

การดำเนินชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยายุคโควิด 19

Living According to Buddhist Psychology the Covid-19

ริญญรัตน์ วรจินตนาลักษณ์

Rinyarat Worachintanaluck

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Rinyarat249@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 16 พฤศจิกายน 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 30 มิถุนายน 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 30 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการนำหลักพุทธจิตวิทยาประยุกต์ใช้กับชีวิต เพื่อให้ปรับตัวต่อการดำรงชีวิตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19) ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตช่วงวิกฤติ เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วย การเสียชีวิต รายได้ของประชาชนลดลงซึ่งเกิดจากการว่างงานและการลดเวลาทำงาน อันเป็นผลมาจากมาตรการทางเศรษฐกิจของภาครัฐที่จะมุ่งแก้ปัญหาและสกัดกั้นการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด 19)

ในสถานการณ์เช่นนี้ทำให้ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนลดลง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม เราสามารถใช้วิกฤตการณ์เช่นนี้ให้เป็นโอกาสได้ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตใหม่ ที่จะสามารถประคับประคองดูแลตนเองได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยและมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การนำหลักพุทธจิตวิทยา เช่น หลักปธาน 4 มาเป็นวัคซีนภูมิคุ้มกันโรคทางกายและโรคทางใจ ช่วยให้อยู่รอดในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุข

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต, พุทธจิตวิทยา, ยุคโควิด 19

ABSTRACT

This article aims to present guidelines for applying Buddhist psychology to life in order to adapt to living in the situation of the corona virus disease 2019(COVID-19), both physically and mentally to be ready to face the challenges that arise in life during the crisis. It is a

preparation for future adjustments. Sickness, mortality, and a decline in people's income are caused by unemployment and reductions in working hours. As a result of the government's economic measures aimed at solving the problem and preventing the spread of the coronavirus (Covid 19).

In this situation, people's happiness in daily life is reduced. The changes that occur have an impact on daily life. However, we can use this crisis as an opportunity by living according to Buddhist psychology and Buddhist Dharma principles. to bring about a change in a new way of life to be able to support and take care of themselves, survive, live in society happily. Applying Buddhist psychology principles such as the right exertions as a vaccine for immunity against physical and mental illnesses to help survive the current situation normally.

Keywords: way of life, Buddhist psychology, Covid-19

1. บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ประเทศไทย รู้จัก COVID-19 ในปี 2563 เป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลกจนลุกลามไปทั่วโลก ถือว่าเป็นความท้าทายครั้งใหญ่ของมนุษยชาติที่ได้ผลกระทบต่องานของทุกคนในด้านต่าง ๆ อย่างไม่เคยปรากฏ มาก่อน และการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยังคงมีอยู่จนถึงปัจจุบัน ในภาวะเช่นนี้ คนไทยในฐานะมีเมืองพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก จะมีแนวทางในการดำรงชีวิตกันอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากเชื้อโรคไวรัสโดยก้าวผ่านวิกฤตการณ์ระดับโลกครั้งนี้ไปได้ ซึ่งมีผลกระทบอย่างมาก ทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวเฉพาะผลกระทบทางใจที่ได้รับย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เข้ามามีผลกระทบยิ่งการระบาดอยู่นานเท่าใด ก็ย่อมส่งผลกระทบในชีวิตประจำวันได้มากเท่านั้น ทำให้เกิด ความเครียด ความรู้สึกเหนื่อยล้าเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขกับการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เป็นความเปลี่ยนแปลงเชิงมหภาคที่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายด้าน ทั้งด้าน สุขภาพ เศรษฐกิจความเป็นอยู่สถานะในจิตใจ ฉะนั้นเราทุกคนจะเป็นแก้วิกฤตการณ์เช่นนี้ให้เป็นโอกาสได้ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธจิตวิทยา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตใหม่ ที่จะสามารถประคับประคองดูแลตนเองได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การนำหลักพุทธจิตวิทยาเช่นหลักธรรมต่างๆ อีกมากมาย อาทิเช่น ปธาน 4 เป็นต้น

2. โรคโควิด 19 (COVID-19)

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus disease) เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ที่มีเชื้อรุนแรงกว่าทุกสายพันธุ์ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไวรัสโคโรนาหลายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตั้งแต่โรคหัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง(MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง

(SARS) ไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุด ทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัจจุบันนี้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีหลายสายพันธุ์ เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2564 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกมาประกาศเปลี่ยนการเรียกชื่อไวรัสโควิด-19 กลายพันธุ์ โดยมีชื่อเรียกตามความรุนแรงของแต่ละสายพันธุ์ 4 สายพันธุ์ (Variants of Concern) คือ สายพันธุ์แกมมา P.1 มีความรุนแรงกว่าสายพันธุ์อื่น ๆ เลี่ยงภูมิคุ้มกัน ลดประสิทธิภาพวัคซีน สายพันธุ์อัลฟา B.1.1.7 เลี่ยงภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุดแพร่กระจายง่ายกว่าสายพันธุ์อื่น 40-70% สายพันธุ์เดลต้า B.1.617 ระบาดเร็ว แพร่เชื้อง่าย หลบเลี่ยงภูมิคุ้มกันได้และสายพันธุ์เบต้า B.1.351 ระบาดรวดเร็ว แพร่เชื้อไว้นั้นราว 50% ลดประสิทธิภาพแอนติบอดี (โรงพยาบาลศรีนครินทร์, 2564)

โรคโควิด 19 เป็นเชื้อไวรัสและโรคอุบัติใหม่และได้ระบาดไปทั่วโลกนี้ ส่งผลกระทบไปทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศไทยได้รับผลกระทบมากเป็นอันดับต้น ๆ ของโลกขณะนี้อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบมากที่สุดคือ ไข้ ไอ ลื่นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย อาการที่พบน้อยกว่าแต่อาจมีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือปวดเมื่อยปวดหัวคัดจมูกน้ำมูกไหลเจ็บคอ ท้องเสียตาแดงหรือผื่นตามผิวหนังสีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า เป็นต้น และผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิดครั้งนี้ จากข้อมูล ณ วันที่ 3 ธันวาคม 2564 มีสถิติการติดเชื้อ ทั่วโลก 264 ล้านคน ประเทศไทยติดเชื้อ 2.13 ล้าน สถิติการตายทั่วโลก 5.23 ล้านคน ประเทศไทย 20,847 คน (ภาพรวมของผู้ติดเชื้อ, 2564) จากสถิติดังกล่าวทำให้เห็นว่าการดำรงชีวิตแต่ละวันนั้นมีความสำคัญมากที่ต้องระมัดระวังและป้องกันตนเองทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์

3. หลักพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology)

พุทธจิตวิทยา เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการเพิ่มทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 มาบูรณาการผสมผสานให้เป็นเนื้อเดียวกัน ในด้านแนวคิดทฤษฎีหรือความรู้ทางจิตวิทยาตะวันตก เพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่สอนด้วยเรื่องการสร้างบุคลิกภาพให้สง่างาม ส่วนพุทธศาสนาสอนเรื่องจิตใจของมนุษย์ให้อยู่คู่กับกายอย่างสมดุลภาพและสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นพุทธจิตวิทยา ที่จะส่งเสริมสร้างความงามภายนอกภายใน เพื่อผสานสู่ความงามสง่าที่แท้จริง หรือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งอดีตปัจจุบันหรืออนาคต แต่ว่าลัทธิทางจิตวิทยาตะวันตกนั้น ก็ยังไม่สามารถที่พิสูจน์ได้ว่าสุดท้ายความทุกข์มันจะหมดไปจากชีวิตจริง ๆ เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะทาง หรือเป็นรายบุคคลไป ยังไม่ยุติอย่างถาวรหรือมั่นคงในการดำรงชีพ แต่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีพค่อนข้างมาก ซึ่งแตกต่างจากทางพระพุทธศาสนา ที่สอนให้คนรู้จักเข้าใจกฎธรรมชาติของชีวิต สอนให้รู้จักคำว่าสภาพของความทุกข์กายทุกข์ใจ (ทุกข์) สอนให้รู้จักว่า ทุกข์ที่มันเกิดเพราะอะไร (สมุทัย) สอนให้รู้จักวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อออกจากทุกข์(นิโรธ) และสอนให้รู้จักหลักการและวิธีการที่จะเอาชนะความทุกข์ปัญหาเหล่านั้น ด้วยสติและปัญญาอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา มีจิตเป็นตัวสำคัญ เพราะมีจิตเป็นนาย มีกายเป็นบ่าวตามพุทธพจน์ว่า “มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา” (ขุ.ธ.(ไทย),11,1,1) แปลความว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจมาก่อนมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” จิตจึงมีความสำคัญที่ทำให้คนเราและสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์เสื่อมหรือเจริญ

ฉะนั้น จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ไม่มีทฤษฎีใหม่อันใดที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้นอกเหนือไปจากพระธรรมคำสั่งสอน ถ้าใครค้นพบทฤษฎีใหม่นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ ก็แสดงว่า นั่นไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา เพราะพุทธจิตวิทยาคือ ความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติได้แก่ ชีวิตและความเป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขาสาระสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กันให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2543)

นอกจากนี้พุทธจิตวิทยา ยังเป็นการศึกษาเรื่องจิตโดยตรง โดยมีจุดเน้นให้ผู้ศึกษาเฝ้ามอง พิจารณาการทำงานของจิต จิตทุกข์เพราะอะไร อะไรทำให้ทุกข์ และจะปลดความทุกข์นั้นได้อย่างไร และวิเคราะห์รู้เท่าทันสภาวะจิตของตนด้วยตนเอง เพื่อจะได้ขจัดทุกข์ทางใจได้สิ้นเชิง มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระความสุขที่สมบูรณ์คือ เป้าหมายของพุทธจิตวิทยา (เริงชัย หมั่นชนะ, 2558) ทักษะการใช้ชีวิตตามพุทธจิตวิทยา เป็นเส้นทางแห่งความสุขที่มนุษย์ช่วย เติมความสมดุลให้กับชีวิต และความเป็นอยู่ดีมีสุขด้วยประสบการณ์ที่ผ่านพบประสบมา (Luke Wayne Henderson, Tess knight & Ben Richardson, 2013) ทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 ตามพุทธจิตวิทยา ทักษะในการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 เป็นการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ (NewNormal) ที่ทุกคนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งจะทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปอีกนาน และปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิต ฝึกทักษะไปพร้อมกันทั่วโลกจากที่เคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน ไปสถานที่ศึกษา แต่ต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อย ๆ เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์เป็นต้น ในการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ ในหลักของพุทธจิตวิทยา คนที่มีทักษะชีวิต คือคนที่มีความรู้และลงมือทำตามความรู้นั้น บางคนมีแต่ความรู้ที่อยู่ในตำราเรียน จบแล้วไม่ได้เอาความรู้นั้นมาใช้ในชีวิตจริง ความรู้ นั้น ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะขาดทักษะ เป้าหมายของการศึกษาจึงต้องการให้คนเรามีทักษะ คือ มีทั้งความรู้และการปฏิบัติหมายถึงเป็นคนที่มีฉลาดและขยัน (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2564)

คนมีทักษะชีวิต คือ คนที่ฉลาดและขยันในสถานการณ์โควิด ปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ โดยทางจิตวิทยาถือว่า การปรับตัวเป็นพฤติกรรมที่ทำให้มนุษย์เอาตัวรอดในสถานการณ์เปลี่ยนแปลง รักษาความสมดุลระหว่างตัวมนุษย์เราเอง ไม่หวั่น ไม่วิตก(สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2565) ไม่ว่าจะเป็นงานประจำหรืองานรับจ้าง สามารถที่จะทำที่บ้าน "Work From Home" (WFH)การทำงานที่บ้าน เป็นเทรนด์การทำงานยุคใหม่ ที่ตามมากับเทคโนโลยีสารสนเทศที่พัฒนาไป จนทำให้ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างสะดวกรวดเร็ว จะเห็นได้ว่า คนที่มีทักษะความฉลาดและความขยันรวมเป็นทางเดียวกัน ที่ทำให้เกิดความสำเร็จหลายอย่าง ดังพุทธสุภาษิตว่า “ทุกเขยแยกปทุม ชาติ อนนถกตปทสสิต” (ขุท.(ไทย)27/91) แปลว่า “ทักษะ คือ ความฉลาดและขยันรวมเป็นทางเดียวที่ทำให้เกิดประโยชน์หลายอย่าง” นั้นการเป็นแสดงให้เห็นว่า มีทักษะคือความฉลาดและขยัน แต่ถ้าไม่มีทักษะในการดำเนินชีวิต ก็จะไม่บรรลุประโยชน์ที่พึงประสงค์หรือไม่ทันสถานการณ์นั่นเอง

การอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุขในยามที่เผชิญปัญหา หรือประสบกับสถานการณ์วิกฤต หรือที่ย่ำแย่ นั้น ต้องฝึกคิดในเชิงบวกแล้วนำประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราจะช่วยให้เราเข้าใจ โดยเฉพาะในสภาวะ วิกฤตของโรคโควิด 19 และต้องระลึกเสมอว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมรับผิดชอบสามารถที่สร้างความสัมพันธ์อันดีการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อสถานการณ์โควิด 19 ทำให้วิถีชีวิตของคนต้องเปลี่ยนไปดำเนินชีวิตประจำวันก็เปลี่ยนไป เพราะต้องการให้ตนเองปราศจากโรคระบาดซึ่งถือเป็นการป้องกันคนรอบข้างครอบครัวของตนเอง หรือที่เข้าหลักที่ว่าห่วงตนเองเท่าห่วงคนอื่น ซึ่งวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) นั้น จำเป็นต้องใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อปรับตัวเองอย่างมีสติรอบรู้ รู้ถึงความบกพร่องแล้วแก้ไข ใช้ทักษะในด้านต่างๆ ไม่ว่าทักษะด้านการเป็นอยู่ทักษะด้านการทำมาหากิน ทักษะด้านการทำงาน ทักษะด้านทำกิจวัตรประจำต้องเปลี่ยนแปลงให้เกิดเป็นความเคยชินที่เรียกว่าชีวิตใหม่

พุทธจิตวิทยาในการเผชิญวิกฤตสมัยพุทธกาล

เหตุโรคระบาดมีทุกยุคทุกสมัย เช่น ในสมัยพุทธกาล ในเมืองเวสาลีเกิดโรคระบาด ในขณะนั้นชาวเมืองคิดว่า เกิดโรคระบาด ฝนแล้ง ขาดแคลนอาหาร มีคนอดอยากล้มตายมากมาย ชากศพุกโกโยนทิ้งนอกเมือง พวกภุมมายุได้กลิ่นศพก็พากันเข้ามาในเมือง ทำอันตรายคนให้ตายมากขึ้นอีกด้วย สมัยนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสรัตนสูตร ประกาศใช้ปิดเป่าภัยโรคระบาด การสวดมนต์ปิดเป่าภัยพิบัติด้วย “บทรัตนสูตร” ในครั้งนั้นเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระอานนทน์้อมเอาคุณของพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดเป็นอานุภาพขจัดปิดเป่าภัยพิบัติทั้งหลาย

ยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาล การสูญเสียบุคคลอันที่รักของ นางปฏาจารา เป็นหญิงแม่บ้าน ดูแลลูกครอบครัว นางไม่มีโอกาสศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและโลก ขาดโอกาสการฝึกสติ เมื่อประสบการณเหตุการณสูญเสียสามี บุตรทั้ง 2 คน บิดา มารดา ในเวลาไล่เลี่ยกัน ทำให้นางโศกเศร้าเสียใจจนขาดสติ เมื่อขาดสติจิตก็ปรุงแต่งจมอยู่กับความทุกข์ ความโศกเศร้า พระพุทธองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทางพัฒนาสติโดยตรัสว่า “จงกลับได้สติเถิด น้องหญิง” เมื่อได้นางปฏาจาราได้รับรู้ถึงความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ มองเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นที่พึ่งทางใจที่ดีที่สุด นางจึงได้สติคืนกลับมา ก็คลายความโศกเศร้าเสียใจลงได้ ความทุกข์นั้นจะเบาบางลง เมื่อมี “สติ” เป็นเครื่องคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้ความทุกข์เบาบาง สภาวะจิตใจมีความสมดุล ทำให้สามารถเผชิญปัญหาและวิกฤตชีวิตได้

พุทธจิตวิทยา การตั้งรับสถานการณ์ไวรัสโควิด-19

สถานการณ์แพร่กระจายของโรคไวรัสโควิด-19 มีลักษณะแตกต่างกับการแพร่ของเชื้อโรคอื่นที่ผ่านมานในอดีต เนื่องจากเชื้อโรคแพร่กระจายทั่วโลกแบบไม่จำกัดพื้นที่ ฉะนั้นเราจะปฏิบัติตัวและวางใจต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร นับว่าเป็นวิกฤติของโลกครั้งใหญ่ที่กระทบทั้งวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับวิกฤติที่ไม่ได้เตรียมพร้อมตั้งรับมาก่อน เพราะมนุษย์ได้เพลิดเพลินกับการใช้ชีวิตแบบเสรีโรคความเจริญทางเทคโนโลยี มีความสุขจากการไฝ่บริโภคจนเคยชิน ทำให้รู้สึกว่าการสุขที่เกิดจากภายนอกหายไป ทั้งเกิด

ภาวะเศรษฐกิจหยุดชะงัก การตกงาน การว่างงาน การสูญเสีย การเจ็บป่วย ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ทวงใจทั้งสิ้น

พระพุทธศาสนาได้อธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ไว้อย่างชัดเจน หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งสร้างความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และการดับทุกข์” เราจะเห็นได้ว่า อาการความโศกเศร้าจะลดลงมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับความจริงมากน้อยแค่ไหน ยิ่งเราฝึกพิจารณา ทำความเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกบ่อยครั้งเพียงใด จิตใจ เราจะพร้อมที่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากยิ่งขึ้น ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในที่เกิดขึ้นในโลก ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่นั่นอน ขอยกหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้ฝึกพิจารณายอมรับความจริง 5 ประการ คือ 1) เราจะต้องแก่เป็นธรรมดา 2) เราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา 3) เราจะต้องตายเป็นธรรมดา 4) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 5) เรามีกรรมเป็นของเฉพาะตน เมื่อทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น

ประสบการณ์ครั้งนี้ทำให้เรารู้ว่า แม้เราจะพัฒนาเทคโนโลยีสูงสุดก็ตาม มนุษย์ก็ไม่สามารถพิชิตโรคที่มองไม่เห็นได้ทุกอย่างด้วยยาปฏิชีวนะและการสร้างภูมิคุ้มกันโดยวัคซีนต้านไวรัสโควิด-19 ได้ในขณะนี้

ฉะนั้นการรับมือสถานการณ์ด้วยการใช้วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้เข้มแข็ง สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตด้วยหัวใจความเบิกบานใจ การกำหนดสติ การตั้งสติ และการใช้สติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนเช่นนี้ เราจำเป็นต้องอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือนำทางชีวิตในการฝ่าฟันวิกฤติ

หลักธรรมที่นำมาใช้ในวิถีชีวิตใหม่ คือ หลักปธาน 4 (อง.จตุก (ไทย) .21/23/13) ซึ่งหมายถึง ความเพียรชอบ หรือความเพียรถูกต้อง เป็นสัมมาทวิฏฐิที่จะสามารถเอาชนะปัญหาในสถานการณ์โควิด 19 ประกอบด้วย

1. สังวรปธาน แปลว่า เพียรป้องกันระมัดระวังในเหตุการณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นปฏิบัติตามมาตรการของรัฐบาลที่ออกกฎระเบียบ เพื่อระมัดระวังไม่ให้ตนเองไปติดเชื้อ หรือไปแพร่เชื้อ ต้องป้องกันตนเองอย่างมีสติรู้เท่าทัน เท่ากับรักษาสังคมหรือคนรอบข้างปลอดภัยไปด้วย ในสถานการณ์เช่นนี้หากดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากไวรัสก็เท่ากับรักษาคู่ครองคนที่บ้าน คู่ครองคนในสังคม คู่ครองคนในประเทศ เพราะจะได้ไม่เป็นคนแพร่เชื้อให้ผู้อื่น ป้องกันรักษาดนก็ชื่อว่าป้องกันรักษาคู่ครองผู้อื่น ป้องกันรักษาคู่ครองผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาดนและต้นตอติดตามข่าวสารหรือข้อมูลจากหน่วยรัฐบาล

2. ปหานปธาน แปลว่า เพียรเลิกละในสิ่งต่าง ๆ ที่ขัดกับกฎหมาย ระเบียบ กฎกติกา เลิกพฤติกรรมที่เคยชินในยามชีวิตปกติแหล่งท่องเที่ยวที่ผู้คนแออัด หรือสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง หรือสถานที่บันเทิง เป็นต้น ต้องเลิกละให้ได้แล้วจะทำให้เราปลอดภัย

3. ภาวนาปธาน แปลว่า เพียรพยายามหรือภาวนา ทำให้มีทำให้เป็นในรูปแบบชีวิตใหม่ เช่น สวม หน้ากาก ใช้เจล แอลกอฮอล์ ล้างมือบ่อย ๆ ซึ่งอาจขัดกับความรู้สึกซึ่งไม่เคยทำ ก็ต้องฝึกและปรับตัวใหม่ เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ยินดีในชีวิตที่เรียบง่าย ใช้ชีวิตพอเพียงด้วยความสันโดษ

4. อนุรักษปธาน แปลว่า เพียรตามรักษา ซึ่งหมายถึงสิ่งที่เคยทำอะไรมาดีแล้วดังที่กล่าวไว้ในข้อ 3 ก็ต้องปฏิบัติต่อไป จนกว่าสถานการณ์มันจะดีขึ้นหรือเป็นปกติไม่ประมาทการ์ดไม่ตกฉะนั้น ทุกคนต้องมีทักษะชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 โดยการศึกษาหาความรู้และทักษะการปฏิบัติตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยแสดงให้เห็นถึงการเป็นคนที่ดีลาดและขยันซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

พุทธจิตวิทยา เป็นวัคซีนทางใจต้านไวรัสโควิด-19

เราสามารถน้อมนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาฉีดวัคซีนทางใจ เพื่อป้องกันความทุกข์และเป็นหลักที่พึ่งทางใจ สำหรับคนในทุกวัย ทุกเพศ ทุกสถานะ ไม่ว่า คนรวยหรือคนจน ต่างประสบปัญหาอยู่ในท่ามกลางสถานการณ์เดียวกันและได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ครั้งนี้แตกต่างกัน เนื่องจากโรคนี้ไม่ได้เกี่ยวกับความร่ำรวย หรือจน ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อโรคได้อย่างเสมอภาค ทำให้ผู้คนเกิดการตื่นตระหนกหวาดระแวงคนใกล้ตัว ถึงแม้ไม่รู้จกก็ตาม มองว่าคนรอบตัวเราอาจมีเชื้อหรือติดเชื้อแล้ว ความรู้สึกนี้ติดลบต่าง ๆ ทำให้เกิดจิตอากุศลเกิดขึ้นในใจได้ (ผศ.ดร.กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ วันพุธ ที่ 5 ตุลาคม 2565) ได้เสนอวิธีคิดและวิธีปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น และสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม ได้แก่ 1) ฝึกคิดให้ใจอยู่กับปัจจุบัน เพราะติดตามข่าวสารมาก ความคิดปรุงแต่ง จิตไหลไปอดีตและจิตล่องลอยไปคิดเรื่องอนาคตตลอดเวลา คิดถึงความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเศรษฐกิจ อาชีพ โรคภัยต่าง ๆ ทำให้ทนสภาพปัจจุบันไม่ได้ จนไม่ทันเห็นภัยที่คุกคามใจอยู่ตลอดเวลา ความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้ ความโกรธ ที่บั่นทอนจิตใจทำให้ทุกข์มาก เราจำเป็นต้องพาใจมาอยู่บ้าน คือ สติ

2) สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ คือ การฝึกความรู้สึกตัว ในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ฝึกภาวนาอยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกตัว ถ้าใจเราพลอแวบ หมกมุ่นความคิด รู้ตัวเมื่อไร เราก็พาใจมาอยู่กับปัจจุบัน โดยมีลมหายใจเป็นตัวเชื่อม ตัวขจัดความกลัวจนขาดสติ

3) พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู จะ ต้องร่วมมือกันพัฒนาเด็ก และเยาวชน เปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกฝนการแก้ปัญหาและอุปสรรคพร้อมให้คำแนะนำการปฏิบัติตนเองและต่อผู้อื่น ช่วยลดปัญหาที่เกิดจากความผิดพลาด เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัวที่เกิดจากการสูญเสียต่าง ๆ และฝึกการยอมรับความจริงจากเหตุการณ์ครั้งนี้

4) ผู้ใหญ่ควร สอนให้เด็กและเยาวชนรู้จักการบริหารจัดการอารมณ์จิตใจ ให้ความสำคัญของจิตใจให้มากขึ้น เมื่อเจอสถานะกดดัน ทำใจยอมรับความผิดหวัง สอนให้เด็กเข้าใจธรรมชาติของโลก เราจะอยู่อย่างไรกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรู้เท่าทัน

5) ตั้งคำถามกับตัวเองบ่อย ๆ เราเอาชนะความกลัวในใจได้อย่างไร การเตรียมพร้อมกับการใช้ชีวิตแบบ New normal ฝึกพิจารณาทบทวนสถานการณ์ครั้งนี้ มีประโยชน์อะไรกับเราบ้าง เตือนใจให้

ตระหนักว่า เราต้องอยู่กับโรคติดเชื้อไปอีกนาน แม้เวลาผ่านพ้นไป ก็อาจมีโรคชนิดใหม่เกิดขึ้นอีก เราต้องสร้างภูมิคุ้มกันทางกาย และสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเตรียมความพร้อมในการรับมือในวันข้างหน้า

6) ฝึกการแบ่งปันให้ผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เมื่อก่อนเราคิดจะทำความดีให้ใครหรือไม่ เมื่อเราสบาย มีความสุข ถ้าเรารู้สึกว่า สงสารคนอื่น อยากทำความดีเพื่อคนอื่น จิตพร้อมที่คิดสิ่งดีงาม พร้อมทั้งจะทำสิ่งเป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมเป็นความสุขที่สร้างสรรค์ได้อย่างไร

7) การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท อย่าให้ความกลัวมาปิดกั้นสติสัมปชัญญะ รู้ทันความกลัว อย่าให้ครอบงำใจ สร้างความรังเกียจ ขี้แค้นผู้อื่น

8) เรียนรู้ที่ช่วยตัวเองให้มากขึ้น เมื่อมีปัญหา ด้วยการฝึกสติ สร้างสุขนิสัยใหม่ให้กับตัวเอง รักษากติกาทางสังคม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อทางสังคมร่วมกัน ไม่เอาตัวรอดเฉพาะตัว

9) ปรับวิธีคิดบวกต่อคนอื่น ระมัดระวังตัว ดูแลตนเอง ป้องกันตนเอง ไม่สร้างปัญหาให้กับคนอื่น แทนที่จะโทษคนอื่น เช่น เราปรับวิธีคิดของตัวเอง เราอาจจะมีเชื้อที่แพร่ไปคนอื่นได้ ทำให้เราต้องดูแลตัวเอง เราจะไม่ทำตัวเป็นปัญหาคนอื่น ไม่ต้องเรียกร้องให้เขาเข้าใจเรา วิธีนี้ทำให้เราคิดเป็นกุศลมากขึ้น และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นได้ดี

10) แสวงหาหลักธรรมที่เป็นที่พึ่งทางใจมากขึ้น หันสนใจความรู้สึกของตนเอง จิตใจเป็นอย่างไร ลดความต้องการภายนอกใช้ชีวิตให้ง่าย สุขให้ง่าย ทุกข์ให้ยาก พึงพาความสุขภายนอกให้น้อยลงการตั้งจิตไว้ดี การกำหนดจิต คิดบวกให้กับตัวเอง คิดให้มีพลัง มองเหตุการณ์ที่เข้ามา เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต กำหนดจิต Mindset ฝึกมโนกรรมคิดดีกับตัวเองเสียก่อน แสดงออกต่อผู้อื่นด้วยใจเมตตา ไม่เบียดเบียนให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ โดยเฉพาะตอนนี้ เราจำเป็นต้องรักษาศีลในการอยู่ร่วมกัน สร้างสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกัน มีจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อม ถือว่า เราได้ตั้งจิตไว้ดี มีความเมตตา ตั้งจิตเป็นกุศลต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม

การตั้งจิตไว้ดีกำหนดจิต คิดบวกให้กับตัวเอง คิดให้มีพลัง มองเหตุการณ์ที่เข้ามา เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต กำหนดจิต Mindset ฝึกมโนกรรมคิดดีกับตัวเองเสียก่อน แสดงออกต่อผู้อื่นด้วยใจเมตตา ไม่เบียดเบียนให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ โดยเฉพาะตอนนี้ เราจำเป็นต้องรักษาศีลในการอยู่ร่วมกัน สร้างสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกัน มีจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อม ถือว่า เราได้ตั้งจิตไว้ดี มีความเมตตา ตั้งจิตเป็นกุศลต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม และมีหลักธรรมได้แก่ ภาวนา 4 อันเป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต เครื่องมือนำทางสำหรับการใช้ชีวิตแบบ New Normal ยุคสถานการณ์โควิด Covid-19 ภายใต้กรอบแนวคิดภาวนา 4 ได้แก่ สุข ภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางปัญญา เป็นเครื่องมือที่วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตนำไปสู่ความสุขได้

ผู้เขียนเสนอวิธีคิดและแนวปฏิบัติในการประเมินตนเองเบื้องต้น ว่าเราได้ปฏิบัติตามน้อยเพียงไร

1) เราสร้างสุขภาวะทางกายให้ดีได้อย่างไร คือ ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองให้แข็งแรง รู้จักรักษาสุขอนามัยตัวเอง ดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้มีความสะอาด เรียบร้อยอย่างไร มีสติการรับรู้ในการกิน อยู่ พึ่ง เป็น มีใจคอยกำกับ ระลึกรู้คอยเตือนใจในการใช้ชีวิตประจำวัน

2) เราสร้างสุขภาวะทางสังคมที่ดีได้อย่างไร คือ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ต่อสังคมอย่างไร ปฏิบัติตัวอย่างไร ไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนสังคม สร้างจิตสำนึกร่วมกันในสังคมอย่างไร รักษากฎกติกา มีวินัย รับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน แบ่งปัน เกื้อกูล ช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจผู้ที่อยู่ในภาวะคับข้องใจ หรืออยู่ในภาวะสูญเสียอย่างไร

3) เราสร้างสุขภาวะทางจิตใจได้อย่างไรคือ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง อดทนต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีจิตใจตั้งมั่น จัดการภาวะอารมณ์ได้ สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้มีพลังต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเองต่อการตั้งรับกับสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตได้ ฝึกใจให้สงบ ปลอดภัย เสริมสร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง สร้างแรงบันดาลใจด้านบวกให้ตัวเอง เมื่อใจเข้มแข็งจะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ดี

4) เราสร้างสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างไร คือเราฝึกพิจารณารู้เท่าทันปัญหา เหตุการณ์ที่มากระทบ ไม่ว่าดีหรือร้าย เรารู้จักพิจารณาแยกแยะเห็นโทษ เอาเห็นประโยชน์กับสิ่งนั้นอย่างไร ใช้เหตุผลพิจารณาองให้รอบด้าน พลิกปัญหาให้เป็นปัญญาในแต่ละปัญหาอย่างไร ฝึกใจให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและโลก ฝึกจิตไม่ให้หวั่นไหวกับเหตุการณ์ที่มากระทบ การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท หลีกเลี่ยงการทำบาปทางกายและใจ ต่ออื่น เสาะแสวงหาข้อคิดหรือหลักธรรมมาเป็นเครื่องมือชี้แนวทางให้การดำเนินชีวิต ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อพิสูจน์สัจธรรมด้วยตนเอง

วิธีคิดที่นำเสนอข้างต้นเป็นทัศนะของผู้เขียนในการประยุกต์หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ ในการดำเนินชีวิต ผู้อ่านสามารถลงมือปฏิบัติ ทดลองพิสูจน์ด้วยตนเอง ผลของการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล รู้ได้เฉพาะตน ต้องลงมือปฏิบัติถึงจะรู้ผลได้ด้วยตนเองเนื่องจากศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ มีหลักธรรมให้เลือกปฏิบัติหลายระดับที่สามารถนำมาเชื่อมโยงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้

4. การดำรงชีวิตแบบตามแนวพุทธจิตวิทยาตามหลักธรรม

มนุษย์เกิดมามีความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้น ก่อนความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาดตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา มนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุขในชีวิต ไม่อยากมีความทุกข์ เพราะความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลแย่งทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง คนในสังคมไทยเมื่อเกิดทุกข์ก็มักจะมุ่งหน้าเข้าหาวัด ทั้งที่อาจไม่เคยเข้าวัดมาก่อน เพราะเมื่อเกิดความทุกข์ถึงระดับหนึ่ง ก็ต้องการที่พึ่ง ที่หาความสุขทางใจ ที่มีใช้ความสุขจากเงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ แล้วอะไรละคือความสุขของมนุษย์ที่แท้จริง เพื่อที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เงินเป็นล้าน ๆ บ้านหลังใหญ่โต ความไม่เป็นโรค การศึกษาระดับสูง หรือการทำงานที่ดี จากความต้องการที่หลากหลาย เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการมาครอบครองก็เกิดความผิดหวัง เกิดความเสียใจ ความกลัว ทำให้มีการพึ่งพิงศาสนาซึ่งเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจมากขึ้น หากศึกษาดูให้ดีจะเห็นว่าในสมัยก่อน ศาสนาเกิดขึ้นจากความกลัวของมนุษย์ที่ประสบกับปรากฏการณ์ทาง

ธรรมชาติต่างๆ เช่น พายุพัด ฟ้าแลบ ฟ้าผ่า แผ่นดินไหว ไฟป่า เป็นต้น เนื่องจากสมัยก่อนยังไม่มีเทคโนโลยี และความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์เหล่านี้ มนุษย์จึงเกรงกลัว ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น มนุษย์จึงแสวงหาสิ่งที่จะมาคุ้มครองป้องกันตนจากภัยอันตรายที่คิดว่าจะได้รับจากปรากฏการณ์ธรรมชาติ และสามารถคุ้มครองให้มีชีวิตที่เป็นสุข ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดเป็นความเชื่อที่ยอมรับนับถือพลังลึกลับทางธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือมนุษย์ และได้สร้างพิธีกรรมต่าง ๆ ขึ้น จากสิ่งที่เกิดขึ้นก็ได้มีวิวัฒนาการมาจนเกิดเป็นศาสนา (ชลพรพร ดวณภา, 2563) การดำรงชีวิตนับว่าเป็นเรื่องใหญ่ เพราะจะต้องต่อสู้กับปัญหาน้อยใหญ่นานัปการ ทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาที่แตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา

ชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข เมื่อคนที่เคยรู้จักคุ้นเคยเคยพบกัน คำถามประโยคที่สองหลังจากกล่าวคำว่า สวัสดีเป็นการทักทายคือ สบายดีไหม? “คำว่าสบายดี” ในความหมายก็คือ มีความสุขเพราะมนุษย์โดยทั่วไปพากันแสวงหาความสุข ความสุขจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งสุขแบบโลก และสุขแบบธรรม สุขแบบโลกเป็นความสุขของชาวโลก หรือชาวบ้านซึ่งได้แก่พวกคฤหัสถ์ หรือฆราวาสจะพึงมีส่วนสุขแบบธรรมเป็นความสุขเกิดจากฌานสมบัติ และภาวะที่ไม่มีกิเลส หรือปราศจากความทุกข์ทางใจ

ความสุขของคฤหัสถ์หรือชาวบ้านทั่ว ๆ ไปมี 4 อย่างคือ (พระราชวรมนี ประยุทธ์ ปยุตโต พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : 173) 1) อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม 2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอímใจว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สาธารณะ 3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือความภูมิใจเอิบอímใจว่า ตนเป็นไทไม่มีหนี้สินติดค้างใคร 4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือความภูมิใจเอิบอímใจว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตียน ไม่ได้ทั้งทางกายวาจาใจ และความสุขเกิดจากความสันโดษ คำว่า สันโดษ แปลว่า ความยินดี คือความพอใจ ความยินดีด้วยของของตน ซึ่งได้มาด้วยเรื่องแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ ตามมีตามได้ ความรู้จักอímรู้จักพอ มีความเข้าใจผิดกันว่า สันโดษ คือความไม่กระตือรือร้น งอมืองอเท้าไม่ดิ้นรนชวนหาหาทรัพย์ เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาถึงกับในสมัยรัฐบาลจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ไม่เห็นด้วยที่จะให้พระสงฆ์เทศน์เรื่องความสันโดษเพราะว่าประชาชนจะไม่ให้ความร่วมมือในการพัฒนา แต่ความหมายของสันโดษมิได้เป็นไปในลักษณะนั้น

เป็นหลักธรรมที่ให้คนยังคิดถึงความถูกต้องเพื่อให้มีความสุขในการดำรงชีวิตสันโดษมี 3 อย่าง คือ 1) ยถาลาภสันโดษ คือความยินดีตามที่ได้ยินดีตามที่พึงได้ คือตนได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหนก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น 2) ยถาพลสันโดษ คือยินดีตามกำลัง ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลังตนมี หรืออยากได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกาย หรือสุขภาพ 3) ยถาสารูปสันโดษ คือยินดีตามสมควร ยินดีตามที่เหมาะสมกับตนอันสมควรแก่ภาวะฐานะ แนวทางชีวิต และจุดมุ่งหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจการงานอาชีพได้ การศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตก็เพื่อที่จะให้ได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม และเจริญยิ่งขึ้นไป จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของคนเรามากกว่าประการหนึ่งที่น่าจะเห็นได้จากปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงหมายถึง คุณงามความดี การกระทำความดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้องงามไพบูลย์ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตตลอดจนถึงการทำมาหาเลี้ยงชีพ และยังได้เอื้ออำนวยแก่การทำการกิจต่าง ๆ ที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป พร้อมกันนั้น ก็ยังเป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกายและวาจา ใจ ของบุคคลนั้น ให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ในสภาพที่เกื้อกูลกัน สมาชิกแต่ละคนนอกจากจะสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดีแล้ว ยังมีโอกาสที่จะกระทำความดีหรือเข้าถึงสิ่งมีค่าสูงขึ้นไปอีกด้วย คุณภาพชีวิต แปลว่า ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึงองค์ประกอบและลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยดี เป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน สังคมและธรรมชาติมีความพร้อม และสามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญองงามสู่ความสันติสุขและอิสรภาพสมบูรณ์หากกล่าวถึงคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1) การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียดมีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด (พ.ต. เสริบศักดิ์ แสงสุข 2557) ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด 2) การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกันไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข 3) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง 4) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่ บริสุทธ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น บริสุทธ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

สรุปภายหลังการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) ถือปรากฏการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของสังคมมนุษย์เป็นอย่างมากเพราะเป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก เกิดแพร่กระจายไปในวงกว้างและรุนแรงขึ้นหลายระลอก เป็นสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดเดาได้ว่าจะสิ้นสุดลงเมื่อไร

ในขณะที่การดำเนินชีวิตของคนในสังคมยังต้องดำเนินต่อไป จึงจำเป็นต้องสรรหาวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอด ภายใต้มาตรการการป้องกันโรคระบาด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายพฤติกรรมของบุคคลในสังคม จนกลายเป็นชีวิตวิถีใหม่ New Normal ซึ่ง รูปแบบชีวิตวิถีใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือหวนหาถึงอดีต ซึ่งสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้นล้วนเป็นสิ่งใหม่ที่เรากำลังปรับตัว ไม่อาจคาดคะเนได้ว่าจะมีสิ่งใดที่จะเปลี่ยนแปลงไปบ้างหรือมีอะไรจะเกิดขึ้นโดยบังเอิญไม่มีชีวิตใดประสบแต่ความเกษมสุข ปราศจากทุกข์ภัยไปได้ตลอด เมื่อเกิดมาแล้ว

ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องชวนขยายสังขม ‘สติ’ และ ‘ปัญญา’ หรือหลักพุทธจิตวิทยาอื่นที่สำคัญคือ ปธาน 4 เป็นเบื้องต้น สำหรับเป็นอุปกรณ์บำบัดความทุกข์อยู่ทุกเมื่อ เพื่อให้สมกับที่ดำรงอัตภาพแห่งมนุษย์ผู้มีศักยภาพต่อการพัฒนา ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดซึ่งก่อให้เกิดความหวาดหวั่นครั่นคร้ามกันทั่วหน้า ทุกคนมีหน้าที่แสวงหาหนทางเพิ่มพูน ‘สติ’ และ ‘ปัญญา’ พร้อมทั้งแบ่งปันหยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังขม อย่าปล่อยให้ความกลัวภัยและความหดหู่ท้อถอย คุกคามเข้าบั่นทอนความเข้มแข็งของจิตใจ ในอันที่จะอดทน พากเพียร เสียสละ และสามัคคีมีธรรมภาสิตบทหนึ่งในพระพุทธานุญาต ฟังน้อมนำมาเตือนใจในยามนี้ ว่า ‘เมื่อถึงยามคับขันประชาชนต้องการผู้กล้าหาญ, เมื่อถึงคราวปรักขานงาน ต้องการผู้ที่ไม่พูดพาลาม, ยามมีข้าวน้ำ ต้องการผู้เป็นที่รัก, ยามเกิดปัญหา ต้องการบัณฑิต’ ขอทุกท่านจงเป็น ‘ผู้กล้าหาญ’ ที่จะละความถือดีด้านเห็นแก่ตัว ความเคยตัว และความไม่ระมัดระวังตัว ของจงเป็น ‘ผู้ที่ไม่พูดพาลาม’ โดยปราศจากสาระ ก่อความร้าย ฉานชิงชัง ในยามที่สังคมต้องการสาระ คำปรึกษาหารือ และกำลังใจ แต่จงประพฤติตนเป็น ‘บัณฑิต’ ผู้รู้รักษา ใจของตัวให้ปลอดจากโรคกายโรคใจ เป็นผู้ฉลาดศึกษา ค้นคว้า วางแผน ชี้แนะและลงมือทำ ำทั้งนี้ ถ้าแต่ละคนแม้เพียงตั้งใจไว้ในธรรมฝ่ายสุจริต ไม่ถลำลงสู่ความคิดชั่ว อันนำไปสู่การพูดชั่วและทำชั่วซ้ำเติม ก็นับว่าได้ช่วยบรรเทาปัญหาของโลกแล้ว และยิ่งหากท่านมีดวงจิตผ่องแผ้วด้วยเมตตาการุณยธรรม นำความปรารถนาดีเพื่อแผ่ไปสู่ทุกชีวิตอย่างเสมอหน้า ความทุกข์ยากที่เราทั้งหลายต่างเผชิญ ย่อมจะคลี่คลายได้ในไม่ช้า ในช่วงเวลาที่ปัญหาการระบาดของโรคโควิด-19 ยังไม่สิ้นสุด คงจะดีไม่น้อย หากภาคีรัฐบาล และ พุทธศาสนิกชน จะสามารถแปลงวิกฤตที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นโอกาส โดยการรณรงค์ให้ตั้งสติ ใคร่ครวญเนื้อหาอย่างมีปัจจัยด้วยเหตุและผลตามพุทธธรรม ดำเนินชีวิตอย่างสันโดษและ ภายหลังจากวิกฤตโรคโควิด-19 จบสิ้นลงและดำรงชีวิตทางสายกลางแบบพอเพียงอย่างสันติสุขตลอดไป

บรรณานุกรม

- กานต์รวี ดาวเรือง. (2558). ทักษะชีวิตและการวางแผนการดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชน(ชาย) หลังออกจากศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ไทยรัฐออนไลน์, มรรค 8 รับมือโควิด-19 อย่างรู้เท่าทัน. สืบค้นวันที่ 27 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/1806099>

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2564). โควิทกถา: กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2543). จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มัทธรา ธรรมบุศย์. (2553). ทักษะชีวิต. สืบค้นวันที่ 16 ตุลาคม 2564, จาก <https://sites.google.com/site/karphathnathaksachiwit1/home>

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

โรงพยาบาลศิริรินทร์. (2564). Covid-19 4 สายพันธุ์อันตรายในไทยที่ต้องระวัง. สืบค้นวันที่ 24 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.sikarin.com/health/covid19-สายพันธุ์อันตรายในไทย>

เรงชัย หมิ่นชนะ. (2558). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬาริชาการ 2(1), 71-74.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 43). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม. สืบค้นวันที่ 24 ตุลาคม 2564. จาก <https://sites.google.com/site/karphathnathaksa-chiwit12/kar-phathnathaksa-chiwit>.

อาร์ม ตั้งนิรันดร, ดร. (2563). นักวิชาการจุฬาฯ เสนอแนวทางรับมือ New Normal ภายหลังวิกฤตโควิด-19. สืบค้น 23 กันยายน 2564. จาก <https://www.chula.ac.th/news/30432/>

Luke Wayne Henderson, Tess Knight & Ben Richardson. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. The Journal of Positive Psychology. 8(4), 322-336.