

## หลักธรรมที่ควรนำมาใช้ในชีวิตประจำวันในสถานการณ์โควิด-19



### หลักธรรมที่ควรนำมาใช้ในชีวิตประจำวันในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า

อันดับ 1 อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่

- 1.ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น
- 2.สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
- 3.นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
- 4.มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์

การประยุกต์ใช้ อริยสัจ 4 ในการแก้ปัญหาสังคมไทยในปัจจุบัน

- 1.ทุกข์ ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล
- 2.สมุทัย ไม่ประมาท และป้องกันตนเอง
- 3.นิโรธ ลดละเลิกพฤติกรรมเสี่ยง
- 4.มรรค เปลี่ยนพฤติกรรม หันมาใส่ใจสุขภาพอนามัย

อันดับ 2 มรรคมืองค์ 8 ได้แก่

- 1.สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) หมายถึง ความรู้ในอริยสัจ 4
- 2.สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้อง) หมายถึง ความคิดในการออกจากกาม ความไม่พยายาบาท และการไม่เปียดเบียน
- 3.สัมมาวาจา (วาจาที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากการพูดเท็จ หยยาบคาย ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ
- 4.สัมมากัมมันตะ (การปฏิบัติที่ถูกต้อง) หมายถึง เจตนาละเว้นจากการฆ่า การเอาของที่เจ้าของไม่ได้ให้ และการประพฤติดินในกาม
- 5.สัมมาอาชีวะ (การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากมิจฉาชีพ
- 6.สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกต้อง) หมายถึง สัมมัปปธาน 4 คือ ความพยายามป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิด และดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- 7.สัมมาสติ (การมีสติที่ถูกต้อง) หมายถึง สติปัฏฐาน 4

8.สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิที่ถูกต้อง) หมายถึง ฌาน 4  
การประยุกต์ใช้ มรรค 8 ในการแก้ปัญหาสังคมไทยในปัจจุบัน

- 1.สัมมาทิฐิ ติดตามสถานการณ์ ไม่ตื่นตระหนก
- 2.สัมมาสังกัปปะ เสพข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ
- 3.สัมมาวาจา อ่าน ติดตาม ส่งต่อเฉพาะข่าวจริง
- 4.สัมมาภังคะ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
- 5.สัมมาอาชีวะ ปฏิบัติตามคำแนะนำและรับมืออย่างมีสติ
- 6.สัมมาวายามะ ไม่พูด เขียน แชร่ข่าวหรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด
- 7.สัมมาสติ ร่วมมือกัน เห็นอกเห็นใจ และให้กำลังใจกัน และ
- 8.สัมมาสมาธิ ใช้วันหยุดอยู่กับบ้าน ให้เกิดประโยชน์ และ

อันดับ 3 บุญกิริยาทั้ง 3 ประการ ได้แก่

- 1.ทาน คือ การให้
- 2.ศีล คือการรักษา (กาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อยดีงาม)
- 3.ภาวนา คือการเจริญ หรือใช้ปัญญาพิจารณา

การประยุกต์ใช้ บุญกิริยา 3 ในการแก้ปัญหาสังคมไทยในปัจจุบัน

- 1.ทาน การให้วัตถุสิ่งของ ความรู้ สติ ปัญญา
- 2.ศีล การประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ
- 3.ภาวนา ใช้เหตุผลอย่างรอบด้าน ดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเอง

อันดับ 4 คือ

- 1.สติ คือ ความระลึกได้
- 2.สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต
- 3.ปัญญา คือ ความรอบรู้

การนำหลักธรรมทั้ง ๓ มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาสังคมไทยในปัจจุบัน

- 1.สติ รู้ตนเองเสมอว่า ไม่ควรใช้มือสัมผัส ใบหน้า ล้วงแคะ แกะ เกา บริเวณ ตา จมูก ปาก
- 2.สมาธิ มีความตั้งมั่นทำสิ่งใดด้วยความตั้งใจ เช่น ล้างมือให้ครบ 7 ขั้นตอน และทุกครั้งที่ล้างมือ ล้างไม่น้อยกว่า 20 วินาที
- 3.ปัญญา มีความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคอย่างถูกวิธี มีความตระหนัก ตื่นไม่ตระหนก คิดวิเคราะห์ แยกแยะ ข่าวปลอมได้

อ้างอิง

ภาพโดย ชยวี ลีมถาวรรักษ์ Team Content [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) และเพิ่มภาพ

<https://www.thaihealth.or.th/Content/54665->

[%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B8%B3%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%20%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%94-19.html](https://www.thaihealth.or.th/Content/54665-%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%99%E0%B8%B3%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%20%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%94-19.html)