

Covid-19: การป้องกันและข้อคิดการปฏิบัติธรรมเพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธ

Covid-19: The Prevention and Thought of Dhamma Practice for the Safety of Buddhists

พระอานาจ ธีรวิริโย(ขันตา)¹ พระครูธรรมธรชัยวิชิต ชยาภินนุโท²

Phra Amnat Thiraviriyo (Khanta),

Phrakhru Dhammathorn Chaiwichit Chayabhinundho

บทคัดย่อ (Abstract)

การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ในปัจจุบันเป็นทราบกันดีว่า สามารถป้องกันจากติดเชื้อได้ด้วยการใส่หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคมให้มากที่สุด การกักตัวเองอยู่บ้าน หรือการทำงานอยู่ที่บ้าน การลดไปสู่สถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก การล้างมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์ การไม่ใช้มือหรือส่วนอื่นๆ ไปสัมผัสตา จมูก หรือปาก เป็นต้น ก็สามารถป้องกันโรค COVID-19 ได้กว่า 90% การป้องกัน COVID-19 เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับข้อคิดการปฏิบัติธรรมเพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธ ดังนี้ ประการที่หนึ่งข้อคิดในเรื่องของการปิดวาจา เพื่อสร้างกุศล ประการที่สองการปิดตาเพื่อลดความโลภ ประการที่สาม การปิดหูเพื่อลดความเครียด ประการที่สี่การเปิดใจเรียนรู้ธรรม ประการที่ห้าการเสพความสงบ และประการที่หกการรักษาความสะอาดร่างกายและใจที่ก่อให้เกิดความดีงาม เพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธและประชาชนทั้งหลายสามารถปฏิบัติตามแนวคิดที่กล่าวมาทั้งหมดเชื่อว่าสามารถลดการแพร่ระบาดของโรคระบาด COVID-19 ได้อย่างแน่นอน ประการสุดท้าย คือ การใช้หน้ากากอนามัยในการป้องกันและแพร่เชื้อทั้งทางปากและทางจมูกในทางการแพทย์ สำหรับนัยยะทางพระพุทธศาสนามีเหตุผลเพื่อลดความกระทบทางจมูกและความกระทบทางลิ้นซึ่งเป็นความสอดคล้องกันในการป้องกันและข้อคิดการปฏิบัติธรรมเพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธ

คำสำคัญ (Keyword): การป้องกันโรค; การปฏิบัติธรรม; ความปลอดภัย.

Received: 2021-05-01 Revised: 2021-06-29 Accepted: 2021-06-29

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus. Corresponding Author e-mail: Khantaamnat@gmail.com

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

Abstract

The current COVID-19 pandemic is known to prevent infection by wearing masks, social distancing as much as possible, self-quarantine at home or working at home, avoid to go to the place with a large number of people, hand sanitizer with alcohol-containing hand sanitizer and do not touch eyes, nose or mouth with hands. Those could be possible to prevent COVID-19 by over 90%. COVID-19 prevention, in accordance with Buddhist safety practices could be comparable as follows: First, the thought of verbal closure to create charity. Second, closing eyes to reduce greed. Third, ear mute to reduce stress. Fourth, open your mind to dhamma. Fifth, the sense of silence, and the sixth, maintaining the cleanliness of the body and mind that produce goodness. For the safety of Buddhists and people, all of the above concepts are believed to be able to exactly reduce the spread of the COVID-19 pandemic. Lastly, the use of surgical masks to prevent and infect both the mouth and nose in medicine. For Buddhist implications, there are reasons to reduce nose-contact and tongue-contact, which are consistent in the prevention and dhamma practice for the safety of Buddhists.

Keywords: Prevention; Dhamma Practice; Safety

บทนำ (Introduction)

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เริ่มขึ้นเมื่อปลายเดือนธันวาคม 2562 ส่งผลให้แต่ละประเทศกำหนดมาตรการเพื่อควบคุมและป้องกันการระบาด ทั้งการควบคุม การเคลื่อนย้ายของประชาชนทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ การปิดหรือจำกัดระบบ การเดินทางขนส่งต่าง ๆ และการจำกัดพื้นที่ของประชาชนซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและกิจกรรมของประชาชนทั่วโลก (สาคร ศรีมุข, 2563 : 1) ซึ่งจากการรายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ล่าสุดวันที่ 24 เมษายน 2564 พบว่า โลกมีผู้ติดเชื้อจำนวน 146,298,387 คน และมีผู้เสียชีวิตจำนวน 3,101,080 คน โดยจำนวนผู้ป่วยรายวันเพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ช่วงกลางเดือนกุมภาพันธ์ 2564 จนอยู่ในระดับมากกว่า 8 แสนคนต่อวัน และสูง ที่สุดนับตั้งแต่เริ่มต้นมีการระบาดมา ซึ่งเกิดจากการระบาดที่เพิ่มมากขึ้นในอินเดีย จากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ อินเดีย B.1.617 จำนวนผู้เสียชีวิตรายวันก็มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน แต่ยังคงอยู่ในระดับต่ำกว่า 1.5 หมื่นคนต่อวัน รวม

ผู้เสียชีวิตทั้งหมดมากกว่า 3 ล้านคน สถานการณ์ในประเทศไทย พบผู้ติดเชื้อสะสมจากการระบาดในระลอกใหม่ 24,159 ราย โดยจำนวนผู้ติดเชื้อรายวันในประเทศมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในวันนี้ มีจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ 2,839 ราย จาก 68 จังหวัด ซึ่งมากที่สุดนับตั้งแต่เริ่มต้นมีการระบาดมา จังหวัดที่พบผู้ติดเชื้อจำนวนมากในระลอกนี้ได้แก่ กทม. เชียงใหม่ ชลบุรี สมุทรปราการ ประจวบคีรีขันธ์ และนนทบุรี ซึ่งในปัจจุบัน ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากผู้ป่วย ยืนยันซึ่งเป็นคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ทำให้การแพร่เชื้อสามารถเข้าไปสู่ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่อยู่แต่ในที่พักอาศัย ส่วนสถานการณ์การฉีดวัคซีนในประเทศไทยมีการฉีดไปแล้วมากกว่า 1 ล้านโดส ณ วันนี้ จึงควรเพิ่มความเข้มข้นของการเฝ้าระวังในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจเฉียบพลัน ให้ได้รับการตรวจวินิจฉัย โดยเร็ว โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรง เพื่อให้เข้าสู่ระบบการดูแลรักษา สื่อสารไปยังประชาชนและองค์กรต่าง ๆ เพื่อยกระดับมาตรการป้องกันโรค สวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ ทำงานอยู่ที่บ้าน ลดการเดินทางที่ไม่ จำเป็นและเข้ารับวัคซีนตามสิทธิของตนเอง (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564 : 3) นอกจากนี้ ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ฉบับที่ 469 วันที่ 16 เมษายน 2564) ได้กำหนดมาตรการ 9 ข้อเพื่อยกระดับควบคุมโควิด-19 เริ่ม 18 เมษายน คือ 1. ห้ามจัดกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการแพร่โรค 2. ปิดสถานบริการหรือสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่โรคทั่วราชอาณาจักร 3. กำหนดพื้นที่สถานการณ์เพื่อการบังคับใช้มาตรการควบคุมแบบบูรณาการ 4. กำหนดมาตรการควบคุมพื้นที่ที่จำเป็นอย่างเร่งด่วน 5. จดหรือหลีกเลี่ยงการเดินทาง 6. จัดงานเลี้ยงสังสรรค์ งานเลี้ยง งานรื่นเริง 7. ขอความร่วมมือ Work From Home 8. ให้ศบค.สร. และ ศบค.มท. เร่งจัดหาสถานที่รองรับ ผู้ติดเชื้อโดยด่วน และ 9. ปรับเปลี่ยนระดับพื้นที่สถานการณ์ตามความเหมาะสม

สำหรับมาตรการการจัดพิธีกรรมทางศาสนาในวัดทางพระพุทธศาสนาได้มีการกำหนดให้วัดควรทำความสะอาดพื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อย การคัดกรองศาสนิกชนก่อนที่จะอนุญาตให้เข้ามาในบริเวณวัด และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความแออัด ควรจัดสถานที่ล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ และศาสนิกชนควรสวม หน้ากาก อาหารที่นำมาถวายพระสงฆ์ควรได้รับการปรุงอย่างปลอดภัยการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในวัดนักท่องเที่ยวนิยมเดินทางไปเป็นจำนวนมาก และเพื่อให้สามารถปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย, 2563 : 2) และควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยผู้ที่มีอาการป่วย เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก แม้จะมีอาการไม่มาก ควรให้งดการร่วมประกอบ พิธีกรรม ไม่ใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้า

ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น ร่วมกับผู้อื่นหากสังเกตเห็นผู้ร่วมประกอบพิธีกรรมมีอาการไอ จาม ผิดปกติควรแนะนำให้ผู้มีอาการติดต่อเจ้าหน้าที่ เพื่อขอรับหน้ากากอนามัยมาสวม และแยกให้ห่างจากผู้อื่น หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัดและอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้มีอาการ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563 : 1)

เพราะฉะนั้น การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ประชาชนทุกคนควรจะให้ความสำคัญและมีส่วนร่วมในการป้องกันและยกระดับความพร้อมเพื่อการระมัดระวังไม่ให้เกิดความประมาทในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนอันเป็นคนส่วนใหญ่ของสังคมไทยที่มีคำสั่งสอนอยู่ก็ควรมีการป้องกันตนเองและผู้อื่นๆก่อนที่จะได้รับเชื้อไวรัสด้วยลดการใช้วาจาให้มากขึ้นเพื่อการแพร่ระบาดได้น้อยลงไปอันเป็นบ่งบอกถึงสภาวะความพึงซ่านปิดตาเพื่อลดความโลภที่ก่อให้เกิดความอยากมี อยากได้ อยากเป็น ปิดหูเพื่อลดความเครียดจากการเสพข่าวการติดเชื้อไวรัส และการสูญเสียชีวิตที่ก่อให้เกิดความตื่นตระหนกหรือความกลัว เปิดใจเรียนรู้ธรรมะอันเป็นสัจธรรมของชีวิตที่มีคุณค่าอย่างมหาศาลในฐานะชาวพุทธ การเสพความสงบให้การทบทวนข้อปฏิบัติของตนที่ยังไม่ปฏิบัติ และทบทวนข้อปฏิบัติตนของตนที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว รวมทั้งคุณธรรมต่างๆ ที่สำเร็จไปแล้วว่ามีอะไรบ้าง รวมทั้งการเว้นระยะห่างจากความชั่วทั้งปวงให้ไกลที่สุดและการรักษาความสะอาดร่างกายและใจให้มีความพร้อมที่จะต่อสู้กับเชื้อไวรัสและสิ่งที่เป็นอกุศลทั้งหลายได้ ซึ่งหากชาวพุทธในสังคมไทยสามารถปฏิบัติตามมาตรการดังกล่าวได้จะก่อให้เกิดความมั่นใจและเกิดปลอดภัยในชีวิตทั้งโลกนี้และโลกหน้า

แนวทางการป้องกันโรคระบาด Covid-2019

ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19 : CO = corona, VI = virus, D = Disease) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คือคล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้ ซึ่งโควิด-19 สามารถติดต่อผ่านทางสัมผัสโดยตรงกับละอองของสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ และน้ำลายของผู้ติดเชื้อ เช่น ไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย และยังสามารถแพร่เชื้อจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ จากการสัมผัสพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ซึ่งเชื่อดังกล่าวสามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่าง ๆ หลายชั่วโมง เมื่อมือไปสัมผัสเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายใน 3 ช่องทาง คือ “รูน้ำตา รูจมูก และรูปาก” ลงสู่ลำคอ ทางเดินหายใจ และลงสู่ปอดในที่สุด (จงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรีและภมรศรี แดงชัย, 2563 : 8-10) ดังนั้น แนวทางการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั้งประชาชนทั่วไปและประชาชน กลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ กลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5

ปีลงมา ผู้สูงอายุ และคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ ซึ่งมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไปหากมีการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 เพื่อป้องกัน ตนเองจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จึงมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง (กรมควบคุมโรค, 2564 : 1) รายละเอียดดังนี้ การงดออกจากบ้าน ลดการไปพื้นที่แออัด เว้นระยะห่างทางสังคม สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น ควรทานอาหารแยกทานอาหารร่วมกัน หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่เสี่ยงควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และหมั่นสังเกตอาการตนเองอยู่เสมอ

แนวทางการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคโควิด 2019 สำหรับกิจกรรมทางศาสนา (กระทรวงสาธารณสุข, 2563 : 46-51) ดังนี้ การจัดให้มีการคัดกรองศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ลดจำนวนวันและระยะเวลาการทำพิธีกรรมให้สั้นลง ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูกและหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด สวมหน้ากากผ้า ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด จัดให้มีการคัดกรองศาสนิกชนหรือผู้เข้าร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนา จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่/อาหารและเครื่องดื่ม หากเป็นศพที่ยืนยันว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา ห้ามเปิดดูเก็บศพโดยเด็ดขาด ห้ามการรดน้ำศพและ ห้ามสัมผัสกับศพ สามารถเผาศพและฝังศพได้เป็นต้น

ข้อคิดการปฏิบัติธรรมเพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธ

เชิงวิชาการเป็นที่ทราบกันดีว่า โรคระบาด Covid-2019 เป็นเชื้อที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจขนาดเล็กมากมีลักษณะละอองฝอยของสารคัดหลั่งและน้ำลายของผู้ติดเชื้อ เช่น ไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย เป็นต้น จากมนุษย์สู่มนุษย์ที่จะเข้าสู่ร่างกายใน 3 ช่องทาง คือ “รู้น้ำตา รูจมูก และรูปาก” ลงสู่ลำคอ ทางเดินหายใจและลงสู่ปอดในที่สุด บางรายอาจมีอาการอย่างรุนแรง บางรายอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย บางรายอาจมีอาการไข้อยู่หลายสัปดาห์ บางรายเสียชีวิตภายในไม่กี่วัน โดยผู้ที่เป็นโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจ บางรายไม่แสดงอาการใดๆ เพราะร่างกายมีความแข็งแรง ดังนั้น ปัจจัยเชิงสาเหตุก็เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อยู่รวมตัวกันทำให้เกิดการติดต่อกันได้ง่ายเพราะความไม่รู้และไม่มีเครื่องป้องกันที่ดีพอ แนวคิดทางพระพุทธศาสนา มองว่าเชื้อเหล่านี้มิได้เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติธรรมเพราะมนุษย์สามารถรักษาให้หายได้ และสามารถป้องกันได้ แต่

สิ่งเป็นอันตรายสำหรับมนุษย์ที่มากกว่านั้นก็คือ ตัณหาความอยากอย่างไม่จบสิ้นอันเป็นเชื้อที่รักษายาก ใช้เวลาข้ามภพข้ามชาติและมีอยู่ตัวของมนุษย์ทุกคนจึงทรงประกาศตนเองที่จะเป็นหมอเพื่อรักษาอาการเหล่านั้นก็คำสอนต่างๆ มากมายที่พยายามสอนชาวพุทธให้ดูแลตนเองโดยเฉพาะดูตัณหาความอยากของตนเอง สำรวจตนเอง และปฏิบัติธรรมเพื่อรักษาตนเองให้มีความปลอดภัยมิให้สิ่งเหล่านั้นทำร้ายจนเกินบาปอกุศลเกินในจิตสันดานและนำไปสู่ปากทางแห่งความล้มเหลวในการเป็นชาวพุทธที่ดีโดยมีข้อคิดเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธ ดังนี้

ข้อที่แรก การปิดวาจาหรือปิดปาก โดยนัยความหมาย คือ การรู้จักควบคุมการพูดว่าอะไรควรพูดหรือไม่ควรพูดอย่างไร การเป็นผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติงานก็ตาม ควรจะไตร่ตรองให้ดีก่อนที่จะพูดอะไรออกมา เพราะบางครั้งคำพูดของเราอาจจะไปกระทบกับบุคคลอื่นโดยไม่รู้ตัว หรืออาจจะนำความเสียหายมาสู่องค์กรได้ เพราะฉะนั้นการที่เราจะทำอะไรก็ควรจะต้องคิด และพิจารณาให้ดีก่อนที่จะพูดออกไป (พุทธทาสภิกขุ,ออนไลน์) ซึ่งคำสอนที่เกี่ยวกับการใช้วาจาทางพระพุทธศาสนามีคำสอนมากมายที่ทรงสอนให้ชาวพุทธได้ใช้วาจาอย่างมีสติปัญญาให้มากเพราะเป็นช่องที่สามารถสร้างกุศลได้ง่าย เช่น วาจาเท็จ วาจาคำหยาบ วาจาส่อเสียด วาจาเพ้อเจ้อ ซึ่งวาจาเหล่านี้เรียน วาจาชั่ว หรือ วาจาทุจริต ทรงสอนให้ชาวพุทธปิดวาจาเหล่านี้เสียและไม่ยินดียให้ชาวพุทธใช้วาจา ลักษณะดังกล่าวเพื่อการใดที่ไม่ถูกต้องแต่ทรงสอนให้เลือกใช้วาจาในถูกจังหวะและโอกาสตามสถานการณ์โดยทรงยึดหลักการว่า “วาจาที่จริง เกิดประโยชน์เป็นที่ชอบใจ ตลาคตรู้กาลที่จะกล่าววาจานั้น” (ม.ม. (ไทย) 13/86/87-88) ในวาจาสูตรพระพุทธเจ้าได้แสดงลักษณะของวาจาสุภาสิตว่า ภิกษุทั้งหลาย วาจาประกอบด้วยองค์ 5 ประการ เป็นวาจาสุภาสิตไม่เป็นทุพภาสิต และ เป็นวาจาไม่มีโทษ วิญญูชนไม่ติเตียน องค์ 5 ประการเป็นไฉน คือวาจานั้นย่อมเป็นวาจาที่ กล่าวถูกกาล 1 เป็นวาจาที่กล่าวเป็นสัจ 1 เป็นวาจาที่กล่าวอ่อนหวาน 1 เป็นวาจาที่กล่าว ประกอบด้วยประโยชน์ 1 เป็นวาจาที่กล่าวด้วยเมตตาจิต 1 ภิกษุทั้งหลายวาจาประกอบด้วย องค์ 5 ประการนี้แล เป็นวาจาสุภาสิต ไม่เป็นทุพภาสิต และเป็นวาจาไม่มีโทษ วิญญูชนไม่ติเตียน (อง.ปญจก.อ. (ไทย) 3/439) ดังนั้น การที่ทรงสอนเรื่องวาจาจำนวนนี้ก็เพราะมนุษย์ใช้วาจาเพื่อการสื่อสารสร้างความเข้าใจระหว่างกันทำให้เกิดผลขึ้นไปในลักษณะ 3 มิติ ได้แก่ ผู้ฟังชอบใจ ผู้ฟังไม่ชอบใจ และผู้ฟังเพียงได้ยินไม่ได้มีอารมณ์ร่วมแต่อย่างใด และผู้ใช้วาจาเองจะได้รับผล 3 มิติเช่นกัน เกิดกุศล เกิดกุศล และเกิดอุเบกขาธรรม เพราะฉะนั้นการสอนเรื่องการใช้วาจามีประเด็นอีกมากมายแต่กระนั้น หัวใจหลักของการเปิดวาจาก็คือ การใช้วาจาเท่าที่จำเป็นมีประโยชน์ต่อประชาชนส่วนมาก และสามารถกุศลกรรมใจปัจจุบันชาติได้โดยมีสติปัญญาพิจารณาอย่างแยบคายให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองให้มาก

ที่สุด เมื่อชาวพุทธปฏิบัติได้ดังนี้ก็จะสามารถป้องกันโรคระบาด รวมทั้งได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในฐานะชาวพุทธได้อย่างปลอดภัย

ข้อคิดที่สองการปิดตาเพื่อลดความโลภหรือความอยากได้ในสิ่งนั้นๆ โดยนัยความหมาย คือ การรู้จักควบคุมการมองว่าอะไรควรมองหรือไม่ควรมอง อย่าเชื่อในสิ่งที่เรามองเห็นทั้งหมด เพราะบางครั้งสิ่งที่เรามองเห็นก็ไม่ใช่ว่าจริงทั้งหมด มองแล้วพิจารณาไตร่ตรอง อย่าตัดสินคนทันทีที่เห็น (พุทธทาสภิกขุ,ออนไลน์) หากในเชิงหลักวิชาการตามคัมภีร์หรือธรรมะจะมีการอธิบายไว้เมื่อจักขุทวารมองเห็นรูปใดๆ ก็ตามผู้นั้นจะเกิด ระบบของผัสสะ ส่งผลให้ตัวเวทนาเกิดขึ้นทั้งฝ่ายกุศล อกุศลหรืออุเบกขาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมนุษย์ส่วนมากมักจะมีอารมณ์ผูกไว้ในลักษณะ 2 ประการ ได้แก่ ความเป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรม โดยกระทำไว้ในใจที่เรียกว่า ภาพติดตา แม้ว่า จะหลับตาอย่างไรก็ตามภาพที่ปรากฏยังคงสามารถเห็นได้ด้วยใจ ซึ่งทั้ง 2 อารมณ์ดังกล่าวย่อมไม่นำไปสู่เป้าหมายทางพระพุทธศาสนา หากอยู่ในสภาวะใกล้มรณกรรมจะส่งผลไปใน 3 ลักษณะ ได้แก่ กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ คตินิมิตอารมณ์ (สาลี นิรามย์, 2561, 232) ด้วยแนวคิดทางพระพุทธศาสนาพยายามบ่งบอกว่า การที่จักขุทวารรับอารมณ์ทางรูปมาได้ นั้นควรจะเป็นลักษณะอาการทางอุเบกขาธรรมมากกว่า เพราะจะไม่ส่งผลต่อกิจกรรมสืบเนื่องให้เกิดผลทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่วตามมา เพราะฉะนั้น อันตรายที่เกิดจากการไม่ปิดตามีแนวโน้มที่รุนแรงอย่างมากในฐานะผู้ปฏิบัติ ตามจึงให้ผู้ปฏิบัติตั้งสมาธิภาวนาหลับตาเพื่อลดผลกระทบที่อารมณ์ของตนเองจะทำร้ายมโนอารมณ์อันเป็นฐานของการคลาดเคลื่อนธรรมที่จะเกิดขึ้น อีกทั้งลดการใช้จักขุทวารเพื่อให้เกิดการพิจารณาธรรมเมื่อเกิดกระทบการภาพที่ไม่สวยงาม เช่น ภาพอสุภะนำมาสู่กระบวนการพิจารณาว่า ภาพเหล่านั้นไม่สวยไม่งามไม่น่าอภิรมย์ไม่น่ายินดีจนสามารถคลายความกำหนดในกามารมณ์ที่มีอยู่ให้มากที่สุดจนสามารถบรรลุเป้าหมายทางพระพุทธศาสนาได้ ซึ่งเมื่อชาวพุทธปฏิบัติได้ดังนี้ก็ชื่อว่า สามารถป้องกันอันตรายและปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยอย่างสูงสุด

ข้อคิดที่สามการปิดหูเพื่อลดความเครียดจากการเสพข่าว โดยนัยความหมาย คือ คนเรา ควรจะรู้จักควบคุมว่าอะไรที่ควรฟังหรือไม่ควรฟัง ต้องแยกแยะในสิ่งที่ฟังมา ต้องฟังหูไว้หู แล้วนำสิ่งที่ฟังมาวิเคราะห์ว่ามันเป็นอย่างไร โดยใช้หลักการและเหตุผลมาประกอบเข้าด้วยกัน อย่าเชื่อในสิ่งที่เราฟังทั้งหมด เพราะมันอาจจะไม่ใช่ความจริงทั้งหมดก็ได้ (พุทธทาสภิกขุ,ออนไลน์) ซึ่งความจริง ข้อมูลในโลกย่อมมีทั้งที่เป็นจริงบ้าง เป็นเท็จบ้าง ผู้ไม่พิจารณาอย่างรอบคอบอาจหลงติดกับดักของความชั่วทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงสอนให้ชาวพุทธพิจารณาตามหลักกาลามสูตร ดังนี้ อย่ารับเอา มาเชื่อโดยการฟังบอกต่อ ๆ กันมา อย่ารับเอามาเชื่อโดยที่มีการทา ตาม ๆ สืบ ๆ กันมา อย่ารับเอา มาเชื่อตามเสียงที่กำลังเล่าลือ อย่ารับเอามาเชื่อด้วยเหตุเพียงว่ามีที่อ้างในปิฎก อย่าเชื่อโดยเหตุที่ว่า

มันถูกต้องตามเหตุผลทางตรรกะ อย่าเชื่อโดยเหตุที่ว่ามันถูกต้องตามเหตุผล อย่า เชื่อหรือเอามาเชื่อ ด้วยการตรรกตามอาการ อย่าเชื่อด้วยเหตุเพียงสักว่าข้อความนั้นมันทนได้หรือเข้ากันได้ อย่า เชื่อด้วยเหตุเพียงสักว่าผู้พูดมีลักษณะน่าเชื่อ และ :อย่าเชื่อด้วยเหตุเพียงสักว่า สมณะ(ผู้พูด) เป็นครูของเรา (ม.ม.อ (ไทย) 12/482) กาลามสูตรทั้ง 10 ข้อนี้เป็นหลักประกัน ความไม่เป็นตัวของตัวเอง หรือ การไม่ใช่สติปัญญาของตัวเองในการต้อนรับสิ่งที่ได้ยินได้ฟังที่เราเรียกในภาษาธรรมว่าปรโตโฆสะ เมื่อได้ยินได้ฟังอะไรก็ตามต้องกระทำ โยนิโสมนสิการในสิ่งนั้นอย่างเต็มที่ มีเหตุผลที่จะเป็นประโยชน์มีผลดีทุกข้อได้จริงก็ค่อยเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ (พองสมุทฺธ วชิราวุธ, 2555 : 76) นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างอีกมากมายที่ส่งผลเสียต่อผู้รับฟังเสียงแล้วนำไปสู่ปากทางแห่งเสื่อมและพบกับหายนะต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง เพราะฉะนั้น การปิดหูของตนเองจึงเป็นการป้องกันอันตรายที่เกิดความปัจจัยภายนอกให้มากขึ้น ยิ่งปัจจุบันมีข่าวสารที่เป็นประเภท Fake News อยู่สังคมมากมายที่พร้อมทำร้ายผู้รับข่าวสารอย่างไม่มีมาตรการวังซึ่งพระพุทธศาสนาทรงมีคำสอนที่ให้ชาวพุทธสามารถนำไปสู่กระบวนการพิจารณาก่อนที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อว่าสื่อไหน ข่าวไหน หรือเสียงประเภทใดที่ส่งผลดีต่อตนเองบ้างผ่านการใช้สติปัญญาพิจารณาให้ถี่ถ้วนจนสามารถลดความเครียดและสร้างความปลอดภัยให้กับชาวพุทธได้

ข้อคิดที่สื่การเปิดใจเรียนรู้ธรรม โดยนัยความหมาย คือ มนุษย์ควรจะไม่มียะไรมาปิดกั้นในเรื่องคุณความดีหรือคุณธรรมทั้งหลายไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่ก็ตามควรมองทุกอย่างเป็นธรรมชาติอย่างเท่าเทียมกันไม่มีตัวในตัวของมันเองเพียงแต่มนุษย์เข้าไปยึดถือ ยึดติดต่อสิ่งนั้นและให้ค่าของสิ่งนั้นว่า ดีหรือเลว ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี สวยหรือไม่สวย หากปิดกั้นทั้งหมดจะไม่สามารถรับเอาสิ่งดีงามอันเป็นปัจจัยมาสู่การปฏิบัติธรรมที่ก่อให้เกิดความสุขได้ หากปิดกั้นสิ่งไม่ดีจะไม่สามารถเรียนรู้ว่าสิ่งนั้นผิดอย่างไรได้เช่นกัน พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธได้ถือปฏิบัติในลักษณะเชื่อสติปัญญา ใช้ปัญญาของตนเองให้มาก ไม่ได้ให้เชื่อแม้แต่พระพุทธองค์แต่จงไตรตรองเรื่องราวต่างๆอย่างเป็นธรรมให้มากที่สุด ดังนั้น การเปิดใจเรียนรู้จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรกระทำให้เกิดขึ้นเพราะเป็นสื่อสารไปยังคุณความดีที่เกิดขึ้นฝ่ายเดียว พระพิศาล วิสาโล (2553 : 43) กล่าวว่า “การเปิดใจต้องให้อยู่กับปัจจุบันได้ก็ต้องรู้จัก ปล่อย เช่น ปล่อยวางความคิด ถ้าแม้แต่ครุ่นคิด ใจก็จะปิดตันที่เพราะพวกเขามองอยู่กับความคิด แม้แต่ คิดถึงงานการหรือคนที่บ้าน ทำให้ใจไม่เปิดรับ เสียงธรรมชาติ ไม่สามารถรับรู้ความไพเราะหรือ ความงามที่มีอยู่รอบตัวได้ ยังมีชีวิตที่เร่งรีบ อย่างคนเมือง ใจก็ยังวุ่น จนไม่สามารถรับรู้ความ ไพเราะหรือความงามรอบตัวได้” นอกจากนี้การเปิดใจเรียนรู้ธรรมยังเป็นยอมรับที่จะปรับปรุงพฤติกรรมและเปลี่ยนแปลงความเชื่อเดิมๆ ที่ผิดพลาดเพื่อพัฒนาตน (ชมพู เนินหาด, 2561 : 226) เพราะฉะนั้น ในยุคโรคระบาด

COVID-19 ถือได้ว่าเป็นโอกาสอย่างดีที่ชาวพุทธควรหันมาใส่ใจตนเองด้วยการเปิดใจเรียนรู้ให้มากขึ้นเพื่อเพิ่มศักยภาพของตนด้านการปฏิบัติธรรมในฐานะชาวพุทธมีอะไรบ้างที่ควรจะศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม มีอะไรบ้างที่ควรจะทำให้มีความสำคัญกับชีวิตที่มีคุณค่า มีอะไรบ้างที่ควรจะปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมที่ยังไม่ดีงาม มีอะไรบ้างที่ควรพิจารณาธรรม ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนแต่ต้องการการเปิดตัว เปิดใจรับรู้ธรรมให้มากขึ้นเพื่อให้เข้าไปสู่จุดสูงสุดที่มนุษย์ควรจะเป็นให้มากที่สุดและดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาทต่อไป

ข้อคิดที่หักการเสพความสงบ โดยนัยยะความหมายทางสังคมมองว่า มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคมจึงย่อมมีความประสงค์จะให้สังคมที่ตนอาศัยมีความสงบสุข การกระทำใดๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความสงบสุขของสังคมจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจยินยอมให้เกิดขึ้นและกลายเป็นข้อห้ามที่สังคมใช้บังคับแก่เอกชนซึ่งเรียกว่าหลักความสงบเรียบร้อยและศีลธรรมอันดีของประชาชน (พิชัยศักดิ์ หรยางกูร และณัฐนันท์อัครเลิศศักดิ์, มปป. : 3) นัยยะทางพระพุทธศาสนามีธรรมภาษิตระบุว่า “นัตถิ สันติปะรัง สุขัง” สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี (ขุ.ธ. 6/125) นอกจากนี้ยังมีภาษิตอีกบทหนึ่งกล่าวว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะนิพพานคือจิตที่ปราศจากความอยากนี้ จะอยู่กับความว่างอันยิ่งใหญ่ และจิตที่อยู่กับความว่างอันยิ่งใหญ่ นี้จะมีความสุขอย่างยิ่ง นี่คือความหมายของ “นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง นิพพานัง ปรมัง สุขัง” ความสุขที่ไม่ต้องใช้ ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ต้องใช้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต, ออนไลน์) ดังนั้นความสุขก็คือ ความสงบ และความสงบก็คือ ความสุขโดยนัยยะที่มีความสงบทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจควบคู่ขนานกันไปที่มีปัจจัยสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดความสงบเพื่อการเจริญเติบโตของคุณธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ชาวพุทธรักษาความสงบแห่งกิเลสให้มากที่สุด รวมทั้งแนะนำให้สาวกทั้งหลายเสพความสงบด้วยการอาศัยอยู่คนเดียวเพื่อการปฏิบัติให้มากขึ้น เช่น ข้อปฏิบัติการอยู่ป่า ข้อปฏิบัติการอยู่เสนาสนะอันสงัด ข้อปฏิบัติไม่คลุกคลีกันด้วยหมู่คณะ เป็นต้น ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการเสพความสงบทางปัจจัยภายนอกที่ทรงสอนให้ผู้ที่เริ่มพัฒนาตนเองเพราะยังไม่จิตที่เข้มแข็งมากที่สุดที่สามารถจะรักษาตนเองเมื่อได้รับการกระทบทางอายตนะ เมื่อได้รับอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะมารายงานให้กับพระพุทธองค์ทรงทราบและทรงแนะนำเพื่อการปฏิบัติให้สูงขึ้นต่อไป เพราะฉะนั้น ในยุคโรคระบาด COVID-19 เป็นยุคที่สับสนวุ่นวายไปด้วยปัญหาและความกลัวของชาวพุทธในสังคมไทย ทางหน่วยงานรัฐก็ออกมาตรการที่เรียกว่า อยู่บ้าน อยู่เชื่อเพื่อชาติ ซึ่งเป็นมาตรการที่สอดคล้องกับชาวพุทธได้พัฒนาตนเองด้วยการเสพความสงบอยู่กับตนเอง และครอบครัว เพื่อทบทวนความดีต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ความดีที่เกิดขึ้นแล้ว ความชั่วที่ยังไม่ได้ละ และความชั่วที่

ละไปแล้ว อีกทั้งยังสามารถปฏิบัติตามข้อห้ามของรัฐให้เกิดความสงบภายใต้บริบทของสถานการณ์เพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธได้

ข้อคิดที่หกรักษาความสะอาดทั้งกายและใจ เพราะการรักษาความสะอาดเป็นมาตรการหนึ่งของการเฝ้าระวังโรคระบาด COVID-19 เช่น การล้างมือ การอาบน้ำ การทำความสะอาดสถานที่ต่างๆ การฉีดพ่นยาบริเวณเสี่ยง รวมไปถึงภาชนะต่างๆ ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ย่อมต้องใช้สติอย่างความระมัดระวังเพราะมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่หน่วยงานอย่างกระทรวงสาธารณสุขพยายามแนะนำและมีมาตรการเพื่อลดการติดเชื้อของประชาชนให้มากที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตามความเข้าใจในแง่จิตทางพระพุทธศาสนา การรักษาความสะอาดกายวาจา และใจ (ขุ.จ. (ไทย) 30/92/20) ก็คือ การรักษาความเป็นปกติที่ไม่ละเมิดข้อห้ามที่พระพุทธองค์ทรงห้ามชาวพุทธ เช่น ข้อห้ามตามหลักศีลธรรม 5 ประการ ได้แก่ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการขโมย งดเว้นจากการละเมิดพรหมจรรย์ งดเว้นจากการพูดเท็จ โกหก และงดเว้นจากการเสพของมีเมา ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) (2531 : 292) กล่าวว่า ศีล คือ ความประพฤติดีทางกาย และวาจา หรือการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยให้ตั้งอยู่ในความดีงามรักษาปกติตามระเบียบวินัยให้ปกติมีภาระงานที่สะอาดปราศจากโทษเป็นความสุจริตทางกาย และวาจาและอาชีพ นอกจากนี้ยังมีคำสอนที่เกี่ยวกับพระภิกษุโดยตรงเกี่ยวข้องกับพระวินัย เช่น ร่างกาย ภาชนะของใช้ต่างๆ เครื่องนุ่งห่มผ้าจีวร ผม เล็บ เป็นต้น หากพระภิกษุไม่สามารถทำความสะอาดร่างกายด้วยตนเองได้และไม่มีโยมอุปัฏฐาก (ชดช้อย วัฒนะ, 2562 : 249) เพราะฉะนั้น ความสะอาดทั้งกาย วาจาและใจจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ชาวพุทธสามารถปฏิบัติตามได้เพื่อป้องกัน โรคระบาด COVID-19 ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำของหน่วยงานรัฐอยู่แล้ว อีกทั้งชาวพุทธยังสามารถยกระดับการปฏิบัติธรรมไปสู่ความดีงามทั้งหลายด้วยความทำความสะอาดกาย วาจา และใจให้สุจริตเกิดความถูกต้อง เหมาะสม ไม่มีโทษหรืออันตรายใดจากพฤติกรรมของตนเองนำไปสู่ความปลอดภัยในกิจกรรมการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นเอกภาพมากที่สุด

สรุปและข้อเสนอแนะ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มิได้เลือกหาผู้หนึ่งจะเป็นใครก็สามารถติดต่อได้ก็ด้วยผู้นั้นขาดสติเครื่องป้องกันอันตรายที่จะเกิดด้วยความประมาทอันแสดงถึงธรรมชาติที่ต้องการให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างปกติสุขและยุติธรรมสำหรับเครื่องป้องกันชีวิต แม้ว่าจะมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไรก็ตามคนทั่วโลกก็ยังคงไม่ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการดูแลและให้คำแนะนำมากเท่าที่ควรซึ่งจะเห็นได้จากการมีผู้เชื่อมากขึ้นทุกวันทำให้สถิติทั้งผู้ติดและผู้เสียชีวิตจากโรคระบาดดังกล่าวเพิ่มทวีขึ้นอย่างน่าตกใจนำไปสู่ความหวาดกลัวของประชาชนที่ยังไม่มีวัคซีนรักษาให้

หายขาดได้ แม้ว่าจะมีวัคซีนป้องกันและกระตุ้นในเกิดระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่จะต่อสู้กับโรคระบาด Covid-2019 แล้วก็ตามแต่ในจำนวนผู้ที่เข้าถึงวัคซีนเหล่านั้นยังไม่ครอบคลุมและไม่ทั่วถึงหรือเป็นไปอย่างล่าช้าก็อาจจะทำให้มนุษย์เสียชีวิตไปแล้ว เพราะฉะนั้น เครื่องป้องกัน Covid-2019 ได้ดีที่สุดก็คือ การปฏิบัติตามคำแนะนำหรือแนวทางการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคโควิด 2019 ของกระทรวงสาธารณสุขก็สามารถสร้างความปลอดภัยในชีวิตตนและผู้อื่นได้ ยิ่งเป็นชาวพุทธยิ่งต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องป้องกันให้มากขึ้นก็เพราะพระพุทธองค์ทรงหวังว่า ชีวิตนี้แม้จะสั้นนักแต่จงหมั่นทำความดี สร้างบุญกุศลให้มากขึ้นและใช้สติปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทก็จะห่างไกลจากโรคระบาดได้

คำสอนที่เกี่ยวกับการป้องกันและข้อคิดการปฏิบัติธรรมเพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธ เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับความเชื่อและการปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยทั้ง 6 ประการโดยสอดคล้องกับข้อคิดการปฏิบัติธรรม ดังนี้ ประการที่หนึ่งการปิดวาจาเพื่อสร้างกุศล ประการที่สองการปิดตาเพื่อลดความโลภ ประการที่สามการปิดหูเพื่อลดความเครียด ประการที่สี่ การเปิดใจเรียนรู้ธรรม การเสพความสงบ และประการที่หกการรักษาความสะอาดแห่งกายและใจ ที่ก่อให้เกิดความดีงามลดภาระจากการเข้าไปสู่ความเสี่ยงของการติดเชื้อโรคระบาด COVID-19 โดยรัฐพยายามในการใช้มาตรการต่างๆ เพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธและประชาชนทั้งหลายให้มีระบบการป้องกันที่ดีมากด้วยวิธีการต่างๆ แต่หากชาวพุทธสามารถปฏิบัติตามแนวคิดที่กล่าวมาทั้งหมดก็เชื่อว่าจะสามารถลดการแพร่ระบาดของโรคระบาด COVID-19 ได้อย่างแน่นอน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ การปิดจุมูกซึ่งควรจะอยู่ประเด็นหลักของการป้องกันโรคระบาด COVID-19 แต่ด้วยมิได้อธิบายไว้ในแนวคิดของการปิดปากที่ใช้หน้ากากอนามัยในการป้องกันและแพร่เชื้อทั้งทางปากและทางจุมูกไปด้วยก็เพราะเห็นว่า การปิดจุมูกในทางการแพทย์จะเป็นเหตุผลหลักของการหยุดการแพร่ระบาดของโรคระบาด COVID-19 ได้เป็นอย่างดี แต่การปิดจุมูกในทางพระพุทธศาสนามีเหตุผลเชิงการปฏิบัติที่เบากว่าอาการอย่างอื่นๆ จึงไม่ได้รับรวมไว้ด้วยกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตามการปิดจุมูกโดยนัยยะแล้วก็เพื่อป้องกันอาการทางชีวภาพที่ปรับเอาอารมณ์ทางฆานทวารเท่านั้น แต่อาการอื่นๆ ก็เกี่ยวเนื่องเดียวกันกับทางปากและทางหูด้วย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการป้องกันและข้อคิดการปฏิบัติธรรมเพื่อความปลอดภัยของชาวพุทธก็เพื่อให้ชาวพุทธทั้งหลายได้ตระหนักถึงอกุศลกรรมทั้งหลายหรือสิ่งร้ายๆ ที่จะเกิดขึ้นหากยังไม่ตระหนักระวังภัยที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตด้วยความประมาทก็อาจจะส่งผลกระทบที่ไม่ดีมาสู่ตนเองและครอบครัวได้ หากสามารถปฏิบัติตามคำสั่งสอนได้ก็เชื่อว่าจะได้ทำหน้าที่ของชาวพุทธในการปฏิบัติธรรมอันเป็นหนึ่งในบทบาทหน้าที่หลักของพุทธบริษัทที่ดี

เอกสารอ้างอิง (Reference)

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 สำหรับสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา (วัด โบสถ์มัสยิด ศาลเจ้า).* สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข,
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *แนวทางปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง.* สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข,
- ชมพู เนินหาด. (2561). การจัดการความรู้เพื่อพัฒนาตน พัฒนางานอย่างสร้างสรรค์: กรณีศึกษาบุคลากรสายสนับสนุนวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.* 29(2), 226.
- ชดช้อย วัฒนะ. (2562). การดูแลพระภิกษุอาพาธสำหรับพยาบาล ตอนที่ 2: การดูแลพระภิกษุอาพาธที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.* 30(2), 249.
- จกกลณี วิทยารุ่งเรืองศรีและภมรศรี แดงชัย. (2563). *คู่มือการจัดการโรงเรียนรับมือโควิด-19.* กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- พองสมุทร วชิราวุฒ. (2555). *การศึกษามัชฌิมาปฏิปทาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาผลกระทบจากนาโนเทคโนโลยี.* ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2564). *ภาพปริศนาธรรม ปิดตา ปิดปาก ปิดหู ธรรมะบทพระมหาอูด ปิดทวารทั้ง 5 : พุทธทาสภิกขุ.* สืบค้น 1 พฤษภาคม 2564, จาก https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=409918042743559&id=219678475100851&substory_index=0.
- พระพิศาล วิสาโล. (2553). *เปิดใจรับความสุข.* กรุงเทพมหานคร: ชมรมกัลยาณธรรม.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์, 2531.
- พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต. (2564). *ความสุขจากความว่าง.* สืบค้น 1 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.facebook.com/Abhijato/posts/1484413408263272/>.
- พิชัยศักดิ์ หรยางกูร และณัฐนันท์อัครเลิศศักดิ์. (มปป.). *หลักความสงบเรียบร้อยและศีลธรรมอันดีของประชาชน.* มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2541). อรรถกถาธรรมบทภาษาไทย ภาค 6. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,
- สาตี นิรามย์. (2561). การรับรู้อารมณ์ทางอายตนะของนิสิตในโรงเรียนอภิธรรมโชติกิจวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สาคร ศรีมุข. (2563). การส่งออกผลไม้ของประเทศไทยในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). วารสารจุลนิติ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. 10(11), 1.

