

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19

Health Care Guidelines During Covid-19 Crisis

by Applying Buddhist Principles

จุลศักดิ์ ชาญณรงค์

Chulasak Charnnarong

Article History

Receive: December 23, 2020

Revised: July 29, 2021

Accepted: August 2, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 และศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เอกสารจาก 27 บทสัมภาษณ์ของพระสงฆ์ นักวิชาการ และหน่วยงานที่มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนพระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงหลักพุทธธรรมและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 จำนวน 23 รูป/คนและหน่วยงาน ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 ประกอบด้วย สติ ความไม่ประมาท อริยสัจ อนิจจัง พรหมวิหารสี่ และปัญญา และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ประกอบด้วย การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำมิใช่เป็นผู้ถูกระทำ (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวข้ามอุปสรรค และ การฝึกหัดสร้างสุขแบบเรียบง่าย โดยมีประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยคือเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการดูแลสุขภาพให้แก่ประชาชนร่วมกับแนวทางอื่นๆ ในช่วงวิกฤติโควิด-19

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม ; การดูแลสุขภาพ ; สุขภาพจิต ; วิกฤติ ; โควิด-19



ABSTRACT

This research aims to study Buddhist principles for health care during Covid-19 crisis and to study guidelines for applying Buddhist principles for health care during the Covid-19 crisis. This project applies qualitative research with interviewing 27 people including 23 monks, scholars, and agencies that are responsible for promoting Buddhism. They interested in Buddhist principles while exploring ways applying such principles for taking care of their health during the Covid-19 pandemic. The research results showed that the Buddhist principles for health care during the Covid-19 crisis are included: Mindfulness, Precaution, the Four Noble Truths, Impermanent, Four Principles Virtuous Existence and Wholesomeness. In addition, the applied guidelines as developed from the Buddhist principles in order totake care of for the studied populations' health during the Covid-19. Such applied Buddhist guidelines were included: doing good deeds for yourself and the public, changing oneself to be the active agency is not the victim through consciousness, use encouragement to resolve to overcome obstacles, and learning to create simple happiness. This research contributes to the society in guiding people some alternative directions for health care-taking and pandemic prevention during the Covid-19 crisis.

Keywords : Buddhist Principles ; Health Care ; Mental Health ; Crisis ; Covid -19

บทนำ

การประสบกับโรคหรือความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและแหล่งเกิดของโรคนานาชนิดส่งผลให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วย ทрудโทรม และตายในที่สุดที่นำมาซึ่งความทุกข์ ดังนั้น การมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยจึงเป็นเรื่องยิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ดังพุทธพจน์ ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 13 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 5 (ฉบับมหาจุฬาฯ) มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปัณณาสก์ เล่มที่ 13 ข้อ 216 หน้า 254 ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996) ทั้งนี้ความแปรปรวนหรือความไม่เที่ยงทั้งหลายจะหมดสิ้นลงได้และถือว่าเป็นโชคลาภอย่างหนึ่งเพราะการไม่มีโรคหรือไม่เป็นโรคสามารถนำมาซึ่งสิ่งที่ดี ไม่เกิดความกังวล ไม่ต้องเสียทรัพย์ ไม่เสียเวลาและอื่น ๆ และในท้ายที่สุดการไม่มีโรคคือไม่มีกิเลส ไม่เกิดความโลภความอยากได้อย่างเป็นย่อมนำมาซึ่งลาภ เกิดธรรมฝ่ายดี ได้แก่ กุศลธรรม ศรัทธา ปัญญา (Paripunnno (Noimusik, 2019) นอกจากนี้คำว่าโรค ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 21 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 13 (ฉบับมหาจุฬาฯ) อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ 157 หน้า 217 กล่าวไว้ว่า โรคในพุทธศาสนานั้น มี 2 ชนิด คือโรคทางกาย และ โรคทางใจ ดังพุทธวจนะที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ คือ โรคทางกาย และ โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปี แม้อย่างกว่า 100 ปี ยังมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยากยกเว้นผู้หมดกิเลสแล้ว (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996)

โรคอุบัติใหม่คือโควิด-19 ที่ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจรวมถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระดับประชาคมโลก โควิด-19 ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในหลายๆด้านโดยเฉพาะด้านร่างกายที่แม้ในขณะนี้ยังคงต้องเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน เนื่องด้วยโรคอุบัติใหม่นี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันและมียาสำหรับรักษา รวมถึงเป็นโรคติดต่อที่แพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้โควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างสูงกับบุคคลทุกคนแม้ยังมีได้เป็นผู้ป่วย สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างมากต่อประชาชน เนื่องจากโควิด-19 เป็นโรคใหม่ จึงเป็นเรื่องปกติที่คนเรามากกลัวในสิ่งที่ไม่รู้จักกลายเป็นความวิตกกังวล ความขัดแย้งภายในจิตใจและเกิดความเครียด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคนจะมีปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันตามสถานการณ์อย่างไร ดังนั้นการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมจึงจะช่วยให้สามารถข้ามผ่านวิกฤติทางด้านจิตใจนี้ได้และอาจเป็นกลไกที่สามารถกระตุ้นบุคคลให้มีการปรับตัวและเพิ่มพลังความคิดในทางสร้างสรรค์ได้ด้วยดังคำกล่าวที่ว่าด้วยจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว (Sathityuthahkarn, 2020)

องค์การอนามัยโลกได้มีข้อเสนอให้แต่ละประเทศเน้นการดูแลสุขภาพจิตโดย Tedros Adhanom Ghebreyesus ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลกกล่าวในงานแถลงข่าวว่า “การระบาดของโควิด-19 กับสุขภาพจิตของผู้คนเป็นเรื่องที่

เกี่ยวข้องกันเป็นอย่างดี”ความโดดเด่นทางสังคม ความกลัวการติดเชื้อ และการสูญเสียสมาชิกในครอบครัว ผสมกับความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียรายได้และการจ้างงาน ทำให้คนเกิดความเครียด ดังนั้นขณะนี้เป็นที่ชัดเจนว่า ความต้องการการดูแลด้านสุขภาพจิตจะต้องได้รับการปฏิบัติเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของการรับมือและการฟื้นฟูผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโควิด-19” (PPTV Online, 2020)

สำหรับประเทศไทยแม้ว่าจะมีมาตรการต่าง ๆ ในการควบคุมป้องกันและแก้ไขโรคอุบัติใหม่นี้จนได้รับคำยกย่องจากนานาประเทศและองค์กรต่าง ๆ ในระดับนานาชาติที่แสดงความชื่นชมในการจัดการกับวิกฤติโควิด-19 ไม่ว่าจะเป็นสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ไปจนถึงองค์การอนามัยโลก (Kapook, 2020) แต่ก็ยังคงเหมือนดังเช่นนานาประเทศที่ยังต้องเฝ้าระวังโรคอุบัติใหม่นี้ที่มีผลทั้งทางร่างกายและจิตใจดังกล่าว ดังปรากฏว่าแม้ประเทศไทยจะมีผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ลดลงตามลำดับ แต่กลับพบปัญหาด้านสภาพจิตใจของประชาชน ดังที่ Department of Mental Health (2020) ชี้ให้เห็นว่าประเทศไทยมีจุดแข็งทั้งด้านระบบการควบคุมโรคที่ดีในระดับแนวหน้าของโลก การมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ผ่านการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมากกว่า 40 ปี และประเทศไทยมีจิตอาสาที่ประเทศอื่นไม่มีที่พร้อมดูแลช่วยเหลือกันและกันในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มีระบบการเกษตรและธรรมชาติที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน ในสถานการณ์ขณะนี้จึงต้องดึงพลัง “ฮึด ฮึด ลู” ที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ก็จะสามารถก้าวผ่านวิกฤติโควิด-19 สู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิมได้ ทั้งนี้จึงพิจารณาได้ว่าประเทศไทยน่าจะสามารถผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปได้ด้วยการมีสุขภาพจิตที่ไม่ป่วยตามไปด้วย ดังนั้นสำหรับสังคมไทยซึ่งมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ รวมถึงพุทธศาสนิกชนชาวไทยที่ยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการประพฤติปฏิบัติตน อาจกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาที่มีอิทธิพลต่อการสรรค์สร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย (Prathat, 2017) ดังนั้นพุทธศาสนาจึงสามารถเป็นแกนกลางในการเป็นที่พึ่งและมีแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการผ่านพ้นวิกฤติของสังคมไทย ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้ข้อมูลแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อการจัดการผลกระทบทางด้านจิตใจหรือที่งานวิจัยได้นิยามศัพท์ไว้คือ หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 ในฐานะที่ชาวไทยมากกว่าร้อยละ 90 เป็นพุทธศาสนิกชนโดยกำเนิดจึงควรนำเอาหลัก “พุทธธรรม” ซึ่งเป็นหลักคำสอนของสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาอย่างบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุดต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19
2. เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาพบว่า มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะวิจัย คือ การเจ็บป่วยในมุมมองของพระพุทธศาสนา การดูแลรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนา และการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรักษาโรค

พุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่การเจ็บป่วยโดยสอนให้เห็นความเกิดขึ้นของปัญหาหรือโรคภัยต่าง ๆ โดยให้รู้จักตัวปัญหาที่เกิดจากการเจ็บป่วยนั้นคือปัญหาที่ต้องกำจัดออกไปและสอนให้พิจารณาความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิต เมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้นจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ เยียวยารักษาให้หายเป็นปกติ พระพุทธองค์ทรงจำแนกประเภทของการเจ็บป่วยเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกาย ดังปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (เล่มที่ 21 ข้อ 157 หน้า 2172) ว่าหมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ธาตุไม่สมดุล การไม่รู้ประมาณในการบริโภค และโรคทางใจ ดังปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรค (เล่มที่ 4 ข้อที่ 88-89 หน้า 144) ว่าหมายถึง โรคที่เกิดจากการที่จิตใจของคนเรารบกวนงาด้วยอนุสัยหรืออาสวะเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่จมลึกอยู่ในจิตไร้สำนึก เมื่อมีเหตุปัจจัยมากระทบก็พุ่งขึ้นมาเป็นกิเลสอย่างกลางที่เรียกว่านิวรณ์ กิเลสชนิดนี้ทำให้จิตเศร้าหมองขุนมิวขัดขวางการทำความดี ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความคับแค้นใจ ความสูญเสีย (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996)

การดูแลรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนาจากสาเหตุการเกิดโรค คือโรคทางกายและโรคทางใจ ดังกล่าวข้างต้น โดยการรักษาโรคทางกายมีปรากฏในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ ได้ระบุถึงการดูแลรักษาโรค ด้วยเภสัช 5 ชนิด คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย พร้อมทั้งยาสมุนไพรที่ได้จากพืชต่าง ๆ เช่น เปลือกไม้ ใบไม้ ผลไม้ ยางไม้ แร่ธาตุ สำหรับ



การดูแลสุขภาพโรคทางใจ ทรงแนะนำการรักษาด้วยการใช้หลักธรรมเรียกว่า ธรรมโอสธ เช่น อริยสัจ 4 อิทธิบาท 4 อธิษฐาน ธรรม 4 โยนิโสมนสิการ อปินณกปฏิปทา พลละ 4 อัปปมาทะ วัฒนธรรม 6 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น (Mogkaew et al., 2019) ทั้งนี้เกี่ยวกับการนำหลักธรรมมาใช้ในการรักษาโรคนี้เรียกว่า ธรรมโอสธ พระองค์ได้ทรงแสดงในหลายกาลและเทศะ ในที่นี้ขอยกตัวอย่างพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ในพระสูตรชื่อมหาสกุททายีสสูตร ดังปรากฏในสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (เล่มที่ 13 ข้อที่ 246-295 หน้า 291-306) ที่ทรงตรัสกับอุททयीปริพาชก่า ยามที่สาวกของเราทั้งหลายถูกความทุกข์ครอบงำถูกทุกข์ท่วมทับแล้ว เขาเหล่านั้นจะมาหาเราแล้วถามเรื่องทุกข์ อริยสัจ เราตอบคำถามเขา (ให้คำปรึกษา) ทำให้เขาสบายใจแล้วพระองค์ตรัสธรรมคลายทุกข์ไว้ตามลำดับ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 มรรค 8 สมามี สัญญา 10 ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และพระรัตนตรัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996)

สำหรับการน้อมนำทั้งการปฏิบัติตนและการนำหลักธรรมคำสอน มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันและรักษาโรค รวมถึงตลอดถึงองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพร่างกายตามหลักพระพุทธศาสนา ได้มีพระสงฆ์รวมถึงนักวิชาการได้กล่าวถึงแนวทางการน้อมนำแนวความคิดจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ เช่น PhraPromkhunaporn (2008) กล่าวว่า แนวทางการดูแลสุขภาพร่างกายตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ดี ออกกำลังกาย เสริมสร้างจิต กระทบกรรมดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ใช้ยารักษาโรคตามธรรมชาติ รวมถึงตลอดถึงการใช้ธรรมเป็นโอสธเพื่อการรักษาโรค สอดคล้องกับ Vajiravariso (2018) กล่าวถึงแนวทางการรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนาว่ามีหลักในการดูแลสุขภาพโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วย 2 แนวทางด้วยกัน ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรที่ใช้ในการดูแลสุขภาพโรคนอกจากใช้เภสัชทั้ง 5 (เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย) แล้วยังมีพืชต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกอีกมาก เช่น รากไม้ ใบไม้ ผลไม้ ยางไม้ น้ำผาต เกือบ มูลโค เป็นต้น ทั้งนี้การดูแลสุขภาพจิตด้วยหลักธรรมก็มีส่วนช่วยรักษาโรคทางกายด้วย ไม่จำเป็นต้องใช้หลักธรรมรักษาแต่โรคทางใจ การดูแลสุขภาพและการรักษาโรคในปัจจุบันนิยมใช้แนวทางคร่อม ซึ่งแนวคิดหรือวิธีการทางพระพุทธศาสนาก็มีลักษณะเดียวกัน ดังทรงแนะนำให้ใช้รักษาด้วยโพชฌงค์ 7 และสัญญา 10 ควบคู่กับการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบด้วยการฟังธรรมและสนทนาธรรมเพื่อระงับอาการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังได้มีการสรุปหลักในการบำบัดรักษาโรคตามพุทธวิธีว่าพระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญ ในองค์ประกอบที่ใช้ในการรักษาโรคไว้อย่างน้อย 4 ประการ คือ ยา แพทย์ ผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมผู้ป่วย โดยองค์ประกอบทั้ง 4 ประการนี้ จะต้องมีการดำเนินไปพร้อมกันด้วยความสอดคล้องประสานและเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างดีจึงจะสามารถทำการรักษาโรคให้หายได้เร็วขึ้น (Mogkaew et al., 2019)

ทั้งนี้สามารถสังเคราะห์แนวทางการดูแลสุขภาพโรคตามหลักพระพุทธศาสนาหรือที่งานวิจัยชิ้นนี้นิยามศัพท์ว่า คือ การดูแลสุขภาพตามหลักพุทธธรรมได้ที่สามารถดูแลและรักษาจากการพิจารณาจากสาเหตุของโรค ซึ่งมีอยู่สองสาเหตุ ประกอบด้วย โรคทางกายและโรคทางใจ ในพระไตรปิฎกบ่งชี้ว่าโรคทางกายรักษาด้วยเภสัช 5 และ ยาสมุนไพร สำหรับการดูแลสุขภาพโรคทางใจ ทรงแนะนำการรักษาด้วยการใช้หลักธรรมเรียกว่า ธรรมโอสธ เมื่อมีการน้อมนำแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเป็นพุทธวิธีการรักษาโรคพระสงฆ์รวมถึงนักวิชาการมีแนวทางที่สอดคล้องกันคือให้มีการผสมผสานทั้งการรักษาโรคทางกายและโรคทางใจด้วยธรรมโอสธซึ่งมีการกล่าวถึงข้อธรรมหรือหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ต่างกันในแต่ละเรื่อง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงการสังเคราะห์แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักพุทธธรรม

พระพุทธเจ้า/พระสงฆ์/นักวิชาการ	แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักพุทธธรรม
พระพุทธเจ้า	การรักษาโรคทางกายดังปรากฏในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ ได้ระบุถึงการดูแลสุขภาพโรค ด้วยเภสัช 5 ชนิด พร้อมทั้งยาสมุนไพรที่ได้จากพืชต่างๆ การดูแลสุขภาพโรคทางใจ พระองค์ตรัสธรรมคลายทุกข์เริ่มจากข้อสติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 มรรค 8 สมามี สัญญา 10 ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 และ พระรัตนตรัย
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)	แนวทางการดูแลสุขภาพร่างกายตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ดี ออกกำลังกาย เสริมสร้างจิต กระทบกรรมดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ใช้ยารักษาโรคตามธรรมชาติ รวมถึงตลอดถึงการใช้ธรรมเป็นโอสธเพื่อการรักษาโรค

ตารางที่ 1 (ต่อ)

พระพุทธเจ้า/พระสงฆ์/นักวิชาการ	แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักพุทธธรรม
พระภิกษุ วชิรวโส (สุนา)	การดูแลรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วย 2 แนวทางด้วยกัน ประกอบด้วย การดูแลรักษาโรคทางกายด้วยสมุนไพร และการดูแลรักษาโรคทางใจด้วยโพชฌงค์ 7 และสัญญา 10 ควบคู่กับการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบด้วยการฟังธรรมและสันทนาธรรมเพื่อระงับอาการเจ็บป่วย
ประเสริฐ โมกแก้ว และ คณะ	การบำบัดรักษาโรคควรกระทำตามพุทธวิธีของพระพุทธเจ้าซึ่งทรงมุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่ใช้ในการรักษาโรคไว้อย่างน้อย 4 ประการ คือ ยา แพทย์ ผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมผู้ป่วย

ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดต่อโควิด-19 ในขณะนี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ให้ถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมได้พบว่า แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะด้านจิตใจเกี่ยวเนื่องกับการนำหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ รวมถึงการนำหลักธรรมเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้เกี่ยวเนื่องกับลำดับขั้นในการนำมาประยุกต์ใช้ จึงนำไปสร้างเป็นกรอบแนวคิดงานวิจัยว่ามีหลักพุทธธรรมข้อหลักใดบ้างที่เหมาะสมกับการดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 และมีขั้นตอนหรือลำดับก่อนหลังหรือไม่อย่างไรในการนำหลักพุทธธรรมเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ เพื่อในท้ายที่สุดได้เป็นข้อสรุปแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ตั้งอยู่บนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจิตใจว่ามีหลักธรรมข้อใดเป็นหลักธรรมสำคัญเพื่อนำไปเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดในส่วนของการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะสภาพจิตใจของประชาชนว่าควรเริ่มต้นที่จุดใดหรือการน้อมนำหลักธรรมข้อใด เพื่อเป็นการสร้างและสนับสนุนให้ประชาชนของประเทศไทยที่มีศาสนาพุทธซึ่งเป็นศาสนาที่คนส่วนใหญ่ของประเทศนับถือ สามารถนำแนวคิดดังกล่าวเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้จากวิกฤติโควิด-19

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ พระสงฆ์ผู้ทรงภูมิความรู้ เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ นักวิชาการที่ได้รับการยอมรับในสังคมไทยปัจจุบัน เช่น ดังตฤณ หรือ คุณศรีนัย โมตรีเวช และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการทำบารุง ส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนาของประเทศ เช่น กรมการศาสนา ที่กล่าวถึงแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ที่ได้ให้สัมภาษณ์สื่อต่างๆ จากคำค้น “ธรรม โควิด-19” จำนวน 23 รูป/คน และ หน่วยงาน (จาก 27 บทสัมภาษณ์) ด้วยการสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็นโดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางวิเคราะห์เอกสารที่สร้างขึ้นเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรม และ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับหลักพุทธธรรมและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ผ่านคำค้นคำว่า “ธรรม โควิด-19” ในช่วงเดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ.2563 เพื่อให้ได้มาซึ่งบทสัมภาษณ์ต่างๆ พบว่ามี 27 บทสัมภาษณ์ของพระสงฆ์ นักวิชาการ และหน่วยงาน จำนวน 23 รูป/คน และ หน่วยงาน ที่กล่าวถึงหลักพุทธธรรมและแนวทางการประยุกต์ใช้พุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19



การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์บทสัมภาษณ์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งมีลักษณะเป็นตารางวิเคราะห์เอกสารที่สร้างขึ้นเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักพุทธธรรมและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19

ผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 พบว่า มีหลักธรรมหลักประกอบด้วยข้อ สติ ความไม่ประมาท อริยสัจ อนิจจัง พรหมวิหาร และ ปัญญา และหลักธรรมเสริม ประกอบด้วย อัตตา โลกธรรม 8 กรรม การปรุ้งแต่งจิต ทุกอย่างไม่ได้มีด้านร้ายด้านเดียว ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ทุกอย่างมาจากเหตุปัจจัย ผลเป็นไปตามเหตุเสมอ อุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่น รู้เท่าทันในภาวะปัจจุบัน มรณสติ พระรัตนตรัย อิทธิบาทธรรม โพชฌงค์ คุณธรรมสำหรับผู้ป่วย อินทริยสังวร อดทน เสียสละ ทาน ศีล ภาวนา ความไม่เห็นแก่ตัว สุขา สังฆัสสะ สามัคคี ความเห็นแก่ส่วนรวม อนัตตา และขวัญกำลังใจ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19

หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19	ผู้ให้ข้อมูลหลักที่แสดงทัศนะดังกล่าว รูปที่/คนที่
การคิดอย่างมีสติ อย่าตื่นกลัวตื่นตระหนกมากเกินไป	1 2 5 6 7 10 13 14 19 21 22
การเป็นผู้มีความไม่ประมาทในการกระทำ	1 4 5 7 9 16 18 19 22
อริยสัจสี่	2 4 6 7 10 15 18 21
ทุกสิ่งย่อมเป็นอนิจจังสถานการณ์ของโควิด-19 ก็เป็นเช่นนั้นก็คือไม่เที่ยง เช่นกัน	2 3 4 5 6 7 17
พรหมวิหารสี่	8 13 19 22 23
มีปัญหาพิจารณา	5 10 13 17 21
“อัตตา”หรือความยึดมั่นถือมั่นไม่อาจแก้ปัญหาต่างๆ ได้ ดัง โควิด-19 เตือนให้ มนุษย์ต้องหันกลับมาทบทวนว่า “อัตตา”ไม่อาจจะช่วยฝ่าฟันปัญหาหาระดับโลก ได้	2 7
ทุกสิ่งไม่ได้เป็นไปตามที่เราต้องการเสมอ (หลักโลกธรรม8)	4 10
กรรม	4 17
การปรุ้งแต่งจิต	6 14
ทุกอย่างไม่ได้มีด้านร้ายด้านเดียว	7 18
ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ	8 12
ทุกอย่างมาจากเหตุปัจจัยผลเป็นไปตามเหตุเสมอ	4
อุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่น	4
ผู้รู้เท่าทัน เป็นผู้รู้อยู่ในภาวะปัจจุบัน	5
มรณสติ	7
ทำให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ (พระรัตนตรัย)	7
อิทธิบาทธรรม	8
โพชฌงค์	8
คุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี 5 ประการ คือ 1. ทำ ความสบาย 2. รู้ประมาณในความสบาย 3. รับประทานยา 4. บอกอาการไข้ ตามความจริงแก่พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำลังกำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่ 5. เป็นคนอดทนความรู้สึก ทางกายที่เกิดขึ้น	8

ตารางที่ 2 (ต่อ)

หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19	ผู้ให้ข้อมูลหลักที่แสดงทัศนะดังกล่าว รูปที่/คนที่
รู้จักอยู่อย่างสันโดษ รู้จักสำรวมอินทรีย์ หรือ อินทรีย์สังวร	9
อดทน	9
เสียสละ	9
ทาน ศีล ภาวนา	11
ความไม่เห็นแก่ตัว	13
สุขา สังขัสสะ สามัคคี (ความสามัคคีและความเห็นแก่ส่วนรวม)	16
อนัตตา	17
ให้มิขวัญกำลังใจ	20

จากการสังเคราะห์หลักธรรมต่าง ๆ อันเป็นหลักพุทธธรรมหลักเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เรียกว่า ภาวนา 4 ดังปรากฏใน พระไตรปิฎกเล่มที่ 11 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 3 (ฉบับมหาจุฬาฯ) ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ข้อ 228 หน้า 200 (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996) ประกอบด้วย

1. การพัฒนาหรือการฝึกอบรมพฤติกรรมทางกาย (กายภาวนา) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์โควิด เช่น การให้ การเสียสละ (ทาน) สิ่งต่างๆ การให้ความรู้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤติเช่นนี้ รวมถึงการให้กำลังใจแก่เพื่อนร่วมสังคมที่กำลังประสบความเดือดร้อนเท่าที่จะทำได้ การให้ความร่วมมือกับผู้อื่น หน่วยงาน และรัฐบาลตามมาตรการป้องกันต่างๆ เช่น การไม่มั่วสุมหรือการไม่ไปในสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ (สามัคคี) คำนึงถึงผู้อื่นหรือเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมให้มาก ไม่ทำตนให้เป็นที่หวาดระแวงต่อผู้อื่น เช่น การสวมหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง (ประหิเต) ช่วยดูแลกันตามหลักองค์ประกอบของภิกษุผู้พยาบาลคนไข้ (คุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่าย) ฝึกการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามหลักสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ได้มา และในสิ่งที่เหมาะกับสถานะของตน (สันโดษ)

2. การพัฒนาความพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย (ศีลภาวนา) ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา ความรัก ความปรารถนาดี ความห่วงใย อยากให้ทุกคนมีความสุข ปลอดภัยจากโควิด-19 (เมตตา) สงสาร เห็นอกเห็นใจ ไม่ต้องการให้เพื่อนร่วมโลกติดเชื้อไวรัสโควิด และลงมือช่วยเหลือผู้ที่ประสบความเดือดร้อนจากสถานการณ์นี้ (กรุณา) และฝึกปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคมทั้งคำสั่ง ประกาศ คำเตือนต่างๆ เช่น สวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกไปทำธุระนอกบ้าน พกเจลล้างมือเป็นนิสัย ล้างมือทุกครั้ง โดยสรุปคือ การฝึกสร้างกุศลกรรมความดีทางกาย วาจา

3. การฝึกใจให้เข้มแข็งเจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ (จิตภาวนา) มีขวัญและกำลังใจที่ดี เรื่องนี้มีความสำคัญอย่างมากในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เริ่มจากการฝึกสติให้รู้เท่าทันกับทุกเรื่องที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ (สติ) ฝึกจิตให้มีความอดทน อดกลั้นพร้อมที่จะสู้และฝ่าฟันจนกว่าจะพ้นวิกฤตินี้ไปด้วยดี สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้อยู่ในกรอบของความถูกต้อง ดีงามได้ (ขันติ) ควบคุมจิตใจไม่ถูกความชั่วร้ายครอบงำจิตใจ ไม่ปล่อยให้ความวิตกกังวลสร้างความทุกข์ให้กับชีวิต ฝึกปล่อยความยึดมั่นในเรื่องราวต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ในสถานการณ์เช่นนี้ เช่น รายได้ของเราที่ลดหรือหายไป (อุบาทวน) ฝึกการนำพระรัตนไตรมาเป็นที่พักพิงของจิตด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ (ไตรสรณคมน์ โพชฌงค์) เจริญจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือการฝึกพิจารณาความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตหรือความตายที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ (อนิจจัง มรณสติ) เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท โดยสรุปก็คือ การฝึกหรือพัฒนาจิตให้เกิดกุศลกรรมหรือความดีทางจิตฝ่ายคุณธรรมทุกประการ

4. การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา (ปัญญาภาวนา) ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเรื่องนี้จำเป็นยิ่งในสถานการณ์วิกฤติเช่นนี้เริ่มจากพิจารณาความจริงเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ว่าเป็นเรื่องของกฎธรรมชาติ (อิทัปปัจจยตา) การเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิตตามหลักโลกธรรมไม่มีใครหนีพ้นโควิด-19 ก็เป็นเหมือนโรคทั่วไปที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไปในที่สุด (ไตรลักษณ์) โรคนี้ติดต่อกันได้หากมีเหตุปัจจัยที่เอื้อให้เกิด เช่น



การสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ การไม่สวมหน้ากากอนามัยป้องกัน การไม่ล้างมือ เป็นต้น ดังนั้นการที่เรารู้สาเหตุของการติดเชื้อและการป้องกันตัวเองอย่างดีตามวิธีการป้องกันการติดเชื้อก็จะทำให้เราไม่ได้รับอันตรายจากมหันตภัยนี้ (อริยสัจ 4)

จากผลการศึกษาประเด็นหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤตโควิด-19 พบว่า มีหลักธรรมหลักประกอบด้วย ข้อ สติ ความไม่ประมาท อริยสัจ อนิจจัง พรหมวิหาร และ ปัญญา สอดคล้องกับงานของ Mahanarongchai (2017) ในงานวิจัยเรื่อง แนวคิด “สุขภาพ” ในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิด “สุขภาพ” ตามคำสอนว่าด้วยชีวิตและกระบวนการทางชีวิตในพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเข้าใจแนวคิดเรื่อง “สุขภาพ” ทั้งแบบทั่วไปและแบบพุทธศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า มุมมองแบบแยกส่วนระหว่างร่างกายกับจิตใจระหว่างสุขภาพกายกับสุขภาพจิตหรือระหว่างโรคทางกายกับโรคทางจิตเป็นสิ่งที่ค้นไม่พบในคำสอนแกนกลางของพุทธศาสนาว่าด้วยความจริงปรมัตถ์เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งๆ เกิดจากความจริงปรมัตถ์ 3 ส่วน คือ จิต เจตสิก และ รูป การทำงานร่วมกันของจิตกับเจตสิกชุดต่างๆ คือ ปัจจัยสำคัญที่ รูปเข้ามาประชุมรวมกันเป็นร่างกายในภายหลัง ทั้งนี้สุขภาพบ่งถึงความสมดุลระหว่างแรงขับเคลื่อนทางจิต กับแรงต้านเจตสิกชุดจรเป็นความสามารถทางจิตที่รักษากระแสของความรู้สึกรู้สึกไว้อย่างราบรื่นในกระบวนการแห่งชีวิต ซึ่งหมายความว่า การดูแลสุขภาพในเชิงพุทธนั้นจะต้องสร้างความสอดคล้องทั้งร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติตนที่จะทำให้ผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปได้อย่างพุทธศาสนิกชนพึงกระทำคือเป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน ดำรงตนอย่างผู้ไม่ประมาททั้งร่างกายและจิตใจที่จะพร้อมรับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งก็คือความทุกข์ เราจะไม่มีความทุกข์เลยเป็นสิ่งที่ไปไม่ได้ อย่างไรก็ตามแม้ว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาที่ย่อมเกิดขึ้นแต่เราสามารถน้อมนำธรรมมาเป็นเครื่องมือดับทุกข์ได้ด้วยการใช้ปัญญา

2. การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤตโควิด-19 พบว่า มีแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมหลักประกอบด้วย การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำความดี เป็นผู้ถูกระทำความดี (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวข้ามอุปสรรค ผีสร้างความสุขแบบเรียบง่าย และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมรอง ประกอบด้วย การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปลอบโยนทางโลกมากระทำความเพียรทางธรรม แสดงความเห็นใจซึ่งกันและกัน อย่าตระหนกจนเกินเหตุ นมัสการ ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จัดเรียงความสำคัญของชีวิต ให้ความสนใจกับปัจจุบัน ต้องรู้จักไตร่ตรองใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ประพฤติตนเป็น ‘บัณฑิต’ ทบทวนและพัฒนาสติปัญญา ทำหน้าที่ของตัวเองต่อไป การเจริญสติปัญญา 4 และ ต้องกล้าที่จะเป็นผู้รับและผู้ให้ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤตโควิด-19

แนวทางการประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤตโควิด-19	ผู้ให้ข้อมูลหลักที่แสดงทัศนะดังกล่าว รูปที่/คนที่
การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม	1 4 6 7 9 10 13 14 16 17 18 19 22 23
การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำความดีเป็นผู้ถูกระทำความดี (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ	1 5 7 8 10 11 12 14 15 21
การสวดมนต์อย่างถูกต้องจนเป็นสมาธิได้ดังบทสวด “รัตนสูตร”	1 8 19 20 22
ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวข้ามอุปสรรค	2 10 12 16
หาทางออกจากความทุกข์มองหาสิ่งที่เรียกว่าความสุขให้ได้ และหัดสร้างความสุขแบบเรียบง่าย	1 7 16 18
รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ออกกายบริหาร	1 6
ประพฤติดุปฏิบัติธรรม จะได้มีอำนาจแห่งความดีงาม เป็นปฏิปถาตอบสนอง เป็นโอกาสอันดีที่จะปลอบโยนทางโลกมากระทำความเพียรทางธรรม	13 17
ต้องแสดงความเห็นใจซึ่งกันและกัน	2 10
อย่าตระหนกจนเกินเหตุ	3 7
นมัสการ ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์	9 18
จัดเรียงความสำคัญของชีวิต ให้ความสนใจกับปัจจุบัน	2
ต้องรู้จักไตร่ตรองใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง	4

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แนวทางการประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19	ผู้ให้ข้อมูลหลักที่แสดงทัศนะดังกล่าว รูปที่/คนที่
ขอทุกท่านจงเป็น ‘ผู้กล้าหาญ’ ที่จะละความต้อด้านเห็นแก่ตัว ความเคยตัว และความไม่ระมัดระวังตัว ของจงเป็น ‘ผู้ที่ไม่พูดพาลาม’ โดยปราศจากสาระ ก่อความร้ายแรงชิงชัง ในยามที่สังคมต้องการสาระ คำปรึกษาหารือ และ กำลังใจ แต่จงประพฤติตนเป็น ‘บัณฑิต’	10
ทบทวนและพัฒนาสติปัญญาต่อยอดนวัตกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อตอบ โจทย์ชีวิตและสังคมที่กำลังวิถิโลกที่เปลี่ยนแปลงไป	12
ทำหน้าที่ของตัวเองต่อไป	15
การเจริญสติปัฏฐาน 4	17
ต้องกล้าที่จะเป็นผู้รับและผู้ให้	18

จากการสังเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 พบว่า ควรเริ่มต้นจากการทำกรรมดีต่อตัวเองหรือเรียกว่ามีรับผิตชอบต่อตนเองส่งต่อไปจนถึงผู้อื่น เริ่มจากคนใกล้ชิดและสมาคมด้วยไปจนถึงเผื่อแผ่ไปสู่ทุกชีวิตอย่างเสมอหน้าเท่าเทียมพร้อมทั้งแบ่งปันหยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังคมด้วยเมตตาการุณยธรรมผ่านการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ไปจนถึงการสร้างสรรคสิ่งดี ๆ เพื่อสังคม โดยการมีสติจึงเป็นเรื่องสำคัญในการรับมือกับวิกฤตินี้ อย่างแท้จริง เราต้องพลิกตัวเป็นผู้กระทำ ด้วยสิ่งใด ๆ มีฐานอยู่ที่จิตถ่วงจิตถูกต้องแล้วสติมาปัญญามาแล้วก็เป็นผู้แก้ปัญหาเป็น ผู้ดับทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไปได้ วิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ยังทำให้เกิดโอกาสที่ทุกคนจะได้ฝึกเจริญสติ ในชีวิตประจำวันเป็นผู้มีสติเป็นผู้รู้ทัน ดังการฝึกเจริญสติกระทำได้อย่างหลากหลายรวมถึงการสวดมนต์อย่างถูกต้องจน เป็นสมาธิได้ ดังในสมัยพุทธกาลที่มีโรคระบาดเกิดขึ้นพระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำให้ใช้บทสวด “รัตนสูตร” ขจัดปัดเป่าภัย ความอดอยาก ภัยจากโรคระบาด และภัยจากอมนุษย์เบียดเบียน เนื้อหาของบทสวดรัตนสูตรนี้ โดยหลักเป็นการกล่าวถึงคุณ แห่งพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ โดยส่วนแรกเป็นการประกาศให้เหล่าภุมิ ซึ่งหมายถึงสัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเกิดเสร็จไปแล้ว นัยหนึ่ง หมายถึงพระอรหันต์ เพราะไม่แสวงหาภพเป็นที่เกิดอีก อีกนัยหนึ่งหมายถึงสัตว์ที่เกิดเต็มตัวแล้ว เช่น คนคลอดจากครรภ์แล้ว ไก่ออกจากไข่แล้ว เป็นต้น ต่างกับ สัมภเวสี คือสัตว์ผู้ยังแสวงหาที่ที่เกิด ซึ่งได้แก่ปุขชนและ พระเสขะผู้ยังแสวงหาภพที่เกิดอีก หรือสัตว์ในครรภ์และในไข่ที่ยังอยู่ระหว่างจะเกิด (PhraPromkhunaporn, 2016) คัมภีร์ของ รักษาพวงมนุษย์ที่นำเครื่องพลีกรรมมาบวงสรวงทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ซึ่งพลีกรรมนี้หมายถึงการทำบุญตามหลัก พุทธศาสนา ส่วนที่ 2 เป็นการบรรยายคุณพระรัตนตรัยว่าเป็นรัตนอันประเสริฐสุด และส่วนที่ 3 เป็นการประกาศให้ภุมิ ทั้งหลายจงนมัสการพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และอานุภาพให้สรรพสัตว์เหล่านี้มีความสุขสวัสดิ ในทางหนึ่งเป็นการ รักษากำลังใจ ไม่ให้ท้อแท้สิ้นหวังฟันฝ่าเอาชนะปัญหาอุปสรรค คนเราถ้ามีกำลังใจดีก็จะแก้ไขปัญหามากมาย ได้ หากทางออก จากความทุกข์ มองหาสิ่งที่เรียกว่าความสุขให้ได้ และฝึกสร้างความสุขแบบเรียบง่าย เช่น การดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ได้มา และ สิ่งที่ควรฐานะแห่งตน

จากผลการศึกษาประเด็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 พบว่า มีแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมหลักประกอบด้วย การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็น ผู้กระทำมิใช่เป็นผู้ถูกระทำ(ผู้ได้รับวิกฤติ)ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวข้ามอุปสรรค หัดสร้าง ความสุขแบบเรียบง่าย สอดคล้องกับงานของ Kanyatip (2017) เรื่อง หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการและการประยุกต์ใช้หลักพุทธ ธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการ สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรม ซึ่งที่สอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นนี้คือวัตถุประสงค์ข้อแรก ดังผลการศึกษาพบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรม ใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการ และกิจกรรม ต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสมาธิหรือมีแนวคิดที่ถูกต้อง มีความเห็นชอบตามทำนองคลอง ธรรมและมุ่งดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครบองค์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) ภาวนา 2) สีสภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา ดังได้กล่าวถึงในการสังเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพ



สุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 ข้างต้นที่พบว่าควรเริ่มต้นจากการทำกรรมดีต่อตัวเองแล้วจึงส่งต่อไปจนถึงผู้อื่นไปจนถึงเผ่าพันธุ์ไปสู่มนุษยชาติอย่างเหมาะสมหน้าเท่าเทียมด้วยเมตตาการุณยธรรมผ่านการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามหลักไตรสิกขาเช่นเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 พบว่า มีหลักธรรมหลักประกอบด้วยข้อ สติ ความไม่ประมาท อริยสัจ อนิจจัง พรหมวิหาร และ ปัญญา และหลักธรรมรอง เช่น ข้ออิตตา โลกธรรม 8 หลักกรรม ทั้งนี้ภายใต้หลักธรรมสำคัญเหล่านั้น เริ่มจากเป็นผู้คิดอย่างมีสติ มีความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตให้มองวิกฤตินี้อย่างอริยสัจ 4 คือ ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องพบเจอแต่ทุกอย่างรวมทั้งทุกข์ย่อมมีเหตุปัจจัยซึ่งต้องมีแนวทางในการดับทุกข์ดังกล่าว ด้วยทุกอย่างเป็นอนิจจัง สถานการณ์ของโควิด-19 ก็เป็นเช่นนั้นคือไม่เที่ยง ในที่สุดก็จะมีการเปลี่ยนแปลง ไปจนถึงหมดสิ้นไป เราสามารถข้ามพ้นวิกฤตินี้ได้โดยใช้หลักพรหมวิหาร และ ปัญญา รวมถึงหลักธรรมรอง สำหรับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 พบว่า มีแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมหลักประกอบด้วย การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำความดี(ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวข้ามอุปสรรค หัดสร้างความสุขแบบเรียบง่าย และแนวทางการประยุกต์ใช้อื่นๆ เช่น การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง การให้ความสนใจกับปัจจุบัน เริ่มต้นจากการทำกรรมดีต่อตัวเองหรือเรียกว่ามีรับผิดชอบต่อตนเอง ส่งต่อไปจนถึงผู้อื่นไปจนถึงสังคมเราต้องพลิกเป็นผู้กระทำความดีเป็นผู้ถูกกระทำที่ไม่มีทางต่อสู้ เป็นผู้แก้ปัญหาเป็น ผู้ดับทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไปให้ดี นอกจากนี้วิกฤติการแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังทำให้เกิดโอกาสที่ทุกคนจะได้ฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันให้มีสติเป็นผู้รู้ทันได้อีกทางหนึ่งด้วย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ช่วยให้มีทางเลือกใหม่ในการดำเนินงานการพัฒนาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ซึ่งสามารถใช้ร่วมกับแนวทางอื่นในการป้องกันและควบคุมโรคอุบัติใหม่นี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

นำผลการวิจัยเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะภาครัฐเพื่อหาแนวทางร่วมกับมุมมองอื่นๆ ในการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหาวิกฤติที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันซึ่งจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเราสามารถอยู่และมีความสุขได้แม้อยู่ในช่วงภาวะวิกฤติหากมีการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติทั้งตนเอง ผู้อื่น และ สังคมอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษารั้งต่อไปควรศึกษาโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรงเพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกและควรศึกษาข้อปฏิบัติและแนวทางการประยุกต์ใช้คำสอนจากศาสนาอื่นๆ เพื่อนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

ข้อจำกัดของการวิจัย

ข้อจำกัดของงานวิจัยชิ้นนี้คือ ผลที่ได้จากการศึกษาเป็นการศึกษาเฉพาะจากการสืบค้นการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักเพียงบางส่วนเท่านั้นและเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิจึงมิใช่การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรง

References

Department of Mental Health. (2020). *Krom sukkhaphāp chit chī Thai mī chutkhæng sū khōwit næ Khon Thai dung phalang 'ut hut sū'. kōo phān sū sangkhom thī dī kwā pai phrōm kan* [Department of Mental Health points out that Thailand has strengths against Covid by suggest Thai people pull the power "hard to fight" and step through to a better society]. Retrieved May 2020, from <http://www.prdmh.com>.



- Kapook. (2020). *Chūnchai rūām kham chom chāk thuā lōk chūnchom prathet Thai rapmū kho wit sipkō dai* [SMC, happy and gathering praise from all over the world appreciate Thailand to cope with Covid 19]. Retrieved May 2020, from <https://covid-19.kapook.com/view224943.html>.
- Kanyatip, S. (2017). *Lak phut tham kap kānsāng sœm sukkhaphāp khōng phūsūng āyu : kōranī suksā sathan patibat tham hæng nung* [The Buddhist doctrine and elderly health promotion: a case study in the Buddhism meditation center (Unpublished master's thesis)]. Thammasat University, Bangkok, Thailand.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Phra traipidok phāsā Thai chabap maha chūla long kōn Na rat withayalai* [Thai Tripitaka Mahachulalongkomrajavidyalaya edition]. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- Mahanarongchai, S. (2017). Næokhit sukkhaphāp nai phut satsanā therawāt [The Concept of "Health" in Theravāda Buddhism. *Srinagarind Medical Journal*. 32(3),283-288.
- Mogkaew, P. et al. (2019). Kānsāng lak thammā nāmai nai kān raksā rōk khōng phæt phæn Thai tambon phrōng maduā 'amphœ muāng chāngwat Nakhōn Pathom [Construction of Dhammanamai Principles in Treatment of Thai Traditional Medicine of Prongmadaue Community, Muang District, Nakhonpathom Province]. *Journal of MCU Peace Studies*. 7(Supplement Issue),16-31.
- Paripunno (Noimusik), P. (2019). Suksā priāpthiāp kān raksā rōk khōng mō chiwa kaman phat kap kānphæt phæn Thai [A comparative study of therapeutic methods of Jivakakomaraphacca and Thai traditional medicine]. *Journal of MCU Nakhondhat*. 6(4),1933-1947.
- PhraPromkhunaporn. (2008). Kānphæt næō mai nai phut that. [New medicine in Buddhism]. 6th ed. Bangkok : Sahathamik.
- PhraPromkhunaporn. (2016). *Photchanānukrom phutthasāt chabap pramal tham*. [Dictionary of Buddhism]. 39th ed. Bangkok : S.R. Printing Mass Products.
- PPTV Online. (2020). *United Nations - yu'en - 'anāmai lōk tuān phonkrathop khōng kho wit - sipkō tō sukkhaphāp chit " nā kangwon yāng ying "[World Health Organization reminds the effects of Covid-19 on mental health "extremely worrying"]*. Retrieved May 2020, from <https://www.pptvhd36.com/news>.
- Prathat, K. (2017). Phra phut satsanā kap sangkhom Thai : kān yūnyat læ thāthai nai rōp thotsawat (Phō.Sō.sōngphanhārōsisippæt) [Buddhism and Thai Society: Tenacity and Challenge of Decades (2548 – 2558 BC.]. *Journal of Arts Management*. 1(2),103-118.
- Sathityuthakarn, S. (2020). *Suwikrit kho wit - sipkō lot khriat nai phu sūng wai læ khroṇkhrūa* [Fight the Crisis, Covid-19 reducing stress in the elderly and families]. Retrieved May 2020, from <https://www.chula.ac.th/cuinside/28895>.
- Vajiravariso, P. (2018). *Suksā withikān dūlæ phupūai tām næōthāng phra phut satsanā kap phūmpanya thōngthin nai chāngwat bung kān* [A Study of Taking Care of the Parents in accordance with the Way of Buddhism and the Local Wisdom in Buengkan Province (Unpublished master's thesis)]. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai, Thailand.