



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

8 : คำถามสรุปรวม

ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประสานงานสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สนับสนุนโครงการปฏิบัติจริง ผ่านกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล ในทุก องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) / เทศบาล</li> <li>- สื่อสารความรู้สู่อุต. เทศบาล/ผู้นำท้องถิ่น</li> <li>- ประสานกับสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) เพื่อกำหนดเป็นมติสมัชชาสุขภาพ ขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติผ่านกระบวนการสมัชชาสุขภาพจังหวัดทั่วประเทศ</li> <li>- ผลักดันให้เกิดธรรมนูญสุขภาพแห่งชาติด้านการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมป้องกันโรคด้วยการบูรณาการกับหลักศาสนา เพราะจะเกิดการปฏิบัติจริงได้เป็นรูปธรรม</li> </ul>				

# ภาคผนวก



- ภาคผนวก 1 ❖ แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิชาธรรม วิชาไทย 3ส. 3อ. 1น.  
ศาสนาพุทธ
- ภาคผนวก 2 ❖ แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิชาธรรม วิชาไทย 3ส. 3อ. 1น.  
ศาสนาอิสลาม
- ภาคผนวก 3 ❖ แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิชาธรรม วิชาไทย 3ส. 3อ. 1น.  
ศาสนาคริสต์
- ภาคผนวก 4 ❖ แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิชาธรรม วิชาไทย 3ส. 3อ. 1น.  
ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
- ภาคผนวก 5 ❖ แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิชาธรรม วิชาไทย 3ส. 3อ. 1น.  
ศาสนาซิกข์







# ภาคผนวกที่ 1

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิถีธรรม วิถีไทย 3ส. 3อ. 1น.

## ศาสนาพุทธ



## แนวทางการดูแลสุขภาพวิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3ส. 3อ. 1น.

### ศาสนาพุทธ

#### สวดมนต์

##### ❖ 1. ความสำคัญ

สวดมนต์ หมายถึง การสวดหรือการบริกรรมพรำบ่นคำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ จึงจะทำให้เกิดอานุภาพในการป้องกันเหตุต่าง ๆ ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ โดยระบบหายใจเป็นจังหวะ เป็นการฝึกหายใจเข้า-ออก ทำให้อาการไม่สบายทางกายหายไป เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ หลับสบาย จิตใจสงบ เกิดสมาธิ ลดความฟุ้งซ่าน เกิดความปิติในใจ

##### ❖ 2. ประโยชน์ของการสวดมนต์ต่อสุขภาพ

ได้มีผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ของหลายสถาบันทั้งในประเทศและต่างประเทศว่าการสวดมนต์ มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและรักษาโรคได้หลายชนิด ซึ่งมีผลให้โรคหายขาด หรือทุเลา หรืออาการคงเดิม แต่ไม่มีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้น โดยการสวดมนต์ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและประโยชน์ สรุปได้ดังนี้

1) การสวดมนต์ บำบัด คือ หลักการของการใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย เป็นคลื่นจากสิ่งที่มีชีวิต ได้มีการใช้คลื่นจากสิ่งไม่มีชีวิต หลายวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพเช่นกัน เช่น แก้อั้วไฟฟ้า เครื่องนวด เป็นต้น

2) สมอของคน เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงสวดมนต์ช้า ๆ สม่่าเสมอ ประมาณ 15 นาที บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาท ชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์ สดชื่น

3) โดพามีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทอีกชนิดหนึ่งที่หลั่งออกมา มีฤทธิ์ ลดความก้าวร้าว อาการพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด

4) ทำให้เกิดสมาธิ ต้องสวดเสียงดังให้หูได้ยินเสียงตัวเอง จิตต้องจดจ่อไม่ฟุ้งซ่านและทำให้เข้าใจความหมายของบทสวดนั้น ๆ ทำให้เกิดความศรัทธา

5) สวดมนต์บำบัดอาการป่วยและโรคต่าง ๆ ดังนี้

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

6) สวดมนต์มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ข้อต่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ในร่างกายมีการเคลื่อนไหว ปรับสมดุลและแข็งแรง



### ❖ 3. วิธีการปฏิบัติในการสวดมนต์

#### 3.1 ก่อนสวดมนต์

- 1) ทำกิจวัตรให้เรียบร้อย อาบน้ำ สวมเสื้อผ้าให้สบาย
- 2) เตรียมสถานที่ให้เหมาะกับแต่ละบุคคล เก้าอี้ หรือผ้ารองนั่ง
- 3) ดื่มน้ำพอประมาณ
- 4) บางรายมีการฝึกโยคะก่อนเพื่อความตื่นตัว เพื่อไม่ให้ง่วง

#### 3.2 ขณะสวดมนต์

- 1) ตั้งจิตให้มีสมาธิ
- 2) สวดให้เป็นจังหวะ โดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
- 3) เปล่งเสียงออกมาจากภายใน

#### 3.3 หลังสวดมนต์

- 1) ตั้งจิตอธิษฐาน รักษาศีล 5 คิดดี ทำดี
- 2) สรรวมกาย ใจ ไม่ให้ผิดศีล
- 3) มีความเข้าใจในบทสวด แล้วปฏิบัติตามคำสวด และค่อย ๆ ลด ละ เลิก

#### 3.4 ระยะเวลาในการสวดมนต์

ในการสวดมนต์แต่ละครั้งขึ้นอยู่กับแต่ละผู้ปฏิบัติ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ช่วงประมาณ 15-20 นาที/30 นาที/60 นาที เวลาที่เหมาะสมที่จะปฏิบัติกันได้แก่ ช่วงเช้าเวลา 04.00-05.00 น. และช่วงเย็นเวลา 19.00-23.00 น. ซึ่งความถี่ในการสวด 1-2 ครั้ง/วัน หรือ 1-5 ครั้ง/สัปดาห์ หรือบางคนก็ปฏิบัติจนเป็นประจำจะสวดมนต์ช่วงขณะขับรถ (ซึ่งต้องระมัดระวังในกรณีของผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่) ปัญหาที่พบที่ไม่อยากสวดมนต์เนื่องมาจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ปัญหาสุขภาพ และความง่วง

### ❖ 4. ผลที่ได้โดยไม่คาดหวังที่เกิดหลังการสวดมนต์

- 1) กำหนดจิต รู้เวลาตื่นนอนได้เอง (นาฬิกาชีวิต)
- 2) ได้บุญ กุศล (เกิดบารมี ได้รับเกียรติ)
- 3) เกิดความเบา สบาย ในร่างกาย
- 4) เสมหะผู้ป่วยลดลง ไม่ทุกข์ทรมานมากนัก ทำให้คนไข้อยู่ต่อได้นานขึ้น

### ❖ 5. ข้อเสนอแนะ

#### 5.1 ควรกำหนดนโยบายให้ส่งเสริมการสวดมนต์ใน 5 กลุ่มวัย

- 1) แม่และเด็ก 0-5 ปี : ใช้บทสวดพระรัตนตรัย/พระพุทธานุภาพ/โพชฌังฯ (คำแปล)

เด็ก นิตานชาดก/แม่เมตตา

- 2) วัยเรียน : สรภัญญะ/ไหว้ครู/อิติปิโส/แม่เมตตา
- 3) วัยรุ่น : อารธนาศีล 5/มงคล 38 ประการ/แม่เมตตา
- 4) วัยทำงาน : บูชาพระรัตนตรัย/ธรรมจักรกัปปวัจนสูตร/แม่เมตตา/ศีล 5/โพชฌังฯ/อิติปิโส





อติปิโส

5) วัยสูงอายุ : ชั้น 5/บูชาพระรัตนตรัย/ธรรมจักรกัปปวัจนสูตร/แผ่เมตตา/ศีล 5/โพชฌังฯ/

5.2 มีแผนการนิเทศ ติดตามการดำเนินงานด้วยหลัก 3ส. 3อ. 1น.

#### ❖ 6. บทสวดมนต์

บทสวดมนต์ที่นิยมสวดกันเป็นประจำ ดังนี้

- บทบูชาพระรัตนตรัย
- บทกราบพระรัตนตรัย
- บทกราบนมัสการพระพุทธเจ้า
- บทสรรเสริญพระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

บทสวดมนต์เพิ่มเติมตามวัตถุประสงค์ของผู้สวดมนต์

- พระคาถาโพชฌังคะปริตต์ตั้ง เพื่อช่วยให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ
- พระคาถาชัยปริตรเพื่อความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม
- พระคาถาพุทธชัยมงคล เพื่อป้องกันภัยและเอาชนะอุปัทวันตรายทั้งปวง
- พระคาถาชินบัญชร เพื่อสงบจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบ มีสติ
- บทพิจารณาสังขาร เพื่อให้เกิดสติปัญญา ว่าสังขารทั้งปวงมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป
- คาถาบูชาดวงประจำวันเกิด เพื่อเป็นสิริมงคล
- คาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศเพื่อป้องกันภัย
- ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก เพื่อให้เกิดความสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว
- คาถาพระพุทธชินราชเพื่อให้เกิดความสิริมงคลและขจัดปัดเป่าให้พ้นทุกข์
- บทแผ่เมตตา ทำให้มีสมาธิ เพื่อสวดให้กับตนเอง ผู้อื่นและสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุข

และพ้นทุกข์

- บทกรวดน้ำเป็นการตั้งจิตอุทิศบุญกุศล ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ทำให้จิตใจเป็นสุข
- บทอธิษฐานจิตทำให้ผู้สวดมีพลัง หลังจากที่ได้ทำบุญกุศล ประสบความสำเร็จทั้งทางโลก

และทางธรรม



## สมาธิ

### ❖ 1. ความสำคัญ

สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตตนเองให้สงบ ตั้งมั่น แน่วแน่ อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำหนด ซึ่งจะทำให้ใจสบายคลายทุกข์ กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดการเจ็บปวด ลดภาวะของโรคความดันโลหิตสูง ลดน้ำหนัก ลดไขมัน เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ซึ่งพบว่าสมาธิที่นิยมนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ (ดูลมหายใจเข้า-ออก) การทำสมาธิเคลื่อนไหว 14 ท่า (ของหลวงปู่เทียณ) การฝึกโยคะ การฝึกชี่กง สมาธิบำบัด (SKT) เป็นต้น

### ❖ 2. ประโยชน์ของการทำสมาธิ

#### 2.1 ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 1) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส
- 2) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น
- 3) นอนหลับง่ายไม่ฝันร้าย สิ่งตัวเองได้ (เช่น สั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)
- 4) กระจับกระจ่าง ว่องไวรู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
- 5) มีความแน่วแน่ในจุดหมายมีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 6) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม
- 7) มีประสิทธิภาพในการทำงานทำกิจกรรมสำเร็จด้วยดี
- 8) ส่งเสริมสมรรถภาพของสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม
- 9) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย
- 10) รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิตสูง โรคหืด หรือ

โรคกายจิต อย่างอื่น โรคกายจิต ( อ่านว่าโรค กา-ยะ-จิต ) หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น คิดบ่อย ๆ เข้าก็เลยเป็นจริง ๆ อាកอร์อย่างนี้ฝึกสมาธิสักระยะหนึ่งก็จะหาย

#### 2.2 ประโยชน์ของการทำสมาธิตามหลักวิทยาศาสตร์

สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี ได้กล่าวว่า การทำสมาธิในทางวิทยาศาสตร์ เป็นการประยุกต์รูปแบบการปฏิบัติสมาธิจากทุกศาสนามาใช้เป็นแนวทางให้บุคคลสามารถปฏิบัติสมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้





ร่วมกัน จากการวิจัยในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติสมาธิหลากหลายรูปแบบมีผลต่อการทำงานของร่างกายทุกระบบ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### 2.2.1 ผลการทำสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

- 1) การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (parasympathetic system) ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเวลาปฏิบัติ 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง
- 2) ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตลดลง
- 3) การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันลดลง และในระยะเวลา 2-8 เดือน ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล และการหายใจสงบหรือลดลง

#### 2.2.2 ผลของการทำสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี

- 1) การปฏิบัติสมาธิ 40 นาที ระดับฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) หลังจากต่อมหมวกไตลดลง ทำให้ คลายเครียด และสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือดและอินซูลินมีการเปลี่ยนแปลง (ช่วยในการควบคุมในผู้ป่วยเบาหวาน)
- 2) การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนินที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมอง ที่ควบคุมการหลับ การตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกัน และรักษาโรค

### ❖ 3. วิธีการทำสมาธิ

#### 3.1 ก่อนทำสมาธิ

- 1) อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าที่สบาย
- 2) ไม่หิว หรือ อิ่มจนเกินไป
- 3) ทำใจให้สบาย
- 4) ตั้งจิตให้รู้สึกตัวว่าจะทำสมาธิ
- 5) นั่งในท่าที่สบายที่สุด

#### 3.2 ขณะทำสมาธิ

- 1) หลับตา ลดสิ่งกระตุ้นทางตา
- 2) กำหนดลมหายใจเข้า-ออก
- 3) ถ้านั่งแล้วเกิดอาการปวด ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปนั่งเก้าอี้ได้ หรือให้พิจารณาจิตตั้งมั่นอาการที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด เช่น อาการปวด หรืออาการชา

#### 3.3 หลังทำสมาธิ

สวดมนต์บทรวมน้ำ แม่เมตตา ระยะเวลาที่เหมาะสมในการทำสมาธิแต่ละครั้งประมาณ 3-15 นาที และ 20-30 นาที ส่วนใหญ่จะทำช่วงเช้าหรือเย็น วันละ 1 ครั้ง/วัน

### ❖ 4. สาเหตุปัญหาที่ไม่อยากทำสมาธิ

- 1) ไม่มีเวลา
- 2) ง่วง เหนื่อยล้า



- 3) ปัญหาสุขภาพ เช่น มีอาการกรดไหลย้อน ปวดขา ปวดไหล่
- 4) สภาพจิตใจฟุ้งซ่าน คิดถึงอดีต จินตนาการ ความมืดเกิดความกลัว

#### ❖ 5. ข้อเสนอแนะให้ปฏิบัติสมาธิ

- 1) ปรับความคิดให้เห็นความสำคัญและจำเป็นในการนำจิตใจมาควบคุมกายให้เป็นปกติสุข
- 2) ฝึกปฏิบัติสมาธิติดต่อกัน 21 ครั้ง จนเกิดเป็นนิสัย
- 3) ปฏิบัติธรรมข้อพละ 5 เพื่อให้เกิดพลังกายใจ ไม่ท้อแท้ ได้แก่
  - (1) ศรัทธา ในคุณประโยชน์ของสมาธิ
  - (2) วิริยะ ขยันปฏิบัติสมาธิ
  - (3) สติ ความระลึกได้
  - (4) สมาธิ ทำจิตให้ตั้งมั่น
  - (5) ปัญญา ศึกษาคุณประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิต่อสุขภาพ

### ❖ สนทนาธรรม

#### ❖ 1. ความสำคัญ

การสนทนาธรรม หมายถึง การเรียนรู้ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและความเป็นจริงตามธรรมชาติของการดำเนินวิถีชีวิตที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพ แล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

#### ❖ 2. ประโยชน์ของการสนทนาธรรมต่อสุขภาพ

- 1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดูแลสุขภาพ
- 2) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 3) สุขภาพจิตดี ลดความเครียด
- 4) มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา ลดอัตราการฆ่าตัวตาย

#### ❖ 3. รูปแบบการสนทนาธรรม

- 1) สนทนาธรรมกับผู้แทนศาสนา พระ แม่ชี เป็นต้น
- 2) สนทนาธรรมกับคนในครอบครัว
- 3) สนทนาธรรมกับเพื่อนร่วมงานหรือคนรู้จักแบบตัวต่อตัว
- 4) สนทนาธรรมแบบกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

#### ❖ 4. บรรยากาศในการสนทนาธรรมที่ดี

- 1) เป็นกันเอง เป็นมิตร เป็นพี่เป็นน้อง เป็นครอบครัว
- 2) นั่งสบาย ๆ
- 3) ใช้หลักเมตตา กรุณา