

การป้องกันเชื้อโรคโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร*

PREVENTION OF COVID 19 USING ORGANIC PRINCIPLES

มนตรี สหชัยรุ่งเรือง

Montree Sahachairungrueng

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: montree.sahachairungrueng@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ เป็นการศึกษาการป้องกันเชื้อโรคโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร มาแก้ปัญหาชีวิตของคนในยุคที่มีการแพร่เชื้อโรคโควิด 19 ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นพุทธสุภาษิตไว้ว่า “สัมมาทิฐิ สมาทานา สัพพัง ทุกขัง อุปัจจะคฺง คนทั้งหลายจะสิ้นปัญหา หหมดทุกข์ทั้งปวงได้ ต้องปฏิบัติตามสัมมาทิฐิ” หรือการสำรวมอินทรีย์สังวร ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็นหลักการป้องกันโรคโควิด 19 ตั้งแต่ขั้นต้น ถึงที่สุดทำให้ไม่เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตที่อยู่ในสถานการณ์เชื้อโรคโควิด 19 นี้ได้ ดังนั้น การป้องกันเชื้อโรคโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร การใช้หลักอินทรีย์สังวรนั้นทำให้จิตใจ เป็นกลาง ๆ และมีความตั้งมั่นดี จะทำงานทำการใดหรือนำมาใช้มาปฏิบัติตนในการป้องกันโรคโควิด 19 ในช่วงที่ระบวมมาก ๆ ก็ทำด้วยเหตุผล ช่วยให้มีความสติพิจารณาความจริงอะไรก็แจ่มใส ชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและสังคมชุมชน การป้องกันเชื้อโรคโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร นั้นเราจะต้องมีสติตั้งมั่น เตรียมพร้อมอยู่เสมอและมีการฝึกอบรมไว้ โดยการฝึกให้มีสติ และมีความรู้ตัวเป็นพื้นฐานเอาไว้และมีการซ้อมอยู่เสมอ ๆ เมื่อมีการไปไหน มาไหนนั้นเราจะได้ใช้สติหรืออินทรีย์สังวร พิจารณาถึงอินทรีย์ทั้ง 6 ให้มีชัดเจนเพื่อไม่ให้เกิด ผลเสียกับตัวเองและบุคคลอื่น ๆ อินทรีย์สังวร ที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากภัยต่าง ๆ และปลอดภัยจากทุกซ์ที่จะเกิดมาจากปัญหาของโรคภัยไข้เจ็บนั้นด้วย

คำสำคัญ: การป้องกัน, โรคโควิด 19, อินทรีย์สังวร

Abstract

This academic article It is a study of COVID-19 prevention by using organic principles to solve the life problems of people in the disease that

spread the COVID 19 according to Buddhism. The Lord Buddha said in a Buddhist proverb that the right views Samatana, all cisterns, cisterns, fights, people who will end their problems and suffer all suffering must follow right views. Or, to concentrate on the 6 organs - eyes, ears, nose, tongue, body, mind - are the principles of the prevention of COVID-19. From the very beginning to the end, there are no problems in living in this COVID-19 situation. Therefore, the prevention of COVID-19 by using organic principles Using the organic principle makes the mind neutral. And have a good commitment Will do any work or adopt it in the prevention of COVID-19 during the high periods Did it for a reason It is accomplished well or helps to be more conscious about the truth. To benefit both oneself and the community Prevention of COVID-19 using organic matter Then we must have a conscious mind Always be prepared and trained by practicing mindfulness. And have basic knowledge and practice on a regular basis. When there is going and where we can use consciousness or organic life. Consider the 6 organics clearly so as not to harm yourself and others. Well-trained organic health is a person who is safe from various dangers. And safe from suffering that would arise from the problem of the ailment.

Keywords: Protection, COVID - 19, Organic

บทนำ

สังคมไทย อาศัยอยู่ร่วมกันในประเทศไทย มีถิ่นฐานการทำมาหากินต่อเนื่องกันมาอย่างยาวนาน เป็นสังคมที่ล้วนพึ่งพาอาศัยกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีแบบไทย มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นต่างจากสังคมอื่น เช่น ภาษาพูด ภาษาเขียน การแต่งกาย ความเชื่อ มารยาท อาหาร การดำเนินชีวิตที่มีพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นต้น (ประสงค์ สุ่นศิริ, 2562) ในยุคสมัยใหม่นี้สังคมไทยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก มีทั้งสื่อสารสมัยใหม่ มีโรคภัยแบบใหม่ที่มาทำลายล้างมนุษย์ จนสังคมไทยได้เกิดปัญหาทางโรคระบาดขึ้น สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 ในประเทศไทย ส่งผลกระทบต่อประชาชนเป็นจำนวนมาก และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุข ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหาด้านสุขภาพจิต (อนุตรา รัตนนราทร, 2563) นอกจากนี้ ปัญหาทางสังคมเป็นอีกหนึ่งปัญหาสำคัญที่เริ่มพบมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้หญิง ผู้พิการ ผู้สูงอายุ คนเร่ร่อน คนไร้บ้าน หรือแม้กระทั่งผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ล้วนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้ หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนมีมาตรการเฝ้าระวังป้องกันและแก้ไขปัญหาเพื่อไม่ให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากขึ้น



ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด ปัญหาโรคระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 นั้น เราทุกคนในสังคมไทยควรจะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาด้วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือมาเป็นทางออกของประชาชนในสถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 จะได้เป็นแนวทางให้ประชาชนทุกคนปฏิบัติตามโดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ หลักการสำรวมอินทรีย์สังวรมาปฏิบัติกัน คือ การสำรวมอินทรีย์สังวรทั้ง 6 เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำจิตใจในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง 6 การนำเอาอินทรีย์สังวรมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขสงบร่มเย็นทำให้แก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างแท้จริงนั้นก็เริ่มต้นจากการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจให้ถูกต้อง รู้จักสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวลาเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ และทำให้มีคุณภาพการชีวิตที่ดี และการสำรวมระวังอินทรีย์สังวรนั้น นำความสงบสุขมาให้ คือ ผู้ที่มีอินทรีย์ที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากการทำบาปอกุศล และปลอดภัยจากทุกข์ที่จะเกิดมาจากต้นเหตุต่าง ๆ แม้ในยุคสมัยนี้ที่มีเชื้อโรคโควิด 19 เกิดขึ้น เราก็สามารถเอาหลักการสำรวมอินทรีย์สังวรมาเป็นหลักปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางป้องกันโรคร้ายที่ระบาทในยุคปัจจุบันนี้ได้ เพราะการสำรวมระวัง ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถือว่าเป็นการป้องกันตัวเองเป็นอย่างมาก

การป้องกันเชื้อโรคโควิด 19

โรคโควิด 19 คือ โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น (สุรชัย โชคครรชิตไชย, 2563) ประเทศจีนในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้ โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่ทั่วไป ส่งผลกระทบแก่หลายประเทศทั่วโลก

ต้นกำเนิดของไวรัส ต้นตอของไวรัสน่าจะมาจากการที่ไวรัสจากสัตว์ตัวกลางระบาดมาสู่คน ผู้ป่วยรายแรกเท่าที่ทราบกันเริ่มมีอาการตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม และไม่มีความเชื่อมโยงกับตลาดต้องสงสัยในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน แต่ผู้ป่วย หลายรายอาจมีมาตั้งแต่ช่วงกลางเดือนพฤศจิกายน หรือก่อนหน้านั้น มีการเก็บตัวอย่างจากสิ่งแวดล้อมในตลาดไปส่งตรวจและพบเชื้อไวรัส และพบมากที่สุดบริเวณที่ค้าสัตว์ป่าและสัตว์เลี้ยงในฟาร์มตลาดอาจเป็นต้นกำเนิดของไวรัส หรืออาจมีบทบาทในการขยายวงของการระบาดในระยะเริ่มแรก

การแพร่เชื้อ โรคโควิด 19 นี้โดยหลักแล้ว แพร่จากคนสู่คนผ่านทางฝอยละอองจากจามหรือปากซึ่งขับออกมาเมื่อผู้ป่วย ไอ หรือจาม เรารับเชื้อได้จากการหายใจเอาฝอยละอองเข้าไปจากผู้ป่วย หรือจากการเอามือไปจับพื้นผิวที่มีฝอยละอองเหล่านั้นแล้วมาจับตามใบหน้า ระยะเวลา นับจากการติดเชื้อและการแสดงอาการ (ระยะฟักตัว) มีตั้งแต่ 1 - 14 วัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 5 - 6 วัน เกิน 97% ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการ ภายใน 14 วัน

ลักษณะจำเพาะของโรคอัตราการแพร่เชื้อและความรุนแรง Basic Reproductive Rate (RO) คือ ค่าเฉลี่ยที่ผู้ป่วย 1 คนจะแพร่เชื้อให้ผู้อื่นในกลุ่มประชากรที่ มีความไวต่อ



การรับเชื้อ ค่า R0 ของโรคโควิด 19 อยู่ที่ประมาณ 2 และ 4 Clinical Onset Interval คือ ช่วงเวลาแสดงอาการในผู้ป่วยรายต่อ ๆ กันในห่วงโซ่ของการแพร่ระบาด ในงานวิจัยส่วนใหญ่ เวลาเฉลี่ยอยู่ที่ 4 และ 5 วัน Case Fatality Ratio (CFR) หรืออัตราการเสียชีวิต คือ สัดส่วนของผู้ป่วยที่ถึงแก่ชีวิต อัตราคร่าว ๆ ของทั่วโลกอยู่ที่ 7% (ธันวาคม 2019 - พฤษภาคม 2020)

กลุ่มเสี่ยง เสี่ยงทำงานวิจัยระบุว่า เด็กและคนหนุ่มสาวติดเชื้อและแพร่เชื้อได้ อย่างไรก็ตามเด็กมักจะไม่มีอาการรุนแรง เสี่ยงสูง ความเสี่ยงต่ออาการรุนแรงของโรคเพิ่มขึ้นตามอายุและในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรังและโรคมะเร็ง

ภูมิคุ้มกัน ระยะสั้น ลดลงอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยอาจยังแพร่เชื้อได้แม้มีอาการดีขึ้น สิ่งนี้มีความสำคัญต่อการควบคุมป้องกันโรคในบริบทสถานพยาบาลและในการจำหน่ายผู้ป่วย ผู้ป่วยบางรายยังคงต้องแยกกักตัวเองที่บ้านหลังจากได้รับการจำหน่ายแล้ว ระยะยาวขณะนี้ ยังไม่หลักฐานเพียงพอเกี่ยวกับประสิทธิภาพหรือระยะเวลาของ ภูมิคุ้มกันที่สร้างจากสารแอนติบอดีที่จะรับประกันความเที่ยงตรงของสิ่ง ที่ เรียกว่า “พาสปอร์ตภูมิคุ้มกัน” หรือ “ใบรับประกันว่าไม่มีความเสี่ยง” มีข้อกังวลว่า ผู้คนอาจเข้าใจว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันต่อการติดเชื้อครั้งที่สอง และละเลยการปฏิบัติตามคำแนะนำทางสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดการระบาดต่อเนื่อง

การตรวจ ไม่มีการตรวจโควิด 19 ชนิดใดได้รับการขึ้นทะเบียน ยกเว้นภายใต้ข้อกำหนดการใช้ในสถานะฉุกเฉินเท่านั้น ทุกประเภทกำลังอยู่ระหว่างการประเมิน

Nucleic Acid Amplification Test (NAATs) ใช้เพื่อตรวจวินิจฉัยการติดเชื้อ (ว่าตรวจพบไวรัสหรือไม่) ในระยะเฉียบพลันของโรค การตรวจเทคนิคนี้ ใช้เวลาระหว่าง 13 นาที ถึง 3 ชั่วโมง และจำเป็นต้องมีอุปกรณ์เครื่องมือเฉพาะ (สามารถ มั่งสิ่ง, 2563)

การตรวจหาแอนติบอดีด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันจะใช้ตรวจหาแอนติบอดี IgM และ IgG ที่สร้างขึ้นมาต้านไวรัสไม่มีประโยชน์ในการวินิจฉัยโรคเนื่องจากการตอบสนองของร่างกายไม่สามารถตรวจพบได้ในสัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย การตรวจใช้เวลา 15 นาที และสามารถใช้ตรวจว่าใครเคยติดเชื้อมาก่อน การศึกษาในระดับประชากรด้วยเทคนิคตรวจหาแอนติบอดีขณะนี้ ทำอยู่ใน 6 ประเทศ

การตรวจหาแอนติเจน ใช้ตรวจหาแอนติเจนของไวรัสและอาจเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัยการติดเชื้อเฉียบพลัน การพัฒนาชุดตรวจทำอยู่ในหลายประเทศ

การรักษา ขณะนี้ยังไม่มียาต้านไวรัสที่ได้รับการขึ้นทะเบียนให้ใช้รักษาโรคโควิด 19 แต่มีการทำวิจัยเพื่อพิจารณาว่ามียาตัวใดบ้างที่อาจปรับวัตถุประสงค์การใช้เดิมเพื่อการรักษาโรคโควิด 19 องค์การอนามัยโลกกำลังประสานงานความร่วมมือในโครงการขนาดใหญ่ชื่อ Solidarity Trial ในหลายประเทศเพื่อประเมินยา/สูตรการรักษา 4 ชนิด



มาตรการระดับบุคคล การรักษาสุขอนามัยของมือและมารยาทในการไอ/จาม เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำตลอดเวลาและเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกัน ตัวเองและผู้อื่น เมื่อเป็นไปได้ รักษาระยะอย่างน้อย 1 เมตร จากผู้อื่น เนื่องจากผู้ติดเชื้อบางรายอาจ ยังไม่แสดงอาการ หรือมีอาการไม่รุนแรง ดังนั้นการเว้นระยะห่างจากทุกคนสำคัญ มากหากคุณอยู่ในพื้นที่ ที่มีการระบาดของ โครโควิด 19

มาตรการทางสาธารณสุข การกักกัน คือ การจำกัดกิจกรรมต่าง ๆ หรือการแยกผู้ที่ไม่ป่วย แต่อาจมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโควิด 19 จุดประสงค์คือเพื่อ ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในห้วงเวลาที่คนเริ่มมีอาการ การแยกกัก หมายถึง การแยกผู้ป่วยที่มีอาการของ โครโควิด 19 และ อาจแพร่เชื้อได้ จึงทำเพื่อป้องกันการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค การเว้นระยะ คือ การอยู่ห่างกันและกัน องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ เว้นระยะอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น ส่วนนี้ เป็นมาตรการทั่วไปที่ทุกคน ควรทำถึงแม้ว่าจะแข็งแรงดี การติดตามผู้สัมผัสโรค ทำเพื่อระบุนหาคนที่อาจมีประวัติสัมผัสโรค เพื่อที่จะแยกกักออกไปโดยเร็ว

อินทรียสังวร

อินทรียสังวรนั้น เป็นคำสอนในการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นสอนในกระบวนการฝึกฝนปฏิบัติตนในเกิดการพัฒนาโดยเป็นหมวดธรรมที่พระพุทธองค์สอนไว้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นลำดับของการปฏิบัติถัดจากพระวินัยในปาติโมกข์ อินทรียสังวร นั้นในแง่ของการใช้อินทรียสังวร ในยุคปัจจุบันที่มีสิ่งเร้าเข้ามามากมายจนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ การใช้สำรวมทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างไม่ถูกต้องใช้เพื่อหาอารมณ์ที่มีความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อย่างนี้เป็น การปฏิบัติอย่างที่ไม่ดีมากเพราะจะทำให้เกิดความทุกข์และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ แต่หากใช้อินทรียสังวรอย่างถูกต้องถูกวิธี เป็นไปเพื่อการปฏิบัติตนเองก็จะมีประโยชน์ได้มากตั้งแต่การใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) กระบวนธรรมที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายทุกข์กับฝ่ายหมดทุกข์ให้เข้าใจได้โดยง่าย เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทั้ง 6 นั้นแล้ว จนเกิดความรู้สึก แล้วหากมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะทำให้เกิดความสุขได้ การปฏิบัติที่สำคัญ ท่านจึงได้แนะนำการใช้ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ ถูกต้อง และแนะนำหลักโยนิโสมนสิการเป็นแนวทางไม่ตั้งเกินไปไม่หย่อนเกินไป เพื่อให้ใช้ สติปัญญาจะได้เป็นไปใน การออกจากทุกข์ เรื่องนี้จะการปฏิบัติตนในแง่มรรคมาตาที่ใช้ชีวิตกันอยู่ทุกวัน ๆ นี้ซึ่งจะต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประจำอยู่ แล้วเมื่อรับรู้แล้วบางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจ ก็เกิดเจตนา ในการทำตอบสนอง ทั้งด้านความคิดด้านการกระทำ ด้านคำพูดเป็นสิ่งที่ ทุกคน ประสบ และมีปฏิกิริยาตอบสนองอยู่ทุกวัน หากเข้าใจให้ลึกซึ้งลงไปแล้วการดำรงชีวิต ธรรมดา ๆ (พระมหาเข็มทอง ตนติปาโล (ฤทธิสือไกร), 2547) ประจำวัน เป็นการฝึกฝนปฏิบัติ



ธรรมที่สูงที่สุด หากเข้าใจเรื่องนี้ให้ถูกต้องก็เป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมเพื่อ ความพ้นทุกข์ในชีวิตประจำวันไปด้วย

ความสำคัญของอินทรีย์สังวร

ความหมาย อินทรีย์สังวร คำว่า อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ สภาวะธรรมที่เป็นใหญ่ ในกิจของตน สภาวะธรรมที่เป็นเจ้าของหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการเห็น หูเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการได้ยิน จมูกเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการลิ้มรส (พระมหาปุรณะ ชาตเมโธ โปธินอก), 2543)

คำว่า “สังวร” หมายถึง การปิดกั้นป้องกัน ไม่ให้มีอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิตใจของเราในเวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทั้ง 6 หรือ จะหมายถึง การป้องกันหรือคุ้มครอง การรักษากิจตรึกใจไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำในจิตใจของตนเองได้ ซึ่งทำได้โดยการฝึกให้มีสติระลึกรู้อยู่ของ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2500) ภายกับใจของตนเองให้มั่นคงไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์ที่มากกระทบในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์ที่ทำให้หลุดจิตออกไปสนใจภายนอกไม่และ หลงยินดีในอารมณ์ที่มากกระทบหรือสัมผัส และทำให้ไม่เกลียดชังในอารมณ์ ที่ไม่น่ารัก จิตที่ไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่หลงไหล ในการเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนั้น จะรู้วิธีการฝึกฝนให้หมดจดจากกิเลสต่าง ๆ ด้วยการทำกรรมฐานเป็นการป้องกันที่ต้นเหตุ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2556) สำหรับผู้ที่ขาดอินทรีย์สังวรเมื่อมีการรับรู้การกระทบอารมณ์ทั้ง 6 นั้น แล้วก็จะเกิดความยินดี ยินร้าย ในอารมณ์ที่มากกระทบนั้นตามความเคยชินอันจะเป็น สาเหตุให้เกิดการกระทำ การพูด การคิด ไปตาม กำลังของกิเลส นำไปสู่การแสวงหาและหลงยึดติด ในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดความชอบไม่ชอบอยากได้ไม่อยากได้ เมื่อนำมาเสพบริโภคทำให้เกิดปัญหามากมายติดตามมา ดังที่ปรากฏในยุคปัจจุบัน ทางที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ก็คือนการมีสติปิดกั้นกิเลส ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการรับรู้หรือการกระทบหรือสัมผัสของอารมณ์ทั้ง 6 คือ ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ ซึ่งเป็นการสำรวมอินทรีย์สังวรอย่างสร้างสรรค์ เพื่อการ ศึกษาพัฒนาจิตใจในการปฏิบัติตนในการป้องกันภัยต่าง ๆ มากกระทบให้เกิดความเดือนร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น ได้ ในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งยั่วชวนใจมากมาย การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์สังวรจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

การป้องกันโรคโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร

การป้องกันโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร คือ การใช้อินทรีย์ให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น โดยใช้สติฟังรู้ หรือใช้จักขุนทรีย์ในการอ่าน ให้เกิดความเข้าใจทำให้มีความเห็นถูกรู้ว่าอะไรเป็นอะไร และจะปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการฝึกสมาธิภาวนา เพื่อฝึกฝนจิตให้ เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ และสามารถนำมาใช้ในการป้องกันโรคโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวรกับการดำเนินชีวิตได้ ดังนี้



1. การป้องกันโรคโควิด 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร ทางตา ช่วยให้เราเห็นในสิ่งปกติทางร่างกายตัวเองและของคนอื่น ๆ และทำให้มีสติเพื่อพิจารณาว่าเราควรปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อตาได้เห็นสิ่งต้องห้าม หรือเห็นป้ายเตือนเกี่ยวกับเชื้อโรค ควรมีสติควบคุมและควรอ่านรายละเอียดของป้ายเตือนนั้น ๆ อย่างละเอียด และถ้าเห็นคนที่มีอาการผิดปกติอย่าพูดคุยหรือจับต้องหากเห็นว่าอาการไม่ดี หันหน้าจากนั้นไปก่อนและให้มีสติเพ่งมองไปในทางเห็นของปฏิภูลที่ไม่ดีไว้ก่อนเพื่อความปลอดภัยของตัวเอง

2. การป้องกันโรคโควิด - 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร ทางหู ช่วยให้เราได้ยินในสิ่งที่ดีและไม่ดี เช่น ได้ยินเกี่ยวกับคนพูดว่าได้มีโรคโควิด - 19 ระบาดอยู่ที่ตรงนั้นตรงนี้ เราได้ยินอย่างนั้นแล้วควรใช้สติพิจารณาว่าเราต้องปฏิบัติตัวอย่างไรไปในสถานที่ที่มีเชื้อโรคโควิด - 19 อยู่เปล่า เมื่อได้ยินเสียงของคนอื่นเล่าลือกันที่เกี่ยวกับโรคระบาดโควิด - 19 ควรให้มีสติไม่ไปยึดติดว่าเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริงควรฟังให้ดีและแยกแยะรายละเอียด กำหนดเป็นเสียงชม เสียงด่า เสียงนินทา เสียงเสียดสี เสียงแตกตั้น เป็นต้น พิจารณาให้เห็น เป็นสักแต่ว่าเสียงที่เคลื่อนที่มาจากอากาศเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้ผู้ที่กระทำให้เกิดเสียงนั้นก็ไม่มีตัวตน เสียงนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไป ตามกฎธรรมชาติของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามีเสียงดังเกิดขึ้น

3. การป้องกันโรคโควิด - 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร ทางจมูก ช่วยให้เราได้กลิ่นที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวกับหรืออาจเป็นกลิ่นจากเชื้อโรค เราก็ควรมีสติพิจารณาในกลิ่นนั้น ๆ และควรออกไปจากที่ตรงนั้น เมื่อได้ดมกลิ่นให้มีสติ ไม่ถือ โดยรวบรัดว่ากลิ่นผู้หญิง กลิ่นผู้ชาย กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า เป็นต้น และไม่ยึดถือโดยแยกแยะรายละเอียดเข้าไปสับสนว่ากลิ่น น้ำหอม กลิ่นดอกไม้ กลิ่นนี้คนเขานิยมกัน กลิ่นนี้ของยี่ห้อนี้ กลิ่นนี้ราคาแพง เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นกลิ่นที่ลอยมากระทบจมูก เท่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่เป็นตัวต้นตอให้เกิด กลิ่นนั้นก็ไม่มีตัวตน กลิ่นนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีกลิ่นเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น เมื่อไม่ยึดติดในนิमित และอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในกลิ่นที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในกลิ่นที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลส ขึ้นชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือจมูกเอาไว้ได้

4. การป้องกันโรคโควิด - 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร ทางลิ้น ช่วยให้เราระมัดระวังและมีสติพิจารณาในการซื้อของกินอาจจะมีภาชนะที่ติดเชื้อโรคมารจากของกินต่าง ๆ การสำรวมอินทรีย์สังวร ทางลิ้นนั้นช่วยให้เรามีสติพิจารณาอาหารนั้น ๆ เมื่อได้ลิ้มรสให้มีสติไม่ถือโดยรวบรัดว่า รสของควา ของหวาน เปรี้ยว เค็ม ขม เผ็ด เป็นต้น และไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียด สืบค้นลงไปว่า รสพริก รสเกลือ รสน้ำตาล รส มะม่วง รสขุ่น เป็นต้น หรือไม่ต้องหารายละเอียด ว่าที่รสเป็นเช่นนี้เพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้มากเกินไปหรือ น้อยเกินไป รสนี้ปรุงโดยคนนั้น คนนี้ มะม่วงรสนี้ มาจากจังหวัดนี้ ขุนรสนั้นมาจากจังหวัดนั้น เป็นต้น พิจารณาให้เห็น



เป็นสักแต่ว่าเป็นรสที่มา กระบทล้น เท่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่ เป็นต้นตอ ให้เกิดรสนั้นก็ไม่มีตัวตน รสนั้นจะมีตัว ตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่ เป็นไปตามกฎธรรมดาของ ธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีรสเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น การที่รับประทานอาหารก็ไม่พึงรับประทานตามความอยาก ควรพิจารณาอาหารนั้นว่าเป็นสักแต่ว่าอาหารที่เรารับประทานนั้นเป็นของไม่สะอาดร่างกายนี้ก็ เป็นของไม่สะอาด เมื่อของไม่สะอาดมารวมกันก็ยังไม่สะอาดอย่างยิ่งแล้วก็รับประทานพอสมควร ประมาณเพียงพอเพื่อยัง อดสภาพให้เป็นไปได้ทำให้หายหิวกระหายของร่างกายมีกำลังพอ ทำประโยชน์ต่อไปได้ ไม่ยึดติด ในนิमित และไม่ยินดีในรสที่น่าพอใจไม่หงุดหงิดในรสที่ไม่น่าพอใจที่ทำให้เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่า ความสำรวมอินทรีย์ ทางลิ้นเอาไว้ได้

5. การป้องกันโรคโควิด - 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร ทางกาย การสำรวม กายนั้นช่วยให้เรามีสติพิจารณาสิ่งที่มาถูกกะทบหรือเราจะไปถูกหรือจับเราสามารถพิจารณาว่าสิ่ง ไหนควรจับสิ่งไหนควรที่ไม่จับ เป็นต้น การรับสัมผัสทางผิวหนัง ก็คือ ว่าได้สัมผัสที่มีลักษณะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นุ่มนวล เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดว่า เป็นการสัมผัสของหญิง ของชาย ของฟูก ของนิ่ม และไม่ควรไปหารายละเอียดให้ยิ่งขึ้นไปว่า สัมผัสนุ่มอ่อนแข็งนี้มา จากอะไร เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ ว่าเป็นการจับหรือสัมผัสที่กระทบกับผิวหนัง เท่านั้น เป็นสิ่ง ที่ไม่มีตัวตน หรือแม้แต่สิ่งที่ เป็นต้นตอ ให้เกิดการจับสัมผัสนั้น ก็ไม่มีตัวตน การจับหรือสัมผัสนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไรเป็นสิ่งที่ เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการจับหรือสัมผัส เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น ไม่เกิดความซาบซ่านหรือน่าพอใจ ไม่เกิดความไม่ชอบและทำให้เกิดความไม่พอใจได้ เมื่อไม่ยึด ติดในสิ่งที่ได้จับหรือสัมผัสได้ทางร่างกายอย่างนี้ได้ไม่ยินดีในการจับต้องสัมผัสที่น่าพอใจไม่ หงุดหงิดในการจับต้องหรือสัมผัส ที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่า ความสำรวมอินทรีย์ ทางกาย

6. การป้องกันโรคโควิด - 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร ทางใจ ไม่ควรยึดถือสิ่ง ที่รับรู้ทางใจว่านี่ เป็นเรื่องน่ากลัว เรื่องดี เรื่องเลวร้าย เป็นสุข เป็นทุกข์ ควรให้มีสติพิจารณา ก่อนเอามาตัดสินใจว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรในเหตุการณ์ที่มีเชื้อโรคโควิด - 19 ขึ้น การได้รับรู้ อารมณ์ต่าง ๆ ให้มีสติพิจารณา ไม่ถือโดยรวบรัดคือไม่ยึดถือสิ่งที่รับรู้อารมณ์ทางใจว่านี่ เป็นสิ่ง เรื่องเศร้าโศก เรื่องรักใคร่ เรื่องเพลิดเพลิดสนุกสนาน เรื่องน่ากลัว เรื่องดี เรื่องเลวร้าย เป็นทุกข์ เป็นสุข เป็นต้น ไม่ถือโดยคิดแยกแยะรายละเอียดต่อไปว่า เรื่องนี้เกิดจากผู้นั้นผู้นี้ รู้เรื่องนี้ดีไม่ดี เพราะอย่างนี้ ๆ เรื่องนี้ไม่ดี เพราะอย่างนี้ ๆ มีความสุขดีสบายดีอย่างนี้ ๆ มีความทุกข์ไม่สบาย อย่างนี้ ๆ ควรให้มีสติพิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นอารมณ์ที่เกิดจากใจที่รับรู้เท่านั้น เป็นสิ่งที่ ไม่มีในตัวตน เป็นสิ่งที่ เป็นจิตใจแต่งขึ้นมาหลอกให้หลงเท่านั้น และเป็นสิ่งที่ เป็นไปตามกฎ ของธรรมชาติ คือ เป็น สิ่งไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นแล้วก็หายไปแล้วเท่านั้นพึงควรใช้สติพิจารณา ให้เห็นว่า ความทุกข์ ความสุข สงบ พึงซ่าน เบื่อ เซ็ง ที่ทางใจหรือจิตไปรับรู้เข้าล้วนเป็น สิ่ง



เกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็ดับไปเป็นธรรมดาและเป็นสิ่งที่เกิดเป็นครั้ง ๆ เท่านั้น ชื่อว่า ความสามารถ
อินทรีย์ ทางใจ

สรุป

การป้องกันเชื้อโรคโควิด - 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนานั้นช่วยให้
เราฝึกให้มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ 6 เมื่อรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้วไม่ได้เกิดความยินดี ยินร้ายและให้มี
การพิจารณามีสติที่จะป้องกันภัยจากเชื้อโรคโควิด - 19 ได้โดยการสำรวมอินทรีย์สังวร 6 คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระวังไม่ให้เกิดสครอบงำจิตใจในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง 6 ทำให้
เกิดอินทรีย์สังวร ทำให้เกิดศีล ทำให้เกิดสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาผู้มีอินทรีย์สังวรดี ศีลก็ยอม
บริสุทธ์ ศีลบริสุทธ์ สมาธิก็เกิดได้ง่าย

ดังนั้น การป้องกันเชื้อโรคโควิด - 19 โดยใช้หลักอินทรีย์สังวร นำเอามาปฏิบัติเพื่อให้
เกิดความสุขสงบร่มเย็นทำให้แก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างแท้จริงนั้นก็เริ่มต้นจากการใช้ตา หู จมูก
ลิ้น กาย และใจให้ถูกต้อง รู้จักสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวลาเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่ง
ต่าง ๆ และทำให้มีคุณภาพการชีวิตที่ดี และการสำรวมระวังอินทรีย์สังวรนั้น นำความสงบสุข
มาให้ คือ ผู้ที่มีอินทรีย์ที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากการทำบาปอกุศล และปลอดภัย
จากทุกข์ที่จะเกิดมาจากต้นนาด่าง ๆ แม้ในยุคสมัยนี้ที่มีเชื้อโรคโควิดเกิดขึ้น เราก็สามารถเอา
หลักการสำรวมอินทรีย์สังวรมาเป็นหลักปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางป้องกันโรคร้ายที่ระบาทในยุค
ปัจจุบันนี้ได้ เพราะการสำรวมระวัง ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถือว่าเป็นการป้องกันตัวเอง
เป็นอย่างมาก

เอกสารอ้างอิง

- ประสงค์ สุ่นศิริ. (2562). ค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปในสังคมไทย. เรียกใช้เมื่อ 6 มกราคม 2564 จาก
<https://www.naewna.com/politic/columnist/42108>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). (พิมพ์
ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร). (2547). การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง
ของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ). ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาบูรณะ ชาตเมโร (โพธิ์นอก). (2543). การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการ
พัฒนาคุณภาพชีวิต. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร
การศึกษา. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2556). วิปัสสนานัย เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: ประยูร
สาส์นไทยการพิมพ์.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปิฎก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สามารถ มั่งส้ง. (2563). โควิด 19 ระบาด: เหตุให้เศรษฐกิจและสังคมแย่ลง. เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2563 จาก <https://mgronline.com/daily/detail/9630000059231>
- สุรชัย โชคครรชิตไชย. (2563). การระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ในประเทศไทย. เรียกใช้เมื่อ 8 มิถุนายน 2563 จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPMAT/article/view/242185>
- อนุดรธา รัตน์นราทร. (2563). รายงานผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19): ผู้ป่วยรายแรกของประเทศไทยและนอกประเทศจีน. วารสารสถาบันบำราศนราดูร, 4(2), 116-23.