

สังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่กับการปฏิบัติตนตามหลักพุทธบำบัด A New Life-based Society and the Practice of Buddhist Therapy

พระญาณะ คล้ายสุข Phayana klaysuk

พัลลภ หารุกัจจา Panlob Harukhamja

พระครูไพศาลธรรมานุสิฐ phrakru Paisanthammanusit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Yanaaklaysuk62@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธบำบัด ซึ่งปัจจุบันสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสังคมแบบฐานชีวิตใหม่ภายใต้โรคระบาดชื่อว่า โควิด - 19 ที่ระบาดไปทั่วโลก โดยมีแนวทางการปกป้อง รักษาและบำบัดไปพร้อมกัน หลักการบำบัดเป็นการรักษาทางกาย และรักษาทางใจควบคู่กันไป การบำบัดแบบพุทธจะมีคุณประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ บนสังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่จะต้องปฏิบัติตนตามหลักพุทธบำบัดโดยการประยุกต์เอาคำสอนของพุทธศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติตน คือ การรักษาและการป้องกันด้วยวิธีการดังนี้ การดูแลรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์ การดูแลด้วยธรรมะ นำหลักการของพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยจะทำให้สังคมลดความกังวล รู้ทันภัยธรรมชาติและภัยของตนเอง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข พร้อมเป็นภูมิคุ้มกันภายในและส่งต่อสุขภาพที่ดีให้แก่สังคม ชุมชนของตนเองและชุมชนใกล้เคียง เพื่อเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของสังคมและรัฐบาลได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: สังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่, หลักพุทธบำบัด , การป้องกันและรักษา

Abstract

This article aims to study the principles of Buddhist therapy that can now be applied to a new life-based society under the epidemic called Covid-19 that has spread all over the world. They provide protection guidelines, treatment and healing at the

same time. The general principles of every therapy should be both physical and mental treatment at the same time. According to the Buddhist therapy which aims to provide benefits for both physical and mental, the people in the new life-based society should practice and follow the Buddha's teaching by applying the dharma into their practice, that is, their treatment and prevention from diseases should be carried on the following methods. Do a treatment and prevention by medical care, by the Dhamma practice which mean applying the Buddha's teaching into daily life for reduction in social anxiety, and understanding the natural disaster and any dangers and harms toward human. With this method, the people can live their lives happily with the internal immunity, and can transfer the healthy for society both their own community and the neighboring community. Additionally, it is also the succor to reduce the social and government burden as well.

Keywords: new way of life-based society, Buddhist therapy, Treatment and Prevention

บทนำ

มนุษย์มีวิวัฒนาการพร้อมกับธรรมชาติเป็นเวลายาวนาน มีความยึดหยุ่นกับสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ทั้ง ดิน น้ำ อากาศ พืช และสัตว์ต่างๆ แต่ในช่วงสองศตวรรษที่ผ่านมา เริ่มต้นจากปฏิวัติอุตสาหกรรม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ห่างจากธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง ทศกคติมมนุษย์ที่มีต่อธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่มีความเกื้อกูล ยึดหยุ่น กลายเป็นมองตนเองแปลกแยกต่างจากธรรมชาติ ต้องการครอบครองพิชิตธรรมชาติ และจัดการธรรมชาติตามความต้องการของตน จนมาถึงยุค ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าภาวะต่าง ๆ บีบคั้นอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติต่าง ๆ ทั่วโลก ภัยจากโรคระบาด ภัยจากธรรมชาติ และภัยจากตนเองหรือมนุษย์ ที่เป็นตัวทำลายโลกอย่างแท้จริง วิถีชีวิตของคนสมัยใหม่ที่ต้องใช้ชีวิตดำรงชีวิตในปัจจุบันให้อยู่รอดอยู่ได้

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือโคโรนาไวรัสช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ.2565 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ

มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ (The standard), (11 กุมภาพันธ์ 2565)

สังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่ ทุกคนจะต้องปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรม ในช่วงไวรัสตัวนี้ออกมาระบาดแล้วเปลี่ยนชีวิตเราไปอีกนาน ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เราเคยออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน เราต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้านไป ซอปปิง หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ เราต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อยๆ เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ฯ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่าง ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน จึงต้องปรับเปลี่ยนไปสู่การเปิดระบบลงทะเบียนออนไลน์ การใช้ระบบซื้อขายและบริการทางออนไลน์ สิ่งนี้เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจ ในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็น “New Normal” (กรุงเทพมหานคร), (14 กุมภาพันธ์ 2565).

ภาวะความเจ็บป่วยของมนุษย์ จัดว่าเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต หากมนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย จะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์แต่เมื่อเกิดการเจ็บป่วย มนุษย์จะแสวงหาการบำบัดโรคให้หายเป็นปกติ ถึงแม้ว่าภาวะความเจ็บป่วยนั้น เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ถึงเรื่อง การแก่ การเจ็บ การตาย ของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยไว้ 2 ประเภท ได้แก่โรคทางกาย และโรคทางใจ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217). ซึ่งโรคทางกายนั้นมีสมุฏฐาน มาจากสาเหตุหลายประการ เช่น เกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ชาติ 4 ไม่สมดุล การไม่ปริมาณในการบริโภค การถูกสัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ส่วนสมุฏฐานของการเกิดโรคทางใจ ซึ่งเกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง (ที.ปา.(ไทย) 11/305/259,(ม.ม.(ไทย) 12/89/83). นอกจากนั้นยังพบว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีการบำบัดโรคหรือการดูแลสุขภาพไว้หลายวิธี เช่น การบริโภคอาหาร การใช้ความร้อน การใช้สมุนไพร (เภสัช 5) การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ การผ่อนคลาย

อิริยาบถและการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีการใช้หลักธรรมต่าง ๆ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 หลักสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/404/338). หรือหลักอิทธิบาท 4 และการใช้พุทธมนต์ เช่น โพชฌงค์ 7 เป็นต้น

ดังนั้น บทความนี้ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตามหลักพุทธบำบัดเพื่อการปฏิบัติตนให้อยู่รอดปลอดภัยอย่างมีหลักทางพระพุทธศาสนานำทางในการดำเนินชีวิตในสังคมวิถีใหม่ และมีความสอดคล้องกับการบำบัดโรคในพระพุทธศาสนาอย่างไร ในกระแสการเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์การแพร่ระบาดในปัจจุบัน

สังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่

สังคมฐานวิถีชีวิตใหม่ “New Normal” ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ “New Normal” เพิ่มเข้ามา โดย รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายคำนี้ผ่านทาง เฟซบุ๊ก Malee Boonsiripunth เอาไว้ว่า New Normal แปลว่า ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหวังล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลายมาตรฐานใหม่ที่ไมคุ้นเคย (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน), (1 กุมภาพันธ์ 2565) สังคมการดำรงชีวิตที่มีการแข่งขัน สังคมที่มีการอยู่ร่วมกันกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ มีนวัตกรรมใหม่ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ ช่วยแบ่งเบาการทำงานของคนที่อยู่ตลอดเวลา ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เป็นสังคมที่ก้าวหน้า ในด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ชีวิตความเป็นอยู่ สะดวกสบาย ที่เจอไปด้วยภัยภัยต่าง ๆ

การดำรงชีวิตดำรงตนยังเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของคนในโลกนี้ เพื่อให้อยู่รอดได้ทุกสภาวะ การแสวงหาในปัจจัยที่จำเป็นทั้ง 4 กาลเวลาเปลี่ยนไปยุคสมัยมีการพัฒนาขึ้น แม้แต่โรคก็ยังปรับตัวเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ยุคใหม่วิถีใหม่ในปัจจุบัน ยุคระยะห่างของคนชั้น แบ่งชนชั้นอย่างชัดเจน จะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตให้อยู่อย่างมีความสุขเป็นเรื่องยาก สุขทางกาย ทางใจ เป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นในการดำรงชีวิตให้มีความสุข ทางกายไม่สุขสบาย เกิดจากภาวะบีบคั้นทางปัจจัยต่าง ๆ ในยุคปัจจุบัน พ.ศ.2565 เป็นยุคที่สังคมเป็นเพียงสังคมอยู่ร่วม ไม่ใช่สังคมจนเจือ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อใด ๆ หลายคนได้รับความทุกข์จากสังคมปัจจุบัน ดังนั้น เมื่อกายไม่สบาย ใจไม่สบายความทุกข์ก็เกิด

ตามมา พระพุทธศาสนาโดยผู้รู้ท่านได้เล็งเห็นปัจจัยเหล่านี้ที่เป็นต้นเหตุ มาตั้งแต่ สองพันกว่าปีก่อน จึงได้ให้ยารักษาใจแก่คนทั้งโลกไว้รักษาใจของตน มาตั้งแต่อดีต เรียกว่าสังฆกรรม หรือธรรมชาติ

แนวคิดเกี่ยวกับโรค

คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนา มาจากรากศัพท์บาลีว่า “รฺช” แปลว่า เสียตง มี ความหมายว่า สิ่งทีเสียตงให้เจ็บปวด โรคะ ตามคัมภีร์แพทยโบราณว่าด้วยสมุฏฐานแห่งโรค หมายถึง โรคประจำตัวโรคทีติดตัวอยู่ประจำรักษาไม่หาย ราชบัณฑิตยสถาน (พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 : 979) ในภาษาบาลี คำว่า “อาพาธ” เป็นคำทีมีความหมายใกล้เคียง กับคำว่า “เจ็บป่วย” ทีสุดแต่ในภาษาไทยได้ใช้คำว่า อาพาธ นี้ สำหรับพระภิกษุสามเณร2 นอกจาก คำว่าอาพาธยังมีคำศัพท์ภาษาบาลีทีมีความหมายเดียวกันอีก 8 คำ คือ 1.อาตงก 2.อามย 3.พยาธิ 4. คท 5.โรค 6.รฺช 7. เกลญญ และ 8.อกลล พระพุทธศาสนาได้อธิบายคำว่า โรค คือ สิ่งทีเสียตงชีวิต ใช้แทนคำว่าทุกข์ ทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้อง และเป็นปัญหาทีต้องแก้ไขกำจัดออกไป (พระ ธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2552 : 110).

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของ โรค ไว้ว่า อะไรก็ตามทีมากระทำให้เกิดความรู้สึก เจ็บปวด เหมือนมีอะไรมาทิ่มแทง (พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส, 2554 : 212).

ในทางพระพุทธศาสนา มีกล่าวไว้อีกหลายคำสำหรับใช้เรียกโรคต่าง ๆ กันไป ได้แก่ “อาพาธ” หมายถึงความป่วย “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ทีเกิดจากเชื้อโรค “พยาธิ” หมายถึง ความป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบายตรงข้ามกับอนามัย คือ ความสบาย ” (อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, 2556)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า โรค คือ สิ่งทีเสียตงทางกายและทางใจ เป็นผลให้เกิดความทุกข์ ทรมาณ สิ่งเสียตงทางกาย ได้แก่ ภัยพิบัติจากธรรมชาติ ถูกขอมมีคมหรือของแข็งกระทบทำให้ บาดเจ็บ ความหิว ความลำบาก สัตว์มีพิษทำร้าย เป็นต้น ส่วนสิ่งเสียตงทางใจ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดมั่นจากสิ่งทั้งหลาย

พระพุทธศาสนาแสดงทุกข์ทั้งที่เป็นสภาวะตามธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบ ไม่ว่าจะเห็น
ปุถุชนหรือพระอรหันต์ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตาย มีทุกข์ประเภทหนึ่งคือทุกข์ทาง
ใจ ทุกชนิดนี้อาจมาเป็นบางครั้ง มีความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ การพลัดพรากจากสิ่งอัน
เป็นที่รักที่ชอบใจ

ประเภทของโรค

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น 2 ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และ
โรคทางใจ (เจตสิกโรโค) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) โรคทางกาย (กายิกโรโค) (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217). คำว่า โรคทางกาย
หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้งที่เกิดกับอวัยวะภายในและอวัยวะภายนอก ซึ่งในพระสูตรได้
กล่าวถึงโรคทางกายต่างๆ ซึ่งเป็นหลักให้พระสงฆ์ได้พิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐานตามหลักอาทินว
สัญญา (คือ การกำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่างๆ ซึ่งเป็น 1 ในหลักสัญญา 10
ประการ สำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐานของพระภิกษุ) ได้แก่ โรคตา โรคหู โรคจมูก
โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไพบูลย์ โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้
เชื่องซึม โรคท้อง โรคลมสลับ โรคลงแดง (โรคที่ถ่ายอุจจาระท้องเดินเป็นเลือด) โรคจุกเสียด โรคลง
ราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหืดเปื่อย โรคหืดด้าน โรคคุดทะราด โรค
หูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธ
มีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็น
สมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่าเสมอ อาพาธที่เกิดแต่
ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย
ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ (อง.ทสก. (ไทย) 24/60/129-130).

โรคทางกายเหล่านี้ปรากฏใน ศิริมานนทสูตร แต่ไม่มีรายละเอียดและวิธีรักษา ปรากฏแต่
เพียงชื่อโรคเท่านั้น โดยถือว่าเป็นโรคทางกายทั้งหมดที่ปรากฏแก่ชนชาวชมพูทวีปสมัยพุทธกาล
เพื่อให้พระสงฆ์พิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐาน และพระสูตรนี้ก็มิได้กล่าวถึงโรคใดที่เกิดกับ
พระภิกษุสงฆ์บ้าง แต่ก็แสดงให้เห็นโรคทางกายโดยภาพรวมๆ พร้อมทั้งสาเหตุแห่งโรคนั้นด้วย ซึ่งโรค

เหล่านี้บางโรคก็ปรากฏว่า มีพระภิกษุเป็น และโรคบางอย่างก็ไม่ปรากฏว่ามีพระภิกษุเป็น ดังจะได้กล่าวในลำดับต่อไป

2) โรคทางใจ (เจตสิกโรค) (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217). โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดกับจิตใจ (อภิ.สง. (ไทย) 34/6/28). ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ และเศร้าหมองพระพุทธศาสนาถือว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง” (อง.เอกก. (ไทย) 20/51/9). กล่าวคือ ธรรมชาติของจิตใจนั้นสะอาด ผุดผ่อง แต่เพราะอุปกิเลส หรือกิเลสเข้ามาประกอบกับจิตใจทำให้เกิดความเศร้าหมอง เป็นทุกข์ และกระวนกระวายใจ อุปกิเลสนี้ หมายถึง กิเลสที่จรมา มี 16 ประการ คือ (1) อภิชฌาวิสมโลภะ ความโลภไม่สม่ำเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น (2) พยาบาทความคิดปองร้ายผู้อื่น (3) โภธะความโกรธ (4) อุปนาหะ ความผูกโกรธ (5) มกฺขะ ความลบหลู่คุณท่าน (6) ปสาสะ ความตีเสมอ (7) อีสสา ความริษยา (8) มัจฉริยะ ความตระหนี่ (9) มายา มารยา (10) สาถะยะ ความโอ้อวด (11) ถัมภะ ความหัวดี (12) สารัมภะ ความแข่งดี (13) มานะ ความถือตัว (14) อติมานะ ความดูหมิ่นเขา (15) มหะ ความมัวเมา (16) ปมาทะ ความประมาท (ม.ม. (ไทย) 12/71/63-64). อุปกิเลสทั้ง 16 ประการ เมื่อกล่าวโดยย่อกิเลสที่จรมาก็คือ อกุศลมูล อันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งจัดว่าเป็นโรคทางจิตใจ และพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อรักษาโรคคือกิเลสเหล่านี้นั่นเอง (ขุ.สุ. (ไทย) 25/334/577).

จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพานจึงหมายถึง ภาวะที่ปราศจากกิเลสทั้งปวง หรือปราศจากโรคทางจิตใจเหล่านี้เอง แม้พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ไม่เฉพาะพระสงฆ์ที่เป็นปุถุชน แม้พระสงฆ์ผู้เป็นพระอริยบุคคล แต่ยังไม่บรรลुพระอรหันต์ก็ยังคงเผชิญกับโรค คือ กิเลสทางจิตใจเหล่านี้ ดังกรณีพระอนนทซึ่งเป็นพระโสดาบันเป็นทุกข์ ร้องไห้ เศร้าเสียใจที่พระบรมศาสดาด่วนเสด็จดับขันธปรินิพพานเสียก่อนที่ตนเองจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ (ที.ม. (ไทย) 10/207/154). พระพุทธศาสนาจึงถือว่า トラบใดที่มนุษย์ยังมีกิเลสอยู่ มนุษย์ก็ยังคงเผชิญกับโรคกิเลสเหล่านี้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ โรค 2 อย่าง อะไรบ้าง คือ 1) โรคทางกาย 2) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยากยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217).

แนวคิดเกี่ยวกับโรคโควิด 19

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดเชื้อ เกิดจากไวรัสโคโรนากลุ่มอาการทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง 2 (SARS-CoV-2) ตั้งเดือนธันวาคม 2562 ในนครอู่ฮั่น เมืองเอกของมณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน และได้กระจายไปทั่วโลกนับแต่นั้น ส่งผลให้เกิดการระบาดทั่วของโควิด-19 (โรงพยาบาลเปาโลสมุทรปราการ),(28 มกราคม 2565), เป็นโรคที่มีการติดต่อได้รวดเร็ว จากการสัมผัส ทางอากาศ และตัวเชื้อไวรัสเองยังสามารถพัฒนาปรับตัวเองได้ กลับกลายเป็นสายพันธุ์ที่แตกต่างจากเดิม พัฒนาการของตัวมันเองไปอย่างไม่รู้จบ ทำให้เกิดความกลัวขึ้นในปัจจุบัน พร้อมกับรัฐบาลที่ไม่สามารถควบคุมดูแลได้ ข่าวสารที่แพร่ระบาดยิ่งกว่าโรค ทำให้ผู้คนเกิดความตระหนกมาก มีความคิดต่างกันไป ไม่นั่นในรัฐบาล บางรายไม่เชื่อวัคซีน เพราะข่าวสาร ความเป็นห่วงต่อความปลอดภัยของตนเอง อยู่ในอาการลังเลสงสัย ข่าวสารที่กระหน่ำออกมาทุกช่องทางในระบบโซเชียล รัฐบาลไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ด้านเศรษฐกิจก็เสียหาย มีการสั่งปิดกิจการร้านค้า ที่ขาดแผนรองรับสถานการณ์ต่าง ๆ และไร้การเยียวยาใด ๆ แก่ผู้ประกอบการ เยียวยาได้เพียงแค่บางกลุ่มไม่ทั่วถึงที่ควร ไม่ถูกกลุ่มเป้าหมาย ประชาชนขาดรายได้บ้าง รายได้ไม่พอบ้าง อีกทั้งรายจ่ายก็ยังคงเดิมทำให้เกิดปัญหาต่างๆ กลายเป็นปัญหาสังคม

ปัญหาที่เกิดขึ้นมีไวรัสเป็นต้นเหตุ แต่กระจายปัญหาไปทั่วประเทศ ระดับประชาชนเรียกว่าควบคุมอะไรไม่ได้เลย ประชาชนขาดความมั่นใจในรัฐบาล ภาวะทางอารมณ์ที่มีดมนไร้ทิศทางอย่างเห็นได้ชัด หาทิพย์ไม่ได้ จิตใจล่องลอย ฟุ้งซ่านอาจจะทำให้เกิดภาวะโรคซึมเศร้าได้ จึงควรมีการจัดตั้งหน่วยงานบำบัดจิตใจขึ้นมา เพื่อดูแลบรรเทาป้องกันไว้ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาสังคมในอนาคต

สังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่กับการปฏิบัติตนตามหลักพุทธบำบัด

จากสถานการณ์ในยุคปัจจุบันเป็นยุคที่มีสงครามระหว่างรัสเซีย ยูเครนเกิดการเข่นฆ่ากัน ซึ่งเป็นภัยมนุษยธรรม ที่จิตใจประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง เข่นฆ่ากันด้วยอาวุธทางด้านสุขภาพของคนบนโลกเองก็ยังประสบกับการแพร่ระบาดของเชื้อโรคที่สามารถพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง การแข่งขันในหลาย ๆ ด้าน ทุกประเทศมีการแข่งขันกันด้วยการพัฒนาเทคโนโลยี เช่น ทางอาวุธ ทางสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านอาหารและยา เป็นต้น ทางด้านการผลิตทำให้ต้องการใช้ทรัพยากรอย่างมาก ซึ่งทรัพยากรบางอย่างต้องใช้ระยะในการสร้างหลายปี แต่ถูกทำลายเพียงไม่กี่

ชั่วโง่ ปัจจัยทั้งหลายเหล่านั้นทำให้โลก ขาดความสมดุล สภาวะแวดล้อมโลกเกิดการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดภัยพิบัติมากขึ้นเรื่อย ๆ อากาศที่เปลี่ยนแปลงไปจึงทำให้เชื้อโรคบางชนิดเกิดการพัฒนาดันเองให้อยู่ในบรรยากาศของโลกใหม่ โรคที่กล่าวถึง คือ “โรคโควิด 19” ผู้คนที่อยู่ในสังคมแตกตื่นได้รับผลกระทบ บวกกับปัจจัยทั้งหลายที่กล่าวมา ทำให้เกิดอาการวิตก กังวล รับรู้ถึงความไม่ปลอดภัยของตนเอง ส่งผลต่อจิตใจทำให้ได้รับความกระทบกระเทือน คิดฟุ้งซ่านในดำเนินชีวิต ขาดกำลังใจในดำรงชีวิต ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย อาจจะทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ดังนั้นสถานการณ์ในปัจจุบันที่ขาดความปลอดภัย ด้านร่างกายและจิตใจ ก่อเกิดสิ่งสมอยู่ในจิตใจทุกวัน รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะต้องให้ความสำคัญต่อประชาชน และสังคม ส่งเสริมให้ทุกคนควรหันมาดูแลตนเองทั้งกายและใจตามหลักพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการป้องกันผู้ที่อยู่ในความเสี่ยงไม่ให้ลุกลามได้ และรักษาผู้เป็นไข้ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนสามารถสร้างภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตในอนาคตได้อีกด้วยไปพร้อมกัน

แนวความคิดบำบัดโรคในพระพุทธศาสนา หมายถึง การปรับร่างกายและจิตใจที่เสียสมดุล หรือที่ได้รับเชื้อ จนถึงขั้นเจ็บป่วยให้เป็นปกติ มีสุขภาพดี โดยอาศัยเครื่องชีวิต 5 อย่างคือ “มีอาหาร น้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก” ในพุทธศาสนาพบหลักฐานที่จารึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก กล่าวไว้ว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของพระภิกษุนั้นมีทั้งระดับธรรมดา ระดับปานกลาง กระทั่งระดับรุนแรง ส่วนการดูแลรักษามีด้วยกันหลายวิธี ทั้งโดยวิธีทางการแพทย์ โดยธรรมะ และโดยการป้องกันการเกิดโรคด้วยข้อวัตรต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

5.1 การดูแลรักษาด้วยวิธีการแพทย์ หมายถึง การรักษาด้วยยา พระพุทธเจ้าจะทรงพร่ำสอนให้สาวกพิจารณาถึงความเจ็บป่วยไว้อย่างไร ว่า “เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา” แต่พระองค์ก็ไม่ได้ทรงปฏิเสธการเยียวยารักษาที่เหมาะสมสมควรกับโรคต่างๆ เพราะสามารถทำให้ทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคต่างๆ บรรเทาเบาบางหรือหายได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยศิลาณปัจจัยเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว และเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด” (อง.ฉก.ก.(ฎีกา) 3/58/155).

5.2 การดูแลรักษาด้วยธรรมะ การดูแลรักษาด้วยธรรมะ ในพระไตรปิฎกพบว่ามี 2 วิธีด้วยกันคือ การสวดพระปริตร หมายถึง การใช้บทสวดต่างๆ สาธยายให้ผู้ป่วยฟัง การฟังสาธยายธรรม ทำให้กายผ่อนคลาย จิตก็ตั้งมั่นเกิดปัญญาพิจารณาเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ ความเจ็บไข้ก็ผ่อนคลาย

คล้ายลง ด้วยการนำหลักธรรมต่างๆ มาปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บป่วย เช่น อธิบาป 4 อันมี ฉันทะ
วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นต้น

การป้องกันโรคโดยการปฏิบัติตามข้อวัตรต่างๆ

พระพุทธเจ้าทรงให้พระสาวกพิจารณาตนเองตามความเป็นจริงว่า กายแต่ละคนมีธาตุดิน
น้ำ ลม ไฟอยู่ (ส.ยุต. (ไทย)17/425/219-221). มีส่วนประกอบจากธรรมชาติ ตามแนวพระ
สูตรต้นตปิฎกว่าโดยธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มี 5 ประการ คือ

1. สปัายการี สร้างสปัายะ คือ ทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
2. สปัายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่พอดี
3. ปริณตโกชิ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
4. กาลจารี ปฏิบัติตนให้เหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักจัดเวลา ทำพอดีเวลา
5. พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

จากธรรมที่ช่วยให้อายุยืนทั้ง 5 ประการนั้นสามารถวิเคราะห์เป็นการดูแลสุขภาพ 4 อย่าง

คือ

(1) การบริโภคอาหาร

วิธีบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าประกอบด้วยองค์ธรรมในการบริโภค 10 ประการคือ
(อภ.วิ. (ไทย) 35/518/391)

- 1) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
- 2) ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย
- 3) ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น
- 4) ไม่บริโภคเพื่อเล่น สนุกสนานเพลิดเพลิน
- 5) ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
- 6) ไม่บริโภคเพื่อประดับ
- 7) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
- 8) บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
- 9) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
- 10) บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

หลักการบริโภคอาหารด้วยองค์ธรรม 10 ประการนี้นับว่าเป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีโดยตรงต่อร่างกาย และยังช่วยส่งเสริมประโยชน์โดยอ้อมให้แก่สังคมและทรัพยากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดี เป็นการทำให้มีอาหารเหลือพอแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกจำนวนมาก จึงกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพสังคม ทรัพยากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

(2) การบริหารจัดการ

พระพุทธเจ้าทรงมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจของตน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการคือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์(ผ่องใส)” (พระไตรปิฎก),(10 : 54). การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง คือ กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต การทำดี คือการทำความกุศลให้ถึงพร้อม คือ ประกอบกายสุจริต วาจาสุจริต และ มโนสุจริต การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน” (พระไตรปิฎก),(15 : 10). ทำจิตให้ว่างเป็นส่วนมาก ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ลูกบุตร ดังที่พระองค์ตรัสกับพระสารีบุตรว่า “สารีบุตรได้ยินว่าเธออยู่ด้วยวิหารธรรมของมหาบุรุษเป็นส่วนมาก ในบัดนี้เพราะวิหารธรรมของมหาบุรุษนี้ ก็คือสุญญตา เพราะฉะนั้น ถ้าภิกษุหวังว่า เราพึงอยู่ด้วยสุญญตาวินัยธรรมเป็นส่วนมาก” (พระไตรปิฎก),(14 : 438)” โดยสรุปหลักการทำให้บริสุทธิ์หรือทำจิตให้ว่างนั้น ให้หมั่นประกอบทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีหลายวิธีดังนี้

- 1) เติณจกรรม
- 2) นั่งสมาธิ
- 3) นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้
- 4) มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอยกลับ เคี้ยว กิน ต้ม และขับถ่าย เป็นต้น
- 5) ขณะพักผ่อนให้อยู่ในสถานที่สงบเงียบ เช่นตามธรรมชาติ
- 6) ชำระจิตให้พ้นจากความยินดีในร้ายในโลก
- 7) ละความมุงร้ายพยาบาท

8) มุ่งประโยชน์เกื้อกูล

9) ปราศจากนิเวศ 5 (ชอบ ไม่ชอบ ง่วง พึง สงสัย) (พระไตรปิฎก),(15 : 75).

(3) การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ

ตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงดำเนินอยู่ท่ามกลางธรรมชาติในที่ต่างๆ เพราะทรงประจักษ์ถึงประโยชน์ของการอยู่อาศัยท่ามกลางธรรมชาติอย่างยิ่งว่าส่งผลดีและมีประโยชน์หลายประการ เช่น ธรรมชาติให้อากาศที่บริสุทธิ์ จึงช่วยส่งเสริมทำให้มีสุขภาพดี และที่สำคัญธรรมชาติให้ความสงบซึ่งเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น” (พระไตรปิฎก),(12: 193). และพุทธพจน์อีกบทหนึ่งที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายการทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ เป็นอาหารของความไม่มีโรค” (พระไตรปิฎก), (24 : 73). จากคุณค่าที่ได้จากธรรมชาตินี้ ทำให้พระองค์บัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติไว้มากมายดังที่กล่าวไปแล้ว

(4) สุขอนามัย

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเกี่ยวกับหลักปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะ จากพุทธบัญญัติต่างๆ หลายประการที่ทรงบัญญัติให้ภิกษุได้ปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะด้านอนามัยแบ่งออกเป็น 2 ประการคือ สุขอนามัยด้านร่างกายและสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

(ก) สุขอนามัยด้านร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยด้านร่างกายไว้หลายประการ ดังเช่น

-ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะขับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรงห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก

-ทรงบัญญัติเรื่องการขับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ในขณะขับถ่ายห้ามมิให้ภิกษุเบ่งแรงๆ

-ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันขณะขับถ่ายและไม่ให้อุจจาระ ปัสสาวะนอกราง

-ทรงบัญญัติให้เคี้ยวไม้ชำระฟันเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก เป็นต้น

สรุปการดูแลสุขอนามัยของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบทหลายข้อเพื่อการรักษาสุขอนามัยนั้น

(ข) สุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่างๆ ในการส่งเสริมสุขลักษณะในด้านที่อยู่และเครื่องใช้ต่างๆ ไว้หลายประการ อาทิเช่น เกี่ยวกับการใช้ห้องสุขา

ทรงบัญญัติให้ภิกษุที่ใช้ส้วมแล้วให้ทำความสะอาดส้วมด้วยการเทน้ำราด และตักน้ำใส่ตุ่มให้เต็ม วาง
ขันให้คว่ำขันในส้วม เกี่ยวกับการเก็บรักษาบาตร ทรงบัญญัติให้ล้างบาตร และให้ผึ่งแดดให้แห้งก่อน
เก็บ (พระไตรปิฎก),(7 : 245). เป็นวิธีการที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่อให้รักษาสสิ่งแวดล้อมต่อผู้ใช้ ต่อผู้
อาศัยอยู่ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เจริญตา เจริญใจ

พุทธวิธีในการดูแลส่งเสริมสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์และพระภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติตาม เห็นได้
ว่าพระพุทธเจ้าทรงมีความละเอียดรอบคอบและใส่ใจกับสุขภาพและพละนาถีมของพระองค์เองและ
พระภิกษุ ที่สำคัญคือได้ยึดถือหลักการบริหารจิตมาเป็นแกนในการปฏิบัติของข้ออื่นๆ เพื่อเป้าหมาย
ในทางพุทธศาสนาคือพระนิพพานอย่างแท้จริง

การเป็นอยู่ในสังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่ต้องมีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ต้องยอมรับ
ความจริงและปรับตัวที่ต้องเผชิญกับการดำรงชีวิตการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่เปลี่ยนไป เราควรมีการ
ปรับปรุงตนโดยการปฏิบัติตนตามหลักทางพระพุทธศาสนาตามหลักพุทธบَابัด ด้วยวิธีการดูแลรักษา
ด้วยวิธีทางการแพทย์ การดูแลรักษาด้วยธรรมะ การป้องกันโรคโดยการปฏิบัติตามข้อวัตรต่างๆ โดย
การบริโภคอาหาร การบริหารจิต การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่ดี การสร้างสุขอนามัยทั้งสุขอนามัย
ด้านร่างกายและสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความเหมาะสม ด้านกายมีโรคน้อย ไม่อ้วนอ้วน ร่างกาย
สมส่วน ผิวพรรณดี ด้านจิตใจมีสติสัมปชัญญะ รู้จักปล่อยวางสามารถแก้ปัญหาได้ เข้าใจความจริงของ
ธรรมชาติ วางตนได้เหมาะสมทุกสถานการณ์

สรุป

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ผู้ป่วย
โรคโควิด-19 ส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และหายจากโรคนี้ได้เองโดยไม่ต้องรับการ
รักษาพิเศษ ผู้ป่วยบางรายอาจป่วยหนักและต้องเข้ารับการรักษา อย่างไรก็ตาม วิถีชีวิตของความเป็น
คนนั้นมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือมีการเกิด แก่ เจ็บไข้ได้ป่วยและตายในที่สุด ตามหลักของ
พระผู้รู้แล้วนั้นได้ทรงแสดงไว้ โรค คือ 1) โรคบางโรครักษาหรือไม่รักษาก็ไม่หาย 2) โรคบางโรครักษา
หรือไม่รักษาก็หาย 3) โรคบางโรครักษาจึงหาย ไม่รักษาไม่หาย โรคนี้มี 2 อย่างคือ ทางกาย และทาง
ใจ ในท่ามกลางสังคมแบบฐานวิถีชีวิตใหม่ปัจจุบัน จะต้องยึดกับการปฏิบัติตนตามพุทธบَابัด ใช้วิธี
รักษาความเจ็บป่วยทางกาย วิธีรักษาความเจ็บป่วยทางใจ ด้วยการบำบตรักษาด้วยธรรมเป็นธรรม

โอสถ ดังนั้นการใช้ชีวิตและดำเนินชีวิตที่ดี มีความสุข คือ ปรับตัวให้อยู่กับทุกสถานการณ์ได้ด้วยการ
เข้าใจธรรมแล้วอยู่กับธรรมอย่างกลมกลืนตามเหตุปัจจัยอันพึงมี รู้ตน รู้คน รู้สถานที่ และกาลเวลา
เป็นต้น

References

- กรุงเทพธุรกิจ (27 พฤษภาคม 2563), “New Normal”คืออะไร?. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/882508>
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน, (1 กุมภาพันธ์ 2565) “New Normal กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง
“, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://dsp.dip.go.th/th/category/2017-11-27-08-04-02/2020-06-29-14-39-49>.
- ชินวรสิริวัฒน์ (สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวง), (2563) พระคัมภีร์อภิธานปิฎก: หรือ
พจนานุกรม ภาษาบาลีแปลเป็นภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช
วิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ฉบับเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2552) พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). พิมพ์ครั้งที่ 19.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สหธรรมิก.
- พุทธทาส, (2554), พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือ
ธรรม
- The standard (2565, 11 กุมภาพันธ์). “เปิดไทม์ไลน์โควิด-ก่อนจะมีผู้ติดเชื้อสะสมเกิน 30 ล้าน
รายทั่วโลก, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://thestandard.co/timeline-of-the-covid-19-pandemic/>
- อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, (2546), การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย,
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย