พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด ๑๙
The Buddhist Method for Self-Care during COVID-19 Situation

นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน Napapat Ngambutsabongsophin[๑]
มนตรี สิระโรจนานันท์ Montree Sirarojjananan[๒]

Received: *July 1, 2020* **Revised:** *July 17, 2020*
Accepted: *July 24, 2020*

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) คนจำนวนมากเกิดความเครียด ความวิตกกังวล จากโรคระบาด และจากการงานการเงินที่เปลี่ยนไป เมื่อวิถีชีวิตไม่เหมือนเดิมจึงทำให้คนเกิดความทุกข์ บทความนี้ผู้เขียนประสงค์ที่จะน้อมนำคำสอนในพระพุทธศาสนามาเป็นพุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด ๑๙ โดยค้นคว้าจากเอกสารวิชาการและข่าวสารทางออนไลน์ ซึ่งพุทธวิธีที่ผู้เขียนนำมาใช้ คือ การฝึกสติ เป็นพุทธวิธีที่ช่วยดูแลทั้งร่างกายและจิตใจได้ดี ความมีสติจะช่วยสร้างเสริมภูมิต้านทานของจิตใจ การฝึกสติด้วยหลัก สติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องมือในการรู้ทันจิตรู้ทันอารมณ์ของตนเอง ให้คลายความยึดถือมายอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการคลายทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ความมีสติและยอมรับความจริงนี้เป็นพุทธวิธีที่จะช่วยให้ผู้ที่กำลังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้ได้ลดความวิตกกังวลและให้มีกำลังใจกลับคืนมา พร้อมที่จะยอมรับกับความจริงในสถานการณ์ปัจจุบันได้

คำสำคัญ : พุทธวิธีการดูแลตนเอง, สติ, โควิด ๑๙

---

[๑] นักวิชาการอิสระ/ วิทยากรพิเศษ, ๑๙/๑๐๔ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐; Independent academic, 19/104 Salatamasob Tawewattana Bangkok 10170 Thailand.

[๒] ภาควิชาประวัติศาสตร์ ปรัชญา และวรรณคดีอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; Department of Philosophy, Faculty of Liberal Arts, Thammasat University, Thailand.

Abstract

The current COVID-19 situation has caused many people stress and anxiety over the pandemic itself and the change in the financial situation. When the way of life is not the same, it causes people to suffer. This academic article, the researcher applied the Buddhist teaching as a method for self-care during the COVID-19 situation by studying from the academic documents and online new. The Buddhist method by which the researcher employed is the training of mindfulness for taking care of both the body and the mind. Mindfulness helps to strengthen the immune system of the mind. The training of the mind based on the Four Foundations of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna*) is the tool for being aware of one's mind and emotions in order to release the attachment and accept the reality, considered as a method for relieving the suffering in the mind. Both mindfulness and acceptance of reality are the Buddhist methods that will help those impacted from the situation to relieve anxiety, regain encouragement, and get ready to accept the reality in the present situation.

Keywords: Buddhist Method for Self-care; Mindfulness; COVID-19

๑. บทนำ

เนื่องจาก โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ หรือ โรคโควิด ๑๙ ที่เริ่มต้นมาจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน เมื่อปลายปี ๒๕๖๒ ได้มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย ผู้ว่ากรุงเทพมหานคร ได้ประกาศสั่งให้ปิด ห้างสรรพสินค้า สถานประกอบการ สถาบันการศึกษา ฯลฯ ตั้งแต่วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๓ ถึง ๑๒ เมษายน ๒๕๖๓ เป็นเวลา ๒๒ วัน เพื่อหยุดการแพร่กระจายของเชื้อโควิด[๓] จากนั้น ประเทศไทยได้มีการรับมือกับสถานการณ์โควิด ๑๙ นี้ โดย

[๓] ฐานเศรษฐกิจ, **กทม. สั่งปิดห้าง ๒๒ วัน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thansettakij.com/content/normal_news/425764 [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

นายกรัฐมนตรีประกาศภาวะฉุกเฉิน ฉบับที่ ๑ มีผลบังคับใช้เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๓[๔] ในช่วงเวลานั้นการระบาดของโรคยังมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ จึงมีการห้ามมิให้ออกนอกเคหสถาน โดยการประกาศเคอร์ฟิวทั่วประเทศ เวลา ๒๒.๐๐-๔.๐๐ น. ของทุกวัน มีผลบังคับใช้วันที่ ๓ เมษายน ๒๕๖๓[๕] และได้มีการจัดตั้งหน่วยเฉพาะกิจ โดยสำนักนายกรัฐมนตรีได้มีคำสั่งจัดตั้งศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด ๑๙[๖] เพื่อรายงานผู้ที่ติดเชื้อและผู้ที่เสียชีวิตด้วยโรคโควิด ๑๙ ให้ประชาชนได้ทราบเกี่ยวกับอันตรายและความรุนแรงของโรคอย่างต่อเนื่อง

ในช่วงแรกของการระบาดเป็นไปอย่างรวดเร็ว รัฐบาลจึงมีคำสั่งไม่ให้มีการอยู่รวมกัน ให้ประชาชนอยู่บ้านเป็นการหยุดเชื้อเพื่อชาติ ทำให้บริษัทห้างร้านต่างๆ ต้องปิดทำการ โดยให้พนักงานหยุดทำงานในที่ทำงาน เปลี่ยนไปทำงานที่บ้านหรือที่เรียกว่า Work from Home โรงเรียนและมหาวิทยาลัยทุกแห่งหยุดการเรียนการสอนในห้องเรียน เปลี่ยนไปเรียนทางออนไลน์แทน การออกไปซื้ออาหารหรือทำธุระนอกบ้านก็ต้องมีระยะห่างกัน ๑-๒ เมตร หรือที่เรียกว่า Social Distancing คือ ระยะห่างทางสังคม เพื่อการป้องกันเชื้อโรคที่มาจากสารคัดหลั่งในร่างกาย คือ การไอ การจาม และน้ำลาย ที่อาจกระเด็นหรือมีการฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ มีคำแนะนำให้ทุกคนต้องใส่แมสหรือหน้ากากอนามัย และควรหมั่นล้างมือบ่อยๆ การที่ต้องมีการสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ก็ควรใช้แอลกอฮอลล์ในการฆ่าเชื้อโรคที่อาจติดปนเปื้อมากับการจับต้องสิ่งของต่างๆ กลายเป็นต้องเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันมาเป็นแบบใหม่ หรือที่เรียกว่า New Normal คือ เมื่อออกจากบ้านต้องใส่หน้ากากอนามัย และต้องมีระยะห่างทางสังคม

เมื่อวิถีชีวิตประจำวันของทุกคนเริ่มเปลี่ยนไป จากที่รัฐบาลกำหนดให้ทุกคนต้องอยู่บ้าน ทำให้หลายคนเกิดความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่อิสระเกิดภาวะซึมเศร้าเพราะไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมต่างๆ ได้ หลายคนเกิดความเครียดจากการตกงาน เพราะธุรกิจหลายแห่งที่ต้องปิดทำการนาน รายได้ลดลงอย่างกระทันหัน หลายบริษัทจึงเลือกลดต้นทุนด้วย

---

[๔] กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, **สรุป พ.ร.ก. ฉุกเฉิน ฉบับ ๑ ข้อห้ามและข้อปฏิบัติมีอะไรบ้าง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/872653 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๕] ไทยรัฐออนไลน์, **“เคอร์ฟิว” ห้ามออกนอกบ้าน ๔ ทุ่ม ได้เวลาคนไทยต้องปรับเปลี่ยนร่วมหยุดโควิด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thairath.co.th [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๖] รัฐบาลไทย, **ประกาศและคำสั่ง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thaigov.go.th [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓]; ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านเวชภัณฑ์ กระทรวงสาธารณสุข, **การจัดตั้งสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.dmsic.moph.go.th [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

การเลิกจ้างพนักงานหรือหยุดจ่ายเงินเดือนชั่วคราว[๗] เมื่อไม่มีรายได้เข้า จึงทำให้ทนกับภาวะการขาดทุนไม่ไหว โรงแรมประมาณ ๕๐-๘๐ แห่ง ประกาศขายเพราะไม่มีนักท่องเที่ยว และโรงแรม ๑-๒ ดาว เริ่มทยอยปิดตัวลง[๘] จากสถานการณ์นี้ทำให้หลายธุรกิจต้องปิดกิจการไป กระทรวงพาณิชย์รายงานการยกเลิกกิจการ เดือนเมษายน ๒๕๖๓ รวม ๘๑๗ แห่ง[๙] ผลกระทบภาคธุรกิจทำให้เศรษฐกิจตกลงอย่างรวดเร็ว มีคนตกงานเพิ่มมากขึ้น มีการคาดการณ์ว่า จะเพิ่มความเสี่ยงการถูกเลิกจ้างในไทยราว ๘.๔ ล้านคน[๑๐] ผลกระทบจากการปิดตัวของธุรกิจ ส่งผลให้ผู้คนเกิดภาวะตึงเครียดของการใช้ชีวิตในความเป็นอยู่มีมากขึ้น หลายคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์โควิดที่เกิดขึ้นนี้ได้ ศูนย์วิจัยและพัฒนากฎหมาย คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เก็บข้อมูลพบว่า ระหว่างวันที่ ๑–๓๐ เมษายน ๒๕๖๓ มีการฆ่าตัวตายเพราะได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด ๑๙ เกิดขึ้นทั้งหมด ๔๔ กรณี มีผู้เสียชีวิต ๓๑ ราย[๑๑] จากเหตุการณ์นี้ทำให้มีคนฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น จากความเครียดความวิตกกังวล จากปัญหาเรื่องปากท้อง เรื่องความจนที่มาจากการตกงาน และจากรายได้ที่ลดต่ำลง ทำให้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย บางคนเครียดเพราะมีหนี้สินที่ไม่สามารถชำระได้ และมีคนอีกจำนวนมากที่อยู่ในภาวะลำบากในการดำรงชีพ จากเหตุการณ์สถานการณ์โควิดจึงทำให้เกิดปัญหาทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ด้วยสังคมไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ จะเห็นได้จากวิถีชีวิตของคนไทยเป็นวิถีของชาวพุทธซึ่งถือปฏิบัติกันมาช้านาน ชาวพุทธได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอน จนเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวไทย พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทและมีความกลมกลืนในการดำเนินชีวิตของคนไทย ที่ได้ซึมซับอยู่ในวิถีชีวิตจนเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทุกคน ในสถานการณ์เช่นนี้ พระธรรมคำสอนจึงเปรียบเหมือนที่พึ่งพิงทางใจให้กับชาวไทยยามเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนาที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จึง

---

[๗] กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, **ส่องสถานการณ์ 'ว่างงาน' ทั่วโลก เซ่นพิษ 'โควิด'**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/877720 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๘] PPTV Online, **ปิดกิจการ เซ่นพิษโควิด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.pptvhd36.com [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๙] สำนักข่าว อีไฟแนนซ์ไทย, **โควิด-๑๙ กระทบภาคธุรกิจและแรงงานแค่ไหน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:https://www.efinancethai.com/efinReview/efinReviewMain.aspx?release=y&name=er_ 202006111501 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๑๐] อ้างแล้ว.

[๑๑] ก้าวหน้า พงศ์พิพัฒน์, **โควิด-19: เมื่อคนเลือกฆ่าตัวตายเพราะไร้ทางออกเรื่องปากท้องในภาวะปิดเมือง**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.bbc.com/thai/thailand-52562321 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

เป็นทางเลือกหนึ่งที่คนไทยสามารถนำพระธรรมคำสอนมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ในการปรับตัวปรับใจกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์สถานการณ์โควิด ๑๙ ซึ่งอาจมีผลกระทบที่จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา ผู้เขียนมีความสนใจว่าพระพุทธศาสนามีคำสอนหรือแนววิธีในการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง ที่จะช่วยให้เรียนรู้และยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

๒. สถานการณ์โรคระบาดจากเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙

จากสถานการณ์การติดเชื้อของโรคโควิด ๑๙ ทำให้มีผู้ที่ติดเชื้อและผู้ที่เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก เราจึงควรมาศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด ๑๙ ว่า โรคโควิด ๑๙ คืออะไร ติดต่อได้จากทางไหน มีลักษณะอาการอย่างไร วิธีในการป้องกันดูแลตนเองทำอย่างไร จะได้ทราบวิธีในการหลีกเลี่ยงและการป้องกันเพื่อที่จะดูแลตนเองได้อย่างถูกวิธี

การเริ่มต้นของโรคโควิด ๑๙ เริ่มต้นมาจากประเทศจีนเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๖๒ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีประวัติไปสัมผัสสัตว์ป่าต่างๆ ในตลาดขายส่งอาหารทะเลเมืองอู่ฮั่น จีนได้ตรวจวิเคราะห์สายรหัสพันธุกรรมออกมาดู พบว่าไม่เหมือนที่เคยเจอมาก่อน จึงเรียกว่า ‘ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙’ หรือ 2019 novel Coronavirus (2019-nCoV)[๑๒] ในช่วงแรกของการระบาดของโรค จะมีการเรียกกันจนติดปากว่า ไวรัสอู่ฮั่น ทำให้ประชากรชาวอู่ฮั่นถูกสังคมรังเกียจ องค์การอนามัยโรค จึงได้ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสสายพันธุ์ใหม่ว่า ‘โควิด-ไนน์ทีน’ (Covid-19)[๑๓] โรคโควิด ๑๙ (COVID-19) เป็นคำย่อมาจาก CO คือ โคโรน่า VI คือ ไวรัส D คือ Disease (โรค) และ 19 คือ พบในปี ค.ศ. ๒๐๑๙[๑๔] ชื่อจริงของโรคโควิด ๑๙ คือ SARS-CoV-2 หรือไวรัสโคโรน่าโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงชนิดที่สอง (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องทางพันธุกรรมอย่างใกล้ชิดกับเชื้อไวรัสโรคซาร์ส[๑๕] โรคซาร์ส และโรคโควิด ๑๙ เป็นโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง ที่เกิดจากไวรัสตระกูลเดียวกัน ก่อนหน้านี้ ได้พบไวรัสโคโรน่ามาแล้ว ๖ สายพันธุ์ ที่เคยเกิดการระบาดในมนุษย์ สำหรับไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดเป็นสายพันธุ์ที่ ๗[๑๖] โรคไวรัสซาร์โควี-๒ หรือโรคโควิด ๑๙

---

[๑๒] พิเชฐ บัญญัติ, **คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19**, (กรุงเทพฯ: บริษัท เซเว่นดี บุ๊ค จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๓๖.

[๑๓] ทีมงานวิชาการ บริษัท ไซเบอร์บุคส์ แอนด์ ปริ้นท์ จำกัด, **ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019 CORONAVIRUS DISEASE 2019**, (กรุงเทพฯ: บริษัท เอกพิมพ์ไท จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๓.

[๑๔] พิเชฐ บัญญัติ, **คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19**, หน้า ๓๖.

[๑๕] ทีมงานวิชาการ บริษัท ไซเบอร์บุคส์ แอนด์ ปริ้นท์ จำกัด, **ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019 CORONAVIRUS DISEASE 2019**, หน้า ๓.

[๑๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

สามารถติดเชื้อได้ทั้งคนและสัตว์ เป็นไวรัสที่ก่อโรคในระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร และแพร่จากสัตว์สู่คนได้ รวมทั้งติดจากคนสู่คนได้[๑๗] เนื่องจากไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ สายพันธุ์ที่ ๗ ที่กำลังระบาดอยู่นี้ เป็นไวรัสที่เกิดขึ้นใหม่ วัคซีนป้องกันยังอยู่ในขั้นตอนการศึกษาวิจัย ทางการแพทย์จึงยังไม่มีวัคซีนหรือยาที่สามารถรักษาโรคนี้ได้ ทำให้การแพร่กระจายของโรคเป็นไปอย่างรวดเร็ว

การแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ สามารถกระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทางการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการน่าสงสัยจากเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ ไปสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ[๑๘] การแพร่กระจายของโรคมาจากสารคัดหลั่งในร่างกาย ที่อาจกระเด็นหรือลอยฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ ซึ่งทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดสามารถติดเชื้อได้

หนังสือ “คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรน่าไวรัสสายพันธุ์ใหม่” ได้ให้ข้อมูล อาการทางคลินิกในระยะเริ่มแรก ไว้ว่า

อาการเริ่มต้นของโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อจากไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ส่วนใหญ่จะเป็นไข้ แต่บางรายก็ไม่มีไข้ มีเพียงอาการหนาวสั่น และอาการทางระบบทางเดินหายใจเท่านั้น ควบคู่กับไอแห้ง อ่อนเพลีย หายใจติดขัด ท้องเสีย เป็นต้น ส่วนอาการน้ำมูกไหลและไอมีเสมหะจะพบได้น้อย ผู้ป่วยจะค่อยๆ มีอาการหายใจลำบาก อาการของโรคจะพัฒนาไปเร็วมากในรายที่รุนแรง ภายในเวลาไม่กี่วันอาจเกิดกลุ่มอาการหายใจลำบากแบบเฉียบพลัน ช็อกจากการติดเชื้อในกระแสเลือด (septic shock) มีภาวะเลือดเป็นกรดและการแข็งตัวของเลือดทำงานผิดปกติ อาการเริ่มต้นในผู้ป่วยบางส่วนไม่รุนแรง อาจมีไข้และอาการอื่นๆ หรือไม่มีก็เป็นได้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่รักษาตัวจนหาย แต่มีจำนวนน้อยที่อาการรุนแรงถึงขั้นวิกฤตจนเสียชีวิต[๑๙]

จะเห็นได้ว่า อาการของโรคโควิด ๑๙ ในเบื้องต้น จะมีอาการคล้ายคนเป็นหวัด ซึ่งหลายคนที่เคยเป็นหวัดอาจคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ได้เป็นอะไรมาก ทำให้ในช่วงระยะแรกของการระบาด หลายคนอาจไม่ทราบว่าได้ติดเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่แล้ว เพราะบางรายมีไข้ แต่บางรายอาจไม่มีไข้ ทำให้ไม่ได้ดูแลรักษาตัวเองตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น เนื่องจากไม่ทราบวิธีการดูแลตัวเองทั้งผู้ที่ติดเชื้อและผู้ที่ไม่ได้ติดเชื้อ การใช้ชีวิตประจำวันยังดำเนินไปตามปกติ จึงทำให้เกิดการระบาดที่รวดเร็ว

---

[๑๗] พิเชฐ บัญญัติ, **คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19**, หน้า ๔๑.

[๑๘] ทีมงานวิชาการ บริษัท ไซเบอร์บุคส์ แอนด์ ปริ้นท์ จำกัด, **ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019 CORONAVIRUS DISEASE 2019**, หน้า ๕๗.

[๑๙] โจว วั้ง, **คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรน่าไวรัสสายพันธุ์ใหม่**, แปลโดย กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์, (นนทบุรี: บริษัท วารา พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๖๓), หน้า ๒๕.

การติดต่อของโรคโควิด ๑๙ สำหรับผู้ที่ติดเชื้อในช่วงแรก จะไม่แสดงอาการของโรคทันที อาการของโรค ที่เรียกว่า 'ระยะฟักตัว' ไวรัสโควิด ๑๙ มีระยะฟักตัวเฉลี่ย ๕.๒ วัน ที่ค่าความเชื่อมั่นทางสถิติที่ ๙๕% แต่ในทางปฏิบัติทั่วไปถือระยะฟักตัวที่ ๒-๑๔ วัน[๒๐] ดังนั้น ผู้ที่มีความเสี่ยงหรือเกิดความไม่แน่ใจว่าจะติดเชื้อหรือไม่ จึงควรมีการเก็บตัว ๑๔ ตัว เพื่อความแน่ใจว่าตนเองได้รับเชื้อของการระบาดของโรคโควิด ๑๙ หรือไม่

การป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด ในที่ชุมชนควรสวมใส่หน้ากากอนามัย ควรอยู่ห่างจากผู้มีอาการของทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม ควรหมั่นล้างมือด้วยสบู่และให้น้ำไหลผ่านอย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือใช้แอลกอฮอล์เจล ล้างมือ และไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น[๒๑] ดังนั้น วีธีการป้องกันตนเองในเบื้องต้นให้ห่างจากโรคโควิด ๑๙ คือ ต้องหลีกเลี่ยงเหตุที่สามารถทำให้เกิดการติดเชื้อได้ จึงควรมีระยะห่าง และสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งในการติดต่อกับผู้คน เพราะการอยู่ใกล้กับคน อาจทำให้สัมผัสกับละอองฝอยที่มาจากสารคัดหลั่ง เช่น ไอ จาม ได้ และควรหมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันการสัมผัสกับเชื้อหรือสิ่งปนเปื้อนที่อาจติดมากับสิ่งของต่างๆ ได้

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และหนังสือ "ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙" ได้ให้ คำแนะนำในการป้องกันตนเอง จากไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ ไว้ว่า

๑. หากมีอาการป่วย มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย ภายใน ๑๔ วัน หลังกลับจากเมืองอู่ฮั่น หรือพื้นที่เสี่ยงอื่นๆ โปรดไปพบแพทย์ เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยได้อย่างถูกต้องและรักษาได้ทันท่วงที

๒. การล้างมือ Normal hand washing (การล้างมือทั่วไป) การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก้อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ ๑๕ วินาที

การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel) การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยแอลอฮอล์เจลประมาณ ๑๐ มิลลิลิตร ใช้เวลาประมาณ ๑๕-๒๕ วินาที (ในกรณีใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) ไม่ต้องล้างมือซ้ำด้วยน้ำ และไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือ)

๓. การสวมใส่หน้ากากอนามัย วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหู ขยับให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้

---

[๒๐] พิเชฐ บัญญัติ, **คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19**, หน้า ๕๗.

[๒๑] ทีมงานวิชาการ บริษัท ไซเบอร์บุคส์ แอนด์ ปริ้นท์ จำกัด, **ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019 CORONAVIRUS DISEASE 2019**, หน้า ๕๖.

สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวัน และทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเองและผู้อื่น

๔. การไอ จาม ที่ถูกวิธี เมื่อรู้สึกว่าจะไอ จาม ควรหากระดาษชำระ หรือทิชชู่ มาปิดปาก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาก แล้วนำไปทิ้งในถังขยะปิดให้เรียบร้อย

เมื่อรู้สึกว่าจะไอ จาม แล้วไม่มีกระดาษชำระ ควรใช้การไอ จาม ใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฝั่งตรงข้าม และยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนจาม ไอ ทุกครั้ง ไม่ควรไอ จาม ใส่มือ

หลังจากไอ จาม เสร็จแล้ว ควรรีบล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เพื่อกำจัดเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจาย[๒๒]

เราควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในวิธีการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ เพื่อเป็นการป้องกันการรับเชื้อและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อทั้งตนเองและผู้อื่น

วิธีหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด ๑๙ ควรลดกิจกรรมที่เสี่ยงคือกิจกรรมที่มีคนอยู่รวมกันเยอะๆ ละเว้นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การกิน การล้างมือ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา แคะจมูก สัมผัสปาก หลีกเลี่ยงการไปพื้นที่เสี่ยงต่างๆ คืองดไปต่างประเทศ และควรถือหลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไม่สัมผัสใบหน้า สวมหน้ากากอนามัย[๒๓] เมื่อลด ละ เลิก หลีกเลี่ยง จากสิ่งที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคแล้ว ก็ควรมาดูแลสุขภาพร่างกายกายอย่างถูกวิธี

การดูแลสุขภาพร่างกายที่ถูกต้อง จะเป็นการช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง วิธีง่ายๆ ที่จะดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ได้แก่ การกินอาหาร การหายใจ การนอนหลับ และการออกกำลังกาย ในหนังสือ “คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19” ได้ให้คำแนะนำซึ่งพอสรุปได้ว่า

๑. การกินอาหาร การดูแลสุขภาพร่ายกายให้แข็งแรง ควรเริ่มจากการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ กินอาหารที่มีประโยชน์ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละ ๖-๘ แก้ว

๒. การหายใจ วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายง่ายๆ ที่คนมักมองข้าม คือ การหายใจ คนส่วนใหญ่ยังหายใจไม่ถูกวิธี การหายใจให้ถูกวิธีจะต้อง หายใจให้เต็มปอดในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวก สังเกตได้จาก ‘หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ’ เป็นการหายใจที่ช่วยเพิ่ม

---

[๒๒] กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, **ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://ddc.moph.go.th [๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓]; ทีมงานวิชาการ บริษัท ไซเบอร์บุคส์ แอนด์ ปริ้นท์ จำกัด, **ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019 CORONAVIRUS DISEASE 2019**, หน้า ๕๘-๕๙.

[๒๓] พิเชฐ บัญญัติ, **คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19**, หน้า ๑๙๑.

อ๊อกซิเจนในเลือดให้พอเพียงไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เสริมสร้างสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ ช่วยลดความเครียด ปรับสมดุลของอารมณ์[๒๔]

๓. การนอนหลับ การนอนหลับที่ดีต้องได้ทั้งระยะเวลา และคุณภาพในการนอน การนอนจะแตกต่างกันไปตามอายุ เด็กแรกเกิด ต้องนอนหลับ ๒๐ ชั่วโมงขึ้นไป เด็กขวบปีแรก ๑๒ ชั่วโมง วัยประถม ๙-๑๑ ชั่วโมง วัยรุ่น ๑๐ ชั่วโมง ผู้ใหญ่ ๗-๙ ชั่วโมง และผู้สูงอายุ ๗-๘ ชั่วโมง[๒๕] การนอนหลับที่มีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการนอนเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับระดับความลึกของการหลับด้วย เพื่อทำให้ร่างกาย สมอง จิตใจได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้ามีชั่วโมงการนอนเพียงพอ แต่คุณภาพการนอนหลับไม่ได้ คือได้แค่หลับตื้นไม่เข้าสู่ระยะหลับลึก ก็ถือว่านอนไม่ดี

๔. การออกกำลังกาย จะต้องประกอบด้วย การได้ออกแรง และการได้ความเพลิดเพลิน ไปพร้อมกัน คือ ต้องออกกำลังกายให้หนักพอและนานพอ จนหัวใจเต้นถึงเร็วและแรงขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น ระบบหายใจต้องเร็วและลึกเพียงพอต่อการนำก๊าซออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย ติดต่อหรือต่อเนื่องนานพอ ๑๕-๔๕ นาที และต้องสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง[๒๖] ในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน อาจมีความไม่สมดุลของอิริยาบถต่างๆ จึงต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อปรับการทำงานของร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีที่แข็งแรง

การบริหารร่างกายมีความสำคัญ เพราะกายบริหารนั้นเป็นสิ่งจำเป็นของร่างกายมนุษย์ทุกๆ คน การบริหารร่างกายแต่ให้เป็นสมาธิไปด้วยนั้นคือ หลักของการเปลี่ยนอิริยาบถ[๒๗] การเสริมสร้างภูมิต้านทานด้วยวิธีการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง ได้แก่ การกินอาหาร การหายใจ การนอนหลับ และการออกกำลังกาย ทั้ง ๔ อย่างนี้ จะช่วยทำให้สภาพของร่างกายแข็งแรง ช่วยส่งเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี และเพื่อสุขอนามัยที่ดี ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ตามหลัก กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไม่สัมผัสใบหน้า สวมหน้ากากอนามัย วิธีที่ช่วยในการดูแลสุขภาพกายอย่างง่ายๆ อีกวิธี คือ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ และการมีสติในอิริยาบถต่างๆ ความมีสติเป็นการเชื่อมระหว่างกายกับจิต เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี สร้างเสริมภูมิต้านทานของร่างกาย ช่วยขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย ซึ่งวิธีการฝึกสติกำหนดอิริยาบถและตามระลึกรู้ลมหายใจ เป็นวิธีตามแนวของพระพุทธศาสนา ผู้เขียนจะนำเสนอในหัวข้อถัดไป

---

[๒๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๘-๒๒๙.

[๒๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๔.

[๒๖] ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๐-๒๔๑.

[๒๗] พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ: หจก. พิฆณี, ๒๕๕๔), หน้า ๖.

๓. พุทธศาสนากับสังคมไทย

จากสถิติของศูนย์ข้อมูลกลางด้านศาสนา ของกรมการศาสนา สถิติผู้นับถือศาสนาพุทธ ได้มีการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๗ พบว่า ประชากรของประเทศไทยมีคนนับถือศาสนาพุทธร้อยละ ๙๔.๖[๒๘] จึงถือได้ว่าเป็นประเทศไทยเป็นประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาจึงมีประวัติอยู่คู่กับประเทศไทยมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ วิถีชีวิตคนไทยจึงเป็นวิถีของชาวพุทธ จะเห็นได้จากการทำความเคารพหรือการทักทาย คนไทยจะใช้การยกมือไหว้สวัสดี ซึ่งมาจากการไหว้พระเป็นประจำของชาวพุทธ และได้มีการนำการไหว้มาใช้ในการทำความเคารพผู้ใหญ่หรือใช้ในการทักทาย กลายมาเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นวัฒนธรรมที่งดงามของชาวไทย มาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน

พระพุทธศาสนาที่อยู่คู่กับคนไทยมานาน จะเห็นได้จากการวิถีการใช้ชีวิตของชาวไทยที่มีการใส่บาตรพระสงฆ์ทุกเช้า คนนิยมไปวัดทำบุญหรือมีการเวียนเทียนในวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนา มีการฟังธรรม มีการปฏิบัติธรรม ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้มีอยู่ทั่วประเทศไทย การที่เราไหว้พระและทำกิจกรรมทางศาสนาต่างๆ เป็นธรรมข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา คือ **ความเคารพ ๖** คือ ความเคารพในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในอัปปมาทธรรม ในปฏิสันถาร[๒๙] พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทและมีความกลมกลืนในการดำเนินชีวิตของคนไทย ที่ถูกปลูกฝังทีละน้อยมาตั้งแต่เด็กจากการดำเนินชีวิตประจำวัน พระธรรมคำสอนได้ซึมซับเข้าไปในวิถีชีวิตของชาวไทย และมีการนำมาใช้จนเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทุกคน กลายเป็นวัฒนธรรมที่อ่อนน้อมและงดงามของคนไทย

คำสอนในพระพุทธศาสนาที่เป็นส่วนหนึ่งของทุกคนในสังคมไทย จะเป็นเรื่องของการรักษาศีล ในอังคุตตรนิกาย ได้แสดงสิกขาบท ๕ ประการ ไว้ว่า **ศีล ๕** คือ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ จากการลักทรัพย์ จากการประพฤติผิดในกาม จากการพูดเท็จ การจากเสพของมึนเมาคือสุราเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท[๓๐] ปัจจุบันพระธรรมคำสอนได้ออกสู่สังคมไทยอย่างเป็นรูปธรรม โดย สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติร่วมกับคณะสงฆ์ หน่วยงานราชการ สถานศึกษา องค์กรส่วนท้องถิ่น องค์กรภาคเอกชน ได้จัดโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ โรงเรียนรักษาศีล ๕ ให้พุทธศาสนิกชนได้น้อมนำหลักศีล ๕ มาประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน[๓๑] การนำคำสอนเรื่องศีลออกมาใช้ นับว่าเป็นโครงการดีๆ ที่ได้พัฒนาทางด้าน

---

[๒๘] ศูนย์ข้อมูลกลางด้านศาสนา, **สถิติผู้นับถือ ศาสนาพุทธ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://e-service.dra.go.th>buddha [๙ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๒๙] วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๗๑/๒๖๓.

[๓๐] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๙/๓๐๐.

[๓๑] วัดปากน้ำภาษีเจริญ, **โครงการรักษาศีล ๕**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.sila5.com/ detail/ [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

จิตใจ พัฒนาเยาวชน และพัฒนาสังคม สนับสนุนให้คนทำความดี เป็นการช่วยลดจำนวนผู้กระทำความผิด ทำให้ทุกบ้านทุกครอบครัวทุกชุมชนได้อยู่กันอย่างอบอุ่นและปลอดภัยขึ้น จากการสอนให้สำรวมระวังมิให้มีการประพฤติผิดศีล ฝึกความตั้งใจจริงในการรักษาศีล นับเป็นการช่วยเรื่องความปลอดภัยของสังคมได้เป็นอย่างดี

พระพุทธศาสนากับสังคมไทย ทำให้เราสามารถพบเจอคนดีคนใจบุญในช่วงสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ จากเหตุการณ์ผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์โควิด ทำให้มีคนตกงานมากขึ้น ความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตมีความลำบากมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันจากเหตุการณ์นี้ ก็มีหน่วยงานและผู้ใจบุญจำนวนมากที่ได้มีการบริจาคเงิน และสิ่งของต่างๆ รวมทั้งอุปกรณ์ทางการแพทย์ ที่ใช้ในการรักษาดูแลผู้ป่วยและผู้ที่ติดเชื้อ ให้กับทางโรงพยาบาลต่างๆ และเหตุการณ์นี้ทำให้เห็นว่ายังมีผู้ใจบุญอีกจำนวนมากที่ออกมาบริจาคอาหารและสิ่งของต่างๆ ให้กับชาวบ้านในชุมชนต่างๆ เพื่อช่วยเหลือกับผู้ที่ได้รับผลกระทบ รวมถึง การตั้งตู้ปันสุข ในรูปแบบตู้กับข้าว เต็มไปด้วยอาหารแห้ง และสิ่งของเครื่องใช้จำเป็น สำหรับหลายๆ ชีวิตมาหยิบเอาไปใช้ได้ มีหลายองค์กรนำแนวคิดนี้ไปใช้ เพื่อปันสุขให้คนไทยได้อิ่มท้อง[๓๒] เป็นการแบ่งปันที่สุขใจทั้งผู้ให้และสุขใจทั้งผู้รับ

ความมีน้ำใจของผู้ใจบุญทั้งหลาย ในการบริจาคหรือการช่วยเหลือต่างๆ ตรงกับคำสอนในพระพุทธศาสนา ในธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กัน จัดอยู่ในหมวดของ **“สังคหวัตถุ (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว) ๔** คือ ๑. ทาน (การให้) ๒. เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) ๓. อัตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) ๔. สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ)”[๓๓] การแสดงความมีน้ำใจในการช่วยเหลือคนที่ลำบากจากเหตุการณ์ที่ทุกคนไม่คาดคิดและไม่ทันตั้งตัวนี้ เป็นการกระทำที่น่าชมเชยน่ายกย่องเพราะเป็นการช่วยเหลือสังคมให้กับผู้ที่กำลังเดือดร้อน

เราจึงเห็นได้ว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาอยู่ในวิถีชีวิตของสังคมไทยมาอย่างช้านาน ไม่ว่าจะอยู่ในยุคสมัยใด พระธรรมคำสอนจึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นที่พึ่งทางใจของพุทธศาสนิกชนชาวไทยได้อย่างดีในทุกเมื่อทุกสถานการณ์

๔. พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด ๑๙

พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเองในสถานการณ์โควิด ๑๙ เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยเยียวยาทางด้านจิตใจได้ เมื่อดูแลจิตใจได้ดีก็จะสามารถดูแลกายได้ดีตามมาด้วย และถ้าเราดูแลตนเองได้ดี ก็จะทำให้สามารถปรับตัวอยู่กับสถานการณ์ย่ำแย่ที่เกิดขึ้นได้

---

[๓๒] ไทยรัฐออนไลน์, **น้ำใจคนไทยฝ่าวิกฤติโควิด สู่จุดเริ่มตู้ปันสุข ไอเดียโค้ชแบงก์ และผองเพื่อน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/1842659 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๓๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๒๙๕.

จากเหตุการณ์สถานการณ์โควิด ๑๙ กรมสุขภาพจิต ได้แสดงสถิติ ผู้ที่เกิดภาวะเครียดวิตกกังวลของประชาชนไทย ช่วงระบาดของโควิด ๑๙ ช่วงระหว่างวันที่ ๒๔ ม.ค. – ๒๓ เม.ย. ๒๕๖๓ พบว่า ประชาชน ผู้มีความวิตกกังวลปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๘๗ กังวลต่ำ คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๖๓ และผู้มีความวิตกกังวลสูง คิดเป็นร้อยละ ๘.๖๖[๓๔] จากสถิติผู้ที่มีความเครียดวิตกกังวลสูงนี้ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า และอาจมีสาเหตุอื่นๆ ร่วมด้วย ทำให้หาทางออกไม่ได้ ก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ซึ่งเป็นเหตุนำไปสู่พฤติกรรมการฆ่าตัวตายได้ หรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิต ซึ่งอาจส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางกายได้

สถานการณ์โควิดที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ ทำให้ทุกคนเห็นถึงความไม่เที่ยงของทุกอย่าง งานในหลายอาชีพที่เคยคิดว่าเป็นงานมั่นคง ก็กลายเป็นตกงานอย่างที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน การเงินที่คิดว่ามั่นคง ก็เกิดความผันผวนไม่แน่นอน เศรษฐกิจทั้งในประเทศและทั่วโลกได้ตกลงพร้อมกันอย่างรวดเร็ว และการที่เสพข่าวสารจากสื่อต่างๆ ที่มากเกินไป จนทำให้เกิดการวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ด้วยกลัวว่าจะติดโรคโควิด ๑๙ จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้คนจำนวนมากเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้เกิดมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เหตุการณ์ในครั้งนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สิ่งที่เคยคิดว่าไม่น่าจะเกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นได้ จึงทำให้เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เรื่องนี้ตรงกับคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เราเคยได้ยินกันอยู่บ่อยๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มีหลักการว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติที่อยู่ภายใต้ **กฎไตรลักษณ์**[๓๕] ที่เราไม่สามารถบังคับได้ อันได้แก่ “อนิจจตาคือความไม่เที่ยง ทุกขตาคือความเป็นทุกข์ อนัตตาคือเป็นไม่มีตัวตน”[๓๖] ทุกอย่างที่เกิดขึ้น จะตั้งอยู่ในระยะเวลาหนึ่ง แล้วก็สูญสลายหายไป เป็นธรรมดาของทุกสรรพสิ่งซึ่งเกิดได้กับทุกคน ถ้าผู้ใดทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงหรือเหตุการณ์การสูญเสียไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดทุกข์ “**ทุกข์** หมายถึง สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง”[๓๗] พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจเรื่องทุกข์ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ได้เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่ง คนที่รู้สึกเป็นทุกข์นั้น มาจากการยึดถือสิ่งที่เคยมีเคยเป็น และทำใจยอมรับกับความจริงของการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความไม่เหมือนเดิมทำให้จิตใจเกิดการดิ้นรนต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ทำให้เกิดการไม่สบายกายไม่สบายใจ

---

[๓๔] กรมสุขภาพจิต, **ปัญหาพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา https://www.dmh.go.th>news>view [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓].

[๓๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔.

[๓๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔) หน้า ๖๐; ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๕-๓๙๖.

[๓๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๕.

คำสอนในพระพุทธศาสนา ได้สอนให้รู้จักทุกข์ เรียนรู้ทุกข์ เข้าใจในทุกข์ และให้กลับไปแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ด้วยการยอมรับกับสิ่งเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ซึ่งตรงกับหลักธรรมในข้อ **สมุทัย**[๓๘] ของ**อริยสัจ ๔**[๓๙] ในการที่จะเรียนรู้ทุกข์ และการแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ จากจิตใจที่ดื้นรนไม่ยอมรับความจริงในการเปลี่ยนแปลง ควรเริ่มจากการกลับมาตั้งสติให้ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน "**สติ** คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การกุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง"[๔๐] การมีสติอยู่เสมอก็เพื่อการปรับตัวอยู่กับเหตุการณ์ความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า "**อัปปมาท** คือ ความไม่ประมาท หมายความว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำ"[๔๑] เมื่อเรามีสติในการดำเนินชีวิต จะทำให้เราทราบว่าปัจจุบันเราควรต้องมีการปรับตัวอย่างไรให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน อะไรที่เราควรทำและอะไรที่เราไม่ควรทำ ด้วยการเปลี่ยนมุมมองใหม่ว่าสถานการณ์นี้สอนอะไรเรา เราควรปรับตัวและวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างไร คือเป็นการใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจให้รับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ในพระพุทธศาสนา การฝึกสติคือการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องพะวงกับอดีตที่ผ่านมาแล้ว และไม่ต้องกังวลกับอนาคตที่ยังไม่เกิด เป็นการฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน วิธีการฝึกสติที่ง่ายๆ คือ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นวิธีการหายใจที่ถูกต้อง ตรงกับคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ **อานาปานสติ ๑๖ ขั้น**[๔๒] คือ การเจริญสติด้วยการ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก การฝึกสติกับลมหายใจ เป็นแนวการปฏิบัติในพุทธศาสนาที่มีมาช้านาน และเป็นพุทธวิธีที่ดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้อย่างดี การหายใจที่ถูกวิธีจะเป็นสะพานเชื่อมระหว่างกายกับจิต ความมีสติกับความไม่มีสติ เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยก่อให้เกิดสุขภาวะ สร้างเสริมภูมิต้านทานของร่างกาย ช่วยขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย[๔๓] วิธีการฝึกสติกับลมหายใจนี้ ทางการแพทย์ปัจจุบันได้มีการนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการให้คำแนะนำกับคนไข้ในการดูแลตัวเอง

วิธีในการฝึกสติให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน เป็นวิธีการในการฝึกปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ "**สติปัฏฐาน** คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้

---

[๓๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙.

[๓๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

[๔๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๖.

[๔๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, หน้า ๓๑๒.

[๔๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๙.

[๔๓] พิเชฐ บัญญัติ, **คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19**, หน้า ๒๓๐.

เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีหรือยินร้าย”[๔๔] ในการฝึกให้กายกับใจอยู่ด้วยกัน เป็นการฝึกให้อยู่กับความจริงในปัจจุบัน เป็นการช่วยลดความคิดมาก ความฟุ้งซ่านกับเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาหรือเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นการฝึกการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตรงกับหลักธรรมใน **ภัทเทกรัตตสูตร**[๔๕]

วิธีการในการฝึกสติ ตามแนวของ**สติปัฏฐาน ๔** พระพุทธองค์ตรัสใน **มหาสติปัฏฐานสูตร**[๔๖] พอสรุปแนวทางการฝึกสติได้ว่า เป็นวิธีที่ฝึกให้สติระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการให้จิตระลึกรู้อยู่ในธรรมทั้ง ๔ หมวดกายให้ระลึกรู้อยู่กับอิริยาบถต่างๆ ของร่างกายในทุกๆ อิริยาบถ ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ โดยแบ่งอิริยาบถออกเป็น ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยวิธีการที่ใช้ในการฝึกสติในการกำหนดรู้อาการของกายและใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน[๔๗] การฝึกสติให้ระลึกรู้กายเป็นวิธีการฝึกเบื้องต้นของการฝึกกรรมฐาน เพราะอาการของร่างกายเป็นสิ่งที่สังเกตระลึกรู้ได้ง่าย เมื่อระลึกรู้กายแล้ว ก็ฝึกให้สติระลึกรู้เวทนาความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ว่าตัวเรามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง เช่น รู้สึกเป็นสุข หรือรู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อรู้ความรู้สึกแล้วก็ฝึกระลึกรู้จิตใจของตนเอง โดยการใช้สติระลึกรู้ลงไปในจิตว่า “ขณะนี้จิตมีความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความท้อแท้ ความรำคาญใจ หรือไม่”[๔๘] เมื่อเราฝึกระลึกรู้กาย ระลึกรู้เวทนาความรู้สึก ระลึกรู้จิตใจแล้ว เราก็ต้องมาฝึกสติในการพิจารณาดูความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เมื่อฝึกในธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จนครบแล้ว ทำให้เวลามีสิ่งใดมากระทบไม่ว่าจะเกิดขึ้นทางกาย ทางความรู้สึก ทางใจ หรือในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น สติก็จะระลึกรู้ได้ทัน ไม่ไปหลงยินดีหรือยินร้าย “ธรรมที่มักปรากฏคู่กับสติ คือ **สัมปชัญญะ** ซึ่งก็คือตัว **ปัญญา** การฝึกสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญา”[๔๙] การพัฒนาปัญญาจากการฝึกสติในพระพุทธศาสนา ตามแนวการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ เป็นปัญญาที่ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

ผลจากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในแง่ของปัญญา คือ ไม่ถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นตามที่มันเป็น คือ ตามความเป็นจริง จิตจะปราศจากอาการกระวนกระวายต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพ้นทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อน

---

[๔๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๖.

[๔๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

[๔๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

[๔๗] ดูรายละเอียดใน พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต, **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (ฉบับปรับปรุงใหม่)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (เชียงใหม่: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘-๔๐.

[๔๘] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

[๔๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๖๖.

คลาย สงบ ผ่องใส เป็นตัวของตัวเอง[๕๐] ดังนั้น การฝึกสติทำให้จิตเกิดความพ้นทุกข์ได้ ด้วยการยอมรับและรู้จักวางเฉยได้ สติจึงเป็นพุทธวิธีในการดูแลจิตใจได้เป็นอย่างดี เปรียบเสมือนการบำบัดจิตใจของคนเรา ไม่ให้หลงยึดติดในสิ่งต่างๆ ทำให้รู้ทันอารมณ์ของตนเองและรักษาสภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้ทุกข์จนเกินไป ให้สามารถปรับตัวให้อยู่ได้กับสถานการณ์ตามความเป็นจริงในปัจจุบันได้

พุทธวิธีในการดูแลจิต เป็นเครื่องมือในการรู้ทันจิตรู้ทันอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นวิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นในกายในใจ ด้วยการมีสติที่รู้เท่าทันในธรรมทั้ง ๔ เริ่มจากรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกาย รู้เท่าทันความรู้สึก เช่น รู้สึกมีความสุข รู้สึกมีความทุกข์ รู้เท่าทันความคิด เช่น โกรธ เกลียด ดีใจ เสียใจ และรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การฝึกจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน เป็นการฝึกคลายความยึดถือ ฝึกให้ใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท การอยู่โดยไม่ขาดสติ ทำให้เกิดการระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่หลงคิดไปในอดีตและกังวลไปกับอนาคต มีความเข้าใจถึงสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำ ได้ฝึกให้มองเห็นและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นว่ามีการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ให้เข้าใจว่าเมื่อความสุขอยู่กับเราไม่นาน ความทุกข์ก็อยู่กับเราไม่นานเช่นกัน ทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน ในเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้น พระธรรมคำสอนจึงเปรียบเหมือนธรรมโอสถที่ช่วยเยียวยาจิตใจ ให้คนได้คลายทุกข์และมีสติได้ปรับตัวยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นได้

พุทธวิธีเพื่อการดูแลตนเอง

หลักธรรม	วิธีการฝึก	ผลที่ได้จากการฝึกสติ
สติ	มีสติอยู่กับปัจจุบัน	ทำให้ใช้ชีวิตไม่ประมาท มีความระมัดระวังอยู่เสมอ
อานาปานสติ	มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก	สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี
สติปัฏฐาน ๔	-มีสติระลึกรู้กาย เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย -มีสติระลึกรู้ความรู้สึก เช่น รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ -มีสติระลึกรู้ความคิด เช่น โกรธ เกลียด ดีใจ เสียใจ -มีสติระลึกรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รู้ถึงความทุกข์ที่ถูกบีบคั้น เข้าใจถึงความไม่แน่นอน	จิตไม่กระวนกระวาย ยอมรับความจริง วางเฉยได้ จิตใจผ่อนคลาย เกิดปัญญา รู้จักปล่อยวางได้ ไม่หลงไปในอดีต ไม่กังวลถึงอนาคต

[๕๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗๑.

๕. สรุป

จากสถานการณ์โควิด ๑๙ ทำให้เราเห็นโลกเห็นสังคมเห็นผู้คนต่างๆ กำลังประสบกับความทุกข์ในหลายรูปแบบ ได้เห็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นหลายอย่าง ได้เรียนรู้ถึง **กฎไตรลักษณ์** ในความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์โรคระบาดโควิด ๑๙ พุทธวิธีที่ช่วยดูแลทั้งร่างกายและจิตใจได้ดี คือ การฝึกสติ การมีสติจะช่วยทำให้เราใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท ช่วยให้เราไม่ให้หลงไปในอดีตและอนาคต การมี**สติ**ระลึกรู้ลมหายใจ การมีสติใน**อิริยาบถ**ต่างๆ ความมีสติจะช่วยสร้างเสริมภูมิต้านทานของร่างกาย ช่วยขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย พุทธวิธีในการดูแลจิต คือ การฝึก**สติ** ด้วยการมีสติที่รู้เท่าทันในธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือในการรู้ทันจิตรู้ทันอารมณ์ของตนเอง ให้คลายความยึดถือ มายอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการคลายทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ให้สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในประจำวันท่ามกลางสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากสถานการณ์โควิด ๑๙ นี้ที่คนส่วนใหญ่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล จากเหตุการณ์ วิธีการฝึกสติจะช่วยให้ลดความวิตกกังวล และให้มีกำลังใจกลับคืนมา พร้อมที่จะยอมรับกับความจริงในปัจจุบันได้

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

โจว วั้ง. **คู่มือป้องกันโรคปอดอักเสบจากการติดเชื้อโคโรน่าไวรัสสายพันธุ์ใหม่**. แปลโดย กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์. นนทบุรี: บริษัท วารา พับลิซซิ่ง จำกัด, ๒๕๖๓.

ทีมงานวิชาการ บริษัท ไซเบอร์บุคส์ แอนด์ ปริ้นท์ จำกัด. **ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019** CORONAVIRUS DISEASE 2019. กรุงเทพฯ: บริษัท เอกพิมพ์ไท จำกัด, ๒๕๖๓.

พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร). **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: หจก. พิฆณี, ๒๕๕๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.

_____. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

พระมหาทองมั่น สุทธฺจิตฺโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. เชียงใหม่: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.

พิเชฐ บัญญัติ. **คู่มือเอาตัวรอดจากไวรัส Covid-19**. กรุงเทพฯ: บริษัท เซเว่นดี บุ๊ค จำกัด, ๒๕๖๓.

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://ddc.moph.go.th [๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓].

กรมสุขภาพจิต. **ปัญหาพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dmh.go.th>news>view [๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๓].

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. **สรุป พ.ร.ก. ฉุกเฉิน ฉบับ ๑ ข้อห้ามและข้อปฏิบัติมีอะไรบ้าง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/872653 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

_____. **ส่องสถานการณ์ 'ว่างงาน' ทั่วโลก เช่นพิษ 'โควิด'**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/877720 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

ก้าวหน้า พงศ์พิพัฒน์. **โควิด-19: เมื่อคนเลือกฆ่าตัวตายเพราะไร้ทางออกเรื่องปากท้องในภาวะปิดเมือง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bbc.com/thai/thailand-52562321 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

ฐานเศรษฐกิจ. **กทม. สั่งปิดห้าง ๒๒ วัน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.thansettakij.com/content/normal_news/425764 [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

ไทยรัฐออนไลน์. **"เคอร์ฟิว" ห้ามออกนอกบ้าน ๔ ทุ่ม ได้เวลาคนไทยต้องปรับเปลี่ยน ร่วมหยุดโควิด**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.thairath.co.th [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

_____. **น้ำใจคนไทยฝ่าวิกฤติโควิด สู่จุดเริ่มตู้ปันสุข ไอเดียโค้ชแบงก์ และผองเพื่อน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/1842659 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

รัฐบาลไทย. **ประกาศและคำสั่ง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.thaigov.go.th [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

วัดปากน้ำภาษีเจริญ. **โครงการรักษาศีล ๕**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.sila5.com/detail/ [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

ศูนย์ข้อมูลกลางด้านศาสนา. **สถิติผู้นับถือ ศาสนาพุทธ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://e-service.dra.go.th>buddha [๙ มิถุนายน ๒๕๖๓].

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านเวชภัณฑ์ กระทรวงสาธารณสุข. **การจัดตั้งสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dmsic.moph.go.th [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].

สำนักข่าว อีไฟแนนซ์ไทย. **โควิด-๑๙ กระทบภาคธุรกิจและแรงงานแค่ไหน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.efinancethai.com/efinReview/efinReviewMain.aspx?release=y&name=er_ 202006111501 [๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓].

PPTV Online. **ปิดกิจการ เซ่นพิษโควิด**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.pptvhd36.com [๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓].