจอยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ และสะกดขันธ์ ผ่อนเบา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่าอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ นี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิต อย่างมีสติตามดูรู้ทัน พุทธกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้ สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็น

อันตราย แก่ชีวิตจิตใจของตนเองได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไป ใน  
ชีวิตประจำวันด้วย

กล่าวโดยสรุปผู้ที่ฝึกสมาธิประจำ ย่อมมีบุคลิกภาพที่พึง  
ปรารถนาหลายประการเช่น

- ๑) มีบุคลิกหนักแน่น เข้มแข็ง
- ๒) มีความสงบเยือกเย็น ไม่นุ่มเนียวเกรี้ยวโกรธ
- ๓) มีความสุภาพ นุ่มนวล ท่าทีมีเมตตากรุณา
- ๔) สดใส สดชื่น เบิกบาน
- ๕) สง่า อองอาจ น่าเกรงขาม
- ๖) มีความมั่นคงทางอารมณ์
- ๗) กระฉับกระฉ่ง ไม่เซื่องซึม
- ๘) พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้  
ฉับไวไม่ต้องอธิบายเพียงเอ่ยถึงก็คงเข้าใจแล้ว



**๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน** คนมักถามว่าฝึกสมาธิแล้วได้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน ฝึกแล้วบรรลุผลนิพพานรู้แล้วว่าพระคัมภีร์พูดไว้จริง แต่ได้จริงหรือเปล่า ยังไม่เคยเห็น ถ้าจะให้ทำเองก็ไม่ทราบว่าจะเมื่อไรจะเห็นผล เอาในชีวิตประจำวันเห็นๆ กันนี้ดีกว่าว่าฝึกแล้วได้อะไร ได้มากมายที่เดียวกันเช่น

๑) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส  
๒) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น  
๓) นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้(เช่น สั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)

๔) กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์

๕) มีความแน่วแน่มั่นคงในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง  
๖) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม

๗) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยดี  
๘) ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม

๙) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่นชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย



๑๐) รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือโรคกายจิต อย่างอื่น โรคกายจิต ( อ่านว่าโรคกา-ยะ-จิต ) หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น คิดบ่อยๆ เข้าก็เลยเป็นจริงๆ อาการอย่างนี้ฝึกสมาธิสักพักเดียวก็หาย

## ประโยชน์ของการปฏิบัติ สมาธิตามหลักวิทยาศาสตร์

สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิในทางวิทยาศาสตร์ เป็นการประยุกต์รูปแบบการปฏิบัติสมาธิจากทุกศาสนามาใช้เป็นแนวทางให้บุคคลสามารถปฏิบัติสมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้ร่วมกัน จากการวิจัยในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติสมาธิหลากหลายรูปแบบมีผลต่อการทำงานของร่างกายทุกระบบดังต่อไปนี้

### ๑. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

๑.๑ การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ( parasympathetic system ) ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในเวลาที่ ปฏิบัติ ๔ สัปดาห์ วันละ ๒ ครั้ง

๑.๒ ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิต ลดลง

๑.๓ การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา ๒ สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันลดลง และในระยะเวลา ๒ - ๘ เดือน ช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอล และการอยากสูบบุหรี่ลดลง

## ๒. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี

๒.๑ การปฏิบัติสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและสารเคมีในร่างกายของคนปกติได้ เช่น ๒.๑ การปฏิบัติสมาธิ ๔๐ นาที ระดับฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) หลังจากต่อมหมวกไต ลดลง ทำให้ คลายเครียด และสารเคมีต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือด และอินซูลิน มีการเปลี่ยนแปลง (ช่วยในการควบคุมในผู้ป่วยเบาหวาน)

๒.๒ การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนินที่ผลิต จากต่อมไพเนียลในสมอง ที่ควบคุมการหลับ การตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกัน และ รักษาโรค

## ๓. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การปฏิบัติสมาธิทำให้ความเครียดลดลง และการทำงานของหัวใจ จิตใจ และการสร้างภูมิคุ้มกันดีขึ้น ลดความวิตก กังวล สามารถ กำกับ ควบคุมตนเองได้ ส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต ในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิ ที่มี การออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น โยคะ

## ๔. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ

การปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบนิยมนำมาใช้ในการลดความเครียด และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการ นำมาประยุกต์ใช้ และ วิธีการ ถ่ายทอด ไม่ยุ่งยากซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์ และการคิดในทางบวก เป็นวิธีที่ได้รับ การยอมรับ เพื่อดูแลสุขภาพจิต วิญญาณของผู้ป่วย และครอบครัว

การปฏิบัติสมาธิทำให้ผู้ที่ปฏิบัติมีสติตื่นอยู่เสมอ รู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกในภาวะจิตว่าง สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหลายอย่าง เช่น ร่างกาย เคลื่อนไหวได้ช้าลง โดดเดี่ยว สิ้นหวัง ไร้ที่พึ่ง ซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ โดยต้องให้มีการเปลี่ยนภาพพจน์ เผชิญกับ การเจ็บป่วยได้ โดยการปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในตนเอง รู้จักตนเอง มีความมั่นใจ เข้าใจผู้สูงอายุ ด้วยกัน มีความผาสุกตามอัฐภาพของ ผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ มีมากมาย การปฏิบัติสมาธิ จึงมีส่วนในการพัฒนาบุคคลที่อยู่ในสังคม ทั้งกาย จิต วิญญาณ ทำให้บุคคลมีความผาสุก ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด สามารถกำกับจิตใจของตนเองได้ จึงนับได้ว่าบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิเป็นผู้มีการเตรียมพร้อมเผื่อระวัง ปรับปรุงและสามารถปรับเปลี่ยนวิถีของตนเองได้ดีขึ้น สมาธิจึงเป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่า ราคาต่ำ ใช้ได้หลายๆ สถานการณ์ในภาวะปัจจุบัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตวิญญาณ และสังคมของบุคคลโดยแท้จริง

### การปฏิบัติสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมชาติ ซึ่งมีพุทธพจน์แสดงไว้มากมายหลายแห่ง สาระสำคัญของกระบวนการธรรมนี้คือ กระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใด อย่างหนึ่ง ให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปิติตามมา ด้วยปัสสัทธิ ความสุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลื้มปลั่งบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอímใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่าย ดังนี้

ปราโมทย์ → ปิติ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ

การที่กระบวนธรรมเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องมึศีล เป็นฐานรองรับอยู่ก่อน สำหรับคนทั่วไป ศีลนี้ก็คือการที่มีได้ไปเบียดเบียนล่วงละเมิดใครมาที่ จะเป็นเหตุให้ใจคอวุ่นวาย คอยระแวงหวาดหวั่นกลัวโทษหรือเดือดร้อนใจในความผิด ความชั่วร้ายของตนเอง มีความประพฤตีสัจจริตเป็นที่สบายใจของตนทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้ ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดปราโมทย์ ก็มีหลายอย่างเช่นอาจนึกถึงความประพฤตีสัจจริตของตนเองแล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นก็ได้ อาจระลึกถึงการงานการบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงามอื่นๆ อาจหยาบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณาแล้วเกิดความเข้าใจ ได้หลัก ได้ความหมาย เป็นต้น แล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นมาก็ได้ทั้งสิ้น องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุด

ให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสเป็นแบบไว้เสมอๆ ว่า “ สุขิโน จิตตํ สมายิตติ ” แปลว่า ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ขอยกตัวอย่างความสุขมาดูสักแห่งหนึ่ง “เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม) ปราโมทย์ ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด เมื่อมีใจปิติ กายย่อมผ่อนคลายสงบ ผู้มีกายผ่อนคลายสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

อย่างไรก็ตาม ว่าที่จริงการเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือหลักทั่วไปของการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นแกนกลางของ วิธีฝึกทั่วไปถึงขั้นก่อนจะได้ฌานนั่นเอง ในที่นี้ยังไม่กล่าวถึงรายละเอียดใดๆ จึงยุติเพียงนี้ก่อน

## การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิหนึ่งเพื่อการผ่อนคลายที่มีประโยชน์ เป็นเทคนิคที่พระศาสดาของทุกศาสนา โยคี ครูสอนศาสนา ผู้สนใจในการปฏิบัติสมาธิ ใช้เป็นแนวทาง ในการเริ่มปฏิบัติสมาธิปัจจุบัน เทคนิคการหายใจ เป็นเทคนิคการรับรสอย่างหนึ่ง เป็นการรับรสจากลมหายใจ เป็นการออกกำลังระบบ ประสาทรับความรู้สึกทางจมูก ง่ายๆ เช่นดูการเคลื่อนไหวของลมหายใจ การเคลื่อนไหวของลมที่เคลื่อนไหวทั่วร่างกายเช่นเดียวกับ การรับรสอาหารบางชนิด

การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นเรื่องของการรู้ตัวทุกๆ ครั้งของการหายใจเข้าเป็นการเพิ่มพลัง ให้แก่ ร่างกายเพิ่มออกซิเจนทำให้ร่างกายมีชีวิตชีวา ทุกๆ ครั้งของการหายใจออก คาร์บอนไดออกไซด์ ถูกขับออกจาก ร่างกาย ลดความตึงเครียด ความกังวล ความวุ่นวายหมดไป การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย สถานที่ เวลา ไหนก็ปฏิบัติได้ การหายใจของเราควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งดำเนินไปโดยไม่มี สัญญาณนำเข้า เช่น เวลานอนหลับ

เทคนิคการหายใจ เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่ง่ายที่สุด ได้ผลเร็วที่สุด การนับการหายใจ หรือพูดคำบางคำในขณะที่หายใจเข้า หรือหายใจออก เช่นหายใจเข้าสบาย หายใจออกโล่ง หายใจเข้านับ ๑ หายใจ

ออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ เป็นต้น ทำทางในการปฏิบัติสมาธิเพื่อความคุม ประสาทสัมผัส การดมกลิ่น มีทั้งการนั่ง การยืน และการนอน

หลักการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเบื้องต้น เพื่อการผ่อนคลาย มี ๒ แบบ คือ

### ๑. วิธีการหายใจแบบพื้นฐาน

๑.๑ วิธีการหายใจเพื่อลดอาการตื่นเต้น ตกใจ ทำให้จิตใจสงบในกรณีตื่นเต้น ให้สูดลมหายใจเข้าปอดสบายๆและหายใจออกสบายๆ ไม่ต้องเกร็ง ช่วงหายใจออก กลั้นลมหายใจไว้ชั่วคราวประมาณ ๓ - ๕ วินาที นับ ๑ - ๑๐๐ นับ ๒ - ๑๐๐ และนับ ๓ - ๑๐๐ทำซ้ำๆ หลายเที่ยว การหายใจแบบนี้จะทำให้ ออกซิเจน เกิดการสะสม และมีการเปลี่ยนแปลง ในเซลล์ได้มากขึ้น ช่วยลดภาวะ อึดอัด

๑.๒ วิธีการหายใจเพื่อการผ่อนคลาย ทำโดยหายใจเข้าลึกๆ โดยใช้กระบังลม นอนหงายคว่ำฝ่ามือวางไว้บนท้อง บริเวณสะดือให้ปลายนิ้วกลางชนกัน ถ้าหายใจด้วยท้อง ปลายนิ้วจะแยกเวลาหายใจเข้า และหายใจออก นิ้วจะชนกัน หายใจเข้า ออก ลึกๆ ซ้ำๆ ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องเกร็งไม่บังคับ ผึก ๓ - ๕ เที่ยว



## ๒. วิธีการหายใจเทคนิคพิเศษ

การเลือกวิธีการหายใจแบบต่างๆ เหล่านี้ ขึ้นอยู่กับความชอบของบุคคลอาจจะเลือกวิธีใด วิธีหนึ่งหรือผสมผสานกันหลายๆ วิธีก็ได้ ที่ชอบที่สุด ต่อจากนั้นฝึกทุกวัน หรือขึ้นอยู่กับความต้องการ และ ความจำเป็นพื้นฐานของบุคคล สิ่งหนึ่งในการฝึกการหายใจคือ ต้องจำไว้ว่าก่อนเริ่มฝึกหายใจ เทคนิคการหายใจ ทุกวิธีจะต้องทำช้าๆ และเบาๆ ถ้าหายใจเร็วอาจจะเป็นเหตุทำให้เป็นลม หรือกระตุ้น ทำให้เกิดความกังวล การหายใจจนได้ ความสงบ ทำให้เกิดผลดีทุกสถานการณ์

เทคนิคการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นเทคนิคสากลที่วิทยาศาสตร์การแพทย์ยอมรับว่าช่วยในการลดความเครียด ลดการปวดศีรษะ ลดความดันโลหิตสูง และช่วยให้การทำงานของหัวใจลดน้อยลง วิธีการหายใจเทคนิคพิเศษหลายเทคนิค ในที่นี้ขอยกตัวอย่างเพียง ๒ เทคนิค คือ

๒.๑ เทคนิคการควบคุมลมหายใจ เพื่อลดความเครียดของชาวอินเดีย

### วิธีการ

๑. นั่ง หรือนอน ค่อยๆ หลับตาอย่างช้าๆ
๒. หายใจเข้าช้าๆ ประมาณ ๕ วินาที (หายใจเข้าท้องป่อง)
๓. หายใจออกช้าๆ ๕ วินาที (หายใจออกท้องแฟบ)

๔. ทำเช่นนี้ต่อไปอย่างน้อย ๑๐ นาที มีผู้รู้ทางกัมมัฏฐานหลายท่านในประเทศไทยได้ประยุกต์วิธีการนี้โดยขณะหายใจเข้าซ้ำๆ ให้ภาวนาว่า “พองหนอ” ขณะหายใจออกให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ”

๒.๒ เทคนิคการหายใจแบบมิชูกิ เป็นการหายใจแบบดั้งเดิมของชาวญี่ปุ่น

### วิธีการ

๑. นิ่ง หรือนอน ในท่าที่สบาย
๒. สูดลมหายใจเข้าทางจมุก
๓. หายใจออกทางปาก และทำเสียง “อา” ติดตามด้วยลมหายใจเข้าทางจมุก
๔. ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ (ไม่ระบุเวลา)
๕. จินตนาการว่าหายใจอยู่บนก้อนเมฆที่อ่อนนุ่ม

ทั้งนี้ ไม่ว่าจะปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเทคนิคใดเมื่อมีการปฏิบัติติดต่อกันพร้อมกับ การควบคุมจิต และมีสติที่แน่วแน่ก็จะเป็นรากฐานสำคัญที่จะเข้าสู่การเจริญสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานตามลำดับต่อไป

## การปฏิบัติสมาธิด้วยการสวดมนต์

การสวดมนต์ เป็นการปฏิบัติสมาธิวิธีหนึ่ง ที่สามารถปฏิบัติได้ โดยสะดวกสบาย ทั้งในบ้าน ที่ทำงาน ที่สาธารณะขณะโดยสารรถ หรือโดยสารเครื่องบิน ฯลฯ ขณะนั่งหรือนอน รวมทั้ง สวดมนต์ในใจ หรืออ่าน ออกเสียงก็ได้ ตามแต่สถานการณ์สิ่งแวดล้อมจะอำนวยให้ สำหรับบทสวดมนต์นั้น ก็เปิดกว้าง ตามที่ผู้รู้แนะนำ หรือความเลื่อมใส ศรัทธาของแต่ละคน และใช้เวลาสวดครั้งละประมาณ ๑๐ นาที วันละ หลายๆ ครั้ง ก็ได้ ในที่นี้ผู้รวบรวมขอแนะนำบทสวดมนต์ ตามลำดับดังต่อไปนี้

- (๑) บทบูชาพระรัตนตรัย  
(อิมินา ฯ)
- (๒) บทกราบพระรัตนตรัย  
(อะระหัง ฯ)
- (๓) บทนมัสการพระรัตนตรัย  
(นะโม ฯ ๓ จบ)
- (๔) บทสวดพระคาถาชินบัญชร
- (๕) บทสวดโพชฌังคปริตร
- (๖) ถวายพรพระ  
(อิติปิโส ฯ) (พระพุทธคุณ)  
(สวากขาโต ฯ) (ธรรมคุณ)  
(สุปะฏิปันโน ฯ) (สังฆคุณ)

- (๗) ชัยมงคลคาถา  
(พาหุง ฯ)
- (๘) บทชัยปริตร  
(มหากา ฯ)
- (๙) อิติปิโส (เท่าอายุ + ๑)
- (๑๐) บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง  
(อะหัง สุขิโต ฯ)
- (๑๑) บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์  
(สัพเพ ฯ)
- (๑๒) บทแผ่ส่วนกุศล  
(อิหัง เม ฯ)
- ๑๓) อธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา

#### หมายเหตุ

- ๑) บทสวดมนต์ รายละเอียดได้แสดงไว้ในผนวกท้ายเล่ม
- ๒) หากมีเวลาจำกัด อาจเว้นการสวดบทสวดพระคาถา  
ชินบัญชร และบทสวดโพชฌังคปริตร ได้



## ภาคผนวก

- ผนวก ๑ บทสวดมนต์ปฏิบัติสมาธิเพื่อสุขภาพและ  
บำบัดโรคเรื้อรัง วิธีพุทธ
- ผนวก ๒ กรณีศึกษา เรื่องที่ ๑ ค่ายสุขภาพพึ่งแนว  
เศรษฐกิจพอเพียง
- ผนวก ๓ กรณีศึกษา เรื่องที่ ๒ ค่ายคุณธรรม รักเหนือรัก  
สู่สุขภาพดี วิธีพุทธ  
ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ภายใต้การดำเนิน  
ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง
- ผนวก ๔ สมาธิบำบัด

## ผนวก ๑

บทสวดมนต์ปฏิบัติสมาธิเพื่อสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิธีพุทธ

### บทบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

### บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา พุทธัง ภาวะวันตัง  
อภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะ กะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)

## บทนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(สวด ๓ จบ)

## บทสวดพระคาถาชินบัญชร

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาชินบัญชร ตั้ง นะโม ๓ จบก่อน แล้วระลึกถึงสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง     | ธนะกาโม ละเภ ธนัง       |
| อັถถิ กาเย กาเยญายะ       | เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา |
| อิติปิโสภะคะวา ยะมะราชาโน | ท้าวเวสสุวรรณโณ         |
| มรณังสุขัง อะระหัง สุกะโต | นะโมพุทธานะ.            |
| ๑. ชะยาสะนาคะตา พุทธา     | เชตะวา มารัง สะวาหะนัง  |
| จะตุสัจจาสะภัง ระสัง      | เย ปิวิงสุ นระสสะภา.    |
| ๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา   | อัญญะวิสะติ นายะกา      |
| สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง    | มัตตะเก เต มุณิสสะรา.   |
| ๓. สีเส ปะติฏฐิตโต มัยหัง | พุทโธ ธัมโม ทวีโลจะเน   |
| สังโฆ ปะติฏฐิตโต มัยหัง   | อุเร สัพพะคุณากะโร.     |
| ๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ    | สารีปุตโต จะ ทักขิเณ    |
| โกณฑัญญโณ ปิฏฐิภาคัสสิมิง | โมคคัลลานะ จะ วามะเก.   |



- |     |   |   |
|-----|---|---|
| ๕.  | ทักษิณ สะวะเน มัยหัง<br>กัถสะโป จะ มะหานาโม                 | อาสูง อานันทะราหุโล<br>อุภาสูง วามะโสตะเก.                        |
| ๖.  | เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง<br>นิลีนโน สิริสัมปันโน                | สุริโย วะ ปะกังกะโร<br>โสภิต มุณีปุงคะโว                          |
| ๗.  | กุมาระกัถสะโป เถโร<br>โส มัยหัง วะทะเน นิจัจัง              | มะเหลสี จิตตะวาทะโก<br>ปะติฏฐาติ คุณากะโร.                        |
| ๘.  | ปุกุณโณ อังคฺลิมาโล จะ<br>เถรา ปัญฺจะอิเม ชาตา              | อุปาตี นันทะสีวะลี<br>นะลาญฺหุ ทิละกา มะมะ.                       |
| ๙.  | เสสาตีติ มะหาเถรา<br>เอเตสีติ มะหาเถรา<br>ชะลันตา สีละเตชนะ | วิชิตา ชินะสาวะกา<br>ชิตะวันโต ชิโนระสา<br>อังคะมังคะสุ สัณฺฐิตา. |
| ๑๐. | ระตะนัง ปุระโต อาลี<br>ระชัคคัง ปัจฉะโต อาลี                | ทักษิณ เมตตะสุตตะกัง<br>วามะ อังคฺลิมาละกัง.                      |
| ๑๑. | ขันธะโมระปะริตตัญจะ<br>อากาเส ฉะทะนัง อาลี                  | อาฎานาฎิยะสุตตะกัง<br>เสสา ปากะระสัณฺฐิตา.                        |
| ๑๒. | ชินะ นานาวะระสังยุตฺตา<br>วาตะปิตตาทิสัญชาตา                | สัตตะปาการะลังกะตา<br>พาหิรัชฌัตตูปัทวะวา.                        |
| ๑๓. | อะเสสา วินะยัง ยันตุ<br>วะสะโต เม สะกัจเจนะ                 | อะนันตะชินะเตชะสา<br>สะทา สัมพุทฺธะปัญฺชะเร.                      |

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| ๑๔. ชินะปัญชชะระมัชฌัมมิ        | วิหะรันตัง มะหีตะเล       |
| สทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ           | เต มะหาบุริสาสะภา.        |
| ๑๕. อิจเจวะมันโต สุกคโต สุรักโข | ชินานุกาเวนะ ชิตุปัททะโว  |
| ธัมมานุกาเวนะ ชิตาริสังโฆ       | สังฆานุกาเวนะ ชิตันตะราโย |
| สัทธัมมานุกาเวปาไลโต            | จะรามิ ชินะปัญชชะเรติ.    |

### คำแปลพระคาถาชินบัญญัติ

๑. พระพุทธเจ้าและพระนราสภะทั้งหลาย ผู้ประทับนั่งแล้ว บนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามารารัทธิราช ผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้วเสวยอมตรสคือ อริยสังขธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

๒. มี ๒๘ พระองค์ คือ พระผู้ทรงพระนามว่า ตัณหังกร เป็นอาทิ พระพุทธเจ้าจอมมุนีทั้งหมดนั้น

๓. ข้าพระพุทธเจ้าอัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่บนศิรัชะ พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

๔. พระอนุรุธะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง

๕. พระอานนท์กับพระราหุลอยู่หุขวา พระกัสสปะกับ พระมหานามะอยู่ที่หุซ้าย

๖. มุนีผู้ประเสริฐ คือ พระโศภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริดัง  
พระอาทิตย์ส่องแสง อยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดจนร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

๗. พระเถระกุมาระกัสสปะผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ มีวาตะ  
อันวิจิตรไพเราะอยู่ปากเป็นประจำ

๘. พระปุนณะ พระอังคลิมาล พระอุบาสี พระนันทะ และ  
พระสีวะลี พระเถระทั้ง ๕ นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุมเจิมที่หน้าผาก

๙. ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือ ผู้มีชัยและเป็นพระโอรสเป็น  
พระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรืองโพโรจน์ ด้วย  
เดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่

๑๐. พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตาสูตอยู่เบื้องขวา  
พระอังคลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระธชัคคสูตรอยู่เบื้องหลัง

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร  
เป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคาอยู่บนนภากาศ

๑๒. อนึ่งพระชินเจ้าทั้งหลายนอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้  
ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิด มีศีลาทีคุณ อันมั่นคง คือ สัตตะ  
ปราคการเป็นอารมณ์มาตั้งล้อมเป็นกำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

๑๓. ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้า ไม่ว่าจะทำกิจการใด ๆ เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชาบรมวงกรงล้อมแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวทุกข์ ทั้งภายนอกและภายในอันเกิดแต่โรคร้าย คือโรคลมและโรคดี เป็นต้น เป็นสมุฏฐาน จงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

๑๔. ขอพระมหาบุรุษ ผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชร ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกป้องรักษาภายในเป็นอันดี ฉะนี้แล

๑๕. ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสัทธรรมจึงชนะเสียได้ ซึ่งอุปัทวอันตรายใด ๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้าชนะข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายทั้งปวง ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษา ดำเนินไปโดยสวัสดิ์เป็นนิจนิรันดร เทอญฯ

## บทสวดโพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สติสังขาโต  
วิริยมปิติปัสสัทธิ-  
สมาธูปেকขะโพชฌังคา  
มุนินา สัมมะทักขاتا  
สังวัตตันติ อะภิญญาเย  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกัสมิง สมะเย นาโถ  
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา  
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะทา อัมมะราชาปี  
จุนทัตถะเรนนะ ตัญญูวะ  
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะทีนา เต จะ อาพาธา  
มัคคาหะตะกิเลสาวะ  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

อัมมานัง วิจะโย ตะธา  
โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร  
สัตเตเต สัพพะทัสสินา  
ภาวิตา พะหุสีกะตา  
นิพพานายะ จะ โพธิยา  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

โมคคัลลานัญญะ กัสสะปัง  
โพชฌังเค สัตตะ เทสเย  
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

เคสัณเฏนาภิปีโธ  
ภะณาเปตวานะ สาทะรัง  
ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ติณณันนัมปิ มะเหลนัง  
ปัตตานุปัตติธัมมะตัง  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

สวดให้ตนเองใช้ เม (เปลี่ยนจาก เต เป็น เม)

## บทสวดโพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌังค ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌังค ธรรมวิจย สัมโพชฌังค  
วิริยสัมโพชฌังค ปิตีสัมโพชฌังค ปัสสัทธิสัมโพชฌังค สมาธิสัมโพชฌังค  
อุเบกขาสัมโพชฌังคเหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบ  
แล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อ  
นิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่าน  
ทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลนะ  
และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌังค ๗  
ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตันนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้  
ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว  
รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌังค นั้นโดยเอื้อเพื่อ ก็ทรงบันเทิง  
พระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่  
ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤชี่ทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้วถึง  
ความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้  
ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

## ถวายพรพระ (อติปิ โสฯ)

อติปิโ ส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัม  
ปันโน สุคโต โลกะวิฑู อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะ  
นุสสานัง พุทโธ ภาวะวาติ (พุทธคุณ)

สรวากขาโต ภาวะวะตา อัมโม สันติภูจฺจโก อกะลิกโก  
เอหิปปัสสิโก โอบะนะยิกโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตติ (อ่านว่า  
วิญญูหิตติ) (ธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สวาระกะสังโฆ อชุปะฏิปันโน  
ภาวะวะโต สวาระกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สวาระกะสังโฆ  
สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สวาระกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ  
ปุริสะยุกานิ อัญฺฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาวะวะโต สวาระกะสังโฆ  
อาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญฺชะลี กะระณียะ อะนุตตะรัง ปุญฺญัญฺกเขตตัง  
โลกัสสะติ (สังฆคุณ)

## ชัยมงคลคาถา (พาหุง ฯ)

พาหุง สหัสสสมะภินิมิตะสาวุธันตัง  
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภियุฌิตะสัพพะรัตติง  
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง  
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

นาพาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง  
ทาวคคัจักกะมะสะนีวะ สุทਾਰุณันตัง  
เมตตัม พุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทාරุณันตัง  
ธาวันติโยชนะปะถังคุลิมาละวันตัง  
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ



กัต วานะ กัฏฐะมฺหะรัง อิวะ คัพฺภินียา  
จิณฺญาจยะ ทฺภฺฐะวะจะนัง ชะนะกายะมฺขณเณ  
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินฺโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุจ  
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะตออันธะภูตัง  
ปัญญาปะที ปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินฺโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

นินฺโทปะนันทะภุชะคัง วิพฺุธัง มะหิทธิง  
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต  
อิธฺฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินฺโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

ทฺคคาหะทิกฺกุฏิกุชะเคนะ สฺทักฺกุฏะหัตถัง  
พรฺหมัง\*\* วิสุทฺธิชุตฺติมิตฺธิพะภาภินัง  
ญานาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินฺโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

เอตาปี พุทฺธะชะยะมังคะละอฺกฺกุฏฐะคาธา  
โย วา จะโน ทินะทีเน สระเต มะตันที  
หิตวานะ เนกะวิวิธินิ จุปีทหะวานิ  
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญฺโญ

## บทชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณโก นาโถ	หิตายะ สัพพะ ปาณินัง
ปุเรตวา ปาระมี สัพพา	ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต* ชะยะมังคะลังฯ
ชะยันโต โพธิยา มูเล	สักยานัง นันทิวาตมะโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ	ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลิงเก	สีเส ปะฐะฐะวิโปกชะเร
อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมหะติฯ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง	สุปะภาตัง สุภุญฺฐิตัง
สุชะโรณ สุมุหุตโต จะ	สุยฺญัฐัง พริหมะจาริสุ
ปะทักขินัง กายะกัมมัง	วาจากัมมัง ปะทักขินัง
ปะทักขะณัง มะโนกัมมัง	ปะณิธิ เต ปะทักขินา
ปะทักขินานิ กัตวานะ	ละภันตตเถ ปะทักขิเณฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ	สะทาโสถถิ ะวันตุ เต*ฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธรรมานุภาเวนะ	สะทาโสถถิ ะวันตุ เต*ฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ	สะทาโสถถิ ะวันตุ เต*ฯ

\* ถ้าสวดให้ตนเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า เต เป็น เม

\*\* อ่านว่า พรหมมัง

\*\*\* ถ้าสวดให้ตนเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า ตะวัง วิชะโย โหหิ เป็น อะหัง วิชะโย โหมิ

\*\*\*\* อ่านว่า พรหมมะ

สมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิธีพุทธ

## อติปิ โส เท่าอายุ + ๑

อติปิ โส ภาวะวา อระหัง สัมมา สัมพุทโธ  
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู  
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา  
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาวะวาติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ

## บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ

ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ

ปราศจากเวร

อภัยาปชโล โหมิ

ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ

ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

มีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

## บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวโร โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

## บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดา  
ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาติูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าขอให้ญาติทั้ง  
หลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า  
ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดา  
ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอ  
ให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลาย  
ทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

## ผนวก ๒

### สมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรังแบบบูรณาการ : เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต

#### ๑. เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

##### คำแนะนำ

เทคนิค ๓ ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม ๓ อ. คือ อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี นาฬิกาชีวิต คือสุขนิสัย : สุขวินัยประจำวัน เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ นี้ เป็นเครื่องมือชุดหนึ่งที่น่าสนใจใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และการรักษาโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์

ซึ่งสามารถนำมาประพடுத்த ปฏิบัติเสมือนเป็นยาเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันโรคเหล่านี้ได้เต็มรูปแบบ ส่วนการนำมาประพடுத்த ปฏิบัติเสมือนเป็นยารักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วยว่ามีสภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์เพียงใด

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ปรากฏในเรื่องที่ ๒. ต่อไป ซึ่งเครื่องมือทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้ง ๒ ระยะดังกล่าว

สำหรับความถี่ในการประพடுத்த ปฏิบัตินั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมด้านเวลา และอาชีพ รวมทั้งประเภทของเครื่องมือด้วย เช่นเทคนิค ๓ส. ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ส่วนนาฬิกาชีวิตนั้น ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน เป็นต้น

สำหรับผู้ป่วยแล้ว ควรนำหัวข้อพุทธธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข มาปฏิบัติเพิ่มเติมเสริมต่อด้วย เช่นผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนด้วยก็ใช้หลักธรรมข้อรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาเมตตัญญา) มาปฏิบัติด้วย เป็นต้น

## วิธีปฏิบัติเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริม ป้องกัน ควบคุมโรค  
บำบัด เพื่อลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลา ฟังตนเอง วิถีพุทธได้  
ด้วยเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต

### ๑) เทคนิค ๓ ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

หลักการ ๓ ส. นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักธรรม ปฏิบัติตาม  
และเกิดผลขึ้นมาน้อยตามกำลังศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ

การสวดมนต์ ที่กายส่งเสริมสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ  
นี้ได้แนะนำบทสวดมนต์ ในท้ายคู่มือนี้ แต่เมื่อกลับบ้านแล้วมีเวลามาก  
อาจสวดมนต์บทอื่นๆ ด้วยก็ได้ เช่นบทสวดพระคาถาชินบัญชร บทสวด  
โพชฌังคปริตร เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะ  
เงียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อย



ความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

การเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การสนทนาธรรม หมายถึงการเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

## ๒) เทคนิค ๓ อ. อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย (ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เติบจนกรม) อารมณ์ดี (คลายเครียด สมาธิ สวดมนต์)

อาหาร หมายถึงการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภค เพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง มิใช่รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

**ออกกำลังกาย** หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติมน้ำจืดและอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

**อารมณ์ดี** หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยืดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสม่ำเสมอ

๓) เทคนิคนาฬิกาชีวิต ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย ๓ ส. ๓ อ. ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพและการสังสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัย ประจำตนอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต ดังนี้

## ช่วงเวลาที่

## กิจกรรมประจำวัน

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน	ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒ - ๓ แก้ว	}	ถ้าใส่ใหญ่ , ปอด
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ	แผ่เมตตา ออกกำลังกาย		กระเพาะอาหาร
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ	กินข้าว (มือหนัก)		ม้าม
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน			หัวใจ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กินข้าวกลางวัน	(มือหนัก)		ลำไส้เล็ก
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน			กระเพาะปัสสาวะ
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย			ไต
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน	อาบน้ำ	สังสรรค์ในครอบครัว	สังคัม
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	กินอาหารเย็นเบาๆ	หรืออาหารว่าง		

สมาธิสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ

เยื่อหุ้มหัวใจ

๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์  
ปฏิบัติสมาธิ ฟังหรืออ่าน หรือสนทนาธรรม

<u>ช่วงเวลา</u>	<u>กิจกรรมประจำวัน</u>	<u>สัมพันธ์กับภารกิจงานของอวัยวะ</u>
๒๒.๐๐ น.	แปร่งฟัน ตีมน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

“ สุขภาพดี วิถีพุทธ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้อุปกรณ์ ”

ทั้งนี้ ควรทำความเข้าใจ วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ ๑ วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธดังกล่าวข้างต้น ตามวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบแต่ละวัน ในช่วงเวลาต่างๆ ต่อไปนี้

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. - ลำไส้ใหญ่ ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ) จากการดื่มน้ำ ๒-๓ แก้ว หลังตื่นนอน

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. - กระเพาะอาหาร รับอาหารเช้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วนและส่งอาหารลงไปยังย่อยต่อยังลำไส้เล็ก

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. - ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหารเก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาวกรองเม็ดเลือดเสียผลิตน้ำดี

เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. - หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายถึงขั้น แรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. - ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นด่างจำนวนมาก แต่ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้าอาหารที่มารอ่อยในลำไส้เล็กไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเองและเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเช้า ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด ลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลายจะหลั่งน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรด และแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก

- เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. - กระเพาะปัสสาวะ ขับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
- เวลา ๑๗.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. - ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะโดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
- เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น. - เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อน และผ่อนคลาย
- เวลา ๒๑.๐๐ – ๒๓.๐๐ น. - ระบบความร้อนของร่างกาย ลดลง เนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมาก ในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
- เวลา ๒๓.๐๐ – ๐๑.๐๐ น. - ถุงน้ำดี มีหน้าที่เก็บน้ำดีที่ผลิตจากตับ และส่งน้ำดีไปย่อยไขมันในลำไส้ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งน้ำย่อยไปย่อยอาหารหรือส่งไปน้อย ในระหว่างการหลับนอน

เวลา ๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น. - ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดีส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังไม่หลับนอนการทำหน้าที่ของตับอาจด้อยประสิทธิภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อน อาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วยทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

เวลา ๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น. - ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่างๆ จากการตื่นนอนและสูดอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าๆ ทำวัตรเช้า สวดมนต์

- ที่มา
๑. ประยุกต์จากหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน
  ๒. ประยุกต์จากหลักการแพทย์ทางเลือก เรื่องเวลาชีวิต, ล้อเกวียน พิมพ์ครั้งที่ ๔ โรงพิมพ์บริษัทฟอภัย ตุลาคม ๒๕๔๙



## ผนวก ๓

### กรณีศึกษา เรื่องที่ ๑

#### ค่ายสุขภาพ ฟังตนเอง แนวเศรษฐกิจพอเพียง

นายสำเร็จ มีทรัพย์ เป็นนักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาล อำนาจเจริญ ภายหลังชาวบ้านเรียกขานว่า “ หมอเขียว ” มีแนวคิด การดูแลสุขภาพประชาชน ประชาชน ฟังตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น เป็นหมอดูแลตนเอง

“ หมอดีที่สุดในโลก คือ ตัวเอง ” ลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย จากแนวคิดดังกล่าว จึงดำเนินการจัดทำค่ายสุขภาพ ฟังตนเอง แนวเศรษฐกิจพอเพียง ระยะเวลาการเข้าค่าย ๗ วัน สถานที่ คือที่นา มารดา ของตนเองจำนวน ๔๐ ไร่ เป็นสถานที่คนรู้จักในชื่อ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร โดยผู้เข้ารับการอบรมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

หลักวิชาที่ใช้ บูรณาการองค์ความรู้ หลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง นำจุดตีวิทยาศาสตร์ สุขภาพแผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก ประยุกต์ผสมผสานด้วยพุทธธรรม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการแก้ไขลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ มาใช้ในการอบรม ผู้เรียน เรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อการป้องกัน ควบคุมโรค และฟื้นฟูเทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด) สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมัน โรคหัวใจ หอบหืด ไตเสื่อม ภูมิแพ้ ปวดตามข้อ ปวดเมื่อย ปวดตัว ปวดบวมแดงร้อนตามร่างกาย และผู้ป่วยที่ภูมิต้านทานน้อย

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนที่สนใจ ผู้ป่วยที่เป็นโรคทุกระยะ สมัครใจเข้าค่ายโดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ในโรงพยาบาล สื่อต่างๆ ของจังหวัด

วิธีการที่ใช้ในการอบรม คือผู้เข้ารับการอบรมต้องได้รับการตรวจร่างกายก่อนและหลังการอบรม โดยมีอาสาสมัครที่ผ่านการอบรมแล้วเป็นผู้ดำเนินการ ผู้เข้ารับการอบรมมีการฝึกปฏิบัติจริงด้วยยา ๙ เม็ด ได้รับประสบการณ์ตรงในการดูแลตนเองด้วยการใช้ยา ๙ เม็ด ประกอบด้วย

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลน้ำคอลโรฟิลล์
๒. กัวซา หรือ ชูดพิษ ชูดลม
๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่
๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ เช็ด ด้วยสมุนไพร
๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ การบริหารที่ถูกต้อง
๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘. ใช้ธรรมชาติทำให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด
๙. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

การอบรม เมื่อครบกำหนดการเข้าค่าย ผู้เข้ารับการอบรมที่มีอาการป่วย รู้สึกตัวเองว่า สบาย เบากาย มีกำลัง จากการตรวจเช็คร่างกาย น้ำตาลในกระแสเลือด น้ำหนัก ความดันโลหิตลดลง ๙๙% จากผลที่ปรากฏทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีแรงจูงใจนำไปปฏิบัติต่อเนื่อง กระจายข่าวโดยบอกต่อ และสนับสนุนเงินสำหรับดำเนินการจากผู้ที่ปฏิบัติตัวและอาการโรคหายหรือทุเลา ปัจจุบันค่ายยังคงดำเนินอย่างต่อเนื่อง

## ผนวก ๔

### กรณีศึกษาเรื่องที่ ๓

สมาธิบำบัดจากประสบการณ์ของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์  
จังหวัดอุบลราชธานี  
โครงการสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย  
หน่วยงาน ชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์  
อุบลราชธานี

#### บทคัดย่อ

การพัฒนางานจริยธรรมในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ มีรูปแบบกิจกรรมด้านบุคลากร ผู้ป่วย ญาติ ผู้สนใจ ภายในหน่วยงานและขยายผลสู่ชุมชน องค์กรรัฐภายนอก โดยมีการดำเนินงาน ๓ ระยะ คือ ระยะที่หนึ่ง (พ.ศ.๒๕๓๔ -๒๕๔๒) ดำเนินกิจกรรมรูปแบบอาสาสมัคร

ทำสาธารณะประโยชน์ และกิจกรรมศาสนกิจในวันสำคัญ ระยะที่สอง (พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๕๐) ผู้บริหารของโรงพยาบาลและกลุ่มการพยาบาล ได้กำหนดเป็นนโยบายการนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน กิจกรรมมีรูปแบบที่ชัดเจน มีการขยายผลสู่บุคลากรทุกระดับ สหสาขาวิชาชีพ มีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านบุคลากร ผู้ป่วยและญาติอย่างเป็นรูปธรรม สร้างเครือข่ายงานจริยธรรมในระดับ รพศ./รพท./รพช./รพ.สต./PCU ในจังหวัดอุบลราชธานี เป็นต้นแบบการดำเนินงานด้านจริยธรรมของกระทรวงสาธารณสุขและเป็นศูนย์สมาชิกบำบัดของกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก สร้างนวัตกรรมเรื่อง “เจริญสมาธิก่อนปฏิบัติงาน” ที่ได้รับการยอมรับเผยแพร่ไปทั่วประเทศ กิจกรรมประกอบด้วย (๑) การพัฒนาบุคลากรด้านคุณธรรมจริยธรรม อาทิ โครงการพัฒนาจิตเพื่อการปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตประจำวัน โครงการค้นหาคนดีในหน่วยงาน (๒) ด้านผู้ป่วยและญาติ อาทิ การปฏิบัติสมาธิวิีพุทโธในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จัดมุมสงบพบพระธรรมมากกว่า ๖๐ หน่วยงาน ธรรมะโอสถเสียงตามสายในหอผู้ป่วย และภายในโรงพยาบาล บริการหนังสือ เทปธรรมะในหอผู้ป่วย ผู้สนใจ ภายใน ภายนอกโรงพยาบาล พ.ศ.๒๕๕๐ ถือเป็นยุคทองด้านจริยธรรมของโรงพยาบาล ได้รับคัดเลือกเป็นหน่วยงานที่มีผลงานด้านจริยธรรมดีเด่นของสาธารณสุขเขต ๑๓ รับประทานโล่รางวัลจากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาธินัดตามาตุ

ระยะที่สาม ( พ.ศ.๒๕๕๐-ปัจจุบัน) มีการปรับเปลี่ยนเพื่อพัฒนางาน  
จริยธรรมให้สอดคล้องกับบริบทของโรงพยาบาลระดับตติยภูมิและศูนย์  
แพทยศาสตรศึกษา คือ ได้น้อมนำและสนองตอบพระราชดำริของ  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อเสด็จทรงงานที่  
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๙ พฤศจิกายน  
พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยทางโรงพยาบาลได้ถวายรายงานและทอดพระเนตรกรณี  
ศึกษาผู้ป่วยไตวายระยะสุดท้ายที่ใช้อานาปานสติสมาธิในการดูแลสุขภาพ  
ทรงมีพระราชดำรัสว่า “สมาธิบำบัดเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์มาก ควรขยาย  
ผลในสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศ” **กลุ่มการพยาบาลจัดทำ  
โครงการสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย** โดยนำสมาธิบำบัดเทคนิค  
SKT๑-๗ (เทคนิคลิขสิทธิ์ี รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี คณะ  
สาธารณสุขศาสตร์ ม. มหิดล) ซึ่งเป็นเทคนิคการนำสมาธิวิถีพุทธผสม  
ผสานกับการเคลื่อนไหวร่างกายและควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ทำให้  
เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาท ชีวเคมีในร่างกาย วัตถุประสงค์ชัดเจน  
ทางวิทยาศาสตร์ มาใช้ในโรงพยาบาล

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรในการดูแลสุขภาพ  
แบบองค์รวมแก่ผู้ป่วยและครอบครัวโดยเทคนิคการนำสมาธิบำบัดเพื่อ  
การเยียวยาเทคนิค SKT ๑-๗

**วิธีการดำเนินงาน** อบรมแกนนำจากกรมพัฒนาแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก อบรมเชิงปฏิบัติการใน โรงพยาบาล กลุ่มเป้าหมายคือ บุคลากรทางการพยาบาล และศูนย์แพทย์ชุมชน จัดทำคู่มือสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาเทคนิค SKT ๑-๗ กำหนดกลุ่มเป้าหมายในหน่วยงานนำร่อง นำมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยอาทิผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยกลุ่มอาการปวด ฯลฯ ขยายผลสู่เครือข่ายภายนอกโรงพยาบาล อาทิ รพท./รพช./รพ.สต. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสิ่งแวดล้อมที่ ๑๒ จังหวัดอุบลราชธานี จิตอาสาเครือข่ายมะเร็งของโรงพยาบาลและผู้สนใจ

**ผลการดำเนินงาน** ( พ.ศ.๒๕๕๒-ปัจจุบัน) ดำเนินกิจกรรมครอบคลุมกลุ่มงาน สูตินรีเวชกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมารเวชกรรม ผู้ป่วยนอก งานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และศูนย์แพทย์ชุมชน ขยายผลสร้างเครือข่าย เกิดจิตอาสาในโรงพยาบาล เกิดเครือข่ายภายในจังหวัดอุบลราชธานี เกิดกลุ่มแกนนำตัวแทนชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน อัตราความพึงพอใจของผู้ป่วย ญาติและผู้ดูแลร้อยละ ๘๓.๗๖

**แผนพัฒนาต่อเนื่อง** ปี ๒๕๕๔ กลุ่มการพยาบาลได้ดำเนินกิจกรรมสนับสนุนคือจัดทำโครงการการส่งเสริมการรักษาด้านจิตใจสำหรับผู้ป่วย โดยใช้เทคนิค SKT ๘-๙ มาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพประสิทธิผลในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พัฒนาตัวชี้วัดในการเก็บข้อมูลพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย (R๒R) จัดตั้ง “SKT CLUB เพื่อชาวสรรพสิทธิ์”

เหตุปัจจัย ที่ทำให้โครงการนี้เกิดความสำเร็จ คือ ผู้บริหารให้การสนับสนุน มีการมอบหมายผู้รับผิดชอบที่มีความสนใจด้านคุณธรรม จริยธรรม มีแผนปฏิบัติการชัดเจน และมีการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนบุคลากรทางการพยาบาลมีความตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมการดูแลรักษาด้านจิตใจ มุ่งมั่นนำการบูรณาการสมาธิบำบัด มาช่วยเยียวยาสุขภาพองค์รวมให้ผู้ป่วย ครอบครัว ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์



ภาพกิจกรรม  
การดำเนินกิจกรรมระยะที่ ๑ (พ.ศ.๒๕๓๔-๒๕๔๒)



## การดำเนินกิจกรรมระยะที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๓-๒๕๕๐)



การดำเนินกิจกรรมระยะที่ ๓ (พ.ศ.๒๕๕๐-ปัจจุบัน)

กิจกรรมในหน่วยงานนำร่องในการนำสมาธิบำบัดเพื่อการ  
เยียวยา SKT ๑-๗ ไปประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง : สูตินรีเวชกรรม  
ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมารเวชกรรม ผู้ป่วยนอก ศูนย์แพทย์ชุมชน  
และงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กิจกรรมการขยายผลหน่วยงานภายในและภายนอก  
โรงพยาบาล : รพสต., รพ.พระศรีมหาโพธิ์, รพ.อุดรธานีฯลฯ แกนนำ  
ตัวแทนชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน



เขต ๑๓

โครงการ : โครงการสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาผู้ป่วย  
ชื่อผู้ดำเนินโครงการ : กลุ่มการพยาบาล  
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์  
ผู้นำเสนอ : นางอัญชลี วิเศษขุนาศิลป์  
สถานที่ติดต่อ : โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี  
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองอุบลราชธานี  
จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๐๐๐  
โทรศัพท์/โทรสาร : ๐๔๕๒๔๔๙๗๓ ต่อ ๑๕๑๔/๐๘ ๙๘๔๔๙๓๗๘  
E-mail : kookkai1331@hotmail.com

## ผนวก ๕

### กรณีศึกษา เรื่องที่ ๒

ค่ายคุณธรรม รักเหนือรัก “สู้ สุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยหัวใจ  
ความเป็นมนุษย์ภายใต้การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง”

กัญญาณี มีธรรม เป็นเจ้าหน้าที่ของสาธารณสุขอำเภอวารินชำราบ มีแนวคิดให้การช่วยเหลือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อลดยา ลดโรค ประกอบกับตนเองปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว จึงมีความคิดจัดทำ ค่ายธรรมะ ดำเนินการจัดทำค่าย “คุณธรรมรักเหนือรัก สู้สุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยหัวใจ ความเป็นมนุษย์ภายใต้การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง” คำว่า คุณธรรมรักเหนือรัก หรือคุณธรรมสาราณียธรรม ๖ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกถึงกัน ทำให้มีความเคารพนับถือช่วยเหลือกันและกัน และสามารถศรัทธาพร้อมเพรียง อันจะทำให้คนสามารถอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

ระยะเวลาของการเข้าค่าย จำนวน ๔ วัน ๓ คืน โดยใช้สถานที่ ศูนย์ฝึกอบรมอำเภอวารินชำราบ ผู้ที่เข้ารับการอบรมมีค่าใช้จ่าย ๑,๔๐๐ บาท ต่อคน ผู้เข้ารับการอบรมเป็นบุคลากรสาธารณสุข ในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเป็นวิทยากรถ่ายทอด ความรู้กับบุคลากรสาธารณสุขด้วยกัน และนำไปใช้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และผู้ติดยาเสพติด

หลักวิชาที่ใช้ในการอบรม หลักธรรม เรียนรู้อย่างรู้แจ้ง เห็นชัด พระพุทธเจ้าตรัสอะไร บูรณาการร่วมกับหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง มาปรับเปลี่ยน แก้ไขพฤติกรรมสุขภาพ ธรรมะ ที่ใช้เป็นหลัก คือ การ ปฏิบัติดี ๕ อริยสัจ ๔ ธรรมแห่งความจริง อย่างประเสริฐ ๔ อย่าง มรรค ๘ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สติปัญญา ๔ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ การเรียนการสอน ประกอบการ ฝึกปฏิบัติอย่างง่ายๆ เมื่อครบกำหนดการ เข้าค่าย ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ **ตนเองออกบอกตัวเองได้** ใช้ตัวเอง เป็น อยู่กับตนเองอย่างมีสติ และมีความสุข

ผู้เข้ารับการอบรมนำไปขยายผลต่อ และมีการนำไปทำคลินิก ธรรมะหลายโรงพยาบาล สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังพบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น พักผ่อนน้อยลง และที่เห็นผลชัดเจน ผู้ที่ติดยาเสพติดไม่กลับไปเสพยา ปัจจุบันค่ายดำเนินการอย่างต่อเนื่องยั่งยืน

# บรรณานุกรม



## ผู้เขียน

พระมหาสมพงษ์ สนต์จิตโต  
ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

วัดอรุณวราราม กรุงเทพฯ  
ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข  
อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

## คณะบรรณาธิการ

พระครูพิพิธปริยัติกิจ

วัดชัยขอม อำเภอพระพุทธบาท  
จังหวัดสระบุรี

พระมหาสมคิด ธีรวุโส

วัดจักรวรรดิราชาวาส

นางอาริยา สัพพะเลข

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางนันทนา ศรีพินิจ

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางนลินี มกรเสน

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางนิพา วัฒนมงคล

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางจิระวรรณ คะลีล้วน

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

นางสุนทรี อภิญาวนนท์

สำนักบริการการสาธารณสุข

นางพิจณา เพ็ญกิตติ

สำนักบริการการสาธารณสุข

นางพุลศรี ไชยประสิทธิ์

สำนักบริการการสาธารณสุข

## ผู้พิมพ์

นางสาวกนกวรรณ กรรณสุด

มูลนิธิอุทัย สุดสุข