

**การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด – 19
ตามหลักอริยสัจ 4**

**Prevention of depression to solve life problems in the situation of COVID-19
according to the Noble Truth 4**

พระศรีสุวงศ์ สิริภทฺโท (ตรีวิเศษศรี)*

PhraSrisuwong Siribhuddo (Triviseassri)*

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*

Mahamakut Buddhist University*

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาปัญหาสังคมเกี่ยวกับสภาวะซึมเศร้าในสถานการณ์โควิด-19 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่แก้ปัญหาสภาวะซึมเศร้าและการป้องกันทางสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 3. เพื่อนำเสนอแนวทาง รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมและส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพการป้องกันสภาวะซึมเศร้าจากสถานการณ์โควิด-19 ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิจากเอกสารขั้นต้นและชั้นรอง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์สรุปผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์

ผลการวิจัยพบว่า การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด – 19 ตามหลักอริยสัจ 4 แบ่งเป็น 3 ด้าน 1. ด้านการประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง ทำให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้วยหลักอริยสัจ 4 2. ด้านการประพฤติปฏิบัติต่อสังคม ทำให้มีความรู้ความเข้าใจสภาพปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่นและประพฤติปฏิบัติตนอย่างถูกต้องด้วยการเคารพกฎ ระเบียบของสังคมมีจิตใจเอื้อเฟื้อต่อกัน และ 3. ด้านการพัฒนาตนเอง ทำให้มีการประพฤติปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ 8 ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท การป้องกันสภาวะซึมเศร้าตามหลักอริยสัจ 4 ในรูปแบบ SSD COVID -19

คำสำคัญ : การป้องกันสภาวะซึมเศร้า, ปัญหาชีวิต, สถานการณ์โควิด – 19, หลักอริยสัจ 4

Abstract

The objectives of this research are: 1. To study social problems related to depression in the COVID-19 situation. 2. To study Buddhist principles for solving depression and social protection from the COVID-19 situation 3. To present a guideline A model for integrating Buddhism principles and promoting effective depression prevention from COVID-19 situation. Conduct qualitative research, document research form. Study and research primary documents from the primary and secondary documents. The data obtained were analyzed and synthesized research findings to answer the objectives.

The research results were found that : Prevention of depression in order to solve life problems in the situation of COVID-19 according to the 4 Noble Truths principles Divided into 3 sides 1. Behavior and actions towards oneself To gain knowledge and understanding about living with the Four Noble Truths 2. Social Conduct Make them have knowledge and understanding of the condition, problems and situations that occur to oneself and others And behave properly with

respect to the rules Social order and generosity And 3. Self-development Causing behavior in accordance with the principle of 8 Living with care Depression based on Four Noble Truths in SSD COVID -19 model.

Keywords : Prevention of depression, life problems, COVID-19 situations, Noble Truth 4

บทนำ

สังคมกับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนบนโลก วิวัฒนาการและการอาศัยอยู่ร่วมกันของคนในสังคม ที่ต้องการค้นหาคำตอบจึงมีหลากหลายที่ซ่อนอยู่ในบุคคลหนึ่ง ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า กรรม เป็นตัวตกแต่งให้บุคคลในสังคมโลกมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งภูมิเกิดถิ่นที่อยู่อาศัยการอยู่ร่วมกันที่ต้องอาศัยหลายปัจจัยในการตกแต่งมีกรรมเป็นแดนเกิดเป็นเผ่าพันธุ์และเป็นที่พึ่งอาศัย โดยอาศัยทั้ง 3 คือ 1. กุศลกรรม คำว่า กุศลกรรม แปลว่า กรรมดี เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นจากกุศลเจตนาหรือเจตนาที่ดี กุศลกรรมนี้อาจเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ได้ เช่น คิดบริจาคทานเพื่อสงเคราะห์อนุเคราะห์ผู้ประสบภัยธรรมชาติ ก็จัดเป็นกุศลกรรมฝ่ายมโนกรรม พูดชักชวนให้ผู้อื่นยินดีในการบริจาคทาน ก็เป็นกุศลกรรมฝ่ายมโนกรรม พูดชักชวนให้ผู้อื่นยินดีในการบริจาคทาน ก็เป็นกุศลกรรมฝ่ายวจีกรรม บริจาคทานด้วยตนเองก็เป็นกุศลกรรมฝ่ายกายกรรม เป็นต้น 2. อกุศลกรรม คำว่า อกุศลกรรม แปลว่า กรรมไม่ดีหรือกรรมชั่วเป็นการกระทำที่เกิดจากอกุศลเจตนาหรือเจตนาที่ไม่ดี อกุศลกรรมนี้อาจเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ก็ได้เช่นเดียวกับกุศลกรรม เช่น คิดจะยิงนกก็เป็น กุศลกรรมฝ่ายมโนกรรม พูดชักชวนคนอื่นไปยิงนกด้วยกันก็เป็นอกุศลกรรมฝ่ายวจีกรรม ลงมือยิงนกด้วยตนเองก็เป็นอกุศลกรรมฝ่ายกายกรรม เป็นต้น และ 3. อพยากตกรรม คำว่าอพยากตกรรม แปลว่า กรรมที่เป็นกลาง ๆ หรือการกระทำที่ไม่อาจจัดได้ว่าดีหรือชั่วทางศีลธรรม เป็นการกระทำที่เกิดจากอพยากตเจตนา หรือเจตนาที่เป็นกลาง ๆ ซึ่งไม่จัดอยู่ในฝ่ายกุศล หรืออกุศล จัดเป็นสิ่งที่ห้ามยาก ชมยาก เห็นได้ยาก ละเอียดย้อน ไม่มีร่างกาย แต่มีร่างกายเหมือนถ้าที่อยู่อาศัย ผู้ฉลาดจึงฝึกแล้ว เพราะจิตที่ฝึกแล้ว ทำให้เกิดความสุข (อภิ.สง./34/92/32)

ขณะที่คนในสังคมโลกดำเนินชีวิตโดยปรกติตามวิถีของสังคมตนเองอยู่ ก็ต้องหยุดตัวลงจากการแพร่ระบาดของเชื้อโรค ปัจจุบันมีชื่อเรียกเป็นทางการว่า ไวรัสโควิด -19 เป็นเชื้อโรคระบาดสายพันธุ์กลุ่มอาการทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 SARS-CoV-2) หรือชื่อที่องค์การอนามัยโลกเคยใช้คือ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (2019-nCoV) และชื่อลำลองที่ใช้เมื่อโรคจากไวรัสเริ่มระบาดว่า ไวรัสโคโรนาอู่ฮั่น หรือ ไวรัสปอดอักเสบอู่ฮั่น เป็นไวรัส เป็นไวรัสติดต่อที่ทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจซึ่งเป็นสาเหตุของการระบาด เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลกได้ระบุชื่อของโรคที่เกิดจากไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า COVID-19 (โควิด-19) Coronavirus disease 2019 หรือ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไวรัสที่มีขนาดใหญ่ที่สุดที่มีสารพันธุกรรมเป็นอาร์เอ็นเอ RBA-ribonucleic acid (กรดไรโบนิวคลีอิก) และมีเปลือกหุ้มด้านนอกที่ประกอบด้วยโปรตีนคลุมด้วยกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเป็นปุ่ม ๆ Spike ยื่นออกไปจากอนุภาคไวรัส ทำให้เมื่อดูด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน จะเห็นเป็นเหมือนมงกุฎ (ภาษาลาติน CoRona แปลว่า Crown หรือ มงกุฎ) ล้อมรอบ จึงเป็นที่มาของชื่อเชื้อไวรัสในกลุ่มนี้

ลักษณะอาการ อาการของโรคโควิด -19 นั้นไม่เจาะจงและผู้ติดเชื้ออาจไม่แสดงอาการหรือมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ได้ เช่น มีไข้ ไอ หายใจลำบากหรือปวดกล้ามเนื้อ ภาวะแทรกซ้อนอาจรวมไปถึงปอดบวมและกลุ่มอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน รายงาน กรณีผู้ป่วยมีอาการไข้ 88% มีอาการอ่อนเพลียและไอแฉะ 68% และหายใจ

ถึง 20% โดยหายใจลำบาก 15% การถ่ายภาพรังสีเอกซ์ช่องอกได้แสดงสัญญาณในปอดทั้งสองข้างซึ่งสามารถไปสู่อาการปอดบวม ไตวาย และเสียชีวิตจากการติดเชื้อรุนแรง หลายรายที่เสียชีวิตมีอาการอื่นที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น ความดัน โลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคหลอดเลือดหัวใจ ผลตรวจเลือดมีจำนวนเม็ดเลือดขาวโดยรวมต่ำ (Leukopenia) โดยเฉพาะเม็ดเลือดขาวลิมโฟไซต์ต่ำ (Lymphopenia) ผู้ติดเชื้อบางรายอาจไม่มีการแสดงอาการซึ่งให้ผลการทดสอบที่ยืนยันว่าติดเชื้อแต่ไม่มีอาการแสดง ดังนั้น นักวิจัยจึงได้ออกคำแนะนำว่า บุคคลที่มีการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อแล้ว (หอสมุดแห่งชาติ, 2563 : 33) ควรมีการติดตามและทดสอบการติดเชื้ออย่างใกล้ชิดเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นทุกอย่างในสังคมโลกได้หยุดชะงักลง มีการเฝ้าระวังด้วยมาตรการที่เข้มงวดมากยิ่งขึ้นเนื่องจากการติดต่อของเชื้อโรคได้ง่าย จากรายงานสถานการณ์ใกล้ตัวที่สุดคือ อินเดียสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 ในอินเดียยังน่าวิตก ล่าสุดยอดผู้ติดเชื้อสะสมกว่า 1 ล้านคน ทำให้อินเดียกลายเป็นประเทศที่มีผู้ติดเชื้อมากที่สุดเป็นอันดับ 3 ของโลก ยอดผู้ติดเชื้อ COVID-19 ในอินเดียกว่า 1 ล้านคน หลังมีผู้ติดเชื้อใหม่ถึง 35,000 คนในช่วงเวลาเพียง 1 วัน ส่งผลให้อินเดียกลายเป็นประเทศที่มีผู้ติดเชื้อมากที่สุดเป็นอันดับ 3 รองจากสหรัฐอเมริกาและบราซิล และอัตราการติดเชื้อมีแนวโน้มสูงขึ้นอีก ขณะที่ตัวเลขผู้เสียชีวิตอยู่ที่ 25,602 คน

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรู้เองโดยชอบ คือ ความจริงอันประเสริฐ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เองว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะได้ตรัสรู้อริยสัจ 4 ประการนี้แล ตามความเป็นจริง ตถาคต เขาก็กล่าวว่า เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า” (ส.ม.31/1703/441) ประกอบด้วยหลักความจริง 4 ประการ ทุกข์ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยทำให้เกิดความทุกข์ นิโรธ คือ การดับทุกข์ที่เกิดขึ้น และ มรรค คือ หนทางแห่งการดับทุกข์มี 8 ทาง หรือเรียกว่า มรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ มีความดำริชอบ สัมมาวาจา มีความเจรจาชอบ สัมมาอาชีวะ มีการเลี้ยงชีพชอบ สัมมากัมมันตะ มีการกระทำที่ชอบ สัมมาวายามะ มีความเพียรที่ชอบ สัมมาสติ มีความระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นชอบ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2552 : 895) กล่าวถึงความสำคัญของอริยสัจ 4 ไว้ในหนังสือพุทธธรรมของท่านว่า “อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมจำเป็นทั้งสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงย้าให้ภิกษุทั้งหลายสอนให้ชาวบ้านรู้เข้าใจอริยสัจ 4” ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าหนึ่งเหล่าใดที่พวกเขาฟังอนุเคราะห์ที่ดี เหล่าชนที่พอจะรับฟังคำสอนที่ดี ไม่ว่าจะเป็นมิตร เป็นผู้ร่วมงาน เป็นญาติ เป็นสหายโลหิตก็ตาม พวกเขาฟังชักชวน ฟังสอนให้ดำรงอยู่ ให้ประดิษฐานอยู่ในการตรัสรู้ตามเป็นจริง ซึ่งอริยสัจ 4 ประการ (ส.ม.31/1706/443) ดังนั้นหลัก อริยสัจ 4 จึงเป็นแนวทางให้คนในสังคมได้เข้าใจและตระหนักถึงความเป็นไปในชีวิตได้ดีขึ้น

สัญญาณการเกิดเชื้อโรคโควิด-19 ได้บ่งบอกอะไรกับมนุษย์ และจะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างไร จะมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างไร หลักธรรมทางพุทธศาสนาได้เป็นแนวทางให้คนในสังคมได้อยู่กันอย่างสันติสุขสบาย การทำความเข้าใจในชีวิตเป็นหลักการเบื้องต้นที่แท้จริงซึ่งคนเราจะต้องเรียนรู้และหาวิธีทางออกได้อย่างเหมาะสมเพื่อการปฏิบัติเป็นในทิศทางเดียวกันซึ่งเป็นวิถีชีวิตของสังคมไทยได้ประพฤติปฏิบัติเป็นปกติ การสร้างระดับความสัมพันธ์ต่อกันทั้งในครอบครัวและสังคมที่เกี่ยวข้องก็จะเป็นไปในทิศทางที่ควรจะเป็น มีการดูแลเอาใจใส่มีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นเกราะป้องกันทางสังคมพร้อมที่จะขับเคลื่อนแก้ไขปัญหาและพัฒนาให้มันคงยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาปัญหาสังคมเกี่ยวกับสถานะซึมเศร้าในสถานการณ์โควิด-19

2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่แก้ปัญหาสภาวะซึมเศร้าและการป้องกันทางสังคมจากสถานการณ์โควิด-19

3. เพื่อนำเสนอแนวทาง รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมและส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพการป้องกันสภาวะซึมเศร้าจากสถานการณ์โควิด-19

วิธีดำเนินการวิจัย

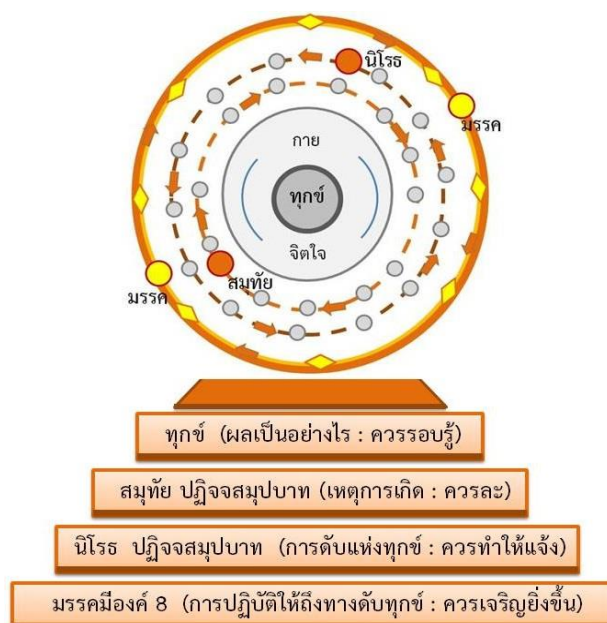
การวิจัยเรื่อง “การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด – 19 ตามหลักอริยสัจ 4” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเพื่อตอบโจทย์วิจัยตามวัตถุประสงค์โดยมีขั้นตอนดังนี้ขอบเขตด้านเนื้อหา 1. เพื่อศึกษาปัญหาสังคมเกี่ยวกับสภาวะซึมเศร้าในสถานการณ์โควิด-19 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่แก้ปัญหาสภาวะซึมเศร้าและการป้องกันทางสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 3. เพื่อนำเสนอแนวทาง รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมและส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพการป้องกันสภาวะซึมเศร้าจากสถานการณ์โควิด-19

ผลการวิจัย

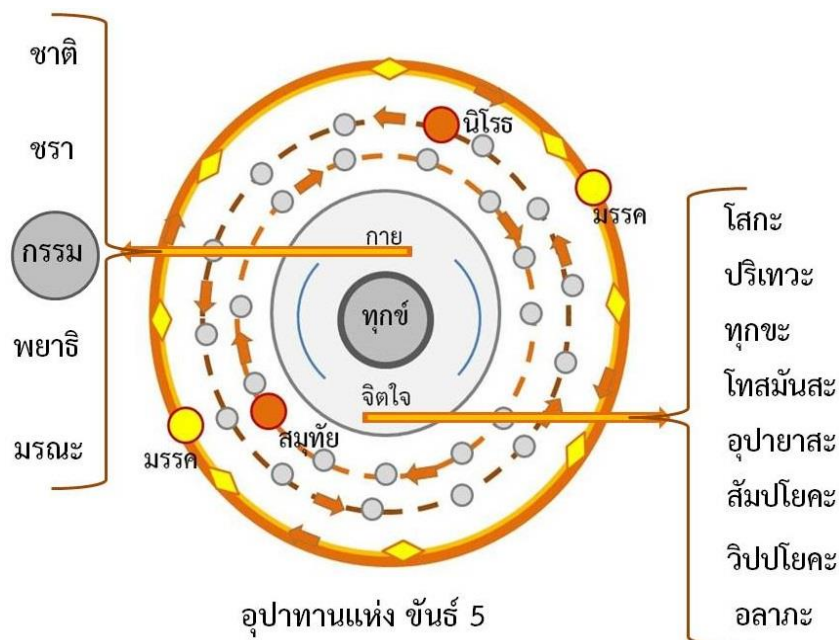
จากการศึกษาวิจัย การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักอริยสัจ 4 สามารถสรุปผลในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ด้านการประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง

ในสภาวะสถานการณ์โควิด -19 ถือว่าทุกคนในสังคมไทยรวมถึงสังคมทั่วโลกได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก ดังนั้นเมื่อเราเข้าใจถึงสภาวะที่เกิดขึ้นทางธรรมชาติและเข้าใจต่อสิ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติและกฎแห่งกรรม (การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติเชื่อว่าเป็นการกระทำของมนุษย์) ก็จะทำให้รู้จักวิธีการป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้โดยมีรายละเอียดตามภาพที่ปรากฏ ดังนี้



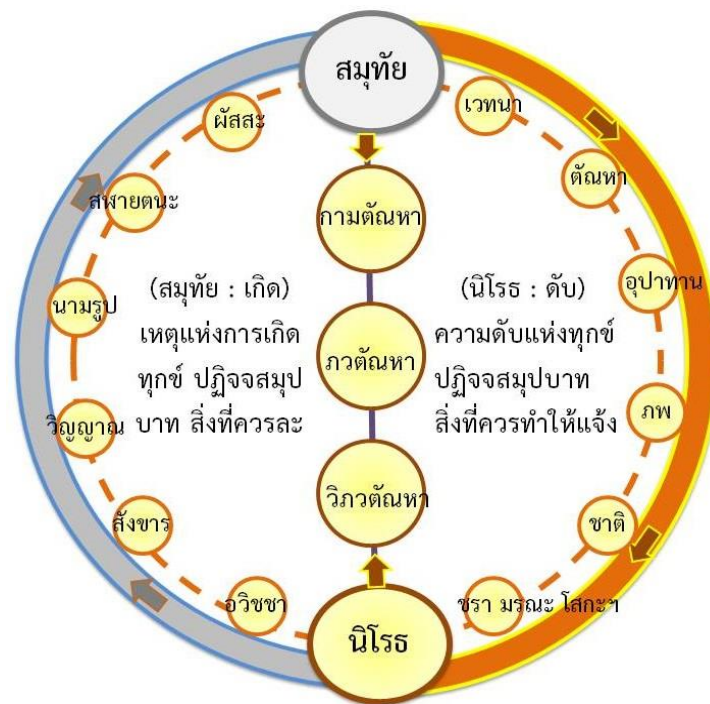
ตามหลักอริยสัจจ์ มงคลประกอบ 4 ทำให้คนเราเข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงซึ่งประกอบด้วย ความทุกข์ โดยให้เข้าใจตามความจริงใน 2 ลักษณะ คือ ทางกายภาพ ว่าด้วยอรรถภาพของร่างกายคนเรามีการเปลี่ยนแปลง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงย่อมนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงแห่งวัย เริ่มจาก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ถึงวัยชราและก็จะมรณะสิ้นชีวิตไป ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงของวัยย่อมมีสิ่งกระทบทำให้ เกิดความหนาว ร้อน อึดอัด เหือดแห้งของร่างกายได้รับความเจ็บปวด เป็นไข้ หรือ โรคแทรกซ้อน ในข้อนี้เมื่อบุคคลทำความเข้าใจถึงสภาวะที่มันเกิดเป็นได้ก็ไม่ประสพความทุกข์จนเกินไป เพราะได้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริง ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงทุกข์ หรือสภาวะทุกข์ทุกข์ประจำ คือ ขาติทุกข์ ชราทุกข์ มรณทุกข์ 3 กองที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบให้เกิดทุกข์คือ พยาธิและกรรมคือการกระทำของบุคคลนั้น ๆ สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์คืออกุศลกรรม ที่ทำอยู่เนื่อง ๆ ย่อมส่งผลกับบุคคลนั้น ทางสภาวะจิต อาการของจิตที่เกิดขึ้นเนื่องจากการผูกยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ยอมทำความเข้าใจตามความเป็นจริงจึงทำให้เกิดทุกข์ ที่สำคัญไม่ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ลักษณะทุกข์ว่าด้วยองค์ธรรม 8 ประการคือ ขาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความแห้งใจ) ปรีเทวะ (ความคร่ำครวญบ่นเพ้อรำพัน) ทุกข์ (ความไม่สบายกาย) โทมนัส (ความเสียใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) อัปปิเยหิสัมปโยโค (การประสบสิ่งที่ไม่ชอบใจ) ปิเยหิวิปโยโค (การพลัดพลาดจากสิ่งที่รัก) ยัมปิณัง น ลกติ ตัมปิ (ความปรารถนาไม่สมหวัง) สังขิตเตน ปัญฺจุปาทานักขันธาทุกขา (คือ สรรูป ทุกข์ทั้งปวงเพราะอุปทานในขันธทั้ง 5 นั้นเอง) เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ด้วยความทะยานอยาก มีการบำรุงให้ทุกข์เกิดขึ้น มีการผูกพันทำให้ยืดยาวและนำไปสู่การผูกมัดและอุปทานขันธ 5 รวมกันเป็น 11 แห่งความทุกข์ ตามปรากฏในภาพ ดังนี้



ในสภาวะสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการป้องกันตนเองเพื่อมิให้เกิดทั้งสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนทั้งทางพฤติกรรมให้เหมาะสม สภาวะซึมเศร้า จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุในสภาวะความทุกข์ที่สามารถจะทำให้เกิดสภาวะซึมเศร้าได้ ทางพระพุทธศาสนาก็คือมูลเหตุทั้งปวงมาจาก กามตัณหา ภวตัณหา และ วิวาทตัณหา ตัณหา คือ ความดิ้นรน ทะยานอยาก ความเพลิดเพลิน ราคะ ความติดยินดีในอารมณ์นั้น ๆ มี 3 ประการคือ 1. กามตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ความปรารถนายินดีในกาม ได้แก่ สิ่ง

น่ารักใคร่ 2. ภาวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ความปรารถนาอันดีในภพ คือ ความเป็นนั้น เป็นนี้ 3. วิภาวตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากไปในวิภพ คือ ไม่เป็นนั้น เป็นนี้ ในทุกขสมุทัย มีสภาพที่ทำให้เป็นไป 4 ประการคือ 1. มีการบำรุงให้ทุกข์เกิดขึ้น หรือเจริญขึ้นมากมาย 2. ย่อมชักนำมาซึ่งทุกข์ให้ตั้งอยู่ยืดยาว 3. ย่อมประกอบหรือร้อยรัดไว้ มิให้ทุกข์พ้นไปได้ 4. ย่อมเป็นสภาพที่กังวล ขัดขวางไว้มิให้พ้นไปจากทุกข์

ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือ ดับตัณหาเสียได้หมด สละตัณหาเสียได้หมด ปลอ่ยคืนตัณหาได้หมด พ้นตัณหาเสียได้หมด ไม่อาลัยพัวพันอยู่ใน ตัณหาทั้งหมด เป็นสภาวะธรรมแห่งนิพพาน ในทุกขนิโรธ มีสภาพที่ทำให้เป็นไป 4 ประการคือ 1. เป็นธรรมที่ออกจากทุกข์ทั้งปวง 2. เป็นธรรมที่ส่งตจากกิเลสและทุกข์ 3. เป็นธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง (อสังขตธาตุ) 4. เป็นธรรมที่ไม่มี ความตาย ในเหตุเกิดที่ควรละและเหตุดับแห่งทุกข์ที่ควรทำให้แจ้งและสลัดเสีย เป็นไปในรูปของปฏิจาสมุปบาทที่จะต้องทำความเข้าใจถึงความเข้าใจถึงความรู้ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ที่มีความเอื้อต่อกันล้วนมาจากตัณหาทั้ง 3 นั้นเอง ดังปรากฏในภาพ



ดังนั้นในสภาวะสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจึงทำความเข้าใจในตนเองให้มากขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อจากโรคที่เกิดขึ้นและปรับสภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีความเข้าใจว่าจากสภาวะที่เกิดขึ้นทุกคนในสังคมมีสภาวะที่เป็นทุกข์ไม่ต่างกัน เมื่อตนเองเกิดความทุกข์ก็ให้เข้าใจเปรียบเทียบกับผู้อื่นก็ไม่มี ความแตกต่างไปคือ มีสภาวะที่เป็นทุกข์เช่นกันมีการปรับเปลี่ยนวิถีทางออกจากสถานการณ์จนทำให้บางครั้งตกอยู่ในสภาวะความทุกข์หรือเกิดสภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน เช่น อาชีพการทำงาน เศรษฐกิจ สังคมการอยู่ร่วมกัน เป็นต้น

หลักความสันโดษเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เข้าใจถึงความเป็นอยู่อย่างพอเพียงไม่เดือดร้อนทั้งตนเอง และผู้อื่นในสถานการณ์โควิด-19 ที่ทุกคนจะต้องปรับเปลี่ยนเพื่อดำรงชีวิตเป็นปกติ สันโดษ หรือ สันตุภฐี แปลว่า ยินดีกับของตน พอใจกับของตนสุขใจกับของตน เมื่อเขียนเป็นภาษาไทยจึงเขียนว่า สันโดษ หมายถึง ความยินดีกับของตน พอใจกับของตนที่เป็นของตน ความจริงคนมักเข้าใจผิดว่า สันโดษ คือ ความมกน้อย

แท้จริงแล้ว ธรรมสองข้อนี้ความหมายคนละอย่างคือ มีความปรารถนาน้อยมาจากภาษาบาลีว่า อปฺปิจฺจํ แยกออกเป็น อปฺป แผลว่า น้อย และอิจฺจํ แผลว่า ปรารถนารวมกันเข้าเป็น อปฺปิจฺจํ แผลว่า ปรารถนาน้อย มักน้อย ยอยากได้น้อย ความหมายของสันโดษและอปฺปิจฺจํ จึงมีความแตกต่างกัน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ความว่า

ตนเองเป็นผู้มีความปรารถนาน้อยและกล่าวถาปรรภาความเป็นผู้มีความปรารถนา
น้อยแก่ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ภิกษุผู้มีความปรารถนาน้อยและกล่าวถาปรรภาความเป็นผู้มีความ
ปรารถนาน้อยแก่ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นฐานะควรสรรเสริญ 1 ตนเองเป็นผู้สันโดษ และกล่าว
ถาปรรภาความเป็นผู้มีความสันโดษแก่ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ภิกษุผู้สันโดษ และกล่าวถาปรรภาความเป็น
ผู้สันโดษแก่ภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นฐานะควรสรรเสริญ (อง.ทสก.24/70/156)

สันโดษหรือยินดีนั้น ยินดีในอะไรหรือยินดีอย่างไร จึงจะชื่อว่าสันโดษ กรณีความสันโดษแบบการดำรง
ชีพของนักบวชหรือพระสงฆ์ คือ พระต้องเป็นผู้มีความสันโดษในปัจจุบัน 4 (พระครูศิริปัญญาภรณ์ (อ่อน), 2546 :
332) มี จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัชจะดีหรือไม่ดีก็ยินดีตามที่ตนได้มา ไม่แสวงหาสืบทอดไป ใน
พระไตรปิฎกได้แบ่งสันโดษออกเป็น 3 อย่างคือ 1. ยถาลาภสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามมีตามเกิด คือ มีแค่
ไหนก็พอใจเท่านั้น เป็นอยู่อย่างไคร้ก็พอใจ ไม่คิดน้อยเนื้อต่ำใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ 2. ยถาพลสันโดษ
หมายถึง ความยินดีตามกำลัง เรามีกำลังแค่ไหนก็พอใจเท่านั้น ตั้งแต่กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังบารมี หรือกำลัง
ความสามารถ เป็นต้น 3. ยถาสารูปสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามควร ซึ่งโยงไปถึงความพอเหมาะพอควรใน
หลาย ๆ เรื่อง เช่น รูปลักษณะของตนเอง และรวมทั้งฐานะที่เราเป็นอยู่ ประโยชน์ของความสันโดษ ย่อมนำมาซึ่ง
ความสุขประกอบด้วย ทำให้ตัดกังวลต่าง ๆ เสียได้ ออกห่างจากอกุศลกรรมทั้งหลายที่คอยรื้อรัดจิตใจ มีความ
เบากายสบายใจเพราะไม่ยินดียึดติดละโมภสิ่งของเกินความต้องการโดยเฉพาะสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะต้องรู้จัก
ความพอดีและเสียสละซึ่งกันและกัน เข้าใจสัจธรรมของชีวิตและมีโอกาสกระทำการสิ่งที่ดีมีประโยชน์ได้มากยิ่งขึ้น

2. ด้านการประพฤติปฏิบัติต่อสังคม

การป้องกันการป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด - 19 ตามหลักอริยสัจ
4 ในสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับสังคมปัจจุบันจะประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร กล่าวคือ จากสถานการณ์ที่
เกิดขึ้นทำให้คนในสังคมต้องมีความรักสามัคคีกันมากยิ่งขึ้น ด้วยการประพฤติปฏิบัติต่อกันประกอบด้วย

2.1 การเคารพกฎ ระเบียบ วินัย ของสังคม วินัย หมายถึง ข้อกำหนด ข้อบังคับ กฎเกณฑ์เพื่อ
ควบคุมให้มีความเป็นระเบียบ เป็นกฎระเบียบที่ใช้ในหมู่คณะ สังคม ในสังคมใดไร้ระเบียบ วินัย ย่อมดูไม่สะอาด
ไม่สง่างาม ส่วนกลุ่มคนที่ระเบียบวินัยดี ย่อมดูมีความสะอาดเรียบร้อยน่าเลื่อมใส ย่อมส่งผลถึงระดับประเทศ
ชาติความมั่นคงการรักษาคุ้มครองป้องกัน ความเจริญในประเทศใด ๆ สามารถดูได้จากคนในประเทศเป็นคนที่
มีระเบียบ วินัย เป็นผู้ที่ถูกฝึกมาดีแล้ว อยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น กฎ
ระเบียบ วินัยที่ฝึกฝน รักษาและปฏิบัติศึกษาดี

2.2 การรู้จักเสียสละ ให้ทานแก่ผู้ที่ด้อยกว่า ทาน หมายถึง การให้ (พจนานุกรมฉบับ
ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 524) สิ่งที่ให้มักหมายถึงสิ่งของ ยกมอบให้ผู้อื่น สละให้ปันสิ่งของตนเพื่อประโยชน์
แก่ผู้อื่น ให้ของที่ควรให้ แก่คนที่ควรให้ เพื่อประโยชน์แก่เขา การให้ทานด้วยการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนโดย
หมายให้ผู้ได้รับพ้นจากทุกข์ แบ่งออกเป็น 3 อย่าง ได้แก่ อามิสทาน คือ การให้วัตถุ สิ่งของ หรือเงินเป็นทาน
ธรรมทาน คือ การสอนให้ธรรมะเป็นความรู้เป็นทาน อภัยทาน คือ การให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ไม่

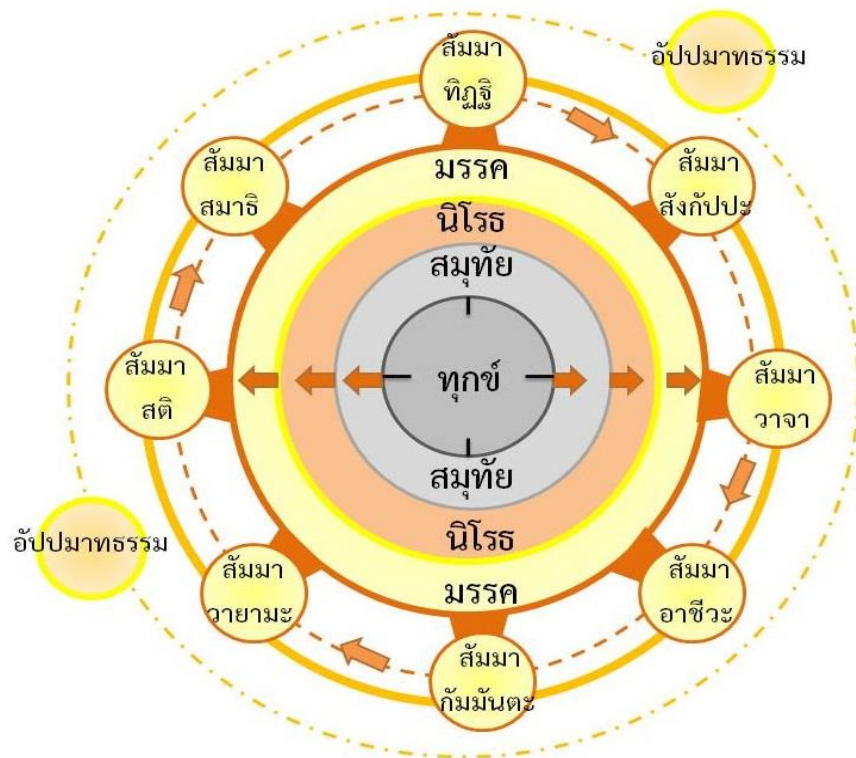
จองเวร หรือพยาบาท ทานในพระพุทธศาสนาที่สร้างความสามัคคีกันโดยเฉพาะสังคมยุคปัจจุบัน เพื่อให้ระลึกถึงกันเรียกว่า สาราณียธรรม หลักสาราณียธรรม ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความไว้ระลึกถึงกันสร้างความสามัคคีในหมู่สังคมาที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มี 6 ประการ 1. เมตตาทายกรรม ตั้งเมตตาทายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง 2. เมตตาจาริกรรม ตั้งเมตตาจาริกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลังช่วยบอกแจ้งสิ่งที่นโยบายอื่น สั่งสอนแนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพแสดงความเคารพนับถือต่อกัน 3. เมตตาโมกกรรม ตั้งเมตตาโมกกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำ สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในด้านดีมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มต่อกัน 4. สาธารณโกศ ได้ของสิ่งใดมาก็แบ่งปันกัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน 5. สีลสามัญญตา มีศีลบริสุทธิเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงามถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ 6. ภิญญสามัญญตา มีภิญญติงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกันในข้อที่เป็นหลักสำคัญอันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ (อง.ฉก.14/282/267)

3. ด้านการพัฒนาตนเอง (ตามแนวทางปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ที่เรียกว่า มรรคมิองค์ 8)

การพัฒนาตนเอง ในทางพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนให้มีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โดยมุ่งเน้นผลที่เกิดขึ้นเพื่อความสุขของมนุษย์เท่านั้น (พระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2530 : 16-18) การสร้างความเป็นคนใหม่ในตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีทักษะกำลังใจ มีจุดมุ่งหมายของชีวิต และเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543 : 145) การพัฒนาตนมีความหมายและเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคำและส่วนอื่น ๆ อยู่หลายคำ คือ การเปลี่ยนแปลง วิวัฒนาการ การปฏิรูป การปฏิวัติ ความเจริญเติบโต ความก้าวหน้า การค้นพบ การประดิษฐ์ นวัตกรรม และความทันสมัย เป็นต้น โดยมีเป้าหมายสูงสุดก็คือ การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งและมีการพัฒนาอย่างยั่งยืนเพื่อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี (สนธยา ผลศรี, 2547 : 5) การวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเอง (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543 : 305) ลักษณะของการพัฒนาตน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การพัฒนาตนนอกจากจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อมนุษย์สังคม และสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์แล้ว รูปแบบ กระบวนการ และวิธีการพัฒนาตนเองก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากมนุษย์และสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (สมภพ ชีวรัฐพัฒน์, 2542 : 7-8)

3.1 การพัฒนาตามหลักมรรคมิองค์ 8 ประการ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้องในทางที่ชอบธรรม เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ แต่เมื่อสังคมใดเกิดความขัดแย้งมีความเห็นที่ไม่ตรงกันก็จะเป็นการสร้างปัญหาทั้งตัวผู้ที่มีความเห็นผิดและผู้อื่นได้ เมื่อปรับความเห็นให้สอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันปัญหาต่าง ๆ ก็จะได้รับแก้ไขลดลงหรือหมดไป หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญของการมีทิฏฐิความเห็นที่ชอบเป็นประการแรกซึ่งหมายถึงให้มีปัญญาเห็นถูกเมื่อเกิดความเห็นถูกก็จะดำรงถูก การพูดกระทำก็จะเป็นไปในสัมมาปฏิบัติหลักธรรมนั้นเรียกว่า มรรคมิองค์ 8 ทางมิองค์แปดประการอันประเสริฐ ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้รอบรู้ 4 หรือเห็นไตรลักษณ์หรือรู้อกุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูลหรือเห็นปฏิจางสมุปปาต ความรู้เห็นในอริยสัจจ์ประกอบด้วย ทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ของชีวิต เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์หรือปัญหานั้น ๆ ความดับทุกข์หรือวิธีแก้ไข ขจัดปัญหานั้นให้หมดสิ้นไป ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์หรือแนวทางทำให้ปัญหานั้นหมดสิ้นไป สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป์ อพยาบาทสังกัปป์ อวิหิงสา

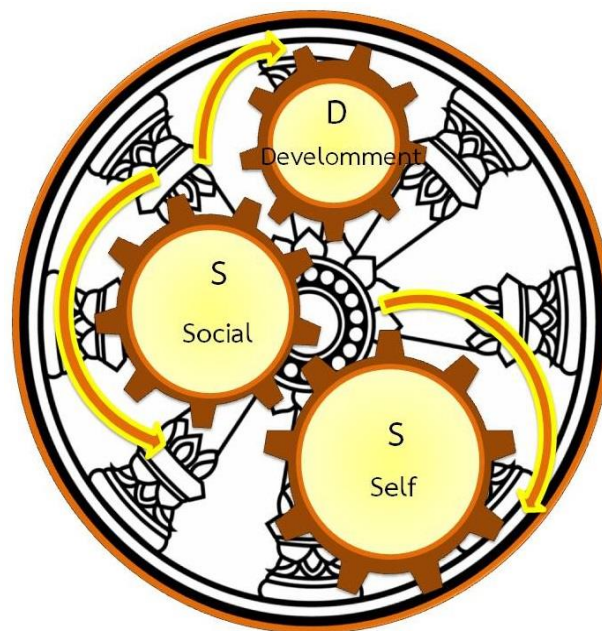
สังกัปป์ ดำริที่จะออกจากกาม รู้จักประมาณตนในเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น ดำริในการไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น ดำริในการไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกายวาจาใจ สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ วชิสุจิริต 4 เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบคาย เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ สัมมากรรมันตะ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจิริต 3 ด้วยการกระทำการงานที่ชอบ เว้นจากการเบียดเบียน ฆ่าสัตว์ทำให้ชีวิตตกลงไป เว้นจากการลักขโมยที่เขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดุศีลกามเมสุมิจฉาจาร สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นการค้าขายเครื่องประหารมนุษย์และสัตว์ เว้นการค้าขายมนุษย์ไปเป็นทาส เว้นการค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร เว้นการค้าขายน้ำเมาและยาเสพติดชนิดต่าง ๆ เว้นค้าขายยาพิษ สัมมาวายามะ พยายามชอบ ได้แก่ ปธานหรือสัมมปปธาน 4 เพียรระวังมิให้บาปหรือความชั่วเกิดขึ้น เพียรละบาปหรือความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลหรือความดีให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลหรือความดีให้เกิดขึ้น สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ระลึกชอบด้วยการพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน 4 อรูปฌาน 4 เป็นการทำให้สงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองให้มีอารมณ์แน่วแน่เป็นอันเดียว ดังปรากฏในภาพ



3.2 การดำเนินชีวิตไม่ประมาทตามหลักอแปปมาทธรรม

อแปปมาทธรรม หมายถึง ความไม่มึนเมา ความไม่เลินเล่อ ความระวัง ความเอาใจใส่ (ราชบัณฑิตสถาน, 2546 : 1356) ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ธรรมในที่นี้ หมายถึง ความดีและความชั่วทั้งปวงในความชั่วก็ไม่ประมาท คือ ไม่ดูหมิ่นว่าไม่เป็นไร แม้เพียงเล็กน้อยก็รีบละเสีย ไม่ปล่อยให้ความชั่วสะสมเพิ่มขึ้น หมั่นขจัดเพียรละความชั่วให้หมดสิ้นไป ในด้านความดีก็ตั้งใจเพียรพยายามขะมักหมั่นกระทำ ไม่ดูหมิ่นว่าเล็กน้อยแล้วทอดธุระละเลยเสีย ขยันเพิ่มพูนสะสมความดี เมื่อความชั่วหมดไป ความดีเพิ่มพูนเต็มเปี่ยมกับบริบูรณ์ด้วยสันติสุข การมีสติสัมปชัญญะกำกับตัวอยู่เสมอไม่เผลอตว์หลงลืมมีความตั้งใจที่จะเว้นสิ่งชั่วหยุดทำชั่ว มี

ความขยันหมั่นเพียรสร้างชาติ สละสลวยดี ความไม่ประมาทเป็นยอธรรมประจำใจเป็นมูลเหตุให้ความชั่วอกุศลธรรมเสื่อมหายไป และเพิ่มพูนความดีกุศลธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจ (สมเด็จพระสังฆราชอุฎฺธายี (มหาเถรเจฉวน), 2538 : 190-191) ความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม หรือความไม่ประมาทเป็นที่รวมเข้าแห่งกุศลธรรมทั้งสิ้นก็คือเป็นที่รวมเข้าของธรรมปฏิบัติทั้งสิ้นนั่นเอง (สมเด็จพระญาณสังวร, 2537 : 30) การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิตอุปมาเป็นตัวยกทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางที่ชั่วหรือเสื่อม คอยยับยั้งเตือนไม่ให้พลัดเพี้ยนมัวเมาหลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้นไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ขะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งควรทำไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมีได้ทำ และช่วยทำการต่าง ๆ ด้วยละเอียดยรอบคอบ จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในระบบจริยธรรมในวงกว้างเกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติทั่วไปของชีวิตกำหนดคร่าว ๆ ตั้งแต่ระดับศีลจนถึงสมาธิ ในระดับนี้สติทำหน้าที่แทรกแซงพัวพันและพ่วงกันไปกับองค์ธรรมอื่น ๆ เป็นอันมาก โดยเฉพาะจะมีสัมมาวายามะหรือความเพียรควบอยู่เสมอ ครั้นจำกัดการพิจารณาแคบเข้ามา กล่าวเฉพาะการดำเนินของจิตในกระบวนการพัฒนาปัญญาหรือการใช้ปัญญาชำระล้างภายในดวงจิต อุปมา ก็กลายเป็นตัววิ่งเต้นที่คอยเร่งเร้าวิ่งนอกอยู่เสมอ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546 : 808-809) กล่าวได้ว่าไม่ดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความไม่ประมาทในกุศลกรรมบถ 10 นั่นเอง การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด -19 ตามหลักอริยสัจ 4 หลักการดำเนินชีวิตจึงออกมาในรูปแบบ การประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง การประพฤติปฏิบัติต่อสังคมและการพัฒนาตนเอง ตามที่ปรากฏในภาพ



MODEL : SSD Covid -19

สรุปผลการวิจัย

การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด - 19 ตามหลักอริยสัจ 4 เป็นการนำหลักพุทธธรรมมาประพฤติปฏิบัติในช่วงที่เกิดวิกฤตของโรคระบาดโควิด-19 หลักอริยสัจ 4 สามารถช่วยให้เข้าใจ

ถึงสภาพความเปลี่ยนแปลงเป็นไปในสภาวะของสังคม ที่มีสภาวะของความเข้มเศร้า ได้รู้วิธีการป้องกันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุขได้ โดยสรุปดังนี้

1. ด้านการประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง (self)

ในสภาวะสถานการณ์โควิด -19 การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหลักประเด็นแรกคือ การประพฤติปฏิบัติด้วยการเข้าใจในสภาวะทุกข์มี 2 อย่างคือ 1. ความทุกข์ทางร่างกาย จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความร้อน หนาว อึดอัด เหือดแห้งที่เกิดขึ้นรวมถึงเกิดจากการติดเชื้อโรคที่ต้องการบำบัดรักษาอย่างถูกวิธี 2. เข้าใจสภาวะทางจิตใจกับสถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นจากผลกระทบทางเศรษฐกิจทำให้ขาดเสถียรภาพทางการเงิน ต้องมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตที่ประหยัดเรียบง่ายมากยิ่งขึ้น ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษไม่ฟุ้งเฟ้ออยู่รักประหยัดออม ใช้สิ่งของให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่าที่สุด

2. ด้านการประพฤติปฏิบัติต่อสังคม (social)

การป้องกันการป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด - 19 ตามหลักอริยสัจ 4 ในสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับสังคมปัจจุบัน จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ ตามข้อบังคับกฎหมายที่ทางภาครัฐประกาศอย่างเคร่งครัด ประพฤติปฏิบัติตนไม่ให้เป็นผู้ที่สร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น มีความเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีความรู้ความเข้าใจในสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งตนเองและผู้อื่นที่ประสบในสภาวะเดียวกัน ให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันทั้งในสังคมที่อยู่อาศัยและสังคมประเทศชาติ มีส่วนร่วมในการป้องกันสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีการให้คำปรึกษาและแนวทางการใช้ชีวิตเพื่อมิให้เกิดสภาวะซึมเศร้าหรือเครียดจากสถานการณ์โควิด-19 นอกจากนั้นมีความสามัคคีในหมู่คณะการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความเมตตา ทางกายกรรม ช่วยเหลือกิจธุระของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทางวจีกรรม บอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนแนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพแสดงความเคารพนับถือต่อกัน ทางมโนกรรม ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำ สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดีมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มต่อกัน เอื้อเฟื้อต่อกัน มีการเสียสละให้ทางแบ่งปันสิ่งของ เป็นต้น

3. ด้านการพัฒนาตนเอง (development)

การพัฒนาตนเองการป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด - 19 ตามหลักอริยสัจ 4 ตามแนวทางปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ที่เรียกว่า มรรคมีองค์ 8 ประการแรกคือการตั้งตนด้วยความเห็นชอบเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์โควิด -19 เพื่อพร้อมที่จะก้าวเดินต่อไปอย่างถูกต้องทั้ง 8 ประการประกอบด้วย สัมมาทิฐิ เห็นชอบ กรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 ตั้งตนเป็นผู้มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ รู้ในสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น พร้อมรับฟังเหตุผลผู้อื่นและพร้อมปฏิบัติตามในกฎระเบียบของสังคมนั้น ๆ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ กรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 ตั้งตนเป็นผู้ไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่นทำจิตใจเป็นกลาง สัมมาวาจา เจรจาชอบกรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 กล่าวด้วยถ้อยคำที่สุภาพ สร้างเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมมาภิมันตะ กระทำชอบ กรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 ไม่สร้างความเหลื่อมล้ำทางสังคมให้เกิดขึ้นมีการเสียสละ แบ่งปันสิ่งของ เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ กรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 เว้นการเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ขึ้นราคาสินค้าเอาเปรียบผู้บริโภค) สัมมาวายามะ พยายามชอบ กรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 มีการเฝ้าระวังมิให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคต่อตนเองและผู้อื่น สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ กรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 มีความระลึกรู้ในการดำเนินชีวิต การใช้จ่าย อย่างมีสติไม่ให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น และ

สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ กรณีเกิดสถานการณ์โควิด-19 ใช้สมาธิในการแก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พิจารณาปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ภาครัฐควรมีการส่งเสริมประชาชนในช่วงสถานการณ์โควิด -19 ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต โดยมี กรมการสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น อาจเป็นในรูปแบบสื่อโฆษณาสิ่งพิมพ์ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลและประพฤติปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้อง

1.2 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และหน่วยงานที่มีความรับผิดชอบโดยตรง ในสถานการณ์โควิด-19 ควรมีการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ภายในชุมชน (โดยดำเนินการตามกรอบกติกาของสังคม) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตของชุมชนให้มีความเข้มแข็งและสร้างความสามัคคีในชุมชน

2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การป้องกันสภาวะซึมเศร้าเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด - 19 ตามหลักอริยสัจ 4 เป็นการส่งเสริมด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ในยุค 4.0 เพื่อเข้าใจสภาวะสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นแนวทางป้องกันตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคมพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเพื่อให้เกิดงานวิจัยในมุมมองที่ต่างกันไปดังนี้

2.1 ความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตด้วยหลักปรัชญาของชุมชน

2.2 การดำเนินชีวิตด้วยหลักอภิปมาธรรม

บรรณานุกรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.(2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

พระครูศรีปัญญาณี (อ่อน). (2546). **มงคลที่ปิ่นแปล**. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงจงเจริญ.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2546). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), (2552). **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระราชวรณี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2530). **ทางสายกลางของการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2532). **วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย.

-
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดิ. (2536). พระไตรปิฎกฉบับพร้อมอรรถกถา. 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดิ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชัน.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (รศ.). (2543). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (รศ.). (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร : อักษราพิพัฒน์.
- สนธยา ผลศรี. (2547). ทฤษฎีและหลักการพัฒนารุมน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2537) ธรรมดุษฎี. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมเด็จพระสังฆราชอริยธรรมา (มหาเถร จวน). (2538). มงคลในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิตติวรรณ.
- สมภพ ชีวรัฐพัฒน์. (2542). มงคลธรรมกับคุณภาพชีวิต (มงคล๓๘). พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : นานาสังพิมพ์.
- หอสมุดแห่งชาติ. (2563). COVID -19 รู้ทันป้องกันได้. กรุงเทพมหานคร : สถาพรบุ๊คส์ จำกัด.