

# ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

## “วิถีชีวิตใหม่ New Normal“ โดยพระมหาโพธิวงศาจารย์

ในช่วงสถานการณ์โควิด - ๑๙ ทำให้วิถีชีวิตต้องเปลี่ยนแปลง เพื่อป้องกันตนเองจากโรคระบาด ซึ่งวิถีชีวิตใหม่ หรือที่เรียกว่า New Normal นั้นจำเป็นต้องใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ **พระมหาโพธิวงศาจารย์ เจ้าอาวาสวัดราชโอรสารามราชวรวิหาร** กรุงเทพฯ ได้มาชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตแบบ New Normal

พระมหาโพธิวงศาจารย์ กล่าวว่า ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด - ๑๙ นี้ทำให้เราต้องปรับตัวกัน ต้องมีสติรู้ รู้ความบกพร่องของตัวเองแล้วแก้ไข พยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจนเกิดเป็นความเคยชิน จึงเกิดเป็น New Normal ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนายินดี

ส่วนหลักธรรมที่นำมาใช้ในวิถีชีวิตใหม่ หรือ New Normal ท่านแนะนำให้ใช้ **ปธาน ๔** ซึ่งหมายถึง ความเพียร คือ ธรรมะที่เป็นหลักประพฤติปฏิบัติทั่วไป ปธาน มีด้วยกัน ๔ ประการ ประกอบด้วย

๑. **สังวรปธาน แปลว่า เพียรป้องกัน** การป้องกันในแบบ New Normal เช่น รัฐบาลออกกฎออกระเบียบ เป็นการป้องกัน การมีเคอร์ฟิว การมีพระราชกำหนด ให้สวมหน้ากากอนามัย ให้ล้างมือ ให้นั่งเว้นระยะห่างกันไม่คลุกคลี หรือการห้ามไม่ให้เปิดบาร์ เปิดคลับ สนามมวย แหล่งมั่วสุ่ม

๒. **ปหานปธาน แปลว่า เพียรละเลิก** ทิ้งอะไรต่าง ๆ ที่ไม่ดี มีกฏกติการะเบียบป้องกันไว้แล้ว ในขณะที่เดียวกันก็ให้ทิ้งให้เลิก เช่น คนที่ชอบเที่ยวเตร่ ก็ต้องละ ต้องทิ้ง คนที่ชอบชกมวยดูมวย คนที่ชอบไปบาร์ไปคลับ คนที่ชอบกินเหล้าเมายามั่วสุ่มก็เลิกหมด ละทิ้ง การเลิกการละได้เนี่ยแหละท่านทั้งหลายก็เป็นเหตุให้เราปลอดภัย ไม่มี ไม่เป็น ถ้าเราไม่เลิก ไม่ละ ไม่ทิ้ง เคยเที่ยวเคยเตร่อย่างไร กินเหล้าเมายาอย่างไร ทำอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ โรคก็จะระบาด แล้วก็ล้มตายกันมาก

๓. **ภาวนापธาน แปลว่า เพียรภาวนา** คำว่าภาวนาในที่นี้ แปลว่าทำให้มี ทำให้เป็น แล้วท่านทั้งหลายก็มีวิถีชีวิตแบบใหม่ ไม่เคยทำก็ทำ ทำไม่เป็นก็ทำเป็น อย่างทำกับข้าวไม่เป็นพอเกิด ภาวะแบบนี้

ก็ฝึกทำกับข้าว ก็ทำเป็นทำเก่งเลย ไม่เคยอยู่บ้าน ก็อยู่กับครอบครัว ประหยัดใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย ก็ปรับตัวใหม่ เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ นี้เรียกว่า ภาวนาปราน คือ New Normal แท้ ๆ

**๔. อนุรักษ์นาปราน แปลว่า การเพียรรักษา** เคยทำอะไรมาดี ปฏิบัติอะไรอย่างไรดีก็ทำไปปฏิบัติไปอย่างนั้น เคยทำวัดสวดมนต์อ่านหนังสือธรรมะก็อ่าน ฟังธรรมะก็ฟัง รักษาไว้ไม่ทิ้ง ไม่ใช่อ้างว่ามีโควิดก็ทิ้ง เมื่อมีเวลามากขึ้น อ่านหนังสือธรรมะมากขึ้น ศึกษาธรรมะ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รักษาไว้ ไม่ทิ้งอย่างนี้แหละ ก็เป็นปรานเหมือนกัน

สรุปแล้วก็คือว่า เราในฐานะที่เป็นพุทธ เราปฏิบัติตามหลักปราน ใช้หลักธรรม ๔ ข้อ สังวร เพียรป้องกัน ปหาน เพียรละทิ้ง ภาวนา เพียรทำให้มีให้เป็น อนุรักษ์นา เพียรดูแลรักษาไว้ เราทำอย่างนี้ประเทศเราก็ปลอดภัยจากโรคระบาด



พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต)

ราชบัณฑิตในประเภทวรรณศิลป์ สาขาวิชาต้นตติภาษา

เจ้าอาวาสวัดราชโอรสารามราชวรวิหาร



จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ  
คณอก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ