

พุทธธรรมสร้างภูมิคุ้มกันโควิดผ่านแอปพลิเคชัน Zoom Cloud Meeting

Buddhism as Immunity for COVID via Zoom Cloud Meeting Application

พระสุภกิจ สุปญโญ

Phrasupakit Supanyo

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์

Bachelor of Arts Program in Vipassana Meditation, Kanchanaburi Sripaibool Buddhist College, Thailand

E-mail: vi.10aquare333@gmail.com

Received: 2022-3-8; Revised: 2022-3-24; Accepted: 2022-3-26

บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งสะท้อนให้เห็นถึงหลักพุทธธรรมในการปรับสภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชาชนในประเทศไทย ในขณะที่กำลังเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดและการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัส (COVID-19) ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตด้วยสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ให้เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีสติและปัญญา สามารถสร้างความสุขในชีวิตระหว่างวันได้ ผู้เขียนได้นำเสนอแอปพลิเคชัน Zoom Cloud Meeting ซึ่งเป็นการประยุกต์การใช้งานในการประชุมติดต่อสื่อสาร มาเป็นช่องทางใหม่ในการเข้าถึงธรรมะมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาชีวิตในด้านปัญญาและเป็นช่องทางในการฝึกสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยผ่านการใช้ชีวิตประจำวัน (กาย) สภาพอารมณ์ (เวทนา) ความคิด (จิต) และความรู้สึกของตนเอง (ธรรม) ที่เป็นการปฏิบัติธรรมในยุควิถีใหม่ สอดคล้องกับสถานการณ์และความต้องการของคนที่ต้องการปรับสภาพและสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถจัดการชีวิตให้มีคุณภาพ และมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ ที่ดีได้ สิ่งนี้ถือได้ว่าได้รับความนิยมในยุค New Normal

คำสำคัญ: พุทธธรรม; ภูมิคุ้มกัน; โควิด19; แอปพลิเคชัน Zoom Cloud Meeting

Abstract

This article aims to present how to use Buddhism principles to revive physical and mental conditions of people in Thailand as they have been confronting the spreading and mutation of COVID-19 strain by using media and new technologies to change their lifestyle so that their body and mind would be balanced, encounter any problems by using their awareness and wisdom, and could make happiness in their daily life. Therefore, Zoom Cloud Meeting Application was presented. This is to apply an application used for meetings and

communications as a new channel to access to Dhamma more. This channel would help develop our wisdom, and practice our awareness based on Satipattana 4 (Foundation of Mindfulness) based on our daily life, comprising body, feeling, mind, and mental state. This deems the Dhamma practice in the new normal age which is consistent with the situation and demand of persons who want to revive and immunize their mind until they are able to handle the quality of life, and to have the good body and mental health.

Keywords: Buddhism; Immunity; Covid-19; Application Zoom Cloud Meeting

บทนำ

ในช่วงของสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ยังคงทวีความรุนแรงและเป็นไปอย่างรวดเร็ว ตัวเลขของผู้ติดเชื้อและการเสียชีวิตยังคงขึ้น ๆ ลง ๆ รัฐบาลจึงได้ออกประกาศพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยห้ามมิให้บุคคลใดออกนอกเคหสถานภายในระยะเวลาที่กำหนด ห้ามการใช้อาคารหรือสถานที่ใด ๆ ให้ปิดสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากไปทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการชั่วคราว ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมเริ่มเปลี่ยนไปสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งต้องหยุดกิจการ บริษัทห้างร้านต่าง ๆ ต้องปิดทำการ โดยที่พนักงานต้องเปลี่ยนไปทำงานที่บ้านแทน หรือเรียกว่า Work from Home นักเรียน นิสิต นักศึกษาต้องหยุดเรียนและเปลี่ยนไปเรียนทางออนไลน์แทน การทำกิจกรรมนอกบ้านก็ต้องมีระยะห่างทางสังคม หรือที่เรียกว่า Social Distancing เพื่อเป็นการป้องกันเชื้อโรคที่มาจาก การจาม การไอ และน้ำลาย ที่มีโอกาสฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ และมีคำแนะนำให้ทุกคนต้องใส่แมสหรือหน้ากากอนามัย 2 ชั้น หมั่นทำความสะอาดล้างมือและควรใช้แอลกอฮอล์ในการฆ่าเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนมากับสิ่งของต่างๆ จึงเป็นเรื่องที่คนไทยกำลังจะก้าวผ่านจาก New Normal ชีวิตวิถีใหม่อยู่ร่วมกับโควิด ไปสู่ Next Normal ชีวิตวิถีถัดไปหลังโควิด

จากสภาพสังคมในปัจจุบันเมื่อวิถีชีวิตประจำวันของประชาชนเปลี่ยนไป หลายคนเกิดความเครียด ความกังวลจากการตกงาน หรือแม้กระทั่งรายได้ที่ลดลงอย่างชนิดที่ตั้งตัวไม่ทัน ส่งผลให้ผู้คนเกิดภาวะตึงเครียดในการใช้ชีวิตในความเป็นอยู่มีมากขึ้น และนับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น หลายคนไม่สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาดที่เกิดขึ้นได้ จึงทำให้มียอดของผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น สาเหตุเนื่องมาจากการได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด 19 เป็นเหตุให้เกิดความเครียดความวิตกกังวล จากปัญหาเรื่องปากท้อง เรื่องความจนที่มาจากการตกงาน และจากรายได้ที่ลดลงต่ำลง ทำให้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายส่วนตัวและคนในครอบครัว บางคนเครียดเพราะหมดหนทางจึงต้องไปกู้ยืมและไม่สามารถชำระคืนได้ทันเวลา จึงเป็นปัญหาเรื่องหนี้ในระบบ และมีคนอีกจำนวนมากที่อยู่ในภาวะลำบากในการดำรงชีพ จากเหตุการณ์สถานการณ์โควิดจึงทำให้เกิดปัญหาทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นจำนวนมาก

ประเทศไทยนั้นต่อไปให้เผชิญปัญหามากขนาดไหน ประชาชนส่วนใหญ่ก็ยังคงระลึกรู้ถึงและมีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้จากวิถีชีวิตของคนไทยเป็นวิถีชีวิตที่ความผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างช้านาน ชาวพุทธได้ศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมตามคำสอน จนเป็นขนบธรรมเนียม

ประเพณีของชาวไทย พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญและมีความกลมกลืนในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทย บทบาททางพระพุทธศาสนาเองก็ยังมีปรับตัวเพื่อคอยช่วยเหลือประชาชนโดยการนำพระธรรมคำสอน ที่เปรียบเหมือนที่พึ่งพิงทางใจให้กับคนไทยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยผ่านเทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่ ที่ได้มีการพัฒนาแอปพลิเคชันต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสามารถเป็นทางเลือกหนึ่งที่คนไทยจะนำพระธรรมคำสอนมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างคล่องตัวโดยไม่ต้องเดินทางไปนั่งฟังธรรมและปฏิบัติธรรมที่วัดเหมือนเช่นอดีตที่เคยเป็นมา เป็นการปรับตัวปรับใจสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านร่างกายและจิตใจและลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์สถานการณ์โควิด 19 ซึ่งอาจมีผลกระทบที่จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา ผู้เขียนมีความสนใจศึกษาเรื่องการนำพุทธธรรมมาสร้างภูมิคุ้มกันโดยผ่านแอปพลิเคชัน Zoom Could Meeting เพื่อเป็นการสร้างโอกาสที่จะพัฒนาปัญญาและสติให้มีความรู้เท่าทันในการใช้ชีวิตจะการปัญหาสถานการณ์โควิดได้เป็นอย่างดีมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

วิกฤตสุขภาพจิตของคนไทยในช่วงการแพร่ระบาด

การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) ถือเป็นโรคอุบัติใหม่ที่มีการระบาดใหญ่ (pandemic) นอกจากจะส่งผลกระทบต่อร่างกายของผู้ติดเชื้อแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของประชาชนเป็นวงกว้าง จนถึงปัจจุบันทั่วโลกมีจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวม 219,456,675 ล้านคน และมีผู้ติดเชื้อในประเทศไทย 1,308,34 คน (ข้อมูลเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2564) (ไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ประเทศไทย - 2564) สถานการณ์โควิดระลอกใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นเชื่อว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนทั่ว ๆ ไปมากกว่าในระลอก 2 ที่เกิดขึ้นเมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา ทั้งจากลักษณะของเชื้อที่ระบาดได้ง่ายขึ้น จำนวนยอดผู้ติดเชื้อที่เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงคนใกล้ชิดหรือคนรู้จักจำนวนมากขึ้นที่ตกเป็นเหยื่อของโควิดในครั้งนี้ ประกอบกับความไม่แน่นอนของโอกาสที่จะได้รับฉีดวัคซีน ก็ทำให้หลาย ๆ ท่าน (หรือคนใกล้ชิดท่าน) เกิดทั้งอาการกลัว วิตกกังวล จนถึงขั้นตื่นตกใจขึ้นมาได้

อันตรายและความน่ากลัวของการแพร่ระบาดนั้นนอกจากตัวเชื้อโรคที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายแล้ว ความกังวลใจในเรื่องของความไม่แน่นอนที่มาจากโควิดก็ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอีกด้วย ความกังวลใจดังกล่าวครอบคลุม ทั้งความกังวลว่าตนเองหรือคนในครอบครัวจะได้รับเชื้อโรคมาโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ ความกังวลว่าถ้ารับเชื้อมาแล้วอาการจะเป็นอย่างไร ความกังวลว่าถ้าติดเชื้อจะมีโรงพยาบาลรักษาหรือไม่ ความกังวลเกี่ยวกับแผนการต่างๆ ที่ได้วางไว้ล่วงหน้า หรือแม้กระทั่งความกังวลเกี่ยวกับการจะได้รับวัคซีนหรือความกังวลในภาวะเศรษฐกิจว่าตนเองจะมีงานและรายได้หรือไม่ (Fear of COVID-19 – 2020)

ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากสถานการณ์ แพร่ระบาดของโรคติดต่อ ความเครียดจากการทำงาน ความเครียด จากปัญหาเศรษฐกิจ เราเครียดแต่ละครั้งร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียด คือ ฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) และ สารก่อการอักเสบ (Inflammatory markers) ถ้าหากมีความเครียดเรื้อรังต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการควบคุมของระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติไป และทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ มากขึ้น โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผลข้างเคียงจากความเครียดเรื้อรัง เป็นเวลานานอีกอย่าง



หนึ่งก็คือ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเรา (Immune System) จะลดต่ำลง ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสได้ง่ายกว่าปกติ เช่น ไข้หวัดใหญ่ อาการเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการลดลงของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ความเครียดด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกี่ยวข้องกับการระบาด ส่งผลสำคัญต่อสุขภาพจิตของคน “ความกังวลใจ” ที่เกิดขึ้นเนื่องจากโควิดนั้น อาจจะทำให้เราวิตกกังวลกับเจ้าตัวไวรัสโควิดเอง เพียงแต่แทนที่จะส่งผลต่อสุขภาพกาย ก็ส่งผลต่อสุขภาพจิตแทน เนื่องจากความกังวลที่เกิดขึ้นจะไปกระตุ้นความหวาดกลัวในสมองของคน ซึ่งความกลัวก็เป็นหนึ่งในอารมณ์พื้นฐานของคนและเมื่อเราเผชิญกับความกลัว คนก็จะมีปฏิกิริยาที่จะปรับพฤติกรรมหรือปรับตัวเพื่อหลบเลี่ยงจากความกลัวดังกล่าวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

อย่างไรก็ดีความวิตกกังวล จะส่งผลสุขภาพจิตโดยตรง และที่น่ากลัวคือการแพร่กระจายของข้อมูลต่างๆ บนโลกสังคมออนไลน์ ที่เมื่อเปิดเข้าไปอ่านข้อความหรือข้อมูลต่าง ๆ ในช่วงนี้ก็มักจะมีแต่เรื่องราวที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโควิด ซึ่งถึงแม้ผู้โพสต์ข้อความจะมีเจตนาที่จะกระจายข้อมูลข่าวสารให้ผู้อื่นได้รับรู้ แต่เมื่อผู้รับสารต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนจากโควิด มีความความกลัวและความวิตกกังวลเป็นทุนเดิม ก็ยังทำให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้รับนั้นกลายเป็นการตอกย้ำ และทำให้ความวิตกกังวลแพร่กระจายไปในวงกว้างมากขึ้น และสามารถที่จะนำไปสู่ความตื่นตกใจในสังคมวงกว้างได้

ยังพบอีกว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากโควิดและความไม่แน่นอนที่เกี่ยวข้องนั้น จะอยู่ในความจิตใจและความคิดของคนจำนวนมากตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถไปคิดในเรื่องอื่น ๆ และต้องใช้พลังงานทางความคิดและอารมณ์จำนวนมาก เพื่อปิดกั้นความวิตกกังวลที่อยู่ในความคิดได้ นอกจากนี้ สถานการณ์โควิดยังทำให้คน ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวและลดกิจกรรมทางสังคมลง ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และสุขภาพจิตของคนในช่วงสถานการณ์โควิด

ทางออกหลักของปัญหาทางด้านจิตใจที่สืบเนื่องมาจากโควิดนั้น คือต้องเริ่มจากการมีสติ ทั้งสติในการรับรู้ พิจารณา ไตร่ตรองข้อมูลข่าวสาร สติในการใช้ชีวิตเพื่อดูแลป้องกันตัวเองและครอบครัวจากโควิด รวมถึงสติต่อความไม่แน่นอน ความกลัว และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น (โควิด-19 กับผลกระทบต่อสุขภาพจิต – 2564) บุคลากรทางการแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุข ก็ได้ออกมารณรงค์ ว่าเราควรป้องกันตนเองไม่ให้ รับเชื้อได้ โดยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ สวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ และเว้นระยะห่างทางสังคมในการดำเนินชีวิต และอย่าลืมดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความเครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป วิธีที่จะแนะนำนั้นเป็นวิธีง่าย ๆ ในการดูแลจิตใจของตนเอง ด้วยหลัก 5 ร. เพื่อช่วยให้เราก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤตจากไวรัสโควิด-19 ครั้งนี้ไปด้วยกัน

1. รู้อารมณ์ หาวิธีผ่อนคลายความเครียดแบบที่ตนเองชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ฝึกสมาธิ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น
2. รับสื่ออย่างมีสติ ไม่หมกมุ่นเกินไป ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้ คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป และควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น
3. รักษาสุขภาพ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูแลและป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด
4. ปรึกษาปรึกษาถ้ากังวลใจ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

5. ระมัดระวังไม่แสดงท่าทีรังเกียจ ไม่ตอกย้ำ ไม่ล้อเลียนคนที่เสี่ยงหรือ ป่วยโควิด-19 ว่าเป็น “ตัวเชื้อโรค” เพราะพวกเขาคือเพียง “คนที่ป่วยด้วยโควิด” เท่านั้น ซึ่งหลังจากหายป่วยจาก โควิด แล้วพวกเขาก็จะใช้ชีวิตได้ตามปกติ สามารถไปทำงานและอยู่กับครอบครัวรวมถึงคนที่รักได้ สิ่งสำคัญคือ เราไม่ควรสร้างตรรกะบาปให้คนที่ป่วยด้วยโรคนี้ (สุดา วงศ์สวัสดิ์, 2563)

ในขณะเดียวกันยังสนับสนุนให้สร้างสมดุลของชีวิต ป้องกันความเครียด วิตกกังวลเพราะความเครียดที่มากและยาวนานจะไปกดภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการติดโรค และเกิดอาการรุนแรง ดังนั้นการมีกิจกรรมทำจะช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียดลงได้ คือ

1. จัดเวลาดูงาน แบ่งเป็นจัดเวลาสำหรับ Work from home ในผู้ใหญ่ และการเรียนการสอนผ่านออนไลน์ ในวัยรุ่น ใช้เวลาทำงานหรือเรียนอย่างมีคุณภาพ จัดเวลาตามเป้าหมายผลลัพธ์ของงานที่ต้องการให้เกิด และทำอย่างเต็มที่ให้มีคุณภาพ เป็นต้น

2. จัดเวลาเพื่อสลายพลังงานส่วนเกิน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีพลังงานส่วนเกิน ล้นเหลือ ห้ามมอมอกกำลังกายเพื่อยึดเส้นยึดสาย เป็นต้น

3. จัดเวลาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ โดยเฉพาะความรู้ในโลกออนไลน์มีมากมาย อาจเป็นความรู้เพื่อเสริมรายได้ในอนาคต เป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง อาจเป็นความรู้ เพื่อใช้ในการชีวิตประจำวันที่ช่วยให้พึ่งตนเองได้มากขึ้น เช่น การทำความสะอาดบ้านและการซ่อมแซมของใช้ในบ้าน เป็นต้น

เป็นการประคับประคองทั้งร่างกายและจิตใจให้ผ่านพ้นวิกฤติการแพร่ระบาดไปได้อย่างมีความสมดุลในชีวิต เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส สร้างภูมิคุ้มกันกายและใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและความมีสติ

พุทธธรรมสร้างภูมิคุ้มกัน

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในครั้งนี้ ดูจะยาวนานและหนักกว่าครั้งก่อนๆ ทุกชีวิต ทุกอาชีพ ล้วนได้รับผลกระทบด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อปัญหาเศรษฐกิจส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ และปากท้องของผู้คน นำมาซึ่งความทุกข์ยาก ถึงแม้ร่างกายไม่ป่วย แต่จิตใจป่วย ก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน หากลองพิจารณาดูดี ๆ จะพบว่า ในความทุกข์ที่เกิดขึ้นมักแฝงไปด้วยแสงสว่างแห่งปัญญา ที่นำมาซึ่งทางออก วิธีการแก้ไข เพื่อให้เราได้ปรับตัว ปรับใจ ให้ตั้งรับกับทุกสถานการณ์ได้อย่างมีสติ

พุทธธรรมจึงเป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่ให้พุทธศาสนิกชนได้ใช้ สติและปัญญา ให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมีสติ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่ได้อธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ไว้อย่างชัดเจน หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งสร้างความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และการดับทุกข์” เราจะเห็นได้ว่า อาการความโศกเศร้าจะลดลงมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับความจริงมากน้อยแค่ไหน ยิ่งเราฝึกพิจารณา ทำความเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกบ่อยครั้งเพียงใด จิตใจ เราจะพร้อมที่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากยิ่งขึ้นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในที่เกิดขึ้นในโลก ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน

สติและปัญญา จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต ทั้งการฝึกสติในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรมเป็นครั้งคราว การหมั่นศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า และพยายามพิสูจน์ด้วยตนเอง พระพุทธองค์ทรงสอนทุกเรื่องที่ล้วนเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสถานะใด ทั้งนักบวชและฆราวาส ทั้งในสถานะลูก พ่อแม่ ผู้ครองเรือน อาจารย์ ลูกศิษย์ ทรงสอนให้เราเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตเพื่อไม่ต้องเป็นทุกข์ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จึงเป็นบทเรียนชีวิตที่สำคัญที่มาเตือนให้มนุษย์ทุกคนเห็นว่าปัญหาทุกอย่างไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ มีทางแก้ไขได้ ถ้ารู้จักคิดให้ดีและนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง การขบคิดวินิจฉัยปัญหา จึงต้องใช้สติปัญญา คือคิดด้วยสติรู้ตัวอยู่เสมอ เพื่อหยุดยั้งและป้องกันความประมาทผิดพลาดและอคติต่างๆ มิให้เกิดขึ้น ช่วยให้การใช้ปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ เป็นไปอย่างเที่ยงตรง ทำให้เห็นเหตุเห็นผลที่เกี่ยวข้องกัน เป็นกระบวนการได้กระจ่างชัดทุกขั้นตอน (ไทยรัฐออนไลน์, 2563)

คำว่า สติ นั้นประกอบอยู่ด้วยปัญญาเสมอ คำว่า สติ นั้น ต้องประกอบด้วยปัญญาอยู่เสมอ คือ ระลึกได้ ระลึกก็คือ ระลึกความจริงของความจริงว่าเป็นอย่างไร นั่นคือปัญญา สติชนเอาปัญญามาทันเวลา ที่มีการกระทบทางอายตนะนี้ มันก็รู้ว่าควรทำอะไร มันก็เลยทำไปในทางที่ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความอิจฉาริษยา ไม่เกิดความหึงหวง ไม่เกิดความอิจฉาอาฆวน ไม่เกิดอะไรต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ทรมาน นี้เรียกว่า มีสติ

สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานนั้นจะมีพลังมากมีอานสงสกมาก พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะปัญญา แต่กว่าจะตรัสรู้ได้ พระพุทธเจ้าต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ เพราะฉะนั้นฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันความสำคัญคือ ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ การที่มีสมาธิ แล้วให้สมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่าสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะก็คือ ปัญญาเฉพาะเรื่อง ปัญญาคือความรอบรู้ ส่วนสัมปชัญญะ ก็คือความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด สติมา ปัญญาเกิด

สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าหมายถึงรู้เท่าถึงการเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มอง ภาพกว้าง มองหน้ามองหลัง รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข พอเกิดปัญญาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยทำให้สามารถระดมปัญญามาแก้ปัญหาได้อย่างคุณภาพ (สมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย) ในพระราชูปถัมภ์, 2564)

สติ เป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้แน่วด้วยวิธี ต่าง ๆ เช่น การเจริญวิปัสสนา คือ การฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร ทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนาคือให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง 6

สติ มีใช้ในอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ และอื่นๆ ที่ใช้ใน ความหมาย การกำหนดรู้รู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นเพื่อผู้เฝ้ารู้เฉย ด้วย การเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่น ๆ



ดังนั้น การฝึกสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง และสามารถฝึกหัดได้โดยการทำกิจกรรมให้จบทีละอย่าง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ไม่ควรทำแค่กายทำอย่างเดียวนะ แต่ใจก็ต้องทำด้วย ทุกวันนี้จะเห็นได้ว่า คนส่วนใหญ่ทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน เช่น เวลาแปรงฟันก็ต้องหาเรื่องคิดไปด้วย กินข้าวก็ดูโทรทัศน์ไปด้วย หูก็ฟังเพลง บางครั้งตาก็อ่านหนังสือพิมพ์ ที่กล่าวมานี้เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า การทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันจะทำให้เราเพลื่อง่าย ไม่มีสมาธิ และถ้าไม่ยอมเพลื่อง่าย จึงวิธีการฝึกสติในชีวิตประจำวันก็คือ หัดทำกิจกรรมทีละอย่าง อย่างน้ำใจก็อยู่กับการอาบน้ำ แปรงฟัน ใจก็อยู่กับการแปรงฟัน ถ้าใจเพลื่อง่ายไป นึกขึ้นมาได้ ก็ดึงใจกลับมาเริ่มต้นอย่างนี้ให้รู้ตัวในงานที่ทำ ในคำพูดที่พูดเสมอ ในตอนต้นอาจจะทำยาก คนทั่วไปถึงเริ่มต้นด้วยการไปปฏิบัติธรรม ไปเจริญสติ เพราะว่าเป็นการเอาตัวเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ไม่มีอะไรให้กังวล ไม่มีขวามารบกวนใจ ไม่มีภาระงานที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เราก็อ่อน ๆ เริ่มจากการมีสติ ให้รู้เท่าทันความคิด พอเราเริ่มมีพื้นฐานบ้างแล้ว เรากลับมา เราก็เอามาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ด้วยการทำกิจกรรมทีละอย่าง และใจก็ต้องระลึกถึงและอยู่กับสิ่งนั้น ก็จะทำให้เริ่มมีสติ รู้ทันความรู้สึกนึกคิดในใจ

ในขณะที่เดียวกันหากเราเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา มองให้แคบลงมา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา แทนที่จะคร่ำครวญแต่เมื่อลองใคร่ครวญดูให้ดี จะพบว่า ปัญหาเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้าเรามองสัญญาณนี้ออก นั่นแสดงว่าปัญญาได้เกิดแก่เราแล้ว ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าทางเกิดของปัญญานั้นมีอยู่ 3 ประการ เรียกว่า ปัญญา 3 คือ ความรอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ รู้ซึ่ง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ได้แก่

1. จินตามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล) คือ ปัญญาหรือความรู้อันเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน กล่าวคือ สุตมยปัญญา ถือเป็นการเข้าถึงซึ่งปัญญาในระดับเบื้องต้น ด้วยการศึกษาล่าเรียนด้วยตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งการอ่านตำราด้วยตนเอง และการสดับรับฟังจากคณาจารย์ รวมถึงการศึกษาล่าเรียนจากสื่ออื่นที่เข้าถึงได้ เช่น ปัญหาการแพร่ระบาดในปัจจุบันนี้ เป็นโอกาสเรียนรู้และยอมรับความเป็นจริงว่าในอดีตเราคิดว่าเราเอาชนะโรคติดเชื้อได้แล้ว เพราะเรามียาปฏิชีวนะ มีวัคซีน ไข้ทรพิษก็สูญพันธุ์ไปแล้วต่อไปโรคอื่นก็จะสูญพันธุ์ไปด้วย เช่น โปлио วัณโรค มาลาเรีย ตอนนี้เราไม่มีความหะเยหะยานอย่างนั้นแล้ว เรายอมรับความเป็นจริงว่าโรคติดเชื้อมันจะอยู่กับมนุษย์ไปตลอด เพียงแต่ว่ามันจะมาในรูปแบบไหนเท่านั้นเอง

2. สุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การสดับรับฟังการเล่าเรียน) คือ ปัญญาหรือความรู้อันเกิดจากการคิดวิเคราะห์ กล่าวคือ จินตามยปัญญา เป็นการได้มาซึ่งปัญญาชั้นกลางโดยใช้พื้นฐานปัญญาที่ได้รับจากการศึกษาล่าเรียนในชั้นสุตมยปัญญา คือ การนำองค์ความรู้ที่ได้จากตำราเรียน หรือ จากคณาจารย์ผู้สอนมาคิดวิเคราะห์ หาเหตุ หาผล หาข้อเท็จจริงอันที่จะเป็นไปได้ โดยไร้ซึ่งอคติโน้มเอียงในตำรา และผู้สอน โดยให้ยึดหลักธรรมที่เรียกว่า กาลามสูตร 10 ประการ กาลามสูตร 10 ประการ คือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ อย่าปลงใจเชื่อเพราะอนุমান อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา (อง.ต.ก.อ. (ไทย) 2/66/202) หรือใช้

หลักธรรมอื่นที่เป็นพื้นฐานสำคัญของปัญญา คือ โยนิโสมนัสสิกการ เมื่อคิดวิเคราะห์ตามประเด็นใดประเด็นหนึ่งที่เราสงสัยในมูลเหตุต่าง ๆ ด้วยการใช้หลักกาลามสูตร 10 ประการ และโยนิโสมนัสสิกการ ย่อมจะเกิดปัญญารู้แจ้งหรือได้ข้อเท็จจริงในสิ่งนั้น ว่าเป็นจริงหรือเป็นเท็จประการใด เช่น การรับข้อมูลอย่างไม่ตื่นตระหนก ตรวจสอบแหล่งที่มา คิดวิเคราะห์ พิจารณาความเป็นเหตุเป็นผล หาข้อมูลจากหลาย ๆ แหล่ง ทำให้เป็นกลาง ตรวจสอบจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ (สยามรัฐออนไลน์, 2564) เป็นโอกาสที่เราทุกคนจะได้เรียนรู้ที่จะแบ่งปันความมั่นใจ ความเอื้อเฟื้อให้แก่กัน คงไม่ได้มีแค่เชื้อโคโรนาไวรัสที่ระบาด โควิด-19 นั้นเป็นภัยต่อร่างกายเรา แต่ความกลัวมันบั่นทอนจิตใจ เป็นอันตรายต่อจิตใจ ถึงขั้นสามารถทำลายความเป็นมนุษย์ของเราได้ เห็นแก่ตัว รังเกียจเหยียดหยามผู้อื่นที่เราจะแหว่งว่าจะติดเชื้อ ถ้ามองในแง่นี้เชื้อโคโรนาก็กลัวน้อยกว่าความกลัวเชื้อโควิด ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำก็คือทำอะไร นอกจากจะหวังไม่ให้เชื้อโควิดเข้าสู่ร่างกายเราแล้ว ต้องระวังไม่ให้ความกลัว ตื่นตระหนก มันเข้าสู่จิตใจเราด้วย ตรงนี้ต้องมีความเห็นอกเห็นใจกันให้มาก หยุดสร้างความรักเกียจและอคติในใจ (ปัญจจวรา บุญสร้างสม, 2563)

3. กาวนามยปัญญา (ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานจนเห็นแจ้ง) คือ ปัญญาหรือความรู้อันเกิดจากฝึกฝน หรือ ลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ หมายถึง จินตามยปัญญา เป็นการได้มาซึ่งปัญญาระดับสุดท้าย โดยใช้อรรถกถาความรู้ที่ได้จากการศึกษาเล่าเรียน และคิดวิเคราะห์จนได้ข้อเท็จจริงในสิ่งนั้น แล้วนำแนวทางเหล่านั้นมาใช้ในการปฏิบัติจริง ทั้งในชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ และการปฏิบัติธรรมของภิกษุ (สยามรัฐออนไลน์, 2564) เช่น เป็นโอกาสฝึกฝนในการมีสติ แต่ก่อนนี้เราเอามือแตะใบหน้า เช็ดถู ลูบคลำ เกา ตอนนี้นำมาทำแบบนั้นไม่ได้แล้ว จะทำแบบนั้นได้ก็ต้องล้างมือก่อน แบบนี้มันก็ทำให้เราละมดระวังมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันมันทำให้เรามีสติในการดำเนินชีวิต จากเดิมที่เราเคยเกา สัมผัสใบหน้า ข่วนมดระวัง 15-20 ครั้ง ตอนนี้นำมาทำมากขึ้น เป็นโอกาสที่จะได้เจริญสติ หรือเป็นโอกาสที่เราจะฝึกหัดและปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นเกราะปกป้องกันใจ คลายกังวล สร้างความมั่นคงทางจิตใจ (ประอรพิต กัษฐวัฒน์, 2563)

หลังจากนี้ชีวิตเราทุกคนคงเปลี่ยนไป ไม่ว่าเราจะต้องประสบพบเจอกับปัญหาหรือสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคอีกกี่ครั้งก็ตาม ตราบใดที่เรามีภูมิคุ้มกันร่างกายที่ดี เชื้อโรคก็ไม่สามารถมาทำอันตรายเราได้ และเช่นกัน ไม่ว่าเราจะต้องประสบพบเจอกับความทุกข์อีกมากมาย แต่ความทุกข์นั้นจะไม่สามารถทำให้จิตใจเราหม่นหมองลงได้ เมื่อทุกข์เรื่องใดแล้วเราจะไม่กลับมาทุกข์ในเรื่องเดิม ๆ อีก เพราะเรามีภูมิคุ้มกันจิตใจ หรือ ภูมิคุ้มใจ ที่ดี มีสติและปัญญาเป็นฐานของใจ แน่แน่นอนว่าเราอาจจะทุกข์แต่พอถึงจุดหนึ่งเราก็จะกลับมาเข้มแข็งได้เหมือนเดิมในอีกไม่ช้าไม่นาน

การประยุกต์ใช้พุทธธรรมผ่านแอปพลิเคชัน Zoom Could Meeting

ชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันนี้มีเทคโนโลยีได้เข้ามาเป็นเครื่องมือหลักในการช่วยให้การดำเนินชีวิตเกิดความสะดวกรวดมากขึ้น เป็นตัวขับเคลื่อนในการใช้ชีวิตด้วยนวัตกรรมสมัยใหม่ถูกใช้ควบคู่กับอินเทอร์เน็ตสังคม มีแนวโน้มที่จะถูกนำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนาชีวิตเพื่อคนในสังคมมากขึ้น ซึ่งเป็น “นวัตกรรมเพื่อสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล” (Digital Social Innovation) เข้ามามีบทบาทสำคัญกับการใช้ชีวิตมากขึ้นในสังคมยุค New Normal โดยเฉพาะการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (Social

Distance) จะมีความสำคัญมาก ในการลดการแพร่ระบาดของโรคระบาดในปัจจุบัน เป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบเดิมโดยสิ้นเชิง และเทคโนโลยีเหล่านี้ได้เข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงานที่บ้าน (Work From Home) การเรียนออนไลน์ การประชุมออนไลน์ หรือแม้แต่การปฏิบัติธรรมออนไลน์

พื้นฐานของพุทธธรรมในทางพระพุทธศาสนาคือเรื่องของการฝึกสติ การฝึกสติ คือการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเป็นสำคัญ เป็นการฝึกให้กายกับใจสอดคล้องในความเป็นปัจจุบันมากที่สุด วิธีการฝึกสติที่คนส่วนใหญ่รู้จัก คือ การมีสติรู้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่ง ตรงกับคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า อานาปานสติ 16 ขั้น (ม.อ. (ไทย) /14/148/187 - 189) คือการมีสติรู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก เป็นพุทธธรรมที่นำความสุขมาให้จากการที่ดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้อย่างดี การหายใจที่ถูกวิธีจะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างกายกับจิต เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยก่อให้เกิดสภาวะสมดุลทั้งภายในและภายนอก ทำให้ร่างกายและจิตใจมีการผ่อนคลาย

วิธีการฝึกสติตามสติปัฏฐาน 4 พระพุทธองค์ตรัสใน มหาสติปัฏฐานสูตรว่า เป็นวิธีที่ฝึกให้สติระลึกรู้อยู่กับอริยาบถต่างๆ ของร่างกาย ฝึกให้สติระลึกรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกสุขหรือทุกข์ ฝึกระลึกรู้สภาพจิตใจของตนเองว่า ขณะนี้สภาพจิตใจมีความกระวนกระวาย ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ หรือไม่ ฝึกให้สติระลึกในการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่า ทุกอย่างนั้นมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดาของโลก เมื่อฝึกได้ดีแล้วจะเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ถูกความคิดมาบดบังความจริงเอาไว้ ทำให้รู้ตามความเป็นจริงว่า ไม่ว่าจะเป็นอะไรเกิดขึ้นทางกาย ทางความรู้สึก ทางใจหรือในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สติก็จะระลึกรู้ได้ทัน ไม่ไปหลงยินดีหรือยินร้าย สภาพธรรม ที่เกิดขึ้นคู่กับสติ คือ สัมปชัญญะ ซึ่งก็คือ ตัว ปัญญา การฝึกสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญา” การพัฒนาปัญญาจากการฝึกสติในพระพุทธศาสนา ตามแนวการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นปัญญาที่ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริง (นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และ มนตรี สิริโรจนานันท์, 2563)

แอปพลิเคชัน Zoom Could Meeting หรือชื่อเต็มๆ Zoom Video Communication มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ เมืองแซนโฮเซ รัฐแคลิฟลอเนีย ปัจจุบัน Zoom มีบทบาทต่อการประชุมและการศึกษาทางไกลเป็นแพลตฟอร์มการประชุมออนไลน์ (Video Conference) ที่ออกแบบมาสำหรับใช้ในการจัดประชุมทางไกล การอบรมสัมมนา หรือการเปิดคอร์สสอนออนไลน์ ซึ่งสามารถรองรับผู้เรียนได้มากกว่า 100 คน ในแต่ละครั้ง โดยโปรแกรม Zoom Could Meeting สามารถส่งสัญญาณภาพและเสียงของทั้งผู้สอนและผู้เรียน ทำให้สามารถสนทนาโต้ตอบกันได้ นำเสนอเอกสารต่าง ๆ เช่น Microsoft Powerpoint, Microsoft Word, PDF นำเสนอหน้าจอของผู้สอน อีกทั้งยังสามารถบันทึกวิดีโอการสอนไปพร้อมกันได้ โปรแกรม Zoom Could Meeting จึงเป็นช่องทางการสอนออนไลน์ เนื่องจากการเรียนการสอนออนไลน์ เป็นตัวช่วยกระจายโอกาสในการเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้น เพิ่มโอกาสในการรับรู้ ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทางธรรม และเป็นแหล่งเรียนรู้ธรรมะที่มีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้นมีความเหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทำให้ผู้ที่มีความสนใจในการฟังธรรมและปฏิบัติธรรม สามารถเข้าถึงการปฏิบัติได้ตามความต้องการ โดยไม่มีข้อจำกัดด้านสถานที่ ระยะทางหรือ ช่วงเวลา เพื่อเปิดโอกาสในการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ

ในสถานการณ์ดังกล่าวนี้ โอกาสที่จะมาวัดเพื่อปฏิบัติธรรมเหมือนแต่ก่อนก็น้อยลง สำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งได้ปรับบทบาทและเพิ่มช่องทางในการทำสื่อออนไลน์ ที่สามารถเปิดโอกาสให้ญาติโยมได้ร่วมกันปฏิบัติธรรมไปพร้อม ๆ กัน ผ่านแอปพลิเคชัน Zoom Cloud Meetings โดยจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้มีเวลาว่างแบบ 3 วัน 5 วัน 7 วัน ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาแต่มีความสะดวกแตกต่างกัน ก็สามารถเข้ารับฟังธรรมและปฏิบัติธรรมร่วมกันได้ทุก ๆ ช่วงเวลาที่ตนเองมีความสะดวก โดยที่ทุก ๆ กิจกรรมของการปฏิบัติธรรมนั้นจะมีการเปิดกล้อง ให้พระวิปัสสนาจารย์ได้เห็นการวางท่าทางในอิริยาบถต่าง ๆ ว่าถูกต้องหรือไม่ จะมีกิจกรรมต่างๆ คือ การสวดมนต์ - ฟังธรรม และเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สันทนาธรรม โดยมีกิจกรรมการฝึกเจริญสติ ดังนี้ ช่วงเช้าเวลา 03.00-07.00 น. ช่วงสาย 08.30-11.00 น. ช่วงบ่าย 13.00-16.00 น. ช่วงค่ำ 18.30-21.30 น.

โดยกิจกรรมเหล่านี้เปิดโอกาสให้ทุกคนที่มีความสนใจเข้าร่วมปฏิบัติได้ จะมีการหมุนเวียนในส่วน of กิจกรรมอย่างนี้ไปทุกวัน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีทักษะทางด้านการปฏิบัติและทางด้านภาษาพร้อมทั้งคณะผู้ปฏิบัติงานคอยให้คำแนะนำดูแล ในการสอนธรรมนำปฏิบัติ และคอยส่งสอบถามตอบสอบถาม สันทนาธรรม สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไป โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น เพียงแค่หวังเป็นอย่างยิ่งว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์กับประชาชนทุกท่านที่กำลังเผชิญปัญหาสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคให้มีความสุขกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่มั่นคงให้เกิดขึ้น แม้กายจะห่างวัด หรืออยู่ไกลแค่ไหนก็สามารถสร้างกุศล เป็นกำลังใจอันยิ่งใหญ่ได้ ในขณะเดียวกันยังเป็นการเจริญพุทธานุสติ อัมมานุสติ และสังฆานุสติ เพิ่มพูนสติและปัญญา ตามแนวทางคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ต้องการให้ทุกคนนั้นพ้นจากความทุกข์

สรุป

การรับมือสถานการณ์ด้วยการใช้วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เข้มแข็ง สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง การกำหนดสติ การตั้งสติ และการใช้สติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนเช่นนี้ เราจำเป็นต้องอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือนำทางชีวิตในการฝ่าฟันวิกฤต การฝึกสติและปัญญาจึงเป็นสิ่งที่สร้างภูมิคุ้มกันทางใจต้านภัยโควิด-19 เพื่อป้องกันความทุกข์และเป็นหลักที่พึ่งทางใจ สำหรับคนในทุกวัย ทุกเพศ ทุกสถานะ ไม่ว่า คนรวยหรือคนจน ต่างประสบปัญหาอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์เดียวกัน เนื่องจากโรคนี้ไม่ได้เกี่ยวกับความร่ำรวย หรือจน ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อโรคได้อย่างเสมอภาค ทำให้ผู้คนเกิดการตื่นตระหนก หวาดระแวงคนใกล้ตัว ดังนั้นหลายคนจึงเห็นโอกาสในช่วงวิกฤตินี้ ได้เข้าปฏิบัติธรรมแบบออนไลน์ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันใจ ให้มีหลักในชีวิตที่สามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตเช่นนี้

ผลจากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในแง่ของปัญญา คือ ไม่ถูกเคลือบหรือห่อหุ้มไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่เป็น เป็น คือ ตามความเป็นจริง จิตจะปราศจากอาการกระวนกระวายต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพ้นทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ ผ่องใส เป็นตัวของตัวเองดังนั้น การฝึกสติทำให้จิตเกิดความพ้นทุกข์ได้ ด้วยการยอมรับและรู้จักวางเฉยได้ สติและปัญญาจึงเป็นพุทธธรรมในการดูแลจิตใจได้เป็นอย่างดี เปรียบเสมือนการบำบัดจิตใจของคนเรา ไม่ให้หลงยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ทำให้รู้ทัน

อารมณ์ของตนเองและรักษาสภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้ทุกข์จนเกินไป ให้สามารถปรับตัวให้อยู่ได้กับสถานการณ์ตามความเป็นจริงในปัจจุบันได้

เอกสารอ้างอิง

- สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2563). *องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 “ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย”*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2563). *แก้ปัญหาด้วยสติและปัญญา*. ค้นเมื่อ 15 มกราคม 2565, จาก <https://www.thairath.co.th/news/politic/1957360>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *ทุกข์ให้เห็น สุขให้เป็น*. กรุงเทพฯ: บুদ্ধมัย.
- สยามรัฐออนไลน์. (2564). *เสพข่าว “COVID-19” อย่างมีสติ*. ค้นเมื่อ 19 มกราคม 2565, จาก <https://siamrath.co.th/n/142759>
- ปัญจวรา บุญสร้างสม. (2563). *3 ข้อดีของโควิด-19 จากพระไพศาล วิสาโล*. ค้นเมื่อ 15 มกราคม 2565, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/51755-3> ข้อดีของโควิด-19 จากพระไพศาล วิสาโล. html
- สยามรุ่มเมท. (2564). *ปัญญา 3 ประการ ความหมาย และแนวทางปฏิบัติ*. ค้นเมื่อ 22 มกราคม 2565, จาก <https://siamroommate.com/ปัญญา3/>
- ประอรพิต กัษัตริย์วัฒนา. (2563). *“พระไพศาล วิสาโล” แนะนำเมื่อในวัยมีดี ในวิกฤตโควิด-19 ก็มี “โอกาสแห่งการสร้างสติ”*. ค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.salika.co/2020/04/12/phra-paisarn-visalo-howto-fight-covid-for-buddhism/>
- นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และ มนต์รี สิริระโรจนานันท์. (2563). *พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด 19*. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 12(2), 42-56.