

พุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุขในห้วงแห่งความทุกข์ภายใต้สถานการณ์ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

The Buddhist Methods for Managing Happiness Skills in the Midst of Suffering under the Circumstance of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

ไพศาล เครือแสง¹

Paisarn Khruasang¹

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอหลักพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข ขั้นตอนการบริหารจัดการทักษะความสุข และทำไมต้องบริหารจัดการทักษะความสุข ตลอดจนนำเสนอรูปแบบสร้างทักษะความสุขด้วยหลักพุทธธรรม โดยนำหลักอริยสัจ 4 ประการ และอริยสัจ 5 ประการ เป็นหลักพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ ความสุขทางปัญญา ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิตและสังคม

คำสำคัญ: พุทธวิธี การบริหารจัดการ ทักษะความสุข ความทุกข์ โควิด -19

Abstract

The purpose of this academic article was to present Buddhist principles and methods for managing happiness skills. Why did we manage happiness skills all the time and present a model for creating happiness skills with Buddhist principles? The article realized Dharma by the principle of 4 and applying the principles of 5 sensual pleasures with applying a Buddhist method for management namely physical happiness, social happiness, mental happiness, and intellectual happiness skills. In the epidemic situation of Coronavirus 2019 (Covid-19), it could be applied to adjust the critical situations of life and society.

Keywords: Buddhist Methods, Managing Happiness Skills, Suffering, Coronavirus 2019

วันที่รับบทความ : 23 ตุลาคม 2564

วันที่แก้ไขบทความ : 20 กรกฎาคม 2565

วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ : 26 กรกฎาคม 2565

¹ สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

Political Science Division, Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Sawan Rajabhat University

E-mail : phisarn.k@nsru.ac.th

1. บทนำ

ในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยเรื่องที่ชวนให้ปวดใจทางจิตใจและทางร่างกาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) เมื่อเกิดการแพร่ระบาด มีผู้ป่วยจากโรค ส่งผลทางร่างกาย ผู้คนเป็นจำนวนมาก มักมีอาการทั่วไปของโรคที่พบมากที่สุดคือ มีอาการไข้ วัดจากอุณหภูมิที่สูงมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส มีอาการไอ และอ่อนเพลียอาการอื่นๆ ได้แก่ ปวดเมื่อย เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส คัดจมูก น้ำมูกไหล ท้องเสีย หรือผื่นตามผิวหนัง หรือสีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า หากไม่ได้กลิ่น และไม่รับรสชาติ โดยผู้ติดเชื้ออาจยังสามารถรับรู้ความแตกต่างของรสชาติได้บ้าง อย่างความเค็ม หรือความหวาน แต่จะไม่สามารถบอกรสชาติได้ชัดเจน และคนที่สูญเสียความสามารถในการรับรู้กลิ่น ก็มักจะสูญเสียความสามารถในการรับรู้รสได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตามทุกคนสามารถติดโรคโควิดได้ และมีโอกาสพัฒนาไปมีอาการรุนแรงได้เช่นกัน อาการเหล่านี้มักจะไม่น่ารุนแรงนักและค่อยๆ เริ่มทีละน้อย บางรายติดเชื้อแต่มีอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยส่วนมาก (80%) หายป่วยได้โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล มีอาการไอ มีไข้ มีอาการเหนื่อยล้า ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่โรคหัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS), โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ติดจากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายซึ่งปะปนออกมาเมื่อผู้ป่วยโรคโควิดมีอาการไอ จามหรือพูด ละอองเหล่านี้ค่อนข้างหนัก ไปไม่ได้ไกล และจะตกลงสู่พื้นอย่างรวดเร็ว การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อยหนึ่งเมตรจึงเป็นเรื่องจำเป็น ละอองเหล่านี้ยังสามารถตกลงสู่ตัวและพื้นผิวต่างๆ องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศชื่อทางการสำหรับใช้เรียก โรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า “โควิด-19” (Covid-19) โดยชื่อนี้มาจากคำย่อในภาษาอังกฤษของคำว่าโคโรนา, ไวรัส และดีซิส (Disease) คือโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งโรคโควิด -19 เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ที่ส่งผลต่อกายาร่างและจิตใจ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) การดูแลสุขภาพร่างกายเป็นเรื่องสำคัญ มนุษย์ถ้ามีจิตใจที่ดีแล้วย่อมมีความเชื่อว่าจะต้องมีหัวใจที่มั่นคง รับมือความทุกข์หรือความไม่แน่นอนได้ดี มีความสุข เรียบง่ายในตัวเอง มีพลังในการทำเรื่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ต่อสังคม ต่อโลกใบนี้ การเปลี่ยนแปลงภายใน จึงไม่ใช่ความหมายว่าเราจะเปลี่ยนแปลงภายนอก เมื่อมีหัวใจมั่นคงย่อมมีพลังในการเปลี่ยนแปลงโลกให้ดีขึ้นพร้อมกัน ชีวิตคนเราปะปนไปด้วยความสุข-ทุกข์ สลับกันไปจนกว่าจะถึงลมหายใจสุดท้าย เราได้รู้จักกันดีว่า แล้วก็ต้องลาจากกันด้วยเหตุผลบางอย่าง ขณะกำลังใช้ชีวิตอยู่อย่างเพลิดเพลิน เมื่อสภาวะเชื้อโรคระบาดที่ ตรวจพบการติดเชื้อแพร่กระจาย ต้องล้มป่วยลง ทำให้ชีวิตเปลี่ยน บนเส้นทางชีวิตย่อมมีสมหวัง-ผิดหวัง สำเร็จ-ล้มเหลว ยังมีอะไรอีกมากมายที่จะเกิดขึ้นในชีวิตเหมือนที่เกิดขึ้นมาตลอด หัวใจที่มั่นคง จึงสำคัญต่อการดำรงตนอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้ออยู่ในขณะนี้ เปรียบเสมือนพายุแปรปรวนแห่งความไม่แน่นอน ความทุกข์ เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับเราทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อ ที่สร้างความกังวลให้กับสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก วิธีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ทันตั้งตัว ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เราเกิดความทุกข์โดยไม่รู้ตัวเช่นเดียวกัน (กนกพร นิตยนิธิพิรุทธิ์ และณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ, 2553)

มนุษย์จำเป็นต้องรู้สึกได้รับการปกป้องเพื่อที่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข “ความสุข” (Happiness) (Hobbes, T. 2008) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการไม่ว่าจะยากดีมีจนอย่างไร หรือไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในสถานะใดก็ตาม ความสุขมักจะถูกหยิบยกขึ้นมาในฐานะที่เป็นยอดแห่งความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน และจะถูกตั้งคำถามอยู่เสมอ ว่าจะแล้วความสุขที่แท้จริงคืออะไร ศาสตร์แห่งความสุขจึงก่อกำเนิดขึ้น และมีความพยายามอธิบายในหลายแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นทางด้านปรัชญา ศาสนา เศรษฐศาสตร์ และรัฐศาสตร์ ที่มีการอธิบายไว้อย่างมากมายเกี่ยวกับความสุขที่แท้จริง ซึ่งในมุมมองของนักปรัชญา ความสุขมักจะมีความเกี่ยวข้องกับทางจริยศาสตร์ ตลอดจนการแสวงหาคุณค่า โดยในยุคแรกเริ่มความสุขเริ่มต้นเมื่อ 300 ปีก่อนคริสตกาล มีนักปรัชญากลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า กลุ่มสุขนิยม (Hedonism) (นภภรณ์ พิพัฒน์, 2550) ในมุมมองทางศาสนามุ่งเน้นในกระบวนการพัฒนาจิต พัฒนาอารมณ์ให้เกิดความสุข ได้อธิบายถึงความสุขในเชิงศาสนาพุทธศาสนา หมายถึง การดับ อวิชชา การดับกิเลส หรือการดับทุกข์ ทั้ง 3 นั้นนับเป็นเป้าหมายอันสูงสุด คือ ความสุข หรือความสิ้นทุกข์ ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาแบ่งเป็น 3 ระดับ

ดังนี้ 1) กามสุข คือ สุขเนื่องจากกาม 2) ฌานสุข คือ สุขเนื่องจากฌาน 3) นิพพานสุข คือสุขเนื่องด้วยนิพพาน เป็นความสุขที่เกิดจากภาวะไร้ตัณหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).2548) ส่วนในมุมมองเชิงเศรษฐศาสตร์มักเชื่อว่าความสุขในสังคมเหล่านั้น มีฐานคิดอยู่กับวัตถุและความพอใจในวัตถุ นักเศรษฐศาสตร์คนสำคัญที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความสุข มาพัฒนาเป็นทฤษฎีว่าด้วยอรรถประโยชน์ (Utility) ความสุขในทางเศรษฐศาสตร์จึงเป็นความพอใจ ในการได้อรรถประโยชน์และใช้อรรถประโยชน์โดยการบริโภค อุปโภค และการได้ประโยชน์อื่นๆ จากวัตถุต่างๆ (ธเนศ วงศ์ยานนาวา.2563) ในมุมด้านรัฐศาสตร์ มนุษย์นั้นโดยธรรมชาติเป็นสัตว์สังคม ที่ต้องอาศัย อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นหมู่คณะ จึงเป็นการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการวางระเบียบกฎเกณฑ์ในการ บริหารบ้านเมืองของรัฐ โดยใช้อำนาจทางการเมืองเป็นเครื่องมือ เพื่อให้มนุษย์มีทั้งความสุขทั้งในความหมายของวัตถุธรรมและนามธรรม คือ สุขทั้งร่างกายและจิตใจ การปกครองบ้านเมืองให้สงบสุข สันติสุข และเป้าหมายสูงสุด ประชาชนอยู่ดี มีความสุข มีเสรีภาพ มีสวัสดิการที่ดีจากรัฐบาล มีรายได้เพียงพอในการ ดำรงชีพของครอบครัว แต่ความพยายามอธิบายถึงความสุขที่กล่าวมานั้น คงยังเป็นนามธรรม ขาดความชัดเจนจนกระทั่งการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาทดลองและทำการพิสูจน์จนได้ข้อค้นพบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น ปฏิกริยาของคลื่นสมองที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ (เลয়ারด์ ริชาร์ด, 2550) ซึ่งจากการทดลองได้ข้อค้นพบอย่างชัดเจน และสามารถพิสูจน์ในเชิงประจักษ์โดยหลักสรีรศาสตร์ โดยสมองของมนุษย์สามารถหลั่งสารแห่งความสุข ได้แก่ สารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) เป็นสารเคมีทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดี ทำให้สมองเติบโต และเรียนรู้ได้ดี สารอะซีทิลโคลีน (Acetylcholine) เป็นสารที่ช่วยในการจดจำ กระบวนการเรียนรู้ และเก็บความรู้ไว้ได้นาน สารเซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารควบคุมความประพฤติ การแสดงออก อารมณ์ ทำให้สมองตื่นตัว และมีความสุข ซึ่งเป็นการสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้น ความสำเร็จทางวิทยาศาสตร์นี้ได้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับความสุข ที่ไม่ใช่เพียงคำพูดลอยๆ ไม่มีวิธีใดที่สามารถพิสูจน์ได้ จึงเป็นการยืนยันถึงความมีแก่นสารที่วัดได้ของความสุข ความสุขจะเกิดได้ต้องกำจัดมูลเหตุแห่งความทุกข์ให้หมดสิ้น หลักธรรมทางพุทธศาสนากล่าวถึงเพื่อดำเนินชีวิตให้หลายข้อ ผู้ประพฤติดุกรรมไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง ย่อมจะเป็นผู้มีคุณสมบัติในการดำเนินชีวิต ครอบครองคน และครองงานได้ในทุกระดับ ดังเช่นควรเชื่อในกฎแห่งกรรม ปรากฏในพระสูตร คือ “หญิง ชาย ฤๅษี ภริยาบุตรพรพิต ครอบครองการงาน ๑ ว่าเรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี กรรมเป็นที่อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะได้รับผลของกรรมนั้น ” หลักธรรมที่ควรนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539)

ความสุขอยู่กับมนุษย์นั้นได้ไม่นานและมักจะมีการผสมผสานปะปนอยู่กับความทุกข์อยู่เสมอ ที่ใดมีความสุข ที่นั่นก็ย่อมมีความทุกข์ เป็นอมตะวาจา จะทุกข์มากทุกข์น้อยขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย สภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนหลังจากโรคระบาดโควิด -19 เกิดการระบาดขึ้น จนกระทั่งเกิดการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อมากกว่า 534 ล้านคนทั่วโลก และยังไม่ว่าตัวเลขสุดท้ายจะไปถึงที่เท่าไร ทำให้มนุษย์ทั่วโลกมีความทุกข์ยากแค้นแสนเข็ญกับการใช้ชีวิต และหลายแสนชีวิตถึงจะต้องมอดดับด้วยโรคระบาดครั้งนี้ นำมาซึ่งความวาดระแวง ตื่นตระหนกของผู้คนเป็นเหตุนำมาซึ่งการคิดค้นมาตรการป้องกันออกมามากมาย (World Health Organization.2022) ซึ่งมาตรการเหล่านั้นต่างก็แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ ใส่หน้ากาก ล้างมือสม่ำเสมอ ใช้เจลแอลกอฮอล์ เว้นระยะทางสังคม หรือใช้มาตรการอื่นๆ ตามสถานการณ์ รวมถึงการร่วมมือกันระหว่างประเทศต่าง ๆ เพื่อค้นหาวัคซีนป้องกันโรคอุบัติใหม่นี้ ความจริงแล้วความทุกข์ที่เกิดจากโรคระบาดในครั้งนี้ เป็นสิ่งที่ไม่ได้น่ากลัวเสมอไปหากเรารู้สาเหตุ และสามารถบริหารจัดการกับมันได้อย่างถูกวิธี สิ่งแรกที่เราควรทำคือ การจัดการความวิตกกังวล ในการใช้ชีวิตในสังคมท่ามกลางโรคระบาด เพื่อลดความทุกข์ใจ ความท้อแท้ ของการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยข้อมูลข่าวสาร จึงมีคำถามเกิดขึ้น

2. หวังความทุกข์ภายใต้สถานการณ์ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ความเจ็บป่วยเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สร้างความทรมานทุกข์มากน้อยตามสภาพสังขารของแต่ละคน มีวิธีปรับตัวต่อการเจ็บป่วยที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของโรค ลักษณะ

และวิธีการแก้ปัญหาของผู้ป่วยและสภาพแวดล้อมทางครอบครัว สังคม ภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยเป็นสิ่งที่ ผู้รักษาพยาบาลควรให้ความสนใจและตระหนักในวิชาชีพ และให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสมหนัก-เบา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แพร่ระบาด หวาดกลัว กังวลใจ คุณค่าชีวิต สร้างความทุกข์ยากต่อการดำเนินชีวิตทางสังคม (สุดา วงศ์สวัสดิ์.2563)

ในวันที่ 31 ธันวาคม ค.ศ. 2019 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมืองอู่ฮั่น ในประเทศจีน รายงานว่า มีโรคระบาดชนิดใหม่เกิดขึ้น ในเดือนกุมภาพันธ์ 2020 โรคระบาดชนิดใหม่นี้แพร่กระจายออกไปจนครบทุกทวีป เรียกอย่างเป็นทางการว่าของโรคระบาดชนิดนี้ว่า “โควิด -19” (COVID-19) ซึ่งเกิดจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับไวรัสที่ทำให้เกิดโรคซาร์ส ซึ่งเคยระบาดในช่วง ค.ศ. 2002 - 2004 องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศให้การระบาดครั้งนี้เป็น Pandemic (การระบาดใหญ่ทั่วโลก) (คูซาร์สกี อัดม.2563) จนถึงขณะนี้ มีจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด -19 สะสมทั่วโลกอยู่ที่ราวๆ ห้าร้อยล้านคนทั่วโลก โดยจำนวนดังกล่าวมีผู้ติดเชื้อในประเทศไทยอยู่ที่ราวๆ สี่ล้านราย และมีผู้เสียชีวิตทั่วโลกประมาณ 5.2 % ย้อนกลับไปราวๆหนึ่งร้อยกว่าปีที่แล้ว ในช่วงปลายสงครามโลก ครั้งที่หนึ่ง โรคไข้หวัดใหญ่สเปน (Spanish flu) ได้คร่าชีวิตผู้คนไปมากกว่าห้าสิบล้าน ซึ่งมากกว่าจำนวนผู้เสียชีวิตจากสงครามโลกครั้งที่ถึงสองเท่า และฆาตกรฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ในครั้งนั้นเป็นเพื่อนร่วมวงควานวุ่นเครือแห่งชีวิตกับการระบาดของโควิด

การแพร่ระบาดของโรคต่างๆ สามารถเกิดจากสิ่งมีชีวิตที่แตกต่างกันหลายชนิด แต่สำหรับการระบาดครั้งใหญ่ทั้ง 2 ครั้งที่ผ่านมาเกี่ยว 1 ทศวรรษรวมทั้งการระบาดเล็กอีกหลายครั้งที่มีผู้เสียชีวิตหลักร้อย เช่น โรคตาหรือไข้หวัดนก เป็นการระบาดที่มีเชื้อไวรัสอยู่เบื้องหลังเพราะสาเหตุไวรัส จึงมักเป็นสาเหตุของโรคที่เกิดขึ้นใหม่อยู่บ่อยครั้ง เหตุที่ทำให้เชื้อไวรัสเป็นสมมติฐานของโรคร้ายแรงใหม่ๆ อยู่เรื่อยมาก็คือความสามารถในการกลายพันธุ์อันรวดเร็วของมัน การกลายพันธุ์เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสารพันธุกรรมซึ่งเกิดขึ้นเพราะความผิดพลาดขณะการจำลอง DNA หรือการถูกเหนี่ยวนำด้วยปัจจัยทางสภาพแวดล้อมต่างๆเช่นเคมีหรือรังสี ความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด สิ่งที่เกิดขึ้นทั่วโลกไม่เฉพาะสังคมไทย แสดงให้เห็นถึงสังขรณ์ว่า ความเป็นไปของโลกซึ่งมันเคยเคลื่อนขยับไปในทิศทางที่เราคุ้นเคยแล้ววันหนึ่ง มันก็เกิดการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน กระทบถึงชีวิตของผู้คนมากมาย อะไรที่เราไม่เคยเห็น ก็ได้เห็น อะไรที่ไม่เคยเกิด ก็เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การปิดประเทศ ปิดน่านฟ้า งดการเดินทาง มีการผ่อนคลายบ้างในบางช่วงบางเวลา บางแห่งโรงพยาบาลไม่เคยล้น ไม่สามารถที่จะรองรับผู้ป่วยได้ แสดงถึงความเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้ ความแปรปรวนที่คาดเดาไม่ได้ ไม่ได้อยู่ในวิสัยที่ใครคนใดคนหนึ่งหรือว่าแม้กระทั่งผู้คนจะควบคุมบังคับบัญชา เป็นไปตามใจหวังหรือความต้องการของตัวเองได้ ข้อนี้เรียกว่า อนัตตา ความหมายคือ ไม่ได้อยู่ในวิสัยที่จะควบคุมบังคับบัญชาได้ ไม่ชอบอย่างใดก็ต้องทนอยู่กับสภาพอย่างนั้น เพราะไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงหรือกำจัดมันออกไปได้ แต่ก็แน่นอนสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ ตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิม ทุกข์ คือไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ในที่สุดก็ต้องเสื่อมไป สลายไปหรือแปรเปลี่ยนไป เพียงแต่เราไม่รู้ว่าจะเมื่อไรจะถึงวันนั้น แล้วถ้ามันเปลี่ยนไป จะออกมาในรูปใด ไม่สามารถคาดหมายไม่ได้ เป็นอนัตตา จำเป็นที่เราจะต้องเรียนรู้ และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลกมากขึ้น หรืออย่างที่ทางธรรม เรียกว่า รู้เท่าทันธรรมดา แม้ความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด ที่แพร่ระบาดเข้ามาสู่ใจของเราได้ แม้จะมีศิลปบริบูรณ์ ไม่เบียดเบียนใคร แต่ว่าก็มีความทุกข์อย่างอื่นที่ทำให้ไม่สบายใจหรือว่าเกิดความทุกข์ใจได้อย่างเช่น ความเจ็บความป่วย ความแก่ความชรา ความสูญเสียพลัดพราก ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าดีหรือชั่ว แต่ว่าจะไม่สามารถมาทำร้ายจิตใจของเราได้ ถ้าใจเรามีภูมิเรียกว่า ภูมิคุ้มใจ หรือว่าสิ่งรักษาใจ สิ่งนั้นก็คือธรรมะ เรียกว่า สติ สติเป็นสิ่งรักษาใจหรือภูมิคุ้มใจที่สำคัญ (พระไพศาล วิสาโล.2564) เพราะฉะนั้นแม้ว่าไม่ได้ป่วยกาย แต่ป่วยด้วยความเครียด ป่วยด้วยความวิตกกังวล หากมีสติรักษาใจ สติช่วยดูแลใจ

ความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด -19 (COVID-19) ใช้หลักธรรมะ มีสติ มีสมาธิ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องค้ำจุน เป็นภูมิคุ้มใจ ไม่รวมถึงความมีจิตใจเมตตากรุณาจากคนรอบข้างที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเหมือนกัน เพราะในยาม ระบบสุขภาพวิกฤต ผู้คนต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน แต่จะอยู่รอดได้ก็ด้วยความช่วยเหลือของผู้คนรอบข้าง เป็นความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชี้ให้เห็นว่า ธรรมะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสถานการณ์ในปัจจุบัน เพื่อเป็นเครื่องรักษาใจหรือภูมิคุ้มกันใจ ช่วยทำให้ผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากในขณะนี้ไปได้

3. การบริหารจัดการทักษะความสุข

ความสุขเป็นสภาวะทางจิตใจและร่างกายที่มนุษย์จำนวนมากแสวงหา ตั้งแต่นักปรัชญาโบราณจนถึงนักจิตวิทยาปัจจุบันที่สนใจเรื่องความสุข ในยุคศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่ข้อมูลข่าวสาร (Information age) เชื่อมโยงถ่ายโอนกันอย่างรวดเร็ว และเกิดการสร้างชุดความรู้ และเทคโนโลยีใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลาจนอาจกล่าวได้ว่าเป็นยุคแห่งสังคมอุดมปัญญา สร้างสังคมก้าวหน้า มนุษย์มีความสุขกับการสื่อสารมากกว่าการเผชิญหน้าเข้าหากัน อาจกล่าวได้ว่าสื่อสังคมออนไลน์ (Online social media) ซึ่งหมายถึง โปรแกรมประยุกต์ (Application) ที่ใช้เพื่อการติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างผู้คนในพื้นที่ดิจิทัลด้วยรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น LINE, Facebook, Twitter, อื่นๆ ได้กลายมาเป็นจุดสูงสุดของยุคข้อมูลข่าวสารในปัจจุบัน ที่เข้ามามีบทบาทต่อการสร้างความสัมพันธ์ ความสุข ความพอใจ และความเป็นไปในแง่มุมต่างๆ ของมนุษย์ชาติที่ผันผวนพลิกผัน (Disruptive) โลกในพื้นที่ดิจิทัลที่สะท้อนให้เห็นภาพของการแทรกซึมของสื่อสังคมออนไลน์ในแทบทุกชีวิต และทุกกิจกรรมอย่างกว้างขวาง ได้เปลี่ยนวิถีทางของสิ่งต่างๆ ที่เคยทำมาในอดีตให้กลายมาเป็น วิถีของสื่อสังคมออนไลน์

ความสุขเกิดจากความพอใจ ที่เกิดขึ้นจากร่างกายเป็นที่ยอมรับได้ อะไรที่เป็นเรื่องความสมนุษย์มักจะซังน้ำหนักว่าอะไรได้ประโยชน์ในระยะยาวมากกว่ากัน แต่หากเป็นเรื่องความชั่วร้าย มนุษย์มักจะเลือกสิ่งที่เลวร้ายที่สุด การเลือกระหว่างความสุขระยะยาว กับความสุขระยะสั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญญาความฉลาด (Wise) การเลือกด้วยความสุรอบคอบ (Prudence) และมองถึงผลลัพธ์ในระยะยาว ทำให้ความสุขของมนุษย์เป็นสิ่งที่มิจริงได้ ในสถานะสถานการณ์โรคระบาดขณะนี้ ทำให้ต้องบริหารจัดการทักษะความสุขในห้วงแห่งความทุกข์ภายใต้สถานการณ์ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพราะความสุขเป็นเป้าหมายสำคัญที่ทำให้มนุษย์ก้าวข้ามพ้นสิ่งที่ไม่แน่นอนไปสู่จุดหมายได้ ด้วยความเข้าใจที่มีต่อสรรพสิ่งที่เกิดด้วยการสร้างสรรค์ ความสุข จึงเป็นอะไรที่แตกต่างกันในแต่ละคน ในสถานะสมัยใหม่ทำให้ความสุขเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิต คุณลักษณะของความสุขว่าจะเป็นสิ่งที่ให้ความพึงพอใจและตอบสนองความต้องการ โดยความสุขนี้จะให้พลังงานทางคุณธรรม (Virtues) ต่อการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างอดีตให้มีพลังทางบวกในการวางรากฐานให้กับเป้าหมายในอนาคต ดังนั้นการบริหารจัดการทักษะความสุขในห้วงแห่งความทุกข์ คือ การมองโลกในเชิงบวกต่ออนาคต จึงเป็นสิ่งสำคัญ จำเป็นต้องมีการจัดการความสุข

4. การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตเพื่อสร้างความสุขเชิงพุทธบูรณาการ

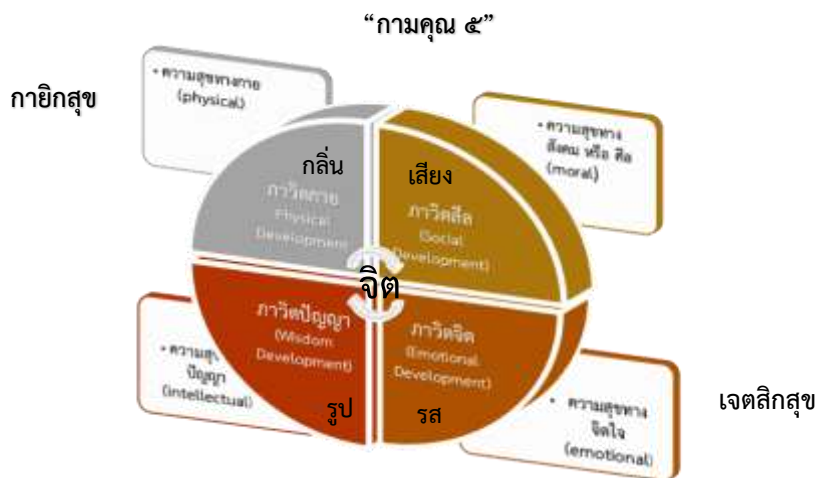
ความจริงของชีวิตตามแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยา ให้ความสำคัญต่อกลไกทางจิตในการปรับตัวเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกหรือในระดับภวังคจิต เพราะจิตมนุษย์มีดินรน กว้างขวาง ควบคุมยาก ซึ่ง พุทธสาธุชนกล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ว่า ลักษณะจิตมนุษย์ ดินรน กว้างไกล ป้อนกันยาก ห้ามยาก จิตดินรนเหมือนปลา ถูกโยนขึ้นไปบนบก มีแต่จะดิ้นรนลงน้ำ ถ้ายาวเดียว จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ใฝ่ไปในอารมณ์ที่น่ารัก น่าใคร่ จิตเห็นได้ยาก ละเอียดอ่อน แส่ไปในอารมณ์ใคร่และจิตท่องเที่ยวไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไร้รูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกาย ลักษณะจิตดังกล่าวนี้ พุทธศาสนาจึงได้สอนให้รักษากจิต ควบคุมจิตฝึกจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ทุกอย่างก็จะสงบไปหมด ผู้มีสติปัญญาพึงรักษากจิต เพราะจิตที่อบรมดีแล้วนำสุขมาให้ (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต).2565) ดังนั้นกลไกทางจิตในการปรับตัวเมื่อมนุษย์คนเราเกิดความเครียดจากการแพร่ระบาดโควิด สร้างความทุกข์ยากต่อการดำเนินชีวิตทางสังคม จำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับความสมดุลทางจิตใจเอาไว้ ทำให้สภาพของความเป็นตัวของตัวเองดำรงอยู่ต่อไป คนที่ไม่เคยพัฒนาจิตตนเอง จะปรับตัวไม่ได้อาจจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เช่น รู้สึกตนเป็นคนมีปมด้อย รู้สึกด้อยค่า ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองลดลง หากเกิดอาการรุนแรงเป็นอาภรณ์ก็จะทำให้ชีวิตสับสน วุ่นวาย ความคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ มีโอกาสเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางจิตประสาทและความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ ก็จะมาตาม

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีกระบวนการและกลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองที่บุคคลเลือกนำมาใช้อย่างไม่รู้ตัวนี้มีส่วนที่จะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวแก่ผู้ใช้ที่จะเฝ้าต่อการแก้ไขปัญหาคความเครียด

ที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน ดังนี้ (1) การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง กล่าวคือ เป็นเครื่องมือ ที่เลือกแสดงออก โดยใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองนี้เป็นสิ่งที่ทดแทนได้ชั่วคราว เมื่อเลือกใช้แล้วก็จะมีความสบายใจไปชั่วขณะ ลดความเครียด มีผลดีทางด้านจิตใจ คือทำให้เกิดความรู้สึกว่าถอยไปตั้งหลักได้ เกิดกำลังใจ มิได้ทำให้หมดความหวัง โดยเฉพาะเมื่อยามที่คนต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาที่ยิ่งใหญ่จริงๆ ในชีวิต การถอยไปตั้งหลักหนึ่งก้าว กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองทำได้ดีมากที่ผ่อนคลายในเชิงพฤติกรรมต่อการตอบสนอง (2) การใช้ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียดล้วนเป็นสภาพอารมณ์ ที่ต้องพบกับความผิดหวัง มองตัวเองในทางลบ ทำให้คนรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งในสภาพความเป็นจริงแห่งธรรมชาติแล้ว มนุษย์ไม่ต้องการตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คนสามารถปรับพฤติกรรมที่ลดความตึงเครียดลงได้ ซึ่งเปรียบเสมือนกันชนหรือเกราะกำบังที่ไม่เปิดโอกาสอันตรายจากภายนอกเข้าไปทำร้ายสภาพจิตใจ สรุปโดยรวมที่สำคัญที่สุดของการปรับตัวและการบริหารความเครียดไม่ได้อยู่ที่การปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ หากสามารถนำความเครียดที่เกิดขึ้นไปประสานกับสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องการบริหารความเครียดทั้งเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และความสัมพันธ์กับผู้อื่นสิ่งเหล่านี้ ไม่นานก็จะสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขความเครียดเฉพาะตัวได้ เมื่อนั้นสุขภาพจิตที่ดีความสุขจะเป็นของเราได้ สอดคล้องถึงการพัฒนาความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาวะด้านกาย สังคม อารมณ์และระดับสติปัญญาอย่างบูรณาการ ดังนั้นหลักการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จึงสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับสังคม ทั้งทางด้านการเมือง สังคม เศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ทุกคนมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาความเครียดในองค์กร แต่เราจะปรับตัวเองอย่างไรที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่กดดันเหล่านั้นให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาได้ พินิจวิเคราะห์ประเด็นของความทุกข์ไว้ว่า ความเครียดหรือความทุกข์ คือสิ่งที่ทนอยู่ได้ยากอันเกี่ยวกับกายและจิตใจ ได้แก่ พยาธิทุกข์หรือทุกข์เวทนา เป็นทุกข์ เป็นโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย (Physical Diseases) และสันตปาทุกข์ทุกข์คือ ความรุ่มร้อน หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวาย เพราะถูกไฟคือ กิเลส พวกราคะ โทสะ และโมหะเผาทุกข์เพราะถูกกิเลสถือเป็นโรคทางจิต (Mental Diseases) และปภินณกทุกข์ ได้แก่ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์ที่จรมมาได้แก่ ความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน ความเสียใจ และความคับแค้นใจ ทุกข์ประเภทนี้อาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท โรคเก็บกดหรือโรคซึมเศร้าได้ถือเป็นอันตรายอย่างมาก ดังนั้น การที่ชีวิตของเราจะประสบความสำเร็จและให้มีความสุขน้อยที่สุด แต่ให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จงพยายามปรับตัวปรับใจตามรักษจิตของตนเองให้ดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่คุ้มครองดีแล้วและจิตที่ตามรักษาดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิติมนุสย์ว่าประกอบทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความสุข สุขแสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมีได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความสุขที่ไม่มี ความสุข (Happiness) (บุญมี พวงเพชร.2556) ในทัศนะทางพระพุทธศาสนานั้น มีพุทธวิธีสร้างทักษะความสุขในสามมิติ คือ (1) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสยินดี มีสุข สบายกาย สบายใจ เป็นต้น (2) ความสุข คือ สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย หมายถึง เป็นสภาพที่ทนได้ง่าย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า ความทุกข์ (Suffering) คือ สภาพที่ทนได้ยากเป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้มีได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง กล่าวคือ สภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ ความสุขในที่นี้จึงหมายถึงความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ ส่วนความสุขโดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว (3) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง ดังนั้น ความสุขจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ความสุขที่มิฉะนั้นจะเป็นความสุขในระดับใด จะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับอริยบุคคลโดยพระพุทธศาสนา

ระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนาความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่าย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิเพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลุลมุดแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌานหรือธรรมที่รับรู้ ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าถึงธรรมและนิพพาน ฉะนั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนา ก็คือ การเข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดปัญญา หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ประเภทของความสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย หรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนาน่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่ยืดหยุ่นนุ่ม ที่เรียกว่ากามคุณ 5 (ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ) ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกียะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) และ สุขใจ หรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหาความโลภความโกรธความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตระหรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพานอีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน การพัฒนา ด้ายกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต จึงได้จำแนกพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข ไว้ 4 ประการ ดังนี้ (1) สุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ป่าไม้สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาดไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว (2) สุขทางสังคม ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว (3) สุขทางจิตใจ ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้นผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว (4) สุขทางปัญญา ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลก และชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว ดังแผนภาพ



แผนภาพที่ 1 พุทธวิธีสร้างทักษะความสุขตามหลักภavana 4 ประการ

ผู้ที่ฝึกฝนตนเองตามหลักภavana ทั้ง 4 ประการนี้ ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกียะ (กายิกสุข) ความสุขที่เกิดจากกิเลสความทุกข์ของสัตว์และมนุษย์ผู้แสพัยแกมคุณ ๕ ได้แก่ กกลิ่น เสี่ยง สัมผัสที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าขบใจ ส่วนที่เป็นกายมีความเบื้องต้นอย่างน้อย 4 ประการคือ กล่าวคือ ด้านอาหาร ด้านเครื่องนุ่งห่ม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านยารักษาโรค ซึ่งเป็นสิ่งสนองความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัตรธรรมทั้งหลาย ส่วนที่เป็นจิตมีความต้องการขั้นพื้นฐานคือ ความรัก ความเข้าใจจากผู้รอบข้าง และความรู้สึกปลอดภัย เป็นต้น ที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มิใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเพียงชั่วคราวและจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไปและย่อมเข้าถึงโลกุตระสุข (เจตสิกสุข) ได้แก่ รูป รส ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรูสึกทางจิตใจและปัญญาที่รู้จริง มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนานเป็นความรู้สึกบรมสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน

ในสภาวะการณ์ การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด -19 ประกอบไปด้วย กายภavana (Physical Development) คือ การบริหารจัดการด้านการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึงการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม ดิงาม ศีลภavana (Social Development) คือ การบริหารจัดการด้านการพัฒนาเจริญศีล ความประพฤติให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นดำเนินชีวิต เป็นศีลเบื้องต้น จิตภavana (Emotional Development) คือ การบริหารจัดการด้านการพัฒนาจิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และปัญญาภavana (Wisdom Development) คือ การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามา กระทบใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรม เน้นที่ภาวะความสมดุลของทุกมิติแห่งสุขภาพ สมดุลของจิตใจและเข้าถึงสัจธรรม ความสมดุลของมิติต่างๆ ของชีวิต ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ผู้ที่มีสุขภาพะจะมีสุขภาพที่ดีมีสภาวะอารมณ์ทางบวกหรือในทางกุศล มีการ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้องกลมกลืนและสันติ นำเอาหลักแห่งการปฏิบัตินี้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่ออันยังความไม่ประมาทในชีวิตในปัจจุบันชาติ

มรรควิธีแห่งการปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา

จากกระบวนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อลดทุกข์สร้างสุขตามแนวพุทธบูรณาการของเพื่อนปรับทุกข์ ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด ไม่ว่าจะได้รับการฉีดวัคซีนและหรือยังไม่ได้รับวัคซีน สิ่งที่จะต้องปฏิบัติเพื่อปรับสภาพชีวิตให้สมดุลทั้งใจ และปฏิบัติตามข้อควรระวังมาตรการ ดังกล่าวสามารถสรุปเป็นพุทธบูรณาการแห่งความสุข คือ เข้าใจสถานการณ์ ประมาตน เียนรู้ฝึกฝน มีสติ สร้างปัญญา รักษาชีวิต ดังนี้

1) เข้าใจสถานการณ์ ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด ที่อุบัติขึ้นทั่วโลก มนุษย์ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นกลไกธรรมชาติของมนุษย์ในการเผชิญวิกฤติ ผู้ที่มีบทบาทสำคัญทั้งแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย และทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ หาวีธีแก้ไขรับมือกับสถานการณ์ ที่สำคัญคือ การจัดการความเครียด และความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การแก้ไขปัญหาเชิงพุทธ ควรเน้นที่ การมีสติและสัมปชัญญะเป็นเรื่องสำคัญ เป็นกลไกโดยธรรมชาติที่ช่วยให้มนุษย์เตรียมตัว วางแผน เข้าใจและรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ประมาณตน การรู้จักเวลาอันเหมาะสม ประมาณตน และรู้ช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจการต่างๆ อย่างมีสติ ได้อย่างมีความสุขทั้งต่อตนเองและสังคมกับสถานการณ์ ด้วยเหตุนี้การประมาณตน/รู้จักตน การแบ่งปันให้ถูกจุด จะช่วยลดให้พ้นภัย เรียนรู้แก่นแกนสาระธรรม โดยนำหลักธรรมสัปปริสธรรม มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ด้วย รู้จักค้นหาตนเองในการพัฒนาจิตใจและปัญญามีความสันโดษ พอเพียง รู้จักตนเอง รู้จักชุมชน รู้จักโลก เพื่อยกระดับจิตใจของตนเองไปสู่การสร้างสรรคทางพฤติกรรมและปัญญา

3) เรียนรู้/ฝึกฝน เข้าใจ เรียนรู้ ชีวิตของมนุษยชาติที่เกิดจากเชื้อโรคร้ายต่างๆ นั้นมีมานาน แต่ด้วยพลังสติปัญญารวมทั้งความสามารถของมนุษย์ส่งผลให้สามารถหาวิธีการแก้ไขยับยั้งป้องกันและรักษาได้ ทุกสิ่งที่อุบัติขึ้นในโลกนี้ล้วนมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มีสาเหตุเป็นปัจจัยและมีผลที่เกิดตามมาเสมอ สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมีการเรียนรู้ที่จะการป้องกันตัวเองจากโควิด มีเป้าหมายเพื่อสร้างภูมิรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับโควิด รวมถึงแนวทางการ ปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด

4) มีสติในการใช้ชีวิต ภายใต้อสถานการณ์โควิด โลกชาดิกำลังเผชิญกับโรคร้าย ผู้คนหันมาใส่ใจ ระเบียบชีวิตมากขึ้น ดังสติในการใช้ชีวิต และระเบียบทางสังคม เป็นบรรทัดฐานมากขึ้นทำให้สังคมมีความสุขและสามารถผ่านพ้นวิกฤติ มีสติในการใช้ชีวิต ทำให้เกิดผลดีทั้งทางใจและการป้องกัน กล่าวคือ อย่าหวาดระแวงคนอื่นจนเกินงาม เพราะบางคนอาจจะไม่ได้ติดเชื้อแต่อาจจะมึสภาวะที่ถูกมองและถูกตราบาปว่าน่าจะเป็นพาหะของโรค สิ่งที่ดีที่สุดของการเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ คือการเห็นคนอื่นเป็นคนปกติทั่วไปและมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนตน นำหลักพรหมวิหารธรรมมาปฏิบัติ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคม

5) สร้างปัญญา การแพร่ระบาดของโควิด ทุกชีวิต ทุกอาชีพ ล้วนได้รับผลกระทบด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อปัญหาเศรษฐกิจส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ และปากท้องของผู้คน นำมาซึ่งความทุกข์ยาก ถึงแม้ร่างกายไม่ป่วย แต่จิตใจป่วย อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน ในความทุกข์ที่เกิดขึ้นมักแฝงไปด้วยแสงสว่างแห่งปัญญา ที่นำมาซึ่งทางออกวิธีการแก้ไข ได้ปรับตัว ปรับใจ เน้นสร้างปัญญาให้ตั้งรับกับทุกสถานการณ์ได้อย่างมีสติ สำคัญที่สุดก็คือ การเพิ่มความสุข พยายามดึงสติของเราให้กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ เมื่อจิตใจสงบ เกิดปัญญา ความคิดก็ไม่ฟุ้งซ่าน มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน พิจารณาความเป็นไปของชีวิตและการเรียนรู้ต่อเนื่อง โดยยึดหลักของการปฏิบัติคือ การลดทุกข์สร้างสุข และเข้าสถานการณ์ให้เห็นแจ้งในสิ่งที่ปรากฏขึ้น มีสติและปัญญา เมื่อเจอภาวะวิกฤติ ให้สามารถเผชิญหน้ากับความกลัวด้วยสติปัญญา โรคภัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา สร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่มากขึ้นในภาวะวิกฤติ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็งได้ นั่นคือหมั่น ทาน ศีล และภาวนา ภาวนา คือ ใช้ปัญญานำพัฒนาจิตใจ ใช้เหตุและผลพิจารณาอย่างรอบด้านในการดำเนินชีวิต ดูแลสุขภาพและป้องกันตนเอง

6) รักษาชีวิต ธรรมชาติมนุษย์ รักตัว กลัวตาย มนุษย์มีธรรมชาติ ที่เห็นแก่ตัว มีความทะเยอทะยานเป็นสัญชาตญาณเดิม เปรียบเสมือนหมาป่าที่ต้อง คอยดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ด้วยเหตุดังกล่าวมนุษย์จึงหวาดระแวงไม่ไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน ทุกคนต่างปกป้องและรักษาชีวิตตนเองเพื่อไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งทำร้าย มนุษย์จึงมีสิทธิตามธรรมชาติในอันที่จะรักษาตัวเองให้อยู่รอดปลอดภัยจากการคุกคาม หรือการทำร้ายจากผู้อื่น แต่ชีวิตต้องเจอความท้าทายมากมาย และหนึ่งในเรื่องท้าทายที่ต้องเผชิญ คือ การปฐมพยาบาลทางใจ ดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์และแสดงออก ด้วยความเห็นอกเห็นใจ นำหลัก สังคหวัตถุธรรม 4 ประการการ มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในสังคม ให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จึงมีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้นการปฐมพยาบาลทางใจ ย่อมจะช่วยให้สถานการณ์เป็นไปทิศทางที่ดี ดังภาพปรากฏ



แผนภาพที่ 2 พุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข

พุทธวิธีแห่งการปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา ความสุขที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติทางจิตใจและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น เป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึทางจิตใจและปัญญา อันมีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนานกว่า เป็นภาวะแห่งการปล่อยวางและการเข้าใจในชีวิต ภาพรวมพลังบ้าน วัด ชุมชน ชำนาญวิถิตั้งนี้ เป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ เรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ และเผชิญกับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตและผ่านพ้นสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นนี้ไปได้ โดยนำหลักมรรควิธีแห่งการปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา

5. บทสรุป

ปัจจุบันโควิด-19 ได้สร้างความกังวลและหวาดกลัวให้กับประชาชนจำนวนมาก ซึ่งเป็นความกังวลและหวาดกลัวเกี่ยวกับการได้รับเชื้อไวรัส แสดงให้เห็นผ่านพฤติกรรมและอาการต่างๆ การสูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ดังนั้นการช่วย บรรเทาความกังวล ความทุกข์ใจ ผ่อนคลายอารมณ์และเพิ่มความสามารถในการรับมือ กับสถานการณ์การแพร่ระบาด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง การข้ามพ้นหรือแก้ไขปัญหาละอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความจริงแท้ของชีวิต หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก หลักพุทธธรรม พุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุขในห้วงแห่งความทุกข์ภายใต้สถานการณ์ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงนำหลักพุทธวิธี แห่งการปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา เข้าในสถานการณ์ ด้วยหลักพุทธวิธีการบริหารจัดการ ประกอบไปด้วยหลักภavana 4 ประการ คือ (1) ภาวิตกาย คือ กายภาวนา เรียนรู้ฝึกฝน ตั้งมั่นอยู่ในความประมาณตน (2) ภาวิตสึล คือ สึลภาวนา ด้านความประพฤติ รักษาชีวิตให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย อยู่ร่วมสังคมอย่างมีประโยชน์สุข (3) ภาวิตจิต คือ จิตภาวนา การพัฒนาจิต มีสติในการใช้ชีวิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต มั่นคงแน่วแน่ รู้ทันต่อเหตุปัจจัย (4) ภาวิตปัญญา คือ ปัญญาภาวนา การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา สร้างปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสภาพเป็นไปตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น ใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรมมองเห็นหลักของเหตุและผล ความสุขถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อการบริหารชีวิต ภาวะแห่งความสมบูรณ์และความสมดุลของบุคคลทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อลดทุกข์สร้างสุขตามแนวพุทธบูรณาการของเพื่อนปรับ

ทุกซ์ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด ดำรงใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างปกติสุข รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เกิดการมีศักยภาพ จูงม่งหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุขอย่างยั่งยืน

6. การอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.(2565). ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ สืบค้นเมื่อวันที่ 16 เมษายน พ.ศ.2565 จาก <http://www.ddc.moph.go.th>
- กนกพร นิตยัณธิพฤทธิ์ และณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ.(2553).*ความสุขหน้ามณฑลความรู้ใหม่ในทฤษฎีเศรษฐศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คูชาร์สกี,อดัม (Adam Kucharski).(2563).*ระเบียบแห่งระบาด*. กรุงเทพฯ:บิลีโอ.
- ธเนศ วงศ์ยานนาวา. (2560). *On Happiness : ว่าด้วยความสุข*.กรุงเทพฯ : พิมพ์สมบัติ.
- นภาพรณ พัทธมน. (2550). *เปิดโลกความสุข GNH* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: มติชน.
- บุญมี พวงเพชร. (2556). *Happy Life พลังคำสอนของ ดาไลลามะ เพื่อความสุขชีวิตที่แท้จริง*.นนทบุรี:ริงค์ ปิยอนต์ บุ๊คส์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก, (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2550). *ความสุข 5 ชั้น*. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 เมษายน พ.ศ.2565 จาก <http://www.openbase.in.th/node/3067>.
- พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ.ปยุตโต). (2548). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- พระไพศาล วิสาโล. (2564). *ภูมิคุ้มใจในยุคโควิด*. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 เมษายน พ.ศ.2565 จาก <https://pagoda.or.th/aj-visalo/2021-08-04-05-01-24.html>
- เลয়ারด์ ริชาร์ด.(2550). *ความสุข : หลากหลายข้อค้นพบของศาสตร์ใหม่แห่งความสุข Happiness: Lessons from a New Science*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). แปลโดย รักดี โชติจินดา และเจริญเกียรติ
- สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2563). *องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาด โควิด-19 ใจพร้อมไม่ยอมป่วย*. เผยแพร่ครั้งที่1 : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- Hobbes,T. (2008). *Human nature and derpore poitico*. New York: Oxford University Press.
- World Health Organization. (2022). *COVID-19 - WHO Thailand Situation Reports*. Geneva: www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/situation-reports

