

รูปแบบการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19
ตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์
Self development model in the critical situation, Covid-19
according to the Buddhist moral code of peple in Surin Provice

ณัชปภา โปธิ์พุม¹, พระครูสาธุกิจโกศล² พระวิซาร อาทโร³ และประดิษฐ์ ชื่นบาน⁴
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์
Natchapha Phopum¹, Prakrusathukitkosol² Pharawichan Atharo and
Pradit Chuenban
Mahajulalongkornrajavidyalaya University
Email : natchaprapha@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม และเพื่อพัฒนารูปแบบและนำเสนอแนวทางการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 384 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การเปิดตารางของเครซี และมอแกน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พระสงฆ์และประชาชน จำนวน 20 รูป/คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ พระสงฆ์ระดับผู้ปกครองคณะสงฆ์ จำนวน 10 รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ด้าน กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยรวมอยู่ในระดับมาก
2. รูปแบบการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ มี 4 รูปแบบ คือ ด้านกายภาวนา คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารที่สดและปรุงสุก เลี่ยงการกินอาหารไม่มีประโยชน์ ด้านศีลภาวนา คือ การสร้างวินัยให้กับตนเอง ปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ด้านจิตภาวนา คือ การเสริมสร้างคุณธรรมประจำตน มีจิตใจดีงาม

เสียสละ มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร และด้านปัญญาภาวนา คือ การสร้างความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง รู้เหตุและปัจจัยของการติดเชื้อโรค

3. แนวทางการพัฒนาตนในวิกฤติสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรม ด้านกายภาวนา คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง เลี่ยงอาหารไม่มีประโยชน์ ลดการเข้าพื้นที่เสี่ยง ดังคำว่า “ดูเป็น ฟังเป็น เห็นคุณค่า” ด้านศีลภาวนา คือ ดูแลความสัมพันธ์ตนเองกับสิ่งแวดล้อม ลดโอกาสเสี่ยงจากการติดเชื้อ เลี่ยงกิจกรรมคนหมู่มาก ดังคำว่า “ไมตรี มิตร เกื้อกูล” ด้านจิตภาวนา คือ การเจริญเมตตาธรรม ลดความเครียด การฝึกสติ ดังคำว่า “มุ่งมั่นในความดี มีคุณธรรม” ด้านปัญญาภาวนา คือ สร้างความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง ไม่หลงเชื่อข้อมูลเท็จ รู้เท่าทันสังขารตามจริง ดังคำว่า “ปัญญาผ่องใส อยู่ด้วยปัญญา”

คำสำคัญ : รูปแบบการพัฒนาตน ; สถานการณ์โควิด-19; หลักพุทธธรรม

Abstract

The objectives of this research are to study self-development behavior during the COVID-19 crisis according to the Buddhist principles of the people in Surin Province. This research is mixed methods of quantitative research and qualitative research. The sample group consisted of 384 people in Surin Province by Multi-stage Random Sampling and the sample size was determined using the open-grid method of Robert V. Krejcie and Earyle W. Morgan 384 people. Key informants for the in-depth interview were monks and 20 people. Key informants in the group discussion were experts, monks who was the level of the clergy and related persons, a total of 10 people by Purport Sampling.

The results of the research find that

1. Self-development behavior in the Covid-19 crisis according to the Buddhist principles of the people in Surin province, in terms of physical development, moral development, emotional development, and intellectual development. Overall, it was at a high level in all aspects.

2. Self development model in the critical situation, Covid-19 according to the Buddhist moral code of people in Surin Province, there are 4 forms: In the aspect of physical development, consisting of taking care of the body to be healthy, eat nutritious food, fresh and cooked food, avoid eating unhealthy food, In the aspect of moral development, it consists of creating discipline for oneself, strictly following the measures of the state or province; creating something that is beneficial to society. In the aspect of emotional development, it consists strengthening oneself to have various virtues in mind, and strengthening a good mind to have a delicate mind, sacrifice, compassion, love and friendship. In the aspect of intellectual development. It consists of building knowledge and correct understanding of the situation, understanding the causes and factors that will cause infection.

3. Guidelines for self development in the Covid-19 crisis according to the Buddhist principles, for physical and mental development, is to take care of the body to be strong, avoiding unhealthy food, reduce entering the risky area, as the saying "looks, listens, sees value". In the aspect of moral development is to take care of one's relationship with the environment, reduce the risk of infection, avoiding the activities of the masses, as the words " goodwill friendly support ". In emotional development is the practice of compassion, reducing stress, and practicing mindfulness, as in the words "commitment to goodness and virtue". In the aspect of intellectual development does not believe false information knowing as much as the real body, as the saying "Wisdom shines stay wise".

Keywords : Self-development model; The Covid-19crisis ; According to the Buddhist principles

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการระบาดในวงกว้างในสาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา โดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน การติดต่อผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่งของคนและสัตว์ที่อาจเป็นแหล่งโรคขององค์การอนามัยโลก (WHO) เล็งเห็นว่าการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว ในวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2563 จึงได้ประกาศให้การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) และแนะนำทุกประเทศให้เร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค จนในที่สุด เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นลักษณะการระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic) ขณะนั้นเชื้อลุกลามไปใน 118 ประเทศ มีผู้ติดเชื้อกว่า 121,000 คน และเสียชีวิตไปกว่า 4,300 คน โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เริ่มแพร่เข้าสู่ประเทศไทยตั้งแต่ต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 โดยผู้เดินทางท่องเที่ยวจากเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน พร้อมกับมีการแพร่เชื้ออย่างรวดเร็วไปยังประเทศต่าง ๆ ในทุกภูมิภาค ผ่านผู้เดินทางจากประเทศจีนและประเทศอื่น ๆ ที่มีรายงานการแพร่เชื้อในประเทศในปัจจุบันทุกประเทศทั่วโลกกำลังพยายามอย่างเต็มที่เพื่อเฝ้าระวังป้องกัน การนำเชื้อเข้าจากประเทศกลุ่มเสี่ยงและควบคุมการระบาดในประเทศมาตลอด

วิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นนี้กำลังก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตในประชาชนทั่วไป ผู้ติดเชื้อ ญาติของผู้ติดเชื้อ และญาติผู้เสียชีวิต รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ผู้ให้การช่วยเหลือที่ได้รับผลกระทบ จึงได้พัฒนาแนวทางการดูแลเยียวยาจิตใจของผู้ประสบภาวะวิกฤตในกรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังนั้นหากประชาชนจำเป็นต้องรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจซึ่งหากประชาชนมีแนวปฏิบัติและหลักการพัฒนาตนให้มีความปลอดภัยจากสถานการณ์ดังกล่าว ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความปลอดภัยและมีความสุข

หลักการพัฒนาตนหรือแนวปฏิบัติต่อวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้น ในทางพระพุทธศาสนา จะมีหลักการจัดการอยู่ 4 ประเด็น กฎข้อแรกก็คือ รู้เท่า ข้อที่ 2 รู้ทัน ข้อที่ 3 รู้กัน ข้อที่ 4 รู้แก่ ถ้ามองว่าทั้งหมดทั้งหมดเราจะจัดการอย่างไร ในทางพระพุทธศาสนาท่านใช้สติ สติ คือ ความคิดได้ ความระลึกได้ การที่มีสติจะทำให้เราประคับประคองชีวิตของเราได้

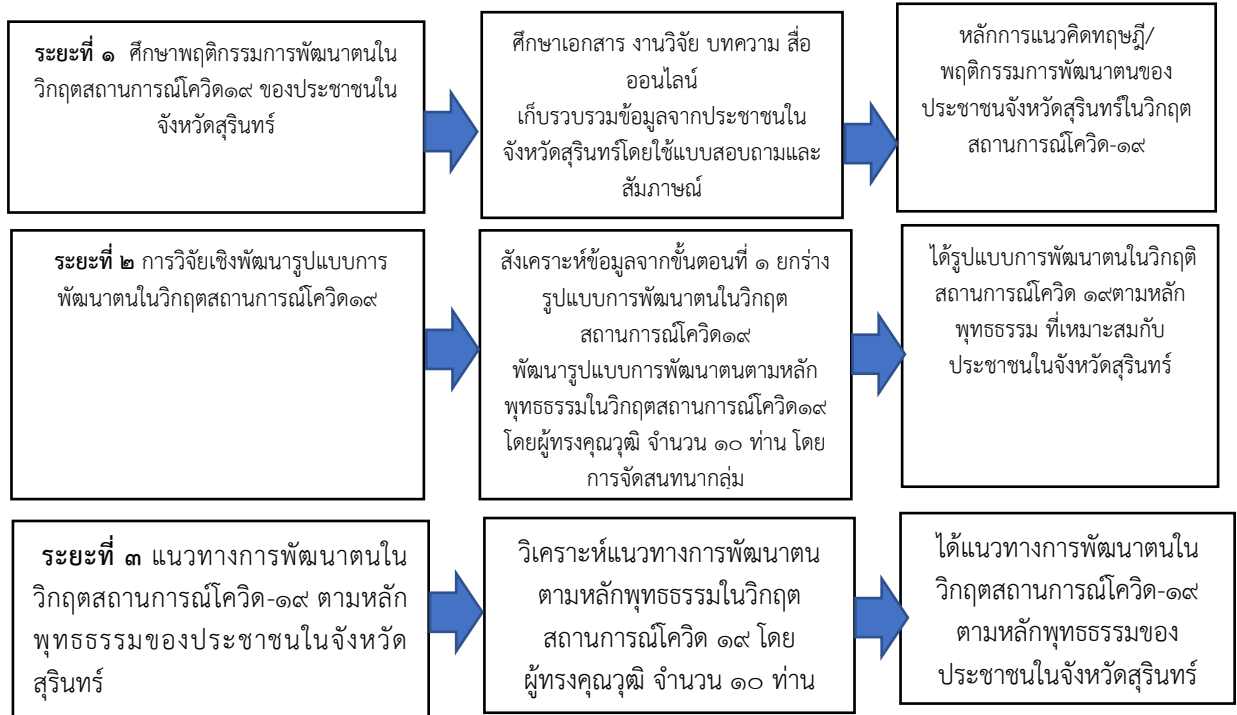
อย่างปลอดภัย ตัวสติเป็นตัวกำหนดบทบาทที่เราจะต้องทำสติสามารถที่จะไปกำหนดในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ใน ๔ ประเด็น ที่กล่าวข้างต้น คือหมายถึงว่า รู้เท่าทันรู้จักป้องกันรู้จักแก้ไข ที่นี้เมื่อเราตั้งสติได้อย่างมีความมั่นคง เราก็เอาปัญญาไปช่วยเสริมปัญญาในทางพระพุทธศาสนาท่านบอกว่า ปัญญาไม่ใช่มีไว้เพื่อตัมแกง ปัญญา มีไว้เพื่อคิดพิจารณา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต). 2550) และในการพัฒนาตนในการดูแลสุขภาพสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัดผลได้นั้นคือ ภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศิลปภาวนา หรือการพัฒนาศิลปะเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึง การไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญ งามงาม ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนเองในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรม
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัยไว้ 3 ระยะ ดังนี้



ขอบเขตการวิจัย ระยะที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์

ขอบเขตเนื้อหา ได้แก่ ศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์และสภาพการพัฒนาตนและแนวทางการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม

ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาพฤติกรรมการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ที่เผชิญกับวิกฤตสถานการณ์โควิด19 ทั้งสิ้น จำนวน 1,396,831 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงประมาณครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ที่เผชิญกับกับวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) และขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเปิดตารางของ Robert V. Krejcie and Earyle W. Morgan ได้

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ประชาชนและพระภิกษุเกี่ยวกับสภาพการพัฒนาดนและแนวทางการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรม จำนวน 20 รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง

ขอบเขตการวิจัย ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการพัฒนาดนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์

ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ สังเคราะห์ข้อมูลจากระยะที่ 1 ยกร่างรูปแบบการพัฒนาดนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 พัฒนารูปแบบการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ประกอบด้วย หลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

ขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการพัฒนารูปแบบการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรม ในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่าน ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ระดับผู้ปกครองคณะสงฆ์ จำนวน 3 รูป และ คณะผู้บริหารและผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องในจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 7 คน รวมทั้งหมด 10 รูปหรือคน โดยการเลือกแบบเจาะจง ในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เพื่อหารูปแบบการพัฒนาดนและแนวทางในการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมในสถานการณ์โควิด-19

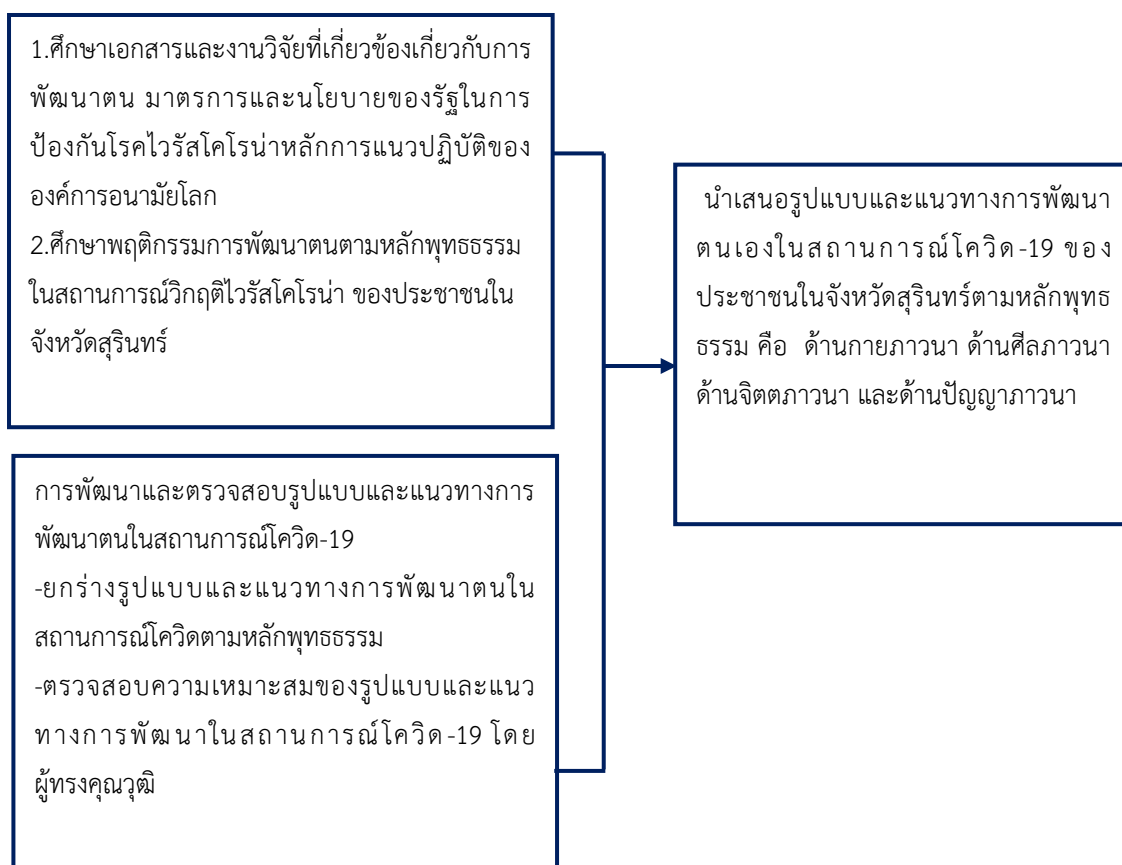
ขอบเขตการวิจัย ระยะที่ 3 แนวทางการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ วิเคราะห์แนวทางการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมในวิกฤตสถานการณ์โควิด 19 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่านนำเสนอแนวทางการพัฒนาดนในวิกฤตสถานการณ์โควิด 19 ประกอบด้วย แนวทางการพัฒนาดนด้านกายภาวนา ด้านศีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา ขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการเสนอแนวทางการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรม ในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่าน ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ระดับผู้ปกครองคณะสงฆ์ จำนวน 3 รูป และ คณะผู้บริหารและผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องในจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 7 คน รวมทั้งหมด 10 รูปหรือคน โดยการเลือกแบบเจาะจง ในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เพื่อเสนอแนวทางในการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมในสถานการณ์โควิด-19

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามลักษณะของขั้นตอนการวิจัยทั้ง 3 ระยะ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความสอดคล้อง ความเหมาะสมของ วัตถุประสงค์กับเนื้อหา การหาคุณภาพเครื่องมือตามขั้นตอนที่ถูกต้อง ซึ่งมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามสภาพปัญหาการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมในวิกฤติสถานการณ์โควิด 19 2) แบบสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรม 3) แบบสัมภาษณ์รูปแบบและแนวทางการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมในวิกฤติสถานการณ์โควิด 19

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการตามระยะของขั้นตอนการวิจัย ซึ่งได้ขอหนังสือราชการจากวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสถิติที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ สถิติที่หาคุณภาพแบบสอบถาม ได้แก่ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ และการวิเคราะห์เนื้อหา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ด้าน กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. รูปแบบการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมของ ประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ มี 4 รูปแบบ คือ ด้านกายภาวนา คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารที่สดและปรุงสุก เลี่ยงการกินอาหารไม่มีประโยชน์ ด้านศีลภาวนา คือ การสร้างวินัยให้กับตนเอง ปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ด้านจิตภาวนา คือ การเสริมสร้างคุณธรรมประจำตน มีจิตใจดีงาม เสียสละ มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร และด้านปัญญาภาวนา คือ การสร้างความรู้ความ เข้าใจให้ถูกต้อง รู้เหตุและปัจจัยของการติดเชื้อโรค

3. แนวทางการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรม ด้าน กายภาวนา คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง เลี่ยงอาหารไม่มีประโยชน์ ลดการเข้าพื้นที่เสี่ยง ดังคำว่า “ดูเป็น ฟังเป็น เห็นคุณค่า” ด้านศีลภาวนา คือ ดูแลความสัมพันธ์ตนเองกับ สิ่งแวดล้อม ลดโอกาสเสี่ยงจากการติดเชื้อ เลี่ยงกิจกรรมคนหมู่มาก ดังคำว่า “ไมตรี มิตร เกื้อกูล” ด้านจิตภาวนา คือ การเจริญเมตตาธรรม ลดความเครียด การฝึกสติ ดังคำว่า “มุ่งมั่นในความดี มีคุณธรรม” ด้านปัญญาภาวนา คือ สร้างความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง ไม่หลงเชื่อข้อมูลเท็จ รู้เท่าทันสังขารตามจริง ดังคำว่า “ปัญญาฟ่องใส อยู่ด้วยปัญญา”

อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาตนด้านกายภาวนา พบว่า ด้านกายภาวนา คือ การดูแลร่างกายให้ แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารที่สดและปรุงสุก เลี่ยงการกินอาหารไม่มี ประโยชน์ ส่วนแนวทางการพัฒนา พบว่า การดูแลร่างกายให้แข็งแรง เลี่ยงอาหารไม่มี ประโยชน์ ลดการเข้าพื้นที่เสี่ยง ดังคำว่า “ดูเป็น ฟังเป็น เห็นคุณค่า” สอดคล้องกับแนวคิด พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2550) ได้กล่าวว่าการพัฒนาตนของมนุษย์มีเป้าหมาย อยู่ที่มีโนกรรมซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรมของมนุษย์ชาติที่ปรากฏในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นความเห็น ความเชื่อ เจตจำนงหรือทัศนคติ เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดกายกรรมและ

วิถีกรรมตามมามีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกล่าวคือเมื่อคิดอย่างไรก็จะทำและพูด เช่นนั้นหรือเมื่อทำและพูดอย่างไร ก็จะสะท้อนถึงความคิดว่าเป็นอย่างไร ดังนั้นการมีความเข้าใจในมโนกรรมว่ามีความสำคัญและส่งผลอย่างไร ทั้งต่อตนเองและต่อโลกย่อมจะทำให้เราสามารถเลือกที่จะประกอบมโนกรรมที่ถูกต้องและส่งผลดีทั้งต่อตนและต่อโลกนั้นคือการทำให้เกิดการพัฒนาตนและโลกไปในทิศทางที่ถูกต้องพร้อมกันไป สอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพของสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทางการสร้างสุขภาพไว้ว่า การมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การเสพสุรา จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งกายภาพชีวภาพและทางสังคม เช่น จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ร่มเย็น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทรต่อกัน การเรียนรู้ที่ดีซึ่งการเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพที่สำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของสัญญา พงษ์ศรีดา (2562) ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 1 ตามหลักพุทธธรรม พบว่า ด้านกาย จะต้องมีการฝึกฝนการรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 ประการ การดูแลระบบของธาตุ การตรวจสอบร่างกายทุก ๆ เดือน และการทดสอบสมรรถนะทางด้านร่างกาย ให้เกิดความพร้อมต่อสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

2. การพัฒนาด้านศีลภาวนา พบว่า การสร้างวินัยให้กับตนเอง ปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่วนแนวทางการพัฒนาตนด้านศีลภาวนา คือ ดูแลความสัมพันธ์ตนเองกับสิ่งแวดล้อม ลดโอกาสเสี่ยงจากการติดเชื้อ เลี่ยงกิจกรรมคนหมู่มาก ดังคำว่า “ไมตรี มิตร เกื้อกูล” สอดคล้องกับแนวคิดของ สุภกิจ กิจนามวา (ออนไลน์) การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข สอดคล้องกับพระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เสนอวิธีการที่จะพัฒนาตนไปสู่การมีวิถีชีวิตที่ดีงาม คือการรู้จักจัดระเบียบชีวิต และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเรียบร้อย มีการวางแผนและจัดการกิจการงานต่างๆ อย่างมีระบบ ระเบียบ เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยศีล (ศีลสัมปทา) สอดคล้องกับงานวิจัยของสัญญา พงษ์ศรีดา (2562) ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 1 ตามหลักพุทธ

ธรรม ด้านศีลภาวนา พบว่า พยายามที่มุ่งส่งเสริมความพร้อมทาง ด้านการรักษา กฎ กติกา กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย ความเป็นจรรยาบรรณ ค่านิยมที่ดั่งงามในความเป็นเจ้าหน้าที่กอง อำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 1 การปรับเปลี่ยนทัศนคติ การส่งเสริมการ ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง

3. การพัฒนาตนด้านจิตภาวนา พบว่า รูปแบบการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมใน สถานการณ์โควิด-19 คือ การเสริมสร้างคุณธรรมประจำตน มีจิตใจดีงาม เสียสละ มีเมตตา มี ความรักความเป็นมิตร ส่วนแนวทางการพัฒนาตนด้านจิตภาวนา คือ การเจริญเมตตาธรรม ลดความเครียด การฝึกสติ ดังคำว่า “มุ่งมั่นในความดี มีคุณธรรม” สอดคล้องกับพระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2550) ได้กล่าวถึง แนวทางการดูแลสุขภาวะตามหลักภาวนา ด้าน การพัฒนาจิตภาวนา คือ การพัฒนาจิต มีสติ มีสมาธิ สอดคล้องกับแนวคิดของสุภกิจ กิจ นามวา ได้กล่าวถึง การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึก จิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตาม ความเป็นจริง สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวว่า การพัฒนาตน ของมนุษย์มีเป้าหมายอยู่ที่มโนกรรมซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรมของมนุษย์ชาติที่ปรากฏ ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความเห็น ความเชื่อ เจตจำนงหรือทัศนคติ เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้ เกิดกายกรรมและวจีกรรมตามมาอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกล่าวคือเมื่อคิดอย่างไรก็ จะทำและพูดเช่นนั้นหรือเมื่อทำและพูดอย่างไร ก็จะทำให้สะท้อนถึงความคิดว่าเป็นอย่างไร ดังนั้น การมีความเข้าใจในมโนกรรมว่ามีความสำคัญและส่งผลอย่างไร ทั้งต่อตนเองและต่อโลก ย่อมจะทำให้เราสามารถเลือกที่จะประกอบมโนกรรมที่ถูกต้องและส่งผลดีทั้งต่อตนและต่อ โลกนั้นคือการทำให้เกิดการพัฒนาตนและโลกไปในทิศทางที่ถูกต้องพร้อมกันไป สอดคล้อง กับงานวิจัยของสัญญา พงษ์ศรีดา ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ ของเจ้าหน้าที่ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 1 ตามหลักพุทธธรรมด้านจิต ภาวนา พบว่า การฝึกฝนอบรมกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาสามารถจะปรับเปลี่ยนจิตใจให้ เกิดสุขภาพจิตที่ดี และความมั่นคงทางอุดมการณ์ที่หนักแน่น การฝึกสมาธิทำให้เกิดคุณภาพ ทางจิต เมื่อจิตมีความหนักแน่น มีความมั่นคงในกุศลธรรมทั้งหลายไม่ก่อให้เกิดความชั่วร้ายใน จิตใจ

4. การพัฒนาตนด้านปัญญาภาวนา พบว่า รูปแบบการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรม ในสถานการณ์โควิด-19 คือ การสร้างความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง รู้เหตุและปัจจัยของการติดเชื้อโรค ส่วนแนวทางการพัฒนาตนด้านปัญญาภาวนา คือ สร้างความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง ไม่หลงเชื่อข้อมูลเท็จ รู้เท่าทันสังขารตามจริง ดังคำว่า “ปัญญาผ่องใส อยู่ด้วยปัญญา” สอดคล้องแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2550) ได้กล่าวถึง แนวทางการดูแลสุขภาวะตามหลักภาวนา ปัญญาภาวนา ด้านการพัฒนาปัญญา รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดของสุภกิจ กิจนามวา ได้กล่าวถึงการพัฒนาตนปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้อิถินนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของงานวิจัยของสัญญา พงษ์ศรีดา ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 1 ตามหลักพุทธธรรมด้านปัญญาภาวนา พบว่า การมุ่งส่งเสริมให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก การรู้จักการแก้ไขปัญหามาตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหรือรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

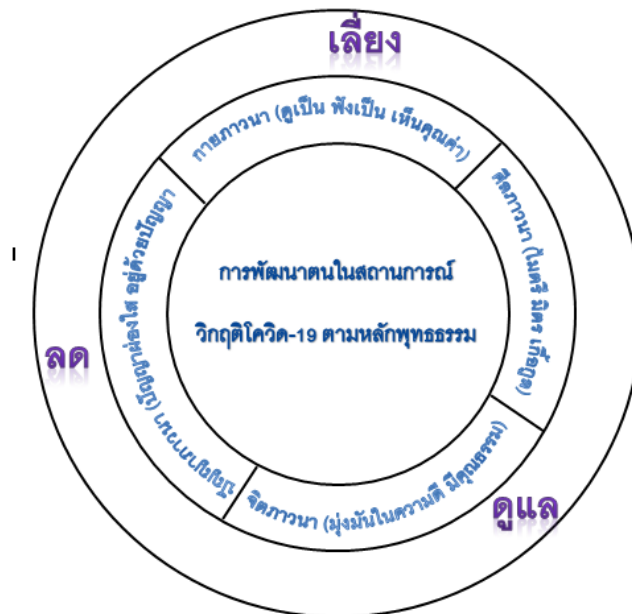
หน่วยงานของรัฐควรนำรูปแบบและแนวทางการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดแนวทางการปฏิบัติตนของประชาชนจังหวัดสุรินทร์ ด้านกายภาวนา คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง เลี่ยงอาหารไม่มีประโยชน์ ลดการเข้าพื้นที่เสี่ยง ดังคำว่า “ดูเป็น ฟังเป็น เห็นคุณค่า” ด้านศีลภาวนา คือ ดูแลความสัมพันธ์ตนเองกับสิ่งแวดล้อม ลดโอกาสเสี่ยงจากการติดเชื้อ เลี่ยงกิจกรรมคนหมู่มาก ดังคำว่า “ไมตรี มิตร เกื้อกูล” ด้านจิตภาวนา คือ การเจริญเมตตาธรรม ลดความเครียด การฝึกสติ ดังคำว่า “มุ่งมั่นในความดี มีคุณธรรม” ด้านปัญญาภาวนา คือ สร้างความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง ไม่หลงเชื่อข้อมูลเท็จ รู้เท่าทันสังขารตามจริง ดังคำว่า “ปัญญาผ่องใส อยู่ด้วยปัญญา”

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อสถานการณ์สถานการณ์โควิด-19 ในด้านการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันในสังคม
2. ควรมีการศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อหรืออยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปพัฒนาตนเอง

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยรูปแบบการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ ได้องค์ความรู้ใหม่สู่การนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาตนในวิกฤตโควิด-19 ตามหลักพุทธธรรม (ณัชปภา โพธิ์พุ่มและคณะ. 2564)

จากภาพประกอบที่ 1 รูปแบบการพัฒนาตนในวิกฤตโควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การพัฒนาตนในวิกฤติโควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมด้านกายภาวนา หมายถึง การดูแลร่างกายให้แข็งแรง เลี่ยงการกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ การติดตามข่าวสารปลอมหรือไม่เกิดประโยชน์กับตนเอง ลดการเข้าไปในสถานที่แออัด หรือสถานที่ที่เป็นพื้นที่เสี่ยง ดังคำว่า “ดูเป็น ฟังเป็น เห็นคุณค่า”

2. การพัฒนาตนในวิกฤติโควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมด้านศีลภาวนา คือ ดูแลความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี ลดโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อจากผู้อื่น หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการรวมกันของคนหมู่มากหรือสถานที่ปิดหรือ มีระบบปรับอากาศ ดังคำว่า “ไมตรี มิตร เกื้อกูล”

3. การพัฒนาตนในวิกฤติโควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมด้านจิตภาวนา คือ การพัฒนาตนเองโดยเจริญเมตตาธรรม คือ พรหมวิหาร 4 ฝึกการดูแลด้านจิตใจด้วยตนเอง ฝึกการผ่อนคลายความเครียด การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสติ (โปรแกรมออนไลน์) มีสติรู้เท่าทันสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับตนเอง หมั่นสำรวจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางอารมณ์และทางร่างกายที่เป็นอาการแสดงถึงความเครียด พฤติกรรมการพัฒนาตนด้านจิตภาวนา ดังคำว่า “มุ่งมั่นในความดี มีคุณธรรม”

4. การพัฒนาตนในวิกฤติโควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมด้านปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาความรู้ความเข้าใจต่อสถานการณ์โควิด-19 ให้ถูกต้องว่าเป็นโรคติดต่อกันทางใด สามารถป้องกันการติดต่อของโรคด้วยวิธีไหนบ้าง ไม่หลงเชื่อข้อมูลข่าวสารที่ไม่เป็นจริง เข้าใจเหตุและปัจจัยที่จะทำให้เกิดการติดเชื้อ รู้เท่าทันสังขารของตนเองเป็นเรื่องธรรมดา ดังคำว่า “ปัญญาผ่องใส อยู่ด้วยปัญญา”

อ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ :

ธรรมสภา.

สัญญา พงษ์ศรีธา (2562). รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่กอง
อำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค 1 ตามหลักพุทธธรรม. มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุภกิจ กิจนามวา. (ออนไลน์). *พระพุทธศาสนากับเยาวชนไทย*. สืบค้นเมื่อ 22 มกราคม

2564. จาก : <http://www.learners.in.th/blogs/posts/336359>