

保持正向思維以增進自體免疫力

莊忠鵬 技師

自 2019 年從武漢開始的肺炎，至今兩年多卻還不見終點，病毒的變異不斷，我們也必須跟著不斷的調整，大家都受到不論是身心或經濟等大大小小的影響。

英國在其確診人數較多時進行了一個真人試驗，也在後來公布了「新冠病毒的人體挑戰試驗」的試驗結果：他們招募了 36 個沒有注射疫苗的年輕人，直接給他們的鼻子注入新冠病毒。在同樣吸入新冠病毒的健康年輕人中，卻只有約一半人感染，這個試驗結果讓人覺得非常神奇。為什麼就算直接把病毒注射到人的鼻子裏面，其中有 17 人約一半的人即使吸入病毒也不會感染新冠，這 17 個人有什麼過人之處？再經過較詳細研究，發現這些人本身的自體免疫力強大到足起抵抗這些病毒的入侵，那要如何增進自己的自體免疫力呢？

想起病毒初起，舍妹當時搭了日本鑽石公主號遊輪出遊，卻因船上相互感染，因而被關了 1 個多月，心情苦悶，後來妹夫列為第三批確診人員，因為當時對此病毒所知有限，因此有些害怕，卻又要被關在狹小的船艙中，所以心情更苦悶。末學到處搜尋相關資料，看到最可信的相關資料顯示，人要克服病毒，最重要的第一個把關就是自體免疫力，其次是維持環境的免疫。只是維持環境的免疫，有時主動權並不在自己，但是增強自體免疫是自己可以做的，可以控制的。所以最優先還是要先增強自己的免疫力，而增強自體免疫，由一些文獻資料可知，除了要有足夠營養外，保持正向思維及心情愉快，曬太陽以增加身體的維他命 D，以及合宜的運動等，都是增強自體免疫力的好方式。

末學於民國 97 年起，參加了一個心靈提升的營隊，因為舉辦團體也從事推廣有機農業及認證等事宜，及教育上為了幫助教師心寧的成長舉辦許多營隊的經驗，所以此營隊除了教導一些心靈能往正向思維外，也講說了有關有機、安

全食品、關愛教育、環保、淨灘、檢用塑膠等正向及關懷人心與地球的課程。營隊回來後，也繼續參與了團體的學習課程經過了十四年了，所以在正向思維的部分，了解了一些相關的影片及資料，因此將這些傳給舍妹，請她能於當時密閉的空間及環境下，先從藉由不斷觀看這些影片，來保持正向及樂觀的心情，驅使自己能往正向思維，來增強自體免疫。所以即使在親密接觸者已經確診感染下，但卻也未被感染。

因為船上每天有一次放風可到甲板活動一下筋骨，卻因每天一次的活動，可去的空間有限，隔一段後，卻又出現其他新確診者，因此被隔離時間不斷從有接觸最後確診者起又再增加 2 周。但是因為能盡量保持正向思維，最後也幸運的沒有受到感染，終於約過了 1 個多月，終於安全了結束隔離下船。

靜坐及禪修也是一種安定及強化心靈很好的方式，末學有幸接觸到佛法，發現佛法是一種教育，教我們離苦得樂的方法，所以佛法不離世間法，很多人以為佛教只是一個宗教，以作法會等為主，但接觸及深入研究後，可以發現佛法其實是很重要的心理哲學，是一個教育，可做為我們平時生活的行事依據，教我們如何克服我執，不要被自己的執著限制，如何為他人著想，以利他為出發點，所以要先修改自己內心的執著，修改一切以自我為出發點的想法，這樣長久後就能養成正向的思維，漸漸去除貪、瞋、癡這些煩惱，就慢慢能讓心情安定，身體也能健康。

在入行論等許多經典就有許多偈頌或內容很值得去實踐，例如這句「若事尚可為，云何不歡喜，若已不濟事，憂惱有何用」，是說我們要時時保持心理的正向，當發生某件對自己可能是不好的事情時，如果這件事還有解決或轉圜的餘地時，自己還有甚麼不歡喜的，可以保持歡喜心盡力去解決它，這樣更容易解決問題。如果這件事情已經發生完成，已經無法改變了，那繼續整天憂憂腦腦的又有何用呢？還不如正向看它，讓自己心裏快樂些，正向去面對它。又如當初參加營隊時，很強調的一個主軸是觀功念恩，就是與人相處時，雖然人有優缺點，但能盡量往觀察別人的優點的方式，那就容易與人相處，而自己心裏也可快樂些，受益的還是自己。此與下圖所示的弘一大師所開示的很相似，都是教我們要能盡量保持正向思維。

弘一法師：人生智慧

見不得別人好，
別人未必不好，
但你肯定不好，
因為你內心沒有美好。

南無阿彌陀佛

希望人好，
別人未必好，
但你肯定会好，
因為你心存美好！



人為善，福雖未至，禍已遠矣。
人為惡，禍雖未至，福已遠矣。

這兩年多來，台灣的疫情指揮中心很辛苦，當時國外正流行致死率較高的病毒株，在疫情指揮中心與大多數人民的配合，雖然有出現一些為了政治利益而扯後腿的人物及事件，但很感恩台灣雖然辛苦，但是終於能安全地守下來了。感謝所有配合的人民及政府。好不容易等到現在，這隻病毒變得更容易感染，但其致死率卻相對降低，所以雖然確診人數多，但致死率卻屬於低的。只要大家能保持正向的思維，食物全食物的營養，保持適當的運動，如此可增進自己的自體免疫力，就應該不必害怕此病毒了，在此祝福大家都能正向健康。