

การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

Living of Buddhist Philosophy Approach on the Era of the COVID-19 Epidemic

ทวี ปานโต, พระมหาพจน์ สุวโจ, บุญร่วม คำเมืองแสน, พระมหาจักรพล อาจารย์สุโก (เทพา)

Col. Thavee Pantoe, Phamaha Phocana suvaco,

Boonruam Khammuangsen, and Phramaha Chakrapol Acharashubho (Thepa)*

สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Buddhism and Philosophy Department, Graduated School, Mahamakut Buddhist University

Email: thavee.journal@gmail.com

Received October 2, 2021, & Revise November 31, 2021 & Accepted December 31, 2021

บทคัดย่อ

บทความวิชาการการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และ 2) เพื่อนำเสนอการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การศึกษาสรุปได้ว่าการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีอิทธิพลผลักดันให้ผู้คนทั่วโลกเข้าสู่การดำเนินชีวิตรูปแบบใหม่ทุกด้าน เรียกว่า “New Normal” รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต ต้องปรับเปลี่ยนไปสู่มาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เช่น วิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติ เป็นต้น ส่วนการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 การศึกษานำเสนอการใช้พุทธปรัชญาเพื่อประยุกต์ในการดำเนินชีวิตกล่าวคือ ความไม่ประมาท ความสามัคคีและอีกหลักสำคัญคือ ปรโตโฆสะ เพราะหลักพุทธปรัชญาทั้ง 3 เป็นแนวทางที่พบว่าเหมาะสมในการที่จะนำมาบูรณาการกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เพื่อให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนยากต่อการเข้าใจทำให้เกิดภาวะไร้ทิศทางของหลายคนในสังคม ทั้งนี้หลักธรรมทั้งสามยังส่งเสริมความเข้มแข็งในการเผชิญอุปสรรคและมีความมั่นคงในการไตร่ตรองสถานการณ์ได้อย่างแม่นยำเยียบคมซึ่งจะช่วยให้หลายคนได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้รอดพ้นจากสถานการณ์วิกฤติในครั้งนี้

คำสำคัญ: 1.การดำเนินชีวิต, 2.พุทธปรัชญา, 3.โรคโควิด-19

Abstract

The objectives of this academic article names Living of Buddhist Philosophy Approach on the Period of COVID-19 Epidemic are 1) to study life among the COVID-19

epidemic situation and 2) to present a lifestyle based on Buddhist philosophy in the era of the COVID-19 epidemic. The study concluded that the COVID-19 epidemic are influencing people around the world to enter a new way of life in all aspects calls “New Normal”. A new lifestyle that is different from the previous must be adjusted to new standards i.e., unfamiliar, such as ways of thinking, learning methods, communication methods, and practices, etc. as for living according to Buddhist philosophy in the era of the epidemic of COVID-19. The study is presenting to use Buddhist philosophy to apply it in our lives i.e., carelessness, unity and another significant principle is Paratoghosha because the three principles of Buddhist philosophy are the approaching that have been found suitable to be integrated into the present life. In order to cope with the rapid changing that are difficult to understand causing with the directionlessness of many people in society. The three principles are promote strength in the face of adversity and the stability of reflecting on situations with great precision, which will help many to approach their lives survived in the time of this critical situation.

Keyword: 1.Living, 2.Buddhist Philosophy, 3.COVID-19

1.บทนำ

การศึกษาพระพุทธศาสนาในมิติแห่งปรัชญาเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจหรือมองเห็นลีลาของพุทธธรรมในแง่ของเหตุผล และในลีลาของปรัชญา (Namsakha, 2020) ซึ่งอาจจะช่วยให้ได้รับรสของพุทธธรรมในอีกรูปแบบหนึ่ง แต่เนื่องจากการศึกษาพุทธธรรมในเชิงปรัชญาคือกระบวนการการคิดการตีความตามเหตุผล เท่าที่สติปัญญาของผู้ศึกษาจะอำนวยให้ได้เรื่องราวและแง่มุมต่างๆ ของแนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป พุทธปรัชญาแห่งชีวิตเพื่อการประกาศสัจธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้แพร่หลายออกไป แก่เวไนยสัตว์ทั้งหลายเป็นสำคัญ จะได้ทราบถึงความจริงของขบวนการชีวิต จะได้มีจิตละอายต่อความชั่ว เกรงกลัวต่อบาปกรรม อันจะชักนำให้ทำแต่บุญกุศลยิ่งๆ ขึ้นไป ชีวิตจิตวิญญาณไม่ตายตามร่างกาย เป็นทั้งบ่อเกิดและหลักค้ำประกันศีลธรรมโดยตรงและอย่างแท้จริง

ศีลธรรมที่เกิดจากภายในจิตใจ ย่อมจะเจริญและยั่งยืนยิ่งกว่าที่เกิดจากภายนอก ซึ่งยากที่จะเกิดขึ้นและทั้งที่จะเสื่อมง่าย อีกประการหนึ่ง สัจธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าต่อคนทั้งหลาย ผลที่เกิดขึ้นจากปัจจุบันก็คือมีพลเมืองดีของประเทศและของโลกเกิดขึ้นตามลำดับโดยอัตโนมัติ พุทธปรัชญามีความสำคัญมากสาขาหนึ่งของโลก ชาวอินเดียโดยเฉพาะมนุษยชาติที่นับถือพุทธศาสนาได้รับอิทธิพลจากพุทธปรัชญาเป็นอย่างมาก เพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาศึกษาของผู้สนใจทั้งหลาย (Phrakru Sopanarattanabanthit, & Phrakru

Wutisakhontam, 2020) นอกจากนี้ พุทธปรัชญามีความสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่นับถือพุทธศาสนาได้รับอิทธิพลจากพุทธปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก

พุทธปรัชญาหมายถึงหลักคำสอนเกี่ยวกับความจริง (สัจธรรม) และหลักปฏิบัติ (จริยธรรม) บางประการของพระพุทธศาสนาที่นำมาศึกษาวิเคราะห์ด้วยการใช้เหตุผลตามวิธีการของปรัชญา (พระมหาอดิสร, 2559) และพุทธปรัชญาจะต้องอาศัยวิธีการของปรัชญา การวิเคราะห์ การใช้เหตุผล อยู่ในส่วนที่เป็นศาสนธรรมของพุทธศาสนาและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับศาสนธรรม จึงจะวิเคราะห์ด้วยการใช้เหตุผลเชิงปรัชญาให้เกิดประโยชน์ด้วยการสาธยายพุทธปรัชญาตามแนวศาสนวิทยา ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์สังคมสาขาศาสนา (พระมหาทวี มหาบุญ, 2555) ว่าด้วยกำเนิดและวัตถุประสงค์ของศาสนา และยังมีการกล่าวถึงจริยสังคมวิทยาอันเป็นแขนงใหญ่ของวิทยาการนี้และต้นเหตุของความประพฤติชั่วของมนุษย์ รวมทั้งคำสอนให้ประพฤติดีและผลจริงของคำสอนนี้ ตามแผนวิทยาศาสตร์สังคมด้วย

ยุคปัจจุบันโรคโควิด-19 กำลังแพร่ระบาดไปทั่วโลก พุทธปรัชญาจำเป็นต้องนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัย โดยเฉพาะการแก้ไขความตื่นกลัวของชาวโลก ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนเห็นว่าหากนำเสนอหลักพุทธปรัชญา น่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งตอบโจทย์ความตื่นกลัวของชาวโลกได้ เพราะแท้จริงแล้วหลักพุทธปรัชญามีใช่เป็นหลักธรรมคำสอนเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่เป็นหลักความจริงที่ชาวโลกนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอยู่แล้ว

2.การดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิต (live style) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่างๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ละแบบพฤติกรรมในการเข้าสังคม การบริโภค การหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่าง และการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่างๆ อีกแนวคิดหนึ่ง วิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคม ปัจจุบันนั้น ความหมายหนึ่งก็คือ การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ การใช้เวลาเป็น นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภค คือรู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง จะทำให้เกิดเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า ประสบประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็นก็มีแต่ขาดทุนและประสบต่อความทุกข์และความเสื่อม (สมัคร บวรवास, 2552)

การดำเนินชีวิตด้วยการใช้เวลาเป็น คือหลักที่สำคัญจะชี้ให้เห็นเรื่องการดำเนินชีวิตเป็นเพื่อให้เห็นองค์รวม การใช้เวลาเป็นนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง หรือเสี้ยวหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น ถ้าเราจะทำให้ได้ประโยชน์ครบถ้วนจะต้องมองเห็นองค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น เราต้องต่อสู้กับปัญหาน้อยใหญ่นานัปการ ทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาที่แตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข โดยเฉพาะเมื่อคนที่เคยรู้จักคุ้นเคยเคยพบกัน

จะแสดงความหวังดีซึ่งกันและกันในเรื่องของความสุข เพราะมนุษย์โดยทั่วไปพากันแสวงหาความสุข ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งสุขแบบโลก และสุขแบบธรรม สุขแบบโลกเป็นความสุขของชาวโลก หรือชาวบ้านซึ่งได้แก่พวกคฤหัสถ์ หรือฆราวาสจะพึงมีส่วนสุขแบบธรรมเป็นความสุขเกิดจากฉันทสมบัติ และภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือปราศจากความทุกข์ทางใจ (พระมหาพิพัฒพงษ์ ฐิตธมโม, 2563).

นอกจากนั้น การดำเนินชีวิต ในปัจจุบันโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัล ชีวิตของคนง่ายขึ้น ทุกอย่างเชื่อมถึงกัน เพราะเทคโนโลยีสามารถใช้ได้ทุกอุปกรณ์ ทุกที่ทุกเวลา ผู้คนจะถูกกระทบจากเทคโนโลยี ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เช่น เทคโนโลยีอัจฉริยะ (Intelligence) ที่ตอบสนองการใช้ชีวิตแบบสะดวกสบายของคนมากขึ้น อย่างเช่น การทำเสื้ออัจฉริยะที่มีระบบเชื่อมโยงกับหัวใจ สัญญาณชีพสามารถส่งข้อมูลด้านสุขภาพไปยังหน่วยกู้ชีพ หรือโรงพยาบาล และยังเกิดการบูรณาการ ระหว่างโลกเสมือนและโลกจริง (Integration) นั่นคือ ผู้คนเริ่มเข้าใจโลกจริงกับโลกเสมือนมากขึ้น เช่น สถานบริการสปาในปัจจุบันบางแห่งให้ผู้ใช้บริการสวมแว่น VR (Virtual Reality) ขณะนวด ซึ่งแว่น VR นี้จะแสดงภาพและบรรยากาศของทะเลได้อย่างชัดเจน ทั้งเสียงคลื่นลมและกลิ่นของทะเล คนในยุคดิจิทัล นี้จะเริ่มอยู่กับตัวเองมากขึ้น เรียนรู้คนอื่นน้อยลง (Isolation) เห็นได้ชัดจากการที่หลายครั้ง เรามักจะก้มหน้าเพื่อคุยกันผ่านโปรแกรมแชต (chat programme) มากกว่าการเงยหน้าเพื่อพูดคุยกัน มักจะใช้อารมณ์ในการตัดสินใจมากกว่าเหตุผล (Irrationality) แต่สิ่งที่ดีสำหรับยุคดิจิทัลคือมีความโปร่งใสมากขึ้น เราสามารถตรวจสอบเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้นผ่านเทคโนโลยี เกิดการแชร์และกระจายข่าวเกี่ยวกับการทำผิดของคนมากขึ้น การดำเนินชีวิตในยุคนี้ จึงควรใช้ชีวิตด้วยความมีสติและรอบคอบ ไม่ไหลไปตามกระแส (เอกก์ ภทรธนกุล, 2021)

การดำเนินชีวิต โดยทั่วไปแล้วจะบ่งบอกถึง ทัศนคติ ค่านิยม และมุมมองของแต่ละบุคคล ดังนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิต จึงมีความหมายในเชิงของอัตตาหรือตัวตน และใช้ในการสร้างสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ประกอบกับอัตลักษณ์ของบุคคล (Spaargaren, and VanVliet, 2000) เส้นแบ่งระหว่างอัตลักษณ์ของบุคคลกับการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันนั้นเลื่อนลงไปในสังคมยุคใหม่ (Giddens, 1991) ยกตัวอย่าง "กรีนไลฟ์สไตล์" (green lifestyle) ที่หมายถึง การยึดถึงความเชื่อและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่จะลดการบริโภคหรือใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้น้อยลง รวมถึงลดการสร้างของเสียมีพิษลงด้วย (เช่น การลดก๊าซคาร์บอน) และการพัฒนาสำนักแห่งตนจากความเชื่อและการทำกิจกรรมเหล่านั้น แต่มีบางคนวิจารณ์ว่าในสังคมยุคใหม่ ประเด็นที่สำคัญของรูปแบบการดำเนินชีวิต ก็คือพฤติกรรมการบริโภค ที่ให้โอกาสในการสร้างและพัฒนาความเป็นตัวเองจากการบริโภคหรือใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการที่หลากหลาย ซึ่งผลิตภัณฑ์หรือบริการเหล่านั้นเองที่เป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน รูปแบบการดำเนินชีวิตจะช่วยให้การโฆษณาและการตลาด (Ropke, 1999) สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เหมาะสม โดยการนำเสนอสินค้าและบริการที่มีลักษณะเฉพาะเข้ากับแต่ละรูปแบบ รวมถึงใช้ในสังเคราะห์วิธีที่ใช้การกระตุ้นความต้องการใน

แต่ละกลุ่มเป้าหมาย รูปแบบการดำเนินชีวิตจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ เช่น อุปนิสัย ทัศนคติ รสนิยม ค่านิยมทางศีลธรรม ฐานะทางเศรษฐกิจ และอื่นๆ

จากข้อความข้างต้นชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิต หมายถึงการปฏิบัติตัวของบุคคล โดยที่ลักษณะของการปฏิบัติต่างๆ จะแสดงออกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต เช่น ในการเข้าสังคม ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง ในการพักผ่อนหย่อนใจ ในการใช้เวลาว่าง และการแต่งตัวในโอกาสต่างๆ มีความสำคัญในส่วนบุคคลและในสังคมส่วนรวมเพราะการปฏิบัติตนจนเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่างๆ ที่ดำเนินชีวิตในแต่ละวันนั้นๆ เราต้องต่อสู้กับปัญหาอันใหญ่หนานับการ ปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ในภาวะที่กดดันตามที่ได้เผชิญปัญหาเข้มข้นดังกล่าวข้างต้นนั้น เราต้องมีจิตใจต้องเข้มแข็ง มีหลักในการปฏิบัติตน มีกฎเกณฑ์ ระเบียบ ทางด้านสังคม ต้องดำเนินการตามกฎหมาย บ้านเมืองที่บัญญัติไว้ ทางด้านการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ทั้งในครอบครัวและในที่ทำงาน ที่เราไปติดต่อปฏิสัมพันธ์ในกิจการงานอื่นๆ ต้องใช้วิธีการศึกษา ทำความเข้าใจและสามารถเข้าถึง อุปนิสัย ทัศนคติ รสนิยม ค่านิยมทางศีลธรรม ฐานะทางเศรษฐกิจ ของบุคคลที่เราปฏิสัมพันธ์ด้วย จะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย สงบสุข เกิดความสุข ปราศจากความทุกข์ทางใจ

3.สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด -19

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือสายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) มหาเศรษฐีคนเห็นชอบใช้คำศัพท์ว่า “โควิด” เป็นภาษาบาลี (มติมหาเศรษฐีสมาคม, 2564) อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19 สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้ มีไข้ เจ็บคอ ไอแห้ง ๆ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยหอบ กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ) ผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิต้านทานโรคอยู่ คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก) ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่าง ๆ เป็นต้น

เราควรมีวิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ดังนี้ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อ

อยู่ในที่สาธารณะ ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบนรถโดยสารต่างๆ เช่น BTS, MRT, Airport Link รวมทั้ง ที่เปิดปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวจับบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ) งัดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก โรคโควิด-19 คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อนเลย เริ่มมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ในเดือนธันวาคม ปี2019 โดยขณะนี้โรคโควิด-19 มีการระบาดใหญ่ไปทั่ว ส่งผลกระทบต่อหลายประเทศทั่วโลก การเกิดขึ้นของโรคโควิด-19

โรคโควิดมีผลกระทบและความทำลายใหญ่หลวงในระดับโลก คือทางเศรษฐกิจและสังคม การระบาดไปทั่วในวงกว้างของโรคโควิด-19 และวิกฤตทางเศรษฐกิจที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์นี้ ส่งผลกระทบต่อทางสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมเกิดขึ้นกับกลุ่มคนทุกกลุ่มทำให้เกิดความทำลายใหญ่หลวงในระดับโลกและระดับท้องถิ่น และจะทำลายกลุ่มประชากรเปราะบางมากที่สุด ซึ่งรวมถึงคนยากจน ผู้สูงอายุผู้พิการ เยาวชน และกลุ่มคนชาติพันธุ์วิกฤตทางโรคระบาดและเศรษฐกิจกระทบต่อกลุ่มประชากรเปราะบางอย่างไม่เป็นธรรม ซึ่งอาจจุดชนวนให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันและความยากจนมากขึ้น เป็นวิกฤตของโลก ในครั้งนี้ต้องการการประสานงาน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และนโยบายทางเศรษฐกิจ สังคมและสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ ได้อย่างไร สำหรับวิธีการป้องกันและวิธีการแก้ไข ต้องใช้มาตรการระดับบุคคลและระดับสาธารณสุข ดังนี้ มาตรการระดับบุคคล การ รักษาสุขอนามัยของมือและมารยาทในการไอ/จาม เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำตลอดเวลาและเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันตัวเองและผู้อื่น รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น เนื่องจากผู้ติดเชื้อบางรายอาจยังไม่แสดงอาการหรือมีอาการไม่รุนแรง ดังนั้น การเว้นระยะห่างจากทุกคน สำคัญมากหากคุณอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 สำหรับมาตรการทางสาธารณสุข การกักกัน คือ การจำกัดกิจกรรมต่างๆ หรือการแยกผู้ที่ไม่ป่วยแต่อาจมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด-19 จุดประสงค์คือ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในห้วงเวลาที่คนเริ่มมีอาการ การแยกกักหมายถึง การแยกผู้ป่วยที่มีอาการของโรคโควิด - 19 และอาจแพร่เชื้อได้จึงทำเพื่อป้องกันการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค การเว้นระยะ คือการอยู่ห่างกันและกัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น ส่วนนี้เป็นมาตรการทั่วไปที่ทุกคนควรทำถึงแม้ว่าจะแข็งแรงดี การติดตามผู้สัมผัสโรค ทำเพื่อระบุหาคนที่อาจมีประวัติสัมผัสโรค เพื่อที่จะแยกกักออกไปโดยเร็ว

สำหรับการใช้วัคซีนชนิดต่างๆ ในการป้องกัน COVID-19 ขณะนี้องค์การอนามัยโลกประกาศรับรอง (validate) วัคซีน Sinovac-CoronaVac ที่ตอนนี้ับเป็นวัคซีน COVID-19 ตัวหลักของประเทศไทยให้เข้ารายชื่อวัคซีนที่ได้รับอนุญาตให้ใช้งานแบบฉุกเฉิน (Emergency Use Listing - EUL) เป็นตัวที่ 6 ต่อจาก

Pfizer/BioNTech, AstraZeneca, Janssen (Johnson & Johnson), Moderna, และ Sinopharm กระบวนการรับรองเข้า EUL เป็นเงื่อนไขที่วัคซีนจะสามารถนำไปใช้งานในโครงการ COVAX Facility ได้ โดยกระบวนการพิจารณาอาศัยผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานกำกับดูแลทั่วโลกมาร่วมพิจารณาข้อมูลทั้ง คุณภาพ ความปลอดภัย และประสิทธิผลของตัววัคซีนแม้ว่าจะมีรายงานการศึกษาประสิทธิผลของ Sinovac-CoronaVac หลายครั้ง และได้ตัวเลขประสิทธิผลต่างกัน แต่ทางองค์การอนามัยโลกระบุว่าประสิทธิผลของวัคซีนในการกั้นป่วยแบบมีอาการอยู่ที่ 51% และสามารถกั้นอาการรุนแรงได้ 100% แต่ผลการวิจัยในผู้สูงอายุ เกิน 60 ปียังมีน้อยและทางองค์การอนามัยโลกไม่สามารถยืนยันได้ว่า มีประสิทธิผลเพียงใด แต่ก็ไม่แนะนำให้จำกัดอายุการใช้งาน โดยแนะนำให้ประเทศที่ใช้งานติดตามประสิทธิผลของวัคซีนต่อไป เพื่อประโยชน์ต่อประเทศอื่นๆ ด้วย หากควบคุมไม่ได้โดยปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ โดยไม่ได้ทำการป้องกันอะไรเลย การระบาดของโรคจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัญหาจึงอยู่ที่ เมื่อมีผู้ป่วยจำนวนมาก จะเกินความสามารถที่ บุคลากรทางการแพทย์และระบบสาธารณสุขจะรองรับได้ การดูแลจะไม่ทั่วถึง ไม่มีเตียงรับผู้ป่วย เกิดโกลาหลหน่วย และยังความสูญเสีย และ ถ้าเครื่องมืออุปกรณ์ดูแลผู้ป่วยไม่พอเพียง อาจมีผู้เสียชีวิตจำนวนมากได้

4.การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

โควิด-19 เรียกได้ว่าเป็นโรคติดต่อที่ระบาดมาเร็วและร้ายแรง การติดต่อจากคนสู่คนก็ง่ายตาย ย่อมเป็นธรรมดาเวลาที่เกิดโรคระบาดรุนแรง เกิดขึ้นทำให้จิตใจผู้คนในสังคมย่อมตระหนก ทั้งผู้บริหารประเทศ จนกระทั่งประชาชนต่างก็อดห่วงไม่ได้ เรื่องโรคระบาด สมัยโบราณเรียกกันสั้นๆว่า “โรคห่า” ซึ่งโรคนี้ก็คือ อหิวาตกโรคหรือใช้ทรพิษ ซึ่งเคยเกิดขึ้นมาหลายครั้งหลายหนแล้ว สมัยพุทธกาลหรือยุคที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์มอยู่นั้นก็เคยเกิดโรคระบาดครั้งใหญ่ขึ้นในเมืองเวสาลี หรือไพสาลี โรคระบาดนี้แม้แต่หมอชีวกร แพทย์ใหญ่ยังยากที่จะคิดค้นสืบทักษาเหตุรักษาได้ ผู้ปกครองเมืองทนไม่ได้จึงต้องไปหาพระเจ้าพิมพิสาร เพื่อขอหารื้อว่าจะทำอย่างไรดีให้โรคนี้ได้ยุติลง พระเจ้าพิมพิสารทรงแนะนำให้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้า ผู้ปกครองเมืองเวสาลีจึงปฏิบัติตาม โดยอาราธนานิมนต์พระพุทธเจ้าไปเมืองเวสาลี ครั้นพอฝ่าพระบาทของพระองค์เหยียบประทับที่เมืองเวสาลีแล้วนั้น เค้าฝนก็ส่อเลาะตั้งเค้าตามล่องนภาภาศไม่ช้าไม่นานก็สายฝนโปรยปรายลงมา เช่นนี้อยู่ 7 ราตรี การที่ฝนตกแบบนี้จึงได้ทำให้เกิดการชำระล้างกวาดเชื้อโรคสิ่งสกปรกออกจากเมืองไปจนหมดสิ้น ด้วยเหตุนี้ที่โบราณเขาจึงมี คำว่า โรคมากับลมย่อมไปกับน้ำ พระพุทธเจ้าทรงให้พระอานนท์กล่าวคาถา ตามที่พระองค์แนะนำ เรียกว่า รัตนสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๗ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อติวุตตะกะ-สุตตันตปิฎก) และมีบทขัดด้วย ซึ่งขึ้นต้นว่า

“ราชะโต วา โจระโต วา มะนุสสะโต วา อะมะนุสสะโต วา
อัคคิโต วา อุทะกะโต วา ปิ สากะโต วา ชาณุกะโต วา กัณฐะกะโต วา
นักรัตตะโต วา ชะนะปะทะโรคะโตฯ”

ท่อนสุดท้ายของบทนี้อ้างถึงพระบารมีของพระพุทธเจ้าที่ทรงบำเพ็ญมาจนครบ 30 ทัศ พระอานนท์ นำเอาน้ำมาประพรมให้กับผู้ปกครองนครและประชาชนให้อยู่ดีมีสุข จากนั้นโรคห่าทั้งปวงก็หมดไปจากเมืองเวสาลี

การดำเนินชีวิตในการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ก็ยังมีพุทธปรัชญาที่นำมาประยุกต์ใช้ ยึดถือกัน อย่างจริงจังนับตั้งแต่การป้องกันมิให้โรคร้ายนี้มาสู่ตัวเรา ครอบครัวของเราด้วยการตั้งอยู่ใน “ความไม่ประมาท” ประพฤติตนอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีของศาสนา ด้วยการมีศีลเป็นของตนเอง ไม่ละเมิดหลักธรรม คำสอนของศาสนา อย่างเช่น การไม่เข้าไปในสถานบันเทิง ที่มีการดื่มสุรา มีการร้องเล่นเต้นรำ แอ้อดอากาศไม่ถ่ายเท ตามที่ทางราชการขอความร่วมมือ งดเว้นหรือการลี้ลอบเล่นการพนัน ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการประพฤติผิดศีลธรรมเพราะการดูการละเล่น เล่นการพนัน นั้นเป็น “อบายมุข” คือ “ทางแห่งความเสื่อม” รวมถึงการดื่มน้ำเมา เทียบกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตรและเกียจคร้านการทำงาน จึงเป็นวังวนแห่งความเสื่อมและความหายนะ เมื่อสิ่งชั่วร้ายเกิดขึ้นมาในสังคมของเราแล้ว เราก็คงไม่ต้องไปชี้โทษให้กับใครคนใดคนหนึ่งอีกต่อไปแล้ว มาร่วมมือกัน “ป้องกัน” และ “แก้ไข” จึงจะเกิดประโยชน์ต่อทุกชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม บทเรียนในการระบาดที่ผ่านมา ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 3 ที่ได้เกิดขึ้นมานั้นสอนพวกเราได้เป็นอย่างดี เมื่อเจ็บแล้วก็ต้องจำ เมื่อจำแล้วก็ต้องหาวิธีป้องกัน แก้ไข มิให้เราเจ็บซ้ำสองหรือซ้ำสาม

ขอให้ระลึกอยู่เสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้นแล้วแปรปรวนไปในการทำกลางและดับสลายไปในที่สุด ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนนอกจาก “ความดีหรือความชั่ว” และควรหมั่นดูแลจิตใจให้สะอาด สดใส ระวังควบคู่กับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รวมถึงการมีสติและไม่ประมาทในชีวิต ไม่ว่าจะเกิดสถานการณ์อะไรก็ตามในชีวิต เราจะมีภูมิคุ้มกันร่างกายและจิตใจอย่างแน่นอน ดังพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ว่า “อปปมาทตวา โทฬ สจิตต มนุรักขถ ทุคคาอุทธธัตตานิัง ปังเก สันโนว กุญฺชโร” ท่านทั้งหลายจงยินดีในความไม่ประมาท คอยรักษา จิตของตน จงถอนตนขึ้นจากหล่ม เหมือนช้างที่ตกถอนตนขึ้นสดิมา สุขเมธติ คนมีสติ ย่อมได้รับความสุข (ไชยยา เรื่องดี, 2564) และ อโรคยาปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ สำหรับการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่จะไม่ให้เกิด Cluster การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19 ขึ้น ในชุมชน ในสังคมระดับ อำเภอ จังหวัด ประเทศชาติ จนถึงสังคมโลก ต้องอาศัยหลักพุทธปรัชญา “ความสามัคคี” โดยที่ทุกคนทุกฝ่ายร่วมมือกันแล้วเดินไปในทิศทางเดียวกันหรือทิศทางที่คล้ายคลึงกัน ก็จะเกิดเป็นพลังแห่งความเข้มแข็ง ไปในที่สุด “ความสามัคคีเท่านั้นจึงจะทำให้เราอยู่ได้และอยู่รอด” ดังนั้น การแพร่ระบาดของไวรัส “โควิด-19” จึงต้องใช้ความร่วมมือร่วมใจ กฎ...กติกาทงสังคมที่กำหนดออกมา เช่นใดก็ขอให้เราให้ความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติ อย่าได้อ้างเหตุผลส่วนตัวหรือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่ตั้ง ทุกชีวิตล้วนมีเหตุและ

ผลเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองด้วยกันทั้งนั้น เรายอมเสียสละส่วนตนเพื่อส่วนรวมขอให้ช่วยกันประพฤติปฏิบัติ แล้วประโยชน์ที่เกิดต่อส่วนรวมก็จะมีเกิดขึ้นมามีคุณค่าอย่างมหาศาลสุดท้ายส่วนรวมก็จะพบแต่ความสุขความร่มเย็นดังที่ทุกคนปรารถนา

มนุษย์เรามีความสุข อีกประการหนึ่ง ในยามที่การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19 จะมีข่าวสาร แพร่สะพัดในเรื่องของการเสียชีวิตจากการฉีดวัคซีน การติดเชื้อจากการแพร่ระบาดมาทางอากาศ การฉีดวัคซีนแล้วมีอาการไม่พึงประสงค์ แม้ทางราชการหรือผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ออกมาชี้แจง ก็ยังไม่มั่นใจ ทั้งเรื่องของวัคซีน จึงไม่สนใจที่จะฉีดในช่วงแรกๆ ทำให้ภูมิคุ้มกันหมู่ของประเทศล่าช้าไป จึงเกิดการติดเชื้อง่ายขึ้นและเสียชีวิต ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่มาจากโซเชียลมีเดียจะมีทั้งที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง ใส่ข้อมูลเท็จ ใส่ข้อมูลบิดเบือน ดังนั้นเราต้องคัดกรองข้อมูลข่าวสาร โดยใช้หลักพุทธปรัชญาในหลัก “ปรโตโฆสะ” หมายถึง เสียงจากบุคคลอื่นหรือข้อมูลข่าวสารที่รับมาจากสื่อต่าง ๆ หรือถ้าแปลให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันก็คือ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่เรารับมาจากบุคคลอื่นหรือสื่อต่าง ๆ โดยมีแนวทางปฏิบัติตามหลักธรรม คือ

คัดกรอง ปรโตโฆสะ คือ กัลยาณมิตร ซึ่งในที่นี้ คือ ศบค. และหน่วยราชการ รวมทั้ง กระทรวงดิจิทัลที่ มีการประกาศข่าวจริงและข่าวปลอม อย่าเชื่อง่าย ทันทีทันใด ใช้หลักเกสบุตรสูตรหรือกาลามสูตร ให้ตรวจสอบอย่างละเอียดรอบคอบตามหลักโยนิโสมนสิการ (วิโรจน์ วิชัย, พระครูประวิตร วรานุยุต ธมมาโร, & พระวิสุทธิฐิต วิสุทธิโร, 2562). กรณีข้อมูลที่เราได้รับจากบุคคล ก็ต้องพิจารณาดูก่อนว่า คน ๆ นั้นเป็นใคร มีอุปนิสัย ภูมิรู้ และภูมิธรรมน่าเชื่อถือได้แค่ไหน ถ้าเป็นสื่อประเภทออนไลน์ สื่อสิ่งพิมพ์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็ต้องตรวจสอบแหล่งข่าว เหล่านั้นว่า น่าเชื่อถือหรือไม่ บางครั้งต้องตรวจสอบโดยเทียบเคียงจากแหล่งข่าวอื่น ๆ แล้วจึงประมวลข้อมูลว่าตรงกัน มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือได้หรือไม่ เพื่อให้เราได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริง และปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่น ๆ โดยไม่ถูกหลอกลวง เป็นกระบอกเสียงที่ถูกต้อง เมื่อเราได้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงและเป็นประโยชน์ ก็บอกผู้อื่นต่อตามช่องทางที่เราสามารถทำได้ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริง อย่าสื่อข้อมูลข่าวสารที่ไม่จริง ข้อมูลข่าวสารที่สร้างความหวาดกลัว หวาดระแวง สร้างความตระหนกตกใจเกินเหตุ สร้างความแตกแยกให้แก่คนในสังคม ในขณะเดียวกันก็ต้องช่วยกันขจัดข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเสียหายด้วยการไม่แชร์ต่อ ไม่พูดต่อ หรือแจ้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องข้อมูลข่าวสารให้รับทราบเพื่อหยุดยั้งไม่ให้เผยแพร่ต่อไป รวมถึงช่วยกันตักเตือน แนะนำห้ามปรามการกระทำที่ไม่ถูกต้องที่สร้างความเสียหายต่อส่วนรวม เช่น ตักเตือนบุตรหลานให้สวมหน้ากากในเวลาที่อยู่จากบ้าน ห้ามบุตรหลานไม่ให้ออกนอกบ้านในช่วงเวลาที่รัฐบาลกำหนด

หลักพุทธปรัชญาทั้ง 3 คือ ความไม่ประมาท ความสามัคคี และปรโตโฆสะ (พระสุริยะ ปภัสโร, 2021) เป็นแนวทางในการที่จะดำเนินชีวิต เพื่อให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง เสริมความเข้มแข็งในการเผชิญอุปสรรคและมีความมั่นคงในการไตร่ตรองสถานการณ์ได้อย่างแม่นยำเฉียบคม ดังนี้

1. ความไม่ประมาท พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ว่า “อปปมาทรตา โหถ สจิตต มนุรักขถ ทคคา อุทธรถัตตานิ ปิงเก สันโนว กุญฺชโร” (ขุ.ธ. 25/58) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; สังข์वाल เสริมแก้ว, 2021) ท่านทั้งหลายจงยินดีในความไม่ประมาท คอยรักษา จิตของตน ซึ่งเราทั้งหลายสามารถประพฤติปฏิบัติตน ด้วยการประพฤติตนอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีของศาสนา ด้วยการมีศีลเป็นของตนเอง ไม่ละเมิดหลักธรรม คำสอนของศาสนา ด้วยการละเว้น “อบายมุข” หมายถึง “ทางแห่งความเสื่อม” ทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเราสามารถยังความไม่ประมาทนั้นได้ (พระมหาสุริยะ มททโว, 2021) จะส่งผลดีต่อตนเองและสังคมโดยรวม เช่น การไม่เข้าไปในสถานบันเทิง ที่มีการดื่มสุรา มีการร้องเล่นเต้นรำ ผู้คนแออัดอากาศไม่ถ่ายเท งดเว้นการ ลักลอบเล่นการพนัน การดูการละเล่น การเที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตรและเกียจคร้านการทำงานเมื่อสิ่งที่กล่าวมา เกิดขึ้นอย่างมากภายในสังคมของเราแล้ว บทเรียน ที่เป็นประโยชน์ต่อพวกเราได้เป็นอย่างดี ในการ ระบาดที่ผ่านมา ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 3 เราก็คงไม่ต้องไปชี้โทษให้กับใครคนใดคนหนึ่งอีกต่อไปแล้ว ฉะนั้นเรา จำเป็นต้องยึดถือ ความไม่ประมาท หาวีธีป้องกันและแก้ไข มิให้เกิดสถานการณ์แพร่ระบาดและปฏิบัติตาม คำแนะนำของราชการ ดังนี้ การปฏิบัติตนในการป้องกันเชื้อเข้าสู่ร่างกายด้วยการ D – Distancing เว้นระยะ สักกนิต M – Mask wearing สวมหน้ากากสักกนิตน้อย H – Hand washing ล้างมือบ่อย ๆ T – Testing วัด อุณหภูมิร่างกายเสมอ T – Thaichana ใช้งานแอปฯ (Nongyao Kasatpibal, 2021) ไทยชนะทุกครั้ง เราก็จะ มีความพร้อมในการป้องกันเสมือนมีภูมิคุ้มกันทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างแน่นอน

2. ความสามัคคี โดยการอาศัยธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกันแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของหลักธรรมเพื่อความสามัคคี

องค์ประกอบของหลักธรรมเพื่อความสามัคคี	
1. เมตตากายกรรม	ทำอะไรทำด้วยเมตตาต่อกัน
2. เมตตาวาจากรรม	การพูดอะไรก็พูดด้วยเมตตาต่อกัน
3. เมตตามโนกรรม	การคิดอะไรก็คิดด้วยเมตตาต่อกัน
4. สาธารณโภคี	การแบ่งปันสิ่งที่ตนได้มาโดยชอบให้แก่กัน
5. สีสสามัญญตา	การมีศีล มีความประพฤติเสมอกันโดยศีล
6. ทิฏฐิสามัญญตา	การมีความเห็นเสมอกัน

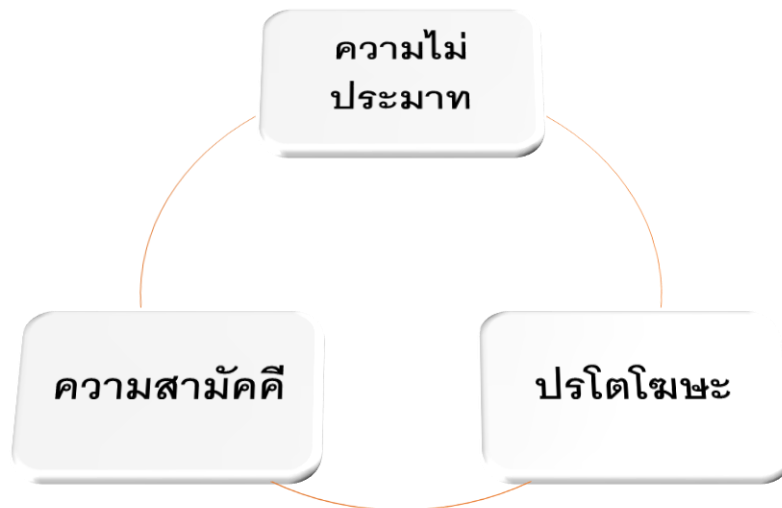
ในการดำเนินชีวิตของเราทั้งหลาย ประกอบของหลักธรรมเพื่อความสามัคคีตามแนวทางแห่งสารณีย ธรรม 6 คือ เมตตากายกรรม เมตตาวาจากรรม เมตตามโนกรรม สาธารณโภคี สีสสามัญญตา ทิฏฐิสามัญญตา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) (ที.ปา. 11/317/257) ทำด้วยเมตตาต่อกัน การพูดอะไรก็พูดด้วยเมตตา ต่อกัน การคิดอะไรก็คิดด้วยเมตตาต่อกัน การแบ่งปันสิ่งที่ตนได้มาโดยชอบให้แก่กัน การมีศีล มีความประพฤติ เสมอกันโดยศีล การมีความเห็นเสมอกัน จะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่จะไม่ให้เกิด Cluster การแพร่ ระบาดไวรัสโควิด-19 ขึ้น ในชุมชน ในสังคมระดับ อำเภอ จังหวัด ประเทศชาติ จนถึงสังคมโลก โดยที่ทุกคน

ทุกฝ่ายสามัคคีกัน ก็จะเกิดเป็นพลังแห่งความเข้มแข็ง ไปในที่สุด “ความสามัคคีเท่านั้นจึงจะทำให้เราอยู่ได้ และอยู่รอด” ดังนั้น จึงต้องใช้ความร่วมมือร่วมใจ กฎ กติกาทางสังคมที่กำหนดออกมา เช่นใดก็ขอให้เราให้ความร่วมมือร่วมใจกัน อย่าได้อ้างเหตุผลส่วนตัวหรือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่ตั้ง ทุกชีวิตล้วนมีเหตุและผล เราควรยอมเสียสละส่วนตนเพื่อส่วนรวม แล้วประโยชน์ที่เกิดต่อส่วนรวมที่เกิดขึ้นมาจะมีคุณค่าอย่างมหาศาล พบแต่ความสุข ความร่มเย็น ความปลอดภัยทั้งหลายทั้งปวง ดังที่ทุกคนปรารถนา

3. โปรโตโฆสะ ตามหลักพระพุทธศาสนา (พระสุริยะ ปภสฺสโร, 2021) เป็นองค์ประกอบเริ่มแรกในทางการศึกษาหมายถึง เสียงจากอื่น เสียงจากภายนอก วัฒนธรรมของเราเองก็เป็นสิ่งที่หล่อหลอมตัวเรา อิทธิพลจากภายนอกที่เข้ามามีอิทธิพลก็เป็นสิ่งที่หล่อหลอมตัวเรา หลักโปรโตโฆสะสารสำคัญมีความเชื่อมโยงเข้าได้กับหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 อันประกอบไปด้วย ปิโย (เป็นผู้น่ารัก) ครุ (เป็นผู้นำเคารพ) ภาวนียो (เป็นผู้น่ายกย่อง) วตฺตา จ (เป็นผู้พูดอธิบายให้เข้าใจ) วจนกฺขโม (เป็นผู้อดทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์) คมภีรณฺจ กถิ กตฺตา (เป็นผู้อธิบายได้เข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น) โน จฏฺฐาเน นโยชเย (เป็นผู้ไม่ชักชวนไปทางเสื่อมเสีย) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) (อง.สศตค. 23/34/33) โปรโตโฆสะเป็นแหล่งสำคัญของการศึกษา ฉะนั้น การปฏิบัติ ก็คืออย่าให้ โปรโตโฆสะ กระทบต่อเรา แต่เราต้องกระทบต่อ โปรโตโฆสะ สถานการณ์ปัจจุบัน (วิโรจน์ วิชัย, พระครูประวิตรวรานุกูต ธรรมวโร และ พระวิสิทธิ์ ฐิตวิสิทฺโธ, 2560) คือ ข่าวสาร แพร่สะพัด ในเรื่องของการเสียชีวิตจากการฉีดวัคซีน การติดเชื้อจากการแพร่ระบาดมาทางอากาศ การฉีดวัคซีนแล้วมีอาการไม่พึงประสงค์ แม้ทางราชการหรือผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ออกมาชี้แจง ก็ยังคงเชื่อสือโดยไม่พิจารณาและสนใจที่จะฉีดวัคซีนในช่วงแรกๆ ทำให้ภูมิคุ้มกันหมู่ของประเทศล่าช้าไป จึงเกิดการติดเชื้อง่ายขึ้นและเสียชีวิต ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่มาทางโซเชียล นั้นจะมีทั้งที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง ใส่ข้อมูลเท็จ ใส่ข้อมูลบิดเบือนข้อมูล ข่าวสาร ที่เรารับมาจากบุคคลอื่นหรือสื่อต่าง ๆ ต้องคัดกรอง อย่าเชื่อง่าย ๆ ทันทีทันใด ให้ตรวจสอบอย่างละเอียดรอบคอบ

กรณีข้อมูลที่เราได้รับจากบุคคล ก็ต้องพิจารณาดูก่อนว่า คน ๆ นั้นเป็นใคร มีอุปนิสัย ภูมิรู้ และภูมิธรรมน่าเชื่อถือได้แค่ไหน ถ้าเป็นสื่อประเภทออนไลน์ สื่อสิ่งพิมพ์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็ต้องตรวจสอบแหล่งข่าว เหล่านั้นว่า น่าเชื่อถือหรือไม่ บางครั้งต้องตรวจสอบโดยเทียบเคียงจากแหล่งข่าวอื่น ๆ แล้วจึงประมวลข้อมูลว่าตรงกัน มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือได้หรือไม่ เพื่อให้เราได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงและปฏิบัติตาม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่น ๆ โดยไม่ถูกหลอกลวงและเป็นกระบอกเสียงที่ถูกต้อง เมื่อเราได้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงและเป็นประโยชน์ ก็บอกผู้อื่นต่อตามช่องทางที่เราสามารถทำได้ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริง อย่าสือข้อมูลข่าวสารที่ไม่จริง ข้อมูลข่าวสารที่สร้างความหวาดกลัว หวาดระแวง สร้างความตระหนักตกใจเกินเหตุ สร้างความแตกแยกให้แก่คนในสังคม ในขณะเดียวกันก็ต้องช่วยกันขจัดข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเสียหายด้วยการไม่แชร์ต่อ ไม่พูดต่อ หรือแจ้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องของข้อมูลข่าวสารให้รับทราบเพื่อหยุดยั้งไม่ให้เผยแพร่ต่อไป การประยุกต์หลักธรรมเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตในช่วง

สถานการณ์โควิด-19 (จุลศักดิ์ ชาญณรงค์, 2564) น่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งตอบโจทย์ความตื่นกลัวของชาวโลกได้เป็นอย่างดี เพราะแท้จริงแล้วหลักพุทธปรัชญามิใช่เป็นหลักธรรมคำสอนเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่เป็นหลักความจริงที่ชาวโลกสามารถนำมาใช้ได้กับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอยู่แล้วนั่นเอง ทั้งนี้ได้มีการศึกษาแนวทางการบูรณาการพุทธปรัชญาในการดำเนินชีวิตเช่น การศึกษาของ พระครูวิจิตรรัตนวัตร (ณรงค์ฤทธิ์ จิตรภักดี) ฟั่น ดอกบัว และ สวัสดิ์ อโณทัย (Phrakru Sopanarattanabanthit, and Phrakru Wutisakhontam, 2020). พระสุทธิสารเมธี, สุณี เวชประสิทธิ์, กฤตสุขชิน พลเสน (Phra Sutthisanmethi, Wetprasit, and Ponsen, 2020)



ภาพที่ 1 การสังเคราะห์หลักการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

5. บทสรุป

การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธปรัชญาในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ด้วยหลัก 3 ประการ คือ 1) ความไม่ประมาท ด้วยการประพฤตินอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีของศาสนา ด้วยการมีสติ ไม่ละเมิดหลักธรรมคำสอนของศาสนา ละเว้น อบายมุข ซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเองและสังคมโดยรวม จะมีความพร้อมในการป้องกันและแก้ไขการติดเชื้อและการแพร่เชื้อโควิด-19 รวมทั้งให้ความร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำของราชการ 2) ความสามัคคี ในการดำเนินชีวิตใช้ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ดังนี้ เมตตาทายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาโมโนกรรม สาธารณโภคี สีสสามัญญตา และทิวฐีสสามัญญตา โดยทุกคนทุกฝ่ายทุกระดับชั้นจนถึงระดับสากลร่วมมือกันจนเกิดความสัมพันธ์อันดี การป้องกันและแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 จะเป็นพลัง

แห่งความเข้มแข็ง ประโยชน์ที่เกิดต่อประเทศชาติ ศาสนา ประชาชนของชาวไทยและชาวโลกจะมีคุณค่าอย่างมหาศาล เกิดความสานต่อมวลมนุษยชาติ 3) หลักพุทธปรัชญาอีกข้อหนึ่ง คือ ปรโตโฆสะ หมายถึงการรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงและเป็นประโยชน์ หลักพุทธปรัชญาดังกล่าวเบื้องต้นน่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งตอบโจทย์การดำเนินชีวิตในยุคการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และช่วยลดความตื่นกลัวของชาวโลกได้เป็นอย่างดี

6.เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. (2526). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง*. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.
- จุลศักดิ์ ชาญณรงค์. (2021). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤตโควิด-19. *Journal of Humanities and Social Sciences Nakhon Phanom University*, 11(2), 317-327.
- พระครูวิจิตรรัตนวัตร (ณรงค์ฤทธิ์ จิตรภักดี) ฟั่น ดอกบัว และ สวัสดิ์ อโณทัย. 2563. แนวทางการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาและปรัชญาหลังนวยุคในจังหวัดสงขลา. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(6), 58-67.
- พระมหาทวี มหาปญโญ. (2555). *พุทธปรัชญา: โลกทัศน์เกี่ยวกับโลกและชีวิตของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: GotoKnow.
- พระมหาสุริยะ มททโว. (2021). การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางการรับมือปัญหาโรคระบาด COVID-19. *วารสาร มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 10(1), 323-332.
- พระมหาอดิสร ธีรสีโล. (2559). *พุทธปรัชญา: ประวัติความเป็นมาและแนวคิดทฤษฎี*. กรุงเทพฯ: โอเดียน
- พระสุริยะ ปภัสสร (สะพานทอง). (2021). *บ่อเกิดความ รู้ในพุทธปรัชญา*. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 26(1), 63-72.
- ฟั่น ดอกบัว. (2556). *พุทธปรัชญาแห่งชีวิต*. กรุงเทพฯ: ศยาม.
- ภาสกร ดอกจันทร์, รพีพร ธงทอง และ สุรพล พรหมกุล. (2563). การสร้างความปรองดองของประชาชนในจังหวัดเลย ตามหลักธรรม ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก. *วารสารวิชาการวิทยาลัยบริหารศาสตร์*, 3(1), 87-96.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิโรจน์ วิชัย, พระครูประวิตร วรานุยุต ธรรมวโร, และ พระวิสิทธิ์ฐิต วิสิทฺโธ. (2562). มโนทัศน์ปรัชญาการศึกษาเชิงพุทธ. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 10(1), 272-287.
- ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และ โอปอลล์ สุวรรณเมฆ. (2562). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคกลุ่มเจนเอเรชั่น แซท. *วารสารบริหารธุรกิจศรีนครินทรวิโรฒ*, 11(1), 23-43.

- สังข์वाल เสริมแก้ว. (2021). งานวิจัย การศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระคาถาธรรมบท เล่ม 1. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์ และ สังคมศาสตร์*, 4(2), 821-825.
- สมัคร บุราราศ. (2552). *พุทธปรัชญา มองพุทธศาสนาด้วยทรรศนะทางวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ศยาม
- สุเชาวน์ พลอยชุม. (2549). *พุทธปรัชญาในสุดตันตปิฎก*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อติเทพ, & ผาธา. (2552). กุศโลบาย: *ศึกษาการใช้ปัญญาเพื่อการแก้ไขปัญหที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท*. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เอกก์ ภัทรธนกกุล. (2558). *รายงานการสัมมนา “Flagship for Innovative Wisdom” งานครบรอบ 100 ปีแห่งการสถาปนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. ภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Kasatpibal N. Cultivation of the publicmind in the prevention and control of infectious diseases. *J Chulabhorn Royal Acad*. 2021Jul.2021. 3(3):119-37.
- Namsakha, P. (2020). An Analytical Concept and the way of Thai Philosophy in Buddhism. *Journal of Graduate Saket Review*, 3(1), 46-56.
- Phrakru Sopanarattanabanthit, & Phrakru Wutisakhontam. (2020). Buddhist Philosophy in the Development of Quality of Life. *Journal of MCU Nakhondhat*, 7(5), 21-33.
- Phra Sutthisanmethi¹, Wetprasit, S., & Ponsen, K. (2020). THE SELF-DEPENDENT OF ELDERLY ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY IN COMMUNITY OF PHUTTHAMONTHON DISTRICT, NAKHONPATHOM PROVINCE. *Journal of Yanasangvorn Research Institute Mahamakut Buddhist University*, 11(2), 1 - 11.
- Ropke, I. (1999). The Dynamics of Willingness to Consume. *Ecological Economics*. 28(3), 399-420.
- Spaargaren, G., and B. VanVliet. (2000). Lifestyle, Consumption and the Environment: The Ecological Modernisation of Domestic Consumption. *Environmental Politics*. 9(1), 50-75.