

การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19*

THE LIVING IN COVID-19 WITH BUDDHIST PRINCIPLES



ธัญญพัทธ์ ภูริพนินันท์

Thanyaphat Phuripinisanant

บริษัท ดี ออส จำกัด

The Ozz Co.,Ltd.

Corresponding Author E-mail:ooky@theozz.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 โดยมีเนื้อหาสาระในการนำเสนอไว้ 3 ประเด็น ประกอบด้วย 1) เพื่อนำเสนอหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีอะไรบ้าง 2) เพื่อนำเสนอการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 เป็นอย่างไร และ 3) การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 ควรเป็นอย่างไร หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์ซึ่งเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สามารถมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 คือ ต้องขยันหมั่นเพียร รู้จักคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักทำงาน เพื่อสร้างรายได้ เมื่อมีรายได้แล้วก็ต้องรู้จักเก็บ รู้จักออม และต้องคบเพื่อนดี มิตรแท้ที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันไม่พากันไปใช้เงินที่หามาได้ในทางที่ผิด และสุดท้ายคือต้องรู้จักความพอดีในการใช้ชีวิต หากปฏิบัติได้เช่นนี้ไม่ว่าจะสถานการณ์ใด ๆ ชีวิตเราก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นสุข

คำสำคัญ: หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์; การดำเนินชีวิต; ยุคโควิด 19

Abstract

This article aims to present the application of the principle of Dittathamikattha benefits to life in the era of COVID-19. The content of the presentation is presented in 3 topics, which are: 1) to present the principle of Dittathamikattha, what are the benefits in the Buddhist scriptures, 2) to present how to live in the Covid-19 era, and 3) to apply the principle of Dittathamikattha. What should be the benefits for living in the age of COVID-19? Dittadhamma Mikattha, which is the doctrine of Buddhism. Can be applied in life in the Covid-19 era, which is to be diligent, know how to think, create creativity, know how to

*Received August 8, 2021; Revised October 13, 2021; Accepted October 13, 2021

work to make money. When you have income, you have to know how to save, know how to save, and have to be friends with good friends. True friends support each other and do not go to misuse the money they earn. And finally, you have to know the fit in your life. If this can be done in any situation Our life will go on happily.

Keywords: Buddhist principles; Living life; COVID-19

บทนำ

นับจากที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศ ณ วันที่ 11 มีนาคม 2563 ได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคระบาดที่เข้าได้ภาวะระบาด ครึ่งใหญ่ (Pandemic) กระจายไปหลายส่วนของโลก และแนะนำให้ทุกประเทศเร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคนี้ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) จนถึงวันนี้การระบาดในภาพรวมระดับโลก ยังคงรุนแรง บางประเทศคุมอยู่ บางประเทศระบาดระลอก 2 และ ระลอก 3 อย่างบ้านเรา บางประเทศยังคุมไม่ได้ วัคซีนที่คิดว่าจะจะเป็นทางออกที่ดีในการแก้ไขปัญหาโรคโควิด-19 แต่กว่าจะใช้อย่างทั่วถึงและป้องกันได้ก็อาจต้องรออีกหลายปี ช้ำร้ายกว่านั้นผลกระทบจากโรคระบาดไม่จบสิ้นทันทีหลังมีวัคซีน ต้องรออีกหลายปี ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตจึงเปลี่ยนไป จากปกติเราทำงานนอกบ้าน ต้องหันมาทำงานอยู่กับบ้าน หรือเรียกว่า Work from home (WFH) ยังไม่พอทุกคนต้องหักกลับมาระวังตัวเอง และคนในครอบครัว หวาดระแวงคนรอบข้าง เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครเป็นผู้ติดเชื้อ ต่างคนต่างพากันกลัว หันไปทางไหนเราก็จะเจอผู้คนใส่หน้ากากอนามัย พกแอลกอฮอล์ล้างมือ เว้นระยะห่างกัน เนื่องจากช่วงที่ยังไม่มีวัคซีนจนทำให้เกิดชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) เกิดขึ้น จนกลายเป็นที่มาของ “ยุคโควิด-19”

ยุคโควิด-19 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างในการใช้ชีวิตประจำวันดังที่ได้กล่าวข้างต้น เกิดสถานการณ์ปิดประเทศ ปิดเมือง สนามบิน ร้านค้า ห้าง ร้านอาหาร โรงงาน หลายๆ ธุรกิจต้องหยุดชะงัก เกิดปัญหาการว่างงาน เลิกจ้าง หลายคนตกงาน ต้องกลับไปใช้ชีวิตบ้านเกิด ส่วนคนที่มิงานทำก็ต้องดิ้นรนให้ผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ ทั้งปรับตัวให้เข้ากับยุคเทคโนโลยีที่มีก็นำมาใช้ ทุกคนต้องรัดเข็มขัด อดออม ใช้จ่ายอย่างประหยัด เพราะไม่รู้ว่สถานการณ์ข้างหน้าจะเป็นอย่างไร คนไทยส่วนใหญ่ที่นับถือพระพุทธศาสนา ก็ได้นำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ในการดำรงชีวิตซึ่งมีคำสอนมากมาย ที่สอนให้คนในสังคมรู้จัก เมตตา กรุณา ความกตัญญูกตเวที ความเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน รวมถึงหลักคำสอนที่สอนให้เรารู้จักประหยัด ขยัน อดทน เป็นต้น ล้วนได้รับการหล่อหลอมมาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสิ่งต่าง ๆ และให้เราทุกคนสามารถปรับตัว เพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น โรคระบาด สถานการณ์ทางการเมือง สังคม และเศรษฐกิจก็ตาม

จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้เขียนเห็นว่า ควรนำเรื่องนี้มาขยายความให้เห็นภาพสะท้อน การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน สถานการณ์โควิด-19 ที่ทำให้เกิดวิถีชีวิตใหม่ ที่เราทุกคนในสังคมต้องเผชิญอยู่ทุกวันนี้ ด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทกับชีวิต ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสังคมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งเห็นว่า จะมีประโยชน์ในแง่ของการสร้างความเข้าใจ และการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

คำถามของบทความนี้คือ “เราสามารถนำหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคโควิด 19” ดังกล่าวได้อย่างไรบ้าง จึงทำให้เกิดประเด็นที่ว่า หลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตมีอะไรบ้าง ยุคโควิด-19 เกิดขึ้นได้อย่างไร และ หลักพุทธธรรมช่วยในการดำเนินชีวิตได้อย่างไรบ้าง

เนื้อหาของบทความประกอบด้วยประเด็นสำคัญ 3 ส่วน คือ หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์คืออะไร การดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 เป็นอย่างไร และการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 อย่างไร ดังความสังเขปต่อไปนี้

หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์

หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ หรือหลักทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม 4 เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และได้นำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยสอนให้รู้จักประมาณตน ไม่ฟุ้งเฟ้อ ใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า อย่างมีเป้าหมาย โดยไม่เกินฐานะ ในขณะเดียวกันก็ยังเน้นในเรื่องของการรู้จักแสวงหาทรัพย์ และรู้จักรักษาทรัพย์ โดยใช้ปัญญา ใช้สติ คิดให้รอบคอบ อย่ายึดติดเพียงแค่การตอบสนองความต้องการของตนจนเป็นเหตุให้เสียทรัพย์ เรามาทำความรู้จักกับความหมายของหลักทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม 4 หรือที่คนไทยส่วนใหญ่ชอบเรียกว่าหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ว่ามีความหมายอย่างไรกันบ้าง

1.1 ความหมายของหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์

หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ หรือหลักทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตินิกธรรม 4 หมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นหลักธรรมอันอำนวยการประโยชน์สุขขั้นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน หรือ ธรรมอันส่งเสริมประโยชน์สุขในเบื้องต้นนั่นเอง ดังปรากฏอยู่ในทีฆชาณสูตรที่ว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมแห่งชาวโกฬิยะ ชื่อ กักกรปัตตะ ใกล้เมืองโกฬิยะ ครั้นนั้นแล โกฬิยะบุตรชื่อทีฆชาณ เข้าไป เฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ยังบริโภคคาม อยู่ครองเรือน นอนเบียดบุตร ใช้จันทน์ในแคว้นกาสิ ยังทรงดอกไม้ของหอมและเครื่องลูบไล้ ยังยินดีเงินและทองอยู่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมที่เหมาะสมแก่ข้าพระองค์ อันจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบัน เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขในภายหน้าเถิด” (อง.อรรถก. 23/144/289) ธรรมหมวดนี้ เรียกกันสั้นๆ ว่า “ทฤษฎีธัมมิกัตถะ” หรือเรียกติดปากอย่างไทย ๆ

ว่า “ทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์” “อรรถะ” แปลว่า ประโยชน์ จึงมีประโยชน์ซ้ำซ้อนกันสองคำ หรือที่บางคนเรียกว่า “คาถาหัวใจเศรษฐี (อุ อา กะ สะ)” หลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุดในปัจจุบันที่คนทั่วไปปรารถนา มี ทรัพย์ ยศ เกียรติ ไฉย เป็นต้น เรามาดูกันว่าหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ หรือหลักทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตนิกรรม 4 ประกอบด้วยอะไรกันบ้าง

1.2 องค์ประกอบของหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์

หลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ หรือหลักทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตนิกรรม 4 ประกอบด้วย

1) อุฏฐานสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น หรือความขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบอาชีพอันสุจริต มีความชำนาญ รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจตรา หาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2541) ดังที่ปรากฏอยู่ในทีฆชาดกสูตรที่ว่า “ดูกรพญาคชปักษะ ก็อุฏฐานสัมปทาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบกิจการงาน คือ กสิกรรม พาณิชยกรรม โครภักขกรรม รับราชการฝ่ายทหาร รับราชการฝ่ายพลเรือน หรือศิลปอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้าน ในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่องอันเป็นอุบายในการงานนั้น สามารถจัดทำได้ ดูกรพญาคชปักษะ นี้เรียกว่า อุฏฐานสัมปทา” (อง.อรรถก. (ไทย) 23/144/289) การมีความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหากิน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานที่ตนทำอยู่ โดยไม่มีความย่อท้อ ไม่ปล่อยปละละเลย รู้จักใช้ความรู้ สติปัญญามาช่วยในการแก้ไขปัญหาในการทำงาน และปรับปรุงให้เกิดความก้าวหน้าในการงานที่ทำ โดยตั้งมั่นอยู่ในหลักความสุจริต

2) อารักขสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือรู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์ และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย ดังที่ปรากฏอยู่ในทีฆชาดกสูตรที่ว่า “ดูกรพญาคชปักษะ ก็อารักขสัมปทาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ มีโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร สังสมด้วยกำลัง แขน มีเหื่อไหมทัวขอบธรรม ได้มาโดยธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ด้วยทำไว้ในใจว่า ไฉนหนอ พระราชาไม่พึงบริโภครทรัพย์เหล่านี้ของเรา โจรไม่พึงลัก ไฟไม่พึงไหม้ น้ำไม่พึงพัดไป ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักจะไม่พึงลักไป ดูกรพญาคชปักษะ นี้เรียกว่า อารักขสัมปทา” (อง.อรรถก. (ไทย) 23/144/289)

3) กัลยาณมิตตตา ให้คบคนดีเป็นมิตร คือ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัย เลือกเสวนาสำเนียงศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ดังที่ปรากฏอยู่ในทีฆชาดกสูตรที่ว่า “ดูกรพญาคชปักษะ ก็ กัลยาณมิตตตา เป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตน เจริญ สันสนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นคฤหบดี หรือบุตรคฤหบดี เป็นคนหนุ่มหรือคนแก่ ผู้มีสมาจารบริสุทธิ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ศึกษาศรัทธาสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศึกษาศีลสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ศึกษาจาคสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะ ศึกษาปัญญาสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา ดูกรพญาคชปักษะนี้เรียกว่า กัลยาณมิตตตา” (อง.อรรถก. (ไทย) 23/144/289) การรู้จักคบคนดีหรือ

มีกัลยาณมิตร ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เจริญก้าวหน้าในวงการอาชีพนั้นๆ ทำให้รู้เห็นช่องทางและโอกาสต่างๆ ในการงาน ทันต่อเหตุการณ์ ตลอดจนรู้จักปฏิบัติต่อทรัพย์สินของตนอย่างถูกต้องไม่ถูกมิตรชั่วชักจูงไปในทางอบายมุขซึ่งจะทำให้ทรัพย์สินไม่เพิ่มพูนหรือมีแต่จะหดหายไป

4) สมชีวิตา มีความเป็นอยู่เหมาะสม คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีวิตแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2541) ดังที่ปรากฏอยู่ในทีฆชาณสูตรที่ว่า “ดูกรพญาคชปักษะ ก็สมชีวิตาเป็นไหน กุลบุตรในโลกนี้ รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะไม่ให้ฟุ่มเฟือยนักไม่ให้ฝืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ ดูกรพญาคชปักษะ เปรียบเหมือนคนซึ่งตราซังหรือลูกมือคนซึ่งตราซังยกตราซังขึ้นแล้ว ย่อมลตออกเท่านั้น หรือต้องเพิ่มเข้าเท่านั้น ฉนใด กุลบุตรก็ฉนนั่นเหมือนกัน รู้ทางเจริญและทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ ดูกรพญาคชปักษะ ถ้ากุลบุตรผู้นี้มีรายได้้น้อย แต่เลี้ยงชีวิตอย่างโอโถงจะมีผู้ว่าเขาว่า กุลบุตรผู้นี้ใช้โภคทรัพย์เหมือนคนเคี้ยวกินผลมะเดื่อฉนั้น ก็ถ้ากุลบุตรผู้ที่มีรายได้มาก แต่เลี้ยงชีพอย่างฝืดเคือง จะมีผู้ว่าเขาว่า กุลบุตรผู้นี้จักตายอย่างอนาถา แต่เพราะกุลบุตรผู้นี้รู้ทางเจริญและทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ ดูกรพญาคชปักษะ นี้เรียกว่า สมชีวิตา” (อง.อรรถก.23/144/289) ความเป็นอยู่พอดีหรือความเป็นอยู่สมควร คือเลี้ยงชีพแต่พอดี ไม่ให้ฟุ่มเฟือย ไม่ให้ฝืดเคืองให้รายได้เหนือรายจ่าย มีเหลือเก็บไว้ใช้ในวันจำเป็น การมีความเป็นอยู่อย่างเหมาะสม คือ การรู้จักพอประมาณในการใช้จ่ายทรัพย์สิน โดยใช้จ่ายอย่างเหมาะสมตามความจำเป็น และพอประมาณกับกำลังทรัพย์สินของตน

จากที่ผู้เขียนได้นำเสนอองค์ประกอบของหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ หรือหลักทฤษฎีธัมมิกัตถสังวัตตนิกรม 4 โดยการหยิบยกเอาจากพระไตรปิฎกเล่มที่ 23 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 15 อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต วรรคที่ 144 ทีฆชาณสูตร มากล่าวอ้างเพื่ออธิบายถึง องค์ประกอบของหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ 4 ประการนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้

ประการที่ 1 อุฏฐานสัมปทา คือ การถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียรรู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาหาวิธีการที่แยบคายในการทำงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักดำเนินการด้านเศรษฐกิจทำการงานประกอบอาชีพให้ได้ผลดี

ประการที่ 2 อารักขสัมปทา คือ การถึงพร้อมด้วยการรักษาสามารถปกป้องคุ้มครองรักษาทรัพย์สินที่หามาได้ ไม่ให้สูญหายพินาศไปด้วยสถานการณ์หรือภัยต่างๆ

ประการที่ 3 กัลยาณมิตตตา คือ คบคนดี ไม่คบคนชั่ว การคบค้าสมาคม มีคุณธรรมในการประกอบอาชีพ ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เจริญก้าวหน้าในวงการ

อาชีพนั้นๆ ทำให้รู้เห็นช่องทางและโอกาสต่างๆ ในการงาน ทนต่อเหตุการณ์ ต้องรู้จักใช้และปฏิบัติต่อทรัพย์สินของตนเองอย่างถูก ไม่ชักจูงกันไปในทางอบายมุขเป็นเหตุให้ทรัพย์สินลดลง และ

ประการที่ 4 สมชีวิตา คือ รู้จักความพอดี โดยการเลี้ยงชีพแต่พอดี ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ฝืดเคือง ใช้จ่ายอย่างเหมาะสมตามความจำเป็น รายได้ต้องเหนือกว่ารายจ่าย

2. การดำเนินชีวิตในยุคโควิด

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 ทั่วโลกเกิดความตื่นตระหนกวิตกกังวล รวมถึงการเปลี่ยนแปลง และเกิดวิถีการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตใหม่ขึ้น ในส่วนนี้ผู้เขียนจึงได้นำเสนอถึงความเป็นมาของยุคโควิด-19 ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และสภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 มีอะไรบ้าง โดยมีสาระดังนี้

2.1 ความเป็นมาของยุคโควิด 19

นับเป็นเวลา 1 ปี กับอีก 5 เดือน นับจากที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศ ณ วันที่ 11 มีนาคม 2563 ได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคระบาดที่เข้าได้ภาวะระบาด ครั้งใหญ่ (Pandemic) กระจายไปหลายส่วนของโลก และแนะนำให้ทุกประเทศเร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคนี้ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) จนถึงวันนี้การระบาดในภาพรวมระดับโลกยังคงรุนแรง บางประเทศคุมอยู่ บางประเทศระบาดระลอก 2 และ ระลอก 3 อย่างบ้านเรา บางประเทศยังคุมไม่ได้ วัคซีนที่คิดว่าจะเป็นทางออกที่ดีในการแก้ไขปัญหาโรคโควิด-19 แต่กว่าจะใช้อย่างทั่วถึงและป้องกันได้ก็ต้องรออีกหลายปี ช้าร้ายกว่านั้นผลกระทบจากโรคระบาดไม่จบสิ้นทันทีหลังมีวัคซีน ต้องรออีกหลายปี ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตจึงเปลี่ยนไป จากปกติเราทำงานนอกบ้าน ต้องหันมาทำงานอยู่กับบ้าน หรือเรียกว่า Work from home (WFH) ยังไม่พอทุกคนต้องหักกลับมาระวังตัวเอง และคนในครอบครัว หวาดระแวงคนรอบข้าง เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครเป็นผู้ติดเชื้อ ต่างคนต่างพากันกลัว หันไปทางไหนเราก็จะเจอผู้คนใส่หน้ากากอนามัย พกแอลกอฮอล์ล้างมือ เว้นระยะห่างกัน เนื่องจากช่วงที่ยังไม่มีวัคซีนจนทำให้เกิดชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) เกิดขึ้น จนกลายเป็นที่มาของ “ยุคโควิด-19” มีนักวิชาการได้แบ่งยุคโควิด-19 ไว้ 3 ระยะ โดยการแบ่งยุคโควิด-19 การกีดกันรักษากับวัคซีนที่ใช้ในการป้องกัน โดยแบ่งเป็นระยะดังนี้ ระยะแรก คือ ช่วงที่ยังไม่มียารักษากับวัคซีนป้องกันที่ใช้ได้ผลจริง ระยะกลาง คือ เริ่มใช้ยารักษาและวัคซีนป้องกันการติดเชื้ออย่างแพร่หลาย ระยะยาวคือมียารักษากับวัคซีนหลายตัวหลายชนิด วิธีรักษาใหม่ๆ ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่า โรคโควิด-19 จะคงอยู่กับพวกเราตลอดไป เรามาทำความรู้จักยุคโควิด-19 ว่าในแต่ละระยะการแบ่งยุคเป็นอย่างไรบ้าง

ระยะแรก คือ ช่วงที่ยังไม่มียารักษากับวัคซีนป้องกันที่ใช้ได้ผลจริง เป็นช่วงที่โลกเพิ่งรู้จักโควิด-19 เป็นครั้งแรก เกิดภาวะช็อกกันทั้งโลก แน่นนอนทุกประเทศหาแนวทาง

ป้องกันรักษาเน้นสกัดกั้นการแพร่เชื้อ เพราะยังไม่มียารักษาหรือวัคซีนที่ใช้ได้ผลจริง เศรษฐกิจสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รัฐบาลประเทศต่างๆ มุ่งแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มีการปิดเมือง ปิดประเทศ ลดภาวะช็อกจากวิกฤติเศรษฐกิจสังคม เริ่มเกิดชีวิตวิถีใหม่ ในระยะนี้ตอนปลายเริ่มมีการทดลองใช้ยากับวัคซีน แต่การระบาดยังคงอยู่ มีการปิดเมือง ปิดประเทศ รวมถึงวิธีการรักษาแบบต่างๆ (ไทยโพสท์, 2563)

ระยะกลาง คือ เริ่มใช้ยารักษาและวัคซีนป้องกันการติดเชื้ออย่างแพร่หลาย ระยะนี้เริ่มต้นเมื่อมีใช้ยารักษา และมีการเริ่มใช้วัคซีนเพื่อการป้องกันอย่างแพร่หลาย เมื่อประมาณกลางปี 2021 โดยมีการฉีดวัคซีนประมาณ 2,019 ล้านโดสใน 197 ประเทศทั่วโลก จนกระทั่งยากับวัคซีนกระจายแก่หลายพันล้านคน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2564) ระยะนี้อาจกินเวลาไปถึงปี 2024-2025 ขึ้นกับจำนวนผู้ได้รับยาหรือวัคซีน (ไทยโพสท์, 2563)

ระยะยาว คือ มียารักษาทั้งกับวัคซีนหลายตัวหลายชนิด วิธีการใหม่ๆ ระยะนี้เมื่อมียารักษาทั้งกับวัคซีนหลายชนิด พัฒนาปรับปรุงจากยารุ่นแรกๆ การพัฒนาวิธีการรักษาใหม่ๆ แข่งกับการแพร่ระบาดและการกลายพันธุ์ของไวรัส ได้ยากับวัคซีนที่ปลอดภัย ทุกคนใช้ได้ แต่ผู้ติดเชื้อรายใหม่ยังมีอยู่ การระบาดไม่เป็นภัยเหมือนในระยะแรก การมีวัคซีนช่วยลดการติดเชื้อ ผลจากโควิด-19 จะไม่ใช่โรคร้ายแรงอีกต่อไป (ไทยโพสท์, 2563)

2.2 การดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ในความหมายหนึ่งก็คือ การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ การใช้เวลาเป็นนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภค ซึ่งเป็นความหมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น วิถีชีวิตเป็นอุปนิสัย ในการดำเนินชีวิตจนเป็นกิจวัตรประจำวันของแต่ละบุคคลโดยมีผลกระทบทางบวกและทางลบต่อบุคคลนั้นๆ จากความหมายของการดำเนินชีวิต คือการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการบริโภค การทำงาน รวมถึงกิจวัตรประจำวันต่างๆ ของตนเอง ครอบครัว ชุมชน รวมถึงสังคมด้วย แต่เมื่อเกิดสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเราเปลี่ยนไปอย่างไร

จากสถานการณ์โรคโควิด-19 ระบาดทำให้ทั่วโลก ตื่นตัว เป็นช่วงที่โลกเพิ่งรู้จัก โควิด-19 เกิดภาวะช็อก รวมถึงต้องหามาตรการป้องกัน และมาตรการการรักษา ทุกคนร่วมกันต่อสู้กับโรคโควิด-19 ซึ่งก็ส่งผลทำให้หลายคนต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน ในการทำงาน การปฏิบัติตัว หากต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม หรือแม้กระทั่งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้ชีวิตใครหลายคนเกิดการเปลี่ยนแปลงมากจนเกินไปในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อตนเอง และคนรอบข้างอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากย้อนดูพฤติกรรมด้านสังคมที่เปลี่ยนไปของคนในประเทศ จะพบว่า มีการปรับตัวเพื่อป้องกันตัวเองไม่ได้รับเชื้อจากผู้อื่น และการป้องกันตัวเองไม่ให้แพร่เชื้อให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม

ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ตระหนักในด้านการดูแลสุขภาพ และสุขอนามัยทั้งของตนเองและของส่วนรวมมากขึ้น จะเห็นได้ว่า ทุกคนสวมใส่หน้ากากอนามัย พกเจลแอลกอฮอล์ หมั่นล้างมือเป็นประจำเสมอ ตรวจวัดอุณหภูมิ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย รวมถึงกันร่วมมือในการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกัน เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร (Social Distancing) หลีกเลี่ยงสถานที่แออัดหรือมีคนเยอะๆ การทำงานก็เช่นกันปรับเปลี่ยนหลายหน่วยงานก็หันมาทำงานแบบ Work from Home โดยใช้การติดต่อสื่อสาร รับส่งข้อมูลและประชุมผ่านทางออนไลน์ เพื่อลดการพบปะกัน

ด้านเศรษฐกิจผู้คนยุคโควิด-19 จำเป็นต้องอยู่บ้านมากขึ้น หลายบริษัท หลายหน่วยงานมีการอนุโลมให้ทำงานที่บ้าน Work from Home โดยใช้เทคโนโลยีออนไลน์เข้ามาช่วย หลายสถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนทางออนไลน์ หลายธุรกิจเริ่มหันมาการทำธุรกิจค้าขายทางออนไลน์กันมากขึ้น ในเวลาเดียวกันการตกงานและว่างงานก็จะเพิ่มขึ้น อาชีพอิสระใหม่ๆ บ้างก็หันตัวเองแม่ค้า พ่อค้า ออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า อาหาร พืชพันธุ์ทางการเกษตร แม้กระทั่งร้านอาหารก็ต้องปรับตัวเช่นกัน มีทั้งขายแบบเดลิเวอรี่ หรือบางร้านที่เปิดให้รับประทานที่ร้านได้แล้ว ก็ต้องมีการกันฉากให้ลูกค้าแต่ละคน ไม่ให้ลูกค้าใกล้ชิดหรือแออัดกัน และเว้นระยะห่างของการนั่งระหว่างโต๊ะอาหาร เพื่อความอยู่รอดและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้

ดังนั้นจากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้คนทั่วโลก มีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ในยุคที่เกิดการระบาดของโรคโควิด-19 เริ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมถึงด้านเศรษฐกิจไม่ว่าจะในระบบองค์กร หรือครอบครัวก็ต้องมีการปรับตัว การใช้จ่ายใช้สอยอย่างคุ้มค่า และการนำเทคโนโลยีออนไลน์มาใช้ในการเพื่ออำนวยความสะดวกทำงาน รวมถึงในทางการศึกษาก็เช่นกัน นี่คือนิยามชีวิตใหม่ในยุคโควิด-19 ที่จะต้องดำเนินต่อไป

3. การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ชีวิตใครหลายๆ คนต้องเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นทั้งการใช้ชีวิตประจำวัน การใส่ใจในสุขภาพ การบริโภคมากขึ้น แต่ยังไม่พอ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ความมั่นคงของชีวิต บางคนถูกเลิกจ้าง รายได้ลดลงส่งผลกระทบต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก บางคนหมดหวัง สภาพจิตใจแย่ ถึงแม้รัฐบาลจะเข้ามาช่วยเหลือเยียวยาก็ตามแต่เป็นเพียงการแก้ปัญหาในระยะสั้นๆ หากแต่เราต้องยอมรับให้ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ได้ พร้อมทั้งจะอยู่กับมัน ผู้เขียนจึงได้หยิบยกหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์ซึ่งเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยสอนให้รู้จักประมาณตน ไม่ฟุ้งเฟ้อ ใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า อย่างมีเป้าหมาย โดยไม่เกินฐานะ การรู้จักแสวงหาทรัพย์ และรู้จักรักษาทรัพย์ โดยใช้ปัญญา ใช้สติ คิดให้รอบคอบ ซึ่งเป็นหลักธรรมทาง

พระพุทธศาสนาเข้ามาปรับใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 มีด้วยกัน 4 ประการ (วรรณา ประยุกต์วงศ์, 2550) คือ

1) อุฏฐานสัมปทา การดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 ต้องขยันหมั่นเพียร รู้จักคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักทำ ถึงแม้สถานการณ์โควิด-19 จะทำให้ใครหลายคนต้องตกงาน บางคนโดนลดเงินเดือน ทำให้ครอบครัวขาดรายได้ สิ่งแรกเราต้องตั้งสติ คิด มองดูตัวเอง แล้วถามว่าเราทำอะไรได้บ้าง มองหาช่องทางทำกิน ไม่ว่าจะขายสินค้า อาหาร ทำนา ทำสวน ทำไร่ จากนั้นก็ลงมือทำด้วยความตั้งใจ ถึงแม้ช่วงแรกเราจะเหนื่อย จะท้อ ก็ต้องความอดทน และความเพียรพยายามจะนำท่านไปสู่การสร้างรายได้ให้กับครอบครัว

2) อารักขสัมปทา การดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 ต้องรู้จักหาทรัพย์ที่หามาได้ ในยุคโควิด-19 สถานการณ์คนประสบ โดนเลิกจ้าง เจ้าของกิจการเองก็ต้องปิดตัวลง องค์กรหลายแห่งก็ลดพนักงาน บางแห่งก็ลดเงินเดือน เป็นการลดค่าใช้จ่ายเพื่อความอยู่รอด ดังนั้นในยุคโควิด-19 เราต้องดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ การใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้คุณค่าก่อนใช้ สิ่งไหนไม่จำเป็นก็เอาไว้ก่อน เพื่อรักษาทรัพย์สิน เงิน ทอง ที่เก็บไว้ และที่มีอยู่ในปัจจุบันให้ได้มากที่สุด หากเมื่อยามฉุกเฉินจะได้มีไว้ใช้จ่ายเมื่อจำเป็น

3) กัลยาณมิตตตา การดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 ต้องรู้จักคบ คบเพื่อนดี มิตรแท้ การดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 สิ่งหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือ การมีเพื่อนที่ดี มิตรแท้ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน หรือที่ทำงาน ให้ความร่วมมือในการทำงาน ปกป้องหาหรือ ช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หมั่นนัดหมายในการประชุม เอื้อเฟื้อสิ่งของให้แก่กันและกัน ค่อยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยามเดือดร้อนแบ่งปัน และสิ่งสำคัญที่สุดน้ำใจที่มีให้แก่กัน

4) สมชีวิตา การดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 ต้องรู้จักพอดี โดยการเลี้ยงชีพแต่พอดี ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ฝืดเคือง ใช้จ่ายอย่างเหมาะสมตามความจำเป็น รายได้ต้องเหนือกว่ารายจ่าย ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับสถานะทางการเงินที่หามาได้ จัดสรรเงินที่หามาได้ รู้กิน รู้ใช้ รู้เก็บ

ดังนั้น หลักที่พุทธธัมมิกัตถประโยชน์ซึ่งเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สามารถมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 คือ ต้องขยันหมั่นเพียร รู้จักคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักทำงาน เพื่อสร้างรายได้ เมื่อมีรายได้แล้วก็ต้องรู้จักเก็บ รู้จักออม และต้องคบเพื่อนดี มิตรแท้ที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันไม่พากันไปใช้เงินที่หามาได้ในทางที่ผิด และสุดท้ายคือต้องรู้จักความพอดีในการใช้ชีวิต หากปฏิบัติได้เช่นนี้ไม่ว่าจะสถานการณ์ใดๆ ชีวิตเราก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นสุข

สรุป

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ชีวิตใครหลายๆ คนต้องเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นทั้งการใช้ชีวิตประจำวัน การใส่ใจในสุขภาพ การบริโภคมากขึ้น แต่ยังไม่พอ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ความมั่นคงของชีวิต บางคนถูกเลิกจ้าง รายได้ลดลง ส่งผลกระทบต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก บางคนหมดหวัง สภาพจิตใจแย่ๆ ถึงแม้รัฐบาลจะเข้ามาช่วยเหลือเยียวยาก็ตามแต่เป็นเพียงการแก้ปัญหาในระยะสั้นๆ หากแต่เราต้องยอมรับให้ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ได้ พร้อมทั้งจะอยู่กับมัน จากสาระสำคัญที่นำเสนอมาทั้งหมด ผู้เขียนขอสรุปภาพรวมของการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎีธรรมาภิบาลกับการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19 คือ ต้องขยันหมั่นเพียร รู้จักคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักทำงาน เพื่อสร้างรายได้ เมื่อมีรายได้แล้วก็ต้องรู้จักเก็บ รู้จักออม และต้องคบเพื่อนดี มิตรแท้ที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันไม่พากันไปใช้เงินที่หามาได้ในทางที่ผิด และสุดท้ายคือต้องรู้จักความพอดีในการใช้ชีวิต หากปฏิบัติได้เช่นนี้ไม่ว่าจะสถานการณ์ใดๆ ชีวิตเราก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างเป็นสุข

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: วิญญาน.
- วรรณา ประยุกต์วงศ์. (2550). *คู่มือพัฒนาจิตอาสาพนักงานในองค์กรธุรกิจสู่ความสุขในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาคธุรกิจและภาคประชาคมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019*. สืบค้น 1 มีนาคม 2564, จาก <https://shorturl.asia/j3mPw>
- ไทยโพสต์. (2563). *ยุคโควิด 19*. สืบค้น 1 มีนาคม 2564, จาก <https://shorturl.asia/ZCRAW>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541) *ธรรมนูญชีวิต*. สืบค้น 1 มีนาคม 2564, จาก https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/a_constitution_for_living_thai-eng.pdf
- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. *วัคซีนโควิด-19 ทั่วโลก*, สืบค้น 6 ตุลาคม 2564, จาก <https://shorturl.asia/2eOQo>