

การดำรงชีวิตวิถีใหม่ด้วยหลักธรรมวิถีพุทธ

New Normal Life with Buddhist Way

ปัญญนิสาธ องค์กรปรัชญาคุณ

Pannisa Ongprachayakul

สำนักงานปัญญนิสาธทนายความ

Pannisat Law Office, Thailand

Corresponding Author E-mail: pantip2ong@gmail.com

Retrieved: April 23, 2022; Revised: May 12, 2022; Accepted: May 26, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตแบบเดิมสู่การดำรงชีวิตวิถีใหม่ และเตรียมความพร้อมรับการเข้าสู่ชีวิตวิถีถัดไป จากสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาด ด้วยหลักธรรมวิถีพุทธ พบว่าหลักธรรม สติสัมปชัญญะ ประชาชนผู้คนนำมาใช้ในการตั้งสติใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดในระลอกแรกได้ดี นำหลักธรรม ปธาน 4 มาใช้ในการปรับเปลี่ยนจิตใจและพฤติกรรมยอมรับการดำรงชีวิตวิถีใหม่ที่ภาครัฐนำมาใช้ในระยะจับและป้องกันเชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาด และนำหลักธรรม มรรค 8 มาใช้ในการเตรียมความพร้อมปรับตัวเข้าสู่การดำรงชีวิตปกติวิถีถัดไป

คำสำคัญ: การดำรงชีวิต, วิถีใหม่, วิถีพุทธ

Abstract

This academic article aims at the study concept of Normal life change to New Normal life and prepared into Next Normal life from spread of situation COVID-19. With Buddhist Way found Buddhist Satisumpachanya people used fix proplem spread first to good. Buddhist Pathan 4 used change mind and act receive New Normal life at government used suspend and prevent COVID-19 spread and Eightfold Path used prepared into Next Normal life.

Keywords: Life, New Normal, Buddhist Way

บทนำ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019 หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาดทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วย เชื้อไวรัสโควิด-19 จะแพร่กระจายจากคนสู่คนทางลมหายใจอย่างรวดเร็ว พบผู้ติดเชื้อ อาจมีอาการหนักและเสียชีวิตทั่วโลก ส่งผลกระทบด้านเศรษฐกิจและสังคมทั่วโลกอย่างรุนแรง โดย “บริษัทที่ปรึกษาชั้นนำ McKinsey รายงานว่าจากการศึกษามูลค่าของบริษัททั่วโลก 3,000 บริษัท พบว่าธุรกิจเกือบทุกสาขาได้รับผลกระทบจากวิกฤตครั้งนี้มากน้อยแตกต่างกันไป ธุรกิจที่ได้รับผลกระทบหนักที่สุด คือ ธุรกิจผลิตอากาศยาน ธุรกิจขนส่งทางอากาศและท่องเที่ยว ธุรกิจน้ำมันและก๊าซ ธุรกิจธนาคาร และธุรกิจผลิตรายยนต์และชิ้นส่วน ตามลำดับ” (พรสวรรค์ รักเป็นธรรม, 2563)

ประเทศไทยเกิดการแพร่ระบาดในระลอกแรกต้นปี 2563 ระลอกที่สองปลายปี 2563 และระลอกที่สามเดือนเมษายน 2564 ทำให้รัฐบาลจำเป็นต้องออกมาตรการในการควบคุมป้องกันโดยสั่งให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน การเดินทางภายในและระหว่างประเทศถูกสั่งระงับ ทำให้เกิดปัญหามากมาย ประชาชนเกิดความสับสนวิพากษ์วิจารณ์ได้แย่งมาตรการต่าง ๆ การประกอบอาชีพการงานนอกบ้านทำไม่ได้ เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมตามมาอย่างรวดเร็ว ซึ่งประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักนำมาใช้ในการดำรงชีวิต ถึงคราวเกิดเชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาดก็ได้มีพระอริยสงฆ์เมตตาแนะนำพระธรรมคำสอนมาเผยแผ่เตือนสติให้ประชาชนรู้จักยอมรับปรับจิตใจเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การดำรงชีวิตวิถีใหม่และวิถีถัดไป

การตั้งสติเมื่อการดำรงวิถีชีวิตแบบเดิมถูกโควิด-19 เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

การเกิดวิกฤตสถานการณ์เชื้อโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019 หรือ ไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาดตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2563 ซึ่งเชื้อเกิดขึ้นและแพร่กระจายอย่างรวดเร็วในประเทศจีน ประเทศไทย กระจายไปทั่วทวีปยุโรปและอเมริกา ทำให้มวลมนุษยชาติทั่วโลกไม่ทันตั้งตัว บางประเทศให้ความสำคัญพยายามแก้ไขปัญหา ระงับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างรวดเร็วและเข้มงวด แต่บางประเทศคิดว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญยังคงปล่อยให้ประชาชนใช้ชีวิตปกติแบบเดิม จนเวลาผ่านไปสองสามเดือนปรากฏว่าเชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่กระจายจนควบคุมไม่ได้ เกิดปัญหาขึ้นมากมายทั้งด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจ และสังคม การคมนาคมทั่วโลกหยุดชะงัก กิจกรรมนอกบ้านถูกสั่งหยุดสั่งปิด ผู้คนทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยพบประชาชนติดเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างรวดเร็วและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน รวมถึงด้านเศรษฐกิจและสังคมทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างหนัก การใช้ชีวิตแบบเดิมของประชาชนในการออกไปประกอบอาชีพติดต่อกิจการต่าง ๆ นอกบ้านทำไม่ได้ ทำให้ผู้คนเกิดความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล บางคนตกงาน หากรายได้ไม่พอใช้จ่ายในครอบครัว

สำหรับประเทศไทยที่เรียกได้ว่าเป็นเมืองพุทธนั้น เชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาดในระลอกแรกได้รับคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของประชาชน จากเจ้าพระคุณ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ประทานคติธรรมไว้เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2563 อันเป็นคติธรรมเพื่อให้ประชาชนมีสติสัมปชัญญะในการแก้ไขปัญหาไวรัสโควิด-19 จึงขออัญเชิญ พระคติธรรมที่

ประธานพรไว้ ในสถานการณ์ไวรัสโควิด-19 ความตอนหนึ่งมากล่าวดังนี้ “ไม่มีชีวิตใดประสบแต่ความเกษมสุข ปราศจากทุกข์ภัยไปได้ตลอด เมื่อเกิดมาแล้ว จึงจำเป็นต้องชวนขวายสังขม ‘สติ’ และ ‘ปัญญา’ สำหรับเป็น อุปกรณ์บำบัดความทุกข์อยู่ทุกเมื่อ เพื่อให้สมกับที่ดำรงอัตภาพแห่งมนุษย์ผู้มีศักยภาพต่อการพัฒนา ท่ามกลาง สถานการณ์โรคระบาดซึ่งก่อให้เกิดความหวาดหวั่นครั่นคร้ามกันทั่วหน้า ทุกคนมีหน้าที่แสวงหาหนทางเพิ่มพูน ‘สติ’ และ ‘ปัญญา’ พร้อมทั้งแบ่งปันหยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังคม อย่าปล่อยให้ความกลัวภัยและความหดหู่ ท้อถอย คุณค่าเข้าบ้านทอนความเข้มแข็งของจิตใจ ในอันที่จะอดทน พากเพียร เสียสละ และสามัคคี” (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2563) อันเป็นคติธรรมคำสั่งสอนให้คน รู้จักใช้สติสัมปชัญญะในการประคับประครองชีวิตในช่วงเกิดวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้อย่างดีเยี่ยมทั้งในการปรับจิตใจให้สงบลง ใช้ปัญญาคิดหาหนทางแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันให้อยู่รอดไปก่อน ส่งผลให้ประชาชนหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในระลอกแรกลงได้ และหันหน้ามาช่วยกันคิดร่วมแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแทน ทำให้ประเทศไทยผ่านพ้นวิกฤตไปได้ในระลอกแรก การดำรงชีวิตปกติของประชาชนเริ่มกลับอีกครั้งแบบชีวิตวิถีใหม่

การดำรงชีวิตวิถีใหม่ด้วยหลักธรรม ปธาน 4

เมื่อการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ระลอกแรกจนถึงระลอกที่สามในประเทศไทย ทำให้การดำรงชีวิตแบบเดิม ๆ ที่เคยทำนอกบ้าน เดินทางทุกวัน มีบ้านไว้นอนพักผ่อน ถูกสั่งหยุดชะงัก เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่กระจายได้น้อยลง ตามหลักการสาธารณสุขให้ประชาชนปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตในช่วงเชื้อไวรัสโควิด-19 ระบาด ดังที่เรียกว่า ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) คือ ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เมื่อออกนอกบ้าน รักษาระยะห่างทางสังคม อยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน ติดตอสื่อสารทางออนไลน์ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด รักษาความสะอาดอยู่เสมอ

ดังนั้นการดำรงชีวิตวิถีใหม่จากการทำงานนอกบ้านเปลี่ยนกลายเป็นทำงานที่บ้าน ออกเดินทางเท่าที่จำเป็น ซื้ออาหารกลับมากินบ้าน บ้านกลายเป็นที่ทำทุกกิจกรรม ซึ่งทุกคนต้องเปลี่ยนแปลงการดำรงชีวิตใหม่ เกิดปัญหาข้อโต้แย้งมากมาย ผู้คนบางส่วนไม่ยอมปฏิบัติตามมาตรการสาธารณสุข ภาครัฐและภาคเอกชนจึงได้พยายามลดปัญหาข้อโต้แย้งดังกล่าวด้วยแนวทางวิถีพุทธ ดังเช่นโครงการ “เราภัยวัดมาไว้ที่เซเว่นฯ” ได้อัญเชิญพระมหาโพธิวงศาจารย์ เจ้าอาวาสวัดราชโอรส บรรยายธรรมเรื่อง “วิถีชีวิตใหม่ Newnormal” ความสำคัญตอนหนึ่งว่า “แนะนำให้ใช้ ปธาน 4 ซึ่งหมายถึงความเพียร คือ ธรรมะที่เป็นหลักประพฤติปฏิบัติทั่วไป ปธานมีด้วยกัน 4 ประการ ประกอบด้วย 1) สังวรปธาน แปลว่า เพียรป้องกัน การป้องกันในแบบ New Normal 2) ปหานปธาน แปลว่า เพียรละเลิก ทั้งอะไรต่าง ๆ ที่ไม่ดี มีกฎกติการะเบียบป้องกันไว้แล้ว แล้วในขณะเดียวกันก็ให้ทิ้งให้เลิก 3) ภาวนาปธาน เพียรภาวนา คำว่าภาวนาในที่นี้ แปลว่าทำให้มี ทำให้เป็น แล้วทำนั่นทั้งหลายก็มีวิถีชีวิตแบบใหม่ ไม่เคยทำก็ทำ ทำไม่เป็นก็ทำเป็น 4) อนุรักษปธาน คือ การเพียรรักษา เคยทำอะไรมาดี ปฏิบัติอะไรดีก็ทำไปปฏิบัติไปอย่างนั้น เคยทำวัดสวดมนต์อ่านหนังสือธรรมะก็อ่าน ฟังธรรมะก็ฟัง รักษาไว้ไม่ทิ้ง ไม่ใช่อ้างว่ามีโควิดก็ทิ้ง เมื่อมีเวลามากขึ้น อ่านหนังสือธรรมะมากขึ้น ศึกษาธรรมะ ใช้เวลาร่วมให้

เป็นประโยชน์ รักษาไว้ ไม่ทิ้งอย่างนี้แหละก็เป็นปณานเหมือนกัน (พระมหาโพธิวงศาจารย์, 2563) ซึ่งเป็นการนำหลักธรรมวิธีพุทธ ปณาน 4 มาใช้ในการปรับจิตใจยอมเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับดำรงชีวิตวิถีใหม่ช่วงที่เชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาดได้อย่างเหมาะสมและดียิ่ง

การปรับชีวิตวิถีใหม่สู่การดำรงชีวิตวิถีถัดไปด้วยหลักธรรม มรรค 8

การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 ระลอกที่สามที่ทวีความรุนแรงในประเทศไทยและนโยบายการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ให้ได้ร้อยละ 70 ของประชากรในประเทศ ภาครัฐดูแลด้านเศรษฐกิจและธุรกิจเอกชน จึงเริ่มมีการกล่าวถึงการเตรียม ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) ในภาคเศรษฐกิจขึ้นมาก่อน ดังที่ธนาคารแห่งประเทศไทยได้ออกบทความเรื่อง “The Next Normal ส่งเสริม ศักยภาพปกติถัดไปหลังโควิด-19” THE NEXT NORMAL กับปัจจัยพื้นฐาน 10 ประการ ดังนี้ 1) อาหาร เน้นการกินอย่างยั่งยืน ที่ทั้งดีต่อสุขภาพและไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมในระยะยาว 2) ที่อยู่อาศัย smart home ที่มีการนำเทคโนโลยีมาช่วยให้เราสามารถใช้งานฟังก์ชันต่าง ๆ ในบ้านได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัยจะกลายเป็นเรื่องพื้นฐาน 3) ยานพาหนะ ทั้งเรื่องรูปแบบของรถยนต์ ยานยนต์ไร้คนขับ หรือรถยนต์ไฟฟ้าที่เคยเป็นสิ่งใหม่ จะพบเห็นได้ทั่วไปในยุคหลังโควิด-19 4) โซเชียลมีเดีย จะเพิ่มขึ้น ปรับเปลี่ยนรูปแบบ และมีฟีเจอร์ใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองการใช้งานที่หลากหลาย มีแนวคิดการตลาดเพื่อดึงดูดใจผู้ใช้งานมากมายและจะกลายเป็นความปกติใหม่ 5) สินค้าอุปโภคบริโภค FMCG2 สินค้าที่ผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากสารปรุงแต่ง 6) เงิน คนไทยจะหันมาจับจ่ายผ่าน e-payment กันมากขึ้น 7) เครื่องนุ่งห่ม นอกจากจะต้องตอบสนองด้านความสวยงาม สะท้อนภาพลักษณ์ของผู้สวมใส่แล้ว แบรินด์ต่าง ๆ ยังให้คุณค่ากับการเลือกใช้วัสดุและกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้นด้วย 8) ยา ทักษะคิดของมนุษย์ยุคหลังโควิด 19 ที่มีต่อเรื่องสุขภาพจะมองหายาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา มากกว่าการรักษาเมื่อสุขภาพเริ่มแย่ ธุรกิจอาหารเสริมที่ช่วยทั้งเรื่องความงามและสุขภาพจึงโตขึ้นอย่างมหาศาล 9) โทรศัพท์มือถือ เป็นอุตสาหกรรมแห่งเทคโนโลยีที่มีการอัปเดตนวัตกรรมใหม่ ๆ อยู่เป็นประจำก็หันมาใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อม 10) พลังงาน พลังงานทดแทนและพลังงานหมุนเวียน ที่แต่เดิมมีความสำคัญอยู่แล้วจะทวีความสำคัญมากขึ้นเนื่องจากเทคโนโลยีของพลังงานทดแทนจะมีความก้าวหน้าและมีการพัฒนาสูงขึ้น โดยเฉพาะพลังงานจากแสงอาทิตย์และเชื้อเพลิงขยะ(พรสวรรค์ รักเป็นธรรม, 2563) จึงจะเห็นได้ว่าหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนเริ่มมีการเตรียมความพร้อมรับชีวิตวิถีถัดไป เมื่อวิกฤตเชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาดได้ผ่านพ้นไปและประชาชนฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ได้ร้อยละ 70 แล้วทำการเตรียมเปิดกิจการค้า พัฒนาการดำเนินธุรกิจต่าง ๆ ให้รองรับความต้องการใหม่ของประชาชนในการใช้ชีวิตทุกด้าน

การดำรงชีวิตของประชาชนคนไทยจึงมีความจำเป็นต้องปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีถัดไปด้วยเช่นกัน จึงเห็นว่าหลักธรรม มรรค 8 เป็นหลักธรรมวิธีพุทธนำที่ผู้คนนำมาใช้ปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีถัดไปได้อย่างเหมาะสมและดียิ่ง เพราะว่า “หลักธรรม มรรค 8 ประการ อันประเสริฐ ประกอบด้วย 1) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) 2) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)

4) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) 8) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)”(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) นั้นเป็นหลักธรรมในการนำมาใช้เป็นหลักการในดำรงชีวิตทั้งภายในจิตใจและพฤติกรรมที่กระทำในการดำรงชีวิตทุกด้านของตัวเรา ซึ่งผู้ที่นำหลักธรรม มรรค 8 มาใช้เป็นหลักปรับใช้ในการดำรงชีวิต จะทำให้สามารถพร้อมปรับเปลี่ยนปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตถัดไป อยู่กับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างรวดเร็ว

บทสรุป

การดำรงชีวิตวิถีเดิมถูกเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประชาชนผู้นับถือศาสนาพุทธได้รับคติธรรมหลักสติสัมปชัญญะ มาใช้ในการแก้ไขสถานการณ์วิกฤตปัญหาไวรัสโควิด-19 ทำให้ปรับจิตใจให้สงบลง ใช้ปัญญาคิดหาหนทางแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้น และหันหน้ามาช่วยกันคิดร่วมแก้ไขปัญหามาให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้ เปิดจิตใจยอมรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตวิถีใหม่ด้วยหลักธรรม ปธาน 4 อันหมายถึงความเพียร ประกอบด้วย สังวรปธาน ปหานปธาน ภวานาปธาน อนุรักษปธาน มาใช้ในการปรับจิตใจยอมรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เข้ากับดำรงชีวิตวิถีใหม่ช่วงที่เชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาดได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการเตรียมความพร้อมปรับการดำรงชีวิตวิถีใหม่สู่การดำรงชีวิตวิถีถัดไปด้วยหลักธรรม มรรค 8 ประการ อันประเสริฐ ประกอบด้วย 1) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) 2) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) 8) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) จะทำให้สามารถพร้อมปรับเปลี่ยนปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตถัดไปด้วยหลักธรรมวิถีพุทธ อยู่กับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างรวดเร็ว

เอกสารอ้างอิง

- พรสวรรค์ รักเป็นธรรม. (2563). *Global Trend The Next Normal* ส่องเทรนด์ “ความปกติถัดไป” หลังโควิด 19. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2564, จาก https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/Article_14Apr2020.html
- พรสวรรค์ รักเป็นธรรม. (2563). *ผลวิกฤต COVID-19 กับธุรกิจเทรนด์ใหม่ การขนส่งภายใต้ Next Normal*. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2564, จาก https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/Article_14Apr2020.html
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์. (2563). *วิถีชีวิตใหม่ New Normal*. สืบค้นเมื่อ 5 เมษายน 2564, จาก <https://siamrath.co.th/n/166631>
- สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2563). *คติธรรม เป็นกำลังใจในสถานการณ์ระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. กรุงเทพฯ: วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม.