

กระบวนการกล่อมเกลาคิดใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19)

ตามแนวทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ

Process of Calming the Mind to Increase Happiness and Reduce Suffering due to Disaster of Covid 19 (COVID 19) According to Buddhist Guidelines: Case Study of Ban Siew Noi Area, Ban Lao Subdistrict, Chaiyaphum Province

ชูเกียรติ ผลาผล

Chukiat Phalapol

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Chaiyaphum Rajabhat University

Corresponding author e-mail: chukiat.phalapol@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4685-5314>

Received 23/06/2022

Revised 05/07/2022

Accepted 06/07/2022

บทคัดย่อ

ความอยู่ดีมีสุขเป็นนิยามเชิงนามธรรมที่มีความพยายามแสวงหาความหมายในกลุ่มผู้ศึกษาปริญญาว่าด้วยศาสตร์แห่งความสุข โดยได้ตีความหมายในหลากหลายมิติและประเมินในรูปแบบสัญลักษณ์เชิงคุณค่าโดยตัวเอง ซึ่งภาวะการอยู่ดีมีสุขนั้นเป็นเส้นทางการปฏิบัติตนที่จะนำไปสู่ความดีงามสูงสุดในชีวิตมนุษย์อันประกอบด้วย การประพฤติที่ดี การมีปัญญา การมีความรู้ และการอดมไปด้วยคุณธรรม การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อถ่ายทอดกระบวนการกล่อมเกลาคิดใจในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขอย่างยั่งยืน ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณจากการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มประชากรบ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 366 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และแจกแบบสอบถามตามความสะดวก การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นกลุ่มผู้นำหมู่บ้าน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.) เป็นต้น โดยแบบสัมภาษณ์และการจัดไฟท์กรุปหรือเสวนากลุ่มย่อย ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ในชุมชนใช้ชีวิตและมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย มีการปลูกผักสวนครัวและอาหารที่อยู่ในท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร จึงส่งผลให้ประชาชนไม่จำเป็นต้องมีการเดินทางและเพิ่มค่าใช้จ่ายให้ตนเองสูงมากยิ่งขึ้น การใช้ชีวิตที่เรียบง่ายส่งผลให้ประชาชนในชนบทมีความสุข มีการรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง มีอิทธิพลต่อกันและกันคนที่มีสุขภาพกายดีย่อมส่งผลให้มีจิตใจร่าเริงเข้มแข็ง การทำให้สุขภาพแข็งแรงได้แก่การรับประทานอาหารถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนการออกกำลังกายอย่างพอเพียง สามารถเลือกทำงานที่ชอบหรือการสร้างความพึงพอใจใน

[65]

Citation:

ชูเกียรติ ผลาผล. (2565). กระบวนการกล่อมเกลาคิดใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 2 (4), 65-82.

Phalapol, C. (2022). Process of Calming the Mind to Increase Happiness and Reduce Suffering due to Disaster of Covid 19 (COVID 19) According to Buddhist Guidelines: Case Study of Ban Siew Noi Area, Ban Lao Subdistrict, Chaiyaphum Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 2

(4), 65-82; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2022.45>

งานที่ทำหาวิธีการทำงานให้มีความสุขพร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายหลายอย่างภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับตามความสามารถของตนเองและมองเห็นหนทางไปสู่ความสำเร็จได้ เหตุแห่งการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ของประชาชนในพื้นที่เกิดจากความต้องการความสุขของประชาชน โดยเป็นความต้องการการสร้างความสุขทางกาย รองลงมาคือ ความสุขทางจิตใจ ความสุขทางสังคม และความสุขทางปัญญา ตามลำดับ แนวทางการดำรงชีวิต ได้แก่ หลักทางสายกลาง มรรค 8 อริยสัจ 4 เบญจศีล เบญจธรรม ขรवासธรรม 4 เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล 5 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลาน และช่วยเหลือลูกหลานตามอัตภาพ

คำสำคัญ : การกล่อมเกลาลมจิตใจ; ความสุข; ความทุกข์; พุทธศาสนา; ภัยพิบัติโควิด 19

Abstract

Well-being is an abstract definition that attempts to find meaning among those who study the philosophy of happiness, which interprets it in many dimensions and evaluates it in a symbolic form of self-worth. However, well-being is the path of one's conduct leading to the highest goodness in human life, which consists of good conduct, wisdom, knowledge, and an abundance of virtue. Therefore, this study's objectives are 1) to study the causes of suffering according to the 4 Noble Truths; 2) to study the Dharma teachings for cessation of suffering and increase happiness according to Buddhism, and 3) to convey the process of calming the mind in cessation of suffering and increasing happiness. Sustainable happiness according to Buddhism. It is mixed-method research using quantitative research methods from data collection in the population of Ban Siew Noi, Ban Lao Sub-district, Mueang Chaiyaphum District. Chaiyaphum Province consisted of 366 people by simple random sampling. and distribute questionnaires as per convenience. Qualitative research By collecting information from a group of key informants, a group of village leaders, namely the village headman, and the village headman's assistant. Public Health Volunteers (MCU), etc., by interviewing and setting up a focus group or a small group discussion. The results showed that most of the people in the community live and live simply. Vegetables are planted in the vegetable garden and local food is available for cooking. As a result, people do not need to struggle and increase their expenses even more. The simple lifestyle made the rural people happy. to maintain good physical health Influencing each other, physically healthy people will result in a strong and

Citation:

ชูเกียรติ ผลาผล. (2565). กระบวนการกล่อมเกลาลมจิตใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านลำ จังหวัดชัยภูมิ. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 2 (4), 65-82.

Phalapol, C. (2022). Process of Calming the Mind to Increase Happiness and Reduce Suffering due to Disaster of Covid 19 (COVID 19) According to Buddhist Guidelines: Case Study of Ban Siew Noi Area, Ban Lao Subdistrict, Chaiyaphum Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 2

cheerful spirit. Staying healthy includes eating the right food, enough rest keeping the body clean as well as adequate exercise being able to choose to do what you enjoy or to satisfy your job, finding ways to work happily, and setting multiple goals within socially acceptable limits. according to their abilities and can see the way to success. The cause of suffering according to the Four Noble Truths of the people in the area was caused the people's desire for happiness. This was the need for physical happiness, followed by mental happiness. social happiness and intellectual happiness, respectively. The way of life is the middle way, the 8th Path, the 4 Noble Truths, the Fourth Bench, the Benchadham, and the Laity Dharma 4. When something affects the mind, one will adhere to the Five Precepts, live life without harming all beings, cultivate mindfulness, maintain the precepts, and practice oneself so that there are no problems with children. and help their children accordingly.

Keywords: Mind Calming; Happiness; Suffering, Buddhism; Disaster of COVID 19

บทนำ

ปัจจุบันการพัฒนาของประเทศต่างๆ ทั่วโลก มักจะนิยมกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาประเทศ คือ การนำพาประเทศไปสู่ภาวะความร่ำรวย ความมั่งคั่ง และความทันสมัย โดยใช้เกณฑ์ชี้วัดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นแนวทางการพัฒนา มีการใช้เงินงบประมาณ กลไกของภาครัฐ และภาคเอกชนเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการ โดยมองถึง “รายได้” ที่เป็นตัวเงิน ผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (Gross Domestic Product : GDP) ผลที่ได้จากกระบวนการพัฒนา จะเป็นเสมือนสิ่งที่บ่งบอกถึงความสำเร็จและความล้มเหลวของการพัฒนาประเทศ ซึ่งเป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศนั้นเพื่อการแสวงหาความสุขและความสมบูรณ์ในการดำรงชีวิต การพัฒนาประเทศในอดีตมุ่งให้ความสำคัญกับแนวคิดเศรษฐกิจเสรีนิยมเพื่อสร้างความมั่งคั่ง และรายได้มาสู่ประเทศเป็นหลัก และใช้การเติบโตของรายได้ต่อหัวเป็นเครื่องมือชี้วัดผลสำเร็จของการพัฒนา แนวคิดดังกล่าวทำให้การพัฒนาเกิดความไม่สมดุล ความไม่มีเสถียรภาพและความยั่งยืน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการปฏิรูปแนวคิด มีการปรับเปลี่ยนไปสู่การพัฒนาแบบองค์รวมที่มีคนเป็นศูนย์กลาง และมุ่งสู่ “ความอยู่ดีมีสุข” ของประชาชน โดยความอยู่ดีมีสุข หมายถึง “สมรรถภาพ” ของบุคคลในการบรรลุ “ภารกิจ” และมีการพัฒนาเครื่องชี้วัดต่าง ๆ ขึ้นเพื่อวัดความอยู่ดีมีสุข โดยมีองค์ประกอบหลัก รวม 7 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ การศึกษา การทำงาน ครอบครัว เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และประชาธิปไตย (ไชยฤทธิ อนุชิตวรวงศ์, 2555)

[67]

Citation:

ชูเกียรติ ผลานล. (2565). กระบวนการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านลำ จังหวัดชัยภูมิ. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 2 (4), 65-82.

Phalapol, C. (2022). Process of Calming the Mind to Increase Happiness and Reduce Suffering due to Disaster of Covid 19 (COVID 19) According to Buddhist Guidelines: Case Study of Ban Siew Noi Area, Ban Lao Subdistrict, Chaiyaphum Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 2

(4), 65-82; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2022.45>

ความอยู่ดีมีสุขเป็นนิยามเชิงนามธรรมที่มีความพยายามแสวงหาความหมายในกลุ่มผู้ศึกษาปรัชญาว่าด้วยศาสตร์แห่งความสุข โดยได้ตีความหมายในหลากหลายมิติและประเมินในรูปแบบสัญลักษณ์เชิงคุณค่าโดยตัวเอง ซึ่งภาวะการอยู่ดีมีสุขนั้นเป็นเส้นทางการปฏิบัติตนที่จะนำไปสู่ความดีงามสูงสุดในชีวิตมนุษย์อันประกอบด้วยการประพฤติที่ดี การมีปัญญา การมีความรู้ และการอุดมไปด้วยคุณธรรม โดยมีการเชื่อมโยงมิติด้านความเชื่อทางศาสนาให้ผูกติดกับสภาวะอยู่ดีมีสุข ซึ่งจากการศึกษาของกรกช วนกรกุล (2560) กล่าวว่า สังคมที่ประชากรส่วนใหญ่มีความสุขอยู่ดีมีสุข สังคมก็จะมีความมั่นคง ประชากรในสังคมก็จะเกิดการพัฒนา ซึ่งการวัดค่าความอยู่ดีมีสุขจากดัชนีความอยู่ดีมีสุข โดยความสุขมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ นั่นคือสิ่งที่ประชาชนในสังคมมีความร่ำรวยมีความสุขมากกว่าประชาชนที่มีความยากจน ภาระหนี้สินและสภาวะการแข่งขันในการดำเนินชีวิตที่เกิดควบคู่กับการเร่งรายได้ส่งผลให้เกิดสภาวะ “สบายกายแต่ไม่สุขจิต” ขึ้น โดยแนวทางการสร้างความอยู่ดีมีสุขที่แท้จริง กระทำได้จากการสร้างแนวทางให้ประชาชนในสังคมมีจิตสำนึกต่อส่วนร่วม มีจริยธรรมและคุณธรรมในการดำรงชีวิต ลดการเอาเปรียบระหว่างกัน รวมถึงการเคารพในสิทธิของผู้อื่นและเห็นอกเห็นใจผู้ที่มีโอกาสน้อยกว่า โดยรัฐบาลอาจสร้างมาตรการทางกฎหมาย สร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลเพื่อสร้างจิตสำนึกต่อสังคมส่วนรวม (กรกช วนกรกุล, 2560)

การขัดเกลาทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงดู/กล่อมเกลา และหน่วยงานการพัฒนาต่าง ๆ ของภาครัฐและเอกชน ซึ่งจะต้องพึ่งพากัน โดยวิธีการในการขัดเกลาในระดับบุคคลเริ่มจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว และในระดับของการรวมกลุ่มซึ่งอยู่รูปแบบของการได้เข้าร่วมกลุ่มในชุมชน ศาสนาและโรงเรียน หลักการทางพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Socially Engaged Buddhism) เป็นชื่อสำหรับใช้เรียกขบวนการพระพุทธศาสนาแนวใหม่ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองปัญหาสังคมโลกยุคใหม่ หมายถึง ทักษะที่ว่าพระพุทธศาสนากับสังคมต้องผูกพัน (must be engaged) เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่มีการแยกเรื่องศาสนากับสังคมออกจากกัน รวมทั้งความพยายามที่จะตีความพุทธธรรมให้ครอบคลุมปัญหาใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เพราะเห็นว่าการสอนแบบจารีตที่เน้นการแก้ปัญหาของปัจเจกบุคคล ไม่เพียงพอต่อการตอบปัญหาสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความสลับซับซ้อนได้ การแก้ปัญหาความทุกข์ของปัจเจกบุคคลและสังคมสามารถดำเนินควบคู่กันไปได้ อีกความหมายหนึ่ง พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม หมายถึง ขบวนการหรือกลุ่มนักกิจกรรมชาวพุทธเพื่อสังคม (Engaged Buddhists) ที่พยายามนำพระพุทธศาสนาเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาสังคม เช่น ปัญหาความอยู่ดีมีสุขทางสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาความรุนแรง ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาทางการเมืองพุทธปรัชญาในสภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนไทยคำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึง การเกิดเป็นมนุษย์ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องกับทุกข์ ซึ่งมีทั้งความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากความเจ็บป่วยได้ แต่แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเอง พุทธศาสนาเชื่อว่าภาวะความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับ

กระทำการ หากทำกรรมดีจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี ขณะที่ทำกรรมไม่ดีจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดสุขภาพดี หรือเจ็บป่วย ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกรรมในอดีตทั้งหมด ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละบุคคลหากมีทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักธรรมะในการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์เป็นสำคัญ ทุกข์และการดับทุกข์ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทผ่านเรื่องราวบุคคลต่าง ๆ ทั้งพระพุทธเจ้า พระสาวก สาวิกา อุบาสก อุบาสิกา และบุคคลทั่วไปที่เกี่ยวข้องด้วยพระพุทธเจ้าทั้งในชาติปัจจุบัน อดีตชาติ แสดงให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์ สาเหตุแห่งความทุกข์ ทางดับทุกข์ และรูปแบบ แบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การดับทุกข์ โดยกระบวนการแห่งทุกข์และวิธีดับทุกข์ คือ วิธีการดับทุกข์ทางกาย เป็นการมีร่างกายที่แข็งแรง มีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่ดีปฏิรูปเทศมีประโยชน์ให้คุณค่าแก่ชีวิตที่ถูกต้อง มีความสุข และได้รับคุณค่าในการพัฒนาชีวิต ให้สูงขึ้นตามทางของศีล หรือศีลสิกขา คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้อ่อนแก่การมีชีวิตที่ดีร่วมกันเพื่อเป็นพื้นฐานต่อการพัฒนาสมาธิ และ ปัญญา โดยวางหลักเกณฑ์ข้อบังคับเพื่อควบคุมความประพฤติ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันด้วยดี สร้างโอกาสสำหรับทำความดีวิธีการดับทุกข์ทางใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เน้นจิตใจเป็นหลัก ซึ่งกล่าวไว้ในอริยสัจ ๔ การแก้ไขทุกข์ ทางใจ เมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน การดับทุกข์ต้องดับอวิชชา ตัณหาอุปาทานด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญา ซึ่งได้ผ่านการอบรมกายและวาจาด้วยศีลเป็นพื้นฐานทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยสมาธิจนนำไปสู่การเจริญทางด้านปัญญา การพัฒนาจิตที่จะให้มีคุณภาพ ดังนั้น คัมภีร์อรรถกถาธรรมบทจึงเป็นคัมภีร์ที่เหมาะสมแก่การศึกษา คำสอนว่าด้วยความทุกข์และการดับทุกข์แบบบุคลาธิษฐาน ทำให้เข้าใจคำสอนได้ง่ายขึ้น เพื่อการเข้าใจทุกข์ และกำจัดทุกข์เข้าสู่บรมสุขต่อไป (พระครูสมุห์วชิรวิทย์ ภาสุโก และพระสุนทรภิกขโกศล, 2562)

แนวทางในการจัดการปัญหาตามหลักพระพุทธศาสนามีมากมายหลากหลายวิธีการขึ้นอยู่กับการนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อีกหนึ่งคำสอนที่พุทธศาสนิกชนได้นำมาใช้ในการดำรงชีวิตของเป็นนิจนั้น คือ อริยสัจ 4 โดยหลักธรรมนี้มี ความมุ่งหมาย ที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งมวล ซึ่งกล่าวถึงการที่จะต้องกำหนดรู้ให้จงได้ว่าความทุกข์หรือปัญหานั้นคืออะไร และสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น มีที่มาหรือเกิดจากสาเหตุอะไร อีกทั้งทำอย่างไร ด้วยวิธีการ หรือใช้เครื่องมือใดในทางปฏิบัติจึงจะทำให้ปัญหาดังกล่าวทั้งหลายหมดสิ้นไป ซึ่งหากนำหลักธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ จักทำให้บุคคล หรือองค์กร สามารถดำเนินชีวิตและประกอบธุรกิจ ได้อย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงทั้งของชีวิตและการดำเนินงานได้ หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และลดทอนผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้นลงได้ โดยอริยสัจ 4 นี้ ประกอบด้วย ทุกข์ หมายถึงตัวปัญหาสมุทัย หมายถึงเหตุของปัญหา นิโรธ หมายถึงความดับสิ้นของปัญหาและมรรค ซึ่งหมายถึง หนทางปฏิบัติในการกำจัดปัญหา ดังนั้น

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการกล่อมเกลาคใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ ในครั้งนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4
2. เพื่อศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา
3. เพื่อถ่ายทอดกระบวนการกล่อมเกลาคใจในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขอย่างยั่งยืนตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา : การศึกษาครั้งนี้ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการกล่อมเกลาคใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลประชากรในพื้นที่ บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 366 คน และกลุ่มผู้นำชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.) จำนวน 30 คน

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล : เก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

ขอบเขตด้านระยะเวลา : ดำเนินการศึกษาระหว่างเดือน พฤษภาคม 2565-พฤษภาคม 2566 (12 เดือน)

การทบทวนวรรณกรรม

การพัฒนาสุขภาพองค์รวมตามแนววิถีพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาพ โดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนา ให้เกิดสุขภาพองค์รวมทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ การเข้าถึงภาวะของสุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะการเข้าถึงจิตชั้นสูงคือจิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือภาวะ สะอาด(วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชชา) มีอิสระเสรี (วิมุตติ) มีความสงบ(สันติ) เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะคือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง (ประเวศ วะสี, 2549)

พุทธปรัชญาในสภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนไทย คำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึง การเกิดเป็นมนุษย์ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องกับความทุกข์ ซึ่งมีทั้งความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากความเจ็บป่วยได้ แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเอง พุทธศาสนาเชื่อว่าภาวะความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับ การกระทำกรรม หากทำกรรมดีจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี ขณะที่ทำกรรมไม่ดีจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดสุขภาพดี หรือเจ็บป่วย ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกรรมในอดีตทั้งหมด ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นกับวิถีการ ดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละบุคคลหากมีทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักธรรมะในการปฏิบัติเพื่อการ พ้นทุกข์เป็นสำคัญ

แนวทางการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ 4 (The Four Noble Truths)

พระพุทธเจ้าตรัสอริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐที่เป็นปัญญาและแนวทางให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจาก ความทุกข์ทั้งหลาย เข้าสู่ความเป็นพระอริยะอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

1. ทุกข์ คือความทนได้ยากต่อความไม่สบายกายไม่สบายใจต่างๆทุกข์โดยทั่วๆ ไป ได้แก่ ความทุกข์ ทรมาน ความเจ็บปวดความโศกเศร้า เสียใจความไม่แน่นอนความว่างเปล่า เป็นต้น

2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายดังกล่าวข้างต้นซึ่งสาเหตุมาจากกิเลสที่มีอยู่ในใจ พระพุทธเจ้า เรียกว่ากิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกัน อย่างหยาบใหญ่เห็นได้ง่าย จะเรียกว่ากิเลสเล็กลงไปเห็นได้ยาก ขึ้นเรียกว่าตัณหา ละเอียดที่สุดคืออุปาทานที่รู้เห็นยากยิ่งขึ้น เป็นความทะยานอยากในจิตใจ

3. นิโรธ คือ ความดับ หรือความหมดสิ้นไปของกิเลส ตัณหา อุปาทาน จากจิตวิญญาน เมื่อตัว “สมุทัย” หรือสาเหตุแห่งทุกข์ ถูกกำจัดออกไป จิตวิญญานก็จะเป็นจิตวิญญานที่บริสุทธิ์การรับรู้การเห็นก็จะ เป็นของจริงตามความเป็นจริงที่ไม่มีการปรุงแต่งในสังขารของกิเลส ตัณหา อุปาทาน จึงหมดความอยากสิ้น ความเสพยา เกิดความสงบตั้งมั่น เบิกบาน แจ่มใสภาวะ “นิโรธ” จึงเป็นการดับทุกข์ ดับความเศร้าโศกทั้งหมด

4. มรรค คือ หนทางปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์มีทั้งหมด 8 องค์ ซึ่งพระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ในมหาจัตตาริ สกสูตร อุปริปัญญาสก์ มัชฌิมนิกาย ซึ่ง สมณะโพธิรักษ์ (2531 อ้างใน อุ่นเอื้อ สิงห์คำ และน้องเล็ก คุณ วราดิศัย, 2557) ได้นำมาอธิบายตีความเพื่อนำสู่การปฏิบัติที่แตกต่างจากแนวทางในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พุทธ ศาสนากระแสหลักถือเป็นแนวปฏิบัติในกระบวนทัศน์เดิม

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญอยู่ 3 นัยด้วยกัน ได้แก่ 1) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย 2) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ 3) สภาวะที่ สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย โดยในพระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทและระดับของความสุขออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้ (พระมหาสุหติย์ อาภากรโร และคณะ 2556)

1) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์ขั้น 5 (กายและใจ) โดยนัยนี้เป็นการแบ่งประเภทของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ คือ กายและใจ หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

2) ประเภทของความสุขที่สัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต (ภาวนา 4) พระพุทธศาสนาได้อธิบายหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับจิตใจ ปัญญาและสังคัม ตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ (1) กายภาวนา (2) สีสภาวนา (3) จิตตภาวนา (4) ปัญญาภาวนา

3) ประเภทความสุขเชิงเปรียบเทียบในวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขตามลำดับของการดำเนินชีวิต เริ่มต้นตั้งแต่ความสุขแบบง่ายหรือหยาบๆ ของฆราวาสทั่วไปของนักบวช ไปจนถึงความสุขแบบประณีต

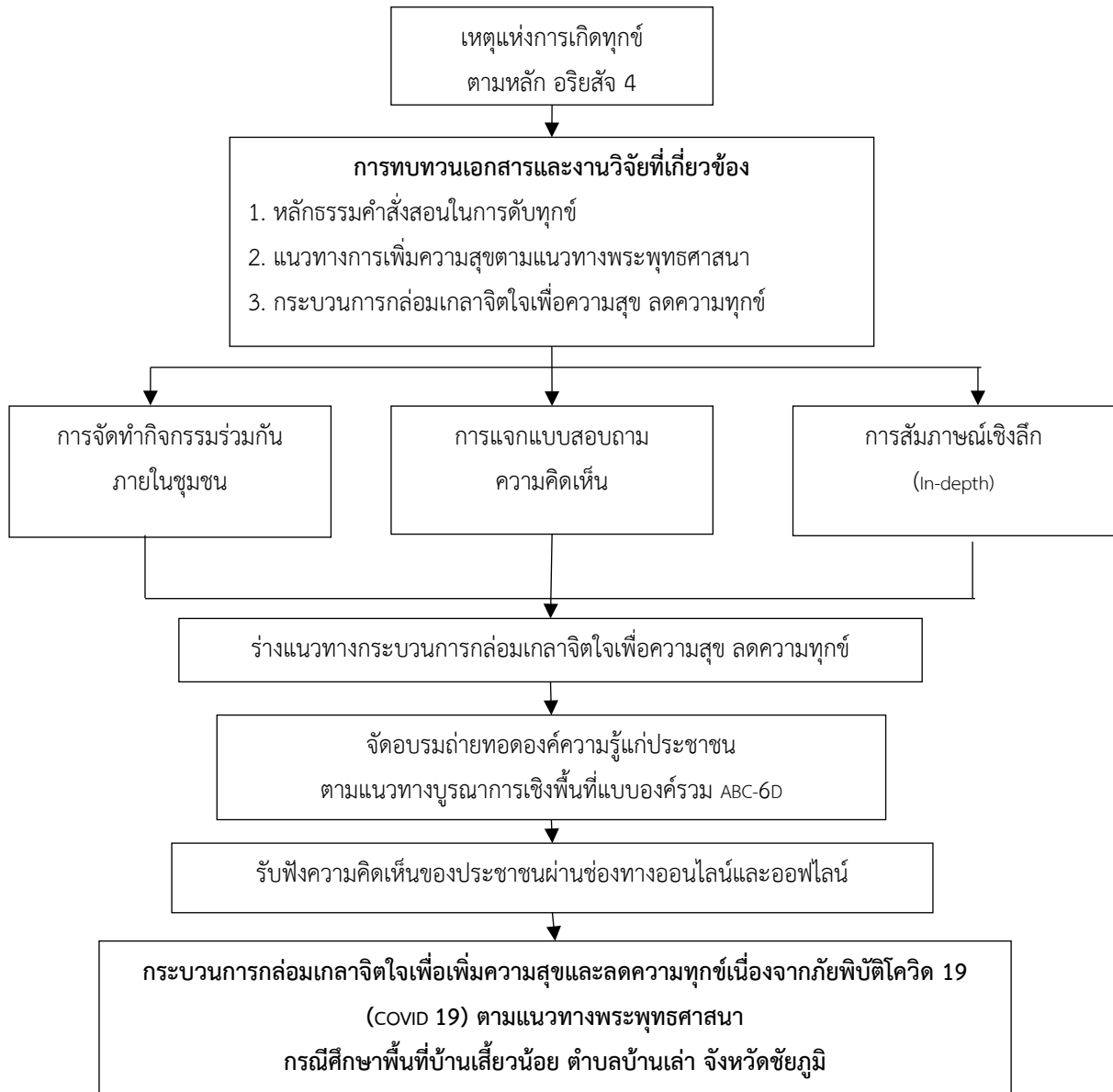
4) ประเภทความสุขตามลำดับขั้นของโลกียสุขและโลกุตตรสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งประเภทของความสุขเป็นลำดับขั้น โดยเริ่มต้นจากโลกียสุขไปจนถึงโลกุตตรสุข

ระดับของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความสุข 2 ระดับ ได้แก่ (1) โลกียสุขความสุขระดับโลกียะ ได้แก่ ความสุขที่เจือด้วยกิเลส ความสุขของสัตว์ที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรุปาวจรภูมิ และ (2) โลกุตตรสุขความสุขระดับโลกุตตระ ได้แก่ ความสุขของพระอริยบุคคลผู้สิ้นกิเลสบางส่วน คือ พระโสดาบัน สกทาคามี และพระอนาคามี และผู้สิ้นกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ได้แก่ พระอรหันต์

2. ความสุข 3 ระดับ ได้แก่ (1) กามสุข สุขที่เกิดจากกิเลสกาม หรือสุขเกิดจากกามคุณ (2) ทิพยสุข สุขอันเป็นทิพย์และสุขอันเกิดจากรูปสมบัติของพรหมและมนุษย์ และ (3) ตณ्हักขยสุข สุขคือความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา ได้แก่ สุขอันเกิดจากผลสมาบัติ

3. ความสุข 10 ระดับ การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลเอิบอím แลดูสดชื่นแจ่มใส มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง: ประชากรที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรในพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 4,238 ราย (สำนักงานทะเบียนราษฎรอำเภอเมืองชัยภูมิ, 2564) โดยตั้งนั้นการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างและได้ใช้สูตรการหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างแบบทราบจำนวนประชากรโดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ 95 % ความผิดพลาดไม่เกิน 5% ดังสูตรสำเร็จของ Yamane, T. (1973: 155) ตั้งนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บตัวอย่างจากประชากรในพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 366 คน โดยการสุ่ม

ตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) และแจกแบบสอบถามตามความสะดวก (Convenience Sampling)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ : ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นกลุ่มผู้นำหมู่บ้าน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.) จำนวน 30 คน โดยแบ่งการสนทนาออกเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน/กลุ่ม ซึ่งภายในกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มจะประกอบไปด้วย ผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 2 คน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 4 คน และอาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.) 4 คน ดำเนินการสัมภาษณ์โดยการตั้งคำถามและให้กลุ่มผู้นำชุมชนแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นคำถามนั้นๆ เพื่อรับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์ เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ

เครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถาม : เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อความสุข ลดความทุกข์ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลและการทบทวนเอกสารแนวคิด ทฤษฎีและการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อความสุข ลดความทุกข์ เพื่อประกอบการจัดทำกรอบแนวคิดและแบบสอบถาม

2. แบบสัมภาษณ์ : การวิจัยครั้งนี้ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อความสุข ลดความทุกข์ จากผู้ที่เกี่ยวข้องโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นลักษณะคำถามแบบปลายเปิด เพื่อสอบถามข้อมูลการแนวทางและกระบวนการในการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนาในพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องจาก เอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อความสุข ลดความทุกข์ เพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดโครงสร้าง และเนื้อหาของแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวทางในการสร้างข้อคำถาม

2. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ให้ครอบคลุมตัวแปรที่จะศึกษา

3. ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ความถูกต้องด้านภาษา แล้วทำการปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและสมบูรณ์ครบถ้วนของแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านสังคม และความสุขของมนุษย์

4. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ที่ได้ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่า IOC อยู่ในช่วงระหว่าง 0.8-1.0 มาใช้เป็นข้อคำถามในแบบสอบถาม

5. นำแบบสอบถามที่มีความตรงเชิงเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) และค่าความเที่ยง (Reliability)

6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้แล้วปรับปรุงความถูกต้องและตรวจสอบความสมบูรณ์ครั้งสุดท้าย แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

ซึ่งการหาคุณภาพแบบสอบถามและหาความเชื่อมั่นของคำถาม โดยใช้ สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach) (Cronbach, 1970)) (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบนั้น ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความตรง (Validity) และความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบสอบถามก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง ดังนี้ คือ

1. นำแบบสอบถามไปตรวจสอบหาความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน

2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ฉบับ จากนั้น นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach Method) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS หาค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.87 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี สามารถนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้

การแปลความระดับความคิดเห็นในแบบสอบถาม: การตอบแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ระดับ 5 มากที่สุด ระดับ 4 มาก ระดับ 3 ปานกลาง ระดับ 2 น้อย และระดับ 1 น้อยที่สุด ซึ่งใช้เกณฑ์การให้คะแนนและแปลผล ตามแนวทางของ (Best, John W. 1977)

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย: ารศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการกล่อมเกลาคิดใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งแบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data): (1) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการกล่อมเกลาคิดใจเพื่อความสุข ลดความทุกข์ โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อรับฟังความคิดเห็นของประชาชน ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลการสร้างสรรค์สังคมแห่ง

ความสุข แนวทางกระบวนการกล่อมเกลาคจิตใจเพื่อความสุข ลดความทุกข์ (2) การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามประชากรในพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 366 คน เกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางกระบวนการกล่อมเกลาคจิตใจเพื่อความสุข ลดความทุกข์ เพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปผลการศึกษา

2. การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) : การศึกษาค้นคว้าข้อมูลและทบทวนวรรณกรรมจากเอกสาร โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่มีอยู่ อาทิเช่น ประวัติความเป็นมา กระบวนการขั้นตอนในการจัดทำกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสั่งสอนในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของในทุกๆ ระดับทางสังคม และข้อมูลอื่นๆ ได้แก่ หนังสือ บทความ งานวิจัย งานวิทยานิพนธ์ ภาคนิพนธ์และรายงานทางวิชาการข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาสนับสนุนงานวิจัยได้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ: การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้นำชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.) เป็นต้น ทำการบันทึกข้อมูลลงแบบสัมภาษณ์จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์มาตรวจสอบความสมบูรณ์ เมื่อรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แล้ว ผู้ศึกษาวิจัยได้นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความและสร้างเป็นข้อสรุป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการกล่อมเกลาคจิตใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ สามารถผลการศึกษา ดังนี้

จากการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ในชุมชนใช้ชีวิตและมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย มีการปลูกผักสวนครัวและหาอาหารที่อยู่ในท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร จึงส่งผลให้ประชาชนไม่จำเป็นต้องมีการเดินทางและเพิ่มค่าใช้จ่ายให้ตนเองสูงมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนถึงแม้จะมีรายได้ไม่มากเท่ากับคนในชุมชนใหญ่ แต่ก็ไม่มีค่าใช้จ่ายและค่าครองชีพเท่ากับคนเมืองใหญ่ด้วยเช่นกัน การใช้ชีวิตที่เรียบง่ายส่งผลให้ประชาชนในชนบทมีความสุข มีการรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง มีอิทธิพลต่อกันและกันคนที่มีความสุขกายดีย่อมส่งผลให้มีจิตใจร่าเริงเข้มแข็ง การทำให้สุขภาพแข็งแรงได้แก่การรับประทานอาหารถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนการออกกำลังกายอย่างพอเพียง สามารถเลือกทำงานที่ชอบหรือการสร้างควมพึงพอใจในงานที่ทำหาวิธีการทำงานให้มีความสุขพร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายหลายอย่างภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ ตามความสามารถของตนเองและมองเห็นหนทางไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้เหตุแห่งการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ของประชาชนในพื้นที่เกิดจาก

ความต้องการความสุขของประชาชน โดยเป็นความต้องการการสร้างความสุขทางกาย รองลงมาคือ ความสุขทางจิตใจ ความสุขทางสังคม และความสุขทางปัญญา ตามลำดับ โดย 1) ความสุขทางกายเกิดจากการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและการเจ็บป่วยด้วยปัญหาต่างๆ การมีร่างกายสมส่วน สวยงามดึงดูดคนที่พบเห็น และการมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีพลังกายที่มหาศาล 2) ความสุขทางจิตใจเกิดจากการมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงปราศจากความเครียดและความขุ่นหมองใจ การมีบุคคลที่รักอยู่ด้วยกันอย่างใกล้ชิด มีความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และการมีจิตใจในมั่นคงแข็งแรง ไม่หวั่นไหวไปในทิศทางที่หลงผิด 3) ความสุขทางสังคมเกิดจากการที่สังคมไม่เกิดความขัดแย้งทางการเมือง และความแตกแยกทางสังคมของประชาชนคนไทย การมีสังคมที่สงบสุข ไม่วุ่นวายและไม่มี ความขัดแย้งในสังคมและ การมีตำแหน่งที่ใหญ่โตมีผู้ใต้บังคับบัญชาจำนวนมาก 4) ความสุขทางปัญญาเกิดจากการมีความรู้ ความเข้าใจและสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย การมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตมากกว่าการมีความรู้ในตำราเรียน และ การได้รับการศึกษาสูงสุดตามความต้องการของตนเอง

ประชาชนในพื้นที่ได้นำหลักธรรมคำสั่งสอนในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยใช้ในการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อความสุขนั้นเกิดจากการบ่มเพาะต้นกล้าแห่งความรักความเมตตาในใจ การมองเห็นถึงคุณค่าคุณประโยชน์ของการพัฒนาตนเองสามารถส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และการรู้จักเรียนรู้และฝึกฝน กล่อมเกลาจิตใจตนเองให้มีความสุข ช่วยพัฒนาจิตใจ ร่างกายและปัญญาของตนเองให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นได้ หลักการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ได้แก่ หลักทางสายกลาง มรรค 8 อริยสัจ 4 เบญจศีล เบญจธรรม ขรวาจาธรรม 4 เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล 5 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหาภัยกับลูกหลาน และช่วยเหลือลูกหลานตามอัตภาพ

แนวทางและถ่ายทอดกระบวนการกล่อมเกลาจิตใจในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขอย่างยั่งยืน ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของประชาชนในพื้นที่บ้านเสี้ยว ได้มีการนำหลักการของกรมสุขภาพจิตที่กล่าวว่า การพัฒนาทางจิตใจ ทั้งในด้านสมรรถภาพของจิตใจ (ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์และจัดการปัญหาในชีวิต) และคุณภาพของจิตใจ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมและความเป็นชุมชน การรณรงค์สร้างค่านิยมและวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการมีความสุข การเพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต และการสร้างความเท่าเทียมในสังคม และสอดคล้องกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ที่เป็นสังคมไทยมีต้นทุนความสุขอยู่มากมาย ผืนแผ่นดินไทยมีความอุดม สมบูรณ์ดังคำกล่าวที่ว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” การอยู่บนแผ่นดินไทยจึงมีสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตอยู่แล้วรอบตัว คนไทยเองมีจิตใจโอบอ้อมอารีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยิ้มแย้มกัน แม้แต่กับคนแปลกหน้า จนได้สมญานามว่า “สยามเมืองยิ้ม” สังคมไทยจึงเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขมาแต่โบราณ

อภิปรายผล

การดำรงชีวิตในชุมชนของประชาชนที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย มีการปลูกผักสวนครัวและหาอาหารที่อยู่ในท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร จึงส่งผลให้ประชาชนไม่จำเป็นต้องมีการเดินทางและเพิ่มค่าใช้จ่ายให้ตนเองสูงมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนถึงแม้จะมีรายได้ไม่มากเท่ากับคนในชุมชนใหญ่ แต่ก็ไม่มีค่าใช้จ่ายและค่าครองชีพเท่ากับคนเมืองใหญ่ด้วยเช่นกัน การใช้ชีวิตที่เรียบง่ายส่งผลให้ประชาชนในชนบทมีความสุข มีการรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง มีอิทธิพลต่อกันและกันคนที่มีสุขภาพกายดีย่อมส่งผลให้มีจิตใจร่าเริงเข้มแข็ง การทำให้สุขภาพแข็งแรงได้แก่การรับประทานอาหารถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนการออกกำลังกายอย่างพอเพียง สามารถเลือกทำงานที่ชอบหรือการสร้างความพึงพอใจในงานที่ทำหาวิธีการทำงานให้มีความสุขพร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายหลายอย่างภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ ตามความสามารถของตนเองและมองเห็นหนทางไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชัชฎาภรณ์ อยู่เย็นเป็นสุข (2561) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาพุทธปรัชญาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ผลการศึกษาพบว่า การประกอบอาชีพสุจริต ซึ่งไม่เบียดเบียน แต่การสร้างสรรค์เกื้อกูลและทำให้ชื่อตรงตามจุดหมาย กับทั้งได้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน วินัยบัญญัติคือรักษากติกาของชุมชนหรือสังคม โดยถือเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เพื่อให้วิถีชีวิตร่วมกันนั้น เป็นเครื่องเอื้อโอกาสในการก้าวสู่จุดหมายของการพัฒนาชีวิตและนำพามาซึ่งความอยู่ดีมีสุขได้

การจัดการกับปัญหาโดยใช้หลักพระพุทธศาสนาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ในการจัดการกับปัญหาสามารถทำได้โดยการสร้างความสุขทางกาย รองลงมาคือ ความสุขทางจิตใจ ความสุขทางสังคม และความสุขทางปัญญา ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธันยนิชา วิโรจน์รุ่งน (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความมั่นคงทางจิตใจ : ลดความเสี่ยงช่วยแก้ปัญหาสังคม ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติอย่างมีศีล เช่น การงดเหล้าเข้าพรรษา การเข้าวัดปฏิบัติธรรม หากความสงบทางใจ ละเว้นกิจกรรมที่ควรละเว้นประพฤติดีปฏิบัติชอบ รักษาศีล 5 ให้ได้มากที่สุด หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการลงมือปฏิบัติและเห็นผลจริง หลักธรรมจึงเป็นสิ่งที่ชาวพุทธสามารถนำไปปฏิบัติและใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยประชาชนในพื้นที่ได้นำหลักธรรมคำสั่งสอนในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยใช้ในการกล่อมเกลาจิตใจเพื่อความสุขนั้นเกิดจากการบ่มเพาะต้นกล้าแห่งความรักความเมตตาในใจ การมองเห็นถึงคุณค่าคุณประโยชน์ของการพัฒนาตนเองสามารถส่งผลต่อผู้อื่น และการรู้จักเรียนรู้และฝึกฝน กล่อมเกลาจิตใจตนเองให้มีความสุข ช่วยพัฒนาจิตใจ ร่างกายและปัญญาของตนเองให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นได้ หลักการคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ได้แก่ หลักทางสายกลาง มรรค 8 อริยสัจ 4 เบญจศีล เบญจธรรม ขรവാสนธรรม 4 เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล 5 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหาภัยกับลูกหลาน และช่วยเหลือ

.....
ลูกหลานตามอัตภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรณทิพา ชเนตร์ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง พุทธจิตวิทยา
กับการส่งเสริมการมีอัตลักษณ์ของแพทย์แผนไทย ด้วยหลักธรรม “พรหมวิหาร 4” ผลการศึกษาพบว่า การ
เรียนรู้และการพัฒนาความสุขทางจิตใจของคนเกิดขึ้นได้จากการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน การมีเมตตาในใจ
การมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

แนวทางและถ่ายทอดกระบวนการกล่อมเกลาคจิตใจในการดับทุกข์และเพิ่มความสุขอย่างยั่งยืน ตาม
แนวทางพระพุทธศาสนาของประชาชนเริ่มต้นจากการพัฒนาทางจิตใจ ทั้งในด้านสมรรถภาพของจิตใจ
(ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์และจัดการปัญหาในชีวิต) และคุณภาพของจิตใจ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมและ
ความเป็นชุมชน การรณรงค์สร้างค่านิยมและวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการมีความสุข การเพิ่มการเข้าถึงบริการ
สุขภาพจิต และการสร้างความเท่าเทียมในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อนุรุช
ว่องวานิช (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพเยาวชนไทยด้วยหลักพุทธ
ธรรม ในยุค Thailand 4.0 ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาศักยภาพตามหลักพระพุทธศาสนาสามารถช่วยให้
เป็นคนดีได้ โดยหลักของพระพุทธศาสนาทำให้สามารถคิดนอกกรอบ สอนถึงการมีจิตอาสา และการคิดบวก

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1. การดำรงชีวิตในชุมชนต่างจังหวัดที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย จึงส่งผลให้
ประชาชนไม่จำเป็นต้องมีการดิ้นรนและเพิ่มค่าใช้จ่ายให้ตนเองสูงมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีการใช้ชีวิตประจำวัน
แตกต่างกับประชาชนที่อยู่ในชุมชนในตัวเมืองใหญ่ๆ ที่มีความวุ่นวายและต้องใช้จ่ายสูงในการดำรงชีวิต
ประจำวัน เพื่อแลกกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจที่มีการพัฒนาโอกาสการสร้างรายได้
มากกว่า อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับความตั้งใจและความชื่นชอบวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล

1.2. การนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันนั้นขึ้นอยู่กับ
เลือกสรรและเป็นความเชื่อส่วนบุคคลที่จะน้อมนำหลักการดังกล่าวมาปฏิบัติ โดยผู้ที่เห็นคุณค่าของหลักคำ
สอนของพระพุทธศาสนาและเข้าใจกระบวนการปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะสามารถเลือกหลักธรรมคำสอนที่
เหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตมาใช้แก้ไขปัญหา อย่างไรก็ตามหากผู้ปฏิบัติไม่ได้เกิดความเชื่อถือในหลักคำ
สอนของพระพุทธศาสนาจะไม่สามารถนำแนวทางกระบวนการกล่อมเกลาคจิตใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความ
ทุกข์ในชีวิตประจำวันของตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของประชาชนเกิดขึ้นได้จากทั้งปัจจัยภายในร่างกายและปัจจัย
ภายนอกร่างกายของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาและการดำรงชีวิตประจำวันของแต่ละ

คนที่ได้พบเจอมา เพื่อให้ทราบถึงแนวทางกระบวนการกล่อมเกลาคิดใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์ที่เหมาะสมกับประชาชนในพื้นที่นั้นๆ จึงควรมีการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวแทนกลุ่มตัวอย่างของประชาชนในพื้นที่จำนวนมาก และควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจและการกล่อมเกลาคิดใจของประชาชนแต่ละช่วงวัย เช่น วัยรุ่น วัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อนำผลการแสดงความคิดเห็นมาใช้ประกอบการสรุปผลการศึกษา

2.2. หลักคำสอนของพระพุทธศาสนามีหลากหลายตำราและหลักธรรมคำสอนที่ประชาชนต้องเลือกศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง ดังนั้น จึงควรมีการศึกษา ความรู้ ความเข้าใจ และปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาของประชาชนในพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

- กรกช วนกรกุล, (2560). ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุข. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 37 (3), 162-178.
- ชัชฎาภรณ์ ออยเย็นเป็นสุข. (2561). *การศึกษาพุทธปรัชญาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การเมืองและยุทธศาสตร์การพัฒนา) สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ไชยฤทธิ์ อนุชิตวรวงศ์, (2555). *แนวคิดความอยู่ดีมีสุขของไทย*. เอกสารประกอบการเรียนรู้ นักศึกษา วปอ. หลักสูตร วปอ. รุ่นที่ 60.
- ธันย์นิชา วิโรจน์รุ่งน. (2563). ความมั่นคงทางจิตใจ : ลดความเสี่ยงช่วยแก้ปัญหาสังคม. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 5 (2), 141-150.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น
- ประเวศ วะสี, (2549). *การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานของสุขภาวะทั้งมวล*. สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ.
- พรธนทิพา ชเนตร์. (2560). พุทธจิตวิทยากับการส่งเสริมการมีอัตลักษณ์ของแพทย์แผนไทยด้วยหลักธรรม “พรหมวิหาร 4. *วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร*. 1 (2), 29-43
- พระครูสมุทรวิทย์ ผาสุกโก และพระสุนทรกิจโกศล, (2562). ทุกข์และการดับทุกข์ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม*, 6 (9), 4166-4183.
- พระมหาสุทนต์ อากาศโร และคณะ. (2556). *การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : ศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะองค์กร สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานทะเบียนราษฎร์อำเภอเมืองชัยภูมิ. (2564). ข้อมูลจำนวนประชากรอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. ชัยภูมิ : สำนักงานทะเบียนราษฎร์อำเภอเมืองชัยภูมิ

อนรุธ ว่องวานิช. (2560). แนวทางการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพเยาวชนไทยด้วยหลักพุทธธรรม ในยุค Thailand 4.0. เอกสารประกอบการเรียนหลักสูตรการป้องกันราชอาณาจักร รุ่นที่ 60 วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร ประจำปีการศึกษา พุทธศักราช 2560 – 2561

อุ้นเอื้อ สิงห์คำ และน้องเล็ก คุณวรชาติชัย, (2557). กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถี พุทธ. วารสารสมาคมนักวิจัย, 19 (1), 152-172.

Best, John W. (1977). *Research in Education*. 3rd edition. New Jersey: Prentice Hall.

Cronbach, L. J. (1970). *Essential of Psychological testing*. 3rd Edition. New York: Harper and Row.

Yamane, T..(1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd Edition. New York. Harper and Row. Publications.

Citation:

ชูเกียรติ ผลาผล. (2565). กระบวนการกล่อมเกล่าจิตใจเพื่อเพิ่มความสุขและลดความทุกข์เนื่องจากภัยพิบัติโควิด 19 (COVID 19) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาพื้นที่บ้านเสี้ยวน้อย ตำบลบ้านเล่า จังหวัดชัยภูมิ. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 2 (4), 65-82.

Phalapol, C. (2022). Process of Calming the Mind to Increase Happiness and Reduce Suffering due to Disaster of Covid 19 (COVID 19) According to Buddhist Guidelines: Case Study of Ban Siew Noi Area, Ban Lao Subdistrict, Chaiyaphum Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 2 (4), 65-82; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2022.45>