

แนวทางประยุกต์การปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนา

Guidelines for Applying the Practice in the Situation of the Covid Crisis
According to Buddhism

พระสันต์ทัศน์ คมภีรปญโญ (สินสมบัติ)¹ ศิริโรจน์ นามเสนา² และสามารถ สุขุประการ³
PhraSantas Kampelaapañño (Sinsombut), Sirirotn Namsena and Sarmart Sukhuprakarn

Received: August 19, 2022

Revised: October 29, 2022

Accepted: November 08, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์วิกฤตในทางพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาแนวคิดหลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิด และ 3) เสนอแนวทางประยุกต์หลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมทางที่เกี่ยวข้อง นำเสนอในเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) สถานการณ์วิกฤตในทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องราวที่แสดงถึงความวิกฤตในหลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสมัยพุทธกาล ตามที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ โดยเมื่อศึกษาจะทราบถึงประเด็นที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งแนวทางการจัดการที่ควรค่าแบบอย่างในการปฏิบัติตนต่อวิกฤตโควิดได้ 2) แนวคิดหลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิด คือ หลักคิดที่อยู่ภายใต้สถานการณ์วิกฤตโควิด โดยเน้นในเรื่องดูแลปฏิบัติตนเองเพื่อตอบสนองด้วยตัวบุคคลเองทั้งวุฒิภาวะ การเรียนรู้ การกระทำไปสู่ผลตามแนวคิดของโอริเอมและหลักการปฏิบัติตน คือ พัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา และ 3) แนวทางประยุกต์หลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การประเมินและตัดสินใจ การนำไปสู่การกระทำและประเมินผล โดยบูรณาการเข้ากับหลักธรรมที่สอดคล้องต่อการพัฒนาตน คือ หลักภาวนา 4 ได้แก่ (1) ทางกาย

¹⁻³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: santas.kam@mcu.ac.th, Tel. 088-2735683

ภาวนา ควรให้ความสำคัญกับกาย โดยอบรมกายให้รู้จักการป้องกันเห็นถึงสิ่งที่ควรทำพื้นฐานที่ร่างกายสัมผัสภายนอกทุกครั้งและป้องกันโดยสวมใส่อุปกรณ์ลดการสัมผัสในการดำเนินชีวิต (2) ทางศีลภาวนา ควรพิจารณาความสำคัญด้านพฤติกรรมตามหลักศาสนาเป็นการรักษาไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโควิด (3) ทางจิตภาวนา ควรอบรมจิตรักษาอารมณ์ให้คงที่ไม่วิตกโดยวิธีการเช่น สวดมนต์ เจริญสติ เป็นต้น และ (4) ทางปัญญาภาวนา ควรประเมินภาวะวิกฤตที่เผชิญอยู่ รับรู้อย่างเท่าทันและทำความเข้าใจ ด้วยปัญญารับรู้ เข้าใจ ยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวได้ด้วยสติปัญญาของตน

คำสำคัญ: วิกฤตโควิด, ประยุทธ์, การปฏิบัติตน, พระพุทธศาสนา

Abstract

The purposes of this research article were 1) to study the crisis situation in Buddhism; 2) to study the concept of one's behavior in the COVID-19 crisis situation; and 3) to propose guidelines for applying one's behavior in the COVID crisis according to Buddhism. It was a documentary research. The results of the research revealed that 1) crisis situations in Buddhism was a story that showed the crisis in many events that happened during the Buddha's time. As shown in various Sutras, when studying, it will know the issues that arose along with management guidelines that were worthy of being a role model in dealing with the COVID crisis; 2) the concept of one's behavior in the situation of the COVID crisis was the concept under the situation of the COVID crisis by emphasizing on taking care of oneself in order to answer questions by oneself in terms of maturity, learning, action leading to results according to Orem's concept and one's behavior principles, i.e. self-development according to Bhavana 4 in Buddhism; and 3) guidelines for applying the principles of one's behavior in the situation of the COVID crisis according to Buddhism consisted of evaluation and decision making, leading to action and evaluation by integrating with the Dharma principles that were consistent with one's development, which were Bhavana 4, namely (1) in terms of Kayabhavana, it should pay attention to the body by training the body to know how to protect, see what should be done on the basis that the

body touched the outside every time and prevented by wearing equipment to reduce touch in life; (2) in the aspect of Silabhavana, it should consider the importance of religious behavior as a precaution against the risk of contracting COVID-19; 3) in terms of Cittabhavana, it should train the mind to maintain a stable mood without anxiety through methods such as prayer, mindfulness; and (4) in the aspect of Panyabhavana, it should assess the crisis that was facing, aware and understanding with wisdom to perceive, understand, accept changes and be able to adapt with one's own intelligence.

Keywords: COVID Crisis, Application, Behavior, Buddhism

บทนำ

ความวิตกกังวล เป็นสิ่งที่ยากจะเข้าใจ ยากต่อการยอมรับ และทำที่สุดแล้วก็ยากยิ่งต่อการแก้ไขปัญหา ซึ่งในทางความหมายของคำว่า วิตกกังวล ในลักษณะของภัยพิบัติทางพระพุทธศาสนานั้นไม่มีที่กล่าวไว้ชัดเจน ยกไว้ในลักษณะที่เป็นอุตุนิยาม ไปซึ่งอุตุนิยามก็คือกฎธรรมชาตินี้ครอบคลุมความเป็นไปของปรากฏการณ์ในธรรมชาติ (พิสันต์ สุขพูล, 2564) ที่ขึ้นชื่อว่า วิตกกังวล เป็นสิ่งที่มนุษย์ปฏิเสธ ไม่มีใครอยากได้เป็นสมบัติหรือเจ้าของ เป็นสภาพที่ไม่มีความสุข มีเพียงแต่ความทุกข์โดยฝ่ายเดียว ดังเช่น วิตกกังวลโควิด-19 ที่ระบาดในสังคมและกำลังเผชิญอยู่นั่นเอง ถึงแม้ว่าทางกระทรวงสาธารณสุข จะตามประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2565 ถึงสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ให้เป็น "โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง" ของโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแล้วก็ตาม (กองวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ก็ยังสร้างความทุกข์ ความวิตกกังวลต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ตราบดีที่โควิด-19 ไม่สูญหายไป ดังนั้นมนุษย์จึงควรมีแนวทางการปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤติ เพื่อให้ความสามารถจัดการปัญหาในการใช้ชีวิตภายใต้วิกฤติโควิด-19 ได้ และมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

ในเมื่อวิกฤติสร้างความทุกข์ให้แก่มนุษย์ พระพุทธศาสนาในฐานะความเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและมีความสัมพันธ์ผูกพันกับคนไทยมานานยากจะแยกออกจากกันได้ พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่มาของขนบธรรมเนียมวิถีชีวิตและวัฒนธรรมอันงดงามของประเทศไทยมมองในด้านอารมณ์และ

ความรู้สึกรู้สึกต่าง ๆ ของคนไทยจะมีหลักพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับ (กรีซชัย ธรรมสอน และ พระครูวรารณวิศุทธิ์, 2565) จึงเป็นเป้าหมายสำคัญที่มนุษย์มักจะเข้าไปอิงอาศัยเพื่อบรรเทาทุกข์ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมายาวนานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ด้วยความที่วิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในพุทธกาลนั้นเป็นที่ปรากฏชัดเจนในหลายที่มาของพระสูตร จึงเหมาะแก่การนำมาหยิบยกในส่วน หลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาศึกษาและประยุกต์ใช้ในปัจจุบันจะทำให้ทราบได้อย่างแน่ชัดว่า วิกฤตการณ์ที่เกิดในสังคมโลกใบนี้สามารถบรรเทาได้ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ โดยสามารถยกเอาเรื่องราวและอุบายคำสอนดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนำมาประยุกต์ใช้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อเยียวยามนุษย์ให้รู้หนทางดำเนินตนตามหลักศาสนา

ดังนั้นแนวทางการประยุกต์สถานการณ์วิกฤตในพระพุทธศาสนาจึงเป็นแนวคิดที่สร้างสรรค์ประโยชน์ต่อการศึกษาในเชิงประยุกต์หลักธรรมเข้ากับสภาพสังคมปัจจุบัน ภายใต้ภาวะ โควิด-19 ที่เผชิญอยู่ เช่นตัวอย่างครั้งในพุทธกาลเมื่อคราวระบาดของโรคติดต่อได้เกิดขึ้นในเมือง เวสาลี พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะแนวทางปฏิบัติตนแก่เหล่าสัตว์ทั้งหลาย ด้วยศรัทธาความเชื่อและทรง แสดงบทแห่งรัตนสูตรเพื่อขจัดเภทภัย พร้อมกับสาธยายและได้นำบาตรน้ำมนต์จากพระพุทธเจ้าไป ประพรม (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 253) เป็นเหตุให้เกิดพายุฝนเป็นเครื่องชำระ ล้างให้เกิดความสะอาดในเมืองเป็นประการสำคัญ ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่าประชาชนไม่ได้นิ่งเฉยหรือร้อง ขออ้อนวอนใด ๆ เมื่อพบเจอกับสถานการณ์วิกฤตก็ควรแก้ไขและกระทำโดยนานาประการตาม ความสามารถและสมควร เพื่อให้ผ่านพ้นไปได้จึงเป็นแบบอย่างสำคัญของการปฏิบัติตนในยามเจอ วิกฤตต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้น สังคมไทยจึงจำเป็นต้องศึกษาเรื่องราวและแบบอย่างของการ ปฏิบัติเพื่อตนเอง ไม่เพียงแต่รอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่น ยังสะท้อนให้เห็นถึงกิจที่ควรปฏิบัติตน เมื่อเจอกับสถานการณ์วิกฤต เป็นประโยชน์ต่อผู้นำไปปฏิบัติเมื่อถึงคราววิกฤตดังเช่นโควิด-19 ซึ่ง หากขาดความเข้าใจถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่สมควรแล้วอาจทำให้ขาดแนวทางปฏิบัติตนใน สถานการณ์วิกฤตได้ เกิดผลเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินของตนเองได้ เห็นได้ถึงความเชื่อมโยงระหว่าง พระพุทธศาสนากับมนุษย์จากเรื่องราว เหตุการณ์ปัญหาวิกฤตสำคัญที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลนั่นเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์วิกฤตในทางพุทธศาสนา
2. เพื่อแนวคิดหลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิด
3. เพื่อเสนอแนวทางประยุกต์หลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนว

พระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน ทั้งในส่วนที่เป็นหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยมีวิธีการดังนี้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

- รวบรวมโดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539
- รวบรวมโดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) จากเอกสารได้แก่ หนังสือ ตำรา วารสาร สารานุกรม พจนานุกรม และรายงานการวิจัยต่าง ๆ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- กำหนดกรอบเนื้อหาที่ต้องการทราบ
- เลือกและค้นหาข้อมูลที่ต้องการตามกรอบเนื้อหาที่กำหนด
- สำรวจภายในเนื้อหาของข้อมูลอย่างละเอียด
- จัดบันทึกจากแหล่งที่มาของข้อมูล ชื่อผู้วิจัย ชื่อเรื่อง ปีที่วิจัย สาระสำคัญ จุดมุ่งหมาย สมมุติฐาน วิธีการดำเนินการวิจัย เครื่องมือ เก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ ผลการวิจัย
- ประมวลผลการศึกษา รวบรวม วิเคราะห์ จัดหมวดหมู่ตามเนื้อหาสาระ

การวิเคราะห์ข้อมูล

- ขั้นเตรียมการโดยผู้วิจัยเตรียมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์
- ขั้นศึกษาค้นคว้าโดยรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับสถานการณ์วิกฤต จากแหล่งคัมภีร์พระไตรปิฎกหรือแหล่งข้อมูลต่าง ๆ พร้อมทั้งบันทึกข้อมูลสำคัญไว้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล
- ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการวิจัยตามกระบวนการแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลัก จากนั้นจึงนำประเด็นหลักมาพิจารณา แบ่งแยกออกเป็นหัวข้อและประเด็นย่อย โดยนำข้อมูลมาจำแนกตามประเภท ลักษณะ และวิเคราะห์ตามจุดมุ่งหมายที่ผู้วิจัยต้องการทราบ
- ใช้วิธีการนำเสนอโดยรูปแบบพรรณนา (Descriptive)

สรุปผลการวิจัย

- สถานการณ์วิกฤตในทางพุทธศาสนา พบว่า มีหลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องวิกฤตอุบัติภัยที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล เมื่อพิจารณาแล้วจะสามารถเข้าใจได้ในฐานะของความทุกข์เพราะ

ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และบังคับบัญชาไม่ได้ ตามกฎของธรรมชาติ เป็นไปในลักษณะเดียวกันกับสภาพของวิกฤตโควิด-19 เช่นเดียวกัน โดยพบเรื่องราวในพระไตรปิฎกที่แสดงถึงความวิกฤตในหลายสาเหตุโดยทั้งหมดนั้นสร้างความเสียหายให้กับมนุษย์ทั้งสิ้น และสามารถพบแนวทางปฏิบัติได้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างพิสดารและเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยตามธรรม สอดคล้องกับคำอธิบายของสมภาร พรหมทา (2548) ที่อธิบายไว้ว่าพระพุทธศาสนานั้นสอนเรื่องหลักธรรมและกฎของธรรมชาติก็เพื่อให้เราเข้าใจว่าเรากำลังมีชีวิตอยู่โลกที่ดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ซึ่งมนุษย์เราไม่สามารถเข้าไปยุ่งเกี่ยวหรือแทรกแซงได้ ซึ่งจะช่วยให้เราไม่หลงยึดติดในตนเองและสิ่งที่ตนแสวงหาและดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทัน เหมาะสมต่อการศึกษาแนวทางปฏิบัติตนในยามวิกฤติ

2. แนวคิดหลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิด พบว่าเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นในหลักการปฏิบัติตนภายใต้วิกฤตโควิด-19 ตามแนวคิดของโอเร็ม (สมจิต หนูเจริญกุล, 2536) ที่มีลักษณะของการดูแลปฏิบัติตนเองในฐานะตัวบุคคล โดยบุคคลนั้นต้องมีวุฒิภาวะและความสามารถในการเรียนรู้ไปสู่การกระทำและผลของการกระทำเพื่อสนองตอบความต้องการในการดูแลปฏิบัติตนเองและเพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่บริบูรณ์และสามารถปฏิบัติตนเองได้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่มีลักษณะการปฏิบัติตนในการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้นหรือเกิดขึ้น การเจริญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น เป็นกลุ่มที่มีความหมายนัยยะเดียวกัน มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องดำเนินไป ดีขึ้นไป ทำให้ยิ่งขึ้นไป สอดคล้องกับประเด็นการปฏิบัติพัฒนาตนในสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562) ที่อธิบายถึงแนวความคิดการปฏิบัติตนในสถานการณ์โควิด-19 ว่าควรมุ่งการกระทำต่อตนเองในเชิงบวกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตทั้งที่ประสบปัจจุบันและในอนาคตเป็นสำคัญ

3. แนวทางประยุกต์หลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า เป็นลักษณะแนวทางของการนำเอาหลักปฏิบัติตนด้านการดูแลตนเองโดยการประหมัดและตัดสินใจ นำไปสู่การกระทำและประหมัดผล มาประยุกต์ตามหลักภavana 4 ได้แก่ 1) ทางกาย คือทำการประหมัดและตัดสินใจ โดยให้ความสำคัญกับกายเป็นสำคัญ อบรมกายให้รู้จักการป้องกันเห็นถึงสิ่งที่ควรทำพื้นฐานคือการสวมหน้ากากป้องกันรวมถึงกายสัมผัสสัณฐานนอกทุกส่วนของร่างกายทุกครั้งที่ใช้กายสัมผัสสิ่งต่างควรป้องกันโดยสวมใส่อุปกรณ์ลดการสัมผัสผิวหนังโดยตรง ประหมัดตรวจสอบร่องรอยที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดการสัมผัสรวมไปถึงการตรวจสอบและทำความสะอาดสิ่งสัมผัสทุกชนิดในแต่ละวัน 2) ทางศีล คือทำการประหมัดและตัดสินใจ โดยการให้พิจารณาถึงความสำคัญด้านพฤติกรรม โดยเห็นว่าศีลตามหลักศาสนาเป็นการรักษาไม่ให้เสี่ยงต่อการรับเชื้อโควิด โดยรักษา

คืออันเป็นเหตุให้เข้าใกล้ต่อสิ่งเกี่ยวข้อง เช่น สัตว์ ไม่ชุ่มนุมนเกินจำเป็นอันเป็นเหตุให้รับเชื้อโควิดฯ ไม่ประพฤติใกล้ชิดกันอันเป็นเหตุให้รับเชื้อโควิดฯ ไม่ดื่มสุรามั่วสิ่งเสพติดอบายมุขอันเป็นเหตุให้รับเชื้อโควิดฯ เพราะการอยู่ร่วมกันของหมู่คณะ 3) ทางจิต คือทำการประเมินและตัดสินใจโดยการอบรมจิต รักษาอารมณ์ให้คงที่ ไม่วิตก ตัดสินโดยเลือกวิธีการเช่น การสวดมนต์ การทำกรรมฐาน เป็นต้น โดยการฝึกจิตที่ฝึกให้มีสมาธิตามหลักศาสนา ประเมินโดยการรับรู้ภาวะจิตของตนเองในขณะนั้นหรืออาจใช้แบบประเมินสุขภาพจิตทางการแพทย์ และ 4) ทางปัญญา คือ ทำการประเมินภาวะวิกฤตที่ตนเผชิญอยู่ รับรู้อยู่ ว่าเป็นอย่างไร ตัดสินใจโดยควรต้องทำความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิต ไตร่ตรองเหตุการณ์ เพื่ออมรมปัญญาให้เกิดขึ้นในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการทางสุดตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภวานามยปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

1. สถานการณ์วิกฤตในทางพุทธศาสนา คือ ประเด็นสำคัญของการศึกษาวิจัยโดยเน้นถึงอุบัติภัยวิกฤตที่ปรากฏในสมัยพุทธกาลจากเรื่องราวพระสูตรในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) ที่ใช้ศึกษาในปัจจุบันทั้งเรื่องวิกฤตขาดแคลนอาหาร ในนิกัณฐสูตร วิกฤตโรคระบาดในรัตนสูตร วิกฤตเศรษฐกิจในเวสสารชกัณท์ วิกฤตความขัดแย้งและสงครามในโกสัมพขันธ์กะ และวิกฤตภัยธรรมชาติในเรื่องพระนางสามาวดี ต่างพบความวิกฤตเกิดขึ้นส่งผลเสียต่อมนุษย์เช่นเดียวกับเหตุการณ์ปัจจุบัน ที่มนุษย์กำลังเผชิญกับวิกฤตโควิดพร้อมกับยังเกิดอุบัติการณ์โรคระบาดอื่นตามมา ทั้งนี้เพราะเรื่องราวในพุทธกาลแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง บิบบันทั้งกายใจ เป็นไปตามกฎธรรมชาติและไม่สามารถที่จะรักษาสภาพเดิมไว้ได้ (พระครูสมุห์วรวิทย์ ฝาสุโก, 2562) จากการศึกษาเรื่องราวในพระสูตรเห็นได้ถึงความเป็นมาและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ชัดเจนสามารถเป็นแนวทางสงเคราะห์ต่อการปฏิบัติในปัจจุบันได้ นำไปสู่ปฏิกริยาทำที่ปฏิบัติตนต่อสภาวะวิกฤตนั้น ๆ สอดคล้องกับแนวคิดงานวิจัยของเรื่องการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยด้วยหลักไตรลักษณ์ (ศิริลักษณ์ วรไวย, 2564) ที่แสดงให้เห็นว่าการปล่อยวางไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตและสามารถทนต่อสภาพนั้นได้อย่างไม่เป็นทุกข์มีความจำเป็นต่อสังคมไทยโดยการอบรมปัญญาโยนิโสมนสิการในหลักไตรลักษณ์เป็นอีกแนวทางในการปฏิบัติตน

2. แนวคิดหลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิด เป็นแนวคิดปฏิบัติตนต่อภาวะวิกฤตโควิดตั้งแต่เริ่มเผชิญอยู่ไปจนถึงอนาคตควบคู่กับการดำเนินชีวิตมนุษย์ในปัจจุบัน ส่งผลเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินโดยตรง จึงจำเป็นต้องปฏิบัติตนภายใต้วิกฤตนั้น ๆ ก็เพื่อปรับตัว แก้ปัญหาและการอยู่ร่วมให้ได้ ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยด้านผลของโปรแกรมการให้ความรู้ต่อพฤติกรรมกร

ดูแลตนเองในการป้องกันโรคโควิด-19 ของผู้สูงอายุ (วรรณ มุ่งทวีเกียรติและคณะ, 2564) พบว่าการดูแลตนเองจากโรคโควิด-19 ตามแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มนั้นต้องมีการดูแลตนเองที่เหมาะสมโดยบุคคลนั้นต้องมีความสามารถในระดับที่พอเพียงและต่อเนื่อง โดยเกิดจากการกระทำที่ตั้งใจและมีเป้าหมายเพื่อรักษาชีวิตในฐานะการปฏิบัติตนต่อวิกฤตโควิด ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นในด้านทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธจิตวิทยา (พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์) และคณะ, 2564) ที่กล่าวว่าทักษะในการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิดฯ นั้นก็เพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสามารถแก้ไขปัญหาที่เผชิญได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยด้วยทักษะ และดำเนินชีวิตได้โดยการปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ ทางจิตวิทยาถือว่าการปรับตัวเป็นพฤติกรรมที่ทำให้มนุษย์เอาตัวรอดในสถานการณ์ของความเปลี่ยนแปลงเพื่อรักษาความสมดุลในตัวมนุษย์

3. แนวทางประยุกต์หลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการนำเอาหลักปฏิบัติดูแลตนมาบูรณาการณ้เข้ากับหลักธรรมตามองค์พัฒนาตนในภาวนา 4 ทางพระพุทธศาสนาทั้งด้านกายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตนภายใต้วิกฤตโควิด-19 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยรูปแบบบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม (นิตยาภรณ์ สุระสายและคณะ, 2563) อธิบายถึงการปฏิบัติตนในชีวิตด้านสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมว่ามีผลดีต่อสุขภาพกายใจ เน้นเพิ่มความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งของกลยุทธ์เพื่อแก้ไขปัญหาด้านหาสุขภาพที่จะทำให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ มีความสอดคล้องและใช้ได้ในทิศทางเดียวกันทั้งในเชิงความรู้ หลักธรรมและทักษะการปฏิบัติตน สอดรับกับพระธรรมเทศนาอธิบายในโควิทกถาที่กล่าวถึงความเชี่ยวชาญที่ควรมีในการดำรงชีวิตว่าแม้จะเผชิญปัญหาอุปสรรคความทุกข์ยากลำบากภายใต้สถานการณ์วิกฤตก็ตามจะสามารถผ่านพ้นไปได้โดยการบูรณาการณ้หลักธรรมประยุกต์เข้ากับการปฏิบัติตนในวิกฤตโควิด (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต), 2564)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษาวิเคราะห์ พบองค์ความรู้ในเชิงแนวทางปฏิบัติซึ่งส่งผลดีในแง่ของการนำเอาหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ให้สอดคล้องกับปัจจุบันโดยหลักธรรมและองค์ความรู้ใหม่เกิดขึ้นจากการประยุกต์แนวคิดการปฏิบัติตนตามหลักทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มที่มีลักษณะคล้ายกันกับการปฏิบัติพัฒนาตนในหลักภาวนา 4 ที่มีตนเองเป็นที่ตั้งแห่งการปฏิบัติ โดยสอดรับเข้ากับปัญญา 3 ในทางพระพุทธศาสนาสู่การพัฒนาตนเอง คือ

การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนในวิกฤตโควิด สามารถเข้ากันกับแนวทางของสุขุมปัญญา คือควรได้รับข้อมูลจากการได้ยินได้ฟังในทักษะความรู้ที่เกี่ยวกับโควิด การประเมินและการตัดสินใจสามารถเข้ากันกับแนวทางของจินตามยปัญญา คือ การคิดพิจารณาใคร่ครวญอย่างรอบคอบ และการกระทำพร้อมกับประเมินผลสามารถเข้ากันกับแนวทางภวานามยปัญญา คือ การลงมือปฏิบัติตนภายใต้วิกฤตโควิดในปัจจุบันจนถึงอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. นโยบายเชิงองค์กร สามารถนำไปพัฒนาเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายที่สามารถเกิดขึ้นในระดับองค์กรโดยการส่งเสริมการปฏิบัติตนให้เกิดขึ้นกับทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร
2. นโยบายเชิงสังคม สามารถนำไปพัฒนาเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายที่สามารถเกิดขึ้นในระดับสังคมโดยณรงค์และป้องกันตามแนวทางประยุกต์การปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 ได้

ข้อเสนอเชิงนโยบายสาธารณะ

สำหรับข้อเสนอเชิงนโยบายระดับสาธารณะอาจอยู่ภายใต้การดำเนินงานของหน่วยงานองค์กร ที่เกี่ยวข้อง โดยอาจเริ่มจากภาระงานที่สอดคล้อง เช่น งานบุคคลด้านการจัดการทรัพยากรมนุษย์ เป็นต้น สามารถขับเคลื่อนได้จากการส่งต่อความรู้เบื้องต้น จากการสื่อสารเพื่อทัศนคติเชิงบวกและสามารถเสริมแนวทางปฏิบัติร่วมกับงานด้านสาธารณสุขในพื้นที่ทั้งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.) สถานีอนามัย วัด หรือที่ว่าการชุมชนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจตามแนวทางการปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนา อันจะสู่การส่งเสริมนโยบายนำไปปฏิบัติในอนาคต ซึ่งเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกันทั้งองค์ภาพพ (วรรณนภา วามานนท์, 2561)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การนำไปใช้ประโยชน์ในบุคคล สามารถช่วยเหลือซึ่งกันได้ทั้งทางกายและใจ โดยมนุษย์สัมพันธ์ของมนุษย์เองตอบสนองในทางเชิงบวก จากการใช้แนวทางประยุกต์หลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนาโดยมีความมีเมตตา ความอดทนอดกลั้น และความไม่ประมาท ภายใต้ภาวะวิกฤตโควิดในสังคม
2. แนวทางการปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดในสังคม ควรส่งเสริมให้ประชาชนอยู่ในศีลธรรมมีพฤติกรรมที่ดีงามตามหลักศาสนาพุทธ โดยใช้แนวทางประยุกต์หลัก

ปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนาโดยมีเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น และความสามัคคี

3. แนวทางการปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดในเศรษฐกิจ ควรส่งเสริมให้บุคคลในสังคมได้มีคุณธรรมในภาคเศรษฐกิจ โดยใช้แนวทางประยุกต์หลักปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤตโควิดตามแนวพระพุทธศาสนาโดยมีดาดีในการรู้จักสินค้า จัดเงินในธุรกิจพร้อมด้วยทุนทรัพย์และการใช้สอยบริหารจัดการทรัพย์อย่างชาญฉลาด

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *คู่มือกิจกรรมเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก อายุ 3-11ปี*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ ร.ส.พ.นนทบุรี.
- กริชชัย ธรรมสอน และพระครูวรวรรณวิฑูรย์. (2565). พระพุทธศาสนากับวิชาชีพข้าราชการพลเรือน. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 11(2), 56.
- กองวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *คู่มือการบริหารความเสี่ยงในโรงพยาบาลเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่/อุบัติซ้ำทางเดินหายใจ พ.ศ.2564*. เข้าถึงได้จาก <https://covid19.dms.go.th>.
- นิตยาภรณ์ สุระสายและคณะ. (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 8(6), 2395.
- พระครูสมุห์วรวิทย์ ฝาสุโก. (2562). ทักษะและการดับทุกข์ในคัมภีร์อรุณกถาธรรมบท. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 6(9), 4166.
- พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์) และคณะ. (2564). ทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 407.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2564). *โควิทกถา*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชิ่ง จำกัด.
- พิสันต์ สุขพูล. (2564). การบรรเทาภัยพิบัติด้วยรัตนสูตร. *วารสาร Journal of Modern Learning Development*, 6(5). 329.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรรณนภา วามานนท์. (2561). กระบวนการนโยบายสาธารณะในประเทศไทย. *วารสารเกษมบัณฑิตมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 19(พิเศษ), 199.

- วรรณมา มุ่งทวีเกียรติและคณะ. (2564). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในการป้องกันโรคโควิด-19 ของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 13(2), 320-321.
- ศิริลักษณ์ วรไว. (2564). ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยด้วยหลักไตรลักษณ์. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*, 3(2), 25.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2536). *การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการแพทย์พยาบาล*. กรุงเทพฯ: วีเจพรินติ้ง.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2562). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- สมภาร พรหมทา. (2548). *พุทธปรัชญา: มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.

