



การดำรงชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพระพุทธศาสนา

พระครูธรรมศุท (สุทธิพนธ์ สุทธิจโน)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อีเมล : suddipod555@gmail.com

ณัฐชา กำแพงแก้ว

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อีเมล : suddipod555@gmail.com

ณัฐหทัย นิรัตติชัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อีเมล : suddipod555@gmail.com

Received : May 5, 2021 Revised : June 12 , 2021

Accepted : June 29, 2021

บทคัดย่อ

ประเทศไทยได้อยู่ท่ามกลางการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) โดยวันที่ 12 มกราคม 2563 เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อเป็นครั้งแรก ซึ่งเมื่อมีการระบาดเกิดขึ้นในประเทศไทยรัฐบาลได้มีมาตรการในการป้องกันผู้ติดเชื้อในประเทศลดลง จนกระทั่งในเดือนธันวาคม 2563 ได้พบการระบาดระลอกใหม่ในประเทศไทยอีกครั้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่ 20 ธันวาคม 2563 ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์มากมาย โดยเฉพาะคำว่า “New Normal” โดยเฉพาะในประเทศไทยประชาชนจะคุ้นเคยคำนี้จากการแถลงข่าวโรคระบาด ของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

การดำรงชีวิตวิถีใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงการเป็นอยู่ในหลายด้าน ปัจจุบันอาจเป็นความเคยชินของหลายๆ คน ไม่ว่าจะเป็น การใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกนอกบ้านหรือเวลาพบปะผู้คน การใช้เจลแอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดมือ การทำงานที่บ้านผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ลดการสังสรรค์หรือใช้ชีวิตนอกบ้านและหันมาใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ในด้านสังคม การปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมลดลง ด้านเศรษฐกิจ ข้อจำกัดในการประกอบอาชีพมีมากขึ้นทำให้ประชาชนมีรายได้ลดลง ด้านการประกอบอาชีพ เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญในการประกอบอาชีพ บางอาชีพถูกจำกัดจำนวนคนในการเข้าใช้บริการ ทำให้รายได้ลดลง บางกิจการถูกสั่งปิดกิจการโดยรัฐบาลในช่วงมีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านการศึกษา มีการใช้ระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านสุขภาพ ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น ด้านครอบครัว ครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น ทุกคนจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายจิตใจ สังคม อารมณ์ เพื่อให้เป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งชาวไทยส่วนใหญ่เคารพนับถือ

การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 ได้แก่ **ศีลสิกขา** สิกขา คือ ศีล เราสามารถการปฏิบัติที่เราต้องทำตามที่เราเห็นหรือการประกาศของรัฐบาลในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) **สมาธิสิกขา** สิกขา คือ การกำหนดจิตให้แน่วแน่มั่นคง ไม่ทำตัวเป็นกระต่ายตื่นตูม หรือมกคลต้นข่าวในช่วงการระบาดของเชื้อ **ปัญญาสิกขา** คือความรู้มีศึกษาหาความรู้ในการที่จะป้องกันโรค ไม่ว่าจะเป็นทางด้านช่องทางเอกสาร หนังสือ ทางออนไลน์ ที่ทางรัฐบาลเผยแพร่มาให้รับรู้รับทราบ และปฏิบัติ และยังมีหลักการบำเพ็ญบุญ ด้วยบุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ ได้แก่ **การให้ทาน** มีการให้ทานทางออนไลน์ ในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) **การรักษาศีล** เป็นการปฏิบัติตัวในรูปแบบต่าง ๆ ตามที่แพทย์แนะนำเพื่อช่วยป้องกันการระบาดของเชื้อ และการเจริญภาวนา ทุกคนสามารถถือโอกาสนี้ในการเจริญจิตภาวนาเพื่อเพิ่มบุญ



กุศลให้กับตัวเองได้ ไม่ว่าจะเป็นการบริการในรูปแบบต่าง ๆ เช่น พุทโธ-ยุบหนอ พองหนอ-สัมมาอะระหัง หรือการเจริญอานาปานสติ แล้วแต่ความถนัดของแต่ละท่านละคน

คำสำคัญ: การดำรงชีวิตวิถีใหม่, หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา



Life New Normal Based on Buddhism Approach

Phrakhrudhammakut Suttipot Sutdhivajano
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
E-mail: suttipod555@gmail.com

Nutchaya Kampangkeaw
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
E-mail: suttipod555@gmail.com

Nathatai Nirattisai
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
E-mail: suttipod555@gmail.com

Abstract

Thailand has faced the breakout of coronavirus (COVID-19). On January 12, 2020, it was the first time in Thailand to find out the first case of COVID-19 infection. When the first case of the breakout happened, the government had provided the preventive measure to decrease the numbers of COVID-19 infection. Until December, 2020, the new wave of the breakout had happened. Especially on December 20, 2020, the new wave had tremendously changed the conduct of human life called “New Normal”. People in Thailand are used to this word from the government report about COVID-19.

The word “New Normal” has changed many ways of human life. It seems that many people are familiar with the New Normal including to wear a medical mask when going out from home or greeting other persons, to wash hands with sanitizing gel, to work from home using internet, to reduce the association or outdoor living, and to live more with family members. In term of society, the interaction between people has reduced. In term of economy, the limitation of entrepreneurship has increased; it reduces people’s earnings. Some careers limit the number of customers for service; this also reduces people’s earnings. Some businesses are closed by the government during the coronavirus pandemic. However, the technology skills have played the important roles in entrepreneurship. Regarding education, online teaching and learning is employed during the coronavirus pandemic. Moreover, in term of health, people has increasingly paid attention to care for their health. In term of family relationship, family members have more time to spend with each other. Everybody needs to adjust themselves to live in the New Normal physically, mentally, socially, and emotionally in order to correlative with the teachings in Buddhism that most Thai people follow.

Living based on the Buddha’s teaching, the threefold training or Tisikkhà can be applied in the situation of coronavirus pandemic. Sila-sikkhà is the training in morality. In applying the conduct of life, we can follow what doctors suggest or what the government declares during the coronavirus pandemic. Samàdhi-sikkhà is the training in concentration. We should not be anxious or nervous during the coronavirus pandemic. Finally, Pannà-sikkhà is the training in wisdom; we have to search and understand more information for self-protection whether through documents, books, online information or what the government has declared with action. Another teaching we



can apply is called Punnakiriya-vatthu or the bases of meritorious action. There are three bases; the first is Dānamaya punnakiriya-vatthu or the meritorious action consisting in giving or generosity. For example, we can give alms online. The second is Sālamaya or the meritorious action consisting in observing the precepts or moral behaviour. For example, we can follow the doctors’ suggestion in order to prevent ourselves from the coronavirus pandemic. The last is Bhāvanāmayā or the meritorious action consisting in mental development. Everybody can practice Buddhist meditation in order to increase their own meritorious action with various kinds of acknowledgement such as Buddhho, rising and falling, Aammā Araham, or Anapanasati practice. It depends on each one’s aptitude.

Keywords: Life New Normal, based on Buddhism approach



บทนำ

การดำรงชีวิตวิถีใหม่

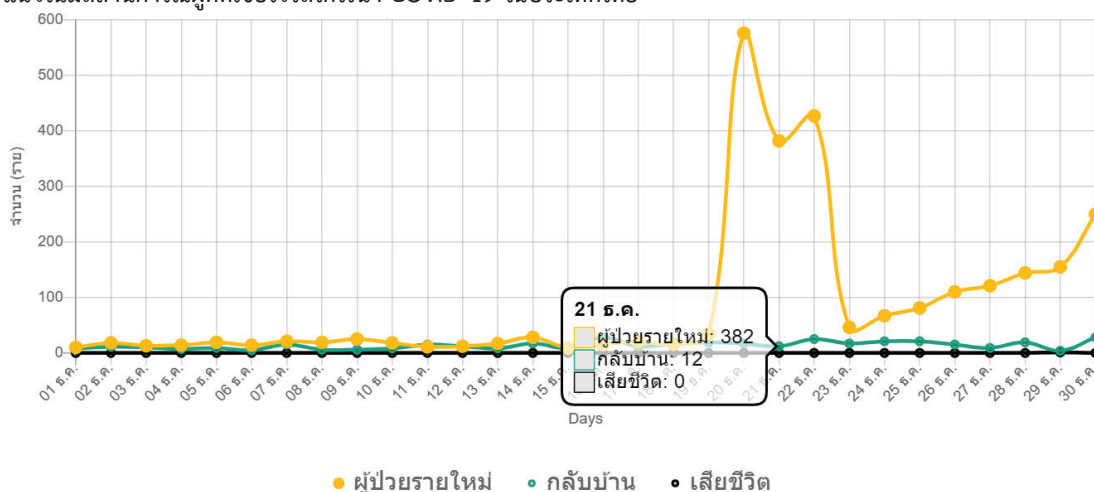
นับเป็นระยะเวลาเกือบ 1 ปีแล้วที่ประเทศไทยได้อยู่ท่ามกลางการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) โดยวันที่ 12 มกราคม 2563 เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อเป็นครั้งแรกและพบผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นตามลำดับ ซึ่งเมื่อมีการระบาดเกิดขึ้นในประเทศไทยรัฐบาลได้มีมาตรการในการป้องกันจนกระทั่งผู้ติดเชื้อในประเทศลดลง จนกระทั่งในเดือนธันวาคม 2563 ได้พบการระบาดระลอกใหม่ในประเทศไทย อีกครั้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่ 20 ธันวาคม 2563 ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อรายใหม่มากถึง 576 ราย (ประชาชาติ, 2563, ออนไลน์) โดยสถิติผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทั่วโลกมียอดผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน ดังจะเห็นได้จากสถิติ ดังนี้

จำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ทั่วโลก

ลำดับ	ประเทศ	จำนวนผู้ติดเชื้อ Confirmed	จำนวนผู้ป่วยที่ยัง รักษาอยู่ Active case	ผู้เสียชีวิต Deaths	รักษาหาย Recovered
	ทั่วโลก	100,823,310	21,870,668	2,166,940	72,620,528
1.	สหรัฐอเมริกา	26,011,222	9,808,357	435,452	9,808,357
2.	อินเดีย	10,690,279	178,200	153,751	10,358,328
3.	บราซิล	8,936,590	919,017	218,918	7,798,655
4.	รัสเซีย	3,756,931	511,888	70,482	3,174,561
5.	อังกฤษ	3,689,746	1,927,100	100,162	1,927,100

ที่มา : กรมควบคุมโรค, 2564, ออนไลน์ ข้อมูล ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564

แนวโน้มสถานการณ์ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ในประเทศไทย



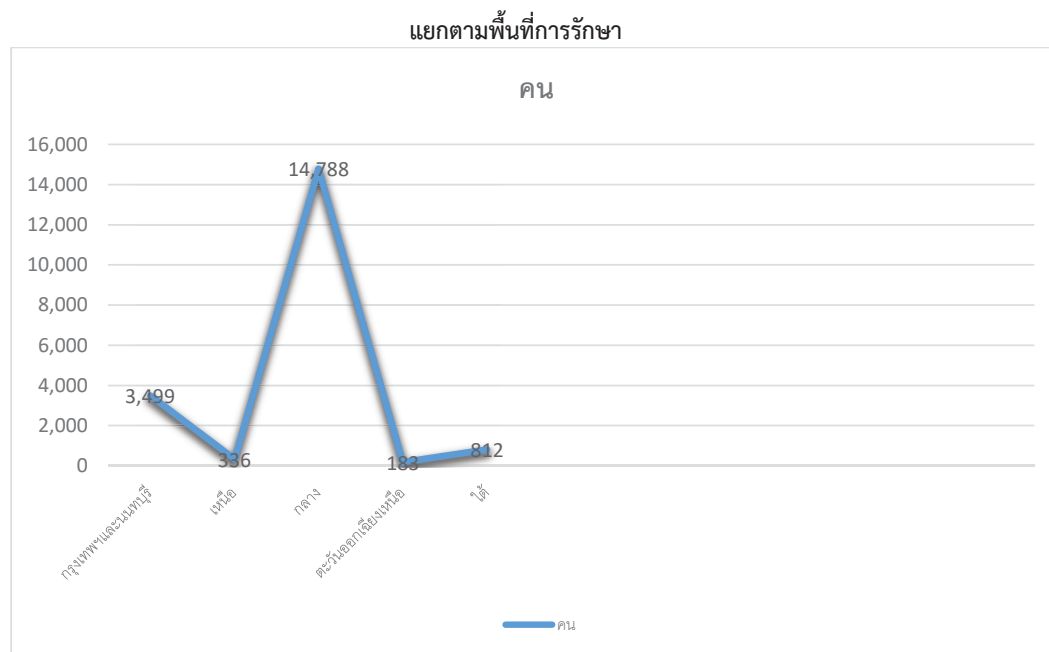
ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข ข้อมูลวันที่ 30 ธันวาคม 2563

จำนวนผู้ติดเชื้อ COVID-19 ในประเทศไทย

ผู้ติดเชื้อสะสม	รักษาหายแล้ว	รักษาตัวอยู่ใน โรงพยาบาล	เสียชีวิต
19,618 คน	12,514 คน	7,027 คน	77 คน



ที่มา : กรมควบคุมโรค,2564,ออนไลน์ ข้อมูล ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564



ที่มา : ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย (ศบค.มท) ข้อมูล ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564

จากยอดผู้ติดเชื้อที่เพิ่มขึ้นดังกล่าว ได้สร้างความตกใจและหวาดระแวงให้แก่ประชาชนในประเทศเป็นอย่างมากและผลจากการระบาดของโรคในครั้งนี้ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์มากมาย โดยเฉพาะคำว่า “New Normal” เป็นคำศัพท์ที่จะได้ยินแทบทุกวัน โดยเฉพาะในประเทศไทยประชาชนจะคุ้นเคยคำนี้จากการแถลงข่าวโรคระบาด ของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ในทุกวันผ่านการแถลงข่าวผ่านทางโทรทัศน์ ซึ่งคำว่า “New Normal” รศ.สุมาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตสภา อธิบายผ่าน facebook Malee Boonsiripunth ว่า “New Normal” ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหวังล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย (กรุงเทพธุรกิจ,2563) ซึ่งการดำรงชีวิตท่ามกลางการแพร่ระบาดของโรค ทำให้ประชาชนต้องหันมาใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคยเพื่อความปลอดภัยของตนเองและครอบครัว ซึ่งวิถีชีวิตแบบใหม่ ได้แก่ **การใช้เทคโนโลยีในการดำรงชีวิต** ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน การสอน การทำงาน การใช้ชีวิตในสังคม เช่น การเรียนโดยระบบออนไลน์ การทำงานจากที่บ้าน การลดการใช้จ่ายเงินสดในการซื้อขายและหันมาใช้บริการโอนเงินทางอินเทอร์เน็ตมากขึ้น การทำธุรกรรมผ่านระบบออนไลน์ การซื้อ ขาย ในระบบออนไลน์ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากในชีวิตประจำวันของมนุษย์และยังท่ามกลางการระบาดของเชื้อโรคเทคโนโลยียังมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์มากขึ้น ดังนั้น มนุษย์จำเป็นต้องปรับตัวให้เท่าทันกับเทคโนโลยี ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจกับเรื่องนี้ให้มากขึ้นเพราะเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในชีวิตในปัจจุบันและอนาคต **การเว้นระยะห่างทางสังคม** ท่ามกลางการระบาดของเชื้อโรค การเว้นระยะห่างในสังคมเป็นสิ่งจำเป็นมาก กิจกรรมท่ามกลางคนจำนวนมากจะหายไป การปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมจะมัน้อยลง เพื่อลดการระบาดของเชื้อโรค ดังจะเห็นได้จาก การพบปะพูดคุย การสังสรรค์ กิจกรรม ของคนในสังคมลดน้อยลง ช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ของคนไม่สนิทคุ้นเคยมีมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมลดลงแต่ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความแน่นแฟ้นมากขึ้น คือ คนใช้เวลาอยู่บ้านอยู่กับครอบครัวมากขึ้น กิจกรรมระหว่างคนในครอบครัวมีมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมในครอบครัวร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็น ดูหนัง ฟังเพลง ทำความสะอาดจัดบ้านใหม่



เป็นต้น การดูแลสุขภาพ ประชาชนหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การรักษาความสะอาด ความใส่ใจในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้คนมีสุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้นเพราะชีวิตปกติคนทั่วไปมักจะละเลยการดูแล ใส่ใจในเรื่องของสุขภาพ อนามัย หากไม่เจ็บป่วย ก็จะไม่สนใจ เช่น ละเลยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ไปพบแพทย์หากไม่ป่วยหนัก เป็นต้น

การดำรงชีวิตวิถีใหม่ ปัจจุบันอาจเป็นความเคยชินของหลายๆคน ไม่ว่าจะเป็น การใส่หน้ากากอนามัย เวลาออกนอกบ้านหรือเวลาพบปะผู้คน การใช้เจลแอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดมือ การทำงานที่บ้านผ่านระบบ อินเทอร์เน็ต ลดการสังสรรค์หรือใช้ชีวิตนอกบ้านและหันมาใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น การประหยัดตอมและเก็บเงินมากขึ้น เพราะในระยะเวลาเกือบ 1 ปีที่ประชาชนทั่วโลกต้องใช้ชีวิตท่ามกลางการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ที่เป็นโรคระบาดใหม่และยังไม่มีวัคซีนป้องกัน ประชาชนต้องเผชิญเหตุการณ์หลายอย่างไม่คาดคิด ไม่ว่าจะเป็น การตกงาน การใช้ชีวิตรูปแบบใหม่ที่เปลี่ยนไป ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ยังไม่สามารถมีใครให้คำตอบได้ว่าจะสามารถกลับไปใช้ชีวิตรูปแบบเดิมได้เมื่อไร เมื่อเป็นเช่นนี้ทุกคนต้องเรียนรู้และปรับตัวในการดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่ โดยการวางแผนการใช้ชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการประกอบอาชีพ การวางแผนครอบครัว การศึกษาเล่าเรียน จากประสบการณ์ที่ประเทศไทยเผชิญการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ในรอบแรกหลายคนสามารถปรับตัวได้และนำประสบการณ์มาปรับใช้ในการดำรงชีวิตในระหว่างที่เกิดการระบาดรอบใหม่อีกครั้งของประเทศไทย เช่น ปรับแผนการดำรงชีวิตของตนเองใหม่ ปรับวิธีการประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับสถานการณ์ เช่น หันมาขายของในระบบออนไลน์ร่วมกับการขายแบบหน้าร้าน มีบริการเสริมแบบขนส่งเดลิเวอรี่ หันมาเก็บออมมากขึ้น ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้อาจจะไม่เดือดร้อนมากเพราะมีการเตรียมรับมือไว้ แต่ในทางกลับกันกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบโดยตรงรอบแรกและยังไม่สามารถฟื้นตัวจากผลกระทบของการระบาดรอบแรก เช่น กลุ่มอาชีพที่ต้องปิดกิจการและต้องกักเงินมาใช้จ่ายและฟื้นฟูกิจการหลังจากรัฐบาลผ่อนคลायให้เปิดกิจการได้ กลุ่มผู้ที่ตกงาน เมื่อเกิดการระบาดอีกครั้งจึงได้รับผลกระทบบางกิจการอาจต้องปิดตัวลง บางคนอาจสิ้นหวังในชีวิต

ข้อดี ข้อเสีย การดำเนินวิถีชีวิตแบบเก่า

การดำเนินชีวิตแบบเก่า	ข้อดี การดำเนินชีวิตแบบเก่า	ข้อเสีย การดำเนินชีวิตแบบเก่า
ด้านสังคม - คนในสังคมมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน	- ความใกล้ชิดสนิทสนมของคนในสังคม เป็นไปอย่างรวดเร็ว เพราะได้เรียนรู้และทำความรู้จักกันอย่างใกล้ชิด - สามารถทำกิจกรรม หรือมีปฏิสัมพันธ์ที่ช่วยสร้างความสนิทสนมได้ง่าย - ประชาชนมีอิสระในการใช้ชีวิต	- สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการเข้าสังคม
ด้านเศรษฐกิจ - การประกอบอาชีพมีความหลากหลายและคล่องตัว	- ประชาชนสามารถเดินทางได้อย่างอิสระทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทำให้ประเทศมีเงินหมุนเวียนและช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจประเทศให้เดินหน้า	- คนนิยมเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศมากขึ้น ทำให้เงินรั่วไหลออกนอกประเทศ
ด้านการประกอบอาชีพ - การทำงานร่วมกันในสถานที่เดียวของของผู้ที่ทำงานในระบบ เช่น หน่วยงานราชการ เอกชน บริษัท โรงงาน เป็นต้น	- การทำงานร่วมกันช่วยสร้างความสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีในการทำงาน - สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างใกล้ชิด	- ไม่เกิดการเรียนรู้ในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ - การทำงานในสถานที่ทำงานที่มีหัวหน้าควบคุมอย่างใกล้ชิดอาจทำให้รู้สึกอึดอัด เพราะถูกจับตามอง



- ผู้ประกอบอาชีพอิสระ เช่น ค้าขาย งานบริการ มีความคล่องตัว ไม่จำกัดผู้ใช้บริการ	- ความสัมพันธ์ในที่ทำงานเป็นไปอย่างใกล้ชิด สนับสนุน - ผู้ประกอบอาชีพอิสระ มีความคล่องตัวในการทำงาน สามารถสร้างรายได้ให้แก่ผู้ประกอบการได้อย่างเต็มที่	ตลอดเวลา - การรักษาความสะอาด ของสถานที่ต่างๆอาจไม่เคร่งครัดเท่าที่ควร
ด้านการศึกษา - เป็นการเรียนและทำกิจกรรมร่วมกันในชั้นเรียน	- การเรียนรู้ร่วมกันในห้องเรียนทำให้เกิดมิตรภาพที่ดี ทำให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนและสิ่งแวดล้อมได้ - การทำกิจกรรมร่วมกันทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ การปรับตัว เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน - การเรียนการสอนเป็นไปอย่างใกล้ชิดระหว่างครูผู้สอน นักเรียน ทำให้เห็นปฏิภาน ในระหว่างการเรียนรู้ การสอนระหว่างกัน - หากผู้เรียนไม่ตั้งใจเรียนหรือไม่เข้าใจบทเรียน ผู้สอนสามารถซักถามและแก้ปัญหาได้ทันที	- ผู้สอนไม่ใส่ใจในการเรียนรู้ เรื่องเทคโนโลยีใหม่ๆที่ใช้ในการเรียนการสอนเท่าที่ควร
ด้านสุขภาพ - คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจหรือใส่ใจในเรื่องสุขภาพเท่าที่ควร หากไม่มีอาการเจ็บป่วยจะไม่ไปพบแพทย์ - พฤติกรรมการใช้ชีวิต คนส่วนใหญ่จะไม่ให้ความสำคัญและใส่ใจกับการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและไม่สนใจกับการออกกำลังกาย	- ผู้คนไม่หวาดระแวงในการใช้ชีวิต	- ผู้คนละเลยการดูแลสุขภาพ
ด้านครอบครัว - ประชาชนส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านและให้ความสำคัญกับการหาเงินมากกว่าให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว	- ครอบครัวมีรายได้พอสมควร - สถานการณ์ในครอบครัวไม่กังวลและเครียด เรื่องค่าใช้จ่าย เนื่องจากมีรายได้เข้ามาอย่างสม่ำเสมอจากการประกอบอาชีพ	- ครอบครัวไม่มีเวลาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน - กิจกรรมที่ทำร่วมกันมีน้อยเนื่องจากเวลาไม่ตรงกัน - คนใช้ชีวิตนอกบ้านมากกว่าใช้ชีวิตในบ้าน

การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ท่ามกลางการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา covid -9

การดำเนินชีวิตวิถีใหม่	ข้อดี การดำเนินชีวิตวิถีใหม่	ข้อเสีย การดำเนินชีวิตวิถีใหม่
ด้านสังคม	- ประชาชนลดการพบปะผู้คนใน	- ประชาชนใช้ชีวิตท่ามกลาง



- การปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมลดลง	สังคม และหันมาใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น - ประชาชนใช้ชีวิตอย่างรอบคอบมากขึ้น	ความหวาดระแวง ความไว้นือเชื่อใจ ความสนิทสนม ลดลง - ประชาชนขาดอิสระในการใช้ชีวิต เนื่องจากข้อกำหนด ข้อห้าม ในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา - ความตึงเครียดของผู้คนในสังคมในการดำรงชีวิต
ด้านเศรษฐกิจ - ข้อจำกัดในการประกอบอาชีพมีมากขึ้นทำให้ประชาชนมีรายได้ลดลง	- ประชาชนประหยัด เก็บออมเงินมากขึ้น เนื่องจากได้รับผลกระทบจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาในรอบแรก	- เศรษฐกิจตกต่ำอันเนื่องมาจากประชาชนตกงานเป็นจำนวนมาก - เงินหมุนเวียนในประเทศลดลง เนื่องจากการงดรับชาวต่างประเทศไม่ให้เข้ามาในประเทศไทย - ประชาชนไม่กล้าใช้เงินในการจับจ่ายซื้อของ เนื่องจากกลัวความไม่มั่นคงในการประกอบอาชีพ
ด้านการประกอบอาชีพ - เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญในการประกอบอาชีพ - บางอาชีพถูกจำกัดจำนวนคนในการเข้าใช้บริการ ทำให้รายได้ลดลง - บางกิจการถูกสั่งปิดกิจการโดยรัฐบาลในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา	- ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปทำงาน - ความเสี่ยงในการติดเชื้อลดลงเมื่อคนส่วนใหญ่ทำงานที่บ้าน - สามารถทำงานได้ในทุกสถานที่ หากมีคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต - ความสะอาดของสถานที่ทำงานมีความสะอาด ถูกหลักอนามัยมากขึ้น - บางอาชีพสามารถสร้างรายได้ได้มากขึ้น เช่น การค้าขายในระบบออนไลน์ การส่งของแบบเดลิเวอรี่	- ความสัมพันธ์ในที่ทำงานเป็นไปอย่างห่างเหิน - ผู้ที่ไม่มีความรู้ด้านเทคโนโลยีจะเป็นอุปสรรคในการทำงาน - ไม่มีผู้ควบคุมอาชญากรรมแบบวินัยในการทำงาน - บางอาชีพต้องตกงานเมื่อถูกสั่งปิดกิจการในระหว่างที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา - รายได้ของผู้ประกอบการลดลงเนื่องจากไม่มีผู้ไปใช้บริการ
ด้านการศึกษา - มีการใช้ระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา	- ไม่เสียเวลาในการเดินทางไปเรียน - ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางของผู้ปกครอง - ความสะดวกสบายในการเรียนสามารถเรียนได้ทุกที่	- ความห่างเหินของเด็กและอาจารย์ผู้สอน - การเรียน การสอน อาจเกิดความไม่เข้าใจจากสัญญาณ อินเทอร์เน็ต ไม่ดีหรือไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต - การขาดโอกาสในการเข้าถึงการเรียนการสอนของครอบครัวที่ไม่มีอุปกรณ์ในการเรียน เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต - ผู้ปกครองสับสนเปลืองค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการ



		เรียนการสอนของบุตร หลาน เช่น คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก และค่าใช้จ่ายบริการอินเทอร์เน็ต - ความไม่เข้าใจในระบบการสอนระบบออนไลน์ของครูผู้สอนนักเรียน และผู้ปกครอง - ครูผู้สอนไม่สามารถควบคุมชั้นเรียนได้และไม่สามารถเห็นปฏิกิริยาของผู้เรียนได้หากผู้เรียนปิดกล้องในระหว่างการเรียนการสอน
ด้านสุขภาพ - ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น	- ประชาชนหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองมากขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ - ประชาชนใช้ชีวิตแบบถูกสุขลักษณะมากขึ้น เช่น การกินอาหารที่สะอาดและมีประโยชน์ เป็นต้น	- หากติดเชื้อไวรัสโคโรนา อาจทำให้สุขภาพเสียหายและอาจทำให้เสียชีวิตได้ - ประชาชนมีความเครียดจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา - อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากผลกระทบของการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา เช่น ตกงาน ไม่มีรายได้ - อัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชาชนเพิ่มขึ้น
ด้านครอบครัว - ครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น	- ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น	- สถานการณ์บางครอบครัวอาจตึงเครียดเนื่องจากประสบปัญหาด้านรายได้

จะเห็นได้ว่า การดำรงชีวิตแบบวิถีเก่าและการดำรงชีวิตวิถีใหม่ ล้วนมีข้อดี ข้อเสีย ที่แตกต่างกันไป แต่ทราบได้ที่ยังมีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 และยังไม่มียาหรือวัคซีนในการป้องกันรักษา การดำเนินชีวิตแบบวิถีเก่าย่อมเป็นไปได้ การดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ก็ยังเป็นสิ่งที่จำเป็นและทุกคนจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ประเทศไทยที่คนส่วนมากในประเทศนับถือศาสนาพุทธ เมื่อเผชิญปัญหาสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้ ดังนี้

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตวิถีใหม่

ไตรสิกขาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

วิธีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทย ได้รับการกล่อมเกลาคำสอนของพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ยุคแรกของประวัติศาสตร์ชาติไทยจนกล่าวได้ว่า “วิถีพุทธ” คือ วิถีไทยและวัฒนธรรมของชาวไทยส่วนใหญ่มีความเป็นเอกลักษณ์ ตั้งแต่ระดับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทั่วไป จนถึงระดับการดำเนินชีวิตของนักบวชผู้มุ่งมีชีวิตที่บริสุทธิ์ ช่วยให้ความรอบข้างและสังคมมีความสุขพร้อมกันไปอย่างชัดเจน ซึ่งมีกรอบการพัฒนาอย่างเป็นระบบแบ่งเป็นการศึกษาได้ 3 ประการ ได้แก่ สิกขา 3 หรือหลักไตรสิกขา



เป็นวิธีการสอนที่มีกิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้มากเพราะแต่ละขั้นตอนชัดเจนและเป็นระบบ นักเรียนจะต้องดำเนินตามขั้นตอนนั้น ควรนำการสอนแบบไตรสิกขามาใช้สอนในรายวิชาพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องของหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หลักการสอนแบบไตรสิกขานี้ประกอบด้วยสิกขา 3 ประการ ดังนี้ (1) ศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับข้อบรมทางด้านความประพฤติ (2) จิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับบรมจิตให้เกิดสมาธิ (3) ปัญญาสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง จากบทความข้างต้น จึงอธิบายได้ว่าไตรสิกขาคือสิกขา 3 ดังนี้

ศีลสิกขา สิกขา คือ ศีล หรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมทางความประพฤติอย่างสูงอันได้แก่ ข้อปฏิบัติหรือศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อให้สาวกหรือสณิกชนได้ยึดปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ได้ ศีล 5 เป็นศีลที่ใช้สำหรับชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือนทั่ว ๆ ไป หรือเรียกว่าศีลของคฤหัสถ์ทั่วไป ศีล 5 บางทีเรียกว่า นิจศีล คือ ศีลที่รักษาไว้เป็นประจำ

สมาธิสิกขา สิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณ คือเกิดสมาธิอย่างสูง คือการกำหนดจิตให้แน่วแน่มั่นคง อันเป็นหลักแห่งการควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และต้องควบคุมตน มิให้ตกไปในทางแห่งความเสื่อมเสีย เช่น ลมหายใจเรียกอาณานาปาสติสมาธิ

ปัญญาสิกขา คำว่า "ปัญญา" ตามรูปศัพท์แปลว่า ความรู้ทั่วหรือความรู้แจ้งสภาพ ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาสิกขาคือการกระทำให้เกิดความรู้เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นปัญญาจำแนกตามแหล่งเกิดมีดังนี้ คือ (1) สุตมัยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากได้รับการฟัง (2) จินตมัยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการคิด (3) ภวานามัยปัญญา คือ ปัญญาอันเกิดจากการบรมจิต

ในทางพระพุทธศาสนการพัฒนาในด้านคุณธรรม จริยธรรมนั้น จะพัฒนาอย่างถูกต้อง ถูกทาง และถูกธรรมวินัยด้วย “หลักบุญกิริยาวัตถุ 3” เป็นหลักแห่งการทำบุญ หลักการทำความดี ทางทำความดีมี 3 ประการ ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ไว้ว่า บุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี ทางทำดี ประกอบด้วย 1. ทานมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการให้เป็นสิ่งของ) 2. ศีลมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วย การรักษาศีล) หรือ ประพฤติดีมีระเบียบวินัย 3. ภวานามัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วย การเจริญภาวนา) คือการฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา 5 และได้อธิบายหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักธรรมที่ ประกอบด้วย

1. การให้ทาน (ทานมัย บุญกิริยาวัตถุ) คือ การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อ ช่วยเหลือกัน ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม ประกอบด้วย 1. อามิสทาน การให้สิ่งของ 2. ธรรมทาน การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

2. การรักษาศีล (ศีลมัย บุญกิริยาวัตถุ) คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและ ในการอยู่ร่วมกับสังคม ได้แก่ ความมีวินัยและการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อความสุขในชีวิตและสังคม ศีลมีหลายระดับจัดไว้ให้เหมาะสมกับสภาพชีวิตในการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน สำหรับประชาชนพึงรักษาศีล 5 เป็นกฎเกณฑ์พื้นฐานในสังคมเพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียน ทำร้าย ละเมิดชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ ในทรัพย์สิน ไม่ประพฤติผิดเกี่ยวกับเพศ ไม่ชั่วจากหลอกลวงกันและไม่ทำให้สูญเสีย สติสัมปชัญญะด้วยการแสวงหาสิ่งทำให้เกิดความประมาท

3. การเจริญภาวนา (ภวานามัย บุญกิริยาวัตถุ) คือ การฝึกอบรมจิตใจ หรือ การทำให้ เป็นให้มีขึ้น และพัฒนาให้องค์กวมสมบูรณ์ มี 2 ประการ คือ

3.1 จิตตภาวนา หรือ สมถภาวนา เป็นการพัฒนาคิด ความมีใจแน่วแน่มุ่งที่สมาธิ หรือ ความสงบ

3.2 ปัญญาภาวนา หรือ วิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา เข้าใจ ความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงของชีวิต

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ให้ความหมาย ของ บุญกิริยาวัตถุ 3 ไว้ว่า บุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญได้แก่ 1. ทานมัย ให้ปันสิ่งของ 2. ศีลมัย รักษาศีล ประพฤติธรรม และ 3. ภวานามัย เจริญภาวนา ให้สุขสงบ และสว่างใจ และได้อธิบายบุญกิริยาวัตถุ 3 ประกอบด้วย หลักธรรม 3 ประการ คือ

1. การให้ทาน ได้แก่ การสละทรัพย์สินสิ่งของของตนให้บุคคลอื่น โดยมุ่งหวังให้ ผู้อื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข ด้วยความมีเมตตาจิต มี 2 ประการ คือ



- 1.1 วัดอุทยาน วัดอุทยานที่ให้อภัยโทษให้ด้วยความเมตตา ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังจากให้แล้ว ผู้รับต้องเป็นผู้ที่มีศีลธรรม หรือ เป็นคนดี
 - 1.2 ธรรมทาน เป็นการให้ทานที่ได้บุญมากที่สุด ได้แก่
 - 1.2.1 ธรรมทาน เป็นการให้ความรู้กับผู้อื่นให้รู้และเข้าใจ หรือ ถ้ารู้แล้วให้รู้มาก ยิ่งขึ้น
 - 1.2.2 อภัยทาน เป็นการลดโทษะกิเลส เสียสละได้ซึ่งความพยาบาทให้อภัยกับผู้อื่นด้วยเมตตา
 2. การรักษาศีล เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา ตามเพศ และฐานะ ศีลมีหลายระดับ ผู้ที่ได้ชื่อว่า มนุษย์ ต้องรักษาศีล 5 จัดว่าเป็นมนุษย์ธรรม ดังนี้
 - 2.1 การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
 - 2.2 การไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้
 - 2.3 การไม่ล่วงประเวณีในคูครอง หรือ คนในปกครองของผู้อื่น
 - 2.4 การไม่กล่าวมุสา
 - 2.5 การไม่ดื่มสุราเมรัย เครื่องหมักดองของมีนเมา 8
 3. การเจริญภาวนา เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด และยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา มี 2 ประการ คือ
 - 3.1 สมถภาวนา (การทำให้สมาธิ) ได้แก่การทำให้จิตให้เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งมีวิธี เจริญภาวนาถึง 40 ประการ เรียกว่า กรรมฐาน ผู้ที่จะฝึกสามารถเลือกได้ตามอุปนิสัย แต่ต้องเป็นผู้รักษาศีลให้ครบถ้วน ตามเพศ หากเป็นฆราวาส ต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อย
 - 3.2 วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา ได้แก่ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เมื่อจิต ตั้งมั่นในสมาธิ จนมีกำลังดี ก็จะเป็นจิตที่ใคร่ครวญ หาเหตุและผล ในสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าล้วนเป็นอนิจจังความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สภาพที่ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ
- จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา การเป็นชีวิตแบบมีวินัยและการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อความสุขในชีวิตและสังคม ศีลมีหลายระดับจัดไว้ให้เหมาะกับสภาพชีวิตในการปฏิบัติ มีฝึกตนเองให้อยู่ในคุณงามความดี คือการกำหนดจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นหลักแห่งการควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และต้องควบคุมตน และสามารถพาตนเองไปถึง ความรู้แจ้งในสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาสิกขาคือการกระทำให้เกิดความรู้เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น

สรุป

การดำรงชีวิตวิถีใหม่ ปัจจุบันอาจเป็นความเคยชินของหลายๆคน ไม่ว่าจะเป็น การใส่หน้ากากอนามัย เวลาออกนอกบ้านหรือเวลาพบปะผู้คน การใช้เจลแอลกอฮอล์ในการทำมือ การทำงานที่บ้านผ่านระบบ อินเทอร์เน็ต ลดการสังสรรค์หรือใช้ชีวิตนอกบ้านและหันมาใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น การประหยัดคอตอมและเก็บเงินมากขึ้น เพราะในระยะเวลาก่อน 1 ปีที่ประชาชนทั่วโลกต้องใช้ชีวิตท่ามกลางการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ในด้านสังคม การปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมลดลง ด้านเศรษฐกิจ ข้อจำกัดในการประกอบอาชีพมีมากขึ้นทำให้ประชาชนมีรายได้ลดลง ด้านการประกอบอาชีพ เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญในการประกอบอาชีพ บางอาชีพถูกจำกัดจำนวนคนในการเข้าใช้บริการ ทำให้รายได้ลดลง บางกิจการถูกสั่งปิดกิจการโดยรัฐบาลในช่วงมีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านการศึกษา มีการใช้ระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านสุขภาพ ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลรักษาสุขภาพกันมากขึ้น ด้านครอบครัว ครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น การดำรงชีวิตแบบวิถีเก่าและการดำรงชีวิตวิถีใหม่ ล้วนมีข้อดี ข้อเสีย ที่แตกต่างกันไป แต่ตราบดีที่ยังมีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 และยังไม่มียาหรือวัคซีนในการป้องกันรักษา การดำเนินชีวิตแบบวิถีเก่าย่อมเป็นไปไม่ได้ การดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ก็ยังคงเป็นสิ่งที่จำเป็นและทุกคนจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ เพื่อให้เป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งชาวไทยส่วนใหญ่เคารพนับถือ

การดำเนินชีวิตตามหลักการสอนไตรสิกขา ประกอบด้วย สิกขา 3 ประการ ดังนี้ (1) ศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับใช้อบรมทางด้านความประพฤติ (2) จิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ (3) ปัญญาสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง และหลักการบำเพ็ญบุญ ด้วยบุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ ได้แก่ 1. ทานมัย ให้ปันสิ่งของ 2. สีลมัย รักษาศีล ประพฤติธรรม และ 3. ภาวนามัย



เจริญภาวนา ให้สุขสงบ และสว่างใจ การให้ทาน ได้แก่ การสละทรัพย์สินสิ่งของของตนให้บุคคลอื่น โดยมุ่งหวังให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และความสุข ด้วยความมีเมตตาจิต การรักษาศีล เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกาย และวาจา ตามเพศ และฐานะ และการเจริญภาวนา เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด และยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

ศบค.พบผู้ติดเชื้อโควิดรายใหม่วันนี้ในประเทศพุ่ง 576 ราย .สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2563 จาก

<https://www.prachachat.net/general/news-577369>

New Normal คืออะไร ? เมื่อโควิด 19 ผลักเราสู่ชีวิตปกติวิถีใหม่ .สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2563 จาก

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/882508>.

จำนวนผู้ติดเชื้อทั่วโลก.สืบค้นเมื่อวันที่ 4 มกราคม 2564 จาก

<https://ddcportal.ddc.moph.go.th/portal/apps/opsdashboard/index.html#/20f3466e075e45e5946aa87c96e8ad65>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมะฉบับเรียนลัด**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, 2550), หน้า 14 - 16.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี**, พิมพ์ครั้งที่ 28, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, 2553), หน้า 1 - 2.