บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๙ วันพฤหัสบดีที่ ๓ มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๕

เรื่อง ภูมิต้านทุกข์

ในทางการแพทย์เชื่อว่า ภูมิคุ้มกันในร่างกายเปรียบเหมือนปราการด่านแรกสำหรับต้านโรคภัยไข้เจ็บที่จะเข้ามาเยี่ยมเยือน ความเชื่อเช่นนี้ได้ยอมรับกันในวงกว้าง เพราะหากไม่ดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ออกกำลังกาย พักผ่อนน้อย เป็นต้น โรคภัยก็ถามหาได้ง่าย ๆ ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพื่อให้เป็นภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทำให้กายเป็นสุข ทำนองเดียวกันหากไม่ต้องการให้ใจมีทุกข์ก็ต้องสร้างภูมิคุ้มกันหรือภูมิต้านทานทุกข์ทางใจไว้ให้ดีแต่เนิ่น ๆ เช่นกัน

อันที่จริง ทุกข์ทางใจนั้น ล้วนมีสาเหตุมาจากการนึกคิดปรุงแต่งของใจเป็นสำคัญ คือใจไปเก็บเอาอารมณ์ เรื่องราวต่าง ๆ จากการที่ได้เห็นได้ยินนั้น มานึกคิดปรุงแต่งให้เป็นไปต่าง ๆ ตามความรู้สึกของตัวเอง สิ่งที่นึกคิดปรุงแต่งนั้น ถ้าตัวเองรู้สึกชอบใจก็จะเกิดความสุข ถ้าใจตัวเองรู้สึกไม่ชอบก็จะเกิดความทุกข์ เรื่องอย่างเดียวกันแท้ ๆ อาจทำให้คนหนึ่งเกิดความสุขใจ แต่ทำให้อีกคนหนึ่งเกิดความทุกข์ใจก็ได้ มันอยู่ที่การนึกคิดปรุงแต่งของใจในแต่ละคนเป็นสำคัญ

ดังนั้น คนเราเมื่อต้องการให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ต้องการให้ทุกข์มารุมเร้า ก็ควรพยายามรู้จักสร้างภูมิคุ้มกันหรือภูมิต้านทานทุกข์ทางใจไว้ให้ดี คือต้องตั้งสติให้ดี เมื่อประสบเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ให้สอนตนเองว่า “**ทิ้งได้ก็ทิ้ง...วางได้ก็วาง...อุเบกขาได้ก็อุเบกขา**” อย่าเก็บเอามาคิดปรุงแต่ง หรืออย่าเอามาเป็นอารมณ์ แต่ถ้าจะคิดปรุงแต่งก็ต้องรู้จักคิดอย่างมีสติ คิดให้รอบคอบ คิดให้ถ้วนถี่ให้ได้ คือ ไม่ด่วนตัดสินใจอะไรง่าย ๆ ว่าเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ แล้วมานั่งไม่สบายใจไปตามความคิด ใจต้องหนักแน่นเข้าไว้เป็นดี **ใจที่หนักแน่นดี มีสติ และมีปัญญา**เป็นเครื่องพิจารณานั่นแหละ จัดเป็นภูมิต้านทานทุกข์ได้อย่างดี การณ์จะเป็นเช่นนี้ได้ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมบ่อย ๆ ฝึกต่อเนื่องจนชำนาญ จึงจะเห็นผล เหมือนร่างกายของเรากว่าจะแข็งแรงจนมีภูมิต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ ก็ต้องผ่านการลงทุน ลงแรงฝึกหัดออกกำลังกาย เล่นกีฬามาไม่น้อยเช่นกัน

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม