

พุทธบำบัดกับโรคอุบัติใหม่ของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน

Buddhist therapy and the emerging disease of Omicron covid

ไพศาล เครือแสง

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

พระครูโสภณปริยัติกิจ

พระครูปัตตทนต์ ขยาภรณ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

phutthiphat.pho@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

ปัจจุบันสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ยังพบยอดผู้ติดเชื้ออยู่เป็นจำนวนมาก และสิ่งเหล่านี้ยังพบปัญหาตามมาหลายประการ เช่น ความวิตกกังวล ความขัดแย้งภายในจิตใจ และก่อให้เกิดความเครียดตามมา ฉะนั้นเป็นที่ชัดเจนว่า ประชาชนทุกคนต่างมีความต้องการดูแลทั้งในด้านสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางด้านจิตใจอย่างรวดเร็วที่สุด ซึ่งกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถดูแลในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron นี้ได้คือ การใช้วิธีการพุทธบำบัดกับการบริหารจัดการโรคอุบัติใหม่ที่มีอยู่ 3 ประการคือ 1) พุทธบำบัดโรคทางด้านทางกาย (กายิกโรโค) คือ การบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้าร่วมกับการปฏิบัติตามวิธีการป้องกันตามท้องที่การอนามัยโลก (WHO) ควบคู่กับการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงรวมถึงการมีสติ และไม่ประมาทในการใช้ชีวิต 2) พุทธบำบัดโรคทางด้านทางใจ (เจตสิกโรโค) คือ วิธีการที่สามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภavana 4 ที่จะสามารถเป็นวิธีการช่วยในการพัฒนา และเสริมสร้างพลังกำลังทางด้านจิตใจให้กับประชาชนได้ และ 3) พุทธบำบัดโรคกับการทำบุญยุคใหม่ในรูปแบบ New Normal คือ การทำบุญออนไลน์ที่เราสามารถทำบุญได้ทันใจรวดเร็ว และปลอดภัย เป็นต้น โดยวิธีการพุทธบำบัดกับโรคอุบัติใหม่โควิดโอไมครอนทั้ง 3 ประการนี้จึงเป็นหนึ่งวิธีการที่จะสามารถช่วยให้ประชาชนชาวไทยทุกๆ คนได้ผ่านพ้นวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ได้อย่างปลอดภัยพร้อมกับมีสติในการดำเนินการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : พุทธบำบัด, โรคอุบัติใหม่, โควิดสายพันธุ์โอไมครอน

Abstract

Currently, the epidemic situation of Omicron strain of covid Omicron still found a large number of infected people. And these also encountered many problems such as anxiety. internal conflict and causing stress Therefore, it is clear that All people have different needs for physical and mental health care. and mental health as quickly as possible One process that can be taken care of during this Omicron Omicron epidemic situation is the use of Buddhist therapy and the management of 3 emerging diseases, namely 1) Buddhist therapy. Physical (kayikroko) refers to the integration of Buddhist principles with the practice of preventive measures adopted by the World Health Organization (WHO) while maintaining physical health and mindfulness. and not underestimate in life 2) Buddhist therapy for mental illness (cetasika roko) refers to a method that can be developed in order to complete the body of promoting health in the Buddhist way through the four principles of meditation that can be a method development aid and strengthening the mental strength of the people; and 3) Buddhism therapy and making merit in a new era in the New Normal format, meaning online merit making that we can make merit instantly, quickly and safely, etc., by means of Buddhism therapy and disease. These 3 Emerging Omicrons are therefore one of the methods that can help Thai people everywhere. People have passed the Omicron epidemic crisis safely with consciousness to live a happy life.

Keywords : Buddha therapy, emerging disease, Omicron strain of covid

บทนำ

ประเทศไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศยอมรับนับถือมาช้านานหลายศตวรรษ และเป็นรากฐานสำคัญของจารีต ประเพณี ศิลปวัฒนธรรมของคนไทย ประชาชนชาวไทยแต่เดิมผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนา และสถาบันพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น วัดได้กลายเป็นส่วนประกอบสำคัญของชุมชนท้องถิ่น และเป็นศูนย์กลางกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนเป็น

19-20 มีนาคม พ.ศ. 2565 ณ หอประชุมสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แหล่งการศึกษาของประชาชนทุกระดับ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีอานุภาพและ
คุณประโยชน์มากต่อผู้ประพฤติปฏิบัติ เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนในด้านองค์ความรู้ เรียกว่า
ปริยัติธรรม ด้านปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม ด้านผลของการปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิเวธธรรม และถือเป็น
หลักการสำคัญ และคุณประโยชน์ของพุทธธรรมที่ว่า ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปในทางชั่วมี
แต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต สำหรับอานุภาพของพุทธธรรมต่อการแพทย์ และการสาธารณสุขโดยตรง
นั้นเกิดจากพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าโดยตรง ซึ่งเกิดจากการฝึกฝน และพัฒนาจนได้ตรัสรู้เป็น
อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ และเมื่อมีอุปสรรค หรือปัญหาที่เกิดขึ้นโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ วิธีการแก้ปัญหา
ของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันบางคนต้องพึ่งพาอำนาจภายนอกจึงต้องบนบานศาลกล่าวขอให้ผู้ที่มี
อำนาจเหนือกว่าตนที่มองไม่เห็นให้มาช่วยเหลือ ความเชื่อของแต่ละบุคคลย่อมส่งผลต่อการกระทำนั้น
(ไชยยา เรื่องดี, 2564 : 56-57)

พระพุทธศาสนา คำว่า โรค มาจากรากศัพท์ภาษาบาลีว่า รุช แปลว่า เสียดแทง มี
ความหมายว่า สิ่งที่เสียดแทงให้เจ็บปวด คำศัพท์ที่มีความหมายถึง ความเจ็บปวด หรือโรค ได้แก่
โรคาพาธ หมายถึง ความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค และโรคในทางพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น 2 ประเภท
คือ โรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค) ซึ่งสาเหตุของโรคทางกาย คือ โรคที่เกิด
จาก เสมหะ ลม ไข้ หรือฤดูที่แปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกิน และความไม่
สมดุลธาตุ 4 (ที.ปา. (ไทย) 11/31/306-307) ส่วนสาเหตุโรคทางใจ คือ ความวิตกกังวล ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ (อง.จตุกก
(ไทย) 21/157/127) ซึ่งโรคทั้งหลายที่ปรากฏในบุคคลจึงไม่พ้นสาเหตุมาจาก 2 โรค ดังกล่าวข้างต้น
แม้ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด 19 ที่ปรากฏทั่วทุกหย่อมหญ้าของทุกประเทศบนโลก
ใบนี้ มนุษย์ทุกๆ คนจะต้องมีหลักการฝึกปฏิบัติตนตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) เป็นองค์กร
ชำนาญพิเศษของสหประชาชาติ ซึ่งรับผิดชอบการประสานงานด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศได้มี
การแนะนำในการป้องกันตัวเองเพื่อให้มีความเหมาะสมพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่กับ
สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อยู่ ณ ขนาดนี้ทุกเวลา และสิ่งที่ขาดไม่ได้ในสถานการณ์แพร่
ระบาดของโรคโควิด 19 มนุษย์ทุกๆ คนจะต้องมีสติ และจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อพร้อมรับกับสถานการณ์ที่
ได้ทวีความรุนแรงขึ้นอยู่ทุก ๆ วัน

ปัจจุบันสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยังมีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุด
องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกมาประกาศพบเชื้อโควิดกลายพันธุ์ชนิดใหม่ ซึ่งเป็นสายพันธุ์ระดับ

ที่น่ากังวล (Variants of Concern: VOC) และเป็นสายพันธุ์ใหม่ล่าสุดที่มีชื่อสายพันธุ์ B.1.1.529 หรือ โอไมครอน Omicron ถูกรายงานว่าพบครั้งแรกในแอฟริกาใต้ และปัจจุบันพบว่า มีการระบาดไปแล้วมากกว่า 57 ประเทศทั่วโลก ซึ่งหนึ่งในนั้นก็มีประเทศไทยของเราได้มีการพบการติดเชื้อโควิดสายพันธุ์ โอไมครอน Omicron ไปแล้วถึงประมาณ 1,200 คน (Kapook, 2565) และยังมีแนวโน้มที่จะพบยอดของผู้ติดเชื้อสายพันธุ์โอไมครอนขึ้นไปอีกอยู่เป็นจำนวนมาก และสิ่งเหล่านี้จึงทำให้พบปัญหาว่า โรคโควิด 19 ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจ รวมถึงตลอดถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระดับประชาคมโลก ซึ่งโรคโควิด 19 สายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในหลายๆ ด้านโดยเฉพาะด้านร่างกายที่แม้ในขณะนี้ยังคงต้องเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน เนื่องด้วยโรคอุบัติใหม่นี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และมียาสำหรับรักษารวมถึงเป็นโรคติดต่อที่แพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้โควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างสูงกับบุคคลทุกคนแม้ยังมิได้เป็นผู้ป่วย อย่างก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างมากต่อประชาชนทั้งในเรื่องของความวิตกกังวล ความขัดแย้งภายในจิตใจ และก่อให้เกิดความเครียดต่างๆ ตามมาได้อยู่ทุกสถานการณ์

โดยองค์การอนามัยโลกได้มีข้อเสนอให้แต่ละประเทศเน้นการดูแลสุขภาพจิตโดย Tedros Adhanom Ghebreyesus ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลกกล่าวในงานแถลงข่าวว่า การระบาดของโควิด 19 ในสายพันธุ์โอไมครอน Omicron กับสุขภาพจิตของผู้คนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งความโดดเดี่ยวทางด้านสังคม ความกลัวการติดเชื้อ และการสูญเสียสมาชิกในครอบครัว ผสมกับความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียรายได้ และการจ้างงานนั้นจึงทำให้คนเกิดความเครียด ฉะนั้นเป็นที่ชัดเจนว่า ทุกคนมีความต้องการการดูแลสุขภาพจิต และจะต้องได้รับการปฏิบัติเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของการรับมือ พร้อมกับการฟื้นฟูผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโควิด 19 อย่างรวดเร็วที่สุดของแต่ละประเทศ และสำหรับประเทศไทยนั้นได้มีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ รวมถึงพุทธศาสนิกชนชาวไทยยังยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในการประพฤติปฏิบัติตน อาจกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาถือว่า เป็นศาสนาที่มีอิทธิพลต่อการสรรค์สร้างสังคม และวัฒนธรรมไทย (จุลศักดิ์ ชาญณรงค์, 2564 : 319) ซึ่งพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาเป็นแนวทางกระบวนการในการพัฒนาเพื่อเป็นที่พึ่งทั้งทางด้านทางกาย และทางจิตใจ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับการปรับตัวโดยการยึดหลักพุทธธรรมในการดำเนินเพื่อฝ่าวิกฤตของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ที่ทุกๆ คนกำลังเผชิญอยู่ ณ ขนาดนี้ให้การผ่านพ้นไปได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นจากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนบทความจึงความสนใจที่อยากจะศึกษาถึงวิกฤตของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ที่สังคมไทยกำลังได้เผชิญอยู่ ณ ขณะนี้ โดยมีการนำเสนอแนวทางโดยใช้กระบวนการทางด้านพุทธบำบัดกับการบริหารจัดการกับโรคอุบัติใหม่ของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ให้กับประชาชนในสังคมไทยได้นำไปปรับประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และทางจิตใจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ได้เกิดการตื่นรู้ทางด้านสติปัญญาในการดำเนินใช้ชีวิตได้มีความสุข และอย่างปลอดภัยต่อไป

แนวทางพุทธบำบัดกับโรคอุบัติใหม่ของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron

ความเจ็บป่วยเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์เช่นเดียวกับธรรมชาติของการเกิด การแก่ และการตาย ทุกชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์ทั้งหลายก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ชาวโลกพยายามเอาชนะความเจ็บป่วยนี้แต่ก็ไม่สามารถทำได้กล่าวอีกแง่หนึ่งการเกิด การแก่ การเจ็บป่วย และการตายไปนั้นเป็น ความสมดุลของธรรมชาติแต่ถึงอย่างไร ความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพรักษาโรคร้ายให้หายนั้นคือ ความมีศิลปะในการใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด จากงานเขียนของ เค็นเน็ธ จีชีสค์ แสดงให้เห็นว่า การรักษาพยาบาลของพระภิกษุนั้นมีผลต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วย การแพทย์ในทางพระพุทธศาสนามีการก่อกำเนิด และพัฒนาคู่ขนานมากับวิชาอายุรเวทของนักพรตที่มีหน้าที่เยียวยารักษาผู้คนในศาสนาฮินดูโดยการแพทย์ที่ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พุทธศาสนามีการพัฒนาตั้งแต่สมัยพุทธกาลการรักษาโรคกับพระพุทธศาสนา (อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล, 2557 : 41) โดยแนวทางพุทธบำบัดกับโรคอุบัติใหม่ของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron นั้นมีลักษณะแตกต่างกับการแพร่ของเชื้อโรคอื่นที่ผ่านมานในอดีต เนื่องจากเชื้อโรคแพร่กระจายทั่วโลกแบบไม่จำกัดพื้นที่ ฉะนั้นเราจะปฏิบัติตัว และวางใจต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร นับว่าเป็นวิกฤติของโลกครั้งใหญ่ที่กระทบทั้งวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับวิกฤติที่ไม่ได้เตรียมพร้อมตั้งรับมาก่อน เพราะมนุษย์ได้เพลิดเพลินกับการใช้ชีวิตแบบเสพบริโภคความเจริญทางเทคโนโลยี มีความสุขจากการไต่บริโภคจนเคยชิน ทำให้รู้สึกว่าการสุขที่เกิดจากภายนอกหายไป ทั้งเกิดภาวะเศรษฐกิจหยุดชะงัก การตกงาน การว่างงาน การสูญเสีย การเจ็บป่วยล้วนทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน และใจทั้งสิ้น

พระพุทธศาสนาได้อธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ไว้อย่างชัดเจน หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งสร้างความเข้าใจต่อโลก และชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ และความดับทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และการดับทุกข์ เราจะเห็นได้ว่า อาการความโศกเศร้าจะลดลงเล็กน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับความจริงมากน้อยแค่ไหนยิ่งเราฝึกพิจารณาทำความเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกบ่อยครั้งเพียงใด จิตใจ เราจะพร้อมที่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากยิ่งขึ้น ประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้เรารู้ว่า แม้เราจะพัฒนาเทคโนโลยีสูงสุดก็ตามมนุษย์ก็ไม่สามารถพิชิตโรคที่มองไม่เห็นได้ทุกอย่างด้วยยาปฏิชีวนะและการสร้างภูมิคุ้มกันโดยวัคซีนต้านไวรัสโควิด-19 ได้ในขณะนี้ ฉะนั้นการรับมือสถานการณ์ด้วยการใช้วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เข้มแข็ง สามารถทำงาน หรือใช้ชีวิตด้วยหัวใจความเบิกบานใจ การกำหนดสติ การตั้งสติ และการใช้สติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนเช่นนี้ เราจำเป็นต้องอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือนำทางชีวิตในการฝ่าฟันวิกฤตินี้ได้ (กมลาค ภูวนาธิพจน์, 2565) เราสามารถน้อมนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาฉีดวัคซีนทั้งทางกาย และทางใจ เพื่อเป็นหลักที่พึ่งสำหรับคนในทุกวัย ทุกเพศ ทุกสถานะไม่ว่า คนรวย หรือคนจนต่างประสบปัญหาอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์เดียวกัน และได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ครั้งนี้แตกต่างกัน เนื่องจากโรคนี้ไม่ได้เกี่ยวกับความร่ำรวย หรือความจน ซึ่งทุกๆ คนต่างมีโอกาสติดเชื้อโรคได้อย่างเสมอภาคกัน ฉะนั้นแนวทางพุทธบำบัดกับการบริหารจัดการโรคอุบัติใหม่ของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ผู้เขียนบทความจะได้มีการนำเสนอแนวทางเพื่อเป็นกรอบป้องกันในการรักษาสุขภาพของแต่ละคนได้อย่างมีคุณภาพ และปลอดภัย โดยมีรายละเอียดตามพุทธบำบัดวิถีการต่างๆ ต่อไป

พุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางกาย (กายิกโรโค)

การแพร่ระบาดของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในทางตรง และทางอ้อมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย การเสียชีวิต รายได้ของประชาชนลดลง ซึ่งเกิดจากการว่างงาน และการลดเวลาทำงานอันเป็นผลมาจากมาตรการทางเศรษฐกิจของภาครัฐที่จะมุ่งแก้ปัญหา และสกัดกั้นการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ในสถานการณ์เช่นนี้ทำให้ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนลดลง จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามเราสามารถใช่วิถีการดังนี้

ให้เป็นโอกาสได้ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยใช้การบูรณาการเข้ากับวิธีการป้องกันตามท้องที่การอนามัยโลก (WHO) ได้มีการแนะนำในการป้องกันตัวเองเพื่อให้มีความเหมาะสมพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา โดยกระบวนการป้องกันแบบแนวทางตามพุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางกาย (กายิกโรโค) คือ การดำเนินชีวิตไม่อยู่ในความประมาท และปฏิบัติตามวิธีการป้องกันตามท้องที่การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งมีวิธีการในการป้องกันโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางกาย (กายิกโรโค) ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่างๆ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่างๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า เป็นต้น
5. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที
6. จดจำตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
8. รับประทานอาหารสุก สะอาดไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
9. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิดสายพันธุ์ใหม่โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา (กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข, 2563 : 14)

จึงกล่าวได้ว่า แนวทางพุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางกาย (กายิกโรโค) หมายถึง การปฏิบัติตามวิธีการป้องกันตามท้องที่การอนามัยโลก (WHO) แบบขั้นพื้นฐาน โดยการอยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติแล้วนั้น พวกเราทุกๆ คนยังต้องปฏิบัติตามหลักการพุทธบำบัดโรค คือ การหมั่นดูแลจิตใจให้สะอาด สดใส ระวังควบคู่กับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รวมถึงการมีสติ และไม่ประมาทในชีวิต ไม่ว่าจะเกิดสถานการณ์อะไรก็ตามในชีวิต เราจะมีภูมิคุ้มกันร่างกายและจิตใจอย่างแน่นอน สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า อภิปรมาทรา โหส สจิตต มนุรักขธ ทุกคาคอุทธธัตตานิ ปังเก สันโนว กุญฺชโร ทานํทังหลายจยินตีในความไม่ประมาท คอยรักษาจิตของตน

จงถอนตนขึ้นจากหล่ม เหมือนช้างที่ตกถอนตนขึ้น สติมา สุขเมธิตี คนมีสติ ย่อมได้รับความสุข และ
อโรคา ปราณาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

พุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางใจ (เจตสิกโรค)

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ในประเทศไทยตอนนี้
นับว่ามีความรุนแรงและอยู่ในภาวะวิกฤต จำนวนผู้ติดเชื้อพุ่งสูงจนหลายคนหวัดและกลายเป็น
ความหวัดระแวง ในอีกด้านก็มีการจำกัดทั้งในด้านการเดินทางและการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อป้องกัน
ปัญหาการแพร่ระบาด จนอาจจะทำให้หลายๆ คนเกิดความเครียด และกังวลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
จนสุดท้ายอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แม้จะรู้ว่าความเครียดมี
ผลกระทบอย่างไร แต่บางครั้งก็จัดการความเครียดได้ยาก วันนี้ เราจึงมีเคล็ดลับง่ายๆ ในการดูแลและ
เยียวยาตัวเองตามหลักพุทธศาสนาโดยยึดหลักพุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron
ทางด้านทางใจ (เจตสิกโรค) ดังนี้

1. การพัฒนาหรือการฝึกอบรมพฤติกรรมทางกาย (กายภาวนา) เป็นการพัฒนา
ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์โควิด เช่น การให้ การเสียสละ
(ทาน) สิ่งต่างๆ การให้ความรู้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตเช่นนี้
รวมถึงการให้กำลังใจแก่เพื่อนร่วมสังคมที่กำลังประสบความเดือดร้อนเท่าที่จะทำได้ การให้ความ
ร่วมมือกับผู้อื่น หน่วยงาน และรัฐบาลตามมาตรการป้องกันต่างๆ เช่น การไม่มั่วสุม หรือการไม่ไปใน
สถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ (สามัคคี) คำนึงถึงผู้อื่น หรือเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมให้มาก ไม่ทำตนให้
เป็นที่หวาดระแวงต่อผู้อื่น เช่น การสวมหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง (ปรหิตะ) ช่วยดูแล
กันตามหลักองค์ประกอบของภิกษุผู้พยาบาลคนไข้ คุณธรรม หรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้
ง่าย ฝึกการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามหลักสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ได้มา และในสิ่งที่เหมาะกับ
สถานะของตนอย่างสันโดษ

2. การพัฒนาความพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย (ศีลภาวนา) ไม่เบียดเบียนหรือสร้าง
ความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา ความรัก ความปรารถนาดี ความ
ห่วงใย อยากให้ทุกคนมีความสุข ปลอดภัยจากโควิด (เมตตา) สงสาร เห็นอกเห็นใจ ไม่ต้องการให้
เพื่อนร่วมโลกติดเชื้อไวรัสโควิด และลงมือช่วยเหลือผู้ที่ประสบความเดือดร้อนจากสถานการณ์นี้
(กรุณา) และฝึกปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคมทั้งคำสั่ง ประกาศ คำเตือนต่างๆ เช่น สวมใส่

หน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกไปทำธุระนอกบ้าน พกเจลล้างมือเป็นนิสัย ล้างมือทุกครั้ง โดยสรุป คือ การฝึกสร้างกุศลกรรม ความดีทางกาย วาจา

3. การฝึกใจให้เข้มแข็งเจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ (จิตภาวนา) มีขวัญและกำลังใจที่ดี เรื่องนี้มีความสำคัญอย่างมากในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron เริ่มจากการฝึกสติให้รู้เท่าทันกับทุกเรื่องที่ผ่านมาในชีวิต และยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ เช่น

3.1 มีสติระลึกไว้ในทุกการกระทำ ใส่หน้ากากให้ถูกวิธี หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่าง หากจำเป็นต้องมีการเดินทางไปไหนหรือหากจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ขอให้ระมัดระวังทั้งในแง่การเป็นผู้รับและผู้ให้ คือ การรับเชื้อและแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น รวมถึงการและปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ อย่างเคร่งครัด

3.2 มีสติเมื่อได้รับข่าวสาร ก่อนจะเชื่อ หรือเผยแพร่ต่อ ขอให้ตรวจสอบที่มาและเช็คข้อมูลว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง และมีที่มาที่น่าเชื่อถือ โดยขอให้ยึดหลักกาลามสูตร คือ พิจารณาและใช้วิจารณ์ญาณของตนเองอย่างรอบคอบ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ สรุปสั้นๆ คือ เช็คก่อนเชื่อ ชัวร์ก่อนแชร์

3.3 มีสติในการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาให้ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ งาน เงินหรือ ปัญหาโรคระบาด หลายครั้งที่ปัญหาถาโถมเรามาทุกด้าน เปรียบเหมือนเรากำลังเจอพายุใหญ่ เราอาจจะคิดว่าไม่มีแสงสว่างในพายุ แต่สติจะทำให้เราวางท่าทีและจัดการปัญหาต่างๆ ได้ หรือแม้จะยังทำอะไรไม่ได้ แต่สติจะช่วยให้เราสามารถอดทนรอให้พายุผ่านไปผ่านพ้น หรือสงบพอที่จะมองหาแสงสว่างท่ามกลางความมืดมิดนั้นได้

3.4 มีสติในการดูแลตัวเอง หลายครั้งความวิตกกังวลทำให้เราทำทุกอย่างเกินเลย ไม่ยึดหลักทางสายกลาง เช่น พอทราบว่าฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณช่วยต้านโควิด บางคนก็ทานมากเกินไปจนป่วย หรือกักตุนสะสมสิ่งของที่จำเป็น เช่น หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์ เครื่องวัดออกซิเจน จนเกิดภาวะขาดแคลน ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและส่วนรวม สติในการดูแลตัวเอง โดยตระหนักถึงส่วนรวมและบนพื้นฐานข้อมูลที่ถูกต้องจึงจำเป็นอย่างยิ่งในยามวิกฤติเช่นนี้

จึงกล่าวได้ว่า การฝึกจิตให้มีสติ และความอดทน อดกลั้นพร้อมที่จะสู้ และฝ่าฟันจนกว่าจะพ้นวิกฤตินี้ไปด้วยดี สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องดีงามได้ พร้อมกับการควบคุมจิตใจไม่ถูกความชั่วร้ายครอบงำจิต ไม่ปล่อยให้ความวิตกกังวลสร้างความทุกข์ให้กับชีวิต ฝึกปล่อยความยึดมั่นในเรื่องต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ในสถานการณ์เช่นนี้ เช่น รายได้

ของเราที่ลด หรือหายไป (อุปาทาน) ฝึกการนำพระรัตนตรัยมาเป็นที่พักของจิตด้วยการไหว้พระสวดมนต์ (ไตรสรณคมน์ โพชฌงค์) เจริญจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือการฝึกพิจารณาความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตหรือความตายที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ (อนิจจัง มรณสติ) เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท โดยสรุปก็คือ การฝึกหรือพัฒนาจิตให้เกิดกุศลกรรม หรือความดีทางจิตฝ่ายคุณธรรมทุกประการ

4. การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา (ปัญญาภาวนา) ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรื่องนี้จำเป็นยิ่ง ในสถานการณ์วิกฤติเช่นนี้ เริ่มจากพิจารณาความจริงเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ว่าเป็นเรื่องของกฎธรรมชาติ (อิทัปปัจจยตา) การเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิตตามหลักโลกธรรมไม่มีใครหนีพ้นโควิด ก็เป็นเหมือนโรคทั่วไปที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไปในที่สุด (ไตรลักษณ์) โรคนี้ติดต่อกันได้หากมีเหตุปัจจัยที่เอื้อให้เกิด เช่น การสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ การไม่สวมหน้ากากอนามัยป้องกัน การไม่ล้างมือ เป็นต้น ดังนั้นการที่เรารู้สาเหตุของการติดเชื้อ และการป้องกันตัวเองอย่างดีตามวิธีการป้องกันการติดเชื้อก็จะทำให้เราไม่ได้รับอันตรายจากมหันตภัยนี้ได้ (จุลศักราช 2564 : 323)

จึงกล่าวได้ว่า แนวทางพุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางใจ (เจตสิกโรค) หมายถึง วิธีการที่สามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างสรรค์สุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สติภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะสามารถเป็นวิธีการช่วยในการพัฒนา และเสริมสร้างพลกำลังทางด้านจิตใจให้กับประชาชนชาวไทยได้เป็นอย่างดีอีกแนวทางหนึ่งของการใช้ชีวิตกับการแพร่ระบาดของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron อยู่ ณ ขนาดนี้

พุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron กับการทำบุญยุคใหม่ในรูปแบบ New Normal

ในยุคที่การเดินทางออกนอกบ้านมีความเสี่ยงมากขึ้น หรือบางคนอาจจะงานยุ่งมีเวลาน้อย ไม่ชอบเดินทาง แล้วสายบุญอย่างจะแก้ปัญหาลักษณะใดโดยไม่ต้องออกไปเสี่ยงกับการติดเชื้อโควิด ที่กำลังแพร่ระบาด ซึ่งในสังคมยุค New Normal เรื่องแบบนี้จะไม่ใช่อีกต่อไป เพราะในยุคที่เทคโนโลยีก้าวหน้า เราสามารถทำบุญออนไลน์ ได้ง่าย ๆ เพียงแค่มีอินเทอร์เน็ต หรือมีแอปพลิเคชันในมือถือสมาร์ทโฟน ไม่ว่าจะทำบุญสะสมแต้มเคราะห์ ต่อดวงชะตา เสริมโชคกลาง แก้วกัน รวมทั้ง

การบริจาคให้กับสมาคมหรือมูลนิธิช่วยเหลือสังคมด้านต่าง ๆ ก็ทำได้ทั้งนั้น และบางที่เรายังสามารถนำมาใช้ในการลดหย่อนภาษีได้ อีกทั้งสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย และประหยัดเวลา แถมยังไม่ต้องเดินทางออกจากบ้านให้สิ้นเปลืองพลังงาน ดังนั้นวิธีการทำบุญในรูปแบบพุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron กับการทำบุญยุคใหม่ในรูปแบบ New Normal จึงมีดังต่อไปนี้

1. คิดดี โพสต์ดี ใช้ Social อย่างมีสติ คือ ในทุกวันนี้เราปฏิเสธไม่ได้ว่า เราอยู่กับโลกเสมือนจริงอย่างอินเทอร์เน็ต หรือโซเชียลมีเดีย ซึ่งมีบทบาทในชีวิตเราเป็นอย่างมาก แต่การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อติดตามข่าวสารเราต้องระมัดระวังเรื่องการแชร์ข่าวสาร และแสดงความคิดเห็นให้มาก ๆ ด้วยการใช้งานควรอยู่ภายใต้กรอบศีลธรรมและมีจริยธรรมที่ดีงาม ไม่แชร์ข่าวโดยไม่ไตร่ตรอง หรือไม่โพสต์โดยอคติว่าร้ายใคร

2. การจ้างใส่บาตร ถวายสังฆทาน คือ สำหรับบางคนที่เป็นพนักงานออฟฟิศที่อาจจะไม่มีเวลามากพอจะไปทำบุญ เพราะต้องทำงานหนัก นอนดึก แถมยังต้องรีบตื่นเข้าไปทำงาน แต่ก็ยังอยากจะทำบุญออนไลน์ก็มีวิธีง่าย ๆ ก็คือ การจ้างใส่บาตร หรือถวายสังฆทาน โดยเราอาจเตรียมของใส่บาตร หรือของถวายสังฆทานเตรียมไว้ หรือไปจ้างแม่ค้าขายกับข้าวที่ตลาด ให้ทำบุญตักบาตรตอนเช้าแทนเรา โดยเขียนชื่อเราฝากไว้ อยากทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ใครก็เขียนลงกระดาษใบน้อย ๆ ฝากไว้ด้วยเลย หรือจะจ้างวินมอเตอร์ไซด์ให้ไปถวายสังฆทานตอนเพลให้เราก็ดูได้เช่นกัน เพราะการถวายสังฆทานจริง ๆ นั้นก็หมายถึง การถวายปัจจัยแด่หมู่สงฆ์ โดยไม่เฉพาะเจาะจงพระรูปใดรูปหนึ่งเป็นพิเศษนั่นเอง วิธีนี้เราได้อุดหนุนแม่ค้า หรือวินมอเตอร์ไซด์ไปในตัวด้วย เป็นการกระจายรายได้ที่ได้บุญ 2 ต่ออีกด้วย

3. ให้ทานแบ่งปันบริจาคของ คือ การทำบุญใส่บาตร การถวายสังฆทานให้แก่วัด หรือการให้เงิน อาหาร หรือสิ่งของกับคนทั่วไปถือว่าเป็นการทำบุญที่จัดอยู่ในประเภททานมัยเป็นการทำบุญให้ทานด้วยการแบ่งปันสิ่งของที่มีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ หรือในช่วงที่โควิด-19 ระบาดอย่างตอนนี้ การแบ่งปันสิ่งของใส่ตู้ปันสุขเพื่อแผ้วให้ทุกคนมาหยิบไปใช้ ก็นับเป็นการทำบุญให้ทาน ที่เป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับสถานการณ์เป็นอย่างดี

4. ฟังธรรมเทศนาออนไลน์ คือ ในยุค 5G ที่เทคโนโลยีก้าวล้ำไปไกลแบบนี้ นอกจากจะทำบุญออนไลน์ได้แล้ว เรายังสามารถฟังธรรมเทศนาออนไลน์ได้ด้วยเช่นกัน จะเปิดฟังเพื่อกลุ่มเมลาจิตใจที่หนักก็ได้ แถมยังฟังเวลาไหนเมื่อไหร่ก็ได้เท่าที่ต้องการอีกต่างหาก เรียกว่าเป็นธรรมะ On Demand ไม่ว่าเราอยากจะฟังธรรมในวันพระ หรือร่วมเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

สามารถทำได้ง่าย ๆ แคคลิกเดียว เพราะด้วยสถานการณ์ต่าง ๆ ของการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ในช่วง 1 – 2 เดือนที่ผ่านมา ก็ส่งผลให้กิจกรรมทางศาสนาได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบให้เข้ากับยุคสมัยด้วย

5. โอนเงิน พร้อมเพย์ทำบุญ คือ วิธีการอีกช่องทางหนึ่งในการทำบุญออนไลน์ โอนเงินผ่านระบบ E-Donation ไปที่ธนาคาร สถาบันการเงินต่าง ๆ ที่เรียกกันว่าระบบบริจาคอิเล็กทรอนิกส์ ด้วยการโอนเงินผ่าน พร้อมเพย์คิวอาร์โค้ด (PromptPay QR Code) หรือช่องทางจากระบบการชำระเงิน มีความปลอดภัยและมั่นใจได้แน่นอน เพราะเป็นการร่วมมือกันระหว่างสถาบันการเงิน กรมสรรพากร และธนาคารแห่งประเทศไทย สามารถรองรับข้อมูลการทำบุญออนไลน์ของเราที่บริจาคให้สถานศึกษา วัด โรงพยาบาล มูลนิธิ และองค์กรสาธารณกุศลอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี (CondoNewb, 2565)

จึงกล่าวได้ว่า พุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron กับการทำบุญยุคใหม่ในรูปแบบ New Normal นั่นคือ การทำบุญออนไลน์ที่มีข้อดีในความสะดวก รวดเร็ว และเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนี้ เพราะเราสามารถทำบุญได้ทันที ทำที่ไหนก็ได้ และยังสามารถทำทุกวัน แต่การทำบุญนั้นก็ต้องดูความพร้อมของตัวเอง เพราะหากทำมากเกินไปกำลังก็อาจจะไม่ส่งผลดีต่ออนาคตของเราเอง แต่หากพอมีกำลังแบ่งปันช่วยเหลือแผ่แผ่ได้การทำบุญ From Home สบายใจและห่างไกล COVID-19 ก็จะได้บุญกุศลกลับมาอย่างมากมายแน่นอน

บทสรุป

พุทธบำบัดกับโรคอุบัติใหม่โควิดโอไมครอนเป็นวิธีการที่ได้นำเอาหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางกายและใจให้มีความเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตอยู่ของท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของสายพันธุ์โอไมครอนที่ไม่ว่าทุกสถานะ คนรวย หรือคนจน ข้าราชการ พระนักบวชต่างประสบปัญหาอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์เดียวกัน และได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ครั้งนี้แตกต่างกันออกไป ซึ่งแนวทางพุทธบำบัดกับการบริหารจัดการโรคอุบัติใหม่ของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron นั้นได้มีกระบวนการทางด้านพุทธวิธีในการบำบัดโรคที่เกิดขึ้นอยู่ 3 ด้านคือ 1) พุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางกาย (กายิกโรโค) หมายถึง การปฏิบัติตามวิธีการป้องกันตามท้องคการอนามัยโลก (WHO) แบบขั้นพื้นฐาน โดยการอยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติแล้วนั้นพวกเราทุกๆ คนยังต้องปฏิบัติตามหลักการพุทธบำบัดโรค คือ

การหมั่นดูแลจิตใจให้สะอาด สดใส ร่าเริงควบคู่กับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงรวมถึงการมีสติ และไม่ประมาทในชีวิต 2) พุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron ทางด้านทางใจ (เจตสิก วัโรโค) หมายถึง วิธีการที่สามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วย หลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สีสภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา ที่จะสามารถเป็น วิธีการช่วยในการพัฒนา และเสริมสร้างผลกำลังทางด้านจิตใจให้กับประชาชนชาวไทยได้เป็นอย่างดี อีกแนวทางหนึ่งของการใช้ชีวิตกับการแพร่ระบาดของโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron อยู่ ณ ขณะนี้ และ 3) พุทธบำบัดโรคโควิดสายพันธุ์โอไมครอน Omicron กับการทำบุญยุคใหม่ในรูปแบบ New Normal หมายถึง การทำบุญออนไลน์ที่เราสามารถทำบุญได้ทันที ซึ่งวิธีการพุทธบำบัดกับโรค ุบัติใหม่โควิดโอไมครอนทั้ง 3 ประการที่ได้กล่าวอธิบายมาข้างต้นจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถ ช่วยให้ประชาชนชาวไทยทุกๆ ท่านได้นำไปปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละท่านได้เป็น อย่างดีต่อไปได้

References

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *ประวัติปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จุลศักดิ์ ชาญณรงค์. (2564). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโค วิต-19. *วารสารมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม*, 11(2), 319.
- ไชยยา เรื่องดี. (2564). พระพุทธศาสนากับการบรรเทาสถานการณ์โรคโควิด - 19. *วารสารปัญญา พัฒน์*, 7(2), 56-57.
- อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล. (2557). วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารสถาบันวิจัย ญาณสังวร*, 5(2), 41.
- กมลาศ ภูวนาธิพงศ์. (2565). *พุทธจิตวิทยา บำบัดใจ ในสถานการณ์โควิด-19*. สืบค้น 17 มกราคม 2565 จากแหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com>

CondoNewb. (2565). ทำบุญ From Home สบายใจ และห่างไกล COVID-19. สืบค้น
17 มกราคม 2565 จากแหล่งที่มา : <https://www.condonewb>.

Kapook. (2565). เกาะติดสถานการณ์ COVID-19 ในไทย. สืบค้น 17 มกราคม 2565
จากแหล่งที่มา: <https://covid-19.kapook.com>