

หลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตในช่วงโรคโควิด - 19

The Principles of Buddhism and living life during

The Corona Virus Pandemic or COVID-19

พระวชิรวิทย์ ภัทรเกียรตินันท์, ดร.

Phravachiravich Pattarakiattinan, Dr.

อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี 72160

Faculty of Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya at

SuphanBuri SiSuvarnabhumi Buddhist College 72160

Tel. 066-1595654 Email: Giggoodvachira@Gmail.com.

บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด 2019) ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย การเสียชีวิต รายได้ของประชาชนลดลง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ในสถานการณ์เช่นนี้ทำให้ความสุขในการดำเนินชีวิตของประชาชนลดลง พุทธศาสนิกชน จะสามารถแปลงวิกฤตที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นโอกาส โดยการรณรงค์ให้ตั้งสติ ใคร่ครวญเนื้อหาอย่างมีปัจจัยด้วยเหตุและผลตามพุทธธรรม โดยมีการดำเนินชีวิตอย่างสันโดษ รักษาศีล ๕ ปฏิบัติตนในความไม่ประมาทมีสติอยู่เสมอในการใช้จ่าย และการดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับชาวพุทธที่แท้จริง หากปฏิบัติตนเช่นนี้ ภายหลังจากวิกฤตโรคโควิด-19 จบสิ้นลง การดำรงชีวิตตามทางสายกลางแบบพอเพียงอย่างสันติสุขดังกล่าวนั้น ก็จะทำให้ผู้นั้นมั่นคงยั่งยืนตลอดไป

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การดำเนินชีวิต, โรคโควิด-19

Abstract

The coronavirus Disease 2019 (COVID-2019) has impact to our life following for both of short and long lasting. No matter, there are so many problems as illness, death, income has been reduced to covid 19. However, for following this situation, the happiness still has been decreases dramatically. Everyone who is respected to buddhis religion will be able to convert life-affecting crises into opportunities. Finally, everyone must focus on for both reasons and results according to Buddhism by living in seclusion, adhering to the 5 precepts, acting in negligence, always having consciousness in spending and living to the way of

Buddhists teaching. So on, everyone must understand, respect and acting like this after the COVID-19 crisis and the situation will be back to normal, such a peaceful, self-sufficient has been achieved. They will stay longer, durable and they know how to live forever

Keyword: Buddhism, Living, COVID-19 Pandemic

1. บทนำ

โลกเผชิญภัย “สงครามโรค” อย่างหนัก คือ การเผชิญกับโรคระบาดไวรัสที่เริ่มจากเมืองอู่ฮั่น (มณฑลหูเป่ย์) ประเทศจีน หรือโรค coronavirus ซึ่งต่อมาเรียกว่า “โควิด-19 โรคโควิด-19 ที่กำลังระบาดหนักอยู่ขณะนี้ เห็นจะเทียบได้กับ “สงครามโลก” เพราะก่อผลกระทบเสียหายถึงทรัพย์สินและชีวิตมนุษย์ไปมากมายไปทั่วโลก มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า 100 ปี มีโรคระบาดใหญ่เกิดขึ้นในโลกครั้งหนึ่ง การเกิดโรคระบาดเป็นการทำความสะอาด (Clean sweep) โลก ระยะเวลา 100 ปี คือ ค.ศ.1720 (พ.ศ.2263) เกิดกาฬโรค ค.ศ.1820 (พ.ศ.2363) เกิดอหิวาตกโรค ค.ศ.1920 (พ.ศ.2463) เกิดไข้หวัดใหญ่ ค.ศ.2020 (พ.ศ.2563) เกิดโรคโควิด-19 (Corona virus) การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีการระบาดใหญ่ (Pandemic) ทั่วโลก (สุรัชย์ โชคครรชิตไชย, 2563: 1) จนกระทั่งมีการติดเป็นคนแรก ๆ ในประเทศไทยดังปรากฏในงาน ของอนุตรา รัตนนราทร (2563: 8) ในงานวิจัยเรื่อง “รายงานผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผู้ป่วยรายแรกของประเทศไทยและนอกประเทศจีน” ที่ทำให้เกิดมาตรการต่าง ๆ ในการเฝ้าระวังและป้องกันแบบเร่งรีบในประเทศไทย เมื่อย้อนกลับไปปรากฏการณ์ของโลกดังปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา โรคระบาดเกิดมาเป็นระยะ ๆ เรียกว่า “โรคห้า” แม้แต่ในนิทานชาดก ซึ่งแสดงเรื่องราวก่อนสมัยพุทธกาล ก็กล่าวถึงโรคระบาด วิธีหนีตายจากโรคระบาดใช้คำว่า “ทำลายผ้าบ้าน” เมื่อก่อนโรคระบาดเกิดขึ้นในแต่ละเมือง จบในเมืองนั้น ๆ ไม่ลามไปไกลเหมือนสมัยปัจจุบัน การที่โรคระบาดไม่ลามไปไกลถึงเมืองอื่น ๆ คิดว่าเป็นเพราะการเดินทางสมัยก่อนไม่รวดเร็วอย่างทุกวันนี้โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นโรคระบาดใหญ่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่แต่แพร่ไปทั่วโลกอย่างรวดเร็วและในเวลาต่อมาประเทศไทยได้รับผลกระทบเช่นกัน รัฐบาลไทยประกาศข้อกำหนดแห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1) ใช้บังคับทั่วราชอาณาจักรห้ามประชาชนเข้าไปในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563

ดังนั้นในบทความนี้จะได้นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาใช้ภายใต้กรอบคิดคือ “ระวัง” ที่อาจหมายถึง “สติ” ที่จะคอยป้องกันและระมัดระวังต่อโรคที่เกิดขึ้น ดังนั้นพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ทั้งในส่วนองค์กร วัด พระสงฆ์ และชาวพุทธจะต้องพยายามปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลง หรือปรับตัวตนเองเพื่อให้พ้นจากยุคของการเปลี่ยนผ่านอย่างเป็นระบบ แล้วใช้พุทธวิธีทางการจัดการตามแนวพุทธ หรือหลักการทางพระพุทธศาสนา มาใช้เป็นมาตรการหรือแนวทางในการบริหารจัดการเพื่อระงับ ชะลอ การ

แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งในบทความนี้จะได้ศึกษาและนำเสนอระบบคิดทางพระพุทธศาสนาภายใต้สถานการณ์ของไวรัสโควิดต่อไป

2. โรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ตามที่นายกรัฐมนตรีด้วยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรี ในการประชุมเมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2563 และตามคำแนะนำของผู้บริหารและนักวิชาการด้านการแพทย์และสาธารณสุข ได้อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักรไทย ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 จนถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2563 นั้น การประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินดังกล่าวเป็นไปตามกฎหมายที่มีอยู่แล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2548 อันเนื่องจากขณะนี้ได้เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นโรคระบาดใหญ่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่แต่แพร่ไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว และประเทศไทยได้รับผลกระทบเช่นกัน ในขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันและยารักษาที่ได้ผล รัฐบาลได้ใช้มาตรการป้องกัน สกตกัน ชะลอ และสร้างความรับรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนมาเป็นลำดับและประเมินสถานการณ์เป็นรายวัน ตามความคืบหน้าของสถานการณ์ข้อมูลข่าวสาร และคำแนะนำทางการแพทย์ของบรรดาผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อประชาชนด้านสังคมความเป็นอยู่ เศรษฐกิจการครองชีพ ทรัพยากรของรัฐด้านการสาธารณสุขและป้องกันการตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ

บัดนี้ทุกฝ่ายเห็นว่า สถานการณ์ควรยกระดับขึ้นสู่การบังคับใช้มาตรการขั้นสูงสุดได้แล้ว เพื่อว่า รัฐบาลจะสามารถนำมาตรการอื่น ๆ มาบังคับใช้เพิ่มขึ้นจากเดิม ส่วนจะเลือกใช้มาตรการใดก่อนหลังจะมีการออกประกาศและข้อกำหนดแจ้งให้ทราบต่อไป แต่ในเบื้องต้นจำเป็นต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินเสียก่อน ผลจากการประกาศดังกล่าว คือ รัฐบาลจะมีช่องทางตามกฎหมายเข้าควบคุม หรือบริหารสถานการณ์ได้ เช่น จะมีการโอนอำนาจบางประการของรัฐมนตรีตามกฎหมายบางฉบับมาเป็นของนายกรัฐมนตรีเท่าที่จำเป็นและเป็นการชั่วคราวเพื่อความรวดเร็วและบูรณาการ จะมีการออกข้อกำหนดคือ ข้อห้ามหรือข้อปฏิบัติบางอย่าง เช่น ห้ามเข้าออกสถานที่บางแห่งห้ามหรือจำกัดการเข้าออกราชอาณาจักรและการเคลื่อนย้ายประชาชนจำนวนมากข้ามเขตพื้นที่การควบคุมการใช้นานพาหนะเส้นทางจราจร การควบคุมสินค้าและเวชภัณฑ์ มาตรการเหล่านี้แม้เป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน

แม้ว่าสถานการณ์จากตัวเลขจำนวนผู้ได้รับเชื้อและการเสียชีวิตในประเทศจนถึงปัจจุบันจะยังไม่สูงมากนักเมื่อเทียบกับประเทศอื่นแต่หากยังคงมีการเคลื่อนย้าย หรือเดินทาง การรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เพื่อทำกิจกรรมร่วมกับการติดต่อสัมผัสหรือใกล้ชิด และการขาดความรู้ ความเข้าใจ ความรับผิดชอบ ตลอดจนการไม่ปฏิบัติตามให้ถูกต้องตามมาตรการป้องกันโรคตามหลักสากล ประกอบกับกำลังจะเข้าสู่ช่วงเวลาเทศกาลและการเปลี่ยนฤดูกาลตามธรรมชาติ เชื้อโรคโควิด 19 ย่อมมีโอกาสแพร่ไปได้เร็วและเพิ่ม

จำนวนผู้ติดเชื้อ มากขึ้นจนเป็นอันตรายอย่างยิ่งเพราะจะกระทบต่อประสิทธิภาพในการให้บริการทางการแพทย์และกระทบต่อการใช้ทรัพยากรด้านการสาธารณสุขของประเทศ เช่น แพทย์ พยาบาล โรงพยาบาล ยาและเวชภัณฑ์ต่าง ๆ จนอาจขาดแคลนเข้าวันหนึ่ง อันจะนำมาซึ่งความสูญเสียรุนแรงสุดจะประมาณได้

ดังที่ปรากฏในบางประเทศในขณะนี้ รัฐบาลจึงจำเป็นต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินเสียแต่บัดนี้ เพื่อความไม่ประมาท อันจะเป็นการสร้างความมั่นใจแก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและคลายความวิตกกังวลของประชาชน การประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นความจำเป็นเร่งด่วนเฉพาะช่วงเวลานี้ โดยรัฐบาลจะพิจารณาเลือกใช้เฉพาะมาตรการเท่าที่จำเป็นตามคำแนะนำทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อป้องกันและระงับยับยั้งการแพร่ระบาดของโรค โดยถือว่าการดูแลสุขภาพอนามัยและชีวิตของประชาชนการจัดสรรทรัพยากร เวชภัณฑ์ และการให้บริการทางการแพทย์ให้ทั่วถึงเพียงพอแก่ประชาชนชาวไทยมีความสำคัญเร่งด่วนเป็นลำดับแรก ซึ่งแน่นอนว่า ความสะดวกสบายของประชาชนในระหว่างนี้ย่อมลดน้อยลงกว่าเดิม เพราะทุกคนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ประชาชนยังสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติโดยไม่เกิดภาวะขาดแคลน ส่วนมาตรการช่วยเหลือเยียวยาผู้เดือดร้อนจะได้ทยอยดำเนินการต่อไปในยามนี้เรากำลังใจต่อสู้กับมหันตภัยที่มองไม่เห็นตัว

กล่าวคือ เชื่อโรคอาจจู่โจมมาถึงเราทุกคนในทุกพื้นที่ได้ทุกเมื่อ จึงจำเป็นต้องควบคุมสถานการณ์และบังคับใช้มาตรการขั้นสูงสุดเพื่อความอยู่รอดร่วมกัน ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ไประยะหนึ่งตามที่กฎหมายให้อำนาจรัฐบาล ประกาศได้เป็นคราว ๆ ไปคราวละไม่เกิน 3 เดือน แต่อาจประกาศขยายเวลาต่อได้อีกตามความจำเป็นแห่งสถานการณ์ การอยู่กับบ้านตามคำกล่าวที่ว่า “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” การไม่รวมกลุ่มกับผู้คนจำนวนมาก การใช้มาตรการป้องกันโรคเพื่อตนเองและแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น การใช้หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ การหมั่นล้างมือ การไม่สัมผัส หรือรับเชื้อที่มากับฝอยละอองน้ำลาย การเว้นระยะสัมผัสห่างจากผู้อื่น การไปพบแพทย์ในกรณีต้องสงสัยเป็นที่ยอมรับทั่วโลกแล้วว่าสามารถลดความเสี่ยงได้ดีที่สุดเท่าที่เราจะป้องกันตนเอง คนที่ทันทัก และประเทศชาติ

3. พุทธวิธีในการเผชิญวิกฤตของโรคโควิดในสมัยพุทธกาล

ในครั้งพุทธกาล ยุคที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์อยู่นั้นก็เคยเกิดโรคระบาดครั้งใหญ่ขึ้นในเมืองเวสาลี หรือไพสาลี ผู้ปกครองเมืองคือเจ้าคณะลิจฉวีทมิฬ ไหว จึงต้องไปกราบทูลพระเจ้าพิมพิสารเพื่อขอหาวิธีว่าจะทำอย่างไรดีให้โรคนี้ไต่ยุติลง พระเจ้าพิมพิสารทรงแนะนำให้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้า ผู้ปกครองเมืองเวสาลีพึงปฏิบัติตามอาราธนาณิมนต์พระพุทธเจ้าไปเมืองเวสาลี ครั้นพอฝ่าพระบาทของพระองค์เหยียบประทับที่เมืองเวสาลีแล้วนั้นเค้าฝนก็ตั้งเค้าตามล่องนภาอากาศไม่ช้าไม่นานก็สายฝนสายลงมาโปรยปราย เช่นนื้อยู 7 ราตรี การที่ฝนตกแบบนี้จึงได้ทำให้เกิดการชำระล้างกวาดเชื้อโรคสิ่งสกปรกออกจากเมืองไปจนหมดสิ้น ด้วยเหตุนี้ที่โบราณเขาจึงมีคำว่า โรคมากับลมย่อมไปกับน้ำ พระพุทธเจ้าทรงให้พระ

อานนทกล่าวคาถาตามที่พระองค์แนะนำ เรียกว่า “รตนสูตร” และมีบทขัดด้วย ซึ่งขึ้นต้นว่า ราชะโต วา โจระโต วา มะนุสสะโต วา อะมะนุสสะ โต วา อัคคิโต วา อุทะกะโต วา ปี สาจะโต วา ขาณุกะโต วา กัณณะกะโต วา นักขัตตะโต วา ชะนะปะทะโร คะโตฯ

ท่อนสุดท้ายของบทนี้อ้างถึงพระบารมีของพระพุทธเจ้าที่ทรงบำเพ็ญมาจนครบ 30 ทัศพระอานนททรงนำเอาน้ำมาประพรมให้กับผู้ปกครองนครและประชาชนให้อยู่ดีมีสุข จากนั้นโรคห่าทั้งปวงก็หมดไปจากเมืองเวสาลี โดยเนื้อหาในรตนสูตร ที่เป็นภาษาบาลี ที่พระสงฆ์สมัยปัจจุบันใช้สวดในงานพิธีต่าง ๆ (พระครูโอภาสธรรมพิทักษ์ (เสียม เตชธมโม), 2559: 23-36)

พร้อมคำแปลอันความหมายสามารถยกมาได้ คือ ยานีธ ภูตานิ สมากตานิ ภูมมานิ วา ยานิ วอนตลิกเข สพเพว ภูตา สุมนา ภวนตุ อโทปี สกุกจ สุนนตุ ภาสิตํ ฯ แปลว่า ภูต (วิญญาณที่เกิดเป็นชีวิตแล้ว)ทั้งหลายเหล่าใด ไม่ว่าจะอยู่บนพื้นดิน หรืออยู่ในอากาศ (อวกาศ) ก็ขอให้ตาย ณ ที่นี้ ขอให้ภูตทั้งหมดจงมีน้ำใจดีฟังคำกล่าว (ในรตนสูตร) ด้วยความเคารพ (คำว่า “ภูต” (ในรตนสูตรนี้) หมายถึงสัตว์โลกในปรโลก ซึ่งเป็นชีวิตหนึ่ง แปลจาก คำว่า “ภูตานิ” ส่วนอมมนุษย์ (ภูต)ที่อยู่บนพื้นดิน แปลจากคำว่า “ภูมมานิ” และอมมนุษย์ที่อยู่ในอากาศ แปลจากคำว่า “อนตลิกเข คำว่า อนตลิกเข นี้ มักจะแปลกันว่าในท้องฟ้า แต่ความจริงรวมไปถึง “อวกาศ” ด้วย)

ตสมา หิ ภูตานิ สาเมถ สพเพ เมตตํ ภโรถ มานุสียา บชาย ทิวา จ รตโต จ นรนติ เย พลี ตสมา หิ เน รกขถ อปปมตตา ฯ แปลว่า ฉะนั้น ภูตทั้งหลายเอ๋ย ขอท่านจงฟัง ขอให้ท่านเป็นมิตรกับชาวมนุษย์ หม่อมมนุษย์ที่นำเครื่องพลีกรรม (สิ่งของและอาหารที่นำมาทำบุญ) แก่พวกท่าน ทั้งในกลางวันและกลางคืน ท่านทั้งหลายจงปกป้องคุ้มครองพวกมนุษย์เหล่านั้น อย่าได้ประมาท

ยํ ภิกขุ วิตตํ อธิ วา ทุร วา สคฺเคสุ วา ยํ รตนํ ปณฺธิตํ น โน สม อตฺถิ ตถาคเตน อิทมปิ พุทฺเธ รตนํ ปณฺธิตํ ฯ แปลว่า ทรัพย์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรัตนะ (ของมีค่า) อันดงามสูงส่ง ในโลกนี้หรือในโลกอื่น หรือในสวรรค์ชั้นใด ๆ ก็ตาม ที่จะเสมอด้วยพุทธรัตนะ (หมายถึงพระพุทธเจ้า) ไม่มีเลย ด้วยสัจจะ (สัจจวาจา) นี้ ขอความสวัสดิ (ความปลอดภัย) จงเกิดมี

ขยํ วิราคํ อมตํ ปณฺธิตํ ยทชฺฌคา สกฺขมฺนิสมานิตน เตเน ฌมเมน สมตฺถิ ภิกขุ อิทมปิ ฌมเม รตนํปณฺธิตํ เอเตเน สจฺเจเน สุวตฺถิ โหตุ แปลว่า พระธรรม (คำสอนของพระพุทธเจ้า) อันเป็นที่สันนิษฐานราคะ เป็นอมตะ มีคุณค่าสูงส่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้มีจิตเป็นสมาธิทรงบรรลุแล้ว ไม่มีคำสอนใด ๆ เสมอเหมือนด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความสวัสดิ จงเกิดมี

ยมพุทฺธเสฏฺโฐ ปรีวณฺณยิ สุจฺจิ สมาธิมานนตริกญฺญมาหุ สมาธินา เตเน สโม น วิชชติ อิทมปิ ฌมเม รตนํ ปณฺธิตํ เอเตเน สจฺเจเน สุวตฺถิ โหตุ แปลว่า สมาธิ อันพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นสิ่งอันบริสุทธิ์หมดจดที่เรียกกันว่า อานันตริกสมาธิไม่มีสมาธิชนิดใด ๆ เสมอเหมือน ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความสวัสดิ จงเกิดมี (“อานันตริกสมาธิ” หรือ “อนนตริก สมาธิ” หรือ “อนนตริย สมาธิ”) หมายถึงสมาธิเพื่อการตรัสรู้ เพื่อสันนิษฐาน เป็นสมาธิเพื่อวิปัสสนา (เพื่อพิจารณาเห็นแล้วในทุกข์)

เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่ายอดเยี่ยมกว่าสมาธิ อื่นใด) เย บุคคลา อนุสฺสตี ปสฺตถา จตฺตาริ เอตานิ ยุกาณิโหนติ เต ทกฺขิณเณยา สุคตสฺส สวากา เอเตสุ ทินฺนานิหมปฺพานิ อิทมปิ สงฺฆे รตนํ ปณฺธิตํ เอเตน สจฺเจน สุวตฺถิโหตุฯ แปลว่า พระอริยบุคคล 8 จำพวก ที่สัตบุรุษทั้งหลายยกย่องเชิดชู ท่านเหล่านั้น เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้า คู่ควรแก่การทำบุญให้ทาน ทานที่ท่านถวายแก่ พระอริยสาวก มีอานิสงส์มากด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดิ จงเกิดมี (โปรดสังเกตว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญแก่พระสาวก (พระสงฆ์) อย่างไรในพระคาถา “รตนสูตร” นี้ ทรงแนะนำให้ทำบุญกับพระสงฆ์ แทนที่จะเป็นพระองค์เอง)

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล โรคระบาดร้าย ระบาด อาจจะต้องด้วยเหตุผลในเรื่องของ กำลังใจจากการสวดมนต์บทรัตนสูตร (พระมหาโกมล กมโล และคณะ, 2561:43-54) การแก้ไขอย่าง เร่งด่วนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง หรือฝนตกต้องตามฤดูกาลทำให้ฝนชำระล้างที่เป็นเชื้อโรคทำความสะอาด สิ่ง ปฏิกูลจนกระทั่งโรคหาย ดังปรากฏในครั้งพุทธกาลนั่นเอง

4. หลักการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19

ความสุขในการดำเนินชีวิต ความเกื้อกูล การบอกความจริง ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม และสิทธิ ส่วนบุคคล เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกรูปนามต่างพึงปรารถนาทุกยุคสมัย แม้ในยุคโรคระบาดไวรัสโควิด 19 ก็ยัง ต้องการคนดีที่ควรคำนึงเป็นพิเศษ เพราะคนดี คือคนที่ประกอบสัมมาอาชีวะการกระทำทั้งทางกาย - วาจา - ใจ ที่เป็นสุจริตชนเป็นสัมมาทิสฺส ละอายชั่ว กลัวบาป อันจะตามมาซึ่งความเดือดร้อนภายหลังบน หลักเกณฑ์ของความสุขในการการดำเนินชีวิต ตามหลักพุทธธรรมประกอบความดีทั่วไปและหลักเกณฑ์ที่ว่า นั้น คือ หลักแหล่ง คือ ที่อยู่อาศัยเป็นปฏิรูปประเทศอันเหมาะสม (อยู่บ้านด่านเชื้อ) หลักฐาน คือ หน้าที่ การงานด้านสัมมาอาชีวะทุกสาขา หลักธรรม คือ หลักแห่งความประพฤติเพื่อการดำเนินชีวิต (ความมี สติสัมปชัญญะ) (แสงจันทร์งาม, 2551) รวมความได้ว่าทั้งหมดที่กล่าวมานั้น คือ “หลักของคนดี”

เพื่อยืนยันได้ว่าความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19 โดยทั่วไปจะต้อง ขึ้นอยู่กับคน และความประพฤติที่กระทำออกไปเท่านั้น ที่จะเป็นตัวชี้วัดและประเมินผลได้ตามหลักเกณฑ์ ของการประกอบความดี จึงขอยกหลักธรรมในทางพุทธศาสนาบางส่วนที่สำคัญอย่างมากมาประกอบเพื่อ เป็นเครื่องส่งเสริมการพัฒนาชีวิตและแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

1) ศีล 5 นั้นเมื่อนุชย์เราประพฤติปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย ก็จะก่อให้เกิด การอยู่ร่วมกัน โดยปรกติสุข ปัญหาที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับชีวิตทรัพย์สินอาชญากรรมทางเพศ ตลอดจน การหลอกลวงใส่ร้ายกัน ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ให้โทษซึ่งล้วนแต่ป้องกันได้ด้วยศีล 5

พระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นว่า โลกนี้จะสงบร่มเย็นได้ ก็ต่อเมื่อนุชย์เคารพในสิทธิ เสรีภาพของผู้อื่น ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันทั้งทางกาย วาจาและใจ ทรงชี้ให้เห็นว่า สัตว์ทุกจำพวกรักสุขเกลียดความทุกข์ ต้องการได้ยินแต่คำพูดที่ไพเราะอ่อนหวานกันทั้งนั้น เมื่อนุชย์ต้องการให้ผู้อื่นประพฤติ ปฏิบัติที่อ่อนน้อมแก่เรา เราก็ควรประพฤติปฏิบัติเช่นนั้นแก่เขา ก่อน การประพฤติปฏิบัติ เพื่อมิให้ผิดศีล

หรือทำให้สลดหด ต้องมีการสำรวมกาย วาจา โดยมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา สิ่งที่น่าจะเป็นตัวทำลายสติตัว
ฉกาจ คือสิ่งเสพติด และของมีเงินมา ทุกชนิด นอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้ว ยังนำไปสู่ความประมาท อัน
เป็นเหตุให้เสียทรัพย์สิน หรือเสื่อมเสียเกียรติยศ ชื่อเสียง บางครั้งอาจทำให้ตนเองและผู้อื่น ต้องได้รับ
อันตรายถึงชีวิต

ดังนั้น การประพฤติปฏิบัติตามศีลธรรม จึงเป็นการประพฤติปฏิบัติ เพื่อลดช่องว่างระหว่างชน
ชั้นในสังคม ลงได้และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้างตลอดถึงสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ด้วยศีลชั้นสูง คือ
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะซึ่งเป็นองค์ของมรรค ได้แก่ การพูด การกระทำ การประกอบ
อาชีพที่มีเจตนาปราศจากความทุจริต หรือความคิดที่เบียดเบียน ฉะนั้น เพื่อควบคุมบุคคลในสังคม ให้อยู่ใน
กฎระเบียบที่สังคมได้กำหนดขึ้น พระพุทธศาสนาจึงมุ่งสอนไปที่ให้มนุษย์ไม่เบียดเบียน ซึ่งกันและกัน ให้อยู่
ร่วมกัน อย่างสันติและสงบสุข ตามหลักของสาราณียธรรมคือ ไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น ทำให้ผู้
ประพฤติเป็นที่รักเป็นที่เคารพของผู้อื่น เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน เป็นไปเพื่อความพร้อม
เพียรกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ให้วิวาทกับใคร เพราะความเห็นที่ขัดแย้งกัน พอสรุปเป็นข้อได้ ดังนี้

1. เป็นรากฐานแห่งความสงบ คนที่มีศีลนอกจากจะไม่ทำตนเองและสังคมให้เดือดร้อน
แล้วนำแต่ความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเองและคนอื่น ๆ
2. เป็นมาตรฐานแห่งการอยู่ร่วมกัน ถ้าทุกคนในสังคม เพียงแต่มีศีลธรรมกันแล้วสังคม
หรือชุมชนก็จะสงบอย่างยิ่ง จะไม่มีสงคราม ไม่มีการฆ่าล้างผลาญกัน ไม่มีการขโมยแย่งชิงโกงกินกัน ไม่มี
การประทุพผิตทางกามที่ก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายแตกแยกกันในสังคม หรือชุมชน
3. เป็นเครื่องมือสร้างสันติภาพ ถ้ามนุษย์ทุกคนเข้าใจความมุ่งหมายที่แท้ของศีล และ
ประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง

ฉะนั้นเพื่อให้มนุษย์หันมาใส่ใจว่า เราจะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้อย่างไรพระพุทธศาสนาจึง
สอนให้คนในสังคมมีศีล เพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันด้วยเมตตาที่เกิดจากปัญญาที่เข้าใจกัน” (วิ.จุ. (ไทย)
7/262/93.)

2) ธรรมมีอุปการะมาก 2 ประการ คือ สติ และสัมปชัญญะ ป้องกันโรคไวรัสโควิด 19

1) สติ ความระลึกได้ หมายถึง ลักษณะของสติภายใน คือการนึกได้ก่อนเมื่อจะทำ จะพูด
จะคิด นึกได้ก่อนแล้ว จึงทำ จึงพูด จึงคิด ระลึกได้ถึงภารกิจที่กระทำ คำที่พูด และดูในเรื่องที่คิดแม้ที่ล่วง
มาแล้วหรือระลึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต เช่น กำหนดว่า ชั่วโมงต่อไปนี้ หรือวันพรุ่งนี้ว่าจะทำอะไรก็
นึกขึ้นมาได้ หน้าที่ของสติจึงเป็นไปได้ทั้ง 2 กาล คือ อดีตและอนาคต คือรู้เรื่องโรคภัยในอดีตและพึงระวัง
ในอนาคตต่อไป

2) สัมปชัญญะ หมายถึง ลักษณะของสัมปชัญญะภายใน คือความรู้สึกตัวในขณะที่กำลัง
ทำกำลังพูดและกำลังคิด ที่เป็นไปในปัจจุบันว่า ทำ พูด คิด อะไร อยู่ก็รู้ตัวในขณะที่นั้น ๆ เช่นว่ากำลังขับรถ

อยู่ กำลังอ่านหนังสืออยู่ กำลังทำงานโดยมีเครื่องมือต่าง ๆ อยู่ ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ความผิดพลาดหรืออุปัทวเหตุใด ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ความสูญเสียใด ๆ ก็ไม่มี

ดังนั้น หน้าที่ของสัมปชัญญะจึงเป็นเรื่องสำคัญในขณะที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น ว่าต้องระวังและปฏิบัติตนเช่นไรจึงจะปลอดภัยจากโรคติดต่ออย่างไรก็ตาม ที่เรียกว่าเป็นธรรมมีอุปการะนั้น เพราะสติและสัมปชัญญะนี้ เป็นธรรมที่อำนวยความสะดวกแก่ทุก ๆ คนในสังคมทั่วไปด้วยการอดทน ช่วยเหลือส่งเสริมการมีน้ำใจ โอบอ้อมอารี วจีไพเราะ สงเคราะห์เกื้อกูล จุนเจือ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ผู้มีธรรม 2 ข้อนี้ ย่อมได้รับอานิสงส์ คือทำให้มีความรอบคอบ ไม่ประมาทในอิริยาบถใด ๆ จะทำ พูด คิดอะไร ก็จะไม่ผิดพลาดเสียหายแต่อย่างใด เป็นผลให้ทำงานมีประสิทธิภาพและคุณภาพที่พึงประสงค์อย่างแท้จริงของทุก ๆ หน่วย งานและทุกองค์กร

เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่ามีอุปการะมาก หรือเรียกอีกอย่างว่า “พหุการธรรม” และสติสัมปชัญญะนี้ ควรนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในทุกสาขาอาชีพ ปราชญ์ทั้งหลายจึงสอนให้หมั่นประกอบธรรมะทั้ง 2 ประการนี้ ในหน้าที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ จะขาดละเลยย่อมนิได้เป็นอันขาดเพราะเชื้อโรคร้ายอาจได้ช่องประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ คือ

1. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี เพราะมีสติดี
2. สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพราะมีสติดี
3. รู้ว่าสิ่งที่ทำในขณะนั้นมีประโยชน์หรือไม่
4. รู้ตัวว่าสิ่งที่ทำนั้นเหมาะสมหรือไม่
5. รู้ตัวว่าเป็นความสุขหรือความทุกข์
6. รู้ตัวว่าเป็นความฉลาดหรือโง่เขลา

3) ความไม่ประมาท ความประมาท คือ ความเลินเล่อ เผลอสติ ไม่สำรวมระวัง ภาย วาจาใจ ส่วนความไม่ประมาทมีวินัยตรงกันข้าม ได้แก่ ความรอบคอบ มีสติคอยกำกับการกระทำ วาจา ใจ สติ คือ ความระลึกถึงตัวอยู่เสมอจำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง ตั้งแต่การทำการงานตามปกติ พระพุทธเจ้าตรัสสอน เรื่องความไม่ประมาท เป็นพระโอวาทสุดท้าย ในที่อื่น ทรงสั่งสอนว่า กุศลธรรมทั้งหมด รวมลงในความไม่ประมาท เหมือนรอยเท้าสัตว์เดินดินต่าง ๆ รวมลงในรอยเท้าช้าง ในยุคโควิด 19 ในยุคโควิด 19 เป็นภัยคุกคามที่กระจายในมนุษยชาติทั่วโลก หากใครไม่ระมัดระวังการดำเนินชีวิตเชื่อว่ามี ความประมาทมาก ๆ

ฉะนั้นความไม่ประมาท จะเป็นเหตุให้เราเตือนใจ ตามคำสอนที่ทรงเตือนไว้ว่า "วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้ เราทำอะไรอยู่" เราจะได้หมั่นพิจารณาดูตน และหาโอกาสเพิ่มพูนคุณงามความดี ละความชั่วให้ลดน้อยลง ความไม่ประมาทจะเตือนไม่ให้เราลืมนั่น เห็นเป็นจริงเป็นจังกับชีวิตในโลก ประหนึ่งว่าจะดำรงอยู่ได้ชั่วกับชั่วกาลป ในที่สุด ทุกคนจะต้องจบลงด้วยความตาย ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนมือไป เป็นของคนอื่น ที่ดินที่เรานึกว่าเป็นของเรา แต่ถ้าเราจะกลายเป็นเจ้าถ่าน ฝังเรี่ยรายอยู่บนพื้นดินนั้น หรือ

บางที เขาก็จะเก็บไว้ในโกศเล็ก ๆ เหมือนของเด็กเล่น แต่ไม่มีใครอยากจับต้อง ถึงที่สุดเหมือน ๆ กันเช่นนี้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ จึงควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ถือเอาสาระจากชีวิตที่เน่าเปื่อยไม่มีสาระนี้ ไว้ให้ได้ด้วยการบำเพ็ญคุณงามความดี บำเพ็ญประโยชน์ท่านให้สมบูรณ์เกิด (เสถียรพงษ์ วรรณปก, 2544)

ประโยชน์ของความไม่ประมาท พระพุทธองค์ตรัสว่า ความไม่ประมาทเป็นบิดา ของธรรมะทั้งปวง ธรรมะข้อไม่ประมาท จึงเป็นธรรมะที่ใหญ่กว่าธรรมะทั้งหลาย ถ้าไม่ประมาท ความชั่วอย่างอื่นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความไม่ประมาทจึงมีประโยชน์ต่อบุคคล เมื่อบุคคลใดดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทุกสิ่งที่ทำ พูด คิด ก็เป็นไปด้วยความไม่ประมาท ผลที่เกิดขึ้นคือความถูกต้องจากการกระทำพูด คิด แล้ว ผลนั้นก็ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญ และส่งผลต่อสังคมอีกด้วย ประโยชน์ของความไม่ประมาทต่อการดำเนินชีวิตและสังคม เช่น

1. ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตส่วนบุคคล ความไม่ประมาทมีประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ และการดำเนินชีวิต เช่น ในการปฏิบัติหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยง ต่ออุบัติเหตุมาก ในการทำงานที่ละเอียดประณีต ในการครองเรือน ในการป้องกันโรค

2. ประโยชน์ต่อสังคม การป้องกันประเทศ การป้องกันอาชญากรรม การวางแผน เศรษฐกิจและสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

3. ประโยชน์ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาจะต้องมีความไม่ประมาท กล่าวคือมีสติกำกับอยู่เสมอ การรักษาศีล การเจริญสมาธิหรือการทำกรรมฐาน การเจริญปัญญาสิ่งที่ก่อให้เกิดความประมาท. ตระหนักในผลของการกระทำ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และผู้อื่นรอบข้าง ระลึกอยู่ในคุณงามความดีเสมอ เอาคุณธรรมความดีมาผูกไว้ที่ใจ เหมือนคนโบราณเอาพระมาแขวนไว้ที่คอ เพื่อให้เตือนสติตนเองให้ทำ ความดีทุกกลมหายใจ หรือทุกวินาที (ดูรายละเอียดใน ที.ปา. 11/378/290, อง. ทุกก. 20/424/119)

สรุปว่า คำสอนเรื่องความไม่ประมาทจึงเป็นคำสอนที่กว้าง ประมวลคำสอน อื่น ๆ ไว้เปรียบเทียบกับเหมือนร้อยเท่าช้างที่ใหญ่กว่าร้อยเท่าสัตว์อื่น ๆ ที่ รวมลงในร้อยเท่าช้างได้ คำสอนเรื่องความไม่ประมาทจึงสำคัญที่สุดประการหนึ่ง

5. สรุป

การปฏิบัติตัวและวางใจต่อเหตุการณ์อย่างไร นับว่าเป็นวิกฤติของโลกครั้งใหญ่ที่กระทบทั้งวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับวิกฤติที่ไม่ได้เตรียมพร้อมตั้งรับมาก่อน เพราะมนุษย์ได้เพลิดเพลินกับการใช้ชีวิตแบบเสพบริโภคความเจริญทางเทคโนโลยี มีความสุขจากการเฝ้ารอคอยจนเคยชิน ทำให้รู้สึกว่าการมีความสุขที่เกิดจากภายนอกหายไป ทั้งเกิดภาวะเศรษฐกิจหยุดชะงัก การตกงาน การว่างงาน การสูญเสีย การเจ็บป่วย ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ทางใจทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาได้อธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ไว้อย่างชัดเจน หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งสร้างความเข้าใจ

ต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้เราบัญญัติทุกข์และการดับทุกข์”

เราจะเห็นได้ว่า อาการความโศกเศร้าจะลดลงมาน้อยเพียงใด ขึ้นกับว่าเรายอมรับความจริงมากน้อยแค่ไหน ยิ่งเราฝึกพิจารณา ทำความเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกบ่อยครั้งเพียงใด จิตใจ เราจะพร้อมที่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากยิ่งขึ้น ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในที่เกิดขึ้นในโลก ล้วนเป็นสิ่งไม่แน่นอน ขอยกหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้ฝึกพิจารณายอมรับความจริง 5 ประการ คือ เราจะต้องแก้เป็นธรรมดาเราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดาเราจะต้องตายเป็นธรรมดาเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ทั้งสิ้นเรามีกรรมเป็นของเฉพาะตน เมื่อทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น ประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้เรารู้ว่า แม้เราจะพัฒนาเทคโนโลยีสูงสุดก็ตาม มนุษย์ก็ไม่สามารถพิชิตโรคที่มองไม่เห็นได้ทุกอย่างด้วยยาปฏิชีวนะและการสร้างภูมิคุ้มกันโดยวัคซีนต้านไวรัสโควิด-19 ได้ในขณะนี้ แต่อย่างไรก็ตาม เราควรหันกลับมาใส่ใจภายในจิตใจ หันมาพัฒนาใจ เรียนรู้จากประสบการณ์ภายใน

ฉะนั้นการรับมือสถานการณ์ด้วยการใช้วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เข้มแข็ง สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตด้วยหัวใจความเบิกบานใจ การกำหนดสติ การตั้งสติ และการใช้สติ ในการดำรงชีวิตตามหลักธรรม อย่างน้อยมีการรักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด มีสติ ระลึกละเอียดเสมอว่าเราอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนเช่นนี้ เราจำเป็นต้องอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือนำทางชีวิตในการฝ่าฟันวิกฤตได้อย่างไร

วัคซีนทางใจต้านไวรัสโควิด-19 การใช้หลักพุทธธรรมในการจัดการตนเองต่อเหตุการณ์โควิด-19 เราสามารถน้อมนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้วัคซีนทางใจเพื่อป้องกันความทุกข์และเป็นหลักที่พึ่งทางใจ สำหรับคนในทุกวัย ทุกเพศ ทุกสถานะ ไม่ว่าคนรวยหรือคนจนต่างประสบปัญหาอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์เดียวกัน ต้องเอาสติสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ การฝึกความรู้สึกตัว ในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ฝึกภาวนาอยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกตัว ถ้าใจเราเผลอแวบ หมกมุ่นความคิด รู้ตัวเมื่อไร เราก็พาใจมาอยู่กับปัจจุบัน โดยมีลมหายใจเป็นตัวเชื่อม ตัวขจัดความกลัวจนขาดสติ พ่อแม่ผู้ปกครอง ครู จะต้องร่วมมือกันพัฒนาเด็กและเยาวชน เปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกฝนการแก้ปัญหาและอุปสรรคพร้อมให้คำแนะนำการปฏิบัติตนเองและต่อผู้อื่น ช่วยลดปัญหาที่เกิดจากความผิดพลาด เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัวที่เกิดจากการสูญเสียต่าง ๆ และฝึกการยอมรับความจริงจากเหตุการณ์ครั้งนี้ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กและเยาวชนรู้จักการบริหารจัดการอารมณ์จิตใจอย่างไร ให้ความสำคัญของจิตใจให้มากขึ้น เมื่อเจอสภาวะกดดัน ทำใจยอมรับความผิดหวัง เข้าใจธรรมชาติของโลก เราจะอยู่อย่างไรกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรู้เท่าทัน เราเอาชนะความกลัวในใจ การเตรียมพร้อมกับการใช้ชีวิตแบบ New normal ฝึกพิจารณาทบทวนสถานการณ์ครั้งนี้มีประโยชน์อะไรกับเรา เตือนใจให้ตระหนักว่า เราต้องอยู่กับโรคติดต่อไปอีกนาน

แม้เวลาผ่านไป ก็อาจมีโรคชนิดใหม่เกิดขึ้นอีก เราต้องสร้างภูมิคุ้มกันทางกาย และสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเตรียมความพร้อมในการรับมือในวันข้างหน้า ฝึกการคิดแบบกุศล นำบทเรียนมาพัฒนาตนเองได้อย่างไรฝึกพิจารณาแยกแยะข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ อย่าด่วนสรุปข่าวเกินไปทำให้เกิดตื่นตระหนก และฝึกทำใจยอมรับ ปล่อยวางกับสถานการณ์ที่เราไม่สามารถควบคุมได้ ฝึกวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการกับเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต พิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผลให้เป็นนิสัยฝึกการแบ่งปันให้ผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นมีความสุข จิตพร้อมที่คิดสิ่งดีงาม พร้อมทั้งจะทำความดีเป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมเป็นความสุขที่สร้างสรรค์ได้อย่างไรการใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท อย่าให้ความกลัวมาปิดกั้นสติสัมปชัญญะ รู้ทันความกลัว เรียนรู้ที่ช่วยตัวเองให้มากขึ้น เมื่อมีปัญหาด้วยการฝึกสติ สร้างสุขนิสัยใหม่ให้กับตัวเอง รักษากติกาทางสังคม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบทางสังคมร่วมกัน ไม่เอาตัวรอดเฉพาะตัวปรับวิธีคิดบวกต่อคนอื่น รมัตถะวังตัว ดูแลตนเอง ป้องกันตนเอง ไม่สร้างปัญหาให้กับคนอื่น เพียงเท่านี้ความสุขก็จะมีในการดำเนินชีวิตในสังคมนี้ได้อย่างแน่นอน

6. เอกสารอ้างอิง

- นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ. (2555). *จริยศาสตร์กับจริยธรรมสิ่งแวดล้อม*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บุญทัน ดอกไธสง และอาภรณ์รัตน์ เลิศไธรอด. (2562). *การจัดการเชิงพุทธ 5G Monastery*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูโกวิทบุญเขต อำนวย ทาปิน. (2563). *ความสมดุลของการบริหารจัดการสุขภาวะองค์กร*. วารสารมจร. พุทธปัญญาปริทรรศน์. 5 (1).
- พระครูโสภาธรรมพิทักษ์ (เสียม เตชธมโม). (2559). *พัฒนาการรูปแบบการสวดมนต์ในสังคมไทยปัจจุบัน*. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. 1 (1) (มกราคม-เมษายน): 23-36.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *พุทธวิธีในการสอน*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระมหาโกมล กมล และคณะ. (2561). *ศึกษาวิเคราะห์บทบาลีในรัตนสูตร ตามแนวคัมภีร์สัททวารปิณฑ*. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. 14 (2) (พฤษภาคม-สิงหาคม): 43-54.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภวุฒิ สายเชื้อ. (2019). *เอาชนะโรคภัยด้วยความเข้าใจ; Beating COVID-19*. PDF. Breaking News. [Online].
- สุรัชย์ โชคครชิตไชย. (2563). *การระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ในประเทศไทย*. วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย. 10 (1) (มกราคม-เมษายน) : 1.

- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2544). บางแง่มุมเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า. กรุงเทพฯ: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.
- แสง จันทร์งาม. (2551). วิธีสอนของพระพุทธเจ้า. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- อนุดรา รัตนนราทร. (2563). รายงานผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19): ผู้ป่วยรายแรกของประเทศไทยและนอกประเทศจีน. วารสารสถาบันบำราศนราดูร. 14 (2) (พฤษภาคม-สิงหาคม): E11-8.



Wishing Journal Review