

# รูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ



จัดทำโดย

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

มูลนิธิอุทัย สุขสุข

สนับสนุนงบประมาณโดย

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)



# รูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิธีพุทธ

จัดทำโดย

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
มูลนิธิอุทัย สุขสุข

สนับสนุนงบประมาณโดย  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)



# คำนำ

เอกสารรูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิธีพุทธ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักบริหารการสาธารณสุข ร่วมกับมูลนิธิอุทัย สุขสุข ได้จัดทำขึ้นจากประสบการณ์ การดำเนินงานโครงการรักษาพยาบาล วิธีพุทธที่ได้รับการคัดเลือกเป็นโครงการดีเด่นระดับประเทศ รางวัลที่ 1 , และ 2 ปี 2555 ซึ่งเป็นโครงการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังโรคใดโรคหนึ่งหรือหลายโรค ใน 6 โรค ได้แก่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ เมื่อคัดเลือกได้โครงการดีทั้ง 2 โครงการแล้ว ก็ให้ผู้รับผิดชอบแต่ละโครงการนำเสนอต่อที่ประชุมสัมมนาเพื่อถอดบทเรียน ค้นหารูปแบบ แนวทางและกลไกการขยายการดำเนินงาน เมื่อวันที่ 8 - 9 พฤศจิกายน 2555 ซึ่งมีผู้แทนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ผู้แทนโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในส่วนกลางและวิทยากรส่วนกลางของมูลนิธิอุทัย สุขสุข จำนวน 110 คน โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม 3 กลุ่มแรก ถอดบทเรียนโครงการสร้างสุขภาพ วิธีพุทธ อีก 2 กลุ่มถอดบทเรียนโครงการรักษาพยาบาล วิธีพุทธ ในการสัมมนาดังกล่าว ได้จัดให้มีการอภิปรายให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางและกลไกการนำรูปแบบโครงการที่ได้ไปขยายการดำเนินงานในพื้นที่จังหวัดต่างๆ ต่อไป ด้วย

ในการจัดรวบรวมประเด็นที่ได้จากการถอดบทเรียนมาทำเป็นรูปเล่มเอกสาร รูปแบบโครงการฯ นั้น ได้จัดทำแยกกันเป็น 2 เล่ม คือเอกสารรูปแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพ วิธีพุทธ เล่มหนึ่ง และเอกสารรูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิธีพุทธ อีกเล่มหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อความสะดวกและประหยัดในการเผยแพร่สู่การนำไปประยุกต์ใช้ในแต่ละบริบทต่อไป

คณะผู้จัดทำเอกสารนี้ ขอขอบคุณผู้รับผิดชอบโครงการฯ ทีมงานและหัวหน้าหน่วยงาน รวมทั้งผู้ร่วมสัมมนาถอดบทเรียนทุกคนและคณะผู้จัดทำเอกสารนี้ หวังว่าเอกสารนี้จะช่วยให้ผู้อ่านได้เข้าใจเหตุผลความจำเป็นและวิธีการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข ในการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และประสิทธิผลของโครงการต้นแบบทั้ง 2 โครงการ ซึ่งถือเป็นกรณีศึกษาได้เป็นอย่างดีในการนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

มูลนิธิอุทัย สุขสุข

27 พฤศจิกายน 2555

# สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| คำนำ  | ก    |
| รูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  | 1    |
| ความเป็นมา  | 1    |
| หลักการและเหตุผล  | 3    |
| กรอบแนวคิด  | 4    |
| วัตถุประสงค์  | 6    |
| เป้าหมายในการนำหลักพุทธไปปฏิบัติ  | 6    |
| ยุทธศาสตร์  | 6    |
| กิจกรรม   | 6    |
| ตัวชี้วัด   | 10   |
| การติดตามและประเมินผล   | 10   |
| งบประมาณ  | 10   |
| การบริหารจัดการโครงการ  | 11   |
| ผนวก 1 สรุปผลการถอดบทเรียนโครงการตีระดับประเทศด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ  | 12   |
| ผนวก 2 โครงการตีระดับประเทศด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ (ต้นฉบับ)   | 26   |
| โครงการรางวัลที่ 1 โครงการนำธรรมะ (วิถีพุทธ) มาประยุกต์ใช้ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วย<br>ในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี | 27   |
| โครงการรางวัลที่ 2 โครงการกายดี จิตดี วิถีพุทธ โรงพยาบาลวังสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย   | 32   |
| ผนวก 3 เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง  | 40   |
| ผนวก 4 ความหมายของหมวดธรรมหรือข้อธรรมที่นำมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และ<br>การสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ       | 45   |
| บรรณานุกรม  | 65   |
| คณะผู้จัดทำ   | 66   |



## รูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

### ความเป็นมา

ในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ทุกภาคส่วน กำลังดำเนินนโยบายสร้างสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ โดยใช้มาตรการทางสังคมควบคู่กับมาตรการทางการแพทย์และสาธารณสุขซึ่งมาตรการทางสังคมนี้ รวมถึงการนำหลักพุทธศาสนามาประพจน์ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน หน่วยงานหรือองค์กร ที่มีความสนใจนำหลักพุทธธรรมมา บูรณาการกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข ดังกล่าว มีทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชน รวมทั้ง วัด สำนักการศึกษา และปฏิบัติธรรมโรงเรียน โรงพยาบาลในจำนวนนี้ มีหลายแห่งประสบความสำเร็จ (Best practice) ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการรักษาพยาบาล แต่การดำเนินงานเป็นลักษณะต่างคนต่างทำ ขาดการประสานงานกัน ขาดทิศทางดำเนินงาน และการสนับสนุนด้านวิชาการและงบประมาณ ทำให้ขาดพลังร่วมในการดำเนินงาน

สำหรับสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักบริหารการสาธารณสุข ร่วมกับกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และมูลนิธิอุทัย สุตสุข ได้เริ่มดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ขึ้นในพื้นที่จังหวัดสระบุรี อุบลราชธานี กรุงเทพฯ ฯ นครสวรรค์ และสุราษฎร์ธานี ในปี 2553 จังหวัดละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน จากการประเมินผล ในสิ้นปีงบประมาณพบว่าได้รูปแบบของการบูรณาการบริการสุขภาพชุมชนองค์รวมกับหลักพุทธธรรมที่สามารถปฏิบัติได้ เป็นที่ยอมรับและพึงพอใจของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเสนอให้ขยายการดำเนินงานเชิงคุณภาพในการลดปัญหาโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวในพื้นที่จังหวัดเดิมและขยายพื้นที่ดำเนินการไปยังจังหวัดอื่นๆ ต่อไป ในปี 2554

ในปี 2554 สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุตสุข ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติในการดำเนินงานเพิ่มประสิทธิภาพในการลดอัตราการป่วยในกลุ่มเสี่ยงและลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 6 โรค ในพื้นที่โครงการของ 5 จังหวัดเดิม ส่วนการขยายพื้นที่โครงการไปยังจังหวัดอื่นๆ นั้น ได้รับการสนับสนุนงบประมาณปี 2555 จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และหน่วยงานอื่นๆ เพื่อขยายการดำเนินงานไปยังจังหวัดใหม่อีก 2 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาญจนบุรี และลพบุรี

เพื่อให้การขยายผลการดำเนินงานสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมมีทิศทางและรูปแบบที่ชัดเจนเป็นที่ยอมรับ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิอุทัย สุตสุข จึงได้ดำเนินการโครงการพัฒนารูปแบบและขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาลวิถีพุทธ ปี 2555 โดยมี วัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อคัดเลือกโครงการดีเด่นระดับประเทศด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ 3 รางวัล และด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ 3 รางวัล
2. เพื่อถอดบทเรียนจากโครงการดีเด่น ระดับประเทศที่คัดเลือกได้ เพื่อนำไปขยายผลต่อไป
3. เพื่อนำประเด็นบทเรียนที่ได้มาจัดทำรูปแบบโครงการและแนวทาง รวมทั้งกลไกการนำรูปแบบไปขยายการดำเนินงานในพื้นที่จังหวัดต่างๆ ต่อไป

จากการดำเนินกิจกรรมคัดเลือก โครงการดีเด่นระดับประเทศด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ และด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ปรากฏผลการคัดเลือก ได้โครงการระดับดี ดังนี้

1. โครงการดี ระดับประเทศ ด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ 3 รางวัล ได้แก่  
รางวัลที่ 1 โครงการหมู่บ้านพัฒนาสุขภาพองค์รวม วิถีพุทธ โรงพยาบาลมะการักษ์อำเภอนาทม จังหวัดกาญจนบุรี  
รางวัลที่ 2 โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรชนานวมินทร์ราชินี บ้านควนยุง อำเภอมือเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
รางวัลที่ 3 โครงการลดเสียง ลดโรคในพื้นที่ตำบลแคราย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแคราย อำเภอมือเมือง จังหวัดสมุทรสาคร
2. โครงการดี ระดับประเทศด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ 2 รางวัล (เนื่องจากไม่มีโครงการผ่านหลักเกณฑ์ รางวัลที่ 3) ได้แก่  
รางวัลที่ 1 โครงการนำธรรมะ (วิถีพุทธ) มาประยุกต์ใช้ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยใน โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์  
รางวัลที่ 2 โครงการกายดี จิตดี ด้วยวิถีพุทธ โรงพยาบาลวังสะพุง อำเภอมือเมือง จังหวัดเลย

สำหรับการดำเนินกิจกรรมถอดบทเรียนนั้น ได้ดำเนินการโดยจัดการสัมมนาผู้แทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ผู้แทน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุกประเภท และผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของกรมในส่วนกลาง จำนวนรวม 110 คน ในวันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555 กลุ่มละ 1 โครงการ ซึ่งมีวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในการถอดบทเรียน โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ทำการถอดบทเรียน คือ รศ.ดร.ประสิทธิ์ ลีระพันธ์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ให้คำแนะนำ และมีวิทยากรส่วนกลางของโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เป็นผู้ประสานงานแต่ละกลุ่ม

เมื่อได้ประเด็นบทเรียนจากแต่ละโครงการแล้ว ก็ได้นำมาสรุปผลการถอดบทเรียนในรูปแบบของตาราง เป็นสรุปผลการถอดบทเรียนโครงการดี ระดับประเทศด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ 3 โครงการ ในชุดเดียวกัน และโครงการดีระดับประเทศด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ 2 โครงการ ในชุดเดียวกัน อีกชุดหนึ่ง ตามรายละเอียดในเอกสารประกอบหมายเลข 1. และ 2. ตามลำดับ

ขั้นสุดท้ายได้นำสรุปผลการถอดบทเรียนโครงการดีฯ แต่ละด้านมาบูรณาการจัดทำเป็นรูปแบบโครงการ พร้อมด้วยแนวทางและกลไกในการขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ ด้านหนึ่งและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ อีกด้านหนึ่งตามเอกสารรูปแบบโครงการสร้างสุขภาพ วิถีพุทธชุดหนึ่ง และเอกสารรูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ อีกชุดหนึ่ง

สำหรับเอกสารชุดนี้ เป็นเอกสารรูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

## หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จากอิทธิพลของโลกาภิวัตน์ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีสาขาต่างๆ รวมทั้งด้านข้อมูลและสารสนเทศที่กว้างไกล ไร้พรมแดน ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินวิถีชีวิตของประชาชนในทางลบ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตราย ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เช่นมีการแข่งขันด้านการเรียน การประกอบอาชีพ มีความรีบร้อน รีบเร่ง เกิดภาวะ ความเครียด รับประทานอาหารจานด่วน รสหวาน มัน เค็มจัด ไม่ออกกำลังกาย ประชาชนจำนวนไม่น้อย หันไปหาทางแก้ไขความผิดหวัง ความเครียดด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสารเสพติด ติดอบายมุข สิ้นส่อนทางเพศ เป็นต้น พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด สมองและหลอดเลือด มะเร็ง เอ็ดส์ เป็นต้น

เนื่องจากโรคเรื้อรังต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงหลายด้าน ดังนั้นในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จึงจำเป็นต้องใช้วิทยาการและเทคโนโลยีหลายด้าน ลำพังแต่วิทยาการและเทคโนโลยี ด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ไม่สามารถหยุดยั้งการเกิดโรคเรื้อรังใหม่ และไม่สามารถหยุดยั้งความพิการ และการสูญเสียค่าใช้จ่าย ค่ายา ค่ารักษาพยาบาล และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปโรงพยาบาล ของผู้ป่วยและ ครอบครัว ยิ่งไปกว่านั้น ค่าใช้จ่ายงบประมาณของรัฐบาลในการจัดบริการรักษาพยาบาลก็เพิ่มมากขึ้นอย่าง ต่อเนื่อง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้วิทยาการและเทคโนโลยีสาขาอื่นๆมาบูรณาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกัน และแก้ไขปัญหาควบคู่กับหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักการเศรษฐกิจพอเพียง สังคมวิทยา มนุษยวิทยา และศาสนธรรม รวมทั้งพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีหลายหมวด หลายข้อ มีอานุภาพ เสริมสร้างสุขภาพ ทำให้ผู้ปฏิบัติตามสามารถ นำมาบูรณาการกับการแพทย์ การสาธารณสุขแผน ปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และเศรษฐกิจพอเพียงในการป้องกัน รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยได้

ในปัจจุบัน ได้มีหลายโรงพยาบาลและหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน นำหลักพุทธธรรมมา ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากร ผู้ป่วยและสมาชิกปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์ สำหรับประสิทธิผลและ ประสิทธิภาพของการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้นั้น ก็ได้มีโรงพยาบาลและสถาบันการศึกษาหลายแห่ง ทั้งในประเทศและต่างประเทศได้ทำการศึกษาและพัฒนา วิจัยและพัฒนา ปรากฏว่าได้ผลดีหลายโครงการและ กำลังศึกษาวิจัยอยู่ก็หลายแห่ง หลายโครงการ ดังตัวอย่างโครงการที่ได้รับรางวัลทั้ง 5 โรงพยาบาลที่นำมาเป็นต้น แบบถอดบทเรียนครั้งนี้ที่สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายสุขภาพ ร่วมดำเนินงานอยู่ในขณะนี้ ก็ได้ผลดีต่อการลดอันตรายการเกิดใหม่และลดอัตราเกิดโรคแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้วย

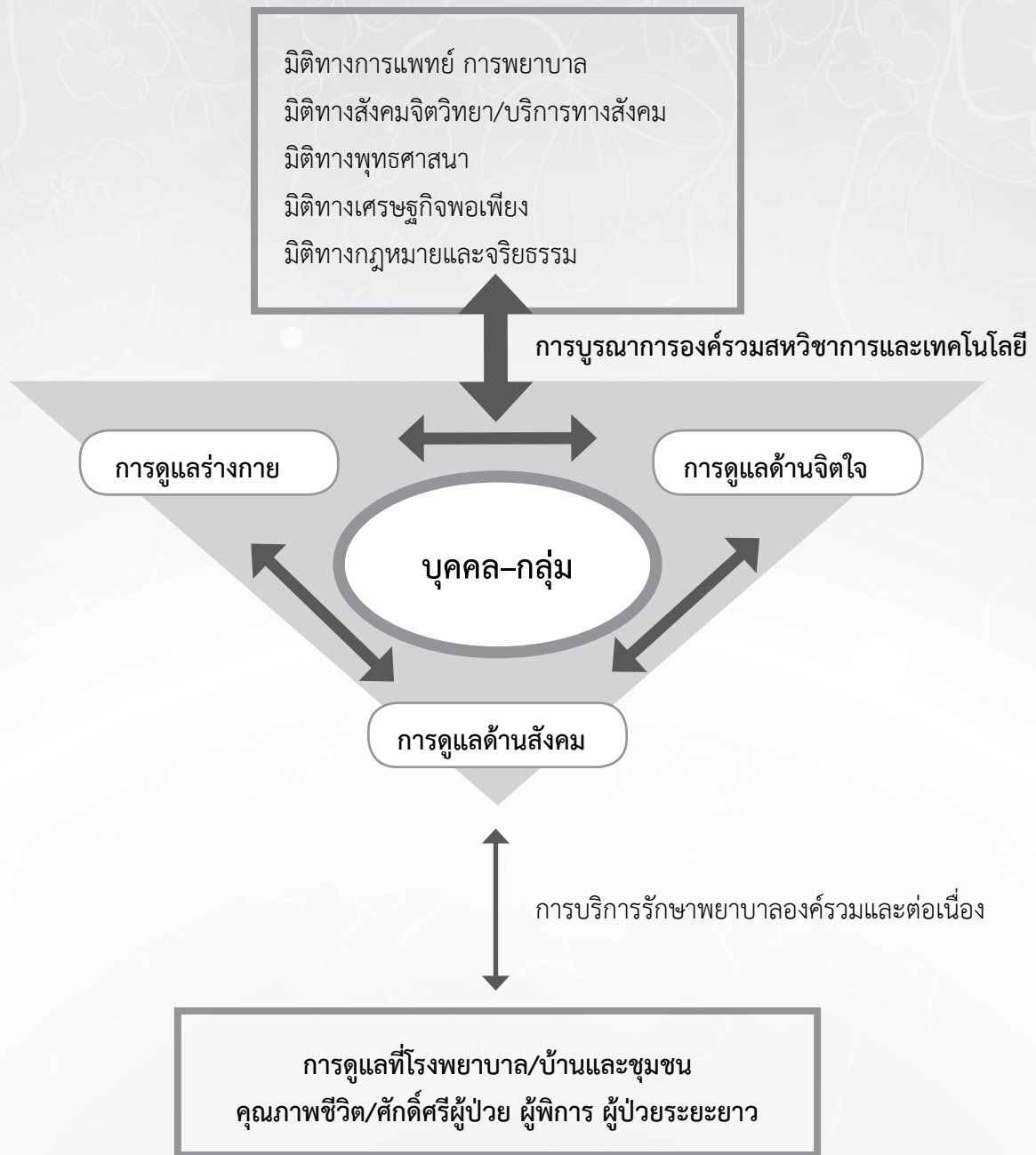


## กรอบแนวคิด

อาศัยกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาและประสบการณ์จัดบริการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังในโรงพยาบาลและในชุมชนของโรงพยาบาลต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งองค์กรเครือข่ายสุขภาพชุมชนและสหสาขาพหุวัฒนธรรมมาบูรณาการกับสหวิชาการและเทคโนโลยี เช่น ด้านหรือมิติทางการแพทย์ การพยาบาล การสังคมจิตวิทยา การบริหารทางสังคม เศรษฐกิจพอเพียง กฎหมาย และจริยธรรม เป็นต้น แล้วสังเคราะห์เป็นแนวทางการจัดบริการรักษาพยาบาลองค์รวม ทางกาย ทางจิตใจ และสังคม สำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักดิ์ศรีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ และผู้ป่วยระยะยาวเป็นรายบุคคลและกลุ่มเป้าหมายในโรงพยาบาล ครอบครัว และชุมชน

การเตรียมความพร้อมขององค์กรและระบบบริการสุขภาพให้อำนาจต่อการเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการดังกล่าวข้างต้น มีความสำคัญและจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านนโยบาย บุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนผู้รับบริการ ระบบสื่อสาร คุณภาพและประสิทธิภาพของบริการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพที่เชื่อมโยงกับบริการด้านสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันควบคุมโรค ทั้งในโรงพยาบาล สถานบริการสุขภาพอื่นๆ และในชุมชน โดยมีเป้าหมายบริการสุขภาพที่มีความเข้าใจและเห็นใจความเป็นมนุษย์ (Humanized Health Care)

ในการบูรณาการหลักพหุวัฒนธรรมกับหลักการแพทย์และวิชาการต่างๆ ในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยองค์รวมอย่างต่อเนื่องที่โรงพยาบาลและชุมชนอาศัยกรอบแนวคิดตามแผนภาพที่ 1 ในหน้าถัดไป



แผนภาพที่ 1

กรอบแนวคิดกระบวนการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ศักดิ์ศรี ผู้ป่วย ผู้พิการ ผู้ป่วยระยะยาว

## วัตถุประสงค์

เพื่อบูรณาการ หลักพุทธธรรม กับบริการทางการแพทย์การสาธารณสุข การสังคม และเศรษฐกิจพอเพียง ในการรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังแบบองค์รวมตามบริบทของโรงพยาบาล สถานบริการ สุขภาพ และพื้นที่ชุมชน ให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ และผู้ป่วยระยะยาวมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์

## เป้าหมายในการนำหลักพุทธไปปฏิบัติ

1. เป้าหมายประชากร ได้แก่
  - 1) บุคลากรในทีมสุขภาพได้รับการฝึกอบรมเพื่อให้สามารถจัดบริการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพ วิธีพุทธได้
  - 2) ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ และผู้ป่วยระยะยาว และครอบครัวได้เรียนรู้และปฏิบัติตนของผู้ป่วย และคนในครอบครัวสามารถดูแลผู้ป่วยได้
2. เป้าหมายพุทธธรรมที่น้อมนำมาบูรณาการในการดูแลรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพ กำหนดตามลักษณะอาการของโรคเรื้อรังแต่ละชนิดเพื่อเพิ่มประสิทธิผลและประสิทธิภาพของบริการทางการแพทย์ ลดอาการ/ลดภาวะแทรกซ้อน ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดความทุกข์ทรมารทางกายและจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัว

## ยุทธศาสตร์

1. นำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเข้ากับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลทุกระดับ โดยใช้หลักธรรมการเจริญสติด้วยอานาปานาสติ ทาน ศีล ภavana สังคหวัตถุ4 โภชนะมัตตัญญูตา ฯลฯ
2. สร้างและพัฒนาองค์กร ภาคีเครือข่ายในด้านการพัฒนาจิต และองค์ความรู้ รูปแบบการรักษาพยาบาล วิธีพุทธฯ
3. ปฏิบัติ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น. (นาฬิกาชีวิต) เพื่อเป็นเครื่องมือในการดูแลรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพวิธีพุทธ
4. บริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมขององค์กรและเครือข่าย

## กิจกรรม

1. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจัดบริการรักษาพยาบาล วิธีพุทธ ของโรงพยาบาล เพื่อให้การสนับสนุน ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชน
2. เตรียมความพร้อมของบุคลากรให้มีการดำเนินชีวิตแบบวิธีพุทธ
  - 2.1 พัฒนาจิตของบุคลากรเพื่อให้มีการสร้างสุขภาพ วิธีพุทธด้วยการปฏิบัติธรรม

- 2.2 เตรียมทีมเจ้าหน้าที่ ให้มีองค์ความรู้ และปรับเจตคติ โดยจัดอบรมการปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพด้วยเทคนิค SKT 1-7 การเจริญสติ การให้คำปรึกษาวิถิปุทธ การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (RQ) สอนให้เห็นว่าการนำแนวทางด้านพุทธศาสนา เป็นเรื่องง่าย ใกล้ตัวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง โดยทั้งจัดการ สอนเอง หาทีมพระวิทยากรมาช่วยสอน ให้กับเจ้าหน้าที่เพื่อให้เข้าใจ สามารถนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาชีวิตตนเอง และประยุกต์ บูรณาการในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเอดส์ ผู้ป่วยมะเร็ง และผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น
- 2.3 เตรียมเจ้าหน้าที่ให้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการรักษาพยาบาลและ ควบคุมโรคเรื้อรัง เพื่อให้สามารถเป็นต้นแบบและถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติให้แก่ กลุ่มเป้าหมายได้ ด้วยเทคนิค 3ส. 3อ. 1น.
- 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)
  - 3อ. (อาหารถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี)
  - 1 น. (นาฬิกาชีวิต)
3. ออกแบบระบบงานและการบริหารจัดการ
- 3.1 กำหนดเป็นนโยบายของโรงพยาบาลด้าน การนำธรรมไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน การพัฒนา บุคลากรด้านจริยธรรม เช่น บุคลากรใหม่ทุกรายต้องเข้าปฏิบัติธรรม
- 3.2 ดำเนินงานในรูปคณะกรรมการและทีมงานรักษาพยาบาลวิถิปุทธ
- 3.3 จัดระบบนิเทศ ติดตาม และประเมินผลเชิงกัลยาณมิตรระดับบุคคลและหน่วยงาน
- 3.4 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการดำเนินงานด้านจริยธรรมของแต่ละหน่วยงาน (Knowledge Management-KM)
- 3.5 คัดเลือกยกย่องเชิดชูคนดี/หน่วยงานดีเด่น ประจำเดือนประจำปีและมอบรางวัลและเกียรติบัตร
- 3.6 จัดทำแผนบูรณาการรักษายาบาลร่วมกับแผนงาน โครงการวิถิปุทธการอื่น
4. วิธีดำเนินงานในโรงพยาบาล
- 4.1 การเตรียมความพร้อมก่อนการปฏิบัติงาน โดยการไหว้พระ สวดมนต์ การเจริญสมาธิ แผ่เมตตา (โดยใช้เทป, เสียงพูด) การปฏิญาณตนก่อนปฏิบัติงาน การสนทนาธรรมสั้นๆ 1-2 นาที ก่อนปฏิบัติงาน การยืดเหยียดร่างกาย และการขอโอสถกรรมเพื่อนร่วมงาน
- 4.2 การเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงาน เช่น เทป, CD, หนังสือธรรมะ, บุคลากรภาคี เครือข่ายธรรม/จริยธรรม เช่น พระ, นักบวช, วิทยากรทั่วไป
- 4.3 การจัดกิจกรรมในกลุ่มผู้ป่วยตามตัวอย่างในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างกิจกรรมการบูรณาการรักษายาบาล วิถีพุทธ เฉพาะโรคเรื้อรัง

| ประเภทผู้ป่วย   | กิจกรรมเฉพาะ   | กิจกรรมทั่วไป  |
|---|--|--|
| ผู้ป่วยระยะสุดท้าย  | <ol style="list-style-type: none"> <li>ส่งเสริมการดูแลด้านจิตใจให้กับผู้ป่วย (ตามความเชื่อและศรัทธาแต่ละศาสนา) เช่น ถวายสังฆทาน ทำบุญเลี้ยงพระ แสดงธรรมข้างเตียง</li> <li>ขอโอสถกรรมและขอขมาผู้ป่วยก่อน และหลังถวายขันธ์</li> <li>ฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7)</li> <li>ฟังบรรยายธรรมอื่นๆ เช่น ไตรลักษณ์ โพชฌงค์ 7 อภินิหารปัจเจกชน 5 เป็นต้น</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>จัดมุขสงฆ์พบพระธรรม เจริญสมาธิขณะรอแพทย์ตรวจ</li> <li>จัดเสียงตามสายธรรมะ สวดมนต์ไหว้พระ</li> <li>ฟังเทศธรรมะ,ดนตรีบำบัดเฉพาะราย</li> <li>เกร็งคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองก่อนเมื่อรู้สึกดีและก่อนนอน</li> <li>สอนเจริญสมาธิแก่ผู้ป่วยและญาติ</li> <li>ให้บริการเทป, CD หนังสือธรรมะ</li> </ol> |
| ผู้ป่วยเอดส์ มะเร็ง   | <ol style="list-style-type: none"> <li>ฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7)</li> <li>ปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.</li> <li>ฟังบรรยาย หรือปฏิบัติธรรมอื่นๆ เช่น ศีล 5 พละ 5 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>จัดบริการอาหารสุขภาพ</li> <li>บริหารร่างกายเฉพาะโรค</li> <li>นวดการแพทย์แผนไทยและหรือแพทย์ทางเลือก ฯลฯ</li> </ol>   |
| กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ไ้ไขมันในเลือดสูง ไตวายเรื้อรัง | <ol style="list-style-type: none"> <li>นวดเพื่อการรักษาและบริหาร ร่างกายเฉพาะโรค</li> <li>ฝังเข็มเพื่อการรักษา</li> <li>ฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7)</li> <li>ปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.</li> <li>ฟังบรรยายหรือปฏิบัติธรรมเฉพาะโรค เช่น <ol style="list-style-type: none"> <li>โรคเบาหวานรักษาให้อาการหาย หรือทุเลาลง ลดยา กิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน จิตใจสบาย คลายเครียดด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เติบจกรม ธรรมข้อที่ทำให้มีกำลังกาย กำลังใจต่อสู้โรค (พละ 5)</li> </ol> </li> </ol> |  |

| ประเภทผู้ป่วย | กิจกรรมเฉพาะ  | กิจกรรมทั่วไป |
|---------------|---|---------------|
|               | <p>2) โรคความดันโลหิตสูง รักษาให้อาการหาย หรือ ทุเลาลง ลดยาเกิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการน้อมนำศีล 5 ข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดื่มของเมาธรรมข้อทำให้มีพลังกายพลังใจต่อสู้โรค (พละ 5) เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน</p> <p>3) ไขมันในเลือดสูง รักษาให้อาการหาย หรือ ทุเลาลง ลดยาเกิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่ให้อำนาจประมาทในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยกกายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) รักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา</p> <p>4) โรคหัวใจและหลอดเลือด รักษาให้อาการหาย หรือ ทุเลาลง ลดยาเกิน ลดค่ารักษาพยาบาลป้องกันโรคแทรกซ้อน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการปฏิบัติธรรม ข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เติบงาม จงกรม การไม่ประมาท (อัปปมาทะ) เจริญสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมข้อที่ทำให้เกิดความสำเร็จ (อิทธิบาท 4)</p> <p>5) โรคมะเร็ง รักษาให้อาการหาย หรือ ทุเลาลง ลดยาเกิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน จิตใจสบาย คลายเครียดด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เติบงาม ความไม่ประมาท เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน</p> <p>6) โรคเอดส์ รักษาให้อาการทุเลาลง ลดยาเกิน ลดค่ารักษาพยาบาลป้องกันโรคแทรกซ้อน จิตใจสบาย คลายเครียดด้วยการรักษาศีล 5 ข้อ 3 ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล 5 ข้อ 5 ละเว้นการดื่มสุราเมรัย เจริญสมาธิสติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาท (อัปปมาทะ)</p> |               |

## 5. วิธีดำเนินงานในชุมชน

5.1 จัดระบบและดำเนินการรับ-ส่งต่อผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการและผู้ป่วยระยะสุดท้าย ระหว่างโรงพยาบาล และชุมชน (บ้านครอบครัวและชุมชน)

5.2 จัดอบรมผู้ดูแลผู้ป่วยผู้พิการและผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่บ้าน ได้แก่ ญาติ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน วิถีพุทธ (อสม. พ.) ให้สามารถช่วยเหลือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและดูแลรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพเบื้องต้นได้ รวมทั้งการจัดยาที่แพทย์สั่งให้ผู้ป่วยกินถูกต้องได้ ตลอดจนการฝึกอบรม อสม.พ. ให้สามารถวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เจาะเลือดปลายนิ้วหาระดับน้ำตาลในเลือดด้วยเครื่องอัตโนมัติได้ เป็นต้น

5.3 จัดกิจกรรมตลาดนัดสุขภาพในชุมชน ปีละ 1-2 ครั้งต่อกลุ่มหมู่บ้าน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยโรคเรื้อรังใหม่และผู้มีความเสี่ยงเพื่อขึ้นทะเบียน ดูแลแบบครบวงจรทั้งด้านสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรครักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพ ผสมผสานกับหลักพุทธธรรมตามบริบทของประชากรกลุ่มเป้าหมายในแต่ละพื้นที่

5.4 จัดระบบสนับสนุนการดำเนินงานด้วยงบประมาณเฉพาะกิจ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น ทั้งในแบบจัดให้เปล่า หรือให้ยืมแล้วขอรับกลับคืนเมื่อหมดความจำเป็น เช่น เตียงผู้ป่วย อุปกรณ์ช่วยเดิน เป็นต้น

5.5 จัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชุมชนเพื่อป้องกันและรักษาพยาบาลผู้ป่วยและผู้มีภาวะเสี่ยงโรคเรื้อรัง รวมทั้งจัดการให้ความรู้ทางเสียงตามสายตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน

5.6 จัดระบบและดำเนินการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ทางสื่อต่างๆ ที่เหมาะสม

## ตัวชี้วัด

|         |   |
|---------|---|
| ผลผลิต  | 1. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรักษาพยาบาลวิถีพุทธ<br>2. จำนวนหน่วยบริการที่นำแนวทางวิถีพุทธไปใช้<br>3. จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชนที่ร่วมกิจกรรมรักษาพยาบาลวิถีพุทธ |
| ผลลัพธ์ | เปรียบเทียบผลการตรวจภาวะสุขภาพก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม  |
| ผลกระทบ | 1. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรและผู้ป่วยดีขึ้น<br>2. ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลดลง<br>3. จำนวนผู้มารับบริการลดลง<br>4. ผู้ป่วยพึงพอใจในการรับบริการ       |

## การติดตามประเมินผล

จัดให้มีระบบและแผนติดตาม นิเทศและประเมินผล และดำเนินการตามระบบและแผนที่กำหนดไว้ประกอบด้วย ประเมินกิจกรรม/กระบวนการและประเมินผลพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุก 3 เดือน และประเมินผลภาพรวมโครงการทุกปี โดยทีมบริการรักษาพยาบาล วิถีพุทธและนักวิชาการในระยะแรกและโดย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน วิถีพุทธ ที่ผ่านการอบรมในระยะหลัง

## งบประมาณ

สรรหางบประมาณจากแหล่งต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น

- 1) กระทรวงสาธารณสุข
- 2) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)
- 3) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- 4) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- 5) เงินบำรุงของโรงพยาบาล
- 6) กองทุนสุขภาพตำบล
- 7) การทรงกรมการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- 8) มูลนิธิต่างๆ
- 9) องค์กรเอกชนต่างๆ เช่น SCG ปตท.

## การบริหารจัดการโครงการ

ควรแต่งตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบการดำเนินงานโครงการในระดับส่วนกลาง จังหวัดและอำเภอ และองค์กร บวรสอ.

### คณะกรรมการระดับส่วนกลาง

ควรมีคณะกรรมการระดับนโยบายโดยมีปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน และมีกรรมการประกอบด้วย หัวหน้าส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในกระทรวงสาธารณสุข สำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย มูลนิธิและสมาคมที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีคณะกรรมการการดำเนินงานคณะหนึ่ง และคณะทำงานเฉพาะกิจตามความจำเป็น

### คณะกรรมการดำเนินงานระดับจังหวัดและอำเภอ

ควรรวมกันเป็นชุดเดียวกัน เพื่อความคล่องตัวและต่อเนื่อง โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธาน และมีกรรมการประกอบด้วยนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเป็นกรรมการและเลขานุการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์/หรือทั่วไป ตัวแทนโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพ ผู้รับผิดชอบงานรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรังของโรงพยาบาล ผู้รับผิดชอบชมรมจริยธรรม นายอำเภอ สาธารณสุขอำเภอ ตัวแทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าคณะจังหวัด ผู้ตรวจการพระวินัยจังหวัด ผู้อำนวยการพื้นที่เขตการศึกษา เป็นต้น คณะกรรมการระดับจังหวัดและอำเภอ มีหน้าที่และความรับผิดชอบด้านการบริหารจัดการ สรรหาทรัพยากรและการติดตามประเมินผล

### คณะกรรมการดำเนินงานระดับตำบล

ได้แก่ แกนนางองค์กร บวรสอ. และปราชญ์ชาวบ้าน มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการวางแผนดำเนินกิจกรรม ติดตาม และประเมินผล ประสานงานและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

### คณะกรรมการดำเนินงานระดับโรงพยาบาลหรือสถานบริการสุขภาพประเภทต่างๆ

ควรประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลหรือสถานบริการสุขภาพ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข หัวหน้ากลุ่มงานที่เกี่ยวข้อง ผู้แทนจิตอาสา และผู้แทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน/ชุมชน มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการวางแผนดำเนินงานจัดหางบประมาณ จัดกิจกรรมตามแผน ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้และผลสัมฤทธิ์ของการดำเนินงาน

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

โดย สำนักบริหารการสาธารณสุข

มูลนิธิอุทัย สุขสุข

27 พฤศจิกายน 2555



# ผนวก 1

สรุปผลการถอดบทเรียน

โครงการดีระดับประเทศ ด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ

# สรุปผลการถอดบทเรียนโครงการดี ระดับประเทศด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ

## 1. ความเป็นมา

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักบริหารการสาธารณสุข ร่วมกับมูลนิธิอุทัย สุขสุข ได้ดำเนินงานโครงการพัฒนารูปแบบและขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพ และรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ปี 2555 ด้วยการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โดยมี วัตถุประสงค์ ดังนี้

1.1 เพื่อคัดเลือกโครงการดีระดับประเทศด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ 3 รางวัล และด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ 3 รางวัล

1.2 เพื่อถอดบทเรียนจากโครงการดี ระดับประเทศที่คัดเลือกได้ ซึ่งคัดเลือกได้โครงการด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ 3 รางวัล และด้านรักษาพยาบาล 2 รางวัล (ไม่มีโครงการใตผ่านเกณฑ์ รางวัลที่ 3) โดยมีผู้บริหารและนักวิชาการที่เป็นผู้แทนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลทุกประเภท และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในส่วนกลาง รวม 110 คน เข้าร่วมสัมมนาถอดบทเรียน แบ่งเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 1 โครงการ ในวันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555

1.3 เพื่อนำประเด็นบทเรียนที่ได้มาจัดทำรูปแบบโครงการและแนวทาง รวมทั้งกลไกการนำรูปแบบไปขยายการดำเนินงานในพื้นที่จังหวัดต่างๆ ต่อไป โดยการประชุมปฏิบัติการระดมสมอง จำนวน 20 คน ในวันที่ 10 พฤศจิกายน 2555 โดย รศ.ดร.ประสิทธิ์ ลีระพันธ์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรที่ปรึกษาในการถอดบทเรียน ตลอดกระบวนการ

## 2. โครงการดี ระดับประเทศ ด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ที่นำมาถอดบทเรียน มีดังนี้

รางวัลที่ 1 โครงการนำธรรมะ (วิถีพุทธ) มาประยุกต์ใช้ในการรักษาพยาบาล ผู้ป่วยในโรงพยาบาล สรรพสิทธิประสงค์

ผู้รับผิดชอบโครงการ : นางสาวสมพร เทพสุริยนนท์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

รางวัลที่ 2 โครงการกายดี จิตดี ด้วยวิถีพุทธ โรงพยาบาลสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย

ผู้รับผิดชอบโครงการ : นางสาวสุวิมล สุภามา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เอกสารชุดนี้ เป็นสรุปผลการถอดบทเรียนโครงการดี ระดับประเทศด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ 2 โครงการ ดังกล่าว โดยเฉพาะเท่านั้น ส่วนสรุปผลถอดบทเรียนโครงการดี ระดับประเทศด้านสร้างสุขภาพ 3 โครงการ ได้แยกเป็นอีกชุดหนึ่งต่างหาก สรุปประเด็นสำคัญของบทเรียนที่ได้จากกระบวนการถอดบทเรียนโครงการดี ระดับประเทศด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ดังต่อไปนี้

### 3. รัชการพยาบาล วรฤพท 2 ทรการ

| ล่ำดับ | ประเต็นการอดบพเรยน                                  | ประเต็นบพเรยนที่เต้จกแเตละทรการ   | ทรการร รัชการพยาบาล   |
|--------|---|---|---|
| 1.     | การรัชการพยาบาล วรฤพท เต้ ทำการกรรมอะไรบ่าง อย่างไร | <p>1.1 ด้านบุคลากร/ผู้ปฏิบัติงาน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) การเตรียมความพร้อมของบุคลากรในเรื่องการพัฒนาจิต</li> <li>2) การสร้างวัฒนธรรม การทักทาย การไหว้ก่อนและหลังการปฏิบัติงาน</li> <li>3) กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ บุญถนก่อนนปฏิบัติงาน</li> <li>4) การสร้างวัฒนธรรม การทำสมาธิก่อนการประชุม/อบรมทุกครั้ง</li> </ol> <p>1.2 ด้านผู้รับบริการ : ผู้ป่วยนอก</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) กิจกรรมต่อกาตรตอนเช้า</li> <li>2) การจัดบริเวณ รับบริการสำหรับพระภิกษุสงฆ์</li> <li>3) การทำสมาธิสำหรับผู้รับบริการในระหว่างรอการตรวจรักษา โดยมีพยาบาล OPD เป็นผู้กล่าวนำทำสมาธิ</li> <li>4) จัดมุมสำหรับจิตอาสาในการร่วมให้บริการ เช่น จัดเย็บหุ่นเต้านมเสริมสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน</li> <li>5) จัดมุมสงบพบธรรม เช่น หนังสือนิธรรม โดยมีพยาบาล OPD คอยให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา</li> <li>6) การพัฒนากิจกรรม Self Care group ในคลินิกเฉพาะโรค/กลุ่มพบปะ/กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์</li> </ol> | <p>1. เตรียมทีมเจ้าหน้าที่ จัดอบรมการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ เทคนิค SKT 1-7 การเจริญสติ การให้คำปรึกษาวิฤพท การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (RO) สอนให้เห็นว่าการนำแนวทางการนพุทธศาสนา เป็นเรื่องง่าย โถลตัวนำไปใช้ในวิถีประจำวันได้จริง โดยพจจัดการสอนเอง หากพระวิทยการมาช่วยสอนให้กับเจ้าหน้าที่ เพื่อให้เข้าใจ สามารถนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาชีวิตตนเอง และประยุกต์ บูรณาการในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเอตส์ ผู้ป่วยมะเร็ง และผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น</p> <p>1.2 กำหนดนโยบายชัดเจน เช่น เจ้าหน้าที่ทุกคนต้องผ่านอบรมปฏิบัติธรรม อย่างน้อย 3 วัน 2 คืน ที่ทาง ร.พ. จัดให้ หรือไปปฏิบัติธรรมจากสถานที่อื่นหลักสุตรใดก็ได้ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิต</p> <p>1.3 สร้างกระแสแนวพุทธการรักษาง่าย ทั้งตัว เจ้าหน้าที่และผู้ป่วยทั้งรัชการพยาบาลโดยน้้นการเจริญสติ (อานาปานสติ) ตามลมหายใจ ทุกวัน เวลา 09.00น. ด้วยเพลงดอกไม้บาน, และจัดรายการเสียงตามสายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิตที่ดี เรื่องเกี่ยวกับธรรมะต่างๆ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เวลา 14.00 น. แจกบทสวดมนต์ หนังสือนิธรรมะ</p> |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน  | ประเด็นการเรียนรู้ที่ได้จากแต่ละโครงการ   | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพาน        |
|-------|---|---|--------------------------------|
|       | <p>1.3 ด้านผู้รับบริการ : ผู้ป่วยใน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) จัดมุมสงบพบพระธรรม</li> <li>2) จัดห้องพระ</li> <li>3) นำผู้ป่วยไปไหว้พระสวดมนต์ เจริญสมาธิก่อนนอน</li> <li>4) จัดให้ผู้ป่วยฟังเพลง ซีดีธรรมะ ตามโอกาสและความเหมาะสม</li> <li>5) ฟังเพลงคลายเครียด เกร็งคลายกล้ามเนื้ออย่างรู้สติ และธรรมะเสียงตามสาย</li> <li>6) ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ป่วยเป็นต้นแบบในการดูแลตนเอง</li> <li>7) ให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย ญาติ เจ้าหน้าที่ในการนำธรรมะไปประยุกต์ใช้</li> <li>8) โครงการส่งคนรักกลับบ้าน/ขอขมาผู้ป่วยก่อนและหลังถวายขันธ์ (ตามความเชื่อและความนับถือทางศาสนาของแต่ละบุคคล)</li> </ol> | <p>1.4 จัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ร่วมกันใส่บาตรในโรงพยาบาลทุกวันและวันที่ใส่บาตร ในช่วงเย็นจัดให้มีการสวดมนต์ร่วมกันและฟังพระบรรยายธรรม</p> <p>1.5 กิจกรรมการประชุมกลุ่มของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์และญาติในลักษณะ Self Help Group ทุกวันจันทร์ที่ 3 ของเดือน ให้ผู้ป่วยสวดมนต์สั้นๆ ประมาณ 10-15 นาที/วัน ทุกวัน ที่บ้าน แจกพบสวดมนต์ แจก CD พร้อมให้ข้อมูลต่างๆ สั้นๆ ตรงประเด็น และผลที่จะเกิดกับตัวผู้ป่วยเองเมื่อสวดมนต์สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ประเมินผลจากการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ และวัดผล CD4 ทุก 6 เดือน ให้ข้อมูลเรื่องผลการตรวจ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ก่อนเริ่มกิจกรรมกลุ่ม self help group ให้มีการสวดมนต์ไหว้พระ นิ่งสมาธิ และเจริญสติกับลมหายใจ ด้วยวิธีอานาปานสติทุกครั้ง</li> <li>(2) กิจกรรมกลุ่มจัดให้หลากหลายครอบคลุมทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และเศรษฐกิจ เช่น อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิต</li> <li>(3) เน้นเรื่องการรักษา คือ 3 และข้อ 5 เพื่อส่งผลถึงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่รับเชื้อเพิ่มและไม่แพร่กระจายเชื้อ HIV</li> </ol> | <p>โครงการฯ โรงพยาบาลสะพาน</p> |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ<br>โครงการฯ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพุง   |
|-------|----------------------|---|---|
|       |                      |   | <p>(4) ผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์ดำเนินการเพื่อสร้างความตระหนักสร้างการยอมรับการอยู่ร่วมกันในสังคม เปิดเผยตัวเป็นวิทยากรบรรยายประสบการณ์ร่วมมือกันช่วยดูแลผู้ป่วยรายใหม่กับทีมโรงพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ และรวมตัวกันเป็น “กลุ่มทนายธรรม” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน</p> <p>(5) วัตถุประสงค์กับผู้ป่วยจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ นำมาสังเคราะห์ว่าผู้ป่วยคุณภาพชีวิตดีขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจ นำไปขยายผลในครอบครัวได้ และประเมินความพึงพอใจพบว่าอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.29 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.27</p> <p>1.6 ภาครัฐช่วยเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนในการดำเนินโครงการ ทั้งภาครัฐและ เอกชน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ด้านบุคลากร             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) มีแกนนำสมาชิกกลุ่มทนายธรรมที่ดำเนินการและดำเนินการต่อเนื่องมาเป็นเวลานานตั้งแต่ปี 2540 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีโครงสร้างและผลงานชัดเจน</li> </ol> </li> </ol> |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ |   |
|-------|----------------------|-------------------------------------|---|
|       |                      | โครงการฯ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์  | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพุง   |
|       |                      |                                     | <p>(2) มีพระภิกษุร่วมเป็นพระวิทยากรบรรยายธรรม เพื่อเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง และสร้างความเข้มแข็งในด้านจิตใจ</p> <p>(3) บุคลากรนำเทคนิควิธีการสมาชิกบำบัด SKT1-7 การหายใจแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษาวิธีพุทธ มาใช้ในการดูแลกลุ่มผู้ป่วย 2 ด้านทุน</p> <p>(1) ได้รับการสนับสนุนทุนสมาชิกกลุ่มในเรื่อง การช่วยเหลือเร่งด่วน และทุนการศึกษาสำหรับเด็กจากศูนย์เฉลิมพระเกียรติอ่าววังสะพุง, อปท., องค์กรสาธารณประโยชน์เอกชน</p> <p>(2) ได้รับการบริจาคเป็นสิ่งของเครื่องใช้จากผู้มีจิตศรัทธาทุกปี</p> <p>(3) ได้รับการสนับสนุนเรื่องอาชีพจากผลิตภัณฑ์ผู้ทำของสมาชิกกลุ่มจากภาครัฐ และสามารถทำรายได้ประมาณหนึ่งแสนบาท/ปี</p> <p>3) ด้านวัสดุ อุปกรณ์</p> <p>(1) ได้รับการบริจาคเป็นสิ่งของเครื่องใช้จากผู้มีจิตศรัทธาท้องถิ่นภาครัฐและภาคเอกชน</p> |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ | โครงการฯ โรงพยาบาลสระบุรี  |
|-------|----------------------|-------------------------------------|--|
|       |                      | <p>โครงการฯ โรงพยาบาลสระบุรี</p>    | <p>4) ด้านสถานที่<br/>มีองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนร่วมในการสนับสนุนการดำเนินงาน อาทิ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ศูนย์เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ</li> <li>(2) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น</li> <li>(3) วัดพุทธสิมาราม</li> <li>(4) มูลนิธิธิดาเมตตาธรรม (Daughter of Charity Foundation)</li> <li>(5) มูลนิธิรักไทย</li> <li>(6) เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์จังหวัดเลย</li> <li>(7) สภากาชาดและเยาวชนจังหวัดเลย</li> </ol> <p>1.7 หัวข้อพหุธรรมที่นำมาบูรณาการกับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) การดูแลสุขภาพกายด้วยกายการแพทย์ทางเลือก เช่น             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) การใช้อาหารเป็นยา เช่นการใช้สมุนไพร</li> <li>(2) การทำน้าหมักชีวภาพ</li> <li>(3) การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง</li> <li>(4) การออกกำลังกายแบบถูกวิธี</li> </ol> </li> </ol> |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ  | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพาน        |
|-------|----------------------|--|--------------------------------|
|       |                      | <p>2) การดูแลสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติธรรมและ<br/>รักษาศีล เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) การประเมินภาวะเครียด ซึมเศร้า</li> <li>(2) การสวดมนต์ ไหว้ พระ รักษาศีล</li> <li>(3) การเสาะหา ให้ทาน การบำเพ็ญภาวนา<br/>ปรับอารมณ์ให้สงบเยือกเย็น</li> <li>(4) การนั่งสมาธิ ปรับอารมณ์ให้เยือกเย็น</li> <li>(5) การฟังธรรมะบรรยาย</li> <li>(6) วิธีการหายใจแบบอานาปานสติเพื่อเพิ่ม<br/>ภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย</li> <li>(7) การบริหารเวลาตามนาฬิกาชีวิตให้ทำ<br/>กิจกรรม 3ส. 3อ. ประกอบอาชีพหรือ<br/>เล่าเรียนและการบำเพ็ญประโยชน์<br/>เก็บกวาดศาลา ลานวัด ชัดห้องน้ำเพื่อให้<br/>เกิดความสุขในจิตใจ</li> </ol> | <p>โครงการฯ โรงพยาบาลสะพาน</p> |



| ประเด็นการเรียนรู้ที่ได้จากแต่ละโครงการ  |  |
|--|--|
| โครงการฯ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์   | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพุง  |
| <p><b>ประเด็นการถอดบทเรียน</b></p> <p>ความสำเร็จที่เกิดขึ้น มีอะไรบ้าง เป็นเพราะเหตุใด</p> | <p><b>โครงการฯ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์</b></p> <p>2.1 ผู้บริหารระดับสูง สนับสนุน ประกาศเป็นนโยบาย</p> <p>2.2 หัวหน้าฝ่าย พาทักกิจกรรม</p> <p>2.3 มีต้นทุนทางวัฒนธรรม ผู้รับบริการให้ความร่วมมือ</p> <p>2.4 มีนโยบายจากส่วนกลางเข้าสนับสนุน</p> <p>2.5 มีการสนับสนุนให้ศึกษาและทำงานวิจัย “ผลการฝึกอานาปานสติ ต่อการลดอาการคลื่นไส้อาเจียนในผู้ป่วยมะเร็ง อวัยวะสืบพันธุ์ที่ได้รับเคมีบำบัด”</p> <p>2.6 มีภาคเอกชน, องค์กรสาธารณประโยชน์เอกชน, ชุมชนเข้าร่วมสนับสนุน</p> <p>2.7 ผู้ปฏิบัติทำงานด้วยใจ ด้วยศรัทธา มุ่งมั่น อดทน ไม่ทอดถอย</p> <p>2.8 การมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยติดเชื้อ เอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์</p> |
| <p><b>ลำดับ</b></p> <p>2.</p>  | <p><b>โครงการฯ โรงพยาบาลสะพุง</b></p> <p>2.1 ผู้บริหารให้ความสำคัญในระดับนโยบาย</p> <p>2.2 มีการวิเคราะห์องค์กร วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย</p> <p>2.3 สร้างทีมงานมีการออกแบบระบบและการออกแบบกิจกรรมที่ดี</p> <p>2.4 เน้นการฝึกอบรมทีมงานที่เป็นหลักสำคัญ</p> <p>2.5 มีการกำหนดกรอบแนวคิดในการทำงานที่ชัดเจน</p> <p>2.6 มีเครือข่ายที่ดี และติดตามประเมินผลการทำงานต่อเนื่อง</p> <p>2.7 ปฏิบัติจนเป็นวัฒนธรรมขององค์กร</p>  |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน  | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ  |   |
|-------|---|--|---|
|       |   | โครงการฯ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์   | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพุง   |
| 3.    | ปัญหาและอุปสรรค   | <p>3.1 เป็นโรงพยาบาลศูนย์ มีการระงำนมากเมื่อเปรียบเทียบกับ อัตรากำลัง</p> <p>3.2 งบประมาณไม่เพียงพอ ในการจัดหาอุปกรณ์ เช่น เทป วีดีโอ เครื่องเล่นซีดี หนังสือ แผ่นพับ ฯลฯ</p> <p>3.3 บุคลากร ที่มาจากหลายสถาบัน พฤติกรรมบริการ (วัจกรรม) วัจวุฒิ ศรัทธา ที่คนคิดที่ไม่ตรงกันด้านความเชื่อ ทางศาสนา</p> <p>3.4 ยังไม่ได้มีการกำหนดตัวชี้วัดในกิจกรรมที่ชัดเจน</p>   | <p>3.1 ที่คนคิดของบุคลากรบางส่วนที่ไม่เห็นด้วยเรื่องการทำอานาปานสติ เพราะมองว่าเป็นการเสียเวลา</p>  |
| 4.    | เจ้าหน้าที่และประชาชน มีความพร้อมในการปฏิบัติ น้อยเพียงไร เพราะเหตุใด และมีแนวทางส่งเสริมและ พัฒนาอย่างไร | <p>4.1 ความสำเร็จในการปฏิบัติของผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่ที่เห็น ผลจริงในการปฏิบัติ ทำให้ได้รับการสนับสนุนทางนโยบาย และวัฒนธรรมองค์กรเริ่มเปลี่ยนแปลง และมีการจัดการ ความรู้ (KM)</p> <p>4.2 เมื่อขยายผลภายในมีการปฐมนิเทศ และจัดอบรมการ ปฏิบัติธรรมสำหรับบุคลากร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประกาศเป็นนโยบายหลังของ ร.พ. กำหนด บัญญัติ 10 ประการ</li> <li>- หัวหน้านำพาธรรม</li> <li>- เปิดเป็นแหล่งศึกษาดูงาน</li> </ul> | <p>4.1 เจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้อง แคนนำสำคัญในโรงพยาบาล และ กลุ่มผู้ป่วยเอดส์ มีความพร้อมมากจากการเตรียมทีม เรื่องแนวพุทธให้เห็นว่าเป็นเรื่องง่าย สามารถนำไปใช้ แก้ปัญหาในชีวิตได้จริง เน้นการมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน</p> <p>4.2 จะมีการต่อยอดองค์ความรู้เรื่องหลักการปรับความสมดุล ทางด้านจิตใจ (Stabilization) เพิ่มเติมให้กับทีมบุคลากร และเครือข่าย</p> |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน                                    | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ   | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพุง   |
|-------|---|---|---|
| 5.    | <p>ระบบบริการสุขภาพมีการปรับเปลี่ยนอะไรบ้าง อย่างไร</p> | <p>ประเด็นยุทธศาสตร์หลัก</p> <p>5.1 ด้านบุคลากร</p> <p>1) พฤติกรรมบริการและความสุขใน การปฏิบัติงาน จากการพัฒนาจิต เจริญสมาธิ</p> <p>5.2 ด้านบริการ</p> <p>1) ทำให้คุณภาพการบริการดีขึ้น จากการทำสมาธิบำบัดไปใช้ทั้ง OPD, IPD, หน่วยงานพิเศษ จัดมุมสงบ การขอโหวตบริการ</p> <p>2) สนับสนุนให้หน่วยงาน จัดกิจกรรมการดูแลด้าน จิตใจ</p> <p>3) สนับสนุนกิจกรรม การรักษาพยาบาลแบบองค์รวม ระหว่างสหวิชาชีพ</p> <p>4) สร้างเครือข่าย การรักษายาบาลัทธิพุทธ ทั้งระดับ จังหวัด และเขตบริการสาธารณสุข</p> <p>5) เป็นการดูแลซึ่งสอดคล้องกับการดูแลแบบองค์รวม และ Humanized Health care</p> <p>6) ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับบริการ เป็นผู้ให้บริการ</p> <p>5.3 ด้านผู้ปฏิบัติงาน</p> <p>1) ผู้บริหารสนับสนุน ในการนำธรรมะมาใช้ในการปฏิบัติงาน โดยการประกาศเป็นนโยบาย</p> <p>2) เจ้าหน้าที่มีความสุขในการทำงาน มี Service Mind</p> | <p>5.1 เกิดการจัดการความรู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในทีมงาน หน่วยงาน และกลุ่มผู้ป่วย</p> <p>5.2 มีการขยายผลแนวทางการผสมผสานการรักษาโดยวิธีพุทธ ในโรคเรื้อรังอื่นเพิ่มขึ้น</p> |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ   |                         |
|-------|----------------------|---|-------------------------|
|       |                      | โครงการฯ โรงพยาบาลสรรพยาพิพิธประสงค์  | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพุง |
|       |                      | <p>3) มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างหน่วยงาน/ภายในหน่วยงาน</p> <p>4) มีการพัฒนาและแบ่งปัน การแข่งขันการทำควมดี มอบรางวัล ทุก 3 เดือน</p> <p>5) เกิดการพัฒนาสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้รับบริการกับเจ้าหน้าที่ผู้ให้การดูแลรักษาพยาบาล</p> <p>5.4 ด้านองค์กร</p> <p>1) เป็นหน่วยงานต้นแบบ ในการศึกษาดูงาน ที่ได้รับการยอมรับจากทุกภาคส่วน</p> <p>2) ลดต้นทุนในการให้บริการผู้ป่วย เนื่องจากมีการรับผู้ป่วยในที่ลดลง</p> <p>3) ผู้รับบริการมีจิตศรัทธาในการบริจาค</p> |                         |



| ประเด็นการเรียนรู้ที่ได้จากแต่ละโครงการ |  |
|---|--|
| ลำดับ                                   | ประเด็นการถอดบทเรียน   |
| 6.                                      | ประชาชนและชุมชนที่เป็นเป้าหมายการพัฒนา มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง อย่างไร  |
|   | <p><b>โครงการฯ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์</b></p> <p>6.1 ด้านผู้รับบริการ/ผู้ป่วย</p> <p>1) ผู้ป่วยคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเอง ส่งผลให้ความทุกข์ทรมานอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยและผลข้างเคียงจากการรักษา ได้ทุเลาลง</p> <p>2) ประชาชน ได้รับการตอบสนองด้านจิตวิญญาณ ศรัทธา ความเชื่อทางศาสนา</p> <p>3) ผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง ได้รับการดูแลที่เหมาะสม ครอบครัวพึงพอใจ</p> <p>4) ผู้ป่วยได้ใช้หลักพุทธธรรม การทำสมาธิมาใช้บรรเทาอาการรบกวน (คลื่นไส้ อาเจียน ความเจ็บปวด)</p> <p>5) ญาติ/ผู้ดูแล ยอมรับและปรับตัวเรื่องอาการจากพราก</p> <p>6) อัตราการรับผู้ป่วยในลดลง</p> |
|   | <p><b>โครงการฯ โรงพยาบาลสระบุรี</b></p> <p>6.1 กลุ่มผู้ป่วยคุณภาพชีวิตดีขึ้น พึ่งพอใจในกิจกรรมที่ทางโรงพยาบาลจัดให้</p> <p>6.2 ชุมชนมีส่วนร่วมและยอมรับผู้ป่วยเอดส์ในกิจกรรมมากขึ้น</p> <p>6.3 ชาวบ้าน ผู้นำชุมชนกับผู้ป่วยเอดส์สามารถปฏิบัติศาสนกิจร่วมกันที่วัดได้เมื่อวันที่จัด กิจกรรมตรงกัน</p> <p>6.4 องค์กรสาธารณสุขประจักษ์เอกชนซึ่งเป็นองค์กรศาสนาคริสต์ ได้นำแนวทางด้านการทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหว (Meditation exercise) ไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมกับเด็กติดเชื้อ</p>   |

| ลำดับ | ประเด็นการถอดบทเรียน   | ประเด็นบทเรียนที่ได้จากแต่ละโครงการ   | โครงการฯ โรงพยาบาลสะพาน        |
|-------|--|---|--------------------------------|
| 7.    | <p>7.1 พัฒนาไปสู่การดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วย ในรูปแบบวิถีธรรม มีการผลิตสื่อ และการจัดรายการ “เสียงธรรมตามสาย”</p> <p>7.2 เป็นการเพิ่มสมรรถนะผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วย (Self Management and Self Care)</p> <p>7.3 พัฒนารูปแบบการประเมินผลและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการขยายเครือข่าย จากโรงพยาบาลสู่ชุมชน</p> <p>7.4 เป็นการเพิ่มสมรรถนะผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วย (Self Management and Self Care)</p> <p>Class : การจัดประชุมวิชาการให้กับผู้ใช้บริการ</p> <p>Camp : การจัดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ครอบครัวสัมพันธ์/การเสริมสร้าง พัฒนาคุณภาพชีวิต</p> <p>: กลุ่มผู้ป่วย/ผู้ดูแลและระยะประคับประคองและระยะสุดท้าย</p> <p>Club : การจัดกลุ่ม Self Help group กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังและกลุ่มผู้ดูแล</p> | <p>7.1 กำหนดให้เป็นนโยบายการนำหลักการมาผสมผสานกับการแพทย์ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์และโรคเรื้อรังอื่นๆ ทั้งนโยบายระดับกระทรวงสาธารณสุขระดับจังหวัด และระดับโรงพยาบาล</p> <p>7.2 พัฒนาบุคลากรทุกระดับที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจเหตุผลและความจำเป็นในการนำหลักการมาเสริมการรักษาพยาบาล จัดให้เรียนรู้และปฏิบัติธรรมที่เกื้อกูลต่อการดูแลผู้ป่วย</p> <p>7.3 พัฒนาระบบบริการรักษาพยาบาลผู้ป่วยให้ส่งเสริมการดูแลตนเอง (Self Management and Self Care) และบริการด้วยความเห็นใจ (Humanized Health Care)</p> <p>7.4 ผลิตสื่อผสมผสานบริการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ให้มีคุณภาพและหลากหลายตามบริบทของพื้นที่</p> <p>7.5 ส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาวิจัย ให้มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รับรองผลการรักษาพยาบาล วิถีพุทธให้กว้างขวางยิ่งขึ้น</p> | <p>โครงการฯ โรงพยาบาลสะพาน</p> |

กลุ่มถอดบทเรียน ที่ 4, 5

การสัมมนาโครงการพัฒนารูปแบบและขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ

9 พฤศจิกายน 2555

## ผนวก 2

### โครงการตีระดับประเทศ ด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ (ต้นฉบับ)

- โครงการรางวัลที่ 1 โครงการนำธรรมะ (วิถีพุทธ) มาประยุกต์ใช้ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยใน  
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี
- โครงการรางวัลที่ 2 โครงการกายดี จิตดี วิถีพุทธ  
โรงพยาบาลวังสะพุง จังหวัดเลย

# โครงการรางวัลที่ 1

โครงการนำธรรมะ (วิถีพุทธ)  
มาประยุกต์ใช้ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยใน  
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี



## โครงการ “การนำธรรมชาติ (วิถีพุทธ) มาประยุกต์ใช้ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยในโรงพยาบาล”

โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

**ผู้นำเสนอ** นางสาวสมพร เทพสุริยานนท์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

### ความเป็นมา

ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ หรือ ผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษา ถึงแม้จะได้ใช้เทคโนโลยีในทางการแพทย์ที่ทันสมัยแล้วก็ตาม และผู้ป่วยที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกาย จิตสังคมและจิตวิญญาณ รวมไปถึงปัญหา เศรษฐกิจสังคมอื่นๆ ผู้ป่วยและครอบครัวควรได้รับการดูแลแบบประคับประคอง อย่างองค์รวมและมีความต่อเนื่อง トラบถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อให้ผู้ป่วยลดความทุกข์ทรมานทางกาย เพิ่มประสิทธิภาพการรักษา เพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยและครอบครัว ในช่วงเวลาของชีวิตที่เหลืออยู่ ช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีความรู้และทักษะการดูแลผู้ป่วย สามารถปรับตัวต่อภาระการเจ็บป่วยได้

โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ เป็นโรงพยาบาลศูนย์ระดับตติยภูมิ ขนาด 1,099 เตียง ให้บริการผู้ป่วยในเขตอีสานใต้ และผู้ป่วยที่มีภาวะโรคยุ่งยากซับซ้อน รวมถึงกลุ่มมะเร็งที่มีระยะโรคลุกลาม และรุนแรงจากสถิติทะเบียนผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ปี พ.ศ. 2551 และ 2553 พบว่า มีจำนวน 3,972 ราย 3,533 ราย และ 3,439 ราย/ปี ตามลำดับ ซึ่งในกลุ่มมะเร็งรายใหม่มีจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยได้รับการดูแลแบบประคับประคอง เฉลี่ยปีละ 968 ราย และนอกจากนี้ยังผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายหรือผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิตที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคองเพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัว บรรเทาจากความทุกข์ทรมานจากภาวะการเจ็บป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดี

โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนางานบริการด้านการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยระยะประคับประคองและผู้ป่วยระยะสุดท้ายครอบคลุมร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ การเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาพยาบาล การบริหารจัดการระบบบริการ ทั้งในด้านกระบวนการให้บริการที่ได้มาตรฐาน ศักยภาพบุคลากรทางการพยาบาล ในเรื่ององค์ความรู้ ทักษะการปฏิบัติการพยาบาล การตระหนักในเรื่อง การดูแลผู้ป่วยอย่างองค์รวม ที่สอดคล้องกับความเชื่อความศรัทธา วิถีชีวิต วัฒนธรรมของผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อให้มีการปรับปรุง และพัฒนาระบบบริการที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ป่วยและสังคม ได้อย่างเหมาะสม และมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

## วัตถุประสงค์

1. พัฒนาระบบบริการบูรณาการรักษายาบาลด้วยหลักธรรมะ (พุทธธรรม) มาใช้ในการดูแลรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสภาพ ส่งเสริม และป้องกันสุขภาพผู้ป่วยและครอบครัว
2. พัฒนาคุลากรสหสาขาวิชาชีพ และบุคลากรทางการพยาบาลด้านองค์ความรู้ และทักษะการปฏิบัติ ด้านการดูแลผู้ป่วยด้วยหลักพุทธธรรม

## กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย

1. ผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ไขมันในเลือดสูง โรคไตเรื้อรัง มะเร็งและเอดส์
2. ผู้ระยะวิกฤต เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ผู้ป่วยอุบัติเหตุ ผู้ป่วยหนัก
3. ผู้ป่วยระยะประคับประคอง และผู้ป่วยวาระสุดท้ายของชีวิต

## กลยุทธ์การพัฒนา

การพัฒนาการบูรณาการหลักธรรมะวิถีพุทธ มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วย ประกอบด้วย

1. ด้านบุคลากร ส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการพัฒนาจิต มีการปฏิบัติศาสนกิจ เจริญสมาธิ ปฏิญาณตน เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์ที่ดี อย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการพัฒนาองค์ความรู้ และศักยภาพแกนนำในการดูแลผู้ป่วย

2. ด้านการบริการ บูรณาการการปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยครอบคลุมหน่วยงานทุกหน่วย ทั้งงานบริการผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และหน่วยงานสนับสนุน ตามบริบทของหน่วยงาน เช่น การใช้เทคนิคสมาธิบำบัด SKT การจัดมุขสงบพบพระธรรม การนำผู้ป่วยไหว้พระ สวดมนต์ เจริญสมาธิก่อนนอน บริการสื่อ อุปกรณ์ธรรมะ หนังสือ เทป ซีดีธรรมะ การทำบุญถวายสังฆทาน นิมนต์พระภิกษุมาแสดงพระธรรมเทศนา ณ หอผู้ป่วย และให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา การขอโอสถกรรมก่อนผู้ป่วยเสียชีวิต/ขอมาผู้ถวายชนม์

3. ส่งเสริมสนับสนุนให้หน่วยงานจัดกิจกรรมส่งเสริมการดูแลด้านจิตใจ เช่น การพัฒนารูปแบบการนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน การดูแลสุขภาพองค์รวมในผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็ง การเจริญสมาธิเพื่อเสริมสร้างกำลังใจในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม โครงการพุทธรักษาในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

4. สนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมการรักษาพยาบาลแบบองค์รวมร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

5. ส่งเสริม สนับสนุนและร่วมสร้างเครือข่ายการรักษาพยาบาลวิถีพุทธในระดับ โรงพยาบาลจังหวัด โรงพยาบาลชุมชน ศูนย์แพทย์ชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเครือข่าย จังหวัดอุบลราชธานีและเขตบริการสาธารณสุข

**การบูรณาการหลักพุทธธรรม** ประกอบด้วย สมาธิบำบัด SKT การไหว้พระสวดมนต์ เจริญสมาธิธรรมโอสถเสี่ยงตามสาย มุขสงบพบพระธรรม สนับสนุนสื่ออุปกรณ์การศึกษาธรรมะ เทปบรรยายธรรมะ เทคนิคการผ่อนคลาย

## การดำเนินงาน

### 1. การดำเนินงาน ระยะที่ 1 (พ.ศ. 2534 – พ.ศ.2543)

ร.พ.สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ได้ก่อตั้งชมรมจริยธรรม เมื่อปี พ.ศ.2534 โดยบุคลากรที่มีจิตอาสาในการร่วมกันปฏิบัติศาสนกิจ และรณรงค์กิจกรรมสาธารณประโยชน์ และได้มีการริเริ่มนำหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคลากร และขยายผลโดยการ จัดทำ

1.1 “โครงการพัฒนาจิตเพื่อการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตประจำวัน” สนับสนุน ส่งเสริมให้บุคลากรทุกระดับ ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม ณ วัดหนองป่าพง และวัดสาขา ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่ปี 2543 จนถึงปัจจุบัน

1.2 การนำหลักอานาปานสติสมาธิ มาประยุกต์ใช้เพื่อลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ในผู้ป่วยมะเร็ง อวัยวะสืบพันธุ์สตรี และพัฒนาเป็นงานวิจัย

1.3 ส่งเสริมการปฏิบัติศาสนกิจในโรงพยาบาล ได้แก่ ให้มีการเจริญสมาธิก่อนการประชุมและก่อนการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ นำผู้ป่วยไหว้พระ สวดมนต์และเจริญสมาธิก่อนนอน จัดรายการธรรมะเสียงตามสาย สนับสนุนสื่อธรรมะ เช่น หนังสือธรรมะ เทปเสียงธรรมะ ซีดีบรรยายธรรมะ

### 2. การดำเนินงาน ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2543 – พ.ศ.2550)

การขยายผลจากกิจกรรมชมรมจริยธรรม สู่การปฏิบัติของบุคลากรทุกระดับครอบคลุมทุกหน่วยงานในโรงพยาบาล โดยการประกาศนโยบายทั้งในระดับองค์กรพยาบาล และระดับโรงพยาบาล คือ

2.1 นโยบายการส่งเสริมการปฏิบัติศาสนกิจในโรงพยาบาล เพื่อให้บุคลากร ผู้ป่วย และญาติ ได้มีโอกาสปฏิบัติศาสนกิจในโรงพยาบาล เช่น การทำบุญตักบาตร การปฏิบัติกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา การถวายสังฆทาน เป็นต้น

2.2 นโยบายส่งเสริมการนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วย โดย กำหนดแนวทางปฏิบัติ 10 ประการ

2.3 นโยบายการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง เพื่อให้ผู้ป่วยระยะประคับประคอง และผู้ป่วยระยะสุดท้ายและครอบครัว ได้รับการดูแลที่เหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดี

### เครื่องชี้วัด

1. ผู้ป่วยได้รับการดูแลตอบสนองแบบองค์รวม ร้อยละ 88.89
2. ผู้ป่วยได้รับการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน ร้อยละ 85.19
3. ผู้ป่วยเสียชีวิตท่ามกลางครอบครัวอันเป็นที่รัก ร้อยละ 92.39
4. ความพึงพอใจของผู้ป่วยและครอบครัวขณะอยู่ใน ร.พ. ร้อยละ 97.77
5. ความพึงพอใจของผู้ป่วยและครอบครัวต่อการดูแลต่อเนื่อง ร้อยละ 96.20
6. ความพึงพอใจของบุคลากร ร้อยละ 95.0

## ผลผลิต/ผลลัพธ์

1. ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ ชมรมจริยธรรมดีเด่น จากชมรมจริยธรรม กระทรวงสาธารณสุข
2. รับประธานโล่ จาก พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาธินัดดามาตุ “หน่วยงานที่มีการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมดีเด่น” ประจำปี 2550,2553,2554
3. ผลงานวิจัยดีเด่น กระทรวงสาธารณสุข เรื่อง โครงการรักษาใจยามป่วยไข้ การดูแลองค์รวมวิถีพุทธ
4. ศูนย์การเรียนรู้จริยธรรม กองสุខศึกษา กระทรวงสาธารณสุข

## บทเรียนที่ได้รับ/ปัญหา/แนวทางแก้ไข

ร.พ.สรรพสิทธิประสงค์ เป็นหน่วยบริการระดับตติยภูมิที่มีเทคโนโลยีการรักษาที่ซับซ้อน ทำให้มีโอกาสพัฒนาการดูแลผู้ป่วยด้านจิตวิญญาณ และการปฏิบัติตามหลักความเชื่อความศรัทธาบางครั้งยังไม่สามารถปฏิบัติได้ครอบคลุม และผู้ปฏิบัติมีความหลากหลายทั้งในด้านองค์ความรู้ และทักษะการดูแลผู้ป่วย

การส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสพัฒนาจิต ปฏิบัติศาสนกิจ อย่างต่อเนื่อง เป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้บุคลากรได้เกิดการเรียนรู้ การเห็นอกเห็นใจและมีความสุขในการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วย อย่างแท้จริง

## การขยายผล/พัฒนาต่อเนื่อง

ขยายขอบเขตการดูแลครอบคลุมผู้ป่วยทุกกลุ่มเป้าหมายและพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพของโครงการ

## โครงการรางวัลที่ 2

โครงการกายดี จิตดี วิถีพุทธ  
โรงพยาบาลวังสะพุง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย

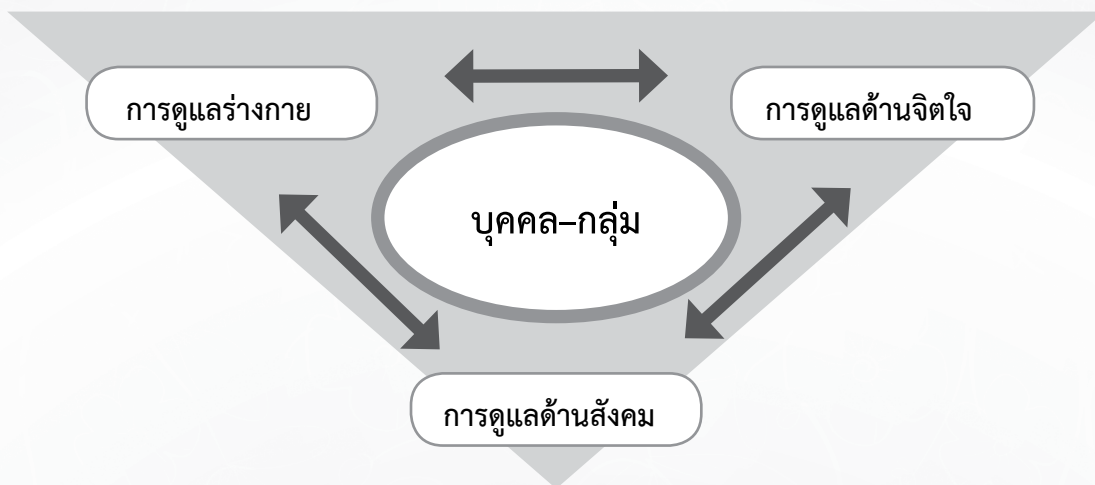
## กรอบแนวคิด

# การพัฒนาระบบบริการดูแลผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์อย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง

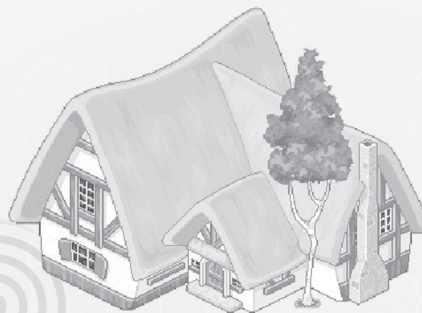
### การดูแลที่บ้านและชุมชน

การดูแล :

- ▶▶ ทางกายภาพ/การพยาบาล
- ▶▶ ทางด้านสังคมจิตวิทยา
- ▶▶ ทางด้านการดำรงชีวิต/บริการทางสังคม
- ▶▶ ทางด้านกฎหมายและจริยธรรม



### การดูแลที่บ้านและชุมชน



กิจกรรมดังกล่าว ทีมสหวิชาชีพของโรงพยาบาลวังสะพุงและกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในนาม “กลุ่มทานตะวัน” และภาคีเครือข่ายจึงได้ร่วมมือกัน นำแนวคิด แนวปฏิบัติด้านพุทธศาสนา มาปฏิบัติผสมผสาน ด้านการรักษาพยาบาล เพื่อให้ร่างกาย จิตใจผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยแข็งแรงขึ้น ซึ่งสามารถช่วยให้โรคสงบ ภูมิคุ้มกัน ภูมิต้านทานเพิ่มมากขึ้น โดยใช้หลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ (สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัยศรี, 2550) เพื่อให้เกิดประโยชน์ประสิทธิผลและประสิทธิภาพสูงสุดแก่ผู้ป่วย

## 1.6 วัตถุประสงค์

ผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอชไอวี รวมถึงครอบครัวผู้ที่ได้รับผลกระทบให้ได้รับการดูแลรักษาพยาบาลครบถ้วน ทุกมิติทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ ต่อเนื่องจากสถานบริการถึง ชุมชนในหมู่บ้าน

## 1.7 เป้าหมายประชากร

ผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอชไอวีและครอบครัวที่ได้รับผลกระทบ

## 1.8 ปัญหาสุขภาพ

ผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอชไอวีเมื่อเกิดความเจ็บป่วยส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสภาพบุคคล ครอบครัว สังคม และชุมชน รวมถึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมวลมนุษย์ มีความรุนแรงอยู่ในระดับสูง ซึ่งจากข้อมูลจังหวัดเลย ปี พ.ศ. 2552 - 2554 พบว่าอำเภอวังสะพุงมีจำนวนผู้ป่วยเอชไอวีสะสมจำนวนมากที่สุด คือ 685, 706 และ 815 ราย ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบอัตราป่วยโรคเอชไอวีสะสมต่อประชากรแสนคนระหว่าง อำเภอวังสะพุงกับภาพรวมของจังหวัดเลย พบว่าอำเภอวังสะพุงมีอัตราป่วยโรคเอชไอวีสะสมต่อประชากรแสนคน สูงกว่าภาพรวมของจังหวัดเลยต่อเนื่องมาโดยตลอด (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย, 2555) ซึ่งการติดเชื้อเอชไอวี ส่วนใหญ่มาจากปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ดังนั้น การดูแลรักษาพยาบาลด้วยการนำแนวทางของพุทธศาสนา มาปฏิบัติจะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นความจริงแห่งชีวิต เกิดความสุขสงบในจิตใจ สามารถช่วยให้ผู้ป่วยดำรงชีวิต ได้อย่างเป็นปกติสุขได้ ซึ่งย่อมทำให้พฤติกรรมของผู้ป่วยดีขึ้นไม่เกิดการแพร่ระบาดของโรคต่อไป

## 1.9 กลวิธี/กิจกรรมหลัก

### กลวิธี

1. แต่งตั้งคณะทำงาน มีทีมงานรับผิดชอบชัดเจน โดยมีตัวแทนสมาชิกกลุ่มผู้ป่วยร่วมเป็นคณะกรรมการ
2. จัดประชุมชี้แจงนโยบาย แนวทางการดำเนินงาน
3. เตรียมบุคลากร เรื่องการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ เทคนิค SKT1-7 ของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุขฎี - เตรียมชัยศรีให้กับเจ้าหน้าที่เพื่อให้สามารถนำความรู้มาประยุกต์และบูรณาการ ในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเอชไอวี ผู้ป่วยมะเร็ง และผู้ป่วย ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น
4. ส่งเจ้าหน้าที่เข้าร่วมอบรมการให้คำปรึกษาวิถีพุทธ

5. กำหนดการดำเนินงานอย่างชัดเจนในแผนยุทธศาสตร์ที่ 9 ของโรงพยาบาล เรื่องสร้างเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสมรรถภาพ และการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย
6. กำหนดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โดยนำหลักพุทธธรรม มาบูรณาการอย่างชัดเจน เช่น ในโครงการ พัฒนาระบบบริการดูแลผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์อย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง
7. ดำเนินการตามโครงการ/กิจกรรม ที่กำหนดไว้ เช่น กิจกรรมอบรมการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา สุขภาพ เทคนิค SKT1-7 ของ รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฎี – เตรีียมชัยศรี, กิจกรรมการหายใจแบบอานาปานสติ ด้วยเพลงดอกไม้บาน เป็นต้น
8. มีการวัดและประเมินผลการดำเนินงานจากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกต

## กิจกรรม

1. จัดอบรมการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ เทคนิค SKT1-7 ให้กับเจ้าหน้าที่เพื่อให้สามารถ นำความรู้มาประยุกต์และบูรณาการในการดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเอดส์ ผู้ป่วยมะเร็ง และผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น
2. ทีมเจ้าหน้าที่นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ และการให้คำปรึกษาวิถีพุทธ มาจัดบริการทางการแพทย์ให้กับผู้ป่วยและครอบครัว
3. จัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ร่วมกันใส่บาตรในโรงพยาบาลทุกเดือน
4. กิจกรรมการประชุมกลุ่มของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์ และญาติ ในลักษณะ Self Help Group ทุกวัน จันทร์ที่ 3 ของเดือน
5. ผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์ดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนักสร้างการยอมรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ร่วมกับทีมโรงพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ และเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิต เกิดการรวมตัวกันเป็น “กลุ่มทานตะวัน” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน
6. ประเมินความพึงพอใจของผู้มารับบริการ อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.29 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.27 (โรงพยาบาลวังสะพุง, 2554)
7. นำภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนในการดำเนินโครงการ ทั้งภาครัฐและเอกชน ดังนี้

## ด้านบุคลากร

- ▶▶ มีแกนนำสมาชิกกลุ่มทานตะวันที่ดำเนินการ และดำเนินการต่อเนื่องมาเป็นเวลานานตั้งแต่ ปี 2540 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีโครงสร้างและผลงานชัดเจน
- ▶▶ มีพระภิกษุร่วมเป็นพระวิทยากรบรรยายธรรมเพื่อเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง และ สร้างความเข้มแข็งในด้านจิตใจ
- ▶▶ บุคลากรนำเทคนิควิธีการสมาธิบำบัด SKT1-7 การหายใจแบบอานาปานสติ และการให้ คำปรึกษาวิถีพุทธ มาใช้ในการดูแลกลุ่มผู้ป่วย



### ด้านทุน

- ▶▶ ได้รับการสนับสนุนทุนสมาชิกกลุ่มในเรื่องการช่วยเหลือเร่งด่วน และทุนการศึกษาสำหรับเด็กจากศูนย์เฉลิมพระเกียรติอำเภอวังสะพุง
- ▶▶ ได้รับการบริจาคเป็นสิ่งของเครื่องใช้จากผู้มีจิตศรัทธาทุกปี
- ▶▶ ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวคุณยายเล็ก แซ่ล้อ ร่วมซื้อผลิตภัณฑ์ผ้าห่มของสมาชิกกลุ่มเพื่อนำไปบริจาคด้านภัยหนาวทุกปี

### ด้านวัสดุ อุปกรณ์

- ▶▶ ได้รับการบริจาคเป็นสิ่งของเครื่องใช้จากผู้มีจิตศรัทธาทั้งภาครัฐและภาคเอกชน

### ด้านสถานที่

- ▶▶ มีองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนร่วมในการสนับสนุนการดำเนินงาน อาทิ
  - ◆ ศูนย์เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ
  - ◆ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
  - ◆ วัดพุทธสิมาราม
  - ◆ มูลนิธิธิดาเมตตาธรรม (Daughter of Charity Foundation)
  - ◆ มูลนิธิรักภัยไทย
  - ◆ เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์จังหวัดเลย
  - ◆ สภาคัดและเยาวชนจังหวัดเลย

## 1.10 หัวข้อพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการกับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

- ▶▶ การดูแลสุขภาพกายด้วยการแพทย์ทางเลือก เช่น
  - ◆ การอบรมด้านการกินอาหารถูกหลักโภชนาการ
  - ◆ การทำน้ำหมักชีวภาพ
  - ◆ การใช้สมุนไพรพืชมงคลเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
  - ◆ การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง
  - ◆ การออกกำลังกายแบบฤๅษีดัดตน
- ▶▶ การดูแลสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติธรรมและรักษาศีล เช่น
  - ◆ การประเมณภาวะเครียด ซึมเศร้า
  - ◆ การสวดมนต์ ไหว้ พระ
  - ◆ การใส่บาตร ให้ทาน รักษาศีล การบำเพ็ญภาวนา
  - ◆ การนั่งสมาธิ
  - ◆ การฟังธรรมะ
  - ◆ วิธีการหายใจแบบอานาปานสติเพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย
  - ◆ การบำเพ็ญประโยชน์เก็บกวาดศาลา ลานวัด ชักห้องน้ำเพื่อให้เกิดความสุขในจิตใจ
  - ◆ การใช้เวลาตามหลักการนาฬิกาชีวิตใน 24 ชั่วโมง ให้ทำกิจวัตรประจำวันให้ครบ 3ส. (สวดมนต์, สมาธิ, สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร, ออกกำลังกาย, อารมณ์ดี) และปฏิบัติงานตามหน้าที่รับผิดชอบของตน

## 1.11 ช่วงระยะเวลาดำเนินงาน

1 ตุลาคม 2554 - 30 กันยายน 2555

## 1.12 ผลผลิตดีเด่น

การดำเนินงานพัฒนาระบบบริการดูแลผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์อย่างครบถ้วนและต่อเนื่องโรงพยาบาลวังสะพุง เกิดขึ้นและเริ่มดำเนินการเมื่อ 1 ตุลาคม 2540 และดำเนินการต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน เป็นระยะเวลา 14 ปี 8 เดือน ผลของการดำเนินงานทำให้บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน สมาชิกกลุ่มทานตะวัน และโรงพยาบาลวังสะพุง ได้รับรางวัล สามารถเป็นตัวอย่างให้กับหน่วยงานอื่นได้ ดังนี้

### 1. นายแพทย์เอกยศ มงคลแสงสุริย์ ได้รับรางวัล

1.1 บุคคลดีเด่นด้านการแพทย์ จากชมรมเทียนส่องใจ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทยปี 2543

### 2. นางสุวิมล สุภามา ได้รับรางวัล

2.1 บุคคลดีเด่นด้านการแพทย์และสาธารณสุข จากชมรมเทียนส่องใจ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ปี 2544

2.2 ศิษย์เก่าฯ ที่นำชื่อเสียงสู่สถาบันของสมาคมศิษย์เก่าพยาบาลสภากาชาดไทย ปี 2545

2.3 พยาบาลดีเด่น สาขาบริการพยาบาล ประเภทผู้ปฏิบัติการพยาบาลในระบบบริการสุขภาพ ในระดับปฐมภูมิ/ชุมชน ของสภาการพยาบาล ปี 2546

2.4 พยาบาลดีเด่น สาขาผู้ปฏิบัติการพยาบาล ของสมาคมศิษย์เก่าพยาบาลสภากาชาดไทย ปี 2547

2.5 พยาบาลที่ปฏิบัติงานดีเด่น สาขาผู้ปฏิบัติการพยาบาลในระบบบริการสุขภาพในระดับชุมชน ของมูลนิธิหม่อมเจ้าหญิงบุญจิราธร (จุมพล) จุฑาทุช ประจำปี 2548

### 3. กลุ่มทานตะวัน สมาชิกกลุ่มได้รับรางวัล

3.1 ชนะเลิศการประกวดการส่งเสริมอาชีพ (ผ้าบาติก) ปี 2544 เนื่องในวันสตรีสากล อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย

### 4. โรงพยาบาลวังสะพุง ได้รับรางวัล

4.1 รองชนะเลิศดีเด่น อันดับ 1 ระดับโรงพยาบาลชุมชน ปี 2545 งานสุขภาพจิต ระดับจังหวัด ในเขต 6 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4.2 หน่วยงานที่มีผลการดำเนินงานที่ดีเลิศ (Best Practice) ส่วนภูมิภาค ด้านการส่งเสริมและติดตามการรับประทานยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขปี 2551

4.3 หน่วยงานที่มีผลงาน Good Practice ในเรื่องการจำหน่ายผู้ป่วย จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 8 อุดรธานี เมื่อ 21 เมษายน 2554

4.4 หน่วยงานมีผลงานรับการคัดเลือกจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 8 อุดรธานี เข้าร่วมแสดงผลงาน “ การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากงานประจำสู่งานวิจัย Routine to Research (R2R) ในวันที่ 10-12 กรกฎาคม 2555 ณ ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

### 1.13 ผลลัพธ์ดีเด่น

| ข้อมูล  | ปี งบ 2551 | ปีงบ 2552 | ปีงบ 2553 | ปีงบ 2554 |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|
| อัตราการติดเชื้อเอดส์ หญิงตั้งครรภ์ (ร้อยละ)                            | 0.67       | 0.45      | 0.44      | 0.19      |
| มารดาอายุ < 20 ปี คลอดบุตร (ร้อยละ)                                     | 25.22      | 24.00     | 20.22     | 24.11     |
| ผู้ติดเชื้อเอดส์รายใหม่ (คน)  | 31         | 23        | 20        | 19        |
| ผู้ป่วยเอดส์รายใหม่ (คน)  | 25         | 50        | 29        | 28        |
| ผู้ป่วยเอดส์รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส (คน)                             | 144        | 161       | 184       | 206       |
| ผู้ป่วยเอดส์เข้าถึงบริการดูแลรักษาพยาบาลแต่ยังไม่ได้รับยาต้านไวรัส (คน) | 196        | 159       | 145       | 102       |
| การเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของผู้ป่วยเอดส์แบบผู้ป่วยนอก (ครั้ง)       | 1,929      | 2,231     | 2,184     | 2,003     |
| ค่าใช้จ่ายในการรักษาของผู้ป่วยเอดส์แบบผู้ป่วยนอก (บาท)                  | 4,312,756  | 4,936,698 | 3,922,096 | 4,714,612 |
| การเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของผู้ป่วยเอดส์แบบผู้ป่วยใน (ครั้ง)        | 107        | 86        | 77        | 76        |
| ค่าใช้จ่ายในการรักษาของผู้ป่วยเอดส์แบบผู้ป่วยใน (บาท)                   | 720,851    | 630,853   | 535,118   | 683,943   |

### 1.14 บทเรียนที่ได้รับ/ปัญหาที่พบ/แนวทางแก้ไข

- ▶▶ การเตรียมองค์ความรู้ต่างๆ ทางพุทธศาสตร์ ให้ทีมบุคลากรนั้นมีความจำเป็นในการการปฏิบัติงาน เพื่อให้เข้าใจตรงกัน บุคลากรเองต้องเข้าใจ ลึกซึ้ง เห็นประโยชน์ และสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตตนเองได้ด้วย
- ▶▶ การวางแผนและออกแบบระบบการบริการที่ดีสามารถนำแนวทางวิถีพุทธมาผสมผสานให้เกิดความกลมกลืนต่อการรักษาช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจ ยึดมั่นในความดี เห็นคุณค่าตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคมในภาพรวมได้

## 1.15 แผนการดำเนินงานต่อไป

ระบบงาน

- ▶ บูรณาการโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเข้ากับงานแนววิถีพุทธ เช่น งานสุขภาพจิต

บุคลากร

- ▶ เตรียมบุคลากรเพิ่มในหลักสูตรต่างๆ เช่น การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ, การให้คำปรึกษาวิถีพุทธ, Death and Dying, เทคนิคการเสริมสร้างพลังใจพลังอำนาจ เป็นต้น

กลุ่มผู้ป่วย

- ▶ จัดกิจกรรมต่อเนื่อง เช่น การเข้าค่ายธรรมะปฏิบัติธรรม และหารูปแบบใหม่เพิ่มเติม เช่น การตอบข้อซักถามด้านธรรมจากพระภิกษุสงฆ์ โดยเก็บรวบรวมคำถามด้านธรรมะส่งไปยังพระภิกษุสงฆ์แล้วนำคำตอบธรรมะ นั้นกลับมาพูดคุยในกลุ่มผู้ติดเชื้อ

ภาคีเครือข่าย

- ▶ นำเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมให้มากขึ้น

ลงชื่อ..... ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสุวิมล สุภามา)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ..... ผู้รับรอง

(นายเอกยศ มงคลแสงสุรีย์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังสะพุง

วันที่ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2555

## ผนวก 3

เทคนิค 3ส. 3อ. 1น.

เพื่อสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง

## เทคนิค 3 ส. 3 อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

เทคนิค 3 ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม 3 อ. คือ อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี นาฬิกาชีวิต คือสุขนิสสัย : สุขวินัยประจำวัน เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ นี้ เป็นเครื่องมือชุดหนึ่งที่น่าสนใจในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และการรักษาโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติเสมือนเป็นยาเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันโรคเหล่านี้ได้เต็มรูปแบบ ส่วนการนำมาประพาดิ ปฏิบัติเสมือนเป็นยารักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับ สภาพผู้ป่วย ว่ามีสภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์เพียงใด

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1.การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ 2. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ 2 ชุด คือ ชุดเทคนิค 3 ส. 3 อ.นาฬิกาชีวิต และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ปรากฏในเรื่องที่ 2. ต่อไป ซึ่งเครื่องมือทั้ง 2 ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้ง 2 ระยะดังกล่าว

สำหรับความถี่ในการประพาดิ ปฏิบัตินั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อมด้านเวลา และอาชีพ รวมทั้งประเภทของเครื่องมือด้วย เช่นเทคนิค 3 ส. ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ส่วนนาฬิกาชีวิตนั้น ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นต้น

สำหรับผู้ป่วยที่ป่วยแล้ว ควรนำหัวข้อพุทธธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข มาปฏิบัติเพิ่มเติมเสริมต่อด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะอ้วนด้วยก็ใช้หลักการขอรูจักประมาณ ในการบริโภค (โภชนาการที่ถูกต้อง) มาปฏิบัติด้วย เป็นต้น

### วิธีปฏิบัติเทคนิค 3 ส. 3 อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริม ป้องกัน ควบคุมโรคบำบัด เพื่อลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลา ฟังตนเอง วิธีพุทธได้ด้วยเทคนิค 3 ส. 3 อ. นาฬิกาชีวิต

#### 1) เทคนิค 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

หลักการ 3 ส. นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักธรรม ปฏิบัติตามและเกิดผลขึ้นมากน้อยตาม กำลังศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ

การสวดมนต์ ที่ค่ายส่งเสริมสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิธีพุทธ นี้ได้แนะนำบทสวดมนต์ ในท้ายคู่มือนี้ แต่เมื่อกลับบ้านแล้วมีเวลามากอาจสวดมนต์บทอื่นๆ ด้วยก็ได้ เช่นบทสวดพระคาถาชินบัญชร บทสวดโพชฌังคปริตร เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะสงบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

การเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกาย และสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การสนทนาธรรม หมายถึงการเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหสุขภาพ แล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุ หรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

## 2) เทคนิค 3 อ. อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย (ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติมน้ำ) อารมณ์ดี (คลายเครียด สมาธิ สวดมนต์)

**อาหาร** หมายถึงการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภคเพื่อหลีกเลี่ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้อวัยวะเป็นปกติสุขภาพดีเพียงมีใช้รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

**ออกกำลังกาย** หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติมน้ำ และอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

**อารมณ์ดี** หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสมาธิสม่ำเสมอ

## 3) เทคนิคนาฬิกาชีวิต ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย 3 ส. 3 อ. ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพ และการสังสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัยประจำตนอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต ดังนี้

| ช่วงเวลา         | กิจวัตรประจำวัน                            | สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ |
|------------------|--|------------------------------|
| 05.00 น.         | ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ 2 – 3 แก้ว | ลำไส้ใหญ่, ปอด               |
| 05.00 – 07.00 น. | สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย  |                              |
| 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 สังคม    | ไต                           |
| 18.00 – 19.00 น. | กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง             |                              |

|                    |  |                |
|--------------------|--|----------------|
| 19.00 – 22.00 น.   | พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์    | เยื่อหุ้มหัวใจ |
|                    | ปฏิบัติสมาธิ ฟังหรืออ่าน หรือสนทนาธรรม |                |
| 22.00 น.           | แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน | ถุงน้ำดี       |
| (01.00 - 03.00น.)  | นอนหลับสบาย                            | ตับ            |
| (03.00 – 05.00 น.) | นอนหลับสบาย                            | ปอด            |

### “สุขภาพดี วิถีพุทธ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้อุปกรณ์”

ทั้งนี้ ควรทำความเข้าใจ วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ 1 วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธดังกล่าวข้างต้น ตามวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบแต่ละวัน ในช่วงเวลาต่างๆ ต่อไปนี้

- เวลา 05.00 – 07.00 น. - ลำไส้ใหญ่ ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ) จากการดื่มน้ำ 2-3 แก้ว หลังตื่นนอน
- เวลา 07.00 – 09.00 น. - กระเพาะอาหาร รับอาหารเข้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วนและส่งอาหารลงไปย่อยต่อยังลำไส้เล็ก
- เวลา 09.00 – 11.00 น. - ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี
- เวลา 11.00 – 13.00 น. - หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายถี่ขึ้น แรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง
- เวลา 13.00 – 15.00 น. - ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นต่างจำนวนมาก แต่ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้าอาหารที่มารอย่อยในลำไส้เล็กไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเองและเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเช้า ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด ลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลายจะหลั่งน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรด และแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก
- เวลา 15.00 – 17.00 น. - กระเพาะปัสสาวะ ขับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุดเพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
- เวลา 17.00 – 19.00 น. - ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะโดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
- เวลา 19.00 – 21.00 น. - เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อน และผ่อนคลาย



เวลา 21.00 – 23.00 น. - ระบบความร้อนของร่างกาย ลดลงเนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ

เวลา 23.00 – 01.00 น. - ถูงน้ำดี มีหน้าที่เก็บน้ำดีที่ผลิตจากตับ และส่งน้ำดีไปย่อยไขมันในลำไส้ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งน้ำดีย่อยไปย่อยอาหารหรือส่งไปน้อย ในระหว่างการหลับนอน

เวลา 01.00 – 03.00 น. - ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดีส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังไม่หลับนอนการทำหน้าที่ของตับอาจด้อยประสิทธิภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อนอาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วยทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

เวลา 03.00 – 05.00 น. - ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่างๆ จากการตื่นนอนและสูดอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าๆ ทำวัตรเช้า สวดมนต์

#### ที่มา

1. ประยุกต์จากหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน
2. ประยุกต์จากหลักการแพทย์ทางเลือก เรื่องเวลาชีวิต, ล้อเกวียน พิมพ์ครั้งที่ 4 โรงพิมพ์ บริษัทฟ้าอภัย ตุลาคม 2549

## ผนวก 4

ความหมายของหมวดธรรมหรือข้อธรรมที่นำมาบูรณาการกับหลักการแพทย์  
และสาธารณสุข ในการสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ

## ความหมายของหมวดธรรมหรือข้อธรรมที่น้อมนำมาบูรณาการกับหลักการแพทย์ และการสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิธีพุทธ

### ความนำ

จากการสัมมนาถอดบทเรียนโครงการสร้างสุขภาพ วิธีพุทธและโครงการรักษาพยาบาล วิธีพุทธ เมื่อวันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555 เพื่อนำผลที่ได้ไปกำหนดรูปแบบโครงการ แนวทางและกลไกในการนำรูปแบบโครงการไปขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพ วิธีพุทธ และรักษาพยาบาล วิธีพุทธ ให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดต่างๆ กว้างขวางมากยิ่งขึ้นนั้น ปรากฏว่าได้ผลผลิตจากที่ประชุมสัมมนา 2 ชุด คือ

1. ชุดรูปแบบโครงการและแนวทาง/กลไกการนำรูปแบบโครงการสร้างสุขภาพ วิธีพุทธ ไปขยายผล พร้อมด้วยสรุปผลการถอดบทเรียน
2. ชุดรูปแบบโครงการและแนวทาง/กลไกการนำรูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิธีพุทธ ไปขยายผล พร้อมด้วยสรุปผลการถอดบทเรียน

ในเอกสารทั้ง 2 ชุด ดังกล่าว ได้มีหมวดธรรมและข้อธรรมที่เสนอให้น้อมนำไปผสมผสานกับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพและการรักษาพยาบาลผู้ป่วยและผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง แต่ละชนิด ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขและผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้รับบริการมีความสะดวกและรวดเร็วในการทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติกับตนเองและถ่ายทอดแก่ผู้อื่น จึงได้จัดทำเอกสารความหมายของหมวดธรรมหรือข้อธรรมที่น้อมนำมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข ในการสร้าง สุขภาพและรักษาพยาบาล วิธีพุทธนี้ขึ้น ซึ่งอาจคัดเลือกหมวดธรรม หรือข้อธรรมอื่น มาปฏิบัติเพิ่มเติมอีกก็ได้

อนึ่ง ในการดำเนินดำเนินงาน ทั้งด้านสร้างสุขภาพ วิธีพุทธ และด้านรักษาพยาบาล วิธีพุทธ ย่อมต้องอาศัยการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพสนับสนุนด้วย ดังนั้น ในตอนท้ายของผนวกที่ 3 นี้ จึงได้แนะนำหมวดธรรมและข้อธรรมที่สนับสนุนและเกื้อกูลต่อการบริหารจัดการเป็นตัวอย่างไว้ด้วย

# คำอธิบายความหมายของหมวดธรรมหรือข้อธรรมที่นำมาบูรณาการ

## หลักการทั่วไป

หลักธรรมมีจำนวนมากเช่นเดียวกับยา มีหลายขนาน วัคซีนป้องกันโรคมียาหลายชนิด วิธีการสร้างสุขภาพ และป้องกันโรคมียาหลายวิธีด้วยกัน และโรคชนิดหนึ่งอาจมีหลายอาการ การใช้ยารักษาก็ต้องใช้ยารักษาเฉพาะโรค และยารักษาตามอาการโรค โรคหลายชนิดรักษาได้เพียงให้อาการทุเลาลง หรือรักษาไม่หายขาด เช่น โรคเรื้อรัง ดังนั้นในการเลือกหมวดธรรมหรือข้อธรรม ก็จำเป็นต้องรู้จักนำมาประกอบกันให้ธรรมเสริมและเกื้อกูลกัน ให้ครบตามอาการของโรค ธรรมก็มีทั้งหลักใหญ่หรือกว้างและหลักเฉพาะหรือแคบ การปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่การปฏิบัติและเหมาะสมกับอาการของโรคและพฤติกรรมของผู้มีภาวะเสี่ยงหรือผู้ป่วยก็เป็นเรื่องที่สำคัญและสำคัญมากเช่นเดียวกัน ในที่นี้จะอธิบายความหมายของหมวดธรรม หรือข้อธรรมที่ปรากฏในเอกสารรูปแบบแนวทาง และกลไกการขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพ และรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ยกเว้นเพิ่มเติมธรรมที่เกื้อกูลต่อการบริหารจัดการและการบริการสุขภาพบางประการเท่านั้น

### 1. สวดมนต์

การสวดมนต์มาจาก “การสวด” หมายถึงกิจกรรมพรำบ่น หรือท่อง และ “มนต์” หมายถึงคำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องอาศัยการสวด หรือกิจกรรมพรำบ่น หรือท่อง จึงจะเกิดอานุภาพในการป้องกันเหตุต่างๆ สวดมนต์ เป็นการเรียนรู้พุทธธรรม หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะเจียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธิตนเอง การสวดมนต์ควรทำทุกวันเป็นประจำ ช่วยปลดปล่อยความเครียด และช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติ ส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย บทสวดมนต์ที่แพร่หลายตามวัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั้งบทสวดมนต์แบบมาตรฐานและบทสวดมนต์แบบเฉพาะกรณีตามวัตถุประสงค์ของผู้สวดมนต์และคำแนะนำของพระอาจารย์นั้นๆ

### 2. ศีล

คือความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

ศีลเป็นข้อ 1 ในไตรสิกขา ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 อย่างคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล 5 หรือเบญจศีล หรือนิจศีล เป็นศีลที่คฤหัสถ์ควรรักษาเป็นประจำ

ศีล ข้อ 3 เว้นจากการประพฤตินอกใจ มีอานุภาพในการป้องกันและควบคุมโรคเช่นกามโรค โรคเอดส์ โรคตับอักเสบ

ศีล ข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุรา เมรัยและสารเสพติด มีอานุภาพในการป้องกันโรค เช่น ตับอักเสบ ตับแข็ง มะเร็งตับ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ศีล ข้อ 6 เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือเที่ยงวันแล้วไป ป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน (ควรออกกำลังกาย และจัดการให้อารมณ์ดีประกอบด้วย)

### 3. สมาธิ

ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น โดยมีสติ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว กำกับด้วยเสมอ

ประโยชน์ของการเจริญสมาธิ มีทั้งตามหลักของพระพุทธศาสนา ซึ่งสมาธิเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุดุจจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง ทั้งตามหลักสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยผู้เจริญสมาธิประจำย่อมมีจิตและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ สง่างาม มีเมตตากรุณา เป็นต้น ทั้งในชีวิตประจำวัน เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะดี ความจำดี เรียนหนังสือเก่ง ทำงานมีประสิทธิภาพและทั้งด้านการสร้างสุขภาพ การป้องกัน รักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ ระหว่างป่วยและหลังป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง

สำหรับประโยชน์ของสมาธิต่อการดูแลสุขภาพดังกล่าวข้างต้น ได้มีการศึกษาวิจัยตามหลักวิทยาศาสตร์ โดยแพทย์นักวิทยาศาสตร์หลายโรงพยาบาล และสถาบันการศึกษาหลายแห่ง ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ว่าการเจริญสมาธิมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการสร้างสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพหลายโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง จนมีผู้กล่าวว่า การเจริญสมาธิ เป็นธรรมชาติของจิตที่รอบจักรวาล เสมือนยาปฏิชีวนะครอบจักรวาลชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นเป็นลำดับในปัจจุบัน

#### สมาธิเคลื่อนไหว

การเจริญสมาธิได้มีการพัฒนาจากรูปแบบดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้เป็นรูปแบบใหม่ๆ โดยหลายสำนักการศึกษาและปฏิบัติธรรมในประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นการเจริญสมาธิแบบเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการพัฒนาจากการเดินจงกรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้เดิม แทนที่จะเป็นการเคลื่อนไหวด้วยเท้าและขาเป็นส่วนใหญ่ ก็เพิ่ม เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยท่าทางและรูปแบบต่างๆ กันไปขณะเดียวกับการเจริญสมาธิแบบ อานาปานสติ คือ การกำหนดและตามดูลมหายใจเข้า – ออก ไปด้วยพร้อมๆ กับ การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ด้วย เช่นรูปแบบโยคะ แบบไทเก๊ก เป็นต้น

สำหรับในประเทศไทย รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี ได้คิดวิธีการปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหว เป็นรูปแบบอัตลักษณ์ และได้จดสิทธิบัตรไว้ เรียกว่า สมาธิ SKT 1 – 7 คือมี 7 กระบวนการ โดยมึผลการศึกษาวิจัยสนับสนุนว่า รูปแบบนี้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังหลายโรค เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เอ็ดส์ เป็นต้น สมาธิ SKT 1 – 7 ได้มีการถ่ายทอดแพร่หลายเป็นที่ยอมรับของโรงพยาบาลระดับต่างๆ ทั่วประเทศ รวมทั้งโรงพยาบาลที่ได้รับรางวัลโครงการดีเด่นระดับประเทศ 2 ด้าน 5 โครงการที่นำมาถอดบทเรียน และสร้างรูปแบบโครงการ แนวทาง และกลไกการขยายการดำเนินงาน ดังปรากฏในตอนต้นของเอกสารฉบับนี้

#### 4. ปัญญา

แปลว่าความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจ หยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น

ปัญญา 3 คือ หลักการฝึกให้เกิดปัญญา 1) สุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง จากการฟัง การอ่าน การสนทนา 2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดและการพิจารณาและ 3) ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ การเจริญสมาธิ

#### 5. สติสัมปชัญญะ

สติ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ กุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการทำ และคำที่พูดแล้ว เป็นข้อ 1 ในธรรมมีอุปการะมาก

สัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ชัด เข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ เป็นข้อ 2 ในธรรมมีอุปการะมาก

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เนื่องจากเป็นธรรมที่กำกับไม่ให้คนประพฤตชั่ว เตือนจิตเตือนใจ ให้ทำแต่ความดี

#### 6. โภขเนมัตตัญญูตา

หมายถึงความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือกินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา โภขเนมัตตัญญูตา เป็นธรรมข้อ 2 ในอปณณกปฏิบัติปา 3

#### 7. อสุภะ

หมายถึงสภาพที่ไม่งาม พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม เช่น ไม่รู้จักประมาณในการกิน กินอาหารประเภทข้าว แป้ง ไขมันมาก ทำให้ร่างกายเกิดภาวะอ้วนเป็นสภาพที่ไม่งาม ทำให้เตือนสติในการกินให้พอดี

#### 8. โยนิโสมนสิการ

หมายถึงการทำใจให้แยบคาย การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับ จนถึงต้นเหตุ ตรึกตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ความรู้จักคิดคิดถูกวิธี เช่น ประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ให้ลึกซึ้งและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ควบคู่กับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

#### 9. อัปมัททะ

แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้า และควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมมถำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้พลละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรวดเร็วไป ข้อนี้เป็น องค์ประกอบภายใน และเป็น ฝ่ายสมาธิ

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องอแปะมาทะ ไว้ในปัจฉิมโอวาท ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ดังนี้

“ธรรมเอก ที่มีอุปการะมาก เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอารายอัชฎาณิกมรรคที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้น แล้วก็เจริญบริบูรณ์ เหมือนอย่างความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนี่เลย”

“รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าข้างใดทั้งหมด, รอยเท้าข้าง เรียกว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้นโดยความใหญ่ ฉะนั้นใดกุตลธรรมทั้งหลายอย่างใดๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาท เป็นมูลประจวบลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมดความไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉะนั้น”

“ผู้มีกัลยาณมิตร พึงเป็นอยู่โดยอาศัยธรรมเอกข้อนี้ คือ ความไม่ประมาทในกุตลธรรมทั้งหลาย”

“ธรรมเอกอันจะทำให้ยึดเอาประโยชน์ไว้ได้ทั้ง 2 อย่าง คือ ทั้งทิวฐฐัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เฉพาะหน้า หรือประโยชน์สามัญของชีวิต เช่น ทรัพย์ ยศ กามสุข เป็นต้น) และสัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์ เบื้องหน้าหรือประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไปทางจิตใจหรือคุณธรรม) ก็คือความไม่ประมาท”

“สังขาร (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น) ทั้งหมด มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

“ความไม่ประมาท ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่, เพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายาน แห่งสัทธรรม” ฯลฯ

## 10. อภินหปัจจเวกขณะ 5

คือ ข้อที่สตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม คฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตาม ควรพิจารณาเนื่องๆ ดังนี้

1. **ชราธัมมตา** ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
2. **พยาธิธัมมตา** ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
3. **มรณธัมมตา** ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
4. **ปิยวินาภาวตา** ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เราจักต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
5. **กัมมัตสกตา** ควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตามชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาท ของกรรมนั้น

ข้อที่ควรพิจารณาเนื่องๆ 5 อย่างนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อละสาเหตุต่างๆ มีความมัวเมา เป็นต้น ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในความประมาท และประพฤตินุจริตทางไตรทวาร กล่าวคือ

- ข้อ 1 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความเป็นหนุ่มสาวหรือความเยาว์วัย
- ข้อ 2 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในความไม่มีโรค คือ ความแข็งแรงมีสุขภาพดี
- ข้อ 4 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความเมาในชีวิต
- ข้อ 5 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความยึดติดผูกพันในของรักทั้งหลาย
- ข้อ 6 เป็นเหตุละหรือบรรเทาความทุจริตต่างๆ โดยตรง

เมื่อพิจารณาขยายวงออกไป เห็นว่ามีโชคนผู้เดียวที่ต้องเป็นอย่างนี้ แต่เป็นคติธรรมดาของสัตว์ทั้งปวง ที่จะต้องเป็นไป เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เสมอๆ มรรคก็จะเกิดขึ้น เมื่อเจริญมรรคนั้นมากเข้า ก็จะละสังโยชน์ทั้งหลาย ลั่นอนุสัยได้

## 11. ไตรลักษณ์

**ไตรลักษณ์** ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ 3 ประการ ได้แก่

- 1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
- 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้
- 3) อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน

คนไทยนิยมพูดสั้นๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแปลง่ายๆว่า”ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” ลักษณะเหล่านี้มี 3 อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์, ลักษณะทั้ง 3 เหล่านี้มีแก่ธรรมที่เป็นสังขตะ คือสังขารทั้งปวง เป็นสามัญเสมอเหมือนกัน จึงเรียกว่า สามัญลักษณ์ ไม่สามัญแก่ธรรมที่เป็นอสังขตะ คือวิสังขาร ซึ่งมีเฉพาะลักษณะ ที่สาม คืออนัตตาอย่างเดียว ไม่มีลักษณะสองอย่างต้น) ลักษณะเหล่านี้เป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม พึงทราบว่าเป็นพระบาลีในพระไตรปิฎก เรียกว่า ธรรมนิยาม (ธมฺมนิยามตา) ส่วน ไตรลักษณ์ และสามัญลักษณ์ เป็นคำที่เกิดขึ้นในยุคอรรถกถา

## 12. วิปัสสนากัมมัฏฐาน

แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต มิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ ซึ่งเรียกว่า อารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบและให้เกิดปัญญา เขียนว่ากรรมฐานก็ได้

กัมมัฏฐาน มี 2 แบบ คือ

- 1) สมถกัมมัฏฐาน แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้สงบจัดเข้าในสมาธิศึกษาหรือจิตตศึกษา
- 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง จัดเข้าในปัญญาศึกษา

การทำกัมมัฏฐานในปัจจุบันมีเรียกกันหลายอย่าง เช่นเรียกว่า การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งก็ถูกด้วยกันทั้งนั้น แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็นกัมมัฏฐานแบบไหนใน 2 แบบ

กัมมัฏฐาน 40 คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 พรหมวิหาร 4 อาหารปฏิกุศลสัญญา 1 จตุธาตuvwxyz 1 อรูป 4

**สมถะ** แปลได้ 3 นัย คือ

- 1) ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต
- 2) ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์อุปกิเลส
- 3) การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ



วิปัสสนา แปลได้ 3 นัย คือ

- 1) ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม
- 2) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ออนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้
- 3) การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง รู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

### 13. โปชฌงค์ 7

โปชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มี 7 อย่าง คือ 1. สติ 2. ธัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) 3. วิริยะ 4. ปีติ 5. ปัสสัทธิ (ความสงบระงับ) 6. สมาธิ 7. อุเบกขา

พระโยคาวจร คือ ผู้บำเพ็ญเพียร ต้องเป็นผู้ฉลาดในโปชฌงค์ คือครราวใดใจมีความว่างเหงาที่ออดออย ไม่มีความเพียร ในคราวนั้นต้องอบรมธัมมวิจยะสัมโปชฌงค์ วิริยะสัมโปชฌงค์ ปีติสัมโปชฌงค์ ทั้ง 3 นี้ ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และครราวใดใจมีความเพียรมากจนฟุ้งซ่าน ในคราวนั้นต้องอบรมปัสสัทธิสัมโปชฌงค์ สมาธิสัมโปชฌงค์ อุเบกขาสัมโปชฌงค์ ทั้ง 3 นี้ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น

เหตุที่ทำให้โปชฌงค์ 7 ให้เกิดมีขึ้นมี 2 คือ

- 1) โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การใส่ใจพิจารณาโดยอุบายอันแบบคาย
- 2) พหุสิการ ได้แก่ ทำให้มาก หมายความว่า ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมอยู่บ่อยๆ ไม่ทอดออย

### 14. อธิบาท 4

อธิบาท แปลว่า คุณให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการทุกอย่าง อย่าง หมายความว่า ใครจะทำการงานสิ่งใดๆ ก็ตาม ถ้ามีอธิบาท 4 แล้ว สามารถจะยังกิจนั้นๆ ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง นับตั้งแต่ต่ำจนกระทั่งถึงสูงสุด คือพระนิพพาน มี 4 ประการ คือ

1. ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ มีอยู่ 5 อย่าง คือ

- 1) ตัณหาฉันทะ พอใจด้วยอำนาจแห่งตัณหา
- 2) ทิฏฐิฉันทะ พอใจด้วยอำนาจแห่งทิฏฐิ
- 3) วิริยฉันทะ พอใจด้วยอำนาจแห่งความเพียร
- 4) กัตตุกัมมยตาฉันทะ พอใจอยากจะทำ
- 5) ธัมมฉันทะ พอใจในธรรม

เมื่อมีฉันทะแล้วย่อมได้ประโยชน์มาก คือ ได้ประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

ประโยชน์ทางโลก คือ

- ทำให้บุคคลขยัน
- เลี้ยงตัวได้
- การงานต่างๆ อย่าง สำเร็จได้ไม่อาภูล
- มั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยอิสสรียศ โภคยศ กิตติยศ สัมมานนยศ วรรณนยศ และบริวารยศ
- ทำให้เศรษฐกิจของตัว ครอบครัว ประเทศชาติเจริญ

### ประโยชน์ทางธรรม คือ

- ทำให้รู้สัจธรรม 3 คือ ปรีชาธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม หรือเรียนปฏิบัติแล้วได้สำเร็จผล
- ทำให้ได้ประโยชน์ 3 ชั้น คือ

1) **ชั้นต่ำ** ทำให้มีสติ สมาธิ สัมปชัญญะเกิดขึ้นมา เมื่อสติ สมาธิ สัมปชัญญะ มีอยู่ในที่ไหน ในที่นั้นจะไม่มีโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้เลย มีอุปมาดังนี้ โลภะ โทสะ โมหะ เปรียบเหมือนความมืดสติ สมาธิ สัมปชัญญะ เปรียบเหมือนแสงสว่าง แสงสว่างเป็นคู่ปรับกับความมืดฉันท สติก็เป็นคู่ปรับกับ โลภะ โทสะ โมหะ ฉันทนั้นเหมือนกัน

2) **ชั้นกลาง** สามารถจะให้ได้บรรลุฌาน มีปฐมฌาน เป็นต้น เมื่อได้ฌาน แล้วนิรณทก็เป็นอัน ละได้โดยวิกขัมภะทาน

3) **ชั้นสูง** เมื่อกำหนดไปก็จะเกิดวิปัสสนาญาณต่างๆ ขึ้นมาโดยลำดับนับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง ปัจเวกขณะญาณ

- รักษาตัวให้พ้นทุกข์
- ไม่ประมาท
- ป้องกันภัยในอบายภูมิ
- ได้บูชาพระรัตนตรัย
- ได้บำเพ็ญไตรสิกขา
- ได้เดินทางสายกลาง
- เจริญก้าวหน้าในคุณธรรมขั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นสูง

2. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียร หมายความว่า ความบากบั่น ความขยัน ความไม่ทอดทิ้ง ความไม่ทอดธุระ ความเป็นผู้เอาการเอางาน มี 2 อย่าง คือ

- 1) วิริยสมาธิ ได้แก่ การเจริญกรรมฐาน กระทำความเพียรให้เป็นใหญ่แล้วได้สมาธิได้เอกัคคตาจิต
- 2) ปธานสังขาร มีความเพียร คือ สัมมัปปธาน 4 เป็นหลักเป็นประธานสัมมัปปธาน แปลว่า

ความเพียรที่เป็นหลัก เป็นประธาน มีอยู่ 4 อย่าง คือ

- สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในชั้นธสันดาน
- ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไป คือ เพียรละวิตก 3
- ภาวนापธาน เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดมีขึ้น คือ เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ 7
- อนูรักขนาปธาน เพียรรักษาศีล สมาธิ ปัญญา ให้เจริญยิ่งขึ้น ไปจนกระทั่ง ถึงมรรคผล นิพพาน

### เมื่อมีวิริยะแล้วยอมได้อานิสงส์ คือ

- 1) ป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้น
- 2) ละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- 3) เพื่อให้กุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

### 3.3 จิตตะ แปลว่า คิด หมายความว่า คิดอารมณ์ต่างๆ การคิดนั้นจำแนกออกเป็น 3 อย่างคือ

- 3.1 อุหนนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการตรึก ได้แก่ วิตก
- 3.2 วิชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้แจ้ง ได้แก่ จิต
- 3.3 ปชาชนจินตา คิดด้วยสามารถแห่งการรู้ชัด ได้แก่ ปัญญา

#### เมื่อมีจิตตะแล้วย่อมได้อานิสงส์ คือ

- 1) บาบไม่เกิดขึ้นในชั้นธันดานของผู้นั้น
- 2) บาบที่เกิดขึ้นแล้วคือ อนุสัยกิเลสก็สามารถละได้ด้วยปหานทั้ง 3
- 3) กุศลที่ยังไม่ได้เกิดก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ
- 4) รักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป
- 5) ทำให้ผ่องใส
- 6) ทำให้ความเห็นผิดให้ถูกต้องได้
- 7) ใจตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา
- 8) ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท
- 9) ชื่อว่าได้ปฏิบัติใกล้ชิดต่อพระนิพพาน
- 10) ชื่อว่าได้บูชาพระรัตนตรัยด้วยการบูชาอย่างสูงที่สุด
- 11) เป็นการฝึกจิตของตนได้อย่างดี
- 12) สามารถจะได้ประโยชน์ทั้ง 3
- 13) สามารถจะได้สุข 7 ประการ อันเป็นยอดปรารถนา
- 14) ถ้าไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานก็จะได้เป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ได้บรรลุในภพชาติ
- 15) การปฏิบัติอย่างนี้ นักปราชญ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นสรรเสริญไว้ว่า ประเสริฐกว่าสมบัติทั้งสิ้นในพื้นแผ่นดินและเทวโลก

### 3.4 วิมังสา แปลว่า พิจารณา หมายความว่า พิจารณารูปนาม จนรู้แจ้ง รู้ชัด ไม่หลง วิจัยธรรมได้ถูกต้อง จนเกิดเป็นตัวปัญญา

#### 15. พละ 4 และ พละ 5

พละแปลว่ากำลัง คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง ดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว อันธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค ได้แก่ พละ 5 คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พละ 4 คือธรรมอันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิต ด้วยความมั่นใจ ไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยต่างๆ คือ กำลัง ปัญญา กำลังความเพียร กำลังคือการกระทำที่ไม่มีโทษ (กำลัง ความสุจริต และการทำแต่กรรมที่ดีงาม) กำลังการสงเคราะห์ คือช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

## 16. โหสิทธิ์กรมผู้ป่วยระยะสุดท้าย

**ความหมาย** คือ การไม่ถือความผิดหรือการล่วงเกินกระทบทกระทั่งว่าเป็นโทษ การให้อภัยในความผิดทั้งปวงไม่ว่าผู้ใดจะทำแค้นเพื่อที่จะได้ไม่เป็นกรรมผูกพันกันต่อไป

**วัตถุประสงค์** การขอโหสิทธิ์กรมกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

1. เพื่อเป็นการขอให้ผู้ป่วยยกโทษหรือให้อภัยในสิ่งที่ผู้ขอโหสิทธิ์กรมได้กระทำล่วงเกินไม่ว่าด้วยกาย วาจาหรือใจในขณะที่ผู้ป่วยยังมีชีวิตอยู่
2. เพื่อให้เกิดความสบายใจทั้งผู้ป่วยและผู้ขอโหสิทธิ์กรม ไม่เกิดสิ่งค้างคาติดค้างใจ
3. เพื่อเป็นการดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจ จิตวิญญาณ ของผู้ป่วยโดยยึดหลัก Holistic care

**อุปกรณ์** : พวงมาลัย, ดอกไม้ ตามที่จัดหาได้

**วิธีปฏิบัติ**

1. ประเมินความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว ในการจัดให้มีพิธีขอโหสิทธิ์กรมของผู้ป่วยระยะสุดท้าย
2. เมื่อผู้ป่วยและครอบครัวแสดงความต้องการให้มีการขอพิธีโหสิทธิ์กรม ซึ่งจะกระทำโดยครอบครัวผู้ป่วยเอง หรือทางโรงพยาบาลจัดเตรียมให้ ให้ปฏิบัติ ดังนี้ :
  - 2.1 จัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศให้สงบผ่อนคลาย เอื้อต่อการทำพิธีขอโหสิทธิ์กรม
  - 2.2 ญาติและครอบครัวผู้ป่วย พร้อมทั้งเตียงผู้ป่วย
  - 2.3 ผู้นำ กล่าวโน้มนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โนม้จิตเป็นกุศล แสดงความเคารพผู้ป่วยด้วยการพนมมือ และอยู่ในอาการสำรวมทั้งกายวาจาใจ
  - 2.4 ผู้นำกล่าวคำขอโหสิทธิ์กรมและให้ทุกคนกล่าวตามด้วยอาการสำรวม
  - 2.5 เปิดโอกาสให้ผู้ป่วย/ญาติและครอบครัวได้พูด, บอกสิ่งที่ต้องการ แก่กันละกัน
  - 2.6 เมื่อกกล่าวเสร็จทุกคนทำความเคารพผู้ป่วย

**หมายเหตุ** :

- ต้องประเมินความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวก่อนทุกครั้งเสมอ
- การขอโหสิทธิ์กรมจะกระทำในขณะที่ผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือมีสติอยู่
- อุปกรณ์สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม หรือตามบริบทของโรงพยาบาล กรณีไม่สามารถจัดหาได้ สามารถใช้การพนมมือสำรวมแทนได้
- ผู้นำกล่าวหมายถึง ตัวแทนเจ้าหน้าที่ หรือตัวแทนของครอบครัวผู้ป่วย
- ก่อนจะเริ่มคำกล่าวโหสิทธิ์กรม สามารถเพิ่มคำกล่าว โนม้มนำด้วยการตั้งนะโม 3 จบ พร้อมทั้งและหรือคำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย เพื่อโน้มนำจิตให้เป็นกุศล

## 17. ขอบข่ายผู้วายชนม์

**ความหมาย** คือ การขอยกหรือขอโอสถกรรมผู้ล่วงลับไปแล้ว กระทำหลังจากผู้เสียชีวิตถึงแก่กรรมแล้ว

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการให้เกียรติแก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ให้สมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
2. เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกภายในจิตใจของผู้ที่ขอมา
3. เพื่อไม่ให้ผู้ขอมาเกิดความรู้สึกค้างคาใจ

**อุปกรณ์:** รูป 1 ดอก ดอกไม้ตามที่จัดหาได้

### วิธีปฏิบัติ

1. ประเมินความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว ในการจัดให้มีพิธีขอมาผู้วายชนม์
2. เมื่อผู้ป่วยและครอบครัวแสดงความต้องการให้มีการขอมาผู้วายชนม์ ซึ่งจะกระทำโดยครอบครัวผู้ป่วยเอง หรือทางโรงพยาบาลจัดเตรียมให้ ให้ปฏิบัติ ดังนี้ :
  - 2.1 จัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศให้สงบผ่อนคลาย เอื้อต่อการทำพิธีขอมาผู้วายชนม์
  - 2.2 หลังจากผู้ป่วยถึงแก่กรรมแล้ว ทำความสะอาดร่างกายผู้ป่วยสวมเสื้อผ้าให้เรียบร้อย
  - 2.3 ฉุาติและครอบครัวผู้ป่วย พร้อมกันที่เตียงผู้ป่วย
  - 2.4 ผู้นำ กล่าวโน้มนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โนม้จิตเป็นกุศล แสดงความเคารพผู้ป่วยด้วยการพนมมือ และอยู่ในอาการสำรวมทั้งกายวาจาใจ
  - 2.5 ผู้นำกล่าวคำขอมาผู้วายชนม์และให้ทุกคนกล่าวตามด้วยอาการสำรวม
  - 2.6 เมื่อกล่าวเสร็จทุกคนแสดงความเคารพผู้วายชนม์และอยู่ในการสงบนิ่งประมาณ 1 นาที

### หมายเหตุ :

- ต้องประเมินความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวก่อนทุกครั้งเสมอ
- การขอมาผู้วายชนม์จะกระทำในขณะที่ผู้ป่วยเสียชีวิตแล้ว
- อุปกรณ์สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม หรือตามบริบทของโรงพยาบาล กรณีไม่สามารถจัดหาได้ สามารถใช้การพนมมือสำรวมแทนได้

## 18. หมวดธรรมและข้อธรรมสำหรับผู้บริหาร ผู้ให้บริการ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการงานสร้างสุขภาพ และรักษาพยาบาล วิถีพุทธ

ผู้บริหาร ผู้ให้บริการและผู้ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุข มีภารกิจมากขึ้น เนื่องจากประชาชนเข้าถึงบริการได้สะดวกมากขึ้น ต้องทำงานหนัก เหน็ดเหนื่อย มีปัญหาต้องแก้ไขประจำวัน บางครั้งเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ หงุดหงิด มีความเครียด จึงควรน้อมนำหลักธรรมมาช่วยผ่อนคลายหายเครียด มีสมาธิ ใช้หลักธรรมมาบูรณาการกับหลักการบริหารจัดการ เพื่อให้การดำเนินงานราบรื่น มีการร่วมมือประสานงาน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันดี ของทีมงานทุกระดับ ผู้บริหารและบุคลากรมีความสุขในการทำงาน ซึ่งจะส่งผลให้งานบริการ งานวิชาการและงานบริหารจัดการสนับสนุนมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น เป้าหมายขององค์กรก็ประสบความสำเร็จด้วยดี ในที่นี้ขอแนะนำหมวดธรรมและข้อธรรมสำหรับส่งเสริมสนับสนุนประสิทธิภาพการบริหารจัดการของโรงพยาบาล หรือหน่วยงานสาธารณสุข ดังต่อไปนี้

## 18.1 ธรรมสำหรับการวางแผนและประเมินผลงาน

1) **อริยสัจ 4** หมายถึง ธรรมแห่งความจริงอย่างประเสริฐหรือธรรมแห่งความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ มี 4 อย่าง คือ

- (1) **ทุกข์** คือ ความทนได้ยาก ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
- (2) **สมุทัย** คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหาต่างๆ ทั้งกามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา
- (3) **นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ คือ การดับตัณหาทั้งหมดโดยสิ้นเชิง
- (4) **มรรค** คือ ทางแห่งการดับทุกข์ ประกอบด้วยองค์แปด คือ
  1. ปัญญาอันเห็นชอบ
  2. ดำริชอบ
  3. เจรจาชอบ
  4. ทำการงานชอบ
  5. เลี้ยงชีวิตชอบ
  6. เพียรชอบ
  7. ตั้งสติชอบ
  8. ตั้งใจชอบ

### 2) ปัญญา 3

ปัญญา 3 แปลว่า ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น ตามรายละเอียดปรากฏในข้อ 4 ข้างต้น

### 3) โยนิโสมนสิการ

หมายถึงการทำใจให้แยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาให้เข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ ความรู้จักคิด และคิดถูกวิธี ซึ่งสามารถประยุกต์ให้เป็นหลักในการวางแผนและประเมินผลงานได้

## 18.2 ธรรมสำหรับการบริหารคน

### 1) ศีล สมာธิ ปัญญา (ไตรสิกขา)

ศีล คือความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

สมာธิ คือความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น โดยมีสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัว กำกับด้วยเสมอ

ปัญญา คือความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น

### 2) พรหมวิหาร 4

มีพรหมวิหาร คือ ธรรมประจำของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ กว้างขวางดุจพระพรหม 4 อย่าง ต่อไปนี้

(1) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

(2) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

(3) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อ เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

(4) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรง ดูจดตาซัง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม \*

หมายเหตุ กรณีสําคัญอีกอย่างหนึ่งที่ใช้อุเบกขา คือ เมื่อเห็นคนที่ตนดูแล เป็นอยู่ดี ต่างชนวนชาย ในกิจการหน้าที่ของตน ก็รู้จักวางที่เฉยคอยดูโดยสงบ ไม่เข้าชี้จู้จี้ ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง ท่านแสดงอุปมาข้อหนึ่งว่า อุเบกขานั้น เหมือนดั่งนายสารถี เมื่อม้าวิ่งถูกทางเรียบสนิท ก็นั่งคุมสงบนิ่งคอยดูเฉยอยู่ โดยนัยนี้ จึงแสดงความหมายของอุเบกขาอย่างคลุมความว่า ความรู้จักวางที่เฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลสมควรแก่ความรับผิดชอบของตน

### 3) สังคหัตถ์ 4

บำเพ็ญการสงเคราะห์ คือ ปฏิบัติตามหลักการสงเคราะห์ หรือธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ที่เรียกว่า สังคหัตถ์ 4 อย่าง ดังต่อไปนี้

(1) ทาน ให้ปัน คือ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือสงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ ทุนหรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ และศิลปวิทยา

(2) ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลเป็นหลักฐาน ชักจูงในทางที่ดีงาม หรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สามานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

(3) อัถลจรียา ทำประโยชน์แก่เขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนช่วยเหลือกิจการต่างๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไข้ปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

(4) สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอกับต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบและเสมอในสุขทุกข์ คือ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไข้ปัญหาเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

พูดสั้นๆ ว่า ช่วยด้วยทุนด้วยของหรือความรู้; ช่วยด้วยถ้อยคำ; ช่วยด้วยกำลังงาน; ช่วยด้วยการร่วมเผชิญและแก้้ปัญหา

ดังนี้

4) **กัลยาณมิตตธรรม** คือ ประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตร หรือ **กัลยาณมิตรธรรม 7** ประการ

- (1) **นารัก (ปิโย)** คือมีเมตตากรุณา ใส่ใจคนและประโยชน์สุขของเขาเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจ ผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม
- (2) **นำเคารพ (ครู)** คือ เป็นผู้หนักแน่น ถือหลักการเป็นสำคัญ และมีความประพฤติสมควร แก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่ง ได้และปลอดภัย
- (3) **นำเจริญใจ (ภาวนีโย)** คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุง ตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เฝ้าอ้างและรำลึกถึงความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ
- (4) **รู้จักพูดให้ได้ผล (วตตะ)** คือ รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- (5) **อดทนต่อถ้อยคำ (วนกุชโ)** คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจน คำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อง่าย ไม่เสียอารมณ์
- (6) **แถลงเรื่องล้าลึกได้ (คัมภีรณจ กถ กตตะ)** คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ยุ่งยากลึกซึ้งให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
- (7) **ไม่ชักนำไปในอสุภาน (โน จภูฐานเน โนโยชเย)** คือไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือเรื่อง เหลวไหลไม่สมควร

#### 5) **อิทธิบาท 4**

**อิทธิบาท** แปลว่า คุณให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการต่างๆ อย่าง หมายความว่า ใครจะทำการ งานสิ่งใดๆ ก็ตาม ถ้ามีอิทธิบาท 4 แล้ว สามารถจะยังกิจนั้นๆ ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง นับตั้งแต่ต่ำจนกระทั่งถึงสูงสุด คือพระนิพพาน มี 4 ประการ คือ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** รายละเอียดตามหมวดธรรม ข้อ 14 ข้างต้น หากผู้บริหาร ผู้ให้บริการและผู้สนับสนุนทุกระดับ ถือปฏิบัติตามอิทธิบาท 4 นี้จะประสบความสำเร็จในการ ดำเนินงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 6) **พละ 4 พละ 5**

**พละ** แปลว่า กำลัง คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง ดำรงอยู่ในสัมปยุตธรรม ทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่จริยมรรค ได้แก่ พละ 5 คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พละ 4 คือธรรมอันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิต ด้วยความมั่นใจ ไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยต่างๆ คือ กำลังปัญญา กำลังความเพียร กำลังคือการกระทำที่ไม่มีโทษ (กำลังความสุจริต และการทำแต่กรรมที่ดีงาม) กำลังการสงเคราะห์ คือช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็น ประโยชน์แก่สังคม

ผู้บริหารและบุคลากรทางการแพทย์ และการสาธารณสุข ควรยึดถือและปฏิบัติพละ 4 และ พละ 5 เพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ สร้างขวัญกำลังใจ ภูมิคุ้มกันให้กับตนเองและทีมงาน



## 7) กัมมัฏฐาน 2

แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต มิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้อยู่กับที่ซึ่งเรียกว่า อารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบและให้เกิดปัญญา เขียนว่า กรรมฐานก็ได้

กัมมัฏฐาน มี 2 แบบ คือ

- 1) สมถกรรมมัญฐาน แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ใจสงบจัดเข้าในสมาธิศึกษาหรือจิตตศึกษา
- 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง จัดเข้าในปัญญาศึกษา

การทำกัมมัฏฐานในปัจจุบัน มีเรียกกันหลายอย่าง เช่นเรียกว่า การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งก็ถูกด้วยกันทั้งนั้น แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็น กัมมัฏฐานแบบไหนใน 2 แบบ รายละเอียดปรากฏในข้อ 12.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติต่อยอดการเจริญสมาธิหรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่าสมถกัมมัฏฐาน หรือจิตภาวนา ผู้บริหารและบุคลากรโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุขระดับ ควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจชัดเจนด้วยเหตุผล ซึ่งจะช่วยในการบริหารจัดการงานโครงการต่างๆ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล มากยิ่งขึ้น

### 18.3 ธรรมสำหรับบริหารทรัพยากร

อารักขสัมปทา หมายถึง ถึงพร้อมด้วยการรักษาคือรักษาทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ให้เป็นอันตรายและรักษาการงานไม่ให้เสื่อม เสียไป รู้จักเก็บออมถนอมรักษา ปิดช่องรั่วไหลและคุ้มครองป้องกัน ภัยอันตราย โดยความหมายนี้รวมถึงการบริหารบุคคล งบประมาณ อาคารสถานที่ เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจน การดำเนินงานแผนงานโครงการ และบำรุงรักษาผลผลิตผลลัพธ์ ของแผนงานโครงการ ไว้ให้ดำรงอยู่อย่างมั่นคง

### 18.4 ธรรมสำหรับบริหารเวลา

- 1) อัปมาทธรรม หมายถึงธรรมคือความไม่ประมาท ตามรายละเอียดปรากฏในข้อ 9 ข้างต้น
- 2) พระพุทธศาสนาเน้นให้ตระหนักถึงคุณค่าของเวลา มีพระพุทธดำรัสถึงความสำคัญของเวลา เป็นอย่างยิ่ง เช่น

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธออย่าปล่อยขณะให้ผ่านพ้นไป เพราะคนที่ปล่อยขณะให้ผ่านพ้นไป ย่อม เสรีโสโครกในภายหลัง”

“วัยย่อมผ่านพ้นไป เหมือนขณะ นั้นแหละ”

“กาลเวลาย่อมกินสรรพสัตว์พร้อมด้วยตัวของมันเอง”

“ควรทำวันคืนไม่ให้เปล่าจากประโยชน์หรือน้อยมาก เพราะวันคืนผ่านบุคคลใดไป ชีวิตของ บุคคลนั้นย่อมพร่องจากประโยชน์นั้น”

“ผู้ใดซ้ำในกาลที่ควรซ้ำ และรีบในการที่ควรรีบ ผู้นั้นเป็นคนฉลาดย่อมถึงสุข เพราะการจัดทำ โดยแยบคาย”

3) กาลัญญตา ความรู้จักกาล คือรู้จักกาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่นให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น

### 18.5 ธรรมสำหรับผู้บริหารองค์กร

1) พรหมวิหารธรรม หมายถึง ธรรมของผู้ประเสริฐหรือธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

- (1) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นผู้สุข
- (2) กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์
- (3) มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข
- (4) อุเบกขา ความวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ ทำใจให้เป็นกลาง

พรหมวิหารธรรมเป็นรากฐานสำคัญของจริยธรรมของผู้ประกอบวิชาชีพให้บริการแก่ประชาชนทุกวิชาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาชีพทางการแพทย์และการสาธารณสุข โดยผู้ให้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ย่อมมีเมตตาธรรม โดยปรารถนาให้ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการมีความสุข หรือมีสุขภาพดีถ้วนหน้า ด้วยการส่งเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรคหรือภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพในคนปกติ ไม่ให้ป่วยเจ็บ หากหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยไม่ได้เกิดเป็นโรคอย่างไร อย่างหนึ่งขึ้นมา ทำให้เกิดความทุกข์ก็มีความเข้าใจ เห็นใจ สงสาร ก็มีกรุณาธรรมคิดช่วยให้การรักษาพยาบาลให้หายป่วยเจ็บ และความทุกข์นั้นๆ เมื่อผู้ให้บริการช่วยให้คนปกติไม่เจ็บป่วย หรือช่วยให้คนป่วยเจ็บหายจากความทุกข์ทรมานก็มีมุทิตาธรรมมีความพลอยยินดีและปลื้ม ปิติด้วย และเมื่อผู้ให้บริการมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการ ดูแลป้องกันและรักษาโรคของผู้ป่วยหรือผู้รับบริการจำนวนมากบางรายอยู่ในระยะวิกฤต ก็มีอุเบกขาธรรม คือ วางตนทำใจให้เป็นกลางไม่มีอคติ ไม่เลือกปฏิบัติให้ความเท่าเทียมเสมอภาคกันในการให้บริการ โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างในเรื่องเพศ, อายุ, ฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคม ฯลฯ ให้บริการอย่างดีที่สุดตามหลักการ เหตุผลและความจำเป็นทางวิชาการแห่งวิชาชีพของตน โดยแท้จริง ดังนั้นจึงนับว่าพรหมวิหารธรรมเป็นที่มาสำคัญและจำเป็นมากประการหนึ่งของจริยธรรมหรือจรรยาบรรณของผู้ให้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข

### 2) สัมปติธรรม 7

สัมปติธรรม 7 หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ, ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ, คุณสมบัติของคนดี, ธรรมของผู้ดี

(1) ธัมมัญญตา ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมตา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล เช่น ภิกษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนี้ๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบว่าหลักการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุอันนี้ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการอันนั้นๆ เป็นต้น

(2) อตถัญญตา ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาษิตข้อนี้ๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนี้ๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างดังนี้ เป็นต้น

(3) **อัตตัญญา** ความรู้จักตน คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไข ปรับปรุงต่อไป

(4) **มัตตัญญา** ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภค ปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญา และในการเก็บภาษี เป็นต้น

(5) **กาลัญญา** ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการ ประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา เป็นต้น

(6) **ปริสฺสัญญา** ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่ประพฤติดต่อ ชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น

(7) **บุคคลัญญา** หรือ บุคคลปริชญญา ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอรรถาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น

### 3) อปริหานิยธรรม 7

ธรรมไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม, ธรรมที่ทำให้ไม่เสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว มี 7 ข้อ ดังนี้

- (1) หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์
- (2) เมื่อประชุมก็พร้อมเพรียงกันประชุม เมื่อเลิกประชุมก็พร้อมเรียงกันเลิก และพร้อมเพียง ช่วยกันทำกิจที่สงฆ์จะต้องทำ
- (3) ไม่บัญญัติสิ่งทีพระพุทเจ้าไม่บัญญัติ ไม่ถอนสิ่งที่พระองค์บัญญัติขึ้น ไม่ถอนสิ่งที่พระองค์บัญญัติไว้แล้ว สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบทตามที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้
- (4) ภิกษุเหล่าใด เป็นผู้ใหญ่ เป็นประธานในสงฆ์ เคารพนับถือภิกษุเหล่านั้น เชื่อฟังถ้อยคำของท่าน
- (5) ไม่ลุ่มอำนาจแก่ความอยากที่เกิดขึ้น
- (6) ยินดีในเสนาสนะป่า
- (7) ตั้งใจอยู่ว่า เพื่อนภิกษุสามเณรซึ่งเป็นผู้มีศีล ซึ่งยังไม่มาสู่อาวาส ขอให้มา ที่มาแล้วขอให้ อยู่ เป็นสุข

อปริหานิยธรรมที่ตรัสแก่กษัตริย์วัชชี (วัชชีอปริหานิยธรรม) สำหรับผู้รับผิดชอบต่อบ้านเมือง มีอีกหมวดหนึ่งคือ

- (1) หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์
- (2) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ
- (3) ไม่ถืออำนาจใจบัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่ได้บัญญัติ ถือปฏิบัติมั่นคงตามวัชชีธรรม
- (4) ท่านเหล่าใดเป็นผู้ใหญ่ในชนชาววัชชี เคารพนับถือท่านเหล่านั้นเห็นถ้อยคำของท่านว่า เป็นสิ่งอันพึงรับฟัง

- (5) บรรดากุลสตรีกุลกุมารีทั้งหลายให้อยู่อย่างถูกข่มเหงรังแก
- (6) เคารพสักการบูชาเจดีย์ของวัชชี ทั้งภายในและภายนอก ไม่ละเลยการทำธรรมิกพลี
- (7) จัดให้ความอารักขาคุ้มครอง ป้องกันอันชอบธรรมแก่พระอรหันต์ (หมายถึงบรรพชิตที่เป็นหลักใจของประชาชน) ตั้งใจให้ท่านที่ยังมิได้มาพึงมาสู่แคว้นที่มาแล้วพึงอยู่โดยผาสุก

#### 4) อิทธิบาท 4

**อิทธิบาท** แปลว่า คุณให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการทุกๆ อย่าง หมายความว่า ใครจะทำการงานสิ่งใดๆ ก็ตาม ถ้ามีอิทธิบาท 4 แล้ว สามารถจะยังกิจนั้นๆ ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง นับตั้งแต่ต่ำจนกระทั่งถึงสูงสุด คือพระนิพพาน มี 4 ประการ คือ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** รายละเอียดตามหมวดธรรม ข้อ 14 ข้างต้น หากผู้บริหาร ผู้ให้บริการและผู้สนับสนุนทุกระดับ ถือปฏิบัติตามอิทธิบาท 4 นี้จะประสบความสำเร็จในการดำเนินงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ

#### 5) ศิล สมาธิ ปัญญา

**ศิล สมาธิ ปัญญา** รวมกันเป็นไตรสิกขา คือข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 อย่าง ไตรสิกขา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ศิล เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุม กายและวาจาให้ต้องอยู่ในความดีงาม สมาธิ เป็นการทำให้ใจสงบแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด สิ่งใด สิ่งหนึ่ง เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้นต่อไป ปัญญา คือความรู้ทั่ว ความรู้เข้าใจชัดเจน หยั่งแยกได้ในเหตุผล ดังนั้นผู้บริหารและบุคลากรที่สามารถควบคุม กาย วาจา จิตใจ และมีความรู้รอบ กว้าง มีความสมบูรณ์ในการครองตน ครองคน และครองงาน ประกอบกับปฏิบัติธรรมข้ออื่นมาเสริม เช่น อิทธิบาท 4 ก็ยิ่งทำให้ผู้นั้นประสบความสำเร็จ และมีความก้าวหน้าในการดำเนินงานในหน้าที่และความรับผิดชอบ รายละเอียดเกี่ยวกับการรักษา ศิล และเจริญสมาธิ ปัญญา ได้แสดงไว้ในข้อ 2., 3 และ 4.

#### 6) สังคหัตถ์ 4

**สังคหัตถ์ 4** หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่

**ทาน** คือ การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัวเราควรคำนึงอยู่เสมอว่าทรัพย์สินสิ่งของที่หามาได้มิใช่สิ่งจริงจังยั่งยืนเมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้

**ปิยวาจา** คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าวพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูด เป็นอย่างยิ่ง เพราะ การพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดี ให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปิยวาจา นั้นจะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เว้นจากการพูดเท็จ

เว้นจากการพูดส่อเสียด

เว้นจากการพูดคำหยาบ

เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

**อัตถจริยา** คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพடுத்தในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

**สมานัตตา** คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย **คุณธรรมข้อนี้** จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

## 7) พละ 4 พละ 5

พละแปลว่ากำลัง คือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่งคั่ง ดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตต ทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค ได้แก่ พละ 5 คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พละ 4 คือธรรมอันเป็นพลังทำให้ดำเนินชีวิต ด้วยความมั่นใจ ไม่ต้องหวาดหวั่นกลัวภัยต่างๆ คือ กำลังปัญญา กำลังความเพียร กำลังคือการกระทำที่ไม่มีโทษ (กำลังความสุจริต และการทำแต่กรรมที่ดีงาม) กำลังการสงเคราะห์ คือช่วยเหลือเกื้อกูลอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

ผู้บริหารและบุคลากรทางการแพทย์ และการสาธารณสุข ควรยึดถือและปฏิบัติพละ 4 และ พละ 5 เพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ สร้างขวัญกำลังใจ ภูมิคุ้มกันให้กับตนเองและทีมงาน

## 8) วิปัสสนา กัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติต่อยอดการเจริญสมาธิหรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่าสมถกัมมัฏฐานหรือจิตภาวนา ผู้บริหารและบุคลากรโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุขระดับ ควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจชัดเจนด้วยเหตุผล ซึ่งจะช่วยในการบริหารจัดการงานโครงการต่างๆ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล มากยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมมีความสอดคล้องและเกื้อกูลต่อหลักการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นที่มาขององค์ความรู้ เป้าหมาย การค้นหาความเป็นจริงและสังขธรรม ความสำคัญของสุขภาพ การพึ่งตนเองและการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ความเกี่ยวข้องวงจรชีวิตของมนุษย์ และด้านคุณธรรม จริยธรรม พุทธธรรมมีอานุภาพในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเมื่อนำมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข ก็จะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรค รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด สมองและหลอดเลือด มะเร็ง เอ็ดส์ เป็นต้น นอกจากนี้ หลักพุทธธรรมยังสามารถประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการได้ โดยได้มีแพทย์ นักวิทยาศาสตร์สาธารณสุข ได้มีความสนใจ ทำการศึกษา วิจัย ประสิทธิภาพของการบูรณาการหลักพุทธธรรม เข้ากับหลักการแพทย์ การสาธารณสุขแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ทำให้เป็นที่นิยมและยอมรับมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตไทย จึงเป็นที่คาดหวังว่าจะช่วยให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนดียิ่งขึ้น

## บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : 2551

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สรุปผลการสัมมนาพัฒนารูปแบบและขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ปี 2555. วันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555. นนทบุรี : 2555

พระอาจารย์มหาบุญมี มาลาวิชโร. พุทธบริหาร. บริษัทอิงค์ ปียอนด์ บัค จำกัด. นนทบุรี : 2553

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข. เทพประทานการ พิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : 2554

# คณะผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| นายแพทย์ณรงค์     | สหเมธาพัฒน์    |
| ดร.นายแพทย์อุทัย  | สุดสุข         |
| นายแพทย์สมชัย     | นิจนานิจ       |
| นายแพทย์ประทีป    | ธนกิจเจริญ     |
| นายแพทย์วีระวัฒน์ | พันธ์ครุฑ      |
| นายแพทย์นิทัศน์   | รายยวา         |
| แพทย์หญิงดวงตา    | อ่อนสุวรรณ     |
| นายแพทย์ธงชัย     | กิริติห์ตถยากร |
| รศ.ดร.ประสิทธิ์   | ลีระพันธ์      |

## ผู้จัดทำ

|                |               |
|----------------|---------------|
| พระมหาสมพงษ์   | สนตจิตโต, ดร. |
| นายแพทย์อุสาค์ | พฤตจิระวงศ์   |
| นายแพทย์เกษม   | เวชสุธานนท์   |
| นายแพทย์ชูฤทธิ | เต็งไตรสรณ์   |
| นางอาริยา      | สัพพะเลข      |
| นางนันทนา      | ศรีพินิจ      |
| นางนลินี       | มกรเสน        |
| นางนิพา        | วัฒนมงคล      |
| นางเกวลิณ      | ชื่นเจริญสุข  |
| นางพิจรณา      | เพ็ญกิตติ     |
| ดร.อารยา       | ศรีไพโรจน์    |
| นางศิริพันธ์   | ใหม่คามิ      |
| นางอัญชลี      | คติอนุรักษ์   |
| นางสาวเดือนชนก | งามทองประกาย  |
| นางสุวิมล      | สุภามา        |
| นางวันเพ็ญ     | สงวนพงศ์      |
| นางอารีย์      | มีสกุล        |
| นางสาวกนกวรรณ  | กรรณสุด       |

สนับสนุนงบประมาณโดย  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

