



สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



กระทรวงสาธารณสุข
Ministry of Public Health



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนา



จัดทำโดย
สำนักงานแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
มูลนิธิอุทัย สุขสุข

สนับสนุนงบประมาณโดย
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต 9 นครราชสีมา



ประเทศไทยและ Disease Control Center
Thailand in Ministry of the Department of Health

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนา



จัดทำโดย
สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
มูลนิธิอุทัย สุขสุข

สนับสนุนงบประมาณโดย
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต 9 นครราชสีมา



ISBN : 978-616-11-3056-5

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

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

นายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร

ดร.(พิเศษ) นายแพทย์ธวัชชัย กมลธรรม

นายแพทย์สุริยะ วงศ์คงคาเทพ

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข

รองประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข

ประธานมูลนิธิอุทัย สุดสุข

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คณะผู้จัดทำวิชาการ

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

นายแพทย์เทวัญ ธาณิรัตน์

นางนลินี มกรเสน

นางสาวสุมาภรณ์ แซ่ลิ้ม

นางเสาวลักษณ์ อิมกมล

นายอมต ศรีกาลรา

นางสีไพร พลอยทรัพย์

นางสาวฐิตินันท์ อินทอง

นายแพทย์ไพจิตร ปวะบุตร

ทันตแพทย์วิจิต ประกายหาญ

นางนันทนา ศรีพิณีจ

นายแพทย์มาหะมะ เมาะมูลา

นายสถิตย์ กุมาร ปาวา

นางนิตยา ล้อมไธสง

นางสาวทัศนวิศ ยะโส

บรรณาธิการ

นายแพทย์เทวัญ ธาณิรัตน์

นางสาวทัศนวิศ ยะโส

นางสีไพร พลอยทรัพย์

นางสาวฐิตินันท์ อินทอง

ประสานงาน

นางสาวดวงเดือน แสงตรง

นางสาววรรณนิษา ขุนชุม

ออกแบบโดย

นางสาวฉันทกานต์ สุขเกลี้ยง

นางสาวเพียงลักษณ์ คุ่มอารีย์

พิมพ์ครั้งที่ 2 เมษายน 2560

จำนวน 100 เล่ม

จัดพิมพ์โดย สำนักงานการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มูลนิธิอุทัย สุดสุข

สนับสนุนโดย สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต 9 นครราชสีมา

พิมพ์ที่ บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด

โทร. 083 902 4240, 097 094 7798



คำนำ

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนา เล่มนี้ สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และมูลนิธิอุทัย สุตสุข ได้จัดทำขึ้นจากประสบการณ์การทำงานโครงการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ.2558-2559 เพื่อผลักดันให้เกิดนโยบายแห่งชาติ โดยการนำหลักวิถีธรรมของ 5 ศาสนา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ บูรณาการเข้ากับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน ได้มีการจัดสัมมนาวิชาการจัดการองค์ความรู้ของแต่ละศาสนา ในปี พ.ศ.2558 ได้องค์ความรู้แนวทางของหลักวิถีธรรมทางศาสนาในการดูแลสุขภาพ รายละเอียดปรากฏตามบทที่ 1 และในปี พ.ศ.2559 ได้ดำเนินการต่อเนื่อง โดยการจัดสัมมนาถอดบทเรียนสถานบริการและหน่วยงานต้นแบบการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรมของแต่ละศาสนาโดยใช้เครื่องมือ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาการ) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น. (นาฬิกาชีวิต) รายละเอียดปรากฏตามบทที่ 2

ในการจัดทำแนวทางการดูแลสุขภาพฯ เล่มนี้ คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้แทนของแต่ละศาสนาในการนำเสนอประสบการณ์ อาทิ คุณมณี ธาดาดินทร์ คุณสมบูรณ์ สีใส นายแพทย์มาหะมะ เมาะมุลา คุณพาริตา ดาโอ๊ะ คุณเสาวลักษณ์ อิมกมล บาทหลวงกิตสดา คำศรี คุณสถิตย์ กุมาร ปาวา คุณอมต ศรีกาลรา ตลอดจนผู้เข้าร่วมสัมมนาถอดบทเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย เล่มนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักธรรมของแต่ละศาสนามากยิ่งขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการบูรณานำหลักธรรมไปใช้ส่งเสริม ดูแล รักษา ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพของประชาชน ทั้งในสถานบริการและชุมชนได้มากยิ่งขึ้น ถ้าหากแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรมฯ เล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดขออนุมัติรับและขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ และพร้อมที่จะนำมาแก้ไข ปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สำนักงานแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มูลนิธิอุทัย สุตสุข

สิงหาคม 2559



สารบัญ

คำนำ	3
บทนำ	5
ความเป็นมา	5
- หลักการและเหตุผล	5
- ร่างนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย	6
- กลไกการขับเคลื่อน	9
- แหล่งงบประมาณ	13
บทที่ 1 การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรมของแต่ละศาสนา	15
- ศาสนาพุทธ	16
- ศาสนาอิสลาม	48
- ศาสนาคริสต์	62
- ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	71
- ศาสนาซิกข์	77
บทที่ 2 แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนา	83
ภาคผนวก	131
- แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของศาสนาพุทธ	133
- แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของศาสนาอิสลาม	155
- แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของศาสนาคริสต์	183
- แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	201
- แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของศาสนาซิกข์	211
- รายชื่อเข้ากลุ่มถอดบทเรียนการดูแลสุขภาพด้วยหลักสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย	220



บทนำ

❖ ความเป็นมา

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาวิกฤติด้านสุขภาพ โดยเฉพาะสถานการณ์ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป อันเป็นผลมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ เกิดความเสื่อมถอยและล้มสลายของสถาบันครอบครัว สถาบันสังคม เกิดค่านิยมวัฒนธรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุล ขาดการใส่ใจดูแล ควบคุม ป้องกัน ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย และไม่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต ซึ่งพบว่าคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป (พ.ศ.2551 – 2552) มีความชุกน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 34.7 (17.6 ล้านคน) อ้วนลงพุง (รอบเอว ≥ 90 ซม. ในชาย และ ≥ 80 ซม. ในหญิง) ร้อยละ 32.1 (16.2 ล้านคน) สำหรับความชุกของโรคเบาหวาน ร้อยละ 6.9 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 21.4 และภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 19.4 โรคมะเร็ง หัวใจ หลอดเลือดสมอง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในช่วง พ.ศ. 2548-2551 เพิ่มขึ้น 1.2-1.6 เท่า เป็น 505,684,257,845 และ 1,149 ต่อแสนประชากรตามลำดับ (สำนักยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2557) ส่งผลกระทบทำให้เกิดค่าใช้จ่ายด้านการใช้จ่ายเพิ่มขึ้น จาก 52,823 ล้านบาท ในปี พ.ศ.2537 เป็น 120,290 ล้านบาท ในปี พ.ศ. 2545 หรือมีอัตราเพิ่มเฉลี่ย ร้อยละ 6.77 ต่อปี ซึ่งสูงกว่าอัตราการเพิ่ม GDP ของประเทศ (สถิติสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2555) นอกจากนี้ปัญหาความรุนแรงการเจ็บป่วยแล้ว ยังพบปัญหาด้านระบบบริการสาธารณสุขของประเทศ ประชาชนไม่สามารถเข้าถึงการบริการได้อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม เนื่องจากจำนวนของเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ การกระจายตัวของบุคลากรสาธารณสุข ศักยภาพของบุคลากรยังมีจำกัดในการจัดการกับปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน

พ.ศ. 2553-2557 กระทรวงสาธารณสุขโดยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับมูลนิธิอุทัยสุดสุข ได้ดำเนินงานโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธโดยการน้อมนำพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพต่างๆที่มีอัตราป่วยและอัตราตายสูงโดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูงหัวใจและหลอดเลือดมะเร็งและเอดส์ เป็นต้นโดยดำเนินการในพื้นที่นำร่อง 5 จังหวัดในปี 2553 ได้แก่จังหวัดสระบุรีสุราษฎร์ธานีนครสวรรค์ อุบลราชธานีและกรุงเทพฯ (1 เขต) และปีพ.ศ.2557 ได้ขยายผลไปในพื้นที่ 12 จังหวัดครอบคลุม 12 เขตสุขภาพได้แก่ สิงห์บุรีราชบุรีสุพรรณบุรีลำพูนกำแพงเพชร พิษณุโลกขอนแก่นชัยภูมิสกลนคร ศรีสะเกษ ตรัง พังงาซึ่งมีรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธในชุมชนและรูปแบบการรักษาพยาบาลวิถีพุทธในโรงพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ 3ส. (สวดมนต์สมาธิสนทนาธรรม) 3อ. (อาหารออกกำลังกายอารมณ์-วิถีพุทธ) และ 1น. (นาฬิกาชีวิต-วิถีพุทธ) นำมาประพดปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพระดับครอบครัวและชุมชนด้วยการขับเคลื่อนดำเนินงานขององค์กรภาคีเครือข่ายหมู่บ้าน (บ.) วัด (ว.) โรงเรียน (ร.) สถานบริการสาธารณสุข (ส.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ.) รวมย่อว่า บวร.สอ.



พ.ศ. 2558 กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกร่วมกับมูลนิธิอุทัย
สูงสุดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขกรมอนามัยกรมควบคุมโรคกรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติกรมการศาสนากระทรวงวัฒนธรรมสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติพร้อม
ทั้งภาคีเครือข่ายต่างๆเช่นผู้แทนศาสนาพุทธ ผู้แทนศาสนาอิสลามผู้แทนศาสนาคริสต์ ผู้แทนศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
และผู้แทนศาสนาซิกข์ ขยายผลการดำเนินงานโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธเป็นโครงการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพ
ดี วิถีธรรม วิถีไทย โดยจัดทำร่างนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย พ.ศ. 2559-2563 ขึ้นซึ่งได้มีการจัดสัมมนา
วิชาการถอดบทเรียนองค์ความรู้ของแต่ละศาสนาในการดูแลสุขภาพดีต้ององค์ความรู้ของแต่ละศาสนาที่จะนำไปใช้ส่งเสริม
สุขภาพจำนวน 5 เรื่องซึ่งได้นำเสนอในที่ประชุมสัมมนาวิชาการสื่อสารร่างนโยบายแห่งชาติสุขภาพดีวิถีธรรม วิถี
ไทย ภาคภาคีเครือข่ายองค์กรต่างๆทั้งภาครัฐภาคเอกชนและผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องจำนวน 1,417 คนต่างยอมรับ
ว่าการปฏิบัติศาสนธรรมมีคุณประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพป้องกันรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสุขภาพได้ดีเมื่อบูรณาการ
กับการแพทย์และสาธารณสุข

พ.ศ. 2559 สำนักงานการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับมูลนิธิ
อุทัยสูงสุดและองค์กรภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องพิจารณาทบทวนสรุปเนื้อหาเชิงนโยบายกลไกการขับเคลื่อน
นโยบายสู่การปฏิบัติกำหนดหน่วยงานรับผิดชอบและอื่นๆนำเสนอผู้บริหารระดับสูงพิจารณาเพื่อนำเสนอร่างนโยบาย
แห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย เข้าสู่คณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาเป็นนโยบายของรัฐบาลต่อไป

2. ร่างนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

ปัจจุบันโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด อัมพฤกษ์
อัมพาต มะเร็ง เอชไอวี และโรคอื่น ๆ เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง มีการป่วยและการตายเพิ่มมากขึ้นเป็นอันดับ
หนึ่งของประเทศ ในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมาเน้นในเรื่องการรักษาพยาบาลมากกว่าการป้องกันโรค มีค่าใช้จ่ายสูงมาก
ขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และภาระงบประมาณของประเทศดังนั้นในการป้องกันและแก้ไขปัญหา
โรคเรื้อรังเหล่านี้ จึงจำเป็นต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเสี่ยงต่อการ
เกิดโรคดังกล่าว โดยใช้วิทยาการและเทคโนโลยีหลายด้าน มาปฏิบัติควบคู่กับการบริการด้านการแพทย์และการ
สาธารณสุข ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก รวมทั้งหลักธรรมของแต่ละศาสนา
ทั้งศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ ซึ่งได้มีรูปแบบและประสบการณ์ ในการนำหลักธรรมมาบูรณา
การสร้างสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น
รัฐบาลจึงกำหนดเป็นนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ดังนี้

1. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้ ด้วยการนำหลักธรรมของแต่ละ
ศาสนาปฏิบัติให้สอดคล้องและบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์
แผนไทย การแพทย์ทางเลือก รวมทั้งวิถีสังคม วัฒนธรรมและวิถีเศรษฐกิจพอเพียง
2. พัฒนาศหวิทยาการ บุคลากร และการบริหารจัดการแบบบูรณาการให้สามารถสนับสนุนระบบสุขภาพ
วิถีธรรม และวิถีชีวิตของประชาชน
3. ส่งเสริม และพัฒนาองค์กรภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรศาสนา รวมทั้งส่วนราชการ
ในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น ตลอดจนองค์กรภาคเอกชน และภาคประชาชนให้สามารถดำเนินการพัฒนา
สุขภาพวิถีธรรม วิถีไทย ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน



ข้อเสนอองค์ประกอบของนโยบายและกลไกการขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติ

❖ องค์ประกอบนโยบาย

นโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2559–2563) ประกอบด้วย วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ วัตถุประสงค์ ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และกลไกการขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติ มีดังนี้

❖ วิสัยทัศน์

ประเทศไทยมั่นคง อย่างยั่งยืน ประชาชนมีสุขภาพดีด้วยการพึ่งตนเอง ตามวิถีธรรม^{*1}วิถีไทย^{*2}และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง^{*3}

❖ พันธกิจ

พันธกิจการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่การพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนด้วยวิถีธรรม วิถีไทย มีดังนี้

- 1) ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือและความสัมพันธ์อันดีของแต่ละศาสนาในการนำหลักธรรมมาปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ของประชาชน ส่งเสริมสันติสุข
- 2) ส่งเสริมให้ชุมชน ท้องถิ่น และหน่วยงานต่าง ๆ มีนโยบาย แผนงานและกิจกรรม โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการดำเนินงานตามนโยบายแห่งชาติ
- 3) พัฒนาความรู้และทักษะของบุคลากรที่เกี่ยวข้องทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ระดับจังหวัด ระดับอำเภอ แกนนำองค์กรเครือข่าย บวร.สอ.^{*4} และอาสาสมัครสาธารณสุขให้สามารถขับเคลื่อนองค์ความรู้สู่การปฏิบัติให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย
- 4) ส่งเสริมการศึกษา วิจัย และการพัฒนาองค์ความรู้โดยบูรณาการระหว่างสหวิทยาการทางการแพทย์และการสาธารณสุข กับวิถีสังคม ศาสนธรรม วัฒนธรรม เศรษฐกิจพอเพียงและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ในการนำนโยบายชาติไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพ
- 5) ส่งเสริมบุคคลต้นแบบและพัฒนาศูนย์เรียนรู้ในการใช้หลักศาสนธรรมมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

*1 วิถีธรรม หมายถึง วิถีทางการนำหลักคำสอน ความเชื่อ ความศรัทธาของศาสนาแต่ละศาสนามาใช้ในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ

*2 วิถีไทย หมายถึง วิถีทางการดำเนินชีวิตตามหลักวัฒนธรรม จารีต ประเพณีของไทยที่ดั้งเดิม การเป็นมิตร โอบอ้อมอารี ละเว้นอบายมุข เคารพกันอย่างฉันท์พี่น้อง มีการเกื้อกูลกันด้านการดูแลสุขภาพ สืบทอดกันมายาวนานตั้งแต่รุ่นสู่รุ่น

*3 วิถีเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง วิถีการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือมีความพอประมาณ ความมีเหตุผลรวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอสมควรตัวการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอก และภายใน โดยจะต้องอาศัยความรอบรู้ความรอบคอบและเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้มีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

*4 บวร.สอ. หมายถึง องค์กรภาคีเครือข่าย ประกอบด้วย หมู่บ้าน วัด ศาสนสถานเพื่อสุขภาพ โรงเรียน สถานบริการสุขภาพและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



❖ เป้าประสงค์

ประชาชนมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคมสามารถพึ่งตนเอง ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง และอยู่ในสังคมที่มีระบบจัดการสุขภาพที่ดี อย่างมั่นคงและยั่งยืน

❖ วัตถุประสงค์

- 1) สร้างการตระหนักรู้ ความรอบรู้และความร่วมมือของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักวิถีธรรม วิถีไทย
- 2) หน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสาธารณสุขทุกภาคส่วน มีระบบการบริหารจัดการแบบบูรณาการองค์รวมด้านสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ที่ดีมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- 3) ประชากร 5 กลุ่มวัย*5 มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน รักษาโรค และฟื้นฟูสุขภาพด้วยองค์ความรู้ด้านวิถีธรรม วิถีไทย
- 4) มีศูนย์การเรียนรู้ บุคคล องค์กร และชุมชนต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีคุณภาพและครอบคลุมทุกพื้นที่
- 5) ศึกษา วิจัย ในการบูรณาการหลักศาสนธรรมกับหลักการแพทย์ทุกระบบ เพื่อนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ
- 6) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนยาวกว่า 80 ปี

❖ ยุทธศาสตร์

นโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ประกอบด้วยประเด็นยุทธศาสตร์ 5 ประเด็น ได้แก่

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พัฒนาภาคีเครือข่ายสุขภาพและความร่วมมือระหว่างศาสนาในการแก้ปัญหาโรคเรื้อรังด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย

ยุทธศาสตร์ที่ 2 ขับเคลื่อนนโยบายและขยายผลรูปแบบการพัฒนามีชุมชนเป็นฐาน ประชาชนเป็นศูนย์กลาง

ยุทธศาสตร์ที่ 3 พัฒนาระบบจัดการสุขภาพเพื่อแก้ปัญหาโรคเรื้อรังแบบบูรณาการทุกภาคส่วน

ยุทธศาสตร์ที่ 4 พัฒนากำลังคนด้วยสหวิทยาการ ให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในการแก้ปัญหาโรคเรื้อรังด้วยวิธีการเชิงรุก

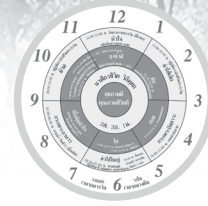
ยุทธศาสตร์ที่ 5 จัดการองค์ความรู้ในการแก้ปัญหาโรคเรื้อรังแบบบูรณาการตามหลัก วิถีธรรม วิถีไทย

❖ ตัวชี้วัดผลผลิต ผลลัพธ์และผลกระทบ

ตัวชี้วัดผลผลิต

- 1) บุคลากรสาธารณสุขภาครัฐและเอกชนทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ระดับจังหวัด ระดับอำเภอ แกนนำเครือข่ายองค์กร อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และ บวร.สอ. ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้และทักษะ ครอบคลุมทั้ง 77 จังหวัด

*5 ประชากร 5 กลุ่มวัย ได้แก่ วัยแม่และเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงานและวัยสูงอายุ



- 2) ประชาชนมีความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามวิถีธรรม วิถีไทย เพิ่มขึ้น
- 3) จำนวนองค์ความรู้และงานวิจัย ด้านวิถีธรรม วิถีไทย ที่มีคุณภาพและได้รับการเผยแพร่สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคของประชาชน ในสถานบริการสุขภาพและในชุมชนได้
- 4) มีบุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครอบคลุมทุกหมู่บ้าน
- 5) มีศูนย์เรียนรู้ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทุกตำบล
- 6) จำนวนเครือข่ายองค์กร บวร.สอ. ต้นแบบ ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมทุกตำบล

❖ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

- 1) บุคลากรสาธารณสุขภาครัฐและเอกชนทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด แกนนำเครือข่ายองค์กร แกนนำอาสาสมัคร และ บวร.สอ. นำความรู้และทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคของประชาชนไปถ่ายทอด ในสถานบริการสุขภาพและในชุมชนได้
- 2) ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพ
- 3) บุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างและแนะนำบุคคลในครอบครัวและชุมชนปฏิบัติตามได้
- 4) ศูนย์เรียนรู้ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นที่ศึกษาดูงานได้
- 5) เครือข่ายองค์กร บวร.สอ. ต้นแบบ ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมทุกตำบล มีการบริหารจัดการอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน

❖ ตัวชี้วัดผลกระทบ

- 1) ลดอัตราเพิ่มผู้ป่วยรายใหม่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง เอชไอวี และโรคอัมพฤกษ์อัมพาตในประชาชน
- 2) ลดอัตราเพิ่มการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 3) ลดภาระงบประมาณด้านค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 4) ครอบครัวและชุมชนมีสุขภาพที่ดี
- 5) เกิดสันติสุขในครอบครัวชุมชนและสังคม

❖ 3. กลไกการขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติ

3.1 ข้อเสนอแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายแห่งชาติ สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
องค์ประกอบ

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1) รองนายกรัฐมนตรีที่ได้รับมอบหมาย | ประธาน |
| 2) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข | รองประธาน |
| 3) ปลัดกระทรวงสาธารณสุข | กรรมการ |
| 4) ปลัดกระทรวงมหาดไทย | กรรมการ |
| 5) ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม | กรรมการ |



- | | |
|---|----------------------------|
| 6) ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ | กรรมการ |
| 7) ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ | กรรมการ |
| 8) ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ | กรรมการ |
| 9) ผู้อำนวยการสำนักงานงบประมาณ | กรรมการ |
| 10) อธิบดีกรมการปกครอง | กรรมการ |
| 11) อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น | กรรมการ |
| 12) เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน | กรรมการ |
| 13) อธิบดีกรมการศาสนา | กรรมการ |
| 14) ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ | กรรมการ |
| 15) เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ | กรรมการ |
| 16) ผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ | กรรมการ |
| 17) เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม | กรรมการ |
| 18) อธิบดีกรมอนามัย | กรรมการ |
| 19) อธิบดีกรมควบคุมโรค | กรรมการ |
| 20) อธิบดีกรมการแพทย์ | กรรมการ |
| 21) อธิบดีกรมสุขภาพจิต | กรรมการ |
| 22) อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ | กรรมการ |
| 23) อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ | กรรมการ |
| 24) เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา | กรรมการ |
| 25) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนาพุทธ | กรรมการ |
| 26) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนาอิสลาม | กรรมการ |
| 27) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนาคริสต์ | กรรมการ |
| 28) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนาพราหมณ์-ฮินดู | กรรมการ |
| 29) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนาซิกข์ | กรรมการ |
| 30) ประธานมูลนิธิอุทัย สุตสุข | กรรมการ |
| 31) รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ที่ได้รับมอบหมาย | กรรมการและเลขานุการร่วม |
| 32) อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก | กรรมการและเลขานุการร่วม |
| 33) ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| 34) ผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |



35) ผู้อำนวยการสำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

36) ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อำนาจหน้าที่

1. กำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ แนวทางและมาตรการในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตด้วยการบูรณาการ วิถีธรรม วิถีไทย ให้สอดคล้องกับแนวนโยบายระดับชาติ ตลอดจนเสนอแนะนโยบายแก่คณะรัฐมนตรี
2. อำนวยการ เร่งรัด สนับสนุน กำกับติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลการดำเนินงานของส่วนราชการ องค์การภาคเอกชน ภาคประชาชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามนโยบาย แนวทางและมาตรการที่ได้กำหนดไว้
3. บูรณาการแผน งบประมาณ และการปฏิบัติการให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
4. สนับสนุนการสรรหางบประมาณและทรัพยากรที่จำเป็น รวมทั้งความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนในการสนับสนุนการปฏิบัติการให้บังเกิดผลสำเร็จเป็นรูปธรรมชัดเจนอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
5. แต่งตั้งคณะกรรมการ และคณะอนุกรรมการ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามความจำเป็นและเหมาะสม
6. รายงานผลการดำเนินการ ตลอดจนปัญหาอุปสรรค ข้อขัดข้องในการปฏิบัติงานให้คณะรัฐมนตรีทราบเป็นระยะ ๆ
7. ดำเนินการอื่นตามที่นายกรัฐมนตรีและคณะรัฐมนตรีมอบหมาย

3.2 ข้อเสนอกำหนดหน่วยงานรับผิดชอบและหน่วยงานร่วมดำเนินงานตามนโยบาย ดังนี้

นโยบาย 1. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้ ด้วยการนำหลักธรรมของแต่ละศาสนาปฏิบัติ ให้สอดคล้องและบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก รวมทั้งวิถีสังคม วัฒนธรรมและวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

หน่วยงานรับผิดชอบ

- 1) สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- 2) สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
- 3) สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
- 4) สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- 5) สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม
- 6) กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

หน่วยงานร่วมดำเนินงาน

- 1) กรมการปกครอง
- 2) กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
- 3) สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



- 4) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- 5) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
- 6) กรมการศาสนา
- 7) สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
- 8) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- 9) กรมอนามัย
- 10) กรมควบคุมโรค
- 11) กรมการแพทย์
- 12) กรมสุขภาพจิต
- 13) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- 14) กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- 15) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- 16) องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น
- 17) องค์การศาสนาอิสลาม
- 18) องค์การศาสนาคริสต์
- 19) องค์การศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
- 20) องค์การศาสนาซิกข์
- 21) สำนักงานประกันสังคม
- 22) มูลนิธิอุทกภัย สุดสุข

นโยบาย

2. พัฒนาสหวิทยาการ บุคลากร และการบริหารจัดการแบบบูรณาการให้สามารถสนับสนุนระบบสุขภาพ วิถีธรรม และวิถีชีวิตของประชาชน

หน่วยงานรับผิดชอบ

- 1) สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- 2) กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- 3) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- 4) สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
- 5) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- 6) กรมการศาสนา

หน่วยงานร่วมดำเนินงาน

- 1) กรมอนามัย
- 2) กรมควบคุมโรค
- 3) กรมการแพทย์
- 4) กรมสุขภาพจิต
- 5) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
- 6) กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์



- | | |
|-----------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none">7) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา8) องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น9) องค์การศาสนาอิสลาม10) องค์การศาสนาคริสต์11) องค์การศาสนาพราหมณ์-ฮินดู12) องค์การศาสนาซิกข์13) กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น14) มูลนิธิอุทัย สุขสุข |
| นโยบาย | <ol style="list-style-type: none">3. ส่งเสริม และพัฒนาองค์กรภาคีเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรศาสนา รวมทั้งส่วนราชการในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น ตลอดจนองค์กรภาคเอกชน และภาคประชาชนให้สามารถดำเนินการพัฒนาสุขภาพวิถีธรรม วิถีไทย ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน |
| หน่วยงานรับผิดชอบ | <ol style="list-style-type: none">1) สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข2) กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก3) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ4) สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ5) สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม6) กรมการศาสนา |
| หน่วยงานร่วมดำเนินงาน | <ol style="list-style-type: none">1) กรมการปกครอง2) กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น3) สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย4) สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์5) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน6) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์7) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ8) กรมประชาสัมพันธ์นายกรัฐมนตรี9) มูลนิธิอุทัย สุขสุข |

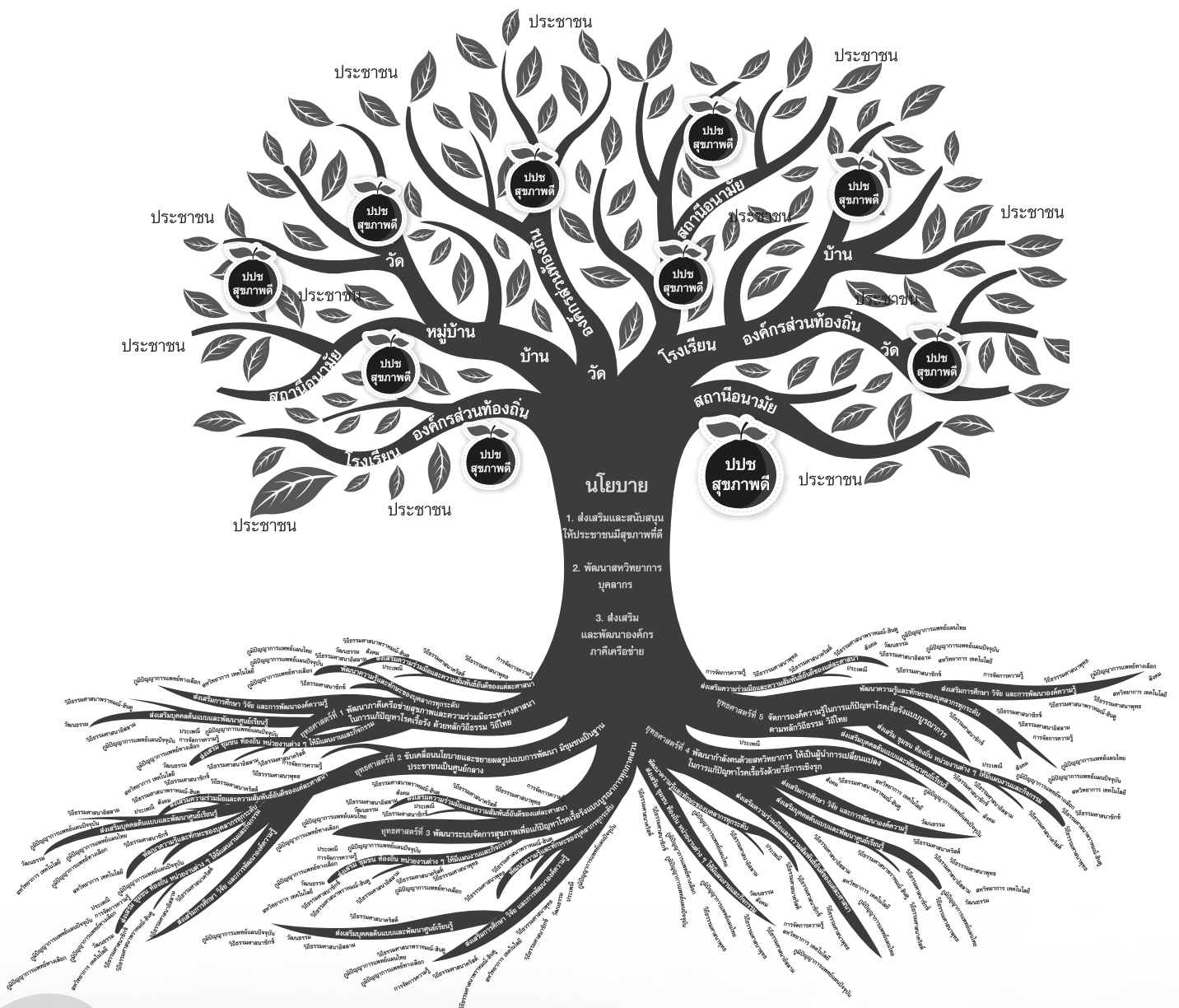
❖ 4. แหล่งที่มาของงบประมาณ

4.1 งบประมาณในการสร้างองค์ความรู้ นวัตกรรมและเครื่องมือที่จำเป็นในการดำเนินงาน ขอรับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกองทุนอื่นๆ ที่มีวัตถุประสงค์ในการสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของส่วนราชการต่าง ๆ เช่น กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนผู้ทุพพลภาพ กองทุนสวัสดิการเด็กและสตรี ในการกำกับดูแลของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นต้น



4.2 งบประมาณการดำเนินงานตามนโยบายในพื้นที่หมู่บ้าน ชุมชน ให้บูรณาการงบประมาณด้าน สาธารณสุขจากส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง เช่น งบประมาณกองทุนจัดบริการสุขภาพปฐมภูมิ และกองทุนเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) งบประมาณกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนสุขภาพตำบลในองค์กรส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

แบบจำลองร่างนโยบายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย





บทที่ 1

การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรมของแต่ละศาสนา

ปี พ.ศ. 2553 - 2557 กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับมูลนิธิอุทกพัฒน์ ได้ดำเนินงานโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ โดยการน้อมนำพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่มีอัตราป่วยและอัตรายเสียชีวิต โดยเฉพาะกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและ หลอดเลือด มะเร็ง และ เอดส์ เป็นต้น โดยดำเนินการในพื้นที่นำร่อง 5 จังหวัด ในปี 2553 ได้แก่ จังหวัดสระบุรี สุราษฎร์ธานี นครสวรรค์ อุบลราชธานี และกรุงเทพฯ (1 เขต) และในปี 2557 ได้ขยายผลไปในพื้นที่ 12 จังหวัด ครอบคลุม 12 เขตสุขภาพ ได้แก่ สิงห์บุรี ราชบุรี ชลบุรี ลำพูน กำแพงเพชร พิษณุโลก ขอนแก่น ชัยภูมิ สกลนคร ศรีสะเกษ ตรัง พังงา ซึ่งมีรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธในชุมชน และรูปแบบการรักษาพยาบาลวิถีพุทธในโรงพยาบาล โดยใช้เครื่องมือ 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีพุทธ) และ 1 น. (นาฬิกาชีวิต - วิถีพุทธ) นำมาประพจน์ปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชนด้วยการขับเคลื่อนดำเนินงานขององค์กรภาคี เครือข่ายหมู่บ้าน (บ.) วัด (ว.) โรงเรียน (ร.) สถานบริการสาธารณสุข (ส.) และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อ.) รวมย่อว่า บวร.สอ.

ปี พ.ศ.2558 กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกร่วมกับมูลนิธิอุทกพัฒน์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พร้อมทั้งภาคีเครือข่ายต่างๆ เช่น ผู้แทนศาสนาพุทธ ผู้แทนศาสนาอิสลาม ผู้แทนศาสนาคริสต์ ผู้แทนศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู และผู้แทนศาสนาซิกข์ ขยายผลการดำเนินงานโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ เป็นโครงการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย โดยจัดทำร่างนโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย พ.ศ.2559 - 2563 ขึ้น ซึ่งได้มีการจัดสัมมนาวิชาการถอดบทเรียน องค์ความรู้ของแต่ละศาสนาในการดูแลสุขภาพ ได้องค์ความรู้ในหลักวิถีธรรม ของแต่ละศาสนาในด้านหลักการและแนวคิด หลักธรรมคำสอน พิธีกรรมและการเข้าร่วมวันสำคัญทางศาสนา การนำหลักธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้



ศาสนาพุทธ

หลักการและแนวคิดของศาสนา

ศาสนาพุทธ เป็นศาสนาที่มีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดามีพระธรรมที่พระบรมศาสดาตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ตรัสสอนไว้เป็นหลักคำสอนสำคัญ มีพระสงฆ์รวมทั้งพุทธบริษัท 4 เป็นชุมชนของผู้นับถือศาสนา และศึกษาปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา เพื่อสืบทอดไว้ซึ่งคำสอนของพระบรมศาสดา รวมเรียกว่า พระรัตนตรัย ศาสนาพุทธเป็นศาสนาอเทวนิยม ปฏิเสธการมีอยู่ของพระเป็นเจ้าหรือพระผู้สร้างและเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าทุกคนสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตน กล่าวคือ ศาสนาพุทธสอนให้มนุษย์บันดาลชีวิตของตนเองด้วยผลแห่งการกระทำของตน ตามกฎแห่งกรรม มิได้มาจากการอ้อนวอนขอจากพระเป็นเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์นอกร่างกาย¹ คือ ให้พึ่งตนเอง² เพื่อพาตัวเองออกจากกองทุกข์^{3,8} มีจุดมุ่งหมาย คือ การสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยวิธีการสร้างปัญญาในการอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง วัตถุประสงค์สูงสุดของศาสนา คือ การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและวัฏจักรการเวียนว่ายตายเกิด เช่นเดียวกับที่พระศาสดาทรงหลุดพ้นได้ด้วยกำลังสติปัญญาและความเพียรของพระองค์เอง ในฐานะที่พระองค์ก็ทรงเป็นมนุษย์ มิใช่เทพเจ้าหรือทูตของพระเจ้าองค์ใด⁴

พระศาสดาพระองค์ปัจจุบันคือพระโคตมพุทธเจ้ามีพระนามเดิมว่า เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงเริ่มออกเผยแผ่คำสอนในชมพูทวีปตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่หลังปรินิพพานของพระพุทธเจ้า พระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงสั่งสอนได้ถูกรวบรวมเป็นหมวดหมู่ด้วยการสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งแรก⁵ จนมีการรวบรวมขึ้นเป็นพระไตรปิฎกซึ่งเป็นหลักการสำคัญที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงมาตลอดของฝ่ายเถรวาทที่ยึดหลักไม่ยอมเปลี่ยนแปลงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แต่ในการสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่สองได้เกิดแนวคิดที่เห็นต่างออกไป ว่าธรรมวินัยสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ตามเวลาและสถานการณ์เพื่อความอยู่รอดแห่งศาสนาพุทธ⁷ แนวคิดดังกล่าวจึงได้เริ่มก่อตัวและแตกสายออกเป็นนิกายใหม่ในชื่อของมหายาน ทั้งสองนิกายได้แตกนิกายย่อยไปอีกและเผยแพร่ออกไปทั่วดินแดนเอเชียและใกล้เคียง บ้างก็จัดว่าวัชรยานเป็นอีกนิกายหนึ่ง แต่บ้างว่าเป็นส่วนหนึ่งของนิกายมหายาน แต่การจัดมากกว่านั้นก็มี⁸ หลักพื้นฐานสำคัญของปฏิจสมุปบาท เป็นเพียงหลักเดียวที่เป็นคำสอนร่วมกันของคติพุทธ⁹

ปัจจุบันศาสนาพุทธได้เผยแผ่ไปทั่วโลก โดยมีจำนวนผู้นับถือส่วนใหญ่อยู่ในทวีปเอเชีย ทั้งในเอเชียกลางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งได้มีผู้นับถือกระจายไปทั่วโลก ประมาณ 700 ล้านคน^{10,11,12} ด้วยมีผู้นับถือในหลายประเทศ ศาสนาพุทธจึงเป็นศาสนาสากล¹³ สำหรับในประเทศไทย มีจำนวนผู้นับถือศาสนาพุทธ 63,641,321 คน เพศหญิง 32,396,620 คน เพศชาย 31,244,422 คน ผู้นับถือศาสนามีอยู่ทั่วประเทศจะมีการกระจายตัวอยู่ทั่วภูมิภาค



หลักธรรมคำสอนของศาสนา

พุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่สำคัญอันถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา มีดังนี้

❖ อริยสัจ 4

หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1) **ทุกข์** คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น

2) **สมุทัย** คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์) ภวตัณหา (ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทวิภูฏฐิหรือสัสสตทวิภูฏฐิ) และ วิภวตัณหา (ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทวิภูฏฐิหรืออจุจเนทวิภูฏฐิ)

3) **นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง 3 ได้อย่างสิ้นเชิง

4) **มรรค** คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคอันมีองค์ประกอบ อยู่ 8 ประการ คือ (1) สัมมาทิภูฏฐิ (ความเห็นชอบ) (2) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) (3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) (4) สัมมากัมมันตะ (ทำการงานชอบ) (5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (6) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) (7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ (8) สัมมาสมาธิ (ตั้งใจชอบ)

❖ ไตรสิกขา

1) **ศีล** คือ ความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน

2) **สมาธิ** คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งในสิ่งนั้น โดยมีสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวกำกับด้วยเสมอ

3) **ปัญญา** คือ ความรู้ทั่วพร้อมมีปริชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจ หยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น

❖ ไตรลักษณ์

ลักษณะ 3 อากาโรเป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้น ๆ 3 ประการ ได้แก่ (1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ (3) อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ซึ่งคนไทยนิยมพูดสั้น ๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแปลง่าย ๆ ว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” ลักษณะเหล่านี้มี 3 อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ ลักษณะทั้ง 3 เหล่านี้ มีแก่นธรรมที่เป็นสังขตะ คือ สังขารทั้งปวงเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน จึงเรียกว่า สามัญลักษณ์ไม่สามัญแก่นธรรมที่เป็นอสังขตะ คือ วิสังขาร ซึ่งมีเฉพาะลักษณะที่สาม คือ อนัตตาอย่างเดียว ไม่มีลักษณะสองอย่างข้างต้น ลักษณะเหล่านี้เป็นของ



แน่นอน เป็นกฎธรรมชาติมีอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม พึงทราบว่า พระบาลีในพระไตรปิฎก เรียกว่า ธรรมนิยาม (ธมฺมนิยามตา) ส่วน ไตรลักษณ์ และสามัญลักษณ์ เป็นคำที่เกิดขึ้นในยุคอรรถกถา

❖ โอวาทปาติโมกข์

หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถา ซึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนารามในวันเพ็ญเดือน 3 ที่เราเรียกว่าวันมาฆบูชา คาถาโอวาทปาฏิโมกข์แปลความได้ ดังนี้

“ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง 1 การบำเพ็ญแต่ความดี 1 การทำจิตต์ของตนให้ผ่องใส 1 นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ชั้นดี คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวว่านิพพานเป็นบรมธรรม ผู้ทำร้ายผู้อื่นไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิต ผู้เบียดเบียนคนอื่นไม่เชื่อว่าเป็นสมณะ การไม่กล่าวร้าย 1 การไม่ทำร้าย 1 ความสำรวมในปาฏิโมกข์ 1 ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร 1 ที่นั่งนอนอันสงัด 1 ความเพียรในอธิจิตต์ 1 นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ” พระพุทธพจน์ 3 คำกล่าวข้างต้น หมายความว่า โอวาทของพระพุทธเจ้า 3

❖ อปมัทธะ

แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียร ที่มีสติ เป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติ และการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้ปละเลเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรวดเร็วไป ข้อนี้เป็นองค์ประกอบภายใน และเป็นฝ่ายสมาธิ

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้มีการสังคายนา และบรรจุในพระไตรปิฎกซึ่งถือว่าเป็นคัมภีร์พระพุทธศาสนา รวมทั้งหม่อมมี 84,000 พระธรรมชั้นร์ ซึ่งจัดเป็น 4 หมวด ได้แก่

1) ปริเฉद्यธรรม คือ ธรรมอันพึงกำหนดรู้ สิ่งที่ควรรอบรู้หรือรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ได้แก่ อุปาทานชั้นร์ 5 กล่าวคือ ทุกข์และสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในจำพวกที่เป็นปัญหาหรือเป็นตัวแห่งปัญหา ตัวอย่างธรรมในหมวดนี้ เช่น ชั้นร์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) आयตน 6 (อายตนภายใน เครื่องต่อภายใน เครื่องรับรู้ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก เครื่องต่อภายนอก สิ่งที่ถูกรู้ทั้ง 6 คือ (รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)) เป็นต้น

2) ปหาตัพพธรรม คือ ธรรมอันพึงละ สิ่งที่จะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดไป ได้แก่ อวิชชา (ความไม่รู้จริง) อกุศล (สภาวะที่ตรงข้ามกับกุศล คือ บาบ ชั่ว ความชั่ว) กิเลส (สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจชุ่มมัวไม่บริสุทธิ์)

3) สัจฉิกาตัพพธรรม คือ ธรรมอันพึงประจักษ์แจ้ง สิ่งที่ควรได้ ควรถึง หรือควรบรรลุ ได้แก่ วิชา ความรู้แล้ว และวิมุตติ (ความหลุดพ้น ความพ้นกิเลส หมายถึง ธรรมจำพวกที่เป็นจุดหมายหรือที่ดับหายสิ้นไปแห่งทุกข์หรือปัญหา เช่น นิพพาน (การดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตตรธรรมและเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ความสุข สุขกาย สุขใจ))

4) ภาเวตัพพธรรม คือ ธรรมอันพึงเจริญหรือพึงปฏิบัติ บำเพ็ญสิ่งที่ต้องปฏิบัติหรือลงมือทำ เช่น สมถะ และวิปัสสนา กล่าวคือประดาธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติหรือเป็นวิธีการที่จะทำหรือดำเนินการเพื่อให้บรรลุจุดหมายแห่งการสลายทุกข์ หรือดับปัญหา เช่น มรรค 8 ไตรสิกขา เบญจศีล เบญจธรรม เป็นต้น



นอกจากนั้นหลักธรรมของพระพุทธศาสนายังจำแนกตาม สัทธรรม คือ ธรรมที่ดี ธรรมที่แท้ ธรรมของคนดี ธรรมของสัตว์บุรุษ ซึ่งมี 3 ประเภท ได้แก่ ปริยตีสัทธรรม (สัทธรรมคือสิ่งที่ฟังเล่าเรียน ได้แก่ พุทธพจน์) ปฏิบัติสัทธรรม สัทธรรม คือ สิ่งที่ฟังปฏิบัติ ได้แก่ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ปฏิเวธสัทธรรม สัทธรรม คือผลที่ฟังบรรลุ ได้แก่ มรรค ผล และนิพพาน



คุณของพระธรรม

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีคุณประโยชน์มากดังจะเห็นได้จาก บทสวดมนต์ หมวด อัมมาภิกขุติ คือ พระธรรมคุณ ดังนี้

ส้วากขาโต	พระธรรมนั้นโต, เป็นสิ่งที่พระผู้มี
ภะคะวาเต อัมโม,	พระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก,	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,	
เอหิปัสสิโก,	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด,
โอปะนะยิโก,	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,	เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน.

จากหลักธรรมคำสอนดังกล่าวข้างต้น พระพุทธศาสนิกชนควรเรียนรู้และปฏิบัติตามวัตถุประสงค์และบริบทของตน และปฏิสัมพันธ์กับสังคม เช่น ปฏิบัติอิทธิบาท 4 เพื่อความสำเร็จที่มุ่งไว้ เป็นต้น



พิธีกรรมและการเข้าร่วม

ศาสนาทุกศาสนามีพิธีกรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือในการให้ศาสนิกชนของตน ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมร่วมกัน ปราชญ์ทั้งหลายจึงได้ให้ความสำคัญของศาสนพิธีไว้ว่า “เป็นดังเปลือกของต้นไม้ ซึ่งทำหน้าที่ห่อหุ้มแก่นของต้นไม้ คือ เนื้อแท้อันเป็นสาระสำคัญของศาสนาไว้” ซึ่งเมื่อกกล่าวให้ถูกต้องก็สามารถกล่าวได้ว่า ศาสนพิธีและศาสนธรรมของศาสนาทั้งสองส่วนนี้ย่อมมีความสำคัญเสมอกัน ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะไม่มีศาสนธรรมอันเป็นแก่นแท้ของศาสนา ศาสนพิธีก็คงจะอยู่ได้ไม่นาน หรือหากมีเฉพาะศาสนธรรมอันเป็นแก่นแท้ของศาสนา แต่ไม่มีศาสนพิธี แก่นแท้ของศาสนาก็ย่อมอยู่ได้ไม่นานเช่นกัน เพราะศาสนิกชนขาดแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาด้วยกัน ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นศูนย์กลางอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

ประโยชน์ของศาสนพิธี การปฏิบัติศาสนพิธีที่ถูกต้อง เรียบร้อย งดงาม ย่อมเพิ่มพูนความศรัทธา ปสาทะแก่ผู้ที่ได้พบเห็น เป็นเครื่องแสดงเกียรติยศของเจ้าภาพและผู้เข้าร่วมพิธี ทั้งยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของชาติไว้ ประเภทของศาสนพิธีทางพระพุทธศาสนา มีดังนี้

1) กุศลพิธี คือ พิธีกรรมที่เนื่องด้วยการอบรมเพื่อความดีงามทางพระพุทธศาสนาเฉพาะตัวบุคคล เช่น การแสดงตนเป็นพุทธมามกะ การเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การรักษาศีลต่าง ๆ



2) บุญพิธี คือ การทำบุญอันเป็นประเพณีในครอบครัว ในสังคม เกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตของสังคม เช่นพิธีทำบุญงานมงคล พิธีทำบุญงานอวมงคล

3) ทานพิธี คือ พิธีถวายทานต่าง ๆ เช่น ปาฏิบุคลิกทาน การถวายสังฆทาน การถวายกลิ่นผ้าป่า ผ้าอาบน้ำ ฝน และอื่น ๆ

4) ปกิณกพิธี คือ พิธีเบ็ดเตล็ด เกี่ยวกับมารยาทและวิธีปฏิบัติศาสนพิธี เช่น วิธีตั้งโต๊ะหมู่บูชาจัดอาสนะสงฆ์ วิธีวงด้ายสายสิญจน์ วิธีจุดรูปเทียน วิธีแสดงความเคารพ วิธีประเคนของพระสงฆ์ วิธีทอดผ้าบังสุกุล วิธีทำหนังสืออาราธนา และใบปวารณา วิธีอาราธนาศีล อาราธนาพระปริตร อาราธนาธรรม และวิธีกรวดน้ำ ฯลฯ

การเข้าร่วมเป็นพุทธบริษัท คือ หมู่ชนที่นับถือพระพุทธศาสนา มี 4 จำพวก คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา มีความหมาย ดังนี้

ภิกษุหรือพระภิกษุ (บาลี: ภิกขุ; สันสกฤต: ภิกษุ) เป็นคำใช้เรียก “นักบวชชาย” ในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ คู่กับภิกษุณี (นักบวชหญิง) คำว่า ภิกษุ เป็นศัพท์เฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นศัพท์บัญญัติที่ใช้เรียกนักบวชชายในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะมีความหมายว่า ผู้ขอ (ขออาหาร เป็นต้น) และสามารถแปลว่า ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ก็ได้ **ภิกษุณี** (บาลี:ภิกขุณี;สันสกฤต:ภิกษุณี) เป็นคำใช้เรียกนักบวชหญิงในพระพุทธศาสนา คู่กับภิกษุที่หมายถึงนักบวชชายในพระพุทธศาสนา คำว่า ภิกษุณี เป็นศัพท์ที่มีเฉพาะพระพุทธศาสนาโดยเป็นศัพท์บัญญัติที่ใช้เรียกนักบวชหญิงในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ไม่ใช่เรียกนักบวชในศาสนาอื่น

อุบาสก แปลว่าผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย หมายถึงผู้ใกล้ชิดพระพุทธศาสนา ผู้นับถือศาสนาอย่างมั่นคง ถ้าเป็นหญิง ใช้ว่า อุบาสิกา

สามเณร แปลว่าเหล่ากอของสมณะ, หน่อเนื้อของสมณะ หมายถึงนักบวชชายในพระพุทธศาสนาที่มีอายุน้อย ยังไม่ได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ถ้าเป็นนักบวชหญิงอายุน้อยเรียกว่า สามเณรี

แม่ชี เป็นนักพรตหญิงในศาสนาพุทธฝ่ายเถรวาท นุ่งขาวห่มขาว โจนศีรชะ อาศัยในวัดเช่นเดียวกับภิกษุ แต่ไม่ได้อุปสมบท บางแห่งจึงถือว่าแม่ชีไม่ใช่ชนนักบวช แต่เป็นอุบาสิกาในพุทธบริษัทสี่เท่านั้น อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีการก่อตั้งสำนักชีโดยเฉพาะ เพื่อจะได้ไม่ปะปนกับพระภิกษุซึ่งเป็นเพศชาย

❖ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมายถึงวันที่ตรงกับวันที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า เกี่ยวข้องกับพระสาวก หรือเกี่ยวข้องกับข้อบัญญัติหรือวินัยสงฆ์ ซึ่งในวันสำคัญเหล่านี้จะมีการประกอบพิธีบูชา เพื่อเป็นการ น้อมระลึกถึงพระรัตนตรัย

วันธรรมสวนะ คือ วันกำหนดประชุมฟังธรรมที่เรียกเป็นคำสามัญทั่วไปว่า “วันพระ” เป็นประเพณีนิยมของพุทธบริษัทที่ได้ปฏิบัติสืบเนื่องกันมาแล้วตั้งแต่ครั้งพุทธกาล โดยถือว่าการฟังธรรมตามกาลที่กำหนด ไว้เป็นประจำ ย่อมก่อให้เกิดสติปัญญาและสิริมงคลแก่ผู้ฟังอย่างน้อยก็ได้รับธรรมสวนานิสงส์อยู่เสมอ วันที่กำหนดฟังธรรมนี้ในประเทศไทยกำหนดไว้ 4 วันในเดือนหนึ่ง ๆ คือ วันแรม 8 ค่ำ วันขึ้น 8 ค่ำ วันแรม 14 หรือ 15 ค่ำ และวันขึ้น



15 ค่ำ ของแต่ละเดือน จึงถือกันเป็นวันกำหนดประชุมฟังธรรมโดยปกติ และนิยมรักษาปกติอุโบสถ สำหรับฆราวาส ผู้ต้องการอบรมกุศลด้วย

วันมาฆบูชา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 แต่ถ้าเป็นปีที่มีอธิกมาส (เดือนแปดสองหน) จะตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 4 เป็นวันที่มีความสำคัญทางพระพุทธศาสนา กล่าวคือ เมื่อครั้งพุทธกาลได้มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น 4 ประการ เรียกว่า “จาตุรงคสันติบาท” ได้แก่

1. พระอรหันต์สาวกจำนวน 1,250 รูป มาประชุมพร้อมกัน ณ เวฬุวันมหาวิหาร กรุงราชคฤห์
2. พระอรหันต์เหล่านี้ล้วนเป็นเอหิภิกขุ คือ ได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้าโดยตรง
3. พระอรหันต์เหล่านี้มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมายกันมาก่อน
4. วันนั้นเป็นวันมาฆปุรณิ คือ เป็นวันเพ็ญ เดือน 3

นอกจากนี้ ยังเป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนา ที่เรียกว่า โอวาทปาติโมกข์ ซึ่งถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้บริสุทธิ์

วันวิสาขบูชา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 แต่ถ้าปีใดเป็นปีที่มีอธิกมาส (เดือน 8 สองหน) เลื่อนไปเป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 7 วันวิสาขบูชามีความสำคัญเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าโดยตรง คือ เป็นวันคล้ายวันประสูติ วันตรัสรู้ และวันปรินิพพานของพระองค์ โดยเหตุการณ์ทั้ง 3 เกิดขึ้นในวันเพ็ญเดือน 6 เหมือนกัน แต่ต่างปีกันคือ

- 1) วันประสูติ ตรงกับวันศุกร์ วันเพ็ญเดือน 6 ปีกโจ เวลาสายใกล้เที่ยง ก่อนพุทธศักราช 80 ปี เกิดขึ้น ณ ป่าลุมพินีเขตติดต่อระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์และกรุงเทวทหะ ปัจจุบันเรียกว่า ตำบลรุมมินเด
- 2) วันตรัสรู้ เกิดขึ้นในเวลา 35 ปีต่อมา ภายหลังที่สิทธัตถะกุมารเสด็จออกบรรพชาได้ 6 ปี ณ โคนต้นโพธิ์ ใบชื่อว่า อัสสตะทะ ใกล้แม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม แคว้นมคธ ปัจจุบันเรียกว่า ตำบลพุทธคยา
- 3) วันปรินิพพาน เกิดขึ้นในปีที่ 80 แห่งพระชนมายุของพระพุทธเจ้า ณ แทนบรรทมระหว่างต้นรังคู่ ป่าสาละ เมืองกุสินารา ปัจจุบันเป็นตำบลกุสินารา หรือกุสินาคาร์ รัฐอุตตรประเทศ

ในการประชุมสามัญครั้งที่ 54 วันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2542 องค์การสหประชาชาติ ได้มีมติกำหนด ให้วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญสากล ในกรอบของสหประชาชาติ (INTERNATIONAL RECOGNITION OF THE DAY OF VESAK)

วันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 แต่ถ้าเป็นปีที่มีอธิกมาส จะตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 หลัง ก่อนวันเข้าพรรษา 1 วัน ความสำคัญของวันนี้ มี 3 ประการ คือ

- 1) เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาเป็นครั้งแรก ให้แก่ปัจจวัคคีย์ ทั้ง 5 รูป ณ สถานที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน คือ ธรรมจักรกัปปวัตนสูตร
- 2) เป็นวันที่มีพระสงฆ์เกิดขึ้นในโลกเป็นครั้งแรก คือท่านโกณฑัญญะ
- 3) เป็นวันที่มีพระรัตนตรัยครบถ้วนสมบูรณ์ คือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

วันอัฐมีบูชา **อัฐมีบูชา** แปลว่า การบูชาในวันอัฐมี หมายถึง การบูชาในวันแรม 8 ค่ำ เดือน 6 ซึ่งเป็นวันถวายพระเพลิงพระสรีระของพระพุทธเจ้า ถัดจากวันวิสาขบูชามา 8 วัน กล่าวคือ เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ณ ระหว่างต้นรังคู่ ป่าสาละ เมืองกุสินารา ความเศร้าโศกก็เกิดขึ้นทั่วไปในหมู่พุทธศาสนิกชนที่เป็นปุถุชน ส่วนพระชีนาสพท์ก็เกิดธรรมสังเวช พวกมัลลกษัตริย์ได้ทำการบูชาพระบรมศพ ด้วยเครื่องบูชาอันประณีตและสวยงาม



ประกอบพิธีเหมือนกันที่จัดให้แก่พระมหากษัตริย์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ในวันที่ 7 จึงอัญเชิญพระศพไปประดิษฐาน ณ มกุฏพันธเจดีย์ ซึ่งตั้งอยู่ทางตะวันออกของเมือง กุสินารา แล้วถวายพระเพลิงแต่ไฟไม่ติด โดยเทพยดาบันดาล ไข่เพื่อรอพระมหากัสสปะมาถึง เมื่อพระมหากัสสปะพร้อมภิกษุ 500 รูป เดินทางมาถึงเมืองกุสินารา ก็พาพระสงฆ์ ประนมมือเดินเวียนรอบจิตกาธาน 3 รอบ แล้วเข้าไปถวายบังคมพระบาทของพระพุทธเจ้า ทันใดนั้น เทพยาดาก็ บันดาลให้ไฟลุกขึ้นที่จิตกาธานเผาพระบรมศพจนหมดสิ้น เหลือเพียงผ้า 1 คู่ ที่ใช้ห่อหุ้มพระบรมศพชั้นในสุดและชั้น นอกสุด กับพระเขี้ยวแก้ว 4 พระรากขวัญ 2 สิ่งทั้ง 7 นี้ ยังคงอยู่ปกติมิได้กระจัดกระจายไป ส่วนพระบรมสารีริกธาตุ ที่เหลือแตกกระจัดกระจายออกเป็น 3 ขนาด คือ ขนาดใหญ่เท่าเมล็ดถั่วแตก ขนาดกลางประมาณเท่าเมล็ดข้าวสาร หัก และขนาดเล็กประมาณเท่าเมล็ดพันธุ์ฝักกาด และหลังจากนั้น ได้มีการแบ่งพระบรมสารีริกธาตุไปตามที่ปรากฏ ในคัมภีร์และเอกสารต่าง ๆ ทั่วไป

พิธีกรรมที่ปฏิบัติในวันอัฐมีบูชาในอดีต ไม่ปรากฏหลักฐานเอกสารที่เด่นชัด จึงสันนิษฐานว่าจะนิยม จัดเฉพาะบางวัดเท่านั้น ไม่แพร่หลายทั่วไปเหมือนวันวิสาขบูชา และวันอื่น ๆ

วันเข้าพรรษา เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี (วันถัดจากวันอาสาฬหบูชา) ถ้าปีใดเป็นปีที่มีอธิกมาส ก็เลื่อนเป็นวันแรม 1 ค่ำ เดือนแปดหลัง วันนี้มีความสำคัญเนื่องจากเป็นวันที่พระภิกษุจะได้อธิษฐานว่าจะอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งตลอดเวลา 3 เดือนในฤดูฝน ไม่ไปค้างคืนที่อื่นในระหว่างนั้น ตามประวัติกล่าวว่า ในสมัยพุทธกาล พระภิกษุได้เที่ยวจาริกไปในที่ต่าง ๆ ในฤดูฝน ซึ่งตรงกันข้ามกับนักบวชในนิกายอื่น ๆ ที่งดการไปมาระหว่างเมืองต่าง ๆ พระภิกษุเหล่านั้นจึงถูกชาวบ้านตำหนิว่าไปเหยียบข้าวกล้าและพืชอื่นๆ ของพวกเขาจนเกิดความเสียหาย พระพุทธเจ้า ทรงทราบจึงทรงวางระเบียบให้พระภิกษุเข้าอยู่ประจำตลอด 3 เดือนในฤดูฝน

วันออกพรรษา วันออกพรรษตรงกันวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 วันนี้เป็นวันสิ้นสุดระยะเวลาการจำพรรษา และในวันนี้พระภิกษุจะทำพิธีปวารณา หรือที่เรียกว่า วันมหาปวารณา คือ การเปิดโอกาสให้พระภิกษุด้วยกันว่ากล่าว ตักเตือนกันได้ เมื่อเห็นว่าตลอดระยะเวลาอยู่จำพรรษาอาจมีการปฏิบัติไม่ดีไม่งามเหมาะสมแก่ สมณวิสัยได้

วันเทโวโรหณะ คือ วันที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงจากเทวโลก หลังจากเสด็จขึ้นไปจำพรรษาอยู่ในดาวดึงส์พิภพ ถ้วนไตรมาส (3 เดือน) และตรัสพระอภิธรรมเทศนาโปรดพระพุทธมารดาในเทวโลกนั้นมาตลอด 3 เดือน พอออกพรรษาแล้ว ก็เสด็จกลับมายังมนุษย์โลก โดยเสด็จลงทางบันไดสวรรค์ที่ประตูเมืองสังกัสสนคร ตั้งอยู่เหนือกรุงสาวัตถี วันเสด็จลงจากเทวโลกนั้นเรียกกันว่า “วันเทโวโรหณะ” ตรงกันวันมหาปวารณาเพ็ญเดือน 11 วันนั้นถือกันว่าเป็นวัน บุญวันกุศลที่สำคัญวันหนึ่งของพุทธบริษัท โบราณเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “วันพระเจ้าเปิดโลก ” รุ่งขึ้นจากนั้นเป็นวัน แรม 1 ค่ำ เดือน 11 จึงมีการทำบุญตักบาตรเทโวโรหณะกันเป็นการใหญ่ เพื่อเฉลิมฉลองการเสด็จลงจากเทวโลกของ พระพุทธเจ้า

❖ การนำหลักศาสนธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

❖ ความจำเป็นในการน้อมนำพุทธธรรมมาบูรณาการกับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

1.1 ความสอดคล้องและเกื้อกูลกันระหว่างหลักการแพทย์ การสาธารณสุข และการสาธารณสุข มูลฐาน กับหลักพุทธธรรม ดังนี้



1) มุมมองด้านที่มาขององค์ความรู้และพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุข : องค์ความรู้ด้านการแพทย์และการสาธารณสุขได้ก่อกำเนิดขึ้นมาในโลก จากการสังเกต การศึกษา การวิจัย การทดลอง การปฏิบัติ และการพิสูจน์ ตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของนักปราชญ์ และนักวิชาการในสาขาต่าง ๆ ทุกยุคทุกสมัยมีการสั่งสมประสบการณ์ และถ่ายทอดมาสู่ชนรุ่นหลังเป็นลำดับ รวมทั้งได้มีการศึกษา วิจัย พัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข จนมีวิวัฒนาการเจริญรุ่งเรือง และแบ่งแยกออกเป็นหลากหลายสาขาหลักและสาขาย่อยในวิชาชีวะแพทย์ พยาบาล เภสัชกร ทันตแพทย์ และอื่น ๆ ดังที่ปรากฏแล้วในปัจจุบัน

สำหรับองค์ความรู้ด้านพระพุทธศาสนา นั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองเมื่อ 45 ปี ก่อนพุทธศักราช หมายถึงพระองค์ได้ทรงรู้อัจฉริยะแห่งอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นอกจากนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติองค์ความรู้ คือพระธรรมวินัยไว้รวม 84,000 พระธรรมขันธ์ ซึ่งในสมัยต่อมาได้มีการรวบรวมไว้เป็นลายลักษณ์อักษรในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ พระไตรปิฎก จำนวนพระธรรมวินัย 84,000 พระธรรมขันธ์นั้น ได้มีพระธรรมวินัยจำนวนมากที่เป็นพระธรรมคำสอนเกี่ยวกับการแพทย์และการสาธารณสุข

2) มุมมองด้านกระบวนการค้นหาความจริงและสัจธรรม : พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและตรัสรู้ด้วยอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งสอดคล้องกับหลักการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ที่จะต้องวิเคราะห์ค้นหาโรค หรือปัญหาสุขภาพ ค้นหาสาเหตุ กำหนดเป้าหมายการรักษา หรือแก้ไขปัญหา และดำเนินการรักษา หรือแก้ไขปัญหามาตามหลักวิชาการแพทย์ และการสาธารณสุข ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ และหลักธรรมชาติ

3) มุมมองด้านการพึ่งตนเอง และการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น : ในการดูแลสุขภาพทางการแพทย์และการสาธารณสุขนั้น ได้เน้นให้เห็นความสำคัญของการพึ่งพาตนเอง ในการดูแลสุขภาพเป็นเบื้องต้น หากเหลือความสามารถของตนเอง จึงพึ่งพาคนอื่น เช่น บุคลากร สถานีอนามัย และโรงพยาบาล เป็นต้น ในด้านพระพุทธศาสนาก็ได้มีพุทธพจน์ส่งเสริมการพึ่งพาตนเองว่า “ อต ตา หิ อต ตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ” ส่วนการให้บริการแก่ผู้อื่นนั้น สมเด็จพระบรมราชาชนก ได้ทรงสอนให้นึกถึงประโยชน์ผู้อื่นเป็นที่หนึ่ง ประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ใน สังคหวัตถุ 4 คือ ทาน หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเพื่อแบ่งปันของ ๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ อตถจริยา หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือ การประพฤตินในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และ สมานัตตา หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้น เสมอปลาย

4) มุมมองด้านคุณธรรมและจริยธรรม : ในด้านการให้บริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขนั้น ผู้ให้บริการหรือผู้ประกอบการวิชาชีพทุกวิชาชีพ จะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดสภาวิชาชีพว่าด้วยคุณธรรมและจริยธรรมของผู้ประกอบวิชาชีพนั้นๆ ที่กำหนดขึ้น เช่น แพทยสภา ก็มีข้อกำหนดของแพทยสภาว่าด้วยจริยธรรมของแพทย์ให้ปฏิบัติ เป็นต้น สำหรับพระพุทธศาสนานั้นถือว่า พระวินัยและพระธรรมที่ทรงบัญญัติทั้งหมด ถือเป็นหลักประพฤติปฏิบัติที่นำไปสู่คุณธรรมและจริยธรรมของมนุษย์โลกทั้งสิ้น



❖ อานุภาพของพุทธธรรมในการสร้างสุขภาพ

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีอานุภาพและคุณประโยชน์มากต่อผู้ประพฤติปฏิบัติ เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนทั้งด้านองค์ความรู้ หลักพุทธธรรมเรียกว่า ทรงสอนพระปริยัติธรรม ด้านปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม และด้านผลของการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง เรียกว่า ปฏิเวธธรรมและถือเป็นหลักการสำคัญของคุณประโยชน์ของพุทธธรรมว่า ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปหรือไม่เป็นไปในทางชั่ว มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต

สำหรับอานุภาพของพุทธธรรมต่อการแพทย์และการสาธารณสุขโดยตรงนั้น เกิดจากพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งได้ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบนานาประการ ได้แก่

1) ด้านการรักษาพยาบาล พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติใช้ยา อาหาร สมุนไพรหลายชนิดสำหรับรักษาโรคในภิกษุป่วยใช้ ทรงอนุญาตให้ภิกษุเป็นภิกษุพยาบาล ทำการพยาบาลภิกษุไข้ซึ่งในระยะหลังทรงอนุญาตให้ภิกษุพยาบาล ทำการรักษาพยาบาลบุคคลอื่น ๆ 25 จำพวกได้ เช่น บิดา มารดา ญาติ ฯลฯ ทรงผ่าตัดเนื้องอกด้วยก้อนเกลือด้วยพระองค์เอง รวมทั้งได้ทรงบัญญัติคุณสมบัติของผู้พยาบาลที่ดี และที่ไม่สมควรซึ่งอาจถือได้ว่า ทรงบัญญัติจริยธรรมของแพทย์หรือผู้พยาบาลเป็นครั้งแรก

2) ด้านการป้องกัน ควบคุมโรค มีหลายประการ เช่น ทรงอนุญาตให้ภิกษุพยาบาลทำการรักษาผู้ป่วยด้วยโรคระบาด การวางหลักเกณฑ์ด้านการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการรักษาความสะอาดของสิ่งของ เครื่องใช้ เป็นต้น

3) ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ทรงบัญญัติพระธรรมที่เกื้อกูลการส่งเสริมสุขภาพไว้หลายประการ เช่น ทรงอนุญาตอาหารที่ควรกินและไม่ควรกิน เช่น เนื้อช้าง เป็นต้น ทรงสอนให้กินอาหารพอประมาณ เพื่อให้พอเพียงในการบำรุงรักษาให้ร่างกายอยู่ได้เป็นปกติ ไม่ใช่กินอาหารอย่างมัวเมาตามกิเลสตัณหา เช่น คำสอนในข้อธรรม “โภชนมัตตัญญูตา” ให้รู้จักพอประมาณในการบริโภค เป็นต้น นอกจากนี้ยังทรงสอนให้เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งอนุโลมได้กับการออกกำลังกาย เช่น เดินจงกรม ปฏิบัติกัจฉัตร 10 ประการของสงฆ์ การประพฤติปฏิบัติศีลสมาธิ ปัญญา (ภาวนา) ซึ่งเป็นการรักษา กาย วาจาให้เรียบร้อยและฝึกจิตใจให้สงบ ผ่องแผ้ว เพื่อส่งเสริมทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจ เป็นต้น

4) การฟื้นฟูสมรรถภาพหรือการฟื้นฟูสุขภาพ ได้ทรงอนุญาตการนวด การอบ การรมควันสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพด้วย

5) ส่วนอานุภาพของการประพฤติปฏิบัติพุทธธรรม แต่ละข้อธรรมหรือหมวดธรรมมีมากมายขึ้นอยู่กับข้อธรรมใดหรือหมวดธรรมใด เช่น หมวดธรรมไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา อีกหมวดธรรมหนึ่งที่ขอกกล่าว ณ ที่นี้ ได้แก่ โภชนมัตตัญญูตา 7 คือธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ และถือเป็นธรรมโอสถประการหนึ่งในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโภชนมัตตัญญูตา 7 นี้โปรดให้กับพระอัครสาวก 2 รูป คือ พระมหากัสสปะ และพระโมคคัลลานะ ที่ป่วยเป็นไข้หนักในเวลาแตกต่างกัน ปรากฏว่าพระอัครสาวกทั้ง 2 องค์ หายจากการเจ็บป่วยนั้น ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วย ไข้หนัก พระพุทธองค์ตรัสให้พระจุนทะ สวดโภชนมัตตัญญูตา 7 ถวาย ทำให้พระพุทธเจ้าทรงหายประชวรเช่นเดียวกัน อานุภาพหรือคุณประโยชน์ของพระพุทธธรรมต่างๆ ในสมัยปัจจุบัน ได้มีวงการแพทย์และวิทยาศาสตร์การแพทย์ทำการศึกษาค้นคว้าตามหลักวิทยาศาสตร์แล้วปรากฏว่ามีประสิทธิผลในการป้องกันและรักษาโรคได้ หลายประการ เช่น การปฏิบัติสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง มีผลให้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตลดลง เป็นต้น สำหรับรายละเอียดของคุณประโยชน์ของพุทธธรรมที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพทั้ง 4 มิติและเฉพาะโรคจากพฤติกรรมเสี่ยง จะได้แสดงไว้ในตอนต่อไป



❖ การเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ

จากการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้พฤติกรรมประจำวันของประชาชนชาวไทยเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เช่น การกินอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะความเครียดสูง ดื่มสุรา เสพสารเสพติด เป็นต้น ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังจำนวนมาก เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด สมอและหลอดเลือด มะเร็ง เอ็ดส์ เป็นต้น ผู้ป่วยโรคเรื้อรังดังกล่าวมีจำนวนมากขึ้นทุกปี มีโรคแทรกซ้อนตามมาเพิ่มขึ้น สิ้นเปลืองค่าบริการรักษาพยาบาล เวชภัณฑ์ และอื่น ๆ ทั้งของผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติเพิ่มมากขึ้นทุกปี ในการแก้ปัญหาโรคเรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุจากหลายปัจจัยดังกล่าวข้างต้น จำเป็นต้องใช้วิทยาการและเทคโนโลยีหลายสาขา ลำพังแต่การแพทย์และการสาธารณสุขแผนปัจจุบันไม่อาจยับยั้งการเกิดโรคใหม่และโรคแทรกซ้อนได้ จำเป็นต้องใช้หลักการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก การสังคัมวัฒนธรรมไทย และเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการน้อมนำ ศาสนธรรมมาสนับสนุน จะทำให้การป้องกัน ครอบคลุม และรักษาพยาบาลโรคเรื้อรังให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น



หลักการและเครื่องมือในการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการในการดูแลสุขภาพ

❖ 1. การสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมและการป้องกันโรคเรื้อรัง

1) พุทธธรรมเพื่อสร้างสุขภาพองค์รวมทางกาย ทางจิต ทางปัญญา (จิตวิญญูญาณ) และทางสังคัม พุทธธรรมที่นำมาปฏิบัติเป็นเสมือนธรรมโอสธ ตามตัวอย่างต่อไปนี้

1.1) พุทธธรรมที่มีอานุภาพสร้างเสริมสุขภาพทางกาย เช่น ศีล การเดินจงกรม กายบริหาร ชุติงค์ อปัมทะ (ความไม่ประมาท) เป็นต้น

1.2) พุทธธรรมที่มีอานุภาพสร้างเสริมสุขภาพทางจิต เช่น สมาธิ ภาวนา กัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน 4

1.3) พุทธธรรมที่มีอานุภาพสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา เช่น ไตรสิกขา วิปัสสนากัมมัฏฐาน อริยสังคัม 4 ปัญญา 3 สติปัฏฐาน 4

1.4) พุทธธรรมที่มีอานุภาพสร้างเสริมสุขภาพทางสังคัม เช่น เบญจศีล เบญจธรรม สังคหัตถุ 4 ฌราวาสธรรม 4 ละเวณอบายมุข 6

กล่าวโดยสรุป การสร้างและพัฒนาเครื่องมือด้วยการบูรณาการการปฏิบัติพุทธธรรม ควบคู่กับการปฏิบัติทางการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมและป้องกันโรคเรื้อรัง มีตัวอย่างเช่นโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ซึ่งสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักการบริหารการสาธารณสุข ร่วมกับมูลนิธิ อุทัยสุดสุข ได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมและป้องกันโรคเรื้อรัง ตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมาได้แก่ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ วิถีพุทธ) และ 1น. นาฬิกาชีวิต ซึ่งได้กล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

❖ 2. การรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพ

ในการนำหลักพุทธธรรมมาเสริมการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ น้อมนำพุทธธรรมเสมือน ธรรมบำบัด ทั้งพุทธธรรมทั่วไป และพุทธธรรมเฉพาะโรคเรื้อรัง แต่ละชนิด ดังนี้



2.1 พุทธธรรมทั่วไป ได้แก่ เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. เนื่องจากการใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เนื่องจากระหว่างผู้ป่วยโรคเรื้อรังจำเป็นต้องดูแลสุขภาพตนเองให้เข้มแข็งเพิ่มพูน ด้านทานโรคต่อไป

2.2 พุทธธรรมเฉพาะโรคเรื้อรังแต่ละชนิด ตามตัวอย่างต่อไปนี้

2.2.1 โรคเบาหวาน รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการมัตตัญญา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เดินจงกรม ธรรมข้อที่ทำให้มีกำลังกายกำลังใจต่อสู้โรค (พละ 5)

2.2.2 โรคความดันโลหิตสูง รักษาให้อาการหาย หรือ ทูเลาลง ลดยา กิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน ลดเวลาเดินทางพบแพทย์ ประหยัดเงิน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการน้อมนำศีล 5 ข้อ 5 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมา ธรรมข้อที่ทำให้มีพลังกายพลังใจต่อสู้โรค (พละ 5) เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.2.3 ไขมันในเลือดสูง รักษาให้อาการหายหรือทูเลาลง ลดยา กิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน ลดเวลาเดินทางพบแพทย์ ประหยัดเงิน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการมัตตัญญา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยบคายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิกา) รักษาศีล เจริญสมาธิ และปัญญา

2.2.4 โรคหัวใจและหลอดเลือด รักษาให้อาการหาย หรือ ทูเลาลง ลดยา กิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท (อัปมาทะ) เจริญสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมข้อที่ทำให้เกิดความสำเร็จ (อิทธิบาท 4)

2.2.5 โรคมะเร็ง รักษาให้อาการหาย หรือ ทูเลาลง ลดยา กิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน ลดเวลาเดินทางพบแพทย์ ประหยัดเงิน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการน้อมนำธรรมข้อศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.2.6 โรคเอดส์ รักษาให้อาการทูเลาลง ลดยา กิน ลดค่ารักษาพยาบาล ป้องกันโรคแทรกซ้อน ลดเวลาเดินทางพบแพทย์ ประหยัดเงิน จิตใจสบาย คลายเครียด ด้วยการรักษาศีล 5 ข้อ 3 ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล 5 ข้อ 5 เจริญสติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาท (อัปมาทะ)

❖ 3. เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.

3.1 กรอบแนวคิด เทคนิค 3 ส. 3 อ. นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค นี้ นายแพทย์อุทัย สุตสุข ร่วมกับพระมหาสมพงษ์ สนตจิตโต,ดร. พัฒนาขึ้นจากองค์ความรู้และประสบการณ์ของแกนนำวิทยากรส่วนกลาง และคณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้แต่งตั้งขึ้นตั้งแต่ ปีพ.ศ. 2553 เป็นต้นมา โดยใช้เทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. ซึ่งต่อมาเรียกชื่อย่อว่า เทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. เป็นเครื่องมือหลักของโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

3 ส. 3 อ. 1 น. เป็นนวัตกรรมหนึ่งที่เกิดจากการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข การสังคัม การเศรษฐกิจพอเพียง และสิ่งแวดล้อม

3 ส.	ย่อมาจาก	สวดมนต์	สมาธิ สันทนาธรรม
3 อ.	ย่อมาจาก	อาหาร	ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีพุทธ
1 น.	ย่อมาจาก	นาฬิกาชีวิต	วิถีพุทธ



3 ส. เป็นการเรียนรู้และปฏิบัติวิถีพุทธในตัวอยู่แล้ว ส่วน 3 อ. ตามหลักการแพทย์และสาธารณสุขของกรมอนามัย ผนวกกับวิถีพุทธ หมายถึง การน้อมนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ควบคู่กับการปฏิบัติ 3 อ.ตามแนวทางของกรมอนามัย เป็นการนำเอาจิตตามหลักพุทธธรรมมาควบคุมกำกับพฤติกรรมทางกายเกี่ยวกับ 3 อ. ให้เตือนสติให้ระลึกได้ว่าควรทำอะไร หรือไม่ มากน้อยเพียงใด และให้มีสัมปชัญญะ รู้ตัวว่ามากไป หรือน้อยไป หรือพอดีแล้ว เช่น การกินอาหาร กาย รสอร่อย กินข้าวแป้งมากเกินไป เกิดเป็นโรคเบาหวาน ก็นำพุทธธรรมข้อให้รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการที่สมดุล) มาเตือนกายให้กินแต่พอดี เป็นต้น ส่วนการออกกำลังกายและการควบคุมหรือปรับอารมณ์ ก็ใช้หลักพุทธธรรมมากำกับกายได้เช่นเดียวกัน สำหรับ 1 น. นาฬิกาชีวิต ก็นำวิถีพุทธ ได้แก่ 3 ส. 3 อ. และข้อธรรมอื่นๆ มาปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน ควบคู่กับการทำงานตามภารกิจหน้าที่ในการดำเนินชีวิตตามปกติ ในช่วงเวลาต่างๆ ในรอบ 24 ชั่วโมง ของนาฬิกา จนเกิดมีวินัยและสุขนิสัยประจำตัว

พุทธธรรม มีอานาปานะให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังขม รวมทั้งป้องกันควบคุม รักษาโรคได้หลายชนิด ตลอดจนทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีตามไปด้วย ดังนั้น เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเข้าในเทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. นี้ จึงสามารถนำมาประยุกต์ปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง ซึ่งโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธใช้กับโรคเรื้อรัง 6 ชนิด ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเอชไอวี ในโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ได้มีการประเมินผลยืนยันแล้วว่า เทคนิคดังกล่าวมีผลให้ลดโรคเกิดใหม่ ลดโรคแทรกซ้อน ลดยา ลดค่าใช้จ่าย และลดเวลาในการไปพบแพทย์ เป็นต้น

3.2 วัตถุประสงค์

3.2.1 เพื่อเป็นสื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงทฤษฎีหรือหลักการสำหรับบุคลากรในวงการสาธารณสุข และถ่ายทอดสู่การปฏิบัติในพื้นที่รับผิดชอบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและไขปัญหาสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง

3.2.2 เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมและศาสนาอื่นๆ มาดูแลสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ตลอดจนความมั่นคงของประเทศ

3.3 สรุปสาระสำคัญ

เพื่อให้เข้าใจสาระสำคัญของหนังสือนี้ เบื้องต้นจะได้สรุปเนื้อหาหลักๆ ตามขอบเขตของหนังสือแต่ละเรื่อง ดังต่อไปนี้

3.3.1 ความหมาย ความสำคัญ ความจำเป็นของ 3 ส. 3 อ. 1 น. ความสัมพันธ์และเกื้อกูลของพุทธธรรมต่อการดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตไทย ความหมายของ 3 ส. 3 อ. 1 น. ได้กล่าวแล้วในหัวข้อกรอบแนวคิดที่ 3 ส. หมายถึง สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม 3 อ. หมายถึง อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีพุทธ และ 1 น. หมายถึง นาฬิกาชีวิต-วิถีพุทธ ซึ่งจะได้ขยายความในหัวข้อต่อไป เมื่อกล่าวถึงรายละเอียดเทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น.

เทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. มีความสำคัญและความจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และรักษาโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมดำเนินชีวิตของคนไม่ถูกต้องเหมาะสมในปัจจุบัน และในอนาคต เนื่องจาก 3 ส. 3 อ. 1 น. สามารถนำมาปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน อันจะมีผลให้ลดภาวะเสี่ยงต่อโรค ลดโรค ลดภาวะแทรกซ้อน ลดการพิการ ลดการตาย ลดยา และลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ



3.3.2 ธรรมชาติการทำงานของร่างกายมนุษย์ในทางการแพทย์และการสาธารณสุข เป็นการทบทวนให้เข้าใจส่วนประกอบและหน้าที่หลักของร่างกายมนุษย์ตามธรรมชาติ ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายหรือกายวิภาคที่ทำให้คนมีสภาพเป็นรูปร่างอยู่ได้ เช่น โครงสร้างกระดูก และอวัยวะภายนอกและภายในต่างๆ อีกส่วนหนึ่ง ได้แก่ สรีรวิทยา คือ การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ เช่น สมอ มีหน้าที่คิด จำ สั่งการและควบคุมให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามหน้าที่ของตน ดังนั้น คนเราจึงต้องดูแลร่างกายของตนให้ดี และช่วยดูแลคนอื่นด้วย

3.3.3 ธรรมชาติการทำงานของจิตมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ในทางพระพุทธศาสนา จิตและใจมีความหมายเดียวกัน ใช้แทนกันได้ หรือใช้ควบคู่กันเป็นจิตใจก็ได้ จิตใจเป็นนาม ไม่มีตัวตน อาศัยร่างกายอยู่ ซึ่งเป็นรูปมีตัวตน ทั้งรูปนามรวมกันเป็นชั้น 5 หรือ กอง 5 ได้แก่ รูป 1 ชั้น นาม 4 ชั้น มีหน้าที่ 4 ประการ คือ เวทนา (รับ) สัญญา (จำ) สังขาร (คิด) วิญญาณ (รู้) กล่าวคือ กายทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของอวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ตามที่มีอยู่ กายทำงานไม่ได้ถ้าไม่มีจิตใจ

❖ ลักษณะอาการของจิต ประกอบด้วย

- 1) ดิ้นรน คือ รับอารมณ์มีรูปและเสียง เป็นต้น
- 2) กวัดแกว่ง คือ ไม่หยุดอยู่กับที่ คืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
- 3) รักษายาก คือ บังคับให้อยู่กับที่ได้ยาก
- 4) ห้ามยาก คือ ป้องกันมิให้คิดได้ยาก
- 5) ช่มยาก คือ ฝึกได้ยาก ไม่ค่อยยอมให้ฝึก
- 6) ไปเร็ว คือ เกิด ดับ เร็ว ต้องคอยจับคอยกำหนดจึงรู้
- 7) ไปตามอารมณ์ คือ ชอบเรื่องใดคิดเรื่องนั้น ไม่ชอบเรื่องใดก็คิดถึงเรื่องนั้น
- 8) ไปได้ไกล คือ รับอารมณ์ในที่ไกลๆ ยากจะดึงกลับมาให้อยู่กับที่ได้
- 9) อยู่ผู้เดียว คือ เกิดกับแต่ละวาระ
- 10) ไม่มีรูปร่าง คือ ไม่มีรูป ไม่มีสี ไม่มีสัณฐาน
- 11) มีที่อยู่คืออ้ำ คือ ที่อยู่ภายในของเรานี้ที่เรียกว่าอ้ำ

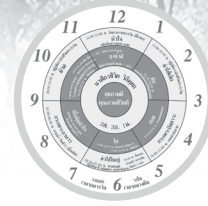
ดังนั้น เมื่อเข้าใจลักษณะและหน้าที่ของร่างกายและจิตใจแล้ว ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพและวิถีดำเนินชีวิตได้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยการฝึกและใช้จิตใจควบคุมร่างกาย ซึ่งเป็นแนวคิดของการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพและสาธารณสุข

3.3.4 รายละเอียดของเทคนิค 3 ส.

เทคนิค 3 ส. ย่อมาจาก เทคนิคสวดมนต์ การเจริญสมาธิ และการสันทนาธรรม เป็นเครื่องมือสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธชุดหนึ่ง ประยุกต์ให้เป็นรูปธรรมจากกระบวนการสังฆธรรม คือ ธรรมที่ดีที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ มี 3 องค์ประกอบ คือ สิ่งที่ฟังเรียน (ปริยัติสังฆธรรม) สิ่งที่ฟังปฏิบัติตาม (ปฏิบัติสังฆธรรม) และผลที่ฟังบรรลุ (ปฏิเวธ)

❖ (1) การสวดมนต์

คำว่า “ มนต์ ” มาจากภาษาบาลีว่า “ มนต์ะ ” และภาษาสันสกฤตว่า “ มนฺตระ ” หมายถึง คำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องอาศัยการสวดหรือบริกรรมพราบ่น จึงจะทำให้เกิดอำนาจในการป้องกันเหตุต่าง ๆ พระพุทธองค์



ทรงชี้ให้เห็นว่า มนต์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มีได้ ถ้าขยันพร่ำบ่น แต่ถ้าไม่ขยันพร่ำบ่นจะไม่ศักดิ์สิทธิ์ (เป็นมลทิน) หรือเสื่อมไปได้ ซึ่งคำว่า “มนต์” มี 3 ประเภท คือ (1) เวทมนต์ ใช้ในศาสนาพราหมณ์ก่อนพุทธกาลใช้สำหรับเสกเป่าหรือสวด (2) พระพุทธมนต์ หมายถึง มนต์ (คำศักดิ์สิทธิ์ สรรเสริญพระรัตนตรัย) ของพระพุทธเจ้าหรือของพระพุทธศาสนา เป็นมนต์แห่งเมตตาและความผาสุก ไม่เบียดเบียน ต่างจากเวทย์มนต์ (3) พระปริตร แปลว่า ความต้านทานเครื่องป้องกัน ซึ่งหมายถึง ป้องกันอุปัทวันตรายทั้งหลาย มีเหตุอันเกิดจากเหตุ (เล็กน้อย) หรือเหตุอันเกิดจากอมนุษย์หรือภัยธรรมชาติต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีอานุภาพในการยังความสำเร็จของสมบัติทั้งหลายให้เกิดขึ้น เช่น ความมียศ มีลาภ หรือความสวัสดิต่างๆ และสามารถกำจัดทุกข์ภัยและโรคร้ายทั้งปวงได้

แต่อย่างไรก็ดี การสวดมนต์จะมีความศักดิ์สิทธิ์นั้น จะต้องมียุทธวิธีดังนี้

- 1) ผู้สวดจะต้องตั้งใจให้เป็นสมาธิ โดยจิตนี้เป็นสมาธิ จะมีพลังในการแผ่ไปให้ถึง หรือจะเป็นเดชอำนาจที่จะแผ่ไปยังผู้อื่น หรือกำกับให้การสวดมนต์นั้นศักดิ์สิทธิ์
- 2) ต้องมีความเชื่อต่อครูอาจารย์ผู้สั่งสอนโดยเคร่งครัด
- 3) การสวดจะต้องมีการบริกรรมเพื่อให้เกิดลมหายใจ และเสียงสั่นสะเทือนให้สะท้อนออกมาจากภายใน แล้วแผ่ออกไปกระทบกับอากาศข้างนอก เป็นการใช้กฎของความกระเทือนของคลื่นเสียง ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่า คลื่นเสียงจากการสวดมนต์จะกระตุ้นให้ก้านสมองที่บริเวณท้ายทอยหลังฮอริโมนสื่อประสาทชื่อเซโรโทนิน (Serotonin) ออกมา เป็นสารสุขชนิดหนึ่งคล้ายยานอนหลับ ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้จิตใจสงบ ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคนอนไม่หลับ วิดกกังวล หอบหืด พาร์กินสัน และโรคอื่นๆ ได้
- 4) ผู้สวดมนต์จะต้องมีความบริสุทธิ์ทั้งทางกายและจิตใจ

❖ (2) สมาธิ

การเจริญสมาธิ หมายถึง การกระทำให้เกิดภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือ การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งในสิ่งนั้น การปฏิบัติสมาธิจะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอ การเจริญสมาธิมีคุณประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และแก้ไขปัญหสุขภาพหลายประการ ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยและยอมรับกว้างขวางมากขึ้น ทั้งตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักวิทยาศาสตร์ ในหนังสือนี้ ได้กล่าวถึงหลักการและวิธีการเจริญสมาธิ ระดับของสมาธิ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ประโยชน์ของการเจริญสมาธิทางพระพุทธศาสนา ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ในทางวิทยาศาสตร์ วิธีเจริญสมาธิเพื่อสุขภาพ การเจริญสมาธิแบบสมถกับมีฐาน เนื่องจากการเจริญสมาธิเป็นที่เข้าใจและปฏิบัติอย่างแพร่หลายในสังคมไทย ในที่นี้จึงกล่าวถึงเฉพาะประโยชน์ของการเจริญสมาธิต่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์ที่สำคัญบางประการเท่านั้น

- 1) ผลของการเจริญสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
 - (1) สมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Parasympathetic System) ลดลง มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเวลาที่ปฏิบัติ 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง
 - (2) ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตลดลง และในเวลา 2 – 8 เดือน ช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอลและการอยากสูบบุหรี่ลดลง
- 2) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอริโมนและสารเคมี
 - (1) การปฏิบัติสมาธิ 40 นาที ระดับฮอริโมนเครียด (คอร์ติซอล) หลังจากต่อมหมวกไตลดลง ทำให้คลายเครียด



(2) สารเคมีต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือดและอินซูลินมีการเปลี่ยนแปลง ช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

(3) ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น

(4) ฮอโมนเมลาโทนินที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมองที่ควบคุมการหลับ การตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกันและรักษาโรค

3) ผลของการเจริญสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การปฏิบัติสมาธิ ทำให้ความเครียดลดลง การทำงานของหัวใจและจิตใจดีขึ้น ภูมิต้านทานดีขึ้น รักษาโรควิตกกังวลและสุขภาพดีขึ้น

4) ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ สมาธิช่วยลดความเครียด มีสติสัมปชัญญะดีเสมอ ควบคุมอารมณ์ได้ดี สุขภาพกายและจิตดี คุณภาพชีวิตดี

❖ (3) การสนทนาธรรม

การสนทนาธรรม เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธธรรม ที่เป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นบรรพชิตด้วยกัน หรือบรรพชิตกับฆราวาส หรือฆราวาสกับฆราวาสด้วยกันก็ได้ การสนทนาธรรมอาจเกิดขึ้นแบบธรรมชาติหรือไม่เป็นทางการ หรือเป็นทางการก็ได้ เป็นการพัฒนาจากการเทศนาและเทศน์ปฐจา - วิสัชนา ระหว่างพระภิกษุ 2 รูป หรือ 3 รูป ในงานบุญงานกุศล

สำหรับหัวข้อที่สนทนามีได้ทั้งหัวข้อพุทธธรรม หรือหัวข้ออื่นๆ ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการรู้ หรือมีความไม่มั่นใจในความถูกต้องในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น เรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติ การดำเนินชีวิต สุขภาพ การทำมาหากิน เป็นต้น

การสนทนาธรรมมีประโยชน์มากที่สุด คือ ทำให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น หรือปัญญาใหม่ และผู้สอนและผู้เผยแพร่ธรรมและพระพุทธศาสนาแก่ผู้อื่นได้บุญด้วย กุศลมากกว่าการปฏิบัติธรรมเอง จูงใจให้นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ มีความปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบคลุม และชุมชนมากขึ้น มีความรัก ความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจกันดี เป็นชุมชนและสังคมที่เข้มแข็ง สร้างสรรค์ เจริญก้าวหน้าและมั่นคง

3.3.5 รายละเอียดของเทคนิค 3 อ. - วิถีพุทธ เทคนิค 3 อ. ย่อมาจาก เทคนิคอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพ และการปรับอารมณ์เพื่อสุขภาพ ในหนังสือเล่มนี้ยังไม่ได้กล่าวถึงการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับเทคนิค 3 อ. ที่ชัดเจน ซึ่งจะเป็นการนำจิตใจมาทำกับการกินอาหาร การออกกำลังกาย และการปรับอารมณ์ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ที่จะเรียกได้ว่าเป็นเทคนิค 3 อ. วิถีพุทธอย่างแท้จริง แต่อย่างไรก็ตาม ในเทคนิค 3 ส. ก็เป็นวิถีพุทธโดยตรง ซึ่งใช้ควบคู่กับ 3 อ. 1 น. ด้วยทุกครั้ง นอกจากนั้น ในท้ายหนังสือนี้ ก็มีหัวข้อธรรม แรงจูงใจสนับสนุนการปฏิบัติเทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. ที่ได้กล่าวถึงหัวข้อพุทธธรรมที่เป็นแรงจูงใจสนับสนุนให้มีการปฏิบัติเทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. อย่างสม่ำเสมอ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของ 3 ส. 3 อ. 1 น. หนังสือที่ผลิตออกมามีหลังชื่อ “แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3 ส. 3 อ. 1 น. เป็นรูปแบบ 3 ส. 3 อ. 1 น.” วิถีพุทธที่ชัดเจน ตามประสบการณ์จริงในการดำเนินการโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ผู้เขียนแนะนำให้อ่านหนังสือดังกล่าวเพิ่มเติม

1. อาหาร มีจุดเน้นที่อาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหลักการสำคัญหลักการกินตามสัดส่วน 2:1:1 และเทคนิคการกินผักเพื่อลดความอ้วนและลดโรค ดังนี้



หลักการสำคัญ

- (1) รู้ปริมาณอาหารที่กินให้พอประมาณกับการใช้พลังงาน
- (2) กินผักและผลไม้ (ไม่หวานจัด) 2 ส่วน
- (3) กินข้าวและอาหารจำพวกแป้ง 1 ส่วน
- (4) กินโปรตีน (เนื้ ปลา) 1 ส่วน
- (5) ลดหวาน มัน เค็ม

หลักการกินตามสัดส่วน 2 : 1 : 1

- (1) เลือกอาหารให้หลากหลายชนิด
- (2) กินอาหารในปริมาณที่ต้องการลดน้ำหนัก
- (3) กินอาหารในสัดส่วนที่ถูกต้อง คือ ผักและผลไม้ 2 ส่วน ข้าวและอาหารจำพวกแป้ง 1 ส่วน และโปรตีน 1 ส่วน และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ ไขมัน โปรตีน ข้าว – แป้ง ผัก วิตามิน และเกลือแร่
- (4) กินอาหารที่มีใยอาหารสูง
- (5) กินผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัดทุกมื้อ
- (6) หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิหรือน้ำมัน



เทคนิคการกินผักเพื่อลดความอ้วน ลดโรค

- (1) ผู้ที่ไม่เคยกินผัก ควรเริ่มกินผักที่ชอบก่อนเป็นประจำ เช่น กินทุกวัน กินสัปดาห์ละครั้ง แล้วเพิ่มขึ้นตามลำดับ
- (2) กินผักให้หลากหลายชนิด และสี เน้นผักสีเขียว สีฟ้า น้ำเงิน ม่วง
- (3) กินผักให้ได้วันละ 4 ช้อนโต๊ะหรือช้อนกินข้าว ต่อมื้อในวัยเรียน หรือ 6 ช้อนโต๊ะต่อมื้อในผู้ใหญ่
- (4) กินผักสดหรือผักที่ปรุงแต่น้อยดีกว่ากินผักแปรรูปหรือหมักดอง
- (5) กินผักตามฤดูกาล จะมีสารตกค้างน้อย
- (6) กินผักพื้นบ้านเป็นประจำ

(2) ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว ออกแรงของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ หากออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และมีสุขภาพดี มีผลการวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายมีความเหนื่อยระดับปานกลาง (หายใจเร็วขึ้นไม่ถึงกับหอบ ยังพอพูดคุยกับคนข้างเคียงได้) คือ อย่างน้อยวันละ 30 นาที จะช่วยป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและตายอันดับต้นได้แก่โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน ไขมันในเลือดผิดปกติ อัมพาตและอัมพฤกษ์ มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม เป็นต้น

นอกจากนั้น ยังมีประโยชน์ทางจิตใจหลายประการ เช่น ลดความเครียด ความกังวล ความซึมเศร้า นอนหลับสนิท ช่วยป้องกันหรือควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ สารเสพติด การใช้ความรุนแรง และก้าวร้าว เป็นต้น



2. การออกกำลังกาย มี 2 ประเภทหลัก คือ การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะทำงาน แต่ละวัน เช่น การเดินตรวจงาน ส่งเอกสาร งานก่อสร้าง เป็นต้น และการออกกำลังกายเพิ่มเติม เสริมการ ออกกำลังกายจากการทำงานปกติ ประเภทหลังนี้ ได้แก่

(1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ออกซิเจนเป็นหลัก เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น รำมวยจีน ยืดเหยียด เป็นต้น และการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เป็นต้น

(2) การบริหารกาย สำหรับการออกกำลังกายวิฤพุทธ ได้แก่ การบินชบาตร การเดินจงกรม การเดินธุดงค์

(3) การออกกำลังกายสำหรับกลุ่มวัยต่างๆ สำหรับผู้ป่วย สำหรับพระภิกษุ สามเณร เช่น การกวาดลาน วัด ลานบ้าน เป็นต้น (3) สำหรับความหนักเบา ความถี่ และระยะเวลาของการออกกำลังกาย กรมอนามัยแนะนำให้ การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เวลา 30-60 นาทีต่อวัน โดยมีอัตราการเต้นของหัวใจนาทีละ 100 ครั้ง

❖ 3. อารมณ์-วิฤพุทธ

อารมณ์ในทางพุทธศาสนา หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึก นิสัยใจคอ ในทางการแพทย์เฉพาะทางสาขาจิตเวชและจิตวิทยาให้ความหมายของอารมณ์ว่า อารมณ์ เป็นความรู้สึก ภายในที่กระตุ้นหรือเร้าให้บุคคลกระทำหรือเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง ซึ่งความรู้สึกนั้นจะเป็นความรู้สึกที่พึงพอใจ ไม่พึงพอใจ หรือรวมกันทั้งที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจก็ได้ อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ มีการแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา อารมณ์ เป็นกิริยาที่เกิดขึ้นภายใน มีความรู้สึกโลภอยากได้ โกรธคิดประทุษร้ายหลงไม่รู้จริง ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาสุขภาพและสาธารณสุข รวมทั้งโรคเรื้อรังด้วย ดังนั้น อารมณ์จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังในเครื่องมือ 3 ส. 3 อ. 1 น.

หนังสือนี้ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์คู่กับความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา คุณประโยชน์และโทษของอารมณ์ วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง แนวทางการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น รวมทั้งวิธีการรักษาความสัมพันธ์ภาพ ที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังได้

3.3.6 รายละเอียดของเทคนิค 1 น. : นาฬิกาชีวิต วิฤพุทธนาฬิกาชีวิต วิฤพุทธ เป็นเครื่องมือหนึ่งในชุด 3 ส. 3 อ. 1 น. ที่เป็นนวัตกรรมหนึ่งของโครงการสุขภาพดี วิฤพุทธ ที่มูลนิธิอุทัย สุขสุข ร่วมกับสำนักบริหารการ สาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขคิดค้นขึ้น สำหรับนาฬิกาชีวิต วิฤพุทธนั้น ได้ใช้นาฬิกาชีวิตปกติที่ วงการแพทย์แผนไทยใช้อยู่เดิม ที่ไม่มีการทำ 3 ส. 3 อ. มาบูรณาการด้วย มูลนิธิอุทัย สุขสุข ได้นำมาบูรณาการเป็น นาฬิกาชีวิต วิฤพุทธ

นาฬิกาชีวิต วิฤพุทธ มีความหมายว่า เป็นเครื่องมือที่ใช้ช่วงเวลาใน 24 ชั่วโมงของนาฬิกาทำการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันของบุคคล ให้ครอบคลุมกิจกรรม 3 ส. 3 อ. และภาระงานในหน้าที่และความรับผิดชอบ ตามปกติ ของตน ให้สอดคล้องกับการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นวินัยและสุขนิสัยประจำ ตนในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและแก้ปัญหาระยะยาว มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี



แผนภาพที่ 1 นาฬิกาชีวิต-วิถีพุทธ (1 น.)



กำหนดช่วงเวลาปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและความสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ ตามนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ 3 ครั้ง	ปอด ลำไส้ใหญ่
05.00 – 07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกายลำไส้ใหญ่ ปอด	
07.00 – 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00 – 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00 – 13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มื้อหนัก)	หัวใจ
13.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00 – 17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00 – 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว	ไต
18.00 – 19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง	ไต
19.00 – 22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เช้านอน	ถุงน้ำดี
01.00 – 03.00 น.	นอนหลับสบาย	ตับ
03.00 – 05.00 น.	นอนหลับสบาย	ปอด

3.3.7 แรงจูงใจสนับสนุนการปฏิบัติเทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. ในการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ในปี 2553 ได้มีประชากรเป้าหมายในหมู่บ้านโครงการฯ ให้ความคิดเห็นว่า ไม่มีเวลาปฏิบัติ 3 ส. 3 อ. 1 น. เนื่องจากต้องทำมาหากิน ผู้เขียนได้อธิบายว่า การดูแลสุขภาพก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกัน ต้องจัดสรรเวลาให้ดี และสร้างแรงจูงใจและแรงบันดาลใจด้วยหลักธรรมะ ให้เริ่มต้นให้ได้ และฝึกฝนใจตนเอง ทำต่อเนื่องไปประมาณ



21 ครั้ง ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ ก็จะเกิดติดนิสัย เกิดจิตใต้สำนึก ถึงเวลานั้นก็จะปฏิบัติเองโดยอัตโนมัติ จึงได้นำหลักธรรมจูงใจมาลงในหนังสือนี้ด้วย ดังนี้

- (1) มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ใฝ่เรียนรู้ และใฝ่ปฏิบัติ
- (2) มีสติ ความระลึกได้ที่จะปฏิบัติ มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวว่ากำลังทำหรือไม่ทำตามที่ตั้งใจไว้
- (3) น้อมนำหลักธรรมอิทธิบาท 4 มาประพจน์ปฏิบัติ เป็นธรรมะ แปลว่า คุณให้สำเร็จความประสงค์ในกิจการ

ทุกอย่าง ประกอบด้วย

- ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ความรักที่จะทำ
- วิริยะ แปลว่า ความเพียร ความบากบั่น ความขยัน ความไม่ทอดถอย
- จิตตะ แปลว่า คิิดอารมณ์ต่างๆ
- วิมังสา แปลว่า พิจารณารูปนามจนรู้แจ้งรู้ชัด ไม่หลง วิจัยธรรมได้ถูกต้อง จนเกิดเป็นตัวปัญญา

(4) สร้างแรงจูงใจด้วยหลักธรรมผละ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

(5) สร้างเครือข่ายผู้ที่มีปัญหาและสนใจดูแลสุขภาพ วิถีพุทธ เพื่อพัฒนาเป็นกัลยาณมิตร จูงใจ และให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง

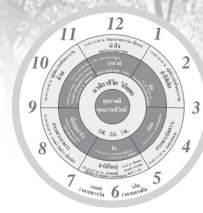
3.3.8 ประโยชน์ในการประยุกต์ใช้และขยายผล

เทคนิค 3 ส. 3 อ. 1 น. มีประโยชน์ในการนำไปประยุกต์และขยายผล 2 ประการ คือ ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทุกชนิด รวมทั้งโรคเรื้อรัง และใช้ในการรักษาพยาบาลโรคเรื้อรัง 6 ชนิด ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเอชไอวี ผู้ป่วยระยะยาวและผู้ป่วยระยะสุดท้าย จากการประเมินผลการดำเนินงานโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ มีผลให้ลดโรคเกิดใหม่ ลดโรคแทรกซ้อน ลดค่าใช้จ่ายและลดเวลาในการไปพบแพทย์ เป็นต้น

❖ 4. สรุปสาระสำคัญและความก้าวหน้าของการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

4.1 ความเป็นมาของโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

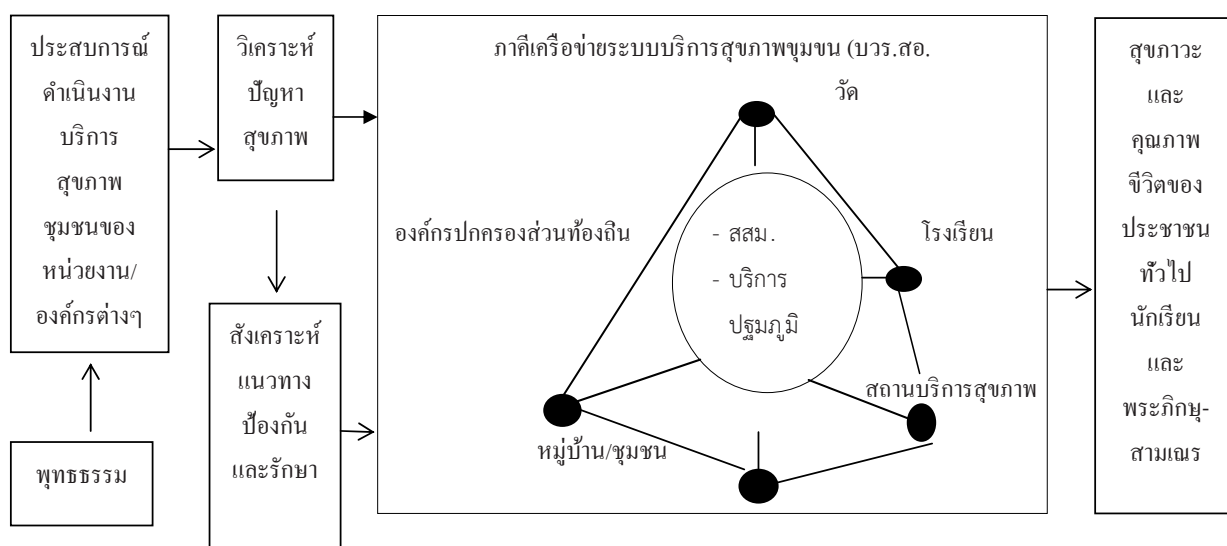
โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เกิดจากการริเริ่มของมูลนิธิอุทกพัฒน์ ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาผสมผสานกับหลักการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเรื้อรัง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่ป้องกันและแก้ไขได้ด้วยการปฏิบัติธรรมควบคู่กับการดูแลสุขภาพ โดยใน ปีแรก คือ พ.ศ. 2553 ได้รับงบประมาณดำเนินการนำร่องจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ในพื้นที่จังหวัดสระบุรี อุบลราชธานี กรุงเทพมหานคร จังหวัดละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน ภายใต้ชื่อโครงการชุมชนต้นแบบรวมพลังสร้างสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (ชสพ.) และจากการสนับสนุนบริการสุขภาพในพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์และจังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน ภายใต้ชื่อโครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพชุมชนองค์รวมด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรม (พสพ.) ทั้งสองโครงการมีวัตถุประสงค์และกลยุทธ์ดำเนินงานเหมือนกัน ต่างกันเฉพาะ ชื่อ แหล่งทุน และพื้นที่โครงการเท่านั้น ดังนั้น หลังจากการประเมินผลโครงการฯ เมื่อสิ้นปีงบประมาณแล้ว คณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ซึ่งปลัดกระทรวงสาธารณสุข แต่งตั้ง จึงได้เปลี่ยนชื่อเดียวกันคือ โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ในปี 2554 เพื่อให้สะดวกในการสื่อสารและขยายการดำเนินงานโครงการฯ ต่อไป และในปี 2555 ได้เปลี่ยนชื่ออีกครั้งหนึ่งเป็น โครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ เมื่อมีโรงพยาบาลร่วมดำเนินงานด้วย



4.2 กรอบแนวคิดของโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

อาศัยกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและประสบการณ์ดำเนินงานบริหารสุขภาพชุมชนของหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน โดยสรรหาพุทธธรรมที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพแล้วสังเคราะห์เป็นแนวทางป้องกันและรักษาโรค ใช้หลักการสาธารณสุขมูลฐานและบริการสุขภาพปฐมภูมิบูรณาการหลักพุทธธรรม ด้วยการขับเคลื่อนและผลักดันขององค์กรเครือข่าย บวร.สอ. เพื่อให้ประชาชนทั่วไป นักเรียนและภิกษุ - สามเณร มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้น ตามแผนภาพที่ 2

ภาคีเครือข่ายระบบบริการสุขภาพชุมชน (บวร.สอ.)



แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

4.3 วัตถุประสงค์

4.3.1 พัฒนาศักยภาพของ บวร สอ.ให้สามารถ

- 1) นำหลักพุทธธรรมบูรณาการกับหลักการสาธารณสุขมูลฐานและบริการสุขภาพปฐมภูมิ
- 2) สร้างสุขภาวะทาง กาย จิต ปัญญา และสังคมของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

4.3.2 สร้างและพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลของ บวร สอ. ในการจัดบริการสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อลดอัตราการเกิดโรคใหม่ในกลุ่มผู้มีภาวะเสี่ยงและลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 6 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจ และหลอดเลือด มะเร็ง เอชไอวี การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนและเยาวชน 5 กลุ่มปัญหา ได้แก่ ภาวะโภชนาการบกพร่อง การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสารเสพติด อุบัติเหตุ อุบายมุข และมีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสม ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

4.3.3 พัฒนาหมู่บ้าน/ชุมชน ให้เป็นต้นแบบ และเป็นศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ จังหวัดละ 1 แห่ง



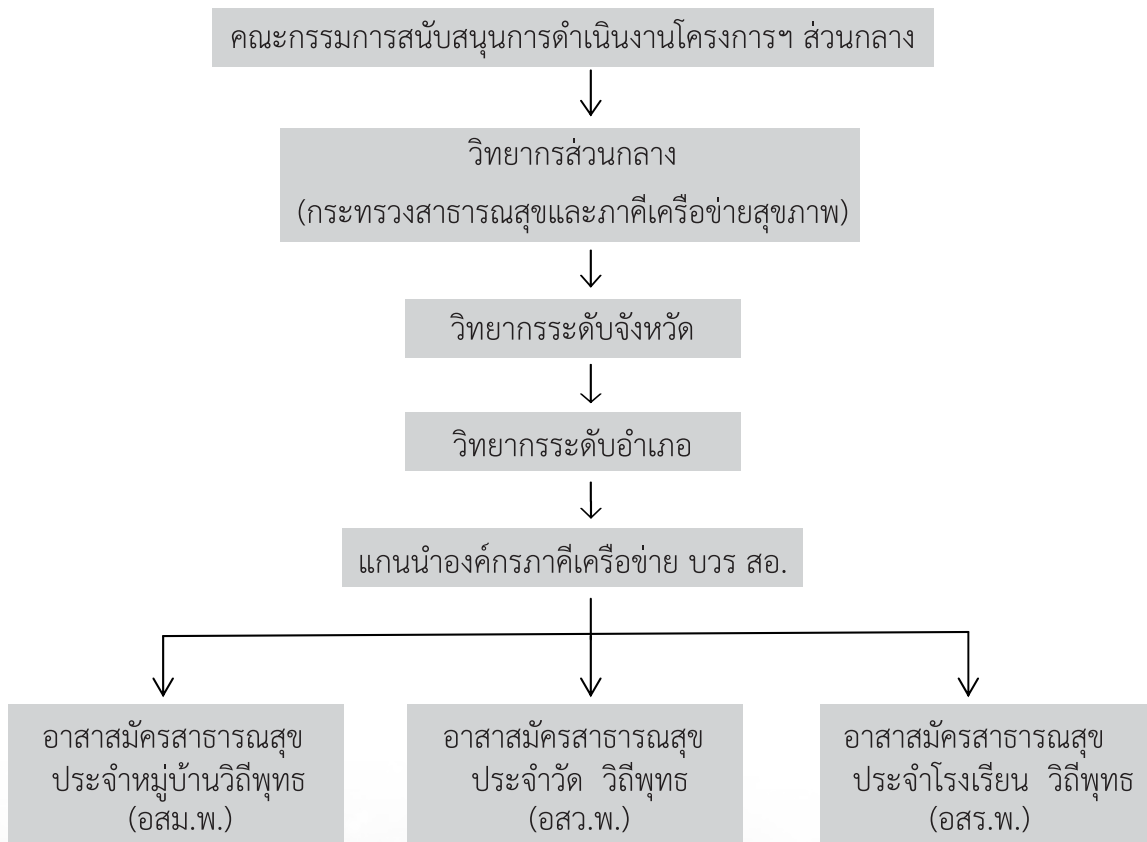
4.4 กลยุทธ์ดำเนินงาน

4.4.1 บูรณาการหลักพุทธธรรมกับหลักการสาธารณสุขมูลฐานที่เชื่อมโยงกับบริการสุขภาพปฐมภูมิ โดยสร้างและพัฒนาสื่อประกอบการเรียนรู้และดำเนินงาน ดังนี้

- 1) หลักสูตรการจัดการเรียนการสอน สำหรับวิทยาระดับจังหวัด ระดับอำเภอ แกนนำ บวร สอ. และอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ
- 2) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับวิทยาระดับจังหวัด วิทยาระดับอำเภอ แกนนำ บวร สอ. และอาสาสมัครหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ
- 3) แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ
- 4) หนังสือชุดสุขภาพดี วิธีพุทธ 6 เล่ม

สำหรับสื่อประกอบการเรียนรู้และดำเนินงานของวิทยากรส่วนกลาง ได้แก่ การประยุกต์ใช้สื่อต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นและที่จัดขึ้นเป็นการเฉพาะ เช่น แนวทางการติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน เป็นต้น

4.4.2 สร้างและพัฒนาองค์รภาคีเครือข่าย บวร สอ. โดยการคัดเลือกและฝึกอบรมวิทยากรและ แกนนำ บวร สอ. และอาสาสมัครสาธารณสุข วิธีพุทธเป็นลำดับๆ ไป ได้แก่



4.4.3 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการใช้เทคนิค 3ส. 3อ. 1น. เป็นเครื่องมือการบูรณาการสุขภาพวิธีพุทธ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจนเกิดเป็นวินัยและสุขนิสัยยประจำตัว ตามรายละเอียดในตอนต้น



4.4.4 พัฒนาการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม

- 1) มีคณะกรรมการโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ระดับต่าง ๆ ดังนี้
 - (1) คณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ส่วนกลาง (คณะกรรมการอำนวยการฯ ในปี 2554)
 - (2) คณะกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ระดับจังหวัด
 - (3) คณะกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ระดับอำเภอ
 - (4) แกนนำองค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. ระดับพื้นที่โครงการฯ
- 2) ตัวชี้วัด
 - (1) มีภาคีเครือข่าย บวร สอ. ที่สามารถจัดบริการสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ
 - (2) มีโครงการ/กิจกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างสุขภาพองค์รวม ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 ชนิด ในประชาชนทั่วไป และปัญหาสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม 5 กลุ่มเป้าหมายในนักเรียนและเยาวชน
 - (3) มีหมู่บ้าน/ชุมชนเป็นต้นแบบและเป็นศูนย์การเรียนรู้สุขภาพดี วิถีพุทธ
- 3) กระบวนการบริหารจัดการ ตามบริบทของพื้นที่
 - (1) แกนนำองค์กร บวร สอ. จัดทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์สร้างสุขภาพ เสนอที่ประชุมประชาคมหมู่บ้าน/ชุมชน
 - (2) ดำเนินงานโดยแกนนำองค์กรเครือข่าย บวร สอ. สู่อาสาสมัครสาธารณสุข วิถีพุทธ ทั้ง 3 ประเภท โดยวิทยากรส่วนกลาง จังหวัด อำเภอ พื้นที่โครงการฯ ติดตามและสนับสนุน
 - (3) ถอดบทเรียนและประเมินผลการดำเนินงานโครงการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ 2553
 - ได้รูปแบบของการบูรณาการหลักธรรมเข้ากับหลักการแพทย์และสาธารณสุขที่เป็นไปได้และเป็นที่ยอมรับของหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง
 - องค์กรภาคีเครือข่าย บวร สอ. มีศักยภาพในการร่วมมือกันดำเนินงาน
 - มีข้อเสนอให้ขยายผลในเชิงคุณภาพคือประสิทธิผลในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 ชนิด และเชิงปริมาณโดยขยายสู่พื้นที่อื่นๆ
 - ได้สื่อประกอบการเรียนรู้และการดำเนินงาน
 - มีข้อเสนอให้เปลี่ยนชื่อโครงการ ชสพ. และ พสพ. เป็นชื่อเดียวกัน คือ โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ

4.4.5 ความก้าวหน้าและการขยายดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ปี 2554 – 2558

- 1) ความก้าวหน้าของการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ ในปี 2554
 - (1) สำนักบริหารการสาธารณสุข รับโอนหน้าที่และความรับผิดชอบการบริหารจัดการภาพรวมของโครงการฯ โดยมีมูลนิธิอุทัย สดสุข สนับสนุนด้านวิชาการและการประสานงานเชิงนโยบาย
 - (2) แต่งตั้งคณะกรรมการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ในส่วนกลางโดยมีรองปลัด



กระทรวง เป็นประธานกรรมการ ผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข เป็นกรรมการและเลขานุการ กรรมการประกอบด้วยผู้แทนหน่วยงาน องค์การที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชน

(3) ขยายพื้นที่ดำเนินงานใหม่ใน 5 จังหวัดนาร่องเดิม อย่างน้อยจังหวัดละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน ยกเว้นจังหวัดอุบลราชธานี ได้วางแผนขยายโครงการฯ เข้าทุกหมู่บ้าน/ชุมชน ภายในปี 2556 โดยปี 2554 ขยายเข้าทุกอำเภอ ละ 3 หมู่บ้าน/ชุมชน รวมจำนวน 75 หมู่บ้าน/ชุมชน ในทั้งหมด 25 อำเภอ

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

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

(5) กระทรวงสาธารณสุขได้อนุมัติให้โครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ เข้าอยู่ในแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพดี วิถีชีวิตไทย เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2554

2) การขยายงานในปี 2555

(1) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้สนับสนุนงบประมาณ สำหรับขยายผลในพื้นที่จังหวัดใหม่ 1 จังหวัด คือ จังหวัดลพบุรี

(2) ดำเนินการค่ายส่งเสริมสุขภาพและคุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ ณ ตำบลวังกระแจะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ต่อเนื่องในปี 2555 ณ วันที่ 18 ตุลาคม 2555 นี้ ได้ดำเนินการค่ายฯ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรังแล้ว จำนวน 4 รุ่น มีผู้เข้าค่ายรวมจำนวน 423 คน และค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 5 ประการของนักเรียนและเยาวชนแล้ว จำนวน 4 รุ่น มีผู้เข้าค่ายรวมจำนวน 497 คน ในเดือนธันวาคม 2555 ได้ดำเนินการติดตามนิเทศ ประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานเสนอสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และ สปสช. ที่สนับสนุนงบประมาณ โดยเบื้องต้นจากการประเมินผลวันแรกเปรียบเทียบกับวันที่ 3 ของการเข้าค่ายฯ ปรากฏว่าผู้ป่วยเบาหวานน้ำตาลในเลือดลดลง ความดันโลหิตสูงลดลง น้ำหนักลดลง รอบเอวลดลง ความรู้เรื่องโรค



เรื่องร้องและธรรมชาติเพิ่มขึ้น ส่วนนักเรียนและเยาวชนปรากฏว่า น้ำหนักลดลง รอบเอวลดลง ความรู้เรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหา 5 ประการเพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจในกิจกรรมต่าง ๆ ของค่ายเป็นส่วนมาก ซึ่งได้รายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ ต่อหน่วยงานที่ร่วมโครงการและสสส. ที่สนับสนุนงบประมาณด้วยแล้ว

3) ดำเนินการโครงการพัฒนารูปแบบและขยายการดำเนินงานสร้างสุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ปี 2555 โดยการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) โครงการนี้มีกิจกรรมสำคัญ ดังนี้

(3.1) คัดเลือกโครงการดีเด่นด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ และด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ระดับประเทศ ได้ผลคือ โครงการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ ของโรงพยาบาลมะการักษ์ จังหวัดกาญจนบุรี ได้รับรางวัลที่ 1 และโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับรางวัลที่ 1 ซึ่งรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้มอบรางวัลเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2555 ณ ห้องประชุมวิชาการประจำปีของกระทรวงสาธารณสุข ศูนย์การประชุมฯ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พร้อมกับนำเสนอโครงการทั้ง 2 ในห้องประชุมวิชาการ

(3.2) จัดสัมมนาถอดบทเรียนและพัฒนารูปแบบ แนวทางและกลไกขยายการดำเนินงาน ในวันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2555 ผลปรากฏว่าได้รูปแบบการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ และรูปแบบการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ เพื่อนำรูปแบบดังกล่าวที่ได้เป็นต้นแบบขยายการดำเนินงานให้ครอบคลุมทุกจังหวัดต่อไป

4) การขยายงานในปี 2556 – 2557

(1) นำรูปแบบการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ และรูปแบบการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ไปประยุกต์ใช้ขยายผลการดำเนินงานให้ครอบคลุม 12 เขตบริการสุขภาพฯ ละ 1 จังหวัดๆ ละ 1 หมู่บ้าน/ชุมชน และ 1 โรงพยาบาล ซึ่งเป็นการเริ่มนำการจัดบริการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังทั้งในแผนกผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน อย่างเป็นระบบเป็นปีแรก ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรแกนนำระดับจังหวัดและอำเภอสุขภาพดี วิถีพุทธ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาระบาดเรื้อรัง ปี 2556 – 2557 ด้วยการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ผ่านทางสำนักบริหารการสาธารณสุข 1.5 ล้านบาท และ สำนักผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข 1.3 ล้านบาท จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) 2 ล้านบาท รวมเป็น 4.8 ล้านบาท

(2) ในการดำเนินงานได้นำกลยุทธ์ดำเนินงานของโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ 5 ประการดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในขอบเขตที่กว้างกว่าและลึกกว่าเดิม

5) การขยายงานโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ สู่วิธีการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย ปี 2559 – 2563

(1) สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุขได้มอบให้กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนานโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย โดยร่วมมือกับสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิ อุทัย สุขสุข องค์การศาสนาทั้ง 5 ศาสนา และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ตามรายละเอียดของร่างนโยบายข้างต้น รวมทั้งผลักดันให้เกิดนโยบายแห่งชาติ พร้อมนำไปสู่ภาคปฏิบัติต่อไป

5. ประสบการณ์ของการดูแลสุขภาพ (Best practices)

5.1 การประเมินและคัดเลือกโครงการดีเด่นระดับประเทศ ด้านการสร้างสุขภาพวิถีพุทธและด้านการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ได้แก่