

ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

ข้อดีของโควิด-๑๙ โดย พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล ได้สนทนาตอบข้อสงสัยของทางโลกด้วยทางธรรม ส่งต่อข้อคิดดี ๆ แก่สังคมไทย ในวันที่ต้องเผชิญการแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจโควิด-๑๙ ข้อคิดสำคัญของการสนทนาธรรมครั้งนี้ คือ การแสดงให้เห็นถึงข้อดีของโควิด-๑๙ อีกด้านหนึ่งของสถานการณ์อันวิกฤติที่หลายคนอาจไม่เคยนึกถึง

๑. โอกาสเรียนรู้...ยอมรับความเป็นจริง

พระไพศาล วิสาโล ตอบว่า “แต่ก่อนเราคิดว่าเราเอาชนะโรคติดเชื่อได้แล้ว เพราะเรามียาปฏิชีวนะ เรามีวัคซีน ไข้ทรพิษก็สูญพันธุ์ไปแล้ว ต่อไปโรคอื่นก็จะสูญพันธุ์ไปด้วย เช่น โปлио วัณโรค มาลาเรีย ตอนนี้เราไม่มีความทะเยอทะยานอย่างนั้นแล้ว เรายอมรับความเป็นจริงว่าโรคติดเชื่อมันจะอยู่คู่กับมนุษย์ไปตลอด เพียงแต่ว่ามันจะมาในรูปแบบไหนเท่านั้นเอง”

๒. โอกาสฝึกฝน...เจริญสติ

“แต่ก่อนนี้เราเอามือแตะใบหน้า เช็ดถู ลูบคลำ เกา ตอนนี้เราทำแบบนี้ไม่ได้แล้ว จะทำแบบนี้ได้ก็ต้องล้างมือก่อน แบบนี้มันก็ทำให้เราระมัดระวังมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันมันก็ทำให้เรามีสติในการดำเนินชีวิต จากเดิมที่เราเคยเกา สัมผัสใบหน้า ชั่วโมงละ ๑๕ - ๒๐ ครั้ง ตอนนี้เราก็มีสติมากขึ้น เป็นโอกาสที่จะได้เจริญสติ ตอนนี้ข้าวทะเลาะเบาะแว้งระหว่างประเทศก็น้อยลง อเมริกา-อิหร่านก็เลิกทะเลาะกัน ในเมืองไทย ข่าวการเมืองน้อยลงไปเยอะ พรรคฝ่ายค้าน พรรครัฐบาล ทะเลาะกันไม่มีใครสนใจแล้ว ตอนนี้มันตกใจจนจะประสาทอยู่แล้ว ประมาทก็ไม่ดี ประสาทก็ไม่ถูก”

๓. โอกาสแสดงความเอื้อเพื่อ...ให้แกกันและกัน

“มันไม่ได้มีแค่เชื้อโคโรนาไวรัสที่ระบาด โควิด-๑๙ มันก็แค่เป็นภัยต่อร่างกายเรา แต่ความกลัวมันบั่นทอนจิตใจ เป็นอันตรายต่อจิตใจ ถึงขั้นสามารถทำลายความเป็นมนุษย์ของเราได้ เห็นแก่ตัว รังเกียจเหยียดหยามผู้คนที่เราระแวงว่าจะติดเชื่อ กวาดต้อนซื้อยา หน้ากากอนามัย ทั้งที่อาจจะไม่จำเป็นสำหรับคนที่ไม่ป่วย ตอนนี้หน้ากากขาดตลาด จนกระทั่งคนป่วยวิธโรค ปอดบวม ไข้หวัดใหญ่ คนดูแลผู้ป่วย

ไม่มีหน้ากาก ร้ายกว่านั้นคือหมอพยาบาลไม่มีหน้ากากใช้ เขาถึงเตือนในอเมริกาว่าคนที่ไม่ป่วยอย่ากวาดซื้อ หน้ากาก เพราะคนที่จำเป็นจริง ๆ จะไม่ได้ใช้ ถ้ามองในแง่นี้ เชื้อโควิดน่ากลัวน้อยกว่าความกลัวเชื้อโควิด ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำก็คือ ทำอย่างไร นอกจากระวังไม่ให้เชื้อโควิดเข้าสู่ร่างกายเราแล้ว ต้องระวังไม่ให้ความกลัว ตื่นตระหนก มันเข้าสู่จิตใจเราด้วย ตรงนี้ต้องช่วยกันทำ”

นอกจาก ๓ ข้อดีของโควิด-๑๙ ซึ่งเป็นคำแนะนำสำหรับการดูแลสุขภาพใจแล้ว พระไพศาล วิสาโล ก็ยังย้ำให้ทุกคนดูแลสุขภาพกายของตัวเอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และทางการอย่างเคร่งครัด

ภูมิคุ้มใจ

หลักธรรมที่ซ่อนอยู่ในความจริงนี้คือ เชื่อโรคอยู่คู่กับมนุษย์ฉันใด ความทุกข์มันก็อยู่คู่กับมนุษย์ฉันนั้น ดังนั้น การที่เราจะคาดหวังว่าชีวิตนี้เราจะไม่มีความทุกข์เลย มันเป็นไปได้ ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราเช่นเดียวกับโรคติดเชื้อก็จะอยู่คู่โลกไปชั่วกาลปาวสาน ที่กล่าวมานี้ แม้จะดูเป็นเรื่องร้ายแต่ในเรื่องร้ายย่อมมีเรื่องดีให้เรียนรู้ คือ เชื่อโรคมันทำอะไรเราไม่ได้ถ้าเรามีภูมิคุ้มกันที่ดี ตอนนี้มีคนมากมายที่มีเชื้อโรคอยู่ในตัวแต่ไม่ล้มป่วย นั่นเพราะคนนั้นมีภูมิคุ้มกันที่ดี ไม่บกพร่อง

“และเช่นกัน ภูมิคุ้มกันสามารถเกิดขึ้นที่ใจได้ และมีผลช่วยไม่ให้ใจเราทุกข์ได้ด้วย บางครั้ง เกิดความสูญเสีย เจ็บช้ำน้ำใจจากการต่อว่าตำหนิ แต่เราไม่ทุกข์ก็ได้ นั่นเพราะเรามี “ภูมิคุ้มใจ”

“ถามว่าภูมิคุ้มใจ คืออะไร ก็ต้องตอบว่า คือ สติ ที่เป็นเครื่องรักษาจิตใจให้ดีได้ ช่วยทำให้ความทุกข์ ไม่สามารถทะลุทะลวงเข้ามาในจิตใจของเราได้ พระพุทธเจ้า พระองค์เปรียบ สติ เหมือน ทหารหรือยามเฝ้า ประตูเมือง เมืองนี้คือ “จิตตนคร”



พระไพศาล วิสาโล

เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

คนออก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ