

# ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

## อัครกถกถา ว่าด้วยการรักษาตน

เนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ โควิด ๑๙ ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่ประชาชนทั่วทั้งโลก กำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ เกิดคำถามขึ้นมากมายว่า ในภาวะเช่นนี้จะดำรงชีวิตกันอย่างไร จึงจะปลอดภัยจากเชื้อโรคนี้อันตรายได้ พร้อมเผชิญหน้า และก้าวผ่านวิกฤตการณ์ระดับโลกครั้งนี้ไปได้ ธรรมะของพระพุทธศาสนาข้อใดที่จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อการเป็นอยู่อย่างปกติสุขในภาวะเช่นนี้ได้

จึงได้ยกเรื่อง การรักษาตน บุคคลเมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาคนอื่น เมื่อรักษาคนอื่น ชื่อว่ารักษาตน” คำว่า “รักษา” หมายถึง **คุ้มครอง ป้องกัน ดูแล** ในสถานการณ์เช่นนี้ ถ้าเราดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากไวรัส ก็เท่ากับรักษาคู่ครองคนที่บ้าน คุ้มครองคนในสังคม คุ้มครองคนในประเทศ เพราะจะได้ไม่เป็นคนแพร่เชื้อให้ผู้อื่น การรักษาตน ก็ชื่อว่ารักษาคู่ครองผู้อื่น การคุ้มครองผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน

**เหตุใด จึงเรียกว่า คุ้มครองคนอื่นชื่อว่ารักษาตน** เหตุก็มาจาก “ความรัก ความห่วงใย” คนเราย่อมต้องมีความรัก ความห่วงใย ลูกหลาน จึงต้องเริ่มต้นป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อด้วยการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ เป็นการแสดงความห่วงใยคนรักและคนในครอบครัว ถ้าดูแลป้องกันตัวเองได้ดีมากเท่าไร ก็เป็นการช่วยคุ้มครอง ป้องกัน คนอื่นไปในตัวด้วย

วัยรุ่นบางคน ผิดหวังเรื่องความรัก ซิมเศร้า ไม่ได้นึกถึงผู้อื่น นึกถึงแต่ตนเองทำร้ายตนเอง เพื่อประชดผู้อื่น ไม่ได้เป็นห่วงความรู้สึกของพ่อแม่ ที่ได้เลี้ยงมาตั้งแต่แรกเกิด กว่าที่จะโตมาได้ ต้องเสียเงิน เสียหยาดเหงื่อขนาดไหน แต่เมื่อไรที่คิดถึงผู้อื่น นึกถึงความรู้สึกผู้อื่น นึกถึงพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย จะไม่ทำร้ายตนเอง เพราะห่วงใยผู้อื่น ให้ความสำคัญกับคนรอบข้าง ให้กับคนที่รัก เช่นนี้ ชื่อว่า “รักผู้อื่น เท่ากับรักตนเอง”

และในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อรักและห่วงใยคนไทยทั่วประเทศ ไม่ควรทำตัวให้อยู่ในภาวะเสี่ยงในการติดเชื้อโรค ด้วยการเดินทางไปประเทศที่เสี่ยงติดเชื้อโรค จะได้ไม่นำเชื้อโรคมาริด

คนไทยด้วยกัน หรือใครมีความจำเป็นต้องไป กลับมาแล้ว จะป่วยหรือไม่ป่วย ต้องรู้หน้าที่ตนเอง ให้กักตนเอง  
ดูอาการ ๑๔ วัน ถ้ารู้ว่าตนเองไม่สบาย ก็ควรกักตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่ต้องเดินทางไปที่ไหนให้แพร่เชื้อ  
และต้องใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือเป็นประจำ เมื่อเวลาจามหรือไอ จะได้ไม่เป็นพาหะในการแพร่เชื้อโรค

สังคมจะอยู่ยั่งยืนได้ต้องอยู่ด้วยการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน สังคมไม่สามารถดำรงอยู่ได้  
เพราะความเห็นแก่ตัว การใส่ใจต่อคนอื่น นึกถึงความสำคัญของคนอื่น ทำให้รักตนเอง พยายามคุ้มครอง  
ปกป้องตนเองจากโรคร้ายครั้งนี้ เมื่อปกป้องตัวเองดีแล้ว ก็ชื่อว่า “ปกป้องคนอื่นด้วย”



ศาสตราจารย์ ดร.พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)  
เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร, กรรมการมหาเถรสมาคม  
อธิตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ  
คนอก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

ที่มา : รวมเทศนาในสถานการณ์โควิด (โควิดกถา) พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการเนื่องในการบำเพ็ญกุศลอายุวัฒน  
มงคล ๖๖ ปี พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)