

ดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด-19

วันที่ 15 ส.ค. 2564 เวลา 14:11 น.



“ปัญญาของแผ่นดิน”

โดย **ดร.ไพเราะ มากเจริญ**

รองคณบดี วิทยาลัยศาสนศึกษา
ม.มหิดล

“เมื่อขอปัญหาให้ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก
เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง
ไม่ว่าจะปัญหาเศรษฐกิจ งาน เงิน
หรือปัญหาโรครณะบาด
หลายครั้งที่ปัญหาถาโถมเรามากทุกด้าน
เปรียบเหมือนเรากำลังจมน้ำใหญ่
**สติจะทำให้เราวางท่าที
และจัดการปัญหาต่างๆได้**”

ดร.ไพเราะ มากเจริญ

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทยตอนนี้เชื่อว่ามีความรุนแรงและอยู่ในภาวะวิกฤต จำนวนผู้ติดเชื้อพุ่งสูงจนหลายคนหวั่นวิตกและกลายเป็นความหวาดระแวง ในอีกด้านก็มีการจำกัดทั้งในด้านการเดินทางและการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันปัญหาการแพร่ระบาด จนอาจจะทำให้หลายๆ คนเกิดความเครียด และกังวลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจนสุดท้ายอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แม้จะรู้ว่าความเครียดมีผลกระทบอย่างไร แต่บางครั้งก็จัดการความเครียดได้ยาก วันนี้ เราจึงมีเคล็ดลับง่ายๆ ในการดูแลและเยียวยาตัวเองตามหลักพุทธศาสนาโดยยึดหลัก 3 ส. หรือ สสส ซึ่งประกอบไปด้วย

ส ตัวที่ 1 ได้แก่ สติ สติในทางพุทธศาสนา คือการระลึก รู้สึกตัว โดยพยายามให้มีสติระลึกโดยเฉพาะใน 4 เรื่องต่อไปนี้คือ

- มีสติระลึกในทุกการกระทำ ใส่หน้ากากให้ถูกวิธี หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่าง หากจำเป็นต้องมีการเดินทางไปไหนหรือหากจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ขอให้ระมัดระวังทั้งในแง่การเป็นผู้รับและผู้ให้ คือ การรับเชื้อและแพร่เชื้อให้แก่ผู้อื่น รวมถึงการและปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ อย่างเคร่งครัด

-มีสติเมื่อได้รับข่าวสาร ก่อนจะเชื่อ หรือเผยแพร่ต่อ ขอให้ตรวจสอบที่มาและเช็คข้อมูลว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง และมีที่มาที่น่าเชื่อถือ โดยขอให้ยึดหลักกาลามสูตร คือ พิจารณาและใช้วิจารณญาณของตนเองอย่างรอบคอบ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ สรุปลึ้นๆ คือ เช็คก่อนเชื่อ ชัวร์ก่อนแชร์

-มีสติในการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาให้ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง ไม่ว่าจะปัญหาเศรษฐกิจ งาน เงินหรือ ปัญหาโรคระบาด หลายครั้งที่ปัญหาถาโถมเรามาทุกด้าน เปรียบเหมือนเรากำลังเจอพายุใหญ่ เราอาจจะคิดว่าไม่มีแสงสว่างในพายุ แต่สติจะทำให้เราวางท่าทีและจัดการปัญหาต่างๆ ได้ หรือแม้จะยังทำอะไรไม่ได้ แต่สติจะช่วยให้เราสามารถอดทนรอให้พายุผ่านไปผ่านพ้น หรือสงบพอที่จะมองหาแสงสว่างท่ามกลางความมืดมิดนั้นได้

- มีสติในการดูแลตัวเอง หลายครั้งความวิตกกังวลทำให้เราทำทุกอย่างเกินเลย ไม่ยึดหลักทางสายกลาง เช่น พอทราบข่าวว่าฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณช่วยต้านโควิด บางคนก็ทานมากเกินไปจนป่วย หรือกักตุนสะสมสิ่งของที่จำเป็น เช่น หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์ เครื่องวัดออกซิเจน จนเกิดภาวะขาดแคลน ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและส่วนรวม สติในการดูแลตัวเอง โดยตระหนักถึงส่วนรวมและบนพื้นฐานข้อมูลที่ถูกต้องจึงจำเป็นอย่างยิ่งในยามวิกฤติเช่นนี้

ส ตัวที่ 2 ได้แก่ สมาธิ สมาธิ คือความตั้งใจมั่น โดยรูปแบบของการฝึกสมาธิที่เหมาะสมสำหรับสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ก็คือ การฝึกอานาปานสติ หรือการฝึกดูลมหายใจ ทั้งในรูปแบบการหายใจสั้นและหายใจยาว และการรับรู้ลมหายใจของตนเอง ซึ่งการฝึกควบคุมลมหายใจ รวมถึงการฝึกดูและรับรู้ลมหายใจของตนเองนั้นนอกจากจะทำให้มีสติมากขึ้นแล้ว ยังเกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพปอด และการฝึกสมาธิยังช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้น ช่วยลดความกังวล ความเครียด ที่สำคัญจะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ ส่งผลให้เราสามารถจัดการปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นด้วย

ส ตัวที่ 3 ได้แก่ สมานัตตตา คำนี้เราอาจจะไม่ค่อยคุ้นเคยนัก แต่หากเปลี่ยนเป็นคำว่า “สม่าเสมอ” อาจจะเข้าใจง่ายขึ้น สมานัตตตา ในทางพุทธศาสนามีความหมายในหลายแง่ แต่ในส่วนที่เราจะนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์นี้คือ

- สม่าเสมอในการดูแลตัวเอง คือ การดูแลสุขภาพกายและใจอย่างสม่าเสมอ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายตามสมควร

-สม่าเสมอในการวางตน คือ การทำตัวให้เหมาะสมแก่ภาวะ และสิ่งแวดล้อม คือต้องเว้นระยะห่าง ใส่หน้ากากอนามัย และดูแลตัวเองรวมทั้งคนที่ตัวเองรักตามความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสถานะของแต่ละคน หากบ้านมีเด็กคนแก่ อาจจะต้องพยายามแยกตัวหรือใส่หน้ากากอนามัยในบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงให้กับผู้ที่เป็นกลุ่มเปราะบางเหล่านี้

-สม่าเสมอในการวางใจ คือ ไม่ตื่นตระหนกแต่ก็ไม่ประมาท ในยุคที่ข่าวสารมากมายถาโถมเข้ามา ทั้งข่าวผู้ติดเชื้อ ความรุนแรงของโรค จำนวนผู้เสียชีวิตหรือสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ อาจจะทำให้หลายๆคน เกิดความความตื่นตระหนก กังวลจนมีเครียดสะสมจนกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต การประคับประคองใจไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์รอบตัวมากเกินไปจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อรู้ตัวว่ากำลังจะไม่ไหวก็อาจจะต้องหยุดรับข่าวสารเพื่อปรับสภาพจิตใจชั่วคราว แต่ก็ไม่ใช่ประมาทจนละเลยข่าวสารที่จำเป็น

-สม่ำเสมอในการช่วยเหลือ คือ การคำนึงถึงประโยชน์ร่วมกัน และการร่วมทุกข์ร่วมสุขของคนในสังคม เช่น การแบ่งปันและช่วยเหลือกันตามที่ตัวเองสามารถทำได้ การไม่กักตุนสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นต่อการป้องกันและดูแลรักษาโรคเกินความจำเป็น หรือแม้แต่เรื่องเล็กน้อยๆ เช่น การไม่ใช้อิทธิทธิหรือเส้นสาย ไม่ว่าจะในเรื่องใดๆ เพื่อให้เกิดการแบ่งปัน และร่วมทุกข์ร่วมสุขอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่นำฐานะ ชาติตระกูล หน้าที่การงานหรือปัจจัยอื่นๆ มาแบ่งแยกทำให้เกิดความแตกต่างในการแบ่งปันช่วยเหลือ หรือหากจะสรุปง่ายๆก็คือ ให้ทุกคนมองว่าตอนนี้เราต้องร่วมทุกข์กับคนอื่น ๆ เพื่อจะได้ร่วมสุขในวันข้างหน้า และความสุขที่ได้ก้าวไปพร้อมๆกันโดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลังก็คงจะเป็นสุขที่ยืนยาวและมั่นคงสำหรับเราทุกคนในสังคม

นอกจากหลัก 3 ส. ที่จะช่วยให้เราทุกคนผ่านพ้นวิกฤตในครั้งนี้แล้ว การที่เราทุกคนต่างเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะช่วยทำให้เราทุกคนผ่านพ้นความทุกข์เหล่านี้ไปได้ ถ้าหากมีใครสักคนที่กำลังโดนเกาะกินหัวใจจากปัญหามากมายและสถานการณ์ที่สิ้นหวัง ใครสักคนที่จะถูกพัดพาไปตามเหตุการณ์รอบตัวจนอาจจะหลงลืมตัวตน ลืมความสดใส ลืมความหวัง แต่ความมีน้ำใจ ความอ่อนโยน ความเมตตา ความเอื้ออาทร รวมถึงความปรารถนาดีที่เราต่างมีให้แก่กันและกัน จะช่วยเยียวยาทั้งกายทั้งใจของคนคนนั้น รวมถึงเยียวยาสังคมของเราให้ผ่านพายุร้ายลูกนี้ไปได้ และจะเป็นน้ำหล่อเลี้ยงที่ทำให้เราทุกคนสามารถอดทนจนมองเห็นแสงสว่างจากวิกฤตได้แน่นอน

งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล