



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

การสร้างเสริม ป้องกัน ควบคุมและฟื้นฟูสุขภาพด้วยเทคนิค 3ส.3อ.1น



สีไพร พลอยทรัพย์

รองผู้อำนวยการ (ฝ่ายวิชาการ)

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

โปรแกรมการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3ส.



ปลัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมหัวหน้าผู้บริหาร และ บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข
จากจังหวัด เชียงใหม่ และสันทนาการ



ส1 (สวดมนต์)

ส2 (สมาธิ)

ส3 (สันทนาการ)



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ส1. (สวดมนต์)

ความหมาย [n.] prayer / [syn.] การสวด
ภาวนา, การท่องมนต์, การสวดคาถา, การท่องคาถา, การ
ภาวนา(ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554)

การสวดมนต์จึงเป็นกิจกรรมที่ผู้นับถือศาสนาทุกศาสนา
ปฏิบัติกันเป็นประจำ เป็นการแสดงความเลื่อมใสศรัทธาต่อ
พระศาสดาและคำสอนในศาสนาของตนเอง ซึ่งการสวด
มนต์ยังเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดสมาธิที่ใช้กันทั่วไป



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

สวดมนต์บำบัด

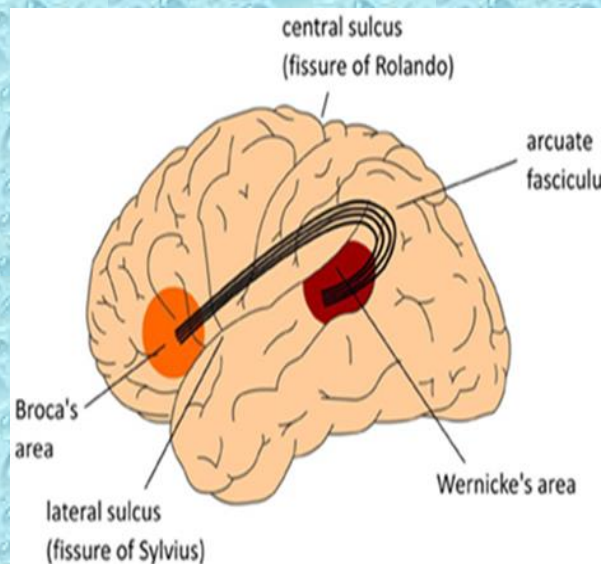


หลักการ คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย
ซึ่งจัดเป็นการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่ง โดยการสั่นของเสียงจะไป
กระตุ้นการทำงานของสมองให้ผลิตสารสื่อประสาทในการช่วยปรับ
สมดุลภายในร่างกาย ส่งผลต่อการรักษาและการเยียวยาสุขภาพได้
เป็นอย่างดี

สวดมนต์บำบัด



- การสวดมนต์ เสี่ยงจะไปกระตุ้นการทำงานสัญญาณกลที่อยู่บริเวณช่องปาก ให้เกิดการผลิตสารเคมี กระแสไฟฟ้า และสารสื่อประสาทรวมทั้งโปรตีนบางชนิด ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับสมดุลภายในร่างกาย สามารถเยียวยาได้ทั้งสุขภาพกาย และจิตได้ เช่น คนที่มีความกังวลใจ นอนไม่หลับ หรือคนที่มีแผลเรื้อรัง เป็นต้น



ที่มา : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี

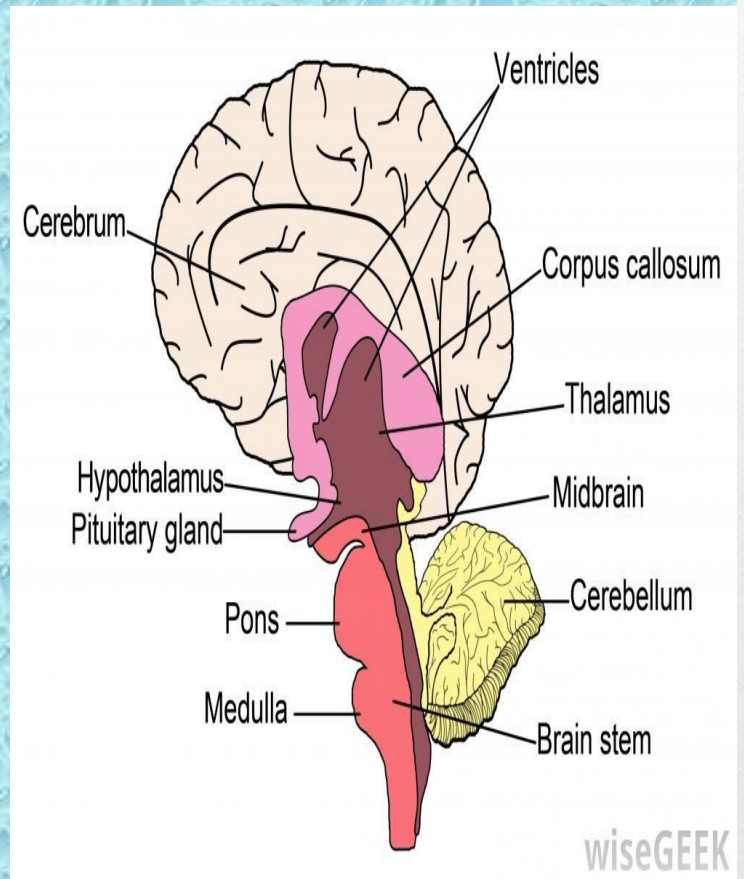
ความสัมพันธ์ของการสวดมนต์กับสมอง



การสวดมนต์มนต์เบา ๆ ซ้ำ ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาทีขึ้นไป

สมองเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียง จะทำระบบประสาทสมองส่วนกลางผลิตสารสื่อประสาทหลาย ๆ ชนิด

บริเวณก้านสมอง จะหลั่งสารสื่อประสาท **ซีโรโทนิน (serotonin)** เพิ่มขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ คล้ายยานอนหลับ ช่วยในเรื่องทักษะการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับ น้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการ สังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ



wiseGEEK

ที่มา : รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี



ความสัมพันธ์ของการสวดมนต์กับสมอง(ต่อ)



1) **เมลาโทนิน (melatonin)** เปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และยังมีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับ เพิ่มภูมิคุ้มกันทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น รวมถึง โดปามีน มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าวและอาการพาร์กินสัน

2) **อะเซทิลโคลีน (acetylcholine)** ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทช่วยในกระบวนการเรียนรู้และความจำช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันลดลง และยังช่วยลดปริมาณอาร์กีนิน วาโซเพรสซิน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความก้าวร้าว ความสมดุลของน้ำ

ซีโรโทนิน (serotonin) ยังเข้าไปลดปริมาณของสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นของการทำงานของต่อมหมวกไตให้ลดลง ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัย และไม่เครียด ภูมิคุ้มกันทานเพิ่มขึ้น"

สวดมนต์นำบัด(ต่อ)

- เสียงสวดมนต์กระตุ้นอวัยวะ

อาจารย์เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต

“ เวลาเราสวดมนต์ เสียงสวดมนต์ ช่วยกระตุ้นต่อมต่างๆ ช่วยปราบเชื้อโรค บทสวดมนต์ เสียงอักขระ แต่ละคำหนักเบาไม่เท่ากัน มีการสั่นสะเทือนมาก – น้อย ทำให้ต่อมในร่างกายถูกกระตุ้น ต่อมที่ปล่อยอูกรกระตุ้น บ่อยๆ ก็คงคืนสภาพ ”





สวดมนต์บำบัด(ต่อ)



✕ การเปล่งเสียง

7จักระ กับอวัยวะในร่างกาย

Sahasrara	ต่อมไพเนียล	
Ajna	ต่อมใต้สมองพิททูอิทารี	
Vishuddha	ต่อมไทรอยด์	
Anahata	หัวใจและต่อมไทมัส	
Manipura	ตับอ่อนและกระเพาะอาหาร	
Svadhithana	ต่อมควบคุมฮอร์โมนเพศ	
Muladhara	ต่อมหมวกไต	

YogaSpells
YOGA WEAR

โอม	กระตุ้น	หน้าผาก
ฮัม	กระตุ้น	คอ
ยัม	กระตุ้น	หัวใจ + ลิ้น
วัม	กระตุ้น	สะดือ
ลัม	กระตุ้น	ก้นกบ



งานวิจัยนานาชาติด้านการสวดมนต์

การวิจัยในหลายประเทศพบว่า การสวดมนต์ทำให้อารมณ์เย็นลง ช่วยให้ทำสมาธิดีขึ้น ผลิตพลังงานด้านบวกและช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

ตัวอย่างงานวิจัย

➡ งานวิจัยของอัลเฟรด โทมัส แห่งสถาบันวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และการแพทย์ฝรั่งเศสพบว่า เสียงสวดมนต์มีผลด้านการรักษาโรค ทำให้ระบบของร่างกายทั้งหมดสงบลงและกระตุ้นกระบวนการรักษาตามธรรมชาติของร่างกาย และมีผลต่อการรักษาโรคหัวใจ และเน้นย้ำว่าการสวดมนต์ช่วยให้เลิกการเสพติด บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาเสพติด
ได้ <https://www.winnews.tv/news/9480>



งานวิจัยนานาชาติด้านการสวดมนต์(ต่อ)

➡ งานวิจัยของมหาวิทยาลัยคลีฟแลนด์ สหรัฐอเมริกาพบว่า เสียงที่มีจังหวะของการสวดมนต์ทำให้เกิดผลด้านท่วงทำนองในร่างกายเป็นภาษาศาสตร์ที่มีผลต่อระบบประสาท ทำให้เกิดผลทางสภาวะจิตที่ดีเยี่ยม (**Neuro-linguistic effect** หรือ **NLE**) เมื่อเรารู้ความหมายของบทสวดมนต์ที่เรากำลังสวด ก็จะทำให้เกิดผลด้านภาษาศาสตร์เชิงจิตวิทยา (**Psycholinguistic effect** หรือ **PLE**) ต่อร่างกาย ผลเหล่านี้เกิดจากการที่สมองผลิตและการกระจายสารเคมีที่สามารถบำบัดโรค ได้

<https://www.winnews.tv/news/9480>



งานวิจัยนานาชาติด้านการสวดมนต์(ต่อ)

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

- จากการศึกษาของดร. อลัน วาทคินส์ อาจารย์อาวุโสด้านวิทยาศาสตร์สมอง **ที่อิมพีเรียลคอลเลจ ลอนดอน ประเทศอังกฤษพบว่า**
- ขณะที่กำลังสวดมนต์ **อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันเลือดจะลงไปจุดต่ำที่สุด**ในวันนั้น อาจารย์กล่าวว่า แม้แต่การฟังเสียงสวดมนต์ก็สามารถปรับให้ระดับอะดรีนาลีน และคลื่นสมองเข้าสู่ภาวะปกติ และยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล การสวดมนต์ระหว่างออกกำลังกายช่วยทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ง่ายและมีความสุข งานวิจัยนี้ยังค้นพบด้วยว่าการสวดมนต์ขณะเล่นโยคะช่วยทำให้ลดน้ำหนักได้ดีในระยะเวลาสั้นๆ



งานวิจัยนานาชาติด้านการสวดมนต์(ต่อ)

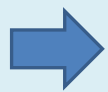
- นักวิทยาศาสตร์สมอง มาเรียน ไคอะมอนต์ จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ค้นพบว่า การสวดมนต์ช่วยไม่ให้ฮอร์โมนแห่งความเครียดหลั่งออกมา และช่วยเพิ่มการทำงานของภูมิคุ้มกัน และยังช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นได้นาน เราสามารถเพิ่มพลังงานและความมีชีวิตชีวาของร่างกายได้ด้วยการสวดมนต์ประจำวัน และจิตใจที่สงบก็ทำให้เรามีสุขภาพที่ดี

จาก: <https://completewellbeing.com/article/rhythm-divine/>



งานวิจัยในประเทศไทยด้านการสวดมนต์

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine



รศ.พัสมนต์ คุ้มทวีพร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะ

- **ศึกษาการเปรียบเทียบผลการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียด และคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม** : เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่พัก ณ บ้านพักฉุกเฉิน แบ่งแบบสุ่มเป็นกลุ่มสวดมนต์และกลุ่มฟังเสียงสวดมนต์ กลุ่มละ 22 คน ใช้เวลาในการวิจัย 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า



ทั้งการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คณะผู้วิจัยเสนอแนะว่าในการ ดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านม พยาบาลควรจัดกิจกรรมการสวดมนต์หรือเปิดเสียงสวดมนต์ให้ฟังเพื่อช่วยลดความเครียดและส่งเสริม การนอนหลับให้แก่ผู้ป่วย



งานวิจัยในประเทศไทยด้านการสวดมนต์

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine



อุไรวรรณ พลจร วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ศึกษาผลของการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับเคมีบำบัด : เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับยาเคมีบำบัดระหว่างผู้ที่สวดมนต์แบบพุทธและกลุ่มที่ไม่สวดมนต์ กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับยาเคมีบำบัดเข้ารับรักษาตัวในหอผู้ป่วย

อายุรกรรม โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จำนวน 64 คน

ผลการศึกษาพบว่าค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลขณะเผชิญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < .001$) แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์แบบพุทธช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยๆ ที่มารับการรักษาเห็นควรสนับสนุนให้มีการนำการสวดมนต์แบบพุทธมาใช้ในการบรรเทาความวิตกกังวลของผู้ป่วยๆ <http://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/10192/1/404695.pdf>

งานวิจัยในประเทศไทยด้านการสวดมนต์



ผศ.ดร.จันทร์จิรา วสุนธราวัฒน์ และคณะ มหาวิทยาลัยนเรศวร ศึกษาผลการสวดมนต์และแผ่

เมตตาต่อการสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ : เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุหลังจากการสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง กลุ่มเป้าหมายอาสาสมัครอายุ 71 ปีขึ้นไป จำนวน 59 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังระยะเวลา 12 สัปดาห์



- อาสาสมัครกลุ่มสวดมนต์มีความจำและการรู้คิดมากกว่ากลุ่มควบคุม เวลาที่ใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งรบกวนเสียงและแสงน้อยลง ค่าความดันเลือด systolic blood pressure , pulse pressure และค่าความดันเลือดแดงเฉลี่ยไม่เปลี่ยนแปลงระดับในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ
- สาร **serotonin** ในเลือดมากกว่าการเพิ่มในกลุ่มควบคุม 7 เท่า การเพิ่มระดับ serotonin อาจมีความสัมพันธ์ผลการศึกษาเชิงคุณภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่การนอนหลับสบาย จิตใจเบิกบาน เพิ่มพลังใจ ลดความเครียด มีสติปัญญาดี ครอบคลุมทำกิจกรรมร่วมกัน ชุมชนให้การนับถือ

ผลการการศึกษาทำให้เห็นว่าการสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นประจำและเป็นเวลานานมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุได้

<http://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/10192/1/404695.pdf>



ผลึกน้ำแห่งชีวิต ของดร.มาซารุ อีโมโตะ

ดร. มาซารุ อีโมโตะ นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับน้ำและพบว่า ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของคนเราสามารถถ่ายทอดไปที่น้ำและทำให้ผลึกของน้ำมีรูปแบบที่แตกต่างกัน และยังพบว่าน้ำยังสามารถจดจำความรู้สึกของมนุษย์ได้



“ ในร่างกายของคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 70 % โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ น้ำที่ประกอบอยู่ในเซลล์ประมาณ 50% มีอยู่นอกเซลล์ประมาณ 20% และที่อยู่ในเนื้อเยื่อ หรือเลือดอีก 5% เพราะฉะนั้นความรู้สึกของคนเราก็คงมีผลต่อน้ำในร่างกายของเรา และอาจเกี่ยวพันถึงสุขภาพของร่างกายด้วย ”



ผลึกน้ำแห่งชีวิต ของดร.มาซารุ อีโมโตะ

“ นำน้ำตัวอย่างจากแหล่งที่แตกต่างกันประมาณ 50 ตัวอย่างลงในจานเพาะผลึก แล้วแช่แข็งที่อุณหภูมิ - 4 องศาฟาเรนไฮต์เป็นเวลา 3 ชั่วโมงในช่องแช่แข็ง ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือที่ผิวบนบางๆของน้ำตัวอย่างจะก่อรูปเป็นหยดน้ำแข็งหนาประมาณ 1 มิลลิเมตร จะมองเห็นผลึกได้เมื่อส่องแสงลงบนหยดน้ำแข็งนี้”

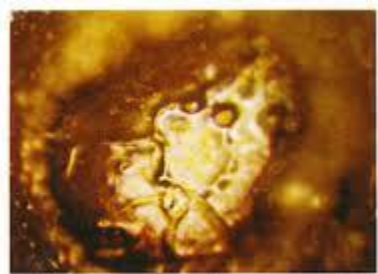
ใช้กล้องจุลทรรศน์ที่มีกำลังขยายและความไวสูงถ่ายภาพในอุณหภูมิต่ำในช่วงที่ผลึกน้ำเริ่มก่อตัวใหม่ๆ พบว่า น้ำที่อยู่ในสภาพต่างกันจะก่อตัวเป็นผลึกไม่เหมือนกัน



การเปลี่ยนแปลงของผลึกน้ำกับการสวดมนต์ คำพูดและเสียงดนตรี

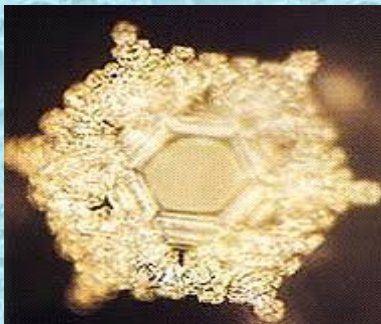
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

ตัวอย่าง การทดลองของผลึกน้ำ รูปผลึกน้ำก่อนและหลังสวดมนต์
การกล่าวกล่าวถ้อยคำและเสียงเพลง



น้ำจากทะเลสาบก่อนสวดมนต์

ผลึกน้ำจากเขื่อนฟุจิวันร่าก่อนนำมาทำน้ำมนต์



รูปผลึกน้ำจากเขื่อนฟุจิวันร่าหลังผ่านการสวดมนต์

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=OI1Iyu7aTqc>



เทคนิคในการสวดมนต์ให้ได้สาร เยียวยาสุขภาพ

- รศ.ดร. สมพร กล่าวถึงเทคนิคของการสวดมนต์ที่มีผลเยียวยาสุขภาพไว้ว่า “หลักการสำคัญอยู่ที่ หากมีสิ่งเร้าหลายๆ ประเภทเข้ามารบกวนกระบวนการทำงานของคลื่นสมองพร้อมๆ กัน ทำให้สัญญาณคลื่นสมองเปลี่ยนไป การหลังสารสื่อประสาทจะสับสน ไม่มีผลในการเยียวยา สิ่งเร้านี้มาจากหลายส่วน ทั้งตัวเอง เช่น บางคนปากสวดมนต์ แต่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นก็ไม่ได้ประโยชน์ และการเกิดเสียงดังอื่นๆ เข้ามารบกวนขณะสวดมนต์ เพราะประสาทสัมผัสของมนุษย์รับรู้ได้ไว และอ่อนไหวมาก เรามีตัวประสาทรับสัญญาณมากมาย เราได้รับสิ่งเร้าได้ทั้งจากทางปาก ตา หู จมูก การเคลื่อนไหว และใจ เหล่านี้ทำให้สัญญาณคลื่นสมองสับสนและเปลี่ยนไป ร่างกายก็จะสร้างซีโรโทนิน (serotonin) “ได้ไม่มากพอ” และไม่ใช่ว่าเฉพาะสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์เท่านั้นที่เราจะได้จากการสวดมนต์ แต่การสวดมนต์ยังทำให้อวัยวะต่างๆ ได้รับการกระตุ้น คล้ายกับการนวดตัวเองจากการเปล่งเสียงสวดมนต์ไม่ควรสวดมนต์หลังกินอาหารทันที แต่ควรทิ้งช่วงให้ร่างกายเริ่มผ่อนคลายก่อน เช่น ช่วงเวลาก่อนเข้านอน หาสถานที่ที่เงียบสงบ สวดบทสั้น ๆ 3-4 พยางค์ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไปเป็นประจำทุกวันหรืออย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์



เทคนิคในการควบคุมสติให้ได้ สารเยียวยาสุขภาพ



“ หลักการสำคัญอยู่ที่หากมี**สิ่งเร้า**หลายๆ ประเภทเข้ามารบกวนกระบวนการทำงานของ**คลื่นสมองพร้อม ๆ กัน** ทำให้สัญญาณคลื่นสมองเปลี่ยนไป การหลังสารสื่อประสาทจะสับสน ไม่มีผลในการเยียวยา **สิ่งเร้า**นี้มาจากหลายส่วน ทั้งตัวเอง เช่น **บางคนปากสวดมนต์ แต่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นก็ไม่ได้ประโยชน์** และการเกิดเสียงดังอื่นๆ เข้ามารบกวนขณะสวดมนต์ เพราะประสาทสัมผัสของมนุษย์รับรู้ได้ไว และอ่อนไหวมาก เรามีตัวประสาทรับสัญญาณมากมาย เรา**รับสิ่งเร้าได้ทั้งจากทางปาก ตา หู จมูก การเคลื่อนไหว และใจ** เหล่านี้ทำให้สัญญาณคลื่นสมองสับสนและเปลี่ยนไป ร่างกายก็จะสร้าง **ซีโรโทนิน (serotonin) “ได้ไม่มากพอ”**



สวดมนต์บทไหนดี ให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ไม่มีโรค

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

เลือกสวดตามความชอบ เช่น

1. คำบูชาพระรัตนตรัย (อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ)
2. บทสวดนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธรเจ้า (นะโม ตัสสะ ภะคะวะโตฯ)
3. บทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย (อิติปิโส ภะคะวาฯ)
4. โปชฌงค์ 7

- สวดมนต์เป็นประจำทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 15 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน

ส2.(สมาธิ)

- การเจริญสมาธิ ได้แก่ การกระทำให้เกิดภาวะ ที่จิตแน่ว
แน่อต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใด
สิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด
เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง ในสิ่งนั้นและการปฏิบัติสมาธิ
จะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอ





กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

ผลการการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้เชิงสุขภาพ และการศึกษาทางคลินิก

Benson ค.ศ. 1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่งและเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้านจิตประสานกาย (Mind-body Medicine) สมาธิได้รับการยอมรับว่าเทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย / เป็นเทคนิคเพื่อการเยียวยา ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ว่ามีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของมนุษย์



เฮอ์เบิร์ต เบนสัน (Herbert Benson) ศาสตราจารย์ด้านอายุรศาสตร์โรคหัวใจ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้บุกเบิกงานด้านเวชศาสตร์ทางกายและจิต ...



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

ผลการการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้เชิงสุขภาพ และการศึกษาทางคลินิก



ดร.เฮอ์เบอร์ เบนสัน ได้ศึกษาวิจัยมามากกว่า 30 ปี

งานช่วงแรก ศาสตราจารย์เบนสันได้ให้อาสาสมัครทำสมาธิ
แล้ววัดความดัน อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ
เจาะเลือดดูกรดแลคติก พบว่าคนที่จิตเป็นสมาธิ ความดันและอัตรา
การหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น
การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
ลดลง ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์
กันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่า การทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้จริง



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

ผลการการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้เชิงสุขภาพ และการศึกษาทางคลินิก



เพราะเวลาที่เครียด ความดันจะสูงขึ้น การหายใจ
จะเร็วขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อ จะตึงตัวมาก
ขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย มาก
ขึ้น และร่างกายใช้ออกซิเจนมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ความเครียดจึงทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้
การทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทำให้โรคต่างๆ หาย
ได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันพบว่าผู้ป่วย
มาพบแพทย์ 60-90 % เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจ
มากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วย
การทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้น
ได้ (*Benson Lt., et al Relaxation
Response, Med Clin North AM,
1977*)





งานวิจัยด้านสมาธิ (ต่อ)

นายแพทย์โจน คาบัท-ชิน

นักวิจัยทางการแพทย์ได้พบว่า การทำสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และ การควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้อง กินยา หรือในกรณีที่ผู้ป่วยที่ใช้ยาลดความดันอยู่แล้ว การใช้ยาจะลดลงมากทั้งชนิด และขนาด งานวิจัยชิ้นหนึ่ง รายงานว่า ในจำนวนอาสาสมัคร 23 ราย ที่มีค่าไขมัน โคลเลสเตอรอลในเลือด 254 มิลลิกรัม/เดซิลิตร สามารถลดลงได้ 30 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร หลังการปฏิบัติได้ 11 เดือน โดยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร



งานวิจัยด้านสมาธิ (ต่อ)

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่า ความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 60 ราย ลดลง หลังจากฝึกสมาธิราว 6-9 เดือน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดลดลง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น มีความเครียด และอาการซึมเศร้าน้อยลง ผู้ป่วยที่เป็นโรคนอนไม่หลับ 58 % นอนหลับดีขึ้น และหลังการปฏิบัติได้ 6 เดือน 91% ใช้นอนหลับลดลงหรือหยุดยาได้ ส่วนสตรีที่มีอาการก่อนประจำเดือนอาการลดลง 57% และผู้ที่มีอาการรุนแรง อาการจะทุเลาลง ผู้ป่วยที่หัวใจเต้นไม่ปกติ การเต้นผิดปกติ ของหัวใจจะลดลง ส่วนผู้ป่วยปวดศีรษะแบบไมเกรน อาการปวดศีรษะ และความรุนแรงจะลดลง งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิ มีผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาน้อยลง (*Zamarra J, et al., Usefulness of the Transcendental Meditation Program in the Treatment of Patients with Coronary Disease, AM J Cardinal, 1996*)



งานวิจัยด้านสมาธิ (ต่อ)

- K. Kijjarun Chanpo
- ทำการทดลองกับนิสิตจุฬาฯ จำนวน 60 คน โดยให้สวดมนต์ 30 คน และทำสมาธิ 30 คน ชาย-หญิงอย่างละ 15 คน และทำการวัดคลื่นสมองทีละคนในขณะที่สวดมนต์ 30 นาที และผู้ทำสมาธิ 30 นาที
- บันทึกการทำงานของสมองตลอดระยะเวลา 30 นาที ผลปรากฏว่าทั้ง 30 คนในการสวดมนต์ ทีละคน ได้ผลเหมือนกัน **คือนาทีที่ 0-5 นาทีแรก จิตยังซัดส่าย** พอ **นาทีที่ 5-10, 10-15, 15-20, 20-25, 25-30** คลื่นสมองจะบอกถึงการตั้งของจิตที่สงบจนจบต่อเนื่องถึงหลังการทดลองอีกระยะเวลาหนึ่ง.



งานวิจัยด้านสมาธิ (ต่อ)

- ส่วนการทำสมาธิจะได้ผลดีที่สุดอยู่ที่ นาทีที่ 0-5 พอเข้านาทีที่ 5-10, 10-15, 15-20... จบจนการทดลองจิตจะซัดสาย คลื่นสมองจะไม่นิ่ง อันเนื่องมาจากมีนิวรรณ์ 5 เข้ามาเป็นเครื่องกั้นการทำงานของจิตต่อการทำสมาธิ ดังนั้นจิตที่ยังมีนิวรรณ์ 5 อยู่เช่นนี้ย่อมจะไม่สามารถเป็นสมาธิได้ ต้องฝึกเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะสามารถกำจัดนิวรรณ์ได้. ซึ่งการทดลองนี้สอดคล้องกับมาตรฐานสัญญาณคลื่นสมองอัลฟาผ่อนคลายเมื่อหลับตาลงซึ่ง เป็นช่วงที่ดีที่สุดในระยะแรก
- ฉะนั้นการสวดมนต์ก่อนทำสมาธิจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจิตจะจดจ่อกับ บทสวดมนต์อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองอัลฟาเกิดขึ้นและคงอยู่ได้อย่างต่อเนื่องจนจบ ซึ่งจะเป็นช่วงที่เข้าสู่การทำสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อฝึกบ่อย ๆ นิวรรณ์ 5 ก็จะหมดไป



งานวิจัยสมาธิ(ต่อ)



สมพร กัณฑ์คุณฐิติ – เทรียมชัยศรี ได้กล่าวว่่า

1. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

1.1 การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ

(parasympathetic system) ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเวลาปฏิบัติ 4 สัปดาห์ วันละ 2 ครั้ง

1.2 ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิต ลดลง

1.3 การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ ความดันลดลง และในระยะเวลา 2 – 8 เดือน ช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอล และการอยากสูบบุหรี่ลดลง



งานวิจัยสมาธิ(ต่อ)

2. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี
ในร่างกายของคนปกติได้ เช่น

2.1 การปฏิบัติสมาธิ 40 นาที ระดับฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล)
หลังจากต่อมหมวกไต ลดลง ทำให้ คลายเครียด และสารเคมีต่างๆ
ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือดและอินซูลิน มีการเปลี่ยนแปลง
(ช่วยในการควบคุมในผู้ป่วยเบาหวาน)

2.2 การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้น และ
ฮอร์โมนเมลาโทนินที่ผลิต จากต่อมไพเนียลในสมอง ที่ควบคุม
การหลับ การตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกัน และ รักษาโรค

ส3.(สนทนาธรรม)

เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติเกี่ยวกับธรรม
ธรรมชาติ การดำเนินวิถีชีวิต สุขภาพ การแก้ไขความทุกข์ และอื่นๆ ที่
เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ซึ่งอาจมีจำนวนผู้สนทนา ตั้งแต่ 2
คนขึ้นไป ระหว่างผู้รู้หรือผู้ทรงคุณวุฒิด้านที่สนใจด้วยกัน ซึ่งอาจเป็น
บรรพชิตด้วยกันหรือบรรพชิตกับฆราวาส หรือฆราวาสกับฆราวาส
ด้วยกันก็ได้ ทั้งที่เป็นแบบทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้



เครื่องมือปฏิบัติเพื่อการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ

การสนทนาธรรม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสื่อสารสองทางระหว่าง 2 คน/มากกว่า ซึ่งรวมถึงการปรึกษาหรือซักถามเรื่องที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสนใจในความรู้หรือประสบการณ์เพิ่มเติม หรือแก้ไขปัญหาคือข้อข้องใจ



คุณประโยชน์

- การเรียนรู้และเผยแพร่/จรรโลงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบ
- การเพิ่มพูนความรู้และได้ข้อมูลที่ทันสมัยในการดำเนินชีวิต
- การแก้ไขปัญหาคือชีวิต ทำให้ครอบครัวและชุมชนเข้มแข็งและสมัครสมานสามัคคี

ผู้ร่วมสนทนา/ปรึกษาหารือ/ผู้มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่ต้องการสนทนาด้วย เช่น

- พระภิกษุ
- ผู้ประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้อง
- ผู้ที่เคารพนับถือ
- เพื่อนบ้าน
- ผู้นำหมู่บ้าน
- ปราชญ์ชาวบ้าน
- บุคคลในครอบครัว เป็นต้น

หัวข้อ เช่น

- หลักธรรมของพุทธศาสนา
- ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการแพทย์/สาธารณสุข
- การดำเนินวิถีชีวิตรวมทั้งการประกอบอาชีพ
- การแก้ปัญหาคือชีวิตตนเอง ครอบครัวและชุมชน เป็นต้น

วิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

1. กำหนดเวลาสนทนารธรรม อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 15 นาที และบันทึกไว้ในสมุดประจำตัว คัดเลือกบุคคลและเรื่องในการสนทนารธรรม เช่น

- 1) การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
- 2) ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน
- 3) ปัญหาสุขภาพ
- 4) การดูแลสุขภาพ
- 5) การประกอบอาชีพ
- 6) เรื่องอื่น ๆ





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

โปรแกรมการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3อ.



ปลัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมหัวหน้าศูนย์บริหาร และ บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข
จากจังหวัด เชียงใหม่ และสันทนาการ



อ1 (อาหาร-วิถีพุทธ)

อ2 (ออกกำลังกาย -วิถีพุทธ)

อ3 (อารมณ์ -วิถีพุทธ)

อาหาร - วิถีพุทธ การน้อมนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาพิจารณาในการ

รับประทานอาหาร ได้แก่

- มัชฌิมาปฏิปทา การรับประทานอาหารพอดีพออิ่ม
- โภชนะมัตตัญญูตา พิจารณาปริมาณอาหารก่อนรับประทาน
- โยนิโสมนสิการ พิจารณาประโยชน์หรือมีโทษ เช่น รสหวาน มัน เค็ม ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

และความดันโลหิตสูงได้ เป็นต้น



วิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

- ทานผักผลไม้ 2 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน ข้าว 1 ส่วน (สัดส่วน 2:1:1)
- รับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน
- ทานอาหารหนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก
- ทานอาหารลดหวาน มัน เค็ม หรือในสัดส่วนแต่ละวันไม่เกิน 6 : 6 : 1 ซ่อนซาตามลำดับ



อร่อยและสุขภาพดี กินให้เป็น จะกินอะไร อย่างไร มากแค่ไหน

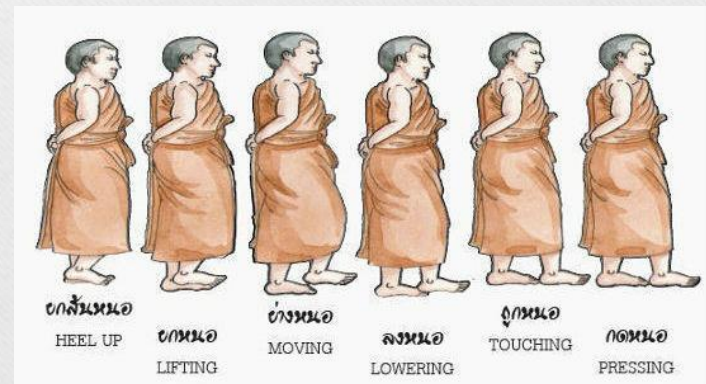
“เพิ่มผัก ลดเกลือ ใช้น้อย ด้อยมัน น้ำตาลต่ำ”

นิยามโดย : นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์, คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ออกกำลังกาย-วิถีพุทธ

การน้อมนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแผนกระทำซ้ำ ๆ และมาเสริมจิตใจให้มีพลังเข้มแข็งในการควบคุม กำกับกายตนเอง ด้วยการมีสติ ความระลึกรู้ได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวและสมาธิจิตตั้งมั่นอยู่กับอวัยวะต่าง ๆ ที่เคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดินจงกรมและอื่น ๆ เป็นเวลาครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด



การกราบเบญจางคประดิษฐ์

จังหวะที่ 1 ท่าเตรียม

- ชาย นั่งคุกเข่า
- หญิง คุกเข่าราบ



จังหวะที่ 2 อัญชลี

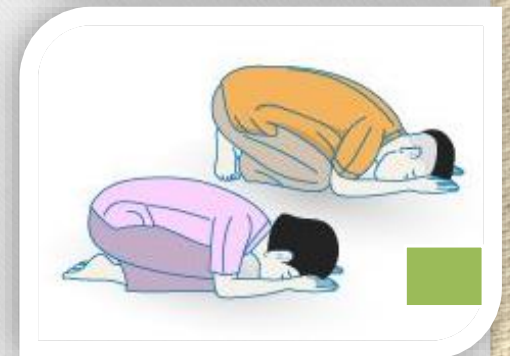
พนมมือไหว้
มืออยู่ระดับอก



จังหวะที่ 3 วันทา
หัวแม่มือทั้งสองอยู่
ระหว่างคิ้ว ปลาย
นิ้วชี้จรดหน้าผาก



จังหวะที่ 4 อภิวาท
กราบลงให้หน้าผาก
จรดพื้น วางฝ่ามือ
และก้มศีรษะลง



จังหวะที่

จังหวะที่

1



ขวาช่างหนอ
RIGHT GOES THUS



ซ้ายช่างหนอ
LEFT GOES THUS

2



ยกหนอ
LIFTING



เหยียบหนอ
TREADING

จังหวะที่

จังหวะที่

3



ยกหนอ
LIFTING



ช่างหนอ
MOVING



เหยียบหนอ
TREADING

4



ยกส้นหนอ
HEEL UP



ยกหนอ
LIFTING



ช่างหนอ
MOVING



เหยียบหนอ
TREADING

จังหวะที่

จังหวะที่

5



ยกส้นหนอ
HEEL UP



ยกหนอ
LIFTING



ช่างหนอ
MOVING



ลงหนอ
LOWERING



ถูกหนอ
TOUCHING

6



ยกส้นหนอ
HEEL UP



ยกหนอ
LIFTING



ช่างหนอ
MOVING



ลงหนอ
LOWERING



ถูกหนอ
TOUCHING



กดหนอ
PRESSING

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย เป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกับการบริการรมสติ ความระลึกรู้ได้ สัมผัสปัญญา ความรู้ตัว และสมาธิ ความตั้งใจมั่น โดยน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ ซึ่งมี 7 ท่า ดังนี้

ท่า 1 มองฟ้า-มองดิน



ท่า 2 ผินหน้า



ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย (ต่อ)

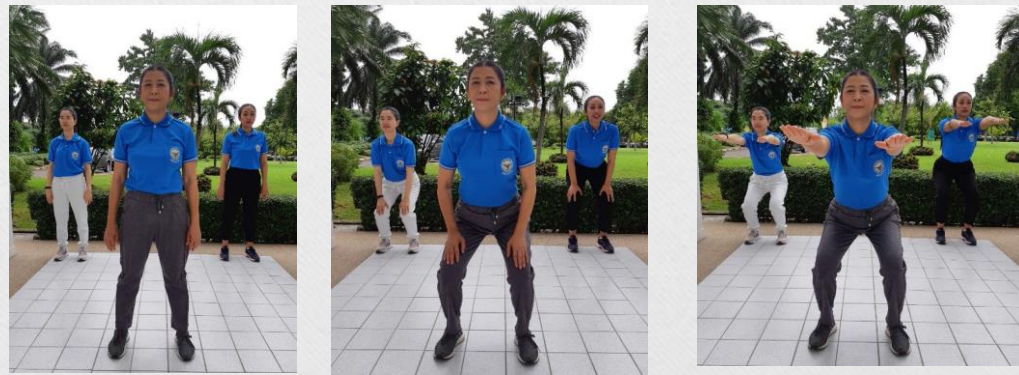
ท่า 3 ท่าพนม



ท่า 4 คมสมอง



ท่า 5 ยอง ๆ นั่ง

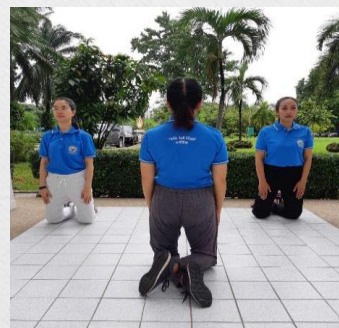


ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย (ต่อ)

ท่า 6 ตั้งขาตรง



ท่า 7 ลงนั่งสมาธิ



อ.3 อารมณ์-วิถีพุทธ การน้อมนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาปรับอารมณ์และมา

เสริมจิตใจให้มีพลังเข้มแข็ง เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นทั้งสุขและทุกข์ (ชิมเศร้า โกรธ ก้าวร้าว) จึงต้องอาศัยหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อป้องกันควบคุมและแก้ไข

อารมณ์ชิมเศร้า
ท้อแท้ สิ้นหวัง
เบื่อหน่าย

หลักธรรม
ไตรลักษณ์

ธรรมพละ
5

ธรรมทำให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง
ให้ดำรงตนอยู่ได้
ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
(มีพลังไม่ท้อแท้ ลุกขึ้นมาแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้)

วิธีปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

1. เจริญสติสัมปชัญญะและสมาธิ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพื่อป้องกัน ควบคุมและแก้ไขให้ทันสถานการณ์
2. เรียนรู้อารมณ์ชิมเศร้า และอารมณ์โกรธและปรับระงับปล่อยวางและปฏิบัติตามข้อ 1
3. ทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
4. ปฏิบัติต่อชุมชนและสังคมด้วย **พรหมวิหาร 4** และ **สังคหวัตถุ 4** เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์และกัลป์ยานมิตร เพื่อความสมัคสมานสามัคคี เอื้ออาทรเป็นสังคมที่อบอุ่นเข้มแข็ง เอื้ออาทรต่อกันและกัน

รู้ถึงความจริงตามธรรมชาติของชีวิต
อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
ทุกขตา ความเป็นทุกข์
อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน

เครื่องมือปฏิบัติเพื่อการสร้างสุขภาพดี วิถีพุทธ

นาฬิกาชีวิต-วิถีพุทธ

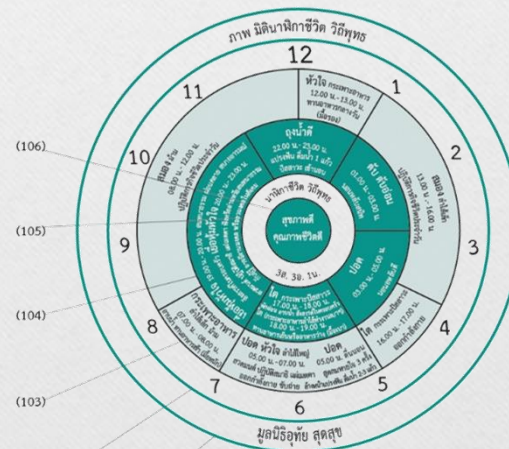
เครื่องมือปฏิบัติในการสร้างสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง ด้วยการบูรณาการหลักการแพทย์และการสาธารณสุขกับวิถีพุทธธรรม โดยใช้เวลานำการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ประกอบด้วย

การสวดมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาการ (3ส.)

การรับประทานอาหารถูกต้องพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับอารมณ์แจ่มใส (3อ.)

การทำภารกิจหน้าที่ประจำวันของแต่ละคน เช่น การเรียน การประกอบอาชีพ เป็นต้น

สอดคล้องสัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนเกิดวินัยและสุขนิสัยประจำวัน ส่งผลให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี



รูปที่ 1

กิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
05.00 น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ 2 – 3 แก้ว	ลำไส้ใหญ่ , ปอด
05.00 – 07.00 น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	ลำไส้ใหญ่ , ปอด
07.00 – 08.00 น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)	กระเพาะอาหาร
08.00 – 12.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ม้าม
12.00 – 13.00 น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)	หัวใจ
13.00 – 16.00 น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน	ลำไส้เล็ก
16.00 – 17.00 น.	ออกกำลังกาย	กระเพาะปัสสาวะ
17.00 – 18.00 น.	พักผ่อน อาบน้ำ สรงสรรคใน ครอบครัว	ไต

กิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ

ช่วงเวลา	กิจวัตรประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
18.00 – 19.00 น.	กินอาหารเย็นเบาๆ/อาหารว่าง	
19.00 – 22.00 น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
22.00 น.	แปรงสีฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน	ถุงน้ำดี
(01.00 – 03.00 น.)	นอนหลับสบาย	ตับ
(03.00 – 05.00 น.)	นอนหลับสบาย	ปอด



“...กายที่มีสุขภาพดี ก็หมายความว่า กายที่แข็งแรง ที่เดินได้ ยืนได้ นั่งได้
มีกำลัง มีทุกอย่าง รวมทั้งมีความคิดที่ดี
ถ้ามีสุขภาพจิตที่ดี ก็มีกำลังที่จะทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองแก่ตัว
และมีความเจริญรุ่งเรืองในสังคม...”

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๒๐

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

<p>แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข</p>	
<p>ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๖ เมษายน ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารประกอบการอบรม โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการข้าราชการครองตน ครองคน ครองงาน สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๔ วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๙ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ</p> <p>รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารประกอบการอบรม โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการข้าราชการครองตน ครองคน ครองงาน สุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๔ วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๙ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ</p> <p>Link ภายนอก: ไม่มี</p> <p>หมายเหตุ:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๖ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔</p>	<p>ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๖ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔</p>
<p>ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๖ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔</p>	