

แนวทางพุทธศาสตร์กับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัส โควิด-19

Buddhist Approach and Measures to Prevent and Solve the Problem of the epidemic Covid-19

พระครูวิธานสุตาภิรม (ฐิติวัชร วรรณพนฺ))

Phrakruwithansutaphirom (Dhitiwach Warawatthano)

วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณหุมิ

Suphanburi Srisuvarnabhumi Buddhist College

Corresponding Author Email: dhitiwach.poon@mcu.ac.th

Received September 20, 2021; Revised October 20, 2021; Accepted: October 21, 2021



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางพุทธศาสตร์กับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยใช้การศึกษาจากเอกสาร หนังสือและบทความที่เกี่ยวข้องนำมาอธิบายตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: (COVID-19) มีการระบาดในวงกว้างในสาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา ถือเป็นโรคใหม่ที่还没有วัคซีนที่สามารถต้านเชื้อได้เต็มที่ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อโรคดังกล่าวเกิดขึ้น จำเป็นจะต้องหาวิธีการในการป้องกันและแก้ไขให้หลากหลาย ดังที่ในบทความเรื่องนี้ ได้นำเอาหลักพุทธศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องการประพฤติปฏิบัติตน หลักภavana 4 และหลัก 3 ส. มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตท่ามกลางโรคร้ายที่เกิดขึ้น จะทำให้การดำรงชีวิตท่ามกลางความไม่ปกติของโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างมีสติ มีปัญญา รู้เท่า รู้ทัน ไม่ตื่นกลัวจนเกินเหตุจะสามารถก้าวข้ามพ้นวิกฤตินี้ได้อย่างปลอดภัยและมั่นคง

คำสำคัญ: พุทธศาสตร์, มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหา, โรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19

Abstract

This article aims to present a Buddhist approach and measures to prevent and solve the problem of the epidemic COVID-19. Using studies from documents

related books and articles be described according to the phenomenon that has occurred in particular, the coronavirus disease 2019: (COVID-19) has a widespread outbreak in the People's Republic of China. Since December 2019, it is considered a new disease that does not have a vaccine that can fully fight the infection. However, when such a disease occurs it is necessary to find a variety of methods of prevention and correction. As in this article The Buddhist principles concerning conduct, the 4 meditation principles and the 3 S. principles have been used as a guideline for living in the midst of the disease that arises. It will enable living in the midst of abnormalities of disease with consciousness, wisdom, knowing, knowing, not being too scared to be able to overcome this crisis safely and securely.

Keyword: Buddhist, Measures to Prevent and Solve the Problem, Epidemic Covid-19

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: (COVID-19) มีการระบาดในวงกว้างในสาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา โดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ จนถึงปัจจุบัน (ข้อมูล ณ วันที่ 13 ตุลาคม 2563) มีการรายงานผู้ป่วยยืนยันทั่วโลกรวม 214 ประเทศ 2 เขตบริหารพิเศษ 1 นครรัฐ เรียกว่า Diamond Princess เรียกว่า Grands Princess และเรียว่า MS Zaandam และมีการแพร่เชื้ออย่างรวดเร็วไปยังประเทศต่างๆ ในทุกภูมิภาคขยายตัวไปทั่วโลก ในลักษณะการระบาดใหญ่ (Pandemic) องค์การอนามัยโลกได้ประเมินสถานการณ์ และเห็นว่า การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วจนน่ากังวล ในวันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลก จึงได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) และแนะนำทุกประเทศให้เร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค ซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงด้านสาธารณสุขต่อทุกประเทศทั่วโลก และมีผลกระทบในการแพร่ระบาดสูงในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ กำลังดำเนินการความพยายามอย่างเต็มที่ เพื่อเฝ้าระวังป้องกันการนำเชื้อเข้าจากต่างประเทศและควบคุมการระบาดในประเทศ ทั้งนี้โรคสามารถติดต่อโดยผ่านทาง การไอ จาม การสัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งของของของ และสัตว์ที่อาจเป็นแหล่งรังโรค ซึ่งขณะนั้นยังไม่มีวัคซีนป้องกัน (อยู่ระหว่างการศึกษาวินิจฉัย ทดลองใช้) ส่วนยารักษาจำเพาะ ยังคงอยู่ในระหว่างการศึกษาวินิจฉัยเช่นกัน (กองโรคติดต่อทั่วไป, 2564)

สำหรับการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 รอบแรกในประเทศไทย พบผู้ป่วยต้องสงสัยรายแรกเมื่อวันที่ 21 มกราคม พ.ศ. 2563 เป็นนักท่องเที่ยวหญิงชาวจีนอายุ 74 ปี ซึ่งเดินทางมาถึงกรุงเทพมหานครโดยเที่ยวบินจากนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน และ ณ วันที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2563 พบอัตราการติดเชื้อในประเทศ ไทย จำนวน 2,369 คน มีผู้เสียชีวิต 30 คน ผู้ป่วยรายใหม่ 111 คน ในกรุงเทพและจังหวัดนนทบุรี 1,250 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 101 คน ภาคเหนือ 86 คน ภาคกลาง 332 คน และภาคใต้ 409 คน (กรม

ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) และจากสถิติเมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีการระบาดและมีจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 2,826 คน จำนวนผู้รักษาหาย 2,352 คน คิดเป็นร้อยละ 83.2 ร้อยละของการรักษาหายอยู่ในลำดับที่ 2 ของโลกรองจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) แม้ระบบควบคุมโรคของประเทศไทย มีการแยกผู้ป่วยที่ติดเชื้อหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการติดตามผู้ที่สัมผัสเชื้อทุกราย และมีการตรวจเชื้อจากผู้ป่วยให้ได้อย่างรวดเร็ว แต่การระบาดในประเทศไทยก็ยังคงดำเนินอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของประชาชน เนื่องจาก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการใช้เทคโนโลยี เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อตัวบุคคลทั้งสิ้น เช่น ตกงาน หรือถูกเลิกจ้าง สมาชิกครอบครัวต้องอยู่ห่างกัน และมีการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) รวมถึงสัมผัสพันธุภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป เกิดปัญหาการขาดรายได้ และชีวิตประจำวันที่ต้องปรับเปลี่ยนไป (บัญชา เกิดมณี และคณะ, 2563) ในประเทศไทยได้มีการจัดตั้งคณะกรรมการศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) (ศบค.) ซึ่งเป็นคณะกรรมการบริหารโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แห่งชาติ ที่มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน ได้ประกาศภาวะฉุกเฉินของประเทศไทย โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนอยู่บ้าน (stay at home) ปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from home: WFH) รักษาระยะห่างทางกายภาพ (physical distancing) รักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อยๆ (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ซึ่งการประกาศภาวะฉุกเฉินส่งผลให้ประชาชนต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งหมด

ในสถานการณ์ปกติที่มีทรัพยากรเพียงพอต่อความจำเป็นของประชาชนนั้น บุคลากรสุขภาพมีหลักจริยธรรมในการบริหารผู้ป่วยโดยยึด 4 หลักการ ได้แก่ ก) ประโยชน์ผู้ป่วยสูงสุด (beneficence) ข) ไม่ให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายใด ๆ เพิ่มขึ้น (non-maleficence) ค) การเคารพเอกลิทธิ (respect for autonomy) และ ง) ความยุติธรรม (justice) โดยผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการบริการทางสุขภาพที่เท่าเทียมกัน ไม่คำนึงถึงเพศ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพสมรส การวินิจฉัยโรค และสถานะทางสังคม (กองโรคติดต่อทั่วไป, 2564)

จากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 มีความรุนแรงมากขึ้นจนกลายเป็นวิกฤติของประเทศไทยจำเป็นต้องมีวิธีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพมีการประสานงานระหว่างองค์กรต่างๆ ทั้งกระทรวงสาธารณสุขหน่วยงานภาครัฐภาคเอกชนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหน่วยงานในพื้นที่ ครอบครัวและบุคคลล้วนมีความสำคัญที่จะช่วยยับยั้งหรือชะลอการแพร่กระจายของโรคได้ด้วยการกระตุ้นคนในชุมชนแสดงพลังช่วยการทำงานของรัฐโดยเอาใจใส่ดูแลคนในชุมชนและครอบครัวปฏิบัติตามคำแนะนำของรัฐสนับสนุนความเข้มแข็งของการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 เช่นรวมสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินงาน (resource-sharing) ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญนอกจากนั้นวิธีการดำเนินการรวมกันเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้การป้องกันควบคุมโรคสำเร็จตามเป้าหมายใดคนไทยก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤตินี้ไปด้วยกัน (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2563)

ในสมัยครั้งพุทธกาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็เคยทรงใช้พุทธวิธีในการรับมือปัญหาโรคระบาดมาแล้ว เป็นแนวทางแห่งการพ้นจากโรคภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ในปัจจุบันหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาก็ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางการรับมือปัญหา

โรคระบาด เรียกได้ว่า “ทันสมัย ใหม่เสมอ” ไม่จำกัดกาลเป็น “อกาลิก” และหลักธรรมที่กล่าวมานี้ ได้แก่ มรรคมงคล 8 เป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ เป็นหนึ่งในอริยสัจ 4 ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ ดังนี้ 1) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ 3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ 4) สัมมากัมมัฏฐะ การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 486 หน้าที่ 371 , มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือกับไวรัส COVID-19 อีกวิธีหนึ่ง มีเนื้อหาแนะนำแนวทางในการครองตน ครองคน ครองงาน สำหรับการบริหารจัดการเพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด COVID-19 โดยนำเสนอตั้งแต่วิธีการรับมือกับข้อมูลข่าวสาร รวมถึงการป้องกันและการลดผลกระทบ การเตรียมพร้อมและการจัดการในภาวะฉุกเฉิน การรับมือและการบรรเทาทุกข์ การฟื้นฟูเยียวยาเพื่อให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดยเร็ว (พระมหาสุริยะ มหฺทโธ, 2564)

ดังนั้น การดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ต้องอาศัยการบริหารจัดการที่ดีและมีประสิทธิภาพ แนวทางพุทธศาสตร์กับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงเป็นการสร้างกลไกการดำเนินงานที่นำหลักการทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการบูรณาการขับเคลื่อนร่วมกับหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อาทิ คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด แต่งตั้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ มีแผนปฏิบัติการค้นหาเฝ้าระวังและป้องกันโรคระดับอำเภอและหมู่บ้าน การสนับสนุนบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) การเปิดพื้นที่ระดมความร่วมมือจากทุกภาคส่วนการจัดการข้อมูลข่าวสาร การเตรียมความพร้อมของประชาชนการมีมาตรการการป้องกันและเฝ้าระวังโรคและการจัดการความรู้สึกของคนในชุมชนโดยหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ นำมาสู่การสร้างมาตรการและแนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคโควิด-19 ได้อย่างรู้เท่า และเข้าถึงทุกกลุ่มในทางสังคม

ลักษณะโรคระบาดไวรัสโควิด 19

ในช่วงปลายปี 2562 ได้เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีเป็นประเทศที่มีประชากรจำนวนมาก โดยหลังจากเกิดตัวอย่างไวรัสจากคนไข้นำไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ ในเวลาต่อมา จีนและองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ไวรัสชนิดนี้คือ "เชื้อไวรัสโคโรนา" ซึ่งในก่อนหน้านี้นี้พบไวรัสโคโรนามาแล้ว 6 สายพันธุ์ที่เคยเกิดการระบาดในมนุษย์สำหรับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดเป็นสายพันธุ์ที่ 7 คนไทยรู้จักไวรัสในตระกูลนี้มาแล้วจากโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง หรือ โรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS) โดยมีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาเช่นกัน โดยพบการระบาดครั้งแรกปลายปี 2002 เริ่มจากพื้นที่มณฑลกว่างตุงของจีน ก่อนที่จะแพร่กระจายไปในหลายประเทศจนมีผู้ติดเชื้อกว่า 8,000 คน และคร่าชีวิตผู้คนไปเกือบ 800 คนทั่วโลก (บีบีซีนิวส์ไทย, 2563)

การระบาดทั่วของไวรัสโคโรนา พ.ศ. 2562–2563 เป็นการระบาดทั่วโลกที่กำลังดำเนินไปของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดนี้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ ในวันที่ 30 มกราคม 2563 และประกาศให้เป็นโรคระบาดทั่ว ในวันที่

11 มีนาคม 2563 ไวรัสมีการแพร่เชื้อระหว่างคนในลักษณะเดียวกับไข้หวัดใหญ่ โดยผ่านการติดต่อเชื้อจากละอองเสมหะจากการไอ ระยะระหว่างการสัมผัสเชื้อและมีอาการโดยทั่วไปแล้วอยู่ที่ 5 วัน แต่มีช่วงอยู่ระหว่าง 2 ถึง 14 วัน อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้ ไอและหายใจลำบาก ภาวะแทรกซ้อนอาจรวมไปถึงปอดบวมและกลุ่มอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน (World Health Organization, 2563)

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้มีการตื่นตัวและมีการสังเกตอาการของตนเองและคนรอบข้างถึงอาการเบื้องต้นของผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา โดยองค์การอนามัยโลก ได้อธิบายถึงการแพร่ระบาดดังกล่าวไว้ว่า ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จะมีอาการเริ่มแรกคือ เริ่มมีไข้ตามมาด้วยอาการไอแห้ง ๆ หลังจากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์หรือ 7 วัน จะมีอาการหายใจติดขัด และผู้ป่วยอาการหนักจะมีอาการปอดบวมอักเสบร่วมด้วย หากอาการรุนแรงมากอาจทำให้อวัยวะภายในล้มเหลวกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้คำแนะนำว่า เมื่อมีผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยงการระบาดของโรคมีอาการไข้ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ควรรีบพบแพทย์ทันทีในปัจจุบันนักวิจัยประเมินว่า ในจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 1,000 คน มีผู้เสียชีวิต ราว 5 - 40 คน หากจะระบุตัวเลขคาดการณ์ที่เฉพาะเจาะจงลงไปอีกก็คือ 9 คน ในผู้ติดเชื้อ 1,000 คน หรือเกือบ 1% ขณะที่นายแพทย์ฮานค็อก รัฐมนตรีสาธารณสุขของสหรัฐอเมริกา ระบุเมื่อวันที่ 1 มี.ค. ที่ผ่านมาว่า "การประเมินที่ดีที่สุด" ของรัฐบาลคือ อัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ "2% หรือ น่าจะต่ำกว่านั้น" แต่ก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งเรื่องของอายุ เพศ สุขภาพโดยทั่วไป และระบบสาธารณสุขที่ผู้ป่วยเข้ารับบริการ (กรมควบคุมโรค, 2563)

จากสภาพทั่วไปและอาการที่เกิดขึ้นจากการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 จัดเป็นไวรัสชนิดหนึ่งที่มีความรุนแรงเป็นลักษณะของโรคติดต่อที่แพร่ไปอย่างรวดเร็ว คนที่ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ไปยังการสัมผัสใกล้ชิดอื่นๆ กับบุคคลนั้นผ่านหยดละอองที่ปนเปื้อนจากการไอหรือจามหรือโดยการสัมผัสมือที่ปนเปื้อนพื้นผิวหรือวัตถุสิ่งของจะทำให้มีอาการติดอันเกิดจากการรับเชื้อได้หลายช่องทาง

พุทธศาสตร์กับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19

หลักพุทธศาสตร์เป็นแนวทางที่จะนำมาบูรณาการประยุกต์ใช้ในการรับมือปัญหาโรคระบาด COVID-19 ที่กำลังระบาดแพร่เชื้อทั่วโลกดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างสำหรับประเทศไทยพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศยอมรับนับถือมาช้านานหลายศตวรรษและเป็นรากฐานสำคัญของจารีต ประเพณี ศิลปวัฒนธรรมของคนไทย ประชาชนไทยแต่เดิมผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนาและสถาบันพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น วัดได้กลายเป็นส่วนประกอบสำคัญของชุมชนท้องถิ่นและเป็นศูนย์กลางกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เป็นแหล่งการศึกษาของประชาชนทุกระดับ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีอานุภาพและคุณประโยชน์มากต่อผู้ประพฤติปฏิบัติ เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนในด้านองค์ความรู้ เรียกว่า ปรีชาธรรม ด้านปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม ด้านผลของการปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิเวธธรรม และถือเป็นหลักการสำคัญและคุณประโยชน์ของพุทธธรรมที่ว่า ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปในทางชั่ว มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต สำหรับอานุภาพของพุทธธรรมต่อการแพทย์และการสาธารณสุขโดยตรงนั้นเกิดจากพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าโดยตรงซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและพัฒนาจนได้ตรัสรู้เป็นอนุตตร

สัมมาสัมโพธิญาณ และเมื่อมีอุปสรรคหรือปัญหาเกิดขึ้น โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ วิธีการแก้ปัญหาของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันบางคนต้องพึ่งพาอำนาจภายนอกจึงต้องบนบานศาลกล่าวขอให้ผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าตนที่มองไม่เห็นให้มาช่วยเหลือ ความเชื่อของแต่ละบุคคลย่อมส่งผลต่อการกระทำด้วย พระพุทธศาสนายอมรับในเรื่องของเทพต่างๆ แต่ยอมรับในฐานะที่เป็นเพื่อนเกิด แก่เจ็บ ตาย เหมือนกับมนุษย์ เมื่อพบกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ จึงสอนให้พึ่งตนเองก่อน มีพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า อตตาทิ อตตโน นาโถ แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน (ไชยยา เรื่องดี, 2564)

พระพุทธศาสนามีความเชื่ออย่างยิ่งว่า มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปสู่จุดสูงสุดในความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐได้หลากหลายวิธี พระพุทธองค์จึงทรงมีความคำสอนมากมายที่สอดคล้องกับอุปนิสัยของบุคคลนั้นๆ ให้ได้รับการคัดเลือกหรือตรึงตรองตามด้วยความชอบแนวทางของตนเอง หากย้อนกลับไปดูในยุคพุทธกาลแล้ว จะพบกับความน่าสนใจตัวอย่างของผู้ที่ฝึกตนหรือพัฒนาตน เช่น พระสงฆ์รูปเพียงฟังธรรมก็บรรลุอรหัตตผล บางรูปพิจารณาซากศพก็บรรลุ บางรูปเดินจงกรมก็บรรลุ บางรูปเห็นเพียงการเปลี่ยนของสังขารก็บรรลุ เป็นต้น กรณีศึกษาที่กล่าวเป็นเพียงผลของพัฒนาตนเองได้ดีซึ่งจะใช้วิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับพิจารณาด้วยสติปัญญาของตนเองเมื่อสามารถพัฒนาตนเองได้แล้วก็นำไปสู่กระบวนการพัฒนาสังคมต่อไป เพราะคำว่า การพัฒนา คือ การทำสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เจริญงอกงามโดยมีระดับในการพัฒนา 2 ระดับ คือ ในระดับส่วนรวมและในระดับส่วนตัวการพัฒนาในระดับส่วนตัวนั้นต้องอาศัยการพึ่งตนเองเป็นสำคัญพระพุทธศาสนาได้วางหลักในการพัฒนา คือ ในระดับประเทศใช้หลักปฏิรูปประเทศส่วนการพัฒนาในระดับส่วนตัวใช้หลักอัตตสัมมาปณิธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539) ทั้งนี้ แนวทางพุทธศาสตร์ เห็นว่ามีความสอดคล้องกับเป็นรูปธรรมที่นักวิจัย นักวิชาการนำมาอธิบายบนฐานของการชี้แนะให้กับชาวพุทธได้นำไปสู่การพัฒนาตนเองและสังคมได้มากขึ้นเรียกว่า “หลักภาวนาธรรม” หรือภาวนา 4 แม้ว่าจะมีหลักพุทธธรรมแต่ผู้มุ่งสู่การอธิบายไว้เฉพาะหลักนี้เท่านั้นเพราะเห็นว่า สามารถมองเห็นกรอบคิดทางพระพุทธศาสนาได้ชัดเจนประกอบด้วย 4 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545) ได้แก่ 1) ภาวนาหมายถึง การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เพราะฉะนั้น โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้สามารถปฏิบัติได้ด้วยหลักห่างไกลจากผู้อื่นให้มากขึ้นด้วยการทำงานที่บ้าน การกักตัวอยู่ที่บ้าน เว้นระยะห่างสังคมให้มากขึ้นเพื่อลดการติดเชื้อโรคดังกล่าว 2) สติภาวนาหมายถึง การเจริญสติ, พัฒนาคติ, การฝึกอบรมสติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาประเด็นนี้ที่เป็นรักษาระเบียบ กฎหมายของทางราชการอย่างเคร่งครัดและข้ออนุญาตที่สามารถกระทำได้ก็สามารถลดการติดเชื้อโรคดังกล่าวได้ 3) จิตภาวนาหมายถึง การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ซึ่งโอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้ก็คือความสามารถในการรักษาความสงบจากผู้คนได้มากขึ้นจึงเป็นปัจจัยในการฝึกอบรมจิตใจของตนเองได้มากขึ้นและเป็นที่มาของคุณธรรมทั้งหลาย 4) ปัญญาภาวนาหมายถึง การเจริญปัญญา, พัฒนา

ปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถ ทาจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาซึ่งโอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้ก็เพราะความสามารถในการมีเวลาเพื่อการพิจารณาความจริงของชีวิต พิจารณาเป้าหมายที่แท้จริงได้มากขึ้น และพิจารณาเพื่อลดความต้องการในฐานะเป็นมนุษย์ที่ได้รับผลกระทบเช่นกันกับผู้อื่นๆ แต่ชาวพุทธมีคำสอนต่างๆ ที่สามารถนำมาเสริมสร้างปัญญาของตนเองให้เพิ่มขึ้นได้ (พระครูสุภัทรวิชารานุกูล และ เยื้อง ปั่นแห่งเพชร, 2564 :216)

นอกจากนี้แล้ว ไพเราะ มากเจริญ (2564) ได้ใช้แนวทางพุทธรัฐศาสตร์กับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยยึดหลัก 3 ส. หรือ สสส ซึ่งประกอบไปด้วย

ส ตัวที่ 1 ได้แก่ สติ สติในทางพุทธศาสนา คือการระลึก รู้สึกตัว โดยพยายามให้มีสติระลึก รู้โดยเฉพาะใน 4 เรื่องต่อไปนี้คือ

- มีสติระลึกรู้ในทุกการกระทำ ใส่หน้ากากให้ถูกวิธี หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่าง หากจำเป็นต้องมีการเดินทางไปไหนหรือหากจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ขอให้ระมัดระวังทั้งในแง่การเป็นผู้รับและผู้ให้ คือ การรับเชื้อและแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น รวมถึงการและปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ อย่างเคร่งครัด

- มีสติเมื่อได้รับข่าวสาร ก่อนจะเชื่อ หรือเผยแพร่ต่อ ขอให้ตรวจสอบที่มาและเช็คข้อมูลว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง และมีที่มาที่น่าเชื่อถือ โดยขอให้ยึดหลักกาลามสูตร คือ พิจารณาและใช้วิจารณ์ญาณของตนเองอย่างรอบคอบ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ สรุปลั้นๆ คือ เชื่อก่อนเชื่อ ชัวร์ก่อนแชร์

- มีสติในการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาให้ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง ไม่ว่าจะปัญหาเศรษฐกิจ งาน เงินหรือ ปัญหาโรคระบาด หลายครั้งที่ปัญหาถาโถมเรามาทุกด้าน เปรียบเหมือนเรากำลังเจอพายุใหญ่ เราอาจจะคิดว่าไม่มีแสงสว่างในพายุ แต่สติจะทำให้เราวางท่าทีและจัดการปัญหาต่างๆ ได้ หรือแม้จะยังทำอะไรไม่ได้ แต่สติจะช่วยให้เราสามารถอดทนรอให้พายุนั้นผ่านพ้น หรือสงบพอที่จะมองหาแสงสว่างท่ามกลางความมืดมิดนั้นได้

- มีสติในการดูแลตัวเอง หลายครั้งความวิตกกังวลทำให้เราทำทุกอย่างเกินเลย ไม่ยึดหลักทางสายกลาง เช่น พอทราบว่าฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณช่วยต้านโควิด บางคนก็ทานมากเกินไปจนป่วย หรือกักตุนสะสมสิ่งของที่จำเป็น เช่น หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์ เครื่องวัดออกซิเจน จนเกิดภาวะขาดแคลน ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและส่วนรวม สติในการดูแลตัวเอง โดยตระหนักถึงส่วนรวมและบนพื้นฐานข้อมูลที่ถูกต้องจึงจำเป็นอย่างยิ่งในยามวิกฤติเช่นนี้

ส ตัวที่ 2 ได้แก่ สมาธิ สมาธิ คือความตั้งใจมั่น โดยรูปแบบของการฝึกสมาธิที่เหมาะสมสำหรับสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ก็คือ การฝึกอานาปานสติ หรือการฝึกดูลมหายใจ ทั้งในรูปแบบการหายใจสั้นและหายใจยาว และการรับรู้ลมหายใจของตนเอง ซึ่งการฝึกควบคุมลมหายใจ รวมถึงการฝึกดูและรับรู้ลมหายใจของตนเองนั้นนอกจากจะทำให้มีสติมากขึ้นแล้ว ยังเกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพปอด และการฝึกสมาธิยังช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้น ช่วยลดความกังวล ความเครียด ที่สำคัญจะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ ส่งผลให้เราสามารถจัดการปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นด้วย

ส ตัวที่ 3 ได้แก่ สมานัตตตา คำนี้เราอาจจะไม่ค่อยคุ้นเคยนัก แต่หากเปลี่ยนเป็นคำว่า “สม่าเสมอ” อาจจะเข้าใจง่ายขึ้น สมานัตตตา ในทางพุทธศาสนามีความหมายในหลายแง่ แต่ในส่วนที่เราจะนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์นี้คือ

- สม่าเสมอในการดูแลตัวเอง คือ การดูแลสุขภาพกายและใจอย่างสม่าเสมอ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายตามสมควร

-สม่าเสมอในการวางตน คือ การทำตัวให้เหมาะแก่ภาวะ และสิ่งแวดล้อม คือต้องเว้นระยะห่าง ใส่หน้ากากอนามัย และดูแลตัวเองรวมทั้งคนที่ตัวเองรักตามความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสถานะของแต่ละคน หากบ้านมีเด็ก คนแก่ อาจจะต้องพยายามแยกตัวหรือใส่หน้ากากอนามัยในบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงให้กับผู้ที่เป็นกลุ่มเปราะบางเหล่านี้

-สม่าเสมอในการวางใจ คือ ไม่ตื่นตระหนกแต่ก็ไม่ประมาท ในยุคที่ข่าวสารมากมายถาโถมเข้ามา ทั้งข่าวผู้ติดเชื้อ ความรุนแรงของโรค จำนวนผู้เสียชีวิตหรือสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ อาจจะทำให้หลายๆคน เกิดความความตื่นตระหนก กังวลจนมีเครียดสะสมจนกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต การประคับประคองใจไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์รอบตัวมากเกินไปจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อรู้ตัวว่ากำลังจะไม่ไหวก็อาจจะต้องหยุดรับข่าวสารเพื่อปรับสภาพจิตใจชั่วคราว แต่ก็ไม่ใช่ประมาทจนละเลยข่าวสารที่จำเป็น

-สม่าเสมอในการช่วยเหลือ คือ การคำนึงถึงประโยชน์ร่วมกัน และการร่วมทุกข์ร่วมสุขของคนในสังคม เช่น การแบ่งปันและช่วยเหลือกันตามที่ตัวเองสามารถทำได้ การไม่กักตุนสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นต่อการป้องกันและดูแลรักษาโรคเกินความจำเป็น หรือแม้แต่เรื่องเล็กๆน้อยๆ เช่น การไม่ใช้อภิสสิทธิ์หรือเส้นสาย ไม่ว่าจะในเรื่องใดๆ เพื่อให้เกิดการแบ่งปัน และร่วมทุกข์ร่วมสุขอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่นำฐานะ ชาติตระกูล หน้าที่การงานหรือปัจจัยอื่นๆ มาแบ่งแยกทำให้เกิดความแตกต่างในการแบ่งปันช่วยเหลือ หรือหากจะสรุปง่าย ๆ ก็คือ ให้ทุกคนมองว่าตอนนี้เราต้องร่วมทุกข์กับคนอื่นๆ เพื่อจะได้ร่วมสุขในวันข้างหน้า และความสุขที่ได้ก้าวไปพร้อมๆกันโดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลังก็คงจะเป็นสุขที่ยืนยาวและมั่นคงสำหรับเราทุกคนในสังคม

หลักการดังกล่าว ถือเป็นแนวทางส่วนหนึ่งในการปรับตัวหรือทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้ก้าวข้ามพ้นวิกฤตการณ์ เพราะโรคภัยดังกล่าวเกิดขึ้นไม่เลือกเพศ เลือกว่าวัย หรือเลือกชนชั้นวรรณะ แต่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ฉะนั้น ความปรารถนาดีที่เราต่างมีให้แก่กันและกัน จะช่วยเยียวยาทั้งกายทั้งใจของ รวมถึงเยียวยาสังคมของเราให้ผ่านพายุร้ายลูกนี้ไปได้ และจะเป็นน้ำหล่อเลี้ยงที่ทำให้เราทุกคนสามารถอดทนจนมองเห็นแสงสว่างจากวิกฤตได้แน่นอน

บทสรุป

การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 ทำให้เกิดความตื่นตระหนกของประชาชนทั่วโลก โดยจะพบข้อมูลข่าวสารจำนวนมากที่ทำให้เกิดสถานการณ์ที่ผู้คนเสพสื่อจนสร้างความสับสน อีกทั้งนำไปสู่ความยากลำบากในการบริหารจัดการและเยียวยารักษา นำพาไปสู่ความประมาทในการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวทางหนึ่งที่ได้ถูกนำเสนอมาเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวคือ แนวทางพุทธศาสตร์กับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 เป็นการนำเอาวิถีพระพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางในปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ความเสี่ยงที่เกิดขึ้น ซึ่งเชื้อไวรัสดังกล่าวถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวมาก แต่หาก

รู้จักแนวทาง วิธีการที่จะป้องกันและแก้ไขในเบื้องต้น จะทำให้การดำรงชีวิตท่ามกลางความไม่ปกติของโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างมีสติ มีปัญญา ไม่ตื่นกลัวจนเกินเหตุจะสามารถก้าวข้ามพ้นวิกฤตินี้ได้อย่างปลอดภัยและมั่นคง

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2563). 5 สัญญาณเตือนอาการ. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2564, จาก <http://www.govsite.com/ratchasan/activities.php?aid=20200203154456kuynkZp>
- กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข. (2563ก). คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กองโรคติดต่อทั่วไป. (2564). แนวทางการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. กรุงเทพฯ : กองโรคติดต่อทั่วไป.
- ไชยยา เรื่องดี. (2564). พระพุทธศาสนากับการบรรเทาสถานการณ์โรคโควิด - 19. วารสารปัญญาพัฒนา. 56(1), 56-57.
- บัญชา เกิดมณี และคณะ. (2563). แนวคิดและทิศทางการแก้ปัญหาโควิด-19. วารสารก้าวทันโลกวิทยาศาสตร์, 20(1), 1-12.
- ปีชีวินวสีไทย. (2563). ไวรัสโคโรนา : ที่มา อาการ การรักษา และการป้องกันโรคโควิด - 19. เรียกใช้เมื่อ 21 มิถุนายน 2564 จาก <https://www.bbc.com/thai/features-51734255>
- พระครูสุภัทรวชิรานุกุลและ เยื้อง ปั่นแห่งเพชร. (2564). COVID-2019: โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 6(2), 216.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2539). การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลบอลคิมทอง.
- _____. (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิ มพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุริยะ มหัทธโน. (2564). การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางการรับมือปัญหาโรคระบาด COVID-19. วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. 10(1), 325.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ไพเราะ มากเจริญ. (2564). ดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด-19. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.posttoday.com/politic/columnist/660601>
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2563). รวมพลังพลเมืองตื่นรู้ช่วยชาติสู้ภัยโควิด-19 : แนวปฏิบัติในการป้องกันและเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ในชุมชน. นนทบุรี: บ.สามดีพริ้นติ้งอ็ควิเมนท จำกัด.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Retrieved June 25, 2021, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

