คู่มือการใช้นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต

มูลนิธิอุทัย สุดสุข

คำนำ

คู่มือการใช้นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตนี้ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของเครื่องมือสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ คือ 3ส. (สวดมนต์ สมาธิ สนทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ วิถีพุทธ) และ 1 น. (นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ) ซึ่งเป็นนวัตกรรมหนึ่งที่พัฒนาจากการบูรณาการหลักพุทธธรรม กับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข แผนปัจจุบันและแผนไทย ซึ่งได้ใช้เป็นเครื่องมือหลักในการดำเนินงานโครงการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ และโครงการรักษาพยาบาล วิถีพุทธ ตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมา ภายใต้การดำเนินงานของสำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ด้วยการสนับสนุนวิชาการของมูลนิธิอุทัย สุดสุข และการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปส สช.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิ อุทัย สุดสุข

จากประสบการณ์ของประชาชนทั่วไป ผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 6 ชนิดได้แก่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ ที่ได้รับการอบรมและนำไปปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เป็นกิจวัตรประจำวัน ในพื้นที่โครงการ 19 จังหวัด และจังหวัดอื่นๆ อีกหลายจังหวัด พบว่าเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.นี้ เป็นที่ยอมรับและให้ผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังดังกล่าว

มูลนิธิอุทัย สุดสุข จึงได้พิจารณาเห็นสมควรจัดทำคู่มือการใช้นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิตนี้ขึ้นเพื่อเผยแพร่ให้มีการนำไปใช้ประโยชน์กว้างขวางขึ้น เพื่อสนับสนุนนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรังดังกล่าวให้มีผลต่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตนี้ดีขึ้นของประชาชนชาวไทยต่อไป

มูลนิธิอุทัย สุดสุข
เมษายน 2558

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ คืออะไร	1
นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ มีลักษณะอย่างไร	2
กิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ	3
ภาพขยายนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ	4
คำอธิบายรายละเอียดนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ	5
คุณประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ	11
ภาพกระบวนการดำเนิน สุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.	12
3ส. คืออะไร	13
สวดมนต์	13
สมาธิ	14
สนทนาธรรม	15
3อ. วิถีพุทธ คืออะไร	16
อาหาร วิถีพุทธ	16
ออกกำลังกาย วิถีพุทธ	17
อารมณ์ วิถีพุทธ	18
ภาพการเข้าฐานเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ	19
กายวิภาคภายในของมนุษย์ (ภาพด้านหน้า) แสดงอวัยวะภายในมนุษย์	20
บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง	21
บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์	22
คำอธิฐาน	23
บรรณานุกรม	24
ประวัติผู้เรียบเรียง	25

12
11
10
9
8
7
6

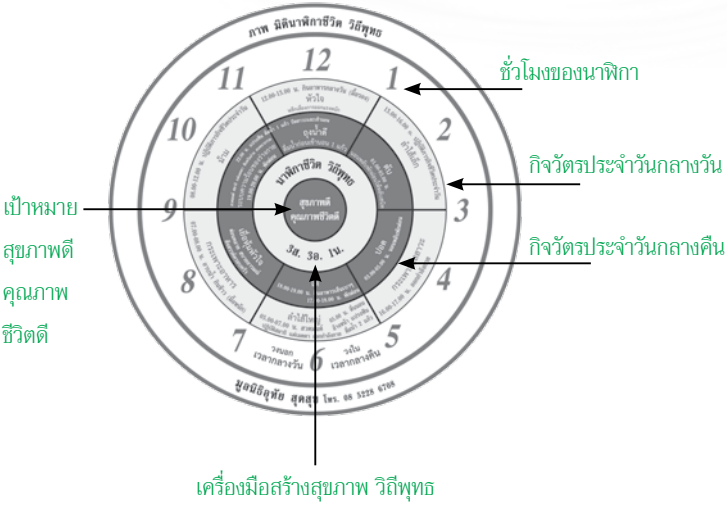
นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ คืออะไร

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เป็นเครื่องมือ ปฏิบัติในการสร้างสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง ด้วยการบูรณาการหลักการแพทย์การสาธารณสุข และวิถีพุทธธรรมที่ใช้ชั่วโมงเวลา ของนาฬิกาชี้นำการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันประกอบด้วยการสวดมนต์ เจริญสมาธิ สนทนาธรรม (3ส.) รับประทานอาหารพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับอารมณ์แจ่มใส (3อ.) และการทำภารกิจหน้าที่ประจำวัน ของแต่ละคน เช่น การเรียน การประกอบอาชีพเศรษฐกิจพอเพียง รับราชการ ทำงานเอกชน เป็นต้น ด้วยการใช้สติสัมปชัญญะสมาธิอย่างต่อเนื่อง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดมีวินัยและสุขนิสัยประจำตนส่งผลให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

เครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. เป็นนวัตกรรมหนึ่งในการสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุมและรักษาโรคเรื้อรัง

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ มีลักษณะอย่างไร

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ มีลักษณะ ตามภาพมิติ โดยมีส่วนประกอบ ดังนี้

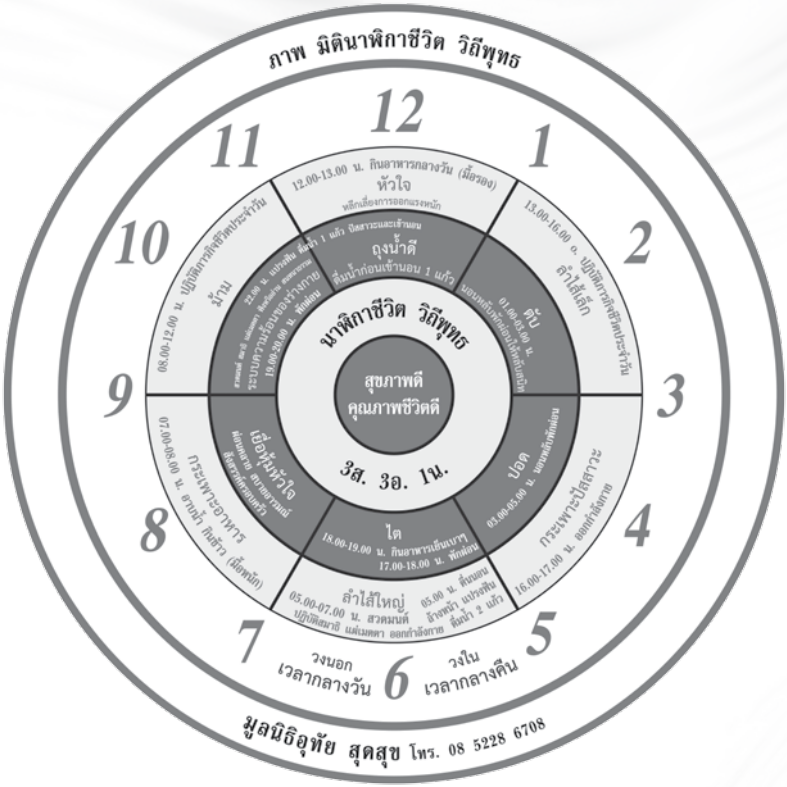


ภาพนาฬิกาชีวิตวิถีพุทธ

ที่มา : ประยุกต์จากล้อเกวียน, เวลาชีวิต, บริษัทฟ้าอภัย จำกัด. กรุงเทพฯ : 2549

กิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ ที่สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน	ปอด, ลำไส้ใหญ่
	สูดหายใจ 3 ครั้ง ล้างหน้า	
	แปรงฟัน ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว	
05.00 - 07.00 น.	สวดมนต์ เจริญสมาธิ	ลำไส้ใหญ่, ปอด
	แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	
07.00 – 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มื้อหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00 – 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00 – 13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มื้อรอง)	หัวใจ
13.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00 – 17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00 – 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ	ไต
	สังสรรค์ในครอบครัว	
18.00 – 19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ	
	หรืออาหารว่าง	
19.00 – 22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลายอารมณ์	เยื่อหุ้มหัวใจ
	สวดมนต์ สมาธิ	
22.00 น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว	ถุงน้ำดี
	ปัสสาวะ เข้านอน	
(01.00 – 03.00 น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(03.00 – 05.00 น.)	นอนหลับสบาย	ปอด



ภาพขยายนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

ที่มา : ประยุกต์จากล้อเกวียน, เวลาชีวิต, บริษัทฟ้าอภัย จำกัด. กรุงเทพฯ : 2549

คำอธิบายรายละเอียดนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

05.00 น. เป็นเวลาตื่นนอนของคนส่วนใหญ่ สูดหายใจเข้าลึกๆ นับ 1, 2, 3 หายใจออกยาวๆ 3 ครั้ง ให้ถุงลมในปอดขยายตัว จัดการแปรงฟัน ล้างหน้าเพื่อให้ฟันและใบหน้าสะอาด เสร็จแล้ว ดื่มน้ำ 2 – 3 แก้ว

05.00 – 07.00 น. เป็นเวลาการทำงานของลำไส้ใหญ่ หลังจากดื่มน้ำ 2 – 3 แก้ว น้ำจะไหลไปยังกระเพาะอาหาร ผ่านไปยังลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ กระตุ้นให้กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ทำงาน มีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ จนถึงลำไส้ใหญ่ส่วนปลายที่ตรงสู่ทวารหนัก ทำให้น้ำไล่กากอาหารที่เหลือจากการย่อยแล้ว ขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ซึ่งเป็นเวลาประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง หลังจากดื่มน้ำ ทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก ท้องไม่ผูกเกิดเป็นนิสัย ป้องกันร่างกายดูดซึมของเสียและพิษต่างๆ กลับเข้าสู่ระบบเลือดไปเลี้ยงร่างกาย เสมือนกินอุจจาระ จากตนเอง

05.00 – 07.00 น. เป็นเวลาที่ควรทำวัตรเช้า สวดมนต์ เจริญสมาธิ และ

แผ่เมตตา เพื่อให้ จิตใจสงบ เบิกบาน ต่อด้วยออกกำลังกาย ก็จะทำให้มีความสมดุลของร่างกายและจิต นอกจากนั้น การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้นด้วย โดยปอดหายใจถี่ขึ้น เอาออกซิเจนไปในกระแสโลหิต เกิดเป็นเม็ดเลือดแดงซึ่งหัวใจจะสูบฉีดไปเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในขณะเดียวกัน ปอด ก็รับเอาของเสีย คือ คาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากเซลล์และขับออกทางอากาศที่หายใจออก หมุนเวียนกันเช่นนี้ตลอดไป

07.00 – 08.00 น. เป็นเวลาอาบน้ำ และกินข้าวเช้า ซึ่งควรเป็นมื้อหนัก กระเพาะอาหารจะทำหน้าที่ อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญ เพราะกระเพาะอาหารจะย่อยได้ สูงสุดในช่วงเวลานี้เท่านั้น ช่วงอื่นๆ จะทำได้น้อยกว่า และกระเพาอาหารหลั่งกรดไปย่อยอาหารได้มากที่สุด อาหารส่วนหนึ่งย่อยที่กระเพาะอาหาร ส่วนที่เหลือส่งไปย่อยต่อที่ลำไส้และลำไส้เล็ก อาหารที่ย่อยแล้วทั้งจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กก็จะส่งไปเก็บที่ม้าม ม้ามนี้ทำหน้าที่กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดีด้วย กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค)

ทุกชนิด สร้างเม็ดเลือดขาว ถ้าไม่กินอาหารเช้า ม้ามก็จะไม่มีพลังงานสำรองไว้ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร สำหรับทุกอวัยวะ เพื่อกลับสร้างพลังงานรวมสำหรับร่างกายในองค์รวม

08.00 – 12.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เป็นการทำงานของม้ามต่อเป็นระยะเวลาเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน หรือสถานศึกษาแล้วแต่ภารกิจของแต่ละคน ซึ่งย่อมมีการใช้พลังงานรวม

12.00 – 13.00 น. เป็นเวลาหยุดพักการปฏิบัติภารกิจเพื่อพักผ่อนและรับประทานอาหารกลางวัน อาหาร มื้อรองอีกมื้อหนึ่ง อวัยวะที่ทำงานในช่วงเวลานี้ ได้แก่ กระเพาะอาหารและหัวใจ ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจจะทำงานลำบาก พบว่าคนที่เป็นโรคหัวใจ มักเกิดหัวใจวายก่อนเที่ยงหรือหลังจากกินอาหารเที่ยงแล้ว หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่ายกายส่วนต่างๆ การดูแลสุขภาพหัวใจเป็น

เรื่องสำคัญ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกินอาหารให้ถูกหลัก โภชนาการ เน้นผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน และโปรตีน 1 ส่วน การออกกำลังกายและพักผ่อนให้พอเพียง

13.00 – 16.00 น. เป็นช่วงเวลาปฏิบัติภารกิจประจำวัน เป็นเวลาการทำงานของลำไส้เล็กเด่นที่สุด เมื่อย่อยอาหารแล้วก็ส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สารอาหารที่เหลือที่ย่อยแล้วก็เก็บไว้ที่ม้ามอีก ลำไส้เล็กทำงานโดยย่อยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้รับจากตอนเช้าเป็นพลังงานทั้งหมด

16.00 – 17.00 น. เป็นช่วงเวลาหยุดพักงานตามภารกิจประจำวัน ขณะเดียวกันเป็นเวลาที่ของเสียจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้น และจะขับออกทางไตมาที่กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะทำงานหนักที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย หลังจากร่างกายทำงานจะเกิดกรดแลคติค กินอาหารจะเกิดกรดยูริคครำ่าเคร่งกับงานทั้งวันจะเกิดสารกรดแอตดรีนาลีนและสารเคมีต่างๆ

17.00 – 18.00 น. เป็นช่วงพักผ่อนจากงาน กลับบ้าน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว ไตทำหน้าที่เด่นที่สุดในการขับถ่ายของเสียในช่วงนี้

18.00 – 19.00 น. กินอาหารเย็นหรืออาหารว่างเป็นมื้อเบาที่สุด ยังเป็นช่วงเวลาของการทำงานของไตเด่นอยู่ นอกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งทำงานเบาๆ เท่านั้น

19.00 – 22.00 น. เป็นเวลาพักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ ทำวัตรเย็น สวดมนต์ เจริญสมาธิ แผ่เมตตา ฟังหรืออ่านหรือสนทนาธรรม กับผู้รู้ อาจเป็นพระภิกษุ หรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้ ในช่วงเวลานี้อาจมีงานมงคลหรืออวมงคลในสังคม ช่วงเวลานี้เป็นเวลาพักผ่อนของหัวใจหลังจากตรากตรำงานมาทั้งวัน เต้นช้าลง เยื่อหุ้มหัวใจให้ความอบอุ่น โอบอุ้มอย่างเอื้ออาทรต่อหัวใจ

22.00 น. แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะแล้วเข้านอน

01.00 – 03.00 น. ขณะที่คนนอนหลับ ตับทำหน้าที่ผลิตน้ำดีเก็บไว้ในถุงน้ำดี ส่งไปลำไส้เล็ก ช่วยย่อยพวกไขมันให้สลายผสมกับน้ำตับอ่อน ผลิตน้ำย่อยอินซูลินช่วยย่อยน้ำตาล ดังนั้นถ้าตับอ่อนพิการ สร้างอินซูลินน้อย น้ำตาลจะเหลือในกระแสโลหิต เกิดเป็นโรคเบาหวานขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งจะมีรสหวาน มดตอมปัสสาวะนั้น เป็นอาการแสดงว่า

เป็นโรคเบาหวาน ในช่วงเวลา 01.00 – 03.00 น. นี้ เป็นช่วงเวลาที่ตับทำงานหนักที่สุด ถ้าช่วงเวลานี้ คนไม่ได้หลับนอนพักผ่อน ติดต่อกันนานๆ เช่น รปภ. อาจทำให้ตับพิการเกิดเป็นโรคเบาหวานตามมาก็ได้

03.00 – 05.00 น. ขณะที่คนกำลังนอนหลับ เป็นช่วงเวลาเช้าตรู่ อากาศดี ปอดทำงานมีประสิทธิภาพสูง ยิ่งได้ออกกำลังกายในช่วงเวลานี้ด้วย ก็ยิ่งจะได้รับออกซิเจน หายใจเข้าไปในปอดได้มากขึ้น สุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้น หายใจออกขับคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นพิษ

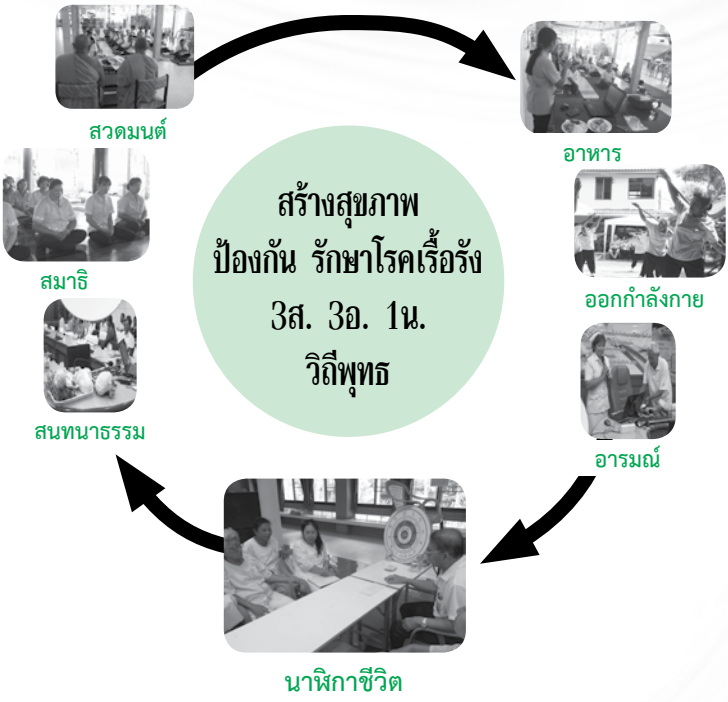
(ดูภาพแสดงอวัยวะภายใน)

หมายเหตุ : สามารถปรับช่วงเวลาให้สอดคล้องกับเวลาปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวันไว้ตามความเหมาะสม แต่ไม่ควรละเว้นการปฏิบัติ

คุณประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

1. ใช้เป็นเครื่องมือกำกับตนเองให้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 3ส. 3อ. และภาระงานตามหน้าที่ครบถ้วน สม่ำเสมอ โดยใช้จิตปัญญาควบคุมกายและสังคมให้กายและสังคมมีพลังทำสิ่งที่ถูกต้อง เช่น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ขยันออกกำลังกาย คลายเครียด เป็นต้น
2. ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม แบบเชื่อมโยงเป็นองค์รวมและสมดุล
3. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกัน ควบคุม รักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง เอดส์ เป็นต้น
4. ใช้ปฏิบัติเพื่อบำบัดโรคหลายชนิด ให้หาย หรือทุเลาลง หรือลดอาการแทรกซ้อน ลดยา ลดค่าใช้จ่าย ลดเวลาไปพบแพทย์ คุณภาพชีวิตดีขึ้น เช่นนอนไม่หลับ อุจจาระผูก โรคกายจิต โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคเรื้อรัง เป็นต้น
5. ความจำดี เรียนหนังสือเก่ง
6. ทำงานมีประสิทธิภาพ โดยมีสมาธิ สติสัมปชัญญะ ตลอดเวลาทำงาน
7. มีวินัยและสุขนิสัยประจำตน
8. ได้บุญกุศลจากการปฏิบัติและเผยแพร่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
9. อายุยืน คุณภาพชีวิตดี
10. สังคมยกย่องนับถือ เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต มีคนอบรมจริยธรรมให้ ทั้งตัว ประชาชนทั่วไป นักเรียน และเยาวชน

ภาพ กระบวนการดำเนินงาน สุขภาพดี วิถีพุทธ ด้วยเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น.



ที่มา : เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิตพิชิตโรค. พระมหาสมพงษ์ สนฺต จิตฺตโต, ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข, 2555

3ส. คืออะไร
ส. : สวดมนต์
เสียงสวดมนต์ด้วยสมาธิบำบัดโรคได้

ผลการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การสวดมนต์ที่ออกเสียง ผู้สวดมนต์ได้ยินเสียงตนเองทำให้เกิดคลื่นเสียงไปกระทบระบบสมองระบบประสาทกล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เซลล์ต่างๆ ถูกกระตุ้น เกิดผลดีต่อสุขภาพ และบำบัดโรคได้หลายชนิด เช่นคลื่นเสียงสวดมนต์กระตุ้นสมองสม่ำเสมอประมาณ 15 นาที บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์สดชื่น สารโดพามีนจากสมอง มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าวรักษาโรคพาร์กินสัน ช่วยขยายหลอดเลือด การไหลเวียนของโลหิตคล่องตัว ช่วยการเรียนรู้ให้ดีขึ้น และการทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นต้น

ภาพการสวดมนต์

ที่มา : ดร.มาซารุ อิโมโต๊ะ, (Dr.Masaru Imoto) Message from waler. : อาจารย์ เสถียร พงษ์วรรณปก, ราชบัณฑิต.

ส. : สมาธิ
การเจริญสมาธิมีผลต่อการสร้างสุขภาพและบำบัดโรค

ผลการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่าการเจริญสมาธิวันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Parasympathetic system) ลดลง มีผลให้ความดันโลหิตลดลง เจริญสมาธิติดต่อ 2 สัปดาห์ ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย เช่นลดอัตราการเต้นของหัวใจลงทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดการเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตลดลง นอกจากนั้นการเจริญสมาธิ 40 นาที ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) ที่ผลิตจากต่อมหมวกไตลดลง ทำให้คลายเครียด น้ำตาลในเลือดและอินซูลินเปลี่ยนแปลง ช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยเบาหวานอาการดีขึ้น สมาธิทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนิน ที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมองหลั่งออกมา ซึ่งเป็นสารสุขชนิดหนึ่งที่ควบคุมการหลับการตื่น มีผลต่อการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค สร้างสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคได้หลายชนิด

ภาพฝึกปฏิบัติสมาธิ
ที่มา : สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี, การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ. 2555

ส. : สนทนาธรรม

การสนทนาธรรมเป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับพุทธธรรม และธรรมชาติความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ รวมทั้งเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต เป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนาตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นบรรพชิตด้วยกันหรือบรรพชิตกับฆราวาส หรือฆราวาสกับฆราวาสด้วยกัน การสนทนาธรรมอาจเกิดขึ้นแบบไม่เป็นทางการหรือแบบเป็นทางการก็ได้ การสนทนาธรรมมีประโยชน์ทำให้ผู้ร่วมสนทนาที่มีความรู้อยู่แล้วได้ทบทวนให้แม่นยำ แตกฉานมากขึ้น ผู้ยังไม่รู้ก็มีความรู้ใหม่เกิดขึ้น สรุปแล้วการสนทนาธรรมจะทำให้เกิดปัญญาและความเฉลียวฉลาด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองให้ดีขึ้นได้

ภาพสนทนาธรรม

3อ. วิถีพุทธ คืออะไร
อ. : อาหาร วิถีพุทธ

อาหาร วิถีพุทธ เป็นการกินอาหารเพื่อสุขภาพตามหลักวิชาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คือกินอาหารครบ 5 หมู่ คือ โปรตีน เน้นปลา ไข่ นม เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง เผือก มัน พืช ผัก ให้วิตามินและแร่ธาตุ ผลไม้ ให้วิตามิน และเกลือแร่ ไขมัน จากสัตว์และพืช แต่แนะนำให้กินในสัดส่วน ข้าว 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน ผัก 2 ส่วน รวมทั้งลดหวาน มัน เค็ม เผ็ด กินปริมาณอาหารพอดีพอเพียง โดยยึดหลักธรรมโภชเนมัตตัญญุตา คือให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารแต่พอควร และกินอาหารที่มีคุณภาพ สารอาหารครบ 5 หมู่พอเพียง โดยยึดหลักโยนิโสมนสิการ คือ ให้พิจารณาอาหารก่อนกินให้ละเอียดถี่ถ้วน มีเหตุมีผล เข้าถึงความจริงในคุณภาพอาหาร อาหารปฏิกูลสัญญาคือ การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร กำหนดหมายว่า อาหารที่บริโภคเป็นสิ่งปฏิกูล หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอันละเอียดสุขุม จะเห็นโทษภัยที่น่ากลัวถ้ารับประทานไม่ถูกหลักโภชนาการและธรรมะข้อปัจจยปัจจเวกขณะ การพิจารณาปัจจัย, ก่อนจึงบริโภคปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช ไม่บริโภคด้วยตัณหา เป็นต้น ผู้ที่มีหลักธรรมดังกล่าวย่อมควบคุมจิตใจให้ปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมดีได้

ภาพอาหาร วิถีพุทธ

อ. : ออกกำลังกาย วิถีพุทธ

การออกกำลังกาย วิถีพุทธ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้สติสัมปชัญญะและสมาธิ กำกับตลอดเวลาการออกกำลังกายตามปกติ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที ตามคำแนะนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นอกจากนั้นยังมีการออกกำลังกายตามหลักพระพุทธศาสนาโดยตรง เช่น การเดินจงกรม การเดินธุดงค์ การบริหารกาย เช่น การกวาดลานวัด ประยุกต์เป็นกวาดลานบ้าน การกราบเบญจางคประดิษฐ์หลายๆ ครั้ง เป็นต้น

ภาพออกกำลังกาย

อ. : อารมณ์ วิถีพุทธ

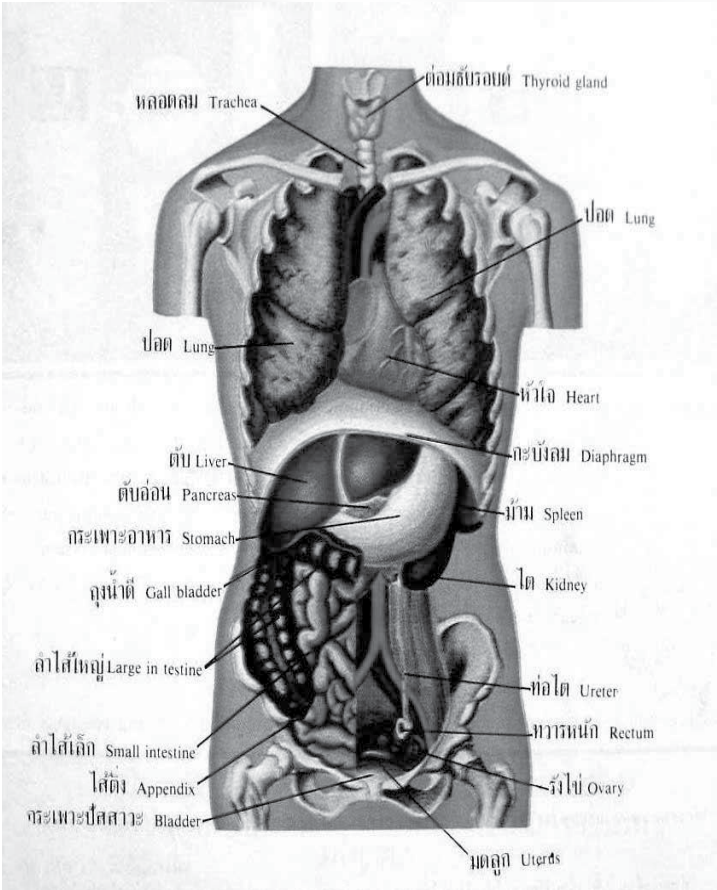
อารมณ์ วิถีพุทธ เป็นการทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ละอกุศลมูลคือ โลภ (อยากได้) โกรธ (คิดประทุษร้ายเขา) หลง (หลงไม่รู้จริง) ด้วยการปล่อยวาง วางเฉย คือ อุเบกขา ความสำนึกระลึกได้คือสติ ความรู้ตัวคือสัมปชัญญะ และตั้งจิตสงบแน่วแน่มั่นคงคือสมาธิ หากมีอารมณ์โกรธ ใช้วิธีระงับโกรธด้วยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ หลายๆ ครั้งจนหายโกรธ คือ ปฏิบัติอาณาปาณสติ หรือท่อง “นะโม” “พุทโธ” หลายจบพร้อมกับน้อมจิต รำลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นอกจากนั้นยังมีพุทธธรรม อีกหลายหมวดหลายข้อ ที่สามารถน้อมนำมาปรับอารมณ์ ได้ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นต้น

ภาพบรรยายธรรมปรับอารมณ์

1น. : นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

ภาพนาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ การเข้าฐานเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

กายวิภาคภายในของมนุษย์ (ภาพด้านหน้า)



ภาพแสดงอวัยวะภายในมนุษย์ที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น.

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขีอัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกข์ ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
	เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
	อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพะยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
	อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด
	อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ
	รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้า ขอตั้งสัจจะอธิษฐาน อ้างอิงเอาบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำบำเพ็ญมาแล้วในวันนี้ จงเป็นพลวะปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่ง ให้เกิดสติปัญญาญาณทั้งในชาตินี้ และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง ได้แก่ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน เทอญ

บรรณานุกรม

ดร.มาซารุ อิโมโต๊ะ, (Dr.Masaru Imoto) Message from waler.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺ โต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. บริษัท เอส.อาร์. พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : 2551.

พระมหาสมพงษ์ สนฺตจิตฺโต, ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข. เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค. โรงพิมพ์นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด. กรุงเทพฯ: 2555

พระมหาสมพงษ์ สนฺตจิตฺโต, ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข. สมาธิสร้างสุขภาพ บำบัดโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ. โรงพิมพ์นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด. กรุงเทพฯ: 2555

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี, การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ, สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. พิมพ์ครั้งที่ 9 : กรุงเทพฯ 2552.

ล้อเกวียน. เวลาชีวิต. บริษัทฟ้าอภัย จำกัด. กรุงเทพฯ: 2549

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิอุทัยสุดสุข. แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม. โรงพิมพ์นิวธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด. กรุงเทพฯ: 2555

อุทัย สุดสุข. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสร้างสุขภาพดี ชีวิมีสุข. เทพประทานการพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 2, นนทบุรี: 2554

ประวัติผู้เรียบเรียง

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข

การศึกษา

พ.บ. มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ (ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล)

ส.ม. มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ (ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล)

D.T.P.H., London University, U.K.

D.T.M. & H., Liverpool university, U.K.

ทรงคุณวุฒิ ส.ด. (กิตติมศักดิ์) มหาวิทยาลัยมหิดล

ปริญญา ว.ป.อ. (รุ่น 23)

งานและประสบการณ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข คนที่ 16

ผลงาน การเขียนตำราและเอกสารทางวิชาการ บางเรื่อง

- คู่มือการปฏิบัติงานโรงพยาบาลอำเภอ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข 2520
- การพัฒนาโครงสร้างการสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค พ.ศ. 2523
- นโยบายการสาธารณสุขในประเทศไทย ตำราสำหรับหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526
- คู่มือการปฏิบัติงานโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2525
- มาตรฐานกิจกรรมสาธารณสุขมูลฐาน 4 องค์ประกอบที่เพิ่มขึ้นใหม่ (อาหาร อุบัติเหตุ เอดส์ อนามัยสิ่งแวดล้อม) สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2535

- ปรัชญาชั้นสูงของการสาธารณสุขและการมีสุขภาพดี, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ดุษฎีบัณฑิตและสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ. 2549
- สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข พ.ศ. 2554
- สมาธิสร้างสุภาพและบำบัดโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ. พ.ศ. 2555
- เทคนิค 3ส. 3อ. นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค พ.ศ. 2555
- ออกกำลังกาย ออกกำลังใจ. พ.ศ. 2555
- ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน วิถีพุทธ. พ.ศ. 2555
- ป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง วิถีพุทธ. พ.ศ. 2555
- แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม. พ.ศ. 2556