



การประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรมเสริมสร้างชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยในยุคโควิด 19 Applying the principle of Saraniyadhamma to Improve the New Normal of Life of Thai People in the Age of COVID-19

บุญช่วย ศรีเปรม²
Boonchuay Sriprem

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University
boonchuay132@gmail.com.

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เรื่อง “สาราณียธรรมเสริมสร้างชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยในยุคโควิด 19” จากผลการศึกษาพบว่าคนไทยยุคปัจจุบันไม่สามารถดำเนินชีวิตให้เหมือนเดิมได้อีกเนื่องจากประเทศไทยได้รับผลกระทบจากโควิด-19 จึงทำให้มีผู้ติดเชื้อและตายเพิ่มขึ้นทุกวันแม้รักษาหายแล้วก็ไม่เหมือนเดิมนอกจากนี้ ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลกยังระบุอีกว่า “โควิดยังห่างไกลจากจุดสิ้นสุด” ดังนั้น การดำรงชีวิตในสถานการณ์โควิดเช่นนี้ ควรจะได้ยึดหลักสาราณียธรรม มีการช่วยเหลือกันด้วยจิตเมตตาซึ่งเป็นพลังเสริมสร้างให้คนในสังคมได้มีสุขภาพจิตที่ดี และมีการดำเนินชีวิตในรูปแบบออนไลน์ซึ่งสิ่งใหม่ๆ เหล่านี้ก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของคนไทยตลอดไป

คำสำคัญ : 1.โควิด, 2.สาราณียธรรม, 3.ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

This article aims to present the body of knowledge on “Saraniyadhamma for Thai People's Lives in the Era of COVID-19.” According to the results of the study, it was found that today's Thai people are unable to live their lives the same way again. Due to Thailand being affected by COVID-19. As a result, the number of infections and deaths is increasing every day. Although they were cured, it will not be the same. In addition, the director of the World Health Organization also said that "Covid is still far from the end". Therefore, living in this covid situation should apply to the principles of Saraniyadhamma, and help each other with

²อาจารย์สาขาพุทธศาสนศึกษา คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย





compassion, which will be the power to strengthen people in the society to have good mental health and have an online lifestyle. These new things will become role of the new normal of life of Thai people forever.

Keywords: 1. Covid, 2. Saraniyadhamma, 3. New normal

1. บทนำ

เมื่อปลายปีพุทธศักราช 2562 เป็นปีแรกที่ต้องบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ด้วยมีโรคอุบัติใหม่เกิดขึ้นที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน นั่นก็คือ “โควิด-19” หรือ “เชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ 2019” ที่สร้างผลกระทบไปทั่วโลก ไม่เพียงแต่มียอดผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นในแต่ละประเทศเท่านั้นแต่ยังพบว่าในกลุ่มผู้ที่ติดเชื้อและได้รับการรักษาจนหายแล้ว สุขภาพร่างกายก็ไม่สามารถกลับมาเป็นปกติได้เหมือนเดิม รวมไปถึงระบบเศรษฐกิจที่ “หยุดชะงัก” ทำให้หลายธุรกิจต้องปิดตัวลงไปในขณะเดียวกัน “โควิด-19” จึงกลายเป็นฝันร้ายเรียกน้ำตาแก่ชาวโลกทุกหย่อมหญ้าถึงกระนั้น “มนุษย์” ก็นับเป็นสิ่งมีชีวิตที่ สุดสุดตรง มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เพื่อ “ความอยู่รอด” หรือที่เรียกกันจนติดปากว่า “นิว นอร์มอล” (New Normal) หรือ “วิถีชีวิตปกติรูปแบบใหม่” ซึ่งนอกจากจะไปไหนมาไหนในที่ชุมชนแล้วต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด คือ ต้องสวมหน้ากากอนามัย พกเจลล้างมือ ฯลฯ **ดร.สุปรिता อุดุลยานนท์** ผู้จัดการกองทุน สสส. ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ในงาน “ไทย เฮอร์ วอซท์ 2021” ว่า ขณะนี้บางประเทศเริ่มที่จะฉีดวัคซีนโควิด-19 บ้างแล้ว ประเทศไทยมีคิวอยู่ประมาณเดือนมิถุนายน พ.ศ.2564 โดยจะฉีดให้คนไทย 13 ล้านคนแรก ซึ่งไม่ได้หมายความว่าผลกระทบจากโควิดจะหายไปเร็ววัน ในเร็วปี แต่โควิดยังอยู่ให้สะสางอีกหลายปี และแน่นอนว่า ปี 2564 ก็ยังจะต้องอยู่กับโควิด ตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกับโควิด-19 ก็มีผลการศึกษาถึงพฤติกรรมของคนไทยที่น่าสนใจมาก อาทิ ในช่วงล็อกดาวน์ เมื่อถูกบังคับให้หยุดนิ่ง อยู่ที่บ้าน ทำงานที่บ้าน พบว่า 10 กิจกรรมที่คนไทยนิยมทำมากที่สุด คือ ประชุมออนไลน์ ช้อปปิ้งออนไลน์ ออกกำลังกาย แต่งหน้า ดูซีรีส์ พัฒนาตนเอง สั่งอาหารออนไลน์ ทำอาหารเอง ปลูกต้นไม้ และแต่งบ้าน เป็นต้น

นอกจากนี้ ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมสุขภาพในช่วงโควิด-19 พบว่า คนไทยมี “ชีวิตวิถีใหม่ ใน 6 รูปแบบ” คือ

1. **มนุษย์เฉื่อย** คนไทยหนึ่งและเนือยมากขึ้น โดยมีระยะเวลาของ “พฤติกรรมเนือยนิ่ง” เฉลี่ยสูงถึง 14 ชั่วโมง 32 นาทีต่อวัน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงที่สุดในรอบ 9 ปี

2. **น้องใหม่สายสุขภาพ** มีคนไทย 13% ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หันมาออกกำลังกายในช่วงระหว่างที่ต้องเก็บตัวอยู่บ้าน

3. **หน้ากากนักวิ่ง** ประชาชนอย่างน้อย 16.8% ตัดสินใจออกไปใช้บริการสวนสาธารณะและสถานที่ออกกำลังกายโดยมีอุปกรณ์ติดตัวเพิ่มคือหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ





4. **มนุษย์เวอร์ชวลหรือออนไลน์** คนไทยประมาณ 7% หรือประมาณ 4 ล้านคน กำลังออกกำลังกายแบบเวอร์ชวล และออกกำลังกายออนไลน์ เช่น เกมออนไลน์ การวิ่งสะสมผ่านแอป (วิ่งมาราธอนรอบบ้าน) ขึ้นบันไดให้เท่ากับไต่เขาระดับโลก

5. **เด็กติดจอ** สูงขึ้น

6. **เด็กสายเพลย์** เด็กและเยาวชน 12.6% ระบุว่าได้มีการทำกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตามคลิปเผยแพร่ออนไลน์

ขณะเดียวกัน เรื่องกินก็สำคัญ โดยแบ่งพฤติกรรมการกินของคนไทย เป็น 3 รูปแบบหลักๆ คือ นั่งที่ร้าน ร้านสะดวกซื้อ และดีลิเวอรี่ พบว่าในช่วงเดือนที่โควิดมาแรงพฤติกรรมนั่งกินที่ร้าน และร้านสะดวกซื้อลดลงไปอย่างเห็นได้ชัด ขณะที่ดีลิเวอรี่ได้รับความนิยมสูงสุดใน 3 พฤติกรรม แต่ภายหลังคลายล็อกดาวน์ การนั่งกินที่ร้านรวมถึงร้านสะดวกซื้อก็เพิ่มขึ้น แต่ที่ดีลิเวอรี่ก็ไม่ได้หายไปไหนเลย แต่เป็น “วิถีใหม่” ที่เพิ่มขึ้นมาในชีวิตอย่างเห็นได้ชัด

แต่อย่างไรก็ตาม ในระยะเวลาร่วม 1 ปี ที่โควิดอุบัติขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของคนไทยให้เปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ในทุกเพศ และทุกวัย อาทิ การกินต้องปรุงสุก กินร้อน ช้อนเรา เพื่อเลี่ยงการแพร่ระบาด, โรงเรียน ร้านค้า หรือสถานที่สาธารณะต่างๆ ต้องควบคุมและจำกัดจำนวนคนไม่ให้แออัด, ร้านอาหารมีการวางฉากกระจกหรือพลาสติกใสกั้น ติดสติ๊กเกอร์เว้นระยะห่าง และจำหน่ายแบบซ็อกกลับเท่านั้น, ครูและนักเรียนได้สื่อสารการเรียนการสอนผ่านช่องทางออนไลน์, ธุรกิจดีลิเวอรี่ และช้อปปิ้งออนไลน์เป็นที่นิยมมากขึ้น และหน้ากากผ้า สายคล้องแมสก์ กลายเป็นหนึ่งในแฟชั่นการแต่งกาย เป็นต้น จึงปฏิเสธไม่ได้ว่า “ชีวิตวิถีใหม่” ได้กลายเป็นสิ่งที่หลายฝ่ายให้ความสำคัญ แม้กระทั่งในวันเด็ก พ.ศ. 2564 โดย พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ยังเพิ่มคำว่า “วิถีใหม่” เข้ามา ดั่งมีคำขวัญวันเด็กว่า “*เด็กไทยวิถีใหม่ รวมไทยสร้างชาติ ด้วยภักดีมีคุณธรรม*” การปฏิบัติอย่างนิวนอร์มอล จึงไม่เพียงป้องกันโควิดเท่านั้น แต่ยังเป็นการรับมือกับโรคติดต่อที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอีกด้วย (ไลฟ์สไตล์, 2564) โดยเฉพาะฝุ่น PM.2.5 ส่งผลให้คนไทยเกิดเป็นโรคมะเร็งได้โดยง่าย และยังมีโรคอื่นๆ อีกหลายโรคติดตามมา

2. นิวนอร์มอล (New Normal) คืออะไร?

รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายศัพท์ “New Normal” แปลว่า ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย

รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ประกอบด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่ (สังคมออนไลน์) เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่และรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะฮาร์งรักษาวิถีดั้งเดิมไว้ได้





นอกจากนี้ยังมีการใช้คำว่า "New Normal" ในมุมมองทางเศรษฐศาสตร์และธุรกิจ โดยคำนี้กำเนิดขึ้นในช่วงหลังวิกฤติเศรษฐกิจถดถอยทั่วโลกในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 21 (ค.ศ. 2007–2008) ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบเศรษฐกิจครั้งใหญ่ การจัดการบางอย่างซึ่งแต่เดิมเคยถูกมองว่าผิดปกติ ได้กลับกลายมาเป็นสิ่งที่พบเห็นกันได้ทั่วไป และถูกนำมาใช้ในบริบทอื่นๆ อย่างเช่น ด้านวิทยาศาสตร์ เพื่อสื่อสารและทำความเข้าใจถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ เช่น อุณหภูมิที่สูงขึ้นและความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล

2.1 "New Normal" ในบริบทสถานการณ์การแพร่ระบาดของ “โควิด-19”

ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 นั้น อธิบายได้ว่า เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลก จึงส่งผลให้ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายกันเป็นจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียอย่างยิ่งใหญ่อีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จึงจำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่จากการดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิมๆ โดยมีการปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูสุขภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เทคโนโลยีใหม่ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการบ่าเบ้นออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปก็ทำให้เกิดความคุ้นชินและจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม

2.2 "New Normal" ด้านเศรษฐกิจ

ในบริบทของธุรกิจค้าขาย รวมถึงระบบเศรษฐกิจของไทย พบว่า คนไทยในยุคโควิด-19 จำเป็นต้องอยู่บ้านมากขึ้น เกิดเทรนด์การทำงานรูปแบบใหม่คือ “Work from Home” ส่วนนักเรียนก็ต้องปรับตัวสู่การเรียนที่บ้านผ่านการ “เรียนออนไลน์” การจับจ่ายซื้อของต่างๆ ก็ต้องซื้อออนไลน์กันมากขึ้น ดังนั้นธุรกิจหรือการค้าขายในความปกติรูปแบบใหม่จึงหนีไม่พ้นการทำธุรกิจออนไลน์ โดยเฉพาะธุรกิจขายสินค้าและจัดส่งแบบ “เดลิเวอรี่” ที่พบว่าเติบโตขึ้นอย่างมากในช่วงนี้ ส่วนร้านอาหารก็ต้องปรับตัวสู่ New Normal เช่นกัน มีทั้งขายแบบเดลิเวอรี่ หรือบางร้านที่เปิดให้รับประทานที่ร้านได้แล้ว ก็ต้องมีการกั้นฉากให้ลูกค้าแต่ละคน ไม่ให้ลูกค้าแออัดกัน และเว้นระยะห่างของการนั่งระหว่างโต๊ะอาหาร เป็นต้น (โลฟส์ไสต์, 2564).

ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในสังคมไทยควรจะได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างชีวิตวิถีใหม่ในยุคโควิด 19 ด้วยหลักธรรมที่สำคัญที่เรียกว่า “สาราณียธรรม” คือ ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งการให้ระลึกถึงหรือธรรมที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำให้มีความเคารพกัน ช่วยเหลือกัน และสามัคคีพร้อมเพรียงกัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

3. สาราณียธรรม

3.1 สำหรับบรรพชิต

สาราณียธรรม มี 6 อย่าง คือ





1. เมตตากายกรรม คือ ภิกษุและสามเณรทั้งหลายพึงกระทำสิ่งใดก็ตามก็ตั้งมั่นด้วยความเมตตา ได้แก่ การแสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือในกิจการงานต่างๆ ที่ควรทำของเพื่อนภิกษุสามเณร ของเพื่อนอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการกระทำต่อหน้าหรือลับหลังก็ตาม

2. เมตตาวาจากรรม คือ ภิกษุและสามเณรทั้งหลายพึงกล่าววาจาที่ประกอบด้วยเมตตา ได้แก่ การพูดวาจาที่เป็นคำสัตย์ คำจริง คำสมานสามัคคีด้วยคำไพเราะ น่าฟัง และคำที่มีประโยชน์ภายใต้พื้นฐานที่มาจากความเมตตา และจิตอันบริสุทธิ์ต่อคนที่ตนพูดด้วย และคนที่พูดถึง พูดต่อหน้าอย่างไร ลับหลังก็ต้องพูดอย่างนั้น หรือลับหลังพูดอย่างไร แม้ต่อหน้าก็ควรพูดอย่างนั้นเหมือนกัน

3. เมตตามโนกรรม คือ ภิกษุและสามเณรทั้งหลายพึงระลึกถึงกันด้วยจิตที่มีเมตตา ได้แก่ การทำความรู้สึกในคนและสัตว์ทั้งหลายโดยพิจารณาว่า ชีวิตแต่ละชีวิตไม่ต้องการความทุกข์ แต่ต้องการความสุขฉันทิ เพราะฉะนั้นบุคคลนั้นๆ จึงดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน ขอให้ทุกชีวิตอยู่ดีมีสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน เมื่อจะคิดถึงใครก็ตามไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่า เป็นภิกษุสามเณรเท่านั้น ให้คิดถึงกันด้วยเมตตา และพร้อมที่จะแสดงออกทางกาย ทางวาจา ทั้งต่อหน้าและลับหลังของบุคคลเหล่านั้น

4. สาธารณโภคี คือ ภิกษุและสามเณรทั้งหลาย พึงแบ่งปันภัตตาหารหรือสิ่งของของตนให้แก่เพื่อนภิกษุสามเณรด้วยกัน พึงละเว้นจากความเห็นแก่ตัวไม่แบ่งปันผู้อื่น คือ หลักการอยู่ร่วมกันของพระภิกษุสามเณรนั้น ต้องรู้จักเหี่ยวบิดบาตจากชาวบ้านผู้มีจิตศรัทธา เป็นการได้อาหารมาในทางที่ชอบธรรม แต่การได้ปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคนั้น แต่ละคนมีวาสนาบารมีต่างกัน บางคนได้มากจนเหลือกินเหลือใช้ บางคนได้น้อยจนไม่ค่อยพอกินพอใช้ เพราะฉะนั้นคนที่ได้ลาภผลมากในทางที่ชอบธรรม จึงต้องแสดงออกทางกายและทางคำพูดที่สะท้อนมาจากใจจริง ด้วยการเอื้อเฟื้อแบ่งปันเป็นการสงเคราะห์อนุเคราะห์ เฉลี่ยความสุขให้แก่ผู้ไม่มีลาภหรือมีลาภน้อยให้ได้รับความสุข

5. สีลสามัญญตา คือ ภิกษุและสามเณรทั้งหลาย พึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์เสมอกัน เนื่องด้วยการอยู่ร่วมกันของพระภิกษุ สามเณรนั้น ก็เป็นสังคมหนึ่งที่คล้ายกับฆราวาส มีผู้รู้มากบ้าง และมีผู้รู้น้อยบ้าง แต่ถ้าไม่มีปัญหาเรื่องการประพฤติปฏิบัติแล้ว ย่อมเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้ที่เกี่ยวข้องกันแม้จะเป็นเพื่อนรักรู้ใจกัน ถ้าคนหนึ่งละเมิดศีลที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้จะกลายเป็นที่รังเกียจ ดูหมิ่นของเพื่อนภิกษุสามเณรด้วยกัน การอยู่ร่วมกันโดยปกติสุขก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องพยายามปฏิบัติตนให้ถูกต้องตรงตามหลักของศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้โดยใช้ปัญญาพิจารณาว่า ข้อนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้อย่างไร ใครปฏิบัติถูกต้องตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ก็ควรปฏิบัติตาม จึงทำให้เกิดเป็นความเรียบร้อยสวยงามขึ้นที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “สังฆโสภโณ” คือ หมู่คณะที่งดงาม

6. ทิฐุสามัญญตา คือ ภิกษุและสามเณรทั้งหลาย พึงมีความเห็นร่วมกัน และเคารพความเห็นของผู้อื่นเสมอ ไม่พึงวิวาทกันเอง เพราะเพียงความเห็นที่ไม่ตรงกัน โดยฐานะของภิกษุในพระพุทธศาสนา ถ้าเป็นความเห็นเกี่ยวกับวินัยแล้ว ก็ต้องเอาวินัยมาเป็นมาตรฐานกำหนดตัดสินว่า ความเห็นของใครถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมะก็ตรวจสอบเทียบเคียง สอบทานหลักธรรมะว่า ข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดง





ไว้อย่างไร แล้วก็หาจุดกลางทางความคิดมาพบกัน แต่บางอย่างเป็นเรื่องของกิจการงาน หรือแม้แต่เรื่องความเห็นทั่วไป อาจจะมี ความขัดแย้งในหลักการและวิธีการบางอย่าง แต่ว่าสามารถประสพผลเช่นเดียวกันได้ ก็ต้องรู้จักผ่อนปรนไม่ก่อเหตุทะเลาะวิวาท เพราะความเห็นขัดแย้งกัน เว้นไว้แต่บุคคลนั้นมีความเห็นขัดแย้งกับธรรมวินัย ซึ่งภิกษุสามเณรรู้ห้วงโยในพระพุทธศาสนา จะต้องถือเป็นภาระหน้าที่ที่จะขจัดปรับการวิวาทเหล่านั้นให้ยุติลงด้วยความเรียบร้อย (นรฤทธิ์ สุทธิสังข์, 2555)

3.2 สำหรับฆราวาส

การดำเนินชีวิตตามหลักสาราณียธรรมนั้น มี 6 อย่าง คือ

1. เมตตากายกรรม คือ การกระทำทางกายที่ประกอบด้วยเมตตาเช่นการให้การอนุเคราะห์ช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นไม่เบียดเบียนรังแก ทำร้ายผู้อื่น
2. เมตตาวาจากรรม คือ พูดกันด้วยเมตตา หมายถึง การมีวาจาที่ดีสุภาพอ่อนหวานพูดมีเหตุผลไม่พูดให้ร้ายผู้อื่นทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
3. เมตตามโนกรรม คือ คิดต่อกันด้วยจิตที่มีเมตตา หมายถึง ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลังเป็นการคิดต่อกันไม่คิดอิจฉาริษยาหรือไม่คิดมุ่งร้ายพยาบาทหากทุกคนคิดดีแล้วปฏิบัติด้วยไมตรีจิตเหมือนกัน ความรักใคร่สมัคสมานสามัคคีก็จะเกิดขึ้นในสังคม
4. สาธารณโภคี คือ แบ่งปันสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรม หมายถึง การรู้จักแบ่งสิ่งของให้กันและกันตามโอกาสอันควรเพื่อแสดงความรักความหวังดีของผู้ที่อยู่ในสังคมเดียวกัน
5. สีสสามัญญตา คือ มีความประพฤติเสมอภาคกัน หมายถึง รักษาศีลอย่างเคร่งครัดเหมาะสมตามสถานะของตน มีความประพฤติสุจริต ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ของหมู่คณะไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น
6. ทิฏฐิสามัญญตา คือ การมีความเห็นร่วมกันไม่เห็นแก่ตัวรู้จักเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นร่วมมือร่วมใจในการสร้างสรรค์สังคมให้เกิดความสงบสุข (แม่ชีบุญช่วยศรีเปรม และแม่ชีจำเรียง กำหนดโทษ, 2564)

4. การประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรมเพื่อเสริมสร้างชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยในยุคโควิด 19

การนำหลักสาราณียธรรม คือธรรมที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกันมาประยุกต์ใช้ เพื่อเสริมสร้างชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยในยุคโควิด 19 นั้น นับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งบุคคลภายในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ลูก หลาน ที่เป็นวงศาคนญาติ และบุคคลภายนอก เช่น มิตรสหาย เพื่อนบ้านที่รู้จักคุ้นเคยกันและบุคคลอื่น ในบุคคลเหล่านั้น คนใดคนหนึ่งที่ดีดีเชื่อโควิด-19 จำเป็นต้องช่วยกันดูแลด้วยเมตตาจิต พูดจากันด้วยถ้อยคำอันไพเราะ มีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์โกรธมาเป็นเครื่องตัดสิน มีจิตอาสาไปหาหมอเพื่อรักษาตามอาการ และคอยถามสุขทุกข์เพื่อเป็นกำลังใจให้กันเมื่อผู้ป่วยถูกกักตัวอยู่ที่บ้านไปหาอาหารเองไม่ได้ ในระหว่างนี้ใครมีอาหารก็ควรนำมาแบ่งปันกันและกันจะได้ช่วยชีวิตให้ผ่านพ้นจากวิกฤติโรคโควิด-19 ไปให้ได้ ในกรณีที่ดีดีเชื่ออย่างรุนแรงรักษาไม่หายต้องสูญเสียชีวิต ญาติและเพื่อนบ้านควรช่วยกันบำเพ็ญกุศลศพตามประเพณี โดยส่วนมากไม่เกิน 3 วันก็ทำการฌาปนกิจและมีการทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย ทั้งนี้เจ้าภาพผู้จัดงานและผู้ร่วมงานศพต้องปฏิบัติตาม





สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ซึ่งโควิด-19ที่พบในประเทศไทยนั้นมีหลายสายพันธุ์ (องค์การอนามัยโลก, 2565: ออนไลน์) ดังนี้

1. สายพันธุ์ S (Serine) หรือสายพันธุ์อู่ฮั่น เป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมที่พบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยระบาดระลอกแรกในไทยเดือนมีนาคม 2563 จากคลัสเตอร์สนามมวยที่ลุมพินีราชดำเนินและอ้อมน้อย อาการเบื้องต้นของโควิดสายพันธุ์ S

- 1) มีไข้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- 2) ไอแห้ง ไอต่อเนื่อง
- 3) หอบเหนื่อย
- 4) หายใจลำบาก
- 5) อ่อนเพลีย
- 6) การรับรสหรือได้กลิ่นผิดปกติ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2565: ออนไลน์)

2. สายพันธุ์อัลฟา (Alpha) หรือสายพันธุ์อังกฤษ พบครั้งแรกที่เมืองเคนต์ในประเทศอังกฤษเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563 ก่อนจะเข้ามาระบาดในประเทศไทยเมื่อต้นเดือนมกราคม 2564 และแพร่ระบาดอย่างหนัก จากคลัสเตอร์ทองหล่อ ปัจจุบันเป็นสายพันธุ์หลักที่ระบาดไปแล้วกว่า 138 ประเทศทั่วโลก เนื่องจากสายพันธุ์นี้ แพร่กระจายเชื้อได้ง่ายกว่าสายพันธุ์อื่นมากถึง 40-70% และยิ่งเสี่ยงภูมิคุ้มกันได้ดี ทำให้มีอัตราการเจ็บป่วย และเสียชีวิตสูงขึ้นถึง 30%

อาการเบื้องต้นของโควิดสายพันธุ์อัลฟา

- 1) มักมีไข้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป
- 2) ไอ เจ็บคอ
- 3) มีน้ำมูก
- 4) ปวดศีรษะ
- 5) ปวดเมื่อยร่างกาย
- 6) หนาวสั่น
- 7) หายใจหอบเหนื่อย
- 8) อาเจียนหรือท้องเสีย
- 9) การรับรสหรือได้กลิ่นผิดปกติ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2565: ออนไลน์)

3. สายพันธุ์เบต้า (Beta) หรือสายพันธุ์แอฟริกา พบครั้งแรกในอ่าวเนลสันแมนเดลา เมืองอีสเทิร์นเคปของแอฟริกาใต้ เมื่อเดือนตุลาคม 2563 พบครั้งแรกในไทยที่ อ.ตากใบ จ.นราธิวาส เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2564 สำหรับสายพันธุ์เบต้าพบว่ามีอัตราการแพร่เชื้อไวขึ้น 50% จากสายพันธุ์เดิม อีกทั้งมีการกลายพันธุ์ในตำแหน่งสำคัญ จึงทำให้เชื้อไวรัสมีความสามารถในการหลบหลีกภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้างขึ้น ดังนั้น ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันหรือเคยติดเชื้อแล้วก็จะยังสามารถติดเชื้อโควิด-19 สายพันธุ์นี้ซ้ำได้อีก

อาการเบื้องต้นของโควิดสายพันธุ์เบต้า





- 1) เจ็บคอ
- 2) ปวดศีรษะ
- 3) ปวดเมื่อยร่างกาย
- 4) ท้องเสีย
- 5) ตาแดง
- 6) การรับรสหรือได้กลิ่นผิดปกติ
- 7) มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง
- 8) นิ้วมือหรือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2565: ออนไลน์)

4. สายพันธุ์เดลต้า (Delta) หรือสายพันธุ์อินเดีย เป็นสายพันธุ์ที่พบในประเทศอินเดีย ก่อนจะมีการกระจายไปในหลายประเทศทั่วโลก โดยสายพันธุ์นี้สามารถจับเซลล์ของมนุษย์ได้ง่ายขึ้น ติดง่ายขึ้น แพร่กระจายเชื้อได้รวดเร็วกว่า จึงระบาดเร็ว โดยในประเทศไทยพบครั้งแรกที่คลังสเตอร์แคมป์คนงานหลักสี่ และเป็นสายพันธุ์หลักที่กำลังแพร่ระบาดรุนแรงในบ้านเราอยู่ขณะนี้ นอกจากนี้ ยังพบว่าโควิด-19 สายพันธุ์เดลต้าสามารถกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์เดลต้า พลัส ซึ่งทำให้ผู้ที่สัมผัสเชื้อติดเชื้อง่ายกว่าเดิม ทั้งยังหลบเลี่ยงภูมิคุ้มกันจากวัคซีนได้ดี (โควิดสายพันธุ์เดลตา, 2565: ออนไลน์)

อาการเบื้องต้นของโควิดสายพันธุ์เดลต้า

- 1) มีอาการทั่วไปคล้ายหวัดธรรมดา
- 2) ปวดศีรษะ
- 3) มีน้ำมูก
- 4) เจ็บคอ
- 5) การรับรสชาติปกติ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2565: ออนไลน์)

5. สายพันธุ์โอไมครอนหรือโอมิครอน (Omicron) คือ โควิดกลายพันธุ์สายพันธุ์ล่าสุดที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศให้เป็นสายพันธุ์ระดับที่น่ากังวล (Variants of Concern: VOC) ถูกค้นพบครั้งแรกในแถบแอฟริกาใต้ในช่วงสิ้นปี 2564 ที่ผ่านมา ปัจจุบันมีกระจายไปหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยที่มีอัตราการระบาดค่อนข้างรวดเร็วหลังพบผู้ติดเชื้อชาวอเมริกันที่บินจากสเปน แวะดูไบ ก่อนเข้าไทยเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2564 โดยสายพันธุ์นี้มีการกลายพันธุ์ส่วนโปรตีนหนามมากถึง 32 ตำแหน่ง ทำให้สามารถหลบหลีกภูมิคุ้มกันต้านทานได้มากขึ้น เข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น ส่งผลต่อการลดประสิทธิภาพของวัคซีนที่มีอยู่ปัจจุบันอย่างมาก และมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการกลับมาติดเชื้อซ้ำเพิ่มขึ้น แต่ผู้ป่วยมักติดเชื้อในลักษณะที่เป็นระบบทางเดินหายใจส่วนบน ไม่ลงปอด จึงทำให้มีอาการป่วยไม่รุนแรงมาก (กรมสุขภาพจิต, 2565: ออนไลน์)

อาการเบื้องต้นของโควิดสายพันธุ์โอไมครอนหรือโอมิครอน

- 1) จมูกยังสามารถได้กลิ่น
- 2) ลิ้นรับรสได้ดี
- 3) ไม่ค่อยมีไข้





- 4) โอมาก
- 5) มีอาการเจ็บคอ
- 6) อ่อนเพลีย
- 7) เหนื่อยง่าย
- 8) ปอดอักเสบ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2565: ออนไลน์)

จากข้อมูลโควิด-19 ที่ระบาดไปทั่วโลกและแพร่เชื้อกลายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็วในประเทศไทยมีทั้งหมด 5 สายพันธุ์ดังกล่าว และยังมีอาการกลายพันธุ์ใหม่ๆ ได้อีกเรื่อยๆ ซึ่งยังไม่หมดไปจากสังคมไทย มีแต่ันวันจะติดเชื้อเพิ่มขึ้นและตายมากขึ้นทุกวัน การดูแลและป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัดตามวิถีชีวิตที่เป็นปกติแบบใหม่ก็ยังมีคามจำเป็นมาก ทั้งการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์ กินร้อน ช้อนตนเอง เว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวสาธารณะ นอกจากนี้ ควรหมั่นรักษาสุขภาพ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ และหากพบว่าตนเองมีอาการเข้าข่ายติดเชื้อโควิด เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ และหายใจเหนื่อยหรือหายใจลำบาก และมีประวัติสัมผัสหรือใกล้ชิดบุคคลที่มาจากพื้นที่ที่มีการระบาดหรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 ควรรีบไปตรวจโควิดเพื่อจะได้ทราบผลและหาทางรักษาได้อย่างทัน่วงทีหากคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างตนเองติดเชื้อโควิด ก็ไม่ควรรังเกียจหรือกลัวจนเกินไป เพราะผู้ติดเชื้อนั้นจำเป็นต้องรักษาตัวตามอาการและถูกกักตัวนานถึง 14 วันอยู่แล้ว เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปติดเชื้ออื่น ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยควรใช้หลักสาราณียธรรมคือ คิดดี พูดดี ทำดี มีจิตอาสาเข้าไปช่วยเหลือกันโดยมีการแบ่งปันทั้งในด้านน้ำใจและร่างกาย คือมีจิตเอื้อเพื่อเพื่อแผ่รู้จักแบ่งปันอาหารและการให้ที่พักอาศัย เป็นห่วงใยคอยช่วยเหลือในระหว่างกักตัว เป็นต้น ตลอดจนคำพูดที่เป็นกำลังใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้ผู้ป่วยได้คลายความกังวลและหายป่วยโดยเร็วพลัน เมื่อแต่ละคนมีความเมตตาสาธสาร เห็นใจกัน ให้ความเอื้อเพื่อ ช่วยเหลือกันตามหลักสาราณียธรรมแล้ว ทุกคนในสังคมไทยย่อมผ่านพ้นจากโควิด-19 และวิกฤติเศรษฐกิจไปด้วยกัน อีกทั้งยังมีการดำเนินชีวิตในวิถีแบบปกติใหม่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

5. บทสรุป

การใช้หลักสาราณียธรรม 6 ประการเพื่อเสริมสร้างชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยในยุคโควิด 19 นั้น พบว่าชีวิตแบบนิวนอร์มอล (New Normal) นั้นเป็นการใช้ชีวิตปกติแบบใหม่ที่ผิดไปจากเดิม เนื่องจากการอุบัติโรคใหม่ สถานการณ์แพร่ระบาดเชื้อโควิด 19 ในประเทศไทยมี 5 สายพันธุ์ คือ 1) สายพันธุ์ S (Serine) หรือสายพันธุ์อื่น 2) สายพันธุ์อัลฟา (Alpha) หรือสายพันธุ์อังกฤษ 3) สายพันธุ์เบต้า (Beta) หรือสายพันธุ์แอฟริกา 4) สายพันธุ์เดลต้า (Delta) หรือสายพันธุ์อินเดีย 5) สายพันธุ์โอไมครอน หรือโอไมครอน (Omicron) การดำเนินชีวิตในบ้านและนอกบ้านมีความจำเป็นต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ กินร้อน ช้อนตนเอง เว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงการสัมผัสกลุ่มคนในพื้นที่สาธารณะนอกจากนี้คนในสังคมไทยควรมีหลักธรรมไว้ประจำใจ ที่เรียกว่าสาราณียธรรม แบ่งเป็น 6 ประการ คือ 1) เมตตาภาวกรรม คือ การแสดงออกทางกายที่ประกอบด้วยเมตตาเช่นการช่วยเหลือและเอื้อเพื่อต่อผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน 2) เมตตาวัจกรรม คือพูดด้วย





คำสุภาพ ใช้เหตุผล ไม่ใช่แต่อารมณ์ 3) เมตตามโนกรรม คือคิดแต่เรื่องดีงามต่อกันด้วยจิตที่มีเมตตา ไม่คิดปองร้ายพยาบาท 4) สาธารณโภคี คือการรู้จักแบ่งสิ่งของให้กันและกันตามโอกาสอันควร 5) สีสสามัญญดา คือมีความประพฤติเสมอกัน หมายถึง มีความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของหมู่คณะไม่เอาเปรียบผู้อื่น 6) ทิณฐีสสามัญญดา คือมีความเห็นร่วมกันและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เมื่อคนในสังคมไทยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือสาราณียธรรมแล้ว ก็จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็ทำให้ตนเอง ครอบครัว สังคมอยู่ร่วมกันในวิถีชีวิตปกติแบบใหม่อย่างมีความสุข

6. เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2565). สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2565. จาก <https://www.dmh.go.th/news>
- โควิดสายพันธุ์เดลตา. (2565). สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2565. จาก <https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info>
- มติชน. (2565). เทียบอาการ ป่วยโควิด 4 สายพันธุ์ ‘เดลต้า-อัลฟา-เบต้า-S’ ระบาดในไทย. สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2565 จาก https://www.matichon.co.th/local/news_2859267
- องค์การอนามัยโลก. (2565). 4 สายพันธุ์อันตรายในไทย. สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2565. จาก <https://www.sikarin.com/health/covid19->
- อัปเดต-สายพันธุ์โควิด-19. (2565). สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2565. จาก <https://www.medicallinelab.co.th>
- นรฤทธิ์ สุทธิสังข์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับบทบาทผู้นำของผู้บริหารในองค์การ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม และแม่ชีจำเรียง กำเหนิดโทน. (2564). แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักสามัคคีธรรมของชุมชนบางลำพู แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 26 (2),กรกฎาคม – ธันวาคม.
- วิถีชาวพุทธ. (2558). สืบค้นเมื่อ 12 เมษายน 2565 จาก https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php
- ไลฟ์สไตล์. (2564). ชีวิตวิถีใหม่คนไทย เมื่อต้องอยู่กับโควิดแบบมาราธอน. สืบค้นเมื่อ 12 เมษายน 2565. จาก <https://www.matichon.co.th/lifestyle/news>
- ไลฟ์สไตล์. (2564). New Normal’ คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเราสู่ชีวิต ‘ปกติวิถีใหม่’. สืบค้นเมื่อ 12 เมษายน 2565 จาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle>.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559).พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

