การมีชีวิตที่ดีในยุคโควิด 19 ในมุมมองศาสนาพุทธเถรวาท*

A Comparison Living Well in the Age of COVID-19 in Theravada Buddhism

พระจีรศักดิ์ ติกฺขวีโร[1]

PhraJeerasak tikakviro[1]

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: 6401101005@gmail.com[1]

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในการใช้ชีวิตต่อการเผชิญโรคโควิด-19 และผลกระทบจากโรคโควิด-19 ด้วยการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องหลักธรรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีหลากหลาย ดังในพระสุตตันตปิฎกว่า ศรัทธาเป็นทรัพย์ เครื่องปลื้มใจอันประเสริฐที่สุดของบุรุษในโลกนี้ ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ สัจจะแลเป็นรสยังประโยชน์ให้สำเร็จกว่ารสทั้งหลาย นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวชีวิตของบุคคลผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญาว่าประเสริฐที่สุด ฯ บุคคลย่อมข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา ย่อมข้ามอรรณพได้ด้วยความไม่ประมาท ย่อมล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร ย่อมบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ฯ ในทางพระพุทธศาสนานั้นย่อมเข้าใจถึงความเป็นไปของโลกที่วางสติไว้ในการรับรู้ โลกเป็นสิ่งที่รับรู้ทางสัมผัส ความเข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ การใช้สติเป็นตัวกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองเป็นการช่วยรักษาเยียวยาเมื่อเกิดโรคนั้นเอง

ในขณะที่การเผชิญหน้ากับเชื้อโรคโควิด-19 ความไม่ประมาทและความเข้าใจในสัจจะของโลกในทางพระพุทธศาสนาย่อมทำให้รอดพ้นจากเชื้อโควิด-19 การพิจารณาไตร่ตรองข่าวสารทั้งหมดด้วยปัญญา มีสติพร้อมทั้งการรักษาที่ถูกต้อง การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รักษาใจให้เป็นปรกติไม่ตื่นตระหนกพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา ย่อมข้ามผ่านสถานการณ์โควิด-19 ได้

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต; โรคโควิด 19; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aims to study the concept of morality in Buddhist scriptures in the context of living through the COVID-19 pandemic and its impact. Through the examination of

* Received March 2, 2021; Revised April 22, 2021; Accepted April 22, 2021

documents and research, it was found that the moral concepts in Buddhist scriptures are diverse. In the Dhammapada, it is stated that faith is the most precious treasure, bringing the highest joy to humans. Good conduct leads to happiness, and truthfulness is more beneficial than falsehood. Wise individuals recognize that a virtuous life is the most precious. They can overcome obstacles through faith, avoid wrongdoing through mindfulness, endure suffering with patience, and achieve purity through wisdom. In Buddhism, understanding the impermanence of the world and using mindfulness to perceive it are crucial. The world is something to be sensed, and understanding the nature of all things is essential. Using consciousness to determine what happens and using wisdom to evaluate are ways to heal when one faces illness.

While facing the COVID-19 virus, practicing mindfulness and understanding the truth of the world according to Buddhist teachings can help protect against it. Considering information with wisdom, having mindfulness, maintaining physical health, and keeping a calm heart ready to face challenges can help navigate through the COVID-19 situation.

Keywords (18 pt.): Quality of Life; Covid-19 Decease; Theravada Buddhism

บทนำ

ศาสนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากความต้องการของมนุษย์ ในเริ่มแรกนั้นศาสนาถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อขจัดความกลัวสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของมนุษย์ เช่น ปรากฏการต่าง ๆ ทางธรรมชาติโดยอ้างว่าเป็นการกระทำของผู้ที่มีฤทธิ์มากกว่าตน (ปรีชา ช้างขวัญยืน, สมภาร พรมทา, 2552 : 31-32) เมื่อมนุษย์มีความเข้าใจในธรรมชาติมากขึ้นศาสนาจึงเกิดเป็นศาสนาที่มีเหตุผลมีแบบแผนและกลายเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ความเชื่อความศรัทธากิจกรรมและพิธีกรรมต่าง ๆ ของแต่ละศาสนาก็กลายมาเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่ทำสืบต่อกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน

ศาสนาทุกศาสนาเป็นที่พึ่งพาทางจิตใจของมนุษย์ มีหลักธรรมคำสอนที่มุ่งหมายให้คนเป็นคนดี มีพิธีกรรมและเครื่องหมายเป็นสัญลักษณ์ที่บ่งบองความเป็นศาสนานั้น ๆ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะหรือบทบาทใดก็ตามจะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือคำสั่งสอนจะช่วยในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งยังทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข การดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ รอบตัว พบว่าจะมีการนำหลักธรรมไปใช้ในการแก้ปัญหาคือความไม่ประมาทควบคู่กับการฝึกสติ เป็นหลักธรรมในการเผชิญกับภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น วาตภัย, อุทกภัย, ความแห้งแล้ง, แผ่นดินไหว,แผ่นดินถล่ม, ไฟป่า, สึนามิและโรคระบาด

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงได้ประกาศหลักธรรมไว้มากมาย หากแต่ว่าบุคคลรู้จักนำหลักธรรมนั้น ๆ มาปฏิบัติ มิใช่แต่เพียงการท่องจำ (ขุ.ป. (ไทย) 23/1/5) เท่านั้นหลักธรรมทั้งหมดล้วนแต่ตั้งอยู่บนความไม่ประมาท ความไม่ประมาทนั้นจะทำให้บุคคลมีความเพียรพยายาม (ขุ.ขุ. (ไทย) 17/12/15-17) ศึกษาและปฏิบัติธรรมอื่น ๆ อยู่อย่างสม่ำเสมอ ความไม่ประมาทคือ การมีสติ (องฺ.สตฺตก. (ไทย) 15/187/309-310) ระลึกอยู่ได้ว่าปัจจุบันตนเองกระทำอยู่ ทำแล้วจะเกิดผลอย่างไรเป็นสิ่งที่กระควรทำหรือไม่ รวมทั้งความรอบคอบ ระมัดระวังในสิ่งที่กระทำอยู่เสมอ ซึ่งปัจจุบันการระบาดของโควิด-19 ความไม่ประมาทต่อการเป็นอยู่ย่อมสำคัญ การระมัดระวัง การรักษาร่างกายและจิตใจเมื่อเกิดโรค ความไม่ตระหนกต่อข่าวลือ การฝึกสติหรือการเจริญสติ คือการที่เราอยู่กับปัจจุบันขณะให้ได้มากที่สุด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น โดยจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่พะวงกับอนาคต ไม่หมกมุ่นกับอดีต อยู่กับปัจจุบัน การรับรู้และเข้าใจในเรื่องของโรคระบาด การปฏิบัติตนและอยู่กับปัจจุบันในยุคที่มีโรคระบาดได้

บทความนี้จึงเป็นการนำเสนอให้เห็นอิทธิพลของคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคที่มีการระบาดของโควิด-19 การปฏิบัติตัว การอยู่รวมกันของคนในสังคมที่วุ่นวาย การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในเรื่องของความไม่ประมาทและมีสติคอยกำกับเมื่อเกิดเหตุการณ์ของการระบาดของโรค ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ คงปฏิเสธไม่ได้ว่าในการดำเนินชีวิตประจำวันเราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากมาย เมื่อเรายังความไม่ประมาทไว้แล้ว การรักษาตนเอง มีสติคอยกำกับเพื่อการมีชีวิตที่ดีในยุคโควิด-19 อย่างไร

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตที่ดี

“ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง 100 ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย” (สํ.ส. (ไทย) 7/145/184) ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายใน 100 ปี แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้ (ขุ.ม. (ไทย) 21/39-40/142-147)

ในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท ให้ความหมายของคำว่า ชีวิตเป็นส่วนประกอบของนามรูป (อภิ.วิ.35/36/19) หรือวิวัฒนาการมาจากนามรูป แต่นามรูปก็มีขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัย พระพุทธศาสนาจึงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม ความคิด และการประพฤติปฏิบัติดีของคนไทย โลกคือชุมชนที่ตั้งอยู่ด้วยสันติสุขก็เพราะอาศัยศีล (ที.ปา.11/286/247. วิสุทธิ.1/13. ขุ.ขุ.25/1/1.) ภาวนา 4 (องฺปญฺจก. 22/79/121) ควบคู่ไปกับการอาศัยสังคหธรรม คือธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจให้รักกัน ประกอบด้วย การให้การเจรจาถ้อยคำที่น่ารัก การประพฤติประโยชน์ ความเป็นผู้มีตนเสมอในธรรมทั้งหลายตามสมควรในที่นั้นๆ ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบันและได้นำมาเป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกันในสังคม เพราะความสุขเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ดี หลักธรรม 4 ประการที่ผู้ครองเรือนควรมี

1) อัตถิสุข หมายถึง ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โดยเฉพาะความภาคภูมิใจในทรัพย์ ที่หามาได้ด้วยแรงกาย สติ ปัญญาความสามารถของตนเอง

2) โภคสุข หมายถึง สุขอันเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง หรือประโยชน์ส่วนรวม

3) อนณสุข หมายถึง สุขจากการไม่เป็นหนี้

4) อนวัชชสุข หมายถึง สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือความภูมิใจเอิบอิ่มใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่ บกพร่องเสียหาย ใครๆ ติเตียน ไม่ได้ทั้งทางกายวาจาใจสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความสันติสุขในประเทศ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข (องฺ.จตุกฺก.อ. 2/62/354)

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า “ความรักผู้อื่นคือหัวใจของทุกศาสนา” ศาสนานั้นจะสอนให้มนุษย์มีความรักต่อกันถ้าศาสนาใดๆ ไม่สอนเรื่องความรักแล้วก็ไม่เรียกว่าศาสนาการทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างศาสนาด้วยเจตนาดีต่อกันย่อมนำไปสู่ความเข้าใจอันดีต่อกันและกัน และนำไปสู่การมีความนึกคิดและการกระทำที่ไม่กระทบกระทั่งกันย่อมนำไปสู่การรวมกันเป็นหน่วยแห่งสันติสุขหน่วยเอกของโลก (พุทธทาสภิกขุ, 2549 : คำนำ)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับคำสอนและหลักปฏิบัติ ทางพระพุทธศาสนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสุขไว้ในหนังสือพุทธธรรม ตอนที่ 4 ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร บทที่ 15 ความสุข ในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่า พุทธจริยธรรมเริ่มตั้งต้นในการทำความดีหรือกรรมดีทั่ว ๆ ไปที่เรียกว่าบุญ ก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อ ของความสุข ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนาความสุขเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ เกิดสมาธิ จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน” และนิพพานก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขสูงสุดด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539 : 67-68)

คูณ โทขันธ์ ได้กล่าวว่า พื้นฐานชีวิตที่ดีงามทำให้สังคมเป็นสังคมที่ดีงามด้วยสอนให้คนรู้จักแก้ปัญหาทำให้สามารถช่วยแก้ปัญหาให้สังคมด้วยเป็นแหล่งความรู้และการศึกษาของสังคมทำให้สังคมมีขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามบทบาทของศาสนา

พระมหาศุภวัฒน์ ชุติมนฺโต (สุขดำ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ในทรรศนะของพุทธปรัชญาเถรวาทกับซิกมันด์ฟรอยด์ สรุปพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์สามารถแสดงออกได้ทั้งทางบวกและทางลบ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา และทุกสถานการณ์ การแสดงออกทางกายและทางวาจาก็เป็นเพราะมีจิตใจเป็นผู้กำกับให้แสดงพฤติกรรมเหล่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสให้ใช้ หลักทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 ประการ คือ ความขยันหมั่นเพียร การรู้จักใช้ปัญญาจัดดำเนินกิจการ เรียกว่า อารักขสัมปทา รู้จักเสวนาคบหาคนดีที่เกื้อกูลแก่การงานความดีงามและความก้าวหน้าของชีวิต เรียกว่า กัลยาณมิตตา รู้จักเลี้ยงชีวิตแต่พอดีให้มีความสุขได้ โดยไม่สุลุ่ยสุราย ฟุ่มเฟือย สามารถประหยัดทรัพย์ไว้ให้เพิ่มพูนขึ้นได้ เรียกว่า สมชีวิตา (พระมหาศุภวัฒน์ ชิติมนฺโต (สุขดำ), 2548 : 7)

จากแนวคิดทำให้พบว่า การมีชีวิตที่ดีกับการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของศาสนิก เพื่อให้ทุกคนมีศีล มีธรรม และศาสนาก็สอนให้คนเป็นคนดี สามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้โดยใช้หลักธรรมนำไปประยุกต์กับตนเอง เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และในระดับที่สูงขึ้นไปในทางพระพุทธศาสนา

วิเคราะห์อิทธิพลเกี่ยวกับโรคระบาดกับการมีชีวิตที่ดีในยุคโควิด 19 (ไวรัส)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 ที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบหลายด้าน ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ เรื่องงาน รวมไปถึงเรื่องปากท้องและเงินทอง ในทุกเหตุการณ์ที่เรามองว่าเป็นวิกฤติ ย่อมมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ เพราะอาจจะทำให้เรามีพลังใจสู้กับวิกฤตการณ์ครั้งนี้ และเป็นจุดเปลี่ยนเพื่อให้เราได้ปรับทัศนคติในมุมใหม่ เข้าใจโลกปัจจุบันมากขึ้น รวมถึงเพื่อเตรียมตัวตั้งรับเมื่อสถานการณ์เช่นนี้กลับมาใหม่อีกครั้ง

ในสถานการณ์เช่นนี้ ทำให้เรามีโอกาสใส่ใจ ดูแลตัวเองมากขึ้น ทั้งทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ ใช้เวลาออกกำลังกาย หรือหางานอดิเรกต่าง ๆ ทำ เช่น การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น เพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงอยู่เสมอ รวมถึงสังเกตตัวเองว่ามีอาการป่วยหรือไม่ หากมีควรรีบพบแพทย์โดยด่วน เพื่อลดการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 รวมถึงภาวะเครียด ซึมเศร้าที่อาจจะแฝงมาโดยที่เราไม่รู้ตัว การวางแผนรับมือกับปัญหาดังกล่าวทั้งในระยะสั้นและระยะยาวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะจะทวีความสำคัญอย่างยิ่ง ประชาชนในสังคมไทย ให้มีอยู่ มีกิน เพื่อการมีชีวิตรอดปลอดภัยภายใต้สภาวะวิกฤติครั้งนี้ ด้วยการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้โดยการป้องกันและระมัดระวังตัวเอง ด้วยหลักธรรมที่มาสนับสนุนความไม่ประมาทและมีสติ

หลักคำสอนเรื่องความไม่ประมาท มีมาในพระไตรปิฎก อันบุคคลย่อมยังความไม่ประมาททั้งที่มาจากภายนอกและภายใน ความสำรวมระวังอยู่กับสถานการณ์ในปัจจุบันนั้นนับว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เนื่องจากในยุคของการระบาดของโควิด 19 การเข้าใจโรคโควิด 19 นั้นมาจากข้อมูลหลายฝ่าย ทั้งข้อมูลจากหน่วยงานรัฐและเอกชนนำไปสู่การเข้าใจว่า เมื่อต้องเผชิญหน้ากับวิกฤติดังกล่าวควรจะดำเนินการอย่างไร ธรรมคือความไม่ประมาท เป็นคำสอนที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา โดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการคิดและการดำเนินชีวิตที่มีรูปแบบการใช้ ดังนี้ คือการกล่าวถึงหลักความไม่ประมาทเป็นฐานเชิงข้อมูลความรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่มาของความคิด ความเชื่อและการตัดสินต่อความรู้นั้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาในแง่ความคิดที่อยู่ภายใน อันเป็นวิธีการพิจารณาถึงการตรวจสอบความเชื่อและสิ่งมีอยู่ภายนอก บัณฑิตผู้มีปัญญา รักษาความไม่ประมาทไว้เหมือนคนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ และข้อความว่า “บัณฑิตบรรเทาความประมาท ด้วยความไม่ประมาทขึ้นสู่ปัญญาดุจปราสาทไม่เศร้าโศก พิจารณาเห็นหมู่สัตว์ผู้มีความเศร้าโศก เมื่อนั้น บัณฑิตผู้เป็นนักปราชญ์ ย่อมเห็นคนพาลได้ เหมือนคนที่ยืนอยู่บนภูเขาเห็นคนที่ภาคพื้นได้”

การใช้ชีวิตภายใต้สถานการณที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19ในประเทศไทยที่จะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยที่แตกต่างไปจากอดีต ทั้งด้านการงาน ด้านการเรียน และด้านธุรกิจ เป็นสิ่งที่จะทำให้มีการทวนกระแสโลกาภิวัตน์ จะมีความเข้มข้นมากขึ้น และทำให้ห่วงโซ่อุปทานโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งปัญหาเชิงโครงสร้างโดยเฉพาะด้านสาธารณสุข จะได้รับการแก้ไขให้ทั่วถึงและเสมอภาคมากขึ้น และสังคมจะก้าวเข้าสู่ระบบดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อให้ทันพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับ Shaikh (2020) ที่ได้กล่าวว่า หลังวิกฤตไวรัสโควิด-19ระบาดแล้ว ครั้งนี้จะไม่ใช่โรคระบาดครั้งใหญ่ที่สุด และ

จะไม่ใช่ครั้งสุดท้ายที่คนทั่วโลกจะพบเจอ แต่ทว่า นับจากนี้ไป จะมีโรคระบาดเพิ่มมากขึ้น บ่อยครั้งมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ และจะมีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสอีกจำนวนมาก และเมื่อเกิดภาวะวิกฤตไวรัสระบาดซ้ำขึ้นอีกครั้ง การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับโลกก็จะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และสอดคล้องกับ Davis (2020) ที่ได้กล่าวไว้ว่า จะก่อให้เกิดรูปแบบการจ้างงานที่เปลี่ยนแปลงไปของบริษัทที่จะปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินกิจการที่จะเปลี่ยนแปลงการทำงานไปจากอดีต

1. ด้านการงาน การทำงานอยู่ที่บ้านไม่ได้ลดผลิตภาพหรือประสิทธิผลโดยภาพรวม แต่สามารถลดค่าใช้จ่าย เช่น ค่าเช่าสถานที่ทำงานได้ ซึ่งเชื่อว่าอาจมีหลายกลุ่มที่เปลี่ยนไปทำงานอยู่ที่บ้านมากขึ้น แต่สำหรับกลุ่มที่ยังคงต้องทำงานภายในสำนักงานทางบริษัทและพนักงาน ควรจะต้องคงนโยบายเดิมที่ทำมาตั้งแต่ช่วงที่มีการระบาด ป้องกันตนเองไม่ให้รับและแพร่เชื้อให้คนอื่น การที่จะต้องใส่หน้ากากอนามัยมาที่ทำงาน ในระหว่างทำงาน การล้างมือ เวลาจับสัมผัสพื้นที่ต่าง ๆ ในออฟฟิศ พื้นที่ใช้ร่วมกัน สิ่งของที่ใช้ร่วมกัน การวัดอุณหภูมิก่อนเข้าที่ทำงาน การสังเกตอาการ ว่ามีอาการไม่สบาย เจ็บป่วย หรือคนที่บ้านที่มีอาการเจ็บป่วย ต้องรายงานหัวหน้าหน่วยงาน การแยกตนเองออกจากผู้อื่น และควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

2. ด้านการเรียน ผู้มีหน้าที่กำหนดนโยบายด้านการศึกษาของไทยควรใช้ความตระหนักรู้ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19ในนี้ มาออกแบบอนาคตของการศึกษาไทย โดยให้น้ำหนักกับสิ่งที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน มากกว่า เงื่อนไขที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบาย แนวคิดหรือผลประโยชน์บางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับการเรียนรู้ของนักเรียน อาทิเช่น มุ่งเน้นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างครูและนักเรียน มากกว่า จำนวนชั่วโมงที่นักเรียนอยู่ในห้องเรียนหรือเรียนผ่านสื่อโทรทัศน์หรือสื่อออนไลน์ มุ่งเน้นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับความสนใจของนักเรียน เชื่อมโยงกับชุมชนและบริบทที่นักเรียนอยู่ มากกว่า การเรียนรู้อิงตามมาตรฐานแบบเดียวกันทั้งประเทศ และมุ่งเน้นการประเมินผลเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน จากชิ้นงานและพฤติกรรมของนักเรียน มากกว่า การประเมินเพื่อการตัดสิน เพื่อนำไปใช้ให้คุณให้โทษแก่โรงเรียนและบุคลากรทางการศึกษา เป็นต้น

สรุป

หลักความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมสำคัญในการดำเนินชีวิต และเมื่อต้องเผชิญหน้าไวรัสโควิด-19 ที่กำลังระบาดอย่างต่อเนื่องในช่วง 2-3 ปีนี้และจะยังคงอยู่ต่อไปอีกยาวนาน จึงทำให้คนต้องพร้อมเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่ไปกับป้องกันตัวเองตามคำแนะนำของสาธารณสุข เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันและจำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอันเนื่องจากความจำเป็นในการดำเนินชีวิต จึงเป็นเหตุให้ทุกคนจะต้องไม่ประมาทและระมัดระวังตลอดเวลา สิ่งสำคัญที่สุดของหลักความไม่ประมาทก็คือ สติและวิริยะ โดยในช่วงเวลาที่มีการระบาดเช่นนี้ควรจะดำเนินชีวิตวิกฤตที่กระทบให้เป็นโอกาสโดยการรณรงค์ให้ใช้การตั้งสติใคร่ครวญเรื่องราวเนื้อหาอย่างมีปัจจัยด้วยเหตุและผลตามหลักอัปปมาทธรรม คือการอยู่กับปัจจุบันหรือมีสติตลอดเวลา แม้ว่าโควิด 19 ยังไม่ผ่านพ้นไปก็ตาม ก็ต้องดำเนินชีวิตด้วยการไม่หดหู่ต้องหากำลังใจและสร้างความเพียรให้

ชีวิตมีกำลังใจที่จะเผชิญหน้ากับภัยต่างๆ เพราะการดำเนินชีวิตแบบมีสติตลอดจะทำให้อุปสรรคต่าง ๆ ผ่านพ้นไปได้ดี

เอกสารอ้างอิง

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

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานครมู,นิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 31 (นครปฐม: บริษัท จ. เจริญ อินเตอร์พริ้น ประเทศไทย จำกัด).

_____ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 34.

พระพรหมบัณฑิต. (2561). พระไตรปิฎกฉบับสากล: วิถีธรรมจากพุทธปัญญา, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาศุภวัฒน์ ชิติมนฺโต (สุขดำ). (2548). “ การศึกษาเปรียบเทียบแนวเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ในทรรศนะของพุทธปรัชญาเถรวาทกับซิกมันด์ฟรอยด์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). คริสตธรรม และพุทธธรรม. (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ). คำนำ.

กระทรวงสาธารณะสุขแห่งประเทศไทย. “รายงานสถานการณ์โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ประเทศไทย”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: 20200310-tha-sitrep-17-covid19-thai-final.pdf (who.int).

ณัฏฐวรรณ คำแสน. (2564). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2564.

ปรีชา ช้างขวัญยืน และสมภาร พรมทา. (2552). **มนุษย์กับศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทย์ วิศทเวทย์. (2532). จริยศาสตร์เบื้องต้น มนุษย์กับปัญหาจริยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสีราษฎรอาวุโส. โลกเปลี่ยนคนปรับ หลุดจากกับดักขยับสู่ความยั่งยืน .(กระทรวงอุดมการณ์ศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม).

CP Inno Expo. News “โควิด 19 กับพฤติกรรม New Normal มาตรฐานวิถีชีวิตใหม่ในวันนี้และตลอดไป”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.wearecp.com/new-normal-190563.

Damien Keown, Buddhism and Biothics, (New York: St.Martin Press,1995), p.8.

Damien Keown. (1992). **The Nature of Buddhist Ethics.** New York: Palgrave Macmillan.

สมคิด เพิ่งอุดม. (2535). “การศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ที่มีต่อการพัฒนาชุมชนตามทรรศนะของพระสงฆ์และเจ้าหน้าที่สี่กระทรวงระดับตำบลในจังหวัดสมุทรสงคราม”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรโรฒประสานมิตร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). **การกลับมาของพระพุทธศาสนา “พระเอก” ของการศึกษาใหม่**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลายเสือ.

สุพัตรา สุภาพ. (2522). **สังคมวิทยา**. กรุงเทพมทานคร: ไทยวัฒนาพานิช.