

การดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพของชาวพุทธในยุคโควิด-19 ตามแนวหลักธรรมอริยสัจ 4

An Efficient Living for Buddhists during the COVID-19 Era

Based on the Four Noble Truths

พระมหานรินทร์ ประสมพงศ์

Phramaha Narin Prasompong

พระมหาพงษ์พิสิฐฐ์ ฐานวโร (ปาจิตเณย์)

Phramaha Pongpsit Thanavaro (Pajitney)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University

E-mail: kuguide01@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 6 ธันวาคม 2566

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 29 ธันวาคม 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 29 ธันวาคม 2566

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันเราได้ก้าวมาถึงยุคโควิด-19 ซึ่งเกิดจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของทุกคนได้เปลี่ยนไปอย่างฉับพลัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน ซึ่งเชื้อไวรัสโควิด-19 นี้ ได้อยู่กับเรามายาวนานจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในหลายพฤติกรรมของชาวพุทธ ความไม่แน่นอนในชีวิต ข่าวสารที่กระทบกับจิตใจ จนเกิดความวิตกกังวล สะสมจนเกิดเป็นความเครียด ดังนั้นเราจึงต้องมีการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโลกภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ที่เศร้าหมอง ชุ่นมัว วิตกกังวล มีความอดทนเพื่อที่จะต่อสู้กับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้ได้ โดยการนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แก่ชาวพุทธ ซึ่งเป็นหลักธรรมของพระพุทธศาสนา นั่นก็คือหลักธรรมอริยสัจ 4 เพื่อมาช่วยให้ชาวพุทธดำเนินชีวิตในสถานการณ์ในตอนนี้ได้อย่างพ้นทุกข์และมีประสิทธิภาพ อริยสัจ 4 นั้น ตั้งอยู่บนรากฐานของความจริง เป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาโดยบังเอิญ อริยสัจ 4 ถูกสร้างมาเพื่อให้เรารู้สาเหตุของความทุกข์ หนทางการดับทุกข์ และเรายังสามารถนำอริยสัจ 4 ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ชีวิตดำเนินเป็นไปได้ด้วยดี ไม่มีปัญหาและความทุกข์ อริยสัจ 4 ช่วยทำให้เราทุกคนไม่ต้องประสบกับความทุกข์ หรือหากมีความทุกข์เกิดขึ้น ก็ไม่หนักหนาหรือรุนแรงมากนัก เพราะอริยสัจ 4 ช่วยให้เราไปถึงที่ไปที่ไป ตลอดจนรู้วิธีที่จะทำให้ทุกข์นั้นหมดไปได้อย่างไร

คำสำคัญ : การดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพของชาวพุทธ, ยุคโควิด-19, หลักอริยสัจ 4

ABSTRACT

In the present time, we have entered the COVID-19 era, which is caused by the spread of the COVID-19 virus. This has led to sudden changes in everyone's way of life, including daily routines, education, and work. COVID-19 has been with us for a long time and it causes lasting changes in many aspects of Buddhists' behavior such as uncertainty in life or news impacting our minds. These result in accumulated anxiety and lead to stress. Therefore, we must live efficiently to protect ourselves and others. Living efficiently means living happily, having a healthy body free from diseases, and not being overwhelmed by sadness, confusion, and anxiety. It requires patience to fight against the spread of the COVID-19 virus. To achieve this, we have to rely on and apply the Buddha's teaching. That is the Four Noble Truths, which are the core teachings of Buddhism, to help Buddhists cope with the current situation happily and effectively. The Four Noble Truths are based on reality and not random occurrences. They were discovered to help us understand the causes of suffering, the path to end suffering, and how to apply them in our lives to live well without problems and suffering. The Four Noble Truths help each of us avoid suffering, or if suffering arises, it is not heavy or strong, as we can know the origin of the suffering and the way to end it.

Keywords: efficient living for Buddhists, COVID-19 era, the Four Noble Truths

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ คือการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งการที่จะทำให้ตัวเองนั้นมีความสุขก็มีปัจจัยในการดำรงชีวิตหลายอย่าง เช่น มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ รวมทั้งยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ดังกับในสถานการณ์ปัจจุบันเรากำลังพบเจอกับเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่ทำลายหลาย ๆ ชีวิต ทำให้ได้รับการสูญเสียคนที่เรารักและสูญเสียคนในครอบครัว บางคนมีงานที่มั่นคง แต่เชื้อไวรัสโควิด-19 นี้ ก็เข้ามาก่อความวุ่นวาย กระทบกับเศรษฐกิจ ทำให้หลาย ๆ คนตกงาน ผู้คนขาดรายได้หาเลี้ยงครอบครัว ชีวิตบางคนตกต่ำ ในขณะที่เชื้อไวรัสนี้กระจายทั่วทุกประเทศ ทำให้ได้รับผลกระทบกันทั่วโลก คนที่ได้รับผลกระทบก็จะเกิดความวิตกกังวล ยอมแพ้ต่อโรคนี้ จิตใจมัวหมอง จนเกิดเป็นความเครียด ซึ่งโรคที่แพร่ระบาดอยู่ตอนนี้คาดว่ามันจะอยู่กับเราไปอีกระยะ เราจึงต้องมีวิธีรับมือกับโรคนี้ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีและมีประสิทธิภาพ ต่อให้มีอุปสรรค เราก็จะชนะมันด้วยการพึ่งหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าคือ หลักอริยสัจ 4 หลักความจริง 4 ประการ การมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับ

ทุกข์ เป็นหลักธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ในวันวิสาขบูชา เราควรนำหลักธรรมตรงนี้ไปปฏิบัติเพื่อเป็นหนทางในการดับทุกข์ เพื่อที่จะมีชีวิตที่สงบสุข แม้จะพบเจอปัญหาใด ๆ เราจะสามารถผ่านพ้นมันไปได้อย่างราบรื่น เมื่อนำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จะสามารถนำพาเราผ่านพ้นไปได้อย่างแน่นอน

การที่คนเรานั้นจะมีชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุขสงบ โดยปราศจากหลักธรรมหรือ คุณธรรมนั้นไม่ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องกินและจะต้องใช้ในการทำมาหากินของมนุษย์นั้น เป็นการแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเอง ประกอบกับธาตุแท้ของมนุษย์นั้น มักง่ายเห็นแก่ตัว ชอบเอาใจเอาเปรียบผู้อื่นหากมนุษย์ขาดหลักธรรมหรือคุณธรรมประจำใจแล้ว การดำรงชีวิตจะต้องมีการกระทบกระทั่ง เกิดการทะเลาะวิวาทบาดหมางอาจถึงขั้นรบราฆ่าฟันทำศึกสงครามกันได้ อย่างไรก็ตามเผ่าพันธุ์ของมนุษย์นั้นได้รับการฝึกอบรมสั่งสอนในด้านคุณธรรม และศีลธรรมกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว จึงทำให้บุคคลมีความสำนึกในศีลธรรม จริยธรรมอยู่ในใจ เหตุการณ์รุนแรงต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นได้ยาก ในการที่นำหลักธรรมไปปฏิบัติเพื่อการบริหารตนเองนั้นมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน อาจจะเริ่มต้นด้วยหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง โดยการศึกษาด้วยตนเองหรือปรึกษาสนทนารวมกับครูบาอาจารย์พระภิกษุผู้ที่แตกฉานในเรื่องธรรมะต่าง ๆ แล้วยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

2. การดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพของชาวพุทธ

ในชีวิตของหลาย ๆ คน อาจจะมีมองว่าการดำเนินชีวิตของเขานั้น จะต้องไม่มีอุปสรรค จะต้องก้าวเดินไปได้อย่างสวยงามราบรื่น ตลอดการเดินทางของชีวิตจะต้องพบเจอแต่สิ่งดี ๆ เจอแต่คนดี ๆ แต่กลับอีกหลาย ๆ คนที่มองว่าชีวิตของเขาจะต้องพบเจอกับอุปสรรคอย่างแน่นอน ไม่มีทางที่เส้นทางของชีวิตจะราบรื่น แต่เขาก็ยังสู้ไปกับชีวิตของเขาว่า ถึงแม้การดำเนินชีวิตของเขาจะต้องพบเจอกับอุปสรรค หรือจะต้องเจอเรื่องเลวร้ายแค่ไหน เขาก็จะผ่านมันไปได้และจะต้องดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

วิชัย บุญธินันท์ (2547 : 11-12) ได้กล่าวว่า ชีวิตเป็นอย่างไร เรื่องของชีวิตเป็นเรื่องที่เรียนไม่จบ เพราะเป็นเรื่องที่กว้างใหญ่ไพศาลยิ่งกว่าปัญญาใด ๆ เราไม่สามารถจะหาตำราใดที่ใช้เป็นสูตรสำเร็จหรือเป็นแก้วสารพัดนึก เพื่อสร้างความสำเร็จไปทุกสิ่งทุกอย่างได้ นักปรัชญาเรื่องชีวิตก็ได้แต่แนะนำ ชี้ทาง ซึ่งตัวเราจำเป็นต้องเรียน ต้องสังเกตกันเรื่อย ๆ ไป เพราะเจ้าลัทธิศาสนาหรือนักปรัชญาเหล่านั้น ก็มีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องของชีวิต ความคิดเห็นที่แตกต่างกันนี้อาจแบ่งได้เป็น 3 ทางคือ

ทางที่ 1 เห็นว่าชีวิตนี้เป็นความทุกข์ ความลำบาก

ทางที่ 2 เห็นว่าชีวิตนี้เป็นความสุข ความสบาย

ทางที่ 3 เห็นว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมายอะไร คนเราจะมีมีความสุขหรือความทุกข์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะของชีวิต แต่เป็นอำนาจของสิ่งแวดล้อมและการกระทำของบุคคลผู้เป็นเจ้าของชีวิตเอง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงถือหลักในทางที่ 1 คือ ชีวิตนี้ไม่มีอะไรดี ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นความทุกข์ “ชาติปิ ทุกขา ธราปิ ทุกขา มรณัมปิ ทุกข์ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความเติบโตแก่เฒ่าลงไปก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็น

ทุกข์” และยังมีอื่น ๆ อีก ซึ่งล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น แม้นักปรัชญาของฝรั่งบางคนที่ไม่เคยรู้จักพระพุทธศาสนาเลยก็ยังมีความคิดเช่นเดียวกัน

ชีวิตเป็นเรื่องที่ยาวนาน ไม่มีใครรู้ว่าจะจบวันไหน เราไม่สามารถรับรู้ได้เลยว่าเราจะเกิด จะแก่ จะเจ็บ จะตายวันไหน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้บอกไว้ว่าไม่มีอะไรดี หรือไม่มีอะไรแน่นอน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นความทุกข์ ไม่ว่าเราจะเกิด เต็มโต หรือแก่ลง หรือแม้เราตาย เราก็คงเป็นทุกข์ บางคนรู้ว่าตัวเองต้องตาย แต่ก็ยังไม่ปล่อยวางจึงทำให้เราเกิดความทุกข์อยู่อย่างนั้น และเมื่อเราเกิดทุกข์และอยากที่จะพ้นจากความทุกข์ พระพุทธเจ้าก็ได้สอนให้นำหลักอริสัจ 4 มาใช้ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นหนทางแห่งความดับทุกข์อย่างแท้จริง

3. การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจะอยู่ในประเทศหรือสังคมโลกก็จะเป็นสิ่งสำคัญมาก การที่คนเราจะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้นั้น ต้องมีร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัย ไม่มีภาวะจิตวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวนมีความอดทนต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ และก็ต้องยอมรับความเป็นจริงให้ได้ด้วย คนที่มีความสุขจะประกอบอาชีพอะไรหรือทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก ความสุขของคนเราเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะฉะนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนรวยหรือคนจน

อูร์พี กรศรีพา (2550 : 17-20) ได้กล่าวว่า ความคิดที่สำคัญคืออะไร ในปัจจุบันนี้ถือเป็นเรื่องผิดพลาด ผมไม่ได้พูดเกี่ยวพันถึงความก้าวหน้าครั้งยิ่งใหญ่ที่เราได้สร้างขึ้นในวงการวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และธุรกิจซึ่งทำให้พวกเราकिनคืออยู่ดีขึ้น หรืออายุยืนยาวยิ่งขึ้น เอาชนะโรคภัยได้มากขึ้น เดินทางสะดวกสบายขึ้น และรื่นรมย์ไปกับสิ่งอำนวยความสะดวกได้มากขึ้นกว่าคนในรุ่นก่อนหน้านี้ แต่เรื่องที่ไม่ถูกต้องก็คือ วิธีที่เราจัดการกับชีวิตส่วนตัวและชีวิตทางสังคมของเรา แผนที่เราจะทำงานเพื่อที่จะมีสไตล์อยู่ เรากลับมีชีวิตอยู่เพื่อทำงาน ถ้าเรามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นและมีทัศนคติที่ถูกต้อง เราก็น่าที่จะสร้างสรรค์ผลงานได้มากกว่าที่เราทำอยู่ในตอนนี้ และรู้สึกเพลิดเพลินกับงานที่ทำได้มากขึ้น ในเวลาทำงานที่น้อยลงกว่าเดิมมาก แล้วยังมีพลังงานส่วนที่เก็บไว้ใช้กับครอบครัวและชีวิตทางสังคม ซึ่งในปัจจุบันนี้ความเจริญกำลังถดถอย เราเคยมีชีวิตที่ผ่อนคลายและได้สมดุลกว่านี้ และวิถีการดำเนินชีวิตก็ไม่เร่งรีบเท่านี้ เราเคยมีเวลาว่างและใช้เวลาอยู่กับครอบครัว เพื่อนฝูงได้มากกว่า ความเสมอภาคทางสังคม และความผูกพันฉันพี่น้องในวงการการทำงานก็มีมากกว่า มีความเอื้อเฟื้อให้กับคนแปลกหน้ามากกว่า และยึดติดกับเงินและอำนาจน้อยกว่าชีวิตในปัจจุบันนี้แบ่งออกเป็นชีวิตแบบเร่งรีบ และชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไป วิถีการดำรงชีพทั้งสองแบบต่างก็น่าพอใจน้อยกว่าชีวิตที่เปิดโอกาสแบบในสมัยก่อนหน้านี้ สำหรับคนอีกหลายคนแล้วชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไปหมายถึง ชีวิตที่สถานภาพทางการเงินไม่มั่นคง มีรายได้ต่ำ สถานภาพทางสังคมที่ด้อยกว่า กังวลเรื่องการตกงาน และพลาดโอกาสดี ๆ ในชีวิต ใช้ชีวิตเร่งรีบมักกอบโกยและมีความสุขกับเงินทองที่หามาได้ แต่กลุ่มที่ใช้ชีวิตแบบเร่งรีบนั้นก็ไม่ได้จะมีความมั่นคง ใช้เวลาทั้งหมดไปกับการทำงาน โดยต้องสูญเสียความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว และยังคงดำเนินชีวิตอย่างสุดโหด โดยยึดว่าการทำงานจะต้องมาก่อนสิ่งอื่น ทำให้เกิดความกังวลใจและความขัดสน

ในปัจจุบันคนใช้เวลาของชีวิตไปกับการทำงาน เพราะคิดว่าการทำงานต้องมาก่อนเป็นอันดับแรกเสมอ รับผิดชอบต่อเงินทอง โดยที่ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ไม่สนใจครอบครัว ในการใช้ชีวิตในแต่ละวันจะต้องเร่งรีบ ความผูกพันฉันพี่น้องก็เริ่มน้อยลง และคนหลาย ๆ คนยังคงกังวลเรื่องการตงงาน และการพลาดโอกาสดี ๆ ในชีวิต แต่ถ้าเราอยากดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขนั้น เราจะต้องอยู่ในความพอดี มีเวลาให้แก่ครอบครัว มีเวลาให้ครอบครัว ไม่สนใจหรือมุ่งมั่นทำแต่งานจนเกินไป และเราควรที่จะสนุกกับงานที่ทำมากกว่าการทำงานที่รู้สึกกังวลอยู่ตลอดเวลา

4. สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในภาพรวม

จากสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด-19 ที่เกิดขึ้นขึ้นครั้งแรกในเดือนธันวาคม 2562 ในนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน และได้กระจายไปทั่วโลก ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยได้มีนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุขประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนมีความรู้เพื่อการแพร่ระบาดกระจายเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งมีมาตรการป้องกันที่มีการแนะนำ คือ การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เมื่อสัมผัสกับวัตถุต่าง ๆ และเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) แต่ประเทศไทยก็มีผู้ติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขก็ต้องรับตัวผู้ป่วยเข้าทำการรักษาโดยวิธี กักตัว 14 วันที่ศูนย์พักคอยและให้ยาฟาวิพิราเวียร์ และให้ยาตามอาการ ถ้าอาการหนักแพทย์ก็จะใช้เครื่องช่วยหายใจ

อรรถชัย ก๊กผลและคณะ (2564 : 3-4) ได้กล่าวว่า นับเป็นครั้งแรกที่ทั่วโลกได้รู้จักกับไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่มีชื่อว่า โควโรนาไวรัส หรือ โควิด-19 (COVID-19) ที่กำลังแพร่ระบาดอย่างหนักในหลายประเทศทั่วโลก ขณะนี้ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ครั้งแรกพบที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ซึ่งได้มีรายงานพบผู้ป่วยโรคปอดอักเสบโดยไม่ทราบสาเหตุหลายราย ในช่วงปลายปี พ.ศ. 2562 จนกระทั่งต่อมารัฐบาลจีนได้ประกาศภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุข ระหว่างประเทศว่า พบเชื้อไวรัสที่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้อย่างรวดเร็ว รัฐบาลจีนจึงออกมาตรการปิดเมืองอย่างเร่งด่วน ห้ามมิให้ผู้คนเดินทางเข้า-ออกทั้งในและนอกประเทศ กระทั่งในที่สุดองค์การอนามัยโลกได้เข้าตรวจสอบและยืนยันว่า โรคชนิดนี้คือโรคระบาด ที่สามารถแพร่จากคนสู่คนได้ ทำให้ทั่วโลกตื่นตระหนกและออกมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเร่งด่วน กระทั่งวันที่ 12 มกราคม 2563 ประเทศไทยได้รายงานพบผู้ป่วยโควิด-19 เป็นรายแรก ซึ่งเป็น นักท่องเที่ยวชาวจีนที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย เมื่อทราบรายงานผลดังกล่าว ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรคติดต่อได้ออกประกาศติดตามและรวบรวมข้อมูลผู้สัมผัสเสี่ยงสูงกว่า 100 ราย จนกระทั่งปลายเดือนมกราคมปีเดียวกันนั้น พบผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่เป็นชาวไทยคนแรกและเป็นการติดเชื้อ ในประเทศเป็นครั้งแรก โดยไม่เคยมีประวัติเดินทางไปประเทศจีนมาก่อน ต่อมาอีกไม่นานก็พบผู้ติดเชื้อ ในประเทศไทยรายอื่น ๆ อีกจำนวนมากจนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดได้อีกต่อไป

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 พบครั้งแรกที่อู่ฮั่นประเทศจีน จนเวลาต่อมาเชื้อไวรัสได้แพร่ระบาดสู่คนอย่างรวดเร็วมาก จนกระทั่งต่อมารัฐบาลจีนได้ประกาศภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุข รัฐบาลจีนจึงออกมาตรการปิดเมืองอย่างเร่งด่วน ห้ามมิให้ผู้คนเดินทางเข้า-ออกทั้งในและนอกประเทศ กระทั่งวันที่ 12

มกราคม 2563 ประเทศไทยได้รายงานพบผู้ป่วยโควิด-19 เป็นรายแรก ซึ่งเป็น นักท่องเที่ยวชาวจีนที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย ปลายเดือนมกราคมปีเดียวกันนั้น พบผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่เป็นชาวไทยคนแรกและเป็นการติดเชื้อในประเทศเป็นครั้งแรก และทางประเทศไทยก็ได้มีมาตรการการป้องกันโควิดด้วย คือสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ และเว้นระยะห่าง

5. ผลกระทบจากสถานการณ์โควิด - 19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ทำให้หลาย ๆ คนได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก อย่างเช่นครอบครัวของข้าพเจ้า เมื่อเกิดสถานการณ์โควิดทำให้แม่ข้าพเจ้าตกงาน พ่อทำการค้าขายลำบาก เพราะสถานการณ์ข้างต้น ทำให้ผู้คนหวาดกลัว และตัวข้าพเจ้าเอง เมื่อมีโควิดแพร่ระบาดมาก ทำให้โรงเรียนต้องปิดตัวลง และไม่มีกำหนดเปิด จนมีนโยบายทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนแบบระบบออนไลน์เป็นเวลา 2 ปี เมื่อสถานการณ์คลี่คลายลงจึงได้มีมาตรการการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับมาตรการป้องกันโควิด-19

กระทรวงศึกษาธิการได้กล่าวว่า จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) หลายประเทศทั่วโลกประเทศส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบเกิดการ และเพื่อเป็นการป้องกันและหยุดการแพร่ระบาดของติดเชื้อก่อนข้างรุนแรงของโรคโควิด-19 นี้ ประเทศต่าง ๆ ได้มีมาตรการปิดประเทศ (Lockdown) โดยให้ประชาชนหยุดกิจกรรมต่าง ๆ หยุดการเดินทาง และอยู่ในที่ที่ตั้งหรือ ที่พักตามระยะเวลาที่กำหนด และงดกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการรณรงค์มาตรการด้านสาธารณสุขและเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) จากสถานการณ์ดังกล่าวเกิดผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจ สังคมและการศึกษา ทั้งผลกระทบในช่วงระยะเวลาที่มีการระบาดของโรคและผลกระทบต่อเนื่องอีกในระยะยาว จึงทำให้การจัดการศึกษาของทุกประเทศได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ โควิด-19 โดยมีการหยุดการเรียนการสอนทั้งในลักษณะที่หยุดทั่วประเทศและหยุดเฉพาะบางพื้นที่ กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศให้สถานศึกษาในสังกัดและนอกสังกัดปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ โดยให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน สืบเนื่องจากการระบาดของ โรคโควิด-19 สรุปได้ดังนี้

1) รูปแบบการเรียนการสอนออกแบบให้สอดคล้องกับความปลอดภัยของพื้นที่ โดยมีการเรียนรู้แบบออนไลน์ในพื้นที่ที่มีความปลอดภัย สามารถไปโรงเรียนได้ ขณะที่พื้นที่ที่ไม่ปลอดภัยจะมีการเรียนรู้หลักผ่านทางออนไลน์ของมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมในพระบรมราชูปถัมภ์ และมีการเรียนรู้เสริมผ่านระบบออนไลน์

2) ลดการประเมินและงดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็นโดยเน้น ๆ เรียนเฉพาะวิชากลุ่มสาระหลัก

3) การเตรียมพร้อมในด้านระบบการเรียนรู้ทางไกลและระบบออนไลน์ โดยเริ่มทดสอบตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม 2563 เป็นต้นไป

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้หลายประเทศได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก ทำให้มีผู้เสียชีวิตทุกวัน โควิดมีผลกระทบทางการศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะเมื่ออยู่ร่วมกันในโรงเรียนจะ

เป็นแหล่งระบาดได้ดี และสามารถแพร่กระจายสู่บุคคลในบ้าน จึงทำให้โรงเรียนต้องหยุดการเรียนการสอน ส่งผลกระทบต่อโครงการงาน เศรษฐกิจ การท่องเที่ยว และด้านการศึกษา การศึกษาได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก การเรียนการสอนจึงต้องใช้เทคโนโลยีมาช่วย ทำให้หลาย ๆ คนต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 เพื่อเป็นการป้องกันและเป็นไปตามมาตรการ การป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

6. หลังสถานการณ์โควิด - 19 ของสังคมไทย

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จากการแพร่ระบาด โรคระบาดในครั้งนี้มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และมีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก เกิดสภาวะช็อกกระทันหันที่รุนแรง ทำให้เศรษฐกิจโลกที่นับว่าเป็นความเสียหาย และได้รับผลกระทบมากที่สุด มากกว่าทุกครั้งที่มีโรคระบาดเกิดขึ้น ถึงแม้ว่ารัฐบาลในประเทศต่าง ๆ จะออกมาตรการเยียวยาในด้านเศรษฐกิจ ก็ยังได้รับผลกระทบสูงอยู่ และได้มีการหาวิธีแก้ปัญหาของโรคระบาดในครั้งนี้นี้กันเป็นระยะเวลานาน และไม่สามารถแน่นอนได้ว่าโรคระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 สถานการณ์จะดีขึ้นเมื่อไหร่

(ธีรพรรณ ใจมั่นและคณะ,2563,31-33) ได้กล่าวว่า สังคมไทยเรียนรู้ว่าการจัดการเชิงพื้นที่ที่มีประสิทธิภาพ การจัดการภายใต้ฐานข้อมูลร่วมสำคัญ การสร้างกลไกและความรับผิดชอบในระดับพื้นที่และการสร้างเครือข่ายมีความสำคัญ การวางหลักประกันเพื่อเป็น "ภูมิคุ้มกัน" เป็นสิ่งที่จำเป็น ความเอื้ออาทร ความเกื้อกูล และช่วยเหลือกันของสังคมไทยเป็น "ทุน" ที่ทำให้สังคมได้รับผลกระทบและความรุนแรงจากโควิด-19 น้อยลง ขณะเดียวกันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้เห็นว่าปัญหาความเหลื่อมล้ำในสังคมไทยนั้นมีความซับซ้อน และลึกซึ้ง เพราะฉะนั้นความท้าทายหลัง โควิด-19 สำหรับสังคมไทยนั้นมีหลายประการ ได้แก่

ประเด็นแรก คือ การค้นหา จัดเก็บ และใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ ระบบสารสนเทศเป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับการตัดสินใจของผู้มีอำนาจ เพราะหากมีข้อมูลที่ครบถ้วน ถูกต้อง แม่นยำ เป็นปัจจุบัน และครอบคลุมในทุกมิติ จะทำให้การตัดสินใจของรัฐที่จะดำเนินการ หรือไม่ดำเนินการใด ๆ นั้นถูกต้อง รวดเร็ว คุ่มค่า สมประโยชน์และเกิดประโยชน์สูงสุด

ประเด็นที่สอง คือ พลังอาสาสมัครเป็นฐานกำลังในการทำงานของภาครัฐ ที่ผ่านมาจะเห็นว่าประเทศไทยได้รับการยอมรับจากนานาประเทศความสามารถในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งความสำเร็จดังกล่าวส่วนหนึ่งมาจากบทบาทและการทำหน้าที่ของ อสม. ที่อยู่ในหมู่บ้านชุมชน และตำบลต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ติดตาม เฝ้าระวัง ให้ความรู้และร่วมแก้ไขกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ประเด็นที่สาม คือ รัฐ ส่วนราชการ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องปรับตัวในการทำงานสืบเนื่องจากมาตรการ Work From Home ทำให้ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง องค์กร รวมทั้งประชาชนมีความรู้ มีทักษะในการใช้งานดิจิทัลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ภาครัฐจึงควรใช้โอกาสที่มาจากวิกฤตโควิด-19 ในการพัฒนางานบริการต่าง ๆ ผ่านช่องทางดิจิทัลเพื่อพัฒนาคุณภาพของการบริการ และเพื่ออำนวยความสะดวก

ให้แก่ประชาชน เช่น การพัฒนาแอปพลิเคชันในการแจ้งเรื่องร้องเรียนให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การมีแอปพลิเคชันเพื่อการลงทะเบียนหรือยืนยันตัวตนสำหรับขอรับบริการ รวมทั้งการมีแอปพลิเคชันที่อำนวยความสะดวกในการวินิจฉัยโรค เป็นต้น

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส covid-19 สะท้อนให้เห็นถึงปัญหา และวิกฤตที่สังคมไทยจะต้องบริหารจัดการให้เร็วที่สุด แม้สถานการณ์จะยากลำบากแค่ไหน รวมทั้งการที่ไม่สามารถจะบอกได้ว่าการใช้วัคซีนที่ผลิตขึ้นนั้นจะสามารถป้องกันได้สำเร็จหรือไม่ แต่สังคมไทยนั้นสามารถหาวิธีป้องกันเบื้องต้นจากภัยคุกคามนี้ได้ อีกทั้งยังไม่สามารถมั่นใจได้ว่าโรคระบาดนี้จะหยุดลงเมื่อไหร่ ถึงแม้สถานการณ์จะดีขึ้นเป็นช่วง ๆ แต่ในบางช่วงที่เชื้อไวรัสกลายพันธุ์ สถานการณ์ก็ได้แยลงทุกครั้ง จึงมีการแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตในแต่ละครั้งกันไป

7. ความหมายของอริยสัจ

อริยสัจ 4 ถ้าจะให้แปลตามความหมายก็คือ ความจริง ความดีเลิศ ความจริงที่ทำให้คนเป็นคนดี ไม่เป็นทุกข์ ไม่มีปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอริยสัจ 4 ก็จะประกอบด้วยกัน 4 อย่างนั่นก็คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ทุกข์ คือสิ่งที่ทำให้เราเกิดความไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวล สมุทัย คือเหตุแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้ถึงสาเหตุของความทุกข์ ว่าความทุกข์นั้นเกิดจากสาเหตุอะไร นิโรธ คือความดับทุกข์ หรือการปล่อยวาง เป็นการหาแนวทางในการแก้ปัญหาของทุกข์ หรือการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ มรรค คือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ โดยการใช้สติในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

(สุภีร์ ทุมทอง, 2560, 5-11) ได้กล่าวว่า สัจจะที่พระอริยะแห่งตลอด อริยสัจ แปลว่า สัจจะที่พระอริยะแห่งตลอด อย่างนี้ก็ได้ คำว่า อริยสัจ มาจากคำว่า อริย+สัจจะ สองคำรวมกัน แปลว่า เป็นสัจจะที่ พระอริยะแห่งตลอด พระอริยะในที่นี้หมายถึงพระอรหันต์ เพราะว่าผู้ที่รู้หรืออริยสัจครบถ้วนสมบูรณ์ต้องเป็นพระอรหันต์ พระโสดาบันเป็นต้น ยังไม่รู้หรืออริยสัจครบถ้วนสมบูรณ์เพิ่งจะรู้ครั้งแรก พระโสดาบันนั้น ท่านเห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน รู้แจ้งอริยสัจเหมือนกัน แต่รู้เพียงบางส่วน พระสกทาคามีกับพระอนาคามีนั้นก็รู้เห็นในสิ่งที่เคยเห็นแล้ว แต่ไม่สมบูรณ์ ส่วนพระอรหันต์นั้นเป็นผู้ที่แห่งตลอดจนครบถ้วนสมบูรณ์ หมดข้อสงสัยในเรื่องอริยสัจ ฉะนั้นอริยสัจ แปลว่า สัจจะที่พระอริยะคือพระอรหันต์แห่งตลอด ส่วนเราทั้งหลายนั้นเป็นพวกปุถุชนก็ยังไม่เคยเห็น ถึงจะเรียนตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง จำได้บ้าง ท่องได้บ้าง แต่ยังไม่เคยเห็น ไม่ได้แห่งตลอด ผู้ที่เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็น ท่านเรียก ว่าพระโสดาบัน ผู้ที่เห็นในสิ่งที่เคยเห็นแล้ว ส่วนพระอรหันต์นั้นจบแล้ว เห็นว่าตัณหานี้เป็นทุกข์สมุทัยจริง ๆ ไม่มีที่ตั้งของตัณหาอีกต่อไป ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นอีก พระโสดาบันได้เห็นพระนิพพานเพียงแวบ ๆ เท่านั้นเอง พระสกทาคามี พระอนาคามีก็เห็นเพิ่มขึ้นมาอีกหน่อย เห็นสิ่งที่เคยเห็นแล้วนั้นแหละ พระโสดาบันเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็น ส่วนพระอรหันต์นั้นแจ้งครบสมบูรณ์แล้ว

ความหมายของอริยสัจ 4 นั้น คำว่าอริยสัจ แปลว่า สัจจะที่ทำให้ถือเอาความเป็นอริยะ คำว่า อริยะ หมายถึง พระโสดาบัน การให้รู้ถึงความจริงว่านี่ทุกขหมายความว่าเราไม่ได้เห็นไกล ๆ เห็นใกล้ ๆ เห็นจริง ๆ เห็นด้วยความรู้สึกรู้ เห็นด้วยสติปัญญา เห็นด้วยญาณของตนเอง แต่คืออุปทานชั้นนี้ทุกข์รู้ว่าปัญหานี้เป็นทุกข์

สมุทัยรู้ว่านิพพานนี้เป็นทุกข์ จนกระทั่งยอมรู้ตามความเป็นจริงว่าอริยมรรคมีองค์แปดนี้เป็นทุกข์ นิโรธ และอริยสังข์ยังหมายความว่า เป็นสังข์จะทำให้ถึงความ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่ไม่เห็นความจริงนี้เข้าไปเห็นความจริงนี้เข้าแล้ว กลายเป็นพระอริยะเจ้า ส่วนพวกที่ไม่เคยเห็นก็เป็นปุถุชนที่ไม่แน่นอนตลอดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้เห็น เมื่อได้เห็นแล้วก็จะได้เลื่อนขั้นเป็นพระอริยะเจ้าที่กล่าวมานี้ก็เป็นความหมายของอริยสังข์

8. ความสำคัญของอริยสังข์

อริยสังข์ 4 มีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากเพราะอริยสังข์ 4 นั้นเป็นสิ่งที่ช่วยเหลือนมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มในสังคม ที่ทุกคนจะต้องยอมรับ เมื่อเป็นสังคมที่มีความเพียบพร้อมไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ก็จะมีสิ่งที่แตกต่างกันออกไป แล้วมนุษย์เมื่ออยู่ร่วมกันแล้ว ก็จะมีต่างความคิด ต่างความสามารถ มีสิ่งที่ทุกคนแตกต่างกัน แต่เมื่อสังคมได้พัฒนาขึ้น ก็ทำให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในสังคม ทำให้บางครั้งมนุษย์เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ จึงต้องนำหลักอริยสังข์ 4 ของพระพุทธเจ้ามาช่วยแบ่งเบาความทุกข์ให้แก่มนุษย์ โดยการนำหลักอริยสังข์ 4 มาใช้ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค มาช่วยในการบรรเทาความทุกข์ให้แก่ทุกคน ทำให้ทุกคนรู้ว่าสาเหตุของความทุกข์เกิดจากอะไร และจะมีวิธีแก้ไขกับความทุกข์นั้น เพื่อให้หลุดพ้นไปได้อย่างไร

สุภีร์ ทุมทองได้กล่าวว่า ความสำคัญของอริยสังข์ ในเรื่องของความสำคัญของอริยสังข์ ก็จะยกมาจากพระสูตรต่าง ๆ ผมเอาแบบกว้าง ๆ ก่อน แล้วเอาแบบเฉพาะเจาะจงภายหลัง เพื่อแสดงให้เห็นว่า อริยสังข์มีความสำคัญอย่างไร

1. เป็นปฎิญาณกรรมธรรม

ปฎิญาณ แปลว่า เป็นคำบอกตนเองว่าเป็นอย่างนี้ ๆ เป็นคำปฎิญาณตนเอง บอกตนเองได้ว่าตนเองเป็นอย่างนี้ บอกคนอื่นได้ว่าตนเองเป็นอย่างนี้ เป็นปฎิญาณกรรมธรรม เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริงอันนี้แล้ว จึงปฎิญาณตนเองว่าได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเป็นความรู้อื่น พระองค์ก็เคยรู้มาเยอะเหมือนกัน แต่ก็ไม่เคยบอกว่าเป็นผู้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ธรรมะหัวข้อนี้จึงเป็นสิ่งที่ เป็นเครื่องมือในการปฎิญาณตนว่า ตนเองนั้นได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วก็บอกคนอื่นว่าพระองค์เป็นอย่างนั้น

2. เป็นสามกัถสิกขาธรรม อริยสังข์เป็นธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง คนอื่น ๆ นั้นแสดงเรื่องอริยสังข์ไม่ได้ มีพระพุทธเจ้าเท่านั้นจึงจะแสดงเรื่องอริยสังข์ได้ พระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นพระสาวกนั้นก็แสดงไม่ได้เหมือนกัน อาศัยปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าแล้วก็ตรัสรู้ตาม ไปเรียนคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็เอามาบอกคนอื่นต่อ พระปัจเจกพุทธเจ้า ก็รู้อริยสังข์เช่นเดียวกันนี้ แต่ท่านบัญญัติคำไม่ได้ ตั้งศาสนาไม่ได้บอกสอนไม่ได้ บอกได้แค่คำสอนทั่ว ๆ ไป เท่านั้นเอง อริยสังข์จึงเป็นธรรมเทศนาชนิดหนึ่ง ท่านเรียกว่า สามกัถสิกขา เป็นธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายยกขึ้นแสดงด้วยตนเอง ส่วนคนอื่น ๆ นั้นไม่สามารถยกขึ้นได้ด้วยตนเอง

3. เป็นเอกังกิธรรม อริยสังขนั้นเป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยส่วนเดียวเท่านั้น ไม่มีขยักขยอน ไม่ใช่บางครั้งแสดงบางครั้งไม่แสดง ถ้าเป็นธรรมเทศนาข้ออื่น ๆ มีคนมาถามปัญหาในแง่หนึ่งบ้างแง่หนึ่งบ้าง บางครั้งพระองค์ก็แสดง บางครั้งพระองค์ก็ไม่แสดง ต้องดูเป็นคน ๆ ไป บางครั้งแสดงอย่างหนึ่ง บางครั้งแสดงไปอีกอย่างหนึ่ง แต่สำหรับเรื่องอริยสังขแล้วเป็นเอกังกิธรรม คือธรรมะที่ทรงแสดงอย่างเดียวเท่านั้น ทรงแสดงในแง่เดียว ทรงแสดงแบบชัดเจนแจ่มแจ้ง ถ้าเป็นธรรมเทศนาในแง่มุมอื่น ๆ นั้น พระองค์ก็ทรงดูเป็นคน ๆ ไป

อริยสังข มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและสามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้อง เพราะว่าคนเราที่เกิดมาในโลกนี้จะต้องเจอกับความทุกข์ที่ตนเองสร้างขึ้น หรือความทุกข์ที่เกิดจากคนที่อยู่รอบตัวเรา แม้กระทั่งในที่ทำงาน ในบ้าน โรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย เมื่อบุคคลหลายๆคนเข้ามาใช้ชีวิตในที่เดียวกันย่อมทำให้เกิดความคิดที่แตกต่างกันออกไป หรืออาจจะทำให้เกิดความขัดแย้ง ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งหมดนี้คือ ความจริงที่เกิดขึ้นในโลกใบนี้ นอกจากความรักทำให้เกิดทุกข์ ถ้าเราไม่ใช่หลักอริยสังข ความทุกข์ก็จะไม่สามารถไปไหนได้ จะติดตามตัวเราไปเปรียบเสมือนเงาตามตัว ฉะนั้นอริยสังข คือ ความจริงอันประเสริฐมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต หรือแม้เราจะประกอบอาชีพอะไรก็ตาม ถ้าไม่รู้จักปฏิบัติตนตามหลักอริยสังข 4 ทุกข์ย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

9. อริยสังขคืออะไร

จากที่ข้าพเจ้าได้เรียนมา อริยสังข คือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อริยสังขคือความจริง 4 ประการ นั่นคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ ขยายความคือ ทุกข์ คือความจริงที่ว่าด้วยความทุกข์ สมุทัย คือ ความจริงที่ว่าด้วยเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความดับทุกข์ มรรค คือความจริงที่ว่าด้วยทางแห่งความดับทุกข์ เมื่อบุคคลใดปฏิบัติได้ก็จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ นำไปสู่ความเจริญ คน ๆ นั้นก็จะสงบสุข ซึ่งหลักสำคัญที่สุดซึ่งพระพุทธเจ้าสั่งสอน คือเหตุผล ตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น พระองค์จึงนิยมให้ผู้นับถือ ศาสนาไตรตรองสอบสวนให้เห็นจริงเสียก่อน ไม่ใช่เชื่ออย่างมงายอย่างถูกบังคับกดขี่ หรือเห็นผู้อื่นเชื่อก็เชื่อบ้าง

(สุชีพ ปัญญาอนุภาพ,2541,1-9) ได้กล่าวว่า “คงมีบางท่านได้เคยอ่านอุปาลิวาสสูตร” ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก เล่ม 13 หน้า 54 อันเป็นพระสูตรที่สนับสนุนความจริงข้างบนนี้ ซึ่งทำให้อุบาลีคฤหบดี [เดิม นับถือศาสนาเชน] ผู้ได้รับตักเตือนจากพระพุทธเจ้าในครั้งนั้นชื่นใจยิ่งนักและยิ่งกว่านั้น แม้เราท่านในปัจจุบันนี้ ก็จะต้องชื่นใจไม่ได้ในเมื่อได้อ่านอุปาลิวาสสูตรจบ สรุปลงได้ว่านอกจากนี้ยังมีสูตรอื่น ๆ อีก เช่น ภัททิสสูตร กาลามสูตร เป็นต้น ที่ควรถือเป็นหลักเรื่องการนับถือศาสนา การที่เราจะรับหรือนับถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นหลักประจำใจเป็นที่พึ่งอาศัย ก็จำเป็นต้องพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งนั้นมีดีอย่างไร อาจเป็นที่พึ่งแก่เราได้อย่างไรเสียก่อน เมื่อเห็นว่ามดีและมีประโยชน์จริงแล้ว จึงควรนับถือหรือรับไว้ เช่นนี้ก็จะเชื่อว่าฉลาดถือเอาแต่สิ่งที่มีประโยชน์ ไม่เป็นคนหลกลอย คือหันไปหันมาสุดแต่ว่าสิ่งแวดล้อมจะชักนำไปทางไหน การนับถือศาสนาก็อยู่ในหลักเกณฑ์ที่ว่านี้ เราจำจะต้องพิจารณาดูให้ถี่ว่าศาสนานั้น ๆ มีดีอย่างไร

และเป็นประโยชน์แก่เราอย่างไร มีข้อเสียแต่ได้ยินเขาว่าดีก็พลอยว่าดีไปตามด้วย หรือก็เป็นคนชอบเครื่องล่อ พอได้ฟังว่าจะได้รับผลที่พิเศษ อย่างนั้นอย่างนี้ เช่น ถ้าประจบหรืออ่อนน้อมเทวดานั้น ๆ แล้ว จะประสบความสุขสำราญ หรือไปก่อกรรมทำเข็ญ เลวทรามไว้ที่ไหนก็ไม่เป็นไร มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยได้ เมื่อเป็นผู้ชอบความสุขต่าง ๆ ซึ่งตนอาจได้รับโดยง่ายโดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมาก เพียงกราบไหว้อ่อนน้อม ให้ถูกใจ เทวดาเท่านั้น ก็ได้อะไรต่ออะไรตลอดจนขึ้นสวรรค์เช่นนี้ ย่อมพอใจเชื่อถือและความจริงก็เป็นดั่งนั้น

สรุปได้ว่า อริยสัจ 4 ก็คือสิ่งที่ทำให้คนบนโลกมีความสุขด้วยการขุดต้นต่อความทุกข์ทิ้งไปจากบุคคลนั้น ๆ เหมือนกับการทำให้คนไข้เป็นปกติสุข ก็ต้องค้นหาเหตุต้นตอของโรคแล้วกำจัดให้พ้นไป อริยสัจ 4 นั้น ประกอบไปด้วย ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ อย่างเช่น ช่วงนี้เป็นช่วงโรคระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งเป็นปัญหาของทุกคนในตอนนี้อย่างยิ่ง เพราะบ้างก็กลัวความตาย กลัวโรค จิตตก ได้รับผลกระทบในหน้าที่การงาน การเรียน และหลายๆอย่าง ซึ่งอริยสัจก็สามารถใช้ในการแก้ปัญหาแบบอริยสัจในวิกฤตโควิด-19 ได้ ดังนี้ ข้อแรกคือทุกข์ เราต้องเข้าใจก่อนว่าปัญหาคืออะไร เช่นความหวาดกลัวในโรคระบาดนี้ ต่อไปก็จะเป็นสมุทัย ก็คือการที่เราจะต้องค้นหาสาเหตุของทุกข์ อย่างเช่น ความรู้สึกไม่อยากติดโรค การติดตามข่าวจากโซเชียล ทำให้เราหวาดกลัว พอเราค้นหาสาเหตุเจอแล้ว ก็จะเป็นนิโรธ ก็คือการดับทุกข์ เราต้องลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่จะติดโควิด ต่อไปก็เป็นมรรค คือการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา อย่างเช่น เปลี่ยนพฤติกรรม หันมาดูแลตัวเอง รักษาสุขภาพอนามัย สวมใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง ทำตามมาตรการ ไม่เสพข่าวมากเกินไป แค่นี้เราก็จะพ้นทุกข์ เป็นต้น

10. อริยสัจ 4

เป็นเรื่องธรรมดาที่คนทุกคนล้วนจะต้องพบเจอกับความทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็น เป็น เรื่องใด ทุก ๆ คนต้องผ่านช่วงชีวิตนั้นซึ่งล้วนมีความทุกข์ ไม่ว่าจะเราชอบหรือไม่ชอบ ชีวิตเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ เราหนีไม่ได้แน่ เราหาหนทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ ก่อนอื่นเราต้องปรับความคิดตนเอง รู้จักปล่อยวางไม่ยึดติด เมื่อเราไม่วิตกกังวลก็จะเห็นหนทางการดับทุกข์นั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นั่นคืออริยสัจ 4

แสง จันทร์งามได้กล่าวไว้ว่า อริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงรู้ ท่านทรงปฏิบัติและทรงเสวยผลมาแล้วด้วยพระองค์เอง อริยสัจมี 4 อย่าง คือ

1. ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกข์)
2. เหตุของทุกข์ (สมุทัย)
3. ความดับทุกข์ (นิโรธ)
4. ทางดับทุกข์ (มรรค)

ถ้าพิจารณาให้ดี เราจะเห็นได้ทันทีว่า อริยสัจทั้ง 4 ประการนี้เป็นคำ สอนที่ครบถ้วนทั้งภาคทฤษฎี ภาคนิปฏิบัติและภาคผลของการปฏิบัติ ทุกข์ คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ และสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ พอจะเรียกได้ว่าเป็นภาคทฤษฎี เพราะเป็นหลักการสำคัญที่ควรจะ ศึกษาให้รู้เป็นอันดับแรก มรรคมีองค์

8 พอจะเรียกได้ว่าเป็นภาคปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่ควรสร้าง ให้เกิดมีขึ้นในคน นิโรธ คือความดับทุกข์ จัดเป็นภาคผลของการปฏิบัติ เพราะเป็นความสงบสุขอันพิเศษที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับเมื่อปฏิบัติตามอริยมรรคครบถ้วนแล้ว

อริยสัง คือ หัวใจหลักของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อริยสัง คือหนทางแห่งการดับทุกข์ที่คนทุกคนสามารถนำหลักธรรมอริยสัง ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ถ้าบุคคลใดรู้สึกว่าคุณเองอยู่ในปัญหา และไม่สามารถพาตัวเองออกจากปัญหาหรือความรู้สึกทุกข์ใจในเรื่องนั้น ๆ ได้ หลักอริยสังก็สามารถนำมาใช้เป็นหนทางพาตัวเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ บุคคลใดที่นำไปใช้จะได้พ้นทุกข์พบเจอแต่ความสุขความเจริญ

11. ความทุกข์ของอริยสัง

อย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ นั่นคือความทุกข์ เมื่อกล่าวถึงความทุกข์ ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกท่านคงจะรู้จักคำว่า ความทุกข์ มีลักษณะอย่างไร และความทุกข์ของคนทุกคนอาจจะไม่เหมือนกัน แต่คงไม่มีใครที่ต้องการหาความทุกข์ มาใส่ตัวเราเอง เพราะมนุษย์นั้นต้องการความสุขมากกว่า แต่เราปฏิเสธไม่ได้ที่จะวิ่งหนีความทุกข์ แต่เราก็สามารถแก้ความทุกข์นั้นได้

(วคิน อินทสระ, 2554, 40-44) พระพุทธเจ้าทรงเริ่มอริยสังของพระองค์ ด้วยเรื่องทุกข์ คือ ทรงแสดงให้เห็นว่า ความเป็นอยู่และความเป็นไปของมนุษย์นั้น เต็มไปด้วยทุกข์ หรืออย่างน้อยก็เจออยู่ด้วยทุกข์ ความจริงข้อนี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วไป คนยิ่งมีอายุมากขึ้นก็จะยิ่งแลเห็นทุกข์มากขึ้น ความทุกข์ของตัวเอง ความทุกข์ของบุตรหลาน ความเดือดร้อนของสังคมหรือกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับตัว และแม้แต่ความสุขความสำเร็จบางอย่างอันมีทุกข์เจือปนติดตามาด้วย อันท่านรวมเรียกว่า สหคตทุกข์ อันที่จริง ถ้ามองให้ตีมองชีวิตด้วยสายตาที่มีปัญญาก็จะเห็นว่า ชีวิตทั้งชีวิตเป็นทางเดินของทุกข์อยู่ตลอดสายตั้งแต่เกิดถึงตาย มรรคาแห่งชีวิตนี้ระดะไปด้วยขวากหนามคือความทุกข์ มีทุกข์แทรกซึมเจือปนอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์และสัตว์ซึ่งนั้น เป็นไปเพื่อการบำบัดทุกข์ ซึ่งเกิดติดต่อกันอยู่ตลอดเส้นทางแห่งชีวิต บำบัดทุกข์ได้ครั้งหนึ่ง อากาโรแห่งทุกข์ไม่ปรากฏ สมมติเรียกสภาพอันนั้นว่าความสุข เมื่ออายุมากขึ้นสังขารร่างกายทรุดโทรมลง อากาโรแห่งทุกข์ทางกายปรากฏมากขึ้น ความสามารถในการบำบัดทุกข์เสื่อมถอยลงไป ความทุกข์ก็รุกกระชั้นชิดหนักเข้าจนความสามารถในการบำบัดสูญเสียพลังในการแก้ไข ความตายก็จู่โจมเข้ามาทันที เพราะเหตุนี้เองกรรมมัง ที่พระพุทธเจ้าตรัสอยู่เสมอว่า ทรงพอพระทัยตรัสสอนเรื่องทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ นั่นคือความทุกข์ และความทุกข์ของคนทุกคนอาจจะไม่เหมือนกัน แต่คงไม่มีใครที่ต้องการหาความทุกข์มาใส่ตัวเราเอง เพราะมนุษย์นั้นต้องการความสุขมากกว่า แต่เราปฏิเสธไม่ได้ที่จะวิ่งหนีความทุกข์ เพราะฉะนั้นการรับมือกับความทุกข์ คือการทำความเข้าใจในสิ่งที่เราต้องพบเจอ เพราะความทุกข์ไม่ได้หายไปจากเรา ให้คิดว่าความทุกข์เป็นบททดสอบตัวเรา เพื่อนำทางไปสู่ความสำเร็จในภายภาคหน้า ถ้าเราไม่มีความทุกข์จะทำให้ตัวเราไม่รู้จักรับกับความทุกข์

12. เส้นทางชีวิตทุกข์

ความทุกข์เกิดขึ้นจากความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความทุกข์ยากของชีวิต เป็นอุปสรรคในการใช้เส้นทางชีวิต การที่มนุษย์เราเป็นทุกข์เกิดจากการแสวงหาความสุขให้ตนเอง ความทุกข์ที่เกิดจากความโลภความอยากมีอยากได้ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้จักพอ การแสวงหาแต่ความสุขในชีวิตเพียงอย่างเดียว ก็อาจจะเป็นเหตุที่ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อทุกเวลา เกิดขึ้นจากหลาย ๆ อย่าง เช่น ความทุกข์ที่เกิดจากความรัก ความทุกข์ที่เกิดจากการคิดชั่ว สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะทำให้เกิดความทุกข์

สุรพล ไกรสรารุฒิ ได้กล่าวว่า เส้นทางชีวิตทุกข์ เป็นเส้นทางดำเนินชีวิตที่เอาความต้องการของตน (ตัณหา) เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนิน เมื่อมีตัณหาเกิดขึ้นจะทำให้อุปาทานเกิดขึ้นตามมา และนำไปสู่อุปาทานชั้นหรือทุกข์ในอริยสัจที่สุดในที่สุด (ทุกข์) ซึ่งจะเกิดมากหรือน้อย หยาบหรือละเอียดขึ้นกับคุณภาพของความต้องการนั้น ๆ เป็นสำคัญ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา แสดงเส้นทางชีวิตทุกข์ไว้เป็น 31 ระดับ หรือที่เรียกว่า 31 ภพภูมิ จำแนกเป็นระดับที่เป็นทุกข์ 4 ภพภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน; ที่เป็นสุขคติ 27 ภพภูมิ คือ มนุษย์(1) เทวดา(6) รูปพรหม(16) อรูปพรหม(41) และเรียกชีวิตที่เดินทางวนเวียนอยู่ใน 31 ภพภูมินี้ว่า เวียนว่ายในวัฏสงสาร กลไกความเป็นไปของเส้นทาง ชีวิตทุกข์นี้ ได้แสดงไว้อย่างละเอียดในเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท

เส้นทางชีวิตทุกข์นั้นเปรียบเสมือนการเดินทาง การเดินทางของชีวิตจะต้องเจอเรื่องทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา ความทุกข์เกิดขึ้นทางกายและใจที่เกิดจากกิเลสตัณหา หรือสิ่งที่เกิดจากความต้องการของมนุษย์อย่างไม่พอดี หากใจที่ยังมีกิเลสตัณหาครอบงำ คิดชั่วทำชั่ว ล้วนแล้วแต่จะเกิดความทุกข์ขึ้น มนุษย์นั้นจะมีความสุขหรือสามารถปล่อยวางจากความทุกข์ได้ ขึ้นอยู่กับใจจะเลือกแบบไหน หากไม่สามารถปล่อยวางจากทุก ๆ สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ได้ ก็จะไปสู่ความทุกข์ ความหายนะ

13. เส้นทางชีวิตไม่ทุกข์

ในเส้นทางการใช้ชีวิตเรานั้น จะต้องใช้การมีสติในการใช้ชีวิตอยู่เสมอ คนทั้งหลายมักจะมองว่าการมีกินมีใช้มักจะไม่เป็นทุกข์ มีกินมีใช้ มีที่อยู่อาศัย คนเหล่านั้นจึงเอาแต่แสวงหาสิ่งเหล่านั้น แต่ความจริงนั้นถ้าเรามองว่าสิ่งใดเป็นทุกข์ ก็จะเป็นทุกข์ จิตใจคือตัวทุกข์หากจิตใจไม่เกิดความทุกข์ร่างกายก็จะไม่ทุกข์ตาม แต่สำหรับบางคนนั้นการมีชีวิตในแบบที่ชอบ ใช้ชีวิตเรียบง่าย มีความสุขกับสิ่งที่ทำอยู่ไม่จำเป็นต้องมีทรัพย์สินเงินทองมากมายก็สามารถมีความสุขได้แล้ว ตัวเราเองจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะนำความทุกข์นั้นมาสู่ตัวเราหรือไม่

(สุรพล ไกรสรารุฒิ, 2555, 13) ได้กล่าวว่า เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์ เป็นเส้นทางดำเนินชีวิตที่เอาความถูกต้อง เป็นหลักหรือตัวนำในการดำเนินชีวิต (อริยมรรคมี องค์ 8 ทุกองค์ขึ้นต้นด้วย สัมมา ซึ่งมีความหมายความว่า ความถูกต้อง) กล่าวอีกนัยหนึ่ง เป็นเส้นทางชีวิตที่เอาปัญญาเป็นตัวนำ เพราะการจะรู้ว่าอะไรคือความถูกต้องต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องรู้ การมีปัญญาเป็นตัวนำ ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสอดคล้อง กับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้เกิดการ ปั่นเกลียวกับความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงทำให้ไม่มีอุปาทานชั้น หรือทุกข์ในอริยสัจเกิดขึ้น (นิโรธ) เส้นทางชีวิตที่ไม่ทุกข์ เมื่อไม่ได้เอาตัณหาเป็นตัวนำ ชีวิตจึงไม่

ตกอยู่ภายใต้อำนาจการลากจูงของเวทนา ไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ พู ๆ แพบ ๆ ไปตามเวทนาที่เกิดขึ้น จึงเป็นชีวิตที่อิสระและเป็นไท พ้นจากการเวียน วายในภพหรือวัฏสงสาร บุคคลผู้สามารถดำเนินชีวิตบนเส้นทางนี้เรียกว่าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือพระอรหันต์ ซึ่งจำแนกได้เป็น 4 ระดับ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

การพ้นจากทุกข์เป็นการที่จะต้องฝึกฝนกิเลสอย่างรุนแรง ต้องใช้ความอดทนและความกล้าหาญอย่างมากเพื่อที่จะได้เรียนรู้ว่าการพ้นทุกข์คืออะไร พระพุทธเจ้าสอนว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้จากจิตใจและตัวมนุษย์ทุกคนเองทั้งนั้น เมื่อเกิดกิเลสที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นแล้ว การตั้งจิตให้มีสติ สมาธิ ในการใช้ชีวิต ระลึกว่าสิ่งใดคือสุขสิ่งใดคือทุกข์ เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ก็จะสามารถเป็นวิธีการดับทุกข์ให้พ้นจากกิเลสต้นเหตุและนำไปสู่ความสุข จะเป็นเส้นทางนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่างไม่ทุกข์

14. บทสรุป

การดำเนินชีวิตของเรานั้น ไม่ควรที่จะยึดติดกับอะไรเพียงสิ่ง ๆ เดียว ไม่ควรคิดว่าเราจะต้องทำงานเพื่อรับกอบโกยเงินทอง โดยที่ไม่สนใจคนรอบข้าง สัมคนในครอบครัว ไม่ควรคิดว่างานต้องมาก่อนเสมอ การที่เราปฏิบัติหรือคิดแบบนี้ ทำให้เราไม่มีความสุข และจะมีแต่ความทุกข์ ทำงานตลอดเวลาที่เกิดความเครียดตามมา ส่งผลเสียต่ออะไร หลาย ๆ อย่าง ทั้งสูญเสียคนรอบข้างที่เราไม่สนใจ และสูญเสียสุขภาพอีกด้วย ในปัจจุบันประเทศของเราก็เกิดโรคใหม่ ๆ ขึ้นมา ก็คือการเกิดเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งโรคนี้ออกมาทำให้เราเกิดการสูญเสีย บางคนติดเชื้อจนเสียชีวิต บางคนตกงาน เกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวล บริษัทต่าง ๆ ต้องปิดตัวลง เนื่องจากยอดขายลดลง โรงเรียนต้องหยุดทำการเรียนการสอน และทำการเรียนการสอนแบบออนไลน์ บางคนไม่มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก็ไม่สามารถที่จะเรียนในระบบออนไลน์ได้ จึงทำให้เสียโอกาส การเดินทางไปไหนมาไหนจะต้องมีการป้องกันตลอด ไม่ว่าจะเป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ การเว้นระยะห่าง และการงดออกจากบ้านหลังเวลา 21.00 น. การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ล้วนส่งผลกระทบต่อทั้งสิ้น และในทุกวัน ๆ ของชีวิตเรา เราจะต้องพบเจอกับปัญหามากมาย ไม่มีใครที่จะมีความสุขได้ตลอด ไม่ทุกข์กายก็ทุกข์ใจ แต่ก็คงไม่มีใครที่อยากจะทำอยู่กับความทุกข์ไปตลอด เราจึงควรนำหลักทางพระพุทธศาสนามาใช้ คือ หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ทุกข์ คือ ปัญหาที่เกิดขึ้น ความไม่สบายกายไม่สบายใจ สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และมรรค คือ วิธีการดับทุกข์ ถ้าเรานำหลักอริยสัจ 4 ไปปฏิบัติได้จะทำให้เรารู้สาเหตุของความทุกข์ว่าเกิดขึ้นจากอะไร และเราจะพ้นจากความทุกข์นั้นได้อย่างไร

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). รายงานการศึกษา “รูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียน ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19” (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

ธีรพรรณ ไฉมันและคณะ. (2563). จากวิกฤตสู่โอกาสของสังคมไทยในยุค COVID-19. กรุงเทพฯ: สถาบันพระปกเกล้า.

วศิน อินทสระ. (2554). **อริยสัจ 4** (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตาทราย.

วิชัย บุญธินันท์. (2547). **การดำเนินชีวิตใหม่**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

สุชีพ ปัญญาภาพ. (2541). **อริยสัจคืออะไร ?** (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุภีร์ ทุมทอง. (2560). **อริยสัจ 4** (พิมพ์ครั้งที่ 2). ห้างหุ้นส่วน จำกัด ภาพพิมพ์.

สุรพล ไกรสรารุฒิ. (2555). **อริยสัจสำหรับทุกคน**. กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แสง จันทร์งาม. (2544). **อริยสัจ 4** (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บรรณาการ.

อรรถัย กักผลและคณะ. (2564). **รายงานสถานการณ์ การกระจายอำนาจประจำปี พ.ศ.2564**. กรุงเทพฯ: สถาบันพระปกเกล้า.

อรุณี กรศรีพา. (2550). **วิถี 80/20 การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมมลการพิมพ์.