

อิทธิพลคำสอนเรื่องอปปมาทธรรมที่มีต่อการเผชิญโรคโควิด-19
An Influence of Appamadadhamma Doctrine on the coping with
COVID-19

สิริกกร สิงห์

Sirigorn Singhol

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, Email: mollamp@gmail.com

Received December 10, 2022; Revised December 24, 2022; Accepted: December 30, 2022



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องอปปมาทธรรมและเพื่อวิเคราะห์อิทธิพลคำสอนเรื่องอปปมาทธรรมที่มีต่อการเผชิญโรคโควิด-19 ด้วยการศึกษจากเอกสารและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องอปปมาทธรรมนั้นมาจากแนวคิดทางด้านญาณวิทยาเป็นการรับรู้ข้อมูลด้วยการที่วางสติไว้ในการรับรู้ เนื่องจากการรับรู้ในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการอ้างถึงโลกที่มีอยู่ภายนอกซึ่งเป็นการรับรู้โลกในแง่ของประสาทสัมผัส การที่มนุษย์รับรู้โลกภายนอกทางประสาทสัมผัสถือว่าเป็นการเข้าใจโลกโดยตรงได้แก่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ขณะที่การเข้าใจโลกที่ใกล้เคียงกับความจริงเชิงประจักษ์นั้นเป็นลักษณะของปุถุชน ส่วนแนวคิดทางด้านจริยศาสตร์เป็นการใช้สติเป็นตัวกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราและใช้ความเพียรในการช่วยในการรักษาเสถียรภาพเมื่อโรคนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง

ในช่วงของโควิด-19 หลักความไม่ประมาทได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษาข้อมูลที่เกิดขึ้น เป็นการพิจารณาข่าวสารทั้งหมดอย่างใคร่ครวญและมีสติพร้อมตลอดเวลาทั้งข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการรักษาให้ถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริง และการใช้ความไม่ประมาทผ่านหลักจริยศาสตร์ในการดำเนินชีวิตทั้งในส่วนของการรับรู้โรคภัยนั้นสำคัญต่อใจและการปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นที่จะต้องมีสติและใช้ความไม่ประมาทต่อเนื่องในการรักษาสุขภาพกายให้เข้มแข็งและจิตใจไม่ให้หตุพร้อมเผชิญหน้าปัญหาด้วยการมีตนเองเป็นที่พึ่ง

คำสำคัญ: อปปมาทธรรม; การดำเนินชีวิต; โรคโควิด 19



Abstract

This article has two objectives to study a concept of Appamadadhamma Doctrine and to critically analyze an influence of Appamadadhamma doctrine on the coping with COVID-19. This article employed the documentary research methodology. In the research, it was found that a concept of Appamadadhamma with epistemological approach presented to know information by the mindfulness because perception in Buddhism refers to the external world. Actually, humans perceive the external world through their senses is considered to be directly understanding the world, such as the Buddha and the Arhat. In the other word, worldly person could understand everything by sensation. The ethical approach is to use mindfulness to determine what happens to us and to use effort to cure health when the disease occurs to oneself.

In the COVID-19, non-negligence used to understand many information in news carefully of diseases and treatments them. In ethical approach, it occurs in living both in terms of acknowledging that physical disease is important to the mind and insight practice, it is necessary to be mindfulness and to maintain a strong physical and mental health which not to be depressed and ready to resolve problems by myself.

Keywords: The Abbamadhadhamma; A way of life; Covid- 19 (virus)

บทนำ

ศาสนาเป็นส่วนหนึ่งที่ได้ถูกนำมากล่าวถึงในแง่ประวัติศาสตร์ของมนุษย์ เริ่มตั้งแต่การค้นพบซากมนุษย์โบราณ และสิ่งที่เราค้นพบจากหลุมศพไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น หม้อไห เป็นสิ่งบ่งบอกว่ามีชีวิตอยู่บ้างเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย ซึ่งความเชื่อนั้นก็คือศาสนา (ปรีชา ช่างขวัญยืน, สมภาร พรหมทา, 2552) เมื่อศาสนานั้นได้กลายมาเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์จึงทำให้เห็นว่าพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงต่อวิถีชีวิตที่ต้องเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ เช่นที่ว่า “มนุษย์จำนวนมาก ผู้ถูกภัยคุกคามต่างถึงภูเข ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ นั่นมิใช่สรณะอันเกษม นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง” (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 92 หน้าที่ 188-189 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่มนุษย์จะต้องยึดถือต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์และคำสอนทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ตนเอง หลุดพ้นจากภัยต่างๆไปได้

จากหลักความเชื่อนี้ได้ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเกี่ยวข้องกับปัญหาต่างๆ รอบตัว จะพบว่ามีการใช้หลักธรรมควบคู่กับการฝึกสติเป็นหลักการสำคัญในการเผชิญหน้ากับอันตรายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอันตรายที่ปรากฏ เช่น โรคภัยต่างๆ และอันตรายที่ไม่ปรากฏอย่างกิเลสภายในจิตใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 156 หน้าที่ 431-432 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539) จึงปรากฏคำสอนในลักษณะที่ว่า พระผู้มีพระภาค ผู้มีพระจักขุแจ่มแจ้งได้ทรงแสดงธรรมที่เป็นพยาน อันเป็นเครื่องกำจัดอันตรายเหล่านี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 156 หน้าที่ 424 มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539) และหลักธรรมที่เป็นหลักการสำคัญก็คือความไม่ประมาท ซึ่งพบได้จากคำสอนที่ปรากฏก่อนที่พระองค์จะทรงปรินิพพานว่า “พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีล บริสุทธ์ มีความดำรงมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้วจักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 185 หน้าที่ 132 มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539) ข้อพิจารณาคำสอนเรื่องความไม่ประมาทนั้นปรากฏในหลายแห่งที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและปัญญาเป็นหลัก นักวิชาการส่วนใหญ่มองว่าความไม่ประมาทเป็นหลักสำคัญในการประกอบร่วมกับความเพียรอันมีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตอย่างไม่ขาดสติ และมีสติเป็นเครื่องมือกำกับความประพฤติและการปฏิบัติทุกอย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) อีกอย่างหนึ่ง ความไม่ประมาทยังเกี่ยวกับปัญญาที่พิจารณาจากกุศลซึ่งปรากฏในเรื่องศีลธรรมอันเกี่ยวข้องกับเหตุและผลของทุกการกระทำที่ตามมา เพราะสิ่งที่ดีนั้นจะสามารถสร้างได้จากความเพียร (Diligence) และความมุ่งมั่นตั้งใจ (Zeal) อันเป็นแรงผลักดันจากภายในมากกว่าสิ่งที่อยู่ภายนอกตัว (Damien Keown, 1992) ข้อพิจารณานี้จึงสอดคล้องกับข้อความที่ยกมาสนับสนุนว่า “ภิกษุสร้างฉันทะ พยายาม ปรรักษความเพียร ประครองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิชโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งสภาวะธรรมที่เป็นกุศลซึ่งเกิดแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 419 หน้าที่ 336 มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539)

ความไม่ประมาทนั้นถูกสร้างจากความเพียรพยายามที่อยู่ภายในได้ผลักดันให้เกิดการปกป้องตัวเองจากสิ่งภายนอกจึงเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้รับการนำเสนอในพระพุทธศาสนาต่อสถานการณ์ต่างๆ ในยุคปัจจุบัน รวมถึงในช่วงสถานการณ์ปัจจุบันที่เกี่ยวกับการระบาดของโรคโควิด-19 ที่แผ่ขยายมายังประเทศไทยในปี พ.ศ. 2563 ได้พบอัตราการติดเชื้อในประเทศไทยจำนวน 2,369 คน มีผู้เสียชีวิต 30 คน ผู้ป่วยรายใหม่ 111 คน และยังมีภาวะระบาดรอบที่ 2 จนถึงปัจจุบันที่สร้างผลกระทบต่อการเป็นอยู่ แม้ระบบควบคุมโรคของประเทศไทยได้มีการแยกผู้ป่วย แต่การระบาดนั้นยังคงดำเนินต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของประชาชนด้วยการรักษาระยะห่างทางกายภาพ (Physical distancing) เว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) (ณัฐวรรณ คำแสน, 2564) ซึ่งการดูแลรักษาทางกายภาพและสังคมนั้นเป็นวิธีการรักษาในเบื้องต้น แต่ขณะที่ผู้ป่วยและคนปกติในสังคมยังคงต้องเผชิญกับการรับรู้ว่าจะต้องอยู่อย่างนี้ไปอีกยาวนาน การรับรู้นี้เป็น



เข้าใจบริบทของการปฏิบัติตนเองต่อโรคโควิด 19 ที่เปลี่ยนแปลงรูปแบบวิถีชีวิตให้เข้าใจได้ว่าการดำเนินชีวิตทุกอย่างอาจจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

บทความนี้เป็นการศึกษาหลักการแห่งอปัมาทธรรมที่มีอิทธิพลต่อการเป็นอยู่และการเผชิญหน้ากับโรคโควิด-19 ที่ส่งเสริมให้จิตใจพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่คับขัน และสามารถผลักดันให้ยังคงรักษาชีวิตได้ ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยดี ผ่านการรักษาตนเองทางด้านกายภาพด้วยการอยู่ลำพัง และการหลีกเลี่ยงจากสังคมเป็นหลัก แต่ในวิถีการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาก็ไม่อาจปฏิเสธได้ว่า เรายังต้องเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม การไม่ประมาทนี้จะช่วยให้เรารักษาตนเองและเข้าร่วมกับคนในสังคมปัจจุบันได้อย่างไร

แนวคิดเรื่องอปัมาทธรรมในพระพุทธศาสนา

คำว่า อปัมาทธรรม ได้แก่ ความไม่ประมาท เป็นคำสอนที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา โดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการคิดและการดำเนินชีวิตที่มีรูปแบบการใช้ ดังนี้

1. **หลักอปัมาทธรรมเชิงญาณวิทยา** คือการกล่าวถึงหลักความไม่ประมาทเป็นฐานเชิงข้อมูลความรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่มาของความคิด ความเชื่อและการตัดสินใจที่ถูกต้อง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงอปัมาทธรรมในแง่ความคิดที่อยู่ภายใน อันเป็นวิธีการพิจารณาถึงการตรวจสอบความเชื่อและสิ่งมีอยู่ภายนอก ดังจะพบข้อความว่า “คนพาลมีปัญญาทราม ประกอบความประมาทอยู่เสมอ ส่วนบัณฑิตผู้มีปัญญา รักษาความไม่ประมาทไว้ เหมือนคนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 26 หน้า 32 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และข้อความว่า “บัณฑิตบรรเทาความประมาท ด้วยความไม่ประมาทขึ้นสู่ปัญญาจุลปราสาทไม่เศร้าโศก พิจารณาเห็นหมู่มสัตว์มีความเศร้าโศก เมื่อนั้น บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์ ย่อมเห็นคนพาลได้ เหมือนคนที่ยืนอยู่บนภูเขาเห็นคนที่ภาคพื้นได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 28 หน้า 33 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ลักษณะของคนพาลและบัณฑิตจึงเป็นสถานะที่ถูกพิจารณาในแง่ของผู้รับรู้โลกอย่างประมาทและไม่ประมาท

การรับรู้ในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการอ้างถึงโลกที่มีอยู่ภายนอกซึ่งเป็นการรับรู้โลกในแง่ของประสาทสัมผัส การที่มนุษย์รับรู้โลกภายนอกทางประสาทสัมผัสถือว่าเป็นการเข้าใจโลกโดยตรง ได้แก่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ขณะที่การเข้าใจโลกที่ใกล้เคียงกับความจริงนั้นเป็นลักษณะของปุถุชน เนื่องจากพระพุทธศาสนามองว่าความจริงอยู่ในลักษณะของธรรมะนั้นมีลักษณะคงที่และเป็นอิสระ ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะรับรู้หรือไม่ก็ตาม เมื่อพิจารณาจากลักษณะนี้ได้จึงต้องมีสติตลอดเวลา และจะต้องอยู่ในสถานะเหล่านั้นได้ก็ด้วยการมีลักษณะที่เรียกว่า ไม่ประมาท ดังข้อความว่า

“บัณฑิตทราบความต่างกันระหว่างความไม่ประมาทกับความประมาทนั้น แล้วตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ย่อมบันเทิงใจในความไม่ประมาทยินดีในทางปฏิบัติของพระอริยะทั้งหลาย

บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์เหล่านั้น เฟ่งพิณิจ มีความเพียรต่อเนื่อง มีความบากบั่นมั่นคงเป็น
นิตย ย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นสภาวะยอดเยี่ยม ปลอดภัยโยคะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย
เล่มที่ 25 ข้อที่ 22-23 หน้าที่ 31 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเป็นบัณฑิตในเรื่องนี้จึงเป็นการกล่าวถึงความเป็นในแง่ของบุคคลที่มีการตรวจสอบข้อมูล
ที่ใกล้เคียงกับความจริงที่สุดซึ่งเป็นการพิจารณาแบบดังกล่าว การพิจารณานี้ถือว่ามีส่วนสำคัญใน
การเข้าใจข้อมูลที่มี เช่นเดียวกับการตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่มีมาในพระพุทธศาสนาคือโรคกาย
กับโรคใจ ผู้ที่ไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง
20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้างแม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า
ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว
(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 157 หน้าที่ 217 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การ
อ้างในข้อความดังกล่าวนี้เป็นการแสดงถึงการที่ผู้ไม่มีโรคทั้ง 2 นั้นคือผู้ไม่มีกิเลส ซึ่งเป็นบัณฑิตผู้ไม่
ประมาท ความไม่ประมาทจึงเป็นหลักการในการเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ และพบว่าการเข้าใจข้อมูลนี้มา
จากการเข้าใจว่าโรคนั้นเป็นไปในลักษณะของอาการที่สัมผัสและรับรู้ได้ผ่านความรู้สึกทางกาย เช่น
โรคทางตา โรคทางหู โรคทางจมูก โรคทางลิ้น โรคทางกาย โรคศีรษะ โรคหู โรคปาก โรคฟัน โรคไ
โรคหืด ไข้หวัด ไข้พิษ ไข้เชื่อมซึม โรคท้อง เป็นลมสลบ ลงแดง จุกเสียด อหิวาตกโรค โรคเรื้อน ฝี
กลาก มงคร่อ ลมบ้าหมู หิดเปื่อย หิดด้าน หิด หูด โรคละลอก โรคดีซ่าน โรคเบาหวาน โรคเริม โรค
พุพอง โรคริดสีดวงทวาร ความเจ็บป่วยที่เกิดจากดี ความเจ็บป่วยที่เกิดจากเสมหะ ความเจ็บป่วยที่
เกิดจากลมไข้สันนิบาต ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดูกาล ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการ
ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ส่วนกัน ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความพากเพียรเกินกำลังความเจ็บป่วยที่
เกิดจากผลกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหายปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความ
เจ็บป่วยที่เกิดจากสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน ซึ่งอาการที่ปรากฏนั้นแสดงให้เห็น
เห็นว่าเป็นอันตรายต่อร่างกาย ก่อให้เกิดผลคือการปรับตัวเข้ากับข้อมูลนั้นด้วยการรักษาตามอาการ
เป็นการรับรู้โดยอ้อมผ่านข้อมูลและประสบการณ์ที่อาศัยร่างกายเป็นหลัก แต่การเข้าใจและรักษานั้น
ไม่ใช่เกี่ยวข้องกับการเป็นบัณฑิตหรือผู้ไม่ประมาท แค่เพียงรับรู้และแสดงออกตามสัญชาตญาณ
เท่านั้น แต่การรับรู้ความจริงที่อยู่เบื้องหลังโรคที่ไม่ปรากฏที่เกิดขึ้นในแง่ของกายทุจริต วจีทุจริต มโน
ทุจริต กามฉันทนิวรรณ์ พยาบาทนิวรรณ์ ถีนมิทธนิวรรณ์ อุทธัจจุกุกกัจฉนิวรรณ์ วิจิกิจฉานนิวรรณ์ ราคะ
โทสะ โมหะ โภคะ อุปนาหะ มกฺขะ ปสาสะ อิสสา มัจฉริยะ มายา สาถะยยะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ
อติมานะ มทะ ปมาทะ กิเลสทุกชนิด ทุจริตทุกทาง ความกระวนกระวายทุกอย่างความเร่าร้อนทุก
สถาน ความเดือดร้อนทุกประการ อกุศลที่ประกอบเข้ามาทุกประเภท (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่
29 ข้อที่ 156 หน้าที่ 431-432 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



การเข้าใจโรคอย่างนี้ 2 นี้จึงเป็นการรับรู้ความจริงซึ่งตรงกับความจริงที่เกิดขึ้น และเป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้เป็นอันดับแรก หรือวางอยู่บนฐานของการเข้าใจความจริงโดยตรง ไม่ได้อาศัยกายเป็นฐานในการเข้าใจ การเข้าใจนี้คือการรับรู้ข้อมูลด้วยการที่วางสติไว้สำหรับการระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจไปพร้อมกัน จึงจำเป็นต้องอาศัยหลักการของอปปมาทธรรม เพราะหลักการนี้เป็นการเสนอให้เห็นถึงสิ่งที่ตรงกับความจริงในขณะที่เกิดขึ้น

2. หลักอปปมาทธรรมเชิงจริยศาสตร์ เป็นการกล่าวถึงอปปมาทธรรมเชิงการปฏิบัติอันมาจากหลักการที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตายคนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 21 หน้าที่ 31 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากลักษณะของผู้เป็นอมตะเป็นการอ้างถึงหลักการ 2 อย่างคือ

ก. การมีสติ เป็นหลักของการใช้สติที่เชื่อมโยงกับการกำหนดกายและจิต จะพบว่า การกำหนดนั้นเป็นการแยกองค์ประกอบไปตามสภาวะที่เกิดขึ้นและดับไป ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งคำว่า “ภายนอก” ในที่นี้หมายถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นก็ได้ เป็นการถือเอาว่าทุกอย่างล้วนเป็นอารมณ์ของการเจริญสติได้เหมือนกัน จึงมีการนำเอาการเจริญสติมาใช้บำบัดและลดความเครียด ผู้ปฏิบัติจะระลึกถึงความคิดและความเป็นไปได้ต่างๆ โดยไม่ตัดสินแยกแยะ ในการปฏิบัตินี้อาจรวมถึงการระลึกอดีต ระลึกถึงคุณลักษณะที่เป็นกุศล และระลึกถึงคำสอน จึงรู้ชัดสภาวะ โดยไม่นึกตำหนิเมื่อเกิดสภาวะที่เป็นโทษต่อการปฏิบัติ เพราะนำไปเปรียบกับสภาวะที่เป็นคุณ (พระพรหมบัณฑิต, 2561) จากแนวคิดดังกล่าวทำให้เห็นว่า ความไม่ประมาทได้พิจารณาารูปแบบทางกายและจิต เป็นการใช้สติกับสิ่งที่อยู่ภายนอก เพื่อพิจารณาการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบภายนอก จึงเป็นความสัมพันธ์จากสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ดังข้อความในสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง ก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และยังรวมถึงการพิจารณาร่างกาย ซากศพ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 374 หน้าที่ 302-304 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ขณะเดียวกัน การใช้สติกับข้อพิจารณาทางใจ เป็นการพิจารณาสิ่งที่อยู่ภายใน คือความรู้สึก ความคิดและรวมถึงหลักธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 380-382 หน้าที่ 313-317 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ข้อพิจารณาทั้ง 2 นี้จึงถูกวางไว้ในแง่ของการตัดสินว่า การกระทำที่มีสติเป็นเครื่องระงับการรับรู้นี้เป็นเกณฑ์ตัดสินของการกระทำดีและชั่ว จึงพบว่า ผู้ที่กระทำดีกับผู้กระทำชั่วเป็นการตรวจสอบผ่านการกระทำ การพูดและคิดผ่านการตรวจสอบด้วยความมีสติ และกระบวนการนี้ยังอ้างถึงรูปแบบการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ภายนอกที่ดีได้นั้นมาจากการที่ตนเองมีสติอยู่เสมอทั้งในแง่ของการรักษาคุณภาพทางความคิด อารมณ์และการปฏิบัติต่างๆ ที่ไม่สุดโต่ง

ข. การใช้ความเพียร เป็นการอ้างถึงรูปแบบของวิถีชีวิตที่เผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ที่ต้องการข้อมูลในการดำเนินชีวิตมากกว่าแค่การคิดภายในเท่านั้น และพบว่าความไม่ประมาทในที่นี้เป็นสิ่งที่อ้างถึงความเพียรดังข้อความว่า “ภิกษุผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญา เฟื่องพินิจ มีสติ คัมภรอนอินทรีย์ ครอบงำทุกทิศด้วยอัปมาณสมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 20 ข้อที่ 91 หน้า 320 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเข้าใจคุณค่าของการใช้ร่างกายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการไม่ประมาท หรือที่มีการอ้างถึงการใช้ความเพียรเป็นเครื่องประคองชีวิตที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ซึ่งพื้นฐานความเพียรนั้นเป็นเรื่องทางกายที่เกิดจากการผลักดันของจิตใจ จึงนำไปสู่การตอบโต้ต่อสิ่งต่างๆ เหล่านั้น เช่นเดียวกับข้อความว่า ภิกษุเมื่อยล้า ไม่อยากทำงาน ไม่อยากเดินทาง ไม่อยากบิณฑบาต เมื่อเกิดอาพาธหรือหายแล้วก็อยากจะนอน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 23 ข้อที่ 80 หน้า 402 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การแสดงออกทางกายถึงการไม่อยากจะเคลื่อนไหวหรือการหยุดนิ่งเป็นการปราศจากความเพียร และเป็นวิถีชีวิตของคนตาย ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ กรณีนี้ทำให้เห็นว่าคนที่ไม่เคลื่อนไหวก็คือคนที่ไม่มีความเพียร คนไม่มีความเพียรก็ไม่ต่างจากคนตาย การพิจารณาแบบนี้จึงเป็นการพิจารณาถึงการใช้ความเพียรในฐานะความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

สรุป อัปมาทธรรมในเชิงญาณวิทยาเป็นการกล่าวถึงการรับรู้ข้อมูลโดยใช้สติในการระลึกรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจโดยตรงไม่ต้องอาศัยการรับรู้ผ่านทางกาย จึงเป็นวิธีการของอัปมาทธรรมที่ได้นำเสนอให้เห็นความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างตรงไปตรงมา ในขณะที่อัปมาทธรรมเชิงจริยศาสตร์นั้นวางอยู่บนฐานของการใช้สติเป็นตัวกำหนดหรือตอบสนองต่ออารมณ์ภายนอกบนฐานของการตัดสินใจ สิ่งที่เป็นอยู่ภายนอกนั้นควรวางท่าทีที่ไม่สุดโต่ง เป็นการพิจารณาบนฐานของการใช้สติในการกำหนดการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราและใช้ความเพียรในการช่วยในการรักษาเสถียรภาพเมื่อโรคนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง

วิเคราะห์หลักการแห่งอัปมาทธรรมที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญหน้ากับโรคโควิด-19

การเข้าใจโรคโควิด-19 นั้นมาจากข้อมูลหลายฝ่าย ทั้งข้อมูลจากหน่วยงานรัฐและเอกชน นำไปสู่การเข้าใจว่า เมื่อต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติดังกล่าวควรจะทำอย่างไรต่อข้อพิจารณา และหลักอัปมาทธรรมที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตนั้นควรเป็นไปในลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. หลักการแห่งอัปมาทธรรมทางญาณวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญหน้ากับโรคโควิด-19 การเกิดภัยอย่างโรคนั้นถือเป็นเรื่องปกติในยุคสมัยที่มนุษย์มาอยู่ร่วมกันจำนวนมาก ซึ่งทำให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมดังที่ปรากฏอยู่ในเรื่องศีลที่เมื่อคนมาอยู่ร่วมกันย่อมต้องมีผลกระทบทางด้านปฏิบัติตน และคำสอนทางศาสนาก็ย้อนกลับไปสู่การต้องพึ่งพากัน จึงพบคำสอนจำนวนหนึ่งที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาที่จะต้องให้ผู้แนะนำหรือการบอกให้เห็นวิธีการบางอย่างและเสนอแนะไว้เป็น



แนวทางปฏิบัติ เช่นเดียวกับการระบุถึงคำสอนสำหรับเป็นแนวทางในการปฏิบัติเมื่อยามเผชิญกับปัญหา (Damien Keown, 1995) อย่างคำสอนที่ทำให้เราไม่ควรประมาทต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญหน้ากับโรคนั้น ทำให้ผู้รับรู้ตื่นข่าวหรือหลงเชื่อตามข้อมูลที่ได้รับ เมื่อหลงเชื่อก็จะทำให้ขาดสติ เมื่อขาดสติหัวหน้าใหญ่คือความประมาทจะมาเยือนบุคคลผู้นั้นทันที เพราะข่าวสารหรือข้อมูลที่ได้รับนั้นอาจไม่ใช่ข้อเท็จจริงทั้งหมด ปัญหาเรื่องความตื่นข่าวจึงเป็นประเด็นสำคัญในข้อพิจารณา นี้ แต่กระนั้นเราจะทราบได้อย่างไรว่าข่าวสารที่เราได้รับนั้นเป็นจริงหรือเท็จ เราควรจะใช้หลักการใดในการตรวจสอบข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมให้หลักอภิปมาทธรรมเกิดกระบวนการทำงานได้อย่างเต็มที่และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ได้ จึงนำไปสู่ข้อพิจารณาหลักกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ชาวกาลามะซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศอินเดียตอนใต้ ที่มีผู้อวดอ้างตนในคุณวิเศษเชิดชูแต่ลัทธิของตน พุดจากระทบกระเที้ยบิดูหมิ่นลัทธิอื่น พร้อมทั้งชักจูงมิให้เชื่อลัทธิอื่น และเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จถึงดินแดนแห่งนั้นที่เต็มไปด้วยผู้อวดอ้าง ชาวกาลามะจึงทูลถามด้วยความสงสัยว่าใครพูดจริงหรือเท็จ พระองค์จึงทรงแสดงกาลามสูตรว่าด้วย วิธีปฏิบัติต่อสิ่งที่ตนสงสัย หรือหลักความเชื่อ 10 ประการ เพื่อเป็นหลักตัดสินหรือตรวจสอบข้อมูล คือ 1) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามๆ กันมา 2) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบทอดกันมา 3) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ 4) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ 5) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรก 6) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุমান 7) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล 8) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว 9) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะว่าน่าจะเป็นไปได้ 10) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า สมณะผู้นี้ เป็นครูของเรา เมื่อสอบสวนจนรู้ได้ด้วยตนเองว่า..ธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศลหรือมีโทษเมื่อนั้นพึงละเสีย และเมื่อสอบสวนจนรู้ได้ด้วยตนเองว่า..ธรรมเหล่านั้นเป็นกุศลหรือไม่มีโทษ เมื่อนั้นพึงถือปฏิบัติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 20 ข้อที่ 66 หน้าที่ 255-260, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ดังนั้น ข้อความนี้ท่านมิได้ห้ามมิให้เชื่อ แต่ให้เชื่ออย่างมีปัญญาประกอบ มิฉะนั้นความเชื่อต่างๆ จะกลายเป็นความงมงาย หรือแม้แต่เป็นสิ่งที่น่าเชื่อที่สุด ท่านก็ยังเตือนไม่ให้ปลงใจเชื่อ ไม่ให้ด่วนเชื่อ ไม่ให้ถือเป็นเรื่องตัดสินเด็ดขาด เพราะอาจผิดพลาดได้ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้ดีกว่าหลักการดังกล่าวจึงเป็นการย้อนเข้ามาดูหรือสำรวจตนเองก่อนที่จะเชื่อจากสิ่งที่อยู่ภายนอก การสำรวจที่เริ่มจากการตรวจสอบตนเอง จะทำให้หลักอภิปมาทธรรมได้อาศัยสติเป็นเครื่องมือในการทำงาน กล่าวคือ สติเริ่มทำหน้าที่ของมัน เมื่อเรามีการใคร่ครวญ จะทำให้ไม่ตื่นตระหนกกับข่าวสาร แต่จะทำให้เรามีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ระมัดระวังในการหยิบจับสิ่งของ หรือแตะต้องสิ่งที่เป็นพาหะนำโรค เมื่ออยู่ในสถานที่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สติสัมปชัญญะจะช่วยให้เรามีวิธีการในการรับมือ หลักอภิปมาทธรรมจะทำงานเองอัตโนมัติ เพราะมีสติสัมปชัญญะเป็นพี่เลี้ยง

เนื่องจากข้อมูลการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทั่วโลกต้องเผชิญในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่ซับซ้อน และมีความเชื่อมโยงตั้งแต่โลกทัศน์-จิตสำนึก-วิถีชีวิต-ระบบเศรษฐกิจ-การเงิน-เทคโนโลยี-การสื่อสารการโฆษณาประชาสัมพันธ์-การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและภูมิอากาศ-การเมือง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เกิดความซับซ้อนมากขึ้นจนไม่มีใครสามารถเข้าไปควบคุมได้ หรือทำให้โลกเสียสมดุลในทุกมิติ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจวัฒนธรรม และการเมือง (สุวิทย์ เมษินทรีย์, 2563) หรือแม้แต่ในตัวบุคคล หากพิจารณาทางด้านกายภาพพบว่า ข้อความดังกล่าวมองสิ่งที่อยู่ภายนอกเป็นต้นเหตุ คือการแพร่ระบาดของโรคโควิดเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง หรือเป็นสาเหตุที่ทำให้ระบบการบริหารทรัพยากรพังพลาย แต่หากพิจารณาจากโดยตรงหรือด้านจิตใจนั้น สาเหตุก็เกิดจากใจของเราเองที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ยอมรับการเกิดขึ้นของโรคดังกล่าว เมื่อไม่ยอมรับความจริงก็ทำให้ปฏิเสธการอยู่ร่วมกันกับโรคนี้ เมื่อใจปฏิเสธก็เริ่มขาดสติ เสพข้อมูลข่าวสารพรั่าเพื่องจนแยกแยะไม่ออกว่าอะไรจริงหรือเท็จ ในการดำเนินชีวิตของคนนั้น พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยทั้งสองด้านนี้หากเรานำมาบวกลบแล้วจะทำให้เราสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ร้ายในปัจจุบันได้ ปัจจัยทั้งสองประการ คือ

1) ปัจจัยภายนอกที่ดี คือ ปรโตโฆสะ เป็นอิทธิพลหรือเสียงที่มาจากภายนอก ได้แก่ การมีมิตรที่ดีให้ความรู้ที่ถูกต้อง มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญาซึ่งให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) ในแง่ของแหล่งข้อมูลข่าวสารก็ควรจะศึกษาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทยที่ติดต่อกับรัฐบาลไทยโดยตรงอย่างสม่ำเสมอผ่านกระทรวงสาธารณสุข การแบ่งปันข้อมูลของรัฐบาลตลอดจนแนวทางการปรับปรุงต่างๆ และการให้ข้อมูลคำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับเจ้าหน้าที่ในเครือข่ายของสหประชาชาติในประเทศไทย (กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย, 2563) แต่เมื่ออิงกับคำว่าอย่าปลงใจเชื่อกับการอ้างตำรา คัมภีร์ หรือการโฆษณาเล่าลือ หรือแม้แต่แหล่งข้อมูลนั้นจะน่าเชื่อถือได้ จึงทำให้เกิดคำถามว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่าสื่อมวลชนนั้นให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และตรงตามความจริง ประเด็นปัญหาในแง่ของกลั่นกรองข้อมูลที่ได้รับมาจากภายนอก จึงต้องเชื่อมโยงไปสู่การพิจารณาร่วมกันกับปัจจัยภายใน เพื่อรับมือต่อการรับรู้ข่าวสารนั้นๆ

2) ปัจจัยใจภายในที่ดี คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการทำในใจโดยแยกกาย คือ รู้จักคิดหรือคิดเป็น ถ้าไม่รู้จักคิด หรือคิดไม่เป็น ก็ไม่สามารถนำเอาสิ่งที่กัลยาณมิตรแนะนำไปใช้ประโยชน์ แม้จะได้รับฟังคำแนะนำสั่งสอน ก็ไม่รู้จักนำไปใช้ประโยชน์เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ ดังนั้น การทำไว้ในใจหรือการคิดเป็น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) คือการใคร่ครวญไตร่ตรอง สำนวญและสังเกต โยนิโสมนสิการจึงเป็นปัจจัยภายในที่สนับสนุนให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้น ทำให้เราสามารถแยกแยะกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ พร้อมทั้งสังเกตความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ก่อนที่จะปลง



ใจเชื่อว่าวารสารนั้น สิ่งที่สำคัญคือ จะทำให้เรายอมรับกับสถานการณ์ในปัจจุบันได้ด้วย เมื่อยอมรับได้ เราจะมีวิธีการรับมือหรืออยู่กับมัน

การพิจารณาข่าวสารทั้งหมดสุดท้ายก็ต้องมารวมลงในการใช้ตนเองเป็นเครื่องมือสุดท้ายในการใคร่ครวญยิ่งหากเรามีสติพร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับข่าวสารเหล่านี้ก็จะยิ่งทำให้ข้อมูลต่างๆ ทั้งเกี่ยวกับโรคและเกี่ยวกับการรักษาเป็นไปได้สะดวก ถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริงยิ่งขึ้น

2. หลักการแห่งอภิปมาทธรรมทางจริยศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญหน้ากับโรคโควิด-19 การเข้าใจว่าโรคเป็นเรื่องที่อยู่ในการเข้าใจว่าเป็นเรื่องทางกาย ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับ การเข้าใจบริบทของข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกักายภาพ และในเรื่องนี้หลายคนอาจเข้าใจว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับหลักการดังกล่าว แต่จะพบว่า มีหลักในทางพระพุทธศาสนาที่สอนไว้สำหรับพระภิกษุที่บวชจำเป็นต้องมีปัจจัย 4 คือ จีวร อาหาร ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค จึงไม่น่าแปลกใจว่าการที่พระมีความรู้เรื่องการแพทย์และการรักษานั้นเป็นด้วยต้อง เรียนรู้ถึงการเยียวยาตนเองเพื่อให้มีการเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อต้องเผชิญต่อโรค ขณะเดียวกันการเจ็บป่วยนั้นก็อาจเป็นเหตุต้องทำให้จิตใจอ่อนแอตามไปด้วย จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจ ถึงการดูแลสุขภาพและป้องกันตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นเหตุให้สูญเสียสุขภาพและเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรม (Damien Keown, 1995) ข้อพิจารณาที่จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการมองถึงขั้นตอนในการเผชิญโรคนั้นจำเป็นต้องฟังฟังบุคคลผู้รักษาโรคมายาวยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นหมอมหรือในสมัยพุทธกาลนั้นได้ เสนอการรักษาตนเองของพระภิกษุที่ศึกษาความทุกข์ของร่างกายและเยียวยาร่างกายให้เป็นไปได้ พร้อมๆ กับการรักษาจิตใจไปพร้อมกัน

วิธีการดังกล่าวเป็นการมองการรักษาว่าเป็นการเยียวยาให้ดีขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นการ ป้องกันด้วยการดูแลตนเองมิใช่สิ่งที่เราจะมองอย่างเหยียดหยาม เพราะเราไม่เคยปรารถนาหรือมีพลัง ที่จะทำอย่างอื่น ทุกคนต่างต้องการสิ่งที่ดีสำหรับตน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี ที่เป็นเช่นนั้นเพราะแรง กระตุ้นของธรรมชาติทำให้พฤติกรรมของมนุษย์มีผลประโยชน์ของตนเองเป็นแรงจูงใจ เหมือนกับ ก้อนหินย่อมกลิ้งลงสู่ข้างล่างเสมอเพราะแรงโน้มถ่วงของโลก หรือเหมือนกับน้ำที่ต้องไหลลงสู่ที่ต่ำ เสมอ ปราภฏการณธรรมชาตินี้จึงไม่ใช่สิ่งที่ไร้สาระ หรือขัดกับเหตุผลที่มนุษย์จะพยายามอย่างเต็มที่ที่ จะปกป้องและรักษาร่างกายรวมทั้งสิ่งอื่นๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายและความตาย จึงมีความ พยายามที่จะปกป้องรักษาตัวให้คงอยู่ (วิทย์ วิศทเวทย์, 2532) ความพยายามที่จะรักษาตนให้พ้นจาก ภัยต่างๆ ในยุคโควิดนี้ จึงเป็นประเด็นสำคัญในแง่ของการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมให้เกิดการนำ หลักอภิปมาทธรรมมาใช้ประคับประคองทั้งทางกายภาพรวมทั้งทางใจให้รอดพ้นจากวิกฤติการณ์ใน ครั้งนี้ได้

การใช้ความไม่ประมาทด้วยอ้างไปถึงการมีความเพียรไม่ขาดจากสติ ดังข้อความว่า “ภิกษุผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญา เฟ่งพินิจ มีสติคุ้มครองอินทรีย์ ครอบงำทุกทิศด้วยอภิปมาณ

สมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 20 ข้อที่ 91 หน้าที่ 320 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จึงเป็นการอ้างอิงถึงรูปแบบของวิถีชีวิตที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาที่ทำให้จิตใจหดหู่ในยุคที่ความตายปรากฏอยู่รอบตัวเรา จะเห็นได้ว่าความเพียรจึงเป็นสิ่งที่ส่งเสริมความแข็งแกร่งของสติในแง่ของการปฏิบัติตนเพื่อรับมือกับโควิด เช่น การชวนช่วยในการทำความสะอาดหรือคอยล้างมือทุกครั้งเมื่อหยิบจับสิ่งของร่วมกับผู้อื่น เพราะคนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตแบบเร่งด่วน รีบร้อนในการทำงานรวมทั้งการศึกษา ทำให้มีผลทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และพฤติกรรมต่างในแง่ของวิถีชีวิต การจับจ่ายใช้สอย การบริโภค การใช้บริการขนส่งสาธารณะ การเดินทาง การท่องเที่ยว (CP Inno Expo, 2563) ความรีบร้อนเหล่านั้นอาจทำให้เราละเลยหรือผ่อนปรนให้กับตนเองว่า “ไม่เป็นไร นิดเดียว” ซึ่งการผ่อนปรนนี้เองคือหนทางแห่งความประมาทที่จะนำเราไปสู่หายนะ ดังคำสั่งเสียของพระพุทธเจ้าที่ทิ้งไว้ให้แก่พุทธศาสนิกชนว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) ในแง่ของการปฏิบัติจึงต้องอาศัยความเพียรที่จะปฏิบัติตามหลักพื้นฐานในการลดความเสี่ยงทั่วไปของการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน ซึ่งเราสามารถป้องกัน การติดเชื้อโควิด-19 ได้ดังนี้ 1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค 2. สวมหน้ากากอนามัย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการสูดดมละอองฝอยขนาดใหญ่ได้ถึง 80% 3. อยู่ห่างจากผู้ป่วย หรือผู้ที่มีอาการไอ จาม อย่างน้อย 2 เมตร 4. ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังจับหรือใช้ของสาธารณะ หลังเข้าห้องน้ำ และก่อนรับประทานอาหาร 5. หลีกเลี่ยงการเอามือสัมผัสใบหน้า และดวงตา หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ในฟาร์มหรือสัตว์ป่าโดยไม่มีการป้องกัน 6. กินอาหารปรุงร้อน สดใหม่ และใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ดังนั้น ความเพียรจึงเป็นการสร้างกำลังใจที่ดีในแง่ของการต่อสู้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการสร้างฉันทะเพื่อประคับประคองจิตใจให้รอดพ้นจากภัยต่างๆ สมดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. สร้างฉันทะ (การมีใจรักในสิ่งที่ทำ) พยายาม прарรภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น 2. สร้างฉันทะ พยายาม прарรภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 3. สร้างฉันทะ พยายาม прарรภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น 4. สร้างฉันทะ พยายาม прарรภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิกษุโณภพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่อยู่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 431-443 หน้าที่ 342-347, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การใช้หลักความไม่ประมาทยังรวมถึงการไม่ลดละในการจะดำรงรักษาชีวิตไว้ด้วยการใส่ใจตนเอง สังเกตตนเองและเพียรที่จะป้องกันตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่เข้มแข็ง ไม่ปล่อยให้จิตใจตนเองหดหู่กับปัญหา และพยายามนำตนเองไปอยู่ในสถานะที่พึงพิงตนเองได้มากกว่าจะพึ่งมาคนอื่น



โดยเฉพาะการสร้างสติจากการเดิน การเคลื่อนไหวและการรับรู้จิตใจตนเองอยู่ตลอดเวลา แม้แต่เมื่อตนเองต้องติดเชื้อโควิดแล้วก็ตามทีก็มีความเพียรไม่ลดละต่อไป

บทสรุป

หลักความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมสำคัญในการดำเนินชีวิต และเมื่อต้องเผชิญหน้าไวรัสโควิด-19 ที่กำลังระบาดอย่างต่อเนื่องในช่วง 2-3 ปีนี้และจะยังคงอยู่ต่อไปอีกยาวนาน จึงทำให้คนต้องพร้อมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมควบคู่ไปกับป้องกันตัวเองตามคำแนะนำของสาธารณสุข เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันและจำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอันเนื่องมาจากความจำเป็นในการดำเนินชีวิต จึงเป็นเหตุให้ทุกคนจะต้องไม่ประมาทและระมัดระวังตลอดเวลา สิ่งสำคัญที่สุดของหลักความไม่ประมาทก็คือ สติและวิริยะ โดยในช่วงเวลาที่มีการระบาดเช่นนี้ควรจะดำเนินชีวิตวิกฤตที่กระทบให้เป็นโอกาสโดยการรณรงค์ให้ใช้การตั้งสติใคร่ครวญเรื่องราวเนื้อหาอย่างมีปัจจัยด้วยเหตุและผลตามหลักอภิปมาทธรรม คือการอยู่กับปัจจุบันหรือมีสติตลอดเวลา แม้ว่าโควิด 19 ยังไม่ผ่านพ้นไปก็ตาม ก็ต้องดำเนินชีวิตด้วยการไม่หวั่นไหวต้องหากำลังใจและสร้างความเพียรให้ชีวิตมีกำลังใจที่จะเผชิญหน้ากับภัยต่างๆ เพราะการดำเนินชีวิตแบบมีสติตลอดจะทำให้อุปสรรคต่างๆ ผ่านพ้นไปได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย. (2563). “รายงานสถานการณ์โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ประเทศไทย”. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2565 จาก: 20200310-tha-sitrep-17-covid19-thai-final.pdf (who.int).
- ณัฐวรรณ คำแสน. (2564). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน), 35: (33-48).
- ปรีชา ช้างขวัญยืน, สมภาร พรหมทา. (2552). *มนุษย์กับศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 31. นครปฐม: บริษัท จ. เจริญ อินเตอร์พรีน ประเทศไทย จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: ผลิติมม์.
- พระพรหมบัณฑิต. (2561). *พระไตรปิฎกฉบับสากล: วิถีธรรมจากพุทธปัญญา*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุวิทย์ เมษินทรีย์. (2563). *โลกเปลี่ยนคนปรับ หลุดจากกับดักขยับสู่ความยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงอุดมการณ์ศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2532). *จริยศาสตร์เบื้องต้น มนุษย์กับปัญหาจริยธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- CP Inno Expo. (2563). *โควิด 19 กับพฤติกรรม New Normal มาตรฐานวิถีชีวิตใหม่ในวันนี้และตลอดไป*. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2565 จาก: <https://www.wearecp.com/new-normal-190563>
- Damien Keown. (1992). *The Nature of Buddhist Ethics*. New York: Palgrave Macmillan.
- Damien Keown. (1995). *Buddhism and Bioethics*. New York: St.Martin Press.

