



เนื่องทางศาสนา เช่น ถ้าผู้นำของครอบครัวเสียชีวิต บุตรคนโตจะได้รับการโศกศรัทธาต่อหน้าชุมชนนั้นๆ เพื่อประกาศว่าเขาจะได้เป็นผู้สืบทอดแทนบิดาต่อไปพิธีโศกศรัทธาเริ่มเป็นครั้งแรกเมื่อเด็กโตเป็นหนุ่ม และผ้าโศกศรัทธานี้จะถูกถอดออกต่อเมื่อเป็นการลงโทษหรือเป็นการลบล้างเกียรติ ฉะนั้น เมื่อผู้ใดปิดผ้าโศกศรัทธาผู้อื่นออกผู้นั้นจะถูกลงโทษไม่ให้เข้าร่วมในพิธีต่างๆจนกว่าจะขอขมาโทษ และรับโทษตามที่ไต่บัญญัติไว้ชาวซิกข์จะต่อสู้เพื่อสิทธิในการโศกศรัทธาในประเทศต่างๆการต่อสู้ครั้งแรกเกิดขึ้นในอังกฤษ ดังนั้น การโศกศรัทธาจึงหมายถึงวิถีชีวิตและจิตใจของชาวซิกข์ที่มีต่อศาสนาอย่างมั่นคง

ประเพณีครัวทาน (Free Kitchen) ประเพณีนี้เป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติทางศาสนาที่ชาวซิกข์เรียกว่า ปันกัต (Pangat) หรือ ลังการ์ (Langar) ซึ่งหมายถึง ครัวทานหรือครัวสาธารณะที่เปิดให้คนทั่วไปได้รับประทานอาหารร่วมกันไม่ว่าจะมีวรรณะใด เพศใด หรือชาติใดก็ตาม ทุกคนย่อมได้รับการปฏิบัติที่เหมือนและเท่าเทียมกันประเพณีทางศาสนานี้เริ่มมาตั้งแต่สมัยของคุรุนานักที่เป็นปฐมศาสนาและทำสืบต่อกันมาในสมัยของศาสดาคุรุองค์ศาสดาคุรุอมรทาสจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ การรับประทานอาหารในโรงครัวสาธารณะนี้ถือว่าการสร้างความเป็นอันหนึ่งเดียวกันซึ่งเป็นหลักสำคัญในศาสนาบุคคลที่เข้ามาในโรงครัวนี้จะต้องนั่งบนพื้นที่จัดไว้เรียงเป็นแถวในระดับเสมอกัน ไม่มีเจ้าไม่มีนาย ไม่มีความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา ผู้ศรัทธาในศาสนาซิกข์จะช่วยกันทำอาหารและบริการรับใช้ผู้มารับประทานทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

❖ วิถีชีวิตประจำวันของชาวซิกข์

ตามหลักคำสอนที่ได้บัญญัติไว้ในพระมหาคัมภีร์ คุรุ ครันธ์ ซาฮิบ นั้น ชาวซิกข์ทุกคนควรจะต้องตื่นแต่เช้ามีดื่มน้ำก่อนอรุณรุ่ง และหลังจากที่ได้อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายเรียบร้อยแล้ว ก็ควรจะสวดมนต์ภาวนาสรรเสริญและรำลึกถึงพระนามของพระเจ้า หรือ “วาเฮ่คุรุ” การสวดมนต์นี้จะช่วยขจัดความทุกข์ยากลำบากทั้งปวงในชีวิตให้หมดไป

บทสวดมนต์ภาวนาเพื่อขอพรและรำลึกถึงพระเจ้าที่ชาวซิกข์ควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวันมีดังนี้

ตอนเช้า: บทสวดมนต์ยัยยิ ซาฮิบ และญาบ ซาฮิบ และซาวัยเย่ทั้ง 10 บท

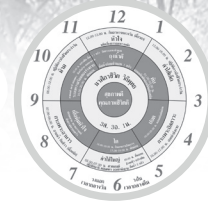
ตอนเย็น: บทสวดมนต์แรฮ์ราส

ตอนค่ำ: บทสวดมนต์โซฮิลา (ก่อนเข้านอน)

❖ การนำหลักศาสนธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

❖ การดูแลสุขภาพตนเอง

เนื่องจากหลักของศาสนาซิกข์-นามธารี เน้นสอนให้มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ ศาสนิกชนจึงเป็นนักมังสวิรัติประเภท Lacto Vegetarian คือรับประทานเพียงพืช ผัก ผลไม้ น้ำผึ้ง นม และผลิตภัณฑ์จากนมนานทุกประเภท แต่หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหาร และยาที่มีส่วนผสมของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด เช่น ไข่ ปลา ไก่ หมู กุ้ง วัว เป็นต้น และหลีกเลี่ยงอาหารซึ่งมีโทษต่อร่างกาย เช่น ไม้สุบบุหรี ไม้ต้มเหล้า เบียร์ ไวน์ สุรา รวมทั้งเครื่องดื่มต่างๆ ซึ่งมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หรือ คาเฟอีน (เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ) และไม่เสพสิ่งเสพติดมีนเมาให้โทษทุกประเภท



❖ การดูแลสุขภาพในชุมชน
แนะนำทุกคนให้ทำตามแนวแนวทางศาสนา

❖ การดูแลสุขภาพในโรงพยาบาล
ชี้ให้เห็นโทษของการละเลยทางศาสนาให้สวดมนต์ให้จิตใจสงบ แข็งแรง

ประสบการณ์ของการดูแลสุขภาพ (Best practices)

- ให้คนไข้ถึงพระศาสดา ภavanaขอพรและขอขมาจากพระองค์ท่านที่ทำผิดศาสนา
- ทำไมติดต่อบุคคลใด ให้ขอโอสถกรรม ให้ชดเชยให้ เช่น การกัญหีนียมสินให้ไปใช้หนี้
- ทำจิตใจให้แข็งแรง เพื่อที่จะมีกำลังใจในการสู้โรค
- เมื่อได้มีการปฏิบัติตามหลักศาสนาก็จะทำให้สุขภาพดีขึ้น จิตใจดีขึ้นและหายป่วยมีชีวิตอยู่ต่อไปได้

สุขภาพ/ปัญหา	หลักการสร้างสุขภาวะ	ธรรมะ
คนปกติ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ส่งเสริมสุขภาพ 2. สร้างภูมิคุ้มกัน 3. ดำรงชีวิตสุจริตและมั่นคง 4. จัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกหลัก โดยมีพฤติกรรมถูกต้องในด้าน <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - อากาศบริสุทธิ์ - อาหารถูกหลัก - อารมณ์ดี 5. อนามัยสิ่งแวดล้อมถูกสุขลักษณะ 6. ปลอดภัย <ul style="list-style-type: none"> - ยาเสพติด - สุราและบุหรี่ - พนัน - สิ่งเสพติด 7. ป้องกันโรคต่างๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รักษาศีลให้บริสุทธิ์ (SODH) ทั้งกาย วาจา และใจ 2. พระเจ้าเป็นสิ่งสูงสุดมีอยู่ทั้งในหัวใจและจิตวิญญาณ 3. โลกและมนุษย์มีความสงบเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า 4. ความหลุดพ้นของมนุษย์เข้าหาพระเจ้าพระองค์ให้อภัยหลุดพ้นจากความทุกข์ 5. มีศีล 5 ป้องกันตนเองและเป็นเครื่องเตือนใจให้เข้มแข็ง 6. คำสอนเกี่ยวกับชีวิตและสังคม ศาสนาสิกข์มีความเป็นเอกภาพ เอกลักษณะ บุคคลสามารถควบคุมตนเองโดยปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัยทั้งทางกาย วาจา มีวินัยทาง ศีลธรรม เลี้ยงชีพโดยธรรม วินัยทางจิตใจ เชื่อในพระเจ้าองค์เดียว คัดค้านการกดขี่ทางการเมืองทางสังคมและความอยุติธรรม ยอมรับว่าสติมีสิทธิ มีฐานะและมีส่วนร่วมในพิธีกรรมเท่าบุรุษ 7. จัดการสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ - อยู่ในที่ที่ปราศจากมลพิษทั้งปวง - บริโภคอาหารตามหลักศาสนา - ร่วมพิธีกรรมและสวดมนต์ตามหลักทางศาสนา





บทที่ 2

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.)

ของ 5 ศาสนา

ปี พ.ศ.2559 สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับมูลนิธิอุทัย สุขสุข ได้จัดทำโครงการพัฒนาระบบบริการสุขภาพองค์รวมแบบผสมผสานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จัดสัมมนาวิชาการการดูแลสุขภาพประชาชนด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย ของ 5 ศาสนา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ สำหรับนำไปขยายผลในการจัดบริการให้ครอบคลุมทุกพื้นที่และจัดทำคู่มือแนวทางการดูแลสุขภาพของประชาชนด้วยหลักสุขภาพดี วิถีธรรม ซึ่งในการสัมมนาวิชาการได้มีการนำเสนอประสบการณ์การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทยของแต่ละศาสนา เมื่อวันที่ 11-13 กรกฎาคม 2559 ณ โรงแรมนนทบุรีพาเลซ จังหวัดนนทบุรี โดยได้เชิญผู้แทนจากสถานบริการ หน่วยงาน องค์กรทางศาสนา ที่เป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพ ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย ดังนี้ วิถีพุทธ ได้แก่ โรงพยาบาลพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังควง จังหวัดกำแพงเพชร วิถีอิสลาม ได้แก่ โรงพยาบาลเรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส และโรงพยาบาลมายอ จังหวัดปัตตานี วิถีคริสต์ ได้แก่ โรงพยาบาลคามิลเลียน และมูลนิธิคริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ็ดเวนติสแห่งประเทศไทย วิถีพราหมณ์-ฮินดู ได้แก่ อาจารย์สถิตย์ กุมาร ปาวา และวิถีซิกข์ ได้แก่ อาจารย์อมต ศรีกาลรา

หลังจากนั้นได้นำข้อมูลที่ได้ของแต่ละศาสนานำมาประมวล วิเคราะห์ สังเคราะห์ จัดกลุ่มถอดบทเรียนโดยใช้เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. สรุปมาเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ของ 5 ศาสนาดังต่อไปนี้



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

ส 1 : สวตมมัต

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
1.1 การสวดมนต์ มีผลต่อการดูแลสุขภาพ	<p>ด้านร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ระบบทางเดินหายใจ เช่น หัวใจเต้นช้าลง/การหายใจลดลง/ปอดแข็งแรง - ระบบการไหลเวียนโลหิต เช่น มีการไหลเวียนดีขึ้น/ความดันโลหิตลดลง - ระบบภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น เช่น ช่วยป้องกันโรคในกลุ่มเสี่ยง/ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วย - ระบบกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อยืดหยุ่นดีขึ้น - ระบบการขับถ่ายดีขึ้น เช่น ขับถ่ายได้ดีขึ้น/ท้องไม่ผูก <p>ด้านจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้จิตใจสงบ - คลายความเครียด/คิดดี ทำดี - ทำให้เกิดสติ - ทำให้เกิดสมาธิเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การวิปัสสนา 	<p>สวดมนต์ในหลักศาสนาอิสลาม คือ (ดูอาห์ วิงวอน)</p> <p>ด้านร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - บำบัดรักษาเยียวยา - การละหมาด ช่วยให้อวัยวะข้อต่อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นในร่างกายมีการเคลื่อนไหว ยืดเหยียด <p>ด้านจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยให้เกิดใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ผ่อนคลาย - การเตือนสติสถานะของตนเอง ว่าเป็นป่าวของพระเจ้า - สร้างมุมมองเชิงบวกต่ออริยญาณกายใจ แบบองค์รวม - สร้างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค - สามารถลดความวิตกกังวล - สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีสำหรับการครองตนในอนาคต - เป็นการชำระล้างบางบาปความผิดต่าง ๆ ได้รับผลบุญ เพิ่มการทำ 	<p>ด้านร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสวดมนต์ด้วยคำขึ้นต้นว่า “โอม” ลากทงเสียงยาว คลื่นสั่นสะเทือนช่วยกระตุ้นสมองทำให้เกิดสมาธิ - สุขภาพแข็งแรง <p>ด้านจิตใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้จิตใจสงบ - คลายความเครียด - มีสติที่จะทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ 	<p>ด้านร่างกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง - ด้านจิตใจ - ทำให้จิตมีพลังอำนาจ - มีความคิดที่ดีงาม - ทำความดี ละเว้นความชั่ว - จิตใจสงบ มีสมาธิ มีสติ

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
 ส1 : สวดมนต์

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
1.2 บทสวดมนต์ที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ	- พัฒนาโปรแกรมด้วยภาษาจิตประสาท Neuro Linguistic Programming (NLP) - พัฒนาระบบจิตใจ ระบบประสาทและสมอง รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกันโรค (Psycho Neuro Immunology : PNI) - ควรเริ่มต้นบทสวด ตามลำดับ ดังนี้ 1) บูชาพระรัตนตรัย 2) กราบพระรัตนตรัย 3) นมัสการพระพุทธเจ้า 4) บทสรรเสริญพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จากนั้นก็เลือกสวดบทตามความชอบของแต่ละบุคคล เช่น - พระคาถาโพฆมังคะปะริตตัง - พระคาถายัมปริตร - พระคาถาพุทธชัยมงคล - พระคาถาชินบัญชร - บทพิจารณาสังขาร	ความดี - บำบัดรักษา เยียวยาตนเอง - สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อพระเจ้าสู่ความใกล้ชิด ได้รับการยกย่องสรรเสริญที่ดีกว่า ซึ่งการวิงวอนขอสามารถขอในทั้งตนเองและผู้อื่นได้ 1) บทวิงวอน (DOA) AZKAR NABAWI ในช่วงเวลา เช้าและเย็น 2) บทวิงวอนขอประจำวัน 3) การกล่าวนามพระอัลลอฮ์ 4) บทวิงวอนขอเมื่อเจ็บป่วย 5) บทวิงวอนขอเมื่อยามเย็น 6) บทวิงวอนขอ ในขณะละหมาด 7) บทวิงวอนขอหลังละหมาด 8) บทวิงวอนขอหลังอาบน้ำละหมาด 9) บทวิงวอนขอเมื่อจาม (ทั้งผู้จามและผู้ใกล้ชิดก็ต้องจามวนขอ) 10) การกล่าวสลามเมื่อพบปะกัน	- “ท่านที่รัก ข้าพเจ้าอธิษฐานขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขความเจริญทุกอย่าง ดังที่จิตวิญญาณของท่านกำลังเจริญอยู่นั้น” (ยอห์น 1:12) - “ท่านทั้งหลายรู้แล้วไม่ใช่หรือว่า พวกท่านเป็นวิหารของพระเจ้า และพระวิญญาณของพระเจ้าสถิตอยู่ในพวกท่าน” (1 โครินธ์ 3:16) - “ใจเราจึงเป็นยาอย่างดี” (สุภาษิต 17:22)	บทสวดมนต์ 3 บท บทที่ 1 บทสวดเพื่อเกิดปัญญา บทที่ 2 บทสวดเพื่อตนเอง บทที่ 3 บทสวดเพื่อมนุษยชาติ ความสันติ	บทสวดมนต์ที่ระลึกถึงพระเจ้า ผู้เป็นเจ้าของ 4 บท บทที่ 1 กล่าวถึงพระเจ้า บิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ บทที่ 2 สวดเพื่อชำระจิตใจ และความนึกคิดให้ใสสะอาด บริสุทธิ์ บทที่ 3 ให้มองคนและสิ่งรอบข้างในแง่ดี บทที่ 4 ให้ปฏิบัติตามหลักศาสนา เช่น ให้รับประทานอาหารมังสวิรัต



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
 ส1 : สวดมนต์

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
1.3 วิธีการปฏิบัติในการสวดมนต์	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - คาถาบูชาดวงประจักษ์วันเกิด - คาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศ - ยอดพระกนิษฐาจารย์ไตรปิฎก - คาถาพระพุทธรชินราช - บทแผ่เมตตา - บทกรวดน้ำ - บทอธิษฐานจิต <p>ก่อนสวดมนต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - อบน้ำที่ทำความสะอาดร่างกาย - สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย - ทำจิตใจให้สงบ - สถานที่ สวดมนต์ สงบ <p>ปราศจากสิ่งรบกวนและอากาศถ่ายเทได้สะดวก</p> <ul style="list-style-type: none"> - สวดมนต์หลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง - นั่งในท่าที่สบาย ที่สมดุล เช่น ชัตสมาธิ 	<p>ก่อนวิงวอนขอ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครอบงมในสถานะมีน้ำละหมาด 2. แต่งกายปกปิดตามหลักการที่ต้องปกปิดตามหลักการ 3. สถานที่ สวดมนต์ 4. หันหน้าไปทิศกิบลัต (กิบลัต หรือ กิบละห คือ ชุมทิศ ที่มีสุลิมหันหน้าไปยวมละหมาดและขอคูอาร์ (DOA) นั่นคือ กะออะหโมนครัมกะห ประเทศซาอุดีอาระเบีย) 	<p>ก่อนอธิษฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - อ่านพระคัมภีร์ให้เข้าใจจะทำให้เราจำพระคัมภีร์ได้ - เมื่อเราอธิษฐานจะได้เริ่มมีจิตใจสงบ - ตั้งจิตสำรวมจิตใจ หลับตาคัมภีร์ขณะ นั่งอย่างสำรวม - ประสานครม - <u>ขณะอธิษฐาน</u> - ถือเสมือนหนึ่งว่า เราเข้าเฝ้าพระเจ้า อยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระเจ้า ถ้าอยู่คนเดียวสามารถอธิษฐานออกเสียงดังได้เพื่อให้เราจดจำอยู่กับคำ 	<p>ก่อนสวดมนต์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ทำความสะอาดร่างกายแปรงฟันเพื่อไม่ให้ลมหายใจสะอาด สดชื่น <u>ขณะสวดมนต์</u> 1) หายใจเข้าลึก เปลี่ยนเสียงดังพอสมควร 2) ทำจิตจดจำอยู่ที่บทสวดมนต์ <u>หลังสวดมนต์</u> 1) นั่งสมาธิ 2) สร้างน้ำพระอาทิตย์ด้วยภาชนะทองแดง โดยการเทน้ำลงพื้น เพื่อให้แสงพระอาทิตย์ 	<p>ศาสนาซิกข์</p> <p>(ก่อนรับประทานอาหารให้ระลึกถึงพระคุณของพระเจ้าและไม่รับประทานที่เหลือหลังจากสวดมนต์ครบ 4 บทจะสวดภาวนาต่อ)</p> <p>ก่อนสวดมนต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - อบน้ำ สระผมให้สะอาดและปล่อยให้แห้ง - สวมชุดสีขาวตามหลักศาสนา โปกคีระชะ - นั่งชัตสมาธิ <u>ขณะสวดมนต์</u> - หลับตาสวดภาวนาคำว่า วายเฮฎู และนับลูกประจำ 108 เม็ด - อ่านบทสวดตามพระคัมภีร์ 4 บท - ตั้งสมาธิจดจ่อกับการสวดมนต์

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

ส1 : สวดมนต์

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
<p>ขนะสวดมนต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความเชื่อและศรัทธาในบทสวดมนต์ - ตั้งใจสวดมนต์ - มีความบริสุทธิ์ทั้งกายใจ - เปลี่ยนเสียงสม่ำเสมอ - หลับตาขณะสวดมนต์ - ไม่เร่งจ้วงหว่าหการหายใจ - สวดด้วยเสียงทุ้มต่ำ - รู้ความหมายของบทสวดมนต์ <p>หลังสวดมนต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำสมาธิ และภาวนา - ทบทวนกาย-ใจ - สำรองความรู้สึกและความคิด - อานาปานสติ - ยึดเหยียด - โยคะ - สัมมน้ำ - แผ่เมตตา กรวดน้ำ - รักชาติ 5 คีล 8 	<p>ขณะวิงวอนขอ</p> <p>1. มีความตั้งใจแน่วแน่ขณะขอวิงวอน</p> <p>2. มีความคาดหวังว่าพระเจ้าจะตอบรับดุอาอ์ อย่างแน่นอน</p> <p>3. กล่าวบทวิงวอนด้วยน้ำเสียงที่เหมาะสมในโอกาสต่าง ๆ</p>	<p>อธิษฐานนั้น ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - มอบความวางใจไว้กับพระเจ้าในสิ่งที่วิงวอนขอ - การอธิษฐานทุกครั้ง สรรเสริญพระเจ้า สรรภาพความบาปผิด และอ้างสิทธิ์ที่พระองค์ทรงช่วยให้ชนะความบาป อธิษฐานวิงวอน การขอบพระคุณพระเจ้า และจบด้วยคำว่า “อาเมน” <p>หลังอธิษฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาจมีสิ่งที่ไม่ปรารถนาหรือไม่ แต่เราเชื่อว่าพระเจ้าทรงโปรดประทานสิ่งที่ดีเท่านั้น ตามน้ำพระทัยของพระองค์ - มิจิตใจสงบ และมีสันติสุข 	<p>หลังสวดมนต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - กรณีที่สวดคนเดียว - อาราธนาพระผู้เป็นเจ้าทุกพระองค์แล้วดื่มน้ำ - กรณีสวดเป็นหมู่คณะ - อาราธนาพระผู้เป็นเจ้าทุกพระองค์ดื่มน้ำแล้วสันทนาการธรรม 	



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

ส1 : สวดมนต์

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
1.4 เวลาที่เหมาะสมกับการสวดมนต์	<p>ศาสนาพุทธ</p> <p>ช่วงเวลา</p> <p>เช้า 05.00 น.</p> <p>เย็น 21.00 น.</p> <p>ความถี่ 1-2 ครั้ง/วัน</p> <p>ระยะเวลา 10 - 60 นาที</p>	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>ระยะเวลาในการวิงวอนขอ</p> <p>1. บท AZKAR NABAWI ยามเช้า ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น (ก่อนเที่ยง) ยามเย็นก่อนพระอาทิตย์ตก</p> <p>2. ละหมาด ภาคบังคับ (วาฮิบ) เวลาละหมาด 5 เวลา ต่อวัน (ก่อนรุ่งอรุณ เที่ยง บ่าย ค่ำ ตัก) 3. ละหมาดภาคส่งเสริม (สุนัต คือ ส่งเสริมให้ปฏิบัติ ได้ผลบุญ แต่ถ้าละทิ้งก็ไม่มีความผิด/บาป) ได้แก่ ละหมาดสุนัตก่อน หรือ หลังละหมาดภาคบังคับตามที่กำหนด การละหมาดสุนัตในยาม คำคืนเป็นต้น</p> <p>3. ทุกครั้งหลังอาบน้ำละหมาด</p> <p>4. บทวิงวอนขอตามกิจกรรมต่างๆ</p> <p>เช่น 1) ก่อน-หลังรับประทานอาหาร 2) ก่อน-หลังเข้าห้องน้ำ 3) ก่อน-หลังเข้าออกจากร้าน 4) ก่อน-หลังออกจากกัมโบยด์ 5) หลังกิจกรรมพบปะ 6) ช่วงจะเข้านอนและหลังตื่นนอน</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <p>สามารถอธิษฐานได้ตลอดเวลา ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกสถานที่ ที่คิดถึงพระเจ้าทุกครั้งที่เรา ต้องการความช่วยเหลือหรือ ขอพลังจากพระเจ้า</p>	<p>ศาสนาฮินดู</p> <p>ช่วงเวลา</p> <p>เช้า 04.00-05.30 น.</p> <p>เย็น 19.00-20.30 น.</p> <p>ความถี่ 2 ครั้ง/วัน</p> <p>ระยะเวลา</p> <p>1 ชั่วโมง 30 นาที</p>

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

ส1 : สวดมนต์

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			ศาสนาซิกซ์
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	
1.5 ปัญหาที่ไม่สวดมนต์	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเหน็ดเหนื่อย/ขี้เกียจ - ความง่วง - ภาระงานทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน - ไม่สบาย - ไม่มีสมาธิ - จำบทสวดมนต์ไม่ได้ - ไม่เข้าใจ 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>7) ช่วงเวลาที่มีปรากฏการณ์ธรรมชาติต่าง ๆ เช่น ฝนตก พายุร้อน และช่วงเวลาที่ต้องการรำลึกอื่น ๆ</p> <p>5. บทวิงวอนขอในเวลาพิเศษ ช่วงกลางคืน ช่วงถือศีลอด ช่วงเจ็บป่วย ช่วงเดินทาง ช่วงที่ประสบภัยพิบัติหรือบททดสอบต่าง ๆ ในชีวิต</p> <p>1. จัดแบ่งเวลาไม่ได้/ไม่ได้จัด</p> <p>2. ไม่มีแรงจูงใจ/เหนื่อยล้า</p> <p>3. สิม/ไม่มีการเตือน</p> <p>4. ไม่มีเพื่อน/ไม่มีผู้เชิญชวน/ไม่มีคนจัดการ</p> <p>5. ไม่มีความรู้</p> <p>6. สถานที่ไม่เอื้อ/สภาพแวดล้อมไม่เอื้อ</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <p>เป็นหลักปฏิบัติเนื่องจากมีความเชื่อและวางใจในพระเจ้า ความเชื่อของพระเจ้าฝังอยู่ในใจว่า พระองค์ทรงดูแลเราอยู่ตลอดเวลา เราเป็นลูกของพระองค์และการอธิษฐานอยู่ในวิถีชีวิต จึงไม่มีปัญหาในการปฏิบัติ</p>	<p>ศาสนาซิกซ์</p> <p>- ความเครียด</p> <p>- สุขภาพไม่ดี</p>