



รายงานรวมบทความวิจัยและบทความวิชาการ
สืบเนื่องจากการประชุมวิชาการ
(PROCEEDINGS)



การประชุมวิชาการ ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11
The 11th National and International Conference
“New Normal: การวิจัยเพื่อสังคมใหม่ ในยุคออนไลน์”
New Normal: The Research for New Social in the Online Era
27 -28 มิถุนายน 2563



สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภोजังหวัดพระนครศรีอยุธยา

แนวทางการกักตัวอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ตามแนวคิดปลีกวิเวกในพระพุทธศาสนา
The Guidelines for Self-quarantine to Stay Home, Stop Infection
for the Nation According to Solitude in Buddhism

พระมหาเศรษฐา เสฏฐมโน/หิโนศิลา, ดร.¹

วิทยาลัยสงฆ์มหาสารคาม

พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี/ชรินทร์²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

สภาพการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ก่อให้เกิดภัยคุกคามต่อมวลมนุษยชาติอย่างรุนแรงทั้งยังอยู่ในสภาพเปราะบางและเสี่ยงกับการติดเชื้อง่ายขึ้น ทำให้แต่ละประเทศได้หาแนวทางและมาตรการยับยั้งการแพร่ระบาด การดูแลรักษาผู้ที่ติดเชื้อ และเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมทั้งการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดด้วย ในขณะที่ประชาชนก็จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ ทำให้มีผลกระทบต่อวิถีชีวิต การประกอบอาชีพ และทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ยากลำบากมากขึ้น ประกอบกับรัฐบาลมีมาตรการปิดประเทศ ปิดเมือง การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) และห้ามกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มกัน ซึ่งมีผลกระทบต่อดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วไปทุกกลุ่ม รัฐบาลมีแนวนโยบายยรณรงคืให้อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ ทำให้เกิดแนวคิดที่สอดคล้องในด้านคำสอนของพระพุทธศาสนา ในเรื่องของการปลีกวิเวก ที่เน้นให้เกิดความสงบและเป็นการปฏิบัติให้เกิดความสงบด้านกาย วาจา ใจ ดังนั้นแนวคิดดังกล่าวเป็นเหตุให้สังคมควรที่จะได้เรียนรู้และน้อมรับมาปฏิบัติสืบต่อไป

คำสำคัญ : แนวทาง, กักตัว, ปลีกวิเวก, พระพุทธศาสนา

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has caused a serious threat to humankind, which is still in delicate condition and easier for the risk of infection, causing each country to find solutions and measures to prevent the epidemic. In order to taking care of infected people and treating the affected people both directly or indirectly, and also taking precautions of the

¹ พระมหาเศรษฐา เสฏฐมโน/หิโนศิลา, ดร. อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์มหาสารคาม

² พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเมธี/ชรินทร์ ผู้อำนวยการกองแผนงาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

epidemic as well. Meanwhile, the people also have to adjust with the situation, causing an impact towards their lifestyle, occupation, and made their livings more difficult. In addition, the government has measures to go on lockdown, social distancing, and prohibiting from doing activities in group, which affected the lives of all groups of people. The government has a campaign policy 'Stay home, stop infection for the nation', resulting the consistent concept in the Buddhist teachings in the matter of solitude, that emphasizes peace and also the practice of physical, verbal and mental peace. Therefore, such concepts are the reason that society should learn and embrace to practice further.

Keyword : Guidelines, Self-quarantine, Solitude, Buddhism

บทนำ

สภาพปัญหาหมักหมมจะมีการเปลี่ยนไปตามกาลเวลา สรรพสิ่งทั้งหลายย่อมอยู่ในกฎแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขณะที่เดียวกันพระพุทธศาสนายังคงต้องรักษาจารีตประเพณีไว้ได้อย่างเหนียวแน่น โลกแห่งโลกาวิวัฒน์ได้มีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ค่อยๆ แยกขยายออกไปเป็นกิ่งแขนงสาขามากมาย³ สรุปแล้วก็คือ ๑. เพราะการปฏิบัติพระธรรมวินัยไม่สม่ำเสมอเรียกว่า ความวิบัติแห่งศีล สามัญญดา ๒. เพราะทรรศนะในหลักธรรมอธิบายไม่ตรงกัน เรียกว่าความวิบัติแห่งทฎฐิสามัญญดา ทั้งสองประการนี้เป็นสมุฏฐานให้แบ่งแยกนิกายขึ้น⁴ องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ได้รับการอธิบายผ่านกระบวนการเรียนรู้ของศาสตร์สมัยใหม่ จากการศึกษาและทำการวิเคราะห์ประวัติของพระพุทธสาวกและนักวิทยาศาสตร์คนสำคัญๆ หลายๆ คน ทำให้ได้ประจักษ์ชัดกับสัจธรรมอันน่าอัศจรรย์อย่างยิ่งระหว่างเวลาแห่งการค้นพบความจริง ว่ามีลักษณะอาการหรือกระบวนการที่คล้ายคลึงกันกับอาการของจิตขณะบรรลธรรมหรือตรัสรู้ธรรมของพระอัครสาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็ด้วยความที่พระพุทธศาสนา มีความมหัศจรรย์หลายอย่าง ที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตตามวิถีของโลกนี้เอง ทุกครั้งที่เกิดปรากฏการณ์ใหม่ๆ ขึ้นในสังคมหนึ่งในวิถีคิดก็คืออิงกับมิติของพระพุทธศาสนา จึงกล่าวได้ว่าในการดำเนินชีวิตและแนวทางปฏิบัติของโลกนั้น มีความเกี่ยวเนื่องในพระพุทธศาสนา โดยครอบคลุมไปถึงหลักแนวคิดด้านวิทยาศาสตร์ และด้านสังคมศาสตร์ และทั้งแนวคิดอื่นอีกด้วย

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา สังคมไทยได้เกิดความไม่ปกติทางสังคม เนื่องจากการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 ทำให้ได้เห็นความคิดเชิงระบบที่เกิดขึ้นในสังคม ดังนี้

๑. ระบบสาธารณสุขไทยมีความพร้อมทั้งการตั้งรับและทำงานเชิงรุกเพื่อการควบคุมการระบาดของโรคติดต่อได้ดียิ่งขึ้น เรามีระบบบริการทางการแพทย์ที่เข้มแข็งขณะที่ในทุกพื้นที่มีอาสาสมัครสาธารณสุข

³ พระมหามิตร ฐิตปญโญ, พระพุทธศาสนายุคใหม่, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

⁴ เสถียร โพธิ์นันทะ, ชุมชนพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ : บรรณาคาร, ๒๕๑๖), หน้า ๗-๘.

ประจำหมู่บ้าน (อสม.) มากกว่าหนึ่งล้านคน มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เกือบ ๑๐,๐๐๐ แห่ง และมีโรงพยาบาลชุมชนกว่า ๘๐๐ แห่ง เป็นเครือข่ายทั่วประเทศที่พร้อมเป็นฐานรองรับผู้ป่วยส่งต่อจากโรงพยาบาลใหญ่

๒. ประชาชนมีความสามารถในการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนบทบาทจากเริ่มแรกตื่นกลัว กลายเป็น การตื่นรู้ และมีส่วนร่วมในการกำหนดมาตรการต่างๆ ของตัวเองและของชุมชน ที่จะเสริมมาตรการของรัฐใน รับมือกับการระบาดของไวรัส ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. มาตรการต่างๆ ของประชาชน ผ่านทางสภาองค์กรชุมชนตำบลมากกว่า ๗,๗๙๐ สภา และ กองทุนสวัสดิการชุมชนมากกว่า ๖,๐๐๐ กองทุน และมีหลายพื้นที่ได้ยกระดับเป็นข้อตกลงร่วมหรือธรรมนูญ ประชาชน และมีการประกาศเป็นสัญญาประชาคมไว้อย่างชัดเจน เพื่อควบคุมให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยงแพร่โรค และป้องกันดูแลกลุ่มเสี่ยงที่จะติด

เชื้อไวรัส เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชน พร้อมกับมีมาตรการดูแลทางสังคมและเศรษฐกิจ เช่น การรวมกลุ่มผลิตหน้ากากอนามัย การตั้งโรงงาน การเตรียมการเรื่องความมั่นคงทางอาหาร

๔. การกระจายอำนาจให้ผู้ว่าราชการจังหวัด หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นผู้บริหาร มาตรการต่างๆ ของรัฐบาลกลาง นำไปสู่การปฏิบัติที่รวดเร็วและสอดคล้องกับสภาพของพื้นที่ รวมทั้งสามารถ ระดมความร่วมมือจากประชาชนได้มากขึ้น

นอกจากสิ่งที่ได้เห็นดังกล่าวแล้ว วิฤตของประเทศครั้งนี้สังคมได้เรียนรู้ ดังต่อไปนี้

๑. สังคมได้เรียนรู้ว่าความเสี่ยงมีอยู่ทุกเวลา ทุกสถานที่ และเกิดขึ้นได้กับทุกคน คนรวย คนจน มี โอกาสได้รับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นหลากหลาย รุนแรงและไม่ปลอดภัยต่อชีวิต ดังนั้นการมีส่วนร่วมของทุกภาค ส่วนในการสร้างระบบของประเทศที่ดี มีประสิทธิภาพ จึงเป็นหัวใจสำคัญของการป้องกันความเสี่ยงที่จะ เกิดขึ้น

๒. สังคมได้เรียนรู้ว่า ปัญหาเรื่องสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ทุกอย่างเกี่ยวข้องกัน ทั้งหมด เมื่อเกิดปัญหาโรคระบาดขึ้นจึงกระทบทุกระบบของประเทศ การลงทุนภาครัฐจะเน้นเฉพาะด้าน เศรษฐกิจอย่างเดียวไม่ได้ ต้องลงทุนด้านสุขภาพ และสังคมควบคู่ไปด้วย

๓. สังคมได้เรียนรู้ว่าการแก้ปัญหารวมศูนย์อยู่ที่ส่วนกลาง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาทั้งหมดได้ ต้องมี การกระจายอำนาจให้ผู้ว่าราชการจังหวัด ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และให้ประชาชนในพื้นที่ จึงจะ สามารถรับมือกับวิกฤตได้อย่างทันท่วงที และมีประสิทธิภาพ

๔. สังคมได้เรียนรู้ว่าวิกฤตที่เกิดขึ้น มีพื้นฐานจากประเทศมีปัญหาความเหลื่อมล้ำทางรายได้และมี ช่องว่างทางความคิด เห็นได้จากคนรวยและคนชั้นกลางในเมืองต้องการนโยบาย Lockdown ที่คุมเข้ม ปิด กิจกรรม ห้ามออกนอกบ้านเพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของโรค เพราะมีกำลังทางเศรษฐกิจจึงต้องการความ ปลอดภัย ขณะที่คนยากจนอีกกลุ่มใหญ่เลือกที่จะต้องทำมาหากินไว้ก่อน ไม่เช่นนั้นอาจจะอดตายได้ ช่องว่าง ระหว่างคนสองกลุ่มนี้ชัดเจนและประเทศต้องมีทางออกให้คนทุกกลุ่มอยู่ร่วมกันได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ที่จะนำไปสู่การเผชิญหน้า

การระบาดของโรคโควิด-19 และขยายเป็นวิกฤตใหญ่ของประเทศ ทำให้ได้เห็นสิ่งดีๆ เชิงระบบที่มีอยู่ในสังคมไทย และคนในสังคมได้เรียนรู้ปัญหามากมาย แม้คนส่วนหนึ่งจะเห็นปัญหาแต่ยังรับกับสภาพปัจจุบันได้เพราะอาจหาทางออกที่ดีให้กับประเทศไม่ได้ แต่เชื่อว่าวิกฤตนี้ได้ปลุกให้ประชาชนกลุ่มใหญ่และคนรุ่นใหม่ที่เป็นอนาคตของประเทศจะไม่ยอมทน เพราะพวกเขาได้เรียนรู้และพร้อมมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาร่วมกัน กำหนดอนาคตของประเทศ ดังนั้นแนวโน้มสังคมไทยหลังวิกฤตโควิด-19 น่าจะมีการพัฒนาหรือปฏิรูประบบต่างๆ ของประเทศไปในทิศทางที่ดีขึ้น เพราะประชาชนไทยต่างได้รับผลกระทบและเรียนรู้ระหว่างการรับมือกับวิกฤตนี้ร่วมกันอย่างถ่วงน้ำหนัก

สถานการณ์โรคโควิด-19

สภาพการณ์ของสังคมโลกปัจจุบันมีภัยคุกคามรอบด้าน แต่สิ่งที่เป็นภัยคุกคามครั้งใหญ่ที่ได้รับผลกระทบไปทั่วโลก คือ ภัยคุกคามจากการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 ซึ่งเป็นไวรัสที่ติดต่อกันระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ทำให้มีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ถึงแม้ว่าจะมีความเจริญทางการแพทย์มากเพียงใด แต่ก็ยังขาดองค์ความรู้หรือเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่สามารถผลิตยารักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ติดเชื้อบางคนไม่แสดงอาการออกมาให้เห็น จึงใช้ชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไปเมื่อมีการสัมผัสกับคนอื่นจึงทำให้ติดเชื้อโดยไม่รู้ตัว “ผู้ป่วยโรคโควิด-19 จะมีการแสดงอาการแตกต่างกัน เริ่มแรกอาจจะมีอาการตัวร้อน เป็นไข้ ไอ รู้สึกร่างกายไม่มีแรง และจะค่อยๆ เกิดอาการหายใจลำบาก โดยทั่วไปไวรัสชนิดนี้จะมีระยะฟักตัวในร่างกายประมาณ 7-14 วัน ในช่วงระยะฟักตัวมันได้มีการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วในร่างกาย เร็วจนกระทั่งความแข็งแรงในร่างกายกำจัดเชื้อโรคไม่ทัน เพียงแค่มันเข้าสู่ร่างกายก็จะทำให้กลายเป็นเครื่องถ่ายเอกสารให้กับพวกมัน ช่วยให้มันแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น”⁵ ทำให้ร่างกายของมนุษย์เป็นแหล่งเพาะเชื้ออย่างดีของโรคโควิด-19 ทั้งยังมีการติดต่อกันได้หลายช่องทาง จนกลายมาเป็นโรคระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วโลก ทำให้มีการระดมความรู้จากบุคลากรทางการแพทย์และนักระบาดวิทยาเข้ามาช่วยรักษาผู้ติดเชื้อและป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาด “สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (Coronavirus Disease 2019 หรือ COVID-19) ได้แพร่อย่างรวดเร็ว และกว้างขวางไปหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งมีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ประกอบกับองค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ประกาศให้การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นการระบาดใหญ่ (Pandemic)”⁶ ก่อให้เกิดความตื่นตระหนกและหวาดกลัวไปทั่วโลก โดยแต่ละประเทศก็ได้มีการหามาตรการต่าง ๆ มาใช้เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดและรักษาเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคโควิด-19 แต่ก็ยังมีการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง

⁵ คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติร่วมกับ มหาวิทยาลัยการแพทย์คุณหมิง สถาบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มณฑลยูนหนาน และสำนักพิมพ์ยูนหนาน เอ็ดดูเคชั่น, คู่มือป้องกัน โรคโควิด-19, (นครคุนหมิง : สำนักพิมพ์ยูนหนาน กวีป, 2563), หน้า 8.

⁶ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2563, **ท้องที่นอกราชอาณาจักรที่เป็นเขตติดโรคติดต่ออันตรายกรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19))**, <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/10020200423034157.PDF>, 10 พฤษภาคม 2563.

จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิดทั่วโลกจนถึงวันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ พบว่า “มีผู้ติดเชื้อจำนวน ๔,๑๕๓,๒๙๓ คน เสียชีวิตแล้ว ๒๘๒,๗๔๓ คน ผู้ป่วยอยู่ในอาการวิกฤต ๔๗,๓๕๗ คน ส่วนในประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อสะสมจำนวน ๓,๐๑๕ คน เสียชีวิตแล้ว ๕๖ คน และผู้ป่วยที่อยู่ในอาการวิกฤต ๖๑ คน”⁷ ในส่วนของประเทศมหาอำนาจอย่างสหรัฐอเมริกา แม้จะมีความเจริญทางเทคโนโลยี แต่กลับพบว่ามีผู้ติดเชื้อมากที่สุดถึง ๑,๓๖๗,๖๓๘ คน และเสียชีวิตแล้วจำนวน ๘๐,๗๘๗ คน และประเทศที่ติดเชื้อมากรองลงมาเป็นประเทศสเปน อังกฤษ อิตาลี รัสเซีย ฝรั่งเศส เยอรมันตามลำดับ ซึ่งโดยภาพรวมแล้วมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

จากสภาพการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ก่อให้เกิดภัยคุกคามต่อมวลมนุษยชาติอย่างรุนแรงทั้ง อีกทั้งเป็นสิ่งที่ทำให้มวลมนุษยชาติอยู่ในสภาพเปาะบาง อีกทั้งเกิดภาวะสับสนเกี่ยวกับการติดเชื้อง่ายขึ้น ทำให้แต่ละประเทศได้หาแนวทางและมาตรการยับยั้งการแพร่ระบาด การดูแลรักษาผู้ที่ติดเชื้อ และเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมทั้งการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดด้วย ในขณะที่ประชาชนก็จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ ทำให้มีผลกระทบต่อวิถีชีวิต การประกอบอาชีพ และทำให้มีขีดความสามารถเป็นอยู่ยากลำบากมากขึ้น ประกอบกับรัฐบาลมีมาตรการปิดประเทศ ปิดเมือง การเว้นระยะห่างทางสังคม และห้ามกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มกัน ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วไปทุกกลุ่ม นอกจากการดำเนินงานของรัฐบาลและบุคลากรทางการแพทย์แล้ว ยังมีภาคส่วนอื่น ๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบ ในขณะเดียวกันยังพบว่าพระสงฆ์ก็เป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดด้วย แต่ก็พยายามเข้ามามีส่วนในการช่วยเหลือสังคม ทั้งส่วนของมาตรการและโครงการช่วยเหลือพระสงฆ์กับประชาชนตัวอย่างเช่น สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ร่วมกับมหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และภาคีเครือข่าย จัดเวทีรวมพลังพลเมืองตื่นรู้ ช่วยชาติสู้ภัยโควิด 19 ธรรมนูญสงฆ์รวมพลังบรรพชั้วัดสู้วิกฤตโควิด19 การตั้งโรงงานตามพระดำริสมเด็จพระสังฆราชช่วยผู้ได้รับผลกระทบโควิด-19 ศูนย์ช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 โครงการดูแลจิตใจประชาชนภายใต้สถานการณ์ โควิด-19 โดยพระภิกษุสงฆ์ การมอบเครื่องอุปโภคบริโภค ปัจจัยถวายพระภิกษุสามเณร และประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) โดยศูนย์ควบคุมและป้องกันการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและกำหนดให้วิทยาลัยสงฆ์ทุกแห่งขับเคลื่อนการช่วยเหลือประชาชน เป็นต้น ทั้งยังมีพระสงฆ์จำนวนมากในทุกพื้นที่ได้มีส่วนช่วยเหลือประชาชนในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้เกิดแนวนโยบายจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ยังมีผู้ติดเชื้อรายใหม่อย่างต่อเนื่อง ทำให้มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาและมีผู้เสียชีวิตเพิ่ม ประชาชนได้รับผลกระทบด้านสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจมีผลกระทบอย่างมาก รัฐบาลจึงได้มีมาตรการขอความร่วมมือให้ประชาชนปรับพฤติกรรมอยู่ร่วมกัน ให้ความสำคัญกับการเว้น

⁷ Khaosod Online, เกาะติดสถานการณ์ไวรัสสมณะโควิด 19, <https://www.khaosod.co.th/covid-19>, 11 พฤษภาคม 2563.

ระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) งดกิจกรรมทางสังคม เน้นอยู่บ้านให้มากที่สุดตามนโยบาย "อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ" แต่ก็ยังปรากฏว่า มีประชาชนจำนวนมากเดินทางกลับบ้านต่างจังหวัด ทำให้เสี่ยงที่จะแพร่เชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไปยังครอบครัว และผู้คนในชุมชนได้

จากมาตรการขอความร่วมมือประชาชนที่เดินทางกลับต่างจังหวัดให้งดการเดินทาง หากมีไข้ และให้ความร่วมมือกับหน่วยงานราชการเมื่อเดินทางถึงภูมิลำเนา ด้วยการเฝ้าระวังอาการอยู่ที่บ้าน ๑๔ วัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เพื่อตนเอง ครอบครัว และเพื่อประเทศชาติจะได้กลับมาฟื้นฟูเศรษฐกิจและสังคม การอยู่บ้านเพื่อหยุดการแพร่เชื้อ เป็นการอยู่บ้านเฉยๆ นอนเล่นโซเชียลมีเดียเพื่ออัปเดตสถานการณ์ไปเรื่อยๆ ก็เริ่มสะสมความเครียด จะออกไปข้างนอกก็เสี่ยงการแพร่เชื้อ ขอเสนอกิจกรรมให้ทำเมื่อยามอยู่บ้าน เพื่อให้การอยู่บ้าน ได้หยุดเชื้อเพื่อชาติ แล้วยังได้ประโยชน์กับตนเองและครอบครัวด้วย เพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำอาหารกินเอง ลดการออกจากบ้าน ลดการเจอคนอื่น นอกจากจะได้กินแต่ของที่ถูกต้องแล้ว ยังประหยัดค่าใช้จ่าย ได้อาหารที่มันใจแน่ๆ ว่าปลอดภัย ด้วยการกินอาหารปรุงใหม่ร้อนๆ ใช้ช้อนของเราและภาชนะของเราใส่อาหาร น้ำดื่ม จัดแยกสำหรับอาหารคาวหวานของแต่ละคน ทำให้ทุกคนมีสุขภาพดี มีทักษะในการทำอาหาร ทำขนม สามารถเลือกเมนูเพื่อสุขภาพของครอบครัว ที่ไม่ทำให้อ้วน ด้วยการลดแป้ง น้ำตาล เพิ่มผักเป็นหลัก หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยว ของหวาน ระหว่างเล่นโซเชียลมีเดีย และดูทีวี ใส่ใจสุขภาพใจ ทำความสะอาดบ้าน สิ่งของ เครื่องใช้ ลดแหล่งรังโรคในบ้าน ด้วยการทำ 5 ส จัดเก็บของให้เป็นระเบียบ หยิบใช้ง่าย ลดอุบัติเหตุในบ้าน ลดฝุ่นในบ้าน แบ่งของที่ไม่ได้ใช้ไว้บริจาค ได้บุญกุศล สุขใจในการแบ่งปัน ทำให้บ้านสวยงามน่าอยู่ ช่วยลดความเสี่ยงการป่วยลงได้ด้วย บ้านสวย มองไปทางไหนก็สบายตา ครอบครัวมีความสุขอนามัย นำไปสู่การมีสุขภาพดี

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว รูปร่างดี เมื่อกลับไปทำงานหลังสถานการณ์ปกติ กลับไปเรียนหนังสือ โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ เลือกกิจกรรมแบบเดี่ยวทำคนเดียวในบ้านไม่ควรไปสวนสาธารณะ เช่น กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ เดินแอโรบิค ไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ จะเดินแอโรบิค หรือออกกำลังกายแบบบอดี้เวท แค่วันละ ๑๕ นาทีก็เรียกเหงื่อได้แล้ว จะช่วยให้เราได้เผาผลาญพลังงานและยังช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่น กล้ามเนื้อแข็งแรง มีสมาธิ และช่วยปรับบุคลิกภาพให้ดูดีอีกด้วย แต่ถ้าจะให้ดีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย ๕ วัน ๆ ละ ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที นอกจากนั้นควรลดเวลาในการนั่งๆ นอนๆ อยู่กับที่นานๆ เพราะเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังมากมาย เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เปลี่ยนพฤติกรรมมาเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเหล่านั้นได้

การกักตัว อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ได้อะไรมากกว่าที่คิด นอกจากกิจกรรมยามว่าง ทำให้ท่านมีโอกาทำงานอดิเรกที่ชอบ เย็บหน้ากากอนามัยไปบริจาค งานประดิษฐ์ ปลูกต้นไม้ วาดรูป ทำขนม เล่นเกมฝึกสมอง มีเวลาสืบค้นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตรวจสอบข้อมูล เรียนรู้จากบทเรียนออนไลน์ ต่อยอดความรู้ อาชีพมีโอกาสได้พูดคุยกับเพื่อนเก่า ญาติๆ ผ่านโซเชียลมีเดีย มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น อยู่กับตัวเอง ได้คิดทบทวนทำสิ่งดี ๆ มีประโยชน์ ที่สำคัญลดค่าใช้จ่าย ท้ายนี้ ขอให้ติดตามสถานการณ์ข่าวสารอย่างต่อเนื่อง และให้ความร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดด้วย เพียงเท่านั้น ก็ทำให้เรา

อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นการปฏิบัติสุขบัญญัติข้อ ๑๐ มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมแล้ว ยังช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19 ได้อีกด้วย

การกักตัว อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ นับเป็นจุดมุ่งหมายหลายด้าน สำหรับมนุษย์ เช่น อดัดดณะ จุดมุ่งหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน ซึ่งทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือพัฒนาชีวิตของตนไปให้ได้ให้ถึง⁸ จึงเป็นโอกาสที่จะให้เราอยู่กับตัวเอง อยู่กับลมหายใจ ที่เรียกว่าอานาปานสติกรรมฐานมีธรรมเป็นที่พึ่งในโอกาสที่เป็นวิกฤต อดตติปา อดตสรณา อนณฺณทีปา อนณฺณสรณา จมิตนเป็นประทีป จมิตนเป็นที่พึ่ง อย่างมีสิ่งอื่นเป็นประทีป อย่างมีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง⁹ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงย้ำเตือนนักหนา ก็คือ รู้จักตนเอง การรู้จักตนเองเป็นกุญแจสำคัญยิ่งที่จะเปิดประตูแห่งมรรคผลนิพพาน¹⁰ การรู้จักตัวเอง ตระหนักรู้ในตัวเอง จึงสอดคล้องกับการกักตัวในมิติของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

ความหมายของ คำว่า วิเวก ในพระพุทธศาสนา

คำว่า วิเวก ตามนัยแห่งอรรถาธิบายของสุชีพ ปุญญาอนุภาพ ได้ให้ความ ในพจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ว่า วิเวก น. ความสงัด ความไม่เกี่ยวข้อง¹¹ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายวิเวกในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม ว่า วิเวก ความสงัด มี ๓ คือ อยู่ในที่สงัดเป็นกายวิเวก จิตสงบเป็น จิตวิเวก หมตกิเลสเป็น อุประวิเวก¹² กายวิเวก คือความสงบทางกายนั้น คือการอยู่ในที่สงบสงัด ปราศจากผู้คนและเสียงที่พลุกพล่าน ดั่งการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าในระหว่างบำเพ็ญทุกรกิริยากว่า คือ พวกปัญจวัคคีย์ผู้มีความนิยมในทุกรกิริยา เมื่อเห็นพระมหาบุรุษทรงเลิกละทุกรกิริยากลับเสวยพระกระยาหารแล้ว จึงมีความเห็นร่วมกันว่า บัดนี้พระองค์คลายความเพียร เวียนมาเพื่อความเป็นผู้มักมากเสียแล้ว ก็หมดความเชื่อถือ จึงพากันทอดทิ้งพระองค์ไปอยู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ซึ่งทำให้พระองค์ได้วิเวกยิ่งขึ้น¹³ โดยที่พระองค์ได้บำเพ็ญเพียรทางจิต โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อแรกตรัสรู้ ประทับอยู่ ณ ควางตันโพธิพฤกษ์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา เขตตำบลอุรุเวลา ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคได้ประทับนั่งโดยบัลลังก์เดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ควางตันโพธิพฤกษ์เป็นเวลา ๗ วัน¹⁴ และ ที่ปรากฏ

⁸ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๙

⁹ พุทธศาสนิกขุ, **ปฏิจจสมุปบาท กับ อานาปานสติ**, (กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๕.

¹⁰ แสง จันทร์งาม, **พุทธศาสนวิทยา**, (กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๙๙.

¹¹ สุชีพ ปุญญาอนุภาพ, **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๕๔.

¹² สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒), หน้า ๔๑๑.

¹³ สุนารี ตามไท, **พุทธประวัติฉบับร้อยเรียง**, (กรุงเทพฯ : บริษัทรุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๕๘.

¹⁴ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

ในวิหารสูตรที่ ๑ แห่งวิหารวรรค มหาวรรค สังยุตตนิกาย¹⁵ เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้นสักครั้งเดือน ใครๆ อย่าเข้าไปหาเรา ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปให้รูปเดียว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว ในครั้งเดือนนี้จึงไม่มีใครเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเลย ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตไปทูลถวายรูปเดียว ครั้นครั้งเดือนนั้นผ่านไป พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นแล้ว รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแรกตรัสรู้ ได้อยู่ด้วยส่วนแห่งวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่)

ตามปกติแล้วพระพุทธองค์จะทรงปฏิบัติพุทธกิจคือโปรดสัตว์ทั้งหลาย แม้ในยามราตรีก็ทรงโปรดมนุษย์ คือเทวดาเป็นต้น แต่ก็ยังทรงเว้นวรรคการโปรดสัตว์ เพื่อปลีกวิเวกยาวนานถึงครึ่งเดือน ในข้อนี้เพราะเหตุใด เพราะเหตุที่ ในกึ่งเดือนนั้น สัตว์ที่พระองค์จะพึงแนะนำไม่มี เมื่อความเช่นนั้น พระศาสดาทรงดำริว่า เราจักยังกึ่งเดือนนี้ให้ล่วงไปด้วยสุขอันเกิดแต่ผลสมบัติ การอยู่เป็นสุขจักมีแก่เราด้วยอาการอย่างนี้ และในอนาคต ชนผู้เกิดในภายหลังจักเอาอย่างว่า แม้พระศาสดาทรงละคณะไปประทับอยู่แต่พระองค์เดียว จะกล่าวอะไรถึงพวกเราเล่า ข้อนี้จักมีเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ปัจฉิมชนนั้นตลอดกาลนาน ดังนี้ จึงตรัสอย่างนี้ด้วยเหตุนี้ แม้ภิกษุสงฆ์ทูลรับพระดำรัสของพระศาสดาแล้ว จึงได้ถวายภิกษุรูปหนึ่ง ภิกษุรูปนั้นทำกิจทั้งปวงมีการกวาดบริเวณพระคันธกุฎี ถวายน้ำสรงพระพักตร์และไม้ชำระพระทนต์เป็นต้น แต่เข้าตรู่เสร็จแล้ว ก็หลีกไปในขณะนั้น กล่าวคือทรงปลีกวิเวกเพื่อที่จะกระทำเป็นอย่างที่คนทั้งหลายปลีกวิเวกบ้าง คนเหล่านั้นจะคิดได้ว่าแม้แต่พระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้แล้วก็ยังทรงไม่คลุกคลีกับหมู่ แล้วหลีกไปอยู่พระองค์เดียว คนสามัญเช่นพวกเขาก็พวกภวานาบ้าง ในข้อนี้เหมือนพระเถระทั้งหลายในปัจจุบัน ซึ่งยืนยันว่า แม้ท่านจะบรรลุธรรมขั้นสูงแล้วก็ยังเดินจงกรม นั่งวิปัสสนา ปฏิบัติธรรมโดยตลอด ข้อนี้คงเหมือนพระพุทธเจ้า คือท่านทำเป็นอย่างที่คนรุ่นหลังเห็นถึงความเพียรในการปฏิบัติธรรม แม้ถึงปลายทางแห่งธรรมแล้ว ก็ไม่ละจริยาเดิม

แม้ในพิธีกรรมอันเนื่องด้วยพระวินัย ในการงานปริวาสกรรม คือกิจของสงฆ์ที่พึงชำระศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ ดังนั้นการที่เราช่วยในกิจของสงฆ์ตามที่ขอร้องสามารถช่วยได้ ก็เท่ากับเอื้อความสะดวกให้กับพระสงฆ์ท่าน จึงมีอาณิสสงส์มาก คำว่า ปริวาส นี้มีมาแต่สมัยพุทธกาล เป็นชื่อของสังฆกรรมประเภทหนึ่ง ที่สงฆ์จะพึงกระทำเพื่อการอยู่ชดใช้ เรียกสามัญว่า “การอยู่กรรม” เรียกรวมกันว่า “ปริวาสกรรม” จึงต้องประพฤติเพื่อเป็นการลงโทษตัวเองให้ครบเท่ากับจำนวนวันที่ปกปิดอาบัติไว้ เพื่อให้พ้นมลทินและเพื่อความบริสุทธิ์ในการบำเพ็ญเพียรในทางจิตของพระภิกษุสงฆ์ต่อไป อีกทั้งการตกแต่งบริเวณสถานที่ให้สะอาด ปลูกเป็นกระท่อมเล็กๆ หาน้ำกินน้ำใช้ใส่ตุ่มใส่องไว้ให้พอกับการใช้ โดยปกติวัดที่เหมาะสมในการเข้าปริวาสกรรมนั้น ต้องเป็นวัดที่สงบเงียบ ไม่มีภิกษุสัญจรผ่านไปมาและผู้คนไม่พลุกพล่าน¹⁶ กล่าวคือ การที่ภิกษุผู้อยู่ปริวาสกรรมนั้น มีข้อปฏิบัติต่างเพื่อให้อยู่แยกกัน โดยที่สุด ไม่อยู่ในที่มุงบังเดียวกัน¹⁷ ทำให้เห็นได้ว่าแม้หลักปฏิบัติทาง

¹⁵ ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑/๑๖.

¹⁶ บุญเกิด พิมพ์วรรณธากุล, **ประเพณีอีสาน**, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๕.

¹⁷ วิ.จ. (ไทย) ๗/๙๖/๑๙/

พระวินัย ก็เน้นระยะห่างทางสังคม อยู่ในลักษณะการกักตัว ซึ่งสอดคล้องกับการกักตัวอยู่บ้านเพื่อชาติ เป็นการหยุดเชื้อเพื่อชาติซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในสถานการณ์วิกฤติโรคระบาดโควิด-19 ได้อย่างชัดเจน

การกักตัวอยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติ กับวิเวกในพระพุทธศาสนา

ในขณะที่ผู้คนในสังคมไทยกำลังประสบปัญหาความเดือดร้อนจากสถานการณ์ โรคไวรัส โควิด-19 ราคาสินค้า และบริการเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากโรคระบาดดังกล่าว ถึงขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ด้านหนึ่งของสังคมไทยได้เกิดภาวะวิกฤตทางสังคม

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังคงดำเนินต่อไป พร้อมกับที่นโยบายการช่วยเหลือจากภาครัฐก็มีออกมาอย่างต่อเนื่องในหลายรูปแบบเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เราคนไทยทุกคนกำลังได้รับผลกระทบจากมหันตภัยโควิด-19 เพียงแต่มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกัน หากทำงานอยู่ในสายอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวหรือสายอาชีพที่ทำงาน ณ สถานที่เสี่ยงต่อการติดโรคก็จะต้องหยุดงานตามการปิดชั่วคราว โดยคนในสายอาชีพดังกล่าว มีอยู่ประมาณหนึ่งในห้าของผู้มีงานทำทั้งหมด และเป็นที่น่าทึ่งกันว่าคนกลุ่มนี้ได้รับผลกระทบอย่างมาก ต้องสูญเสียงานหรือรายได้ ในอีกมุมหนึ่ง กลุ่มข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ ดูเหมือนจะได้รับผลกระทบน้อยกว่า เนื่องจากยังได้รับเงินเดือนประจำเท่าเดิม แต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่าจะต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบความเป็นอยู่ ยิ่งหากคนกลุ่มนี้มีรายได้เสริมจากอาชีพที่ได้รับผลกระทบ เช่น ขายของตามตลาดนัด จึงพูดได้ไม่เต็มปากว่าคนกลุ่มนี้จะได้รับผลกระทบน้อย ดังนั้นนโยบายการช่วยเหลือที่ครอบคลุมผู้ได้รับผลกระทบในแต่ละระดับที่แตกต่างกันอย่างเหมาะสมและทั่วถึงจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ณ ช่วงเวลานี้ บทความในวันนี้จึงขอเชิญชวนทุกท่านมาแลกเปลี่ยนความเห็นถึงผู้ได้รับผลกระทบหลัก ก่อนที่จะชวนคิดถึงสถานการณ์ด้านเศรษฐกิจในระยะข้างหน้า

การประเมินผู้ได้รับผลกระทบอาจตั้งต้นตามความเสี่ยงของภาคธุรกิจ ตามที่ บริษัท TRIS rating ได้จัดอันดับภาคธุรกิจที่ได้รับผลกระทบของโควิด-19 โดยใช้ รายได้ มูลค่าทรัพย์สิน และสภาพคล่อง เป็นเกณฑ์ จึงพบว่ากลุ่มสาขาที่มีความเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบมาก คือ สาขาที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวหรือสายอาชีพที่ทำงาน ณ สถานที่เสี่ยงต่อการติดโรคที่ได้กล่าวถึงไปก่อนหน้านี้ ได้แก่ สายการบิน โรงแรม โรงพยาบาล รวมถึงสาขาในกิจกรรมการผลิตที่คาดว่าจะได้รับผลกระทบจากมาตรการ lock down จนทำให้ไม่สามารถนำเข้าวัตถุดิบมาใช้ในการผลิตได้ คือ อิเล็กทรอนิกส์ โลหะ ผลิตรถยนต์ ชิ้นส่วนยานยนต์ และกระดาษ ซึ่งแน่นอนว่าสาขาเหล่านี้ครอบคลุมแรงงานจำนวนมากไม่น้อยเลยทีเดียว

หลังจากมองในมุมของสาขาเศรษฐกิจแล้ว ขอมองลึกถึงมิติของแรงงานที่ได้รับผลกระทบซึ่งขอแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ แรงงานกลุ่มแรกอยู่ในระบบประกันสังคมซึ่งย่อมได้รับการดูแล และเยียวยาผ่านทางมาตรการของสำนักงานประกันสังคม ไม่ว่าจะเป็นการลดและขยายเวลาจ่ายเงินสมทบ การให้เงินชดเชยหากถูกพักงาน หรือแม้แต่การให้เงินเยียวยาที่เพิ่มขึ้นหากถูกเลิกจ้างจากสถานการณ์โควิด-19 จึงยังพอบรรเทาผลกระทบได้บ้าง แต่จะดีกว่าแน่ ถ้าผู้ประกอบการและแรงงานของเขาเหล่านี้จะสามารถอยู่รอดรักษาหน้าทีการทำงานผ่านวิกฤตนี้ไปได้ด้วยกัน แรงงานกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งอยู่ในภาคการท่องเที่ยวและบริการที่ได้รับผลต่อ

เนื่องมาจากมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) แม้รัฐไม่ได้สั่งปิดโดยตรง เช่น โรงแรม รวมถึงแรงงานในภาคการผลิต โดยเฉพาะที่ทำงานในห่วงโซ่อุปทานของสาขาที่เกี่ยวข้องกับชิ้นส่วนยานยนต์ซึ่งถือว่าเป็นสาขาที่มีความสำคัญต่อภาคการผลิตของประเทศ แต่มีสถานประกอบการรายย่อยอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางและอ่อนไหวต่อเศรษฐกิจที่ชะลอตัวในขณะนี้

แรงงานอีกกลุ่มที่ได้รับผลกระทบ คือ ผู้จ้างงานตนเองหรือผู้ประกอบการอาชีพอิสระ (self-employed) ซึ่งอยู่นอกระบบประกันสังคม อย่างไรก็ตาม ภาครัฐได้เปิดโอกาสให้แรงงานกลุ่มนี้สามารถลงทะเบียนเพื่อได้รับเงินเยียวยา ๕,๐๐๐ บาท ต่อเดือน รวม ๓ เดือน หากผ่านกระบวนการคัดกรองตามเงื่อนไขหลักได้แก่ การดำเนินกิจกรรมที่ได้รับผลกระทบหรือที่รัฐสั่งปิด เช่น ร้านอาหาร ร้านค้าปลีก การจัดประชุมแสดงสินค้า และกิจกรรมความบันเทิงและนันทนาการ ซึ่งครอบคลุมผู้ประกอบการอาชีพอิสระกว่า ๔.๕ ล้านคน จากผู้มีงานทำในสาขาเหล่านี้รวม ๖.๖ ล้านคน

นอกเหนือจากการช่วยเหลือแรงงานที่ถือเป็นปัจจัยหลักสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางเศรษฐกิจแล้ว การเยียวยาหรือช่วยเหลือผู้ประกอบการก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะหากผู้ประกอบการยังคงรักษาการจ้างงานไว้ได้ ในท้ายที่สุดแล้วแรงงานจะยังคงมีงานให้กลับไปทำ ขณะที่ ธุรกิจอื่น ๆ ในห่วงโซ่อุปทานที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันก็จะยังคงอยู่ต่อไปได้ ส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบการรายย่อยอ่อนไหวต่อสภาวะวิกฤตในปัจจุบัน จึงต้องอาศัยมาตรการช่วยเหลือสภาพคล่องด้านการเงิน หรือช่วยสนับสนุนต้นทุนค่าใช้จ่าย โดยเฉพาะในส่วนของการจ้างด้วยการให้เงินสนับสนุนแก่สถานประกอบการรายย่อยที่มีรายได้ลดลง ภายใต้งบประมาณที่สถานประกอบการจะต้องไม่ปลดคนงาน ดังเช่นที่ประเทศเยอรมัน และมาเลเซีย ได้ดำเนินการนำร่องไปแล้ว

เมื่อมองไปข้างหน้าหากเราสามารถควบคุมโรคระบาดได้ในระดับหนึ่ง ภาครัฐจำเป็นต้องออกมาตราการกระตุ้นกิจกรรมทางเศรษฐกิจในประเทศ เช่น มาตรการเร่งการสร้างงาน และการส่งเสริมการท่องเที่ยวในประเทศ เพราะอุปสงค์ในประเทศจะกลายเป็นแรงขับเคลื่อนหลัก ขณะที่สถานการณ์ในต่างประเทศยังไม่แน่นอน โดยระยะนี้ต้องกระตุ้นให้เกิดการบริโภคและการลงทุนในประเทศ เพื่อเป็นแรงส่งให้เศรษฐกิจหมุนไปสู่การสร้างรายได้ให้แก่ทั้งครัวเรือนและภาคธุรกิจ สุดท้ายแล้วขั้นตอนการเปลี่ยนผ่านไปสู่โลกหลังโควิด-19 จะเกิดภาวะปกติใหม่ (New Normal) ในระบบเศรษฐกิจทั่วโลก เช่น การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ Online platform เพื่อซื้อสินค้าและบริการที่หลากหลายเพิ่มขึ้น จึงเป็นความท้าทายของภาครัฐที่จะต้องหยิบยื่นแรงเปลี่ยนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจจากโหมดประคับประคองมาสู่โหมดเร่งเครื่องยนต์ จึงต้องยกเครื่องนโยบายที่เอื้อให้เศรษฐกิจสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืนมาใช้ในโลกใหม่ อาทิ การพัฒนาฝีมือแรงงาน Online เพื่อเพิ่มขีดความสามารถของทุนมนุษย์ให้สามารถเป็นหัวจักรสำคัญขับเคลื่อนผลิตภาพของประเทศไปสู่การเติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพ

ในเรื่องดังกล่าว ท่านพุทธทาสภิกขุ¹⁸ ได้เสนอไว้ใน หนังสือ เรื่อง “พุทธศาสนาในโลกอนาคตอันใกล้” โดยได้นำเสนอทิศทาง ที่เป็นภาพลักษณ์ที่ดั่งงามของสังคมบนกรอบของพระพุทธศาสนา คือ

¹⁸ พุทธทาสภิกขุ, พุทธทาสลิลิต, (กรุงเทพฯ : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๗.

- ๑) “โลกค่อยๆ เห็นความจำเป็นที่จะต้องมีพระพุทธศาสนาสำหรับช่วยโลก”
 - ๒) “พวกเราทำให้โลกมีความพอใจในพระพุทธศาสนาได้สำเร็จ”
 - ๓) “พระพุทธศาสนาปรับตัวให้กลายเป็น Way of life ได้จนพอใจกันทั้งโลก”
- ภาพทั้ง ๓ นี้ นับเป็นวิธีที่จะยับยั้งภาวะวิกฤต ตามมุมมองของพระพุทธศาสนาได้

สรุป

เมื่อมองวิเวกในสังคมตามมุมมองของพระพุทธศาสนาแล้วจะเห็นว่า การปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานั้น มี ๒ ส่วนด้วยกัน คือ ปรีตถประโยชน์ และ อตตทัตถประโยชน์ ปรีตถประโยชน์ เป็นการปฏิบัติตนให้เป็นกระบวนการทางสังคม เป็นแนวปฏิบัติร่วมกันของคนในสังคมที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติร่วมกัน เป็นกลุ่มเป็นหมู่เป็นคณะ เป็นภาพรวมของสังคมและเป็นแนวทางให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้ เช่น ชมรมอาสาสมัคร จิตอาสา งานสามัคคีร่วมปฏิบัติธรรม เป็นต้น ซึ่งงานดังกล่าวนี้ ต้องรวมคนหมู่มารวมมาประชุมกันเพื่อให้เกิดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ แก่สังคม เป็นประโยชน์แก่สังคมโดยภาพรวม

ในส่วนของอตตทัตถประโยชน์ ที่เป็นประโยชน์ส่วนตนนั้น เป็นการปฏิบัติขั้นสูงที่เรียกว่าวิเวก คือ หลังจากเสร็จจากความอนุเคราะห์สงเคราะห์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มากแล้ว ก็หาความสงบส่วนตนให้เกิด โดยที่ไม่ใช่ละทิ้งทุกอย่าง ตลอดกาลนาน แต่เป็นการเว้นวรรค หรือที่เรียกว่า ล็อกดาวน์ (Lock Down) เพียงชั่วขณะ รอสถานการณ์สงบและคลี่คลายค่อยแก้ไข เหมือนการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลีกออกจากเมืองโกสัมพี เมื่อครั้งเกิดการทะเลาะกันครั้งใหญ่ของเหล่าภิกษุ พระองค์ทรงปลีกวิเวก ไปที่ป่าเลไลย์ โดยมีช้างและลิงเป็นผู้อุปัฏฐาก และทรงแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวเมื่อการทะเลาะเริ่มคลี่คลาย การแสวงหาความสงบทางกาย คือ กายวิเวก เป็นเรื่องของการทำชั่วคราว ช่วยยาม ตลอดที่ยังมีสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นในปัจจุบันที่เป็นอยู่นี้ เมื่อสถานการณ์คลี่คลายแล้ว ย่อมจำเป็นที่จะต้องมีการรวมพลังทำความดี ร่วมพลังทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์สำคัญเหมือนเดิม หากแต่ความสงบทางจิตนั้นเป็นสิ่งที่เกิดได้โดยตลอดเวลา ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ทั้งนี้เพื่อบรรลุอุปธิวิเวกในที่สุดนั่นเอง

ตารางเปรียบเทียบ การกักตัว อยู่บ้านหยุด เชื่อเพื่อชาติ และปลีกวิเวกในพระพุทธศาสนา

การกักตัวอยู่บ้าน เปรียบเทียบ กับ	การปลีกวิเวกในพระพุทธศาสนา
การอยู่บ้าน ทำกิจกรรม อยู่ที่บ้าน อยู่กับครอบครัว เว้นวรรค เพื่อทบทวนตัวเอง	เทียบได้กับ กายวิเวก คือการอยู่ในที่สงัด
การคิดพิจารณาสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อตัวเอง ฟังธรรม ฟังดนตรี ตลอดจนการสวดมนต์ไว้พระ ทำสมาธิ	เทียบได้กับ จิตตวิเวก ทำจิตให้สงบผ่องแผ้ว
การพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพที่ดี ตัวเองปลอดภัย สังคมพ้นภัย ประเทศชาติ พัฒนาก้าวหน้า ห่างไกล โควิด ๑๙	เทียบได้กับ อุปธิวิเวก การฝึกฝนทางความคิด การอยู่ด้วยการตระหนักรู้ไม่ประมาท การ์ดไม่ตก

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและมณฑลพิษณุพนาน ร่วมกับ มหาวิทยาลัยการแพทย์คุณหมิง สถาบันการศึกษาทาง
วิทยาศาสตร์ มณฑลพิษณุพนาน และสำนักพิมพ์พิษณุพนาน เอ็ดดูเคชั่น. **คู่มือป้องกัน โรคโควิด-19.**
(นครคุณหมิง : สำนักพิมพ์พิษณุพนาน กรุป. ๒๕๖๓).

บุญเกิด พิมพ์วรรณชกุล. **ประเพณีอีสาน.** ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา. ๒๕๔๔.

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๖๓ เรื่อง ท้องที่นอกราชอาณาจักรที่เป็นเขตติดโรคติดต่อ
อันตราย กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโรคโควิด-19 (Coronavirus Disease 2019
(COVID-19)) <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/10020200423034157.PDF> ๑ ๐
พฤษภาคม ๒๕๖๓.

พระมหามิตร ฐิตปัญญา. **พระพุทธศาสนาหายาน.** ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา. ๒๕๕๘

พุทธทาสภิกขุ. **ปฏิจสงมุปบาท กับ อาณาปานสติ.** กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ. ๒๕๕๓.

_____. **พุทธทาสลิต.** กรุงเทพฯ : ธรรมทานมูลนิธิ. ๒๕๔๓.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). **ธรรมบัญญัติชีวิต.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย จำกัด. ๒๕๔๒.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย. ๒๕๖๒.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑.

สุนารี ตามไท. **พุทธประวัติฉบับร้อยเรียง.** กรุงเทพฯ : บริษัทรุ่งแสงการพิมพ์. ๒๕๕๙.

เสถียร โพธิ์นันทะ. **ชุมนุมพระสูตรมหายาน.** กรุงเทพฯ : บรรณาการ. ๒๕๑๖.

แสง จันทร์งาม. **พุทธศาสนวิทยา.** กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ. ๒๕๔๔.

Khaosod Online. **เกาะติดสถานการณ์ไวรัสสมรณะโควิด-19.** <https://www.khaosod.co.th/covid-19>
๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓.

ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑/๑๖.

วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

วิ.จ. (ไทย) ๗/๙๖/๑๙.

“New Normal :
การวิจัยเพื่อสังคมใหม่
ในยุคออนไลน์”