Research Article; Received: 2022-10-24; Revised: 2023-02-16; Accepted: 2023-02-17.

บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิต ในสถานการณ์โควิด-19

Integration of Theravada Buddhist Philosophy in Life Quality Care in COVID-19 Situation

สิริพร ครองชีพ*[1], พระสุทธิสารเมธี[2]

Siriporn Krongcheep*[1], Phra Sutthisanmethi[2]

หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy Program in Buddhism and Philosophy,
Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Corresponding Author, E-mail: muy.siriporn.was@gmail.com*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาชีวิตและการดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการดูแลคุณภาพชีวิตในยุคโควิด-19 3) เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 และ 4) เพื่อเสนอองค์ความรู้เรื่องการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 โดยศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มสายงานด้านการดูแลสุขภาพ ตัวแทนผู้ได้รับผลกระทบในสถานการณ์โควิด แล้ววิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาจากนั้นนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า ประเด็นที่ 1 สภาพปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ทำให้พบสภาพปัญหาชีวิต 3 ด้าน คือ 1) ด้านจิตใจ มีความเครียด วิตกกังวลเพิ่มขึ้น 2) ด้านสังคม มีความลำบากในการดำเนินชีวิตตามประเพณีและวิถีปฏิบัติต่าง ๆ และ 3) ด้านเศรษฐกิจ กลุ่มประชากรตกงาน ขาดรายได้ ประเด็นที่ 2 หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการที่จะนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 1) พรหมวิหารธรรม 4

หลักธรรมประจำใจอันประเสริฐ 2) สังคหวัตถุ 4 หลักการสงเคราะห์กันในสังคม 3) ทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 หลักการสร้างประโยชน์ในปัจจุบัน ประเด็นที่ 3 การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 พบว่า ปัญหาด้านจิตใจได้นำหลักพรหมวิหาร 4 เข้ามาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิต ปัญหาด้านสังคมได้นำหลักสังคหวัตถุ 4 เข้ามาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิต ปัญหาด้านเศรษฐกิจได้นำหลักทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 เข้ามาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิต ประเด็นที่ 4 องค์ความรู้ที่ได้เรียกว่า MSE Strong Model ประกอบด้วย M (Mentally Strong) มีความเข้มแข็งทางจิตใจ S (Socially Strong) มีความเข้มแข็งทางสังคม และ E (Economically Strong) มีความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจ

คำสำคัญ: บูรณาการ; การดูแลคุณภาพ; คุณภาพชีวิต; พุทธปรัชญาเถรวาท; โควิด-19

Abstract

The objectives of this research article are 1) to study the state of life problems in the situation of COVID-19, 2) to study the principles of Theravada Buddhist philosophy suitable to take care of the quality of life in the situation of COVID-19, 3) to integrate the Theravada Buddhist philosophy to take care of the quality of life in the situation of COVID-19, and 4) to propose the body of knowledge on integration of Theravada Buddhist philosophy in taking care of the quality of life in the situation of COVID-19. The data used in the study are collected from the Tipitaka, textbooks, related documents, in-depth interview with Buddhist scholars, health care personnel, and COVID-19 patients. The data are analyzed by content analysis and presented in a descriptive form.

The results of the research show that 1. the state of life problems in the situation of COVID-19 that causes the quality of life into 3 aspects: 1) psychological problems: increase of stress and anxiety; 2) social problems: lifestyle, traditions, and ways of life; and 3) economic problems: unemployment and lack of income. 2. The principles of Theravada Buddhist philosophy suitable to improve the quality of life consist of 1) Brahmavihara Dhamma or the sublime states of mind; 2)

Saṅgahavatthu Dhamma or principles of service and social integration; and 3) Diṭṭhadhammikattha or sources of happiness in the present life. 3. The integration of Theravada Buddhist philosophy in taking care of quality of life in the situation of COVID-19 found that psychological problems should be integrated with Brahmavihara Dhamma principle, social problems should be integrated with Saṅgahavatthu principle, and economic problems should be integrated with Diṭṭhadhammikattha principle. The body of knowledge obtained from the study can be concluded into the "MSE Strong Model" which represents the Mentally Strong (M), Socially Strong (S), and Economically Strong (E).

Keywords: Integration; Quality Care; Quality of Life; Theravada Buddhist Philosophy; COVID-19

บทนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งพบการระบาดครั้งแรกในช่วงปี ค.ศ. 2019 (พ.ศ. 2562) ที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน จึงรู้จักโรคนี้ในชื่อว่า ไวรัสอู่ฮั่น ภายหลังได้ระบุเชื้อก่อโรคได้ว่า เป็นเชื้อในตระกูลโคโรนาไวรัส แต่เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน องค์การอนามัยโลกจึงตั้งชื่อโรคติดต่อชนิดนี้อย่างเป็นทางการว่า โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus Disease) หรือโรคโควิด-19 (COVID-19) ปัจจุบันเชื้อแพร่ระบาดในประเทศไทยและมีผลกระทบต่อประชาชนในวงกว้าง จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคนี้ องค์การอนามัยโลกจึงประกาศให้เป็นการระบาดใหญ่ และกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 นายกรัฐมนตรีโดยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรีจึงประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 จนถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2563 ต่อมาได้ประกาศขยายระยะเวลาการบังคับใช้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร (คราวที่ 1) จนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 โดยให้มีการผ่อนคลายการบังคับใช้บางมาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตามลำดับ ขั้นตอนการควบคุมโอกาสเสี่ยงของบุคคล สถานที่ ประเภทกิจการและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยยังคงให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคและคำแนะของทางราชการ ซึ่งสามารถแบ่งกิจการและกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม โดยทยอยผ่อนปรนเป็นมาตรฐานกลางของแต่ละ

กิจการและกิจกรรมให้ทุกพื้นที่ยึดถือปฏิบัติ (กระทรวงสาธารณสุข, 2563) เมื่อเป็นเช่นนี้ ประชาชนจึงวิตกกังวลในเรื่องคุณภาพชีวิตที่กำลังเผชิญ เพราะเป็นความประสงค์เบื้องต้นของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงสังคมและวัฒนธรรมการเป็นอยู่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงค่านิยมและทัศนคติที่เห็นได้ชัด 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ การนำหลักคำสอนทางพุทธปรัชญาเถรวาทมาปรับใช้ในชีวิตน่าจะเป็นทางออกที่เหมาะสม ดังที่พระอดิศักดิ์ ปิยสีโล (2556) กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมโดยมีพื้นฐานของการพัฒนาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทและการพัฒนาชีวิตมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคม เพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์กำลังสร้างขึ้นและขวานขวายได้โดยมนุษย์เอง แต่ในทางพุทธปรัชญาถือว่าการพัฒนาตนเองไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตต้องมีการพัฒนาชีวิตอย่างมีระบบมีระเบียบแบบแผนของการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง

หลักพุทธปรัชญามีเป้าหมายอยู่ที่ความสงบสุขทุกด้านของมวลมนุษยชาติทั้งส่วนตนและส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้คนในสังคม กล่าวคือ การสอนให้มนุษย์ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในความดี ละเว้นความชั่วของตนเองเสียก่อน เมื่อสามารถปฏิบัติได้ตามแล้ว ความสุขก็ย่อมเกิดมีแก่ตนและคนอื่น หลักธรรมจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตแม้ในยามสถานการณ์เป็นปกติ หากสถานการณ์เปลี่ยนทำให้การดำรงชีวิตต้องประสบกับความทุกข์ยิ่งต้องนำหลักพุทธปรัชญามาประยุกต์ใช้เยียวยามากขึ้น เหมือนต้องใช้ยาจำนวนเพิ่มมากขึ้นหรือชนิดและประเภทของยาหลากหลายมากขึ้นกว่าปกติ ซึ่งในปัจจุบันนี้ทั่วโลกตกอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้กล่าวถึงรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพไว้มากมาย แต่ยังขาดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่จะบูรณาการคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนทั่วไป จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษางานวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด-19
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19

4. เพื่อเสนอองค์ความรู้เรื่องการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด 19

ระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) จากการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ คือ หนังสือ ตำรา งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยจำแนกข้อมูลของแบบสัมภาษณ์เป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลคุณภาพชีวิต ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทมาบูรณาการในการดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกโดยการเลือกแบบเจาะจง (Criterion Based Selection) เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาของการวิจัย โดยจำแนกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ซึ่งมีตำแหน่งเป็นพระสังฆาธิการ ผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัย ที่ปรึกษากิจการด้านต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย และมีคุณวุฒิด้านเปรียญธรรม 7-9 ประโยค จำนวน 5 รูป/คน กลุ่มที่ 2 กลุ่มสายงานด้านการดูแลสุขภาพที่เป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ด้านการพยาบาล ผู้บริหารโรงพยาบาล นายกสมาคมด้านสุขภาพ จำนวน 5 คน และกลุ่มที่ 3 ผู้ได้รับผลกระทบด้านคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งเป็นกรรมการผู้จัดการบริษัท กรรมการบริหารบริษัท นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ประธานสหภาพแรงงาน และตัวแทนผู้ได้รับผลกระทบทั่วไป จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 15 รูป/คน

3. การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ขั้นตอนการเตรียมการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเชิงเอกสารเกี่ยวกับสถานการณ์โควิด-19 และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเชิงเอกสารมาจัดทำร่างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษารายละเอียดในเชิงลึกต่อไป ทั้งได้คัดเลือกผู้ให้สัมภาษณ์ที่หลากหลาย โดยพิจารณาจากคุณวุฒิ ตำแหน่งหน้าที่และประสบการณ์ในการทำงาน จากนั้น จัดเตรียมแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 รูป/คน ตรวจสอบเครื่องมือ เมื่อผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบเครื่องมือเรียบร้อยแล้วได้นำมาปรับแก้ตามให้สมบูรณ์ หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอจริยธรรมการวิจัยในคนเพื่อนำแบบ

สัมภาษณ์เชิงลึกไปในการทำวิจัย เมื่อได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนแล้ว ผู้วิจัยได้นัดผู้ให้สัมภาษณ์และอุปกรณ์สำหรับการสัมภาษณ์ต่อไป

3.2 ขั้นตอนการเริ่มสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์จากมหาวิทยาลัยต้นสังกัด เมื่อเข้าสัมภาษณ์ได้แนะนำตัวเองกับผู้ให้สัมภาษณ์ การแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ การชี้แจ้งการเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์ไว้เป็นความลับ การขออนุญาตบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์

3.3 ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ตามประเด็นคำถามที่กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ จากนั้น ตั้งใจฟังและป้อนคำถามที่เหมาะสมเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนขึ้น และสัมภาษณ์ให้ครบตามประเด็นคำถามเพื่อให้ได้เนื้อหาที่ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์การวิจัย

3.4 ขั้นตอนการบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์ในการบันทึกเสียงและภาพขณะสัมภาษณ์ เพื่อเป็นการบันทึกข้อมูลให้ตรงตามความเป็นจริงที่สุด อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้จดบันทึกใจความสำคัญไว้อีกช่องทางหนึ่งเพื่อเป็นข้อมูลเอกสารในขั้นตอนการวิเคราะห์ต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากการรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาด้วยขั้นตอน ดังนี้ 1) การเตรียมข้อมูล ด้วยการถอดเทปบันทึกเสียงและนำมาเปรียบเทียบกับการจดบันทึกใจความสำคัญ 2) การจำแนกข้อมูลย่อย เป็นการแบ่งข้อมูลที่เป็นรูปของประโยคสนทนาว่า มีใจความสำคัญหรือมีความหมาย (Unit of Meaning) เกี่ยวกับประเด็นใดบ้าง 3) การใส่รหัสข้อมูล เป็นการกำหนดประเด็นหลักแล้วเฟ้นหาความหมาย จากนั้น กำหนดรหัสตัวเลขหรือใส่ชื่อสั้น ๆ ของหน่วยความหมายนั้นแล้วรวบรวมไว้เป็นสมุดลงรหัส (Codebook) 4) การจัดหมวดหมู่ของข้อมูล เป็นการจัดหมวดของกลุ่มถ้อยคำ/ประโยค/เนื้อหาสำคัญว่า มีประเด็นหลัก ประเด็นย่อยหรือประเด็นที่สัมพันธ์กันอย่างไรบ้าง ทั้งนี้ เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ความหมายในการตอบวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนาที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า สภาพปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 หลังจากองค์การอนามัยโลกประกาศให้การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นการระบาดใหญ่และกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่ออันตราย ทำให้พบสภาพปัญหาชีวิตที่ปรากฏในสถานการณ์โควิด-19 ทั้ง 3 ด้าน คือ 1)

ด้านจิตใจ ความไม่แน่นอนที่มาจากโควิด-19 ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ ทั้งความไม่แน่นอนว่า ตนเองหรือคนในครอบครัวจะได้รับเชื้อโรคมาโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ หากรับเชื้อมาแล้วอาการจะเป็นอย่างไร การติดเชื้อจะมีโรงพยาบาลรับรักษาหรือไม่ แผนการที่วางไว้ล่วงหน้าจะเป็นอย่างไร คุณภาพของวัคซีนที่ได้รับจะดีเพียงใด ตลอดถึงความไม่แน่นอนในด้านการมีงานทำและรายได้ที่เชื่อมโยงถึงความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ของคนทั่วไป 2) ด้านสังคม ปัญหาทางด้านสังคม โควิด-19 กระทบวิถีการดำเนินชีวิต การจำกัดสิทธิเสรีภาพในบางเรื่อง การตกงาน การขาดรายได้ ทำให้ชีวิตยากลำบากมากขึ้น ส่งผลถึงครอบครัว สังคม ประเพณีและวิถีปฏิบัติ การวางแนวทางจัดการโรคระบาด จึงนำปัญหาทางด้านการแพทย์ รัฐบาลแต่ละประเทศต้องตัดสินใจวางนโยบาย มาตรการด้านสาธารณสุข มาตรการด้านเวชภัณฑ์ป้องกัน มาตรการด้านข้อมูล มาตรการด้านต่างประเทศ มาตรการด้านป้องกัน ลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อในสถานที่ที่มีประชาชนใช้บริการจำนวนมาก นอกจากการแพร่ระบาดช่วงแรกแล้ว ยังพบการระบาดระลอกใหม่ของโรคโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดความกังวลกับประชาชนไทยอีกหลายครั้ง 3) ด้านเศรษฐกิจ ผลจากการระบาดในระยะเวลายาวนานนี้ทำให้มีมาตรการควบคุมต่อเนื่อง แม้จะไม่คุมเข้มอย่างรอบแรกและส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมเบาบางกว่า อีกทั้งเศรษฐกิจภายนอกประเทศ ก็มีแนวโน้มปรับตัวดีขึ้น แสดงให้เห็นตัวเลขการส่งออกที่ค่อนข้างดี ดังนั้น ผลกระทบต่อเศรษฐกิจมหภาคจึงน้อยกว่าระลอกแรกค่อนข้างมาก แม้ภาพรวมเศรษฐกิจมหภาคจะดูดีกว่า แต่หากเจาะจงไปที่บางภาคเศรษฐกิจและบางกลุ่มประชากร ยังน่าเป็นห่วงว่า อาจได้รับผลกระทบที่รุนแรงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ไปสู่คนทำงานและธุรกิจที่เกี่ยวข้องอีกเช่นกัน ผลทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่องและรุนแรงสำหรับคนบางกลุ่มจะส่งผลกระทบด้านสังคมตามมาอีกหลากหลาย โดยเฉพาะในประชาชนกลุ่มเปราะบาง

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่นำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะกับการดูแลคุณภาพชีวิต มีดังต่อไปนี้ 1) หลักธรรมประจำใจอันประเสริฐที่เรียกว่า พรหมวิหารธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 192: 319) หลักธรรมข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองที่จำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติมี 4 ประการ ดังนี้ (1) ความรักความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข (เมตตา) ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น เมตตาจะมีได้ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติความมีเมตตาหรืออบรมในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากบุคคลที่ใกล้ตัวที่สุดแล้วจึงขยายวงกว้างกระทั่งถึงบุคคลทั่วไป (2) ความสงสารคิด

บำบัดความทุกข์ยากของผู้อื่น (กรุณา) ความปรารถนาที่จะช่วยหรือสงเคราะห์ให้ผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์บนพื้นฐานจิตใจอันบริสุทธิ์ จนนำไปสู่การใช้ปัญญาเพื่อที่จะหาแนวทางและการประพฤติต่อการสงเคราะห์นั้นให้สำเร็จ ทำให้ตนเกิดมุทิตา คือ ความอิ่มเอิบและยินดีต่อความสุขและการพ้นจากทุกข์ของผู้นั้น หลักธรรมข้อนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการดูแลคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนเองและชุมชน (3) ความชื่นชมยินดีในความสุขของผู้อื่น (มุทิตา) ความอิ่มเอิบและยินดีในใจที่ได้เห็นผู้อื่นมีความสุขและการพ้นจากทุกข์ อันจะนำไปสู่การส่งเสริมให้ได้รับความสุขหรือความดีนั้นยิ่งขึ้นไป เป็นการกำจัดกิเลสทางใจที่ยังให้เกิดแก่อุเบกขาต่อไป มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คือ เมื่อผู้อื่นได้รับความสำเร็จ มีความสุขความเจริญก้าวหน้า ก็พลอยชื่นชมยินดีในสิ่งที่เขาได้รับ ไม่มีความอิจฉาริษยาในความสำเร็จของเขา (4) ความวางใจเป็นกลาง (อุเบกขา) ความสงบของจิตใจด้วยการวางใจเป็นกลางต่อความสุขหรือความทุกข์ที่ตนหรือผู้อื่นได้รับที่ประกอบขึ้นด้วยจิตที่ปราศจากความเศร้าหมองหรือความอิจฉาริษยาต่อสิ่งนั้น อุเบกขา คือ การประพฤติปฏิบัติที่เที่ยงตรงและเป็นกลางไม่เอนเอียงความรักความชัง คำนึงถึงผลของการกระทำของสัตว์ทั้งหลายที่ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว 2) หลักการสงเคราะห์กันในสังคมที่เรียกว่า สังคหวัตถุ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 32: 50-51) เป็นธรรมที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน หมายถึง หลักการครองใจคน หลักยึดเหนี่ยวใจกันไว้ วิธีทำให้คนรัก หลักสังคมสงเคราะห์ ซึ่งเป็นเครื่องประสานใจและเหนี่ยวรั้งใจคนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้และทำให้อยู่กันด้วยความรักความปรารถนาดีต่อกันมี 4 ประการ ดังนี้ (1) การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (ทาน) การให้ การเสียสละหรือการบริจาค อันประกอบด้วย 1. อามิสทาน คือ การให้สิ่งของ และ 2. ธรรมทาน คือ การให้ธรรมะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 142: 120) ย่อมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจแก่ผู้รับ ให้ระลึกถึงถึงความเป็นผู้มีน้ำใจโอบอ้อมอารีของผู้ให้ ผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารีมีน้ำใจ (2) การพูดจาไพเราะน่านิยมนับถือ (ปิยวาจา/เปยยวัชชะ) เป็นวาจาที่กล่าวด้วยคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม การใช้วาจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพและถ้อยคำที่มีประโยชน์ พูดด้วยถ้อยคำที่เป็นจริงและถ้อยคำที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น พูดแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ (3) การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ (อัตถจริยา) การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม บำเพ็ญประโยชน์ คือ ช่วยเหลือรับใช้ ทำงานสร้างสรรค์ประพฤติการที่เป็นประโยชน์ (4) การทำตนสม่ำเสมอไม่ถือตัว (สมานัตตตา) ความมีตน

เสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอกันในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี สมานัตตตา คือ เสมอภาค ไม่เอาเปรียบ ไม่ถือสูงต่ำ มีความเสมอกันโดยธรรม ปฏิบัติกับเพื่อนร่วมหรือผู้คนอื่น ๆ อย่างเท่าเทียมกัน รวมทั้งอยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมแก้ไขปัญหา 3) หลักการสร้างประโยชน์ในปัจจุบันที่เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 54: 340) เป็นธรรมที่สร้างความสุขให้กับบุคคลทั่วไปที่เป็นคฤหัสถ์อยู่ครองเรือน อันเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้เกิดความสะดวกสบาย หลักธรรมที่เหมาะกับการดำเนินชีวิตเช่นนี้ คือ หลักทิฏฐธัมมิกัตถะที่จะเป็นประโยชน์และสร้างความสุขในปัจจุบัน ไม่ให้ขาดแคลนปัจจัย 4 ประการ ดังนี้ (1) การขยันหมั่นเพียรประกอบการงาน (อุฏฐานสัมปทา) (2) การรักษาทรัพย์สินที่หามาได้ (อารักขสัมปทา) (3) การคบค้าสมาคมกับคนดี (กัลยาณมิตตตา) และ (4) การรู้จักพอเพียงในการเลี้ยงชีวิต (สมชีวิตา)

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 เป็นการแก้ปัญหาทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ ด้วยหลักพุทธปรัชญา 3 ประการ คือ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 ทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 เพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ดังนี้

ประการที่หนึ่ง การนำหลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา มาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจ จากการเศร้าเสียใจ หวาดหวั่นใจ ผลกระทบทางจิตใจหลังได้รับผลกระทบจากในสถานการณ์โควิด 19 ดังนี้ (1) ทำให้มีความคิดเกื้อกูล ความรักใคร่ปรารถนาดี มีไมตรีต่อประชาชน ปรารถนาให้เขาเหล่านั้นมีความสุข (2) เกิดการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน แบ่งปันกัน ปรึกษาหารือกันกันได้ พึ่งพาอาศัยกันได้ ข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญ ทำให้สังคมอยู่กันอย่างไม่เดือดร้อน ให้การช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง (3) ยินดีด้วยความจริงใจเมื่อเห็นผู้ที่อยู่ในภาวะที่เสียงต่อโรคภัยไข้เจ็บแล้วปลอดภัยและมีอาหาร น้ำดื่ม เครื่องอุปโภคบริโภคตามสมควร มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นเรื่องสำคัญในการดำรงชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 และ (4) มีสภาวะแช่มชื่นเมื่อเห็นคนอื่นหมดทุกข์ มีสุขหรือประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานในสถานการณ์โควิด-19 หากเห็นคนอื่นหายจากอาการป่วยหรือหายติดเชื้อ ก็พลอยยินดี หรือเห็นคนอื่นเขาได้ช่วยเหลือกันจนประสบผลสำเร็จก็ชื่นชมยินดี ไม่ริษยา

ประการที่สอง การนำหลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา มาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิตด้านสังคม ผลกระทบด้านสังคมกระทบวิถีการดำเนินชีวิต การจำกัดสิทธิเสรีภาพในบางเรื่องส่งผลถึงครอบครัว สังคม ประเพณี

และวิถีปฏิบัติ หลังได้รับผลกระทบจากในสถานการณ์โควิด-19 ดังนี้ (1) ให้เกิดความเห็นใจ ให้ความสะดวกสบายที่เขาจะต้องไปเผชิญกับสถานการณ์โควิด-19 การให้ทานทางใจเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้การอยู่ร่วมกันในทุกสังคมได้อย่างปกติสุข เช่น การคิดไม่เบียดเบียน คิดช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (2) ปิยวาจาในสถานการณ์โควิด-19 คำพูดที่อ่อนหวานปลอบใจ ให้กำลังใจเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก ทำให้มีกำลังใจแก่กันและกันในการผ่านพ้นความยากลำบากเช่นนี้ การพูดจา ถ้อยคำต้องเป็นที่ไพเราะรื่นหูเพื่อให้มีความกระตือรือร้นในการดูแลคนอื่น รวมถึงการดูแลของตนเอง (3) มีการประพฤติประโยชน์ คือ การขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม บำเพ็ญประโยชน์ คือ การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น (4) การทำประโยชน์ให้เหมาะกาลเวลา สถานการณ์โควิด-19 เกิดมีผู้ทำประโยชน์มาก เพราะคนส่วนมากมุ่งประโยชน์ตน การทำประโยชน์แก่คนอื่น เป็นการเสียสละต่อส่วนรวมต่อสังคม ชาวโลกย่อมสรรเสริญ การทำประโยชน์นั้นอาจไม่ต้องมากแต่ต้องทำถูกเวลาและสถานการณ์

ประการที่สาม การนำหลักทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 มาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ หน้าที่การงาน การใช้จ่ายและการเป็นอยู่หลังได้รับผลกระทบจากในสถานการณ์โควิด-19 ดังต่อไปนี้ (1) อุฏฐานสัมปทา คือ การนำมาใช้ในการดูแลคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ขยันหมั่นเพียรละสิ่งที่ไม่ดี หมั่นเพียรทำแต่สิ่งดี หมั่นเพียรเก็บรักษาสิ่งดีและหมั่นเพียรระวัง ป้องกันสิ่งที่ไม่ดีไม่ให้เข้ามาในชีวิต ความขยันหมั่นเพียรเป็นกำลังสำคัญในการชนะอุปสรรค ชนะความเกียจคร้าน เมื่อความเกียจคร้านหายไปมนุษย์ย่อมพบคุณภาพชีวิตที่ดี (2) อารักขสัมปทา คือ การรู้จักวางแผนในการใช้จ่ายทรัพย์สินต่าง ๆ เป็นอีกสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการใช้ชีวิตให้มีความสุข ถึงแม้จะมีรายได้ประจำ แต่ในช่วงสถานการณ์นี้ ข้าวของเครื่องใช้อุปโภคบริโภคต่าง ๆ มีราคาที่สูงขึ้นที่เป็นผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางเศรษฐกิจ จึงต้องรู้จักวางแผนในการใช้ชีวิตไม่ให้ฟุ่มเฟือยเกินตัว (3) กัลยาณมิตตตา คือ การมีเพื่อนที่ดีในสถานการณ์โควิด 19 ทำให้รับรู้ข้อมูลข่าวสารจากที่ต่าง ๆ เพื่อรู้เท่าทันโรคโควิด-19 ปรับตัวปรับใจรับสถานการณ์ได้ทันและถูกต้อง คือ เพื่อนที่มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรมส่งเสริมสิ่งที่ถูกต้อง (4) สมชีวิตา คือ การมีหลักธรรมที่สำคัญและมีบทบาทในสถานการณ์โควิดทั้งระดับปัจเจกบุคคลและสังคม ความรู้จักพอดี คือ การรู้จักความสมดุลแห่งชีวิต

เพราะถ้าไม่พอดีพอเพียงย่อมจะเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ชีวิตอาจล้มละลายได้ ความพอดี พอเพียงจึงเหมือนมีเครื่องประครองชีวิตให้ผ่านพ้นสถานการณ์โควิดได้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 4 พบว่า องค์ความรู้เรื่องการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 สามารถนำมาสังเคราะห์และกำหนดเป็นกรอบความคิดขององค์ความรู้ใหม่เรียกว่า MSE Model อันประกอบด้วย 1. M=Mentally Strong (จิตใจเข้มแข็ง) หมายถึง จิตใจของผู้ประเสริฐตามหลักพรหมวิหารซึ่งเป็นหลักธรรมประจำใจอันประเสริฐ 2. S=Socially Strong (สังคมเข้มแข็ง) หมายถึง การปฏิบัติต่อกันในสังคมด้วยหลักสังคหวัตถุ 3. E=Economically Strong (เศรษฐกิจเข้มแข็ง) หมายถึง การนำหลักทิฏฐธัมมิกัตถะอันประกอบด้วยการถึงพร้อมด้วยความหมั่น ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบหน้าที่ประกอบอาชีพด้วยความสุจริตเป็นธรรม เป็นต้น หลักธรรมนี้เป็นความสำคัญอีกประการที่เป็นความเข้มแข็งพร้อมที่จะปลอดภัยจากโควิด-19

อภิปรายผล

1. จากสภาพปัญหาชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ที่มีความรุนแรง ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดความไม่สงบสุข สร้างปัญหาด้านการดูแลชีวิตในหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 3 ด้าน ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษา คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นคุณภาพชีวิตที่สำคัญต่อประชาชนโดยทั่วไป ประการแรก ด้านจิตใจ จะพบว่า ประชาชนเกิดความกังวลเกี่ยวกับความไม่แน่นอนในความปลอดภัยของชีวิต ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ ดังรายงานของกองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต (2563) ที่พบว่า จากการระบาดของโรคโควิด-19 ที่ยาวนาน ทำให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้นได้ แม้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขก็เกิดภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์หมดไฟ ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาหรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวชได้เช่นกัน ประการที่สอง ด้านสังคม จะเห็นว่า ปัญหาโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต การจำกัดสิทธิเสรีภาพ ปัญหาเรื่องการตกงาน ซึ่งทำให้ชีวิตยากลำบากมากขึ้น ไม่ว่าจะด้านครอบครัว สังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม สอดคล้องกับงานของศศภัสส์ โกมล (2563) ที่พบว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนเพื่อป้องกันควบคุมโรคด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันน้อยลง ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ เช่น การงดการจัดงานปีใหม่ การงดจัดงานภายในองค์กรต่าง ๆ สิ่ง

เหล่านี้กระทบวิถีชีวิตของคนในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และประการที่สาม คือ ด้านเศรษฐกิจ ผลจากการระบาดที่ยาวทำให้รัฐบาลมีมาตรการการควบคุมอย่างต่อเนื่อง แม้ปัจจุบันนี้รัฐบาลจะประกาศผ่อนปรับมาตรการต่าง ๆ แล้วก็ตาม ส่งผลให้เศรษฐกิจภายในประเทศถดถอยลงอย่างมากและแนวโน้มการปรับตัวขาขึ้นของเศรษฐกิจยังต้องใช้เวลาอีกหลายปี ในประเด็นด้านนี้จะเห็นชัดเจนจากการศึกษาของสุพัตรา รุ่งรัตน์ และคณะ (2563) ในเรื่องผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา ซึ่งพบว่า ผลกระทบหลักด้านเศรษฐกิจ คือ การไม่สามารถประกอบอาชีพตามปกติได้ ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่จัดอยู่ในระดับมากที่สุด แม้จะเป็นการศึกษาคนละพื้นที่กับบทความวิจัยชิ้นนี้ แต่ก็สิ่งยืนยันได้ว่า ผลพวงที่เกิดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้กระทบต่อสังคมในวงกว้างอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของณัฏฐวรรณ คำแสน (2564) พบว่า ประชาชนชาวไทยยังมีทัศนคติเชิงบวกว่า ประเทศไทยจะสามารถควบคุมโรคนี้ได้ ดังกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 83.40 ที่มีความมั่นใจว่า ในที่สุดแล้วโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะถูกควบคุมได้ และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80.70 ก็มีความเชื่อมั่นว่า ประเทศไทยจะสามารถเอาชนะโรคชนิดนี้ ซึ่งรายงานนี้ก็ปรากฏชัดดังในปัจจุบันที่สถานการณ์ทุกอย่างได้ดีขึ้น แม้กระทั่งงานวิจัยของเสาวลักษม์ กิตติประภัสร์ และคณะ (2563) ก็นำเสนอการคุ้มครองทางสังคมจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคนี้ใน 3 ขั้น คือ 1) ขั้นต่ำ คือ ประชาชนทุกคนต้องช่วยเหลือกันให้ครอบคลุมทั่วถึงพื้นที่ 2) ขั้นกลาง คือ การให้โอกาสพัฒนาและตอบสนองความต้องการที่เหมาะสม 3) ขั้นสูง คือ ขั้นต่อยอดในการพัฒนา สิ่งเหล่านี้เป็นการเพิ่มศักยภาพให้กับคนที่พร้อมจะเป็นพลังขับเคลื่อนสังคม (Active Citizen) ในการเป็นตาข่ายทางสังคม (Social Safety Nets) ที่รองรับการถูกกระแทกจากภาวะวิกฤตต่าง ๆ เช่น จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ให้ผ่านพ้นไปได้

2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่นำมาศึกษาในบทความนี้เป็นหลักธรรมเรื่องพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 ทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 ทั้งสามหลักธรรมมีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคม ประการแรก หลักพรหมวิหาร ซึ่งถือเป็นคุณธรรมสำหรับผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ในการบริหารองค์กร เพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวน้ำใจ ดังงานของวิทยา เอื้องเพ็ชร์ (2554) ศึกษาเรื่องคุณลักษณะตามหลักพรหมวิหารธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต 2 พบว่า หลักพรหมวิหารธรรมเป็นเครื่องยืนยันที่สามารถนำไปปรับใช้ในการสถานศึกษาได้เป็น

อย่างดี แม้ผลการวิจัยจะบ่งชี้การประยุกต์ใช้หลักธรรม โดยเรียงจากเมตตา มุทิตา อุเบกขา และกรุณาเป็นข้อสุดท้าย ซึ่งอาจเรียงผิดจากพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ แต่ก็เป็นแสดงให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ผู้บริหาร ครูสอน กรรมการบริหารสถานศึกษาได้เน้นในเรื่องความเมตตาเป็นหลักและความกรุณาเป็นลำดับสุดท้าย แต่โดยภาพรวมแล้ว งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า พรหมวิหารธรรมพบอยู่ในระดับมาก นั่นคือ ในสถานศึกษายังตระหนักถึงความสำคัญของคุณธรรมประจำใจด้วยการประพฤติในทางที่ถูกต้องและเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้ ประการที่สอง สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่ยึดเหนี่ยวหรือครองใจผู้อื่นให้มีไมตรีจิตต่อกัน ดังงานของจักรวาล สุขไมตรี (2562) ที่นำไปศึกษากับการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งพบปัญหาที่เกิดจากบุคลากรในองค์การที่ไม่ปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ 4 กล่าวคือ 1) การไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ให้อภัยกัน 2) การสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ไม่สุภาพ พูดเท็จ เป็นต้น 3) การไม่มีจิตสาธารณะ 4) การไม่รู้จักวางตนให้เหมาะสม เป็นต้น จักรวาล สุขไมตรีจึงนำหลักสังคหวัตถุ 4 ไปเป็นแนวทางการบริหารงานเพื่อแก้ไขปัญหาของบุคลากรดังกล่าว โดยเน้นให้เกิดบริหารตน บริหารคน และบริหารงาน อันเป็นการรังสรรสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ ประการที่สาม ทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 เป็นหลักการบริหารจัดการทรัพย์สินให้เหมาะสม โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ดังที่งานของพระครูปลัดสิวริศร์ สุทฺธิมโน (ด่านประสิทธิ์) และคณะ (2563) ได้ระบุสาเหตุที่มาของปัญหาการดำเนินชีวิตของคนในสังคมบริโภคนิยมนี้ว่า เกิดจากปัญหาการขาดความเพียร ปัญหาการไม่รู้จักประหยัดทรัพย์ ปัญหาการคบคนพาล ปัญหาการใช้จ่ายทรัพย์เกินฐานะ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ต้องแก้ด้วยหลักทิฏฐธัมมิกัตถะ คือ การมีความขยันหมั่นเพียร การรู้จักรักษาโภคทรัพย์ การมีกัลยาณมิตร และการอยู่อย่างพอเพียง จากประเด็นที่กล่าวมา จะเห็นว่า หลักธรรมพรหมวิหารเน้นการประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความเจริญด้านจิตใจ สังคหวัตถุเน้นความเจริญด้านสังคม และทิฏฐธัมมิกัตถะเน้นความเจริญด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวมแล้ว ทั้งหมดเป็นหลักธรรมสำคัญที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

3. การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 เป็นสิ่งที่สำคัญเพราะการนำหลักธรรมที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่สงบสุขของสังคม สามารถลดปัญหาหรือทำให้มีการดูแลคุณภาพชีวิตดีขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจโดยการนำหลักธรรม 3 ข้อมาบูรณาการ คือ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 ทิฏฐธัมมิกัตถะ 4

ประการแรก การนำหลักพรหมวิหารมาบูรณาการ จะเห็นว่า พรหมวิหาร 4 เป็นการเน้นย้ำในการดูแลคุณภาพด้านจิตใจ การมีจิตที่มีเมตตาปรานี (เมตตากรุณา) ต่อกัน การรู้จักร่วมแสดงมุทิตาจิตต่อผู้ที่ประสบความสำเร็จ การรู้จักวางใจเป็นกลางในยามประสบความล้มเหลวหรือความเศร้าเสียใจ สอดคล้องกับแนวคิดของมนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา (2564) ที่มองสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพรหมวิหารธรรมว่า 1) ควรเจริญเมตตาธรรม คือ ใจที่เป็นมิตรแก่กันและกัน เพราะทุกชีวิตล้วนประสบสถานการณ์โควิด-19 เช่นเดียวกัน เป็นภาวะทุกข์ที่มนุษยชาติประสบการณ์ไม่ต่างกัน ดังนั้น จึงต้องมีความปรารถนาดีต่อกันด้วยการสร้างรอยยิ้มให้กำลังแก่กันและกัน 2) ควรเจริญกรุณาธรรม คือ ใจที่สงสาร คิดช่วยเหลือผู้ประสบสถานการณ์โควิด-19 มีใจกว้างขวางช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เช่น ใจที่เห็นผู้ป่วยโควิด-19 แล้วร่วมสร้างสถานพยาบาลเพื่อรักษาผู้ป่วย สร้างตู้ปันสุขเพื่อแบ่งปันให้ผู้คนที่ยากไร้ บริจาคเงินทองเพื่อช่วยเหลือยามเกิดภัยต่าง ๆ 3) ควรเจริญมุทิตาธรรม คือ การมีจิตใจที่เห็นคุณค่าของความดีงามของผู้อื่น เป็นการแสดงความชื่นชมด้วยการเกื้อกูล เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ อดทนและแบ่งปันน้ำใจแก่ผู้คนในสังคม ไม่อิจฉาริษยาหรือประทุษร้ายกัน 4) ควรเจริญอุเบกขาธรรม คือ ใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว อิ่มเอิบด้วยขันติธรรม เพราะอุเบกขาช่วยทำให้รู้จักวางใจเป็นธรรมและเข้าใจสถานการณ์โควิด-19 ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและเข้าใจชีวิตที่ต้องดำเนินต่อไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น อุเบกขาธรรม ก็คือ ปัญญาอันพึงเข้าใจและยอมรับในความเป็นจริงของสถานการณ์โควิด-19 และมีพลังจิตที่ไม่มีความกลัว ไม่มีความโกรธ ความไม่มีความเกลียดชังต่อสถานการณ์โควิด-19

ประการที่สอง การนำหลักสังคหวัตถุ 4 มาบูรณาการโดยเน้นการดูแลคุณภาพชีวิตด้านสังคม อันเกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพในบางประการ เช่น การถูกงดเว้นหรือความยากลำบากในการจัดกิจกรรมทางสังคม รวมถึงการมีมาตรการเว้นระยะห่าง การหลีกเลี่ยงในที่สาธารณะ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ตั้งแต่สังคมภายในครอบครัว สังคมภายนอกที่ต้องพบปะเพื่อนฝูง หรือสังคมในระดับนานาชาติ การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้คนอยู่ตามลำพังหรือห่างกันมากขึ้น ดังนั้น การบูรณาการหลักสังคหวัตถุจึงเป็นตัวเชื่อมโยงให้คนได้เข้าใกล้กันด้วยหลักธรรมะ เช่น การมีตู้ปันสุข ซึ่งเป็นลักษณะของทาน การพูดคุยสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียในลักษณะของปิยวาจา การมีจิตอาสาทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อโควิด-19 เป็นลักษณะของอัตถจริยา และการรักษากฎกติกาหรือมาตรการที่รัฐบาลร้องขอ ไม่ละเมิดมาตรการต่าง ๆ รวมถึงการวางตนให้เหมาะสมกับ

สถานการณ์ของโควิด-19 ไม่ทำตัวให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อและหากติดแล้วก็ปลีกวิเวกเพื่อรักษาตัวให้หาย เป็นลักษณะของสมานัตตตา แนวคิดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกฤตสุชิน พลเสน และคณะ (2563) ได้ศึกษาพบว่า การอยู่ร่วมกันในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของอาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จะต้องมีความรับผิดชอบและต้องเตรียมตัวให้สามารถอยู่กับโลกสมัยใหม่ พร้อมยอมรับสถานการณ์พิเศษ รู้เท่าทันสถานการณ์ ยอมรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตและบริบททางสังคมมีความรับผิดชอบต่อกัน รักษาระเบียบวินัยที่ทางราชการกำหนดอย่างเคร่งครัดปฏิบัติตามหน่วยงานสาธารณสุขกำหนด อยู่อย่างมีสติ โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ประการเป็นหลักพุทธปรัชญาเพื่อส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในด้วย (1) การรู้จักให้หรือเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่อยู่ในสถานการณ์ที่ลำบาก เช่น ด้านอาหาร น้ำ เป็นต้น (2) การพูดจาสุภาพเป็นกัลยาณมิตร ถ้อยทีถ้อยอาศัย ให้กำลังใจผู้ติดเชื้อ (3) การบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือกันและกัน เช่น การมีจิตอาสาด้วยการทำความสะอาดที่อยู่อาศัย (4) การวางตนได้เหมาะสมกับสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19

ประการที่สาม การนำหลักทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 มาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ในด้านนี้มักเป็นเรื่องของรายได้ที่ไม่เพียงพอกับรายจ่าย เนื่องจากตกงาน การลดเงินเดือน การไม่สามารถประกอบอาชีพได้ตามปกติ ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานธัญญพัทธ์ ภูริพินิศนันท์ (2565) ที่นำหลักทิฏฐิธัมมิกัตถะมาบูรณาการการดำเนินชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า 1) สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การตั้งสติคิดมองหาช่องทางประกอบอาชีพหรือขายสินค้าต่าง ๆ ด้วยความเพียรพยายามเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัวตามหลักอุฏฐานสัมปทา 2) ต้องดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบประหยัด รู้คุณค่าก่อนใช้ เพื่อรักษาทรัพย์สินที่เก็บไว้และที่มีอยู่ในปัจจุบันให้ได้มากที่สุดตามหลักอารักขสัมปทา 3) ต้องรู้จักคบเพื่อนที่ดี ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงานให้เกิดความร่วมมือ ปรึกษาหารือ ช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามหลักกัลยาณมิตตตา 4) ต้องรู้จักพอดี ไม่ให้สุรุ่ยสุร่าย ไม่ให้ฝืดเคือง ใช้จ่ายอย่างเหมาะสมกับรายได้หรือสถานะทางการเงินที่หามาได้ตามหลักสมชีวิตา

4. อภิปรายตามวัตถุประสงค์ที่ 4 จากผลของการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ทั้งสามด้านที่กล่าวมา สามารถสังเคราะห์เป็น MSE Model อันเป็นความเข้มแข็งทั้งสามด้าน คือ 1) ความเข้มแข็งด้านจิตใจ (Mentally Strong) ตามหลักพรหมวิหาร 2) ความเข้มแข็งด้านสังคม

(Socially Strong) ตามหลักสังคหวัตถุ 3) ความเข้มแข็งด้านเศรษฐกิจ (Economically Strong)

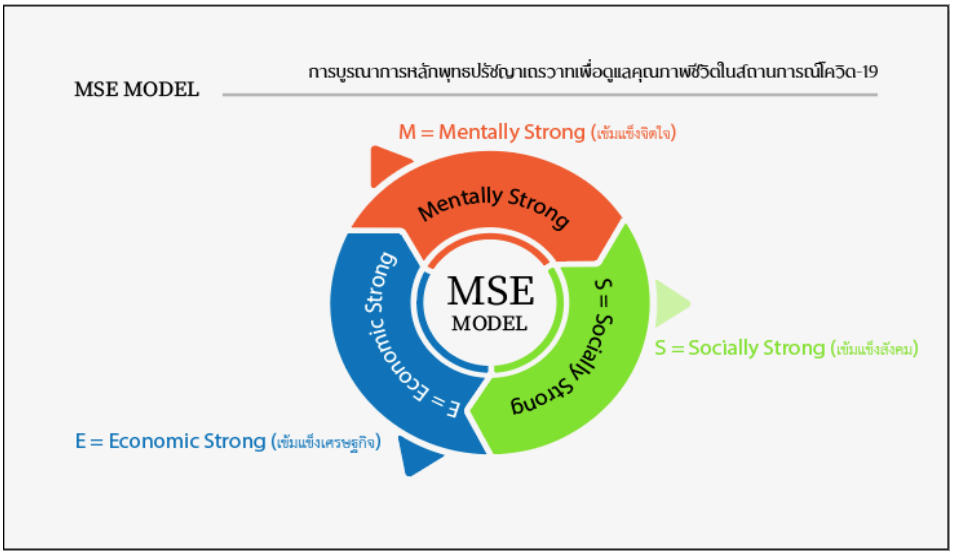
โมเดลนี้เป็นการนำอักษรย่อของแต่ละด้านมาเป็นชื่อโดยเน้นความเข้มแข็งจากภายใน คือ จิตใจเป็นประการแรก เมื่อจิตใจมั่นคงแล้วก็พร้อมดำเนินงานหรือใช้ชีวิตในสังคมภายนอกบนพื้นฐานทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวที่มั่งคั่งและยั่งยืนต่อไป แนวคิดความเข้มแข็งทั้งสามด้านนี้สอดคล้องกับการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ที่ต้องปรับเปลี่ยนแนวทางการใช้ชีวิตในมิติใหม่ จากที่เคยปฏิบัติกันอยู่ก็จะกลายเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Literacy) ในการติดต่อสื่อสาร การดำเนินธุรกิจ หรือการประกอบอาชีพ ดังงานวิจัยของกฤษฎา บุญชัย และคณะ (2563) ที่เห็นว่า การดำเนินวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ควรเพิ่มบทบาทด้านเศรษฐกิจดิจิทัลเพื่อรองรับพฤติกรรมของผู้บริโภค เช่น การซื้อสินค้าออนไลน์ การแพทย์ทางไกล นอกจากนี้ ในงานวิจัยดังกล่าวยังตั้งข้อคำถามว่า สำหรับในภาคชุมชนท้องถิ่นชนบทก็อาจไม่มีการทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ในวิกฤติการณ์โควิดนี้ชุมชนกำลังเผชิญอะไร จะตั้งรับหรือปรับตัวอย่างไร ภาวะปรกติใหม่ของชุมชนจะเป็นอย่างไร และทุกคนจะมีส่วนกำหนดอนาคตข้างหน้าได้เพียงใด

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยกฤษฎา บุญชัย และคณะ (2563) ได้สรุปให้เห็นว่า วิกฤติการณ์โควิดได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ในพื้นที่ ในฐานะที่เป็นโอกาสและสิ่งท้าทายให้สังคมก่อรูปของความเข้มแข็งจากฐานรากของชุมชนที่ต้องสร้างความมั่นคงทางอาหาร การพัฒนาระบบการเงินชุมชน การพัฒนาระบบการผลิต การพัฒนาการตลาดและแสวงหาอาชีพทางเลือกเพื่อลดความเหลื่อมล้ำหรือไม่เป็นธรรมในสังคม จากแนวคิดที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า เป็นการนำเสนอความเข้มแข็งทางด้านกายภาพในทางสังคมและเศรษฐกิจเป็นหลัก ซึ่งมีนัยสอดคล้องกับความเข้มแข็งด้านสังคม (Socially Strong) และเศรษฐกิจ (Economically Strong) ตามโมเดลของบทความวิจัยนี้ แต่สิ่งที่ควรเพิ่ม คือ ความเข้มแข็งด้านจิตใจ (Mentally Strong) โดยเฉพาะการนำหลักพุทธปรัชญาไปบูรณาการให้เกิดการปฏิบัติอย่างแท้จริง เนื่องจากโมเดลส่วนใหญ่เป็นการสร้างความเข้มแข็งด้านกายภาพ เช่น *“โมเดลคลองเตยรอรัฐ”แผนป้องกันการระบาดของโรคโควิด-19 บนข้อจำกัดทางเศรษฐกิจของคนเมือง* โดยมี 3 โมเดล (สุดา วงศ์สวัสดิ์, 2563) ได้แก่ โมเดล 1 ปันกันอิ่ม โมเดล 2 ควบคุมโรค โมเดล 3 สร้างรายได้ ทั้งสามโมเดลนี้อาจไม่ได้เน้นเรื่องจิตใจโดยตรงเหมือนกับการสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจใน MSE Model อย่างไรก็ตาม แนวคิดความเข้มแข็งด้านจิตใจใน MSE Model มีลักษณะคล้ายกับองค์ประกอบเรื่อง *"4 สร้าง 2 ใช้" ของภูมิคุ้มกันทางใจ*

(Community Immunity) ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (สุดา วงศ์สวัสดิ์, 2563) โดยเฉพาะเรื่อง 4 สร้าง ซึ่งหมายถึง การสร้างวัคซีนใจในชุมชน (Community Vaccines) 4 ด้าน คือ 1. การสร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety) 2. การสร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm) 3. การสร้างชุมชนที่มีความหวัง (Hope) และ 4. การสร้างชุมชนเข้าใจ ให้โอกาส (De-stigmatization) ใน 3 ประการแรก ถือเป็นหลักการสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ซึ่งสอดคล้องกับความเข้มแข็งด้านจิตใจของ MSE Model แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดจะเห็นว่า ความเข้มแข็งด้านจิตใจใน MSE Model จะกล่าวถึงข้อปฏิบัติเรื่องพรหมวิหาร 4 ตามพุทธปรัชญาเถรวาทที่ชัดเจน แม้กระทั่งการถอดบทเรียนเรื่องหลัก “4 สร้าง 2 ใช้” เพื่อนำไปใช้ใน 7 จังหวัดภาคใต้ ตาม "โครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน องค์กรภายใต้สถานการณ์โควิด-19" (ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12, 2563) ก็ยังพบปัญหา เช่น การไม่สามารถเข้าร่วมโครงการของผู้นำชุมชน รวมถึงข้อเสนอแนะในเรื่องการผลิตสื่อความรู้สุขภาพจิตให้ทันต่อสถานการณ์โควิด-19 ที่ต้องเพียงพอและการจัดส่งให้ทันท่วงทีในการประชาสัมพันธ์และนำไปใช้จริง ประเด็นเหล่านี้เป็นการสะท้อนให้เห็นว่า โมเดลหรือโครงการเพื่อเยียวยาหรือดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 อาจพบปัญหาเมื่อต้องนำไปสู่ภาคปฏิบัติจริง แม้กระทั่ง MSE Model ก็เช่นกัน หากต้องนำไปใช้จะต้องกำหนดกิจกรรมย่อยสำหรับการบูรณาการพุทธปรัชญาเถรวาทอีกครั้ง โมเดลจึงจะเกิดผลสัมฤทธิ์อย่างแท้จริง

องค์ความรู้จากการวิจัย

การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 เป็นการนำหลักธรรมมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่สงบสุขของสังคม เพื่อลดปัญหาหรือทำให้ปัญหาด้านการดูแลคุณภาพชีวิตดีขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ โดยนำหลักธรรม 3 ข้อมาบูรณาการ คือ พรหมวิหาร สังคหวัตถุ ทิฏฐธัมมิกัตถะ กำหนดเป็นโมเดลกรอบความคิดขององค์ความรู้ได้ ดังนี้



ภาพ 1 การบูรณาการหลักพุทธปรัชญาในการดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ตาม MSE Model

1. เข้มแข็งจิตใจ (M=Mentally Strong) หมายถึง จิตใจของผู้ประเสริฐตามหลักพรหมวิหาร หลักธรรมประจำใจอันประเสริฐ การดูแลคุณภาพชีวิตด้านจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ พยายามสร้างพลังบวกให้กับจิตใจตนเอง มีสติติดตามสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19

2. เข้มแข็งสังคม (S=Socially Strong) หมายถึง การปฏิบัติกันในสังคมด้วยหลักสังคหวัตถุ สังคมเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แบ่งปันด้วยความจริงใจ พูดจาไพเราะน่าฟัง พูดให้กำลังใจให้สู้ชีวิตผ่านพ้นวิกฤติการณ์ให้ได้ มีการประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวาย ช่วยเหลือ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ มีความเสมอต้นเสมอปลาย

3. เข้มแข็งเศรษฐกิจ (E=Economically Strong) หมายถึง การนำหลักทิฏฐธัมมิกัตถะอันประกอบด้วยความขยันหมั่นเพียรในการประกอบหน้าที่ ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต เป็นธรรม โปร่งใส ฝึกหัดตนให้มีความเชี่ยวชาญชำนาญกิจ รอบรู้สิ่งที่ดำเนินการ รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ใคร่ครวญ พิจารณา ตรวจตรา หาอุบายวิธีสามารถจัดการดำเนินการให้เกิดผลดีมีประโยชน์สูงสุดในสถานการณ์การระบาดโควิด-19

สรุป

จากการศึกษาทำให้ทราบข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ ดังนี้ ข้อที่หนึ่ง คือ การศึกษาสภาพปัญหาชีวิตและการดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 จะ

เห็นได้ชัดว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความรุนแรงมาก และปัญหาใหญ่ต่อการดูแลคุณภาพชีวิตที่พบมี 3 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ข้อที่สอง คือ การศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่เหมาะสมกับการดูแลคุณภาพชีวิตในยุคโควิด-19 ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมที่เหมาะสมเพื่อไปช่วยบรรเทาดูแลเพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาที่พบ จากการวิจัยนี้มีหลักพุทธปรัชญาที่มีความเหมาะสมเพื่อดูแลคุณภาพชีวิต กล่าวคือ พรหมวิหารธรรม สังคหวัตถุ ทิฏฐธัมมิกัตถะ ทั้งนี้ เพื่อปรับใช้ให้เกิดความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ ข้อที่สาม คือ บูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 เป็นการนำหลักพุทธปรัชญาทั้งสามข้อมาบูรณาการ โดยหลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจ และเนื่องจากวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงไปจึงได้นำสังคหวัตถุ 4 มาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิตในด้านสังคม นอกจากนั้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นที่มีผลกระทบต่อหน้าที่การงานหรือรายได้ จึงนำหลักทิฏฐธัมมิกัตถะ 4 มาบูรณาการดูแลคุณภาพชีวิตในด้านเศรษฐกิจ ข้อที่สี่ คือ การนำเสนอองค์ความรู้เรื่องการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 ได้พบองค์ความรู้ใหม่ คือ MSE Model ซึ่งเป็นโมเดลที่ย่อมาจากคำว่า M=Mentally Strong (เข้มแข็งทางจิตใจ) S=Socially Strong (เข้มแข็งทางสังคม) และ E=Economically Strong (เข้มแข็งทางเศรษฐกิจ) อันเป็นอีกทางหนึ่งที่จะข้ามพ้นและดูแลคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โควิด-19 ได้อย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนปรนกิจการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19*. กรุงเทพมหานคร: อักษรกราฟฟิคแอนด์ไซค์.

กฤตสุชิน พลเสน และคณะ. (2563). *การอยู่ร่วมกันในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ตามแนวพุทธปรัชญา*. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

กฤษฎา บุญชัย และคณะ. (2563). *การประเมินความเสียหาย ผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID 19*. รายงานการวิจัย. มูลนิธิชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2563). *แผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. กรุงเทพมหานคร: บียอนด์ พับลิสชิ่ง.

จักรวาล สุขไมตรี. (2562). การบริหารงานตามหลักสังคหวัตถุ 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. *วารสารราชพฤกษ์.* 17 (2), 105-111.

ณัฏฐวรรณ คำแสน. (2564). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี.* 4 (1), 33-48.

ธัญญพัทธ์ ภูริพินิศนันท์. (2565). การประยุกต์ใช้หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์กับการดำเนินชีวิตในยุคโควิด-19. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์.* 11 (5), A74-A83.

พระครูปลัดสิวริศร์ สุทฺธิมโน (ด่านประสิทธิ์) และคณะ. (2563). การประยุกต์ใช้หลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์เพื่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมบริโภคนิยม. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์.* 7 (4), 144-155.

พระอดิศักดิ์ ปิยสีโล (ดีล้วน). (2556). *ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธด้วยหลักธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา. (2564). การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อดูแลสภาวะจิตใจในช่วงวิกฤตโควิด 19. *วารสารนวัตกรรมการพัฒนาจิตและปัญญา.* 1 (1), 24-33.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 20, 21, 22, 23.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิทยา เอื้องเพ็ชร์. (2554). *คุณลักษณะตามหลักพรหมวิหารธรรมของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต 2*. การค้นคว้าอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ศศภัสส์ โกมล. (2563). *รายงานผลการศึกษามาตรการด้านการบริหารจัดการองค์กรในสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19.* รายงานการวิจัย. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12. (2563). *รายงานสรุปผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ 2563*. สงขลา: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2563). *นวัตกรรมวัคซีนใจในชุมชนสู้ภัย COVID-19 ปี 2563 ถอดรหัสคุณค่าในชุมชน.* นนทบุรี: กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

สุพัตรา รุ่งรัตน์ และคณะ. (2563). *ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา.* รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.

เสาวลักษม์ กิตติประภัสร์ และคณะ. (2563). *ผลกระทบทางสังคมจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และวิกฤตเศรษฐกิจ.* รายงานการวิจัย. สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.