

การปรับตัวและการร่วมมือกันในสถานการณ์โควิด ๑๙ ตามแนวพุทธศาสตร์
Adjustment and Cooperation in the Covid 19 Virus Situation
by According to Buddhism

ธีรโชติ เกิดแก้ว Teerachoot Kerdkaew^๑

Received: June 15, 2020

Revised: August 1, 2020

Accepted: August 2, 2020

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการปรับตัวและการร่วมมือกันในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ โดยนำหลักพระสัทธรรม ๓ ประการ มาประยุกต์ใช้ใน ๔ ขั้นตอน ได้แก่ **ขั้นเตรียมรับ** คือ การยอมรับความจริงอย่างมีสติว่า โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับสัตว์โลกอยู่ตลอด และการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับโรคภัยอย่างรู้เท่าทัน ไม่ประมาท **ขั้นเตรียมการ** คือ การดำเนินชีวิตด้วยความรอบคอบ ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ รู้จักคัดกรองข่าวสารที่ถูกต้องเป็นจริงเพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันตัวและปฏิบัติให้ถูกต้องในสถานการณ์ที่มีอันตราย เช่นนี้ และการเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน ช่วยกันคิด ทำ และพูดเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกัน **ขั้นปฏิบัติ** คือ การอยู่ร่วมกันด้วยความดี คือ การเสียสละ ช่วยเหลือ ชื่นชม ให้กำลังใจ แนะนำเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกัน เป็นคนที่มีใจเหตุ ผล ตัวเอง ประมาท กาลเวลา ชุมชน และบุคคล และปฏิบัติต่อเรื่อง นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง พิจารณาก่อนกินใช้สิ่งต่าง ๆ โดยคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยเป็นที่ตั้ง ทุกคนต้องไม่มีอคติต่อกัน แต่จะร่วมกันสร้างพลังแห่งธรรมเพื่อขจัดโรคร้าย ด้วยปัญญา ความเพียร ความสุจริต และการสงเคราะห์กันตามความเหมาะสม มีความรัก สงสาร ชื่นชม และความยุติธรรมให้แก่กัน และ **ขั้นรับผลของการปฏิบัติ** คือ ประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมที่เกิดจากการเตรียมรับอย่างมีสติ การเตรียมภูมิคุ้มกันให้แก่ตัวเอง และการสร้างพลังแห่งความดีร่วมกันที่จะช่วยใ้มนุษยชาติผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ไปได้ด้วยกันอย่างปลอดภัย

คำสำคัญ : การปรับตัว, การเตรียมรับ, โควิด ๑๙, พระสัทธรรม, พระพุทธศาสนา

^๑ สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ Department of Humanities and Social Sciences Faculty of Liberal Arts Huachiew Chalermprakit University, Thailand. E-mail: tongin2000@gmail.com



Abstract

This article aimed to present an adjustment and cooperation in the coronavirus disease starting in 2019 (Covid-19) situation by applying Suddhamma as a guideline for 4 steps. The preparing step to accept the truth by mindfulness that various diseases were common things in the world and had an awareness to faced it carefully and seriously. The preparation step was being good friends together, offering valuable thought and performance to each other. Screening the authentic news was used as a guideline for self-defense and perform correctly in this dangerous crisis based on the application of intelligence carefully and did not believe anything easily. The practice step was that everyone must be a good performance by offering sacrifice, assistance, admiration, encouragement, and giving advice on useful matters. Knowing the causes and purpose oneself, moderation proper time assembly, and practice it correctly and appropriately was in the practice step and considering before eating and using stuff with regard to benefits and safety as a location. Everyone must not have prejudices against with each other, but joined together to build the power of dharma to eliminate this disease as well by wisdom, diligence, honesty, sympathy and give together a kindness, compassion, and equanimity. The receiving of the practice step was the benefits of both oneself, others and the society from conscious preparation. Preparing to have one's own immunity and creating the power of goodness would assist humanity to overcome this crisis safely together.

Keywords: Adjustment, Cooperation, Covid-19 (virus), True doctrine, Buddhism

๑. บทนำ

ประวัติศาสตร์โลกได้กล่าวถึงวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับโลกและมนุษย์ไว้มากมาย เช่น อุกกาบาตพุ่งชนโลกในยุคดึกดำบรรพ์เป็นเหตุให้ไดโนเสาร์สูญพันธุ์ไปจากโลก วิกฤตจากสงครามโลกครั้งต่าง ๆ ที่สร้างความหายนะให้แก่ชีวิตมนุษย์อย่างประเมินค่ามิได้ และการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ ที่ทำให้มนุษย์เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก เห็นได้จาก ๑๐ โรคระบาดที่คร่าชีวิตมนุษย์ไปจำนวนมาก ได้แก่ (๑) โรคฝีดาษหรือไข้ทรพิษที่แพร่ระบาดในอาณาจักรโรมัน

ในปี ค.ศ. ๑๖๕ ทำให้มีผู้เสียชีวิตประมาณ ๕ ล้านคน (๒) กาฬโรคที่แพร่ระบาดในปี ค.ศ. ๑๓๔๖-๑๓๕๓ ทำให้มีผู้เสียชีวิตประมาณ ๗๕-๒๐๐ ล้าน (๓) การแพร่ระบาดของโรคฝีดาษ หัด และกาฬโรคในปี ค.ศ. ๑๔๙๒ แถบน่านน้ำทะเลแคริบเบียนถึงบริเวณหมู่เกาะทางใต้ของเม็กซิโก คร่าชีวิตของคนบริเวณนี้ไปถึง ๙๐% (๔) การเกิดโรคระบาดที่อังกฤษในปี ค.ศ. ๑๖๖๕ เฉพาะในกรุงลอนดอนมีผู้เสียชีวิตไปกว่า ๒๐% (๕) การเกิดอหิวาตกโรคในปี ค.ศ. ๑๘๑๗ ในประเทศรัสเซีย มีผู้เสียชีวิตกว่า ๑ ล้านคน และยังแพร่ระบาดไปยังประเทศอินเดีย อังกฤษ สเปน แอฟริกา อินโดนีเซีย จีน ญี่ปุ่น อิตาลี เยอรมนี และอเมริกา มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก (๖) การแพร่ระบาดของกาฬโรคครั้งที่ ๓ ในปี ค.ศ. ๑๘๕๕ ในประเทศจีนแล้วลุกลามไปยังอินเดียและฮ่องกง มีผู้เสียชีวิตไป ๑๕ ล้านคน (๗) ไข้หวัดใหญ่รัสเซียในปี ค.ศ. ๑๘๘๙-๑๘๙๐ ที่แพร่ระบาดในมอสโก ประเทศรัสเซียแล้วลุกลามไปยังฟินแลนด์ โปแลนด์ ประเทศในแถบยุโรปจนถึงทวีปอเมริกาเหนือ และแอฟริกา มีผู้เสียชีวิตทั้งสิ้น ๓๖๐,๐๐๐ คน (๘) ไข้หวัดใหญ่ที่แพร่ระบาดในสเปนในปี ค.ศ. ๑๙๑๘ และแพร่ระบาดเข้าไปในอเมริกาและยุโรป มีผู้เสียชีวิตถึง ๑๐๐ ล้านคน (๙) ไข้หวัดใหญ่เอเชียหรือไข้หวัดนกในปี ค.ศ. ๑๙๕๗ ที่แพร่ระบาดในฮ่องกงแล้วแพร่กระจายสู่จีน สหรัฐอเมริกา และอังกฤษ มีผู้เสียชีวิตทั่วโลก ๑-๔ ล้านคน (๑๐) การแพร่ระบาดของไวรัส HIV / AIDS ในปี ค.ศ. ๑๙๘๑ มีผู้เสียชีวิตทั่วโลกจนถึงปี ค.ศ. ๑๙๘๑ แล้วไม่ต่ำกว่า ๒๕ ล้านคน และในปี ค.ศ. ๒๐๐๒-๒๐๐๓ ได้เกิดการแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส (SARS) ในประเทศจีนตอนใต้ มีผู้ป่วย ๘,๐๙๘ คน และเสียชีวิต ๗๗๔ คน ใน ๑๗ ประเทศ^๒

ในสังคมไทยเองก็มีการระบาดของโรคต่าง ๆ หลายครั้งในอดีตที่ผ่านมา ตัวอย่างเช่น ในสมัยพระเจ้า อู่ทองแห่งกรุงศรีอยุธยาก็ได้เกิดการระบาดของโรคห่าเดิมที่เข้าใจกันว่าเป็น อหิวาตกโรค แต่ภายหลังรู้กันว่าเป็นกาฬโรคที่ติดมาจากสำเภาจจีน กว่าจะหมดไปก็กินเวลาถึง ๑๐ ปี คร่าชีวิตคนไปเป็นจำนวนมาก สมัยรัชกาลที่ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ได้เกิดการระบาดของโรคไข้ป่วง ลงราก หรืออหิวาตกโรค คร่าชีวิตคนในกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใกล้เคียงไปถึง ๓๐,๐๐๐ คน ศพเผากันไม่ไหว ต้องปล่อยกองไว้ให้เป็นอาหารของนกแร้งอันเป็นที่มาของตำนาน อีแร้งวัดสระเกศ ในสมัยรัชกาลที่ ๓ อหิวาตกโรคก็ระบาดขึ้นในกรุงเทพ มหานครอีกครั้ง เป็นเหตุให้มีคนเสียชีวิตไป ๕,๐๐๐ คน ในต้นรัชกาลที่ ๕ ก็ได้เกิดการระบาดของอหิวาตกโรคอีกครั้ง เพียงเดือนเดียวมีผู้เสียชีวิตถึง ๖,๖๐๐ คน สมัยรัชกาลที่ ๖ ก็มีการระบาดของโรคซึ้นทูด ภูมิรัฐ หรือโรคเรื้อน มีตัวเลขระบุถึงคนที่เป็นโรคเรื้อนทั่วประเทศ ๑๐,๐๐๐ คน จนต้องสร้างสถานที่รักษาโรคเรื้อนให้แก่ผู้ป่วยที่เรียกว่า “นิคมโรคเรื้อน” หลายแห่งทั่วประเทศ และหลังสงครามโลก

^๒ Muzika, ๑๐ โรคระบาด ภัยร้ายแรงในประวัติศาสตร์โลก คร่าชีวิตผู้คนนับล้าน. ค้นคืนจาก

https://travel.trueid.net/detail/KwMX2yMxJzzG?gclid=EAlaIqObChMijPay9pLQ6AIVgg4rCh2akghTEAYASAAEgJ16PD_BwE. (๒๘ มกราคม ๒๕๖๓).



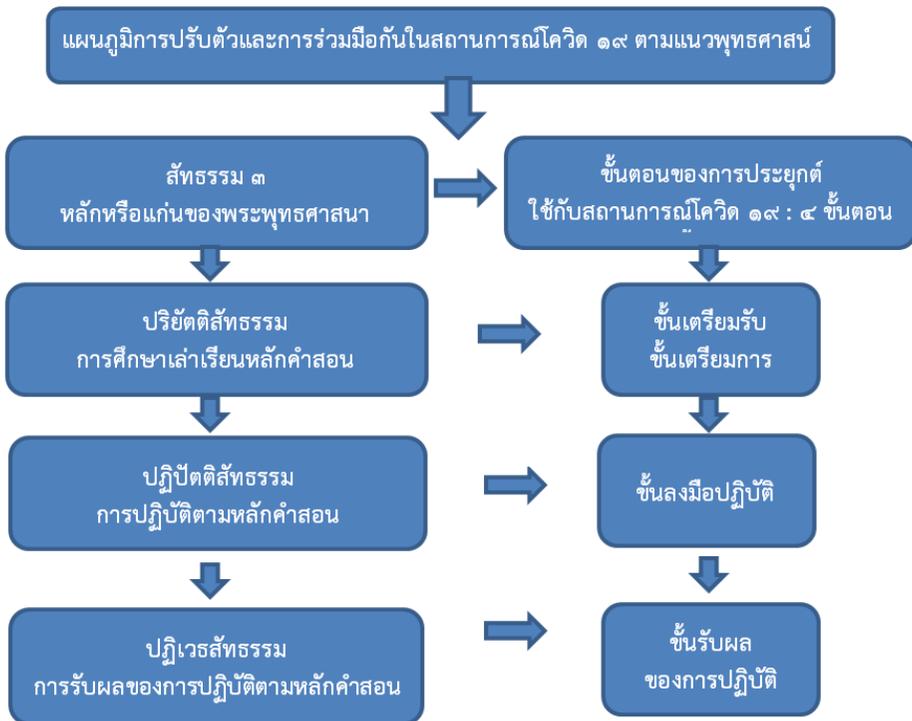
ครั้งที่ ๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ก็ได้เกิดการระบาดของกาฬโรคขึ้น เฉพาะในกรุงเทพมหานครที่มีประชากรสมัยนั้น ๑๐๐,๐๐๐ คน เสียชีวิตไปถึง ๒๑๗ คน^๓ นี่คือตัวอย่างของการระบาดของโรคในประวัติศาสตร์ไทยจนกระทั่งปลายปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้พบผู้ป่วยต้องสงสัยว่า ติดไวรัสโคโรนา หรือโควิด ๑๙ ที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน และในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ก็ได้ระบาดไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกอย่างไม่มีท่าทีว่าจะหยุดลงเมื่อใด จนถึงทุกวันนี้ ได้มีผู้เจ็บป่วยและเสียชีวิตจากเชื้อไวรัสนี้แล้วเป็นจำนวนมาก

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ได้ก่อให้เกิดสถานการณ์ทั้งที่ดีและไม่ดี ขอฟุดประเด็นที่ไม่ดีก่อน เนื่องจากเป็นประเด็นหลักของการเขียนบทความนี้ ส่วนเรื่องดี ๆ จะกล่าวไว้เป็นตัวอย่างในเนื้อหาของบทความ ภาพจากสื่อออนไลน์ที่ทำให้สลดใจก็คือ ภาพของตายาย คนแก่ไร้ที่พึ่งที่เคยเก็บผักมาขาย มีรายได้พอประทังชีวิต แต่กลับขายของไม่ได้ พ่อค้าแม่ค้าในตลาดบางแห่งขายของไม่ได้ เนื่องจากตลาดถูกปิด คนงานที่เคยทำงานรับจ้างเลี้ยงชีวิตต้องตกงาน เพราะนายจ้างเลิกจ้าง ไม่มีใครจ้างงาน ทำให้ไม่มีรายได้ ไม่มีค่าเช่าห้อง ถูกเจ้าของห้องให้ออกจากห้องเช่า จะกลับบ้านต่างจังหวัดก็ไม่มีบ้านให้กลับ จำต้องไปนอนตามสวนสาธารณะ เพราะไม่มีที่ทางไป เป็นสภาพที่สะเทือนใจยิ่งนัก แม้นคนเก็บขยะที่เคยยังชีพจากการขายขยะ ต้องขาดรายได้ เพราะร้านค้าของเก่าปิด ซ้ำร้ายไปกว่านั้นก็คือ คนบางหมู่บ้านออกมารวมตัวกันไม่ให้คนที่ป่วยด้วยไวรัสโควิด ๑๙ ที่รักษาหายแล้วเข้าหมู่บ้าน เพราะกลัวจะติดเชื้อไวรัส เรื่องเหล่านี้สะท้อนภาพสังคมไทยในช่วงวิกฤติหลายเรื่อง เช่น ความเลื่อมล้ำของสังคม การเข้าถึงสวัสดิการของรัฐที่ไม่เท่าเทียมกัน น้ำใจของคนบางส่วนที่หายไป ความเข้าใจผิด ๆ อย่างขาดเหตุผลของคนบางส่วน รวมถึงการเห็นแก่ตัวของคนบางส่วนที่เอารัดเอาเปรียบ ฉกฉวยโอกาส แสวงหาผลประโยชน์จากความเดือดร้อนของคนส่วนใหญ่ เช่น กักตุนสินค้าและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นต่อการยังชีพและการป้องกันภัยจากไวรัสโควิด ๑๙ อย่างน่าละอาย

ก่อนเกิดวิกฤติไวรัสโควิด ๑๙ ผู้คนจำนวนมากจะใช้ชีวิตแบบความเคยชิน ไม่ค่อยระมัดระวังตัวสักเท่าไร เช่น บางคนไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร คนส่วนใหญ่ไม่สนใจที่จะใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันเชื้อโรคหรือฝุ่นละออง แม้ในช่วงที่ตัวเมืองใหญ่ ๆ อย่างเช่น กรุงเทพมหานครมีฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM.๒.๕ เกินมาตรฐาน แต่เมื่อเกิดสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ จึงได้พากันตื่นตัว ใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน คนส่วนใหญ่มีความระมัดระวังตัวมากขึ้น บางคนถึงกับระแวงคนรอบข้างว่าจะเป็นพาหะนำไวรัสโควิด ๑๙ มาติดตน ในสถานการณ์อันวิกฤติเช่นนี้ เราควรจะปรับตัวและร่วมมือกันอย่างจริงจังจะพ้นไปจากโรคนี้ได้อย่างปลอดภัย บทความนี้ขอเสนอแนวทางในการปรับตัวและร่วมมือกันตามพุทธวิธีภายใต้หัวข้อว่า

^๓ พันธุ์ทิพย์ ธีรเนตร, 'โรคระบาด' ในประวัติศาสตร์ไทย เราผ่านพ้นมาได้อย่างไร?, ค้นคืนจาก https://www.matchon.co.th/prachachuen/prachachuen-scoop/news_2069826 (๑๙ มีนาคม ๒๕๖๓).

“สัทธรรม” ๓ ประการ ในอรรถกถาพระวินัยปิฎก^๔ คือ **ปริยัตติสัทธรรม** ชั้นศึกษาหลักคำสอนให้เกิดความเข้าใจ **ปฏิบัติสัทธรรม** ชั้นลงมือปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ได้ศึกษาแล้ว และ **ปฏิเวธสัทธรรม** ชั้นรับผลของการปฏิบัติตามหลักคำสอนโดยสมควรแก่การปฏิบัติแบบประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและแก้วิกฤติจากไวรัสโควิด ๑๙ ใน ๔ ขั้นตอน ได้แก่ **ขั้นเตรียมรับ** **ขั้นเตรียมการ** **ชั้นลงมือปฏิบัติ** และ **ขั้นรับผลของการปฏิบัติ** ตามแผนภูมิสรุปข้างล่างนี้



๒. ขั้นเตรียมรับ : ปริยัตติสัทธรรม

การปรับตัวเป็นการศึกษาหลักการที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ เพื่อเตรียมเผชิญกับวิกฤตการณ์นี้อย่างมีสติและรู้เท่าทันตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์ใน ๒ เรื่อง ดังต่อไปนี้

๒.๑ ธรรมมีอุปการะมาก : ความไม่ประมาทเลินเล่อ

ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง หลักธรรมที่สามารถใช้ได้กับการทำดีทุกเรื่อง มี ๒ ประการ คือ สติ หมายถึง การระลึกได้ นึกได้ สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัด ความตระหนัก

^๔วินย.อ. (บาลี) ๑/๒๖๔.



ความเข้าใจชัดเจนตามความจริง^๕ เราจะต้องเรียนรู้เพื่อนำหลักการธรรมข้อนี้มาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ เชิงประยุกต์ ดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ สติ การระลึกได้อยู่เสมอว่า ขณะนี้ไวรัสโควิด ๑๙ กำลังแพร่ระบาดอยู่ ยอมรับอย่างมีสติ ไม่ตระหนกใจจนเกินเหตุ จนทำอะไรไม่ถูกหรือไม่สามารถตั้งรับกับภัยที่เกิดขึ้นได้ ต้องมีสติอยู่เสมอ ไม่ประมาท ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับไวรัสโควิด ๑๙ ในทุกด้าน เพื่อนำมาใช้ป้องกันตัว และเตรียมเผชิญภัยจากไวรัสนี้อย่างชาญฉลาด เช่น ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อจำเป็นต้องออกจากบ้าน เป็นต้น

๒.๑.๒ สัมปชัญญะ ตระหนักรู้ถึงพิษภัยของไวรัสโควิด ๑๙ โดยไม่ประมาท แม้ภัยนี้จะไม่ถึงตัว หากทางป้องกันอย่างรู้เท่าทัน เช่น ทำความสะอาดร่างกายเมื่อกลับเข้าบ้าน และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น

ปัญหาที่เราพบอยู่ในขณะนี้ก็คือ ยังคงมีคนบางส่วนไม่ใส่ใจถึงภัยพิบัติครั้งนี้ ยังคงใช้ชีวิตด้วยความเคยชินตามอารมณ์หรือความรู้สึกของตน ไม่สนใจมาตรการทางสังคมที่ออกมาเพื่อยับยั้งมหันตภัยครั้งนี้ ยังคงดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ฝ่าฝืนมาตรการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น คนบางส่วนไม่สวมหน้ากากอนามัยป้องกันตัว คนบางส่วนแอบไปมีวุ่นจตุงานปาร์ตี้กัน คนบางส่วนที่มาจากแหล่งระบาดของโรค ไม่ยอมกักตัว แม้จะมีคำสั่งให้ช่วยกันป้องกัน ขอให้อยู่แต่ในบ้านของตัวเองตามเวลาที่กำหนด เพื่อช่วยลดการระดมโรค รักษาผู้ป่วยให้แก่แพทย์และพยาบาลที่กำลังทำงานอย่างหนักตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ก็ตาม แต่พวกเขาก็ไม่สนใจ ยังฝ่าฝืนตัวอย่างเหล่านี้ คือ การดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ขาดสติสัมปชัญญะในสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นทั่วโลกขณะนี้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความประมาทเป็นหนทางที่นำไปสู่ความตาย^๖ ซึ่งมีใช้มีผลกระทบต่อชีวิตของผู้ประมาทเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อญาติพี่น้องของเขาและคนอื่น ๆ ในสังคมด้วย

๒.๒ โลกธรรม ๘ ประการ : การเห็นความจริงและการยอมรับอย่างมีสติ

โลกธรรม หมายถึง เรื่องปกติธรรมดาที่มนุษย์จะต้องประสบ^๗ สาระสำคัญของหลักคำสอนข้อนี้สอนให้เราเห็นความจริงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตอย่างมีสติใน ๒ เรื่องสำคัญ คือ

๒.๒.๑ เรื่องที่มนุษย์ปรารถนา ต้องการ อยากรได้ อยากรให้มี อยากรเป็น (อิฏฐารมณ์) ตามหลัก ได้แก่การได้มาซึ่งสิ่งต่าง ๆ (ลาภ) ยศตำแหน่ง คำสรรเสริญ และความสุข

๒.๒.๒ เรื่องที่เราไม่ปรารถนา ไม่ต้องการอยากรได้ ไม่อยากประสบ อยากรที่จะหนีให้ไกลหรือขจัดให้หมดไป (อนิฏฐารมณ์) ตามหลัก ได้แก่ ความเสื่อม การสูญเสีย หรือการหมดไป

^๕ อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๙๐-๓๙๓/๔๖.

^๖ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

^๗ อง.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๔-๒๐๖

ของสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้มา การเสื่อมยศหรือพ้นจากตำแหน่งหน้าที่การงาน การถูกนินทา และความทุกข์

เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ นี่คือความจริงที่เราต้องเรียนรู้และยอมรับด้วยสติเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ชีวิต จะได้ไม่ตระหนกตกใจ จนทำอะไรไม่ถูก เมื่อต้องเจอกับเรื่องที่เราไม่ต้องการ และไม่ตีใจจนเกินเหตุ เมื่อประสบกับสิ่งที่ปรารถนา

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ที่เรากำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้จัดอยู่ในเรื่องของความทุกข์ และเป็นความทุกข์ของคนทั้งโลก เนื่องจากมีผลกระทบโดยตรงทั้งทางด้านร่างกายคือการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนบางส่วน และจิตใจที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัวไวรัสโควิด ๑๙ หวาดระแวงเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน กลัวว่าจะเป็นพาหะนำไวรัสร้ายนี้มาสู่ตน สำหรับแนวทางในการปฏิบัติต่อสถานการณ์นี้ก็คือ การมีสติตั้งรับ เริ่มจากการเห็นความจริงที่ว่า เรื่องการแพร่ระบาดของโรคนี้เป็นโลกธรรม ไม่ว่าจะยุคใด สมัยใด โรคภัยไข้เจ็บก็เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนในโลกนี้เป็นประจำอยู่แล้ว และในบทนาเราก็มองเห็นตัวอย่างของการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ มาแล้วหลายครั้ง เรื่องนี้เป็นธรรมดาของโลก เมื่อพิจารณาได้แบบนี้แล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือ การยอมรับความจริงอย่างมีสติว่า ไวรัสโควิด ๑๙ กำลังแพร่ระบาดและมีอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ แต่เราสามารถป้องกันได้ เราจะไม่เป็นอันตรายใด ๆ หากเราไม่ประมาท

ข้อสรุปของขั้นเตรียมรับตามหลักปรีชาตีสัทธรรมก็คือ การเรียนรู้และการยอมรับความจริงอย่างมีสติ สัมผัสปัญญา รู้ตัวและตระหนกอยู่ตลอดเวลา ไม่ตระหนกตกใจจนเกินเหตุ กล้าที่จะเผชิญกับวิกฤตินี้อย่างมีสติรู้เท่าทันด้วยความไม่ประมาท มีความระมัดระวัง และหาทางป้องกันตัวด้วยองค์รู้ต่าง ๆ ที่ถูกต้องจากกัลยาณมิตรและสื่อต่าง ๆ โดยยึดหลักโยนิโสมนสิการเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ที่จะกล่าวในหัวข้อต่อไป

๓. ขั้นเตรียมการ : ปรีชาตีสัทธรรม

หลังจากที่เราได้ศึกษาแนวทางในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือ การศึกษาหลักการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตัวเองและเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะวิกฤติจากไวรัสโควิด ๑๙ อย่างมีสติและชาญฉลาดตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์ ๓ เรื่อง คือ

๓.๑ โยนิโสมนสิการ : ใช้เหตุผลให้มากกว่าอารมณ์ ความรู้สึก

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใคร่ครวญหรือการคิดอย่างละเอียด^๘ การดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ จะทำเหมือนเดิมที่เรามักใช้อารมณ์หรือความรู้สึกเป็นที่ตั้ง เช่น เรานึกอยากจะกินอะไร เราก็กิน เราอยากจะไปไหนเราก็ไป โดยที่เราไม่ได้

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.



ใคร่ครวญแม้สักนิดว่า สิ่งที่เรากินเข้าไปนั้นมีประโยชน์หรือโทษอย่างไร สถานที่เราจะไปนั้นมีอันตรายหรือไม่อย่างไร แต่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสรัยนี้ เราจะใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ ไม่ได้ เราจะต้องมีกระบวนการคิด พิจารณาอย่างรอบตามหลักโยนิโสมนสิการที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรม ๑๐ วิธี^๙ แต่ขอกล่าวเฉพาะข้อที่เห็นว่าเหมาะสมแก่การนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ วิธีคิดตามหลักอริยสัจสี่ คือ การพิจารณาให้เห็นว่า ไวรัสโควิด ๑๙ เป็นภัยคุกคามชีวิต และมีผลกระทบหลายด้าน (ทุกข์) มีปัจจัยเสี่ยงใดบ้างที่จะทำให้เราติดโรครรัยนี้ (สมุทัย) เชื่อไวรัสนี้สามารถป้องกัน รักษา และขจัดให้หมดไปได้ด้วยความร่วมมือของทุกคน (นิโรธ) และพิจารณาหามาตรการการป้องกัน รักษาให้สอดคล้องกับปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ติดไวรัสนี้ (มรรค)

๓.๑.๒ การใช้ปัญญาพิจารณาก่อนกิน ก่อนใช้สิ่งต่าง ๆ บนพื้นฐานของเหตุผลให้มาก อย่ากินใช้ด้วยอารมณ์หรือความรู้สึก เช่น หลักการที่ว่า กินของร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือให้สะอาดเป็นวิธีการหนึ่งที่ป้องกันไม่ให้เราติดไวรัสรัยนี้ เป็นต้น

๓.๑.๓ การพิจารณาหาอุบายปลูกเร้าคุณธรรม ปลูกพลังแห่งความดีในตัวเราออกมา มอบให้แก่คนอื่น ให้มากขึ้น เช่น พลังแห่งการเสียสละ พลังแห่งความรัก ความสงสาร ด้วยการแบ่งปัน ช่วยเหลือ ห่วงใย ให้กำลังใจแก่กันให้มากที่สุดตามศักยภาพที่เราสามารถทำได้

๓.๑.๔ การมีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันทั้งพฤติกรรมทางกายของเรา เช่น จะออกนอกบ้านต้องใส่หน้ากากอนามัย จะกินอาหารต้องล้างมือ รู้เท่าทันความรู้สึกของเราทั้งสุข ทุกข์ และเฉย ๆ อย่ำติดในความสุข และหาทางบรรเทาความทุกข์ รู้เท่าทันสภาวะจิตของเราว่า เสร้าหมอง หรือผ่องใส พยายามรักษาจิตให้ผ่องใส อย่ำให้เสร้าหมอง และรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตระวังจิตไม่ตกเป็นทาสของธรรมารมณทั้งบวกและลบ โดยเฉพาะธรรมารมณฝ่ายลบที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่สร้างความเสียหายให้แก่คนอื่นและสังคม เช่น ความโลภที่เป็นสาเหตุให้คนบางคนกักตุนสินค้าและเวชภัณฑ์ เป็นต้น

๓.๒ ปรโตโสสะ : คัดกรองข้อมูลข่าวสาร

ปรโตโสสะ หมายถึง เสียงจากบุคคลอื่นหรือข้อมูลข่าวสารที่รับมาจากสื่อต่าง ๆ^{๑๐} ถ้าแปลให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันก็คือ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ที่เรารับมาจากบุคคลอื่นหรือสื่อต่าง ๆ โดยมีแนวทางปฏิบัติตามหลักธรรมข้อนี้ ๒ ประการ คือ

๓.๒.๑ คัดกรองปรโตโสสะ อย่ำเชื่อ้ง่าย ๆ ทันทีทันใดตามหลักเกสปุตตสูตรหรือกาลามสูตร^{๑๑} ให้ตรวจสอบอย่างละเอียดรอบคอบตามหลักโยนิโสมนสิการ^{๑๒} กรณีข้อมูลที่เราได้รับ

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๓. (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๘) หน้า ๖๒๗.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/ ๔๙๑.

จากบุคคล ก็ต้องพิจารณาดูก่อนว่า คน ๆ นั้นเป็นใคร มีอุปนิสัย ภูมิรู้ และภูมิธรรมน่าเชื่อถือได้แค่ไหน ถ้าเป็นสื่อประเภทออนไลน์ สื่อสิ่งพิมพ์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็ต้องตรวจสอบแหล่งข่าวเหล่านั้นว่า น่าเชื่อถือหรือไม่ บางครั้งต้องตรวจสอบโดยเทียบเคียงจากแหล่งข่าวอื่น ๆ แล้วจึงประมวลข้อมูลว่าตรงกัน มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือได้หรือไม่ เพื่อให้เราได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริง และปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่น ๆ โดยไม่ถูกหลอก

๓.๒.๒ เป็นกระบอกเสียงที่ถูกต้อง เมื่อเราได้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงและเป็นประโยชน์ก็บอกผู้อื่นต่อตามช่องทางที่เราสามารถทำได้ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริง อย่าสื่อข้อมูลข่าวสารที่ไม่จริง ข้อมูลข่าวสารที่สร้างความหวาดกลัว หวาดระแวง สร้างความตระหนกตกใจเกินเหตุ สร้างความแตกแยกให้แก่คนในสังคม ในขณะเดียวกันก็ต้องช่วยกันขจัดข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเสียหายด้วยการไม่แชร์ต่อ ไม่พูดต่อ หรือแจ้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องข้อมูลข่าวสารให้รับทราบเพื่อหยุดยั้งไม่ให้เผยแพร่ต่อไป รวมถึงช่วยกันตักเตือน แนะนำ ห้ามปรามการกระทำที่ไม่ถูกต้องที่สร้างความเสียหายต่อส่วนรวม เช่น ตักเตือนบุตรหลานให้สวมหน้ากากในเวลาที่ยังออกจากบ้าน ห้ามบุตรหลานไม่ให้ออกนอกบ้านในช่วงเวลาที่รัฐบาลกำหนด

๓.๓ กัลยาณมิตร : ทุกคนต้องเป็นเพื่อนแท้ต่อกันในยามวิกฤติ

กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ดีงาม ผู้ที่จะช่วยเราให้ได้สร้างชีวิตที่ดี ขจัดความชั่ว ทำให้ชีวิตเจริญด้วยกุศล และห่างไกลจากอกุศล^{๑๑} ทุกคนต่างตระหนักดีว่า ไวรัสโควิด ๑๙ เป็นภัยร้ายของมนุษยชาติ ดังนั้น ทุกคนต้องเป็นมิตรแท้ต่อกันในยามวิกฤติเช่นนี้ตามคุณสมบัติสำคัญของกัลยาณมิตร ๓ ประการ คือ คิดดี พูดดี ทำดีเป็นนิสัย และมีคุณธรรม มีปัญญาในการดำเนินชีวิต^{๑๒} ผู้รักจักประโยชน์ สามารถแนะนำ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และชี้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้แก่คนอื่นได้^{๑๓} โดยนำหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ^{๑๔} มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ คิดดี ตามหลักมโนสุจริต คือ ในขณะที่มนุษย์ต้องเผชิญกับภัยที่มองไม่เห็นตัว เช่นนี้ ทุกคนต้องปลดความคิดอาฆาต พยาบาทออกไปจากใจ ต้องให้อภัยกัน ปล่อยวางความผิดของผู้อื่น มีเมตตาจิตต่อกันพร้อมที่จะช่วยเหลือกันทุกเมื่อ ต้องไม่คิดโลภอยากได้มาก ๆ ไม่ทำ

^{๑๑} วจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๒/๒๕๗.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^{๑๓} วจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

^{๑๔} พระสิริมังคลาจารย์, มงคลตลที่ปनिया ปฐโม ภาโค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาบุญราชาวิทยาลัย, ๒๕๒๔)

^{๑๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๕.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๓๑-๔๓๒.



เรื่องใด ๆ ที่เป็นการฉวยโอกาส เช่น ขึ้นราคาหรือกักตุนสินค้า ทำให้เกิดการขาดแคลน สร้างความเดือดร้อนแก่คนส่วนร่วม แต่ต้องคิดที่จะเสียสละ ช่วยเหลือกันตามศักยภาพของแต่ละคนเท่าที่ทำได้ และมีความคิดที่ถูกต้องตามหลักความจริงและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การเห็นว่าการช่วยเหลือกัน การแบ่งปันกันตามกำลังเป็นบุญกุศล เป็นต้น

๓.๓.๒ พุดดี ตามหลักวจีสัจริต คือ ช่วงวิกฤตินี้จะมีข้อมูลข่าวสารมากมาย โดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารออนไลน์ มีทั้งจริงและเท็จ คลาดเคลื่อน ดังนั้น แนวทางปฏิบัติก็คือ ทุกคนต้องพุดหรือสื่อสารแต่ข้อมูลที่เป็นจริงเท่านั้น จะไม่แพร่ข่าวสารหรือให้ข้อมูลอันเป็นเท็จที่สร้างความตระหนกตกใจให้แก่คนในสังคมหรือทำให้คนหลงเชื่อและพากันปฏิบัติอย่างผิด ๆ พุดแต่คำไพเราะ อ่อนหวานให้กำลังใจกัน จะไม่พุดคำหยาบ ด่าทอซึ่งกันและกัน พุดแต่เรื่องที่ทำให้คนสามัคคี รักใคร่ กลมเกลียวกัน จะไม่พุดถ้อยคำที่สร้างความแตกแยกและเกลียดชังกัน และพุดแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ ผู้ฟังสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริง จะไม่พุดเรื่องที่เหลวไหล ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ หรือเรื่องที่ทำให้เกิดโทษต่อผู้อื่นและสังคม

๓.๓.๓ ทำดี ตามหลักกายสัจริต คือ ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้ ทุกคนต้องไม่ทำร้ายหรือใช้ความรุนแรงต่อกันในทุกรูปแบบ แต่ต้องมีเมตตาต่อกัน ให้อภัยกัน ไม่ละเมียดทรัพย์ของใครหรือเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น อันเป็นการทำให้คนอื่นต้องจ่ายทรัพย์เพิ่มขึ้น เช่น การขึ้นราคาสินค้าและการบริการ การผลิตเจลปลอมมาขาย อันเป็นการซ้ำเติมเพื่อนมนุษย์ แต่ต้องเสียสละสิ่งต่าง ๆ ต่อเพื่อนมนุษย์เท่าที่สามารถทำได้

แนวทางปฏิบัติก็คือทุกคนต้องเป็นกัลยาณมิตรที่มีความเอื้ออาทรต่อกัน ไม่เอาเปรียบ ไม่แสวงหาผลประโยชน์ ไม่หลอกลวงผู้อื่น แนะนำ บอกกล่าว ตักเตือนกันในเรื่องที่เป็นประโยชน์ และเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและส่วนรวมเป็นที่ตั้ง เช่น ไม่ฝ่าฝืนออกจากบ้าน ไม่หนีการกักกันตัว ตามมาตรการการป้องกันของรัฐบาล เมื่อได้รับเชื้อไวรัสนี้ก็ควรเข้ารับการรักษา อย่าเที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ อันเป็นการทำลายเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของคนอื่นให้มาก ไม่ใช่คำนึงแต่ความปลอดภัยของตนเท่านั้น นี่คือนิยามของกัลยาณมิตรที่มีความรับผิดชอบต่อกันและสังคม ซึ่งความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันนั้นต้องมีให้กันตลอดไป ไม่ใช่เป็นเฉพาะในยามวิกฤติของชีวิตเท่านั้น จะกลายเป็นว่า คบกันเพื่อผลประโยชน์ เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านไป ความเป็นเพื่อนแท้ก็หายตามไปด้วย อย่างนี้ไม่ถูกต้อง ความเป็นเพื่อนแท้ต้องเป็นเหมือนกับทองคำบริสุทธิ์ ไม่ว่าจะตกไปอยู่ในสถานที่ใดก็ยังคงเป็นทองคำบริสุทธิ์เหมือนเดิม

ข้อสรุปของขั้นเตรียมการตามหลักปริยัตติสัทธรรมก็คือ การเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตให้มีภูมิคุ้มกันตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การเป็นกัลยาณมิตรต่อกันด้วยการให้ข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อกัน และช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกัน การคัดกรองและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม และกระบวนการการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้เราและสังคมรอดพ้นจากมหันตภัยจากไวรัสร้ายนี้ได้อย่างปลอดภัย

๔. ชั้นลงมือปฏิบัติ : ปฏิบัติศีลธรรม

หลังจากที่เราได้เตรียมรับและเตรียมการเพื่อเผชิญกับวิกฤติจากไวรัสโควิด ๑๙ ตามหลักปริยัติธรรมในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์แล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือ การลงมือปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์โดยสรุปใน ๒ ระดับ คือ

๔.๑ ระดับปัจเจกชน

มหันตภัยจากไวรัสโควิด ๑๙ จะหมดไปหรือไม่นั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่คนแต่ละคนจะช่วยกันหรือไม่ เริ่มจากปัจเจกชนแต่ละคนที่จะต้องมียุทธศาสตร์ในการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์ ๓ เรื่อง คือ

๔.๑.๑ บุญกิริยาวัตถุ : การสร้างบุญร่วมกัน คำว่า “บุญ” มักถูกจำกัดไว้เฉพาะในศาสนาหรือวัดเท่านั้น ความจริงแล้วบุญเป็นพื้นฐานของชีวิตและสังคมที่จำเป็นยิ่ง ขาดไม่ได้ หากขาดบุญหรือความดีแล้ว ชีวิตและสังคมจะสงบสุขไม่ได้ ซึ่งบุญหรือความดีตามหลักบุญกิริยาวัตถุปรากฏในพระไตรปิฎก ๓ ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา^{๑๗} แต่คัมภีร์ชั้นอรรถกถาแสดงเพิ่มเติมไว้เป็น ๑๐ เรื่อง เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐^{๑๘} ขอนำมาแสดงพร้อมตัวอย่าง เฉพาะข้อที่เห็นว่าเกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ดังต่อไปนี้

๑) สร้างบุญหรือความดีด้วยการให้ (ทานมัย) การทำบุญข้อนี้ที่พบเห็นจากสถานการณ์นี้ เช่น การบริจาคหน้ากาก เครื่องมือแพทย์ เวชภัณฑ์ที่ใช้ในการรักษาป้องกันเจ้าของกิจการห้องเช่า ไม่เก็บค่าเช่าแก่ผู้เช่าอาศัยในเดือนเมษายน ให้จ่ายเฉพาะค่าน้ำ-ไฟเท่านั้น เจ้าของร้านอาหารบางร้านทำอาหารแจกให้คนตกงาน ดารานักแสดงหลายท่านร่วมกันนำสิ่งของหรือเงินไปแจกให้แก่ผู้เดือดร้อน เป็นต้น บุญหรือความดีเรื่องนี้ควรทำกันให้มาก ๆ โดยเฉพาะโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่ยังขาดแคลนเวชภัณฑ์และเครื่องมือในการรักษาคนไข้อีกจำนวนมาก

๒) สร้างบุญหรือความดีด้วยการเจริญจิตภาวนา (ภาวนามัย) ผู้ที่เป็นชาวพุทธขอให้ใส่ใจกับการไหว้พระ สวดมนต์ เจริญภาวนา และช่วยกันแผ่เมตตาให้ทุกชีวิตในโลกนี้อย่างได้สร้างเวรต่อกัน อย่ายึดเบียดเบียนกัน อย่ายึดมีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ มีแต่ความสุข รักษาตนให้ปลอดภัยจากไวรัสโควิด ๑๙ ก่อนนอนทุกคืน ส่วนผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็ขอให้นึกถึงสิ่งที่ดีที่เคารพในศาสนาของท่านแล้วอธิษฐานขอพรให้สิ่งเคารพในศาสนาของท่านช่วยปกป้องคุ้มครองให้ทุกคนหลุดพ้นจากมหันตภัยนี้อย่างปลอดภัยโดยเร็ว

๓) สร้างบุญหรือความดีด้วยการชวนช่วยเหลือนอก (เวैयाวัจจมัย) เช่น การมีจิตอาสาช่วยเหลือชุมชนด้านต่าง ๆ อาทิจ ช่วยแนะนำการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในสถานการณ์นี้ หรือเรื่องที่เราทำได้ง่าย ๆ เช่น อยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปที่อื่น เพื่อลดการติดเชื่อและการแพร่เชื่อให้แก่

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/ ๒๖๙.

^{๑๘} ศึกษาเพิ่มเติมได้ใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. (กรุงเทพมหานคร:ธรรมทานกุศล, ๒๕๕๘) หน้า ๘๙-๙๐.



คนอื่น อันเป็นการช่วยเหลือและลดภาระในการดูแล รักษาคนไข้ให้กับแพทย์และพยาบาลที่ทำงานหนักอยู่ในขณะนี้

๔) สร้างบุญหรือความดีด้วยการให้กำลังใจ ชื่นชม ยกย่องกัน (ปิดตานุโมทนาเมย์) เช่น การให้กำลังใจแก่แพทย์ พยาบาล ชื่นชม ยกย่อง สรรเสริญในฐานะวีรบุรุษของชาติ รวมถึงคนที่ทำความดีอื่น ๆ เช่น คนที่บริจาคทรัพย์เพื่อช่วยเหลือโรงพยาบาล ผู้ที่บริจาคหน้ากากอนามัย ผู้ที่ทำอาหารแจกให้แก่คนตกงานหรือผู้ที่มีรายได้น้อย และผู้บริจาคเงิน เป็นต้นก็สมควรได้รับการชื่นชม ยกย่องด้วยเช่นกัน

๕) การสร้างบุญหรือความดีด้วยการแสดง บอกกล่าว แนะนำ ห้ามปราม ให้ความรู้ และข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันไวรัสโควิด ๑๙ (อัมมเทสนาเมย์) เนื่องจากมีบุคคลบางส่วนที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจถึงวิธีการป้องกันตัวจากโรคนี้อย่างถูกต้อง คนบางส่วนไม่ใส่ใจและฝ่าฝืนมาตรการในการป้องกันที่ทางรัฐบาลออกมา คนเหล่านี้ควรได้รับการแนะนำ ห้ามปรามจากญาติผู้ใหญ่ของตน เพื่อให้หยุดพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่เผยแพร่ภาพหรือข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ไม่เกิดประโยชน์อันจะสร้างความเข้าใจผิดและนำไปสู่การปฏิบัติตามอย่างผิด ๆ ให้แก่คนอื่นด้วย

๔.๑.๒ สัปปุริสธรรม : หลักธรรมของคนดี คนที่มีกาย วาจา ใจสงบ หรือคุณสมบัติของคนดีที่ต้องสัมพันธ์กับคนอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมมี ๗ ประการ^{๑๙} ขอแสดงในเชิงประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ดังต่อไปนี้

๑) รู้จักเหตุ (อัมมัญญตา) เราต้องรู้จักหลักความจริงด้วยเหตุผล เช่น รู้ว่า การที่เรามาจากสถานที่แพร่ระบาดของโรค กรณีที่เราติดเชื้อแล้วไม่กักตัว ๑๔ วัน ตามระยะเวลาของการฝึกตัวของเชื้อไวรัสจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการแพร่ระบาดและติดต่อไปยังบุคคลอื่น ๆ

๒) รู้จักผล รู้จักจุดมุ่งหมาย (อัตถัญญตา) เช่น จุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีความระมัดระวัง รู้จักป้องกันตัวอยู่เสมอในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ คือ ความอยู่รอด ปลอดภัยจากไวรัสร้าย

๓) รู้จักตนในทุกด้าน (อัตตัญญตา) เช่น รู้ตัวเองว่าอยู่ในวัยชราและมีโรคประจำตัว จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัสได้ง่าย ก็ให้อยู่ที่บ้าน อย่าออกนอกบ้าน แต่ถ้าจำเป็นต้องออกไปทำธุระก็ต้องหาทางป้องกันอย่างรัดกุม อาทิ ใส่หน้ากากอนามัย พกเจลล้างมือไปเสมอ เป็นต้น

๔) รู้จักปริมาณ ความพอดี (มัตตัญญตา) เช่น การซื้ออาหารหรือปัจจัยยังชีพเพียงพอ ประมาณให้ทุกชีวิตอยู่ร่วมกันได้ในสถานการณ์วิกฤติเช่นนี้ ไม่กักตุนเพื่อให้ตัวเองและครอบครัวอยู่รอด แต่คนอื่นต้องขาดแคลน เดือดร้อน

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

๕) รู้จักกาล เวลา (กาลัญญุตตา) เช่น รัฐบาลออกพระราชกำหนดในสถานการณ์ฉุกเฉินห้ามคนออกจากบ้านตั้งแต่เวลาเท่าไรถึงเวลาเท่าไร ก็ควรเข้าบ้านและไม่ออกจากบ้านในเวลาที่เราที่กำหนด เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

๖) รู้จักชุมชน (ปริสัญญุตตา) เช่น รู้ว่า ชุมชนหรือสถานที่ใดบ้างที่เราไม่ควรไป เพราะถ้าเข้าไปแล้วเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ เช่น สนามมวยที่มีคนเข้ามาดูการแข่งขันชกมวยจำนวนมากทั้งคนไทยและคนต่างชาติเป็นเหตุให้มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสและเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้รัฐบาลสั่งปิดสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค อาทิ สนามมวย โรงหนัง บาร์ และไนต์คลับ เป็นต้น

๗) รู้จักตัวบุคคล (ปริสัญญุตตา) เช่น ถ้าเรารู้ว่า คนนี้มาจากสถานที่แพร่ระบาดของโรค เราควรปฏิบัติอย่างไรถึงจะถูกต้อง เราจะต้องระมัดระวังตัวอย่างไร ไม่ใช่เข้าไปซบไล้เขาให้ออกไปจากหมู่บ้านเหมือนอย่างที่เป็นข่าว การซบไล้ไม่ใช่วิถีปฏิบัติที่สัตบุรุษในพระพุทธศาสนาทำ แต่เราต้องมีวิธีการป้องกันที่รัดกุม เมื่อจำเป็นที่ต้องอยู่ร่วมกับคนไข้หรือคนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง มีตัวอย่างให้เห็นคือ พระพุทธเจ้าทรงพยาบาลภิกษุที่ป่วยด้วยโรคท้องร่วงที่ไม่มีใครดูแล นอนจมกองอุจจาระปัสสาวะด้วยพระองค์เอง ไม่ได้ทรงรังเกียจ^{๒๐}

๔.๑.๓ ปัจจัยสันนิสิตตศีล : การใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ปัจจัยสันนิสิตตศีลคือ ศีลที่เกี่ยวข้องกับการใช้สอยปัจจัยสี่^{๒๑} เป็นพุทธบัญญัติเพื่อให้พุทธสาวกใช้ปัญญาพิจารณาก่อนที่จะบริโภคปัจจัยสี่ตามเป้าหมายที่แท้จริงของปัจจัยแต่ละอย่าง เพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหา เรียกหลักการนี้ว่า “ปัจจัยปัจเจกขณะ” โดยมีแนวทางปฏิบัติเชิงประยุกต์โดยสรุป ๒ ประการ คือ

๑) การพิจารณาให้เห็นถึงคุณและโทษของการบริโภค ตัวอย่างง่าย ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ เช่น การขึ้นรถโดยสารที่มีการป้องกันอย่างดี เช่น การพ่นยาฆ่าเชื้อโรคจะทำให้เราปลอดภัย หรือการรับประทานอาหารโดยไม่ล้างมือให้สะอาด อาจทำให้เราได้รับเชื้อไวรัสได้

๒) การพิจารณาให้เห็นถึงเป้าหมายของการบริโภคหรือใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัยเพื่อให้ชีวิตของเราดำรงอยู่ได้อย่างปลอดภัย บริโภคปัจจัยต่าง ๆ พอประมาณ ถ้ามีมากก็แบ่งปันให้แก่คนที่ยากไร้ ชาดโอกาสอันเป็นการช่วยเหลือกันในยามทุกข์ยาก

ข้อสรุปของชั้นลงมือปฏิบัติในระดับปัจเจกชนก็คือ แต่ละคนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับไวรัสโควิด ๑๙ เป็นอย่างดีก่อนแล้วจะลงมือปฏิบัติด้วยการสร้างความดีที่เชื่อมโยงระหว่างตน คนอื่น และสังคมด้วยการเสียสละ การอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในความดี มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น ชื่นชม ยกย่องในความดีของผู้อื่นโดยเฉพาะแพทย์ พยาบาลที่มีบทบาทสำคัญใน

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๙-๒๔๑.

^{๒๑} ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๒๐๖/๔๒๒-๔๒๓.



การแก่วิกฤติจากโรคภัยนี้ แนะนำข้อมูลและแนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ห้ามปราม ยับยั้งข่าวสารและพฤติกรรมที่ถูกต้องของคนในสังคม ในขณะที่เดียวกันทุกคนต้องเป็นคนที่ยุ่จัก เหตุ ผล ตัวเอง ประมาณ เวลา ชุมชน และบุคคล เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง และการยับยั้งการ แพร่ระบาดของโรค รวมถึงการใช้สติปัญญาในการกินการใช้ให้มากกว่าอารมณ์หรือความรู้สึก ด้วยการใส่สอยปัจจัยต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายของปัจจัยแต่ละอย่างระมัดระวัง ไม่พลอสติ เพื่อ ผลดีต่อชีวิตตน ผู้อื่น สังคม และเพื่อเป็นการหยุดยั้งการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙

๔.๒ ระดับสังคม

ชั้นลงมือปฏิบัติในระดับนี้เป็นการร่วมแรงร่วมใจกันของสมาชิกทุกคนในสังคม ใน สถานการณ์นี้ความอยู่รอดของชีวิตและสังคมขึ้นอยู่กับทุกคน ไม่ใช่คนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพราะคน ที่ไม่ให้ความร่วมมือเพียงคนเดียวอาจนำไปสู่หายนะของสังคมได้ ดังนั้น หัวข้อนี้จะนำเสนอ ตัวอย่างของหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เห็นว่า นำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ไว้ ๓ เรื่อง คือ

๔.๒.๑ อคติ : ขจัดมะเร็งร้ายในใจออกไป อคติ หมายถึง ความลำเอียง^{๒๒} เป็นสาเหตุที่ ทำให้เกิดความไม่ชอบธรรม ความไม่เป็นกลาง ความไม่เสมอภาค การเลือกปฏิบัติในสถานการณ์ การระบาดของโรคโควิด ๑๙ ตามองค์ประกอบทั้ง ๔ ประการ ของหลักธรรมข้อนี้พร้อมตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑) ฉันทาคติ ความลำเอียงที่เกิดจากความรัก เช่น ช่วยเหลือเฉพาะคนที่รู้จัก รักใคร่ ญาติพี่น้อง พวกพ้อง หรือคนที่พื้นฐานเสียงของตนเท่านั้น

๒) โทษาคติ ความลำเอียงที่เกิดจากความไม่พอใจ เช่น ละเว้นการช่วยเหลือคนที่ตน ไม่ชอบใจหรือคนที่ไม่ใช่พวกพ้องของตน

๓) โมหาคติ ความลำเอียงที่เกิดจากความเขลา ความเข้าใจผิด ขาดหลักการ เช่น ชาวบ้านแห่งหนึ่งพากันรังเกียจ หวาดกลัวคนที่คนติดเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ แต่รักษาหายแล้ว ไม่ ยอมให้เขาเข้าหมู่บ้าน

๔) ภยาคติ ความลำเอียงที่เกิดจากความกลัว เช่น วัดบางวัดปิดป้ายประกาศไม่รับเฝ้า ศพผู้เสียชีวิตด้วยไวรัสโควิด ๑๙ พี่น้องหรือเพื่อนสนิทบางคนไม่ยอมไปร่วมงานศพญาติที่เสียชีวิต จากไวรัสโควิด ๑๙ และการนำเงินหรือสิ่งของไปช่วยเหลือหมู่บ้านที่เป็นฐานเสียงของตนเท่านั้น เพราะกลัวจะเสียฐานเสียงของนักการเมืองบางคน

ข้อสรุปของการประยุกต์หลักธรรมข้อนี้มาใช้ในยามวิกฤตินี้ก็คือ ทุกคนต้องยึดหลัก อูเบกขาธรรม คือ ความเป็นกลาง ความยุติธรรม ความเสมอภาค ไม่เอนเอียงเพราะความพึง พอใจ ความโกรธหรือความขัดเคืองใจ ความโง่เขลาด ขาดปัญญา และความกลัวที่เป็นสาเหตุให้ เกิดความไม่ยุติธรรม ความไม่เสมอภาค และการเลือกปฏิบัติ ส่งผลให้คนส่วนหนึ่งถูกละเลย ไม่ได้

^{๒๒} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗/๒๕.

รับโอกาสเหมือนกับคนอื่น กรณีเช่น ชายคนหนึ่งถูกเลิกจ้างงานต้องพากรรยาพร้อมกับบุตรสาววัย ๕ ขวบไปอาศัยกางเต็นท์อยู่กลางทุ่งนาของญาติ อาศัยขำขันที่ญาติหิบบิ้นให้พอประทังชีวิต ไม่มีโอกาสเข้าถึงสวัสดิการของรัฐ เมื่อมีผู้นำภาพความเป็นอยู่ของคนในครอบครัวนี้เผยแพร่ทางสื่อออนไลน์ก็ทำให้มีผู้ที่มีน้ำใจและผู้หลักผู้ใหญ่ในท้องถิ่นให้ความช่วยเหลือ ดังนั้น ในภาวะวิกฤติเช่นนี้ คนที่ยากจนและเดือดร้อนจริง ๆ ต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเสมอภาคกัน

๔.๒.๒ พละ : การสร้างพลังทางสังคม พละในพลสูตร หมายถึง พลังแห่งธรรมสู่ความสำเร็จ^{๒๓} พลังแห่งธรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือ ขจัดมหันตภัยจากไวรัสโควิด ๑๙ ได้ โดยที่ทุกคนจะต้องร่วมกันสร้างพลังทางสังคม ตามองค์ประกอบของหลักธรรมข้อนี้ ๔ ประการดังต่อไปนี้

๑) พลังแห่งปัญญา (ปัญญาพละ) การระดมสมองหาทางแก้ไขจากองค์ความรู้ต่าง ๆ ของคนทุกภาคส่วน โดยเฉพาะกลุ่มแพทย์ทั้งแผนไทยและปัจจุบันที่จะต้องค้นคว้าหาตัวยาและวิธีการรักษาผู้เจ็บป่วยให้หายขาดจากโรคนั้น รวมถึงการวิจัยวัคซีนที่จะนำมาใช้ป้องกันหรือรักษาโรคนั้นด้วย ไม่ขัดแย้งหรือแก่งแย่งชิงดี ชิงเด่นกัน อย่างน้อยก็คือ ทุกคนดำเนินชีวิตด้วยปัญญาอันจะเป็นการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ เช่น การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น

๒) พลังแห่งความเพียรพยายาม (วิริยพละ) การต่อสู้เพื่อเอาชนะโรคร้ายนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย เห็นได้จากการแพร่ระบาดของโรคนี้นี้ที่แพร่ระบาดไปทั่วโลกกินเวลาหลายเดือนแล้ว แต่ก็ยังไม่มีประเทศใดที่สามารถคิดค้นวัคซีนหรือตัวยามารักษา ป้องกัน ขจัดโรคร้ายนี้ได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้น มนุษยชาติจะต้องร่วมมือกันค้นหาตัวยาหรือวัคซีนที่สามารถรักษา ขจัดโรคนี้นี้ด้วยความวิริยะอุตสาหะอย่างสูง แม้ว่าจะยาก เหน็ดเหนื่อย แต่ต้องไม่ยอมหยุด เห็นได้จากแพทย์และพยาบาลในประเทศต่าง ๆ ที่มีการระบาดของโรคนี้นี้ได้ใช้ความเพียรพยายามอย่างสุดความสามารถ แพทย์ พยาบาลบางคนต้องกินนอนอยู่ที่โรงพยาบาล ไม่ได้กลับไปพักผ่อนอยู่กับครอบครัวที่บ้าน

๓) พลังแห่งความสุจริต (อนวัชพละ) ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสู้วิกฤติครั้งนี้ได้ด้วยการประพฤติสุจริต เช่น การไม่กักตุนอาหาร เวชภัณฑ์ หน้ากาก แอลกอฮอล์ ไม่แสวงหาผลประโยชน์ หรือเอารัดเอาเปรียบคนอื่นในช่วงวิกฤติ เช่น กักตุนสินค้าและเวชภัณฑ์ หรืออย่างน้อยทุกคนไม่ฝ่าฝืนมาตรการต่าง ๆ ทางสังคม ให้ความร่วมมือกับทางรัฐบาล รักษาตัวเองให้ดี ไม่ให้เป็นพาหะของไวรัสร้าย ตัวอย่างเหล่านี้ คือ พลังแห่งความสุจริตที่มีส่วนทำให้วิกฤติจากไวรัสร้ายนี้ผ่านพ้นไปได้เช่นกัน

๔) พลังแห่งการสงเคราะห์ (สังคหพละ) เป็นพลังแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทรต่อกัน^{๒๔} ตามหลักแห่งการอยู่ร่วมกันแบบร่วมทุกข์ ร่วมสุขตามองค์ประกอบของหลักสังคหวัตถุ ๔

^{๒๓} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๕/๔๓๙.

^{๒๔} อัง.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๒๔/๓๔๐.



ประการ คือ (๑) การให้ การเสียสละสิ่งต่าง ๆ (ทาน) อันเป็นการอนุเคราะห์ สงเคราะห์ ช่วยเหลือกันตามตามกำลังความสามารถหรือสถานะของแต่ละคน เช่น เจ้าของห้องเช่าที่จังหวัดภูเก็ตคนหนึ่งไม่เก็บเงินค่าเช่าห้องจากผู้เช่าในเดือนเมษายน ๑ เดือน เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของคนระดับลูกจ้าง ชาวเขาเผ่าม้งนำผักจากไร่ของตนมาแจกให้กับคนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ที่อยู่ในตัวเมือง พระสงฆ์พร้อมประชาชนจิตอาสาในจังหวัดสงขลาช่วยกันทำอาหารให้แก่พระสงฆ์สามเณรตามวัดต่าง ๆ และคนยากไร้ (๒) การพูดจาไพเราะต่อกัน (เปยยวัชชะ) รวมถึงการพูดให้กำลังใจหรือปลอบใจกันในยามทุกข์ยาก เช่น กรณีที่ชาวเน็ตช่วยกันแชร์ข้อความที่ให้กำลังใจแก่แพทย์และพยาบาล ครูเพลงชื่อดังของประเทศไทยได้แต่งเพลงให้กำลังใจนักรบชุดขาว คือ แพทย์ พยาบาลที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างหนักในขณะนี้ สถานการณ์วิกฤติเช่นนี้ ทุกคนไม่ควรพูดจาก้าวร้าว ถากถางกัน หรือสร้างความขัดแย้งกันด้วยคำพูด (๓) การประพาสเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกัน (อัตถจริยา) เรื่องใด ๆ ก็ตามที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ถ้าหากเราสามารถทำได้ เราควรทำ เช่น การสมัครเป็นจิตอาสาช่วยเหลือชุมชนด้านต่าง ๆ ทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง การปฏิบัติตัวในขณะที่ยกตัวเองอยู่ที่บ้าน และการปฏิบัติตนเมื่อจำเป็นต้องออกจากบ้าน คนขับรถแท็กซี่บางคนมีจิตอาสารับส่งแพทย์ พยาบาล โดยไม่คิดค่าโดยสาร (๔) การวางตนได้อย่างเหมาะสมอดทนเสมอปลาย (สมานัตตตา) ทุกคนสามารถ ทำได้ด้วยการปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมสังคมอย่างเสมอภาคกัน ไม่ถือยศถาบรรดาศักดิ์ร่วมสุขร่วมทุกข์กันในยามวิกฤติ ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ไม่ฉกฉวยโอกาสแสวงหาผลประโยชน์บนความทุกข์ของผู้อื่น

๔.๒.๓ พรหมวิหารธรรม : หลักการอยู่ร่วมกันของผู้ที่ประเสริฐ^{๒๕} เป็นหลักธรรมที่ทุกคนต้องมีให้แก่กันให้มากในสถานการณ์เช่นนี้ เพราะเป็นหลักธรรมที่จะทำให้ทุกชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและรอดพ้นจากวิกฤตินี้ไปด้วยกัน ประกอบด้วยองค์ธรรม ๔ ประการ คือ

๑) ความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน (เมตตา) ความรักเป็นหลักธรรมที่จำเป็นยิ่งในวิกฤติของสังคมเช่นนี้ แนวทางปฏิบัติก็คือ ทุกคนต้องมีความรักให้แก่กันโดยยึดหลักการที่ว่า เราจะไม่ยอมอยู่สุขสบายเพียงลำพัง ในขณะที่เพื่อนร่วมโลกอีกจำนวนมากยังประสบกับความทุกข์อยู่

๒) ความสงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (กรุณา) โดยยึดหลักการที่ว่า เราจะไม่ยอมนิ่งเฉยต่อความทุกข์ยากของผู้อื่น เราทนเห็นคนอื่นประสบกับความทุกข์ไม่ได้ เราจะไม่ยอมให้ชีวิตที่ประสบกับความทุกข์เหล่านั้นต้องเผชิญกับความทุกข์เพียงลำพัง เราจะยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือทุกเมื่อ หากอยู่ในวิสัยที่เราทำได้

๓) การชื่นชม ยินดี ยกย่อง สรรเสริญในความดี ความสำเร็จ หรือการทำความดีของผู้อื่น (มุทิตา) ไม่อิจฉา ริษยาเมื่อคนอื่นทำความดี หลายครั้งที่เรามักได้ยินคนกล่าวถึงคนที่ทำ

^{๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/ ๒๕๖๐.

ความดีว่า สร้างภาพ คำพูดเชิงอิจฉา ริษยา หรือหมั่นไส้ต่อการทำความดีของคนอื่นเช่นนี้ต้องไม่เกิดขึ้น ยามวิกฤติเช่นนี้ เราควรพูดชื่นชม ให้กำลังใจกันให้มาก โดยเฉพาะแพทย์ พยาบาลที่ทำงานหนักและเสี่ยงภัยอยู่ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ รวมถึงเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครทุกฝ่าย ทุกคนที่กำลังปฏิบัติหน้าที่อย่างทุ่มเทและเสียสละเพื่อนำมนุษยชาติและโลกให้ผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปอย่างปลอดภัย

๔) ความเป็นกลาง มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง (อเบกขา) เป็นอีกข้อหนึ่งที่ทุกคนต้องมีให้แก่กัน โดยเฉพาะผู้ที่มีส่วนสำคัญในการแก้วิกฤติจากโรคร้ายทุกฝ่าย ไม่ใช่โทษกันไปกันมา ปฏิบัติต่อทุกคนตามกฎกติกา ไม่เลือกปฏิบัติอันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความไม่ยุติธรรมและช่องโหว่ในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้อย่างเด็ดขาด เช่น กรณีคนที่กักตุนสินค้าและเวชภัณฑ์ต้องได้รับการลงโทษเหมือนกันทุกคน ไม่ใช่เลือกปฏิบัติ ทำให้บทลงโทษทางสังคมไม่เกิดผล ทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ผิดตามมา และคนไม่กลัวกฎหมายมากขึ้น

ข้อสรุปของขั้นการลงมือปฏิบัติตามหลักปฏิบัติศีลธรรมก็คือ การที่จะแก้ไขวิกฤติจากโรคโควิด ๑๙ อย่างได้ผลนั้นจำเป็นต้องอาศัยทุกฝ่ายและทุกคนร่วมด้วยช่วยกัน เริ่มจากคนแต่ละคนที่จะต้องขจัดภัยร้ายในตัวเองที่เป็นสาเหตุสำคัญของความไม่ชอบธรรมและการเลือกปฏิบัติ คือ อคติ ความลำเอียงให้ห่างไกลจิต ต่อมาก็เป็นการร่วมกันสร้างพลังที่นำไปสู่ความสำเร็จ คือ พลังแห่งปัญญาของทุกคน ทุกฝ่ายที่จะหาวิธีที่ยั่งยืน หนีภัยจากโรคร้าย ความเพียรพยายามที่จะแก้ไขปัญหาอย่างไม่หยุดยั้งด้วยความสุจริตบนพื้นฐานของการสงเคราะห์กัน ด้วยการให้ การเสียสละ พูดให้กำลังใจกัน บำเพ็ญประโยชน์ต่อกัน วางตนได้เหมาะสม ตลอดกระทั่งทุกคนมีความรัก ความสงสาร การชื่นชมยินดี และมีความยุติธรรมให้แก่กันในยามวิกฤติ เช่นนี้อันจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้วิกฤติจากไวรัสโควิด ๑๙ นี้เข้าสู่ภาวะปกติและทุกคนสามารถกลับมาใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขได้ตามปกติ

๕. ชั้นรับผลของการปฏิบัติ : ปฏิเวธศีลธรรม

ชั้นรับผลของการปฏิบัตินี้จะได้ผลมากน้อยประการใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับคนแต่ละคนจะลงมือปฏิบัติและร่วมมือกันสร้างกุศลกรรมเพื่อการดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย และเพื่อการหมดไปของเชื้อไวรัสร้ายนี้มากน้อยเท่าใด ตามหลักการในพระพุทธศาสนาที่ว่า ทำกรรมใดไว้ ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น^{๒๖} ซึ่งผลของการปฏิบัติในเรื่องนี้ ขอสรุปตามหลักคำสอนที่ว่าด้วยประโยชน์ ๓ ประการ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งส่วนตนและผู้อื่น^{๒๗} ดังต่อไปนี้

^{๒๖} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๑๔/ ๑๐๓.

^{๒๗} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗/๒๑.



๕.๑ ประโยชน์ต่อตนเอง : อัตตัตถะ

ประโยชน์ในข้อนี้เป็นประโยชน์ที่ได้จากการเตรียมรับ การเตรียมความพร้อม และการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด ๑๙ ก็คือการได้สร้างบุญกุศล ความดีด้วยการเสียสละ เจริญจิตให้มั่นคง เข้มแข็ง มีพลัง แจ่มใส ไม่วิตกกังวล ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ให้กำลังใจคนอื่น แนะนำ ชี้แนะเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังทำให้ตนเป็นคนที่มีเหตุผล ยอมรับเหตุผลของคนอื่น รู้จักตัวตน ประมาณ กาลเวลา ชุมชน และบุคคลอื่นในเชิงบวกมากขึ้น รวมถึงการใช้ชีวิตบนพื้นฐานของเหตุผลมากกว่าอารมณ์หรือความรู้สึกด้วยการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เห็นถึงความควร ไม่ควร จุดมุ่งหมายของการบริโภคก่อนกินหรือใช้สิ่งต่าง ๆ โดยรวมก็คือ การมีสติ สัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีความระมัดระวัง ป้องกัน ดูแล เอาใจใส่ตัวเองมากขึ้น

๕.๒ ประโยชน์ต่อบุคคลอื่น : ปรัตถะ

ผลที่เกิดขึ้นในข้อนี้ก็คือ ทุกคนไม่มีอคติต่อกัน ร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อเป้าหมายสำคัญ คือ การขจัดโรคร้ายให้หมดไป ทุกชีวิตอยู่รอดปลอดภัยด้วยพลังแห่งปัญญา ความเพียรพยายาม การประพฤตีสัจริตต่อกัน ไม่ทำอะไรที่เป็นผลเสียหายต่อกัน สงเคราะห์อนุเคราะห์กันด้วยการเสียสละสิ่งต่าง ๆ ให้แก่กัน พุดจาติต่อกัน พุดแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกัน บำเพ็ญประโยชน์ต่อกัน และอยู่ร่วมกันแบบร่วมทุกข์ร่วมสุขบนพื้นฐานของความรัก ความสงสาร เห็นอกเห็นใจกัน ชื่นชม ยินดีในความดีของกันและกัน ให้กำลังใจ ยกย่องกันและกัน และมีความยุติธรรมอย่างเสมอภาคให้แก่กัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกันอย่างสม่ำเสมอ

๕.๓ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย : อุภยัตถะ

ภาพรวมของประโยชน์ทั้งสองฝ่ายก็คือ ประโยชน์ต่อสังคมนั่นเอง กล่าวคือสังคมมีความสงบสุข นำอยู่หน้าอาศัย มีความมั่นคง มีเสถียรภาพที่เกิดจากการมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน มีภราดรภาพที่เกิดจากความรักและการมีจิตสำนึกผูกพันกันฉันพี่น้อง มีเอกภาพที่เกิดจากความสมัครสมาน สามัคคี ร่วมแรง ร่วมใจกันในทุกเรื่องตามแนวคิดเรื่องธัมมิกสังคัม หมายถึง สังคมที่ทุกคนดำรงมั่นอยู่ในธรรม

๖. บทสรุป

เนื้อหาและสาระสำคัญของบทความที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถกล่าวสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติตามขั้นตอนทั้ง ๔ ได้ดังนี้

ขั้นเตรียมรับ คือ ทุกคนต้องยอมรับความจริงอย่างมีสติว่า โรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดกับสัตว์โลกอยู่ตลอด ขณะเดียวกันเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับไวรัสโควิด ๑๙ อย่างรู้เท่าทัน ไม่ประมาท ระมัดระวัง ป้องกัน ดูแล เอาใจใส่ตัวเองให้มากขึ้น และไม่ใช้กระทำเฉพาะในช่วงวิกฤติเช่นนี้เท่านั้น แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลา เพราะการดูแลเอาใจใส่ตัวเองเป็นหน้าที่ของทุกคน ไม่ใช่ว่า พอสถานการณ์กลับเข้าสู่ภาวะปกติก็ใช้ชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง ไม่

ป้องกัน ไม่ดูแล ไม่เอาใจใส่ตัวเอง ดำเนินชีวิตไปตามอารมณ์หรือความรู้สึก ตกอยู่ในความประมาทต่อไป

ขั้นเตรียมการ ทุกคนใช้ต้องปัญญาหรือเหตุผลกับการดำเนินชีวิตให้มากกว่าอารมณ์หรือความรู้สึก รู้จักคัดกรองข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเป็นจริง เพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันตัว และปฏิบัติให้ถูกต้องในสถานการณ์ที่มีอันตรายเช่นนี้นับพื้นฐานของการใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ และเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันโดยช่วยกันคิด ทำ และพูดเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกัน

ขั้นปฏิบัติ คือ ให้ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความดีด้วยการเสียสละ ช่วยเหลือ ชื่นชม ให้กำลังใจ แนะนำเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกันบนพื้นฐานของความเป็นผู้ที่รู้จักเหตุ ผล ตัวเอง ประมาท กาลเวลา ชุมชน และบุคคล พิจารณาก่อนกินก่อนใช้สิ่งต่าง ๆ โดยคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยเป็นที่ตั้ง ทุกคนต้องไม่มีอคติต่อกัน แต่จะร่วมกันสร้างพลังแห่งธรรมเพื่อขจัดโรคร้ายด้วยปัญญา ความเพียร ความสุจริต และการสงเคราะห์กันตามความเหมาะสม มีความรัก สงสาร ชื่นชม และความยุติธรรมให้แก่กัน

ขั้นรับผลของการปฏิบัติ เมื่อทุกคนสามารถปฏิบัติได้ตามขั้นตอนทั้ง ๓ ขั้นดังกล่าว ผลที่ตามมาคือ ประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมที่เกิดจากการเตรียมรับอย่างมีสติ สัมผัสปัญญา ไม่ประมาท การเตรียมการให้มีภูมิคุ้มกันตนเองด้วยปัญญา และการสร้างพลังแห่งความดีที่จะช่วยให้นุชนชาติผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ไปได้ด้วยกันอย่างปลอดภัย ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนในโลกนี้ต่อสู้และผ่านพ้นวิกฤติการณ์จากไวรัสโควิด ๑๙ ไปโดยเร็ว และมีความปลอดภัยทุกคนครับ

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่

๓๐. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานกุศล, ๒๕๕๘.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๓. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๘.

พระสิริมงคลอาจารย์. **มงคลตถปิण्या ปฐโม ภาค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔.

พันธุทิพย์ ชีโรชิตี. (๑๙ มีนาคม ๒๕๖๓). **โรคระบาด' ในประวัติศาสตร์ไทย เราผ่านพ้นมาได้
อย่างไร? ค้นคืนจาก**

https://www.matichon.co.th/prachachuen/prachachuen-scoop/news_2069826.



มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกั ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, ๒๕๑๔-๒๕๑๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฎฐกถา. กรุงเทพมหานคร: วิญญาน,
๒๕๓๒.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

Muzika. (๒๘ มกราคม ๒๕๖๓). ๑๐ โรคระบาด ภัยร้ายแรงในประวัติศาสตร์โลก คร่าชีวิต

ผู้คนนับล้าน. ค้นคืนจาก

https://travel.trueid.net/detail/KwMX2yMxJzzG?gclid=EAlaIqObChMijPay9pLQ6AIVgg4rCh2akghTEAAYASAAEgJ16PD_BwE.

