

ใบความรู้ที่ ๑.๘

การน้อมนำหลักธรรม บูรณาการกับการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

วัตถุประสงค์

๑. สามารถน้อมนำหลักธรรมมาดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน
๒. ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจการบูรณาการด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ โดยมีงานวิจัย และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพ ที่น่าเชื่อถือรองรับ ที่สามารถป้องกันเยียวยาและรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs

ความสำคัญของการน้อมนำหลักพุทธธรรมและศาสนธรรมมาบูรณาการกับการแพทย์

มูลนิธิอุทัย สุขสุข พร้อมด้วยกรมกองต่างๆ ของกระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กองบริหารการสาธารณสุข (เริ่มจากสำนักบริหารการสาธารณสุขภูมิภาค) สำนักผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกและกรมอนามัย และกรมควบคุมโรค ได้ริเริ่มดำเนินการน้อมนำหลักพุทธธรรมและศาสนธรรมของ ๕ ศาสนา ของประเทศไทยมาปฏิบัติบูรณาการกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีอัตราป่วย อัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนและอัตราการตายเพิ่มมากขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลา กว่า ๑๕ ปี ในกลุ่มผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง หลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น ผลปรากฏว่า จากการปฏิบัติวินัยกรรม ๓๓. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ ๑๓. (นาฬิกานิเวศน์วิถีธรรม) ที่ได้จากการบูรณาการการศาสนธรรมกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบันและอื่นๆทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีขึ้น ลดอัตราป่วยและปัจจัยเสี่ยงจากโรคเรื้อรังดังกล่าวได้เป็นที่น่าพึงพอใจ ตั้งแต่ปี ๒๕๕๓ เป็นต้นมา

สุขภาพองค์รวมตามหลักพุทธธรรม

ชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีแต่ความรีบร้อนและขาดการดูแลสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ทุกคนมุ่งสนใจแต่การทำงานและทำงานหนัก โดยรับประทานอาหารรวดเร็วไม่ถูกหลักอนามัยไม่สนใจกับสุขภาพ มารู้ตัวอีกครั้งเมื่อมีความผิดปกติ เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไขมันในเลือดสูง เครียด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามมา รุนแรง เป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเท่ากับว่าเราละเลยไม่สนใจตัวเอง ด้วยเหตุนี้คนจำนวนมากจึงต้องหันกลับมาคิดดูแลสุขภาพตนเอง แบบองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม หรือเรียกว่า การดูแลสุขภาพทั้งคน (HOLISTIC HEALTH)

ต่อคำว่าสุขภาพองค์รวมตาม พ.ร.บ. แห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ซึ่งมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๐ “สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นสุขภาพองค์รวมอย่างสมดุล” โดยสุขภาพองค์รวมต้องครอบคลุม ๔ มิติ ด้วยกัน

๑. มิติทางกาย ได้แก่ ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ อาหารโภชนาการ การหลีกเลี่ยง

- ต่อสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ลายสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เศรษฐกิจที่พอเพียงในการส่งเสริมสุขภาพ
๒. มิติทางจิตใจ มีการผ่อนคลายความเครียด เป็นบุคคลที่มีภาวะจิตใจแจ่มใส ไม่มีความกังวลใจ มีความสุข ไม่เป็นโรคทางจิต
 ๓. มิติทางปัญญา คือ มีความฉลาด ความรู้ทั่ว ความรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ มิโทษ นำไปสู่จิตใจอันดีงาม เอื้อเพื่อแผ่แผ่บุคคลที่พร้อมด้วยปัญญา ย่อมมีความรู้เท่าทันเหตุผล มีความคิดเห็นและประพฤติปฏิบัติตนถูกต้องในการสร้างเสริมสุขภาพ
 ๔. มิติทางสังคม คือ บุคคลที่อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขไม่เป็นภาระหรือภัยสังคม ทำคุณประโยชน์ให้สังคมและเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม

สุขภาพทั้ง ๔ มิตินี้ ต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างสมดุล คือ เป็นหนึ่งเดียวในแต่ละบุคคลไม่มีการแยกส่วนหรือดูแลสุขภาพคนทั้งคนมิใช่ดูแลเฉพาะโรค หรือเฉพาะปัญหาที่ปรากฏแต่ละมิติ แต่ละครั้งละคราวเท่านั้น

การแพทย์บูรณาการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ

การแพทย์บูรณาการ คือ การรวมกันของการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพของการปฏิบัติและวิธีการของการแพทย์ทางเลือกกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย

“การแพทย์” หมายความว่า ศาสตร์ของการทำให้มนุษย์สามารถคงสภาวะปกติสุขได้ โดยไม่เจ็บป่วย หรือช่วยให้หายจากการเจ็บป่วย แม้กระทั่งการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย หรือการบำบัดรักษาโรคหรือฟื้นฟูสุขภาพ

“การแพทย์แผนไทย” หมายความว่า กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัยบำบัด รักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวดไทยและให้หมายความรวมถึง การเตรียมการผลิตยาแผนไทย และการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ทั้งนี้ โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา

“การแพทย์ทางเลือก” ซึ่งการใช้มีอยู่ ๒ รูปแบบ ดังนี้

Complementary Medicine หมายถึง การนำการแพทย์ทางเลือกไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

Alternative Medicine หมายถึง การนำการแพทย์ทางเลือกไปใช้ทดแทนในกรณีที่ไม่สามารถบำบัดรักษาได้ด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์ทางเลือก แบ่งเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ดังนี้

-Systematic Complementary and Alternative Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกที่ได้รับการยอมรับใช้อย่างเป็นทางการของแต่ละประเทศ มีการถ่ายทอดความรู้โดยการเรียนการสอนระดับปริญญา มีสภาวิชาชีพหรือสมาคมวิชาชีพอย่างเป็นทางการในแต่ละประเทศ

-Nonsystematic Complementary and Alternative Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นเพียงเทคนิควิธีการ หรือผลิตภัณฑ์สำหรับใช้ในการบำบัดรักษา ป้องกัน หรือฟื้นฟูสุขภาพ อาจใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน หรือใช้ดูแลสุขภาพของผู้อื่นอาจยังไม่มีที่ยอมรับใช้อย่างเป็นทางการ หรือมีสมาคมหรือสภาวิชาชีพมารองรับ

Systematic Complementary and Alternative Medicine แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

-Traditional Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกที่ถือเป็นการแพทย์ประจำชาติของแต่ละประเทศ ที่พัฒนาต่อเนื่องสืบต่อกันมาโดยมียอมรับใช้ในแต่ละชาติมาอย่างยาวนาน เช่น การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท การแพทย์สัทธา การแพทย์ยูนาไน หรือการแพทย์โฮมีโอพาธี โคลิแพเรคติก การแพทย์อิเบต เป็นต้น

-Nontraditional Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นการนำเอาจุดเด่นของ Traditional Medicine จากหลาย ๆ ประเทศมาพัฒนาต่อยอดผสมผสานกับวิทยาศาสตร์การแพทย์แบบตะวันตก จัดการเรียนในระดับปริญญา มีสภาหรือสมาคมวิชาชีพมาควบคุมจรรยาบรรณวิชาชีพ และได้มีการใช้อย่างเป็นทางการในหลายประเทศทั่วโลก เช่น การแพทย์ธรรมชาติบำบัด เป็นต้น

Nonsystematic Complementary and Alternative Medicine แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม ดังนี้

- Folk Medicine หมายถึง การแพทย์พื้นบ้านซึ่งอยู่ในแต่ละชุมชนท้องถิ่น อาศัยการสืบทอดดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนหรือท้องถิ่นอย่างไม่เป็นทางการอาจมีหรือไม่มีที่ยอมรับทางกฎหมายในแต่ละประเทศ แต่ได้รับการยอมรับใช้ของประชาชนในชุมชนในท้องถิ่นนั้น ๆ

- Mind and Body Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นเพียงเทคนิควิธีการการบริหารร่างกายและจิตใจ ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน หรือใช้ถ่ายทอดให้ประชาชน เช่น โยคะ ชี่กง สมาธิบำบัด สวดมนต์บำบัด เทคนิคการควบคุมการหายใจแบบต่าง ๆ การใช้จินตภาพบำบัด

- Biologically Base Therapy หมายถึง การใช้สมุนไพร หรืออาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่เรียกว่า Nutraceutical เข้าสู่ร่างกาย หรือน้ำมันหอมระเหย เซลล์บำบัด สารชีวโมเลกุล วิตามินบำบัด คีเลชั่นบำบัด เป็นต้น

- Manipulative Therapy หมายถึง การแพทย์ทางเลือกที่ใช้เทคนิควิธีการบำบัด ด้วยหัตถการแบบต่าง ๆ เช่น การนวด การดัด การดึง การจัดกระดูก ซึ่งอาจมีวัสดุ หรืออุปกรณ์บางอย่างประกอบได้ด้วย

- Energy Medicine หมายถึง การแพทย์ทางเลือกซึ่งใช้พลังงานช่วยในการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งแหล่งพลังงานที่ใช้มาจาก ๒ ส่วน ดังนี้

- พลังงานจากสิ่งมีชีวิต เช่น คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากร่างกายโดยตรง เป็นต้น หรือ การเหนี่ยวนำเอาพลังงานจากรอบร่างกายมาใช้ประโยชน์ เช่น रेกิ โยเร พลังกายทิพย์ และพลังจักรวาล เป็นต้น

- พลังงานจากสิ่งไม่มีชีวิต เช่น พลังแม่เหล็ก เครื่องอุลตราซาวด์ เครื่องรังสีรักษา เลเซอร์ ผลึกคริสตัลต่าง ๆ เป็นต้น

บูรณาการหลักพุทธธรรมในการสร้างสุขภาพและป้องกันรักษาโรคเรื้อรัง

๑. เรียนรู้เรื่องโรคเรื้อรังและพุทธธรรมเพื่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
๒. น้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ(ผสมผสาน) กับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรัง ดังนี้
 - ๑) สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยเทคนิค ๓ส. ๓อ. ๑น.
 - ๒) สร้างเสริมสุขภาพองค์รวม ๔ มิติ ทางกาย จิต สังคม ปัญญา ด้วยหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องในแต่ละด้าน
 - ๓) ป้องกันโรคเรื้อรังแต่ละชนิดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น
 - ๑) โรคเบาหวาน ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาเมตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เติบจงกรม เป็นต้น
 - ๒) โรคความดันโลหิตสูง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมา เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
 - ๓) ภาวะไขมันในเลือดสูง ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาเมตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยบคายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) เป็นต้น
 - ๔) โรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เติบจงกรม การไม่ประมาท(อัปปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
 - ๕) โรคมะเร็ง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เติบจงกรม การไม่ประมาท (อัปปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน
 - ๖) โรคเอดส์ ป้องกันได้ด้วยการรักษาศีล ๕ ข้อ ๓ ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล ๕ ข้อ ๕ ต่อด้วยสมาธิ ปัญญา การไม่ประมาท (อัปปมาทะ) เป็นต้น

๔.๓ ตัวอย่างการบูรณาการรักษายาบาล วิถีพุทธ เฉพาะโรคเรื้อรัง

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง ไตวายเรื้อรัง	๑. นวดเพื่อการรักษาและบริหารร่างกายเฉพาะโรค ๒. การฝังเข็มเพื่อการรักษา ๓. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT๑-๗) ๔. การปฏิบัติ ๓ส. ๓อ ๑ น. ๕. ฟังบรรยายหรือปฏิบัติธรรมเฉพาะโรค เช่น - โรคเบาหวาน รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เดินจงกรม ธรรมข้อที่ทำให้มีกำลังใจ กำลังใจ ต่อสู้โรค (พละ ๕)	๑. จัดมูสสงบพบพระธรรมเจริญสมาธิขณะรอแพทย์ตรวจ ๒. จัดเสียงตามสายธรรมะ สวดมนต์ ไหว้พระ ๓. ฟังเทปธรรมะ, ดนตรีบำบัดเฉพาะราย ๔. เกร็งคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองก่อนรู้ สติเมื่อนอน ๕. การสอนเจริญสมาธิแก่ผู้ป่วยและญาติ
	- โรคความดันโลหิตสูง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดื่มของเมา ธรรมข้อทำให้มีพลังกายพลังใจต่อสู้โรค (พละ ๕) เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน - ภาวะไขมันในเลือดสูง รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณา โดยแยกกายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) - โรคหัวใจและหลอดเลือด รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท (อัปปมาทะ) เจริญสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมข้อที่ทำให้เกิดความสำเร็จ (อิทธิบาท ๔) - โรคมะเร็ง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เดินจงกรม การไม่ประมาท เจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๖. การให้บริการเทป, CD หนังสือ ธรรมะ ๗. จัดบริการอาหารสุขภาพ ๘. บริหารร่างกายเฉพาะโรค ๙. นวดแพทย์แผนไทยแพทย์ทางเลือก ฯลฯ

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
	-โรคเอดส์ ป้องกันได้ด้วยการรักษาตีล ๕ ข้อ ๓ ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และตีล ๕ ข้อ ๕ เจริญสติสัมปชัญญะ ความไม่ ประมาท (อัปมาทะ)	
ผู้ป่วยเอดส์ มะเร็ง	๑. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT๑-๗) ๒. การปฏิบัติ ๓ส. ๓อ ๑ น. ๓. ฟังบรรยาย หรือปฏิบัติธรรมอื่นๆ เช่น ตีล๕ พละ๕ อิทธิบาท๔ โพชฌงค์๗ เป็นต้น	
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย	๑. การส่งเสริมการดูแลด้านจิตใจให้กับผู้ป่วย (ตามความเชื่อและศรัทธาแต่ละศาสนา) เช่น ถวายสังฆทาน ทำบุญเลี้ยงพระ ธรรมข้าง เตียง ๒. ขอโหสิกรรมและขอขมาผู้ป่วยก่อนและหลัง วายชนม์ ๓. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT๑-๗) ๔. ฟังบรรยายธรรมอื่นๆ เช่น ไตรลักษณ์ โพชฌงค์๗ อภินิหปัจเวกขณ์๕ เป็นต้น	

ตัวอย่างானุภาพของพุทธธรรมต่อการดูแลสุขภาพ

พุทธธรรมมีானุภาพต่อการดูแลสุขภาพ โดยสนับสนุนเกื้อกูลให้การสร้างสุขภาพการป้องกันและแก้ไข
ปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะโรคเรื้อรังมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงได้มีนักวิทยาศาสตร์และ
ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม ทำการศึกษาวิจัยและพัฒนาการนำหลักพุทธธรรมบูรณาการกับหลักการ
แพทย์และสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังและโรคทางจิตใจ ปรากฏว่าได้ผลดีซึ่งหลาย
กรณีสามารถประเมินผลและพิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ได้ในทางพุทธธรรม “ானุภาพ” แปลว่า านาจ
ฤทธิ์เดช ความยิ่งใหญ่ (พจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พระธรรมปิฎก) (ป.อ.ปยุตฺโต) โดยมีที่มา
ข้ออ้างอิงประสบการณ์จริง และผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง หรือประยุกต์ใช้กับสุขภาพที่สำคัญ
ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

๑. านุภาพของพุทธธรรม ที่แสดงไว้ในคุณลักษณะ ของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปรากฏใน
บทธัมมภาณี ดังนี้

ธัมมภาณีหรือธรรมคุณ

สวากขาโต ะกะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตัวเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (อ่านว่า วิญญูฮิติ)

เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน

สรุปความว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนธรรมที่ปฏิบัติได้ผลสมจริง เรียกว่า มีปาฏิหาริย์ คือ เป็นจริงทั้งเหตุผล อย่างเห็นๆ ตลอดหมด เป็นอัครรรยที่ผู้ปฏิบัติย่อมได้ประโยชน์โดยสมควรแก่ความปฏิบัติจริงอีกนัยหนึ่ง พุทธภาษิต บทหนึ่งแปลความว่า “ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ไม่ให้เป็นไปหรือตกไปใน ทางชั่ว”

๒. อานุภาพของพุทธธรรม ที่ประยุกต์ใช้ในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรค

๒.๑ ตัวอย่างพุทธธรรมที่มีอานุภาพเกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคทางกายทั่วไป

๑) ศีล เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้เรียบร้อยตั้งอยู่ในความตั้งงามที่ป้องกันโรคได้เมื่อปฏิบัติตาม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๑) ศีล ๕ ข้อ ๓. เว้นจากประพฤติผิดในกาม ป้องกันกามโรคและโรคเอดส์หรือโรคอื่นที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ เป็นโรคที่ติดต่อกทางเพศ เช่น โรคตับอักเสบบี เป็นต้น

(๒) ศีล ข้อ ๕. เว้นจากของเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ผู้ปฏิบัติสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคตับ (ตับอักเสบริื้อรัง ตับแข็ง มะเร็งตับ) โรคกลุ่มเมตาโบลิค เป็นต้น

(๓) ศีล ๘ ข้อ ๖. เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือ เวลาเที่ยงไปแล้ว ผู้ปฏิบัติ ควบคุมกับการออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์ให้ผ่องใส ไม่เครียด สามารถป้องกันโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

๒) การเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายและจิตสงบเกิดสมาธิ คือ การทำให้จิตสงบแน่วแน่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ จิตไม่ฟุ้งซ่าน

๓) ธรรมมีอุปการะมาก ๒

ธรรมมีอุปการะมาก ๒ อย่าง คือ สติ ความรำลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

สติ คือ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ คมก้ำกับจิต(ใจ) ไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง การที่ทำและคำที่พูด แล้วแม่นยำได้ ใช้สติกำกับก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำทุกเมื่อ ไม่พลั้งพลาดได้

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัดใช้คู่กับสติ การรู้ตัวในขณะที่ตนทำ ขณะที่ตนพูด ขณะที่ตนคิด

ดังนั้นสติสัมปชัญญะ จึงเป็นธรรมที่มีอานุภาพต่อการสร้างสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เช่น ป้องกันอุบัติเหตุ ถ้ามีสติสัมปชัญญะ ขณะที่ขับขี่ยานพาหนะสุขภาพจิตดีถ้าไม่ติดสุรา เสพสารเสพติด เป็นต้น ผู้บรรยายเห็นว่าสติสัมปชัญญะถือเสมือนธรรมโอสถกรอบจักรวาลเช่นเดียวกัน

๔) อปปมาท

อปปมาท ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ความไม่เพเลอ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความมีสติรอบคอบทางกาย ทางวาจา ทางจิต ทางความเห็น มีประโยชน์มากต่อการดูแลสุขภาพ ป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพทั้ง ๔ มิติ เช่นเดียวกับสติสัมปชัญญะ

๒.๒ ตัวอย่างพุทธธรรมที่มีอานุภาพเกื้อกูลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทางจิต

พุทธธรรมมีอานุภาพต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคทางจิตได้มากกว่าและกว้างขวางกว่าต่อการดูแลรักษาโรคทางกาย สำหรับพุทธธรรมที่มีอานุภาพต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทางจิต ดังนี้

๑) สมาธิ สมาธิอยู่ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้เจริญสมาธิควรมีศีลควบคุมกายและวาจา ให้เรียบร้อยด้วย จึงจะทำให้เจริญสมาธิได้ผลดี

สมาธิในความหมายของพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานแปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมจิต(ใจ) ให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือ เอกัคตา ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

ประโยชน์ของสมาธิมีมาก ทั้งที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง ประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติและผลการศึกษาวิจัยของนักวิชาการโรงพยาบาลและสถาบันการศึกษาหลายแห่ง หลังจากที่ได้ศึกษาเรื่องสมาธิกับสุขภาพแล้ว ผู้บรรยายเห็นว่าสมาธิและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเสมือนธรรมโอสถกรอบจักรวาล ประหนึ่งยาปฏิชีวนะครอบจักรวาลในการแพทย์แผนปัจจุบัน ในที่นี้จะยกตัวอย่างเฉพาะคุณประโยชน์ทั่วไปต่อสุขภาพจิตเสียก่อน ในตอนต่อไปจะกล่าวถึงคุณประโยชน์ต่อการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง เป็นการเฉพาะ

คุณประโยชน์ของสมาธิต่อการสร้างเสริมและป้องกันโรคทางจิต ได้แก่

- (๑) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส
- (๒) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น
- (๓) นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ (เช่น สั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)
- (๔) กระฉับกระเฉง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
- (๕) มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- (๖) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม
- (๗) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ให้กิจกรรมสำเร็จด้วยดี
- (๘) ส่งเสริมสมรรถภาพ มั่นสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม
- (๙) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย
- (๑๐) รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูง โรคกายจิต เป็นต้น

๒.๓ ตัวอย่างอาการของสมาธิตามหลักวิทยาศาสตร์ในการป้องกันและรักษาโรค

๑) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

(๑) การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ(parasympathetic system) ลดลงทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วย ในเวลาที่ปฏิบัติ ๔ สัปดาห์ วันละ ๒ ครั้ง

(๒) ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง

(๓) การปฏิบัติสมาธิ ๒ สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจความดันลดลง

(๔) ปฏิบัติ ๒-๘ เดือน ช่วยให้โคเลสเตอรอลลดลง การอยากสูบบุหรี่ลดลง

๒) ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี

(๑) ปฏิบัติ ๔๐ นาที ระดับฮอร์โมนเครียด(คอร์ติซอล) สารทุกข์ที่หลั่งจากต่อมหมวกไตลดลง ทำให้คลายเครียด สารเคมีในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง

(๒) ทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้นและฮอร์โมนเมลาโท닌ที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมองที่ควบคุมการหลับการตื่น มีผลต่อการป้องกันและรักษาโรค

๓) ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

(๑) ความเครียดลดลง การทำงานของหัวใจและจิตใจดีขึ้น

(๒) การสร้างภูมิคุ้มกันดีขึ้น

(๓) รักษาความวิตกกังวล ควบคุมตนเองได้

(๔) ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

(๕) พัฒนาสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความดันโลหิตสูง

(๖) ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น

๓. แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง วิธีพุทธ

๓.๑ เรียนรู้เรื่องโรคเรื้อรังและพุทธธรรมเพื่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

๓.๒ น้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ(ผสมผสาน) กับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรัง ดังนี้

๑) สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยเทคนิค ๓ส. ๓อ. ๑ น.

๒) สร้างเสริมสุขภาพองค์รวม ๔ มิติ ทางกาย จิต สังคม ปัญญา ด้วยหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องในแต่ละด้าน

๓) ป้องกันโรคเรื้อรังแต่ละชนิดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น

(๑) โรคเบาหวาน ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เติบจนกรม เป็นต้น

(๒) โรคความดันโลหิตสูง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมา เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น

(๓) ภาวะไขมันในเลือดสูง ป้องกันได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค(โภชนาการมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยบคายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) เป็นต้น

- (๔) โรคหัวใจและหลอดเลือด ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เติบ
จกรม การไม่ประมาท (อปปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
- (๕) โรคมะเร็ง ป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติธรรมข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เติบจกรม การไม่
ประมาท (อปปมาทะ) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น
- (๖) โรคเอดส์ ป้องกันได้ด้วยการรักษาศีล ๕ ข้อ ๓ ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล๕
ข้อ ๕ ต่อด้วยสมาธิ ปัญญา การไม่ประมาท (อปปมาทะ) เป็นต้น

๔.๓ ตัวอย่างการบูรณาการรักษายาบาล วิถีพุทธ เฉพาะโรคเรื้อรัง

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง ไตวายเรื้อรัง	๑. นวดเพื่อการรักษาและบริหารร่างกาย เฉพาะโรค ๒. การฝังเข็มเพื่อการรักษา ๓. การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT๑-๗) ๔. การปฏิบัติ ๓ส. ๓อ ๑ น. ๕. ฟังบรรยายหรือปฏิบัติธรรมเฉพาะโรค เช่น - โรคเบาหวาน รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่พิจารณาอาหารที่กินมากทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งไม่สวยงาม (อสุภะ) เจริญสมาธิ เติบจกรมธรรมข้อที่ทำให้มีกำลังกาย กำลังใจต่อสู้โรค (พละ ๕) - โรคความดันโลหิตสูง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติ ศีล ๕ ข้อ ๕ เว้นจากการดื่มสุราเมรัย เครื่องดองของเมา ธรรมข้อทำให้มีพลังกาย กำลังใจต่อสู้โรค (พละ ๕) เจริญสมาธิ วิปัสสนากัมมัฏฐาน - ภาวะไขมันในเลือดสูง รักษาได้ด้วยการน้อมนำหลักธรรมข้อที่รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) และธรรมข้อที่ทำให้พิจารณาโดยแยบคายเข้าถึงความจริงทั้งเหตุและผล คิดถูกต้อง ทำถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ)	๑. จัดมุมสงบพบพระธรรม เจริญ สมาธิขณะรอแพทย์ตรวจ ๒. จัดเสียงตามสายธรรมะ สวดมนต์ ไหว้พระ ๓. ฟังเทปธรรมะ, ดนตรีบำบัด เฉพาะราย ๔. เกร็งคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ก่อนรู้ สติเมื่อนอน ๕. การสอนเจริญสมาธิแก่ผู้ป่วย และญาติ ๖. การให้บริการเทป, CD หนังสือ ธรรมะ ๗. จัดบริการอาหารสุขภาพ ๘. บริหารร่างกายเฉพาะโรค ๙. นวดแพทย์แผนไทยแพทย์ทางเลือก ฯลฯ

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
	-โรคหัวใจและหลอดเลือด รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ข้อศีล สมาธิ ปัญญา เติบงาม การไม่ประมาท (อปปมาทะ) เจริญสติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมข้อที่ทำให้เกิดความสำเร็จ (อิทธิบาท ๔) - โรคเมเร้ง รักษาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ข้อ ศีล สมาธิ ปัญญา เติบงาม การไม่ประมาท เจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐาน -โรคเอดส์ ป้องกันได้ด้วยการรักษาศีล ๕ ข้อ ๓ ละเว้นจากการสำส่อนทางเพศ และศีล ๕ ข้อ ๕ เจริญสติสัมปชัญญะ ความไม่ประมาท (อปปมาทะ)	

๔.๓ ตัวอย่างการบูรณาการรักษายาบาล วิถีพุทธ เฉพาะโรคเรื้อรัง (ต่อ)

ประเภทผู้ป่วย	กิจกรรมเฉพาะ	กิจกรรมทั่วไป
ผู้ป่วยเอดส์ เมเร้ง	๑.การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT๑-๗) ๒.การปฏิบัติ ๓ส. ๓อ ๑ น. ๓.ฟังบรรยาย หรือปฏิบัติธรรมอื่นๆ เช่น ศีล ๕ ผล๕ อิทธิบาท๔ โพชฌงค์๗ เป็นต้น	
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย	๑.การส่งเสริมการดูแลด้านจิตใจให้กับผู้ป่วย (ตามความเชื่อและศรัทธาแต่ละศาสนา) เช่น ถวายสังฆทาน ทำบุญเลี้ยงพระ ธรรมข้างเตียง ๒.ขอโทษกรรมและขอขมาผู้ป่วยก่อนและหลังถวายชนม ๓.การฝึกสมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา (SKT๑-๗) ๔.ฟังบรรยายธรรมอื่นๆ เช่น ไตรลักษณ์ โพชฌงค์๗ อภินิหารเวกขณ๕ เป็นต้น	

อ้างอิง

- คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ. แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี
 วิถีพุทธ. หจก.ศิริธรรมออฟเซ็ท, อุบลราชธานี : ๒๕๕๔
- รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี – เติริยมชัยศรี .การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ. สำนักงานกิจการพิมพ์องค์การ
 ทหารผ่านศึก, พิมพ์ครั้งที่ ๙ , กรุงเทพฯ : ๒๕๕๒
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. อายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทย ปี ๒๕๕๔ . นนทบุรี : ๒๕๕๔
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ข้อมูลปี ๒๕๕๓ – ๒๕๗๓ การคาดประมาณ
 ประชากรของไทย ๒๕๕๓ – ๒๕๗๓
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ ปี ๒๕๕๐ กรุงเทพฯ : ๒๕๕๐
- สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข . รูปแบบโครงการสร้าง
 เสริมสุขภาพ วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้าง
 สุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ ๘ – ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
- สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และมูลนิธิอุทัย สุดสุข.รูปแบบโครงการ
 รักษาพยาบาล วิถีพุทธ เอกสารรายงานการสัมมนาถอดบทเรียนและจัดทำรูปแบบการดำเนินงานสร้าง
 สุขภาพและรักษาพยาบาล วิถีพุทธ วันที่ ๘ – ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
- สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือดำเนินงานศูนย์สุขภาพดี
 วัยทำงาน เล่ม ๒(Wellness Center:Well Adult Clinic : Book๒). บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์
 จำกัด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพฯ : ๒๕๖๓
- พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต, ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข, เทคนิค ๓ส. ๓อ. ๑น. นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค,
 โรงพิมพ์นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ : ๒๕๕๕
- อุทัย สุดสุข สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวี่มีสุข. เทพประทานการพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๒๕๕๔
- อุทัย สุดสุข. นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต.บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด :
 กรุงเทพฯ; ๒๕๖๒

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	