



5.1.1 กระทรวงสาธารณสุขแต่งตั้งคณะกรรมการสรรหาและคัดเลือกโครงการดีเด่นระดับประเทศ ด้านการสร้างสุขภาพวิถีพุทธและด้านการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ

- คณะกรรมการระดับประเทศ
- คณะกรรมการระดับจังหวัด
- คณะกรรมการระดับเขต

5.1.2 คณะกรรมการดำเนินการประกาศรับสมัครและพิจารณาผลการสรรหาและคัดเลือกโครงการดีเด่น ๆ ตามลำดับ จากระดับประเทศ ระดับจังหวัด และระดับเขต

5.1.3 ผลของการสรรหาและคัดเลือก

- รางวัลดีเด่นระดับประเทศด้านสร้างสุขภาพ ๆ จำนวน 3 รางวัล
- รางวัลดีเด่นระดับประเทศด้านการรักษาพยาบาล จำนวน 3 รางวัล

5.2 โครงการดีเด่นระดับประเทศ ด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ และด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ประจำปี 2557

5.2.1 ด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ

- 1) รางวัลชนะเลิศ ด้านสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ
ได้แก่ บ้านเนินตัว หมู่ 7 ตำบลวัดโบสถ์ อำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี
- 2) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1
ได้แก่ บ้านสวาย หมู่ 2 ตำบลไพรบึง อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ
- 3) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2
ได้แก่ บ้านคุยป่าร้าง หมู่ 5 ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

5.2.2 ด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ

- 1) รางวัลชนะเลิศ ด้านรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ได้แก่ โรงพยาบาลไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ
- 2) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1 ได้แก่ โรงพยาบาลพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี
- 3) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2 ได้แก่ โรงพยาบาลไม้แก่น จังหวัดปัตตานี

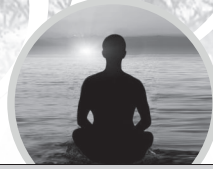
5.3 การประเมินผลและการถอดบทเรียนโครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ ปรากฏว่ามีกิจกรรมของโครงการฯ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนและด้านการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ ในโรงพยาบาล

5.3.1 การถอดบทเรียนโครงการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ ที่ได้รับรางวัลดีเด่น ระดับประเทศภาพรวม 3 โครงการ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน



ตารางที่ 1 สรุปการถอดบทเรียนโครงการสร้างสุขภาพ วิถีพุทธ ที่ได้รับรางวัลดีเด่น
ระดับประเทศภาพรวม 3 โครงการ ปี 2557

ลำดับ	ประเด็นการถอดบทเรียน	ประเด็นบทเรียนที่ได้จากการถอดบทเรียนและโครงการ
1	วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อนำรูปแบบโครงการสร้างสุขภาพดีวิถีพุทธ มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง 6 ชนิด ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในหลอดเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอ็ดสในชุมชน 2. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจประชาชนกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยง และกลุ่มป่วยโรคเรื้อรัง 6 ชนิด (โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในหลอดเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอ็ดส) ในการสร้างเสริมสุขภาพและควบคุมโรคด้วยการใช้หลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. 3. เพื่อพัฒนาศักยภาพวิทยากรแกนนำ และนำหลักพุทธธรรมไปบูรณาการกับการบริการทางการแพทย์ในการสร้างสุขภาพป้องกันควบคุม โรคเรื้อรัง 6 โรค 4. เพื่อดำเนินการสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรคเรื้อรังในชุมชนเป้าหมายโดยใช้หลัก 3 ส. 3 อ. 1 น. 5. เพื่อนำทุนเดิมทางสังคมที่มีอยู่หมู่บ้านคุดป่ารังมาปรับใช้เพื่อการมีสุขภาพดีแบบองค์รวม 6. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 6 โรค มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่มีโรคแทรกซ้อน และลดการเข้าพักรักษาในโรงพยาบาล
2	เป้าหมาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ลดอัตราการเกิดโรคในรายใหม่ 2. ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง มนชุมชน 3. ลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อน 4. พัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพในชุมชน 5. สร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพวิถีพุทธ ในชุมชน
3	ยุทธศาสตร์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กินอาหารพื้นบ้าน กินผักที่ปลูก 2. ขยับกาย สบายชีวี ตามวิถีชุมชน 3. ปลูกฝังครอบครัวคุณธรรมนำใจ 4. บูรณาการหลักเข้ามาดำเนินการโดยใช้ 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 5. ส่งเสริมเกษตรอินทรีย์ 6. สร้างการมีส่วนร่วม โดยการให้วิถีพื้นบ้าน “ สรภัญญา ” ในการดำเนินกิจกรรม



ลำดับ	ประเด็นการถอดบทเรียน	ประเด็นบทเรียนที่ได้จากการถอดบทเรียนและโครงการ (ต่อ)
4	ตัวชี้วัด	<ol style="list-style-type: none">ร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และระดับความดันโลหิตลดลงร้อยละของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 ส. 3 อ.ร้อยละของกลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง 6 โรค (โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในหลอดเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอ็ดส์) มีคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์องค์การอนามัยโลกร้อยละขององค์กรวิเรือนในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรม 3 ส. 3 อ. 1 น.ร้อยละของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจ
5	กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none">จัดทำสื่อ เช่น หนังสือสวดมนต์ แผ่น CD ออกกำลังกายอบรมให้ความรู้กลุ่มผู้ป่วย /เสี่ยง ในเรื่อง 3 อ. 3 ส. 1 น.ประเมินภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยง/ป่วย ก่อนและหลังการดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อต่าง ๆ บุคคล/ ป้าย/ หอกระจายข่าวจัดกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันจันทร์-ศุกร์ภาคีเครือข่ายเกษตรตำบลมีส่วนในการ ให้ความรู้ปลูกผัก ทำปุ๋ยจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนผักปลอดสารพิษจัดกิจกรรม สาธิตแลกเปลี่ยน เรียนรู้ เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพกิจกรรมบ้านเนนตัวร่วมใจไปจัดทุกวันพระกิจกรรมนวัตกรรม ธรรมสร้างมน โปนโตสร้างพลังคัดกรองหาสารเคมีในเลือดผลิตนวัตกรรมสรภัญญะสนับสนุนการปลูกผักปลอดสารพิษ
6	ผลสำเร็จ	<ol style="list-style-type: none">ไม่พบผู้ป่วยรายใหม่เกิดบุคคลต้นแบบในชุมชนมีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชนเกิดนวัตกรรมในชุมชนภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมเกิดการสืบทอดไปสู่รุ่นลูกหลานมีหนทางสู่การดำเนินงานชีวิตมีความสุขเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพกลุ่มป่วย/กลุ่มเสี่ยง ไปในทางที่ดีขึ้นเกิดข้อตกลงในหมู่บ้าน 3 เพิ่ม 3 ลดชมรมสร้างสุขภาพดีฯ 5 ชมรม มีกิจกรรมต่อเนื่อง



ลำดับ	ประเด็นการถอดบทเรียน	ประเด็นบทเรียนที่ได้จากการถอดบทเรียนและโครงการ (ต่อ)
		12. มีกิจกรรมลด ละ เลิก ช่วงเข้าพรรษา 13. มีศูนย์การเรียนรู้ในหมู่บ้าน 14. เกิดนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 15. ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรม 3ส. 3อ. 1น. 16. มีนวัตกรรมสื่อและศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน
7	ปัจจัยแห่งความสำเร็จ	1. เป็นชุมชนชนบท 2. ประชาชนมีความเชื่อมั่นศรัทธาในบุคคลากร 3. ผู้นำมีส่วนร่วมในการดำเนินการ 4. สัมพันธภาพที่ดี ของคนในชุมชน 5. ผู้นำ (พระ ปราชญ์ ชาวบ้าน เจ้าหน้าที่) เป็นตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพและเผยแพร่ความรู้ 6. ท้องถิ่น องค์กรในชุมชนให้การสนับสนุนงบประมาณ (คน เงิน สิ่งของ) 7. กิจกรรมสอดคล้องกับวิถีชุมชน 8. มีPoet model ที่ดีในชุมชน 9. ผู้บริหารระดับจังหวัดให้การสนับสนุน 10. เจ้าหน้าที่เข้มแข็ง 11. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้นำ
8	อุปสรรค	1. การจัดทำโครงการ/แผนงบยังไม่ชัดเจน 2. ฤดูกาลมีผลกระทบต่อการทำงานทำให้ขาดความต่อเนื่อง (น้ำท่วม) 3. วิทยากรยังไม่เข้าใจความรู้ที่ชัดเจน 4. งบล่าช้า 5. การประสานงานขาดความคล่องตัว 6. บางหน่วยงานถือเป็นงานฝาก 7. ระยะเวลาทำงานเร็วเกินไป 8. การสร้างกติกาทำให้เกิดความเครียด 9. มีความขัดแย้ง 10. ไม่มีผลสำเร็จของคณะกรรมการดำเนินงานได้ 11. ภาระงานของผู้รับผิดชอบโครงการมาก

5.3.2 การถอดบทเรียนโครงการสร้างสุขภาพวิถีพุทธ ที่ได้รับรางวัลดีเด่น ระดับประเทศภาพรวม 3 โครงการ ด้านการรักษาพยาบาลในวิถีพุทธ

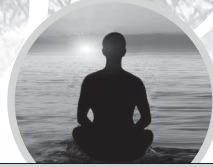


ตารางที่ 2 สรุปผลการถอดบทเรียน โครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธที่ได้รับรางวัลดีเด่นระดับประเทศ
ภาพรวม 3 โครงการ ปี 2557

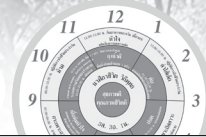
ลำดับ	ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียน
1	ด้านความภาคภูมิใจในการ การใช้หลัก 3 ส. 3 อ. 1 น.	<ol style="list-style-type: none"> 1. การตั้งเป้าหมายที่จะได้รับรางวัล 2. ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุน และผู้บริหารเป็นต้นแบบ 3. กลุ่มเป้าหมายให้ความสำคัญในโครงการ 4. ภาคีเครือข่ายร่วมสนับสนุนในการดำเนินงาน 5. สามารถนำโครงการมาบูรณาการเข้ากับงานประจำ 6. พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เช่น นำผู้ที่ได้รับผลกระทบมาใช้หลักธรรมะในการเยียวยาจิตใจ ขยายผลไปสู่การสร้างสุขภาพรักษาพยาบาลและสร้างแกนนำ (พื้นที่ภาคใต้) 7. ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรภาคเอกชน จากสถาบันธรรมมาภรณ์ (พื้นที่ภาคใต้) 8. ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 9. ผู้รับบริการพึงพอใจและประทับใจ 10. สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน 11. มีชมรมปฏิบัติธรรมเป็นพื้นฐาน 12. ผนวกเข้ากับงานประจำ 13. มีแกนนำที่เข้มแข็ง
2	กระบวนการที่ทำให้เกิดความร่วมมือในโครงการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้บริหารรับทราบชี้แจงนโยบาย และมีเป้าหมายเดียวกัน 2. ปฐมนิเทศเจ้าหน้าที่ใหม่ให้รับรู้นโยบายตั้งแต่แรกเข้าปฏิบัติงาน 3. แกนนำ และ บวร สอ. ผู้ปฏิบัติได้รับความไว้วางใจอย่างสูงจากกลุ่มเป้าหมาย และให้ความร่วมมือ 4. มีต้นทุนเดิมของชมรม คุณธรรมจริยธรรม 5. มีการประชาสัมพันธ์ช่องทางสื่อต่างๆ 6. วัดเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรม และเจ้าอาวาสเป็นผู้นำการปฏิบัติกิจกรรมในชุมชน 7. ชุมชนออกกตึกาทางสังคม เช่น ห้ามดื่มเหล้า เล่นการพนันในงานวัดทุกงาน



ลำดับ	ประเด็นการถอดบทเรียน	ประเด็นบทเรียนที่ได้จากการถอดบทเรียนและโครงการ (ต่อ)
		<ol style="list-style-type: none">8. สร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง9. ให้แนวร่วมผู้รับผิดชอบงานเป็นผู้รับนโยบายและทำความเข้าใจกระบวนการใช้ 3 ส. 3 อ. 1 น.10. มีแกนนำในหน่วยงานเป็นคณะกรรมการ คปสอ.11. เชิญ บวร.สอ. เป็นคณะกรรมการและที่ปรึกษา12. ผู้บริหารเป็นผู้นำในการปฏิบัติ กำกับ ติดตาม ผลงานดำเนินงานอย่างใกล้ชิด13. ผู้บริหารเป็นผู้นำในการกำกับ ติดตาม อย่างใกล้ชิด และต่อเนื่อง
3	แผนกิจกรรมการ รักษาพยาบาล 3ส. 3อ. 1น. ในโรงพยาบาล	<p><u>หน่วยงานผู้ป่วยนอก</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. ให้ความรู้ 3 ส. 3 อ. 1 น.2. สวดมนต์ สมาธิ เสวนาธรรม แม่เมตตา ให้ผู้ป่วยก่อนพบแพทย์ เวลา 08.15- 08.30 น. หรือ 10.00-10.15 น. (เวลาตามบริบทของพื้นที่)3. นำออกกำลังกายใช้แนวทางการออกกำลังกายแนวพุทธ เช่น โยคะ ยืดเหยียด แกว่งแขน ผีกลมหายใจ ก่อนพบแพทย์ <p>หมายเหตุ กิจกรรม ข้อ 1-3 ใช้เวลา 15 นาที</p> <ol style="list-style-type: none">4. มีมุมหนังสือธรรมะ ทั้งตั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ได้ (บอร์ด โปสเตอร์ ภาพพลิก หนังสือและอื่นๆ)5. นิมนต์พระสงฆ์ให้มารับบาตร ให้ความรู้ และสนทนาธรรม6. เปิดเสียงตามสายที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ เพลงธรรมะ เวลาและเนื้อหาการเปิดธรรมะ ตามบริบทของพื้นที่ <p><u>หน่วยงาน ผู้ป่วยใน</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. ให้ความรู้ 3ส. 3อ. 1น. ผู้ป่วยที่ admit พร้อมแจกหนังสือสวดมนต์2. เปิดเสียงตามสายที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ เวลาเย็นและก่อนนอน3. การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยทีมพยาบาลดูแลผู้ป่วยและญาติ และนิมนต์พระสงฆ์ให้ มรณาสติ ขอขมา ถวายสังฆทาน4. มีข้อตกลงในการรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยในแต่ละโรค เช่น ไม่มีน้ำตาลในโต๊ะอาหารผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (HT) ไม่มีน้ำตาลในโต๊ะอาหารผู้ป่วยเบาหวาน (DM)5. นำออกกำลังกายใช้แนวทางการออกกำลังกายแนวพุทธ เช่น ยืดเหยียด ผีกลมหายใจ6. นิมนต์พระสงฆ์รับบาตรหัวเตียง ในหอผู้ป่วย7. มีมุมหนังสือธรรมะ ทั้งตั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ได้ (บอร์ด โปสเตอร์ ภาพพลิก หนังสือและอื่นๆ) ตามบริบทของพื้นที่



ลำดับ	ประเด็นการถอดบทเรียน	ประเด็นบทเรียนที่ได้จากการถอดบทเรียนและโครงการ (ต่อ)
4	การดำเนินงานตามแผนโครงการ	<p>1. มีแผนงานโครงการรักษาพยาบาลวิถีพุทธ ผู้เข้าร่วมโครงการในองค์กร ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล หัวหน้าฝ่าย หัวหน้างาน ผู้รับผิดชอบโรคเรื้อรัง คณะกรรมการชมรมจริยธรรม และแกนนำที่ได้รับการอบรม 3ส. 3อ. 1น. <u>การประชุมงาน</u> โดยผู้อำนวยการแจ้งเป็นนโยบายในที่ประชุม (หนังสือเวียน) <u>ผู้นำโครงการนอกองค์กร</u> ได้แก่ คปสอ. บวร.สอ. หัวหน้าส่วนราชการ (นายอำเภอ ผอ.สำนักพระพุทธศาสนา และผู้นำด้านศาสนา ตามบริบทของพื้นที่) <u>การประชุมงาน</u> โดยผู้อำนวยการแจ้งขอความร่วมมือ และประชาสัมพันธ์ ประสานขอความร่วมมือ</p> <p>2. ข้อตกลงในการทำแผนงานโครงการ โดยขอความร่วมมือในการสนับสนุนและมอบหมายงานผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน</p> <p>3. การดำเนินงานดังกล่าวโดยการเชิญประชุมและจัดตั้งคณะกรรมการและที่ปรึกษาโดยทำข้อตกลงขอความร่วมมือสนับสนุนการดำเนินงานทุกเรื่อง</p>
5	การปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.	<p>1. การปฏิบัติโดยใช้ 3อ. ได้อย่างต่อเนื่อง แต่การปฏิบัติโดยใช้ 3 ส. 1น. ทำได้ยังไม่ครอบคลุมและไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากในบริบทของวิถีชีวิต และการประกอบอาชีพ (ผู้ที่ทำงานเป็นกะเวร) และ 1น. เป็นนามธรรม 3 ส. ดำเนินการได้ไม่ต่อเนื่อง (บางสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้)</p>
6	กิจกรรมการดำเนินงานผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีอัตราสูง (HTและ DM)	<p>1. ทั้งใน ผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน ใช้หลักการดำเนินการ 3ส. 3อ. 1น. เป็นหลักในการดำเนินงาน</p>
7	ความร่วมมือของหน่วยงานในการสนับสนุน	<p>1. มีส่วนร่วม บวร.สอ. ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม พระสงฆ์ ร่วมกันเป็นวิทยากรเผยแพร่ความรู้/ดูแลด้านจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none">- ครรภ์ความรู้หลักธรรม และ 3ส. 3อ. 1น. ไปใช้ในโรงเรียน- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สนับสนุนงบประมาณ สถานที่ การเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์- ชมรมผู้สูงอายุ เป็นแกนนำ ขยายดำเนินการ และขยายเครือข่าย เป็นแกนนำในการถ่ายทอดความรู้ และร่วมดำเนินกิจกรรมวิทยากร (3ส. 3อ. 1น.)- อาสาสมัคร ร่วมคัดกรองผู้ป่วย และขยายเครือข่ายเป็นทีมเยี่ยมบ้าน ถ่ายทอดความรู้และเป็นแกนนำในการฝึกปฏิบัติ



ลำดับ	ประเด็นการถอดบทเรียน	ประเด็นบทเรียนที่ได้จากการถอดบทเรียนและโครงการ (ต่อ)
8	ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข	<p>1. 3ส. 3อ. 1น. เป็นเรื่องใหม่ในการปฏิบัติ โดยเฉพาะ 1น. ในการนำไปปฏิบัติในโรงพยาบาลยังไม่คุ้นเคย</p> <p>2. บุคลากรและผู้ให้บริการ ขาดทักษะในการนำ 3ส. 3อ. 1น. ไปดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมาย</p> <p>3. มีการสื่อสารทางด้านนโยบายแต่ในการปฏิบัติ นับว่ายังเป็นเรื่องใหม่ <u>การแก้ไข</u> ข้อ 1-3 โดยผู้นำ ใช้สัมพันธภาพส่วนตัว สร้างความเข้าใจ สร้างแรงจูงใจ หาแกนนำที่มีความโดดเด่นในแต่ละด้าน และมีการประชุมบ่อย ๆ</p> <p>4. พฤติกรรมสุขภาพของชุมชนบางส่วนยังไม่พร้อมในการปฏิบัติ 3 ส. 3 อ. 1 น. (เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่)</p> <p>5. ยังไม่เกิดความศรัทธาในเรื่อง 3ส. 3อ. 1น. (ส่วนใหญ่มีความคิดเป็น <u>เรื่องของผู้สูงอายุ</u>)</p> <p><u>การแก้ไขปัญหา</u> ข้อ 4 และ ข้อ 5 ประชาสัมพันธ์ทุกรูปแบบ เน้นย้ำถึงประโยชน์ที่ได้รับบ่อย ๆ และในพื้นที่ภาคใต้ใช้ประชาชนชาวบ้านเป็นผู้ประสาน</p> <p>6. ทีมปฏิบัติมีภาระงานมากบางหน่วยงานบุคลากรอยู่ต่างอำเภอ <u>การแก้ไขปัญหา</u> ข้อ 6 โดยฝึกให้ผู้ปฏิบัติทุกคนสามารถดำเนินการ 3ส. 3อ. 1น. ได้ทุกคน โดยใช้หลักการหมุนเวียนเจ้าหน้าที่</p> <p>7. กลุ่มเป้าหมาย มีความไม่สะดวกในการเดินทาง บ้านไกล และรีบกลับบ้าน จึงไม่สะดวกในการทำกิจกรรม</p> <p><u>การแก้ไขปัญหา</u> ข้อ 7 โดยปรับเวลาในการให้บริการให้เหมาะสม และนำผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จเป็นต้นแบบแกนนำถ่ายทอดความรู้</p>
9	ประโยชน์ในการนำไปใช้	<p>1. ลดข้อร้องเรียนของโรงพยาบาลจากผู้ป่วยและญาติ</p> <p>2. ผู้รับบริการ มีความพึงพอใจ ในการรับบริการ 3 ส. 3 อ. 1 น.</p> <p>3. ลดการใช้ยาในผู้ป่วย (จาก 2 เม็ด ลดเหลือ 1 เม็ด)</p> <p>4. ลดความรุนแรงของโรค เช่น ผู้ป่วยกลุ่มสีแดง ลดเป็นสีส้มและสีเขียว</p> <p>5. ลดระยะเวลาในการนัดหมายให้ห่างกัน (จากนัด 1 เดือน นัดห่างเป็น 3 เดือน)</p> <p>6. ลดค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาลและผู้ป่วยและญาติ</p> <p>7. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง ผู้ป่วยและผู้ป่วยสอนและให้ความรู้ซึ่งกันและกัน</p> <p>8. ผู้ให้บริการมีความภูมิใจและอยากให้บริการ</p> <p>9. ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจและมีทัศนคติที่ดีต่อโรงพยาบาล</p> <p>10. เป็นองค์การต้นแบบการดูแลสุขภาพ วิถีพุทธ</p>



ศาสนาอิสลาม

หลักการและแนวคิดของศาสนา

อิสลามเป็นศาสนาที่มาจากพระองค์อัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแก่มนุษยชาติบนโลกนี้ คำว่า “อิสลาม” มีรากศัพท์มาจากคำว่า “อัส-สลิม” หมายถึง สันติภาพ ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน บทที่ 3 โองการที่ 19 ความว่า “แท้จริงศาสนาแห่งอัลลอฮ์คืออิสลาม” และคนที่นับถือศาสนาอิสลามเรียกว่า “มุสลิม” ซึ่งหมายถึงผู้ที่มอบน้อมต่อมตน หรือยอมจำนนต่อบัพัญญูติของอัลลอฮ์

แหล่งที่มาของหลักการสอนของศาสนาอิสลาม ที่สำคัญคือ

❖ **อัลกุรอาน** เป็นวจนะและคำบัญชาของอัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) ที่ได้ประทานลงมายังท่านศาสดามูฮัมหมัด (ขอความสันติสุขจงมีแด่ท่าน) โดยผ่านเทวทูตของอัลลอฮ์ (มะลาอิกะฮ์) ต่อมาได้รวบรวมเป็นเล่มเรียกว่า “คัมภีร์อัลกุรอาน” ซึ่งแบ่งออกเป็น 30 ภาค (ญุซอ) ประกอบด้วย 114 บท (ซูเราะห์) มีจำนวน 6,236 โองการ (อายะห์) เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมวลมนุษย์ทุกคน ครอบคลุมถึงวันสิ้นโลก (กียามะฮ์)

❖ **อัลฮาดิษ** หรือ แบบอย่างของท่านศาสดามูฮัมหมัด อัลฮาดิษ หมายถึง บันทึกการพูด การประพฤติปฏิบัติของท่านศาสดามูฮัมหมัด เริ่มตั้งแต่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นรอซูล (ผู้นำศาสน์) เมื่ออายุ 40 ปี ไปจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตของท่านเมื่ออายุ 63 ปี นอกจากนี้แล้วการกระทำใดก็ตามของบรรดาสาวกต่อหน้าท่าน โดยที่ท่านได้อนุมัติและไม่ได้ห้ามก็จัดอยู่ในความหมายของคำว่าอัล-ฮาดิษ เช่นกัน

❖ **อิจญ์มะฮ** หมายถึง ความเห็นของปวงปราชญ์ทางกฎหมายอิสลามที่สอดคล้องและไม่ขัดต่อบัพัญญูติแห่งคัมภีร์กุรอานและอัล-ฮาดิษ

❖ **กีياس** หมายถึง การเอาสิ่งที่ไม่ถูกระบุไว้ในตัวบทหลักฐานไปเทียบเคียงกับสิ่งซึ่งระบุอยู่ในตัวบทหลักฐาน เนื่องจากอนุমানว่าทั้งสองนั้นน่าจะสามารถใช้กฎเกณฑ์เดียวกันได้

แนวคิดของศาสนาอิสลาม

อิสลามสอนให้เชื่อว่า มนุษย์คนแรกคือ อาดัม ถูกสร้างมาจากธาตุดินโดยตรงจากอัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) ต่อมาได้สร้างคูครองของท่านชื่อ ฮาวา และได้พำนักอยู่ในสวนสวรรค์ ต่อมาท่านทั้งสองได้ละเมิดข้อห้ามของอัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) โดยไปทานผลไม้ต้องห้ามชนิดหนึ่ง จากการยุยงชวนเชื่อของมารร้ายชัยตอน ทั้งคู่จึงถูกเนรเทศออกจากสวนสวรรค์ ลงมาอยู่บนโลกมนุษย์ พร้อมกับมารร้ายชัยตอน แต่ன்பีอาดัมและฮาวาได้สำนึกผิดกลับเนื้อกลับตัว (เตาบะฮ์) อัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) ก็ได้อภัยโทษให้ท่านทั้งสอง ส่วนมารร้ายชัยตอนกลับตอตั้งมีข้ออ้างต่างๆ สุดท้ายก็ถูกประทัตตราว่า เป็นผู้ปฏิเสธศรัทธา (กาฟิร) ต่ออัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) และจะถูกลงโทษในวันปรโลก ดังนั้นมุสลิมผู้ศรัทธาจะต้องพยายามปฏิบัติตามคำสั่งใช้และคำสั่งห้ามของอัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮูวะตะอาลา) อย่างเคร่งครัด โดยหวังว่าเมื่อตายไปแล้วจะได้กลับคืนสู่สวนสวรรค์ และพำนักอยู่ในนั้นอย่างนิรันดร์



ดังนั้น อิสลามจึงมีแนวคิดที่ว่า มนุษย์ทุกคนมาจากบรรพบุรุษคนเดียวกันไม่ว่าเขาจะเป็นชนชาติใด สีผิวอะไร นับถือศาสนาอะไรก็ตาม ล้วนแต่มาจากบรรพบุรุษคนเดียวกันและมีศัตรูตัวเดียวกัน คือ มารร้ายชั้ยตอน มุสลิมเชื่อว่า อิสลามเป็นศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดเพราะมาพร้อมกับมนุษย์คนแรก คือ ท่านนบิอาดัม (อะลัยฮิสลาม) จนถึงศาสดาคคนสุดท้ายนั่นคือ ท่านศาสดามูฮัมหมัด (ขอความสันติจงมีแต่ท่าน) ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทุกคนนับตั้งแต่ยุคของท่านนบิอาดัม มุฮัมหมัด (ขอความสันติจงมีแต่ท่าน) จนถึงวันสิ้นโลกจะเรียกว่า “ประชาชาติมูฮัมหมัด” ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของมุสลิมผู้ศรัทธาและยึดมั่นในหลักการสอนของศาสนาอิสลามที่จะต้องทำหน้าที่เผยแพร่หลักการสอนของศาสนาที่แท้จริงให้กับประชาชาติบนโลกนี้ได้รับรู้และเข้าใจ เพราะอิสลาม คือ ศาสนาแห่งสันติภาพ มุสลิม เมื่อพบปะกันหรือกล่าวอำลา กัน จะกล่าวคำทักทายเป็นภาษาอาหรับว่า “อัสสลามมูอะลัยกุมฯ” แปลว่า ขอความสันติสุขจงมีแต่ท่าน และผู้ที่ได้ยิน จะต้องตอบรับคำทักทายนี้ว่า “วะอะลัยกุมสสลามฯ” แปลว่า ขอความสันติสุขจงมีแต่ท่านเช่นกัน การทักทายนี้จะใช้เฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามด้วยกันเท่านั้น

โครงสร้างของศาสนาอิสลาม

ศาสนาอิสลามประกอบด้วยหลักการสอนที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. **หลักอากีdah** หมายถึง หลักความเชื่อหรือศรัทธา (รูกันอิหม่าน) มี 6 ประการ คือ

- 1) ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ : เชื่อว่าอัลลอฮ์มีจริง เป็นผู้สร้าง ผู้บริหารจัดการโลกและจักรวาล ดูแลให้ปัจจัยยังชีพกับทุกชีวิต ดังนั้นเราจะต้องเคารพ สักการะ และวิงวอนขอต่อพระองค์เท่านั้น
- 2) ศรัทธาต่อบรรดาศักดิ์มิมี่ร์ต่างๆของพระองค์
- 3) ศรัทธาต่อบรรดาเทวทูต (มาลาอิกะห์)
- 4) ศรัทธาต่อบรรดาศาสนทูต(รอซูล)
- 5) ศรัทธาต่อวันปรโลก (วันกียามะห์)
- 6) ศรัทธาต่อกฎการกำหนดสภาวะ (กอฎูร์ และกอดัร) มาจากอัลลอฮ์

ผู้ที่เชื่อหรือศรัทธาต่อหลักการสอนทั้ง 6 ประการนี้จะเรียกว่า “มูมิน” (ในกรณีที่เป็นเพศชาย) และจะเรียกว่า “มูมินะฮ์” (ในกรณีที่เป็นผู้หญิง) ส่วนผู้ที่ปฏิเสธอัลลอฮ์จะเรียกว่า “คนกาฟิร” และผู้ที่ตั้งภาคีกับสิ่งอื่นนอกจากอัลลอฮ์ จะเรียกคนเหล่านั้นว่า “คนมุชริก”

2. **หลักซารีอะห์** ซึ่งหมายถึง บทบัญญัติแห่งกฎหมายอิสลามที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกๆด้าน ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญ คือ

- 2.1 อิบาดะห์ คือ บทบัญญัติที่เกี่ยวกับการเคารพภักดีต่อพระองค์อัลลอฮ์ หรือ การปฏิบัติศาสนกิจ
- 2.2 มูอามะละฮ์ คือ บทบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เพื่อให้เกิดความยุติธรรมในสังคม ในบางครั้งหลักซารีอะฮ์ จะรู้จักในนามของหลักปฏิบัติ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญ 5 ประการ ที่เรียกว่า หลักการอิสลาม (รูกันอิสลาม) คือ

- 1) การปฏิญาณตนว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ และนบิอาดัมมูฮัมหมัดเป็นศาสนทูตของพระองค์ ”
- 2) การละหมาด 5 เวลา



- 3) การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน
- 4) การจ่ายชะกาต หรือจ่ายทานภาคบังคับ
- 5) การทำฮัจญ์ ณ นครมักกะฮฺ ประเทศซาอุดีอาระเบีย

ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการอิสลามทั้ง 5 ประการนี้จะเรียกคนเหล่านั้นว่า มุสลิม (ในกรณีที่เป็นเพศชาย) และจะเรียก มุสลิมะฮฺ (ในกรณีเป็นเพศหญิง)

3. หลักคุณธรรมดำเนินชีวิต (เอี้ยะห์ซาน)

อิสลามสอนให้มนุษย์ทุกคนทำความดีต่ออัลลอฮ์ พ่อแม่ ตนเอง เพื่อนมนุษย์และสิ่งอื่นๆ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ (อิคลาส) เพื่อพระองค์อัลลอฮ์ เมื่อจะทำอะไรก็ตามให้คิดเสมอว่า เสมือนเราเห็นอัลลอฮ์แต่ความจริงเราไม่สามารถมองเห็นอัลลอฮ์ได้เลยในโลกนี้ แต่เราต้องเชื่อว่า อัลลอฮ์กำลังเฝ้าดูการกระทำหรือพฤติกรรมของเราตลอดเวลา ดังนั้นเราจะต้องทำดีอยู่เสมอ ในทุกๆด้านตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน



ความเชื่อเรื่องสุขภาพตามหลักศาสนาอิสลาม

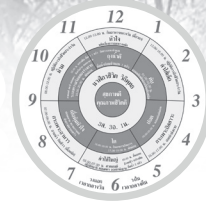
อิสลามมีหลักการสอนในเรื่องการดูแลสุขภาพ ดังนี้

1. มุสลิมทุกคนต้องตระหนักอยู่เสมอว่า สุขภาพที่ดีถือเป็นความโปรดปราน (นิอัมัต) อย่างหนึ่งจากอัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮฺวะตะอะลา) ส่วนการเจ็บไข้ได้ป่วยถือเป็น การทดสอบอย่างหนึ่งจากพระองค์อัลลอฮ์ ท่านศาสดา มุฮัมมัด (ขอความสันติสุขจงมีแด่ท่าน) ได้ส่งเสริมให้มุสลิมทุกคนดูแลสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ เพราะผู้ศรัทธาที่แข็งแรงสมบูรณ์จะเป็นคนที่ดีกว่าและเป็นที่รักยิ่ง ณ อัลลอฮ์ มากกว่าผู้ศรัทธาที่อ่อนแอ (สรุปจากอัล-ฮาดิษ) ดังนั้นเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย อิสลามส่งเสริมให้มีการบำบัดรักษา แต่ต้องบำบัดรักษาด้วยวิธีการหรือยาที่ฮาลาล (อนุมัติ) ตามหลักการของศาสนา ห้ามรักษาด้วยยาหรือวิธีการที่ฮารอม (ไม่อนุมัติ) ส่วนจะหายหรือไม่ขึ้นอยู่กับพระประสงค์ของอัลลอฮ์ (ซุบฮานะฮฺวะตะอะลา) เท่านั้น

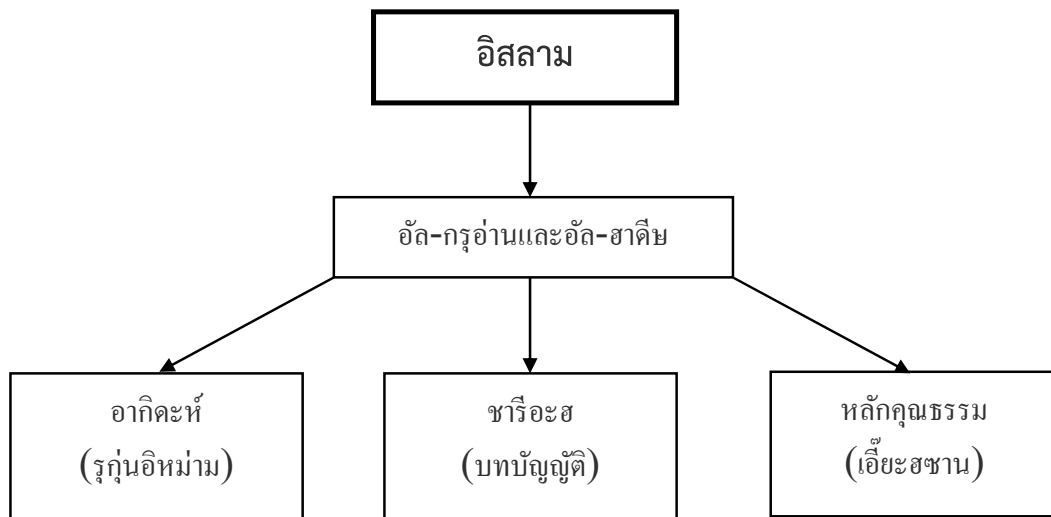
2. อิสลามให้ความหวังกับผู้ป่วยทุกคน ไม่ว่าเขาจะป่วยด้วยโรคอะไรก็ตาม เพราะท่านศาสดาได้กล่าวไว้ว่า “ทุกโรคมียารักษา เมื่อการบำบัดรักษานั้นสอดคล้องกับโรค เขาก็จะหายป่วยด้วยการอนุมัติจากพระองค์อัลลอฮ์ อัซ-ซาวาลุ้ลลา” (รายงานโดยมุสลิม)

3. นอกจากนั้นท่านศาสดายังได้กล่าวไว้ว่า ความว่า “ทุกความเหนื่อยล้า ความเจ็บปวด ความโศกเศร้า ความกังวลเจ็บไข้หรือความยากลำบากที่มุสลิมประสบ แม้กระทั่งหนามที่ทิ่มแทงเขา ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้อัลลอฮ์ทรงลบล้างความผิดบาปของเขาทั้งสิ้น” (รายงานโดย อัล-บุคอรี 5642 และมุสลิม 2573) และในฮาดิษบทอื่นท่านได้กล่าวไว้ว่า ความว่า “ผู้ศรัทธาแต่ละคนจะไม่ประสบกับความเจ็บปวด แม้กระทั่งจากการทิ่มแทงของหนามหรือสิ่งที่สาหัสกว่านั้น นอกจากอัลลอฮ์ทรงยกระดับของเขาขึ้นอีกหนึ่งระดับ หรือลบล้างหนึ่งความผิดจากตัวเขา” (รายงานโดยมุสลิม 2572)

จะเห็นว่าในท่ามกลางของความเจ็บป่วย นอกจาก อิสลามมีหลักการสอนที่ให้ความหวัง ให้กำลังใจกับผู้ป่วยทุกคน ไม่ว่าเขาจะเป็นโรคที่ร้ายแรงหรือไม่ก็ตาม อิสลามสอนให้ผู้ป่วยทุกคนมองโลกในแง่ดี นอกจากนั้นอิสลามมีหลักการสอนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพครอบคลุมทั้งทางด้าน การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษา การฟื้นฟูจิตใจ โดยให้ทุกคนตระหนักอยู่เสมอว่า “การป้องกันโรคดีกว่าการบำบัดรักษา” และการบำบัดรักษาจะต้องควบคู่กับการมอบหมาย (ตะวักกัล) ต่อพระองค์อัลลอฮ์และวิงวอนขอต่อพระองค์อัลลอฮ์ให้หายจากความเจ็บป่วย



ที่กำลังประสบอยู่ แต่เมื่อโรคที่เป็นอยู่นั้นไม่สามารถที่จะรักษาได้ มุสลิมทุกคนก็ปรารถนาให้จบชีวิตลงด้วยคำกล่าวสุดท้าย นั่นคือ “ลาอิลลาฮะอิลลัลลอฮ” ซึ่งมีความหมายว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่ควรแก่การสักการะ นอกจากพระองค์อัลลอฮ” เพราะท่านศาสดาได้กล่าวว่า “ผู้ใดก็ตามที่เสียชีวิตด้วยคำกล่าว “ลาอิลลาฮะ อิลลัลลอฮ” เขาจะได้เข้าสวนสวรรค์.” ดังนั้นในขณะที่ผู้ป่วยอยู่ภาวะวิกฤต จะต้องมียุติหน้าที่หรือญาติที่ใกล้ชิดช่วยสอนผู้ป่วยให้รำลึกถึงคำนี้ และกล่าวออกมาในวาระสุดท้ายของการสิ้นลมหายใจของเขา



การกระจายตัวของผู้นับถือศาสนาอิสลาม

ประชากรมุสลิมมีจำนวนประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งโลกและอาศัยอยู่ในทวีปเอเชียมากกว่าทวีปอื่น ศูนย์วิจัย PEW Research Center มุสลิมทั่วโลกมีประมาณ 1.57 พันล้านคน คิดเป็นร้อยละ 23 ของประชากรทั้งโลก (6.8 พันล้านคน) ประเทศไทยมีมุสลิมประมาณ 4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 5.8 ของประชากรทั้งประเทศ โดยมีประชากรมุสลิมอาศัยอยู่ในภาคใต้มากที่สุดประมาณ 2.2 ล้านคน (ร้อยละ 27.8 ของคนใต้ทั้งหมด) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือประมาณ 28,000 คน ภาคเหนือประมาณ 30,000 คน ภาคกลางประมาณ 220,000 คน และกรุงเทพมหานคร 2,738,000 คน (ข้อมูล ณ ปีพ.ศ. 2553)



พิธีกรรมและการเข้าร่วม (กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม,2554)

วันสำคัญ	รายละเอียด
วันศุกร์	เป็นวันสำคัญในรอบสัปดาห์ที่มุสลิมจะต้องไปรวมตัวกันเพื่อฟัง คำกล่าวสุนทรพจน์ (คุฏบะฮ์) และละหมาดวันศุกร์ในการไปร่วมละหมาด วันศุกร์ มุสลิมต้องอาบน้ำและแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาดตั้งใจรับฟังคำสั่งสอนและนำมาปฏิบัติ
วันอีดิ้ลฟิฏริ	ตรงกับวันที่หนึ่งเดือนเซาวาล เป็นวันเฉลิมฉลองหลังจากการถือศีลอด ตลอดเดือนรอมฎอน ในวันดังกล่าวมีการละหมาด อีดิ้ลฟิฏริ การบริจาคทาน การเลี้ยงอาหารและเยี่ยมเยียนกัน
วันอีดิ้ลอัฎฮา	ตรงกับวันที่สิบเดือนซุลฮิจยะห์เป็นวันเฉลิมฉลองที่เกี่ยวข้องกับ พิธีฮัจย์ ในวันดังกล่าวมีการละหมาดอีดิ้ลอัฎฮาและมีการเชือดสัตว์พลีทาน
วันอะรอฟะฮ์	ตรงกับวันที่เก้า เดือนซุลฮิจยะห์ เป็นวันร่วมชุมนุมใหญ่ของผู้ไปประกอบพิธีฮัจย์ที่ ทุ่งอะรอฟะฮ์ ผู้ใดไม่ได้ไปร่วมชุมนุมใหญ่ในเวลาที่กำหนดไว้พิธีฮัจย์ของเขาใช้ไม่ได้ สำหรับผู้ที่ไม่ได้ไปประกอบพิธีฮัจย์ ศาสนาเชิญชวนให้เขาถือศีลอด
วันตารีกทั้งสาม	ตรงกับวันที่สิบเอ็ด สิบสอง และสิบสาม เดือนซุลฮิจยะห์ เป็นวันที่เกี่ยวข้องกับพิธีฮัจย์ กล่าวคือ เป็นวันที่ผู้ประกอบพิธีฮัจย์ ขว้างก้อนหินที่เสาหินทั้งสามต้น และเป็นวันของการเชือดสัตว์พลีทาน
วันอาชูรอฮ์	ตรงกับวันที่สิบ เดือนมูฮัรรอหม เป็นวันที่ศาสนาเชิญชวนให้ถือศีลอดและได้กุศลอันยิ่งใหญ่
การประกอบพิธีฮัจย์	การประกอบพิธีฮัจย์ครั้งหนึ่งในชีวิตของมุสลิมที่มีความสามารถพร้อมทั้งทางร่างกายและทางการเงินที่จะเดินทางไปทำพิธีที่บัยตุ้ลลอฮ์ได้ พิธีฮัจย์เป็นศาสนกิจที่สรุปไว้ซึ่งอุดมการณ์ทางสังคมอย่างครบบริบูรณ์



❖ การนำหลักศาสนธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพทั้งในชุมชนหรือในโรงพยาบาลโดยหลักการแล้วจะใกล้เคียงกันเพราะที่สำคัญจะต้องพยายามให้เกิดความครอบคลุมทั้ง 4 มิติของสุขภาพ คือ

❖ การดูแลสุขภาพร่างกาย

1.1) โภชนาการ

ต้องเป็นอาหารที่ฮาลาล ที่ดีมีประโยชน์ (กรุ๊อยยิบ) ดังนั้นโรงพยาบาลจะต้องมีครัวฮาลาล

1.2) การออกกำลังกาย

ให้ผู้ป่วยได้บริหารร่างกายตามความสามารถ สำหรับผู้ป่วยมุสลิมจะเน้นให้เขาได้ละหมาด 5 ซึ่งจะมีวิธีการละหมาดในยามป่วยไข้โดยเฉพาะซึ่งจะมีข้อผ่อนปรนบางประการ

1.3) การดูแลสุขภาพสะอาด

จะส่งเสริมให้มีการแปรงฟันทุกครั้งก่อนละหมาดและให้อาบน้ำละหมาด ในกรณีที่ผู้ป่วยสัมผัสน้ำไม่ได้ ก็ให้เลือกใช้วิธีตะยัมมุแทน แต่ถ้ามีข้อห้ามด้วยวิธีทั้ง 2 เขาสามารถละหมาดได้โดยไม่ต้องอาบน้ำละหมาดและตะยัมมุ

❖ การดูแลสุขภาพด้านจิตวิญญาณ

ควรจะมีบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลมุสลิมหรือมุสลิมะฮ์ที่ผ่านการอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยมุสลิม โดยเฉพาะในต่างประเทศจะมีผู้รู้ทางศาสนาโดยเฉพาะมาเยี่ยมเยียนผู้ป่วย เพื่อถามถึงปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติ ศาสนกิจ สอนให้ผู้ป่วยตระหนักอยู่เสมอว่า เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นการทดสอบอย่างหนึ่งจากอัลลอฮ์. และเป็นการลบล้างความผิดของเขาไปด้วย ให้รำลึกถึงจากอัลลอฮ์. มาก ๆ และขอวิงวอนต่อพระองค์ให้หายจากโรคที่เป็นอยู่

❖ การดูแลสุขภาพด้านจิตใจ สอนผู้ป่วยให้ซิกรุลลอฮ์ (รำลึกถึงอัลลอฮ์) ให้มากๆ ให้อ่านคัมภีร์ อัลกุรอาน เพราะการรำลึกถึงอัลลอฮ์. จะทำให้จิตใจสงบนิ่ง ระบบประสาทจะทำงานดีขึ้น จะมีผลต่อการสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ให้ความหวังกับผู้ป่วย อย่าได้รู้สึกท้อแท้หรือสิ้นหวังจากความเมตตาของอัลลอฮ์. ให้มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ

❖ การดูแลสุขภาพด้านสติปัญญา บริโภคอาหารที่อิสลามอนุมัติ (ฮาลาล) ดีมีประโยชน์ (กรุ๊อยยิบ) ให้ห่างไกลจากอาหารหรือเครื่องดื่มที่ทำลายสติปัญญา เช่น สิ่งเสพติดและสิ่งมีนเมาทั้งหลาย พร้อมทั้งเสริมพลังด้านปัญญาด้วยความรู้ที่ดี และถูกต้อง

❖ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (Palliative Care) ในโรงพยาบาลควรมีห้องเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย อยู่ข้าง ๆ ห้อง ICU หรือ ICCU เพื่อเปิดโอกาสให้ญาติที่ใกล้ชิดได้อยู่กับผู้ป่วยตลอดเวลา ให้ญาติได้อ่านกรูอ่านหรือสอนผู้ป่วยให้กล่าว กาลิมะฮ์ กรุ๊อยยิบะฮ์ (ลาอิลาฮา อิลลัลลอฮ์)

❖ ผู้ที่จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ เพื่อให้พี่น้องมุสลิมที่ไปประกอบพิธีฮัจญ์มีสุขภาพที่ดี สามารถปฏิบัติ ศาสนกิจได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ จึงได้จัดโครงการฉีดวัคซีนป้องกันโรคและตรวจสุขภาพร่างกายโดยรวมก่อนที่จะเดินทาง



การแพทย์ตามแนวทางนบี

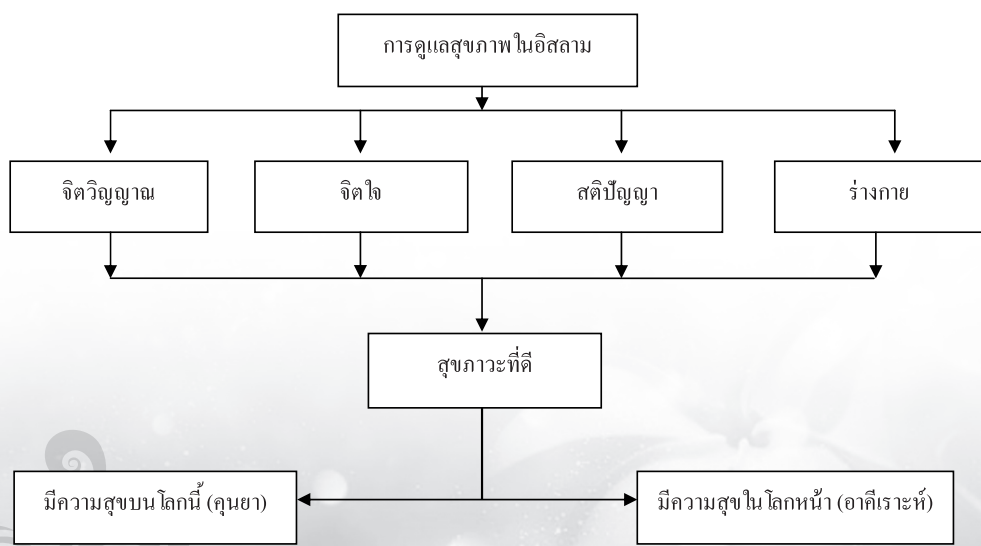
ในประวัติศาสตร์อิสลามได้จารึกไว้ว่า ท่านศาสดามุฮัมมัด (ขอความสันติสุขจงมีแด่ท่าน) เป็นคนที่มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วย ท่านเคยเป็นแม่ทัพออกรบด้วยตนเองถึง 28 ครั้ง ท่านศาสดามีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไม่เคยเจ็บไข้กเว้นการเจ็บป่วยครั้งแรกและครั้งสุดท้ายก่อนจะเสียชีวิต การที่ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นผลจากการประพฤติปฏิบัติของท่านอย่างเคร่งครัดตามหลักคำสอนของศาสนาในทุก ๆ ด้านได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านศาสดาได้พูดถึงหลักการบริโภคอาหาร การส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ให้พ่อแม่สอนลูก ๆ เกี่ยวกับเล่นกีฬา เช่น การว่ายน้ำ การยิงธนูและการขี่ม้า เป็นต้น นอกจากนั้นท่านได้ปฏิบัติและแนะนำผู้ศรัทธาทุกคนให้สร้างภูมิคุ้มกันโรค การป้องกันและรักษาโรค ด้วยน้ำผึ้ง การดื่มน้ำขมิ้นชัน ทานเมล็ดฮับบาตุชเซาตะฮ (ยี่หร่าดำ) อินทผลัม อัจฉริยะ และทานน้ำมันชัยตุณ (น้ำมันมะกอก) เป็นต้น การอ่านคัมภีร์อัลกรุอันก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการบำบัดรักษาโรคมืด (โรคที่เกิดจากมารร้ายชัซตอน โรคที่เกิดจากไสยศาสตร์ โรคทางด้านจิตใจที่มีความอคติริษยา คิดร้ายต่อผู้อื่น เป็นต้น)

การแพทย์ของท่านนบี มิได้มุ่งเน้นเฉพาะการมีสุขภาพที่ดีเฉพาะบนโลกนี้เท่านั้น แต่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความสุขในโลกหน้าด้วย ฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติทุกอย่างจะอยู่ในกรอบของศาสนาอิสลาม

ประสบการณ์ของการดูแลสุขภาพ (Best practices)

จะอย่างไรให้ทุกคนเข้าใจว่า สุขภาพที่ดีนั้นเป็นความโปรดปรานอย่างหนึ่งจากอัลลอฮ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา แต่ในทางปฏิบัติเราจะเห็นว่ามีคนจำนวนหนึ่งที่มีพฤติกรรมทำลายสุขภาพ แทนที่จะต้องมีการเสริมสร้างสุขภาพ เช่น คนที่เสพสิ่งเสพติดทั้งหลาย คนที่สูบบุหรี่ เป็นต้น

ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้รู้ทั้งทางด้านการแพทย์และศาสนา ต้องบูรณาการความรู้ทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะทางด้านการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ทั้งผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอก เราจะต้องหาวิธีการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเหล่านั้นให้ถูกต้องตามมาตรฐานทางการแพทย์และศาสนา ที่เรียกว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และพยายามจัดสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลให้เอื้อต่อผู้ป่วยมุสลิมในการปฏิบัติศาสนกิจของเขา เรียกว่า “อิบาดะห์ เฟรนด์ลี่ ฮอสปิทอล” (Ibadah friendly hospital)





ข้อคิดเห็นในการสร้างและพัฒนานโยบายสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย

กรอบแนวคิด

หลักคำสอนของอิสลามคือ วิถีการดำเนินชีวิต เริ่มต้นจากหลักการศรัทธา (อากีดะห์) ก่อน เมื่อมีอากีดะห์ที่ถูกต้อง มันคงจะนำไปสู่หลักการปฏิบัติ และหลักการทำความดีต่อไป โดยยึดหลักคำ สอนนี้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับ ใครก็ตามที่สามารถนำหลักการสอนดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่อง อินชาอัลลอฮ์(หากอัลลอฮ์ทรงประสงค์) เขาก็จะมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงตามปรารถนา

เป้าประสงค์

1) มีสุขบัญญัติวิถีอิสลามเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านสุขภาพ เช่น

1.1) ด้านการประกอบศาสนกิจ : อิสลามส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติศาสนกิจ เช่นการละหมาด 5 เวลา การอ่านคัมภีร์อัลกรุอ่าน การรำลึกถึงอัลลอฮ์ การขออูอาอ(การขอพร) และการบริจาคทาน เป็นต้น โดยเฉพาะการละหมาดจะไม่มีข้อยกเว้นสำหรับผู้ป่วยตราบใดที่เขายังมีสติ (ยกเว้นในเทศหญิงที่มีประจำเดือน และช่วงหลังคลอดบุตร) ดังนั้นในโรงพยาบาลควรจะมีอุปกรณ์ช่วยหรือสถานที่ ที่เอื้อต่อผู้ป่วยในการที่จะปฏิบัติศาสนกิจดังกล่าว

1.2) ด้านโภชนาการ : ในโรงพยาบาลจะต้องมีครัวฮาลาลเพื่อเตรียมอาหารให้กับผู้ป่วยมุสลิม

1.3) ด้านการบำบัดรักษา : อิสลามเน้นการบำบัดรักษาด้วยยาหรือวิธีการที่ฮาลาล ไม่เฉพาะเจาะจงรักษาโรคทางกายและจิตใจเท่านั้น แต่จะต้องให้ความสำคัญกับด้านจิตวิญญาณควบคู่ไปด้วย

1.4) ด้านการขออูอาอ (การขอพร) : อิสลามส่งเสริมให้ทั้งผู้ป่วยและผู้ที่มาเยี่ยมได้ขออูอาอต่อพระองค์อัลลอฮ์ให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ และท่านศาสดาเคยปฏิบัติเป็นแบบอย่างเมื่อบรรดาสาวกของท่านป่วยไข้ ดังนั้น ทุกโรงพยาบาลควรมีคู่มือเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยมุสลิมโดยเฉพาะ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

2) ปัญหาสุขภาพของมุสลิมในประเทศไทยจะลดลง โดยเฉพาะปัญหา 3 ประเด็นหลัก คือ

2.1) ปัญหาด้านแม่และเด็ก เช่น เรื่องวัคซีน การเข้าสู่นัต เป็นต้น

2.2) ปัญหาด้านทันตสุขภาพ เช่น ปัญหาฟันผุ ปัญหาสุขภาพในช่องปาก เป็นต้น

2.3) ปัญหาเรื่องข้อห้ามที่ทำลายสุขภาพ (ฮารอม) เช่น บุหรี่ ยาเสพติด เป็นต้น

ยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ 3H

H1 = Halal : ด้านโภชนาการและด้านวิธีบำบัดรักษาที่ศาสนานอนุมัติ (ฮาลาล)

H2 = Haram : สิ่งต่างๆที่ศาสนาไม่อนุมัติ เช่น ยาเสพติด การทำลายสุขภาพ เป็นต้น

H3 = Haj : เพื่อเป้าหมายสุดท้ายคือการศรัทธา

ตัวชี้วัด

1) มีแนวทางการดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม (อย่างน้อย 3 เรื่องหลัก คือ เรื่องแม่และเด็ก ทันตสุขภาพ และยาเสพติด)

2) นำแนวทางการดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลามไปปฏิบัติในชุมชนมุสลิม

กลไกและเครื่องมือ



- 1) ประกาศนโยบายสุขภาพวิถีธรรม
- 2) มีโครงสร้างในการบริหารจัดการ เพื่อจะนำนโยบายสู่การปฏิบัติ 3 ส่วน ดังนี้
 - 2.1) องค์กรด้านศาสนา
 - 2.2) องค์กรด้านสุขภาพ
 - 2.3) องค์กรด้านวิชาการ
- 3) เครือข่าย (Network)
 - 3.1) ทรัพยากรมนุษย์ : ฝึกอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจในการบูรณาการหลักศาสนากับการแพทย์
 - 3.2) งบประมาณ

ผลการดำเนินงาน กรณีศึกษา การจัดการบริการในโรงพยาบาลและในชุมชน

1. บริบทในสถานบริการ

โรงพยาบาลรือเสาะเป็นโรงพยาบาลชุมชน ขนาด 60 เตียง ให้การดูแลประชาชนในอำเภอรือเสาะ ที่เป็นพหุวัฒนธรรม ประชากรในพื้นที่ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามจำนวน 97% ดังนั้นจำเป็นต้องจัดบริการให้ตรงตามความต้องการของผู้รับบริการ กรณีศึกษา การจัดการบริการวิถีชุมชน วิถีอิสลาม รพ.รือเสาะ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ได้ดำเนินการเป็นลำดับดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

การบูรณาการด้านนโยบายเพื่อเป็นการนำองค์กร และเพิ่มความเชี่ยวชาญขององค์กร โดยมีการประกาศนโยบายโรงพยาบาลวิถีชุมชน วิถีอิสลาม แก่ผู้รับบริการที่เป็นชาวมุสลิม เน้นให้มีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการประกอบศาสนกิจ มีการสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรในระดับต่างๆ มีการจัดสรรทรัพยากรแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การดำเนินนโยบายโรงพยาบาลวิถีชุมชน วิถีอิสลาม มุ่งเน้นให้มีการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมในทุกมิติทั้งในระดับสถานบริการ และในชุมชน เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าถึงบริการที่สอดคล้องมิติด้านศาสนาที่มุ่งเน้นการปกป้องจิตวิญญาณ ปกป้องชีวิต ปกป้องสติปัญญา ปกป้องเชื้อสายและด้านทรัพยากร การดำเนินงานจำเป็นต้องมีความต่อเนื่อง และปรับระบบให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพผู้ป่วย สิ่งแวดล้อมและภัยสุขภาพ

การดูแลผู้ป่วยตามวิถีอิสลามได้คำนึงถึงกลุ่มวัยต่างๆ ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์และกลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยผู้ใหญ่ กลุ่มวัยผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยพิเศษ ด้อยโอกาส โดยด้านการส่งเสริมสุขภาพ เน้นการป้องกัน ส่วนการดูแลรักษาสุขภาพเน้นการบูรณาการกับมิติด้านศาสนา ทั้งนี้เนื่องจากความจำเป็นด้านการปฏิบัติศาสนกิจอย่างต่อเนื่อง แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติศาสนกิจในรพ.รือเสาะ ได้มีการจัดทำเอกสารเพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้ปฏิบัติตามรวมทั้งให้คำแนะนำส่งเสริมให้ผู้ป่วยและญาติได้ตระหนักในการประกอบศาสนกิจในโอกาสต่างๆ เช่น การละหมาดในหอผู้ป่วย การถือศีลอดสำหรับผู้ป่วย การเตรียมความพร้อมในการเดินทางไปประกอบพิธีหัจญ์ของผู้ป่วยและประชาชนทั่วไป การริเริ่มกองทุนชากาตสำหรับเจ้าหน้าที่เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยและประชาชนผู้ด้อยโอกาส การดูแลผู้ป่วยวิกฤติ ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ทั้งในหอผู้ป่วยและกรณีเยี่ยมบ้าน เป็นต้น

ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 2547 ได้ทำให้โรงพยาบาลรือเสาะ มีทีมผู้เชี่ยวชาญที่สามารถเป็นที่ปรึกษาแก่หน่วยงานอื่นๆด้านการบูรณาการการดูแลผู้ป่วยวิถีอิสลาม มีนวัตกรรมการจัดเตรียมห้องละหมาดแก่ผู้ป่วย อุปกรณ์การเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ป่วยประกอบศาสนกิจ เช่น ผงดินตะยัมมุม รถบริการผู้ป่วยละหมาด แนวทางการดูแลผู้ป่วยละหมาดในหอผู้ป่วย แนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพประชาชนผู้เดินทางไป



ประกอบพิธีหัจญ์ แนวทางการดูแลผู้ป่วยถือศีลอด การดูแลผู้ป่วยด้วยโอกาสด้วยกองทุนซากาต เป็นต้น การปรับระบบโภชนาการที่อิงมาตรฐานอาหารฮาลาล แก่ผู้รับบริการ เพิ่มเติมจากมาตรฐานกรมอนามัย

ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน		
		ปี 2546	ปี 2547	ปี 2548
อัตราการตอบสนองต่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย	100%	99%	89%	98.7%
อัตราความพึงพอใจของผู้รับบริการ	80%	89%	95%	96.8%

การละหมาด

ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน		
		ปี 2546	ปี 2547	ปี 2548
อัตราการตอบสนองต่อการประกอบศาสนกิจละหมาดในผู้ป่วย	100%	100%	100%	100%
อัตราความพึงพอใจของผู้รับบริการ	80%	95%	95%	96.8%
อัตราการติดเชื้อจากการให้สารน้ำ	0	0	0	0
อุบัติการณ์การสั่นทกล้มขณะอาบน้ำละหมาด	0	0	0	0



การดูแลผู้ป่วยถือศีลอด ได้รับเงินที่ได้รับบริจาคแต่ละปี ใช้สำหรับในการซื้ออาหารและน้ำบริการการละศีลอดของผู้รับบริการทั้งผู้ป่วยและญาติ และเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการในทุกวันของเดือนรอมฎอน เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 รอมฎอน – 30 รอมฎอน โดยบริการทุกจุดบริการ 4 บริการ ดังนี้

1. ดิกรผู้ป่วยอุบัติเหตุ-ฉุกเฉินและผู้ป่วยนอก
2. ดิกรผู้ป่วยในชาย
3. ดิกรผู้ป่วยในหญิง
4. ดิกรสูติกรรม

การระดมอดตาราเวียะฮ

โดยจะระดมอด 8 รอกาฮัต ตั้งแต่เวลา 2 ทุ่ม ณ อาคารระดมอดโรงพยาบาลรื้อเสาะ ผลลัพธ์ ผลกระทบ

ผลลัพธ์ ผลกระทบ

การบริการละศีลอด		
ปีพ.ศ.	จำนวนเงินที่ได้รับจากการบริจาค(บาท)	หมายเหตุ
ปี 2546	9000 บาท	
ปี 2547	15000 บาท	
ปี 2548	15000 บาท	

การระดมอดตาราเวียะฮ		
ปีพ.ศ.	จำนวนเงินที่ได้รับจากการบริจาค(บาท)	หมายเหตุ
ปี 2546	9000 บาท	-เงินที่ได้รับบริจาค บริจาคให้ผู้นำ ละหมาดทั้งหมด -ในแต่ละคืนจะมีประมาณ 40 คน ในทุกๆคืน
ปี 2547	15000 บาท	
ปี 2548	15000 บาท	



กองทุนซากาต

ปีพ.ศ.	จำนวนเงินซากาตที่ได้รับ(บาท)	การจ่ายซากาตในกลุ่ม 8 ประเภท	หมายเหตุ
ปี 2546	18,000 บาท	มอบทุนการศึกษา ทุนละ 1,000 บาท ให้แก่ โรงเรียนตันตันหยง 4 ทุน โรงเรียนตะพีซูลกูรอราน 5 ทุน โรงเรียนอับตีดาวิทยา 5 ทุน โรงเรียนนะห์ฎอตุลสุบาน 4 ทุน	
ปี 2547	15,000 บาท	มอบทุนการศึกษา ทุนละ 1,000 บาท ให้แก่ โรงเรียนนะห์ฎอตุลสุบาน 4 ทุน โรงเรียนตะพีซูลกูรอราน 3 ทุน โรงเรียนอับตีดาวิทยา 4 ทุน โรงเรียนตันตันหยง 4 ทุน	
ปี 2548	4,500 บาท	มอบทุนการศึกษา ทุนละ 1,500 บาท ให้แก่ โรงเรียนตะพีซูลกูรอราน 3 ทุน	

อาหารฮาลาล ได้จัดทำ “โครงการพัฒนาโรงครัวโรงพยาบาลมาตรฐานฮาลาล” ขึ้น เพื่อพัฒนาโรงครัวในโรงพยาบาลให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลผ่านเกณฑ์มาตรฐานโรงครัวกรมอนามัยและได้รับการรับรองมาตรฐานอาหารฮาลาล เพื่อให้โรงพยาบาลมีการบริการอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักสุขาภิบาล และถูกต้องตามหลักศาสนาแก่เจ้าหน้าที่และประชาชนที่มารับร่วม ได้มีการพัฒนาโรงครัวในโรงพยาบาลให้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานอาหารฮาลาลและได้รับการรับรองมาตรฐานจากคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดนราธิวาส

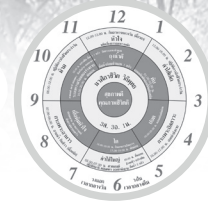
ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย/ระดับความสำเร็จที่ต้องการ
โรงพยาบาลได้รับการรับรองมาตรฐานฮาลาล	ผ่าน



การจัดอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อมแก่ผู้ป่วย มีนวัตกรรม

การสร้างเสริมสุขภาพผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ผลการตรวจสุขภาพในแต่ละปีตั้งแต่ปี 2551 - 2554

ดัชนีชี้วัดผลผลิต/ผลลัพธ์	ระดับเป้าหมาย	การบรรลุเป้าหมายและเหตุผล
1. ผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ได้รับการตรวจสุขภาพ	100	ผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ได้รับการตรวจสุขภาพทุกคน เพราะมีการประสานงานที่ดีระหว่างแชนท์ เจ้าหน้าที่รพ.สต. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล อสม.ในพื้นที่ และผู้ประสงค์เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ การให้บริการเชิงรุก หน่วยงานรพ.สต.ทุกแห่งทำให้สามารถบริการเชิงรุก ทำให้ผู้ประสงค์เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์สามารถเข้าถึงบริการได้ง่าย และความพร้อมในทีมสุขภาพ ทั้งแพทย์พยาบาล เจ้าหน้าที่อื่นรวมถึง อสม.ในพื้นที่
2. ผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ได้รับการฉีดวัคซีน	100	ผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ได้รับการฉีดวัคซีนทุกคน เพราะมีการสนับสนุนวัคซีนอย่างเพียงพอและเพราะการฉีดวัคซีนมีความสำคัญและมีความจำเป็นสำหรับผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ อีกประการหนึ่งมีการวางแผนและให้แต่ละรพ.สต.ดำเนินการให้บริการตรวจสุขภาพ ทำให้มีผู้รับบริการที่ไม่มากนักในแต่ละวัน สามารถให้บริการอย่างทั่วถึงและให้บริการฉีดวัคซีนแบบ One Stop Service ที่โรงพยาบาล
3. ผู้ประสงค์เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์มีความพึงพอใจในการให้บริการตรวจสุขภาพ การได้รับวัคซีนป้องกันโรค	ร้อยละ 90	ผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์มีความพึงพอใจในการให้บริการตรวจสุขภาพ การได้รับวัคซีนป้องกันโรค โดยภาพรวมร้อยละ 94.00 เนื่องจากมีการให้บริการได้อย่างรวดเร็ว เป็นแบบ One Stop Service ที่โรงพยาบาล
4. กลุ่มเฝ้าระวังและกลุ่มเสี่ยงของผู้ประสงค์เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80	*อยู่ในช่วงของการประเมินผล



ชมรมจิตอาสา ผู้ผ่านการประกอบพิธีหัจญ์ กิจกรรมที่ดำเนินการผู้ผ่านการประกอบพิธีหัจญ์ 1.ดำเนินการตรวจสุขภาพให้แก่สมาชิกในชมรม 2.ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค/สถานการณ์โรคในปัจจุบัน 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเจ้าหน้าที่กับสมาชิกในชมรม 4. ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสาธารณสุขประชุม 3 เดือน/ครั้ง

2. บริบทในชุมชน

การบูรณาการดำเนินนโยบายโรงพยาบาลวิถีชุมชน วิถีอิสลามแก่ชุมชน เพื่อเป็นตัวอย่าง การขับเคลื่อนในภาพภาคีเครือข่าย ตามความเชี่ยวชาญขององค์กร สอดคล้องกับนโยบายโรงพยาบาลวิถีชุมชน วิถีอิสลาม ชุมชนนั้น ได้มีการริเริ่มกิจกรรมทั้งในพื้นที่อำเภอหรือเสาะ ได้แก่ การจัดตั้งชมรมอาวุโส อ.ร้อยเสาะ ในปี 2554 เพื่อเป็นตัวแทนภาคประชาชนในการดูแลชุมชน ผู้ป่วยและผู้ด้อยโอกาส การริเริ่มพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อไปสู่การดำเนินงานตำบลสุขภาวะที่มีสยิดบ้านป้อมแดง

โดยเน้นการขับเคลื่อนกิจกรรมเชิงจิตอาสาตามแบบอิสลามในการจัดการความสะอาด เน้นการบูรณาการ 4 จิตอาสา ได้แก่ 1.จิต 2.กาย 3.เวลา 4.ทรัพย์อาสา นอกจากนี้ ได้มีการบันทึกข้อตกลง เป็นภาคีเครือข่ายการจัดการสุขภาพวิถีอิสลามกับมัสยิดบ้านเหนือ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อนำไปสู่การเป็น ชุมชนสุขภาวะวิถีอิสลาม แบบยั่งยืน เน้นการอิงคำสอนหลักการทางศาสนาที่สำคัญได้แก่ 1.ละหมาด เป็นหมู่คณะ 2.ซกาต 3.ก้าซบในความดี ห้ามปรามความชั่ว เป็นต้น



ศาสนาคริสต์

หลักการและแนวคิดของศาสนา

ศาสนาคริสต์ เป็นศาสนาประเภทเอกเทวนิยมที่มีพื้นฐานมาจากชีวิตและการสอนของพระเยซู ผู้นำถือศาสนาคริสต์ เรียกว่า คริสตศาสนิกชนหรือคริสตชน (Christian) คริสตศาสนิกชนเชื่อว่าพระเยซูเป็น พระบุตรของพระเจ้าเป็น เจ้าและเป็นพระเจ้าผู้มาบังเกิดเป็นมนุษย์และเป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด ด้วยเหตุนี้คริสตศาสนิกชนจึงมักเรียกพระเยซูว่า “พระคริสต์” หรือ “พระเมสสิยาห์” ศาสนาคริสต์ปัจจุบันแบ่งเป็นสามนิกายใหญ่ คือ โรมันคาทอลิก อีสเทิร์นออร์ทอดอกซ์ และโปรเตสแตนต์ ซึ่งยังแบ่งเป็นนิกายย่อยอีกหลายนิกาย

หลักธรรมคำสอนของศาสนาคริสต์

หลักธรรมคำสอนของศาสนาคริสต์ แบ่งเป็น 5 หมวด คือ ความจริงของพระเจ้า การทรงสร้างมนุษย์ ร่างกาย เป็นพระวิหารของพระเจ้า เมื่อมนุษย์ทำบาป ก็ขาดความสัมพันธ์กับพระเจ้าและการคืนสภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

❖ ความจริงของพระเจ้า

- (1) พระเจ้าทรงเป็น “ความรัก” (1 ยอห์น 4 : 8, 1 โครินธ์ 13)
- (2) เชื่อว่ามีพระเจ้าองค์เดียว เป็นตรีเอกานุภาพ (พระบิดา พระบุตร พระวิญญาณบริสุทธิ์)

พระเยซูคริสต์เป็นพระบุตรของพระเจ้า

- (3) เชื่อว่าพระเยซูคริสต์เป็นพระบุตรของพระเจ้า ที่เข้ามาในโลกนี้ เพื่อช่วยมนุษย์ที่เป็นคนบาป (ยอห์น 3:16-17)

- (4) คำสอนที่สำคัญที่สุดของศาสนาคริสต์ คือ รักพระเจ้าด้วยสิ้นสุดจิตสุดใจและสิ้นสุดกำลังความคิด และรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง (มัทธิว 22:37-39)

- (5) พระคริสตธรรมคัมภีร์ทุกตอนได้รับการดลใจจากพระเจ้า และเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงแก้ไขคนให้ดีขึ้น และการอบรมในทางธรรม เพื่อคนของพระเจ้าจะพร้อมที่จะกระทำการดีทุกอย่าง (2 ทิโมธี 3:16-17)

❖ การทรงสร้างมนุษย์

- (1) มนุษย์ถูกสร้างตามพระฉายาของพระเจ้า (คุณค่า และศักดิ์ศรีของมนุษย์) และปกครองสิ่งที่พระเจ้าสร้าง (ปฐมกาล 1 :26-27)

- (2) พระเจ้าสร้างมนุษย์มาจากผงคลีดิน (ปฐมกาล 2:7)

- (3) มนุษย์เมื่อยังไม่มีบาป ไม่มีความทุกข์ทรมาน ไม่เจ็บป่วย อยู่ในสวนเอเดน (ปฐมกาล 1:28-31)

❖ ร่างกายของเราเป็นพระวิหารของพระเจ้า (Your body is the temple of God.)

- (1) ร่างกายของเราเป็นพระวิหาร (1 โครินธ์ 6:19) ร่างกายของท่านเป็นพระวิหารของพระเจ้า (พระวิญญาณบริสุทธิ์) ผู้สถิตในท่าน ท่านจึงไม่เป็นเจ้าของ ๆ ตนเอง พระเจ้าทรงซื้อท่านไว้ด้วยราคาแพง ดังนั้น



จงใช้ร่างกายของท่านถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าเถิด

(2) ท่านจะต้องไม่กรีดร่างกาย เป็นการไว้ทุกข์ให้ผู้ตาย ท่านจะต้องไม่สักตามเนื้อตัว เราคือพระยาห์เวห์ (เลวีนิติ 19:28)

(3) ท่านทั้งหลายไม่รู้หรือว่า ท่านเป็นพระวิหารของพระเจ้า และพระจิตของพระเจ้า (พระวิญญาณบริสุทธิ์) ทรงพำนักอยู่ในท่าน ถ้าใครทำลายพระวิหารของพระเจ้า พระเจ้าจะทรงทำลายเขา เพราะ พระวิหารของพระเจ้า ศักดิ์สิทธิ์ (1 โครินธ์ 3:16-17)

(4) ในหมู่ท่านทั้งหลาย อย่าให้มีความผิดประเวณี ความลามกโสภมต่าง ๆ หรือความโลภ อย่างให้มีแม้แต่การ พุดถึง (เอเฟซัส 5:3)

สรุป ความเป็นมนุษย์ คือ ความเป็นเหมือนพระเจ้า เพราะมนุษย์ถูกสร้างตามพระฉายาของพระเจ้า จึงมีคุณค่า และศักดิ์ศรี มนุษย์มาจากผงคลีดิน พระเจ้าสร้างมนุษย์ให้ปกครองสิ่งทรงสร้าง และมีความสัมพันธ์กับพระเจ้า

❖ เมื่อมนุษย์ทำบาป ก็ขาดความสัมพันธ์กับพระเจ้า

(1) เมื่อมนุษย์ไม่เชื่อฟังพระเจ้า กินผลจากต้นไม้ที่พระเจ้าสั่งห้ามกินในสวนเอเดน (ปฐมกาล 3:11) มนุษย์ จึงเป็นคนบาป ความบาปทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์สิ้นสุดลง พระเจ้าให้มนุษย์ออกจากสวนเอเดน (ปฐมกาล 3:23) มนุษย์ (คนบาป) ต้องหากินบนแผ่นดินด้วยความทุกข์ลำบากตลอดชีวิต (ปฐมกาล 3:17) ต้องเพาะ ปลูกบนดิน หากินด้วยเหงื่ออาบหน้า จนกลับไปเป็นผงคลีดิน (ปฐมกาล 3)

(2) การขาดความสัมพันธ์กับพระเจ้า คือ ความตาย เป็นที่มาของความทุกข์ โรคภัย ไข้เจ็บ การเจ็บป่วย ทั้งหลาย คริสตชนจึงต้องสารภาพบาป (1 ยอห์น 1:8-9)

บาป คือ การไม่เชื่อฟัง ไม่วางใจในพระเจ้า ไม่รับรู้ ไม่เคารพ ในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่พระเจ้าทรง สร้าง

ด้วยว่าค่าจ้างของความบาปคือความตาย แต่ของประทานจากพระเจ้า คือ ชีวิตนิรันดร์ใน พระเยซูคริสต์องค์ พระผู้เป็นเจ้าของเรา (โรม 6:23)

❖ การคืนสภาพ

(1) เชื่อว่าพระเยซูคริสต์ทรงเป็นขึ้นมาจากความตาย ทรงพระชนม์ เสด็จขึ้นสู่สวรรค์ (ลูกา 24) และจะเสด็จ กลับมาพิพากษามนุษย์ (มาระโก 13:24-27, ยอห์น 5:23, วิวรรณ์ 22:12)

(2) การเชื่อวางใจในพระเยซู ทำให้ มนุษย์คืนความสัมพันธ์กับพระเจ้า

ปัจจุบันคริสตศาสนิกชนในประเทศไทยมีจำนวนสมาชิกทั้งหมด 777,821 คน คิดเป็น 1.2139% ของ ประชากรไทย 64,076,033 คน ซึ่งสำรวจโดยองค์กรของศาสนาคริสต์ในนิกายต่าง ๆ นิกายโปรเตสแตนต์ มีจำนวน สมาชิก 407,685 คน คิดเป็นร้อยละ 0.64 ของประชากร นิกายโรมันคาทอลิกมีจำนวนสมาชิก 369,636 คน คิดเป็น ร้อยละ 0.5769 ของประชากร และนิกายอีสเทิร์นออร์ทอดอกซ์ มีจำนวนสมาชิก 500 คน คิดเป็นร้อยละ 0.0008 ของประชากร (ข้อมูล ณ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2558) มีการกระจายตัวของผู้นับถือศาสนาคริสต์มีอยู่ทั่วประเทศ ส่วน ใหญ่อาศัยอยู่ที่ภาคเหนือ รองลงมาคือกรุงเทพมหานคร



พิธีกรรมและการเข้าร่วม

1. วันสำคัญประจำสัปดาห์ วันสะบาโต (Sabbath Day) ซับบาส” แปลว่า “พัก” พระเจ้าทรงสร้างโลก และพักในวันที่เจ็ดของสัปดาห์ (ปฐมกาล 2 : 2-3, อพยพ 20:8-11) เพื่อให้มนุษย์ได้ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ถือเป็นวันบริสุทธิ์ ถือว่าวันนี้เป็นวันของพระเจ้า เพื่อนมัสการและถวายเกียรติแด่พระเจ้า เช่น การอธิษฐาน การอ่านพระคัมภีร์ และขอบคุณพระเจ้า (คริสตชนจะไปโบสถ์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)

2. วันสำคัญประจำปี เรียงตามปฏิทินและเรื่องราวของพระเยซูคริสต์ จะเป็นดังนี้ วันพุธรับเถ้า (อดอาหาร) วันอาทิตย์ไบบลาน (Palm Sunday) วันศุกร์ประเสริฐ วันอีสเตอร์ วันคริสต์มาส และวันอธิษฐานโลก

(1) วันพุธรับเถ้า (Ash Wednesday) เป็นวันเริ่มต้นของเทศกาลมหาพรต Lent (เทศกาลชดเชย ใช้โทษบาป พลีกรรม) เพื่อเตรียมตัวเตรียมจิตใจร่วมในพระมหาทรมานของพระเยซูเจ้า ซึ่งจะมีระยะเวลา 40 วัน

(2) วันอาทิตย์ไบบลาน (Palm Sunday) ตรงกับวันอาทิตย์ก่อนอีสเตอร์ (Easter) เป็นวันฉลองเหตุการณ์ที่ระบุนันท์กษัตริย์ในพระวรสารทั้งสี่ฉบับ (มาระโก 11:1-11, มัทธิว 21: 1-11, ลูกา 19:28, ยอห์น 12:12-19) ในโอกาสที่พระเยซูเสด็จเข้ากรุงเยรูซาเลมก่อนรับพระทรมาน โบสถ์คาทอลิกจะแจกไบบลานที่ผูกกับกางเขนในโอกาสนี้ แต่ในบางท้องถิ่นก็จะแจกใบไม้ชนิดอื่นที่มีในท้องถิ่น

(3) วันศุกร์ประเสริฐ (Good Friday) หรือวันศุกร์ศักดิ์สิทธิ์ (Holy Friday) เป็นวันที่ระลึกถึงการที่พระเยซูถูกตรึงและสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน เพื่อไถ่บาปมนุษย์

(4) วันอีสเตอร์ (Easter) เป็นวันที่พระเยซูเจ้าทรงกลับเป็นขึ้นจากความตาย หลังจากที่ถูกตรึงกางเขน และสิ้นพระชนม์ไปแล้วสามวัน

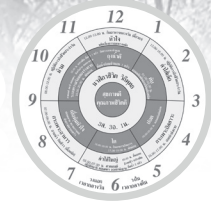
(5) วันคริสต์มาส (Christmas) เป็นวันเฉลิมฉลองการประสูติของพระเยซู เป็นวันหยุดทางศาสนาและวัฒนธรรม ประชากรหลายพันล้านคนทั่วโลกจัดการเฉลิมฉลองในวันที่ 25 ธันวาคม

(6) วันอธิษฐานโลก (Global day of Prayer), วันอธิษฐานสากล เป็นการรวมพลังของคริสตชนเพื่ออธิษฐานและกลับใจใหม่ (2พงศาวดาร 7:14) เพื่อนำพระพรและการเยียวยาไปสู่ประเทศชาติและประชาชนทั่วโลก โดยใช้วันอาทิตย์เพ็นเทคอสต์ (การเสด็จมาของพระวิญญาณบริสุทธิ์ กิจการ 2) เป็นวันอธิษฐานเป็นประจำทุกปี

3. พิธีกรรมทางศาสนาคริสต์

เมื่อตัดสินใจรับเชื่อและวางใจในพระเยซูคริสต์พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดแล้ว เป็นการคืนความสัมพันธ์กับพระเจ้า ดังนั้น คริสตชนจะอธิษฐาน ภาวนา สื่อสารกับพระเจ้าโดยตรง (เสมือนลูกพูดคุยกับพ่อ) สาราภาพบาป รับบัพติสมา รับการอภัยโทษบาป อ่านพระคริสตธรรมคัมภีร์ซึ่งเป็นพระวจนะของพระเจ้า และนมัสการพระเจ้าในวันสะบาโต (วันเสาร์ หรืออาทิตย์) การนมัสการพระเจ้า ประกอบด้วย การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า อธิษฐาน สาราภาพบาป อ่านพระคัมภีร์ สร้างความสัมพันธ์ สามัคคีธรรม รับฟังคำเทศนาจากผู้รับใช้ของพระเจ้า เป็นหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยพระคำของพระเจ้า ถวายทรัพย์ อธิษฐานขอบพระคุณ ขอการทรงนำจากพระเจ้า และร่วมในพิธีกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญ ดังนี้

(1) พิธีบัพติสมา (โปรเตสแตนต์) หรือ ศีลล้างบาป (โรมันคาทอลิก) Baptism มาจากภาษากรีก baptisimos แปลว่า การล้าง เป็นพิธีศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาคริสต์ เพื่อเป็นการชำระหรือล้างบาปกำเนิด อาศัยการช่วยให้รอดขององค์พระเยซูคริสต์เจ้า ผู้รับศีลล้างบาปอาจกระทำได้ตั้งแต่เริ่มเกิดใหม่หรือกระทำตอนโตเป็นผู้ใหญ่



ผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์ทุกคนต้องผ่านพิธีรับศีลนี้ก่อน เพื่อแสดงว่าตนเองได้เข้ามาเป็นสมาชิกของศาสนจักรแล้ว จึงจะสามารถรับศีลอื่น ๆ ต่อไปได้อีก

(2) ศีลมหาสนิท (Eucharist) เป็นศีลที่สำคัญเป็นศูนย์กลางของชีวิต คริสตชนมีความเชื่อว่าองค์พระเยซูเจ้า เป็นหนึ่งเดียวในความรักของพระองค์ ทุกคนจึงเป็นหนึ่งเดียวกันในครอบครัว เป็นสมาชิกหรือส่วนต่างๆ ในพระกายทิพย์ของพระเยซู พิธีกรรมที่สำคัญคือการทำบูชามิซซา โดยใช้สัญลักษณ์ที่สำคัญ คือ ขนมปังและน้ำองุ่น ที่เป็นพระกายและพระโลหิตของพระคริสตเจ้า

(3) ศีลอภัยบาป (Penance) หรือศีลสารภาพบาป (Confession) เป็นการคืนดีกับพระเจ้าและเพื่อนพี่น้อง มีความเสียใจ และตั้งใจที่จะกลับคืนดี เริ่มต้นชีวิตใหม่ในพระหรรษทานของพระเจ้า ศีลในข้อนี้เป็นการยกบาปที่ได้กระทำแล้ว หลังจากที่ทำกรรับศีลล้างบาปมาแล้ว ผู้ที่มีอำนาจยกบาปให้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีตำแหน่งระดับมุขนายก (Bishop) หรือบาทหลวงที่ได้รับมอบอำนาจจากมุขนายก ถ้ายังชำระหรือชดใช้ไม่หมดก็ต้องไปใช้ในโลกหน้าในแดนชำระ

(4) ศีลเจิมคนไข้ (Anointing of the Sick) เป็นศีลที่โปรดให้สำหรับผู้ป่วยที่อ่อนกำลัง ในสภาพ ที่น่าเป็นห่วง หรือกำลังจะสิ้นใจ เป็นการเตรียมจิตใจให้ยึดมั่นใน ความเชื่อ และเพื่อการฟื้นฟูสภาพทั้งกายและจิตใจ พิธีกรรมมีเครื่องหมายสำคัญคือ การเจิมน้ำมันที่หน้าผาก และฝ่ามือทั้งสองข้างบาทหลวงจะเป็นผู้ทำพิธีกรรม โดยเริ่มตั้งแต่อ่านบทอ่านจากพระคัมภีร์เทศน์เตือนใจ ปกมือศีรชะคนไข้แล้วเสกน้ำมัน เจิมน้ำมันที่หน้าผากและมือ

ศีล 7 ประการ (โรมันคาทอลิก) คือ ศีลล้างบาป (Baptism) ศีลกำลัง (Confirmation รับพระจิต) ศีลอภัยบาป (Penance) ศีลมหาสนิท (Eucharistics) ศีลสมรส (ศีลกล่าว Matrimony) ศีลบวช (Holy Order) และ ศีลเจิมผู้ป่วย คนไข้ (Anointing of the Sick)

◆ การนำหลักศาสนธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

หลักศาสนธรรมในการดูแลสุขภาพ มีดังนี้

(1) ปฐมกาล 1:29-30 พระเจ้าตรัสฮีกว่า “เราให้ข้าวทุกชนิดซึ่งอยู่บนแผ่นดิน และผลไม้ที่มีเมล็ดเป็นอาหารสำหรับท่าน ส่วนบรรดาสัตว์ป่า นกในท้องฟ้าและสัตว์เลื้อยคลานทุกชนิดบนแผ่นดิน เราให้หญ้าเขียวเป็นอาหาร”

(2) ปฐมกาล 9:3 สิ่งมีชีวิตที่เคลื่อนไหวทั้งหมดจะเป็นอาหารของท่าน ดังที่เราให้พืชเขียวเป็นอาหารแก่ท่านแล้ว

(3) 3 ยอห์น 1:2 ข้าพเจ้าอธิษฐานขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขความเจริญทุกอย่าง ดังที่จิตวิญญาณของท่านกำลังเจริญอยู่นั้น

(4) สุภาพิต 17:22 ใจร่าเริงเป็นยาขนานเอก จิตใจโศกเศร้าทำให้กระดูกแห้ง

A joyful heart is good medicine, but a crushed spirit dries up the bones.



การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว

หลักศาสนธรรม

- (1) รักตนเอง ดูแลสุขภาพตนเอง ดูแลผู้อื่น (จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง - มัทธิว 22:39)
- (2) สตรี คือ แม่ของบ้านเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดูแลครอบครัว บทบาทหน้าที่ของแม่ (สุภาชิต 31:27-31)
- (3) กินผักในที่มีความรัก ดีกว่ากินเนื้อในที่มีความเกลียดชัง (สุภาชิต 15:17)
- (4) หลักธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ ครอบครัว ชุมชน (บุตรสิรา สุภาชิต)

การดูแลสุขภาพกายและใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องให้ความสนใจ ผู้ที่มีความรักตนเองและคนอื่นจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา นอกจากทุกคนจะมีหน้าที่ดูแลตนเองและคนในครอบครัวแล้ว ผู้ที่มีหน้าที่และบทบาทสำคัญที่สุดก็คือแม่บ้านนั่นเอง หากแม่บ้านของครอบครัวใดให้ความสนใจด้านสุขภาพ สมาชิกในครอบครัวก็จะมีสุขภาพดีด้วย ดังนั้นการจะส่งเสริมสุขภาพคนในครอบครัวควรจะต้องเริ่มต้นที่สตรีก่อน โดยเฉพาะการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ธัญพืช ผักผลไม้ ต่าง ๆ

❖ ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับการดูแลตนเองและครอบครัว :

- (1) หนุนใจกัน อธิษฐานร่วมกัน สามัคคีธรรมในครอบครัว
 - (2) ฝึกเด็กกินอาหารสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง อาหารมื้อแรกของเด็กที่ไม่ใช้นมแม่คือกล้วยน้ำว้า ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ (มื้อแรกไม่ควรให้เด็กกินเนื้อสัตว์ โจ๊กสำเร็จรูป)
 - (3) ทำคู่มือการปรุงอาหารสุขภาพ ปรุงอาหารจากข้าว ถั่ว ธัญพืช ที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายในครอบครัว
- วิธีการล้างผัก การผัดผัก



การดูแลสุขภาพในชุมชน

❖ หลักศาสนธรรม

- (1) เพราะเราคือ พระเจ้าแพทย์ของเจ้า (อพยพ 15:26)
- (2) ใจเราจึงเป็นยาวิเศษ (สุภาชิต 17:22)

❖ ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับการดูแลในชุมชน

- (1) วัด/โบสถ์/คริสตจักร : จัดค่ายให้ความรู้แยกตามกลุ่มวัย คือ กลุ่มเด็กวัย กลุ่มอนุชน กลุ่มสตรี และกลุ่มผู้สูงอายุ
- (2) สร้างแกนนำอาสาสมัครสุขภาพในแต่ละวัด อาสาสมัครเหล่านี้จะทำหน้าที่ให้ความรู้และดูแลสุขภาพคนในชุมชนของวัด
- (3) ทำห้องสมุดสุขภาพในชุมชน
- (4) กิจกรรมเยี่ยมเยียนตามบ้าน ประเมินดัชนีมวลกาย ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน สอนเรื่องอาหาร น้ำดื่ม
- (5) การออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

ดนตรีบำบัด



(6) จัดสัมมนาให้ความรู้ Health Expo กิจกรรมประกอบด้วย การลงทะเบียน ชักประวัติ ตรวจประเมินสุขภาพร่างกาย ดัชนีมวลกาย อายุสุขภาพอยู่ที่เท่าไร ให้ความรู้เรื่อง NEW START

การดูแลสุขภาพในโรงพยาบาล

ทิมอภิบาลผู้ป่วยในโรงพยาบาล

(1) เยี่ยมเยียนผู้ป่วย อธิษฐาน ให้กำลังใจ ร้องเพลงหนุนใจ มอบหนังสือหนุนใจ เล่านิทานให้เด็กป่วยฟัง (เด็กที่ให้เคมีบำบัด)

(2) ศิลเจิมผู้ป่วย ได้แก่

- การอภิบาลผู้ป่วย ส่งศิลปะบึง (ศิลปะหาสนิท)
- ใช้ข้อพระคำ ในการดูแลผู้ป่วย การมีมุมมองในเรื่องการเจ็บป่วย
- แม้นิยามเจ็บป่วย ต้องเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้า
- ดำเนินการโดย อนุศาสนศก (chaplain)

การให้ความรู้ด้านสุขภาพ

(1) Coronary Health Improvement Program (CHIP) เป็นโปรแกรมเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของหัวใจให้ดีขึ้น

(2) Health Talk : ให้ความรู้เรื่อง NEW START

การดูแลสุขภาพด้วย นิวส์สตาร์ท NEW START

หลักการดูแลสุขภาพด้วยนิวส์สตาร์ท รายละเอียดดัง ตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงการดูแลสุขภาพด้วยนิวส์สตาร์ท (NEWSTART)

NEW START	รายละเอียด	หมายเหตุ
อาหาร (N = Nutrition)	<ul style="list-style-type: none"> - บำรุงร่างกายด้วยอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นอาหารที่มีเส้นใยอาหารมากและมีสารอาหารครบถ้วน - พยายามปรับเปลี่ยนชนิดอาหารไปในแนวมังสวิรัต - เสริมสร้างระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น ด้วยการไม่รับประทานของว่าง ของจุกจิบระหว่างมื้อ - รับประทานอาหารเช้าให้มาก และอาหารเย็นให้น้อย 	<p>เมื่อมนุษย์มาจากพระหัตถ์ของพระเจ้า พระองค์ประทานอาหารที่ดีที่สุดให้มนุษย์ เมื่อเราต้องการรักษาสุขภาพให้ดี ให้เราปฏิบัติพระบัญชาของพระเจ้า</p> <p>พระเจ้าตรัสว่า “เราให้ข้าวทุกชนิดซึ่งอยู่บนแผ่นดิน และผลไม้ที่มีเมล็ดเป็นอาหารสำหรับท่าน” (ปฐมกาล 1:29)</p>



NEW START	รายละเอียด	หมายเหตุ
การออกกำลังกาย (E = Exercise)	<ul style="list-style-type: none"> - เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น และเพิ่มพูนความสุขให้แก่ชีวิตด้วยการออกกำลังกายทุกวัน การออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด - ควรออกกำลังกายด้วยการเดินซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดอย่างน้อยวันละ 30 นาทีทุกวัน - การออกกำลังกายจะคลายความเครียด ลดอาการซึมเศร้า เพิ่มพลังให้กลับมาสู่วิถีชีวิต ทำให้อ่อนหลับสบาย และทำให้กระดูกแข็งแรง 	<p>เพราะถ้าการฝึกทางกายมีประโยชน์อยู่บ้าง ทางพระเจ้าก็มีประโยชน์ทุกด้าน เพราะมีพระสัญญาสำหรับชีวิตปัจจุบันและอนาคต (1 ทิโมธี 4:8)</p>
น้ำ (W = Water)	<ul style="list-style-type: none"> - ชำระล้างและทำให้ร่างกายสดชื่นด้วยการดื่มน้ำ 1 – 2 แก้วเมื่อตื่นนอนในเวลาเช้า - ชำระล้างและทำให้ร่างกายสดชื่นด้วยการดื่มน้ำ 1 – 2 แก้วเมื่อตื่นนอนในเวลาเช้า - เพิ่มความสดใสและกระปรี้กระเปร่าให้กับชีวิตด้วยการอาบน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็นทุกเช้า - ทำความสะอาดและเพิ่มความสดชื่นให้กับอวัยวะในร่างกายด้วยการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว 	<p>ร่างกายมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบร้อยละ 70 น้ำจึงมีความสำคัญต่อร่างกาย พระเยซูเป็นน้ำแห่งชีวิต : มีหญิงชาวสะมาเรียคนหนึ่งมาดักน้ำ พระเยซูตรัสกับนางว่า “ขอน้ำให้เราดื่มบ้าง” (ยอห์น 4:7) พระเยซูตรัสตอบว่า “ทุกคนที่ดื่มน้ำนี้จะกระหายอีก แต่คนที่ดื่มน้ำที่เราจะให้กับเขานั้น จะไม่มีวันกระหายอีกเลย น้ำที่เราจะให้เขานั้น จะกลายเป็นบ่อน้ำพุในตัวเขา พุ่งขึ้นถึงชีวิตนิรันดร์” (ยอห์น 4:13-14)</p>
แสงแดด (S = Sunshine)	<ul style="list-style-type: none"> - อย่ากลัวแดด ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดบ้าง ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกแจ่มใสขึ้น เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าและทำให้สุขภาพดีขึ้น - ใช้เวลาอยู่กลางแจ้งอย่างน้อยวันละ 10 นาที 	<p>แต่สำหรับคนเหล่านั้นที่ ยาเกรงนามของเรา ดวงอาทิตย์แห่งความชอบธรรมซึ่งมีปีกรักษาโรคร้ายได้ จะปรากฏขึ้น แล้วเจ้าจะกระโดดโลดเต้นออกไปเหมือนลูกวัวออกไปจากคอก (มาลาคี 4:2)</p> <p>ความสว่างจะส่องเข้าไปในความมืดเพื่อบรรดาคนเหล่านั้นที่เป็นคนดี (สดุดี 112:4) แต่วิถีของคนชอบธรรมเหมือนแสงอรุณซึ่งฉายสุกใสยิ่งขึ้นๆจนเต็มวัน (สุภาพิต 4:18)</p>



NEWS TART	รายละเอียด	หมายเหตุ
การรู้จักประมาณตน (T=Temperance)	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี มีเวลาสำหรับการทำงาน และมีเวลาสำหรับการสนุกสนาน สำหรับการพักผ่อน สำหรับการออกกำลังกายและสำหรับงานอดิเรก - ปลูกฝังให้ความสัมพันธ์ฝ่ายจิตวิญญาณมีการเจริญเติบโตขึ้น - ป้องกันตัวเองให้พ้นจากสารที่อันตรายต่อร่างกาย เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ คาเฟอีน ยาและยาเสพติดต่าง ๆ 	<p>ฟังสอนชายที่สูงอายุให้รู้จักประมาณตน ในการกินดื่ม ให้เอาจริงเอาจัง ให้มีสติสัมปชัญญะ ให้มีความเชื่อ ความรัก และความอดทนอันถูกต้อง ส่วนผู้หญิงที่สูงอายุก็เหมือนกัน ให้เขามีความประพฤติอย่างบริสุทธิ์ อย่าให้เป็นคนใส่ความเท็จ ไม่เป็นคนที่ไม่สนใจเหล่าอู่นมากแต่ให้เป็นผู้สอนสิ่งที่ดีงาม เพื่อเขาจะได้ฝึกสอนพวก</p>
อากาศ (A = Air)	<ul style="list-style-type: none"> - เปิดหน้าต่างทุกบานในบ้านเพื่อให้อากาศถ่ายเท นอนหลับพักผ่อนในห้องที่มีอากาศหมุนเวียน - ให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น บ่อย ๆ ด้วยการหายใจลึก ๆ หาช่วงเวลาไปเดินเล่นกลางแจ้ง ทุกวัน - ปลูกต้นไม้ใบเขียวในบ้านเพื่อให้ดูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเพิ่มก๊าซออกซิเจน 	<p>พระเจ้าทรงเลี้ยงดูข้าพเจ้าตั้งเลี้ยงแกะ ข้าพเจ้าจะไม่ขัดสน พระองค์ทรงให้ข้าพเจ้านอนลงในทุ่งหญ้าเขียวสด พระองค์ทรงนำข้าพเจ้ามายังริมน้ำอันสงบ พระองค์ทรงฟื้นฟูจิตวิญญาณของข้าพเจ้า พระองค์ทรงนำข้าพเจ้าไปในทางชอบธรรม เพื่อเห็นแก่พระนามของพระองค์ (สดุดี 23:1-3)</p>
การพักผ่อน (R = Rest)	<ul style="list-style-type: none"> - ควรนอนหลับพักผ่อนคืนละ 7 – 8 ชั่วโมง ร่างกายต้องการเวลาเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้กลับคืนมา - พยายามเข้านอนแต่หัวค่ำเพื่อให้ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าอย่างสดชื่น - หาเวลาในแต่ละวันเพื่อเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาการดำเนินชีวิต เช่น ไปโบสถ์ ฟังคอนเสิร์ต ไปเที่ยว - ปลูกต้นไม้ หางานอดิเรกทำ พักผ่อนหรือพักร้อนอย่างมีความสุข 	<p>พระเยซูตรัสว่า “บรรดาผู้ทำงานเหน็ดเหนื่อย และแบกภาระหนัก จงมาหาเรา และเราจะให้ท่านทั้งหลายหายเหนื่อย เป็นสุข” มัทธิว 11:28</p> <p>จงทำงานในกำหนดทุกวัน แต่วันที่เจ็ดนั้นเป็นสะบาโตแห่งการพักสงบ (เลวีนิติ 23:3)</p>



NEW START	รายละเอียด	หมายเหตุ
การวางใจในพระเจ้า (T = Trust in God)	<ul style="list-style-type: none"> - ชีวิตที่มีคุณภาพและเต็มไปด้วยความสมหวัง จะต้องมีการพัฒนาและเจริญขึ้นทางฝ่ายจิตวิญญาณ - สุขภาพที่ดีจะต้องประกอบด้วยความรัก ความเชื่อมั่น ความไว้วางใจ และความหวัง ซึ่งจะให้ผลดีต่อชีวิตไปตลอด - การวางใจในพระเจ้าพระเจ้าผู้สร้างมนุษย์ โลก และจักรวาล จะเสริมการรักษาทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางจิตวิญญาณ 	<p>มนุษย์จะบำรุงด้วยอาหารสิ่งเดียวไม่ได้ (มัทธิว 4:4)</p> <p>ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งได้ โดยพระองค์ ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า (ฟิลิปปี 4:13)</p>

❖ ประสพการณ์ของการดูแลสุขภาพ (Best practices)

การดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนคลองเตยของคุณเสาวลักษณ์ อิมกมล โดยใช้ นิวสตาร์ท NEWS-TART กิจกรรมประกอบด้วย การวินิจฉัยสภาพแวดล้อมของชุมชนก่อนดำเนินการ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 28 คน บุคลากรที่ลงพื้นที่ คือ จิตอาสาที่เข้าไปในชุมชน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยมีศาสตราจารย์เป็นผู้ให้ความรู้ด้านศาสนา ดำเนินกิจกรรมในชุมชน โดยประสานงานกับผู้นำชุมชนเพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและขอความร่วมมือจากคนในชุมชน การตรวจประเมินสุขภาพร่างกายผู้ป่วย การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ขั้นตอนและวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฝึกอบรมปฏิบัติการเรื่องการประกอบอาหารสุขภาพจากวัตถุดิบในชุมชน หลังดำเนินการกิจกรรมไปแล้วก็มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง พบว่า ผู้ป่วยเบาหวาน 22 คน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ปัจจุบันมีการขยายผลไปสู่ชุมชนอื่น เช่น ชุมชนอ่อนนุช



ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู



หลักการและแนวคิดของศาสนา

ศาสนาพราหมณ์มีวิวัฒนาการทางประวัติศาสตร์อันยาวนาน นับตั้งแต่การเริ่มตั้งถิ่นฐานของชาวอารยันเริ่มตั้งถิ่นฐานในชมพูทวีป ต่อมาในสมัยหลังพุทธกาลศาสนาพราหมณ์ได้วิวัฒนาการมาเป็นศาสนาฮินดูหรือพราหมณ์ใหม่ ซึ่งมีหลักคำสอนที่ผิดแผกแตกต่างไปจากต้นกำเนิดเดิมของศาสนา จึงนับว่าศาสนาพราหมณ์เป็นศาสนาที่มีอายุยาวนานที่สุดของโลกศาสนาหนึ่ง ปัจจุบันผู้นับถือศาสนาพราหมณ์-ฮินดูประมาณ 300,000 คน (สามแสนคน) เพศหญิงและเพศชายประมาณ 150,000 คน การกระจายตัวส่วนใหญ่จะอยู่ในกรุงเทพมหานคร เช่น สีลม(วัดแขก) เสาชิงช้า สุขุมวิท คลองตัน และธนบุรี เป็นต้น ส่วนในต่างจังหวัดมีการกระจายตัวอยู่ทั่วไปทุกจังหวัด ศาสนาพราหมณ์-ฮินดูเป็นศาสนาที่แตกต่างจากศาสนาอื่นในโลกเพราะเป็นศาสนาที่ไม่มีศาสดาผู้ก่อตั้งเพราะมีจุดเริ่มต้นมาจากความเชื่อว่ามีเทพเจ้าผู้มีอำนาจเหนือธรรมชาติ เป็นผู้สร้างสรรพสิ่ง ต่อมาชาวอารยันผู้ทำหน้าที่ติดต่อกับเทพเจ้าได้สอนหลักการเรื่องกำเนิดของสรรพสิ่งว่าเทพเจ้าหรือพระพรหมเป็นผู้สร้างสรรพสิ่งในลักษณะต่างๆ ต่อมาสรรพสิ่งที่พระพรหมสร้างก็ตกอยู่ภายใต้การควบคุมของเทพเจ้าองค์อื่นๆ ด้วย ทำให้มีเทพเจ้ามากมายและทำหน้าที่ต่างๆ กันในที่สุดศาสนาพราหมณ์หรือฮินดูจึงกลายมาเป็นศาสนาประเภทพหุเทวนิยมในปัจจุบัน เนื่องจากศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีวิวัฒนาการมาเป็นเวลาอันยาวนาน ทำให้แนวความคิดทางศาสนาแตกต่างกันออกไปมาก ดังนั้น การศึกษาประวัติความเป็นมาและพัฒนาการของศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู โดยแบ่งออกเป็นยุคต่างๆ ดังต่อไปนี้ ยุคอารยัน 2 ยุคพระเวท : ยุคสมัยแห่งคัมภีร์พระเวท 4 ยุคพราหมณะ : ยุคสมัยแห่งคัมภีร์พิธีกรรม 5 ยุคฮินดู : ยุคสมัยการปรับเปลี่ยนแนวคิดใหม่



หลักธรรมคำสอน

หลักคำสอนสำคัญในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มีดังต่อไปนี้

❖ 1. **อาศรม หรือวิธีปฏิบัติของพราหมณ์ 4** คัมภีร์พราหมณะและอรัณยกะได้บัญญัติวิธีชีวิตสำหรับบุคคลที่จะเป็นพราหมณ์โดยสมบูรณ์ โดยกำหนดเกณฑ์อายุคนไว้ 100 ปี แบ่งช่วงของการใช้ชีวิตไว้ 4 ตอน ๆ ละ 25 ปี ช่วงชีวิตแต่ละช่วงเรียกว่า อาศรม หรือ วัย มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) **ชั้นพรหมจรรย์** ในขั้นตอนนี้ เด็กชายในตระกูลพราหมณ์ กษัตริย์และไวศยะที่มีอายุครบ 8 ปีจะต้องเข้าพิธีอุปานยัน คือ ให้พราหมณ์ผู้ทรงคุณวุฒิสวมสายธูรา หรือยัชโญปวีต เป็นการประกาศตนเป็นพรหมจารีเป็นการประกาศตนว่าเป็นนักเรียน หรือแปลตามศัพท์ว่าผู้มีความประพฤติประเสริฐ จนอายุครบ 25 ปี พรหมจารีมีหน้าที่ดังนี้

- (1) ตั้งใจเรียนวิชาการในวาระของตน
- (2) เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของครูอาจารย์
- (3) ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- (4) ไม่คบกับเพศตรงกันข้าม
- (5) เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วต้องทำพิธีเกศานตสันสกา(ตัดผม) และพิธีครุฑทักษิณามอบสิ่งตอบแทนครู

อาจารย์



2) ชั้นคฤหัสถ์ ในขั้นตอนนี้พรหมจารีผู้ผ่านอาศรมที่ 1 แล้ว ก็กลับมาสู่บ้านของตนช่วยพ่อ-แม่ทำงาน แต่งงานเป็นหัวหน้าครอบครัว ประกอบอาชีพเลี้ยงครอบครัว ทำการบูชาเทวดาทุกเช้าค่ำ ชีวิตอยู่ภายใต้การควบคุมของเทพเจ้าจึงต้องกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม อยู่ในช่วงอายุ 26-50 ปี

3) ชั้นวานปรีสถ์ ในขั้นตอนนี้คฤหัสถ์ผู้ต้องการแสวงหาความสงบสุขทางใจก็จะออกจากครอบครัวไป อยู่ในป่าบำเพ็ญสมาธิโดยอาจจะกลับมาสู่ครอบครัวอีกก็ได้ อยู่ในช่วงอายุ 51-75 ปี

4) ชั้นสันยาสี ในขั้นตอนนี้ พรหมณ์ที่ปรารถนาความหลุดพ้น เรียกว่า โมกษะ จะออกจากครอบครัว ไปอยู่ป่าออกบวชเพื่อปฏิบัติธรรมขั้นสูงและไม่กลับมาสู่โลกียวิสัยอีกเลย เมื่อบวชแล้วจะสึกไม่ได้บำเพ็ญสมาธิแสวงหาความหลุดพ้นอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 76 ปีขึ้นไป

❖ 2. **หลักคำสอนเรื่องตรีมูรติ** เทพเจ้าที่สำคัญในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ได้แก่ พระพรหม พระศิวะ และพระนารายณ์ รวมเรียกว่า ตรีมูรติ เทพเจ้าแต่ละองค์มีหน้าที่ ดังต่อไปนี้

1) พระพรหม พระพรหมเป็นผู้สร้างมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ในแนวคิดยุคแรกๆพระพรหมมีลักษณะที่ไม่มีตัวตน แต่ครั้นเวลาต่อมา พวกพราหมณ์ได้พบข้อบกพร่องว่า เมื่อพระพรหมไม่มีตัวตนประชาชนเคารพบูชาไม่ได้ พวกพราหมณ์จึงได้กำหนดให้พระพรหมมีตัวตน มี 4 พักตร์ สามารถมองดูได้ทุกทิศและเพื่อให้ประชาชนได้เคารพบูชา ดังนั้น ลักษณะของพระพรหมจึงเป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรม กล่าวคือพระพรหมที่มีลักษณะเป็นนามธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่เป็นแก่นแท้ของสรรพสิ่งในจักรวาล ส่วนพระพรหมที่เป็นรูปธรรมเป็น เทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ เป็นผู้สร้างโลกและสรรพสิ่งพระพรหมมีพระชายาชื่อพระศรีสวตีซึ่งเป็นเทพีแห่งวาจาและการศึกษาเล่าเรียนเป็นผู้อุปถัมภ์ศิลปะวิทยาทั้งปวง

2) พระศิวะ เป็นเทพเจ้าแห่งการทำลาย มีหลายชื่อ เช่น อิศวร รุทระ และนาฏราช เป็นต้น ประทับอยู่ที่ภูเขาไกรลาสมีโคนันที่เป็นพาหนะและมีศิวลึงค์เป็นเครื่องหมายของพลังแห่งการสร้างสรรค์ ลักษณะของพระศิวะเป็นรูปฤๅษี มี 4 กร นุ่งห่มหนังสัตว์ ประทับนั่งบนหนังเสือโคร่ง ถืออาวุธตรีศูล ธนู และคทาห้าวกะโหลกมนุษย์ ห้อยพระศอกด้วยประคำร้อยด้วยกะโหลก มิงูเป็นสังวาล พระศอกมีศีดาสนิท กลาง พระนลาฏมีพระเนตรดวงที่ 3 ถ้าพระศิวะลื้มพระเนตรดวงที่ 3 เมื่อใดไฟจะไหม้โลกเมื่อนั้นเหนือพระเนตรดวงที่ 3 มีรูปพระจันทร์ครึ่งซีก พระศิวะมีพระชายาชื่ออุมา ซึ่งมีหลายลักษณะและมีรายชื่อเรียก เช่น ปารวตีเทวี ผู้เป็นธิดาแห่งหิมวัตหรือหิมालัย ทูรคาเทวีผู้เป็นเจ้าของแม่แห่งสงคราม และกาลิเทวีผู้มีกายสีดำ เป็นต้น

3) พระวิษณุหรือพระนารายณ์ เป็นเทพเจ้าผู้รักษาและคุ้มครองโลกให้เป็นสุขพระนารายณ์เป็นเทพเจ้าที่มีพลังทางทำนุบำรุงโลก เมื่อเวลาใดโลกเกิดยุคเข็ญ เมื่อเวลานั้นพระนารายณ์จะเสด็จไปช่วยบำบัดทุกข์ ปราบยุคเข็ญ เรียกว่า อวตาร

❖ 3. **หลักคำสอนเรื่องปรมาตมันหรือพรหมัน และชีวาตมัน** ศาสนาพราหมณ์-ฮินดูเชื่อว่าปรมาตมัน บางครั้งเรียกว่า พรหมัน ปรมาตมันกับพรหมจึงเป็นสิ่งเดียวกันมีฐานะเป็นวิญญานดั้งเดิมหรือความจริงสูงสุดของโลกและสรรพสิ่งในโลกเพราะสรรพสิ่งมาจากปรมาตมันหรือพรหมันดำรงอยู่และในที่สุดก็จะกลับคืนสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกับปรมาตมันหรือพรหมันปรมาตมันหรือพรหมันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองไม่มีรูปร่างปรากฏมีอยู่ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นศูนย์รวมแห่งวิญญานทั้งปวงเป็นความจริงแท้หรือสัจธรรมเพียงสิ่งเดียว ส่วนโลกและสรรพสิ่งล้วนเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงเป็นเพียงมายาหรือภาพลวงตาที่มีอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น

ส่วนชีวาตมันหรือบางครั้งเรียกว่าอาตมัน เป็นตัวตนย่อย หรือวิญญานที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์วิญญานของมนุษย์และสรรพสัตว์ย่อมเกิดมาจากวิญญานสากลคือปรมาตมันหรือพรหมัน เมื่อวิญญานที่ออกมาจากปรมาตมันหรือพรหมันแล้วต้องเข้าไปสิงสถิตอยู่ในรูปแบบต่างๆของสิ่งมีชีวิตนับชาติไม่ถ้วนและต้องมีลักษณะสภาวะที่ไม่เหมือนกันจนกว่าจะเข้าถึงความหลุดพ้น กระบวนการนี้เรียกว่า การเวียนว่ายตายเกิดหรือสังสารวัฏ ดังนั้น



การที่อ้วนหรือชีวิตมันยอมนี่เข้าไปพร้อมกับปรมาณหรือพรหมันจึงจะเรียกว่า การพ้นจากทุกข์ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

❖ **4. หลักคำสอนการหลุดพ้นหรือโมกษะ** ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เชื่อว่าวิญญูณเป็นอมตะจึงไม่ตายตามร่างกายการตายเป็นเพียงวิญญูณออกจากร่างกาย เพราะร่างกายเดิมไม่สามารถอาศัยอยู่ได้วิญญูณก็จะไปถือเอาร่างใหม่ หรือที่เรียกว่า เกิดใหม่ ดุจคนสวมเสื้อผ้าที่เก่าคร่ำคร่า ไปหาชุดใหม่สวมใส่เรียกว่า สังสารวัฏ เวียนว่ายตายเกิดอยู่รำไปตราบที่ยังไม่บรรลุลความหลุดพ้น หรือโมกษะชาวฮินดูเชื่อว่าโมกษะเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต ผู้เข้าถึงโมกษะจะไปอยู่กับพระพรหมชั่วนิรันดร์ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป การปฏิบัติเพื่อบรรลุโมกษะนั้น มีหลักปฏิบัติ 4 ประการ คือ กรรมมรรค (กรรมโยคะ) ชยานมรรค (ชยานโยคะ) ภักติมรรค (ภักติโยคะ) ราชมรรค (ราชโยคะ)

❖ **ข้อควรปฏิบัติของศาสนิกชน**

ข้อควรปฏิบัติของศาสนิกชนฮินดูเรียกรวม ๆ ว่า นิยามะ มี 10 ประการ คือ

1. **หรี** ความละอายต่อการทำความชั่ว จำไว้เสมอว่าเคยทำผิดอะไรไว้ ยอมรับว่าสิ่งที่ทำนั้นผิดและพยายามแก้ไขสิ่งที่ทำผิดนั้น กล่าวขอโทษจากใจจริงต่อคนที่ตนทำผิดทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจไว้ ก่อนนอนจะต้องลิ้มความรู้สึกขัดแย้งความรู้สึกโกรธเคืองทุกประการ พยายามหาทางแก้ไขสิ่งที่เคยทำผิดและเลิกนิสัยที่ไม่ดีที่ทำอยู่เป็นประจำ ทำตัวให้ดีขึ้นด้วยการแก้ไขสิ่งที่เคยทำไม่ถูกต้อง อย่าคุยว่าตัวเองเก่ง หลีกเลียงความหยิ่งและการเสแสร้ง

2. **สันโตษะ** ความสันโดษ ดำเนินชีวิตด้วยความพึงพอใจ ดำรงชีวิตที่ราบเรียบ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ยิ้มเสมอ ช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณที่ตนมีสุภาพดี รู้สึกเป็นหนี้บุญคุณเพื่อน รู้สึกเป็นหนี้บุญคุณทรัพย์สมบัติ ไม่รู้สึกขัดข้องใจในสิ่งที่ตนไม่มี คิดว่าตนเองที่แท้คือ สิ่งที่เป็นนิรันดร์ที่อยู่ภายใน ไม่ใช่ใจ ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ความรู้สึกที่ขึ้น ๆ ลง ๆ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

3. **ทาน** การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ถือว่าเงิน 1 ใน 10 ส่วนของเงินได้ทั้งหมดเป็นเงินของพระเป็นเจ้าของเจ้าจงบริจาคเงินส่วนนี้ให้แก่วัด อาศรม และองค์กรที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อจุดประสงค์ในการพัฒนาจิตใจ มีคติประจำใจว่า ไปวัดพร้อมด้วยของถวายสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไปพบอาจารย์ (ทางศาสนา) ด้วยของบูชาคุณครู อาจารย์ บริจาคคัมภีร์ทางศาสนา ให้อาหารและให้สิ่งของแก่คนยากไร้ ให้เวลาและความรู้ของตนโดยไม่หวังค่าสรรเสริญเยินยอ ถือว่าแขกผู้มาเยือนเหมือนดังเทพ

4. **อัศติกยะ** มีศรัทธาแนบแน่น เชื่อในพระเป็นเจ้าอย่างไม่มีความเคลือบแคลงสงสัย เชื่อมั่นในอาจารย์ (ทางศาสนา) เชื่อในเส้นทางที่จะดำเนินไปสู่โมกษะหรือความพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อในคำสอนของอาจารย์ (ทางศาสนา) เชื่อในคัมภีร์ทางศาสนา เชื่อในประเพณีทางศาสนาที่สืบทอดกันต่อ ๆ มาปฏิบัติตามวิถีทางแห่งภักดีต่อพระเป็นเจ้า และตามวิถีทางที่จะสร้างประสบการณ์อันจะทำให้มีศรัทธาในระดับที่สูงขึ้น ศรัทธาในสิ่งวงศ์ตระกูลเคยเคารพนับถือ หลีกเลียงคนที่พยายามให้ตนเลิกล้มนับถือสิ่งที่ตนนับถือโดยใช้หลักเหตุผลและการกล่าวหาว่าสิ่งที่ตนนับถือนั้นว่าไม่ดี

5. **อิศวรบูชา** ปลูกฝังความภักดีต่อพระเป็นเจ้าด้วยการบูชาและทำสมาธิทุกวัน มีห้องพระไว้ในบ้าน 1 ห้อง ถวายดอกไม้ ผลไม้ หรืออาหาร แต่พระเป็นเจ้าเป็นประจำทุกวัน ท่องจำบทสวดสำหรับบูชาให้ได้ ทำสมาธิหลังจากการบูชา ก่อนออกจากบ้านให้ไปไหว้พระที่ห้องพระก่อน บูชาพระเป็นเจ้าด้วยใจที่เต็มไปด้วยความภักดี เปิดช่องภายในใจของตนให้พระเป็นเจ้า ให้เทพและให้อาจารย์ (ทางศาสนา) ส่งความกรุณาเข้ามาที่ตนและคนที่ตนรักได้

6. **ลิตธานตศรวณะ** ฟังคำสอนจากคัมภีร์ทางศาสนา ศึกษาคำสอนและรับฟังจากอาจารย์ (ทางศาสนา) ที่วงศ์ตระกูลของตนเคารพนับถือ เลือกอาจารย์แล้วดำเนินตามเส้นทางที่อาจารย์นั้นสอน อย่าเสียเวลาลองผิดลองถูกในเส้นทางอื่น ๆ



7. **มติ พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นโดยฟังอาจารย์** (ทางศาสนา) ให้เป็นผู้นำทาง แสวงหาความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับ พระเป็นเจ้า จนกระทั่งเกิดความสว่างขึ้นในภายใน

8. **วรตะ ปฏิบัติพรตทางศาสนาโดยไม่พยายามหลีกเลี่ยง** อดอาหารตามวันที่กำหนดไว้ทางศาสนา เดินทาง ไปไหว้สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ปีละครั้ง

9. **ขปะ ท่องมนต์เป็นประจำทุกวัน** สวดบทสวดที่อาจารย์ให้ไว้เป็นประจำวัน อาบน้ำก่อนแล้วจึงสงบจิต สงบใจ ทำสมาธิพร้อมกับท่องมนต์จนใจจดจ่ออยู่ที่มนต์นั้น ซึ่งจะทำให้ใจมีความสะอาดผุดผ่อง จงท่องมนต์และสวด บทสวดตามคำสั่งของอาจารย์โดยเคร่งครัด ดำรงชีวิตโดยปราศจากความโกรธ การท่องมนต์ของตนทำให้ธรรมชาติ ภายในใจมีความแข็งแกร่งขึ้น จงให้การท่องมนต์นั้นขจัดอารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ออกไปจนทำให้ใจหยุดนิ่ง

10. **ตปัส บำเพ็ญตบะตามคำแนะนำของอาจารย์** เพื่อขจัดความชั่วหรือกิเลสออกไปจากใจและเพื่อจุดไฟ ภายในให้ลุกขึ้น ทำให้ตนภายในเปลี่ยนเป็นตนใหม่ (เข้าถึงโมกษะ)

❖ **ข้อห้ามในการปฏิบัติของศาสนิกชน**

ข้อห้ามในการปฏิบัติของศาสนิกชนอื่นดูเรียกรวม ๆ ว่า ยมะ มีทั้งหมด 10 ข้อ คือ

1. **อหิงสา การไม่ทำร้าย** คือ การไม่ทำร้ายอื่น ทั้งร่างกาย ทางวาจา และทางใจ ดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วย ความกรุณา ให้ความเคารพสิ่งมีชีวิตทุกชนิด โดยนึกว่าสิ่งมีชีวิตทุกชนิด โดยนึกว่าสิ่งมีชีวิต คือ พลังของพระเป็นเจ้าที่ ปรากฏให้เห็น จึงควรดำรงชีวิตโดยปราศจากความกลัวและปราศจากความรู้สึกลัวว่าตัวเองไม่ปลอดภัย รู้ตัวอยู่เสมอว่า การทำร้ายผู้อื่นผลจะย้อนกลับมาสู่ตัวเอง ใช้ชีวิตร่วมกับสิ่งมีชีวิตร่วมโลกอื่น ๆ ด้วยวิถีทางแห่งสันติ ไม่ทำตัวให้สิ่งมีชีวิตอื่นกลัว ไม่ทำตัวให้เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตอื่น รับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์

2. **สัตยะ ความสัตย์** ยึดมั่นในความสัตย์ จดเว้นการพูดเท็จ ยึดมั่นในคำมั่นสัญญา พูดเฉพาะความจริง คำที่เป็น ความหวังดีต่อผู้อื่น คำที่เป็นประโยชน์มีสาระ รู้ตัวอยู่เสมอว่าการหลอกลวงก่อให้เกิดความห่างเหิน ดังนั้นอย่ามีความลับกับครอบครัวหรือคนที่เรารัก เมื่อทำความผิดพลาดต้องยอมรับว่าผิดพลาด ไม่พูดจาให้ร้ายผู้อื่นลับหลัง ไม่ เป็นพยานเท็จ

3. **อัตเตยะ ไม่ลักทรัพย์** รักษาคุณธรรมแห่งการไม่ลักทรัพย์ คือ ไม่ลัก ไม่อยากได้ของที่เขาไม่ได้ให้ มีหนี้สิน ก็ต้องจ่ายหนี้ ต้องควบคุมความอยากได้ ดำรงชีวิตตามรายได้ที่ตนมี ไม่ใช่จ่ายเงินที่กู้ยืมมาเพื่อประโยชน์อื่นนอกเหนือ จุดประสงค์ของการกู้ยืม ไม่ติดการพนัน ไม่ฉ้อโกง ไม่ใช่ซื้อผู้อื่น คำพูดผู้อื่น ทรพยากร หรือสิทธิของผู้อื่น โดยไม่ได้ขอ อนุญาตหรือโดยไม่ประกาศให้ทราบเป็นลายลักษณ์อักษร

4. **พรหมจรรย์ หรือ พรหมจรรย์** ประพฤติตัวเช่นพรหม คือ ควบคุมกามารมณ์ เมื่อยังไม่แต่งงาน จะต้อง จดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อแต่งงานแล้วต้องมีความซื่อสัตย์ต่อสามีและภรรยา ก่อนแต่งงานจะต้องใช้พลังทั้งหมดเพื่อ การศึกษา เมื่อแต่งงานแล้วต้องสร้างความสำเร็จให้แก่ชีวิตการแต่งงาน อย่าใช้พลังทางเพศไปในทางสับสนทางเพศ ทั้งทางความคิด ทางวาจา และทางกาย ควบคุมใจเกี่ยวกับเพศตรงข้าม คบคนที่มีจิตใจสูง แต่งตัวและใช้คำสุภาพ หลีก เลี่ยงสื่อลามกต่าง ๆ

5. **กษมา ความอดทนอดกลั้น** อดทนต่อสถานการณ์ที่ไม่อำนวยและอดกลั้นต่อบุคคลที่สร้างความไม่พอใจ ให้แก่ตน พยายามทำตัวให้เข้าได้กับสถานการณ์ ใครจะทำอะไรก็ปล่อยให้เขาทำไปตามสภาพทางจิตใจของเขา อย่าเอา มาเป็นอารมณ์ในการสนทนา อย่าโต้เถียงด้วยอารมณ์ อย่าพยายามแสดงว่าความคิดของตนเหนือกว่าความคิดของ ผู้อื่น อย่าริบร่อนโดยขาดสติ มีความอดทนและอดกลั้นต่อเด็กและต่อผู้สูงอายุ ลดความเครียดของตน ระวังสติอารมณ์ ให้คงที่เมื่อพบสิ่งร้าย ๆ หรือสิ่งดี ๆ ในชีวิต



6. **ธฤติ ความมีจิตใจแน่วแน่มั่นคง** พยายามเอาชนะความท้อแท้ มีความกล้า ไม่โลเล ไม่มีใจที่เปลี่ยนไป เปลี่ยนมา ไม่แน่นอน มีมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย โดยใจอยู่ที่พระเป็นเจ้าด้วยความไม่ท้อถอย ด้วยแผนงาน และแรงกระตุ้น จากภายใน มีความมั่นคงในการตัดสินใจ หลีกเลียงความเกียจคร้าน ความเฉื่อยชา สร้างพลังใจให้มีความเข้มแข็ง สร้างความกล้าให้เกิดขึ้นในใจ มีความขยัน พยายามเอาชนะอุปสรรค อย่าให้การคัดค้านหรือความกลัว ความล้มเหลวนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงยุทธศาสตร์

7. **ททยา ความกรุณา** พยายามเอาชนะความมีใจโหดเหี้ยม โหดร้าย ความรู้สึกโกรธง่าย เจ้าอารมณ์ ต่อสิ่งมีชีวิต ทั้งปวง ให้มองเห็นพระเป็นเจ้าในตัวมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีความรู้สึกที่ดี ต่อสัตว์ ต่อพืช และต่อดิน ให้อภัยต่อผู้ที่ ขอโทษ มีความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีความขัดสนและตกทุกข์ได้ยาก ให้ความเคารพและนับถือคนที่อ่อนแอ ยากจน สูงอายุ ไม่เข้าข้างคนที่ทำทารุณกรรมต่อคนในครอบครัว

8. **อรชวะ ความซื่อตรง** ละทิ้งการหลอกลวงและทำสิ่งที่ไม่ชอบ ทำตัวตรงไปตรงมา แม้ในยามยาก ปฏิบัติ ตามกฎหมายแห่งชาติของตนและของชาติที่ตนอาศัย เสียภาษี มีความซื่อตรงในการทำธุรกิจ ทำงานประจำวันด้วยความตรงไปตรงมา ไม่ติดสินบนและไม่รับสินบน ไม่โกง ไม่หลอกลวง หรือใช้วิธีการคดโกงเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ซื่อตรงต่อตนเอง เมื่อตนเองทำผิดก็ยอมรับผิดให้คนอื่น

9. **มิตาหาระ ควบคุมการบริโภคอาหาร** รับประทานอาหารพอประมาณไม่มากเกินไป ไม่รับประทานอาหาร ที่มีเนื้อ คือ เนื้อสัตว์ ปลา หอย ไก่ ไข่ ฯลฯ บริโภคเฉพาะอาหารมังสวิรัต ไม่บริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รับประทานอาหารเป็นเวลา รับประทานอาหารเมื่อรู้สึกหิว ไม่รับประทานอาหารเพราะความอยาก รับประทานอาหาร ชนิดง่าย ๆ แต่มีประโยชน์ ไม่รับประทานอาหารที่ฟุ่มเฟือยแต่มีประโยชน์น้อย

10. **เสาะจะ ความสะอาดบริสุทธิ์** รักษาความบริสุทธิ์ทั้งทางกายและภายในใจ รักษากายให้มีความสะอาด มี พละนาถยที่ดี รักษาบ้านและที่ทำงานให้สะอาด ประพฤติตนตามหลักศีลธรรม คบคนดี ไม่สูงส่งกับคนที่ประพฤติดี ชอบทางเพศ เช่น ผู้ประพฤติดีทางเพศกับหญิงหรือชายที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาตน ไม่คบกับโจรหรือคนที่มัวซึพไม่ สุจริต หลีกเลียงสื่อลามก และหลีกเลียงการใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น ไม่ใช้คำพูดที่ระคายหูผู้อื่น คำพูดที่แสดงความโกรธ หรือคำหยาบคาย ทำสมาธิให้ใจสงบทุกวัน

❖ พิธีกรรมและการเข้าร่วม

ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู เป็นศาสนาที่มีพิธีกรรมเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของศาสนา เพราะชาวฮินดู ทุกวรรณะย่อมมีขนบธรรมเนียมประเพณีเฉพาะที่ต้องประพฤติตามที่กำหนดไว้สำหรับวรรณะของตนและกฎประเพณี ส่วนรวมที่ต้องปฏิบัติสำหรับทุกชั้นวรรณะ โดยแบ่งออกเป็น 4 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 กฎสำหรับวรรณะ ศาสนาฮินดูมีกฎสำหรับวรรณะให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดหลายเรื่อง เช่น

- 1) กฎเกี่ยวกับการแต่งงานจะแต่งงานนอกวรรณะของตนไม่ได้ แต่ผู้ชายเป็นพราหมณ์จะแต่งงาน กับผู้หญิงในวรรณะอื่นได้ เรียกว่า อนุโลม ส่วนผู้หญิงเป็นพราหมณ์จะแต่งงานกับผู้ชายวรรณะอื่นไม่ได้ เรียกว่า ปฏิโลม
- 2) กฎเกี่ยวกับอาหารการกิน มีข้อกำหนดว่าสิ่งใดกินได้ สิ่งใดกินไม่ได้และข้อกำหนดว่าบุคคล ในวรรณะใดปรุงอาหารให้คนวรรณะใดกินไม่ได้ เช่น วรรณะพราหมณ์ไม่กินอาหารที่คนวรรณะอื่นทำ เป็นต้น
- 3) กฎเกี่ยวกับการประกอบอาชีพต้องประกอบอาชีพที่กำหนดไว้สำหรับคนในวรรณะนั้นๆ เท่านั้น
- 4) กฎเกี่ยวกับสถานที่อยู่อาศัยในสมัยโบราณมีกฎหมายห้ามชาวฮินดูมีถิ่นฐานบ้านเรือนนอกเขต ประเทศอินเดีย และห้ามเดินเรือในทะเล แต่ปัจจุบันไม่ถือกันแล้ว



หมวดที่ 2 พิธีประจำบ้าน พิธีนี้เป็นพิธีที่กำหนดไว้ในคัมภีร์มานวธรรมศาสตร์ หรือมนูศาสตร์เรียกว่า พิธีสังสการ เป็นพิธีกรรมที่คนในวรรณะกษัตริย์ วรรณะพราหมณ์และวรรณะไวศยะจะต้องทำโดยมีพราหมณ์หรือนักบวชเป็นผู้ทำพิธี จำนวน 16 ประการ คือ

- 1) ครรภาชาน เป็นพิธีที่จัดขึ้นเมื่อทราบวาทังครรภ์ ถัดจากวันวิวาห
- 2) ปุงสวัณ เป็นพิธีปฏิบัติต่อเด็กในครรภ์ที่เข้าใจว่าเป็นเพศชาย
- 3) สีมันโตนยัน เป็นพิธีตัดผมหญิงมีครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์ได้ 4 6 หรือ 8 เดือน
- 4) ชาตกรรม พิธีคลอดบุตร
- 5) นามกรรม พิธีตั้งชื่อเด็ก ในวันที่ 12 หรือ 14 ถัดจากวันคลอด
- 6) นิษกรมณ พิธีนำเด็กออกไปดูแสงอาทิตย์ยามเช้า เมื่ออายุได้ 4 เดือน
- 7) อันนปราศัน พิธีบ่อนข้าวเด็ก เมื่ออายุได้ 7 เดือนหรือ 8 เดือน
- 8) จูทากรรม พิธีโกนผมไว้จุก เมื่ออายุได้ 3 ขวบ
- 9) เกศานตกรรม พิธีตัดผมถ้าเป็นวรรณะพราหมณ์ตัดเมื่ออายุ 16 ปี ถ้าวรรณะกษัตริย์ตัดเมื่ออายุ 22 ปี ถ้าวรรณะพราหมณ์ตัดเมื่ออายุ 24 ปี

10) อุปานยัน พิธีเข้ารับการศึกษ พวกรวรรณะพราหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ จะต้องทำพิธีเข้ารับการศึกษ และเมื่ออาจารย์ในสำนักนั้นๆ รับเด็กไว้แล้วก็จะสวมสายธูรา หรือยัชโญปวีต ผู้ที่ได้สวมสายนี้แล้วก็เรียกว่า ทวิษหรือทิวาชาติ ได้แก่ เกิด 2 ครั้ง คือครั้งแรกเกิดจากครรภ์มารดาและครั้งที่ 2 เกิดจากการสวมสายยัชโญปวีตส่วนพวกศูทรและจัณฑาลเป็นเอกชาติ คือ เกิดครั้งเดียวไม่อาจเป็นทิวาชาติได้

- 11) สมวารรตน์ พิธีกลับบ้าน จัดขึ้นเมื่อเด็กหนุ่มสำเร็จการศึกษและเตรียมตัวกลับบ้าน
- 12) วิวาหะ พิธีแต่งงาน
- 13) กรรณเวคนะ การเจาะหูจะทำเมื่อเด็กมีอายุระหว่าง 3-5 ปี
- 14) วานปรัสยะ เตรียมที่จะสละความสุขทางโลก
- 15) สันนยาสะ เป็นช่วงที่จะต้องสละทุกอย่างแล้วดำเนินชีวิตแบบนักบวชเพื่อแสวงหาความพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด

16) อันตะยัสติ การประกอบพิธีศพหลังมรณภาพ

ในปัจจุบันนี้ชาวฮินดูผู้เป็นทิวาชาติคงปฏิบัติอยู่ใน 4 พิธีเท่านั้น คือ พิธีนามกรรม พิธีอันน ปราศัน พิธีอุปานยัน และพิธีวิวาหะ ที่เหลือนอกนั้นไม่มีใครปฏิบัติกันแล้ว ยกเว้นผู้ที่เคร่งครัดจริงๆ เท่านั้น18

หมวดที่ 3 พิธีศราทท์ พิธีศราทท์เป็นพิธีทำบุญอุทิศให้มารดาบิดาหรือบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้วในเดือน 10 ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ ถึงวันแรม 15 ค่ำ การทำบุญอุทิศนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า บิณชะ

หมวดที่ 4 พิธีบูชาเทวดา ชาวฮินดูมีเทพเจ้าที่เคารพมากมายหลายองค์ผู้ที่เกิดในวรรณะสูงสมัยก่อนได้บูชาพระศิวะและพระวิษณุ เป็นต้น เวลาต่อมาเกิดลัทธิอวตารขึ้นมีการบูชาพระกฤษณะและพระรามขึ้นอีก แต่บุคคลในวรรณะต่ำมักถูกกีดกันมิให้ร่วมบูชาเทพเจ้าของบุคคลในวรรณะสูง ดังนั้น บุคคลในวรรณะต่ำจึงต้องสร้างเทพเจ้าของตนเองขึ้น เช่น เจ้าแม่กาลิ เทพลิง เทพงู เทพเต่า รุกขเทพ เทพช้าง เป็นต้น การทำพิธีบูชานั้นก็มีความแตกต่างกันออกไปตามวรรณะแต่บุคคลในวรรณะสูงมีพิธีในการบูชาพอจะกำหนดได้ ดังนี้

- 1) สวตมนต์ภาวนา สมานกาย ชำระและสังเวทเทวดาทุกวัน สำหรับผู้เคร่งครัดในศาสนาต้องทำเป็นกิจวัตร ส่วนพวกที่ได้รับการศึกษาแผนใหม่มักไม่ค่อยปฏิบัติกัน
- 2) พิธีสมโภช ถือศีล และวันศักดิ์สิทธิ์ เช่น ลักษมีบูชา วันบูชาเจ้าแม่ลักษมี สรัสวดีบูชา วันบูชาเจ้าแม่สรัสวดี ทูรคาบูชา วันบูชาเจ้าแม่ทูรคา เป็นต้น ซึ่งอาจแตกต่างกันออกไปในแต่ละนิกายและท้องถิ่น
- 3) การไปนมัสการบำเพ็ญกุศลตามเทวาลัยต่างๆ เพื่อแสดงความเคารพเทพเจ้าที่ตนนับถือ



ศาสนาซิกข์

หลักการและแนวคิดของศาสนา

ศาสนาซิกข์ หรือ ศาสนาสิกข์ (อังกฤษ: Sikhism) เป็นศาสนาที่ถือกำเนิดขึ้นในราวคริสต์ศตวรรษที่ 16 ในตอนเหนือของอินเดีย จากคำสอนของ นานัก และครูผู้สืบทอดอีก 9 องค์ หลักปรัชญาของศาสนาซิกข์และการปฏิบัติตามหลักศาสนา นิยมเรียกว่า “คุรมัต” (ความหมายโดยพยัญชนะหมายถึง “คำสอนของครู” หรือ “ธรรมของซิกข์”) คำว่า “ซิกข์” หรือ “สิกข์” มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ศิษย์” หมายถึง ศิษย์ ผู้เรียน หรือ “ศิกษ” หมายถึง การเรียน และภาษาบาลีว่า “สิกข” หรือ “สิกขา” [1] หมายถึง การศึกษา ผู้ศึกษา หรือผู้ใฝ่เรียนรู้ศาสนาซิกข์ เป็นศาสนาที่ก่อตั้งขึ้นมาโดย พระศาสดา ศรี คุรุ นานัก เดว ยี ในปี พ.ศ. 2012 (ค.ศ. 1469) โดย ท่าน คุรุ นานัก เดว ยี เป็นผู้ที่ได้ตั้งหลักธรรมและคำสอนพื้นฐานของศาสนาซิกข์ขึ้นมา ศาสนาซิกข์เป็นศาสนาที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความจริงและเน้นความเรียบง่าย สอนให้ทุกคนยึดมั่นและศรัทธาในพระเจ้าแต่เพียงพระองค์เดียว จำนวนผู้นับถือทั่วโลกมากกว่า 800,000 คน ในประเทศไทยมีผู้นับถือประมาณ 2,200 คน เพศหญิง เท่ากับเพศชาย ส่วนใหญ่อายุ 40 ปีขึ้นไป การกระจายตัวของผู้นับถือศาสนา ส่วนมากจะอยู่ในกรุงเทพมหานครในเขต วัดนามธารี(พระราม 2) ซอยอโศก สุขุมวิท คลองตัน สีแยกบ้านแขกและพายุร์ดี สำหรับต่างจังหวัดจะกระจายตัวอยู่ในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ภูเก็ต เป็นต้น

หลักธรรมคำสอนของศาสนา

ศาสนาซิกข์เป็นศาสนาที่เน้นในหลักปฏิบัติ เป็นศาสนาแห่งความเชื่อมั่นและศรัทธา การทำดีและสวดมนต์ภาวนาขอพรกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ รู้จักตัณญาบุญการไม่เบียดเบียนรวมไปถึงการไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่ทรมานสัตว์ เน้นความเสมอภาคเท่าเทียมกัน ให้เกียรติผู้มีคุณธรรมและสนับสนุนศาสนา มุ่งสร้างภราดรภาพและสัมพันธ์มิตร ครองชีพโดยธรรม สร้างความรักความสามัคคี ละเว้นการดื่มสุรา สารเสพติดและของมีนเมา สิ่งสำคัญอีกประการที่ขาดไม่ได้คือต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ (SODH) ทั้งกาย วาจาและใจ ศาสนาซิกข์มีหลักคำสอนที่เป็นทัศนคติเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อโลกและหลักปฏิบัติสำคัญ ได้แก่

1. พระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด ศาสดาคุรุนานักเน้นย้ำว่า พระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุด ทรงอยู่ในจิตวิญญาณของมนุษย์ เป็นความจริงแท้สูงสุด มนุษย์ทุกคนสามารถเข้าใจพระเจ้าได้โดยการมีประสบการณ์ตรงต่อ พระเจ้าที่อยู่ในหัวใจหรือจิตวิญญาณของมนุษย์ แม้พระเจ้าจะอยู่ใกล้ชิดกับมนุษย์ในฐานะหัวใจหรือจิตวิญญาณของแต่ละบุคคลก็ตาม แต่พระองค์ก็ไร้ขอบเขตอยู่เหนือกาลเวลาและสถานที่ พระเจ้าทรงรักมวลมนุษย์และเข้าใกล้มนุษย์โดยพระวาจนะของพระองค์ โดยพระวาจนะนั้นมนุษย์จึงสามารถรู้จักและเข้าไปสู่พระองค์ได้พระเจ้ามี่ลักษณะเป็นทั้งไม่มีตัวตนและมีตัวตน (ธรรมาธิชฐานและบุคลาธิชฐาน) ในฐานะเป็นสิ่งที่ไม่มีรูปร่าง พระเจ้าอยู่เหนือการเข้าถึงได้ แต่เมื่อเกี่ยวข้องกับ การสร้างโลก พระองค์ก็มีตัวตน แม้พระองค์ไม่มีรูปร่างแต่มนุษย์ก็สามารถคารพบูชาพระองค์ได้ในฐานะเป็นพระเจ้า เพราะรูปแบบทุกอย่างนั้นมาจากแหล่งกำเนิดที่ไม่มีรูปร่างนั้นคือพระเจ้า พระเจ้าที่ไม่มีรูปร่างจึงถูกเรียกว่า นาม หรือชื่อที่ตีเทียม และได้สร้างสรรพสิ่งในโลกขึ้นมา



2. โลกและมนุษย์ ตามทฤษฎีของศาสนาซิกข์ โดยลักษณะที่แท้จริงแล้ว โลกและมนุษย์ไม่ใช่สิ่งที่ตรงกันข้ามจากพระเจ้า พระเจ้าสิงสถิตอยู่ทุกหนแห่งในโลกแต่ก็อยู่เหนือโลก แม้พระเจ้าจะอยู่ในจิตวิญญาณของมนุษย์แต่ก็อยู่เหนือความเข้าใจของมนุษย์ โลกเป็นได้ทั้งสิ่งที่ดีหรือชั่วก็ได้ตามจิตวิญญาณของมนุษย์แต่ละคน บุคคลผู้มุ่งสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจื่อก็จะพบว่าโลกคือสถานที่ที่สวยงามเป็นพยานที่แสดงถึงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า ในขณะที่บุคคลผู้รักแต่ตนเองก็จะพบว่าโลกคือศัตรู จิตวิญญาณของมนุษย์มีศักยภาพพอที่มีความสงบเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ก็มักจะปรารถนาสมบัติภายนอกมากกว่าพระเจ้า

3. ความหลุดพ้นของมนุษย์ การกระทำส่งผลต่อชีวิตของมวลมนุษย์ แต่พระเจ้าสามารถให้อภัยแก่บุคคลผู้มีบาปหนาได้ เมื่อบุคคลหันหน้าเข้ามาหาพระเจ้าพระองค์ก็จะอภัยให้แก่บุคคลนั้น บุคคลที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจะไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ การเห็นและการฟังครูสอนก็ยังไม่เพียงพอ บุคคลจะต้องพยายามเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าภายในจิตใจของเขาเองการหลุดพ้นจึงจะเป็นไปได้โดยการล้างบาป คือ การนับถือศาสนาซิกข์นั่นเองจิตวิญญาณของมนุษย์สามารถเลือกที่จะรักตนเองมากกว่าพระเจื่อก็ได้แต่การเห็นแก่ตนเองเป็นหลักจิตวิญญาณจะเห็นห่างจากพระเจ้าจะทำให้ตกอยู่ภายใต้ความชั่ว ความไม่มีศีลธรรมและปฏิเสธการช่วยเหลือผู้อื่นการหันหน้าหนีพระเจ้าและผู้อื่นจิตวิญญาณยิ่งเห็นห่างจากพระเจื่อกยิ่งขึ้นแต่หากหันหน้าเข้ามาหาพระเจ้าและแสวงหาการมีประสบการณ์เกี่ยวกับพระองค์ในจิตวิญญาณของตนมนุษย์ก็จะค้นพบว่าพระเจ้าจะทำให้เขาเป็นผู้ปรากฏในฐานะเป็นครู พระองค์จะแผ่สว่างความสว่างซึ่งนำบุคคลไปสู่ความหลุดพ้นได้ เป้าหมายสูงสุดของศาสนาซิกข์ก็คือการเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าซึ่งจะทำให้มนุษย์พบสันติภาพและความสุขที่เป็นนิรันดร

4. ศีล 5 ประการ ครูโควินทสิงห์ตั้งกฎข้อปฏิบัติสำหรับกลุ่มนักรบชาวซิกข์ ซึ่งขึ้นต้นด้วยอักษร “ก” 5 ประการ ได้แก่ 1. เกศ คือ การไว้ผม หนวด และเคราจะโกนไม่ได้ โดยเฉพาะผมเพื่อใช้เป็นเกราะกันศึรยะ ให้มองดูน่าเกรงขาม และเพื่อทำลายขวัญข้าศึก 2. กังขมา คือ ต้องมีหิวเสียบหรือปอกไว้ที่ผมเสมอขาดไม่ได้เพราะเป็นของคู่กันกับผม 3. กรา คือ จะต้องมียัดพกประจำตัว (บางที่ใช้กำไลเหล็กสวมข้อมือ) เพื่อเป็นข้อเตือนใจทหารชาวซิกข์ว่าเหล็กเป็นโลหะที่มีค่าทั้งทางการค้าและอาวุธ 4. กิรปาน คือ จะต้องมียัดดาประจำตัวสำหรับนักรบ 5. กฉา คือ จะต้องมียัดกางเขนสั้นโดยนุ่งไว้ข้างในประจำ เพราะกางเขนยาวไม่เหมาะในการรบจึงต้องใช้กางเขนสั้นแทน 5 การที่ครูโควินทสิงห์ได้บัญญัติศีลทั้ง 5 ข้อนี้ขึ้นมาสาเหตุมาจากการทำสงคราม เช่น การสวมกำไลเหล็กหรือมียัดพกประจำตัวก็ให้รู้ว่าเป็นพวกเดียวกันหรือจะต้องมีอาวุธไว้เพื่อป้องกันตนเองและเป็นเครื่องเตือนใจให้เข้มแข็งเหมือนเหล็ก เป็นต้น

5. คำสอนเกี่ยวกับชีวิตและสังคม ศาสนาซิกข์ ส่งเสริมให้ศาสนิกมีความกล้าหาญอย่างมีเหตุผลไม่กลัวความชั่วร้ายใดๆสอนให้เชื่อในชัยชนะของธรรมต่ออธรรม ให้ทำตามหน้าที่รับผิดชอบโดยปราศจากความหวาดกลัวหรือหวั่นสิ่งใดเป็นเครื่องตอบแทนศาสนาซิกข์เน้นความเป็นเอกภาพและเอกลักษณ์ของบุคคลต้องการให้มีความก้าวหน้าโดยวิธีการแห่งความรู้จักตนเองและควบคุมตนเอง โดยปฏิบัติวินัยทางกาย คือช่วยเหลือผู้อื่นทางกายและวาจา วินัยทางศีลธรรม คือ การเลี้ยงชีพโดยชอบธรรมและวินัยทางจิตใจ คือ เชื่อในพระเจ้าเพียงพระองค์เดียว ศาสนาซิกข์คัดค้านการกดขี่ทางการเมืองและอยู่ดีธรรม ภาระหน้าที่ของคนคือหันมาสู่พระเจ้าละเลิกพิธีกรรมและประเพณีต่างๆการมอบกายถวายชีวิตต่อพระเจ้าโดยจำพระคุณและนามของพระเจ้าศาสนาซิกข์เชื่อว่าโลกนี้มีความหวัง แม้บุคคลที่ทำผิดไปแล้วแก้ไขเสียใหม่ก็จะเป็นคนดีได้ แต่การจะทำเช่นนี้ได้จะต้องดำเนินตามคำสอนของพระเจ้าด้วยพระมหากรุณา พระองค์จะทรงช่วยเหลือแม้บางครั้งพระองค์จะทดสอบคนดีด้วยความชั่วและความเศร้าก็ตาม ศาสนาซิกข์สอนให้ดำรงชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่โลกให้ยึดมั่นในหน้าที่การงานเคารพในคำสอนของคุรุนานักและพระเจ้าซึ่งจะทำให้รู้แจ้ง



สังฆกรรมได้จะต้องมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าพระเจ้าอยู่กับเราพระองค์จะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทางชาวซิกข์จะสวดอ้อนวอนพระเจ้าด้วยจิตบริสุทธิ์มิได้มุ่งหวังว่าจะประทานรางวัลหรือสิ่งตอบแทนใดๆ ศาสนาซิกข์สนับสนุนชีวิตฆราวาสอย่างเดี่ยว ทุกๆ คนควรเสียสละเพื่อความเจริญของสังคม ทุกคนควรทำงานหาเลี้ยงชีพโดยไม่ตกเป็นภาระของสังคมจะต้องหาตนเป็นตัวอย่งที่ดีของผู้อื่น ดังนั้น จึงย้าให้เห็นข้อผูกพันที่มีต่อสังคมหาว่าทางเพื่อยกฐานะของสังคมให้ดีขึ้นและมีความยุติธรรมในทุกกรณี ศาสนาซิกข์ยอมรับว่าสตรีมีฐานะเท่าเทียมกับบุรุษให้สิทธิทางศาสนาสตรีทุกคนมีส่วนร่วมในพิธีกรรมทางศาสนาและถือว่าเป็นสดีของบุรุษ 6

พิธีกรรมและการเข้าร่วม พิธีกรรมสำคัญ ที่ชาวซิกข์ทุกคนควรประพฤติปฏิบัติ มีดังนี้ คือ

พิธีปาหุล ได้แก่ พิธีล้างบาป เมื่อเสร็จพิธีแล้วก็จะรับเอา “ก” ทั้ง 5 ประการ ดังนี้ 1) เกศ ได้แก่ การไม่ตัดผม 2) กังฆา ได้แก่ หวีขนาดเล็ก 3) กฆา ได้แก่ กางเกงขาสั้น 4) กรา ได้แก่ กาโลมือทำด้วยเหล็ก 5) กิรปาน ได้แก่ ดาบ ผู้ที่ทำพิธีล้างบาปแล้วจะได้นามว่า “สิงห์” ต่อท้ายชื่อเหมือนกันหมดทุกคนเพราะถือว่าได้ผ่านความเป็นสมบัติของพระเจ้าเองแล้ว เรียกว่า ชาลสา แห่ง วาหิคุรุ

พิธีรับน้ำอมฤต (Baptism) ชาวซิกข์จะต้องเข้าพิธีรับน้ำอมฤตเพื่อแสดงความเป็นซิกข์ที่ดี และเป็นารรับคนเข้าในศาสนาพิธีนี้ได้เริ่มเกิดขึ้นอย่างเป็นระบบในสมัยของศาสดาคุรุโควินทสิงห์ โดยมีบุคคล ผู้เป็นที่รักของพระเจ้า เป็นบุคคลที่ได้รับการเลือกแล้วว่าเป็นผู้มีคุณธรรมสูงรู้เรื่องราวในศาสนาเป็นอย่างดี เรียกว่า ปัญจปิยะ จำนวน 5 คน เป็นผู้ทำพิธีกรรม โดยนั่งเรียงเป็นแถวหันหน้าไปทางคุรุศาสดา (ในสมัยที่ยังมีศาสดาอยู่) แต่ปัจจุบัน บุคคลผู้ทำพิธีกรรมต้องนั่งหันหน้าไปทางพระคัมภีร์ครันถ์สาหิบบุคคลซึ่งเป็นผู้ทำพิธีกรรมทั้ง 5 คนนั้นต้องนั่งเหมือนกัน โดยนั่งทับขาขวา แต่ขาซ้ายยกขึ้นขึ้นมามาตั้งฉากกับพื้นต่อหน้าแท่นหินที่มีขึ้นไปใหญ่ที่ใสน้ำแล้วหยดน้ำตาลลงไปภายในชั้นมีพระขรรค์ ซึ่งเป็นมิต 2 คม ทั้งพระขรรค์และชั้นน้ำที่ทำพิธีนี้จะต้องทำด้วยเหล็กกล้าอย่างดี จากนั้นให้ใช้พระขรรค์คนน้ำในชั้น ในขณะที่กำลังคนน้ำนั้นจะมีการสวดมนต์ 5 บทผลัดกันสวดคนละ 1 บทหลังจากสวดมนต์จบแล้ว ท่านทั้ง 5 จะนำน้ำนั้นมาให้ผู้เข้าพิธีรับน้ำอมฤตดื่มซึ่งผู้เข้าพิธีเหล่านี้ต้องนั่งด้านหลังของท่านทั้ง 5 และหันหน้าไปทางพระคัมภีร์ครันถ์สาหิบบหลังจากที่ดื่มแล้วในบางแห่งผู้เข้ารับพิธีจะต้องพูดว่า “คัลซาเป็นพระเจ้าช่วยขณะเป็นของพระองค์” (คัลซาในที่นี้ หมายถึง ชาวซิกข์ ซึ่งนิยมใช้แทนกันเสมอ)

ประเพณีการเล่นดนตรีสวรค์ (Kirtan) ประเพณีนี้เป็นแบบอย่างหนึ่งของการแสดงออกซึ่งความเคารพในพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของชาวซิกข์นิยมสวดมนต์พร้อมกับมิตนตรีบรรเลงประกอบและถือกันว่าเป็นดนตรีสวรค์ที่จะช่วยให้ผู้สวดได้มีจิตแนบแน่นกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าได้รวดเร็วและดีขึ้นเครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงมีลักษณะเหมือนหีบสี่เหลี่ยม ซึ่งอาจเรียกว่า “หีบเพลง”

ประเพณีการโพกศีรษะ (Turban หรือ Dastar) ชาวซิกข์มีลักษณะการแต่งกายแตกต่างจากชนกลุ่มอื่นในอินเดีย ดูจากการโพกผ้าบนศีรษะ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการแต่งกายได้ก่อกำเนิดมาโดยศาสดาคุรุนานักผ้าโพกศีรษะเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของนักบุญและนักปราชญ์ทั้งหลายผ้าโพกศีรษะเรียกว่า ดัสตาร์ (Dastar) ในภาษาปัญจาบ โดยทั่วไปจะมีความยาว 4.5 เมตร หรือ 5 หลา มีความกว้างประมาณ 1.25 เมตร ผ้าที่ใช้นิยมผ้าฝ้ายเนื้อบาง แต่บางคนอาจจะใช้ผ้าฝ้ายเนื้อหนาก็ได้ หรืออาจจะใช้ความยาวถึง 7 เมตร นอกจากนี้ยังมีผ้าโพกศีรษะขนาดสั้น เรียกว่า ดัสตารา (Dastara) มีความยาวประมาณ 1.5-2 เมตร ใช้โพกศีรษะอยู่ใต้ผ้าที่โพกไว้ภายนอกอีกชั้นหนึ่ง ส่วนสีนั้นไม่มีการจำกัด ขึ้นอยู่กับความนิยมแต่ชาวซิกข์ในเมืองไทยส่วนมากนิยมสีขาวและสีฟ้าสดที่เรียกว่า ฟ้ำอมน้ำเงินในหมู่ชาวซิกข์การโพกผ้าไม่ได้มีความหมายเป็นเพียงแค่ประเพณีในการแต่งกายเท่านั้น แต่เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความสืบ