COVID-2019: โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา

COVID-2019: OPPORTUNITIES AND METHODS FOR SELF- DEVELOPMENT IN ACCORDANCE WITH BUDDHISM.

พระครูสุภัทรวชิรานุกูล[1] และ เยื้อง ปั้นเหน่งเพชร

Phrakrusuphatvajiranukul[1] and Yueng Pannengpetch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

[1]Email : Bigjod3458@gmail.com

Received 4 May 2021; **Revised** 11 July 2021; **Accepted** 20 August 2021

บทคัดย่อ

COVID-2019 : เป็นภัยคุกคามร้ายต่อมวลมนุษยชาติที่เป็นอันตรายถึงชีวิตหากตั้งอยู่ในความประมาทในการดำเนินชีวิตอย่างมาก แม้ว่าจะทางกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขระบุวิธีป้องกัน COVID-2019 : ว่า การใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยที่ไอ จาม หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด งดเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น แต่ก็ยังมีการระบาดของโรคดังกล่าวอย่างมาก ถึงอย่างไรก็ตามทัศนะทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นโอกาสของชาวพุทธที่สามารถจะพัฒนาตนเองได้ในสถานการณ์ดังกล่าว ได้แก่ 1.การดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท (อัปปมาเทน สัมปาเทถ) 2.การอาศัยอยู่ในพื้นที่สมควร (ปฏิรูปเทสวาสะ) 3.การใช้ทรัพยากรให้น้อยลง (กฏธรรมนิยาม) 4.การหลีกเร้นเพื่อค้นหาตนเอง (ปฏิสลฺลาณ) และ5.การรักษาความสะอาด (สุจริตธรรม) แนวคิดทั้ง 5 ประการดังกล่าวสามารถลดการเชื้อโรคระบาด COVID-2019 : ไม่ให้แพร่กระจายไปยังผู้อื่นและก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ : วิธีการพัฒนาตนเอง, พระพุทธศาสนา.

Abstract

COVID-2019 is a great threat to humankind, which brings deadly harmful for one who lives negligence in life. Although the Department of Disease Control and the Ministry of Public Health state the ways to prevent COVID-2019: by wearing a face mask, wash hands or wipe with alcohol sterilization, stay out of close contact with people who cough, sneeze, and avoid being in crowded places, refrain from traveling to vulnerable areas, do not touch eyes, nose, mouth, do not share things with others, etc., there are still many outbreaks of such disease. However, according to the Buddhist viewpoint, it is an opportunity for Buddhists to be able to develop themselves in such situations as follows: 1. Existence without negligence (Appam**ā**da-Sampad**ā**). 2. Living in a suitable area (Patir**ū**padesav**ā**sa). 3. Less resource usage (Dhamma-

niyāma) 4. Escaping to find oneself (Patisalāna) and 5. Maintaining cleanliness (Sucarita). These five concepts can reduce the spread of the COVID-2019 epidemic to others and contributing to the self-development method in accordance with Buddhism.

Keywords: COVID-2019, Self-development Method, Buddhism.

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีการระบาดในวงกว้างในสาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมาโดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ จนถึงปัจจุบันทำให้พบผู้ป่วยยืนยันมากกว่า 70,000 ราย และเสียชีวิตมากกว่า 2,000 รายการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เริ่มต้นที่ประเทศจีน ตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม 2562 ต่อมาได้พบผู้ป่วยยืนยันในหลายประเทศทั่วโลก จำนวนผู้ป่วยยืนยันเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น ฮ่องกง มาเก๊า ไต้หวัน เกาหลีใต้ สิงคโปร์ และญี่ปุ่นพบอัตราการเสียชีวิตจากโรคประมาณร้อยละ 2 ซึ่งร้อยละ 26.4 ของผู้เสียชีวิตเป็นผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวมีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตเพิ่มขึ้น โดยผู้ที่เป็นโรคหัวใจมีอัตราการเสียชีวิตมากที่สุดร้อยละ 10.5 รองลงมาคือ โรคเบาหวาน (ร้อยละ 7.3)และ โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (ร้อยละ 6.3) (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค, 2564) ขณะนี้มีหลักฐานการติดต่อจากคนสู่คน และพบมีการระบาดภายในประเทศ (local transmission) เพิ่มขึ้นหลายพื้นที่ ณ วันที่ 12 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคระบาดที่เข้าได้ภาวะระบาดครั้งใหญ่ (Pandemic) กระจายไปหลายส่วนของโลก และแนะนำให้ทุกประเทศเร่งรัดการเฝ้าระวังป้องกัน และควบคุมโรคนี้ (กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม, 2563) ทำให้รัฐบาลออกมาตรการในสภาวการณ์ฉุกเฉินเพื่อการควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น สถานบันเทิงผับ สถานบริการและสปา ฯลฯ ทั้งการปิดช่องทางการเข้าสู่ราชอาณาจักร รวมทั้งห้ามมิให้มีการชุมนุมหรือการทำกิจกรรม ในสถานที่แออัด อีกทั้งห้ามบุคคลใดทั่วประเทศออกนอกเคหสถาน (เคอร์ฟิว) ระหว่างเวลา 22.00 - 04.00 น. แม้สถานการณ์ต่างๆ คลี่คลายได้ช่วงหนึ่งแต่กลับมาระบาดอีกครั้งระลอกใหม่ทำให้ กรมควบคุมโรค ได้เสนอปรับมาตรการควบคุมโรคให้เหมาะสมใน 4 มาตรการ คือ 1.การค้นหาผู้ติดเชื้อดูแลรักษา แยกกัก และควบคุมโรค 2.การจัดการเตียง มีการกักตัวดูแลรักษาที่บ้าน 3.มาตรการวัคซีน โดยจัดวัคซีนบูสเตอร์โดสให้บุคลากรทางการแพทย์ด่านหน้า เพื่อให้ภูมิคุ้มกันสูงขึ้นป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 ชนิดกลายพันธุ์ เพื่อลดอัตราการป่วยรุนแรงและเสียชีวิต และ 4.มาตรการทางสังคมและองค์กรก่อนเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค, 2564) และมีประกาศหลายฉบับอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบโดยตรงต่อชุมชนและพื้นที่เศรษฐกิจที่สำคัญ เช่น ธุรกิจท่องเที่ยว โรงแรม สถานบันเทิง เป็นต้น ซึ่งโดยใจความสำคัญของการใช้มาตรการทางกฎหมายดังกล่าวย่อมมีเหตุผลที่ต้องการลดการแพร่ของโรคระบาดจนเป็นที่มาของคำว่าWork from Home ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานรัฐ องค์กรเอกชนสถาบันการศึกษา โรงงานอุตสาหกรรม และองค์กรอื่น ๆ จำเป็นต้นปรับตัวเพื่อความอยู่ก่อนที่หน่วยงานรัฐจะมีมาตรการเยียวยาต่อไป

ผลกระทบดังกล่าวแม้ว่าจะส่งผลไปยังกิจกรรมต่าง ๆ มากมายโดยเฉพาะกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และสังคม รวมไปถึงกิจกรรมทางประเพณี วัฒนธรรมจำเป็นต้องงดไปโดยปริยาย แต่ถึงอย่างไรก็ตาม แนวคิดทางพระพุทธศาสนามองว่า การอยู่กับบ้านหรือการทำงานทางระบบออนไลน์มีถือได้ว่าเป็นโอกาสอย่างมหาศาลที่ชาวพุทธควรตระหนักและให้ความสำคัญในการพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นการพัฒนาตนหรือการการฝึกฝนตนถือว่าเป็นหลักของบัณฑิตผู้ฉลาดมีปัญญาในโลกนี้ก็จะต้องฝึกฝนตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าด้วยคุณธรรมต่างๆดังที่พระพุทธศาสนาใช้ หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาตนตามแบบโลกิยะคือ ภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนาสีลภาวนาจิตต ภาวนาและปัญญาภาวนาและหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาตนตาม

แบบโลกุตตระคือภาวนา 2 ได้แก่ การเจริญการฝึกอบรมการทำให้เกิดให้มีขึ้นได้แก่สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิต ให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ แจ้งตามเป็นจริงหรือการเจริญปัญญาเรียกว่ากรรมฐานหลักการพัฒนาตนทั้งสองอย่างนี้เพื่อ จะนำตนไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า คันถธุระ หมายถึง ธุระฝ่ายคัมภีร์หรือกิจด้านการเล่าเรียนการศึกษาจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก ตำรา ทางพระพุทธศาสนาตลอดถึงการแสวงหาความรู้ต่างๆวิปัสสนาธุระหมายถึงธุระฝ่ายเจริญวิปัสสนาหรือกิจด้านการบำเพ็ญภาวนาหรือเจริญกรรมฐานซึ่งเรียกรวมเข้าไว้ด้วยโดยฐานมีวิปัสสนาเป็นส่วนสำคัญอย่างมาก (จิตติมา สุนทรรสและและพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ, 2563) ดังนั้นชาวพุทธในสังคมไทยแม้ว่าจะไม่สามารถสร้างเงินในการดำรงชีวิตได้มากนักในยุคนี้แต่หากปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ก็จะสามารถร่ำรวยได้ด้วยการสร้างบุญกุศลและปัญญาให้เพิ่มพูนยิ่งๆขึ้นไป เพราะได้กลับมานั่งทบทวนกิจกรรมในชีวิตตามความเป็นจริงในมิติทางจิตวิญญาณที่มิได้ปะปนไปด้วยมิติทางสังคมและทางเศรษฐกิจใด ๆ อีกทั้ง ยังเห็นว่าการที่ประเทศไทยมีประชาชนที่นับถือพระพุทธศาสนาจำนวนทำให้เห็นโอกาสและช่องทางการพัฒนาตนเองที่สามารถรับมือสถานการณ์โรคระบาดในปัจจุบันได้ก็ด้วยความหวังที่จะให้ชาวพุทธสามารถพบปะผู้คนได้น้อยลง มีความสงบกาย วาจาและสิ่งแวดล้อมได้ดี อยู่กับตนเองได้มากขึ้น ปลีกวิเวกในการค้นหาเป้าหมายของความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง และการใช้ทรัพยากรการดำรงชีวิตให้น้อยลงก็เป็นเหตุผลอย่างดีที่สามารถลดการรับและแพร่เชื้อได้ในที่สุดด้วยไม่ประมาทอันเป็นยอดคำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงที่มาของแนวคิดโอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่จะได้นำเสนอต่อไป

แนวคิดการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีความเชื่ออย่างยิ่งว่า มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปสู่จุดสูงสุดในความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐได้หลากหลายวิธี พระพุทธองค์จึงทรงมีความคำสอนมากมายที่สอดคล้องกับอุปนิสัยของบุคคลนั้น ๆ ให้ได้รับการคัดเลือกหรือตรึกตรองตามด้วยความชอบแนวทางของตนเอง หากย้อนกลับไปดูในยุคพุทธกาลแล้วจะพบกับความน่าสนใจตัวอย่างของผู้ที่ฝึกตนหรือพัฒนาตน เช่น พระสงฆ์รูปเพียงฟังธรรมก็บรรลุอรหัตตผล บางรูปพิจารณาซากศพก็บรรลุ บางรูปเดินจงกรมก็บรรลุ บางรูปเห็นเพียงการเปลี่ยนของสังขารก็บรรลุ เป็นต้น กรณีศึกษาที่กล่าวเป็นเพียงผลของพัฒนาตนเองได้ดีซึ่งจะใช้วิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับพิจารณาด้วยสติปัญญาของตนเอง เมื่อสามารถพัฒนาตนเองได้แล้วก็นำไปสู่กระบวนการพัฒนาสังคมต่อไป เพราะคำว่า การพัฒนา คือ การทำสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เจริญงอกงามโดยมีระดับในการพัฒนา 2 ระดับ คือ ในระดับส่วนรวมและในระดับส่วนตัวการพัฒนาในระดับส่วนตัวนั้นต้องอาศัยการพึ่งตนเองเป็นสำคัญพระพุทธศาสนาได้วางหลักในการพัฒนา คือ ในระดับประเทศใช้หลักปฏิรูปเทสะส่วนการพัฒนาในระดับส่วนตัวใช้หลักอัตตสัมมาปณิธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2539) แต่ถึงอย่างไรก็ตามไม่ว่าชาวพุทธจะพัฒนาสังคมให้เกิดความสุขความเจริญเท่าไหร่แต่พระพุทธองค์ทรงยกย่องผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองดังธรรมภาษิตความว่า *“ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ”* แปลว่า บรรดามนุษย์ผู้ฝึกตนได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐ” (ขุ.ธ. (บาลี) 25/321/72) หรือ *“อัตตา หิ อัตต โน นาโถ โก หิ นาโถ ปโร สิยา อัต*ตนา *หิ สุทันเตนะ นาถัง ลภติ ทุลลภัง”* แปลว่า ตนแล เป็นที่พึ่งของตน คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ก็บุคคล มีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้ยาก (ขุ.ธ. (บาลี) 25/160/45) แต่ทั้งหมดทรงยกย่องมากที่สุด ก็คือ ผู้ที่มี “วิชชาจรณสัมปันโน โส เสฏฺโฐ เทวมานุเส” แปลว่า ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ(ความประพฤติ) เป็นผู้ประเสริญในหมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย (สำ.นิ. (บาลี) 16/245/269) ประเด็นเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า คำว่า การฝึกตนหรือการพัฒนาเป็นสิ่งเดียวกัน คือ ยกระดับคุณความดี ศักยภาพ ทักษะและความเชี่ยวชาญของตนเองให้มีมากขึ้นเจริญขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ แต่ถึงอย่างไรก็ตามวิธีการพัฒนาตนเองตาม

แนวคิดทางพระพุทธที่เห็นว่ามีความสอดคล้องกับเป็นรูปธรรมที่นักวิจัย นักวิชาการนำมาอธิบายบนฐานของการชี้แนะให้กับชาวพุทธได้นำไปสู่การพัฒนาตนเองและสังคมได้มากขึ้นเรียกว่า *“หลักภาวนาธรรม”* หรือ ภาวนา 4 แม้ว่าจะมีหลักพุทธธรรมแต่ผู้มุ่งสู่การอธิบายไว้เฉพาะหลักนี้เท่านั้นเพราะเห็นว่า สามารถมองเห็นกรอบคิดทางพระพุทธศาสนาได้ชัดเจนประกอบด้วย 4 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545) ได้แก่

1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เพราะฉะนั้น โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้สามารถปฏิบัติได้ด้วยหลีกห่างไกลจากผู้อื่นให้มากขึ้นด้วยการทำงานที่บ้าน การกักตัวอยู่ที่บ้าน เว้นระยะห่างสังคมให้มากขึ้นเพื่อลดการติดเชื้อโรคดังกล่าว

2) สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาประเด็นนี้ที่เป็นรักษาระเบียบ กฎหมายของทางราชการอย่างเคร่งครัดและข้ออนุญาตที่สามารถกระทำได้ก็สามารถอลดการติดเชื้อโรคดังกล่าวได้

3) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ซึ่งโอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้ก็ด้วยความสามารถในการรักษาความสงบจากผู้คนได้มากขึ้นจึงเป็นปัจจัยในการฝึกอบรมจิตใจของตนเองได้มากขึ้นและเป็นที่มาของคุณธรรมทั้งหลาย

4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ซึ่งโอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้ก็เพราะความสามารถในการมีเวลาเพื่อการพิจารณาความจริงของชีวิต พิจารณาเป้าหมายที่แท้จริงได้มากขึ้นและพิจารณาเพื่อลดความต้องการในฐานะเป็นมนุษย์ที่ได้รับผลกระทบเฉกเช่นกันกับผู้อื่นๆ แต่ชาวพุทธมีคำสอนต่างๆ ที่สามารถนำมาเสริมสร้างปัญญาของตนเองให้เพิ่มขึ้นได้

ดังนั้น หลักภาวนา 4 จึงเป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่ชาวพุทธอย่างมาก พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีกาพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา 4 ที่เป็นผลของการฝึกตนนั้นเอง (ขุ.ธ (ไทย) 25/106/63) และเมื่อชาวพุทธได้พัฒนาตนเองอย่างสูงสุดได้แล้วก็จะเปลี่ยนเป็นคำว่า ภาวนา 4 เป็น ภาวิต 4 ที่แสดงถึงการพัฒนาตนเองได้แล้วประกอบด้วย 4 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) ได้แก่

1. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทายกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี อย่างฉลาด ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็คือความสงบอันเป็นที่มาของสมรรถนะของอายาตนะมากขึ้น อีกทั้งลดการเบียดเบียนการใช้ทรัพยากรให้น้อยลงไปอันเป็นหนทางการพัฒนาตนเองวิธีหนึ่งทางพระพุทธศาสนา

2. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัย ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีวะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็คือ ความสุขของตนเองในปัจจุบันที่ไม่ต้องโทษภัยจากการ

ละเมิดกฎหมายบ้านเมือง อีกทั้งลดความขัดแย้งในทางสังคมได้มากขึ้น และลดการทำงานที่ปราศจากโทษได้อันเป็นหนทางการพัฒนาตนเองวิธีหนึ่งทางพระพุทธศาสนา

3. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบเป็นสุข ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็คือ สามารถลดผลกระทบความรุนแรงทางจิตใจที่มีผลมาจากผู้อื่น ๆ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือกิริยาท่าทางก็ตาม

4. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือ รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิต เป็นอิสระไร้ทุกข์ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นก็คือ การได้พัฒนาปัญญาที่เกิดจากความสงบนั่นเอง เพราะตัวปัญญามักจะค้นพบได้ในช่วงที่มีความสงบกาย สงบใจ และสงบจากกิเลสตัณหา

เพราะฉะนั้น แนวคิดการพัฒนาตนตามแนวทางพุทธศาสตร์เป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความพอดี หรือการมีดุลย ภาพของชีวิต มีความสัมพันธ์อันกลมกลืนระหว่างการดำเนินชีวิตของบุคคล กับสภาพแวดล้อมและมุ่งการกระทำ ตนให้มีความสุขด้วยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเองมากกว่าการพึ่งพาอาศัยวัตถุ (พีรพัฒน์ พันศิริ, ศานติกร พินยงค์, ออนไลน์) ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นคำว่า ภาวนา สิกขา วัฒนาหรือคำอื่นๆ สามารถใช้แทนในการพัฒนาตนเองได้ทั้งหมดแต่หลักการพัฒนาตนเองตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนายังคงมุ่งให้คุณค่าไปที่ความสมบูรณ์ของพัฒนาตนเองให้เกิดความยั่งยืนในมิติความพร้อมทุกๆส่วนของการพัฒนาตนเองทั้งทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญหาไปพร้อมๆกันให้เกิดเป็นรูปธรรมที่สามารถจับต้องได้ด้วยตนเอง

โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนา

การวิเคราะห์โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการมองบริบทเชิงสถานการณ์ที่บ่งบอกว่า ชาวพุทธสามารถพัฒนาตนเองได้ตลอดเวลาไม่เลือกว่า จะเป็นสถานที่ใด เวลาใด หรือโอกาสใดก็ตามก็สามารถจะพัฒนาตนเองได้ที่นำไปสู่ความพร้อม ความบริบูรณ์ในการดำรงชีวิตในยุคการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่สามารถป้องกันและรักษาดูแลตนเองให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและดำรงอยู่เพื่อการกระทำคุณงามความดีต่อไป ซึ่งประเด็นที่นำเสนอไว้เพราะมองเห็นว่า ประเด็นเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาตนเองและนำไปสู่กระบวนการสร้างความพร้อมในการรับมือต่อสถานการณ์อันตรายได้อย่างดีที่สุด ดังต่อไปนี้

การพัฒนาตนเองประการที่ 1 การดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน เรื่องความไม่ประมาท ในกุศลธรรมทั้งหลายเป็นธรรมมีอุปการะมาก ความไม่ประมาทในการทำบุญ ความไม่ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในความไม่เจ็บป่วย ไม่ประมาทในเรื่องโน้น ไม่ประมาทในเรื่องนี้ ในเรื่องนี้เป็นผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่เมื่อ (สุภีร์ ทุมทอง, 2559) นอกจากนี้ ใน พุทธศาสนสุภาษิต ธรรมศึกษาชั้นตรีหมวดที่ 10 มีการกล่าวถึง ความไม่ประมาทเป็นจำนวนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เช่น “ความไม่ประมาท เป็นทางไม่ตาย”“ผู้ไม่ประมาท ย่อมไม่ตาย”“ปราชญ์ย่อมรักษาความไมประมาทไว เหมือนทรัพย์ประเสริฐสุด”“บัณฑิตย่อมสรรเสริญความไมประมาท” “บัณฑิตย่อมบันเทิงในความไมประมาท” ท่านทั้งหลายจงยังความไมประมาทให้ถึงพร้อม” (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2477) ท่าน ว.วชิรเมธี

ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย (ออนไลน์) กล่าวว่า รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เติมความตั้งใจลงไปในทุกเรื่องสิ่งที่กำลังกระทำ นั่นแหละคือการมีสติ และการมีสติก็คือการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ซึ่ง“ความไม่ประมาท” เป็นหลักธรรมระดับหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ได้ตรัสปัจฉิมโอวาทว่า *“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงตั้งอยู่ในความไม่ประมาท”* ดังนั้น ไม่ว่าจะเรื่องของเวลา ในวัยของตนเอง ในการทำงานหรือปฏิบัติใด ๆ หรือแม้ว่าการปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ก็ไม่ควรที่จะประมาณใด ๆ ดังนั้น ยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กำลังระบาดอย่างหนักอันส่งผลต่อการสูญเสียชีวิตอย่างมากในฐานะชาวพุทธก็ไม่ควรที่ประมาทในการดำชีวิตว่า ตนเองยังหนุ่มยังสาว อายุยังน้อย ตนเองทำบุญไว้มากแล้ว ตนเองจะไม่รับได้เชื่อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างแน่นอน หรือตนเองมีเงินเก็บจำนวนมาก หรือมียารักษาแล้วก็ดำเนินชีวิตด้วยความประมาทโดยเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง เป็นต้น ความคิดเหล่านี้ล้วนแล้วเป็นความคิดในเชิงความประมาททั้งสิ้นที่จะนำไปสู่ความตายในที่สุด เพราะฉะนั้น ในฐานะชาวพุทธที่มีคำสั่งสอนเรื่องความประมาทที่หน่วยงานรัฐได้เตือนไว้อย่างสอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาก็ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของทางรัฐบาลเพื่อลดปัญหาทางสังคมที่จะเกิดขึ้นอีกทั้งยังได้ปฏิบัติคำสั่งเสียของพระพุทธองค์ก่อนที่จะดับขันธปรินิพพานว่า “จงรักษาความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม” จึงได้ชื่อว่า การพัฒนาตนเองอย่างดีที่สุด

การพัฒนาตนเองประการที่ 2 การเลือกอาศัยอยู่ในพื้นที่สมควร (ปฏิรูปเทสวาสะ) ที่มีนัยยะว่า สถานที่นั้นต้องเป็นสถานที่มีความปลอดสามารถยกระดับจิตใจและหน้าที่ของตนเองให้สูงขึ้นไป ซึ่งสถานการณ์ทั่วโลกกำหลังเผชิญกับเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 ดังนั้น ปัจจุบันต้องถือได้ว่า สถานที่ไหนย่อมมีความอันตรายทั้งหมดไม่ว่าจะในประเทศ ในสังคม ในชุมชน ในหมู่บ้านหรือแม้กระทั่งในบ้านของตนเองก็มีโอกาสติดเชื้อไวรัสได้แทบทั้งสิ้น แต่กระนั้นกรมควบคุมโรคได้แนะนำให้ทุกคนอยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติก็เพราะพยายามแนะนำประชาชนให้เกิดการลดการแพร่เชื้อให้มากที่สุด จึงชื่อได้ว่า บ้านหรือสถานที่ใดก็ตามที่เหมาะสมและปลอดภัยมากที่สุด พระองค์ทรงตรัสสิ่งที่เกี่ยวกับการอาศัยอยู่ในพื้นที่สมควรไว้ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ความว่า “อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม การได้สร้างบุญไว้ในปางก่อนการตั้งตนไว้ชอบ นี้เป็นมงคลอันสูงสุด” (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/3-12/7-8) ดังนั้น การเลือกอยู่ในที่ ที่เหมาะสมบางคนเข้าใจว่าต้องมีบ้านอยู่ในที่ที่เหมาะสม จำกัดความนี้ไม่ได้คลุมแคคำว่า “บ้าน” เท่านั้น แต่เป็นการเลือกหาแหล่งที่อยู่ อาศัยหรือที่เรียน การเลือกเรียนในที่ที่เหมาะสม เพราะฉะนั้น การเลือกอยู่ในที่ที่เหมาะสมก็คือ การเลือกหาที่ หรือแหล่งดำเนินชีวิต ซึ่งมีบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อำนวยแกการพัฒนาไปในเส้นทางที่ตนเองปรารถนาก็จะสร้างความรุ่งเรือง ให้ได้สถานที่เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญสามารถ ที่จะทำให้จิตใจของเราหันเหไปทางไหนก็ได้ (จำนง ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต, 2547) เพราะฉะนั้น แนวคิดการพัฒนาตนเองในกรณีสถานการณ์อย่างนี้การเลือกหรือพิจารณาอย่างดีแล้วจึงจะสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยงานรัฐด้วยโรคไวรัสโคโรนา 2019 การอยู่บ้านหรือการออกไปทำงานต้องเลือกวิธีการที่ก่อให้เกิดความปลอดภัยมากที่สุด

การพัฒนาตนเองประการที่ 3 การใช้ทรัพยากรให้น้อยลง ด้วยการใช้ทรัพยากรให้น้อยที่สุดผ่านทำความเข้าใจในสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เกื้อกูลการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้มากที่สุดเพราะมนุษย์ทุกคนทีอุบัติมาในโลกนี้จะพึงได้รับไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน เงินทอง บ้านเรือนที่ใหญ่โตรโหฐาน การได้ครอบครองสิ่งต่าง ๆ ที่มีค่ามหาศาลแต่สิ่งเหล่านี้มนุษย์ก็มีอยู่ชั่วขณะหนึ่ง คือในขณะที่เขาดำรงชีวิตเท่านั้นมิใช่หรือ ในช่วงที่มนุษย์นอนหลับ หรือเสียชีวิตมนุษย์ก็ไม่นำสิ่งที่เขาครอบครองนำติดตัวไปได้แม้แต่ชิ้นเดียว จริง ๆ แล้วมนุษย์เป็นเพียงผู้มาอาศัยโลกใบนี้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่พอวันเวลาผ่าน มนุษย์กลับคืนไปสู่ธรรมชาติ ละทิ้งสิ่งต่าง ๆ คืนสู่โลกที่อาศัยอยู่ (ธนพล วิยาสิงห์, 2557) นอกจากนี้คำสอนของครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้อธิบายเพิ่มเติมว่าแนวคิดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการปลูกจิตสำนึกให้ประชาชนรักหวงแหน

ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้รักษา และการป้องกัน เป็นต้น (พระอนุสรณ์ ปรกฺกโม (ยิ่งยง), 2558) เพราะฉะนั้น การใช้ทรัพยากรให้น้อยลงก็เพราะมนุษย์อาศัยทรัพยากรเพื่อการดำรงชีวิต หากไม่มีทรัพยากรชีวิตก็ตั้งอยู่มิได้ หากมากเกินไปก็เป็นของใช้ฟุ่มเฟือยและทำให้ชาวพุทธหลงติดอยู่วัตถุมากเกินจนมองไม่เห็นศักยภาพการพัฒนาตนเองอันผิดหลักการทางพระพุทธศาสนาไปโดยปริยาย แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การใช้ทรัพยากรให้น้อยลง ก็คือ การลดการพึ่งพาทรัพยากรให้น้อยที่สุดที่สามารถลดการเบียดเบียน และใช้การพึ่งตนเองให้มากขึ้นและมองเห็นคุณค่าการพัฒนาตนเองให้มีจิตใจที่สูงขึ้น ดีงามและมีคุณค่าต่อโลกมากขึ้นอันเป็นรากฐานของการพัฒนาตนเองให้มากโดยเฉพาะทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยการดำรงชีวิต

การพัฒนาตนเองประการที่ 4 การหลีกเร้นเพื่อค้นหาตนเอง เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องให้พุทธบริษัทแสวงหาโอกาสเพื่อค้นหาและค้นพบตนเองด้วยความสงบทางภายนอกและภายในผ่านกระบวนการพัฒนาตนเองตามหลักสมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิต ให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา (จิตติมา สุนทรรสและพระมหามิตร ฐิตปญฺโญ, 2563) ทั้ง 2 วิธีการย่อมต้องอาศัยหลักความสงบเพื่อพัฒนาให้เกิดขึ้น แต่หากผู้ที่เชี่ยวชาญหรือถึงเป้าหมายของตนเองก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยความสงบก็สามารถดำรงชีวิตภายใต้ความสงบภายในได้ ดังกรณีตัวอย่างของพระองคุลิมาลจากที่เคยเป็นมหาโจรแต่สามารถการพัฒนาคุณธรรมอันเป็นเหตุให้ถึงฝั่งสู่การบรรลุคุณธรรมเบื้องสูง กล่าวคือ มรรค ผล และนิพพานด้วยการปลีกวิเวก ดำรงตนอยู่ด้วยความมีสติ ไม่ประมาท และมีจริยาวัตรเคร่งครัด (พระเด่น ชิตมาโร, 2559) แต่ถึงอย่างไรก็ตามชาวพุทธเป็นส่วนมากมิได้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพราะมุ่งการปฏิบัติตามคำสอนในระดับเบื้องต้นเท่านั้นจึงพบกับความลำบากใจ ลำบากกายที่อาศัยอยู่ในชุมชนหรือเมืองที่วุ่นวายไปวันๆ อย่างไม่รู้จบรู้สิ้น ซึ่งส่วนมากมุ่งแสวงหารายได้หรือการประกอบอาชีพเป็นสำคัญ แต่ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันที่มีเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลับทำให้ชาวพุทธในสังคมไทยต้องอยู่บ้านไม่สามารถออกไปประกอบอาชีพได้ด้วยข้อห้ามและข้อจำกัดของฝ่ายบ้านเมืองทำให้หยุดการประกอบอาชีพที่วุ่นวายได้เวลามาทบทวนตนเองได้มากขึ้นและเป็นโอกาสของชาวพุทธที่ดีที่จะสามารถค้นหาเป้าหมายชีวิตในฐานะผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบกับพระพุทธศาสนาอันมีเป้าหมายที่ยังไม่ได้พัฒนาก็รีบเร่งขวนขวายเพื่อก้าวไปสู่ความจริงที่มนุษย์ควรจะค้นพบ

การพัฒนาตนเองประการที่ 5 การรักษาความสะอาด ด้วยสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ได้เกิดขึ้นโลกใบนี้ทำให้เกิดแสวงหาปัจจัยในการดูแลรักษาตนเอง การแสวงหายาหรือวิธีการรักษาต่าง ๆ กันมากขึ้น ซึ่งกันดูแลและป้องกัน เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ดีอีกวิธีหนึ่งก็คือ การรักษาความสะอาดมืออวัยวะสำคัญที่สามารถแพร่เชื้อได้ง่ายด้วยแอลกอฮอล์หรือสบู่ต่าง ๆ ให้สะอาดมากที่สุดหรือเป็นวิธีการฆ่าเชื้อไวรัสดังกล่าว แต่ถึงอย่างไรก็ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนามองว่านอกจากนี้การรักษาให้ตนเองมีความสะอาดทางร่ายกายแล้ว ยังต้องรักษาความสะอาดแห่งกาย วาจาและความสะอาดบริสุทธิ์ทางใจ (ที.สี.(ไทย), 9/247/83) อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงมุ่งที่จะสอนให้มนุษย์มีหลักที่พึ่งทางใจ และมีแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่จะทำให้เกิดมงคลแก่ชีวิต อันจะทำให้มนุษย์สามารถอยู่รวมกันในสังคม ด้วยความสงบสุขและเจริญก้าวหน้า ยังเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิตหากปฏิบัติตามอย่างจริงจัง จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมากทั้งสิ้นนั้นสอนทั้งการดำเนินชีวิตที่จะทำให้ชีวิตตนมีค่าหรือเป็นชีวิตที่ประเสริฐ ชีวิตที่อยู่กับความเจริญและคุณธรรมและสอนการดำเนินชีวิตให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี สงบ และเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม (เสาวนุช ศิริมาลัยรักษ์, 2560) นอกจากนี้ยังมีคำสอนอื่น ๆ ที่แสดงถึงความสะอาดแต่ก็สามารถจัดรวมอยู่ในลักษณะทั้ง 3 อาการได้ เพราะฉะนั้น แนวคิดการรักษาความสะอาดจึงถือว่าเป็นประเด็นในระดับการป้องกันและรักษาเพื่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะความสะอาดทางจิตใจที่ปราศจากกิเลสตัณหาหรือเชื้อ

โรคทางจิตใจนับได้ว่ามีคุณค่าอนันต์ที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องอย่างมาก ซึ่งหากสามารถกำจัดและสละได้ก็สามารถเข้าถึงเป้าหมายของชีวิตได้อย่างปลอดภัยในยุค COVID-19

สรุปและข้อเสนอแนะ

โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาตามสถานการณ์โรคระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรตระหนักและให้ความสำคัญถึงภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นต่อตนเองและครอบครัว รวมไปถึงผู้คนในสังคมอีกด้วย แต่กระนั้น การระบาดของเชื้อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในมุมมองชาวพุทธถือได้ว่าไม่ได้เป็นภัยเพียงอย่างเดียวแต่สามารถมองในเชิงบวกหรือมองในเชิงการพัฒนาตนเองได้ในหลาย ๆ เรื่อง หรือ มีเวลาและโอกาสในการพัฒนาตนเองในทางธรรมะได้มากขึ้น ซึ่งเป็นหลักของบัณฑิตผู้ฉลาดมีปัญญาในโลกนี้ก็จะต้องฝึกฝนตนเองเพื่อความเจริญก้าวหน้าด้วยคุณธรรมต่างๆ (จิตติมา สุนทรรส และ พระมหามิตร ฐิตปญฺโญ, 2563) ดังนั้น โอกาสและวิธีการพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาในยุคสถานการณ์โรคระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ถือว่าเป็นสิ่งที่เปิดโอกาสให้กับชาวพุทธได้พัฒนาตนเองไปสู่กิจกรรมตามเป้าหมายและก่อให้เกิดคุณค่าในตัวเองได้สูงขึ้น (ทิพย์ธิดา ณ นคร, 2563) แม้ว่าจะไม่ถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาก็ตามแต่อย่างน้อยที่สุดก็ให้สามารถยกระดับพัฒนาตามวิธีการทั้ง 5 ได้ประกอบด้วย 1. การดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท อันเป็นยอดคำสอนทั้งหลายที่พระพุทธทรงเตือนชาวพุทธดำรงชีวิตอยู่ด้วยการมีสติประมาทในวัยของตนเอง 2. การเลือกอาศัยอยู่ในพื้นที่สมควร โดยเฉพาะสถานที่มีความปลอดภัยจากเชื้อโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 สถานไหนมีความเสี่ยงสูงก็งดการเดินทางไปสถานที่นั้น รวมไปถึงการปฏิบัติตามมาตรการของหน่วยงานรัฐที่ต้องการให้ประชาชนร่วมด้วยช่วยกันอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติอันเป็นสโลแกนในการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างทันถ่วง 3. การใช้ทรัพยากรให้น้อยลง เป็นการแสดงความเคารพต่อทรัพยากรธรรมและสิ่งแวดล้อมให้มากที่สุดด้วยการบริโภคใช้สอยทรัพยากรให้น้อยที่สุดซึ่งทรงแนะนำและพร่ำสอนพระภิกษุสงฆ์อย่างมากและบัญญัติไว้ในพระวินัย 4. การหลีกเร้นเพื่อค้นหาตนเอง การเว้นระยะทางสังคมให้อยู่กับบ้านมากที่สุดลดการออกจากบ้าน รวมไปถึงการลดการพบปะสังสรรค์ในเชิงสังคมที่มีความวุ่นวายอย่างมาก การปลีกวิเวกบ้าง อยู่คนเดียวบ้าง แสวงหาสถานที่อันสงบบ้านเพื่อลดความอยากลงไปให้มากที่สุดหรือพัฒนาจากภายนอกให้เกิดความสงบก่อนแล้วค่อยไปสู่กิจกรรมการพัฒนาภายในให้เกิดความสงบจากิเลสตัณหา และ 5. การรักษาความสะอาด ที่ใช้เป็นมาตรการสำคัญในการลดการแพร่ระบาดระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นการล้างมือบ่อยด้วยสิ่งต่าง ๆ ให้สะอาดอยู่เสมอก็ช่วยให้ป้องกันได้ ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาบ่งบอกว่า การรักษาความสะอาดเป็นวิธีการที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเองไปตามลำดับจากปัจจัยภายนอกไปสู่ความสะอาดปัจจัยภายในก็สามารถเข้าถึงปัจจัยแห่งการพัฒนาตนเองอย่างสูงสุดในโลกปัจจุบัน เพราะฉะนั้น หน่วยงานรัฐและองค์กรที่ส่งเสริมการพัฒนาชาวพุทธน่าจะมีบทบาทในการขับเคลื่อนไปในลักษณะพร้อม ๆ กันทั้ง 2 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะมาตรการของรัฐและมาตรการการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีที่หลากหลายในขณะที่ประชาชนอยู่กับบ้านหรือพัฒนาสื่อต่าง ๆ ที่ช่วยให้ประชาชนเกิดความเข้าใจข้อปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรมจนนำไปสู่เป้าหมายร่วมกัน

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

_____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม.(2563). *แนวทางการดำเนินการเรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับสถานประกอบการ*. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค. (2564). *รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.* กระทรวงสาธารณสุข.

จำนง ทองประเสริฐ. (2547). *รวมบทความสารคดี เชิงศาสนา.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ดวงแก้ว.

จิตติมา สุนทรรสและ และ พระมหามิตร ฐิตปญฺโญ. (2563). การพัฒนาตนเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตตามหลักพุทธธรรม. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น.* 7(4), 68-69.

ทิพย์ธิดา ณ นคร. (2563). การพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารพุทธจิตวิทยา.* 5(2), 1.

ธนพล วิยาสิงห์. (2557). พระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์.* 1(2), 35.

พระเด่น ชิตมาโร. (2559). การบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระองคุลิมาลเถระ. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์.* 2(2), 89.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2539). *การพัฒนาที่ยั่งยืน.* กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

_____. (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม).* พิมพ์ครั้ง 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์ พริ้นเตอร์ แมสโปรดักส์ จำกัด.

พีรพัฒน์ พันศิริ, ศานติกร พินยงค์. *การพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นผู้มีจิตอาสา.* สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2564 จาก http://pws.npru.ac.th/pheerathano/data/files/บทที่%203%20.

พระอนุสรณ์ ปรกฺกโม (ยิ่งยง). (2558). ศึกษาการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด.* 4(2), 311.

ว.วชิรเมธี ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย, *ความไม่ประมาท.* สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2564 จาก https://www.posttoday.com/life/healthy/73099.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, (2477). *พุทธศาสนสุภาษิต ธรรมศึกษาชั้นตรี.* มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุภีร์ ทุมทอง. (2559). *ความไม่ประมาท.* กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.