

ภูมิคุ้มใจ



ภูมิคุ้มใจ, เครื่องช่วยมอง

โรคระบาดไม่ได้ทำอันตรายเรา เท่าความกลัวโรคระบาด

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

13 Mar 2020

คนเรามีได้ตายด้วยเชื้อโรคทุกคน

การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เกิดกับผู้คนมากมาย แต่ผู้ติดเชื้อไม่ได้ตายทุกคน เพียงประมาณร้อยละ 2 เท่านั้นที่เสียชีวิต ทั้งที่ยังไม่มียารักษา ทั้งนี้เพราะคนป่วยจะสร้างภูมิคุ้มกัน กำจัดไวรัสได้เองในที่สุด

แต่คนที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ สู้ไม่ได้จึงอาจเสียชีวิต ไม่แต่เฉพาะไวรัสเท่านั้น ร่างกายย่อมมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคหลายชนิด จึงป้องกันมิให้ติดเชื้อเหล่านั้น แต่สำหรับไวรัสใหม่อย่างโควิด-19 ไม่มีใครมีภูมิคุ้มกันมาก่อนเลย ถ้าเจอไวรัสนี้จึงติดเชื้อทุกคน

ภูมิคุ้มกันมีผลต่อโรคอื่นอย่างเช่นมะเร็งด้วย เพื่อนของพระอาจารย์ เป็นมะเร็งปอดเมื่ออายุ 30 ปี รักษาด้วยการผ่าตัด และเคมีบำบัดจนหาย 5 ปีต่อมามะเร็งกลับขึ้นมาใหม่ คราวนี้หมอบอกว่าไม่สามารถรักษาหายได้แล้ว

เขาทบทวนตัวเองว่าที่ผ่านมา มัวแต่ทำงานหาเงิน แต่หมดโอกาสไม่ได้ใช้แล้ว จึงตัดสินใจเลิกงาน และมาทำงานจิตอาสา ดูแลเด็กกำพร้า คนชรา ได้พบว่าการทำงานช่วยเขาทำให้เกิดความสุข หลังจากเวลาผ่านไป ก็ยังไม่ตาย เมื่อไปตรวจซ้ำปรากฏว่ามะเร็งหายไปทั้งที่ไม่ได้รับการรักษาใด ๆ สันนิษฐานว่า การทำงานจิตอาสา ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อมะเร็ง ก้อนจึงฝ่อไปได้ จนบัดนี้เขาก็ยังมีชีวิตอยู่

ความทุกข์ก็เช่นกัน มิได้เกิดกับทุกคนที่เจอสิ่งเลวร้าย เช่น เมื่อได้ยินคำพูดตำหนิ หลายคนก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ แต่คนที่มีภูมิคุ้มกันทางใจ หรืออาจเรียกว่า “ภูมิคุ้มใจ” จะไม่เป็นทุกข์

คนที่มีภูมิคุ้มใจเขาพิจารณาเสียงคำ สักแต่ว่าเป็นเสียง ไม่ได้เอาความหมายมาด้วย จึงไม่ทุกข์ใจ หากเราเปรียบคำพูดที่มึงแทงใจนั้น เหมือนตะปู เศษแก้ว ที่พุ่งออกจากปากคนอื่น มาที่มึงแทงใจเรา ผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มใจ นอกจากจะเจ็บปวดตอนที่ได้ยินแล้ว ก็ยังเก็บไปนึกถึงให้เจ็บใจอีกภายหลัง เหมือนกับว่ากวาดตะปูเศษแก้วที่ร่วงไปแล้ว กลับมาบ้านแล้วเอา มาที่มึงแทงใจของตัวเอง ซ้ำแล้วซ้ำอีก

ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้น ถ้าเรา “ไม่ถือ” เช่น ถ้ามีเด็กเอาปิ่นฉีดยาน้ำมาฉีดยาพระอาจารย์ ท่านก็ไม่ถือสาวาอะไร เพราะเด็กไม่รู้เดียงสา หากพระอาจารย์ถือ พระอาจารย์ก็จะคงจะโกรธ และอาจด่ากลับไปว่า “ไอ้เด็กเวร มาฉีดยาน้ำใส่ทำไมกูเป็นพระนะโว้ย” เป็นต้น แต่พระอาจารย์ไม่คิดหรือทำอย่างนั้น

แม่คนหนึ่ง ได้ยินเสียงลูกสองคนแย่งกันในรถ หัวเราะเสียงดัง แม่รู้สึกรำคาญ จึงตวาดให้ลูกให้เงียบเสียงลง เด็กก็เงียบลง สักพักหนึ่ง ลูกชายพูดขึ้นว่า “คุณแม่ลองคิดเสียว่า เสียงลูกเป็นเสียงแห่งความสุขจากสวรรค์สิครับ” อีกไม่นานเด็กก็อดใจไม่ไหวแย่งกันอีก คราวนี้แม่จึงถึงคำพูดของลูกแล้วพิจารณาว่าเป็นเสียงสวรรค์ แม่กลับรู้สึกมีความสุข ทั้งที่เสียงยังคงดังเช่นเดิม

การสร้าง “ภูมิคุ้มใจ” ให้เกิดขึ้น ก็ด้วยการเจริญสติ หากเปรียบว่า จิตเป็นเมืองที่มีกำแพงล้อมรอบ เรียกว่า จิต
ตนคร กำแพงเมืองย่อมป้องกันข้าศึก คือความทุกข์ เอาไว้ข้างนอก ส่วนที่อ่อนแอที่สุดที่ข้าศึก จะเข้ามาในเมืองได้
ก็คือ ประตูเมือง. สติ ก็เป็นดั่งนายทวาร ฝ้าประตูทางเข้าออก ถ้านายทวาร คือสติไม่อยู่ ความทุกข์ก็ย่อมเข้ามา
รบกวนจิตได้ หากสติฝ้าอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ย่อมไม่อาจเข้ามารบกวนจิตได้

เชื้อโรคบางที่ไม่ได้ทำให้คนตาย แต่ปฏิบัติต่เชื้อโรคที่ฆ่าเรา

บางครั้งการติดเชื้อโรค และตัวสิ่งแปลกปลอมจากร่างกายนอกร่าง ก็มีได้เป็นอันตรายต่อร่างกายมากนัก แต่
‘ปฏิบัติ’ หรือวิธีการตอบสนองของร่างกายนั้นก่อให้เกิดปัญหา เช่น โรคปอดบวมนั้น เกิดเพราะว่ามีเม็ดเลือดเข้า
มาประชุมกันในเนื้อปอดเป็นจำนวนมาก เพื่อกินเชื้อโรค จึงทำให้หายใจลำบาก แม้ว่าปฏิบัติเหล่านี้ทำให้ร่างกาย
กำจัดเชื้อโรคได้ แต่บางครั้งก็ทำให้ผู้ป่วยหายใจไม่ออกตายไปเสียก่อนที่เชื้อจะหาย ภูมิคุ้มกันนั้นถ้าไม่มีก็ตาย แต่
ถ้าเกิดมากก็ตายได้ โรคภูมิแพ้ก็เกิดจากปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกันต่อฝุ่น เกสร หรือสารใด ๆ ที่ทำให้คนบางคน
ก่อปฏิกิริยามากกว่าคนทั่วไป ทำให้เป็นผื่น บวม คัน บางครั้งก็หอบหืด เสียชีวิตได้ ทั้งที่ฝุ่น เกสร มันก็ไม่ได้มี
อันตรายในตัวของมันเอง

ความทุกข์ก็เช่นกัน เมื่อเกิดขึ้นกับเราแล้ว ชีวิตเราจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นกับปฏิบัติต่อความทุกข์นั้น

การเป็นหนี้สินล้าน ไม่ได้ทำให้เดือดร้อน เท่ากับการกลัวโดนทวงหนี้ ความกลัวทำให้คนบางคน ถึงกับฆ่าตัวตาย
หนีปัญหา การเรียนไม่จบ ย่อมเป็นทุกข์ หลายคนก็หาทางออกโดยการทำงานที่ไม่ต้องใช้วุฒิการศึกษา แต่สำหรับ
คนที่มองว่ารับไม่ได้ ก็เป็นเหตุที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายก็มี

การเป็นมะเร็ง ไม่น่ากลัว เท่ากับความกลัวมะเร็ง ความกลัวมะเร็งทำให้กินข้าวไม่ได้ นอนไม่หลับ คิดถึงอนาคตที่
จะต้องเปลี่ยนไป และพาให้ตัวเองไปรับการรักษา ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์กายอีกมาก เพื่อกำจัดมะเร็งออกไป จึง
ทุกข์ทั้งกายและใจ สำหรับคนที่พยายามรักษามะเร็งแต่ไม่สำเร็จ และสำหรับคนมองมะเร็งว่าเป็นธรรมชาติ ไม่ต้
นที่กำจัดมะเร็งอีก เมื่อไม่กลัวตายเสียแล้ว จึงไม่ต้องทุกข์กายหรือทุกข์ใจเลยก็ได้

“โรคระบาดไม่ได้ทำอันตรายเรา เท่าความกลัวโรคระบาด” ความกลัวทำให้เราไม่กล้าเข้าสังคม ไม่กล้าใช้ชีวิต แสดงความรังเกียจกัน บางคนถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ ทั้งที่ยังมิได้ติดโรค ในช่วงที่มีโรคระบาด เราก็ควรป้องกันตนเองมากกว่าปกติ ตามคำแนะนำทางสาธารณสุข แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องให้จิตใจเศร้าหมองไปกับข่าวสารที่เกิดขึ้น หรือทำมากเกินไปจนความจำเป็น

สุดท้ายนี้พระอาจารย์จะไม่อวยพรให้ทุกคนประสบแต่ความสุขตลอดไป เพราะมันเป็นไปได้ ไม่มีอะไรยั่งยืน แต่ความจริงคือ แม้ในช่วงที่มีโรคระบาด ความสุขก็ยังคงมีอยู่รอบตัวเรา จึงขออวยพรให้ทุกคนได้เห็นความสุขท่ามกลางภัยพิบัติที่พวกเรากำลังเผชิญ

ที่มา: ศ.ดร.นพ.อิศรางค์ นุชประยูร เรียบเรียงปาฐกถา “ธรรมะจากโคโรนาไวรัส” โดยพระไพศาล วิสาโล ณ
โรงเรียนทอสี เมื่อวันที่ 23 ก.พ. 63