

ใบความรู้ที่ ๒.๑ การสวดมนต์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของการสวดมนต์ในการสร้างสุขภาพ
๒. เพื่อให้รู้เทคนิค และทักษะในการสวดมนต์ ที่มีคุณสมบัติประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้

การสวดมนต์หรือการสวดมนต์บำบัด หมายถึง หลักการของการใช้คุณสมบัติของคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย ซึ่งจัดเป็นการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่ง โดยการสั่นของเสียงจะไปกระตุ้นการทำงานของสมองให้ผลิตสารสื่อประสาทในการช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย ส่งผลต่อการรักษาและการเยียวยาสุขภาพได้เป็นอย่างดี

การเปลี่ยนแปลงของผลึกน้ำกับการสวดมนต์ คำพูดและเสียงดนตรี ในหนังสือสุดยอดเดอะซีเคร็ท (The Meta Secret) ได้กล่าวถึงผลงานวิจัยของ ดร.มาซารุ อีโมโตะ (Dr.Masaru Emoto) ที่โด่งดังไปทั่วโลก และทำให้คนสนใจเรื่องคุณภาพของน้ำมากขึ้น เมื่อพบว่ารูปผลึกน้ำมีความสวยงามและหลากหลายตามสภาวะสิ่งแวดล้อม ภาพของผลึกน้ำแสดงถึง “ใบหน้าต่างๆของน้ำ” และผลึกน้ำพยายามที่จะ “ทำตัวให้มีรูปร่างงดงาม” เพียงแค่พูดคำว่า “ขอบคุณครับ” และ “โง่” ภาพของผลึกน้ำก็แตกต่างกันแล้ว

ความมหัศจรรย์แห่งน้ำกับการสวดมนต์นี้ยังมีอะไรบางอย่างที่ซ่อนไว้อีกมาก เกินที่เราคาดคิดไว้ ดร.มาซารุ อีโมโตะ ได้ทดลองกับเสียงดนตรีที่มีความรุนแรง จนไปถึงทำนองคลาสสิก รูปร่างของผลึกก็มีผลกระทบเปลี่ยนแปลงไปตามทำนองของเพลง จนมาถึงการทดลองกับเสียงบทสวดมนต์ ความมหัศจรรย์ก็ได้เกิดขึ้นอีกครั้ง โดยเกิดผลึกน้ำที่มีความสวยงามงดงาม กว่าที่การทดลองที่ผ่านมา

เป็นที่น่าสังเกตว่าร่างกายคนเราประกอบด้วยน้ำถึง ๗๐% เพราะน้ำเป็นองค์ประกอบของเซลล์ทุกเซลล์ ดังนั้นถึงเรา คิดดี พูดดี ทำดี “รับ” และ “ให้” ในสิ่งดีๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลดีกับตัวเราแน่นอน

ตัวอย่าง การทดลองของผลึกน้ำ รูปผลึกน้ำก่อนและหลังสวดมนต์ การกล่าวถ้อยคำและเสียงเพลง



รูปผลึกน้ำจากเขื่อนพุกิจิวาร่าก่อนนำมาทำน้ำมนต์



รูปผลึกน้ำจากเขื่อนพุกิจิวาร่าหลังผ่านการสวดมนต์



รัก

รูปผลึกน้ำกล่ำว่าคำว่า รัก หรือคำยักย่องชมเชย



เมื่อเปิดกนดริอพรวิเมกิล

ผลึกน้ำจากการเปิดเพลงเนื้อหารุนแรง



ผลึกน้ำจากเพลงเพราะๆ



แกลทำให้จินเข้ อับมาแกล

ผลึกน้ำที่ไหลผ่านคำว่า “ฉันจะฆ่าคุณ”



ผลึกน้ำที่ไหลผ่านคำว่า “ขอบคุณ”

จะสังเกตได้ว่าลักษณะของน้ำจะดูสวยงามเมื่อผ่านสิ่งที่ดี ลองย้อนคิดว่าในโลกนี้มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง ๓ ใน ๔ ส่วน รวมทั้งภายในร่างกายของเราด้วย เพราะเฉพาะหากเราพูดดี คิดดี อารมณ์ดี อยู่ในสถานที่ที่ดี ย่อมจะทำให้ น้ำในร่างกายเราและตัวเราเองดีมีความสุขไปด้วย ในขณะที่เดียวกันหากเราจ้องแต่จะแค้นเคือง อาฆาต ต่ำทอ หรือยังพาไปหมกมุ่นกับสิ่งไม่ดี น้ำในร่างกายและตัวเราก็พลอยไม่ดีไม่สวยงามไปด้วย อาจเป็นคำเฉลยสำคัญว่าทำไมคนยุคสมัยนี้ถึงเป็นโรคร้ายอย่างเช่น มะเร็งกลับมากขึ้นก็ได้

ที่มา : ดร.มาซารุ อีโมโตะ (Dr.Masaru Emoto) , Message from water.

เสียงสวดมนต์ด้วยสมาธิเป็นยา

สมองของเรา เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงเข้าสู่สมาธิ ประมาณ ๑๕ นาที บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาท ชื่อ “ซีโรโทนิน (Serotonin)” ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์ สดชื่น

ประโยชน์ของการสวดมนต์

โดปามีน มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าว อาการพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด

เสียงสวดมนต์กระตุ้นอวัยวะ

อาจารย์เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต อธิบายว่า เวลาเราสวดมนต์ เสียงสวดมนต์ ช่วยกระตุ้นต่อมต่างๆ ช่วยปราบเชื้อโรค บทสวดมนต์ พุทธศาสนา เสียง อักขระ แต่ละคำหนักเบาไม่เท่ากัน มีการสั่นสะเทือนมาก-น้อย ทำให้ต่อมในร่างกายถูกกระตุ้น ต่อมที่ฝ่อถูกกระตุ้นบ่อยๆ ก็คงคืนสภาพโดยการเปล่งเสียงสวดมนต์ตามอักขระของบทสวดมนต์จะกระตุ้นอวัยวะต่างๆดังนี้

- โอม กระตุ้น หน้าผาก
- ฮัม กระตุ้น คอ
- ยัม กระตุ้น หัวใจ+ลิ้นปี่
- วัม กระตุ้น สะตือ
- สัม กระตุ้น ก้นกบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สุภาพ อิมอ้วน และคณะ (๒๐๑๕: ๒๕๕๘) ศึกษาผลการสวดมนต์ต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ทำการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการสวดมนต์ และแนวโน้มความดันโลหิตที่ลดลง ทำการศึกษาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงวิกฤต ที่มารับการรักษาในคลินิกความดันโลหิตสูงวิกฤต โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่ม ไม่อิสระต่อกัน ๓๐ คน เครื่องมือ คือ หนังสือสวดมนต์ ซีดีเสียงสวดมนต์เป็นทำนอง สมุดบันทึกความดันโลหิต เครื่องวัดความดันโลหิต ให้สวดมนต์ก่อนนอนพร้อมเปิดซีดีเสียงสวดมนต์นาน ๑ เดือน บันทึกการสวดมนต์และความดันโลหิตในสมุดบันทึก วิเคราะห์ความดันโลหิตก่อนและ

หลังการสวดมนต์ใช้การทดสอบที และแนวโน้มความดันโลหิตที่ลดลงหาค่าเฉลี่ย ลงตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Nursing and Health Care. เล่มที่ ๓๓ เลขที่ ๒: เมษายน - มิถุนายน ๒๐๑๕: ๒๕๕๘

ผลการศึกษา พบว่า หลังการสวดมนต์ระดับความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ความดันโลหิตซิสโตลิกลดลงเฉลี่ย ๑๕.๙๗ มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตไดแอสโตลิกลดลงเฉลี่ย ๘.๙๓ มิลลิเมตรปรอท

สรุปผลและข้อเสนอแนะ การสวดมนต์มีผลต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พยาบาลควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยใช้ในการดูแลสุขภาพพร้อมกับการรักษาด้วยยา

งานวิจัยต่างประเทศ

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐได้เขียนเรื่องผลของการสวดมนต์บำบัดในหนังสือ “สวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค” จัดพิมพ์โดยกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๘ สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

ปี ค.ศ. ๑๙๗๐ Benson และคณะ พบว่าในผู้ที่ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. (Transcendental Meditation, T M) โดยการภาวนาคำบริกรรมในใจตลอดเวลา แบบสวดมนต์(Mantra Meditation) ติดต่อกันเป็นเวลา ๓๐ นาที เป็นประจำจนจิตเป็นสมาธิ พบว่าร่างกายในขณะนั้นจะมีการเผาผลาญพลังงานน้อย (Hypometabolic state) การใช้ออกซิเจนลดลง การเต้นของหัวใจช้าลง อัตราการหายใจลดลงความดันลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลงคลื่นสมองมีคลื่นแอลฟามากขึ้น ระดับ Lactate ในเลือดลดลง เบนสันเรียกสภาวะนี้ว่า Relaxation Response ซึ่งภาวะนี้จะตรงกันข้ามกับภาวะที่เกิดจากความเครียดที่เรียกว่า The Fight and Flight Response ซึ่ง Cannon ได้ศึกษาไว้ในปี ค.ศ. ๑๙๑๔ ซึ่งในภาวะเช่นนี้ก็จะมีเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเช่น ความดันสูงขึ้น การหายใจเร็ว ม่านตาขยายออก กล้ามเนื้อตึงตัวมากขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นระบบประสาท sympathetic

นอกจากนั้นเราพบว่า โรคหรือกลุ่มอาการต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ การเสียชีวิตแบบเฉียบพลันจากโรคหัวใจ กลุ่มอาการปวดบางชนิด โรคผิวหนังเรื้อรัง เช่น ผื่นลมพิษ เซลล์สมองตาย ภาวะมีบุตรยากอาการก่อนมีประจำเดือน มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากความเครียดหรือความเครียดทำให้อาการเหล่านี้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

ดังนั้นจึงมีการนำวิธีการสวดมนต์ให้จิตเป็นสมาธิ(Mantra Meditation) มาใช้ในการรักษาโรค พบว่า ได้ผลดีในโรควิตกกังวล โรคความดันโลหิตสูง อาการเจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ การหัวใจเต้นผิดปกติ แบบ preventicular contraction และช่วยลด cholesterol ในเลือด ทำให้อาการโรคหอบหืด โรคสเก็ดเงิน โรคลำไส้แปรปรวน ดีขึ้น

กลไกของการสวดมนต์ต่อร่างกาย

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี อดีตหัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้ว่า เรื่องใกล้ตัวอย่างการสวดมนต์ เป็นหนึ่งวิธีการปฏิบัติสมาธิ แต่เป็นการปฏิบัติสมาธิด้วยการใช้เสียง เป็นตัวรับสัญญาณกลที่อยู่บริเวณช่องปาก เวลาสวดจะทำให้เกิดเสียงแผ่วๆ ไปกระตุ้นการทำงานของตัวรับสัญญาณให้เกิดผลของการผลิตสาร เคมี ผลิตสารไฟฟ้า รวมทั้งสารสื่อประสาทและโปรตีนบางตัว เพื่อทำให้เกิดการปรับสมดุลร่างกาย ขึ้นอยู่กับจังหวะของเสียง และการสั่นสะเทือน หน้าที่ของตัวรับสัญญาณ คือ การสัมผัส กด สั่นสะเทือน เพราะฉะนั้นสั่นสะเทือนได้ดีก็สามารถควบคุมร่างกายที่มีความบกพร่อง สามารถดูแลคนที่มีสุขภาพจิต เช่น คนที่มีความกังวลใจ นอนไม่หลับ หรือคนที่มีแผลเรื้อรัง

ฉะนั้นการสวดมนต์จึงเป็นวิทยาศาสตร์การแพทย์ขั้นสูงที่ควรเอามา ประกอบการดูแลผู้ป่วย ยกตัวอย่าง เวลาเราฟังเสียงสวดมนต์ อย่างเสียง ทุ้มๆ แผ่วๆ แล้วรู้สึกสบายใจ จุดนี้ทางการแพทย์มีคำอธิบายให้ฟังต่ออีกว่า “ปกติเราวุ่นวายยุ่งเหยิง สารสื่อประสาทตัวที่ทำให้สมองวุ่นวายจะกระชูดขึ้นมา แต่ถ้าได้ยินเสียงแผ่ว ๆ สารสื่อประสาทก็จะวิ่งเข้าไปหาสัญญาณตัวที่ผ่อนคลาย แล้วสมองด้านวุ่นวายไม่ผ่อนคลายก็จะลดระดับลง และนี่ก็เป็นตัวแรกที่ลดระดับลง และพอสวดไปซักระยะหนึ่ง มันก็จะเข้าไปส่วนสมองที่เป็นการกรองสัญญาณ ที่ทางการแพทย์เรียกว่า “ธารามัส” พอไปถึงตรงนั้น บริเวณตรงนี้จะปล่อยสารสื่อประสาทที่กั้นไม่ให้สมองซีก กั้นไม่ให้คนก้าวร้าวไม่ให้ฟังชาน และสารตัวนี้ก็จะทำให้สามารถช่วยเยียวยาแผล โดยจะใช้เวลาแค่เพียง ๑๒ นาที และพอมาถึงจังหวะนี้คือสารเคมีในบริเวณสมองธารามัสจะออกมา ฉะนั้นต้องสวดให้ได้จังหวะ เพราะสัญญาณที่เกิดสั่นสะเทือนเบาๆ ต่ำกว่า ๒๕ เมกะเฮิรตซ์ จะส่งผ่านเข้ามา ไม่ผ่านเข้าทางเดินอาหาร แต่ผ่านเข้าระบบทางเดินหายใจ ซึ่งก็หมายความว่า เราคุมการทำงานเส้นประสาทสมองตัวที่คุมอวัยวะข้างในได้ ส่วนกรณีคำถามเกี่ยวกับการสวดมนต์นี้ มีคำถามเกิดขึ้นว่า ระหว่างคนที่นั่งฟังพระสวดมนต์ หรือ ฟังจากสื่อธรรมะต่างๆ และ การทำการสวดมนต์ด้วยตนเอง ความแตกต่างของผลที่ได้รับทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์จะมีความ แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี กล่าวว่า “คนที่นั่งฟังอย่างเดียว สัญญาณจะเข้าทางหู และผลประโยชน์ที่ได้กับร่างกายก็จะได้แค่เพียงผ่อนคลาย แต่ถ้าทำการสวดมนต์ต่างๆ นั้น ด้วยตนเองจะได้ผลกับตนเอง และจะได้ประโยชน์ไปถึงระดับเยียวยาบำบัดโรคได้ จุดนี้จึงนับว่า เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามและประโยชน์ก็มีอย่างมาก ฉะนั้นถ้าหากสะดวกฝึกระดับจิตใจร่างกายแนะนำให้สวดมนต์ภาวนา สลับกับการฟังพระสวดมนต์ และหมั่นสวดมนต์เอง เพราะ ได้ประโยชน์ทั้งจิตใจและร่างกาย”

การสวดมนต์ให้ประโยชน์ทางใจ ที่มีคุณค่ากับผู้สวด

รศ.จุฑาทิพย์ อุมะวิษุณี ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวว่า การสวดมนต์ มีประโยชน์ ๒ ข้อ

๑. ทำให้เกิดสมาธิ ต้องสวดเสียงดังให้หูได้ยินเสียงตัวเอง จิตต้องจดจ่อไม่ฟุ้ง
๒. เข้าใจความหมายของบทสวดสั้นๆ ทำให้เกิดความศรัทธา

สวดมนต์บำบัดอาการป่วยของโรคร้าย ต่อไปนี้

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ๑. โรคหัวใจ | ๗. โรคมะเร็ง |
| ๒. โรคความดันโลหิตสูง | ๘. โรคอหิวาตกโรค |
| ๓. โรคเบาหวาน | ๙. โรคย่ำคิด ย้ำทำ |
| ๔. โรคเมะเร็ง | ๑๐. โรคอ้วน |
| ๕. โรคอัลไซเมอร์ | ๑๑. นอนไม่หลับ |
| ๖. โรคซึมเศร้า | ๑๒. โรคพาร์กินสัน |

สวดมนต์ตอนไหนดี ทำให้หายจากโรค

ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำว่าเวลา ก่อนเข้านอน สวดบทสั้นๆ ๓ - ๔ พยางค์ เวลา ๑๐ - ๑๕ นาที ทำให้ร่างกายหลั่งสารซีโรโทนิน และสวดบทยาวจะ ได้สมาธิ ผ่อนคลาย

สวดมนต์บทไหนดี ให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ไม่มีโรค เลือกสวดตามความชอบ เช่น

- คำบูชาพระรัตนตรัย (อะระหัง สัมมา สัมพุทโธฯ)
- บทสวดนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า (นะโม ตัสสะ ภาคะวะโตฯ)
- บทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย (อิติปิโส ภาคะวาฯ)
- โพชฌงค์๗

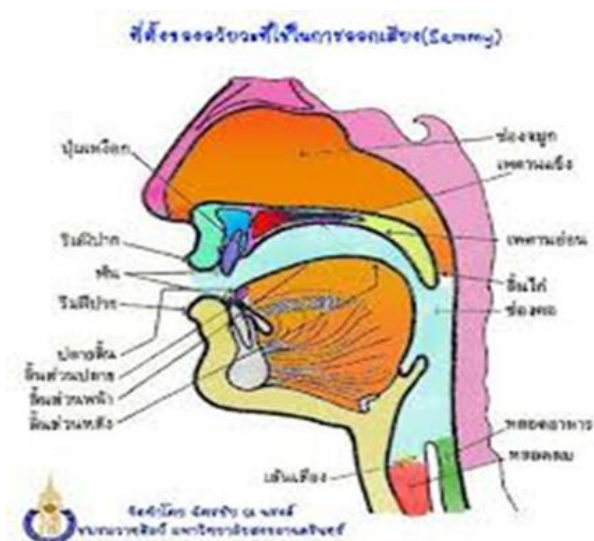
สวดมนต์: ธรรมวิทยาศาสตร์แห่งการบำบัดและเยียวยา

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

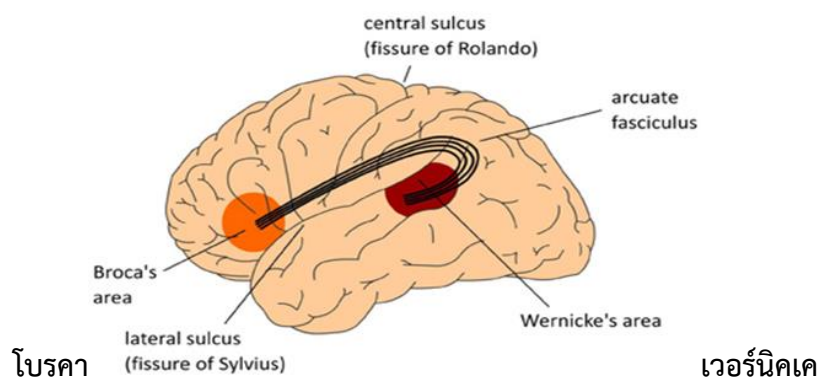
การสวดมนต์ คืออะไร

เป็นการปฏิบัติสมาธิ รูปแบบหนึ่ง ที่ผู้สวด ใช้ผัสสะ บริเวณช่องปากท่อน อารมณ์ ใช้ผัสสะที่สมองคิดตาม ใช้ ผัสสะที่หู ฟังตามบทสวดมนต์ หรือมนตรา ภาวนา เพื่อให้เกิดการปรับสารเคมีและคลื่นสมอง มีความเป็นสิริ มงคล เกิดความสุขทั้ง ใจและกาย มีสุขภาพดี ได้ธรรมะโอสถช่วยในการบำบัด เยียวยาสุขภาพ ซึ่งผู้สวด มนต์ อาจจะมีการออกเสียง เปล่งเสียง ผ่านโพรงจมูก ริมฝีปาก ฟัน ลิ้น กล่องเสียง เส้นเสียง หลอดลม (ตั้งภาพ ที่ตั้งการเปล่งเสียงหรือออกเสียง) ทำให้เกิดการสั่นสะเทือน (Vibration) ของตัวรับสัญญาณข้างนอก และข้างใน เซลล์ (ผัสสะ หรือ Cell receptors) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างสมดุลของ สารเคมีในร่างกาย ในเซลล์ ใน

สมอง (ธรรมชาติ) คลื่นสมอง (คลื่นไฟฟ้าบำบัด) ระดับคลื่นเสียง (เสียงบำบัด) การเกิดคลื่นแสงรังสีแกมมา (รังสีบำบัด) การเปลี่ยนแปลงของเซลล์และสารพันธุกรรม (เซลล์บำบัด)

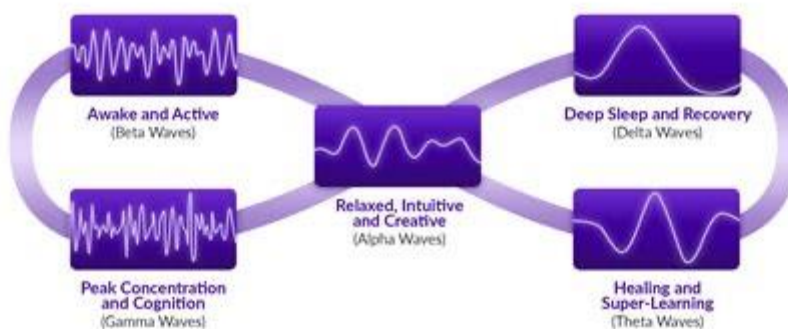


ผู้พูด อาจจะใช้วิธี รับคลื่นสัญญาณจากภายใน หรือสวดมนต์ภายใน โดยการใช้สมองส่วนโบรคา (Broca's area) สัมกับสมองเวอริคเค (Wernicke's area) ส่วนสีแดง จะมีเส้นเชื่อมเหมือนท่อหรือสายเคเบิลไฟฟ้าส่งสัญญาณระหว่างสมองทั้งสองส่วน (ดังภาพ)



การสวดมนต์ ทำให้คลื่นสมอง เปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร และมีผล ในการบำบัดเยียวยาหรือไม่

1 ประเภท ต่างๆ ของคลื่นสมอง (คลื่นไฟฟ้าบำบัด) ดังภาพ



คลื่นสมองแบบเดลต้า (ความถี่คลื่นระหว่าง 0.5 – 3 รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ ที่หลับตาสวดมนต์ คลื่นเสียงผ่านผัสสะบริเวณปาก ไปถึงที่หู คลื่นสมองประเภทนี้ จะพบในผู้ปฏิบัติสมาธิสวดมนต์ขั้นสูง เช่น สวดมนต์ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้สวดมนต์ จะทำให้มีการผลิตฮอร์โมนชื่อ โดปามีน (Dopamine) และ กาบา (GABA) ในระดับพอดี นอนหลับไม่มีการฝัน เป็นคลื่นสมอง ที่ใช้ในการเยียวยา สุขภาพ และใช้ในการกู่ชีวิต ทำให้ผู้สวดมนต์ มีพรหมวิหาร 4 มีความเมตตา กรุณา มีความอดทน อดกลั้น ต่อความทุกข์ ได้สูง

คลื่นสมองแบบธีต้า (ความถี่คลื่น 4 – 8 รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ ที่หลับตาสวดมนต์ คลื่นเสียงผ่านผัสสะบริเวณปาก ไปถึงที่หู ผ่านไปถึงเส้นประสาทสมอง คู่ที่ 10 ระบบอารมณ์ ความจำ (Limbic) และ นาฬิกาชีวิต (Pineal gland) ผลลัพธ์จากการเกิดคลื่นสมองธีต่านี จะทำให้ ผู้สวดมนต์ มีความจำดี มีความเฉลียวฉลาด เป็นผู้มีความรอบรู้ เป็นปราชญ์ มีสติปัญญาอยู่ในขั้นสูง และเพิ่มสมรรถนะการเรียนรู้ คลื่นสมองประเภทนี้ สามารถพบได้ในคนปกติ ในช่วงนอนหลับสบาย ทำให้ต้องนอนในเวลากลางคืน คลื่นประเภทนี้ เป็นสถานะที่เข้าญาณในระดับลึกภายใน จิตปล่อยวาง ไม่มีความวุ่นวายต่อโลกภายนอก ไม่รู้สึกทุกข์ร้อนต่อสิ่งที่เข้ามารบกวน ทั้งความทุกข์ร้อนจากภาวะเจ็บป่วย หรือ มีสิ่งรบกวนต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล มีความคิดสร้างสรรค์ ผ่อนคลาย ผลิตสารธรรมชาติ ชื่อ กาบา (GABA) อาจจะพบได้ใน 2 ช่วงเวลา คือ ก่อนนอนหลับ และช่วงที่จะตื่นนอน ในตอนเช้า

คลื่นสมองแบบแอลฟา (ความถี่คลื่น 8 -13 รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ ผ่านเข้ามาทางผัสสะบริเวณปาก หลับตาสวด หรือลืมตาสวด ฟังการอ่าน จะมีผลทำให้สมองเกิดคลื่นแบบนี้ ผลลัพธ์ที่ดี เกิดกับผู้สวดมนต์ ได้แก่ ผู้สวดมนต์ จะรู้สึกผ่อนคลาย มีความคิดบวก คิดดี และลดความวิตกกังวล คลื่นสมองประเภทนี้ จะช่วยปรับการผลิต ฮอร์โมนชื่อ ซีโรนิน (Serotonin) กลูตามีน (Glutamine) อเซทิลโคลีน (Acetylcholine) ให้มีระดับพอดี มีผลทำให้ ลดสารเครียด มีสติ จิตสงบนิ่ง จิตว่าง สุขสงบใจและกายผ่อนคลาย มีความคิดความอ่านแบบไตร่ตรอง มีสติสัมปชัญญะ

คลื่นสมองแบบเบต้า (ความถี่คลื่นระหว่าง 12 ถึง 38 รอบต่อวินาที) คลื่นสมองตื่น เป็นคลื่นสมองเกิดจากการสวดมนต์แบบลืมตา แบบฟัง ท่อง อ่าน ใช้เสียงดัง ตั้งใจ มี 3 แบบ

เบต้า 1 (ความถี่คลื่นระหว่าง 12 -15 รอบต่อวินาที) ลึมนานิ่ง ๆ ดูเฉย ๆ สมองยังไม่มีการทำงาน ไม่คิดอะไร คนที่ได้รับบาดเจ็บทางสมอง

เบต้า 2 (ความถี่คลื่นระหว่าง 15 -22 รอบต่อวินาที) สมองเริ่มทำงานใช้ความคิดเชิงตรรกะและการคำนวณ

เบต้า 3 (ความถี่คลื่นระหว่าง 22 – 38 รอบต่อวินาที) คิดมาก วุ่นวาย ยุ่งยาก ซ้ำซ้อน ภาวะที่ใช้พลังของสมองมาก มีเรื่องตื่นเต้น ได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ถ้าใช้สมองส่วนนี้นาน ๆ เป็นอันตรายต่อสมอง ทำให้เกิดอาการตามมาคือ อาการไม่มั่นใจ ตื่นตระหนก เสียศูนย์ และวิตกกังวล การเจ็บป่วยเฉียบพลัน เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวาย

คลื่นสมองแบบ แกมมา (ความถี่คลื่น 25-100 รอบต่อวินาที) คลื่นเสียงจากการสวดมนต์ที่หลับตาสวดมนต์ คลื่นเสียงจะผ่านผัสสะบริเวณปาก ไปถึงที่หู ผ่านไปถึงเส้นประสาทสมอง คู่ที่ 10 ระบบอารมณ์ ความจำ (Limbic) และ นาฬิกาชีวิต (Pineal gland) ผ่านเส้นประสาทสมอง 12 คู่ หรือ อายุคนละ 12 และเส้นประสาทไขสันหลัง 31 คู่ หรือ กายคตา 32 อาการ ผลลัพธ์จากการมีคลื่นสมองประเภทนี้ ทำให้ผู้สวดมนต์ มีการสร้างพลังงานชีวิตสำรอง ใช้ในการเรียนรู้ขั้นสูง ยุ่งยาก สลับซับซ้อน ผู้สวดมนต์มีพลังกำลังมหาศาล มี รังสี แกมมา หรือแสงเลเซอร์ แผ่รังสีอย่างอ่อน (รังสีบำบัด เซลล์บำบัด) ออกมาจากส่วนของสารพันธุกรรม (DNA) พลังนี้มาจากไหน จนถึงปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ทางตะวันตก ยังบอกไม่ได้ แต่นำคลื่นนี้ มาใช้ในการเยียวยาระเบิด ถ้าคลื่นสมองแบบแกมมา (มีความถี่คลื่น ระหว่าง 38 ถึง 100 รอบต่อวินาที) จิตหรือผัสสะต่างๆ ของผู้สวด จะ นิ่งสงบเงียบ ว่าง เป็นสภาวะเหนือการทำงานของสมอง รู้แจ้ง รู้รอบ รู้ทั่วพร้อม รู้ได้เฉพาะตัว เป็น ปัจเจก คลื่นสมองแบบแกมมานี้ เพิ่งทำการค้นพบเมื่อประมาณ ก่อน ค.ศ. 1924 คลื่นสมองชนิดนี้มีการส่งไฟฟ้าคลื่นสมองไว้มาก และเร็วที่สุด เป็นคลื่นที่มีแต่ ความเมตตา กรุณา และเสียสละให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน พบได้ในผู้ปฏิบัติสมาธิขั้นสูง ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เป็นเวลานาน เกี่ยวข้องกับสารธรรมชาติชื่อ เมลาโทนิน และรังสีแกมมา

คลื่นสมองเกือบจะไม่ทำงาน (ความถี่คลื่นต่ำกว่า 0.5 รอบต่อวินาที) คล้ายกับสมองพักไม่ทำงาน เป็นสภาวะที่สูงกว่า คลื่นสมอง แกมมา คลื่นนี้ พบได้ในผู้ที่กำลังเสียชีวิต และในผู้ปฏิบัติสมาธิขั้นสูง ที่มีความรู้สึกรอกนอกร่างกาย (Out of body)

การสวดมนต์ทำให้สารเคมี ในร่างกาย เปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร มีผลในการบำบัดเยียวยาหรือไม่

เปลี่ยนแปลง สารเคมีที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการสวดมนต์ มีมากมายหลายประเภท ซึ่งการเปลี่ยนแปลง อาจจะเป็นทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับ บทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะของเสียง ความชำนาญในการสวด

ประเภทของสารเคมี (ธรรมชาติ) ที่อาจจะเป็นทั้งคุณหรือโทษ จากการสวดมนต์

โดปามีน (Dopamine)

การสวดมนต์ช่วยปรับ ธรรมชาติของสมอง ชื่อโดปามีน ให้พอดี ถ้าในร่างกายมีการผลิตสารนี้ต่ำ ทำให้มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ แสวงหาสารเสพติด เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ซึมเศร้า กระตุ้นทำให้เกิดโรคจิตเภท โรคพาร์คินสัน

กาบา (Gamma-Aminobutyric acid (GABA))

การสวดมนต์ช่วยปรับ ธรรมชาติของสมองกาบาให้พอดี สารสื่อประสาทนี้สร้างมาจาก กรด กลูตามิก หน้าที่ของสารสื่อประสาทชนิดนี้ ช่วยลดอาการปวด ในระบบประสาทส่วนกลาง เป็นธรรมชาติแห่งความยับยั้งชั่งใจ การรู้ผิดรู้ถูก ทำให้ลดความร้อนในร่างกาย ลดอาการชักในโรคลมชัก ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ อาการปวดต่างๆ ลดการดื่มสุรา วิดกกังวล จิตเภท ลดความกร้าวร้าว ลดโมหะจริต การใช้สารเสพติด การเกิดคดีความต่าง ๆ

ซีโรโทนิน (Serotonin)

การสวดมนต์ช่วยปรับธรรมชาติของสมอง ชื่อ ซีโรโทนิน ให้มีระดับพอดี ในผู้ที่มีระดับ ซีโรโทนินในสมองลดต่ำลง จะเกี่ยวข้องกับโรคและอาการป่วย เช่น ภาวะซึมเศร้า สับสน หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง รุ่มาตาขยาย สูญเสียการประสานงานของกล้ามเนื้อ หรือ ตะคริว กล้ามเนื้อกระตุก มีปัญหาเกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เหงื่อออกมาก ท้องร่วง ปวดหัว ตัวสั่น

เมลาโทนิ (Melatonin)

การสวดมนต์ ช่วยปรับธรรมชาติของ สสารเมลานินให้พอดี ในนาฬิกาชีวิต (Pineal gland) เมลาโทนิเป็นฮอร์โมนของต่อมไพเนียลที่ผลิต ในช่วงกลางคืน พระอาทิตย์ตก การหลับตาสวดมนต์ การผลิตเมลาโทนิจะลดลงในช่วงอายุมากขึ้น ระดับเมลาโทนิที่ลดลง พบได้ในผู้ที่เป็น โรคต่าง ๆ เช่น โรคสมองเสื่อม ความผิดปกติทางอารมณ์ ความเจ็บปวดอย่างรุนแรงและโรคเบาหวานประเภท 2 ความผิดปกติของเมลาโทนิ เช่นปริมาณไม่เพียงพอ ทำให้การนอนไม่หลับ โรคอารมณ์แปรปรวนตามฤดูกาล และอารมณ์สองขั้ว เซลล์ผิดปกติ เป็นสาเหตุในการเกิดมะเร็ง

อดรีนาลีน (Adrenaline)

การสวดมนต์ ช่วยปรับ อดรีนาลีนให้พอดี ถ้ามีสารนี้ในปริมาณสูง จะทำให้เกิดโรค โรคหัวใจ มี หัวใจโต หัวใจวาย การเต้นของหัวใจผิดปกติ ความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อหัวใจวาย ตันตีบ แดก โรคไต โรคตา ถ้าใส่ทำงานผิดปกติ ความผิดปกติในการกิน ภูมิต้านทานต่ำ เสี่ยงต่อการแพ้ภูมิตนเอง โรคผิวหนัง เช่น เรื้อนกวาง ผื่นแพ้

คอร์ติซอล (Cortisol) สารมีขมิ้น มาพอดี พอเหมาะ พอควร

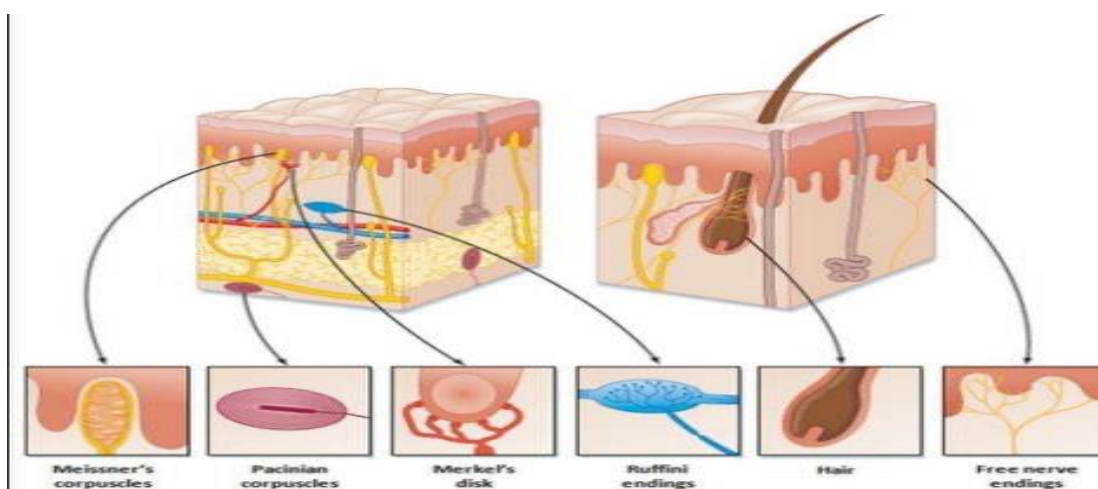
การสวดมนต์ ช่วยปรับสารคอร์ติซอลให้พอดี คนที่สวดมนต์และเกิดมีคลื่นสมองแบบ เบต้า 3 จะทำให้มีระดับ คอร์ติซอลสูง ทำให้เจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงในการ

เป็นเบาหวาน เพิ่มไขมันในช่องท้อง เพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ ไทรอยด์ต่ำ เสี่ยงกับโรคกระดูกพรุน แกร่เร็ว ลดการสังเคราะห์คอเลสเตอรอล ถ้าสวดมนต์ระดับคอร์ติซอลล์พอดี จะทำให้แผลหายเร็ว ลดการติดเชื้อ เพิ่มภูมิต้านทานในร่างกาย ปรับรอบประจำเดือนผิดปกติในสตรี ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น เพิ่มฮอร์โมนเพศชาย ปรับสมรรถภาพทางเพศพอดี ทำให้ใยกล้ามเนื้อแข็งแรง

การสวดมนต์ ทำให้เกิดคลื่น เสียงสั่นสะเทือน หรือไม ที่ ผัสสะใด มีผลในการบำบัดเยียวยาหรือไม่

สั่นสะเทือน หลายรูปแบบ อาจจะมีการสั่นสะเทือน ที่ผัสสะเดียว หรือ หลายผัสสะ การจะเกิดผลในการบำบัดเยียวยา ขึ้นอยู่กับการทำงานของแต่ละผัสสะ บทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะของเสียง ความชำนาญในการสวด ที่ไปกระตุ้นผัสสะ ในแต่ละผัสสะ

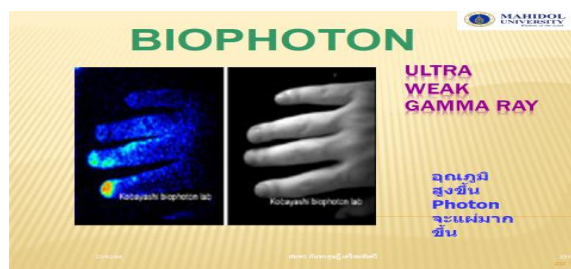
ประเภทของผัสสะ (คลื่นเสียงบำบัด) ดังภาพ



ผัสสะ ต่อไปนี้จะรับการสั่นสะเทือนของเสียงสวดมนต์ทั้งในช่องปาก ในจมูก ในหู ในระบบทางเดินอาหาร ในระบบทางเดินหายใจ ผัสสะเหล่านี้ รับสิ่งเร้า เช่น การสัมผัส การนวด แรงกด การสั่นสะเทือน และเสียง จากสภาพแวดล้อมภายนอกและภายใน ในการรับสัญญาณจากการสวดมนต์ ผัสสะหรือตัวรับสัญญาณเหล่านี้ จะส่งสัญญาณ ต่อไปยังสมอง ทำให้เกิดคลื่นสมองแบบต่างๆ และการผลิตฮอร์โมน โอสถ รวมทั้ง รับสัญญาณออกจากสมอง และฮอร์โมนโอสถเอามาใช้ในการบำบัด และ เยียวยา ส่วนที่เจ็บป่วย

การสวดมนต์ทำให้เกิดรังสีแกมมา ได้หรือไม่ อย่างไร รังสีมีผลในการบำบัดเยียวยา (รังสีบำบัด) หรือไม่

เกิดรังสีแกมมา (รังสีบำบัด) ดังภาพ พบในผู้ที่คลื่นสมองแบบแกมมา และแบบสมองพัก รังสีบำบัด จะเกิดขึ้นเมื่อสมองมีคลื่นสมองแบบแกมมา หรือสมองพัก รังสีแกมมาจะแผ่ออกได้มากที่สุดที่ปลายนิ้ว กลางฝ่ามือ



การสวดมนต์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสารพันธุกรรม ได้หรือไม่ อย่างไร รังสีมีผลในพันธุกรรมบำบัด เยียวยา (Genetic engineering, Cell therapy) หรือไม่

สารพันธุกรรมเปลี่ยน เพราะมีระดับสารเมลานิน มากขึ้น ในการปรับสภาพสารพันธุกรรม ดังภาพ ขึ้นอยู่กับ บทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะของเสียง ความชำนาญในการสวด

เซลล์เปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับ บทสวด เวลาที่สวด ความถี่ของคลื่นเสียง ความดังของเสียง จังหวะของเสียง ความชำนาญในการสวด

ระดับความดัง ของเสียงมีผลต่อ ผลลัพธ์ในการ ทำให้เกิดคลื่นสมองแบบต่าง ๆ และการปรับธรรมชาติของโอสดีหรือไม่

มี เพราะผ่านการทำงานของหูและพื้นที่ในสมองส่วนสั่งการ ส่วนรับรู้ ส่วนอารมณ์ ส่วนความจำ ที่เป็นบริเวณที่ผลิตยาหรือธรรมชาติของโอสดี

การสวดมนต์ ทำให้คลื่นสมองไม่สมดุล และธรรมชาติของโอสดี ไม่สมดุล เกิดการเจ็บป่วยร้ายแรง ได้หรือไม่

ได้ ถ้าผู้ที่สวดมนต์ สวด หรือท่องบทภาวนา แต่ไม่สามารถเปลี่ยนคลื่นสมอง ได้

ผู้ที่มีคลื่นสมองทำงานไม่สมดุล พอดี จะมีผลต่อการผลิตธรรมชาติของโอสดีหรือสารสื่อประสาท ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดภาวะการเจ็บป่วย วิธีการทางการแพทย์ใช้ยาที่มีผลต่อ The medical approach is to use drugs that affect the levels of these neurotransmitters (serotonin, dopamine, acetylcholine, GABA, etc). การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติสมาธิ วิธีหนึ่ง ที่จะทำให้คลื่นสมองทำงานได้อย่างพอดี พอเหมาะ พอควร และมีผลต่อความสมดุลของธรรมชาติของโอสดี

การสวดมนต์ บทสวด ยาว สั้น มีผลต่อคลื่นสมองและการ ผลิตธรรมชาติของโอสดีใหม่

มี เพราะระยะเวลาในการ กระตุ้นให้เกิดคลื่นสมอง แบบต่างๆ ไม่เหมือนกัน และมีผลต่อการผลิตธรรมชาติของโอสดี

การสวดมนต์ มีกี่รูปแบบ การสวดมนต์แบบใดจะได้ประโยชน์มากที่สุด และผลลัพธ์ที่ได้

สวดมนต์ด้วยตัวเอง ออกเสียง หลับตาหรือไม่หลับตา

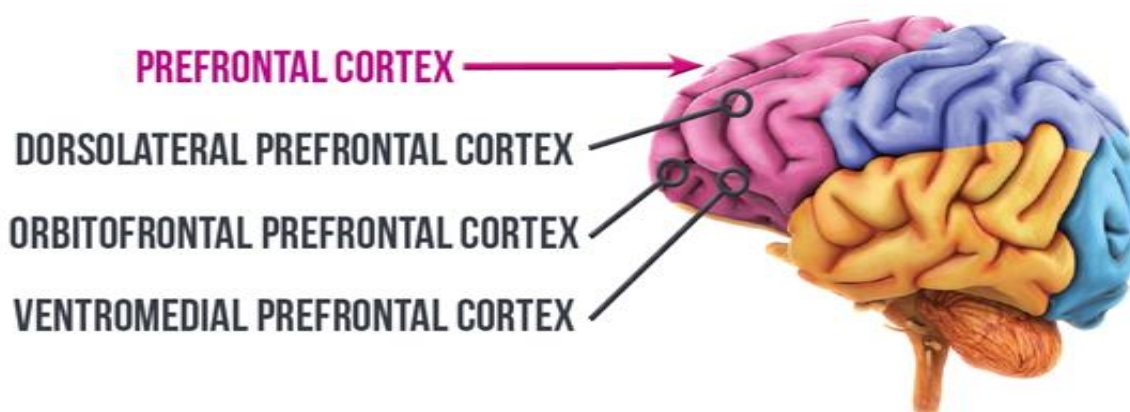
สวดมนต์ด้วยตัวเอง ไม่ออกเสียง หลับตาหรือไม่หลับตา

สวดมนต์ด้วยตัวเอง ไม่หลับตาหรือหลับตา มีวัตถุประกอบเช่น ลูกประคำ ลูกแก้ว

สวดมนต์ฟังเสียงผู้อื่นสวด หลับตาฟัง สวดออกเสียงตามหรือ ไม่ออกเสียง สวดตามในใจ
 สวดมนต์ ฟังเสียงผู้อื่นสวด ไม่หลับตาฟัง อ่านหรือสวดตาม

การสวดมนต์ จำกัด อายุ เพศ วัย ความพิการ หรือไม่

การสวดมนต์ ไม่มีข้อจำกัด เรื่อง อายุ เพศ วัย ในคนปกติ สำหรับบุคคลพิเศษ เช่น เด็กที่อยู่ในครรภ์ของมารดา ก็สามารถรับฟัง ได้ยินเสียงสวดมนต์ผ่านทางมารดาได้ ผู้ที่พิการทางสายตาก็สวดมนต์จากการฟัง ผู้ที่มีความพิการทางหู ก็สามารถสวดมนต์ได้ โดยดูภาษามือ ผู้ที่นอนป่วยไม่รู้สีกตัว ก็สามารถสวดมนต์ได้โดยการฟัง ดังนั้นการสวดมนต์สามารถทำได้ ทุกเพศวัย เพราะทุกคน ใช้บริเวณของสมอง ที่เกี่ยวข้องกับการพูด การสวด การฟัง การดู การอ่านบทสวดมนต์ บริเวณเดียวกันคือสมองส่วนหน้า เรียกว่า Prefrontal cortex (ดังภาพ ส่วนสีชมพู ด้านหน้า)



เวลาที่เหมาะสม ในการสวดมนต์ ต้องสวดใช้เวลานานเท่าใด จึงจะได้รับสารเคมีธรรมชาติ ในการเยียวยา

ต้องใช้เวลาในการสวดอย่างน้อย 10-15 นาที ต่อเนื่อง จึงจะทำให้มีการเปลี่ยนคลื่นสมองเป็นแบบ แอลฟา เดลต้า ธีต้า แกมมา ต่อไปตามลำดับ

เวลาไหนที่เหมาะสมกับการสวดมนต์ จึงจะได้ธรรมชาติ

สวดได้ทุกเวลา อย่างน้อย 10-15 นาที ต่อเนื่อง

สวดเช้า ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น และสวดตอน เย็นหลังพระอาทิตย์ตก จะทำให้ นาฬิกาชีวิต (Pineal gland) ไม่ชอบแสงอาทิตย์ แสงไฟ คลื่นไฟฟ้า จะเริ่มทำงาน ผลิตสารเคมีหรือธรรมชาติ มีคุณสมบัติ เป็นสารต้านมะเร็ง ผ่อนคลาย ขยายเส้นเลือด และสารทำให้อายุยืนยาว สารต้านอนุมูลอิสระ ชื่อ เมลาโทนิน

สวดมนต์เย็นก่อนนอน และตื่นนอนเช้า จะได้ธรรมชาติ กาบาและ โดปามีน

สวดหลังรับประทานอาหาร จะได้ ซีโรโทนิน

สถานที่ใดเหมาะสมกับการสวดมนต์

ที่ใดก็ได้ ที่ปลอดภัย ไม่เป็นอันตราย มีแสงไฟไม่มาก

สีต่างๆ มีผลกับการสวดมนต์หรือไม่

มี ถ้าลืมตาสวด

ไม่มี ถ้าหลับตาสวด

เวลาในการรับประทานอาหารมีผลต่อการสวดมนต์และคลื่นสมองหรือไม่

ไม่มี

ประเภทของอาหาร มีผลต่อการสร้างหรือผลิตธรรมชาติของสวดมนต์หรือไม่

ไม่มี อาหารทุกชนิดเป็นยา เป็นธรรมชาติ

การดื่มน้ำ หรือน้ำชา กาแฟ น้ำหวาน ระหว่างสวดมนต์ได้ผลแตกต่างกันไหม

แตกต่าง

ดื่ม ชา กาแฟ เครื่องดื่มกระตุ้นความสดชื่น แล้วสวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น เบต้า
น้ำหวาน น้ำปานะ น้ำผักปั่น แล้วสวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา

ท่าทางในการสวดมนต์ ที่ได้ผลดี และได้รับธรรมชาติของสวดมนต์ที่ดีที่สุด ไหวที่สุด

ท่านอน สวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา และเดลต้าได้ไว

ท่านั่ง สวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา ได้ไว

ท่านยืน สวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา ธิต้า ได้ไว

ท่านเดินช้า ๆ สวดมนต์ ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา เดลต้า และ ธิต้า ได้ไว

การสวดมนต์ต่อเนื่อง กับการสวด บ้างพักบ้าง มีผลแตกต่างกันไหม

ต่างกัน

การสวดมนต์ อย่างต่อเนื่อง ทำให้สมองมีคลื่น แอลฟา และเดลต้าได้ไวกว่า

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