บทความวิชาการ

อัปปมาทธรรม: ธรรมะป้องกันโรคโควิด-19

Appamatdham: Dhrama Prevents Covid-19

นางสาววรพินธ์ กุศลสมบูรณ์
Miss Vorapin Kusolsomboon
Living the Dream 1314 Co., Ltd.,
นักวิชาการอิสระ
vorapin007@hotmail.com

Received: September 27, 2021 **Revised:** October 3, 2021
Accepted: October 6, 2021

บทคัดย่อ

อัปปมาทธรรมคือความเป็นผู้ไม่ประมาท ซึ่งได้แก่ “สติ” เป็นหลักธรรมสำคัญ ที่ควรนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ที่ประชากรทั้งโลกรวมทั้งประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่ ดังนั้นการตั้งสติบนความไม่ประมาทอันได้แก่ ความไม่ประมาทในเวลา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในโรค ไม่ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในการงาน ไม่ประมาทในการศึกษาและไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม จะช่วยสร้างเกราะคุ้มกันโรคโควิด-19 โดยการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรงและสุขภาพจิตให้เข้มแข็งอยู่เสมอเมื่อมีภูมิคุ้มกันแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปด้วยความสงบร่มเย็น ตามพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” อย่างแท้จริง

คำสำคัญ: อัปปมาทธรรม โรคโควิด-19

Abstract

Appamatdham means mindfulness and is an important dharmic principle that should be applied in human's daily life under the COVID-19 pandemic in which the world including Thailand is facing. Therefore, mindfulness based on being careful in time, in age, in sickness, in life, in work, in education and in dharma practice will create a protective shield against COVID-19 by taking good care of our physical and mental health. When immunity exists, lifestyle will be peaceful according to Buddha's words: 'Health is Wealth'.

Keywords: Appamatdham, COVID-19

บทนำ

โรคโควิด-19 เป็นมหัตภัยร้ายแรงที่สุดในประวัติศาสตร์โลกที่สร้างความเดือดร้อนให้กับมวลมนุษยชาติอย่างมาก มนุษย์ต้องมีวิธีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป สิ่งที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่นี้กำลังสร้างความทุกข์ให้ทุกคนอย่างแสนสาหัส คนเคยรักใคร่กัน เคยคบหาไปมาหาสู่กัน กลับต้องใช้ชีวิตด้วยความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน ไม่กล้าใกล้ชิด ไม่กล้าร่วมงาน ร่วมทำกิจกรรมด้วย ทุกคนต้องใช้ชีวิตประจำวันด้วยความวิตกกังวลอยู่เสมอ กลัวคนรัก คนใกล้ชิด จะติดโรคร้ายจะเอาโรคร้ายชนิดนี้มาแพร่กระจายให้บุคคลในครอบครัว ความเหลื่อมล้ำในสังคม คนที่มีฐานะน้อยหรือผู้ที่ยากไร้ ไม่สามารถเข้าถึงความช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐบาล ไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน ผิดกับคนที่มีฐานะ มีชื่อเสียง ที่ร้ายไปยิ่งกว่านั้น พิษภัยจากโรคร้ายชนิดนี้นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาวะ ยังมีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ ระบบสาธารณสุข และความสงบสุขในสังคม ปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ในประเทศเพิ่มขึ้น ธุรกิจต้องปิดตัวลง ก่อให้เกิดปัญหาคนตกงานมีอาการโรคซึมเศร้า คนฆ่าตัวตาย ปล้นชิงทรัพย์ ที่น่าเศร้าใจยิ่งกว่านั้นคือจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคร้ายชนิดนี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ประเทศชาติต้องเสียทรัพยากรบุคคลไปมากมาย ผู้เขียนจึงเห็นความสำคัญที่จะนำหลักอัปปมาทธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตด้วยการมีสติคอยกำกับตัวเองไว้อยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูดหรือจะทำสิ่งใด ๆ เราจะต้องไม่ประมาท ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 นี้ สิ่งสำคัญในชีวิตมนุษย์ที่ไม่ควรประมาทได้แก่ ไม่ประมาทในเวลา วัย โรค ชีวิต การงาน การศึกษาและการปฏิบัติธรรมจะช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดภูมิต้านทานที่จะป้องกันความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่

ระบาดให้น้อยที่สุด เพื่อที่สังคมจะได้กลับมาสงบสุขเหมือนเดิม ตัวอย่างเช่น นักแสดงชายชื่อดัง แมททิว ดีน ที่ติดโควิด-19 ได้แสดงความไม่ประมาทต่อโรคและต่อชีวิต ด้วยการออกมาประกาศว่าตนเองติดเชื้อโรค และให้บุคคลผู้ใกล้ชิดและอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเข้ารับการตรวจหาเชื้อด้วย อีกทั้งตัวเองก็เข้ารับการรักษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างดีเยี่ยม จนหายเป็นปกติดั่งเดิม

ความเป็นมาของโรคระบาดโควิด-19

ถึงแม้ปัจจุบันจะไม่มีข้อสรุปแน่ชัดถึงต้นเหตุและสาเหตุที่มาของโรคโควิด-19 อีกทั้งมีข่าวเท็จอีกมากมาย เช่น โควิด-19 : จีนกับความพยายามแพร่ข่าวปลอมเรื่องโควิดมีต้นกำเนิดในสหรัฐฯ กลยุทธ์ดังกล่าวมีหลายรูปแบบ ตั้งแต่เพลงแร็พ ไปจนถึงการโพสต์ข้อความทางโซเชียลมีเดีย แต่บรรดาผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า ความพยายามโฆษณาชวนเชื่อนี้อาจใช้ได้ผลในหมู่ชาวจีนแผ่นดินใหญ่ที่เกิดความสงสัยในเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของนานาชาติเรื่องการจัดการโรคระบาดของรัฐบาลจีน แต่นี่กลับไม่ได้สร้างความชอบธรรมให้กับจีนในสายตาประชาคมโลก (BBC News ไทย–2021) แต่เป็นที่ยอมรับกันในวงกว้างว่าจุดเริ่มต้นของการแพร่ระบาดของโรคนี้มาจากเมือง อู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย สาธารณรัฐประชาชนจีน รัฐบาลจีนได้แถลงอย่างเป็นทางการถึงการระบาดของโรคเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2562 ว่าเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2562 มีรายงานผู้ป่วยรายแรกที่มีอาการปอดบวมรุนแรงและมีผู้ป่วยที่เพิ่มมากขึ้นอาการเดียวกันจนผิดสังเกตุ ต่อมาในเดือนมกราคมทางการจีนได้ประกาศว่าเชื้อต้นเหตุของโรคระบาดใหญ่เป็นเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (Novel Coronavirus) ประเทศจีนได้ใช้ยาแรงโดยการปิดเมืองอู่ฮั่นในวันที่ 23 มกราคม 2563 และมีการสร้างโรงพยาบาลสนาม เนื่องจากจำนวนผู้ป่วยที่ทวีคูณขึ้น ต่อมาจีนได้มีการปิดเมืองเพิ่มอีก 13 เมือง เหตุการณ์โรคระบาดครั้งนี้ ประเทศจีนสามารถใช้เวลาเพียง 76 วันในการควบคุมโรคและประกาศเปิดเมืองอู่ฮั่นอย่างเป็นทางการใหม่อีกครั้งหลังจากที่โรคโควิด-19 ได้อยู่ภายใต้การควบคุม ในประเทศจีน (นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน, 2564, หน้า 24) จะเห็นได้ว่า เชื้อโรคไวรัสชนิดนี้มีการกลายพันธุ์ได้และส่งผลต่อการผลิตวัคซีนในการใช้ป้องกัน ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยและประสิทธิภาพในการผลิตวัคซีนเพื่อใช้ในการป้องกันโรคไวรัสชนิดนี้ก็ยังพัฒนาได้ไม่เท่าทันต่อสายพันธุ์ต่าง ๆ ที่ระบาดอยู่

สถานการณ์โรคโควิด-19 ในประเทศไทย

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสังคมไทยก่อตัวขึ้นมาจากคนบางกลุ่มที่ประมาท คำนึงถึงแต่ผลประโยชน์ส่วนตัว ขาดความรับผิดชอบต่อสังคมจนทำให้เกิดการระบาดใหญ่ เกิดคลัสเตอร์หลายรอบ ซึ่งภาครัฐนำโดยกระทรวงสาธารณสุขได้มีมาตรการป้องกันโรคระบาดโควิด-19 มีการลองผิดลองถูกในระหว่างที่รอการคิดค้นการพัฒนาวัคซีน ทางรัฐบาล ภาครัฐ และกระทรวงสาธารณสุขไม่ได้นิ่งนอนใจ มีการพิมพ์ข่าวสารข้อมูลเผยแพร่ให้กับประชาชน มีการก่อตั้งหน่วยงานชื่อ “ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” (ศบค) เพื่อรายงานเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคระบาด มาตรการป้องกันเบื้องต้นคือให้ประชาชน เว้นระยะห่างทางสังคม สวมหน้ากากเมื่อออกจากบ้าน ล้างมือบ่อย ๆ งดการพบปะ

สังสรรค์ งดกิจกรรมรวมกลุ่มเช่น งานบวช งานบุญ งานแต่ง งานศพ มีมาตราการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” งดการเดินทางข้ามจังหวัด มีการกักตัว ผู้เดินทางมาจากต่างประเทศ (state quarantine) มีการฉีดพ่นแอลกอฮอล์ในสถานที่เสี่ยง มีการวัดอุณหภูมิเวลาเข้าร้านค้า สรรพสินค้า สถานที่ราชการ โรงพยาบาล ธนาคาร มีการล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ เมื่อไปธุระนอกบ้านเวลากลับถึงบ้านให้อาบน้ำทำความสะอาดทันที

มาตรการระยะที่ 2 คืองดการเดินทางข้ามจังหวัดโดยเด็ดขาด งดออกจากเคหะสถานในเวลา 21.00–04.00 น. จำกัดพื้นที่จังหวัดเป็นโซนสีต่าง ๆ ตามความรุนแรงของการติดเชื้อ เช่น กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จัดอยู่ในพื้นที่สีแดงเข้ม ซึ่งควบคุมการเดินทางและการออกนอกเคหะสถานอย่างเคร่งครัด ปิดสถานบันเทิง สถานบริการ ร้านตัดผม สถานที่อาบอบนวดงดการบริโภคอาหารภายในร้าน หากจำเป็นต้องออกนอกเคหะสถานต้องได้รับอนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องแจ้งกำนัน ผู้ใหญ่บ้านหรืออาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน ฯ เมื่อเห็นว่ามาตรการต่าง ๆ ที่ออกมาใช้ได้ผลกับในจังหวัดที่มีการควบคุม ก็มีการผ่อนปรนมาตรการที่เคร่งครัดลงไป เช่น ให้บริการบริโภคอาหารได้ภายในร้านแต่ใช้วิธีควบคุมจำนวนคนไม่เกิน 50 ในร้านที่มีเครื่องปรับอากาศ หรือ 75% ในร้านทั่วไป ร้านนวดก็อนุญาตให้บริการนวดเฉพาะนวดฝ่าเท้าและมีบริการทำความสะอาดฆ่าเชื้ออย่างเคร่งครัด จำกัดจำนวนผู้มาใช้บริการ ส่วนในภาครัฐบาลได้มีมาตรการเยียวยาช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากโรคระบาดโควิด-19 เช่น จ่ายเงินเยียวยาผู้ประกันสังคมในจังหวัดสีแดงเข้มเป็นระยะเวลา 2 เดือน เพื่อบรรเทาสภาพความเป็นอยู่ ลดค่าเล่าเรียนลง 50% เป็นต้น (iTAX – 2564)

การแจ้งข่าวสาร สถานการณ์ การให้ความรู้ให้คำแนะนำทางสื่อ

หลังจากการแต่งตั้งหน่วยงาน ศบค ซึ่งขึ้นตรงกับกระทรวงมหาดไทย เพื่อให้ความรู้และความคืบหน้าของสถานการณ์โรคระบาดที่เชื่อถือได้ ทาง ศบค มีการถ่ายทอดทีวีทุกวัน เพื่อรายงานจำนวนผู้ติดเชื้อ ผู้รักษาหายกลับบ้าน ผู้เสียชีวิต จำนวนคนติดเชื้อสะสม การรายงานจำนวนผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว การจัดซื้อวัคซีนของภาครัฐ การแจ้งข่าวสารมีสื่อตีพิมพ์เช่นหนังสือพิมพ์ รวมถึงสื่อออนไลน์ทางเว็บไซต์ เช่น https://www.kapook.com และ https://sanook.com นอกจากนั้นทางภาครัฐยังได้มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการนำเสนอข่าวเช่น แอพ “หมอพร้อม” (Thairath.co.th, 2564) โดยให้ข้อมูลเช่นสถานที่ วันเวลาในการนัดหมายฉีดวัคซีน รวมถึงประเภทของวัคซีน และยังมีการให้ข้อมูลผ่านทางโซเชียลเช่น เฟซบุ๊คบัญชี “ศูนย์ข้อมูล COVID-19” (ศูนย์ข้อมูล COVID-19, 2562)

ผลกระทบต่อสุขภาวะในสังคม

โรคโควิด-19 ได้ก่อความเสียหายให้กับประชาชนอย่างไม่สามารถที่จะประเมินออกมาเป็นตัวเลขได้ ในช่วงระยะแรกของโรคระบาด ผู้ที่ติดเชื้อยังสามารถเข้าถึงการรักษา แต่หลังจากที่เกิดคลัสเตอร์ บ่อนการพนันที่จังหวัดระยอง ทำให้จำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เตียงและโรงพยาบาลสนาม ไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้ป่วย มีการนำวัด หรือสถานที่ส่วนตัวมาทำเป็นศูนย์พักคอยและแบ่งผู้ป่วยตามอาการเป็นสีแดง สีเหลือง สีเขียว (KomChadLuek Online, 2564)ปัญหาผู้ติดเชื้อไม่สามารถเข้าถึงการรักษาทำให้

เกิดภาพคนป่วยล้มตายข้างถนนเหมือนใบไม้ร่วง มีคนตายในบ้าน เกิดคลัสเตอร์จำนวนมากมาย ทั้งจากโรงเรียน หมู่บ้าน โรงงาน สถานที่ก่อสร้าง แคมป์คนงาน ตลาดสด ชุมชนแออัด บ่อนการพนัน จัดงานสังสรรค์แบบผิดกฎหมาย หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินที่ทางราชการให้มาเพื่อติดต่อในกรณีคนติดเชื้อเบอร์ 1668 ไม่สามารถติดต่อได้ เกิดการเหลื่อมล้ำระวังชนชั้นในการเข้ารับการรักษา เสียงรถฉุกเฉินทำให้เกิดความวิตก สังคมต้องออกมาช่วยเหลือกันเอง ส่วนคนที่ยังไม่ติดก็อยู่แบบหวาดระแวง ยิ่งถ้ามีญาติ พี่น้องหรือคนที่อยู่ด้วยเป็นโรคระบาด ก็จะยิ่งมีความวิตกกังวลเพราะไม่สามารถไปดูแลคนป่วยได้ รวมทั้งวิตกว่าตัวเองจะติดโรคหรือเปล่า ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า บางคนก็ฆ่าตัวตาย คนอารมณ์ฉุนเฉียว อยู่แบบหวาดระแวงและเป็นทุกข์ ที่แย่ที่สุดคือในกรณีที่มีญาติหรือคนรู้จักเสียชีวิต ศพจะต้องถูกเผาภายในเวลา 24 ชั่วโมง ไม่มีการอำลาใด ๆ ทั้งสิ้น

ปัญหาที่ตามมาของสถานการณ์โรคระบาด

มีทั้งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ ครอบครัว สุขอนามัย สุขภาพจิต เมื่อรัฐบาลปิดประเทศในวันที่ลมหายใจอาจกลายเป็นเชื้อไวรัส นักท่องเที่ยวซึ่งเป็นรายได้หลักของประเทศ ธุรกิจโรงแรมใหญ่ขาดคนมาพัก บางโรงแรมต้องปิดตัวไป ทำให้มีการตกงานเพิ่มขึ้นบางคนก็กลับบ้านเกิดเพื่อไปทำเศรษฐกิจพอเพียงคนที่เป็นหนี้ไม่สามารถจ่ายดอกเบี้ยได้ มีบ้านและรถโดนยึดและขายทอดตลาดเป็นจำนวนมาก ตัวอย่างบางคนไปคุ้ยขยะหาอาหาร บางคนต้องขายสมบัติเก่าทำให้เกิดปัญหาการโจรกรรม จี้ปล้น สำหรับผู้ที่ติดโรคครอบครัวต้องแยกจากกัน บางคนไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้ ก็เกิดอาการซึมเศร้า ทุกข์และวิตกจริต มีการกักตุนสินค้าจำเป็นเช่นหน้ากากอนามัย ถุงมือ ทั้งนี้โรคระบาดทำให้คนในครอบครัวต้องอยู่ห่างกัน ห้ามทานอาหารร่วมกัน เหมือนคนแปลกหน้า ในแง่ดี เมื่อรัฐบาลมีมาตรการณ์ให้อยู่บ้าน ครอบครัวสามารถมีเวลาร่วมกัน แต่ในด้านลบทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว มีการหย่าร้างมากขึ้นสาเหตุจากการอยู่ใกล้ชิดกันเกินไป ในด้านสุขอนามัยทำให้คนดูแลสุขภาพขึ้น คนไปโรงพยาบาลน้อยลงเพราะเป็นสถานที่ที่ความเสี่ยงสูง โรคอื่น ๆ ที่เคยมีก็ลดน้อยลงเพราะคนดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้นด้านสุขภาพจิต เกิดความหวาดกลัว เครียด ก้าวร้าว และซึมเศร้า

สิ่งที่ควรปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

1) รักษาความสะอาด สุขอนามัย รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปฏิบัติตามที่ทางหน่วยงานราชการแจ้งมา เช่นสวมหน้ากาก รักษาระยะห่างทางสังคม กินร้อน ช้อนใครช้อนมัน เข้ารับการฉีดวัคซีน “ถกแขนเสื้อเพื่อเราทุกคน” ตามที่รัฐบาลจัดให้และถึงแม้ว่าประชาชนที่ได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ก็ควรจะดูแลตัวเองตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

2) รู้จักประมาณในการดำรงตน “ทางสายกลาง” เป็นหลักพัฒนาประกอบกับ “ความพอเพียง” โดยหลักของความพอเพียงจะต้องบนพื้นฐานของการมีเหตุผลรองรับ เช่น ความซื่อสัตย์ และมีคุณธรรมเงื่อนไขในการดำเนินชีวิตที่จะต้องใช้ความขยัน ความอดทน สติและปัญญา ซึ่งจะทำให้ตนเองและครอบครัวพบกับความสุขความเจริญที่ยั่งยืนสืบต่อไปในสังคม มีความหวังว่าทุกสิ่งจะต้องดีขึ้น ตามกฎไตรลักษณ์

พร้อมกับพัฒนาตนเองเพื่อรอวันที่เมฆดำจะผ่านลอยไป ดั่งสุภาษิตบทหนึ่งที่กล่าวไว้ว่า “Every cloud has a silver lining” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า หลังก้อนเมฆมีแสงสว่างอยู่เสมอ หรือย่อมมีสิ่งดีๆ ตามหลังจากสิ่งที่ไม่ดีเสมอ

3) สำหรับผู้ที่ติดเชื้อแล้ว ควรจะทำตัวให้ถูกต้อง เหมาะสม ตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล เช่น การกักตัวเองเมื่อเป็นผู้ติดเชื้อ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไปสู่ผู้อื่น หากยังไม่ได้การประสานงานจากทางพยาบาลก็ต้องกักตัวเองอยู่กับที่ อย่าไปไหนเด็ดขาด สิ่งสำคัญที่สุดในสถานการณ์โรคโควิด-19 กำลังแพร่ระบาด ให้เสพข่าวพอประมาณและจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เมื่อได้รับข่าวสารการเสียชีวิตจากสื่อจากคนรู้จักหรือคนใกล้ตัว อย่าตื่นตระหนก พระพุทธองค์ได้สอนให้เรารู้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ 3 ประการ ว่าทุกอย่างมีเกิดขึ้น มีตั้งอยู่และมีดับไปในที่สุด ไม่มีสิ่งใดอยู่คงทนถาวรไปสักวินาทีเดียว เมื่อเราคิดได้ตามนี้ขอให้เรากลับมาดูในปัจจุบันคิดและทำใจว่า โรคระบาดโควิด-19 นี้สักวันก็ต้องหมดไปและผ่านไปทุก ๆ อย่าง ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เราต้องใช้ชีวิตอยู่ให้ได้เพียงแค่ขอให้เรามีสติ ลองมองสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่เป็นอยู่ขณะนี้ให้เป็นมุมมองที่ดี ตามกฎไตรลักษณ์ที่ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในที่สุด อย่าเอาชีวิตเราไปเปรียบเทียบกับใครเพราะไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ล้วนก็มีทุกข์ ล้วนมีผิดหวังด้วยกันทั้งนั้น อยู่ที่ว่าใครจะจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไรได้ดีกว่ากัน ทรัพย์สมบัติรวมทั้งร่างกายของเราไปจนถึงสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่เกิดขึ้นในโลกคือหลักของพระไตรลักษณ์ จะมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ในท้ายที่สุด สิ่งใดที่อยู่เหนือการควบคุมให้รู้จักปล่อยวาง อย่าปรุงแต่ง ยอมรับและอยู่กับมันแบบมีสติ อย่าเอาโรคของกายมาเป็นโรคของใจ

หลักอัปปมาทธรรมกับการดูแลสุขภาพ

อัปปมาทธรรม หมายถึง ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ ความไม่เผลอ ความไม่เลินเล่อเผลอสติ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ มีสติรอบคอบ ไม่ประมาท

มงคลัตถทีปนี ได้ให้ความหมายของคำว่า ความประมาทและความไม่ประมาทไว้ว่า การปล่อย การส่งเสริมการปล่อยจิตไปในกายทุจริตก็ดี ในวจีทุจริตก็ดี ในมโนทุจริตก็ดี ในเบญจกามคุณก็ดี ชื่อว่า ความประมาท อีกนัยหนึ่ง การทำกุศลโดยขาดความต่อเนื่อง ความประพฤติย่อหย่อน ความหมดความพอใจ ความทอดทิ้งธุระ การไม่ทำให้เจริญงอกงาม การไม่ทำให้มากในการบำเพ็ญกุศลธรรม ความประมาทเลินเล่อ มัวเมาในสิ่งทั้งหลายดังกล่าวแล้วนั่นแลชื่อว่า ความประมาท ส่วนความไม่ประมาทหมายถึง การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา สามารถหักห้ามจิตใจไม่ให้ ถลำลึกในการประกอบกรรมชั่วทั้ง 3 ทาง (กาย วาจา ใจ) มีความประพฤติสุจริตอยู่เสมอ ไม่ทอดทิ้งธุระและพอใจฝักใฝ่ในการบำเพ็ญกุศลธรรม (พอใจในการทำคุณงามความดี) ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับความประมาทนั่นเอง ในคัมภีร์ปรมัตถโชติกา ภาค 2 (พระคัมภีร์อรรถกถา ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2553, ข้อที่ 2, หน้า 248)

กล่าวได้ว่าเป็นหลักคำสอนที่เป็นรากฐานของความดีงามทั้งมวล จึงชื่อว่าเป็นอุดมมงคลของชีวิต ในพระสุตันตปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539, เล่มที่

25 ข้อที่ 8, หน้า 7) ความมีสติกำหนดรู้ตัวเองอยู่เสมอ ไม่ปล่อยจิตใจทำตามสิ่งที่นึกและคิดเอาไว้ ใช้ปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญสิ่งที่จะพูด จะทำ เมื่อมีสติกำหนดรู้ได้ดังนี้อยู่เสมอแล้วย่อมส่งผลให้การกระทำทางกาย ทางวาจาและทางใจ เป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นกุศลธรรมอีกทั้งยังเป็นผู้ไม่หลงผิด สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี ลักษณะเช่นนี้ ได้ชื่อว่าไม่ประมาท หลักธรรมนี้เปรียบได้ดั่งหางเสือของเรือที่จะช่วยนำทาง ให้ไปถึงจุดหมายได้อย่างสำเร็จ

ความสำคัญของอัปปมาทธรรม

ถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์จะทรงเทศนา สั่งสอนภิกษุทั้งหลายรวมทั้งคนทั่ว ๆ ไป หลายครั้ง หลายหน แม้ในหัวข้อธรรมที่สำคัญยังมี ความไม่ประมาทร่วมอยู่ด้วย สมดั่งที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธรรมอย่างหนึ่งคือ ความไม่ประมาทที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมยึดถือไว้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองคือ ประโยชน์ในภพนี้และประโยชน์ในภพหน้า ก็ฉันนั้นเหมือนกัน... เปรียบเหมือนแสงสว่างชนิดใดชนิดหนึ่งแห่งดวงดาว แสงสว่างเหล่านั้นทั้งหมด ไม่ถึงส่วนที่สิบหกแห่งแสงสว่างของดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ ชาวโลกกล่าวว่าเป็นเลิศกว่าแสงสว่างแห่งดวงดาวเหล่านั้น ธรรมอย่างหนึ่งคือความไม่ประมาทที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว...ก็ฉันนั้นเหมือนกัน พระสุตันตปิฎก คัมภีร์มหาวรรค (พระไตรปิฎกฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 10 ข้อที่ 218, หน้า 166) จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบ ความไม่ประมาท เป็นดั่งเช่นแสงสว่างของดวงจันทร์ ถึงแม้ว่าจะมีดวงดาวอีกหลายดวงบนท้องฟ้าก็ไม่สามารถให้แสงสว่างได้เท่ากับดวงจันทร์ หลักอัปปมาทธรรม ก็เช่นกัน ถึงจะมีหลักธรรมอื่น ๆ ที่สามารถให้ประโยชน์กับชีวิตมนุษย์ทั้งหลายได้ แต่ ความไม่ประมาท ถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่สุด หลักธรรมหนึ่งในพระพุทธศาสนา ผู้เขียนขอนำหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีลักษณะของ ความไม่ประมาท อยู่ในหลักธรรมนั้นด้วย

สติในอัปปมาทธรรม

สติ ในความไม่ประมาท คือความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด ความยั้งคิดรอบคอบในกิจการ ความจำการที่ทำและคำที่พูดแม้นานได้ไม่หลงลืม ชื่อว่าความไม่ประมาทซึ่งเป็นความไม่ประมาทในธรรมคือ ความชั่วและความดีทั้งปวง ในด้านความชั่ว คือ ไม่ดูหมิ่นความชั่วเพียงเล็กน้อยก็ละเสียไม่ทำ ไม่ปล่อยให้ความชั่วสะสมเพิ่มขึ้น เพียรละความชั่วให้หมดสิ้นไป ในด้านความดี คือเพียรพยายามกระทำความดี ไม่ดูหมิ่นความดีว่าเล็กน้อยแล้วทอดธุระ ขยันสะสมความดี เมื่อความชั่วหมดไปความดีเต็มเปี่ยม ย่อมบริบูรณ์ด้วยสันติสุขอันเกิดจากสติสัมปชัญญะกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอหลงลืมตัว มีความตั้งใจที่จะเว้นชั่วหยุดทำความชั่ว ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดแห่งธรรมทั้งปวง (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ), 2538, น. 190 – 191)

ถึงแม้ขณะนี้จะมีการผลิตวัคซีนออกมาได้แล้วแต่จำนวนผู้ที่ได้รับวัคซีน ยังไม่เพียงพอกับความคุ้มกันจากโรคระบาดในสัดส่วนของจำนวนประชากร ในระหว่างที่เรารอคอยให้ประชาชนได้รับการฉีดวัคซีนให้ทั่วถึง ซึ่งตลอดเวลาที่ผ่านมา รัฐบาลคลุมเครือ ล่าช้าเรื่องวัคซีน เราต้องใช้หลักธรรมเยียวยาเพื่อให้มี

สุขภาพใจที่ดีเสียก่อนแล้วจะช่วยทำให้มีสุขภาพกายที่ดีตามมา แต่การจะหวังพึ่งพาผู้อื่นนั้น ทางพระพุทธศาสนาไม่ได้มีคำสอนเรื่องนี้เลย สิ่งสำคัญที่สุด คือทุกคนจะต้องเป็นที่พึ่งของตน เมื่อตนเองสามารถดูแลรักษาตัวเองได้ดีแล้ว จึงค่อยคิดหาทางช่วยเหลือผู้อื่น สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เด่นชัดของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก การให้ ให้ด้วยความตั้งใจและเต็มใจโดยไม่หวังสิ่งใด ๆ ตอบแทน ตัวอย่างเช่น หากเราเป็นคนที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อโรคระบาดโควิด-19 เราก็ทำตามคำสั่งของรัฐบาลอย่างเคร่งครัด กักตัวเองระมัดระวังตัวเอง ไม่ไปใกล้ชิดกับความเสี่ยงต่าง ๆ และเมื่อเรามีภูมิคุ้มกันที่ดีเราก็แนะนำสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม ช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับเรา

จะเห็นได้ว่า สติและอัปปมาทธรรมนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน เป็นหลักธรรมที่จะต้องดำเนินไปควบคู่กันเสมอเพราะการไม่ประมาทนั้นจะทำได้โดยใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้อาการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิด การพูดรวมไปถึงการกระทำที่จะแสดงออกมาทางกาย จะต้องดำเนินควบคู่ไปกับความมีสติเป็นตัวกำกับไว้อยู่เสมอ

การนำหลักอัปปมาทธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันโรคโควิด-19

สิ่งที่มนุษย์ควรมีสติระลึกรู้ถึงความไม่ประมาท 7 ประการ ดังนี้

1) ไม่ประมาทในเวลา เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เราต้องระลึกก่อนว่า โรคนี้เป็นโรคที่ร้ายแรงมาก เมื่อเป็นแล้วอาจทำให้เสียชีวิตโดยง่าย เราต้องเลิกทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ดังที่ปรากฏในคลัสเตอร์ทองหล่อ เราควรใช้เวลาปฏิบัติหน้าที่การงานของเราให้ดีที่สุด และแบ่งปันเวลาช่วยเหลือผู้ที่ได้ผลกระทบจากมหันตภัยครั้งนี้เท่าที่เราจะทำได้ เช่น เป็นจิตอาสา บริจาคทรัพย์ หรือสิ่งของจำเป็นให้แก่ผู้ยากไร้ ให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย ถ้าเรามีความรู้เรื่องภาษาเราสามารถเป็นจิตอาสาแปลภาษาให้ชาวต่างประเทศที่พำนักในประเทศไทย เพราะในสถานการณ์เช่นนี้ทุกคนต่างตกอยู่ในสภาวะเดียวกัน

2) ไม่ประมาทในวัย ไม่ว่าอายุเท่าไหร่ อยู่ในวัยใด โรคโควิด-19 ก็สามารถเป็นได้กับทุกคน เราต้องทำตามกฎ กติกา ที่สำนักงานป้องกันโรคติดต่อบัญญัติไว้อย่างเคร่งครัด ในวัยเด็กควรเรียนออนไลน์อยู่ที่บ้าน ไม่ทอดทิ้งการเรียน ส่วนในวัยทำงาน นอกจากทำงานหน้าที่ของตนอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ควรนำกลุ่มเสี่ยงที่บ้าน เข้าทำการรับฉีดวัคซีนตามที่กำหนดโดยทางภาครัฐ ออกจากบ้านออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น สร้างให้เป็นนิสัยใหม่ให้เข้ากับสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19

3) ไม่ประมาทในความไม่มีโรค เราเห็นจากช่องทางข่าวสารในทุก ๆ ด้าน สามารถรับรู้ได้ว่าโรคโควิด-19 มีผลที่รุนแรงมากเพียงใด ประชากรบนโลกรวมทั้งประเทศไทยของเราต้องเสียชีวิตในแต่ละวันมีจำนวนมาก เราต้องเปลี่ยนความคิดของเรา ให้รู้เท่าทันว่า โรคชนิดนี้เป็นโรคที่ร้ายแรงมาก เมื่อเป็นแล้วอาจจะไม่ได้รับการรักษา ไม่มีใครสามารถเฝ้าดูแลเราได้ อาจเสียชีวิตแบบโดดเดี่ยว ระลึกไว้เสมอถึงความร้ายแรงของโรคนี้ ไม่ว่าเราจะได้รับการฉีดวัคซีนมาแล้ว เรายังเป็นบุคคลที่สามารถติดเชื้อโรคได้เสมอ ให้เรามีสติระลึกรู้เสมอว่า อย่าประมาทกับโรคชนิดนี้โดยเด็ดขาด ดูแลสุขภาวะของตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อ

การติดโรค แม้รักษาหายแล้วก็ทำให้การดำรงชีวิต ไม่เป็นปกติเหมือนก่อนเป็นโรค ให้ความร่วมมือกับทางภาครัฐในการเข้ารับวัคซีนตามวันนัดหมาย

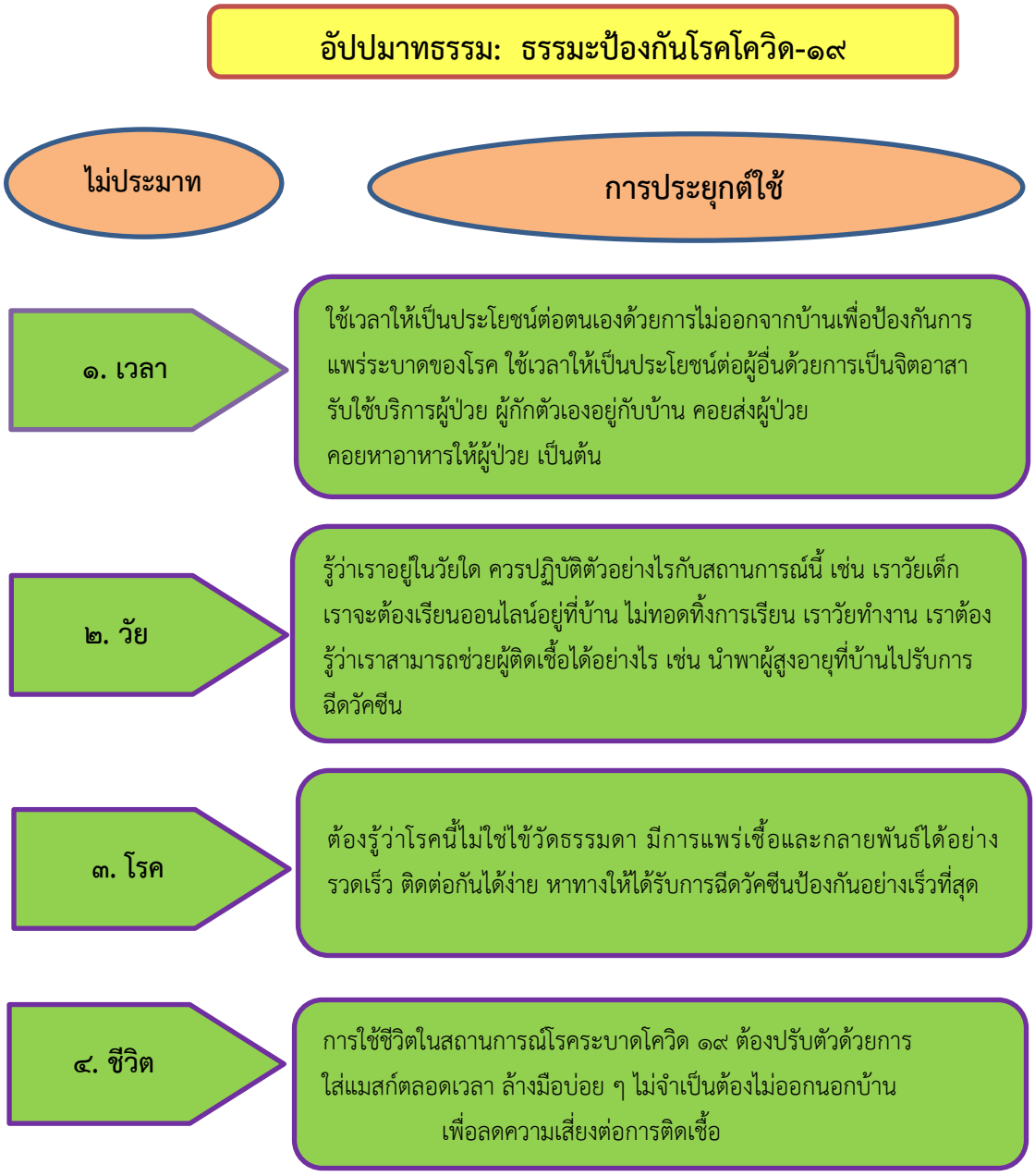
4) ไม่ประมาทในชีวิต เมื่อมีสถานการณ์โรคโควิด-19 ระบาดอยู่ในขณะนี้ เราต้องไม่ประมาทในการใช้ชีวิตด้วยการปรับเปลี่ยนรูปแบบใหม่ หรือ New Normal เช่น การใช้ชีวิตประจำวันของเราเมื่อติดเชื้อโรคโควิด-19 เราต้องกักตัวเอง ไม่ไปในที่ต่าง ๆ เพื่อลดการแพร่เชื้อของโรค หรือถ้าเราไม่เป็นผู้ติดเชื้อ การออกไปไหนมาไหนของเราต้องสวมหน้ากากอนามัยเสมอ การทานอาหารต้องใช้ช้อนตัวเอง ทานอาหารที่สุกปรุงใหม่ เรียกว่า “กินร้อน ช้อนใครช้อนเขา” เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตอยู่กับสถานการณ์นี้ได้โดยไม่มีความทุกข์ใจ

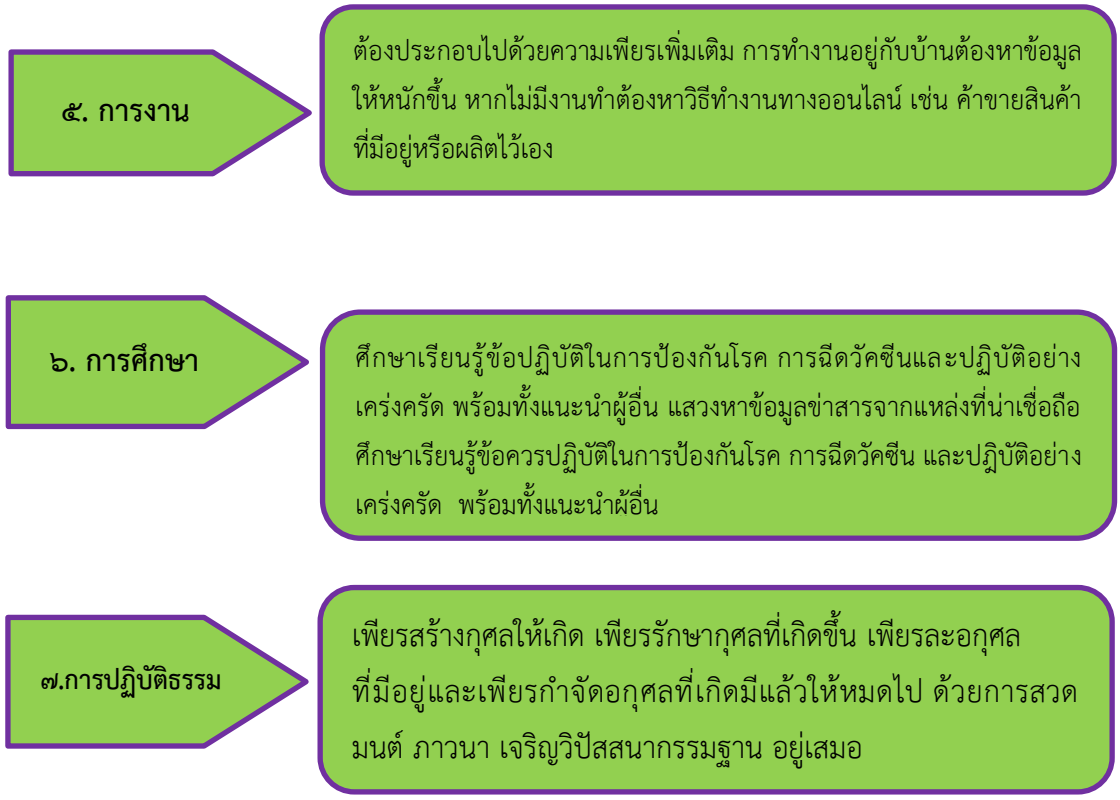
5) ไม่ประมาทในการงาน งานต่าง ๆ ที่เราทำอยู่ปกติก่อนการมีโรคระบาด โควิด-19 นั้น อาจอำนวยความสุขให้เราได้อย่างดีมาก ดังนั้น เราต้องระลึกอยู่เสมอว่า การที่เราได้ทำงานในสถานการณ์โรคโควิด-19 นั้น เป็นการทำงานอยู่ที่บ้าน Work from Home ให้เราปรับใจเราว่าการได้ทำงานอยู่ที่บ้านเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เราได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว ไม่ต้องเดินทางไปทำงานให้เสียเวลา ปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นลักษณะนี้ หากไม่มีงานทำ เราอาจจะต้องหันมาปรับตัวทำงานออนไลน์แทน เช่นค้าขายสินค้า

6) ไม่ประมาทในการศึกษา ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 นั้น สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คือเราต้องหมั่นขวนขวายหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เชื่อถือได้ เพื่อเป็นกระบอกเสียงที่ดีที่จะนำข้อมูลที่เป็นจริงมาบอกต่อคนรอบ ๆ ตัว ใช้สติพิจารณาแหล่งข่าวนั้น ๆ อย่าคิดว่าหากเรา ไม่นำข่าวไปบอกคนอื่น ๆ จะรู้เหมือนเรา เพราะบางคนอาจไม่เคยดูข่าวสารหรือรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง การศึกษาความจริงเกี่ยวกับเรื่องข่าวสารนั้น ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 นี้ มีความจำเป็นอย่างมาก ผู้ที่ไม่ประมาทในการศึกษา เช่น ใช้วิจารณญาณในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 รู้เท่าทันว่าเมื่อได้รับการฉีดแล้วจะสามารถมีภูมิต้านทานได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฉีด อย่าไปคิดว่าเมื่อฉีดแล้วจะส่งผลเสีย ฉีดแล้วจะทำให้เสียชีวิต เพราะหากเป็นเช่นนั้นจริง มีวัคซีนมาเพื่ออะไร การฉีดวัคซีนนั้นจะสามารถนำพาตนเองและคนที่รัก รวมทั้งนำพาให้สังคมและประเทศชาติผ่านพ้นสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 นี้ไปได้ด้วยดี

7) ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม เราจำเป็นจะต้องนำหลักธรรม “ปธาน 4 (ความเพียร) 1. สังวรปธาน (เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น) 2. ปหานปธาน (เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว) 3. ภาวนาปธาน (เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี) 4. อนุรักขนาปธาน (เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546, น. 121) ขณะนี้ เป็นเวลาที่เหมาะสมมากที่จะทำให้มีสิ่งรอบตัวที่ดีเป็น สัปปายะเป็นโอกาสอันดีที่เราจะใช้ระยะเวลา ช่วงนี้ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ภาวนา เจริญสติ มีวินัย รักษาศีล 5. การมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นปัจจัย ที่ช่วยสนับสนุนให้เราได้บุญได้กุศลเพิ่มยิ่งขึ้นไปด้วยสิ่งที่สมควรทำอีกประการหนึ่งในการไม่ประมาท แบ่งปัน ช่วยเหลือ มีใจเป็นสาธารณะ ไม่รังเกียจผู้ป่วยโควิดรวมทั้งผู้กักตัว เพราะการกระทำเช่นนี้ในสถานการณ์เช่นนี้นั้น ถือได้ว่า เป็นบุญอันใหญ่หลวง

จากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ในปัจจุบัน ซึ่งมีการแพร่กระจายไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก การบริหารจัดการดูและประชากรในเมืองของตนนั้นถือได้ว่ามีส่วนสำคัญอย่างมาก ที่จะช่วยทำให้สถานการณ์คลี่คลายลงไปและกลับเป็นปกติได้ดังเดิม แต่หากมีการบริหารจัดการอย่างดี โดยภาครัฐแล้ว ประชาชนกลับไม่ให้ความร่วมมือ ยังละเลยกฎเกณฑ์บังคับ ข้อห้ามต่าง ๆ ยังใช้ชีวิต ตามอำเภอใจแล้ว เป็นเรื่องยากที่จะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างรอบ ๆ ตัวกลับมาเป็นอย่างเดิม การร่วมมือต่อภาครัฐ การเอาใจใส่ดูแลคนที่ตนรักรวมทั้งดูแลรักษาตนเองนั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องทำอย่างเร่งด่วน หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยทำให้มนุษย์ผ่านพ้นวิกฤตภัยครั้งนี้ไปได้ด้วยดี จากที่กล่าวมานี้สามารถสรุปเป็นแผนภาพอัปปมาทธรรม : ธรรมะป้องกันโรคโควิด-19 ดังนี้





บทสรุป

โรคโควิด-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ ขณะนี้สถานการณ์ในไทยยังอยู่ในขั้นวิกฤต มีประชาชนติดเชื้อเป็นหลักหมื่น ตายเป็นหลักร้อยทุกวัน เป็นมหันตภัยร้ายแรงที่สุดที่มวลมนุษยชาติเคยประสบมา โรคโควิด-19 สามารถแพร่ระบาดได้ทุกวัน ทุกเวลา ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ ไม่เลือกชนชั้น ทางรัฐบาลไม่ได้นิ่งนอนใจและมีมาตรการการป้องกัน การช่วยเหลือและการเยียวยา ซึ่งประชาชนควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดและไม่ประมาท การ์ดอย่าตก เพื่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ในระหว่างที่คนทั้งโลกยังรอคอยการพัฒนายาไม่ใช่เพียงแค่เพื่อป้องกันแต่เพื่อการรักษาโรคโควิด-19 ผู้เขียนได้เห็นถึงความสำคัญที่จะนำหลักอัปปมธรรมมาประยุกต์ใช้ การไม่ประมาท ในเวลา เราควรใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ประมาทในวัย ให้ระลึกอยู่เสมอว่า โรคโควิด-19 เป็นได้กับทุกคน ไม่ประมาทในโรค ให้เตือนตัวเองให้ใส่หน้ากาก หมั่นล้างมือ ถือหลักสะอาด หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด อยู่ห่างผู้คนไว้ ไม่ประมาทในชีวิต ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของทางภาครัฐอย่างเคร่งครัด ไม่ประมาทในการงาน ทำได้โดยการ Work from Home เพื่อป้องกันไม่ให้งานที่ทำอยู่ค้างคา กลายเป็นคนขาดความรับผิดชอบ เพราะทำให้เราสามารถทำงานจากที่ไหนก็ได้ ไม่ประมาทในการศึกษา ต้องคอยติดตามข่าวสารจากทางราชการอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งเผยแพร่ต่อผู้อื่น และไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ภาวนา เจริญสติ เวลาและวารี ไม่เคยคอยใคร ชีวิตของมนุษย์ทุกคนต่างรู้วันเกิด เวลาเกิดของตนเอง แต่ไม่มีผู้ใดที่จะรู้วันตายของชีวิต

เราควรใช้ชีวิตทุกวัน ทุกขณะเวลาของชีวิต ด้วยความไม่ประมาท และดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความมีสติ ความไม่ประมาทจะคอยป้องกันและตรวจสอบในสิ่งต่าง ๆ ที่เราจะแสดงออกไป หลักอัปปมาทธรรม จะช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดภูมิต้านทานป้องกันการติดโรค ช่วยลดความเสี่ยงที่จะติดโรคให้น้อยที่สุด ทำให้ไม่เกิดการแพร่เชื้อ เชื้อโรคลดลง การป้องกันตัวเอง ก็เปรียบเสมือนการป้องกันผู้อื่นด้วย สังคมจะไม่เกิดวิกฤต และจะกลับมาเป็นปกติในเร็ววัน ดังที่พระพุทธองค์ กล่าวไว้ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

เอกสารอ้างอิง

1. หนังสือ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิชัย โชควิวัฒน. (2564). **โควิด – 19 มหันตภัยเขย่าโลก**. กรุงเทพมหานคร: สิกขาลัย.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ). (2538). **มงคลในพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กิตติวรรณ.

2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

B B C News ไทย (24 สิงหาคม 2021) โควิด-19 : **จีนกับความพยายามแพร่ข่าวปลอมเรื่องโควิดมีต้นกำเนิดในสหรัฐฯ [ออนไลน์].** แหล่งที่มา: https://www.bbc.com/thai/international-58308112 วันที่ 2 กันยายน 2564].

ITAX. (21 JULY 2564 ลดค่าเทอมสูงสุด 50 % สูงสุด 45,000 บาท ช่วยนักศึกษา **ม.รัฐ - ม.เอกชน. [ออนไลน์].** แหล่งที่มา: https://www.itax.in.th/media/%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%84 วันที่ 22 สิงหาคม 2564].

KomChadLuek Online. (1 สิงหาคม 2564). แบ่งระดับสีผู้ป่วยโควิด 19 เขียว เหลือง แดง เพื่อการรักษา **บริหารดูแลอย่างเป็นระบบ. [ออนไลน์].** แหล่งที่มา: https:/komchadluek.net /news/464213 วันที่ 7 สิงหาคม 2564].