

# แนวทางการจัดการเรียน การสอน สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบล

## หลักสูตร วิทยากรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 978-616-11-3611-6

## แนวทางการจัดการเรียน การสอน สำหรับวิทยาการระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบล หลักสูตรวิทยาการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

### ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข  
ศ. (พิเศษ) ดร. นายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร  
ผศ. (พิเศษ) ดร. นายแพทย์ธวัชชัย กมลธรรม  
นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต  
นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข  
ประธานมูลนิธิไพจิตร ปวะบุตร  
ประธานมูลนิธิอุทัย สุดสุข  
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

### คณะกรรมการ

นายแพทย์เทวัญ ธาณีรัตน์  
ทันตแพทย์วิจิต ประกายหาญ  
นางอาริยา สัพพะเลข  
นางนลินี มกรเสน  
นางนันทนา ศรีพินิจ

นางสีไพร พลอยทรัพย์  
นางสาวทัศนีย์เวศ ยะโส  
นางจิรภฎา วานิชอังกูร  
นางสาวฐิตินันท์ อินทอง  
นางสาวนารีรัตน์ ทับทอง

ประสานงาน : นางสาวดวงเดือน แสงตรง นางสาวอรุณรัตน์ เตโชภพ

ออกแบบโดย : บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กุมภาพันธ์ 2561

จำนวน : 500 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ : บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด



# คำนำ

พ.ศ. 2560 กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับมูลนิธิอุทกภัย สุดสุข ได้จัดทำแนวทางการจัดการเรียน การสอน สำหรับวิทยากรระดับ จังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบล ใช้เป็นแนวทางการจัดการเรียน การสอน เพื่อสร้างวิทยากร สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานและจัดพิมพ์เผยแพร่ จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 9 นครราชสีมา

พ.ศ. 2561 กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ดำเนินงานโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยกลุ่มวัยเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมชุมชน ให้เข้มแข็ง อย่างน้อย 1,000 ตำบล ในการนำหลักสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ไปใช้ โดยพัฒนา ศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องให้ครอบคลุมทุกจังหวัด ซึ่งจะ เป็นการสร้างวิทยากรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย (ครู ก) นำไปขยายผล ตำบลสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยกลุ่มวัยเรียน ทั้งนี้กองการแพทย์ทางเลือก ได้พิจารณาแล้วว่า แนวทาง การจัดการเรียน การสอน สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบล เล่มนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางในการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี จึงได้ขออนุญาตจากมูลนิธิอุทกภัย สุดสุขและสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 9 นครราชสีมา ในการจัดพิมพ์เผยแพร่ ซึ่งต้องขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การเผยแพร่แนวทาง เล่มนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อระบบสุขภาพของประเทศและประชาชนในการพึ่งตนเองด้าน สุขภาพได้อย่างพอเพียงและยั่งยืน ต่อไป

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กุมภาพันธ์ 2561

# สารบัญ

หน้า

## คำนำ

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อ	4
กิจกรรมกลุ่ม	6
บทที่ 1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี	7
บทที่ 2 ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ	20
บทที่ 3 การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา	26
บทที่ 4 โภชนาการเพื่อสุขภาพตามหลักวิถีธรรม	52
บทที่ 5 การออกกำลังกายแนววิถีธรรม เพื่อสุขภาพ	77
บทที่ 6 การจัดการอารมณ์ด้วยวิถีธรรม	96
บทที่ 7 การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต	106
บทที่ 8 ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัวและชุมชน	111
บทที่ 9 การดำเนินงานและขยายผลสุขภาพดี วิถีธรรม	117

## ภาคผนวก

	128
ตารางการอบรม	129
แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม	132
หลักสูตร วิทยาการการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง	133
หลักสูตร การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง	139
แบบประเมินหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ	140

# สถานการณ์โรคไม่ติดต่อ

โรคไม่ติดต่อ Noncommunicable diseases (NCDs) ประกอบไปด้วยโรคหลัก คือโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง มีสาเหตุของการเกิดโรคมาจากพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ซึ่งเป็นสาเหตุของการตายของประชากร 38 ล้านคนทั่วโลก ในแต่ละปีคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 68 ของสาเหตุการตายทั้งหมดของประชากรโลก (56 ล้านคนในปี พ.ศ.2555) และมากกว่า 16 ล้านคน เป็นผู้เสียชีวิตในช่วงอายุต่ำกว่า 70 ปี หรือเรียกกันว่าเป็นการตายก่อนวัยอันควร โดยเฉพาะกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง มีภาวะโรคจากการตายก่อนวัยอันควรนี้มากถึงร้อยละ 82

ในประเทศไทย NCDs นับเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างชัดเจน จากรายงานสถานการณ์โรค NCDs ของสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ปีพ.ศ.2558 พบว่า จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs นั้นเพิ่มขึ้นจาก 314,340 คน ในพ.ศ.2552 เป็น 349,090 คนในปี พ.ศ.2556 หรือกล่าวได้ว่า มีผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 8,687.5 คนต่อปี และจากสถานการณ์ ปีพ.ศ. 2554-2556 พบว่าอัตราการตายก่อนวัยอันควรของประชากรไทย ด้วย 4 โรคหลัก ของ NCDs ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี เท่ากับ 350.3 และ 355.3 ต่อ ประชากรแสนคน ซึ่งคิดเป็นอัตราการเพิ่มขึ้น ร้อยละ 3.6

## สถานการณ์อัตราการตายจากโรคไม่ติดต่อ

ข้อมูลจากมรณะบัตร สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปีพ.ศ.2552-2557 เมื่อเทียบระหว่างโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ (IHD) โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) และความดันโลหิตสูง พบว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการตายสูงที่สุดร้อยละ 44.84 ต่อแสนประชากร ตามด้วยโรคหัวใจ 31.84 ต่อแสนประชากร โรคเบาหวาน 21.94 ต่อแสนประชากร และโรคความดันโลหิตสูง 13.64 ต่อแสนประชากร แต่เมื่อพิจารณาอัตราการเพิ่มเทียบปี 2552 กับปี 2557 พบว่า โรคความดันโลหิตสูง มีอัตราเพิ่มสูงที่สุดคือ 3 เท่า จาก 4.54 ต่อแสนประชากร ปีพ.ศ.2552 เป็น 13.64 ต่อแสนประชากรในปี พ.ศ.2557 ตามมาด้วยโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น 1.76 เท่า จาก 25.49 ต่อแสนประชากร เป็น 44.84 ต่อแสนประชากร โรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 1.53 เท่าจาก 14.26 ต่อแสนประชากร เป็น 21.94 ต่อแสนประชากร และโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 1.32 เท่า จาก 24.07 ต่อแสนประชากร เป็น 31.84 ต่อแสนประชากร

สถานการณ์โรคเบาหวาน จากการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย พบว่า ความชุกของผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ และโรคเบาหวานในประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไปมีค่าเท่ากับร้อยละ 6.9 ในปีพ.ศ.2552 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.9 ในปี พ.ศ.2557 และเมื่อพิจารณาสถานการณ์ความชุกของผู้ที่ได้รับการวินิจฉัย และขึ้นทะเบียนจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานในสถานบริการภาครัฐ จากแหล่งข้อมูล 43 แห่ง พบว่าค่าความชุกในปี พ.ศ.2553 เท่ากับร้อยละ 4.69 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่องกระทั่งปี พ.ศ.2557 มีความชุกเท่ากับร้อยละ 7.04 หรือคิดเป็นอัตราการเพิ่มขึ้นร้อยละ 50.1 ในช่วง 5 ปี อย่างไรก็ตามหากพิจารณาอัตราการเพิ่มขึ้นในแต่ละปี พบว่าอัตราการเพิ่มขึ้นมีแนวโน้มที่ช้าลง ซึ่งสอดคล้องกับอัตราการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ที่มีแนวโน้มลดลงกระทั่งปี พ.ศ.2557 มีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่เท่ากับร้อยละ 0.45

สถานการณ์ความดันโลหิตสูง จากการสำรวจสุขภาพประชากรโดยการตรวจร่างกาย พบว่าความชุกของภาวะความดันโลหิตสูงในประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีค่าคงที่ โดยมีค่าเท่ากับร้อยละ 22 ในปี พ.ศ.2547 และร้อยละ 21.4 ในปี พ.ศ.2552 และเมื่อพิจารณาสถานการณ์ความชุกของผู้ที่ได้รับการวินิจฉัย และขึ้นทะเบียนจากแพทย์ว่ามีภาวะความดันโลหิตสูงในสถานบริการภาครัฐ จากแหล่งข้อมูล 43 แห่ง พบว่า ค่าความชุกในปี พ.ศ.2553 เท่ากับร้อยละ 8.66 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในอัตราที่น้อยลงกระทั่งปี พ.ศ.2557 มีความชุกเท่ากับร้อยละ 13.69 หรือคิดเป็นอัตราการเพิ่มขึ้นร้อยละ 58.1 ในช่วง 5 ปี

ปัญหาโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงยังคงเป็นปัญหาที่คุกคามสุขภาพของประชาชนไทยในช่วง 10 ปี ถึงแม้ว่าแนวโน้มของความชุกจะไม่เพิ่มขึ้นมาก แต่พบว่าผู้ป่วยทั้งเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มที่จะมีภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้นทั้งภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือดสมอง ภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือดหัวใจ และภาวะแทรกซ้อนทางไต โดยเฉพาะภาวะแทรกซ้อนทางไตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่เพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่าในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา นอกเหนือจากสาเหตุจากระยะเวลาในการเจ็บป่วยที่นานขึ้นแล้ว การเข้าถึงบริการ และคุณภาพการบริการก็เป็นปัจจัยสำคัญต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพ จากการวินิจฉัยที่ถูกต้องทันเวลาและให้การรักษาส่งต่อที่เหมาะสม และปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพต้องได้รับการรักษาตัวอย่างต่อเนื่องทำให้เสียเวลาในการไปโรงพยาบาลแต่ละครั้ง ต้องจำกัดพฤติกรรม ลด ละ เลิก หลีกเสี่ยง สิ่งที่ตนเองชอบระยะเวลานาน เช่น อาหาร ทำให้เกิดความเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ บางคนถึงกับมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองเพื่อให้พ้นจากการทรมานของโรค สถานบริการของรัฐต้องเพิ่มงบประมาณในการบำบัดรักษา ชีวิตของทุกคนในวาระสุดท้ายต้องคืนสู่ความเป็นธรรมชาติ ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา

ฉะนั้นเพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด ท้อแท้เบื่อหน่ายในชีวิต ลดค่าใช้จ่าย ลดโรค อาการของโรค การพึงธรรมะของแต่ละศาสนาเป็นสิ่งที่ดี มีส่วนช่วยดูแลสุขภาพทั้งกาย และจิตใจ ลดอาการของโรคได้โดยที่ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตนเองที่บ้าน ไม่เสียเวลา ไม่เสียค่าใช้จ่าย การใช้ธรรมะของแต่ละศาสนาผสมผสานการดำเนินชีวิต จะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดี ทั้งกายและจิตใจ ได้อย่างยั่งยืน ดังคำกล่าวที่ว่า สุขภาพดี วิถีธรรม



## กิจกรรมกลุ่ม เสริมสร้าง สัมพันธภาพ (บริหารกาย บริหารจิต)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง รู้จักนิสัยซึ่งกันและกันสร้างความคุ้นเคย
2. ออกกำลังกาย โดยวิธีง่าย ๆ ทำให้สมาชิกรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
3. ทำให้อารมณ์ดี มีรอยยิ้ม สร้างแรงจูงใจในการเข้าสู่บทเรียน

## กิจกรรม วัฒนธรรมไทย

### ขั้นตอน

1. วิทยากรให้สมาชิก เข้าแถว เรียงลำดับตามอายุ โดยเรียงตามปี พ.ศ. ที่เกิด ถ้าเกิดปี เดียวกัน ให้ใช้เดือน และวันที่ ผู้ที่มีอายุมากที่สุด อยู่หัวแถว เรียงตามลำดับไปเรื่อย ๆ หางแถวจะเป็นผู้มีอายุน้อยที่สุด
2. วิทยากรตรวจสอบ สอบถามความถูกต้อง ในการเรียงลำดับทีละคน
3. ให้ผู้ที่อายุน้อยกว่าได้ไหว้ผู้ที่มีอายุมากกว่า เป็นคู่ ๆ ทุกคน ผู้ที่มีอายุมากกว่าให้พรผู้ที่มีอายุน้อยกว่าจนครบทุกคน
4. วิทยากรสรุปเป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้จักกันเรียงพี่-น้อง ตามลำดับ เป็นการสร้างสัมพันธภาพตามวัฒนธรรมไทย

## กิจกรรมกลุ่ม วันเกิด

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวเอง รู้จักนิสัยซึ่งกันและกันสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยมากขึ้น

### ขั้นตอน

1. วิทยากรให้สมาชิกรวมตัวกัน ตามกลุ่มวันเกิด นั่งเป็นกลุ่ม
2. ให้สมาชิกบอกถึงนิสัยของตนเองกับเพื่อนในกลุ่มที่เกิดวันเดียวกัน แล้วสรุปเป็นภาพรวมของกลุ่ม
3. ให้สมาชิกคัดเลือกผู้แทนนำเสนอให้กลุ่มอื่น ๆ ฟัง โดยมีการเชียร์กัน เกิดความสนุกสนานจนครบทั้ง 7 กลุ่ม
4. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม เป็นการเปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย ทำให้เกิดความสนุก มีเพื่อน

## บุคลิกภาพตามวันเกิด ตามหลักจิตวิทยา

1. วันอาทิตย์ เฉลียวฉลาด เคารพเหตุผล รูปร่างน้ำใจดี มีคุณธรรมยิ่ง ชีวิตมีระเบียบ กระตือรือร้น
2. วันจันทร์ เป็นคนมุ่งมั่นในการศึกษาหาความรู้ ใจอ่อน เชื้อคนง่าย รักสงบ รักสวยรักงาม เจ้าชู้  
กรุ่มกริม มีจินตนาการ อ่อนไหว มีเสน่ห์ ชอบในรูป รส กลิ่น เสียง แสงสี ความศิวิไลซ์
3. วันอังคาร เฉลียวฉลาด เคารพเหตุผล รูปร่างน้ำใจดี รักเกียรติ รักศักดิ์ศรี มีระเบียบ แบบแผน  
คล่องแคล่ว กระตือรือร้น
4. วันพุธ มีความฉลาด หลักแหลม มีศิลปะการพูด มีเสน่ห์
5. วันพฤหัสบดี มีเหตุผล ใจกว้าง ใจบุญ รอบคอบ ไหวพริบดี ชอบช่วยเหลือ รักเพื่อน นำคบ ชอบศึกษา  
เล่าเรียน คั้นคว่ำ ชอบสอน
6. วันศุกร์ ฉลาดในการหาเงิน และใช้จ่ายเงิน รักสงบ รักสวย รักงาม มีศิลปะ พูดจาหลักแหลม  
ชอบสะดวกสบาย สิ่งบันเทิงใจ
7. วันเสาร์ เป็นคนมีความมานะ อดทน มากกว่าวันอื่น เจ็บขริม โกรธไม่เป็น พยาบาทเป็น รักสงบ  
มีความคิดสร้างสรรค์ เกรงาพาที่น่าไว้วางใจ

# 1

บทที่

## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

1. ชื่อวิชา ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
2. จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง
3. ลักษณะวิชา

ศึกษาความหมาย หลักการ และเหตุผล ความสำคัญคุณประโยชน์ของสุขภาพดี วิถีธรรมด้วยหลัก 3ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น.(นาฬิกาชีวิต) และเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยความรัก ความสามัคคี

4. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - 4.1 อธิบาย การสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น.(นาฬิกาชีวิต) ได้
  - 4.2 อธิบาย การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม	- ทฤษฎี 2.5 ชั่วโมง - ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง	แนวคิดการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม 1. วิทยากร สุ่มถามสมาชิก 4-5 คน ถึงความเข้าใจ เรื่องสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 2. วิทยากรบรรยายความหมาย หลักการ และเหตุผล ความสำคัญคุณประโยชน์ของสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3. ฝึกปฏิบัติเข้าฐานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 4 ฐาน (ฐานละ 30-40 นาที) ฐานที่ 1 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติสร้างสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง วิถีธรรม วิถีไทย ฐานที่ 2 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยหลัก 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ฐานที่ 3 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) ฐานที่ 4 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยหลัก 1น. (นาฬิกาชีวิต)	- ใบความรู้ที่ 1.1 - ใบความรู้ที่ 1.2
2. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรม	- ทฤษฎี 30 นาที - ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายถึงความสำคัญ การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. วิทยากรนำทำกิจกรรมเพื่อให้ทุกคนทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยความรัก ความสามัคคี	ใบงานที่ 1.1

## ใบความรู้ที่ 1.1

# ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

### 1. ความเป็นมา/จุดเริ่มต้น

โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เกิดจากการริเริ่มของมูลนิธิอุทกพัฒน์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สดุดีสถา ในการทำงานนำหลักพุทธธรรม มาผสมผสานกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่ป้องกันและแก้ไขได้ด้วยการปฏิบัติธรรมควบคู่กับการดูแลสุขภาพ โดยในปีแรก คือ พ.ศ. 2553 ได้รับงบประมาณดำเนินการนำร่องจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ในพื้นที่จังหวัดสระบุรี อุบลราชธานี กรุงเทพฯ จังหวัดละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน ภายใต้ชื่อโครงการชุมชนต้นแบบรวมพลังสร้างสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (ชสพ.) และจากการสนับสนุนบริการสุขภาพในพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์และจังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน ภายใต้ชื่อโครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพชุมชนองค์รวมด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (พสพ.) ทั้งสองโครงการมีวัตถุประสงค์และกลยุทธ์ดำเนินงานเหมือนกัน ต่างกันเฉพาะ ชื่อ แหล่งทุน และพื้นที่โครงการเท่านั้น ดังนั้นหลังจากการประเมินผลโครงการฯ เมื่อสิ้นปีงบประมาณแล้ว คณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ซึ่งปลัดกระทรวงสาธารณสุข แต่งตั้ง จึงได้เปลี่ยนชื่อเดียวกันคือ โครงการหมู่บ้าน สุขภาพดี วิถีพุทธ ในปี 2554 เพื่อให้สะดวกในการสื่อสารและขยายการดำเนินงานโครงการฯ ต่อไป และ ในปี 2555 ได้เปลี่ยนชื่ออีกครั้งหนึ่งเป็น โครงการสุขภาพดีวิถีพุทธ เมื่อมีโรงพยาบาลร่วมดำเนินงานด้วย

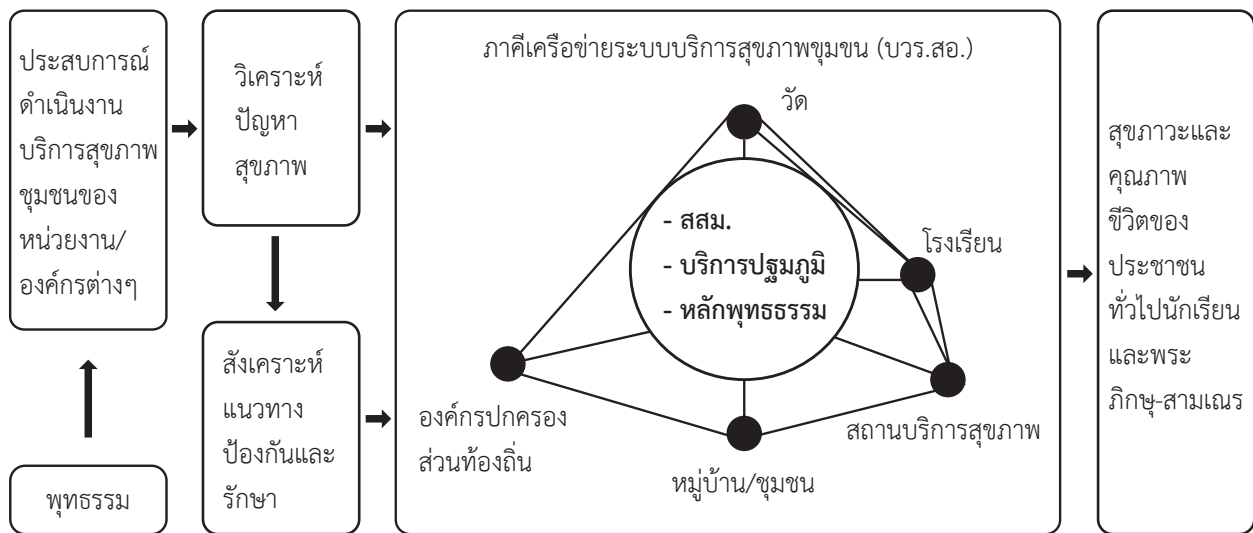
### 2. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จากอิทธิพลของโลกาภิวัตน์ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีสาขาต่างๆ รวมทั้งด้านข้อมูลและสารสนเทศที่กว้างไกล ไร้พรมแดน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินวิถีชีวิตของประชาชนในทางลบที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เช่น มีการแข่งขันด้านการเรียน การประกอบอาชีพ มีความรีบร้อน รีบเร่ง เกิดภาวะความเครียด รับประทานอาหารจานด่วน รสหวาน มัน เค็มจัด ไม่ออกกำลังกาย ประชาชนจำนวนไม่น้อยไปหาทางแก้ปัญหาจากความผิดหวัง ความเครียดด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสารเสพติด ติดอบายมุข ตั้งครมก่อนวัยอันควร เป็นต้น พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจ และหลอดเลือด สมองและหลอดเลือด มะเร็ง เอ็ดส์ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มโรคเรื้อรังดังกล่าวเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย ในปี 2552 คิดเป็นร้อยละ 73 ของคนไทยที่เสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งสิ้น 314,334 คน สำหรับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ยผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากข้อมูลหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าประกันสังคมและสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการและครอบครัวพบว่าภาระทางเศรษฐกิจสำหรับประเทศไทยปี 2551 มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลัก (ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง หัวใจและมะเร็ง) ทั้งสิ้นเฉลี่ย 25,225 ล้านบาทต่อปี และคาดประมาณว่าคนไทยป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 โรค 18.25 ล้านคน ซึ่งสถานบริการจะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลประมาณ 335,358 ล้านบาทต่อปี คิดเป็นร้อยละ 2.94 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ

เนื่องจากโรคเรื้อรังต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงหลายด้าน ดังนั้นในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จึงจำเป็นต้องใช้วิทยาการและเทคโนโลยีหลายด้าน ลำพังแต่วิทยาการและเทคโนโลยี ด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ไม่สามารถหยุดยั้งการเกิดโรคเรื้อรังใหม่และไม่สามารถหยุดยั้งความพิการ และการสูญเสียค่าใช้จ่าย ค่ายา ค่ารักษาพยาบาล และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปโรงพยาบาลของผู้ป่วยและครอบครัว ยิ่งไปกว่านั้น ค่าใช้จ่ายงบประมาณของรัฐบาลในการจัดบริการรักษาพยาบาลก็เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจำเป็นต้องใช้วิทยาการและเทคโนโลยีสาขาอื่น ๆ มาบูรณาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันและแก้ไขโรคควบคู่ กับหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักการเศรษฐกิจพอเพียง สังคมวิทยา มานุษยวิทยา และศาสนธรรม รวมทั้งหลักธรรมคำสอนของพระศาสดาของแต่ละศาสนาที่มีหลายหมวด หลายข้อ มีอานุภาพ เสริมสร้างสุขภาพทำให้ผู้ปฏิบัติตามสามารถนำมาบูรณาการกับการแพทย์ การสาธารณสุขแผนปัจจุบัน การแพทย์ แผนไทย การแพทย์ทางเลือกและเศรษฐกิจพอเพียงในการป้องกัน รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยได้

### 3. กรอบแนวคิดของโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิกิพุทธ

อาศัยกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและประสบการณ์ดำเนินงานบริหารสุขภาพชุมชนของหน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน และสรรหาพุทธธรรมที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพแล้ว สังเคราะห์เป็นแนวทางป้องกันและรักษาโรค โดยใช้หลักการสาธารณสุขมูลฐานและบริการสุขภาพปฐมภูมิบูรณาการ หลักพุทธธรรม ด้วยการขับเคลื่อนและผลักดันขององค์กรเครือข่าย บวร.สอ. เพื่อให้ประชาชนทั่วไป นักเรียนและ ศึกษ-สามเณร มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้น ตามแผนภาพกรอบแนวคิดข้างล่างนี้



### 4. วัตถุประสงค์

4.1 พัฒนาศักยภาพของ บวร.สอ. ให้สามารถ

- 1) นำหลักพุทธธรรมบูรณาการกับหลักการสาธารณสุขมูลฐานและบริการสุขภาพปฐมภูมิ
- 2) สร้างสุขภาพทางกาย จิต ปัญญา และสังคมของบุคคล ครอบครัวและชุมชน



4.2 สร้างและพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลของ บวร.สอ. ในการจัดบริการสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อลดอัตราการเกิดโรคใหม่ในกลุ่มผู้มีภาวะเสี่ยง และลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ และการป้องกันและแก้ไขปัญหাসุขาภพ คุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนและเยาวชน 5 กลุ่มปัญหา ได้แก่ ภาวะโภชนาการบกพร่อง การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสารเสพติด อุบัติเหตุ อบายมุขและมีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสม การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

4.3 พัฒนาหมู่บ้าน/ชุมชน ให้เป็นต้นแบบ และเป็นศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ จังหวัดละ 1 แห่ง

## 5. กลยุทธ์ดำเนินงาน

5.1 บูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการสาธารณสุขมูลฐานที่เชื่อมโยงกับบริการสุขภาพปฐมภูมิ โดยสร้างและพัฒนาสื่อประกอบการเรียนรู้และดำเนินงาน ดังนี้

1) หลักสูตรการจัดการเรียนการสอน สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด ระดับอำเภอ แกนนำ บวร.สอ. และอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

2) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ แกนนำ บวร.สอ. และอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

3) แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

4) หนังสือชุดสุขภาพดี วิถีพุทธ 6 เล่ม

สำหรับสื่อประกอบการเรียนรู้และดำเนินงานของวิทยากรส่วนกลาง ได้แก่ การประยุกต์ใช้สื่อต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น และที่จัดขึ้นเป็นการเฉพาะ เช่น แนวทางการติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน เป็นต้น

5.2 สร้างและพัฒนาองค์กรเครือข่าย บวร.สอ. โดยการคัดเลือกและฝึกอบรมวิทยากรและแกนนำ บวร.สอ. และอาสาสมัครสาธารณสุข วิถีพุทธ เป็นลำดับ ๆ ไปได้แก่

### คณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ส่วนกลาง



5.3 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการใช้เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. เป็นเครื่องมือการบูรณาการสุขภาพ วิธีพุทธ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจนเกิดเป็นวินัยและสุขนิสัยประจำตัว

**3ส.** ได้แก่ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

โดยศึกษาและปฏิบัติหลักธรรมพื้นฐานสำหรับประชาชน เช่น ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 เป็นต้น หลักธรรมที่ควรรู้ เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 เป็นต้น และหลักปฏิบัติกรรมฐานที่ควรรู้ เช่น สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

**3อ.** ได้แก่ อาหารตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมเฉพาะทาง

**1น.** ได้แก่ นาฬิกาชีวิต หมายถึง การปฏิบัติ 3ส. 3อ. และภารกิจการทำงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบ กิจวัตรประจำวันตามช่วงเวลาด้านนาฬิกา ให้สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายจนเกิดวินัยและสุขนิสัย ประจำตัว ดังนี้

### ช่วงเวลา กิจวัตรประจำวัน

#### สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ

05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ 2 - 3 แก้ว	ลำไส้ใหญ่
05.00 - 07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	ปอด
07.00 - 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00 - 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00 - 13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)	หัวใจ
13.00 - 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00 - 17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00 - 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว สังคม	ไต
18.00 - 19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง	ไต
19.00 - 22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ ฟังหรืออ่านธรรมะหรือสันทนาธรรม	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(01.00 - 03.00น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(03.00 - 05.00น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

### 5.4 พัฒนาการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม

1) มีคณะกรรมการโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ ระดับต่าง ๆ ดังนี้

- (1) คณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ส่วนกลาง (คณะกรรมการอำนวยการฯ ในปี 2554)
- (2) คณะกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ระดับจังหวัด
- (3) คณะกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ระดับอำเภอ
- (4) แกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สอ. ระดับพื้นที่โครงการฯ

## 2) ตัวชี้วัด

- (1) มีภาคีเครือข่าย บวร.สอ. ที่สามารถจัดบริการสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ
- (2) มีโครงการ/กิจกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างสุขภาพองค์รวม ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 ชนิด ในประชาชนทั่วไป และปัญหาสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม 5 กลุ่มเป้าหมายในนักเรียนและเยาวชน
- (3) มีหมู่บ้าน/ชุมชนเป็นต้นแบบและเป็นศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ

## 3) กระบวนการบริหารจัดการ ตามบริบทของพื้นที่

- (1) แกนนำองค์กร บวร.สอ. จัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์สร้างสุขภาพ เสนอที่ประชุมประชาคมหมู่บ้าน/ชุมชน
- (2) ดำเนินงานโดยแกนนำองค์กรเครือข่าย บวร.สอ. สู่อาสาสมัครสาธารณสุข วิถีพุทธ ทั้ง 3 ประเภท โดยวิทยากรส่วนกลาง จังหวัด อำเภอ พื้นที่โครงการฯ ติดตามและสนับสนุน
- (3) ถอดบทเรียนและประเมินผลการดำเนินงานโครงการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ 2553 สรุปได้ดังนี้
  - ได้รูปแบบของการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับหลักการแพทย์และสาธารณสุขที่เป็นไปได้และเป็นที่ยอมรับของหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง
  - องค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สอ. มีศักยภาพในการร่วมมือกันดำเนินงาน
  - มีข้อเสนอให้ขยายผลในเชิงคุณภาพคือประสิทธิผลในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 ชนิด และเชิงปริมาณโดยขยายสู่พื้นที่อื่น ๆ
  - ได้สื่อประกอบการเรียนรู้และการดำเนินงาน
  - มีข้อเสนอให้เปลี่ยนชื่อโครงการ ชสพ. และ พสพ. เป็นชื่อเดียวกัน คือ โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

## 6. ความก้าวหน้าและการขยายดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ปี 2554 - 2558

### 6.1 ความก้าวหน้าของการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ในปี 2554

- 1) สำนักบริหารการสาธารณสุข รับโอนหน้าที่และความรับผิดชอบการบริหารจัดการภาพรวมของโครงการฯ โดยมีมูลนิธิอุทัย สุข สุข สนับสนุนด้านวิชาการและการประสานงานเชิงนโยบาย
- 2) แต่งตั้งคณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ในส่วนกลางโดยมีรองปลัดกระทรวงเป็นประธานกรรมการ ผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข เป็นกรรมการและเลขานุการ กรรมการประกอบด้วยผู้แทนหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชน
- 3) ขยายพื้นที่ดำเนินงานใหม่ใน 5 จังหวัดนำร่องเดิม อย่างน้อยจังหวัดละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน ยกเว้นจังหวัดอุบลราชธานี ได้วางแผนขยายโครงการฯ เข้าทุกหมู่บ้าน/ชุมชน ภายในปี 2556 โดยปี 2554 ขยายเข้าทุกอำเภอ ๆ ละ 3 หมู่บ้าน/ชุมชน รวมจำนวน 75 หมู่บ้าน/ชุมชน ในทั้งหมด 25 อำเภอ



4) เพิ่มกลยุทธ์ดำเนินงาน 1 ประการ ได้แก่ การจัดกิจกรรมค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ สำหรับกลุ่มผู้มีภาวะเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 6 ชนิด เข้าค่ายเรียนรู้และฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใหม่เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน และจัดการติดตามและให้คำแนะนำให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง หลังออกจากค่ายไปอยู่ในชุมชนแล้ว กลุ่มนักเรียนและเยาวชนเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม ในการป้องกันและแก้ไข 5 ปัญหา เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน และจัดการติดตามแนะนำหลังออกจากค่ายไปอยู่ในโรงเรียนและชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกัน

ค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ เป็นค่ายแห่งแรกตามโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธนี้ จัดตั้งขึ้น ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธรังษี (สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส) บ้านเขาช้าง ตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ด้วยความร่วมมือร่วมใจของกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี วัดจักรวรรดิราชาวาส มูลนิธิสมเด็จพระธีรญาณมุนี และมูลนิธิอุทัย สุขสุข ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพ (สปสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมทบเป็นส่วนใหญ่ด้วย ได้กระทำพิธีเปิดค่ายอย่างเป็นทางการในวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2555 โดยได้รับพระบรมราชานุญาตให้เป็นโครงการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในโอกาสงานมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา 5 ธันวาคม 2554 และขณะเดียวกัน ได้รับประทานจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ให้คายนี้อยู่ในพระสังฆราชูปถัมภ์ นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้ โดยมีชื่อค่ายเป็นทางการว่า “**ค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ในพระสังฆราชูปถัมภ์**”

5) กระทรวงสาธารณสุขได้อนุมัติให้โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เข้าอยู่ในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพดี วิถีชีวิตไทย เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2554

## 6.2 การขยายงานในปี 2555

1) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้สนับสนุนงบประมาณ สำหรับขยายผลในพื้นที่จังหวัดใหม่ 1 จังหวัด คือ จังหวัดลพบุรี

2) ดำเนินการค่ายส่งเสริมสุขภาพและคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ณ ตำบลวังกระแจะ อำเภอ ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ต่อเนื่องในปี 2555 ณ วันที่ 18 ตุลาคม 2555 นี้ ได้ดำเนินการค่ายฯ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรังแล้ว จำนวน 4 รุ่น มีผู้เข้าค่ายรวมจำนวน 423 คน และค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 5 ประการของนักเรียนและเยาวชนแล้ว จำนวน 4 รุ่น มีผู้เข้าค่ายรวมจำนวน 497 คน ในเดือนธันวาคม 2555 ได้ดำเนินการติดตามนิเทศ ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานเสนอสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และ สปสช. ที่สนับสนุนงบประมาณ โดยเบื้องต้นจากการประเมินผลวันแรกเปรียบเทียบกับวันที่ 3 ของการเข้าค่ายฯ ปรากฏว่าผู้ป่วยเบาหวานน้ำตาลในเลือดลดลง ความดันโลหิตสูงลดลง น้ำหนักลดลง รอบเอวลดลง ความรู้เรื่องโรคเรื้อรังและธรรมะเพิ่มขึ้น ส่วนนักเรียนและเยาวชนปรากฏว่า น้ำหนักลดลง รอบเอวลดลง ความรู้เรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหา 5 ประการเพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจในกิจกรรมต่าง ๆ ของค่ายเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งได้รายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ ต่อหน่วยงานที่ร่วมโครงการและสสส. ที่สนับสนุนงบประมาณด้วยแล้ว

3) ดำเนินการโครงการพัฒนารูปแบบและขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ปี 2555 โดยการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โครงการนี้ มีกิจกรรมสำคัญ ดังนี้

(1) คัดเลือกโครงการดีเด่นด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ และด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ระดับประเทศ

ได้ผลคือ โครงการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ ของโรงพยาบาลมะการักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี ได้รับรางวัล ที่ 1 และโครงการ  
รักษาพยาบาล วิถีพุทธ ของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับรางวัลที่ 1 ซึ่งรัฐมนตรีช่วย  
ว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้มอบรางวัลเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2555 ณ ห้องประชุมวิชาการประจำปีของกระทรวง  
สาธารณสุข ศูนย์การประชุมฯ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พร้อมกับนำเสนอโครงการ ทั้ง 2 ในห้องประชุมวิชาการด้วย

(2) จัดสัมมนาถอดบทเรียนและพัฒนารูปแบบ แนวทางและกลไกขยายการดำเนินงานในวันที่ 8-9  
พฤศจิกายน 2555 ผลปรากฏว่าได้รูปแบบการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ และรูปแบบการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ เพื่อนำ  
รูปแบบดังกล่าวที่ได้เป็นต้นแบบขยายการดำเนินงานให้ครอบคลุมทุกจังหวัดต่อไป

### 6.3 การขยายงานในปี 2556-2557

1) นำรูปแบบการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ และรูปแบบการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ไปประยุกต์ใช้ขยาย  
ผลการดำเนินงานให้ครอบคลุม 12 เขตบริการสุขภาพๆ ละ 1 จังหวัด ๆ ละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน และ 1 โรงพยาบาล  
ซึ่งเป็นการเริ่มนำการจัดบริการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังทั้งในแผนกผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยใน  
อย่างเป็นระบบเป็นปีแรก ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรแกนนำระดับจังหวัดและอำเภอสุขภาพดี วิถีพุทธ  
ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง ปี 2556 - 2557 ด้วยการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานปลัดกระทรวง  
สาธารณสุข ผ่านทางสำนักบริหารการสาธารณสุข 1.5 ล้านบาท และ สำนักผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข  
1.3 ล้านบาท และจากสำนักบริหารการสาธารณสุขแห่งชาติ (สปสช.) 2 ล้านบาท รวมเป็น 4.8 ล้านบาท

2) ในการดำเนินงานได้นำกลยุทธ์ดำเนินงานของโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ 5 ประการ ดังกล่าวข้างต้น  
มาประยุกต์ใช้ในขอบเขตที่กว้างกว่าและลึกกว่าเดิม

3) เครื่องมือในการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์และสาธารณสุขที่ใช้ ได้แก่ 3ส. 3อ. 1น.  
ร่วมกับข้อธรรมหรือหมวดธรรมเฉพาะทางสำหรับแต่ละโรคดังกล่าวแล้วในตอนต้น

4) องค์กรภาคีเครือข่ายที่ขับเคลื่อนโครงการฯ สู่ประชากรกลุ่มเป้าหมายในหมู่บ้าน/ชุมชน ได้แก่ บวร.สอ.  
รวมทั้ง อสม.ด้วย ส่วนในโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน ได้แก่ คณะกรรมการหรือทีมพัฒนา  
ระบบคุณภาพบริการ และคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาล

5) จัดการประเมินและคัดเลือกโครงการดีเด่นระดับประเทศด้านสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ในชุมชนและ  
ด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ในโรงพยาบาล โดยเปิดรับสมัครโครงการฯ ทั่วประเทศ ปรากฏผลว่าโครงการสุขภาพดี  
วิถีพุทธในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง ปี 2557 บ้านเนินตัว ได้รับรางวัลชนะเลิศด้านการสร้างสุขภาพดี  
วิถีพุทธ และโครงการรักษาทุติยภูมิวิถีพุทธ โรงพยาบาลไพรบึง อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ ปี2557 ได้รับรางวัล  
ชนะเลิศด้านการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ ได้มีการนำเสนอผลการดำเนินงานของโครงการฯ ทั้ง 2 ด้าน ที่ได้รับรางวัล  
ด้านละ 3 รางวัล ต่อที่ประชุมสัมมนาฯ เพื่อถอดบทเรียนและพัฒนารูปแบบในขั้นตอนที่ 6 ต่อไป

6) หลังจากการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานโครงการทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพด้านสร้าง  
สุขภาพในชุมชนและด้านรักษาพยาบาลวิถีพุทธ ในโรงพยาบาล ได้จัดสัมมนาถอดบทเรียนและพัฒนารูปแบบ  
การสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ในชุมชนและรูปแบบการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ในโรงพยาบาลอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็น  
การพัฒนาแบบครั้งแรกที่จัดทำขึ้นในปี 2555 ให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ผลประเมินด้านสร้างสุขภาพเชิงปริมาณปรากฏว่าประชาชนเป้าหมายปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. สม่าเสมอ  
ร้อยละ 42.47 ถึง 67.57 มีสุขภาพดีขึ้นร้อยละ 83.01 ในเชิงคุณภาพพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ด้วยการปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมีนโยบายสนับสนุนและภาคี  
เครือข่ายที่สำคัญ บวร.สอ. มีความเข้มแข็ง

ผลการประเมินด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ เชิงปริมาณพบว่าคณะกรรมการทั้ง 2 คณะ ของโรงพยาบาล ให้การสนับสนุนและร่วมมือ มีกิจกรรมบริการ/กิจกรรมสนับสนุนการบริการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 3 โรค ใน 6 โรค มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 มีผลสภาวะสุขภาพดีขึ้น สำหรับ ในเชิงคุณภาพพบว่าผู้อำนวยการโรงพยาบาล หัวหน้าพยาบาล ทีมสหวิชาชีพ องค์กรเครือข่าย บวร.สอ. ส่วนใหญ่ ร่วมดำเนินงานและสนับสนุนทรัพยากร มีการจัดทำแผนงานโครงการฯ โดยนำ 3ส. 3อ. 1น. และข้อธรรมอื่น ๆ มาปฏิบัติ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ นโยบายสนับสนุนจากผู้อำนวยการโรงพยาบาล และนายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดเป็นหลักสำคัญ พร้อมด้วยความร่วมมือร่วมใจของทีมจิตอาสาของโรงพยาบาล

#### 6.4 การขยายผลปี 2559-2563

1) สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้มอบหมายให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลักในการวางแผนและดำเนินการขยายผลดำเนินงานโครงการ สุขภาพดี วิถีพุทธ ไปสู่ โครงการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย โดยนำอีก 4 ศาสนาของประเทศไทยมาร่วมด้วย ได้แก่ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาซิกข์ เนื่องจากประชาชนชาวไทยนับถือ เลื่อมใส ศรัทธาในศาสนาเหล่านี้ ซึ่งมีหลักธรรมของแต่ละศาสนามาปฏิบัติในการดูแลสุขภาพเช่นกัน โดยมูลนิธิอุทัย สุดสุข เป็นองค์กรที่ปรึกษาด้านวิชาการ และนำรูปแบบการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ในชุมชนและรูปแบบรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ในโรงพยาบาล มาประยุกต์ใช้เป็นส่วนประกอบหนึ่ง โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

2) ในการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ร่วมกับมูลนิธิอุทัย สุดสุข ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้งองค์กรภาครัฐและเอกชนของแต่ละศาสนา เข้ามาระดมสมองถอดบทเรียนในการนำหลักศาสนธรรมของแต่ละศาสนาไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของประชาชน ซึ่งนำมาเป็นหลักในการพัฒนานโยบายแห่งชาติ สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

3) (ร่าง) นโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย มีดังนี้

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินวิถีชีวิตของประชาชน เช่น มีการแข่งขันด้านการเรียน และการประกอบอาชีพ มีความรีบร้อน รีบเร่ง เกิดความเครียด สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสารเสพติด อาหารจานด่วน รสหวาน มัน เค็มจัด ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยง และเป็นอันตรายต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิดในปัจจุบัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในอนาคต เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด สมองและหลอดเลือด มะเร็ง เอ็ดส์ เป็นต้น

เนื่องจากโรคเรื้อรังดังกล่าวข้างต้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงหลายด้าน ดังนั้นในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จึงจำเป็นต้องใช้วิทยาการและเทคโนโลยีหลายด้าน มาปฏิบัติควบคู่กับการบริการด้านการ แพทย์และการสาธารณสุข ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกรวมทั้งการปฏิบัติ ศาสนธรรมของศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ ซึ่งได้มีรูปแบบและประสบการณ์ ในการนำหลัก ศาสนาดังกล่าวมาบูรณาการให้การสร้างสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังดังกล่าว มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น



ด้วยเหตุผลและความจำเป็นในการนำหลักศาสนาธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ครอบคลุมประชาชนอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น กระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยส่วนราชการ หน่วยงานองค์กรภาคเอกชนและประชาชนที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน จึงกำหนดนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย พ.ศ. 2559-2563 ดังต่อไปนี้

(1) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์ สามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ ด้วยการนำหลักธรรมของแต่ละศาสนาปฏิบัติให้สอดคล้องและบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุขทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทยและทางเลือก รวมทั้งสังคม วัฒนธรรมไทยและเศรษฐกิจพอเพียง

(2) พัฒนาสหวิทยาการ บุคลากร และการบริหารจัดการให้สามารถสนับสนุนระบบสุขภาพ วิถีชีวิต และวิถีธรรมของประชาชน

(3) ส่งเสริม พัฒนาองค์กรและเครือข่ายความร่วมมือระหว่างศาสนา ในการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทยสู่การปฏิบัติ

(4) กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกด้วยการสนับสนุนของคณะกรรมการชุดต่าง ๆ ที่กระทรวงสาธารณสุขแต่งตั้งขึ้น จึงได้จัดสัมมนาผู้บริหาร ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่จำนวน 1,000 คน ร่วมวิพากษ์/ร่างนโยบายฯ เพื่อปรับปรุงร่างนโยบายให้เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับมากขึ้น หลังจากนั้นจะได้นำเสนอคณะรัฐมนตรี พิจารณาอนุมัติต่อไป

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการบูรณาการหลักศาสนธรรมกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข ในการดูแลสุขภาพของประชาชน มีคุณประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ตามประสบการณ์ที่ผ่านมาของศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ การพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยการสนับสนุนเชิงนโยบายของคณะรัฐมนตรีและเชิงบริหารจัดการของหน่วยงานและองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการเรียนรู้และปฏิบัติพึ่งพาตนเองเป็นเบื้องต้น จะทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น รวมทั้งจะส่งเสริมประชาชน สังคม และประเทศชาติให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในที่สุด

- ที่มา :
1. สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข. รูปแบบ โครงการพยาบาลวิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาลวิถีพุทธ วันที่ 8-9 พฤศจิกายน 2555
  2. สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข. รูปแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาลวิถีพุทธ วันที่ 8-9 พฤศจิกายน 2555
  3. คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ.แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีพุทธ. หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท, อุบลราชธานี : 2554
  4. สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย. รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ โครงการพัฒนาศักยภาพพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสุขภาพและป้องกันควบคุมโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ จังหวัดสมุทรสาครและปทุมธานี ปี 2558. เอกสารถ่ายภาพ.กรุงเทพฯ.2558
  5. สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มูลนิธิอุทัย สุดสุข. แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส.3อ.1น.) ของ 5 ศาสนา. บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. กรุงเทพฯ 2559

## ใบความรู้ที่ 1.2

# คำนิยามที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

### 1. การส่งเสริมสุขภาพ

หมายถึง “กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองในการบรรลุซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม” โดยให้ความสำคัญหรือเน้นให้เพิ่มในด้านปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ที่มา : ประกาศกฎบัตรรอตตาวา ประเทศแคนาดา ปี 1986 (พ.ศ.2529)

### 2. การป้องกันโรค

หมายถึง การกระทำหรืองดการกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค แล้วจัดการป้องกัน การป้องกันโรค มี 3 ระดับ

ระดับที่ 1 การป้องกันโรคล่วงหน้า (Primary Prevention)

ระดับที่ 2 การป้องกันในระยะมีโรคเกิด (Secondary Prevention)

ระดับที่ 3 การป้องกันการเกิดความพิการและการใช้สมรรถภาพ (Tertiary Prevention)

### 3. วิถีธรรม

หมายถึง แนวทางการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของศาสนา หลักธรรมชาติ ความจริง และความยุติธรรม รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่การงาน เพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้เป็นปกติธรรมดา มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ศาสนา หมายถึง ศาสนาที่ประชาชนไทยนับถือ ศรัทธา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์

### 4. วิถีไทย

หมายถึง วิธีทางการดำเนินชีวิตตามหลักวัฒนธรรม จารีต ประเพณีของไทยที่งดงาม การเป็นมิตร โอบอ้อมอารี ละเว้นอบายมุข เคารพกันอย่างฉันท์พี่น้อง มีการเกื้อกูลกันด้านการดูแลสุขภาพ สืบทอดกันมายาวนานตั้งแต่วรุ่นสู่รุ่น

### 5. วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือมีความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอก และภายใน โดยจะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้มีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอก ได้เป็นอย่างดี

## 6. การส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค วิถีธรรม

หมายถึง แนวทางการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาผสมผสานกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และเศรษฐกิจพอเพียง ในการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ให้บรรลุสภาวะอันสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

## 7. สุขภาพดี วิถีธรรม

หมายถึง แนวทางการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของศาสนา หลักธรรมชาติ ความจริง และความยุติธรรม รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่การงาน เพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้เป็นปกติธรรมดา มีความสมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

## 8. บวร.สอ.

หมายถึง องค์ภคภาคิเครือข่าย ประกอบด้วย หมู่บ้าน วัด ศาสนสถานเพื่อสุขภาพ โรงเรียน สถานบริการสุขภาพและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

### ใบงานที่ 1.1

## สมาชิกวิเคราะห์จากการเรียนรู้ และปฏิบัติหลักการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติหลักการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

- สมาชิกวิเคราะห์ถึงผลดี และผลเสีย และข้อจำกัดของการนำหลัก 3ส. 3อ. 1น. ไปใช้ในการดูแลสุขภาพ อย่างไร
- กลุ่มเป้าหมายในการนำไปใช้ควรเป็นกลุ่มใด
- เครือข่ายในการดำเนินงานการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย นอกจาก บวร.สอ. แล้วยังมีใครอีกบ้าง เพราะอะไร
- สมาชิกวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ของการบูรณาการ 3ส. 3อ. 1น. ไปใช้ร่วมกับวิธีการดูแลสุขภาพ แบบอื่น ๆ อย่างไร
- จะทำให้เกิดการขยายผลในการนำไปใช้ได้อย่างไร
- เครือข่ายที่มีอยู่แล้วในชุมชนจะมีวิธีการรวมตัวกันอย่างไรเพื่อเป้าหมายเดียวกัน ในการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ

- ชื่อวิชา ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ
- จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง
- ลักษณะวิชา

ศึกษาความหมาย หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการประยุกต์ใช้ กกับการสร้างสุขภาพ เช่น การดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรอบรู้ รอบคอบ มีสติปัญญา เพื่อให้สมดุลพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

- วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - อธิบาย หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้
  - อธิบาย หลักการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างเสริมสุขภาพได้
- กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	-ทฤษฎี 2 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง	แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 1. วิทยาการสอบถามสมาชิกถึงความเข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2. วิทยาการบรรยายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเชื่อมโยงกับการสร้างสุขภาพ	Power point
2. หลักการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างเสริมสุขภาพ	-ทฤษฎี 1 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง	1. วิทยาการบรรยายหลักการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างเสริมสุขภาพ 2. วิทยาการยกตัวอย่างการดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุผล มีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรอบรู้ รอบคอบ มีสติปัญญา เพื่อให้สมดุลพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 3. วิทยาการสอบถามสมาชิก ถึงประสบการณ์การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ	Power point ใบความรู้ที่ 2.1 ใบงานที่ 2.1



## ใบความรู้ที่ 2.1

# ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ

### หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอนและขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบเพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ยึดหลักการทรงงานในลักษณะเน้นการพัฒนา “คน” ด้วยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยไม่ทรงเลือกว่าเขาเหล่านั้นเป็นใคร จึงมิได้มีแต่เพียงปวงชนชาวไทยเท่านั้น ที่ซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่เปรียบมิได้ แต่ยังเป็นທີ່ประจักษ์แก่นานาชาติทั่วโลก ต่างยกย่องสรรเสริญพระเกียรติคุณ และได้น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายรางวัลเกียรติคุณมากมาย เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2549 นายโคฟี อันนัน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ได้ขอพระราชทานวโรกาสเข้าเฝ้า และทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายเหรียญ “Lifetime Achievement Award on Human Development” ซึ่งเป็นรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์ และกราบบังคมทูลว่าปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไม่ได้เป็นประโยชน์เฉพาะกับประเทศไทย แต่เป็นประโยชน์กับทุกประเทศที่ต้องการสร้างความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย (UNDP) ได้จัดทำรายงานการพัฒนาด้านของประเทศไทยปี 2550 เรื่อง “เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาคน” และเผยแพร่ไปทั่วโลก เพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลสมัยทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในทางสายกลาง ที่เหมาะสมสอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่อันเรียบง่ายของคนไทย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับประชาชน ทุกระดับ

### องค์ประกอบของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทอดพระเนตรเห็นความเสี่งของเศรษฐกิจสังคมไทยที่พึ่งพิงปัจจัยภายนอกสูง ภายใต้อิทธิพลโลกาภิวัตน์ และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว จึงทรงเตือนให้พสกนิกรตระหนักถึงความสำคัญ ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งนำสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และทรงเน้นย้ำว่าการพัฒนาต้องเริ่มจากการ “พึ่งตนเอง” สร้างพื้นฐานให้พอมิ พอกิน พอใช้ ด้วยวิธีการประหยัด และถูกต้องตามหลักวิชาการให้ได้ก่อน โดยต้องรู้จักประมาณตน และดำเนินการด้วยความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และ “ทำตามลำดับขั้นตอน” สู่การ “ร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” เมื่อพัฒนาตนเอง และชุมชนให้เข้มแข็งแล้ว จะได้ “พัฒนาเครือข่ายเชื่อมสู่สังคมภายนอกอย่างเข้มแข็ง มั่นคง และยั่งยืน” ต่อไป

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (ร.9) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

1. **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็น และเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปและต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
2. **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการอย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักคุณธรรมและวัฒนธรรมที่ดีงาม โดยคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถ้วนถี่ **“รู้จุดอ่อน จุดแข็ง โอกาส อุปสรรค”** และคาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ **“รู้เขา รู้เรา รู้จักเลือกนำสิ่งที่ดี และเหมาะสมมาประยุกต์ใช้”**
3. **การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้าน เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้สามารถบริหารความเสี่ยง ปรับตัว และรับมือได้อย่างทันที่

## การเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจในการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความพอเพียง

1. มีคุณธรรม ทั้งนี้ บุคคลรอบครัว องค์กร และชุมชนที่จะนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ต้องนำระบบ คุณธรรม และความซื่อสัตย์สุจริตมาประพฤติปฏิบัติก่อน โดยเริ่มจากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว การศึกษาอบรม ในโรงเรียน การสั่งสอนศีลธรรมจากศาสนา ตลอดจนการฝึกจิต ช่มใจของตนเอง
2. ใช้หลักวิชาความรู้ โดยนำหลักวิชาและความรู้เทคโนโลยีที่เหมาะสมมาใช้ ทั้งในขั้นการวางแผนและปฏิบัติ
3. ดำเนินชีวิตด้วยความเพียร ความอดทน มีสติ ปัญญา และความรอบคอบรอบรู้ และระมัดระวังอย่างยิ่ง การน้อมนำ **“ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”** สู่การปฏิบัติ ทุกคนสามารถน้อมนำหลักปรัชญาฯ มาเป็นหลัก ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ โดยต้อง **“ระเบิดจากข้างใน”** คือ การเกิดจิตสำนึก มีความศรัทธา เชื่อมั่น เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วจึงขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน องค์กร สังคม และประเทศชาติต่อไป

## ความพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว

แนวทางปฏิบัติ โดยเริ่มจากตัวเองก่อน ด้วยการฝึกจิตช่มใจตนเอง และอบรมเลี้ยงดูคนในครอบครัวให้มี คุณธรรม กินอยู่ตามอัตภาพ พึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถ ไม่ทำอะไรเกินตัว ไม่ลงทุนเกินขนาด ดำเนินชีวิต โดยไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น ใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษา และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อความมั่นคงในอนาคต และเป็นที่ยังให้ผู้อื่นได้ในที่สุด เช่น การหาปัจจัยสี่มาเลี้ยงตนเอง และครอบครัว จากการประกอบสัมมาชีพ การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย ประหยัด แต่ไม่ใช่ตระหนี่ ลด ละ เลิกอบายมุข รู้จักคุณค่า รู้จักใช้ รู้จักออมเงิน และสิ่งของ เครื่องใช้ ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีการแบ่งปันภายในครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง รวมถึงการรักษา วัฒนธรรม ประเพณี และการอยู่ร่วมกับทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งบริหารความ เสี่ยงด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เช่น หากครอบครัวมีปัญหาเรื่องเป็นหนี้ ต้องไปดูเหตุปัจจัยของการเป็นหนี้ ทั้งที่ควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ โดยลงบัญชีแบ่งประเภทรายรับรายจ่าย หากรายจ่ายใดสามารถควบคุมได้ และเป็นรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ก็ให้ลดหรือยกเลิกไป เช่น โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่หรือ สิ่งของที่เป็นอบายมุขทั้งปวง

## ความพอเพียงในชุมชน

แนวทางปฏิบัติ คนในชุมชนมีการรวมกลุ่มกันทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในชุมชน บนหลักของความรู้ รัก สามัคคี สร้างเป็นเครือข่ายเชื่อมโยงกันในชุมชนและนอกชุมชน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น การรวมกลุ่มอาชีพ กลุ่มออมทรัพย์หรือองค์กรการเงินชุมชน สวัสดิการชุมชน การช่วยดูแลรักษาความสงบ ความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย รวมทั้งการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชนมาสร้างประโยชน์สุขได้อย่างเหมาะสม เช่น คนในชุมชนร่วมกันศึกษาข้อมูลในชุมชนเพื่อให้รู้จักตัวเอง ชุมชน ทรัพยากรในชุมชน โลกภายนอก รู้สาเหตุปัญหา ที่มาของผลกระทบต่าง ๆ แล้วร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหา และวางแผนป้องกันปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต รวมถึงพัฒนาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นและทรัพยากรธรรมชาติ แล้วนำมาต่อยอดเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในชุมชนในทางที่ดีขึ้น ขณะเดียวกันต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชุมชนให้มีความสามัคคี มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน รอบคอบ มีความเพียร มีสติปัญญา และที่สำคัญ คือ มีความสุขบนความพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่โลภ ไม่ติดการพนัน ไม่เป็นหนี้ ไม่ลุ่มหลงอบายมุข ดังตัวอย่างที่เกิดขึ้นในช่วงเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ ชุมชนที่ไม่ปฏิบัติเช่นนี้ ก็ไปไม่รอด ตรงข้ามกับชุมชนที่ปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงก็สามารถคงความเข้มแข็งและยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง

## ความพอเพียงในองค์กรภาครัฐ

แนวทางปฏิบัติ ยึดมั่น ในจรรยาบรรณข้าราชการที่ดี โดยระดับองค์กรหรือผู้บริหาร บริหารงานอย่างมีธรรมาภิบาล โปร่งใส มีคุณธรรม ประหยัด คุ่มค่า มีการบริหารความเสี่ยง ไม่ทำโครงการที่เกินตัว ปรับขนาดองค์กรให้เหมาะสม และจัดกำลังคนตามสมรรถนะ ความรู้ ความสามารถถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติงาน มีการพัฒนาทีมงาน และสร้างผู้สืบทอดที่ดี เก่ง ยึดประโยชน์สุขของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

ระดับเจ้าหน้าที่ ควรปรับวิถีและใช้ชีวิตแบบพอเพียง รู้จักพอประมาณและมีเหตุผล ซื่อสัตย์สุจริต ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง ใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า เหมาะสมกับรายได้ พัฒนาคณะและความรู้อยู่เสมอ หลีกเลียงอบายมุข รักษาวัฒนธรรมไทย ยึดประโยชน์สุขของส่วนรวม รู้รักสามัคคี แบ่งปัน ให้บริการ และช่วยเหลือประชาชนด้วยน้ำใจไมตรี อย่างรวดเร็ว เสมอภาค และสัมฤทธิ์ผล สร้างวัฒนธรรมองค์กรตามหลักปรัชญา ให้เป็นแนวทางปฏิบัติ เน้นการสร้างปัญญาให้คนในองค์กรเพราะว่าคนเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดขององค์กร การดำเนินงานคำนึงถึงประโยชน์สุขของประเทศชาติและประชาชนเป็นสำคัญ บริหารจัดการใช้งบประมาณอย่างโปร่งใส ประหยัด มีประสิทธิภาพ ใช้หลักธรรมาภิบาลในการบริหารงาน คน เงิน เจ้าหน้าที่ ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เข้าใกล้อบายมุข ใช้สมรรถนะ ความรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ เอาใจใส่ให้บริการประชาชนอย่างรวดเร็ว สัมฤทธิ์ผล เสมอภาค ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่รับสินบน ใช้ทรัพยากรของหน่วยงานอย่างประหยัด คุ่มค่า เช่น การใช้กระดาษรีไซเคิล และการประหยัดพลังงาน เป็นต้น



## ความพอเพียงระดับประเทศ

แนวทางปฏิบัติ เน้นการบริหารจัดการประเทศ โดยเริ่มจากการวางรากฐานให้ประชาชนส่วนใหญ่ อยู่อย่างพอมีพอกิน และพึ่งตนเองได้มีความรู้และคุณธรรมในการดำเนินชีวิต มีการรวมกลุ่มของชุมชนหลาย ๆ แห่งเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ สืบทอดภูมิปัญญา และร่วมกันพัฒนาตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงอย่างรู้จัก สามัคคี เสริมสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงระหว่างชุมชนให้เกิดความพอเพียง นำสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” อย่างเข้มแข็ง มั่นคง และยั่งยืนสืบไป มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในลักษณะที่จะเป็นประโยชน์ในการสืบทอดภูมิปัญญาแลกเปลี่ยนความรู้ เทคโนโลยี และบทเรียนจากการพัฒนา หรือร่วมมือกันพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทำให้ประเทศอันเป็นสังคมใหญ่อันประกอบด้วยชุมชน องค์กร และธุรกิจต่าง ๆ ที่ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง กลายเป็นเครือข่ายชุมชนพอเพียงที่เชื่อมโยงกันด้วยหลักการแห่งความพอเพียง สามัคคี ไม่เบียดเบียน แบ่งปัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ในที่สุด

## การประยุกต์ใช้หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

### 1. สุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การพัฒนาสุขภาพหรือสภาวะที่สมบูรณ์ในทุกมิติของสุขภาพทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ในระดับบุคคลหรือองค์กร บนพื้นฐานการพึ่งตนเองเป็นหลักอย่างทางสายกลางพอประมาณ มีเหตุผล ด้วยหลักความรู้ รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง และมีคุณธรรม เป็นพื้นฐานของระบบ มีความซื่อสัตย์ เมตตา จิตอาสา เสียสละและแบ่งปัน ตามความเหมาะสมของชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมที่เป็นอยู่ เพื่อความสมดุล มั่นคง และยั่งยืน การรักษาคนไข้ คงไม่เน้นที่การรักษาโรคเท่านั้น แต่จะเน้นการรักษาคน สิ่งสำคัญนอกเหนือไปจากการรักษาโรค และ รักษาคน ก็คือ ทำอย่างไร ให้คนไข้ที่มาพบหมอรู้จัก รักษาสุขภาพ ทำให้คนไข้มีความสุขหรือมีสุขภาพที่ดีขึ้น ทำให้คนไข้อยู่กับสุขภาพหรือสภาวะที่ดีมีความสุข โรคมากมายเมื่อเป็นแล้วรักษาไม่หาย แต่คนไข้สามารถอยู่กับโรคอย่างมีความสุข มีสุขภาพที่ดีได้ แท้จริงแล้วสุขภาพมิได้หมายถึง สุขภาพทางกายเท่านั้น สุขภาพที่ดี หมายถึง สภาวะที่สุขสมบูรณ์ในทุกมิติของสุขภาพ ทั้งสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และคุณธรรม (จิตวิญญาณ)

การทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สามารถทำได้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 โดยการ

1. ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี มีความรักตนเอง รักสังคม อยากรักษาสุขภาพ สภาวะที่ดี
2. ส่งเสริม สนับสนุน สร้างจิตสำนึกด้านสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงให้เกิดกับประชาชนและองค์กร
3. ส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาระบบสุขภาพไปสู่การพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยผลักดันให้เป็นนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพของประเทศ รวมถึงในองค์กรต่าง ๆ ทุกระดับและภาคประชาชน



## 2. ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ

การน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในระดับต่าง ๆ นั้น ต้องมีพื้นฐาน คือ การพึ่งตนเองได้ โดยพิจารณาถึงความพอเพียงในการดำเนินชีวิตทุกย่างก้าว ได้แก่

- ด้านเศรษฐกิจ ไม่ใช่จ่ายเกินตัว ไม่ลงทุนเกินขนาด คิดและวางแผนอย่างมีเหตุผลและคุณธรรม รอบรู้ รอบคอบระมัดระวัง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ด้วยการบริหารความเสี่ยงที่เหมาะสมสัมฤทธิ์ผลและทันกาล
- ด้านจิตใจ เข้มแข็ง กตัญญู มีความเพียร มีจิตสำนึกที่ถูกต้องมีคุณธรรมอันมั่นคง สุจริต จริ่งใจ คิดดี ทำดี แจ่มใส เอื้ออาทร แบ่งปันเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ
- ด้านสังคมและวัฒนธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประสานสัมพันธ์รู้ รัก สามัคคี เสริมสร้างความเข้มแข็ง ให้ครอบครัวและชุมชน รักษาเอกลักษณ์ ภาษา ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมไทย
- ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาด ประหยัดและรอบคอบ ฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืน และคงอยู่ชั่วลูกหลาน
- ด้านเทคโนโลยี รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมตามภูมิสังคม พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้าน

ที่มา : 1. เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติธันวาคม 2552

2. <https://sites.google.com/site/sorrysogood/naewkhid/sukhphaph-tam-hlak-sersthkic-phx-pheiyng>

## ใบงานที่ 2.1

### บัตรคำเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ

- หัวใจสำคัญของเศรษฐกิจพอเพียง
- หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- ความพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว
- ความพอเพียงในชุมชน
- ความพอเพียงในองค์กร
- การสร้างสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง
- ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจ
- ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้านสังคม และวัฒนธรรม
- ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ความพอเพียงในการดำเนินชีวิตด้านเทคโนโลยี
- ความจำเป็นของการน้อมนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้

## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา

- ชื่อวิชา การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา
- จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ 4 ชั่วโมง
- ลักษณะวิชา

ศึกษาความหมาย กลไก ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัดของแต่ละศาสนา ศึกษาความหมายประเภท และกลไกของสมาธิบำบัด เช่น สมาธิแบบอานาปานสติ เติบจงกรมการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาแบบ SKT เป็นต้น ศึกษาหลักการและเทคนิคการคิดเชิงบวก ในการสนทนาเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต

- วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - อธิบาย ความหมาย กลไก และประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัดได้
  - อธิบาย ความหมาย ประเภท กลไก และประโยชน์ของสมาธิบำบัด ได้
  - เข้าใจ หลักการและเทคนิคการคิดเชิงบวก ในการสนทนาเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต
- กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. การสวดมนต์บำบัด	-ทฤษฎี 1 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 1.5 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายความหมาย กลไก ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัด 2. วิทยากรบรรยายความเชื่อมโยง การสวดมนต์ของแต่ละศาสนา 3. วิทยากรนำฝึกปฏิบัติการสวดมนต์	Power point ใบความรู้ที่ 3.1 ใบงานที่ 3.1
2. สมาธิบำบัด	-ทฤษฎี 1 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 1.5 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายความหมาย ประเภท และกลไกของสมาธิบำบัด 2. วิทยากรยกตัวอย่าง สมาธิแบบอานาปานสติ เติบจงกรม การปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา แบบ SKT 3. วิทยากรนำฝึกปฏิบัติสมาธิ	Power point ใบความรู้ที่ 3.2 ใบงานที่ 3.2

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
3. หลักการและเทคนิคการคิดเชิงบวก ในการสนทนาเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต	-ทฤษฎี 1 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง	1. วิชยากรบรรยายหลักการและเทคนิคการคิดเชิงบวก ในการสนทนาเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต 2. แบ่งกลุ่มสนทนาเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต	Power point ใบความรู้ที่ 3.3 ใบความรู้ที่ 3.4 ใบงานที่ 3.4

## ใบความรู้ที่ 3.1 การสวดมนต์

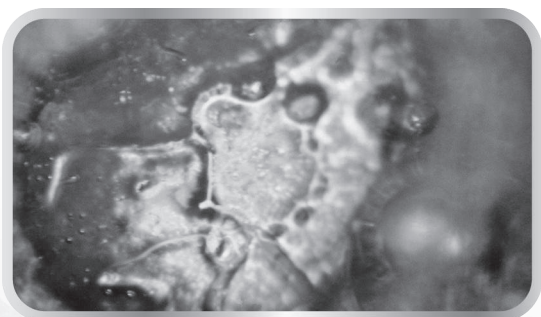
### 1. สวดมนต์

**การสวดมนต์บำบัด** คือ หลักการของการใช้คุณสมบัติของคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย เป็นคลื่นจากสิ่งที่มีชีวิต

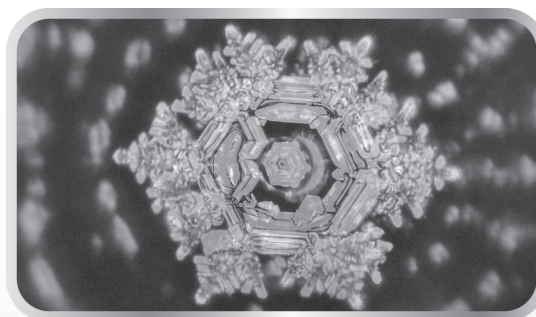
การเปลี่ยนแปลงของผลึกน้ำกับการสวดมนต์ คำพูดและเสียงดนตรี ในหนังสือ สุดยอดเดอะซีเครท (The Meta Secret) ได้ กล่าวถึงผลงานวิจัยของ ดร.มาซารุ อีโมโตะ (Dr.Masaru Emoto) ที่โด่งดังไปทั่วโลก และทำให้คนสนใจเรื่องคุณภาพของน้ำมากขึ้น เมื่อพบว่า รูปผลึกน้ำมีความสวยงามและหลากหลายตามสภาวะสิ่งแวดล้อม ภาพของผลึกน้ำแสดงถึง “ใบหน้าต่าง ๆ ของน้ำ” และผลึกน้ำพยายามที่จะ “ทำตัวให้มีรูปร่างงดงาม” เพียงแค่พูดคำว่า “ขอบคุณครับ” และ “โง่” ภาพของผลึกน้ำก็แตกต่างกันแล้ว

ความมหัศจรรย์แห่งน้ำกับการสวดมนต์นี้ ยังมีอะไรบางอย่างที่ซ่อนไว้อีกมาก เกินที่เราคาดคิดไว้ ดร.มาซารุ อีโมโตะ ได้ทดลองกับเสียงดนตรีที่มีความรุนแรง จนไปถึงทำนองคลาสสิก รูปร่างของผลึกก็มีผลกระทบเปลี่ยนแปลงไปตามทำนองของเพลง จนมาถึงการทดลองกับเสียงบทสวดมนต์ ความมหัศจรรย์ก็ได้เกิดขึ้นอีกครั้ง โดยเกิดผลึกน้ำที่มีความสวยงาม งดงาม กว่าที่การทดลองที่ผ่านมา

เป็นที่น่าสังเกตว่าร่างกายคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 70% เพราะน้ำเป็นองค์ประกอบของเซลล์ทุกเซลล์ ดังนั้น ถึงเรา คิดดี พูดดี ทำดี “รับ” และ “ให้” ในสิ่งดี ๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลดีกับตัวเราแน่นอน

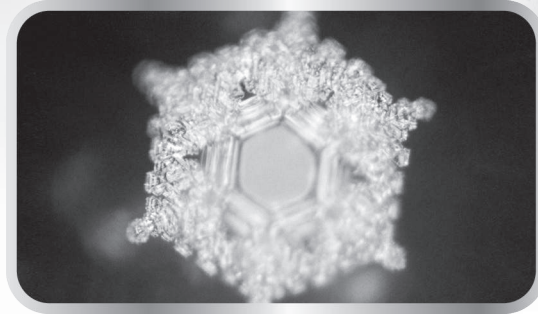


รูปผลึกน้ำจากเชื่อนฟูจิวาร่าก่อนนำมาทำน้ำมนต์

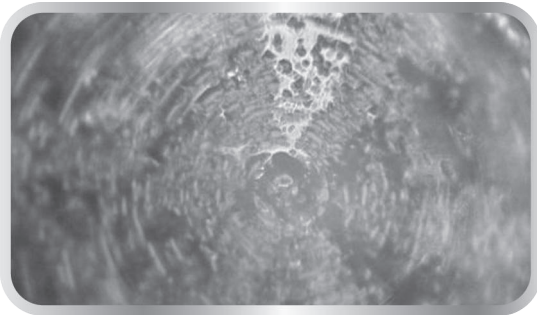


รูปผลึกน้ำจากเชื่อนฟูจิวาร่าหลังผ่านการสวดมนต์

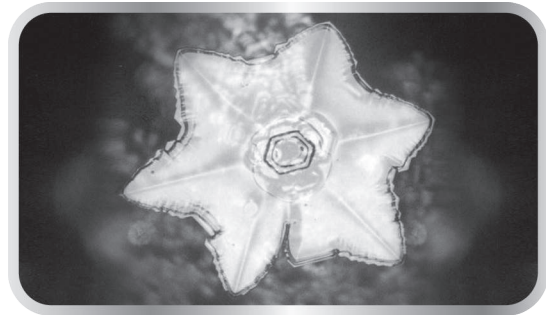




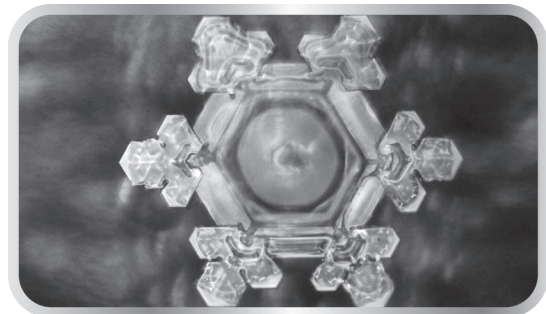
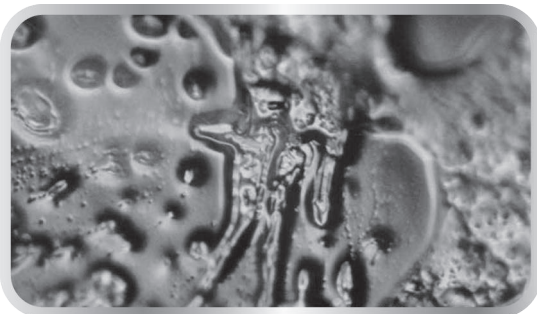
รูปผลึกน้ำจากการกล่าวคำว่า รัก หรือคำ ยกย่องชมเชย



ผลึกน้ำจากการเปิดเพลงเนื้อหารุนแรง



ผลึกน้ำจากเพลงเพราะ ๆ



ตัวอย่าง : การทดลองของผลึกน้ำ รูปผลึกน้ำก่อนและหลังสวดมนต์ การกล่าวถ้อยคำและเสียงเพลง

ที่มา : ดร.มาซารุ อีโมโตะ (Dr.Masaru Emoto) , Message from water.

จะสังเกตได้ว่าลักษณะของน้ำจะดูสวยงามเมื่อผ่านสิ่งดี ๆ ลองย้อนคิดว่า ในโลกนี้มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 3 ใน 4 ส่วน รวมทั้งภายในร่างกายของเราด้วย เพราะฉะนั้นหากเราพูดดี คิดดี อารมณ์ดี อยู่ในสถานที่ดี ๆ ย่อมจะทำให้ น้ำในร่างกายเราและตัวเราเองดี มีความสุขไปด้วย ในขณะที่เดียวกัน หากเราจ้องแต่จะแค้นเคือง อาฆาต ต่ำทอ หรือพวยพุ่งไปหมกมุ่นกับสิ่งไม่ดี น้ำในร่างกายและตัวเอง ก็พลอยไม่ดีไม่สวยงามไปด้วย อาจเป็นคำเฉลยสำคัญว่าทำไมคนยุคสมัยนี้ถึงเป็นโรคร้ายอย่างเช่น มะเร็ง กลับเพิ่มมากขึ้นก็ได้



## เสียงสวดมนต์ด้วยสมาธิเป็นยา

สมองของเรา เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงช้า ๆ สม่ำเสมอ ประมาณ 15 นาที บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาท ชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์สดชื่น

### ประโยชน์ของการสวดมนต์

โดปามีน มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าว อาการพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด

### เสียงสวดมนต์กระตุ้นอวัยวะ

อาจารย์เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต อธิบายว่า เวลาเราสวดมนต์ เสียงสวดมนต์ช่วยกระตุ้นต่อมต่าง ๆ ช่วยปราบเชื้อโรค บทสวดมนต์ พุทธศาสนา เสียง อักขระ แต่ละคำหนักเบาไม่เท่ากัน มีการสั่นสะเทือนมาก-น้อย ทำให้ต่อมในร่างกายถูกกระตุ้น ต่อที่ฝ่อถูกกระตุ้นบ่อย ๆ ก็คงคืนสภาพโดยการเปล่งเสียงสวดมนต์ ตามอักขระของบทสวดมนต์จะกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

- |       |                         |       |               |
|-------|-------------------------|-------|---------------|
| - โอม | กระตุ้น หน้าผาก         | - ฮัม | กระตุ้น คอ    |
| - ยัม | กระตุ้น หัวใจ + ลิ้นปี่ | - วม  | กระตุ้น สะตือ |
| - สัม | กระตุ้น ก้นกบ           |       |               |

### การสวดมนต์ให้ประโยชน์ทางใจ ที่มีคุณค่ากับผู้สวด

รศ.จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวว่า การสวดมนต์มีประโยชน์ 2 ข้อ

- 1.ทำให้เกิดสมาธิ ต้องสวดเสียงดังให้หูได้ยินเสียงตัวเอง จิตต้องจดจ่อไม่ฟุ้ง
- 2.เข้าใจความหมายของบทสวดสั้น ๆ ทำให้เกิดความศรัทธา

### สวดมนต์บำบัดอาการป่วยของโรคร้าย ต่อไปนี้

- |               |                       |                    |
|---------------|-----------------------|--------------------|
| 1. โรคหัวใจ   | 2. โรคความดันโลหิตสูง | 3. โรคเบาหวาน      |
| 4. โรคเมะเร็ง | 5. โรคอัลไซเมอร์      | 6. โรคซึมเศร้า     |
| 7. โรคไมเกรน  | 8. โรคอหิวาตกโรค      | 9. โรคย้ำคิด ย้ำทำ |
| 10. โรคอ้วน   | 11. นอนไม่หลับ        | 12. โรคพาร์กินสัน  |

## สวดมนต์ตอบโหนดี้ ทำให้หายจากโรค

ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำว่าเวลาก่อนเข้านอน สวดบทสั้น ๆ 3-4 พยางค์ เวลา 10-15 นาที ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน และสวดบทยาว จะได้สมาธิผ่อนคลาย

## สวดมนต์บทโหนดี้ ให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ไม่มีโรค

เลือกสวดตามความชอบ เช่น

- คำบูชาพระรัตนตรัย (อะระหัง สัมมา สัมพุทโธฯ)
- บทสวดนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า (นะโม ตัสสะ ภะคะวะโตฯ)
- บทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย (อิติปิโส ภะคะวาฯ)
- ชัยมงคคคาถา (พาหุงฯ)
- โปะฆมังค์

## ใบความรู้ที่ 3.2

### สมาธิ

#### 1. สมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ การกระทำให้เกิดภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนด แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มในสิ่งนั้นและการปฏิบัติสมาธิจะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอ

#### สมาธิคืออะไร

สมาธิในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มในสิ่งนั้น

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

การมีสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในชีวิตปกติได้ดี ในบุคคลปกตินั้นมีสมาธิและมีสติอยู่แล้วและทั้งสองเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องควบคู่กัน เพราะสติคือ ความระลึกได้ การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิ นัยหนึ่งหมายถึง การมีสติ หรือการฝึกสตินั่นเอง กล่าวคือ การมีสติก็มีสมาธิ การปฏิบัติสมาธิหรือการทำสมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนา ก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กระจัดกระจายฟุ้งซ่าน การทำสมาธิ หรือสมถกัมมัฏฐาน มีมาก่อนพระพุทธเจ้า ดังปรากฏในพุทธประวัติว่า พระพุทธองค์ได้ไปเรียนสมถกัมมัฏฐาน จาก อาจารย์ดาบสกาลามโคตรและอุททกดาบสรามบุตร ส่วนการเจริญสติและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติและการใคร่ครวญเพื่อให้เกิดปัญญานั้นมีในสมัยพระพุทธเจ้า เป็นการค้นพบโดยพระองค์เอง

## ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกละปล่อยให้ไหลพราวกระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งรบกวน ให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ ตกตะกอนนอนก้นหมด
4. นุ่มนวล ครอบงำงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

## ประโยชน์ของสมาธิตามหลักของพุทธศาสนา

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา :

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1.1 ประโยชน์ที่ตรงแท้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิด ยถาภูตญาณทัศนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

1.2 ประโยชน์ที่รองลงมา ในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่า เจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณะวิมุตติ

2. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้น ๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิปัญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิปัญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระจ่างปรี่กระปรี่ เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคน มีนิเวรณ เช่น อ่อนไหว ติดใจ หลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกกลน หรือ หงอยเหงา เศร้าซึม หรือหวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดยั้ง ผ่อนเบา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ นี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือดำเนินชีวิต อย่างมีสติตามดู รู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้ สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตราย แก่ชีวิตจิตใจของตนเองได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไป ในชีวิตประจำวันด้วย

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ฝึกสมาธิแล้วจะได้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- 1) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส
- 2) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น
- 3) นอนหลับง่ายไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ (เช่นสั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)
- 4) กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
- 5) มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 6) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม
- 7) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยดี
- 8) ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม
- 9) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย
- 10) รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือ โรคกายจิตอย่างอื่น

โรคกายจิต (อ่านว่าโรค กา-ยะ-จิต) หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น คิดบ่อย ๆ เข้าก็เลยเป็นจริง ๆ อาการอย่างนี้ฝึกสมาธิสักพักเดียวก็หาย

## ประโยชน์ของการปฏิบัติ สมาธิตามหลักวิทยาศาสตร์

รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติ ในทางวิทยาศาสตร์ เป็นการประยุกต์รูปแบบการปฏิบัติสมาธิจากทุกศาสนามาใช้เป็นแนวทางให้บุคคลสามารถปฏิบัติสมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้ร่วมกัน จากการวิจัยในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติสมาธิหลากหลายรูปแบบมีผลต่อการทำงานของร่างกายทุกระบบดังต่อไปนี้

### 1. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

1.1 การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (parasympathetic system) ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเวลาปฏิบัติ 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง

1.2 ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตลดลง

1.3 การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันลดลง และในระยะเวลา 2-8 เดือน ช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอล และการอยากสูบบุหรี่ลดลง

### 2. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี

การปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและสารเคมีในร่างกายของคนปกติได้ เช่น

2.1 การปฏิบัติสมาธิ 40 นาที ระดับฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) หลังจากต่อมหมวกไต ลดลง ทำให้คลายเครียด และสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือดและอินซูลิน มีการเปลี่ยนแปลง (ช่วยในการควบคุมในผู้ป่วยเบาหวาน)

2.2 การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโท닌ที่ผลิต จากต่อมไพเนียล ในสมอง ที่ควบคุมการหลับ การตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกัน และรักษาโรค

### 3. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การปฏิบัติสมาธิทำให้ความเครียดลดลง และการทำงานของหัวใจ และจิตใจดีขึ้น และทำให้การสร้างภูมิคุ้มกันดีขึ้น การปฏิบัติ สมาธิ เป็นวิธีหนึ่งในการรักษาความวิตก กังวล เพื่อให้กำกับ ควบคุมตนเองได้ และ



เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต และช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิ ที่มี การออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น โยคะ

#### 4. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ

การปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการลดความเครียด และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการนำมาประยุกต์ใช้ และวิธีการถ่ายเทไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์และการคิดในทางบวก เป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับเพื่อดูแลสุขภาพจิต วิทยุณของผู้ป่วยและครอบครัว

การปฏิบัติสมาธิทำให้บุคคลที่ปฏิบัติเป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ รู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกในภาวะจิตว่าง สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหลายอย่าง เช่น ร่างกาย เคลื่อนไหวได้ช้าลง โดดเดี่ยว ลึกลับ หวัง ไร้ที่พึ่ง ซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้ พบได้ในผู้สูงอายุทั่วโลก การจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ โดยไม่ต้องให้มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เผชิญกับ การเจ็บป่วยได้ การปฏิบัติสมาธิ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในตนเอง รู้จักตนเอง มีความมั่นใจ เข้าใจผู้สูงอายุ ด้วยกัน มีความผาสุกตามอัตภาพของผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ มีมากมาย การปฏิบัติสมาธิจึงมีส่วนในการพัฒนาบุคคลที่อยู่ในสังคม ทั้งกาย จิต วิทยุณ ทำให้บุคคลมีความสุข ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด สามารถกำกับจิตใจของตนเองได้ จึงนับได้ว่าบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิเป็นผู้มีการเตรียมพร้อมเผื่อระวัง ปรับปรุงและสามารถปรับเปลี่ยนวิถีของตนเองได้ดีขึ้น สมาธิ จึงเป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่า ราคาต่ำ ใช้ได้หลาย ๆ สถานการณ์ในภาวะปัจจุบัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต วิทยุณและ สังคมของบุคคลโดยแท้จริง

- ที่มา : 1 สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิอุทัย สุดสุข. 2559 แนวทางการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ 3ส.3อ.1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม
2. สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข. รูปแบบโครงการพยาบาล วิทยุณ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิทยุณ วันที่ 8-9 พฤศจิกายน 2555
3. สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข. รูปแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพ วิทยุณ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิทยุณ วันที่ 8-9 พฤศจิกายน 2555
4. คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิทยุณ.แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิทยุณ. หจก.ศิริธรรมออฟเซต, อุบลราชธานี : 2554
5. สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย. รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ โครงการพัฒนาศักยภาพพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสุขภาพและป้องกันควบคุมโรคเรื้อรัง วิทยุณ จังหวัดสมุทรสาครและปทุมธานี ปี 2558. เอกสารถ่ายภาพ.กรุงเทพฯ.2558
6. สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มูลนิธิอุทัย สุดสุข. แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส.3อ.1น.) ของ 5 ศาสนา. บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. กรุงเทพฯ 2559

## ใบความรู้ที่ 3.3

### การสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธธรรม ที่เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ซึ่งอาจมีจำนวนผู้สนทนา ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีหลักการ วัตถุประสงค์และคุณประโยชน์ที่พึงได้รับ ดังนี้

#### หลักการของการสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม เป็นกระบวนการหนึ่งของการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้รู้หรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนาด้วยกัน ซึ่งอาจเป็นบรรพชิตด้วยกันหรือบรรพชิตกับฆราวาส หรือฆราวาสกับฆราวาสด้วยกันก็ได้ การสนทนาอาจเกิดขึ้นแบบธรรมชาติหรือไม่เป็นทางการ เช่น โยมไปเยี่ยมหรือไปทำบุญกับพระภิกษุ ที่ตนคุ้นเคย เคารพนับถือ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจหยิบยกหัวข้อธรรมมาถามหรือโยมมีปัญหาครอบครัวก็อาจปรึกษาขอคำแนะนำจากพระภิกษुरुูปนั้นก็ได้ หรืออาจสนทนาธรรมอาจจัดเป็นแบบทางการ เช่น การจัดเทศน์ปุจฉา-วิสัชนา ระหว่างพระภิกษุ 2 รูป หรือ 3 รูป ในงานบุญงานกุศล ในวันสำคัญทางศาสนาหรือวันเทศน์มหาชาติประจำปีของวัด โดยมีญาติโยมฟังเป็นจำนวนมาก ๆ ก็ได้ นอกจากนั้นอาจจัดสนทนาธรรมในหลักสูตรการฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่องธรรมะในการสัมมนาหรือการเรียนในชั้นเรียนก็ได้ การสนทนาธรรม ถือว่ามีคุณประโยชน์มากต่อการเรียนรู้ และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวาง เพื่อจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือประชาชน ให้มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความสุข สงบ สร้างสรรค์ รวมกันเป็นสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรมและเจริญรุ่งเรืองล้ำยุค ล้ำสมัยในสังคมโลกตลอดไป

การสนทนาธรรม มีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมาย ของการสนทนาธรรม ดังนี้

1. เพื่อสอนหรืออบรมพุทธธรรมให้ครบทั้ง 3 องค์ประกอบของธรรมที่ดี หรือธรรมของคนดี สัทธรรม คือสิ่งที่พึงเล่าเรียน (ปริยัติสัทธรรม) สิ่งที่พึงปฏิบัติตาม (ปฏิบัติสัทธรรม) และสิ่งที่พึงบรรลุถึง (ปฏิเวธสัทธรรม) เนื่องจากเป็นการสื่อสารสองทาง สามารถครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ที่สนใจหรือสงสัยได้รวมทั้งธรรมเพื่อสุขภาพด้วย
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเป้าหมายมีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ในการดำเนินวิถีชีวิตด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผลและพอเพียง
3. เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ช่วยเหลือสังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรม เจริญรุ่งเรือง และมั่นคง

#### วิธีการสนทนาธรรม

1. แบบไม่เป็นทางการ ขึ้นอยู่กับความสนใจของพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิว่าจะสนทนาธรรมเรื่องอะไรที่ตรงกับความสนใจหรือปัญหาของฝ่ายญาติโยม หรือของพระภิกษุ-สามเณรที่อาวุโสน้อยกว่า อาจสนทนาที่วัดหรือบ้าน หรือสถานที่ทำงานของผู้ร่วมสนทนาก็ได้ สำหรับเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับมีโอกาสมากน้อยเพียงใด เรื่องที่สนทนาอาจรวมถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องการดำเนินวิถีชีวิตด้วย

2. แบบเป็นทางการ ควรมีการวางแผนและเตรียมการให้พร้อม โดยคำนึงถึงขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1) ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการและส่วนขาด ส่วนเกินของบุคคลที่สนทนาคด้วยหรือของกลุ่มผู้ร่วมฟังการสนทนา

2) วิเคราะห์ วิจัยและคัดเลือกหัวข้อธรรม (ธรรมวิจยะ) ที่หยิบยกขึ้นมาสนทนา

3) จัดทำหลักสูตร (ถ้าจำเป็น) และแผนการสนทนาธรรม อาจใช้รูปแบบของแผนการเรียนการสอน ในการฝึกอบรมทั่วไปก็ได้

4) จัดทำสื่อประกอบการสนทนาที่เหมาะสม เช่น เอกสารแจก, แผ่นพับ, Power Point ในคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

5) จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็น

6) นัดหมายผู้ร่วมสนทนาและผู้ฟัง

7) ดำเนินการสนทนา

8) ติดตามประเมินผล

9) เผยแพร่ สารสำคัญของการสนทนาธรรม

คุณประโยชน์ที่เกิดจากการสนทนาธรรม ในภาพรวม มีดังนี้

1. พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้สอนและผู้เผยแพร่ธรรมและพุทธศาสนาได้บุญ ได้กุศลมาก

2. ผู้ร่วมสนทนามีความรู้เรื่องพุทธธรรมมากขึ้น และเป็นการกระตุ้นให้นำธรรมนั้น ๆ ไปปฏิบัติ

3. เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น ระหว่างผู้ร่วมสนทนาธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อส่วนรวมของวัดและชุมชนมากขึ้น

4. ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรม ได้รับความรู้และแนวทางปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น

5. ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรมสามารถสื่อความหมาย ชักถาม แลกเปลี่ยน ความรู้ ความจริง เกิดปัญญาเฉลียวฉลาด

6. หัวข้อธรรมที่สนทนา มีความกว้างและความลึกตามความสนใจและต้องการของผู้ร่วมสนทนา เช่น เรื่อง ธรรมชาติ ความเป็นอยู่ การดำเนินวิถีชีวิต สุขภาพ เป็นต้น

## ใบความรู้ที่ 3.4

### การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สมถกรรมวิธี ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา

หัวข้อ	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
สวดมนต์	การสวดหรือการบริการกรรมพรำบันคำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ จึงจะทำให้เกิดอานุภาพในการป้องกันเหตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ โดยระบบหายใจเป็นจึงหว่า เป็นการฝึกหายใจเข้า-ออก ทำให้ให้ออกการไม่สบายทางกายหายไป เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ กลับสบาย จิตใจสงบ เกิดสมาธิ ลดความฟุ้งซ่าน เกิดความบริสุทธิ์ใจ	การวิงวอนขอสามารถอ้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ เป็นการเตือนสติสถานะของตนเองว่าเป็นบ่าวของพระเจ้า สร้างความสัมพันธ์ที่ของบ่าวต่อพระเจ้า มุ่งหวังความเมตตาและความโปรดปรานจากพระองค์ เป็นการทำความดีของบ่าว สร้างมุมมองเชิงบวก ต่อวิญญูณกาย ใจ แบบองค์รวม สร้างความสามัคคีในการเอาชนะอุปสรรค สามารถลดความวิตกกังวล สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีสำหรับการครองตนในอนาคต เป็นการชำระล้างบาป ความผิดต่าง ๆ บำบัดรักษาเยียวยาตนเอง ได้รับการยกฐานะของบ่าวสู่ชีวิตที่ดีกว่าในโลกนี้และโลกหน้า	การอ่านพระคัมภีร์ ดังในพระคัมภีร์ โยชูวา 1:8 ที่ว่า “อย่าให้หนังสือธรรมบัญญัตินี้ ห่างเหินไปจากปากของเจ้า” บทสดุดี 1:2 “แต่ความ ปิติยินดีของผู้นั้น อยู่ในพระธรรมของพระเจ้า เขากวามพระธรรมของพระองค์ที่กกลางวันและกลางคืน” หรือมีความหมายอีกนัยหนึ่งว่า เป็นการอธิษฐานสรรเสริญ สงบจิตใจ และอธิษฐานด้วยความเชื่อมั่นในพระเจ้า ในหนังสือพระคัมภีร์ ยากอบ 5:15 การอธิษฐานด้วยความเชื่อจะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้ มีที่ถึง 8:17 “แบกความเจ็บไข้ของพวกเราทั้งหลายและหอบความเจ็บปวดของเรา”	ผู้นับถือศาสนาฮินดู มีเทพเจ้าที่เคารพบูชาหลายองค์ ดังนั้นจึงมีข้อปฏิบัติที่เรียกว่า ชปะ คือ การทอมนมนต์เป็นประจำทุกวัน วิธีทำ ชปะ (การสวดมนต์) มี 3 วิธี ได้แก่ 1) อุจใจ (อ่านว่า อุ-จ-ใจ-ทิ) ท่องเสียงดัง ให้ผลต่ำ 2) อุปาคู (อ่านว่า อุ-ป-าง-อุ) ท่องเสียงเบา ๆ ให้ผลดีขึ้น 3) มนสิกม (อ่านว่า มะ-นะ-สิ-กัม) ท่องในใจ ให้ผลสูงสุด โอม-เป็นแรงสั่นที่มีจักรวาลเป็นฐานมนต์ทุกอย่างจึงต้องเริ่มต้นด้วยการโอม โอม-ประกอบด้วยอักษร 3 ตัว อ (อะ) แทนช่วงที่เราไม่หลับ อู (อะ) แทนช่วงที่เราหลับและฝัน และ ม (มอ) แทนช่วงที่เราหลับสนิท เมื่ออักษรทั้ง 3 รวมกันเป็น โอม จะแทนภาวะสงบที่กายจะอธิบายคำพูดได้ ที่มีอยู่ภายใต้การหลับสนิท	ผู้นับถือศาสนาซิกข์จะตื่นแต่เช้า มีตักออนอรุณรุ่ง และหลังจากที่ได้อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายเรียบร้อยแล้ว ก็จะสวดมนต์ภาวนาสรรเสริญและรำลึกถึงพระนามของพระเจ้าเป็นประจำ การสวดมนต์นี้จะช่วยจัดความทุกข์ยากลำบากทั้งปวงในจิตใจให้หมดไป ทำให้มีความสุขสดชื่น มีพลังอานุภาพ มีสติ คิดแง่บวก ทำให้จิตใจใสสะอาดสงบ และเกิดสมาธิ



หัวข้อ	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
ประโยชน์ ของการ สวดมนต์	1) การสวดมนต์ บำบัด คือ หลักการของ การใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัด ความเจ็บป่วย เป็นคลื่นจากสิ่งที่มีชีวิต ได้มีการใช้คลื่นจากสิ่งไม่มีชีวิต หลายวิธี ในการสร้างเสริมสุขภาพเช่นกัน เช่น เก้าอี้ไฟฟ้า เครื่องนวด เป็นต้น 2) สมอของของ คน เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วย คลื่นเสียงสวดมนต์ซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ ประมาณ 15 นาที บริเวณก้านสมองจะ หลั่งสารสื่อประสาท ชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเจริญรู ลุดความเครียด ลดอาการ ซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ เซลล์ สดชื่น 3) โดพามีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทอีกชนิด หนึ่งที่หลั่งออกมา มีฤทธิ์ ลดความก้าวร้าว อาการพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายรู้สึก ผ่อนคลาย ไม่เครียด 4) ทำให้เกิดสมาธิ ต้องสวดเสียงตั้งให้หู ได้ยินเสียงตัวเอง จิตต้องจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน และทำให้เข้าใจความหมายของบทสวด สั้น ๆ ทำให้เกิดสมาธิ	1) เสริมสร้างแรงจูงใจในกระทำการ การทำงานที่ดี อย่างต่อเนื่อง 2) ช่วยเยียวยา ได้รับความเมตตา ความโปรดปรานจากพระเจ้า 3) สร้างความหวัง และมุมมอง เชิงบวกแก่ชีวิต	การอ่านพระคัมภีร์จะทำให้ เข้าใจและเป็นการเตรียมสงบ จิตใจ มุ่งมั่นจิตใจเข้าหาคำสอน ของพระเจ้า เริ่มอธิษฐานเพื่อ มอบพระเจ้าถึงสิ่งที่อยู่ในใจเป็น ปัญหา ขอให้พระองค์ช่วยดูแล เราด้วยการวิงวอน ขอขอบคุณ สรรเสริญท่าน การอธิษฐาน ยัง เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ทำให้จิตใจสงบ มีสันติสุข คิด บวกและเริ่มวันใหม่ด้วยความ เบิกบาน มีความหวัง ช่วยสร้าง กำลังใจ ชื่นชมยินดี มีผลต่อจิต วิญญาณและจิตใจ มีความ พร้อมสำหรับสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต	การสวดมนต์เป็นการสวดโดย ขึ้นต้นด้วยคำว่า “โอม.....” การ ลากหางเสียงยาวจะเกิดคลื่นสั้น สะท้อนช่วยกระตุ้นสมองส่วน กลาง ส่งผลในด้านร่างกาย ดังนี้ 1) ทำให้มีสติ สามารถควบคุม ตนเองได้ในการดำเนินชีวิต 2) เป็นสิริมงคลต่อชีวิต ทำให้ การทำงานเจริญก้าวหน้า 3) สุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มาเบียดเบียน 4) จิตใจสบาย มีความพร้อมใน การทำงาน	1) มีความสุข สดชื่น มีพลัง อารมณ์ มีสติความคิด แจ่มใส 2) ทำให้จิตใจใสสะอาด สงบ เกิดสมาธิ 3) เกิดความปรองดองในทุก ศาสนา 4) หายเครียด 5) ความเจ็บป่วยค่อย ๆ หายไป

หัวข้อ	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
	<p>5) สวดมนต์บำบัดอาการป่วยและโรคต่างๆ เช่น โรคไมเกรน นอนไม่หลับ โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคซึมเศร้าผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น</p> <p>6) สวดมนต์มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทำให้หัวใจวายต่างๆ ขอดต่อกลิ้มเนื้อเส้นเอ็น ในร่างกายมีการเคลื่อนไหว ปรับสมดุลและแข็งแรง</p>	<p>อิหม่าน (IMAN) ซึ่งหมายถึง ความศรัทธาในพระเจ้าที่ตั้งมั่น ด้วยหัวใจ กล่าวออกมาด้วย วาจา และยืนยันด้วยการกระทำ ผ่านหลักปฏิบัติต่างๆ ระดับอิหม่านสามารถเพิ่ม และลดได้ อิหม่านสามารถฟื้นฟูได้โดยเพิ่มระดับความเชื่อ ความศรัทธาในแนวทางที่ถูกต้อง และเพิ่มระดับ การปฏิบัติในการงานที่ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง</p>	<p>สมาธิ ในศาสนาคริสต์ หมายถึง การให้จิตใจของเราจดอยู่กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน เป็นการใช้สติปัญญา เช่น ระลึกถึงพระเจ้า การอ่าน พระคัมภีร์ อธิษฐาน ร้องเพลง สรรเสริญ การรับใช้</p>	<p>การทำจิตใจให้สงบ มีจิตว่าง โดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก พึ่งที่ปลายจมูก ซึ่งการทำสมาธิของผู้ปฏิบัติ ศาสนาฮินดูนั้น รวมไปถึงการทำโยคะ หรือที่เรียกว่า มรรค 8 ของโยคะ หรือวิถีแห่งโยคะ ซึ่งการฝึกโยคะไม่ใช่การทำโยคะเท่านั้น เพราะการฝึกโยคะ จะประกอบด้วยเทคนิค 8 ประการ ซึ่งล้วนมีความสำคัญ มีการเชื่อมโยงกัน</p>	<p>การนั่งแล้วตั้งสติ ตั้งจิตของเราไว้ แล้วเราก็ดูสภาพอารมณ์ถึง พระเจ้า โดยกำหนดลมหายใจเข้า ออก ทำให้มีสติ จัดความกังวล และความกลัวได้</p>
สมาธิ	<p>การฝึกจิตตนเองให้สงบ ตั้งมั่น แน่วแน่ อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ สบายคลายทุกข์ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดการเจ็บปวด ลดภาวะของโรคความดันโลหิตสูง ลดน้ำหนัก ลดไขมัน เพิ่มภูมิคุ้มกัน ซึ่งพบว่าสมาธิที่นิยมนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ (สูดลมหายใจเข้า-ออก) การทำสมาธิเคลื่อนไหว 14 ท่า (ของหลวงพ่อเทียน) การฝึกโยคะ การฝึกชก กังฟู บำบัด (SKT) เป็นต้น</p>				

หัวข้อ	ศาสนาทุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
<p>ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ</p> <p>2.1 ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน</p> <p>1) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุขผ่อนคลาย</p> <p>2) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายใจโดยไม่จำเป็น</p> <p>3) นอนหลับง่ายขึ้น ร่าย สักตัวเองได้ (เช่น สั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)</p> <p>4) กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์</p> <p>5) มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความไม่สัมฤทธิ์สูง</p> <p>6) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์และยังเข้าใจดีเยี่ยม</p> <p>7) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยดี</p> <p>8) ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม</p> <p>9) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ระยะเวลาสั้นกว่าวัย</p> <p>10) รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคที่หอบ</p> <p>2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด</p> <p>1) การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (parasympathetic system) ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเวลาปฏิบัติ 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง</p>	<p>1) มีภูมิคุ้มกันและพลังในการต่อสู้กับอารมณ์ไม่ดี</p> <p>2) ดำรงชีวิตบนแนวทางที่ดี มีความพอเพียง มีความเมตตา หัวใจในการแสวงหาความเมตตา และความไม่ปรารถนา</p> <p>3) มีความสามารถเอาชนะอุปสรรค การคล้อยตามของอารมณ์เมื่อมีอิหฺมานที่ดี (สมาธิ) ส่งผลให้หัวใจมีความสงบ เข้าถึงความรักที่มีต่อพระเจ้า ได้รับทางนำในแนวทางที่ถูกต้องการในทางตรงชีวิต</p>	<p>1) สันติสุข คิตรอบคอบ สร้างกำลังใจ รู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้อารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี และมีวินัยในการดำเนินชีวิต</p> <p>2) ทำให้เกิดปัญญาในการรู้จักบังคับตนเองตามหลักการของพระเจ้า มาใช้กับชีวิตประจำวัน แล้วส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>3) จิตใจสงบ ได้อยู่กับตัวเอง ทำให้สุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีไปด้วย</p>	<p>1) มีจิตสงบ มีสติ เกิดปัญญา</p> <p>2) มีพลังในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</p> <p>3) เพื่อเสริมมงคลในการดำเนินชีวิต</p> <p>4) ทำให้ปล่อยวางได้</p>	<p>1) ทำให้จิตใจ และร่างกายมีพลังงานและ อานุภาพเกิดขึ้นในตัว</p> <p>2) ทำสมาธิโดยสวดภาวนาจะได้นุญมากกว่าสวดมนต์ แม้ระยะเวลาจะสั้นกว่า เพราะการทำสมาธิ จะหลับตา แต่สวดมนต์จะลืมตา</p>	

หัวข้อ	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
	<p>2) ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกายได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ</p> <p>3) การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลาดำเนินชีวิตที่ก่อเกิดความเครียด</p> <p>2 สัปดาห์ ช่วยลดความเสียหายโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้โรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันลดลง และในระยะเวลาดำเนินชีวิตที่ก่อเกิดความเครียด 2-8 เดือน ช่วยปรับโคเลสเตอรอลและการอักเสบให้ลดลง</p>	<p>การแสวงหาทางนำ (HIDAYAH) ซึ่งหมายถึง การรู้จักเป้าหมายทางนำ พร้อมทั้งรู้ทิศทาง และเดินไปทางนั้น ศาสนาอิสลามได้ให้ความสำคัญกับทางนำที่เที่ยงตรง โดยมีคัมภีร์อัลกุรอาน และแบบฉบับของท่านศาสดา เป็นแนวทางที่สำคัญในการดำเนินชีวิต การแสวงหาทางนำ และการเผยแพร่ถือเป็นหน้าที่ที่ต่อเนื่อง และต่อผู้อื่นในครอบครัวและในสังคม</p>	<p>การใช้หลักคำสอนของพระเจ้าพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นต่าง ๆ เรื่องพระเจ้า ทุกข์ที่หนุ่ใจ เสริมสร้างกำลังใจ เสริมพลังตามใจเรื่องรา ย่อมเยียนผู้อื่นโดยนำพระวาจาของพระเจ้าไปแบ่งปัน การนมัสการ การรับใช้พระเจ้าด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยพระธรรม</p>	<p>สันทนาธรรมในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู หมายถึง การพูดคุยในเรื่องของศาสนา คัมภีร์ เทพเจ้า ซึ่งมีหลักการพูดคุยโดยยึดสถาบันครอบครัวเป็นหลัก ผู้อาวุโสเป็นผู้ให้ความรู้ ชาวฮินดูมีความเชื่อว่าถ้ายังไม่เข้าใจอย่าเชื่อ ฉะนั้นจึงมีเรื่องสนทนาธรรมกันได้ทุกวัน</p>	<p>การแลกเปลี่ยน เพิ่มพูนความรู้หลักธรรมศาสนาให้มากขึ้น มีความแตกฉานและรู้เรื่องราวของศาสนาแล้วทำให้ต่อยกเผยแพร่ให้บุคคลอื่นได้รับรู้ด้วย</p>
สันทนาธรรม	<p>การเรียนรู้ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิตความเป็นชีวิตที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์ และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้</p>	<p>การเรียนรู้อรรถนะคำสั่งสอนของพระเจ้า และความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิตความเป็นชีวิตที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์ และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้</p>	<p>การใช้หลักคำสอนของพระเจ้าพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นต่าง ๆ เรื่องพระเจ้า ทุกข์ที่หนุ่ใจ เสริมสร้างกำลังใจ เสริมพลังตามใจเรื่องรา ย่อมเยียนผู้อื่นโดยนำพระวาจาของพระเจ้าไปแบ่งปัน การนมัสการ การรับใช้พระเจ้าด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยพระธรรม</p>	<p>สันทนาธรรมในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู หมายถึง การพูดคุยในเรื่องของศาสนา คัมภีร์ เทพเจ้า ซึ่งมีหลักการพูดคุยโดยยึดสถาบันครอบครัวเป็นหลัก ผู้อาวุโสเป็นผู้ให้ความรู้ ชาวฮินดูมีความเชื่อว่าถ้ายังไม่เข้าใจอย่าเชื่อ ฉะนั้นจึงมีเรื่องสนทนาธรรมกันได้ทุกวัน</p>	<p>การแลกเปลี่ยน เพิ่มพูนความรู้หลักธรรมศาสนาให้มากขึ้น มีความแตกฉานและรู้เรื่องราวของศาสนาแล้วทำให้ต่อยกเผยแพร่ให้บุคคลอื่นได้รับรู้ด้วย</p>

ที่มา : สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิไทย สุตสุข.2559 แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรมวิถีไทย (3ส.3อ.1น.) ของ 5 ศาสนา . บริษัท วิ อินดี สี่ไซน์ จำกัด.2559.



## ใบงานที่ 3.1 บทสวดมนต์

ในกรณีปกติ บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า และทำวัตรเย็น ให้ใช้ตามที่วัดหรือสำนักนั้นถือปฏิบัติ ในที่นี้ ขอนำบางบทสวดมนต์มาฝึกปฏิบัติในระยะเวลาอันสั้นเท่านั้น

### บทสวดมนต์

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภาวะวา	พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส
พุทธีง ภาวะวันตั้ง อะภิวาเทมิ.	เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,	ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. (กราบ)
ธัมมัง นมัสสามิ.	พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;
สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,	ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)
สังฆัง นมามิ.	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;
	ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)

### พุทธธานุสติ

(หันหน้า มายัง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนมะการัญญะวะ พุทธธานุสติ นะยังฺจะ กโรมะ เต)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
อะระหะโต	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธีง	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (3 ครั้ง)
ตั้ง โข ปะนะ ภาวะวันตั้ง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโธ อัปปุคคะโต	ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
	ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า;
อิตปิโส ภาวะวะ	เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;
อะระหัง	เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธีง	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
วิชชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
อนุตตะโร ปุริสะทมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
พุทธีง,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
ภาวะวะตาติ.	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

## ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

(เราทั้งหลายจงพากันสวดระลึกถึงพระคุณความดี แห่งพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า โดยพร้อมเพรียงกันเถิด)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม  
สันทิฏฐิโก,  
อะกาลิโก,  
เอหิปัสสิโก,  
โอปะนะยิโก,  
ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;  
เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;  
เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;  
เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;  
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;  
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

## สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

(เราทั้งหลายจงพากันสวดระลึกถึง พระคุณความดีแห่งพระอริยสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยพร้อมเพรียงกันเถิด)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
ยะทิทัง,  
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
อาหุเนยโย,  
ปาหุเนยโย,  
ทักขิณะยโย,  
อัญชะลิกะระณิโย,  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นดี, ปฏิบัติดีแล้ว;  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นดี, ปฏิบัติตรงแล้ว;  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นดี,  
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นดี,  
ปฏิบัติสมควรแล้ว;  
ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ;  
คู่แห่งบุรุษ 4 คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ 8 บุรุษ;  
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;  
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;  
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;  
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;  
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;  
เป็นเนืองนิตย์ของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

## บทสวดถวายพรพระ

นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อิติปิ โส ภาคะวา อระหัง สัมมาสัมพุทธโ, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร  
ปุริสัทมมะ สารระถิ สัตถา, เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติฯ  
สรวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก,  
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตีฯ (อ่านว่า วิญญูฮีตี)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต, สาวะกะสังโฆ  
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิณเวยโย, อัญชะลีกะระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ  
(หากไม่มีเวลา จะสวดเฉพาะพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณนี้เท่านั้น แล้วข้ามไปแผ่เมตตาก็ได้)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตตะสาวุธันตัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
มาราติเรกะมะภิชฌิตะสัพพะรัตติง  
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
นาฬาคิริง คะชวะรัง อะติมัตตะภูตัง  
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทาร์ณันตัง  
อิทธิสิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
กัถะวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา  
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
สัจจัง วิหายะ มะติสัจจกะวาทะเกตุง  
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท  
นันทะปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะทิตธิง  
อิทธิปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ทุดคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุตฺถุสสะหัตถัง  
ญานาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท  
เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา  
หิตะวานะเนกะวิธินา จุปัททะวานิ

ศรีเมชะลัง อุตติชะโฆระสะเสนะ มารัง  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ  
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัทธิะยักขัง  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ  
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทาร์ณันตัง  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ  
ธาวันตियोชะนะปะถังคฺลิมาละวันตัง  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ  
จิญจาเย ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชฌเณ  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ  
วาทากิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ  
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

พรหมัง วิสุทฺธิชฺฐิมิทธิพะกาภิธานัง  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ  
โย วาจะโน ทินะทีเน สสะเรเต มะตันตี  
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

มะหาการุณิกโก นาโถ  
ปุเรตวา ปาละมี สัพพา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
ชะยันโต โพธิยา มุเล  
เอวัง ตะวัง วิชะโย โทหิ  
อะปะราชาตีปะปลังเก  
อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง  
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง  
สุชะโน สุมุหุตโต จะ  
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง  
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง  
ปะทักขิณานิ กัตตะวานะ  
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง  
สัพพะพุทธานุภาเวนะ  
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง  
สัพพะธัมมาภาเวนะ  
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง  
สัพพะสังฆานุภาเวนะ

หิตายะ สัพพะปาณินัง  
ปัตโตสสัมโพธิมุตตะมัง  
โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ  
สักกะยานัง นันทิวฑฒะโน  
ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล  
สีเส ปะฐะวีโปกขะเร  
อัครปัตโต ปะโมทะตีฯ  
สุปะภาตัง สุกุณฐิตัง  
สุยิณฐัง พรหมะจาริสู  
วาจากัมมัง ปะทักขิณัง  
ปะณิธิ เต ปะทักขิณา  
ละภันตัตถะ ปะทักขิเณฯ  
รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ  
รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ  
รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

### โพชฌังคะปริตต์ตัง

โพชฌังโค สะติสังขาโต  
วิริยัมปติปัสสทธิ  
สะมาธูปะกขะโพชฌังคา  
มุณินา สัมมะทักขาตา  
สังวัตตันติ อะภิญญาเย  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ  
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา  
เต จะ ตัง อุกิณันทิตวา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
เอกะทา ธัมมะราชาปี  
จุนทัตถะเรนะ ตัญญูวะ  
สัมโมทิตวา จะอาพาธา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
ปะหีนา เต จะ อาพาธา  
มัคคาหะตะกิเลสสา วะ  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ธัมมานัง วิชะโย ยะถา  
โพชฌังตา จะ ตะธาปะเร  
สัตเตเต สัพพะทัสสิณา  
ภาวิตา พะหุสีกะตา  
นิพพานะเย จะ โพธิยา  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ  
โมคคัลลันญะจะ กัสสะปะ  
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ  
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ  
เคลัญญูณาภิปิโถ  
ภะณาเปตวานะ สาทะรัง  
ตัมหา วุฏฐาสสิ ฐานะโส  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ  
ตังถันนัมปิ มะเหลสินัง  
ปัตตานุปัตติธัมมะตัง  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ



## ใบงานที่ 3.2

### การฝึกปฏิบัติสมาธิ

#### วิธีสมาทานปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐาน โดยย่อ

1. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน
2. จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย
3. ตั้ง นะโม 3 จบ
4. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ
5. กล่าวคำสมาทานกรรมฐานโดยย่อ ดังนี้

“อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในชั้นธัมมทานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ ที่รูปนามปัจจุบัน เพื่อเห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เพื่อเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อให้เห็นแล้วซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ”

6. พระอาจารย์ หรืออาจารย์ผู้นำเจริญสมาธิ นำเข้าสู่สมาธิ ด้วยคำพูดตัวอย่าง ดังนี้

#### คำแนะนำในการนำเข้าและออกในการเจริญสมาธิ

##### กล่าวคำสมาทานกรรมฐานย่อ

ตั้งนะโม พร้อมกัน 3 จบ

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า ขอสมาทาน ซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิ และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมี ในชั้นธัมมทาน ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้า จะตั้งสติกำหนดไว้ ที่รูปนามปัจจุบัน เพื่อให้เห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เพื่อเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อให้เห็นแจ้ง ซึ่งมรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ

#### การเตรียมตัวเจริญสมาธิ

ทุกคนเตรียมกาย เตรียมใจให้พร้อม ดังนี้

- (1) นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวายูบ่น
- (2) ตั้งตัวให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น
- (3) เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย วางบนตัก
- (4) เอาสติกำหนดไว้ที่มือขวา วางบนมือซ้าย
- (5) หลับตาลงเบา ๆ
- (6) หายใจเข้าลึก ๆ (นับ 1, 2, 3) แล้วหายใจออกยาว ๆ เพื่อให้กระบังลมและปอดตื่นตัว สัก 3 ครั้ง

## การนำเข้าสู่สมาธิ

การเจริญสมาธิ คือ การทำให้เกิดภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่น ๆ ภายนอก โดยเอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หายใจเข้าลึก ๆ ตามลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์เดียวไว้ให้มั่นคง หายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าพลังเพลอไปก็ให้รู้ตัว มีสัมปชัญญะ แล้วตั้งสติกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก ตามเดิม

## เริ่มต้นได้แล้ว ณ บัดนี้

เอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หายใจเข้าลึก ๆ ตามลมหายใจ ผ่านรูจมูกไปสู่หลอดคอ ไปถึงปอด ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกยาว ๆ เอาสติตามลมหายใจออกมาจากปอด มาหลอดคอ มาออกทางจมูกท้องแฟบ ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะบอกหมดเวลา

## การนำออกจากสมาธิ

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเชิญออกจากสมาธิโดยเอาสติกำหนดไว้ที่มือขวา ยกไปวางบนหัวเข่าขวา เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย ยกไปวางบนหัวเข่าซ้าย ลืมตาขึ้นเบา ๆ แล้วขยับกายให้สบาย และปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

## ใบงานที่ 3.3

### การเดินจงกรม

**จงกรม** คือ การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว โดย การเดินไปข้างหน้า ด้วยความมีสติอย่างต่อเนื่อง ใช้สติระลึกรู้กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้เดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ของผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติประจำจะมีอานิสงส์ เกิดแก่ตนดังนี้

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
2. ทำให้อาหารย่อยได้ดี
3. ทำให้เดินทางไกลได้ทน
4. ทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นได้ไว
5. ทำให้การไหลเวียนโลหิตทั่วถึง

#### วิธีปฏิบัติ

1. เวลาที่ควรแก่การเดินจงกรม นิยมปฏิบัติหลังจากสวดมนต์ไหว้พระจบ เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ ภาวนา
2. เริ่มต้นด้วยการยืนตรง มือขวาทับมือซ้าย เป็นลักษณะไขว่กันอยู่หน้าท้อง หรือไขว่หลังก็ได้ ตั้งสติ กำหนดไว้ที่เท้า
3. การเดินจงกรมมี 6 จังหวะ แต่ละจังหวะ มีคำว่าหนอ เป็นตัวกำหนดระยะ แต่ละระยะขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหวดังนี้

- ระยะที่ 1 ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สลับกันไป  
ระยะที่ 2 ยกหนอ เขยิบหนอ  
ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ  
ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ  
ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ  
ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ กดหนอ

คำภาวนากำกับการเดินแต่ละระยะเหล่านี้ ให้ออกเสียงพร้อม ๆ กันกับเท้าเคลื่อนไหว

การหมุนตัวกลับให้เท้าทั้ง 2 หมุนตามกันทีละข้าง ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60 องศา โดยให้เท้าข้างที่เราหันไป หมุนอยู่กับที่ เช่นกลับทางขวา ให้ยกปลายเท้าขวาขึ้นโดยใช้สันตั้งหมุนไปทางขวา 60 องศา แล้วยกเท้าซ้ายตามเป็น 1 ครั้ง 1 คู่ ทำอย่างนี้ 3 คู่ 3 ครั้ง จะเป็นกลับหลังหัน หันซ้าย ก็ทำโดยนัยเดียวกัน

## ใบงานที่ 3.4

### सनทारररु सारुनपर

คำอารารณา บูชา อธิษฐาน ถวาย ในศาสนาพธีทางพระพุทธศาสนา  
คำอารารณา บูชา ภาวนา ถวายในศาสนาพธีทางพระพุทธศาสนา

#### คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ  
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมิ  
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ

#### คำกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา  
พุทัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ  
สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม  
ธัมมัง นะมัสสามิ  
สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
สังฆัง นะมามิ

#### คำอารารณาศีล 5

มะยัง ภัันเต วิสุัง วิสุัง รัักขะนัตถายะ ติสระเรณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจา มะ  
ทุติยัมปิ มะยัง ภัันเต วิสุัง วิสุัง รัักขะนัตถายะ ติสระเรณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจา มะ  
ตะติยัมปิ มะยัง ภัันเต วิสุัง วิสุัง รัักขะนัตถายะ ติสระเรณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจา มะ

#### คำอารารณาพระปริตร

วิปัตติปะฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา
สัพพะทุกขะ วินาสายะ	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา
สัพพะภะยะ วินาสายะ	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตติ สิทธิยา
สัพพะโรคะ วินาสายะ	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง



## คำอาราธนาธรรม

พรหมมา จะ โลกาธิปะสี สะหัมปะติ  
กัตถัญชะลี อ้นธิวะรัง อะยาจะณะ  
สันติระ สัตตาปะระชกชะชาติกา  
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง

## คำถวายข้าวพระพุทธ

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม พุทฺธัสสะ (ว่า 3 ทน)

อิมัง สูปะพัญจนะสัมปันนัง สาลีนัง โอทะนัง  
อุทะกัง วะรัง พุทฺธัสสะ ปุเชมิ  
คำลาข้าวพระพุทธ  
เสลิ่ง มังคะลา ยาจามิ

## คำถวายสังฆทาน (สามัญ)

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม พุทฺธัสสะ (ว่า 3 ทน)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ สังฆัสสะ  
โธโนชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ  
สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

## คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ภัตตาหาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข  
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

คำอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ โดยย่อ

“อิมาย ธมมานุธมมปฏิบัติยา รตนตตยัม ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ มรรค ผลนิพพาน ด้วยสัจจะ วาจา ที่กล่าว  
อ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้า ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

คำจบชั้นข้าวใส่บาตร คำถวายสังฆทาน  
คำกรวดน้ำแบบย่อ คำแผ่เมตตาให้ตนเอง คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

## คำจบชั้นข้าวใส่บาตร

สุทินนัง วัตะ เม ทานัง อาสะวัคชะยาระหัง นิพพานัง โหตุเม อะนาคะเต กาเลฯ ข้าวน้ำข้าพเจ้าถวายดีแล้วหนอ  
ของจงนำข้าพเจ้าไปสู่พระนิพพานอันเป็นที่สิ้นแห่งกิเลสในอนาคตกาลเทอญฯ

### 1. คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ

ภิกขุสังฆ์สสะ โอนเชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ

อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ

ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายภัตตาหารกับของที่เป็นบริวาร ทั้งหลายเหล่านี้แด่  
พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลาย เหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลายเพื่อประโยชน์  
เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ

### 2. คำกรวดน้ำแบบย่อ

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโยฯ

ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย ของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข สุขใจเถิดฯ

คำอุทิศส่วนกุศล

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล.....บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล

ถึงบิดามารดาครูอาจารย์.....ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน

คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย.....มีส่วนได้ในกุศลผลของฉันทัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ.....ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เถิดฯ สาธุ.

### 3. คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อะหัง อภัยาปิขโณ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน

อะหัง อนิโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

### 4. คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา :

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ :

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อภัยาปิขมา โหนตุ :

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อนิฆา โหนตุ :

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ :

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้น จากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด.

# 4 บทที่

## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา โภชนาการเพื่อสุขภาพตามหลัก วัฒนธรรม

1. ชื่อวิชา โภชนาการเพื่อสุขภาพตามหลัก วัฒนธรรม
2. จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง
3. ลักษณะวิชา

ศึกษาหลักการโภชนาการเพื่อสุขภาพ และโภชนบำบัดตามหลักโภชนาการ และหลักการปฏิบัติของแต่ละศาสนาเช่น อาหารสุขภาพพื้นบ้านไทย อาหารฮาลาล อาหารมังสวิรัต เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย และกลุ่มอาการโรคเรื้อรัง

4. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - 4.1 อธิบาย หลักการโภชนาการเพื่อสุขภาพ และโภชนบำบัดตามหลักโภชนาการได้
  - 4.2 อธิบาย หลักการปฏิบัติในการรับประทานอาหารของแต่ละศาสนาได้
  - 4.3 อธิบาย การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย และกลุ่มอาการโรคเรื้อรังได้
5. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. หลักการโภชนาการเพื่อสุขภาพ และโภชนบำบัดตามหลักโภชนาการ	-ทฤษฎี 3 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายหลักการโภชนาการเพื่อสุขภาพ 2. วิทยากรบรรยาย โภชนบำบัดตามหลักโภชนาการ 3. ฝึกปฏิบัติ	Power point ใบความรู้ที่ 4.1 ใบงานที่ 4.1
2. หลักการปฏิบัติในการรับประทานอาหารของศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์		1. วิทยากรบรรยายหลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารของแต่ละศาสนา เช่น อาหารแนวพุทธ อาหารอิสลาม 2. ฝึกปฏิบัติ	Power point ใบความรู้ที่ 4.2 ใบความรู้ที่ 4.3 ใบความรู้ที่ 4.4 ใบความรู้ที่ 4.5 ใบความรู้ที่ 4.6 ใบความรู้ที่ 4.7 ใบงานที่ 4.2



หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
3. หลักการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย และกลุ่มอาการโรคเรื้อรัง		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยาการบรรยายหลักการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย</li> <li>2. วิทยาการบรรยายหลักการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกลุ่มอาการโรคเรื้อรัง</li> <li>3. ฝึกปฏิบัติ</li> </ol>	ใ้ความรู้ที่ 4.8 ใ้ความรู้ที่ 4.9 ใ้ความรู้ที่ 4.10 ใ้ความรู้ที่ 4.11 ใ้งานที่ 4.3 ใ้งานที่ 4.4

## ใ้ความรู้ที่ 4.1 โภชนาการเพื่อสุขภาพ

โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วร่างกายนำเอาไปใช้ เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ ปอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำไปใช้เพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เราสามารถแบ่งอาหารออกเป็นประเภท โดยอาศัยหลักทางโภชนาการ ได้เป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกายไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

### ความสำคัญของอาหารกับสุขภาพ

กิจกรรมของมนุษย์ในแต่ละวันจำเป็นต้องใช้พลังงาน และสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหาร ในแต่ละมื้อการรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่สมบูรณ์ และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โภชนาการเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต หากสภาพร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบ และเพียงพอต่อความต้องการ ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้อย่างเต็มที่ เรียกว่าภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะเรียกว่าภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือทุพโภชนาการ

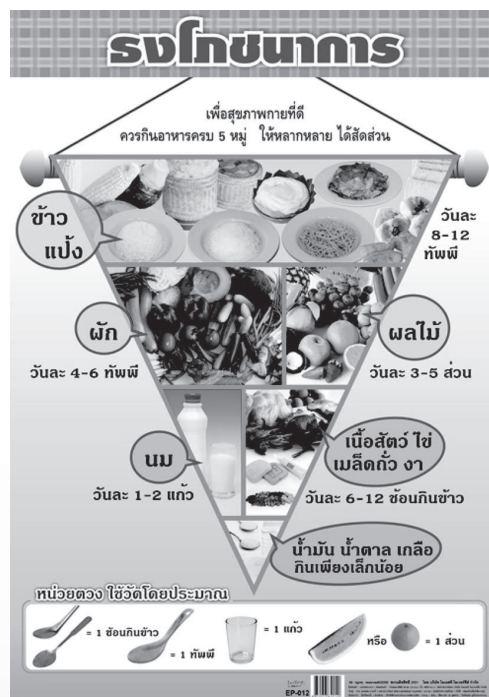
### โภชนบัญญัติ 9 ประการ

กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปัญหาทางด้านโภชนาการในปัจจุบัน คือการที่ประชาชนรับประทานอาหารเกินความจำเป็น รับประทานไม่ถูกต้อง ขาดความรู้ เจตคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ไม่สนใจผลต่อสุขภาพและภาวะโภชนาการที่ดี กรมอนามัยจึงได้ จัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือใ้ความรู้ และส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่ประชาชน โดยมีสาระพอสังเขปดังนี้

**โภชนบัญญัติที่ 1** กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยที่แต่ละหมู่ต้องมีหลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวไม่ให้ อ้วนหรือผอมเกินไป

- โภชนบัญญัติที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบ้างมื่อ แต่ควรเลือกกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารและใยอาหารมากกว่าข้าวขัดสีจนขาว
- โภชนบัญญัติที่ 3 กินผักผลไม้เป็นประจำ เพราะผักผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี และมีภูมิคุ้มกันโรค มีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย แต่ควรกินให้หลากหลายชนิดและตามฤดูกาล
- โภชนบัญญัติที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำเพราะเป็นแหล่งโปรตีนดีที่ร่างกายต้องได้ รับเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมสลาย
- โภชนบัญญัติที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย เพราะนมมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็ก ๆ และหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้สูงอายุวันละ 1-2 แก้ว
- โภชนบัญญัติที่ 6 กินไขมันแต่พอควร เพราะไขมันให้พลังงาน และช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยดูดซึมวิตามินเอ ดี อี และเค ได้ดี แต่ควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากการกินไขมันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานจากอาหารทั้งหมด
- โภชนบัญญัติที่ 7 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดต่าง ๆ เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เป็นต้น การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยโดยเฉพาะรสหวานจัดและเค็มจัด จะเกิดโทษแก่ร่างกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน
- โภชนบัญญัติที่ 8 กินอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน ควรเลือกซื้อและกินอาหารที่ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ถูกสุขลักษณะ
- โภชนบัญญัติที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

## ธงโภชนาการ



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข <http://nutrition.anamai.moph.go.th> สืบค้น 17 กค. 60

## ลด หวาน มัน เค็ม

ปัจจุบันคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และมะเร็ง เพิ่มมากขึ้น โดยส่วนมากจะเกิดกับกลุ่มคนที่บริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย และเป็นอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป รวมทั้งขาดการออกกำลังกายแต่โรคต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถป้องกันได้ โดยเริ่มที่เรากินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

## สูตรเด็ดสุขภาพดี 661 ลด หวาน มัน เค็ม

อาหารเป็นสิ่งที่ร่างกายได้รับโดยการกิน ดื่ม หรือการได้รับทางหลอดเลือดก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าพฤติกรรมการกินไม่ถูกต้องเหมาะสม อาหารก็ทำร้ายร่างกายได้ โดยทำให้เกิดโรคที่เรียกว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรควิถีชีวิต ดังนั้น เราต้องฉลาดที่จะกินอาหาร ไม่ปล่อยให้อาหารกินเรา อาหารที่เราควรมีสติอย่างมากในการกินคือ ไขมัน แป้ง (ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมจีน ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ) น้ำตาล เกลือ และโดยเฉพาะเครื่องปรุงที่มีรสเค็ม

โดยมีสูตรในการรับประทานอาหารสุขภาพ ที่ดี “661” คือ น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา  
น้ำมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา  
เกลือ ไม่เกิน 1 ช้อนชา



ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข <http://nutrition.anamai.moph.go.th> สืบค้น 17 กค. 60

## ลดเค็ม = ลดโรค

การกินอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย และมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง ภาวะที่มีโซเดียมมากในร่างกาย ยังทำให้มีการสะสมของน้ำตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะบวม น้ำไต ซึ่งนำไปสู่ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองสูง เส้นเลือดในสมองตีบตัน ไตวาย หัวใจวาย

อาหารที่มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบที่มีรสเค็มได้แก่ เกลือแกง เครื่องปรุงรสต่าง ๆ และที่ไม่มีรสเค็ม ได้แก่ ผงชูรส สารกันบูด และอาหารประเภทเนย เนยเทียม น้ำสลัดชนิดครีมและใส

ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะที่เตือนให้เราทบทวน “นิสัยการกินเกี่ยวกับความเค็ม” 10 ประการ ดังนี้

1. ชิมทุกครั้งก่อนที่จะเติมเครื่องปรุงลงไป โดยเฉพาะก้วยเดี่ยว อาหารจานเดียว เช่น ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ข้าวผัด ข้าวราดแกง ฯลฯ
2. นำขวดน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว และเกลือออกจากโต๊ะอาหารให้หมด
3. ลดการกินอาหารหมัก - ดอง เช่น ผัก ผลไม้ดอง อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน
4. ลดการกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (เพราะมีโซเดียมในอาหารประเภทนี้มหาศาล ซึ่งอาจมาจากผงชูรส ดังนั้น สัปดาห์หนึ่ง อย่ากินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เกิน 2 ซองเล็ก ๆ ไม่ใช่ซองจัมโบ้ และเวลากิน อย่าชดน้ำจืด เพราะถ้าชดจนหมดก็จะได้ทั้งความเค็มจากเกลือ น้ำปลา และผงชูรสไปเต็ม ๆ หรือถ้าต้องการชดน้ำจืดก็ให้ใส่เครื่องปรุงเพียงครึ่งซอง)
5. ลดการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม (เช่น สุกี้ยากี้ หรือหมูกระทะ ไม่ควรขอ น้ำจิ้มเพิ่ม เพราะนั่นคือ จะมีความเค็มและมีโซเดียมสูงอย่างยิ่ง)
6. ลดการกินอาหารที่ปรุงจากปลาเค็ม ไข่เค็ม เนื้อเค็ม ปลาร้า กะปิ เต้าหู้ยี้ (ไม่ควรกินบ่อย ขออย่าว่ากินได้แต่อย่าบ่อย ๆ คำว่าไม่ควรกินบ่อยๆ หมายถึงอย่ากินทุกวัน หรือ 5-7 วัน/สัปดาห์)
7. กินผลไม้สดโดยไม่ต้องจิ้มพริก เกลือ หรือน้ำตาล
8. ลดการกินอาหารจานด่วนตะวันตกและขนมกรุบกรอบ เพราะอาหารประเภทนี้ผงชูรสและโซเดียมมากเกินไปจนเกินไป
9. ลดการใช้ผงชูรส (ไม่ถึงกับต้องงด หากกินปริมาณพอเหมาะก็ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่หากกินมาก ก็จะทำให้เกิดปัญหาโซเดียมสูง)
10. อ่านฉลากขนมกรุบกรอบก่อนซื้อ (ฉลากไหนที่บอกว่า โซเดียมไม่เกิน 100 มิลลิกรัมต่อครั้งหรือรวมกันทั้งวัน ไม่เกิน 200 มิลลิกรัม ก็ถือว่าใช้ได้)

## อาหารหวาน มัน

- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน เนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันสัตว์ กะทิ ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทน เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง อาหารทอด กะทิ เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ทำให้เกิดโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

- หลีกเลี่ยงขนมหวาน เชื่อมทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง
- เปลี่ยนวิธีการปรุง เป็นนึ่ง อบ ต้ม ตุ่น ย่าง (ไม่ไหม้) แทนการทอดหรือผัด



- กินไขมันไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา น้ำตาลไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา
- ดื่มนมขาดมันเนย พว่องมันเนย หรืออาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ผักใบเขียว

## ไม่ยากเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ต้อง

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็มจัด หวานจัด อาหารประเภท ย่าง เผา เกรียม อาหาร ผสมสี ผิดธรรมชาติ อาหารที่มีสารเจือปน เช่น สารฟอกสี สารเร่งสี อาหารที่มีเชื้อแอลฟาท็อกซิน เช่น ในถั่ว เมล็ดแห้ง
- กินอาหารให้หลากหลาย ไม่ซ้ำจำเจ ในปริมาณที่พอเหมาะ
- กินอาหารที่มีใยอาหารจากผัก ผลไม้ วิตามินซี อี และ เอ จากธรรมชาติ แร่ธาตุธรรมชาติ
- กินธัญพืช ข้าวกล้องเป็นประจำ
- กินปลาเป็นประจำ
- ไม่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

## ใบความรู้ที่ 4.2

### อาหาร แนวพุทธ

หลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ ร่างกายจะแข็งแรงไม่เจ็บป่วยเมื่อธาตุทั้งสี่มีความสมดุล หากธาตุใดทำหน้าที่ผิดปกติไปหรือมีสิ่งมากระทบจนทำให้ธาตุขาดความสมดุล เช่น การเปลี่ยนช่วงเวลาของวัน การเปลี่ยนของฤดูกาล การเปลี่ยนวัย การเปลี่ยนลักษณะสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่คุ้นเคย จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

การบริโภคอาหารไทยตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมี 5 ลักษณะ ดังนี้

1. บริโภคอาหารไทยตามรสยา 9 รส
2. บริโภคอาหารไทยตามฤดูกาล
3. บริโภคอาหารไทยตามลักษณะธาตุเจ้าเรือน
4. บริโภคอาหารไทยตามพระคัมภีร์แพทยศาสตร์สงเคราะห์
5. บริโภคอาหารไทยตามแนวพระพุทธศาสนา

## การบริโภคอาหารไทยตามแนวพระพุทธศาสนา

การรับประทานอาหารไทยทางพุทธศาสนานั้น จำเป็นจะต้องมีสติและรู้ตัวตลอดเวลาการรับประทาน อาหาร แต่ละมื้อก็เพื่อจรรโลงร่างกาย และชีวิต ไม่ใช่กินเพราะความอยากหรือความอร่อย ซึ่งเป็นต้นเหตุ เมื่อรับประทานมากเกินไปจะเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง การรับประทานอาหารน้อยเกินไปก็จะ เป็นโรคขาดอาหาร ผอมแห้ง ไม่มีแรง ดังนั้นจึงควรที่จะรับประทานแต่พอประมาณเท่านั้น การพิจารณาอาหารที่

พระสงฆ์ท่านทำก่อนบริโภคอาหาร เรียกว่า โภชนปฏิสังขาย เป็นการใช้หลักโยนิโสมนสิการ พิจารณาก่อนการบริโภค ปัจจัยสี่ในหมวดอาหาร ซึ่งจัดเป็นวิธีหนึ่งที่จัดเป็นโภชนมัญญัตถุญจาท่อนฉันอาหารพระท่านต้องก้มดูอาหารแล้ว พิจารณา เมื่อพิจารณาแล้วเสร็จจึงเริ่มฉัน ระหว่างฉันเมื่อบางครั้งเกิดเอร็ดอ่อยจนเพลิน จึงต้องให้มีการพิจารณา จิตสำนึก เรียกว่า โภชนมัญญัตถุญจาท่อนฉันดังกล่าวจะคอยเตือนและกำกับสติตลอดเวลา เช่น คนไข้เบาหวานถ้าเข้าใจ ถึงสาเหตุและอาการของโรคดี ก็ควรรับประทานแต่อาหารที่เอื้อไม่ให้โรคกำเริบหรือป่วยมากขึ้น มิใช่รับประทาน อาหารไม่เลือกอย่างเอร็ดอ่อยแล้ว มารับประทานยาแก้เบาหวานเพื่อช่วยในภายหลัง ดังนั้นการรับประทาน อาหารอย่างมีสติและเข้าใจจะเกิดประโยชน์ในการหล่อเลี้ยงร่างกาย และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่เท่านั้น ไม่ใช่เพราะความอร่อยเสริมความสนุกสนานหรือเป็นเครื่องแสดงความ ใก้หรรุในทางกรรมฐานนั้น บรรดาท่านอรธกถาจารย์ ซึ่งได้กำหนดให้คนมีจริตที่แตกต่างกัน เพื่อสะดวกในการเลือก ธรรมในการปฏิบัติให้เหมาะสมตามนิสัยตนเอง นิสัยหรือจริตนี้สามารถบอกได้ถึงลักษณะรสชาติของอาหารและวิธีการ ในการรับประทาน คำว่าจริตมาจากจริยา แปลว่าความประพฤติปกติซึ่งเป็นพื้นเพของจิตใจและนิสัย จริต แบ่งออก เป็น 6 ประเภท

1. **ราคะจริต** มีนิสัยรักสวยรักงาม ยินดีกับรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ชอบอาหารรสหวาน มัน อร่อย สีส่น่ากิน
2. **โทสะจริต** มีนิสัยขุ่นเคียว โกรธง่าย หนักไปด้วยโทสะ ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม ขม ฝาดจัด เวลารับประทานเร็ว คำโต
3. **โมหะจริต** ชี้หลงชี้ลืม สติไม่มั่นคง พุดผิด ๆ ถูก ๆ ไม่เลือกอาหาร กินมูมมาม
4. **วิตกจริต** ชอบเพื่อฝัน ไม่แน่นอน ชอบอาหารไม่แน่นอน อะไรก็ได้
5. **สัทธาจริต** เชื่อง่าย คล้อยตามคนอื่น ชอบอาหารรสหวานมัน
6. **พุทธะจริต** ผู้ที่มีความประพฤติปกติ มีปัญญาไว เฉียบแหลม รอบคอบ ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ขม รสชาติกลมกล่อม รู้จักประมาณอาหารในการรับประทาน การรับประทานอาหารทุกวิธีที่กล่าวมาแล้วนั้น สามารถที่จะเลือกกระทำเองได้ หรือจะนำหลักการใดหลักการหนึ่งมาใช้ประกอบในการช่วยจัดอาหาร เพื่อประโยชน์และ เพื่อความสุขสบายที่คิดหมายไว้

ที่มา : สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มูลนิธิอุทัย สูดสุข แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส.3อ.1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม.2559

## ใบความรู้ที่ 4.3

### อาหารฮาลาลในบทบัญญัติอิสลาม

#### บทบัญญัติในอิสลาม

บทบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของมนุษย์ อันถือเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด มี 5 ประการ ดังนี้

1. วาญิบ (واجب) หมายถึง การบังคับใช้ให้กระทำอย่างเด็ดขาด เช่น ละหมาดห้าเวลา ถือศีลอดเดือนรอมฎอน ปกปิดเอาเราะฮ์ และการรับประทานอาหารที่ฮาลาล เป็นต้น อีกทั้งวาญิบยังมี 2 ลักษณะ คือ วาญิบอัยนีย์และวาญิบกิฟายีย์
2. หะรอม (حرام) หมายถึง การห้ามอย่างเด็ดขาด เช่น ห้ามทำร้ายผู้อื่น ห้ามกินดอกเบ๊ยะ และห้ามรับประทานอาหารที่หะรอม เป็นต้น
3. สุนัต (سنة) หมายถึง การบังคับใช้ให้กระทำอย่างไม่เด็ดขาดหรือส่งเสริมให้กระทำ เช่น การละหมาดสุนัต การถือศีลอดสุนัต การอ่านอัลกุรอาน และการบริจาคทั่วไป เป็นต้น
4. มักรูฮ (مكروه) หมายถึง การห้ามอย่างไม่เด็ดขาดหรือการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การรับประทานอาหารที่มีกลิ่นจัด
5. มุบาห (مباح) หมายถึง การให้เลือกระหว่างจะกระทำหรือละเว้นโดยไม่มีการบังคับใด ๆ เช่น กิจกรรมทั่วไป ได้แก่ การกิน การดื่ม การนั่ง การยืน การนอน

#### บทบัญญัติที่เกี่ยวกับอาหารฮาลาล

ความหมายของ ฮาลาล (حلال / Halal) หมายถึง สิ่งที่อนุมัติตามบทบัญญัติอิสลาม ซึ่งตรงข้ามกับหะรอม หมายถึง สิ่งที่ต้องห้ามตามบทบัญญัติอิสลาม

#### บทบัญญัติอิสลามที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อการบริโภคนั้นมี 3 ประเภท คือ

- อาหารฮาลาล หมายถึง อาหารที่อนุมัติ
- อาหารหะรอม หมายถึง อาหารที่ไม่อนุมัติ
- อาหารมัชบูฮ์ หรือ ชุบฮาท หมายถึง อาหารที่ยังมีข้อเคลือบแคลงหรือน่าสงสัย ที่ยังไม่สามารถระบุได้ว่าฮาลาลหรือหะรอม จนกว่าจะผ่านการตรวจสอบ พิสูจน์ และวินิจฉัย ซึ่งตามหลักการแล้วให้หลีกเลี่ยง

## หลักการต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหารฮาลาล

1. ฮาลาลด้วยตัวของมันเอง ลักษณะฮาลาล ณ ที่นี้ หมายถึง
  - ต้องไม่เป็นนะญิส (สิ่งสกปรก) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท
    - 1) นะญิส มุค็อฟพะพะฮฺ (เบา) ได้แก่ ปัสสาวะเด็กชายอายุไม่เกินสองปีที่กินแต่นมแม่
    - 2) นะญิส มุตะวัสลิฎฎะฮฺ (ปานกลาง) ได้แก่ อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด มูลสัตว์ ซากสัตว์ และอื่น ๆ
    - 3) นะญิส มุซ็อลละซะฮฺ (หนัก) ได้แก่ สุกรและสุนัข
      - ต้องไม่เป็นสัตว์ที่มีเขี้ยว งา และกรงเล็บที่แข็งแรง และใช้อยู่ด้วยดั่งกล่าวนั้นในการหาอาหาร เช่น สิงโต เสือ หมี ช้าง และสัตว์อื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกันนี้รวมถึงนกทุกชนิดที่มีกรงเล็บ เช่น แร้ง เหยี่ยว เป็นต้น
      - ต้องไม่เป็นสัตว์ที่ไม่อนุญาตให้ฆ่าตามหลักการศาสนาอิสลาม เช่น มด และนกหัวขวาน
      - ต้องไม่เป็นสัตว์ที่พิจารณาโดยทั่วไปแล้วว่าเป็นสัตว์ที่น่ารังเกียจ เช่น เหา แมลงวัน หนอน ค้างคาว และสัตว์อื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน
      - ต้องไม่เป็นสัตว์เลื้อยคลานหรือมีพิษร้าย เช่น กิ้งก่า งู และและสัตว์อื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน
      - ต้องไม่เป็นสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ

## อัลลอฮ์ได้ตรัสในบทที่ 2 อัลบะเกาะเราะฮฺ โองการที่ 173 ว่า

173 : (البقرة) (إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أَهْلَ بِهِ لغيرِ اللَّهِ)

ความว่า “แท้จริงพระองค์ทรงห้ามรับประทานซากสัตว์ เลือด เนื้อสุกร และสัตว์ที่เชือดเพื่อสิ่งอื่นนอกเหนือจากอัลลอฮ์”

ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลิม ได้กล่าวความว่า “ท่านรอซูลคืออัลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลิมได้ห้ามรับประทานสัตว์ที่มีเขี้ยวและนกที่มีกรงเล็บ” (บันทึกโดยมุสลิม 3574)

### 2. วิธีการได้มาอาหารดังกล่าวก็ต้องฮาลาล

ท่านนบีศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลิมได้กล่าวความว่า “แท้จริงอัลลอฮ์ทรงโปรดสิ่งที่ดี ดังนั้นพระองค์จะไม่ทรงตอบรับ ยกเว้นสิ่งที่ดีเท่านั้น”

(บันทึกโดยมุสลิม ในกิตาบอัชชะกาต บาบเกาะบูลเศาะตะเกาะฮฺมินัลกัศบิฎฎ็อยียิบ)

### 3. ต้องเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์

อัลลอฮ์ได้ตรัสว่า

( وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ) (المائدة : 88)

ความว่า “และจงบริโภคจากสิ่งที่อัลลอฮ์ได้ทรงให้เครื่องยังชีพแก่ผู้เจ้าซึ่งสิ่งที่ดีที่อนุมัติและที่ดีมีประโยชน์และจงยำเกรงต่ออัลลอฮ์ ผู้ซึ่งพวกเจ้าศรัทธาในพระองค์” (อัลมาอิดะฮฺ : 88)



#### 4. ต้องมีความสะอาด ไม่มีสิ่งเจือปนจากนะญิส

อิสลามถือว่าอาหารที่ฮาลาลจะต้องเป็นอาหารที่ อัลลอฮ์อนุมัติสามารถบริโภคได้ และต้องไม่ปนเปื้อนสิ่งที่เป็นนะญิสหรือสิ่งสกปรกใด ๆ อิสลามได้กำหนดน้ำที่จะต้องชำระล้างวัตถุบิที่ จะเอาไปประกอบเป็นอาหารจะต้องเป็นน้ำสะอาด และเป็นน้ำที่อนุญาตให้ใช้ได้ตลอดจนได้กำหนดกฎเกณฑ์ วิธีการชำระล้างที่ละเอียดเพื่อให้ได้อาหารที่สะอาด

#### 5. ต้องผ่านกระบวนการเชือดที่ถูกต้องตามหลักการ

สัตว์บกและสัตว์ปีกทุกชนิดที่ได้รับการอนุมัติให้บริโภคได้นั้นจะต้องผ่านกระบวนการเชือดที่ถูกต้องตามหลักการอิสลามก่อนจะนำมาประกอบเป็นผลิตภัณฑ์อาหารฮาลาล ดังนั้นสัตว์บกหรือสัตว์ปีกที่ตายเอง เป็นโรคตาย ออกรกชนตาย ถูกตีตาย ตกเขาหรือจากที่สูงตาย ฯลฯ รวมถึงที่ถูกเชือดโดยผู้อื่นที่มีไชมุสลิมหรือมิได้กล่าวด้วยพระนามของอัลลอฮ์ถือว่าเป็นซากสัตว์ ซึ่งอิสลามถือว่าหะรอมนำมาบริโภคไม่ได้

#### 6. อุปกรณ์ ภาชนะที่บรรจุอาหารและสถานที่ในการผลิตต้องสะอาดเช่นกัน

อิสลามยัง ได้กำหนดถึงสถานที่และ ภาชนะ อุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตอาหารต้องสะอาดด้วย ท่านนบีศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัมได้กล่าวความว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัมได้กล่าวไว้ว่า “**ถ้าหากสุนัขเลียภาชนะของพวกท่าน ก็จงล้างด้วยน้ำเจ็ดครั้ง โดยครั้งแรกให้ล้างด้วยน้ำผสมดิน**” (บันทึกโดยอันนะซาอีย์ 337)

ท่านนบีศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัมได้กล่าวความว่า ท่านอะบี ษะอละบะฮฺ ถามท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัมว่า เรามีเพื่อนบ้านเป็นชาวคัมภีร์ ซึ่งพวกเขาจะนำเนื้อสุกรมาทำอาหารในหม้อของเขา และใช้ภาชนะใส่สุราเพื่อดื่มกิน ท่านจึงตอบว่า “**ถ้าหากท่านสามารถหาภาชนะอื่นได้ก็ใช้ภาชนะอื่นไว้ดื่มกิน แต่หากไม่มีก็จงนำภาชนะดังกล่าวมาชำระล้างให้สะอาด และใช้ดื่มกินได้**” (บันทึกโดยอบู ดาวูด อัล-อัลบานีย์ กล่าวว่าเศาะฮิหฺ ดูในเศาะฮิหฺ อบี ดาวูด เล่ม 2 หน้า 727)

#### 7. ผู้ประกอบอาหารควรเป็นมุสลิมหรือผู้ที่มีความเข้าใจในหลักการอิสลาม

ท่านนบีศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัมได้กล่าวความว่า

ท่านอะบี ษะอละบะฮฺ ถามท่านนบีศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะสัลลัมว่า “**โอ้ท่านรอซูล ภาชนะของผู้ที่ตั้งภาคีต่ออัลลอฮ์ เราสามารถนำมาใช้ในการทำอาหารได้หรือไม่**”

ท่านจึงตอบว่า “**ท่านจงอย่านำมาใช้ในการทำอาหาร**”

เขากล่าวว่า “**ถ้าหากเรามีความจำเป็นและเราก็ไม่มีภาชนะอื่นอีกแล้ว**”

ท่านจึงตอบว่า “**ท่านจงนำภาชนะดังกล่าวมาชำระล้างให้สะอาด หลังจากนั้นก็จงใช้ในการทำอาหาร และรับประทานอาหารได้**” (บันทึกโดยอิบนุ มาญะฮฺ อัล-อัลบานีย์ กล่าวว่าเศาะฮิหฺ ดูในเศาะฮิหฺอิบนุมาญะฮฺ เล่ม 2 หน้า 134)

8. ต้องคำนึงถึงความประหยัดหรือความพอดี

อัลลอฮ์ได้ตรัสในอัลกุรอาน

( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ) (الأعراف : 31)

ความว่า “และพวกเจ้าทั้งหลายจงกิน จงดื่ม และจงอย่าฟุ่มเฟือย แท้จริงพระองค์ทรงไม่รักผู้ที่ฟุ่มเฟือย”  
(อัลอะอฺรอฟ โองการที่ 31)

9. ต้องซุกรู(ขอบคุณ) ต่ออัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าที่ได้ทรงประทานอาหารให้

อัลลอฮ์ได้ตรัสว่า

( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ) (البقرة : 172)

ความว่า “บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย จงบริโภคสิ่งที่เราได้ให้เป็นปัจจัยยังชีพแก่พวกเจ้า จากสิ่งดี ๆ ทั้งหมด และจงขอบคุณอัลลอฮ์เถิด พระองค์เท่านั้น ที่พวกเจ้าจะต้องเคารพสักการะ”

(อัลบะเกาะเราะฮฺ โองการที่ 172)

พระองค์ตรัสอีกว่า

( وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ) (إبراهيم : 7)

ความว่า “และเมื่อพระผู้อภิบาลของพวกเจ้าได้ประกาศว่า หากพวกเจ้าขอบคุณ แน่แท้ข้าก็จะเพิ่มพูนแก่พวกเจ้า”  
(อิบรอฮีม โองการที่ 7)

10. รู้จักใช้หลักการ รุกเศาะฮฺ(การผ่อนปรน) ในภาวะจำเป็นเพื่อรักษาชีวิต

อิสลามได้กำหนดทางออกไว้ในภาวะที่จำเป็น(ภาวะฉุกเฉิน) โดยกำหนดหลักการ รุกเศาะฮฺ (การผ่อนปรน) ซึ่งจะเกิดความยากลำบากหรือถึงขั้นสูญเสียชีวิตหากปฏิบัติตามบทบัญญัติที่ได้กำหนดในภาวะปกติ เช่น การรับประทานอาหารที่หะรอมเพื่อประทังชีวิตโดยไม่ละเมิดขอบเขต อัลลอฮ์ได้ตรัสในบทที่ 2 อัลบะเกาะเราะฮฺ โองการที่ 173 ว่า

( إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ ) (البقرة : 173)

ความว่า “แท้จริงพระองค์ทรงห้ามรับประทานซากสัตว์ เลือด เนื้อสุกร และสัตว์ที่เชือดโดยมิได้กล่าวนามอัลลอฮ์ แต่หากผู้ใดก็ตามมีความจำเป็น โดยมิได้ตั้งใจและละเมิด ก็ไม่เป็นการบาปสำหรับเขา”

ที่มา : อ.อัสมัน แดอาลี เอกสารประกอบการบรรยาย ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลตานี Islam Hore. [Http : //www.islammore.com /view/1291](http://www.islammore.com/view/1291) สืบค้น 17 กค.60

## ใบความรู้ที่ 4.4

### หลักการบริโภคอาหารตามหลักพระคัมภีร์ (ศาสนาคริสต์)

#### การบริโภคอาหารตามหลักพระคัมภีร์

“ดูเถิดเราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมดซึ่งมีอยู่ทั่วพื้นแผ่นดินและต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้า”

(ปฐมกาล 1 : 29)

พระเจ้าทรงสร้างร่างกายมนุษย์และสร้างอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายมนุษย์เพื่อให้เราแข็งแรง ไม่มีโรคภัย

- สัดส่วนอาหาร แป้งไม่ขัดขาว ร้อยละ 30 ผัก ผลไม้ ร้อยละ 60 โปรตีนจากพืช ร้อยละ 10
- เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ผ่านกรรมวิธี
- รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ หนักเข้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก
- รับประทานอาหารผักผลไม้หลากหลายสี เจียว เหลือง แดง ม่วง ขาวก่อนอาหารทุกวัน
- รับประทานอาหารก่อนนอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

- หลีกเลี่ยงอาหารทอด

- ลดอาหารเผ็ด หวาน มัน เค็ม

- รับประทานอาหารจากธรรมชาติมากที่สุด เช่น ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล

- อาหารสดใหม่ ประუნแต่งน้อยที่สุด

- รับประทานอาหารโปรตีนจากพืช ไม่รับประทานเลือดและไขมันสัตว์ทุกชนิด

- เราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมดและต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้าเป็นอาหาร (ปฐมกาล 1 : 29)

- ควรรับประทานอาหารมังสวิรัต ส่วนคนที่ไม่รับประทานอาหารจะมีพระธรรมเลวินิตบที่ 11 พูดถึงสัตว์สะอาดและสัตว์มีมลทิน พูดถึงสัตว์ที่รับประทานอาหารได้และไม่ควรรับประทานอาหาร ข้อ 3 กล่าวว่า “บรรดาสัตว์ที่แยกกีบและมีกีบผ่าและสัตว์เคี้ยวเอื้องเจ้ารับประทานได้” สัตว์ที่ไม่รับประทานอาหารคือ หมูไม่รับประทานอาหาร ไขมันสัตว์ เลือด ข้อ 9 กล่าวว่า “สัตว์ที่อยู่ในน้ำทั้งหมดเหล่านี้เจ้ารับประทานได้ ของทุกอย่างซึ่งอยู่ในน้ำที่มีครีบมีเกล็ด ในทะเลหรือในแม่น้ำก็ได้เจ้ารับประทานได้” ปลาที่สะอาดมีเกล็ดรับประทานอาหารได้ ปลาไม่สะอาดคือไม่มีเกล็ดไม่รับประทานอาหาร กุ้ง ปู หอย ปลาหมึก ปลาไหล ปลาดุก ซึ่งเป็นสัตว์หน้าดินและรับประทานอาหารซาก ข้อ 21 กล่าวว่า “แต่ในบรรดาแมลงมีปีกที่คลานสี่ขา เจ้าจะรับประทานจำพวกที่มีขาพับได้ กระโดดไปบนดินได้”

- อาหารที่ทำลายสุขภาพ เช่น

- เนื้อสัตว์

- อาหารหมักดอง

- อาหารขยะ

- ไขมันเทียม (ไขมันทรานส์)

- อาหารรสจัด ทั้งรสหวาน มัน เผ็ด เค็ม

- ชา กาแฟ

- สารเสพติด

## ใบความรู้ที่ 4.5

### หลักการบริโภคอาหารตามหลักศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู นั้นค่อนข้างเป็นศาสนาที่ซับซ้อน การนับถือเทพหลายองค์ทำให้ความเชื่อต่างกันออกไปตามเทพองค์นั้นๆ แต่ที่สำคัญไปกว่านั้น คือ การแบ่งวรรณะของมนุษย์ ด้วยเหตุนี้ จึงนำมาเกี่ยวเนื่องกับเรื่องอาหารด้วย ชาวฮินดู จะรับประทานอาหารโดยใช้หลักเมตตาในการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักและผลไม้ ซึ่งอาหารของชาวฮินดู มีหลักสำคัญดังนี้

1. นมวัวถือเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์ใช้ทั้งดื่มและประกอบพิธีทางศาสนา
2. ชาวฮินดูผู้นับถือคัมภีร์พระเวทเชื่อว่า อาหารจะ “บริสุทธิ์” ก็ต่อเมื่อปรุงด้วย ชี/กี (เนยใส)
3. อาหารมังสวิรัตของคุชราตกับเบงกอลนั้นจะไม่ใส่กระเทียม ขิง หอม และเครื่องเทศที่เสริม “ความร้อน” เพื่อไม่ให้ขัดกับหลักศาสนา
4. ชาวฮินดู ถือว่าโค เป็นพาหนะของพระศิวะ ดังนั้นการฆ่าโค (วัว) ถือเป็นบาปหนัก จึงส่งผลให้ชาวฮินดูไม่กินเนื้อวัว
5. การกินในต่างวรรณะ เช่น คนวรรณะสูงกว่า ห้ามกินอาหารจากที่มีวรรณะต่ำกว่าเป็นผู้ปรุง

ที่มา : <https://sites.google.com> สหวิทยาการ การจัดการแปรรูปผลิตภัณฑ์การเกษตรเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง สืบค้นวันที่ 17 กค.60

## ใบความรู้ที่ 4.6

### หลักการบริโภคอาหารศาสนาซิกข์

ตามหลักศาสนาซิกข์ อาหารเป็นสิ่งที่ศาสนธรรมบัญญัติว่า ต้องรับประทานอาหารมังสวิรัต เช่น แป้ง ถั่ว พืชผัก ผลไม้ และนมวัวก็สามารถดื่มได้ เพราะนับถือเป็นแม่เหมือนกัน จะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งไข่

ซิกข์-นามธารี จะมีแนวทางในการรับประทานมังสวิรัต เช่นเดียวกับอีกหลายความเชื่อ แต่อาจจะเคร่งครัดกว่าตรงที่ว่า ซิกข์นามธารีจะไม่ยอมรับมังสวิรัตที่ถือว่าไม่บริสุทธิ์และไม่ตรงกับหลัก ความเชื่อ กล่าวคือ นิกายนามธารีจะดื่มน้ำบริสุทธิ์ที่มาจากธรรมชาติ เช่น น้ำฝน อาน้ำ และปรุงอาหารจากธรรมชาติเท่านั้น คืออาหารเจ หรือมังสะที่ไม่เบียดเบียนกับจิตวิญญาณผู้อื่น ดังนั้นมังสวิรัตของซิกข์นามธารีนั้นจะไม่ผ่านการฆ่าไม่ว่าด้วยวิธีการใด แต่ที่เรารับประทานพืชผักเป็นอาหารนั้น เพราะเราเชื่อว่าพืชพรรณธัญญาหารเป็นอาหารของสัตว์โลก มีจิตวิญญาณ แต่สนองตอบต่อความรู้สึกเจ็บปวดน้อยที่สุด และเป็นสิ่งที่มีชีวิตชนิดเดียวที่ยังถูกนำมาเป็นอาหารมากเท่าไรก็ยิ่งแพร่ขยายพันธุ์ไปมากเท่านั้น

ที่มา : <https://sites.google.com>.



## ใบความรู้ที่ 4.7 หลักการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของแต่ละศาสนา

ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
<p>1) การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ</p> <p>2) รับประทานอาหารตามสัดส่วน 2:1:1 (ผัก/ผลไม้:เนื้อสัตว์:ข้าว)</p> <p>3) รับประทานอาหารให้พอประมาณกับการใช้พลังงาน ตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง รู้จักประมาณในการบริโภค และมีขมิ้นมาปฏิบัติทางสายกลาง ไม่อึดมากเกินไป</p> <p>4) รับประทานอาหาร ลดอาหารหวาน มัน เค็ม โดยพิจารณาอาหารก่อนรับประทานตามหลัก อาหารปฏิบัติสัญญา คือ อาหารที่รับประทานแล้วรู้สึกสบาย เป็นสิ่งปฏิบัติ แล้วค่อยๆ ลด การพิจารณาอย่างแยกความรู้คุณ รู้โทษและหลักปัจจัยสันนิษิตคือ คือการบริโภคปัจจัย 4 ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง เพื่อหล่อเลี้ยงให้ชีวิตอยู่ได้</p>	<p>1) เลือกบริโภคอาหารที่ได้รับสารอนุมูล(ฮาลาล)</p> <p>2) เลือกอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า (ต่อยัยัน) สะอาด สุภาพและปลอดภัย</p> <p>3) ห้ามรับประทานอาหารที่ต้องห้าม (ฮารอม) เช่น อาหารที่มีแอลกอฮอล์ สุภาพ เนื้อสัตว์ที่ไม่ได้ผ่านการเชือดที่ถูกต้อง รวมทั้งอาหารที่พึงควรหลีกเลี่ยงอื่น ๆ (มักโรห์) เช่น อาหารที่มีกลิ่นแรง รบกวนผู้อื่น</p> <p>4) คำนึงถึงอาหารตามกลุ่มวัย เช่น วัยเด็ก เน้นการให้มลูกในช่วง 2 ขวบปีแรก</p> <p>5) อาหารสำหรับประกอบศาสนกิจ เช่น ถือคืออด อาหารช่วงละศีลอด ให้รับละอาหารทันทีเมื่อได้เวลาละศีลอด อาหารช่วงหัวรุ่งให้รับประทานอย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>1) รับประทานอาหารจากรธรรมชาติมากที่สุด เช่น ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล</p> <p>2) อาหารสดใหม่ บรุงแต่น้อยที่สุด</p> <p>3) รับประทานอาหารโปรตีนจากพืช ไม่รับประทานเนื้อและไขมันสัตว์ทุกชนิด</p> <p>4) สัดส่วนอาหาร แบ่งไม่ขัดขาว ร้อยละ 30 ผัก ผลไม้ ร้อยละ 60 โปรตีนจากพืช ร้อยละ 10</p> <p>5) เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ผ่านกรรมวิธี</p> <p>6) รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่หนักเข้า เบาเที่ยง เสียเงิน เว้นศึก</p>	<p>1) อาหารต้องสะอาด</p> <p>2) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เสริมด้วยอาหารแห้ง เช่น ประเภทถั่ว เม็ดแอมมอนด์ เป็นต้น</p> <p>3) รับประทานผัก ผลไม้ และข้าวที่ปลอดสารพิษ</p> <p>4) รับประทานอาหารในบ้าน เพราะสามารถควบคุมเรื่องของความสะอาด</p> <p>5) ควรรับประทานอาหารอาหาร 3/4 ของกระเพาะ</p> <p>6) ถ้ารับประทานอิมมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย</p> <p>7) รับประทานอาหารผักผลไม้หลากหลาย สีขาว เหลือง แดง ม่วง ขาก่อนอาหารทุกวัน</p> <p>8) รับประทานอาหารก่อนนอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง</p> <p>9) หลีกเลี่ยงอาหารทอด</p> <p>10) ลดอาหารเค็ม หวาน มัน เค็ม</p>	<p>1) อาหารที่บำรุงสุขภาพคือ พืชผัก ผลไม้ นม เนย น้ำผลไม้สด ข้าวเมล็ดปายาสทานบำรุงร่างกายใช้น้ำมันพืชพอร</p> <p>2) คนไม่สบาย ควรลดของทอด ทานอาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊ก</p> <p>3) ทานอาหาร 3 เวลา เช้า เที่ยง เย็น</p>

ศาสนापพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาจิกซ์
<p>5) รับประทานอาหารหนักเข้า เบา เทียง เลียงเย็น เว้นดึก แนะนำให้ทานผักหลายสี (5 สี) ต่อวัน</p> <p>6) อาหารว่าง ควรให้เป็นผลไม้ น้ำเปล่า น้ำผลไม้</p> <p>7) ดื่มน้ำ 8-10 แก้ว/วัน และดื่มตามตารางเวลา</p> <p>8) งดยอดสูบบุหรี่ รับประทานปลาเป็นหลัก รับประทานผักเป็นพื้น</p> <p>9) รับประทานอาหารที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด</p> <p>10) ลดการใส่สารปรุงแต่ง</p> <p>11) ลดหวาน มัน เค็ม</p> <p>12) พืชสด สดเกลือ เนื้อน้อย ดอยมัน น้ำตาลต่ำ</p> <p>13) รับประทานอาหารร้อน-เย็น ตามหลักพระพุทธเจ้า</p> <p>14) เลือกรับประทานผลไม้ที่ปลูกเอง</p>	<p>6) พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่พอดีเพื่อสุขภาพ อาหารประจำวัน กระเพาะอาหารออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1/3 สำหรับของเหลว 1/3 สำหรับอาหาร และ 1/3 สำหรับให้ท้องว่างสำหรับอากาศ</p> <p>7) อาหารที่เหมาะสมกับโรคตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ</p> <p>8) อาหารเพื่อการแบ่งปัน สงเคราะห์ แก่ผู้อื่น ได้แก่ อาหารที่จำหน่ายภาคบังคับหลังการถือศีลอด (จ่ายชากาท) แบ่งปันอาหารแก่เพื่อนบ้าน ผู้ยากจน ผู้ด้อยโอกาส ผู้วิโยค ผู้เดินทาง เป็นต้น</p>			

## ใบความรู้ที่ 4.8 อาหารของแต่ละช่วงวัย

### อาหารในแต่ละช่วงวัยของชีวิต Diet throughout life

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย อย่างไรก็ตามความต้องการอาหารในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการพลังงานสูงเพื่อการเจริญเติบโต เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายต้องมีการควบคุมน้ำหนักเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง บทความนี้ได้ให้แนวทางในการเลือกอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงชีวิต ตั้งแต่ทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนถึงวัยสูงอายุ

#### วัยทารก

ทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน ยังไม่ต้องการอาหารใด ๆ นอกจากนมแม่หรือนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ทารกบางคนอาจแพ้นมวัวที่อยู่ในนมผง ดังนั้นหากสงสัยว่าทารกแพ้นมวัวให้ปรึกษาแพทย์ทันที นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพราะนมแม่ประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ที่ทารกต้องการอย่างครบถ้วน แต่เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน สารอาหารในนมแม่อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงควรเริ่มให้อาหารอื่น ๆ นอกจากการให้นมแม่ ซึ่งเรียกว่าเข้าช่วงการหย่านม (Weaning) นั่นเอง การเริ่มหย่านมนั้นขึ้นกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละคน โดยอาจเริ่มให้อาหารที่มีลักษณะของความเป็นเนื้ออาหารเพื่อกระตุ้นให้ทารกรู้จักการบดเคี้ยว แต่ห้ามเติมเกลือลงในอาหารเนื่องจากไตของทารกยังไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ และเช่นเดียวกันห้ามทารกดื่มน้ำผึ้งจนกว่าจะอายุครบหนึ่งขวบ เนื่องจากในน้ำผึ้งอาจมีแบคทีเรียที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกได้

อย่างไรก็ตามทารกยังคงต้องการนมแม่หรือนมผง ไปพร้อมกับการให้อาหารอื่น ๆ จนกว่าอายุครบ 1 ขวบ ปริมาณที่ให้ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่ทารกสามารถรับประทานได้ อย่าพยายามให้ทารกรับประทานอาหารมากเกินไปจนเกินความต้องการ

#### วัยเด็ก

เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง เด็กวัยหัดเดิน (Toddlers) ยังไม่สามารถรับประทานอาหารได้มากนัก ดังนั้นจึงควรป้อนอาหารมื้อเล็ก ๆ และของว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผลไม้ชิ้นเล็ก ๆ แครอทหรือแตงกวาหั่น ซึ่งสามารถป้อนได้เรื่อย ๆ ทั้งวัน เมื่อเด็กอายุครบ 5 ขวบก็สามารถให้เด็กรับประทานอาหารทั่วไปเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวได้ แต่ห้ามเติมเกลือในอาหารเด็ก สิ่งสำคัญคือเด็กต้องได้รับโปรตีนและแคลเซียมที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นแหล่งอาหารที่ดีที่ให้ทั้งโปรตีนและแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับเด็ก เด็กอายุ 1-3 ขวบต้องการนมอย่างน้อย 8 ออนซ์ต่อวัน (หรือเท่ากับ 240 มิลลิลิตรต่อวัน) นมที่ดีที่สุดสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ คือ นมครบส่วน (Whole milk) หรือผลิตภัณฑ์จากนมไขมันเต็ม (Full fat dairy product) ซึ่งสามารถให้พลังงานเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

เด็กต้องการอาหารที่หลากหลายและพ่อแม่ต้องพยายามทำให้เวลาบนโต๊ะอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขของครอบครัว หลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารเช้ารูปหรืออาหารประเภทจานด่วน (Fast food) เพื่อพัฒนาให้เด็กมีพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพตั้งแต่ยังเล็กและมีความคุ้นเคยกับอาหารเพื่อสุขภาพว่าเป็นอาหารที่ควรกินตามปกติเป็นประจำ พ่อแม่ต้องพยายามคิดหาวิธีการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์บางชนิดซึ่งเด็กไม่ชอบ

และเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะผ่านปัญหานี้ไปได้ หรืออาจดัดแปลงอาหารสุขภาพให้เด็กกินได้ง่ายขึ้น เช่น ผสมผักป่นเข้าไปในมันบด เป็นต้น เมื่อเด็กโตขึ้น พ่อแม่ต้องสอนให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารสุขภาพและชี้ให้เห็นประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละชนิดต่อร่างกาย

## วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการพัฒนาและการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงต้องการอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานสูง เด็กวัยนี้มีกรับประทานอาหารได้มาก แต่สิ่งสำคัญคือต้องมั่นใจว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าขนมหวานหรืออาหารไขมันสูง เช่น น้ำอัดลม เค้ก ขนมปัง ซึ่งมีแคลอรีสูงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ

ส่วนประกอบอาหารของวัยรุ่นที่สำคัญ คือ อาหารประเภทแบ่งเป็นพื้นฐาน อุดมด้วยผลไม้และผัก และมีผลิตภัณฑ์โปรตีนและนมในปริมาณปานกลาง นอกจากนี้พวกเขายังสามารถรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มพลังงานได้จากขนมขบเคี้ยวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ถั่ว ลูกเกดหรือน้ำผลไม้ปั่นระหว่างมื้ออาหาร

รูปร่างเป็นสิ่งสำคัญที่คนวัยนี้ให้ความสำคัญ แต่ก็ไม่ควรใช้วิธีลดอาหารในการควบคุมน้ำหนัก วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำหนักคือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างสมดุลและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สิ่งสำคัญอีกประการสำหรับวัยรุ่น คือการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะเพศหญิงซึ่งสูญเสียธาตุเหล็กไปพร้อมประจำเดือน อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กได้แก่ เนื้อแดง ปลา (โดยเฉพาะปลาซาดีน) พืชตระกูลถั่วและธัญพืช

## วัยผู้ใหญ่

ความต้องการทางโภชนาการของคนในช่วงอายุ 19-50 ปี ไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก ยกเว้นในหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร อาหารสำคัญสำหรับคนวัยนี้ควรเป็นอาหารประเภทแบ่งที่มีเส้นใยสูงและผักผลไม้ มีอาหารโปรตีนพอประมาณจาก เนื้อสัตว์ ถั่ว นม และรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลและไขมันในปริมาณน้อย สิ่งสำคัญคือการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสมกับส่วนสูงของตนเอง แอลกอฮอล์เป็นเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและทำลายตับ ดังนั้นควรดื่มในปริมาณจำกัดตามที่มีการแนะนำ

## วัยสูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น ระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกายจะลดลง ประกอบกับการมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ดังนั้นโดยธรรมชาติแล้ว คนวัยนี้จะเริ่มรับประทานอาหารน้อยลง อย่างไรก็ตามยังคงควรรับประทานอาหารเป็นประจำ โดยเน้นผักและผลไม้

หากคุณพบว่าคุณเริ่มเบื่ออาหาร ก็ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง แต่ให้รับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ในระหว่างมื้ออาหาร และให้เน้นอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน

อย่าลืมหดน้ำให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูงเพื่อป้องกันท้องผูก นอกจากนี้ธาตุเหล็กยังสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเช่นกันเพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงได้แก่ น้ำมันปลา ถั่วอบและธัญพืชต่าง ๆ เป็นต้น

ที่มา : <https://www.bupa.co.th> คีปคีน 17 กค.60



## ใบความรู้ ที่ 4.9

### อาหารกับผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

#### หลักการรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน

การรับประทานอาหาร นับเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ไม่แพ้การรับประทานยาและการออกกำลังกาย เพราะถ้ารับประทานอาหารไม่ถูกต้องมากหรือน้อยเกินไป จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ และเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมา

#### หลักการรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน ที่สำคัญคือ

- กินพอ คือ กินอาหารครบทุกกลุ่มให้เหมาะกับความต้องการของร่างกาย
- กินดี คือ กินอาหารให้หลากหลายชนิดไม่ซ้ำจำเจ
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- กินอาหารหลากหลาย
- กินไขมัน น้ำตาลและเกลือในปริมาณเล็กน้อยเท่าที่จำเป็น

การจัดการอาหารให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน นั้นเราต้องยึดหลักปฏิบัติดังนี้ อันแรกคือ ต้องให้ผู้ป่วยได้รับอาหารและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการ ในที่นี้ก็คือ

1. จะต้องคำนึงถึงวัยของผู้ป่วยสถานะภาพของผู้ป่วย และการใช้งานของผู้ป่วย เช่น ทำงานหนักงานเบาอันนั้นต้องคำนึงด้วย
2. ต้องไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเพิ่มขึ้นหรือต้องทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับใกล้เคียงกับปกติหรืออยู่ในระดับปกติได้ยิ่งดีในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป
3. หลักการที่สามก็คือ อาหารนั้นต้องช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด ให้อยู่ในระดับปกติเพราะถ้าไขมันมากจะเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ
4. ส่วนปัจจัยอันที่สี่ก็คือ อาหารนั้นต้องช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติเพราะไม่เช่นนั้นอาจจะเป็นความดันโลหิตสูงขึ้นมาอีกโรคหนึ่ง

ที่มา : การบริโภคอาหาร- กองสุศึกษา [www.hed.go.th](http://www.hed.go.th) สืบค้น 17 กค.60

#### อาหารควบคุมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น3 กลุ่มด้วยกัน

1. กลุ่มที่หนึ่ง คือ อาหารที่ห้ามรับประทานร้อยเปอร์เซ็นต์ คือห้ามเลย หมายถึงอาหารที่มีน้ำตาล เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลมทุกชนิด รวมทั้งผลไม้อบแห้ง ตากแห้งด้วย ผลไม้สดที่มีรสหวานเมื่อทำแห้งแล้วจะหวานยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้เป็นอาหารต้องห้ามรวมทั้งผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย ขนุนสุก หรืออ้อย และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด กลุ่มนี้คือกลุ่มที่ห้ามสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวานถ้าจะรับประทานอาหารที่ต้องใส่น้ำตาลควรใส่น้ำตาลเทียม

a. น้ำตาลเทียม ในปัจจุบันมี 3 ประเภท คือ

- i. แอสปาเทม แอสปาเทมเป็นกรดอะมิโนเอซิด ให้ความหวาน > น้ำตาล 180 - 200 เท่า มีสารอาหารต่ำ ตัวอย่างที่ขายในตลาด : จะพบว่า 1 เม็ด ให้พลังงาน 2 กิโลแคลอรี ใน 1 ซอง ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี จึงรับประทานได้ แต่ไม่กินไป เป็นส่วนผสมในน้ำอัดลมที่ให้พลังงานต่ำ ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่เป็นฟีนิลคีโตนูเรีย (phenyl ketonuria)
- ii. แซคคาริน (saccharin) หรือซันทสกร ให้ความหวาน > น้ำตาล 300-600 เท่า การศึกษา ว่าเกิดมะเร็งกระเพาะปัสสาวะในหนู แต่ต้องให้ปริมาณสูงมาก ในคนยังไม่มีหลักฐานว่าทำให้เกิดมะเร็ง
- iii. น้ำตาลฟรุคโตส หรือซอร์บิทอล เป็นน้ำตาลที่ผสมอยู่ในช็อกโกแลตเบาหวาน แยมเบาหวาน เป็นต้น น้ำตาลชนิดนี้เป็นน้ำตาลจากผลไม้ไม่มีสารอาหารเท่ากับน้ำตาล ไม่ควรรับประทานน้ำตาลชนิดนี้ เพราะอาจเข้าใจผิดว่าไม่มีสารอาหาร และส่วนใหญ่ผู้ป่วยเบาหวานรับประทานผลไม้แล้ว

2. กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มที่รับประทานได้ไม่จำกัด ส่วนใหญ่แล้วกลุ่มนี้ก็เป็นประเภทพวกผักใบทุกชนิด ผักนี้ก็มีกากใยสูง แล้วมีน้ำตาลต่ำ เพราะฉะนั้นทานมาก ๆ ก็เป็นผลดี เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า อาหารเหล่านี้มีกากอาหารที่เรียกว่า ไฟเบอร์ ซึ่งทำให้การดูดซึม น้ำตาลช้าลง

3. กลุ่มที่สาม คือกลุ่มที่รับประทานได้แต่ต้องจำกัด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ปัจจุบันอาหารพวกแป้งนั้นไม่จำกัดจำนวน ถ้าผู้ป่วยไม่อ้วนมากเนื่องจากลดอาหารจำพวกแป้ง ทำให้ต้องเพิ่มอาหารพวกไขมัน ซึ่งอาจเป็นผลให้ระดับไขมันสูง และเพิ่มเนื้อสัตว์ทำให้หน้าที่ของไตเสียไปเร็วขึ้น ในผู้ป่วยที่มีโรคไตร่วมด้วย ผลไม้นั้นต้องจำกัดจำนวน ควรรับประทานพร้อมกับอาหารครั้งละ 1 ส่วน ตามตารางแลกเปลี่ยนจากอาหารกลุ่มพวกแป้ง หลีกเลี่ยงได้ยากโดยเฉพาะอาหารไทยดังนั้น จึงควรเลือกรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณภาพ

ปริมาณไฟเบอร์ (เส้นใยอาหาร) อาหารไฟเบอร์ ทำให้การดูดซึมอาหารช้าลง จึงควรรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต ที่มีไฟเบอร์สูง ควรได้รับไฟเบอร์ทั้งหมด 40 กรัม/วัน แบ่งอาหารตามปริมาณไฟเบอร์ในอาหารเป็น 3 กลุ่ม

- i. มีไฟเบอร์สูง (มากกว่า 3 กรัม/อาหาร 100 กรัม ) ได้แก่ แอปเปิ้ล, ฝรั่ง, ข้าวโพดอ่อน, ถั่วแระ, ถั่วพีกายว, แพร์, ถั่วเขียว, แครอท, อาหารซีเรียล, เม็ดแมลงลัก
- ii. มีไฟเบอร์ปานกลาง (1-3 กรัม/อาหาร 100 กรัม) ได้แก่ ขนมปังโฮลวีท, มะกะโรนี, กระหล่ำปี, ตะขบ, น้อยหน่า, สပါเกตตี, ข้าวแดง (ซ้อมมือ) ข้าวโพดต้ม, พุทรา
- iii. มีไฟเบอร์น้อย (น้อยกว่า 1 กรัม/อาหาร 100 กรัม) ได้แก่ ข้าว, ขนุน, ลิ้นจี่, ชมพู, องุ่น, มะม่วง, ละครุด, ลำไย, กัลย, แดงโม, แดงไทย, มะพร้าว, ส้ม, อาหารซีเรียลชนิดคอร์นแฟลต

## หลักการรับประทานอาหารในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

หลักการสำคัญของการรับประทานอาหารในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้แก่ การควบคุมการได้รับเกลือแร่โซเดียมจากอาหารไม่ให้มากเกินไป คือ จำกัดโซเดียมไม่ให้เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเท่ากับ น้ำปลา 7 ช้อนชา หรือเกลือ 1.8 ช้อนชาต่อวัน การเพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ในมื้ออาหาร และการควบคุมอาหารไม่ให้อ้วน

โดยปกติแล้วอาหารแต่ละชนิดจะมีความเค็มอยู่โดยธรรมชาติของมันเองผักแต่ละชนิดจะมีรสอยู่ในตัวแม้แต่ไข่ก็จะมีเค็มอยู่ในตัวเกลือ ไม่ได้อยู่ในรูปของเกลือเท่านั้น ยังมีอยู่ในรูปอื่น ๆ เช่น ผงชูรส สารกันบูด ดินประสิว ผงฟู โซดาทำขนม เป็นต้น อาหารบางชนิดก็มีเกลือสูง เช่น เนื้อสัตว์แปรรูปต่าง ๆ เช่น แฮม เนื้อเค็ม มันเทศทอดกรอบ อาหารขบเคี้ยวประเภทกรอบ ๆ เค็ม

## ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารดังนี้

- จำกัดอาหารที่มีโซเดียมสูง โดยเฉพาะอาหารสำเร็จรูปต่างๆ อาหารกระป๋อง อาหารตามฟาดฟู้ดส์ อาหารหมักดอง ซอส ซีอิ๊ว ต่างๆ กะปิ ปลาจืด เต้าเจี้ยว อาหารรมควัน ผงชูรส
- สำหรับผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็ม ควรใช้วิธีค่อยๆ ลด จะทำให้ชินกับรสชาติที่เค็มน้อยลงได้ และทดแทนรสเค็มด้วยรสอื่น ๆ เช่น เปรี้ยว เผ็ด หวาน
- เลือกรับประทานอาหารสดให้มากที่สุด รับประทานผัก ผลไม้ ที่มีโพแทสเซียมสูง เช่น บร็อคโคลี่ แครอท มะเขือเทศ มันฝรั่ง มันเทศ เห็ด แคนตาลูป แตงโม เมล่อนเขียว กล้วย ลูกพรุน ส้ม อย่างละเล็กละน้อยทุกมื้อ
- เมื่อต้องออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อย ๆ ควรบอกพ่อครัว แม่ครัวว่าไม่ให้ใส่ผงชูรส (มีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ) และไม่ให้เค็มมาก
- เน้นอาหารประเภทผัก ผลไม้ ที่ให้โพแทสเซียม นม และผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ ที่ให้แคลเซียม ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็งที่ให้ไฟเบอร์และแมกนีเซียม
- จำกัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อวัน ไม่ให้เกิน 1 หน่วยสำหรับผู้หญิง และไม่เกิน 2 หน่วยสำหรับผู้ชาย

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ นมพร่องมันเนย ผักสดทุกชนิด เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดหอม ผลไม้สดทุกชนิด เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอ ส้ม ไขมันจากพืช น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารที่มีโซเดียมสูง คืออาหารที่มีรสเค็ม ควรงดการเติมเครื่องปรุงที่มีโซเดียม เช่น ผงชูรส ผงฟู สารกันบูด เกลือ น้ำปลา อาหารที่ผ่านการถนอมอาหาร เช่น ของหมักดอง เต้าเจี้ยว กะปิ ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง เนื้อสัตว์ที่ผ่านขบวนการถนอมอาหาร เช่น กุนเชียง ไส้กรอก เบคอน หมูแฮม ไข่เค็ม อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมูและไขมันจากพืช บางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม

ที่มา : การบริโภคอาหาร- กองสุขศึกษา [www.hed.go.th](http://www.hed.go.th) สืบค้น 17 กค. 60

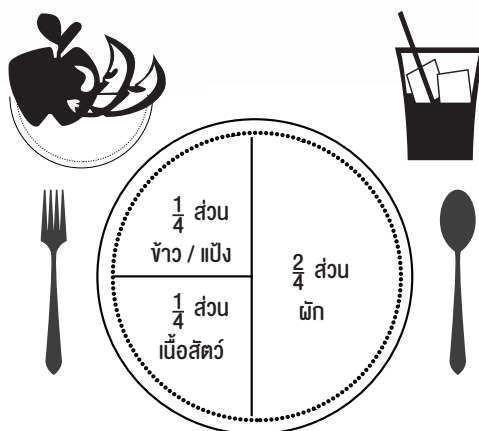
## ใบความรู้ที่ 4.10

### เรื่องเทคนิคการกินอาหารโซนสีเพื่อควบคุมและป้องกันโรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง โรคเมะเร็ง โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว เลือกกินบ่อย ๆ	โซนสีเหลือง หลีกเลี่ยงแต่พอควร	โซนสีแดง หลีกเลี่ยงให้น้อยหรือหลีกเลี่ยง
ข้าว-แป้ง	- ข้าวไม่ขัดสีมาก ข้าวกล้อง ขนมปังหยาบ ข้าวโอ๊ต	- ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้น หมี่ เส้นใหญ่ ขนมปังขาว บะหมี่ วุ้นเส้น	- ลูกก๊ี้ เค้ก พาย หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ ทอफी ขนม หวานต่าง ๆ
เนื้อสัตว์	- เนื้อปลา ไข่ขาว เนื้อสัตว์ ไม่ติดมัน	- เนื้อหมูแดงเลาะมันออก ไข่ทั้งฟอง น่องไก่ ปลากระป๋องในน้ำมัน	- เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ หมูสามชั้น ไข่เจียว ไก่ทอด ปลาทอด แคบหมู หมูกรอบ ไส้กรอก หนังกุ้ง หนังกุ้ง
ผัก	- ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว	- ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	- ผัดผัก ผักราดซอสครีม ผัก กระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	- ผลไม้สด ฝรั่ง ส้ม ชมพู แตงโม แคนตาลูป มะละกอ สาลี่ แอปเปิ้ล แตงโม แคนตาลูป มะละกอ สาลี่ แอปเปิ้ล	- มะม่วงสุก กัลย ขนุน องุ่น น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด - มะม่วงสุก กัลย ขนุน องุ่น น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด	- ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน - ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน
นม	- นมปราศจากไขมัน ทุกประเภท นมขาดมัน เนย	- นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยว ไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพร้อมมันเนย	- นมสด นมเปรี้ยว นมข้น หวาน ครีม ไอศกรีม ชีสโกแลต
ไขมันที่เติมอาหาร	- น้ำสลัดชนิดไม่มีน้ำมัน มายองเนสไร้มัน	- น้ำสลัดไขมันต่ำ น้ำมันพืช มายองเนสไขมันต่ำ ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน	- มาการีน เนย เบคอน น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม	- น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียว หรือน้ำสมุนไพรที่ไม่เติม น้ำตาล	- กาแฟร้อนน้ำตาลและครีม เล็กน้อย	- เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน โอเลี้ยง ชาดำเย็น กาแฟเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหารสำเร็จรูป	- ต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ ตุ่น	- ปิ้งย่างตัดส่วนที่ไหม้ทิ้งไป	- ผัด ทอด ใช้กะทิ



## ใบความรู้ที่ 4.11 อาหารเพื่อสุขภาพ 2 : 1 : 1



อาหารจานสุขภาพ คือ การกินอาหารให้ถูกส่วน 2:1:1 คือการแบ่งจานอาหารออกเป็น 4 ส่วน เท่า ๆ กัน โดย ข้าว/แป้ง 1/4 ส่วน (ข้าวไม่ขัดสีมาก ข้าวกล้อง) เนื้อสัตว์ 1/4 (ไขมันต่ำ ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง หรือเต้าหู้) ผัก 2/4 ส่วน (ผักใบเขียว ผักสด ผักต้ม) การกินผักในปริมาณมากเพราะผักให้พลังงานน้อย และอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ คือ ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และใยอาหารสูง ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพในการป้องกันโรคและเพิ่มภูมิต้านทานโรค ชะลอความแก่ ชับถ่ายสะดวก แก้กท้องอืด ท้องเฟ้อ และที่สำคัญช่วยลดน้ำหนักได้ นอกจากนี้ควรกินผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล กินอย่างไรจึงถือว่าพอดี

กลุ่มอาหารกินใน 1 วัน	เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป (ควรได้พลังงานวันละ 1600 กิโลแคลอรี)	วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี (ควรได้พลังงานวันละ 2000 กิโลแคลอรี)	หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา (ควรได้พลังงานวันละ 2400 กิโลแคลอรี)
ข้าว-แป้ง	4 ทัพพี	5 ทัพพี (ข้าวเหนียว 1 ทัพพี = ข้าวเจ้า 2 ทัพพี)	6 ทัพพี
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	9 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
ผัก	4 ทัพพี (6)	5 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน (4)	4 ส่วน	5 ส่วน
นม	2 แก้ว	1 แก้ว (ถ้าไม่ดื่มนม กินปลา ชาร์ดีน 1 กระป๋อง หรือ ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว)	1 แก้ว

## ใบงานที่ 4.1 จัดทำบัตรคำ

1. โภชนาการสำคัญกับสุขภาพอย่างไร

---

2. อธิบายโภชนบัญญัติ 9 ประการ

---

3. ชงโภชนาการ สัดส่วนของอาหารแต่ละประเภทแต่ละวัน

---

4. สูตรเด็ดเพื่อสุขภาพ “ 661 ” คืออย่างไร

---

5. ลดเค็ม = ลดโรค ได้อย่างไร

---

6. อาหารที่มีโซเดียมมีส่วนประกอบได้แก่

---

7. ไม่อยากเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต้องรับประทานอาหารอย่างไร

---

## ใบงานที่ 4.2

### บัตรคำหลักการปฏิบัติกรับประทานอาหาร ของแต่ละศาสนา

#### ศาสนาพุทธ

- โภชนะมัตตัญญูตา
- โภชนปฏิสังขาย
- โยนิโสมนัสสิการ
- อาหารเรปฏิกุลัญญา
- ปัจจัยสันนิสิตศีล
- สูตรอาหาร 2 : 1 : 1
- สูตรเด็ดเพื่อสุขภาพ 661

#### ศาสนาอิสลาม

- อาหารฮาลาล
- อาหารฮารอม
- รับประทานช่วงศีลอด
- มารยาทในการรับประทานอาหาร

#### อาหารศาสนคริสต์

- ปฐมกาล 1 : 29
- ข้าวไม่ขัดขาว
- รับประทานอาหารเป็นยา
- ไม่รับประทานอาหารสัตว์ที่ไม่สะอาด (เลือดและไขมัน)
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มระหว่างรับประทานอาหาร
- หลักการพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน

#### อาหารศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู

- หลักเมตตา (คะแนนอาหารตั้งแต่ 0 - 100 คะแนน 0 = ไม่รับประทานสิ่งมีชีวิต 100 = รับประทาน)
- รับประทานอาหาร  $\frac{3}{4}$  ของกระเพาะ
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้

#### อาหารศาสนาซิกข์

- ศาสนธรรมบัญญัติ
- รับประทานอาหารมังสวิรัต
- ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไข่
- รับประทานนมได้ เพราะถือว่าเป็นพระแม่เหมือนกัน

## ใบงานที่ 4.3

การตัดอาหารเพื่อสุขภาพใน 1 มื้อ ให้ตัวแทนกลุ่ม เลือกตัดอาหารและตัดผลไม้ที่จัดให้ให้เหมาะสมกับเพศ  
อายุ วัย ใน 1 มื้อ

## ใบงานที่ 4.4 เรื่อง อาหารโซนสี

ให้เลือกอาหารตามบัตรคำที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้

บันทึกลงในอาหารโซนสี เขียว เหลือง แดง ให้ถูกต้อง

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. ขนมปังโฮลวีท            | 23. มะขามหวาน                    |
| 2. ขนมจีน                  | 24. ลำไยแห้ง                     |
| 3. หมี่กรอบ                | 25. สับปะรด                      |
| 4. เนื้อไก่สันใน           | 26. กาแฟร้อน น้ำตาล ครีมเล็กน้อย |
| 5. ไข่ไก่ทั้งฟอง           | 27. น้ำสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล      |
| 6. ไส้กรอก แคนหมู          | 28. ชาจีน ชาเขียว                |
| 7. น้ำมันพืช               | 29. องุ่น                        |
| 8. ไก่ย่าง                 | 30. ชมพู                         |
| 9. เครื่องในสัตว์          | 31. มะละกอ                       |
| 10. ปลาเนื้อ               | 32. แอปเปิ้ล                     |
| 11. หมูทอด                 | 33. นมสด                         |
| 12. ไก่น่อง                | 34. นมขาดมันเนย                  |
| 13. น้ำสลัดชนิดไม่มีน้ำมัน | 35. โยเกิร์ตไขมันต่ำ             |
| 14. มากา린 เนย              | 36. นมเปรี้ยว                    |
| 15. เม็ดทานตะวัน           | 37. นมข้นหวาน                    |
| 16. ถั่วลิสง               | 38. นมพร้อมมัน                   |
| 17. ผักใบเขียว             | 39. เนย                          |
| 18. ฟักทอง                 | 40. ช็อคโกแลต                    |
| 19. แครอท                  | 41. ไอศกรีม                      |
| 20. ผักนึ่ง                | 42. กาแฟเย็น                     |
| 21. ผัดผัก                 | 43. เครื่องดื่มรสผลไม้           |
| 22. ผักกระป๋องชนิดเค็ม     |                                  |



## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา การออกกำลังกายแนววิถีธรรม เพื่อสุขภาพ

1. ชื่อวิชา การออกกำลังกายแนววิถีธรรม เพื่อสุขภาพ
2. จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 3 ชั่วโมง ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง
3. ลักษณะวิชา

ศึกษาความหมาย หลักการ กลไก เทคนิคการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ เกิดประโยชน์ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม ศึกษาหลักเกณฑ์การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละศาสนา/พื้นที่/กลุ่มวัย/กลุ่มอาการโรค เช่น การเดินจงกรม ละหมาด โยคะ ฤาษีดัดตน เป็นต้น ข้อห้าม ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

4. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

4.1 อธิบาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคมได้

4.2 สามารถ เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละศาสนา/พื้นที่/กลุ่มวัย/กลุ่มอาการโรคได้

4.3 อธิบาย ข้อควรระวังในการออกกำลังกายได้

5. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม</li> <li>- หลักเกณฑ์การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละศาสนา/ข้อควร</li> </ul>	-ทฤษฎี 3 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรบรรยายหลักการ กลไก เทคนิค การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ยกตัวอย่าง ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม</li> <li>2. วิทยากรบรรยายหลักเกณฑ์การเลือก กิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละศาสนา</li> <li>3. ปฏิบัติออกกำลังกาย</li> </ol>

## ใบความรู้ที่ 5.1

### การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ จนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

### การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ดังนี้

#### แอนแอโรบิก Anaerobic

คือ การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนช่วยในการเผาผลาญ พลังงาน เป็นการระเบิดพลังงานในเวลาสั้น ๆ เช่น การเล่นเวท หรือยกน้ำหนัก (Weight Training) กล้ามเนื้อที่ได้จากการออกกำลังกายประเภทนี้จะเป็นมัดกล้ามเนื้อขาว ซึ่งจะระเบิดพลังงานสูงสุดในระยะเวลาสั้น ๆ พลังงานที่เผาผลาญไม่ใช่ไขมัน แต่จะเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายเก็บไว้ที่กล้ามเนื้อและตับ (Glycogen-ไกลโคเจน) ในระยะยาวกล้ามเนื้อที่ใหญ่ ขึ้นจากการออกกำลังกายแบบ (Weight Training) จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี แม้ขณะนั่งอยู่เฉย ๆ หรือนอนหลับ

#### แอโรบิก Aerobic , คาร์ดิโอ Cardio

คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนช่วยในการเผาผลาญไขมันไปใช้เป็นพลังงาน เป็นการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป มีความต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 25 นาที เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก กล้ามเนื้อที่ได้จากการออกกำลังกายประเภทนี้ คือ มัดกล้ามเนื้อแดง ซึ่งจะเน้น ความทนทาน

การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันส่วนเกิน หากต้องการเผาผลาญไขมันส่วนเกินจะต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) คาร์ดิโอ Cardio เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที ขึ้นไป เพราะในนาที ที่ 1-25 ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานสะสมที่กล้ามเนื้อ และตับ (ไกลโคเจน) หลังจาก นาทีที่ 25 ร่างกายจะเริ่มนำไขมันมาเผาผลาญ การออกกำลังกายวันละ 10-15 นาที ไม่ช่วยเผาผลาญไขมัน หลายคนจึงเกิดการท้อแท้ เพราะออกกำลังกายไม่ถึง 30 นาที แล้วกลับไปรับประทานอาหารอย่างเต็มที่ โดยคิดว่าได้ลดไขมันไปบ้างแล้ว

#### ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย

การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพ เพราะได้ผล และประหยัดที่สุด ซึ่งขณะนี้สาเหตุการตายของประชาชนในประเทศที่พัฒนาแล้ว ได้เปลี่ยนจากโรคติดเชื้อ เป็นโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ คนเราทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ และตายทุกคน แต่ในปัจจุบันนี้เราสามารถป้องกันโรคได้หลายโรค ฉะนั้น จึงควรแก่อย่างมีคุณภาพ และไม่ควรถูกเสียชีวิตจากโรคที่ป้องกันได้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) จัดว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก ต้องใช้ออกซิเจน ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ (เช่น ขาหรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะทำให้หัวใจ ปอดและระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ การออกกำลังกายชนิดนี้ มักใช้ทั้งแป้ง และไขมันเป็นพลังงาน ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ตลอดเวลาเพื่อสุขภาพ เมื่ออยู่ตัวแล้วจึงอาจจะเล่นกีฬาอย่างอื่นด้วย เพื่อ ความบันเทิงหรือสังคม แต่อย่าหยุดออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ควรทำคนละวันกัน) เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ทีเทนนิส 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ติกอล์ฟ 1 ครั้ง ฯลฯ ไม่ใช่ว่าการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาอะไรก็ได้จะดีต่อหัวใจ และหลอดเลือดเสมอไป การเล่นเทนนิสทุกวันอย่างเดียวยังอาจเสียชีวิตได้ เพราะเทนนิสไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะจะวิ่ง ๆ หยุด ๆ ไม่ได้วิ่งตลอดเวลา การอยู่ดี ๆ วิ่งเร็วขึ้นมาทันทีอาจจะทำให้ร่างกายหลั่งสาร Catecholamines ออกมาทันที ทำให้หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ อาจมีอันตรายถึงเสียชีวิตได้

## การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ 3 เดือน ชีพจร หรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด ซึ่งถ้าสูงจะเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม HDL- C ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดี จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (ทำให้น้ำหนักอาจไม่ลด)
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ช่วยลดความดันโลหิตถ้าสูง ลดได้ประมาณ 10 -15 มม.ปรอท
7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียดทำให้อ่อนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น
8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพ
9. ช่วยทำให้ร่างกายนำไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (Glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
10. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
11. ทำให้เกิดสุขภาพดีถาวร ประหยัดค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษาโรค ลดเวลาที่จะหยุดงานจากการเจ็บป่วย ทำให้ประชาชนมั่งคั่ง ประเทศชาติมั่นคง
12. ถ้าประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายจะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬา

## ใครบ้างควรออกกำลังกาย

โดยความเป็นจริงแล้วคนทุกเพศ และทุกวัย ควรที่จะออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะมียุ่เท่าใด แต่ถ้ายังเริ่มต้นเร็วจะยิ่งดี

## วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมี 5 ขั้นตอน

1. ควรจะมีการยืดเส้นยืดสายก่อน
2. ควรจะมีการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5 นาที
3. ออกกำลังกายให้ชีพจรเข้าเป้า (Exercise vigorously) ประมาณ 20 นาที
4. ควรมีการคลายความร้อน (Cool down) ประมาณ 5 นาที
5. ควรมีการยืดเส้นอีกครั้งก่อนหยุด

## ควรรอกำลังกายนานแค่ไหน

ปกติแล้วควรรอกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 20 นาที เป็นอย่างน้อย (แต่ถ้าเดินต้องเดินเร็ว ๆ 40 นาที) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องทำมากกว่านี้

## ควรรอกำลังกายบ่อยแค่ไหน

ควรรอกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 20 นาที แต่ไม่ควรออกมากกว่า 6 ครั้ง เพื่อให้ 1 วัน เป็นวันพัก

## ควรรอกำลังกายหนักแค่ไหน

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจ และปอดจะต้องออกกำลังกายให้หัวใจ (หรือชีพจร) เต้นระหว่าง 60-80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของคนๆ นั้นจะเต้นได้

**สูตร** ความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ = 220-อายุเป็นปี

**ตัวอย่าง** คนที่มีอายุ 50 ปี มีความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้คือ  $220-50 = 170$  ครั้งต่อนาที

ดังนั้น สำหรับคนที่มีอายุ 50 ปี ควรรอกำลังกายเพื่อให้ชีพจรเต้นเพียงระหว่าง 60-80% ของ 170 ครั้งต่อนาที กล่าวคือ ระหว่าง 10-2136 ครั้งต่อนาที แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ต้องค่อย ๆ ทำ อาจใช้เวลา 2-3 เดือน ก่อนที่จะออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ถึง 60 % ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ แต่ในทางปฏิบัติการวัดชีพจรในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าไม่มีเครื่องมือช่วยจะทำได้โดยยากสำหรับประชาชนทั่วไป ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องวัดชีพจร แต่ออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย พอมีเหงื่อออก หรือยังสามารถพูดคุยระหว่างการออกกำลังกายได้ ถ้าอยากวัดจริงๆ อาจใช้วิธีปั่นจักรยานอยู่กับที่เพราะจักรยานส่วนใหญ่จะมีที่วัดชีพจร

## ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ควรรอกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย เช่น คนสูงอายุการเดินเร็ว ๆ ดีที่สุด คนวัยทำงาน การวิ่งเหยาะ ๆ สามารถทำได้ง่ายและประหยัด เด็กการวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น ยกเว้นกรณีการเจ็บป่วย พิจารณาการออกกำลังกายก็สามารถทำได้เช่นกัน แต่ควรเป็นรูปแบบเฉพาะแล้วแต่กรณี
2. ควรรอกำลังกายให้ถูกเวลา เช่น เช้า เย็น หรือค่ำ ไม่ควรรอกำลังกายในเวลาที่มีอากาศร้อนจัด จะทำให้ไม่สบายได้และควรรอกำลังกายก่อนอาหาร หรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ไม่ควรรอกำลังกายเวลาที่ไม่สบาย เป็นไข้ เพราะอาจจะทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ หรือเวลาที่ท้องเสีย เพราะร่างกายจะขาดน้ำหรือเกลือแร่ทำให้อ่อนเพลีย เป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้
4. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกายเพราะจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้น
5. การเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น ไม่สวมรองเท้าหนัง หรือรองเท้าแตะ หรือไม่สวมรองเท้าในขณะที่ออกกำลังกาย และยังช่วยลดแรงกระแทกขณะออกกำลังกายได้อีกด้วย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ควรเป็นเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย



6. ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำหรือ ดื่มน้ำเกลือแร่ เพราะแอลกอฮอล์เป็นยาขับปัสสาวะซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำมากยิ่งขึ้น
7. ต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่จะทำให้ร่างกายได้รับอันตรายได้ง่าย
8. เมื่อมีอาการเตือนที่แสดงว่าเริ่มมีอันตราย ควรหยุดออกกำลังกายทันที โดยไม่ฝืน เช่น เวียนศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก หายใจขัด
9. ผู้มีอายุวัยกลางคนขึ้นไป (40 ปี) ควรต้องได้รับการตรวจสุขภาพรวมทั้งการทดสอบการออกกำลังกายก่อน
10. สำหรับผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป) ควรระมัดระวังมากกว่าคนอายุน้อย โดยเริ่มออกกำลังกายที่เบามาก่อน ส่วนการเพิ่มความหนักนั้นต้องเพิ่มช้ากว่าคนอายุน้อย

ที่มา : <https://exercisinggroup.weebly.com> สืบค้น เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2560  
<http://www.bangkokhealth.com> สืบค้น เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2560

## ใบความรู้ที่ 5.2

### การออกกำลังกาย วิถีธรรมเพื่อสุขภาพ

#### ออกกำลังกาย แนวพุทธ

การออกกำลังกายแบบปกติ สม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

การออกกำลังกายแนวพุทธ เป็นวิธีการออกกำลังกายในการป้องกันโรค เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป และผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา การออกกำลังกายแนวพุทธ เป็นการใช้อาณาปานสติ สมาธิ ตลอดเวลา ที่ออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่ปฏิบัติ

**วิธีที่ 1** การกราบพระรัตนตรัย แบบเบญจางคประดิษฐ์ ใช้อวัยวะของร่างกาย เข่า 2 เข่า อวัยวะส่วนล่าง ศอก 2 ศอก อวัยวะส่วนกลาง หน้าผาก 1 แทนอวัยวะส่วนบน การกราบเป็นการรวมร่างกาย ใช้อวัยวะทั้ง 5 ส่วน

**วิธีที่ 2** การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก อย่างช้า ๆ เป็นการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในร่างกาย จากการวิจัยพบว่าทำครั้งละ 30 นาที ทุกวัน ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้

**วิธีที่ 3** การเดินจงกรม เป็นการใช้สมาธิ กำหนดสติในการปฏิบัติ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

**วิธีที่ 4** การออกกำลังกายแบบโยคะ รูปท่านั่ง ท่านอน ท่าก้ม ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายเป็นการฝึกสติ สมาธิ เช่นเดียวกัน กล้ามเนื้อทุกส่วนได้มีการยืดขยาย

#### ออกกำลังกายแนวอิสลาม

ออกกำลังกาย ในศาสนาอิสลาม คือ อามานะห์ (AMANAH) ซึ่งหมายถึง การมีความรับผิดชอบ ดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเอง (อามานะห์) เพื่อให้ตนเองมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเพียงพอที่จะสามารถประกอบศาสนกิจ ในรูปแบบต่าง ๆ ได้ครบถ้วน รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตประกอบการงานต่าง ๆ ได้

## 1. ภาคกลางวัน

1) ส่งเสริมให้มีการบริหารร่างกาย กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้มีสุขภาพดีเอื้อต่อการประกอบศาสนกิจประจำวัน เช่น การละหมาดภาคบังคับ 5 ครั้งต่อวัน การละหมาดภาคส่งเสริมในรอบวัน การเดินไปมัสยิด เป็นต้น

2) กิจกรรมพิเศษตามที่ท่านศาสดาส่งเสริม “มุสลิมที่แข็งแกร่งนั้นดีกว่าและอัลลอฮ์ รักกว่ามุสลิมที่อ่อนแอ” ได้แก่ การว่ายน้ำ มวยปล้ำ ซี่ม้ การวิ่ง การยิงธนู เป็นต้น

3) การมีกิจกรรมรวมกลุ่มเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง บุคคลในชุมชน ส่งเสริมความรักใคร่ สามัคคี

## 2. ภาคกลางคืน

กิจกรรมยืดเหยียด กล้ามเนื้อข้อต่อผ่านการประกอบศาสนกิจละหมาด ภาคบังคับและภาคส่งเสริมโดยเฉพาะการละหมาดในยามค่ำคืนในช่วง 1/3 สุดท้ายของยามค่ำคืน (ตะฮัจญุด)

## 3. ระยะเวลา

การเตรียมตัวเพื่อไปประกอบพิธีฮัจญ์ อย่างน้อย 1 ครั้ง ในช่วงชีวิต ฮัจญ์เป็นศาสนกิจภาคบังคับที่มีเงื่อนไขผู้ปฏิบัติต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพียงพอ สามารถเดินทางไป-กลับ สามารถประกอบพิธีกรรมเวียนรอบอาคารหินสีดำ การเดินชะแอไปมาระหว่างภูเขา การเดินไปขว้างเสาหิน โดยรูปแบบการเดินหรือวิ่งตามที่กำหนด ดังนั้นการเตรียมการเพื่อให้มีสุขภาพดีเพียงพอให้สามารถรองรับการเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ จึงถือเป็นความรับผิดชอบ (อามานะห์) ที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

## รูปแบบการออกกำลังกาย

- 1) ละหมาด
- 2) ว่ายน้ำ
- 3) มวยปล้ำ
- 4) ซี่ม้
- 5) การวิ่ง
- 6) การยิงธนู
- 7) กิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีข้อห้ามทางศาสนา

## หลักธรรมในศาสนาาออกกำลังกาย

หลักปฏิบัติของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามที่สำคัญ คือ การละหมาด เพราะการละหมาด 5 ครั้งต่อวัน (ภาคบังคับ) เริ่มตั้งแต่ช่วงเช้าก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หากผู้ใดปฏิบัติแล้วจะได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้าทั้งโลกนี้และโลกหน้า การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่ไม่หนักจนเกินไปในช่วงก่อนพระอาทิตย์ขึ้น จะช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี ลดอาการข้อเข่าเสื่อม

## ข้อควรระวังของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายควรตระหนักถึง ช่วงเวลา สถานที่ และเพศ และต้องไม่ผิดข้อห้ามทางศาสนาอิสลาม เช่น การปะปนระหว่างชายและหญิง ผู้หญิงควรออกกำลังกายที่บ้าน หรือในสถานที่ปลอดภัยจากสายตาของผู้ชายอื่นที่ไม่ใช่สามีหรือบุคคลในครอบครัว ต้องปกปิดอวัยวะพึงสงวน การเปิดเพลงประกอบ การละทิ้งเวลาละหมาด พยายามใช้มัสยิดในชุมชนเป็นฐานในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์



## การออกกำลังกายแนวคริสต์

ในพระคัมภีร์ พระเยซูใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าพระองค์จะเสด็จไปไหน พระองค์มักจะเดินเป็น ส่วนใหญ่ การเดินอย่างรีบเร่งจะเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เราควรอยู่ที่แดด 10 นาทีขึ้นไป และออกกำลังกายวันละ 30 นาทีต่อวัน เป็นประจำทุกวัน ซึ่งการทำสวนปลูกผักเป็นการออกกำลังกายตามธรรมชาติแบบดั้งเดิมของชาวคริสเตียน ปัจจุบันการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

### วิธีการออกกำลังกาย

- 1) ออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อรับแสงแดด เช่น เดิน แกว่งแขน 40-50 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์
- 2) ยืดเหยียดร่างกาย เช้า/เย็น ทุกวัน
- 3) ทำสวน

### ระยะเวลาการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ชาวคริสเตียนจะใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 30-50 นาที ช่วงเวลา เช้าหรือเย็น ความถี่ 1 ครั้ง/วัน

### การนำหลักธรรมทางศาสนามาใช้ในการออกกำลังกาย

- 1) ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพราะร่างกายเป็นพระวิหารของพระเจ้า
- 2) พระเยซูใช้ชีวิตประจำวันเพื่อประกาศศาสนา การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเดินวันละ 10 นาทีขึ้นไปให้ได้ 2,000 ก้าว/วัน



“เพราะการฝึกทางกายเป็นประโยชน์อยู่บ้าง ทางพระเจ้าก็มีประโยชน์ทุกด้าน เพราะมีพระสัญญาสำหรับชีวิตปัจจุบันและอนาคต” (ทิโมธี 4:8)

“ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพราะร่างกายเป็นพระวิหารของพระเจ้า อย่ากลัวแดดควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดบ้าง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้สึกแจ่มใสขึ้น เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า และทำให้สุขภาพดีขึ้น ใช้เวลาอยู่กลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที” (มาลาคีย์ 4:2)

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1) เพื่อช่วยป้องกันความเครียด
- 2) ช่วยให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน ซึ่งทำให้สดชื่นป้องกันความเครียด
- 3) กระดูกที่ไม่ผ่านการออกกำลังกาย จะสูญเสียแร่ธาตุและอ่อนไป
- 4) ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นและการเก็บรักษาเกลือแร่ในกระดูกให้คงอยู่

### ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ให้เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละโรค แม้แต่คนป่วยติดเตียงก็ต้องมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

### การออกกำลังกายแนวพราหมณ์ - ฮินดู

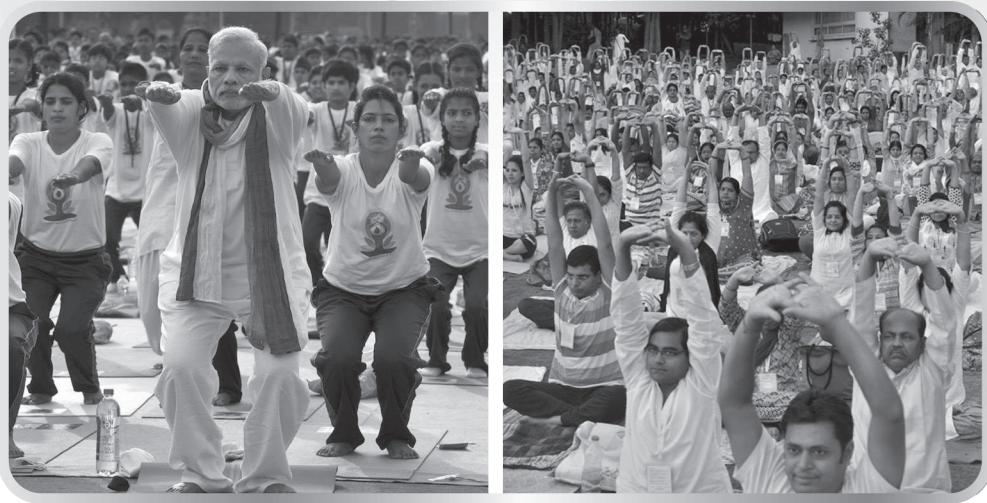


ชาวฮินดูให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เพราะชาวฮินดู ไม่ต้องการไปหาหมอ เวลาเจ็บป่วยจะใช้วิถีธรรมชาติ ดังนั้นจึงให้ความสนใจต่อการออกกำลังกายกันเป็นประจำด้วยวิธีการทำโยคะ เดินจงกรม รวมไปถึงการสวดมนต์

### วิธีการออกกำลังกาย

- 1) การกราบบูชาเทพเจ้า
- 2) โยคะ





### ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ได้แก่ เวลาช่วง 06.00 น. และ 18.00 น. (หลังรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้วประมาณ 20-25 นาที) ซึ่งในการออกกำลังกาย (ฝึกโยคะ) แต่ครั้งจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที - 1 ชั่วโมง

### รูปแบบการออกกำลังกาย

- 1) การกราบบูชาเทพเจ้า
- 2) เดินพร้อมกับการสวดมนต์
- 3) โยคะ

### หลักธรรมทางศาสนาในการออกกำลังกาย

- 1) มีสติ และสมาธิในการควบคุมตนเองขณะออกกำลังกาย
- 2) การปฏิบัติมรรค 8 ของโยคะ

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1) ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- 2) ระบบการหายใจดีขึ้น ปอดแข็งแรง
- 3) ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
- 4) ระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น แข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดีขึ้น
- 5) ทำให้มีความสุขทั้งทางร่างกาย และจิตใจ
- 6) หลับสบาย

### ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

ผู้ที่มีอาการป่วยควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้เฉพาะทาง สอนหรือให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

## การออกกำลังกายแนวซิกข์

การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่น ได้สารสุข กระดูกแข็งแรงและช่วยขับเหงื่อ



### วิธีการออกกำลังกาย

การปฏิบัติโยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ได้สมาธิ สติ ปรับสมดุลในร่างกาย บริหารได้ทุกส่วน โดยเริ่มฝึกจากท่าพื้นฐานก่อนแล้วจึงพัฒนาไปถึงขั้นสูง

### ระยะเวลาที่เหมาะสม

ชาวซิกข์ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที คือช่วงเช้าเวลา 06.00-07.00 น. หรือช่วงเย็นเวลา 17.00-18.00 น. ซึ่งความถี่ในการออกกำลังกาย 1 ครั้ง/วัน วิธีที่ใช้ในการออกกำลังกายคือ โยคะ ทั้งทำนั่งทำยืน กายบริหารยืดเส้นยืดสาย ทั้งแขน ขา เอว ชาวซิกข์จะออกกำลังกายเพียง 20-25 % เพราะมักจะออกเพียงคนเดียว

### รูปแบบการออกกำลังกาย

- 1) โยคะ
- 2) กายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

### หลักธรรมทางศาสนาในการออกกำลังกาย

ให้ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ใช้รับประทานทานอย่างเดียว การทำโยคะจะง่ายสามารถทำที่บ้านได้ เพราะมีสมาธิ มีสติ เคลื่อนไหวไปตามจังหวะที่ร่างกายสามารถปรับสมดุลร่างกาย ทำจากท่าพื้นฐานไปถึงขั้นสูงได้โดยใช้สมาธิ

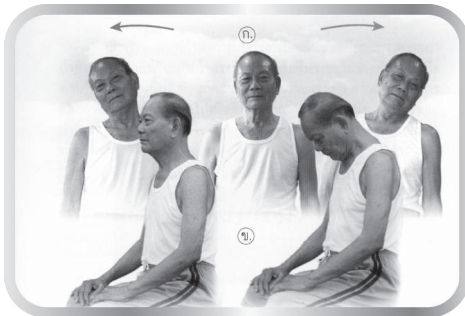
### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1) ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นได้ กระดูกแข็งแรง
- 2) ทำให้มีสมาธิ สติ ปรับสมดุลในร่างกาย
- 3) สุขภาพร่างกายแข็งแรง

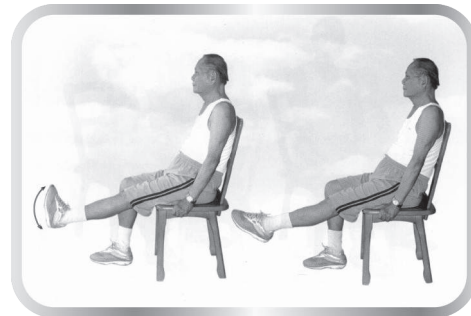
## ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

ผู้ป่วยแต่ละโรค ต้องระมัดระวังในการออกกำลังกาย เช่น คนปวดหลังหรือผู้ป่วยโรคหัวใจ การออกกำลังกายบางประเภท/บางเทคนิคก็ไม่เหมาะสมจึงไม่ควรทำ ควรใช้วิธีออกกำลังกายโดยยึดเหยียด ระวังไม่หักโหม เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็ต้องหยุด

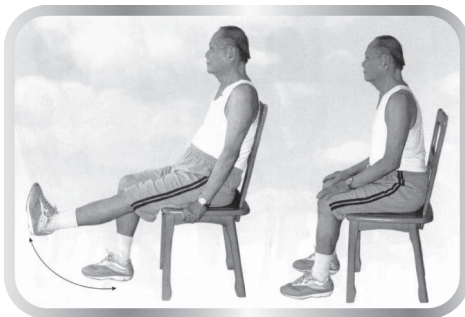
### ใบงานที่ 5.1



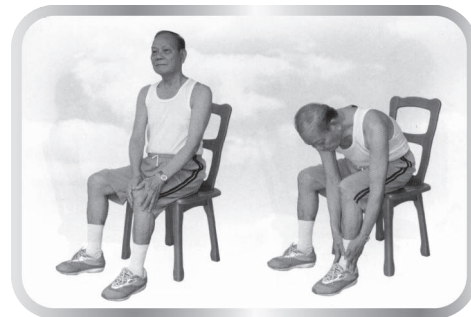
**เหยียดคอ :** ก.เอียงศีรษะลงด้านซ้าย หรือด้านขวาก่อน พยายามให้ใบหู ไกลหัวไหล่มากที่สุด ขว : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ข.ก้มศีรษะ พยายามให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



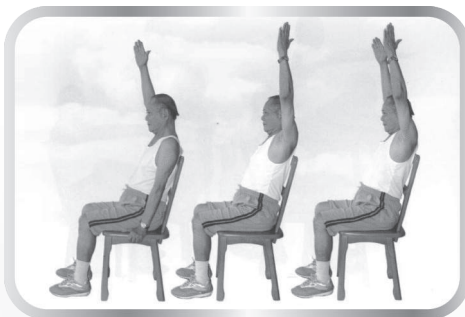
**เหยียดข้อเท้า :** กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จากนั้น จิกปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำ ๆ 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง จะทำที่ละข้างหรือสองข้าง ตามใจชอบ



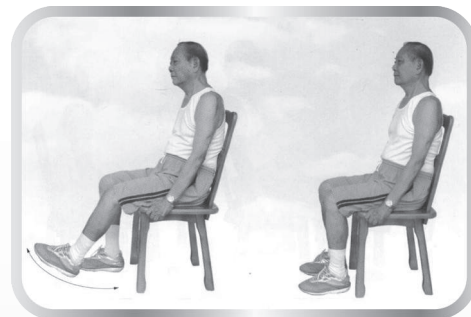
**เหยียดเข่า :** เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็งแล้วดึงเท้ากลับวางบน พื้น ขว : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



**เหยียดหลัง :** นั่งแยกขา เอามือวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า จากนั้น ค่อย ๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้ง ตรง เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

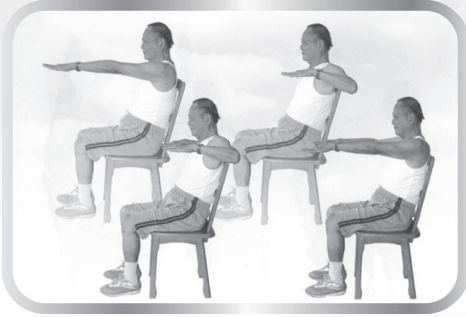


**ยกแขน :** ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ 2 วินาที แล้ว ดึงมือกลับวางบนที่วางแขน ขว : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

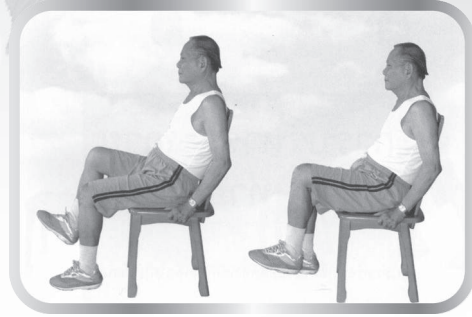


**เตะเท้า :** เเตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า ขว : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง





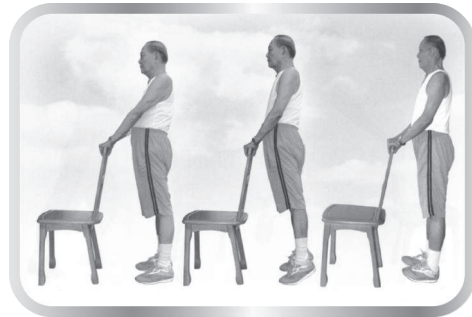
**กรรเชียง :** นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า จากนั้นงอศอก ดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำสองแขนพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



**นั่งสวนสนาม :** ยกเข่าขึ้นลง สลับกัน พยายามยกเข่าให้สูง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



**เหยียดน่อง :** มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา พยายามให้สันเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา ขาขวา : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง ขาซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง



**เขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้น :** ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม จากนั้นยกปลายเท้าขึ้น ยืนบนส้น หยุดค้าง แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง



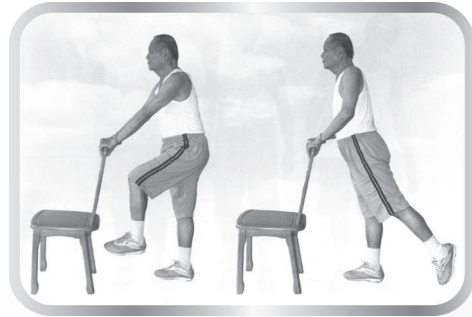
**เหวี่ยงขาออกข้าง :** ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรงไม่เอียง ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



**ย่อเข่า :** ยืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เข่าทั้งสองข้างลงในท่าสบาย ให้หลังและศีรษะตั้งตรง โดยอยู่หลังปลายเท้า เหยียดเข่าขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



**โยกลำตัว :** ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้ายสลับไปมา พยายามยืนให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



**งอและเหยียดสะโพก :** ยืนจับพนักเก้าอี้ย่อเข่าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอกพยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนขาซ้ายลงแล้วเหวี่ยงไปด้านหลัง ให้เข่าเหยียด ตรงดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรังทั้ง 3 ด้าน

1. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ซึ่งจะเสื่อมลงตามอายุ แต่เราสามารถฝึกความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักตนเอง การเพิ่มความแข็งแรงควรที่จะทำวันเว้นวัน หรือไม่เกิน 3 วัน ต่อสัปดาห์

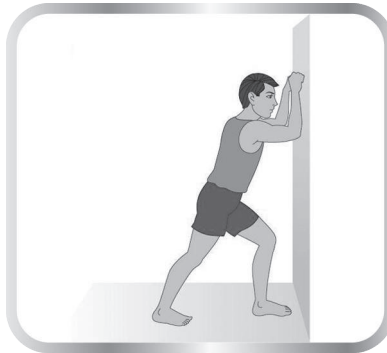
2. การเพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นและข้อต่อ จะช่วยสร้างเสริมความยืดหยุ่นเคลื่อนไหวได้ง่ายลดการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ ผ่อนคลาย ไม่เกร็งช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ท่านสามารถทำอย่างช้า ๆ ประมาณ 5-10 นาที ในช่วงอบอุ่นร่างกาย และภายหลังจากการออกกำลังกายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรทำทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน มีวิธีการดังนี้

1. ยืดเหยียดคอ  
(Neck Stretch)



เอียงศีรษะไปทางขวา ลูไหล่ลงทั้ง 2 ข้าง ใช้มือขวาวางบนด้านซ้ายของศีรษะ แล้วดึงศีรษะเบา ๆ ไปทางไหล่ขวา ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

2. ยืดเหยียดน่อง  
(Calf Stretch)



ยืนห่างจากฝาผนัง 2-3 ฟุต แล้วก้าวเท้าซ้ายเข้าไปใกล้ผนัง ให้เท้าทั้งสองตั้งฉากกับฝาผนัง งอเท้าซ้าย แขนทั้งสองข้างพิงฝาผนัง เข้าหลังตั้งและส้นเท้าแนบพื้น ค้างไว้ 10-30 นาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกันพยายามให้เท้าทั้ง 2 ข้างขนานกันและตั้งฉากกับฝาผนัง ส้นเท้าหลังแนบพื้นเสมอ กรณีเข้าหลังนั้นสามารถเอเล็กน้อยระหว่างยืดเหยียด เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

3. ยืดเหยียดต้นขาด้านหน้า  
(Thigh Stretch)



ใช้มือซ้ายยันฝาผนังหรือจับราวไว้เพื่อการทรงตัว งอเข่าขวาขึ้นด้วยขาซ้าย มือขวาจับข้อเท้าขวาและค่อย ๆ ดึงให้ส้นเท้าเข้าหากัน ค้างไว้ 10-30 วินาที รักษาหลังให้ตรงอย่างอ่อน สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

4. ยืดเหยียดต้นขาด้านนอก  
(Outer Thigh Stretch)



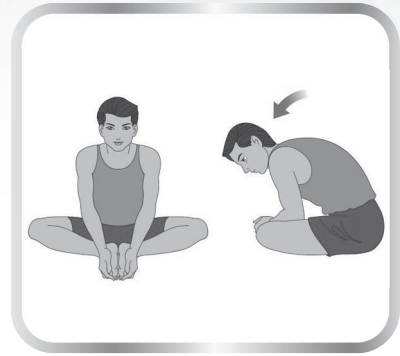
ใช้มือขวายันฝ่าผนังหรือจับเสาไว้เพื่อการทรงตัว ยกเท้าขวาไปวางด้านหลังเท้าซ้าย เอียงข้อเท้าขวาลึกลงแล้วทิ้งเอียงไปทางฝ่าผนัง ค้างไว้ 10-30 วินาที

5. ยืดเหยียดสะโพก  
(Hip Stretch)



จากท่านั่งคุกเข่าก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้าจนกระทั่งเข่าตั้งตรงอยู่เหนือข้อเท้าพยายามให้เท้าขวาชี้ตรงไปข้างหน้า พักเข่าซ้ายบนพื้นด้านหลัง ลำตัวโน้มตัวไปทางเข่าหน้าเชิงกรานและสะโพกซ้ายด้านหน้าถูกกดลงใกล้พื้น ค้างไว้ 10-30 วินาที

6. ยืดเหยียดต้นขาด้านใน  
(Butterfly Stretch)



นั่งบนพื้น ดึงฝ่าเท้าทั้งสองข้างเข้าใกล้ขาหนีบและประกบกัน มือจับปลายเท้าแล้วโน้มตัวให้ต่ำไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนรู้สึกตึงที่ขาหนีบและบริเวณหลัง ค้างไว้ 10-30 วินาที ถ้าเป็นไปได้ให้ข้อศอกอยู่ด้านนอกของขาตอนล่างผ่อนคลายแล้วทำซ้ำ

7. ยืดเหยียดหลังและด้านข้าง  
(Spinal Twist)



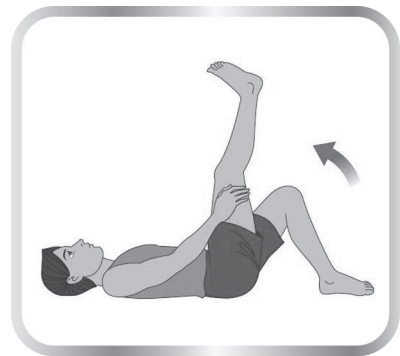
นั่งบนพื้นเหยียดเท้าขวาตรงออกไปกองเข่าซ้ายและวางเท้าซ้ายข้ามเข่าขวาคอกขวายันเข่าซ้ายไว้วางฝ่ามือซ้ายไว้ด้านหลัง แล้วค่อย ๆ หมุนศีรษะไปทางด้านหลังพร้อมกับบิดลำตัวส่วนบนไปทางมือซ้ายค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

8. ยืดเหยียดหลังส่วนล่าง  
(Cross Over Stretch)



นอนบนพื้น งอเข่าซ้าย 90 องศา เหยียดแขนซ้ายออกไปทางด้านข้าง วางมือขวามันต้นขาซ้ายและดึงเข่าซ้ายลงข้ามขาขวาจนชิดพื้น ศีรษะวางบนพื้นและหันไปทางแขนซ้ายไหล่สองข้างติดพื้น ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

9. ยืดเหยียดต้นขาด้านหลัง  
(Hamstrings Stretch)



นอนบนพื้นชันเข่าสองข้าง ใช้มือ 2 ข้างดึงต้นขาขวาเข้าหาหน้าอก และค่อย ๆ เหยียดเข่าออกให้เท้าผ่อนคลาย ค้างไว้ 10-30 วินาที ดึงขากลับที่เดิม สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

## ใบงานที่ 5.2

### การออกกำลังกายโยคะ

โยคะ เป็นการสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียวซึ่งการฝึกโยคะ จะประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ โดยการฝึกท่าโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น สุขภาพจึงดีขึ้น

#### ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

1. ช่วยคลายความปวดเมื่อย
2. ปรับสมดุลของร่างกาย
3. กระตุ้นให้ระบบการย่อยอาหารและระบบการเผาผลาญดีขึ้น
4. เพิ่มระดับสารเซโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง ซึ่งเป็นสารที่ช่วยกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างกระฉับกระเฉง ช่วยให้การทำงานของสมองทำงานอย่างถูกต้อง แม่นยำ และยังช่วยให้รู้สึกอารมณ์ดี แจ่มใสได้ตลอดทั้งวัน

#### เทคนิคสำหรับผู้เริ่มต้นฝึกโยคะ

การฝึกในแต่ละท่านั้นใช้หลักการเดียวกันคือ ต้องประสานลมหายใจให้พอดีกับท่าเล่น ฝึกอย่างผ่อนคลาย ไม่ฝืนตัวเอง และค่อยเป็นค่อยไป คำนึงถึงสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นหลัก เช่น การก้มตัวหรือบิดตัว จะทำได้มากหรือน้อยไม่ใช่เรื่องผิด ขอเพียงทำให้เต็มที่เท่าที่ร่างกายตัวเองจะสามารถทำได้เป็นสำคัญ

#### ฝึกหายใจแบบโยคะ

พยายามหายใจเข้าช้า ๆ ยาว ๆ ให้เป็นธรรมชาติ โดยหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ซึ่งการหายใจเข้าช้า ๆ จะทำให้ปอดขยายได้เต็มที่ หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้จนถึงปลายประสาททุกจุด และการหายใจออกจนท้องยุบนั้นเป็นการขับลมเสียออกจากช่องท้อง ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้

#### ฝึกโยคะแบบง่าย ๆ บนเตียงนอน

##### ท่าชุดปรับลมหายใจ



1. นอนหงาย เท้าแยกออกจากกันพอสบาย หายใจเข้าช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ ซ้ำ 3 รอบ



2. ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย กดหัวไหล่แนบพื้น ดึงเข่าเข้าขึ้น ยกเท้าขวาข้ามเข่าซ้าย พันเกี่ยวข้อเท้าซ้ายไว้ (หายใจเข้า)



3. (หายใจออก) พร้อมบิดขาและลำตัวมาทางซ้าย หันหน้ามาทางขวา ค้างไว้สักครู่ ยืดตัวกลับมานอนหงายท่าเดิมแล้วเปลี่ยนทำอีกด้านด้วยวิธีเดียวกัน

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกท่าชุดปรับลมหายใจ

1. แก้อาการปวดเมื่อยได้ทั้งตัว และช่วยคลายอาการเมื่อยเวลาตื่นนอนได้เป็นอย่างดี
2. การบิดลำตัวช่วยบริหารอวัยวะภายในให้แข็งแรง ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ทำชุดบริหารอวัยวะในช่องท้อง



1. นอนหงายตั้งเข่าขึ้น จับข้อเท้าดึงเข้ามาชิดสะโพกแยกเข่าออกให้กว้างเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ (หายใจเข้า)



2. (หายใจออก) ยกสะโพกขึ้นสูง ๆ กดก้นคองและหัวไหล่ให้ติดพื้น ยกแขนขึ้นวางข้างใบหูพร้อมยืดแขนให้ตึง (หายใจเข้า)



3. หายใจออกให้หมด แล้วแขม่วท้องมาก ๆ กำมือให้แน่น แล้วปล่อยท้องพร้อมคลายมือออก



4. เปลี่ยนเอามือมาประสานกันที่ใต้สะโพก ยกท้องขึ้นสูง ๆ ยืดแขนให้ตึงและติดพื้น (หายใจเข้า) พยายามทำให้ท้องพองมาก ๆ (หายใจออก) แขม่วท้องให้สุดแล้วปล่อย ลดตัวลง และผ่อนคลาย



## ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกท่าชุดบริหารอวัยวะในช่องท้อง

1. ช่วยแก้อาการปวดหลัง
2. ทำให้หัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย
3. การฝึกท่าชุดนี้เป็นประจำจะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก ดังนั้นก่อนลุกจากที่นอนตอนเช้า ควรทำท่าชุดนี้หลาย ๆ รอบ จะช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น

ที่มา : [http://upic.me/i/8h/10365946\\_10152246373173106\\_4560766938673334005\\_n.jpg](http://upic.me/i/8h/10365946_10152246373173106_4560766938673334005_n.jpg)

## ใบงานที่ 5.3

### ปรับสมดุลร่างกายด้วย มณีเวช

#### บำบัดร่างกายด้วยวิชามณีเวช

บำบัดร่างกายด้วยวิชามณีเวช เป็น อริยาบถบำบัดตามคำสอน ของท่านอาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระปรากฏโรคต่าง ๆ เกิดจากการเคลื่อนไหว และอริยาบถในการทำงานที่ไม่สมดุลซ้ายขวา ทำให้เลือดลมเส้นประสาทต่าง ๆ ติดขัดเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดการเจ็บปวดตามร่างกาย หรือแขนขาอ่อนแรง การรักษาตัวเองด้วยอริยาบถบำบัด ทั้ง 6 ท่า วันละ 3 ครั้ง (ตื่นนอน, ตอนกลางวัน, และก่อนนอน) จะช่วยให้เราดูแลตัวเองในเบื้องต้น เพื่อร่างกายที่สมดุล เลือดลมไหลเวียนได้ดี บรรเทาอาการเจ็บป่วยและดีขึ้นในที่สุด ซึ่งวิธีการทำมีดังนี้

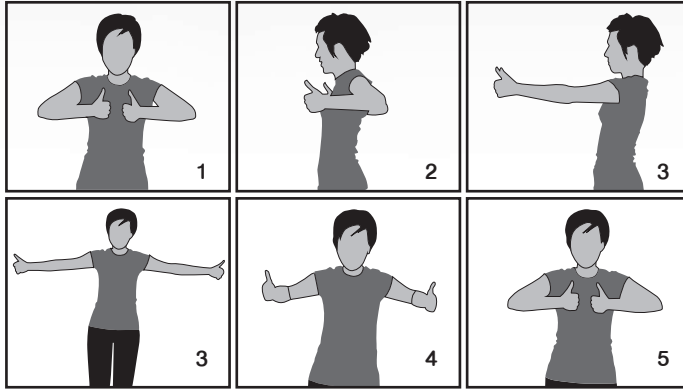
1. ท่าไหว้ แก้วปวดไหล่ ปวดต้นคอแก้เวียนศีรษะ ทำ 3 ครั้ง



ที่มา : นกคณ นิงสานนท์. มณีเวชเพื่อชีวิตง่าย ๆ สบาย ๆ. สืบค้นจาก [www.boardpalungjit.com](http://www.boardpalungjit.com)  
เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2560

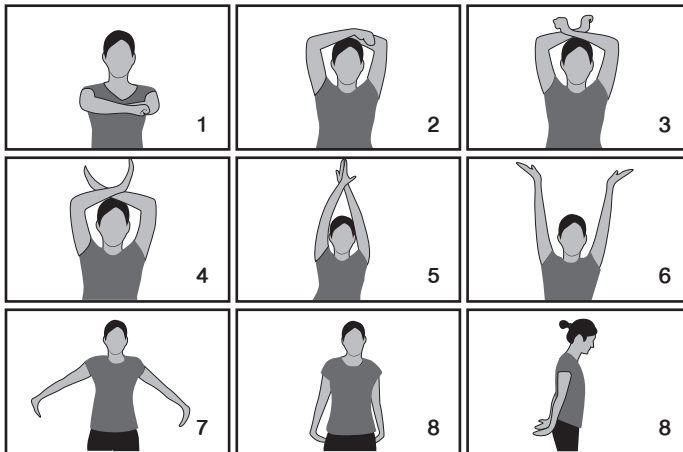
2. ท่าไม้แป้ง แก้วไหลตืด ข้อศอกติด นิ้วล็อก ทำ 3 ครั้ง

**2** ท่าไม้แป้ง แก้วไหลตืด ข้อศอกติด นิ้วล็อก ทำ 3 ครั้ง



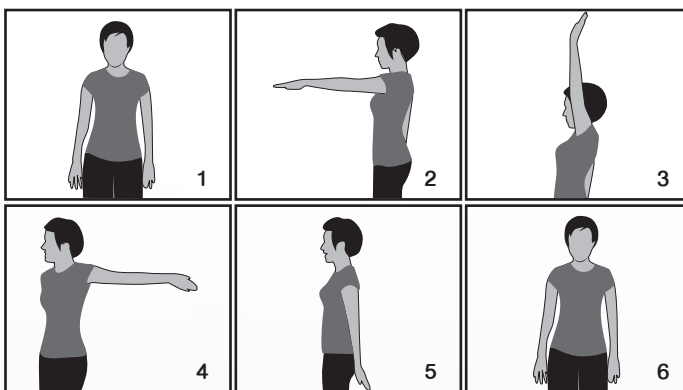
3. ท่าถอดเสื้อ แก้วปวดต้นคอ เวียนหัว ทำ 3 ครั้ง

**3** ท่าถอดเสื้อ แก้วปวดต้นคอ เวียนหัว ทำ 3 ครั้ง



4. ท่ากรรเชียง กระดกข้อมือ หมุนแขนไปด้านหลัง ข้างละ 3 ครั้ง

**4** ท่ากรรเชียง กระดกข้อมือ หมุนแขนไปด้านหลัง ข้างละ 3 ครั้ง



ที่มา : นกคณ นิงสานนท์. มณีเวชเพื่อชีวิตง่าย ๆ สบาย ๆ. สืบค้นจาก [www.boardpalungjit.com](http://www.boardpalungjit.com)  
เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2560

5. ท่าปล่อยพลัง แก้อไหล่ติด ปวดสะบัก ทำพร้อมกันสองข้าง 3 ครั้ง

**5 ท่าปล่อยพลัง** แก้อไหล่ติด ปวดสะบัก ทำพร้อมกันสองข้าง 3 ครั้ง

ท่าที่ไม่ควรทำ คือ นั่งพับเพียบ, นั่งไขว่ห้าง, นั่งแฉะขาแบบญี่ปุ่น, นั่งท่าเบ็ด, หักมีว, ทักข้อมือขึ้นข้างใน และนอนอุตู่ตี

ท่าที่สมควร คือ นั่งขัดสมาธิ, นั่งท่าเทพบุตร, เทพธิดา, นั่งยอง, นั่งกอดเข่า, ท่าดิน, เก้าขามานกันเป็นเลข 11, ท่านอน ขอนพวยหมอนรองคอ, นอนตะแคงกอดหมอนข้าง

8 Postures para la meditación

6. ท่างู ทำขึ้นลงเตี้ยง ท่างู ท่าแมว ท่าเต่า ทำ 3 ครั้ง คลานขึ้นเตี้ยงและถอยลงจากเตี้ยง แบบเดียวกัน

**6 ท่างู** ทำขึ้นลงเตี้ยง ท่างู ท่าแมว ท่าเต่า ทำ 3 ครั้ง คลานขึ้นเตี้ยงและถอยลงจากเตี้ยง แบบเดียวกัน

นอนคว่ำแล้วยกตัวขึ้น ดังรูป

ช่วยแก้การปวดหลัง ปวดไหล่ เจ็บเข่า-สะโพก วิชา เก้าขา ไม่มีแรง

ท่างู 4

ยกสะโพกขึ้นแล้วก้มตัวลงชิดพื้น

ท่าแมว 5

เลื่อนตัวลง กับชิดสันเท้า แล้วต่อด้วยท่างู โดยยึดลำตัวและเขนคิง

ท่าเต่า 6

ที่มา : นกคต นิงสานนท์. มณีเวชเพื่อชีวิตง่าย ๆ สบาย ๆ. สืบค้นจาก [www.boardpalungjit.com](http://www.boardpalungjit.com) เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2560

## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา การจัดการอารมณ์ด้วย วิถีธรรม

- ชื่อวิชา การจัดการอารมณ์ด้วย วิถีธรรม
- จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง
- ลักษณะวิชา

ศึกษาความหมาย องค์ประกอบของอารมณ์ ประเภทและชนิดของอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับร่างกาย การควบคุม และเทคนิคการจัดการอารมณ์ ตามหลักธรรมทางศาสนา สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตในสังคมไทย

4.วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

4.1 อธิบาย ความหมาย องค์ประกอบของอารมณ์ ประเภทและชนิดของอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับร่างกายได้

4.2 อธิบาย เทคนิคการจัดการอารมณ์ ตามหลักธรรมทางศาสนา สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตได้

- กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. ความหมาย องค์ประกอบของอารมณ์ ประเภทและชนิดของอารมณ์ ความสัมพันธ์ ระหว่างอารมณ์กับร่างกาย	-ทฤษฎี 2 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายความหมายองค์ประกอบของอารมณ์ ประเภทและชนิดของอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับร่างกาย 2. วิทยากรบรรยายเทคนิคการจัดการอารมณ์ตามหลักธรรมทางศาสนา	Power Point ใบความรู้ที่ 6.1 ใบความรู้ที่ 6.2 ใบความรู้ที่ 6.3 ใบงานที่ 6.1
2. เทคนิคการจัดการอารมณ์ตามหลักธรรมทางศาสนา สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิต		3. วิทยากรยกตัวอย่างเหตุการณ์ในปัจจุบันที่เกิดจากการจัดการอารมณ์ไม่ถูกต้อง 4. กรณีศึกษาการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม 5. เข้ากลุ่มปฏิบัติเทคนิคการจัดการอารมณ์	



## ใบความรู้ที่ 6.1

### การจัดการอารมณ์ด้วย วัธีธรรม

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ ได้แก่

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

### องค์ประกอบของอารมณ์

อารมณ์จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกายหรือใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุดคือ อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมน แอดรีนาลีนจากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธ จะก่อให้เกิดการหลั่งฮอร์โมน นอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin)

2. องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การมีปฏิกิริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ-ไม่ชอบ หรือ ถูกใจ-ไม่ถูกใจ เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป

อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่แวดล้อมเราอยู่ได้ เช่น อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง แต่อาจเกิดความสับสนในการตีความหมายได้ เพราะสังคมแต่ละแห่งอาจมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน เช่น การแลบลิ้นให้ บางกลุ่มคนจะถือว่าเป็นการท้าทาย แต่ในสังคมจีน ถือว่าเป็นการแสดงอารมณ์แปลกใจ หรือประหลาดใจ เป็นต้น

### การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์

ในวัน ๆ หนึ่ง เราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าเราจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้อย่างไรบ้าง แล้วเราก็ไม่รู้ว่าจะเมื่อสิ่งนั้น ๆ เข้ามาให้เรารับรู้แล้ว เราจะมีอารมณ์และความนึกคิด ที่จะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกไปอย่างไร ฉะนั้นเมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้สถานการณ์ได้ เราก็ควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือระลึกอยู่เสมออย่าประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการคิด พิจารณา เพื่อให้เราสู้เท่าทัน และไม่ต้องตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ” หรือหลักธรรมะ เช่น พรหมวิหาร 4 อภัยทาน และความอดกลั้น ขันติ ความอดทน สมานี เป็นต้น เข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นั้น เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิคนัดไม่ควรแสดงออกโดยการตำหนิดูต่ำแต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิคนัดเมื่อวาน” หรือถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น

3. ให้ยืดยาวออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

4. ในการข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกลมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริง ๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี้ยงไปแสดงออกกับสิ่ง อื่น ๆ แทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อยตีกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียด แล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง

คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็ว จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้นและจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

ที่มา : 1.[http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/udon/upload/socities3\\_4.html](http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/udon/upload/socities3_4.html) 2. อารมณ์ จิต และพุทธศาสนา วารสารวิทยบริการ พล แสงสว่าง, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2545. file:///C:/Users/Thitinun.V/Downloads/410-615-1-PB.pdf

## ใบความรู้ที่ 6.2

### เทคนิคการจัดการอารมณ์ ตามหลักธรรมทางศาสนา

ความเป็นจริงแล้วอารมณ์ คือส่วนหนึ่งของจิตเป็นอาการของจิต เป็นลักษณะของจิต จิตกับอารมณ์จึงแยกกันไม่ออก หากจะสนทนาเรื่องอารมณ์ก็ละเอียดเรื่องจิตไม่ได้ เพราะพื้นฐานของคนประกอบด้วยกาย อารมณ์(จิต) สังคม และสติปัญญา ซึ่งแต่ละศาสนาก็มีหลักการในการดูแลด้านอารมณ์ไว้อย่างชัดเจน ดังตารางที่ 1 แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนา ด้านอารมณ์

ตารางที่ 1 แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา ด้านอารมณ์

ประเด็น	แนวทางการจัดการอารมณ์ของแต่ละศาสนา				
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
อารมณ์ตามหลักธรรมของศาสนาหมายถึง	การมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เห็นความเกิดขึ้นของอารมณ์ และความคิด การสำรวมอินทรีย์สังวร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เท่าทันการกระทบสัมผัส รู้ถึงเงื่อนเวลาและสามารถปรับอารมณ์ได้ ระงับและเว้นภาวะที่เกิดขึ้นตัวเรา เช่น ความโลภ/โกรธ/หลง ความกลัว ความรัก ความแริยด ซึ่งส่งผลต่อกาย วาจา ใจ สิ่งที่ได้รับ มีสันติธรรม ความอดทน อดกลั้น เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิต	อารมณ์ หรือ นัฟซู (NAFSU) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ คำพูด การกระทำ เกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางอารมณ์อย่างปฏิเสธไม่ได้ อารมณ์ของมนุษย์แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ 1) อารมณ์ระดับต่ำสุด อารมณ์ขั้นต่ำที่ชักนำไปสู่ความชั่ว ให้มนุษย์ทำผิด มีพฤติกรรมตามใจตัวเอง และไม่ปฏิบัติความดีงาม ที่พระเจ้าใช้ให้ทำ	ใจร่าเริงเป็นยาวนานเอก จิตใจ โศกเศร้าทำให้กระดูกแห้ง (สุภาสิต 17:22)	อารมณ์มีสองอย่าง คือ อารมณ์ดีและไม่ดี คัมภีร์สอนว่า ท่านโกรธใครต้องลงโทษตนเองก่อน เพราะความโกรธเป็นบ่อเกิดของการขาดสติปัญญา ความหายนะ จะตามมา	ความรู้สึกด้านจิตใจ และสภาวะทางร่างกายในขณะที่มีความรู้สึกดีกับไม่ดี และแก้ไขในทางที่ถูก

ประเด็น	แนวทางการจัดการอารมณ์ของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
<p>วิธีการจัดการ ความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หายใจเข้า-ออกยาว ๆ ลึก ๆ</li> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- แก้เข้านเหตุของความเครียด</li> <li>- การสำรวจมโนวิริยสังวร</li> <li>- มีความเมตตา อุเบกขา</li> <li>- ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ สันทนาธรรม มรณานุสติ</li> <li>อ่านหนังสือ ฟังเพลง โยคะ</li> </ul>	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>2) อารมณ์ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความดีกับความชั่ว โดยมีมนุษย์สามารถปฏิบัติตามคำสั่งและรักดีต่อพระเจ้า รักษาตนจากการทำบาป แต่ในบางครั้งไม่สามารถควบคุมจิตใจให้ดีตลอดเวลา</p> <p>3) อารมณ์ระดับสูงสุด ควบคุมตนเองให้อยู่ในครรลองตลอดเวลาไม่ฝืนคำสั่งพระเจ้า มีความผูกพันกับพระเจ้าตลอดเวลา</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <p>- อธิษฐาน - ร้องเพลงพระเจ้า - อ่านพระคัมภีร์ - สันทนาธรรม</p>	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p>	<p>ศาสนาฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ค้นหสาเหตุของความเครียด ตั้งสติและปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ แล้วทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง</li> <li>- เปลี่ยนอิริยาบถ นั่งพัก</li> <li>- ใช้สมาธิและสวดมนต์ภาวนา</li> </ul>



แนวทางการจัดการอารมณ์ของแต่ละศาสนา					
ประเด็น	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
วิธีการจัดการ ความโกรธ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตั้งสติ/นับ 1-20 นับเลขเป็นคู่ (หนึ่งหนึ่ง สองสอง.....)</li> <li>- หายใจเข้า-ออก ยาว ๆ ลึก ๆ</li> <li>- อานาปานสติ</li> <li>- ให้อภัยคิดเสียว่าเขากระทำเพราะความไม่รู้ (ฝึกแม่แตดาให้อภัยเป็นประจำอัตโนมัติ และก่อนนอน)</li> <li>- ให้ความรัก</li> <li>- สำนวณอินทรีย์/นั่งสมาธิ</li> <li>- ออกจากสถานการณ์นั้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-รำลึกถึงพระเจ้า</li> <li>- การรำลึกถึงพระเจ้าซิกข์ถูกลดหย.</li> <li>- อานน้ำละหมาด</li> <li>- อ่านอัลกุรอาน</li> <li>- ให้อภัยต่อผู้อื่น</li> <li>- หลีกเลี่ยงการโต้แย้ง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิษฐาน</li> <li>- ร้องเพลงพระเจ้า</li> <li>- อ่านพระคัมภีร์</li> <li>- หายใจลึก ๆ</li> <li>- จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป</li> <li>- อย่าให้ถึงตะวันตกแล้วจึงโกรธอยู่ อย่ายึดโอกาสแก่มาร (เอเฟซัส 4:26-27)</li> <li>- “จงเอาความพินาศ ความอหิว ความโกรธ การพ่นเสียง การพูดจาดูหมิ่น รวมทั้ง การร้ายทุกอย่างออกไปจากพวกท่าน” (เอเฟซัส 4:31)</li> <li>- “จงเข้าใจในเรื่องนี้คือให้ทุกคนไว้ในการฟัง ข้าในการพูด ข้าในการโกรธ เพราะว่าคุณโมโกรธของมนุษย์ไม่ก่อให้เกิดความชอบธรรมของพระเจ้า” (ยากอบ 1:19-20)</li> </ul>	การปล่อยวาง	<p>หาที่สงบ แล้วนั่งพักทำสมาธิ ถ้าตั้งสติไม่ได้ให้สวดมนต์ภาวนา และรวบรวมสมาธิทบทวนเรื่องที่โกรธว่าสมควรหรือไม่ ถ้าเราผิดก็กล่าวขอที่จะยอมรับ และแก้ไขในทางที่ถูกต้อง</p>

แนวทางการจัดการอารมณ์ของแต่ละศาสนา					
ประเด็น	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
วิธีการทำให้อารมณ์ดี	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สร้างอารมณ์ขัน</li> <li>- คิดบวก ทำบวก พูดบวก</li> <li>- นึกคิดแต่สิ่งน่ายินดี</li> <li>- เมตตา ปรานีต่อเพื่อนมนุษย์</li> <li>- มุ่งเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อลดทุกข์มากกว่าเปลี่ยนแปลงคนอื่นเพื่อสร้างสุข</li> <li>- ปฏิบัติกิจวัตรเป็นประจำ เช่น โยคะ ฟังเพลงฟังวิทยุ อ่านหนังสือ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เริ่มจากจิตใจดี คิดดี ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น</li> <li>- ปฏิบัติตนตามแนวทางของท่านศาสดา ระวังบศวะมาโกรธ</li> <li>- กล่าวสลาม มีไม้น้ำยืมแย้มแจ่มใส มีน้ำละหมาด ลดตัว ถอมตน ไม่หยิ่งยะโส</li> <li>- มีมารยาทที่ดี ทำทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจเพื่อพระเจ้าและการมีมุมน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิษฐาน</li> <li>- ร้องเพลงพระเจ้า</li> <li>- อ่านพระคัมภีร์</li> <li>- หายใจลึก ๆ</li> <li>- ปลอ่ยวาง</li> <li>- ยอมรับความจริง</li> <li>- ออกกำลังกาย</li> </ul>	คิดบวก	<p>หาที่สงบ แล้วยนั่งพักทำสมาธิ ถ้าตั้งสติไม่ได้ให้สวดมนต์ภาวนา และรวบรวมสมาธิทบทวนเรื่องที่โกรธว่าสมควรหรือไม่ ถ้าเราผิดก็กล่าวขอที่จะยอมรับผิดและแก้ไขในทางที่ถูกต้อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คิด ทำทุกอย่างในแง่บวก</li> <li>- ทำให้จิตใจดี</li> <li>- ควรตั้งสมาธิและสวดมนต์</li> </ul>
วิธีการจัดการอารมณ์ที่เฉียบพลัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- สุดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ</li> <li>- นับเลข</li> <li>- ความคุมอารมณ์ให้เบิกบาน</li> <li>- พอสวมครว/ยิ้มกับตนเอง</li> <li>- อุบะกษา</li> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- ตั้งสติ สำรวมจิตใจ</li> <li>- สุดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ</li> <li>- สำรวมอินทรีย์</li> <li>- ค้นหาต้นเหตุของปัญหา</li> <li>- ออกจากเหตุการณ์นั้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- กล่าวปกป้องตนเองจากมารร้าย และระงับความโกรธ</li> <li>- มีสติ ขออภัย และมอบหมายตนต่อพระเจ้า</li> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- หลีกเลีย่สถานการณ์ดังกล่าว</li> <li>- หากิจกรรมอย่างอื่นทำแทน</li> <li>- กล่าวซิกรุลลอฮ. ให้มาก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- อธิษฐาน</li> <li>- บังคับตนไม่ให้สติเจเกินไป</li> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- อธิษฐาน</li> <li>- บังคับตนไม่ให้เสียใจเกินไป</li> <li>- หายใจลึก ๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- ตั้งสติ</li> <li>- สวดมนต์ภาวนา</li> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- ฝึกจิตให้เป็นคนมีเหตุผล</li> </ul>	<p>อารมณ์เฉียบพลัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตั้งสติ และให้คิดว่าเป็นผลบุญที่เราได้สิ่งที่ดีมา</li> <li>- อารมณ์เฉียบพลัน</li> <li>- ตั้งสติ</li> <li>- สวดมนต์ภาวนา</li> <li>- ทำสมาธิ</li> </ul>

แนวทางการจัดการอารมณ์ของแต่ละศาสนา					
ประเด็น	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
วิธีการเพื่อนำหลักธรรมในศาสนา มาช่วยจัดการอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักอานาปานสติ</li> <li>- ฝึกสติให้รู้เท่าทัน ปล่อยวาง และแสดงออกอย่างเหมาะสม</li> <li>- หลักเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา</li> <li>- หลักศีล สมกัธิ ปญญา</li> <li>- อินทรีย์สังวร</li> <li>- หลักอภัยทาน</li> <li>- ฝึกกสิณ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) การครองตนให้มั่นเหมาะสมภาคตลอดเวลา</li> <li>2) หลีกเลียงการโต้เถียงไม่ว่าตนเองจะถูกต้องก็ตาม</li> <li>3) พยายามถือศีลอด เพื่อควบคุมอารมณ์ไม่ต่ำของตนเอง</li> <li>4) หากมีอารมณ์โกรธให้ขอความคุ้มครองจากพระเจ้า</li> <li>ปกป้องจากชัยตอน (อารมณ์ชั่วร้าย) หากไม่ได้ผลให้นั่งลงปรับอิริยาบถ หรืออาบน้ำและหมาด</li> <li>5) การฝึกเอาชนะใจตนเอง โดยการเพิ่มการทำงานที่ได้อย่างสม่ำเสมอ</li> <li>6) หมั่นขอวิงวอนด้วยบทดุอาอ์ให้ตนเองมีอารมณ์สงบนิ่ง</li> <li>ไม่มีความกังวล ไม่มีความกลัว</li> <li>ไม่มีความอ่อนแอ ยินยอม</li> <li>เป็นผู้ศรัทธาอย่างต่อเนื่อง</li> <li>7) มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น จะได้รับความโปรดปราน เพื่อหลีกเลี่ยงการอิจฉา</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รักพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจ</li> <li>- พระเยซูเป็นตัวอย่างของความรักและให้ภัย การอภัยตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้จักปล่อยวาง</li> <li>- มีสติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำสมาธิ</li> <li>- สวดมนต์ภาวนา</li> <li>- ตั้งสติ ยอมรับความจริงทั้งด้านดีและด้านไม่ดี</li> <li>- แก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้อง</li> </ul>
ข้อเสนอแนะอื่นๆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดอบรมหลักสูตรผู้นำศาสนา ด้วยหลักจิตวิทยาสร้างสุขภาพพึ่งตนเอง</li> <li>- สอนการยืดเหยียดร่างกายในช่วงระหว่างวัน</li> </ul>				

## ใบความรู้ที่ 6.3

### การจัดการอารมณ์โกรธและซึมเศร้า

**โกรธ** เกิดจากความผิดหวัง ไม่พอใจ ไม่ถูกใจไม่ชอบใจการกระทำของคนอื่นหรือตัวเอง คนที่โกรธง่ายเป็นประจำ จะติดเป็นนิสัยจะโกรธบ่อย จะเพาะบ่มนิสัยว่าวาม ฉุนเฉียว โมโหง่ายร่วมด้วย ซึ่งล้วนทำลายตัวเองและคนรอบข้าง

รู้อย่างไรว่าโกรธ เมื่อโกรธ ร่างกายจะมีปฏิกิริยา เช่น กำมือ กระพือเท้า กัดฟัน ขบگرامแน่น หน้าแดง หน้าบึ้ง เสียงดัง เสียงห้วน ควบคุมตนเองไม่ได้ แสดงออกทันที เช่น ขว้างปาสิ่งของ ใช้คำพูดต่อว่ารุนแรงหยาบคาย ซึ่งเมื่อทำแล้วทำให้ตนเองรู้สึกสบายในที่ได้ระบายความโกรธ

#### วิธีการจัดการความโกรธ

- ถ้าอยู่ในอารมณ์โกรธและอยู่ในสถานการณ์เผชิญหน้า ควรหลีกเลี่ยงด้วยวิธีการที่เหมาะสม ไม่ให้เสียสัมพันธภาพ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วจึงกลับมาพูดด้วยเหตุผล
- ถ้าจำเป็นต้องเผชิญหน้า พยายามควบคุมตนเอง นับ 1-10 หรือ 1-100 หรือท่อง “นะโม” “พุทโธ” เพื่อเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งที่ยั่วให้โกรธไปสนใจกับสิ่งอื่น
- ถ้ากดดันมาก หรือ อึดอัดไม่สบายใจลองออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก ๆ เพื่อระบายความโกรธอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป
- ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง
- ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

**ซึมเศร้า** จะท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่าย เซ็ง ไม่อยากทำอะไร ร้องไห้ เสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย แยกตัว คิดถึงแต่ความผิดพลาด และความล้มเหลวของตัวเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่า สิ้นหวัง ถึงขั้นอยากตาย

#### วิธีการจัดการกับความเศร้า

- หาทางผ่อนคลายโดยทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น เดินเล่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้
- อยู่คนเดียว ไปหาเพื่อน ญาติ คนสนิทที่ไวใจได้เพื่อระบายความทุกข์หรือไปขอคำปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐใกล้บ้าน
- ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิด พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
- จัดสถานที่ใหม่ เช่น จัดห้องใหม่ จัดบ้านใหม่ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ



## ใบงานที่ 6.1 การจัดการกับอารมณ์

### การนับเลข เบรกอารมณ์

รอบที่ 1	11	22	33	44	55					
รอบที่ 2	11	22	33	44	55	66				
รอบที่ 3	11	22	33	44	55	66	77			
รอบที่ 4	11	22	33	44	55	66	77	88		
รอบที่ 5	11	22	33	44	55	66	77	88	99	
รอบที่ 6	11	22	33	44	55	66	77	88	99	100

วิธีการนับเพื่อเบรกอารมณ์ ให้นับเป็นคู่ ๆ เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายจากสถานการณ์เฉพาะหน้า เช่น หนึ่ง หนึ่ง, สอง สอง, สาม สาม, สี่ สี่, ห้า ห้า, ทุกแถว จนกระทั่งอารมณ์สงบลง

\*\*\*หมายเหตุ ไม่นับ สิบเอ็ด , ยี่สิบสอง , สามสิบสาม , สี่สิบสี่ , ห้าสิบห้า เพราะเร็วเกินไปอารมณ์ไม่สงบ

# 7

บทที่

## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต

- ชื่อวิชา การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต
- จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง
- ลักษณะวิชา

ศึกษาความหมาย ลักษณะ ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยปฏิบัติ 3ส. 3อ. และภารกิจตามหน้าที่ความรับผิดชอบ รวมทั้งประโยชน์ของนาฬิกาชีวิตมาใช้เพื่อสุขภาพที่ดี

- วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

4.1 อธิบาย ลักษณะ ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยปฏิบัติ 3ส. 3อ. และภารกิจตามหน้าที่ความรับผิดชอบได้

- กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. ลักษณะ ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยปฏิบัติ 3ส. 3อ. และภารกิจตามหน้าที่ความรับผิดชอบ	-ทฤษฎี 2 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายลักษณะ ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันโดยปฏิบัติ 3ส. 3อ. และภารกิจตามหน้าที่รับผิดชอบ 2. วิทยากรสอบถามสมาชิก เคยใช้นาฬิกาชีวิตหรือไม่ มีผลอย่างไร 3. วิทยากรแจกบัตรคำเกี่ยวกับเรื่องนาฬิกาชีวิต ให้สมาชิกทุกคนพร้อมอธิบาย 4. วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถาม 5. วิทยากรตอบคำถามและสรุป	Power Point ใบความรู้ที่ 7.1 ใบงานที่ 7.1 ใบงานที่ 7.2

## ใบความรู้ที่ 7.1 นาฬิกาชีวิต 1น.

1น. ได้แก่ นาฬิกาชีวิต หมายถึงการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ด้วย 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ตามช่วงเวลาของนาฬิกาชีวิตในรอบ 24 ชั่วโมง ให้สอดคล้องกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำตัว ดังนี้

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว	ลำไส้ใหญ่ , ปอด
05.00-07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	ลำไส้ใหญ่ , ปอด
07.00-08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00-12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00-13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มื้อหนัก)	หัวใจ
13.00-16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00-17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00-18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว	ไต
18.00-19.00 น.	กินอาหารเย็นเบา ๆ หรืออาหารว่าง	ไต
19.00-22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงสีฟัน ดื่มน้ำ 2 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(01.00-03.00 น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(03.00-05.00 น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ 1 วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ ในช่วงเวลาต่าง ๆ ต่อไปนี้

เวลา 05.00 น.	เป็นเวลาตื่นนอนของคนส่วนใหญ่ จัดการแปรงฟัน ล้างหน้า เพื่อให้ฟันและใบหน้าสะอาดเสร็จแล้ว ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว
เวลา 05.00-07.00 น.	เป็นเวลาการทำงานของลำไส้ใหญ่ หลังจากดื่มน้ำ 2-3 แก้ว น้ำจะไหลไปยังกระเพาะอาหาร ผ่านไปยังลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ กระตุ้นให้กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ทำงาน มีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ จนถึงลำไส้ใหญ่ส่วนปลายที่ตรงสู่ทวารหนัก ทำให้น้ำไล้กากอาหารที่เหลือจากการย่อยแล้ว ขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง หลังจากดื่มน้ำ ทำให้อุจจาระสะดวก ท้องไม่ผูก เกิดเป็นนิสัย ป้องกันร่างกายดูดซึมของ

- เวลา 05.00-07.00 น. (ต่อ) เสียและพิษต่าง ๆ กลับเข้าสู่ระบบเลือดไปเลี้ยงร่างกาย เสมือนกินอุจจาระจากตนเอง เป็นเวลาที่เหมาะสำหรับทำวัตรเช้า สวดมนต์ เจริญสมาธิ และแผ่เมตตา เพื่อให้จิตใจสงบ เบิกบาน ออกกำลังกายก็จะทำให้มีความสมดุลของร่างกายและจิต นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้นด้วย โดยปอดหายใจดีขึ้น เอาออกซิเจน ไปในกระแสโลหิต เกิดเป็นเม็ดเลือดแดง ซึ่งหัวใจจะสูบฉีดไปเลี้ยงเซลล์ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในขณะที่เดียวกัน ปอดก็รับเอาของเสีย คือ คาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากเซลล์และขับออกทางอากาศที่หายใจออกหมุนเวียนกันเช่นนี้ตลอดไป
- เวลา 07.00-08.00 น. เป็นเวลาอาบน้ำ และกินข้าวเช้า ซึ่งควรเป็นมื้อหนัก ภาวะอาหารจะทำหน้าที่ อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญ เพราะภาวะอาหารจะย่อยได้สูงสุดในช่วงเวลานี้เท่านั้น ช่วงอื่น ๆ จะทำได้น้อยกว่า และภาวะอาหารหลังกรดไปย่อยอาหารได้มากที่สุด อาหารส่วนหนึ่งย่อยที่ภาวะอาหาร ส่วนที่เหลือส่งไปย่อยต่อที่ลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก อาหารที่ย่อยแล้วทั้งจากภาวะอาหาร และลำไส้เล็กก็จะส่งไปเก็บที่ม้าม ม้ามนี้ทำหน้าที่กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดีกรอง แบททีเรีย (เชื้อโรค) ทุกชนิด สร้างเม็ดเลือดขาว ถ้าไม่กินอาหารเช้า ม้ามก็จะมีพลังงานสำรองไว้ใช้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคภาวะและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร สำหรับทุกอวัยวะเพื่อกลับสร้างพลังงานรวมสำหรับร่างกายในองค์รวม
- เวลา 08.00-12.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เป็นการทำงานของม้ามต่อ เป็นระยะเวลาเดินทางไปทำงาน หรือไปโรงเรียน หรือสถานศึกษาแล้วแต่ภารกิจของแต่ละคน ซึ่งย่อมมีการใช้พลังงานรวม
- เวลา 12.00-13.00 น. เป็นเวลาหยุดพักการปฏิบัติภารกิจเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารกลางวัน อาหารมื้อหนักอีกมื้อหนึ่ง อวัยวะที่ทำงานในช่วงเวลานี้ ได้แก่ ภาวะอาหารและหัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจจะทำงานลำบาก พบว่าคนที่โรคหัวใจ มักเกิดหัวใจวายก่อนเที่ยงหรือหลังจากกินอาหารเที่ยงแล้ว หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่าง ๆ การดูแลสุขภาพหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เน้นผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน และ โปรตีน 1 ส่วน การออกกำลังกายและพักผ่อนให้พอเพียง
- เวลา 13.00-16.00 น. เป็นช่วงเวลาปฏิบัติภารกิจประจำวัน เป็นเวลาการทำงานของลำไส้เล็กเด่นที่สุด เมื่อย่อยอาหารแล้วก็ส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สารอาหารที่เหลือที่ย่อยแล้วก็เก็บไว้ที่ม้ามอีก ลำไส้เล็กทำงานโดยย่อยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้รับจากตอนเช้าเป็นพลังงานทั้งหมด
- เวลา 16.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาหยุดพักงานตามภารกิจประจำวัน ขณะเดียวกัน เป็นเวลาที่ของเสียจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้น และจะขับออกทางไตมาที่ภาวะปัสสาวะ ซึ่งจะทำงานหนักที่สุดเพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย หลังจากร่างกายทำงานจะเกิดการแตกตึก กินอาหารจะเกิดการดูดซึม คร่ำเคร่งกับงานทั้งวันจะเกิดสารกรดแอตดรีนาลิน และสารเคมีต่าง ๆ



- เวลา 17.00-18.00 น. เป็นช่วงพักผ่อนจากงาน กลับบ้าน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว ไต่ทำหน้าที่เด่นที่สุดใน การขับถ่ายของเสียในช่วงนี้
- เวลา 18.00-19.00 น. กินอาหารเย็นหรืออาหารว่างเป็นมื้อเบาที่สุด ยังเป็นเวลาของการทำงานของไตเด่นอยู่ นอกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งทำงานเบา ๆ เท่านั้น
- เวลา 19.00-22.00 น. เป็นเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ ทำวัตรเย็นสวดมนต์ เจริญสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุ หรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ ในช่วงเวลา นี้อาจมีงานมงคลหรืออวมงคลในสังคม ช่วงเวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของหัวใจ หลังจาก ทำงานมาทั้งวันหัวใจเต้นช้าลง เยื่อหุ้มหัวใจให้ความอบอุ่น โอบอุ้มอย่างเอื้ออาทรต่อหัวใจ
- เวลา 22.00 น. แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะแล้วเข้านอน
- เวลา 01.00-03.00 น. ขณะที่คนนอนหลับ ตับทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเก็บไว้ในถุงน้ำดี ส่งไปลำไส้เล็ก ช่วยย่อยพวก ไขมันให้สลายผสมกับน้ำ ตับอ่อนผลิตน้ำย่อยอินซูลินช่วยย่อยน้ำตาล ดังนั้น ถ้าตับอ่อน พังการสร้างอินซูลินน้อย น้ำตาลจะเหลือในกระแสโลหิต เกิดเป็นโรคเบาหวาน ขับถ่ายออก ทางปัสสาวะ ซึ่งจะมีรสหวาน มดตอมปัสสาวะนั้น เป็นอาการแสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน ใน ช่วงเวลา 01.00-03.00 น. นี้ เป็นช่วงเวลาที่ตับทำงานหนักที่สุด ถ้าช่วงเวลานี้ คนไม่ได้ หลับนอนพักผ่อน ติดต่อกันนาน ๆ เช่น รปภ. อาจทำให้ตับพังการ เกิดเป็นโรคเบาหวาน ตามมาก็ได้
- เวลา 03.00-05.00 น. ขณะที่คนกำลังนอนหลับ เป็นช่วงเวลาเช้าตรู่ อากาศดี ปอดทำงานมีประสิทธิภาพสูง ยิ่งได้ออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ด้วย ก็ยิ่งจะได้รับออกซิเจน หายใจเข้าไปในปอดได้มากขึ้น สุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้น หายใจออกซบคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นพิษ

ที่มา : มูลนิธิอุทัย สุดสุข. คู่มือการใช้นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต. ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย. 2558

## ใบงานที่ 7.1

### เรื่องการฝึกปฏิบัติ นาฬิกาชีวิต (1น.)

1. วิทยากรแจกบัตรคำให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ บัตร
2. สมาชิกรับบัตรคำคนละบัตร อ่านและคิดคำตอบว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่ ใช้เวลาคิดคำตอบ 3 นาที
3. สมาชิกแต่ละคนอ่านบัตรคำ ครั้งละ คน แล้วตอบว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่ ให้กลุ่มฟัง พร้อมด้วยเหตุผล
4. วิทยากรสอบถามกลุ่มว่าเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร
5. วิทยากรเฉลยคำตอบและอธิบายประกอบ
6. สมาชิกนำบัตรคำใส่กล่องที่ปิดป้ายว่าถูกหรือผิดไว้
7. สมาชิกซักถาม
8. วิทยากรตอบคำถาม
9. วิทยากรสรุป

## ใบงานที่ 7.2

### บัตรคำเรื่องนาฬิกาชีวิต

ข้อความต่อไปนี้ท่านเห็นว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่

1. นาฬิกาชีวิตหมายถึง การปฏิบัติ 3ส. 3อ. เป็นกิจวัตรประจำวันตามช่วงเวลานาฬิกา
2. ตื่นนอนเช้า ล้างหน้าแปรงฟันดื่มน้ำ 2-3 แก้ว ทำให้น้ำไปกระตุ้นลำไส้เล็ก ให้ถ่ายอุจจาระ
3. การสวดมนต์ ทำให้ปอดทำงาน ฟอกโลหิตดีขึ้น
4. การเจริญสมาธิ ทำให้จิตใจสงบหัวใจทำงานน้อยลง
5. การเจริญสมาธิทำให้สุขภาพสมบูรณ์ เนื่องจากมีสารสุข หลังมาจากต่อมในสมอง
6. การเจริญสมาธิสม่ำเสมอ สามารถทำให้ผู้ป่วยโรคเอดส์มีอาการดีขึ้น
7. ภาวะอาหารมีหน้าที่ย่อยอาหารส่วนใหญ่ที่กินเข้าไป
8. กินข้าวเช้ามือหนักหมายถึง กินข้าว 2 ส่วน กินผัก 1 ส่วน และกินเนื้อสัตว์ 1 ส่วน
9. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายทุกวัน ๆ ละ 30 นาที
10. การสันทนาการ คือ การฟังพระภิกษุ เทศน์ แล้วนำไปปฏิบัติ
11. ม้ามทำหน้าที่เก็บตุนอาหาร
12. ตับมีหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย
13. สารอินซูลินที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผลิตจากตับอ่อน
14. ไตทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย
15. ปอดทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย
16. การแผ่เมตตาเป็นการทำบุญ ไม่ทำให้สุขภาพดี
17. การปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน หมายถึงการปฏิบัติ 3ส. 3อ. และภารกิจหน้าที่ของตน
18. การจัดการอารมณ์ คือ การให้อภัย
19. การสังสรรค์ในครอบครัวทำให้มีสุขภาพทางจิต
20. คนอยู่ยามไม่หลับไม่นอนหลังเที่ยงคืนอาจมีผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ

# 8 บทที่

## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติใน ครอบครัวและชุมชน

- ชื่อวิชา ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัวและชุมชน
- จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 1 ชั่วโมง ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง
- ลักษณะวิชา

ศึกษาความหมาย ความสำคัญ คุณสมบัติ/บุคลิกภาพของวิทยากรที่ดี รวมทั้งทักษะ เทคนิคของการถ่ายทอดความรู้ และการปฏิบัติ การดูแลสุภาพให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล สามารถเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

- วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ

4.1 พัฒนาบุคลิกภาพของการเป็นวิทยากรที่ดี ทักษะ เทคนิคของการถ่ายทอดความรู้ และการปฏิบัติ การดูแลสุภาพให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล

- กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. คุณสมบัติ/บุคลิกภาพของวิทยากรที่ดี รวมทั้งทักษะเทคนิคของการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติ การดูแลสุภาพให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล	-ทฤษฎี 1 ชั่วโมง -ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายความหมาย ความสำคัญ คุณสมบัติ/บุคลิกภาพของวิทยากรที่ดี รวมทั้งทักษะ เทคนิคของการถ่ายทอดความรู้ และการปฏิบัติ การดูแลสุภาพให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล 2. ยกตัวอย่างบุคคลต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง 3. ให้ผู้เข้าอบรมเล่าประสบการณ์ต้นแบบของตนเองในการดูแลสุภาพ	Power Point ใบความรู้ที่ 8.1 ใบงานที่ 8.1

## ใบความรู้ที่ 8.1

### ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัวและชุมชน

วิทยากร คือ ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นตัวละครสำคัญ ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะ เกิดทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องที่อบรม จนกระทั่งผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้และสามารถจุดประกายความคิด เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องหรือวิชานั้น ๆ เมื่อทราบความหมายและ บทบาทของวิทยากรแล้วก็ควรพิจารณาด้วยว่าควรทำอะไร จึงจะเป็นวิทยากรที่ดีและมีประสิทธิภาพได้ กรณีนี้ได้ มีผู้รู้กล่าวถึงไว้อย่างหลากหลายต่างกรรมต่างวาระโดยสรุปได้ดังนี้

### คุณสมบัติของวิทยากรที่ดี

#### คุณลักษณะทั่วไป

1. มั่นใจในตนเอง เตรียมพร้อม ซ้อมดี มีสื่อและวิธีการ ที่เหมาะสม
2. เป็นคนช่างสังเกต คอยสังเกตพฤติกรรมทางกาย วาจา ตลอดจนกระบวนการกลุ่มของผู้เข้ารับการอบรม
3. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่ง
5. มีการวางแผนที่ดี ทั้งเนื้อหาและลำดับขั้นตอนการนำเสนอรวมทั้งสื่อและเครื่องมือการสื่อสาร
6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและประสานงานเก่ง
7. มีบุคลิกภาพที่ดี
8. มีความเป็นกัลยาณมิตร ยิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นกันเอง คอยช่วยเหลือด้วยน้ำใจ มีความเมตตา ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลและมีความเห็นใจของผู้เข้ารับการอบรม
9. เป็นนักประชาธิปไตย มีความยืดหยุ่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่สรุปตัดบทง่าย ๆ เมื่อมีผู้เสนอความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป
10. มีความจริงใจในการถ่ายทอดความรู้
11. ปฏิบัติตนต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างเสมอภาค ทัดเทียม วางตนเหมาะสมกับทุกคน
12. มีแบบฉบับลีลาที่เป็นของตนเองยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนและมีความภูมิใจ เข้าใจในบุคลิกภาพของตนเอง และใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเป็นวิทยากร
13. เชื่อมโยงธรรมะในการเรียนการสอนหรือการจัดกิจกรรมได้

### คุณลักษณะพิเศษ

1. ต้องรู้จริง
  - 1) ต้องเป็นคนรอบรู้ ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
  - 2) ต้องรู้รายละเอียดในเรื่องนั้นอย่างเพียงพอ
  - 3) ต้องเข้าใจเหตุผลของรายละเอียดนั้น
  - 4) ต้องรู้สมมติฐานหรือความเป็นมาของสิ่งนั้น
  - 5) ต้องสามารถประยุกต์สิ่งนั้นให้เห็นเป็นจริงได้



## 2. ถ่ายทอดเป็น

- 1) มีเทคนิคต่าง ๆ เช่น การบรรยาย การนำอภิปราย การสัมมนา กรณีศึกษา การจัดกิจกรรม ฯลฯ เพื่อทำให้เกิดความรู้ เข้าใจง่าย ได้สาระ
- 2) พูดเป็น คือ พูดแล้วทำให้ผู้ฟังเข้าใจตามที่พูดได้อย่างรวดเร็ว สามารถพูดเรื่องยาก ซับซ้อนให้เข้าใจง่าย
- 3) ฟังเป็น คือ ตั้งใจฟัง ฟังให้ตลอด ขณะที่ฟังต้องควบคุมอารมณ์ ขณะที่ฟังอย่าคิดคำตอบทันที และจงฟังเอาความหมายมากกว่าถ้อยคำ
- 4) นำเสนอเป็นประเด็นและสรุปประเด็นให้ชัดเจน
- 5) มีอารมณ์ขัน สร้างบรรยากาศในการอบรมได้อย่างเหมาะสม
- 6) มีประสิทธิภาพในการอบรม สามารถเชื่อมโยงทฤษฎีเข้ากับการปฏิบัติได้ดี มองเห็นเป็นรูปธรรม
- 7) ใช้ภาษาพูดได้ดี ใช้ภาษาง่าย ๆ รู้จักเลือกภาษาให้ตรงกับเนื้อหาและตรงกับความต้องการและพื้นฐานความรู้ของผู้ฟัง

## 3. มีหลักจิตวิทยาในการสอนผู้ใหญ่

- 1) ความสนใจในการรับฟังจะเกิดขึ้นจากการรับรู้ถึงเรื่องที่วิทยากรจะพูดหรือบรรยาย
- 2) มุ่งประโยชน์ในการรับฟังเป็นสำคัญ
- 3) จะตั้งใจเรียนรู้ได้ดี ถ้าวิทยากรยกเรื่องที่สอนออกเป็นประเด็น/ขั้นตอน
- 4) จะเรียนรู้ได้ดีถ้าได้ฝึกปฏิบัติไปด้วยพร้อม ๆ กับการรับฟัง
- 5) จะเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ถ้าฝึกแล้วได้ทราบผลของการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว
- 6) จะเรียนรู้ได้ดีเมื่อมีการฝึกหัดอยู่เสมอ
- 7) จะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเปิดโอกาสให้ใช้เวลาในการทำความเข้าใจ อย่าเร่งรัด เพราะแต่ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้ต่างกัน

## บุคลิกภาพของผู้ถ่ายทอด ประกอบด้วย

1. บุคลิกภาพทางกาย
  - รูปร่าง มีความกระตือรือร้น น่าเชื่อถือ ท่าที่เป็นมิตร
  - การแต่งกาย สะอาดเรียบร้อย
  - กิริยาท่าทาง มีความเชื่อมั่น เป็นกันเอง ให้เกียรติผู้ฟัง
2. บุคลิกภาพทางอารมณ์
  - ยิ้มแย้ม จะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการถ่ายทอด
  - ควบคุมอารมณ์ ไม่โกรธหรืออารมณ์ฉุนเฉียวเมื่อถูกซักถาม
  - มีอารมณ์ขัน จะช่วยลดความตึงเครียดในการฟังและช่วยเพิ่มความสนุกสนาน
3. บุคลิกภาพทางสังคม
  - มีมนุษยสัมพันธ์ดี รับผิดชอบต่อผู้ฟัง สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ฟังได้
  - มีน้ำใจ ร่วมมือช่วยเหลือ พร้อมให้คำแนะนำ คำปรึกษาหารือ
4. บุคลิกภาพทางปัญญา
  - ความรู้ดี รับฟังความคิดของผู้เข้าอบรม สามารถถ่ายทอดความรู้ ความคิดให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้ฟังได้
  - มีเหตุผล ไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือถือตัวจนเกินไป

## วิทยาการยุคใหม่ควรเป็นอย่างไร

1. ใช้เทคโนโลยี หรือสื่อช่วยถ่ายทอดที่เหมาะสมกับเนื้อหา บุคคล เวลา โอกาส สถานที่ บรรยากาศ
2. ถ่ายทอดให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย
3. เนื้อหาเหมาะสมข้อมูลดี
4. พาสนุก คือ มีอารมณ์ขันสอดแทรกบ้าง
5. ปลุกความคิด คือ ผู้ฟังคิดตาม ได้คิด ได้ทบทวน
6. พิชิตปัญหา คือ ช่วยเข้าใจปัญหาที่ยังคาใจให้ทะลุปรุโปร่ง
7. สามารถเปลี่ยนพฤติกรรม คือ ทำให้ผู้รับเกิดความรู้และเข้าใจ ปรับทัศนคติได้
8. นำประโยชน์ คือ ทั้งผู้รับฟังและผู้ถ่ายทอด ได้ประโยชน์
9. ไม่เป็นโทษเป็นภัย คือ ถ่ายทอดสิ่งที่ไม่เป็นภัยต่อส่วนรวม
10. ตื่นไวข่าวสาร คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้ถ่ายทอดจะต้องเปิดเรียนรู้ข้อมูลตลอดเวลา

## ทฤษฎีการพูด

ทฤษฎีการพูดมีอยู่หลายทฤษฎีด้วยกัน แต่ที่น่าสนใจได้แก่ ทฤษฎี 3 สบาย ของ รอ.ดร.จิตรจำนง สุภาพ ซึ่งผู้เสนอทฤษฎีได้ให้ข้อสรุปของทฤษฎี 3 สบาย (The Theory Of Three Pleasant Speech) หมายถึงการพูดที่ฟังสบายหู ดูสบายตา พาสบายใจ

**ฟังสบายหู** ได้แก่ การพูดด้วยวจีสุจริต รู้จักการใช้ถ้อยคำภาษาที่ถูกต้องรู้จักใช้เสียงและการพูดที่มีจังหวะถูกต้องเหมาะสม

**ดูสบาย** ได้แก่ บุคลิกภาพมาตรฐานเบื้องต้น ศิลปะการแสดง การพูดเบื้องต้น การแสดงท่าทางประกอบที่พอดี **พาสบายใจ** ได้แก่ การเลือกเรื่องดี การเตรียมการพูดที่ดี การจัดลำดับความคิด การสร้างโครงเรื่องดี การพูดที่ฟังสบายหู ดูสบายตา และพาสบายใจนี้เจ้าของทฤษฎีได้เสนอไว้ด้วยว่าผู้พูดจะต้องพูดจากหัวใจทั้งสี่ห้องคือ

พูดจากใจ คือ การแสดงออกมาจากความจริงใจไม่เสแสร้ง มีความมั่นใจ แน่ใจในตัวผู้ฟัง  
ที่ขึ้นใจ คือ เข้าใจเรื่องที่พูดอย่างกระจ่างแจ้ง ถูกต้องไม่โมเมยกเมฆหรือเตา  
ด้วยความตั้งใจ คือ มีความอยากจะทำพูดกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงไม่เฉื่อยชา หรือแสดงอาการลักษณะ  
เปื้อนเซ็ง

จนสุดใจ คือ เปรียบเสมือนการสวมวิญญาณ ลงไปในคำพูดแต่ละคำอย่างมีชีวิตชีวา มีความรู้สึกเหมือนกับตัวเองอยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ

การพูดทุกครั้งควรใช้ทฤษฎี 3 สบาย ประกอบการพูดให้ได้มากที่สุด และควรยึดบันได 13 ขั้นที่นำไปสู่ความสำเร็จในการพูดตามที่เจ้าของทฤษฎีแนะไว้ ดังนี้ คือ

1. เตรียมตัวให้พร้อม
2. ชักซ้อมให้ดี
3. ท่าทีให้สง่า
4. หน้าตาให้สุขุม
5. ทักที่ประชุมไม่วกวน
6. เริ่มต้นให้โน้มน้าว
7. เรื่องราวกระชับ
8. ตามจับที่ผู้ฟัง

9. เสียงดังให้พอดี
10. อย่าให้มีเอื้อ อ้า
11. ดูแลเวลาให้พอครบ
12. สรุบบทให้จับใจ
13. ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดการพูด

## ข้อพึงหลีกเลี่ยงในการพูด

1. อย่าออกตัว เช่น วันนี้เตรียมมาไม่พร้อมพูดไม่ได้
2. อย่าขอร้อง เช่น การพูดอาจผิดพลาด
3. อย่าถ่อมตัว เช่น ผมไม่ใช่คนเก่งมีประสิทธิภาพน้อย
4. อย่าอ้อมค้อม เช่น บรรยายไปเรื่อย ๆ ขาดจุดเด่นที่น่าสนใจ

## ถ้อยคำที่วิทยากรควรหลีกเลี่ยงในการจับต้นหรือลงท้าย

- “ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มาพูดในวันนี้”  
“เตรียมมาไม่เต็มที่ ดังนั้นหากผิดพลาดไป ขอโทษ”  
“ผมพูดมาก็มากแล้วจึงขอจบเพียงเท่านี้”  
“ข้าพเจ้าไม่มีอะไรจะกล่าวอีกแล้ว จึงใคร่ขอยุติไว้เพียงแค่นี้สวัสดิ์ครับ”  
“ที่พูดมาทั้งหมดนั้น หวังว่าเป็นประโยชน์แก่ท่านไม่มากนักน้อย ขอขอบคุณมากครับ สวัสดิ์”  
“ความคิดของดิฉันก็มีเพียงเท่านี้แหละค่ะ ขอขอบคุณท่านทั้งหลายที่อุตส่าห์ฟังดิฉันพูดจนจบ”

## ข้อแนะนำสำหรับวิทยากร เมื่อลงจากเวทีแล้ว สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ

1. ควบคุมจิตใจให้สงบ
2. อย่าให้รู้สึกเสียต้ายถ้อยคำบางคำที่ลืมพูด
3. ไม่หลงระเริงคำสรรเสริญเยินยอ
4. อดทนฟังคำวิจารณ์ของผู้ฟังอย่างสนใจ
5. บันทึกข้อบกพร่องเพื่อพิจารณาแก้ไขต่อไป

## จรรยาบรรณของวิทยากรที่ดี

1. เมื่อจะสอนต้องมีความรู้จริงในเรื่องที่จะสอน
2. ต้องมุ่งประโยชน์ของผู้ฟังเป็นที่ตั้ง
3. ไม่ควรฉวยโอกาสในการเป็นวิทยากรเพื่อแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว
4. ความประพฤติและการปฏิบัติตนของวิทยากร ควรสอดคล้องกับเรื่องที่สอน

ที่มา : - [http://km.rubber.co.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=231:2011-06-06-04-08-56&catid=61:2011-06-03-04-26-29&Itemid=176](http://km.rubber.co.th/index.php?option=com_content&view=article&id=231:2011-06-06-04-08-56&catid=61:2011-06-03-04-26-29&Itemid=176)  
- <http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/ubon/upload/trainer.pdf>  
- <http://blpd.dss.go.th/kmbldp/?p=80>  
- สมชาติ กิจยรรยง. ชื่อเรื่อง, เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ประสบความสำเร็จ/ สมชาย กิจยรรยง. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท, 2555.

## ใบงานที่ 8.1

### บัตรคำในการทำกิจกรรมการเป็นวิทยากรที่ดี

1. คุณสมบัติของวิทยากรที่ดี คืออะไร

---

2. คุณลักษณะพิเศษของวิทยากรที่ดี คืออะไร

---

3. ลักษณะพิเศษต้องรู้จริง คืออะไร

---

4. ลักษณะพิเศษถ่ายทอดเป็น คืออะไร

---

5. ลักษณะการสอนผู้ใหญ่จะต้องทำอย่างไร

---

6. บุคลิกภาพของผู้ถ่ายทอดประกอบด้วยอะไร

---

7. บุคลิกภาพทางอารมณ์ของผู้ถ่ายทอด คืออะไร

---

8. บุคลิกทางสังคมของผู้ถ่ายทอดประกอบด้วยอะไร

---

9. บุคลิกภาพทางปัญญาของผู้ถ่ายทอดประกอบด้วยอะไร

---

10. ทฤษฎี 3 สบาย ของ รอ.ดร.จิตร์จำนง สุขภาพ มีอะไรบ้าง ให้ยกตัวอย่าง

---



## รายละเอียดวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ วิชา การดำเนินงานและขยายผลสุขภาพดี วิถีธรรม

1. ชื่อวิชา การดำเนินงานและขยายผลสุขภาพดี วิถีธรรม
2. จำนวนชั่วโมง ทฤษฎี 1 ชั่วโมง
3. ลักษณะวิชา

ศึกษาวิธีการ ขั้นตอนการดำเนินงานและการขยายผลการดำเนินงาน บทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม การจัดการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย และการหาแหล่งทุน เครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง บ้าน วัด/ศาสนสถาน โรงเรียน สถานบริการสาธารณสุขภาครัฐและเอกชน หน่วยงานราชการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น

4. วัตถุประสงค์รายวิชา เมื่อผ่านการเรียนรู้รายวิชานี้แล้ว ผู้เรียนสามารถ
  - 4.1 เข้าใจบทบาทของเครือข่ายต่อการดำเนินงานสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม
5. กิจกรรมการเรียนรู้

หัวข้อการเรียนรู้	เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/เนื้อหาการเรียนรู้
1. บทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม	-ทฤษฎี 1 ชั่วโมง	1. วิทยากรบรรยายขั้นตอนการดำเนินงานและการขยายผลการดำเนินงาน บทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม การจัดการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย และการหาแหล่งทุน เครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง	Power Point ใบความรู้ที่ 9.1 ใบความรู้ที่ 9.2 ใบความรู้ที่ 9.3 ใบงานที่ 9.1

## ใบความรู้ที่ 9.1

### หมู่บ้านจัดการสุขภาพ

หมู่บ้านจัดการสุขภาพ หมายถึง หมู่บ้าน/ชุมชนที่มีกระบวนการพัฒนาและมีการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชนจนสามารถดูแลจัดการสุขภาพได้ด้วยชุมชนเอง

### กลยุทธ์ พัฒนาการจัดการด้านสุขภาพในชุมชน

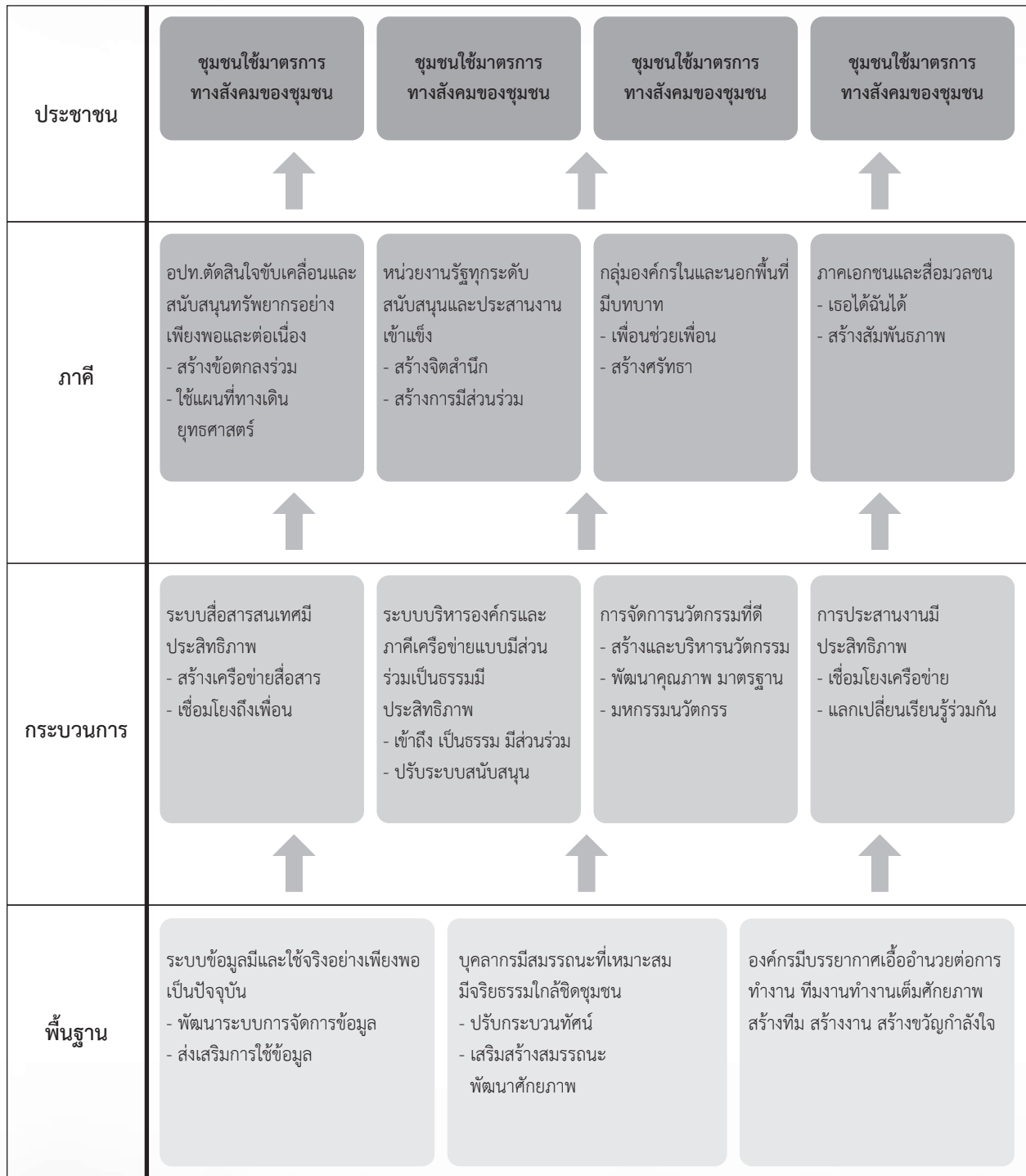
(หมู่บ้านจัดการสุขภาพ)

การจัดการด้านสุขภาพ เป็นการดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้าน ที่เน้นกระบวนการหลัก 4 ด้าน ได้แก่ การจัดทำแผนด้านสุขภาพ การจัดการงบประมาณเพื่อใช้พัฒนาด้านสุขภาพ การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในหมู่บ้าน/ชุมชน และการประเมินผลการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม ซึ่งต้องดำเนินการโดย อสม. แกนนำในหมู่บ้าน/ชุมชน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในชุมชนเป็นผู้ร่วมกันขับเคลื่อนตามกระบวนการจัดการด้านสุขภาพ 4 ด้าน และผ่านการประเมินเป็น “หมู่บ้านจัดการสุขภาพ”

### แนวคิดการพัฒนา

หมู่บ้านจัดการสุขภาพมีเป้าหมายสูงสุด (Ultimate Goal) คือ เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพได้ ตามคำขวัญที่ว่า “แม้เราเป็นชาวบ้าน เราก็สามารถดูแลสุขภาพของพวกเราเองได้” ตามคำขวัญนี้มีปรัชญาและฐานคิดอยู่เบื้องหลัง คือ หมู่บ้านจัดการสุขภาพเป็นทั้งเป้าหมายการพัฒนาและเป็นทั้งกระบวนการพัฒนา (Process) โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือ ประชาชนในหมู่บ้านหรือชุมชนพึ่งพาตนเองได้ทางด้านสาธารณสุข แต่การที่ประชาชนจะสามารถพึ่งพาตนเองนั้น ต้องอาศัยกระบวนการพัฒนาด้วยกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนเอง จนสามารถรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และกำหนดอนาคตของชุมชนได้เอง จนเกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้และการพึ่งพาตนเองหรือจัดการกันเอง โดยใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) เป็นเครื่องมือในการกำหนดเส้นทางสู่ความสำเร็จ ดังแผนภูมิที่ 1

แผนภูมิที่ 1 แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์การเสริมสร้างสุขภาพป้องกันโรค



## แผนภูมิ แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (STRATEGIC ROUTE MAP)

หมู่บ้านจัดการสุขภาพ เป็นกระบวนการทำงานในมิติของประชาชนและภาคีเครือข่ายในแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ส่วนมิติพื้นฐานและมิติกระบวนการเป็นบทบาทการดำเนินงานในสถานบริการและเป็นแรงผลักดันให้เกิดหมู่บ้านจัดการสุขภาพ

### กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพ

#### ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานการณ์

1. สสำรวจชุมชนทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ทุกแห่งว่าได้จัดทำแผนชุมชนหรือไม่ กรณีที่ชุมชนมีการจัดทำแผนชุมชนต้องวิเคราะห์ว่ามีแผนงานด้านสุขภาพหรือไม่ มากน้อยเพียงใด โดยแยกแผนด้านสุขภาพเป็น 9 กลุ่มโรค ประกอบด้วย

- 1.1 โรคภัยเจ็บ (DM HT หลอดเลือด หัวใจ สมอง ไตวาย)
- 1.2 โรคมะเร็ง
- 1.3 อุบัติเหตุจราจร
- 1.4 สุขภาพมารดาและทารก
- 1.5 โรคระบบทางเดินหายใจ (URI Asthma COPD Pneumonia Influenza)
- 1.6 โรคระบบทางเดินอาหาร (อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ)
- 1.7 โรคเอดส์
- 1.8 โรคไข้เลือดออก
- 1.9 วัณโรค
- 1.10 การคุ้มครองผู้บริโภค (อาหารปลอดภัย)

#### ขั้นตอนที่ 2 การจัดทำแผนด้านสุขภาพ

กรณีที่หมู่บ้านยังไม่มีแผนชุมชนหรือมีแผนชุมชนแต่ไม่มีแผนด้านสุขภาพ ให้ดำเนินการจัดประชาคมหมู่บ้าน/ชุมชน โดยที่บุคลากรสาธารณสุข ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการประชาคมและให้นำเสนอข้อมูลสถานการณ์สุขภาพของชุมชนให้เกิดการรับรู้ตลอดจนหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาาร่วมกันในการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน ซึ่งกระบวนการจัดทำแผนสุขภาพชุมชนเกิดจากการมีส่วนร่วมขององค์กร/ภาคีเครือข่ายต่อไปนี้หรือไม่ เช่น ครู สภาเด็ก ชมรมผู้สูงอายุ ตัวแทนจากกลุ่มผู้ป่วย ผู้พิการ โดยใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์เป็นเครื่องมือ อาจมีการทบทวนแผนชุมชนด้านสุขภาพ โดยใช้ข้อมูลใหม่ หรือค่ากลาง เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์



### ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินงานตามแผน

เมื่อชุมชนได้แผนสุขภาพจากขั้นตอนที่ 2 แล้ว ลักษณะของแผนด้านสุขภาพ จะได้แผนสุขภาพ 3 ลักษณะ คือ แผนที่ชุมชนสามารถดำเนินการได้เอง แผนที่ชุมชนต้องดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่ายอื่น ๆ และแผนที่ให้หน่วยราชการเป็นผู้ดำเนินการ

- แผนที่ชุมชนสามารถดำเนินการได้เอง ให้เริ่มดำเนินการได้ทันที
- แผนที่ชุมชนต้องดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่ายอื่น ๆ มีกระบวนการแสวงหาความร่วมมือหรือขอรับการสนับสนุน เช่น การของบประมาณจากท้องถิ่น
- แผนที่ให้หน่วยราชการเป็นผู้ดำเนินการ ให้ดำเนินการประสานหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องและกำหนดแนวทางปฏิบัติร่วมกัน

การถ่ายทอดและการนำแผนไปสู่การปฏิบัติให้ครอบคลุมปัญหาสุขภาพของชุมชน โดยมีตัวชี้วัดสำคัญในระดับชุมชน ดังต่อไปนี้

1. ชุมชนมีการกำหนดมาตรการทางสังคมด้านสุขภาพ อย่างน้อย 2 เรื่อง
2. ประชาชนในชุมชนได้รับการตรวจสุขภาพร้อยละ 80
3. สตรีอายุ 30-60 ปี ได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกด้วยวิธี Pap Smear
4. ร้านค้า ร้านชำ ในชุมชน ได้รับการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 100
5. ร้านค้า ร้านชำ มีการติดป้ายตาม พ.ร.บ. บุหรี่และสุรา ร้อยละ 100
6. มีกิจกรรมสร้างสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง
7. หญิงมีครรภ์ได้รับการฝากครรภ์ครั้งแรกก่อน 12 สัปดาห์
8. เด็ก 0-5 ปี ได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ
9. มีกิจกรรมควบคุมลูกน้ำยุงลาย ค่า HI ไม่เกิน 10 ค่า CI เท่ากับ 0
10. ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส ได้รับการดูแลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทุกรายในการดำเนินการในแต่ละตัวชี้วัดอาจมีการดำเนินงานทั้ง 3 ลักษณะ ตามความเหมาะสมในแต่ละชุมชน

### ขั้นตอนที่ 4 กระบวนการติดตามและประเมินผล

ติดตามประเมินผลสำเร็จรายหมู่บ้านทั้งในส่วนกระบวนการทำงาน (ตามเกณฑ์กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ) และความสำเร็จตามตัวชี้วัด (ตามขั้นตอนที่ 3) เพื่อสรุปว่าผ่านเกณฑ์หมู่บ้านจัดการสุขภาพที่หมู่บ้าน ตกเกณฑ์ที่หมู่บ้าน ยังมีปัญหาสุขภาพด้านใดบ้าง

### ขั้นตอนที่ 5 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการจัดการความรู้

ผลจากการดำเนินการในขั้นตอนที่ 4 ในแต่ละพื้นที่จะได้หมู่บ้านจัดการสุขภาพที่เป็น Best practice เพื่อเป็นต้นแบบในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำไปสู่การพัฒนาชุมชนอื่น ๆ ต่อไป

ที่มา : คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับวิทยากร ระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ แกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี. ศิริธรรมออฟเซ็ท. 2554

## ใบความรู้ที่ 9.2

### หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ

หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ หมายถึง หมู่บ้าน/ชุมชนที่มีกระบวนการพัฒนาการบริหารจัดการตามแนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพ โดยมีการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการสร้างสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รวมทั้งการป้องกันควบคุมโรค ดูแลผู้ป่วยและการฟื้นฟูสมรรถภาพที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งและโรคเอดส์ ตลอดจนโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ โดยมีองค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สอ. บ้าน (บ) วัด (ว) โรงเรียน (ร) สถานบริการสุขภาพ (ส) และองค์การบริหารส่วนตำบล (อ) เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาและผ่านการประเมินมาตรฐานหมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 และหากหมู่บ้านใดผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้วยคะแนนร้อยละ 85 ขึ้นไป จะได้รับการรับรองเป็นศูนย์เรียนรู้ หมู่บ้านจัดการสุขภาพดี วิถีพุทธ

## ใบความรู้ที่ 9.3

### แนวทางการประเมินผลการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

ดำเนินการประเมินผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ทั้ง 3 ประการ โดยกำหนดตัวชี้วัด วิธีการวัดและเครื่องมือที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ สังเคราะห์ แปลผล และนำเสนอข้อมูลและรายงานการประเมินผลต่อไป

#### 1. วัตถุประสงค์ ข้อ 1

พัฒนาศักยภาพของแกนนำภาคีเครือข่าย บวร.สอ. ในการมีส่วนร่วมการสร้างสุขภาพตามแนววิถีพุทธ เช่น การจัดทำแผนที่ยุทธศาสตร์ แผนการปฏิบัติการประจำปี การจัดการงบประมาณ การหางบประมาณแหล่งทุนต่าง ๆ การมีส่วนร่วมขององค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สอ. การจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และแผนที่ปฏิบัติประจำปีด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ การจัดการงบประมาณเพื่อใช้ในการพัฒนาด้านสุขภาพ วิถีพุทธ การสรรหางบประมาณจากแหล่งทุนต่าง ๆ

การพัฒนาศักยภาพของแกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สอ. ในการร่วมมือกันสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ (สุขภาพองค์รวมที่ผสมผสานหลักพุทธธรรม) และส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินการใน รพ.สต.ได้

**1.1 ตัวชี้วัดที่ 1.1** จำนวนแกนนำ บวร.สอ. ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ประจำหมู่บ้าน/ชุมชน (อสม.พ.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำวัดด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ (อสว.พ.) และจำนวนหมู่บ้าน/ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ดำเนินการ

**วิธีการวัด** ตรวจสอบกิจกรรมการเข้าอบรม การมีส่วนร่วมในการดำเนินการของเครือข่าย

**เครื่องมือ** (1) บัญชีรายชื่อแกนนำ บวร.สอ. ที่ได้รับการอบรม

(2) รายชื่อหมู่บ้าน/ชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ดำเนินการ

**1.2 ตัวชี้วัดที่ 1.2** จำนวน รพ.สต. ที่ร่วมดำเนินการในภาคีเครือข่าย บวร.สอ.

## 2. วัตถุประสงค์ ข้อ 2

เพื่อให้องค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สอ. นำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับบริการสุขภาพที่สามารถประยุกต์ใช้ในกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและดำเนินการสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคและรักษาพยาบาลเบื้องต้น โรคเรื้อรังทั้งชนิดไร้เชื้อและติดเชื้อ 6 โรค คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งและโรคเอดส์ ในประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้มีอัตราป่วยและอัตราภาวะโรคแทรกซ้อนลดลง

**2.1 ตัวชี้วัดที่ 2.1** จำนวนโครงการ กิจกรรมด้านสุขภาพมีการนำพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

วิธีการวัด ตรวจสอบชื่อโครงการ กิจกรรมด้านสุขภาพและข้อธรรมหรือหมวดพุทธธรรมที่นำมาใช้ผสมผสานกับบริการสุขภาพ

เครื่องมือ บัญชีรายชื่อโครงการ/กิจกรรมด้านสุขภาพที่มีการนำพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

**2.2 ตัวชี้วัดที่ 2.2** ร้อยละของประชาชน พระภิกษุ-สามเณรและนักเรียนมีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดูแลสุขภาพ

วิธีการวัด ทดสอบความรู้ และทัศนคติ ผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม และวิเคราะห์ประเภทและจำนวนผู้รับมาบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือสถานีนอมาลัย

เครื่องมือ แบบทดสอบวัดความรู้ ทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรมแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุข ด้านสุขภาพดี วิถีพุทธ : จำนวนผู้มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือสถานีนอมาลัย

**2.3 ตัวชี้วัดที่ 2.3** ร้อยละของประชาชน พระภิกษุ-สามเณรและนักเรียนมีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรคและรักษาพยาบาลเบื้องต้นสำหรับ 6 โรค ได้แก่

- (1) โรคเบาหวาน
- (2) โรคความดันโลหิตสูง
- (3) โรคไขมันในเลือดสูง
- (4) โรคหัวใจและหลอดเลือด
- (5) โรคมะเร็ง
- (6) โรคเอดส์

วิธีการวัด สอบถามพฤติกรรมปัจจุบันและแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่นำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 โรค

เครื่องมือ แบบสอบถามการวัดพฤติกรรมหรือแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมสุขภาพด้วยการ บูรณาการหลักพุทธธรรมสำหรับโรค 6 โรค

ข้อซักถาม เช่น ท่านปฏิบัติอย่างไรในชีวิตประจำวัน ในการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุม รักษาพยาบาลเบื้องต้นสำหรับโรค 6 โรค ดังกล่าวข้างต้น

พฤติกรรมสุขภาพดี วิถีพุทธ หรือพฤติกรรมสุขภาพองค์รวมที่ผสมผสานหลักพุทธธรรมที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่

1. รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพทั้งปริมาณและคุณภาพ (โภชนาการที่ดี)
2. ออกกำลังกาย
3. สำนวมนั่งจิตให้มันสงบ (เจริญสมาธิ)
4. ถือศีล 5
5. ถือศีล 8

6. เติบงาม
7. ใช้ความรู้สึกได้ (สติ) และความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
8. ใช้ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
9. ใช้ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
10. ใช้หลักธรรมสำหรับการครองเรือน (ฆราวาสธรรม) คือ ซื่อสัตย์ ควบคุมอารมณ์ อุดหนุน เสียสละ
11. ใช้หลักธรรมาภิบาล (กตัญญู) ตอบแทนคุณ (กตเวทิตา) ในการปฏิบัติต่อ พ่อ-แม่ พี่น้องที่เป็นโรคพันธุกรรม ซึ่งอาจถ่ายทอดมาถึงเราได้

12. ใช้หลักธรรมนำให้สำเร็จความประสงค์ (อิทธิบาท) ในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ความพอใจ ความขยัน ความคิดให้รู้แจ้ง รู้ชัด และความพิจารณาจนรู้แจ้ง รู้ชัดจนเกิดปัญญาในการดูแลสุขภาพ

**ตัวชี้วัดที่ 2.4.1 :** ร้อยละ ที่ลดลงของการเกิดโรคในผู้ป่วยด้วยโรค 6 โรค ต่อปี

**ตัวชี้วัดที่ 2.4.2 :** ร้อยละที่ลดลงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเก่า ด้วยโรค 6 โรค ที่ได้รับการดูแลต่อเนื่องต่อปี

หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างที่ประเมินต้องเป็นผู้ที่เข้าร่วมโครงการหรือผ่านการอบรมและผ่านการจัดความรู้ทัศนคติ พฤติกรรม จึงจะได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

วิธีการวัด สํารวจและวิเคราะห์สภาวะสุขภาพของประชาชน พระภิกษุ-สามเณร และนักเรียน เพื่อหาอัตราการป่วยใหม่ในกลุ่มเสี่ยงและอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 6 โรคในแต่ละปี

เครื่องมือ : แบบสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชน พระภิกษุ-สามเณร และนักเรียนสำหรับค้นหาผู้ป่วยใหม่โดยโรค 6 ชนิด และผู้ป่วยเก่าที่มีภาวะหรือโรคแทรกซ้อนในช่วงเวลาแต่ละปี

### 3. วัตถุประสงค์ ข้อ 3

พัฒนาหมู่บ้านเป้าหมายให้เป็นหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธที่สมบูรณ์ และเป็นศูนย์การเรียนรู้และทัศนศึกษาแก่หมู่บ้านในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป และเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการสุขภาพตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

**ตัวชี้วัดที่ 3.1 :** ร้อยละของคะแนนแต่ละส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์การตัดสินหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

วิธีการวัด ประเมินหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ตามมาตรฐานและวิธีการที่กำหนด

เครื่องมือ : เกณฑ์การตัดสิน หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ โดยคะแนนแต่ละส่วนของกลุ่มตัวอย่างต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 70 สำหรับหมู่บ้านศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ ต้องได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 85 ขึ้นไป ในแต่ละส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

**ที่มา :** คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด วิทยากรระดับอำเภอ แกนนําอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี. ศิริธรรมออฟเซ็ท. 2554



## ใบความรู้ที่ 9.4

### ตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ (ตจบ.)

ตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ หรือเรียกย่อ ๆ ว่า “ตจบ.” หมายถึง ตำบลที่มีกระบวนการสร้างสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบทบาทภาคประชาชน ท้องถิ่น และทุก ๆ ภาคส่วนในท้องถิ่นที่มีการบูรณาการร่วมกัน ช่วยกันค้นหา หรือกำหนดปัญหาสุขภาพ กำหนดอนาคต ดำเนินกิจกรรมการพัฒนาด้านสุขภาพและมาตรการทางสังคม รวมทั้งนวัตกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ด้วยความตั้งใจ เต็มใจ มีจิตสาธารณะ โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมและเรียนรู้ร่วมกัน มีการส่งเสริมกิจกรรมวิสาหกิจชุมชน โดยการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ เพื่อการพึ่งพาตนเองและรักษาสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพื่อลดปัญหาและปัจจัยเสี่ยงในด้านพัฒนาการเด็ก อุบัติเหตุ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผู้สูงอายุ และปัญหาสุขภาพตามบริบทของพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืนหรือพูดย่อ ๆ คือในพื้นที่ระดับตำบล มีความร่วมมือกันทุกภาคส่วน คือ บวร.สอ. (บ้าน วัด โรงเรียนส่วนราชการต่าง ๆ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น) เพื่อค้นหาปัญหาด้านสุขภาพ และร่วมกันวางแผนแก้ไขพัฒนาปรับปรุงทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพให้ดีขึ้น โดยบูรณาการกันทั้งร่างกาย แรงใจ งบประมาณและด้านอื่น ๆ เพื่อให้ประชาชนและสิ่งแวดล้อมในตำบลของตนเอง มีสุขภาพดีและยั่งยืนตลอดไป

#### 1. ทำไมต้องยึดพื้นที่ตำบลเป็นภาพลักษณ์ของการพัฒนา

เหตุที่กำหนดพื้นที่ระดับตำบลเป็นเป้าหมาย หรือเป็นภาพลักษณ์ (Scenario) ในการทำงาน เพราะพื้นที่ตำบลเป็นพื้นที่เชื่อมต่อระหว่างส่วนราชการและประชาชนที่สำคัญที่สุด หน่วยราชการการปกครองของรัฐจะสิ้นสุดที่ตำบล เช่น รพ.สต. , เกษตรตำบล , พัฒนาการตำบล , ที่สำคัญที่สุดมีหน่วย อปท. อยู่ที่ตำบล คือ อบต. หรือเทศบาล ดังนั้น ถ้าสามารถทำให้ตำบลเข้มแข็ง ได้รับการพัฒนาไปโดยปริยาย เป็นการพิสูจน์ความเข้มแข็งของระบบสุขภาพระดับอำเภอ (District Health System : DHS) เพราะถ้า DHS เข้มแข็ง ระดับตำบลจะต้องเข้มแข็ง มีคุณภาพและประสิทธิภาพด้วย ดังนั้นตำบลจึงเป็นรูปธรรมของการพัฒนาที่สำคัญของความร่วมมือบูรณาการ ของ บวร.สอ. (บ้าน วัด โรงเรียน/สาธารณสุข และ อปท.)

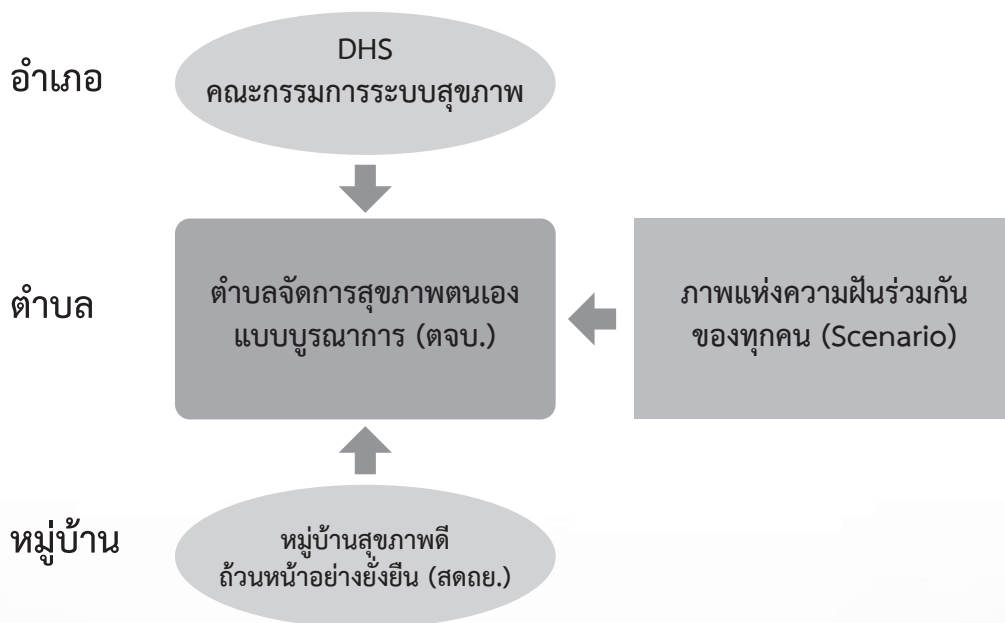
#### 2. วิวัฒนาการของ PHC มาเป็น ตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ (ตจบ.)

งานสาธารณสุขมูลฐาน (Primary Health Care : PHC) ได้กำหนดการสร้างการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน และส่วนอื่น ๆ ตั้งแต่ระดับครัวเรือน หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด และระดับประเทศ มีการพัฒนาเรื่อยมา จนกระทั่งในปี พ.ศ.2557 กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการ “ตำบลจัดการสุขภาพดี” โดยเป็นการต่อยอดงานสาธารณสุขมูลฐาน ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะใหม่ “New Social Movement : NSM”

ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข ได้มีการปฏิรูประบบสาธารณสุข ให้มีเขตสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข 12 เขต (รวม กทม. เป็น 13 เขต) ให้มีการจัดทำแผนบริการสาธารณสุข (Service Plan) ทุกเขต ทุกระดับ ในระดับอำเภอให้มีการจัดระบบบริการสาธารณสุขที่เข้มแข็ง เรียกว่า District Health System : DHS และในระดับตำบลให้มีนโยบายดำเนินการ “ตำบลจัดการสุขภาพ” เพื่อส่งผลให้ความเข้มแข็งของระบบสุขภาพทุกระดับ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ต่อมา...ได้มีการกำหนดเป้าหมายการทำงานของสาธารณสุขให้ชัดเจน ได้กำหนดเป้าหมายไปที่ 5 กลุ่มวัย อันได้แก่ 1.กลุ่มแม่และเด็ก 2.กลุ่มวัยเรียน 3.กลุ่มวัยรุ่น 4.กลุ่มวัยทำงาน 5.กลุ่มผู้สูงอายุ และเพื่อให้งานชัดเจนที่ระดับตำบล จึงกำหนดเป้าหมายการทำงานที่ตำบล เรียกว่า “ตำบลจัดการสุขภาพ 5 กลุ่มวัยแบบบูรณาการ”

ขณะเดียวกันสำนักงานหลักประกันสุขภาพ (สปสช.) ซึ่งมีการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น หรือพื้นที่ (หรือตำบล) ได้มีเงินกองทุนที่ระดับตำบลทุกแห่ง และเพื่อให้มีการนำเงินกองทุนนี้มาใช้ในการพัฒนางานสุขภาพระดับตำบลให้มากยิ่งขึ้น จึงได้มีการดำเนินโครงการ “ตำบลจัดการสุขภาพตนเอง” ต่อมา สปสช. ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ได้มีโครงการระบบดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (Long Term Care : LTC) มีงบประมาณสนับสนุนสำหรับตำบลที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล ,อบต.) ร่วมกับสาธารณสุขดำเนินโครงการ ทั้งนี้กระทรวงสาธารณสุขได้ใช้แนวทางตำบลจัดการสุขภาพ ที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว มาดำเนินการ LTC ต่อเนื่อง โดยให้มีการบูรณาการกันเรียกว่า “ตำบลจัดการสุขภาพ 5 กลุ่มวัยแบบบูรณาการ” ในส่วนของเขตสุขภาพที่ 9 นครราชสีมา ปี 2559 มี อบท. เข้าร่วมโครงการที่ได้รับงบประมาณ 99 แห่ง และปี 2560 นี้ มีการขับเคลื่อนไปพร้อมกันทุกตำบล และในส่วนของโครงการภายใต้มูลนิธิที่ท่าน นายแพทย์อมร นนทสุต นายแพทย์อุทัย สุตสุข และนายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร ได้จัดตั้งขึ้นมาเพื่อสนับสนุนงานเดิมที่มีอยู่แล้ว ของกระทรวงสาธารณสุข หรือต่อยอดงานเดิมให้ก้าวหน้า มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น เขตสุขภาพที่ 9 นครราชสีมา จึงมีการบูรณาการงานต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว มาขับเคลื่อนการดำเนินโครงการภายใต้ชื่อว่า “ตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ” หรือเรียกย่อ ๆ ว่า “ตจบ.” ซึ่งมีหลักการแนวความคิดการบูรณาการงานต่าง ๆ ที่ทำในตำบล ตั้งแต่อดีตมาแล้ว กำลังทำอยู่ หรือกำลังจะทำในอนาคตโดยสร้างภาพแห่งความฝัน (Scenario) (ภาพที่ 1) ที่ทุกโครงการต้องการเห็นและอยากให้เกิดขึ้นในระดับตำบล จึงต้องบูรณาการโครงการต่าง ๆ ให้มีเป้าหมายร่วมกัน ซึ่งมีเรื่องใหม่ แต่เป็นงานเดิม ยุทธศาสตร์ ยุทธวิธี ตัวชี้วัด การควบคุม กำกับ ประเมินผล ที่ทุกภาคส่วนได้ดำเนินการอยู่แล้ว...ยังมีเหมือนเดิม เพียงแต่นำมาบูรณาการ และนำอัตลักษณ์ของทุกภาคส่วน มาร่วมจัดการสุขภาพประชาชนแบบบูรณาการในระดับตำบล ให้เกิดภาพความฝัน ความหวังการพัฒนา ร่วมกัน เกิดงานสุขภาพระดับตำบลที่เข้มแข็ง มีคุณภาพประสิทธิภาพต่อไป



ภาพที่ 1 แสดงภาพแห่งความฝันตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ เขตสุขภาพที่ 9

ที่มา : คู่มือตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการ เล่มที่ 2 ปี พ.ศ.2560 หน้าที่ 3-5

## ใบงานที่ 9.1

### การขยายผลการดำเนินงานสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม

---

1. โรคไม่ติดต่อ หรือสภาวะปัญหาสุขภาพตามกลุ่มวัย ในบริบทของพื้นที่/ชุมชน กำหนดวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย กลยุทธ์/กลวิธีการดำเนินการ แหล่งงบประมาณ การติดตามประเมินผลโครงการ ผลผลิต ผลลัพธ์ ผลกระทบ ผลที่คาดว่าจะได้รับ โดยระดมสมองร่วมกันใช้เวลา 45 นาที
2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 10 นาที
3. วิทยากรเติมเต็มเสริมพลังให้แต่ละกลุ่มสามารถนำแผนงานโครงการที่เขียนไว้ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง



# ภาคนพวง





## ตารางการอบรม

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด (ครู ก)  
ระดับอำเภอ (ครู ข) ระดับตำบล (ครู ค) และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิทยากร วิทยไทย

### วันที่ 1

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30-09.30 น.	พิธีเปิด ไหว้พระ สวดมนต์
09.30-11.00 น.	ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม - อภิปรายภาพรวมหลักสูตร ฐานข้อมูลโรคเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัญหาสาธารณสุข - แนวคิดและวิวัฒนาการโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
11.00-12.00 น.	บรรยายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00 น.	กิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างสัมพันธภาพ กายดี จิตดี วิถีธรรม วิถีไทย บริหารกาย บริหารจิต วิถีธรรม
14.00-17.00 น.	การสอนสาธิต องค์ความรู้สุขภาพดี วิถีธรรม โดยแบ่งกลุ่มเวียนฐานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 4 ฐาน (ฐานละ 40 นาที) ฐานที่ 1 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติสร้างสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง วิถีธรรม วิถีไทย ฐานที่ 2 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3 ส (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ฐานที่ 3 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3 อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) ฐานที่ 4 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 1 น.(นาฬิกาชีวิต)

### วันที่ 2

08.00-11.00 น.	เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี
11.00-12.00 น.	ฝึกปฏิบัติการเรียนการสอน กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-15.30 น.	ฝึกปฏิบัติการเรียนการสอน (ต่อ) กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ 4
15.30-16.00 น.	สรุปผลการเรียนการสอน อภิปราย ซักถามปัญหา แนวทางการแก้ไข ปัญหาการวางแผนการดำเนินงาน
16.00-16.30 น.	ทดสอบความรู้หลังการอบรม พิธีปิด

## ตารางการอบรม

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด (ครู ก)  
ระดับอำเภอ (ครู ข) ระดับตำบล (ครู ค) และแกนนำอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

### วันที่ 1

08.00 - 08.30 น.	- ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น.	- พิธีเปิดการอบรม
09.00 - 09.30 น.	- ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม
09.30 - 11.00 น.	- บรรยายความรู้พื้นฐานการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
11.00 - 12.00 น.	- บรรยายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ
12.00 - 13.00 น.	- รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
13.00 - 14.00 น.	- บริหารกาย บริหารจิต (กิจกรรมสร้างเสริมสัมพันธภาพ ภายดี จิตดี วิถีธรรม)
14.00 - 17.00 น.	- แบ่งกลุ่มเข้าฐานเวียนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ฐานที่ 1 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติสร้างสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง วิถีธรรม ฐานที่ 2 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. ฐานที่ 3 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3อ. วิถีพุทธ ฐานที่ 4 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 1น. วิถีพุทธ
17.00 - 18.00 น.	- รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
18.00 - 19.00 น.	- พักผ่อนตามอัธยาศัย
19.00 - 21.00 น.	- สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม แผ่เมตตา
21.00 - 04.30 น.	- พักผ่อนนอนหลับด้วยความสุข

### วันที่ 2

06.00 - 07.00น.	- ตื่นนอน ปลุกด้วยเพลงธรรมะ และพร้อมกัน ณ ห้องประชุม - กิจกรรม 3ส. สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม แผ่เมตตา/เดินจงกรม
07.00 - 08.00 น.	- ออกกำลังกาย บริหารจิตใจ เช่นโยคะ/ฤาษีดัดตน มณีเวช/รำไม้พอง เป็นต้น
08.00 - 09.00 น.	- รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
09.00 - 10.00 น.	- บรรยายการดูแลสุขภาพดี วิถีธรรม (ศาสนาพุทธ)
10.00 - 11.00 น.	- บรรยายการดูแลสุขภาพดี วิถีธรรม (ศาสนาอิสลาม)
11.00 - 12.00 น.	- บรรยายการดูแลสุขภาพดี วิถีธรรม (ศาสนาคริสต์)
12.00 - 13.00 น.	- รับประทานอาหารกลางวันสุขภาพ
13.00 - 14.00 น.	- บรรยายการดูแลสุขภาพดี วิถีธรรม (ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู)
14.00 - 15.00 น.	- บรรยายการดูแลสุขภาพดี วิถีธรรม (ศาสนาซิกข์)

- 15.00 - 16.00 น. - บรรยายการส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต
- 16.00 - 17.00 น. - บรรยายเทคนิคการนำรูปแบบสุขภาพดี วิถีธรรม ไปประยุกต์ใช้
- 17.00 - 18.00 น. - รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- 18.00 - 19.00 น. - พักผ่อนตามอริยาไย
- 19.00 - 21.00 น. - สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม แม่เมตตา
- 21.00 - 04.30 น. - พักผ่อน นอนหลับด้วยความสุข

### วันที่ 3

- 06.00 - 07.00น. - ตื่นนอน ปลุกด้วยเพลงธรรมะ และพร้อมกัน ณ ห้องประชุม
- กิจกรรม 3ส. สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม แม่เมตตา/เดินจงกรม
- 07.00 - 08.00 น. - ออกกำลังกาย/ปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย/มณีเวช/โยคะ/ฤาษีตัดตน เป็นต้น
- 08.00 - 09.00 น. - รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- 09.00 - 10.00 น. - เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ดี
- 10.00 - 11.00 น. - บรรยายการดำเนินงานและขยายผลสุขภาพดี วิถีธรรม
- 11.00 - 12.00 น. - แบ่งกลุ่มจัดทำแผนขยายโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม สุ่มชน (4 กลุ่ม)
- 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.00 - 15.00 น. - นำเสนอแผนขยายโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม สุ่มชน (4 กลุ่ม)
- 15.00 - 16.00 น. - สรุปผลการเรียนการสอน อภิปราย ชักถามปัญหา แนวทางการแก้ไข ปัญหาการวางแผนการดำเนินงาน

\*\*\*หมายเหตุ : 1. กำหนดการอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

2. กำหนดการพักรับประทานอาหารว่าง การรับประทานอาหารกลางวัน และการรับประทานอาหารเย็น อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

# แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม

การอบรมวิทยาการการดูแลสุขภาพดี วิถีธรรม

[ ] ก่อน [ ] หลัง คะแนน.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ลำดับที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1.	การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การรวมตัวของชุมชนช่วยกันดูแลรักษาโรค		
2.	การดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง สามารถใช้หลักธรรม 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ นาฬิกาชีวิต ได้		
3.	การสวดมนต์ที่ออกเสียงและได้ยินเสียงตนเอง ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ถูกกระตุ้น มีผลดีต่อสุขภาพ		
4.	สมาธิที่ถูกต้อง คือ การนั่ง กำหนดลมหายใจ แล้วกล่าวคำภาวนา ตามศาสนาของตัวเอง		
5.	สันทนาธรรม คือ การสนทนาเรื่องธรรมะ ระหว่าง 2 คน คือ ผู้นำศาสนา กับฆราวาส เท่านั้น		
6.	การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ เป็นการเริ่มต้นการออกกำลังกายแนวพุทธ		
7.	การกินอาหารที่ถูกส่วน 2:1:1 หมายถึง กินผัก 2 ส่วนของจาน ข้าวแบ่ง 1 ส่วนของจาน เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง ปริมาณ 1 ส่วนของจาน		
8.	เมื่อเกิดอารมณ์ สามารถจัดการหรือควบคุมได้ด้วยการระบายให้เต็มที่ โดยตอบโต้กับผู้ที่ทำให้เกิดอารมณ์ ถือเป็นอารมณ์คลาย		
9.	นาฬิกาชีวิตวิถีธรรม คือ การใช้เวลาหนึ่งเวลาใดปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน		
10.	น้ำสมุนไพรร เช่น น้ำย่านาง ใช้ดื่มเพื่อปรับสมดุลของร่างกายช่วยในการไหลเวียนของโลหิต		



# หลักสูตร วิทยาการการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย

## วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

1. ชื่อหลักสูตร วิทยาการการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
2. ชื่อประกาศนียบัตร วิทยาการการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
3. หน่วยงานที่รับผิดชอบ  
สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และ มูลนิธิอุทัย สุขสุข
4. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เมื่อสำเร็จการอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม
  1. มีความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
  2. มีเจตนาที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน
  3. มีทักษะและสามารถถ่ายทอดในการนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
5. กลุ่มเป้าหมาย  
บุคลากรด้านสุขภาพ/ประชาชนผู้สนใจที่ผ่านการอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง/ผู้นำชุมชน/นักบวช พระ ผู้นำศาสนา/ผู้บริหาร บุคลากรด้านการศึกษา/เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
6. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
  1. ไม่เป็นโรคติดต่อที่อยู่ระยะแพร่เชื้อ
  2. ไม่มีภาวะทางจิตที่ผิดปกติเป็นอุปสรรคต่อการอบรม
  3. สามารถเป็นต้นแบบ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง (3ส. 3อ. 1น.)
  4. เป็นผู้อ่านออกเขียนได้
7. ระยะเวลาของการฝึกอบรม  
จำนวน 45 ชั่วโมง
8. สัดส่วนผู้สอนต่อผู้เรียน  
ภาคทฤษฎี/ภาคปฏิบัติ 1 : 40
9. ผู้มีสิทธิเข้าสอบการประเมิน
  - ต้องเข้ารับการฝึกอบรมภาคทฤษฎีไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
  - ต้องเข้ารับการฝึกอบรมภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
  - ผ่านการประเมินด้านความประพฤติและเจตนาดี
10. การประเมินผล  
ต้องผ่านการวัดประเมินผลไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 ในภาคทฤษฎี และร้อยละ 80 ในภาคปฏิบัติ
11. วิทยาการ  
ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกรับรอง
12. โครงสร้างหลักสูตร
  - ภาคทฤษฎี 21 ชั่วโมง
  - ภาคปฏิบัติ 24 ชั่วโมง

### 13. โครงสร้างหลักสูตร

ชื่อวิชา	จำนวนชั่วโมง		
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง	3	3	6
2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ	3	3	6
3. การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรม แต่ละศาสนา	3	4	7
4. โภชนาการเพื่อสุขภาพ ตามหลักวิถีธรรม วิถีไทย	3	3	6
5. การออกกำลังกาย แนววิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสุขภาพ	3	3	6
6. การจัดการอารมณ์ ด้วยวิถีธรรม ของแต่ละศาสนา	2	3	5
7. การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลักปฏิบัติตาม นาฬิกาชีวิต	2	3	5
8. ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัวและชุมชน	1	2	3
9. การดำเนินงาน และขยายผลสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย	1	0	1
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>45</b>

### 14. เอกสารและคู่มือประกอบการอบรม

- คู่มือการฝึกอบรมหลักสูตรวิทยาการการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- คู่มือการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์กรรวมสำนักบริการ การสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือสวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- คู่มือการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผน ไทยและการแพทย์ทางเลือก
- คู่มือ/ ตำรา/ เอกสาร ที่เกี่ยวกับรายวิชาที่สอน

### 15. สถานที่ดำเนินการจัดอบรม

สถานที่ที่สามารถสอนได้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ รวมถึงมีที่พักค้างคืน

## แนวสียงปรายวิชา หลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

### 1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการ และเหตุผล ความสำคัญคุณประโยชน์ของสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยหลัก 3ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น.(นาฬิกาชีวิต) และเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยความรัก ความสามัคคี

### 2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการประยุกต์ใช้ กับการสร้างสุขภาพ เช่น การดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุผลมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรอบรู้ รอบคอบ มีสติปัญญา เพื่อให้สมดุลพร้อม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

### 3. การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา 3/4 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย กลไก ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัดของแต่ละศาสนา ศึกษาความหมายประเภท และกลไกของสมาธิบำบัด เช่นการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาแบบ SKT สมาธิแบบ อานาปานสติ เติณจงกรม เป็นต้น ศึกษาหลักการ และเทคนิคการคิดเชิงบวก ในการสนทนาเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต

### 4. โภชนาการเพื่อสุขภาพตามหลัก วิถีธรรม วิถีไทย 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาหลักการโภชนาการเพื่อสุขภาพ และโภชนบำบัดตามหลักโภชนาการ และหลักการปฏิบัติของแต่ละศาสนาเช่น อาหารสุขภาพพื้นบ้านไทย อาหารฮาลาล อาหารมังสวิรัต เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย และกลุ่มอาการโรคเรื้อรัง

### 5. การออกกำลังกายแนววิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสุขภาพ 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการ กลไก เทคนิคการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ เกิดประโยชน์ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และ ด้านสังคม ศึกษาหลักเกณฑ์การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่ สอดคล้องกับกลุ่มวัย และ สอดคล้องกับกลุ่มอาการโรค ข้อห้าม ข้อควรระวัง เช่นโยคะ ชีงง รำไม้พอง ฤาษีดัดตน และสมาธิเคลื่อนไหว เป็นต้น

### 6. การจัดการอารมณ์ด้วย วิถีธรรม 2/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย องค์ประกอบของอารมณ์ ประเภทและชนิดของอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับร่างกาย การควบคุม และเทคนิคการจัดการอารมณ์ ตามหลักธรรมทางศาสนา สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตในสังคมไทย

## 7. การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต 2/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย ลักษณะ ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับ อวัยวะสำคัญต่าง ๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องตามนาฬิกาชีวิต ประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต และเทคนิคกระบวนการนำเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. มาใช้เพื่อสุขภาพที่ดี อย่างยั่งยืน

## 8. ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัวและชุมชน 1/2 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย ความสำคัญ บุคลิกภาพ/คุณสมบัติของนักถ่ายทอดหรือวิทยากรที่ดี ศึกษาทักษะ และเทคนิคของการถ่ายทอดความรู้ และการปฏิบัติการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล และสามารถเป็นต้นแบบ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง (3ส. 3อ. 1น.)

## 9. การดำเนินงานและขยายผลสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 1/0 ชั่วโมง

ศึกษาวิธีการ ขั้นตอนการดำเนินงานและการขยายผลการทำงาน บทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย การจัดการหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย และการหาแหล่งทุน เครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง บ้าน โรงเรียน ศาสนสถานเพื่อสถานบริการสาธารณสุขภาครัฐและเอกชน หน่วยงานราชการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น



# หลักสูตร การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย

## วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

1. ชื่อหลักสูตร การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
2. ชื่อประกาศนียบัตร การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
3. หน่วยงานที่รับผิดชอบ  
สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุขสุข หรือหน่วยงานอื่นที่ขออนุมัติใช้หลักสูตรนี้ ทั้งภาครัฐและเอกชน
4. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร เมื่อสำเร็จการอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการอบรม
  1. มีความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
  2. มีเจตนาที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว
  3. มีทักษะ และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัว ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
5. กลุ่มเป้าหมาย  
ประชาชนผู้สนใจ องค์กรภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ประกอบด้วย หมู่บ้าน โรงเรียน ศาสนสถานเพื่อสุขภาพ สถานบริการสุขภาพ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
6. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
7. ไม่เป็นโรคติดต่อที่อยู่ระยะแพร่เชื้อ
8. ไม่มีภาวะทางจิตที่ผิดปกติเป็นอุปสรรคต่อการอบรม
9. ระยะเวลาของการฝึกอบรม  
จำนวน 27 ชั่วโมง
10. สัดส่วนผู้สอนต่อผู้เรียน  
ภาคทฤษฎี / ภาคปฏิบัติ 1 : 40
11. ผู้มีสิทธิเข้าสอบการประเมิน
  - ต้องเข้ารับการฝึกอบรมภาคทฤษฎีไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
  - ต้องเข้ารับการฝึกอบรมภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
  - ผ่านการประเมินด้านความประพฤติและเจตนาดี
12. การประเมินผล  
ต้องผ่านการวัดประเมินผลไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 ในภาคทฤษฎี และร้อยละ 80 ในภาคปฏิบัติ
13. วิทยากร  
ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รับรอง หรือ สำเร็จการฝึกอบรมหลักสูตรวิทยากรการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
14. โครงสร้างหลักสูตร
  - ภาคทฤษฎี 10 ชั่วโมง
  - ภาคปฏิบัติ 17 ชั่วโมง

## 15. โครงสร้างหลักสูตร

ชื่อวิชา	จำนวนชั่วโมง		
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย	2	1	3
2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ	1	2	3
3. การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา	1	3	4
4. โภชนาการเพื่อสุขภาพ ตามหลักวิถีธรรม วิถีไทย	2	3	5
5. การออกกำลังกาย แนววิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสุขภาพ	1	3	4
6. การจัดการอารมณ์ ด้วยวิถีธรรม ของแต่ละศาสนา	1	2	3
7. การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลักปฏิบัติตาม นาฬิกาชีวิต	1	3	4
8. ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัว	1	0	1
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>27</b>

## 16. เอกสารและคู่มือประกอบการอบรม

- คู่มือการฝึกอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- คู่มือการประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม สำนักบริหาร การสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือสวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- คู่มือการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- คู่มือ/ ตำรา/ เอกสาร ที่เกี่ยวกับรายวิชาที่สอน

## 17. สถานที่ดำเนินการจัดอบรม

สถานที่ที่สามารถสอนได้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมถึงมีที่สำหรับพักค้างคืน

## แนวสียงปรายวิชา หลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

### 1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 2/1 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการ และเหตุผล ความสำคัญคุณประโยชน์ของสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น.(นาฬิกาชีวิต) เพื่อเป็นการให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยความรัก ความสามัคคี

### 2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ 1/2 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ การดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุผลมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรอบรู้ รอบคอบ มีสติปัญญา เพื่อให้สมดุลพร้อม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

### 3. การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา 1/3 ชั่วโมง

ศึกษาถึงความหมาย ประโยชน์ของการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิของแต่ละศาสนา เทคนิคการสันทนาธรรม ในเรื่องของสุขภาพและคุณภาพชีวิต

### 4. โภชนาการเพื่อสุขภาพตามหลัก วิถีธรรม วิถีไทย 2/3 ชั่วโมง

ศึกษาหลักการโภชนาการเพื่อสุขภาพ ตามหลักการปฏิบัติของแต่ละศาสนาเช่น อาหารสุขภาพพื้นบ้านไทย อาหารฮาลาล อาหารมังสวิวัติ เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย และกลุ่มอาการโรคเรื้อรัง

### 5. การออกกำลังกายแนววิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสุขภาพ 1/3 ชั่วโมง

ศึกษาหลักการขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิถีธรรม วิถีไทย ในชีวิตประจำวันเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายป้องกัน และลดโรคเรื้อรัง

### 6. การจัดการอารมณ์ด้วย วิถีธรรม 1/2 ชั่วโมง

ศึกษาสาเหตุ ลักษณะของอารมณ์ การสำรวจอารมณ์ตนเอง และเทคนิคการควบคุมอารมณ์ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย

### 7. การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต 1/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับอวัยวะสำคัญต่างๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องตามนาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพที่ดี อย่างยั่งยืน

### 8. ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัว 1/0 ชั่วโมง

ศึกษาขั้นตอน ทักษะการถ่ายทอดในการนำความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยการใช้เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.

## แบบประเมินหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

วิธีการประเมิน : ให้ทีมบวร.สอ. และแกนนำกลุ่มต่าง ๆ ในหมู่บ้านพิจารณา ปรัชญาหาข้อสรุปในการตอบคำถาม ตามสภาพความเป็นจริงของหมู่บ้าน

คำชี้แจง : โดยเติมข้อความลงในช่องว่าง และ/หรือ ทำเครื่องหมาย ✓ ใน [ ] ให้ครบถ้วนสมบูรณ์

### ส่วนที่ 1 : ข้อมูลพื้นฐานหมู่บ้าน

1.1 ชื่อหมู่บ้าน/ชุมชน..... หมู่ที่.....  
ตำบล.....อำเภอ.....  
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
จำนวนหลังคาเรือน.....หลัง จำนวนประชากร.....คน  
เป็นหมู่บ้านในเขต [ ] อบต. [ ] เทศบาลตำบล [ ] เทศบาลเมือง [ ] เทศบาลนคร

### 1.2 องค์กรอาสาสมัคร/เครือข่าย ภาคประชาชนในระดับหมู่บ้าน

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1) มีอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) จำนวน.....คน     | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน |
| 2) พระภิกษุสงฆ์ สามเณร จำนวน.....คน             | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน |
| 3) จำนวนครูเข้าร่วมพัฒนาหมู่บ้าน จำนวน.....คน   | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน |
| 4) จำนวนนักเรียนที่มาร่วมดำเนินการพัฒนาหมู่บ้าน | จำนวน.....คน           |
|   | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน |
| 5) มีกลุ่มชมรมสร้างสุขภาพหรืออาสาสมัครอื่น ๆ    | จำนวน.....คน           |
|   | เข้าร่วมกิจกรรม.....คน |

รายละเอียดกิจกรรมกลุ่ม/ชมรมต่าง ๆ ที่เครือข่าย บวร.สอ. มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้

- |                                    |                              |           |
|------------------------------------|------------------------------|-----------|
| [ ] ชมรมสร้างสุขภาพ                | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] ทูปಿನမ်เบอร์วัน                | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] แพทย์พื้นบ้าน (แพทย์ประจำตำบล) | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] แกนนำกลุ่มผู้ติดเชื้อ HIV      | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] กลุ่มพิทักษ์สิ่งแวดล้อม        | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] กลุ่มสายใยรักแห่งครอบครัว      | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] กลุ่มเด็ก/เยาวชน               | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] กลุ่มเกษตรปลอดสารพิษ           | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] กลุ่มผู้สูงอายุ                | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] กลุ่มจิตอาสา                   | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] กลุ่มคุ้มครองผู้บริโภค         | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |
| [ ] อื่น ๆ ระบุ                    | [ ] มีการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ | [ ] ไม่มี |



## ส่วนที่ 2 : การมีส่วนร่วมในการจัดการหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

2.1 การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กร บวร.สอ. ใครเป็นแกนนำในการขับเคลื่อน

1) เจ้าหน้าที่ รพ.สต.เป็นผู้กำหนดเวทีและวาระการประชุมให้กับคณะ บวร.สอ.

2) คณะ บวร.สอ. มีการประชุมและกำหนดวาระการประชุมด้วยกัน

3) อสม. และชุมชนเป็นผู้กำหนดเวทีและวาระการประชุม เจ้าหน้าที่ รพ.สต. เป็นเพียงผู้สนับสนุนและให้ข้อมูล

4) ความถี่ของการประชุมหรือการดำเนินการกิจกรรม

เดือนละ 1 ครั้ง

2 เดือนต่อครั้ง

3 เดือนต่อครั้ง

อื่น ๆ (ระบุ).....

2.2 องค์กรใดบ้างมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการพัฒนาหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) ผู้ใหญ่บ้าน/ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน

2) คณะกรรมการหมู่บ้าน

3) ประธาน อบต./นายก อบต.

4) สมาชิก อบต.

5) ครู/กรรมการสถานศึกษา

6) พระภิกษุ/ผู้แทนวัด

7) กลุ่มแม่บ้าน

8) กลุ่มเยาวชน

9) กลุ่มผู้สูงอายุ

10) กลุ่มพัฒนาอาชีพ

11) ผู้แทนกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มสหกรณ์ออมทรัพย์

12) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

13) องค์กรภาคส่วนต่าง ๆ (ระบุ)

2.3 มีการกำหนดกติกาของหมู่บ้าน ข้อบังคับ หรือข้อปฏิบัติ ตามหลักพุทธธรรมในการป้องกันและแก้ไข  
ปัญหาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย , รับประทานอาหาร , การปฏิบัติสมาธิ ฯลฯ

มี ถ้ามีระบุ.....

ไม่มี

2.4 ชื่อ รพ.สต. ที่ร่วมดำเนินงาน.....จำนวน.....แห่ง

2.5 ชื่อหมู่บ้าน/ชุมชน ที่เป็นพื้นที่โครงการ.....จำนวน.....แห่ง

หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....

2.6 ชื่อแกนนำองค์กร บวร.สอ. ที่ได้รับการอบรมและร่วมดำเนินงาน

1) ผู้นำ/แกนนำหมู่บ้าน/ชุมชน (ระบุชื่อ)

-

-

-

2) พระภิกษุ/ผู้แทนศาสนา (ระบุชื่อ)

-

-

-

3) ครู-นักเรียน (ระบุชื่อ)

-

-

-

4) เจ้าหน้าที่ รพ.สต. (ระบุชื่อ)

-

-

-

5) เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (ระบุชื่อองค์กรและชื่อเจ้าหน้าที่)

-

-

-

### ส่วนที่ 3 : การจัดทำแผนด้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

3.1 การจัดทำแผนด้านสุขภาพดี วิธีพุทธ (แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์หรือ SLM) จัดทำโดยใคร

[ ] คณะ บวร.สอ.

[ ] เจ้าหน้าที่ รพ.สต.

[ ] บวร.สอ. และเครือข่ายสุขภาพตำบล ร่วมกันจัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปีของหมู่บ้าน

3.2 ชื่อโครงการ/กิจกรรม หมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ

1) โครงการ/กิจกรรม.....  
วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

2) โครงการ/กิจกรรม.....  
วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

3) โครงการ/กิจกรรม.....  
วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

4) โครงการ/กิจกรรม.....  
วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

5) โครงการ/กิจกรรม.....  
วัตถุประสงค์โดยย่อ.....

#### ส่วนที่ 4 : การจัดการงบประมาณเพื่อใช้ในการพัฒนาด้านสุขภาพ

- 4.1 หมู่บ้านได้รับงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหรือไม่
- [ ] 1) ไม่ได้รับสนับสนุน
- [ ] 2) ได้รับสนับสนุนงบประมาณโดยมีคณะกรรมการหมู่บ้านบริหารจัดการ
- [ ] น้อยกว่า 10,000 บาท      [ ] 10,000 บาท      [ ] มากกว่า 10,000 บาท
- 4.2 หมู่บ้านใช้งบประมาณดังกล่าวจัดกิจกรรมใดบ้าง
- [ ] พัฒนาศักยภาพ อสม./คณะกรรมการ/กำลังคนในหมู่บ้าน  
จำนวนเงิน.....บาท (ถ้าระบุได้)
- [ ] การป้องกันและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขหมู่บ้าน  
จำนวนเงิน.....บาท (ถ้าระบุได้)
- [ ] อื่น ๆ ระบุ.....  
จำนวนเงิน.....บาท (ถ้าระบุได้)
- 4.3 นอกจากได้รับสนับสนุนงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต./เทศบาล) แล้ว หมู่บ้านยังได้รับสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานหรือกองทุนใด เพื่อใช้ในการพัฒนาด้านสุขภาพ
- [ ] 1) องค์การบริหารส่วนจังหวัด/เทศบาล/องค์การบริหารส่วนตำบล
- [ ] 2) กองทุนสัจจะหรือกองทุนออมทรัพย์
- [ ] 3) กองทุนหมู่บ้าน
- [ ] 4) การระดมทุนภายในหมู่บ้าน
- [ ] 5) กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล
- [ ] 6) จากองค์กรอิสระ อื่น ๆ เช่น สสส. เป็นต้น

#### ส่วนที่ 5 : กิจกรรมพัฒนาสุขภาพดี วิถีพุทธ

- 5.1 กิจกรรมด้านการพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพ
- [ ] 1) ประชุม/อบรมจากเจ้าหน้าที่
- [ ] 2) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและธรรมเพื่อสุขภาพ
- [ ] 3) ศึกษาดูงานและธรรมสัญจรของคณะแกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร.สอ. และเจ้าหน้าที่
- [ ] 4) อื่น ๆ ระบุ
- 5.2 กิจกรรมปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ
- [ ] 1) ไม่มีกิจกรรม
- [ ] 2) มีกิจกรรม (โปรดตอบแบบสอบถามตาราง 1)

ตาราง 1 แบบสอบถามกิจกรรมปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

กิจกรรม	ระดับพฤติกรรม			
	4 ปฏิบัติ เป็นประจำ	3 ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	2 ปฏิบัติ บางครั้ง	1 ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง
05.00 น. ตื่นนอนล้างหน้าแปรงฟัน				
05.00-07.00 น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย				
07.00-08.00 น. อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)				
08.00-12.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน				
12.00-13.00 น. กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)				
13.00-16.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน				
16.00-17.00 น. ออกกำลังกาย				
17.00-18.00 น. พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์. ในครอบครัวสังคัม				
18.00-19.00 น. กินอาหารเย็นเบา ๆ หรือ อาหารว่าง				
19.00-22.00 น. ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ ฟัง/อ่านธรรมะ				
22.00 น. แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน				

\*\*\*หมายเหตุ : ในแต่ละช่วงเวลาของกิจวัตร หากทำไม่ได้ครบในกิจกรรมนั้น ถือว่าไม่ได้คะแนน เช่น กิจกรรมเวลา 05.00 น. มี 3 กิจกรรมย่อย ถ้าทำทั้ง 3 กิจกรรมย่อย จึงถือว่าทำครบและได้คะแนน ถ้าทำไม่ครบก็จะไม่ได้คะแนน

### 5.3 กิจกรรมบริการด้านสุขภาพผสมผสานตามหลักพุทธธรรม

[ ] ไม่มี

[ ] มีเรื่อง

- รวมกลุ่มสวดมนต์/สมาธิ ที่วัด

- จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญต่าง ๆ

- จัดกิจกรรมปรับพฤติกรรมสร้างสุขภาพป้องกันและรักษาพยาบาลเบื้องต้นด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม กรณีโรค 6 ชนิด (โปรดตอบแบบสอบถามตามตาราง 2)



ตาราง 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างสุขภาพด้วยการบูรณาการกิจกรรม กรณีโรค 6 ชนิด

พฤติกรรมสุขภาพดี วิธีพุทธ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยปฏิบัติ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพทั้งปริมาณและคุณภาพ (โภชนาการมีคุณค่า)</li> <li>2. ออกกำลังกาย</li> <li>3. สำรวมตั่งจิตให้มั่นสงบ (เจริญสมาธิ)</li> <li>4. ถือศีล 5</li> <li>5. ถือศีล 8</li> <li>6. เดินจงกรม</li> <li>7. ใช้ความระลึกได้ (สติ) และความรู้ตัว (สัมปชัญญะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</li> <li>8. ใช้ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</li> <li>9. ใช้ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน</li> <li>10. ใช้หลักธรรมสำหรับครองเรือน (ฆราวาสธรรม) คือ ซื่อสัตย์ ควบคุมอารมณ์ อดทน เสียสละ</li> <li>11. ใช้หลักรู้คุณ (กตัญญู) และตอบแทนคุณ (กตเวทิตา) ในการปฏิบัติต่อพ่อ/แม่ พี่น้องที่เป็นโรคพันธุกรรม ซึ่งอาจถ่ายทอดมาถึงเราได้</li> <li>12. ใช้หลักธรรมนำให้สำเร็จความประสงค์ (อิทธิบาท4) ในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ความพอใจ ความขยัน ความคิดให้รู้แจ้ง รู้ชัดและพิจารณาจนรู้แจ้งรู้ชัด จนเกิดปัญญาในการดูแลสุขภาพ</li> </ol>				

5.5 กิจกรรมด้านการถ่ายทอดความรู้

- ไม่มีการจัดกิจกรรม
- ถ้ามีกิจกรรมทาง
  - 1. หอกระจายข่าว
  - 2. เสียงตามสาย
  - 3. วิทยุชุมชน
  - 4. ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้

**ส่วนที่ 6 : การประเมินประสิทธิผลการลดอัตราป่วยและอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค 6 ชนิด ในประชาชน  
พระภิกษุ สามเณร และนักเรียน**

- 6.1 สํารวจรายชื่อและจํานวนผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค 6 ชนิด ผู้ป่วยด้วยโรค 6 ชนิด และผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนที่มีอยู่ในพื้นที่โครงการฯ ณ วันที่เริ่มดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ โดยสํารวจจาก Family folder ของสถานีนอนามัยหรือโรงพยาบาลทั้งผู้ที่มารับบริการที่สถานบริการสุขภาพดังกล่าว และผู้ที่สํารวจพบในชุมชน
- 6.2 สํารวจรายชื่อและจํานวนผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรค 6 ชนิด ผู้ป่วยด้วยโรค 6 ชนิด ที่เกิดขึ้นใหม่ และผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นใหม่ในพื้นที่โครงการฯ ณ วันสิ้นปีหรือสิ้นสุดโครงการฯ
- 6.3 วิเคราะห์ สังเคราะห์แปลผลและนำเสนอข้อมูลที่ได้จาก ข้อ 6.1 และ 6.2
- 6.4 รายงานการประเมินผล

**ส่วนที่ 7 : การประเมินผลหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ**

- ] ไม่มี
- ] มี ถ้ามีตอบได้หลายข้อ
- ] 1) มีการเก็บรวบรวมข้อมูล มีบันทึกการรายงานกิจกรรมการปฏิบัติงาน
- ] 2) มีการสรุปผลการดำเนินงานทุก 3 เดือน
- ] 3) มีการประชุม สรุปของเครือข่าย บวร.สอ. และเครือข่ายสุขภาพ
- ] 4) มีการประชุมร่วมกัน ของเครือข่าย บวร.สอ. โดยผ่านการประชามหมู่บ้าน

**ส่วนที่ 8 : ในหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ มีกองทุนที่ดำเนินการสนับสนุนกิจกรรมด้านสุขภาพอะไรบ้าง**

- ] ไม่มี
- ] มี ถ้ามี เช่น
- ] 1) กองทุนสุขภาพตามหลักประกันสุขภาพตำบล
- ] 2) กองทุนสหกรณ์ออมทรัพย์
- ] 3) กองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุ
- ] 4) กองทุนสวัสดิการผู้พิการ
- ] 5) กองทุนสวัสดิการหมู่บ้าน
- ] 6) อื่น ๆ (ระบุ).....

## เอกสารอ้างอิง

1. อุทัย สุธสุข สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข. เทพประทานการพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 2 : 2554.
2. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รูปแบบการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 2 บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด. กทม. 2558.
3. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รูปแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 2 บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด. กทม. 2558.
4. พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต, ดร.และนายแพทย์อุทัย สุธสุข. เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิต พิษิตโรค, โรงพิมพ์นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ : 2555.
5. พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). “พุทธธรรม” มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2546.
6. Major Religions Rangked by Size; U.S. State Depratment’s Internationnal Religious Freedom Report 2004. [http://www.state.gov/g/drl/rls/irf/2004/accessed 20 September 2008](http://www.state.gov/g/drl/rls/irf/2004/accessed%2020%20September%202008); Garfinkel,Perry. “Buddha Rising”, National Georaphic Dec. 2005: 88-109; CIA – The word Factbook.
7. Dalai Lama. The Middle Way. Wisdom Publications 2009,page 22.
8. กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.ความรู้ศาสนาเบื้องต้น.2554.โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. ISBN 978-616-543-125-5.
9. รายงานฉบับสมบูรณ์ชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีในจังหวัดชายแดนภาคใต้.สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.2552.
10. ดร.อิสมาอีล ลุตฟี จะปะกียา , “อิสลามศาสนาแห่งสันติภาพ” โรงพิมพ์, มัจลิสอิสลามีย์ ปัตตานี , ครั้งที่3, สิงหาคม 2557.
11. บรรจง บินกาซัน, “สารานุกรมอิสลาม” สำนักพิมพ์ อัลอามีน, ครั้งที่ 1, สิงหาคม , 2542.
12. ดร.อิสมาอีล ลุตฟี จะปะกียา, “คู่มือผู้ป่วยและการจัดการตามหลักการอิสลาม” จัดพิมพ์โดย, บริษัทเฟิร์ส ออฟเซ็ท 1993 จำกัด, ครั้งที่ 2, กรกฎาคม 2555.
13. พระคริสตธรรมคัมภีร์ (ข้อที่อ้างอิงใส่ในวงเล็บท้ายข้อความ).
14. <http://th.wikipedia.org/wiki/ศาสนาคริสต์ในประเทศไทย>.
15. สมัคร บุราวาส,ปรัชญาพราหมณ์ในสมัยพุทธกาล (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรววิทยา, 2516), หน้า 3-4.
16. สุชีพ ปุญญานุภาพ, ประวัติศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวาสาสัน, พิมพ์ครั้งที่ 10, 2541, หน้า 291-292.
17. ธรรมกาย, ศาสนศึกษา (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แคลิฟอร์เนีย, 2550) หน้า 188-190.
18. จินดา จันทร์แก้ว, ศาสนปัจจุบัน; กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 2, 2532, หน้า 85-86







**3ส. 3อ. 1น.**



กรมแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข