



กิจกรรมอบรม

“เสริมสร้างและพัฒนาทางด้านจริยธรรม และการรักษาวินัย
รวมทั้งการป้องกันมิให้กระทำความผิด”

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

คำนำ

ด้วยแผนปฏิบัติการด้านการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม กระทรวงสาธารณสุข ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐) แผนย่อยที่ ๔ ส่งเสริมมาตรฐานทางจริยธรรม และสร้างสังคม-วัฒนธรรมภายในหน่วยงาน กลยุทธ์ที่ ๒ บูรณาการงานด้านการส่งเสริมจริยธรรมกับงานด้านการส่งเสริมคุณธรรม เพื่อสร้างสังคม-วัฒนธรรมภายในหน่วยงาน ที่สอดคล้องกับมติรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๒ ที่เห็นชอบยุทธศาสตร์ด้านมาตรฐานทางจริยธรรมและการส่งเสริมจริยธรรมภาครัฐ (พ.ศ. ๒๕๖๕-๒๕๗๐) ได้กำหนดให้ทุกหน่วยงานในสังกัด กระทรวงสาธารณสุข ส่งเสริมรักษามาตรฐานทางจริยธรรม และการเสริมสร้างวินัยโดยให้ทุกหน่วยงาน ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขให้ความรู้เรื่องการรักษามาตรฐานทางจริยธรรม การเสริมสร้างวินัยเป็นประจำทุกปี แก่เจ้าหน้าที่ของรัฐในหน่วยงาน และยังสอดคล้องกับหลักเกณฑ์และวิธีการเสริมสร้างและพัฒนาให้ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา มีวินัยและป้องกันมิให้ผู้อยู่ใต้บัญชากระทำผิดวินัย ตามนัยของหนังสือส านักงาน ก.พ.ที่ นร ๑๐๑๑/ว ๔ ลงวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๕ เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการเสริมสร้างและพัฒนาให้ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชามีวินัย และป้องกัน มิให้ผู้อยู่ใต้บัญชากระทำผิดวินัย ข้อ ๑ (๑.๔) กำหนดบทบาทและหน้าที่ของผู้บังคับบัญชาให้มีพฤติกรรมในการบริหารและการเป็นผู้นำที่เป็นต้นแบบที่ดีการกำกับดูแลผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาให้ประพฤติปฏิบัติตามระเบียบวินัย นั้น

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมจริยธรรมของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขอำเภอฯ ให้ยึดถือเป็นหลักการแนวทางปฏิบัติและเป็นเครื่องกำกับความประพฤติของบุคลากรนั้น ให้มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเป็นธรรมมีประสิทธิภาพประสิทธิผลและโปร่งใสธำรงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิของข้าราชการ จะทำให้ได้รับการยอมรับเชื่อถือและศรัทธาจากประชาชน ต่อไป

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว

บทนำ

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากการบริหารถือว่าทรัพยากรบุคคลเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ต่อประสิทธิภาพหรือผลสำเร็จของการปฏิบัติงาน บุคลากรทุกคนในหน่วยงานถือเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญ ต่อการจัดบริการสาธารณะไปสู่การปฏิบัติ ดังนั้น ความสำเร็จและประสิทธิภาพของการบริหารราชการแผ่นดิน จึงขึ้นอยู่กับคุณภาพของบุคลากรทุกคนในหน่วยงาน ซึ่งหลักการที่จะได้คนดีคนเก่ง มาอยู่ในระบบราชการได้นั้น จำเป็นต้องยึดหลักการสำคัญ ๕ ประการ ประกอบด้วย

๑. หลักคุณธรรม (Merit-based)

๒. หลักสมรรถนะ (Competency-based)

๓. หลักผลงาน (Performance-based)

๔. หลักการกระจายอำนาจและความรับผิดชอบ (HR Decentralization)

๕. หลักคุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Work life)

โดยใช้ดุลยพินิจส่วนตัวให้น้อยที่สุดในการบริหารทรัพยากรบุคคล และต้องมีการส่งเสริมจริยธรรมและรักษาวินัย ของบุคลากรในหน่วยงาน ให้เกิดการรับรู้เข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้สะท้อนพฤติกรรมที่ถูกต้อง นอกจากนี้ บุคลากรในหน่วยงานต้องยอมรับ ปฏิบัติและร่วมเป็นผู้กระทำการสำคัญในการขับเคลื่อนจริยธรรมให้เป็นไป ตามพระราชบัญญัติมาตรฐานทางจริยธรรม พ.ศ. ๒๕๖๒ ประมวลจริยธรรมข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๖๔ และข้อกำหนดจริยธรรมเจ้าหน้าที่ของรัฐสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๔

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ ส่งเสริมและเสริมสร้างจิตสำนึกและค่านิยมในการปฏิบัติราชการของเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว ให้มีคุณภาพคุณธรรมและความรับผิดชอบในการป้องกันปัญหาการทุจริต

๒.๒ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนและทุกภาคส่วนในการเสริมสร้างวินัยคุณธรรมจริยธรรมและการป้องกันการทุจริต

๒.๓ พัฒนากลไกในการสร้างวินัยคุณธรรมจริยธรรมและการตรวจสอบถ่วงดุลการใช้อำนาจของหน่วยงานในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว ให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

๒.๔ พัฒนาขีดความสามารถของเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้วในการปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายระเบียบวินัยคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการทุจริตและประพฤติดมิชอบ

๓. เป้าหมาย

๓.๑ บุคลากรของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว มีจิตสำนึกและค่านิยมในการปฏิบัติราชการให้มีคุณภาพคุณธรรมและความรับผิดชอบในการป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบในวงราชการ

๓.๒ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงานที่สามารถป้องกันปัญหาเกี่ยวกับการทุจริตและประพฤติมิชอบของบุคลากรในหน่วยงาน

๓.๓ มีกลไกในการสร้างวินัยคุณธรรมจริยธรรมและการตรวจสอบถ่วงดุลการใช้อำนาจของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว ให้เหมาะสมมีประสิทธิภาพและการป้องกันการทุจริต

๔. เนื้อหาในการจัดอบรม

๔.๑. ความหมายของวินัยคุณธรรมจริยธรรมและการป้องกันการทุจริต

“ ข้าราชการไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งใดระดับไหนมีหน้าที่อย่างไรล้วนมีส่วนสำคัญอยู่ในงานของแผ่นดินทั้งสิ้นทุกคนจึงต้องตั้งใจปฏิบัติหน้าที่โดยเต็มกำลังความสามารถด้วยอุดมคติด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและระมัดระวังให้การทุกอย่างในหน้าที่ เป็นไปอย่างถูกต้องเที่ยงตรงด้วยความระลึกรู้ตัวอยู่เสมอว่าการปฏิบัติตัวปฏิบัติงานของตนมีผลเกี่ยวเนื่องถึงทุกข์ประชาชนตลอดจนความเจริญขึ้นหรือเสื่อมลงของประเทศชาติ ” พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือนในวันข้าราชการพลเรือนปีพุทธศักราช ๒๕๕๗

การปฏิบัติบริหารงานของแผ่นดินนั้นเป้าหมายสูงสุดคือ “ ประโยชน์สุขของประชาชน ” ข้าราชการได้รับมอบหมายภารกิจในการให้บริการสาธารณะแก่ประชาชนใช้อำนาจที่ได้รับมอบหมายจากรัฐในการปฏิบัติงานจากความเชื่อถือไว้วางใจของประชาชนโดยมุ่งหวังให้ข้าราชการผู้ได้รับมอบหมายรับผิดชอบกำกับดูแลจัดการตัดสินใจเกี่ยวกับทรัพยากรของชาติและให้บริการสาธารณะเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนชาวไทยและต่อประเทศจากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ได้พระราชทานแก่ข้าราชการสะท้อนให้เห็นภาระอันยิ่งใหญ่ของข้าราชการ และการจะปฏิบัติภาระอันยิ่งใหญ่ได้สำเร็จนั้น ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือความมีคุณธรรมจริยธรรมของข้าราชการนั่นเอง นอกจากนั้นอาชีพ “ ข้าราชการ ” นับเป็นอาชีพที่มีเกียรติประชาชนคาดหวังในการให้บริการ และประสิทธิผลในงานของข้าราชการไว้มากขึ้นเนื่องจากทราบอดีตจนถึงปัจจุบัน “ ข้าราชการ ” นับเป็นผู้ได้ทำงานให้บริการ และรับใช้ประชาชนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เท่ากับได้รับใช้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ด้วย “ พระองค์ทรงมีอาชีพ “ ทำราชการ ” ส่วนข้าราชการคือผู้รับสนองพระองค์มาทำให้สำเร็จลุล่วง .. ” งานราชการจึงเป็นงานที่มีเกียรติเรียกว่า “ รับราชการ ” พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงรักประชาชนการทำงานราชการเป็นการกระทำเพื่อประเทศชาติและประชาชนเป็นงานที่มีผลกระทบทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อสังคมมากกว่าจะมีผลต่อตนเองและพวกพ้องงานราชการจึงแตกต่างจากงาน

เอกชนและงาน บริษัท เป็นการลงทุนลงแรงที่ไม่มีกำไรโดยตรงแก่ผู้ทำและหน่วยงาน แต่จะมีผลดีต่อส่วนรวมและส่วนใหญ่จะเป็นผลระยะยาวซึ่งเมื่อส่วนรวมและสังคมมีผลลัพธ์ที่ดีย่อมส่งผลให้ข้าราชการซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเกิดประโยชน์สุขไปด้วยตรงกับปรัชญาการดำรงชีวิตของมวลมนุษย์ว่า “ ถ้าคนอื่นไม่มีความสุขเราจะสุขได้อย่างไร ” ดังนั้นอาชีวะ ข้าราชการในทุกชาติทุกสังคมจึงถูกคาดหวังจากประชาชนในชาติว่า จะประพฤติตนอย่างซื่อสัตย์รับผิดชอบเสียสละยึดความถูกต้องเป็นธรรมเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของประชาชน ข้าราชการจึงจำเป็นต้องมีพฤติกรรมทางจริยธรรมสูงในการทำงานซึ่งหมายถึงการเป็นคนดีและคนเก่งไปพร้อมกัน

๔.๒ ความหมายของวินัย

“ วินัย ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานหมายถึงระเบียบแบบแผนและข้อปฏิบัติ “ วินัย ” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Disciplin หมายถึง เครื่องควบคุมพฤติกรรมของตนความหมายของวินัยข้าราชการอาจแยกพิจารณาออกได้เป็น ๒ กรณี

(๑) กฎหมายระเบียบข้อบังคับกฎหมายหลักเกณฑ์หรือแบบแผนความประพฤติที่ทางราชการกำหนดให้ข้าราชการยึดถือและปฏิบัติ

(๒) ลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ข้าราชการแสดงออกมาในทางที่ถูกที่ควรเป็นการควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกกฎหมายระเบียบข้อบังคับกฎหมายหลักเกณฑ์หรือแบบแผนที่ทางราชการได้กำหนดไว้.

ดังนั้น “ วินัยข้าราชการ ” จึงหมายถึง กฎหมายระเบียบข้อบังคับกฎหมายหลักเกณฑ์หรือแบบแผนความประพฤติที่ทางราชการกำหนดไว้เป็นข้อกำหนดความประพฤติข้าราชการและผู้บังคับบัญชาให้ประพฤติดีงามละเว้นจากความประพฤติที่ไม่ชอบเพื่อให้ข้าราชการยึดถือและปฏิบัติอันเป็นการควบคุมพฤติกรรมของข้าราชการในองค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ ให้เป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์รวมทั้งการควบคุมและส่งเสริมให้ข้าราชการอยู่ในกรอบแห่งความประพฤติอันดีงามเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสันติเคารพในสิทธิและหน้าที่ของกันและกันรวมทั้งการเคารพต่อองค์กร

“ การรักษาวินัย ” หมายถึงการที่ข้าราชการปฏิบัติตามข้อกำหนดทางวินัยตามที่กฎหมายบัญญัติอย่างเคร่งครัดระมัดระวังดูแลป้องกันไม่ฝ่าฝืนหรือหลีกเลี่ยงหากพบว่าการกระทำความผิดผู้บังคับบัญชาต้องดำเนินการทางวินัยทันทีเพื่อมิให้เป็นเยี่ยงอย่างแก่บุคคลอื่นการรักษาวินัยที่ดีนั้นนอกจากตัวข้าราชการเองที่จะต้องเรียนรู้สำนึกตระหนักในหน้าที่แล้วผู้บังคับบัญชาก็ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีดูแลส่งเสริมและพัฒนาให้ข้าราชการมีวินัยด้วย

วินัยข้าราชการมีความสำคัญเป็นอันมากต่อหน่วยงานภาครัฐในการบริหารงานให้เป็นไปตามนโยบายเพราะข้าราชการเป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงานรัฐซึ่งจะต้องเข้าถึงและใกล้ชิดกับประชาชนโดยตรงหากข้าราชการไม่มีวินัยที่พอที่จะทำให้ประชาชนขาดความเชื่อถือศรัทธาและไม่ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานในการบริหารประเทศไปด้วยนอกจากวินัยข้าราชการจะมีความสำคัญต่องานราชการโดยรวมแล้ววินัยข้าราชการยังมีความสำคัญต่อตัวข้าราชการโดยตรงอีกด้วยเพราะวินัยข้าราชการจะเป็นเครื่องนำทางคนไปในทางที่ดีอีกทั้งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในอันที่จะส่งเสริมหรือสร้างสรรค์ให้ข้าราชการตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างมีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์สุจริตทำให้การปฏิบัติหน้าที่ได้ผลดีมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลซึ่งจะส่งผลทำให้เป็นความดี ความชอบและความสามารถของข้าราชการผู้นั้นที่จะได้รับพิจารณาเลื่อนฐานะเลื่อนตำแหน่งในหน้าที่ราชการมีความก้าวหน้าตามลำดับ แต่หากข้าราชการผู้นั้นไม่มีวินัยดีพอก็จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ราชการของตนให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและไม่เป็นที่ยอมรับนับถือกันในวงราชการว่าเป็นคนดีซึ่งย่อมจะเป็นการยากที่จะมีความเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ราชการให้สูงขึ้นเท่าที่ควรจะเป็น

๔.๓ ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม

“ คุณธรรม ” หมายถึงสภาพคุณงามความดีและความถูกต้องซึ่งบุคคลควรยึดมั่นไว้เป็นหลักการในการปฏิบัติตนจนเป็นนิสัยความประพฤติดีงามเพื่อประโยชน์แก่ตนและสังคมซึ่งมีพื้นฐานมาจากหลักศีลธรรมทางศาสนาค่านิยมทางวัฒนธรรมประเพณีหลักกฎหมายจรรยาบรรณวิชาชีพการรู้จักไตร่ตรองว่าอะไรควรทำไม่ควรทำและอาจกล่าวได้ว่าคุณธรรมคือจริยธรรมที่นำมาปฏิบัติจนเป็นนิสัยเช่นการเป็นคนซื่อสัตย์เสียสละ และมีความรับผิดชอบ

“ จริยธรรม ” หมายถึง ความประพฤติที่เกิดจากคุณธรรมกฎเกณฑ์ที่เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีงามสิ่งที่ทำได้ในทางวินัยจนเกิดความเคยชินมีพลังใจมีความตั้งใจแน่วแน่จึงต้องอาศัยปัญญาและปัญญาอาจเกิดจากความศรัทธาเชื่อถือผู้อื่นในทางพุทธศาสนาสอนว่าจริยธรรมคือการนำความรู้ ความจริงหรือกฎธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรม

๑. ช่วยให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความราบรื่นและสงบ
 ๒. ช่วยให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา
 ๓. ช่วยสร้างความมีระเบียบวินัยให้แก่บุคคลในชาติ
 ๔. ช่วยควบคุมไม่ให้คนชั่วมีจำนวนมากขึ้น
 ๕. ช่วยให้นำความรู้และประสบการณ์มาสร้างสรรค์ แต่สิ่งที่มีคุณค่า
 ๖. ช่วยควบคุมความเจริญทางด้านวัตถุและจิตใจของคนให้เจริญไปพร้อม ๆ กัน
- คุณธรรมและจริยธรรมที่จำเป็นสำหรับข้าราชการไทยในเบื้องต้นจะต้องมี ๓ เก่งอยู่ในตัวก่อนคือ**

๑. เก่งตน (SELF ABILITY) คือมีความสามารถที่ชอบศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ทันโลกทันคนมีความรอบรู้มีไหวพริบปฏิภาณมีสติปัญญาความนึกคิดความเฉลียวฉลาดความเข้าใจในปัญหา การแก้ปัญหาและการมีวิสัยทัศน์

๒. เก่งคน (SOCIAL ABILITY) คือการปกครองบังคับบัญชาดูแลทุกข์สุขให้ความเป็น ธรรมเป็นที่รักใคร่ยอมรับจากบุคคลทุกระดับ

๓. เก่งงาน (TASK ABILITY) คือความสามารถสมรรถนะในการปฏิบัติงานผลงานที่ ปฏิบัติความสำเร็จของงานชื่อเสียงที่เกิดจากผลงาน

๔.๔ ความหมายของการป้องกันการทุจริต

“ การป้องกัน” หมายความว่ากระบวนการเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งในทางที่ต้งามการ กำหนดหลักปฏิบัติงานที่ดีและให้ถือปฏิบัติเพื่อเป็นการลดแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การกระทำผิดวินัยรวมทั้งการเอาใจ ใส่สังเกตการณ์และขจัดเหตุที่อาจก่อให้เกิดการกระทำผิดวินัยอันเป็นการรักษาวินัยที่ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงภาระหน้าที่ที่แตกต่างของแต่ละส่วนราชการซึ่งผู้บังคับบัญชาที่ได้รับมอบหมายจากหัวหน้าส่วน ราชการจะต้องทราบถึงปัญหาและสาเหตุแห่งการกระทำผิดวินัยที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งอันเป็นการป้องกันการกระทำผิด ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับภูมิสังคมนั้น ๆ

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน “ ทุจริต” หมายถึง "ประพฤติชั่วคดโกงไม่ซื่อตรงตาม ประมวลกฎหมายอาญาให้คำนิยามไว้ในมาตรา ๑ (๑)" โดยทุจริต” หมายความว่า “ เพื่อแสวงหาประโยชน์ที่มีครว ได้โดยชอบด้วยกฎหมายสำหรับตนเองหรือผู้อื่น”

ตามพระราชบัญญัติประกอบรัฐธรรมนูญว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการทุจริต พ.ศ. ๒๕๕๒ มาตรา ๔ “ทุจริตต่อหน้าที่” หมายความว่า “การปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติอย่างใดในพฤติการณ์ที่อาจทำให้ผู้อื่นเชื่อว่ามีตำแหน่งหน้าที่ทั้งที่ตนมิได้มีตำแหน่งหน้าที่นั้นหรือใช้อำนาจในตำแหน่งหรือหน้าที่ทั้งนี้เพื่อแสวงหาประโยชน์ที่มีควรได้โดยชอบสำหรับตนเองหรือผู้อื่น

ดังนั้นการทุจริต (Corruption) จึงหมายถึง การใช้อำนาจที่ได้มาหรือการใช้ทรัพย์สินที่มีอยู่ในทางมิชอบเพื่อประโยชน์ส่วนตนหรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อประโยชน์ของผู้อื่นการทุจริตอาจเกิดได้หลายลักษณะอาทิการติดสินบนเจ้าพนักงานด้วยการชักชวนการเสนอการให้หรือการรับสินบนทั้งที่เป็นเงินและสิ่งของการมีผลประโยชน์ทับซ้อนการฉ้อฉลการฟอกเงินการยกยอกการปกปิดข้อเท็จจริงการขัดขวางกระบวนการยุติธรรมการค้าภายใต้แรงอิทธิพลทั้งนี้การทุจริตดังกล่าวมิได้หมายความถึงเพียงความสัมพันธ์ระหว่างเอกชนกับหน่วยงานของรัฐเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงธุรกรรมระหว่างบุคคลหรือกิจการในระหว่างภาคเอกชนด้วยกันเองด้วย

๕. กิจกรรมสวดมนต์ เจริญสติ และทำสมาธิ

การสวดมนต์และการเจริญสมาธิเป็นที่ปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางตั้งแต่โบราณกาล เป็นต้นมาในมนุษย์ทุกทวีปของโลก ทั้งในเอเชีย ยุโรป อเมริกา และอื่น ๆ รวมทั้งประเทศไทยด้วย การสวดมนต์และการเจริญสมาธิมีการปฏิบัติกันทุกศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศาสนาที่มีผู้เคารพนับถือ ในประเทศไทย ๕ ศาสนา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ ในระยะแรก อาจเป็นการปฏิบัติเพียงตามคำสอน ศรัทธา และความเชื่อต่อศาสนา ว่าการสวดมนต์และการเจริญสมาธิ ทำให้ได้บุญ ได้กุศล ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันและขจัดโรคภัยได้ ต่อมาในสมัยที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ได้มีการศึกษาค้นคว้า วิจัย เกี่ยวกับประสิทธิผล และประสิทธิภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกาย ของการปฏิบัติ การสวดมนต์ และการเจริญสมาธิโดยแพทย์และนักวิชาการของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและสถาบันการศึกษา ในต่างประเทศจำนวนมาก และประเทศไทยก็ได้ให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน โดยได้มีประชาชนปฏิบัติสวดมนต์และการเจริญสมาธิ เพื่อการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ด้วยการสนับสนุนของหน่วยงาน องค์กร ภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง เมื่อมีสมาธิแล้ว การเรียนก็จะดี และการปฏิบัติงานก็จะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนั้น การสวดมนต์และการเจริญสมาธิยังท าให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรมและจริยธรรมอีกด้วย ในที่นี้ ขอนำหลักการสวดมนต์และการเจริญสมาธิ ตามหลักการของศาสนาพุทธ มาเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

๖.การสวดมนต์

๖.๑ คุณประโยชน์ของการสวดมนต์

๖.๑.๑ คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา

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

๖.๑.๒ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

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



(นายจักรพงษ์ เสาร์ทอง)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

อนุมัติ



(นายพันธุ์ทอง จันทร์สว่าง)

สาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. หลักการและเหตุผล	๑
๒. วัตถุประสงค์	๑
๓. เป้าหมาย	๒
๔. เนื้อหาในการจัดอบรม	๒
๔.๑ บทนำความหมายของวินัยคุณธรรมฯ	๒
๔.๒ ความหมายของวินัย	๓
๔.๓ ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม	๔
๔.๔ ความหมายของการป้องกันการทุจริต	๕
๕. กิจกรรมสวดมนต์ เจริญสติ และทำสมาธิ	๖
๖. การสวดมนต์	๗