



วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ที่ต้องไฝ่ธรรม NEW NORMAL OF LIFE THAT NEEDS SEEK THE DHAMMA

พระมหาอุทธรพิชาญ ทองจันทร์¹, ภักดี โพธิ์สิงห์²

Phramaha yuddhapicharn thongjunra¹, Phukdee Phosing²

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม¹⁻²

Rajabhat Mahasarakham University¹⁻²

E-mail: picharn.tho@mcu.ac.th

ได้รับบทความ: 2 มิถุนายน 2565; แก้ไขบทความ: 10 มิถุนายน 2565; ตอปรับตีพิมพ์: 15 มิถุนายน 2565;

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มี 2 วัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อนำเสนอสถานการณ์ของ New Normal ในช่วงการแพร่ระบาดของ “โควิด-19” และ 2) เพื่อนำเสนอแนวทางการปรับตัววิถีใหม่ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร และนำเสนอในรูปแบบของการพรรณนาวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า 1) ชีวิตวิถีใหม่ หรือ ความปกติใหม่ เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต และกำลังจะกลายเป็นวิวัฒนาการใหม่ของสังคมมนุษย์ และระบบสังคมใหม่ของโลกอีกด้วย 2) ในมุมมองของพระพุทธศาสนานั้น การปรับตัววิถีใหม่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 คือ ขั้นตอนเตรียมรับ : ปริยัติศีลธรรม โดยการนำหลักพุทธธรรม 3 อย่างมาเป็นเครื่องนำทางชีวิต คือ (1) สติ-ธรรมมีอุปการะมาก และการมีสัมปชัญญะ คือ ตระหนักรู้ในปัญหา (2) โลกธรรม 8 คือ การเห็นความจริงและยอมรับอย่างมีสติ ขั้นตอนเตรียมการ: ปริยัติศีลธรรม ด้วยการนำหลักพุทธธรรม 3 อย่างมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประกอบด้วย (1) โยนิโสมนสิการ-ใช้เหตุผลให้มากกว่าอารมณ์ความรู้สึก (2) พรโตโมสะ-คัดกรองข้อมูลข่าวสาร และ (3) กัลยาณมิตร-ทุกคนต้องเป็นเพื่อนแท้ต่อกัน ในยามวิกฤต ขั้นตอนปฏิบัติ: ปฏิบัติศีลธรรม คือ การลงมือปฏิบัติในวิถีชีวิตจริงประกอบด้วย (1) บุญกิริยาวัตถุ: การสร้างบุญร่วมกัน (2) สปัจริยธรรม: หลักธรรมของคนดี ดังนั้นแล้ว การใช้ชีวิตอยู่ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นั้น ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงคุณและโทษที่จะเกิดขึ้น โดยปราศจากอคติ 4 และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างความเป็นกัลยาณมิตร และมุ่งการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลแก่สังคมโดยภาพรวม

คำสำคัญ: วิถีชีวิตใหม่, ไฝ่ธรรม



Abstract

This academic article has two objectives: 1) to present the new normal during the “COVID-19” pandemic, and 2) to present the situation of the new normal during the “COVID-19” pandemic. To present the concept of adopting a new way according to Buddhism guidelines. This article is a documentaries studies and presented in the form of analytical depictions. The results had found that 1) a new way of life or a new normal is a new lifestyle that is different from the past and is becoming a new evolution of human society and a new social system of the world. 2) In the view of Buddhism, the new trajectory during the COVID-19 pandemic is the preparatory stage: *Sabpurisaddhamma*. This is by adopting the three principles of *Buddhadhammsa* as a life guide: (1) *Sati*- Dhamma is very patronizing, and *Sampajañña*: awareness of the problems, (2) the eight *Loka-dhammas* are to see the truth and accept it consciously. The arrangement states *Pariya-saddhamma*. It means the three principles of Buddhist Dhamma are applied in natural life, including (1) *Yonisomanasikara*- the more reasoning than emotions and feelings. (2) *Paratoghosa*- the fill-in-the-news and (3) *Kalyanamitta*- everyone must be true friends in times of crisis. The take action states *Patipatti-saddhamma*: it is to practice in a real way of life consisting of (1) *Punkiriyavatthu*: A company meritorious deed. (2) *Sappurisadhamma*: the principles of good people. Therefore, living during the COVID-19 pandemic is not a virtuous idea. It takes wisdom to deeply consider yourself and the punishment that will arise without four prejudices and treat others as friends and aim for practical practices that benefit and support society as a whole.

Keywords: New Normal, Seek the Dhamma

บทนำ

New Normal แปลว่า ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไมคุ้นเคย New Normal หรือที่แปลว่า ชีวิตวิถีใหม่ หรือ ความปกติใหม่ เป็นรูปแบบ



การดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต และกำลังจะกลายเป็นวิวัฒนาการใหม่ของสังคมมนุษย์ และระบบสังคมใหม่ของโลกอีกด้วย จากแนวความคิดของเอียน เดวิส หนึ่งในหุ้นส่วนของบริษัท McKinsey & Company ได้เขียนไว้ในระหว่างการเกิดวิกฤติการณ์ทางการเงินในปี ค.ศ. 2009 ไว้ว่า “สำหรับบางองค์กร การอยู่รอดให้ได้ในระยะสั้นนั้นเป็นเป้าหมายเดียวของพวกเขา หลาย ๆ บริษัท นั้นต้องตกอยู่ท่ามกลางหมอกควันของความไม่แน่นอน มองว่าจะทำอะไรเมื่อวิกฤติได้ผ่านพ้นไป และเมื่อสิ่งต่าง ๆ นั้นกลับมาเป็นปกติ คำถามก็คือ ‘ความปกตินั้นจะหน้าตาเป็นอย่างไร?’ ในขณะที่ไม่มีใครนั้นสามารถตอบได้ว่าวิกฤติในครั้งนี้จะใช้เวลานานเท่าไร แต่แน่นอนว่าหลังจากมันผ่านพ้นไป ‘ความปกติ’ นั้นจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป”

New normal ก็คือ วิถีชีวิตใหม่ที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะนำมาใช้เพื่อปรับตัวให้อยู่รอดได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และเมื่อไหร่ก็ตามที่สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปหรือมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์เราก็จะมีการปรับตัวใหม่อีกครั้งเพื่อความอยู่รอดของเรานั้นเองครับ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะสถานการณ์ในปัจจุบันหรืออนาคตจะเป็นอย่างไร คนในสังคมก็ยังคงต้องปฏิบัติตัวดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจที่แจ่มใสอยู่เสมอ เพื่อพร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอีกมากมาย (บดีนทร์ ชาทะเวที, 2563: 6). วิถีชีวิตใหม่จะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับกรอบแบบทั้งส่วนตัว ครอบครัว การงาน และเราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขไปด้วยกัน

“New Normal” ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ “โควิด-19”

การใช้ชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับพฤติกรรมการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เทคโนโลยีใหม่ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรม ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษา สุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่ ๆ เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปก็ทำให้เกิดความคุ้นชินจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม

(1)วิถีชีวิตใหม่ในสังคมด้านสาธารณสุขไทย

สำหรับ “New Normal” ในบริบท “COVID-19” นั้น เห็นได้ชัดเจนที่สุดในด้านของการสาธารณสุขของเมืองไทย โดยทาง ศบค. มีการประกาศมาตรการการป้องกันและควบคุมการระบาดของโควิด-19 ที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่, (New Normal, 2563: 3). ได้แก่



- สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเสมอ
- ต้องเว้นระยะห่าง 2 เมตร
- ล้างมือบ่อยๆ พกเจลแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วย

(2) วิถีชีวิตใหม่ด้านการศึกษา พอสรุปได้ ดังนี้

1. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านเพื่อป้องกันตัวเองและหวังใยผู้อื่น
2. การทำงานออนไลน์ Work from Home หน่วยงานหรือบริษัทต่าง ๆ เริ่มมีนโยบายให้พนักงาน Work from Home ในช่วงที่ COVID-19 ระบาดอยู่เพื่อลดความแออัด
3. เรียนออนไลน์โรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์ได้ ก็เริ่มวางแผนตารางเรียนออนไลน์ให้ เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ผ่านโปรแกรมต่าง ๆ เช่น Google Meet, Zoom, Microsoft Team พูดคุยสนทนากับคุณครู ด้วยการใช้วีดิทัศน์มาเป็นตัวช่วย
4. อาคารสถานที่ตั้งจุดคัดกรอง เนื่องจาก COVID-19 นั้นสังเกตเบื้องต้นได้ด้วยการวัดไข้ จึงจำเป็นต้องมีจุดคัดกรองก่อนเข้าอาคารตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุข ผู้ติดต่อราชการ ห้างร้าน จะต้องผ่านการวัดอุณหภูมิ และผู้ผ่านการคัดกรองแล้วจะได้รับเครื่องหมายติดที่เสื้อ และขอความร่วมมือให้ลงชื่อก่อนเข้าใช้บริการ
5. ร้านอาหารนั่งแยกโต๊ะและซื้อกลับบ้านมากขึ้น เห็นได้ชัดว่ายอดสั่งอาหารแบบนั่งรับประทานที่ร้าน และซื้อกลับ แทบจะพอ ๆ กันแล้ว จนร้านค้าต่าง ๆ ต้องจัดที่นั่งให้บริการพนักงาน Food Delivery แล ลูกค้าที่ยืนรออาหารแบบส่งกลับบ้านกันมากขึ้น เพราะลูกค้าส่วนหนึ่งคำนึงถึงสุขอนามัยกันมากขึ้น และการจัดโต๊ะที่นั่งในร้าน ก็รับประทานได้โต๊ะละ 1-2 คน วางโต๊ะห่างกันอย่างน้อย 1 เมตรเพราะเว้นระยะห่าง หรือ มีบริการ Drive Thru ให้ขับรถสั่งได้โดยลูกค้าไม่ต้องลงจากรถ
6. การใช้ธุรกรรมออนไลน์มากขึ้นรับเงิน โอนเงิน จ่ายเงิน ผ่านช่องทางแอปพลิเคชัน เป็นอีกช่องทางที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากประชาชนต้องการ çekยกอดเงินที่ได้รับจากมาตรการช่วยเหลือ จึงต้องเปิดบัญชี เพื่อใช้งาน Mobile Application รวมถึงการชำระสินค้าบริการ เพื่อลดระยะเวลาเดินทางไปใช้บริการกับ ธนาคารที่สาขา
7. เว้นระยะในการเดินทางสาธารณะเพราะต้องร่วมเดินทางกันเป็นเวลานาน ทั้งรถไฟฟ้า และ รถโดยสารประจำทาง ต่างต้องทำป้ายเพื่อให้ผู้โดยสารนั่งเว้นระยะ เนื่องจาก COVID-19 เป็นโรคติดต่อ ทางเดินหายใจ จึงป้องกันการสัมผัสอนุภาคละอองจากการหายใจ ไอ จาม เบื้องต้นด้วยป้ายกำกับเหล่านี้



8. การใช้บริการส่งของถึงบ้าน (Delivery) ประชาชนหันมาใช้บริการส่งของถึงบ้าน ทั้งของใช้ อาหาร และยารักษาโรคประจำตัว เพื่อลดการเดินทางไปยังสถานที่แออัดอย่าง ซูเปอร์มาร์เก็ต โรงพยาบาล เป็นต้น (สุภาภรณ์ พรหมบุตร, 2563: 5). สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ การสร้างเสริมปรับวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการบ่เบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ ๆ จนในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม (สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน), 2564: 4). วิถีชีวิตใหม่ของของคนในสังคม ทั้งส่วนตัว ครอบครัว การงาน และเราจะมีชีวิตอย่างมีความสุขโดยมีแนวทางดังรูปภาพที่ 1



รูปภาพที่ 1 ข้อมูลจาก : กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, (2563: 45).



แนวคิดการปรับตัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ธีรโชติ เกิดแก้วได้นำเสนอแนวคิดการปรับตัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤติไวรัสโควิด 19

ก่อนเกิดสภาวะวิกฤติไวรัสโควิด -19 ผู้คนจำนวนมากมักจะใช้ชีวิตแบบความเคยชิน ไม่ค่อยระมัดระวังตัวเท่าไรนัก เช่น บางคนไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร คนส่วนใหญ่ไม่สนใจที่จะใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันเชื้อโรคหรือฝุ่นละอองแม้ในช่วงที่ตัวเมืองใหญ่ ๆ อย่างเช่น กรุงเทพมหานครมีฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM.25 เกินมาตรฐาน แต่เมื่อเกิดสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด 19 จึงได้พากันตื่นตัว ใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน คนส่วนใหญ่มีความระมัดระวังตัวมากขึ้น บางคนถึงกับระแวงคนรอบข้างว่าจะเป็นพาหะนำไวรัสโควิด-19 มาติดตน ในสถานการณ์อันวิกฤติเช่นนี้ เราควรจะปรับตัวและร่วมมือกันอย่างไรถึงจะพ้นไปจากโรคร้ายได้อย่างปลอดภัย

สำหรับการปรับตัวและร่วมมือกันตามพุทธวิธีภายใต้หัวข้อว่า“สัทธรรม” 3 ประการ ในอรรถกถาพระวินัยปิฎก 4 คือ ปริยัติสัทธรรมขั้นศึกษาหลักคำสอนให้เกิดความเข้าใจ ปฏิบัติสัทธรรมขั้นลงมือปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ได้ศึกษาแล้ว และปฏิเวธสัทธรรมขั้นรับผลของการปฏิบัติตามหลักคำสอนโดยสมควรแก่การปฏิบัติแบบประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและแก้วิกฤติจากไวรัสโควิด-19 ใน 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมรับ ขั้นเตรียมการ ขั้นลงมือปฏิบัติและขั้นรับผลของการปฏิบัติตามแผนภูมิสรุปข้างล่างนี้



รูปภาพที่2: แสดงการปรับตัวและร่วมมือกันตามพุทธวิธีภายใต้หัวข้อว่า“สัทธรรม”

ที่มา : ธีรโชติ เกิดแก้ว, (2563: 59-60).



จากรูปภาพดังกล่าวสามารถอธิบายรายละเอียดได้ ดังนี้

1.ขั้นเตรียมรับ: ปริยัติศีลธรรม

การปรับตัวเป็นการศึกษาหลักการที่จะนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 เพื่อเตรียมเผชิญกับวิกฤตการณ์นี้อย่างมีสติและรู้เท่าทันตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์ใน 2 เรื่อง ดังต่อไปนี้

(1) ธรรมมีอุปการะมาก: ความไม่ประมาทเลินเล่อ

ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง หลักธรรมที่สามารถใช้ได้กับการทำดีทุกเรื่อง มี 2 ประการ คือ สติ หมายถึง การระลึกได้ นึกได้ สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัด ความตระหนัก ความเข้าใจชัด ตามความจริง (อง.ทุก. (ไทย), 20/390-393/46). เราจะต้องเรียนรู้เพื่อนำหลักธรรมข้อนี้มาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 เชิงประยุกต์ ดังต่อไปนี้

1.1 สติ การระลึกได้อยู่เสมอว่า ขณะนี้ไวรัสโควิด -19 กำลังแพร่ระบาดอยู่ ยอมรับอย่างมีสติ ไม่ตระหนกใจจนเกินเหตุ จนทำอะไรไม่ถูกหรือไม่สามารถตั้งรับกับภัยที่เกิดขึ้นได้ ต้องมีสติ อยู่เสมอ ไม่ประมาทศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับไวรัสโควิด-19 ในทุกด้าน เพื่อนำมาใช้ป้องกันตัว และเตรียมเผชิญภัยจากไวรัสอย่างชาญฉลาด เช่น ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อจำเป็นต้องออกจากบ้าน เป็นต้น

1.2 สัมปชัญญะ ตระหนักรู้ถึงพิษภัยของไวรัสโควิด -19 โดยไม่ประมาท แม้ภัยนี้ จะยังไม่มาถึงตัว หากทางป้องกันอย่างรู้เท่าทัน เช่น ทำความสะอาดร่างกายเมื่อกลับเข้าบ้าน และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น ปัญหาที่เราพบอยู่ในขณะนี้ ก็คือ ยังคงมีคนบางส่วนไม่ใส่ใจถึงภัยพิบัติครั้งนี้ ยังคงใช้ชีวิตด้วยความเคยชินตามอารมณ์หรือความรู้สึกของตน ไม่สนใจมาตรการทางสังคมที่ออกมาเพื่อยับยั้ง蔓延ภัยครั้งนี้ ยังคงดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ฝ่าฝืนมาตรการต่าง ๆ ทางสังคม เช่น คนบางส่วนไม่สวมหน้ากากอนามัยป้องกันตัว คนบางส่วนแอบไป มั่วสุมจัดงานปาร์ตี้กัน คนบางส่วนที่มาจากแหล่งระบาดของโรค ไม่ยอมกักตัว แม้จะมีคำสั่งให้ช่วยกัน ป้องกัน ขอให้อยู่แต่ในบ้านของตนเองตามเวลาที่กำหนด เพื่อช่วยลดภาระการดูแล รักษาผู้ป่วยให้แก่ แพทย์และพยาบาลที่กำลังทำงานอย่างหนักตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ก็ตาม แต่พวกเขาก็ไม่สนใจ ยังฝ่าฝืน ตัวอย่างเหล่านี้ คือ การดำเนินชีวิตด้วยความประมาท ขาดสติสัมปชัญญะในสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นทั่วโลกขณะนี้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความประมาทเป็นหนทางนำไปสู่ความตาย (ขุ.ธ. (ไทย), 25/21/31). ซึ่งมีไข่มุขผลกระทบต่อชีวิตของผู้ประมาทเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อญาติพี่น้องของเขา และคนอื่น ๆ ในสังคมด้วย



(2) โลกธรรม 8 ประการ: การเห็นความจริงและการยอมรับอย่างมีสติ

โลกธรรม หมายถึง เรื่องปกติธรรมดาที่มนุษย์จะต้องประสบสาระสำคัญของหลักคำสอนข้อนี้สอนให้เราเห็นความจริงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตอย่างมีสติใน 2 เรื่องสำคัญ คือ

2.1 เรื่องที่มนุษย์ปรารถนา ต้องการ อยากได้ อยากให้มี อยากเป็น (อภิวรรณ) ตามหลัก ได้แก่การได้มาซึ่งสิ่งต่าง ๆ (ลาภ) ยศตำแหน่ง คำสรรเสริญ และความสุข

2.2 เรื่องที่เราไม่ปรารถนา ไม่ต้องการอยากได้ ไม่อยากประสบ อยากที่จะหนีให้ไกล หรือขจัดให้หมดไป (อนิวัตรณ) ตามหลัก ได้แก่ ความเสื่อม การสูญเสีย หรือการหมดไปของสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้มา การเสื่อมยศหรือพ้นจากตำแหน่งหน้าที่การงาน การถูกนินทา และความทุกข์

เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ นี่คือการความจริงที่เราต้องเรียนรู้และยอมรับด้วยสติเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ชีวิต จะได้ไม่ตระหนกตกใจ จนทำอะไรไม่ถูกเมื่อต้องเจอกับเรื่องที่เราไม่ต้องการ และไม่ตั้งใจจนเกินเหตุ เมื่อประสบกับสิ่งที่ปรารถนา

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่เรากำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้จัดอยู่ในเรื่องของความทุกข์ และเป็นความทุกข์ของคนทั้งโลก เนื่องจากมีผลกระทบโดยตรงทั้งทางด้านร่างกายคือการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนบางส่วน และจิตใจที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัวไวรัสโควิด -19 หวาดระแวงเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน กลัวว่าจะเป็นพาหะนำไวรัสร้ายนี้มาสู่ตน สำหรับแนวทางในการปฏิบัติต่อสถานการณ์นี้ก็คือ การมีสติตั้งรับ เริ่มจากการเห็นความจริงที่ว่า เรื่องการแพร่ระบาดของโรคนี้เป็นโลกธรรม ไม่ว่ายุคใด สมัยใด โรคภัยไข้เจ็บก็เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนในโลกนี้เป็นประจำอยู่แล้ว เรื่องนี้เป็นธรรมดาของโลก เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้แล้ว ขึ้นต่อไปก็คือ การยอมรับความจริงอย่างมีสติว่า ไวรัสโควิด 19 กำลังแพร่ระบาดและมีอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ แต่เราสามารถป้องกันได้ เราจะไม่เป็นอันตรายใด ๆ หากเราไม่ประมาท

ข้อสรุปของขั้นเตรียมรับตามหลักปริยัตติสัทธรรมก็คือ การเรียนรู้และการยอมรับความจริงอย่างมีสติ สัมผัสัญญะ รู้ตัวและตระหนกอยู่ตลอดเวลา ไม่ตระหนกตกใจจนเกินเหตุ กล้าที่จะเผชิญกับวิกฤติน้อย่างมีสติรู้เท่าทันด้วยความไม่ประมาท มีความระมัดระวัง และหาทางป้องกันตัวด้วยองค์รู้ต่าง ๆ (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2563: 59).

2) ขั้นเตรียมการ :ปริยัตติสัทธรรม

การศึกษาหลักการเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตัวเองและเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะวิกฤติจากไวรัสโควิด 19 อย่างมีสติและชาญฉลาดตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์ 3 เรื่อง คือ



2.1 โยนิโสมนสิการ :ใช้เหตุผลให้มากกว่าอารมณ์ ความรู้สึก

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใคร่ครวญหรือการคิดอย่างละเอียดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จะทำเหมือนเดิมที่เรามักใช้อารมณ์หรือความรู้สึกเป็นที่ยึด เช่น เรานึกอยากจะกินอะไร เราก็กิน เราอยากจะไปไหนเราก็ไป โดยที่เราไม่ได้ใคร่ครวญแม้สักนิดว่า สิ่งที่เราเข้าไปนั้นมีประโยชน์หรือโทษอย่างไร สถานที่ที่เราจะไปนั้นมีอันตรายหรือไม่อย่างไร แต่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสร้ายนี้ เราจะใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ ไม่ได้ เราจะต้องมีกระบวนการคิด พิจารณาอย่างรอบตามหลักโยนิโสมนสิการที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรม 10 วิธี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558: 627). โดยนำประเด็นสำคัญมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ดังต่อไปนี้

1) วิธีคิดตามหลักอริยสัจสี่ คือ การพิจารณาให้เห็นว่า ไวรัสโควิด -19 เป็นภัยคุกคามชีวิต และมีผลกระทบหลายด้าน (ทุกข์) มีปัจจัยเสี่ยงใดบ้างที่จะทำให้เราติดโรคร้ายนี้ (สมุทัย) เชื่อไวรัสนี้สามารถป้องกัน รักษา และขจัดให้หมดไปได้ด้วยความร่วมมือของทุกคน (นิโรธ) และพิจารณาหามาตรการการป้องกัน รักษาให้สอดคล้องกับปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ติดไวรัสนี้ (มรรค)

2) การใช้ปัญญาพิจารณาก่อนกิน ก่อนใช้สิ่งต่าง ๆ บนพื้นฐานของเหตุผลให้มาก อย่ากินใช้ด้วยอารมณ์หรือความรู้สึก เช่น หลักการที่ว่ากินของร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือให้สะอาดเป็นวิธีการหนึ่งที่ป้องกันไม่ให้เราติดไวรัสร้ายนี้ เป็นต้น

3) การพิจารณาหาอุบายปลูกเร้าคุณธรรม ปลูกพลังแห่งความดีในตัวเราออกมา มอบให้แก่คนอื่นให้มากขึ้น เช่น พลังแห่งการเสียสละ พลังแห่งความรัก ความสงสาร ด้วยการแบ่งปันช่วยเหลือ ห่วงใย ให้กำลังใจแก่กันให้มากที่สุดตามศักยภาพที่เราสามารถทำได้

4) การมีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันทั้งพฤติกรรมทางกายของเรา เช่น จะออกนอกบ้านต้องใส่หน้ากากอนามัย จะกินอาหารต้องล้างมือ รู้เท่าทันความรู้สึกของเราทั้งสุข ทุกข์ และเฉย ๆ อย่าติดในความสุข และหาทางบรรเทาความทุกข์ รู้เท่าทันสภาวะจิตของเราว่าเศร้าหมองหรือผ่องใส พยายามรักษาจิตให้ผ่องใส อย่าให้เศร้าหมอง และรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต ระวังจิตไม่ตกเป็นทาสของธรรมารมณ์ทั้งบวกและลบ โดยเฉพาะธรรมารมณ์ฝ่ายลบที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่สร้างความเสียหายให้แก่คนอื่นและสังคม เช่น ความโลภที่เป็นสาเหตุให้คนบางคนกักตุนสินค้าและเวชภัณฑ์ เป็นต้น

2.2 โปรโตโสสะ: คัดกรองข้อมูลข่าวสาร

โปรโตโสสะ หมายถึง เสี่ยงจากบุคคลอื่นหรือข้อมูลข่าวสารที่รับมาจากสื่อต่าง ๆ (ม.มู. (ไทย), 12/452/55). ถ้าแปลให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันก็คือ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของ



ไวรัสโควิด -19 ที่เรารับมาจากบุคคลอื่นหรือสื่อต่าง ๆ โดยมีแนวทางปฏิบัติตามหลักธรรมข้อนี้ 2 ประการ คือ

1. คัดกรองปรโตโฆสะ อย่าเชื่อง่าย ๆ ทันทีทันใดตามหลักเกสปุตตสูตรหรือกาลามสูตร ให้ตรวจสอบอย่างละเอียดรอบคอบตามหลักโยนิโสมนสิการ (อง. ตก. (ไทย), 20/62/257). กรณีข้อมูลที่เราได้รับจากบุคคล ก็ต้องพิจารณาดูก่อนว่า คน ๆ นั้นเป็นใคร มีอุปนิสัย ภูมิรู้ และภูมิธรรม น่าเชื่อถือได้แค่ไหน ถ้าเป็นสื่อประเภทออนไลน์ สื่อสิ่งพิมพ์ หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็ต้องตรวจสอบแหล่งข่าวเหล่านั้นว่า น่าเชื่อถือหรือไม่ บางครั้งต้องตรวจสอบโดยเทียบเคียงจากแหล่งข่าวอื่น ๆ แล้วจึงประมวลข้อมูลว่าตรงกัน มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือได้หรือไม่ เพื่อให้เราได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริง และปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่น ๆ โดยไม่ถูกหลอก

2. เป็นกระบอกเสียงที่ถูกต้อง เมื่อเราได้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงและเป็นประโยชน์ก็บอกผู้อื่นต่อตามช่องทางที่เราสามารถทำได้ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริง อย่าสื่อข้อมูลข่าวสารที่ไม่จริง ข้อมูลข่าวสารที่สร้างความหวาดกลัว หวาดระแวง สร้างความตระหนกตกใจเกินเหตุ สร้างความแตกแยกให้แก่คนในสังคม ในขณะเดียวกันก็ต้องช่วยกันขจัดข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเสียหายด้วยการไม่แชร์ต่อ ไม่พูดต่อ หรือแจ้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องของมูลข่าวสารให้รับทราบเพื่อหยุดยั้งไม่ให้เผยแพร่ต่อไป รวมถึงช่วยกันตักเตือน แนะนำ ห้ามปรามการกระทำที่ไม่ถูกต้องที่สร้างความเสียหายต่อส่วนรวมเช่น ตักเตือนบุตรหลานให้สวมหน้ากากในเวลาทีออกจากบ้าน ห้ามบุตรหลานไม่ให้ออกนอกบ้านในช่วงเวลาที่รัฐบาลกำหนด

2.3 กัลยาณมิตร :ทุกคนต้องเป็นเพื่อนแท้ต่อกันในยามวิกฤติ

กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ติงาม ผู้ที่จะช่วยให้เราได้สร้างชาติ ขจัดความชั่ว ทำชีวิตเจริญด้วยกุศล และห่างไกลจากอกุศล (อง.ทก. (ไทย), 20/71/13). ทุกคนต่างตระหนักดีว่า ไวรัสโควิด -19 เป็นหายนะภัยของมนุษยชาติ ดังนั้น ทุกคนต้องเป็นมิตรแท้ต่อกันในยามวิกฤติเช่นนี้ตามคุณสมบัติสำคัญของกัลยาณมิตร 3 ประการ คือ คิตติ พุทธิ ทำดีเป็นนิสัย และมีคุณธรรม มีปัญญาในการดำเนินชีวิต (พระสิริมงคลจารย์, 2524: 15). ผู้รู้จักประโยชน์ สามารถแนะนำให้อีกฝ่ายที่เป็นประโยชน์ และชี้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้แก่คนอื่นได้ (ส.ส. (ไทย), 15/129/155). โดยนำหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. คิตติ ตามหลักมโนสุจริต คือ ในขณะที่มนุษย์ต้องเผชิญกับภัยที่มองไม่เห็นตัว เช่นนี้ ทุกคนต้องปลดความคิดอาฆาต พยาบาทออกไปจากใจ ต้องให้อภัยกัน ปล่อยวางความผิดของผู้อื่น มีเมตตาจิตต่อกันพร้อมที่จะช่วยเหลือกันทุกเมื่อ ต้องไม่คิดโลภอยากได้มาก ๆ ไม่ทำเรื่องใด ๆ ที่เป็นการฉกฉวยโอกาส เช่น ขั้นราคาหรือกักตุนสินค้า ทำให้เกิดการขาดแคลน สร้างความเดือดร้อนแก่คนส่วนร่วม แต่ต้องคิดที่จะเสียสละ ช่วยเหลือกันตามศักยภาพของแต่ละคนเท่าที่



ทำได้ และมีความคิดที่ถูกต้องตามหลักความจริงและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การเห็นว่าการช่วยเหลือกัน การแบ่งปันกันตามกำลังเป็นบุญกุศล เป็นต้น

2. พุทธดี ตามหลักวจีสุจริต คือ ช่วงวิกฤตินี้จะมีข้อมูลข่าวสารมากมาย โดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารออนไลน์ มีทั้งจริงและเท็จ คลาดเคลื่อน ดังนั้น แนวทางปฏิบัติก็คือทุกคนต้องพูดหรือสื่อสารแต่ข้อมูลที่เป็นจริงเท่านั้น จะไม่แพร่ข่าวสารหรือให้ข้อมูลอันเป็นเท็จที่สร้างความตระหนกตกใจให้แก่คนในสังคมหรือทำให้คนหลงเชื่อและพากันปฏิบัติอย่างผิด ๆ พูดแต่คำไพเราะ อ่อนหวาน ให้กำลังใจกัน จะไม่พูดคำหยาบ ด่าทอซึ่งกันและกัน พูดแต่เรื่องที่ทำให้คนสามัคคี รักใคร่ กลมเกลียวกัน จะไม่พูดถ้อยคำที่สร้างความแตกแยกและเกลียดชังกัน และพูดแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ ผู้ฟังสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริงจะไม่พูดเรื่องที่เหลวไหล ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ หรือเรื่องที่ทำให้เกิดโทษต่อผู้อื่นและสังคม

3. ทำดี ตามหลักกายสุจริต คือ ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้ ทุกคนต้องไม่ทำร้ายหรือใช้ความรุนแรงต่อกันในทุกรูปแบบ แต่ต้องมีเมตตาต่อกัน ให้อภัยกัน ไม่ละเมิดทรัพย์สินของใครหรือเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น อันเป็นการทำให้คนอื่นต้องจ่ายทรัพย์สินเพิ่มขึ้น เช่น การขึ้นราคาสินค้าและการบริการ การผลิตเจลปลอมมาขาย อันเป็นการซ้ำเติมเพื่อนมนุษย์ แต่ต้องเสียสละสิ่งต่าง ๆ ต่อเพื่อนมนุษย์เท่าที่สามารถทำได้

ข้อสรุปของขั้นเตรียมการตามหลักปริยัติศีลธรรมก็คือ การเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตให้มีภูมิคุ้มกันตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การเป็นกัลยาณมิตรต่อกันด้วยการให้ข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำ วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อกัน และช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกัน การคัดกรองและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม และกระบวนการการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้เราและสังคมรอดพ้นจากมหันตภัยจากไวรัสร้ายนี้ได้อย่างปลอดภัย (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2563: 59).

3) ขั้นลงมือปฏิบัติ: ปฏิบัติศีลธรรม

หลักปริยัติธรรมในพระพุทธศาสนา ในการลงมือปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์โดยสรุปใน 2 ระดับ คือ

3.1 ระดับปัจเจกชน

มหันตภัยจากไวรัสโควิด -19 จะหมดไปหรือไม่นั้น ปัจจัยสำคัญอยู่ที่คนแต่ละคนจะช่วยเหลือหรือไม่ เริ่มจากปัจเจกชนแต่ละคนที่จะต้องมียุทธศาสตร์ในการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเชิงประยุกต์ 3 เรื่อง คือ



1. บุญกิริยาวัตถุ :การสร้างบุญร่วมกัน

คำว่า “บุญ” มักถูกจำกัดไว้เฉพาะในศาสนาหรือวัดเท่านั้น ความจริงแล้วบุญเป็นพื้นฐานของชีวิตและสังคมที่จำเป็นยิ่ง ขาดไม่ได้ หากขาดบุญหรือความดีแล้วชีวิตและสังคมจะสงบสุขไม่ได้ ซึ่งบุญหรือความดีตามหลักบุญกิริยาวัตถุปรากฏในพระไตรปิฎก 3 ประการ คือ ทาน ศีล ภาวนา (ที.ปา. (ไทย) 11/305/269) แต่คัมภีร์ชั้นอรรถกถาแสดงเพิ่มเติมไว้เป็น 10 เรื่อง เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558: 59) ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ดังต่อไปนี้

1) สร้างบุญหรือความดีด้วยการให้ (ทานมัย) การทำบุญข้อนี้ที่พบเห็นจากสถานการณ์นี้ เช่น การบริจาคหน้ากาก เครื่องมือแพทย์ เวชภัณฑ์ที่ใช้ในการรักษาป้องกัน เจ้าของกิจการห้องเช่า ไม่เก็บค่าเช่าแก่ผู้เช่าอาศัยในเดือนเมษายน ให้จ่ายเฉพาะค่าน้ำ-ไฟเท่านั้น เจ้าของร้านอาหารบางร้าน ทานอาหารแจกให้คนตกงานดารานักแสดงหลายท่านร่วมกันนำสิ่งของหรือเงินไปแจกให้แก่ผู้เดือดร้อน เป็นต้น บุญหรือความดีเรื่องนี้ควรทำกันให้มาก ๆ โดยเฉพาะโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่ยังขาดแคลนเวชภัณฑ์และเครื่องมือในการรักษาคนไข้อีกจำนวนมาก

2) สร้างบุญหรือความดีด้วยการเจริญจิตภาวนา (ภาวนามัย) ผู้ที่เป็นชาวพุทธขอให้ใส่ใจกับการไหว้พระ สวดมนต์ เจริญภาวนา และช่วยกันแผ่เมตตาให้ทุกชีวิตในโลกนี้อย่าได้สร้างเวรต่อกัน อย่าได้เบียดเบียนกัน อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ มีแต่ความสุข รักษาตนให้ปลอดภัยจากไวรัสโควิด 19 ก่อนนอนทุกคืน ส่วนผู้ที่นับถือศาสนาอื่นก็ขอให้นึกถึงสิ่งที่เคารพในศาสนาของท่านแล้วอธิษฐานขอพรให้สิ่งเคารพในศาสนาของท่านช่วยปกป้องคุ้มครองให้ทุกคนหลุดพ้นจากมหันตภัยนี้อย่างปลอดภัยโดยเร็ว

3) สร้างบุญหรือความดีด้วยการชวนช่วยช่วยเหลือกัน (เวยยาวัจจมัย) เช่น การมีจิตอาสาช่วยเหลือชุมชนด้านต่าง ๆ อาทิ ช่วยแนะนำการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในสถานการณ์นี้ หรือเรื่องที่เราทำได้ง่าย ๆ เช่น อยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปที่อื่น เพื่อลดการติดเชื้อและการแพร่เชื้อให้แก่คนอื่น อันเป็นการช่วยเหลือและลดภาระในการดูแล รักษาคนไข้ให้กับแพทย์และพยาบาลที่ทำงานหนักอยู่ในขณะนี้

4) สร้างบุญหรือความดีด้วยการให้กำลังใจ ชื่นชม ยกย่องกัน (ปัตตานโมทนามัย) เช่น การให้กำลังใจแก่แพทย์ พยาบาล ชื่นชม ยกย่อง สรรเสริญในฐานะวีรบุรุษของชาติ รวมถึงคนที่ทำความดีอื่น ๆ เช่น คนที่บริจาคทรัพย์เพื่อช่วยเหลือโรงพยาบาล ผู้ที่บริจาคหน้ากากอนามัย ผู้ที่ทานอาหารแจกให้แก่คนตกงานหรือผู้ที่มีรายได้น้อยและผู้บริจาคเงิน เป็นต้นก็สมควรได้รับการชื่นชม ยกย่องด้วยเช่นกัน



5) การสร้างบุญหรือความดีด้วยการแสดง บอกกล่าว แนะนำ ห้ามปราม ให้ความรู้ และข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันไวรัสโควิด -19 (อัมมเทศนามัย) เนื่องจากมีบุคคลบางส่วนที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจถึงวิธีการป้องกันตัวจากโรคนี้อย่างถูกต้อง คนบางส่วนไม่ใส่ใจและฝ่าฝืนมาตรการในการป้องกันที่ทางรัฐบาลออกมา คนเหล่านี้ควรได้รับการแนะนำ ห้ามปรามจากญาติผู้ใหญ่ของตน เพื่อให้หยุดพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่เผยแพร่ภาพหรือข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ไม่เกิดประโยชน์อันจะสร้างความเข้าใจผิดและนำไปสู่การปฏิบัติตามอย่างผิด ๆ ให้แก่คนอื่นด้วย

2. สัปปริสธรรม: หลักธรรมของคนดี

คนที่มียาก วาจา ใจสงบ หรือคุณสมบัติของคนดีที่ต้องสัมพันธ์กับคนอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมมี 7 ประการ (ที.ปา. (ไทย), 11/130/133). สามารถประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ได้ ดังต่อไปนี้

1) รู้จักเหตุ (อัมมัญญตา) เราต้องรู้จักหลักความจริงด้วยเหตุผล เช่น รู้ว่า การที่เรามาจากสถานที่แพร่ระบาดของโรค กรณีที่เราติดเชื้อแล้วไม่กักตัว 14 วัน ตามระยะเวลาของการฝักตัวของเชื้อไวรัสจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการแพร่ระบาดและติดต่อไปยังบุคคลอื่น ๆ

2) รู้จักผล รู้จักจุดมุ่งหมาย (อัตถัญญตา) เช่น จุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีความระมัดระวัง รู้จักป้องกันตัวอยู่เสมอในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 คือ ความอยู่รอด ปลอดภัยจากไวรัสร้าย

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

4) รู้จักปริมาณ ความพอดี (มัตตัญญตา) เช่น การซื้ออาหารหรือปัจจัยยังชีพ เพียงพอประมาณให้ทุกชีวิตอยู่ร่วมกันได้ในสถานการณ์วิกฤติเช่นนี้ ไม่กักตุนเพื่อให้ตัวเองและครอบครัวอยู่รอด แต่คนอื่นต้องขาดแคลน เดือดร้อน

5) รู้จักกาล เวลา (กาลัญญตา) เช่น รัฐบาลออกพระราชกำหนดในสถานการณ์ฉุกเฉินห้ามคนออกจากบ้านตั้งแต่เวลาเท่าไรถึงเวลาเท่าไร ก็ควรเข้าบ้านและไม่ออกจากบ้านในเวลาที่รัฐบาลกำหนด เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

6) รู้จักชุมชน (ปริสัญญตา) เช่น รู้ว่า ชุมชนหรือสถานที่ใดบ้างที่เราไม่ควรไป เพราะถ้าเข้าไปแล้วเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อไวรัสโควิด -19 เช่น สนามมวยที่มีคนเข้ามาดูการแข่งขันชกมวยจำนวนมากทั้งคนไทยและคนต่างชาติเป็นเหตุให้มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสและเป็นสาเหตุสำคัญที่



ทำให้รัฐบาลสั่งปิดสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค อาทิ สนามมวย โรงหนัง บาร์ และไนต์คลับ เป็นต้น

7) รู้จักตัวบุคคล (ปรีชาญาณ) เช่น ถ้าเรารู้ว่า คนนี้มาจากสถานที่แพร่ระบาดของโรค เราควรปฏิบัติอย่างไรถึงจะถูกต้อง เราจะต้องระมัดระวังตัวอย่างไร ไม่ใช่ไปจับไล่เขาให้ออกไปจากหมู่บ้านเหมือนอย่างที่เป็นข่าว การขับไล่ไม่ใช่วิธีปฏิบัติที่สัตบุรุษในพระพุทธศาสนาทำ แต่เราต้องมีวิธีการป้องกันที่รัดกุม เมื่อจำเป็นที่ต้องอยู่ร่วมกับคนไข้หรือคนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงมีตัวอย่างให้เห็น คือ พระพุทธเจ้าทรงพยาบาลภิกษุที่ป่วยด้วยโรคท้องร่วงที่ไม่มีใครดูแล นอนจนกองอุจจาระ ปัสสาวะด้วยพระองค์เอง ไม่ได้ทรงรังเกียจ (วิ.ม. (ไทย), 5/365/239-241).

สรุป

การช่วยเหลือกันในยามทุกข์ยากข้อสรุปของชั้นลงมือปฏิบัติในระดับปัจเจกชนก็คือ แต่ละคนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับไวรัสโควิด -19 เป็นอย่างดีก่อนแล้วจะลงมือปฏิบัติด้วยการสร้างความดีที่เชื่อมโยงระหว่างตน คนอื่น และสังคมด้วยการเสียสละ การอบรมจิตใจให้ตั้งอยู่ในความดี มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น ชื่นชม ยกย่องในความดีของผู้อื่นโดยเฉพาะแพทย์ พยาบาลที่มีบทบาทสำคัญในการแก่วิกฤติจากโรคร้ายนี้ แนะนำข้อมูลและแนวทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ห้ามปราม ยับยั้งข่าวสารและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของคนในสังคม ในขณะที่เดียวกันทุกคนต้องเป็นคนที่รู้จักเหตุผลตัวเอง ประมาทเวลาชุมชน และบุคคล เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง และการยับยั้งการแพร่ระบาดของโรค รวมถึงการใช้สติปัญญาในการกินการใช้อย่างมากกว่าอารมณ์หรือความรู้สึกด้วยการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายของปัจจัยแต่ละอย่างระมัดระวัง ไม่เฟลอสติ เพื่อผลดีต่อชีวิตตน ผู้อื่น สังคม และเพื่อเป็นการหยุดยั้งการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ในการปรับตัววิถีชีวิตใหม่ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการเตรียมรับในการเผชิญวิกฤติการณ์โควิด 19 อย่างมีสติและรู้เท่าทันสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยความไม่ประมาท มองเห็นซึ่งความจริงและยอมรับอย่างมีสติไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป โดยยอมรับความจริงอย่างมีสติว่า สามารถป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายได้หากเราไม่ประมาท ในการเตรียมความพร้อมโดยการรู้หลักเหตุและผลมากกว่าการใช้อารมณ์และความรู้สึก โดยการใช้สติไตร่ตรองอย่างละเอียดถึงภัยคุกคามที่จะเกิดขึ้น แต่ให้มีสติให้อยู่กับปัจจุบัน มีการคัดกรองข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ในการประพฤติ ปฏิบัติโดยการทำความดี คิดดูดี ทำดี ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และรู้ว่าเราควรทำอะไรไม่ควรทำอะไร โดยใช้ปัญญาในการพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงคุณและโทษที่จะเกิดขึ้น สำหรับการปรับตัวในสังคมพุทธศาสนาสอนให้ขจัดความอคติ ลำเอียงในใจออกไป โดยการปล่อยวาง ไม่หวาดกลัวจนเกินเหตุ และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเสมอภาคเท่าเทียม โดยรวมพลังความคิด ความพยายามด้วยความบริสุทธิ์ใจเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมุ่งสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จที่จะ



ควบคุม ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด- 19 ซึ่งเกิดเป็นกุศลกรรมต่อตนเอง ต่อสังคมโดยรวมในที่สุด

ในแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น การปรับตัววิถีใหม่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 คือ ขั้นเตรียมรับ : ปริยัติสัทธรรม โดยการนำหลักพุทธธรรม 3 อย่างมาเป็นเครื่องนำทางชีวิต คือ (1) สติ-ธรรมมีอุปการะมาก และการมีสัมปชัญญะ คือ ตระหนักรู้ในปัญหา (2) โลกธรรม 8 คือ การเห็นความจริงและยอมรับอย่างมีสติ ขั้นเตรียมการ: ปริยัติสัทธรรม ด้วยการนำหลักพุทธธรรม 3 อย่างมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประกอบด้วย (1) โยนิโสมนสิการ-ใช้เหตุผลให้มากกว่าอารมณ์ ความรู้สึก (2) ประโตโฆสะ-คัดกรองข้อมูลข่าวสาร และ (3) กัลยาณมิตร-ทุกคนต้องเป็นเพื่อนแท้ต่อกันในยามวิกฤต ขั้นลงมือปฏิบัติ: ปฏิบัติสัทธรรม คือ การลงมือปฏิบัติในวิถีชีวิตจริง ประกอบด้วย (1) บุญกิริยาวัตถุ: การสร้างบุญร่วมกัน (2) สปัจริยธรรม: หลักธรรมของคนดี ดังนั้นแล้ว การใช้ชีวิตอยู่ในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นั้น ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงคุณและโทษที่จะเกิดขึ้น โดยปราศจากอคติ 4 และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างความเป็นกัลยาณมิตร และมุ่งการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์และเกื้อกูลแก่สังคมโดยภาพรวม

เอกสารอ้างอิง

- บดีรินทร์ ขาตะเวที. (2564). **พฤติกรรม กับ ชีวิตวิถีใหม่ : New Normal**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=258>. [3 ธันวาคม 2564].
- สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่, New Normal.(2564). “**ชีวิต วิถีใหม่**”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://district.cdd.go.th/maeai/>. [3 ธันวาคม 2564].
- สุภาภรณ์ พรหมบุตร.(2564). **New Normal กับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://dsp.dip.go.th/th/category/2017-11-27-08-04-02/2020-06-29-14-39-49>, [3 ธันวาคม 2564].
- สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน). (2565). **แรงงานความรู้สู้โควิด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.tosh.or.th/covid-19/index.php/new-normal>. , [2 มกราคม 2565].
- ธีรโชติ เกิดแก้ว.(2563). “การปรับตัวและการร่วมมือกันในสถานการณ์โควิด -19 ตามแนวพุทธศาสน์”, **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).(2558). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 43. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต.



พระสิริมังคลาจารย์. (2524). มงคลตถูปินยา ปฐโม ภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

ธีรโชติ เกิดแก้ว. (2563). “การปรับตัวและการร่วมมือกันในสถานการณ์โควิด -19 ตามแนวพุทธศาสนา”. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ 6 ฉบับที่ 12.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.