



**ชื่อบทความ** : แนวทางการป้องกันโรคโควิด-๑๙ ตามหลักสังวรในพระพุทธศาสนา  
**ผู้เขียน** : พระปลัดสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์)

### บทคัดย่อ

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่มีการแพร่เชื้อจากสัตว์สู่มนุษย์และจากมนุษย์สู่มนุษย์ด้วยกัน ขยายไปสู่ประชาคมโลกอย่างรวดเร็วภายในเวลา ๑ เดือน สามารถติดต่อทางลมหายใจและการสัมผัสกัน โดยผู้ติดเชื้อไม่แสดงอาการ ผู้ป่วยที่เสียชีวิตส่วนมากอยู่ในวัยชราและมีโรคแทรกซ้อน องค์การอนามัยโลกประกาศว่าเป็นโรคระบาดที่ร้ายแรง ที่ทุกประเทศต้องป้องกันอย่างรีบด่วน มีผู้เสียชีวิตมากกว่าหนึ่งแสนคน ติดเชื้อสะสมมากกว่าสองล้านคน(นับถึงวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๓) และยังไม่มีวัคซีนรักษา มาตรการในการป้องกันหลัก คือการเว้นระยะห่างทางสังคมที่เรียกว่า social distancing และต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเองและสังคม สังวรคือหลักการสำรวมระวัง ๕ อย่าง คือ ปาติโมกขสังวร สติสังวร ญาณสังวร ขันติสังวรและวิริยสังวร เป็นหลักธรรมในการประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัท มุ่งพัฒนากายวาจาและจิตสู่ความพ้นทุกข์ มีเนื้อหาสำคัญคือการสำรวมระวัง โดยมีสติและปัญญาทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม มีขันติและวิริยะสนับสนุนให้การปฏิบัติทางกาย วาจาและจิตเข้มแข็ง มีปัญญาไตร่ตรองตามกรอบอริยสัจ ๔ หลักธรรมที่เป็นเอกในสังวร ๕ คือสติและปัญญา สติและปัญญาช่วยกำกับและพิจารณาในทุกกิจกรรมทางไตรทวาร

แนวทางป้องกันโรคด้วยสังวรมี ๓ แนวทางคือ (๑) แนวทางการป้องกันตนเองด้วยสติสังวรและปาติโมกขสังวร (๒) แนวทางการป้องกันโรคด้วยขันติสังวรและวิริยสังวร (๓) แนวทางการป้องกันโรคด้วยญาณสังวร โดยประยุกต์ร่วมกับมาตรการของรัฐ ข้อเสนอแนะของกระทรวงสาธารณสุข แพทย์พยาบาล และกรมสุขภาพจิต เพื่อให้การป้องกันมีประสิทธิภาพ หากประชาชนนำไปเป็นแนวทางในการป้องกันแล้ว ย่อมมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างแน่นอน เพราะสังวรทั้ง ๕ อันได้แก่ ปาฏิโมกข์ สติ ขันติ วิริยะและปัญญา เป็นกุศลธรรมให้ผลไม่จำกัดกาล ปฏิบัติเมื่อใดย่อมเกิดผลเมื่อนั้น ดังพุทธภาษิตว่า ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม



**Academic Paper Title :** Guidelines for the Prevention of Coronavirus Disease 2019  
(COVID-19) with Saṃvara in Buddhism

**Writer :** Phra Palad Somphan Samaparo (Thaweeratana)

### Abstract

The eruption of Covid-19 spreads the virus from animals to human, then human to human eventually. Within one month, the contamination spans globally and halts each and individual livings on earth into exclusive new normal. The physical contacts and the inhalation of the virus are the definite causes of contamination. The cases and the death rolls are paralleling in the upward manners. Some cases, the patients show no sign or symptom, while the senior patients and/or patients with health issue complication are prone to decease. The global outbreak is accountable for two million cases with 700,000 deaths. The World Health Organization declares state of health emergency due the virus, yet encourage and enforce the social distancing to tackle the virus outbreak.

*Saṃvara* or conscience, the mindful feeling toward the views and actions as a guide to the rightness or wrongness, comprises 5 categories, *Patimokha Saṃvara* – Conscience in Respecting Rules of Living, *Sati Saṃvara* – Conscience in spending the daily life with mindfulness, *Jhanna Saṃvara* – Conscience in Wisdom, *Kanti Saṃvara* – Conscience in tolerating and being neutral and *Viriya Saṃvara* – Conscience in Perseverance. In order to be free from defilements, conscience (*Saṃvara*) is the mainstream of life conducts in Buddhism aiming for the uplifting of the quality of minds, doings and speeches. *Saṃvara* is also the collaboration of Mindfulness and Wisdom at the proportionate degree to understand the world. Once the Mindfulness and Wisdom gear our minds, doings and speeches, the outcome will appear as *Kanti* and *Viriya*, which is basically perceived as the Wisdom drives our actions and thoughts. *Sati* and *Jhanna* helps us contemplate the true meanings of essence of life, being the most important paradigm of thought process before our interaction through minds, doings and speeches.



## บทนำ

โรคโควิด-๑๙ เกิดจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่เริ่มแพร่ระบาดมาจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ล่าสุดองค์การอนามัยโลกก็ประกาศให้เป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic) และตั้งชื่อใหม่อย่างเป็นทางการ<sup>๑</sup> ว่า โควิด-๑๙ (COVID-19) ซึ่ง CO ย่อมาจาก Corona, VI ย่อมาจาก Virus, D ย่อมาจาก Disease และตัวเลข ๑๙ มาจากปี ๒๐๑๙ ซึ่งเป็นปีที่ไวรัสเริ่มระบาดเป็นครั้งแรก ทั้งนี้ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็นไวรัสที่ระบาดมาจากสัตว์ เช่น ค้างคาว ที่มีการติดเชื้อไวรัสแล้วคนที่อยู่ใกล้ คลุกคลีกับสัตว์เหล่านี้ก็จะติดเชื้อไวรัสมาอีกที โดยมีข้อสงสัยว่ามาจากตลาดที่ขายอาหารทะเลสดและสัตว์ป่าหายากเหล่านี้ โรคโควิด-๑๙ นี้กำลังระบาดและทำลายสุขภาพของประชาชนทั้งในเมืองและนอกเมืองทั่วโลก โดยเฉพาะผู้คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองต่างวิตกกังวลและต้องใส่หน้ากากป้องกันตลอดเวลา จนทำให้ชีวิตอยู่อย่างหวาดระแวง และผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ

จากรายงานผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙ ปัจจุบัน พบการระบาดแล้วทั่วโลก ข้อมูลศูนย์ Center for Systems Science and Engineering (CSSE) ของมหาวิทยาลัยจอห์นส ฮอปกินส์ เมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๓ บ่งชี้ว่า จำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ ต้นตอโรคโควิด-๑๙ ทั่วโลก อยู่ที่ ๒,๐๗๗,๘๓๙ คน ส่วนจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคโควิด-๑๙ ทั่วโลก อยู่ที่ ๑๓๔,๓๗๕ คน และมีผู้ป่วยที่รักษาหายแล้วทั่วโลกจำนวน ๕๐๙,๘๕๓ คน ข้อมูลของ CSSE ระบุว่า สหรัฐมีผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙ มากที่สุด โดยมีผู้ติดเชื้อสะสม ๖๔๓,๕๐๘ คน มีผู้เสียชีวิต ๒๘,๕๐๖ คน อันดับ ๒ สเปน ติดเชื้อ ๑๓๗,๖๔๔ คน ยอดเสียชีวิต ๑๘,๗๐๘ คน อันดับ ๓ อิตาลี ติดเชื้อ ๑๖๕,๑๕๕ คน เสียชีวิต ๒๑,๖๔๕ คน ในจีนแผ่นดินใหญ่ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดของโรคนั้นมีผู้ติดเชื้อ ๘๒,๒๙๕ คน<sup>๒</sup> สำหรับในประเทศไทย ข้อมูลสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-๑๙ ณ วันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๓ พบผู้ป่วยสะสม ๒,๖๔๓ คน รักษาหายแล้ว ๑,๔๙๗ คน และผู้เสียชีวิต ๔๓ คนในการนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในฮ่องกง เตือนว่า หากโลกไม่สามารถควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ได้ ก็จะทำให้ราว ๒ ใน ๓ ของประชากรโลกกลายเป็นผู้ติดเชื้อนี้

สำหรับกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสโควิด-๑๙ ปัจจุบันยังไม่อาจแยกแยะได้ว่า ใครคือคนที่ปลอดภัย หรือใครเสี่ยง เพราะว่าทุกคนมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-๑๙ ได้ทั้งนั้น แต่ก็ได้มีการจัดกลุ่มไว้ ดังนี้

<sup>๑</sup> BBC, ไวรัสโคโรนา: อนามัยโลกประกาศให้โควิด-19 เป็น “การระบาดใหญ่” ทั่วโลก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.bbc.com/Thai/international-51838536](http://www.bbc.com/Thai/international-51838536) [๑๒ มีนาคม ๒๕๖๓].

<sup>๒</sup> Bangkokbiznews, ข่าว, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/876324> [๑๕ เมษายน ๒๕๖๓].



- ๑) ผู้ที่เดินทางเข้า-ออกจากประเทศที่มีการระบาดของโรคโควิด- ๑๙ เช่น อเมริกา จีน อิตาลี ฝรั่งเศส สเปน เยอรมัน เกาหลีใต้ อิหร่าน ญี่ปุ่น ฮองกง สิงคโปร์ อินโดนีเซีย ฯลฯ
- ๒) บุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข
- ๓) พนักงานขับรถประจำทาง
- ๔) ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี และมีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดและหัวใจ เป็นต้น

จากปัญหาของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดอย่างหนักหน่วงดังกล่าวนี้ ผู้เขียนจึงต้องการนำเสนอแนวทางที่เป็นนวัตกรรมการป้องกันโรคโควิด-๑๙ ด้วยหลักสังวรในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางในการบรรเทาความวิตกกังวลของประชาชน และช่วยปกป้องโรคภัย โดยมีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอคือ เพื่อศึกษาปัญหาสาเหตุโรคระบาดโควิด ๑๙ และเป็นการสร้างนวัตกรรมแห่งวิธีการนำหลักสังวรในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการป้องกันโควิด ๑๙ อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### หลักสังวรในพระพุทธศาสนา

คำว่า **สังวร** คือ การสำรวมระวังไม่ให้จิตประมาท ระวังกระแสกิเลสและอกุศลธรรมทั้งหลายที่จะเข้ามาสู่จิต ดังพระพุทธพจน์ว่า “เย จิตตํ สณฺณเมสฺสนนฺติ โมกฺขนนฺติ มารพณฺณา ผู้ใดจักสำรวมจิต ผู้นั้นจักพ้นบ่วงแห่งมาร”<sup>๓</sup> ในวิสุทธิมรรค ได้ให้ความหมายว่า คำว่า สังวร เป็นชื่อแห่งความไม่ล่วงละเมิดทั้งทางกายและทางวาจา<sup>๔</sup> นั่นคือสำรวมระวังกายและวาจาไม่ให้กระทำผิดทางพระวินัย โดยมีจิตเป็นใหญ่และควบคุม และพระนาคเสนกล่าวว่า “พระโยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียร ก็พึงเหยียบย่ำนเท้าทั้ง ๒ คือวิริยะบนพื้นดินคือศีล ทำขันติและโสรัจจะไม่ให้บกพร่อง **ตั้งจิตไว้ในสังวร** น้อมตนเข้าไปในความสำรวมระวัง กำความปรารถนา ความสยบ (ตัณหา) ให้แน่น พึงทำจิตให้ชิดกันในเพราะโยนิโสณมสิการ ประคองความเพียรไว้ หรือ (ปิด) ทวาร ๖ ทำสติให้เข้าไปตั้งไว้ สร้างความบันเทิงใจให้เกิดขึ้นว่า ‘เราจักใช้ธนูคือญาณ ยิ่งถูกกิเลสทั้งปวง’<sup>๕</sup> และพระอุปเสนวงศ์นตบุตรเถระได้ภาซิตความข้อนีไว้ว่า “พระโยคี กระทำจิตให้มีเครื่องมุงบัง คือ**ศีลสังวร**แล้ว ก็ไม่ถูกโลกธรรมฉาบทา ย่อมหลุดจากภัยทั้งปวงได้”<sup>๖</sup>

<sup>๓</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

<sup>๔</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๔/๑๘.

<sup>๕</sup> มิลินท. (ไทย) ๑/๕๕๒.

<sup>๖</sup> มิลินท. (ไทย) ๗/๕๘๘-๕๙๐.



## ที่มาของไวรัสสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด ๑๙

ข้อมูลทางวิชาการแพทย์กล่าวถึงเชื้อไวรัสว่า ก่อนที่จะเกิดมีเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ นี้ ได้เคยมีเชื้อไวรัสมาแล้วทั้งหมด ๖ ชนิด คือ ชนิดที่ ๑-๔ เป็นไวรัสที่ทำให้เป็นหวัดธรรมดา ชนิดที่ ๕ คือ SARS ชาร์ ชนิดที่ ๖ คือ Mers เมอร์ส และชนิดที่ ๗ คือ Covid-๑๙ โดยอัตราการตายแต่ละชนิด Mers มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ ๓๐ SARS มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ ๑๐ และ Covid-๑๙ มีอัตราการเสียชีวิตร้อยละ ๓ แต่มีการติดเชื้อเร็ว เนื่องจากเชื้อนี้มีการออกอาการซ้ำ ส่วนจะเกิด Super spreader นั้น ทางกรมแพทย์และสาธารณสุขบอกว่า ยกตัวอย่างครอบครัวปู่ย่า มีทั้งหมด ๔ คนแต่ติด ๑ คน คือหลาน และทางสถาบันฯ ตรวจซ้ำ ๔ วัน ๗ วัน ก็ยังมีผลเป็น negative ตลอด จนทางแพทย์มาวิเคราะห์ว่า การไม่เกิด spreader อาจเป็นเพราะส่วนหนึ่งในสิ่งแวดล้อมกับพันธุกรรม

การหายป่วยจากเชื้อไวรัสชนิดนี้ ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายด้วย ซึ่งในจำนวนผู้เสียชีวิตนั้น ส่วนใหญ่มีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงและมีโรคประจำตัว ประกอบกับอายุมาก โดยเฉพาะอายุเกิน ๖๐ ปีจะมีโอกาสติดเชื้อและเสียชีวิตได้ง่ายกว่าวัยหนุ่ม ไวรัสพร้อมที่จะผ่านจมูกของมนุษย์และสัตว์เข้าสู่ทางเดินหายใจเข้าไปสร้างปัญหาอวัยวะภายใน โดยเฉพาะหลอดลม หัวใจ เป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง มือของเราคือพาหะนำโรค เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรคจะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะสิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อก็จะติดเชื้อโรคได้ เวลาไอจาม ถ้าไม่มีกระดาษทิชชู ให้ใช้ข้อศอกแทน โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก และต้นแขนด้านในปิดปากและจมูก ควรใช้กระดาษทิชชูปิดปากเวลาไอจาม เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจายและควรรักษาทิชชูนั้นไปทิ้งในถังขยะติดเชื้อที่มีฝาปิด หลังจากไอจามแล้วต้องล้างมือโดยใช้สบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ

คณะนักวิจัยจากมณฑลหูหนาน ตอนกลางของจีน ค้นพบว่า ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ได้หลายวันบนพื้นผิวที่มีละอองจากทางเดินหายใจ (respiratory droplets) ตกลงไป จึงเพิ่มความเสี่ยงการระบาด หากคนไม่ระวังเอามือไปแตะแล้วมาสัมผัสใบหน้า ส่วนระยะเวลาที่ไวรัสจะอยู่บนพื้นผิวขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อุณหภูมิ และประเภทของพื้นผิว ตัวอย่าง ในอุณหภูมิราว ๓๗ องศาเซลเซียส ไวรัสจะอยู่ได้ ๒-๓ วัน บนพื้นผิวที่เป็นแก้ว ผ้า โลหะ พลาสติกหรือกระดาษ

บทความวิชาการด้านการแพทย์ที่จัดทำโดยมหาวิทยาลัยในเยอรมัน<sup>๗</sup> ได้อ้างอิงงานวิจัยและบทความวิชาการอื่นๆ อีกกว่า ๔๑ ชิ้น บทความทางวิชาการชิ้นนี้ได้รับการใช้เป็นหลักอ้างอิงในการรับมือเชื้อโควิด-๑๙ อย่างมากในสหรัฐ เพราะศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค ประเทศสหรัฐ (Centers for Disease Control and Prevention) ใช้เป็นต้นน้ำในการจัดการรับมือเชื้อโควิด

<sup>๗</sup> Bangkokbiznews, อายุของ 'โควิด-19' บนพื้นผิวต่างๆ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/874543> [๕ เมษายน ๒๕๖๓].



บทความนี้ยังบอกว่าความคงกระพันของเชื้อร้ายนี้สามารถติดอยู่และแพร่เชื้อต่อได้บนพื้นผิวที่ต่าง ๆ กัน คือเชื้อโรคสามารถคงทนอยู่บนพื้นผิวพลาสติกได้นานสุดถึง ๙ วัน ขณะที่อุปกรณ์เครื่องใช้ที่เราเห็นได้ในชีวิตประจำวันอย่างพื้นผิวเซรามิก ยาง ไม้ เหล็ก โลหะอื่นๆ และแก้ว นั้นไวรัส สามารถคงกระพันอยู่ได้ถึง ๔-๕ วัน นอกจากนี้เชื้อโรคยังสามารถติดอยู่ในส่วนของกระดาษหรือเงินนั้นยาวนานถึง ๕ วัน และติดอยู่บนเสื้อผ้าที่แพทย์ใช้กันเชื้อแบบทั่วไปถึง ๒ วัน ซึ่งปัจจัยที่จะบ่งชี้ว่าเชื้อโรคจะอยู่ได้นานเพียงใดนอกจากจะเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับสภาพพื้นผิวที่มันอาศัยอยู่แล้วนั้น ยังเกี่ยวกับความเข้มข้นของเชื้อโรคและอุณหภูมิ ยิ่งเข้มข้นมากและยิ่งเย็น เชื้อโรคยิ่งอยู่ได้นาน

นายแพทย์จากสถาบันบำราศนราดูร ได้ชี้แจงว่า ตัวของไวรัสเองถูกอุ้มด้วยไขมันเยอะ จึงทำให้ตายด้วยสิ่งที่ละลายไขมัน เช่นความร้อน, น้ำยาล้างจาน, สบู่ (สารดีเทอเจนทั้งหลายที่ล้างคราบไขมัน) อีกส่วนที่ทางคุณหมอ บอกว่าทางประเทศหนาว ต่าง ๆ มีการติดเชื่อเร็ว เพราะพฤติกรรม เช่น ไม่ค่อยอาบน้ำ หรือ ใส่เสื้อผ้าซ้ำ ๆ (ผงซักฟอกก็ฆ่าเชื่อได้)

### การป้องกันโรคระบาด

ปัจจุบัน มีวิธีการป้องกันโรคทั้งทางการแพทย์และการใช้นโยบายของรัฐ โดยเริ่มตั้งแต่ทุกคนต้องหยุดการใกล้ชิดหรือสัมผัสกัน โดยการป้องกันเชื่อที่ง่ายที่สุด คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม ทำความสะอาดบ้านด้วยสารที่แนะนำ ล้างมือ ล้างเท้า มีสติทุกครั้งก่อนจะหยิบจับอะไร ในทางการแพทย์นั้น โรงพยาบาลของรัฐและเอกชนทุกแห่ง จะต้องค้นหาผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-๑๙ ที่มีอาการรุนแรง หรือผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังบางชนิดอยู่เดิมซึ่งเมื่อเริ่มติดเชื้อ COVID-๑๙ แล้วมีโอกาสโรครุนแรงสูง เพื่อรับตัวไว้ในโรงพยาบาล สำหรับการรักษาให้หายขาดลดการสูญเสียให้น้อยที่สุด และที่สำคัญคือช่วยตัดวงจรการระบาดต่อไป ซึ่งการที่จะถึงพร้อมในหน้าที่เหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องจัดเตรียมองค์ความรู้ จัดหาการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่รวดเร็วและแพร่หลาย จัดเตรียมยาและอุปกรณ์การแพทย์ที่มีประสิทธิภาพ และจัดหาอุปกรณ์ป้องกันตนเองสำหรับบุคลากรทางการแพทย์อย่างเพียงพอ

เนื่องจากโควิด-๑๙ มีการติดต่อจากมือจับผ้าปิดปากซึ่งอยู่ใกล้ตา ที่เป็นจุดเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุด จึงต้องล้างมือให้บ่อย ๆ สำคัญกว่า การใช้ mask อีก ศ.นพ.ยง ภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ด้านไวรัสวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้คำแนะนำว่า

๑. ถ้าใช้แอลกอฮอล์ ฉีดล้างมือได้จะดีกว่า ฉีดแล้วอย่าเอากระดาษเช็ดออกให้มันแห้งเอง
๒. ควรให้ล้างมือด้วย “ผงซักฟอกน้ำยาล้างจาน” ก่อนอย่างน้อย ๒๐ วินาทีเพราะไวรัสตัวนี้ มีเปลือกเป็นไขมัน ดังนั้นจะต้องทำลายเปลือกไวรัส และล้างน้ำสะอาดนาน ๆ จึงจะล้างไวรัสได้
๓. หลังจากข้อ ๑,๒ แล้วค่อยล้างมือด้วยสบู่โฟมเพื่อป้องกันมือแห้ง ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน จะช่วยฆ่าเชื้อไวรัสได้ เพราะจะไปทำลายเปลือกหุ้มไขมันของเชื้อไวรัส

## มาตรการในการป้องกันของรัฐ

รัฐบาลได้ออกกฎระเบียบต่าง ๆ เพื่อทำการควบคุมการระบาดของโรคโควิด-๑๙ โดยระบุว่า การควบคุมการระบาดของโรค อาศัยอำนาจตาม พ.ร.บ. โรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ ให้ผู้ว่าราชการจังหวัด และผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ที่มีอำนาจ โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการโรคติดต่อประจำจังหวัด และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องดำเนินการกักกัน คุมไว้สังเกต การปิดสถานที่ เลื่อนหรืองดกิจกรรม อันมีผลต่อการแพร่ระบาดของโรค โดยเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ ทั้งในระดับจังหวัดและกรุงเทพฯ<sup>๔</sup> มี ๖ มาตรการ ดังนี้

๑. มาตรการด้านสาธารณสุข

๒. มาตรการด้านเวชภัณฑ์ป้องกัน เร่งผลิตในประเทศและจัดหาจากต่างประเทศให้เพียงพอกับความต้องการ

๓. มาตรการด้านข้อมูล การสื่อสารข้อมูลต่าง ๆ ของรัฐบาลมาจาก ๒ แหล่ง ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข เป็นการแถลงเฉพาะด้านข้อมูลทางการแพทย์ การสาธารณสุข – ศูนย์ข้อมูลโควิด-๑๙ เป็นการแถลงภาพรวมในทุกด้านที่เกี่ยวข้อง

๔. มาตรการด้านต่างประเทศ การจัดตั้งทีมงานเพื่อดูแลคนไทยในต่างประเทศ ให้กระทรวงการต่างประเทศ ใช้ประโยชน์จาก TEAM THAILAND ในต่างประเทศ เพื่อเป็นทีมเฉพาะกิจ (Team Thailand COVID-19) ดูแลคนไทยในต่างประเทศ โดยมีท่านทูตเป็นหัวหน้าทีม

๕. มาตรการด้านมาตรการป้องกัน ลดโอกาสการแพร่ระบาดของโรคในสถานที่ต่างๆ ที่มีความเสี่ยงสูง

๖. มาตรการช่วยเหลือเยียวยา

จากสถานการณ์ปัญหาไวรัสที่กล่าวมานี้ ผู้เขียนจึงขอเสนอแนวทางป้องกันโรคโควิด-๑๙ โดยการนำหลักสังวรในพระพุทธศาสนามาปฏิบัติ คือ การสำรวมระวังไม่ให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้มีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา ผสมผสานกับวิธีการรักษาทางการแพทย์ การปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

<sup>๔</sup> aphoon.com, มาตรการคุมเข้ม โควิด-๑๙, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// www.kaphoon.com/content/348340](https://www.kaphoon.com/content/348340) [๑๗ มีนาคม ๒๕๖๓].



## นวัตกรรมการป้องกันโรคโควิด-๑๙ ด้วยหลักสังวร

จากการศึกษาปัญหาโรคโควิด ๑๙ กลุ่มเสี่ยงโรค หลักสังวรในพระพุทธศาสนา การป้องกันโรคด้วยตนเองและนโยบายของรัฐ ผู้เขียนจะเสนอแนวทางในการประยุกต์หลักสังวร ๕ มิใช่กับวิธีการป้องกันตนเองให้มีประสิทธิภาพ โดยจะเสนอนวัตกรรมการป้องกันโรค ๓ แนวทาง ดังนี้

### ๑) แนวทางการป้องกันตนเองด้วยสติสังวรและศีลสังวร

เนื่องจากโควิด ๑๙ มีการแพร่กระจายเร็ว และจากคนสู่คน แพร่กระจายเชื้อทางสารคัดหลั่งของร่างกาย ได้แก่ น้ำมูก น้ำลาย น้ำตา เสมหะ สติสังวรเป็นธรรมที่มนุษย์มีอยู่ในตัวจะต้องฝึกให้ระงับอย่างทันการณ และอินทรีย์สังวรเป็นการใช้สติและปัญญาร่วมกัน โดยสติเป็นตัวสกัดกั้นและปัญญาเป็นตัวตัดขาดโรคที่จะเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น สัมผัสทางกาย และอารมณ์ความกังวลทางจิต เมื่อโควิด-๑๙ กลัวความสะอาด และของร้อน มนุษย์ต้องมีสติก่อนกิน ดื่ม เป็นต้น และล้างมือ ภาชนะและอื่นๆ ให้สะอาด อาหารต้องผ่านการทำให้สุก ไม่ว่าจะทำอะไร กิจกรรมทุกอย่างต้องมีสติกำกับ สำรวมระวังโรคที่จะผ่านทางตา สัมผัสทางกาย มีสติคอยกำหนดอิริยาบถย่อย รับฟังข่าวสาร ข้อมูลต่าง ๆ ทางโซเชียลมีเดีย ก็ต้องมีสติ ให้เกิดความตระหนักรู้เท่าทัน ไม่วิตกจนเกินไป ต้องใช้ปัญญาคิดให้ละเอียด ส่วนทางจมูกหรือขานทวาร ก็ต้องมีสติคอยระวัง ไม่ใช่มือที่ไปสัมผัสสิ่งต่าง ๆ มาแตะจมูก เพราะอาจไปสัมผัสไวรัสโควิด เข้าร่างกายผ่านทางจมูก มโนทวาร ก็ต้องมีสติ ไม่ตื่นตระหนก

แนวทางปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพคือห้ามดื่ม น้ำ แก้วเดียวกันหรือทานอาหารจานเดียวกัน สิ่งเหล่านี้ จะต้องมีสติสัมปชัญญะพิจารณาด้วยการดูทางจักษุทวารการกระทำ การตัดสินใจทางมโนทวารแล้วตัดสินใจว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ เพื่อไม่ให้ติดเชื้อไวรัสนี้ ให้อยู่ห่างกันคนละ ๑-๒ เมตรเพื่อไม่ให้ น้ำลาย หรือ น้ำมูกกระเด็นใส่กัน ต้องมีการตั้งสติและใช้ตาดูผ่านทางจักษุทวาร และใช้สติคอยกำกับสิ่งให้ขายืนห่างคนอื่น ๑-๒ เมตรต้องมีสติคอยกำกับอิริยาบถย่อยอยู่ตลอดเวลา ในการเดินทางกลับบ้านด้วย เพราะต้องรักษาระยะห่างจากคนอื่น รอบตัวอย่างน้อย ๑-๒ เมตร ทุกเพศ ทุกวัย สามารถสัมผัสโรคได้ทั้งหมด ถ้าเดินทางกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยงแล้ว มีอาการเป็นไข้หวัด ต้องเดินทางไปพบแพทย์เพื่อตรวจและบอกประวัติโดยตรงไม่ปิดบังและเป็นการรักษาศีล ๕ ไม่ผิดศีลข้อที่ ๔ และยังเป็นผู้มีเมตตาจิตรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม ไม่แพร่เชื้อไปสู่คนอื่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้มีอาการป่วย รักษาระยะห่าง หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณตา จมูกและปาก ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือน้ำยาแอลกอฮอล์ล้างมือ หากมีไข้ ไอ หายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์ และแจ้งประวัติการเดินทาง อย่าลืมสวมใส่หน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในที่ชุมชน และต้องทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โต๊ะอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาด หรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% อย่างน้อยวันละ ๑-๒ ครั้ง ซึ่งการทำกิจกรรมทุกอย่างต้องเป็นไปอย่างมีสติสังวรและอินทรีย์สังวรตลอด



## ๒) แนวทางการป้องกันโรคด้วยขันติสังวรและวิริยสังวร

จากนโยบายของรัฐและวิธีการปฏิบัติของประชาชนที่ให้กักตัวอยู่ในที่พัก การเว้นระยะห่างทางสังคม นั้น สามารถนำหลักขันติสังวรและวิริยสังวร มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ ดังนี้ เมื่อรัฐบาลออกพระราชกำหนดให้หยุดอยู่บ้าน จึงจำเป็นต้องใช้ขันติและวิริยะ โดยในเบื้องต้นต้องปรับกิจวัตรประจำวัน ให้ใช้บ้านและที่พักเป็นตำแหน่งที่อยู่หลัก ลดการออกนอกที่พัก ทั้งการงาน การเรียน การสังสรรค์ หรือการชุมนุมของผู้คนทุกประเภท ขันติสังวรจะมาช่วยในการอดทน อดกลั้น คือ อดทนต่อกิจกรรมที่เคยออกนอกบ้าน มีวิริยะเพียรทำงานในบ้าน เพียรละ เพียรเลิกสิ่งที่เคยทำแต่ก่อน มาเพียรทำสิ่งที่รัฐและที่ตนสามารถทำได้และเป็นประโยชน์สังคม เพียรรักษาสุขภาพให้แข็งแรง อดทนต่ออาหารที่อาจจะไม่ถูกใจแต่ให้ยึดถือคุณลักษณะ ออกกำลังกายและนอนหลับให้เพียงพอ เพียรสอดส่องดูแลสมาชิกครอบครัวหรือสมาชิกร่วมที่พักที่มีปัจจัยเสี่ยงติดเชื้อโควิดแล้ว อาการ รุนแรงง่าย ได้แก่ โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต ผู้สูงอายุ คนที่อ้วนมาก และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ หากเจ็บป่วยโดยเฉพาะมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ ให้รีบโทร.ปรึกษาแพทย์ เพียรปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยงานด้านสุขภาพโดยเคร่งครัด เพียรใส่ใจดูแลผู้คนใกล้ชิดหรือเพื่อนบ้านที่มีประวัติเสี่ยงหรือมีความเสี่ยงหรือติดเชื้อโควิดแล้วอาการไม่รุนแรงแพทย์อนุญาตให้มาสังเกตอาการต่อที่บ้าน โดยช่วยเหลือกึ่งดูแลเท่าที่ทำได้และหลีกเลี่ยงการเลือกปฏิบัติที่ทำให้สังคมรังเกียจ และเพียรสร้างความคิดคือสนับสนุนกิจกรรมจิตอาสาที่ทำได้ในที่พัก เช่น การจัดหาและจัดทำหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากากแจกจ่ายให้ประชาชนที่ขาดแคลน สนับสนุนกิจกรรมการจัดเตรียมทรัพยากรสุขภาพของโรงพยาบาล ผู้ที่แข็งแรงดีต้องช่วยกันไปบริจาคเลือดให้โรงพยาบาลมีใช้เพียงพอ เพียรดูแลสุขภาพตัวเองและคนรอบข้างให้ดี หากมีโรคเรื้อรังแต่อาการคงที่ดี ให้ติดต่อโรงพยาบาลเพื่อขอรับยาและเลื่อนนัดโดยตัวผู้ป่วยไม่ต้องไปโรงพยาบาล หากเจ็บป่วยเฉียบพลันเล็กน้อยให้รักษาตัวตามคำแนะนำสุขภาพที่หาได้ในสื่อต่าง ๆ หรือโทร.ปรึกษาโรงพยาบาลใกล้บ้านก่อนการไปใช้บริการที่โรงพยาบาลในช่วงนี้ นอกจากเพิ่มความเสี่ยงการรับเชื้อของท่านแล้ว จะทำให้ระบบการรับมือเชื้อโควิดของโรงพยาบาลทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ

## ๓) แนวทางการป้องกันโรคด้วยญาณสังวร

ญาณสังวรคือการใช้สติและปัญญา ร่วมกันในการป้องกัน ตัวสติเป็นเครื่องมือสกัดกั้น ส่วนปัญญาเป็นเครื่องมือตัดหรือฆ่าเชื้อโรคซึ่งมีทั้งโรคที่จะมาทางกายและทางใจ โดยข้อนี้จะประยุกต์ร่วมกับวิธีการของกรมสุขภาพจิต ๔ วิธี เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ดังนี้ กรมสุขภาพจิตแนะนำว่า ดูแลสุขภาพจิตใจ รับมือวิกฤตไวรัสโควิด-๑๙

(๑) ตั้งสติ โดยขอให้ติดตามข่าวสารสถานการณ์จากทางหน่วยงานราชการเป็นหลัก ซึ่งจะทำให้เราทราบถึงสถานการณ์ ความเคลื่อนไหว สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำ และประเมินสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง จะทำให้ลดความเครียด และความวิตกกังวลลงได้

ญาณสังวรที่มีสติและปัญญาทำงานร่วมกันอยู่ภายในจะมาช่วยในการติดตามข่าวอย่างรู้เท่าทัน ไม่ตื่นข่าวจนกังวลและเกิดความเครียด สติและปัญญาช่วยวิเคราะห์ข่าวจริงหรือข่าวลือ มีปัญหาและสาเหตุมาจากไหน และจะแก้ได้อย่างไร แก้ในระยะสั้นทำอย่างไร แก้ระยะยาวทำอย่างไร หรือพิจารณาว่าอะไรต้องดำเนินการก่อน อะไรควรดำเนินการภายหลังได้ หากทำเช่น สุขภาพจิตย่อมไม่เสียหาย ย่อมเป็นจิตที่แข็งแกร่งและมั่นคง เมื่อจิตมั่นคงโดยมีสติและปัญญามาช่วย ย่อมแก้ไขสถานการณ์ที่ร้ายให้กลายเป็นดีได้แน่นอน

(๒) ปรับวิธีการคิด ซึ่งความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากเรารู้จักปรับวิธีการคิด ให้คิดแบบยืดหยุ่น คิดหลายแง่มุม โดยการยอมปรับเปลี่ยน และทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยลดความเครียดลงไปได้มาก

ญาณสังวรจะมาช่วยเรื่องการพิจารณาโดยแยกกาย การมีโยนิโสมนสิการคือการมีปัญญาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ความคิดคือการปรุงแต่งอย่างหนึ่งที่เกิดจากการรับอารมณ์ภายนอก เมื่อรับอารมณ์ภายนอกโดยขาดโยนิโสมนสิการย่อมทำให้เกิดอกุศลทั้งหลายตามมา นำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาว่า ทุกชีวิตล้วนตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ โรคภัยนี้เป็นทุกกันทุกรูปนามไม่มากนักน้อย บางคนรักษาหาย บางคนอาจรักษาไม่หาย ทั้งนี้ผนวกเข้ากับหลักกรรมด้วย ส่วนโรคใจนั้นเป็นกันทุกคน แต่หากมีสติและปัญญาและถือว่ามีธรรมโอสถรักษาได้ ซึ่งแม้กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย มนุษย์ก็มีสุขได้ หากมีสติและปัญญาพิจารณาทำนองนี้ก็มีสุขภาพจิตดีแน่นอน

(๓) หาวิธีการป้องกันไวรัสโควิด-๑๙ เช่น เวลาที่ต้องออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ควรสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น

ญาณสังวร มาช่วยในข้อนี้โดย โดยมีธรรมประจำใจคือสติและปัญญาพิจารณาว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันทิ คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันทิ นั้น เรายังไม่ยอมเจ็บไข้ได้ป่วยและติดเชื้อมันนี้ คนอื่นก็เหมือนกัน ดังนั้น เราต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย และระวังช่วงห่างกัน เป็นต้น

(๔) ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับอย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมง และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสติในการครองตน ในการดำเนินชีวิต ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว คิดดี ทำดี รักษาสุขภาพใจให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ติดตามข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่ส่งต่อข้อมูลที่ไม่ มีแหล่งยืนยันชัดเจน ไม่ช่วยส่งต่อเผยแพร่ข่าวปลอม ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก และร่วมแรงร่วมใจ มีวินัยในการดำเนินชีวิต และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

ญาณสังวร มาช่วยในข้อนี้ได้โดยมีประสิทธิภาพคือ การมีสติและปัญญาพิจารณาเรื่องชั้น ๕ หรือร่างกายและจิตใจของเรา ต้องดำเนินไป ไม่ประมาท เราต้องรักษาสุขภาพเพื่อให้ได้มี



ชีวิตต่อไปเพื่อทำความดี สร้างความดี ทำประโยชน์ให้ตนเอง สังคมและประเทศชาติ การมีสติและปัญญาช่วยป้องกันข้อผิดพลาดที่เป็นประโยชน์และบอกคนอื่นต่อๆไปว่าสร้างบุญกุศลอย่างหนึ่ง นั่นคือช่วยให้คนอื่นไม่ประมาท กลั่นกรองข่าวสารจริงหรือปลอมต้องใช้สติและปัญญาอย่างรอบคอบ และที่สำคัญต้องไม่แพร่เชื้อที่เป็นเชื้อแห่งความวิตกกังวลให้คนอื่น แต่ให้ฉีดวัคซีนคือสติและปัญญาเข้าไปรักษาใจให้มีผลต่อกาย เมื่อจิตสุข กายย่อมสุข และตนเองสุข สังคมที่อยู่รอบข้างย่อมได้รับสุขด้วย

## บทสรุป

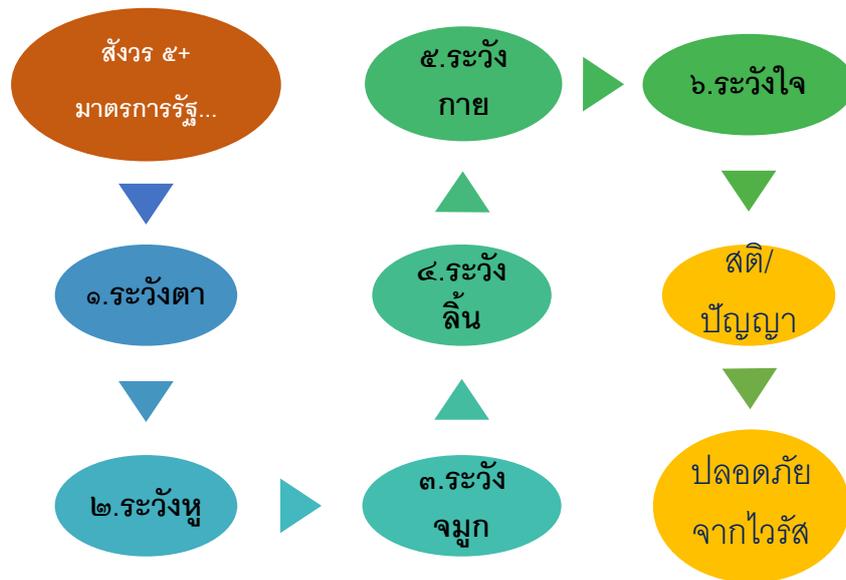
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด ๑๙ เป็นไวรัสชนิดที่ ๗ เริ่มแพร่เชื้อมาจากสัตว์สู่มนุษย์ และจากมนุษย์สู่มนุษย์ด้วยกัน จากจีนขยายไปสู่ประชาคมโลกอย่างรวดเร็ว โดยมีพาหะนำคือคนและโรคนี้มีสภาพที่ทนในอากาศหนาวขึ้น แต่อัตราการตายน้อยกว่าเชื้อไวรัสตัวอื่น ความน่ากลัวคือผู้ติดเชื้อไม่แสดงอาการ ใช้เวลาฟักตัวนาน ไม่แสดงอาการ หากติดเชื้อแล้วผู้ป่วยที่อยู่ในวัยชราจะเสียชีวิตง่าย ส่วนวัยหนุ่มอาจรักษาหายได้ถ้าไม่มีโรคอื่นแทรกซ้อน ปัจจุบันเป็นโรคที่ถูกประกาศว่าเป็นโรคระบาดที่ร้ายแรง จนประเทศทั่วโลกมากกว่า ๑๐๐ ประเทศ มีผู้เสียชีวิตมากกว่าหนึ่งแสนคน ติดเชื้อสะสมมากกว่าสองล้านคน และรักษาหายประมาณห้าแสนคน และยังไม่และยังไม่มียาฉีดรักษา ทุกประเทศมีมาตรการในการป้องกันหลักๆ คือการเว้นระยะห่างที่เรียกว่า social distancing และต้องสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกนอกบ้านและติดต่อกัน และแนวทางการป้องกันตนเองและสังคม แต่ละประเทศได้ออกมาตรการและประกาศกฎกติกาให้ประชาชนปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเพื่อสกัดการแพร่ระบาดให้หยุดอยู่และสลายไปในที่สุด

หลักสังวร ๕ คือศีลสังวร สติสังวร ญาณสังวร ขันติสังวรและวิริยสังวร เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องมือในการประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัท โดยเฉพาะภิกษุในพระพุทธศาสนาที่ทำหน้าที่สืบทอดคำสอนและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน ได้นำหลักสังวรมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนให้ถึงเป้าหมายสูงสุดนี้ สังวรทั้ง ๕ นี้มีเนื้อหาที่สำคัญคือการสำรวมระวัง โดยมีสติและปัญญาทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม มีขันติและวิริยะทำการสนับสนุนให้การปฏิบัติทางกาย วาจาและจิตเข้มแข็ง มีปัญญาหรือญาณไตร่ตรองใคร่ครวญอย่างละเอียดถึงสิ่งที่ดีและไม่ดี สิ่งที่ควรและไม่ควร ถูกต้องหรือผิดครองธรรมตามกรอบอริยสัจ ๔ ซึ่งหลักธรรมที่เป็นเอกในสังวร ๕ นี้คือสติและปัญญา จะขาดตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้ สติจะมาช่วยมากำกับทุกกิจกรรมในสิ่งที่มนุษย์กระทำทางไตรทวาร ปัญญาที่พิจารณาทุกกิจกรรมจึงทำให้มนุษย์หมดปัญหา เกิดปัญญารู้เท่าทันในกิจนั้น

นวัตกรรมการป้องกันโรคระบาดด้วยสังวร ๓ แนวทางดังนี้ (๑) แนวทางการป้องกันตนเองด้วยสติสังวรและศีลสังวร (๒) แนวทางการป้องกันโรคด้วยขันติสังวรและวิริยสังวร (๓) แนวทางการป้องกันโรคด้วยญาณสังวร โดยประยุกต์ร่วมกับมาตรการของรัฐ ข้อเสนอแนะของแพทย์

พยาบาล กรมสุขภาพจิตและข้อเสนอแนะของทีมแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เพื่อนำหลักสังวร ประยุกต์ใช้ในการป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ หากประชาชนนำไปเป็นแนวทางในการป้องกันแล้ว เชื่อได้ว่าจะเกิดประสิทธิภาพและมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างแน่นอน เพราะศีล สติ ปัญญา ขันติ วิริยและปัญญา เป็นหลักธรรมที่เป็นฝ่ายกุศล และมีผลต่อผู้ปฏิบัติไม่จำกัดกาลเวลา ปฏิบัติเมื่อใดย่อมเกิดผลเมื่อนั้น ดังพุทธภาษิตว่า ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

### กระบวนการการทำงานของสังวรในการป้องกันโรคโควิด-๑๙



### บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- \_\_\_\_\_. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมี บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖.
- BBC. ไวรัสโคโรนา: อนามัยโลกประกาศให้โควิด-19 เป็น “การระบาดใหญ่” ทั่วโลก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [www.bbc.com/Thai/international-51838536](http://www.bbc.com/Thai/international-51838536) [๑๒ มีนาคม ๒๕๖๓].
- Bangkokbiznews. อายุ ของ 'โควิด-19' บนพื้นผิวต่างๆ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/874543> [๕ เมษายน ๒๕๖๓].