



พลพจน์ (ทรัพย์) ศรีพระจันทร์

### 3 ข้อดีของโควิด-19 จากพระไพศาล วิสาโล

- July 2, 2020
- , 12:38 pm
- , บทความที่นี้รู้

ธนัญชัย ศรีศรีวิชัย หรือ ต่อ พิโนมิน่า ผู้กำกับโฆษณาชื่อดัง กับ พระไพศาล วิสาโล มาพบปะเพื่อสนทนาพูดคุย ตอบข้อสงสัยของทางโลกด้วยทางธรรม ส่งต่อข้อคิดดีๆแก่สังคมไทยในวันที่ต้องเผชิญการแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจโควิด-19

**ล้อมวงธรรม ณ สวนท่า** เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นโดย We Oneness หรือ โครงการขับเคลื่อนสังคมแห่งการตื่นรู้สู่หนึ่งเดียวกัน โดยมูลนิธิสหธรรมิกชน ภายใต้การสนับสนุนของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา ที่นำพา **ธนัญชัย ศรีศรีวิชัย** หรือ ต่อ พิโนมิน่า ผู้กำกับโฆษณาชื่อดัง กับ **พระไพศาล วิสาโล** มาพบปะเพื่อสนทนาพูดคุย ตอบข้อสงสัยของทางโลกด้วยทางธรรม ส่งต่อข้อคิดดีๆแก่สังคมไทยในวันที่ต้องเผชิญการแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจโควิด-19



ข้อคิดสำคัญของการสนทนาธรรมครั้งนี้ คือการแสดงให้เห็นถึงข้อดีของโควิด-19 อีกด้านหนึ่งของสถานการณ์อันวิฤต ที่หลายคนอาจไม่เคยนึกถึง

### 1. โอกาสเรียนรู้...ยอมรับความเป็นจริง

“ข้อดีของโควิด-19 คืออะไรครับ?”

ธนัญชัย เปิดบทสนทนา

พระไพศาล วิสาโล ตอบว่า “แต่ก่อนเราคิดว่าเราเอาชนะโรคติดเชื่อได้แล้ว เพราะเรามียาปฏิชีวนะ เรามีวัคซีน ใช้ทรพิษก็สูญพันธุ์ไปแล้ว ต่อไปโรคอื่นก็จะสูญพันธุ์ไปด้วย เช่น โปлио วัณโรค มาลาเรีย ตอนนี่เราไม่มีความทะเยอทะยานอย่างนั้นแล้ว เรายอมรับความเป็นจริงว่าโรคติดเชื่อมันจะอยู่กับมนุษย์ไปตลอด เพียงแต่ว่ามันจะมาในรูปแบบไหนเท่านั้นเอง”



## 2. โอกาสฝึกฝน...เจริญสติ

“แต่ก่อนนี้เราเอามือแตะใบหน้า เช็ดถู ลูบคลำ เกา ตอนนี่เราทำแบบนี้ไม่ได้แล้ว จะทำแบบนี้ได้ก็ต้องล้างมือก่อน แบบนี้มันก็ทำให้เราระมัดระวังมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำให้เรามีสติในการดำเนินชีวิต จากเดิมที่เราเคยเกา สัมผัสใบหน้า ชั่วโมงละ 15-20 ครั้ง ตอนนี่เราก็มีสติมากขึ้น เป็นโอกาสที่จะได้เจริญสติ ตอนนี่ข่าวทะเลาะเบาะแว้งระหว่างประเทศก็น้อยลง อเมริกา-อิหร่านก็เลิกทะเลาะกัน ในเมืองไทยข่าวการเมืองน้อยลงไปเยอะ พรรคฝ่ายค้าน พรรครัฐบาล ทะเลาะกันไม่มีใครสนใจแล้ว ตอนนี่มันตกใจจนจะประสาทอยู่แล้ว ประมาทก็ไม่ดี ประสาทก็ไม่ถูก”



### 3. โอกาสแสดงความเอื้อเฟื้อ...ให้แก่กันและกัน

“มันไม่ได้มีแค่เชื้อโคโรนาไวรัสที่ระบาด โควิด-19 มันก็แค่เป็นภัยต่อร่างกายเรา แต่ความกลัวมันบั่นทอนจิตใจ เป็นอันตรายต่อจิตใจ ถึงขั้นสามารถทำลายความเป็นมนุษย์ของเราได้ เห็นแก่ตัว รังเกียจเหยียดหยามผู้คนที่เรา ระแวงว่าจะติดเชื้อ กวาดต้อนซื้อยา หน้ากากอนามัย ทั้งที่อาจจะไม่จำเป็นสำหรับคนที่ไม่ป่วย ตอนนี้หน้ากากขาดตลาด จนกระทั่งคนป่วยล้มโรค ปอดบวม ไข้หวัดใหญ่ คนดูแลผู้ป่วยไม่มีหน้ากาก ร้ายกว่านั้นคือหมอพยาบาลไม่มี หน้ากากใช้ เขาถึงเดือนในอเมริกาว่าคนที่ไม่ป่วยอย่ากวาดซื้อหน้ากาก เพราะคนที่จำเป็นจริงๆ จะไม่ได้ใช้



*ถ้ามองในแง่นี้เชื่อโควิดน่ากลัวน้อยกว่าความกลัวเชื่อโควิดดังนั้นสิ่งที่เราควรทำก็คือทำอย่างไร นอกจากระวังไม่ให้เชื่อโควิดเข้าสู่ร่างกายเราแล้ว ต้องระวังไม่ให้ความกลัว ตื่นตระหนก มันเข้าสู่จิตใจเราด้วย ตรงนี้ต้องช่วยกันทำ”*

นอกจาก 3 ข้อดีของโควิด-19 ซึ่งเป็นคำแนะนำสำหรับการดูแลสุขภาพใจแล้ว พระไพศาล วิสาโล ก็ยังย้ำให้ทุกคนดูแลสุขภาพกายของตนเอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และทางการอย่างเคร่งครัด

สมาธิเกิดจากการทำงานได้ไหม  
ผมเป็นคนอยู่ไม่หิว

สมาธิกับงานที่ดี แต่อย่าให้  
จิตไปผูกติดกับงาน ถ้าไม่มี  
งานก็จะกระสับกระส่าย ต้อง  
ให้จิตอยู่กับตัวเองให้ได้

นั่ง - อยู่กับตัวเอง - ดูลึกลับใจ

= วิปัสณา =

การดำรงชีวิตในยุคนใหม่ (Covid 19  
เทคโนโลยี)

"ปริมาณที่ไม่ดี"  
"ประสาที่ไม่ดี"

ในยุคที่ได้ชื่อว่า ยุคดิจิทัล มีการเปลี่ยนแปลง  
ที่รวดเร็ว ไม่ใช่ปลาใหญ่กินปลาเล็ก แต่เป็น  
ปลาเร็วเป็นปลาช้า แต่เราต้องเป็น

"ปลาที่มีสติ !!"

เป็นปลาเร็ว ไม่มีสติ ก็จมในกองทุกข์

เราจะควบคุมจิตได้อย่างไร

อาตมาเคยเห็นหมาที่เร่บรื้อบ หิวเดินมาบ  
แล้วทำทวนคำสวด ขนตาหมาปรู๊ดได้ "จิต" เค้า  
ก็ต้องได้รับการฝึก  
ฝึกอย่างไร? ฝึกด้วยการเจริญสติ ...

ถ้าเราอยากเป็นพ่อผม  
จะสอนผมอย่างไร

คุณทำอะไรมาเยอะแล้ว  
ตอบตัวเองในใจก็ได้พอ  
ความสำเร็จของคนรุ่นพ่ออาจ  
ไม่เหมือนเรา เช่นแต่ขงกัน  
ความเข้าใจในทัศนคติของเรา  
ก็เหมือนเพื่อนรุ่นลูก สอนให้  
ตอบตัวเองได้ ฐิ passion  
ของตัวเองก็เหมือนพอ

นี่คือร่าง  
พระอาจารย์ตอบ  
ฉันนะพี่จจาก  
สื่อมวลชน  
16 มี.ค. 2563

หน้าที่ต่อ  
ตนเอง

หน้าที่ต่อ  
ผู้อื่น

- สงบ เป็น เป็นประโยชน์ -

# ล้อม วง ธรรม



พระอาจารย์ไพศาล  
ธโร



พี่ต่อ รัชญ์ชัย

ส่วนทำ

16 มีนาคม 2563,  
TRA MISSU ปันจัก

ฉันเห็นว่าด้วย ทัศนคติต่อ  
ชีวิต และความหมายของการ  
ดำรงอยู่ ไปจนถึง คำถาม  
แห่ง ยุคสมัย กับ 2 ผู้  
สร้าง แรงแบบตาฉิว จาก  
2 โลก

โดย พี่ต่อ รัชญ์ชัย

