

นาฬิกาชีวิต(1น.) วิถีธรรม วิถีไทย

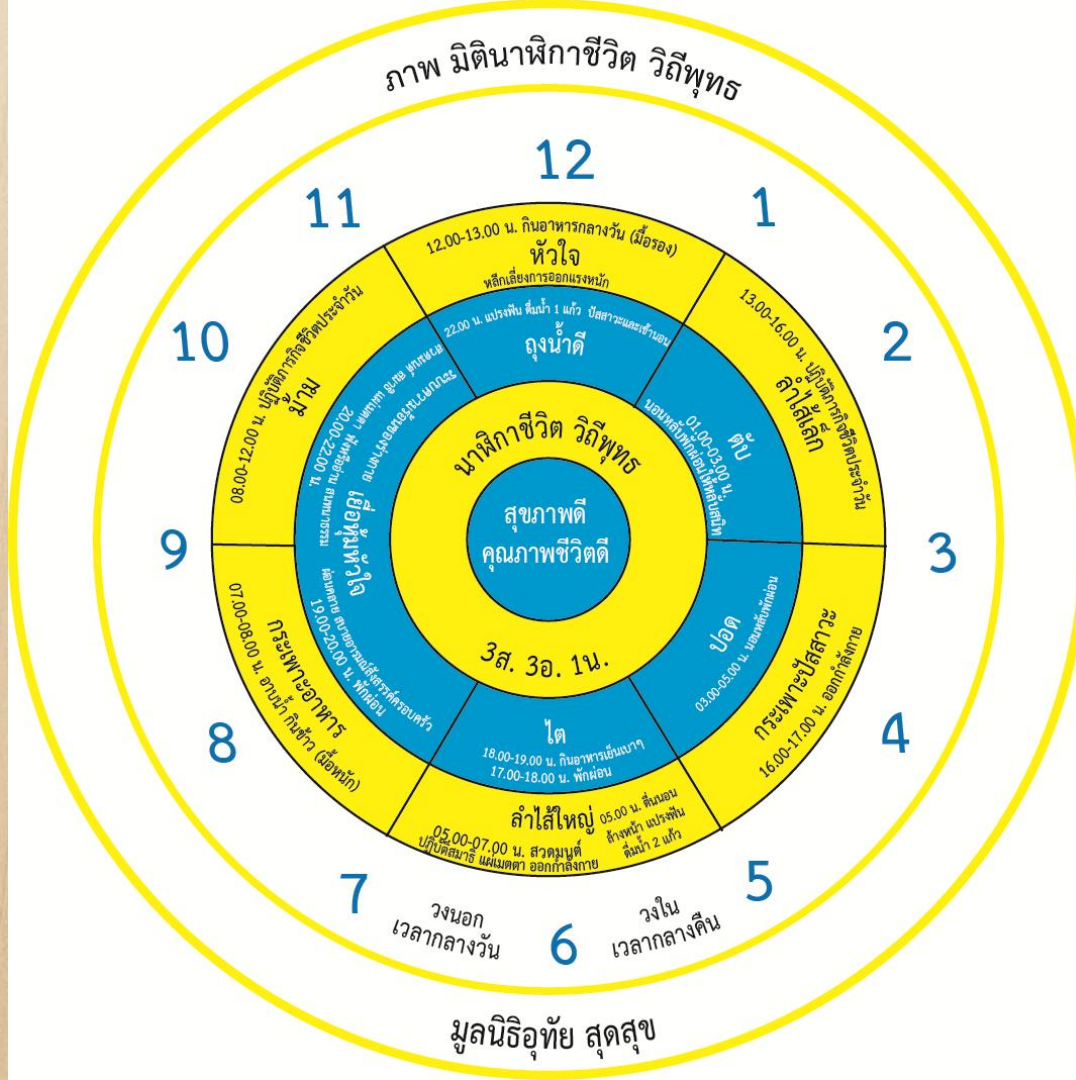
ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข
ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข
ปลัดกระทรวงสาธารณสุขคนที่ 16

นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม วิถีไทย

นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม วิถีไทย

เป็นนาฬิกาชีวิตที่พัฒนามาจากนาฬิกาชีวิตแบบดั้งเดิม โดยมีการบูรณาการหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เศรษฐกิจพอเพียงและศาสนาธรรม ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ด้วยเครื่องมือ 3ส.3อ. และภาระงานตามหน้าที่ ความรับผิดชอบของแต่ละคน ในช่วงเวลา 24 ชั่วโมงของนาฬิกา สอดคล้องกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายแต่ละขณะ ที่มีประสิทธิภาพสูงอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นสุขนิสัยและวินัยของการดำเนินชีวิต

นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ (ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิต วิธีธรรม วิธีไทย)



กิจวัตรประจำวันของนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม วิถีไทย

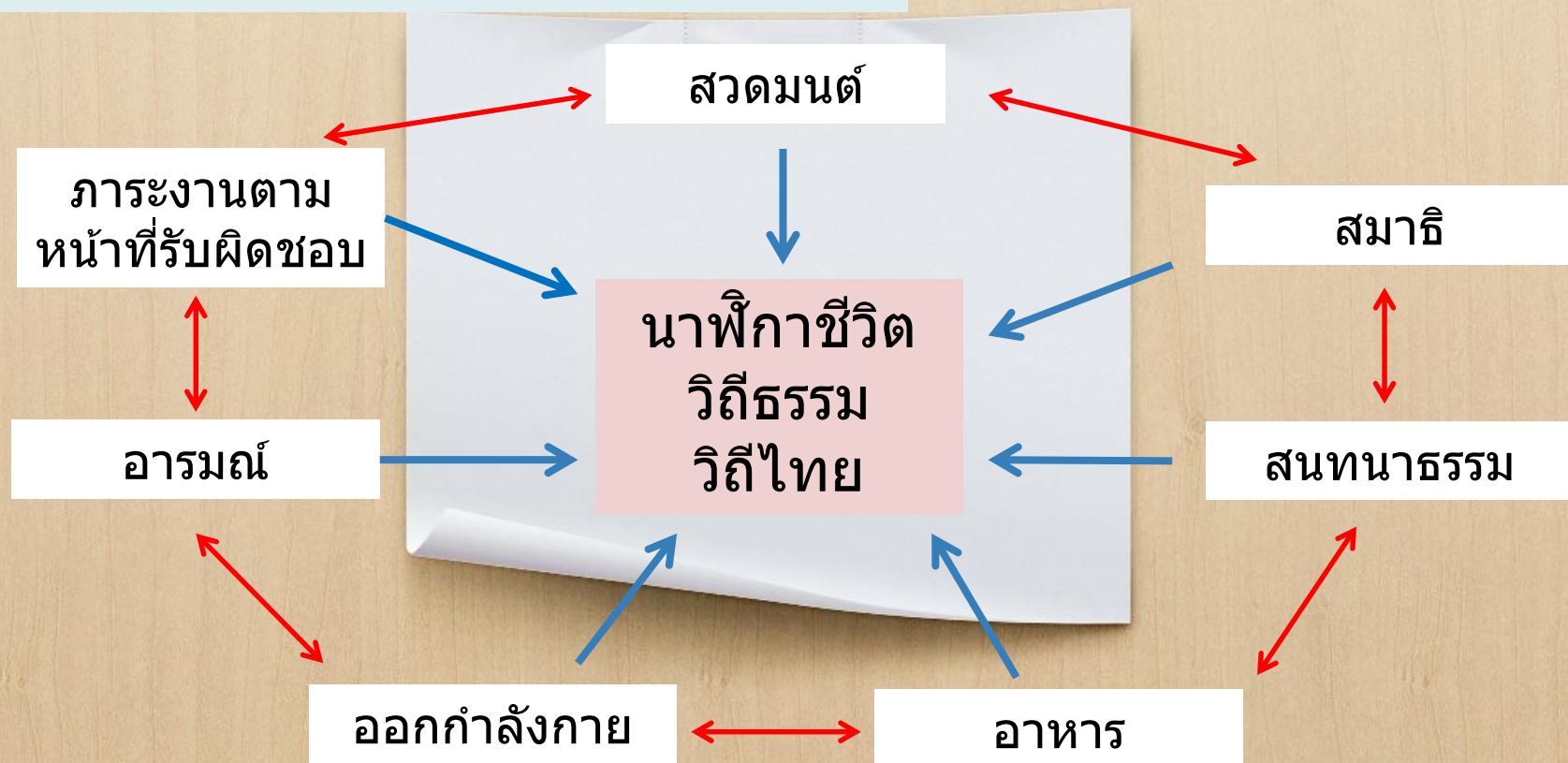
ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ 2 – 3 แก้ว	ลำไส้ใหญ่ , ปอด
05.00 – 07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	ลำไส้ใหญ่ , ปอด
07.00 – 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00 – 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00 – 13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)	หัวใจ
13.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00 – 17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00 – 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สรงสรรค์ในครอบครัว	ไต

กิจวัตรประจำวันของนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม วิถีไทย(ต่อ)

<u>ช่วงเวลา</u>	<u>กิจวัตรประจำวัน</u>	<u>สัมพันธ์กับการทำงานของ อวัยวะ</u>
18.00 – 19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง	
19.00 – 22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงสีฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้า นอน	ถุงน้ำดี
(01.00 – 03.00 น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(03.00 – 05.00 น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

รายละเอียดของกิจวัตรประจำวัน

องค์ประกอบของนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม วิถีไทย



รายละเอียดของกิจวัตรประจำวันฯ(ต่อ)

รายละเอียดขององค์ประกอบนาฬิกาชีวิตฯ

สวดมนต์

มนต์ หมายถึง คำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องอาศัยการสวดหรือ
บริการพร่าบ่น จึงจะทำให้เกิดอานุภาพในการป้องกันเหตุต่าง ๆ สวด
มนต์เป็นการเรียนรู้พุทธธรรม หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง
จิตใจจะเจียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง
ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติ
ส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

รายละเอียดของกิจกรรมประจำวันฯ(ต่อ)

รายละเอียดขององค์ประกอบนาฬิกาชีวิตฯ

สมาธิ

ได้แก่ การกระทำให้เกิดภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง ในสิ่งนั้นและการปฏิบัติสมาธิจะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอ

รายละเอียดของกิจกรรมประจำวันฯ(ต่อ)

รายละเอียดขององค์ประกอบนาฬิกาชีวิตฯ

การสนทนาธรรม

เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธธรรม ที่เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนาซึ่งอาจมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เช่น ระหว่างผู้รู้หรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสนาด้วยกัน อาจเป็นบรรพชิตด้วยกันหรือบรรพชิตกับฆราวาส หรือฆราวาสกับฆราวาสด้วยกันก็ได้ ทำให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้และปัญญารู้เท่าทันตามสภาพความจริง

รายละเอียดของกิจวัตรประจำวันฯ(ต่อ)

รายละเอียดขององค์ประกอบนาฬิกาชีวิตฯ

อาหาร-วิถีพุทธ

หมายถึง การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภคตามหลักโภชนาแม่ตัตถุญญาและมัชฌิมาปฏิปทาและรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน โดยพิจารณาอาหารก่อนรับประทานตามหลักปัจจัยสี่ 4 ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง เพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง มิใช่รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

รายละเอียดของกิจกรรมประจำวันฯ(ต่อ)

รายละเอียดขององค์ประกอบนาฬิกาชีวิตฯ

ออกกำลังกาย วิถีพุทธ

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ควบคุมด้วยสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่กับอวัยวะที่เคลื่อนไหว โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดมีสมาธิและปัญญา รู้แจ้งในการเคลื่อนไหวร่างกาย

รายละเอียดของกิจวัตรประจำวันฯ(ต่อ)

รายละเอียดขององค์ประกอบนาฬิกาชีวิตฯ

อารมณ์ วิถีพุทธ

หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นโดยไม่มี
เหตุผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลาย
เครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์โดยใช้สติสัมปชัญญะ และ
เจริญสมาธิสมาสมาเสมอ

รายละเอียดของกิจวัตรประจำวันฯ(ต่อ)

รายละเอียดขององค์ประกอบนาฬิกาชีวิตฯ

ภาระงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ

หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของแต่ละบุคคล แต่ละอาชีพ เช่น การเรียนหนังสือ การสอนหนังสือ การทำงานต่างๆ โดยใช้หลักพุทธธรรม กำกับตลอดเวลา เช่น สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นต้น

การนำนาฬิกาชีวิตไปปฏิบัติ

ในโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ได้นำนาฬิกาชีวิต ไปปฏิบัติควบคู่กับ 3ส.3อ. ตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา ในพื้นที่ชุมชนและโรงพยาบาลประเภทต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตสุขภาพที่ 9 / 4 จังหวัด ได้แก่ นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ ดังนี้

การนำนาฬิกาชีวิตไปปฏิบัติ

- รูปแบบสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง สามารถบูรณาการกับ โครงการ ตำบลจัดการสุขภาพตนเองแบบบูรณาการฯ ระบบบริการสุขภาพ รพ.สต. หน่วยบริการปฐมภูมิ เวชศาสตร์ครอบครัว รวมทั้งระบบ สุขภาพระดับอำเภอได้
- ควรนำรูปแบบนี้ไปขยายผลสู่พื้นที่อื่นๆ เช่น ในปี 2561 คณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการบูรณาการงาน ประชารัฐเพื่อสนองนโยบายกระทรวงสาธารณสุขเห็นชอบ ให้ ขยายพื้นที่จังหวัดละ 2 อำเภอๆ ละ 2 ตำบล เป็นต้น

ตัวอย่างนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม วิถีไทย

กรณีศึกษา

- อิสลาม
- คริสต์
- พราหมณ์-ฮินดู
- ชีกข์

กรณีศึกษาอิสลาม

เวลา	กิจวัตรประจำวัน
03.00 - 05.00 น.	ตื่นนอน/คำวิงวอนหลังตื่นนอน/ละหมาดยามค่ำคืน
05.00 น.	1. ละหมาดซุบฮี (ละหมาดก่อนรุ่งอรุณ)
06.00 - 12.00 น.	บทวิงวอนยามเช้า/ละหมาดหลังพระอาทิตย์ขึ้น
12.00 - 16.00 น.	2. ละหมาดซุฮรี (ละหมาดช่วงเที่ยงวัน)
16.00 - 18.00 น.	3. ละหมาดอัซรี (ละหมาดช่วงบ่าย/บทวิงวอนยามเย็น)
18.00 - 19.00 น.	4. ละหมาดมัฆริบ (ละหมาดยามค่ำ)
19.00 - 22.00 น.	5. ละหมาดอีซา (ละหมาดยามดึก)
22.00 น.	คำวิงวอนก่อนนอน/นอนพักผ่อน
24 ชม./วัน	เจริญรอยตามแบบท่านศาสดา <ul style="list-style-type: none"> - ด้านการใช้ชีวิต พฤติกรรม กิจยามารยาท - ด้านการประกอบศาสนกิจ - ด้านการแสวงหาปัจจัยยังชีพ ทำงาน การคบค้าสมาคม

กรณีศึกษาคริสต์

เวลา	กิจวัตรประจำวัน
05.00 น.	ตื่นนอน
05.00 – 07.00 น.	อธิษฐาน ตีมน้ำ 2 แก้ว ขับถ่าย ยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกาย
07.00 – 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว นมัสการ
08.00 – 12.00 น.	ทำงาน ตีมน้ำ 2 แก้ว
12.00 – 13.00 น.	กินข้าวเที่ยง งดหลับ 15 นาที
13.00 – 16.00 น.	ทำงาน ตีมน้ำ 2 แก้ว
16.00 – 17.00 น.	ทำงาน ตีมน้ำ 1 แก้ว
17.00 – 18.00 น.	กินอาหารเย็น ดูสารคดี อยู่กับครอบครัว ออกกำลังกาย
18.00 – 19.00 น.	ออกกำลังกาย กินอาหารเย็น
19.00 – 22.00 น.	พักผ่อนกับครอบครัว อาบน้ำ อธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ บทเรียนสะปาท
22.00 น.	นอน
01.00 – 03.00 น.	นอน
03.00 – 05.00 น.	นอน ตื่นตี 4

กรณีศึกษาพราหมณ์-ฮินดู

เวลา	กิจวัตรประจำวัน
05.00 น.	ตื่นนอน ขำระร่างกาย อาบน้ำ ฝึกโยคะ
05.00 - 07.00 น.	สวดมนต์ และทำโยคะ (7 ท่า)
07.00 - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า (ขนมปัง+นมสด+ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง)
08.00 - 12.00 น.	ทำงาน
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	ทำงาน
16.00 - 17.00 น.	ทำงาน
17.00 - 18.00 น.	เดินทางกลับ
18.00 - 19.00 น.	รับประทานอาหารเช้า/เย็น/เดิน 30 นาที - 1 ชั่วโมง
19.00-22.00 น.	ดูทีวี
22.00 น.	นอน
01.00-03.00 น.	นอนหลับ
03.00-05.00 น.	นอนหลับ/ปัสสาวะ

กรณีศึกษาบริษัท

เวลา	กิจกรรมประจำวัน
04.30 - 05.30 น.	ตื่นนอน ขำระร่างกาย สวดภาวนา ตั้งสมาธิ
05.30 - 06.00 น.	สวดมนต์ตามคัมภีร์ 4 บท
06.00 - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า พักผ่อน
08.00 - 12.00 น.	แต่งตัวเตรียมและทำงานตามภารกิจ
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
13.00 - 17.00 น.	ทำงานตามภารกิจต่อ
17.00 - 18.00 น.	ออกกำลังกาย ยืดเส้นโยคะ
18.00 - 19.00 น.	อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า
19.00 - 20.30 น.	สวดภาวนา สวดมนต์
20.30 - 22.00 น.	พักผ่อน สังสรรค์
22.00 - 04.30 น.	นอนหลับ

ขอบคุณครับ