

## ใบความรู้ที่ ๓.๓ อารมณ์ วิถีพุทธ

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่เกี่ยวกับอารมณ์ วิถีพุทธ การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
๒. เพื่อให้สามารถน้อมนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการจัดการอารมณ์ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
๓. เพื่อให้เห็นคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

๑. อารมณ์ดี – ฉลากทางอารมณ์
๒. อารมณ์ชุ่มฉ่ำ ชุ่มเศร้า
๓. อารมณ์โกรธ
๔. อารมณ์แปรปรวน
๕. อารมณ์วิปริต

### นำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ความสุขจะเกิดได้ต้องกำจัดมูลเหตุแห่งความทุกข์ให้หมดสิ้น พระพุทธเจ้าทรงชี้นำหลักธรรมเพื่อดำเนินชีวิตไว้หลายข้อ ผู้ประพฤติธรรมไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง ย่อมจะเป็นผู้มีคุณสมบัติในการดำเนินชีวิต ครอบตน ครอบคน และครองงานได้ในทุกระดับ ดังเช่นควรเชื่อในกฎแห่งกรรม ปราภฏในพระสูตร คือ “หญิง ชาย คพหัสถ์ บรรพชิต ควรพิจารณาเรื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะได้รับผลของกรรมนั้น” (พระไตรปิฎก ๑๔ : ๕๗๙) หลักธรรมที่ควรนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คือ

๑. เบญจศีล แปลว่าศีล ๕ เป็นเรื่องของการงดเว้นหรือห้ามไม่ให้กระทำ คฤหัสถ์ควรรักษาศีลเป็นนิตย มี ๕ ข้อ คือ
  ๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์
  ๒. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการลักทรัพย์
  ๓. กามสุมิฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติผิดกาม
  ๔. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ
  ๕. สุราเมรยมัชชขมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
๒. สังคหวัตถุ ๔ หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน มี ๔ ประการ คือ
  ๑. ทาน คือ การให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปันช่วยเหลือ ให้วัตถุสิ่งของ ปัจจัยสี่ ตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้อื่น

๒. ปิยวาจา คือ การพูดจาอ่อนหวาน กล่าวคำสุภาพไพเราะน่าฟัง รู้จักพูดให้เกิดความเกิดไมตรี มีเหตุผล พูดให้เกิดความสามัคคี รักใคร่รั้งถือกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
๓. อัตถจริยา คือ การทำประโยชน์ให้แก่คนอื่น ช่วยเหลือด้วยร่างกายและแรงใจ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ
๔. สมานัตตตา คือ การวางตัวให้เสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ ร่วมทุกข์ร่วมสุข
๓. ขรवासธรรม ๔ คือ ธรรมของผู้ครองเรือน ธรรมสำหรับขรवास เป็นเครื่องมือทำให้การทำงานสำเร็จ เป็นหลักปฏิบัติสำหรับการครองชีวิต มี ๔ ประการ ได้แก่
๑. สัจจะ คือ ความจริงในสิ่งที่ต้องการ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ ทำอะไรเชื่อถือไว้วางใจได้
  ๒. ทมะ คือ บังคับตนให้ทำอย่างนั้นจริง ๆ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตนให้ก้าวหน้าดีงาม
  ๓. ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น ขยันหมั่นเพียร ไม่หวั่นไหว ไม่ท้อถอย
  ๔. จาคะ คือ สละสิ่งที่เป็นกิเลสออกไป มีน้ำใจชอบช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์ ร่วมงานกับคนอื่นได้
๔. สัมปติธรรม คือ ธรรมของคนดี ถือเป็นการครองตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ มีคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ มี ๗ ประการ ได้แก่
๑. ฉัมมัญญตา คือ การรู้หลักและรู้จักเหตุ ในการปฏิบัติหน้าที่หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ จะต้องรู้และเข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามเหตุผล ตามหน้าที่ และความรับผิดชอบนั้น ๆ
  ๒. อุตถัญญตา คือ การรู้จักผล รู้และเข้าใจว่ากิจการที่ตนกระทำอยู่นั้นเพื่อจุดประสงค์อะไรทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง จะดีหรือเสียอย่างไร
  ๓. อุตถัญญตา คือ การรู้จักตน รู้ความสามารถ ความถนัด ความรู้ คุณธรรม เพศ กำลัง ในการทำกิจการต่าง ๆ เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมกับกิจการนั้น ๆ
  ๔. มัตถัญญตา คือ การรู้จักประมาณ รู้จักความพอเหมาะพอดีในการดำเนินกิจการทุกอย่าง
  ๕. กาลัญญตา คือ การรู้จักกาล รู้จักเวลาอันเหมาะสม รู้ว่าเวลาไหนควรทำ เวลาไหนไม่ควรทำ
  ๖. ปริสัจญตา คือ การรู้จักชุมชน รู้การอันควรปฏิบัติ รู้ระเบียบวินัย วัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นชุมชน
  ๗. ปุคคัลญตา คือ การรู้จักบุคคล รู้และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักวิธีปฏิบัติต่อบุคคลอื่นว่าควรหรือไม่อย่างไร
๕. โลกธรรม ๘ คือ ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลก ที่มีประจำโลก และสัตว์โลกยอมเป็นไปตามธรรมนั้น โลกธรรม ๘ มี ๘ ประการ ๔ คู่ คือ
- |             |              |
|-------------|--------------|
| ๑) มีลาภ    | ๒) เสื่อมลาภ |
| ๓) มียศ     | ๔) เสื่อมยศ  |
| ๕) สรรเสริญ | ๖) นินทา     |
| ๗) สุข      | ๘) ทุกข์     |

๖. อคติ ๔ คือ การปฏิบัติตนอย่างไม่ชอบธรรม เป็นธรรมที่พึงละเว้น เพราะเป็นต่อคนอย่างไม่เสมอภาคกัน เรียกว่า “ความลำเอียง” สาเหตุของความลำเอียง แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ
- ๑) ฉันทาคติ คือ ความลำเอียงเพราะชอบ
  - ๒) โทสาคติ คือ ความลำเอียงเพราะชัง
  - ๓) โมหาคติ คือ ความลำเอียงเพราะหลงหรือเขลา (ความโง่ ความมึนงง)
  - ๔) ภยาคติ คือ ลำเอียงเพราะกลัว

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงวางแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ ๓ ระดับ คือ

๑. ระดับต้น หมายถึง การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ประโยชน์ในปัจจุบัน และทรงวางแนวทางปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน ๔ ข้อ คือ
  - ๑) มีความขยันทำงาน (อุฏฐานสัมปทา)
  - ๒) รู้จักรักษาทรัพย์ที่หามาได้ (อารักขสัมปทา)
  - ๓) มีเพื่อนเป็นคนดี (กัลยาณมิตรตตา)
  - ๔) เลี้ยงชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป และไม่ขัดสนจนเกินไป (สมชีวิตา)
๒. ระดับกลาง หมายถึง การมีชีวิตเป็นสุขในโลกหน้า หลังจากตายไปแล้ว ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ประโยชน์ในสัมปรายภพ มี ๔ ข้อ คือ
  - ๑) มีศรัทธา (สัทธาสัมปทา)
  - ๒) มีศีล (ศีลสัมปทา)
  - ๓) บริจาคทรัพย์ทั้งภายในและภายนอก (ปริจาคสัมปทา)
  - ๔) มีปัญญารู้ความเป็นจริงของชีวิต (ปัญญาสัมปทา)
๓. ระดับสูงสุด หมายถึง การไม่เกิดไม่ตายอีกต่อไป ตัดขาดจากสังสารวัฏ แนวทางที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้เพื่อปฏิบัติให้บรรลุประโยชน์สูงสุด มี ๘ ประการ เรียก มรรคมงคล ๘ คือ

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ  
 สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ  
 สัมมาวาจา วาจาชอบ  
 สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ  
 สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ  
 สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ  
 สัมมาสติ ความระลึกชอบ  
 สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ

ใช้ทักษะทางศาสนาในการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์แห่งความรู้ เพราะเกิดจากพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาองค์สำคัญยิ่งพระองค์หนึ่งของโลก หลักธรรมที่ศาสนิกชนควรนำไปใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม มีดังนี้

๑. อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมแห่งการแก้ปัญหาชีวิต ได้แก่
  ๑. ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือความทุกข์กายทุกข์ใจ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกข์ บรรารณาสิ่งใดแล้วไม่สมหวัง เป็นทุกข์

๒. สมุทัย คือ ความรู้แจ้งในเหตุแห่งทุกข์ สาเหตุของทุกข์ คือ ตัณหา มี ๓ ประการ คือ
- ๑) กามตัณหา หมายถึง ความดิ้นรนทะยานอยากในกาม คือสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ
  - ๒) ภวตัณหา หมายถึง ความอาลัย อยากเป็น อยากอยู่ อยากมี
  - ๓) วิภวตัณหา หมายถึง ความดิ้นรน ไม่อยากอยู่ ไม่อยากเป็น ไม่อยากได้นั้นนี่
๓. นิโรธ คือ ภาวะหมดปัญหา (การดับทุกข์) เป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ทุกคน เป็น การดับสิ้นแห่งตัณหา ไม่อาลัยพัวพันกับตัณหาอีกต่อไป เป็นสภาพที่ไม่มีทุกข์อีกต่อไป
๔. มรรค คือ แนวทางดับทุกข์ หรือแนวทางแก้ปัญหา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติกลาง ๆ ไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไป มรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ
- ๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง การเห็นและการเข้าใจ เช่นเข้าใจในไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะ ๓ ประการแห่งสังขารทั้งหลาย ได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ความไม่คงทน เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปตาม เหตุปัจจัย อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ความไม่คงทนถาวร หลักธรรม ข้อนี้สามารถนำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ การเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกสิ่ง
  - ๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือไม่ดำริหาความสุขสำราญและเพลิดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง ดังนี้ ๑) ดำริออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ๒) ดำริในทางไม่พยาบาท ๓) ดำริในทางไม่เบียดเบียน
  - ๓) สัมมาวาจา วาจาชอบ หรือมีวจีสุจริต ๔ ประการดังนี้ ๑) ไม่พูดปด ๒) ไม่พูดส่อเสียดนินทา ๓) ไม่พูดคำหยาบ ๔) ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล
  - ๔) สัมมากัมมัฏฐะ การกระทำชอบ ได้แก่กายสุจริต ๓ ประการ ดังนี้ ๑) ไม่ฆ่าสัตว์ ๒) ไม่ลัก ทรัพย์ ๓) ไม่ประพฤตินิดในกาม
  - ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชีวิตสุจริตในทางอุภธรรมนิยมทั้งทางโลก ไม่ผิดกฎหมาย และทางธรรม ไม่ผิดศีล
  - ๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรที่จะป้องกันความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น, เพียรที่จะ กำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป, เพียรที่จะสร้างคุณดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น, และเพียร รักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดเสื่อม
  - ๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ ได้แก่ การระลึกอันทำให้จิตสงบจากราคะ โทสะ โมหะ
  - ๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ คือความมั่นคงทางจิต การที่จิตแน่วแน่มกับสิ่งเดียว ไม่ ฟุ้งซ่านส่ายไปส่ายมา

พระพุทธศาสนาได้สอนหลักอริยสัจ ๔ ว่าเป็นหลักแห่งการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาที่ประสบ จะเป็นปัญหาเล็กหรือใหญ่ ย่อมสามารถแก้ไขปัญหานั้นด้วยปัญญา

๑. ปฏิจสมุปบาท แปลว่า สภาพที่อาศัยกันและกันแล้วเกิดขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา ผลย่อม เกิดขึ้นจากเหตุ โดยไม่มีอะไรเกิดขึ้นลอย ๆ และไม่มีสิ่งใดดับสลายไปเฉย ๆ โดยปราศจากเหตุปัจจัย ปฏิจสมุป บาทจึงเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ มีเงื่อนไขหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่รวมตัวกัน

ขึ้นมาต่างอาศัยซึ่งกันและกัน ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ปัจจัย” ถ้าปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเด่นกว่าหรือเป็นเรื่องนั้น ๆ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “เหตุ” ปฏิจิมสบบาทมีหลักการดังนี้

เมื่อสิ่งเหล่านี้มี	สิ่งเหล่านั้นจึงมี
เพราะสิ่งเหล่านี้เกิด	สิ่งเหล่านั้นจึงเกิด
เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่มี	สิ่งเหล่านั้นจึงไม่มี
เพราะสิ่งเหล่านี้ดับ	สิ่งเหล่านั้นจึงดับ

การที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องเหตุปัจจัย เพื่อให้พุทธศาสนิกชนรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดกับสิ่งนั้น ๆ ในแง่มุมใดมุมหนึ่ง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตรงตามจุดและถูกต้อง ๓. อิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและอาชีพ สามารถใช้พัฒนาตนเองและสังคมได้ ประกอบด้วย

- ๑) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
- ๒) วิริยะ หมายถึง ความเพียรพยายามทำในสิ่งนั้น
- ๓) จิตตะ หมายถึง ความเอาใจใส่ฝึกฝน ความรับผิดชอบต่อสิ่งนั้น
- ๔) วิมังสา หมายถึง ความพิจารณาใคร่ครวญวิเคราะห์หาเหตุผลด้วยปัญญา ประเมินผลเพื่อค้นหาวิธีปฏิบัติที่ดีที่สุด

วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ หรือ วิธีคิดแบบรับรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นอยู่เป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันเอง โดยเฉพาะก็มุ่งที่ประดาสัตว์และสิ่งทีคนทั่วไปจะรู้เข้าใจถึงได้ ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประดุจดังนั้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยธรรมดาที่ว่ามันได้แก่ อาการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไป เรียกว่าเป็น อนิจจัง ธรรมดาอันเช่นกัน คือ อาการที่ปัจจัยทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกทุกอย่าง ต่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเสมอเหมือนกัน เมื่อเข้ามาสัมพันธ์กัน จึงเกิดความขัดแย้ง ทำให้สิ่งเหล่านั้นมีสภาวะ ถูกบีบคั้นกดดัน ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ จะต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็น ทุกข์ธรรมดาอันเองมีพร้อมอยู่ด้วยว่า ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเป็นสภาวะ คือมีสภาวะของมันเอง ดังเช่นเป็นสังขารที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย มันก็ไม่อาจเป็นของของใคร ไม่อาจเป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่มีใครเอาความคิดอยากบังคับมันได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองมันได้จริง เช่นเดียวกับที่ไม่อาจมีตัวตนขึ้นมาไม่ว่าข้างนอกหรือข้างในมัน ที่จะสั่งการบัญชาบังคับอะไรๆ ได้จริง เพราะมันเป็นอยู่ของมันตามธรรมดา โดยเป็นสังขารที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตามใจอยากของใคร เรียกว่าเป็น อนัตตา รวมความคือ รู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลายที่รู้จักเข้าใจไปเกี่ยวข้องด้วยนั้น เป็นธรรมชาติ ซึ่งมีลักษณะความเป็นไปโดยทั่วไปเสมอเหมือนกันตามธรรมดาของมัน ในฐานะที่เป็นของปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัย และขึ้นต่อเหตุปัจจัยทั้งหลายเช่นเดียวกัน

**วิธีคิดแบบสามัญลักษณะนี้แบ่งได้เป็น ๒ ขั้นตอน**

ขั้นที่หนึ่ง คือ รู้เท่าทัน และยอมรับความจริง เป็นขั้นวางใจวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา ท่าที่แห่งความเป็นอิสระ ไม่ถูกมัดตัวแม้เมื่อประสบสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนา หรือมีเรื่องราวไม่น่าพึงใจเกิดขึ้นแล้ว คิดขึ้นได้ ว่าสิ่งนั้นๆ เหตุการณ์นั้นๆ เป็นไปตามคติธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน คิดได้อย่างนี้ ก็เป็นท่าที่แห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้ หายจากความทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นบรรเทาลงไว้อีก เมื่อประสบสถานการณ์มีเรื่องราวเช่นนั้นเกิดขึ้น เพียงตั้งจิตสำนึกขึ้นได้ในเวลานั้นว่า เราจะมองตามความเป็นจริง ไม่มองตามอยากให้เป็นหรืออยากไม่ให้ เป็น การที่จะเป็นทุกข์ ก็ผ่อน

คล้ายลงทันที เพราะเปลื้องตัวเป็นอิสระได้ ไม่เอาตัวเข้าไปให้ถูกกดถูกบีบ (ความจริงคือไม่สร้างตัวตนขึ้นให้ถูกกดถูกบีบ)

ขั้นที่สอง คือ แก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความ เป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา ด้วยความรู้เท่าทัน เป็นอิสระ ไม่ถูกมัดด้วยความหมายในข้อนี้คือ เมื่อรู้อยู่แล้วว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขึ้นต่อเหตุปัจจัย เราต้องการให้มันเป็นอย่างไร ก็ศึกษาให้รู้เข้าใจ เหตุปัจจัยทั้งหลาย ที่จะทำให้มันเป็นอย่างนั้น แล้วแก้ไข ทำการ จัดการที่ตัวเหตุปัจจัยเหล่านั้น เมื่อทำเหตุปัจจัย พร้อมบริบูรณ์ที่จะให้มันเป็นอย่างนั้นแล้ว ถึงเราจะอยากหรือไม่อยาก มันก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น เมื่อเหตุปัจจัย ไม่พร้อมที่จะให้เป็น ถึงเราจะอยากหรือไม่อยาก มันก็จะไม่เป็นอย่างนั้นกล่าวสั้น คือ วิชิตแบบอริยสัจ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามโฆหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถ ขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งแก้ไขด้วยความรู้ และแก้ที่ตัวเหตุปัจจัย ไม่ใช่แก้ด้วยความอยาก

**วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือ**

๑) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล๕๒ สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้ว แก้ไขและทำ การที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่ คือ

คู่ที่ ๑: ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการ สมุทัยเป็นเหตุ เป็น ที่มาของปัญหา เป็นตัวการ ที่ต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นปัญหา

คู่ที่ ๒: นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมาย ซึ่งต้องการจะเข้าถึง มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติ ที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุ จุดหมาย คือภาวะสิ้นปัญหา อันได้แก่ความดับทุกข์

๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้ แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อ ที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหาหามานะทิฎฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา๕๓ ได้กล่าวแล้วว่า วิธีคิดแบบนี้ รับกัน หรือต่อเนื่องกัน กับวิธีคิดแบบที่ ๓ กล่าวคือ เมื่อประสบปัญหาได้รับความทุกข์ และเมื่อสามารถวางใจวางท่าที่ต่อสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องตามวิธีคิดแบบที่ ๓ ขั้นที่ ๑ แล้วต่อจากนั้น เมื่อจะปฏิบัติด้วยปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหตามวิธีปฏิบัติขั้นที่ ๒ ของวิธีการคิดแบบที่ ๓ นั้น พึงดำเนินความคิดในส่วนรายละเอียดขยายออกไปตามขั้นตอน อย่างที่แสดงในวิธีการคิดแบบที่ ๔ นี้หลักการ หรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ ที่ประสบโดยกำหนดรู้ ทำความ เข้าใจปัญหา คือความทุกข์นั้น ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมาย ของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธี ปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น

**วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก**

วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาทะ อาทีนวะ และ นิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่นบอกว่า ก่อนจะแก้ปัญหาคือ ต้องเข้าใจ ปัญหาให้ชัด และรู้ที่ไปให้ดีก่อน หรือก่อนจะละสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอ ที่จะให้เห็นได้ ว่า การละและไปหานั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบ สมควร และดีจริง

อัสสาหะ แปลว่า ส่วนดี ส่วนอร่อย ส่วนหวานชื่น คุณ คุณค่า ข้อที่น่าพึงพอใจอาทินวะ แปลว่า ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษ ข้อบกพร่อง (อาทินพ ก็เขียน)

นิสสรณะ แปลว่า ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย หรือสลัดออกได้ ภาวะที่ปลอดภัยหรือปราศจากปัญหา มีความสมบูรณ์ในตัว ดิงามจริง โดยไม่ต้องขึ้นต่อข้อดีข้อเสีย ไม่ขึ้นต่ออัสสาหะ และอาทินวะ ของสิ่งที่ปัญหาหรือภาวะที่สลัดออกมานั้น (นิสสรณ ก็ได้) การคิดแบบนี้ มีลักษณะที่พึงย้า ๒ ประการ

๑) การที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือทั้งคุณ และโทษของสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่มองแต่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียว และไม่ใช้เห็นแต่โทษหรือด้านเสียอย่างเดียว เช่น ที่เชื่อว่ามองเห็นตามความเป็นจริง คือ รู้ทั้งคุณ และโทษของกาม๗๔

๒) เมื่อจะแก้ปัญหา ปฏิบัติ หรือดำเนินมรรควิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เพียงรู้คุณโทษ ข้อดีข้อเสีย ของสิ่งที่ปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการเท่านั้น ยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมาย และรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้น คืออะไร คืออย่างไร ดีกว่า และพ้นจากข้อบกพร่อง จุดอ่อน โทษ ส่วนเสีย ของสิ่งหรือภาวะที่เป็นปัญหาอยู่นี้อย่างไร ไม่ต้องขึ้นต่อคุณโทษ ข้อดีข้อเสียแบบเก่าอีกต่อไปจริงหรือไม่ จุดหมาย หรือที่ไป หรือภาวะปลอดภัยเช่นนั้น มีอยู่จริง หรือเป็นไปได้อย่างไรทั้งนี้ ไม่พึงผลิผลามละทิ้งสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา

**เป็นอยู่ในปัจจุบัน หรืออยู่กับปัจจุบัน** หมายถึงมีสติทันอยู่กับสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำในเวลานั้นๆ แต่ละขณะ ทุกๆขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้ว เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้น ก็ติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ เป็นอัน ตกไปในอดีต (เรียกว่า “ตกอดีต”) ตามไม่ทันของจริง หลุดหลงพลาดไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือถ้าจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบัน คิดฝันไปตามความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับภาพเลยไปข้างหน้าของสิ่งที่ยังไม่มา ก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคตผลามปฏิบัติ

สรุปง่ายๆ ว่า ความเป็นปัจจุบันกำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้อง ต้องรู้ ต้องทำ เป็นสำคัญ ขยายความหมายออกมาในวงกว้างถึงระดับชีวิตประจำวัน สิ่งที่เป็นปัจจุบัน คลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจการหน้าที่ เรื่องที่ปรารถนาเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ ไม่ใช่คิดเลื่อนลอยฟุ้งเพื่อฝันไปกับอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ หรือติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือฟุ้งซ่านพล่านไปอย่างไร้จุดหมาย

โยนิโสมนสิการ ทำงานทั้ง ๒ ช่วง คือ ทั้งตอนรับรู้อารมณ์ หรือประสบการณ์จากภายนอก และตอนคิดค้นพิจารณาอารมณ์ หรือเรื่องราวที่เก็บเข้ามาแล้วในภายในลักษณะที่พึงสังเกตอย่างหนึ่งของการรับรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ การรับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ (ที่ถูกต้องตามเป็นจริง) และเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับสติจะเอาไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและทำกิจต่างๆ ต่อไปพูดอีกอย่างหนึ่งว่า รับรู้ไว้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ทางสติปัญญา ไม่รับรู้ชนิดที่กลับผันแปรจากความรู้ไปเป็นสิ่งกระทบกระทั่งติดค้างประอะเปื้อน ที่ก่อปัญหาแก่ชีวิตจิตใจ รับรู้โดยจิตใจได้ความรู้จากอารมณ์หรือประสบการณ์ ไม่ใช่รับรู้แล้ว จิตใจถูกอารมณ์หรือประสบการณ์ครอบงำหรือล่อพาหลงหายไปเสีย ซึ่งแทนที่จะได้ความรู้มาแก้ปัญหา หรือได้ปัญญามาดับทุกข์ กลับได้กิเลสและความทุกข์มาเพิ่มพูนทับถมตนสำหรับผู้โยนิโสมนสิการสำเร็จผล จนพ้นความเป็นปุถุชนได้แล้ว ก็จะมีคุณภาพทางอารมณ์ใหม่อย่างบริสุทธิ์ เด่นชัดขึ้นมา กล่าวคือ เกิดคุณธรรมข้อกรรณา มาช่วยสืบต่อคุณค่าทางด้านความมั่งคั่งมั่งคั่งของชีวิตอยู่ต่อไป พร้อมทั้ง แทนที่ความขุ่นมัว หมองเศร้า เกรียด เหนงา กังวล เป็นต้น ก็จะมีแต่ความรู้สึกที่ประณีต เช่น ความสดชื่น ผ่องใส โปร่งโล่ง เบิกบานใจ ความสุข ความสงบ และความเป็นอิสระเสรี สืบต่อไปคนทั่วไป ซึ่งได้สั่ง

สมความเคยชิน ให้จิตมีนิสัยแห่งการคิดในแนวทางของการสนองค้นหา หรือคิดโดยมีความชอบใจไม่ชอบใจยินดี ยินร้ายชอบชังเป็นพื้นฐาน มาเป็นเวลายาวนาน วิถีโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ นี้ จะเริ่มเป็นเครื่องฝึกในการสร้าง นิสัยใหม่ให้แก่จิต การสร้างนิสัยใหม่นี้ อาจต้องใช้เวลาบาง เพราะนิสัยเดิมเป็นสิ่งที่สั่งสมมานานคนละเป็น สิบๆ ปี แต่

เมื่อได้ฝึกขึ้นบ้างแล้ว ก็ได้ผลคุ้มค่า เพราะเป็นการคิดที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหา ด้บความมีดและความ ทุกข์ สร้างเสริมความสว่างและความสุขได้แม้จะยังทำไม่ได้สมบูรณ์ ก็ยังพอเป็นเครื่องช่วยให้เกิดสมดุล และได้ม ทางออก ในยามที่ถูกความคิดตามแนวนิสัยเดิมชักนำไปสู่ความอับจน สู่ความทุกข์และปัญหาบีบคั้นต่างๆ ก็พลิก ผันหันไปสู่ความรอดพ้นปลอดภัย

**องค์การอนามัยโลก (WHO)** ตั้งเป็นธงชัยไว้ว่ามนุษย์เรานี้หากจะเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์แบบควรมีทักษะที่จำเป็น ในการใช้ชีวิตอยู่สืบอย่าง ดังนี้

๑. ทักษะการรับมือกับอารมณ์ของตนเอง (Coping with Emotion) ไม่ว่าจะเป็นยามโกรธ ยามเศร้า ยามดีใจ ก็รู้วิธีรับมือได้ทั้งนั้น
๒. ทักษะการรับมือกับความเครียด (Coping with Stress) คือเมื่อเครียด หรือมีความคิดลบแล้วรู้ เมื่อรู้แล้วก็ สามารถพาตัวเองให้หลุดพ้นจากความเครียดได้ด้วย
๓. ทักษะการสื่อสาร (Effective Communication) คือความสามารถในการใช้ภาษา ท่าทาง ลูกล่อลูกชน ให้ คนอื่นเข้าใจ เห็นด้วย คล้อยตามตัวเองด้วยดีโดยไม่ต้องทะเลาะตบตีกัน
๔. ทักษะการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น (Interpersonal Relationship) คือพูดง่ายๆว่าโอภาปราศัยเป็น คบกับค อื่นแล้วมีการแลกเปลี่ยนสิ่งดีต่อกัน ต่างฝ่ายต่างได้ประโยชน์
๕. ทักษะการคิดวิจฉัย (Critical Thinking) คือคิดวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบ ประเมิน ได้เสีย ดีไม่ดี ถูกไม่ ถูก เป็นทักษะที่ใช้ประกอบกับทักษะการตัดสินใจ
๖. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making) ไม่ว่าจะในเรื่องการเอาตัวรอดจากสิ่งคุกคามยั่วยุหน้าสีหน้าขวน โจรภัย ไปจนถึงการตัดสินใจในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองเช่นแต่ละวันจะกินอะไร จะมีกิจกรรมออก กำลังกายอย่างไรด้วย
๗. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งหมายความว่านอกจากจะตัดสินใจได้แล้ว ยังสามารถลงมือ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ลงมือแก้ แล้วประเมิน แล้วตัดสินใจ แล้วลงมือแก้ แล้วประเมิน
๘. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ความคิดสร้างสรรค์ไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ แต่เกิดจาก จินตนาการ (imagination) และความบันดาลใจ (inspiration) ซึ่งถูกดาวนโหลดจากภายนอกเข้ามาสู่ใจ ตัวเองผ่านกลไกตัวช่วยหลักที่เรียกว่าปัญญาญาณ (intuition) ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกฝนเรียนรู้ทดลอง ปฏิบัติ
๙. ทักษะการเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (Empathy) พูดง่ายๆว่าการรู้จักยอมรับคนรอบตัวเรา ยอมรับเขาตามที่เขา เป็น ยอมรับ ชอบคุณ ให้อภัย ขอโทษ แม่เมตตา
๑๐. ทักษะการรู้ตัว (Self Awareness) รู้ว่าเป็นความรู้ตัว นั่นเป็นความคิด ซึ่งเป็นคนละอันกัน รู้ด้วยการ "เป็น" ว่าที่ความรู้ตัวเป็นที่สงบเย็น รู้ว่าชีวิตเราเมื่อปกทิ้งร่างกายและความคิดไม่ว่าจะเป็นเกียรตยศ คักดิ์ศรี ความเชื่อ ทิ้งไปแล้ว สิ่งที่จะเหลืออยู่เป็นสารัตถะสุดท่ายจริงก็คือความรู้ตัว (awareness) ที่มี แต่เมตตาโดยไม่มีอหังการหรือสำนึกว่าเป็นบุคคลของตัวเองเกี่ยวข้องด้วยเท่านั้น



## การจัดการ อารมณ์วิถีธรรม

อารมณ์ คือ สภาวะทางจิตใจมีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นทั้งภายใน เช่น ความเจ็บป่วย ความทุกข์ใจ และภายนอก เช่น ความร้อน สี แสงเสียง

อารมณ์ไม่ดี แสดงออกแฉะร้าย เครียด โกรธ เกลียด

อารมณ์ดี แสดงออกโดยแง่ดี สบายใจ พอใจ

ความเครียดมีผลกระทบต่อตนเอง

\* ทางกาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง เร็ว ปั่นป่วนในท้อง ปวดกระเพาะ โรคหัวใจ

\* ทางอารมณ์ หงุดหงิด วิตกกังวล ผวาง่าย เศร้า หวาดกลัว หวั่นไหว

\* ทางความคิด ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดเชิงลบ

\* ทางพฤติกรรม ต้มจัด สุกบูหรือจัด อยากรู้อาหารน้อยลงหรือกินมากเกินไป

ผลกระทบต่อครอบครัว ชัดแย้ง ทะเลาะวิวาท หย่าร้าง แยกกันอยู่

ผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงาน ไม่มีสมาธิ งานบกพร่อง ขาดงานบ่อย

การจัดการความเครียด

- ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ซ้อปิ้ง
- พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิทหรือคนที่ไว้ใจ
- ฝึกหายใจอย่างถูกต้อง
- ฝึกผ่อนคลายความเครียด
- ปรับเปลี่ยนความคิด คิดเชิงสร้างสรรค์ ทางบวก
- รับการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

โกรธ เกิดจากความผิดหวัง ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจการกระทำของคนอื่นหรือตัวเอง คนที่โกรธง่ายเป็นประจำ

จะติดเป็นนิสัยจะโกรธบ่อย จะเพาะบ่มนิสัยว่าวาม อุนเฉียว โมโหง่าย ร่วมด้วยซึ่งล้วนทำลายตนเองและ

คนรอบข้าง

รู้อย่างไรว่าโกรธ เมื่อโกรธร่างกายจะมีปฏิกิริยา เช่น กำมือ กระที่บเท้า กัดฟัน ขบกรามแน่น หน้าแดง หน้าบึ้ง เสียงดัง เสียงห้วน ควบคุมตนเองไม่ได้ แสดงออกทันที เช่น ขว้างปาสิ่งของ ใช้คำพูดต่อว่ารุนแรง หยาบคาย ซึ่งเมื่อทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความโกรธ

## วิธีจัดการความโกรธ

- ถ้าอยู่ในอารมณ์โกรธและอยู่ในสถานการณ์เผชิญหน้า ควรหลีกเลี่ยงด้วยวิธีการที่เหมาะสม ไม่ให้เสียสัมพันธภาพเมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วจึงกลับมาพูดด้วยเหตุผล
- ถ้าจำเป็นต้องเผชิญหน้า พยายามควบคุมตนเอง นับ ๑-๑๐ หรือ ๑-๑๐๐ หรือท่อง “นะโม” “พุทโธ” เพื่อเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งที่ยั่วยุให้โกรธไปสนใจกับสิ่งอื่น
- ถ้ากดดันมาก หรือ อัดอั้นไม่สบายใจลองออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากๆ เพื่อระบายความโกรธอย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไป
- ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง
- ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ซีมเศร้า จะท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่าย เซ็งไม่อยากทำอะไร ร้องไห้ เสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ  
อ่อนเพลีย แยกตัว คิดถึงแต่ความผิดพลาดและความล้มเหลวของตัวเอง รู้สึกตัวเองไร้ค่า สิ้นหวัง ถึงขั้นอยากตาย

**วิธีจัดการกับความเศร้า**

- หาทางผ่อนคลายโดยทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เดินเล่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้
- อย่ายู่คนเดียว ไปหาเพื่อน ญาติ คนสนิทที่ไว้ใจได้เพื่อระบายความทุกข์ใจหรือไปขอคำปรึกษาจาก  
สถานบริการสาธารณสุขของรัฐใกล้บ้าน
- ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ปรับตัว ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิด พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
- จัดสถานที่ใหม่เช่น จัดห้องใหม่ จัดบ้านใหม่ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง  
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑  
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔

หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.)

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ: .....

.....  
.....

**ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล**

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

**ผู้อนุมัติรับรอง**

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)

วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔

**ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่**

พศวีร์ วัชรบุตร

(นายพศวีร์ วัชรบุตร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔