

พิชิตโควิดด้วยจิตธรรม Defeating covid-19 with Dhamma in mind

นายณัฐพงศ์ นาศิริกุล

MR.NUTTAPONG NAMSIRIKUL

อาจารย์พิเศษกระทรวงศึกษาธิการ / ผู้ประกาศข่าวสถานีโทรทัศน์ TNN ช่อง 16

special instructor, ministry of education / news anchor, TNN 16

thechinesepopup@gmail.com

Received: 10 March 2022 Revised: 30 March 2022

Accepted: 11 April 2022

บทคัดย่อ

โควิด - 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ที่สร้างความตื่นตระหนกให้กับสังคมไทยในปี 2564 ก่อนที่สถานการณ์จะเริ่มคลี่คลายในปี 2565 เพราะโรคนี้มีการติดต่อที่ง่าย และแพร่กระจายได้รวดเร็ว รวมถึง ยังไม่มีวัคซีนหรือยาที่จะนำมาใช้ป้องกันและรักษาให้หายเป็นปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือเพียงพอ จึงส่งผลกระทบต่อภาพรวมทั้งในระดับสังคมและระดับปัจเจกบุคคลเป็นอย่างมาก ผู้เขียนจึงหยิบหลัก “พุทธธรรม” มาเพื่อช่วยแก้ไขสถานการณ์โควิด-19 ด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ รักษาสติ ให้อยู่กับกายและจิตเสมอ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างมาก ต่อการลดอาการทุกข์ใจที่จะเกิดขึ้นและส่งผลดีต่อการบรรเทาอาการทุกข์ทั้งทางกายได้อีกด้วย บุคคลเมื่อได้รับความสุขจากการฝึกจิตแล้ว ก็จะนำไปสู่การคิดถึงผู้อื่นและสามารถแก้ไขรักษาในระดับสังคมได้ต่อไป ด้วยการส่งต่อ ความรัก ความเมตตา ความปรารถนาที่ดีเพื่อให้ผู้อื่น เพื่อให้อยู่ร่วมและรับมือกับโรคร้ายได้ “สติ” จึงเป็นเครื่องป้องกัน “ธรรม” จึงเป็นเครื่องรักษา “จิต” มนุษย์จึงควรเจริญสติ อยู่ตลอดเวลาในทุกสถานการณ์

คำสำคัญ: โควิด - 19, จิต, ธรรม, สติ

Abstract

This article is written from my own experiences that my family and me had been through the worst period of the covid-19 as Thailand is facing the third and most severe wave of COVID-19 in the year 2021. This new pandemic has caused society to react with panic to coronavirus. In Buddhism we have a saying the well trained “mind” can bring about long-term changes in mood and levels of happiness and wellbeing. When one has gained happiness from mindfulness, then can send to others around and to the society. The goal of this article is to explain how to adapt Dhamma and mindfulness principal to fight with COVID-19 pandemic, this can be used with any disease in life when people go through the pain, heart disease, kidney disease, cancer, HIVS or dealing with any tough situations in life. Learning Dhamma and mindfulness can help you find ways to stay mentally healthy and your good mental health can lead to a good physical health.

Mindfulness is somewhat like a vaccine to prevent your mind from the spiritual virus, negative emotions. And Dhamma is like a medicine that will heal your soul when you get mentally sick. As a human being we should learn to be mindful in every single minutes. Becoming more aware of the present moment can help us enjoy the world around us more and understand ourselves better. When we become more aware of the present moment, we begin to experience afresh things that we have been taking for granted.

Keywords: COVID-19, MIND, MINDFUL, DHAMMA, MINDFULNESS

บทนำ

โควิด - 19 คือโรคอุบัติใหม่ที่สร้างความเสียหายแก่มวลมนุษยชาติ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศตั้งชื่ออย่างเป็นทางการสำหรับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ โดยใช้ชื่อว่า Covid-19 ซึ่งย่อมาจาก “coronavirus disease starting in 2019” โดยการระบาดเริ่มต้นขึ้นเมื่อปี 2019 ซึ่งได้ระบุว่าการตั้งชื่อไวรัสจะหลีกเลี่ยงการอ้างอิงถึงสัตว์, ชนิดของสัตว์, ชื่อคน, วัฒนธรรม, ประชากร, อุตสาหกรรม, อาชีพ หรือสถานที่ตามภูมิศาสตร์ เพื่อไม่ให้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้รับผลกระทบจากการถูกตั้งเป็นชื่อของไวรัส (World Health Organization (WHO), “องค์การอนามัยโลก ประกาศ ‘COVID-19’ (ชื่อทางการไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.hfocus.org/>. วันที่สืบค้น 12 กันยายน, 2564) ทั้งนี้ การเกิดขึ้นของเชื้อไวรัสโควิด - 19 เริ่มพบการระบาดครั้งแรกที่มณฑลหูอันในประเทศจีนและได้มีการระบาดกระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว และเนื่องจากเป็นเชื้อไวรัสอุบัติใหม่จึงทำให้การป้องกันและการรักษาให้หายขาดได้เช่นเดียวกับโรคชนิดอื่นๆ จึงยังไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง ต้องปรับเปลี่ยนไปตามวิวัฒนาการของเชื้อไวรัส จะเห็นได้ว่า การเกิดขึ้นและการระบาดของเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้สร้างความวิตกกังวลและนำมาสู่ความกลัวอันเป็นธรรมชาติภายในจิตใจของมนุษย์อย่างหนึ่ง ซึ่งความกลัวนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ ความกลัวในระดับปัจเจกบุคคลและความกลัวในระดับรวมหมู่ ดังนั้น ปัจจัยของความกลัว

นี้เอง ที่นำมาสู่การเกิดขึ้นของความทุกข์ในสองระดับเช่นกัน ความกลัวสองระดับ คือ ความทุกข์ระดับปัจเจกบุคคลและความทุกข์ระดับรวมหมู่

จึงสามารถสรุปได้ว่าจิตใจเป็นสิ่งที่ได้รับผลกระทบไม่แตกต่างจากร่างกาย ดังนั้น ประเด็นที่ผู้เขียนต้องการนำเสนอเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโควิด-19 ในบทความเรื่องนี้จะเน้นไปที่การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นการสร้างแนวทางและหาทางออกร่วมกัน เพื่อสร้างการรับรู้และการเข้าใจที่ถูกต้องต่อการบริหารจัดการกับร่างกายและจิตใจ อันถือว่าเป็นประเด็นหลักของการศึกษาครั้งนี้

วิเคราะห์สถานการณ์โควิด-19 ในประเทศไทย

ก่อนที่ผู้เขียนจะนำเสนอเกี่ยวกับหลักการพิชิตโควิด-19 ด้วยจิตใจที่อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นเครื่องมือสำหรับการป้องกันและรักษาอาการที่เกิดขึ้นกับจิตใจ หัวข้อนี้ผู้เขียนจะนำเสนอและวิเคราะห์เกี่ยวกับสถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยโดยสังเขป ซึ่งผู้เขียนจะไม่ลงรายละเอียดมากนักเพราะเป็นเรื่องเชิงวิชาการทางโลก จะขออนุญาตเพียงนำเสนอการระบาดทั้ง 3 ระลอก ว่ามีการระบาดจากจุดไหน จำนวนของผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเท่าไร ณ วันที่เขียนบทความ เพราะเป็นข้อมูลที่อยู่ในความสนใจของผู้คนในสังคมและมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันแบบปกติใหม่(New Normal)


1) การระบาดของโควิด - 19

สำหรับประเทศไทยสถานการณ์การระบาดของโควิด - 19 สรุปโดยภาพรวมถือว่ามี การระบาดทั้งหมด 3 ระลอก ทั้งนี้จากข้อมูลการระบาดระลอกแรก เมื่อ มกราคม 2563 ถึงกลางเดือน ธันวาคม 2563 รวมเวลา 11 เดือนครึ่ง มีผู้ติดเชื้อ 4,237 คน ส่วนต่อการระบาดระลอกที่ 2 เมื่อเดือน ธันวาคม 2563 จนถึง มีนาคม 2564 จุดเริ่มต้นจาก จ.สมุทรสาคร รวมระยะเวลา 3 เดือนครึ่ง มีผู้ติดเชื้อจำนวน 24,626 ราย หรือสูงเป็น 6 เท่าของรอบแรก และในส่วนของระลอกที่ 3 นี้ถือว่าย่างไม่จบสิ้นยังคงระบาดต่อเนื่อง ซึ่งล่าสุดในวันที่ผู้เขียนนำเสนอบทความเรื่องนี้ 13 กันยายน 2564 จำนวนยอดผู้ติดเชื้อสะสม 1,394,756 คน และยอดผู้เสียชีวิตสะสม 14,485 คน (Today, “ยอดสะสมการติดเชื้อและการเสียชีวิต” .ออนไลน์ [แหล่งที่มา] [https:// covid19.workpointnews.com](https://covid19.workpointnews.com). สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กันยายน, 2564) ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการสร้างความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโควิด - 19 ผู้เขียนจะนำเสนอโควิด - 19 สายพันธุ์ต่าง ๆ ที่พบในประเทศไทย ข้อมูลจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ให้รายละเอียดดังนี้

ส่อง 'สายพันธุ์โคโรนากลายพันธุ์' ทั้งหมดใน 'ไทย' ณ วันนี้



สายพันธุ์ดั้งเดิม
 📍 **พบครั้งแรกที่:** อุซัน, จีน
 📅 **พบในไทยครั้งแรก:** ม.ค. 63
อาการ: มีไข้ ไอแห้ง อ่อนเพลีย หายใจลำบาก แน่นหน้าอก สูญเสียความสามารถพูด-เคลื่อนไหว



สายพันธุ์เบตา
 📍 **พบครั้งแรกที่:** แอฟริกาใต้
 📅 **พบในไทยครั้งแรก:** ม.ค. 64
ข้อสังเกต: แพร่เชื้อไวรัสนับ 50% ทำให้ถูกกักกันลดลง
อาการ: ปวดศีรษะ เจ็บคอ กิ่งเสียง ตาแดง ริมฝีปากบวม คัดปอด คัดจมูก คัดจมูก-น้ำมูก-ตาแดง หายใจลำบาก มีเสมหะในปอด เจ็บหน้าอก สูญเสียความสามารถพูด-เคลื่อนไหว



สายพันธุ์อัลฟา
 📍 **พบครั้งแรกที่:** สหราชอาณาจักร
 📅 **พบในไทยครั้งแรก:** เม.ย. 64
ข้อสังเกต: แพร่เชื้อไวรัสนับสายพันธุ์ดั้งเดิม (รุ่น) 40-70%
อาการ: มีไข้ เจ็บคอ หายใจหอบเหนื่อย ปวดร่างกาย-ศีรษะ การรับรส-กลิ่นผิดปกติ



สายพันธุ์แกมมา
 📍 **พบครั้งแรกที่:** บราซิล
 📅 **พบในไทยครั้งแรก:** พ.ค. 64 (ใน State Quarantine)
ข้อสังเกต: ทำให้ถูกกักกันลดลง ติดเชื้อซ้ำได้ สามารถระบาดในหมู่คนที่ติดแล้วแล้วได้ด้วย
อาการ: มีไข้ ไอ-จามแรง เจ็บคอ ปวดเนื้อร่างกาย หายใจไม่ออก การรับรส-กลิ่นผิดปกติ



สายพันธุ์เดลตา (กำลังระบาดหนักในไทย)
 📍 **พบครั้งแรกที่:** อินเดีย
 📅 **พบในไทยครั้งแรก:** พ.ค. 64
ข้อสังเกต: ทำให้ถูกกักกันลดลง นำไปสู่การปลดกักและเชื่อว่าสายพันธุ์ดั้งเดิมใน 3-5 วัน คนอายุน้อยมักไม่แสดงอาการ แต่อาจอยู่ในระยะแพร่เชื้อแล้ว
อาการ: ปวดศีรษะ เจ็บคอ น้ำมูกไหล เป็นไข้ ไอ-จาม สูญเสียการได้กลิ่น

กรุงเทพมหานคร
ข้อมูล ณ วันที่ 27 ก.ค. 64
ที่มา: กรุงเทพธุรกิจรวบรวม

ที่มาของภาพ: กรุงเทพธุรกิจ, อัปเดตสายพันธุ์โคโรนา ตัวใหม่เข้าไทยแล้ว? พร้อมเชค อาการโควิด แยกตามสายพันธุ์.(วันที่เผยแพร่ 15 กันยายน 2564) ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.bangkokbiznews.com>.

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ผู้เขียนนำเสนอเป็นส่วนที่เป็นประเด็นหลักเท่านั้น ซึ่งรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับโควิด-19 มีอยู่มากมาย เพราะเป็นเชื้อที่กระจายอย่างรวดเร็วและสร้างความเสียหายทั้งทางเศรษฐกิจและสภาพจิตใจของผู้คนให้เกิดขึ้นในทุกประเทศทั่วโลก ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องและนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างตรงประเด็น โดยหัวข้อต่อไปเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโควิด-19 ที่ ผู้เขียนและครอบครัวได้รับผลกระทบโดยตรงจากการระบาดของเชื้อโควิด-19 จึงสามารถกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับ เหตุปัจจัยและผลอันเกิดขึ้นจากการติดเชื้อดังกล่าว ซึ่งเรียกว่าเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง จนสามารถที่จะนำเสนอผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร และจะนำไปสู่การสร้าง ความเข้าใจต่อการนำหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับจิตใจของตนเองและนำไปสู่การสร้างคำอธิบายเพื่อสร้างการรับรู้สำหรับผู้ที่มีความสนใจต่อการนำไปปรับใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

2) ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโควิด-19

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการระบาดของโควิด-19 ทั้ง 3 ระลอก ไม่สามารถที่จะปฏิเสธได้ว่าส่งผลกระทบต่อภาพรวมการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมและส่งผลในระดับระดับปัจเจกบุคคล ดังที่ได้กล่าวไว้ในหัวข้อที่ผ่านมา โดยผู้เขียนและครอบครัวถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในผู้ติดเชื้อโควิด-19 จึงสามารถนำเสนอเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นได้โดยตรงผ่านประสบการณ์ทางกายและใจ พร้อมกับข้อมูลที่เป็นภาพรวมของผู้คนในสังคม ทั้งนี้ สามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากโควิด-19 ออกเป็น 2 ระดับคือ

(1) **ผลกระทบระดับสังคม** หมายถึง ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นร่วมกันของผู้คนในสังคม โดยเริ่มต้นด้วยการใช้ชีวิตร่วมกัน เช่น กรณีการประกาศล็อกดาวน์และจำกัดพื้นที่การเดินทาง ซึ่งกระทบด้านเศรษฐกิจในภาพรวมทุก ๆ ด้าน เช่น รายได้ของครัวเรือน ด้านการท่องเที่ยว และการโรงแรมที่ขาดทุน ห้างร้าน ร้านอาหาร ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจ ผู้เขียนไม่อาจจะนำเสนอรายละเอียดได้ทั้งหมด ดังนั้น ปัจจัยเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบที่เกิดขึ้นในระดับปัจเจกบุคคล

(2) **ผลกระทบระดับปัจเจกบุคคล** หมายถึง ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในระดับส่วนตัว โดยผลกระทบในระดับนี้จะเกิดขึ้นกับจิตใจเป็นประเด็นสำคัญ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วผู้เขียนและครอบครัวเป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 สายพันธุ์เดลต้าที่ถือว่าเป็นสายพันธุ์ที่รุนแรงที่สุด สามารถกล่าวได้ว่าได้รับผลกระทบทั้ง 2 ด้าน

ผลกระทบด้านที่ 1 คือ **ด้านร่างกาย** ที่ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สุดที่มนุษย์แสดงอาการรับรู้เมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เพราะการต่อต้านจากอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลของร่างกายที่แสดงออกมา เป็นความป่วยไข้ เจ็บคอ ปวดหัว ท้องเสีย ฯลฯ ถือว่าเป็น ผลกระทบที่แสดงออกให้เห็นได้ง่ายที่สุด

ผลกระทบด้านที่ 2 คือ **ด้านจิตใจ** ถือว่าเป็นด้านที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะไม่ว่าในขณะที่ได้รับเชื้อแล้ว หรือยังไม่ได้มีการติดเชื้อ จิตใจก็ได้รับผลกระทบแล้ว คือความกลัวนำมาสู่ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่านจนถึงที่สุดแล้วจะนำมาสู่ความเครียด สิ่งเหล่านี้เองถือว่าเป็นเหตุให้เกิดผลที่เป็นความทุกข์ทางจิตใจไม่สิ้นสุด และได้ย้อนกลับไปสู่ผลกระทบทางร่างกาย ถูกกักตัว กัดต้น หมดทางทำมาหากิน อาจจะมีถึงขั้นการฆ่าตัวตายด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์

จากผลกระทบที่เป็นภาพรวมและส่งผลกระทบเกิดขึ้นกับปัจเจกบุคคล เห็นว่า ผลกระทบทั้งสองระดับนั้นเป็นส่วนส่งเสริมของกันและกัน จนนำมาสู่ข้อสรุปว่าทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจเป็นอย่างมาก ซึ่งหัวข้อต่อไปผู้เขียนจะนำเสนอแนวทางการป้องกันและแก้ไขโควิด-19 ภายใต้แนวทางที่รัฐเป็นผู้ออกข้อกำหนด

3) แนวทางการป้องกันและแก้ไขการระบาดของโควิด 19

เมื่อเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ตั้งแต่ระลอกแรกต่อเนื่องจนถึงระลอกที่ 3 ในขณะนี้ ได้สร้างผลกระทบและความสูญเสียในภาพรวมของสังคมและปัจเจกบุคคล โดยสิ่งสำคัญที่จะเป็นการลดความสูญเสียด้านต่าง ๆ นั้น ผู้มีอำนาจที่เกี่ยวข้องต้องกำกับดูแลและสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องสร้างแนวทางการป้องกันและแก้ไข ควบคุมการระบาดที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้เขียนได้รวบรวมแนวทางการป้องกันและแก้ไขภายใต้กรอบที่ภาครัฐได้กำหนดไว้มีรายละเอียดดังนี้

1) แนวทางการป้องกัน

(ก) **ด้านร่างกาย** คือ ได้รับวัคซีนที่มีคุณภาพ พร้อมกับการได้รับยาป้องกันในยามที่จำเป็น สวมหน้ากากอนามัย การใช้เจลล้างมือ การรักษาระยะห่าง และการออกกำลังกาย

(ข) **ด้านจิตวิทยา** คือ การได้รับคำแนะนำจากกรมสุขภาพจิตที่หน่วยงานของรัฐจัดหาไว้สำหรับอำนวยความสะดวกเมื่อต้องการคำปรึกษา

2) แนวทางการแก้ไข

(ก) **ด้านร่างกาย** คือ การกักตัวดูอาการ ทานยาตามอาการ

(ข) ด้านจิตวิทยา การได้รับคำแนะนำจากกรมสุขภาพจิตที่หน่วยงานของรัฐจัดหาไว้
สำหรับอำนวยความสะดวกเมื่อต้องการคำปรึกษา

หลักพุทธธรรมสำหรับป้องกันและแก้ไขด้านจิตใจ

ผู้เขียนในฐานะที่เป็นผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง ได้อาศัยประสบการณ์ โดยนำเสนอกรอบเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการป้องกันและแก้ไขด้านจิตใจ โดยเริ่มต้นพุทธพจน์ “อตฺตา ทิ อตฺตโน นาโถ” คือ การพึ่งพาตนเอง แทนที่จะรอภาครัฐ หรือ สังคมสงเคราะห์เข้ามาดูแล สามารถเรียกด้วยภาษาศาสตร์ใหม่ได้ ว่า “การบริหารจัดการชีวิต” พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า โดยความหมายของจิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิดนึก มโน มนัส วิจิตร พิสดาร (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, 2546: หน้า 36) ดังนั้น จะเห็นว่าคำสอนของพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจเป็นอย่างมาก การให้ความสำคัญต่อจิตใจถือเป็นประเด็นที่สำคัญอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์ ขุททกนิกาย ธรรมบท พระสุตตันตปิฎก เป็นพุทธพจน์ที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของจิตใจดังความว่า “มโนปุพฺพงคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา” แปลว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จด้วยใจ” (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 25 ข้อ 2: หน้า 24) ดังนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจจำเป็นต้องได้รับการเยียวยาและรักษาที่เป็นยารักษาโรคทางใจ เช่นเดียวกัน ลักษณะของจิตเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการฝึกฝนจึงจะนำมาซึ่งความสุข แต่จิตก็เป็นสิ่งที่ควบคุม และฝึกได้ยาก “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วยอมนำสุขมาให้” (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 25 ข้อ 35: หน้า 36) ใจความสำคัญดังกล่าวสอดคล้องกับคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ได้กล่าวไว้ สิ่งที่เราเรียกว่า จิตนี้ ถ้าตามหลักธรรมะในพุทธศาสนา เป็นของที่เกิดจากการกระทบทางอารมณ์ ... ฉะนั้น ต้องมีความถูกต้องทางอารมณ์คือสิ่งที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วย มีอะไรมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจัดหรือทำมันให้ถูกต้อง (ธรรมะกับสุขภาพ, 2549: หน้า 13) ผู้เขียนสรุปได้ว่า จิต หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับผลกระทบจากการได้รับรู้ข้อมูล และผลที่เกิดหลังจากการที่ได้รับผลกระทบ ในที่นี้ผู้เขียนใช้กรณีโควิด-19 เป็นกรอบการอธิบาย ซึ่งการจัดการให้ถูกต้องนี้คือการใช้หลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดีว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยหลักพุทธธรรมที่จะกล่าวถึงนี้คือ “หลักสติ”

1) สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจ

ก่อนการนำเสนอสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจ ซึ่งผู้เขียนถือว่าจิตใจมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการสร้างแนวทางการแก้ไขผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งพุทธพจน์ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนแล้วจะส่งผลที่เป็นไปในทางบวกต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ความว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วยอมนำสุขมาให้” ใน การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วยอมนำสุขมาให้ จากข้อความเห็นว่า จิตนั้นเมื่อควบคุมได้แล้วสามารถที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้

ดังนั้น การจะรักษาจิตได้ต้องใช้ปัญญาเพื่อที่จะรักษาไว้เพื่อทำให้เกิดความสุข พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แกภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งมีพุทธพจน์ว่า ...ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้ (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 25 ข้อ 36: หน้า 36) ดังนั้น จิตใจที่ได้รับผลกระทบจากการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์โควิด-19 และเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อโดยตรง ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ทางด้านจิตใจ ในหัวข้อนี้ผู้เขียนเน้นเฉพาะไปที่ผลกระทบจากโควิด-19 โดยส่งผลทางด้านจิตใจที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นมากมาย

ซึ่งผู้เขียนนำเอาความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยตรงจากประสบการณ์ของตนเอง และภาพรวมความรู้สึกของผู้คนในสังคมสามารถวิเคราะห์และสรุปได้ดังนี้

1) **ความกลัว** ถือว่าเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่แฝงอยู่ในจิตใจของมนุษย์ พระพุทธศาสนาเองก็ได้อธิบายเกี่ยวกับความกลัวเป็นภัย มีสาเหตุ 2 ประการ คือ ประการที่หนึ่ง สิ่งเร้าจากภายนอก และประการที่สอง เกิดจากจิตใจ มาจาก ขาด ขรา พยาธิ และมรณะ ซึ่งมีมูลเหตุมาจากอวิชชาซึ่งเป็นความไม่รู้ ความกลัวถือเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างอารมณ์ที่เป็นด้านลบแบบอื่น ๆ ขึ้นมาเป็นกระแสต่อเนื่องไป

2) **ความวิตกกังวล** เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิต ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) (ตฤฎิลา จำปาวัลย์. **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์**. วารสารพุทธจิตวิทยา 2561;2 (1): หน้า 13) โดยความหมายของคำแล้วจะเห็นว่า เป็นอารมณ์ที่เป็นลักษณะที่เป็นลบโดยการนำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองเข้ามาร่วมผสมด้วย เช่น เรื่องงานจะเป็นอย่างไรถ้าเราติดโควิด 19 ? จะตักงานหรือเปล่า? รวมถึง ครอบครัวติดเชื้อทุกคนจะรักษาอย่างไร? เพียงพอไหม? ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเท่าไร? จะสามารถเบิกประกันได้ไหม? สุนัขแมวสัตว์เลี้ยง ลูกหลานจะอยู่กับใคร? เป็นต้น

3) **ความฟุ้งซ่าน** เกิดขึ้นมาพร้อมกับความวิตกกังวล เป็นอาการที่จิตใจไม่สงบ ปล่อยให้ความคิดไปตามอารมณ์ต่าง ๆ มีจิตเป็นอกุศลที่ถูกกิเลสครอบงำ “ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความซัดส่ายแห่งจิต ภาวะที่ฟุ้งไปแห่งจิตนี้เรียกว่า อุตถัจจะ” ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระสุตตันตปิฎก (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 22 ข้อ 116: หน้า 636) เห็นได้ว่า ความฟุ้งซ่านเป็นลักษณะของอารมณ์ที่เป็นไปในทัศนคติทางลบ โดยส่งผลให้เกิดเป็นความเครียดในที่สุด

4) **ความเครียด** เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวลถูกบีบคั้น ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, **ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด**, ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://pharmacy.mahidol.ac.th/>. วันที่สืบค้น 17 กันยายน, 2564) สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ความเครียดคือบทสรุปของอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น ดังนั้น สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นเป็นทัศนคติหรืออารมณ์ที่เป็นด้านลบที่เกิดขึ้นในจิตใจต่อเนื่องเป็นกระแสไม่สิ้นสุด

จากสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว ในทัศนคติส่วนตัวของผู้เขียน ทุกคนจึงจำเป็นต้องรักษา จิต ให้มีสติ อยู่ตลอดเวลา “จิต” เป็นสิ่งที่พึงรักษา การเจริญสติ คือ สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ เจริญสติในชีวิตประจำวันทุกวัน การควบคุมจิตให้อยู่กับร่างกาย เรียกว่า “กายคตาสติปฏิฐาน” ตั้งสติ

อยู่ที่ร่างกาย มีปรากฏในขุททกนิกาย ชาดก ภาค 1 เสด็จตตชาดก ว่าด้วยการรักษาจิตเหมือนการรักษาน้ำมัน ในภพขณะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสในพระคาถา “บุคคลเมื่อปรารถนาจะไปสู่ทิศทางที่ยังไม่เคยไป พึงตามรักษาจิตของตนด้วยสติ เหมือนบุคคลประคับประคองภพขณะ ที่มีน้ำมันเต็มเปี่ยมไม่ให้หก” ในการรักษาจิตของตนเหมือนคนประคองบาตรที่เต็มด้วยน้ำมัน การรักษาจิตอุปมาคือสติ โณน้ำมันที่เต็มขอบ เป็นชื่อของสติอันเป็นไปในกายแล”

3) ความสำคัญของสติจากพุทธพจน์

“สติ” ถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญนำมาใช้สำหรับในการสร้างความเจริญในชีวิต และนำมาใช้สำหรับเป็นแนวทางในการดับทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา ประเด็นนี้ผู้เชี่ยวชาญจะนำเสนอหลักสติตามที่ปรากฏในหลักพุทธธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) สติในมหาสติปัฏฐาน 4 และ อานาปานสติ 16 ชั้น มีปรากฏในอานาปานสติสูตร ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระสุตตันตปิฎก (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 14 ข้อ 144-148: หน้า 183-187)

2) สติในโพชฌงค์ 7 ธรรมแห่งการตรัสรู้ “ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2540: หน้า 206-207) นอกจากนี้ยังปรากฏในคัมภีร์ที่ขนิทาย ปาฎิกวรรค ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อีกประการหนึ่ง เทศนาที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมในเรื่อง “ปธาน” โพชฌงค์ 7 ประการนี้ คือ 1.สติสัมโพชฌงค์ ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้ (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 11 ข้อ 151: หน้า 112)

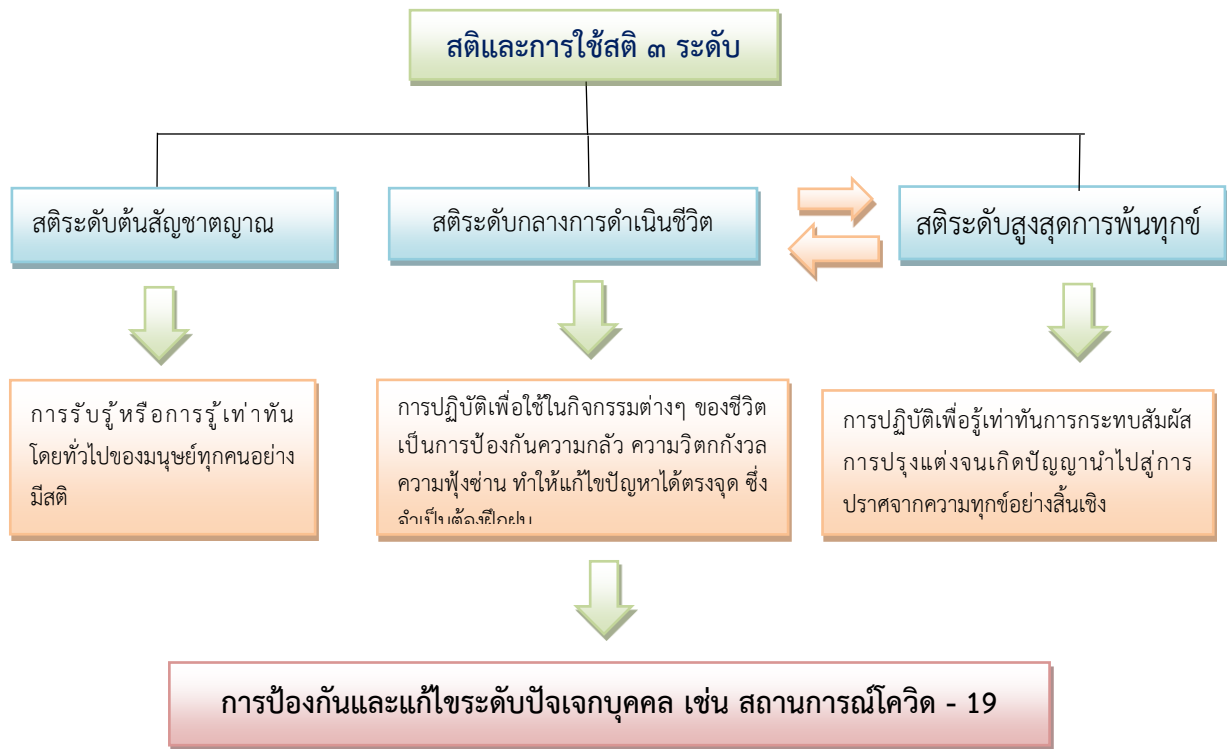
3) สติในมรรคมืองค์ 8 แนวทางอันประเสริฐ 8 ประการ สัมมาสติ ความระลึกชอบ พุทธพจน์ปรากฏในอานาปานสติสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระสุตตันตปิฎก คำว่า “สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ” ได้ (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 11 ข้อ 151: หน้า 112)

4) สติสัมปชัญญะในเบญจธรรม ธรรมอันตั้งงามห้าอย่าง ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ ในคัมภีร์ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระสุตตันตปิฎก กล่าวคือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวางมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 14 ข้อ 375: หน้า 423)

5) สติในสังวร 5 ความสำรวม ความระวังปิดกั้นบาปอกุศล ความสำรวมด้วยสติ คือ สำรวมอินทริย์ เช่น จักขุ เป็นต้น (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2540: หน้า 178)

จากเนื้อหาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยรวบรวมหลักสติที่ปรากฏในหลักพระไตรปิฎกถือว่าเป็นหลักการพื้นฐานที่สร้างการรับรู้ที่ถูกต้อง ก่อนที่นำไปสู่การเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาจิตใจเพื่อนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิต ซึ่งก็คือ การเข้าสู่ภาวะนิพพานหรือการพ้นทุกข์ อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์หลักสติตามที่ปรากฏในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา จะพบว่า การใช้นำหลักสติมาใช้ สามารถวิเคราะห์

ออกได้ 3 ระดับ การวิเคราะห์สติและการใช้สติ 3 ระดับ ที่ผู้เขียนนำเสนอขึ้น เพื่อให้เห็นคำอธิบายได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้เขียนนำเสนอเป็นแผนภาพ “สติและการใช้สติ”



ที่มาของแผนภาพ : แนวคิดการใช้สติ 3 ระดับ โดยนายณัฐพงศ์ นำศิริกุล

4) แนวทางการประยุกต์ใช้สติกับการพิชิตโควิด

ผู้เขียนเริ่มต้นการอธิบายแนวทางป้องกันและแก้ไข โดยการนำเสนอผ่านบทวิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้หลักพุทธธรรมพร้อมกับประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้เรียนรู้ขณะที่ ตัวผู้เขียนเองรักษาตัวภายในโรงพยาบาล ซึ่งในบทความเรื่อง “พุทธจิตวิทยา บำบัดใจในสถานการณ์โควิด” มีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการนำหลักสติมาใช้ “หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาฉีดยาฉีดวัคซีนทางใจ เพื่อป้องกันความทุกข์และเป็นหลักที่พึ่งทางใจสำหรับคนในทุกวัย ทุกเพศ ทุกสถานะ ไม่ว่าจะ คนรวยหรือคนจน ต่างประสบปัญหาอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์เดียวกันและได้รับประสบการณ์และผลกระทบจากวิกฤตการณ์ครั้งนี้แตกต่างกันออกไป

ดังนั้น การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเพราะความสมดุลจะนำไปสู่การทำให้บริหารจัดการชีวิตในสถานการณ์โควิดได้ดีขึ้น ซึ่งในบทความเรื่อง พุทธวิธีดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า “พุทธวิธีที่ช่วยดูแลทั้งร่างกายและจิตใจได้ดีคือ การฝึกสติ การมีสติจะช่วยให้เราใช้ชีวิตไม่ประมาท... ทำให้จิตใจได้ผ่อนคลาย ... การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ... ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น” (นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน. พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด, หน้า 56) เช่นเดียวกับกรมสุขภาพจิตได้นำเสนอ 3 ส. หรือ สสส. ซึ่งประกอบด้วย สติ สมาธิ และ สมานัตตตา ระลึกไว้ในทุกการกระทำ ใส่หน้ากากให้ถูกวิธี หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่าง หากจำเป็นต้องมีการเดินทางไปไหนหรือหากจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ... เมื่อได้รับข่าวสารตรวจสอบที่มา และข้อมูลที่ถูกต้อง และมีสติ ในการดูแลตัวเอง มีสมาธิ ความตั้งใจมั่น สำหรับสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ก็คือการฝึกอานาปานสติ ... และการฝึกสมาธิยังลด

ความกังวล ที่สำคัญควบคุมอารมณ์ เพื่อจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้... **สมานัตตา** คือการสม่ำเสมอในการดูแลตัวเอง ในความสม่ำเสมอในการไม่ตื่นตระหนกแต่ก็ไม่ประมาท ในยุคที่ข่าวสารเข้าถึงได้ง่าย การคำนึงถึงประโยชน์ร่วมกันของคนในสังคม (เพราะ มากเจริญ, ดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด-19. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.dmh.go.th/>. วันที่สืบค้น 21 กันยายน 2564) จากเนื้อหาที่เกี่ยวข้องที่ผู้เขียนนำมาเป็นการอ้างเหตุผลนั้นเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงในการติดเชื้โควิด-19 สามารถนำมาสู่ข้อสรุปที่ผู้เขียนวิเคราะห์ได้ดังนี้

- 1) ฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันปัจจุบัน ทำจนเป็นพฤติกรรมหรือพฤติกรรมจิต เจริญสติในชีวิตประจำวันทุกวัน ควบคุมจิตให้อยู่กับร่างกาย เรียกว่ากายคตาสติปฏิฐาน ตั้งสติอยู่ที่ร่างกาย
- 2) สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ การฝึกความรู้สึกตัว ในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
- 3) การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท ตระหนกแต่ไม่ตระหนก การฝึกสติ รู้ทันความกลัว ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน และความเครียด อย่าให้ครอบงำใจ
- 4) เรียนรู้ดูแลทั้งทางกายและใจ ด้วยการฝึกสติ พร้อมรักษาตัวเมื่อป่วยและหลังจากหายป่วย
- 5) ฝึกการแบ่งปันให้ผู้อื่นและสังคม พร้อมทั้งจะทำสิ่งเป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวม ถือเป็น เจริญสติอยู่ตลอดเวลาไม่ให้เป็นไปในทางอกุศล เช่น ตั้งใจที่จะช่วยเหลือ เมื่อมีโอกาส เมื่อเกินกำลังจะช่วยก็พิจารณาไปในทางอุเบกขา เจริญปัญญาได้เสมอ

จะเห็นได้ว่า แนวทางการประยุกต์ใช้สติกับการพิชิตโควิด - 19 ซึ่งเป็นการรักษาอาการที่เกิดขึ้นกับจิตใจซึ่งผู้เขียนสรุปเป็นตารางเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นดังนี้

วัคซีนทางจิตใจ 3 ระดับ		
ก่อนติดเชื้โควิด - 19	ขณะติดเชื้โควิด - 19	หลังติดเชื้โควิด - 19
รับรู้ข้อมูลด้วยการรู้เท่าทัน ลดความกลัว ลดความวิตกกังวล คลายความฟุ้งซ่าน นำไปสู่ความเครียดที่ลดลงหรือไม่เกิดความเครียดขึ้นในจิตใจเลย	ไม่ปฏิเสธหรือต่อต้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจขณะที่รับรู้ว่าตนเองติดเชื้อ อยู่กับอาการที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทัน เป็นการสร้างการยอมรับให้เกิดขึ้นในจิตใจ และแสดงความรับผิดชอบต่อส่วนรวมตามมาตรการ และนำไปสู่ความพร้อมต่อการรักษาทั้งกายและจิต	เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ ส่งความปรารถนาดี ต่อผู้อื่น และสังคมที่ได้รับผลกระทบเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและตนเองที่ได้รับคุณธรรมอื่นๆ ตามมา

บทสรุป

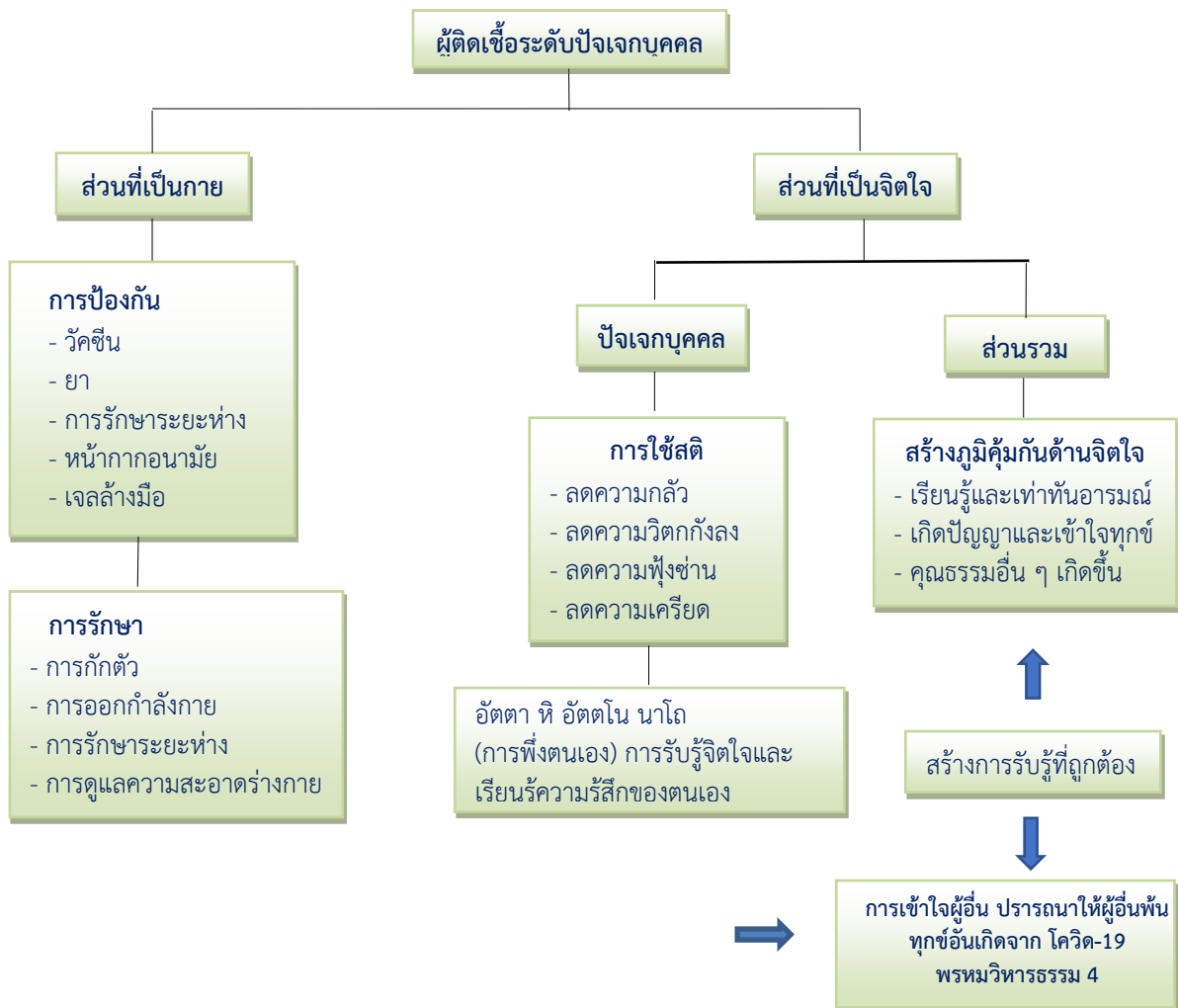
จากข้อมูลสถานการณ์โควิด-19 ในประเทศไทย และหลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนาสำหรับการนำมาใช้เพื่อการแก้ไขและป้องกันโควิด-19 และในฐานะที่ผู้เขียนและครอบครัวถือว่าเป็นผู้ป่วยติดเชื้โควิด-19 สายพันธุ์เดลต้าทั้งครอบครัวและรอดชีวิต กลับมาได้ทั้งครอบครัวเช่นกัน จึงได้อาศัยประสบการณ์เป็นฐานในการวิเคราะห์ “การพิชิตโควิดด้วยจิตธรรม” ซึ่งเน้นไปที่การรักษาเป็นประการที่สำคัญโดยประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ การรักษาในส่วนที่เป็นร่างกาย โดยทั่วไปแล้วการรักษาในส่วนนี้ถือว่าบทบาทในระดับปัจเจกบุคคลนั้นจำเป็นที่จะต้องได้รับการรักษาภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เห็นภาพรวมที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

- การป้องกันอย่างมีสติถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นก่อนการติดเชื้อโควิด-19
 - การรักษากายถือว่าเป็นขั้นตอนในระหว่างการทำเนิการไปสู่ความหายจากโรค
 - การพัฒนาจิตตนเอง เป็นการต่อยอด หลังจากการหายจากโรค ให้มีประสิทธิภาพและภูมิ
- ด้านทานมากขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น และ สุขภาพจิตดีขึ้น

ทางกาย ป้องกัน ด้วย วัคซีน รักษา ด้วย ยา พัฒนา ด้วย การออกกำลังกาย

ทางใจ ป้องกัน ด้วย สติ รักษา ด้วย ธรรมโอสธ พัฒนา ด้วย การเจริญสติ

ดังนั้น “การพิชิตโควิดด้วยจิตธรรม” ทั้งนี้ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนผู้เขียนนำเสนอผ่านแผนภาพที่เป็นโครงสร้างดังนี้



ที่มาของแผนภาพ : แนวความคิดการพิชิตโควิดด้วยจิตธรรม โดยนายณัฐพงศ์ นำศิริกุล

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: หน้า 178.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: หน้า 36.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). ธรรมะกับสุขภาพ : ความมีสุขภาพอนามัยทางจิตที่ดี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา: หน้า 13.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: หน้า 636.

2. วารสาร

ตฤไลลา จำปาวัลย์. (มกราคม-มิถุนายน). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. วารสารพุทธจิตวิทยา 2563; 2 (1): หน้า 13.

นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน. (พฤษภาคม-สิงหาคม). พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ 2563; 16 (2): หน้า 56.

3. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กรุงเทพธุรกิจ. อัปเดต ‘สายพันธุ์โควิด’ ตัวไหนเข้าไทยแล้ว? พร้อมเชค ‘อาการโควิด’ แยกตามสายพันธุ์. วันที่เผยแพร่ออนไลน์. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.bangkokbiznews.com/>. วันที่สืบค้น 15 กันยายน, 2564).

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. โรคนิก (Panic Disorder). วันที่เผยแพร่ออนไลน์. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://med.mahidol.ac.th/> (13 กันยายน, 2564).

ไพบราญ มากเจริญ. ดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด – 19. วันที่เผยแพร่ออนไลน์. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.dmh.go.th/>. วันที่สืบค้น 21 กันยายน 2564).

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด. วันที่เผยแพร่ออนไลน์. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://pharmacy.mahidol.ac.th/>. วันที่สืบค้น 17 กันยายน, 2564).

อาชวัญริชฌ์ น้อมเนียน. การป้องกันโรคโควิด-19 ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา. วันที่เผยแพร่ออนไลน์. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.silpa-mag.com/> วันที่สืบค้น 21 กันยายน 2564).

Today. ยอดสะสมการติดเชื้อและการเสียชีวิต. วันที่เผยแพร่ออนไลน์. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://covid19.workpointnews.com/>. วันที่สืบค้น 13 กันยายน, 2564).

World Health Organization (WHO), องค์การอนามัยโลก ประกาศ ‘COVID-19 เป็นชื่อทางการไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019. วันที่เผยแพร่ออนไลน์. ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.hfocus.org/>. วันที่สืบค้น 12 กันยายน, 2564).