

การสร้างเครือข่ายระบบสุขภาวะเชิงพุทธ เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019*

BUILDING A BUDDHIST WELL - BEING NETWORK TO PREVENT CORONAVIRUS DISEASE 2019

พระครูสังฆรักษ์ปรีชา ฐิตญาโน (หงส์ทอง)

Phrakhrusangkharak Preecha Thitayano (Hongthong)

พระสุธีวีรบัณฑิต (ผลเจริญ)

Phra Suthivirabandit (Phoncharoen)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: phrarjan@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างเครือข่ายระบบสุขภาวะเชิงพุทธเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากสถานการณ์การแพร่ระบาด ทำให้ผู้คนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วโลก มีการปิดเมือง ปิดประเทศ เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ ที่มีอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้ ปัจจุบันได้รับการประกาศจากองค์การอนามัยโลกให้เป็นโรคระบาดทั่วโลก ดังนั้นเพื่อลดความวิตกกังวล จึงเสนอแนวทางในการลดความวิตกกังวล ด้วย 3 สร้าง 2 ใช้ คือ 3 สร้าง ได้แก่ 1) สร้างความปลอดภัย ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง ไม่ติดใครและไม่รับเชื้อ 2) สร้างความสงบ ออกกำลังกายและกำลังใจ รับส่งข่าวสารจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ และ 3) สร้างความหวัง เพราะทุกฝ่ายพยายามร่วมกัน เพื่อให้อยู่ในระดับที่เราสามารถรับมือได้ และ 2 ใช้ ได้แก่ 1) ใช้พลัง ให้เต็มที่ในการดูแลกัน และ 2) ใช้ความสัมพันธ์ ที่มีอยู่ในการให้กำลังใจฝ่าวิกฤติไปด้วยกัน โดยบูรณาการกับการสวดบทรัตนสูตร เพื่อการป้องกัน ปรารถนา และวิฤติทางสังคม เพราะการสวดมนต์นั้นมีความเชื่อที่ว่า จะช่วยปิดเป่าโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งไม่ดีให้พ้นจากประเทศ การสวดบทรัตนสูตร แม้มีใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยตรง แต่ก็เป็นการสร้างขวัญกำลังใจ ความรักความสามัคคีในหมู่ชน โดยผู้ที่มีศรัทธาในการสวดมนต์ ย่อมมีความสงบในจิตใจ โรคภัยทำอันตรายได้น้อยลง การสวดมนต์อย่างถูกต้องนั้น จะทำให้เกิดความสุขกาย สบายใจ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นอย่างชัดเจน

* Received 22 April 2021; Revised 15 May 2021; Accepted 1 June 2021



คำสำคัญ: การสร้างเครือข่าย, ระบบสุขภาวะเชิงพุทธ, ไวรัสโคโรนา 2019

Abstract

This article has an objective To create a Buddhist well - being network to prevent coronavirus disease 2019 from the epidemic situation Causing people to cause anxiety around the world Cities shut down the country to prevent coronavirus infection. Which is a virus that can cause respiratory disease With severe symptoms such as pneumonia and death It has now been declared by the World Health Organization to be a global pandemic. So to reduce anxiety Therefore propose guidelines to reduce anxiety by 3 build 2 use 3 are 3: 1) create safety, wash hands, wear masks Keep distance Not infected with anyone and not infected. 2) Create peace, exercise and encouragement. Send and receive news from reliable sources and 3) create hope. because all parties try together To be at a level that we can cope, and the two are: 1) use your full strength to look after each other and 2) use your relationship. That exists in encouragement through the crisis together By integrating with the recitation of the Ratana Sutra For the prevention and suppression of disasters and social crises Because the prayer is believed to be that Will help fend off disease And the bad things out of the country Chanting of the Ratana Sutra Although not a direct solution But it is to build morale Love and unity among the people By those who have faith in prayer Surely has peace of mind The disease is Less dangerous. That prayer correctly Will cause physical happiness and peace of mind, helping to clearly improve the immune system

Keywords: Building, Buddhist well - being network, Coronavirus Disease 2019

บทนำ

ในปัจจุบันมีผู้สนใจสร้างเครือข่ายกันมากขึ้น โดยเฉพาะการเรียนรู้ นับเป็นการเรียนรู้แบบตลอดชีวิต มีเนื้อหาสาระที่ต้องเรียนรู้เป็นจำนวนมากตลอดเวลา โดยมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ของมนุษย์ ให้เข้าสู่ระบบการสร้างบุคลากรให้คิดเป็น ทำเป็น และเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเข้าถึง แหล่งความรู้ และค้นหาคำตอบที่ต้องการได้ด้วยตนเองในระยะเวลาอันสั้น โดยอาศัยระบบเครือข่ายการสื่อสาร และเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีการพัฒนาเทคนิคการรับและส่งข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็ว เครือข่าย (Network) เป็นแนวคิดและกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล องค์กร ตลอดจนชุมชนให้เกื้อกูล



เชื่อมโยงกันโดยที่แต่ละฝ่ายต้องมีความเท่าเทียมกัน มีอิสระต่อกันสามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตนเอง และพร้อมที่จะปฏิบัติงานร่วมกันของสมาชิกเครือข่ายบนพื้นฐานของความเท่าเทียมกัน การมีความสัมพันธ์จะเป็นแบบเพื่อนร่วมงาน ประสานความช่วยเหลือกันและเป็นความสัมพันธ์เชิงแนวราบมากกว่าที่จะเป็นแนวดิ่ง ดังนั้นเครือข่ายจึงเป็นสัมพันธ์ภาพของมนุษย์กับมนุษย์ที่ครอบคลุมทั้งการให้และการรับ และการเอื้ออาทรต่อกัน การก่อเกิดของเครือข่ายอาจพิจารณาได้ 2 ทาง คือเครือข่ายที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งดูได้จากความเป็นเครือญาติกัน การมีภูมิลำเนาถิ่นกำเนิดเดียวกัน การมีความเชื่อถือศรัทธาเหมือนกัน การมีปัญหาาร่วมกัน และการมีความสนใจร่วมกันในงานหรือกิจกรรม เป็นต้นเครือข่ายโดยการจัดตั้ง ซึ่งจะต้องมีผู้คอยกระตุ้นปลุกจิตสำนึกให้เกิดความคิดตระหนักถึงปัญหาของชุมชนร่วมกันและก่อให้เกิดการจัดตั้งกลุ่มองค์กรขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักจะเป็นเครือข่ายในระบบราชการ เครือข่ายมีลักษณะเป็นวงจรเปรียบได้กับสิ่งมีชีวิตธรรมชาติของเครือข่ายจะต้องมีการเจริญเติบโตอยู่เสมอต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปและต้องมีการต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของเครือข่ายเช่นเดียวกันกับสิ่งมีชีวิต (พลเดช ปิ่นประทีป, 2559)

แนวคิดการสร้างเครือข่ายนำไปสู่การขยายกิจกรรม ขยายความช่วยเหลือเกื้อกูลที่มีต่อกันตลอดจนพัฒนาศักยภาพของแต่ละองค์กรให้แสดงบทบาททั้งผู้ให้และผู้รับอย่างเหมาะสม สร้างกระบวนการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ผ่านทางการติดต่อกันโดยตรงระหว่างบุคคลหรือกลุ่มต่าง ๆ ที่เข้าร่วมเครือข่าย เป็นการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ทางวัตถุแก่กัน และยังเป็นการแบ่งปันทรัพยากรให้แก่กลุ่มที่ด้อยโอกาสกว่า เพื่อประโยชน์ในการรวบรวมและเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลระหว่างองค์กร เป็นแหล่งสำหรับการทำงานสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและยังทำให้เกิดการรวมหมู่ที่มีพลังอิทธิพลมากกว่าองค์กรเดียวอย่างมากมาย เป็นเวทีสำหรับการปฏิบัติงานรวมในพื้นที่ เพื่อนำไปสู่การสร้างแหล่งสะสมทุน เพื่อการพึ่งตนเองในด้านต่าง ๆ ในอนาคต และเป็นการรวมตัวกันนำประเด็นปัญหาร้องเรียนสู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือนำไปสู่การผลักดันนโยบายที่เหมาะสมมากกว่าเดิม (นฤมล นิราทร, 2543) กรมควบคุมโรคร่วมกับภาคีเครือข่าย ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและปรับปรุงกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ เพื่อพัฒนาและปรับปรุงกฎหมายว่าด้วยโรคติดต่อ เนื่องจากพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ได้บังคับใช้มาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว บทบัญญัติบางประการจึงไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ประกอบกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีแนวโน้มที่จะดำเนินต่อไปเป็นระยะเวลานาน ซึ่งถ้าหากมีการยกเลิกประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 ย่อมส่งผลให้ข้อกำหนด ประกาศ และคำสั่ง ตามพระราชกำหนดดังกล่าวถูกยกเลิกตามไปด้วย ซึ่งมาตรการทางกฎหมายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ยังไม่เพียงพอที่จะนำมาจัดการปัญหาการแพร่ของโรคติดต่ออันตรายหรือโรคระบาดได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ กรมควบคุมโรค จึงได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง



พัฒนาและปรับปรุงมาตรการกฎหมายที่เกี่ยวกับการเฝ้าระวัง การป้องกัน และการควบคุมโรคติดต่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน (ข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 24) , 2564)

จะเห็นได้ว่า ภาครัฐช่วยในการเฝ้าระวัง เพื่อป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น ประกอบด้วย รัฐบาล โดยเฉพาะแอปพลิเคชัน Thaichana - ไทยชนะ สำหรับบุคคลทั่วไป เพื่อใช้ในการค้นหา เช็กอิน เช็กเอาท์ ประเมินกิจการ กิจกรรม ร่วมมือกันคนละนิด เพื่อสุขอนามัยที่ดี ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลโรค และลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรค กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กรมควบคุมโรค สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล หน่วยงานในสังกัดราชการบริหารส่วนกลาง สำนักงานป้องกันควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) หนุนเสริมทัพทีมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และอาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อสต.) การสร้างเครือข่ายระบบสุขภาพะเชิงพหุทธ เป็นการบูรณาการหลักรัตนสูตรเพื่อใช้สวดขจัดปัดเป่า สร้างขวัญและกำลังใจในยามเผชิญภัยพิบัติร้ายแรง เช่น ที่เกิดขึ้นที่เมืองเวสาลี ซึ่งขณะนั้นเกิดโรคระบาด ภัยพิบัติ แม้ว่าการสวดมนต์นี้ไม่สามารถไล่ไวรัสได้ แต่การสวดมนต์ก็สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้นได้ ผู้คนที่เชื่อหรือมีศรัทธาในการสวดมนต์ย่อมมีความสงบในจิตใจมากขึ้น โรคก็ทำอันตรายได้น้อยลง การสวดมนต์อย่างถูกต้องนั้น จะทำให้เกิดความสบายใจ

การสร้างเครือข่าย

เครือข่ายภาคประชาชนและประชาสังคม เกิดขึ้นหลังจากเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ในปี 2539–2540 ทำให้ภาคประชาชนเกิดความสนใจและตื่นตัวในการพึ่งพาตนเองมากขึ้น โดยในปี 2541 ได้มีการจัดตั้งทุนเพื่อการลงทุนทางสังคม (Social Investment Fund : SIF) ซึ่งโครงการดังกล่าว ได้สร้างปรากฏการณ์ การเรียนรู้ และการรวมพลังให้กับกลุ่มองค์กรเครือข่ายภาคประชาชนและประชาสังคมเป็นอย่างมาก โดยกองทุนดังกล่าว มีเป้าหมายเพื่อบรรเทาผลกระทบทางเศรษฐกิจ และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนทั้งในเมืองและชนบท เพื่อการฟื้นฟูวิกฤตเศรษฐกิจไปสู่การพึ่งตนเองในระยะยาว ในขณะเดียวกันก็มีการรวมตัวของประชาชนในนามของ “สมัชชาคนจน” ที่ดำเนินการเคลื่อนไหวเรียกร้อง ให้รัฐบาลแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องทรัพยากรธรรมชาติและผลกระทบจากโครงการพัฒนาของรัฐบาล นอกจากนี้ ยังได้มีการจัดตั้ง สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) ซึ่งเป็นหน่วยงานของภาครัฐ แต่มีแนวคิดในการสนับสนุนการมีส่วนร่วมจากฝ่ายต่าง ๆ และมีแนวคิดให้ชุมชนเป็นแกนหลักในการพัฒนาตั้งแต่ระดับชุมชนไปจนถึงระดับนโยบาย ซึ่งทำให้เกิดการเชื่อมโยงองค์กรเครือข่ายภาคประชาชนที่หลากหลาย การเกิดเครือข่าย เครือข่ายแต่ละเครือข่าย ต่างก็มีจุดเริ่มต้นหรือถูกสร้างขึ้นมาด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน สรุปได้เป็นหลัก 3 ลักษณะ ดังนี้



1. เครือข่ายที่เกิดโดยธรรมชาติ เครือข่ายนี้มักเกิดจากการที่ผู้คนมีความคิดตรงกัน ทำงานคล้ายคลึงกัน หรือประสบกับสภาพปัญหาเดียวกันมาก่อน มารวมตัวกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ไปจนถึงร่วมกันแสวงหาทางเลือกใหม่ที่ดีกว่า เครือข่ายนี้มักมีเวลาการก่อร่างสร้างเครือข่ายนาน แต่เมื่อเกิดแล้ว ก็จะมีคามเข้มแข็งยั่งยืน และมีแนวโน้มที่เครือข่ายจะขยายตัวเพิ่มขึ้น

2. เครือข่ายจัดตั้ง เครือข่ายนี้มักเกิดจากนโยบาย หรือการดำเนินงานของภาครัฐเป็นส่วนใหญ่ ภาคีสมาชิกที่เข้าร่วมเครือข่ายนี้ มิได้มีพื้นฐานความต้องการ ความคิด ความเข้าใจที่ตรงกันมาก่อน เป็นการรวมตัวแบบชั่วคราวชั่วคราวเป็นการเฉพาะกิจ ไม่มีความต่อเนื่องและมักจะจางหายไปไปในที่สุด

3. เครือข่ายวิวัฒนาการ เป็นเครือข่ายที่มีได้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติและมิได้จัดตั้ง แต่เป็นลักษณะของกระบวนการพัฒนาผสมผสานอยู่โดยเริ่มที่กลุ่มบุคคล องค์การมารวมกันด้วยวัตถุประสงค์กว้าง ๆ ในการที่จะสนับสนุนกันและเรียนรู้ไปด้วยกัน โดยอาจจะยังไม่มีเป้าหมายวัตถุประสงค์ร่วมกัน เป็นเครือข่ายที่รวมตัวกันเพื่อช่วยเหลือพัฒนาตนเอง มิได้เกิดจากแรงกระตุ้นภายในโดยตรงแต่แรก แต่เครือข่ายนี้สามารถพัฒนาเป็นเครือข่ายโดยธรรมชาติก็ได้ (ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และชัยวัฒน์ ธีระพันธ์, 2546)

การเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายการร่วมกิจกรรมกับกลุ่มที่แข็งแรง และคนที่เข้มแข็งจะนำมา ซึ่งความรู้และความคิดใหม่ ๆ ตลอดจนโอกาสในการพัฒนากลุ่มของตน การเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะเครือข่ายเช่นนี้ เป็นตัวเร่งที่สำคัญของกระบวนการชุมชนเข้มแข็งและประชาสังคมเครือข่าย (พลเดช ปิ่นประทีป, 2543)

ดังนั้นวงจรชีวิตของเครือข่ายจึงมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ความสนใจจากกลุ่มเล็ก ๆ ที่ได้สะสมความรู้ ความคิด ประสบการณ์ และการปฏิบัติกรบนพื้นฐานของความจริง แล้วก่อตัวเป็นเครือข่าย มีการสร้างแนวร่วมและกิจกรรมความสัมพันธ์ต่อกัน หลังจากนั้นจึงมีการขยายผลให้กว้างขวางออกไป มีการใช้ประโยชน์จากเครือข่าย และในช่วงหนึ่งก็มีการถดถอยหลังจากที่ได้ดำเนินการจนภารกิจการนั้นประสบผลสำเร็จ

วงจรของเครือข่ายก็คล้ายกับวงจรชีวิตของสรรพสิ่งที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแปรเปลี่ยนไป โดยมีกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ซึ่งเราสามารถแบ่งวงจรชีวิตของเครือข่ายเป็น 4 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

1. ขั้นตระหนักและการก่อตัวของเครือข่าย
2. ขั้นการสร้างพันธมิตรและการบริหารเครือข่าย
3. ขั้นการพัฒนาความสัมพันธ์และการใช้ประโยชน์
4. ขั้นการรักษาความสัมพันธ์และความต่อเนื่อง

การแบ่งวงจรชีวิตเครือข่ายทั้ง 4 ขั้นตอนดังกล่าว เป็นการกล่าวถึงพัฒนาการและวงจรชีวิตของเครือข่าย ซึ่งผู้ที่สนใจจะต้องสร้างความเข้าใจในขั้นตอนทุกขั้นตอน เพื่อที่จะมีการ



เลือกใช้เทคนิคและวิธีการในการจัดการเครือข่ายที่เหมาะสม และเพื่อให้เครือข่ายมีความต่อเนื่องและยั่งยืน อย่างไรก็ตาม วงจรชีวิตของเครือข่าย อาจจะไม่ได้นับเป็นขั้นตอน บางครั้งอาจเฝ้าปรากฏออกมาในระหว่างการทำงานของเครือข่าย และบางครั้งอาจเกิดขึ้น หลังจากการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกัน ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายจะต้องพิจารณา อย่างรอบคอบในการส่งเสริมหรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ ของเครือข่าย

แนวคิดเกี่ยวกับระบบสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคภัยเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2491 ให้ความหมายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดี มีอยู่ 2 คำ คือคำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” “บุคคลในโลกนี้...เป็นผู้ไม่เปื่อยเนิ่น สัตว์...กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย (ที.ปา. (ไทย) 11/3171/306 - 307, ม.ม. (ไทย) 13/134/150, ม.อ. (ไทย) 14/291 - 351) ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร มี 5 ประการ คือ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง (อง ปญจก.(ไทย) 22/53 - 54/92 - 93)

พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (อง ปญจก. (ไทย) 22/53 - 54/92 - 93) หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่ง มีภิกษุทพพลภาพป่วยหนักกระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝ้ารักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนัก แต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้” (อง ปญจก (ไทย) 22/121/201)

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/148/78, ขุ.อป. (ไทย) 33/155/408) การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่มากก็น้อย เป็นธรรมดา อีกคำหนึ่งคือ คำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอัน



ประเสริฐ (ม.ม. (ไทย) 13/215/254 - 255) คำว่า อโรคยา อีกนัยหนึ่ง หมายถึง ภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลา นาน ๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่ม่โรคทางใจแม้เพียงชั่ว หนึ่งนนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น (องปญจก. (ไทย) 21/153/217)

แนวคิดสุขภาพองค์รวม มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาชุมชนและสังคมในมิติต่าง ๆ อย่างมากมาย และมีความเกี่ยวข้องกับเครือข่ายและสมัชชาสุขภาพในสังคมไทยทั้งในด้าน นโยบาย และกระบวนการพัฒนาในระดับบุคคล ชุมชน และเครือข่าย ดังนี้

ระดับบุคคลตามหลักของการพัฒนาชุมชนที่มีเป้าหมายว่า จะต้องพัฒนาบุคคลให้เป็น ผู้ที่รู้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีสติปัญญา สามารถพึ่งพาตนเองทั้งในด้าน เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์ มีจิตใจที่ เข้มแข็ง สามารถมองปัญหาและระบบการพัฒนาต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวมและยั่งยืน ดังนั้น จึง มีความสอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาพตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม คือ การพัฒนาบุคคลใน 4 มิติ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยสามารถดำเนินการได้ (ปาริชาติ วลัยเสถียร, 2544) ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ในการพัฒนาบุคคล เพื่อให้มีสุขภาพทางกายที่ดี ควรดำเนินการดูแลร่างกายภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะป้องกันไม่ให้โรค หรือทุกขเวทนาเกิดขึ้น และบรรเทารักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแล้วให้ลดลง ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย มีการใช้สอยปัจจัย 4 อย่างเหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลอย่างต่อเนื่อง และเมื่อร่างกายเกิดเจ็บป่วยไม่สบาย ขึ้น ก็ให้ทำการรักษา โดยใช้ภูมิปัญญาและกระบวนการของการแพทย์เข้ามาดูแล เช่น การใช้ สมุนไพรในการรักษาโรค ใช้วิธีการธรรมชาติบำบัด และใช้กระบวนการของชุมชนมีส่วนร่วมใน การดูแลในลักษณะของการปรึกษา หรือใช้จิตวิทยาทางสังคมในการเฝ้าระวัง ป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นต้น

2. การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์จะต้องให้ ความสำคัญกับจิตของตนเอง ให้จิตใจมีความเข้มแข็ง ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความพร้อม ในการพัฒนาและยกระดับจิตใจด้านคุณธรรมให้เพิ่มพูนขึ้น พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามด้วย สติปัญญา โดยมีเป้าหมายสุดท้าย คือ ความไม่เจ็บป่วยทางจิตอย่างสิ้นเชิง บรรลุสุขภาพอัน สมบูรณ์หรือมีความอิสระแห่งจิตที่ไม่เป็นทาสของกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง และ ความครอบงำด้านอวิชชา มีจิตที่ปลอดโปร่ง เหมาะสมกับการทำงานในทุกสภาวะ

3. การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม โดยปกติผู้คนในสังคมจะยอมรับพฤติกรรมของ บุคคลที่แสดงออกต่อโลกและชีวิต โดยการไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น มี จริยธรรมขั้นพื้นฐานในการประกอบกิจกรรมหรือการทำหน้าที่ของตนเอง เป็นผู้ไม่เบียดเบียน บุคคลอื่น หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เป็นบุคคลที่สามารถดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม และสามารถเป็น



แบบอย่างเพื่อชักนำสังคมสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน สภาพแวดล้อมทางสังคม ล้วนมีความสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ต้องอยู่ภายในสังคมนั้น ๆ เมื่อสภาพแวดล้อมเป็นสังคมที่ดีและเกื้อกูลต่อการพัฒนาบุคคล ทั้งในด้านกายและจิตใจ บุคคลก็ต้องพัฒนาสังคมให้เกิดการจัดการและคุ้มครองชีวิตที่ร่วมกัน

4. การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา เนื่องจากปัญญาของบุคคลและสังคมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เมื่อบุคคลมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ ย่อมจะเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพทางปัญญาจะต้องพัฒนาอยู่เสมอด้วยการอ่าน การฟัง คิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และปฏิบัติด้านจิตใจที่มาจากหลักการทางศาสนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การเสริมสร้างทางด้านปัญญา จะต้องมาจากการสร้างความรู้ในมิติที่หลากหลาย เมื่อบุคคลมีความรู้ และมีสติปัญญาในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ก็จะเป็นปัญญาของบุคคลที่จะนำพาบุคคลไปสู่ความงอกงามของการใช้ชีวิต ดังนั้น ปัญญาที่พัฒนาเต็มขั้นย่อมทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง สุขภาวะหรือสุขภาพที่เกิดขึ้นจากปัญญาดังกล่าว อาจเรียกว่าสุขภาวะทางปัญญาได้ โดยสรุปการรักษาสุขภาพแบบองค์รวมมี 4 ด้านคือ

4.1 ด้านกาย ได้แก่ การฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบโดยอาศัยกระบวนการบำบัดทางกาย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาทิ การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน

4.2 ด้านจิต ได้แก่ การผ่อนคลายจิต ทำให้เกิดความสงบ ชุ่มชื้น ผ่องใส มีเมตตา และกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง

4.3 ด้านปัญญา ได้แก่ การเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับโรคและชีวิต เพื่อละวางความติดขัดและเป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรของชีวิต

4.4 ด้านสังคม ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่น มีครอบครัว ญาติมิตร หรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ มีความเอื้ออาทรต่อกัน (พระสุธีรัตนบัณฑิต และคณะ, 2560)

สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ยังกล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ว่า จะต้องครอบคลุม 4 ด้าน ต่อไปนี้

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Well - being) ภาวะการรับรู้และดำรงรักษาสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยมีการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพต่าง ๆ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ไว้

2. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well - being) ภาวะการรับรู้ของสภาพอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

3. สุขภาวะทางสังคม (Social Well - being) ภาวะการรับรู้เรื่องการมีสัมพันธภาพของตนกับบุคคลอื่น ทั้งในกลุ่มเพื่อนร่วมงานและต่อสาธารณะชน

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well - being) ภาวะการรับรู้ของความรู้สึกสุขสงบ มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เข้าใจธรรมชาติ และความเป็นจริงของชีวิต รวมทั้งการมีสิ่งยึดเหนี่ยวที่มีความหมายสูงสุดในชีวิต (สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, 2547)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของระดับการมีชีวิตที่มีความสุข (อมรา พงศาพิชญ์, 2546) ความพึงพอใจในชีวิตเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคล และเกี่ยวข้องกับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมโดยรวม การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้ความเป็นอยู่ของคนมีสภาพที่พอมีพอใช้ สำหรับสิ่งซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐาน เช่น อาหาร ยา เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ทำให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันมีความสุข ความสงบจากความพ้อติ และความเพียงพอในสิ่งที่มีอยู่รอบตัว ความสุขที่สมบูรณ์ของมนุษย์ต้องควบคู่กันทั้งสุขกายและสุขใจ (ประณีต ถาวร, 2551)

1. การเสริมสร้างสุขภาพกาย ปัจจัยความสุขทางกาย จะมุ่งไปสู่วัตถุ ได้แก่ ปัจจัยสี่เพื่อให้สุขภาพกายเป็นไปอย่างแข็งแรงและสมบูรณ์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถสร้างเสริมสร้างสุขภาพกายได้โดยใช้หลัก 3 ป. คือ ป้องกัน ปัดเป่า และปรับปรุง 1) การป้องกันโรค กระทำได้โดยการเสริมสร้างความรัก 3 ประการ ได้แก่ ความรักในการกิน โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ ความรักในการพักผ่อน นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และความรักในการดูแลสุขภาพกาย โดยหมั่นตรวจสอพบดูแลรักษาสุขภาพกายอยู่เสมอ 2) ปัดเป่า โรคบางโรคไม่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคที่มาจากพันธุกรรม จำเป็นจะต้องพยายามรักษาโรคนั้นให้ทุเลาบรรเทา การบำบัดโรคมีหลายวิธี เช่น การรู้จักใช้ยาให้ถูกต้องและปลอดภัย การรู้จักรักษาและวิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อเป็นโรคนั้น 3) การปรับปรุง เป็นการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การทำกายภาพบำบัด การออกกำลังกายที่พอเหมาะ

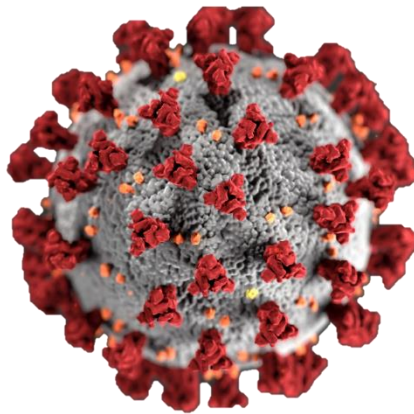
2. การสร้างเสริมสุขภาพใจ การสร้างเสริมสุขภาพใจ มี 3 ประการ ประกอบด้วย 1) การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ด้วยการให้ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานตามสภาพและวัย มีการปรึกษาหรือแสดงความคิดเห็นร่วมกันตามวิถีประชาธิปไตย 2) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม เริ่มตั้งแต่การรักษาความสะอาดภายในบ้านของตนเอง สนใจการจัดการขยะมูลฝอย หลังจากนั้น ก็ขยายการช่วยสังคมในวงกว้างออกไป เช่น การรักษาป่าไม้ ต้นน้ำลำธาร เป็นต้น 3) รู้จักมองโลกในแง่ดี มีคุณธรรม ศาสนานำพาวิถีชีวิต เป็นคนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เอาใจใส่เขามาใส่ใจเรา ความขัดแย้งจะลดลงได้ ก่อให้เกิดความสามัคคีปรองดอง (รัตน อัทธภูมิสุวรรณ, 2542)

อนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้คำนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่



เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่า บทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้น คำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well - being) ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้น คำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพ จึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด (ประเวศ วะสี, 2548)

การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



ภาพที่ 1 ไวรัสโคโรนา 2019 ที่มา: ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) (มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2564) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื่อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้ เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด - 19” (COVID - 19) นั่นเอง โรคโควิด - 19 คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ในเดือนธันวาคม 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอด



อีกเสบและเสียชีวิตได้ ปัจจุบันได้รับการประกาศจากองค์การอนามัยโลกให้เป็นโรคระบาดทั่วโลก

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับ บ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด - ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได เป็นต้น เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้าและขาของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า เป็นต้น

5. ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล อย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70%

6. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ

7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน

8. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก

สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด - 19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

ไวรัสโคโรนา เป็นไวรัสที่จัดอยู่ในวงศ์ใหญ่ที่สุดในบรรดาไวรัสที่พบในทั้งสัตว์และคน ไวรัสโคโรนา ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วยต่าง ๆ ตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยอย่างรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจ (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นี้ จะมีอาการเช่นเดียวกับผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ โดยจะแสดงอาการตั้งแต่ระดับความรุนแรงน้อย ได้แก่ คัดจมูก เจ็บคอ ไอ และมีไข้ โดยในบางรายที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการปอดบวมหรือหายใจลำบาการ่วมด้วย บางรายเสียชีวิตได้แต่พบไม่บ่อยนัก แต่หากผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน และโรคหัวใจ จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงหากได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

มาตรฐานองค์การอนามัยโลก ได้แนะนำให้ประชาชน ลดการสัมผัสปัจจัยเสี่ยงและการแพร่เชื้อในระยะต่าง ๆ มาตรฐานนี้ ยังแนะนำให้ล้างมือ ดูแลสุขอนามัยทางเดินหายใจ เมื่อไอหรือจามให้ใช้ข้อพับแขนด้านในปิดปากหรือใช้กระดาษชำระแล้วทิ้งในถังขยะ รับประทานอาหารที่ สุก สะอาด ปลอดภัย และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น ผู้ที่มีอาการไอ หรือจาม (BBC NEWS ไทย, 2564) หากท่านมีอาการ



มีไข้สูงมากกว่า 37.5 องศา ไอ เจ็บคอ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย หายใจเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์ด่วน (โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพมหานคร, 2564)

เวลาที่เรามาเตรียมตัวให้ภูมิคุ้มกันเราตก เราควรอยู่ในระดับความกังวลที่พอดี คือตระหนักแต่ไม่ตระหนก รู้จักป้องกันตนเองด้วยวิธีการพื้นฐาน ตระหนักว่า เราต้องทำอะไร หากกังวลน้อยไปก็ต้องเปลี่ยน แต่หากกังวลมากเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพจิต แต่หากอยู่ในความพอดี คุณคือ คนสำคัญที่จะเตือนคนรอบข้างได้ นอกจากนี้ ยังจะต้องมีระยะห่างทางสังคม (SOCIAL DISTANCING) และ 10 วิธีต้าน COVID - 19 กล่าวคือ 1) อย่าเข้าใกล้คนอื่นมากเกินไป 2) กักตัวอยู่บ้านให้มากที่สุด 3) อย่าจัดหรือเข้าร่วมการประชุมหรือการชุมนุมขนาดใหญ่ 4) หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วนและสถานการณ์ใด ๆ ที่มีแนวโน้มดึงดูดคนจำนวนมาก 5) อย่าไปสถานที่ทำงาน โรงเรียน โรงภาพยนตร์ กิจกรรมกีฬา หรือพื้นที่ผสมอื่น ๆ 6) อย่ากอดหรือจูบ 7) หลีกเลี่ยงพื้นที่ในห้องที่แออัด 8) หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการโต้ตอบอย่างใกล้ชิด 9) ระมัดระวังการใช้สิ่งของสาธารณะและพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งของคนอื่นสัมผัส และ 10) อย่าไปในสถานที่ที่จำเป็น เช่น ร้านขายของชำ หรือห้องซักรีดรวมในช่วงเวลาเร่งด่วน (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์, 2564)

หลักภาวนา 4 กับการส่งเสริมสุขภาพ

ภาวนา การขัดเกลา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้มีคุณสมบัติตามประสงค์ เป็นการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจ และปัญญา ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวภาวนาไว้ 2 ระดับ คือ สมถภาวนา การรอบอบขัดเกลาจิตใจให้มีความสงบ มีสมาธิมั่นคง และวิปัสสนาภาวนา การอบรมขัดเกลาด้านปัญญา ให้มีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่

1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มแต่ปัจจัย 4 อย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา

2. สิลภาวนา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

3. จิตตภาวนา คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ คุณภาพจิต ให้มีคุณธรรมที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน สมรรถภาพ



จิต ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ มีสมาธิ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ สุขภาพจิตให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้

4. ปัญญาภาวนา คือ พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง (พระมหาบุญเพียร ปุณณวิริโย (แก้ววงน้อย), 2544)

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนา เป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย เป็นการศึกษา เพื่อให้รู้จักใช้อย่างตนและอวัยวะให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านศีล เพื่อการศึกษาการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบและมีวินัย ด้านจิต เป็นการศึกษา เพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และด้านปัญญา เป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญาให้เกิดมีความมั่นคงทางจิต ความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย พิจารณารู้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริงปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเรา

รัตนสูตรกับการป้องกัน ปรามภัย และวิกฤติทางสังคม โควิด - 19

แนวคิดเกี่ยวกับรัตนสูตรที่มีต่อการป้องกันวิกฤติทางสังคมที่เกิดขึ้น ณ เมืองไพศาลี แคว้นวัชชี ดังมีเนื้อเรื่อง ดังนี้

ในสมัยพุทธกาลเมืองไพศาลีหรือเมืองเวสาลี นครหลวงแห่งอาณาจักรแคว้นวัชชี มีการปกครองระบอบสามัคคีธรรมเป็นเมืองที่มั่งคั่งอุดมสมบูรณ์มีประชาชนอยู่อย่างหนาแน่น มีกำแพง 3 ชั้น ซึ่งเรียกว่า “ตรีบุร” โดยแต่ละชั้นห่างกันประมาณ 4 กิโลเมตร มีปราสาทอุทยาน สระโบกขรณีเป็นจำนวนมาก เมืองไพศาลีเกิดข้าวยากหมากแพง ฟ้าฝนชลธารก็ไม่ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าแห้งเหี่ยวตาย เมื่อไม่มีกิน คนก็อดตายตามกันไป เริ่มจากคนอนาถาที่ตายไปก่อน ตามมาด้วยคนค่อนเมือง ศพถูกขนไปทิ้งกองสุ่มกันเป็นพะเนินที่นอกเมือง กลิ่นเหม็นคลุ้งรบกวนไปทั่วเมือง พร้อมด้วยโรคระบาด คนก็ยิ่งล้มตายเป็นไปไม่ร่วง เป็นสถานที่สดสำหรับมนุษย์ แต่เป็นสถานการณ์ที่สนุกสำหรับอมนุษย์ที่ได้กลิ่นคนตาย พวกมันพากันหลั่งไหลมาสู่กรุงเวสาลีราวกับว่าในเมืองมีมหาสมบัติซ่อนอยู่ แต่แท้ที่จริงมันคือเสียงร่ำไห้ของผู้คน (พระมหาวิสุทธิ ฐานากโร, 2562) กรุงเวสาลีเกิดทุกข์ภัยใหญ่และมีโรคระบาด เมื่อเกิดโรคภัย 3 ประการ คือ 1) พุทธิภัย ข้าวยาก หมากแพง 2) อมนุษย์ภัย ภัยจากพวกอมนุษย์ และ 3) พยาธิภัย ภัยที่เกิดจากโรคระบาดขึ้นในเมืองไพศาลีอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน กษัตริย์ลิจฉวีมีจำนวน 7,707 องค์ จึงให้ประชาชนประชุมพร้อมกันในสัณฐาคาร (ห้องประชุม



ใหญ่) เพื่อร่วมกันพิจารณาสดส่องความประพฤติของบรรดาภิกษุทั้งหลาย และไม่เห็นว่า ภิกษุทั้งหลายทำความผิด จึงมีมติควรกราบทูลนิมนต์สมเด็จพระสัมมาสัมพระพุทธเจ้า กราบทูลเรื่องราวให้ทรงทราบ และกราบทูลขออนุญาตนิมนต์พระพุทธเจ้าเสด็จไปยังนครไพศาลี ส่วนเมืองไพศาลี ซึ่งตั้งอยู่ห่างฝั่งซ้ายของแม่น้ำคงคาขึ้นไปทางเหนือประมาณ 40 กิโลเมตร เมื่อทราบข่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงรับนิมนต์แล้ว ก็เตรียมปรารถนาทางให้ราบเรียบตั้งแต่ฝั่งซ้ายของแม่น้ำคงคาไปจนถึงเมืองไพศาลี และสร้างวิหารประจำไว้จำนวน 3 หลัง เตรียมทำการบูชาเป็น 2 เท่าของพระเจ้าพิมพิสารที่ทรงทำมาแล้ว เรือขนานนำพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ 500 รูป มาในแม่น้ำคงคาเป็นระยะทาง 16 กิโลเมตร ก็ถึงเขตเมืองไพศาลี บรรดาภิกษุทั้งหลายก็พากันลุลยนำลงรับเสด็จพระพุทธเจ้าในแม่น้ำคงคาถึถึงพระศอกเช่นกัน

พระพุทธเจ้าเสด็จถึงประตูเมืองไพศาลีในเวลาเย็น ทันใดนั้นเอง ก็ปรากฏเมฆครึ้มดำใหญ่ ฟ้าแลบแปลบปลาบ ค่ำรามอยู่ครึ้น ๆ พอพระพุทธองค์ทรงวางพระบาทก้าวแรกลง ณ ริมฝั่งแม่น้ำ ฝนก็ตกลงมาอย่างฟ้ารั่ว จะเปียกแต่ผู้ที่ยากให้เปียก ชากศพและสิ่งปฏิกูลทั้งหมดถูกฝนซัดพาลงแม่น้ำคงคาและไหลไปสิ้น ฝนดินก็กลายเป็นสะอาดสะอ้าน ในการนี้ พระพุทธเจ้า ได้ตรัสให้พระอานนท์เรียน “รัตนสูตร” เพื่อเดินจาริกทำพระปริตรไปในระหว่างกำแพง 3 ชั้น (ตรีบุร) ในเมือง ไพศาลีกับบรรดาภิกษุสงฆ์แล้วตรัส “รัตนสูตร” ขึ้นในกาลครั้งนั้น (พระสูตร หมายถึง พระรัตนตรัย คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ) เมื่อพระอานนท์ เรียนรัตนสูตรจากพระพุทธเจ้าแล้วก็เอาบาตรของพระพุทธเจ้าใส่น้ำถือไปยืนที่ประตูเมือง พลังรำลึกถึงพระพุทธคุณตั้งแต่ทรงตั้งความปรารถนาที่จะได้บรรลุพระโพธิญาณ จนถึงทรงแสดงอัมมจักกัปปวัตตนสูตรและโลกุตตรธรรม 9 (มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1) แล้วเข้าไปภายในพระนคร เดินทำพระปริตรไปในระหว่างกำแพงเมือง 3 ชั้น เพียงแค่คำว่า “ยังกิญจิ” ที่ท่านเปล่งเสียงออกไปเท่านั้น พวกอมนุษย์ที่ยังหลงเหลืออยู่บ้างพากันหนีออกจากเมืองไปหมด พวกชาวเมืองจึงออกจากบ้านของตน ถีอดอกไม้และของหอม พากันตามบูชาพระอานนท์แห่ล้อมท่านมา พระอานนท์เดินทำพระปริตรไปทั้งคืน ประชาชนชาวเมืองไพศาลีได้พร้อมใจกันตกแต่งสันฐานกลางพระนคร ด้วยของหอมและผูกพาดานประดับด้วยรัตนชาติ จัดตั้งอาสนะสำหรับพระพุทธเจ้า แล้วเชิญเสด็จพระบรมศาสดา มาประทับในสันฐานาคาร พระภิกษุสงฆ์และภิกษุสงฆ์ลิจฉวี ตลอดจนประชาชนชาวเมืองไพศาลี ได้พากันมานั่งล้อมพระพุทธเจ้า พระอินทร์พร้อมเทพบริวารก็มาเฝ้าด้วย ครั้นพระอานนท์ทำพระปริตรอารักขาทั่วพระนครแล้วก็กลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พระบรมศาสดา จึงตรัสรัตนสูตรอีกครั้ง หนึ่งรวม 14 คาถา แล้วพระอินทร์ได้ผูกคาถาต่ออีก 3 คาถา พระพุทธเจ้าได้ประทับอยู่ที่เมืองไพศาลีและตรัสเทศนารัตนสูตรทุกวัน รวม 7 วัน เมื่อทรงเห็นว่า ภัยทุกอย่างสงบเรียบร้อยแล้ว จึงทรงตรัส อำลาภิกษุสงฆ์ลิจฉวีและชาววัชชีทั้งหลาย เสด็จกลับมายังเมืองราชคฤห์ครั้งนี้ และมีประชาชนมาบูชาสักการะถวายแก่พระองค์เป็นการยิ่งใหญ่ เรียกว่า “คังโคโรทสนมาคม” คือ การชุมนุมใหญ่ในโอกาสที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงแม่น้ำคงคา (ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข, 2564) โดยบทสวดรัตนสูตร มีดังนี้



ยานีระ ภูตานี สะมาคะตานี ภูมมานิ วา ยานีระ อันตะลิกเข

เหล่าภูตทั้งหลาย ทั้งที่อยู่ ณ ภาคพื้นก็ดี ทั้งที่อยู่ในอากาศก็ดี
ที่มาชุมนุมกันอยู่ ณ สถานที่นี้ก็ดี

สัพเพ วะ ภูตา สุมะนา ภาวันตุ

ขอหมู่ภูตทั้งปวงนั้น จงเป็นผู้มีใจดีเถิด

อะโถปิ สักกัจจะ สุนันตุ ภาสิตัง

และเชิญฟังคำสวดดีพระรัตนตรัย อันข้าพเจ้ากล่าว โดยเคารพเถิด

ตัสมา हि ภูตา นิสาเมกะ สัพเพ

ดูก่อนภูตทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล ท่านทั้งหลายทั้งปวงจงฟังข้าพเจ้า

เมตตัง กะโรกะ มานุสียา ปะชายะ

ขอท่านทั้งหลาย จงกระทำเมตตาจิต ในประชาชาวมนุษย์เถิด

แนวคิดของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ที่ให้ทุกวัดทั่วประเทศและวัดไทยในต่างประเทศ สวดมนต์บทธัตถสูตร เพื่อเป็นสิริมงคลและสร้างขวัญกำลังใจ ในช่วงสถานการณ์ประเทศเกิดวิกฤติว่า ตั้งแต่โบราณมีช่วงที่ประเทศประสบกับโรคภัยไข้เจ็บ เช่น การระบาดของโรคห่า (อหิวาตกโรค) จะมีการสวดมนต์บทธัตถสูตร เพราะมีความเชื่อว่า จะช่วยปิดเป่าโรคภัยไข้เจ็บ และสิ่งไม่ดีให้พ้นจากประเทศ การสวดบทธัตถสูตร แม้มิใช่วิธีการแก้ปัญหาโดยตรง แต่ก็เป็นการสร้างขวัญกำลังใจ ความรักความสามัคคีในหมู่ชน เพื่อที่จะได้ไม่ประมาท เพราะทุกภาคส่วนต้องร่วมมือร่วมใจกันทำตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด เว้นระยะห่างบุคคลในสังคมอย่างน้อย 1 เมตร ลดการเดินทางที่ไม่จำเป็น สวมหน้ากากอนามัยเมื่อไปที่ชุมชน พกเจลแอลกอฮอล์ มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูก สวมหน้ากากอนามัยไปพบแพทย์ทันที แจ้งประวัติเสี่ยง ใช้ของใช้ส่วนตัว กินอาหารสุกใหม่ แยกส้อม ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ทั้งหมดทั้งปวงนี้ จะสามารถช่วยป้องกัน และเป็นการควบคุมการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้อย่างแน่นอน (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์, 2564)

สรุป

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้ เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด - 19” (COVID - 19) ซึ่งเป็นโรคติดต่อที่มีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน เป็นเชื้อ



ไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้ ปัจจุบันได้รับการประกาศจากองค์การอนามัยโลกให้เป็นโรคระบาดทั่วโลก ทำให้หน่วยงานภาครัฐมีแนวคิดในการสนับสนุนการมีส่วนร่วมจากฝ่ายต่าง ๆ และมีแนวคิดให้ชุมชนเป็นแกนหลักในการพัฒนา ตั้งแต่ระดับชุมชนไปจนถึงระดับนโยบาย ซึ่งทำให้เกิดการเชื่อมโยงองค์การเครือข่ายภาคประชาชน การเกิดเครือข่ายแต่ละเครือข่าย ต่างก็มีจุดเริ่มต้นหรือถูกสร้างขึ้นมาจากด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน สรุปได้เป็นหลัก 3 ลักษณะ กล่าวคือ เครือข่ายที่เกิดโดยธรรมชาติ เครือข่ายจัดตั้ง เครือข่ายวิวัฒนาการ พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่ง มีภิกษุพทุพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้า ทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนัก แต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้” การพัฒนาสุขภาพตามแนวคิดสุขภาพองค์รวม คือ การพัฒนาบุคคลใน 4 มิติ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยสามารถดำเนินการได้ ซึ่งประกอบด้วย

- 1) การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย เพื่อให้มีสุขภาพทางกายที่ดี ควรดำเนินการดูแลร่างกายภายใต้หลักการพื้นฐานที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรค
- 2) การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ที่จะต้องให้ความสำคัญกับจิตของตนเอง
- 3) การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม โดยปกติผู้คนในสังคมจะยอมรับพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกต่อโลกและชีวิต โดยการไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น และ
- 4) การเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา เนื่องจากปัญญาของบุคคลและสังคมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เมื่อบุคคลมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ ย่อมจะเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี ปัญญาที่พัฒนาเต็มขั้นย่อมทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง ดังนั้น หลักภาวะ 4 คือ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่

- 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ
- 2) สติภาวนา คือ การเจริญสติ พัฒนาศีล ฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบ ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย
- 3) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง งามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย และ
- 4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา พระพุทธเจ้าเสด็จถึงประตูเมืองไพศาลี ก็ปรากฏภุมมะครีฑ์ดำใหญ่ ฟ้าแลบแปลบปลาบ คำรามอยู่ครืน ๆ พอพระพุทธองค์ทรงวางพระบาทก้าวแรกลง ณ ริมฝั่งแม่น้ำ ฝนก็ตกลงมาอย่างฟ้ารัว ชากศพและสิ่งปฏิกูลทั้งหมด ถูกฝนซัดพาลลงแม่น้ำคงคาและไหลไปสิ้น พระพุทธเจ้า ได้ตรัสให้พระอานนท์เรียน “รัตนสูตร” เพื่อเดินจาริกทำพระปริตรไปในระหว่างกำแพง 3 ชั้น ในเมืองไพศาลีกับบรรดา



กุมารลิจฉวีแล้วตรัส “รัตนสูตร” อันเป็นการป้องกัน ปราบภัย และวิฤทธิทางสังคม ทำให้โรคระบาดที่เมืองไพศาลีอันตรายหายไปในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- ข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 24) . (2564). ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 138 ตอนพิเศษ 133 ง (19 มิถุนายน 2564).
- นฤมล นิราทร. (2543). การสร้างเครือข่ายการทำงาน: ข้อควรพิจารณาบางประการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประณีต ถาวร. (2551). สังคม อปท. วารสารท้องถิ่น, 4(41), 65-69.
- ประเวศ วะสี. (2548). การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- ปาริชาติ วลัยเสถียร. (2544). กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ปาริชาติ สถาปิตานนท์ และชัยวัฒน์ ธีระพันธ์. (2546). สื่อสารกับสังคมเครือข่าย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.
- พระมหาบุญเพียร ปุญญวิริโย (แก้ววงน้อย). (2544). แนวคิดและวิธีขัดเกลากายทางสังคมในสถาบันครอบครัวแนวพระพุทธศาสนา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิสุทธิ ฐานากโร. (2562). มหาราชปริตร (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์, ในเครือข่ายบุญกิจเลี้ยงชีพเพื่อพุทธศาสน์.
- พระสุธีรัตนบัณฑิต และคณะ. (2560). การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา. ใน รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พลเดช ปิ่นประทีป. (2543). ประมวลข้อมูลและความรู้เบื้องต้นสำหรับการทำงานเพื่อชนความยากจน. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์.
- พลเดช ปิ่นประทีป. (2556). ความเหลื่อมล้ำด้านสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: วนิดาการพิมพ์.
- ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข. (2564). รัตนสูตรปราบภัย 3 ประการ ณ เมืองไพศาลี อาณาจักรวัชชี. เรียกใช้เมื่อ 5 มกราคม 2564 จาก <http://www.dhammathai.org/buddha/g74.php>.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์. (2564). ศานต์ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เรียกใช้เมื่อ 5 มกราคม 2564 จาก [www.https://resourcecenter.thaihealth.or.th/](http://www.resourcecenter.thaihealth.or.th/)
- รัตนา อัทธภูมิสุวรรณ. (2542). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี. วารสารรังสิตสารสนเทศ, 5(1), 39-45.
- โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพมหานคร. (2564). วิธีการป้องกัน รับมือ "ไวรัส COVID - 19". เรียกใช้เมื่อ 5 มกราคม 2564 จาก <https://www.sikarin.com/content/detail/408>
- สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย. (2547). คุณภาพชีวิตของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย.
- อมรา พงศาพิชญ์. (2546). โครงการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม. ใน รายงานวิจัยสมบูรณ์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- BBC NEWS ไทย. (2564). ไวรัสโคโรนา: ที่มา อาการ การรักษา และการป้องกันโรคโควิด - 19. เรียกใช้เมื่อ 5 มกราคม 2564 จาก <https://www.bbc.com/thai/features-51734255>