

คู่มือการใช้

นาฬิกาชีวิต

วิถีพุทธ

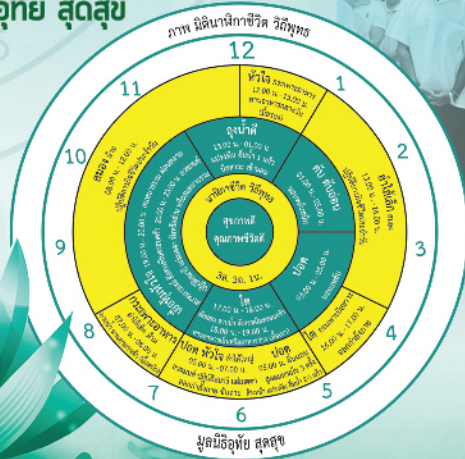
เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต

อนุสิทธิบัตร

ของ ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข



มูลนิธิอุทัย สุตสุข



ศูนย์บริการสาธารณสุข
สำนักงานโรคกระเพาะอาหารและลำไส้

มูลนิธิอุทัย สุตสุข

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือการใช้นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต

อนุสิทธิบัตรของ ดร.นายแพทย์อุทัย สุธสข

สนับสนุนโดย



กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



มูลนิธิอุทัย สุธสข



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



ISBN

คู่มือการใช้นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ผู้ประพันธ์

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุชุม กาญจนพิมาย
ศ.(พิเศษ) ดร.นายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร
นายแพทย์วินัย วิริยะกิจจา

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ประธานมูลนิธิไพจิตร ปวะบุตร
นายกสมาคมข้าราชการบำนาญ
กระทรวงสาธารณสุข
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ

บรรณาธิการ

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข
นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์

นางสีไพร พลอยทรัพย์

นางสาวอรุณรัตน์ เตโซภพ

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข
ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
รองผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก (ฝ่ายวิชาการ)
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นักโภชนาการ กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ผู้ประสานงาน

นางสาวดวงเดือน แสงตรง

นางสาวนิตยา ปัตตี

นักวิชาการเงินและบัญชี กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิอุทัย สุดสุข

จำนวนพิมพ์ : 2,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 5 : ตุลาคม 2562



คู่มือการใช้นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต

คำนำ

คู่มือการใช้งานฝึกาชีวิต วิธีพุทธ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต เล่มนี้เป็นนวัตกรรมหนึ่งที ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข เป็นผู้ประดิษฐ์และมอบให้มูลนิธิอุทัย สุดสุข สำนักรบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกันใช้เป็นเครื่องมือดำเนินงานโครงการสร้างสุขภาพดี วิธีพุทธ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553-2557 โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์การสาธารณสุขแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ซึ่งผลการนำไปใช้ให้การอบรมกับประชาชนในการปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เป็นกิจวัตรประจำวันในพื้นที่โครงการ 30 จังหวัด และกรุงเทพฯ พบว่า เกิดผลดีต่อสุขภาพกับผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง สามารถป้องกันและควบคุมภาวะการป่วยใหม่ การตาย และโรคแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรังได้เป็นอย่างดี

ปี พ.ศ. 2558-2559 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ร่วมกับมูลนิธิอุทัย สุดสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย องค์กรทางศาสนาต่าง ๆ จัดทำโครงการการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย เพื่อผลักดันให้เกิดเป็นนโยบายแห่งชาติ และส่งเสริมให้ประชาชนนำหลักศาสนธรรมของแต่ละศาสนา วิถีธรรม วิถีไทย ไปใช้ขยายผลในการดูแลสุขภาพ ประชาชนปัจจุบัน 30 จังหวัด และ 2 เขตพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2562 “คู่มือการใช้งานฝึกาชีวิต วิธีพุทธ” ได้รับการขึ้นทะเบียนอนุสิทธิบัตร จากกรมทรัพย์สินทางปัญญากระทรวงพาณิชย์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการนำไปเผยแพร่สู่ประชาชน

มูลนิธิอุทัย สุดสุข พิจารณาว่าคู่มือ “การใช้งานฝึกาชีวิต วิธีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต” เล่มนี้ เป็นเครื่องมือหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทยให้ดีขึ้น จึงได้จัดการพิมพ์เผยแพร่ ซึ่งต้องขอขอบพระคุณ ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการเผยแพร่คู่มือฉบับนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อผู้อ่านและผู้พบเห็นในการนำไปใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรคเรื้อรัง นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

มูลนิธิอุทัย สุดสุข
กันยายน 2562

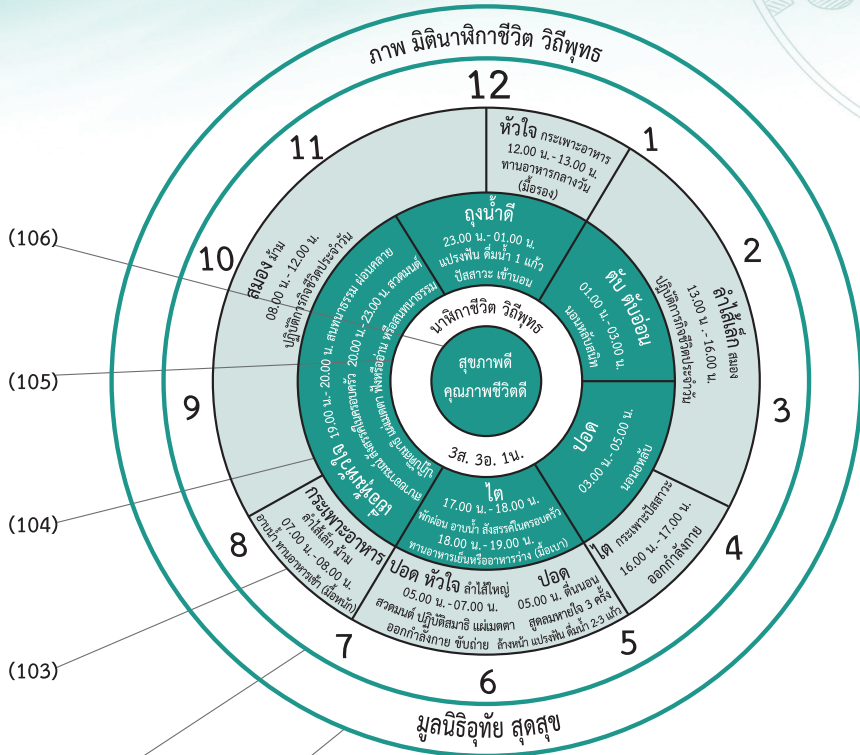
สารบัญ

	หน้า
• คำนำ	ก
• สารบัญ	ข
• นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ คืออะไร	1
• อนุสิทธิบัตร นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ มีความเป็นมาและความสำคัญอย่างไร	2
• นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ มีลักษณะและความมุ่งหมายอย่างไร	4
• นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ มีรายละเอียดกิจกรรมเวลาปฏิบัติ และการทำงานของอวัยวะสำคัญอย่างไร	6
• สรุปกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธที่สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย	13
• คุณประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ	14

ภาคผนวก 11

• ผผนวก 1 : ภาพกระบวนการดำเนินงานสุขภาพดี วิธีพุทธ ด้วยเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.	16
• ผผนวก 2 : 3ส. คืออะไร	17
• ผผนวก 3 : 3อ. วิธีพุทธ คืออะไร	20
• ผผนวก 4 : ภาพการเข้าฐานเรียนรู้และฝึกปฏิบัตินาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ	23
• ผผนวก 5 : ภาพอวัยวะสำคัญของร่างกายที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.	24
• ผผนวก 6 : บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง	25
• ผผนวก 7 : บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์	26
• ผผนวก 8 : คำอธิษฐาน	26
• บรรณานุกรม	
• ประวัติผู้ประดิษฐ์นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ	28





(106)

(105)

(104)

(103)

(102)

(101)

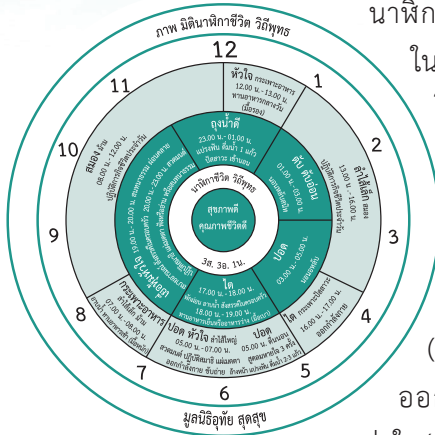
ภาพขยายนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

ที่มา : ประยุกต์จากลลือเกวียน, เวลาชีวิต, บริษัทฟ้าอภัย จำกัด. กรุงเทพฯ : 2549





นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ คืออะไร

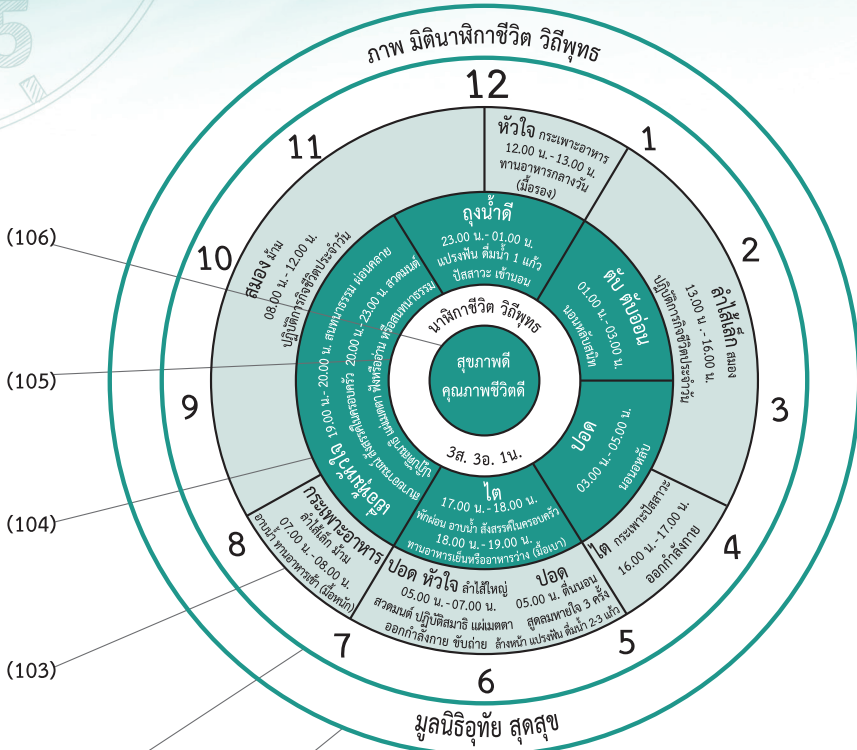


นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ เป็นเครื่องมือปฏิบัติในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง ด้วยการบูรณาการหลักการแพทย์การสาธารณสุข และวิถีพุทธธรรมที่ใช้ชั่วโมงเวลา ของนาฬิกาขึ้นนำการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันประกอบด้วย การสวดมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาธรรม (3ส.) รับประทานอาหารพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับอารมณ์แจ่มใส (3อ.) และการทำภารกิจหน้าที่ประจำวัน

ของแต่ละคน เช่น การเรียน การประกอบอาชีพ เศรษฐกิจพอเพียง รับราชการทำงานเอกชน เป็นต้น ด้วยการใช้สติสัมปชัญญะ สมาธิอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำตนส่งผลให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้นนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ จึงมีกิจกรรมปฏิบัติประกอบด้วย 3ส. 3อ. และภาระงานตามความรับผิดชอบ รวมเป็น 3ส. 3อ. 1น. ซึ่งเป็นนวัตกรรมหนึ่งในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมและรักษาโรคเรื้อรัง และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยกรมทรัพย์สินทางปัญญาได้ออกอนุสิทธิบัตรเป็นของ ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสด ผู้ทำการประดิษฐ์นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ

อนุสิทธิบัตร นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ มีความเป็นมาและความสำคัญอย่างไร
รูปที่ 1 นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ อนุสิทธิบัตรของ ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข



(106)

(105)

(104)

(103)

(102)

(101)

รูปที่ 1 นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ : แผนวงกลมฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาพ
ที่มา : กรมทรัพย์สินทางปัญญา อนุสิทธิบัตรออกให้แก่ ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข
ณ วันที่ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2562
(เลขที่คำขอรับอนุสิทธิบัตร 1703001455)

นาฬิกาชีวิตแบบดั้งเดิม เป็นเครื่องมือที่มีการผลิตและใช้ปฏิบัติมาก่อน โดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์แผนไทย ซึ่งประกอบด้วยรูปภาพนาฬิกา บอกชั่วโมงเวลากลางวัน 12 ชั่วโมง และกลางคืน 12 ชั่วโมง ปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน และอวัยวะสำคัญของร่างกายเท่านั้น โดยไม่มีการนำคำว่า “วิถีพุทธ” มาใช้ รวมทั้งไม่มีการบูรณาการหลักพุทธธรรมใดๆ มาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันในรอบ 24 ชั่วโมงของนาฬิกา แต่นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธได้ผสมผสานหลักพุทธธรรมในปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ได้แก่ กิจกรรมปฏิบัติ 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีพุทธ) ซึ่งมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากกว่านาฬิกาชีวิตแบบดั้งเดิม ในการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ ป้องกันรักษาสุขภาพ และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายมากขึ้นในปัจจุบันนี้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือด และสมอง มะเร็ง เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อให้การป้องกันและแก้ปัญหาโรคเรื้อรังดังกล่าวข้างต้น ดร.นายแพทย์อุทัย สูดสุข ผู้ประดิษฐ์จึงได้คิดค้น พัฒนา และประดิษฐ์แผ่นวงกลมฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาพ ซึ่งนับว่าเป็นการแพทย์ทางเลือกประเภทหนึ่ง สามารถนำมาใช้ทดแทนหรือคู่ขนานกับการบริการการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยได้นำเครื่องมือนี้ไปสู่การปฏิบัติในโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีพุทธ ในพื้นที่ชุมชนและในโรงพยาบาลหลายแห่งตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมา โดยมีการประเมินผลทางวิทยาศาสตร์พบว่า มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มมากขึ้นในการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันควบคุมโรคเรื้อรัง



นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ มีลักษณะและความมุ่งหมายอย่างไร

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตมีลักษณะเป็นแผ่นวงกลมซึ่งมีเส้นแบ่งวงกลมตัวอักษรภาษาไทยและตัวเลขกำกับอยู่มีเส้นแบ่งวงกลมใหญ่ระหว่างวงนอกถึงจุดศูนย์กลาง 5 เส้น ทำให้มีวงกลมขนาดใหญ่วงนอกสุดลดหลั่นกันเล็กลงเข้ามาหาจุดศูนย์กลาง จำนวน 6 วง ได้แก่

วงกลมใหญ่นอกสุด (101) มีอักษรชื่อ “ภาพ มิตินาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ” อยู่ด้านบนสุด ส่วนด้านล่างมีอักษรชื่อองค์กร “มูลนิธิอุทัย สุตสุข” ที่ได้รับอนุญาตให้นำ นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ ไปใช้เพื่อสร้างสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง

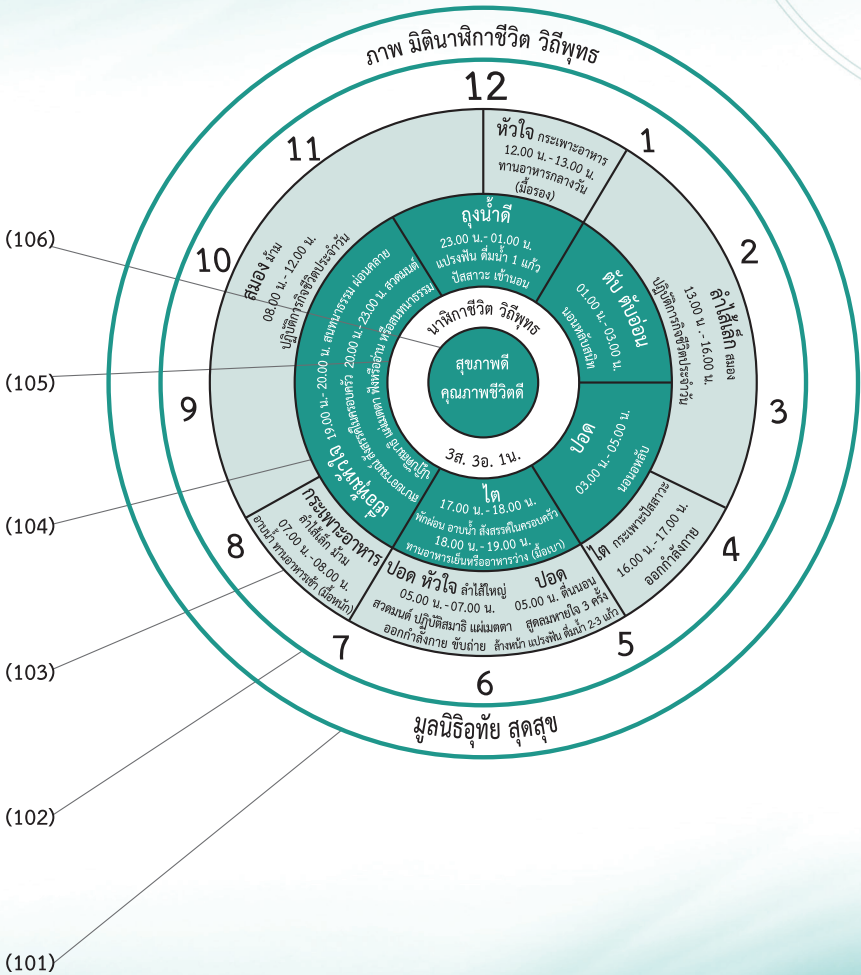
วงกลมที่ 2 (102) ถัดเข้ามามีตัวเลข 1-12 แทนตัวเลขเข็มนาฬิกาบ่งบอกเวลา 12 ชั่วโมงในเวลากลางวัน และ 12 ชั่วโมงในเวลากลางคืน

วงกลมที่ 3 (103) ถัดต่อมาเป็นวงกลมแทนชั่วโมงเวลากลางวันแบ่งย่อยเป็น 6 ช่อง โดยมีเส้นแบ่ง ตรงกับเข็มนาฬิกาเลข 1, 4, 5, 7, 8 และ 12 ของวงกลมที่ 2 (102) แต่ละช่องมีตัวเลขบอกเวลาที่ควรปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีพุทธ) และภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลนั้นๆ อวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่เด่นที่สุดในช่วงเวลากลางวัน

วงกลมที่ 4 (104) ถัดต่อมาเป็นวงกลมแทนชั่วโมงเวลากลางคืนแบ่งย่อยเป็น 5 ช่อง โดยมีเส้นแบ่ง ตรงกับเข็มนาฬิกาเลข 1, 3, 5, 7 และ 11 ของวงกลมที่ 2 (102) แต่ละช่องมีตัวเลขบอกเวลาที่ควรปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน 3 ส. 3 อ. และภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลนั้นๆ อวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่เด่นสุดในช่วงเวลากลางคืน

วงกลมที่ 5 (105) ถัดต่อมาเป็นวงกลมมีอักษรและตัวเลขของชื่อเครื่องมือว่า นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ ด้านบน และเครื่องมือที่เป็นอัตลักษณ์ คือ 3 ส. 3 อ. 1 น. ด้านล่างของวงกลม

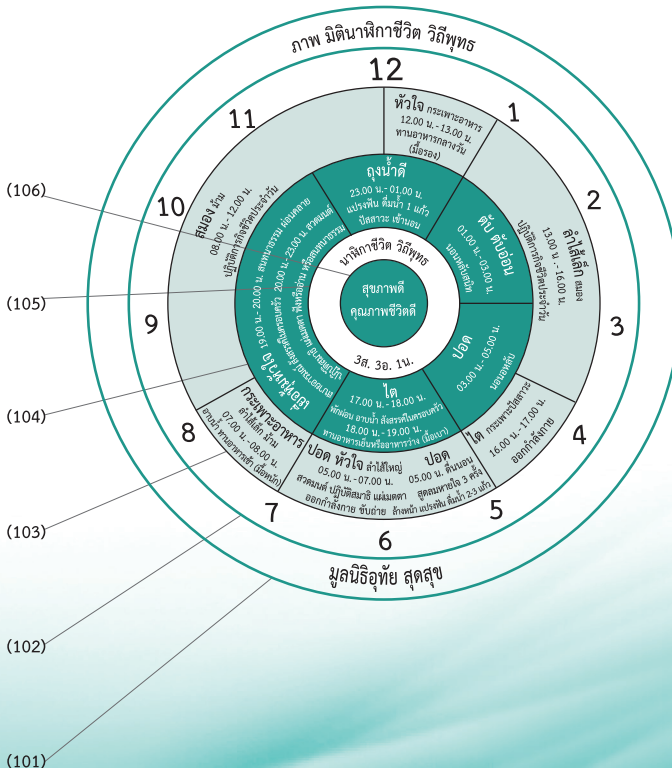
วงกลมที่ 6 (106) ถัดต่อมาเป็นวงกลมสุดท้ายมีอักษรระบุเป้าหมายของการปฏิบัติตาม นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ คือ สุขภาพดี คุณภาพชีวิตดี



รูปที่ 1 นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ : แผ่นวงกลมฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาพ นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ มีรายละเอียดกิจกรรม เวลาปฏิบัติและการทำงานของอวัยวะสำคัญอย่างไร

นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ มีรายละเอียดกิจกรรมเวลาปฏิบัติ และการทำงานของอวัยวะสำคัญอย่างไร

นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ ได้รับบุกิจกรรมที่ควรปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน 3 กลุ่มด้วยกัน ได้แก่ กิจกรรม 3ส. 3อ. และภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ในเวลาที่เหมาะสมที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการทำงานที่มีประสิทธิภาพที่สุดของอวัยวะสำคัญของร่างกาย แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมและเวลาปฏิบัติอาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลและแต่ละพื้นที่ ในที่นี้ขอนำเสนอรายละเอียดตามที่ระบุไว้ในอนุสิทธิบัตร ทั้งที่เป็นชั่วโมงเวลากลางวันและเวลากลางคืน ดังนี้ (โปรดดูรูปที่ 1 ประกอบ)



วงกลมที่ 3 (103) เป็นโครงสร้างสำหรับระบุเป็นชั่วโมงเวลากลางวัน แบ่งเป็นช่องย่อย 6 ช่อง นับจากเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 1, 4, 5, 7, 8 และ 12 ของวงกลมที่ 2 (102) โดยเริ่มต้นเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 5 ของวงกลมที่ 2 (102) แต่ละช่องมีตัวเลขบอกเวลาที่ควรปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ - วิถีพุทธ) และภาระงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลนั้นๆ อวัยวะสำคัญที่ทำงานมีประสิทธิภาพที่สุดในช่วงเวลานั้น

ช่องที่ 1 แสดงเวลากลางวัน มีขนาดจากรยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 5 - 7 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 05.00 น. - 07.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลา 05.00 น. ตื่นนอน สูดลมหายใจ 3 ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ต้มน้ำ 2 - 3 แก้ว ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของปอด เป็นช่วงเวลาตื่นนอนของคนส่วนใหญ่ สูดหายใจเข้าลึกๆ นับ 1, 2, 3 หายใจออกยาวๆ 3 ครั้ง ปอดจะทำงานมีประสิทธิภาพสูงเมื่อตื่นนอน และได้ออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ด้วยก็ยิ่งจะได้รับออกซิเจนหายใจเข้าไปในปอดได้มากขึ้น สุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้น หายใจออกขับคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นสารพิษออกจากร่างกาย และจัดการแปรงฟัน ล้างหน้า เพื่อให้ฟันและใบหน้าสะอาด เสร็จแล้ว ต้มน้ำ 2 - 3 แก้ว

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลา 05.00 น. - 07.00 น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย และขับถ่าย ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของปอด หัวใจ และลำไส้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบเบิกบาน และทำให้มีความสมดุลของร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้นด้วย โดยปอดหายใจขึ้นเอาออกซิเจนไปในกระแสโลหิตเกิดเป็นเม็ดเลือดแดง ซึ่งหัวใจจะสูบฉีดไปเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่เดียวกันปอดก็รับเอาของเสียคือ คาร์บอนไดออกไซด์

ออกจากเซลล์และขับออกทางอากาศที่หายใจออก หมุนเวียนกันเช่นนี้ตลอดเวลา และหลังจากดื่มน้ำ 2 - 3 แก้ว เป็นเวลาประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง น้ำที่ไหลไปยังกระเพาะอาหารผ่านไปยังลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะให้มีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ จนถึงลำไส้ใหญ่ส่วนปลายที่ตรงสู่ทวารหนัก ทำให้น้ำในกากอาหารที่เหลือจากการย่อยแล้ว ขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ การดื่มน้ำทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก ท้องไม่ผูก เกิดเป็นนิสัยป้องกันร่างกายดูดซึมของเสียและพิษต่างๆ กลับสู่ระบบเลือดไปเลี้ยงร่างกายเสมือนกินอุจจาระจากตนเอง

ช่องที่ 2 แสดงเวลากลางวัน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 7 - 8 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 07.00 น. - 08.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลา 07.00 น. - 08.00 น. อาบน้ำ ทานอาหารเช้า (มื้อหนัก) ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ม้าม ควรทานข้าวเช้าเป็นมื้อหนัก กระเพาะอาหารจะทำหน้าที่ย่อยอาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญ เพราะกระเพาะอาหารจะย่อยได้ดีที่สุดในช่วงเวลานี้เท่านั้น ช่วงอื่นๆ จะย่อยได้น้อยกว่าและกระเพาะหลังกรดไปย่อยอาหารได้มากที่สุด อาหารส่วนหนึ่งย่อยที่กระเพาะอาหาร ส่วนที่เหลือส่งไปย่อยต่อที่ลำไส้เล็ก อาหารที่ย่อยแล้วทั้งจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กก็จะส่งไปเก็บที่ม้าม ม้ามนี้ทำหน้าที่แปรรูปสารอาหารเป็นพลังงาน กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดีด้วย กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) ทุกชนิด สร้างเม็ดเลือดขาว ถ้าไม่กินอาหารเช้า ม้ามก็จะไม่มีพลังงานสำรองไว้ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร สำหรับทุกอวัยวะ เพื่อกลับสร้างพลังงานรวมสำหรับร่างกายในองค์รวม

ห้องที่ 3 แสดงเวลากลางวัน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 8 - 12 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 08.00 น. - 12.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลา 08.00 น. - 12.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของสมองกับกล้ามเนื้อที่สุดเวลานี้ สามารถปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวันตามปกติ เช่น การเดินทางไปทำงาน หรือไปโรงเรียน หรือสถานศึกษา เป็นต้น โดยให้มีสติความระลึกได้ สัมผัสัญญะความรู้ตัว และสมาธิความตั้ง จิตมั่นตลอดเวลา โดยสมองทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางใหญ่ของระบบประสาทที่ทำหน้าที่ควบคุมและปรับสภาพการทำงานของระบบประสาท ผสมผสานและเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ ในทุกส่วนของร่างกาย ผสมผสานกระแสความรู้สึกที่รับเข้าและส่งออกจากอวัยวะสัมผัสต่างๆ ควบคุมและสั่งการการเคลื่อนไหว พฤติกรรม การรับรู้ อารมณ์ ความจำ การเรียนรู้ การเคลื่อนไหว การสร้างฮอร์โมนสารสุขและสารเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารสื่อประสาทซีโรโทนินซึ่งจะช่วยการนอนหลับ การผ่อนคลาย มีความสุข สงบ ป้องกันและรักษาอาการซึมเศร้า โรคเรื้อรังได้หลายชนิด เป็นต้น สมองมี 2 ซีก ซึ่งสมองซีกขวาทำหน้าที่หลักในการคิดสร้างสรรค์ สังเคราะห์ จินตนาการ บูรณาการองค์รวม สร้างจิตใต้สำนึก มีความสามารถทางศิลปะดนตรี และควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย ส่วนสมองซีกซ้ายทำหน้าที่หลักในการวิเคราะห์ การจัดระบบ การใช้เหตุผล การคำนวณ การใช้ภาษา มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์ และควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวา

ห้องที่ 4 แสดงเวลากลางวัน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 12 - 1 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 12.00 น. - 13.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลา 12.00 น. - 13.00 น. ทานอาหารกลางวัน (มีร่อง) ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของหัวใจกับกระเพาะอาหาร เป็นเวลาหยุดพักการปฏิบัติภารกิจเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารกลางวัน อาหารมีร่องอีกมี้อหนึ่ง อวัยวะที่ทำงานในช่วงนี้ ได้แก่กระเพาะอาหารและหัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจ

จะทำงานหนัก โดยพบว่าคนที่เป็โรคหัวใจ มักเกิดหัวใจวายก่อนเที่ยงหรือหลังจากกินอาหารเที่ยงแล้ว หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนต่างๆ การดูแลสุขภาพหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เน้นผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน และโปรตีน 1 ส่วน การออกกำลังกายและพักผ่อนให้พอเพียง

ช่องที่ 5 แสดงเวลากลางวัน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 1 - 4 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 13.00 น. - 16.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลา 13.00 น. - 16.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของลำไส้เล็กกับสมองทำงานเด่นที่สุด เป็นช่วงเวลาปฏิบัติภารกิจประจำวันตามภาระหน้าที่ความรับผิดชอบโดยสมองทำหน้าที่หลักดังกล่าวข้างต้น และเป็นเวลาการทำงานของลำไส้เล็ก เมื่อย่อยอาหารแล้วก็ส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สารอาหารที่เหลือที่ย่อยแล้วก็เก็บไว้ที่ตับ ลำไส้เล็กทำงานโดยย่อยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้รับจากตอนเช้าเป็นพลังงานทั้งหมด

ช่องที่ 6 แสดงเวลากลางวัน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 4 - 5 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 16.00 น. - 17.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลา 16.00 น. - 17.00 น. ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของไตกับกระเพาะปัสสาวะ เป็นช่วงเวลาหยุดพักงานตามภารกิจประจำวันและควรออกกำลังกาย เพราะเป็นเวลาของเสียจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้น และจะขับออกจากทางไตมาที่กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะทำงานหนักที่สุดเพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย หลังจากร่างกายทำงานจะเกิดกรดแลคติกกินอาหารจะเกิดกรดยูริก คร่ำเคร่งกับงานทั้งวันจะเกิดสารกรดอะตรีนาลีนและสารเคมีต่างๆ

วงกลมที่ 4 (104) เป็นโครงสร้างสำหรับระบุเป็นชั่วโมงเวลากลางคืน แบ่งเป็นช่องย่อย 5 ช่อง นับจากเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 1, 3, 5, 7 และ 11 ของวงกลมที่ 2 (102) โดยเริ่มต้นเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 5 ของวงกลมที่ 2 (102) แต่ละช่องมีตัวเลขบอกเวลาที่ควรปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน และอวัยวะสำคัญที่ทำงาน มีประสิทธิภาพที่สุดในช่วงเวลานั้น

ช่องที่ 1 แสดงเวลากลางคืน (ก่อนเวลากลางวัน 1 ชั่วโมง) มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 5 - 7 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 17.00 น. - 19.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมเวลา 17.00 น. - 18.00 น. พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว ซึ่งเป็นเวลาการทำงานงของไต เป็นช่วงพักผ่อนจากงาน กลับบ้าน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว ไตทำหน้าที่เด่นที่สุดในการขับถ่ายของเสียในช่วงนี้

กิจกรรมเวลา 18.00 น. - 19.00 น. ทานอาหารเย็นหรืออาหารว่างเป็นมื้อเบาที่สุด ซึ่งยังเป็นช่วงเวลาของการทำงานของไตเด่นอยู่ ส่วนกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานเบาๆ เท่านั้น

ช่องที่ 2 แสดงเวลากลางคืน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 7 -11 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 19.00 - 23.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมเวลา 19.00 น. - 20.00 น. สนทนาธรรม ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สังสรรค์ในครอบครัว ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของเยื่อหุ้มหัวใจ เป็นเวลาพักผ่อนของหัวใจหลังจากตรากตรำงานมาทั้งวัน หัวใจเต้นช้าลง เยื่อหุ้มหัวใจให้ความอบอุ่น โอบอุ้มอย่างเอื้ออาทรต่อหัวใจ

กิจกรรมเวลา 20.00 น. - 23.00 น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรมกับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุและหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ อาจมีงานมงคล หรืออวมงคลในสังคม ซึ่งยังเป็นเวลาการทำงานของเยื่อหุ้มหัวใจ

ห้องที่ 3 แสดงเวลากลางคืน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 11 - 1 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 23.00 น. - 01.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมเวลา 23.00 น. - 01.00 น. แปรงพิน ตีมน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน เป็นช่วงเวลาของการทำงานของถุงน้ำดี

ห้องที่ 4 แสดงเวลากลางคืน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 1 - 3 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 01.00 น. - 03.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมเวลา 01.00 น. - 03.00 น. นอนหลับสนิท ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของตับกับตับอ่อน ขณะที่นอนหลับ ตับทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเก็บไว้ในถุงน้ำดี ส่งไปยังลำไส้เล็กช่วยย่อยพวกไขมันให้สลายผสมกับน้ำ ตับอ่อนผลิตน้ำย่อยอินซูลินช่วยย่อยน้ำตาล ดังนั้นถ้าตับอ่อนพิการ สร้างอินซูลินน้อย น้ำตาลจะเหลือในกระแสโลหิตเกิดเป็นโรคเบาหวาน ถ้าช่วงเวลานี้คนไม่ได้หลับนอนพักผ่อนติดต่อกันนานๆ อาจทำให้ตับพิการเกิดเป็นโรคเบาหวานได้

ห้องที่ 5 แสดงเวลากลางคืน มีขนาดจากระยะเส้นแบ่งที่ตรงกับหมายเลข 3 - 5 ของวงกลมที่ 2 (102) แสดงเวลา 03.00 น. - 05.00 น. มีกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมเวลา 03.00 น. - 05.00 น. นอนหลับ ซึ่งเป็นเวลาการทำงานของปอด

วงกลมที่ 5 (105) เป็นโครงสร้างสำหรับระบุอักษรและตัวเลขของชื่อเครื่องมือว่า “นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ” ด้านบน และเครื่องมือที่เป็นอัตลักษณ์คือ “3 ส. 3 อ. 1 น.” ด้านล่างของวงกลม

วงกลมที่ 6 (106) เป็นโครงสร้างสำหรับระบุอักษรเป้าหมายของการปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ คือ สุขภาพดี คุณภาพชีวิตดี สรูปกิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธที่สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย

สรุปกิจกรรมประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธที่สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย

ช่วงเวลา	กิจกรรมประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน สูดลมหายใจ 3 ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ตีมน้ำ 2-3 แก้ว	ปอด
05.00 - 07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย ขี่ถ่าย	ปอด หัวใจ ลำไส้ใหญ่
07.00 - 08.00 น.	อาบน้ำ ทานอาหารเช้า (มีอ่อน)	กระเพาะอาหาร
08.00 - 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก ม้าม
12.00 - 13.00 น.	ทานอาหารกลางวัน (มีอ่อน)	สมอง ม้าม
13.00 - 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	หัวใจ กระเพาะอาหาร
16.00 - 17.00 น.	ออกกำลังกาย	ลำไส้เล็ก สมอง
17.00 - 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สรงสรรค์ ในครอบครัว	ไต กระเพาะปัสสาวะ
18.00 - 19.00 น.	ทานอาหารเย็น หรืออาหารว่าง (มีเบา)	ไต
19.00 - 20.00 น.	สนทนาธรรม ฟ้อนคลาย สบายอารมณ์ สรงสรรค์ในครอบครัว	ไต
20.00 - 23.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00/23.00 -	ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรม	เยื่อหุ้มหัวใจ
01.00 น.	แปรงฟัน ตีมน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(01.00 - 03.00น.)	นอนหลับสนิท	ตับ ตับอ่อน
(03.00 - 05.00น.)	นอนหลับ	ปอด



คุณประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต วัฏจักร

1. ใช้เป็นเครื่องมือกำกับตนเองให้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 3ส. 3อ. และภาระงานตามหน้าที่ครบถ้วน สม่าเสมอ โดยใช้จิตปัญญา ควบคุมกายและสังคมให้กายและสังคมมีพลังคิดพูดทำสิ่งที่ถูกต้อง เช่น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ขยันออกกำลังกาย คลายเครียด เป็นต้น
2. ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม แบบเชื่อมโยงเป็นองค์รวมและสมดุล
3. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกัน ควบคุม รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งหลอดเลือดสมอง เป็นต้น
4. ใช้ปฏิบัติเพื่อบำบัดโรคหลายชนิด ให้หาย หรือทุเลาลง หรือลดอาการแทรกซ้อน ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดเวลาไปพบแพทย์ คุณภาพชีวิตดีขึ้น เช่น นอนไม่หลับ อุจจาระผูก โรคกายจิต โรคหอบหืด โรคมุมิแพ้ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเรื้อรัง เป็นต้น
5. ความจำดี เฉลียวฉลาด เรียนหนังสือเก่ง มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
6. ทำงานมีประสิทธิภาพ โดยมีสมาธิ สติสัมปชัญญะ ตลอดเวลาทำงาน
7. มีวินัย สุขนิสัย และจิตสำนึกประจำตนดี
8. ได้บุญกุศลจากการปฏิบัติและเผยแพร่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
9. อายุยืน คุณภาพชีวิตดี
10. สังคมยกย่องนับถือ เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรมจริยธรรม

ภาคผนวก

- ผนวก 1 : ภาพ กระบวนการดำเนินงาน สุขภาพดี วิธีพุทธ
ด้วยเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.
- ผนวก 2 : 3ส. คืออะไร
- ผนวก 3 : 3อ. วิธีพุทธ คืออะไร
- ผนวก 4 : กิจกรรมถ่ายทอด 1น. : นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ
- ผนวก 5 : ภาพอวัยวะสำคัญของร่างกายที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.
- ผนวก 6 : บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง
- ผนวก 7 : บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์
- ผนวก 8 : คำอธิษฐาน
- บรรณานุกรม
- ประวัติผู้ประดิษฐ์

ผนวก 1

ภาพ กระบวนการดำเนินงาน สุขภาพดี วิธีพุทธ ด้วยเครื่องมือ 3ส.

เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. วัฑฒกร
วัฑฒกร วัฑฒไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคเรื้อรัง

3ส.	3อ.	1น.	สรุปผลการปฏิบัติ ตามแนวทาง 3ส. 3อ. 1น.		
❖ สวดมนต์ - เกิดความสุขซีโรโทนิน ลดความเครียด ซึมเศร้า นอนหลับดี ลดน้ำตาลในเลือด และโคเลสเตอรอล ช่วยผ่อนคลาย ลดความดันโลหิต	❖ อาหารวิถีธรรม - บริโภคพอประมาณ - มีสติ ลดหวาน มัน เค็ม - ทานอาหาร สัดส่วน 2:1:1 (ผัก : โปรตีน : ข้าว)			สรุปผลการปฏิบัติ ตามแนวทาง 3ส. 3อ. 1น.	
❖ สมาธิ - เกิดความสุขเมลาโทนิน จัดตั้งมัน สงบ ลดความเครียด นอนหลับ เรียนเก่ง ทำงานดี - เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันและ รักษาโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	❖ ออกกำลังกาย วิถีธรรม - กราบเบญจางคประดิษฐ์ - เดินจงกรม - โยคะ - มณีเวช - สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์				น้ำหนักลดลงร้อยละ 70 รอบเอวลดลงร้อยละ 50 ดัชนีมวลกายลดลง ร้อยละ 75 ระดับ
❖ สนทนาธรรม - สนทนาสองทางเรื่องสังขธรรม - ฉลาดรู้เท่าทันโรค - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วย 3ส. 3อ. 1น.	❖ อารมณ์ วิถีธรรม - ตั้งจิตมั่น - ปล่อยวาง - ใช้สติสัมปชัญญะ - สังสรรค์ สามัคคี				น้ำตาลในเลือดลดลงร้อยละ 70 ความดันโลหิตสูงลดลงร้อยละ 80 ความพึงพอใจ ของผู้ปฏิบัติร้อยละ 85
❖ นาฬิกาชีวิต - การใช้ช่วงเวลตามนาฬิกา การใน การปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน ให้มี 3ส. 3อ. และภาระงาน ตามความรับผิดชอบ ด้วยการ มีสติ สมาธิ กำกับตลอดเวลา	❖ การแพทย์ทางเลือก - การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก - ธรรมชาติบำบัด		กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-590-2441 http://www.uthaiss.org/ มูลนิธิอู๋ยี่ สูดสุข		กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-591-7007 http://www.thaicam.go.th

ผนวก 2

3ส. คืออะไร

ส. : สวดมนต์

เสียงสวดมนต์ด้วยสมาธิบำบัดโรคได้

ผลการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การสวดมนต์ที่ออกเสียง ผู้สวดมนต์ได้ยืนตนเองทำให้คลื่นเสียงไปกระทบระบบสมอง ระบบประสาทกล้ามเนื้อ และระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ถูกกระตุ้น เกิดผลดีต่อสุขภาพและบำบัดโรคได้หลายชนิด เช่น คลื่นเสียงสวดมนต์กระตุ้นสมองส่วนมาเอ ประมาณ 15 นาที บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาท ชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์สดชื่น สารโดพามีนจากสมอง มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าว รักษาโรคพาร์กินสัน ช่วยขยายหลอดเลือด การไหลเวียนของโลหิตคloggedตัว ช่วยการเรียนรู้ให้ดีขึ้น และการทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นต้น



ที่มา : กิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาการ ณ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2562

ส. : สมาธิ

การเจริญสมาธิมีผลต่อการสร้างสุขภาพและบำบัดโรค

ผลการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การเจริญสมาธิวันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Parasympathetic System) ลดลง มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง เจริญสมาธิติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย เช่น ลดอัตราการเต้นของหัวใจลงทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดการเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตลดลง นอกจากนั้นการเจริญสมาธิ 40 นาที ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) ที่ผลิตจากต่อมหมวกไตลดลงทำให้คลายเครียด น้ำตาลในเลือดและอินซูลินเปลี่ยนแปลง ช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยเบาหวานอาการดีขึ้น สมาธิทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนินที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมองหลั่งออกมา ซึ่งเป็นสารสุขชนิดหนึ่งที่ควบคุมการหลับการตื่น มีผลต่อการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค สร้างสุขภาพ ป้องกัน และรักษาโรคได้หลายชนิด



ที่มา : กิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาการ ณ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2562

ก. : สกนทธรรม

การสนทนาธรรมเป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับพุทธธรรม และธรรมชาติความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ รวมทั้งเรื่องสุขภาพ และคุณภาพชีวิต เป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นบรรพชิตด้วยกัน หรือบรรชิตกับฆราวาส หรือฆราวาสกับฆราวาสด้วยกัน การสนทนาธรรมอาจเกิดขึ้นแบบไม่เป็นทางการหรือแบบเป็นทางการก็ได้ การสนทนาธรรมมีประโยชน์ทำให้ผู้ร่วมสนทนาที่มีความรู้อยู่แล้ว ได้ทบทวนให้แม่นยำ แดกฉานมากขึ้น ผู้ยังไม่รู้ก็มีความรู้ใหม่เกิดขึ้น สรุปลแล้วการสนทนาธรรมจะทำให้เกิดปัญญา และความเฉลียวฉลาด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิต ความเป็นอยู่ของตนเองให้ดีขึ้นได้



ที่มา : กิจกรรมสวดมนต์ของกระทรวงสาธารณสุขประจำเดือนพฤษภาคม 2562
ณ ห้องประชุมไพจิตร ปะบุตร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2562

ผนวก 3

3อ. วิถีพุทธ คืออะไร

อ. : อาหาร วิถีพุทธ

อาหาร วิถีพุทธ เป็นการกินอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักวิชาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คือ กินอาหารครบ 5 หมู่ คือ **โปรตีน** เน้นปลา ไข่ นม เนื้อสัตว์ **ข้าว** แป้ง เผือก มัน **พืชผัก** ให้วิตามินและแร่ธาตุ **ผลไม้** ให้วิตามินและเกลือแร่ **ไขมัน** จากสัตว์และพืช แต่แนะนำให้กินในสัดส่วน ข้าว 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน ผัก 2 ส่วน รวมทั้งลดหวาน มัน เค็ม เผ็ด กินปริมาณอาหารพอดี พอเพียง โดยยึดหลักธรรม **โภชนาเมตต์ตัญญุตตา** คือ ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารแต่พอควรและกินอาหารที่มีคุณภาพ สารอาหาร ครบ 5 หมู่พอเพียง โดยยึดหลัก**โยนิโสมนสิการ** คือ ให้พิจารณาอาหารก่อนกินให้ละเอียดถี่ถ้วน มีเหตุมีผล เข้าถึงความจริงในคุณภาพอาหาร อาหาร **ปฏิภูลสังญญา** คือ การพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร กำหนดหมายว่า อาหารที่บริโภคเป็นสิ่งปฏิภูล หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอันละเอียดสุขุมจะเห็นโทษภัยที่น่ากลัวถ้ารับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการและธรรมะข้อปัจจยปัจจเวกขณะ การพิจารณาปัจจยก่อน จึงบริโภคปัจจย 4 คือ จีวร บินชบาท เสนาสนะ และเภสัช ไม่บริโภคด้วยตัณหา เป็นต้น ผู้ที่มีหลักธรรมดังกล่าวย่อมควบคุมจิตใจให้ปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมดีได้



ที่มา : การจัดบุธอาหารเพื่อสุขภาพของโรงเรียนเทศบาลตำบลโพธิ์กระสังข์ อ.ขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ
เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2562

อ. : ออกกำลังกาย วิถีพุทธ

การออกกำลังกาย วิถีพุทธ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้สติสัมปชัญญะและสมาธิกำกับตลอดเวลา การออกกำลังกายตามปกติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที ตามคำแนะนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นอกจากนั้นยังมีการออกกำลังกายตามหลักพระพุทธศาสนาโดยตรง เช่น การเดินจงกรม การเดินรูดงค์ การบริหารกาย เช่น การกวาดลานวัด ประยุกต์เป็นกวาดลานบ้าน การกราบเบญจางคประดิษฐ์หลายๆ ครั้ง เป็นต้น



ที่มา : กิจกรรมออกกำลังกายวิถีพุทธ เดินจงกรม ณ โรงแรมชัยภูมิปาร์ค จ.ชัยภูมิ
เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2562

อ. : อารมณิ วิถีพุทธ

อารมณิ วิถีพุทธ เป็นการทำความจิตใจให้สงบแล้ว ละอกุศลมูล คือ โภภ (อยากได้) โภธ (คิดประทุษร้ายเขา) หลง (หลงไม่รู้จริง) ด้วยการปล่อยวาง วางเฉย คือ อูเบกขา ความสำนึกระลึกได้ คือ สติ ความรู้ตัว คือ สัมปชัญญะ และตั้งจิตสงบแน่วแน่มั่นคง คือ สมธิ หากมีอารมณิโภธ ใช้วิธีระงับโภธด้วยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ หลายๆ ครั้ง จนหายโภธ คือ ปฏิบัติอาณาปาณสติ หรือ ท่อง “นะโม” “พุทโธ” หลายจบพร้อมกับน้อมจิตรำลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นอกจากนั้นยังมีพุทธธรรมอีกหลายหมวดหลายข้อที่สามารถน้อมนำมาปรับอารมณิได้ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อูเบกขา เป็นต้น



ที่มา : กิจกรรมสวดมนต์ของกระทรวงสาธารณสุข ประจำเดือนมิถุนายน ณ ห้องประชุมไพจิตร ปະบุตร
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2562

ผนวก 4

กิจกรรมถ่ายทอด 1น. : นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ



ภาพกิจกรรม : การเข้าฐานเรียนรู้และฝึกปฏิบัตินาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรม
พระพุทธวิถีนามณี (สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส)

ผนวก 5

ภาพอวัยวะสำคัญของร่างกายที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.



05.00 น.
ปอด



05.00 - 07.00 น.
ปอด หัวใจ ลำไส้ใหญ่



07.00 - 08.00
กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ม้ามใหญ่



08.00 - 12.00 น.
สมอง ม้าม



12.0 - 13.00 น.
หัวใจ กระเพาะอาหาร



13.00 - 16.00 น.
ลำไส้เล็ก สมอง



16.00 - 17.00 น.
ไต กระเพาะปัสสาวะ



17.00 - 18.00 น.
ไต



18.00 - 19.00 น.
ไต



19.00 - 20.00 น.
เยื่อหุ้มหัวใจ



20.00 - 23.00 น.
เยื่อหุ้มหัวใจ



23.00 - 01.00 น.
ถุงน้ำดี



(01.00 - 03.00 น.)
ตับ ตับอ่อน



(03.00 - 05.00 น.)
ปอด

ผนวก 6

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ
นิททุกโข โหมิ
อะเวโร โหมิ
อัปยาปัชฌโม โหมิ
อะนีโฆ โหมิ
สุขีอัตตานิัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
ปราศจากความทุกข์
ปราศจากเวร
ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก
ทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเกิด

ผนวก 7

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อภัยปาชณา

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะนิฆา

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สุโข อตตานัง ปะริหะรันตฺ

จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้น

ผนวก 8

คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้า ขอตั้งสัจจะอธิษฐาน อ่างอิงเอาบุญกุศล ที่ข้าพเจ้าได้กระทำ
บำเพ็ญมาแล้วในวันนี้ จงเป็นพลระปัจจัย เป็นอุบิสัยตามสง ให้เกิดสติปัญญาญาณ
ทั้งในชาตินี้ และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง ได้แก่ ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน
เทอญ

บรรณานุกรม

ดร.มาซารุ อิโมโตะ, (Dr.Masaru Imoto) Message from water.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.

บริษัท เอส.อาร์. ฟรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 11.

กรุงเทพฯ : 2551

พระมหาสมพงษ์ สนต์จิตตโต, ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข. เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิต

พิชิตโรค. โรงพิมพ์นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.

กรุงเทพฯ : 2555

พระมหาสมพงษ์ สนต์จิตตโต, ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข. สมานิสสร้างสุขภาพ บำบัด

โรคเรื้อรัง วิถีพุทธ. โรงพิมพ์นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.

กรุงเทพฯ : 2555

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี, การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ,

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. พิมพ์ครั้งที่ 9.

กรุงเทพฯ : 2552.

ล้อเกวียน. เวลาชีวิต. บริษัทฟอภัย จำกัด. กรุงเทพฯ : 2549

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขมูลนิธิอุทัยสุดสุข.

แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม.

โรงพิมพ์นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด. กรุงเทพฯ: 2555

อุทัย สุดสุข. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสร้างสุขภาพดี ซีวีดีมีสุข.

เทพประทานการพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 2, นนทบุรี: 2554

ประวัติผู้ประดิษฐ์นาฬิกาชีวิต วัตทิพุกร



ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข

การศึกษา พ.บ. มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์(ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล)
ส.ม. มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล)
D.T.P.H., London University, U.K.
D.T.M. & H., Liverpool University, U.K.
ทรงคุณวุฒิ ส.ด. (กิตติมศักดิ์) มหาวิทยาลัยมหิดล
ทรงคุณวุฒิ พุทธ. (กิตติมศักดิ์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปริญญา ว.ป.อ. (รุ่น 23)

งานและประสบการณ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข คนที่ 16

ผลงาน การเขียนตำราและเอกสารทางวิชาการ บางเรื่อง

- คู่มือการปฏิบัติงานโรงพยาบาลอำเภอ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข 2520
- การพัฒนาโครงสร้างการสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค พ.ศ. 2523
- นโยบายการสาธารณสุขในประเทศไทย ตำราสำหรับหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526
- คู่มือการปฏิบัติงานโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2525

- มาตรฐานกิจกรรมสาธารณสุขมูลฐาน 4 องค์ประกอบที่เพิ่มขึ้นใหม่ (อาหาร อุบัติเหตุ เอดส์ อนามัยสิ่งแวดล้อม) สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2535
- ประสิทธิภาพสูงของการสาธารณสุขและการมีสุขภาพดี, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ชุมชนบัณฑิตและสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ. 2549
- สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข พ.ศ. 2554
- สมานิสสร้างสุขภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ พ.ศ. 2555
- เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค พ.ศ. 2555
- ออกกำลังกาย ออกกำลังใจ. พ.ศ. 2555
- ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน วิถีพุทธ. พ.ศ. 2555
- ป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง วิถีพุทธ. พ.ศ. 2555
- แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์กรวม. พ.ศ. 2556
- ดาราพร คงจา, อุทัย สุดสุข, ชัยรัตน์ เวชพาณิชย์ (2559). การศึกษาเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพของวิทยากรจังหวัด และวิทยากรอำเภอ ในการสร้างสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ. วารสารยุพรัตน์: 6(4), 19 - 33. นนทบุรี
- อุทัย สุดสุข (2560). การศึกษาการใช้เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังในประชากรกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป. วารสารยุพรัตน์. 7 (1), 157 - 164; นนทบุรี.
- มุลนิธิอุทัย สุดสุข, กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (2560). รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ โครงการสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย ในการป้องกันและรักษา โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง จังหวัดกาญจนบุรี.

ภาพ มิตินาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

