

# การรับมือสถานการณ์โควิดเชิงพุทธ\*

## Dealing with the Covid-19 Situation Based on the Buddhist Way

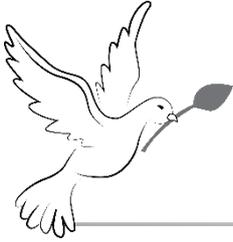
<sup>1</sup>นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน, และ <sup>2</sup>มนตรี สิริโรจนานันท์

<sup>1</sup>Napapat Ngambutsabongsophon, and <sup>2</sup>Montree Sirarojjananan

<sup>1</sup>นักวิชาการอิสระ และ <sup>2</sup>คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

<sup>1</sup>Independent Academic and <sup>2</sup>Faculty of Liberal Arts, Thammasat University, Thailand.

<sup>1</sup>Corresponding Author's Email: jim\_napapat@hotmail.com



### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ เป็นการน้อมนำคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ หลักธรรมคำสอนที่ผู้เขียนนำมาเป็นเครื่องมือในการรับมือกับสถานการณ์โควิด คือ เรื่องการให้ทาน และการฝึกสติ สถานการณ์โควิด 19 ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ผู้คนที่ยังปรับตัวกับสถานการณ์ไม่ทัน ไม่ได้วางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้าจึงเกิดความเครียด ความไม่มั่นใจในการดำเนินชีวิต เครื่องมือที่ผู้เขียนนำเสนอในการรับมือกับสถานการณ์โควิด คือ 1) การให้ทาน เป็นการฝึกให้เป็นผู้รู้จักเสียสละ ฝึกให้เป็นคนมีน้ำใจในการช่วยเหลือผู้อื่น 2) การฝึกสติ เป็นเครื่องมือในการดูแลตนเอง ที่คอยเตือนตนไม่ให้ประมาท ช่วยให้เรียนรู้เข้าใจ และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ด้วยการฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน ให้ระลึกถึงเรื่องที่เกิดขึ้น คำที่พูด และสิ่งที่ทำ สติจะช่วยให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการช่วยให้สังคมมีสันติสุขโดยการเริ่มจากภายใน ตนก่อน การมีสติจะช่วยให้มี ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น เมื่อเรามีสติคอยเตือนตนอยู่เสมอ มีขันติที่จะไม่กระทำในสิ่งที่ไม่ควร ประกอบกับการรู้จักเสียสละ แบ่งปัน จะทำให้ผู้คนในสังคมมีความเอื้ออาทรต่อกัน สังคมก็จะเกิด สันติสุข ได้

**คำสำคัญ:** การฝึกสติ; ทาน; การรับมือกับสถานการณ์โควิด-19 เชียงพุทธ

### Abstract

This academic article deals with the application of Buddhist teaching as a practice guideline. The Buddhist teaching in which the author has applied as a tool in dealing with the Covid-19 situation is giving (dāna) and the practice of mindfulness (sati). The Covid-19 situation has changed the ways of people's lives in the society, in which those who are unable to adapt themselves to the situation or did not have a life plan in advance will result in being stressed

\* Received October 1, 2020; Revised October 26, 2020; Accepted December 26, 2020



and unconfident in living their lives. The tool that the author has presented in dealing with the Covid-19 situation is: 1) Giving (dāna) by training oneself to sacrifice and be generous in helping others, and 2) The practice of mindfulness (sati) as a tool for self-care and a self-reminder not to be heedless. The practice of mindfulness also helps one to learn, understand, and accept what has happened by being mindful of the physical body and of what one thinks, says, and does. Mindfulness helps one learn to adapt with the on-going situation. It is a way to help society to have peace by starting within oneself. Having mindfulness helps one to have patience; therefore, when one has mindfulness, one has patience not to do what should not be done. Mindfulness together with sacrifice and sharing will let people in society be generous towards each other resulting in peace upon society.

**Keywords:** The Practice of Mindfulness; Giving (Dāna); Dealing with the Covid-19 Situation  
Based on Buddhism

## บทนำ

ในปลายปี พ.ศ. 2562 เกิดโรคระบาดจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือเรียกว่า โรคโควิด 19 เริ่มต้นจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน จากนั้นได้มีการแพร่เชื้อระบาดไปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย สถานการณ์การแพร่ระบาดเป็นไปอย่างรวดเร็ว รัฐบาลได้ออกประกาศพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 หรือ พรก. ฉุกเฉิน เพื่อควบคุมสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ Covid-19 ซึ่งให้มีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 เป็นต้นไป โดยมีใจความสำคัญ คือ ห้ามมิให้บุคคลใดออกนอกเคหสถานภายในระยะเวลาที่กำหนด ห้ามการใช้อาคารหรือสถานที่ใดๆ ให้ปิดสถานที่ซึ่งมีคนจำนวนมากไปทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการชั่วคราว (Thailand Institute Of Occupational Safety And Health, 2020) การที่รัฐบาลออกมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมเริ่มเปลี่ยนไป บริษัทห้างร้านต่างๆ ต้องปิดทำการ พนักงานต้องเปลี่ยนไปทำงานที่บ้านแทน หรือเรียกว่า Work from Home สถาบันการศึกษาต่างๆ ต้องเปลี่ยนไปเรียนทางออนไลน์แทน การออกไปทำธุระนอกบ้านต้องมีระยะห่าง 1-2 เมตร หรือที่เรียกว่า Social Distancing คือ ระยะห่างทางสังคม เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตประจำวันแบบใหม่ หรือที่เรียกว่า New Normal คือ เมื่อออกจากบ้านต้องใส่แมสหรือหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 ที่มาจากสารคัดหลั่งในร่างกาย คือ การไอ การจาม และน้ำลาย ที่อาจลอยฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ และควรหมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนที่มาจากการสัมผัสสิ่งของต่างๆ

เมื่อวิถีชีวิตประจำวันของทุกคนเริ่มเปลี่ยนไป ความปกติในการดำเนินชีวิตไม่อิสระเหมือนเดิม ผู้คนในสังคมเกิดความเครียดจากผลกระทบในการเปลี่ยนแปลง มาตรการของรัฐที่ให้ทุกคน “อยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติ” (Royal Thai Government, 2020) ทำให้ธุรกิจห้างร้านที่ต้องปิดทำการนานย่อมไม่มีรายได้เข้า



จึงทนรับกับการขาดทุนไม่ไหว หลายบริษัทจึงเลือกลดต้นทุนด้วยการเลิกจ้างพนักงานหรือหยุดจ่ายเงินเดือนชั่วคราว ข้อมูลองค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) รายงานว่า ประเภทธุรกิจที่เกิดผลกระทบจากการมีระยะห่างทางสังคมที่มีความเสี่ยงสูง คือ ค้าปลีก 14.5% การผลิต 13.9% โรงแรมและอาหาร 4.3% ประเภทธุรกิจที่มีความเสี่ยงปานกลาง คือ ขนส่ง 6.1% บันเทิง 5.4% การเงิน 1.6% ก่อสร้าง 7.7% ประเภทธุรกิจที่มีความเสี่ยงต่ำ คือ เกษตรกรรม 26.5% สุขภาพ 4.1% การศึกษา 5.3% (Bangkokbiznews, 2020) ผลกระทบจากภาคธุรกิจทำให้เศรษฐกิจตกลงอย่างรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้จึงทำให้คนตกงานเพิ่มจำนวนมากขึ้นอย่างกระทันหัน ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากเกิดปัญหาในเรื่องของรายได้ เกิดภาวะตั้งเครียดในเรื่องของการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ ขยายสู่สังคมวงกว้างที่มาจากปัญหาเรื่องปากท้อง กลายเป็นเรื่องใหญ่ที่กระทบคนจำนวนมาก มีข้อมูลที่แสดงอย่างชัดเจนว่า เป็นผลกระทบสืบเนื่องมาจากมาตรการต่างๆ ของรัฐ ที่ได้ประกาศบังคับใช้ตั้งแต่ 22 มี.ค. 2563 เป็นต้นมา (Thai PBS, 2020)

มาตรการที่เข้มงวดในการรับมือกับโรคระบาดของรัฐบาล ได้ส่งผลให้คนจำนวนมากเกิดภาวะการดำรงชีพยากลำบากเพิ่มมากขึ้น ความตื่นตระหนกจากปัญหาเรื่องปากท้องทำให้ผู้คนไม่สามารถอดทนต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ความวุ่นวายจึงเริ่มเกิดขึ้นจากในสังคมชุมชนวงเล็ก และได้ขยายออกไปสู่สังคมเมือง เกิดเหตุการณ์ชาวบ้านแก่งแย่งสิ่งของบริจาคโดยไร้ระเบียบ (Ch 3 Thailand News, 2020) มีคนสร้างความวุ่นวายปั่นป่วนให้สังคมสับสนจากโครงการการช่วยเหลือของภาครัฐ (TV Pool, 2020) รวมไปถึงความน่าสลดใจจากการไม่อดทนรอคอย (Matichon, 2020) ผู้คนในสังคมเริ่มมีความเปราะบางทางอารมณ์ เกิดความเครียดจนหาทางออกไม่ได้ จากเหตุการณ์สถานการณ์โควิดจึงทำให้ผู้คนเกิดปัญหาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ด้วยสังคมไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ พระพุทธศาสนามีบทบาทและความกลมกลืนในการดำเนินชีวิตของคนไทย ผู้เขียนจึงมีความสนใจว่า ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงจากเหตุการณ์โควิด 19 นี้ พระพุทธศาสนามีคำสอนหรือมีวิธีในการอย่างไร เพื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้คนเรียนรู้และยอมรับเพื่อที่จะสามารถปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

## ปัญหาสังคมจากสถานการณ์โควิด 19

จากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้รัฐบาลต้องมีมาตรการป้องกันที่เข้มงวดและรุนแรงในการควบคุมโรค เพื่อไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโรค นับเป็นข้อดีในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคที่ดีขึ้นตามลำดับ แต่สวนทางกับชีวิตของความเป็นอยู่ เกิดผลกระทบกับการทำมาหากินของประชาชน โดยเฉพาะคนที่หาเช้ากินค่ำ มีรายได้น้อย ไม่มีเงินเก็บ และไม่มีช่องทางทำมาหากิน (Pongpipat, 2020) ปัญหาเรื่องปากท้องสำหรับผู้ที่รายได้น้อย เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ไม่ได้มีการวางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้า รายได้ไม่เพียงพอในการดำรงชีพ จึงเกิดความเครียด ความกดดัน ทำให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในสังคม ตั้งแต่ระดับน้อยไปถึงระดับมาก ผู้ที่มีความกังวลในปัญหาเรื่องปากท้อง มีความวิตกกังวลกลัวที่จะอดอยาก ก็แสดงออกด้วยการแก่งแย่งสิ่งของบริจาค ส่วนคนที่เกิดความรู้สึกที่ไม่มั่นคงในชีวิต เกิดความกระวนกระวายอดทนรอคอยระบบการช่วยเหลือจากภาครัฐไม่ไหว และสำหรับผู้ที่มี



ความเครียดมาก ทำให้หาทางออกไม่ได้ อีกทั้งยังมีปัญหาหนี้สินที่ไม่สามารถผ่อนชำระได้ ทำให้รู้สึกท้อแท้ชีวิตนี้ไม่มีทางไป เมื่อหมดกำลังใจท้อถอยเกินที่จะสู้ต่อไป การตัดสินใจจบชีวิตจึงเป็นทางเลือกที่ผู้ประสบปัญหาเลือกใช้

มาตรการการป้องกันที่เข้มงวดของรัฐบาล ทำให้มีผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตจากสาเหตุของเชื้อไวรัส COVID 19 มีจำนวนน้อยลง ในช่วงเดือน เม.ย. 2563 ซึ่งดูเหมือนกับว่าเป็นที่น่าพอใจในด้านสาธารณสุข แต่รัฐบาลละเลยการเตรียมมาตรการบรรเทาผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้มีคนเดือนร้อนในการใช้ชีวิต สถิติข้อมูลวันที่ 1-30 เม.ย. 2563 พบว่า มีคนไทยพยายามฆ่าตัวตายทั้งหมด 84 ราย (เพศชาย 62 ราย เพศหญิง 22 ราย) แบ่งเป็นผู้ก่อเหตุที่เสียชีวิต 62 ราย (เพศชาย 50 ราย เพศหญิง 12 ราย) ลำดับของสาเหตุมาจาก ปัญหาส่วนตัว, หนี้สิน, ตกงาน, ปัญหาสุขภาพ, เป็นโรคซึมเศร้า, ปัญหาครอบครัว, ไม่ได้รับเงินเยียวยา 5,000 และได้รับผลกระทบจากโควิด 19 ตามลำดับ เพราะฉะนั้นหากนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับการฆ่าตัวตายในเดือน เม.ย. 2563 จำนวน 62 คน ซึ่งมากกว่าผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 เสียชีวิตทั้งหมดจำนวน 55 คน จึงเป็นที่มาของกระแสการกล่าวขานในหมู่ประชาชนว่า “กลัวการอดข้าวตาย มากกว่ากลัวการติดเชื้อไวรัสโควิดตาย” เสียอีก (Siamrath, 2020) แสดงให้เห็นถึง ผู้คนให้ความสำคัญกับปัญหาเรื่องปากท้องมากกว่า ปัญหาเรื่องโรคระบาด และเมื่อเปรียบเทียบสถิติการฆ่าตัวตาย สำหรับ 6 เดือนแรกของปี 2563 ที่มีการระบาดของโควิด 19 นั้น มีคนไทยเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายประมาณ 2,551 คน คิดเป็น 3.89 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 22 เมื่อเทียบกับ 6 เดือนแรกของปี 2562 (จำนวน 2,092 คน) (Thai PBS, 2020) จากสถิติคนฆ่าตัวตายที่สูงขึ้นนี้ สะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์โควิดมีผลกระทบให้คนมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น

มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของรัฐกำหนดขึ้นนั้นส่งผลดีในด้านของสาธารณสุข แต่ในด้านเศรษฐกิจที่ตกต่ำลงอย่างรวดเร็ว นั้น รัฐยังไม่สามารถบรรเทาทุกข์ของประชาชนได้ แม้รัฐจะพยายามลดผลกระทบโดยจัดให้มีมาตรการการรองรับด้วย “เงินเยียวยา 5,000 บาท” แต่กลไกในการทำงานเพื่อช่วยเหลือประชาชนไม่มีประสิทธิภาพพอ ทำให้มาตรการเงินเยียวยา 5,000 บาท กลับกลายเป็นสาเหตุทำให้คนฆ่าตัวตาย (Thai PBS, 2020) เมื่อการทำงานของรัฐมีความล่าช้าในขั้นตอนการจ่ายเงินเยียวยา จึงทำให้มีผู้ที่มาเรียกร้องเงินเยียวยา 5,000 บาท กินยาเบื่อหวังฆ่าตัวตาย ที่หน้ากระทรวงการคลัง (Khaosod, 2020) สาเหตุที่มีคนมาประท้วง อาจเพราะรายชื่อดังกล่าวหรือขาดสิทธิในการรับ และเมื่อไม่ได้รับเงินเยียวยา ชาวบ้านบางคนจึงได้ตัดสินใจกินยาเพื่อแสดงออกถึงความไม่พอใจ ถึงแม้โครงการต่างๆ ที่รัฐบาลจัดขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือประชาชนนั้น เป็นมาตรการการรองรับที่ดี แต่ยังมีข้อเสียที่มาจากความล่าช้าในการจัดการของรัฐ ทำให้เกิดความวุ่นวายขึ้น การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ทำให้รัฐบาลออกมาตรการปิดเมือง เพื่อควบคุมการแพร่ระบาด ส่งผลให้ภาคธุรกิจต่างๆ ต้องปิดตัวลง ทำให้ผู้คนตกงาน ขาดรายได้ ไม่มีกิน ส่งผลต่อสภาพจิตใจ เกิดความเครียด วิตกกังวล เมื่อมีสิ่งใดพอจะหวังได้ ทุกคนที่เดือดร้อนย่อมดิ้นรนแสวงหากันอย่างเต็มที่

ถึงแม้รัฐจะได้พยายามช่วยลดผลกระทบในการแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ด้วยการอนุมัติอีก 4 โครงการ เพื่อช่วยเหลือ เยียวยาและชดเชยแก่ประชาชนกลุ่มต่างๆ และเพื่อแก้ไขปัญหาเยียวยาและฟื้นฟู



เศรษฐกิจและสังคม ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 คือ 1) โครงการช่วยเหลือผู้มีบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ เดือนละ 1,000 บาท เป็นเวลา 3 เดือน 2) โครงการ “เราไม่ทิ้งกัน” ของกระทรวงการคลัง ที่เร่งพิจารณาเงินกู้ใน 1 เดือน 3) โครงการช่วยเหลือกลุ่มผู้เปราะบาง จะได้รับเงินเยียวยารายละ 1,000 บาทต่อเดือน เป็นเวลา 3 เดือน 4) โครงการช่วยเหลือเกษตรกร (Thairath, 2020) โครงการที่รัฐอนุมัติเพื่อช่วยเหลือประชาชน และเพื่อช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจและสังคมนั้น เป็นมาตรการการช่วยเหลือที่ดีของภาครัฐในการช่วยลดผลกระทบ แต่เนื่องจากโครงการการช่วยเหลือต่างๆ ยังมีเงื่อนไขในรายละเอียดในการขอรับสิทธิ์ ซึ่งผู้ที่เดือนร้อนอีกจำนวนมากอาจไม่ได้เข้าเกณฑ์การรับสิทธิ์ และมีขั้นตอนการขอเข้ารับสิทธิ์อีกหลายขั้นตอนกว่าที่ผู้ที่เดือนร้อนจะได้รับเงินช่วยเหลือ ปัญหาเรื่องปากท้องของประชาชนที่เดือนร้อน ไม่สามารถคอยขั้นตอนการทำงานของรัฐที่มากและล่าช้าได้ จึงเกิดความดิ้นรนในการเร่งรัด เพื่อให้ได้รับเงินช่วยเหลือที่เร็วขึ้น

ในเหตุการณ์ช่วงเวลาเดียวกัน ในสังคมไทยยังมีคนด้อย ที่ออกมาช่วยเหลือสังคม โดยมีผู้ใจบุญได้ออกมาบริจาคเงินและสิ่งของต่างๆ ให้กับผู้ที่เดือนร้อนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด รวมถึงผู้ที่คิดโครงการจัดตั้ง “ตู้ปันสุข” ในรูปแบบตู้กับข้าวที่มีอาหารแห้งและสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นต่างๆ ให้ชาวบ้านสามารถมาหยิบไปใช้ได้ ตู้ปันสุขกลายเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้ใจบุญต่างๆ รวมทั้งองค์กรต่างๆ ได้นำไปใช้เพื่อปันสุขในหลายพื้นที่กระจายอยู่ทั่วประเทศเพื่อให้คนไทยได้อิ่มท้อง (Thairath, 2020) แนวความคิดในการจัดตั้งตู้ปันสุขนับเป็นสิ่งที่น่ายกย่องและน่าชมเชย เพราะเป็นการกระทำที่ได้ช่วยคนที่กำลังประสบปัญหาเรื่องปากท้องอยู่ เป็นการแสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือคนในสังคม แต่ด้วยความไม่อดทนของผู้คนที่เข้ารับความช่วยเหลือ จึงเป็นเหตุก่อให้เกิดปัญหาขึ้นลักษณะเดียวกันในหลายพื้นที่ จากการที่มีคนเกิดความโลภได้แสดงความเห็นแก่ตัวออกมา ด้วยการไม่หยิบเฉพาะของที่ตนพอใช้ แต่ได้นำสิ่งของจากตู้ปันสุขไปหมด ซึ่งมาจากความรู้สึกที่ไม่มั่นคง จึงทำให้ผู้คนแสดงความเห็นแก่ตัวออกมา กับกรณีที่มีผู้ที่มาเพื่อจะรับสิ่งของจากตู้ปันสุข แต่สิ่งของในตู้หมดทำให้ไม่ได้รับสิ่งของ จึงเกิดความโกรธมาป่วนรุมด่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรงกันอยู่หน้าบ้านของเจ้าของบ้านที่ตั้งตู้ปันสุข (Komchadluek, 2020) การแบ่งปันสิ่งของจากโครงการตู้ปันสุข ได้มีการกระจายไปถึง 51 จังหวัด 249 ตู้ วิธีนี้เป็นความคิดที่ดีในการแบ่งปัน แต่ในทางปฏิบัติจริง กลายเป็นตู้เห็นแก่ตัว เพราะมีคนที่มาขนสิ่งของไปจนหมด กลายเป็นไม่ใช่คนที่เดือนร้อนไม่มีจะกิน แต่เป็นกลุ่มคนที่โลกมาก ตระเวนเอาสิ่งของไปจนหมด (Thai PBS, 2020) บางพื้นที่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีทั้งรุมแย่งสิ่งของ มีทั้งมาเป็นทีมเวียนหยิบของ บางรายถึงขั้นกระชากจากมือคนอื่นไป (Phra Phayom Kalayano, 2020) การที่มีคนยื่นมือมาช่วยเหลือมาแบ่งปันสิ่งของต่างๆ นับว่าเป็นการช่วยเหลือสังคม ความเมตตาของผู้ใจบุญทั้งหลายได้กลายเป็นช่องทางให้ผู้คนที่มีความโลภได้แสดงความเห็นแก่ตัวขโมยสิ่งของที่คนนำมาบริจาคโดยไม่สนใจว่ามีผู้ที่กำลังเดือนร้อนคอยความช่วยเหลืออยู่อีกจำนวนมาก

กับกรณีที่มีกลุ่มจิตอาสาและผู้มีจิตศรัทธานำอาหารและสิ่งของอุปโภคบริโภคมาแจกจ่ายให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เกิดเหตุการณ์ที่น่าตกใจ คือ กลุ่มคนที่มายื่นรับของบริจาคต่างวิ่งกรูเข้าไปแย่งกันเป็นจำนวนมาก อย่างไม่คำนึงถึงความปลอดภัย เพื่อให้ได้รับของบริจาคจนกลายเป็นภาพสะเทือนใจ (Thairath, 2020) กับเหตุการณ์ในลักษณะเดียวกันแต่ต่างพื้นที่กัน ได้มีผู้ใจบุญมาแจกอาหารและบริจาคของใช้ ทำให้ในบริเวณ



ชุมชนนั้นก็เกิดโกลาหล เพราะมีกลุ่มชาวบ้านมีการเบียดเสียดและวังงูเข้ามาเพื่อรับของ ทำให้ไม่สามารถจัดระเบียบได้ (Kapook, 2020) ความวุ่นวายโกลาหลได้เกิดขึ้นในชุมชนต่างๆ หลายพื้นที่ เกิดเหตุการณ์ในลักษณะเช่นเดียวกันคือมีคนเข้าแย่งเบียดเสียดกันเพื่อรับสิ่งของโดยไม่กลัวอันตราย การที่คนเข้าแย่งสิ่งของโดยไม่กลัวอันตราย เพราะสาเหตุมาจากความกลัวไม่มีกิน จึงได้เข้าแย่งกัน

การยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนจากสถานการณ์โควิดนั้น ไม่เพียงแต่จากหน่วยงานต่างๆ หรือจากผู้ใจบุญทั้งหลาย แต่วัดต่างๆ ก็ยังได้เข้ามาช่วยแบ่งปันสิ่งของ ทั้งการตั้งตู้ปันสุข และการแจกอาหาร ความสะดวกสบายที่ชาวบ้านกลัวสิ่งของจะหมด จึงแตกแถวกรูเข้ามาแย่งกันหยิบของในตู้อย่างไม่มีระเบียบ ทำให้ทางวัดต้องคอยจัดระเบียบให้ทุกคนหยิบไปแต่พอดี ในขณะที่บางคนใช้วิธีเวียนเทียนมาหยิบ (Line Today, 2020) แม้ในวัดจะมีการจัดระเบียบก็ตาม แต่สำหรับคนที่มีความโลภก็ยังไม่มีจิตสำนึกในการรับสิ่งของแต่พอเหมาะพอดี

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ได้สร้างความตื่นตระหนกแก่ประชาชนเป็นอย่างมาก ส่งผลให้ประชาชนบางส่วนแห่กันไปกักตุนสินค้า (Nation, 2020) เหตุการณ์เช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะสังคมไทยเท่านั้น ในหลายประเทศสังคมเกิดความวุ่นวายเช่นเดียวกัน เพราะมีประชาชนแห่กันแย่งซื้อพืชผักในฮ่องกงถึงขั้นมีจอร์จเมย์กระดาศชำระ เพราะประชาชนเกิดจากความแตกตื่นจากวิกฤตโควิด ตามมาด้วยสิงคโปร์ ญี่ปุ่น สหรัฐ กระดาศชำระเกลี้ยงชั้นวางจำหน่ายสินค้า รวมถึงในออสเตรเลีย (PPTV HD 36, 2020) การแย่งกันซื้อกระดาศชำระในออสเตรเลียท่ามกลางความหวาดกลัวโควิด 19 จะหนักกว่าทุกที่ เพราะเกิดเหตุทะเลาะวิวาทเรื่องแย่งกันซื้อกระดาศชำระ จนตำรวจต้องมาระงับเหตุ (Komchadluek, 2020) เหตุการณ์จากการแย่งซื้อพืชผักจนถึงขั้นทะเลาะวิวาทนั้น ดูเป็นการกระทำที่ไม่สมเหตุผล จากเหตุการณ์นี้ทำให้เห็นว่าผู้คนที่เกิดความตื่นตระหนก ทำให้ขาดสติในการควบคุมตนเอง ดังนั้น การฝึกสติจึงเป็นเครื่องมือในการดูแลตนเองที่ดี ที่ใช้ได้ในทุกสถานการณ์

สถานการณ์โควิด 19 ทำให้ความสงบสุขของผู้คนและความสงบสุขของสังคมเริ่มหายไป ถ้าจะมองให้ดีก็คือผู้คนที่มีความกลัว จนกลายเป็นความตื่นตระหนก เพราะจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมือนเดิม การเปลี่ยนแปลงส่งผลให้ผู้คนที่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล จนไปถึงการฆ่าตัวตาย จากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ความช่วยเหลือของรัฐกลายเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้สังคมเกิดความวุ่นวาย โครงการความช่วยเหลือของรัฐ สะท้อนให้เห็นถึงความไม่เข้าใจสภาพสังคม และการขาดการมีส่วนร่วมของประชาชน รวมถึงการบริการจัดการที่ขาดประสิทธิภาพของรัฐบาล ทำให้มาตรการเยียวยาเต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรค (Thongthep, and Sanguanwong, 2020) ความไม่สามารถอดทนรอได้ ใจที่เริ่มท้อถอยในการสู้ชีวิตจากปัญหาเรื่องปากท้อง ปัญหาเรื่องความจนที่มาจากการทำงาน เมื่อรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย จึงทำให้เกิดความเครียด รวมถึงจากปัญหาเรื่องภาระหนี้สินที่ไม่สามารถชำระได้ และยังมีคนอีกจำนวนมากที่ประสบกับปัญหาภาวะการดำรงชีพที่ลำบาก ความเป็นอยู่ในสถานการณ์โควิด 19 ของคนในสังคมปัจจุบัน แสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่ไม่ใช่กระทบเพียงแค่สุขภาพกาย แต่ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้คนในสังคมจำนวนมากด้วย

ผลกระทบหลายอย่างที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์นี้ มีทั้งคนปรับตัวตั้งรับได้ทัน และคนที่ปรับตัวไม่ทัน ตั้งรับไม่ได้ ไม่มีวิธี ไม่มีทางออก สูญเสียกำลังใจ ดำเนินชีวิตต่อไปไม่ถูก ไม่มีสติในการคิดหาหนทางออก



ให้กับตนเอง จากเหตุการณ์นี้ทำให้เห็นถึงคนที่ตื่นตระหนกกับสถานการณ์ กับผู้คนที่ใช้ชีวิตแบบขาดสติ จึงทำให้แก้ปัญหาชีวิตไม่ถูก ปรับตัวไม่ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น แก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าไม่ได้ ไปต่อไม่เป็น กลายเป็นใช้ชีวิตอย่างประมาท ปัญหาสังคมต่างๆ จึงได้เกิดตามมาในรูปแบบต่างๆ กันไป ผู้เขียนจึงมีความเห็นว่า การนำคำสอนในพระพุทธศาสนาในการฝึกสติมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน ซึ่งจะกล่าวในหัวข้อถัดไป

## การรับมือกับสถานการณ์โควิดเชิงพุทธ

สังคมไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ พระพุทธศาสนามีบทบาทและความกลมกลืนในการดำเนินชีวิตของคนไทย แนวทางในการรับมือกับสถานการณ์โควิด 19 ซึ่งเป็นการเครื่องมือเพื่อช่วยบรรเทาผลกระทบด้วยแนวคิดเชิงพุทธ แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ 1) ในฐานะคนในสังคมที่กระทำต่อผู้อื่น คือ การให้ทาน 2) การฝึกสติ เป็นเครื่องมือควบคุมจิตใจตนเอง

ทาน คือ การให้ เป็นการช่วยเหลือจุนเจือซึ่งกันและกัน โดยที่เราจะเห็นได้จากมีการเอื้ออาทรแบ่งปันกัน แม้ในขณะที่สถานการณ์ย่ำแย่เรายังได้พบเจอคนดีมีน้ำใจในสังคม ความมีน้ำใจในการแบ่งปันช่วยผู้ที่กำลังเดือดร้อน มีผู้ใจบุญได้ออกมาบริจาคเงินและสิ่งของต่างๆ ให้กับผู้ที่เดือดร้อนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด รวมถึงผู้ที่คิดโครงการจัดตั้ง “ตู้ปันสุข” ตรงกับคำสอนในพระพุทธศาสนาเรื่อง ทาน หมายถึง การให้ เป็นการทำบุญด้วยการแบ่งปันสิ่งของให้ (Phra Brahmagunabhorn, 2002) จัดอยู่ในธรรมข้อที่ 1 ใน **บุญกิริยาวัตถุ 3** คือ ทาน ศีล และภาวนา (Thai Tripitakas: 11/305/269) และ **สังคหวัตถุ 4** คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา (Thai Tripitakas: 11/313/295) การแสดงน้ำใจช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน เป็นสิ่งที่คนไทยได้ถูกซึบซับโดยไม่รู้ตัว จากการสอนให้รู้จักช่วยเหลือรู้จักแบ่งปันที่มาจากสังคมวิถีพุทธ

จากเหตุการณ์ขโมยของจากตู้ปันสุข เกิดจากคนที่จิตเกิดความโลภ ความเห็นแก่ตัว ไม่หยาบเฉพาะของที่ตนพอใช้ แต่ได้ฉวยโอกาสนี้ขโมยสิ่งของที่คนนำมาบริจาคจากตู้ปันสุขไปจนหมด ซึ่งผิดจากเจตนาของผู้บริจาค ที่ได้ตั้งใจแบ่งปันสิ่งของให้กับคนที่เดือดร้อนได้เกิดประโยชน์สุข การขโมยสิ่งของของผู้ที่นำมาบริจาคไปเช่นนี้ในทางพระพุทธศาสนา แสดงไว้ว่าเป็นลักษณะของ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะของ **อกุศล** ที่มีการสะสมมาจาก รากเหง้าแห่งอกุศล จึงทำให้เกิด **ความโลภ** (Thai Tripitakas: 12/89/82) การกระทำของบุคคลเหล่านั้นเป็นการกระทำที่มีความเห็นผิด คือ เป็น **มิจฉาทิฎฐิ** (Thai Tripitakas: 21/212/332) เมื่อมีความเห็นผิดก็จะเกิด การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพื่อเจ้า เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น มีจิตพยาบาท เหล่านี้ล้วนเป็นมิจฉาทิฎฐิ (Thai Tripitakas: 10/413/345-346) พระพุทธเจ้าจึงสอนให้คนมี **ความเห็นชอบ** คือ **สัมมาทิฎฐิ** (Thai Tripitakas: 10/290/224) คำสอนในพระพุทธศาสนา **สัมมาทิฎฐิ** (ความเห็นชอบ) จัดอยู่ใน **อริยมรรคมีองค์ 8** (Thai Tripitakas: 10/329/258) เป็นทางสายกลางซึ่งเป็นหนทางในการปฏิบัติให้ถึงทางพ้นทุกข์ จึงเป็นสิ่งที่ต้องเจริญให้มาก เมื่อเจริญ **มรรค 8** ได้มากก็จะทำให้เรามี **ความเห็นชอบ** **ความคิดชอบ** **เจรจาชอบ** **กระทำชอบ** **เลี้ยงชีพชอบ** **พยายามชอบ** **ระลึกชอบ** และ **จิตตั้งมั่นชอบ** (Thai Tripitakas: 10/402/335) การ



เจริญมรรค 8 เป็นธรรมข้อหนึ่งใน **อริยสัจ 4** (Thai Tripitakas: 10/386/324) ผลที่ได้ในเบื้องต้นของการฝึกจะทำให้เราเป็นคนที่มีความคิดดี พุทธิ และทำดี

การช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบของตู้ปันสุข ความใจดีของผู้ใจบุญ กลายเป็นสร้างปัญหาให้เกิดทุกข์ เมื่อคนหยิบของจากตู้ปันสุขไปจนหมด จึงทำให้คนที่มาทีหลังไม่ได้รับสิ่งของเกิดความไม่พอใจ ความวุ่นวาย จึงเกิดขึ้น เพราะผู้ที่มาแล้วเมื่อไม่ได้รับสิ่งของทำให้เกิดความผิดหวัง ความรู้สึกผิดหวังได้เปลี่ยนมาเป็นความโกรธ เมื่อระงับอารมณ์ความผิดหวังที่ไม่ได้ตั้งใจไม่ได้ จึงทำให้ไปยื่นคำเจ้าของบ้านที่ตั้งตู้ปันสุขด้วยความโกรธ การแสดงกิริยาที่ไม่สุภาพกับคำพูดคำทอที่หยาบคาย มาจากความไม่อดทน จึงทำให้แสดงคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสมออกมา ในสถานการณ์นี้คำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยให้อารมณ์ของคนที่กำลังโกรธสงบลงได้นั้นคือ **ขันติ** หมายถึง ความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่ดูร้าย ความไม่เกรี้ยวกราด ความเข้มแข็งแห่งจิต (Thai Tripitakas: 34/1348/337) การฝึกความอดทนจึงเป็นคุณสมบัติที่ทุกคนพึงมี เพราะเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่สมหวัง จะทำให้มีความอดทนอดกลั้นต่อเหตุการณ์นั้นๆ ได้ ซึ่งจะไม่นำไปสู่เรื่องราวที่เลวร้ายไปกว่านั้น

ตัวอย่างจากเหตุการณ์ที่รัฐเข้ามาช่วยประชาชนผู้ที่ประสบปัญหาผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ด้วยโครงการ เงินเยียวยา 5,000 บาท โครงการที่รัฐได้ช่วยเหลือประชาชนนั้นเป็นโครงการที่ดี แต่ด้วยระบบการจัดการของรัฐนั้นมีขั้นตอนหลายขั้นตอน อาจทำให้เกิดการล่าช้า ปัญหาจึงเกิดขึ้นกับคนที่ไม่สามารถรอคอยการดำเนินการในขั้นตอนต่างๆ ได้ ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่น่าสลดใจจากโครงการนี้ มีคนที่ฆ่าตัวตายเหตุเพราะไม่ได้รับเงินเยียวยา 5,000 บาท (Matichon, 2020) ตัวอย่างในกรณีนี้เป็นสภาวะจิตใจที่ยอมแพ้กับชีวิต การไม่มีเงินที่จะมาเลี้ยงปากท้องอาจทำให้ป่วยแค่ทางกาย แต่กลายเป็นป่วยทางใจตามไปด้วย เพราะคิดหาหนทางออกให้กับชีวิตไม่ได้ การตัดสินใจจบชีวิตตัวเองเป็นเพียงเพื่อหนีปัญหาต่างๆ เป็นการกระทำที่หนีทุกข์ เป็นการขาดสติในการแก้ปัญหา สติจึงมีความสำคัญในการที่จะทำให้พบวิธีแก้ปัญหาหรือหาหนทางออกเฉพาะหน้าได้ด้วยวิธีต่างๆ

จากปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในช่วงสถานการณ์โรคโควิด 19 มาจากความกลัวโรคระบาด การกระทำที่มาจากความตื่นตระหนกทั้งหลายเป็นการกระทำที่ขาดสติ ตัวอย่างของการขาดสติเห็นได้ในกรณีการแย่งกันซื้อของเพื่อกักตุนสินค้าจนถึงขั้นทะเลาะวิวาท เมื่อขาดสติจึงทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ ออกมาในคำสอนของพระพุทธเจ้า การดำเนินชีวิตโดยไม่ขาดสติ หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ คือ ความไม่ประมาท หรือที่เรียกว่า **อัปมมาท** หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต ความไม่ประมาท จะทำให้มีสติ คอยยับยั้ง คอยเตือนถึงสิ่งที่ควรทำไม่ควรทำ สิ่งที่ทำแล้วและยังมีได้ทำ การมีสติรักษาตัวเท่ากับเป็นการช่วยรักษาสังคม (Somdet Phra Buddhakosajarn, 2012) ตรงกับคำสอนใน **เสกทกสูตร** ว่า บุคคลเมื่อรักษาตน ด้วยการเจริญสติปัญญา ชื่อว่ารักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน (Thai Tripitakas: 19/385/242) ฉะนั้น ถ้าเราดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เป็นการรักษาตนและรักษาผู้อื่นด้วย



การฝึกสติ เป็นเครื่องมือควบคุมจิตใจตนเอง การฝึกสติในพระพุทธศาสนา คือ การฝึกให้กายกับใจมาอยู่ด้วยกัน ให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน โดยไม่ต้องห่วงถึงกับอดีตที่ผ่านมาแล้ว และไม่ต้องกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ตรงกับหลักธรรมใน **ภทเทกรัตตสูตร** (Thai Tripitakas: 14/272/319) การฝึกสติเป็นกระบวนการพัฒนาให้เกิดปัญญา โดยหน้าที่ของสติ คือ การไม่ปล่อยให้ใจเลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ผ่านไปเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ (Somdet Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto), 2012) การฝึกสติจึงจำเป็นสำหรับทุกคน เมื่อมีสติก็จะเกิดปัญญาได้ ปัญญาที่จะทำให้ยอมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

วิธีการฝึกสติที่ง่ายๆ ด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ ตามคำสอนใน **อานาปานสติ** (Thai Tripitakas: 14/148/187-189) ด้วยวิธีการฝึกให้ทำความรู้สึกตัวหรือให้มีสติรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้รู้การทำงานของลมหายใจกับร่างกายที่ทำงานมีความสัมพันธ์กัน ว่าขณะที่หายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดถึงหายใจเข้ายาว หรือหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น จากการเพ่งความสนใจไปอยู่ที่ลมหายใจเป็นเวลานาน จะทำให้จิตมีความนิ่งเป็นสมาธิ

ประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติ ช่วยให้เรารู้เท่าทันจิต ในลักษณะที่รู้ทัน มีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจได้ดีกว่าเดิม (Buddhadasa Bhikkhu, 2014) เบื้องต้นให้เราฝึกสังเกต ลมหายใจเข้าท้องพอง ลมหายใจออกท้องแฟบ ซึ่งเป็นการหายใจที่ถูกวิธี จะช่วยปรับสมดุลของอารมณ์ การมีสติอยู่กับลมหายใจเป็นวิธีการฝึกระลึกรู้กายกับใจให้อยู่ด้วยกัน การหายใจที่ถูกวิธีจะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างกายกับจิต ความมีสติกับความไม่มีสติ (Banyati, 2020) การหายใจด้วยการมีสติ จะส่งผลดีได้ทั้งสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี

การฝึกสติตามแนว **สติปัฏฐาน 4** (Thai Tripitakas: 10/289/222) เป็นวิธีการปฏิบัติธรรมตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยการมีสติระลึกไว้ใน กาย เวทนา จิต และธรรม คือ การฝึกระลึกรู้ความเคลื่อนไหวของกาย ฝึกระลึกรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า เป็นสุข เป็นทุกข์ ฝึกระลึกรู้ใจรู้ความคิดที่เกิดขึ้นว่า ดีใจ เสียใจ ฝึกระลึกรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ความหมายของสติ คือ การระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ จำการทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ (Somdet Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto), 2013) เมื่อเรามีสติระลึกอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้เรารู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ สติจะเป็นเหมือนตัวคอยเตือนให้เราไม่เผลอทำสิ่งที่ไม่ถูกไม่ดี ผลจากการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตมีความเป็นอิสระไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ เกิดปัญญาไม่เอนเอียงไปตามความรู้สึก และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นตามที่เป็นจริง คือ รู้ตามความเป็นจริง จิตจะปราศจากอาการกระวนกระวายต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพ้นทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ ผ่องใส เป็นตัวของตัวเอง (Somdet Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto), 2012) การฝึกสติจึงมีความสำคัญ เพราะการมีสติจะทำให้เราเข้าใจ เรียนรู้ที่จะยอมรับ และสามารถปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ตามความเป็นจริงในปัจจุบันได้ แต่เพราะการขาดสติ จะทำให้เราขาดความอดทนตามไปด้วย จึงทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมโดยการกระทำ คำพูด และความคิด ในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม ดังกรณีที่มีคนขโมยของจากตู้ปับสุข การยื่นตำทอด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพ การแก่งแย่งสิ่งของบริจจาค การไม่อดทนรอ



คอยเงินเยียวยาของภาครัฐ และการแก้ปัญหาชีวิตที่ผิด เป็นตัวอย่างการกระทำที่ขาดสติดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

การฝึกสติ จะช่วยให้เราไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ช่วยให้เรารับรู้และเข้าใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น จากกรณีที่มีขโมยของจากตู้ปันสุข สติจะเป็นตัวเตือนให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้อง เตือนไม่ให้เกิดความโลภ กรณีคนที่แก่งแย่งสิ่งของบริจาค สติจะช่วยให้มีความอดทนในการเข้าแถวยื่นรอรับของบริจาค กรณีที่ตำหนิเมื่อผิดหวังจากการที่ไม่ได้รับของจากตู้ปันสุข สติจะช่วยให้ยอมรับกับความผิดหวัง อดทนรอคอยในการรอรับสิ่งของในครั้งถัดไปได้ กรณีที่สร้างความวุ่นวายปั่นป่วนจากความช่วยเหลือเงินเยียวยา สติจะช่วยให้มีความอดทนกระทำตามกระบวนการในแต่ละขั้นตอน กรณีที่ตัดสินใจผิดด้วยการหนีทุกข์ สติจะช่วยให้คิดหาทางออก ทหาวิธีแก้ไข และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

## สรุป

สถานการณ์โควิด 19 ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป การใช้ชีวิตที่ไม่เหมือนเดิมทำให้คนจำนวนมากปรับตัวในการใช้ชีวิตไม่ถูก ความไม่สงบสุขเกิดจากความกลัวโรคระบาด ปัญหาเรื่องปากท้อง การตกงาน ความจน เรื่องเงินในการดำรงชีพ คนที่ไม่ได้วางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้าทำให้ตั้งรับกับเหตุการณ์ไม่ทัน ก่อให้เกิดการกระทำที่ขาดสติ ขาดความอดทน ผู้เขียนนำคำสอนในพระพุทธศาสนา เรื่องทานและการฝึกสติ มาเป็นเครื่องมือในการรับมือกับสถานการณ์โควิด การให้ทาน เป็นเครื่องมือภายนอกในการช่วยเหลือสังคม ให้เป็นผู้รู้จักเสียสละ ให้เป็นคนมีน้ำใจในการช่วยเหลือผู้อื่น การฝึกสติ เป็นเครื่องมือในการดูแลควบคุมจิตใจตนเอง ลดความเห็นแก่ตัว ความโลภ หรือ ความกลัว การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ จะช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท การที่เราจะทำใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ ได้ ต้องมาจากการฝึกฝนสติอยู่เสมอ ด้วยการฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน ให้ระลึกถึงสิ่งที่คิด คำที่พูด และสิ่งที่ทำ ช่วยให้เรารู้ที่จะปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการช่วยให้สังคมมีสันติสุขโดยการเริ่มจากภายในตนก่อน สติสามารถนำมาใช้ได้ดีในทุกสถานการณ์ เมื่อเรามีทานเป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือสังคม และมีสติที่เป็นเครื่องมือในควบคุมตนเองที่ดีแล้ว จะทำให้ผู้คนในสังคมมีความเอื้ออาทรต่อกัน สังคมก็จะเกิดสันติสุขได้

## References

- Bangkokbiznews. (2020). *The unemployment situation worldwide caused by Covid-19*. Retrieved July 13, 2020, from <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/877720>.
- Banyat, P. (2020). *Covid-19 Survival Guide*. Bangkok: 7D Book Co., Ltd.
- Buddhadasa Bhikkhu. (2014). *Guide to practice the 16 steps of Anapanasati*. (3<sup>rd</sup> ed.). Bangkok: Met Saai Publishing.



- CH3Thailand News. (2020). *Clip of people fear of starvation more than Covid-19: Flocking and snatching up donations at Tha Phae Gate*. Retrieved September 8, 2020, from <https://ch3plus.com/news/category/183402>.
- Kapook. (2020). *Thousands of Phuketian flocking and snatching up donations, at risks of a rise in people gets Covid-19*. Retrieved September 9, 2020, from <https://covid-19.kapook.com/view224634.html>.
- Khaosod. (2020). *A woman commits suicide in front of the Ministry of Finance while waiting to receive money on the coming June 29<sup>th</sup>*. Retrieved July 26, 2020, from [https://www.khaosod.co.th/update-news/news\\_4027191](https://www.khaosod.co.th/update-news/news_4027191).
- Komchadluek. (2020). *House owner gets threatened at home after not filling in the 'pantry of sharing'*. Retrieved July 13, 2020, from <https://www.komchadluek.net/news/regional/430486>.
- Komchadluek. (2020). *Panic-buying and snatching up toilet rolls in Australia*. Retrieved July 24, 2020, from <https://www.komchadluek.net/news/breaking-news/421095>.
- Line Today. (2020). *People are snatching up donation inside the pantry of sharing provided by the temple*. Retrieved September 9, 2020, from <https://today.line.me/th/v2/article/วัดเปิดตู้ปันสุข+ชาวบ้านแตกแถว กรูเข้าแย่งของ-grQBrz>.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Mahamakut Buddhist University. (2014). *Thai Tripitakas*. Nakhon Pathom: MBU Press.
- Matichon. (2020). *A desperate man commits suicide during Covid two days before receiving an aid package*. Retrieved September 8, 2020, from [https://www.matichon.co.th/newsmonitor/news\\_2146989](https://www.matichon.co.th/newsmonitor/news_2146989).
- Nation. (2020). *Thanakorn pleads the public not to get panic over the Covid-19 after people hoarding supplies*. Retrieved August 3, 2020, from <https://www.nationtv.tv/main/content/378765974/>.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2002). *Dictionary of Buddhism*. (10<sup>th</sup> ed.). Nonthaburi: Suetawan Co.,Ltd.
- Phra Phayom Kalayano. (2020). *The pantry of sharing provided by monks*. Retrieved September 9, 2020, from <http://www.lokwannee.com/web2013/?p=396875>.
- Pongpipat, K. (2020). *Covid-19: When suicide is an option because of no solution for the problems in making a living during the city lockdown*. BBC Thai. Retrieved August 19, 2020, from <https://www.bbc.com/thai/thailand-52562321>.



- PPTV HD 36. (2020). *Expert indicates people flock to buy toilet rolls due to panic over Covid-19*. Retrieved July 24, 2020, from <https://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/120702>.
- Royal Thai Government. (2020). *News on the Covid-19 Situation*. Retrieved October 23, 2020, from <https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/28032>.
- Siamrath. (2020). *Theptai indicates 62 people more committing suicide than getting Covid-19 as they cannot wait for the government*. Retrieved September 3, 2020, from <https://siamrath.co.th/n/153216>.
- Somdet Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto). (2012). *Buddhadhamma: Natural Laws and Values for Life Expanded Edition*. (32<sup>nd</sup> ed.). Bangkok: Phalitham Press.
- Thailand Institute Of Occupational Safety And Health. (2020). *Announcement/ Measure*. Retrieved September 8, 2020, from <https://tosh.or.th/covid-19/index.php/announce>.
- Thairath. (2020). *4 aid packages to compensate those affected by Covid-19: Check for eligibility*. Retrieved September 14, 2020, from <https://www.thairath.co.th/news/business/1870927>.
- Thairath. (2020). *People flock and snatch up food donation at Tha Phae Gate, at risk of covid-19*. Retrieved September 9, 2020, from <https://www.thairath.co.th/news/local/north/1823533>.
- Thairath. (2020). *Thai's generosity to go through Covid crisis: The beginning of the pantry of sharing by Coach Bank and his friends*. Retrieved July 13, 2020, from <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/1842659>.
- Thansettakij. (2020). *Government emphasizes the policy "Stay home and stop the spread of Covid for the nation"*. Retrieved July 13, 2020, from <https://www.thansettakij.com/content/425852>.
- Thongthep, W., & Sanguanwong, P. (2020). *Aid Package Registration: An analysis of various problems to compensate those who are affected by Covid-19*. BBC Thai. Retrieved September 8, 2020, from <https://www.bbc.com/thai/thailand-52350798>.
- Thai PBS. (2020). *MOPH reveals suicide statistics increased by 22%, setting up a proactive prevention team on social networks*. Retrieved October 23, 2020, from <https://news.thaipbs.or.th/content/296311>.
- Thai PBS. (2020). *People plead some sharing from 'the pantry of soon-to-be-non-sharing'*. Retrieved September 9, 2020, from <https://news.thaipbs.or.th/content/292315>.



Thai PBS. (2020). *Researcher indicates the number of people commits suicide is equal to people die over Covid*. Retrieved July 13, 2020, from <https://news.thaipbs.or.th/content/291661>.

TV Pool. (2020). *Suing the first five who create chaos fighting for 5,000 baht with the project, 'nobody will be left behind'*. Retrieved September 8, 2020, from <https://social.tvpoolonline.com/news/148588>.