

ไทยไร้โควิด-19 จริงหรือ

Is Thailand Really Free from Covid-19

กัญญารัตน์ รามสุข

Kanyarat Ruamsuk

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

อุเทน ลาพิงค์

Uten Larping

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: Ruamsuk3kr@gmail.com

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์โรค โควิด-19 ในปัจจุบัน ทุกคนต้องยอมรับความจริงว่าปัจจุบันโรคนี้อยู่มีอันตรายอยู่มาก ต้องระมัดระวังและไม่วางใจ การติดต่อของโรคในประเทศไทยที่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน และยอมรับความจริงว่าโรคโควิด-19 อาจกลับมาเกิดได้อีก และต้องเข้มงวดในการป้องกัน นอกจากนั้นต้องเข้าใจถึงสภาวะความทุกข์ และเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ด้วยการใช้หลักพุทธธรรมและการพึ่งพาตนเอง ลดสิ่งที่เป็นกิเลสทั้งปวง ให้เหลือน้อยที่สุด จะยังผลให้การดำเนินชีวิต อยู่รอดปลอดภัยต่อไป

คำสำคัญ : โควิด-19

Abstract

With the current situation of COVID-19, everyone has to accept the fact that this disease is still very dangerous. Be careful and don't trust Disease transmission in Thailand that all parties must work together and accepting the fact that COVID-19 may be born again. and must be rigorous in protection In addition, one must understand the condition of suffering. and change the way of life with the use of Buddhist principles and self-reliance Reduce all things

that are defilements to a minimum will also result in life stay safe.

Keywords : COVID-19

บทนำ

การระบาดระลอกใหม่ของโควิด-19 ที่เริ่มมาตั้งแต่เดือนธันวาคมปีที่แล้ว ก่อให้เกิดความกังวลกับประชาชนไทยอีกครั้งหนึ่ง ทั้งความกังวลจากการติดโรคและความกังวลจากผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมที่จะตามมา

ผลจากการระบาดที่น่าจะลากยาวนี้จะทำให้ยังต้องมีมาตรการควบคุมต่อเนื่อง แต่จะไม่คุมเข้มอย่างรอบที่แล้วและส่งผลให้ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมเบาบางกว่า

แม้ภาพรวมเศรษฐกิจมหภาคจะดูดีก็ตาม แต่หากเจาะลงไปทีละภาคเศรษฐกิจและบางกลุ่มประชากร ยังน่าเป็นห่วงว่าอาจได้รับผลกระทบที่รุนแรงขึ้น ตัวอย่างเช่นภาคเศรษฐกิจที่ไม่เคยฟื้นตัวเลยเช่นการท่องเที่ยวจากต่างประเทศ ซึ่งที่ผ่านมาได้รับประโยชน์จากการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศอยู่บ้างแต่ก็เป็นไปอย่างจำกัด เงื่อนไข และไม่นั่นคง (สมชัย จิตสุชน, 2564: ออนไลน์)

ความจริงของโควิด-19 ในเมืองไทย

ความจริงในปัจจุบัน สถานการณ์ โควิด-19 ของโลกได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและร้ายแรง ปกคลุมไปทั่วโลก นี่คือการความจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้ ประเทศต่างๆ กำลังประสบปัญหาการระบาดซ้ำ แล้วซ้ำอีก ปัจจุบัน ระลอกใหม่ก็ยังรุนแรง และกำลังอยู่ในช่วงขาขึ้น

แต่ละประเทศมีวิธีการจัดการกับโควิด-19 ได้เป็นอย่างดี เช่น นิวซีแลนด์ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ฮองกง ออสเตรเลีย เวียดนาม และอีกหลาย ๆ ประเทศ มีคำถามว่า “ประเทศไทยจะรอดไหม” ได้รับคำตอบว่า ไม่น่าจะรอด ตามเหตุผลต่อไปนี้

1. คนไทยมีความเชื่อมั่นสูงเกินไปเกี่ยวกับการไม่พบผู้ติดเชื้อภายในประกาศ เป็นเวลานาน จนเกิดความประมาท ขาดวินัย ซึ่งคนไทยจะต้องตระหนัก ในข้อนี้ อาจยังมีผู้ติดเชื้อ ที่ไม่แสดงอาการแต่สามารถที่จะติดต่อได้ ในสังคมไทยอยู่จำนวนหนึ่ง
2. การคัดกรองที่ผ่านมา อาจมีช่องโหว่หรือ ไม่ครอบคลุมผู้ติดเชื้อ จำนวนหนึ่ง อาจตกหล่น ตกสำรวจไปได้
3. ผู้ติดเชื้อบางรายอาจยังมีเชื้ออยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจกำเริบ ซ้ำได้อีก ดังพบว่าหญิงชาวจีนในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ติดเชื้อโควิด-19 เป็นครั้งที่ 2 หลังจากหายไประยะถึง 6 เดือน

4. การผิดพลาด เพียงเล็กน้อย อาจส่งผลให้มีการระบาดเกิดขึ้นอย่างใหญ่ รอบใหม่ได้

5. ถ้ามีเชื้อแล้วเหลือในประเทศไทยจริง อาจเกิดจากโรงเรียน สถานศึกษา โดยนักเรียนและนักศึกษา อาจเป็นผู้นำเชื้อจากคนในครอบครัวมาแพร่ในสถานที่ศึกษา โดยผู้คนเหล่านั้นอาจไม่แสดงอาการที่จะเป็นพาหะ ซึ่งเด็กสามารถ นำเชื้อกับไปแพร่กับครอบครัวของตนเองได้

6. การรักษาวินัยเริ่มหย่อนยาน ออกจากบ้านไปในสถานที่ต่าง ๆ กันชั่วกั๊ว

7. ปัญหาอีกด้านหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือ เส้นทางในการเข้าออกประเทศไทย ทางธรรมชาติ บริเวณชายแดนต่าง ๆ เป็นจุดเสี่ยงในการนำเข้าเชื้อโควิด-19 ที่ต้องดูแลและกวดขัน

8. สำหรับเรื่องเกี่ยวกับแรงงานต่างชาติ เป็นจุดเสี่ยงอย่างสูงเช่นกัน ตัวอย่างเช่นที่เกิดในประเทศสิงคโปร์ที่ระบาดอย่างรุนแรง ประเทศของเราจะต้องเฝ้าระวังเรื่องนี้ให้ดี

9. การระบาดของโรคโควิด-19 อย่างรุนแรง อาจทำให้โรคนี้มีโอกาสกลายพันธุ์มากขึ้น ทำให้ติดต่อกันมากขึ้น รุนแรงมากขึ้น

10. ประเทศไทยเป็นประเทศเล็ก ๆ ที่รายล้อมด้วยสังคมโลกที่กำลังมีปัญหาโควิด-19 และมีแนวโน้มว่าจะมีมากขึ้น การดูแลป้องกันภายในประเทศไทย ที่จะไม่ให้เชื้อหลุดเข้ามา ไม่ใช่เรื่องง่าย

11. การมีอภิสิทธิ์ทางการทูตและทางทหาร ก็เป็นทางหนึ่งที่น่าจะเสี่ยงต่อการระบาดของโรคได้

12. คนไทยต้องมีความพร้อมที่จะเตรียมตัว เตรียมใจ ว่าโรคอาจจะเกิดขึ้นมาใหม่ เราต้องมีความสามัคคี มีวินัยในการต่อสู้เหมือนเดิม

13. การใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท ไม่ขาดวินัย ระหว่างที่เรายังไม่มียาวัคซีน โดยดูต่างชาติเป็นตัวอย่าง อาจทำให้เราลดภัยจากโรคโควิด – 19 ได้ (Suthichai.live, 2564: ออนไลน์)

การใช้หลักพุทธธรรมมาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหาโรคโควิด-19

ทุกคนต้องยอมรับสภาพความเป็นจริง จากสถานการณ์ความจริงที่ปรากฏเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ทำให้เราได้เข้าใจถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากโรคโควิด-19 มีผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้คนเป็นทุกข์อย่างมาก ทั้งสังคมและครอบครัวโดยทางสังคมมีความทุกข์มีเรื่องเศรษฐกิจ ที่มีผลกระทบจากการเจ็บป่วยเสียชีวิต และต้องหยุดการทำงาน ขาดรายได้ แนวทางการแก้ปัญหาจากความทุกข์ ต้องใช้วิธีเข้าใจในทุกข์และเหตุแห่งทุกข์อริยสัจ 4 โดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเข้ามาช่วย และพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ควรยึด

หลักพึ่งพาตนเอง ตามหลักพุทธธรรม “อัตตาหิ อัตตโนนาโถ (ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน)”

ส่วนในด้านครอบครัวต้องใช้หลักพุทธธรรม ศีล ตลอดจนบายมุขและสิ่งที่ไม่จำเป็น ประหยัดไม่ตามใจกิเลส ที่จะพาให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จากตัวอย่างที่ผ่านมา ได้พิสูจน์มาแล้วว่า ในช่วงการควบคุมเฝ้าระวังอย่างเข้มงวดของโรคโควิด-19 ร้านอาหาร เหล้า คาราโอเกะ ต่าง ๆ ได้ปิดการดำเนินการ ก็ไม่มีผู้ใดเดือดร้อน หรือเสียชีวิต แต่ประการใด ยังคงสามารถใช้ชีวิตผ่านมาได้

คุณธรรมที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในยุคปกติใหม่ (NEW Normal) คือสติ สตินั้นมีทั้งสติในการครองตน ครองคน ครองงาน ครองบ้าน ครองเมือง สำหรับสติที่สำคัญที่สุด คือสติปัญญา 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา สติปัญญา 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา สติปัญญา พิจารณากาย คือ กองลม ควบคุมไปกับการเจริญอานาปานสติ กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น ให้นึกเอา สติมากำกับอยู่กับจิตติดอยู่กับกาย (กายคตาสติ) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการตามดู เวทนาทั้ง กายนอกทั้งภายใน เวทนาเป็นปัญหาใหญ่อย่างหนึ่งของโลกฉะนั้น เราต้องเข้าใจ เวทนา รู้เท่าทันเวทนา จิตตานุปัสสนา สติปัญญา อัมมานุปัสสนาสติปัญญา

ปัจเจกบุคคล

เป็นเรื่องของจิตเป็นความกลัวและกังวล จนบางคนเป็นโรคประสาทชิงช้าตัวตาย ไปเสียก่อน และไม่ควรรออย่างยั้ง ไม่ควรไปหาที่พึ่งทางใจจากต้นไม้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์วัตถุต่าง ๆ ที่ถูกต้องควรหันมาพึ่งพาธรรมะพระพุทธเจ้าอันได้แก่

สติ ช่วยให้ครองตน ครองคน ครองงาน ครองบ้านเมือง

สติปัญญา 4 ได้แก่

กายานุปัสสนาสติปัญญา ให้ตามดูการดูการเคลื่อนไหว เช่น มือ เท้า การเคี้ยว การดื่ม การเคลื่อนไหวต่างๆ ตลอดจนใช้อานาปานสติเพื่อพิจารณาลมหายใจตั้งจิตให้มาดูกาย

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา ไปตามเฝ้าดูซึ่งความรู้สึกหรือความรู้สึกแห่งความทุกข์และความสุขที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปเปรียบเหมือน เช่น “มีดบาดมือแต่อย่าให้มาบาดกุ” หรือไปซื้อกระเป๋ามีความสุขก็ให้พิจารณาว่าความสุขนี้ก็จะผ่านไป

จิตตานุปัสสนาสติปัญญา จิตคนเราคิดทั้งกุศล อกุศลเป็นกลางหรืออื่นๆ ก็ตาม แต่อย่าคิดมากคิดมากก็ทุกข์มากก็ให้ระงับความคิดเสียบ้าง

อัมมานุปัสสนาสติปัญญา พิจารณาธรรมในใจ เป็นเครื่องเตือนสติให้เกิดปัญญา ได้รู้ว่า การป้องกันโรคควรทำ เช่นไร เช่น ออกจากบ้านก็มีสติสวมหน้ากาก ล้างมือเมื่อกลับมาหรือหลังเสร็จธุระเข้าบ้านให้ล้างมือทันที การเลือกใช้แต่ภาชนะเช่น ช้อน ถ้วย ของส่วนตัว

อดอาหารลดโรค

การอดอาหารให้เป็นไปเพื่อการรักษาสมดุล ในการดำรงอยู่อย่างปกติสุข ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นพุทธวิธีในการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ร่วมกับ

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ตามแนวคิด Intermittent Fasting (IF) (ผู้จัดการออนไลน์. 2565: ออนไลน์) การวิจัยโดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าโปรแกรม IF โดยจัดเวลาการบริโภคอาหารใน 1 วัน แบ่งออกเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงบริโภคอาหาร และ ช่วงอดอาหาร ซึ่งกำหนดเวลาในการอดอาหารเป็นเวลา 16 ชั่วโมง จำนวน 14 วัน พบว่า มีผลทำให้ไขมันที่สะสมไว้ที่หน้าท้องลดลง และระบบเผาผลาญพลังงานดีขึ้น ทำให้น้ำหนักลดลง เส้นรอบเอวลดลง ระดับไขมันในช่องท้องลดลง ไขมันในร่างกายลดลง ระดับไขมันในเลือดลดลง และระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

จากการวิเคราะห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญ และเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นประจำ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีส่วนส่งเสริมและสอดคล้อง ให้นงานวิจัยครั้งนี้เห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น จากการวิจัยได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่เชิงพุทธบูรณาการ มุ่งเน้นที่มีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพที่ดี ตาม “THEEB โมเดล” ประกอบด้วย

Though คือ ความคิดดำริชอบ ทบทวนรอบด้าน ตามหลักพระพุทธศาสนา ความคิดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ความคิดที่ถูกต้องทำให้เราเข้าใจ และจะกำหนดทิศทาง การกระทำที่ถูกต้องได้

Harmony คือ กลมกลืนกับสรรพสิ่ง สุขภาพจะดีอย่างยั่งยืนได้ คือ การปรับพฤติกรรม และวิถีชีวิตให้สอดคล้องกัน

Exercise คือ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

Eating คือการบริโภคอาหารเพื่อประโยชน์ในการดำรงอยู่ของชั้น 5 มิใช่เพื่อสนองกิเลส บริโภคแต่พอดี ตามหลักโภชนมัตตัญญูตา

Balancing คือ การรักษาสมดุลในการบริโภค เว้นช่วงเวลาในแต่ละวัน จากการบริโภคอย่างน้อย 16 ชั่วโมง

ชีวิตวิถีใหม่ห่างไกลโควิด – 19

แนวทางปฏิบัติเพื่อห่างไกลโควิด-19 ตามแนวชีวิตวิถีใหม่ ทำดังนี้ สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ทุกครั้งที่ออกไปในชุมชน ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร การป้องกันการแพร่เชื้อภายในสถานที่ต่าง ๆ

หากมีไข้และอาการทางระบบหายใจให้ลาป่วยและพักที่บ้าน แยกเครื่องใช้ส่วนตัว และหลีกเลี่ยงการพบปะหรือใกล้ชิดกับผู้อื่น ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้ไปพบแพทย์ ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายและล้างมือ ด้วยแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าสถานที่ต่าง ๆ ทำความสะอาดพื้นผิวหรือวัตถุที่มีผู้ใช้ร่วมกันบ่อย ๆ การงดรวมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก การป้องกันการนำเชื้อเข้ามาจากต่างจังหวัด

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ประชาชนสามารถยึด หลัก 3 อ. 2 ส. ซึ่งกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข โดยกองสุขศึกษา แนะนำให้ปฏิบัติตาม 3 อ. คือ

อ.ที่ 1 คือ อาหาร เช่น การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ทุกครั้ง รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย มีผักและผลไม้ทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และไขมันสูง ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เลือกซื้ออาหารสด สะอาด และล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

อ. ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย เช่น ไม่ควรสวมหน้ากาก ขณะออกกำลังกาย ควรเว้นระยะห่างขณะออกกำลังกายจากผู้อื่น อย่างน้อย 2 เมตร รักษาความสะอาดอุปกรณ์กีฬาและของใช้ส่วนตัว และหลังออกกำลังกายควรอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน

อ. ที่ 3 คือ อารมณ์ เข้าใจกับสถานการณ์ตามความเป็นจริง มีเวลาพักผ่อน พักผ่อนสุขภาพ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และใช้ชีวิตไม่เครียด 2 ส. คือ การงดสูบบุหรี่ และงดดื่มสุรา

พฤติกรรมตามหลัก 3 อ. 2 ส. เป็นวิธีการที่ปฏิบัติได้โดยทั่วไปที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ในช่วงของสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ตามแนววิถีชีวิตใหม่ New Normal (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2564: ออนไลน์)

องค์ความรู้และนวัตกรรม

พระพุทธองค์ ทรงตรัสถึงความเป็นทุกข์ทั้งปวงในโลกใน อริยสัจ 4 ประการ ดังนี้ การยึดถือในสิ่งทั้งปวง เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็เป็นทุกข์ การเจอสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ บรรดาสิ่งแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่อคืออุปทานขันธ 5 เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์นั้นสามารถดับได้ โดยการ ดับที่ตัวสาเหตุแห่งทุกข์ ก็คือ สละถอนเสียซึ่งการถือว่ามีตัวตน อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ เมื่อไม่มีที่ตั้งของความทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มีที่ยึด จึงไม่มีทุกข์ ดังนั้น มรรค หรือ แนวทางการดับทุกข์ พระพุทธองค์สอนให้ปฏิบัติตาม “ทางสายกลาง 8 ขั้น” หรือ อริยมรรค 8 เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์โดย ปัญญาอันเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 เจรจาชอบ 1 การงานชอบ 1 เลี้ยงชีวิตชอบ 1 พยายามชอบ 1 ระลึกชอบ 1 ตั้งจิตชอบ 1

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งสอนให้บุคคลมองความจริงทุกอย่างเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจ็บป่วย “พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพดี มีพระชนมายุแปดสิบพรรษา สามารถทำงานเผยแผ่ศาสนาวันหนึ่ง 16-20 ชั่วโมง ใครๆที่มาเฝ้าพระองค์ มักจะกล่าวสรรเสริญหรือถามพระองค์ถึงเรื่องความมีอาพาธน้อย มีพระโรคเบาบาง ทรงพระกำลังกระปรีกระเปร่า ทรงพระสำราญอยู่เสมอฯ” (อาชว์วัชรวิญญ์ น้อมเนียน, 2565: ออนไลน์)

แบบอย่างของผู้รักษาสุขภาพที่ดี จนแสดงออกมาถึงเหล่าพระภิกษุสงฆ์ที่ทรงรับเข้ามาภายใต้พระธรรมวินัย ที่ทรงบัญญัติด้วยพระสัพพัญญุตญาณจึงทำสังฆะของพระพุทธรองค์มีการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจอยู่ในสภาพปกติ หรือจะเรียกด้วยศัพท์ทางการแพทย์ปัจจุบันเรียกว่า “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” ด้วยเหตุผลนี้พระพุทธรองค์จึงปรากฏพระนามตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากุโรโก สตถา สัพพโลกติกิจจโก” แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม26 ข้อ722: 462) หรืออาจจะกล่าวได้ว่าทรงปฏิบัติหน้าที่เป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค

คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนาจากรากศัพท์ภาษาบาลีว่า “รุช” แปลว่า เสียดแทง มีความหมายว่า สิ่งที่เสียดแทงให้เจ็บปวด คำศัพท์ที่มีความหมายถึงความเจ็บปวดหรือโรค ได้แก่ โรคาพาธ หมายถึง ความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “พยาธิ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบาย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “อนามัย” คือ ความสบายนั่นเอง และโรคในทางพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก คือโรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค)

สำหรับสาเหตุของโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ เช่น โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้ สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม24 ข้อ60: 129-131) การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ส่วนโรคทางใจนั้น สาเหตุล้วนเกิดมาจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจดังปรากฏมีในพระไตรปิฎกความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม21 ข้อ157: 127)

ดังนั้น โรคทั้งหลายที่ปรากฏในบุคคลจึงไม่พ้นสาเหตุมาจาก 2 โรคดังกล่าวข้างต้น แม้ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 ที่ปรากฏทั่วทุกหย่อมหญ้าของทุกประเทศบนโลกใบนี้จึงจำเป็นที่จะต้องใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาช่วยบรรเทาเพื่อคลี่คลายสถานการณ์ในสภาวะนี้

โดยนำหลักธรรมที่สำคัญได้แก่ พรหมวิหาร, อิทธิบาทธรรม, โพชฌงค์ เป็นต้นมาเป็นวัคซีนเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด เพราะผู้คนต่างหวาดกลัว มีความระแวง ขาดความเชื่อมั่นความไว้วางใจกันกับการป้องกัน รักษาโรคชนิดนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ผู้ที่รู้ตัวว่าติดเชื้อโรคนี้” ซึ่งอยู่ในสถานภาพของ “ผู้ป่วย” ต้องมี “คุณธรรมของผู้ป่วย” คอยกำกับดูแลดังที่

พระพุทธองค์แสดงไว้ว่า คุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี 5 ประการ คือ 1.ทำความสบาย 2.รู้ประมาณในความสบาย 3.รับประทานยา 4.บอกอาการใช้ตามความจริงแก่พยาบาลใช้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการใช้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการใช้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการใช้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่ 5. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัสกล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำครวญ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 5 ข้อ 366: 214-243) ส่วนคนไข้ที่พยาบาลได้ยากอีก 5 ประการนั้น มีคุณสมบัติตรงข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้

วิธีการที่จะป้องกันการแพร่การระบาดในครั้งนั้นนอกจาก การอยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติแล้วนั้น พุทธศาสนสุภาษิตของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส วัดบวรนิเวศวิหาร ได้แสดงไว้ว่า สติ สัพพตถ ปตฺถิยา (ว.ว.) สติเป็นที่ปรารถนาในทุกที่ หรือแปลให้เข้าใจง่ายๆ คือ “สติ จำเป็นต้องใช้ในทุกๆ ที่ เพราะสติจะช่วยให้ระลึกว่าควรจะทำอะไรก่อนหลัง ทางที่เราจะรอดได้ต้องทำให้รู้ทันและรอบรู้นั่นเอง

สรุป

จากสถานการณ์โรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นทำให้ชาวโลกเดือดร้อน ในประเทศไทยก็เช่นกัน การตกงานหรือปิดกิจการ มีผลทางด้านเศรษฐกิจ อย่างมากมาย เราทั้งหลายต้องร่วมมือร่วมใจต่อต้านและครอบคลุมการระบาดของโรค ให้เข้มแข็งที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดการระบาดอย่างต่อเนื่องอีก จะเป็นผลให้เราเกิดความทุกข์ อย่างมหันต์ การใช้ชีวิตประจำวัน ก็ควรทำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อความเข้าใจในชีวิต ด้วยการดับทุกข์จากเหตุแห่งทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และลดละกิเลสด้วยการยึดมั่นในศีล และลดละรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปให้ได้ ก็จะบรรเทาความเดือดร้อนส่วนตนเอง ครอบครัวยุคและสังคมได้ไม่มากนัก นอกจากนั้นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการห่างไกลโควิด-19 ด้วยการระมัดระวังการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการเข้มงวดในการป้องกันต่าง ๆ

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.(8 กันยายน 2560). **อาหาร กำลังกาย อารมณ์**.สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2564, จาก: แหล่งที่มา <https://hss.moph.go.th/index2.php>.
- อาชวีภูริชญ์ น้อมเนียน.(30 มีนาคม 2563) **การป้องกัน “โรคโควิด-19” ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา**. สืบค้นเมื่อ 3 มกราคม พ.ศ. 2565, จาก: https://www.silpa-mag.com/culture/article_47605
- ผู้จัดการออนไลน์ (16 สิงหาคม 2563). **วิจัยพบ “อดอาหาร” ช่วยลดโรคมะเร็ง วัดไร่ขิง”นำ“ไอเอฟ”**. สืบค้นเมื่อ 26 มกราคม พ.ศ. 2565, จาก: <https://mgronline.com/greeninnovation/photo-gallery/9630000083933>.
- Suthichai live. (21 พฤษภาคม 2520) **โควิด-19 กับศาสนาพุทธ**.สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2564, จาก: https://www.youtube.com/results?search_query=+Suthichai.live.
- สมชัย จิตสุชน. (27 มกราคม 2564) **ผลกระทบทางสังคมของการระบาดโรคโควิด-19 ระลอกใหม่และมาตรการที่ควรมี**. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม พ.ศ. 2565, จาก: <https://tdri.or.th/2021/01/impact-of-new-covid-19-wave/>