การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19

The way of Life According to Buddhist Morality Among Covid 19

[1]พระครูปลัดสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน และ พระปัญญารัตนากร

[1]Phrakhrupalad Suwat Suvuddhano and Phrapanyarattanakorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

[1]Corressponding Author Email: thesis.5611405937@gmail.com

Received February 22, 2020; **Revised** February 23, 2020; **Accepted** April 30, 2020

บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรน่า (โควิด 2019) ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในทางตรงและทางอ้อม ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย การเสียชีวิต รายได้ของประชาชนลดลงซึ่งเกิดจากการว่างงานและการลดเวลาทำงาน อันเป็นผลมาจากมาตรการทางเศรษฐกิจของภาครัฐที่จะมุ่งแก้ปัญหาและสกัดกั้นการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรน่า (โควิด 2019) ในสถานการณ์เช่นนี้ทำให้ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนลดลง จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม เราสามารถใช้วิกฤตการณ์เช่นนี้ให้เป็นโอกาสได้ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

บทความนี้ต้องการนำเสนอแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ 1) ความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม 2) การตั้งสติในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม และ 3) การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทตามหลักพุทธธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต; หลักพุทธธรรม; โควิด 19

Abstract

The epidemic of Corona Virus (COVID–19) has affected to the way of people's life in directly and indirectly as well as both short term and long term. No matter of being illness, death, revenue of people decreasing, which took place out of work and to reduce working times. It has been the result from defensive measure economic of government that wanted to solve problem and intercepted to spread of Corona Virus (COVID–19). In this situation, it made the happiness in the way of people's life reduce. From changing to occur, it has impacted to daily life. However, we could use this situation to be the opportunity by using the way of life follow to Dharma in Buddhism.

This article wanted to present the way of life follow to Dharma in Buddhism as follows; 1) the happiness in the way of life follow to Dharma in Buddhism 2) to be mindfulness in the way of life follow to Dharma in Buddhism 3) The way of life be carefully follow to Dharma in Buddhism in order to be the way of education continuously.

Keywords: Way of Life; Buddhist Morality; Covid 19.

บทนำ

ในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม หากจะพิจารณาจากพุทธสุภาษิตที่ว่า **"อโรคยา ปรมา ลาภา แปลความว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ"** ยังคงความเป็นอมตธรรม ที่ไม่ล้าหลังและไม่ล้ำยุคในทุกกาลสมัย แต่กลับทันสมัยอยู่เสมอ และยังคงเป็นอมตพจน์มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็คงไม่มีนักปราชญ์ เมธีชน วิญญูชน หรือคนนักคิดนักเขียนท่านใดกล้าปฏิเสธพุทธภาษิตดังกล่าวเป็นแน่แท้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549)

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (โควิด–19 หรือ COVID–19) ถือเป็นโรคระบาดใหญ่ (Pandemics) ซึ่งตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง เชื้อโรคใหม่ที่ระบาดในการดำรงชีวิตของมวลมนุษย์ไปทั่วโลกที่ทำให้อัตราการป่วยและเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ถือว่าเป็นทุกข์ประจำสังขารของมนุษย์ โดยปัจจุบัน ตัวเลขผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนอาจเกินกว่าที่ระบบบริการสาธารณสุขในหลาย ๆ ประเทศจะรองรับไหว (รวมถึงประเทศไทย) ถ้าหากยังมีแนวโน้มจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ยังเพิ่มมากขึ้น

ส่งผลกระทบการดำเนินชีวิตไปทั่วโลก โดยเฉพาะทางเศรษฐกิจมหภาคที่เกิดขึ้นจากโรคโควิด-19 ครั้งนี้ หากเป็นไปตามการพยากรณ์ในด้านเศรษฐกิจมหภาคของหลาย ๆ สำนัก ประเทศไทยคงจะเข้าสู่ภาวะเศรษฐกิจถดถอย (Recession) เป็นที่แน่นอน ทั้งนี้ นิยามภาวะเศรษฐกิจถดถอยในเชิงเทคนิค หมายถึง ภาวการณ์ที่ผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) ณ ราคาที่แท้จริง หลังปรับผลของฤดูกาลออกแล้ว เมื่อเทียบกับไตรมาสก่อนหน้า ติดลบติดต่อกันอย่างน้อย 2 ไตรมาส ซึ่งแน่นอนว่า ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของโรคโควิด-19 ต่อผู้คนในสังคมในครั้งนี้ดูจะรุนแรงและแผ่ขยายเป็นวงกว้างยิ่งกว่าที่เกิดขึ้นในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจต้มยำกุ้ง ปี พ.ศ. 2540-2541 และผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทางเศรษฐกิจของโรคโควิด-19 สามารถแบ่งออกเป็นสองประการ (ศุภวุฒิ สายเชื้อ, 2562) ได้แก่

ประการที่หนึ่ง ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อมที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชาชน ซึ่งส่วนหนึ่งคือต้นทุนการใช้ทรัพยากรทางสาธารณสุข และการสูญเสียแรงงานทั้งชั่วคราวและอย่างถาวรที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากการเจ็บป่วย

ประการที่สอง ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยง (Aversion behavior effects) เช่น ผลกระทบทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นจากการปิดเมือง หรือการยกเลิกกิจกรรมทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ซึ่งแน่นอน ย่อมส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็น อุตสาหกรรมการผลิต การค้าปลีก การค้าระหว่างประเทศและการขนส่ง นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อการจ้างงาน โดยมีแรงงานจำนวนมากที่ต้องว่างงานอย่างฉับพลัน

ทั้งนี้ มีงานศึกษาที่ผ่านมาอย่าง เช่น Lee and McKibben (2004) พบว่า ผลกระทบทางเศรษฐกิจของโรคระบาดใหญ่ อาทิ โรค SARS ในช่วง ปี 2002-2004 ส่วนใหญ่เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงเป็นหลัก หรือในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า กรรม คือการกระทำของมนุษย์นั่นเอง ซึ่งมีทั้ง กุศลกรรม และ อกุศลกรรม ล้วนส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์และเศรษฐกิจของประเทศทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น

ผลกระทบในระยะสั้น ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการให้บริการทางสาธารณสุขอันเนื่องจากการเจ็บป่วย และผลจากการที่รายได้ของประชาชนลดลง ซึ่งอาจมาจากทั้งการว่างงาน และรายได้จากการทำงานที่ลดลง โดยประชาชนส่วนหนึ่งอาจประสบภาวะยากจนฉับพลัน (Abrupt poverty) เนื่องจากรายได้ที่มีไม่เพียงพอต่อการยังชีพขั้นพื้นฐานในสังคม นอกจากนั้น ผลจากการยกเลิกกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น อาจทำให้เกิดภาวะขาดแคลนของสินค้าอุปโภคและบริโภค ซึ่งทำให้ประชาชนอยู่ในภาวะยากลำบากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ รัฐบาลก็พยายามออกมาตรการช่วยเหลือเร่งด่วนแก่คนกลุ่มนี้ อาทิ มาตรการชดเชยรายได้แก่แรงงานลูกจ้าง ลูกจ้างชั่วคราว อาชีพอิสระที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม เพื่อลดความเดือดร้อนที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและให้เขาสามารถยังชีพได้ในช่วงเวลานี้

สำหรับผลในระยะยาว ซึ่งคือผลกระทบต่อการเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศในระยะยาว ปกติแล้ว การเติบโตทางเศรษฐกิจขึ้นกับปัจจัยทุนและปัจจัยแรงงานเป็นหลัก การระบาดของโรคโค

วิด–19 ย่อมทำให้ปัจจัยทุนและปัจจัยแรงงานในประเทศเปลี่ยนแปลงไป โดยผลต่อปัจจัยแรงงาน ได้แก่ ผลของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชาชน จะทำให้ปัจจัยแรงงานในประเทศลดลงในทันที ผลของการว่างงานฉับพลัน หากปล่อยให้เกิดขึ้นเนิ่นนานเท่าใด ย่อมทำให้ศักยภาพการทำงานของแรงงานที่เคยมีอยู่เดิมสูญเสียไปหรือลดลง ซึ่งแรงงานที่ว่างงานส่วนหนึ่งก็อาจไม่สามารถกลับเข้าสู่ตลาดแรงงานได้ นอกจากนี้ ผลของการขัดจังหวะการศึกษา (Interrupted schooling) ที่อาจเกิดขึ้นก็เช่นเดียวกัน ย่อมส่งผลระยะยาวต่อปัจจัยทุนมนุษย์ในประเทศ

ในส่วนของผลต่อปัจจัยทุน จากการที่รัฐบาลทุ่มสรรพกำลังไปด้านสาธารณสุข เพื่อช่วยเหลือบุคลากรทางการแพทย์ในการต่อสู้กับโรคโควิด–19 งบประมาณที่เพิ่มขึ้นในส่วนนี้อาจมาจากการปรับเปลี่ยนแผนการใช้เงินงบประมาณประจำปี หรืออาจมาจากการออก พรบ. งบประมาณรายจ่ายกลางปี ซึ่งสามารถใช้การกู้เงินเพื่อชดเชยการขาดดุลเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การเพิ่มเงินงบประมาณด้านสาธารณสุขนับเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งในช่วงเวลานี้ แต่เนื่องจากงบประมาณของประเทศที่มีอยู่จำกัด การเพิ่มงบประมาณในด้านหนึ่ง ก็อาจทำให้งบประมาณในด้านอื่น ๆ ลดลง ซึ่งอาจรวมถึงงบลงทุนที่เดิมเคยวางแผนไว้ หรือรัฐบาลอาจจำเป็นต้องกู้ยืมเงินในอนาคตมาใช้มากขึ้น ซึ่งก็อาจส่งผลต่อการสะสมปัจจัยทุน และส่งผลกระทบอีกทอดหนึ่งต่อผลผลิตตามศักยภาพของประเทศได้เช่นเดียวกัน

ที่ผ่านมา รัฐบาลได้มุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะสั้นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะความพยายามในการสกัดกั้นการแพร่ระบาดของโรคโควิด–19 (แม้ประชาชนส่วนหนึ่งอาจมองว่า การแก้ไขปัญหายังเป็นไปอย่างไม่เด็ดขาดและล่าช้า) และการออกมาตรการเยียวยาเพื่อลดผลกระทบให้แก่ประชาชนและผู้ประกอบการ คงเป็นเรื่องที่ไม่น่าแปลกใจ หากรัฐบาลจะมีการออกแพคเกจเพื่อเยียวผลกระทบในระยะสั้นให้เห็นอย่างต่อเนื่อง แต่สิ่งที่ยังอาจขาดหายไปคือ มาตรการในการแก้ไขปัญหาระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มาตรการที่จะนำไปสู่การยกระดับผลิตภาพปัจจัยทุนและแรงงานของประเทศได้ (เช่น การส่งเสริมให้เกิดการฝึกอบรมหรือการศึกษาต่อด้วยระบบการเรียนออนไลน์ เพื่อยกระดับความรู้ความสามารถ และเพิ่มทักษะของแรงงานและประชาชน ในช่วงเวลาที่คนส่วนหนึ่งสูญเสียโอกาสในการทำงานและต้องหยุดอยู่แต่ในบ้าน) ซึ่งน่าจะมีความสำคัญไม่น้อยต่อประเทศไทยในช่วงเวลาถัดไป

สรุปว่า ในช่วงเวลาที่ปัญหาการระบาดของโรคโควิด–19 ยังไม่สิ้นสุด คงจะดีไม่น้อย หากภาครัฐบาล และพุทธศาสนิกชน จะสามารถแปลงวิกฤตที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นโอกาส โดยการรณรงค์ให้ตั้งสติใคร่ครวญเนื้อหาอย่างมีปัจจัยด้วยเหตุและผลตามพุทธธรรม ดำเนินชีวิตอย่างสันโดษและ ภายหลังจากวิกฤตโรคโควิด–19 จบสิ้นลงและดำรงชีวิตทางสายกลางแบบพอเพียงอย่างสันติสุขตลอดไป

ดังนั้นบทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลกระทบของการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ และวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด ๑๙ โดยศึกษาและวิเคราะห์

ข้อมูลจากสื่อต่างๆพร้อมทั้งหลักธรรมทั้งในพระไตรปิฎกและนักวิชาการทางศาสนา ซึ่งมีผลการศึกษาวิเคราะห์ผู้เขียนขอนำเสนอดังนี้

ความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19

ความสุขในการดำเนินชีวิต ความเกื้อกูล การบอกความจริง ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม และสิทธิส่วนบุคคล เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกรูปนามต่างพึ่งปรารถนาทุกยุคสมัย แม้ในยุคโรคระบาดไวรัสโควิด 19 ก็ยิ่งต้องการคนดีที่ควรคำนึงเป็นพิเศษ เพราะคนดี คือคนที่ประกอบสัมมาชีพการกระทำทั้งทาง กาย – วาจา – ใจ ที่เป็นสุจริตชน เป็นสัมมาทิฐิ ละอายชั่ว กลัวบาป อันจะตามมาซึ่งความเดือดร้อนภายหลัง บนหลักเกณฑ์ของความสุขในการการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมประกอบความดีทั่วไป และหลักเกณฑ์ที่ว่านั้น คือ

หลักแหล่ง คือ ที่อยู่อาศัยเป็นปฏิรูปประเทศอันเหมาะสม (อยู่บ้านต้านเชื้อ)

หลักฐาน คือ หน้าที่การงานด้านสัมมาชีพทุกสาขา (ทำงานที่บ้านสุขสำราญทั่วหน้า)

หลักธรรม คือ หลักแห่งความประพฤติเพื่อการดำเนินชีวิต (ความมีสติสัมปชัญญะ) (แสง จันทร์งาม, 2551)

รวมความได้ว่าทั้งหมดที่กล่าวมานั้น คือ **“หลักของคนดี”** คนดีต้องมีหลักมีที่มาที่ไป เพราะคนมิใช่เกิดจากกอไผ่หรือต้นกล้วย แต่คนมีเหล่ากอ มีวงศ์สกุลจากเชื้อสายของบรรพบุรุษ มีฐานะ มีการศึกษา และเคลื่อนย้ายเคลื่อนไหวไปตามอิริยาบถต่าง ๆ ความดีก็เช่นกัน มิใช่ลอยมาเองเกิดขึ้นกองต้องบำเพ็ญ ต้องสะสมและเพียรพยายามรักษาไว้ ความดีมิใช่เรื่องที่จะถ่ายโอนได้เหมือนวัตถุหรือทรัพย์สิ่งของ ไม่มีขายตามท้องตลาด ความดีทั้งหมดเป็นอัตราราคาไม่ได้ว่าคนที่มีดีอยู่เท่าไหร่ และคุณค่าของคนดี ความดีก็มิใช่ขึ้นอยู่กับราชวงศ์ตระกูลที่คิดว่า เมื่อเกิดในตระกูลต่ำที่มีฐานะยากจนต้องเป็นคนชั่ว และก็ไม่มีเจาะจงเลยว่า เมื่อเกิดในตระกูลเศรษฐี ผู้ดีทรัพย์ มั่งคั่งต้องเป็นคนดี ดังบทบาลีจากธรรมบทที่ว่า

น ชจฺจา วสโล โหติ น โหติ วสโล พฺราหมโน
กมฺมุนา วสโล โหติ กมฺมุนา โหติ พฺราหมโน

ซึ่งแปลเป็นใจความว่า

บุคคลจะเป็นคนดีเพราะชาติตระกูลก็หามิได้ จะเป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติตระกูลก็หามิได้
แต่จะเป็นคนดีก็เพราะ กรรมคือการกระทำ จะเป็นผู้ประเสริฐก็เพราะ กรรมคือการกระทำ

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้แสดงและตอบปัญหาพราหมณ์ ผู้มากด้วยทิฐิว่า ถ้าเกิดในตระกูลพราหมณ์แล้ว ต้องเป็นคนดีคนประเสริฐเท่านั้น ซึ่งต่างจากพวกศูทรและจัณฑาลทั้งหลาย ต้องเป็นคนชั่วเพราะพระเจ้าสาปมาให้เป็นอย่างนั้น และต้องเป็นอย่างนั้นเท่านั้น แต่พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงเห็นเช่นนั้น ทรงปฏิเสธระบบชั้นวรรณะภายนอกว่าไม่ใช่คุณค่าแห่งความดีที่แท้จริงใด ๆ เลย

เพื่อยืนยันได้ว่าความสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19 โดยทั่วไปจะต้องขึ้นอยู่กับคนและความประพฤติที่กระทำออกไปเท่านั้น ที่จะเป็นตัวชี้วัดและประเมินผลได้ตามหลักเกณฑ์ของการประกอบความดี จึงขอยกหลัก **เวสารัชชกรณธรรม** คือธรรมที่ทำให้เกิดความกล้าหาญในการประกอบความดีเพื่อความสุข 5 ประการ (ดูรายละเอียดใน, องฺ. ปญฺจก. 22/144) คือ

1. สัทธา ความเชื่อ คือให้เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่ออย่างมีเหตุมีผล ไม่เชื่อข่าวลือ ไม่เชื่อข่าวโคมลอย ไม่เชื่อเรื่องกุขึ้น เป็นบุคคลตื่นข่าว เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ คือเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และต้องเป็นสัทธาที่สัมประยุตด้วย ปัญญา หมายถึง ฟังมาแล้วให้ใช้ปัญญาตรวจสอบข้อมูลให้ถี่ถ้วน รอบครอบ

2. ศีล คือความสำรวมระวังในการรักษากาย – วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติ ทั้งพูดและทำ เพราะศีลแปลว่า เย็น ถ้าทำแล้วผลออกมาอยู่ร้อนนอนทุกข์ ตัวอย่าง เช่น มือปืนรับจ้าง พ่อค้ายาเสพติด หรือมิจฉาชีพทุกจำพวกไม่อาจนอนเป็นสุขอยู่กับที่กับคนรักภายในครอบครัวได้โดยตลอด เพราะต้องคอยหลบหนีสับเปลี่ยนที่พักที่อาศัยไร้หลักแหล่งไม่มีความร่มเย็น ได้เงินจากค่าจ้าง แต่ต้องเหินห่างจากครอบครัวเพราะกลัวว่าจะถูกจับกุม

3. พาหุสัจจะ คือความเป็นผู้ศึกษามาก เป็นพหูสูต เพราะการศึกษาย่อมทำให้คนมีการพัฒนาดีขึ้น มีวิสัยทัศน์ มีมุมมองในการวิเคราะห์ปัญหาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้ด้อยการศึกษา การศึกษาจะช่วยย่นระยะทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ถ้าไม่ศึกษาก็จะต้องเสียเวลาในการแก้ปัญหาชีวิตอยู่ร่ำไป ซึ่งในช่วงชีวิตนี้คนเหล่านั้นอาจจะต้องล้มหายตายจากไปเสียก่อน ก่อนที่จะแก้ปัญหาชีวิตได้สำเร็จ ปราชญ์หลายท่านเปรียบเทียบไว้ว่า การศึกษาคือขุมทรัพย์ การศึกษาคือเสบียงคลัง และการศึกษาคืออริยทรัพย์อันประเสริฐ เป็นต้น

4. วิริยารัมภะ คือการปรารภความเพียร หลักเกณฑ์ในการประกอบความดีนอกจากจะมีสัทธา–ศีล–พาหุสัจจะแล้ว ต้องเพียรพยายามบ่อยด้วย คือ ขยันหมั่นเพียรในสัจจะที่ให้เนืองนิตย์ ต้องทบทวนย้ำคิด ย้ำทำ ย้ำจำและนำมาปฏิบัติให้ถูกต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพราะอุปนิสัยของคนเรามักจะคิดและทำได้สาระพัน แต่ถ้ามีการทบทวนบ่อย ๆ ความผิดพลาดบกพร่องที่เกิดก็จะได้รับการแก้ไขให้เป็นปกติ เพราะ *Nobody is perfect* ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์ได้ครบหมดในทุก ๆ เรื่อง สิ่งที่จะเป็นตัวตรวจสอบและกันไม่ให้เกิดความบกพร่องผิดพลาดได้ คือ **วิริยารัมภะ** คือเพียรพยายามบ่อย ๆ ดังมีคำกล่าวที่ว่า “เมื่อมีศรัทธาและศีลเป็นองค์ประกอบความดีในหน้าที่การงานอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ไซร้... ไฉนเลยความชั่วจะมีช่องทางเข้ามากล้ำกลายได้”

5. ปัญญา คือความรอบรู้สิ่งที่ควรรู้ จะสังเกตเห็นหลักจริยศาสตร์ตามแนวพุทธศาสนาได้เสมอว่า หลักธรรมหมวดใดก็ตามถ้าขึ้นต้นด้วย **สัทธา** จะปิดท้ายด้วย **ปัญญา** เสมอ ซึ่งปัญญาในจริยะข้อนี้ หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ควรทราบ ควรจดจำไว้เป็นแบบอย่าง ไว้เป็นกรณีศึกษาและใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตในหน้าที่การงานที่ดีต่อไป เพราะว่าความรู้คืออาหารประเทืองปัญญา แต่ถ้าเป็นความรู้ที่เป็นทางมิจฉาทิฐิ ก็ให้เป็นเพียงสักแต่ว่ารับรู้โดยไม่ต้องเข้าไปคลุกคลี เพราะ

ความรู้แนวมิจฉาทิฐิถือว่าเป็นอกุศลเป็นผลแห่งบาป เช่น เรื่องอบายมุขต่าง ๆ เรื่องการคดโกงทุจริตต่อหน้าที่ เอารัดเอาเปรียบ ก่อศัตรูผูกแรงอาฆาตพยาบาท จนกลายเป็นแผนการชั่วร้าย ที่คอยห้ำหั่นประหัตประหารกันดุจเป็นลานมิคสัญญี ที่ต้องพลีด้วยเลือดเนื้อและชีวิตโต้ตอบกันไปมาพวกมากลากไปชนะแล้วย่อมก่อเวร ปัญญาตัวนี้ถือว่าเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติมิให้ตกเป็นเบี้ยล่างทางชั่วร้ายใด ๆ ได้อย่างประเสริฐ

การตั้งสติในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิค 19

การตั้งสติในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิค 19 ต้องดำเนินไปคู่กับการแก้ปัญหาทางจริยธรรมในระดับบุคคล ชุมชน และสังคม จำเป็นจะต้องให้สนองความต้องการทั้งของบุคคลและของสังคม ถ้าไม่สนองความต้องการแล้ว การแก้ปัญหาก็ยากที่จะสำเร็จ จึงต้องยอมรับความจริง ถ้าเราไม่รู้จักความต้องการของเขาไม่ยอมรับความต้องการของคน เราก็จะยืนยันตามที่เรามองหรือตามมาตรฐานของเราว่า ปัญหาเป็นอย่างนี้ ไม่ถูกต้อง ขาดแคลนอย่างนี้แล้วพยายามจะสร้างจริยธรรมขึ้นมาโดยไม่สอดคล้อง ไม่สนองความต้องการก็ยากที่จะสำเร็จ เราจึงต้องเข้าใจความต้องการของทั้งบุคคลในสังคมและของสังคม แล้วก็แก้ปัญหาโรคภัยต่างๆ นั้น โดยให้สอดคล้องกับความต้องการนี้และเป็นการสนองความต้องการอย่างถูกต้อง ถ้าเป็นการสนองความต้องการอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะเกิดความร่วมมือขึ้นมา ปัจจุบันนี้สังเกตได้ในแง่หนึ่งว่าสังคมนี้ก็ดี บุคคลในสังคมนี้ก็ดี ไม่รู้จักความต้องการของตนอย่างถูกต้อง และปฏิบัติผิดในการสนองความต้องการนั้น ๆ จึงเกิดปัญหาการแพร่เชื้อโรคและปัญหาในทางจริยธรรมขึ้นมา เราจะต้องหาทางให้เขาสนองความต้องการอย่างถูกต้อง เท่าที่กล่าวมานี้ก็เป็นส่วนของการพูดทั่ว ๆ ไป เพื่อให้เข้าใจเรื่องความต้องการของสังคม ลักษณะหน้าตาของสังคมรวมไปถึงปัญหาต่าง ๆ ซึ่งคลุมอยู่ในนั้น จากนี้เราก็จะสามารถก้าวขึ้นไปสู่การพิจารณาเรื่องวิธีแก้ปัญหาจริยธรรมว่า ทำอย่างไรจะให้บุคคลมีคุณธรรมและจริยธรรมขึ้นมาได้

ปัญหาโรคไวรัสโควิค 19 ระบาดอีกอย่างหนึ่งที่ปรากฏออกมาชัด ก็คือเรื่องของการขาดระเบียบวินัย ซึ่งก็พูดและปรากฏให้เห็นกันมาก เริ่มตั้งแต่การขาดระเบียบวินัยตั้งแต่ในท้องถนนไปเลย ชีวิตประจำวันของเราไม่ค่อยจะมีระเบียบวินัย นอกจากนั้นการรักษาความสะอาดก็มาสัมพันธ์กับเรื่องระเบียบวินัย เพราะเมื่อไม่มีระเบียบวินัย ชอบทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ สิ่งของเศษขยะอะไรกันอย่างไม่เป็นที่เป็นทาง ก็ทำให้เกิดความสกปรก ลักษณะที่ขาดระเบียบวินัยนี้ก็มีทั่วไปแพร่หลายอย่างกว้างขวาง ต่อไปก็คือการขาดความรับผิดชอบ เรื่องนี้ก็เป็นลักษณะที่พูดกันมากเหมือนกันว่า บุคคลในชุมชนของเราไม่ค่อยมีความรับผิดชอบในการงาน ต่อไปอีกก็คือปัญหาเรื่องคอร์รัปชั่น ซึ่งก็อาจไปสัมพันธ์กับเรื่องชอบบริโภคไม่ชอบผลิตด้วย เพราะว่าเมื่อชอบบริโภคมากก็ฟุ่มเฟือยมาก ฟุ่มเฟือยมากก็ต้องหาทรัพย์สินเงินทองมาก เมื่อไม่ได้โดยทางที่ถูกต้องก็ต้องได้มาในทางไม่สุจริต (นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ, 2555)

ในการปฏิบัติภาระหน้าที่การงานทุกสาขาอาชีพนั้น คงปฏิเสธไม่ได้ว่าไม่มีอาชีพหรืองานใด ๆ เลยที่ไม่มีปัญหาจะมีมากหรือน้อยต่างกันก็อยู่ที่การบริหาร การจัดการตระเตรียมความพร้อมไว้ดีและมีความรัดกุมขนาดไหน แต่...ปัญหามีไว้เพื่อให้แก้มิใช่มีไว้เพื่อให้กลุ้ม

ในสถานการณ์โรคไวรัสดควิด 19 ควรนำหลักพุทธธรรมและจริยธรรมเพื่อแก้ปัญหาและส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ตามหลักจริยศาสตร์มีความเกี่ยวเนื่องและกลมกลืนกับหลักศาสนาโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือพระพุทธศาสนา คำว่า **“ธรรม”** มีขอบเขตอธิบายไว้หลายนัยยะ เช่น คำว่า **ธรรม** เป็นคำที่มีอยู่หลายความหมาย การที่จะรู้ว่ามีความหมายอย่างไร หรือกว้างแคบแค่ไหนนั้น ให้สังเกตที่ **บริบทของคำว่า ธรรม** ที่ปรากฏอยู่ ตัวอย่างเช่น

“**สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา**” แปลว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนั้น คำว่า ธรรมในความหมายนี้ถือว่ามีเนื้อหากว้างมากที่สุด เพราะหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง (รวมทั้งเชื้อโรคร้าย) ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมไม่มียกเว้นอะไรทั้งนั้น ส่วนอีกในประโยคหนึ่งที่ว่า

“**ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารึ**” แปลว่า ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม คำว่า ธรรม ในประโยคนี้มีความหมายแคบลงมา หมายถึงความดี หรือกุศลธรรมทั้งปวง

แต่ในที่นี้คำว่า **ธรรม** หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่าสภาวธรรมสองอย่างคือ **ธรรม** กับ **อธรรม** นั้น ย่อมให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติที่แตกต่างกันไป ตามเหตุปัจจัยแห่งพฤติกรรมนั้น ๆ ดังนี้คือ

อธรรม ย่อมอำนวยผลในทางชั่ว ทางที่ไม่เจริญ อยู่ร้อนนอนทุกข์ เพราะถ้าผู้ใดใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับฝ่ายอธรรมเป็นนิจ นั่นก็คือได้ปิดสุคติและทางเจริญแห่งชีวิตของตนอย่างน่าเวทนาอย่างแท้จริง

ธรรม ย่อมอำนวยผลในทางที่ดี ทางที่มีความเจริญก้าวหน้า ทางที่อยู่เย็นเป็นสุข ดังความหมายข้างต้นที่ว่า ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ดังนั้น ธรรมในทางพุทธศาสนา จึงเป็นเครื่องส่งเสริมการพัฒนาชีวิตและแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ดังตัวอย่างประกอบให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนี้

ธรรมมีอุปการะมาก 2 ประการ คือ สติ และสัมปชัญญะ เพื่อป้องกันโรคไวรัสโควิด 19

1) **สติ ความระลึกได้** หมายถึง ลักษณะของสติภายใน คือการนึกได้ก่อน เมื่อจะทำ จะพูด จะคิด นึกได้ก่อนแล้ว จึงทำ จึงพูด จึงคิด ระลึกได้ถึงภารกิจที่กระทำ คำที่พูด และฉุกในเรื่องที่คิด แม้ที่ล่วงมาแล้วหรือระลึกถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต เช่น กำหนดว่า ชั่วโมงต่อไปนี้ หรือวันพรุ่งนี้ว่าจะทำอะไรก็นึกขึ้นมาได้ หน้าที่ของสติจึงเป็นไปได้ทั้ง 2 กาล คือ อดีตและอนาคต คือรู้เรื่องโรคภัยในอดีตและพึงระวังในอนาคตต่อไป

2) **สัมปชัญญะ** หมายถึง ลักษณะของสัมปชัญญะภายใน คือความรู้สึกตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูดและกำลังคิด ที่เป็นไปในปัจจุบันว่า ทำ พูด คิด อะไร อยู่ก็รู้ตัวในขณะนั้น ๆ เช่นว่า กำลังขับรถอยู่ กำลังอ่านหนังสืออยู่ กำลังทำงานโดยมีเครื่องมือต่าง ๆ อยู่ ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ความ

ผิดพลาดหรืออุปัทวะเหตุใด ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ความสูญเสียใด ๆ ก็ไม่มี ดังนั้น หน้าที่ของสัมปชัญญะจึงเป็นเรื่องสำคัญในขณะที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น ว่าต้องระวังและปฏิบัติตนเช่นไรจึงจะปลอดภัยจากโรคติดต่อ

อย่างไรก็ตาม ที่เรียกว่าเป็นธรรมมีอุปการะนั้น เพราะสติและสัมปชัญญะนี้ เป็นธรรมที่อำนวยประโยชน์แก่ทุก ๆ คนในสังคมทั่วไปด้วยการอุดหนุน ช่วยเหลือส่งเสริมการมีน้ำใจ โอบอ้อมอารี วจีไพเราะ สงเคราะห์เกื้อกูล จุนเจือ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ผู้มีธรรม 2 ข้อนี้ ย่อมได้รับอานิสงส์ คือทำให้มีความรอบคอบ ไม่ประมาทในอิริยาบถใด ๆ จะทำ พูด คิด อะไร ก็จะไม่ผิดพลาดเสียหายแต่อย่างใด เป็นผลให้ทำงานมีประสิทธิภาพและคุณภาพที่พึงประสงค์อย่างแท้จริงของทุก ๆ หน่วย งานและทุกองค์กร

เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า มีอุปการะมาก หรือเรียกอีกอย่างว่า “พหุการธรรม” และสติสัมปชัญญะนี้ ควรนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในทุกสาขาอาชีพ ปราชญ์ทั้งหลายจึงสอนให้หมั่นประกอบธรรมะทั้ง 2 ประการนี้ ในหน้าที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ จะขาดละเลยย่อมไม่ได้เป็นอันขาดเพราะเชื้อโรคร้ายอาจได้ช่อง

ประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ คือ

1. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี เพราะมีสติดี
2. สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพราะมีสติดี
3. รู้ว่าสิ่งที่ทำในขณะนั้นมีประโยชน์หรือไม่
4. รู้ตัวว่าสิ่งที่ทำนั้นเหมาะสมหรือไม่
5. รู้ตัวว่าเป็นความสุขหรือความทุกข์
6. รู้ตัวว่าเป็นความฉลาดหรือโมหะงมงาย

การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19

ในยุคโควิด 19 เป็นภัยคุกคามที่กระจายในหมู่มนุษย์ทั่วโลก หากใครไม่ระมัดระวังการดำเนินชีวิต ชื่อว่ามีความประมาทมาก ๆ ความประมาท คือ ความเลินเล่อ เผลอสติ ไม่สำรวมระวัง กาย วาจา ใจ ส่วนความไม่ประมาทมีวินัยตรงกันข้าม ได้แก่ ความรอบคอบ มีสติคอยกำกับการกระทำ วาจา ใจ สติ คือ ความระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอจำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง ตั้งแต่การทำการงานตามปกติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอน เรื่องความไม่ประมาท เป็นพระโอวาทสุดท้าย ในที่อื่น ทรงสั่งสอนว่ากุศลธรรมทั้งหมด รวมลงในความไม่ประมาท เหมือนรอยเท้าสัตว์เดินดินต่าง ๆ รวมลงในรอยเท้าช้างฉะนั้น ความไม่ประมาท จะเป็นเหตุให้เราเตือนใจ ตามคำสอนที่ทรงเตือนไว้ว่า "วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่" เราจะได้หมั่นพิจารณาดูตน และ หาโอกาสเพิ่มพูนคุณงามความดี ละความชั่วให้ลดน้อยลง ความไม่ประมาทจะเตือนไม่ให้เราลืมตน เห็นเป็นจริงเป็นจังกับชีวิตในโลก ประหนึ่งว่า จะ

ดำรงอยู่ได้ชั่วกัปชั่วกัลป์ ในที่สุด ทุกคนจะต้องจบลงด้วยความตาย ทรัพย์สมบัติต่าง ๆ ก็จะเปลี่ยนมือไปเป็นของคนอื่น ที่ดินที่เรานึกว่าเป็นของเรา แต่ถ้าเราจะกลายเป็นเถ้าถ่าน ฝังเรี่ยรายอยู่บนพื้นดินนั้น หรือ บางที เขาก็จะเก็บไว้ในโกศเล็ก ๆ เหมือนของเด็กเล่น แต่ไม่มีใครอยากจับต้อง ถึงที่สุดเหมือน ๆ กันเช่นนี้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ จึงควรตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ถือเอาสาระจากชีวิตที่เน่าเปื่อย ไม่มีสาระนี้ ไว้ให้ได้ด้วยการบำเพ็ญคุณงามความดี บำเพ็ญประโยชน์ท่าน ให้สมบูรณ์เถิด. (เสถียรพงษ์ วรรณปก, 2544)

ประโยชน์ของความไม่ประมาท พระพุทธองค์ตรัสว่า ความไม่ประมาทเป็นบิดา ของธรรมะทั้งปวง ธรรมะข้อไม่ประมาท จึงเป็นธรรมที่ใหญ่กว่าธรรมะทั้งหลาย ถ้าไม่ประมาท ความชั่วอย่างอื่นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความไม่ประมาทจึงมีประโยชน์ต่อบุคคล เมื่อบุคคลใดดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทุกสิ่งที่ทำ พูด คิด ก็เป็นไปด้วยความไม่ประมาท ผลที่เกิดขึ้นคือความถูกต้องจากการกระทำ พูด คิด แล้วผลนั้นก็ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญ และส่งผลต่อสังคมอีกด้วย ประโยชน์ของความไม่ประมาทต่อการดำเนินชีวิตและสังคม เช่น

1. ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตส่วนบุคคล ความไม่ประมาทมีประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่และการดำเนินชีวิต เช่น ในการปฏิบัติหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตที่มีความเสี่ยง ต่ออุบัติภัยมาก ในการทำงานที่ละเอียดประณีต ในการครองเรือน ในการป้องกันโรค

2. ประโยชน์ต่อสังคม การป้องกันประเทศ การป้องกันอาชญากรรม การวางแผนเศรษฐกิจและสังคม ความสัมพันธ์ระหว่าง ประเทศ

3. ประโยชน์ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาจะต้องมีความไม่ประมาท กล่าวคือมีสติกำกับอยู่ เสมอ การรักษาศีล การเจริญสมาธิหรือการทำกรรมฐาน การเจริญปัญญา

สิ่งที่ก่อให้เกิดความประมาท

1) ความเป็นหนุ่มสาว ทำให้บุคคลเพลิดเพลินในความสนุกสนานในภาวะของหนุ่มสาว ทำให้ทำ พูด คิด ในสิ่งต่าง ๆ ตามประสาอารมณ์ของวัยรุ่น ไม่คำนึงถึงความถูกต้องดีงาม บางรายต้องสูญเสียอนาคต ชีวิต ไป เพราะความประมาท พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ไม่ประมาทในวัย (โยพนมัตตัง)

2) ความไม่มีโรค ทำให้บุคคลลุ่มหลงในชีวิต ลืมนึกถึงโรคภัยไข้เจ็บที่จะต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อโรคภัยเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจทำความดีได้ เมื่อตอนแข็งแรงอยู่ไม่ได้ทำไว้ จึงตกอยู่ในภาวะของคนประมาท (อโรคยมัตตัง)

3) ความมีทรัพย์ ทำให้คนหลงเพลิดเพลินในทรัพย์ โดยไม่ใส่ใจในการทำความดี หลงใหลคลั่งไคล้ในวัตถุนิยม คิดว่ามีเงินแล้วจะทำดีเมื่อใดก็ได้ เมื่อเพลิดเพลินไปมาก จิตใจก็ถอยห่างจากความดีไปเรื่อย ๆ สุดท้าย เมื่อก่อนจะเสียชีวิตนึกเสียดายที่ได้ทำความดีไว้น้อย

4) เวลา การที่ประมาทในเวลา โดยคิดว่า มีเวลาทำดีอยู่มาก หรือบางคนบอกว่า รอให้แก่ก่อน แล้วจึงค่อยทำบุญกุศล ถ้าเกิดเป็นอะไรไปเสียก่อน หรือเมื่อแก่แล้วก็ทำดีไม่ได้สะดวก เพราะไม่ได้สั่งสมพฤติกรรมการทำดีมา (พฤติกรรมเคยชิน) จึงทำดีได้ไม่เท่าที่ควร

ธรรมะที่สร้างความไม่ประมาท ธรรมะที่เป็นเครื่องมือสร้างความไม่ประมาท ได้แก่

1. สติ ความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด ในสิ่งต่าง ๆ และ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในขณะที่ทำ พูด คิดอยู่ โดยไม่เผลอใจ หรือขาดสติ

2. ปธาน คือความเพียร อันเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต ได้แก่

1) สังวรปธาน ความเพียรในการระวังมิให้ความชั่วเกิดหรือป้องมิให้ตนเองกระทำในสิ่งที่ไม่ดี

2) ปหานปธาน ความเพียรในการละทิ้งความไม่ดีที่เคยเกิดขึ้นกับตนให้หมดไป

3) ภาวนาปธาน ความเพียรในการสร้างสรรค์ความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นกับตน หรือเพียรในการสิ่งดี ๆ ที่ยังไม่ได้สร้าง

4) อนุรักขนาปธาน เพียรในการรักษาความดี ที่เราได้ทำไว้แล้วมิให้หายไป คือรักษาสิ่งดีๆ ที่ทำไว้แล้วให้คงอยู่เหมือนเดิม

3. หิริ โอตตัปปะ หิริ คือความละอายใจในการจะทำความชั่ว และโอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อผลของความชั่ว เมื่อบุคคลมีความละอาย และเกรงกลัวต่อบาป แล้ว ก็จะทำให้ผู้นั้นดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทเผลอตัวทำความชั่วได้

วิธีการสร้างความไม่ประมาท เช่น

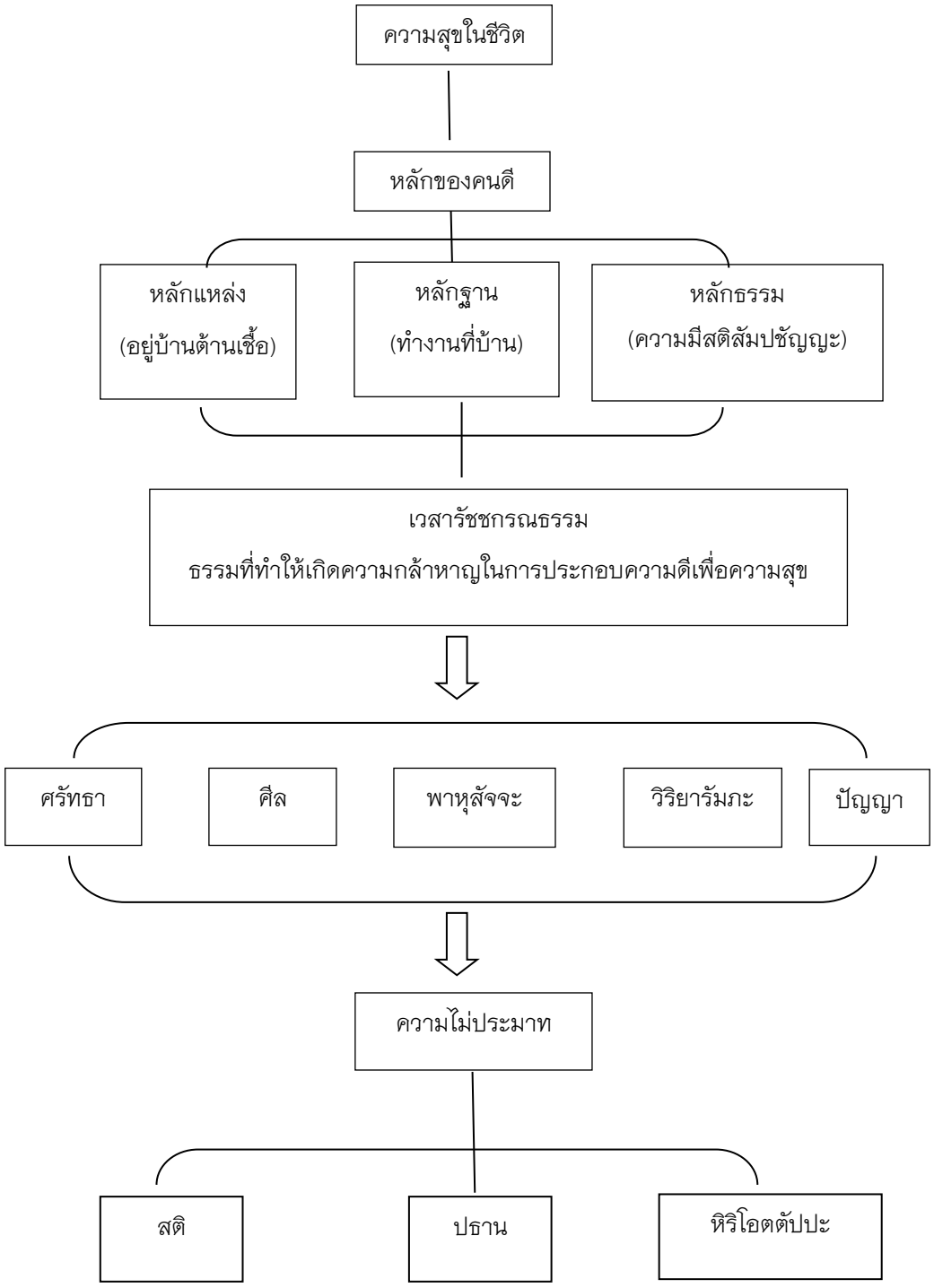
1. มีสติระลึก ก่อนจะทำ พูด คิด ในทุกสิ่ง หากสิ่งทำไปแล้วเป็นทุกข์ เป็นโทษ เดือดร้อน ก็ไม่ทำ สิ่งใดที่ทำแล้ว ก่อประโยชน์ ก่อสุข ก็พึงทำในสิ่งนั้น

2. ตระหนักในผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และผู้อื่นรอบข้าง

3. ระลึกอยู่ในคุณงามความดีเสมอ เอาคุณธรรมความดีมาผูกไว้ที่ใจ เหมือนคนโบราณเอาพระมาแขวนไว้ที่คอ เพื่อให้เตือนสติตนเองให้ทำความดีทุกลมหายใจ หรือทุกวินาที (ดูรายละเอียดใน, ที. ปา. 11/378/290 ; องฺ. ทุก. 20/424/119)

สรุปว่า คำสอนเรื่องความไม่ประมาทจึงเป็นคำสอนที่กว้าง ประมวลคำสอนอื่น ๆ ไว้เปรียบเทียบเหมือนร้อยเท้าช้างที่ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์อื่น ๆ ที่ รวมลงในรอยเท้าช้างได้ คำสอนเรื่องความไม่ประมาท จึงสำคัญที่สุดประการหนึ่ง

การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19



การดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุขตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19 เริ่มจากปฏิบัติตนตามหลักเกณฑ์การทำความดีทั่วไป(หลักของคนดี)อีกทั้งสอดคล้องกับมาตรการของภาครัฐ เช่นการอยู่บ้านต้านเชื้อ เป็นต้น โดยใช้หลักธรรม คือ เวสารัชชกรณธรรมซึ่งจะทำให้เกิดความกล้าหาญในการประความดีมาสนับสนุน เช่น สัทธา เป็นต้น แต่หลักธรรมที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์

ขณะนี้ คือ ความไม่ประมาท เพราะเป็นหลักธรรมที่ประมวลเอาหลักธรรมอื่นเอาไว้ ความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นบิดาของธรรมะทั้งปวง

บทสรุป

"ไม่มีชีวิตใดประสบแต่ความเกษมสุข ปราศจากทุกข์ภัยไปได้ตลอด เมื่อเกิดมาแล้ว จึงจำเป็นต้องขวนขวายสั่งสม 'สติ' และ 'ปัญญา' สำหรับเป็นอุปกรณ์บำบัดความทุกข์อยู่ทุกเมื่อ เพื่อให้สมกับที่ดำรงอัตภาพแห่งมนุษย์ผู้มีศักยภาพต่อการพัฒนา ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดซึ่งก่อให้เกิดความหวาดหวั่นครั่นคร้ามกันทั่วหน้า ทุกคนมีหน้าที่แสวงหาหนทางเพิ่มพูน 'สติ' และ 'ปัญญา' พร้อมทั้งแบ่งปันหยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังคม อย่าปล่อยให้ความกลัวภัยและความหดหู่ท้อถอย คุกคามเข้าบั่นทอนความเข้มแข็งของจิตใจ ในอันที่จะอดทน พากเพียร เสียสละ และสามัคคี

มีธรรมภาษิตบทหนึ่งในพระพุทธศาสนา พึงน้อมนำมาเตือนใจในยามนี้ ว่า 'เมื่อถึงยามคับขันประชาชนต้องการผู้กล้าหาญ, เมื่อถึงคราวปรึกษางาน ต้องการผู้ที่ไม่พูดพล่าม, ยามมีข้าวน้ำ ต้องการผู้เป็นที่รัก, ยามเกิดปัญหา ต้องการบัณฑิต' ขอทุกท่านจงเป็น 'ผู้กล้าหาญ' ที่จะละความดื้อด้านเห็นแก่ตัว ความเคยตัว และความไม่ระมัดระวังตัว ขอจงเป็น 'ผู้ที่ไม่พูดพล่าม' โดยปราศจากสาระ ก่อความร้าวฉานชิงชัง ในยามที่สังคมต้องการสาระ คำปรึกษาหารือ และกำลังใจ แต่จงประพฤติตนเป็น 'บัณฑิต' ผู้รู้รักษากายใจของตัวให้ปลอดจากโรคกายโรคใจ เป็นผู้ฉลาดศึกษา ค้นคว้า วางแผน ชี้แนะ และลงมือทำ ทั้งนี้ ถ้าแต่ละคนแม้เพียงตั้งจิตไว้ในธรรมฝ่ายสุจริต ไม่ถลำลงสู่ความคิดชั่ว อันนำไปสู่การพูดชั่วและทำชั่วซ้ำเติม ก็นับว่าได้ช่วยบรรเทาปัญหาของโลกแล้ว และยิ่งหากท่านมีดวงจิตผ่องแผ้วด้วยเมตตากรุณยธรรม นำความปรารถนาดีเผื่อแผ่ไปสู่ทุกชีวิตอย่างเสมอหน้า ความทุกข์ยากที่เราทั้งหลายต่างเผชิญ ย่อมจะคลี่คลายได้ในไม่ช้า ในช่วงเวลาที่ปัญหาการระบาดของโรคโควิด–19 ยังไม่สิ้นสุด คงจะดีไม่น้อย หากภาครัฐบาล และพุทธศาสนิกชน จะสามารถแปลงวิกฤตที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นโอกาส โดยการรณรงค์ให้ตั้งสติใคร่ครวญเนื้อหาอย่างมีปัจจัยด้วยเหตุและผลตามพุทธธรรม ดำเนินชีวิตอย่างสันโดษและ ภายหลังจากวิกฤตโรคโควิด–19 จบสิ้นลงและดำรงชีวิตทางสายกลางแบบพอเพียงอย่างสันติสุขตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

ศุภวุฒิ สายเชื้อ. (2562). *เอาชนะโรคร้ายด้วยความเข้าใจ; Beating COVID–19.* PDF. Breaking News. (Online) 2019.

นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ. (2555). *จริยศาสตร์กับจริยธรรมสิ่งแวดล้อม.* กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธวิธีในการสอน.* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แสง จันทร์งาม. (2551). *วิธีสอนของพระพุทธเจ้า.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2544). *บางแง่มุมเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า.* กรุงเทพฯ: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.