# พุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข : บนความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด -19

# The Buddhist Method Happiness Skill Management : On Suffering Under the COVID-19

**ไพศาล เครือแสง**

สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะมนุศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

phisarn.k@nsru.ac.th

**บทคัดย่อ**

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอหลักพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข ขั้นตอนการการบริหารจัดการทักษะความสุข และทำไมต้องบริหารจัดการทักษะความความสุข ตลอดถึงนำเสนอรูปแบบสร้างทักษะความสุขด้วยหลักพุทธธรรม โดยนำหลักกามคุณ 5 ประการ และนำหลักพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข ในสภาวการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด -19 สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อประยุกต์ใช้ในการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิตและสังคม

**คำสำคัญ :** พุทธวิธี, การบริหารจัดการ, ทักษะความสุข, การปรับตัว, โควิด -19

**Abstract**

This academic article have a purpose To present Buddhist principles and methods for managing happiness skills, And why do we have to manage happiness skills all the time and present a model for creating happiness skills with Buddhist principles?, Dharma by applying the principles of five sensual pleasures and applying Buddhist principles for managing happiness skills, In the situation of the epidemic of the Coronavirus 2019 (Covid-19), can be applied to adapt to the critical situations of life and society

**Keywords:** The Buddhist, Happiness Skill Management, adaptation,COVID-19

**บทนำ**

ในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยเรื่องที่ชวนให้ป่วยไข้ทางจิตใจและทางร่างกาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การดูแลหัวจิตหัวใจเป็นเรื่องสำคัญ มนุษย์ถ้ามีจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีความเชื่อว่าต้องมีหัวใจที่มั่นคง รับมือความทุกข์หรือความไม่แน่นอนได้ดี มีความสุข เรียบง่ายในตัวเอง มีพลังในการทำเรื่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ต่อสังคมต่อโลกใบนี้ การเปลี่ยนแปลงภายใน จึงไม่ใช่ความหมายว่าเราจะเปลี่ยนแปลงภายนอก เมื่อมีหัวใจมั่นคงย่อมมีพลังในการเปลี่ยนแปลงโลกให้ดีขึ้นพร้อมกัน ชีวิตคนเราปะปนไปด้วยความสุข-ทุกข์ สลับกันไปจนกว่าจะถึงลมหายใจสุดท้าย บนเส้นทางชีวิตย่อมมีสมหวัง-ผิดหวัง สำเร็จ-ล้มเหลว ยังมีอะไรอีกมากมายที่จะเกิดขึ้นในชีวิตเหมือนที่เกิดขึ้นมาตลอด หัวใจที่มั่นคง จึงสำคัญต่อการดำรงตนอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัส อยู่ในขณะนี้ เปรียบเสมือนพายุแปรปรวนแห่งความไม่แน่นอน ความทุกข์ เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับเราทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด ที่สร้างความกังวลให้กับสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ทันตั้งตัว ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เราเกิดความทุกข์โดยไม่รู้ตัวเช่นเดียวกัน

มนุษย์จำเป็นต้องรู้สึกได้รับการปกป้องเพื่อที่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข "ความสุข" (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการไม่ว่าจะยากดีมีจนอย่างไร หรือไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในสถานะใดก็ตาม ความสุขมักจะถูกหยิบยกขึ้นมาในฐานะที่เป็นยอดแห่งความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน และจะถูกตั้งคำถามอยู่เสมอๆ ว่าแล้วความสุขที่แท้จริงคืออะไร ศาสตร์แห่งความสุขจึงก่อกำเนิดขึ้น และมีความพยายามอธิบายในหลายแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นทางด้านปรัชญาศาสนา เศรษฐศาสตร์ และรัฐศาสตร์ ที่มีการอธิบายไว้อย่างมากมายเกี่ยวกับความสุขที่แท้จริง ซึ่งในมุมมองของนักปรัชญา ความสุขมักจะมีความเกี่ยวข้องกับทางจริยศาสตร์ ตลอดจนการแสวงหาคุณค่า โดยในยุคแรกเริ่มความสุขเริ่มต้นเมื่อ 300 ปีก่อนคริสตกาล มีนักปรัชญากลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า กลุ่มสุขนิยม (Hedonism) ในมุมมองทางศาสนามุ่งเน้นในกระบวนการพัฒนาจิต พัฒนาอารมณ์ให้เกิดความสุข ได้อธิบายถึง ความสุขในเชิงศาสนาพุทธ หมายถึง การดับอวิชชาการดับกิเลส หรือการดับทุกข์ ทั้ง 3 นัย นี้เป็นเป้าหมายอันสูงสุด คือ ความสุขหรือความสิ้นทุกข์ ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ 1) กามสุข คือ สุขเนื่องจากกาม 2) ฌานสุข คือ ความสุขเนื่องจากฌาน 3) นิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน เป็นความสุขที่เกิดจากภาวะไร้ตัณหา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2539:3)

ส่วนในมุมมองเชิงเศรษฐศาสตร์เชื่อว่า ความสุขในสังคมเหล่านั้น มีฐานคิดอยู่กับวัตถุและความพอใจในวัตถุ โดยมีนักเศรษฐศาสตร์คนสำคัญที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความสุข แนวคิดเกี่ยวกับความสุขมาพัฒนาเป็นทฤษฎีว่าด้วยอรรถประโยชน์ (Utility) ความสุขในทางเศรษฐศาสตร์ จึงเป็นความพอใจ ในการได้อรรถประโยชน์และใช้อรรถประโยชน์โดยการบริโภค อุปโภค และการได้ประโยชน์อื่นๆ จากวัตถุต่างๆ ในมุมด้านรัฐศาสตร์ มนุษย์นั้นโดยธรรมชาติเป็นสัตว์สังคม ที่ต้องอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นหมู่คณะ จึงเป็นการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการวางระเบียบกฎเกณฑ์ในการบริหารบ้านเมืองของรัฐ โดยใช้อำนาจทางการเมืองเป็นเครื่องมือ เพื่อให้มนุษย์มีทั้งความสุขทั้งในความหมายของวัตถุธรรมและนามธรรม คือ สุขทั้งร่างกายและจิตใจการปกครองบ้านเมืองให้สงบสุข สันติสุข และเป้าหมายสูงสุด ประชาชนอยู่ดี มีความสุข มีเสรีภาพ มีสวัสดิการที่ดี มีรายได้เพียงพอในการ ดำรงชีพของครอบครัว แต่ความพยายามอธิบายถึงความสุขที่กล่าวมานั้น ดูยังเป็นนามธรรม (Hobbes, 2008) ขาดความชัดเจนจนกระทั่งการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาทดลองและทำการพิสูจน์ จนได้ข้อค้นพบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุข ปฏิกิริยาของคลื่นสมองที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ซึ่งจากการทดลองได้ข้อค้นพบอย่างชัดเจน และสามารถพิสูจน์ในเชิงประจักษ์โดยหลักสรีรศาสตร์ โดยสมองของมนุษย์สามารถหลั่งสารแห่งความสุข ได้แก่ สารเอ็นดอร์ฟิน (Endophins) เป็นสารเคมีทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดี ทำให้สมองเติบโตและเรียนรู้ได้ดีสารอซีทีคลอลีน (Acetycholine) เป็นสารที่ช่วยในการจดจำ กระบวนการเรียนรู้และเก็บความรู้ไว้ได้นาน สารเซโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารควบคุมความประพฤติ การแสดงออกอารมณ์ ทำให้สมองตื่นตัวและมีความสุขซึ่งเป็นการสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้น ความสำเร็จทางวิทยาศาสตร์นี้ได้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับความสุข ที่ไม่ใช่เพียงคำพูดลอยๆ ไม่มีวิธีใดที่สามารถพิสูจน์ได้ แก่นสารที่วัดความสุขได้ ความสุขจะเกิดได้ต้องจัดมูลเหตุแห่งความทุกข์ให้หมดสิ้น พระพุทธเจ้าทรงชี้นำหลักธรรมเพื่อดำเนินชีวิต ไว้หลายข้อ ผู้ประพฤติธรรมไม่ว่าข้อใดข้อหนึ่ง (ธเนศ วงศ์ยานนาวา,2560:5) ย่อมจะเป็นผู้มีคุณสมบัติในการดำเนินชีวิต ครองตน ครองคน และครองงานได้ในทุกระดับ ดังเช่นควรเชื่อในกฎแห่งกรรม ปรากฏในพระสูตร คือ *"หญิง ชาย คฤหัสถ์ บรรพชิต ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี กรรมเป็นที่อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะได้รับผลของกรรมนั้น"* หลักธรรมที่ควรนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ความสุขอยู่กับมนุษย์นั้นได้ไม่นาน มีการผสมผสานปะปนอยู่กับความความทุกข์อยู่เสมอ ที่ใดมีความสุข ที่นั้นก็ย่อมมีความทุกข์ เป็นอมตะวาจา จะทุกข์มากทุกข์น้อยขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย สภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนหลังจากโรคโควิค -19 เกิดการระบาดขึ้น จนกระทั่งเกิดการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก หลังจากนั้นจากผู้ติดเชื้อไม่ถึงแสนเมื่อต้นปี ปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อมากกว่าสี่ร้อยล้านคนทั่วโลก และยังไม่รู้ว่าตัวเลขสุดท้ายจะไปจบที่เท่าไหร่ ทำให้มนุษย์ทั่วโลกมีความทุกข์อยากแค้นแสนเข็นกับการใช้ชีวิต และหลายหมื่นชีวิตถึงจะต้องมอดดับด้วยโรคโควิด -19 การเกิดโรคระบาดในครั้งนี้ จึงมีคำถามเกิดขึ้นมาหลายประการ เช่น จะมีการวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข บนความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิค -19 และจะมีวิธีการจัดการความสุข ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดนี้อย่างไร ฉะนั้นพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข จะเป็นหัวใจของกระบวนการปรับความทุกข์ให้มีความสุข ในห้วงระยะเวลาที่แสนลำบากนี้ ซึ่งได้ค้นหาคำตอบได้จาก บทความนี้

**ทำไมต้องบริหารจัดการทักษะความความสุข**

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

ความสุขเกิดจากความพอใจ ที่เกิดขึ้นจากร่างกายเป็นที่ยอมรับได้ อะไรที่เป็นเรื่องความสุขมนุษย์มักจะชังน้ำหนักว่าอะไรได้ประโยชน์ในระยะยาวมากกว่ากัน แต่หากเป็นเรื่องความชั่วร้ายมนุษย์มักจะเลือกสิ่งที่เลวน้อยที่สุด การเลือกระหว่างความสุขระยะยาวกับความสุขระยะสั้น เป็นเรื่อง

ที่เกี่ยวข้องกับปัญญาความฉลาด (Wise) การเลือกด้วยความสุขรอบคอบ (Prudence) และมองถึงผลลัพธ์ในระยะยาว ทำให้ความสุขของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีจริงได้ ในสภาวะสถานการณ์โรคระบาดขณะนี้ ทำไมต้องบริหารจัดการทักษะความความสุข เพราะความสุขเป็นเป้าหมายสำคัญที่ทำให้มนุษย์ก้าวข้ามพ้นสิ่งที่ไม่แน่นอนไปสู่จุดหมายได้ ด้วยความเข้าใจที่มีต่อสรรพสิ่งที่เกิดด้วยการสร้างสรรค์ความสุข จึงเป็นอะไรที่แตกต่างกันในแต่ละคน ในสภาวะสมัยใหม่ทำให้ความสุขเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิต คุณลักษณะของความสุขว่าจะเป็นสิ่งที่ให้ความพึงพอใจและตอบสนองความต้องการ โดยความสุขนี้จะให้พลังงานทางคุณธรรม (Virtues) ต่อการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างอดีตให้มีพลังทางบวกในการวางรากฐานให้กับเป้าหมายในอนาคต ดังนั้นการมองโลกในแง่ดีต่ออนาคตจึงเป็นสิ่งสำคัญ อย่างไรก็ตาม ในสภาวการณ์ การดำเนินชีวิตที่เลวร้ายเช่นนี้ ไม่ได้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีงามเสมอไป วิถีชีวิตที่ต้องทนทุกข์ทรมาน ไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการ ต้องมีการจัดการความสุข ในทุกสถานการณ์

**ความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิค -19**

ความเจ็บป่วยเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สร้างความทนทุกข์มากน้อยตามสภาพสังขารของแต่ละคน มีวิธีปรับตัวต่อการเจ็บป่วยที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของโรค ลักษณะและวิธีการแก้ปัญหาของผู้ป่วยและสภาพแวดล้อมทางครอบครัว สังคม ภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยเป็นสิ่งที่ผู้รักษาพยาบาลควรให้ความสนใจและตระหนักในวิชาชีพ และให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสมหนัก-เบา โรคติดเชื้อ แพร่ระบาด หวาดกลัว กังวลใจ คุกคามชีวิต สร้างความทุกข์ยากต่อการดำเนินชีวิตทางสังคม (คูชาร์สกี้อดัม, (Adam Kucharski), 2563)

ในวันที่ 31 ธันวาคม ค.ศ. 2019 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมืองอู่ฮั่น ในประเทศจีน รายงานว่า มีโรคระบาดชนิดใหม่เกิดขึ้น ในเดือนกุมภาพันธ์ 2020 โรคระบาดชนิดใหม่นี้แพร่กระจายออกไปจนครบทุกทวีป เรียกอย่างเป็นทางการว่าของโรคระบาดนี้ชนิดนี้ว่า "โควิด -19" (COVID-19) ซึ่งเกิดจากโคโรน่าไวรัสสายพันธ์ใหม่ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับไวรัสที่ทำให้เกิดโรคซาร์ส ซึ่งเคยระบาดในช่วง ค.ศ. 2002 - 2004 องค์กรอนามัยโลก (WHO) ประกาศให้การระบาดครั้งนี้เป็น Pandemic (การระบาดใหญ่ทั่วโลก) จนถึงขณะนี้ มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกอยู่ที่ราวๆ สี่ร้อยล้านคนทั่วโลก โดยจำนวนดังกล่าวมีผู้ติดเชื้อในประเทศไทยอยู่ที่ราวๆ กว่าสองล้านเก้าแสนราย และมีผู้เสียชีวิตทั่วโลกประมาณ 2.4 % ย้อนกลับไปราวๆหนึ่งร้อยกว่าปีที่แล้ว ในช่วงปลายสงครามโลก ครั้งที่หนึ่ง โรคไข้หวัดใหญ่สเปน (Spanish flu) ได้คร่าชีวิตผู้คนไปมากกว่าห้าสิบล้าน ซึ่งมากกว่าจำนวนผู้เสียชีวิต

จากสงครามโลกครั้งที่ถึงสองเท่า และฆาตกรฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ในครั้งนั้นเป็นเพื่อนร่วมวงศ์วานว่านเครือแห่งชีวิตกับการระบาดของโควิด -19 (World Health Organization,2022).

การแพร่ระบาดของโรคต่างๆ สามารถเกิดจากสิ่งมีชีวิตที่แตกต่างกันหลายชนิด แต่สำหรับการระบาดครั้งใหญ่ทั้ง 2 ครั้งที่ห่างกันเกือบ 1 ทศวรรษรวมทั้งการระบาดเล็กๆอีกหลายครั้งที่มีผู้เสียชีวิตหลักร้อย เช่น โรคตาหรือไข้หวัดนก เป็นการระบาดที่มีเชื้อไวรัสอยู่เบื้องหลัง เพราะสาเหตุไวรัส จึงมักเป็นสาเหตุของโรคที่เกิดขึ้นใหม่อยู่บ่อยครั้ง เหตุที่ทำให้เชื้อไวรัสเป็นสมมติฐานของโรคร้ายแรงใหม่ๆ อยู่เรื่อยมาก็คือความสามารถในการกลายพันธุ์อันรวดเร็วของมันการกลายพันธุ์เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสารพันธุกรรมซึ่งเกิดขึ้นเพราะความผิดพลาดขณะการจำลอง DNA หรือการถูกเหนี่ยวนำด้วยปัจจัยทางสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่นเคมีหรือรังสี ความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด เกิดขึ้นทั่วโลกไม่เฉพาะสังคมไทย แสดงให้เห็นถึงสัจธรรมว่า อะไรๆ ก็ไม่เที่ยง ความเป็นไปของโลก ซึ่งมันเคยเคลื่อนขยับไปในทิศทางที่เราคุ้นเคย แล้ววันหนึ่งมันก็เกิดการเปลี่ยนแปลง กระทบถึงชีวิตของผู้คนมากมาย อะไรที่เราไม่เคยเห็น ก็ได้เห็น อะไรที่ไม่เคยเกิดก็เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การปิดประเทศ ปิดน่านฟ้า งดการเดินทางข้ามจังหวัด รวมไปถึงข้ามประเทศ มีการผ่อนคลายบ้างในบางช่วงบางเวลา บางแห่งโรงพยาบาลไม่เคยล้น ไม่สามารถที่จะรองรับผู้ป่วยได้ แสดงถึงความเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง ความแปรปรวนที่บ่อยครั้งก็คาดเดาไม่ได้ ที่ไม่ได้อยู่ในวิสัยที่ใครคนใดคนหนึ่งหรือว่าแม้กระทั่งผู้คนจะควบคุมบังคับบัญชา เป็นไปตามใจหวังหรือความต้องการของตัวได้ ข้อนี้เรียกว่าอนัตตา ความหมายหนึ่งคือไม่ได้อยู่ในวิสัยที่จะควบคุมบังคับบัญชาได้ ไม่ชอบอย่างไรก็ต้องทนอยู่กับมัน เพราะไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงหรือกำจัดมันออกไปได้ แต่ก็แน่นอนสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ ตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมไม่อาจทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ในที่สุดก็ต้องเสื่อมไป สลายไปหรือแปรเปลี่ยนไป เพียงแต่ว่าเราไม่รู้ว่าเมื่อไรจะถึงวันนั้น แล้วถ้ามันเปลี่ยนไป จะออกมาในรูปใด ไม่สามารถคาดหมายไม่ได้ เป็นอนัตตา จำเป็นที่เราจะต้องเรียนรู้ และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลกมากขึ้น หรืออย่างที่ทางธรรม เรียกว่า รู้เท่าทันธรรมดา แม้ความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด ที่แพร่ระบาดเข้ามาสู่ใจของเราได้ แม้จะมีศีลบริบูรณ์ ไม่เบียดเบียนใคร แต่ว่าก็มีความทุกข์อย่างอื่นที่ทำให้ไม่สบายใจหรือว่าเกิดความทุกข์ใจได้ อย่างเช่น ความเจ็บความป่วยความแก่ความชรา ความสูญเสียพลัดพราก ซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าดีหรือชั่ว แต่ว่าจะไม่สามารถมาทำร้ายจิตใจของเราได้ ถ้าใจเรามีภูมิเรียกว่า ภูมิคุ้มใจหรือว่าสิ่งรักษาใจ คือธรรมะ เรียกว่า สติ สติเป็นสิ่งรักษาใจหรือภูมิคุ้มใจที่สำคัญมากในเวลานี้ เพราะถ้าเราไม่มีสติ ใจก็จะล่องลอยไหลไป ฟุ้งแตกไป

สารพัด ล้วนแต่ฟุ้งไปในทางลบทางร้าย เพราะฉะนั้นแม้ว่าไม่ได้ป่วยกาย แต่ป่วยด้วยความเครียด ป่วยด้วยความวิตกกังวล ถ้าเกิดว่าเรามีสติรักษาใจ สติช่วยดูแลใจ มันก็จะรู้ทันว่าใจเผลอไปไหลไปในทางลบทางร้าย ก็พาจิตกลับมา ถ้าหากว่าเราไม่ปล่อย ใจให้มันไหลไปในอนาคต และปรุงแต่งไปในทางเลวร้าย มันก็ไม่มีความวิตกกังวลเข้ามาเล่นงานจิตใจได้มากเท่าไหร่ ถ้าหากเราเอาใจมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับกาย รู้เนื้อรู้ตัว หรืออยู่กับเนื้อกับตัว มันก็ทำให้ใจไม่เป็นทุกข์ได้ (พระไพศาล วิสาโล. 2564).

ความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด -19 (COVID-19) ใช้หลักธรรมะ ที่เป็นภูมิคุ้มใจมันช่วย ได้ อันนี้ยังไม่นับจากธรรมะจากเมตตากรุณาจากคนรอบข้างก็มีความสำคัญอย่างยิ่งเหมือนกัน เพราะในยามระบบสุขภาพวิกฤต ความอยู่รอดได้ก็ด้วยความช่วยเหลือของผู้คนรอบข้าง เป็นความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชี้ให้เห็นว่า ธรรมะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสถานการณ์ในปัจจุบัน เพื่อเป็นเครื่องรักษาใจหรือภูมิคุ้มกันใจ ช่วยทำให้ผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากในขณะนี้ไปได้ ถ้ายังหายใจได้ปกติอยู่ก็อยู่กับลมหายใจอยู่กับสิ่งที่เป็นสรณะของใจ

**การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต**

ความจริงของชีวิตตามแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยา ให้ความสำคัญต่อกลไกทางจิตในการปรับตัวเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกหรือในระดับภวังคจิต เพราะจิตมนุษย์ดิ้นรน กวัดแกว่ง ควบคุมยาก ซึ่งพุทธสุภาษิตกล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ว่า ลักษณะจิตมนุษย์ ดิ้นรน แกว่งไกว ป้องกันยาก ห้ามยาก จิตดิ้นรนเสมือนปลา ถูกโยนขึ้นไปบนบก มีแต่จะดิ้นรนลงน้ำถ่ายเดียว จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ใฝ่ไปในอารมณ์ที่น่ารัก น่าใคร่ จิตเห็นได้ยาก ละเอียดอ่อน แส่ไปในอารมณ์ใคร่และจิตท่องเที่ยวไปได้ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไร้รูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกาย ลักษณะจิตดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงได้สอนให้รักษาจิตควบคุมจิตฝึกจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ทุกอย่างก็จะสงบไปหมด ผู้มีสติปัญญาพึงรักษาจิต เพราะจิตที่อบรมดีแล้วนำสุขมาให้ ดังนั้นกลไกทางจิตในการปรับตัว เมื่อมนุษย์คนเราเกิดความเครียดจากการแพร่ระบาดโควิด สร้างความทุกข์ยากต่อการดำเนินชีวิตทางสังคม ก็จำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับความสมดุลทางจิตใจเอาไว้ ทำให้สภาพของความเป็นตัวของตัวเองดำรงอยู่ต่อไป คนที่ไม่เคยพัฒนาจิตตนเอง จะปรับตัวไม่ได้อาจจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เช่น รู้สึกตนเป็นคนมีปมด้อย รู้สึกด้อยค่า ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองลดลง หากเกิดอาการรุนแรงเป็นเอามากก็จะทำให้ชีวิตสับสนวุ่นวาย ความคิดเกี่ยวกับตนเอง

เปลี่ยนแปลงไปในทางลบ มีโอกาสเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางจิตประสาทและความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ ก็จะตามมา (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต),2560)

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีกระบวนการและกลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองที่บุคคลเลือกนำมาใช้อย่างไม่รู้ตัวนี้มีส่วนที่จะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวแก่ผู้ใช้ที่จะเอื้อต่อการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน เช่น การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง ถือเป็นเครื่องมือทดแทนเป้าหมาย โดยใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองนี้เป็นสิ่งที่ทดแทนได้ชั่วคราว มีความสบายใจไปชั่วขณะ ลดความเครียดลงได้ชั่วคราว ทำให้มีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เกิด เป็นหลักกระบวนการหรือวิธีการหนึ่งที่จะลดหรือผ่อนคลายความเครียดลงได้ชั่วคราว มีผลดีทางด้านจิตใจ คือทำให้เกิดความรู้สึกว่าถอยไปตั้งหลักได้ เกิดกำลังใจ เป็นการป้องกันตัวในทางที่จะผ่อนคลายในเชิงพฤติกรรมต่อการตอบสนอง การใช้ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียดล้วนเป็นสภาพอารมณ์ที่ทำให้ศักดิ์ศรีของคนลดลง ทำให้คนต้องพบกับความผิดหวัง ต้องมองตัวเองในทางลบ ทำให้คนรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เสียหน้า ซึ่งในสภาพความเป็นจริงแห่งธรรมชาติแล้ว มนุษย์ไม่ต้องการตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ มนุษย์พยายามอย่างสุดกำลังที่จะต้องรักษาหน้าของตัวเอง กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คนสามารถรักษาหน้าของตัวเองไว้ได้และถือเป็นการปรับพฤติกรรมที่ลดความตึงเครียดลงได้ ซึ่งเปรียบเสมือนกันชนหรือเกราะกำบังที่ไม่เปิดโอกาสอันตรายจากภายนอกเข้าไปทำร้ายสภาพจิตใจ เป็นกันชนหรือเกราะกำบังเท่านั้นมิใช่เป็นการให้ภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขในการป้องกันสิ่งที่จะมากระทบจากภายนอก การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง ที่บุคคลเลือกนำมาใช้เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับเป็นการให้คุณค่านำไปสู่ความภาคภูมิใจ สรุปโดยรวม หลักการที่สำคัญที่สุดของการปรับตัวและการบริหารความเครียดไม่ได้อยู่ที่การปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ หากสามารถนำความเครียดที่เกิดขึ้นไปประสานกับสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องบริหารความเครียดทั้งเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน สามารถกำหนดวิธีการแก้ไขความเครียดเฉพาะตัวได้ เมื่อนั้นสุขภาพจิตที่ดี ความสุขจะเป็นของเราได้ สอดคล้องถึงการพัฒนาความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาวะด้านกาย สังคม อารมณ์และระดับสติปัญญาอย่างบูรณาการ ดังนั้นหลักการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จึงสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ความทุกข์ความเครียดที่เกิดขึ้นกับสังคมไทย ทั้งด้านการเมือง สังคม เศรษฐกิจและสังคม ทุกคนมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาความเครียดในองค์กร จะปรับตัวเองอย่างไรที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่กดดันเหล่านั้น

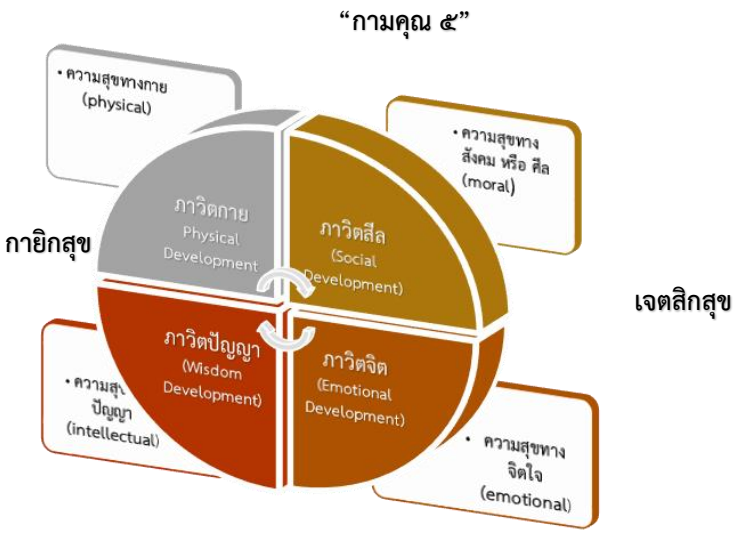
ได้ พุทธศาสนา สอนเน้น พินิจวิเคราะห์ประเด็นของความทุกข์ไว้ว่า ความเครียดหรือความทุกข์ คือสิ่งที่ทนอยู่ได้ยากอันเกี่ยวกับกายและจิตใจ ได้แก่ พยาธิทุกข์หรือทุกขเวทนา เป็นทุกข์ เป็นโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย (Physical Diseases) และสันตาปทุกข์ ทุกข์คือ ความรุ่มร้อน ได้แก่ความกระวนกระวาย เพราะถูกไฟคือ กิเลส พวกราคะ โทสะ และโมหะเผาทุกข์เพราะถูกกิเลสถือเป็นโรคทางจิต (Mental Diseases) และปกิณณกทุกข์ ได้แก่ ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์ที่จรมา ได้แก่ ความเศร้าโศก ความร่ำไรรำพัน ความเสียใจ และความคับแค้นใจ ทุกข์ประเภทนี้อาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท โรคเก็บกดหรือโรคซึมเศร้าได้ ดังนั้น การที่ชีวิตของเราจะประสบความสำเร็จและให้มีความทุกข์น้อยที่สุด แต่ให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จงพยายามปรับตัวปรับใจตามรักษาจิตของตนเองให้ดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่คุ้มครองดีแล้วและจิตที่ตามรักษาดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้

**พุทธวิธีสร้างทักษะความสุข**

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมิได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มีความสุข (Happiness) (บุญมี พวงเพชร,2556 :25) ในทัศนะทางพระพุทธศาสนานั้น มีพุทธวิธีสร้างทักษะความสุขในสามมิติ คือ (๑) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสยินดี มีสุข สบายกาย สบายใจ เป็นต้น (๒) ความสุข คือ สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่ายหมายถึงเป็นสภาพที่ทนได้ง่ายซึ่งตรงข้ามกับคำว่า ความทุกข์ (Suffering) คือ สภาพที่ทนได้ยากเป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในที่นี้มิได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง กล่าวคือ สภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ ความสุขในที่นี้ จึงหมายถึงความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ส่วนความสุขนั้นโดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว เช่น การทานอาหารอร่อย ความอร่อยนั้นเราทนได้ เราจึงชอบทานอาหารที่อร่อยถูกปาก การได้ทานอาหารอร่อยที่ถูกปากถูกใจจึงมีความสุข ส่วนการทานอาหารไม่อร่อย ไม่ถูกปาก ไม่ถูกใจเราทนความไม่อร่อยไม่ได้จึงรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นต้น ๓) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุข

ชนิดนี้ว่า"นิพพานสุข"การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง ดังนั้น ความสุขจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ความสุขที่มีนั้นจะเป็นความสุขในระดับใด จะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับอริยบุคคลโดยพระพุทธศาสนาระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า"บุญเป็นชื่อของความสุข" หมายความว่าการกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่ง เข้าถึงธรรมและนิพพาน ฉะนั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนาก็คือ การเข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดปัญญา หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ประเภทของความสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย หรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่อ่อนนุ่มที่เรียกว่า กามคุณ ๕ (ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ) ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกิยะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) และ สุขใจหรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญแช่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหาความโลภความโกรธความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตตระหรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพานอีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน คือ การพัฒนา ด้ายกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต จึงได้จำแนกพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข ไว้ 4 ประการดังนี้ (1) ความสุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาดปลอดภัยเป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า ภาวิตกาย บุคคลหรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว (2) ความสุขทางสังคม ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ

มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า ภาวิตสีลบุคคล บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว (3) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณาความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบา เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า ภาวิตจิตบุคคล บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว (4) ความสุขทางปัญญา คือการมีสติปัญญา ความเชื่อความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า ภาวิตปัญญาบุคคล บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว ดังแผนภาพ




**แผนภาพ** พุทธวิธีสร้างทักษะความสุขตามหลักภาวนา 4 ประการ

ผู้ที่ฝึกฝนตนเองตามหลักภาวนาทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกียะ (กายิกสุข) ความสุขที่เกิดจากกิเลสกามความสุขของสัตว์และมนุษย์ผู้เสพย์กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ส่วนที่เป็นกายมีความเบื้องต้นอย่างน้อย 4 ประการคือ กล่าวคือ ด้านอาหาร ด้านเครื่องนุ่งห่ม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านยารักษาโรค ซึ่งเป็นสิ่งสนองความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัตถุธรรมทั้งหลาย ส่วนที่เป็นจิตมีความต้องการขั้นพื้นฐาน คือ ความรักความเข้าใจจากผู้คนรอบข้าง และความรู้สึกปลอดภัย เป็นต้น ที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มิใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเพียงชั่วคราวและจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไปและย่อมเข้าถึงโลกุตตระสุข (เจตสิกสุข) ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาเป็นความสุข

ที่สัมพันธ์กับความรู้สึกทางจิตใจและปัญญาที่รู้จริง มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนานเป็นความรู้สึกบรมสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน

**พุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข**

ในสภาวการณ์ การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด -19 ประกอบไปด้วย กายภาวนา (Physical Development) คือการบริหารจัดการด้านการดูแลสุขภาพ ร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึงการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม ดีงาม ศีลภาวนา (Social Development) คือ การบริหารจัดการด้านการพัฒนาเจริญศีล ความประพฤติให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นดำเนินชีวิต เป็นศีลเบื้องต้น จิตภาวนา (Emotional Development) คือการบริหารจัดการด้านการพัฒนาจิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความ เป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามา กระทบ ใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรม เน้นที่ภาวะความสมดุลของทุกมิติแห่งสุขภาพ (สุดา วงศ์สวัสดิ์, 2563: 12) สมดุลของจิตใจและเข้าถึงสัจธรรม อันเป็นความสงบ ความเป็นอิสระจากภายในและ การมีปัญญารู้แจ้งเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสที่ ก่อให้เกิดความทุกข์ความกดดันต่างๆ การปฏิบัติเช่นนี้ ถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพอย่างองค์รวมและยั่งยืน ทำให้การเจ็บป่วยลดลงได้ หรือแม้เราเจ็บป่วย ก็สามารถเข้าใจความเป็นจริงเข้าใจธรรมชาติ และอยู่กับโรคอย่างมีความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้องกลมกลืนและสันติ นำเอาหลักแห่งการปฏิบัตินี้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่ออันยังความไม่ประมาทในชีวิตในปัจจุบันชาติ

**มรรควิธีแห่งการปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา**

จากกระบวนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อลดทุกข์สร้างสุขตามแนวพระพุทธศาสนาของเพื่อนปรับทุกข์ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ไม่ว่าจะได้รับการฉีดวัคซีนและหรือยังไม่ได้รับวัคซีน สิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อปรับสภาพชีวิตให้สมดุลทั้งใจ และปฏิบัติตามข้อควรระวังมาตรการของกรมควบคุมโรค เช่น การหลีกเลี่ยงฝูงชน รักษาระยะห่าง ส้วมใส่หน้ากากอนามัย เปิดหน้าต่าง ล้างมือให้สะอาด ดังกล่าวสามารถสรุปเป็นมรรควิธีแห่งความสุข คือ "เข้าใจสถานการณ์ ประมาณตน เรียนรู้ฝึกฝน มีสติ สร้างปัญญา รักษาชีวิต" ดังนี้

**๑) เข้าใจสถานการณ์** ท่ามกลางสถานการณ์ COVID-19 ที่อุบัติขึ้นทั่วโลก มนุษย์ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นกลไกธรรมชาติของมนุษย์ในการเผชิญวิกฤติ กระทั่งผู้ที่มีบทบาทสำคัญทั้งแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย และทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ จะรับมือกับสถานการณ์อย่างไร ดูแลจิตใจ และผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันได้อย่างไร ยังคงต้องหาคำตอบกันต่อไป แต่สิ่งที่สำคัญคือ กับการจัดการความเครียด และความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับว่ามันเป็นสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน (uncertainty) ความไม่แน่นอนนี้เป็นเรื่องที่จำเป็นจะต้องมีวิธีการตัดสินใจและการบริหารจัดการ เข้าใจสถานการณ์ ข้อมูลที่แตกต่างกันรวมทั้งข้อจำกัดด้านเวลาที่ทำให้ต้องมีมุมมองต่อปัญหา และการตัดสินใจความเครียดเป็นกลไกโดยธรรมชาติที่ช่วยให้มนุษย์เตรียมตัววางแผน และรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) **ประมาณตน** การรู้จักเวลาอันเหมาะสม ประมาณตน และรู้ช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจการต่างๆ ใช้สติ ได้อย่างมีความสุขทั้งต่อตนเองและสังคมกับสถานการณ์ Covid-19 ตอนนี้ ต้อง "อยู่บ้าน save ตน save คนทั่วไป save นี้ยิ่งใหญ่ save Thai save World คงดีเร็ววันทุกท่านพ้นภัย สุขอนามัย กายใจแข็งแรง" หากมองในผลเชิงบวกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้หลายคนได้เรียนรู้และตระหนักและเห็นคุณค่า รู้จักบทบาทของตนเองที่มีต่อตนเองและส่วนรวม ด้วยเหตุนี้การประมาณตน รู้จักตน การแบ่งปันให้ถูกจุด จะช่วยฉุดให้พ้นภัย เรียนรู้แก่นแกนสาระธรรม ที่จะพัฒนาตนเองที่เหมาะสม ด้วยรู้จักค้นหาตนเองในการพัฒนาจิตใจและปัญญามีความสันโดษ พอเพียง รู้จักชุมชน รู้จักโลก เพื่อยกระดับจิตใจของตนเองไปสู่การสร้างสรรค์ทางพฤติกรรมและปัญญา

**๓) เรียนรู้/ฝึกฝน เข้าใจ เรียนรู้** ชีวิตของมนุษยชาติที่เกิดจากเชื้อโรคร้ายต่างๆ นั้นมีมานาน แต่ด้วยพลังสติปัญญารวมทั้งความสามารถของมนุษย์ส่งผลให้สามารถหาวิธีการแก้ไขยับยั้งป้องกันและรักษาได้ ตามความเป็นจริงแล้วทุกสิ่งที่อุบัติขึ้นในโลกนี้ล้วนมีเหตุปัจจัยทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มีสาเหตุเป็นปัจจัยและมีผลที่เกิดตามมาเสมอ สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี การเรียนรู้ที่จะการป้องกันตัวเองจากโควิด มีเป้าหมายเพื่อสร้างภูมิรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับโควิด รวมถึงแนวทางการ ปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด ถ้าบุคคลมีการเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนาและความรู้ในระดับสากลเน้นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา แล้วย่อมจะมีความเข้าใจ เพราะฉะนั้น จะต้องฝึกฝนตามความสนใจและจริตของตนเอง เช่น การฝึกแบบอานาปานสติ มีสติเป็นฐานในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

**๔) มีสติในการใช้ชีวิต ภายใต้สถานการณ์โควิด** โลกชาติกำลังเผชิญกับโรคร้าย ผู้คนหันมาใส่ใจ ระเบียบชีวิตมากขึ้น ตั้งสติในการใช้ชีวิต และระเบียบทางสังคม มากขึ้น ระเบียบทางสังคมเป็นบรรทัดฐานเบื้องต้นที่จะทำให้สังคมมีความสุขและสามารถผ่านพ้นวิกฤต หากทุกคนหันมาใส่ใจในการกระทำ มีสติในการใช้ชีวิตทำให้เกิดผลดีทั้งทางใจและการป้องกัน กล่าวคือ อย่าหวาดระแวงคนอื่นจนเกินงาม สิ่งที่ดีที่สุดของการเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ คือการเห็นคนอื่นเป็นคนปกติทั่วไปและมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนตน จะไม่ทำให้เกิดอาการหวาดผวา การปฏิบัติตนตามสุขภาวะส่วนตนและส่วนรวม พื้นที่สาธารณะและพื้นที่ส่วนตนต้องมีความระมัดระวังและเพิ่มความตระหนักและใส่ใจในสุขภาวะให้มากยิ่งขึ้น รวมถึงกฎระเบียบข้อบังคับ ตลอดคำเชิญชวนในการปฏิบัติและป้องกันเพื่อมิให้กระจายไปสู่สังคมส่วนรวม การใช้สติในการรักษาชีวิตภายใต้สถานการณ์ คือ การดูแลหัวใจสู้ไวรัสโควิด เป้าหมายเพื่อ เป็นแนวทางการปฏิบัติตัวเบื้องต้นเพื่อดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ใช้สติอย่างเท่าทัน ป้องกันไม่ให้ เครียดหรือกังวลมากเกินไป และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

**๕) สร้างปัญญา** การแพร่ระบาดของโควิด ทุกชีวิต ทุกอาชีพ ล้วนได้รับผลกระทบด้วยกันทั้งสิ้น ปัญหาเศรษฐกิจส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และปากท้องของผู้คน นำมาซึ่งความทุกข์ยาก ถึงแม้ร่างกายไม่ป่วย แต่จิตใจไม่ป่วย อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน ในความทุกข์ที่เกิดขึ้นมักแฝงไปด้วยแสงสว่างแห่งปัญญา ที่นำมาซึ่งทางออกวิธีการแก้ไขได้ปรับตัว ปรับใจ เน้นสร้างปัญญาให้ตั้งรับกับทุกสถานการณ์ได้อย่างมีสติ สำคัญที่สุดก็คือการเพิ่ม "ความสุข" พยายามดึงสติของเราให้กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ เมื่อจิตใจสงบ เกิดปัญญา ความคิดก็ไม่ฟุ้งซ่าน มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน พิจารณาความเป็นไปของชีวิตและการเรียนรู้ต่อเนื่อง โดยยึดหลักของการปฏิบัติคือ การลดทุกข์สร้างสุข และเข้าสถานการณ์ให้เห็นแจ้งในสิ่งที่ปรากฏขึ้น มีสติและปัญญา เมื่อเจอภาวะวิกฤต ให้สามารถเผชิญหน้ากับความกลัวด้วยสติปัญญา โรคภัยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา สร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่มากขึ้นในภาวะวิกฤต ฝึกจิตใจให้เข้มแข็งได้ นั่นคือ ทาน ศีล และภาวนา ภาวนา คือ ใช้ปัญญานำพัฒนาจิตใจ ใช้เหตุและผล ดังแผนภาพที่ปรากฏ

**6) รักษาชีวิต** ธรรมชาติมนุษย์ รักตัว กลัวตาย มนุษย์มีธรรมชาติ ที่เห็นแก่ตัว มีความทะเยอทะยานเป็นสัญชาติญาณเดิม เปรียบเสมือนหมาป่าที่ต้อง คอยดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ด้วยเหตุดังกล่าวมนุษย์จึงหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน ทุกคนต่างปกป้องและรักษาชีวิตตนเองเพื่อไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งทำร้าย มนุษย์จึงมีสิทธิตามธรรมชาติในอันที่จะรักษาตัวเองให้อยู่รอดปลอดภัยจากการคุกคาม หรือการทำร้ายจากผู้อื่น แต่ชีวิตต้องเจอความท้าทายมากมาย และหนึ่งในเรื่องท้า

ทายที่ต้องเผชิญ คือ การปฐมพยาบาลทางใจ ดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์และแสดงออก ด้วยความเห็นอกเห็นใจ การให้ความช่วยเหลือตามที่จำเป็นเพื่อให้ประชาชนรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลายและมีความหวัง จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด กระทบกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมาก บางคนต้องแยกตัวหรือกักตัวเอง การเว้นระยะห่างที่เหมาะสม เป็นมาตรการที่รักษาชีวิตมิให้แพร่เชื้อออกไปจึงมีความสำคัญอย่างมาก ดังนั้นการปฐมพยาบาลทางใจจึงเป็นการพูดคุยระหว่าง ผู้ให้ความช่วยเหลือกับผู้ที่ได้รับผลกระทบผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล หรือทาง Social media ต่างๆ ยกเว้นผู้ช่วยเหลือด่านหน้าที่จำเป็นต้องเจอกับประชาชนโดยตรง ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันโรคอย่าอย่างเคร่งครัด เคารพกติกาสังคม รักษาชีวิต เพื่อความปลอดภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ย่อมจะช่วยให้สถานการณ์เป็นไปทิศทางที่ดี ดังภาพปรากฏ

แผนภาพ : พุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข

มรรควิธีแห่งการปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา ความสุขที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติทางจิตใจและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น เป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึกทางจิตใจและปัญญา อันมีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนานกว่า เป็นภาวะแห่งการปล่อยวางและการเข้าใจในชีวิต ภาพรวมพลังบ้าน วัด ชุมชน ข้ามพ้นวิกฤติครั้งนี้เป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ เรียนรู้ เข้าใจยอมรับ และเผชิญกับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตและผ่านพ้นสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นนี้ไปให้ได้ โดยนำหลักมรรควิธีแห่งการปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา

**บทสรุป**

ปัจจุบันโควิด-19 ได้สร้างความกังวลและหวาดกลัวให้กับประชาชนจำนวนมาก ซึ่งเป็นความกังวลและหวาดกลัวเกี่ยวกับการได้รับเชื้อไวรัส แสดงให้เห็นผ่านพฤติกรรมและอาการต่างๆ การสูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ดังนั้นการช่วย บรรเทาความกังวล ความทุกข์ใจ ผ่อนคลายอารมณ์และเพิ่มความสามารถในการรับมือ กับสถานการณ์การแพร่ระบาด จึงมีความจำเป็นเร่งด่วน การข้ามพ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความจริงแท้ของชีวิต นำหลักพุทธธรรของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการพุทธวิธีการบริหารจัดการทักษะความสุข : บนความทุกข์ภายใต้สถานการณ์โควิด มาปรับตัวเพื่อความสุขทางจิตใจและปัญญา ด้วยหลักพุทธวิธีการบริหารจัดการ ประกอบไปด้วย (1) ภาวิตกาย คือ กายภาวนา เรียนรู้ฝึกฝน ตั้งมั่นอยู่ในความประมาณตน (2) ภาวิตสีล คือ ศีลภาวนา การพัฒนาเจริญศีลด้านความประพฤติ รักษาชีวิตให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย อยู่ร่วมสังคมอย่างมีประโยชน์สุข (3) ภาวิตจิต คือจิตภาวนา การพัฒนาจิต มีสติในการใช้ชีวิต ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมั่นคงแน่วแน่สามารถรู้ทันต่อเหตุปัจจัย (4) ภาวิตปัญญา คือ ปัญญาภาวนา การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา สร้างปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง ความสุขถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อการบริหารชีวิต ภาวะแห่งความสมบูรณ์และความสมดุลของบุคคลทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ รวมทั้งสภาวะที่ปราศจากโรค และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างปกติสุข รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การส่งเสริมสุขภาพให้เกิดภาวะสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้เกิดการมีศักยภาพ มรรควิธีแห่งความสุข คือ เข้าใจสถานการณ์ ประมาณตน เรียนรู้ฝึกฝน มีสติ สร้างปัญญา รักษาชีวิตเพื่อความสุขอย่างยั่งยืน

## References

กนกพร นิตย์นิธิพฤทธิ์ และณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ. *ความสุขหน้า มณฑลความรู้ใหม่ในทฤษฎีเศรษฐศาสตร์.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ธเนศ วงศ์ยานนาวา.On Happiness : ว่าด้วยความสุข.กรุงเทพฯ : พิมพ์สมบัติ,2560.

คูชาร์สกี้,อดัม (Adam Kucharski). *ระเบียบแห่งระบาด.*กรุงเทพฯ:บิบลิโอ.2563.

พระไพศาล วิสาโล. (2564). *ภูมิคุ้มใจในยุคโควิด* สืบค้าจาก (https://pagoda.or.th/aj-visalo/2021-08-04-05-01-24.html)

พระธรรมปิฎก, (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). *ความสุข 5 ขั้น.* เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2560. สืบค้น (http://www.openbase.in.th/node/3067

บุญมี พวงเพชร.*Happy Life พลังคำสอนของ ดาไลลามะ เพื่อความสุขชีวิตที่แท้จริง.*นนทบุรี:ธิงค์ บียอนด์ บุ๊คส์,2556.

สุดา วงศ์สวัสดิ์.*องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาด โควิด-19 ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย* เผยแพร่ครั้งที่ 1 : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,2563

Hobbes,T. (2008). *Human nature and derpore poitico***.** New York: Oxford University Press.

World Health Organization. (2021). *COVID-19 - WHO Thailand Situation Reports.* Geneva:www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus2019/ situation-reports