

ความดีสากล 5 ประการ : หลักการต้านภัยโควิด-19 ของพระธรรมกาย*

UG5 : Wat Phra Dhammakaya's principle to overcome COVID-19

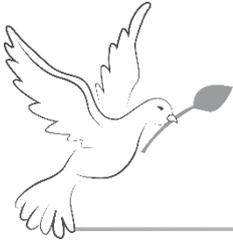
¹พระครูสมุห์สนิทวงศ์ วุฑฒิวิโส และ ชันทอง วัฒนประดิษฐ์

¹ Phrakhu Samu Sanitwong Uddhivamsō and Khantong Wattanapradith

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: sw2000@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้เขียนขึ้นท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ของโรคติดต่อที่แพร่กระจายไปทุกภูมิภาคกว่า 180 ประเทศ และมีผู้ติดเชื้อทั่วโลกหลายล้านคน มีผู้เสียชีวิตหลายแสนราย สำหรับประเทศไทยได้รับความเสียหายทั้งในมิติของการดำเนินชีวิตของประชาชน สุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม เพราะมาตรการรัฐที่ออกมาเพื่อควบคุมและป้องกันเชื้อโรค โดยเฉพาะการสั่งปิดกิจการบางประเภทชั่วคราว ทำให้ประชาชนบางส่วนตกงาน ไม่มีรายได้ เกิดความเครียด บางคนฆ่าตัวตาย กล่าวได้ว่าภัยน่ากลัวจากโรคโควิด-19 มีผลต่อกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นพิษทางใจกับผู้ที่มีความเปราะบางเพราะขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ บทความนี้ได้สะท้อนตัวอย่างแนวทางการสร้างพลังใจที่เข้มแข็งให้กับสาธุชนและเครือข่ายวัดพระธรรมกาย ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า ความดีสากล 5 ประการ หรือ UG 5 (Universal Goodness 5) ได้แก่ การรักษาความสะอาด ความมีระเบียบ ความสุภาพ การตรงเวลา และการมีสมาธิ ซึ่งเป็นแนวทางที่วัดพระธรรมกายนำมาใช้เพื่อการป้องกัน รักษา และฟื้นฟูจิตใจ สอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาว่าด้วยสัมปชัญญะ 4, บุญกิริยาวัตถุ 3, และภาวนา 4 เป็นการรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ ให้ปลอดภัยจากโรคระบาดและผ่านพ้นวิกฤตการณ์นี้ไปได้อย่างรวดเร็วและยั่งยืน

คำสำคัญ: วัดพระธรรมกาย; ความดีสากล 5 ประการ; โควิด-19; ป้องกัน รักษา ฟื้นฟู

* บทความนี้เป็นการขยายผลการศึกษากิจการงานวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา เรื่อง “รูปแบบการบริหารจัดการวัดสันติสุข: กรณีศึกษาวัดพระธรรมกาย” โดย พระครูสมุห์สนิทวงศ์ วุฑฒิวิโส ซึ่งบางส่วนได้เคยตีพิมพ์ในเอกสารรายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาจุฬาฯ สุรินทร์ ครั้งที่ 1 (Conference Proceedings)

* Received April 29, 2020; Revised May 21, 2020; Accepted May 25, 2020



Abstract

This article was written in the midst of The Coronavirus disease COVID-19 pandemic. The World is facing a global epidemic in over 180 countries worldwide and more than a hundred thousand deaths have been recorded. Thailand has suffered in health, economic, and social factors due to government measures that were issued to control and prevent infection. Suicide cases have been reported due to the financial pressure resulting from the lack of income due to shut in measures. Besides health concerns, Covid-19 has mental and social health implications. Negative news creates a toxic environment for those who are already mentally sensitive. This article highlights examples of ways to build strong spirits for the people of Wat Phra Dhammakaya, which called “UG5” or Universal Goodness, including cleanliness, orderliness, politeness, punctuality, and meditation. Wat Phra Dhammakaya follows these principles for prevention, treatment, and rehabilitation during the Covid-19 pandemic. In accordance with the Buddhist Dhamma principles with sampajānā 4, puññakiriyavatthum 3, and bhāvanā 4, being responsible for oneself, society, and the nation is the best practice to quickly and safely pass through this crisis.

Keywords: Wat Phra Dhammakaya; UG5; Universal Goodness; Covid-19; Prevent Treat Rehabilitate

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศตั้งชื่อเรียกอย่างเป็นทางการของเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus) สายพันธุ์ใหม่ว่า "COVID-19" (โควิด-ไนน์ทีน) โดย นายแพทย์ เทดรอส กีเบเรเยซัส ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก แถลงที่นครเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ อธิบายว่า CO มาจาก Corona (โคโรนา) VI มาจาก Virus (ไวรัส) และ D มาจาก Disease (ดีซีส หรือ โรค) ส่วนตัวเลข 19 คือ ปีที่ WHO ได้รับแจ้งการพบไวรัสดังกล่าว (The Medical Council of Thailand, 2020)

โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้เป็นการระบาดครั้งใหญ่ (pandemic) ที่ส่งผลกระทบต่อรุนแรงและกว้างขวางทั้งต่อสุขภาพ ชีวิตและความเป็นอยู่ของมวลมนุษยชาติไปทั่วทุกภูมิภาคของโลก พบว่า มีผู้ติดเชื้อแล้วอย่างน้อยใน 181 จาก 193 ประเทศ สถิติ ณ วันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 ณ เวลา 14.30 GMT มีผู้ติดเชื้อทั่วโลก 4.84 ล้านกว่าคน หายแล้ว 1.87 ล้านคน ยังรักษาตัว 2.65 ล้านกว่าคน เสียชีวิต 3 แสนกว่าราย โดยประเทศที่มีการป่วยติดเชื้อสูงสุด 10 อันดับแรก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา 1.53 ล้านราย รัสเซีย 2.9 แสนราย สเปน 2.78 แสนราย บราซิล 2.44 แสนราย สหราชอาณาจักร 2.44 แสนราย อิตาลี 2.25 แสน



ราย ฝรั่งเศส 1.8 แสนราย เยอรมนี 1.77 แสนราย ตุรกี 1.5 แสนราย อิหร่าน 1.23 แสนราย ส่วนประเทศจีน อยู่ที่ 8.29 หมื่นราย (Worldmeters, 2020) และประเทศไทยนับว่าเป็นอีกหนึ่งประเทศที่ได้รับผลกระทบจาก โรคนี้ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

สาเหตุของโรค ทั่วโลกได้รับรู้เรื่องโรคติดต่อปริศนา หลังจากทางการจีนยืนยันเมื่อ 31 ธ.ค. 2019 ว่า เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีประชากรกว่า 11 ล้านคน แต่ยังไม่มีการทราบ สาเหตุของโรคที่ชัดเจน แต่มีข้อสันนิษฐานว่า ไวรัสชนิดนี้อาจเริ่มติดต่อกันจากสัตว์ป่ามาสู่คน โดยมาจากงูเห่าจีน (Chinese cobra) และงูสามเหลี่ยมจีน (Chinese krait) เนื่องจากงูพิษที่อาศัยอยู่ในธรรมชาติล่าค้างคาวในถ้ำ ซึ่งคาดว่ามีการกินเชื้อไวรัสเป็นอาหาร (PPTV, 2020) ด้านนักวิทยาศาสตร์สันนิษฐานว่า ตัวนี้ม อาจเป็นพาหะนำเชื้อ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จากค้างคาวมาแพร่สู่คนที่ตลาดค้าสัตว์ป่าเมืองอู่ฮั่น (The Medical Council of Thailand, 2020)

อาการของผู้ติดเชื้อโควิด-19 ร้อยละ 80 ไม่แสดงอาการหรือมีอาการน้อย บางรายมีอาการแบบโรค ติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนบน เช่น เจ็บคอก่อนน้ำมูกไหล แต่พบน้อย ประมาณร้อยละ 15 จะมีอาการชัดเจน เช่น ไอและไอมีเสมหะ มีไข้ บางรายโดยเฉพาะผู้สูงอายุมีไข้และหายใจเร็ว หอบ จากปอดบวม มีน้อยรายที่มี อุจจาระร่วง อีกประมาณร้อยละ 5 จะป่วยรุนแรง จะหายใจเร็ว หอบ จนถึงการหายใจล้มเหลวและช็อคได้ (The Medical Council of Thailand, 2020)

องค์การอนามัยโลก บ่งชี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคนไข้ 56,000 คนว่า ผู้ได้รับเชื้อ 4 ใน 5 คน จะมี อาการป่วยไม่รุนแรง โดย 80% มีอาการไม่รุนแรง, 14% มีอาการรุนแรง, 6% มีอาการวิกฤต ส่วนอัตราการ เสียชีวิตอยู่ในระดับต่ำที่ 1-2% โดยกลุ่มคนที่มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และอาจจะ รวมถึงผู้ชายด้วย และพบว่าอัตราการเสียชีวิตในผู้สูงอายุสูงกว่าคนวัยกลางคนถึง 10 เท่า ส่วนผู้ที่ป่วยเป็น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือปัญหาในการหายใจ มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนปกติอย่างน้อย 5 เท่า และผู้ชายมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย (BBC Thai, 2020) นอกจากนี้ยังพบว่า โรคนี้จะมี อาการรุนแรงในเด็ก, สตรีมีครรภ์, ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว และผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่อง แต่ผู้ที่มีร่างกาย แข็งแรงพบว่า ลักษณะอาการของโรคไม่รุนแรงถึงร้อยละ 80

สำหรับประเทศไทย สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เริ่มทวีความรุนแรงเมื่อพบว่าการแพร่ ระบาดกลุ่มใหญ่จากกลุ่มเชียร์มวยที่สนามมวยลุมพินี และจากคนไทยที่กลับจากปฏิบัติกิจทางศาสนาใน ประเทศมาเลเซีย และอินโดนีเซีย ทำให้จำนวนผู้ติดเชื้อแพร่กระจายไปทั่วประเทศ ทำให้รัฐบาลไทยจัดตั้ง ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) (Royal Thai Government, 2020) เพื่อสื่อสารกับประชาชน และ ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินทั่วราชอาณาจักร ตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน หรือ พ.ร.ก.ฉุกเฉิน ห้ามประชาชนเข้าไปในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 (Ratchakitcha, 2020) โดยกรมควบคุมโรค รายงานสถานการณ์โควิด-19 ณ วันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 มีผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 3,031 ราย รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล 118 ราย หาย แล้ว 2,857 ราย และเสียชีวิต 56 ราย (Department of Disease Control, 2020)



แนวทางการป้องกันที่ถูกนำมาบรรณรงค์โดยกระทรวงสาธารณสุขของไทยบรรณรงค์ ได้แก่ “กินร้อน ซ้อน ส่วนตัว หมั่นล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย”, และเกิดวาทกรรมทางสังคม “แยกกันเราอยู่ ร่วมหมู่เราตาย” หรือ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” เป็นต้น และเพื่อควบคุมการแพร่ระบาดให้ได้ผล รัฐบาลจึงออก พรก. ฉุกเฉินห้ามประชาชนออกนอกเคหะสถานหลัง 22.00-04.00 น. ตั้งแต่วันที่ 3 เม.ย. 2563 และปรับเป็น 23.00-04.00 น. ในวันที่ 17 พ.ค. 2563 (Royal Thai Government, 2020) งดการเดินทางเข้าราชอาณาจักร ทั้งทางบก/น้ำ/อากาศ, งดหรือชะลอการเคลื่อนย้ายข้ามจังหวัด, กำหนดพื้นที่เสี่ยงห้ามคนเข้าออก, จัดพื้นที่ ควบคุมโรค (State Quarantine and Local Quarantine) เพื่อกักตัวผู้มีปัจจัยเสี่ยงไวรัสดูอาการ 14 วัน, การรักษาระยะห่างของคนในสังคม (Social Distancing and Physical Distancing), ยกเลิกจัดงานสงกรานต์ เป็นต้น

ผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังการประกาศภาวะวิกฤตโรคระบาดและมาตรการต่าง ๆ เพื่อการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค ด้านเศรษฐกิจ ฝ่ายตรวจสอบและวิเคราะห์ความเสี่ยงสถาบันการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย เผยว่า ผลการดำเนินงานของระบบธนาคารพาณิชย์ไตรมาส 1 ปี 2563 มียอดหนี้ไม่ก่อให้เกิดรายได้ (เอ็นพีแอล เสตรท3) คงค้างที่ 4.968 แสนล้านบาท คิดเป็น 3.05% ต่อสินเชื่อรวม เพิ่มขึ้นจากสิ้นปี 2562 ที่มีอยู่ 2.98% เป็นผลมาจากโควิด-19 (Dailynews, 2020) และฝ่ายวิจัยด้านเศรษฐกิจและตลาดเงิน ธนาคารไทยพาณิชย์ ประเมินสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จะส่งผลให้จำนวนผู้ว่างงานเพิ่มขึ้นสูง ถึงราว 3-5 ล้านคน ถือเป็นระดับที่สูงกว่าทุกวิกฤตการณ์ในอดีตของไทย เนื่องจากผลกระทบครั้งนี้กินวงกว้างกว่าและมีการหยุดชะงักฉับพลัน (sudden stop) ของหลายกิจกรรมทางเศรษฐกิจ (SCB, 2020)

ส่วนด้านสังคมและภาคประชาชน ความเดือดร้อนของประชาชนในเรื่องการดำรงชีวิตประจำวัน เพราะไม่สามารถออกไปประกอบธุรกิจหารายได้เพื่อการเลี้ยงชีพได้ดั้งเดิม กระทบรัฐบาลต้องออกมาตราการเยียวยาคนละ 5,000 บาท/เดือน ระยะเวลา 3 เดือน ผ่านเว็บไซต์ www.เราไม่ทิ้งกัน.com ข้อมูลจากกระทรวงการคลัง ณ วันที่ 14 พ.ค. 2563 มีผู้ผ่านเกณฑ์คัดกรองได้รับเยียวยา จำนวน 14.2 ล้านคน (Ministry of Finance, 2020) แม้ว่าจะมีมาตรการทั้งการป้องกันและเยียวยา ถึงกระนั้นก็ตาม ประชาชนที่เดือดร้อนและไม่มีทางออก อันเนื่องจากการตกงาน ขาดรายได้ หรือไม่สามารถเข้าถึงสวัสดิการเยียวยาของรัฐ จึงเกิดปัญหาความเครียดสะสม และนำไปสู่การฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง เห็นได้จากข้อมูลคณะนักวิจัย “โครงการวิจัยคนจนเมืองที่เปลี่ยนไปในสังคมเมืองที่กำลังเปลี่ยนแปลง” รวบรวมกรณีการฆ่าตัวตายจากวิกฤตโควิด-19 ที่ปรากฏในสื่อ ระหว่างวันที่ 1-20 เม.ย. 2563 พบว่า มีผู้ฆ่าตัวตาย 38 ราย และมีผู้เสียชีวิต 28 ราย และข้อมูลจากศูนย์วิจัยและพัฒนากฎหมาย คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าระหว่างวันที่ 1-30 เม.ย. 2563 มีการฆ่าตัวตายเพราะได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 เกิดขึ้นทั้งหมด 44 กรณี มีผู้เสียชีวิต 31 ราย (BBC Thai, 2020) ซึ่งผลกระทบทางจิตใจจากภัยโรคระบาดจึงเข้าสู่ทางจิตใจอย่างไม่รู้ตัว

สถานการณ์เช่นนี้ วัดเป็นอีกภาคส่วนของสังคมที่มีบทบาทในการนำพาจิตวิญญาณของสาธุชนไม่ให้ หวั่นไหวและมีหลักยึดเหนี่ยว สามารถรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บที่เข้ามาได้อย่างมีสติ รู้ตัวและปรับเปลี่ยน พฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคติดต่อ ซึ่งวัดพระธรรมกาย สามารถประคับประคองบุคลากรภายในทั้ง

ภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกา อาสาสมัครกว่า 7,000 ชีวิต (Dhammakaya Foundation, 2018) ได้อย่างสงบเรียบร้อยและไม่มีผู้ติดเชื้อ

บทความนี้ จึงนำเสนอหลักการบริหารจัดการวัดพระธรรมกาย ภายใต้หลักคำสอนที่ทางวัดประยุกต์จากหลักธรรมในพุทธศาสนา มาสู่แนวปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่เรียกว่า ความดีสากล 5 ประการ หรือ UG5 (Universal Goodness 5) โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกว่าด้วยเรื่องหลักการ UG5 ส่วนที่สองว่าด้วยหลักการ UG5 กับการต้านภัยโรคระบาด และส่วนสุดท้ายเป็นตัวอย่งการนำหลัก UG5 มาใช้เพื่อการต้านภัยโรคระบาดในวัดพระธรรมกาย และบทสรุปเพื่อชี้ให้เห็นการนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาเป็นธรรมะโอสถต้านภัยจากโควิด-19 ที่กำลังแพร่สู่กายและใจของมนุษย์ ดังนี้

1. หลักการความดีสากล 5 ประการ (UG5: Universal Goodness 5)

มาตรการในทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อ การป้องกันการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ที่รัฐบาลไทยได้ประกาศใช้ คือ การสร้างนิสัยการรักษาความสะอาด ด้วยการกินร้อน ช้อนกลาง การล้างมือบ่อยๆ การสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เรียกอีกนัยหนึ่งว่า สังคมไทยต้องสร้างทักษะนิสัยดีๆ ในตนเอง เคารพในระเบียบวินัยทางสังคม ข้อปฏิบัติและมาตรการทั้งหลายเหล่านี้ กล่าวได้ว่า สอดคล้องกับหลักความดีสากล 5 ประการ หรือ UG5 Universal Goodness 5 (Phrarajbhavanajahn, 2015) ซึ่งหลวงพ่อดัตตชีโว รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย ท่านได้เสนอขึ้นโดยบูรณาการความรู้มาจากหลัก “ศีล 5” ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องมี เพื่อเป็นการฝึกฝนอบรมตนเองจนเกิดนิสัยดีๆ ในชีวิตประจำของมนุษย์ 5 ประการ (Dhamma Media Channel, 2013) เพื่อพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ และพัฒนาสังคมให้มีความเจริญงอกงาม และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นวิถีของชาวพุทธที่สามารถควรมานำมาใช้เป็นพื้นฐานในการป้องกัน รักษาตนเองต่อภัยโควิด-19 เป็นวิถีปฏิบัติของสาธุชนวัดพระธรรมกายใช้เป็นแนวปฏิบัติมาโดยตลอด ได้แก่



แผนภาพที่ 1: ภาพแสดงหลักความดีสากล ๕ ประการ (Dhamma Media Channel, 2013)



1) **ความสะอาด** หมายถึง ไม่สกปรก ไม่เลอะเทอะ มองดูสบายตา พาสบายใจ ซึ่งมี 3 ระดับ คือ สะอาดกาย วาจา และใจ ได้แก่

- สะอาดกาย คือ การไม่ฆ่า ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม
- สะอาดวาจา คือ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดให้แตกแยก ไม่พูดคำหยาบให้เจ็บใจ ไม่พูดเพื่อจ้อ
- สะอาดใจ คือ การคิดดี ไม่คิดทำลาย จิตใจผ่องใส

2) **ความมีระเบียบ** หมายถึง ความเป็นระเบียบ เรียบร้อย หยิบก້วย หายก็รู้ มีดังนี้

- ความมีระเบียบทางร่างกาย ไม่ไปทำร้ายใคร
- ความมีระเบียบทางความคิด คิดเรื่องดีๆ
- ความมีระเบียบทางคำพูด พูดแต่สิ่งดี มีประโยชน์ ไม่ว่าร้ายใคร

3) **สุขภาพนุมนวล** หมายถึง การมีกิริยา วาจา การแสดงออกต่างๆ สุขภาพนุมนวล ไม่รุนแรง หยาบคาย ไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกในทางที่ไม่ดี เป็นการจัดระเบียบทางการแต่งกายและวาจา

4) **การตรงต่อเวลา** หมายถึง การทำงาน การทำกิจวัตร และกิจกรรมตรงตามเวลาอย่างเหมาะสม เป็นการจัดระเบียบทางเวลา

5) **การมีสมาธิ** หมายถึง การที่จิตใจจดจ่อ มีสติ ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว เป็นการจัดระเบียบทางจิตใจ

ทั้งนี้ ความดีพื้นฐานสากล 5 ประการ เป็นการจัดการด้านความสะอาดและระเบียบทางกาย วาจา ใจ หากเราฝึกอยู่เป็นประจำจะทำให้เรามีพื้นฐานเบื้องต้น ที่จะพัฒนาตนเองนำไปสู่การเป็นผู้ที่ยึดมั่นในพระรัตนตรัย ทำให้เรามีจิตใจที่ผ่องใส และจะทำให้เรามีนิสัยบัณฑิตที่มีคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานที่ดีต่อไป

2. UG5 สู่การป้องกัน รักษา สู้ภัยโควิด-19

เมื่อบุคคลฝึกความดีสากลจนเป็นนิสัย ย่อมพัฒนาคุณลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ให้เกิดขึ้นในตัวเองได้ นำไปสู่การป้องกันเชื้อไวรัสในใจ และเชื้อโรคภัยจากภายนอกได้ด้วย เพราะบุคคลที่มีนิสัยดี เหมือนมีกลจักรอัตโนมัติ ทำงานตลอดเวลา นำความสุข ความสำเร็จ บุญกุศล มาสู่ชีวิต ส่วนคนที่ไม่มีนิสัยดี ก็เหมือนมีกลจักรอัตโนมัติ นำความทุกข์ ความล้มเหลว โรคภัยไข้เจ็บ บาปอกุศลมาสู่ชีวิตตลอดเวลา ซึ่งนิสัยพื้นฐาน 5 ประการ นั้น นำความสุขความสำเร็จมาสู่ชีวิตของทุกคน เป็นความดีสากลของคนทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา และสามารถช่วยแก้ปัญหาการระบาดของไวรัสโควิดได้ (Phragrupalad Suvatthanabodhigun, 2020) ดังนี้

2.1 **สะอาด ปลอดภัยโรค** เนื่องจากเชื้อโรคทุกชนิด แพ้ความสะอาด ดังนั้น ต้องรักษาความสะอาด ตั้งแต่ระดับ บุคคล ครอบครัว ชุมชน ให้ช่วยกันรักษาความสะอาด ทั้งอาคารสถานที่ ข้าวของเครื่องใช้ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม จนถึงความสะอาดของเนื้อตัว จะมีส่วนช่วยยับยั้งการระบาดของโรคได้อย่างมาก ดังนั้น ต้องปรับจากการเริ่มสร้างพื้นฐานรักความสะอาดจึงจะได้ผลดี ซึ่งความสะอาดนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญตั้งแต่ระดับกายภาพ จนกระทั่งจิตภาพ หมดกสิสบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ดังพุทธที่ว่า “ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาด ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่า เป็นผู้ล้างบาปได้” (Thai Tipitakas: 25/422/66)



2.2 มีระเบียบ ทำตามมาตรการของสาธารณสุข เพราะอาวุธสำคัญในการสู้กับโควิด คือ ระเบียบ สังคม อาทิ ธรรมะก็ให้ทุกคนรักษาระเบียบ การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) เช่น ยืนหรือนั่งต่อแถวรับบริการสาธารณะหรือซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคในร้านต่าง ต้องเว้นระยะ 2 เมตร ไม่เบียดเสียดอัดเยียดกัน ดังนั้น คนที่คุ้นเคยกับความมีระเบียบ ข้าวของเครื่องใช้ดูแลจัดวางอย่างเป็นระเบียบ จะง่ายในการธรรมะก็ให้รักษาระเบียบสังคม เพื่อป้องกันโรค ซึ่งมีพุทธพจน์ที่ให้ความสำคัญของระเบียบไว้ว่า “โน เจ อสสสกา พุทธิ วินโย วา สสุสิกขิตो วเน อนธมทีโสว จเรยย พุโโก ชโน ถ้าไม่มีพุทธิปัญญา แลมิได้ศึรักษาระเบียบวินัยคนทั้งหลายก็จะดำเนินชีวิต เหมือนดังกระป๋องบอดในกลางป่า” (Thai Tripitakas: 27/1048) แต่ถ้ารักษาระเบียบได้ ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตได้ง่าย

2.3 สุภาพ สรรวมหลีกเลี่ยงภาวะหรือกลุ่มเสี่ยงโรค ซึ่งมีใช้หมายถึง การพูดคุยกันด้วยคำไพเราะให้เกียรติเท่านั้น แต่นัยยะ คือ ระวังคำพูดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้ก่อให้เกิดผลกระทบเสียหายต่อความรู้สึกของคนอื่น ข้าวของเครื่องใช้ รวมถึง สังคม ผู้ที่ปิดประตูหน้าต่างปั้งปั้ง โครมคราม ไม่นุ่มนวลในการใช้วัสดุอุปกรณ์ ข้าวของเครื่องใช้ ทำข้าวของเสียหายเนื่องนิตย์ ก็จัดเป็นคนขาดความสุภาพ หรือผู้ที่ไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อส่วนรวม ทำอะไรตามใจตนเอง สร้างความเสียหายต่อความผาสุกของสังคม ก็คือ คนไม่สุภาพเช่นกัน ทั้งนี้ ปัญหาการระบาดในประเทศไทย ส่วนใหญ่เกิดจากผู้ที่ไม่ทำตามความเห็นส่วนตน หรือชะล่าใจในเรื่องสุขอนามัย เพราะคิดว่าเชื้อโรคไม่มาถึงตนเองหรือกลุ่มของตนเอง โดยไม่สนใจมาตรการหรือคำท้วงติงของทางราชการ ทั้งกรณีสนามมวย บาร์ผับ หรือการเดินทางจากประเทศกลุ่มเสี่ยง โดยไม่มีมาตรการที่รัดกุมเพียงพอ ดังนั้น การปลูกฝังนิสัย “สุภาพ” เกรงใจผู้อื่น คำนึงถึงผลกระทบต่อบุคคลอื่นและสังคมส่วนรวม จะช่วยยับยั้งการระบาดของโรคได้ และย่อมเป็นที่คบหาสมาคมของคนทั้งหลาย ดังพุทธโฆวาทที่ว่า “ท่านผู้ปราศจากราคะ ปราศจากโทสะ ปราศจากโมหะ ไม่มีอาสวะ เป็นนาบุญของโลก ย่อมคบหาบุคคลผู้มีศรัทธาซึ่งสมบูรณ์ด้วยศีล ประพฤติถ่อมตน ไม่กระด้าง สุภาพ น่าชื่นชม อ่อนโยน มั่นคง ฉันทัน” (Thai Tipitaka, 22/59-60/38)

2.4 เคารพกติกาเรื่องเวลา หากเดินทางจากพื้นที่เสี่ยง เช่น กลับจากต่างประเทศ เมื่อรัฐวางกติกาให้กักตัวเอง 14 วัน ก็ทำตามอย่างเคร่งครัด หรือผู้ที่เคยอยู่ใกล้ชิดสัมผัสผู้ติดเชื้อ เมื่อเจ้าหน้าที่แจ้งให้ทราบและขอให้กักตัว 14 วัน ก็ทำตาม หรือช่วงเคอร์ฟิว ระหว่าง 22.00 – 04.00 น. งดออกนอกสถานที่ยามวิกาล ดังนั้น หากเราอาศัยสถานการณ์การระบาดที่รุนแรง คนส่วนใหญ่ในสังคมตื่นตัวนี้ ช่วยกันธรรมะก็ให้สมาชิกในชุมชน รักษากติกาเรื่องเวลา เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ก็จะช่วยป้องกันการระบาดได้อย่างดีเยี่ยม และเป็นนิสัยที่ดีของทุกคนต่อไปภายหน้าด้วย ซึ่งความตรงต่อเวลา เป็นผลมาจากการฝึกการมีสัจจะพูดจริง ทำจริง ไม่โกหก ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ดังเช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสให้โอรากับพระราหุลไว้ว่า “ราหุล เพราะเหตุนี้แล เธอพึงสำเหนียกในเรื่องนี้ว่า ‘เราจักไม่กล่าวเท็จ แม้เพื่อให้หัวเราะกันเล่น’ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล ราหุล” (Thai Tipitaka: 13/118-119/108) เพราะฉะนั้น ถ้ารักษาคำพูดได้ ก็จะรักษาเวลาได้ ทำตามกติกาของสังคมได้ และปฏิบัติตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุขได้เช่นกัน

2.5 มีสติสมาธิลดความกังวลและความเครียด ในช่วงการระบาดของโรค คนจำนวนมากมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น บางคนใช้เวลาไปกับการดูภาพยนตร์ เล่นเกมออนไลน์ อ่านข่าวจากโซเชียลมีเดียต่างๆ ฯลฯ คน

จำนวนไม่น้อยมีความรู้สึกเครียดลึกๆ จากการห่วงสุขภาพและปัญหาทางเศรษฐกิจ ทั้งนี้ สิ่งที่จะช่วยได้มากคือ การทำสมาธิ หากเราได้จัดเวลานั่งสมาธิทุกวัน ใจจะสบาย มีความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” (Thai Tipitaka: 25/25/42) ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดีขึ้นด้วย แม้ในยุโรปและอเมริกา ซึ่งไม่ใช่เมืองพุทธ สถิติการ search หาคำว่า “meditation” เพราะอยากนั่งสมาธิ เพิ่มขึ้นหลายสิบเท่าตัว มีข่าวระบุว่า มีอาจารย์ชาวจีนท่านหนึ่ง ที่เดินทางไปสอนภาษาจีนที่สถาบันขงจื้อ อียิปต์ และต้องติดกักตัวที่บ้านเช่นกัน นั่งสมาธิถึงวันละ 3-5 ชั่วโมง กล่าวว่านั่งแล้วรู้สึกมีความสุข สบายใจมาก รู้สึกสุขภาพดีขึ้น สอนหนังสือทางออนไลน์ให้นักศึกษาได้ดีขึ้น ดังนั้น ประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ ซึ่งคุ้นเคยกับการนั่งสมาธิอยู่แล้ว ควรลดเวลาที่อยู่กับโซเชียล หรือความวิตกกังวล แล้วแบ่งเวลามานั่งสมาธิทุกวัน เราจะชนะภัยโควิดไปได้อย่างดี (Phragrupalad Suvatthanabodhigun, 2020)

กล่าวได้ว่า ในระดับปัจเจกบุคคลสามารถนำหลัก UG 5 มาใช้เป็นฐานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี อันเป็นวิถีปฏิบัติให้พ้นภัยจากโควิด-19 ด้วยตนเอง ไม่ประมาท เห็นโลกตามความเป็นจริง ยอมรับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญว่า ล้วนแล้วแต่มีเหตุปัจจัยที่มาที่ไป ดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ (Thai Tipitaka: 4/60/73) หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุที่มาทั้งนั้น คนพบเรื่องไม่ดี เพราะเคยทำบาปอกุศลไม่ดีในอดีตไว้ โรคระบาดเกิดขึ้นในสังคม ทำไมบางคนติดเชื้อ บางคนไม่ติด คนที่ติดทำไมบางคนไม่มีอาการหรือหายเร็ว บางคนอาการหนักหรือเสียชีวิต ก็เป็นเพราะวิบากกรรมในอดีตของแต่ละคนต่างกัน ดังนั้น การหันหน้าเผชิญกับโรคด้วยปัญญาและความเข้าใจจะช่วยให้มนุษย์สามารถฝ่าวิกฤตินี้ไปได้

3. การป้องกัน รักษา ฟันฟูกายใจจากโควิด-19 ของวัดพระธรรมกายด้วยหลัก UG5

การนำ UG 5 มาปรับใช้กับสถานการณ์โควิด-19 ผู้เขียนขอยกกรณีศึกษาของวัดพระธรรมกายมาเป็นตัวอย่าง เนื่องจากวัดพระธรรมกาย มีวัดและศูนย์สมาธิทั่วโลกกว่า 200 แห่ง ซึ่งรวมถึงในประเทศจีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น สิงคโปร์ ไต้หวัน ซึ่งประเทศเหล่านี้ มีทั้งที่เป็นประเทศตั้งต้นของการระบาด รวมทั้ง ประเทศกลุ่มเสี่ยง ดังนั้น วัดพระธรรมกายจึงมีข้อมูลพอสมควร และมีการบริหารจัดการความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรค ด้วยการตั้งคณะทำงานเฉพาะกิจในสถานการณ์ฉุกเฉิน และออกมาตรการต่างๆ ได้ล่วงหน้าแบบ Proactive (Dhamma Media Channel, 2020) โดยบูรณาการจากหลัก UG5 (ความดีสากล 5 ประการ) สู่อุปกรณ์ป้องกัน รักษา และฟันฟูกายใจ ดังนี้

3.1 ด้านการป้องกัน ด้วยหลักสะอาดและเป็นระเบียบ เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้ามาแพร่ระบาดในวัด ด้วยการประกาศปิดวัด ยกเลิกกิจกรรม และจัดโซนนิ่งสำหรับบุคคลภายในกับภายนอกวัด ดังนี้

- 25 ก.พ. 2563 ตั้งคณะทำงานเฉพาะกิจในสถานการณ์ฉุกเฉิน ชื่อว่า “คณะทำงานป้องกันโควิด-19” ประกอบด้วย ตัวแทนพระภิกษุ อุบาสก อุบาสิกา ฝ่ายโภชนาการ และบุคลากรทางการแพทย์ และคณะกรรมการนโยบายป้องกันโควิด ประกอบด้วย เจ้าอาวาส และผู้ช่วยเจ้าอาวาสที่เกี่ยวข้อง (Phravidessdhammabhorn, 2020)



- กรณีงานบุญใหญ่ประจำปีของทางวัด คือ พิธีจุดโคมมาฆประทีป ในวันมาฆบูชา วันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ประกาศงดการเดินทางมาร่วมงานของชาวพุทธจากประเทศจีนกว่า 1,000 คน รวมทั้งชาวต่างชาติจากประเทศกลุ่มเสี่ยง และภายในงานมีการคัดกรองผู้มาร่วมงาน งดการมาร่วมงานของผู้มีอาการไข้ ป่วย ไอ จาม ส่วนผู้มาร่วมงาน มีการตรวจวัดอุณหภูมิ ตั้งจุดบริการเจลและแอลกอฮอล์ล้างมือ แนะนำสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

- ประกาศปิดวัด ตั้งแต่วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2563 กำหนดให้บุคลากรประจำภายในวัดทุกประเภท (พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา อาสาสมัครประจำวัด) งดเดินทางออกนอกวัด ยกเว้น บุพการีเสียชีวิต, ดำเนินเรื่องทางกฎหมายหรือเอกสารราชการ ฯลฯ เพื่อให้ที่พักรักษาและสมาชิกภายในวัด เป็นเขตปลอดภัย

- ประกาศงดสมาชิกภายในเดินทางไปต่างประเทศ และสมาชิกในต่างประเทศงดกลับประเทศไทย ยกเว้นมีเหตุจำเป็น เช่น ทำเอกสารต่อวีซ่า เป็นต้น

- ประกาศงดชาวต่างชาติมาร่วมงานบุญ และงดรับหรือจัดปฏิบัติธรรม สำหรับนักท่องเที่ยวหรือผู้มาจากต่างประเทศ

- ประกาศแนะนำให้วัด ศูนย์ส่งเสริมศีลธรรม ศูนย์สอนสมาธิ ทั่วโลก งดจัดปฏิบัติธรรมให้กับชาวท้องถิ่นในประเทศนั้น และส่งเสริมให้จัดกิจกรรมออนไลน์ เช่น สวดมนต์ออนไลน์ สอนสมาธิออนไลน์ ร่วมกับพระอาจารย์จากที่วัดนั้นๆ

- มีประกาศข้อปฏิบัติสำหรับผู้มาทำบุญที่วัด เช่น งดผู้ป่วย ไอ จาม มีไข้ มาวัด, ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา, รักษาระยะห่าง 1-2 เมตร เป็นต้น

- ประกาศงดโครงการอบรมภาคฤดูร้อน สำหรับเยาวชนชาย-หญิง ทุกโครงการ

- ประกาศ Social Distancing & Physical Distancing ภายในวัด ให้มีระยะห่าง 2-3 เมตร ทั้งการนั่งสมาธิฟังธรรมะ การยื่นรับอาหาร และการเดินเวียนประทักษิณรอบพระมหาธรรมกายเจดีย์

- ประกาศปรับเปลี่ยนกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ ได้แก่ งานบุญวันอาทิตย์ออนไลน์ ในวันอาทิตย์ธรรมดา และ บูชาข้าวพระออนไลน์ ในวันอาทิตย์ต้นเดือน โดยถ่ายทอดสดจากห้องส่ง เผยแพร่ไปทั่วโลก ผ่านเครือข่าย GBN ทาง Youtube Live, Facebook Live และ Application

- คณะศิษย์ปรับกิจกรรมงานบุญใหญ่เป็นรูปแบบออนไลน์ เช่น วันคุ้มครองโลก 22 เมษายน จัดทอดผ้าป่าบำรุงวัดออนไลน์ ครั้งที่ 1 จากที่สาธุชนเคยมาร่วมงานนับแสนคน เป็นการส่งตัวแทนร่วมถ่ายทอดสดในห้องส่งประมาณ 30 คน, จัดงานวิสาขบูชาออนไลน์ตามประกาศแนะนำของกรมการมหาเถรสมาคม เป็นต้น

3.2 ด้านการรักษา ด้วยหลักสุขภาพ สำรวมในการอยู่รวมหรือติดต่อกับบุคคลภายนอก และทำตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้ เพื่อรักษาให้บุคลากรในวัดที่ยังไม่ป่วย ให้ยังคงมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ออกไปติดเชื้อจากภายนอกเข้ามา โดยมีมาตรการต่างๆ ดังนี้

- จัดโซนนิ่งบุคลากรประจำที่ชัดเจนตามประเภท เช่น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา

- ใช้มาตรการด้านเวลา ได้แก่ บุคคลที่กลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง หรือไปร่วมงานด้านนอกวัด เช่น ร่วมงานศพบุพการี ต้องกักตัว 14 วัน ในสถานที่ที่ทางวัดกำหนดไว้ให้



- ประกาศพระภิกษุ งดบิณฑบาตรอบวัด, งดรับกิจนิมนต์นอกวัดทุกประเภท
- ประกาศงดสมาชิกเขตในเดินทางออกไปจัดกิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ ภายนอกวัด
- ประกาศให้หอฉันฯของวัด ทำอาหารมังสวิรัต และให้งดรับภัตตาหารที่โยมมาถวายจากนอกวัด
- มีการจัดโซนนิ่ง คนในไม่ออก สาธุชนจากภายนอกเข้ามาได้เฉพาะพื้นที่โซน 3 จุดพื้นที่เปิดโล่ง ได้แก่ หอฉันคุณยายอาจารย์ฯ, สภาธรรมกายสากล (ศาลาปฏิบัติธรรม), ลานธรรมพระมหาธรรมกายเจดีย์
- ประกาศให้เจ้าภาพและสาธุชนทั้งหลายสนับสนุนวัดในรูปแบบ “ทำบุญออนไลน์”
- มีการผลิตหน้ากากอนามัยชนิดผ้า จากผ้าที่ผลิตจีวรพระ ซึ่งสามารถป้องกันเชื้อโรคและทำความสะอาดง่าย โดยผลิตได้ 10,000 กว่าชิ้น สำหรับถวายพระภิกษุสามเณรภายในวัด และถวายไปยังเจ้าคณะปกครองและวัดต่างๆ ในจังหวัดปทุมธานี และ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมทั้ง วัดในเขตปริมณฑล ได้แก่ บางส่วนของกรุงเทพมหานคร นนทบุรี พระนครศรีอยุธยา สุพรรณบุรี เป็นต้น และถวายหน้ากากอนามัยแด่พระนิสิตนานาชาติ มจร. ด้วย

3.3 ด้านฟื้นฟูจิตใจ ด้วยหลักสมาธิ เจริญสติ ทำจิตให้ผ่องใส โดยให้ความรู้กับสมาชิกในองค์กร ให้ตระหนักแต่ไม่ตระหนก มีสติ ผ่อนคลาย ไม่เครียด แต่ไม่ประมาท ตามหลัก “อุปปมาโท อมตํ ปทํ ความไม่ประมาท เป็นทางไม่ตาย” (Thai Tripitakas: 25/18; 27/524) ด้วยการมีสติประกอบทุกเมื่อ โดยมีมาตรการต่างๆ ดังนี้

- มีการส่งเสริมสนับสนุนให้สาธุชนเจริญสติอยู่กับบ้าน สวดมนต์นั่งสมาธิ สวดธรรมจักร 24 น.
- มีการจัดโครงการ นั่งสมาธิออนไลน์ พร้อมกันทั่วโลกในเวลา 19.30 น. (ประเทศไทย) ผ่านช่องทาง Youtube, Facebook, Twitter, Instagram ในโครงการ “หยุดใจ ชนะภัยโควิด” หรือ “Meditate Against Covid-19” ซึ่งมีผู้สนใจนั่งสมาธิในเวลาเดียวกันกว่า 20,000 คนทั่วโลก โดยมีเสียงน่านั่งสมาธิ 20 กว่าภาษา ได้แก่ ไทย อังกฤษ โปรตุเกส เวียดนาม ลาว เบงกาลี อิตาลี เยอรมัน สิงหล สเปน ฝรั่งเศส อารบิก รัสเซีย ญี่ปุ่น จีน เมียนมาร์ สวิตซ์ บาฮาซา(อินโดนีเซีย) ฮินดี ดัช มองโกเลีย นอร์เวย์ เพื่อฟื้นฟูจิตใจสาธุชนที่ห่างวัดให้นั่งสมาธิพร้อมกันทั่วโลก (Meditate Against Covid19 Channel, 2020)
- มีการตั้งโรงทาน มอบอาหารให้ประชาชนทุกวันจันทร์-วันอาทิตย์ ตามพระดำริของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
- ให้กำลังใจกับบุคลากรทางการแพทย์ ด้วยการมอบอุปกรณ์ทางการแพทย์สนับสนุนการทำงานของโรงพยาบาลกว่า 30,000 ชิ้น ได้แก่ ร.พ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ, โรงพยาบาลในเขตอำเภอคลองหลวง, โรงพยาบาลในจังหวัดกาฬสินธุ์ พระนครศรีอยุธยา เป็นต้น รวมทั้งในต่างประเทศ เช่น จีน กัมพูชา เป็นต้น
- การจัดให้มีพระธรรมเทศนาออนไลน์ เพื่อให้หลักธรรม ข้อคิด กำลังใจ และการปฏิบัติตน ในช่วงสถานการณ์โควิด-19
- ประกาศให้สาธุชน ทำบุญออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ donate.dkcmain.org ตามหลักการสั่งสมบุญนำสุขมาให้ เมื่อสาธุชนได้สนับสนุนวัดในด้านภัตตาหาร ค่าน้ำค่าไฟ ค่ายารักษาโรค ฯลฯ ย่อมมีความปลื้มใจ สุขใจเป็นการรักษาใจของสาธุชนอยู่ในบุญไม่ฟุ้งซ่านกับความเครียดจากโรคร้ายทั้งหลาย
- คณะศิษยานุศิษย์ จัดทอดผ้าป่าบำรุงวัดออนไลน์ ครั้งที่ 1 ในวันคุ้มครองโลก 22 เมษายน 2563

ฟื้นฟูจิตใจสาธุชนด้วยกิจกรรมงานบุญ แม้เป็นการร่วมพิธีออนไลน์ก็ช่วยบรรเทาความระลึกวิตได้มาก

- ส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ประจำที่เป็นฆราวาสทุกประเภทลงแปลงปลูกผัก เพื่อนำมาทำเป็นภัตตาหารถวายพระและอาหารเลี้ยงญาติโยม เป็นการออกกำลังกาย เปลี่ยนอิริยาบถ และเป็นการผลิตอาหารที่บริโภคแล้วย่อยง่ายดีต่อสุขภาพ

ดังนั้น การนำหลักความดีสากล 5 ประการ หรือ UG 5 มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และนำไปสู่การป้องกัน รักษา ฟื้นฟูจิตใจ สอดคล้องกับหลักภavana 4 ทำให้บุคลากร มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามคุณลักษณะ 4 ดี คือ ร่างกายดี พฤติกรรมดี จิตใจดี และปัญญาดี ส่งผลให้ชีวิตพบกับความสุข ความเจริญงอกงาม โดยมีพื้นฐานมาจากความดีสากลที่เป็นนิสัยดี ๆ คือ สะอาด เป็นระเบียบ สุภาพ ตรงต่อเวลา สมานฉันท์ นั่นเอง

บทสรุป

จากหลักการ UG5 ซึ่งเป็นทักษะนิสัยที่สาธุชนวัดพระธรรมกายได้รับการปลูกฝังและอยู่ในวิถีชีวิต จนนำไปสู่มาตรการป้องกัน รักษา ฟื้นฟูจิตใจของวัดพระธรรมกายที่นำไปใช้ได้จริงและมีประสิทธิภาพ กล่าวโดยสรุปเป็นการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องประคองใจ ในช่วงที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิตจากภัยโควิด-19 ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะเตรียมความพร้อม การสร้างบุญยกระดับจิตใจ การสวดมนต์ภาวนาปรับสมดุลกายใจ ซึ่งพุทธศาสนิกชนทั้งหลายสามารถนำไปปรับใช้ได้ ดังนี้

1.เตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ ด้วย “สัมปชัญญะ 4” คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม (Phra Brahmagunabhorn, 2003) เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก สามารถนำมาเยียวยาจิตใจ ในภาวะวิกฤตเช่นนี้ เพราะนอกจากมีสติ ป้องกัน ไม่ประมาทต่อโรคภัยไข้เจ็บ ปฏิบัติตามมาตรการทางการแพทย์แล้ว ต้องมีสัมปชัญญะ ความระลึกตัวทั่วพร้อม 4 ประการ ได้แก่ 1) สาทถกสัมปชัญญะ คือ ไปเฉพาะในที่ ๆ มีประโยชน์เท่านั้น เช่น ชื่อของกินของใช้ ไปพบแพทย์ เป็นต้น 2) สัปายะสัมปชัญญะ คือ สร้างสัปายะให้กับตนเอง ก่อนออกจากบ้านเตรียมพร้อมด้วยอุปกรณ์ป้องกันตนเอง มีหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ Face shield เป็นต้น ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น 3) โจรสัมปชัญญะ คือ การสร้างอารมณ์ ที่ทำให้เกิดปัญญาให้กับตัวเอง ระลึกถึงกุศลนิมิต ระลึกถึงคุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นสังฆานุสติ ระลึกถึงปฏิบัติ ระลึกถึงธรรมะของท่าน เพื่อให้มีกำลังใจแก้วกล้าไม่วิตกกังวลเกินไป และ 4) อสมโมหสัมปชัญญะ เวลาไปไหนมาไหนก็อย่าแชร์เชื่อนเลือนหลง มีคำกล่าวที่ว่า สุขภาพกายให้ระวังโควิด สุขภาพจิตให้ระวังโคม่า ซึ่งพวกเราทุกคนทำอะไรก็ตาม อย่าตระหนกเกินความตระหนัก อย่าสร้างความกลัวให้กับตัวเองจนเกินไป

2.พลิกวิกฤตเป็นโอกาส สร้างบุญยกระดับจิตใจ ด้วย “หลักบุญกิริยาวัตถุ 3” (Thai Tipitaka: 11/228/230) ทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา เพื่อรักษาความปกติสุขของตนเอง ซึ่งในสถานการณ์ที่ผ่านมาหลายคนไม่สามารถปฏิบัติได้ด้วยข้อจำกัดวิถีชีวิตเร่งด่วน ดังนั้นในวิกฤตนี้จึงเป็นโอกาส โดยเฉพาะผู้ที่ต้องดูแลอาการ 14 วัน ในปัจจุบันเทคโนโลยีเอื้ออำนวย สามารถทำทานได้หลายวิธี เช่น ทำบุญออนไลน์ตามวัดต่างๆ หรือบริจาคร่วมกับหน่วยราชการ ศิลปินดาราศาสนา โทรทัศน์ ฯลฯ หรือเคยใส่บาตรเป็นประจำทุกวัน แต่ตอนนี้ไม่สามารถทำได้ ก็หยุดกระปุกไว้ เมื่อถึงเวลาสมควรก็นำปัจจัยไปทำบุญที่วัดได้ หรือการรักษาศีลเดิม

ได้เฉพาะศีล 5 แต่เมื่อมีเวลาอาจลองรักษาศูโบสถศีลหรือศีล 8 หรือสวดมนต์เจริญภาวนา ดังคำกล่าวที่ว่า สวดมนต์เป็นยาทา ภาวนาเป็นยากิน ถ้าอยากหายเร็วก็ทั้งกินและทา คือ ต้องสวดมนต์และเจริญภาวนาควบคู่กันไปได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กุลบุตรผู้ใคร่ประโยชน์ พึงศึกษาบุญนั้นแล อันให้ผลเลิศต่อไป ซึ่งมีสุขเป็นกำไร คือ พึงเจริญทาน 1 ความประพฤติเสมอ 1 เมตตาจิต 1 บัณฑิตครั้งเจริญธรรม 3 ประการอันเป็นเหตุให้เกิดความสุขเหล่านี้แล้ว ย่อมเข้าถึงโลกอันไม่มีความเบียดเบียนฯ” (Thai Tipitaka: 25/238/270)

3.สวดมนต์หรือทำภาวนาปรับสมดุลกายใจ ตามหลักภาวนา 4 (Thai Tipitaka: 22/79/121) พัฒนากาย ศีล จิต ปัญญา ดังนี้ 1) พัฒนากาย ตามหลักพระอภิธรรม จัดเอาไวรัสโคโรนา ซึ่งเป็นสมมุติฐานของโควิด-19 ที่กำลังแพร่ระบาดอยู่ในตอนนี้ ว่าเป็นรูปชนิดหนึ่งท่านให้ชื่อว่า กัมมปัจจัยรูป (Thai Tipitaka: 40/281/427) รูปที่เกิดขึ้นจากกรรมของสัตว์เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น จากหลักการนี้ เมื่อมีการสวดมนต์ ทำให้ใจเราสงบผ่อนคลาย เป็นการปรับธาตุภายในของเรา และที่หัวใจของเรามีหทัยรูป ประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ เมื่อเราสวดมนต์มากเข้าก็เป็นการปรับหทัยรูปของเรา ส่งผลต่อ หทัยมังสะ คือ เนื้อหัวใจ สุขฉืดโลहितไปได้ดี เมื่อโลहितดี เลือดลมเดินดี ร่างกายก็มีพื้นฐานที่แข็งแรง 2) พัฒนาความประพฤติ ขณะสวดมนต์ภาวนา เป็นการจัดระเบียบร่างกาย ไม่ออกไปพบความเสี่ยงโรคและอบายมุข เป็นการรักษาศีลไปด้วย ช่วยขจัดปิดเป่าโรคไปได้เช่นเดียวกัน เพราะกายกับใจเป็นธรรมชาติที่ต้องอยู่คู่กันอยู่แล้ว แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในสมัยพุทธกาลเมื่อท่านเกิดอาพาธไม่สบาย มีพระภิกษุมาสวดมนต์ถวาย ดังเช่นใน คิริमानทสูตร (Thai Tipitaka: 24/60/128-133) เป็นต้น หากเราสามารถปฏิบัติตามนี้ ก็สามารถช่วยให้เราได้ปรับกรรมปัจจัยรูป ซึ่งเป็นสมมุติฐานของโรคต่างๆ ให้ดีขึ้น เมื่อกรรม ปัจจัยรูปดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงโรคภัยไม่เบียดเบียน 3) พัฒนาจิต ในขณะที่สวดมนต์อธิษฐาน ตั้งกัลยาณจิต มีพรหมวิหารธรรม (Thai Tipitaka: 11/228/232) เพื่อแผ่ความเมตตากรุณาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ เป็นพุทธวิธีทางสังคมที่มุ่งสร้างสันติภายในและพลังสันติภายนอก ทำให้เกิดภูมิต้านทานทางจิตใจที่เข้มแข็ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” (Thai Tipitaka: 25/24/2) 4.พัฒนาปัญญา แนวทางของกรมสุขภาพจิตที่มีหลักสูตรออนไลน์ 8 วัน ในการดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 ด้วยการฝึกสติและสมาธิ เพื่อรักษากายป้องกันการติดเชื้อโรค และรักษาใจลดความเครียด ลดความวุ่นใจ สร้างพลังใจให้มีความเข้มแข็ง รักษาอารมณ์ดี และคิดบวก (Department of Mental Health, 2020) ดังนั้น การนำหลักความดีสากล 5 ประการ หรือ UG 5 มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ทำให้บุคลากร มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามคุณลักษณะ 4 ดี คือ ร่างกายดี พฤติกรรมดี จิตใจดี และปัญญาดี ส่งผลให้ชีวิตพบกับความสุขที่มีพื้นฐานจากความดีสากลที่เป็นนิสัยดี ๆ คือ สะอาด เป็นระเบียบ สุภาพ ตรงต่อเวลา สมาธิ

ทั้งนี้ ผู้เขียนขอเสนอข้อเสนอแนะในสถานการณ์ที่คนในประเทศกำลังเผชิญกับความกลัว ความวิตกกังวล วัดและองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถนำหลัก UG5 นี้ไปใช้ เพื่อความปลอดภัยจากการระบาดของเชื้อโรคได้ เพราะมีความสะอาดเป็นระเบียบในเบื้องต้นเช่นเดียวกับมาตรการของภาครัฐและสาธารณสุข นอกจากนี้ภาครัฐควรสนับสนุนงบประมาณให้กับคณะสงฆ์ เพราะเมื่อคณะสงฆ์ทำตามมาตรการ State Quarantine ย่อมจำกัดการออกไปศาสนกิจ และจำกัดญาติโยมสาธุชนที่มาทำบุญที่วัด ซึ่งโดยปกติทุกวัดมี



ค่าใช้จ่าย เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่ายารักษาโรค ค่าอุปกรณ์และการเล่าเรียนของพระภิกษุสามเณร ฯลฯ และเสนอแนะให้มีการปรับตัวของพระภิกษุสงฆ์ ปรับรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ผ่าน Social Network เช่น Website, Facebook, Youtube, twitter เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุสงฆ์ที่มีศรัทธาภาพ ควรจัดแสดงธรรมหรือเทศน์ออนไลน์ เพื่อให้ข้อคิด หลักธรรม กำลังใจสำหรับประชาชนที่เผชิญวิกฤตโควิด-19 ในขณะนี้ ซึ่งคาดว่าสิ่งเหล่านี้จะกลายเป็น New Normal หรือ ฐานวิถีชีวิตใหม่ (Thairath, 2020) ชาวพุทธ นั่นคือ การทำบุญออนไลน์ นั่งสมาธิออนไลน์ ฟังธรรมออนไลน์ ทอดผ้าป่าออนไลน์ เวียนเทียนออนไลน์ เป็นต้น

References

- BBC Thai. (2020). *Corona virus: source, symptoms, treatment and prevention of Covid-19*. Retrieved April 22, 2020, from <https://www.bbc.com/thai/features-51734255>.
- BBC Thai. (2020). *Covid-19: When people choose to commit suicide because of lack of mention*. Retrieved May 7, 2020, from <https://www.bbc.com/thai/thailand-52562321>.
- Dailynews. (2020). *Economic poisoning - TFRS 9 Pushing bad debts to close 500 billion baths*. Retrieved May 18, 2020, from <https://www.dailynews.co.th/economic/775168>.
- Department of Disease Control. (2020). *Situation Report of Covid-19*. Retrieved May 18, 2020, from <https://covid19.ddc.moph.go.th/>
- Department of Mental Health. (2020). *Online course: Taking care of the mind in Covid-19 crisis*. Retrieved May 5, 2020, from <https://www.dmh.go.th/covid19/audio/>
- Center for COVID-19 Situation Administration (CCSA). (2020). *Press release information of the Covid-19 Situation Management Center*. Retrieved March 25, 2020, from <https://www.facebook.com/ThaiCovidCenter/>
- Covid Information Center. (2020). *Covid-19 Thailand situation*. Retrieved May 18, 2020, from <https://twitter.com/Covid19Thailand/status/1262241063185465344/photo/1>
- Covid Information Center. (2020). *New patients by area and overview*. Retrieved April 24, 2020, from <https://twitter.com/covid19thailand/status/1253620815624462336?s=21>.
- Dhamma Media Channel. (2013). *Universal Goodness*. Retrieved April 24, 2020, from <https://dmc.tv/a16620>.
- Dhamma Media Channel. (2020). *Timeline COVID-19 protection of Wat Phra Dhammakaya and the International Meditation Center around the World*. Retrieved April 25, 2020, from <https://dmc.tv/a26017>.
- Dhammakaya Foundation. (2018). *48 years of Wat Phra Dhammakaya*. Bangkok: Rung Silp Printing (1977).



- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Matichon. (2020). *Research shows Thai people commit suicide as much as the dead from Covid-19*. Retrieved April 24, 2020, from https://www.matichon.co.th/politics/news_2155152.
- Meditate Against Covid19 Channel. (2020). *Meditate Against Covid19*. Retrieved April 25, 2020, from <https://www.youtube.com/channel/UCvdBvVBS0ytcSOeRU-VunNg>.
- Ministry of Finance. (2020). *The remedial measures of 5,000 baht (3 months)*. Retrieved May 14, 2020, from www.เราไม่ทิ้งกัน.com
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2003). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok: Religious Printing House, Office of National Buddhism.
- Phragrupalad Suvatthanabodhigun (Somchai Thanavuddho, Ph.D.). (2020). *UG 5 Against Covid-19*. Retrieved April 22, 2020, from <https://www.blockdit.com/articles/5e9feb7d56d12f0ca3f0c512/#>.
- Phrarajbhavanajahn (Phadet Dattajīvo). (2015). *Universal goodness*. Bangkok: O. Printing House.
- Phravidessdhammabhorn (Bundit Varapanyo). (2020). President of Dhammakaya Foudation. *Interview*. April, 6.
- PPTV. (2020). *What's Covid-19*. Retrieved February 23, 2020, from <https://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/119368>.
- Ratchakitcha. (2020). *Emergency situation announcement: According to the Emergency Management Act*. Retrieved March 25, 2020, from http://www.ratchakitcha.soc.go.th/ DATA/PDF/2563/A/024/T_0001.PDF.
- Royal Thai Goverment. (2020). *Announcements and state orders*. Retrieved March 12, 2020, from <https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/27963>
- SCB. (2020). *SCB EIC points to a crisis in the Covid-19 result in an increase of 3-5 million unemployed*. Retrieved April 20, 2020, from <https://www.ryt9.com/s/iq03/3116781>.
- Thairath. (2020). *Summarize the symptoms of Covid-19 in the first stages, from the first day, how is it different from normal flu?*. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/1799568>.
- Thairath. (2020). *The Royal Society terminate "New Normal"*. Retrieved May 14, 2020, from <https://www.thairath.co.th/news/local/1843766>.
- The Medical Council of Thailand. (2020). *Information for medical staff*. Retrieved May 15, 2020, from <https://tmc.or.th/covid19/download/pdf/tmc-covid19-19.pdf>

World Health Organization. (2020). *Q&A: Similarities and differences – COVID-19 and influenza*. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-similarities-and-differences-covid-19-and-influenza>.

Worldmeters. (2020). *Coronavirus Update*. Retrieved May 15, 2020, from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.