



คู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีมุทท)

ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการ
ออกกำลังกาย

จัดทำโดย

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กรมคุมประพฤติ

(เอกสารหมายเลข 11/2550)

คำนำ

คู่มือการดำเนินงานกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกายฉบับนี้ เป็นหนึ่งในชุดคู่มือการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ทั้งหมด 10 เล่ม โดยเล่มแรกเป็นแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ซึ่งจัดทำเพื่อให้สำนักงานคุมประพฤติใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานและบริหารโครงการ เล่มที่ 2 เป็นคู่มือการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการ กิจกรรมแรกเริ่ม การปฐมนิเทศและการปัจฉิมนิเทศ จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ใช้เป็นแนวทางการบริหารจัดการ โครงการและหลักสูตรในภาพรวม ส่วนเล่มที่ 3 - 10 นั้นเป็นคู่มือการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ) ด้านต่าง ๆ ทั้ง 7 ด้าน คือ ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) ด้านงานบำบัด ด้านกิจกรรมกลุ่ม ด้านเวชบำบัด ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา เนื่องจากมีเนื้อหาจึงแยกเป็นด้านๆ ส่วนแบบประเมินผลการฟื้นฟูฯ นั้นมีจำนวนหลายแบบจึงแยกไว้เป็นเล่มหนึ่ง เฉพาะเพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ การจัดทำคู่มือทั้ง 10 เล่มนี้สืบเนื่องมาจากกรมคุมประพฤติได้รับมอบหมายจากกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาพฤตินิสัย กระทรวงยุติธรรม ตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ซึ่งกำหนดว่า “ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” ซึ่งกรมคุมประพฤติได้มอบหมายให้กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดรับผิดชอบจึงได้ดำเนินการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยสถาบันศาสนาและเลือกดำเนินการศึกษาและพัฒนา รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้กำหนดเป็นโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) ในสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร สำนักงานคุมประพฤติจังหวัด นครราชสีมา สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตากและภาคีรวม 5 แห่ง คือ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี วัดนิมิตประชารามและวัดป่าดักศิลาป่าโม จังหวัดนครราชสีมา วัดตากไถ่พลวง อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์และสำนักสงฆ์รุกคตสถานอยู่สุขเจริญ จังหวัดตาก

ในการศึกษาและพัฒนา รูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ)ในครั้งนี้ได้ใช้องค์ความรู้การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด(วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ และได้กรอบแนวคิดและข้อสรุปประกอบด้วยกระบวนการหลัก 7 ด้าน คือ 1.ด้านศาสนบำบัด(วิถีพุทธ) 2.ด้านงานบำบัด (สัมมาอาชีวะ/สัมมากรรมันตะ) 3.ด้านกิจกรรมกลุ่มต่างๆ 4.ด้านเวชบำบัด 5. ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6.ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7.ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา ทั้งนี้ภายใต้วิถีคิดแบบวิถีพุทธ (พุทธวิธีในการคิด) โดยใช้ยุทธศาสตร์หลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้

ติดยาเสพติด 4 ด้าน คือ 1.ชี้ชัดให้เห็นทุกข์ 2.ปลุกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3.ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง และ 4.มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัว โดยใช้หลักสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธในการประเมินผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด นอกจากนี้ได้ทำการศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากเอกสารทางวิชาการด้านศาสนาพุทธและวิชาการที่เกี่ยวข้องนำมาจัดทำแนวทางและคู่มือการดำเนินงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดด้านต่าง ๆ โดยในด้านศาสนบำบัดนั้นคณะผู้จัดทำได้ปรึกษาพระอาจารย์วัด/สำนักสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการในการให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมดร.พระมหาประยูร ธีรวิโส พระอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ช่วยให้คำแนะนำด้านการนำหลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้บรรยายไว้นำมาใช้เป็นแนวทางการประเมินผลและ ดร.พระมหาพิชฐ์ วิฑูโร พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้และประสบการณ์ประจำคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ช่วยตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำการจัดทำคู่มือด้านศาสนบำบัด (ฉบับร่าง) และแบบประเมินสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ส่วนด้านกิจกรรมกลุ่มต่างๆ และด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัวได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากนางสาวสุชาดา ทิมอุดม ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด นอกจากนี้ยังได้นำข้อสรุปที่ได้จากการนิเทศการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของวัดอินทารามและสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ ตลอดจนจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถีพุทธ)ครั้งที่ 1-4 ระหว่างวันที่ 9-10 สิงหาคม 2550 ณ วัดตาไถ่พลวง จังหวัดบุรีรัมย์ ระหว่างวันที่ 11-12 สิงหาคม 2550 ณ วัดนิมิตประชาราม จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ 21-22 สิงหาคม 2550 ณ วัดอินทาราม จังหวัดกาญจนบุรีและระหว่างวันที่ 30-31 สิงหาคม 2550 ณ สำนักสงฆ์ชูดงคสถานอยู่สุขเจริญ จังหวัดตาก ตามลำดับมาประกอบการแก้ไขคู่มือ(ฉบับร่าง) ให้มีความสมบูรณ์ขึ้นจนสำเร็จลงโดยเรียบร้อย ในการนี้คณะผู้จัดทำกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จึงขอขอบคุณทุกท่านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานมา ณ โอกาสนี้ บุญกุศลได้อันได้เกิดจากงานอันเป็นกุศลนี้ขอจงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านจงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไปและในการนำคู่มือชุดนี้ไปใช้ท่านมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเป็นประการใดได้โปรดแจ้งไปยังกลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กรมคุมประพฤติ
กันยายน 2550

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกาย	5
๑ รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์	5
ด้านบำเพ็ญประโยชน์	
กิจกรรมที่ 1 การบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกสถานที่ฟื้นฟูฯ	6
๑ ใบงาน 1.1 แบบรายงานผลการปฏิบัติงาน	8
กิจกรรมที่ 2 รับเชิญเป็นวิทยากร	9
ด้านการออกกำลังกาย	
กิจกรรมที่ 1 การเดิน	10
๑ ใบความรู้ที่ 1 การเดิน	11
กิจกรรมที่ 2 การฝึกโยคะ	12
๑ ใบความรู้ที่ 2 ประโยชน์ของการฝึกโยคะ	14
กิจกรรมที่ 3 รำมวยจีน	17
๑ ใบความรู้ที่ 3 รำมวยจีน	18
ภาคผนวก ก การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	27
ภาคผนวก ข ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ “รู้ลมหายใจออก – เข้าและยิ้ม”	32
บรรณานุกรม	38
รายชื่อคณะผู้จัดทำ	39
คำแนะนำการใช้เอกสาร	42

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมา

สถาบันทางศาสนาเป็นสถาบันที่สำคัญของสังคมสถาบันหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการอบรม
หล่อหลอมพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในกรอบศีลธรรมจรรยาตามความเชื่อและศรัทธาของ
กลุ่มบุคคลแต่ละเชื้อชาติ ศาสนา ซึ่งทุกศาสนาดำรงมุ่งเพื่อให้ให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่าง
สันติสุข โดยในส่วนที่เกี่ยวกับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดนั้น มีการศึกษาวิจัยการนำ
หลักธรรมทางศาสนาไปใช้ในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยพบว่า หลักธรรมทาง
ศาสนาเป็นส่วนสำคัญในการสร้างพลังใจ สร้างความหวังใหม่แก่ชีวิต เพิ่มแรงจูงใจในระหว่าง
การบำบัดรักษาฟื้นฟูฯ ได้ตลอดโปรแกรมการฟื้นฟูในรูปแบบการบำบัดรักษาต่างๆ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวไม่ให้กลับไป
เสพยาซ้ำและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะชีวิต ที่สำคัญและ
จำเป็นในการป้องกันการกลับไปเสพยา อันเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายหลักในการบำบัดและฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สำหรับภาคราชการนั้นเมื่อปี พ.ศ.2544 กระทรวงสาธารณสุขโดยสถาบัน
วิจัยวิจัย กรมการศาสนา ร่วมกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดได้มีข้อตกลง 3 ฝ่าย ร่วมกัน
พัฒนาศักยภาพวัดเพื่อเปิดดำเนินการเป็นศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยนำรูปแบบการฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST MODEL) ส่วนหนึ่งนำไปประยุกต์ใช้ดำเนินการ
ของวัดศูนย์สงเคราะห์และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด โดยมีการพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่องและขยายการ
ดำเนินงานมากขึ้น ส่วนในภาคของวัดที่มีการดำเนินการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดนั้นเป็นการ
ดำเนินการโดยองค์ความรู้เดิมที่สืบทอดมาของพระภิกษุสงฆ์เฉพาะราย เฉพาะแห่ง ยังไม่มีการศึกษาหรือ
รวบรวมองค์ความรู้ด้านการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างเป็นระบบ สำหรับกรมคุมประพฤตินั้น ได้
ร่วมทำการศึกษาจากการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัด 4 แห่ง ที่มีการดำเนินการฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด เมื่อปี พ.ศ. 2548 และได้ข้อสรุปเป็นชุดประสบการณ์องค์
ความรู้ “วิถีพุทธทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด” โดยการศึกษา
ร่วมกับสำนักงานส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง (สสช.) สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา (LDI) ซึ่งเป็นการศึกษาวิเคราะห์
และนำเสนอโดยทฤษฎีกระบวนการระบบ(Context /Input/Process/Products) จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับ
การบำบัดมีการเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจิตสำนึก เช่น มีความรับผิดชอบ พัฒนาตนเอง มีความ
สำนึกและตระหนักความสามัคคี ความรักพ่อแม่และคนรอบข้าง พร้อมแก้ไขตนเองอย่างมุ่งมั่น ส่วนการ
ทำงานร่วมกับคณะสงฆ์และฆราวาสอยู่ในรูปเครือข่ายภาคีความร่วมมือทั้งจากคุณธรรม ความเมตตา ความ
เสียสละ เอื้ออาทรเป็นอุดมการณ์ มีความมุ่งมั่น เป้าหมายชัดเจน อีกทั้งยังเป็นจุดประกายให้สังคม ชุมชน
ตระหนัก รับรู้ เข้าใจ ให้โอกาสแก่กลุ่มเป้าหมายที่พร้อมกันคืนคนดีสู่สังคมและค้นพบ ความเชื่อมโยงของ

งานที่ทำกับความรู้ ความเข้าใจของชุมชนและสังคมได้เป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ 4 แห่งที่ได้ทำการศึกษา ได้แก่ ปัจจัยบุคคล ปัจจัยแวดล้อม ปัจจัยกลยุทธ์และได้ค้นพบว่าจากการศึกษา/กระบวนการบำบัดฟื้นฟูฯ จากชุดประสบการณ์ที่เลือกใช้วิถีพุทธ วิถีแห่งธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแก่นในการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพหลายประการ

ปัจจุบันสำนักงานคุมประพฤติในพื้นที่หลายแห่ง เช่น สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดกาญจนบุรี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอุบลราชธานี สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดอำนาจเจริญ สำนักงานคุมประพฤติในสังกัดสำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร เป็นต้น ยังคงมีการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) อย่างต่อเนื่อง โดยได้มีองค์การทางศาสนา ตลอดจนภาคชุมชนได้ให้ความสนใจเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545 ประกอบกับกรมคุมประพฤติได้ดำเนินงานตามตัวชี้วัดที่ 2.4 ของกลุ่มภารกิจด้านพัฒนาพฤตินิสัย ซึ่งกำหนดว่า “ระดับความสำเร็จในการศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด” โดยได้เลือกศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดในด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยสถาบันทางศาสนา ในบริบทสังคมไทย และได้ทำการศึกษาและพัฒนารูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ขึ้น

ซึ่งในการศึกษาและพัฒนาแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นั้น ได้มีการระดมความรู้ทางด้านศาสนา ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องและประสบการณ์ด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) และที่เกี่ยวข้องจากผู้ปฏิบัติงานทั้งในส่วนของพนักงานคุมประพฤติ พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี และฆราวาส ที่มีประสบการณ์ด้านการดำเนินงานบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดโดยวัด (วิถีพุทธ) จนได้กรอบแนวคิดในการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการหลักในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด 7 ด้าน คือ 1. ด้านศาสนบำบัด 2. ด้านงานบำบัด 3. ด้านกิจกรรมกลุ่ม 4. ด้านเวชบำบัด 5. ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว 6. ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และ 7. ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา ภายใต้วีธีคิดแบบวิถีพุทธ ใช้ยุทธศาสตร์ในการดำเนินการฟื้นฟูฯ 4 ด้าน คือ 1. ชี้นำให้เห็นทุกข์ 2. ปลุกเร้าให้ลุกขึ้นสู้ 3. ให้ความรู้มากพอที่จะกล้าเสี่ยง 4. มีแผนสำหรับตนเองและครอบครัว โดยใช้หลักสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ในการประเมินผล

จากนั้น จึงได้นำกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดดังกล่าวมาจัดทำแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านต่างๆ โดยในระหว่างจัดทำคู่มือฉบับร่วมนั้น ได้ดำเนินการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานของวัดอินทาราม จังหวัดกาญจนบุรี และสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อถอดบทเรียนจากการปฏิบัติมาแก้ไขปรับปรุงกิจกรรมการฟื้นฟูฯ บางกิจกรรมให้สอดคล้องกับปฏิบัติและนำคู่มือที่จัดทำขึ้นไปทดลองใช้ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่วัดและสำนักสงฆ์ 4 แห่ง ที่เข้าร่วมโครงการนำร่องการ

ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) นอกจากนี้ระหว่างดำเนินการฟื้นฟูฯ ตามโครงการ ได้มีการจัดประชุมเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) และได้นำข้อมูลจากการสังเกตการณ์การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ มาปรับปรุงคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านต่างๆ

ในการจัดทำคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกายเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งในคู่มือสำหรับดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) จำนวน 10 เล่ม ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี ฆราวาส ของหน่วยงานภาคีและชุมชนที่ร่วมปฏิบัติงานใช้เป็นแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) โดยสำหรับคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกายเล่มนี้จัดทำสำหรับพนักงานคุมประพฤติ พนักงานเจ้าหน้าที่เจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติที่เกี่ยวข้อง พระภิกษุสงฆ์ แม่ชี ตลอดจนฆราวาสโดยเฉพาะวิทยากรทั้งจากภายในหรือภายนอกผู้รับผิดชอบดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกายใช้ศึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการฟื้นฟูแต่ละกิจกรรม

สาระสำคัญของคู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกายฉบับนี้ประกอบด้วย กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ มี 2 กิจกรรม คือ 1.การบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกสถานที่ฟื้นฟูฯ และ 2.รับเชิญเป็นวิทยากร ส่วนกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย มี 3 กิจกรรม คือ 1.การเดิน 2.การฝึกโยคะ 3.ร่ำมวยจีน และใบความรู้แต่ละกิจกรรม รวมทั้งภาคผนวก ก. การออกกำลังกายและเล่นกีฬา และภาคผนวก ข.ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ “รู้ลมหายใจเข้า - ออกและยิ้ม” ใช้สำหรับศึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ แต่ละกิจกรรม

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติ พนักงานเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติที่เกี่ยวข้อง พระภิกษุสงฆ์ สามเณร พระวิทยากร แม่ชี ฆราวาส พระพี่เลี้ยง พี่เลี้ยง ครูฝึก วิทยากร ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกายโดยเฉพาะวิทยากรผู้รับผิดชอบดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูฯ ต้องศึกษาโดยละเอียดก่อนนำไปปฏิบัติ

3. วิธีการใช้คู่มือ

- 1) การศึกษาความเป็นมาของการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จาก บทที่ 1 บทนำ

- 2) การศึกษาภาพรวมและกรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ศึกษาได้จากแนวทางการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) (เอกสารหมายเลข 3/2550) บทที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินการฟื้นฟูฯ หรือคู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบริหารจัดการฯ (เอกสารหมายเลข 4/2550) บทที่ 2 กรอบแนวคิดการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ)
- 3) ศึกษาขั้นตอน วิธีการปฏิบัติการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกายศึกษาได้จากบทที่ 2 การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกาย (เอกสารหมายเลข 11/2550) ดังนี้
 - **กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์** เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฟื้นฟูฯ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ทำคุณประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองและมีความภาคภูมิใจตนเองโดยดำเนินการได้ 2 ลักษณะ คือ การบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกศูนย์ฟื้นฟูฯ เป็นการออกไปทำงานกับชุมชนพื้นที่ใกล้เคียง ซึ่งต้องพิจารณาตามความเหมาะสมแต่ละราย เช่น ต้องผ่านการบำบัดฟื้นฟูฯ มาแล้วระยะหนึ่ง การประเมินพฤติกรรมของพี่เลี้ยง/ครูฝึก ผู้อำนวยการศูนย์ฯ อนุญาตและคำนึงถึงภาวะสุขภาพของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ด้วย และจะต้องเป็นการออกไปทำงานภายใต้การกำกับดูแล ของครูฝึกหรือพี่เลี้ยง ส่วนการรับเชิญเป็นวิทยากรควรพิจารณาตามความสามารถและความยินยอมที่จะเปิดเผยตนเองของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ด้วย รายละเอียดศึกษาได้จากใบกิจกรรมและใบความรู้ประกอบแต่ละกิจกรรม
 - **ด้านการออกกำลังกาย** เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฟื้นฟูฯ ด้านร่างกายให้แข็งแรง สุขภาพดีและมีผลคลอบคลุมไปถึงการฟื้นฟูฯ ทางด้านจิตใจด้วย เช่น ทำให้มีสมาธิ ผ่อนคลาย ตื่นตัว เป็นต้น โดยมี 3 กิจกรรม คือ 1. การเดิน 2.การฝึกโยคะ และ 3.รำมวยจีน ตลอดจนสามารถนำการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแบบอื่นๆ มาปรับใช้ได้ตามความเหมาะสมแต่ละสถานที่ ซึ่งวิทยากรควรมีการให้ความรู้ประโยชน์ และวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายแก่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ในแบบต่างๆ ด้วย รายละเอียดศึกษาได้จากใบกิจกรรมและใบความรู้ประกอบ

บทที่ 2

การดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (วิถีพุทธ) ด้านการบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกาย

รายละเอียดกิจกรรมและวัตถุประสงค์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์
ด้านบำเพ็ญประโยชน์ 1. การบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกศูนย์ ฟื้นฟูฯ	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน นำสู่การมองเห็นคุณค่า และมีความภาคภูมิใจในตัวเอง
2. รับเชิญเป็นวิทยากร	1. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคม และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง
ด้านการออกกำลังกาย 1. การเดิน	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจต่อประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และนำไปปฏิบัติจนเป็นนิสัย 3. เพื่อฝึกสมาธิ
2. การฝึกโยคะ	1. เพื่อฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมาสู่ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ 2. เพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง
3. รำมวยจีน	1. เพื่อฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมาสู่ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัวอยู่เสมอ 2. เพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง

กิจกรรมที่ 1

เรื่อง การบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกศูนย์ฟื้นฟูฯ

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน นำสู่การมองเห็นคุณค่า และมีความภาคภูมิใจในตัวเอง

2.สาระสำคัญ

การบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกศูนย์ฟื้นฟูฯ เป็นการออกมาทำงานภายนอกกับชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่สังคม รวมทั้งจะได้รู้สึว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคมและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3. เวลาที่ใช้

ภายใน 1 วัน (ตามแต่ชุมชนหรือหน่วยงานขอความร่วมมือ)

4. สื่อ/อุปกรณ์

อุปกรณ์ทำความสะอาด

5.วิธีดำเนินการ

1. ประชาสัมพันธ์ให้กับชุมชน หน่วยงานภายนอกได้ทราบว่ามีศูนย์ฟื้นฟูฯอยู่ในพื้นที่ ซึ่งหากมีงานสาธารณะประโยชน์ อาทิ เช่น ตัดหญ้า ถางหญ้า ทำความสะอาด เป็นต้น ก็สามารถขอความร่วมมือมายังศูนย์ฟื้นฟูฯได้
2. แบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามกลุ่มงานที่จะต้องช่วยกันดูแลรับผิดชอบ
3. ทีมงานเป็นผู้ประสานงาน และควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติธรรมในการออกไปบำเพ็ญประโยชน์ภายนอกศูนย์ฟื้นฟูฯทั้งในด้านการหลบหนี และความปลอดภัยในการทำงาน

6.การประเมินผล

ผู้ปฏิบัติธรรมให้ความร่วมมือในการออกไปพัฒนา

หมายเหตุ

1. การประชาสัมพันธ์มีหลายกิจกรรม เช่น เสี่ยงตามสาย , วิทยุชุมชน , รายการวิทยุต่างๆ เป็นต้น หรือประชาสัมพันธ์ตามหน่วยงานราชการต่างๆ
2. เมื่อมีงานชุมชน หรือ หน่วยงานอื่นขอความร่วมมือมาทางศูนย์ฯต้องดำเนินการคัดเลือกผู้ปฏิบัติธรรมที่จะออกไปบำเพ็ญประโยชน์นอกศูนย์ฯดังนี้
 - 2.1. ต้องผ่านการบำบัดฟื้นฟูมาแล้วระยะหนึ่ง (ตามแต่ความเหมาะสมของศูนย์)
 - 2.2. ต้องผ่านการประเมินพฤติกรรมจากพี่เลี้ยง/ครูฝึก
 - 2.3. ต้องได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการศูนย์ฯฟื้นฟูฯ
 - 2.4. ต้องเป็นคนที่มีความแข็งแรง(ยกเว้นกลุ่มคนชราและสุขภาพไม่แข็งแรง)

ในการทำงานบำเพ็ญประโยชน์นอกศูนย์ฯฟื้นฟูฯ ต้องอยู่ในความดูแลของครูฝึก/พี่เลี้ยง ไม่ปล่อยให้ไปตามลำพัง

ใบงานที่ 1.1

เรื่อง แบบรายงานผลการปฏิบัติงาน

<p>ประวัติส่วนตัวผู้เข้ารับกรฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี เลขทะเบียนฟื้นฟูฯที่..... สำนักงานคุมประพฤติ..... ชื่อหน่วยงานภาคี..... กำหนดเวลาทำงานบริการสังคม.....ชั่วโมง เริ่มวันที่.....ครบกำหนดวันที่.....</p> <p>ข้อมูลการทำงานบริการสังคม</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">วันที่</th> <th style="width: 20%;">ประเภทกิจกรรม</th> <th style="width: 10%;">เวลา (มา-กลับ)</th> <th style="width: 10%;">จำนวน ชั่วโมง</th> <th style="width: 50%;">ลายมือชื่อ ผู้เข้ารับกร ฟื้นฟู</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr> <td colspan="3">รวม</td> <td>.....</td> <td>ชม.</td> </tr> </tbody> </table> <p>พนักงานคุมประพฤติเจ้าของสำนวน ชื่อ-สกุล.....</p> <p>พฤติกรรมพิเศษ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มาทำงานบริการสังคม ครั้งที่.....</p> <p><input type="checkbox"/> ก่อให้เกิดความเสียหายต่อหน่วยงาน(ระบุ).....</p> <p><input type="checkbox"/> ได้รับอุบัติเหตุขณะทำงาน(ระบุ).....</p> <p>ข้อสังเกตหรือความเห็น </p> <p>ลงชื่อ.....(ผู้ประเมิน) (.....)</p> <p>ตำแหน่ง.....</p>	วันที่	ประเภทกิจกรรม	เวลา (มา-กลับ)	จำนวน ชั่วโมง	ลายมือชื่อ ผู้เข้ารับกร ฟื้นฟู																																																			รวม			ชม.	<p style="text-align: center;">การประเมินผลการปฏิบัติงาน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การตรงต่อเวลาของผู้เข้ารับกรฟื้นฟูฯ <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 2. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของหน่วยงาน <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 3. การเคารพและเชื่อฟังเจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 4. มีทักษะในงานที่ทำ <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 5. ความสามารถในการเรียนรู้งานที่ทำ <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 6. ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 7. ความเอาใจใส่ในการทำงาน <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 8. ผลการปฏิบัติงานที่ปรากฏ <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 9. การมีน้ำใจ ช่วยเหลืองาน <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง 10. สามารถไว้วางใจได้ <input type="checkbox"/> ดี <input type="checkbox"/> พอใช้ <input type="checkbox"/> ต้องปรับปรุง
วันที่	ประเภทกิจกรรม	เวลา (มา-กลับ)	จำนวน ชั่วโมง	ลายมือชื่อ ผู้เข้ารับกร ฟื้นฟู																																																									
รวม			ชม.																																																									

กิจกรรมที่ 2

เรื่อง รับเชิญเป็นวิทยากร

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำคุณประโยชน์ต่อสังคม และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

2. สาระสำคัญ

การนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาของตัวเอง โดยเฉพาะการที่เคยหลงผิดเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ซึ่งมีชีวิตในขณะนั้นเต็มไปด้วยความทุกข์ และยากลำบากอย่างไร จนถูกเจ้าพนักงานตำรวจจับกุม และได้รับโอกาสเข้ารับการศึกษาฟื้นฟูฯ ได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ เป็นอุทาหรณ์ให้กับผู้คนที่ในสังคมได้ตระหนักเห็นถึงพิษภัยของยาเสพติดให้โทษ

3. สื่อ / อุปกรณ์

-

4. เวลา

แล้วแต่ทีมงานผู้จัด

5. วิธีการดำเนินกิจกรรม

ทีมงานเป็นผู้พิจารณาอนุญาต และดำเนินการตามความเหมาะสม

6. การประเมินผล

ผู้ปฏิบัติธรรมไม่รู้สึกลายที่จะเปิดเผยตนเองต่อสังคม และมองเห็นคุณค่าในตัวเอง



กิจกรรมที่ 1

การเดิน

1.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจต่อประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและนำไปปฏิบัติจนเป็นนิสัย
3. เพื่อฝึกสมาธิ

2.สาระสำคัญ

การเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ได้อย่างหนึ่ง และที่สำคัญยังเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย (ที่สุด) เพราะเราทุกคนเดินเป็น เราจึงสามารถเดินได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ต้องมาเสียเวลาฝึกหัด ฝึกฝน เทคนิค วิธีใดๆ ทั้งสิ้น การเดิน ช่วยทำให้อารมณ์ดี ลดอาการซึมเศร้า เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี ลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ อัมพาต ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน กระดูกผุ เบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยให้ความจำของคุณดีขึ้น ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อเหตุการณ์ต่างๆ เร็วขึ้น หลับได้ง่ายขึ้น มีสมรรถภาพของร่างกายที่ดีขึ้น

3.เวลา 20-40 นาที

4.สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อ V.C.D.(ถ้ามี)
2. วิทยากรสาธิต

5.วิธีดำเนินการ

เดินออกกำลังกายโดยพร้อมเพรียงกัน

6.การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในขณะที่ฝึกปฏิบัติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นการพูดคุยในขณะที่ฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ที่ 1 การเดิน

การเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ได้อย่างหนึ่ง และที่สำคัญยังเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด) เพราะเราทุกคนเดินเป็น เราจึงสามารถเดินได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ต้องมาเสียเวลาฝึกหัด ฝึกฝน เทคนิค วิธีใดๆ ทั้งสิ้น การเดิน ช่วยทำให้อารมณ์ดี ลดอาการซึมเศร้า เพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี ลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ อัมพาต ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน กระดูกผุ เบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยให้ความจำของคุณดีขึ้น ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อเหตุการณ์ต่างๆ เร็วขึ้น หลับได้ง่ายขึ้น มีสมรรถภาพของร่างกายที่ดีขึ้น

การเดินมีประโยชน์ต่อร่างกายมากเนื่องจาก

- เป็นการเคลื่อนไหวที่ง่ายของข้อต่อและกระดูก
- เพิ่มความทนและประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว
- ช่วยเสริมสร้างการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด
- คลายความเครียด
- พัฒนาระบบสมอง สติปัญญา ความคิดอ่าน ไหวพริบ
- ช่วยควบคุมน้ำหนัก ความกระชับของกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ

กิจกรรมที่ 2

การฝึกโยคะ

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อฟื้นฟูจิตใจของกายให้กลับมาสู่ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัว อยู่เสมอ
2. เพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง

2.สาระสำคัญ

การฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายที่มีผลต่อจิตใจและร่างกายในทุกๆด้าน เช่น ด้านร่างกาย โดยผ่อนคลาย รักษาและสร้างความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสาย ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามหัวใจ ระบบย่อยอาหาร ต่อมต่างๆ ในร่างกายและระบบประสาท ผลทางด้านจิตใจจะเกิดผ่านการสร้างจิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการทำสมาธิ และสร้างความแข็งแรงจาก "ภายใน"

3.เวลา 1 ชั่วโมง

4.สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายแบบโยคะ
2. สถานที่ ห้องว่างหรือระเบียงอาคารที่สะอาดเหมาะสม
3. สื่อ VCD. (ถ้ามี)

5.วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่งกายในชุดที่หลวมสบายเหมาะกับการเคลื่อนไหว
2. ให้สมาชิกยืนหรือนั่งห่างกันพอสมควรเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับกางแขนเหยียดตัวนอนได้
3. วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิกและอธิบายหลักการเหตุผลและวัตถุประสงค์ของ
4. การออกกำลังกายแบบโยคะและกล่าวถึงประโยชน์ที่จะได้รับ
5. วิทยากรฝึกสาธิตท่าออกกำลังกายแบบโยคะและให้สมาชิกทำไปพร้อมกัน
6. เมื่อสมาชิกสามารถทำงานชำนาญแล้ว อาจให้ทำพร้อมกันหรือให้สมาชิกผลัดกันนำปฏิบัติก็ได้

6.การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในขณะที่ฝึกปฏิบัติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นการพูดคุยในขณะที่ฝึกปฏิบัติ

7.ประโยชน์

1. สร้างความสงบสุขด้านจิตใจ ความสมดุลทางอารมณ์ และความแข็งแรง”ภายใน
2. ช่วยกระตุ้นต่อม อวัยวะกล้ามเนื้อและผ่อนคลายความปวดเมื่อย
3. ทำให้การย่อยอาหารและการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น อาการอันมีผลมาจากความเครียด เช่น การนอนไม่หลับ ความเหนื่อยล้า กล้ามเนื้อกระตุก ความกังวล และอาการอาหารไม่ย่อย จะดีขึ้นมาก
4. การฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องจะมีผลอย่างลึกซึ้งต่อร่างกายภายใน โดยทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ สมาธิ และความมั่นใจ

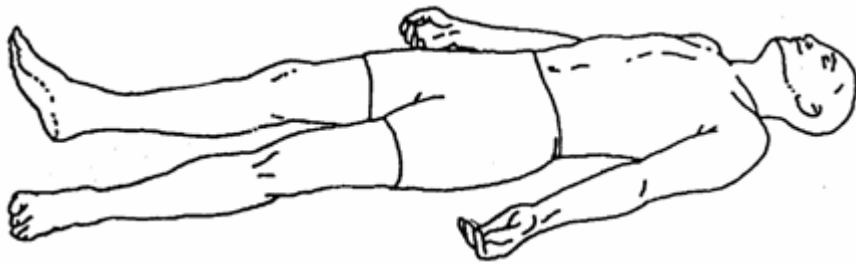
ใบความรู้ที่ 2 “ประโยชน์ของการฝึกโยคะ”

1. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบโยคะ

ท่าศพ Savasana ชะนะชั้น

ขั้นตอนการฝึก

นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต ปลายฝ่ามือ



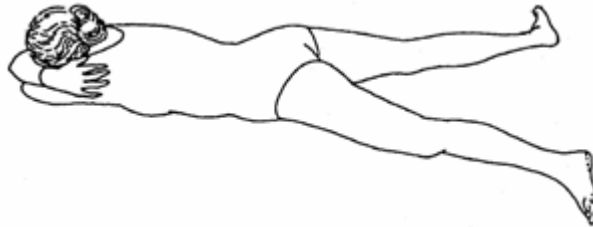
ประโยชน์

- ผ่อนคลาย ทั้งร่างกาย และ จิตใจ
- ลดความเครียด
- ช่วยให้เราเฝ้าสังเกต ความรู้สึกภายในตัวเอง ได้ดีขึ้น
- สร้างความคุ้นชินกับการอยู่ในท่าศพ ปล่อยวางจาก ความกลัวตาย

คำแนะนำ

- การหลับตา อาจช่วยให้ฝึกได้ดีขึ้น
- คอยมีสติกำหนดรู้ ลมหายใจ
- พักศีรษะสบายๆ จะตะแคงศีรษะก็ได้
- ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ
- หากง่วง ให้ลองขยับตัว เช่น รวบขาชิดสักพัก ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ท่าศพต่อไป

ท่าจรเข้ Makarasana มักระช้าน



ขั้นตอนการฝึก

- นอนคว่ำ
- ขาทั้งสองกางออกราว 2 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก
- รวบแขน มือโอบไหล่ หรือจับต้นแขน
- พักศีรษะบนปลายแขน

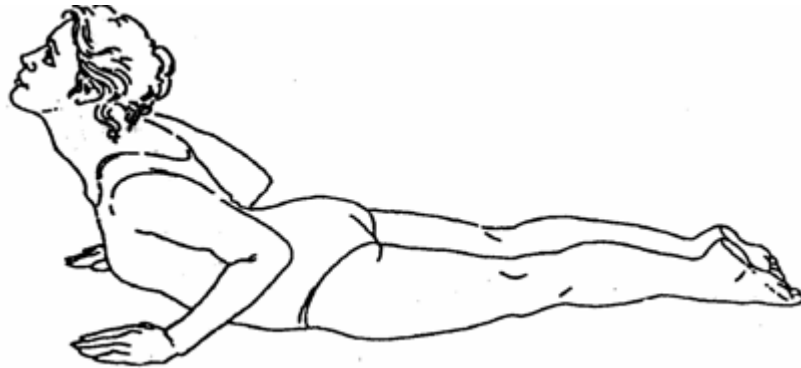
ประโยชน์

- เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ
- เป็นการนวดผนังหน้าท้องให้แข็งแรง
- ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

คำแนะนำ

- ควรให้หน้าท้องแนบติดพื้น
- เหมาะสำหรับผู้มีอาการปวดหลัง ซึ่งไม่สามารถพักในท่าศพได้สะดวก

ท่า Bhujangasana ภูงคะชัน



ขั้นตอนการฝึก



เริ่มจากท่าจรเข้ แล้วเข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว หงายฝ่ามือ คางจรดพื้น



ยกมือวางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งสอกขึ้น ปิดสอกชิด



ค่อยๆยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่ และ ทรวงอก

ประโยชน์

- บริหารกล้ามเนื้อหลัง ส่วนบน
- เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง
- กदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยการขับถ่าย

คำแนะนำ

- ค่อยๆยกศีรษะ ยกหลังขึ้นช้าๆ เสมือนว่าเรากำลังยกกระดูกสันหลังทีละข้อๆ
- ไม่ยกสูงเกิน ให้สะดือแนบติดพื้นตลอด
- อย่าเงยหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้
- ทอดขาแนบพื้น ไม่เกร็งขา โดยเฉพาะช่วงเริ่มยก

กิจกรรมที่ 3

รำมวยจีน

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อฟื้นฟูจิตใจ ร่างกายให้กลับมาสู่ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อนคลาย และตื่นตัว อยู่เสมอ
2. เพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง

2. สาระสำคัญ

การรำมวยจีนจะช่วยรักษาสมดุลภาพร่างกาย การแพทย์แผนโบราณของจีนถือว่าภาวะการดำรงชีวิตตามปกติ เป็นผลมาจากภาวะสมดุลของจิตใจและร่างกาย การเสียความสมดุลจะนำโรคภัยมาให้ การฝึกการรำมวยจีน จะทำให้คนเรามีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

3. เวลาที่ใช้

เช้า 1 ชั่วโมง

4. สื่อ/อุปกรณ์

1. เสื้อ V.C.D.(ถ้ามี)
2. วิทยากรสาธิต

5. วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่งกายใส่เสื้อผ้าที่สบาย ยืดหยุ่น เคลื่อนไหวได้ดี
2. จัดหาสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น สนามหญ้า บริเวณอาคารที่ สะดวก สะอาด
3. วิทยากรชี้แจงอธิบายหลักการเหตุผล วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายแบบรำมวยจีนและประโยชน์ของการออกกำลังกายรำมวยจีน
4. สาธิต ประกอบเสื้อ(ถ้ามี) และให้สมาชิกปฏิบัติตาม
5. วิทยากรนำปฏิบัติและเมื่อสมาชิกฝึกปฏิบัติจนชำนาญแล้ว อาจให้สมาชิกผลัดเปลี่ยนกันนำปฏิบัติในวันต่อไป

6. การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในขณะที่ฝึกปฏิบัติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นการพูดคุยในขณะที่ฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ที่ 3 รำมวยจีน

การรำมวยจีน เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ ช่วยป้องกันรักษาและฟื้นฟูสภาพจิตใจของคนเราได้ โดยมีผลการวิจัยจากสหรัฐอเมริกาพบว่า การรำมวยจีนกับการเดินแอโรบิกของผู้สูงอายุช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้พอๆ กัน และหากออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนเป็น เวลาเดือนครึ่งจึงจะมีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด สำหรับหลักของการรำมวยจีนนั้น โดยพื้นฐานแล้วมีอยู่ด้วยกัน 3 ประการคือ

หลักพื้นฐานของการฝึกการรำมวยจีน มี 3 ประการดังนี้ คือ

1. ฝึกกาย (ขบวนท่าต่าง ๆ) เริ่มจากการยืนที่ถูกต้อง คือ ก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงเท่ากับช่วงส้นเท้า มองคู่มือเลขหนึ่ง และพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ คือ ย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้บนเวหา ส่วนมือเมื่อยกขึ้นเคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่นไม่เหยียดตรงโค้งไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างนิ่มนวลเชิงซ้าไปตามจังหวะดนตรีโดยสม่ำเสมอ

2. ฝึกการหายใจ (หายใจเข้า - ออกให้ลึกและยาว) คือ การหายใจเข้า- ออกตามธรรมชาติให้ลึก และยาว หรือวิธีหายใจด้วยท้อง หรือวิธีหายใจแบบฝืนหายใจอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

3. ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ) ให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย หรือมุ่งสมาธิไปตามส่วนของร่างกายที่เกิดโรค และผ่อนคลายบริเวณนั้น ๆ การผ่อนคลายร่างกายควรทำตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน

1. การเตรียมตัว ก่อนการฝึกต้องมีการเตรียมร่างกาย คือ มีการยืดกล้ามเนื้อและบริหารข้อต่างๆ สักครู่หนึ่งก่อนทำการฝึกในแต่ละท่า ควรทำซ้ำ 10-20 ครั้ง ก่อนทำท่าต่อไป

เตรียมตัวฝึกท่าบริหารชิ่งกง

การเตรียมตัว

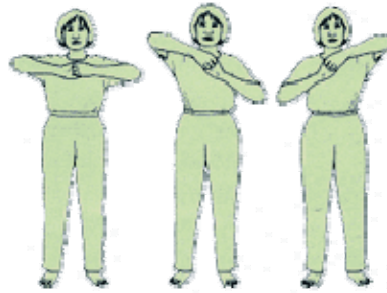
1. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ยืดหยุ่นดี
2. ไม่ควรสวมใส่รองเท้าให้เท้าเปล่าสัมผัสพื้นสนามหญ้า
3. วางเท้าด้วยความกว้างเสมอไหล่ ปลายเท้าชี้ตรง
4. กระตุ้นจุดทั้ง 6 ท่าละ 5 ครั้ง เป็นอย่างน้อย
5. บริหารข้อต่างๆ เช่น ไหล่ ศอก ข้อมือ สะโพก เข่า ข้อเท้า

กระตุ้นจุดทั้ง 6 ได้แก่ ทรวงอก คอหอย ระหว่างคิ้ว กระทบ่อม สะตือ และก้นกบ

ทรวงอก

ท่าที่ 1

- บิดทรวงอกตามแขนทั้ง 2 ข้าง ไปทางซ้ายและขวา
- บิดไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่กลางทรวงอก



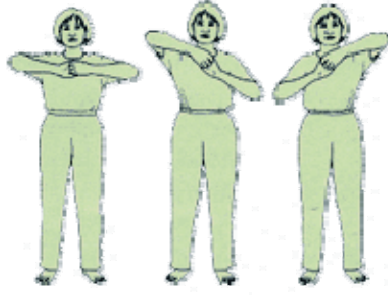
ท่าที่ 2

- แยกแขนออกทั้ง 2 ข้าง ดึงศอกไปข้างหลังแล้วหุบเข้ามาด้านหน้า
- หายใจเข้าเมื่อแยกศอก หายใจออกเมื่อหุบเข้ามา
- จิตใจวางไว้ที่กลางทรวงอก



ท่าที่ 3

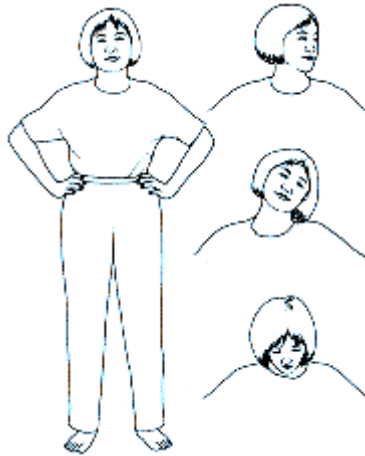
- มือจับกัน ล็อกเอาไว้
- โยกศอกขึ้นบนลงล่าง สลับกัน
- จิตใจวางไว้ที่ทรวงอก



คอ

ท่าที่ 1

- หันหน้าไปทางซ้าย และขวา
- หันหน้าไปทางซ้ายหายใจเข้า ทางขวาหายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่คอหอย



ท่าที่ 2

- เอียงศีรษะไปทางซ้ายและขวา
- หายใจเข้า-ออกตามจังหวะ
- จิตใจวางไว้ที่คอหอย

ท่าที่ 3

- แหงนคอไปข้างหลังหายใจเข้า
- เวลาถ่มคอกหายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่คอหอย

ระหว่างคิ้ว

ท่าที่ 1

- กลอกตาไปทางซ้ายและขวา
- หายใจเข้า-ออกตามจังหวะ

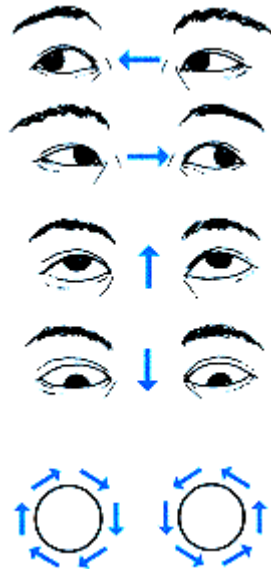
- จิตใจจับอยู่ที่กลางระหว่างคิ้ว

ท่าที่ 2

- กลอกตาขึ้นบน ลงล่าง
- หายใจเข้ากลอกตาขึ้น หายใจออกกลอกตาลง
- จิตใจอยู่ที่ระหว่างคิ้ว

ท่าที่ 3

- กลอกตาตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
- กลอกตาทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก
- จิตใจอยู่ที่หว่างคิ้ว



กระหม่อม

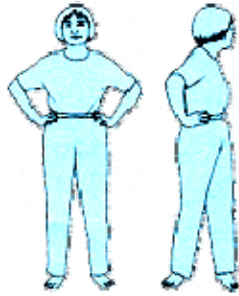
- ประสานมือทั้ง 2 ข้าง นิ้วชี้ และนิ้วกลางชี้ออก
- ยกมือที่ประสานกันขึ้น หายใจเข้า
- ลดมือลง หายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่กระหม่อม



สะดือ

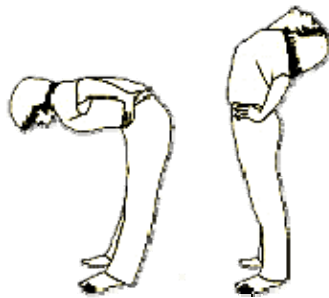
ท่าที่ 1

- มือเท้าสะเอว บิดเอวไปทางซ้าย หายใจเข้า
- บิดเอวไปทางขวา หายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่สะดือ



ท่าที่ 2

- แอนไปข้างหลัง หายใจเข้า
- ก้มตัวมาข้างหน้า หายใจออก
- จิตใจวางไว้ที่สะดือ



ท่าที่ 3

- หมุนเอวในทิศตามเข็มนาฬิกา หายใจเข้า
- หมุนเอวในทิศทวนเข็มนาฬิกา หายใจออก

- จิตใจวางไว้ที่สะดือ



ก้นกบ

- ย่อเข่าลง หายใจออก
- เหยียดเข่าขึ้น หายใจเข้า
- จิตใจวางไว้ที่ก้นกบ



2.การฝึกปฏิบัติ

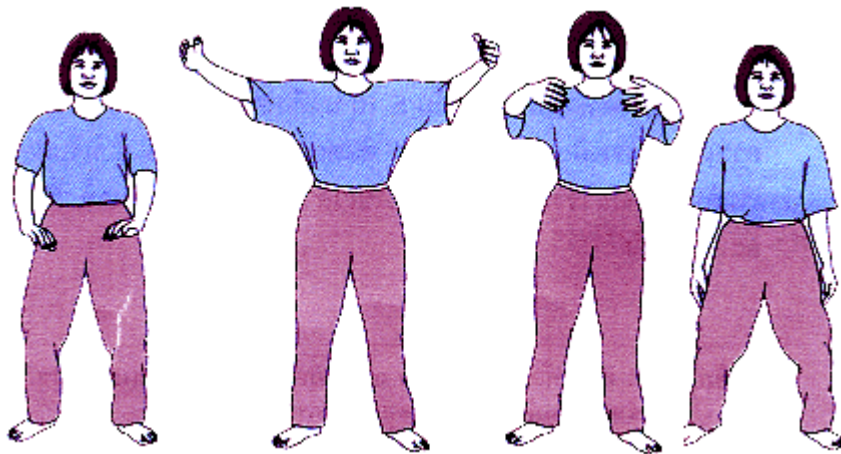
ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

วางเท้าแยกกันด้วยความกว้างเสมอไหล่ ปรับเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า วางมือทั้ง 2 ไว้ข้างๆ ค่อยๆ หายใจฝ่ามือแล้วยกขึ้นผ่านทรวงอกมาถึงระดับคาง หายใจเข้าช้าๆ แล้วคว่ำฝ่ามือ ลดมือลงจนถึงระดับเอวจึงย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้าๆ



ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง

จากท่าที่ 1 ซึ่งยังย่อเข่าอยู่ ค่อยๆ ฝ่ามือแล้วค่อยๆ ยกขึ้นมาด้านหน้าจนถึงระดับอก จึงแยกฝ่ามือขยายออกไปจนสุดแขน หายใจเข้าช้าๆ เมื่อฝ่ามือกาง จนสุด แล้วค่อยๆ ดึงกลับมาในทิศทางเดิม ลดฝ่ามือมาไว้ข้างลำตัว ย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้าๆ



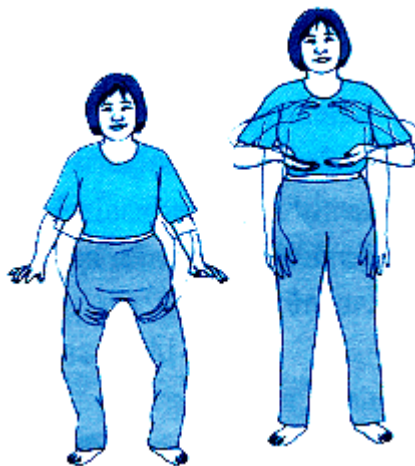
ท่าที่ 3 อินทรีทะยานฟ้า

จากท่าที่ 2 กางแขนออกทางด้านข้าง เขยิบขาตรงกางแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ หายใจเข้า ลดแขนลงมาข้างๆ หายใจออก



ท่าที่ 4 ลมปราณชานกาย

จากท่าที่ 3 ตวัดข้อมือจากด้านข้าง เสมือนเอาพลังจากธรรมชาติเข้ามาในร่างกาย หายฝ่ามือยกขึ้นจนถึงระดับคางแล้วคว่ำฝ่ามือ ลดฝ่ามือลง พอถึงระดับเอวก็ย่อเข่า (หากเป็นท่าจบเมื่อลดฝ่ามือลงก็มาวางข้างลำตัว ไม่ต้องย่อเข่า) การวางจิตใจ ให้วางไว้ที่ฝ่ามือและฝ่าเท้าทั้งสองข้าง



แต่ละท่าให้ทำซ้ำๆ กัน 5-10 นาที ก่อนจะทำท่าต่อไป จนครบเวลาในการฝึก ควร
ทำท่าที่ 1 ติดต่อกัน 5-10 นาที สำหรับผู้เริ่มต้นฝึก ต่อมาจึงทำท่าอื่นๆ โดยใช้เวลารวมกัน 20-30
นาที วันละ 1-2 ครั้ง

*****๑

ภาคผนวก ก
การออกกำลังกายและเล่นกีฬา

การออกกำลังกายและเล่นกีฬา

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่ต้องการทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น ทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีการปรับตัวของระบบหัวใจ หลอดเลือด ในกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ให้เข้ากับสภาวะที่ต้องใช้กำลังกายมากขึ้น ซึ่งหมายถึง สภาวะที่ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เนื่องจากการ ฝึก หรือการออกกำลังกายดังนี้

หลักการทั่วไปในการออกกำลังกาย

1. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัยและสภาพของร่างกาย
2. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อ และเอ็น กล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static stretching) แล้วเริ่มจากการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที ควรค่อยๆ ลดสภาวะร่างกาย (cool down) จนอยู่ในสภาวะปกติ
3. มีสุขนิสัยและสวัสดิคุณนิสัยในการออกกำลังกาย คือ แต่งกายให้เหมาะสมกับ กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า กางเกง รองเท้าและถุงเท้า ไม่สกปรก อับชื้น อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพ กติกา
4. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายทรุดโทรมได้

กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอน ในการพัฒนาสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้ว มิให้ลดถอยลงไป ปรับปรุงสภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาด การออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการเกิดโรคบางอย่าง

หลักการสำคัญสำหรับการออกกำลังกาย

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน แม้แต่ในคนคนเดียวก็ตาม ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลานึงก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายมีกฎว่าจะต้องเป็นไปตาม ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2.การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรือและสร้างเสริมให้แข็งแรงมากขึ้น กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ

3.การแต่งกาย เกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีรูปแบบแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับท่าหรือสภาพของสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย นอกจากนี้ต้องคำนึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย

4.ความสม่ำเสมอ การเพิ่มของสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วยการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพ ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

5.ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกายใดๆ โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉยๆ การเล่นกีฬาที่มีการปะทะกัน โอกาสที่เกิดอุบัติเหตุยิ่งมากขึ้น แม้แต่การออกกำลังกายคนเดียว ถ้ามีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณและความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้

6. การเลือกเวลา-ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมโดยไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยลงกว่า

7.การเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการใช้ร่างกายที่มีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อออกกำลังกายการระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนัก

8.การดื่มน้ำ มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้องและถ้าเสียน้ำมากอาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปโดยได้สมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณประมาณ 2% ของน้ำหนักตัว การเล่นกีฬาใดๆ ที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2% ของน้ำหนักตัวและก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดคูลน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น

9.จิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลัง ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่างๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆ ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

10.สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาฝึกซ้อม กระเพาะอยู่ใต้กระบังลมจะทำให้การขยายของปอดเป็นไปได้เท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มากนัก ขณะเดียวกัน การไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยหรือดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง เป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น หายใจถี่ขึ้นและแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังจากการออกกำลังกาย คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขนขา คงความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

วิธีที่จะออกกำลังกายให้ปลอดภัยจากการบาดเจ็บ คือ ค่อยๆ เริ่มทีละน้อยและต้องคอยสังเกตปฏิกิริยาของร่างกายในขณะที่ออกกำลังกายอยู่ และภายหลังการออกกำลังกายแล้ว ถ้ารู้สึกว่ามีอะไรผิดปกติ อย่าฝืน การออกกำลังกายที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุดต่อร่างกาย ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องศึกษาการออกกำลังกายที่จะปฏิบัติให้ละเอียด และอย่างถูกต้องเสียก่อน
2. ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย โดยแพทย์เป็นผู้ตรวจทุกครั้ง
3. ก่อนออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้องทุกครั้ง
4. เริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ไปหาเร็ว ตามขั้นตอน
5. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องมีการแข่งขันกันทุกชนิด
6. สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลาการออกกำลังกาย
7. ต้องมีสมาธิในการออกกำลังกาย
8. หลักการออกกำลังกายอย่างหนักทุกครั้ง (aerobic exercise) หัวใจจะเต้นเร็วมาก อย่าหยุดโดยทันที โดยเฉพาะผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป เช่น วิยหนุ่มสาว ควรอัตราการเต้นของหัวใจลดลงถึง 120 ครั้ง/นาที หรือ วิยชรา ควรให้ลดถึง 100 ครั้ง/นาที จึงจะสามารถหยุดการออกกำลังกายลงได้

บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย

1. การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมรัดกุม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพและยังเป็นการป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้น
3. กำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอน ควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะจะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย
4. ควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย ประมาณ 3 ชั่วโมง ถ้าท้องว่างนานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ก่อนหรือระหว่างการออกกำลังกายอาจรับประทานอาหารประเภทย่อยง่าย แต่ไม่ต้องให้อิ่มหรือแน่นท้องจนเกินไป
5. การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง การให้น้ำชดเชยในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด แต่ต้องแบ่งการให้ออกเป็นร้อยละ 25 ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการออกกำลังกายและอีกร้อยละ 75 เหลือไปตามระยะเวลาของการออกกำลังกาย
6. การออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียด ระหว่างการออกกำลังกายควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื่องรบกวนจิตใจ สร้างสมาธิให้แก่ตนเอง หากไม่สามารถขจัดปัญหาได้ ควรงดการออกกำลังกาย เพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
7. การรักษาความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุกๆ ด้าน
8. ภายหลังจากการออกกำลังกาย จำเป็นต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องมีความสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายต่อวันจึงจะทำให้มากขึ้นตามลำดับได้
9. เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพัก หากการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย เมื่อพักสักครู่จะหายเป็นปกติ ซึ่งอาจจะลงเล่นต่อไปได้ แต่การเล่นต่อไปทำให้อาการเดิมกลับมาเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด
10. การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เพื่อเป็นการช่วยระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายหัวใจจะต้องทำงานมากขึ้น

ภาคผนวก ข
ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ
“รู้ลมหายใจออก – เข้าและยิ้ม”

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ

“รู้ลมหายใจออก-เข้าและยิ้ม

1. ช่วยให้การทํางานขอระบบอวัยวะส่วนต่างๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะปอดและ ❤️ ซึ่งมีหน้าที่ในการฟอกโลหิตและสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายจึงช่วยยืดอายุการใช้งานของอวัยวะทุกส่วนด้วย เพราะการไหลเวียนของโลหิตดี
2. คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และความตึงเครียดของจิตใจ
3. ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ หรือนอนฝันร้าย และช่วยให้ตื่นนอนในเวลาเช้าอย่างมีความสุข ตื่นนอนด้วยสติ จิตใจแจ่มชื่น ไม่ง่วงซึม หดหู่ เบื่อหน่าย ท้อแท้ (ถ้าทำเป็นประจำก่อนนอนและทันทีที่ลืมตาในตอนเช้าทุกวัน)
4. เมื่อเกิดอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ร่างกายจะไม่บาดเจ็บง่ายเพราะกล้ามเนื้อ-เอ็น-กระดูกบางส่วนมีประสิทธิภาพพอสมควร (ถ้าทำเป็นประจำ)
5. ทำให้เป็นคนมีจิตใจเบิกบาน มองโลกอย่างมีสติ และเป็นการพัฒนาให้เกิดความชำนาญในการควบคุมลมหายใจออก-เข้าที่ทำให้ร่างกายและจิตใจสงบผ่อนคลายในทุกอิริยาบถด้วย
6. ทำให้เป็นคนคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงว่องไว ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ เป็นที่สดชื่นสบายใจ แก่ผู้พบเห็นทั่วไป
7. หลังการออกกำลังกายชุดนี้แล้วในทันทีก็สามารถนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม ให้จิตสงบลงรวมได้ง่าย และเป็นการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอย่างสดชื่น ไม่รู้สึกฝืนบังคับ หรือคิดว่าเป็นภาระที่ต้องจำใจทำ ไม่อ่อนเพลีย โง่งวง และช่วยให้ทำสมาธิในขั้นต่างๆ ได้เร็ว
8. ถ้าทำได้เป็นกิจวัตรประจำวัน นอกจากจะได้ประโยชน์ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ยังเป็นการพัฒนานิสัยให้เป็นคนมีระเบียบวินัยสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีเลิศของผู้ปฏิบัติธรรม อันเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนในครอบครัวและสังคม
9. สามารถจัดเป็นกิจกรรมยามเช้าร่วมกันของสมาชิกทุกคนในครอบครัวหรือที่ทำงานซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและเป็นการเริ่มต้นวันใหม่อย่างมีสติ ผ่องใสสงบเย็น พร้อมทั้งจะทำงานหรือแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี

หมายเหตุ

การออกกำลังกายแบบรู้ลมหายใจนี้ ได้เรียบเรียงจัดขึ้นใหม่เป็นชุดพิเศษโดยเฉพาะ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเข้าค่ายอบรม “ศิลปะการพัฒนาชีวิต” ณ สวนโมกขพลาราม และที่เสถียรธรรมสถาน ทำออกกำลังกายต่างๆ ที่นำมาเสนอนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่คัดเลือกมาให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม

ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุและนักบวช จึงมิได้มีท่าที่ยากเกินไป เพราะไม่ต้องการให้มีการอักเสบของกล้ามเนื้อเกิดขึ้นกับผู้เริ่มฝึกเป็นครั้งแรก เนื่องจากหัวใจหลักของการเข้าค่ายคือ การฝึกอานาปานสติภาวนา ถ้ากล้ามเนื้อเจ็บปวดอาจเป็นอุปสรรคในการทำสมาธิของผู้ปฏิบัติใหม่

ส่วนท่านที่มีท่าออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว เมื่อทดลองเรียนรู้วิธีการต่างๆ นี้ ก็สามารถนำการรู้ลมหายใจ ออก-เข้า และ ไปปรับใช้ให้เข้ากับท่าออกกำลังกายประจำของท่านในเวลาตื่นนอน เช้าหรือเย็นตามอัธยาศัย

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที หรือ 45 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง ตามกำลังของแต่ละท่าน

หลักที่สำคัญที่สุดคือทุกท่านต้องทำอย่างมีสติ รู้ลมหายใจออก-เข้าและ น้อยๆ ไม่ปล่อยให้ ความกังวลใดใดมาแทรก จิตผูกไว้กับลมหายใจออก-เข้า ทำความรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และ ผ่อนคลายจิตใจ

ส่วนท่านที่เป็นนักบวช ควรบริหารกายในสถานที่ที่มิดชิดหรือปราศจากการรับรู้ของบุคคลภายนอก เพื่อความเหมาะสมตามสถานะนักบวช

สำหรับท่านที่เป็นคุณครู-อาจารย์ก็สามารถนำการบริหารกายบริหารจิตนี้ไปใช้สอนนักเรียน-นักศึกษาในช่วงก่อนเริ่มการเรียนการสอนสัก 3-5 นาที โดยเลือกใช้สัก 2-3 ท่า เช่น 5, 8, 9 หรือ 10, 13, 14 จะช่วยให้ทั้งผู้สอนผู้เรียนมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือมีความสดชื่น สงบผ่านคลาย มีสมาธิ จดจ่อในสิ่งที่จะสอนจะเรียนได้ดีกว่าปกติ บรรยากาศการเรียน การสอนจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียนจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติที่กลมกลืนอ่อนโยนและอบอุ่น

คำแนะนำนี้มิได้จำกัดเฉพาะเพียงในสถาบันการศึกษาเท่านั้นหากแต่สามารถจัดให้เกิดขึ้นได้ในทุกกลุ่มหรือทุกสถานที่ทำงาน

สิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ (บางท่านอาจมองข้ามความสำคัญไป) จะสามารถช่วยสร้างสรรค์วันใหม่ที่ดีงาม ผ่องใสดังที่ใครๆ ประารถนาได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่อยู่บนพื้นฐานของความรักและความเมตตาโดยมีสังฆธรรมของชีวิตเป็นแก่นสารอยู่ภายใน

อนึ่งท่าออกกำลังกายทุกท่าได้นำมาจากที่ต่างๆ เช่นจากแผนกกายภาพบำบัดโรงพยาบาลต่างๆ อันเป็นท่าที่ป้องกันความเจ็บป่วยและแก้ไขส่วนบกพร่องต่างๆ ของร่างกาย

นอกจากนี้ยังได้จากตำราที่เชื่อถือได้ของผู้ทรงคุณวุฒิอีกหลายท่าน (ซึ่งผู้เรียบเรียงได้นำมาผสมผสานกับการรู้ลมหายใจแบบอานาปานสติ เพื่อให้เป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ สมดุลทั้งกาย-ใจ) จึงขอขอบพระคุณและอนุโมทนาผลบุญกุศลร่วมกันในโอกาสนี้...

ทำออกกำลังบริหารกาย-บริหารจิต

ถ้าเลือกได้ควรใช้สถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเท สดชื่นสมาชิกในครอบครัวทุกคนควรปฏิบัติร่วมกัน แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี มีความรักและเมตตาให้แก่กันและกัน เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น แน่นแฟ้น

ก่อนและหลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำอุ่นๆ 1-2 แก้ว จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ทำที่ 1 “นิทราสุขสันต์-หยุดหรรษ์รับอรุณ”

คงจะมีน้อยคนนักที่ปฏิเสธว่า ไม่เคยมีความทุกข์เพราะนอนไม่หลับ หรือไม่เคยมีความทุกข์กับการต้องตื่นนอนแต่เช้ามืดเพื่อรีบไปโรงเรียนหรือไปทำงานให้ทันเวลา

“ทำนิทราสุขสันต์ - หยุดหรรษ์รับอรุณ” จะช่วยลดปัญหาได้ด้วยวิธีดังนี้

ก่อนนอนตอนกลางคืนหลังสวดมนต์ไหว้พระเสร็จ ให้นอนหงาย พริ้มตาปิดลงเบาๆ ทำความรู้สึกผ่อนคลายเหยียดแขนทั้งสองไปข้างลำตัว หงายฝ่ามือเหยียดขาทั้งสองให้ตรง สันเท้าก่อนข้างชิดกัน ปลายเท้าแยกออก หมุนข้อมือ ข้อเท้าเป็นวงกลมกลับไปกลับมาสบายๆ ซ้ำๆ ใช้นิ้วกลาง และนิ้วนางนวดหัว gối ให้ผ่อนคลาย แล้วไล่ออกไปทางขมับ นวดบริเวณขมับให้สบาย ใช้นิ้วชี้ขยันทวนเขี้ยวจากบ่าจนถึงนิ้ว ใช้นิ้วชี้ขวาทำสลับกัน จนรู้สึกเบาสบายปลอดโปร่ง ขณะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การผ่อนคลายหายใจออกอย่างช้าๆ นุ่มนวลแผ่วเบา จนรู้สึกวามหายใจหมดปอด โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติร่างกายจะสูดหายใจเข้าไปได้มาก เพียงเราใช้สติกำหนดความแผ่วเบา นุ่มนวล ซ้ำๆ ของลมหายใจเข้า ก็จะทำให้รู้สึกสงบสบาย ใช้สติชัดเจนกำหนดลมหายใจออก-เข้า ในลักษณะนี้ตลอดการบริหารในทุกท่า จะเป็นการทำสมาธิไปในตัว

ที่สำคัญอีกประการ ให้กำหนดสติตามรู้อาการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย จะเป็นการฝึกให้มีสติในทุกอิริยาบถได้อย่างดี ได้ประโยชน์พร้อมกันทั้งร่างกายและจิตใจ

ทำนอนที่ดีที่สุดคือการนอนตะแคงขวา เพราะอวัยวะส่วนสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด กระดูกสันหลัง อยู่ในตำแหน่งเหมาะสม

ดังนั้น หลังจากการนอนหงายตามรู้ลมหายใจออก-เข้าที่ละเอียดอ่อน พร้อมใช้สติตามระลึกรู้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เริ่มตั้งแต่ส่วนศีรษะ ใบหน้า คอ ลำตัว ขา เท้า จนรู้สึกใกล้หลับ ให้ตะแคงขวา กำหนดสติตามรู้ลมหายใจออก-เข้า ต่อไป

ถ้าฝึกเป็นประจำจนชำนาญจะเป็นการหลับพักผ่อนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ ช่วยให้

ตื่นนอนเช้าอย่างสดชื่น มีพลังสำหรับการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพตลอดวันใหม่

* สัจธรรมที่ว่า “ชีวิตนี้เป็นของที่ยืมมาจากธรรมชาติ เราต้องไม่ดูว่าชีวิตนี้เป็นของเรา ชีวิตจึงจะอยู่ได้โดยไม่เป็นทุกข์ทุกอย่างธรรมชาติให้ยืมมา จึงต้องรู้จักส่งคืน”

หลักการนี้เป็นเหตุผลสำคัญที่ว่า เราต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษกับการผ่อนลมหายใจออกคืนสู่ธรรมชาติ ถ้าเรามุ่งแต่ให้ความสำคัญเฉพาะการสูดลมหายใจเข้า จะทำให้เราคืนลมหายใจออกไม่หมด ผลคือเราจะไม่สามารถรับออกซิเจนที่มากับลมหายใจเข้าได้มากเท่าที่ควร เพราะมีการบอนด์ออกไซค์ของลมหายใจออกค้างอยู่ในถุงลมของปอดนั่นเอง

ลักษณะนี้อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่สร้างปัญหาให้แก่ผู้เริ่มฝึกสมาธิ เพราะจะรู้สึกจุก แน่น อึดอัด จนปวดศีรษะได้ ด้วยขาดออกซิเจนที่เพียงพอนั่นเอง (ทำให้นึกถึงพุทธภาษิตที่ว่า “จิตที่คิดจะให้ (คืน) สบายกว่าจิตที่คิดจะรับ”)

เพื่อช่วยให้การผ่อนลมหายใจออกและสูดเข้า เป็นไปอย่างนุ่มนวล อ่อนโยน อันมีอิทธิพลช่วยให้จิตใจร่างกายสงบระงับผ่อนคลายนั้น เราอาจกำหนดความรู้สึก “แผ่ความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งออกมา ด้วยรอยยิ้มน้อยๆ พร้อมลมหายใจออกแล้วน้อมความรู้สึกสะอาด สว่าง สงบ เข้าสู่ภายในพร้อมลมหายใจเข้า” เหล่านี้คือ เคล็ดลับที่สำคัญยิ่งของการออกกำลังกายและการปฏิบัติกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

สันติภาพมิได้อยู่ที่ไหน หากสถิตอยู่ในใจของท่าน และปรากฏแสดงผ่านทางรอยยิ้มแห่งความรัก ความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งของท่านนั่นเอง

ถ้าใจของเราเปิดกว้างและว่างพอ ความสุขอยู่ไม่ไกล เมื่อใจมีสติ

อย่าลืมยิ้มน้อยๆ ด้วย เพราะวงการแพทย์พบว่า การมีรอยยิ้มจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า ซึ่งมีผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นในตอนเช้า กำหนดความรู้สึกตัวให้ชัดเจนแล้วเป่าลมหายใจออกทางปากเพื่อไล่อากาศเสียในท้องและปอดจนหมด พร้อมสูดลมหายใจเข้าลึกๆ แรงๆ เพื่อรับออกซิเจนใหม่เต็มที่ ทำให้สมองปลอดโปร่ง มีสติตื่นตัวชัดเจนเอาใจจดจ่อกับลมหายใจออก-เข้า (ออก-เข้า สลับกัน 3 ครั้ง แรงๆ

เคล็ดลับที่สำคัญที่สุดคือเอาใจจดจ่อกับลมหายใจออก-เข้าและระลึกถึงการเคลื่อนไหวในท่าต่อไป เพื่อตัดโอกาสมิให้นิเวศ* หรืออารมณ์ต่างๆ เข้าครอบงำจิต จนจิตขุ่นมัวไม่ผ่องใสไม่สดชื่น ไม่เบิกบาน ไม่มีกำลังใจพอที่จะลุกขึ้นในตอนเช้า หรือจำใจต้องลุกขึ้นด้วยความทุกข์

หากเราป้องกันนิเวศหรืออารมณ์ต่างๆ ไม่ให้ครอบงำจิตได้ทันในขณะที่รู้สึกตัวตื่นขึ้น เราจะไม่มีความทุกข์ในการตื่นนอนอีกต่อไป

ดังนั้น การบริหารร่างกายทันทีเมื่อตื่นขึ้น จึงเป็นกุศโลบายที่ดีในทุกๆ เช้าวันใหม่

หลังจากเป่าลมหายใจออกแรงๆ สลับสูดลมหายใจเข้าลึกๆ แรงๆ 3 ครั้ง แล้วนอนหงาย ใช้มือทั้งสองนิ้วคางเบาๆ 3-4 ครั้ง แล้วใช้ปลายนิ้วทั้งสิบคบใบหน้าเบาๆ ให้ทั่ว เริ่มจากหน้าผากลงมา แก้มจนถึงคาง ทำ 3-4 รอบ ในขณะที่เดียวกันก็ยกขาทั้งสองข้างถีบจักรยานอากาศ (อย่าลืมกำหนดครุฑลมหายใจออก-เข้าและจิตจดจ่อรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย) ยกศีรษะขึ้นเล็กน้อยใช้นิ้วทั้งสิบนิ้วคบศีรษะให้ทั่ว 3-4 รอบ เพื่อให้การไหลเวียนของโลหิตดี ทำให้สดชื่น เบิกบานรับอรุณ

ท่าที่ 2 “เพิ่มพูนความแจ่มใส”

ทำความเข้าใจลึกทั่วพร้อม แล้วพลิกขวาอนคว่ำ แขนแนบลำตัว ขาชิดกัน ลืมตาแจ่มใส ใบหน้าพลิกซ้าย หายใจออก นุ่มนวล ซ้ำ ๆ จนหมดปอด ขณะสูดลมหายใจเข้าให้ยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด ตามองขึ้นบน จะรู้สึกว่องไวกระตุกตื่นคอได้รับการบริหาร ขณะผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ก็ลดศีรษะลง ใบหน้าพลิกขวาแนบพื้นจนสูดลมหายใจออกแล้วจึงหายใจเข้า ยกศีรษะขึ้นทำสลับกัน 10 ครั้ง (ทำนี้ช่วยป้องกันและแก้ไขอาการหินปูนกดทับเส้นประสาทบริเวณกระดูกต้นคอซึ่งอาจเกิดได้กับทุกคน โดยเฉพาะคนสมัยนี้ ที่แวดล้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ร่างกายเคลื่อนไหวน้อย หินปูนจึงสะสมตามข้อต่างๆ ได้ง่าย)

ท่าที่ 3 “สบายใจยามนี้”

เลื่อนฝ่ามือทั้งสองมาอยู่แนวอก (เตรียมยันลำตัวช่วงบนขึ้นขณะสูดลมหายใจเข้า) เมื่อพร้อมแล้ว หายใจออกให้หมดก่อนแล้ว (อย่าลืมยิ้มน้อยๆ) สูดลมหายใจที่สดชื่นเข้า ขณะเดียวกันก็ใช้ฝ่ามือทั้งสองดันตัวขึ้นให้มากที่สุด จนแขนตึง ขาทั้งสองยังชิดแนบติดกับพื้น ขณะลดตัวช้าๆ ลงนามราบกับพื้นในหน้าตะแคง ก็ผ่อนคลายลมหายใจแห่งความรักความเมตตาออกมาให้หมดพร้อมด้วยรอยยิ้ม

ทำสลับกัน 10 ครั้ง (แก้ปัญหาคอหินปูนทับเส้นประสาท บริเวณกระดูกสันหลังช่วงเอว ซึ่งปวดทรมานมากอาจเกิดได้กับทุกคน)

ท่าที่ 4 “กระปรี้กระเปร่าเบิกบาน”

เมื่อจบท่าที่ 3 ขณะสูดลมหายใจเข้า ยกตัวขึ้นในท่ากลานเฉลิมน้ำหนักที่ฝ่ามือทั้งสอง เข้าทั้งสอง ขาช่วงล่างแนบกับพื้นขณะผ่อนลมหายใจออก ก็ค่อยๆ โน้มสะโพกไปด้านหลัง นั่งราบบนขาทั้งสอง (เหมือนท่านั่งกราบพระของอุบาสิกา) มือทั้งสองยังตรึงอยู่กับที่จนแขนเหยียดตึง ขณะที่ลำตัว โน้มลงแนบพื้นมากที่สุด

ศีรษะพยายามให้จรดพื้น ทำซ้ำๆ จนสุดลมหายใจออกขณะสุดลมเข้าก็เงยศีรษะขึ้นซ้ำๆ แขนยังตั้งเหมือนเดิม ฟ่อนลมหายใจออก ศีรษะก้มลงไปจรดพื้น

ทำสลับกัน 10 ครั้ง เมื่อสุดลมหายใจเข้าครั้งสุดท้าย ก็ค่อยๆ เลื่อนมือทั้งสองเข้าหาตัว ยืดตัวขึ้นซ้ำๆ จนนั่งหลังตรงมือวางบนเข่าทั้งสอง ฟ่อนลมหายใจออกซ้ำๆ นุ่มนวล พร้อมด้วยรอยยิ้มบริสุทธิ์...ผ่อนคลาย

ท่าที่ 5 “สุขสำราญกับอากาศบริสุทธิ์”

ปกติโดยเฉพาะคนกรุงเทพหรือคนที่เครียดบ่อยๆ มากๆ มักจะหายใจเพียง 1/2 ของปอดเท่านั้น ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเพราะขาดออกซิเจนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับโลหิต

และที่สำคัญการหายใจได้สั้นหรือน้อยนี้ทำให้ถุงลมส่วนกลางและส่วนล่างของปอดหย่อนสมรรถภาพ นับเป็นอันตรายที่เป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ อีกมาก เพราะร่างกายทุกระบบจะอ่อนแอ

ดังนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดจมูกด้านขวา สุดลมหายใจเข้าทางจมูกด้านซ้ายเต็มที่ อัดลมหายใจค้างไว้จิตใจ ใช้นิ้วชี้ขวาเลื่อนมาปิดจมูกซ้าย เปิดจมูกขวา แล้วหายใจออกเต็มที่ซ้ำๆ จนหมดปอด แล้วสุดลมเข้าทางด้านขวาแล้วออกทางซ้าย

ทำสลับกันรวม 10 ครั้ง วิธีนี้เราจะสามารถหายใจได้ลึกเป็นพิเศษกว่าการหายใจปกติ ช่วยบริหารถุงลมช่วงล่างของปอด

ท่าที่ 6 “ดูจความผ่อนคลาย”

นั่งขัดสมาธิ หลังตรง ภูมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกันจนร้อนใช้มือขวาผ่านด้านหน้าไปแตะหลังศีรษะด้านซ้าย ให้ปลายนิ้วทั้งสี่ของมือขวาคออยู่กับกึ่งกลางศีรษะ ฟ่อนลมหายใจออกจนหมด สุดลมหายใจเข้าพร้อมน้อมความสะอาด สว่าง สงบ เข้าสู่จิตใจพร้อมรอยยิ้มน้อยๆ ค่อยๆ กดนิ้วลงที่แนวกึ่งกลางศีรษะกด-ปล่อย-กด-ปล่อย ไล่ลงมาจนถึงต้นคอซ้าย (ขณะเดียวกันก็กำหนดลมหายใจออก-เข้า ใยลักษณะผ่อนคลายไปเรื่อยๆ) แล้วกดไล่ลงมาถึงบ่า ไหล่ ต้นแขน ไล่ตามแขนลงมาจนถึงปลายนิ้ว ดึงนิ้วมือทุกนิ้วแล้วสะบัดมือทั้งสองแรงๆ 4-5 ครั้ง

ภูมือสองข้างอีก แล้ววางมือทำใหม่ โดยสลับใช้มือซ้ายทำอย่างข้างต้น นวดหมดสองข้างแล้ว สดัดข้อมือแรงๆ 30 ที จะช่วยให้โลหิตไปเลี้ยงปรายประสาทที่นิ้วมือ ช่วยลดหรือป้องกันอาการชาตามปลายมือได้ ขณะเดียวกันก็เป็นการบริหาร เอ็นข้อมือ และกล้ามเนื้อแขนทั้งสอง

จากนั้นก็กำมือแน่นๆ แล้วแบออก เหยียดนิ้วให้ตึง... “กำ-แบ” 30 ครั้ง เพื่อบริหารเอ็นที่นิ้วมือ ทำให้มือมีพลังในการทำงาน (อย่าลืมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมด้วยรอยยิ้มน้อยๆ อันผ่อนคลายด้วย)

ท่าที่ 7 “สลายความเคร่งเครียด”

นั่งหลังตรง ยกเข่าซ้ายตั้งขึ้น สอดขาขวาลอดใต้ขาซ้ายพยายามให้สันเท้าขวาแนบชิดสะโพกซ้าย ยกขาซ้ายไขว้ข้ามเข่าขวา ขาซ้ายยังตั้งตรงอยู่ ปลายเท้าซ้ายชี้ไปด้านหน้า พยายามให้ตาคุมซ้ายแนบใกล้เข่าขวา หลังตรงเสมอ

เอาด้านนอกของสอกขวาแตะเข่าซ้ายด้านนอก ช่วงแขนขวาดั้งแต่ข้อศอกถึงมือตั้งขึ้นชี้ฟ้า ใช้สอกขวาออกแรงดันมิให้เข่าซ้ายเอนหรือล้มไปทางซ้าย

อ้อมมือซ้ายไปด้านหลัง จนหลังมือซ้ายแตะสะโพกขวา

หน้ามองตรง หลังตรง ผ่อนลมหายใจแห่งความรักความเมตตาออกมาจนหมดพร้อมด้วยรอยยิ้มน้อยๆ สูดลมหายใจแห่งความสะอาด สว่าง สงบ เข้าไปด้วยความสดชื่น ขณะเดียวกันก็ค่อยๆ หันลำตัว ลำคอ และกวาดสายตาไปตามทางด้านซ้ายมือหมุนตัวจนสุดจนรู้สึกว่าจะกระดูกสันหลังข้อต่างๆ บิดจนถึง (จัดการสะสมของหินปูน) สายตามองตรงไปทางไหล่ซ้าย (บริหารกล้ามเนื้อ) ขณะผ่อนลมหายใจแห่งความรักความเมตตาออกมาก็หมุนลำตัวกลับพร้อมรอยยิ้มผ่องใสไปทางด้านหน้าจนตัวตรงหน้าตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า

ทำเช่นนี้สลับกัน 5 ครั้งแล้วเปลี่ยนไปทำด้านขวา ยกเข่าขวาขึ้น สอดขาซ้ายลอดใต้ขาขวา ฯลฯ บิดแกนลำตัว 5 ครั้ง (ยกขาใดหมุนลำตัวไปทางนั้น)

ท่าที่ 8 “ละเมียดละไมนุ่มนวล”

ลุกขึ้นยืนตรง ศีรษะตรง ผ่อนลมหายใจออกให้หมดขณะเดียวกันก็ก้มหน้าลงให้ก้างชิดอก สูดลมหายใจเข้าช้าๆ พร้อมเงยหน้าขึ้นสู่ฟ้า ผ่อนลมหายใจออกก้มหน้าลง ทำซ้ำๆ อย่างนุ่มนวลสลับกันรวม 10 ครั้ง ตั้งศีรษะตรง ยืนตรง

จากนั้นผ่อนลมหายใจออกแล้ว เอียงศีรษะ ไปทางซ้ายช้าๆ ขณะสูดลมหายใจเข้าก็เอียงศีรษะไปทางขวาช้าๆ ทำสลับกันรวม 10 ครั้ง ตั้งศีรษะตรงยืนตรง

จากนั้นผ่อนลมหายใจออก แล้วหันหน้าไปทางซ้ายช้าๆ จนถึง ขณะสูดลมหายใจเข้าจึงหันหน้ากลับมาทางขวาช้าๆ จนถึง ทำสลับกันรวม 10 ครั้ง

นับเป็นทำป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านคอได้เป็นอย่างดี

ท่าที่ 9 “ชวนสัมผัสฟ้าคว่ำเมฆ”

แยกเท้าออกเท่าความกว้างของช่วงไหล่ ชูมือทั้งสองขึ้นสูงๆ ราวกับจะแตะให้ถึงเมฆ หายใจออกให้หมดก่อนแล้วสูดลมหายใจเข้าช้าๆ เต็มที่จนท้องยุบ แล้วค่อยๆ ก้มลงช้าๆ พร้อมกับผ่อนลมหายใจออก

ขณะสูดลมหายใจเข้าก็ค่อยๆ เยกตัวขึ้นช้าๆ ดัดตัวไปข้างหลังก้มกลับอย่างเดิม พร้อมหายใจออก ทำซ้ำๆ สลับกันรวม 10 ครั้ง แล้วจึงทำด้านข้างสลับซ้ายขวา รวม 10 ครั้ง พยายามยืดเส้นให้ตึงเต็มที่เท่าที่จะสามารถทำได้

ท่าที่ 10 “เสกสรรความสุข”

แขนวางข้างลำตัว คัดเกร็งข้อมือขาขึ้นให้ตั้งฉากกับแขนหันหน้าไปทางขวา ตามองปลายนิ้ว ขณะสูดลมหายใจเข้า ค่อยๆ ยกแขนขาขึ้นด้านข้างลำตัว ตามองตามมือที่กำลังเคลื่อนไหว ลดแขนลง ขณะผ่อนลมหายใจออก ตามองตามมือด้วย จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตาไปในตัว นอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับจากการบริหารกล้ามเนื้อ, เอ็นบริเวณคอ, แขน, มือ เสร็จแล้วทำด้านซ้าย ทำสลับกัน รวม 10 ครั้ง

ท่าที่ 11 “สนุกหมุนรอบทิศ”

มือทั้งสองวางไว้ที่เอว ขณะผ่อนลมหายใจออกค่อยๆ ก้มตัวลงให้มากที่สุด ในจังหวะหายใจเข้าค่อยๆ หมุนลำตัวช่วงบนไปทางซ้าย เมื่อลำตัวหมุนมาถึงกึ่งกลางตัวให้ผ่อนลมหายใจออก ในขณะที่หมุนไปทางขวา สูดลมหายใจเข้าแล้วหมุนทวนขวาไปซ้ายในลักษณะเดียวกันและใช้ลมหายใจออก-เข้าในจังหวะเหมือนกันทำสลับกันรวม 10 ครั้ง (ผลพลอยได้ทำนี้จะช่วยระบบขับถ่ายเป็นอย่างดี)

ท่าที่ 12 “พิชิตความเหนื่อยอ่อน”

ย่อตัว ย่อเข่า เท้าชิดกัน มือจับเข่าทั้งสอง ขณะผ่อนลมหายใจออกอย่างผ่อนคลาย และสูดเข้าอย่างสบายๆ ก็ค่อยๆ หมุนบริเวณเข่าเป็นวงกลมกลับไปมารวม 10 ครั้ง

เสร็จแล้วยืนตรง หมุนข้อเท้าทีละข้างช้าๆ พร้อมหมุนข้อมือทั้งสอง ขณะเดียวกันก็กำหนดลมหายใจออก-เข้าอย่างทะนุถนอมด้วยความรู้สึกตัญญูต่ออากาศที่หล่อเลี้ยงชีวิตมาจนถึงวันนี้ลมหายใจจะเอียด นุ่มนวลเท่าใด กาย-ใจก็จะละเอียดนุ่มนวลสงบเย็นเท่านั้น บริหารจนรู้สึกผ่อนคลาย

ท่าที่ 13 “ผ่อนคลายสบายอารมณ์”

ยืนตัวตรง แต่ไม่เกร็ง ใช้สติจดจ่อสำรวจความรู้สึกส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไล่จากส่วนสมองให้ผ่อนคลาย ไบหน้า หัวคิ้ว มุมปาก คอ บ่า ลำตัว แขน ขา เท้า ให้ผ่อนคลายเฉลี่ยน้ำหนักลงที่เท้าทั้งสองเท่าๆ กัน สมองว่างเปล่า กำหนดรู้แต่ลมหายใจออกที่นุ่มนวล อ่อนโยน สุภาพ และลมหายใจเข้าที่แผ่วเบา ลุ่มลึกผ่อนคลาย ผ่อนคลายความรักความเมตตาต่อทุกสรรพสิ่งพร้อมลมหายใจออก น้อมความรู้สึกสะอาด สว่าง สงบเข้าสู่จิตใจ พร้อมลมหายใจเข้า ยืนตามลมหายใจในลักษณะนี้ จนใจรู้สึกสงบได้พักจริงๆ ถ้าฝึกจนชำนาญ...

เราสามารถใช้น้ำก่อนเข้าห้องเรียน ห้องสอบ จะช่วยให้มีสติ-สมาธิดีสำหรับการเรียน หรือการสอบ หรือใช้ขณะขึ้นรถการนัดหมายต่างๆ จะช่วยให้ไม่รุ่มร้อน หงุดหงิดเหมือนการรอโดยทั่วๆ ไป ตรงกันข้าม ยิ่งรอนานยิ่งรู้สึกเย็นสบาย ทำให้การเจรจาธุระหรือการทำงานหลังการขึ้นรถ เป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมด้วยสติสมาธิปัญญา แม้ภายนอกจะดูว่าเราเย็นเฉยๆ แต่ภายในคือระบบปอด หัวใจ กำลังได้รับการบริหารเพราะการควบคุมลมหายใจนั่นเอง นี่จะเรียกว่าการขึ้นสมาธิก็ได้

ท่าที่ 14 “ขึ้นชมกับการแกว่งแขน”

เมื่อรู้สึกตัวปลอดโปร่ง ผ่องใสจากท่าที่ 13 แล้ว ก็มาถึงท่าสำคัญที่จะช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยกระตุ้นอวัยวะภายในให้ทำงานมีประสิทธิภาพขึ้น ได้แก่ ภาวะอาหารล้าได้ ฯลฯ ทำให้การย่อยอาหารดี การดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นไปด้วยดี และระบบขับถ่ายของเสียในร่างกายดี จึงทำให้มีสุขภาพแข็งแรงเพิ่มภูมิต้านทานโรค

หลักสำคัญที่ต้องปฏิบัติทุกครั้งในการแกว่งแขนคือ

- กำหนดรู้ลมหายใจออก-เข้า ที่นุ่มนวล อ่อนโยน ผ่อนคลาย น้อมความสงบเย็นสู่จิตใจ
- ยืนตรง ปลายเท้าแยกจากกันเท่าความกว้างของช่วงไหล่ ผ่อนคลายร่างกายส่วนจากเอวถึงศีรษะและจากเอวจรดเท้า ยืนให้มั่นคง กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น
- ศีรษะตรงผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบนใบหน้าผ่อนคลายด้วยรอยยิ้มน้อยๆ ที่แจ่มใสและมีเมตตา
- แกว่งแขนทั้งสองไปข้างหลังพร้อมๆ กัน ออกแรงพอประมาณ แขนจะตึงกลับไปข้างหน้าเอง งดศอกเล็กน้อยตามธรรมชาติ
- ขณะแกว่งแขน ฝ่ามือทั้งสองเหยียดคล้ายใบพายวงน้ำการแกว่งมีลักษณะแบบโล่ชิงช้า หรือลูกตุ้มแกว่งไปมาเป็นอัตโนมัติ
- ใช้น้ำหนักตัวลงที่ส้นเท้า นิ้วเท้าทั้งสิบจิกลงบนพื้นคืออุ้งเท้าไม่แตะพื้น แกว่งแขนไปมาอย่างสบายอารมณ์
- ครั้งแรกอาจทำ 100-200 ครั้ง แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนตามกำลัง แต่ตามตำราจีนโบราณ แนะนำให้แกว่งประมาณ 2,000 ครั้งต่อวัน (40-60 นาที) ทุกวัน ร่างกายจะแข็งแรง
- อย่าแกว่งรุนแรงเกินไป แขนทำมุมประมาณ 60 องศา วันแรกๆ อาจเจ็บไหล่ เล็กน้อย ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ให้ปฏิบัติต่อไปเป็นประจำจะเห็นผลดีในไม่ช้า

ทำที่ 15 “ผึ่งน้อยแสนขยัน”

(เป็นท่าพิเศษที่ต้องใช้พื้นที่ แต่ถ้าฝึกจนชำนาญจะสามารถใช้ทุกยกก้าวในชีวิตประจำวัน เป็นการฝึกปฏิบัติได้ตลอดเวลา)

จากการฝึกในท่าต่างๆ ที่ผ่านมา ทำให้เรามีความคุ้นเคยและชำนาญในการควบคุมลมหายใจที่ทำให้ร่างกายสงบระงับกับทำให้จิตใจสงบสบายมั่นคงขึ้นแล้ว

เราจะนำลมหายใจออก-เข้าชนิดนั้นมาปรับใช้กับจังหวะการเดิน ให้กำหนดความยาวของลมหายใจออก-เข้าที่ฝึกมาแล้วในขณะที่เท้าก้าวเดินไปไม่ว่าก้าวเร็วหรือช้าลักษณะลมหายใจจะเหมือนเดิมคือ อ่อนนุ่ม ลุ่มลึก ผ่อนคลาย จนในที่สุดหลังจากฝึกสักกระยะหนึ่ง เราสามารถวิ่งโดยมีลมหายใจชนิดนี้อยู่ตลอดเวลา

ผลก็คือ ทำให้ไม่เหนื่อย ไม่หอบ ออกกำลังกายได้มากขึ้นสดชื่นขึ้น สามารถปรับไปใช้กับอิริยาบถทำอื่นๆ ได้ เช่น การซักผ้า ล้างจาน ถูบ้าน กวาดบ้าน ฯลฯ ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในอิริยาบถใด ลมหายใจปกติเหมือนเดิม เราจะพบว่างานบ้านที่เคยน่าเบื่อกลับเป็นสิ่งที่สนุก และนำความสุขมาให้

ถ้าสมาชิกในครอบครัวสามารถปฏิบัติตามวิธีเหล่านี้ ทุกคนจะมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมงานบ้านร่วมกันอย่างสันติสุข

บ้านจะกลายเป็นบ้านที่มีความหมายของคำว่า “บ้าน” ที่แท้จริง

มิใช่เป็นเพียงสถานที่กลับมาแค่พักนอนเท่านั้น นอกนั้นต่างคนต่างไป ตัวใครตัวมัน

ทุกครั้งที่เรามีความทุกข์มีปัญหา เราควรจะต้องคิดถึงบ้านกลับไปบ้าน เพื่อหาทางแก้ปัญหา ร่วมกัน หรือปลอบโยนให้กำลังใจแก่กัน

แต่ปัจจุบันเราละเลยสิ่งเหล่านี้ เมื่อมีปัญหาแต่ละคนจะออกไปกลบความทุกข์หรือหนีปัญหาออกไปนอกบ้าน พ่อบ้านไปดื่มเหล้ากับเพื่อน แม่บ้านไปเดินซื้อของที่ไม่ว่าจำเป็นเข้าบ้านมากมาย หรือไม่ก็หมุ่นโทรศัพท์คุยกับเพื่อนเป็นเวลานานๆ และส่วนใหญ่ก็จะก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาทุกครั้งหลังการโทรศัพท์ บางทีก็เป็นที่น่าเบื่อ นำราคาของผู้ฟังปลายทาง นับเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นอย่างยิ่งลูกๆ ก็ไปบ้านเพื่อนหรือไปเที่ยวในสถานที่ที่ไม่สมควรซึ่งเกิดขึ้นมากมายในปัจจุบัน เหล่านี้มิใช่เป็นหนทางแห่งการแก้ปัญหา ตรงข้ามกลับเพิ่มปัญหาอื่นๆ ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกมากมาย

เราควรใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น การบริหารกาย บริหารจิต เช่นนี้ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในครอบครัวทั้งทางกายและจิตใจ เด็กๆ จะได้เรียนรู้ประสบการณ์ตรงที่ว่า สุขอื่นใดเหนือความสงบเป็น ไม่มี

เขาจะได้รู้จักเปรียบเทียบความสุขสงบชนิดนี้กับความอีกที่กวนวายุที่เต็มไปด้วยแสง สี เสียงเพลงมากกระตุ้นเร้า เด็ก ๆ จะพบว่าความสุขที่ประณีตชนิดนี้เรียบง่ายไม่ต้องลงทุนสิ้นเปลืองซื้อ เสื้อผ้า รองเท้า ชุดออกกำลังกายราคาแพงๆ เลย

เป็นสุขที่ไม่ต้องพึ่งวัตถุ ทำให้ชีวิตของเขาเป็นอิสระมากขึ้นเพราะสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเองจากภายใน เขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่หนักแน่น สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

ลองจินตนาการภาพของครอบครัวที่พ่อแม่และลูกๆ ล้อมเป็นวงกลมออกกำลังกายพร้อมๆ กัน พร้อมๆ กับส่งรอยยิ้มและความรู้สึกที่ดีให้แก่กันทุกๆ วัน ครอบครัวนั้นจะเปี่ยมสุขสักเพียงใด

ท่านพุทธทศวรรษรับอรุณ จะช่วยให้ทุกคนตื่นนอนอย่างสดชื่นได้เร็วขึ้นกว่าปกติ 1 ชม. จึงทำให้ทุกคนในครอบครัวมีเวลาชีวิตเพิ่มขึ้นอีกวันละ 1 ชม. เพื่อการทำกิจกรรมนี้ร่วมกัน และถ้าทำได้สำเร็จด้วยดี ในตอนเย็นทุกคนจะรู้สึกอยากรีบกลับบ้าน เพื่อมาพบกันและบริหารร่างกาย-บริหารจิตร่วมกันที่สนามหน้าบ้านหรือที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน

เหล่านี้มิใช่สิ่งที่เกิดความเป็นจริง หากเกิดขึ้นได้กับทุกครอบครัว ถ้ามีความตั้งใจจริง

อาจต้องอดทนเล็กน้อยในระยะแรก หากสมาชิกบางคนยังไม่ยอมมารวมกลุ่ม แต่ในไม่ช้า ความสงบเย็นที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติจะเป็นสิ่งที่น้อมนำเชิญชวนได้อย่างดี ขอให้มีความอดทนและปฏิบัติต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

กิจกรรมนี้ทำร่วมกันได้แม้ผู้สูงอายุ ที่ครั้งหนึ่งท่านเคยทำประโยชน์และสร้างสรรค์ “วันนี้” ให้แก่เรา

ซึ่งความจริงแล้วแม้ผู้สูงอายุจะมีอาจทำงานต่างๆ ได้ หากแต่ประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมไม่น้อยกว่า 60 ปีขึ้นไป คือ ทรัพย์สมบัติอันมีค่าประมาณมิได้สำหรับลูกหลาน...

หากท่านได้เล่าถ่ายทอดแก่เรา จะช่วยประหยัดระยะเวลาในการ “ลองผิดลองถูก” ของชีวิตเรามาก ประสบการณ์และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุนั้น ช่วยประหยัดชีวิต และทรัพย์สินให้แก่เรา

จึงเป็นสิ่งสำคัญ มีคุณค่าที่ไม่ควรมองข้ามหรือทอดทิ้งผู้ชราเลย

ทำที่ 16 “อาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ของชีวิต” (ลมหายใจที่ทำให้ใจทุกข์!)

หลังจากออกกำลังกายทุกท่าเรียบร้อยแล้ว ขณะนี้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่จะนั่งลงอย่างมีความสุข

ผู้สูงอายุอาจนั่งบนเก้าอี้ (ถ้ามีปัญหาเข่า หากไม่มีปัญหานี้กรุณานั่งขัดสมาธิจะดีกว่า หากมีหมอนใบเล็กๆ หนุนบริเวณก้นกบจะช่วยให้นั่งได้นานขึ้น สงบเร็วขึ้น)

สำรวจความรู้สึกส่วนต่างๆ ของร่างกายอีกครั้ง ไต่จากศีรษะให้ผ่อนคลาย หัวไหล่ผ่อนคลาย มุมปากยิ้มยิ้มเล็กน้อย จุกการยิ้มโอบอุ้มแห่งพระพุทธองค์ (ผู้พบเห็นก็พลอยมีความสุขไปด้วยทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการนั่งสมาธิ) ส่วนไหล่ ลำตัว ขา ปล่อยวาง ให้สบาย หลังตรง หน้าตรง (ไม่เกร็งหรือก้ม จะทำให้หายใจไม่สะดวก อาจปวดศีรษะ หรือรู้สึกแน่น นั่งไม่ได้นาน จิตไม่สงบ)

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการกำหนดลมหายใจออกให้หมดจริงๆ ก่อน ทางเดินหายใจจึงจะปลอดโปร่ง

แล้วลงมือมีความสุขด้วยการเข้าสู่แก่นแห่งพระพุทธศาสนาหรือเรียนรู้ศิลปะของการพัฒนาชีวิตด้วยการทำอานาปานสติภาวนา ให้ครบทั้ง 4 หมวด เพื่อถอนละตัวตน ลดความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่ทำให้ชีวิตหนักเป็นทุกข์

เพราะสิ่งทั้งหลายล้วนตกอยู่ได้ **กฎไตรลักษณ์** : อนิจจังทุกขัง อนัตตา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรแท้จริง

เมื่อปฏิบัติเป็นประจำ จิตจะเห็นแจ้งและรู้เท่าทันความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างไม่หวั่นไหว มีสติคอยเตือนตนให้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องโดยไม่หวังผลตอบแทน เพราะรู้ว่าผลดีจะเกิดขึ้นเองตามเหตุและปัจจัย ไม่ต้องหวังคอยให้ใจเป็นทุกข์และเตือนไม่ให้ทำสิ่งผิดพลาดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ชีวิตครอบครัวและการงานจึงก้าวหน้า มีความสุข สงบเย็นและบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นได้
นี่แหละคือ ความหมายของผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา

เมื่อออกจากกการนั่งสมาธิภาวนาแล้ว ก็ให้ระครอง รักษาลมหายใจที่ทำให้กาย-ใจ สงบระงับนั้น ปฏิบัติภารกิจงานในชีวิตประจำวันต่อไปด้วยความผ่อนคลาย มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อต่อทุกสรรพสิ่ง หนึ่งทำต่างๆ เป็นเพียงตัวอย่างที่เลือกมาให้เข้าสู่ชุดกัน ดังเหตุผลข้างต้น แต่ท่านสามารถเลือกปฏิบัติ หรือใช้เฉพาะบางทำ เช่นทำที่ 1 แล้วลุกขึ้นแกว่งแขนเลย หากตื่นนอนแล้วยังรู้สึกง่วงอยู่ เหล่านี้ล้วนขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

หัวใจสำคัญคือ การกำหนดรู้ลมหายใจชนิดที่เป็นประโยชน์ยิ่งนี้ และมีสติรู้อาการเคลื่อนไหว ที่แสดงให้เราเห็นถึงอนิจจังทุกขัง อนัตตาตลอดเวลา พร้อมส่งมอบความรู้สึกที่ดีออกมาจากภายในใจ

สามารถดัดแปลงใช้ได้กับทุกอิริยาบถ แม้แต่การว่ายน้ำการเล่นฟุตบอล เทนนิส กรีฑา ตะกร้อ ฯลฯ ตามความถนัดและความสนใจ จะพบด้วยตนเองว่ากิจกรรมต่างๆ นั้น ท่านสามารถทำหรือเล่นได้ดีกว่าเดิม มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และที่สำคัญทำให้จิตใจสงบ ผ่องใสตลอดเวลา

อนัตตาเมื่อมีสติระลึกอุบายใจออก-เข้า ขณะเดียวกันก็มองเห็นว่าทุกสิ่งรอบตัวเรา ไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเราสักอย่างเดียวเพราะทุกสิ่งต่างอยู่ได้กฎ “ไตรลักษณ์” อนิจจัง ทุกขัง

หากฝึกพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของธรรมชาติอยู่เสมอ เราก็สามารถต้อนรับอุปสรรค ปัญหาหรือความผันผวนชีวิตได้อย่างสงบ พร้อมด้วย สติ สมาธิ ปัญญา ที่จะแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ แม้ไม่เกิดอุปสรรคหรือปัญหาใดๆ จิตใจเรายังเต็มเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา เอื้ออากรมีน้ำใจต่อกันสังคมจะน่าอยู่ขึ้น ถ้าคนในสังคมลดความเอาแต่ใจตัว หรือลดความเห็นแก่ตัวที่มุ่งแต่จะแข่งขันเอารอดเอาเปรียบ กอบโกย แม้จะได้มาซึ่งวัตถุที่ตนปรารถนา แต่จิตใจก็ยังโหยหา คิรินรน ไขว่คว้าเหน็ดเหนื่อยเหมือนแบกของหนักตลอดชีวิต

**เราควรฝึกผสานกาย-ใจให้สมดุล เพราะนั่นคือ
“แสงอรุณแห่งชีวิตส่องไสที่ใครๆ ปรารถนา”**

.....

อ้างอิง : แม่ชีไตรลักษณ์, คู่มือชีวิตส่องไสที่ใครๆ ปรารถนาสำหรับทุกคนในครอบครัว, พิมพ์ครั้งที่ 7,
โรงพิมพ์มิตรนราการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร

พบบุหรืชนิดใหม่...สูบได้ทั้งครอบครัว...

ทำให้สุขภาพดี !!!

โดยไตรลักษณ์

บุหรืทั่วไปแก้เครียดได้จริงหรือ...

ลองเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ...

เหมือนกับว่าเรากำลังพ่นควันบุหรือย่างละเมียดละไม...

จนรู้สึกว่ลมหมดท้องคูชิ...

ทำสัก 3-4 ครั้ง แล้วสังเกตคูความรู้สึกที่เกิดขึ้น...

จะรู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้นมาก...

แล้วสังเกตด้วยหรือไม่ว่า เมื่อลมหายใจหมดท้อง...

ร่างกายก็จะสูดลมหายใจใหม่เข้าไปจนอิมเช่นกัน...

นี่คือกุญแจไขปัญหาที่สำคัญ...

อันเป็นความลับของธรรมชาติ...!!

คำตอบคือ สิ่งที่ทำให้คลายเครียดมิใช่บุหรื...

แต่เพราะด้วยการขยายความยาวของลมหายใจออก-เข้าต่างหาก

ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายหายเครียด...

ลมหายใจที่ยาวนุ่มลุ่มลึก ทั้งออกและเข้า...

มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ ตามวิถีของธรรมชาติ...

ทำให้เกิดความสงบระงับทั้งร่างกายและจิตใจ...

บุหรืจึงไม่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตเลย...

ซ้ำยังก่อโทษเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นมากมาย...!!!

เพื่อให้แน่ใจและชัดเจนในคำตอบนี้ ...

ลองหายใจออก-เข้า สั้นๆ ถี่ กระชั้น สัก 20 ครั้งติดต่อกัน
แล้วสังเกตความรู้สึกภาวะอารมณ์จิตใจของตน...
รวมทั้งสังเกตการเต้นของหัวใจและกล้ามเนื้อ...
หลังการหายใจสั้นๆ ถี่ กระชั้นแบบนี้ดู...

เราต่างพบความจริงร่วมกันว่า...

การหายใจชนิดนี้ ทำให้กาย-ใจ ระล่ำระสาย....
สถานะเช่นนี้เรียกว่า “ความเครียด”...

เรามักไม่ค่อยได้สนใจ สังเกตลมหายใจของเรา
ในขณะที่รู้สึกว่าเป็น เครียด...

มันมีลักษณะแบบเดียวกัน นั่นคือ สั้นๆ กระชั้นถี่...
ความลับของธรรมชาตินี้จึงถูกปิดบังไว้ ด้วยตัวเราเอง...
เรามักพุ่งความสนใจไปสู่วัตถุที่จะทำให้หายใจเครียด...
โดยลืมค้นหาสาเหตุที่แท้จริง แล้วแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ...

คนทั่วไปมักหนีอารมณ์เครียดด้วยวิธีต่างๆ...

อันเป็นการหลอกตัวเอง เป็นการแก้ปัญหาชั่วคราว...
ที่สำคัญมักก่อปัญหาซ้ำซ้อนวนเวียนตามมาภายหลัง...
เช่นการไปเที่ยวเตร่ตามสถานเริงรมย์ เดินซื้อของฟุ่มเฟือย
หรือประชดชีวิตด้วยวิธีต่างๆ นานา...

แล้วผลสุดท้ายปัญหาก็วกเพิ่มเข้ามาอีกมาก

และหลายๆ คนก็เลือก บุหรี่ เป็นคำตอบ... (ที่ผิดพลาด)

บุหรีมีสารเสพติด เป็นสารพิษ

ให้โทษแก่ร่างกาย ที่เรียกว่า “สารนิโคติน”...

คนที่ทดลองสูบบุหรีใหม่ๆ จะรู้สึกคลายเครียดบ้าง ก็เพราะ...

ได้สูดลมหายใจยาวๆ นั่นเอง...

แต่ก็มีความเครียดอื่นแทรกเข้ามาโดยไม่รู้ตัว คือมีอาการมินๆ...

ต่อมาก็จะติดสารเสพติดที่เป็นพิษนั้น...

แม้ไม่มีเรื่องเครียดจากภายนอก...

แต่ร่างกายก็จะระส่ำระสาย เคร่งเครียด

เพราะอยากเสพสารนั้น...

พอได้เสพสมใจอยาก ร่างกายก็สงบไปชั่วคราว

ก็เลยหลงเข้าใจผิดคิดไปว่า บุหรี ทำให้หายเครียด

ถ้าสังเกตให้ละเอียดต่อไปจะพบว่า...

ความสบายเกิดเพียงชั่วขณะที่สมใจอยาก

และได้สูดลมหายใจที่ยาว ผ่อนคลาย...

แต่หลังจากนั้นล่ะ!!!

เมื่อสารพิษ “นิโคติน” เข้าสู่กระแสเลือด...

ก็จะเกิดความเคร่งเครียดแก่ระบบร่างกายและจิตใจอีก...

หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ทำงานหนักขึ้น

ลมหายใจจึงถี่กระชั้นขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้...

ปอดได้รับความระคายเคืองอย่างมาก

ส่งผลร้ายไปถึงอวัยวะอื่นๆ ...

เพราะส่วนต่างๆ ทั้งกายใจทำงานประสานกันเป็นฟันเฟือง...

ดังนั้นจึงขอแนะนำ บุหรี่ชนิดใหม่...

ชนิดพิเศษ ไม่มีควันพิษและสารพิษ ไม่เสียทรัพย์ต้องจับจ่าย ...

ไม่เสียสุขภาพ แต่กลับบำรุงสุขภาพ

ทำให้สบายใจ คลายกังวล...

ก็บุหรี่ยี่ห้อ “สมาธิ” นั่นไง...

สูบแล้ว มีความสุขทั้งครอบครัว...

เคล็ดลับสำคัญ...

ในขณะที่กำลังเป่าลมหายใจซ่าๆ

ออกจนหมดท้อง (เหมือนกำลังพ่นควันบุหรี่)

และสูดลมหายใจใหม่ที่ยาวนานนุ่มเข้าไปซ่า ๆ...

ให้อาจิตจดจ่อกับลมที่ออกและเข้านั้น...

เป็นการทำสมาธิและพักจิตไปในตัว...

สิ่งที่ขุ่นมัว คิดไม่ออก ก็จะแจ่มใสปลอดโปร่งขึ้น...

จิตใจจะสงบ ผ่องใสขึ้น

แล้วค่อยคิดแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยสติปัญญา มิใช่อารมณ์...

ร่างกายก็จะแข็งแรง...

เพราะปอดขยายตัวได้รับออกซิเจนมากขึ้น

โลหิตจะบริสุทธิ์ขึ้น หัวใจทำงานดีขึ้น...

เพียงแคร์จกกำหนดลมหายใจ...

ไม่ต้องพึ่งวัตถุใดใดให้สิ้นเปลือง

มาสูบบุหรี่ “สมาธิ” กันดีกว่า

เพิ่มชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ

อ้างอิง : แม่ชีไตรลักษณ์. คู่มือชีวิตใสที่ใครๆปรารถนา สำหรับทุกคนในครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 7. โรง
พิมพ์มิตรนราการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร

บรรณานุกรม

- กัญญา ภูระหงษ์ . คู่มือการดำเนินงานวัดเป็นศูนย์กลางเคราะห้และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด .พิมพ์ครั้งที่ 1 สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก กรุงเทพมหานคร. 2546
- กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . “รายงานสรุปการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทาง รูปแบบ วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม 2550 ณ กรมคุมประพฤติ .กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . “รายงานสรุปการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 เพื่อนิเทศติดตามผลการดำเนินงานโครงการนำร่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่ 6/1 วันที่ 16 พฤษภาคม 2550 ณ วัดอินทาราม อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี และครั้งที่ 6/2 ระหว่างวันที่ 22- 23 พฤษภาคม 2550 ณ สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี. กรมคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร . 2550 (อัดสำเนา)
- กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . “รายงานสรุปการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อประเมินผลและเพิ่มพูนความรู้การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถีพุทธ) ครั้งที่ 1-4 ระหว่างวันที่ 9-10,11-12,21-22,30 -31 กรกฎาคม 2550 . กรมคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร. 2550 (อัดสำเนา)
- ภูขงค์ กนิษฐชาติ . “วิถีพุทธ ทางเลือกใหม่ของการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด” . กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กรมคุมประพฤติ . 2548 (อัดสำเนา)
- แม่ชีไตรลักษณ์. คู่มือชีวิตส่องไสที่ใครๆปรารถนา สำหรับทุกคนในครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 7. โรงพิมพ์มิตรนราการพิมพ์ กรุงเทพมหานคร
- การฝึกโยคะ ข้อมูลจาก <http://www.thaibone.com/col/?id=43>
- การร่ำมายฉิน ข้อมูลจาก <http://healthnet.md.chula.ac.th/text/forum2/cheekong/cheekong7.html> และ http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/2548_sem2/group11-1.html

รายชื่อคณะผู้จัดทำ

ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแนวทางรูปแบบวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
ในระบบบังคับบำบัดโดยวัด(วิถิปุทธ) ระหว่างวันที่ 25-27 มีนาคม พ.ศ.2550 ณ กรมคุมประพฤติ

หน่วยงานภายใน

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1.นางสาวจิรวรรณ เกาไฟ | พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 2.นางณัฐญา คชประเสริฐ | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 3.นางวราภรณ์ ชุมภูทอง | พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 4.นางสาวกัญจนา คิณุนาม | พนักงานคุมประพฤติ 7ว สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวง
พระนครเหนือ |
| 5.นางวราภรณ์ บุญประเคิม | พนักงานคุมประพฤติ 4 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลอาญากรุงเทพใต้ |
| 6.นางสาวพิกุล นาคโพธิ์ศรี | พนักงานคุมประพฤติ สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลแขวงพระนครใต้ |
| 7.นางมณีนรัตน์ บุญฤทธิ | ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติภาค 3 |
| 8.นางสาวพิจิตรมณี คุณารักษ์ | ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดนครราชสีมา |
| 9.นางสาวนิตา ทักษานุกรีย์ | พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดบุรีรัมย์ |
| 10.นางสาวอดิถาญจน์ ต้นสาโรจน์วัณิช | พนักงานคุมประพฤติ 6ว สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดตาก |
| 11.นางสาวดวงตา หมัดล่า | พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลจังหวัดแม่สอด |
| 12.นางสุนิสา เอสมบุญ | พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสุพรรณบุรี |

หน่วยงานภายนอก

- | | |
|---------------------------------|---|
| 13.พระครูถาวรกาญจนนิมิต | เจ้าอาวาสวัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี |
| 14.พระอาจารย์พรไพโรสน อินทวนุโน | วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี |
| 15.พระอธิการกำหนด สุตาคโม | เจ้าอาวาสวัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา |
| 16.พระเลอศักดิ์ วาสุโก | วัดตากไถ่พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์ |
| 17.หลวงพ่อดิลกคุณ จิตตมโล | ประธานสงฆ์สำนักสงฆ์รุกขังค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก |
| 18.พระมหาณรงค์ คมภิโร | วัดลาดคำ จ.อำนาจเจริญ |
| 19.พระมานพ สุชาโต | คณะ 4 วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร |
| 20.แม่ชีสโรชา ไชยเกต | หัวหน้าสำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี |
| 21.แม่ชีอรุณ แก้วศรีงาม | สำนักแม่ชีปฏิบัติธรรมเขาพระ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี |
| 22.นางมาลัย ทวีสุข | ผู้อำนวยการพิเศษ (อาจารย์ 3 ระดับ 8)
โรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี |
| 23.คุณเบญจ จันท์ผ่อง | วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี |

24.นายอภิชาล	วาฬินคง	วัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา
25.นายวิเชียร	ประกา	วัดตาไ้พลวง ต.หนองกง อ.นางรอง จ.บุรีรัมย์
26.นายสนั่น	อารีย์กลับ	สำนักสงฆ์คงค์สถานอยู่สุขเจริญ อ.เมือง จ.ตาก

วิทยากร

27.พระมหาสุภาพ	พุทธวิริโย	เจ้าอาวาสวัดป่านาคำ ต.จุมจัง อ.ภูมินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์
28.นางพรประกา	แก้วกล้า	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
29.นางสาวสุชาดา	ทิมอุดม	ผู้แทนคณะอนุกรรมการด้านการพัฒนาคุณภาพสถานฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด กรมคุมประพฤติ

ผู้ร่วมสังเกตการณ์

30.นายแพทย์อรรถพล	สุคนธาภิรมย์	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
31.นางสาวทิพย์มด	ไทรยุทธ	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เจ้าหน้าที่

1.นางวิจนา	บวรธรรมจักร	พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2.นายอรรถชัย	อำนวยการศิลป์	พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
3.นางสายตา	ชะทา	พนักงานคุมประพฤติ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
4.นางลัดดา	วงค์มดีกุล	เจ้าพนักงานธุรการ 5 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
5.นางสาวภัทราวรรณ	เทียนไทย	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี 2 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติด

ผู้สรุป/เรียบเรียง

1.นางวิจนา	บวรธรรมจักร	พนักงานคุมประพฤติ 7ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2.นางวราภรณ์	ชุมภูทอง	พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
3.นายอรรถชัย	อำนวยการศิลป์	พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

รายชื่อผู้เข้าร่วมกลุ่มย่อย เรื่อง งานบำบัดและบำบัดปัญหาประโยชน์

วิทยากรกลุ่ม

1.นางวราภรณ์	ชุมภูทอง	พนักงานคุมประพฤติ 6ว กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
--------------	----------	--

ผู้ประสานงานกลุ่ม

1.นายอรรถชัย	อำนวยการศิลป์	พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
--------------	---------------	---

ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย

- | | |
|--------------------------|---|
| 1.พระอธิการกำหนด สุตาคโม | เจ้าอาวาสวัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา |
| 2.นายอภัยชล วาพันคง | วัดนิมิตประชาราม อ.ขามทะเลสอ จ.นครราชสีมา |
| 3.นางมาลัย ทวีสุข | ผู้อำนวยการพิเศษ (อาจารย์ 3 ระดับ 8)
โรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี |
| 4.นางสาวดวงตา หมัดล่า | พนักงานคุมประพฤติ 5 สำนักงานคุมประพฤติประจำศาลจังหวัดแม่สอด |

ผู้สรุป/เรียบเรียง

- | | |
|-------------------------|---|
| 1.นายอรรถชัย อำนวยศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
|-------------------------|---|

ผู้ร่วมจัดทำ

- | | |
|--------------------------|---|
| 1.นายอรรถชัย อำนวยศิลป์ | พนักงานคุมประพฤติ 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 2.นางเบญจพร คงบวรเกียรติ | พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 3 กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
| 3. นายจิระศักดิ์ ของศิริ | นักวิจัยสังคมศาสตร์ กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |

ที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------|---|
| 1.นางพรประภา แก้วกล้า | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
กองพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด |
|-----------------------|---|

คำแนะนำการใช้เอกสาร

ชุดเอกสาร : การดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ประกอบด้วยเอกสารจำนวน 10 เล่ม ดังนี้

- 1.แนวทางการดำเนินงานการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) เอกสารหมายเลข 3/2550 : จัดทำสำหรับสำนักงานคุมประพฤติ
- 2.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) (ด้านการบริหารจัดการฯ กิจกรรมแรกเริ่ม การปฐมนิเทศ และการปัจฉิมนิเทศ (เอกสาร หมายเลข 4/2550 : จัดทำสำหรับสถานที่ฟื้นฟูฯ โดยวัด (วิถิปุทธ)
- 3.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านศาสนบำบัด (เอกสารหมายเลข 5/2550)
- 4.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านงานบำบัด (เอกสารหมายเลข 6/2550)
- 5.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านกิจกรรมกลุ่ม (เอกสารหมายเลข 7/2550)
- 6.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านเวชบำบัด (เอกสารหมายเลข 8/2550)
- 7.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านการมีส่วนร่วมของครอบครัว (เอกสารหมายเลข 9/2550)
- 8.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการป้องกันการเสพยา (เอกสารหมายเลข 10/2550)
- 9.คู่มือการดำเนินกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดโดยวัด (วิถิปุทธ) ด้านบำเพ็ญประโยชน์และการออกกำลังกาย (เอกสารหมายเลข 11/2550)
- 10.รวมแบบฟอร์มการประเมินผลการดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด โดยวัด (เอกสารหมายเลข 12/2550)