



การปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ในช่วงการระบาดของ การปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ในช่วงการระบาดของ
ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามหลักพุทธธรรมตามหลักพุทธธรรม*

NEW NORMAL LIFE AND BEHAVIOR MODIFICATION MODEL FOR CORONAVIRUS
ACCORDING TO BUDDHADHAMMA

พระครูวินัยธรอุดมชัย จตุฑุฑโฒ (อวยพร)

Phrakruwinaithon Udomchai Thitavuddho (Ouyporn)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: narongchailopburi@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามหลักพุทธธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) และการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ผลการวิจัยพบว่า 1) โรคอุบัติใหม่โควิด 19 ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจรวมถึงคุณภาพชีวิตตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระดับประชาคมโลก โดยเฉพาะด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตในทุกมิติของบุคคล 2) หลักพุทธธรรมที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมช่วงการระบาดโรคโควิด 19 ได้แก่ สติปัญญา 4, สัมมปธาน 4, อริยสัจ 4, โยนิโสมนสิการ 3) การสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้นและพัฒนาพฤติกรรมพึงปรารถนาที่มีอยู่เดิมให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เข้าใจถึงประโยชน์และโทษ สะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ จะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การปรับเปลี่ยน; ชีวิตวิถีใหม่; โคโรนา 2019

ABSTRACT

In this research article, an attempt was purposely made the new normalization of life as a result of adaptation to the spread of pandemic COVID-19 according to principles of Buddhaddhamma. It deployed the qualitative research methodology through the documentary and field research. The research results showed that: 1) the new disease

* Received July 28, 2022; Revised January 31, 2022; Accepted August 26, 2023



called COVID-19 has been greatly affecting on the physical and mental health including the quality of life since the individual to the world levels particularly body, mentality, emotion, society and spirit which are obviously held as the important foundation in one's living life in all dimensions, 2) the Buddhist principles that can be practically applied to new normalization of life as a result of adaptation to spread of pandemic COVID-19 are of four foundations of mindfulness, four kinds of effort, four Noble Truths and Yonisomanasikāra, and 3) new normalization and development of behaviour suitable to the exist situation would bring about the right understanding of advantage and disadvantage as a result of new normal ways consist in four dimensions, body, mentality, society and spirit whereby the new normalization of life would be sustained respectively.

Keywords; Modification; New Life; Corona 2019

บทนำ

ในปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19 เป็นโรคที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อส่งผลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ความรู้ความคิดความเข้าใจด้านปัญญา ทั้งนี้สาเหตุของการเกิดโรคระบาดเกิดได้หลายปัจจัยด้วยกันทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงของเชื้อโรค การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องจนทำให้เกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิต และพฤติกรรมของมนุษย์ การรบกวนธรรมชาติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้โรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และยังเป็นตัวเร่งให้เกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย ซึ่งที่ผ่านมาทั่วโลก และประเทศไทยก็เคยประสบกับโรคอุบัติใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบล่า ไวรัสซิกา และโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่คนทั่วโลกกำลังรับมือกันอยู่ในตอนนี้ที่สร้างผลกระทบไปทั่วโลกถือเป็นวิกฤติที่หนักที่สุดในปัจจุบันที่คร่าชีวิตมนุษย์โลก เป็นสิ่งที่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตเพราะทำให้การดำรงชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป การแพร่ระบาดที่เป็นไปอย่างรวดเร็วที่ทำให้ผู้ติดเชื้อเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในระบบการหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน ยากต่อการรักษา การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ เป็นปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่ที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมากทั้งด้านการควบคุมการป้องกันการรักษา เนื่องจากยังไม่มีวัคซีนยาในการรักษาที่ชัดเจน อยู่ในระหว่างการวิจัยค้นคว้าพัฒนา และทดลองจึงทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนบนโลกอย่างสิ้นเชิง เป็นเหตุให้มนุษย์ทุกคนทั่วโลกต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทำให้ทุกคนควรตระหนักและให้ความสำคัญเพื่อไม่ให้สถานการณ์การเจ็บป่วยและการล้มตายของผู้คนบนโลกมีสถิติเพิ่มมากขึ้นจนเป็นการล้างเผ่าพันธุ์มนุษย์ การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่ก่อโรคปอดอักเสบการหายใจล้มเหลวเฉียบพลันในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน เริ่มจากที่มีการรายงานครั้งแรก เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2562 สำนักงานสาธารณสุขเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ได้ออกประกาศเป็นทางการพบโรคปอดอักเสบไม่ทราบสาเหตุถือเป็นจุดเริ่มต้นของไวรัสระบาดแห่งศตวรรษ ต่อมาวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การ



อนามัยโลกได้ออกประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก (CORONAVIRUS PANDEMIC) ซึ่งยุโรป (อิตาลี ฝรั่งเศส อังกฤษ สเปน เป็นต้น) สหรัฐอเมริกา ลาตินอเมริกา (บราซิล) รัสเซีย อินเดีย แอฟริกาใต้ ได้ทยอยเป็นศูนย์กลางการระบาดและเป็นพื้นที่ที่ระบาดต่อเนื่องหรือระลอกใหม่ ซึ่งพบว่าการเกิดวิกฤติกลายพันธุ์ของเชื้อโควิดเป็นสาเหตุของการแพร่กระจายที่รวดเร็วมากขึ้น นอกจากนี้สภาพของอากาศที่หนาวเย็นในทวีปยุโรป และสหรัฐอเมริกา ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการระบาดมากขึ้นด้วยเช่นกัน ส่วนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่าถือเป็นศูนย์กลางการระบาดแห่งหนึ่งของโลก การระบาดในเริ่มเมื่อกลางเดือนสิงหาคม 2563 (10–20 สิงหาคม 2563) จากการที่มีคนเดินทางจากพื้นที่ระบาด เมืองสิตตะเว และรัฐยะไข่เข้าสู่กรุงย่างกุ้งประมาณ 5,000 คน โดยที่ติดตามสืบสวน และประเมินความเสี่ยงได้น้อยกว่าร้อยละ 50 ซึ่งการระบาดระลอกนี้ในพม่าสายพันธุ์ของเชื้อแตกต่างจากครั้งแรก จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ประเทศต่างๆ ต้องมีมาตรการดูแลสุขภาพประชาชนพร้อมกับการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคประกอบกับคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease: COVID-19) เป็นโรคติดต่ออันตราย ลำดับที่ 14 ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ตามที่มีการระบาดอย่างต่อเนื่องของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ 7/2563 สำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม มีประกาศให้วัดทั่วประเทศดำเนินการตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด โดยให้ทุกภาคส่วนให้ความร่วมมือเพื่อหลีกเลี่ยง เพื่อเป็นมาตรการเฝ้าระวังและป้องกัน ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า 100 ปี มีโรคระบาดใหญ่เกิดขึ้นในโลกครั้งหนึ่งระยะทุกๆ 100 ปี เช่น ค.ศ. 1720 (พ.ศ. 2263) เกิดกาฬโรค, ค.ศ. 1820 (พ.ศ. 2363) เกิดอหิวาตกโรค ค.ศ. 1920 (พ.ศ. 2463) เกิดไข้หวัดใหญ่ ค.ศ.2020 (พ.ศ. 2563) เกิดโรคโควิด-19 (Corona Virus) เป็นต้น ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วโรคระบาดนั้นมิมาแต่สมัยพุทธกาลเป็นเวลากว่า 2564 ปี มาแล้ว และมีวิวัฒนาการมาอย่างต่อเนื่องตามยุคตามสมัย

ในสมัยพุทธกาลเองก็มีปัญหาเกี่ยวกับโรคระบาด เช่น เมืองไพศาลี หรือเวสาลีนครหลวงแห่งอาณาจักรวัชชี (คล้ายกับลักษณะสาธารณรัฐในปัจจุบัน) องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก็เคยทรงใช้พุทธวิธีในการรับมือปัญหาโรคระบาดเป็นแนวทางแห่งการพ้นจากโรคร้ายพิบัติที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยผู้วิจัยจะยกตัวอย่างหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักหลักสติปัฏฐาน 4, หลักสัมมัปปธาน 4, หลักหลักอริยสัจ 4, หลักหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อเป็นแนวทางการแก้ปัญหาโรคระบาด และการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ให้สอดคล้องตามหลักพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวถึงโรค 2 ประการ คือ โรคทางกาย (กายิโกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค) การดูแลร่างกายและจิตใจให้ครบ 4 มิติ คือ สุขภาพกาย จิต สังคม ปัญญา เป็นองค์รวมในการดูแลร่างกายและจิตใจให้ทันยุคทันสมัย กล่าวคือ ต้องดูแลทั้งร่างกาย และจิตใจไม่ใช่ดูแลแต่ส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น สุขภาพทางกาย หมายถึง ความสบายทางกาย ไม่มีโรคทางกาย เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคปอดบวม โรคโควิด 19 เป็นต้น สุขภาพทางจิต หมายถึง ความสบายใจ ไม่มีโรคทางจิต เช่น ความเครียดมาก ความกระวนกระวายใจ ความซึมเศร้าที่เกิดจากปัญหาทางใจ สุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมทั่วไปอย่างเป็นปกติสุข เป็นที่ยอมรับ และไม่เป็นที่รังเกียจ สุขภาพทางปัญญา หมายถึง การมีและใช้ปัญญาความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง



และผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล ซึ่งทั้ง 4 มิติ ดังกล่าวนี้อาจต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกัน และกัน รวมทั้งมีความสมดุล พอดีกัน สำหรับการป้องกันและรักษาโดยการนำหลักธรรมผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุขในการดูแลและป้องกันเพื่อให้เกิดการทำงานที่ประสานกันเป็นภาวะที่แท้จริงของมนุษย์ ดังนี้

1) ด้านทางกาย การติดต่อสื่อสารกับโลกคือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยการรับรู้ผ่านทางผัสสะสี่เชื่อมอายตนะในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และทางผัสสะสี่เชื่อมต่อที่อยู่นอกคน อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะธรรมารมณ์เป็นการรับรู้ทางใจ และการกระทำกรรมหรือพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาและทางใจในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม

2) ด้านภาวะทางจิตใจ คือ สภาพจิตที่อยู่ข้างใน เป็นตัวแสดงเจตนาและมีการสะสมของความจำต่าง พร้อมทั้งมีการปรุงแต่งที่ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ ทัศนคติ ความเชื่อหรือความศรัทธา และจะเก็บอยู่ในลักษณะของจิตและเจตสิก

3) ด้านสังคม เป็นการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัว ชุมชน ที่ทำงาน สังคมและโลก มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปตามทิศทางเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

4) ด้านปัญญา เป็นความรู้คิดความเข้าใจ และความหยั่งเห็นเป็นแสงสว่างที่ชี้ช่องทางสว่างให้เรียนรู้และเข้าใจในตนเอง จนเกิดการมีความสุขอย่างแท้จริง การพิจารณาใคร่ครวญเข้าใจและมองเห็นสภาพตามความจริงตามธรรมชาติ ให้เห็นถึงคุณค่าในสรรพสิ่ง ดังนั้น การพัฒนา 3 สิ่งนี้จึงเป็นการพัฒนาสภาวะองค์รวมอย่างแท้จริง เป็นสภาวะองค์รวมอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ผู้เขียนจึงสนใจศึกษาการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ตามหลักพุทธธรรม โดยจะศึกษาถึงสภาพการดำเนินชีวิตของผู้ประสบผลกระทบของโรคโควิด 19 ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด ก่อให้เกิดแนวทางในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ตามหลักพุทธธรรม



วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ตามหลักพุทธธรรม” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยจะพิจารณา 3 ส่วน คือ ระเบียบวิธีวิจัย (Method) ที่แตกต่างกัน เช่น การเก็บรวบรวมข้อมูล, การวิเคราะห์ข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ด้วยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เพื่อให้ได้วิจัยที่มีความครอบคลุม กลุ่มเล็ก และชัดเจน โดยศึกษารูปแบบชีวิตวิถีใหม่และแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงโควิดระบาดโดยยึดหลักการการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักสำคัญ ด้านเนื้อหาของงานวิจัยโดยศึกษาเอกสารคัมภีร์ ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อุนฎีกา รวมทั้งหลักพุทธธรรม ส่วนแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับรูปแบบการใช้ชีวิตวิถีใหม่ และแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงโรคโควิดระบาด ได้แก่ แนวคิดชีวิตวิถีใหม่ ปัจจัยทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทฤษฎีความเชื่อทางสุขภาพของเพนเดอร์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ประสบผลกระทบในช่วงโควิดระบาด บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่ออุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการบริหารจัดการเกี่ยวกับแนวทางการดูแลในช่วงโควิด 19 ระบาด โดยการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสโควิด 19 ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ พระเถระ พระนักเผยแผ่ เครือข่ายธรรมะ คณาจารย์ในสถานศึกษา เยาวชน ผู้ประสบผลกระทบในช่วงโควิดระบาด นายแพทย์สาธารณสุขและนักวิชาการสาธารณสุข อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)

กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดมาจำนวน 20 รูป/คน ดังนี้

- 1) ผู้ประสบผลกระทบในช่วงโควิดระบาด จำนวน 10 คน
- 2) พระเถระ พระนักเผยแผ่ เครือข่ายธรรมะ พระธรรมจาริกจำนวน 5 รูป
- 3) กลุ่มนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา นักวิชาการสำนักงานพระพุทธศาสนา คณาจารย์ในสถานศึกษา นายแพทย์สาธารณสุข นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 20 รูป/คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และมีบทบาทอย่างมากในการวิจัย การเลือกใช้เครื่องมือใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และลักษณะพฤติกรรมที่ต้องการจะวัด ซึ่งหมายความว่าต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยเช่นกัน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ 3 แบบได้แก่

- 1) แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาโดยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น ความจริง เจตคติ



เพื่อเป็นแนวทางการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา)

2) แบบการสัมภาษณ์ (Interview) ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างมีโครงสร้าง (Structured In-depth interview) โดยเป็นการสอบถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และประเด็นอื่นๆ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์งานวิจัย เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น ปัญหา ข้อเสนอแนะ ความรู้สึก เจตคติ

3) แบบสังเกต (Observation) เพื่อช่วยให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความจริง ความคิดเห็น ปัญหา ข้อเสนอแนะ ความรู้สึก เจตคติที่ รวมไปถึงเครื่องมืออื่นๆ ได้แก่ สมุดบันทึกภาคสนาม กล้องถ่ายรูป เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องอัดเสียง โทรศัพท์มือถือ เครื่องมือแต่ละประเภทจะมีลักษณะที่สำคัญและความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้ จึงขอแนะนำเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้เครื่องมือประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการ ดังนี้

1. ทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงสถานที่ที่จะไปเก็บข้อมูลภาคสนามในพื้นที่เขต กรุงเทพมหานคร เพื่อขั้แจงวัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย และขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัย

2. รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสารงานวิชาการและงานวิจัยที่มีผู้ทำการศึกษาวิจัยแล้ว เก็บข้อมูลเบื้องต้นจากแบบสอบถาม หากกลุ่มตัวอย่างที่จะสัมภาษณ์

3. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์ตามเวลาที่ได้ทำการนัดหมายไว้ล่วงหน้าแล้ว ดังนี้

3.1 วัน เวลา การสัมภาษณ์

3.2 สถานที่สัมภาษณ์

3.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์

3.4 วิธีการสัมภาษณ์ (การถาม, การตอบ, การจดบันทึกคำตอบ)

4. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองโดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

4.1) การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตั้งที่กล่าวมาข้างต้น นำเข้ากระบวนการขั้นตอนการทำวิจัย ดังนี้

4.1.1) ศึกษาแนวทาง ความคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำกรวิจัย

4.1.2) ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

4.1.3) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือจากเอกสารต่างๆ



4.1.4) สร้างแบบสัมภาษณ์เจาะลึกเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึกของกลุ่มตัวอย่าง จากกรอบแนวคิดวัตถุประสงค์และการศึกษาทางวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1.5) เสนอเครื่องมือให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ให้เป็นที่ปรึกษาหลัก ตามมติ ฎกระทรวงของทางมหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัยและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ที่กำหนดไว้ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงด้านโครงสร้างและเนื้อหา

4.1.6) การศึกษาภาคสนาม (Field Research) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ ทำการศึกษาหาข้อมูลโดยใช้วิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากกลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มประชากรตัวอย่างในประเด็นต่าง ๆ

4.1.7) นำข้อมูลของพื้นที่เป้าหมายมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นองค์ความรู้ใหม่

4.1.8) สรุปผลการวิจัยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งเป้าหมายไว้

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับข้อมูลจากการ เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการวิเคราะห์จากเอกสารประกอบกับข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์และ ชุดปฏิบัติการกิจกรรมถอดองค์ความรู้ (Work shop) เพื่อนำมาวิเคราะห์โดยการนำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ได้แก่ หลักสติปัญญา 4, สัมมปธาน 4, หลักอริยสัจ 4, หลักโยนิโสมนสิการ เป็นต้น แล้ว สรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการแปลข้อมูลพร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่ นำเสนอ ซึ่งการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีนี้ จากการสัมภาษณ์โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา และการนำเสนอชุดองค์ความรู้ การสังเคราะห์ข้อมูลในให้ ได้ผลเป็นเชิงประจักษ์ และนำผลไปใช้ประโยชน์ได้จริงในวงกว้าง มาเชื่อมโยงกันจนเกิดเป็นโครงสร้างของ ข้อสรุปที่สามารถตอบปัญหาในการวิจัยได้

ผลการวิจัย

ในปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19 เป็นโรคที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติด เชื้อส่งผลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ความรู้ความคิดความเข้าใจด้านปัญญา ทั้งนี้สาเหตุของการเกิดโรคระบาด เกิดได้หลายปัจจัยด้วยกันทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงของเชื้อโรค การใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง จนทำให้เกิดการดื้อต่อยาปฏิชีวนะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิต และพฤติกรรม ของมนุษย์ การรบกวนธรรมชาติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้โรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และยังเป็นตัวเร่งให้ เกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย ซึ่งที่ผ่านมาทั่วโลก และประเทศไทยก็เคยประสบกับโรคอุบัติ ใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบล่า ไวรัสซิกา และโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่คนทั่วโลกกำลังรับมือกันอยู่ในตอนนี้ที่สร้างผลกระทบไปทั่วโลกถือเป็น วิกฤติที่หนักที่สุดในปัจจุบัน ซึ่งได้ทำการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ซึ่งมีดังต่อไปนี้



1) การปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ในช่วงโรคโควิด 19 อุบัติขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้ เศรษฐกิจโลกเข้าสู่ภาวะถดถอย ภาคการผลิต และห่วงโซ่อุปทานหยุดชะงัก ส่งผลกระทบต่อด้านการจ้างงาน การท่องเที่ยวและการบิน การส่งออก ภาคการศึกษา ปัญหาสุขภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบ สังคม ครอบครัว สิ่งแวดล้อม ทำให้เราได้เห็นการปรับตัวในทุกๆ ด้าน ทั้งการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่แตกต่างจากเดิม เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมรับมือเสมือนภูมิคุ้มกันร่างกาย และจิตใจต่อการปรับตัวของคนในสังคมครั้งนี้ การเรียนรู้ที่จะปรับตัวตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมาได้พิสูจน์แล้วว่าทุกคนหากร่วมมือกันจะทำให้ผ่านวิกฤติปัญหาไปได้ และวิถีการปรับตัวแบบใหม่จะเป็นการนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างปลอดภัยจากโรคโควิด 19 ช่วยให้เราใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เริ่มกลับสู่สภาวะปกติ แต่เป็นภาวะปกติแบบใหม่ หรือที่เรียกว่า “New Normal” การสร้างพฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้นและพัฒนาพฤติกรรมพึงปรารถนาที่มีอยู่เดิมให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เข้าใจถึงประโยชน์และโทษ สะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา)

2) หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

หลักพุทธธรรมถือว่าเป็นการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนชีวิตของคนได้เป็นอย่างดีซึ่งสุขภาพทางกาย และจิตเป็นสภาวะของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางกาย และจิตใจมีการปรับเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว สอดคล้องกับปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง โดยเฉพาะการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 สภาพร่างกาย และจิตใจของคนเราจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแปลงตาม นับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวปรับใจไปกับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เราหยุดการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จริง แต่เราสามารถที่จะปรับได้หลายรูปแบบ เช่น อาจจะเป็นใหม่ทั้งหมด หรือคงเก่าที่ดีไว้ หรือปรับปรับแต่สิ่งใหม่ๆ ที่ดีทั้งหมด หากภาวะทางกาย และจิตใจที่ยึดเหนี่ยวเหมือนเกราะป้องกันโดยมีหลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนที่พระองค์ทรงใช้พุทธวิธีในการรับมือปัญหาโรคระบาดเป็นแนวทางแห่งการพ้นจากโรคร้ายพิบัติที่เกิดขึ้นในสมัยครั้งพุทธกาลโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางการรับมือปัญหาภัยโรคระบาด ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกื้อหนุนต่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ผู้วิจัยจะได้ประยุกต์ใช้หลักธรรมนั้นๆ ในการจัดการความเจ็บป่วยโดยวิเคราะห์จากตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

(1) หลักสติปัฏฐาน 7 ในการดูแลรักษาโรคโควิด 19 ที่แยกออกถึงรูปธรรม นามธรรมที่เกิดขึ้น คือ จิตเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม จิตอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือจิตเห็นกายหรือจิต หรือจิตเห็นรูปหรือนาม หมายถึง การมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง รวมทั้งการพิจารณาให้เห็นความจริงในกาย เวทนา จิต หรือธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 และส่งผลที่ดีต่อตนเอง คือ ทั้งในด้านการรักษาโรคโควิด 19 ก็เป็นกระบวนการหนึ่งที่ต้องหาสาเหตุ และลำดับโรคเหล่านั้นลงตามเหตุปัจจัย

(2) หลักสัมมัปปธาน 4 จากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่จะพอเป็นแนวทางในการประคับประคองจิตใจให้ได้ดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต่อนั้น ถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการเป็นที่พึ่งทางใจใน



สถานการณ์ที่ต้องประสบพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ทันตั้งตัวนี้ได้เป็นอย่างดี และนอกเหนือจากการได้นำธรรมะมาใช้ในยามประสบกับปัญหาหรือความทุกข์ การปฏิบัติตามหลักปธาน ใช้หลักธรรม 4 ข้อ สังวร เพียรป้องกัน ปหาน เพียรละทิ้ง ภาวนา เพียรทำให้มีให้เป็นอนุรักษนา เพียรดูแลรักษาไว้ เพราะหลักหลัก สัมมปธาน 4 จะเป็นด่านป้องกันตนเองจากโรคระบาดซึ่งวิถีชีวิตใหม่ หรือที่เรียกว่า New Normal ที่เรียกว่า ความเพียร คือ ธรรมะที่เป็นหลักประพฤติปฏิบัติทั่วไป

(3) หลักอริยสัจ 4 ทุกข์ของคนไทยในวันนี้คงปฏิเสธไม่ได้ว่ามาจากเหตุคือ สถานการณ์การระบาดของโรค โควิด 19 ทั้งกลัวติด กลัวการฉีดวัคซีน กลัวต้องล้มละลายทางสังคมจากสถานการณ์ธุรกิจ เมื่อมีความกลัวก็กลายเป็นความทุกข์ โรคระบาดเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวงจรชีวิตของมนุษย์ และสัตว์โลก คือ ขาด ขรา พยาธิ (โรค) และมรณะ ดังนั้นพุทธศาสนาจึงเป็นแกนกลางในการเป็นที่พึ่ง และมีแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการผ่านพ้นวิกฤตนี้ของสังคมไทย หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักคำสอนของ สัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพ ในช่วงโควิด 19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลสูงสุด

(4) หลักโยนิโสมนสิการ พุทธวิธีที่ทรงสั่งสอนแนะนำแนวทางบอกวิธีการเอาชนะความทุกข์ แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ทรงเน้นไปที่การใช้กระบวนการตามหลักการของอริยสัจ 4 คือ ให้อริยสัจ รู้สาเหตุ รู้วิธีแก้ และแก้ปัญหาตามวิธีการ โดยมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ใช้ปัญญาเป็นอาวุธ ทรงมุ่งสั่งสอน 2) ใช้ตนพัฒนาตนเองจนเป็นที่พึ่งของตนได้ 3) ใช้จิตที่บริสุทธิ์ หรือความเป็นอิสระทางความคิดเป็นจุดเริ่มต้น จะเห็นได้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นการใคร่ครวญหรือการคิดอย่างละเอียดการนำเอามาใช้ในทางปฏิบัติเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาด้วยการฝึกความคิดให้อริยสัจคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เพื่อกำจัดอวิชชา และบรรเทาต้นเหตุไปพร้อมโดยแยกกายทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตามที่เป็นจริง นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่าความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความสำคัญ เพราะเป็นความคิดที่สกัดอวิชชา และต้นเหตุ ทำให้คนเป็นอิสระไม่หลงไหลไปตามกระแสสังคมที่เสื่อมทำให้เกิดการแก้ปัญหา และพึ่งพาตนเองได้ เรื่องการใช้ความคิดได้อย่างถูกวิธี จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการนำมาใช้ในการรักษาโรคโควิด 19

3) แนวทางการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ตามหลักพุทธธรรม

แนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรม ทั้ง 4 หมวด นำมาป้องกันโรคระบาด โดยใช้ธรรมทางพระพุทธศาสนา สามารถนำมาเยียวยาสันสนุนวิธีการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ได้เพราะหลักธรรมของพระพุทธเจ้า มีเหตุการณ์ต้นบัญญัติเกิดขึ้นทั้งในสมัยพุทธกาลที่หลักธรรมสามารถเยียวยาโรคทำให้ปฏิบัติต่อเรื่องที่เกิดขึ้นหรือต่อความจริงที่ปรากฏได้ด้วยความเห็นว่าเป็นปัญหาต่างๆ ที่ทุกคนประสบทั้งการดำเนินชีวิตด้วยโรค และความเจ็บป่วยต่างๆ เป็นมูลเหตุที่ทำให้เป็นโรคทางกาย ดังนั้นการบำบัดโรคตามแนวพระพุทธศาสนาโดยอาศัยหลักธรรมนั้นซึ่งจะมีส่วนที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคช่วยฟื้นฟูให้ดีขึ้น ตามขั้นตอนของการรักษาการระบาดของโรคโควิด 19 ที่มีอยู่หรืออาจใช้ร่วมกันกับการรักษาทางการแพทย์ควบคู่กันไปเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือเพื่อเยียวยาให้เป็นปกติหรือเพื่อฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาดีขึ้น



1. มีความรู้เพื่อการคุ้มครอง ป้องกัน สุขภาพของประชาชน ตลอดจนการจัดการสภาพแวดล้อมในสถานที่ต่างๆ (Setting) เพื่อควบคุมป้องกันโรคมึให้แพร่กระจายไปสู่คนหมู่มาก
 2. ผสมผสานองค์ความรู้จากพุทธศาสนา และองค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้น มีการหาข้อมูลใหม่ๆ มาเพื่อพัฒนาให้เกิดความก้าวหน้าดูวิธีการรักษาโรคของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างในการหาสาเหตุการเกิดโรคภายนอก และภายใน
 3. รู้เท่าทันเวทนา กำหนดรู้เวทนาเพื่อจัดการความเจ็บปวดที่เห็นได้ชัดเจน ผู้ป่วยโควิด 19 อาจใช้วิธีการเจริญกรรมฐาน เอาเวทนาเป็นอารมณ์ คือ พิจารณาความเจ็บปวดด้วยสติอย่างสงบนิ่งจนเห็นชัดว่าสังขารนี้เป็นทุกข์อย่างยั้งรู้เท่าทันเวทนามรับรู้ความรู้สึก รับรู้ในสิ่งที่กระทบสัมผัส เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่ามีความเจ็บปวดตรงไหนด้วยตนเอง เช่น เห็นรูปที่ปวด ได้ยินเสียง (คำพูด) ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เห็นอาการต่างๆ ร้อน หนาว ของผู้ที่ได้เข้ามาได้รับการรักษาที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็ย่อมต้องเกิดความรู้สึก (เวทนา) ต่อสิ่งนั้นๆ เช่น นั้นเอง ฯลฯ เมื่อรู้เท่าทันจนชำนาญจิตเมื่อเห็นความจริงเวทนาเป็นดังนี้เองก็จักรู้เท่าทันจิต คลายความเบื่อหน่าย คลายความยึดความอยากในจิตสังขาร (ความคิด ความนึกต่างๆ) เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัยต่างๆ ตามความเป็นจริงอย่างปรมาตม์ เป็นสังขารต่างๆ ทางใจเกิดขึ้นเช่น โทสะ (โกรธ) โลภ หลง ดีใจ เสียใจต่างๆ เมื่อเห็นว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็ จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง จิตเมื่อเห็นความจริง เช่นนี้บ่อยๆ สักว่าจิตเกิดเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้เอง ก็จักเกิดนิพพิทาในจิตสังขารความคิดปรุงแต่งเหล่านั้นในที่สุด
 4. รู้เท่าทันธรรม เพื่อให้เกิดภูมิรู้ ภูมิปัญญา ความรู้ความเข้าใจอย่างในสิ่งต่างๆ นั้นเอง เมื่อเกิดกาย เวทนา หรือจิต ตามข้างต้นแล้วเกิดเห็นธรรมะใดๆ ก็หยิบยกขึ้นมาพิจารณา หรือ คิดนึกสังเกตในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ การคิดนึกดังนี้ไม่ใช่การคิดนึกปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ แต่เป็นคิดนึกที่จำเป็นในการดับทุกข์อย่างยั้ง เช่น เห็นทุกข์หรือรู้ว่า เป็นทุกข์ก็รู้ว่าเกิดแต่เหตุปัจจัยใด เห็นความไม่เที่ยงแนวทางหลักการปฏิบัติมีความสำคัญที่สุด ซึ่งเป็นการนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคที่เกิดจากทางกายของผู้ป่วยโควิด 19
 5. หลักการพิจารณาธรรมภายนอกเชื่อมโยงกับธรรมภายใน การพิจารณาหลักธรรมคือการพิจารณาตามหลักชั้น 5 ไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงหรือตามธรรม
 6. พิจารณาเห็นสรรพสิ่งรวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง (กายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา) รวมทั้งพิจารณาธรรมในธรรม กล่าวคือสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงความรู้สึก เวทนาว่าเป็นสภาวะธรรม
 7. การพิจารณาดังกล่าวจะเกิดความเบื่อหน่าย วางเฉย การเจ็บป่วยเป็นเพียงโรคที่เกิดได้ทั้งกายและใจแต่ถ้าเรารู้จักการคิดปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นมากจนเกินไปก็ทำให้บรรเทาอาการ
- สรุป การดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของการระบาดเชื้อโควิด 19 ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นครรลองในการดำเนินชีวิตนั้นคือหลักสัมมปธาน 4 จึงเป็นวิถีชีวิตที่จะสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันได้ ได้แก่ 1. สังวรปธาน เพียรป้องกันหรือเพียรระวังไม่ให้เกิดโรคร้าย 2. ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัดโรคร้ายที่กำลังเกิดขึ้น 3. ภวานาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้างวิถี



ชีวิตที่ทำให้ห่างไกลโรคโควิด 19 4. อนุรักษ์นาปธาน เพียรรักษาแนวทางเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ทั้งหลักธรรม และวิถีปฏิบัติยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในด้านร่างกาย และจิตใจที่ได้รับผลกระทบกับโรคระบาดเชื้อโควิด 19 การจะดำเนินชีวิตให้เป็นปกตินั้นก็เป็นเรื่องยากจึงต้องมีวิถีใช้ชีวิตให้เป็นปกติแม้จะต้องประสบกับปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดให้ได้ โดยหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งชี้แนะให้การใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ดำเนินไปได้โดยความเป็นปกติ และส่งผลให้เกิดเป็นความสุขได้ในที่สุด

สรุป หลักอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาได้เพราะเป็นหลักการค้นหาความจริงและแนวทางแก้ปัญหาตามหลักของเหตุผล โดยชี้ให้เห็นว่า (1) ทุกข์ เป็นขั้นแสดงให้เห็นถึงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต (ปริญา) ต้องกำหนดปัญหา ศึกษาพิจารณาดูปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยความ รอบคอบ และพยายามกำหนดขอบเขตของปัญหา (2) สมุทัย เป็นขั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป (ปหานะ) สามารถตั้งสมมติฐาน เพื่อหาสาเหตุของปัญหา ทำความเข้าใจว่าในการแก้ปัญหาจะต้องมีวิธีการอย่างไร แหล่งกำเนิดของปัญหาเหล่านั้น (3) นิโรธ เป็นขั้นบอกภาวะที่ปราศจากปัญหา การแก้ปัญหาเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ (สังกิริยา) เป็นการทดลองหรือเก็บข้อมูล ขั้นการทำให้แจ้ง หรือบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการจากนั้นบันทึกผลการทดลอง หรือข้อมูลไว้พิจารณาในขั้น ต่อไป (4) มรรค เป็นขั้นกำหนดวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา ควรทำให้เจริญ ควรบำเพ็ญให้บริบูรณ์ (ภาวนา) ได้แก่ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล ขั้นทดลองปฏิบัติจนรู้ว่า ผลการทดลองแก้ปัญหาได้หรือไม่ โดยจะต้องมีการวิเคราะห์และเปรียบเทียบ ข้อมูลตามบันทึกไว้ในขั้นที่ 3 ขั้นนี้จะเป็นขั้นสรุปแนวทางปฏิบัติที่ได้ผลแล้วให้ลงมือปฏิบัติตามแนวทางนั้น

การประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ คิดแบบมีเหตุผล การที่เรายึดหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต พอถึงจุดที่เราต้องมีการเปลี่ยนแปลง เช่น รู้ว่าตนเองติดเชื้อโควิด 19 ทำให้เราหาเหตุของปัญหา หาที่มาที่ไปว่าติดมาจากไหน หาไทม์ไลน์ (Timeline) โดยมีทั้งประวัติและผู้เกี่ยวข้อง รวมถึงสถานที่ต่างๆ ซึ่งวันเวลาที่เรไปได้ไปไหนมาบ้างจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้โดยใช้วิธีการคิดแบบสืบสาวหาเหตุจากปัจจัยพระองค์ตั้งคำถามขึ้นมาเกี่ยวกับเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ โดยทรงพิจารณาว่าเวทนาที่เป็นสุขเป็นทุกข์นี้เกิดขึ้นโดยมีอะไรเป็นปัจจัย แล้วพระองค์ก็สืบสาวไปก็ทรงค้นพบว่า มีผัสสะ จะเห็นได้ว่าการคิดแบบมีเหตุผลตามแบบพระพุทธเจ้าโดยการตามสืบสาวหาเหตุจากปัจจัยการคิดนำไปสู่การกระทำและการเปลี่ยนแปลง การคิดทำให้ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาคิดที่ถูกต้อง ช่วยลดเวลาในการแก้ปัญหา ลดการใช้ทรัพยากร ซึ่งนำไปสู่การป้องกันและแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพลดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด 19

2. วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ การแยกพิจารณาเป็นส่วนๆ เพื่อหาความสอดคล้องสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมหรือระบบ หรือ ผล หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น หรือ ปัญหาที่พบ ว่าองค์ประกอบใดเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลหรือปัญหา การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบนี้มีความสำคัญมากเพราะถ้าฝึกรู้คิดอยู่เป็น



ประจำ จะช่วยให้เกิดความชำนาญ ความเข้าใจ และสามารถแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดีสามารถนำมาประยุกต์ในการแก้ปัญหาโควิดระบอบ

3. วิธีแบบสามัญลักษณะ คือ คิดแบบไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ชีวิตของคนเราก็เป็นเช่นนี้เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้ ทุกขังมีแต่ความทุกข์อนัตตาไม่มีตัวตนที่แน่นอน เช่น คิดเสียว่าอะไรก็ไม่เที่ยง ติดเชื้อโควิด 19 หากทำตามแพทย์แนะนำ อาการต่าง ๆ ที่เกิดกับร่างกายของเราก็จะหาย “ร่างกาย” นี้ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงศึกษาตนเอง อย่างมีวุฒิภาวะนอกตัว

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา คือ การพิจารณาปัญหามีอะไรบ้าง (ทุกข์) สาเหตุอยู่ที่ใด (สมุทัย) แนวทาง และเป้าหมายของการแก้ปัญหาที่ตั้งไว้ (นิโรธ) พิจารณาวิธีการ ดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย (มรรค) ซึ่งเราสามารถใช้เป็นหลักยึดในการพิจารณาถึงความเป็นจริง และนำไปสู่การคิด ตามกระบวนการ เราต้องดูที่ต้นเหตุ ว่าเราติดเชื่อมาจากใคร ติดมาจากไหน คือวิธีคิดโดยอิงเหตุปัจจัยที่เกิดปัญหา และเหตุปัจจัยที่ทำให้ปัญหาคืบไป โดยยึดหลักอริยสัจจะ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) พระพุทธองค์ตรัสว่าการเกิดเป็นทุกข์ ความทุกข์หรือปัญหามีมากมายในชีวิต เราพึงทำความเข้าใจ และยอมรับว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์หรือมีปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการ และความมุ่งหมาย คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือหลักการ กับ ความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรม หรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย และไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวคลื่อนลอย หรือมลาย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษ และทางออกการที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือทั้งคุณ และโทษของสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่มองแต่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียว เช่น มองว่าการติดเชื้อโควิด 19 อาจทำให้เราป้องกันตัวเองมากขึ้น ดูแลคนรอบข้างให้มากขึ้นโดยการถ่ายทอดความรู้ในการป้องกันเชื้อโควิด 19 เมื่อจะแก้ปัญหาปฏิบัติหรือดำเนินมรรควิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เพียงรู้คุณโทษ ข้อดีข้อเสีย ของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการเท่านั้น ยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมาย และรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้น คืออะไร คืออย่างไรดีกว่า และพ้นจากข้อบกพร่อง จุดอ่อน โทษ ส่วนเสีย ของสิ่งหรือภาวะที่เป็นปัญหายู่น้อย่างไร ไม่ต้องขึ้นต่อคุณโทษ ข้อดี ข้อเสียแบบเก่าอีกต่อไปจริงหรือไม่ จุดหมาย หรือที่ไป หรือภาวะปลอดปัญหา เช่นนั้น มีอยู่จริงหรือเป็นไปได้

7. คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม สิ่งที่สำคัญพื้นฐานให้การอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เราต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสถานการณ์ที่กำลังระบอบของเชื้อโควิด 19 พร้อมมาตรการการแพร่ระบาดของเชื้อ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของสังคมให้ปลอดจากเชื้อดังกล่าว เพื่อให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของส่วนรวม

8. วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หรือชูดความดี หรือวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสักถกัณฑ์หรือบรรเทา และขัดเกลาทัศนหาจึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญองงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกิยะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้มีอยู่ว่าประสพการณ์ คือสิ่งที่ได้ประสพหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสพ หรือรับรู้



ต่างกันอย่างมองเห็น และคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่างสุดแต่โครงสร้างของจิตใจ หรือแนวทางการความเคยชินต่างๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิตคือสังขารที่ผู้หนึ่งได้สั่งสมไว้หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ ของอย่างเดียวกันหรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็น แล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลเดียวกัน มองเห็นของอย่างเดียวกันหรือประสบการณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไป ครั้งละอย่างคราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้ โดยเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วการทำใจที่ช่วยตั้งต้น และชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่าเป็นวิถีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม

9. วิถีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ คิดอยู่ในปัจจุบันแนวนี้นี้ต้องมีวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือมีเนื้อหารวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 ซึ่งจักกล่าวถึงในองค์มรรคข้อที่ 7 คือ สัมมาสติด้วย กล่าวคือ การใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกรู้กำหนดอยู่นั้น ลักษณะสำคัญของความคิดชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตนั้น ได้แก่ ความคิดที่เป็นไปในแนวทางของตัณหา หรือคิดด้วยอำนาจตัณหา ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์

ส่วนวิถีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันมีลักษณะเป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ถ้าคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น เช่น ได้นำรูปแบบธรรมปฏิบัติเป็นเครื่องมือการพัฒนาจิต เพื่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพื่อรักษาผู้ป่วยโควิด 19 อันนำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตด้วยพระสัจธรรม และการอยู่กับอาชีพด้วยวิถีอย่างมีความสุข ดังจะแสดงภาพรวมของรูปแบบธรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้าง ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพ โดยยึดตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน

10. วิถีคิดแบบวิภวาท (แบบจำแนก) คือ คิดแบบรอบด้าน แยกแยะ มองสิ่งต่าง ๆ ในหลาย ๆ มุมอย่างละเอียดรอบคอบ หรือการพูดแยกแยะ พูดจำแนก หรือพูดแจกแจง เช่น ในการรักษาโควิด 19 ต้องมีการคิดให้รอบด้านถึงผลกระทบ การระบาดไปทั่วในวงกว้างของโรคโควิด 19 และวิกฤตทางเศรษฐกิจที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ ทำให้เกิดความท้าทายใหญ่หลวงในระดับโลกและ ระดับท้องถิ่น ผลกระทบทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมเกิดขึ้นกับกลุ่มคนทุกกลุ่มแต่บ่อนทำลายกลุ่มประชากรเปราะบางมากที่สุด ซึ่งรวมถึง คนยากจน ผู้สูงอายุ ผู้พิการ เยาวชน และกลุ่มคนชาติพันธุ์ วิกฤตทางโรคระบาดและเศรษฐกิจกระทบต่อกลุ่มประชากรเปราะบางอย่างไม่เป็นธรรม ซึ่งอาจจุดชนวนให้เกิดความไม่เท่าเทียมกัน และความยากจนมากขึ้น (แบบจำแนก) คือ คิดแบบรอบด้าน แยกแยะ มองสิ่งต่าง ๆ ในหลาย ๆ มุมอย่างละเอียดรอบคอบ เป็นต้น

สรุป หลักโยนิโสมนสิการเป็นหนึ่งในหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ให้เป็นแนวปฏิบัติ หรือหลักคิดเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตชีวิต ทั้งเป็นหลักธรรมที่เสริมสร้างการคิดวิเคราะห์ของมนุษย์ตามแนวทางของพุทธศาสนา โดยเน้นให้มีสติปัญญาช่วยควบคุมกำกับให้สามารถวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง มีระบบมีระเบียบต่อเนื่องจากเหตุสู่ผล เชื่อมโยงกันภายใต้พื้นฐานของคุณธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติและการแก้ปัญหาด้วยปัญญา จะต้องใช้วิถีคิดที่สอดคล้องกับตัวปัญหาจึงจะเกิดประสิทธิผล และด้านองค์ความรู้ใหม่ที่นำไปใช้เพื่อแก้ปัญหา



และพัฒนาทักษะการคิด และการตัดสินใจเมื่อเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมจนทำให้เกิดปัญญา โดยประยุกต์ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการปรับเปลี่ยนชีวิตวิถีใหม่ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

บรรณานุกรม

กลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศกองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค, สถานการณ์โรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19), รายงานวิจัย, (มาตรการสาธารณสุขและปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง, 14 มกราคม 2564), หน้า 1.

วีรนุช ไตรรัตน์โนภาส, “แนวทางการปฏิบัติการพยาบาลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อ โควิด 19” วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน, ปีที่ 27 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม 2564): 134.

พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต และ อุทัย สุตสุข, การป้องกันและรักษาโรคเบาหวานวิถีพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิอุทัย สุตสุข, 2560), หน้า คำนำ.

สุริชัย หวันแก้ว, ปกรณ์ เลิศเสถียรชัย, อลิสา หะสาเมาะ และชาญชัย ชัยสุข โกศล, วิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพทางสังคม: การริเริ่มจากเยาวชน, (กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ), 2549: 172.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยกระทรวงสาธารณสุข, 2548), หน้า 37-39.