



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

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
7.2 นาฬิกาชีวิตมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร	<p>เหมาะสมเพราะสอดคล้องกับธรรมชาติของระบบร่างกายและสร้างวินัยให้กับตนเอง</p> <p>- ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตให้สมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>- ช่วยป้องกัน รักษาฟื้นฟูโรค และส่งเสริมสุขภาพ</p>	<p>เหมาะสม เพราะในแต่ละวัน เน้นการรักษาสุขภาพของตนเอง</p> <p>ครอบครัว ชุมชน ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ตามแนวทางของท่านศาสดา</p>	<p>เหมาะสม เพราะพระเจ้าสร้างกลางวัน 12 ชั่วโมง ให้อวัยวะมนุษย์ออกมาแบบมาให้เหมาะสมกับเวลา และสร้างกลางวัน 12 ชั่วโมง ให้อวัยวะนอน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ</p>	<p>เหมาะสม เพราะเป็นการฝึกให้บุคคลมีระเบียบ ส่งผลให้ร่างกายดี สุขภาพดี</p>	<p>เหมาะสม เพราะร่างกายทำงานสอดคล้องไปกับอวัยวะภายใน ในการเสริมสร้าง และซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย</p>
7.3 ท่านสามารถใช้ชีวิตตามนาฬิกาชีวิตได้หรือไม่ เพราะอะไร	<p>ได้เพราะ</p> <p>- เห็นถึงประโยชน์ ทำแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง และจิตใจแข็งแรง มีความสุขทั้งกายและใจ</p> <p>- นำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวัน ซึ่งยึดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม</p>	<p>ได้เพราะ</p> <p>เป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นเรื่องที่เราสัมผัสได้ทุกวัน ทบทวนปฏิบัติได้ตามนาฬิกาชีวิตคุณภาพชีวิตของคนจะดีขึ้น</p>	<p>ได้เพราะ</p> <p>หลักการคำสอนของคริสเตียน(หลักสุขภาพ) ให้ความสำคัญในเวลานอนนี้เหมือนกัน</p>	<p>ได้เพราะ</p> <p>ทำตามระยะเวลาจะทำให้สุขภาพดีที่สุด พยายามให้คลาดเคลื่อนให้น้อยที่สุด</p>	<p>ได้เพราะ</p> <p>ทำตามระยะเวลาจะทำให้สุขภาพดีที่สุด พยายามให้คลาดเคลื่อนให้น้อยที่สุด</p>
7.4 นาฬิกาชีวิตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างไร	<p>สามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพโดยทำความเข้าใจกับกลไกของร่างกาย และฝึกทำงานให้เกิดความเคยชินกับการดำเนินชีวิตประจำวัน</p>	<p>- ปฏิบัติให้เป็นไปตามกลไกการทำงานของร่างกาย รับประทานอาหาร นอนหลับ ให้เป็นเวลาจะส่งผลให้สุขภาพของเราดีขึ้น</p>		<p>- ประยุกต์ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน</p>	<p>- ทำให้สุขภาพร่างกายสุขภาพจิตดี มีสติสัมปชัญญะดี มีความคิดในทางสร้างสรรค์</p>

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

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากกรณีศึกษาของแต่ละศาสนา												
	ศาสนาพุทธ		ศาสนาอิสลาม		ศาสนาคริสต์		ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู		ศาสนาซิกข์				
เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม
7.5 การปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน ของทำนุใน 24 ชม.	04.00 - 05.00 น.	ตื่นนอน ปัสสาวะ ดื่ม น้ำ 1-2 แก้ว บริหารปอด เช่น ฝึกหายใจ/ อานาปานสติ/ SKT/โยคะ	05.00 น.	ตื่นนอน	05.00 น.	ตื่นนอน	05.00 น.ตื่นนอน	04.30- 05.30 น.	ตื่นนอน ขับถ่าย ชำระร่างกาย สวดภาวนา	05.00 น.	ตื่นนอน	05.00 - 07.00 น.	ตื่นนอน ขับถ่าย ชำระร่างกาย สวดภาวนา
	05.00 - 07.00 น.	ขับถ่าย/สวดมนต์ ฟังธรรมะ/ ประกอบอาหาร/ ดื่มน้ำปั่นผัก/ผลไม้ ก่อนอาหาร1ชั่วโมง	05.00 - 07.00 น.	อาบน้ำละหมาด ละหมาด อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน รำลึกถึงพระเจ้า	05.00 - 07.00 น.	อธิษฐาน ดื่มน้ำ 2 แก้ว ขับถ่าย ยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกาย	05.00 - 07.00 น.	เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ สวดมนต์ โยคะ	05.30 - 06.00 น.	สวดมนต์ตาม คัมภีร์ 4 บท			
	07.00 - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า เข้า/อาบน้ำ/ ฟังธรรมะ	07.00 - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า เข้า	07.00 - 08.00 น.	อาบน้ำ รับประทาน อาหารเช้า นมัสการ	07.00 - 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า เข้า	06.00 - 07.00 น.	รับประทานอาหาร เช้า/พักผ่อน			
	08.00 - 12.00 น.	ทบทวนเจริญสติ ก่อนทำงาน /ดื่มน้ำ ที่ลดน้อยตลอดวัน ทำงาน	08.00 - 12.00 น.	ทำงาน	08.00 - 12.00 น.	ทำงาน ดื่มน้ำ 2 แก้ว	08.00 - 12.00 น.	ทำงาน	07.00 - 12.00 น.	ทำงาน			
	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า/ นอนพัก 15-20นาที	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า ละหมาด	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า/ นอนหลับ 15 นาที	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า			



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

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา									
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์					
13.00- 16.00 น.	ทำงาน/ เจริญสติ /SKT/ตึมน้ำ ที่ละน้อยตลอดวัน	ทำงาน 13.00- 16.00 น.	ทำงาน ตึมน้ำ 2 แก้ว 13.00- 16.00 น.	ทำงาน 13.00- 16.00 น.	ทำงาน 13.00- 16.00 น.					
16.00- 17.00 น.	เดิน/แกว่งแขน /SKT /โยคะ / ทำสวน /ฟังธรรมะ	ละหมาด 16.00- 17.00 น.	ทำงาน ตึมน้ำ 1 แก้ว 16.00- 17.00 น.	ทำงาน 16.00- 17.00 น.	ทำงาน 16.00- 17.00 น.					
17.00- 18.00 น.	รับประทานอาหาร อาหารเย็น	ออกกำลังกาย พักผ่อน พบปะเพื่อน 17.00- 18.00 น.	ออกกำลังกาย 17.00- 18.00 น.	เดินทางกลับบ้าน 17.00- 18.00 น.	ออกกำลังกาย อาบน้ำ พักผ่อน 17.00- 18.00 น.					
18.00- 19.00 น.	ออกกำลังกาย / สนทนากับคนใน ครอบครัว/อาบน้ำ	18.00- 19.00 น.	รับประทานอาหาร เย็น 18.00- 19.00 น.	รับประทานอาหาร เย็น/เดินเล่น 1/2-1 ชั่วโมง 18.00- 19.00 น.	รับประทานอาหาร เย็น 18.00- 19.00 น.					
19.00- 22.00 น.	อาบน้ำ /อ่าน หนังสือ ดูทีวี / ทบทวนงาน วางแผนชีวิต/SKT/ โยคะ	รับประทานอาหาร เย็น ละหมาด ทบทวนกรบ้านหรือ งาน 19.00- 22.00 น.	พักผ่อนกับครอบครัว อาบน้ำ อธิษฐาน อ่าน พระคัมภีร์ 19.00- 22.00 น.	ดูทีวี 19.00- 22.00 น.	สวดภาวนา สวด มนต์ พักผ่อน 19.00- 22.00 น.					
22.00 น.	เข้านอน /งดใช้ เครื่องมือถือสาร	ทบทวนตนเองก่อน นอน ให้อภัยเพื่อน มนุษย์ทั้งหลาย เข้า นอน 22.00 น.	นอนหลับ 22.00 น.	นอนหลับ 22.00 น.	นอนหลับ 22.00 น.					

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

1น : นาฬิกาชีวิต

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา									
	ศาสนาพุทธ		ศาสนาอิสลาม		ศาสนาคริสต์		ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู		ศาสนาซิกข์	
	01.00- 03.00 น.	03.00- 04.00 น.	01.00- 03.00 น.	03.00- 05.00 น.	นอนหลับ	นอนหลับ	01.00- 03.00 น.	03.00- 05.00 น.	นอนหลับ	นอนหลับ
7.6 ข้อเสนอแนะ อื่น ๆ	หลับคืนในที่มีมืด หลับคืนในที่มีมืด		นอนหลับ ละหมาด ดูอาทิตย์นอน		นอนหลับ		นอนหลับ		01.00- 03.00 น. 03.00- 05.00 น.	
	ดื่มน้ำวันละ 1,500-2,500 ซีซี ดื่มน้ำน้อยบ่อยครั้ง ตลอดทั้ง วัน มีความสำคัญต่อน้ำในระบบ ไหลเวียนเลือด								การปฏิบัติสมาธิ สวดมนต์ ภาวนา ออกกำลังกาย ทำทุกวันอย่างต่อเนื่องจะ ส่งผลดีกับชีวิตอย่างมาก	



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

8 : คำถามสรุปรวม

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
8.1 การนำหลัก 3ส. 3อ. 1น. มาดูแลสุขภาพที่มีความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอะไร	<p>เหมาะสมเพราะ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สอดคล้องกับวิถีพุทธ วิถีไทย - ครอบครัวมีวิถีชีวิตประจำวัน - สอดคล้องกับวิทยาศาสตร์สุขภาพ - ทำให้สุขภาพกายและใจดี - ซึ่งใช้ได้ทั้งป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ - มีคุณภาพชีวิตที่ดี 	<p>เหมาะสมเพราะ</p> <p>การดูแลสุขภาพนอกจากดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงแล้ว สุขภาพจิตก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่ากัน ฉะนั้นการนำ 3ส. 3อ. 1น. มาใช้ถือเป็น การดูแลสุขภาพทั้งสองด้านไปพร้อมกัน</p>	<p>เหมาะสมเพราะ</p> <p>เป็นหลักหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุม การดำเนินชีวิต ช่วยเสริมสร้างป้องกัน รักษา ฟื้นฟูสุขภาพ</p>	<p>เหมาะสมเพราะ</p> <p>สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริงและถ้าปฏิบัติได้ตามที่กำหนดก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ</p>	<p>เหมาะสมเพราะ</p> <p>3ส. มีผลดีด้านจิตใจ</p> <p>3อ. มีผลดีด้านร่างกาย</p> <p>นาฬิกาชีวิตทำให้ วัฏจักรการทำงานของอวัยวะในร่างกายสมดุล</p>
8.2 ความเชื่อมโยงระหว่าง 3ส. 3อ. 1น. กับการปฏิบัติชีวิตประจำวัน	<p>- มีความเชื่อมโยงและสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย</p> <p>- การรับประทานอาหารตามเวลา จะทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี เพียงพอครบถ้วน</p> <p>- การขยับเขยื้อนเวลาในการกำจัดของเสียของร่างกาย ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่</p>	<p>มีหลักการ 3ส. 3อ. 1น. เป็นสิ่งใกล้ตัวเรามาก หากนำหลักการทางศาสนา และนำมาประยุกต์ใช้ สร้างเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน ทำงานเป็นกิจกรรม เชื่อว่าประชาชนจะมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ</p>	<p>เป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เป็นการดำเนินชีวิตแต่ละวันให้เป็นธรรมชาติของร่างกาย</p>	<p>หลัก 3ส. 3อ. 1น. เทียบเท่ากับได้กับหลัก 3A+3D+3S+1V ของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p>	<p>3ส. มีผลดีด้านจิตใจ</p> <p>3อ. มีผลดีด้านร่างกาย</p> <p>นาฬิกาชีวิต ทำให้สุขภาพดี แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ</p>

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

8 : คำถามสรุปรวม

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
ประเด็นการถอดบทเรียน	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายในเวลาที่เหมาะสม เพิ่มประสิทธิภาพหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือดดี แก้ปัญหาโรคหัวใจ ความดัน โรคหัวใจ หลอดเลือด สมอง - ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบร่างกายสามารถป้องกันรักษา และฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>ผลักดันให้โครงการนี้นำไปใช้ประโยชน์ถึงระดับประชาชน สร้างความตระหนักให้ประชาชน เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - นำไปขยายผลต่อกับคนในครอบครัว - นำไปขยายผลในชุมชน สถาบันการศึกษา ชุมชน - สร้างเครือข่าย - สร้างกลุ่มจิตอาสา - เผยแพร่ในสื่อต่าง ๆ 	<p>ศาสนาฮินดู</p>
8.3 แนวทางการนำไปขยายผล	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดทำหลักสูตรอบรมเจ้าหน้าที่ ในหน่วยบริการปฐมภูมิ เพื่อขยายผลสู่บ้าน วัด โรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม - จัดทำหลักสูตรอบรมผู้นำทางศาสนาให้เป็นผู้ดำเนินการสร้างสุขภาพะทั้งร่างกายและจิตใจ - บรรจุในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฬิกาชีวิต” - มีนโยบาย งบประมาณ และมีกลไกสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>ผลักดันให้โครงการนี้นำไปใช้ประโยชน์ถึงระดับประชาชน สร้างความตระหนักให้ประชาชน เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - นำไปขยายผลต่อกับคนในครอบครัว - นำไปขยายผลในชุมชน สถาบันการศึกษา ชุมชน - สร้างเครือข่าย - สร้างกลุ่มจิตอาสา - เผยแพร่ในสื่อต่าง ๆ 	<p>ศาสนาฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> - นำความรู้ไปเผยแพร่ในพิธีกรรมทางศาสนา โดยทำเป็นความรู้ที่เหมาะสมกับวัย 3 กลุ่มวัย (วัยรุ่น วัยทำงาน วัยสูงอายุ) - แปรความรู้เป็นภาษาอื่น ๆ เพื่อเผยแพร่ต่อไป - เมื่อนำไปเผยแพร่แล้วควรมีการติดตามประเมินผลการทำงานด้วย