

ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

ธรรมะนำชีวิต สู่โควิด-๑๙

ในส่วนของการรักษาโรคทางกายนั้นมีวัคซีน เพื่อช่วยป้องกันและลดการเสียชีวิตจากโควิด-๑๙ แต่ในทางจิตใจนั้น วัคซีนที่สำคัญที่สุด ก็คือ การมี “สติและปัญญา” เครื่องมือที่จะนำพาทุกชีวิตก้าวข้ามวิกฤตไปได้

การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ในระลอกที่ ๓ นี้ ดูจะยาวนานและหนักกว่าครั้งก่อน ๆ ทุกชีวิตทุกอาชีพ ล้วนได้รับผลกระทบด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อปัญหาเศรษฐกิจส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ และปากท้องของผู้คน นำมาซึ่งความทุกข์ยาก ถึงแม้ร่างกายไม่ป่วย แต่จิตใจป่วย ก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน หากลองพิจารณาดูดี ๆ จะพบว่า ในความทุกข์ที่เกิดขึ้นมักแฝงไปด้วยแสงสว่างแห่งปัญญา ที่นำมาซึ่งทางออกวิธีการแก้ไข เพื่อให้เราปรับตัว ปรับใจ ให้ตั้งรับกับทุกสถานการณ์ได้อย่างมีสติ

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า กรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) ได้ให้โอวาทว่า เจ้าพระคุณ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงประทานพระคติธรรม ความว่า “ไม่มีชีวิตใดประสบแต่ความเกษมสุข ปราศจากทุกข์ภัยไปได้ตลอด” เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จึงจำเป็นต้องชวนขยายสิ่งสมความรู้ สติ ปัญญา สำหรับเป็นอุปกณ์บำบัดความทุกข์อยู่ทุกเมื่อ เพื่อให้สมกับที่เราดำรงอัตภาพแห่งความเป็นมนุษย์ ผู้มีศักยภาพต่อการพัฒนา ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาด ซึ่งก่อให้เกิดความหวาดหวั่นครั่นคร้ามกันทั่วหน้า ทุกคนมีหน้าที่แสวงหาหนทางเพิ่มพูนสติและปัญญา พร้อมทั้งแบ่งปัน หยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังคม อย่าปล่อยให้ความกลัวและความหดหู่ ท้อถอย มาบั่นทอนความเข้มแข็งในใจ เรายังต้องอยู่ร่วมกันในบ้านเมืองเรา เราจะไม่ทิ้งกัน

“การที่รัฐบาลขอความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการเพื่อส่วนรวมในการป้องกัน ทั้งการสวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่างนั้น ก็เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ชนหมู่มาก เพื่อกำจัดความเบียดเบียนอันเกิดจากโรคภัย ลดการแพร่เชื้อ หากเราไม่ร่วมมือกัน ไม่สามัคคีกัน ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการข้ามพ้นวิกฤติ ขอให้ทุกท่านจงเป็นผู้กล้าหาญที่จะละทิ้งความเห็นแก่ตัว ความไม่ระมัดระวังตัว จงเป็นผู้ที่ไม่พูดพลาโม ปราศจากสาระ ก่อความรำวฉานชิงชัง ในยามที่สังคมต้องการสาระและกำลังใจ แต่จงประพฤติตนเป็นบัณฑิต ผู้รู้รักษาหัวใจของตน ให้ปลอดโรคกาย โรคใจ ความทุกข์ยากลำบากที่เราทั้งหลายต่างเผชิญอยู่ ย่อมจะคลี่คลายได้ในไม่ช้า”

ทุกศาสนาล้วนมีหลักธรรมะ คำสอนให้ใช้ “สติและปัญญา” เมื่อเจอภาวะวิกฤต ให้สามารถเผชิญหน้ากับความกลัวด้วยสติ โรคภัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา ขณะนี้เป็นภาวะวิกฤต เชื้อไวรัสแพร่ระบาดไปอย่างรวดเร็ว ในฐานะพุทธศาสนิกชน สามารถน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ เพื่อสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่มากขึ้นในภาวะวิกฤต รวมทั้งฝึกจิตใจให้เข้มแข็งได้ นั่นคือ ทาน ศีล และภาวนา

๑. **ทาน** คือ การให้วัตถุสิ่งของ ช่วยเหลือผู้ที่ลำบาก ให้ความรู้ ให้วิชาในการประกอบอาชีพ เมื่อต้องตกอยู่ในภาวะปรับตัวแบบกะทันหัน หากมีสิ่งใดช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ ก็ร่วมกันช่วยเหลือสนับสนุนอย่างเต็มกำลังความสามารถ

๒. **ศีล** คือ การประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด เคารพกติกาสังคม เพื่อความปลอดภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ย่อมจะช่วยให้สถานการณ์เป็นไปทิศทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

๓. **ภาวนา** คือ การพัฒนาจิตใจ ใช้เหตุและผลพิจารณาอย่างรอบด้านในการดำเนินชีวิต ในสภาวะวิกฤต ดูแลสุขภาพและป้องกันตนเอง



สมเด็จพระมหาธีรจารย์ (ปสฤทธิ์ เขมงฺกโร)

กรรมการมหาเถรสมาคม, ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๐ (ฝ่ายศาสนศึกษา)



จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

คณอก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

ที่มา : บทความประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๔ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)