

วิถีชีวิตใหม่ภายใต้พระพุทธศาสนา* NEW NORMAL BENEATH BUDDHISM

ธเนศ นกเพชร

Thanes Nokpech

พระมหาวิชาญ กนต์สีโล

Phramaha Vichan Kantaseelo

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus, Thailand

E-mail: tanes999@hotmail.com

บทคัดย่อ

วิถีชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจากยุคสมัยหนึ่งไปสู่อีกยุคสมัยหนึ่ง ย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ความเชื่อ หรือทัศนคติของคนในยุคเก่าอาจจะนำมาใช้ในยุคปัจจุบันไม่ได้ เหตุผลเพราะบริบทของสังคมในสมัยใหม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การเปลี่ยนแปลงที่ตึ้นนั้นจะต้องคงคุณค่าแห่งความดีไว้ และต้องแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้มีการพัฒนาไปในทิศทางที่ดีและสอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ในสังคมปัจจุบันได้ พระพุทธศาสนาเป็นตัวอย่างของความดี ที่มุ่งสอนให้พุทธศาสนิกชนดำรงตนอยู่ในหลักธรรมในการดำเนินชีวิตคือ ละความชั่ว ประพฤติความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ก็เป็นหลักทฤษฎีสากล ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้นย่อมจะเกิดขึ้นอยู่ทุกยุคสมัย เพราะแม้แต่สภาพร่างกายของมนุษย์ก็ยังคงเปลี่ยนสภาพอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้คือความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถเข้าใจและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ หากอาศัยการชี้แนะที่ถูกต้อก็จะสามารถเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงได้ เพราะทุกคนล้วนมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตอย่างเดียวกันคือความสุข ถ้าหากมีความทุกข์เพราะปัญหาในชีวิต การจะดำเนินชีวิตให้เป็นปึกคักนั้นก็เป็นเรื่องยาก จึงต้องมีวิธีใช้ชีวิตให้เป็นปกติแม้จะต้องประสบกับปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดให้ได้ หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ชี้แนะให้การใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ดำเนินไปได้โดยความเป็นปกติและส่งผลให้เกิดเป็นความสุขได้ในที่สุด

คำสำคัญ: วิถีชีวิตใหม่, จุดมุ่งหมายของชีวิต, พระพุทธศาสนา

* Received November 15, 2021; Revised November 20, 2021; Accepted December 14, 2021

Abstract

The way of life that has come across to be changed from one era to another era will inevitably change from the original. People's beliefs or attitudes in the old era won't be able to use in the modern era because the context of the modern society has change from the original. Good change must be maintained the goodness value and improved the past drawback so that it can develop into a good direction in accordance with the new way of life in the present society. Buddhism is an example of goodness that aims for teaching the Buddhists to live in the Dharma's life principle for instance aside from bad things, do good things, and purify the mind. The Dharma's principle in Buddhism is a universal theory that can be applied for solving the problems in various situations and many change events that may happen in every era. Because even the human body is being constantly transmuted. These are the facts that will happen to everyone, but not everyone will be able to understand and accept these changes. With the right guidance, they will be able to understand and accept the reality because everyone has the same aim in the way of life that is happiness. If there is suffering because of the problems in life. To make it as a normal life will be difficult. Thus, there must be the way for living as a normal life, even when facing with the problems or the unexpected changes, are possible. The principle of Buddhism, therefore, is a guide for living in the present era that the change can proceed normally and at last result in the happiness.

Keywords: New normal, Purpose of life, Buddhism

บทนำ

การดำเนินชีวิตในยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพร้อม ๆ กันในหลายด้านนั้น จำเป็นต้องใช้สติปัญญา และความรู้เป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถ ในด้านทักษะ หรือวิชาการแขนงต่าง ๆ เพื่อรองรับต่อการแข่งขันที่สูงขึ้นอยู่ตลอดเวลา และการรักษาสภาพจิตใจให้มีความพร้อมในการรับมือต่อสภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีความไม่แน่นอนในสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ อย่างเช่นสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID 19) ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วโลกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจและการดำรงชีวิตของผู้คนต้องเปลี่ยนไปอย่างไม่ทันได้ตั้งตัว การปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นจึงมีความจำเป็น เพราะนอกจากจะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้



แล้ว ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ภายใต้วิถีชีวิตใหม่หลังจากการเปลี่ยนแปลง

ในมุมมองของพระพุทธศาสนานั้น การเปลี่ยนแปลงถือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะ ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้มีการเน้นย้ำให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของทุกสรรพสิ่ง อันบุคคลไม่พึงจะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้เกิดเป็นความทุกข์ แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะผ่านมาก็ยุคสมัยแล้วก็ยังเป็นปัจจุบันและนำมาใช้แก้ไขปัญหาวชิวัตอยู่ได้ตลอดนั่นคือ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งพร้อมที่จะรับมือกับทุกสถานการณ์ หากเราเข้าใจและนำมาประพฤติปฏิบัติพระศากยวงศ์วิสุทธิ (อนิลมาน ธมมสากิโย) กล่าวว่า ถ้าเราเข้าใจจะเห็นได้ว่ามีคำสอนหลาย ๆ เรื่องที่สามารถจะเข้ากับยุคตรงนี้ได้เลย ในขณะที่เรากำลังบอกว่า New Normal ถ้าเรามองจากมุมมองของวิถีพุทธ ไม่ได้เป็น New Normal อะไรเลย เช่น Social Distancing สำหรับประเทศ หรือพวกเราดูเป็นคำใหม่ แต่ถ้าเราไปดูในพระไตรปิฎก ปรากฏว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องนี้ไว้แล้ว ท่านบอกว่าถ้าเราต้องการความสงบ หรือไม่วุ่นวาย ไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ ท่านสอนไว้ว่าเราต้องรู้จัก Social Distancing นั่นคือ ไม่ไปคลุกคลีกับหมู่คนมากมาย ก็คือว่า Social Distancing ในปัจจุบันนี้ (พระศากยวงศ์วิสุทธิ (อนิลมาน ธมมสากิโย), 2563)

วิถีชีวิตที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นครรลองในการดำเนินชีวิต จึงเป็นวิถีชีวิตที่จะสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันได้ ทั้งหลักธรรมและวิถีปฏิบัติยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในด้านจิตใจที่ต้องรับผลกระทบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างเข้าใจ และหาทางออกที่เหมาะสมในชีวิตได้ จึงมีความจำเป็นที่พุทธศาสนิกชนในยุคปัจจุบันนี้จะพึงตระหนักในอรรถธรรมทางพระพุทธศาสนา เพราะจะช่วยให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ภายใต้วิถีชีวิตใหม่ได้อย่างมีความสุข

วิถีชีวิตใหม่ New Normal

New Normal ถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดยบิลล์ กรอส (Bill Gross) ผู้ก่อตั้งบริษัทบริหารสินทรัพย์ชาวอเมริกัน โดยตอนนั้นเขาใช้อธิบายถึงสภาวะเศรษฐกิจโลก หลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจแฮมเบอร์เกอร์ ในสหรัฐฯ ช่วงระหว่างปี 2007 - 2009 สาเหตุที่ต้องใช้คำว่า "New Normal" เพราะเดิมทีวิกฤติเศรษฐกิจจะมีรูปแบบค่อนข้างตายตัวและเป็นวงจรเดิม คือ เมื่อเศรษฐกิจเติบโตไปได้ช่วงระยะหนึ่ง จะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นวิกฤติทางเศรษฐกิจ และหลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจ ไม่นานเศรษฐกิจก็จะเริ่มฟื้นตัว แล้วก็กลับมาเติบโตได้อีกครั้ง สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติ จนเรียกได้ว่าเป็นเรื่องปกติ (Normal) ก็ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2563) ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ "New Normal" เพิ่มเข้ามา โดย รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายคำนี้ผ่านทางเฟซบุ๊ก

Malee Boonsiripunth เอาไว้ว่า New Normal แปลว่า ความปกติใหม่ , ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต (กรุงเทพธุรกิจ, 2563)

การเป็นบุคคลที่ใฝ่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในยุคสมัยที่มีการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง เพราะเพียงการพัฒนาตนเองไปแค่ระยะเวลานี้ ๆ อาจจะหมายถึงการที่เราจะไม่สามารถก้าวทันต่อสถานการณ์หรือเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้แล้ว จึงควรต้องปรับตัวเรียนรู้ และตื่นตัวอยู่เสมอ ในโลกที่มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดนั้นมีการมองได้สองแง่มุม กล่าวคือ เมื่อมีการพัฒนาเกิดขึ้นความเจริญก็ยิ่งทวีมากขึ้น นำไปสู่ความทันสมัย ความสะดวกสบาย และใช้ชีวิตได้อย่างง่ายมากขึ้นกว่าเดิม แต่อีกแง่มุมหนึ่งคืออาจจะมองว่า ยิ่งโลกพัฒนาไปมากเพียงใด การทำลายก็ย่อมจะมีมากขึ้นเท่านั้น นั่นคือการที่มนุษย์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัดมากเกินไปจนเสียสมดุลทางธรรมชาติ ก่อให้เกิดเป็นหายนะต่อมวลมนุษยชาติได้ในอนาคต จึงกล่าวได้ว่า เมื่อมีได้ก็ย่อมจะมีเสียเป็นธรรมดา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นไปตามยุคสมัยที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความจำเป็นที่ต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การจะเรียนรู้เพื่ودำรงชีวิตอยู่ให้ได้ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่นี้จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเตรียมตัว และเตรียมใจ ในด้านการเตรียมตัวนั้นเป็นสิ่งไม่ยาก เพราะในยุคสมัยปัจจุบันนี้มีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างง่ายดาย ทั้งเทคโนโลยีที่คอยอำนวยความสะดวกสบายให้โดยไม่ลำบาก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ไม่กระทบกับวิถีชีวิตโดยทั่วไปมากนัก แต่ในด้านของการเตรียมใจ ที่จะต้องรองรับต่อฐานวิถีชีวิตใหม่นั้นอาจจะไม่ส่งผลดีต่อสภาพจิตใจของแต่ละคน เพราะทุกการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจไม่มากนักน้อย หากเป็นผลดีก็ย่อมจะไม่มีปัญหาอะไร แต่หากเป็นผลเสียก็อาจจะทำให้สูญเสียกำลังใจในการต่อสู้กับชีวิตต่อไปได้ สิ่งที่จะพึงพาด้านนี้คือกำลังใจ ที่จะขับเคลื่อนสภาพจิตใจให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ เพราะหากสูญเสียกำลังใจแล้ว การจะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องดิ้นรนไปในชีวิตนั้นก็อาจจะดำเนินต่อไปไม่ได้ เมื่อกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ จึงควรเรียนรู้ หรือแสวงหากำลังใจ และที่พึงทางใจที่ถูกต้อง เพื่อจะเป็นแรงขับให้สามารถดำรงตนอยู่ได้ภายใต้การเปลี่ยนแปลง



หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาบนฐานวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบัน

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้สอนให้รู้จักทุกข์ เรียนรู้ทุกข์ เข้าใจในทุกข์ และให้กลับไปแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ด้วยการยอมรับกับสิ่งเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ซึ่งตรงกับหลักธรรมในข้อ สมุทัย ของอริยสัจ ๔ ในการที่จะเรียนรู้ทุกข์ และการแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ จากจิตใจที่ตื่นรนไม่ยอมรับความจริงในการเปลี่ยนแปลง ควรเริ่มจากการกลับมาตั้งสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบัน สติคือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การควบคุมใจไว้กับจิต การควบคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง การมีสติอยู่เสมอก็เพื่อการปรับตัวอยู่กับเหตุการณ์ความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมออันมีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปมาท คือ ความไม่ประมาท หมายความว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อมและไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำเมื่อมีสติในการดำเนินชีวิต จะทำให้ทราบว่าปัจจุบันควรต้องมีการปรับตัวอย่างไรให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน อะไรที่ควรทำและอะไรที่ไม่ควรทำ ด้วยการเปลี่ยนมุมมองใหม่ว่าสถานการณ์นี้สอนอะไร ควรปรับตัวและวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างไร คือเป็นการใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจให้รับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (นภาพัทธ งามบุษบงโสภินและมนตรี สิริโรจนานันท์, 2563)

ส่วนหลักธรรมที่นำมาใช้ในวิถีชีวิตใหม่ หรือ New Normal ท่านแนะนำให้ใช้ ปธาน 4 ซึ่งหมายถึงความเพียร คือ ธรรมะที่เป็นหลักประพฤติปฏิบัติทั่วไป ปธานมีด้วยกัน 4 ประการ ประกอบด้วย ปธานข้อที่ 1 ก็คือสังวรปธาน แปลว่า เพียรป้องกัน การป้องกันในแบบ New Normal เช่น รัฐบาลออกกฎออกระเบียบ เป็นการป้องกันทั้งหมด การมีเคอร์ฟิว การมีพระราชกำหนด ให้สวมหน้ากากอนามัย ให้ล้างมือ ให้นั่งเว้นระยะห่างกัน ไม่คลุกคลี หรือการห้ามไม่ให้เปิดบาร์เปิดคลับ สนามมวย แหล่งมั่วสุม ปธานข้อที่ 2 ก็คือ ปหานปธาน แปลว่า เพียรละเลิก ทั้งอะไรต่าง ๆ ที่ไม่ดี มีกฎกติกาการะเบียบป้องกันไว้แล้ว แล้วในขณะเดียวกันก็ให้ทิ้งให้เลิก เช่น คนที่ชอบเที่ยวเตร่ ก็ต้องละทิ้ง คนที่ชอบชกมวยดูมวย คนที่ชอบไปบาร์ไปคลับ คนที่ชอบกินเหล้าเมายามั่วสุมก็เลิกหมด ละทิ้ง การเลิกการละได้เป็นเหตุให้ปลอดภัย ไม่มี ไม่เป็น ถ้าไม่เลิก ไม่ละ ไม่ทิ้ง เคยเที่ยวเคยเตร่อย่างไร กินเหล้าเมายาอย่างไร ทำอยู่อย่างนั้นเป็นปกติโรคก็จะระบาด แล้วก็จะล้มตายกันมาก ปธานข้อที่ 3 ก็คือ ภาวนापธาน แปลว่า เพียรภาวนา คำว่าภาวนาในที่นี้ แปลว่าทำให้มี ทำให้เป็น แล้วท่านทั้งหลายก็มีวิถีชีวิตแบบใหม่ ไม่เคยทำก็ทำ ทำไม่เป็นก็ทำเป็น อย่างทำกับข้าวไม่เป็นพอเกิด ภาวะแบบนี้ก็ฝึกทำกับข้าว ก็ทำเป็นทำเก่งเลย ไม่เคยอยู่บ้าน ก็อยู่กับครอบครัว ประหยัดใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย ก็ปรับตัวใหม่ เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ นี้เรียกว่า ภาวนापธาน คือ New Normal แท้ ๆ ปธานข้อที่ 4 ก็คือ อนุรักษปธาน แปลว่า การเพียรรักษา เคยทำอะไรมาดี ปฏิบัติอะไรอย่างไรดีก็ทำไปปฏิบัติไปอย่างนั้น เคยทำวัดสวดมนต์อ่านหนังสือธรรมะก็อ่าน ฟังธรรมะก็ฟัง รักษาไว้ไม่ทิ้ง ไม่ใช่อ้างว่ามีโควิดก็ทิ้ง เมื่อ

มีเวลามากขึ้น อ่านหนังสือธรรมะมากขึ้น ศึกษาธรรมะ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักษาไว้ไม่ให้ทิ้ง อย่างนี้แหละก็เป็นปธานเหมือนกัน สรุปแล้วก็คือว่า ในฐานะที่ว่าเป็นพุทธ ปฏิบัติตามหลักปธาน ใช้หลักธรรม 4 ข้อ สังวร เพียรป้องกัน ปหาน เพียรละทิ้ง ภavana เพียรทำให้มีให้เป็นอนุรักษนา เพียรดูแลรักษาไว้ เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ประเทศไทยก็ปลอดภัยจากโรคระบาด (สยามรัฐออนไลน์, 2563)

การดำรงชีวิตวิถีใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงการเป็นอยู่ในหลายด้าน ปัจจุบันอาจเป็นความเคยชินของหลาย ๆ คน ไม่ว่าจะเป็น การใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกนอกบ้านหรือเวลาพบปะผู้คน การใช้เจลแอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดมือ การทำงานที่บ้านผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ลดการสังสรรค์หรือใช้ชีวิตนอกบ้านและหันมาใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ในด้านสังคม การปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมลดลง ด้านเศรษฐกิจ ข้อจำกัดในการประกอบอาชีพมีมากขึ้นทำให้ประชาชนมีรายได้ลดลง ด้านการประกอบอาชีพ เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญในการประกอบอาชีพ บางอาชีพถูกจำกัดจำนวนคนในการเข้าใช้บริการ ทำให้รายได้ลดลง บางกิจการถูกสั่งปิดกิจการโดยรัฐบาลในช่วงมีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านการศึกษา มีการใช้ระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านสุขภาพ ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ด้านครอบครัว ครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น ทุกคนจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ เพื่อให้เป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งชาวไทยส่วนใหญ่เคารพนับถือ (พระครูธรรมศุท (สุทธิพจน์) สุทธิวจโนและคณะ, 2564) ในสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงความปกติใหม่ - ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำรงชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม สังคมเกิดสันติสุข การพัฒนาด้านต่าง ๆ ก็เกิดความยั่งยืน (สอาด ภูนาสรณ์และคณะ, 2564)

จากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่จะพอเป็นแนวทางในการประคับประคองสภาพจิตใจให้ได้ดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้องนั้น ถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการเป็นที่พึ่งทางใจในสถานการณ์ที่ต้องประสบพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ทันตั้งตัวนี้ได้เป็นอย่างดี และนอกเหนือจากการได้นำธรรมะมาใช้ในการยามประสบกับปัญหาหรือความทุกข์แล้ว ในยามปกติก็ยังคงหมั่นสั่งสมบุญกุศลไว้เพื่อเป็นเสบียงบุญอีกด้วย ดังหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนาที่ได้แบ่งได้โดยย่อมี 3 ประการตามหลักของบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล และภavana พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ไว้ว่าบุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี ทางทำดี ประกอบด้วย 1) ทานมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการให้เป็นสิ่งของ) 2) ศีลมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการรักษาศีล) หรือ ประพฤติดีมีระเบียบวินัย 3) ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการเจริญภavana) คือ



การฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) รวมถึงหลักการทำความดีพื้นฐานของชาวพุทธที่ควรยึดถือและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเป็นอย่างน้อยที่สุด ก็คือการประพฤติตนอยู่ในศีลทั้งห้าข้อ ซึ่งในพระไตรปิฎกหมวดอังคุตตรนิกาย ได้แสดงสิกขาบท 5 ประการ ไว้ว่า ศีล 5 คือ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์จากการลักทรัพย์ จากการประพฤติผิดในกาม จากการพูดเท็จ การจากเสพของมีนเมาคือสุราเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท (อง.ปญจก. (ไทย) 22/179/300) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จึงจะเห็นได้ว่าการนำธรรมะมาใช้ในยามเกิดวิกฤติ ก็เป็นเสมือนการนำอาวุธออกมาใช้ในยามเกิดภัยจากศัตรูผู้ร้าย และในยามไม่มีภัยก็ยังต้องสะสมบุญกุศลไว้เสมือนเป็นเกราะป้องกันภัยให้ตนเอง ธรรมะในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเหมือนเพื่อนคู่คิด มิตรคู่ตัว ที่มีไว้แล้วย่อมจะอำนวยผลคือความสุขให้ในทุกสถานการณ์ บุคคลผู้ศึกษาในหลักธรรมก็ย่อมจะเข้าใจ และสามารถนำออกมาใช้ได้โดยง่าย จึงจะสามารถเป็นบุคคลที่ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจตามหลักของความเป็นจริง ตามหลักของธรรมชาติ นั่นคือแก่นแท้ของธรรมะนั้นเอง

จุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิตคือความสุข

ทุกชีวิต ทุกเชื้อชาติ ศาสนา ล้วนมีจุดมุ่งหมายของตนเองไปในทิศทางที่ต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อ คำสั่งสอน และสภาพวิถีชีวิตที่ถูกหล่อหลอมกลมกลืนมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน ศาสนาก็มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของศาสนิกชนในแต่ละศาสนาอยู่มาก ทั้งความเชื่อ พิธีกรรม และจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางศาสนา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคมตั้งแต่อดีต มาจนถึงปัจจุบัน แต่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของทุกคนนั้นทั้งที่เป็นจุดมุ่งหมายในปัจจุบันขณะ ไปจนถึงจุดมุ่งหมายในอนาคต และยังต่อไปถึงชีวิตหลังความตายที่ทุกคนปรารถนานั้นก็คือ ความสุข อาจจะกล่าวได้ว่าทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราต้องการจากการลงทุนลงแรงไปในทุก ๆ อย่างนั้นก็เพื่อจะแลกมากับความสุข เริ่มจากการศึกษา มนุษย์เกิดมาต้องไฝหาการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองให้เท่าทันกับผู้อื่นในสังคม หลังจบการศึกษาก็ย่อมจะต้องดิ้นรนหางานทำ แม้จะต้องแข่งขันแย่งชิงมาอย่างไร ก็พยายามทำเพื่อได้มีการมีงานทำตามกรอบระเบียบของสังคม หากไม่ทำการงานอะไรก็อาจจะถูกสังคมตำหนิได้ เมื่อมีงานก็ย่อมจะเพียรหาเงินจากการทำงาน ต้องการกำไร ต้องการเงินเดือนเลื่อนขั้นกันเป็นปกติ สิ่งที่จะได้ตอบแทนมานั้นคือเงิน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา คือผลที่จะพึงได้หลังจากการตรากตรำทำงานหนักเพื่อสิ่งนี้ เมื่อมีเงินก็จะต้องใช้เงินเป็นสื่อกลางในการไปแลกเปลี่ยนกับความสุขตามที่ตนปรารถนา ใครต้องการจะหาความสุขจากสิ่งใดก็ใช้เงินเป็นสื่อกลางในการไปแลกมา สุดท้ายแล้ววิถีชีวิตที่เรียกว่ากรอบของสังคมนี้ก็ทำให้มนุษย์หาความสุขด้วยวิธีการแบบนี้เป็นส่วนมาก วนเวียนกันแบบนี้ทุกยุคทุกสมัย เพียงเพื่อหวัง

จุดมุ่งหมายประการเดียวนั้นคือความสุข การหาความสุขโดยวิธีการนี้อาจจะเป็นวิธีการที่เป็นสากล ที่หลายคนยอมรับ และใช้ชีวิตทั้งชีวิตเพื่อทำตามวิธีการนี้ในทางพระพุทธศาสนาก็มีหลักธรรมที่เกี่ยวกับความสุขดังปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า สุขของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโมคิสุข 4 (สุขของชาวบ้าน, สุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้สม่ำเสมอ, สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี 1) อตติสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์สิน คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม - bliss of ownership) 2) โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์สิน คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์สินที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์ - bliss of enjoyment) 3) อนนสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร - bliss of debtlessness) 4) อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพาสไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพาสสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใคร ๆ ตีเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ - bliss of blamelessness) บรรดาสุข 4 อย่างนี้ อนวัชชสุข มีค่ามากที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

จึงจะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตก็เพื่อจะแสวงหาความสุข โดยความสุขส่วนใหญ่จะได้มาจากทรัพย์สินเงินทอง จึงต้องชวนชวายนพยายามเพื่อหาสิ่งเหล่านี้มาตอบสนองความต้องการของตนเพื่อได้มาซึ่งความสุข และทุกการแสวงหาก็ก่ย่อมจะประสบกับความลำบากตรากตรำ อาจจะสมหวังบ้างผิดหวังบ้างก็ขึ้นอยู่กับจังหวะโอกาสและความพากเพียรของแต่ละคนที่มีแตกต่างกัน แต่ในทางพระพุทธศาสนายังมีวิธหาความสุขอีกวิธีหนึ่งของนักบวช ที่ออกจากกรอบของสังคมมาดำรงวิถีชีวิตตามพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนานั้นคือการได้ออกบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายนั้นก็มีความสุขเช่นกัน แต่เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาการแสวงหาความสุขแบบชาวบ้านอย่างที่เรามาแสวงหากัน วิธีการแสวงหาความสุขของนักบวชในพระพุทธศาสนานั้นคือการแสวงหาความดับทุกข์ เมื่อไม่มีความทุกข์ความสุขก็ย่อมจะปรากฏ และเป็นอมตะสุขที่ไม่เจือด้วยกิเลสตัณหาเหมือนอย่างสุขของฆราวาสหรือชาวบ้านทั่วไป แนวทางการหาความสุขจึงแตกต่างกัน เพราะวิธีการตามหลักคำสอนนี้ไม่ได้ให้หาความสุข แต่เป็นการให้หาวิธีการดับความทุกข์จนหมดสิ้นไปในจิตใจ ซึ่งต่างจากชาวบ้านทั่วไปที่แสวงหาแต่ความสุข จนบางครั้งก็ได้รับความทุกข์มาจากการหาความสุขนั้น หาเท่าไร ๆ ก็ไม่พบกับความสุขสักที เหมือนยิ่งหากยิ่งทุกข์อยู่ร่ำไป วิธีการที่จะเข้าใจและพบกับความสุขอย่างแท้จริงนั้นจึงต้องมาศึกษาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เพราะผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องจริงจั้งนั้นก็เป็นผู้ที่มีความสุขอยู่ได้ในสังคมโดยไม่จำเป็นต้องสละเพศเป็นนักบวชแต่อย่างใด เพราะหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาก้ล้วนแต่มุ่งสอนบุคคลได้ทุกสถานภาพทั้งบรรพชิตและฆราวาสก็ต่างนำหลักธรรมเหล่านั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้โดยไม่จำกัดการจะเรียนรู้และทำความเข้าใจในวิถีชีวิตของพระพุทธศาสนาและนำมาปรับใช้ในการดำเนิน



ชีวิตในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติ เพราะตราบใดที่เราต้องการหาความสุข ธรรมะในพระพุทธศาสนาก็จะยังช่วยตอบสนองความต้องการของเราได้เช่นกัน

การฝึกสมาธิช่วยสร้างสติเพื่อแก้ปัญหา

ปัญหาที่เกิดขึ้นในบางครั้งอาจจะแก้ไขไม่ได้ด้วยสติปัญญาที่มีอยู่ในขณะนั้น เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา สติปัญญาและความรู้ความสามารถก็หายไปพร้อมกับความหมดหวังสิ้นหวัง เรียกว่ามีดมนไร้หนทางใดจะแก้ไขหรือพึ่งพาสิ่งใดไม่ได้เลย เมื่อเป็นเช่นนี้สิ่งแรกที่ต้องทำก่อนคือการมีสติ ต้องรีบเรียกสติกลับมาให้เร็ว เพราะในบางครั้งหากเกิดปัญหาในชีวิตและขาดสติ ก็อาจจะทำในสิ่งที่ไม่คาดคิดจากการตัดสินใจที่ผิดพลาดนั้นได้ การฝึกสมาธิก็เป็นหนทางหนึ่งที่จะเรียกสติให้กลับมาอยู่กับตัว เป็นตัวของตัวเอง และมีความสงบนิ่งจากความฟุ้งซ่านได้มากขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็ได้มีการฝึกสมาธิ เพื่อทำให้จิตใจสงบ และเกิดปัญญาแก้ไขปัญหาคือตัดกิเลสภายในจิตใจได้ แต่ในทางปุณชนก็ยังสามารถนำเอาหลักการฝึกสมาธิมาใช้ในการปรับสภาพจิตใจตนเองให้เกิดความสงบได้เช่นกัน

การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่ง หรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลาง ๆ คือ ไม่ล่อให้จิตปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม เช่นพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ หรืออาจใช้สิ่งกลาง ๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวก หรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลาง ๆ หรือ วัตถุสิ่งต่าง ๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นแน่วพยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่วแน่วอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จเรียกว่า “การฝึกสมาธิ” (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2547)

นอกจากนี้การใช้สมาธิเพื่อการรักษาโรค ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ เพราะเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ความทุกข์กาย ทุกข์ใจก็ย่อมจะมีตามมา การใช้สมาธิเพื่อบำบัดจิตใจ และให้ส่งผลดีไปถึงร่างกายก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมทำกัน คนในอเมริกาหันมาฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ไขปัญหาความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ พวกเขาไม่ได้หวังไปถึงขนาดมรรคผลนิพพาน ดังเช่นชาวพุทธในทางตะวันออกพยายามปฏิบัติไปถึง นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาโรค เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในขณะนี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า สมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้พ้นทุกข์และต้องปฏิบัติเอง ให้รู้เองแล้วจึงเชื่อ (คือให้ตนเองเป็นนักวิทยาศาสตร์ ทดลองเอง รู้เอง แล้วจึงเชื่อ) แต่หาชาวพุทธที่จะปฏิบัติในศตวรรษ

นี้ได้ยาก กลับเป็นสิ่งที่การแพทย์แผนใหม่ ของสหรัฐอเมริกาให้ความสนใจ ทำการวิจัยตามหลักวิทยาศาสตร์และผลที่ได้จนถึงบัดนี้ ก็มีแต่ยืนยันว่า ความศรัทธาในศาสนา การสวดมนต์ การไปวัด การปฏิบัติสมาธิอย่างที่ว่าตะวันออกรู้จักกันมานานแล้วนั้น มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิต้านทาน โรคสูง และช่วยให้หายจากโรคได้ง่าย (MGR Online, 2551) การฝึกสติ สมาธิจึงเป็นสิ่งที่คนทั่วโลกให้การยอมรับ และสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาทั้งปัญหาทางกาย คือโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และปัญหาทางใจ คือความทุกข์ทั้งที่มาจากด้านจิตใจโดยตรง และมาจากร่างกายด้วยเช่นกัน จึงได้ประโยชน์ด้วยกันทั้งทางกายและทางใจ จะเห็นได้ว่า ปัญหาในทุกอย่างล้วนมีทางแก้ในทางที่ดี หากยังแก้ทางกายไม่ได้ ก็ให้ตั้งสติ ใช้สมาธิ แก้ทางจิตใจก่อน เมื่อความฟุ้งซ่านทางจิตใจเบาบางลงแล้วก็ย่อมจะเกิดปัญญาหาวิธีการแก้ปัญหาอื่น ๆ ให้หมดไปได้ด้วยความถูกต้อง และไม่เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาในภายหลังเพราะความมีสติ รอบคอบในการตัดสินใจที่ถูกต้องนั่นเอง

สรุป/ข้อเสนอแนะ

วิถีชีวิตใหม่ที่พยายามเปลี่ยนแปลงมาจากฐานวิถีชีวิตเดิมในการดำรงชีวิตนั้น จะไม่เกิดการพัฒนาและไม่เกิดประสิทธิภาพเลย หากยังดำรงชีวิตแบบใหม่อยู่ภายใต้การกระทำแบบเดิม ๆ ที่ยังไม่พัฒนาจากพฤติกรรมและความเข้าใจในชีวิต ความเข้าใจในชีวิตนั้นย่อมนำไปสู่การพัฒนาตนเอง คือจะส่งผลไปถึงการพัฒนาจิตใจที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม จึงกล่าวได้ว่าความเข้าใจในชีวิตเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หากยังมีความต้องการจะดำรงชีวิตบนฐานวิถีชีวิตใหม่ ก็ควรทำความเข้าใจในชีวิตให้ชัดเจนเสียก่อน ในทางพระพุทธศาสนามีธรรมะที่มุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจและเพื่อการพัฒนาชีวิตและจิตใจทั้งการใช้หลักของศีล สมาธิ ปัญญา หรือหลักธรรมะในเรื่องต่าง ๆ หากผู้ศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ก็จะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้างได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้น ในทุกการเปลี่ยนแปลงที่มีความเกี่ยวเนื่องกับการดำรงชีวิต จะต้องเริ่มต้นจากการเข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าในชีวิต และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตเสียก่อน จึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่ดีได้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นบทเรียนชีวิตที่จะช่วยสร้างความรู้ ความเข้าใจให้เกิดขึ้นในยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรม ข้อเสนอแนะในการนำบทความวิชาการไปใช้ คือ 1) ด้านการเยียวยาสภาพจิตใจหลังประสบปัญหาวิกฤตภัยโรคระบาด (COVID 19) เมื่อพบกับปัญหาที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ย่อมส่งผลร้ายต่อสภาพร่างกายและจิตใจ การนำธรรมะในทางพระพุทธศาสนามาใช้ ทั้งในด้าน ศีล สมาธิ ปัญญา และหลักธรรมต่าง ๆ ไปปรับใช้ ก็จะสามารถทำให้สภาพจิตใจมีความเข้มแข็ง ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่ทางออกในการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้องได้ 2) ด้านบทความวิชาการ ใช้เป็น



แนวทางในการพัฒนาบทความวิชาการ หรือการวิจัย เกี่ยวกับการศึกษาการใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเพื่อการฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ป่วย หรือผู้ประสบปัญหาภัยทางสังคม การใช้สมาธิในการรักษาโรค และการคิดเชิงบวกเพื่อแก้ปัญหาชีวิต เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). New Normal ชีวิตวิถีใหม่. เรียกใช้เมื่อ 17 พฤศจิกายน 2564 จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>
- กรุงเทพธุรกิจ. (2563). New Normal คืออะไร เมื่อโควิด-19 ผลักเราสู่ชีวิต 'ปกติวิถีใหม่'. เรียกใช้เมื่อ 17 พฤศจิกายน 2564 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/882508>
- นภาพัทธ งามบุษบงโสภินและมนตรี สิริโรจนานันท์. (2563). พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด 19. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 16(2), 42-56.
- พระครูธรรมศุท (สุทธิพจน์) สุทธิวจโนและคณะ. (2564). การดำรงชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารศึกษาศาสตร์ มมร., 9(1), 199-211.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา.
- _____. (2550). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมมสากิโย). (2563). “ให้วัดอยู่ในบ้าน” โควิดทำวิถีพุทธเปลี่ยน แต่ไม่กระทบแก่นธรรม. เรียกใช้เมื่อ 17 พฤศจิกายน 2564 จาก <https://workpointtoday.com/vesak-day>
- มหาวิทยาลัยเกร็ดวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกร็ดวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกร็ดวิทยาลัย.
- สยามรัฐออนไลน์. (2563). “วิถีชีวิตใหม่ New Normal” โดยพระมหาโพธิวงศาจารย์. เรียกใช้เมื่อ 18 พฤศจิกายน 2564 จาก <https://siamrath.co.th/n/166631>
- สอาด ภูนาสรณ์และคณะ. (2564). พุทธวิถีไทยสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในยุค NEW NORMAL. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 8(2), 14-26.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2547). การฝึกสมาธิ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยู.น.
- MGR Online. (2551). สมาธิบำบัดโรค. เรียกใช้เมื่อ 3 ธันวาคม, 2564, จาก <https://mgronline.com/detail/9510000062999>