



## ❖ 7. ข้อเสนอแนะ

- 1) การวางใจในพระเจ้า จะเสริมรักษาทั้งกายใจอารมณ์และจิตวิญญาณ
- 2) การออกไปรับใช้โดยแบ่งปันสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เช่น การเยี่ยมหนุนใจผู้ป่วย
- 3) การเข้าร่วมกิจกรรมประกาศศุขภาพดี

## ❖ อาหาร

### ❖ 1. ความสำคัญ

อาหารตามหลักธรรมของศาสนาคริสต์ ตามหลักที่ว่าพระเจ้าทรงสร้างร่างกายมนุษย์และสร้างอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายมนุษย์เพื่อให้เราแข็งแรง ไม่มีโรคภัย ดังปรากฏในพระคัมภีร์ ดังนี้

“ดูเถิด เราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ทั่วทั้งแผ่นดิน และต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ด ในผลพวงของมันแก่เจ้า เป็นอาหารของเจ้า ต่อมามนุษย์ทำบาปคือไม่เชื่อฟังพระเจ้า” (ปฐมกาล 1:29)

“พระเจ้าทรงเห็นว่าความชั่วช้าของมนุษย์มีมากบนแผ่นดิน และทรงเห็นว่าความคิด ในใจของเขาล้วนเป็นเรื่องร้ายเสมอไป พระเจ้าทรงโทมนัส จึงกวาดล้างมนุษย์ แต่โนอาห์เป็นที่โปรดปรานในสายพระเนตรพระเจ้า พระเจ้าทรงให้เกณีน้ำท่วมโลก” (ปฐมกาล 6:5)

“ฝนตกบนแผ่นดิน 40 วัน 40 คืน พระเจ้าจึงมีพันธสัญญากับโนอาห์”(ปฐมกาล 7: 2)

“ทุกสิ่งที่มีชีวิตเคลื่อนไหวไปมาจะเป็นอาหารของเจ้า เราจะยกของทุกอย่างให้แก่เจ้า ดังที่เรายกต้นผักเขียวสดให้แก่เจ้าแล้ว” (ปฐมกาล 9:3)

“แต่อย่ารับประทานเนื้อพร้อมกับชีวิตของมันคือ เลือดของมัน” (ปฐมกาล 9:4)

### ❖ 2. การรับประทานเพื่อสุขภาพ

- 1) รับประทานอาหารจากธรรมชาติมากที่สุด เช่น ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล
- 2) อาหารสดใหม่ ประუნแต่งน้อยที่สุด
- 3) รับประทานอาหารโปรตีนจากพืช ไม่รับประทานเลือดและไขมันสัตว์ทุกชนิด
- 4) สัดส่วนอาหาร แป้งไม่ขัดขาว ร้อยละ 30 ผักผลไม้ ร้อยละ 60 โปรตีนจากพืช ร้อยละ 10
- 5) เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ผ่านกรรมวิธี
- 6) รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก
- 7) รับประทานผักผลไม้หลากหลยสี เขียว เหลือง แดง ม่วง ขาก่อนอาหารทุกวัน
- 8) รับประทานอาหารก่อนนอน อย่างน้อย 3 ชั่วโมง
- 9) หลีกเลียงอาหารทอด
- 10) ลดอาหารเผ็ด หวาน มัน เค็ม

### ❖ 3. หลักในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- 1) อาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่
- 2) วัตถุดิบที่ใช้ สด สะอาด ปลอดภัยหรือไม่
- 3) อาหารบูดเน่าหรือไม่



- 4) รสชาติจัดหรือไม่
- 5) ภาชนะบรรจุสะอาดปลอดภัยหรือไม่
- 6) ภาชนะและอุปกรณ์การกินสะอาด ปลอดภัยหรือไม่
- 7) สถานที่ผลิตและจำหน่ายสะอาดปลอดภัยหรือไม่

❖ 4. อาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

อาหารที่ทำลายสุขภาพเช่น เนื้อสัตว์ อาหารรสจัด (หวาน มัน เฝื่อน เค็ม) อาหารหมักดองชา กาแฟ อาหารขยะ สารเสพติดไขมันเทียม (ไขมันทรานส์) เป็นต้น

❖ 5. การนำหลักธรรมมาเลือกรับประทานอาหาร

“ท่านทั้งหลายรู้แล้วไม่ใช่หรือว่า พวกท่านเป็นวิหารของพระเจ้า และพระวิญญาณของพระเจ้าสถิตอยู่ในพวกท่าน ดังนั้นเราจึงระลึกเสมอว่า เราต้องดูแลพระวิหารของพระเจ้าในตัวเราให้ดีที่สุด” (โครินธ์ 3:16)

“เราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมดและต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้าเป็นอาหาร” (ปฐมกาล 1 : 29)

ชาวคริสเตียนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารมังสวิรัต ส่วนคนที่ไม่รับประทานอาหารมังสวิรัต มีพระธรรมเลวีนิติบทที่ 11 พูดถึงสัตว์สะอาดและสัตว์มีมลทิน ที่รับประทานได้และไม่ควรรับประทาน

“บรรดาสัตว์ที่แยกกีบและมีกีบผ่าและสัตว์เคี้ยวเอื้องเจ้ารับประทานได้” สัตว์ที่ไม่รับประทานคือ หมู ไม่รับประทานไขมันสัตว์ เลือด(พระธรรมเลวีนิติ 11:3)

“สัตว์ที่อยู่ในน้ำทั้งหมดเหล่านี้เจ้ารับประทานได้ ของทุกอย่างซึ่งอยู่ในน้ำที่มีครีบมีเกล็ด ในทะเลหรือในแม่น้ำก็ได้เจ้ารับประทานได้” ปลาที่สะอาดมีเกล็ดรับประทานได้ ปลาไม่สะอาดคือไม่มีเกล็ดไม่รับประทาน กุ้ง ปู หอย ปลาหมึก ปลาไหล ปลาดุก เป็นสัตว์หน้าดินรับประทานซาก(พระธรรมเลวีนิติ 11:9)

“แต่ในบรรดาแมลงมีปีกที่คลาน 4 ขานี้ เจ้าจะรับประทานจำพวกที่มีขาพับ ใช้กระโดดไปบนดินได้ เช่น ตั๊กแตน จิ้งหรีด จักจั่น” (พระธรรมเลวีนิติ 11:21)

❖ 6. แนวทางการรับประทานอาหารเมื่อเจ็บป่วย

ตามปฐมกาล 1 : 29

- รับประทานข้าวไม่ขัดขาว
- รับประทานอาหารธรรมชาติปรุงแต่งน้อยที่สุด
- รับประทานถั่ว ธัญพืช ผัก ผลไม้ น้ำสะอาด
- รับประทานอาหารให้เป็นยา
- ไม่รับประทานสัตว์ที่ไม่สะอาดเลือดและไขมันสัตว์
- รับประทานพอประมาณ



“อย่าเมาเหล้าองุ่นซึ่งจะทำให้เสียคน แต่จงประกอบด้วยพระวิญญาณ” (เอเฟซัส 5:18)

“เหล้าองุ่นทำให้ชอบเยาะเย้ย และสุราทำให้เกะกะระราน ใครยอมให้มันพาเงินไป ก็ไม่มีปัญญา”

(สุภาษิต 20:10)

“ใครที่ร้องโอย ใครที่ร้องอูย ใครมีเรื่องวิวาท ใครบ่นพึมพำ ใครมีแผลโดยไม่จำเป็น ใครมีตาแดงก้ำ คือพวกที่นั่งแช่อยู่กับเหล้าองุ่น พวกที่ไปลิ้มลองเหล้าประสม อย่างมองดูเหล้าองุ่นเมื่อมันมีสีแดง เมื่อมันเปล่งประกาย ในถ้วย และมันไหลลงไปอย่างคล่องคอ ในที่สุดมันจะกัดเหมือนงู และฝังเขี้ยวเหมือนงูข้างทาง” (สุภาษิต 23:29-32)

### ❖ 7. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหาร

ชาวคริสเตียนจะรับประทานอาหารเช้า 07.00-08.00น. มื้อกลางวัน 12.00-13.00น. มื้อเย็น ก่อน 18.00 น.(อย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนนอน) โดยรับประทานวันละ 2-3 มื้อ

## ❖ การออกกำลังกาย

### ❖ 1. ความสำคัญ

ในพระคัมภีร์ พระเยซูใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าพระองค์จะเสด็จไปไหน พระองค์มักจะเดินเป็นส่วนใหญ่ การเดินอย่างรีบเร่งจะเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เราควรอยู่ที่แดด 10 นาทีขึ้นไป และออกกำลังกายวันละ 30 นาทีต่อวัน เป็นประจำทุกวัน ซึ่งการทำสวนปลูกผักเป็นการออกกำลังกายตามธรรมชาติแบบดั้งเดิมของชาวคริสเตียน ปัจจุบันการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

### ❖ 2. วิธีการออกกำลังกาย

- 1) ออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อรับแสงแดด เช่น เดิน แกว่งแขน 40-50 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์
- 2) ยืดเหยียดร่างกาย เช้า/เย็น ทุกวัน
- 3) ทำสวน

### ❖ 3. ระยะเวลาการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ชาวคริสเตียนจะใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 30-50 นาที ช่วงเวลา เช้าหรือเย็น ความถี่ 1 ครั้ง/วัน

### ❖ 4. การนำหลักธรรมทางศาสนามาใช้ในการออกกำลังกาย

- 1) ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพราะร่างกายเป็นพระวิหารของพระเจ้า
- 2) พระเยซูใช้ชีวิตประจำวันเพื่อประกาศศาสนา การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเดินวันละ 10 นาทีขึ้นไป ให้ได้ 2,000 ก้าว/วัน

“เพราะการฝึกทางกายเป็นประโยชน์อยู่บ้าง ทางพระเจ้านั้นมีประโยชน์ทุกด้าน เพราะมีพระสัญญาสำหรับชีวิตปัจจุบันและอนาคต” (ทิโมธี 4:8)

“ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพราะร่างกายเป็นพระวิหารของพระเจ้าอย่ากลัวแดดควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดบ้าง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้สึกแจ่มใสขึ้น เพิ่มความกระปรี้กระเป่า และทำให้สุขภาพดีขึ้น ใช้เวลาอยู่กลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที” (มาลาคี 4:2)



#### ❖ 5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1) เพื่อช่วยป้องกันความเครียด
- 2) ช่วยให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน ซึ่งทำให้สดชื่นป้องกันความเครียด
- 3) กระดูกที่ไม่ผ่านการออกแรง จะสูญเสียแร่ธาตุและอ่อนไป
- 4) ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นและการเก็บรักษาเกลือแร่ในกระดูกให้คงอยู่ด้วย3

#### ❖ 6. ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

ให้เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละโรค แม้แต่คนป่วยติดเตียงก็ต้องมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

#### ❖ 7. ข้อเสนอแนะ

- 1) การออกกำลังกายนอกบ้านทำให้ได้รับแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์
- 2) การออกกำลังกายทำให้ได้สารสุข ช่วยคลายเครียด
- 3) การออกกำลังกายทำให้กระดูกแข็งแรง
- 4) การออกกำลังกายช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดี

### ❖ อารมณ์

#### ❖ 1. ความสำคัญ

อารมณ์ในศาสนาคริสต์ หมายถึง การที่มีใจร่าเริงเป็นยาวนานเอก จิตใจโศกเศร้าทำให้กระดูกแห้ง (สุภาชิต 17:22)

#### ❖ 2. การจัดการความเครียด-ความโกรธ/เจ็บปวด และการทำให้อารมณ์ดี

การจัดการความเครียดของชาวคริสเตียน สามารถจัดการได้โดยการอธิษฐานร้องเพลงพระเจ้าอ่านพระคัมภีร์และการสนทนารธรรมเป็นต้น สำหรับการจัดการความโกรธ สามารถจัดการได้ เช่น ใช้วิธีการหายใจลึก ๆ การอธิษฐานร้องเพลงพระเจ้าอ่านพระคัมภีร์ตัวอย่างพระคัมภีร์กล่าวถึงการจัดการความโกรธดังนี้



“จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกแล้วยังโกรธอยู่ อย่าให้โอกาสแก่มาร” (เอเฟซัส 4:26-27)

“จงเอาความขมขื่น ความฉุนเฉียว ความโกรธ การทู่เถียง การพุดจาตุหมิ้น รวมทั้งการร้ายทุกอย่างออกไปจากพวกท่าน” (เอเฟซัส 4:31)

“จงเข้าใจในเรื่องนี้คือให้ทุกคนไวในการฟัง ช้าในการพุด ช้าในการโกรธ เพราะว่าความโกรธของมนุษย์ไม่ก่อให้เกิดความชอบธรรมของพระเจ้า (ยากอบ 1:19-20)

สำหรับการทำให้อารมณ์ดี มีวิธีการได้ดังนี้ การอธิษฐานร้องเพลงพระเจ้าอ่านพระคัมภีร์หายใจลึก ๆ การปล่อยวางการยอมรับความจริงการออกกำลังกายวิธีการจัดการอารมณ์ที่เจ็บปวด/ไม่ตี ได้โดยการอธิษฐาน การบังคับตนไม่ให้ดีใจเกินไป และการหายใจลึก ๆ

### ❖ 3. การจัดการกับอารมณ์ด้วยหลักธรรม

- 1) รักพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจ
- 2) พระเยซูเป็นตัวอย่างของความรักและให้อภัย

พระคุณของพระคริสต์เหมือนดั่งสายน้ำ “ทรงจัดไว้ให้บนภูเขาของพระยาเวห์” หลั่งลงมาอย่างแผ่วเบาจากเบื้องบน ลงมาแรงเหมือน “ท่าฝนของพระพร” ผู้ที่รับไว้ “ในจิตวิญญาณจะเป็นเหมือนบ่อน้ำพุกลางทะเลทรายที่พุ่งขึ้น” แล้ว “กลับกลายเป็นน้ำพุแห่งชีวิต” เป็นแม่น้ำที่มีน้ำอํารงชีวิต ไหลออกมาจากภายในผู้นั้น เพื่อแบ่งปันให้คนอื่น ๆ ดื่ม จนชุ่มชื่นจิตใจด้วยกัน (ปฐมกาล 22:14 เอเสเคียล 34:26 ยอห์น 7:38)

“ข้าพเจ้าวางแบบอย่างให้ท่านแล้วในทุกเรื่อง เพื่อให้เห็นว่า โดยการตรากตรำงานแบบเดียวกันนี้ เราต้องช่วยพวกที่มีกำลังน้อย และระลึกถึงพระวาทะของพระเยซูของค์พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าตามที่พระองค์ตรัสว่า “การให้เป็นเหตุให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ” (กิจการ 20:35)

แต่คนที่ดื่มน้ำที่เราจะให้กับเขานั้น จะไม่มีวันกระหายอีกเลย น้ำที่เราจะให้เขานั้น จะกลายเป็นบ่อน้ำพุในตัวเขา พุ่งขึ้นถึงชีวิตนิรันดร์ (ยอห์น 4:14)

ใจร้ายเป็นยาขนานเอก จิตใจโศกเศร้าทำให้กระดูกแห้ง (สุภาพิต 17:22)





## นาฬิกาชีวิต

นาฬิกาชีวิตของคริสเตียน หมายถึงพระเจ้าสร้างโลก สร้างพระอาทิตย์สำหรับกลางวัน มีความสว่างในเวลาเช้า มนุษย์เริ่มชีวิตของแต่ละวันโดยการหาอาหารรับประทาน และดำรงชีวิตโดยการออกกำลังกับการทำสวนปลูกผักหรือหาเงินกับธรรมชาติทำให้ร่างกายทุกส่วนทำงานอย่างเป็นระบบเป็นไปโดยธรรมชาติทุกส่วนทำงานสัมพันธ์กัน ร่างกายแข็งแรง อยู่กับธรรมชาติ กินอาหารธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่ง ตามคัมภีร์พระเจ้าประทานมา อาหารสะอาดเป็นพวกธัญพืชกับมนุษย์ ไม่มีเนื้อสัตว์วันละ 2 เวลา เมื่อถึงเวลาเย็นพระเจ้าให้เราอยู่ในความมืด แต่ยังมีดวงจันทร์เป็นโคมส่องแสง ทำให้มนุษย์ต้องพักผ่อนเป็นเวลา 12 ชั่วโมง พักอย่างเต็มที่ ร่างกายแข็งแรง “มนุษย์ถูกสร้างตามพระฉายาของพระเจ้า” (ปฐมกาล 1:26-27)

### ❖ ความเหมาะสมของนาฬิกาชีวิต

ชาวคริสเตียนให้ความเห็นว่า นาฬิกาชีวิตมีความเหมาะสม สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในดำเนินชีวิต ประจำวัน ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกันตามหลักการคำสอนของพระเจ้าเพราะพระเจ้าสร้างกลางวัน 12 ชั่วโมง ให้อวัยวะมนุษย์ออกแบบมาให้เหมาะสมกับเวลา และสร้างกลางคืน 12 ชั่วโมงให้เราพักผ่อน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

### ❖ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของท่านใน 24 ชม.

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



## ตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีคริสตในโรงพยาบาล โรงพยาบาลคามิลเลียน

โรงพยาบาลคามิลเลียนเป็นโรงพยาบาลเอกชนขนาดกลาง ที่ไม่แสวงหากำไรในเขตกรุงเทพมหานคร ได้รับการลงทะเบียนให้เป็นโรงพยาบาลเอกชนทั่วไป (โรงพยาบาลพุทธภูมิ) ประกอบไปด้วยอาคารทั้งหมด 4 อาคาร 74 ห้อง 120 เตียงมีการบริการให้กับทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน บริการ –ส่งผู้ป่วย แผนกการรักษาโรคเฉพาะทาง แผนกส่งเสริมสุขภาพ แผนกป้องกันและการควบคุมโรค แผนกฟื้นฟูสมรรถภาพ และแผนกสนับสนุนในด้านอื่นๆ โดยเปิดให้บริการแก่ผู้ป่วย ทุกๆคนโดยไม่จำกัดเพศ อายุ อาชีพ ฐานะ ชนชั้น และศาสนาใดๆ ตลอด 24 ชั่วโมง

นักบุญ คามิลโล เดอ แอลลิสมีชีวิตระหว่างปี พ.ศ. 2093-2157 เกิดที่ประเทศ อิตาลี หลังจากบาดเจ็บจากการเป็น ทหารรับจ้างได้รับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลแต่ไม่ได้รับการดูแลที่ดีจากผู้ดูแล ซึ่งคือ นักโทษจึงรวบรวม กลุ่มผู้มีน้ำใจได้รับใช้ ผู้ป่วย ด้วยใจเมตตา เสียสละมีผู้สนใจกลุ่มมากขึ้น จนตั้งคณะนักบวชเพื่อให้งานเมตตาจิตดำเนินต่อไปได้มูลนิธิคณะนักบุญคามิลโลแห่งประเทศไทยจัดตั้งเป็นมูลนิธิ ปี พ.ศ. 2516 องค์กรสาธารณประโยชน์ ลำดับที่ 89 ตามมาตรา 34 แห่ง พรบ. ส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2546



12 หน่วยงานภายใต้การดำเนินงานของมูลนิธิโรงพยาบาล งานดูแลเด็กและเยาวชนกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี/เอดส์ งานดูแลเด็กพิเศษ งานดูแลผู้สูงอายุ งานดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองงานสนับสนุนการศึกษา เด็กชาวไทยภูเขางานอบรม

### งานเยี่ยมผู้ป่วย



การเยี่ยมบรรเทาใจผู้ป่วย ซึ่งการเยี่ยมจะมุ่งเน้นองค์รวม 4 มิติ(Holistic Approach)



## งานศาสนสัมพันธ์: กิจกรรม ทำบุญ 3 ศาสนา



พุทธ



คริสต์



อิสลาม

งานช่วยเหลือทางสังคม “ปันรัก ปันสุข”



เด็กพิเศษบ้านคามิลเลียน ลาดกระบัง กรุงเทพฯ  
อบรม สร้างสุขสร้างจิตวิญญาณในการดูแลผู้ป่วย

การส่งศพแสดงความเสียใจกับญาติ



นำสวด กล่าวแสดงความเสียใจที่ห้องสุสาน  
อบรมวิชาการ “Introduction to Palliative Care”



อาสาสมัครคามิลเลียน



“Only a life lived for others is a worthwhile.”

“เราสามารถ ทำ อะไรเพื่อผู้อื่น  
เราสามารถ สื่อสาร อะไรกับผู้อื่น  
เราสามารถ เป็น อะไรสำหรับผู้อื่น  
เราสามารถ เรียนรู้ อะไรจากผู้อื่น”





## ตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีคริสต์ในชุมชน

### กิจกรรมพันธกิจสุขภาพมูลนิธิคริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสแห่งประเทศไทย

มูลนิธิคริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสแห่งประเทศไทย ได้กำหนดนโยบายการดูแลสุขภาพเป็นกิจกรรมระดับนานาชาติ โดยจัดตั้งแผนกสุขภาพขึ้นเพื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลก โดยในประเทศไทยได้จัดตั้งแผนกสุขภาพขึ้นเพื่อดูแลส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนในประเทศไทย โดยยึดหลักนโยบาย “สร้าง เสริมซ่อม” ซึ่งกำหนดพื้นที่กิจกรรมออกเป็น 2 ส่วนคือ กิจกรรมภายในมูลนิธิคริสตจักรเอง และกิจกรรมที่มีต่อบุคคลภายนอกทั่วไป

### กิจกรรมพันธกิจสุขภาพภายใน มูลนิธิคริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสแห่งประเทศไทย



ฝึกอบรมผู้มีจิตอาสาในการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ



กิจกรรมสัมมนาสุขภาพศาสนาจารย์จากคริสตจักรสังกัดสหกิจคริสเตียนโรงพยาบาลมิชชั่น

#### ขั้นตอนการดูแลกิจกรรมสุขภาพต่อบุคคลภายนอกคริสตจักร

1. ตรวจสุขภาพร่างกายเบื้องต้น (วัดความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด ความยาวรอบเอว อัตราการเผาผลาญพลังงาน ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ฯลฯ)
2. ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพหลังการตรวจร่างกาย
3. ทานอาหารเช้า (อาหารสุขภาพ)



4. การบรรยายให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
5. ทานอาหารเที่ยง (อาหารสุขภาพ)
6. กิจกรรมภาคบ่าย (สาธิตอาหาร, การผ่อนคลาย, รู้จักใช้สมุนไพรไทย, ฯลฯ)
7. ถามมา - ตอบไป
8. ติดตามผล



- อาหาร N = Nutrition
- ออกกำลังกาย E = Exercise
- น้ำ W = Water
- แสงแดด S = Sunlight
- การรู้จักประมาณตน T = Temperance
- อากาศ A = Air
- การพักผ่อน R = Rest
- วางใจในพระเจ้า T = Trust

ผู้มีจิตอาสาที่ผ่านการอบรมแล้ว



กิจกรรมเริ่มจากภายในองค์กรของคริสตจักรและออกสู่ภายนอกคริสตจักร







# ภาคผนวกที่ 4

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

## ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู





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

### ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

#### สวดมนต์

##### ❖ 1. ความสำคัญ

ชาวฮินดู มีเทพเจ้าที่เคารพบูชาหลายองค์ ดังนั้นจึงมีข้อปฏิบัติที่เรียกว่า ชปะ คือ การท่องมนต์เป็นประจำทุกวัน วิธีทำ ชปะ(การสวดมนต์) มี 3 วิธีได้แก่ 1) อูจใจ (อ่านว่า อุด-ใจ-หิ) ท่องเสียงดัง ให้ผลดี 2) อูปาสุ (อ่านว่า อู-ปาง-อู) ท่องเสียงเบา ๆ ให้ผลดี 3) มนสิกม (อ่านว่า มะ-นะ-สิ-กัม) ท่องในใจ ให้ผลสูงสุด

โอม-เป็นแรงสั่นที่มีจักรวาลเป็นฐาน มนต์ทุกอย่างจึงเริ่มต้นด้วย โอม

โอม-ประกอบด้วยอักษร 3 ตัว อ (อะ) แทนช่วงที่เราไม่หลับ อู แทนช่วงที่เราหลับและฝัน และ ม (มอ) แทนช่วงที่เราหลับสนิท เมื่ออักษรทั้ง 3 รวมกัน เป็นโอม จะแทนภาวะสงบที่ยากจะอธิบายคำพูดได้ ที่มีอยู่ภายหลังการหลับสนิท

##### ❖ 2. ประโยชน์ของการสวดมนต์ต่อสุขภาพ

การสวดมนต์เป็นการสวดโดยขึ้นต้นด้วยคำว่า “โอม.....” การลากหางเสียงยาวจะเกิดคลื่นสั่นสะเทือนช่วยกระตุ้นสมองส่วนกลาง ส่งผลในด้านร่างกายดังนี้

- 1) ทำให้มีสติ สามารถควบคุมตนเองได้ในการดำเนินชีวิต
- 2) เป็นสิริมงคลต่อชีวิต ทำให้การงานเจริญก้าวหน้า
- 3) สุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน
- 4) จิตใจสบาย มีความพร้อมในการทำงาน

##### ❖ 3. วิธีปฏิบัติในการสวดมนต์

###### 3.1 ก่อนสวดมนต์

- 1) ชำระร่างกายและสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
- 2) เตรียมสถานที่ที่ใช้ในการสวดมักจะสวดในห้องวัด (ห้องพระ) ภายในบ้าน
- 3) สงบจิตใจก่อนการสวด

###### 3.2 ขณะสวดมนต์

- 1) ตั้งจิตนิ่งให้เป็นสมาธิ พร้อมกับท่องมนต์ จิตจดจ่ออยู่ในมนต์นั้น ๆ
- 2) เปล่งเสียงเป็นทำนองช้า ๆ

###### 3.3 หลังสวดมนต์

ผู้ที่เคร่งครัดทางศาสนาเมื่อสวดมนต์เสร็จแล้ว จะสงวนน้ำให้พระองค์ (เทพเจ้า) ที่ตนเองนับถือ โดยการใช้น้ำสะอาดที่เป็นทองแดง ใส่น้ำที่สะอาด หันหน้าไปทางพระอาทิตย์ เทน้ำลงพื้น เพื่อให้แสงสะท้อนพระอาทิตย์ส่องถูกน้ำแล้วสะท้อนมายังผู้เท ซึ่งจะทำให้เกิดสิริมงคลกับตนเอง (ชาวฮินดูมีความเชื่อว่าพระอาทิตย์เป็นจุดกำเนิดของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด)

##### ❖ 4. ระยะเวลาในการสวดมนต์

ชาวฮินดู ส่วนใหญ่จะสวดมนต์ช่วงเวลาที่ตื่นนอนตอนเช้า ประมาณ 04.00-05.00 น. ของทุกวัน การสวดแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีความถี่ในการสวด 1 ครั้ง/วันซึ่งบทสวดที่นิยมใช้สวดมีทั้งหมด 3 บท ดังนี้



บทสวด	บทแปล
<p><b>บทสวดที่ 1 สวดให้กับพระเจ้า เพื่อให้เกิดสติปัญญา</b>            Om bhoorbhuvahsvah; tat saviturvaraynyam; bhargo            Dayvadheemahi; dhiyoyo nah prachoda-yat; om.            (Rig Veda 3.62.10 and Yujur Veda 36.3)            Asato ma sad-gamaya; tamaso ma jyotir-gamaya; mrtyor            Ma amrutamgamaya. Om...shantih, shanti ,shantih.            (Brihadaranyaka Upanishad 1.3.25)</p>	<p>พระเจ้าเป็นเจ้าทรงเป็นผู้ประทานชีวิต (ให้แก่พวกเรา)            ทรงเป็นผู้จัดความทุกข์ ประทานความสุข (ให้แก่            พวกเรา)            ขอให้พวกเราทั้งหลายทำใจให้เป็นสมาธิถึงองค์            พระเป็นเจ้า ผู้ทรงเป็นผู้สร้างทุกอย่าง มีพลัง            อันสูงส่งพร้อมด้วยความเมตตา            และกรุณา ขอให้พระองค์จงสนับสนุนและกระตุ้นต่อ            สติปัญญา ของเราด้วยเถิด</p>
<p><b>บทสวดที่ 2 บทสวดให้ตนเอง</b>            Om sarvebhavantusukhinah, sarvesantunira-maya-ah;            Sarvebhadranipashyant, ma-kaschitdukha-bhakhavet.            Om, shantih, shantih, shantih.</p>	<p>ข้าแต่พระเจ้า            ขอให้พระองค์ได้โปรดนำข้าพเจ้าออกจากความไม่            จจริงไปสู่ความจริง นำข้าพเจ้าจากความมืดไปสู่แสง            สว่าง นำข้าพเจ้าจากความตายไปสู่ความอมตนิรันดร์</p>
<p><b>บทสวดที่ 3 บทสวดให้กับมวลมนุษยชาติ</b>            Om dyauh shanti rantarikshamshanih            Prithvishantirapahshantih            OshadhayahshantihVanaspatayahshantih            Vishvedevaahshantih Brahma shantih            SarvamshantihShantirevashantih            Saamaashantiredhiih            Om shaantih, shaantih, shaantih!</p>	<p>ข้าแต่พระเจ้า ขอให้สิ่งมีชีวิตทั้งปวงจงมี            ความสุข ขอให้สิ่งมีชีวิตทั้งปวงจงอย่ามีความเจ็บป่วย            ขอให้สิ่งมีชีวิตทั้งปวงจงประสบโชคกลางและสิ่งดีงาม            ขอให้สิ่งมีชีวิตทั้งปวงจงอย่ามีความทุกข์ใด ๆ เลย            ขอให้โลกจงมีแต่ความสันติสุข ขอให้ทุกบรรยาภาค            จงมีแต่ความสันติสุข ขอให้พืชัญหารจงมีแต่ความ            สันติสุข ขอให้พระเจ้าทุกพระองค์จงมอบแต่ความ            สันติสุขให้กับพวกเรา            อะไรที่เป็นสิ่งไม่ดีกับตัวเราหรืออะไรที่เป็นสิ่งร้ายแรง            กับตัวเรา ในโลกนี้ขอให้สิ่งเหล่านั้นจงกลับมาเป็นสิ่งที่            ทำให้เราเกิดความสันติสุข ขอให้มนุษย์ทุกคนมีแต่            ความสันติสุข ขอให้มนุษย์ทุกคนมีแต่สุขภาพ            พละทานามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง            โอม ชานติ ชานติ ชานติ โอม</p>

## ❖ ❖ ❖ สมာธิ

### ❖ 1. ความสำคัญ

สมาธิ ในหลักศาสนาพราหมณ์-ฮินดู คือ การทำจิตใจให้สงบ มีจิตว่างโดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ฟุ้งที่ปลายจมูก ซึ่งการทำสมาธิของชาวฮินดูนั้นรวมไปถึงการทำโยคะ หรือที่เรียกว่า มรรค 8 ของโยคะ หรือวิถีแห่งโยคะ ซึ่งการฝึกโยคะไม่ใช่การฝึกทำโยคะเท่านั้น เพราะการฝึกโยคะจะประกอบด้วยเทคนิค 8 ประการ ซึ่งล้วนมีความสำคัญมีการเชื่อมโยงกัน ดังนี้



1. ยามะหรือศีล 5 โยคะ คือ การฝึกกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ ยามะมีด้วยกัน 5 ข้อ ได้แก่ 1) การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง 2) ไม่พูดปด 3) ไม่ลักทรัพย์ 4) ประพฤติพรหมจรรย์ และ 5) ไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

2. นิยามะหรือวินัย 5 คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกันซึ่งจะต้องมีการสร้างวินัยในตนเอง นิยามะ มีอยู่ด้วยกัน 5 ข้อ คือ 1) ขำระกายใจให้บริสุทธิ์ 2) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ 3) อุดหนุนอดกลั้น 4) หมั่นศึกษาตนเองและ 5) มีศรัทธา

3. อาสนะ คือ การดูแลร่างกาย เมื่อมีศีล มีวินัย ต่อมาก็ต้องดูแลร่างกายตนเอง อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่เป็นการจัดสมดุลให้กับระบบต่าง ๆ ขั้นตอนในการฝึกอาสนะ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม ฝึกท่าอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

4. ปราณยามะ คือ การฝึกลมหายใจ เมื่อร่างกายสมดุลเป็นปกติ ก็พร้อมต่อการฝึกควบคุมลมหายใจ ลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลงและลมหายใจสงบ

5. ปรัทยาหาระ คือ การสำรวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึกการควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากสิ่งเร้าภายนอก การควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การสำรวม รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

6. ธารณะ คือ การเพ่งจ้อง เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงจะเริ่มอบรมจิต นิ่ง การฝึกอบรมจิตใจให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จจุล่ง

7. ฌาน คือ การอบรมจิตสมาธิ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้น ๆ จนถึงขั้นฌาน

8. สมาธิ คือ สมาธิโยคะ ไม่เหมือนกับสมาธิของพุทธเสียทีเดียว ในที่นี้ สมาธิ คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ จิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว โยคะก็แปลว่าหนึ่งเดียว คือจิตที่พ้นจากความเป็นสอง พ้นจากความเป็นธรรมดา เป็นจิตที่หลุดพ้น

## ❖ 2. ประโยชน์ของการทำสมาธิ

- 1) มีจิตสงบ มีสติ เกิดปัญญา
- 2) มีพลังในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
- 3) เป็นศิริมงคลในการดำเนินชีวิต
- 4) ทำให้ปล่อยวางได้

## ❖ 3. วิธีปฏิบัติในการทำสมาธิ

### 3.1 ก่อนทำสมาธิ



- 1) เตรียมจิต ขำระกาย ใจ สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด และเหมาะสม
- 2) มีความรู้ในการฝึกอาสนะจากครูอาจารย์
- 3) เตรียมสถานที่และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เอื้อต่อการฝึก เช่น การใช้กลิ่นกำยาน และเสียง

ดนตรี เป็นต้น

3.2 ขณะทำสมาธิ (โยคะ)จิตต้องนิ่ง มีสติอยู่กับลมหายใจตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจเข้า-ออก ควบคุมอารมณ์ และประสาทสัมผัสทั้ง 5 (รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส)

3.3 หลังทำสมาธิ (โยคะ) นำมรรค 8 ของโยคะ มาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและยกระดับจิตไปสู่เป้าหมายสุดท้าย คือ การหลุดพ้น เป็นอิสระจากการผูกมัดทั้งปวง ระยะเวลาที่เหมาะสมในการการทำสมาธิแต่ละครั้ง ประมาณ 10 นาที (ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของแต่ละบุคคล) ชาวฮินดูจะนิยมทำสมาธิช่วงเวลา 04.00-06.00 น. ความถี่ในการทำสมาธิวันละ 1 ครั้ง

## ◆ สันทนาธรรม

### ◆ 1. ความสำคัญ

สันทนาธรรมในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู หมายถึง การพูดคุยในเรื่องของศาสนา คัมภีร์ เทพเจ้าซึ่งมีหลักการพูดคุยโดยยึดสถาบันครอบครัวเป็นหลัก ผู้อาวุโสเป็นผู้ให้ความรู้ ชาวฮินดูมีความเชื่อว่าถ้ายังไม่เข้าใจอย่าเชื่อ ฉะนั้นจึงมีเรื่องสันทนาธรรมกันได้ทุกวัน

### ◆ 2. ประโยชน์ของการสันทนาธรรมต่อสุขภาพ

- 1) ทำให้มีความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ
- 2) ทำให้เข้าใจกันได้รับฟังปัญหาต่าง ๆ เพื่อจะแก้ไขได้ถูกต้อง
- 3) ทำให้สบายใจ
- 4) ทำให้แก้ปัญหสุขภาพได้
- 5) ทำให้เข้าใจในข้อบัญญัติของศาสนาโดยต้องค้นคว้าหาความรู้ในการดูแลสุขภาพ
- 6) สามารถนำหลักธรรม ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพนำไปถ่ายทอดให้กับรุ่นต่อ ๆ ไปได้

### ◆ 3. รูปแบบการสนทนา

สันทนาธรรมในเรื่องสุขภาพ กรณีที่เกิดเจ็บป่วย ก็จะพูดคุยกันภายในครอบครัวก่อนถ้าอาการเจ็บป่วยที่ซับซ้อนก็จะปรึกษาแพทย์หรือผู้รู้ โดยเรียงลำดับให้มีความสำคัญในการสนทนา ดังนี้

- 1) สันทนาธรรมกับคนในครอบครัว
- 2) สันทนาธรรมกับกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
- 3) สันทนาธรรมกับเพื่อนร่วมงาน หรือคนรู้จักแบบตัวต่อตัว
- 4) สันทนาธรรมกับผู้แทนศาสนา
- 5) สันทนาธรรมแบบอื่น ๆ เช่น สื่อทาง Social Media

### ◆ 4. บรรยากาศในการสนทนาที่ดี

บรรยากาศในการสนทนาที่ดี คือ การสนทนากันภายในบ้าน ไม่นำเรื่องภายในบ้านไปพูดคุยนอกบ้าน เพราะชาวฮินดู จะมีคำสอนกันว่า





“การที่กรุงลงกาพ่ายแพ้เพราะคนภายในหรือใกล้ชิดทศกัณฐ์ นำเรื่องของทศกัณฐ์ไปพูดคุยเล่าให้ฝ่ายพระลักษมณ์พระรามฟัง”

❖ 5. เมื่อมีปัญหาสุขภาพ ควรพูดกับใคร

ปัญหาเล็กน้อยพูดคุยกับคนในครอบครัว ปัญหาใหญ่ปรึกษาแพทย์ที่เชี่ยวชาญ

❖ 6. ประสบการณ์การสนทนา

- 1) ผู้ใหญ่ได้ถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องให้เด็กนำไปปฏิบัติได้
- 2) เด็กที่ได้รับความรู้นำไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้

❖ 7. ข้อเสนอแนะ

ผู้ใหญ่หรือคนในบ้านต้องแสวงหาความรู้อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้ให้คำปรึกษากับลูกหลานได้

## ❖ อาหาร

❖ 1. ความสำคัญ

อาหารตามหลักศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้แก่ การรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นส่วนมาก เพราะย่อยง่าย ทำให้สุขภาพดี จะเสริมด้วยถั่วเมล็ดแห้ง และผักทุกมื้อ เพื่อให้ได้อาหารครบ 5 หมู่

การรับประทานอาหารโดยใช้หลักความเมตตา โดยให้คะแนนอาหารตั้งแต่ 0-100 คะแนน โดย 0 คะแนน มีความหมายว่า ไม่รับประทานอะไรเลยที่เป็นสิ่งมีชีวิตและ 100 คะแนน มีความหมายว่า ไม่มีความเมตตา สามารถรับประทานเพื่อนมนุษย์ด้วยกันได้

❖ 2. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

- 1) อาหารต้องสะอาด
- 2) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่เสริมด้วยอาหารแห้ง เช่น ปรเภทถั่ว เม็ดแอลมอนด์ เป็นต้น
- 3) รับประทานผัก ผลไม้ และข้าวที่ปลอดสารพิษ

❖ 3. หลักในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- 1) รับประทานอาหารในบ้าน เพราะสามารถควบคุมเรื่องของความสะอาด
- 2) ควรรับประทานอาหารอาหาร  $\frac{3}{4}$  ของกระเพาะ
- 3) ถ้ารับประทานอิมมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย



- ❖ 4. อาหารที่มีผลเสียต่อร่างกาย
  - 1) อาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
  - 2) อาหารที่ทำลายสุขภาพ เช่น มัน เค็ม จืด
  - 3) อาหารที่ไม่สะอาด
- ❖ 5. ประโยชน์ของอาหารเพื่อสุขภาพ
  - 1) สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งกายและใจ ไม่เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ
  - 2) เมื่อเจ็บป่วยก็จะฟื้นคืนสู่สภาพปกติได้ไว



- ❖ 6. แนวทางการรับประทานอาหารเมื่อเจ็บป่วย
  - 1) ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด 32 ครั้ง/คำ
  - 2) หลังรับประทานอาหารแล้วควรพักสัก 20-25 นาที แล้วจึงค่อยออกกำลังกาย
  - 3) รับประทานอาหารสะอาด/ย่อยง่าย
- ❖ 7. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหาร
  - 1) รับประทานอาหารมื้อเช้า เวลา 06.00-08.00 น./มื้อกลางวัน เวลา 11.00-13.00 น./มื้อเย็น เวลา 18.00 น.
  - 2) ใช้เวลาในการรับประทาน 20-30 นาที/ครั้ง

## ❖❖ ออกกำลังกาย

- ❖ 1. ความสำคัญ

การออกกำลังกายมีความสำคัญมาก เพราะชาวฮินดู ไม่ต้องการไปหาหมอ เวลาเจ็บป่วยจะใช้วิถีธรรมชาติ ดังนั้นจึงให้ความสนใจต่อการออกกำลังกายกันเป็นประจำด้วยวิธีการทำโยคะ เดินจงกรมพร้อมไปกับการสวดมนต์
- ❖ 2. วิธีการออกกำลังกาย
  - 1) การกราบบูชาเทพเจ้า
  - 2) โยคะ



### ❖ 3. ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ได้แก่ เวลาช่วง 06.00 น. และ 18.00 น. (หลังรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้วประมาณ 20-25 นาที) ซึ่งในการออกกำลังกาย (ฝึกโยคะ) แต่ครั้งจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที-1 ชั่วโมง

### ❖ 4. รูปแบบการออกกำลังกาย

- 1) การกราบบูชาเทพเจ้า
- 2) เดินพร้อมกับการสวดมนต์
- 3) โยคะ

### ❖ 5. หลักธรรมทางศาสนาในการออกกำลังกาย

- 1) มีสติ และสมาธิในการควบคุมตนเองขณะออกกำลังกาย
- 2) การปฏิบัติมรรค 8 ของโยคะ

### ❖ 6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1) ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- 2) ระบบการหายใจดีขึ้นปอดแข็งแรง
- 3) ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
- 4) ระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็น แข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดีขึ้น
- 5) ทำให้มีความสุขทั้งทางร่างกาย และจิตใจ
- 6) หลับสบาย



### ❖ 7. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

ผู้ที่มีอาการป่วยควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางสอนหรือให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

### ❖ 8. ข้อเสนอแนะ

ควรให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัยเพราะการออกกำลังกายบางชนิดมีข้อจำกัด ไม่สามารถทำได้ เช่น กรณีที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไม่ควรทำในท่าที่ใช้ศีรษะตั้งพื้น เป็นต้น

## ❖ อารมณ์

### ❖ 1. ความสำคัญ

ตามหลักธรรมของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู อารมณ์มี 2 ประเภท คือ อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ได้ปรากฏในคัมภีร์ Manusamitri (บทสอนเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม) ว่า

“ความเครียดแค้นเป็นบ่อเกิดความหลุมหลง ความหลุมหลง เป็นบ่อเกิดของการขาดสติ การขาดสติทำให้ขาดปัญญา การขาดปัญญามา ซึ่งความพินาศและหายนะ”



www.shutterstock.com · 5497477



ดังนั้นการฝึกควบคุมอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอารมณ์ไม่ดี (โกรธ) จึงมีคำสอน “ท่านจะโกรธใคร ต้องลงโทษตัวเองก่อนเพราะความโกรธเป็นบ่อเกิดของการขาดสติปัญญา ความหายนะจะตามมา”

### ❖ 2. การจัดการความเครียด-ความโกรธ/เฉียบพลัน และการทำให้อารมณ์ดี

การจัดการความเครียด (อารมณ์ที่ไม่ดี) ยึดหลักในการคิดบวก ให้มีสติ การจัดการกับความโกรธ มี 3 ระดับ คือ 1) ปลอ่ยวาง 2) ใช้กฎหมายเข้ามาจัดการ 3) อธิบายให้เข้าใจ (กรณีที่เป็นบุคคลที่สนิท รักใคร่) การจัดการอารมณ์ที่เฉียบพลันทั้งดีและไม่ดี : ฝึกจิตให้เป็นคนมีเหตุผล

### ❖ 3. การจัดการอารมณ์ด้วยหลักกรรม

- 1) คิดบวก
- 2) มีสติ/ตั้งสติ
- 3) ปลอ่ยวาง
- 4) สวดมนต์ภาวนา
- 5) ฝึกจิตให้เป็นคนมีเหตุผล

## ❖ นาฬิกาชีวิต

นาฬิกาชีวิต ตามศาสนาพราหมณ์-ฮินดู หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน หรือการทำทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ควรจะทำให้เป็นเวลา จนเป็นนิสัยประจำตัวดังนี้

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

ข้อเสนอแนะ ควรกำหนดเวลาการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมและปฏิบัติให้ได้ตามที่กำหนด



## ตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีพราหมณ์-ฮินดูในชุมชน

### 1. กิจกรรมต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพในชุมชน



สนับสนุนกลุ่มวัยเด็กและเยาวชน



สนับสนุนดูแลกลุ่มผู้สูงอายุ



สนับสนุนการจัดการให้มีบริการด้านสุขภาพ

### 2. กิจกรรมการดูแลสุขภาพในคลินิกบริการ



คลินิกบริการสุขภาพ



# ภาคผนวกที่ 5

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

## ศาสนาซิกข์





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

### สวดมนต์

#### ❖ 1. ความสำคัญ

ชาวซิกข์จะตื่นแต่เช้ามีดก่อนอรุณรุ่ง และหลังจากที่ได้อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายเรียบร้อยแล้ว ก็จะสวดมนต์ภาวนาสรรเสริญและรำลึกถึงพระนามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าการสวดมนต์นี้จะช่วยขจัดความทุกข์ยากลำบากทั้งปวงในชีวิตให้หมดไปทำให้มีความสุข สดชื่น มีพลังอำนาจ มีสติ คิดแง่บวก ทำให้จิตใจใสสะอาด สงบ และเกิดสมาธิ

#### ❖ 2. ประโยชน์ของการสวดมนต์ต่อสุขภาพ

1. มีความสุขสดชื่น มีพลังอำนาจ มีสติความคิดแง่บวก
2. ทำให้จิตใจใสสะอาด สงบ เกิดสมาธิ
3. เกิดความปรองดองในทุกศาสนา
4. หายเครียด
5. ความเจ็บป่วยค่อยๆหายไป



#### ❖ 3. วิธีปฏิบัติในการสวดมนต์

##### ก่อนสวดมนต์

- อาบน้ำ สระผมให้สะอาดและปล่อยผม
- สวมชุดสีขาวตามหลักศาสนา โปกศีระษะ
- นั่งขัดสมาธิ

##### ขณะสวดมนต์

- หลับตาสวดภาวนาคำว่า วายเฮกูรู และนับลูกประคำ 108 เม็ด
- อ่านบทสวดตามพระคัมภีร์ 4 บท
- ตั้งสมาธิจดจ่อกับการสวดมนต์

##### หลังสวดมนต์

- สวดเดี่ยว อารธนาพระเจ้าผู้เป็นเจ้าทุกพระองค์แล้วตีมน้ำ
- สวดเป็นคณะ อารธนาพระเจ้าผู้เป็นเจ้าทุกพระองค์ตีมน้ำ แล้วสนทนาธรรม



#### ❖ 4. ระยะเวลาในการสวดมนต์

สวดทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง คือช่วงเช้าและช่วงเย็น ช่วงเช้าเวลา 04.00-05.30 น. ช่วงเย็น เวลา 19.00-20.30 น. ใช้เวลาในการสวดภาวนา ประมาณ 1 ชั่วโมง และสวดสวดมนต์ 4 บท ใช้เวลาประมาณ 30 นาที สำหรับสุขภาพสตรีที่อยู่บ้าน จะมีสวดเพิ่มในช่วงกลางวันประมาณ 15-20 นาที สาเหตุที่ทำให้ไม่ได้สวดมนต์ คือ มีความเครียด สุขภาพไม่ปกติ

#### ❖ 5. ผลที่ไม่คาดหวังที่เกิดขึ้นหลังจากสวดมนต์

จะพบเจอแต่สิ่งดี ๆ เข้ามา มีคนคอยช่วยเหลือไม่มีอุปสรรค สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลให้ มีโชคลาภจากการประกอบอาชีพ ประสบความสำเร็จทั้งทรัพย์สิน เงินทอง ซึ่งบทสวดที่เหมาะสม คือ บทสวดระลึกพระเจ้าผู้เป็นเจ้า



มี 4 บทได้แก่

บทที่ 1 กล่าวถึงพระคุณพระผู้เป็นเจ้าของ บิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ

บทที่ 2 ชำระจิตใจ ให้ใสสะอาด

บทที่ 3 มองคนและสิ่งรอบข้างในแง่ดี

บทที่ 4 ปฏิบัติตามหลักศาสนา เช่น ก่อทาน (มังสวิรัต) จะระลึกถึงพระคุณพระผู้เป็นเจ้าของเพื่อไม่ให้  
รับประทานทิ้งขว้าง



## สมาธิ



### 1. ความสำคัญ

สมาธิ หมายถึง การนั่งแล้วตั้งสติ ตั้งจิต ของเราไว้ แล้วเราก็สวดภาวนา มุ่งถึงพระเจ้า โดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทำให้มีสติ ขจัดความกังวล และความกลัว ได้หรือกำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับนับลูกประคำ 108 เม็ด การทำโยคะ



### 2. ประโยชน์ของสมาธิต่อสุขภาพ

1. ทำให้จิตใจ และร่างกายมีพลังงานและ อารมณ์ดีขึ้นในตัว

2. ทำสมาธิโดยสวดภาวนาจะได้อายุมากกว่าสวดมนต์ แม้ระยะเวลาจะสั้นกว่า เพราะการทำสมาธิ

จะหลับตา แต่สวดมนต์จะลืมตา



### 3. วิธีปฏิบัติในการทำสมาธิ

#### 3.1 ก่อนทำสมาธิ

- อาบน้ำ สระผมให้สะอาด
- สวมชุดสีขาวตามหลักศาสนา โปกคีระชะ
- นั่งขัดสมาธิ

#### 3.2 ขณะทำสมาธิ

- ตั้งสมาธิจดจ่อกับการสวดมนต์
- อ่านบทสวดตามพระคัมภีร์ 4 บท
- หลับตาสวดภาวนาคำว่า วายเฮกูรู และนับลูกประคำ 108 เม็ด

#### 3.3 หลังทำสมาธิ

- สวดเดี่ยว อารธนาพระผู้เป็นเจ้าของทุกพระองค์แล้วตม่น้ำ
- สวดเป็นคณะ อารธนาพระผู้เป็นเจ้าของทุกพระองค์ตม่น้ำ แล้วสนทนาธรรม



### 4. ระยะเวลาในการทำสมาธิ

ทำในช่วงเวลาเช้าและเวลาเย็น ช่วงเช้าเวลา 04.00-05.30 น. และช่วงเย็นเวลา 19.00-20.30 น. ซึ่งจะใช้เวลาในการสวดพร้อมกับการทำสมาธิประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยการสวดจะแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรก ประมาณ 1 ชั่วโมง จะเป็นการสวดภาวนา และหลังจากนั้นจะสวดมนต์ต่ออีก 4 บท ระยะเวลาในการสวดก็ขึ้นอยู่กับ เวลาและความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ผลที่ได้โดยไม่คาดหวังในการทำสมาธิ คือ เหมือนได้อยู่ใกล้ชิดกับพระเจ้า







## สนทนาธรรม

### ❖ 1. ความสำคัญ

สนทนาธรรมหมายถึง การแลกเปลี่ยนเพิ่มพูนความรอบรู้ในหลักธรรมของศาสนาให้แตกฉานมากยิ่งขึ้น และเป็นการเผยแพร่หลักธรรมให้บุคคลอื่นได้รับทราบ

### ❖ 2. ประโยชน์ของการสนทนาธรรมต่อการดูแลสุขภาพ

การได้ฟังประสบการณ์การดูแลสุขภาพของผู้อื่นแล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง

### ❖ 3. รูปแบบการสนทนา

1. สนทนาธรรมกับผู้แทนศาสนา
2. สนทนาธรรมกับคนในครอบครัว
3. สนทนาธรรมกับเพื่อนร่วมงานหรือคนรู้จักแบบตัวต่อตัว
4. สนทนาธรรมแบบกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
5. สนทนาธรรมกับคนนับถือศาสนาอื่นๆเพื่อความรอบรู้เพื่อเพิ่มทักษะ

### ❖ 4. บรรยากาศในการสนทนาธรรมที่ดี

ควรมีการพูดคุยกันด้วยวาจาสุภาพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ให้ความเสมอภาคไม่ว่าด้อยกว่า ไม่ยกตนเองเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ เปิดใจแม้จะมีคุณวุฒิ อายุต่ำกว่า สนทนาให้รู้สึกสบายใจ ลดอีโก้ตัวเอง

### ❖ 5. เมื่อมีปัญหาสุขภาพ ควรพูดกับใคร

ต้องพูดคุยกับผู้ที่มีประสบการณ์เรื่องนั้นก่อน เช่น ตนเองจะผ่าตัดหมอนรองกระดูกออก ก็ต้องการจะพูดคุยกับคนที่เคยผ่าตัดมาก่อนว่าเคยผ่าตัดมาแล้วเป็นอย่างไรบ้าง พูดคุยกับแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องนั้นๆ เพื่อที่จะได้ให้สุขภาพดี ป้องกันไม่ให้เสี่ยงมากกว่านี้

### ❖ 6. ประสบการณ์การสนทนาธรรม

- ได้รับคำแนะนำที่ดีเมื่อนำไปปฏิบัติก็ให้ผลที่ดีขึ้น
- เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
- มีระเบียบวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง
- หลีกเลี่ยงจากสิ่งทีก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ



## อาหาร

### ❖ 1. ความสำคัญ

อาหารตามหลักศาสนาซิกข์ หมายถึงสิ่งที่ศาสนธรรมบัญญัติว่าต้องรับประทานอาหารมังสวิรัต เช่น แป้ง ถั่ว พืชผัก ผลไม้ และนมวัวก็สามารถดื่มได้ เพราะนับถือเป็นพระแม่เหมือนกัน ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมทั้งไข่ ทานอาหารตามหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เหมาะสม ครบ 5 หมู่ พอดควร ไม่อึดเกินไป ไม่ทานของรสจัด

### ❖ 2. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

- 1) อาหารที่บำรุงสุขภาพ คือ พืชผักผลไม้ นมเนย น้ำผลไม้คั้นสด ข้าวมธุปายาส
- 2) รับประทานบำรุงร่างกาย ใช้น้ำมันพืชพอดควร



3) รับประทานอาหาร 3 เวลา คือ เช้า กลางวัน เย็น

### ❖ 3. หลักในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

คือการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต ไม่ทานเหลือทิ้ง ทานแค่วันตักแค่นั้น ให้นึกถึงคุณค่าอาหารอย่างกว้าง เพื่อแม่คนยากจน อาหารเหลือควรไปแจกจ่ายแต่ไม่ให้ข้ามคืน ไปแจกตามโรงเรียน บ้านคนชรา ไม่ทานอาหารต้องห้าม สิ่งเสพติด ยาเสพติด ห่างจากอบายมุข สุรา นารี พาสี กีฬาบัตร

### ❖ 4. อาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

- 1) เนื้อสัตว์
- 2) อาหารหมักดอง
- 3) อาหารรสจัด ทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ
- 4) อาหารไขมันสูง ทำให้หลอดเลือดตีบตัน
- 5) อาหารเค็มจัด ทำให้ความดันโลหิตสูง
- 6) อาหารหวานจัด ทำให้เป็นเบาหวาน
- 7) เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์



### ❖ 5. แนวทางการรับประทานอาหารเมื่อเจ็บป่วย

- 1) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดทานพอเหมาะ คำไม่โตเกินไป ทานอาหารให้ตรงเวลา
- 2) ทานอาหารรสไม่จัด หลีกเลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็ม อาหารหมักดอง
- 3) ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้ได้สัดส่วน ไม่ทานแป้งมากเกินไป ควรทาน 2 ทัพพี ต่อมื้อ ทานผัก 2 เท่าของแป้งรับประทานผลไม้ก่อนทานข้าว
- 4) ควรดื่มน้ำสะอาด
- 5) ดื่มนมอุ่นๆก่อนนอน 1 แก้วเพื่อบำรุงร่างกาย

### ❖ 6. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหาร

รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ คือ เช้า กลางวันและเย็น โดยมีอาหารเช้าเวลา 07.00-08.00 น. มื้อกลางวัน เวลา 12.00-13.00 น. และมื้อเย็น เวลา 17.00-18.00 น. ใช้เวลาในการรับประทานอาหารประมาณไม่เกิน 40 นาที

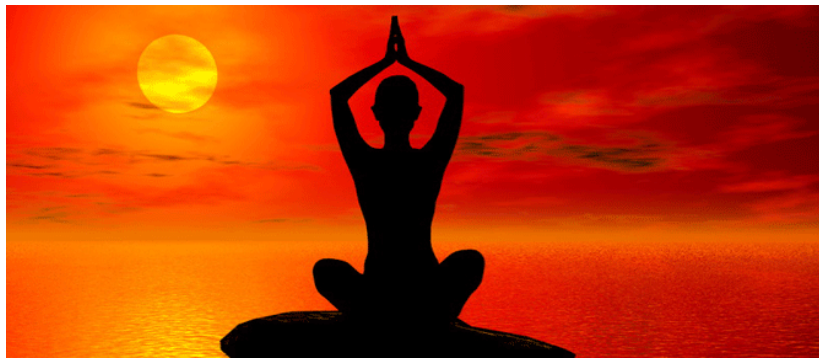
## ❖ ออกกำลังกาย

### ❖ 1. ความสำคัญ

การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และยืดหยุ่น ได้สารสุข กระดูกแข็งแรงและช่วยขับเหงื่อ

### ❖ 2. วิธีการออกกำลังกาย

การปฏิบัติโยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ได้สมาธิ สติ ปรับสมดุลในร่างกาย บริหารได้ทุกส่วน โดยเริ่มฝึกจากท่าพื้นฐานก่อนแล้วจึงพัฒนาไปถึงขั้นสูง



### ❖ 3. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

ชาวซิกข์จะใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที คือช่วงเช้าเวลา 06.00-07.00 น. หรือช่วงเย็นเวลา 17.00-18.00 น. ซึ่งความถี่ในการออกกำลังกาย 1 ครั้ง/วัน วิธีที่ใช้ในการออกกำลังกายคือ โยคะ ทั้งท่านั่ง ท่ายืน กายบริหารยืดเส้นยืดสาย ทั้งแขน ขา เอวชาวซิกข์จะออกกำลังกายเพียง 20-25 % เพราะมักจะออกเพียงคนเดียว

### ❖ 4. รูปแบบการออกกำลังกาย

- 1) โยคะ
- 2) กายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น

### ❖ 5. หลักธรรมทางศาสนาในการออกกำลังกาย

ให้ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ใช่ทานอย่างเดียว การทำโยคะจะง่ายสามารถทำที่บ้านได้ เพราะมีสมาธิ มีสติ เคลื่อนไหวไปตามจังหวะที่ร่างกายสามารถปรับสมดุลร่างกาย ทำจากท่าพื้นฐานไปถึงขั้นสูงได้โดยใช้สมาธิ

### ❖ 6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1) ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นได้กระดูกแข็งแรง
- 2) ทำให้มีสมาธิ สติ ปรับสมดุลในร่างกาย
- 3) สุขภาพร่างกายแข็งแรง

### ❖ 7. ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

ผู้ป่วยแต่ละโรค ต้องระมัดระวังในการออกกำลังกายเช่น คนปวดหลังหรือผู้ป่วยโรคหัวใจ การออกกำลังกายบางประเภท/บางเทคนิคก็ไม่เหมาะสมจึงไม่ควรทำควรใช้วิธีออกกำลังกายโดยยืดเหยียด ระวังไม่หักโหม เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็ต้องหยุด

### ❖ 8. ข้อเสนอแนะเรื่องการออกกำลังกาย

พยายามออกกำลังกายให้เหงื่อออก หลังออกกำลังกายสักพักให้ดื่มน้ำสะอาด 2 แก้ว เพื่อทดแทนเหงื่อที่เสียไป



## ❖ ❖ ❖ **อารมณ์**

### ❖ 1. ความสำคัญ

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกด้านจิตใจ และสภาวะทางร่างกายในขณะที่มีความรู้สึกดีกับไม่ดี

### ❖ 2. การจัดการความเครียด

คือการหาสาเหตุว่าปัญหาเกิดจากอะไร แล้วแก้จุดนั้น เครียดเรื่องงานก็แก้ไขปัญหานั้น โดยการปล่อยวาง ตั้งสติ ทำจิตใจ ให้ปลอดโปร่ง โดยการเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งพัก ใช้สมาธิ สวดมนต์ภาวนาเพื่อให้ตั้งสติได้ใหม่ เกิดสมาธิขึ้นมา ความเครียดจะค่อยๆหายไปกลับไปแก้ปัญหานั้นได้หรืออาจจะอาศัยทฤษฎีของพาฟลอฟ โดยการใช้นั่งยางใส่ไว้ที่ข้อมือ หากมีการคิดลบให้ดึงหนังยางติดตัวเอง ซึ่งเป็นการสร้างเงื่อนไขไว้ว่า เมื่อคิดลบแล้วจะเจ็บตัว เมื่อลดการคิดลบได้ ก็จะลดความเครียด เนื่องจากความรู้สึกจะเป็นสิ่งที่บอกได้ว่าเรากำลังคิดบวก หรือคิดลบ ดังนั้นจึงต้องรีบปรับอารมณ์ เช่น เมื่อมีความเครียดก็จะ ฟังเพลง สวดมนต์ พระศาสดาบอกว่า “ต้องเอาชนะความเครียด ด้วยการสวดมนต์และขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์”

### ❖ 3. การจัดการโกรธ

โดยการหาที่สงบ นั่งพัก ทำสมาธิ ถ้าตั้งสติยังไม่ได้ ก็ให้สวดมนต์ภาวนาแล้วรวบรวมสมาธิ ได้มาคิดว่าที่เราโกรธเขา สมควรหรือไม่ เรื่องอะไรที่เราโกรธ สมควรหรือไม่สมควร ให้เป็นธรรมตัวเขา ตัวเรา ถ้าเขาผิดก็เรียกมาตักเตือน ตรงนี้อย่าไปถืออารมณ์ ไม่ใช่อารมณ์ มีสติ ถ้าเราผิดเรายอมรับ กล้าพอที่จะยอมรับแก้ไขสิ่งที่เราทำผิดให้ถูก

### ❖ 4. วิธีการทำให้อารมณ์ดี

คิดทุกอย่างในแง่บวก ดูทุกอย่างในแง่บวก ทำในแง่บวก ทำให้จิตใจดี ควรตั้งสมาธิและสวดมนต์

### ❖ 5. การจัดการอารมณ์เฉียบพลัน

การจัดการอารมณ์เฉียบพลันที่ดี คือ คิดว่า เป็นผลบุญที่ทำให้เราได้สิ่งที่ดีมา ใช้สติปัญญาสิ่งที่ดีว่า จะจัดการหรือดำเนินการอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดในทางที่ดี

การจัดการอารมณ์เฉียบพลันที่ไม่ดี คือ การตั้งสติสวดมนต์ ภาวนา ทำสมาธิเพื่อที่จะรับในสิ่งที่ไม่ดีเฉียบพลัน กลับมาจะดำเนินการกับอารมณ์เฉียบพลันอย่างไรหรือเกิดขึ้นดำเนินการอย่างไรให้ถูกต้อง



## ❖ 6. การจัดการอารมณ์ด้วยหลักกรรม

- 1) ทำสมาธิ
- 2) สวดมนต์ภาวนา
- 3) ตั้งสติยอมรับความจริงทั้งสิ่งดีและไม่ดี
- 4) จัดการสิ่งที่เกิดขึ้นที่ไม่ดีให้ถูกต้องและในทางที่ให้คนที่เกี่ยวข้อง สังคมรอบข้างยอมรับได้

## ❖ นาฬิกาชีวิต

### ❖ 1. ความสำคัญ

นาฬิกาชีวิต ตามหลักศาสนาซิกข์ หมายถึง วัฏจักรวงเวียนการทำงานตามระยะเวลาในรอบวันของระบบอวัยวะร่างกายมนุษย์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาการทำงานของระบบการเสริมสร้างสุขภาพที่เหมาะสม ทำให้มีสุขภาพดี ภายและจิตดี มีสติสัมปชัญญะ มีความคิดที่สร้างสรรค์ มากกว่าคิดจะทำลาย แต่การนำมาปฏิบัติอาจมีการคลาดเคลื่อนเล็กน้อย ดีที่สุดคือควรทำให้ตรงเวลา ตามตารางดังต่อไปนี้

เวลา	กิจวัตรประจำวัน
04.30 - 05.30 น.	ตื่นนอนชำระร่างกายสวดภาวนา ตั้งสมาธิ
05.30 - 06.00 น.	สวดมนต์ตามคัมภีร์ 4 บท
06.00-08.00 น.	ทานอาหารเช้า พักผ่อน
08.00- 12.00 น	แต่งตัวเตรียมและทำงานตามภารกิจ
12.00-13.00 น.	ทานอาหารเที่ยง
13.00 -17.00 น.	ทำงานตามภารกิจต่อ
17.00-18.00 น.	ออกกำลังกาย ยืดเส้นโยคะ
18.00-19.00 น.	อาบน้ำ ทานอาหารเย็น
19.00-20.30 น.	สวดภาวนา สวดมนต์
20.30- 22.00 น.	พักผ่อน สังสรรค์
22.00-04.30 น.	นอนหลับ



## การประยุกต์ใช้นาฬิกาชีวิตของชาวซิกข์

ทำให้สุขภาพดี ทั้ง กาย จิต ดี และมีสติสัมปชัญญะได้ดี จะคิดแก้ไขสิ่งที่สร้างสรรค์มากกว่าที่จะคิดทำลาย นาฬิกาชีวิตของชาวซิกข์ สามารถนำมาประยุกต์ได้ 15 Montras for How to Live Better

1. TALK	➔	SOFTLY	พูดจาสุภาพ
2. EAT	➔	SENSIBLY	กินอย่างสมเหตุสมผล
3. BREATH	➔	DEEPLY	หายใจลึกๆ
4. EXERCISE	➔	DAILY	ออกกำลังกายทุกวัน วันละ 20-30 นาที
5. SLEEP	➔	SUFFICIENTLY	นอนหลับให้เพียงพอ
6. DRESS	➔	SMARTLY	แต่งกายเหมาะสม ดูดีเหมาะสมกาลเทศะ
7. ACT	➔	FEARLESSLY	ไม่กลัวการทำในสิ่งที่ถูกต้อง
8. WORK	➔	PATIENTLY	ทำงานอย่างอดทน
9. THINK	➔	POSITIVELY	คิดด้านบวก
10. TRUST	➔	CAUTIOUSLY	ไว้วางใจอย่างรอบคอบ
11. LEARN	➔	PRACTICALLY	เรียนรู้อย่างจริงจัง
12. PLAN	➔	ORDERLY	วางแผนตามลำดับขั้นตอนความสำคัญ
13. EARN	➔	HONESTLY	หาเงินอย่างตรงไปตรงมา
14. SAVE	➔	REGULARLY	เก็บสะสมเป็นประจำ
15. SPEND	➔	INTELLIGENTLY	ใช้จ่ายอย่างชาญฉลาด

### ❖ 2. ข้อเสนอแนะ

การสวดมนต์ ภาวนา นั่งสมาธิ การออกกำลังกาย ต้องปฏิบัติให้ได้อย่างให้ขาดในแต่ละวันสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิต ถ้ามีความจำเป็นเรื่องเวลาให้นำเวลาพักผ่อนและทานอาหาร มาชดเชยแทนและต้องตั้งเป้าหมาย เข้านอนในเวลา 22.00-04.30 น. ให้ได้



## รายชื่อผู้เข้าร่วมถอดบทเรียนการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.)

กลุ่มศาสนาพุทธ	กลุ่มศาสนาคริสต์
1.ทันตแพทย์วิจิต ประกายหาญ	1.บาทหลวงกิตสตา คำศรี
2.นางวันเพ็ญ สงวนพงศ์	2.นางเสาวลักษณ์ อิ่มกมล
3.นางกัญยารัตน์ มาเกตู	3.นางปภัสสรศิลป์ ปานิสงค์
4.น.ส.สมบูรณ์ สีใส	4.นางนิตยา ล้อมไธสง
5.นางรวีวัลย์ บัณเฑาะ	5.น.ส.สุมาภรณ์ แซ่ลิ้ม
6.นางกาญจนาภ คางคาน้อย	6.น.ส.ประนอม ประสงค์มงคล
7.นางจรียา สุขขันต์	7.น.ส.วรรณนิษา ชุนชุม
8.นางอรุณพร ศรีวุฒิชาย	
9.นางสุพรรณ ทองมนต์	
10.นางนวลฉวี เนตรแสงทิพย์	
11.นายศรายุทธ พูนพิน	
12.นายสมเกียรติ มิ่งขวัญ	
13.น.ส.สุมล เลี่ยมทอง	
14.น.ส.จิตรณิญาณ์ ฐิติปัญญารัตน์	
15.น.ส.อัสนัย เทินหา	
16.นางวชิราภรณ์ บัวพันธ์	
17.น.ส.เจริญ สีเขียว	
18.นางทิพวรรณ ศรีพันธ์	
19.น.ส.สุชญา ศักดิ์สุนทร	
20.น.ส.นายิกา อินทะนาม	
กลุ่มศาสนาอิสลาม	กลุ่มศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
1.นายแพทย์มาหะมะ เมาะมูลา	1.นายสถิตย์ กุมาร ปาวา
2.นายแพทย์วีรุฬห์ พรพัฒน์กุล	2.นายวินิจ กุมาร ปาวา
3.นางสาวพาริดา ดาโอ๊ะ	3.นางนันทนา ศรีพินิจ
4.น.ส.นุรอามาดี นิมะชา	4.นางสีไพร พลอยทรัพย์
5.นางมานิตา แวดีชา	5.นางสาวดวงเดือน แสงตรง
6.น.ส.ลาติฟาห์ ปือโต	
7.นางวีณา กุ่ยสาคร	
8.นายวิวัฒน์ กุ่ยสาคร	
9.น.ส.ชูไมยะ เต็งสาแม	
10.น.ส.ฐิตินันท์ อินทอง	
	กลุ่มศาสนาซิกข์
	1.นายอมต ศรีกาลรา
	2.นายอิน นฤหาล้า
	3.นายปีเตอร์ เดอลาลองค์
	4.นายสุพัฒน์ ชุมช่วย
	5.นางนลินี มกรเสน
	6.นายสมคิด เรืองวิจิตร



## บรรณานุกรม

### (ศาสนาพุทธ)

- 1) พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตกะ-สุตตนิบาต คาถาธรรมบท อัตตวรรคที่ 12.
- 2) พระไตรปิฎก เล่มที่ 17 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 9 สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค อัตตทีปวรรคที่ 5 อัตตทีปสูตร. พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.
- 3) พระไตรปิฎก เล่มที่ 19 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 11 สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เจลสูตร (ว่าด้วยการมีธรรมเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง). พระไตรปิฎกฉบับ
- 4) พระไตรปิฎก เล่มที่ 20 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 12 อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต ทุกนิบาต อังคุตตรนิกาย ปฐมปณณาสก. พระไตรปิฎกฉบับ
- 5) พระไตรปิฎก เล่มที่ 7 พระวินัยปิฎก เล่มที่ 7 จุลวรรค ภาค 2 ปัญจสติกขันธกะ (เรื่องพระมหากัสสปเถระ สังคายนาปรารภคำของพระสุภัททวุฑฒบรพชิต). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.
- 6) พระไตรปิฎก เล่มที่ 7 พระวินัยปิฎก เล่มที่ 7 จุลวรรค ภาค 2 เรื่องพระสัมภุตสาณวาสีเถระ. พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.
- 7) พระไตรปิฎก เล่มที่ 7 พระวินัยปิฎก เล่มที่ 7 จุลวรรค ภาค 2 สัตตสติกขันธกะ ที่ 12 (ถามและแก้ วัตถุ 10 ประการ). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.
- 8) พระไตรปิฎก เล่มที่ 14 พระวินัยปิฎก เล่มที่ จูฬกัมมวิภังคสูตร 581-582 (กรรมเป็นเหตุให้มนุษย์ แตกต่างกัน). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.
- 9) Nine Yana categorisation
- 10) Dalai Lama. The Middle Way. Wisdom Publications 2009, page 22.
- 11) Major Religions Ranked by Size; U.S. State Department's International Religious Freedom Report 2004. <http://www.state.gov/g/drl/rls/irf/2004/> Accessed 20 September 2008; Garfinkel, Perry. "Buddha Rising", National Geographic Dec. 2005: 88-109; CIA - The World Factbook
- 12) Lopez, Story of Buddhism. p. 239
- 13) Lopez, Buddhism. p. 248
- 14) ราชบัณฑิตยสถาน, 2522, หน้า 602
- 15) ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (พิมพ์ครั้งที่ 2 แก้ไขเพิ่มเติม). กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์. หน้า 65-68.
- 16) พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตโต). "พุทธธรรม" มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546
- 17) อุทัย สุดสุข สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข. เทพประทานการพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ 2 : 2554.
- 18) สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข.รูปแบบ โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ วิธีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพ และรักษาพยาบาล วิธีพุทธ วันที่ 8-9 พฤศจิกายน 2555





- 19) พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต. ดร.และนายแพทย์อุทัย สุดสุข เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิต พิษิตโรค, โรงพิมพ์  
นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ: 2555

#### (ศาสนาอิสลาม)

- 1) สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.2555.สรุปผลที่สำคัญการสำรวจสภาวะ  
ทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ.2554.กรุงเทพฯ.สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา
- 2) กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.ความรู้ศาสนาเบื้องต้น.2554.โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์  
การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.ISBN 978-616-543-125-5
- 3) รายงานฉบับสมบูรณ์ชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีในจังหวัดชายแดนภาคใต้.  
สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้.มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.2552
- 4) ดร.อิสมาอีล ลุตฟี จะปะกียา , “อิสลามศาสนาแห่งสันติภาพ”  
โรงพิมพ์, มัจลิสอิลมีย์ ปัตตานี , ครั้งที่สาม , สิงหาคม 2547
- 5) บรรจง บินกาซัน, “สารานุกรมอิสลาม”  
สำนักพิมพ์ อัลอามีน , ครั้งที่หนึ่ง, สิงหาคม 2542
- 6) ดร.อิสมาอีล ลุตฟี จะปะกียา , “คู่มือผู้ป่วยและการจัดการตามหลักการอิสลาม”  
จัดพิมพ์โดย, บริษัทเฟิร์สออฟเซ็ท 1993 จำกัด, ครั้งที่สอง, กรกฎาคม 2555

#### (ศาสนาคริสต์)

- 1) พระคริสตธรรมคัมภีร์ (ข้อที่อ้างอิงใส่ในวงเล็บท้ายข้อความ)
- 2) <http://th.wikipedia.org/wiki/ศาสนาคริสต์ในประเทศไทย>

#### (ศาสนาพราหมณ์ – ฮินดู)

- 1) สมัคร บุราราวาส,ปรัชญาพราหมณ์ในสมัยพุทธกาล (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2516),  
หน้า 3-4
- 2) <https://hattaya099.wordpress.com/category> [เข้าถึงข้อมูล 10 พฤษภาคม 2558]
- 3) เสถียร พันธรังษี,ศาสนาเปรียบเทียบ,หน้า 68-70
- 4) สุชีพ ปุญญานุภาพ,ประวัติศาสตร์,พิมพ์ครั้งที่ 10 (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์รวมสาส์น,2541),  
หน้า 291-292.
- 5) Warren Matthew,World religions,(USA:Wadsworth Cengage Learning,2010),p.80-83.
- 6) สุชีพ ปุญญานุภาพ,ประวัติศาสตร์ศาสนา,หน้า 277-278

#### (ศาสนาซิกข์)

- 1) <http://th.wikipedia.org/wiki> [เข้าถึงข้อมูล 4 พฤษภาคม 2558]
- 2) [http://www.thaisikh.org/sikhism/whatisikhism\\_th.php](http://www.thaisikh.org/sikhism/whatisikhism_th.php) [เข้าถึงข้อมูล 4 พฤษภาคม 2558]
- 3) ธรรมกาย,ศาสนศึกษา (ปฐมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แคลิฟอร์เนีย,2550)หน้า 188-190.
- 4) Warren Matthews,World Religions,p.163
- 5) จินดา จันทร์แก้ว , ศาสนปัจจุบัน,พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , 2532),  
หน้า 85-86



ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคแห่งชาติ  
Ministry of Public Health of Thailand

**สำนักงานแพทย์ทางเลือก  
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
มูลนิธิอุทัย สุขสุข**

**สนับสนุนงบประมาณโดย  
สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขต 9  
นครราชสีมา**