

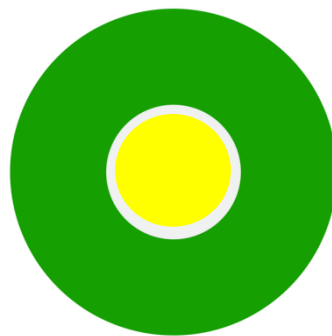


คำแนะนำในการสวดมนต์ และเจริญสมาธิ ณ สถานที่ปฏิบัติงาน

ตามโครงการเสริมพลังคุณธรรมจริยธรรม
เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต
ด้วยการสวดมนต์ เจริญสมาธิ
ของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข
ปี ๒๕๖๒



คำนำ



คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน โดยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรี ได้กำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมขึ้นเป็นประมวลจริยธรรมข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๒ เพื่อให้ข้าราชการทั้งหลายเกิดสำนึกถึงซึ่งและเที่ยงธรรมในหน้าที่ ผดุงเกียรติและศักดิ์ศรีข้าราชการ ควรแก่ความไว้วางใจ และเชื่อมั่นของปวงชน และดำรงตนตั้งมั่นเป็นแบบอย่างที่ดีงาม สมกับความเป็นข้าราชการ และได้กำหนดให้มีกลไกและระบบการบังคับใช้ประมวลจริยธรรม โดยให้มีองค์กรคุ้มครองจริยธรรม ประกอบด้วย ก.พ. หัวหน้าส่วนราชการ คณะกรรมการจริยธรรม และกลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม เป็นกลไกในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ในส่วนราชการ

คณะกรรมการจริยธรรมประจำสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มุ่งเน้นการดำเนินงานตามอำนาจหน้าที่ที่กำหนดในประมวลจริยธรรมข้าราชการพลเรือน โดยให้บุคลากรในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้รับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในทุกมิติ ครอบคลุมมิติของสถาบัน มิติของบุคคล มิติด้านปรัชญาความเชื่อด้านอุดมการณ์ มิติด้านกฎระเบียบ และมิติในเชิงบริบทต่าง ๆ ตลอดจนการแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมกับบริบทในทุกมิติ เชื่อมโยงกับแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๔) ที่บรรลุตามเป้าประสงค์เดียวกัน ข้อบังคับว่าด้วยจรรยาข้าราชการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๐ และค่านิยมของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข MOPH ที่มุ่งเน้นการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้เกิดเป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่องในระดับหน่วยงาน ระดับจังหวัด และระดับเขตสุขภาพ ให้เกิดเป็นวัฒนธรรมองค์กรคุณธรรมบรรลุสู่เป้าหมายตามแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมกระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ที่เชื่อมโยงกับแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๔)

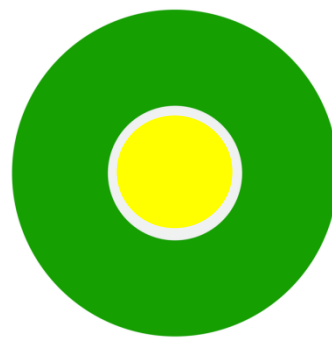
ทั้งนี้ คณะกรรมการจริยธรรมประจำสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้กับบุคลากรของกรมทุกกรมในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในลักษณะบูรณาการ จึงกำหนดให้จัดโครงการเสริมพลังคุณธรรมจริยธรรมเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ด้วยการสวดมนต์ เจริญสมาธิ ของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๒ โดยกำหนดให้จัดกิจกรรมสวดมนต์และเจริญสมาธิร่วมกัน ใน ๓ ระดับ คือ ส่วนราชการระดับกอง ของแต่ละกรม ให้จัดกิจกรรมเป็นประจำทุกวัน ส่วนราชการระดับกรม ให้จัดกิจกรรมเป็นประจำทุกสัปดาห์ และระดับกระทรวงสาธารณสุข ให้จัดกิจกรรมเป็นประจำ

ทุกเดือน และให้นำคำแนะนำในการสวดมนต์และเจริญสมาธิ ณ สถานที่ปฏิบัติงาน ซึ่งคณะกรรมการจริยธรรมประจำสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการจัดกิจกรรมปลูกฝังจริยธรรมในกิจวัตรประจำวันให้กับบุคลากรในหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข มาใช้ในโครงการเสริมพลังคุณธรรมจริยธรรม เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ด้วยการสวดมนต์ เจริญสมาธิ ของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๒

อนึ่ง ขอขอบคุณ คณะกรรมการจริยธรรมประจำสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และนายยงยศ ธรรมวุฒิ ที่ปรึกษาระดับกระทรวง นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รองหัวหน้าศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข เป็นอย่างสูง ที่ได้ให้แนวทาง รวมถึงคำปรึกษา แนะนำ ในการจัดทำคำแนะนำในการสวดมนต์และเจริญสมาธิ ณ สถานที่ปฏิบัติงาน ตลอดจนขอขอบคุณมูลนิธิอุทัย สุข สุข มูลนิธิไพจิตร ปวะบุตร และสมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญ กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้สนับสนุนการจัดพิมพ์คำแนะนำในการสวดมนต์ และเจริญสมาธิ ณ สถานที่ปฏิบัติงาน เพื่อใช้ในโครงการเสริมพลังคุณธรรมจริยธรรม เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ด้วยการสวดมนต์ เจริญสมาธิ ของบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๒ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คำแนะนำในการสวดมนต์และเจริญสมาธิ ณ สถานที่ปฏิบัติงาน เล่มนี้ จะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนคุณธรรมจริยธรรม ตามแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมกระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ที่เชื่อมโยงกับแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๔) ให้ประสบผลสำเร็จ

กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม
ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

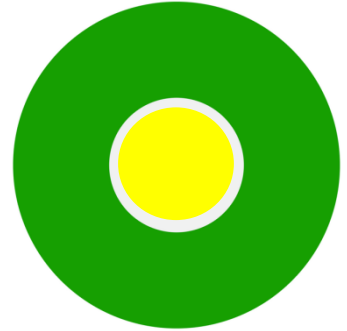
สารบัญ



	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
บทนำ	๑
หลักการและเหตุผล	๑
การสวดมนต์	๒
๒.๑ คุณประโยชน์ของการสวดมนต์	๒
๒.๑.๑ คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา	๒
๒.๑.๒ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์	๒
๒.๒ วิธีปฏิบัติกรสวดมนต์	๒
๒.๒.๑ สถานที่สวดมนต์	๒
๒.๒.๒ ระยะเวลา	๒
๒.๒.๓ จำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อสัปดาห์	๒
๒.๓ บทสวดมนต์	๓
๒.๓.๑ บูชาพระรัตนตรัย	๓
๒.๓.๒ บทกราบพระรัตนตรัย	๓
๒.๓.๓ นมัสการ	๓
๒.๓.๔ ถวายพรพระ (อิติปิ โส ฯ)	๓
๒.๓.๕ ชัยมงคลคาถา (พาหุง ฯ)	๔
๒.๓.๖ บทชัยปริตร (มหากา)	๔
๒.๓.๗ สัพพมงคลคาถา	๕

	หน้า
การเจริญสมาธิ	๖
๓.๑ คุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิ	๖
๓.๑.๑ คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา	๖
๓.๑.๒ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์	๖
๓.๒ วิธีปฏิบัติการเจริญสมาธิ	๗
๓.๒.๑ สถานที่เจริญสมาธิ	๗
๓.๒.๒ ระยะเวลา	๗
๓.๒.๓ จำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อสัปดาห์	๗
๓.๒.๔ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบนิ่ง	๗
๓.๒.๕ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหว	๗
การแผ่เมตตาและการแผ่ส่วนกุศล	๘
๔.๑ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง	๘
๔.๒ การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์	๘
๔.๓ การแผ่ส่วนกุศล	๘
การกล่าวคำปฎิญาณและการอธิษฐานรับบุญกุศล	๑๐
๕.๑ การกล่าวคำปฎิญาณ	๑๐
๕.๒ การอธิษฐานรับบุญกุศล	๑๐
บรรณานุกรม	๑๑
คณะผู้จัดทำ	๑๒

บทนำ

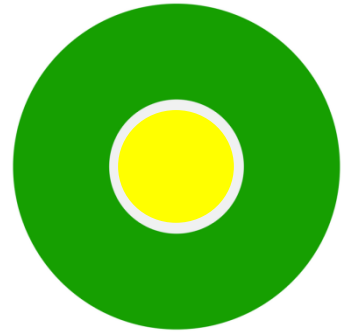


หลักการและเหตุผล

การสวดมนต์และการเจริญสมาธิเป็นที่ปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางตั้งแต่โบราณกาล เป็นต้นมาในมนุษย์ทุกทวีปของโลก ทั้งในเอเชีย ยุโรป อเมริกา และอื่น ๆ รวมทั้งประเทศไทยด้วยการสวดมนต์และการเจริญสมาธิมีการปฏิบัติกันทุกศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศาสนาที่มีผู้เคารพนับถือในประเทศไทย ๕ ศาสนา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ ในระยะแรกอาจเป็นการปฏิบัติเพียงตามคำสอน ศรัทธา และความเชื่อต่อศาสนา ว่าการสวดมนต์และการเจริญสมาธิทำให้ได้บุญ ได้กุศล ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันและขจัดโรคภัยได้ ต่อมาในสมัยที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ได้มีการศึกษา ค้นคว้า วิจัย เกี่ยวกับประสิทธิผลและประสิทธิภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกาย ของการปฏิบัติ การสวดมนต์ และการเจริญสมาธิ โดยแพทย์และนักวิชาการของโรงพยาบาลและสถาบันการศึกษา ในต่างประเทศจำนวนมาก และประเทศไทยก็ได้ให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน โดยได้มีประชาชนปฏิบัติ การสวดมนต์และการเจริญสมาธิ เพื่อการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ด้วยการสนับสนุนของหน่วยงาน องค์กร ภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง เมื่อมีสมาธิแล้ว การเรียนก็จะดี และการปฏิบัติงานก็จะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนี้ การสวดมนต์และเจริญสมาธิยังทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรมและจริยธรรมอีกด้วย

ในที่นี้ ขอนำหลักการสวดมนต์และการเจริญสมาธิ ตามหลักการของศาสนาพุทธ มาเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

การสวดมนต์



๒.๑ คุณประโยชน์ของการสวดมนต์

๒.๑.๑ คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา

การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นธรรมประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำชีวิต เกิดผลผลิตเพื่อความงอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดี เพื่อมอบให้เพื่อนร่วมชาติร่วมโลก ได้อยู่ด้วยความโชคดีทุก ๆ ท่าน มีปัญญา มีความสุข ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปในชีวิต

๒.๑.๒ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

การสวดมนต์ที่ออกเสียงดังประมาณ ๒๕ เดซิเบล ซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ เป็นเวลา ๑๕ นาที จะเกิดคลื่นเสียงกระตุ้นบริเวณก้านสมอง หลังสารสื่อประสาท ซีโรโทนิน (Serotonin) มีฤทธิ์ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้า ช่วยนอนหลับ ลดระดับน้ำตาลในเลือด และโดพามีน (Dopamine) ลดความก้าวร้าว ลดอาการโรคพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด

๒.๒ วิธีปฏิบัติกรสวดมนต์

๒.๒.๑ สถานที่สวดมนต์

จัดสถานที่สวดมนต์ตามความเหมาะสมกับพื้นที่ เช่น นั่งสวดมนต์บนเก้าอี้ ในสถานที่ทำงานของตน หรือจัดสถานที่สำหรับการสวดมนต์ตามความเหมาะสม หากสามารถดำเนินการได้

๒.๒.๒ ระยะเวลา

ครั้งละ ๓-๕ นาที ก่อนการทำงาน เพื่อให้เกิดสมาธิในการทำงาน

๒.๒.๓ จำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อสัปดาห์

หากทำได้ทุกวัน จะเป็นการดี หรืออย่างน้อย ๓ วัน ต่อสัปดาห์ ก่อนการทำงาน

๒.๓ บทสวดมนต์

นิยมสวดมนต์ตามลำดับ ตามแต่เวลาจะมี เช่น ๑๕ นาที ถึง ๓๐ นาที ดังนี้

๒.๓.๑ คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมีนา สักกาเรนะ พุทัง อะภิปูชะยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ ัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

๒.๓.๒ คำกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา พุทัง ะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ะคะวะตา ัมโม ัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆะนะมามิ (กราบ)

๒.๓.๓ คำนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (สวด ๓ จบ)

๒.๓.๔ ถวายพรพระ (อิติปิ โส ฯ)

อิติปิ โส ะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชา จะระณะสัมปันโน สุคะโต
โลกะวิทู ะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ะคะวาติ (พุทธคุณ)

สะวากขาโต ะคะวะตา ัมโม สันทิฎฐิโก ะกาลิโก เอหิปัสสิโก ะปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (อ่านว่าวิญญูฮีติ) (ธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิหัง
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิณะยโย อัญชะลิกะระณียะ ะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

๒.๓.๕ ชัยมงคลคาถา (พาหุง ฯ)

พาหุงสหัสสละขาภินิมิตะสาวุธันตัง ครีเมชะลึง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
 ทานาภิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 มาราดิเรกะมะภิกขุฉมิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัถะยักขัง
 ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 นาฬาคีริง คชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง
 เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 อุกขิตตะชัคคะมะตีหัตตะสุทธารุณันตัง ธาวันตีโยชะนะปะถังคฤมิลาละวันตัง
 อิทธีสิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 กัตตะวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัปปินียา จิญญาเยะ ทูฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชฌ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 สัจจัง วิหาเยะ มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะตีอันธะภูตัง
 ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
 อิทฐปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 ทุคคาหะทิกุฏฐิภุชะเคนะ สุทักุฏฐะหัตถัง พรหมัง** วิสุททธิชุตติมัทธิพะกาภิธานัง
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย วาจะโน ทินะทีเน สสะระเต มะตันตี
 หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิเมยยะ นะโร สะปัญโญ

๒.๓.๖ บทชัยปริตร (มหากา)

มะหาการุณิโก นาโถ	หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปุเรตวา ปาระมี สัพพา	ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ มุ* ชะยะมังคะลึง
ชะยันโต โพธิยา มูเล	สักยานัง นันทิวัทตะโน
เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ	ชะยามิ* ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลิงเก	สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลึง	สุปะภาตัง สุทฺถุตั้ง
สุชะโน สุมุหุตโต จะ	สุยัญญัง พรหมะจาริสู

ปะทักซิณัง กายะกัมมัง
 ปะทักซิณัง มะโนกัมมัง
 ปะทักซิณานิ กัตวานะ

วาจากัมมัง ปะทักซิณัง
 ปะณิธี ฌ* ปะทักซิณา
 ละภันตฺตเถ ปะทักซิเณ

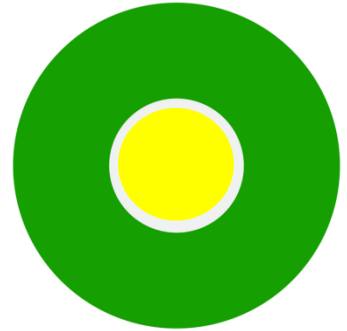
๒.๓.๗ สัพพะมงคลคาถา

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะพุทธานุภาเวนะ
 ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะธัมมานุภาเวนะ
 ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะสังฆานุภาเวนะ

รักขันตุ สัพพะเทวะตา
 สะทา โสตถิ ภะวันตุ ฌ*
 รักขันตุ สัพพะเทวะตา
 สะทา โสตถิ ภะวันตุ ฌ*
 รักขันตุ สัพพะเทวะตา
 สะทา โสตถิ ภะวันตุ ฌ*

นอกเหนือจากบทสวดมนต์ดังกล่าวข้างต้นแล้ว หากยังมีเวลาเหลืออยู่ ควรสวดมนต์
 ในบทโพชฌงคปริตร หรือพระคาถาชินบัญชร เพิ่มเติม

การเจริญสมาธิ



๓.๑ คุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิ

๓.๑.๑ คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา

ทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ สุขภาพดี นอนหลับสบาย เรียนหนังสือเก่ง ที่สำคัญคือได้บุญ

๓.๑.๒ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

๑) การปฏิบัติสมาธิ ๔๐ นาที ระดับฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) หลังจากต่อมหมวกไตลดลง ทำให้คลายเครียดและสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือดและอินซูลิน มีการเปลี่ยนแปลง ช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

๒) การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนินที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมอง ที่ควบคุมการหลับการตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกันและการรักษาโรคไร้เชื้อเรื้อรังหลายประการ เช่น ความดันโลหิตสูง อาการหอบหืด อาการภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ในผู้ป่วยโรคเอดส์ เป็นต้น

๓) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การปฏิบัติสมาธิทำให้ความเครียดลดลง และการทำงานของหัวใจ และจิตใจดีขึ้น และทำให้การสร้างภูมิคุ้มกันดีขึ้น การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่งในการรักษาความวิตกกังวล เพื่อให้กำกับ ควบคุมตนเองได้ และเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิต และช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิ ที่มีการออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น เดินจงกรม โยคะ สมาธิแบบ SKT (ย่อมาจากชื่อของรองศาสตราจารย์ ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ผู้คิดค้นสมาธิในแบบดังกล่าว) เป็นต้น

๔) ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ การปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการลดความเครียด และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการนำมาประยุกต์ใช้ และวิธีการถ่ายถอดไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์ และการคิดในทางบวก เป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับเพิ่มมากขึ้น เพื่อดูแลสุขภาพจิตวิญญาณของผู้ป่วยและครอบครัว

กล่าวโดยสรุปว่า ผลการศึกษาวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพของการสวดมนต์และเจริญสมาธิ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบจิตใจ ประสาท และสมอง และภูมิคุ้มกันโรค (Psycho neuro-immunology) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจสงบ อารมณ์ดี คลายเครียด ระบบประสาทและสมองส่วนกลาง ระบบประสาทและสมองส่วนล่าง ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานดีขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และระบบไหลเวียนโลหิตดี ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ป้องกัน รักษาฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้หลายชนิด รวมทั้งทำให้การเรียนและการทำงานดี และเป็นคนที่มีคุณธรรม จริยธรรม

๓.๒ วิธีปฏิบัติการเจริญสมาธิ

๓.๒.๑ สถานที่เจริญสมาธิ

ใช้สถานที่เช่นเดียวกับการสวดมนต์

๓.๒.๒ ระยะเวลา

ครั้งละ ๓-๕ นาที หลังการสวดมนต์ ก่อนการทำงาน เพื่อให้เกิดสมาธิในการทำงาน

๓.๒.๓ จำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อสัปดาห์

หากทำได้ทุกวัน จะเป็นการดี หรืออย่างน้อย ๓ วัน ต่อสัปดาห์ ก่อนการทำงาน

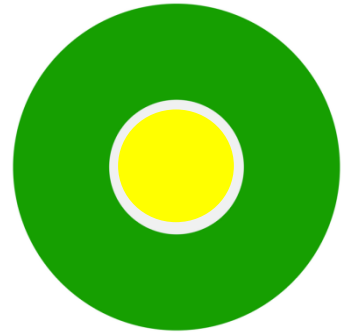
๓.๒.๔ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบนั่ง

ให้นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ทำงานตามปกติ หรือนั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพอง ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนองใจนี้กับท้องที่พองต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนองใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

๓.๒.๕ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหว

ได้แก่ การเดินจงกรม โยคะ สมาธิแบบ SKT (ย่อมาจากชื่อของรองศาสตราจารย์ ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ผู้คิดค้นสมาธิในแบบดังกล่าว) เป็นต้น

การแผ่เมตตาและการแผ่ส่วนกุศล



๔.๑ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
 นิททุกโข โหมิ ปราศจากทุกข์
 อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร
 อภัยปัชฌา โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
 อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
 สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

๔.๒ การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 อภัยปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
 อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
 สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

๔.๓ การแผ่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตุณัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดา
 บิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง เม ญาติินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย
 ของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

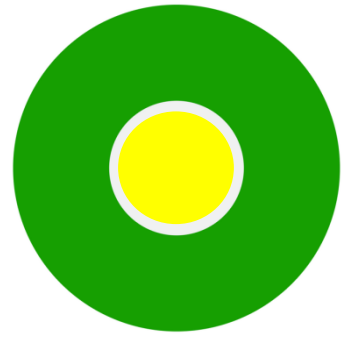
อิหัง เม ครูปัชฌายาจารย์านัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจารย์า ขอส่วนบุญนี้
 จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดา
 ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทธิง สัพพะเปตานิัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทธิง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทธิง สัพพะสัตตานิัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ.



การกล่าวคำปฏิญาณและการอธิษฐานรับบุญกุศล

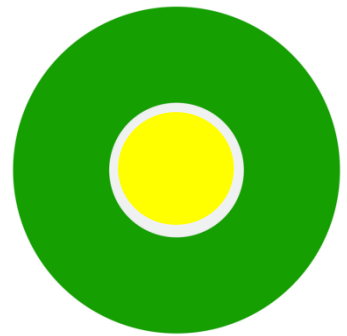
๕.๑ การกล่าวคำปฏิญาณ

- ข้าพเจ้าจะเทิดทูนสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
- ข้าพเจ้าจะทำงานด้วยความซื่อสัตย์ ยืนหยัดยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง
- ข้าพเจ้าจะอุทิศตน บริหารประชาชนด้วยไมตรีจิต
- ข้าพเจ้าจะไม่เบียดบังนำเอาของหลวงมาเป็นของตน
- ข้าพเจ้าจะดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๕.๒ การอธิษฐานรับบุญกุศล

“ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานอ้างอิงเอาบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วในวันนี้
จงเป็นปัจจัยเสริม เป็นอุปนิสัยตามสั่งให้เกิดสติปัญญา ให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ มีความเจริญ
ในหน้าที่การงาน และมีความสุขในครอบครัวด้วยเทอญ”

บรรณานุกรม



- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค.
กรุงเทพฯ ฯ: บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด.
- ดารารพร คงจา, อุทัย สุดสุข และชัยรัตน์ เวชพาณิชย์. การศึกษาเชิงปฏิบัติการพัฒนาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการพัฒนาศักยภาพพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ. วารสารยุพรัตน์. ๖(๔), ๑๙-๓๓. กรุงเทพฯ ฯ. ๒๕๕๙.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์. อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูปคุณ พาหุง มหาภาฯ คาถามหาเมตตาใหญ่.
กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ ฯ: สำนักงานกิจการพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. ๒๕๕๒
- สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และมูลนิธิอุทัย สุดสุข.
แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (๓ส. ๓อ. ๑น.) ของ ๕ ศาสนา.
อุทัย สุดสุข สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ ฯ: เทพประทานการพิมพ์. ๒๕๕๔

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

คณะกรรมการจริยธรรมประจำสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

๑) นายอุทัย สุตสุข	ประธานกรรมการ
๒) นายไพจิตร วราชาติ	กรรมการ
๓) นายณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา	กรรมการ
๔) นายพิศิษฐ์ ศรีประเสริฐ	กรรมการ
๕) นายรุ่งฤทธิ์ มวลประสิทธิ์พร	กรรมการ
๖) นายประพนธ์ ตั้งศรีเกียรติกุล	เลขาธิการคณะกรรมการ

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

- นายยงยศ ธรรมวุฒิ	ที่ปรึกษาระดับกระทรวง นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รองหัวหน้าศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข
--------------------	---

คณะผู้จัดทำ

กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

๑) นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม
๒) นายพศวีร์ วัชรบุตร	นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ
๓) นางสาวอัมราวดี จำพันธ์	นักทรัพยากรบุคคล

แก้วกัลยาสิกขาลัย สถาบันพระบรมราชชนก

๑) นางสาวสุกัญญา รอบจังหวัด	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ
๒) นางสาวศรีสุกาญจน์ บิณฑาประสิทธิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

องค์กรสนับสนุน

- ๑) มูลนิธิอุทัย สุตสุข
- ๒) มูลนิธิไพจิตร ปวะบุตร
- ๓) สมาคมข้าราชการบำเน็จบำนาญ กระทรวงสาธารณสุข



M O P H