



อดีตหมกกา
ว่าด้วยการปรับตัว (ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)

พระพรหมบัณฑิต
(ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
วัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร

อัตรตทททททท

ว่าด้วยการปรับตัว (ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

(ป.ธ.๘,ศ.,ดร.,ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์, อัครมหาบัณฑิต)

กรรมการมหาเถรสมาคม

ประธานสภาสากลวันวิสาขบูชาโลก

เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร

ประธานศูนย์พระปริยัตินิตศกัแห่งคณะสงฆ์

ประธานศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

อุปนายกสภา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมเทศนากัณฑ์อุโบสถ

แสดงผ่านทางโซเชียลมีเดีย

ในวันธรรมสวนะ (วันพระแรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๖)

ให้แก่ภิกษุ-สามเณร คณะอุบาสก-อุบาสิกา และสาธุชน

ออนไลน์ ณ พระอุโบสถ วัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร

เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓

อัตรหมกถว่ด้วยกำรปรับต้ว (ในสถำนกำรณัคค่วดระลอกที่ ๑)

พระพรหมบัณจิต (ประยูร ธมมจิตโต)

(ป.ธ.๘,ศ.,ดร.,ราชบัณจิตกิตติมศักดิ์, อัคคมหาบัณจิต)

กรรมกำรมหำเถรสมำคม ประชำนสถำสภำสภำกลวัณวิศำขบุขำโลก

เจ้ำอวำสวัตประยูรวงศำวำส วรวิหำร

ประชำนศูนย์พระปริยัตินัเทศก์แห่งคณะสงฆ์

ประชำนศูนย์กำรเผยแผ่พระพุทธศำสนำแห่งขำติ

อุปนัยภภภำ มหำวิทยำลัยมหำจุฬำลงกรณรำชวิหำลัย

ค้ำสำคัญ : พระธรรมเทศนากัณษัอุโบสถ ผ่านขงโซเซียลมีเดีย
ในวันธรรมสวนะ (วันพระแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๖)
ให้แก่ภิกษุ-สามเณร คณะอุบาสก-อุบาสิกำ และสรุขณ
ณ พระอุโบสถ วัตประยูรวงศำวำส วรวิหำร
เขตธนบุรี กรุงเทพมหำนคร
เมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓

วัตถุประสงค์ : - เพื่อเป็นคลัง ศูนย์กำรเรียนรู้ และเป็นต้นแบบ
กำรแสดงพระธรรมเทศนำ ปำฐกถำ ธรรมกถำ
สัมโมทนียกถำ และอื่นๆ ในพระพรหมบัณจิต
- เป็นธรรมวิหำยหำน

บรรณำธิกำร : พระพรหมบัณจิต

จัด/พิมพ์/แบบปก : พระมหำผล วิเชฐฐสมโณ

ตรวจหำน : พระครูโสภณปริยัตยำนุกิจ, พระมหำผล วิเชฐฐสมโณ,
พระปลัดยรรยง ยสวฑฒโก, สมัขณำ เลิศขนะกำร (ศำ)
นัยทรงศักดิ์ ขวศุภกุล, นัยภล่ำณรงค์ จิตรมุง

ติดต่อ : สำนักรำนประขำสัมพันธ์วัตประยูรวงศำวำส วรวิหำร
โทร. ๐๒-๔๖๖-๑๖๘๓, ๐๘๑-๗๗๓-๖๖๐๓

Website : www.watprayoon.com

สำนักพิมพ์ : องค์กำรเผยแผ่วัตประยูรวงศำวำส



**อรรถกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)**

พระพรหมบัณฑิต

(ประยูร ธมฺมจิตฺโต ป.ธ.๙,ศ.,ดธ.,ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์,อัครมहाบัณฑิต)

กรรมการมหาเถรสมาคม

ประธานสภาสากลวันวิสาขบูชาโลก

เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร

ประธานศูนย์พระปริยัตินิเทศก์แห่งคณะสงฆ์

ประธานศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ

อุปนายกสภามหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



อรรถทหมกถา

ว่าด้วยการปรับต้ว (ในสถานการณั้โควิตระลอกที่ ๑)*

พระพรหมบัณฐิต (ประยูร ฐมมจิตโต)
(ป.ธ.๙,ศ.,ตร.,ราชบัณฐิตกิตติมศักดิ์, อัคคมหาบัณฐิต)

กรรมกรมมหาเถรสมาคม
ประธานสภาสากลวันวิสาขบูชาโลก
เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร
ประธานศูนย์พระปริยัตินั้เทศกั้แห่งคณะสงฆ์
ประธานศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
อุปนายคสภามหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อตต่านั้ ทมยนติ ปณฐิตาติ.

ม.ม. ๑๓/๔๘๙. พ.ธ. ๒๕/๒๕. พ.เถร. ๒๖/๓๘๙

ณ บัดนี้ จักรับประธานแสดงพระธรรมเทศนา ในอรรถทหมกถา ว่าด้วย การปรับต้ว เพื่อเป็นเครื่องประคั้บประคองฉลองศรัทธา ประคั้บปัญญาบารมี อนุโมนทานุกุศลบุญราศั้ ของท่านสาธุชนทั้งหลายผู้ตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาใน วันนี้ ทั้งในพระอุโบสถนั้และที่ฟังอยู่ทางบ้านผ่านเครื่องขายส่งคมอนไลน์ที่ ถ่ายทอดสดไปให้ท่านทั้งหลายได้รับชม รับฟังพร้อม ๆ กัน ทั้งผ่านโทรทัศน์ ของมหาจุฬา ฯ ทั้งออกอากาศสด และออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ ใน วันพระใหญ่เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาส ถึอปฏิบัติเป็นกตีกาว่า แสดงธรรม เองในวันธรรมสวนะนั้ก็ไม่ได้ขาด แต่ผู้ฟังยังไม่ได้รับอนุญาตให้มานั่งกันเต็ม

*พระธรรมเทศนากันต์อุโบสถผ่านทางโซเซียลมีเดียแสดงในวันธรรมสวนะ (วันพระแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๖) ให้แก่ภิกษุ-สามเณร คณะอุบาสก-อุบาสิกา และสาธุชน ออนไลน์ ณ พระอุโบสถ วัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓

อรรถทหมกถา ว่าด้วยการปรับต้ว
(ในสถานการณั้โควิตระลอกที่ ๑)





พระอุโบสถ เพราะอยู่ในช่วงรักษาระยะห่างทางสังคม ภายในพระอุโบสถวัด
ประยุรวงศาวาส วรวิหารขณะนี้ พระสงฆ์สามเณรนั่งกระจายกันตามอาสนะ
และเก้าอี้ที่จัดให้ ซึ่งห่างกันตั้งแต่ ๑ ถึง ๒ เมตร สวมหน้ากากอนามัยยกเว้น
ผู้เทศน์ซึ่งอยู่ไกลจากผู้ฟังในห้องประชุมนี้ เรียกว่าปรับตัวไปตามสถานการณ์

การปรับตัวในสถานการณ์ที่ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ หรือเรียกกันว่า
โควิด ๑๙ กำลังระบาดนี้ เป็นการปรับตัวทั่วโลก ไม่ใช่เฉพาะในประเทศไทย
เท่านั้น ประเทศไทยปรับตัวได้มากก็ควบคุมการแพร่ระบาดได้เร็ว ประเทศไทย
ปรับตัวได้ซ้าก็ควบคุมโรคระบาดได้ยาก คนตายกันมาก มีสถิติให้เห็น
อยู่ทุกวัน ประเทศไทยนั้นถือว่าประสบความสำเร็จในการปรับตัว เป็นแบบ
อย่างของโลกในปัจจุบัน เพราะเราสามารถคุมการแพร่ระบาดของการติดเชื้อ
ใหม่ในแต่ละวันให้ต่ำกว่า ๑๐ คือเลขหลักเดียว บางวันติดเชื้อใหม่แค่ ๓ คน
บางวันไม่ติดเลย เราเริ่มเบาใจ พอควบคุมได้แบบนี้ก็คลายล็อคคาวน์ คือผ่อน
คลายในเรื่องการปิดเมือง เปิดโอกาสให้ประชาชนออกนอกบ้าน ทำธุรกิจหา
เลี้ยงชีพกันได้มากขึ้น เปิดห้างสรรพสินค้าได้

วัดวואารามสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้ โดยต้องรักษาระยะห่างทาง
สังคม การจัดงานศพก็ทำได้ โดยต้องรักษาระยะห่างเช่นเดียวกัน การชุมนุม
กิจกรรมต่าง ๆ ห้ามเกิน ๕๐ คน จากเดิมที่ไม่ให้มีการชุมนุม ตอนนี้ก็เปิด
โอกาสให้ประชุมได้โดยเฉพาะในกลุ่มเดียวกัน หน่วยงานที่มีพนักงานจาก
บริษัทเดียวกันและส่วนราชการเดียวกันสามารถจัดประชุมได้ แต่ห้ามเกิน
๕๐ คน และต้องรักษาระยะห่างทางสังคม ที่มีการผ่อนคลายเพราะว่า เรา
ปรับตัวมามากพอสมควร



ในขณะที่หลายประเทศยังลือคตาวน คือปิดประเทศ ปิดเมือง ไม่มีการค้าขาย แต่ประเทศไทยเดินนำหน้าแล้ว ผ่านคลายแล้ว บางประเทศผ่อนคลายไปก่อนเรา แต่เจอระบาดระลอก ๒ ก็รีบปิดเมือง ฉะนั้นประเทศไทยต้องไม่ประมาทและต้องรักษาระยะห่างทางสังคม ปัจจุบันนี้มีหลายประเทศที่การระบาดยังก้าวกระโดดอย่างรวดเร็ว จนทั่วโลกมีคนติดเชื้อแล้ว ๕ ล้านคน มีคนตาย ๓ แสนกว่าคน ประเทศที่ติดเชื้อมากเป็นอันดับ ๑ ของโลก คือประเทศยักษ์ใหญ่ มีความเจริญมาก แต่ติดเชื้อมาก คือ สหรัฐอเมริกา วันนี้ติดเชื้อไปแล้ว ๑ ล้าน ๕ แสนคน คนตายไปแล้ว ๙๔,๐๐๐ คน ประเทศไทยติดเชื้อ ๓,๐๐๐ คน ตายไป ๕๖ คน ต่างกันมาก เพราะประเทศไทยนั้นตระหนักถึงภัยของโควิด ๑๙ อย่างรวดเร็ว ไม่ประมาท มีมาตรการป้องกันควบคุมอย่างรวดเร็ว

แม้แต่ในฝ่ายวัดวาอารามก็ระงับกิจกรรมสำคัญ เช่น วิสาขบูชา ร่วมมือกันอย่างดี แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกานั้น ไม่มีความร่วมมือเช่นนี้ เมื่อประเทศไทยตระหนักถึงพิษภัยของโควิด ๑๙ ผ่านมาเกือบ ๒ เดือนนับจากวันที่ประกาศภาวะฉุกเฉิน ตอนที่ประกาศภาวะฉุกเฉินนั้น ประเทศไทยมีการติดเชื้อเพิ่มจำนวนมากในปลายเดือนมีนาคม มีการแจ้งเตือนจากฝ่ายสาธารณสุขว่า ถ้าเราติดเชื้อวันละ ๑๐๐ คน ไม่นานก็จะถึง ๓,๐๐๐ คน เพราะการเพิ่มจำนวนผู้ติดเชื้อจะเพิ่มวันละ ๓๓ % ถ้าติดเชื้อวันละ ๓๓ % จากวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๓ ก่อนประกาศภาวะฉุกเฉิน ฝ่ายแพทย์กล่าวว่า เมื่อถึงวันสงกรานต์คนไทยจะติดเชื้อ ๓๕๐,๐๐๐ คน และจะตายกันหลายหมื่นคน ฉะนั้นรัฐบาลจึงประกาศภาวะฉุกเฉินในวันที่ ๒๖ มีนาคม คนทั้งประเทศต้องอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ถ้าอดอยากยากแค้น วัดตั้งโรงทาน แม้แต่วัดประยุรวงศาวาสก็มีโรงทานให้ แต่กระนั้นก็มีข่าวคนฆ่าตัวตาย

อรรถทมกลา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)





เรียกว่าทุกซั๊กกันมาก แต่ความอดทนซึ่งเป็นความขมขื่น ผลของมันหวาน
ขึ้นแล้วตอนนี้ เราเปิดประเทศได้ก่อนหลายประเทศในโลกนี้ ซึ่งมีไม่ถึง ๕
ประเทศที่เปิดได้อย่างเรา หมายถึงเปิดแล้วไม่ติดเชื้อเกิน ๑๐ คนต่อวัน

ในประเทศสหรัฐอเมริกามีกว่า ๔๐ รัฐประกาศปิดเมืองก็จริงแต่ยัง
ค้าขายได้ตามปกติ ทั้งที่ติดเชื้อจำนวนมาก ตายกันมาก เพราะคนจำนวน
มากที่นั่นไม่กลัวโควิด ๑๙ ถือว่าโควิดคือไข้หวัดใหญ่ธรรมดาและเศรษฐกิจ
สำคัญกว่าเรื่องสุขภาพ ผลปรากฏว่าแต่ละรัฐ คนไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย มี
การเดินทางขวบนประท้วงการปิดเมือง แม้แต่องค์กรศาสนาที่ไม่ได้ช่วยเตือนสติ
ประชาชน

สำนักข่าวซีเอ็นเอ็นรายงานว่ที่โบสถ์คริสต์แห่งหนึ่งในรัฐเวอร์จิเนีย
บาทหลวงเจ้าอธิการโบสถ์ได้ประกาศเมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคมที่ผ่านมาว่า ไม่
ต้องกลัวโควิด มาสวตมนต์กันในโบสถ์แล้วจะปลอดภัย สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะ
คุ้มครอง ไม่ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของบ้านเมือง เขาประกาศด้วยว่าถ้าจะ
ให้เขาหยุดเทศน์หยุดสอนในโบสถ์มีวิธีเดียวคือจับเขาไปขังคุกเท่านั้น เขา
ประกาศไปได้ ๒ วันทางรัฐก็มีคำสั่งห้ามชุมนุมเกิน ๑๐ คน แต่บาทหลวง
ท่านนั้นไม่เชื่อฟัง ยังคงเทศน์ในโบสถ์ต่อไป มีคนเข้าฟังจำนวนมาก วันที่ ๔
เมษายน ลูกศิษย์นำบาทหลวงคนนั้นส่งโรงพยาบาล หมอตรวจพบว่าเขาติด
เชื้อโควิด ๑๙ ต่อมาวันที่ ๑๔ เมษายน ตรงกับสงกรานต์บ้านเรา มีรายงานว่
บาทหลวงท่านนั้นเสียชีวิตแล้ว หลังจากนั้นผู้คนในรัฐเวอร์จิเนียก็ปฏิบัติตาม
คำสั่งปิดเมืองแต่โดยดี

แม้ฝ่ายสาธารณสุขได้ออกคำเตือนในประเทศไทยก็ยังมีคนออกเที่ยว

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
วัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร





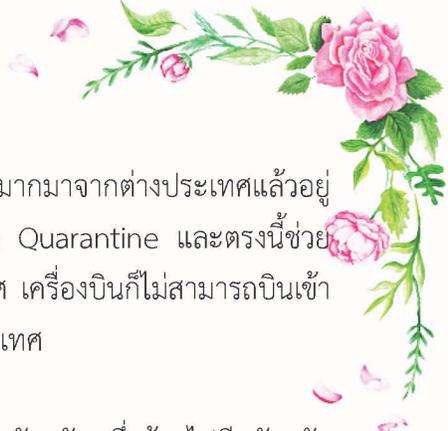
เตรสนุกสนาน จัดงานปาร์ตี้เล่นการพนันตั้งวงดื่มสุรา จนต้องประกาศ
เคอร์ฟิวเพิ่มความเข้มงวดในการควบคุม ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ประเทศไทยก็
อาจจะคุมไม่อยู่ เหตุที่หลายคนไม่ยอมปรับตัว เพราะไม่เชื่อว่าโควิดเป็นภัย
อันตรายที่มากแล้ว ดังมีเรื่องเล่าในนิทานชาดกดังนี้

นกฝูงหนึ่ง อยู่ร่วมกันที่ต้นไม้ใหญ่อย่างมีความสุข วันหนึ่ง ในฤดูร้อน
ต้นไม้ที่นกอาศัย ใบแห้งเหี่ยว กิ่งไม้เสียดสีกันเกิดควันขึ้นมา พญานกซึ่งเป็น
พระโพธิสัตว์สังเกตเห็นควันไหลลอยขึ้นมา จึงสันนิษฐานว่าไฟป่ากำลังจะเกิด
ขึ้น เพราะความร้อนอันเกิดจากการเสียดสีของกิ่งไม้ จะเกิดไฟป่าขึ้นมา จึง
ได้เตือนนกทั้งหลายว่า อย่าอยู่เลยที่นี้อันตราย ต้นไม้เคยเป็นที่พึ่งของเรา แต่
บัดนี้ที่พึ่งที่อาศัยกำลังจะเป็นพิษภัย อย่าอยู่ตรงนี้ แยกย้ายกันไป รักษาระยะ
ห่างทางสังคม นกที่เชื่อก็แยกย้ายไป นกที่ไม่เชื่อก็เถียงกันว่า เจ้านายเรานี้
กระต่ายตื่นตูม เหมือนกับคนเห็นน้ำหยดเดียวก็คิดว่ามีจระเข้ พระโพธิสัตว์
จึงกล่าวเป็นคาถา ความตอนหนึ่งว่า อย่าไปใส่ใจสิ่งที่เคยเป็นที่พึ่งที่ปลอดภัย
รวมกันจะตายหมู่ แยกกันอยู่ปลอดภัยกว่า รักษาระยะห่างเอาไว้ ท่านสรุปว่า
ชาติ สรรณโต ภัย บัดนี้ ภัยเกิดจากสิ่งที่เคยให้ที่พึ่งพักพิง

เรื่องนี้ชวนให้นึกถึงสถานการณ์บ้านเราตอนนี้ สถานที่ทำงานหรือที่
บ้านที่เคยปลอดภัย อาจจะไม่ปลอดภัยหากไม่รักษาระยะห่างทางสังคม ที่
สำคัญคือจะต้องตระหนักถึงพิษภัยของการรวมกลุ่มกัน และการต้อนรับคน
แปลกหน้า แต่เดิมคนไทยถือว่าไมตรีจิตเป็นเรื่องสำคัญ อันวิสัยไทยแท้แต่
โบราณ ใครมาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ บัดนี้ เราทำแบบเดิมไม่ได้ รัฐบาลได้
ประกาศปิดประเทศมาเกือบ ๒ เดือนแล้ว หมายความว่าพรมแดนของเรา
ใครเข้ามาไม่ได้ คนไทยกลับจากต่างแดน หรือใครหลบหนีเข้าแดน ต้องกักตัว

อรรถทศกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)





๑๔ วัน และทุกวันนี้ที่พบผู้ติดเชื้อใหม่ ส่วนมากมาจากต่างประเทศแล้วอยู่ในสถานที่กักตัวของบ้านเมือง เรียกว่า State Quarantine และตรงนี้ช่วยให้คนไทยในประเทศไม่รับเชื้อจากนอกประเทศ เครื่องบินก็ไม่สามารถบินเข้าหรือบินออกจากประเทศไทย นี้เรียกว่าปิดประเทศ

มีช่วงหนึ่งที่มีการปิดเมือง ห้ามคนจากจังหวัดหนึ่งย้ายไปอีกจังหวัดหนึ่ง ปิดห้างสรรพสินค้า ปิดสถานที่ประชุม ระวังกิจกรรมชุมนุมทั้งหลาย ปิดร้านอาหารไม่ให้ทานข้างในร้าน เป็นอย่างนี้มาเกือบ ๒ เดือน การติดเชื้อในแต่ละวันลดต่ำกว่า ๑๐ คน ตอนนี้เริ่มผ่อนคลายนะ พอผ่อนคลายนแล้วชักประมาท ชาวบ้านอยากรับประทานอาหารรวมกันเป็นหมู่คณะ พระเถรอยากตั้งวงฉันข้าวรวมกันเป็นคณิกโชนเหมือนเดิม – ตอนนี้ยังทำอย่างนั้นไม่ได้ เราต้องรักษาระยะห่างกันเพื่อความปลอดภัยจนกว่าโควิด ๑๙ จะหยุดระบาด หมายถึงเมื่อมีการค้นพบวัคซีน วัคซีนมีเมื่อไร เมื่อนั้นเปิดเสรีได้ ตอนนี้ประเทศไทยค้นพบวัคซีนถึงขั้นทดลองในลิง หลังจากนั้นทดลองในคน รวมแล้วใช้เวลาเป็นปีกว่าจะได้วัคซีน

การทดลองวัคซีนเร็วสุดอยู่ที่สหรัฐอเมริกา เมื่อวันก่อน บริษัทโมเดอร์นาประกาศว่าทดลองใช้วัคซีนในคนแล้ว แต่ต้องรอดูผลข้างเคียง ใช้เวลาอย่างรวดเร็วเดือนมกราคมต้นปี ๒๕๖๓ จึงจะมีวัคซีน กว่าจะถึงวันนั้นเราต้องรักษาวิถีชีวิตใหม่ เรียกว่า New Normal ทำแบบเดิมไม่ได้ คือการชุมนุมมั่วสุมที่เราเคยทำ ให้เปลี่ยนเป็นเรื่องใหม่ให้เคยชิน นิสัยเดิม ๆ ไม่สามารถจะเอาชนะโควิดได้ วิธีทำอย่างเดิม เอามาใช้แก้ปัญหาใหม่ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ในประเทศมหาอำนาจบางประเทศประชาชนไม่ยอมปรับตัว จึงติดเชื้อมากที่สุด ตายกันมากที่สุด ทั้งที่เป็นประเทศเจริญด้านวิชาการ ทั้งนี้เพราะผู้นำไม่ตระหนักรู้



ถึงพิษภัยของโควิดและประชาชนไม่ยอมปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีวิวัฒนาการของชาลส์ ดาร์วินที่ว่า “เผ่าพันธุ์ที่อยู่รอดไม่ใช่เผ่าพันธุ์ที่แข็งแกร่งที่สุดหรือฉลาดที่สุด แต่เป็นเผ่าพันธุ์ที่ปรับตัวเก่งที่สุด”

เผ่าพันธุ์ที่ปรับตัวเก่งสามารถอยู่รอดมาได้ยาวนานเป็นล้านปี แต่เผ่าพันธุ์ที่ปรับตัวไม่ได้และสูญพันธุ์ไปแล้ว คือไดโนเสาร์ ในยุคเดียวกันสัตว์ที่ปรับตัวได้และอยู่รอดมาจนปัจจุบันนี้คือเต่าทะเลยุคไดโนเสาร์ เราจึงเรียกคู่กันว่า ไดโนเสาร์เต่าล้านปี ไดโนเสาร์สูญพันธุ์ แต่เต่าล้านปีปรับตัว หดหัวเข้าในกระดอง เต่าขึ้นบกได้ลงน้ำได้ รอดตายมาเป็นเผ่าพันธุ์ที่ยั่งยืน เต่าไม่ฉลาดและไม่แข็งแรงเท่าไดโนเสาร์ แต่ปรับตัวเก่งกว่าจึงอยู่รอดมาได้

วันหนึ่งโลกอาจจะต้องมาศึกษาว่าประเทศไทยทำอะไรถึงรอดพ้นจากโควิดมาได้ตลอดรอดฝั่ง เรามีวิทยาการทางการแพทย์จำกัด เงินทองก็ไม่ได้มีมาก แต่คนไทยพร้อมใจกันปรับตัว เรามีบทเรียนที่ดีตอนที่เรารักษาเอกราชอธิปไตยมาในสมัยรัชกาลที่ ๕ ยุคล่าอาณานิคม ประเทศในเอเซียนั้นตกเป็นเมืองขึ้นของประเทศล่าอาณานิคมเกือบหมด ยกเว้นประเทศจีน ประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่นเท่านั้น นั่นเพราะว่าประเทศไทยปรับตัวเก่งในยุคนี้ก็เช่นกัน ประเทศไทยเป็นประเทศแรก ๆ ที่ปรับตัวผ่านวิกฤติโควิดมาได้ แต่ถ้าประมาท ไม่เรียนรู้ให้ได้อย่างมีวินวนอร์มอล ถ้าลืมนำเรามาถึงวันนี้เพราะควบคุมตัวเองได้ ถ้าประมาทเราก็จะผ่านพ้นวิกฤติโควิดไปไม่ตลอดรอดฝั่ง การระบาดระลอกที่ ๒ จะตามมา และอาจน่ากลัวกว่าระลอกแรกที่เราผ่านพ้นมาแล้ว ไทยจะผ่านพ้นวิกฤติโควิดไปได้เพราะมีการปรับตัว ดังพระบาลีที่อาตมภาพได้ยกไว้เป็นนิคมขบพทเบื้องต้นว่า “อุตตมานิ ทมยนิติ ปนฺนิตตา บัณฺฑิตติคฺฉือผู้รู้ทั้งหลายย่อมฝึกตน”

อรรถทศมถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)





การฝึกตนคือปรับตัวให้เอาชนะวิกฤติได้ รวมทั้งปรับตัวให้เอาชนะกิเลสได้ การนั่งกรรมฐานคือการปรับตัว คนเคยตระหนี่ถี่เหนียวก็ปรับตัวเป็นคนให้ทาน คนเคยเกียจคร้านในการทำวัตรสวดมนต์ก็ปรับตัวมาลงโบสถ์สวดมนต์ เด็กคนไหนที่เกียจคร้านไม่ยอมปรับตัวจะเรียนไม่จบ เพราะฉะนั้นคนจะเป็นผู้มีความรู้และมีปัญญา ก็เพราะการปรับตัวทั้งสิ้น คนที่เป็นผู้รู้ยอมปรับตัว ส่วนคนโง่ยอมจะตายไปเพราะปรับตัวไม่ได้ เมื่ออะไรๆ ก็เปลี่ยนแปลง คนไม่รู้จักปรับตัวยังคงทำตัวเหมือนเดิม ดังมีเรื่องเล่าว่า

นักดาบคนหนึ่งนั่งเรือแจวข้ามฟาก พอถึงกลางแม่น้ำเรือโดนลมพัดโคลงเคลง นักดาบเผลอทำดาบหล่นลงไปกลางแม่น้ำ แต่นักดาบไม่ลงไปงมดาบทันที เขากล่าวว่าทำเครื่องหมายไว้แล้ว โดยเครื่องหมายนั้นคือเครื่องหมายกากบาทที่กาบเรือ พอถึงฝั่งผู้โดยสารขึ้นฝั่งกันหมดยกเว้นนักดาบคนนั้น คนพายเรือถามนักดาบว่า จะให้พายเรือไปตรงจุดที่ดาบตกลงน้ำหรือไม่ นักดาบตอบว่า ไม่ต้อง เพราะตนทำเครื่องหมายกากบาทที่กาบเรือไว้แล้วว่าแล้วเขาก็กระโดดลงน้ำตรงกราบเรือที่ตนทำเครื่องหมายกากบาทไว้แล้ว งบดาบตรงนั้น เขายังยึดติดว่ากากบาทนั้นแหละคือจุดที่ดาบตกลงน้ำ ทั้ง ๆ ที่เรือแล่นห่างจากจุดนั้นมาไกลแล้ว แต่เขายังหมายใจว่าจุดที่ดาบหล่นน้ำอยู่ตรงนี้

คนเราเป็นเหมือนนักดาบคนหนึ่งที่ยึดติดอยู่กับเรื่องเก่าและวิธีการเก่านั้นคือเคยมีปัญหาแล้วใช้วิธีการใดแก้ปัญหาก็ได้ เราก็ทำแบบเดิมนั้นอีกแต่อาจแก้ปัญหาล้มไม่ได้ โควิด ๑๙ เป็นปัญหาใหม่ที่ชาวโลกไม่เคยเจอมาก่อน เราไม่อาจใช้วิธีเก่าสู้กับปัญหาใหม่แบบนี้ ดังนั้น เราต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป แมตธีเอ็นเอของใช้หวัดใหญ่กับของโควิด ๑๙ เหมือน





กัน ๘๐ % แต่ก็ต่างกัน ๒๐ % ไวรัสโควิด ๑๙ ได้ปรับตัวกลายเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ เราจึงต้องใช้ยาใหม่และวัคซีนใหม่ เราจะใช้วิธีการเดิมที่เคยใช้กับไข้หวัดใหญ่ไม่ได้ เราจึงต้องปรับตัวทั้งในเรื่องวัคซีนและการใช้ยารักษาปรับตัวใช้ชีวิตวิถีใหม่ ลงทุนปิดบ้านปิดเมือง แต่บางคนพอเห็นจำนวนผู้ติดเชื้อในบ้านเมืองเรามากกว่า ๑๐ ไปไหนก็ไม่ใส่หน้ากากอนามัย ไม่รักษาระยะห่างทางสังคม นั่งทานอาหารรวมกลุ่มจำนวนมาก หรือไปดื่มสุราเล่นการพนัน โดยคิดว่าเขาล้อมรั้วเรียบร้อยแล้ว คือปิดประเทศแล้ว คนต่างประเทศนำเชื้อมาให้เราไม่ได้ ถ้าคิดอย่างนั้นแสดงว่าเข้าใจผิด

คนไทยยังต้องรักษาระยะห่างทางสังคม เพราะว่าการล้อมรั้วบ้านไม่ได้หมายความว่า ภายในบ้านไม่มีขโมย ไม่มีโจร บางทีล้อมรั้วบ้านแล้ว โจรยังแอบปีนกำแพงบ้านเข้ามาหลบซ่อนอยู่ก็ได้ ทำนองเดียวกัน แม้ว่าเราจะปิดประเทศแล้ว แต่คนนอกประเทศก็อาจจะลักลอบเข้าประเทศและนำเชื้อเข้ามาก็ได้ เราจึงต้องระมัดระวังตัวรักษาวิถีชีวิตใหม่ไว้ คือไม่ประมาท การ์ดไม่ตก แม้ว่าทุกวันนี้ จำนวนคนไทยที่ติดเชื้อจะน้อยลง เราไม่อาจไม่รู้ได้ว่าในบรรดาคนที่เราพบทุกวันมีใครเป็นพาหะนำเชื้อโรคมานำให้แบบไม่แสดงอาการ บางคนสามารถแพร่เชื้อโดยที่ตนเองยังไม่มีอาการ ซึ่งทำให้การแพร่เชื้อเป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังที่เกิดขึ้นที่เกาหลีใต้เมื่อ ๗ วันที่ผ่านมา เมื่อคน ๆ เดียวเข้าไปในผับแห่งหนึ่งทำให้คนติดเชื้อกันเป็นร้อยคน

เพราะฉะนั้น ทางของไทยจึงประกาศให้ทุกคนรักษาระยะห่างทางสังคม ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ รักษาระยะห่างกัน ๑ ถึง ๒ เมตร หากใครติดเชื้อ ให้สอบสวนโรค สมมติมีคนหนึ่งถูกตรวจพบว่าติดเชื้อ ทางเราจะสอบสวนโรคว่าคนนั้นไปไหนมาบ้างและพบใครบ้างในรอบหลายวันที่ผ่านมา

อรรถทมกลา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)





และจะประกาศให้คนที่อยู่ในไหม้ไลน์นั้นกักตัวและไปตรวจโควิด ถ้าหากในวัดเรามีพระหรือเณรติดเชื้อ ๑ รูป พระเณรทั้งคณะหรือทั้งกุฏิอาจจะโดนกักตัว ฉะนั้นต้องระมัดระวัง ที่สำคัญคืออย่าปกปิดถ้าติดเชื้อ ต้องรีบเปิดเผยจะได้ไม่แพร่เชื้อไปให้คนอื่น

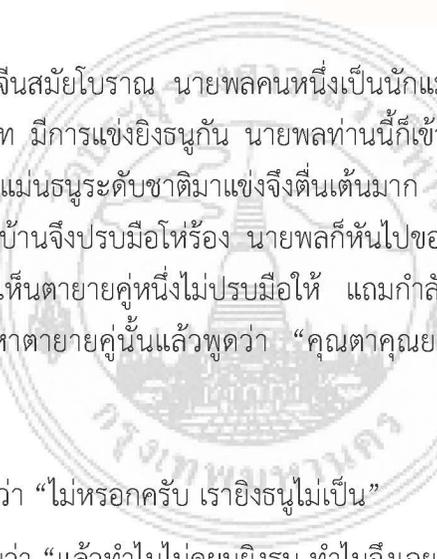
การใช้ชีวิตวิถีใหม่ต้องทำให้เหมือนกับรักษาศีล คำว่าศีลแปลว่าปกติคือใช้ชีวิตวิถีใหม่เป็นนิสัย เมื่อทำเป็นนิสัยแล้ว สิ่งที่ยากก็ไมยาก ตอนแรกที่เราใส่หน้ากากอนามัย เราหายใจติดขัดเพราะยังไม่เคยชิน ตอนนี้อย่างที่ใส่หน้ากากสวมจนตาก็ได้ เทคนิที่ได้ นี้เรียกว่ามีการปรับตัว นอกจากนี้ ในการทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น การบิณฑบาต มหาเถรสมาคมแนะนำว่าพระเณรไม่ต้องให้พร หากญาติโยมนั่งรับพรขณะที่พระเณรยืนสวดให้พร เชื่อไวรัสอาจจะกระเด็นไปติดญาติโยมได้

ในวัดต่าง ๆ มีโรงทาน การแจกทานต้องจัดระยะห่างทางสังคม เราเห็นผู้ใจบุญปรับตัวโดยตั้งตู้ปันสุขไว้หน้าบ้าน คนใจดีอื่นๆก็นำของมาเติมใส่ตู้ คนหิวโหยมาหยิบของไปพอประมาณ เมื่อวานนี้มหาเถรสมาคมมีมติว่า โรงทานในวัดจะต้องปรับเป็นตู้ปันสุข วัดประยุรวงศาวาสก็ตั้งตู้ปันสุขไว้พระที่ไปเทศน์ได้ของมาก็เอามาวางไว้ในตู้ ใครอยากบริจาคก็นำมาใส่ไว้ ให้พระเณรในคณะมาแบ่งปันไป หรือให้ญาติโยมนอกวัดมาแบ่งปันไป นี้เรียกว่าปรับตัวในการแบ่งปัน

ในการเปิดร้านอาหารก็ต้องปรับตัวเช่นเดียวกัน ตอนสั่งปิดร้าน คนอดอยากหิวโหย แต่พอเปิดร้านอาหารได้แล้วก็ไม่ควรให้ลูกค้านั่งรับประทานที่โต๊ะเดียวกัน ในที่สุดเมื่อไม่ปฏิบัติตามก็จะถูกสั่งปิดอีก ตอนนี้อยู่มีการผ่อนปรน



เป็นการฝึกตนปรับตัวเหมือนกัน ถ้าปฏิบัติแบบนี้ไม่บรรลุนิพพานก็เปลี่ยนสายกรรมฐานแบบอื่น สายสมณะไม่ถนัดก็เลือกเอาสายวิปัสสนา หากสายวิปัสสนาไม่ถนัดก็เลือกเอาสายสมณะ หรือผสมผสาน นี่เป็นการปรับตัวทั้งสิ้น การปรับตัวนี้จะลำบากตอนแรก พอทำงานชินแล้วจะเป็นวิถีชีวิตปกติ นิวรณ์มอลหรือวิถีชีวิตใหม่ไม่ใช่เรื่องยาก เมื่อทำให้เป็นนิสัยแล้วจะกลายเป็นอัตโนมัติ ดังมีเรื่องเล่าว่า



ในประเทศจีนสมัยโบราณ นายพลคนหนึ่งเป็นนักแม่นธนู วันหนึ่งเขาเดินทางไปในชนบท มีการแข่งยิงธนูกัน นายพลท่านนี้ก็เข้าแข่งด้วย คนบ้านนอกไม่เคยเห็นนักแม่นธนูระดับชาติมาแข่งจึงตื่นเต้นมาก ฉะนั้นเวลานายพลยิงธนูเข้าเป้า ชาวบ้านจึงปรบมือโห่ร้อง นายพลก็หันไปขอบคุณ แต่ฉับพลันก็หยุดยิ้ม เพราะเห็นตายายคู่หนึ่งไม่ปรบมือให้ แถมกำลังคุยกับคนแถวนั้น นายพลจึงเดินไปหาตายายคู่นั้นแล้วพูดว่า “คุณตาคุณยายคงจะเชี่ยวชาญเรื่องธนูมาก”

คุณตาตอบว่า “ไม่หรอกครับ เรายิงธนูไม่เป็น”

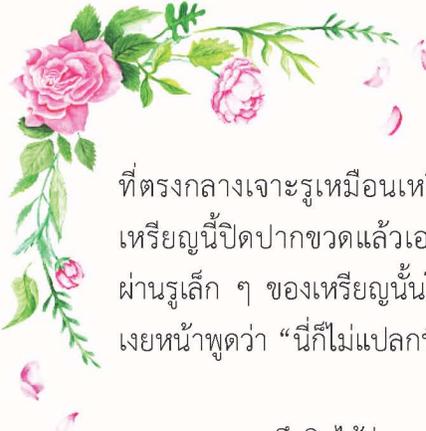
นายพลถามว่า “แล้วทำไมไม่ดูผมยิงธนู ทำไมจึงเฉยเมย”

คุณตาตอบว่า “ได้ดูอยู่บ้าง แต่ว่ากำลังยุ่งกับการขายน้ำมัน ผมต้องตวงน้ำมันใส่ขวดเล็ก ๆ เพื่อขายให้กับชาวบ้าน เราทำมาหากิน ไม่มีเวลาไปใส่ใจ เรื่องอื่น”

นายพลกล่าวแนะนำว่า “แต่ก็ควรมีเวลาดูของแปลกพิสดารที่หาดูได้ยาก”

คุณตาไม่พูดอะไร ทียบขวดเปล่าขึ้นมาถือไว้ในมือ นำเหรียญทองแดง





ที่ตรงกลางเจาะรูเหมือนเหรียญสตางค์แดงบ้านเราสมัยก่อน คุณตาเอาเหรียญนี้ปิดปากขวดแล้วเอาช้อนมาตักน้ำมันเทใส่ขวดนั้นให้น้ำมันไหลลงผ่านรูเล็ก ๆ ของเหรียญนั้นโดยไม่หกเลย คนดูแฉวนั้นปรบมือชื่นชม คุณตาเงยหน้าพูดว่า “นี่ก็ไม่แปลกพิสดารอะไร ใครฝึกมากก็ทำได้”

นายพลจึงคิดได้ว่า เรื่องที่คนทั้งหลายชมว่าแปลก อันที่จริงอาจไม่แปลก ถ้าหากคนอื่นฝึกยิงธนูอย่างหนักเหมือนตน เขาอาจจะทำได้เหมือนตน คุณตาฝึกเท้าน้ำมันมาตั้งแต่หนุ่มจนแก่ จึงเทน้ำมันได้อย่างนี้ ในทำนองเดียวกัน อะไรที่เราฝึกทำจนชำนาญเกิดความคุ้นชิน เราทำได้ดีกว่าคนอื่น หากใครฝึกหนักอย่างเรา เขาก็ทำได้เหมือนเรา หากใครเรียนหนักอย่างเรา เขาก็สอบได้เหมือนเรา หากประเทศใดต้องการจะลดจำนวนคนติดเชื่อรายวันให้เหลือต่ำกว่า ๑๐ ย่อมจะทำได้ขอแต่เพียงให้ทำจริงด้วยการปิดเมือง ปิดประเทศ และให้ประชาชนรักษาระยะห่างทางสังคม ใส่หน้ากากอนามัย และล้างมือ ทำทุกวันเป็นนิสัย จำนวนผู้ติดเชื้อใหม่จะลดไปเอง ถ้าคนไทยทั้งประเทศทำอย่างนี้เป็นปกตินิสัย ประเทศไทยจะลดจำนวนคนติดเชื้อใหม่เป็นศูนย์และต่อไปจะสามารถเปิดประเทศให้คนเข้ามาท่องเที่ยว ทำธุรกิจ และจัดประชุมได้อย่างสบาย ไทยเป็นแบบอย่างที่ดีให้ต่างประเทศ แต่คนไทยอย่าหลงจนเกินไป ถ้าการ์ดตกเร็วหรือเปิดประเทศรับนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศเร็วเกินไป นั่นแหละจะพาให้พังกันง่าย

อย่างไรก็ตาม เราควรปิดประเทศให้นานสักหน่อย ใครเข้ามาก็ต้องกักตัว ๑๔ วัน ทำให้เป็นปกติ นิสัย ทำให้เหมือนกับคุณตาที่หยอดน้ำมันเข้าในขวด คนไทยก็จะอยู่กันอย่างปกติสุข ไม่มีความทุกข์เพราะโรคโควิด ดังที่พระเจ้าให้พบว่า สัพพโรควินิมุตโต แปลว่า ให้พ้นจากโรคร้ายทั้งปวง รวมทั้งโรค

อัตรตมกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)





โควิด ๑๙ เราทำให้เป็นปกตินิสัย เป็นวิถีชีวิตใหม่ เราก็อยู่อย่างปกติสุข อยู่รอดปลอดภัยจากโควิด ๑๙ เพราะการฝึกฝนหรือปรับตัวตามแนววิถีชีวิตใหม่ ดังพระบาลีที่อาตมภาพได้ยกไว้เป็นนิกเขปบทเบื้องต้นว่า “**อตตานิ ทมยนิติ ปนชิตา ผู้รุ่มมฝึกตนคือปรับตัว**” ดังรับประทานแสดงพระธรรมเทศนามาพอสมควรแก่เวลา

เทศนาปริโยสานะ ในอวสานเป็นที่สุดแห่งพระธรรมเทศนานี้ **รัตนัตตะยานุภาเวนะ รัตนัตตะยะเตชสา** ด้วยเดชะบารมีแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และอานุภาพแห่งบุญกุศลที่เกิดจากธรรมสวนมัย คือการฟังธรรมนี้ บารมีของหลวงพ่พระพุทธรธรรมวิสุทธิศาสตร์ พระประธานในพระอุโบสถ หลวงพ่พระพุทธรักษาองค์ดีสิทธิ์ในพระวิหาร พระบรมสารีริกธาตุ บนพระบรมธาตุมหาเจดีย์ ขอจงรวมกันเป็นตบะ เป็นเดชะ เป็นพลวปัจจัย อำนวยอวยพรเป็นสัพพะโรคะวินิมุตโต รอดพ้นจากโรครภัยทั้งปวงโดยเฉพาะโรคติดเชื้อโควิด ๑๙ ปรารถนาสิ่งใดที่เป็นไปโดยชอบประกอบด้วยธรรม ขอให้ความปรารถนานั้น ๆ จงพลันสำเร็จ จงพลันสำเร็จ จงพลันสำเร็จ สมมโนรมมุ่งมาดปรารถนาทุกประการ

รับประทานแสดงพระธรรมเทศนา ในอรรถตมกถา ว่าด้วยการปรับตัวพอสมควรแก่เวลา ขอสมมติยุติลงคงไว้แต่เพียงเท่านี้

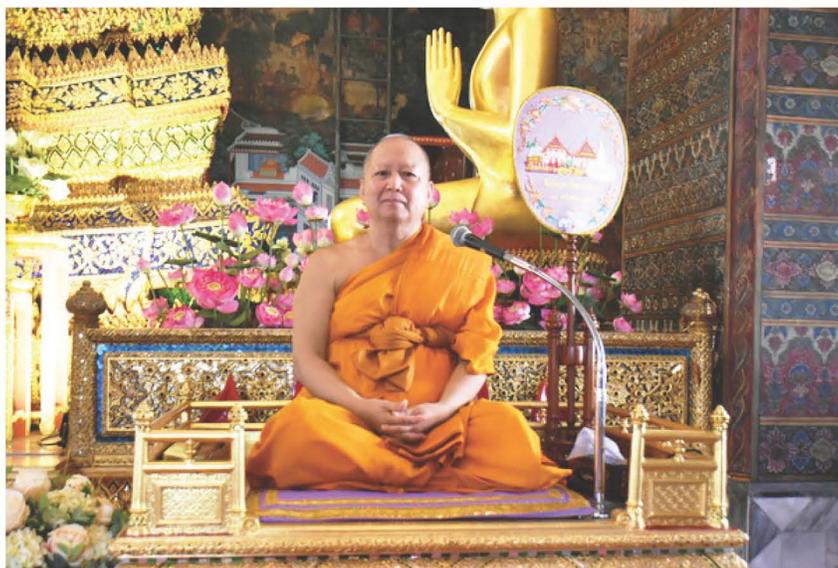
เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้ ฯ



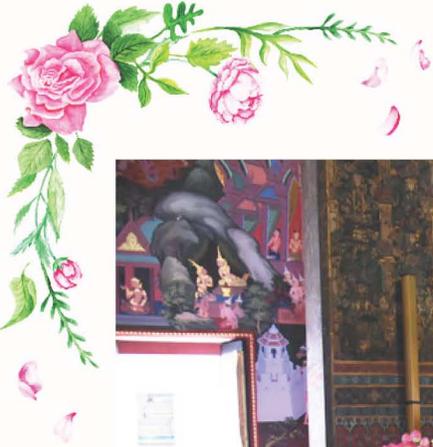


อัตรหมกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)



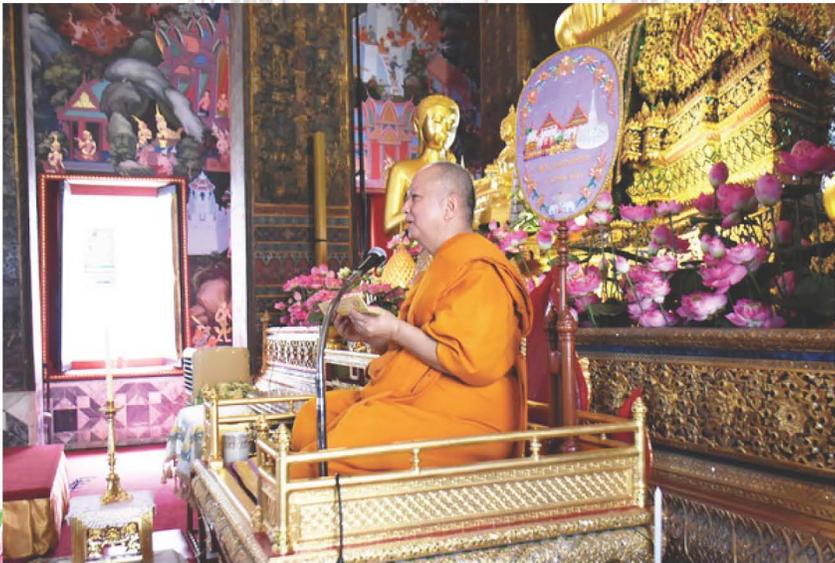


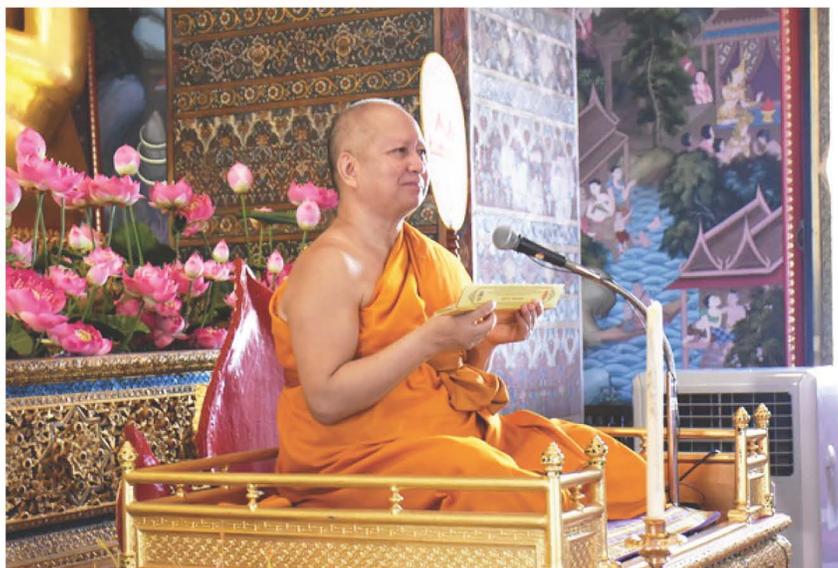
พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
วัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร



อัตรหมกถา ว่าด้วยกาปรบับตัว
(ในสถานการณโควิตระลอกที่ ๑)







อรรถทหมกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)







อรรถหมกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)

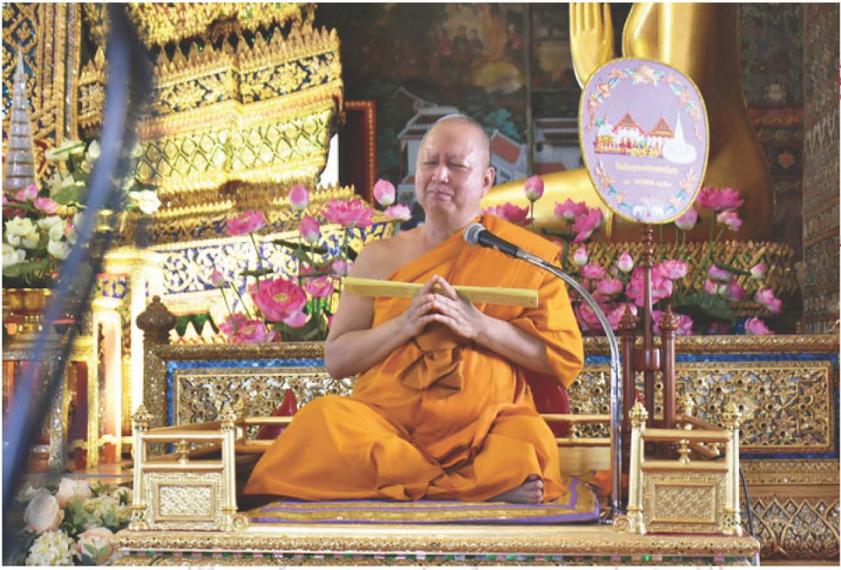






อรรถหมกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)





๒๓

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
วัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร



อรรถหมกถา ว่าด้วยการปรับตัว
(ในสถานการณ์โควิดระลอกที่ ๑)



การฝึกตนคือปรับตัวให้เอาชนะวิกฤตได้
รวมทั้งปรับตัวให้เอาชนะกิเลสได้
การนั่งกรรมฐานคือการปรับตัว
คนเคยตระหนักรู้เห็นยาก็ปรับตัวเป็นคนให้ท่าน
คนเคยเกียจคร้านในการทำดีตลอดมนต์
ก็ปรับตัวมาลงมือทำดีตลอดมนต์
เด็กคนไหนที่เกียจคร้านไม่ยอมปรับตัวจะเรียนไม่จบ
เพราะฉะนั้นคนจะเป็นผู้มีความรู้
และมีปัญญา ก็เพราะการปรับตัวทั้งสิ้น
คนที่เป็นผู้ยอมปรับตัว
ส่วนคนไม่ยอมจะตายไปเพราะปรับตัวไม่ได้
เมื่ออะไรก็เปลี่ยนแปลง คนไม่รู้
จักปรับตัวยังคงทำตัวเหมือนเดิม

พระพรหมบัณฑิต
(ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
วัดประยูรวงศาวาส วรวิหาร