

การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาในยุค New Normal
LIVING ACCORDING TO BUDDHIST PRINCIPLES IN THE NEW NORMAL

พระมหานิพิฐพนธ์ กิตติพฺโน (กัณฺธรรารักษ์)

Pharmaha Nipitpol Kittibandho (Kantathararak)

วัดเจษฎาราม พระอารามหลวง จังหวัดสมุทรสาคร

Wat Chettharam, Royal Monastery, Samut Sakhon Province

Nipitpol1980@gmail.com

บทคัดย่อ

วิถีชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงจากยุคสมัยหนึ่งไปสู่อีกยุคสมัยหนึ่ง ย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ความเชื่อ หรือทัศนคติของคนในยุคเก่าอาจจะนำมาใช้ในยุคปัจจุบันไม่ได้เหตุผลเพราะบริบทของสังคมในสมัยใหม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การเปลี่ยนแปลงที่ดีนั้นจะต้องคงคุณค่าแห่งความดีไว้ และต้องแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้มีการพัฒนาไปในทิศทางที่ดีและสอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ในสังคมปัจจุบันได้ พระพุทธศาสนาเป็นตัวอย่างของความดีที่มุ่งสอนให้พุทธศาสนิกชนดำรงตนอยู่ในหลักธรรมในการดำเนินชีวิต คือ ละความชั่ว ประพฤติความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นก็เป็นหลักทฤษฎีสากลที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้นย่อมจะเกิดขึ้นอยู่ทุกยุคสมัย เพราะแม้แต่สภาพร่างกาย ของมนุษย์ก็ยังคงเปลี่ยนสภาพอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้คือความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกคน แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถเข้าใจและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ หากอาศัยการชี้แนะที่ถูกต้องก็จะสามารถเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงได้ เพราะทุกคนล้วนมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตอย่างเดียวกันคือความสุข ถ้าหากมีความทุกข์เพราะปัญหาในชีวิต การจะดำเนินชีวิตให้เป็นปกตินั้นก็เป็นเรื่องยาก จึงต้องมีวิธีใช้ชีวิตให้เป็นปกติแม้จะต้องประสบกับปัญหา หรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดให้ได้ หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ชี้แนะให้การใช้ ชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ดำเนินไปได้โดยความเป็นปกติและส่งผลให้เกิดเป็นความสุขได้ในที่สุด

คำสำคัญ: ชีวิตใหม่

Abstract

The way of life that has come across to be changed from one era to another era will inevitably change from the original. People's beliefs or attitudes in the old era won't be able to use in the modern era because the context of the modern society has change from the original. Good change must be maintained the goodness value and improved the past drawback so that it can develop into a good direction in accordance with the new way of life in the present society. Buddhism is an example of goodness that aims for teaching the Buddhists to live in the Dharma's life principle for instance aside from bad things, do good things, and purify the mind. The Dharma's principle in Buddhism is a universal theory that can be applied for solving the problems in various situations and many change events that may happen in every era. Because even the human body is being constantly transmuted. These are the facts that will happen to everyone, but not everyone will be able to understand and accept these changes. With the right guidance, they will be able to understand and accept the reality because everyone has the same aim in the way of life that is happiness. If there is suffering because of the problems in life, to make it as a normal life will be difficult. Thus, there must be the way for living as a normal life, even when facing with the problems or the unexpected changes. The principle of Buddhism, therefore, is a guide for living in the present era that the change can proceed normally and at last result in the happiness.

Keywords: New normal

บทนำ

การดำเนินชีวิตในยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพร้อม ๆ กันในหลายด้านนั้น จำเป็นต้อง ใช้สติปัญญา และความรู้เป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถ ใน ด้านทักษะ หรือวิชาการ แขนงต่าง ๆ เพื่อรองรับต่อการแข่งขันที่สูงขึ้นอยู่ตลอดเวลา และการ รักษาสภาพจิตใจให้มีความพร้อมในการ รับมือต่อสภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีความไม่แน่นอนใน สถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ อย่างเช่นสถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID 19) ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วโลกอย่าง หลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลให้ระบบ เศรษฐกิจและการดำรงชีวิตของผู้คนต้องเปลี่ยนไปอย่างไม่ทันได้ตั้งตัว การ ปรับตัวให้ทันต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ นั้นจึงมีความจำเป็น เพราะนอกจากจะทำให้สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิต ได้แล้ว ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ภายใต้วิถีชีวิตใหม่ภายหลังจากการ เปลี่ยนแปลง ใน มุมมองของพระพุทธศาสนานั้น การเปลี่ยนแปลงถือเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะ ในหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ได้มีการเน้นย้ำให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และให้พิจารณาถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ของทุกสรรพสิ่ง อันบุคคลไม่พึงจะเข้าไปยึด มันถือมันให้เกิดเป็นความทุกข์ แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะผ่าน มากี่ยุคสมัยแล้วก็ยังเป็น ปัจจุบันและนำมาใช้แก้ไขปัญญาคือได้ตลอดนั่นคือ หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งพร้อมที่จะรับมือกับทุกสถานการณ์ หากเราเข้าใจและนำมาประพฤติปฏิบัติพระศากยวงศ์ วิสุทธิ (อนิลมาน ธมมสากิโย) กล่าวว่า ถ้าเราเข้าใจจะเห็นได้ว่ามีคำสอนหลาย ๆ เรื่องที่สามารถจะเข้ากับยุค ตรงนี้ได้เลย ในขณะที่เรากำลังบอกว่า New Normal ถ้าเรามองจาก มุมมองของวิสุทธิ ไม่ได้เป็น New Normal อะไรเลย เช่น Social Distancing สำหรับ ประเทศ หรือพวกเราดูเป็นคำใหม่ แต่ถ้าเราไปดูใน พระไตรปิฎก ปรากฏว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงเรื่องนี้ไว้แล้ว ท่านบอกว่าถ้าเราต้องการความสงบ หรือไม่วุ่นวาย ไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจ ท่านสอนไว้ว่าเราต้องรู้จัก Social Distancing นั่นคือ ไม่ไปคลุกคลีกับหมู่คน มากมาย ก็คือว่า Social Distancing ในปัจจุบันนี้ วิถีชีวิตที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นครรลอง ในการดำเนินชีวิต จึงเป็นวิถี ชีวิตที่จะสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันได้ ทั้งหลักธรรมและวิถี ปฏิบัติยังช่วย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในด้านจิตใจที่ต้องรับผลกระทบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างเข้าใจ และ หาทางออกที่เหมาะสมในชีวิตได้ จึงมีความจำเป็นที่พุทธศาสนิกชนในยุคปัจจุบันนี้จะพึง ตระหนักในอรรถ ธรรมทางพระพุทธศาสนา เพราะจะช่วยให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามจะสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ภายใต้วิถีชีวิตใหม่ ได้อย่างมีความสุข (พระศากยวงศ์วิสุทธิ (อนิลมาน ธมมสากิโย), 2555)

วิถีชีวิตใหม่ New Normal

New Normal ถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดยบิลล์ กรอส (Bill Gross) ผู้ก่อตั้งบริษัทบริหารสินทรัพย์ชาวอเมริกัน โดยตอนนั้นเขาใช้อธิบายถึงสถานะเศรษฐกิจโลก หลังจากเกิดวิกฤติเศรษฐกิจแฮมเบอร์เกอร์ ในสหรัฐฯ ช่วงระหว่างปี 2007 - 2009 สาเหตุที่ต้องใช้คำว่า "New Normal" เพราะเดิมที่วิกฤติเศรษฐกิจจะมีรูปแบบค่อนข้างตายตัวและเป็นวงจรเดิม คือ เมื่อเศรษฐกิจเติบโตไปได้ช่วงระยะหนึ่ง จะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นวิกฤติทางเศรษฐกิจ และหลังจาก เกิดวิกฤติเศรษฐกิจ ไม่นานเศรษฐกิจก็จะเริ่มฟื้นตัว แล้วก็กลับมาเติบโตได้อีกครั้ง สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติ จนเรียกได้ว่าเป็นเรื่องปกติ (Normal) ก็ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2564)

ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ "New Normal" เพิ่มเข้ามา โดย รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายคำนี้ผ่านทางเฟซบุ๊ก Malee Boonsiripunth เอาไว้ว่า New Normal แปลว่า ความปกติใหม่. ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติ และเคยคาดหมายล่วงหน้า ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวีถีดั้งเดิมหรือหวนหาถึงอดีต (กรุงเทพธุรกิจ, 2564) การเป็นบุคคลที่ไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในยุคสมัยที่มีการพัฒนา อย่างไม่หยุดนิ่ง เพราะเพียงการหยุดพัฒนาตนเองไปแค่ระยะเวลานั้น ๆ อาจจะหมายถึงการที่เราจะไม่สามารถก้าวทันต่อสถานการณ์หรือเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้แล้ว จึงควรต้องปรับตัว เรียนรู้ และตื่นตัวอยู่เสมอ ในโลกที่มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดนั้นมีการมองได้สองแง่มุม กล่าวคือ เมื่อมีการพัฒนาเกิดขึ้นความเจริญก็ยิ่งทวีมากขึ้น นำไปสู่ความทันสมัย ความสะดวกสบาย และใช้ชีวิตได้อย่างง่ายมากขึ้นกว่าแต่ก่อน แต่อีกแง่มุมหนึ่งคืออาจจะมองว่า ยิ่งโลกพัฒนาไปมากเพียงใด การทำลายก็ย่อมจะมีมากขึ้นเท่านั้น นั่นคือการที่มนุษย์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัดมากเกินไปจนเสียสมดุลทางธรรมชาติ ก่อให้เกิดเป็นหายนะต่อมวลมนุษยชาติได้ในอนาคต จึงกล่าวได้ว่า เมื่อมีได้ก็ย่อมจะมีเสียเป็นธรรมดา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นไปตามยุคสมัยที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความจำเป็นที่ต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การจะเรียนรู้เพื่одำรงชีวิตอยู่ให้ได้ ภายใต้ฐานวิถีชีวิตใหม่นี้จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเตรียมตัว และเตรียมใจ

ในด้านการเตรียมตัวนั้น เป็นสิ่งไม่ยาก เพราะในยุคสมัยปัจจุบันนี้มีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างง่ายดาย ทั้งเทคโนโลยีที่คอยอำนวยความสะดวกสบายให้โดยไม่ลำบาก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ไม่กระทบกับวิถีชีวิตโดยทั่วไปมากนัก แต่ในด้านของการเตรียมใจ ที่จะต้องรองรับต่อฐานวิถีชีวิตใหม่นั้นอาจจะไม่ส่งผลดีต่อสภาพจิตใจของแต่ละคน เพราะทุกการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจไม่มากก็น้อย หากเป็นผลดีก็

ย่อมจะไม่มีปัญหาอะไร แต่หากเป็นผลเสียก็อาจจะทำให้สูญเสียกำลังใจในการต่อสู้กับชีวิตต่อไปได้ สิ่งที่จะพึ่งพาได้นั่นคือกำลังใจ ที่จะขับเคลื่อนสภาพจิตใจให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ เพราะหากสูญเสียกำลังใจแล้ว การจะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องดิ้นรนไปในชีวิตนั้นก็อาจจะดำเนินต่อไปไม่ได้ เมื่อกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ จึงควรเรียนรู้ หรือแสวงหากำลังใจ และที่พึ่งทางใจที่ถูกต้อง เพื่อจะเป็นแรงขับให้สามารถดำรงตนอยู่ได้ภายใต้การเปลี่ยนแปลง

หลักการทางพระพุทธศาสนาบนฐานวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบัน

หลักการทางพระพุทธศาสนา ได้สอนให้รู้จักทุกข์ เรียนรู้ทุกข์เข้าใจในทุกข์และให้กลับไปแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ด้วยการยอมรับกับสิ่งเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ซึ่งตรงกับหลักการใน ข้อ สมุทัย ของอริยสัจ 4 ในการที่จะเรียนรู้ทุกข์ และการแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์จากจิตใจที่ดิ้นรนไม่ยอมรับความจริงในการเปลี่ยนแปลง ควรเริ่มจากการกลับมาตั้งสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบัน สติคือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การควบคุมใจไว้กับจิต การควบคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง การมีสติอยู่เสมอก็เพื่อการปรับตัวอยู่กับเหตุการณ์ความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมออันมีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปปมาท คือ ความไม่ประมาท หมายความว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติการระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำ เมื่อมีสติในการดำเนินชีวิตจะทำให้ทราบว่าปัจจุบันควรต้องมีการปรับตัวอย่างไรให้เข้ากับ สถานการณ์ปัจจุบัน อะไรที่ควรทำและอะไรที่ไม่ควรทำ ด้วยการเปลี่ยนมุมมองใหม่ว่า สถานการณ์นี้สอนอะไร ควรปรับตัวและวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างไร คือเป็นการใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจให้รับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน, 2563: 42-58)

ส่วนหลักการที่นำมาใช้ในวิถีชีวิตใหม่ หรือ New Normal ท่านแนะนำให้ใช้ ปธาน 4 ซึ่งหมายถึงความเพียร คือ ธรรมะที่เป็นหลักประพฤติปฏิบัติทั่วไป ปธาน มีด้วยกัน 4 ประการ ประกอบด้วย

ปธานข้อที่ 1 ก็คือ สังวรปธาน แปลว่า เพียรป้องกัน การป้องกันในแบบ New Normal เช่น รัฐบาลออกกฎอกระเบียบ เป็นการป้องกันทั้งหมด การมีเคอร์ฟิว การมีพระราชกำหนด ให้สวมหน้ากากอนามัย ให้ล้างมือ ให้นั่งเว้นระยะห่างกัน ไม่คลุกคลี หรือการห้ามไม่ให้เปิดบาร์เปิดคลับ สนามมวย แหล่งมั่วสุม

ปธานข้อที่ 2 ก็คือ ปหานปธาน แปลว่า เพียรละเลิก ทั้งอะไรต่าง ๆ ที่ไม่ดี มีกฎกติกากระเบียบป้องกันไว้แล้ว แล้วในขณะเดียวกันก็ให้ทิ้งให้เลิก เช่น คนที่ชอบเที่ยวเตร่ ก็ต้องละต้องทิ้ง คนที่ชอบชกมวยดูมวย คนที่ชอบไปบาร์ไปคลับ คนที่ชอบกินเหล้าเมายามั่วสุมก็เลิกหมด ละทิ้ง การเลิกการละได้เป็นเหตุให้ปลอดภัย ไม่มี ไม่เป็น ถ้าไม่เลิก ไม่ละ ไม่ทิ้ง เคยเที่ยวเคยเตร่อย่างไร กินเหล้าเมายาอย่างไรทำอยู่อย่างนั้นเป็นปกติโรคก็จะระบาด แล้วก็ล้มตายกันมาก

ปธานข้อที่ 3 ก็คือ ภาวนาปธาน แปลว่า เพียรภาวนา คำว่า ภาวนาในที่นี้ แปลว่าทำให้มี ทำให้เป็น แล้วท่านทั้งหลายก็มีวิถีชีวิตแบบใหม่ ไม่เคยทำก็ทำ ทำ ไม่เป็นก็ทำเป็น อย่างทำกับข้าวไม่เป็นพอเกิดภาวะแบบนี้ก็ฝึกทำกับข้าว ก็ทำเป็นทำเก่งเลย ไม่เคยอยู่บ้าน ก็อยู่กับครอบครัว ประหยัดใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย สรุ่ยสุร่าย ก็ปรับตัวใหม่ เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ นี่เรียกว่า ภาวนาปธาน คือ New Normal แท้ ๆ

ปธานข้อที่ 4 ก็คือ อนุรักษปธาน แปลว่า การเพียรรักษา เคยทำอะไรมาดี ปฏิบัติอะไรอย่างไรดีก็ทำ ไปปฏิบัติไปอย่างนั้น เคยทำวัตรสวดมนต์อ่านหนังสือธรรมะก็อ่าน ฟังธรรมะก็ฟัง รักษาไว้ไม่ทิ้ง ไม่ใช่อ้างว่ามี โควิดก็ทิ้ง เมื่อมีเวลามากขึ้น อ่านหนังสือธรรมะมากขึ้น ศึกษาธรรมะ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักษาไว้ไม่ทิ้ง อย่างนี้แหละก็เป็นปธานเหมือนกัน สรุปแล้วก็คือว่า ในฐานะที่ว่าเป็นพุทธปฏิบัติตามหลัก ปธาน ใช้หลักธรรม 4 ข้อ สังวร เพียรป้องกัน ปหาน เพียรละทิ้ง ภาวนา เพียรทำให้มีให้เป็น อนุรักษนา เพียรดูแลรักษาไว้ เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้ประเทศไทยก็ปลอดภัยจากโรคระบาด (สยามรัฐออนไลน์, 2564)

การดำรงชีวิตวิถีใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงการเป็นอยู่ในหลายด้าน ปัจจุบันอาจเป็น ความเคยชินของหลาย ๆ คน ไม่ว่าจะเป็นการใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกนอกบ้านหรือเวลาพบปะผู้คน การใช้เจลแอลกอฮอล์ในการทำมือ การทำงานที่บ้านผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ลดการสังสรรค์หรือใช้ชีวิตนอกบ้านและหันมาใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ในด้านสังคม การปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคมลดลง ด้านเศรษฐกิจ ข้อจำกัดในการประกอบอาชีพมีมากขึ้นทำให้ประชาชนมีรายได้ลดลง ด้านการประกอบอาชีพ เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนสำคัญในการประกอบอาชีพ บางอาชีพถูกจำกัดจำนวนคนในการเข้าใช้บริการ ทำให้รายได้ลดลง บางกิจการถูกสั่งปิดกิจการโดยรัฐบาลในช่วงมีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านการศึกษา มีการใช้ระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านสุขภาพ ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ สุขภาพกันมากขึ้น ด้านครอบครัว ครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น ทุกคนจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ เพื่อให้เป็นไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งชาวไทยส่วนใหญ่เคารพนับถือ (พระครูธรรมศุท (สุทธิพจน์) สุทธิวจโน และคณะ, 2564: 199-211) ในสังคมแห่งการ เปลี่ยนแปลงความปกติใหม่ - ฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำรงชีวิตเป็นสิ่งสำคัญทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย มีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม สังคมเกิดสันติสุข การพัฒนาด้านต่าง ๆ ก็เกิดความยั่งยืน (สอาด ภูนาสรณ์ และคณะ, 2564: 14-26)

จากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่จะพอเป็นแนวทางในการประคับประคองสภาพ จิตใจให้ได้ดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต่อนั้น ถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการเป็นที่พึ่งทางใจใน สถานการณ์ที่ต้องประสบพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ทันตั้งตัวนี้ได้เป็นอย่างดี และนอกเหนือจากการได้นำธรรมะมาใช้ในการยามประสบกับปัญหาหรือความทุกข์แล้ว ในยามปกติก็ ยังต้องหมั่นสั่งสมบุญกุศลไว้เพื่อเป็นเสบียงบุญอีกด้วย ดังหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนาที่ ได้แบ่งได้โดยย่อมี 3 ประการตามหลักของบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทาน ศีล และ

ภาวนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) ได้ให้ความหมายของหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ไว้ว่าบุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี ทางทำดี ประกอบด้วย

- 1) ทานมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการให้เป็นสิ่งของ)
- 2) สีลมัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการรักษาศีล) หรือ ประพฤติดีมีระเบียบวินัย
- 3) ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุ (ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา) คือการฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา

รวมถึงหลักการทำความดีพื้นฐานของชาวพุทธที่ควรยึดถือและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเป็นอย่างน้อยที่สุด ก็คือการประพฤติตนอยู่ในศีลทั้งห้าข้อ ซึ่งในพระไตรปิฎกหมวดอังคุตตรนิกาย ได้แสดง สิกขาบท 5 ประการ ไว้ว่า ศีล 5 คือ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์จากการลักทรัพย์จากการประพฤติดูในกาม จากการพูดเท็จ การจากเสพของมีนเมาคือสุราเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความ ประมาท (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 22/179/300)

จึงจะเห็นได้ว่าการนำธรรมะมาใช้ในยามเกิดวิกฤติ ก็เป็นเสมือนการนำอาวุธออกมาใช้ในยามเกิดภัยจากศัตรูผู้ร้าย และในยามไม่มีภัยก็ยังคงสะสมบุญกุศลไว้เสมือนเป็นเกราะป้องกันภัยให้ตนเอง ธรรมะในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเหมือนเพื่อนคู่คิด มิตรคู่ตัว ที่มีไว้แล้ว ย่อมจะอำนวยผลคือความสุขให้ในทุกสถานการณ์ บุคคลผู้ศึกษาในหลักธรรมก็ย่อมจะเข้าใจ และสามารถนำออกมาใช้ได้โดยง่ายเป็นประจำ จึงจะสามารถเป็นบุคคลที่ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ ต่าง ๆ ได้เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจตามหลักของความเป็นจริง ตามหลักของธรรมชาติ นั่นคือแก่นแท้ ของธรรมะนั้นเอง

จุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิตคือความสุข

ทุกชีวิต ทุกเชื้อชาติ ศาสนา ล้วนมีจุดมุ่งหมายของตนเองไปในทิศทางที่ต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อ คำสั่งสอน และสภาพวิถีชีวิตที่ถูกหล่อหลอมกล่อมเกลามาในรูปแบบที่แตกต่างกัน ศาสนาก็มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของศาสนิกชนในแต่ละศาสนาอยู่มาก ทั้งความเชื่อ พิธีกรรม และจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางศาสนา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคมตั้งแต่อดีต มาจนถึงปัจจุบัน แต่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของทุกคนนั้นทั้งที่เป็นจุดมุ่งหมายในปัจจุบันขณะ ไปจนถึงจุดมุ่งหมายในอนาคต และยังต่อไปถึงชีวิตหลังความตายที่ทุกคนปรารถนานั้นก็คือ ความสุข อาจจะกล่าวได้ว่าทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราต้องการจากการลงทุนลงแรงไปในทุก ๆ อย่างนั้นก็เพื่อจะแลกมากับความสุข เริ่มจากการศึกษา มนุษย์เกิดมาต้องเฝ้าหาการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองให้เท่าทันกับผู้อื่นในสังคม หลังจบการศึกษา ก็ย่อมจะต้องดิ้นรนหางานทำ แม้จะต้องแข่งขันแย่งชิงมาอย่างไร ก็พยายามทำเพื่อได้มีการมีงานทำตามกรอบระเบียบของสังคม หากไม่ทำงานอะไรก็อาจจะถูกสังคมตำหนิได้ เมื่อมีงานก็ย่อมจะเพียรหาเงินจากการทำงาน ต้องการกำไร ต้องการเงินเดือนเลื่อนขั้นกันเป็นปกติ สิ่งที่จะได้ตอบแทนมานั้นคือเงิน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา คือ ผลที่จะพึงได้หลังจากการตรากตรำทำงานหนักเพื่อสิ่งนี้ เมื่อมีเงินก็ต้องใช้เงินเป็นสื่อกลาง

ในการไปแลกเปลี่ยนกับความสุขตามที่ตนปรารถนา ใครต้องการจะหาความสุขจากสิ่งในก็ใช้เงิน เป็นสื่อกลาง ในการไปแลกมา สุดท้ายแล้ววิถีชีวิตที่เรียกว่ากรอบของสังคมนี้ก็ทำให้นักบวชหาความสุขด้วยวิธีการแบบนี้เป็น ส่วนมาก วนเวียนกันแบบนี้ทุกยุคทุกสมัย เพียงเพื่อหวังจุดมุ่งหมายประการเดียวนั่นคือความสุข การหา ความสุขโดยวิธีการนี้อาจจะเป็นวิธีการที่เป็นสากล ที่หลายคนยอมรับและใช้ชีวิตทั้งชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เกี่ยวกับความสุขดังปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ ประมวลธรรมว่า สุขของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโมคิสุข 4 สุขของชาวบ้าน สุขที่ชาวบ้านควรพยายาม เข้าถึง ให้ได้สม่ำเสมอ สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี

1) อัตติสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์สิน คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีทรัพย์ที่ได้มาด้วย น้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม - bliss of ownership)

2) โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์สิน คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์สินที่ได้มาโดยชอบ นั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์ - bliss of enjoyment)

3) อนณสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร - bliss of debtlessness)

4) อนวัชชสุข (สุขเกิด จากความประพฤติดีไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพฤติ สุจริต ไม่บกพร่อง เสียหาย ใคร ๆ ตีเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ - bliss of blamelessness) บรรดาสุข 4 อย่างนี้ อนวัชชสุข มีค่ามากที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตโต), 2546)

จึงจะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตก็เพื่อจะแสวงหาความสุข โดยความสุขส่วนใหญ่จะได้มาจากทรัพย์สินเงิน ทอง จึงต้องชวนขวนขวายพยายามเพื่อหาสิ่งเหล่านี้มาตอบสนองความต้องการของตนเพื่อได้มาซึ่งความสุข และ ทุกการแสวงหาก็ย่อมจะประสบกับความลำบากตรากตรำ อาจจะสมหวังบ้างผิดหวังบ้างก็ขึ้นอยู่กับจังหวะ โอกาสและความพากเพียรของแต่ละคนที่มีแตกต่างกัน แต่ในทางพระพุทธศาสนายังมีวิธีหาความสุขอีกวิธีหนึ่ง ของนักบวชที่ออกจากกรอบของสังคมมาดำรงวิถีชีวิตตามพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนานั้นคือการได้ออก บวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายนั้นก็มีความสุขเช่นกัน แต่เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาการ แสวงหาความสุขแบบชาวบ้านอย่างที่เรามาแสวงหากัน วิธีการแสวงหาความสุขของนักบวชในพระพุทธศาสนา นั้นคือการแสวงหาความดับทุกข์ เมื่อไม่มีความทุกข์ ความสุขก็ย่อมจะปรากฏ และเป็นอมตะสุขที่ไม่เจือด้วย กิเลสตัณหาเหมือนอย่างสุขของฆราวาสหรือชาวบ้านทั่วไป แนวทางการหาความสุขจึงแตกต่างกัน เพราะ วิธีการตามหลักคำสอนนี้ไม่ได้ให้หาความสุข แต่เป็นการให้หาวิธีการดับความทุกข์จนหมดสิ้นไปในจิตใจ ซึ่ง ต่างจากชาวบ้านทั่วไปที่แสวงหาแต่ความสุขจนบางครั้งก็ได้รับความทุกข์มาจากการหาความสุขนั้น หาเท่าไร าก็ ไม่พบกับความสุขสักที เหมือนยิ่งหากยิ่งทุกข์อยู่ร่ำไป วิธีการที่จะเข้าใจและพบกับความสุขอย่างแท้จริงนั้นจึง ต้องมาศึกษาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เพราะผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องจริงจิงนั้นก็เป็นผู้ที่มี ความสุขอยู่ได้ในสังคมโดยไม่จำเป็นต้องสละเพศเป็นนักบวชแต่อย่างใด เพราะหลักธรรมคำสอนใน

พระพุทธศาสนาก็ล้วนแต่มุ่งสอนบุคคลได้ทุกสถานภาพ ทั้งบรรพชิตและฆราวาสก็ต่างนำหลักธรรมเหล่านั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้โดยไม่จำกัดการจะเรียนรู้และทำความเข้าใจในวิถีชีวิตของพระพุทธศาสนาและนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติ เพราะตราบไต่ที่เราต้องการหาความสุข ธรรมะในพระพุทธศาสนาก็จะยังช่วยตอบสนองความต้องการของเราได้เช่นกัน

การฝึกสมาธิช่วยสร้างสติเพื่อแก้ปัญหา

ปัญหาที่เกิดขึ้นในบางครั้งอาจจะแก้ไขไม่ได้ด้วยสติปัญญาที่มีอยู่ในขณะนั้น เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา สติปัญญาและความรู้ความสามารถก็หายไปพร้อมกับความหมดหวังสิ้นหวัง เรียกว่ามืดมนไร้หนทางใดจะแก้ไขหรือพึ่งพาสิ่งใดไม่ได้เลย เมื่อเป็นเช่นนี้สิ่งแรกที่ต้องทำก่อนคือการมีสติ ต้องรีบเรียกสติกลับมาให้เร็ว เพราะในบางครั้งหากเกิดปัญหาในชีวิตและขาดสติ ก็อาจจะทำในสิ่งที่ไม่คาดคิดจากการตัดสินใจที่ผิดพลาดนั้นได้ การฝึกสมาธิก็เป็นหนทางหนึ่งที่จะเรียกสติให้กลับมาอยู่กับตัว เป็นตัวของตัวเอง และมีความสงบนิ่งจากความฟุ้งซ่านได้มากขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็ได้มีการฝึกสมาธิเพื่อทำให้จิตใจสงบ และเกิดปัญญา แก้ไขปัญหาคือตัดกิเลสภายในจิตใจได้แต่ในทางปุณชนก็ยังสามารถนำเอาหลักการฝึกสมาธิมาใช้ในการปรับสภาพจิตใจตนเองให้เกิดความสงบได้เช่นกัน

การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อน ลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่ง หรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็น กลาง ๆ คือ ไม่ล่อให้จิตปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม เช่นพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ หรืออาจใช้สิ่งกลาง ๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวก หรือทางลบ เช่นลมหายใจซึ่งเป็น กลาง ๆ หรือ วัตถุสิ่งต่าง ๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นแน่วพยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่นแน่วอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จเรียกว่า “การฝึกสมาธิ” (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2547)

นอกจากนี้การใช้สมาธิเพื่อการรักษาโรค ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ เพราะเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ความทุกข์กาย ทุกข์ใจก็ย่อมจะมีตามมา การใช้สมาธิเพื่อบำบัดจิตใจ และให้ส่งผลไปถึงร่างกายก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมทำกัน คนอเมริกันฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ปัญหาความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ พวกเขาไม่ได้หวังไปถึงขนาดมรรคผลนิพพาน ดังเช่นชาวพุทธในทางตะวันออกพยายามปฏิบัติไปให้ถึง นอกจากนั้น การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาโรค เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในขณะนี้พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ว่าสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้พ้นทุกข์และต้องปฏิบัติเอง ให้รู้เองแล้วจึงเชื่อ (คือให้ตนเองเป็นนักวิทยาศาสตร์ ทดลองเอง รู้เอง แล้วจึงเชื่อ) แต่หาชาวพุทธที่จะปฏิบัติในศตวรรษนี้ได้ยาก กลับเป็นสิ่งที่การแพทย์แผนใหม่ของสหรัฐอเมริกาให้ความสนใจ ทำการวิจัยตามหลักวิทยาศาสตร์และผลที่ได้จนถึงบัดนี้ ก็

มีแต่ยืนยันว่า ความศรัทธาในศาสนา การสวดมนต์ การไปวัด การปฏิบัติสมาธิอย่างที่เขาจะวันออกจุกกันมานานแล้วนั้น มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันโรคสูง และช่วยให้หายจากโรคได้ง่าย (MGR Online. 2551) การฝึกสติ สมาธิ จึงเป็นสิ่งที่คนทั่วโลกให้การยอมรับ และสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาทั้งปัญหาทางกาย คือโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และปัญหาทางใจ คือความทุกข์ทั้งที่มาจากด้านจิตใจโดยตรง และมาจากร่างกายด้วยเช่นกัน จึงได้ประโยชน์ด้วยกันทั้งทางกายและทางใจ จะเห็นได้ว่าปัญหาในทุกอย่างล้วนมีทางแก้ในทางที่ดี หากยังแก้ทางกายไม่ได้ก็ให้ตั้งสติ ใช้สมาธิแก้ทางจิตใจก่อน เมื่อความฟุ้งซ่านทางจิตใจเบาบางลงแล้วก็ย่อมจะเกิดปัญญาหาวิธีการแก้ปัญหาอื่น ๆ ให้หมดไปได้ด้วยความถูกต้อง และไม่เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาในภายหลังเพราะความมีสติรอบคอบในการตัดสินใจที่ถูกต้องนั่นเอง

สรุป

วิถีชีวิตใหม่ที่พยายามเปลี่ยนแปลงมาจากฐานวิถีชีวิตเดิมในการดำรงชีวิตนั้นจะไม่เกิดการพัฒนาและไม่เกิดประสิทธิภาพเลย หากยังดำรงชีวิตแบบใหม่อยู่ภายใต้การกระทำแบบเดิมๆ ที่ยังไม่พัฒนาจากพฤติกรรมและความเข้าใจในชีวิต ความเข้าใจในชีวิตนั้นย่อมนำไปสู่การพัฒนาตนเอง คือจะส่งผลไปถึงการพัฒนาจิตใจที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม จึงกล่าวได้ว่าความเข้าใจในชีวิตเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หากยังมีความต้องการจะดำรงชีวิตบนฐานวิถีชีวิตใหม่ ก็ควรทำความเข้าใจในชีวิตให้ชัดเจนเสียก่อน ในทางพระพุทธศาสนามีธรรมะที่มุ่งเน้นให้เกิดความเข้าใจและเพื่อการพัฒนาชีวิตและจิตใจทั้ง การใช้หลักของศีล สมาธิ ปัญญา หรือหลักธรรมะในเรื่องต่าง ๆ หากผู้ศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ก็จะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้างได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้นในทุกการเปลี่ยนแปลงที่มีความเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต จะต้องเริ่มต้นจากการเข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าในชีวิต และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตเสียก่อน จึงจะสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่ดีได้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นบทเรียนชีวิต ที่จะช่วยสร้างความรู้ ความเข้าใจให้เกิดขึ้นในยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรม ข้อเสนอแนะในการนำบทความวิชาการไปใช้ คือ

1) ด้านการเยียวยาสุขภาพจิตใจหลังประสบปัญหาวิกฤตภัยโรคระบาด (COVID 19) เมื่อพบกับปัญหาที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ย่อมส่งผลร้ายต่อสภาพร่างกายและจิตใจ การนำธรรมะในทางพระพุทธศาสนามาใช้ ทั้งในด้าน ศีล สมาธิ ปัญญา และหลักธรรมต่างๆไปปรับใช้ ก็จะสามารถทำให้สภาพจิตใจมีความเข้มแข็ง ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่ทางออกในการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้องได้

2) ด้านบทความวิชาการ ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบทความวิชาการหรือการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษา การใช้หลักธรรมในทาง พระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตใจผู้ป่วย หรือผู้ประสบปัญหาภัยทางสังคม การใช้สมาธิ ในการรักษาโรค และการคิดเชิงบวกเพื่อแก้ปัญหาชีวิต เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง (References)

- กรมสุขภาพจิต. (2564). *New Normal ชีวิตวิถีใหม่*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2564). *New Normal คืออะไร เมื่อโควิด-19 ผลักเราสู่ชีวิต 'ปกติวิถีใหม่'*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/882508>.
- นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน. มนตรี สิริโรจนานันท์. (2563). “พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองใน สถานการณ์โควิด 19”. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม): 42-48.
- พระครูธรรมศุท (สุทธิพงษ์) สุทธิวจโน และคณะ. (2564). “การดำรงชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพระพุทธศาสนา”. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร*. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน): 199-211.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2550). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิลมาน ธมมสากิโย). (2564). *ให้วัดอยู่ในบ้าน โควิดทำวิถีพุทธเปลี่ยน แต่ไม่กระทบ แก่นธรรม*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://workpointtoday.com/vesak-day>.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สยามรัฐออนไลน์. (2564). *วิถีชีวิตใหม่ New Normal*. โดยพระมหาโพธิวงศาจารย์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://siamrath.co.th/n/166631>.
- สอาด ภูนา สรณและคณะ. (2564). “พุทธวิถีไทยสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในยุค NEW NORMAL”. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ*. ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (เมษายน - มิถุนายน): 14-26.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2547). *การฝึกสมาธิ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: ดับเบิลยูเอ็น.