



พระพุทธศาสนา กับการบรรเทาสถานการณ์ โรคโควิด – 19

ไชยย่า เรื่องดี *

สำหรับประเทศไทยพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศยอมรับนับถือมาช้านานหลายศตวรรษและเป็นรากฐานสำคัญของจารีต ประเพณี ศิลปวัฒนธรรมของคนไทย ประชาชนไทยแต่เดิมผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนาและสถาบันพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น วัดได้กลายเป็นส่วนประกอบสำคัญของชุมชนท้องถิ่นและเป็นศูนย์กลางกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เป็นแหล่งการศึกษาของประชาชนทุกระดับ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีอานุภาพและคุณประโยชน์มากต่อผู้ประพฤติปฏิบัติ เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนในด้านองค์ความรู้ เรียกว่า ปรีชาธรรม ด้านปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม ด้านผลของการปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิเวธธรรม และถือเป็นหลักการสำคัญและคุณประโยชน์ของพุทธธรรมที่ว่า ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปในทางชั่ว มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต สำหรับอานุภาพของพุทธธรรมต่อการแพทย์และการสาธารณสุขโดยตรงนั้นเกิดจากพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าโดยตรงซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและพัฒนาจนได้ตรัสรู้เป็นอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ

* อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

และเมื่อมีอุปสรรคหรือปัญหาเกิดขึ้น โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ วิธีการแก้ปัญหาของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนต้องพึ่งพาอำนาจภายนอก จึงต้องบนบานศาลกล่าวขอให้ผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าตนที่มองไม่เห็น ให้มาช่วยเหลือ ความเชื่อของแต่ละบุคคลย่อมส่งผลต่อการกระทำด้วย พระพุทธศาสนายอมรับในเรื่องของเทพต่างๆ แต่ยอมรับในฐานะที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกับมนุษย์ เมื่อพบกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ จึงสอนให้พึ่งตนเองก่อน มีพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า “โรค” มาจากรากศัพท์ภาษาบาลีว่า รุช แปลว่า เสียตแวง มีความหมายว่า สิ่งที่เสียตแวงให้เจ็บปวด คำศัพท์ที่มีความหมายถึง ความเจ็บปวดหรือโรค ได้แก่ *โรคาพาธ* หมายถึง ความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค *อาพาธ* หมายถึง ความเจ็บป่วย *พยาธิ*

หมายถึง ความเจ็บป่วย *อามัย* หมายถึง ความไม่สบาย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า *อนามัย* คือ ความสบาย

โรค ในทางพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค) สาเหตุของโรคทางกายมีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้ สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ (อง ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙-๑๓๑) ชาติ ๔ ไม่สมดุส (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗), (อง ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑) การไม่รู้ ประมาทในการบริโภค (ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๒๓๔) การถูกสัมผัสจากเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน (อง จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๘๑) การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ส่วนโรคทางใจนั้น สาเหตุล้วนเกิดมาจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจ ดังปรากฏมีในพระไตรปิฎก ความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรค



ทางกายตลอดระยะเวลา
๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง
๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง
๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง
๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง
๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง

แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตรี
ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจ
ตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้
โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมตกิเลสแล้ว”
(อง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๒๗)

ดังนั้น โรคทั้งหลายที่ปรากฏ
ในบุคคลจึงไม่พ้นสาเหตุมาจาก ๒ โรค
ดังกล่าวข้างต้น แม้ในปัจจุบันการแพร่
ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 ที่ปรากฏ
ทั่วทุกหย่อมหญ้าของทุกประเทศ
บนโลกใบนี้จึงจำเป็นที่จะต้องใช้
หลักธรรม และหลักการปฏิบัติตน
ของพระสงฆ์ในด้านการแพทย์และ
สาธารณสุขทางพระพุทธศาสนา ได้แก่

๑) ด้านการรักษาพยาบาล
พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติใช้ยา อาหาร
สมุนไพรหลายชนิดสำหรับรักษาโรค

ในภิกษุป่วยใช้ ทรงอนุญาตให้ภิกษุ
เป็นภิกษุพยาบาล ทำการพยาบาล
ภิกษุไข้ซึ่งในระยะหลังทรงอนุญาตให้
ภิกษุพยาบาล ทำการรักษาพยาบาล
บุคคลอื่น ๆ ๒๕ จำพวกได้ เช่น บิดา
มารดา ญาติ ฯลฯ ทรงผ่าตัดเนื้องอก
ด้วยก้อนเกลือ ด้วยพระองค์เอง รวมทั้ง
ได้ทรงบัญญัติคุณสมบัติของผู้พยาบาล
ที่ดี และที่ไม่สมควรซึ่งอาจถือได้ว่า
ทรงบัญญัติจริยธรรมของแพทย์หรือ
ผู้พยาบาลเป็นครั้งแรก

๒) ด้านการป้องกัน ควบคุมโรค
มีหลายประการ เช่น ทรงอนุญาตให้
ภิกษุพยาบาลทำการรักษาผู้ป่วย
ด้วยโรคระบาด การวางหลักเกณฑ์
ด้านการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง
การรักษาความสะอาดของสิ่งของ
เครื่องใช้ เป็นต้น

๓) ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
ทรงบัญญัติพระธรรมที่เกื้อกูลการ
ส่งเสริมสุขภาพไว้หลายประการ เช่น
ทรงอนุญาตอาหารที่ควรกินและ
ไม่ควรกิน เช่น เนื้อช้าง เป็นต้น



ทรงสอนให้กินอาหารพอประมาณ เพื่อให้พอเพียงในการบำรุงรักษาให้ร่างกายอยู่ได้เป็นปกติ ไม่ใช้กินอาหารอย่างมั่วเมตามกิเลส ตัณหา เช่น คำสอนในข้อธรรม **โภชนมัตตัญญตา** ให้รู้จักพอประมาณ ในการบริโภค เป็นต้น นอกจากนี้ ยังทรงสอนให้เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งอนุโลมได้กับการออกกำลังกาย เช่น เดินจงกรม ปฏิบัติกัจจัตร ๑๐ ประการของสงฆ์ การประพฤติปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา (ภาวนา) ซึ่งเป็นการรักษา กาย วาจาให้เรียบร้อยและ ผิดกจิตใจให้สงบ ผ่องแผ้ว เพื่อส่งเสริม ทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจ เป็นต้น

๔) การฟื้นฟูสมรรถภาพ หรือการฟื้นฟูสุขภาพ ได้ทรง อนุญาตการนวด การอบ การรมควันสำหรับการฟื้นฟู สุขภาพด้วย

๕) ส่วนอานุภาพของการประพฤติ ปฏิบัติพุทธรธรรม แต่ละข้อธรรม หรือหมวดธรรมมีมากมายขึ้นอยู่กับ ข้อธรรมใดหรือหมวดธรรมใด เช่น ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็น หัวใจของพระพุทธศาสนา อีกหมวด ธรรมหนึ่งที่ขอกล่าว ณ ที่นี้ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมเป็นองค์ แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ และถือเป็นธรรมโอสถประการหนึ่งคือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ นี้โปรดให้กับ พระอัครสาวก ๒ รูป คือ พระมหากัสสปะ และพระโมคคัลลานะ ที่ป่วยเป็นไข้หนัก ในเวลาแตกต่างกัน ปรากฏว่า พระอัครสาวกหายจากการเจ็บป่วยนั้น ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงประหารด้วย ไข้หนัก พระพุทธองค์ตรัสให้พระจุนทะ

สวดโพชฌงค์ ๗ ถวาย ทำให้
พระพุทธรูปเจ้าทรงหายประชวร
เช่นเดียวกัน อานูภาพ หรือ
คุณประโยชน์ของพระพุทธรูปธรรมต่างๆ
ในสมัยปัจจุบัน ได้มีวงการแพทย์และ
วิทยาศาสตร์การแพทย์ทำการศึกษา
ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้วปรากฏว่า
มีประสิทธิผลในการป้องกันและรักษา
โรคได้หลายประการ เช่น การปฏิบัติ
สมาธิเป็นเวลา ๔ สัปดาห์ วันละ ๒ ครั้ง
มีผลให้ผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง
ความดันโลหิตลดลง เป็นต้น สำหรับ
รายละเอียดของคุณประโยชน์ของ
พุทธรูปที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ
ทั้ง ๔ มิติและเฉพาะโรคจากพฤติกรรม
เสี่ยง (แนวทางการดูแลสุขภาพด้วย
หลักวิถีธรรม วิถีไทย (ตส. ตอ. ๑๗.)
ของ ๕ ศาสนา)

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus)
เป็นไวรัสที่ถูกรับครั้งแรกในปี ๑๙๖๐
แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่า
มาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถ
ติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบัน

มีการค้นพบไวรัส

สายพันธุ์นี้แล้ว

ทั้งหมด ๖ สายพันธุ์

ส่วนสายพันธุ์ที่

กำลังแพร่ระบาดหนัก

ทั่วโลกตอนนี้ เป็นสายพันธุ์ที่ยัง

ไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ ๗

จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูก

ตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19”

(COVID-19) นั่นเอง



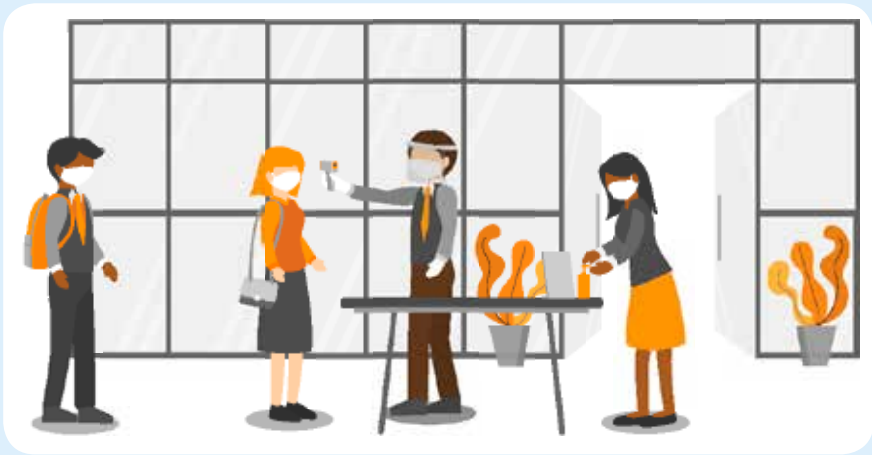
วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่

๑. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย
ที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อย
หอบ เจ็บคอ

๒. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปใน
พื้นที่เสี่ยง

๓. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
เมื่ออยู่ในที่สาธารณะ

๔. ระวังการสัมผัสพื้นผิว
ที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่



รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่างๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสใบหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่างๆ เช่น โทรศัพท์มือถือถือ กระเป๋า ฯลฯ

๕. ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย ๒๐ วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า ๗๐% (ไม่ผสมน้ำ)

๖. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ

๗. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัส สัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน

๘. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก

๙. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา (ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก)

นอกจากจะปฏิบัติตามวิธีการทางสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน โดยการอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติแล้ว เรายังต้องปฏิบัติ



ตามหลักการของ
พระพุทธเจ้าด้วย คือ
การหมั่นดูแลจิตใจ
ให้สะอาด สดใส ร่าเริง
ควบคู่กับการดูแลสุขภาพ
ร่างกายให้แข็งแรงรวมถึงการมีสติ
และไม่ประมาทในชีวิต ไม่ว่าจะเกิด
สถานการณ์อะไรก็ตามในชีวิต เราจะมี
ภูมิคุ้มกันร่างกายและจิตใจอย่างแน่นนอน

สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า **อัปมา
ทรรตา โหถ สจิตต มนุรักขถ ทคคา
อุทธรถัตตาทันง ปังเก สันโนว กุญชโร**
ท่านทั้งหลายจงยินดีในความไม่ประมาท
คอยรักษา จิตของตน จงถนอมตนขึ้น
จากหล่ม เหมือนช้างที่ตกถอนตนขึ้น
สติมา สุขเมตติ คนมีสติ ย่อมได้รับ
ความสุข และ **อโรคยา ปรมาลาภา**
การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

อ้างอิง

บริษัท วีอินดีดีไซน์ จำกัด. (๒๕๖๐). สำนักงานแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มูลนิธิอุทัย สุขสุข.
แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (ถส. ตอ. ๑น.) ของ ๕ ศาสนา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๓๕). พระไตรปิฎกภาษาบาลี
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๓๙). พระไตรปิฎกภาษาไทย
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย.

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล (๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔). โควิด-19 คืออะไร? ความรู้
COVID-19, ความรู้ทั่วไป ค้นจาก [https://www.gj.mahidol.ac.th/main/
covid19/covid19is/](https://www.gj.mahidol.ac.th/main/covid19/covid19is/)