

การปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19

Adaptation in Buddhist Dharma Practice at Wat Pa Chaturaphak Phiman Roi-Et Province In the situation of COVID-19

รัตนาวดี สุริยานากุล

Rattanaadee Suriyavanakol

พระครูปลัดสมหมาย อตฺตสิทฺโธ

Phrakhruplalad Sommai Addhasitdho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

Mahachulalongkornrajavidyalaya Roi-Et Buddhist College

Email: Mangmum7@hotmail.com

(Received: July 23, 2022/ Revised: June 30, 2023/ Accepted: June 30, 2023)

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพปัญหาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 (2) ศึกษาการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 (3) นำเสนอแนวทางการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์ เครื่องมือวิจัยคือแบบสัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 13 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอแบบพรรณานาวี

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 พุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมานส่วนใหญ่มักจะมีการปฏิบัติธรรมตามปกติ แต่จะเพิ่มความระมัดระวังตัวมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญหาด้านการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนที่พบจะมีอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านอาหาร และด้านสิ่งแวดล้อม สำหรับการแก้ปัญหาโดยภาพรวม จะเน้นเนื้อหาการออกกำลังกาย อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย การมีสุขภาพจิตที่ดี อนามัยสิ่งแวดล้อม และโรคภัย เป็นต้น

2. การปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชน มีการปรับตัว 3 ด้าน ได้แก่ (1) ปรับตัวตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของสำนักปฏิบัติธรรม (2) ปรับตัวตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ และ (3) ปรับตัวตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โดยเคร่งครัด

3. แนวทางการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมช่วงสถานการณ์โควิด-19 พุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมานปฏิบัติตามแนวทางหลักไตรสิกขา และหลักสติปัฏฐาน 4 รูปแบบการปฏิบัติคือ “แบบพองหนอ-ยุบหนอ” เดือนละ 4 ครั้ง ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา และมีการจัดปฐกฐนกรรม และปฏิบัติธรรมของนิสิต ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด เป็นประจำทุกปี

คำสำคัญ: การปรับตัว; การปฏิบัติธรรม; พุทธศาสนิกชน



Abstract

Research study on Adaptation in Buddhist Dharma Practice at Wat Pa Chaturaphak Phiman Roi-Et Province In the situation of COVID-19 Its objectives are: (1) to study the problems of dharma practice of Buddhists at Wat Pa Chaturaphak Phiman Temple; Roi-Et Province In the situation of COVID-19 (2) to study the adaptation in the dharma practice of the Buddhists of Wat Pa Chaturaphak Phiman Roi-Et Province In the situation of COVID-19 (3) presenting guidelines for adjusting the dharma practice of the Buddhists of Wat Pa Chaturaphak Phiman Roi-Et Province In the situation of COVID-19, This research It is a qualitative research by using documentary research methods and interview The research tool is an interview form. Target groups: 13 photos/person, Descriptive data analysis.

The results showed that

1. The problem of dharma practice of Buddhists at Wat Pa Chaturaphak Phiman Roi-Et Province In the situation of COVID-19 it was found that Buddhists of Wat Pa Chaturaphak Phiman Most of them still practice Dhamma as usual. but will increase more vigilance. As for the problems related to the practice of Buddhism, there are 3 areas which are health problems, food and environmental problems. for overall problem solving will focus on exercise content Food is nutritious, safe, and has good mental health. Environmental health and disease, medicine, etc.

2. Adaptation to the Dharma practice of Buddhists, the study found that Buddhists have adapted in 3 areas as follows: (1) adjust according to the rules Regulations of the Dharma Practice Office (2) to adjust according to the advice of the monks and (3) to adjust according to the advice of medical personnel. Ministry of Public Health strictly

3. Approaches to adjusting the dharma practice it was found that Buddhists at Wat Pa Chaturaphak Phiman still adhere to the threefold principles and the 4 foundations of mindfulness Practice format “Inflated-Um-Yup-Um” 4 times a month (only on Dhammasavana for 3 months) during the Buddhist Lent festival and there is a secularization and practice the Dharma of the students Master’s degree Mahachulalongkornrajavidyalaya University Roi-Et Monastic College annually.

Keywords: adaptation; dharma practice; Buddhists



1. บทนำ

ปัจจุบันโลกมีการระบาดของโรคติดต่อปรีศนา ซึ่งหลังจากทางการจีนยืนยันเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2019 ว่าเกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในเมืองอู่ฮั่น (Han) มณฑลหูเป่ย์ (Hubei Province) สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งมีประชากรกว่า 11 ล้านคน โดยหลังจากเก็บตัวอย่างไวรัสจากคนไข้ไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ ในเวลาต่อมา จีนและองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ไวรัสชนิดนี้คือ “เชื้อไวรัสโคโรนา” ก่อนหน้านั้นพบไวรัสโคโรนามาแล้ว 6 สายพันธุ์ที่เคยเกิดการระบาดในมนุษย์สำหรับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดเป็นสายพันธุ์ที่ 7 คนไทยรู้จักไวรัสในตระกูลนี้มาแล้วจากโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง หรือ โรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS) ซึ่งมีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาเช่นกัน โดยพบการระบาดครั้งแรกปลายปี 2002 เริ่มจากพื้นที่มณฑลกว่างตงของจีน ก่อนที่จะแพร่กระจายไปในหลายประเทศ จนมีผู้ติดเชื้อกว่า 8,000 คน และคร่าชีวิตผู้คนไปเกือบ 800 คนทั่วโลก ซึ่งไวรัสโคโรนา นี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ ผ่านทางการไอ จาม การสัมผัสน้ำมูก หรือน้ำลาย การที่เชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดจากคนสู่คนได้ง่ายนั้น ทำให้เชื้อลุกลามไปอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลก

ถึงแม้จะมีการป้องกันตัวเองอย่างเต็มที่โดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคเป็นอย่างดี สวมหน้ากากอนามัย ปิดปาก ปิดจมูก สวมหน้ากากป้องกันโรค (เฟซชีว) เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อยประมาณ 2 เมตรขึ้นไป ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ล้างมือและสวมถุงมือในขณะปฏิบัติหน้าที่ตรวจหาสาเหตุหรืออาการของโรคที่เกิดกับผู้ป่วยต่างๆ ไป และบุคคลที่เรียกว่า “กลุ่มเสี่ยง, พื้นที่เสี่ยง, พื้นที่สีแดง, พื้นที่สีแดงเข้ม” ก็สามารถติดโรคนี้ได้ จึงอาจกล่าวได้ว่าโรคที่กำลังระบาดอย่างรุนแรงในขณะนี้ เป็นภัยพิบัติอย่างมหันต์ต่อมวลมนุษยชาติในโลกปัจจุบัน จากการที่เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโควิด-19 ระบาดในประเทศไทย ทำให้มีผลกระทบที่เกิดขึ้นกับประชาชน มีมากมายมหาศาล ผู้วิจัยขอแนะนำประเด็นที่สำคัญมาเสนอโดยสังเขป เช่น ประเด็นผลกระทบด้านการจ้างงาน ด้านการท่องเที่ยวและการบิน ด้านการส่งออก ด้านการศึกษา และด้านสุขภาพ เป็นต้น จากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโควิด-19 ดังกล่าวมา ทำให้ประชาชนได้แต่รอความหวังและเฝ้าภาวนาให้โรคนี้นายไปจากประเทศไทยโดยเร็ว เพราะเมื่อก่อนประเทศของเราเคยเป็นดินแดนแห่งแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง อันอุดมสมบูรณ์

การป้องกันและรักษาผู้ป่วยในสมัยก่อนจะมีการบำบัดรักษาผู้ที่เป็นโรคโดยการใช้สมุนไพรบำบัดบำรุง ธรรมโอสธบำบัดบำรุง พระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่ถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์เช่นเดียวกับปัญหาเกี่ยวกับความแก่และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการของชีวิตที่ดำเนินไปตามกฎแห่งธรรมชาติซึ่งใครๆ ไม่อาจปฏิเสธได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย/22/57/99-100) และพระพุทธองค์ได้ตรัสย้ำในประเด็นนี้ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย/13/53-54/254-255) เพราะการที่มนุษย์มีสุขภาพดีและโรคภัยไม่เบียดเบียนนั้นนับว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียร (พระไตรปิฎกภาษาไทย/22/53-54/92-93)

การใช้สมุนไพร ยา และวิธีการในการบำบัดรักษา สร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค ในคราวที่พระพุทธองค์ประทับ ณ พระเชตวันมหาวิหาร ภิกษุหลายรูปอาพาธ ชูบผอม เศร้าหมอง ทรงดำริวิธีบำบัดและทรงอนุญาตเภสัช ๕ ซึ่งเป็นทั้งยาและนำไปประกอบอาหาร ให้ภิกษุฉันได้ทั้งในกาลและนอกกาล ทรงอนุญาตมูลเภสัช กสาวเภสัช ปิณณเภสัช ผลเภสัช ชตุเภสัช โลณเภสัช จุลเภสัช น้ำปานะ มีการใช้สมุนไพร ยา หลายประเภทและทรง



แนะนำวิธีการกิน ดื่มน้ำ พอก ทา หยอดยา นัตถุยา สูดควัน ให้ความอบอุ่นและความร้อน เช่น รมควันรักษาโรคเรื้อรัง อาบน้ำอุ่น แช่อวัยวะที่ปวดในน้ำอุ่น อบไอน้ำสมุนไพร การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ได้แก่ กินอาหารมีประโยชน์ถูกหลักสุขอนามัย พอประมาณ การขี้ถ่าย ความสะอาด การจัดระบบสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การสวมเสื้อผ้าเหมาะสมกับสภาพอากาศ เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายและการป้องกันโรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย/ 260-261/43-45)

การบำบัดรักษาด้วยธรรมโอสธที่พระพุทธองค์ทรงใช้ ได้แก่ โพชฌงค์ 4 สัญญา 10 สติปัฏฐาน 4 และ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นต้น ทรงเลือกใช้ธรรมโอสธ ให้ถูกกับโรคและจริตของผู้ป่วย เช่น ตรัสสุกขาแก่บุคคล รากจริต เมตตาภาวนาแก่บุคคลโทสจริต กรณียของคหบดีชื่อนกุลปิตา ทรงชี้แนะว่าให้ปล่อยวาง เจริญมรณสติ แม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ทุกข์ตาม ธรรมบำบัดที่เพิ่มพูนพลังจิตมีหลายวิธี เช่น สมาธิบำบัด การเดินจงกรม การฟังธรรม การพิจารณาธรรม การปฏิบัติธรรม เป็นต้น

ปัญหาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน เท่าที่ได้ศึกษาในเบื้องต้นพบว่า มีประเด็นสำคัญอยู่ 3 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นด้านสุขภาพ ด้านอาหาร และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมาเสนอในรายละเอียดต่อไป

จากหลักการและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิธีการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 ว่าพุทธศาสนิกชน มีแนวทางหรือมีวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์อย่างไร โดยผู้วิจัยได้ลงพื้นที่จริงในการศึกษาข้อมูลภาคสนาม เพื่อสอบถามสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกจากกลุ่มเป้าหมาย แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปผลแล้วเสนอเป็นแนวทางในการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมในสถานการณ์โควิด-19 และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามปกติในขณะนี้ เพราะเรารู้ว่า โรคภัยไข้เจ็บ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ อีกไม่นานก็ดับสลายหายไปเป็นที่สุด การระวังป้องกันเริ่มต้นที่เรา ก็เพื่อไม่ให้มีผลกระทบหรือแพร่กระจายเชื้อไปสู่สังคมและพุทธศาสนิกชนคนอื่นๆ ต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19

2.2 เพื่อศึกษาการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19

2.3 เพื่อเสนอแนวทางการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้คือ

1) เนื้อหาด้านพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาผู้ป่วยตามแนวพุทธดังที่ปรากฏใน



พระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธ์กะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย/5/260/44) ซึ่งระบุถึงการรักษาพยาบาลโรคต่างๆ ด้วยเภสัช 5 ชนิด คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย พร้อมทั้งยาสมุนไพรที่ได้จากต้นไม้ต่างๆ เช่น เปลือกไม้ ใบไม้ ผลไม้ ยางไม้ รสชาติต่างๆ เช่น เกลือ กำมะถันผง มูลโคแห้ง แก้วโรคพุพองและกลิ่นตัว และยานัตถ์ แก้วปวดหัว เป็นต้น

2) เนื้อหาที่เกี่ยวกับการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในสถานการณ์โควิด-19 จำนวน 2 ด้านคือ 1) ด้านร่างกายและ 2) ด้านจิตใจ

3.2 ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเชิงเอกสารและสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

1) คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหนังสือ ตำราและเอกสารอื่น ๆ

2) สัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 13 รูป/คน จำแนกเป็น พระสงฆ์วัดป่าจตุรพักตรพิมาน จำนวน 1 รูป แม่ชี จำนวน 1 ท่าน มัคทายก จำนวน 1 คน พุทธศาสนิกชนผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน 10 คน รวมสัมภาษณ์ตัวแทนกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้นจำนวน 13 รูป/คน การได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมายใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง

3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยได้กำหนดเขตพื้นที่ในการศึกษา คือสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด แห่งที่ 12 วัดป่าจตุรพักตรพิมานตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมานจังหวัดร้อยเอ็ด

4. ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลเชิงลึกและสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน ส่วนใหญ่ยังคงมีการปฏิบัติธรรมเหมือนเดิมตามปกติ แต่จะเพิ่มความสะดวกระวังตัวมากยิ่งขึ้น เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างผู้ปฏิบัติธรรม และในขณะทำกิจกรรมในอิริยาบถต่างๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างน้อย 2 เมตรขึ้นไป สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล เมื่อมีการสัมผัสกับสิ่งของต่างๆ เป็นต้น ส่วนปัญหาด้านการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนที่พบจะมีอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ด้านอาหาร และด้านสิ่งแวดล้อม สำหรับการแก้ปัญหาโดยภาพรวม จะเน้นเนื้อหาการออกกำลังกาย อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย การมีสุขภาพจิตที่ดี อนามัยสิ่งแวดล้อม และโรคภัย เป็นต้น

2. การปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการศึกษา พบว่า พุทธศาสนิกชน มีการปรับตัว 3 ด้าน ได้แก่ (1) ปรับตัวตามกฎระเบียบข้อบังคับของสำนักปฏิบัติธรรม (2) ปรับตัวตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ และ (3) ปรับตัวตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โดยเคร่งครัด

3. แนวทางการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการศึกษา พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน ยังคงปฏิบัติตามแนวทางหลักไตรสิกขา และหลักสติปัฏฐาน 4 ส่วนรูปแบบการปฏิบัติ “แบบพองหนอ-ยุบหนอ” เดือนละ 4 ครั้ง (เฉพาะวันอัมมัสสวนะ เป็นเวลา 3 เดือน) ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา และมีการจัดปฐกฐน และปฏิบัติธรรมของนิสิตระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด เป็นประจำทุกปี



5. อภิปรายผล

1. สภาพปัญหาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลเชิงลึกและสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย พบว่าการปฏิบัติธรรมเริ่มต้นที่เร่า การปรับตัวเพื่อป้องกันโรค ก็เริ่มที่เร่า ดังนั้นต้องทำทั้งสองอย่างไปพร้อมๆ กัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตให้มากที่สุดและมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำลังเป็นในขณะนี้ อยู่อย่างรู้เท่าทัน โรคภัยไข้เจ็บ มันเกิดขึ้นเป็นประจำอยู่แล้ว เมื่อก่อนโน้น ก็เคยเกิดขึ้น เรียกว่า “โรคห่ากินบ้านกินเมือง” ผู้คนได้รับภัยพิบัติเจ็บไข้ได้ป่วย ล้มตายมาแล้วมากมาย เหมือนอุทกภัย วาตภัย ซึ่งเป็นภัยทางธรรมชาติ สุดท้ายมันก็ดับไปเอง หยุตไปเอง หายเอง ขนาดฉีควัคซีนป้องกันไว้ ยังมันใจไม่ได้ว่า จะไม่เป็นผู้รับเชื้อ/แพร่เชื้อได้ ดังนั้น เราควรปรับตัวและให้กำลังใจต่อกัน และหวังว่า โรคร้ายๆ จะหายไปในเร็ววัน การระบาดรอบแรกก็ถือว่าหนักมากสำหรับ ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง โดยเฉพาะพุทธศาสนิกชน ที่ปฏิบัติธรรมที่ส่วนใหญ่ เป็นผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัวเกือบทุกคน การปรับตัวตามสภาพที่เป็นปัจจุบัน ก็พอทำได้ในระดับหนึ่ง แต่พอระยะหลัง มีการดื้อยา โรคโควิด ยิ่งกำเริบหนัก จนบางสำนักต้องเปิดโรงพยาบาลสนามเข้ามาช่วย จนเบาใจได้ แต่ก็ยังมีความเสี่ยงสูง จึงต้องปรับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ บางทีต้องระงับเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมไปสักระยะก่อน หรืออาจรองจนกว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดจะหายเป็นปกติ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตวิญญาณไปพร้อมๆ กัน และข้อความบางตอนในหนังสือ “ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย” ของ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (2536) ที่ว่า “...ถึงแม้ว่าการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยด้านการแพทย์แผนไทยจะถูกมองว่าขาดประสิทธิภาพและความ เป็นเหตุเป็นผลทางวิทยาศาสตร์ แต่ด้วยลักษณะและรูปแบบของการแพทย์แผนไทยที่เป็นทั้งผู้ให้และผู้รักษา ในรูปแบบของความสัมพันธ์แบบบิดา มารดา และบุตร (Partialism) จึงทำให้แพทย์แผนไทย สามารถตอบสนอง ต่อความต้องการทางด้านจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และยังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมต่อสภาพความแข็งแรงของร่างกายอีกทางหนึ่ง...” และสอดคล้องกับงานเขียนของ มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร (2547) ในเอกสารการสอนชุดวิชาหลักธรรมมานามัย สรุปใจความได้ว่า หลักธรรมมานามัย เป็นบูรณาการทางสุขภาพที่มีองค์ประกอบย่อย 3 ส่วน คือ กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตตานามัย เป็นระบบที่ช่วยแก้ปัญหาวิกฤติของภาวะสุขภาพด้วยการปรับใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตตามวิถีแบบไทยๆ กระบวนการดูแลรักษาแบบองค์รวมคือการดูแลสุขภาพโดยวิธีการต่าง ๆ ในสภาพปกติมากกว่าการรักษาโรคในภาวะเจ็บป่วย หรือแม้เวลาเจ็บป่วยก็นำเอาวิธีการต่างๆ ที่สอดคล้องกันไว้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อการรักษาอย่างถูกวิธี การปฏิบัติตามหลักธรรมมานามัยเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพและจิตใจตนเองก่อนที่จะเจ็บป่วย ให้ความสำคัญกับการปรับธาตุให้สมดุลด้วยอาหาร การออกกำลังกาย การจัดสิ่งแวดล้อมการฝึกสมาธิและวิปัสสนา เพื่อที่จะรักษาคุณภาพของร่างกายและจิตใจให้มาก

2. การปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการศึกษา พบว่า พุทธศาสนิกชน มีการปรับตัว 2 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ปรับตัวโดยใช้ยาสมุนไพรไทย เช่น กระจายขาว ฟ้าทะลายโจร การอบสมุนไพร การเดินจงกรม และทำโยคะ เป็นต้น และ 2) ด้านจิตใจ ปรับโดยใช้ธรรมโอสธำบัต เช่น ทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญจิตภาวนาแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์โดยไม่มีประมาณ เป็นต้น จากการสัมภาษณ์ ได้ทราบว่า บ้านเมืองเราในครั้งอดีตนั้นก็เคยเกิดโรคระบาดทั่วบ้านทั่วเมืองมาแล้ว แต่ไม่ถึงกับร้ายแรงเหมือนคราวนี้ เพราะมีผลกระทบไปทั่วโลกทั้งด้านการจ้างงานการท่องเที่ยวและการบิน การส่งออก การศึกษา และที่สำคัญคือ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสุขภาพ แต่ก็ต้องให้ความสำคัญกับตัวเอง ดูแลป้องกันตัวเองก่อนที่จะภัยร้ายจะมาถึงและไม่เป็นผู้แพร่กระจายเชื้อโรคต่อไป และสอดคล้องกับงาน

เขียนของ เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ (2539) ในหนังสือชื่อ การแพทย์แผนไทย การแพทย์แบบองค์รวม ว่า “การแพทย์แผนโบราณหรือการแพทย์แผนไทยเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทยมานับพันปีและด้วยวิถีชีวิตที่เป็นชาวพุทธการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย จึงเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น การแพทย์แผนไทยจึงอาศัยแนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นหลักด้วยเช่นกัน และหลักการนั้นก็คือ หลักที่ว่า ความเจ็บป่วยมิได้มองแค่โรค หากแต่มีสาเหตุมาจากสมุฏฐาน 4 ประการ คือ ธาตุสมุฏฐาน ซึ่งประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ” และยังได้กล่าวถึงยาสมุนไพรว่า ยาสมุนไพร เป็นผลิตภัณฑ์หรือยาที่สามารถก่อให้เกิดการพึ่งตนเองของชุมชนอีกระดับหนึ่ง ในช่วงที่ผ่านมาระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายส่งเสริมการผลิตและการใช้สมุนไพรทั้งในระดับอุตสาหกรรมและในรูปสาธารณสุขมูลฐานในระดับอุตสาหกรรมนั้น ปัจจุบันองค์การเภสัชกรรมได้ผลิตยาสมุนไพรสำเร็จรูปหลายชนิด เช่น กระเทียมสกัด ขมิ้นแคปซูล ยาแก้ไอมะนาว ยาระบายมะขามแขก ซึ่งสนับสนุนในระบบบริการสาธารณสุขของรัฐและประชาชนทั่วไป ในระดับสาธารณสุขมูลฐานก็ได้รับการผสมผสานให้มีการดำเนินงานด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรชุมชน รวมทั้งมีคลินิกบริการด้านแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลชุมชนและสถานอนามัย สอดคล้องกับคำกล่าวของพระไพศาล วิสาโล (2564) ที่ว่า “วิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังทำให้เกิดโอกาสที่ทุกคนจะได้ฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันด้วย” และว่า “ถ้าจะถามว่าภูมิคุ้มใจ คืออะไร ก็ต้องตอบว่า คือ สติ ที่เป็นเครื่องรักษาจิตใจให้ดีได้ ช่วยทำให้ความทุกข์ไม่สามารถทะลุลงเข้ามาในจิตใจของเราได้ พระพุทธเจ้า พระองค์เปรียบ สติ เหมือน ทหารหรือยามเฝ้าประตูเมือง เมืองนี้คือ “จิตตนคร” ดังนั้นสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19จึงเป็นบทเรียนชีวิตที่มาเตือนให้มนุษย์เราเห็นว่า ต่อไปเราต้องเจอกับเชื้อโรคอีกมากมายที่จะรุกรานเข้ามาทำให้เราป่วยได้ทั้งกายและใจ แต่ทราบใดที่เรามีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดีเชื้อโรคก็ไม่สามารถมาทำอันตรายเราได้ เช่นกันกับ ต่อไป เราต้องเจอกับความทุกข์อีกมากมาย ตลอดชีวิตของเรา แต่ความทุกข์นั้นจะไม่สามารถทำให้จิตใจเราหม่นหมองลงได้ ถ้าเรามี ภูมิคุ้มกันจิตใจ หรือ ภูมิคุ้มใจที่ดี “มีสติ” แน่แน่นอนว่าเราอาจจะทุกข์แต่พอถึงจุดหนึ่งเราก็จะกลับมาเข้มแข็งได้เหมือนเดิมในอีกไม่ช้า ไม่นาน”

3. แนวทางการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการศึกษา พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน มีความพร้อมที่จะปรับตัวในการปฏิบัติธรรม 3 ด้าน คือ (1) ปรับตัวตาม กฎ ระเบียบ ข้อปฏิบัติของทางสำนักปฏิบัติธรรม และคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ที่จะเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในสำนักแห่งนี้ คือ คุณสมบัติของผู้เข้าอบรมจะต้องมีอายุ 20-65 ปี มีความตั้งใจจริงและศรัทธาที่จะรับการอบรม พร้อมและเต็มใจที่จะรักษาและปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนด ให้ความร่วมมือในการรักษาความสงบด้วยการงดพูด คุยสนทนา ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม และพร้อมที่จะอุทิศเวลา 10 วันนี้ เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยทุกคนจะต้องมาลงทะเบียนเข้ารับการอบรมภายในวัน เวลา ที่กำหนดเท่านั้น และจะกลับบ้านได้เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว (2) ปรับตัวตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ บางอริยาบถ เช่น การเดินจงกรม ควรเริ่มก้าวเดินอย่าช้า ๆ เป็นขั้นเป็นตอน เพื่อปรับอริยาบถและอินทริยให้มีความเสมอกัน คือ ให้เดินกำหนดระยะที่ 1 ก่อน เมื่อกำหนดได้ทันปัจจุบันและมีความชำนาญมากขึ้น จึงค่อยฝึกระยะที่ 2-3-4-5-6 ต่อไปตามลำดับ มิได้หมายความว่า ครั้งแรกให้เดินทีเดียว 6 ระยะ อุปมาเหมือนการหัดเดินของเด็ก ต้องค่อยๆ ฝึกฝนไปตามลำดับจนพัฒนาไปถึงขั้นวิ่งได้ ก็ล้วนต้องอาศัยการฝึกฝนและความกล้าแข็งของกำลัง ฉันทะ การเดินจงกรมแต่ละระยะนั้น ก็ต้องอาศัยความกล้าแข็งของกำลังสติ สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ การเดินจงกรม มิใช่การเดินชมธรรมชาติ หรือเดินเพื่อผ่อนคลายร่างกายหรือจิตใจ แต่การเดินจงกรม หมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอริยาบถ และอินทริยให้มีความเสมอกัน และ (3) ปรับตัวตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์และกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด เช่น หลีกเลี่ยงการ



เดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการเป็นไข้หรือหวัด ล้างมือด้วยสบู่ แอลกอฮอล์ หรือเจลฆ่าเชื้อ รับประทานอาหารสุกและสะอาด ใช้ช้อนกลางเป็นต้น สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2548) ที่ได้ริเริ่มโครงการเมืองไทยแข็งแรง โดยส่งเสริมให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน หน่วยงานภาคเอกชน ภาครัฐ และส่วนอื่น ๆ เข้ามามีส่วนร่วมและสนับสนุนการดำเนินงาน และแพร่กระจายข้อมูล ข่าวสาร องค์ความรู้เรื่องการสร้างสุขภาพ “5 อ.” ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อมหรืออนามัยชุมชน และ อโรควา และเพื่อให้สอดคล้องกับกรุงเทพมหานคร (2564) ที่ว่า “โควิด-19 สร้างการเปลี่ยนแปลงไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นด้านการแพทย์ การศึกษา การทำธุรกิจทั้งผู้ประกอบการและผู้บริโภค ไม่เพียงแต่การปรับตัวในยุค “New Normal” แต่ยังต้องปรับตัวให้ทันเพื่อใช้ชีวิตแบบ “Next Normal” อีกด้วย

6. องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัย ได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นรูปแบบหรือแนวทางในการปรับตัวของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ดังนี้

- 1) รูปแบบหรือแนวทางการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19
- 2) หลักสูตรการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19

7. สรุป

1) สภาพปัญหาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลเชิงลึกและสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน ส่วนใหญ่ยังคงมีการปฏิบัติธรรมเหมือนเดิมตามปกติ แต่จะเพิ่มความสะดวกระวังตัวมากยิ่งขึ้น เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างผู้ปฏิบัติธรรม และในขณะทำกิจกรรมในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างน้อย 2 เมตรขึ้นไป สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล เมื่อมีการสัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนปัญหาด้านการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนที่พบจะมีอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านอาหาร และด้านสิ่งแวดล้อม สำหรับการแก้ปัญหาโดยภาพรวม จะเน้นเนื้อหาการออกกำลังกาย อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย การมีสุขภาพจิตที่ดี อนามัยสิ่งแวดล้อม และอโรควา เป็นต้น

2) การปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการศึกษา พบว่า พุทธศาสนิกชน มีการปรับตัว 3 ด้าน ได้แก่ (1) ปรับตัวตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของสำนักปฏิบัติธรรม (2) ปรับตัวตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ และ (3) ปรับตัวตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โดยเคร่งครัด

3) แนวทางการปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19 จากการศึกษา พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน ยังคงปฏิบัติตามแนวทางหลักไตรสิกขา และหลักสติปัญญา 4 ส่วนรูปแบบการปฏิบัติ “แบบพองหนอ-ยุบหนอ” เดือนละ 4 ครั้ง (เฉพาะวันธัมมัสสวนะ เป็นเวลา 3 เดือน) ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา และมีการจัดปริวาสกรรม และปฏิบัติธรรมของนิสิต



ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด เป็นประจำทุกปี

8. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปรับตัวในการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดป่าจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ในสถานการณ์โควิด-19” ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่น่าสนใจควรแก่การศึกษาค้นคว้า จึงมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การบริหารจัดการ เจ้าอาวาส/เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ควรใส่ใจและให้ความสำคัญของการบริหารจัดการ

2) อาคารสถานที่ มีห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาดและเพียงพอ 3) การประชาสัมพันธ์ นำเสนอผ่านสื่อสารสนเทศต่างๆ เช่น ทาง You tube และทาง Facebook เป็นต้น 4) ทีมงานพระวิทยากร พระภิกษุสามเณร หรือบุคลากรในสำนักก็มีความประพฤติปฏิบัติชอบ เป็นแบบอย่างที่ดีของพุทธศาสนิกชน 5) ด้านการวางแผน มีการจัดคอร์สการปฏิบัติให้เหมาะสมกับพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน และประชาชนทั่วไปที่เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรม ทั้งในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาและนอกเทศกาล เช่น การจัดปฐกฐน เป็นต้น

8.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) พระวิปัสสนาจารย์ของสำนักปฏิบัติธรรมทั่วทั้งจังหวัด ค่อนข้างจะมีน้อย/ขาดแคลนพระวิปัสสนาจารย์ วิธีการแก้ปัญหาสามารถทำได้ดังนี้คือ ควรมีการเพิ่มจำนวนพระวิปัสสนาจารย์ โดยจัดให้มีการฝึกอบรมพระนิสิตปริญญาตรี/โท ในหลักสูตรพระธรรมทูตเพื่อผลิตพระวิปัสสนาจารย์ประจำปีเข้ามาเสริมในสำนักเพื่อป้องกันการขาดแคลนในอนาคตต่อไป

2) พุทธศาสนิกชนในปัจจุบันที่ติดเชื้อโรคแต่ไม่ล้มป่วยมีจำนวนมาก นั่นเพราะมีภูมิคุ้มกันที่ดีคือมีภูมิคุ้มใจ ดังนั้น พุทธศาสนิกชนควรสร้างภูมิคุ้มใจให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งการสร้างภูมิคุ้มใจคือฝึกให้มีสติ ซึ่งจะช่วยให้ไม่เกิดความทุกข์ในจิตใจ

8.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเพื่อรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของประเทศไทยในกรณีที่สถานการณ์การระบาดขยายตัวไปทั่วโลก

2) ควรทำการวิจัยและพัฒนาวิธีการรักษาใหม่ที่จะช่วยลดอัตราการป่วย ตาย และระยะเวลาในการรักษาตัวของผู้ป่วยในโรงพยาบาล

3) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการใช้ปัญญาประดิษฐ์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการเฝ้าระวัง วินิจฉัย สอบสวน และควบคุมการระบาดของโรคโควิด-19

4) ควรศึกษาวิจัยและพัฒนาสารออกฤทธิ์จากสมุนไพรที่ใช้ป้องกันหรือรักษาโรคโควิด-19 เพื่อเพิ่มมูลค่าสมุนไพรไทยเพื่อนำมาใช้ในการแพทย์



9. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). การส่งเสริมสุขภาพสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2564). 4 การเปลี่ยนแปลงในยุคโควิด-19 สู่อการปรับตัว Next Normal. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2564, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/976332>
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2536). แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.
- พระไพศาล วิสาโล. (2564). ภูมิคุ้มกันคือ “ความพอใจ”. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.salika.co/2020/04/12/phra-paisarn-visalo-howto-fight-covid-for-buddhism/>
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ.(2539). การแพทย์แผนไทย. การแพทย์แบบองค์รวม กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาลี อาณากุล และบุษกร เมธางกูร. (2547). เอกสารการสอนชุดวิชาหลักธรรมมานามัย. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ภาษาอังกฤษ

- Ministry of Public Health. (2005). Health promotion for health building club members. Office of Health Promotion, Department of Health.
- Bangkok Business. (2021). 4 Changes in the Covid-19 era to adaptation, Next Normal. Retrieved 20 December 2021, from <https://www.bangkokbiznews.com/social/976332> .
- Komart cuengsatheansub. (1993). Thai Concept of Sickness in Folk Wisdom and Rural Development Volume 2. Bangkok: Amarin Printing Group, 1993.
- Phra Paisan Visalo. (2021). Immunity is “satisfaction”. Retrieved on August 24, 2021 from <https://www.salika.co/2020/04/12/phra-paisarn-visalo-howto-fight-covid-for-buddhism/>
- Pennapha Sapcharoen (1996). Thai traditional medicine. Holistic Medicine. Bangkok: Printing House, War Veterans Organization.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitaka Mahachulalongkorn rajavidyalaya University edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing Press.
- Malee Anakun and Bussakorn Methangkun. (2004). Teaching Documents on Dhammanamai Subject Courses. Nonthaburi: Printing House, Sukhothai Thammathirat Open University.