



แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

3ส. 3อ. 1น.

เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม



จัดทำโดย

สำนักบริหารการสาธารณสุข

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

มูลนิธิอุทัย สุดสุข



แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

3ส. 3อ. 1น.

เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม

จัดทำโดย

สำนักบริหารการสาธารณสุข

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

มูลนิธิอุทัย สูดสุข



มูลนิธิอุทัย สุดสุข เป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ในเครือข่ายของกระทรวงสาธารณสุข ได้รับการจัดตั้งขึ้นตั้งแต่ปี 2535 เป็นต้นมา โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ด้วยการให้ทุนการศึกษาต่อเนื่อง บุคลากรสาธารณสุขให้สำเร็จปริญญาตรี และให้ทุนการวิจัยแก่บุคลากรสาธารณสุขในการพัฒนางานในหน้าที่และประกอบการขอเลื่อนตำแหน่งทางวิชาการ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการเผยแพร่วิทยาการที่ทันสมัย รวมทั้งการมีส่วนร่วมกับหน่วยงาน ภาครัฐราชการและภาคเอกชนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน

ในปี 2553 มูลนิธิอุทัย สุดสุข ได้ร่วมกับสำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ดำเนินการโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยการสนับสนุนงบประมาณจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ในพื้นที่จังหวัดสระบุรี อุบลราชธานี นครสวรรค์ สุราษฎร์ธานี และเขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างองค์ความรู้ในการบูรณาการหลักพุทธธรรม กับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 ชนิด ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเอดส์ ด้วยการขับเคลื่อนดำเนินงานของแกนนำเครือข่ายหมู่บ้าน วัด โรงเรียน สถานบริการสุขภาพ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (บวร.สอ.) ในพื้นที่โครงการฯ

ผลการประเมินเมื่อสิ้นปีงบประมาณ ปรากฏว่าได้รูปแบบของการดำเนินการบูรณาการโดยใช้เทคนิค 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ 1น. (นาฬิกาชีวิต) เป็นหลักสำคัญ ที่เป็นที่ยอมรับของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และมีประสิทธิผลในการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง

ต่อมาในปี 2554 ได้ขยายการดำเนินงานไปยังพื้นที่อื่นใน 5 จังหวัดเดิม และจัดตั้งค่ายสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ขึ้นที่สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธิวงศมุนี (สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส) ตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นกลวิธีเพิ่มประสิทธิภาพและประเมินผลของโครงการฯ ด้วยการใช้เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. เป็นหลักเช่นเดียวกัน และในปี 2555 ได้ขยายการดำเนินงานโครงการฯ ไปยังจังหวัดลพบุรี ตลอดจนในปี 2556 โครงการนี้จะขยายไปสู่ 12 เขตฯ ละ 1 จังหวัด ทั้งนี้โดยใช้เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. เป็นแกนหลักเช่นเดียวกัน

ดังนั้น เพื่อเผยแพร่ให้หน่วยงานสาธารณสุขและโรงพยาบาล ต่างๆ ที่สนใจได้นำเทคนิค 3ส. 3อ. 1น. ไปประยุกต์ใช้ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น มูลนิธิอุทัย สุดสุข จึงได้จัดทำแนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวมนี้ขึ้น หากท่านผู้อ่านมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขประการใด โปรดแจ้งมูลนิธิอุทัย สุดสุขทราบด้วย จักขอบคุณยิ่ง

สำนักบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
มูลนิธิอุทัย สุดสุข
ตุลาคม 2556



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ตารางการอบรม	1
แผนการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3 ส. 3 อ. 1 น.	2
แผนการสอน เตรียมความพร้อม กาย-จิต	7
ใบงาน กิจกรรมที่ 1 การฝึกหายใจเข้าออก	8
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “ยิ้ม”	9
กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม วัฒนธรรมไทย	10
กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม วันเกิด	11
ใบความรู้ บุคลิกภาพตามวันเกิด	12
แผนการสอน การสร้างสุขภาพดี วิธีพุทธด้วยเทคนิค 3 ส.3 อ. 1 น.	13
ใบความรู้ หลักการและเหตุผลของเทคนิค 3 ส.3 อ. 1 น.	14
ใบความรู้ เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. (3ส ได้แก่ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรมและฝึกปฏิบัติ 3อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 1น ได้แก่ นาฬิกาชีวิต)	16
แผนการสอน การสวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรมและการฝึกปฏิบัติ	18
ใบความรู้ การสวดมนต์	19
ใบงานที่ 1 บทสวดมนต์	23
ใบความรู้ สมาธิ	29
ใบงานที่ 1 การฝึกปฏิบัติสมาธิ	33
ใบงานที่ 2 การเดินจงกรม	35
ใบความรู้ การสันทนาธรรม	37
ใบงานที่ 1 สันทนาธรรม ศาสนพิธี	39
แผนการสอน อาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ	43
ใบความรู้ที่ 1 อาหารเพื่อสุขภาพ	44
ใบความรู้ที่ 2 อาหารแนวพุทธ	46
ใบความรู้ที่ 3 อาหารจานสุขภาพ 2:1:1	48
ใบความรู้ที่ 4 เทคนิคการเลือกอาหารโซนสีเพื่อควบคุมและป้องกันโรคฯ	49
ใบงานที่ 1 การตัดอาหารเพื่อสุขภาพใน 1 มือ	50
ใบงานที่ 2 อาหารโซนสี	51
แผนการสอน ออกกำลังกายแนวพุทธและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	52
ใบความรู้ การออกกำลังกายแนวพุทธ	53
ใบงานที่ 1 การออกกำลังกายแนวพุทธ	54

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ใบความรู้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	56
ใบงานที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	59
แผนการสอน เรื่องอารมณ์	62
ใบความรู้ เรื่องอารมณ์	63
ใบงานที่ 1 การจัดการกับอารมณ์	65
แผนการสอน (1 น) นาฬิกาชีวิต	66
ใบความรู้ (1 น) นาฬิกาชีวิต	67
ใบงานที่ 1 การฝึกปฏิบัตินาฬิกาชีวิต (1น.)	70
ภาคผนวก	
ผนวก 1 ตัวอย่างானุภาพของพุทธธรรมต่อการดูแลสุขภาพ	75
ผนวก 2 สุขภาพองค์รวมตามหลักพุทธธรรม	81
ผนวก 3 บูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างสุขภาพและป้องกันรักษาโรคเรื้อรัง	82
บรรณานุกรม	85
คณะผู้จัดทำ	86

ตารางการอบรม แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสุขภาพองค์รวม

วันที่ 1

07.30 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิด
09.00 – 09.30 น.	สถานการณ์โรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ
09.30 – 10.00 น.	แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม
10.00 – 12.00 น.	กิจกรรมเตรียมความพร้อมฝึก กาย – จิต
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	อภิปรายดูแลตนเองโดยหลักพุทธธรรม 3ส. 3อ. 1น. 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย 1น. (นาฬิกาชีวิต)
15.00 – 16.30 น.	ฝึกปฏิบัติ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) เดินจงกรม ศาสนพิธี

วันที่ 2

08.30 – 10.00 น.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) สาธิตการทำศาสนพิธี ฝึกปฏิบัติบทสวดมนต์ศาสนพิธี
10.00 – 12.00 น.	ประชุมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องความดีที่ภาคภูมิใจ ใส่บาตรความทุกข์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เรียนรู้หมุนเวียนเรียนฐานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กลุ่มที่ 1 การดูแลสุขภาพองค์รวม กลุ่มที่ 2 สาธิตฝึกปฏิบัติอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักพุทธธรรม กลุ่มที่ 3 การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ 6 โรค
15.00 – 16.00 น.	แนวทางการดำเนินงานขยายผล เกิดความต่อเนื่อง ยั่งยืน หลังการอบรม
16.00 – 16.30 น.	อภิปรายซักถาม พิธีปิดการอบรม

แผนการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.

ลำดับ	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ประเด็นการนำเสนอ	วิธีการนำเสนอ	เวลาที่ใช้	สื่อประกอบการเรียนรู้	วิทยากร
1.	การสร้างสุขภาพดี 3ส. 3อ. 1น. ด้วยเทคนิค 3ส. 3อ. 1น. สุขภาพดี 3ส. 3อ. 1น. ได้	1.1 อธิบายความหมายขององค์ประกอบและคุณประโยชน์ของสุขภาพดี 3ส. 3อ. 1น. ได้ 1.2 อธิบายหลักการและเหตุผลความหมายสาระสำคัญ และคุณประโยชน์ของ 3ส. 3อ. 1น. ได้	1.1 ความหมายขององค์ประกอบของสุขภาพดี 3ส. 3อ. 1น. 1.2 อานุภาพของพุทธธรรมที่บูรณาการกับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและบำบัดรักษาโรคเรื้อรัง 1.3 เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. ประยุกต์ใช้ในการสร้างสุขภาพป้องกันและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	1.1 อภิปราย 1.2 สลัดตัวอย่าง 1.3 ถกถาม - ตอบ	60 นาที	1.1 Power Point 3ส. 3อ. 1น. 1.2 เอกสารใบความรู้ ส.1 - ส.8 1.3 เอกสารในผนวก 1 - 4 1.4 วิดีทัศน์ค่ายสุขภาพดี 3ส. 3อ. 1น.	

ลำดับ	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ประเด็นการนำเสนอ	วิธีการนำเสนอ	เวลาที่ใช้	สื่อประกอบการเรียนรู้	วิทยากร
2.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)	<p>2.1 อธิบายคุณประโยชน์และสามารถสวดมนต์ได้</p> <p>2.2 สามารถเจริญสมาธิแบบนั่งและแบบเคลื่อนไหวและเดินจงกรมได้</p> <p>2.3 อธิบายวิธีใช้และสามารถกล่าวสันทนาอาราธนาในศาสนพิธีได้ เช่นสันทนา คีล สันทนาสมาธิ อาราธนาพระปริตร อาราธนาพระธรรม ถวายสังฆทาน</p> <p>2.4 สามารถสันทนาธรรมเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ วิถีพุทธ และการดำเนินชีวิตแบบพุทธได้</p>	<p>2.1 ความหมายประโยชน์และวิธีการสวดมนต์</p> <p>2.2 ความหมายประโยชน์และวิธีเจริญสมาธิและเดินจงกรม</p> <p>2.3 บทสันทนา และอาราธนา</p> <p>2.4 การดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตเช่นอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น</p>	<p>2.1 สาธิตตัวอย่าง</p> <p>2.2 ฝึกปฏิบัติ</p> <p>2.3 ถาม - ตอบ</p>	60 นาที	<p>2.1 บทสวดมนต์</p> <p>2.2 เอกสารขั้นตอนและวิธีการเจริญสมาธิและเดินจงกรม</p> <p>2.3 บทสันทนา และอาราธนา</p> <p>2.4 บทธรรมที่จะสนทนา</p>	

ลำดับ	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ประเด็นการนำเสนอ	วิธีการนำเสนอ	เวลาที่ใช้	สื่อประกอบการเรียนรู้	วิทยากร
3.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติ 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)	<p>3.1 อธิบายอาหารเพื่อสุขภาพได้และทำอาหารที่วิทยากรสาธิตเป็นตัวอย่างได้</p> <p>3.2 อธิบายหลักการออกกำลังกายแนวพุทธ และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้</p> <p>3.3 อธิบายหลักการจัดการกับอารมณ์และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>3.1 อาหารเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาการและพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการ</p> <p>3.2 การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย และเพื่อความสมบูรณ์ แข็งแรงทางร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรัง 3 -5 แบบ</p> <p>3.3 หลักการจัดการกับอารมณ์เพื่อสุขภาพ</p>	<p>3.1 วิทยากรนำเสนอองค์ความรู้ และ สา อธิต ประกอบ</p> <p>3.2 วิทยากรเรีร็น นำแล้วให้สมาชิกทุกคนฝึกปฏิบัติ</p> <p>3.3 วิทยากรเรีร็น นำและให้สมาชิกทุกคนฝึกปฏิบัติ</p>	<p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p> <p>20 นาที</p>	<p>3.1.1 เอกสาร ประกอบ</p> <p>3.1.1 ตัวอย่าง อาหารเกษตร อินทรีย์ไรสารพิษ</p> <p>3.2 Power Point</p> <p>3.3 เอกสาร ประกอบ เก้าอี้ Power Point</p>	

ลำดับ	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ประเด็นการนำเสนอ	วิธีการนำเสนอ	เวลาที่ใช้	สื่อประกอบการเรียนรู้	วิทยากร
4.	กิจกรรมฝึกปฏิบัติ 1น. (นาฬิกาชีวิต)	4.1 อธิบายความสัมพันธ์และเชื่อมโยงของช่วงเวลาชีวิตประจำวันและอวัยวะที่สำคัญที่ทำงานเกี่ยวข้องได้ 4.2 สามารถปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตได้	4.1 ความสัมพันธ์และเชื่อมโยงของช่วงเวลาชีวิตประจำวัน คือ 3ส. 3อ. 1น. และภารกิจประจำวันของบุคคล และการทำงานของอวัยวะสำคัญที่เกี่ยวข้อง	4.1 วิทยากร เกริ่นนำ ถาม ประสิทธิภาพของสมาชิก 3.4 คน 4.2 เขียนบัตรคำ แสดงความเข้าใจ และความพร้อมในการนำไปปฏิบัติของสมาชิกทุกคน	20 นาที	4.1. Power Point 4.2 บัตรคำ 4.3 เอกสารประกอบ	



แผนการสอน

เตรียมความพร้อม ภาย – จิต

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดเก้าอี้นั่งเป็นรูปวงกลม - ให้สมาชิกฝึกนั่งหายใจเข้า – หายใจออก ใช้เวลาประมาณ 5 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ	
2. วิทยากร ให้สมาธิ ทำกิจกรรม “ยิ้ม” เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย	- เพลงประกอบทำ
3. วิทยากรให้สมาชิก ยืนเรียงกันตามอายุ ทำกิจกรรม “วัฒนธรรมไทย”	
4. วิทยากรให้สมาชิก รวมตัวกันตามวันเกิด นั่งเป็นกลุ่ม และให้แต่ละคนพูดถึงนิสัยของตนเอง ตามวันเกิด	
4.1 วิทยากรสรุป	- Power point - บุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา



กิจกรรมที่ 1

การฝึกหายใจเข้า – ออก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก รู้จักหลักการฝึกหายใจเข้า – ออก ที่ถูกต้องและได้ประโยชน์ ทำให้เกิดสมาธิ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. ให้สมาชิกรั้งตัวตรง ฝึกการหายใจ หายใจเข้า – ท้องป่อง หายใจออก – ท้องแฟบ และเมื่อหายใจถูกต้องให้หลับตาฝึก ลมหายใจประมาณ 5 นาที	- เก้าอี้นั่ง, เท่ากับจำนวนสมาชิก



กิจกรรมที่ 2

กิจกรรม “ยิ้ม”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลาย สร้างอารมณ์สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากร พูดประโยคให้สมาชิกพูดตาม 2 – 3 ทีเยว จนรู้สึกคล่อง “ยิ้มไว้ ยิ้มไว้ ไม่ทุกข์ สนุกดี ๆ ๆ”	
2. วิทยากรให้สมาชิกพูดประกอบท่า - ยิ้มไว้ ๆ ให้เปิดปากยิ้มกว้างๆ ยกหัวแม่มือทั้งสอง ชูขึ้นข้างๆ เหนือปากขณะยิ้ม - สนุกดี ๆ ๆ ให้หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ๆ แล้ว ใช้มือแตะกัน ทำซ้ำๆ ประมาณ 8 ครั้ง	เพลงประกอบท่า

หมายเหตุ

คำว่ายิ้มไว้ ไม่ทุกข์ สนุกดี
จากรายการธรรมแสงสันติสุข AM 747 เวลา 600 – 630 ทุกวัน
พระครูปลัดสมบุญรณ์ สันติกรโร วัดसारอด ซอยสุขสวัสดิ์ 44 กทม.



กิจกรรมที่ 3

กิจกรรมวัฒนธรรมไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก ซึ่งเป็นบุคคล 3 วัย ได้รู้จักคุ้นเคยและลำดับ อายุ เพื่อเกิดสัมพันธ์ภาพซึ่งกันและกัน รู้จัก วัฒนธรรมไทย ในการไหว้ทักทาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรให้สมาชิกยืนเรียงกันตามอายุ โดยนับ พ.ศ.เกิดเป็นหลัก เบื้องต้น ถ้าเกิดปีเดียวกัน ให้ใช้เดือนเกิดเป็นตัวกำหนด ถ้าเกิดเดือนเดียวกัน ใช้วันที่และเวลาเกิดตามลำดับ เป็นวงกลม	
2. วิทยากรบรรยายให้สมาชิกฟังวัฒนธรรมไทย ต้องมีการทักทาย โดยการไหว้ เมื่อพบกัน เป็นการเริ่มต้นการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี เด็กไหว้ผู้ใหญ่ พ่อแม่ทุกวัน ทุกเช้า – เย็น เป็นมงคลแก่ชีวิต	- เพลงบรรเลงเบาๆ
3. วิทยากรให้สมาชิกไหว้กัน ตามความอาวุโส ผู้อาวุโสกว่าให้คำอวยพร	

ใบงาน

กิจกรรมที่ 4

กิจกรรม “วันเกิด”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย เกิด ทัศนคติ ที่ดีต่อกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรให้สมาชิกรวมกลุ่มกันตามกลุ่มวันเกิดทั้ง 7 วัน	
2. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนของแต่ละกลุ่ม พูดถึงนิสัยของตนเอง ตามกลุ่มวันเกิด รวมกัน ใช้เวลา 5 นาที	
3. ให้แต่ละกลุ่มได้ให้ผู้แทนนำเสนอนิสัยในภาพรวม ของกลุ่มที่ละกลุ่มจนครบ	
4. วิทยากรบรรยายสรุปภาพรวมแต่ละวัน ตามหลักจิตวิทยา	- ใบความรู้ (วันเกิด)
5. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มวันเกิด นับ 1 2 3 แล้วให้รวมกันตามเลขที่นับเป็น 3 กลุ่ม ตามเลขที่นับ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป	

ใ้บความรู้

วันเกิด บุคลิกภาพตามวันเกิด

วันอาทิตย์

เฉลียวฉลาด เคารพเหตุผล รูปร่าง น้ำใจดี มีคุณธรรมยิ่งชีวิต มีระเบียบกระตือรือร้น

วันจันทร์

เป็นคนมุ่งมั่นในการศึกษาหาความรู้ ใจอ่อน เชื่อคนง่าย รักสวยรักงาม เจ้าชู้ กลุ่มกริม มีจินตนาการ อ่อนไหว มีเสน่ห์ ชอบในรูป รส กลิ่น เสียง แสงสี ความศรัทธา

วันอังคาร

เฉลียวฉลาด เคารพเหตุผล รูปร่าง น้ำใจดี รักเกียรติ รักศักดิ์ศรี มีระเบียบแบบแผน คล่องแคล่ว กระตือรือร้น

วันพุธ

มีความฉลาด หลักแหลม มีศิลปะการพูด มีเสน่ห์

วันพฤหัสบดี

มีเหตุผล ใจกว้าง ใจบุญ รอบคอบ ไหวพริบดี ชอบช่วยเหลือ รักเพื่อน นำคบ ชอบศึกษาเล่าเรียน คับคั่ง ชอบสอน

วันศุกร์

ฉลาดในการหาเงิน และใช้จ่ายเงิน รักสวย รักงาม มีศิลปะพูดจาหลักแหลม ชอบสะดวกสบาย สิ่งบันเทิงใจ

วันเสาร์

เป็นคนมีความมานะ อดทนมากกว่าวันอื่น เจ็บขม โกรธไม่เป็น พยาบาทเป็น รักสงบ มีความคิดสร้างสรรค์ เจริญพาที นำไว้วางใจ

แผนการสอน

การสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยเทคนิค 3ส. 3อ. 1น.

วัตถุประสงค์

1. อธิบายความหมายองค์ประกอบและคุณประโยชน์ของสุขภาพดี วิถีพุทธได้
2. อธิบายหลักการและเหตุผล ความหมาย ความสำคัญและคุณประโยชน์ของ 3ส. 3อ. 1น.ได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรแจ้งวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้หัวข้อเรื่องนี้	1. Power Point
2. วิทยากรสอบถามสมาชิก 2 -3 คนว่ามีประสบการณ์เจ็บป่วยหรือไม่ ด้วยโรคอะไร ดูแลรักษาโรคอย่างไร เคยใช้หลักพุทธธรรมมาปฏิบัติหรือไม่	2. เอกสารใบความรู้ที่ 1 และ 2 3. เอกสารผนวก 1 - 4 4. วีดิทัศน์ค่าย สุขภาพดี วิถีพุทธ
3. วิทยากรสอบถามสมาชิก 2 - 3 คนว่ามีความเข้าใจ 3ส. 3อ. 1น.คืออะไร	
4. วิทยากรนำเสนอประเด็นดังนี้ <ol style="list-style-type: none">1) ความหมาย องค์ประกอบและคุณประโยชน์ของสุขภาพดี วิถีพุทธ2) อานุภาพของพุทธธรรมที่บูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและบำบัดรักษาโรคเรื้อรัง3) เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. ประยุกต์ใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน บำบัดโรคเรื้อรัง	
5. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม	
6. วิทยากรตอบคำถาม	
7. วิทยากรสรุป	

ใ้บ้ความรูู้

หลักการและเหตุผลของเทคนิค 3ส. 3อ. 1น.

เทคนิค 3ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น. (นาฬิกาชีวิต) เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม วิธีพุทธ และป้องกันแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 ชนิด ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. ได้ริเริ่มใช้ในโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ ตามแนวคิดการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุขและเศรษฐกิจพอเพียง ตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมา โดยมีหลักการเหตุผลและความจำเป็นดังต่อไปนี้

1. ปัญหาสุขภาพในปัจจุบันส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคเรื้อรัง ซึ่งมีความสลับซับซ้อนและความชุกชุมมากขึ้น เป็นลำดับๆมาเนื่องจากพฤติกรรมการดำเนินวิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงสภาวะการศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี และสิ่งแวดล้อม

2. ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพ จำเป็นต้องป้องกันและแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งจำเป็นต้อง ป้องกันและแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งจำเป็นต้องใช้สหวิทยาการและเทคโนโลยีหลายสาขา รวมทั้งสาขาศาสนศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธศาสนา ซึ่งชาวไทยส่วนใหญ่นับถือและปฏิบัติตามคำสอนอยู่แล้ว แต่ยังไม่ได้ประยุกต์ใช้กับสุขภาพที่เป็นรูปธรรมมากนัก

3. หลักพุทธธรรม มีความสอดคล้องและเกื้อกูลกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข ดังนี้

ประเด็นหลัก	หลักการทางการแพทย์	หลักพุทธธรรม
* ที่มาขององค์ความรู้	: วิทยาศาสตร์	ตรัสรู้โดยพระพุทธเจ้า
* เป้าหมายสูงสุด	: สุขภาพดีถ้วนหน้า	ความพ้นทุกข์ ถึงพร้อมด้วยความสุข
* กระบวนการค้นหาความจริง	: หลักวิทยาศาสตร์	อริยสัจ 4
* ความสำคัญของสุขภาพ	: 4 มิติ (กาย จิต ปัญญา สังคม)	อโรคยปรมาลาภา (พ้นทุกข์ ภัย โรค)
* การพึ่งตนเองและเอื้อ ประโยชน์แก่ผู้อื่น	: อุดมคติสำคัญ	อุดมคติสำคัญ
* วงจรชีวิตของมนุษย์	: เกี่ยวข้องทุกวิถีชีวิต	เกี่ยวข้องทุกวิถีชีวิต
* คุณธรรม จริยธรรม	: อุดมคติ วิชาชีพ	: อุดมคติหลัก

4. พุทธธรรมมีอานุภาพต่อการสร้างสุขภาพ การป้องกัน การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ ตามสมควรแก่การปฏิบัติ ดังปรากฏในพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประสบการณ์จริงของผู้ประพฤติปฏิบัติตาม และการศึกษาวิจัยของทางวิทยาศาสตร์ของแพทย์และนักวิชาการต่างๆ ทั่วในประเทศไทย และต่างประเทศ ตามตัวอย่างในผนวก 1.

5. เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. เป็นตัวอย่างของการบูรณาการหลักพุทธธรรม การแพทย์แผนปัจจุบันและแผนไทย และสาธารณสุข และการเศรษฐกิจพอเพียง ที่เป็นรูปธรรมสามารถปฏิบัติได้ และมีประสิทธิผล

6. เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. ควรนำไปใช้ควบคู่กับหัวข้อธรรมที่เกื้อกูลกับการป้องกันและบำบัดรักษาโรคเรื้อรัง ซึ่งจะเพิ่มประสิทธิผลมากขึ้น

7. ความหมายของคำสำคัญที่เกี่ยวข้อง

สุขภาพ หมายความว่าภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550)

วิถีพุทธ หมายถึง การน้อมนำหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตด้วยเหตุผลอย่างถ่องแท้

สุขภาพ วิถีพุทธ หมายถึงสุขภาพองค์รวมที่เกิดจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกภาคส่วนในสังคม (คณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ)

ใ้บ้ความรูู้

เทคนิค 3ส. 3อ. 1น.

3ส. ไ้ด้แก้ สว้ดมนต์ สมาริ สนนธรรสม

การสว้ดมนต์ มนต์หมายถึง คำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องอาศัยการสว้ด หรือบริกรรมพรั้าบ่น จึงจะทำให้เกิด อานุภาพในการป้องกันเหตุต่าง ๆ สว้ดมนต์เป็นการเรียนรู้พุทธธรรม หลังจากสว้ดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะเจียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

การเจริญสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่าการเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การสนทนาธรรม หมายถึงการเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพ แล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์เป็นการสื่อสารสองทาง ระหว่างผู้ร่วมสนทนา ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปกับผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม หรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งด้านการดำเนินวิถีชีวิตต่างๆ ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

3อ. ไ้ด้แก้ อาหารตามหลักโภชนาการ ออกก้าลังกาย อารมณด์

อาหาร หมายถึงการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภคเพื่อหลีกเลี่ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง มิใช่รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

ออกก้าลังกาย หมายถึงการออกก้าลังกายแนวพุทธ และออกก้าลังกายแบบปกติอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 -5 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สร้างสุขภาพ ป้องกัน และลดโรคเรื้อรัง

อารมณด์ หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสม่ำเสมอ

1น. ได้แก่ นาฬิกาชีวิต

นาฬิกาชีวิต หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วย 3ส. 3อ. และภาระงานในหน้าที่ของตนในการดำเนินชีวิตในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง ตามนาฬิกาให้สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะของร่างกาย จนเกิด มีวินัยและสุขนิสัยประจำตน

กล่าวโดยสรุปว่าการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยเทคนิค 3ส. 3อ. 1น. นี้ จะได้กล่าวถึงรายละเอียดแต่ละเรื่องในบทต่อไป

แผนการสอน

การสวดมนต์ สมာธิ สันทนาธรรม และการฝึกปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

1. อธิบายคุณประโยชน์ของการสวดมนต์และสามารถสวดมนต์ได้
2. อธิบายคุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิและเจริญสมาธิแบบนิ่งและแบบเคลื่อนไหว เดินจงกรมได้
3. อธิบายวิธีใช้และสามารถกล่าวสมทานและอาราธนาในศาสนพิธีได้
4. สามารถสันทนาธรรม เรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรถามสมาชิก 2 – 3 คนว่ามีประสบการณ์ปฏิบัติ 3ส. หรือไม่ ถ้าเคยมีประสบการณ์ ถามว่า มีคุณประโยชน์อย่างไร ถ้าไม่เคยมี ประสบการณ์มีความเห็นต่อ 3ส. อย่างไร	1. Power Point 2. เอกสารใบความรู้
2. วิทยากรกริรณำความรู้เรื่อง 3ส. แต่ละ ส. แล้วนำฝึกปฏิบัติครั้งละ ส. - สวดมนต์ - เจริญสมาธิ - สันทนาธรรม	
3. วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถาม	
4. วิทยากรตอบคำถาม	
5. วิทยากรสรุป	

ใ้ความรู้ การสวดมนต์

1. สวดมนต์

การสวดมนต์บำบัด

การสวดมนต์ บำบัด คือ หลักการของการใช้คุณสมบัติของคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย เป็นคลื่นจากสิ่งที่มีชีวิต ซึ่งมีหลายวิธี เช่น แก้วอี่ไฟฟ้า เครื่องนวด เป็นสิ่งไม่มีชีวิต

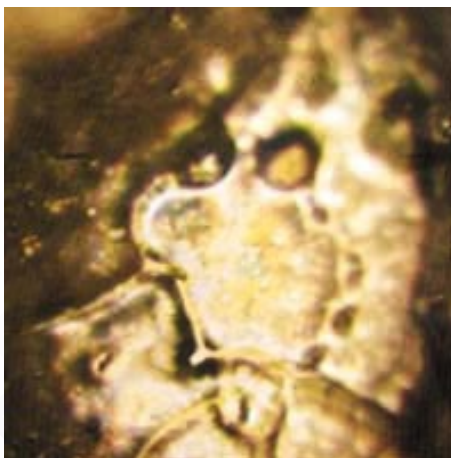
การเปลี่ยนแปลงของผลึกน้ำกับการสวดมนต์ คำพูดและเสียงดนตรี

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

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

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

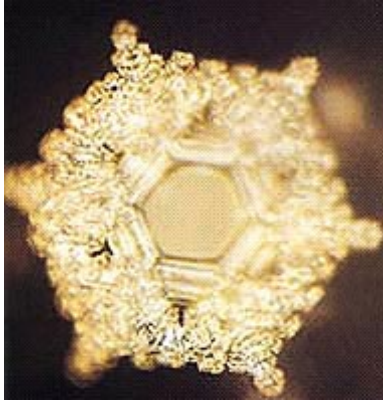
ตัวอย่าง การทดลองของผลึกน้ำ รูปผลึกน้ำก่อนและหลังสวดมนต์ การกล่าวกล่าวถ้อยคำและเสียงเพลง



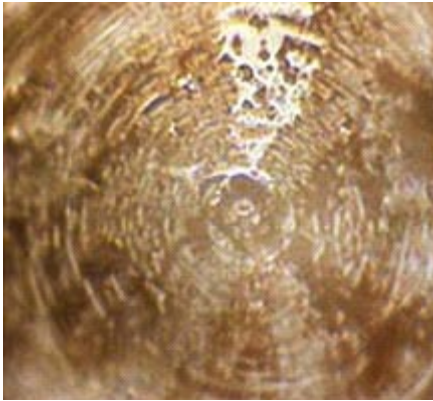
รูปผลึกน้ำจากเพื่อนพู่จิวร่าก่อนนำมาทำน้ำมนต์



รูปผลึกน้ำจากเพื่อนพู่จิวร่าหลังผ่านการสวดมนต์



รูปผลึกน้ำจากการกล่าวคำว่า รัก หรือคำยกย่องชมเชย



ผลึกน้ำจากการเปิดเพลงเนื้อหารุนแรง



ผลึกน้ำจากเพลงเพราะๆ



ผลึกน้ำที่ไหลผ่านคำว่า “ฉันจะฆ่าคุณ”



ผลึกน้ำที่ไหลผ่านคำว่า “ขอบคุณ

จะสังเกตได้ว่าลักษณะของน้ำจะดูสวยงามเมื่อผ่านสิ่งที่ดี ลองย้อนคิดว่า ในโลกนี้มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 3 ใน 4 ส่วน รวมทั้งภายในร่างกายของเราด้วย เพราะเฉพาะหากเราพูดดี คิดดี อารมณ์ดี อยู่ในสถานที่ที่ดี ย่อมจะทำให้ น้ำในร่างกายเรา และตัวเราเองดี มีความสุขไปด้วย ในขณะที่เดียวกัน หากเราจ้องแต่จะแค้นเคือง อาฆาตด่าทอหรือพ่ายไปหมกมุ่นกับสิ่งไม่ดี น้ำในร่างกาย และตัวเราก็พลอยไม่ดี ไม่สวยงามไปด้วย อาจเป็นคำเฉลยสำคัญว่าทำไมคนยุคสมัยนี้ถึงเป็นโรคร้ายอย่าง เช่น มะเร็งกลับเพิ่มมากขึ้นก็ได้

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

เสียงสวดมนต์ด้วยสมาธิเป็นยา

สมองของเรา เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงซ้ำๆ สม่ำเสมอ ประมาณ 15 นาที บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาท ชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์ สดชื่น

ประโยชน์ของการสวดมนต์

โตบามีน มีฤทธิ์ ลดความก้าวร้าว อาการพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด

เสียงสวดมนต์กระตุ้นอวัยวะ

อาจารย์เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต อธิบายว่า เวลาเราสวดมนต์ เสียงสวดมนต์ ช่วยกระตุ้นต่อมต่างๆ ช่วยปราบเชื้อโรค บทสวดมนต์ พุทธศาสนา เสียง อักษร แต่ละคำหนักเบาไม่เท่ากัน มีการสั่นสะเทือนมาก - น้อย ทำให้ต่อมในร่างกายถูกระตุ้น ต่อมที่ฝ่อถูกระตุ้น บ่อยๆ ก็คงคืนสภาพโดยการเปล่งเสียงสวดมนต์ตามอักษรของบทสวดมนต์จะกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ดังนี้

- โอม กระตุ้น หน้าผาก
- ฮัม กระตุ้น คอ
- ยัม กระตุ้น หัวใจ + ลิ้นปี่
- วัม กระตุ้น สะดือ
- สัม กระตุ้น ก้นกบ

การสวดมนต์ให้ประโยชน์ทางใจ ที่มีคุณค่ากับผู้สวด

รศ.จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี

ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวว่า การสวดมนต์มีประโยชน์ 2 ข้อ

1. ทำให้เกิดสมาธิ ต้องสวดเสียงดังให้หูได้ยินเสียงตัวเอง จิตต้องจดจ่อไม่ฟุ้ง
2. เข้าใจความหมายของบทสวดสั้นๆ ทำให้เกิดความรู้สึกศรัทธา

สวดมนต์บำบัดอาการป่วยของโรคร้าย ต่อไปนี้

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

สวดมนต์ตอนไหนดี ทำให้หายจากโรค

ดร.สมพร กันทรดุษฎี เจริญชัยศรี ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำว่าเวลาก่อนเข้านอน สวดบทสั้นๆ 3 – 4 พยางค์ เวลา 10 – 15 นาที ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน และสวดบทยาว จะได้สมาธิ ผ่อนคลาย

สวดมนต์ตอนไหนดี ให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ไม่มีโรค

เลือกสวดตามความชอบ เช่น

- คำบูชาพระรัตนตรัย (อะระหัง สัมมา สัมพุทโธฯ)
- บทสวดนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า (นะโม ตัสสะ ะกะวะเตฯ)
- บทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย (อิติปิโส ะกะวะวาฯ)
- ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)
- โพชฌงค์ ๆ

ใบงานที่ 1 บทสวดมนต์

ในกรณีปกติ บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า และทำวัตรเย็น ให้ใช้ตามที่วัด หรือสำนักนั้นถือปฏิบัติ ในที่นี้ขอแนะนำ
บางบทสวดมนต์มาฝึกปฏิบัติในระยะเวลาอันสั้นเท่านั้น

บทสวดมนต์

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภาวะควา
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
พุทธีง ภาวะวันตั้ง อภิภาหะมิ.
ข้าพเจ้าอภิภาหะพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.
(กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา อัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;
อัมมัง นะมัสสามิ.
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.
(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สวากะสังโฆ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;
สังฆัง นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.
(กราบ)

(หันทะ มะยัง พุทธีสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัญญะ
พุทธานุสสติ นะยัญจะ กโรมะ เส)
นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
อะระหะโต
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธีสสะ
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
(๓ ครั้ง)

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภูคคะโต,
ก็กิตติศัพทอรรถนงมของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า;

อติปิโส ภาคะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง ,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทธโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภาคะวาติ.

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้;

(หันทะ มะยัง อัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

(เราทั้งหลายจงพากันสวดระลึกถึงพระคุณความดี

แห่งพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า โดยพร้อมเพรียงกันเถิด)

สวากขาโต ภาคะวะตา อัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิปปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะโยโก,
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;
ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.
สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)
(เราทั้งหลายจงพากันสวดระลึกถึง พระคุณความดีแห่งพระอริยสงฆ์สาวก
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยพร้อมเพรียงกันเถิด)
สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติดีแล้ว;
อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติตรงแล้ว;
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;
สามิจิปันณิน ภาคะวะโต สาวะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติสมควรแล้ว;
ยะทิทัง,
ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ;
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมภุสสะ ปุริสะปุคคะลา,
คู่แห่งบุรุษ 4 คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ 8 บุรุษ;
เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;
อาหุเนยโย,
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;
ปาหุเนยโย,
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิณเวยโย,
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;
อัญชะลีกะระณียโย,
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.
เป็นเนืองนิตย์ของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

คำถวายพรพระ
นะโมตัสสะ ภาคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุขะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร ปุริสะทมมะ
สาระถิ สัตถา, เทวะมะนุสสานัง พุทฺโธ ภาคะวาติฯ

สะวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฺฐิโก อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอบะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตฺัพโพ วิญญูหิตีฯ
(อ่านว่า วิญญูฮีติ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต, สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต
สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิตัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลิยะระณียโย, อะนุตตะรัง ปุญญัก
เขตตัง โลกัสสาติฯ

(หากไม่มีเวลา จะสวดเฉพาะพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณนี้เท่านั้น แล้วข้ามไปแผ่เมตตาก็ได้)

พาหุง สะทัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะ มารัง
ทานาทีธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ
มาราติเรกะมะภิชฺฉิมิตะสัพพะรัตตัง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัถะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ
นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ
อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคฺลิมาละวันตัง
อิทธิสิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ
กัถะวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิฏจาเย ทูฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชฌเ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ

สัจจัง วิหยาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ
นันทโปะนันทะภุชะคัง วิพุฉัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธิปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ
ทุกคาหะทิกฺขิภุชะเคนะ สุทฺถุสฺสัทธัง
พรัหมัง วิสุทฺธิชุตฺติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานีฯ
เอตานิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทีเน สระเต มะตันที
หิตะวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปะทะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

มะหาการุณิโก นาโถ	หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปุเรตะวา ปาระมี สัพพา	ปัตโตสสัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต ชะยะมังคะลันฯ
ชะยันโต โพธิยา มุเล	สักระยานัง นันทิวัทธะโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ	ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก	สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมหะติฯ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัน	สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุชะโณ สุมุหุตโต จะ	สุยิภุสฺสั พรัหมะจาริสุ
ปะทักขินัง กายะกัมมัง	วาจากัมมัง ปะทักขินัง
ปะทักขินัง มะโนกัมมัง	ปะณิธี เต ปะทักขินา
ปะทักขินานิ กัตตะวานะ	ละภันตัตถะ ปะทักขิเณฯ

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะพุทธานุภาวณะ
 ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะธัมมานุภาวณะ
 ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะสังฆานุภาวณะ

โพชฌังโค สะติสังขาโต
 วิริยมปิตปัสสทธิ
 สมารุเปกขะโพชฌังคา
 มุณินา สัมมะทักขาทา
 สังวัตตันติ อะภิญญายะ
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
 เอกัสมิง สะมะเย นาโถ
 คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา
 เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
 เอกะทา ธัมมะราชาปี
 จุนทตเถเรนะ ตัญญูวะ
 สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
 ปะหีนา เต จะ อาพาธา
 มัคคาหะตะกิเลสา วะ
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

รักขันตุ สัพพะเทเวตา
 สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต ฯ
 รักขันตุ สัพพะเทเวตา
 สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต ฯ
 รักขันตุ สัพพะเทเวตา
 สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต ฯ
 โพชฌังคะปะริตตัง
 ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
 โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
 สัตเตเต สัพพะทัสสินา
 ภาวิตา พะหุสีกะตา
 นิพพานายะ จะ โพธิยา
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
 โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
 โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
 โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
 เกลัญญูนาภิปิโธ
 ภาณาเปตฺวานะ สาทะรัง
 ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
 ตินณันนัมปิ มะหะสิณัง
 ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ



2. สมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ การกระทำให้เกิดภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้ง ในสิ่งนั้นและการปฏิบัติสมาธิจะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอ

สมาธิคืออะไร

สมาธิในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งในสิ่งนั้น

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

การมีสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในชีวิตปกติได้ดี ในบุคคลปกตินั้นมีสมาธิและมีสติอยู่แล้วและทั้งสองเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องควบคู่กัน เพราะสติคือ ความระลึกได้ การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิ นัยหนึ่งหมายถึง การมีสติ หรือการฝึกสตินั่นเอง กล่าวคือ การมีสติก็มีสมาธิ การปฏิบัติสมาธิหรือการทำสมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนา ก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กระจัดกระจายฟุ้งซ่าน การทำสมาธิ หรือสมถกัมมัฏฐาน มีมาก่อนพระพุทธเจ้า ดังปรากฏในพุทธประวัติว่า พระพุทธองค์ได้ไปเรียนสมถกัมมัฏฐาน จาก อาหารดาบสกาลามโคตร และอุททกดาบสรามบุตร ส่วนการเจริญสติและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติและการใคร่ครวญเพื่อให้เกิดปัญญานั้นมีในสมัยพระพุทธเจ้า เป็นการค้นพบโดยพระพุทธองค์เอง

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ ตกตะกอนนอนก้นหมด
4. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่น มัวไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ประโยชน์ของสมาธิตามหลักของพุทธศาสนา

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา :

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1.1 ประโยชน์ที่ตรงแท้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิด ยถาภูตญาณทัสนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

1.2 ประโยชน์ที่รองลงมา ในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุมรรคาที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่า เจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภนะวิมุตติ

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

3. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับ กระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่นอ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกกลน หรือหอยเหงา เศร้าซึม หรือซี้หวาด ซี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้ใจให้สงบ และสะกดยั้ง ผ่อนเบา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ นี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิต อย่างมีสติตามดู รู้ทัน พลวัตกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้ สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสพการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตราย แก่ชีวิตจิตใจของตนเองได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ฝึกสมาธิแล้วจะได้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- 1) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส
- 2) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น
- 3) นอนหลับง่ายไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ (เช่นสั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)
- 4) กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์

- 5) มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความไฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 6) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม
- 7) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยดี
- 8) ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม
- 9) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่นชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย
- 10) รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือ โรคกายจิต

อย่างอื่น โรคกายจิต (อ่านว่าโรค กา-ยะ-จิต) หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น คิดบ่อยๆเข้าก็เลยเป็นจริงๆ อาการอย่างนี้ฝึกสมาธิสักพักเดียวก็หาย

ประโยชน์ของการปฏิบัติ สมาธิตามหลักวิทยาศาสตร์

สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิ ในทางวิทยาศาสตร์ เป็นการประยุกต์รูปแบบการปฏิบัติสมาธิจากทุกศาสนามาใช้เป็นแนวทางให้บุคคลสามารถปฏิบัติสมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้ร่วมกัน จากการวิจัยในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติสมาธิหลากหลายรูปแบบมีผลต่อการทำงานของร่างกายทุกระบบ ดังต่อไปนี้

1. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

- 1.1 การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (parasympathetic system) ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเวลาที่ปฏิบัติ 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง
- 1.2 ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิต ลดลง
- 1.3 การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันลดลง และในระยะเวลา 2 – 8 เดือน ช่วยให้มีระดับโคเลสเตอรอล และการอยากสูบบุหรี่ลดลง

2. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี

การปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและสารเคมีในร่างกายของคนปกติได้ เช่น

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

2.2 การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนิคนที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมอง ที่ควบคุมการหลับ การตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกัน และ รักษาโรค

3. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การปฏิบัติสมาธิทำให้ความเครียดลดลง และการทำงานของหัวใจ และจิตใจดีขึ้น และทำให้การสร้างภูมิคุ้มกันดีขึ้น การปฏิบัติ สมาธิ เป็นวิธีหนึ่งในการรักษาความวิตกกังวล เพื่อให้กำกับ ควบคุมตนเองได้ และเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต และช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิ ที่มี การออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น โยคะ

4. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ

การปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการลดความเครียด และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการ นำมาประยุกต์ใช้ และ วิธีการถ่ายทอดไม่ยุ่งยากซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์ และการคิดในทางบวก เป็นวิธีที่ได้รับ การยอมรับ เพื่อดูแลสุขภาพจิต วิญญาณของผู้ป่วยและครอบครัว

การปฏิบัติสมาธิทำให้บุคคลที่ปฏิบัติเป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ รู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกในภาวะจิตว่าง สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหลายอย่าง เช่น ร่างกาย เคลื่อนไหวได้ช้าลง โดดเดียว สิ้นหวัง ไร้ที่พึ่ง ซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้ พบได้ในผู้สูงอายุทั่วโลก การจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ โดยต้องให้มีการเปลี่ยนภาพพจน์ เผชิญกับ การเจ็บป่วยได้ การปฏิบัติสมาธิ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในตนเอง รู้จักตนเอง มีความมั่นใจ เข้าใจผู้สูงอายุ ด้วยกัน มีความเหมาะสมตามอัตภาพของผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิ มีมากมาย การปฏิบัติสมาธิจึงมีส่วนในการพัฒนาบุคคลที่อยู่ในสังคม ทั้งกาย จิต วิญญาณ ทำให้บุคคลมีความสุข ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด สามารถกำกับจิตใจของตนเองได้ จึงนับได้ว่าบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิเป็นผู้มีการเตรียมพร้อมเผื่อระวัง ปรับปรุงและสามารถปรับเปลี่ยนวิถีของตนเองได้ดีขึ้น สมาธิ จึงเป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่า ราคาต่ำ ใช้ได้หลายๆ สถานการณ์ในภาวะปัจจุบัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตวิญญาณ และสังคมของบุคคลโดยแท้จริง

ใบงานที่ 1 การฝึกปฏิบัติสมาธิ

วัตถุประสงค์และวัตถุประสงค์พื้นฐาน โดยย่อ

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

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

6. พระอาจารย์ หรืออาจารย์ผู้นำเจริญสมาธิ นำเข้าสู่สมาธิ ด้วยคำพูดตัวอย่าง ดังนี้

คำแนะนำในการนำเข้าสู่และออกในการเจริญสมาธิ

กล่าวคำสมาทานกรรมฐานย่อ

ตั้งนะโม พร้อมกัน 3 จบ

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

การเตรียมตัวเจริญสมาธิ

ทุกคนเตรียมกาย เตรียมใจให้พร้อมดังนี้

- (1) นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวาวอยู่บน
- (2) ตั้งตัวให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น
- (3) เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย วางบนตัก
- (4) เอาสติกำหนดไว้ที่มือขวาวางบนมือซ้าย
- (5) หลับตาลงเบาๆ
- (6) หายใจเข้าลึกๆ (นับ 1 ,2,3) แล้วหายใจออกยาวๆ เพื่อให้กระบังลมและปอดตื่นตัว สัก 3 ครั้ง

การนำเข้าสู่สมาธิ

การเจริญสมาธิคือการทำให้เกิดภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่นๆ ภายนอก โดยเอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก ตามลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์เดียวไว้ให้มั่นคง หายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าพลังเหลือไปก็ให้รู้ตัว มีสัมปชัญญะ แล้วดึงสติกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า – ออก ตามเดิม

เริ่มต้นได้แล้ว ณ บัดนี้

เอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หายใจเข้าลึกๆ ตามลมหายใจ ผ่านรูจมูก ไปสู่หลอดคอ ไปถึงปอด ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกยาวๆ เอาสติตามลมหายใจออกมาจากปอด มาหลอดคอ มาออกทางจมูกท้องแฟบ ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะบอกหมดเวลา

การนำออกจากสมาธิ

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเชิญออกจากสมาธิ โดยเอาสติกำหนดไว้ที่มือขวา ยกไปวางบนหัวเข่าขวา เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย ยกไปวางบนหัวเข่าซ้าย ลืมตามขึ้นเบาๆ แล้วขยับกายให้สบาย และปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

ใบงานที่ 2 การเดินจงกรม

วิธีปฏิบัติเดินจงกรม

1. ส่วนมากดำเนินการหลังเจริญสมาธิแบบนิ่ง แล้วต่อยด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่นการเดินจงกรมนี้
2. พระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้นำเดินจงกรม เป็นผู้นำเดิน
3. ขึ้นตอนและจังหวะหรือระยะการเดินจงกรม

ลำดับขั้นตอนการเดินจงกรมและอาบิสงส์

จงกรม คือ การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว โดย การเดินไปข้างหน้า ด้วยความมีสติอย่างต่อเนื่อง ใช้สติระลึกรู้กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้เดิน

จงกรม เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ของผู้ปฏิบัติธรรม
ผู้ปฏิบัติประจำ จะมีอาบิสงส์ เกิดแก่ตนดังนี้

อาบิสงส์

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

วิธีปฏิบัติ

1. เวลาที่ควรแก่การเดินจงกรม นิยมปฏิบัติหลังจากสวดมนต์ไหว้พระจบ เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิ ภาวนา
2. เริ่มต้นด้วยการยืนตรง มือขวาทับมือซ้าย เป็นลักษณะไขว่กันอยู่หน้าท้อง หรือไขว่หลังก็ได้ ตั้งสติ กำหนดไว้ที่เท้า

3. การเดินจงกรมมี 6 จังหวะ แต่ละจังหวะ มีคำว่าหนอ เป็นตัวกำหนดระยะ แต่ระยะขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหว ดังนี้

ระยะที่ 1 ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ สลับกันไป

ระยะที่ 2 ยกหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ 4 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ 5 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ

ระยะที่ 6 ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ กดหนอ

คำภวานากำกับการเดินแต่ละระยะเหล่านี้ ให้ออกเสียงพร้อมๆกันกับเท้าเคลื่อนไหว

การหมุนตัวกลับให้เท้าทั้ง 2 หมุนตามกันทีละข้างๆ ละ 3 ครั้งๆ ละ 60 องศา โดยให้เท้าข้างที่เราหันไป หมุนอยู่กับที่ เช่นกลับทางขวา ให้ยกปลายเท้าขวาขึ้นโดยใช้สันตั้งหมุนไปทางขวา 60 องศา แล้วยกเท้าซ้ายตาม เป็น 1 ครั้ง 1 คู่ ทำอย่างนี้ 3 คู่ 3 ครั้ง ก็จะเป็นกลับหลังหัน หันซ้าย ก็ทำโดยนัยเดียวกัน

ใ้ความรู้ การสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธธรรม ที่เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ซึ่งอาจมีจำนวนผู้สนทนา ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีหลักการ วัตถุประสงค์และคุณประโยชน์ที่พึงได้รับ ดังนี้

หลักการของการสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม เป็นกระบวนการหนึ่งของการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้รู้หรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนาด้วยกัน ซึ่งอาจเป็นบรรพชิตด้วยกันหรือบรรพชิตกับฆราวาส หรือฆราวาสกับฆราวาสด้วยกันก็ได้ การสนทนาอาจเกิดขึ้นแบบธรรมชาติหรือไม่เป็นทางการเช่น โยมไปเยี่ยมหรือไปทำบุญกับพระภิกษุ ที่ต้นคูนเคย เคารพนับถือ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจหยิบยกหัวข้อธรรมมาถามหรือโยมมีปัญหาครอบครัวยกอาจปรึกษาขอคำแนะนำจากพระภิกษุรูปนั้นก็ได้อาจสนทนาธรรมอาจจัดเป็นแบบทางการ เช่นการจัดเทศน์ ปุจฉา – วิสัชนา ระหว่างพระภิกษุ 2 รูป หรือ 3 รูป ในงานบุญงานกุศล ในวันสำคัญทางศาสนาหรือวันเทศน์มหาชาติประจำปีของวัด โดยมีญาติโยมฟังเป็นจำนวนมาก ๆ ก็ได้ นอกจากนั้นอาจจัดสนทนาธรรมในหลักสูตรการฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่องธรรมะในการสัมมนาหรือการเรียนในชั้นเรียนก็ได้ การสนทนาธรรม ถือว่ามีคุณประโยชน์มากต่อการเรียนรู้ และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวาง เพื่อจรโลงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือประชาชน ให้มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความสุข สงบ สร้างสรรค์ รวมกันเป็นสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข มีสามัคคีธรรมและเจริญรุ่งเรืองล้ำยุค ล้ำสมัยในสังคมโลกตลอดไป

วัตถุประสงค์

การสนทนาธรรม มีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมาย ดังนี้

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

วิธีการสนทนาธรรม

1. แบบไม่เป็นทางการ ขึ้นอยู่กับความสนใจของพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิว่าควรจะสนทนาธรรมเรื่องอะไร ที่ตรงกับความสนใจหรือปัญหาของฝ่ายญาติโยม หรือของพระภิกษุ – สามเณรที่อาวุโสน้อยกว่า อาจสนทนาที่วัดหรือบ้าน หรือสถานที่ทำงานของผู้ร่วมสนทนาก็ได้ สำหรับเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับมีโอกาสมากน้อยเพียงใด เรื่องที่สนทนาอาจรวมถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องการดำเนินวิถีชีวิตด้วย
2. แบบเป็นทางการ ควรมีการวางแผนและเตรียมการให้พร้อม โดยคำนึงถึงขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้
 - 1) ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการและส่วนขาด ส่วนเกินของบุคคลที่จะสนทนาด้วยหรือของกลุ่มผู้ร่วมฟังการสนทนา
 - 2) วิเคราะห์ วิจัยและคัดเลือกหัวข้อธรรม(ธรรมวิจยะ) ที่จะหยิบยกขึ้นมาสนทนา
 - 3) จัดทำหลักสูตร (ถ้าจำเป็น) และแผนการสนทนาธรรม อาจใช้รูปแบบของแผนการเรียนการสอน ในการฝึกอบรมทั่วไปก็ได้
 - 4) จัดทำสื่อประกอบการสนทนาที่เหมาะสม เช่น เอกสารแจก, แผ่นพับ, Power Point ในคอมพิวเตอร์ เป็นต้น
 - 5) จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็น
 - 6) นัดหมายผู้ร่วมสนทนาและผู้ฟัง
 - 7) ดำเนินการสนทนา
 - 8) ติดตามประเมินผล
 - 9) เผยแพร่ สาระสำคัญของการสนทนาธรรม

คุณประโยชน์ที่พึงได้รับจากการสนทนาธรรม

คุณประโยชน์ที่เกิดจากการสนทนาธรรม ในภาพรวม มีดังนี้

1. พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้สอนและผู้เผยแพร่ธรรมและพุทธศาสนาได้บุญ ได้กุศลมาก
2. ผู้ร่วมสนทนามีความรู้เรื่องพุทธธรรมมากขึ้น และเป็นการกระตุ้นให้นำธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติ
3. เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น ระหว่างผู้ร่วมสนทนาธรรม ซึ่งจะนำไปสู่การร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อส่วนรวมของวัดและชุมชนมากขึ้น
4. ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรม ได้รับความรู้และแนวทางปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น
5. ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรมสามารถสื่อความหมาย ซักถาม แลกเปลี่ยน ความรู้ ความจริง เกิดปัญญา เฉลี่ยฉลาด
6. หัวข้อธรรมที่สนทนา มีความกว้างและความลึกตามความสนใจและต้องการของผู้ร่วมสนทนา เช่น เรื่องธรรมชาติ ความเป็นอยู่ การดำเนินวิถีชีวิต สุขภาพ เป็นต้น

ใบงานที่ 1

เล่นนาธรรม คำล่นพืธี

คำอาราธนา บูชา อธิษฐาน ถวาย ในศาสนาพืธีทางพระพุทศาสนา

คำอาราธนา บูชา ภาวนา ถวาย
ในศาสนาพืธีทางพระพุทศาสนา

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทัง ปุเชมิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง ปุเชมิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปุเชมิ

คำกราบพระรัตนตรัย

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

คำอาราธนาศีล 5

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

คำอาราธนาพระปริตร

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

คำอาราธนาธรรม

พรหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ
 กัตถัญชะลี อันธิวะรัง อยะจาจะณะ
 สันตีระ สัตตาปะระชั๊กชะชาติกา
 เทเสตุ ฐัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง

คำถวายข้าวพระพุทธ

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม พุทฺธัสสะ (ว่า 3 ทน)

อิมัง สุปะพัญญชนะสัมปันนัง สาลีนัง โอทะนัง
 อุทะกัง ะวัง พุทฺธัสสะ ปุเชมิ

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลา ยาจามิ

คำถวายสังฆทาน (สามัญ)

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัม พุทฺธัสสะ (ว่า 3 ทน)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ สังฆัสสะ
 โอนิเชยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ
 สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ภัตตาหาร
 กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร
 กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข
 แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญฯ

คำอธิฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ โดยย่อ

“อิมาย ธมมานุธมมปฏิบัติยา รตนตตยัม ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ มรรค ผลนิพพาน ด้วยสัจจะ วาจา
 ที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้า ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

คำจบชั้นข้าวใส่บาตร คำถวายสังฆทาน คำกรวดน้ำแบบย่อ คำแผ่เมตตาให้ตนเอง คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

คำจบชั้นข้าวใส่บาตร

สุทินนัง วัชระ เม ทานัง อาสะวัชชะยาระหัง นิพพานัง โหตุเม อะนาคะเต กาเสฯ ข้าวอันข้าพเจ้าถวายดีแล้วหนอ
ของจงนำข้าพเจ้าไปสู่พระนิพพานอันเป็นที่สิ้นแห่งกิเลสในอนาคตกาลเทอญฯ

1. คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนิชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ
อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายซึ่งภัตตาหารกับของที่เป็นบริวาร ทั้งหลายเหล่านี้แด่พระสงฆ์
ขอพระสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหารกับของที่เป็นบริวารทั้งหลาย เหล่านี้เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
สิ้นกาลนานเทอญ

2. คำกรวดน้ำแบบย่อ

อิหัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโยฯ
ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของ ข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข สุขใจเถิดฯ
คำอุทิศส่วนกุศล
ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผลบุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล
ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน
คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลายมีส่วนร่วมได้ในกุศลผลของตน
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวดาขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เถิด ฯ สาธุ.

3. คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด
อะหัง นิททุกโข โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร
อะหัง อภัยาปัชโณ โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน
อะหัง อเนริโฆ โหมิ
ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุชี อัดตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

4. คำแม่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา :

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ :

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อภัยปาชณา โหนตุ :

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ :

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุชี อัดตานัง ปะริหะรันตุ :

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้น จากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด.

แผนการสอน อาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักหลักการรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วนในการป้องกันโรค และบำบัดโรค และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงโดยบูรณาการหลักพุทธธรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรสอบถามสมาชิก 2 – 3 คน การรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน มีการรับประทานอาหารประเภทใด อย่างไร	
2. วิทยากร บรรยายเรื่องเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับ การรับประทานอาหารเพื่อป้องกัน รักษาโรค	
3. วิทยากรบรรยายสรุป วิธีการรับประทานอาหาร ที่ถูกหลักโภชนาการ พร้อมสาธิตวิธีการตัดอาหาร จานสุขภาพ เพื่อรับประทานให้ถูกสัดส่วน เทคนิค การกินอาหารโซนสี เพื่อควบคุมและป้องกัน โรคเบาหวาน ความดัน โลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง และสมาชิกฝึกปฏิบัติ พอสังเขป	- อาหารสาธิต

ใบความรู้ที่ 1

อาหารเพื่อสุขภาพ

เทคนิคการกินอาหารตามหลักโภชนาการ

เพื่อควบคุมและป้องกัน โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคไขมันสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็งและโรค อัมพฤก - อัมพาต โดย

- * เพิ่มผัก (กินผักมื้อละ 2 ทัพพี)
- * ลดเกลือ (โคเวต่าน้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว วันละ 5 ช้อนชา)
- * ใช้น้ำมัน (จำกัดการกินคาร์โบไฮเดรต)
- * ด้อยมัน (โคเวต่าน้ำมัน วันละ 5 ช้อนชา)
- * น้ำตาลต่ำ (โคเวต่าน้ำมันวันละ 5 ช้อนชา)

นิยามโดย : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์, คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาหารหมู่ผัก

กินผักเป็นประจำทุกวัน กินผักสีเขียวเข้ม วันละครึ่ง กินผักสีส้มจัด เหลืองจัด วันละครึ่ง ที่เหลือ กินผักอื่นๆ หลายชนิดหลายสี ผักมีสารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร วิตามินซี อีโฟเลท และอีกหลายชนิด แม็กนีเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม และอีกหลายชนิด ผักที่กินได้ไม่จำกัด ผักสมุนไพร

หมู่ผลไม้

เลือกกินผลไม้หลากหลายเป็นประจำ เลือกผลไม้สีส้ม สีเหลือง สีแดง วันละครึ่ง เลือกผลไม้ตามฤดูกาล
ข้อดี : แครทีนอยด์ วิตามินซี โยอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ

อาหารเค็ม

หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด หรือมีปริมาณโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูป ได้แก่ ไส้กรอก กุนเชียง แยม ของหมักดอง เช่น ผักดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าเจี้ยว ไตปลา เต้าหู้ยี้ ผงชูรส ผงปรุงรส หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่มีเครื่องปรุงรสปริมาณมากทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไตวาย มะเร็ง (กินเกลือได้ไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา)

อาหารข้าว-แป้ง

กินข้าว ที่ไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ในปริมาณที่เหมาะสม ข้าวมื้อละ 2-3 ทัพพี ถ้ากินอาหารแป้งส่วนอื่นก็ให้ลดปริมาณข้าวลง

อาหารหมู่เนื้อสัตว์

หลีกเลี่ยงอาหารพวกไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนื้อติดมัน สมองสัตว์ หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม ต้องเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือไขมันต่ำ เช่น ปลา ไข่ส่วนนอก

อาหารหวาน มัน

- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน เนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันสัตว์ กะทิ ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทน เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง อาหารทอด กะทิ เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ทำให้เกิดโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน
- หลีกเลี่ยงขนมหวาน เชื่อมทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง
- เปลี่ยนวิธีการปรุง เป็นนึ่ง อบ ต้ม ตุ่น ย่าง (ไม่ไหม้) แทนการทอดหรือผัด
- กินไขมันไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา น้ำตาลไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา
- ดื่มนมขาดมันเนย พว่องมันเนย หรืออาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ ผักใบเขียว

ไม่อย่าเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ต้อง

- ▶▶ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็มจัด หวานจัด อาหารประเภทหนึ่ง อย่าง เผา เกรียม อาหารหมักดอง อาหารที่มีสารเจือปน เช่น สารฟอสเฟต สารเร่งสี อาหารที่มีเชื้อแอลฟาที่ออกซิน เช่นในถั่วเมล็ดแห้ง
- ▶▶ กินอาหารให้หลากหลาย ไม่ซ้ำจำเจ ในปริมาณที่พอเหมาะ
- ▶▶ กินอาหารที่มีใยอาหารจากผัก ผลไม้ วิตามินซี อี และ เอ จากธรรมชาติ แร่ธาตุธรรมชาติ
- ▶▶ กินธัญพืช ข้าวกล้องเป็นประจำ
- ▶▶ กินปลาเป็นประจำ
- ▶▶ ไม่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

ใบความรู้ที่ 2

เรื้อบ อาหารแนวพุทธ

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

การบริโภคอาหารไทยตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมี 5 ลักษณะ ดังนี้

1. บริโภคอาหารไทยตามรศยา 9 รศ
2. บริโภคอาหารไทยตามฤดูกาล
3. บริโภคอาหารไทยตามลักษณะธาตุเจ้าเรือน
4. บริโภคอาหารไทยตามพระคัมภีร์แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์
5. บริโภคอาหารไทยตามแนวพระพุทธศาสนา

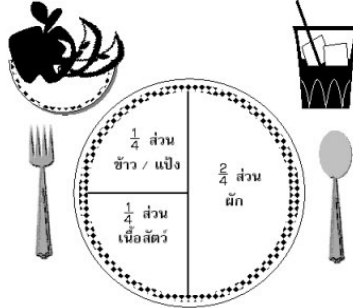
การบริโภคอาหารไทยตามแนวพระพุทธศาสนา

การรับประทานอาหารไทยทางพุทธศาสนานั้น จำเป็นจะต้องมีสติและรู้ตัวตลอดเวลาการรับประทาน อาหาร แต่ละมื้อก็เพื่อจรรโลงร่างกาย และชีวิต ไม่ใช่กินเพราะความอยากหรือความอร่อยซึ่งเป็นตัณหา เมื่อรับประทานมากเกินไปจะเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง การรับประทานอาหารน้อยเกินไปก็จะเป็นโรคขาดอาหาร ผอมแห้ง ไม่มีแรง ดังนั้นจึงควรที่จะรับประทานแต่พอประมาณเท่านั้น การพิจารณาอาหารที่พระสงฆ์ท่านทำก่อนบริโภคอาหาร เรียกว่า โภชนปฏิสังขาย เป็นการใช้หลักโยนิโสมนสิการ พิจารณาก่อนการบริโภคปัจจัยสี่ในหมวดอาหาร ซึ่งจัดเป็นวิธีหนึ่งที่ตั้งเป็นโภชนมัญญัตถุญตาท่อนฉันอาหารพระท่านต้องกัมดูอาหารแล้วพิจารณา เมื่อพิจารณาแล้วเสร็จจึงเริ่มฉัน ระหว่างฉันเมื่อบางครั้งเกิดเอร็ดอ่อยจนเพลิน จึงต้องให้มีการพิจารณาจากจิตสำนึก เรียกว่า โภชนมัญญัตถุญตา สำนึกดังกล่าวจะคอยเตือนและกำกับสติตลอดเวลา เช่นคนไข้เบาหวานถ้าเข้าใจถึงสาเหตุและอาการของโรคดี ก็ควรจะรับประทานแต่อาหารที่เอื้อไม่ให้โรคกำเริบหรือป่วยมากขึ้น มิใช่รับประทานอาหารไม่เลือกอย่างเอร็ดอ่อยแล้ว มารับประทานยาแก้เบาหวานเพื่อช่วยในภายหลัง ดังนั้นการรับประทานอาหารอย่างมีสติและเข้าใจจะเกิดประโยชน์ในการหล่อเลี้ยงร่างกาย และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่เท่านั้น ไม่ใช่เพราะความอร่อยเสริมความสนุกสนานหรือเป็นเครื่องแสดงความโก้หรู ในทางกรรมฐานนั้น บรรดาท่านอรรถกถาจารย์ ซึ่งได้กำหนดให้คนมีจริตที่แตกต่างกัน เพื่อสะดวกในการเลือกธรรมในการปฏิบัติให้เหมาะสมตามนิสัยตนเอง นิสัยหรือจริตนี้สามารถบอกได้ถึงลักษณะรสชาติของอาหารและวิธีการในการรับประทาน คำว่าจริตมาจากกริยา แปลว่าความประพฤติปกติซึ่งเป็นพื้นเพของจิตใจและนิสัย จริตแบ่งออกเป็น 6 ประเภท

1. **ราคะจริต** มีนิสัยรักสวยรักงาม ยินดีกับรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ชอบอาหารรสหวาน มัน อร่อย สีน่ากิน
2. **โทสะจริต** มีนิสัยขุ่นเคียว โกรธง่าย หนักไปด้วยโทสะ ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม ขม ผาดจัด เวลารับประทานเร็ว คำโต
3. **โมหะจริต** ชี้หลงชี้ลี้ม สติไม่มั่นคง พุดผิด ๆ ถุก ๆ ไม่เลือกอาหาร กินมูมมาม
4. **วิตกจริต** ชอบเพ้อฝัน ไม่แน่นอน ชอบอาหารไม่แน่นอน อะไรก็ได้
5. **สัทธาจริต** เชื่อง่าย คล้อยตามคนอื่น ชอบอาหารรสหวานมัน
6. **พทุธะจริต** ผู้ที่มีความประพฤติปกติ มีปัญญาไว ฉียบแหลม รอบคอบ ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด
ขม รสชาติกลมกล่อม รู้จักประมาณอาหารในการรับประทานการรับประทานอาหารทุกวิธีที่กล่าว มาแล้วนั้น สามารถที่จะเลือกกระทำเองได้ หรือนำหลักการใดหลักการหนึ่งมาใช้ประกอบในการช่วยจัดอาหาร เพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขสบายที่คิดหมายไว้

โภชนาการที่ 3

อาหารจานสุขภาพ 2:1:1



อาหารจานสุขภาพ คือการกินอาหารให้ถูกส่วน 2:1:1 คือการแบ่งจานอาหารออกเป็น 4 ส่วน เท่าๆกัน โดย ข้าว / แป้ง 1/4 ส่วน (ข้าวไม่ขัดสีมาก ข้าวกล้อง) เนื้อสัตว์ 1/4 ส่วน(ไขมันต่ำ ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง หรือเต้าหู้) ผัก 2/4 ส่วน (ผักใบเขียว ผักสด ผักต้ม) การกินผักในปริมาณมากเพราะผักให้พลังงานน้อย และอุดมด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญคือ ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และใยอาหารสูง ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพในการป้องกันโรคและเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ชลอความแก่ ขับถ่ายสะดวก แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และที่สำคัญช่วยลดน้ำหนักได้ นอกจากนี้ควรกินผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด เช่น ฝรั่ง แอปเปิล

กินอย่างไรจึงถือว่าพอดี

กลุ่มอาหาร กินใน 1 วัน	เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัย ทำงานอายุ 25-60ปี ผู้สูง อายุ 60 ปีขึ้นไป(ควรได้ พลังงานวันละ 1600 กิโล แคลอรี)	วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60ปี(ควร ได้พลังงานวันละ 2000 กิโล แคลอรี)	หญิง-ชายที่ใช้พลังงา นมากๆเช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา (ควรได้พลังงานวันละ 2400 กิโลแคลอรี)
ข้าว-แป้ง	8 ทัพพี	10 ทัพพี (ข้าวเหนียว 1 ทัพพี = ข้าวเจ้า 2 ทัพพี)	12 ทัพพี
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	9 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
ผัก	4 ทัพพี (6)	5 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน(4)	4 ส่วน	5 ส่วน
นม	2 แก้ว	1 แก้ว (ถ้าไม่ดื่มนม กินปลาซาร์ดีน 1 กระป๋อง หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว)	1 แก้ว
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น			

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง เทคนิคการกินอาหารโซนสีเพื่อควบคุมและป้องกันโรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง โรคเมะเรียม โรคไขมันสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว เลือกกินบ่อยๆ	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อยหรือหลีกเลี่ยง
ข้าว-แป้ง	- ข้าวไม่ขัดสีมาก ข้าวกล้องขนมปังโฮลยวบ ข้าวโอ๊ต	- ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ขนมปังขาว บะหมี่ วุ้นเส้น	คุกกี้ เค้ก พาย หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ ทอफी ขนมหวานต่างๆ
เนื้อสัตว์	- เนื้อปลา ไข่ขาว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	- เนื้อหมูแดง เลาะมันออก ไข่ทั้งฟอง น่องไก่ ปลากระป๋องในน้ำมัน	- เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ หมูสามชั้น ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด แคนหมู หมูกรอบ ไส้กรอก หนังเป็ด หนังไก่
ผัก	- ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว	- ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	- ผัดผัก ผักทอดซอสครีม ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	- ผลไม้สด ฝรั่ง ส้ม ชมพู่ แอปเปิ้ล กล้วย ฝรั่ง ส้ม ชมพู่ แอปเปิ้ล กล้วย ฝรั่ง ส้ม ชมพู่ แอปเปิ้ล	- มะม่วงสุก กล้วย ทุเรียน องุ่น น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด	- ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน
นม	- นมปราศจากไขมันทุกประเภทนมขาดมันเนย	- นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพร้อมมันเนย	- นมสด นมเปรี้ยว นมข้นหวาน ครีม ไอศกรีม ช็อคโกแลต
ไขมันที่เติมในอาหาร	- น้ำสลัดชนิดไม่มีน้ำมันมายองเนสไร้มัน	- น้ำสลัดไขมันต่ำ น้ำมันพืช มายองเนสไขมันต่ำ ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน	- มาการีน เนย เบคอน น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม	- น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียว หรือน้ำสมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาล	- กาแฟร้อนน้ำตาลและครีมเล็กน้อย	- เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน โอเลี้ยง ชาดำเย็น กาแฟเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหารสำเร็จรูป	- ต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ ตุ่น	- ปิ้ง อย่างตัดส่วนที่ไหม้ทิ้งไป	- ผัด ทอด ใช้กะทิ

ใบงานที่ 1

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพใน 1 มื้อ
ให้ตัวแทนกลุ่ม เลือกรับประทานอาหารและผักผลไม้ที่จัดให้
ให้เหมาะสมกับเพศ อายุ วัย ใน 1 มื้อ

ใบงานที่ 2

เรื่อง อาหารโซนลี

ให้เลือกอาหารตามบัตรคำที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้
บันทึกลงในอาหารโซนลี เขียว เหลือง แดง ให้ถูกต้อง

1. ขนมปังโฮลสวิต
2. ขนมจีน
3. หมี่กรอบ
4. เนื้อไก่สันใน
5. ไข่ไก่ทั้งฟอง
6. ไข่กรอก แคบหมู
7. น้ำมันพืช
8. ไข่ย่าง
9. เครื่องในสัตว์
10. ปลาหนึ่ง
11. หมูทอด
12. ไก่น่อง
13. น้ำมันสลัดชนิดไม่มีน้ำมัน
14. มาคารีน เนย
15. เม็ดทานตะวัน
16. ถั่วลิสง
17. ผักใบเขียว
18. ฟักทอง
19. แครอท
20. ผักนึ่ง
21. ผัดผัก
22. ผักกระป๋องชนิดเค็ม
23. มะขามหวาน
24. ลำไยแห้ง
25. สับปะรด
26. กาแฟร้อน น้ำตาล ครีมเล็กน้อย
27. น้ำสมุนไพรมะนาว
28. ชาจีน ชาเขียว
29. องุ่น
30. ชมพู
31. มะละกอ
32. แอปเปิ้ล
33. นมสด
34. นมขาดมันเนย
35. โยเกิร์ตไขมันต่ำ
36. นมเปรี้ยว
37. นมข้นหวาน
38. นมพร้อมมัน
39. เนย
40. ช็อกโกแลต
41. ไอศกรีม
42. กาแฟเย็น

แผนการสอน

ออกกำลังกาย แนวพุทธและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อนำหลักการออกกำลังกาย ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรัง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยาการเกริ่นนำ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรัง อย่างเรียบง่าย 3 แบบ	- เพาเวอร์พอยต์, เครื่องฉาย
2. ให้สมาชิกทุกคนฝึกปฏิบัติ	
2.1 เรียนรู้ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงด้วยการใช้น้ำหนักตนเอง บนม้านั่ง	- เพาเวอร์พอยต์, เครื่องฉาย, ม้านั่ง/เก้าอี้
- ฝึกปฏิบัติทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงด้วยการใช้น้ำหนักตนเอง บนม้านั่ง	
2.2 เรียนรู้ทำยืดเหยียดพื้นฐานเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายความเครียด	- เพาเวอร์พอยต์, เครื่องฉาย, ม้านั่ง/เก้าอี้
- ฝึกปฏิบัติทำยืดเหยียดพื้นฐานเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายความเครียด	
2.3 เรียนรู้เคล็ดลับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและไหลเวียนโลหิต	- เพาเวอร์พอยต์, เครื่องฉาย
- ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจ และไหลเวียนโลหิต	

ใบความรู้ การออกกำลังกายแนวพุทธ

การออกกำลังกายแบบปกติ สม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 5 ครั้ง

การออกกำลังกายแนวพุทธ เป็นวิธีการออกกำลังกายในการป้องกันโรค เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป และผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา การออกกำลังกายแนวพุทธ เป็นการใช้สติ สมาธิ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติ

วิธีที่ 1 การกราบพระรัตนตรัย แบบเบญจางคประดิษฐ์ ใช้อวัยวะของร่างกาย

เข่า 2 เข่า อวัยวะส่วนล่าง

ศอก 2 ศอกอวัยวะส่วนกลาง

หน้าผาก 1 แทนอวัยวะส่วนบน

การกราบเป็นการรวมร่างกาย ใช้อวัยวะทั้ง 5 ส่วน

วิธีที่ 2 การกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก อย่างช้าๆ เป็นการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในร่างกาย จากการวิจัยพบว่าทำครั้งละ 30 นาที ทุกวัน ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้

วิธีที่ 3 การเดินจงกรม เป็นการใช้สมาธิ กำหนดสติในการปฏิบัติ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

วิธีที่ 4 การออกกำลังกายแบบโยคะ รูปท่านั่ง ท่านอน ท่าก้ม ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายเป็นการฝึกสติ สมาธิ เช่นเดียวกัน กล้ามเนื้อทุกส่วนได้มีการยืดขยาย

ใบงานที่ 1

การออกกำลังกายแนวพุทธ

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์



การกราบอย่างถูกวิธี

- ชายนั่งคุกเข่า

- หญิงนั่งคุกเข่าราบ

จังหวะที่ 1 ยกมือประนมระหว่างอก

จังหวะที่ 2 จรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก

จังหวะที่ 3 หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น วางฝ่ามือและก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอง

- ทั้งสอง ชายข้อศอกชิดกับหัวเข่า

- หญิงข้อศอกอยู่ข้างลำตัว

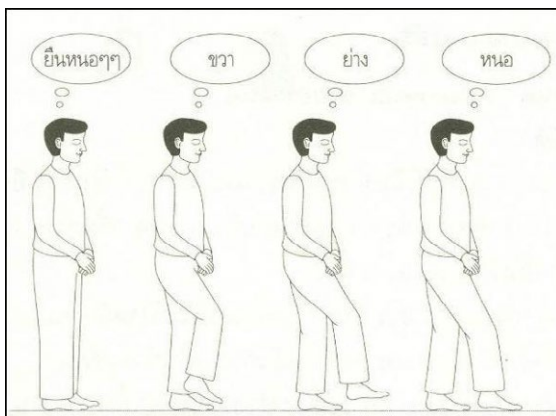
สมาธิ

การกำหนดลมหายใจ เข้า - ออก แลกเปลี่ยนออกซิเจน



เดินจงกรม

การเดินจงกรม ซ้าย - ย่างหนอ ขวา - ย่างหนอ กลับหนอ กลับหนอ



โยคะ

การออกกำลังกายแบบโยคะ รูปทำนั่ง ทำนอน ทำก้ม



ใ้ความรู้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ต้องมีการออกกำลังกายได้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1. หัวใจและหลอดเลือด 2. ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ 3. ความยืดหยุ่นของเอ็นและข้อต่อ การออกกำลังกายแบบ กระฉับกระเฉงต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20-30 นาทีใน 1 วัน และผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี ช่วยให้อายุยืนยาวและชะลอความเสื่อมของร่างกายและปรับสมดุลในระบบต่างๆ ของร่างกาย อีกทั้งช่วยในการทรงตัว ทำให้เดินได้คล่องแคล่ว อดอันตรายจากการพลัดตกหกล้ม กระดูกแข็งแรงไม่แตกหักง่าย ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้อเสื่อม ทำให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะดูเป็นหนุ่มเป็นสาว ดูอ่อนกว่าวัย การออกกำลังกายมีผลต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

- กระดูก ทำให้มีความหนาและแข็งแรงขึ้น
- ข้อต่อ เอ็นข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ข้อต่อแข็งแรง
- กล้ามเนื้อ เอ็นของกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นได้มาก
- ระบบหายใจดีขึ้น กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นได้มาก
- ระบบหายใจดีขึ้น กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ปอดขยายมากขึ้น ขณะพักความถี่ การหายใจจะต่ำลง ประหยัดพลังงานที่ใช้ในการหายใจ ปริมาตรอากาศที่หายใจเข้า-ออกได้สูงสุดเพิ่มมากขึ้น
- ระบบไหลเวียน หัวใจมีปริมาตรมากขึ้น ไม่เกิดการขาดเลือดได้ง่าย ขณะพักอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง เป็นการประหยัดพลังงานของหัวใจ ปริมาตรเลือดที่สูบฉีดออกได้สูงสุดเพิ่มขึ้น
- หลอดเลือด มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ความดันเลือดต่ำลง
- ระบบประสาท การสั่งงานทำงานได้ดีขึ้น ระบบประสาทเสริมทำงานได้สมดุลกันทั้งขณะพักและออกกำลังกาย อวัยวะต่างๆ ทำงานดีขึ้น
- จิตใจ ลดความเครียดได้ทันที

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ได้แก่

1. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อแบบกั้นหายใจหรือการเบ่งแรงๆ เช่นยกน้ำหนัก
2. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงกระแทกและมีแรงกดต่อข้อเข่า เช่น กระโดด ขึ้นลงบันไดสูงมากๆ นั่งยองๆ นั่งพับเพียบนานๆ
3. ไม่ควรบริหารร่างกายในแบบที่มีการเคลื่อนไหวแบบเร็วมาก หรือมีการเปลี่ยนทิศทางอย่างเฉียบพลัน รวมทั้งการเดินบนทางลาดชัน
4. ไม่ควรออกกำลังกายในที่อากาศร้อนจัด หรืออบอ้าว ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี

5. งดการออกกำลังกายขณะที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย มีไข้ ไม่สบาย หรือมีการอักเสบปวด บวม ของข้อต่อต่างๆ
6. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรระวังการเกิดบาดแผลที่เท้าจึงสวมใส่รองเท้าและถุงเท้าอยู่เสมอ และต้องพกถุงมิดชิดตัวเสมอ

ข้อห้ามในการทำกิจกรรมเดินเร็ว

1. ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะข้อต่อ หน้ามืด เวียนศีรษะง่ายเมื่อเปลี่ยนท่า ปวดแน่นหน้าอกจากภาวะโรคหัวใจ ภายในเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา มีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และได้ทำการขยายหลอดเลือดในระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือนที่ผ่านมา
2. ผู้มีชีพจรขณะพัก ต่ำกว่า 50 ครั้งต่อนาที หรือสูงกว่า 120 ครั้งต่อนาที
3. ผู้มีความดันโลหิตต่ำกว่า 80/40 มม.ปรอท หรือสูงกว่า 180/100 มม.ปรอท

ควรงหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการ ต่อไปนี้

1. มีความรู้สึกตื้อตัน กระสับกระส่ายอย่างมาก
2. มือเท้าเย็นมาก และหัวใจเต้นสั่นผิดปกติ
3. เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย
4. มีอาการเจ็บแน่นบริเวณหน้าอก
5. มีอาการเจ็บที่หน้าอกร้าวไปที่แขน คอ ขากรรไกร

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

การออกกำลังกาย ช่วยเสริมการบำบัดรักษาโรคเบาหวาน ประโยชน์

- * ช่วยควบคุมเบาหวานง่ายขึ้น น้ำหนักลด
- * เลือกกิจกรรมที่มีความสุข เช่น เดินรำ ควบออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว

ข้อแนะนำการออกกำลังกายกับเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน

- ไม่ควรออกกำลังกายถ้าน้ำตาลในเลือดตอนเช้ามากกว่า 250 มก.%
- ให้กินน้ำตาลถ้าน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า 100 มก.%
- ตรวจน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังออกกำลังกาย เตรียมน้ำตาลไว้ขณะออกกำลังกาย
- ปรับการฉีดอินซูลินและอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำ

ผู้ป่วยเบาหวานออกกำลังกายอย่างไรปลอดภัย

- * ปรีกษาแพทย์ตรวจร่างกายจากแพทย์อย่างละเอียด
- * ต้องมีป้ายแสดงว่าตัวเองเป็นเบาหวานติดตัวไว้เสมอ
- * ควบคุมน้ำตาลไม่ให้สูงเกิน 250 มก.%ในเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลินไม่เกิน 300 มก.%

ในเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

- * เรียนรู้อาการและวิธีป้องกันภาวะน้ำตาลเลือดต่ำ
- * ตรวจสอบเท้าว่ามีแผล ตาปลาหรือการอักเสบใดๆ
- * ใส่รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายต้องสวมถุงเท้าทุกครั้ง
- * ดื่มน้ำให้พอทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติ ควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- * ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดผลรวมกับการปรับขนาดยา อาหาร 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 45 นาทีขึ้นไป
- * ควรออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน
- * ระวังการออกกำลังกายหรือกีฬาที่ก่อให้เกิดกับเท้า เช่น วิ่ง กระโดดเชือก
- * ตรวจสอบแผลขูดขีด ตุ่มพอง และการอักเสบติดเชื้อตามแขนขาเสมอ
- * มีรองเท้าเฉพาะสำหรับออกกำลังกาย
- * ตรวจสอบระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ
- * พกของหวานเช่นลูกอม น้ำตาลก้อนเตรียมไว้แก้ไขปัญหาน้ำตาลต่ำ

ใบงานที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ป้องกันและลดโรคเรื้อรังทั้ง 3 ด้าน

1. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

จะช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของกระดูก ซึ่งจะเสื่อมลงตามอายุ แต่เราสามารถฝึกความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักตนเอง การเพิ่มความแข็งแรงควรที่จะทำวันเว้นวัน หรือไม่เกิน 3 วันต่อสัปดาห์ มีวิธีการดังนี้



เหยียดคอ ๑) เอียงศีรษะลงด้านซ้าย หรือด้านขวาก่อน พยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด ขวา : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ๒) ก้มศีรษะ พยายามให้คางจรดหน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เหยียดข้อเท้า กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงปล่อยเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำ ๆ 20 ครั้ง
หมุนข้อเท้าตามเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง หมุนข้อเท้าทวนเข็มนาฬิกา 20 ครั้ง
จะทำที่ละข้างหรือสองข้างตามใจชอบ



เหยียดเข่า
เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็ง แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น
ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เหยียดหลัง
นั่งแยกขา เอามือวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า จากนั้นค่อยๆ
เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง
เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ยกแขน ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ 2 วินาที
แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำ 2 ข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เตะเท้า
เตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและผ่อนคลาย
ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



กรรเชียง

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



นั่งสวนสนาม

ยกเข่าขึ้นลง สลับกัน พยายามยกเข่าให้สูง
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



เหยียดน่อง

มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ ก้าวเท้าซ้าย ถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งดเข่าขวา พยายามให้สันเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา
ขาขวา : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง
ขาซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที - ทำซ้ำ 4 ครั้ง



เขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้น

ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม จากนั้น ยกปลายเท้าขึ้น ยืนบนส้น หยุดค้าง แล้วกลับที่เดิม ทำสลับกัน 10 ครั้ง



เหวี่ยงขาออกข้าง

ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอาตัวตรงไม่เอียง
ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ย่อเข่า

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



โยกลำตัว

ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา พยายามยืนให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



งอและเหยียดสะโพก

ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หยอนขาซ้ายลง แล้วเหวี่ยงไปด้านหลัง ให้เข่าเหยียดตรง ดึงขากลับมาสู่ท่าเริ่มต้น ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง

2. การเพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นและข้อต่อจะช่วยสร้างเสริมความยืดหยุ่นเคลื่อนไหวได้ง่าย ลดการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ท่านสามารถทำอย่างช้าๆ ประมาณ 5-10 นาที ในช่วงอบอุ่นร่างกาย และภายหลังจากการออกกำลังกายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรทำทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน มีวิธีการดังนี้

1. ยืดเหยียดคอ (Neck stretch)



เอียงศีรษะไปทางขวา ดูไปหลังทั้ง 2 ข้าง ใช้มือขวาจับบนคางซ้ายของศีรษะแล้วดึงศีรษะเบาๆ ไปทางไหล่ขวา ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

2. ยืดเหยียดน่อง (Calf stretch)



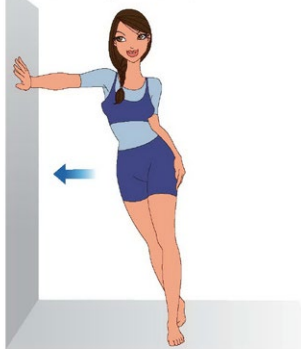
ยืนห่างจากฝาผนัง 2-3 ฟุต แล้วก้าวเท้าซ้ายเข้าไปใกล้ผนัง ให้เท้าทั้งสองตั้งฉากกับฝาผนัง งอเข่าซ้าย และดึงข้อเท้าซ้ายผ่านนิ้วเท้าหลังตั้งและยื่นเท้าหน้าขึ้น ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน พยายามให้เท้าทั้ง 2 ข้างชนกันและดึงจากฝ่าเท้า นิ้วเท้าหลังล้มบนพื้นเสมอ กรณีน้ำหนักยังมีขนาดทรงกลมเล็กน้อยระหว่างการยืดเหยียด เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

3. ยืดเหยียดต้นขาด้านหน้า (Thigh stretch)



ใช้มือซ้ายจับฝ่าเท้าหรือข้อเท้าขวาไว้เพื่อกำหนดทิศทาง งอเข่าขวาขึ้นด้วยขาซ้าย มีเข่าขวาชี้เข้าหาขาและข้อศอกให้สัมพันธ์เข้าหากัน ค้างไว้ 10-30 วินาที ระวังหลังให้ตรงอย่าแอ่น สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

4. ยืดเหยียดต้นขาด้านนอก (Outer thigh stretch)



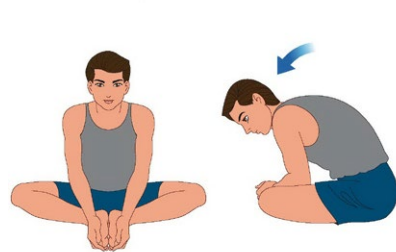
ใช้มือขวาจับฝ่าเท้าหรือข้อเท้าขวาไว้เพื่อกำหนดทิศทาง ยกเท้าขวาไปวางด้านหลังเท้าซ้าย เอียงข้อเท้าขวาลงและชี้เท้าขวามองไปทางฝ่าเท้า ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

5. ยืดเหยียดสะโพก (Hip stretch)



จากท่านี้คุกเข่า ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้าจนกระทั่งข้อศอกอยู่เหนือข้อเท้าพยายามให้เท้าขวายืดตรงไปข้างหน้า พยายามยืดเข่าขวามุมที่ด้านหลังเท้าตัวไม่มีศอกไปทางฝ่าเท้า เนิบเข่าและเอียงข้อเท้าขวามองไปทางฝ่าเท้า ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

6. ยืดเหยียดต้นขาด้านใน (Butterfly stretch)



นั่งบนพื้นดึงฝ่าเท้าทั้งสองข้างเข้าใกล้ขาคือและประกบกัน มือซ้ายปลายเท้า แล้วโน้มตัวให้ต่ำไปข้างหน้าอย่างช้าๆ จนรู้สึกตึงที่ขาหนีบและบริเวณหลัง ค้างไว้ 10-30 วินาที ถ้าเป็นไปได้ให้สอดเข่าด้านนอกตรงรอยพับของเข่าและเอวให้ต่ำ

7. ยืดเหยียดหลังและด้านข้าง (Spinal twist)



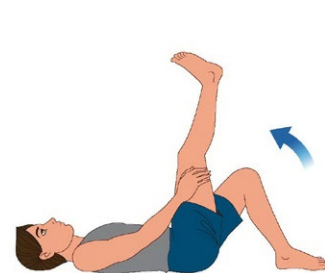
นั่งบนพื้นเหยียดขาขวาตรงออกไป งอเข่าซ้ายและวางเท้าซ้ายข้ามเข่าขวา งอศอกขวามือซ้ายไว้ วางมือซ้ายไว้ด้านหลัง แล้วค่อยๆ หมุนศีรษะไปทางด้านหลัง พร้อมกับบิดลำตัวลงบนฝ่ามือซ้าย ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

8. ยืดเหยียดหลังส่วนล่าง (Crossover stretch)



นอนบนพื้น งอเข่าซ้าย 90 องศา ยกเข่าซ้ายออกไปทางด้านข้าง วางมือขวาบนเข่าซ้ายและดึงเข่าซ้ายลงบนเข่าขวาเข่าขึ้น ศีรษะวางบนพื้นและหันไปทางเข่าซ้าย โหลลงข้างหลัง ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

9. ยืดเหยียดต้นขาด้านหลัง (Hamstrings stretch)



นอนบนพื้นชันเข่าองข้าง ใช้มือ 2 ข้างดึงเข่าขวาเข้าหาหน้าอก และค่อยๆ ยืดเข่าออกไปให้ห่างจนคลาย ค้างไว้ 10-30 วินาที ดึงเข่ากลับที่เดิม สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

แผนการสอน เรื่อง อารมณ์

วัตถุประสงค์

1. อธิบายสาเหตุและลักษณะของอารมณ์ได้
2. สำรวจอารมณ์ตนเองได้
3. สามารถคุมอารมณ์ได้ด้วยวิธีต่างๆ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรสอบถามสมาชิก 2 – 3 คนว่าเคยมีอารมณ์ดี มีสุขมากที่สุด แสดงออกอย่างไร และอารมณ์เศร้าที่สุด แสดงออกอย่างไร และอารมณ์เศร้าที่สุด แสดงออกอย่างไร	1. Power Point 2. เอกสารใบความรู้ อ.5
2. วิทยากรนำเสนอลักษณะและอาหารแสดงออกของอารมณ์บวก และอารมณ์ลบ และวิธีการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ	
3. วิทยากรให้สมาชิก 2 -3 คนสาธิตการแสดงอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ	
4. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซัก – ถาม	
5. วิทยากรตอบคำถาม	
6. วิทยากรสรุป	

ใ้บควมรู้ เรื้อบ อารมณ

อารมณ

คือ สภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นทั้งภายใน เช่น ความเจ็บป่วย ความทุกข์ใจ และภายนอก เช่น ความร้อน สี แสงเสียง

อารมณไม่ดี แสดงออกแ่งร้าย เครียด โกรธ เกลียด

อารมณดี แสดงออกโดยแ่งดี ดีใจ สบายใจ พอใจ

ความเครียด ผลกระทบต่อตนเอง

- * ทางกาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง เร็ว ปั่นป่วนในท้อง ปวดกระเพาะ โรคหัวใจ
- * ทางอารมณ หงุดหงิด วิตกกังวล ผวาง่าย เศร้า หวาดกลัว หวันไหว
- * ทางความคิดไม่มีสมาธิ ตัดสินใจ ลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดเชิงลบ

* ทางพฤติกรรม ดื่มจัด สูบบุหรี่จัด อยากรอาหารน้อยลงหรือกินมากไป

ผลกระทบต่อครอบครัว ขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท หย่าร้าง แยกกันอยู่

ผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงาน ไม่มีสมาธิ งานบกพร่อง ขาดงานบ่อย

การจัดการความเครียด

- ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ซักผ้า
- พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิทหรือคนที่ไว้ใจ
- ฝึกหายใจอย่างถูกต้อง
- ฝึกผ่อนคลายความเครียด
- ปรับเปลี่ยนความคิด คิดเชิงสร้างสรรค์ ทางบวก
- รับการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

โกรธ เกิดจากความผิดหวัง ไม่พอใจ ไม่ถูกใจไม่ชอบใจการกระทำของคนอื่นหรือตัวเอง คนที่โกรธง่ายเป็นประจำ จะติดเป็นนิสัยจะโกรธบ่อย จะเพาะบ่มนิสัยว่าความ ขุนเฉียว โมโหง่าย รวมด้วยซึ่งล้วนทำลายตัวเองและคนรอบข้าง

รู้ย่ำงไรว่าโกรธ เมื่อโกรธ ร่างกายจะมีปฏิกิริยา เช่น กำมือ กระตืบเท้า กัดฟัน ขบครามแน่น หน้าแดง หน้าบึ้ง เสียงดัง เสียงห้วน ควบคุมตนเองไม่ได้ แสดงออกทันที เช่น ขว้างปาสิ่งของ ใช้คำพูดต่อว่ารุนแรง หยาบคาย ซึ่งเมื่อทำแล้วทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความโกรธ

วิธีจัดการความโกรธ

- ถ้าอยู่ในอารมณ์โกรธและอยู่ในสถานการณ์เผชิญหน้า ควรหลีกเลี่ยงด้วยวิธีการที่เหมาะสม ไม่ให้เสียสัมพันธภาพ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วจึงกลับมาพูดด้วยเหตุผล
- ถ้าจำเป็นต้องเผชิญหน้า พยายามควบคุมตนเอง นับ1-10 หรือ 1-100 หรือท่อง “นะโม” “พุทธโธ” เพื่อเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งที่ยั่วยุให้โกรธไปสนใจกับสิ่งอื่น
- ถ้ากดดันมาก หรือ อัดอัดไม่สบายใจลองออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากๆ เพื่อระบายความโกรธอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป
- ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง
- ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ซึมเศร้า จะท้อแท้ สิ้นหวังเบื่อหน่าย เซ็งไม่อยากทำอะไร ร้องไห้ เสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับอ่อนเพลีย แยกตัว คิดถึงแต่ความผิดพลาดและความล้มเหลวของตัวเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่า สิ้นหวัง ถึงขั้นอยากตาย

วิธีจัดการกับความเศร้า

- หาทางผ่อนคลายโดยทำกิจกรรมอื่นๆเช่นเดินเล่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้
- อย่าอยู่คนเดียว ไปหาเพื่อน ญาติ คนสนิทที่ไว้ใจได้เพื่อระบายความทุกข์หรือไปขอคำปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขของรัฐใกล้บ้าน
- ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิด พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
- จัดสถานที่ใหม่เช่น จัดห้องใหม่ จัดบ้านใหม่ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ

ใบงานที่ 1

การจัดการกับอารมณ์

การนับเลข แปรอารมณ์

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

วิธีการนับเพื่อแปรอารมณ์ ให้นับเป็นคู่ๆ เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายจากสถานการณ์เฉพาะหน้า เช่น หนึ่ง หนึ่ง, สอง สอง, สาม สาม, สี่ สี่, ห้า ห้า, ทุกแถว จนกระทั่งอารมณ์สงบลง

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

แผนการสอน

1น. นาฬิกาชีวิต

วัตถุประสงค์

1. อธิบายความสัมพันธ์และเชื่อมโยงของช่วงเวลา กิจวัตรประจำวันและ อวัยวะสำคัญที่ทำงานเกี่ยวข้องได้สามารถปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตได้สม่ำเสมอ

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ, อุปกรณ์
1. วิทยากรสอบถามสมาชิก 2 -3 คนว่า เคยใช้นาฬิกาชีวิต หรือไม่	1. Power point
2. ได้ผลอย่างไร หรือไม่	2. ใบความรู้ ส. 2
3. วิทยากรแลกเปลี่ยนคำถามเกี่ยวกับเรื่องนาฬิกาชีวิต ให้สมาชิกทุกคนพร้อมด้วยอธิบายวัตถุประสงค์	3. ใบความรู้ น.1
4. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านคำถามและคำตอบของตนให้กลุ่มฟัง และให้ความเห็น	4. ใบงาน บัตรคำเรื่องนาฬิกาชีวิต
5. วิทยากรเฉลยคำตอบว่าถูกหรือผิด หรือใช่หรือไม่ใช่ พร้อมอธิบายประกอบ	
6. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม	
7. วิทยากรตอบคำถาม	
8. วิทยากรสรุป	

ใ้บควำมรู้

นำนพคำชวีต (1 น.)

1น. ได้แก่ นำนพคำชวีต หมายถึงการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ด้วย 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำล้งกาย อารมณ) และภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของตน ตามช่วงเวลาของนำนพคำชวีตในรอบ 24 ชั่วโมง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัย และสุขนิสัยประจำตัว ดังนี้

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ต้มน้ำ 2 – 3 แก้ว	ลำไส้ใหญ่, ปอด
05.00 – 07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำล้งกาย	ลำไส้ใหญ่, ปอด
07.00 – 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00 – 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00 – 13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)	หัวใจ
13.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00 – 17.00 น.	ออกกำล้งกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00 – 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สรงสรวคในครอบครัว	ไต
18.00 – 19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง	
19.00 – 22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงสีฟัน ต้มน้ำ 2 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(01.00 – 03.00 น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(03.00 – 05.00 น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

วงจรรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ 1 วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนำนพคำชวีตเพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ ในช่วงเวลาต่าง ๆ ต่อไปนี้

เวลา 05.00 น.	เป็นเวลาดตื่นนอนของคนส่วนใหญ่ จัดการแปรงฟัน ล้างหน้า เพื่อให้ฟันและใบหน้าสะอาด เสร็จแล้ว ต้มน้ำ 2 – 3 แก้ว
เวลา 05.00 – 07.00 น.	เป็นเวลาการทำงานของลำไส้ใหญ่ หลังจากต้มน้ำ 2 – 3 แก้วน้ำจะไหลไปยังกระเพาะอาหาร ผ่านไปยังลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ กระตุ้นให้กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ทำงาน มีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ จนถึงลำไส้ใหญ่ส่วนปลายที่ตรงสู่ทวารหนัก ทำให้น้ำไล้กากอาหารที่เหลือจากการย่อยแล้ว ขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง หลังจาก ต้มน้ำ ทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก ท้องไม่ผูก เกิดเป็นนิสัย ป้องกันร่างกายดูดซึมของเสียและพิษต่างๆ กลับเข้าสู่ระบบเลือดไปเลี้ยงร่างกาย เสมือนกินอุจจาระ จากตนเอง

- เวลา 05.00 – 07.00 น. เป็นเวลาที่ควรทำวัตรเช้า สวดมนต์ เจริญสมาธิ และแผ่เมตตา เพื่อให้จิตใจสงบ เบิกบาน (ต่อ) ต่อด้วยออกกำลังกายก็จะทำให้มีความสมดุลของร่างกายและจิต นอกจากนี้ การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้นด้วย โดยปอดหายใจถี่ขึ้น เอาออกซิเจนไปในกระแสโลหิต เกิดเป็นเม็ดเลือดแดง ซึ่งหัวใจจะสูบฉีดไปเลี้ยงเซลล์ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในขณะเดียวกัน ปอด ก็รับเอาของเสีย คือคาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากเซลล์ และขับออกทางอากาศที่หายใจออก หมุนเวียนกันเช่นนี้ตลอดไป
- เวลา 07.00 – 08.00 น. เป็นเวลาอาบน้ำ และกินข้าวเช้า ซึ่งควรเป็นมื้อหนัก ภาวะอาหารจะทำหน้าที่ อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญ เพราะภาวะอาหารจะย่อยได้ สูงสุดในช่วงเวลานี้ เท่านั้น ช่วงอื่นๆ จะทำได้น้อยกว่า และภาวะอาหารหลังกรดไปย่อยอาหารได้มากที่สุด อาหารส่วนหนึ่งย่อยที่ภาวะอาหาร ส่วนที่เหลือส่งไปย่อยต่อที่ลำไส้และลำไส้เล็ก อาหารที่ย่อยแล้วทั้งจากภาวะอาหารและลำไส้เล็กก็จะส่งไปเก็บที่ม้าม ม้ามนี้ทำหน้าที่กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดีด้วยกรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) ทุกชนิด สร้างเม็ดเลือดขาว ถ้าไม่กินอาหารเช้า ม้ามก็จะมีพลังงานสำรองไม่ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคภาวะและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร สำหรับทุกอวัยวะ เพื่อกลับสร้างพลังงานรวมสำหรับร่างกายในองค์รวม
- เวลา 08.00 – 12.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เป็นการทำงานของม้ามต่อ เป็นระยะเวลาเดินทางไปทำงาน หรือไปโรงเรียน หรือสถานศึกษาแล้วแต่ภารกิจของแต่ละคน ซึ่งย่อมมีการใช้พลังงานรวม
- เวลา 12.00 – 13.00 น. เป็นเวลาหยุดพักการปฏิบัติภารกิจเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารกลางวัน อาหารมื้อหนักอีกมื้อหนึ่ง อวัยวะที่ทำงานในช่วงเวลานี้ ได้แก่ ภาวะอาหารและหัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจจะทำงานลำบาก พบว่าคนที่ เป็นโรคหัวใจ มักเกิดหัวใจวายก่อนเที่ยง หรือหลังจากกินอาหารเที่ยงแล้ว หัวใจทำหน้าที่สูบฉีด เลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่าง ๆ การดูแลสุขภาพหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกินอาหาร ให้ถูกหลักโภชนาการ เน้นผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน และโปรตีน 1 ส่วน การออกกำลังกาย และพักผ่อนให้พอเพียง
- เวลา 13.00 – 16.00 น. เป็นช่วงเวลาปฏิบัติภารกิจประจำวัน เป็นเวลาการทำงานของลำไส้เล็กเด่นที่สุด เมื่อย่อยอาหารแล้วก็ส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สารอาหารที่เหลือที่ย่อยแล้วก็เก็บไว้ที่ม้ามอีก ลำไส้เล็กทำงานโดยย่อยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้รัยจากตอนเช้าเป็นพลังงานทั้งหมด
- เวลา 16.00 – 17.00 น. เป็นช่วงเวลาหยุดพักงานตามภารกิจประจำวัน ขณะเดียวกัน เป็นเวลาที่ของเสียจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้น และจะขับออกทางไตมาที่ภาวะปัสสาวะ ซึ่งจะทำงานหนักที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย หลังจากร่างกายทำงาน จะเกิดกรดแลคติกกินอาหารจะเกิดกรดยูริกคร่ำเคร่งกับงานทั้งวันจะเกิดสารกรดแอตดรีนาลีนและสารเคมีต่าง ๆ

- เวลา 17.00 – 18.00 น. เป็นช่วงพักผ่อนจากงาน กลับบ้าน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว ไต่ทำหน้าที่เด่นที่สุดในการขับถ่ายของเสียในช่วงนี้
- เวลา 18.00 – 19.00 น. กินอาหารเย็นหรืออาหารว่างเป็นมื้อเบาที่สุด ยังเป็นช่วงเวลาของการทำงานของไตเด่นอยู่ นอกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งทำงานเบา ๆ เท่านั้น
- เวลา 19.00 – 22.00 น. เป็นเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ ทำวัตรเย็นสวดมนต์ เจริญสมาธิ แม่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรม กับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุ หรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ ในช่วงเวลานี้อาจมีงานมงคลหรืออวมงคลในสังคม ช่วงเวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของหัวใจ หลังจากตรากตรำมาทั้งวัน เต็มซึ้งลง เยื่อหุ้มหัวใจให้ความอบอุ่น โอบอุ้มอย่างเอื้ออาทรต่อหัวใจ
- เวลา 22.00 น. แปรงฟัน ตึมน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะแล้วเข้านอน
- เวลา 01.00 – 03.00 น. ขณะที่คนนอนหลับ ตับทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเก็บไว้ในถุงน้ำดีส่งไปลำไส้เล็ก ช่วยย่อยพวกไขมันให้สลายผสมกับน้ำ ตับอ่อน ผลิตน้ำย่อยอินซูลินช่วยย่อยน้ำตาล ดังนั้นถ้าตับอ่อนพิการ สร้างอินซูลินน้อย น้ำตาลจะเหลือในกระแสโลหิต เกิดเป็นโรคเบาหวาน ขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งจะมีรสหวาน มดตอมปัสสาวะนั้น เป็นอาการแสดงว่าเป็นโรคเบาหวานในช่วงเวลา 01.00 – 03.00 น. นี่เป็นช่วงเวลาที่ตับทำงานหนักที่สุด ถ้าช่วงเวลานี้ คนไม่ได้หลับนอนพักผ่อน ติดต่อกันนานๆ เช่น รปภ. อาจทำให้ตับพิการ เกิดเป็นโรคเบาหวานตามมาก็ได้
- เวลา 03.00 – 05.00 น. ขณะที่คนกำลังนอนหลับ เป็นช่วงเวลาเช้าตรู่ อากาศดี ปอดทำงานมีประสิทธิภาพสูง ยิ่งได้ออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ด้วย ก็ยิ่งจะได้รับออกซิเจน หายใจเข้าไปในปอดได้มากขึ้น สุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้น หายใจออกขับคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นพิษ

ใบงานที่ 1

เรื่องการฝึกปฏิบัติ นาฬิกาชีวิต (1น.)

1. วิทยากรแจกบัตรคำให้สมาชิกทุกคน ๆ ละ บัตร
2. สมาชิกรับบัตรคำคนละบัตร อ่านและคิดคำตอบว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่ ใช้เวลาคิดคำตอบ 3 นาที
3. สมาชิกแต่ละคนอ่านบัตรคำ ครึ่งละ คน แล้วตอบว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่ ให้กลุ่มฟัง พร้อมด้วย

เหตุผล

4. วิทยากรสอบถามกลุ่มว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย อย่างไร
5. วิทยากรเฉลยคำตอบและอธิบายประกอบ
6. สมาชิกนำบัตรคำใส่กล่องที่ปิดป้ายว่าถูกหรือผิดไว้
7. สมาชิกซักถาม
8. วิทยากรตอบคำถาม
9. วิทยากรสรุป

บัตรคำเรื่องนาฬิกาชีวิต

ข้อความต่อไปนี้ท่านเห็นว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่

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



ภาคผนวก

ผนวก 1 : ตัวอย่างானุภาพของพุทธธรรมต่อการดูแลสุขภาพ

ผนวก 2 : สุขภาพองค์รวม ตามหลัก พุทธธรรม

ผนวก 3 : บูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างสุขภาพและ
ป้องกันรักษาโรคเรื้อรัง





ตัวอย่างอนุภาพของพุทธธรรมต่อการดูแลสุขภาพ

พุทธธรรมมีอนุภาพต่อการดูแลสุขภาพ โดยสนับสนุนเกื้อกูลให้การสร้างสุขภาพ การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะโรคเรื้อรังมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงได้มีนักวิทยาศาสตร์และ ผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม ทำการศึกษาวิจัยและพัฒนาการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการ แพทย์และสาธารณสุข ในการสร้างสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังและโรคทางจิตใจ ปรากฏว่าได้ผลดี ซึ่งหลาย กรณี สามารถประเมินผลและพิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ได้ ในทางพุทธธรรม “อนุภาพ” แปลว่า อำนาจ ฤทธิ์เดช ความยิ่งใหญ่ (พจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระธรรมปิฎก) (ป.อ.ปยุตโต) โดยมีที่มา ข้ออ้างอิง ประสบการณ์จริง และผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง หรือประยุกต์ใช้กับสุขภาพ ที่สำคัญ ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

1. อนุภาพของพุทธธรรม ที่แสดงไว้ในคุณลักษณะ ของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปรากฏ ในบทธัมมาภิดิ ดังนี้

ธัมมาภิดิหรือธรรมคุณ

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นโต, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตัวเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

สรุปความว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนธรรมที่ปฏิบัติได้ผลสมจริง เรียกว่ามีปาฏิหาริย์ คือเป็นจริงทั้งหมด อย่างเป็นจริงทั้งหมด เป็นอัจฉริยะที่ผู้ปฏิบัติย่อมได้ประโยชน์โดยสมควรแก่ความปฏิบัติจริงอีกนัยหนึ่ง พุทธภาษิต บทหนึ่งแปลความว่า “ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ไม่ให้เป็นไปหรือตกไปใน ทางชั่ว”

2. อานุภาพของพุทธธรรม ที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรค

2.1 ตัวอย่างพุทธธรรมที่มีอานุภาพเกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคทางกายทั่วไป

1) ศีล เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้เรียบร้อย ตั้งอยู่ในความดีงาม ที่ป้องกันโรคได้เมื่อปฏิบัติตาม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(1) ศีล 5 ข้อ 3. เว้นจากประพฤตินอกใจ ปองกันกามโรคและโรคเอดส์ หรือโรคอื่นที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคที่ติดต่อกันทางเพศ เช่น โรคตับอักเสบบี เป็นต้น

(2) ศีล 5 ข้อ 5 เว้นจากของเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ผู้ปฏิบัติสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคตับ (ตับอักเสบริื้อรัง ตับแข็ง มะเร็งตับ) โรคกลุ่มเมตาบอลิก เป็นต้น

(3) ศีล 8 ข้อ 6 เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือเวลาเที่ยงไปแล้ว ผู้ปฏิบัติควบคู่กับการออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์ให้ผ่องใส ไม่เครียด สามารถป้องกันโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

2) การเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายและจิตสงบเกิดสมาธิคือการทำให้จิตสงบแน่วแน่อยู่ในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ จิตไม่ฟุ้งซ่าน

3) ธรรมมีอุปการะมาก 2

ธรรมมีอุปการะมาก 2 อย่าง คือ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ คมก่ากับจิต (ใจ) ไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ำและคำที่พูดแล้วแม่นำนได้ ใช้สติกำกับก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำทุกเมื่อ ไม่พลั้งพลาดได้

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัด ใช้คู่กับสติ การรู้ตัวในขณะที่ทำ ขณะที่ทำขณะทำ ขณะที่ทำขณะคิด

ดังนั้น สติสัมปชัญญะ จึงเป็นธรรมที่มีอานุภาพต่อการสร้างสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เช่นป้องกันอุบัติเหตุ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ ขณะขับขี้นพาหนะสุขภาพจิตดีถ้าไม่ติดสุรา เสพสารเสพติด เป็นต้น ผู้บรรยายเห็นว่า สติสัมปชัญญะ ถือเสมือนธรรมโอสถครอบจักรวาล เช่นเดียวกัน

4) อัปมาท

อัปมาท ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ความไม่เผลอ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความมีสติรอบคอบทางกาย ทางวาจา ทางจิต ทางความเห็น มีคุณประโยชน์มากต่อการดูแลสุขภาพ ป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพทั้ง 4 มิติ เช่นเดียวกับสติสัมปชัญญะ

2.2 ตัวอย่างพุทธธรรมที่มีอานุภาพเกื้อกูลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทางจิต

พุทธธรรมมีอานุภาพต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคทางจิตได้มากกว่าและกว้างขวางกว่าต่อการดูแลรักษาโรคทางกาย สำหรับพุทธธรรมที่มีอานุภาพต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทางจิต ดังนี้

1) สมาธิ สมาธิอยู่ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้เจริญสมาธิควรมีสีลควบคุมกายและวาจาให้เรียบร้อยด้วย จึงจะทำให้เจริญสมาธิได้ผลดี

สมาธิ ในความหมายของพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานแปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คืออาการสำรวมจิต (ใจ) ให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของสมาธิ แปลว่าความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือ เอกัคตา ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

ประโยชน์ของสมาธิมีมาก ทั้งที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง ประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติ และผลการศึกษาวิจัยของนักวิชาการ โรงพยาบาลและสถาบันการศึกษาหลายแห่ง หลังจากที่ได้ศึกษาเรื่องสมาธิกับสุขภาพแล้ว ผู้บรรยายเห็นว่าสมาธิและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเสมือนธรรมโอสถครอบจักรวาล ประหนึ่งยาปฏิชีวนะครอบจักรวาลในการแพทย์แผนปัจจุบัน ในที่นี้จะยกตัวอย่างเฉพาะคุณประโยชน์ทั่วไปต่อสุขภาพจิตเสียก่อน ในตอนต่อไปจะได้อธิบายถึงคุณประโยชน์ต่อการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง เป็นการเฉพาะ

คุณประโยชน์ของสมาธิต่อการสร้างเสริมและป้องกันโรคทางจิต ได้แก่

- (1) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส
- (2) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น
- (3) นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ (เช่นสั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)
- (4) กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
- (5) มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- (6) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม
- (7) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ให้กิจกรรมสำเร็จด้วยดี
- (8) ส่งเสริมสมรรถภาพ มั่นสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม
- (9) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่นชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย
- (10) รักษาโรคบางอย่างได้ เช่นโรคเครียด โรคความดันโลหิตสูง โรคกายจิต เป็นต้น

2.3 ตัวอย่างอานุภาพของสมาธิตามหลักวิทยาศาสตร์ในการป้องกันและรักษาโรค

- 1) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
 - (1) การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (parasympathetic system) ลดลงทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วย ในเวลาที่ปฏิบัติ 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง
 - (2) ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง
 - (3) การปฏิบัติสมาธิ 2 สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจความดันลดลง
 - (4) ปฏิบัติ 2-8 เดือน ช่วยให้โคเลสเตอรอลลดลง การอยากสูบบุหรี่ลดลง

- 2) ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี
 - (1) ปฏิบัติ 40 นาที ระดับฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) สารพิษที่หลั่งจากต่อมหมวกไต ลดลงทำให้คลายเครียด สารเคมีในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง
 - (2) ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนินที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมองที่ควบคุมการหลับการตื่น มีผลต่อการป้องกันและรักษาโรค
 - 3) ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ
 - (1) ความเครียดลดลง การทำงานของหัวใจและจิตใจดีขึ้น
 - (2) การสร้างภูมิคุ้มกันดีขึ้น
 - (3) รักษาความวิตกกังวล ควบคุมตนเองได้
 - (4) ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 - (5) ฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความดันโลหิตสูง
 - (6) ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น
3. แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง วิธีพุทธ
- 3.1 เรียนรู้เรื่องโรคเรื้อรังและพุทธธรรมเพื่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
 - 3.2 น้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ (ผสมผสาน) กับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรัง ดังนี้
 - 1) สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยเทคนิค 3ส. 3อ. 1น.
 - 2) สร้างเสริมสุขภาพองค์รวม 4 มิติ ทางกาย จิต สังคม ปัญญา ด้วยหลักธรรมที่เกื้อกูลในแต่ละด้าน
 - 3) ป้องกันโรคเรื้อรังแต่ละชนิดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น
 - (1) โรคเบาหวาน ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น
 - (2) โรคความดันโลหิตสูง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล 5 ข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมา เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
 - (3) ภาวะไขมันในเลือดสูง ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยกกายเข้าถึงความจริง ทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) เป็นต้น
 - (4) โรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดิน จงกรม การไม่ประมาท (อัปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
 - (5) โรคมะเร็ง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท (อัปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน
 - (6) โรคเอดส์ ป้องกันได้ด้วยการรักษาศีล 5 ข้อ 3 ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และ ศีล 5 ข้อ 5 ต่อด้วยสมาธิ ปัญญา การไม่ประมาท (อัปมาทะ) เป็นต้น

4.3 ตัวอย่างการบูรณาการรักษายาบาล วิธีพุทธ เฉพาะโรคเรื้อรัง

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
<p>กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง ไตวายเรื้อรัง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นวดเพื่อการรักษาและบริหาร ร่างกายเฉพาะโรค 2. การฝังเข็มเพื่อการรักษา 3. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7) 4. การปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. 5. ฟังบรรยายหรือปฏิบัติธรรมเฉพาะโรค เช่น <ul style="list-style-type: none"> - โรคเบาหวาน รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เดินจงกรม ธรรมข้อที่ทำให้มีกำลังกาย กำลังใจต่อสู้โรค (พละ 5) <ul style="list-style-type: none"> - โรคความดันโลหิตสูง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล 5 ข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมาธรรมข้อทำให้มีพลังกายพลังใจต่อสู้โรค(พละ 5) เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะไขมันในเลือดสูง รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยบคายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิกา) <ul style="list-style-type: none"> - โรคหัวใจและหลอดเลือด รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท (อัปมาทนะ) เจริญสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมข้อที่ทำให้เกิดความสำเร็จ(อิทธิบาท 4) <ul style="list-style-type: none"> - โรคมะเร็ง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน <ul style="list-style-type: none"> - โรคเอดส์ รักษาได้ด้วยการรักษาศีล 5 ข้อ 3 ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล 5ข้อ 5 เจริญสติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาท (อัปมาทนะ) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดมุมสงบพบพระธรรมเจริญสมาธิขณะรอแพทย์ตรวจ 2. จัดเสียงตามสายธรรมะ สวดมนต์ไหว้พระ 3. ฟังเทปธรรมะ, ดนตรีบำบัดเฉพาะราย 4. เกร็งคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ก่อนรู้ สติเมื่อนอน 5. การสอนเจริญสมาธิแก่ผู้ป่วยและญาติ 6. การให้บริการเทป, CD หนังสือธรรมะ 7. จัดบริการอาหารสุขภาพ 8. บริหารร่างกายเฉพาะโรค 9. นวดแพทย์แผนไทยแพทย์ทางเลือก ฯลฯ
<p>ผู้ป่วยเอดส์ มะเร็ง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7) 2. การปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. 3. ฟังบรรยาย หรือปฏิบัติธรรมอื่น ๆ เช่น ศีล 5 พละ 5 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น 	

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย	<ol style="list-style-type: none"> 1. การส่งเสริมการดูแลด้านจิตใจให้กับผู้ป่วย (ตามความเชื่อและศรัทธาแต่ละศาสนา) เช่น ถวายสังฆทาน ทำบุญเลี้ยงพระ ธรรมข้างเตียง 2. ขอโทษกรรมและขอขมาผู้ป่วยก่อนและหลังวាយชนม์ 3. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7) 4. ฟังบรรยายธรรม ธรรมอื่นๆ เช่น ไตรลักษณ์ โพชฌงค์ 7 อภินิหารเวทมนต์ 5 เป็นต้น 	

- ที่มา :
1. อุทัย สุตสุข สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข. เทพประทานการพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ 2 : 2554
 2. สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุตสุข. รูปแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพ วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555
 3. สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุตสุข. รูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555

ผนวก 2

สุขภาพองค์กรรวมตามหลักพุทธธรรม

ชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีแต่ความรีบร้อน และขาดการดูแลสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ทุกคนมุ่งสนใจแต่การทำงาน และทำงานหนัก โดยรับประทานอาหารรวดเร็วไม่ถูกหลักอนามัย ไม่สนใจกับสุขภาพ ภาครัฐตัวอีกครั้ง เมื่อมีความผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไขมันในเส้นเลือดสูง เครียด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา รุนแรง เป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเท่ากับว่าเราละเลยไม่สนใจตัวเอง ด้วยเหตุนี้ คนจำนวนมากจึงต้องหันกลับมา คิดดูแลตนเอง แบบองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม หรือเรียกว่า การดูแลคนทั้งคน (HOLISTIC HEALTH) ต่อคำว่าสุขภาพองค์กรรวมตาม พ.ร.บ. แห่งชาติ พ.ศ. 2550 ซึ่งมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 20 มีนาคม 2550 “สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็น สุขภาพองค์กรรวมอย่างสมดุล” โดยสุขภาพองค์กรรวมต้องครอบคลุม 4 มิติ ด้วยกัน

1. มิติทางกาย ได้แก่ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ อาหารโภชนาการ การหลีกเลี่ยง ต่อสิ่งแวดล้อมที่ทำลายสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เศรษฐกิจที่พอเพียงในการ ส่งเสริมสุขภาพ
2. มิติทางจิตใจ มีการผ่อนคลายความเครียด เป็นบุคคลที่มีภาวะจิตใจแจ่มใส ไม่มีความกังวลใจมีความสุข ไม่เป็นโรคทางจิต
3. มิติทางปัญญา คือมีความฉลาด ความรู้ทั่ว ความรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่ง ความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ มีโทษ นำไปสู่จิตใจอันดีงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่บุคคลที่พร้อมด้วย ปัญญา ย่อมมีความรู้เท่าทันเหตุผล มีความคิดเห็นและประพฤติปฏิบัติตนถูกต้องในการสร้างเสริม สุขภาพ
4. มิติทางสังคม คือ บุคคลที่อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขไม่เป็นภาระหรือภัยต่อสังคม ทำคุณประโยชน์ ให้สังคม และเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม

สุขภาพทั้ง 4 มิติ ต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างสมดุล คือเป็นหนึ่งเดียวในแต่ละบุคคลไม่มีการแยกส่วนหรือดูแลสุขภาพคนทั้งคนมิใช่ดูแลเฉพาะโรค หรือเฉพาะปัญหาที่ปรากฏแต่ละมิติ แต่ละครั้งละคราว เท่านั้น



ผนวก 3

บูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างสุขภาพ และป้องกัน รักษาโรคเรื้อรัง

1. เรียนรู้เรื่องโรคเรื้อรังและพุทธธรรมเพื่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
2. น้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ (ผสมผสาน) กับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรัง ดังนี้
 - 1) สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยเทคนิค 3ส. 3อ. 1น.
 - 2) สร้างเสริมสุขภาพองค์รวม 4 มิติ ทางกาย จิต สังคม ปัญญา ด้วยหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องในแต่ละด้าน
 - 3) ป้องกันโรคเรื้อรังแต่ละชนิดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น
 - 1) โรคเบาหวาน ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น
 - 2) โรคความดันโลหิตสูง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล 5 ข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องทองของเมา เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
 - 3) ภาวะไขมันในเลือดสูง ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยกกายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) เป็นต้น
 - 4) โรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท (อับปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
 - 5) โรคมะเร็ง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท (อับปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน
 - 6) โรคเอดส์ ป้องกันได้ด้วยการรักษาศีล 5 ข้อ 3 ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล 5 ข้อ 5 ต่อด้วยสมาธิ ปัญญา การไม่ประมาท (อับปมาทะ) เป็นต้น

4.3 ตัวอย่างการบูรณาการรักษายาบาล วิถีพุทธ เฉพาะโรคเรื้อรัง

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
<p>กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง ไตวาย เรื้อรัง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นวดเพื่อการรักษาและบริหาร ร่างกายเฉพาะโรค 2. การฝังเข็มเพื่อการรักษา 3. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7) 4. การปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. 5. ฟังบรรยายหรือปฏิบัติธรรมเฉพาะโรค เช่น <ul style="list-style-type: none"> - โรคเบาหวาน รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่ รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เดินจงกรม ธรรมข้อที่ทำให้มีกำลังกาย กำลังใจต่อสู้โรค (พละ 5) <ul style="list-style-type: none"> - โรคความดันโลหิตสูง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล 5 ข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมาธรรมข้อทำให้มีพลังกายพลังใจต่อสู้โรค(พละ 5) เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน - ภาวะไขมันในเลือดสูง รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยกกายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิกา) <ul style="list-style-type: none"> - โรคหัวใจและหลอดเลือด รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท (อัปมาทะ)เจริญสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมข้อที่ทำให้เกิดความสำเร็จ(อิทธิบาท 4) <ul style="list-style-type: none"> - โรคมะเร็ง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน <ul style="list-style-type: none"> - โรคเอดส์ รักษาได้ด้วยการรักษาศีล 5 ข้อ 3 ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล 5ข้อ 5 เจริญสติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาท (อัปมาทะ) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดมุมสงบพบพระธรรม เจริญสมาธิขณะรอ แพทย์ตรวจ 2. จัดเสียงตามสายธรรมะ สวดมนต์ ไหว้พระ 3. ฟังเทปธรรมะ, ดนตรี บำบัด เฉพาะราย 4. เกร็งคลายกล้ามเนื้อ ด้วยตนเองก่อนรู้ สติ เมื่อนอน 5. การสอนเจริญสมาธิแก่ผู้ป่วยและญาติ 6. การให้บริการเทป, CD หนังสือธรรมะ 7. จัดบริการอาหารสุขภาพ 8. บริหารร่างกายเฉพาะโรค 9. นวดแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก ฯลฯ
<p>ผู้ป่วยเอดส์ มะเร็ง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7) 2. การปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. 3. ฟังบรรยาย หรือปฏิบัติธรรมอื่น ๆ เช่น ศีล 5 พละ 5 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น 	

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย	<ol style="list-style-type: none"> 1. การส่งเสริมการดูแลด้านจิตใจให้กับผู้ป่วย (ตามความเชื่อและศรัทธาแต่ละศาสนา) เช่น ถวายสังฆทาน ทำบุญเลี้ยงพระธรรมข้างเตียง 2. ขอโทษกรรมและขอขมาผู้ป่วยก่อนและหลังวายนม 3. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT1-7) 4. ฟังบรรยายธรรม ธรรมอื่นๆ เช่น ไตรลักษณ์ โพชฌงค์ 7 อภินิหารปัจเจกชน 5 เป็นต้น 	



คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท, อุบลราชธานี : 2554

รศ.ดร.สมพร กันทระคุณิ – เตรีียมชัยศรี .การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเี่ยวอายุสุขภาพ. สำนักงานกิจการพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพฯ : 2552

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ข้อมูลปี 2553 – 2573 การคาดประมาณประชากรของไทย 2553 – 2573

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. อายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทย ปี 2554. นนทบุรี : 2554

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ ปี 2550 กรุงเทพฯ : 2550

อุทัย สุดสุข สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข. เทพประทานการพิมพ์.

พิมพ์ครั้งที่ 2 : 2554

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข. รูปแบบโครงการสร้างเสริมสุขภาพ วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข. รูปแบบโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555

พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต, ดร. และนายแพทย์อุทัย สุดสุข. เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค, โรงพิมพ์นิเวศรรวมการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ : 2555



- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข | ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข |
| 2. นายแพทย์อุส่าห์ พงษ์ศิริวงษ์ | นายแพทย์สำนักบริหารการสาธารณสุข
สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข |
| 3. นางอารียา สัพพะเลข | ผู้เชี่ยวชาญการพยาบาลมูลนิธิอุทัย สุดสุข |
| 4. นางนลินี มกรเสน | ผู้เชี่ยวชาญการสาธารณสุขมูลนิธิอุทัย สุดสุข |
| 5. นางนันทนา ศรีพิณิจ | ผู้เชี่ยวชาญการสาธารณสุขมูลนิธิอุทัย สุดสุข |



สำนักบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
มูลนิธิอุทัย สุขสุข