

สุขสัปปายะในยุคชีวิตวิถีใหม่

Happiness and Suitable Things for Daily Life in New Normal

Received: March 13, 2023

Revised: April 02, 2023

Accepted: April 02, 2023

ตระกูด พุ่มงาม¹ และ สุวัฒน์ รักษันโท²

Trakoon Phumngam and Suwatsan Ragkhanto
(tkul059@gmail.com and noonsuwat@gmail.com)

บทคัดย่อ

ยุคที่มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหารอบตัว ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและสิ่งแวดล้อม จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนบุคคลเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขบนพื้นฐานวิถีชีวิตปกติใหม่ (New Normal) ต่อไป ความเป็นปกติสุขเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ง่าย โดยไม่ต้องใช้ปัจจัยประกอบอื่น ๆ จนเกินความจำเป็น เพียงปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติโดยใช้หลักสัปปายะทางพระพุทธศาสนา 7 อย่าง คือ 1. การจัดระเบียบที่พักอาศัยให้เรียบง่าย (อवासสัปปายะ) 2. การเลือกสถานที่ประกอบอาชีพที่เหมาะสม (โคจรสัปปายะ) 3. การสื่อสารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ (ภัสสสัปปายะ) 4. การเสวนากับคนดีที่ชวนสร้างคุณประโยชน์ (บุคคลสัปปายะ) 5. การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ (อาหารสัปปายะ) 6. การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี (อตุสัปปายะ) และ 7. การบริหารร่างกายให้แข็งแรง (อิริยาปถสัปปายะ)

คำสำคัญ: ความสุข, การดำเนินชีวิต, สัปปายะ, วิถีชีวิตปกติใหม่

Abstract

The present is the era which humans have to face problems related to various factors such social, economic, politic and environmental surroundings, therefore, it is necessary to change personal behavior in order to lead a normal and happy life based on the new normal life. The happiness is something that can be easily created without having to use other factors that are beyond the

¹ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนาราม ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี

Phumvanaram Meditation Center, Phikunthong Subdistrict, Ratchaburi District, Ratchaburi Province

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

necessity, just adjust the way of life to be in harmony with nature by using 7 principles of Sappaya in Buddhism: 1. Keeping your accommodation organized as simple (Awassappaya) 2. Choosing a suitable place of employment (Gocarasappaya) 3. Communication that brings benefits (Bhasasappaya) 4. Dialogues with good people who invite you to create benefits (Puggalasappaya) 5. Choosing nutritious food (Bhojanasappaya) 6. Creating a good environment and atmosphere. (Utusappaya) and 7. Strengthening the body. (Iriyapathasappaya)

Keywords: Happiness, Daily Life, Sappaya, New Normal Life

บทนำ

เมื่อสังคมก้าวเข้าสู่ยุคทุนนิยมและเทคโนโลยีดิจิทัลเต็มรูปแบบและต้องเผชิญกับปัญหาสังคมในมิติต่าง ๆ เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการคอร์รัปชันและเอาเปรียบระหว่างผู้มีอำนาจและผู้ด้อยอำนาจ ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางชนชั้น ปัญหาคุณภาพชีวิต รวมถึงปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อโรคชนิดใหม่ เป็นต้น ทำให้วิถีชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไปและด้วยคุณภาพลง ต้องแก่งแย่งแข่งขันเพื่อความอยู่รอด จนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดหาความสุขในชีวิตได้ยากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ การดำเนินชีวิตให้มีความสุข จึงจำเป็นต้องปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนววิถีใหม่ให้สอดคล้องกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

รูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนววิถีใหม่ หรือ New normal คือ การดำเนินทำกิจกรรม การปฏิบัติต่าง ๆ ซึ่งแต่เดิมไม่เคยไม่รู้จักรู้ ไม่เคยใช้ มาเป็นจำเป็นต้องใช้และมีใช้อยู่โดยทั่วไป จนเป็นปกติวิถีปฏิบัติใหม่

ดังนั้น วิถีใหม่ จึงหมายถึงการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ของผู้คนในสังคม พร้อมทั้งจะก้าวไปกับความปกติใหม่ โดยประกอบด้วยวิถีปฏิบัติ ลงมือทำ วิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร และการจัดการ ที่เปลี่ยนแปลงไป หลังจากที่คุ้นชินเพราะถูกบังคับให้ปรับตัวในช่วยการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) โดยเฉพาะการใช้บริการผ่านโลกไซเบอร์มีมากขึ้น มีแพลตฟอร์มการบริการแบบดิจิทัล (Digital service platform) ที่ช่วยให้ผู้ขอรับบริการกับผู้ให้บริการติดต่อกันโดยตรงผ่านการสื่อสารด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลได้ง่ายขึ้น

ขณะเดียวกัน การปรับเปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมให้สอดคล้องกับแนวทางวิถีใหม่ ให้เป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่าย เป็นธรรมชาติและสุขสบาย อาจเป็นเรื่องยากลำบากในช่วงแรก ๆ แต่เมื่อปฏิบัติจนเกิดเป็นความเคยชิน เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน ก็จะสามารถทำให้เป็นความปกติในวิถีใหม่ได้อย่างไม่ยากเย็น

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลง

จากข้อมูลภาวะสังคมไทย ไตรมาสสี่และภาพรวม ปี 2564 ของกองพัฒนาข้อมูล และตัวชี้วัดสังคม สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ชี้ชัดเจนว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตจนวิถีชีวิตเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง คือ ปัญหาสังคม และปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

ปัญหาสังคม

คดีอาญาโดยรวมเพิ่มขึ้น ทั้งคดียาเสพติด คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สินและคดีชีวิต ร่างกายและเพศ คดีอาญาโดยรวมจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 43.7 คดียาเสพติดเพิ่มขึ้นร้อยละ 49.6 คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สินเพิ่มขึ้นร้อยละ 17.9 และคดีชีวิต ร่างกายและเพศ เพิ่มขึ้นร้อยละ 12.4 จึงต้องเพิ่มมาตรการป้องกันและการตรวจตรา รวมถึงการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในการป้องปรามเพื่อลดโอกาสในการก่อเหตุ เมื่อพิจารณารายละเอียดจำนวนคดี พบว่า โดยภาพรวมปี 2564 คดีอาญารวมมีการรับแจ้ง 523,053 คดี เพิ่มขึ้นจากปี 2563 ร้อยละ 41.5 โดยเป็นการรับแจ้งคดียาเสพติด 456,377 คดี เพิ่มขึ้นร้อยละ 46.4 สูงสุดในรอบ 8 ปีนับตั้งแต่ปี 2557 คดีชีวิตร่างกายและเพศ รับแจ้ง 15,501 คดี เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.0 คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สินรับแจ้ง 51,175 คดี เพิ่มขึ้นร้อยละ 18.2

การกระทำความผิดเกี่ยวกับชีวิต ร่างกายและเพศ โดยเฉพาะการทำร้ายผู้อื่นจนถึงแก่ความตายและการพยายามฆ่า มีการกระทำความผิดเพิ่มขึ้น จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ระลอกที่ 2 และ 3 ส่งผลให้รัฐออกมาตรการให้ประชาชนอยู่บ้านเพื่อเฝ้าระวังการแพร่เชื้อและลดการติดเชื่อ มีการปิดสถานที่ งดกิจกรรมรวมกลุ่ม เป็นต้น ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนบางกลุ่มตกงาน ขาดรายได้ บางรายหาทางออกด้วยการก่ออาชญากรรม ปล้นร้านทอง ปล้นธนาคาร บางรายเกิดความเครียด จนนำไปสู่การก่อเหตุใช้ความรุนแรงในที่สุด ปี 2564 คดีทำร้ายผู้อื่นถึงแก่ความตายเพิ่มขึ้นจากปี 2563 ร้อยละ 8.2 และคดีพยายามฆ่าเพิ่มขึ้นร้อยละ 6.8 ขณะเดียวกัน เมื่อครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น บางรายเกิดความเครียดสะสมและหาทางออกด้วยการดื่มสุรา เสพยาเสพติด จำนำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดการใช้ความรุนแรงในครอบครัว โดยข้อมูลจากศูนย์ปฏิบัติการกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รายงานสถานการณ์สถิติความรุนแรงในครอบครัว ปี 2564 พบผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว 2,177 ราย เพิ่มขึ้นร้อยละ 16.7 โดยเพศชายเป็นฝ่ายกระทำร้อยละ 86 (ในกลุ่มนี้พบว่าเป็นคนที่ไม่เคยกระทำความรุนแรงในครอบครัวมาก่อนร้อยละ 65) เพศหญิงถูกกระทำมากที่สุดร้อยละ 81 โดยความรุนแรงมักเกิดขึ้นในบ้านร้อยละ 88 และเมื่อเกิดความรุนแรงในครอบครัว มักไม่มีการดำเนินคดี ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 77 อย่างไรก็ดี เมื่อ

พิจารณาปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความรุนแรง พบว่า ส่วนใหญ่เกี่ยวกับยาเสพติด สุรา การพนัน หย่าร้าง และการทิ้งหวง รวมถึง ความเครียดทางเศรษฐกิจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

นอกจากนี้ การกระทำผิดผ่านระบบคอมพิวเตอร์มีเพิ่มมากขึ้น โดยปัจจุบันมีกลุ่มมิจฉาชีพกระทำผิดทางคอมพิวเตอร์เพิ่มสูงขึ้นถึง 3.3 เท่า ในปี 2564 และความผิดเกี่ยวกับบัตรอิเล็กทรอนิกส์เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า โดยเฉพาะคดีที่มีความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ทั้งการหลอกลวงให้หลงเชื่อขายสินค้าออนไลน์ หลอกให้โอนเงินผ่านแอปพลิเคชันเงินกู้ หลอกให้โอนเงินโดยการพูดคุย จนเหยื่อหลงเชื่อใจและหลอกขอเงินในภายหลัง (Romance Scam) ที่น่าตระหนก คือ มีเด็กเป็นเหยื่อมากขึ้น ทั้งนี้ แนวทางการป้องกันจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือหลายฝ่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและผู้ปกครอง เพื่อช่วยกันสอดส่องและหามาตรการป้องกันเพื่อลดโอกาสก่อเหตุ รวมทั้งการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ การปรับใช้เทคโนโลยีระบบ Artificial Intelligence (AI) มาใช้ในการป้องปรามอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึง การให้ประชาชนในชุมชนร่วมออกตรวจ ดูแลและแจ้งเบาะแส ขณะเดียวกัน ต้องให้ข้อมูลแก่ประชาชน เพื่อการระมัดระวังตนเอง มิให้หลงเชื่อหรือตกเป็นเหยื่อของกลุ่มมิจฉาชีพด้วย

ปัญหาสังคมอีกส่วนที่ส่งผมให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป คือ ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ยังคมรุนแรงเพิ่มขึ้น เป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบและเป็นภัยต่อความมั่นคงของประเทศ ในปี 2564 มีการรับแจ้งคดียาเสพติดเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 46.4 เป็นการลักลอบนำเข้าจากพื้นที่ชายแดนภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยขบวนการค้ายาเสพติดมีการปรับรูปแบบการสั่งซื้อและขนส่งที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งช่องทางการซื้อขายผ่านระบบออนไลน์และแอปพลิเคชันต่าง ๆ รวมถึง การส่งยาผ่านบริการขนส่งเอกชน ทำให้ในปี 2564 มีการจับกุมผู้ต้องหาในคดียาเสพติด 466,510 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2563 ถึงร้อยละ 46.1 ซึ่งเป็นการจับกุมในคดีผู้เสพยาเสพติดมากที่สุด จำนวน 265,311 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2563 ร้อยละ 105

ปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

วิกฤติจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เป็นความท้าทายครั้งสำคัญของมนุษยชาติ เพราะกระทบต่อวิถีชีวิตในทุกด้านอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน จนส่งผลให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่มีวันเหมือนเดิม ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) โดย นพ.ประทีป ธนกิจเจริญ เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ได้ชี้ให้เห็นว่า การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสครั้งนี้ ส่งผลกระทบเชิงลบหลายด้าน เช่น ผลกระทบด้านสุขภาพ : ประชาชนเกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้บุคลากรทางการแพทย์ต้องทำงานหนักมากขึ้น ผลกระทบทางด้านสังคม : สังคมเกิดความ

ตระหนัก ตื่นกลัวและมีการนำมาสู่ความแตกแยก เกิดการกีดกัน โดยเฉพาะในช่วงแรก ๆ ของการแพร่ระบาดของเชื้อโรค และผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ : ผลกระทบที่เห็นได้ชัดที่สุดและก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาหลายปัญหา เพราะสังคมไทยต้องพึ่งพาการส่งออกและการท่องเที่ยว โดย IMF ชี้ว่า GDP ของประเทศไทยจะปรับตัวลดลงถึง -6.7% ซึ่งถือว่าหนักมาก

สอดคล้องกับ สมชัย จิตสุชน จากสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ) ที่ระบุว่า ธนาคารแห่งประเทศไทยได้ประมาณการณ่ว่า การแพร่ระบาดของเชื้อโรคจะกระทบต่อแรงงาน จำนวน 4.7 ล้านคน โดยในจำนวนนี้ 1.1 ล้านคนมีความเสี่ยงที่จะตกงานและอีก 3.6 ล้านคนมีความเสี่ยงที่รายได้จะลดลงอย่างมาก รวมถึง เงินออมโดยรวมที่เคยเพิ่มขึ้นหลังการระบาดระลอกแรก (ส่วนนี้อาจมาจากการได้รับเงินช่วยเหลือจากภาครัฐ) มีแนวโน้มลดลงท่ามกลางการระบาดระลอกใหม่ ซึ่งอาจแสดงถึงความสามารถในการรองรับผลกระทบน้อยลงสำหรับประชาชนบางกลุ่มด้วย ซึ่งผลทางเศรษฐกิจที่ลากยาวและรุนแรงนี้ จะส่งผลกระทบต่อสังคมที่จะตามมาอีกหลายด้าน โดยเฉพาะกับคนกลุ่มเปราะบาง จากการศึกษา พบว่า กลุ่มเปราะบางได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมมากกว่ากลุ่มอื่นตั้งแต่ระลอกแรก โดยส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้หารายได้หลักในครอบครัวกลุ่มเปราะบางมักทำงานนอกระบบ ขาดความมั่นคงของการทำงานและรายได้เป็นปกติอยู่แล้วก่อนเกิดการระบาด จึงมักเป็นกลุ่มแรก ๆ ที่ถูกระทบแรงในแง่การสูญเสียรายได้ ส่วนด้านสังคมก็ถูกระทบแรงกว่ากลุ่มอื่น เช่นเด็กในครอบครัวยากจนมีความสามารถในการเรียนรู้ออนไลน์น้อยกว่าเด็กฐานะดี ผู้ปกครองก็มีความพร้อมและความสามารถในการเรียนรู้ร่วมกับลูกน้อยกว่า คนแก่ที่มีโรคประจำตัวในครอบครัวเปราะบางก็เข้าถึงบริการทางการแพทย์ลดลงมากกว่า เป็นต้น

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า ปัญหาสังคมและปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปตลอดกาลและไม่อาจกลับไปเหมือนเดิม และส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างลำบาก ความสุขในชีวิตขาดหายไปทั้งในแง่ของปัจเจกบุคคลและในแง่ของสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้คนในสังคมต้องเรียนรู้และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ให้เป็นวิถีชีวิตธรรมดาที่กลับมาดำเนินได้อย่างมีความสุข ซึ่งในบทความนี้ ผู้เขียนเรียกว่า วิถีชีวิตใหม่ (Dialy Life in New Normal)

วิถีชีวิตใหม่เพื่อความอยู่รอด

วิถีชีวิตใหม่ (Dialy Life in New Normal) คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิตหลังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่

1. การทำงานอยู่บ้าน (Work From Home) รวมถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับหน้าที่การงานภายในที่อยู่อาศัยของตนเอง ส่งผลต่อความต้องการที่พักอาศัยที่ต่างไปจากเดิม ที่อาศัยในพื้นที่ที่แออัดคับแคบ อาจส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตในระยะยาว จำเป็นต้องการมีพื้นที่ที่สอดคล้องกับสภาพการทำงานและวิถีชีวิตที่สามารถทำอะไรได้หลากหลายยิ่งขึ้น

2. การเรียนผ่านระบบออนไลน์ (Online Learning) เป็นการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเอง เป็นการเรียน ซึ่งสามารถเลือกเรียนในช่วงเวลาที่สะดวกได้ตามต้องการ สามารถย้อนกลับ เพื่อทบทวนเนื้อหาและทำความเข้าใจใหม่ได้ และประหยัดเวลา และค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การท่องเที่ยวใหม่รูปแบบออนไลน์ เช่น การชมพิพิธภัณฑ์เสมือน (Virtual Museum) การเที่ยวพิพิธภัณฑ์ออนไลน์ (Virtual Exhibitor) และการเข้าชมแกลอรี่ชื่อดังต่าง ๆ (Virtual Gallery) เป็นต้น

3. การแพทย์และสาธารณสุข (Online Medical Consulting) ยังมีการปรับเปลี่ยนวิธีการให้บริการ และที่เห็นได้ชัดที่สุด คือ การให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาผ่านระบบออนไลน์ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การกินอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การมีแพลทฟอรม์ด้านสุขภาพเพื่อให้บริการขั้นพื้นฐานและการป้องกันความเจ็บป่วย เป็นต้น รวมถึง มีคำแนะนำเรื่องโครงสร้างพื้นฐานของเมือง อาคาร โดยที่פקอาศัยจะต้องมีสัญลักษณ์และอารยสถาปัตยกรรมที่ถูกต้อง เอื้อประโยชน์แก่ผู้พิการ

4. ธุรกิจออนไลน์ (Online Business) จากความรุนแรงของการแพร่ระบาดเชื้อไวรัส ทำให้พฤติกรรมผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ระบบการสั่งซื้อสินค้าและบริการเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญมากขึ้น และได้เห็นการเปลี่ยนแปลงเรื่องการลงทุนของภาคเอกชนที่หันมาจริงจังกับการทำธุรกิจออนไลน์กันมากขึ้น ส่งผลให้วิถีชีวิตของผู้คนก็เปลี่ยนไป แทนที่จะออกไปตามบริษัท ห้างร้าน หรือตลาดเพื่อซื้อขายสินค้า ปรับเปลี่ยนเป็นสั่งซื้อผ่านแพลทฟอรม์ซื้อขายออนไลน์มากขึ้น

จากความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ในเบื้องต้นอาจทำให้วุ่นวาย สับสน และยุ่งยากในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต แต่เมื่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงบีบบังคับให้ต้องเป็นไปอย่างนี้ ผู้คนก็ต้องปรับวิถีการดำรงชีวิตใหม่ เพื่อให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสและให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในทุกมิติ โดยการปรับพฤติกรรมที่เคยทำมาจนเป็นกิจวัตร ทั้งในด้าน การประกอบอาชีพ การทำงาน การกินอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพ การศึกษา เล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ เป็นต้น ให้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติใหม่

สุขสัปปายะในยุคชีวิตวิถีใหม่

ในยุคที่ต้องประสบกับปัญหาสังคมและปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสใหม่ ๆ นอกจากต้องปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคระบาดแล้ว ยังต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีดำเนินชีวิตใหม่ด้วย บทความนี้ ผู้เขียนเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลัก “สุขสัปปายะ” ตามแนวคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างสุขสบายตามแนวชีวิตวิถีใหม่ต่อไป

“สัปปายะ” ตามทัศนะของนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนา คือ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2564) หมายถึง สบาย สบายเอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน นอกจากนี้ ยังหมายถึง สิ่ง สถาน หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูล หรือเอื้ออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ โดยหลักสัปปายะมี 7 ข้อ คือ อาวาส (ที่อยู่) โคจร (แหล่งอาหาร) ภัสสะ (เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) บุคคล (บุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบ สงบ มั่นคง) โภชนะ (อาหาร) อตุ (อุณหภูมิจึงและสภาพแวดล้อม) อิริยาบถ (การบริหารร่างกายให้เกิดความเป็นปกติ)

การปรับประยุกต์ใช้หลักสัปปายะเพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุขตามแนวชีวิตวิถีใหม่ ดังนี้

1. อवासสัปปายะ : การจัดระเบียบที่พักอาศัยให้เรียบง่าย

จากสภาพการดำเนินชีวิตที่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ในบ้านมากขึ้น จึงจำเป็นต้องจัดการบ้านให้มีความเหมาะสมต่อการอยู่อาศัย มีความสะดวกสบายและถูกสุขลักษณะโดยใช้หลัก 5 ส. ได้แก่

ส.1 สะสาง คือ การจัดการบ้านให้สะอาด โล่ง โปร่ง เป็นระเบียบ คัดแยกสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นสัดส่วน ไม่ต้องเสียเวลารื้อค้นเมื่อจำเป็นต้องใช้ ไม่สะสมสิ่งของต่าง ๆ เกินความจำเป็น จัดบ้านให้มีพื้นที่ว่างมากขึ้น แยกห้องทำงาน ห้องพักผ่อน ห้องนอนอย่างเป็นสัดส่วน

ส.2 สะดวก คือ จัดมุมภายในบ้านให้เอื้อต่อการอยู่อาศัยของคนทุกวัย เน้นความสะดวกในการใช้สอยพื้นที่ การสะสางของใช้ไม่จำเป็นทิ้งไป จัดการความเป็นระเบียบในบ้านให้เกิดความสะดวกในการอยู่อาศัย สบายงามและมีความปลอดภัย รวมถึง จัดการข้าวของเครื่องใช้ให้สะดวกในการหยิบใช้และจัดเก็บ

ส.3 สะอาด คือ การจัดการที่พักอาศัย ทั้งภายในและบริเวณรอบ ๆ ให้สะอาด อยู่เสมอ ไม่ปล่อยทิ้งให้เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์หรือแมลงอันเป็นพาหะนำโรค ทำความสะอาดเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในบ้านเป็นประจำ ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพกายและจิตของผู้อยู่อาศัยให้แข็งแรงปราศจากโรคและมีความสุข

ส.4 สุขลักษณะ คือ การสร้างสุขลักษณะที่ดีตามมาตรการการดูแลสุขภาพกายและใจในกิจวัตรประจำวัน ทั้งการทำความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ข้าวของเครื่องใช้ สภาพแวดล้อมภายในและนอกบ้าน อาหารที่สุก สดใหม่ และถูกสุขลักษณะ และการสร้างบรรยากาศแห่งความสุข ไม่ให้เกิดความเครียด ออกกำลังกายตามความเหมาะสม

ส.5 สร้างนิสัย คือ การสร้างนิสัยทั้ง 4 ส.ที่กล่าวมา ให้เป็นสิ่งคุ้นชินจนปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอและติดตัวไปตลอด ทั้งภายในบ้านที่พักอาศัย ในที่ทำงาน และในที่สาธารณะต่าง ๆ เพื่อสุขภาพกายและจิตที่ผ่อนคลายตลอดไป

2. โคอจรส์ปายะ : การเลือกสถานที่ประกอบอาชีพที่เหมาะสม

จากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส หน่วยงานภาครัฐได้ขอความร่วมมือให้ทุกคนปฏิบัติตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ ทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน และการทำงาน เมื่อโลกเปลี่ยนแปลงไป วิธีคิดและวิธีการทำงานก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย โดยเฉพาะในแง่ของการประกอบอาชีพ ต้องเรียนรู้และชวนช่วยในการประกอบอาชีพแนวใหม่ที่ทันโลก ส่งเสริมให้ชีวิตปลอดภัยจากเชื้อโรค สุจริตและมีความสุขกับการทำงานโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นตามหลักสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นหนึ่งในมรรคมงคล 8 นั่นคือ การเว้นมิจฉ้ออาชีพ หรือเว้นการประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย ศีลธรรม จาริตประเพณีของสังคม และเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การคดโกง แย่งชิง หลอกหลวงคนอื่นเลี้ยงชีพ การบีบบังคับขู่เข็ญ และการต่อลาภด้วยลาภ หรือการแสวงหาลาภโดยไม่ประกอบด้วยความเพียร (สัมมาวายามะ) เป็นต้น

การประกอบอาชีพที่เหมาะสม คือ การไม่ประกอบอาชีพที่ผิด หรือมิจฉ้ออาชีพ 5 ประเภท ได้แก่ 1. สัตถวณิชชา คือ การขายอาวุธที่ก่อให้เกิดการทำลายล้างซึ่งกันและกัน 2. สัตตวณิชชา คือ การค้าขายมนุษย์ การใช้แรงงานเกินศักยภาพที่มนุษย์คนหนึ่งจะรับได้ การขายบริการทางเพศทั้งของตัวเองและผู้อื่น รวมถึงการเอาเปรียบคนอื่นโดยไม่คำนึงถึงหลักมนุษยธรรม 3. มังสวณิชชา คือ การค้าขายสัตว์เป็น การทารุณกรรมสัตว์เพื่อผลประโยชน์ หรือเพื่อฆ่าเอาเนื้อมาเป็นอาหาร จนเกินความพอดีที่จะบริโภค 4. มัชชวณิชชา คือ การค้าขายสิ่งมีเน่าและสารเสพติดทุกชนิดที่ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ และ 5. วิสวณิชชา คือ การค้าขายยาพิษ หรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิตผู้อื่นทั้งมนุษย์และสัตว์

แนวทางช่วยเสริมการประกอบอาชีพให้เป็นอย่างมั่นคงและยั่งยืน คือ การขยันทำงาน หนักเอาเบาสุ้ง (อุฏฐานสัมปทา) ประหยัดอดออม ไม่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายตามความจำเป็น (อารักขสัมปทา) คบเพื่อนที่ดี มีน้ำใจ เพื่อนที่ชวนกันทำแต่สิ่งดี (กัลยาณมิตรตทา) และเลี้ยงชีวิตอย่างเหมาะสม พอเพียง (สมชีวิตา)

3. ภัสสส์ปายะ : การสื่อสารที่ก่อให้เกิดประโยชน์

การสื่อสารพูดคุยแต่สิ่งดีด้วยคำสัตย์ (วจีสุจริต) ที่ไพเราะ เหมาะสม เป็นประโยชน์ และช่วยเสริมให้การดำเนินชีวิตตามแนวชีวิตใหม่เป็นไปอย่างมีความสุขทั้งตัวเรา และผู้อื่นตามหลักกถาวัตถุ 10 ได้แก่

1) อุปปิฉณกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้มีความปรารถนาน้อยหรือมักน้อย ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง

2) สนตฤทธิกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้มีความสันโดษ ยินดี พอใจ ในสิ่งที่ตนได้รับจากการกระทำของตนเองที่ได้พยายามอย่างเต็มที่แล้ว

3) บิวิเวกถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้รักสงบ ชอบความสงบทั้งกายและใจ ไม่ส่งเสียงอีกทีก็จนก่อความรำคาญ

4) อสังสัคคถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้สัมพันธ์อยู่กับหมู่คนดีไม่มัวสุมในทางเลว ที่ชวนสร้างคุณความดีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

5) วิริยารัมภถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ปรารถนาความเพียร มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จอย่างเต็มกำลังความสามารถ ซึ่งจะนำมาซึ่งความสำเร็จในหน้าที่การงานและการดำรงชีพ

6) สीलถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ตั้งอยู่ในศีล เห็นผลดีของการปฏิบัติตามศีล เห็นผลเสียของการไม่ปฏิบัติตามศีล

7) สมာธิถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ใจสงบ เข้าใจเรื่องสมาธิ เห็นประโยชน์ของสมาธิ ที่จะนำมาซึ่งสติสัมปชัญญะ รู้จักควบคุมตนเองจากสิ่งอกุศลต่าง ๆ และสามารถพ้นฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้

8) ปัญญาถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้เกิดปัญญา เห็นความสำคัญของปัญญา ที่ทำให้ทุกคนมีจิตปลอดโปร่ง เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงโดยปราศจากอคติต่าง ๆ

9) วิมุตติถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้ใจพ้นจากกิเลสและความทุกข์ เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาจิตให้เข้มแข็งไม่ตกไปตามกิเลส

10) วิมุตติญาณทัสสนถา คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ชวนให้เกิดความรู้เรื่องการหลุดพ้นจากกิเลสและนิพพาน

4. บุคคลสัปปายะ : การเสวนากับคนดีที่ชวนสร้างคุณประโยชน์

การเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนดี สมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นสัตบุรุษ เป็นบุคคลสัปปายะสำคัญประการหนึ่งที่ช่วยเสริมให้สามารถดำเนินชีวิตในวิถีใหม่ได้อย่างเป็นปกติสุข โดยหลักการ สัตบุรุษ แปลว่า คนดี คนสงบ คนที่พร้อมมูลด้วยธรรม หมายถึง คนที่มีคุณธรรม เป็นสัมมาทิฐิ ประพฤติธรรมเป็นปกติ ในทางปฏิบัติ คือ คนที่ประกอบด้วยสัปปริสธรรม (ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ) 7 ประการ ได้แก่

1) ฉัมมัญญูตา การเป็นผู้รู้จักธรรม รู้หลัก หรือรู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมตา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลัก การที่จะทำให้เกิดผล เช่น ภาษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนั้น ๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง

2) อตถัญญูตา การรู้ความมุ่งหมายหรือการรู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่าหลักธรรมหรือภาษิตข้อนั้น ๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้น ๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้างดังนี้ เป็นต้น

3) วัตถุประสงค์ การรู้จักตน คือ การรู้จักฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ความสามารถ ความถนัดและคุณธรรม เป็นต้น แล้วประพฤติให้เหมาะสมและรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

4) มัตตัญญูตา การรู้จักประมาณ หรือความพอดี ในการบริโภคปัจจัยสี่ รวมถึงรู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์

5) กาลัญญูตา การรู้จักกาลอันเหมาะสม การรู้ระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจการงาน ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา เป็นต้น

6) ปริสัญญูตา การรู้จักชุมชน หรือรู้จักบริษัท คือ เป็นผู้รู้จักชุมชน รู้กิจริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้น ๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น

7) ปุคคลัญญูตา การรู้จักบุคคล คือ การรู้ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอัธยาศัย ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น ใครยิ่งหรือหย่อนอย่างไรและรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้งาน ตำหนิ อยกย่องและแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น

5. อาหารสัปปายะ : การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

การรู้หลักโภชนาการที่เหมาะสม เป็นชีววิถีใหม่ที่สำคัญมากประการหนึ่ง ที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างเป็นปกติสุข ตามคำกล่าวที่ว่า “อาหารคือตัวเรา” You are what you eat” เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเรานั้น ล้วนมาจากอาหารที่เรากินเข้าไป โดยสารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการกินอาหารในแต่ละมื้อ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่สมบูรณ์ และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การรู้หลักโภชนาการ จึงเป็นเสมือนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพ และการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต หากสภาพร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบ และเพียงพอ ร่างกายก็สามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้เต็มที่ เรียกว่าภาวะโภชนาการที่ดี แต่หากร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะเรียกว่า ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition)

ภาวะโภชนาการที่ดี เกิดจากการกินอาหารที่มีประโยชน์ มีโปรตีนและวิตามินสูง จะช่วยให้สุขภาพดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายและสามารถช่วยป้องกันโรคได้ โดยควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 1.50-2 ลิตร เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีและเซลล์ร่างกายชุ่มชื้น ควรเน้นบริโภคผักและผลไม้สดเพราะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ โยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ ในวิถีชีวิตคนไทย ส่วนใหญ่มีผักและผลไม้หลายชนิด ที่เป็นสมุนไพรช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ดังนั้น จึงควรกินผักที่

สด สะอาด ปลอดภัย หรือไม่มีสารเคมีเจือปน ให้หลากหลายทั้งชนิดและสี สลับ สับเปลี่ยนหมุนเวียนไปในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือ 2 ทัพพี และที่สำคัญควร หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาลและไขมันสูง

อาหารตามหลักพระพุทธศาสนามี 4 อย่าง คือ 1) กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าว อันเป็นอาหารทางวัตถุหรืออาหารทางกาย 2) ผัสสาหาร อาหารที่รับรู้ทางอารมณ์เมื่อ ได้สัมผัสสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ หรือได้กระทบสัมผัสกับรูป เป็นต้น 3) มโนสังฺกเจตนาหาร อาหารทางเจตนา เป็นอาหารที่เกิดจากการจงใจที่เกิดจากจิตปรุงแต่ง ขึ้น และ 4) วิญญาณาหาร อาหารทางการรับรู้ หรือเป็นอาหารที่เป็นารรับรู้ทางอายตนะ รวมถึง ได้สอนเกี่ยวกับการกินอาหารไว้ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชนมัตตัญญูตา) ทั้งด้านปริมาณและคุณค่าอย่างแท้จริง ที่พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนกิน ขณะกินและหลังกินอาหารให้เห็นประโยชน์เพื่อยังอัตภาพร่างกายให้เป็นไปเพื่อการดำรงชีพ อย่างเป็นปกติสุข

6. อุดุสัปปายะ : การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี

การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิต ท่ามกลางธรรมชาติที่รื่นรมย์ ไม่ร้อน ไม่หนาวจนเกินไป ไม่อับทึบ รกรุงรัง แต่มีบรรยากาศดี เหมาะต่อการเจริญสติและปัญญา ด้วยการปลูกต้นไม้ ทั้งใหญ่ เล็ก มีดอกมีผลตามต้องการ อันจะทำให้ทุกคนเข้าใจศีลธรรมชาติ ได้มากขึ้น รวมถึง การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งใน ครอบครัวและในสังคมรอบข้าง ด้วยการสนทนากันด้วยถ้อยคำที่ดี ไพเราะ และเป็นคำสัตย์

ตกแต่งสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้มีอุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสม เพราะจะทำให้ผู้อยู่อาศัยรู้สึกสบาย จัดการระบบระบายอากาศให้ดี โปร่ง โลง เป็นการช่วยให้บ้านพักอาศัยปราศจากมลพิษทางอากาศ รวมถึง แสงสว่างในที่อยู่อาศัย ควรจะต้องจัดให้มีพอเพียงตามความต้องการของผู้อยู่อาศัย และเหมาะต่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

7. อิริยาปถสัปปายะ : การบริหารร่างกายให้แข็งแรง

การบริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นแนวทางหนึ่งในการเพิ่มภูมิ ด้านทานโรค แต่ควรเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย และต้องให้พอดีไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะจุดประสงค์หลักของการออกกำลังกายคือเพื่อให้ร่างกาย แข็งแรง สามารถต้านทานโรคภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการเพิ่มความแข็งแรงของ ร่างกาย ต้องดำเนินการทั้งสองส่วนให้สมส่วนกัน คือ ส่วนร่างกายและส่วนจิตใจ

ในส่วนของร่างกาย เริ่มต้นด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอประมาณ 6-8 ชั่วโมง/วัน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ประมาณ 30 นาทีต่อวัน ให้ได้ 5 วันต่อสัปดาห์ ต้องเป็นไปแบบไม่หักโหม และไม่จำเป็นต้อง ไปออกกำลังกายนอกบ้าน สามารถออกกำลังกายในบ้านได้เลย เช่น การเดินขึ้นลงบันได การ วิ่งหรือเดินอยู่กับที่ การเต้นแอโรบิคตามจังหวะเพลง การทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น

ในส่วนของจิตใจ การบริหารร่างกายด้วยการปฏิบัติธรรม กำหนดลมหายใจอย่างถูกต้อง โดยเลือกอิริยาบถที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรม เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม ยืนสมาธิ หรือนอนสี่เหลี่ยมสน เป็นต้น ซึ่งสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้ เช่นนั่งนานเกินไปทำให้เกิดการเจ็บปวดซึ่งเป็นอุปสรรค เราสามารถเปลี่ยนเป็นเดินจงกรมได้ อิริยาบถที่เหมาะสม เรียกว่า อิริยาบถสัปปายะ

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงอิริยาบถสัปปายะไว้มากมาย ว่ามีส่วนสำคัญต่อการทำวิปัสสนากรรมฐาน แต่เนื่องจากการที่จะทำวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ดีควรจะมีผู้ที่เชี่ยวชาญหรือพระผู้ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาเป็นผู้ชี้แนะและนำในการทำ บทความนี้จึงขอละที่จะไม่กล่าวถึงรายละเอียดลึกลงไป แต่จะกล่าวเพียงแต่เบื้องต้นว่า เราสามารถใช้อิริยาบถต่างๆ ทำใจให้สงบนิ่ง เพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของจิตใจได้เองตลอดทุกช่วงเวลาตลอดวัน ยามว่างจากการงานปกติ ด้วยการเพ่งจิตให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างง่ายๆ หยุดคิดถึงสิ่งต่าง ๆ เรื่องต่าง ๆ ที่วนเวียนอยู่ในสมองของเรา พยายามทำเช่นนี้จะสามารถผ่อนคลายความเครียดกังวลไปได้ ซึ่งอาจจะเพียงพอต่อการจากคลายทุกข์ได้ระดับหนึ่ง

บทสรุป

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรค ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่สะสมมากขึ้น และปัญหาสังคมที่รุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความยากลำบาก จึงจำเป็นต้องปรับวิถีชีวิตให้เป็น “ชีวิวิถีใหม่ (Dialy Life in New Normal)” คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิต เพื่อให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสและให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในทุกมิติ โดยการปรับพฤติกรรมที่เคยทำมาจนเป็นกิจวัตร ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การทำงาน การกินอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ เป็นต้น ให้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติใหม่

“สุขสัปปายะ” ในยุคชีวิวิถีใหม่ คือ ความสุขที่ได้ดำเนินชีวิตและพักอาศัยอยู่ในสถานที่ที่สบาย เอื้อหรือเกื้อหนุนให้ชีวิตดำเนินได้สะดวกและส่งเสริมสุขภาพกายให้ปลอดภัยและสุขภาพใจให้ปลอดภัย โดยสุขสัปปายะจะเกิดขึ้นได้ ไม่เพียงจากสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมเท่านั้น ยังรวมถึงบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร มีศีลธรรมเหมาะสมกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการบำเพ็ญตนอยู่ในทำนองคลองธรรมที่ดีงาม รวมถึงช่วยประคับประคองให้อยู่ในศีลสมาธิและปัญญาอย่างเหมาะสม ซึ่งสัปปายะ ตามหลักพระพุทธศาสนามี 7 ประการ คือ อากาศสัปปายะ การจัดระเบียบที่พักอาศัยให้เรียบง่าย โคจรสัปปายะ การเลือกสถานที่ประกอบอาชีพที่เหมาะสม ภัตตสัปปายะ การสื่อสารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ บุคคลสัปปายะ การเสวนากับคนดีที่ชวนสร้างคุณประโยชน์ อาหารสัปปายะ การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ อดุสสัปปายะ การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี และอิริยาบถสัปปายะ การบริหารร่างกายให้แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค

หลักสัปปายะนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถสร้างหรือกระทำได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นและเรียบง่ายมากที่สุด โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาศักดิ์สิทธิ์หรือปัจจัยอื่นนอกตัวเอง เพียงแค่นี้ก็จะสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามแนวคิด “สุขสัปปายะในยุคชีวิตวิถีใหม่” ได้ไม่ยากและจะเป็นความสุขที่ยั่งยืนที่สุด

รายการอ้างอิง

- ชาคร เลิศนิทัศน์ และสมชัย จิตสุชน. *ความเปราะบางของประชาชนกลุ่มเปราะบางภายใต้โควิด-19*. สืบค้น 19 เมษายน 2565, จาก <https://tdri.or.th/2020/06/impact-of-covid19-on-vulnerable-groups/>
- ตระกูล พุ่มงาม และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). มองทุกข้อให้สุขได้ตามแนววิถีพุทธ. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 309-324.
- ธีรโชติ เกิดแก้ว. (2547). สัปปายะ 7 : หลักการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม. *วารสาร มจร.วิชาการ*, 8(15), 80-92.
- พระครูใบฎีกาหัสดี กิตตินนโท, ผศ.ดร. (2562). *ไตรลักษณ์กับการพัฒนาคุณภาพมนุษย์*. สืบค้น 12 มกราคม 2566, จาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/20282>
- พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์), สิริวัฒน์ ศรีเครือตง และสุวัฒน์ รักขันโท. (2564). ทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 ตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 399-412.
- พระพรชาติ พุทธสโร (ภาคพรม). (2561). *การศึกษาหลักสัปปายะที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตจังหวัดสุรินทร์* (ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระราชวรมุนี (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภคชาติ เตชะอำนวยวิทย์. (2556). การศึกษาการออกแบบสถาปัตยกรรมที่เอื้อให้เกิดความสัปปายะเพื่อนำไปออกแบบวัดป่าวิมุตตยาลัย. *วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 12, 15-26.
- สมชัย จิตสุชน. (2565). *ผลกระทบทางสังคมของการระบาดโรคโควิด-19 ระลอกใหม่และมาตรการที่ควรมี*. สืบค้น 19 เมษายน 2565, จาก <https://tdri.or.th/2021/01/impact-of-new-covid-19-wave/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *ความสุขของครอบครัว คือ สันติสุขของสังคม*. สืบค้น 12 มกราคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/UjKBG>

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2565). *ส่องสังคมไทยหลังโควิด19 ตอกย้ำ
ความสำคัญการกระจายอำนาจ ปู่ทางสู่การปฏิรูปประเทศ*. สืบค้น 19 เมษายน
2565, จาก <https://www.nationalhealth.or.th/en/node/2242>

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสี่
และภาพรวม ปี 2564*. สืบค้น 2 กุมภาพันธ์ 2565, จาก
https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=5491