

โครงการการสร้างเสริมเครือข่าย
ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อาโรคยวัตร

บรรณาธิการร่วม
พระศรีสมโพธิ, ดร.
พระสุธีรัตมบัณฑิต, ศส.ดร.



สนับสนุนโดย
สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วารสาร



๑ คำนิยม ๑

พระพรหมเสนาบดี

กรรมการมหาเถรสมาคม

ผู้รักษาการแทนเจ้าคณะภาค 7

ประธานคณะกรรมการขับเคลื่อน

โครงการฯ “หมู่บ้านรักษาศีล 5”



บรรณาธิการร่วม

พระศรีสมโพธิ, ดร.

พระสุธีรัตมบัณฑิต, ศส.ดร.



สนับสนุนโดย

สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาโรคยวัตร

โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา

ที่ปรึกษา : พระพรหมเสนาบดี

กรรมการมหาเถรสมาคม ผู้รักษาการแทนเจ้าคณะภาค 7
และประธานคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการฯ “หมู่บ้านรักษาศีล 5”

พระเทพศาสนากิจบาล

รองเจ้าคณะจังหวัดนครปฐม และรองประธานคณะกรรมการขับเคลื่อน
โครงการฯ “หมู่บ้านรักษาศีล 5”

บรรณาธิการ : พระศรีสมโพธิ ดร. (วรัญญู สอนขุน)

พระสุธีรัตนบัณฑิต รศ.ดร. (สุทิตย์ อากาศโร)

ออกแบบปก : พีรัช อาชามาส

ปีที่พิมพ์ 2563

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 500 เล่ม

จัดพิมพ์โดย

โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

และสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ออกแบบรูปเล่มและจัดพิมพ์ที่

นิติธรรมการพิมพ์

76/251-3 หมู่ที่ 15 ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์: 02 403 8467, 02 449 2525, 081-3099-5215

Email: niti2512@hotmail.com

คำนิยม

เจ้าประคุณสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราชสกลมหา
สังฆปริณายก ได้เมตตาประทานคติธรรมแก่คณะสงฆ์ให้พึงระลึกถึงการ
บรรเทาทุกข์แก่สังคม โดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส
โคโรน่าหรือโควิด ๑๙ มีความต่อนหนึ่งว่า

*“วัดในฐานะที่เป็นศูนย์กลางของชุมชนคู่กับสังคมไทยมานับแต่
โบราณตราบจนปัจจุบัน วัดไม่เพียงแต่เป็นที่พำนักของภิกษุสามเณร แต่
ยังเป็นสถานที่สาธารณสงเคราะห์ของชุมชนด้วย จึงสมควรที่จะให้วัดที่มี
ศักยภาพเพียงพอที่จะอนุเคราะห์ประชาชนผู้ประสบความยากลำบาก
ดำเนินภารกิจตามบทบาทหน้าที่ที่ดำรงอยู่นับแต่อดีตกาล”*

การที่ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย ได้ร่วมมือกับ สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินโครงการ “การสร้าง
เสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา” ซึ่งได้มุ่งเน้นให้เกิด
การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ โดยบูรณาการร่วม
กับหน่วยงานของคณะสงฆ์ ภาครัฐ และภาควิชาการ จึงถือเป็นโอกาสอันดี

ที่คณะสงฆ์ที่เข้าร่วมงานจะได้สนองงานการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา และบทบาทการทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกับเครือข่ายการดำเนินงานต่างๆ ให้เกิดประโยชน์สุขต่อสังคมต่อไป

ในนามของคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล๕” (ส่วนกลาง) ขออนุโมทนาความตั้งใจอันดีในการพัฒนากิจกรรมที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ และ เชื่อมโยงความรู้ในการแบ่งปันหลักพุทธธรรมเพื่อสร้างสังคมแห่งสันติสุขอย่างยั่งยืนต่อไป ขอท่านทั้งหลายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดพิมพ์หนังสืออารโศยวัตร จงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ได้แก่อายุ วรรณะ สุขะ พละ และครองตนให้ปราศจากโรคภัย ตามพุทธพจน์ที่พุทธศาสนิกชนพึงระลึกถึงอย่างมีสติเสมอว่า

“อารโศยปรมา ลาภา ที่แปลความได้ว่า
ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”

ขออนุโมทนา



(พระพรหมเสนาบดี)

กรรมการมหาเถรสมาคม ผู้รักษาการแทนเจ้าคณะภาค ๗

และประธานคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล๕” (ส่วนกลาง)

คำนำ

โครงการ “การสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา” เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการภายใต้ความร่วมมือระหว่างสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ร่วมมือกับ สำนักงานการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่มีเป้าหมายเพื่อการสร้างเครือข่ายการดำเนินกิจกรรมที่สามารถเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมกับการรักษาสุขภาพให้ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

เมื่อได้เริ่มต้นการดำเนินงานถือเป็นช่วงที่สังคมไทย กำลังเผชิญกับวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่าหรือโควิด ๑๙ ทั้งนี้คณะดำเนินงานจึงได้ปรับรูปแบบการดำเนินงานให้เกิดกิจกรรมการพัฒนาองค์ความรู้ที่สร้างการตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพ เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันสำคัญให้กับผู้คนในสังคมไทยได้ในระยะยาว ดังนั้นการพัฒนาหนังสืออารโศยวัตรเล่มนี้ จึงจะได้รวบรวมหลักคิดและแนวทางของการรักษาสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการบูรณาการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้เป็นฐานแห่งสติ เพื่อใช้ดำเนินชีวิตต่อไป

ในนามของคณะกรรมการบริหารโครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา ขอกราบขอบพระคุณในเมตตาของพระเดชพระคุณพระพรหมเสนาบดี กรรมการมหาเถรสมาคม และประธานกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา “หมู่บ้านรักษาศีล๕” (ส่วนกลาง) ที่ได้เมตตาแนะนำแนวทางการดำเนินงาน และขออนุโมทนาขอบคุณอาจารย์ ดร.ณัชพล ศิริสวัสดิ์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ให้คำแนะนำในการตั้งชื่อหนังสือ ตลอดจนขออนุโมทนาการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ให้การสนับสนุนการดำเนินงานด้วยดีเสมอมา

ขออนุโมทนา



(พระศรีสมโพธิ)

ผู้รับผิดชอบโครงการการสร้างเสริมเครือข่าย
ลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา

สารบัญ

[๑]

โรค
ธรรม

๗

[๒]

ศีล ๕ และ
เบญจธรรม ๕
: คุณค่าของชีวิตและสังคม

๑๗

[๓]

ทำความเข้าใจ
โควิด-19

๒๗



โรค ธรรม

โดย
อาจารย์ ดร.ธานี สุวรรณประทีป
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.วุฒินันท์ กั้นทะเดียน
มหาวิทยาลัยมหิดล



“ สติภาวะ บวหาหัง ภิกขเวเว สัพพัตถิกัง วะกามิ ”

แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติแล ว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง
(ในทุกสถานการณ์)

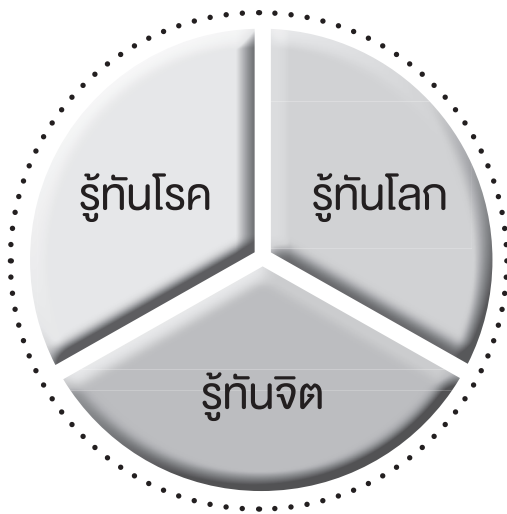
(พุทธพจน์ สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค
เล่มที่ ๑๙ ข้อที่ ๖๗๒)

พุทธพจน์ข้างต้น เป็นพุทธพจน์ที่ปรากฏในอัครคิสูตร หรือพระสูตรว่าด้วยวิธีก่อกองไฟ และเป็นพระสูตรที่ พระพุทธองค์ตรัสเรื่องการเจริญโพชฌงค์ในเวลาที่เหมาะสม โดยตรัสกับภิกษุสาวกว่าเวลาที่เหมาะสมคือเวลาที่จิตหดหู่ จิตตก จิตฟุ้งซ่าน ดูตัวอย่างการก่อกองไฟ หากก่อกองไฟโดย ใส่ฟืนใส่หญ้าที่ดิบไฟก็จะติดยาก แต่หากใส่ฟืนใส่หญ้าที่แห้ง ไฟก็จะติดได้ง่ายใช้ประโยชน์จากไฟได้เลย การเจริญสติ สมาธิก็เช่นกัน ต้องเจริญในเวลาที่เหมาะสมคือเวลาที่จิตหดหู่ จิตตก จิตฟุ้งซ่าน เวลาเช่นนี้ควรปฏิบัติ **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** [ปัสสัทธิ-ความผ่อนคลาย ความสงบเยือกเย็น ทั้งเย็นกาย เย็นใจ ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย]



ที่เกริ่นนำด้วยพุทธพจน์จากอัคคิสุตระ ก็ด้วยพิจารณาว่าสถานการณ์ โควิด-๑๙ เป็นสถานการณ์ที่ไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพกายของคนทั่วโลก แต่ ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างรุนแรงด้วย บุคลากรทางการแพทย์ และประชาชน ทั่วไปกำลังตกอยู่ในภาวะยุ่งยาก เข้าลักษณะที่ว่า “ทุกข์ยากก็ต้องหา ปัญญา ก็ต้องทำให้เกิด”

ดังนั้น หากพินิจในมุมพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมความเข้าใจท่ามกลาง สถานการณ์อันเลวร้ายนี้ อาจช่วยให้เกิดสติ และ “รู้ทัน” ทั้ง “รู้ทันโรค รู้ทัน โลก และรู้ทันจิต” เพื่อที่จะปรับชีวิตให้อยู่กับสถานการณ์ได้อย่างไม่ประมาท เราอาจพบแสงสว่างท่ามกลางความมืดมน ณ ขณะนี้ได้บ้างไม่มากก็น้อย ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสย้ำกับภิกษุทั้งหลายว่า **สตินั้นแหละ เป็น สิ่งที่จำเป็นต้องมีในทุกสถานการณ์**



แผนภาพที่ ๑ การพิจารณาหลักพุทธธรรมเพื่อ “รู้ทัน” ในสถานการณ์โควิด -๑๙

รู้ทันโรค : ยอมรับ และรู้เท่าทันสภาพชีวิตที่ไม่ปกติ

การ “รู้ทัน” คือการยอมรับว่านี่คือสิ่งธรรมดาของโลก หรือภาษาพระว่า “โลกธรรม” คือปรากฏการณ์ที่เกิดกับชาวโลก และเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์ ไปแล้วที่ต้องมีโรคภัยไข้เจ็บเป็นธรรมดา (พยาธินิยม) เพราะโรคต่างๆ อาจ เกิดขึ้นกับมนุษย์ไม่ช้าก็เร็ว และเชื้อโรคบางชนิดเมื่อเกิดขึ้นแล้วสามารถ ลูกกลมข้ามหัวโลกข้ามพรมแดน เช่น อหิวาตกโรค กาฬโรค โรคฝีดาษ และ โรคไข้หวัดใหญ่

ดังนั้น ตั้งแต่เชื้ออีโบล่า โรคซาร์ส เมอร์ส ถึงโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ก็ล้วน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับชาวโลก เสมือนเป็นเพื่อนร่วมโลกชนิดหนึ่งไปแล้ว แต่เป็น เพื่อนที่ทำลายเพื่อน เมื่อชีวิตต้องประสบกับเพื่อนที่ไม่พึงประสงค์ เราจำต้อง เข้าใจที่จะอยู่อย่างยอมรับและรู้เท่าทัน มองสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เป็นสัจธรรม มองความทุกข์ที่เข้ามาแทรกความสุข แม้ความสุขจากสิ่งอำนวยความสะดวก จะถูกบั่นทอนไป แต่มนุษย์ยังมีสิ่งประเสริฐในตัวของแต่ละคน นั่นคือปัญญา ปัญญาที่ยังลึกลับภายในจิตใจ มองโรคร้ายแล้วอยู่อย่างไม่ประมาท รักษาความ สะอาด ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติ ปฏิบัติตามมาตรการที่จะช่วยป้องกัน เชื้อ เชื่อได้ว่าชีวิตที่เคยสุขแล้วสร้าง จะไม่ใช่ทางตัน ช่วยกันอยู่อย่างรู้เท่าทัน ก็จักก้าวเดินต่อไปได้

รู้ทันโลก :

สภาพเศรษฐกิจกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

การปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลจาก โควิด-๑๙ ครั้งนี้ ได้สร้างความปกติแบบใหม่ (New Normal) ที่ไม่คุ้นชินกับวิถีชีวิตแบบเดิม

ในด้านเศรษฐกิจ ในภาวะการณ์เช่นนี้ ถ้าหากยังคิดถึงตอนที่ตนเองมีกิน มีใช้ หรือเหลือกินเหลือใช้เหมือนอย่างที่เคยจะยิ่งเป็นการทำให้ตนเองเป็นทุกข์ เพราะวาสถานการณ์การเงิน “ขาเข้า” ไม่มีเหมือนเดิม มีแต่ “ขาออก” อย่างเดียว การรู้จักประมาณ รู้จักพอดีทั้งในทางปฏิบัติและในทางความคิด หรือที่เรียกว่า “มัตตัญญูตา” สามารถใช้เป็นหลักธรรมนำชีวิตเพื่อให้เกิดความ “พอเพียง” หรือ “สมดุล” ซึ่งสอดคล้องกับหลัก มัชฌิมาปฏิปทา ที่ปรากฏตามพุทธศาสนาสุภาสิตหลายบท อาทิ

มัตตัญญูตา สะทา สาธุ การรู้ประมาณตนนั้นเป็นสิ่งที่ดีในทุกสถานการณ์ คือรู้ว่าสถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติสุข ควรที่ตนเองจะต้องปรับตัวให้ได้ การทำเช่นนี้ได้ก็เท่ากับประมาณตนเอง หากเปรียบเทียบกับสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ที่เกิดขึ้นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วยการประมาณตนในสถานการณ์จะนำมาซึ่งการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท กินอย่างระวัง ใช้อย่างประหยัด รักษาความสะอาดเคหสถานบ้านเรือน

โภชนะเน มัตตัญญูตา การรู้ประมาณกับเรื่องอุปโภคบริโภค คือรู้ว่าข้าว ก็หายาก หมากก็ซื้อแพง หรือข้าวยากหมากแพง และปฏิบัติตามกติกาที่สังคมเขากำหนด เช่น ในภาวะการณ์เช่นนี้ ทางภาครัฐกำหนดหรือมีมาตรการให้ปิดร้านค้า สถานประกอบการต่างๆ ทำให้คนทั่วไปจะไปจับจ่ายใช้สอยตามใจตนเองไม่ได้

ในด้านสังคม องค์การอนามัยโลก แนะนำให้ประชาชนที่อยู่ในภาวะเสี่ยงอยู่ห่างกันอย่างน้อยคนละ ๑ เมตร และถ้าไม่ออกจากบ้านเลยก็จะช่วยให้สถิติผู้ติดเชื้อลดลงได้ ประเด็นการเว้นระยะห่างทางสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องให้ความร่วมมือ ควรงดเว้นหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมทุกชนิดที่มีการรวมกลุ่มหรือเข้าไปอยู่ในพื้นที่ชุมชน ในช่วงเวลานี้จึงเป็นโอกาสอันดีที่ทุกคนจะได้กลับมาทบทวนตนเอง เรียนรู้อดีต อยู่กับปัจจุบัน และวางแผนสู่อนาคตอย่างมีสติ

รู้ทันโลกแห่งจิตใจ :

ใช้อริยสัจสี่ เป็นวิธีพวยจติ

ภาวะจิตตก ถือเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เมื่อมนุษย์ตกอยู่ในสภาวะที่จิตสับสนหรือวุ่นวาย การต้องประสบกับสิ่งที่เลวร้าย การสูญเสีย หรือการผิดหวัง ดังนั้น ข้อเสนอแนะในเรื่องนี้ จะต้องอาศัยกำลังใจจากตัวเองและคนรอบข้างเป็นสำคัญ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นสามเรื่องด้วยกันคือ

หนึ่ง เมื่อรู้สึกท้อแท้หมดหวังว่าจะผ่านสถานการณ์ปัญหาได้ ก็ต้องอาศัย “ความเชื่อมั่น” ว่าจะต้องแก้ปัญหาได้

สอง มองปัญหาในแง่บวก มองโลกในแง่ดีเพื่อที่จะดึงพลังที่มีอยู่ในตัวเองออกมาได้

และสาม อาศัยกัลยาณมิตร คนใกล้ชิดเป็นที่ปรึกษา เสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาให้

สำหรับหลักพุทธธรรมแล้ว หลักอริยสัจสี่สามารถนำมาใช้ในภาวะดังกล่าวได้ กล่าวคือ หลักอริยสัจสี่ช่วยให้สามารถไตร่ตรองเหตุแห่งทุกข์ รวมทั้งพิจารณาหาทางออกของปัญหาอย่างมีสติ เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่พยายามสอนให้ศาสนิกชน มองเห็นความทุกข์แต่ปฏิบัติด้วยความสุข หรือ “ทุกข์เพื่อเห็น และสุขเพื่อเป็น” (ลักษณะแห่งพุทธศาสนา, น.๖๐)

- ๑) มองให้ออกกว่าปัญหาคืออะไร? (ทุกข์)
- ๒) ค้นหาสาเหตุว่าปัญหาเกิดมาจากอะไร (สมุทัย)
- ๓) วางแผน กำหนดเป้าหมายแก้ไขปัญหา (นิโรธ) และ
- ๔) ลงมือแก้ไขอย่างเป็นขั้นเป็นตอน นี่คือแนวทางการใช้ชีวิตแบบมีเหตุมีผล

การมองสภาพปัญหาในลักษณะนี้คือการมองแบบ “ตั้งหลัก” คือ มีสติ ไม่ประมาท ไม่มองปัญหาจนไม่กล้าเผชิญ หรือไม่คิดหาวิธีป้องกันแก้ไข ใช้สติเป็นฐานรองรับปัญหา แล้วจึงค่อยปรับแก้โดยวิธีแห่งอริยสัจสี่ เมื่อมองปัญหาในลักษณะนี้ ก็จะมีหวังในการแก้ไขปัญหา เมื่อมีความหวังก็จะมีกำลังใจ เมื่อมีกำลังใจแล้วจิตใจก็จะมีพลัง จิตไม่หดหู่ ไม่ตกต่ำ มองแบบมุมบวก เช่นนี้ก็จะช่วยพยุงจิตของตนให้สูงขึ้นได้

กล่าวโดยสรุป พุทธศาสนาสอนให้ทุกคนปฏิบัติตนและทำหน้าที่อย่าง ไม่ประมาท (อปปมาเทนะ สัมปาเทถะ) กล่าวคือ ทรงสอนให้ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีปัญญาและอยู่อย่างมีสติภายใต้สถานการณ์อันโกลาหลนี้ ดังนั้น เมื่อพินิจในมุมมองทางพระพุทธศาสนา การรู้เท่าทันสถานการณ์ต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการรู้ทันโรค คือมองเหตุการณ์โรคระบาดเป็นสังขารของโลก หรือมองตาม “โลกธรรม” และมองธรรมชาติของชีวิตที่ต้อง

มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นธรรมชาติ-ธรรมดา เป็น “พยาธิธรรม”(พยาธิธัมโม) เป็นธรรมดาของโลก

รู้ทันโลก ในมิติเศรษฐกิจและในมิติสังคม คือการรู้จักประมาณตน” “ใช้ชีวิตบนความสมดุล” คือไม่กินตามใจปาก ไม่อยากตามใจท้อง ไม่ใช้ชีวิตอย่างประมาทขาดสติ ต้องมีการ “เว้นระยะห่าง” เพื่อไม่ให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

รู้ทันจิตใจ เป็นมิติด้านในของแต่ละคน ที่จำต้องพยุงจิตไม่ให้จิตตกหล่นไม่ให้ หวาดกลัวจนใช้ชีวิตประจำวันไม่ได้ จำต้องใช้ปัญญาพินิจอยู่อย่างมี “เหตุผล” คือ มองปัญหาตามแนวทางแห่งอริยสัจสี่ หรืออาจกล่าววิธีปรับจิตโดยรวมยอดคือ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ และไม่ประมาท

การพินิจในมุมมองพุทธศาสนาดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้เกิดภาวะการรู้เท่าทันอย่างมีสติ และสอนให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฟื้นฟูสภาพจิต สภาพเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพให้กลับมาเข้มแข็งต่อ ดังคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อปปมาเทนะ สัมปาเทถะ หรือ “จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม” นั่นเอง





ศีล ๕ และ เบญจธรรม ๕ : คุณค่าของชีวิตและสังคม

ปรับปรุงจากหนังสือ

“ศีล ๕ คุณค่าของชีวิตและสังคม”

โดย พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อบอ่น)
เจ้าอาวาสวัดสุทธิวาราม
แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ

มนุษย์ทุกเชื้อชาติ ศาสนา หรือต่างผิวพรรณ วรรณะ
ล้วนชื่นชอบความสงบสุข สันติภาพ และการอยู่ร่วมกันอย่าง
เกื้อกูล แต่ด้วยเหตุที่ยังมีบางคน บางกลุ่ม บางพวกไม่เข้าใจ
ถึงความรัก ความเมตตา และไม่สามารถควบคุมกิเลส ตัณหา
ภายในใจของตนเองได้ดีพอ จึงก่อความขัดแย้งเบียดเบียน
เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ความสงบสุขและสันติภาพจึงเกิดขึ้น
ได้ยาก ผลที่เกิดขึ้น คือ ความสูญเสียในชีวิต ทรัพย์สิน ความ
ขัดแย้ง สูญเสียคนรัก ครอบครัว มิตรภาพ เสียแม้กระทั่ง
ความสุขภายในใจของตนเอง ไม่ว่าจะโลกจะเกิดความขัดแย้ง

ทั้งในระดับบุคคลไปจนถึงความขัดแย้งระดับนานาชาติ ทุกอย่างล้วนจบลงด้วยการสร้างความเข้าใจที่มาจากความปรารถนาดีของกลุ่มคนที่ต้องการยุติความขัดแย้ง ไม่ต้องการให้มีการทำร้าย ทำลายซึ่งกันและกัน

ดังนั้น สิ่งที่ทำให้บุคคลและโลกเกิดสันติภาพได้ ก็คือ ความปรารถนาดีที่มาจากภายในใจ จากความรัก ความเมตตา และการตั้งอยู่ใน “ศีล” หรือข้อปฏิบัติที่มนุษย์พึงมีต่อกัน ไม่ว่าจะศีลธรรมทางศาสนาหรือจริยธรรมที่เป็นข้อตกลง กติกาของสังคม อาทิ การเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น การไม่เบียดเบียน คุกคาม ให้ร้ายซึ่งกันและกัน เป็นต้น จึงเปรียบเสมือนกติกาของชีวิตและสังคมที่จะทำให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ เมื่อพิจารณาศีลในฐานะที่เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของบุคคลและสังคม ซึ่งมีจำนวน ๕ ข้อ ที่บุคคลพึงรักษาตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย



[๑] ปาณาติปาตา เวรมณี

คือ การมีเจตนางดเว้นจากการไม่ทำลายชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย มีการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นและสรรพสัตว์ทางด้านร่างกาย และไม่เล็งชิงด้วยอาชีพที่รุนแรงต่อสรรพสัตว์และเพื่อนมนุษย์



[๒] อทินนาทานา เวรมณี

คือ การมีเจตนาขโมยสิ่งของที่ไม่ใช่ของเราไปโดยไม่ได้รับอนุญาต ไม่ลักขโมย มีการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ต่างๆ ที่บุคคลอื่นถือครองอยู่ หลีกเลี่ยงการกระทำตนให้ร่ำรวยมั่งคั่งขึ้นบนความทุกข์ยากของผู้อื่นโดยมีเจตนาไม่บริสุทธิ์



[๓] กามสุมิจจारा เวรมณี

คือ การมีเจตนาขโมยจากการประพฤติผิดในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ ไม่ล่วงละเมิด ช่มชู้ ชื่นใจบุคคลที่ไม่ยินยอมพร้อมและและบุคคลที่พ่อ-แม่ หรือญาติผู้ใหญ่ยังให้การคุ้มครอง (ผู้เยาว์) มีการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้านคุ้มครองบุคคลที่รักหวงแหน



[๔] มุสาวาทา เวมณี

คือ การมีเจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง ยุแหยง ส่อเสียดในทางเสียหาย มีการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาที่ไม่เป็นจริง ไม่เป็นประโยชน์ ก่อนให้เกิดความขัดแย้ง ตัดผล ประโยชน์ หรือกลั่นแกล้งเพื่อทำลาย



[๕] สุราเมรัยมัชฌปมาทฎฐานา เวมณี

คือ การมีเจตนางดเว้นจากการเสพสิ่งของมีนเมา ได้แก่ สุรายาเสพติด ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท มีการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาท พลังพลาด มัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติปัญญา

นอกเหนือจากหลักเบญจศีล (ศีล ๕) ที่เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของบุคคลและสังคม ยังมีธรรมจำนวน ๕ ข้อ ที่ช่วยสนับสนุนเกื้อกูลให้การรักษาศีล ๕ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดย เบญจธรรม หรือ ธรรม ๕ ประการ ประกอบด้วย

- ๑) **เมตตากรุณา** คือ ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นให้มีความสุข ความเจริญ และต้องการจะช่วยเหลือ ดูแล แบ่งปันผู้อื่นให้พ้นจากปัญหาในชีวิต
- ๒) **สัมมาอาชีวะ** คือ การประกอบอาชีพสุจริต ไม่ประพฤติตนให้เสียหาย ไม่กระทำการทุจริต คอร์รัปชันที่เกิดจากการทำงานของตน ตั้งมั่นที่จะรับผิดชอบในอาชีพการงานของตนเอง
- ๓) **กามสังวร** คือ ความสำรวมระวัง รู้จักยับยั้ง สามารถควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ไม่เบียดเบียนผู้ที่อ่อนแอ
- ๔) **สัจจะ** คือ การมีความจริงใจ มีความซื่อตรงต่อตนเองและบุคคลอื่น เป็นการสร้างสัจจะและมิตรภาพด้วยการคิด พูด ทำที่มาจากความรู้สึกภายใน
- ๕) **สติสัมปชัญญะ** คือ การระลึกได้ รู้สึกตัวอยู่เสมอ เป็นการฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด ยังทำ ไตร่ตรองถึงสิ่งต่างๆ ว่า สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ และไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

เมื่อบุคคลได้กระทำสิ่งที่เกื้อกูลด้วยเบญจศีล และเบญจธรรมดังกล่าวแล้ว สันติภาพจากใจและสันติภาพของสังคมย่อมเกิดขึ้น ดังนั้น เบญจศีล (ศีล ๕) และเบญจธรรม (ธรรม ๕) จึงเป็นคุณค่าของชีวิตและสังคมที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขมีการจัดการและคุ้มครองชีวิตที่ดีร่วมกัน

ศีล ๕ และเบญจธรรม ๕ กับการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ในสังคมปัจจุบัน การรักษาคุณธรรม จริยธรรม หรือการรักษาศีลเพื่อให้สังคมเกิดสันติสุข ถือเป็นความยากลำบาก เนื่องจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป คำถามที่สำคัญคือ จะทำอย่างไรให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

การมี “จิตสำนึกแห่งความดีงาม” และ “เจตจำนงแห่งการละเว้นการเบียดเบียนตนเองและสังคมให้เดือดร้อน” คือ ปัจจัยหลักของการสร้างสังคมให้น่าอยู่ การมีศีลและธรรม ๕ เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต จะทำให้บุคคลและสังคมได้รับความสุข

การละเมิดศีล ๕ คือ ความพยายามที่จะเข้าข้างตนเอง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ถือเป็นความเห็นแก่ตน ที่มาจากการไม่สามารถควบคุมความอยากหรือกิเลส ตัณหาที่มาจากภายในตัวเราเอง

ดังนั้น บุคคลจึงควรสละ ความเห็นแก่ตัว ออกจากตนเองอย่างจริงจัง และมีความตั้งใจ มุ่งมั่น เพื่อรักษาศีล ๕ เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัวที่อบอุ่น สัจจะและมิตรที่ยั่งยืน ตลอดจนเกิดสติปัญญาแก่ตนเอง พร้อมทั้งใช้หลักธรรม ๕ คือความมีเมตตา การตั้งใจประกอบอาชีพที่สุจริต การให้เกียรติยกย่องความเป็นมนุษย์ การรักษาสัจจะและมิตรภาพ รวมทั้งการมีสติปัญญา ก็เท่ากับเป็นการรักษาศีลธรรมได้แล้ว ในสังคม และเมื่อบุคคลในสังคมมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานในการประกอบกิจกรรมใดๆ ในชีวิต ย่อมส่งผลให้เกิดความสุข ความเจริญของบุคคลและสังคม เนื่องจากการใช้ชีวิตจะปราศจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

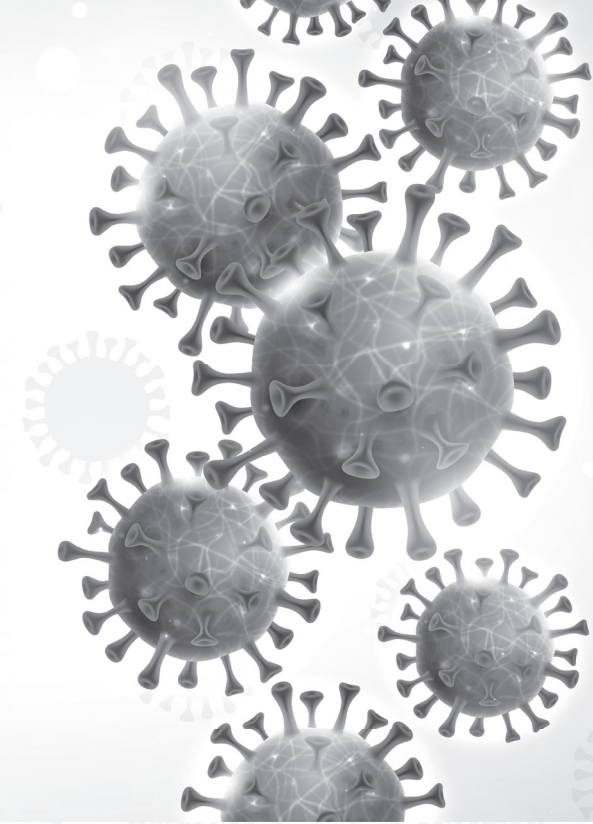
พัฒนาจิตใจและปัญญา
เพื่อให้เข้าถึงสัจจะ
และความดีงาม
(มีสัจจะใน ศีล-ธรรม ข้อ ๔)

การไม่เบียดเบียนตนเองและ
ผู้อื่นให้เดือดร้อน ไม่ประทุษร้าย
ต่อชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว
มิตรภาพ และสติปัญญา
(มีศีลข้อ ๑ - ๕)

**ความสุข
ที่มาจาก
มศีล-ธรรม**

การทำหน้าที่ของตนเอง
โดยสุจริตเที่ยงธรรม
รับผิดชอบในสิ่งที่
ได้กระทำลงไปทั้งทางกาย
วาจา และใจ (มีความสุจริต)

การมีเมตตา กรุณา
งดเว้นจาก อบายมุข
มีสติสัมปชัญญะในการ
ดำเนินชีวิตของตนเอง
(มีเบญจธรรม: ธรรม ๕)



ทำความเข้าใจ โควิด-19

ทำความเข้าใจโควิด-19



ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรงคือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

เข้าสู่คนผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน จึงมี 3 รูที่ต้องระวัง

รูน้ำตา



ไม่ยี้ตา ดวงตามีช่องต่อระบาย น้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้

รูจมูก



ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถเข้าทางโพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

รูปาก



ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วมที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป



ติดโควิดหรือเปล่า? เช็คสัญญาณและอาการได้ที่นี้



วันที่ติดเชื้อ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

จากการศึกษาผู้ป่วยในอุซันที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 จนถึงวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2563 จำนวน 55,924 คน ที่มา : Line@sabaideebot อ้างอิง Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019

ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ อาจมีอาการที่รุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี

- ✓ อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ✓ ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รุ
“ตา จมูก ปาก”
- ✓ เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร
และสวมหน้ากากผ้า



ที่มา: ข้อมูลกลุ่มเสี่ยงจากโควิด-19 จากแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขตามมาตรการต่างๆ ในข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพ.ร.ก.การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1), กระทรวงสาธารณสุข, 30 มีนาคม 2563

‘เลิก ลด’

10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยงโควิด-19



1

ขี้ตา แคะจมูก



2

ถึงบ้านแล้ว ทิ้งตัวลงนอน
ไม่อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



3

หยิบจับสารพัด
แต่ไม่ล้างมือ



4

ไม่พกหน้ากากผ้า
เจลล้างมือ



5

อยู่ใกล้กัน สัมผัส
1-2 เมตร



6

กอด หอม จับมือ
คนรัก/ครอบครัว



7

ป่วยแล้ว
ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน



8

ใช้ของส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น



9

กินอาหารที่ปรุง
ทิ้งไว้นานแล้ว/อาหารดิบ



10

ปาร์ตี้สังสรรค์
กับเพื่อนฝูง

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เทคนิคล้างมือให้ห่างไกล ไวรัสโควิด-19



1 เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วอุ้งมือ



3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วอุ้งมือ



4 ใช้หลังนิ้วถูฝ่ามือ



5 ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ



6 ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขางฝ่ามือ



7 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อนิ้ว

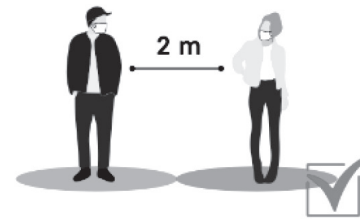
ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

SOCIAL DISTANCING

ระยะห่างทางสังคม & 10 วิธีต้าน COVID-19



1 อย่าเข้าใกล้คนอื่นมากเกินไป



เว้น 2 เมตร ลดความเสี่ยงการกระจายของเชื้อโรค

2 กักตัวอยู่ในบ้านให้มากที่สุด



จะลดโอกาสติดเชื้อน้อยลงเมื่อไม่ได้ออกไปข้างนอก

3 อย่าจัดหรือเข้าร่วมการประชุม
หรือการประชุมขนาดใหญ่



ลองเผชิญหน้ากับสังคมที่มีคนน้อย

4 หลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน
และสถานการณ์ใดๆ
ที่มีแนวโน้มติดผู้คนจำนวนมาก



เปลี่ยนกำหนดการให้ห่างจากชั่วโมงเร่งด่วน

- 5 อย่าไปสถานที่ทำงาน โรงเรียน โรงภาพยนตร์ กิจกรรมกีฬา หรือพื้นที่ผสมอื่นๆ



ใช้การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต เรียนทางไกลแทน

- 7 หลีกเลี่ยงพื้นที่ในห้างที่แออัด



หลีกเลี่ยงพื้นที่ต้องเข้าไปในสถานที่ปิด

- 9 ระวังการใช้สิ่งของสาธารณะ และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งของคนอื่นสัมผัส



เมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องสัมผัสสปอยให้ล้างมือทันที

- 6 อย่ากอดหรือจูบ



เปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างสายสัมพันธ์

- 8 หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการโต้ตอบอย่างใกล้ชิด



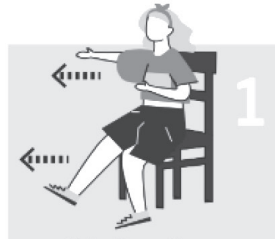
เว้นระยะห่างการสื่อสารต่างๆ ที่เหมาะสม

- 10 อย่าไปในสถานที่ที่จำเป็น เช่น ร้านขายของชำ หรือห้องซักรีดรวม ในช่วงเวลาเร่งด่วน



เลือกไปในเวลาทำงานหรือเช้าตรู่แทน

10 ท่า ต้าน COVID-19 ออกกำลังกายที่บ้าน ด้วยเก้าอี้ วันละ 30 นาที



เตะเท้าไปข้างหน้า
45 วินาที/เซต - 3 เซต



ขยับแขนตั้งฉาก
45 วินาที/เซต - 3 เซต



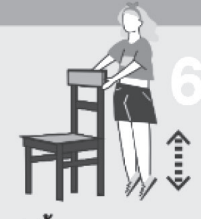
เอนตัวไปข้างหน้า
45 วินาที/เซต - 3 เซต



อ้าขา-หุบขา
45 วินาที/เซต - 3 เซต



ชวยเท้าถี่
45 วินาที/เซต - 3 เซต



ยืนเขย่งขึ้น-ลง
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



เหวี่ยงเท้าออก
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



ย่อเข่าขึ้น-ลง
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



โยกลำตัว
10 ครั้ง/เซต - 3 เซต



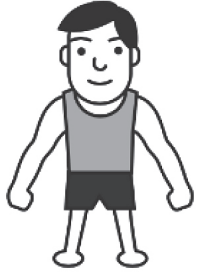
เหยียดน่อง
20 วินาที/เซต - 2 เซต

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายคนไทยไร้พุง

แกว่งแขน ลดพุง ลดโรค

ท่ากายบริหาร

1



ยืนตรง แยกเท้า 2 ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชิดกันโดยไม่เกร็ง หันฝ่ามือไปข้างหลัง

2



หดท้องน้อย เอวตั้งตรง ผ่อนคลาย จิกปลายเท้าลงกับพื้น กดสันไห้โคนเท้า โคนขา และท้องตึง

3



ขณะกายบริหาร หดกันให้แน่น งบประมาณท้าย ตามองทำสมาธิจดจ่ออยู่ที่เท้า

4



แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาๆ ทำมุม 30 องศาเข้าแกว่งไปด้านหลังแรงหน่อย ทำมุม 60 องศาออกนับ 1 ครั้ง ก็นำหน้ามือให้เหมือนลูกตุ้มและต้องสะบัดมือ ทุกครั้งให้เลือดไหลเวียน

มือใหม่เริ่มต้นทำวันละ 10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายคนไทยไร้พุง

ผัก ผลไม้ สมุนไพร 3 กลุ่ม ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านเชื้อไวรัส



กลุ่มเสริมภูมิคุ้มกัน

เช่น พืชคาร์หรือผักคาวตอง เห็ดต่างๆ ตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม)



กลุ่มที่มีวิตามินซี

และสารต้านอนุมูลอิสระสูง

เช่น ดอกขี้เหล็ก ยอดมะยม ใบเหลียงยอดสะเดา มะระขี้นก พริกขี้หนู ผักเชียงดา คื่นช่าย มะรุม ผักแพว มะขามป้อม ลูกหม่อน และผักผลไม้หลากสี



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการ ติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19

เช่น พืชคาร์หรือผักคาวตอง กะเพรา หอมแดง หอมหัวใหญ่ มะรุม ใบหม่อน แอปเปิล เปลือกผลของพีชตระกูลส้ม (ส้ม มะนาว มะกรูด ส้มซ่า)

ตัวอย่างเมนูต้านโควิด-19

ผัดกะเพรา : ใบกะเพรามีสารโอเรียนทิน (orientin) สารสำคัญที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยไข้จากเชื้อไวรัส

ต้มยำ : หอมใหญ่ หอมแดง มีสารสำคัญอย่างสารเคอร์ซีทิน (quercetin) ที่มีศักยภาพป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ อีกทั้งยังมีเห็ดที่มีสารเบต้ากลูแคน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย และมะนาวมีวิตามินซีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

ที่มา : กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

คำแนะนำในการดูแลสภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งท่ามกลางวิกฤติ COVID-19

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่



หวาดกลัวและกังวลเกี่ยวกับ
สุขภาพกายของตนเองและคนที่เรารัก



มีการเปลี่ยนแปลงวงจรปกติ
ในการกินและการนอน



หันไปหาการสูบบุหรี่
หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มากขึ้นกว่าปกติ



ไม่มีสมาธิ
และนอนหลับยาก



โรคประจำตัวกำเริบ
หรือเลวร้ายลง

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ ลองปรับพฤติกรรมตนเอง เพื่อรับมือกับสถานการณ์ในช่วงนี้ไปด้วยกัน



ลดหรือพักการติดตามข่าว COVID-19 ลงบ้าง
เพราะการรับรู้ข่าวสารทำให้จิตใจหดหู่



ดูแลความสะอาดและสุขภาพกายให้ดี
ด้วยการยืดเส้น ทำสมาธิ กินอาหารสุขภาพ
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่



ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบและเป็นกิจกรรมที่สามารถ
ทำตามหลักการ Social Distancing

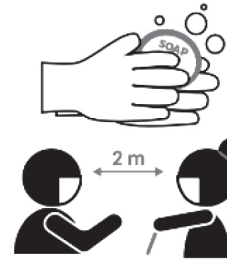


ติดต่อกับเพื่อนฝูง ญาติมิตรอยู่เสมอ
หาเพื่อนที่ไว้ใจได้แล้วเล่าให้เขาฟังว่า
ท่านมีความกังวลและรู้สึกอย่างไร
จะช่วยให้ผ่อนคลายความกังวลลงได้

ที่มา : www.cdc.gov

'3 สร้าง 2 ใช้' คาถาแก้วิกฤติ โควิด-19

3 สร้าง



'สร้างความปลอดภัย'
ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย
รักษาระยะห่าง
ไม่ติดใครและไม่รับเชื้อ

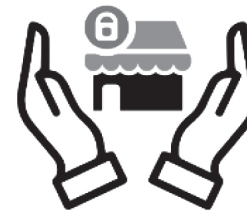


'สร้างความสงบ'
ออกกำลังกายและกำลังใจ
รับส่งข่าวสารจาก
แหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ



'สร้างความหวัง'
เพราะทุกฝ่ายพยายาม
ร่วมกันเพื่อให้อยู่ในระดับ
ที่เราสามารถรับมือได้

2 ใช้



'ใช้พลัง'
ให้เต็มที่ในการช่วยดูแลกัน



'ใช้ความสัมพันธ์'
ที่มีอยู่ในการให้กำลังใจฝ่าวิกฤติไปด้วยกัน

" เวลาที่เราเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันเราตก เราควรอยู่ในระดับความกังวลที่พอดี คือ ตระหนัก
แต่ไม่ตระหนก รู้จักป้องกันตนเองด้วยวิธีการพื้นฐาน ตระหนักว่าเราต้องทำอะไร
หากกังวลน้อยไปก็ต้องเปลี่ยน แต่หากกังวลมากเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพจิต แต่หากอยู่ใน
ความพอดี คุณคือคนสำคัญที่จะเตือนคนรอบข้างของเราได้"

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่มา : กรุงเทพมหานคร



“อาโรคยปรมา ฉาทา”*

**ความไม่มีโรค
เป็นลาภอันประเสริฐ****

*ม.ม. (บาลี) สยามรัฐ ๑๓/๒๘๓/๒๘๑

**ม.ม. (ไทย) มหาจุฬา ๑๓/๒๑๔/๒๕๔



โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
และโครงการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
“หมู่บ้านรักษาศีล 5”