

วิธีแก้ทุกข์ จากวิกฤติเศรษฐกิจ

ขณะนี้คนไทยกำลังมีความทุกข์ถ้วนหน้าจากวิกฤติเศรษฐกิจครั้งใหญ่ การไม่มีงานทำ การถูกให้ออกจากงาน ภาษีมูลค่าเพิ่มขึ้นราคา ข้าวของแพงขึ้น หั่นตัก ที่ดินและคอนโดขายไม่ออก เป็นหนี้ไม่มีทางใช้หนี้ บริษัทไฟแนนซ์ต้องถูกปิดกิจการ กลัวธนาคารล้ม ฯลฯ เกิดสภาวะตระหนกตกใจ ขวัญผวา เครียด คับข้องใจวิตกกังวล นี่คือสภาพความทุกข์ถ้วนหน้าที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งต้องหาทางแก้ไข ซึ่งอาจจะพบวิธีแก้ไขต่าง ๆ กัน ใครค้นพบวิธีการแก้ไขดี ๆ จะสื่อมาที่หมอชาวบ้านเพื่อแบ่งปันกันบ้างก็จะเป็นประโยชน์ เพราะหมอชาวบ้านคือเพื่อนร่วมทุกข์ของท่าน ผมมีข้อเสนอแนะบางประการดังต่อไปนี้

๑. อย่าเพิ่งฆ่าตัวตาย ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ ฉุกเฉินที่สุดก็คืออย่าเพิ่งฆ่าตัวตาย ต้องทราบอย่างหนึ่งว่าไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ เมื่อเผชิญความทุกข์หนักที่ปัจจุบันทนได้และมองไม่เห็นทางออก ผู้มีความทุกข์จะรู้สึกว่ามันทนไม่ได้ เหมือนฟ้าจะถล่มโลกจะทลาย ความรู้สึกว่ามันทนไม่ได้และมองไม่เห็นทางออกอาจทำให้ฆ่าตัวตาย ถ้าทราบความจริง(ปัญญา) และระลึกรู้(สติ)ว่า ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ ไม่ว่าความทุกข์นั้นจะใหญ่เท่าฟ้าเท่าแผ่นดินเพียงใด เพราะความทุกข์เป็นอนิจจัง คือจะแปรผันไปไม่คงทนอยู่ชั่วกัปชั่วกัลป์ จิตใจของเราก็เป็นอนิจจัง เมื่อเวลาผ่านไป ความทุกข์ก็เปลี่ยน จิตใจก็เปลี่ยน ความทุกข์จะไม่อยู่กับเราตลอดไป เพราะความเป็นอนิจจังนั่นเอง ฉะนั้นต้องให้เวลากับความเป็นอนิจจัง อย่าเพิ่งฆ่าตัวตาย ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้

๒. ร่วมทุกข์กันแล้วทุกข์จะลดลงหรือหมดไป ถ้ามีการร่วมทุกข์กัน ความทุกข์จะลดลงหรือหมดไป นี่เป็นหลักทางพุทธศาสนา และนักปราชญ์ต่าง ๆ ได้ค้นพบ คนขับรถในกรุงเทพฯ ฟัง จส.๑๐๐ ก็ไม่หายรถติด แต่ความทุกข์ลดลง เพราะทราบว่าคนโน้นก็ติด คนนี้ก็ติด ไม่ใช่เราติดคนเดียว มีการร่วมทุกข์กัน

ท่านมหาตมคานธีสอนว่ายามใดที่คุณมีความทุกข์จนรู้สึกว่าคุณไม่ได้ ให้นึกถึงใบหน้าของคนที่ยืนที่สุดที่ลำบากที่สุดแล้วความทุกข์ของคุณจะหายไป ขณะนี้มีคนทุกข์ทั้งแผ่นดินไม่ใช่เราคนเดียว ขอให้ไปเยี่ยม ไปพูดคุยเห็นอกเห็นใจ พยายามช่วยเหลือคนที่มีความทุกข์ด้วยประการต่างๆ เช่น คนจน เด็กกำพร้า คนเป็นเอดส์ คนเป็นมะเร็ง ฯลฯ ความทุกข์ของเราจะลดน้อยลงหรือหมดไปเลย

การร่วมทุกข์ควรจะนำมาเป็นทิศทางใหญ่ของสังคมไทย และสังคมโลก ที่แล้วมาเราทอดทิ้งกัน แข่งขันเอาเป็นเอาตายกันและทำร้ายกัน เพื่อจะแสวงหาเงิน การเอาเงินเป็นตัวตั้งทำให้เกิดความเครียด สิ่งที่ใหญ่กว่าเงิน คือการดำรงชีวิตร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ และมีความเอื้ออาทรต่อกัน ถ้าวิกฤติเศรษฐกิจคราวนี้ทำให้คนไทยเกิดสัมมาทิฐิว่าการมีชีวิตด้วยความเอื้ออาทรต่อกัน คือความสุขความเจริญแล้วไซ้ร ก็จะเป็นการยกระดับสติปัญญาอย่างสำคัญ

๓. การรวมกลุ่ม เป็นประชาสังคม (Civil Society) การรวมกลุ่มจะทำให้ความทุกข์ลดน้อยลง และประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหา ฉะนั้นอย่าอมทุกข์อยู่คนเดียว แต่หาเพื่อนที่ถูกใจกันเป็นกลุ่มๆ ละ ๕-๖ คน ๑๐ คน ๒๐ คน ปรีกษาหารือกัน พยายามแก้ปัญหาร่วมกัน เรียนรู้ร่วมกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน การมีกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม เรียกว่ามีความเป็นชุมชน ความเป็นชุมชนควรจะเกิดในครอบครัวในชุมชน ในวัด ในโรงเรียน ในมหาวิทยาลัย ในที่ทำงาน และในสังคมทั่วไป ความเป็นชุมชนจะช่วยให้สมาชิกมีความสุขอย่างกับบรรลुरूรรมะ และมีความสำเร็จสูง พระสงฆ์ควรแนะนำประชาชนด้วยอปริหานิยธรรม ซึ่งเป็นธรรมะแห่งความเป็นชุมชน เช่น ที่ว่า

(๑) หมั่นประชุมกันเป็นเนืองนิตย์

(๒) พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันกระทำกิจที่พึงทำ การประชุมและพร้อมเพรียงกันกระทำกิจที่พึงทำ ช่วยให้เกิดความเป็นชุมชน การมีความเป็นชุมชนจะเป็นภูมิคุ้มกันความทุกข์ความไม่ดีต่างๆ สังคมที่มีความเป็นชุมชนมากเรียกว่ามีความเป็นประชาสังคม (Civil Society) ความเป็นประชาสังคมจะช่วยให้เศรษฐกิจดี การเมืองดี ศีลธรรมดี และมีความสุข

๔. การบริหารกายและบริหารจิต การบริหารกายและบริหารจิตจะลดความเครียดและความทุกข์ ถ้าจับเจ้าจมอยู่ในความคิดจะเครียดมากทุกข์มาก ควรออกกำลังกายให้มาก จะเป็นวิ่ง เดินทางไกล ว่ายน้ำ กายบริหารก็ได้ ควรเดินไปทำงานกันให้มากขึ้น ระยะทางที่เดินไปถึงได้ภายใน ๓๐-๔๕ นาที ถ้าเดินจะช่วยให้อัตถิณน้อยลง ประหยัดน้ำมัน และได้สุขภาพ การเดินได้เห็นผู้คน

ตามท้องถนน ตามสลัม ความทุกข์ของเราจะลดลง เพราะมีเพื่อนร่วมทุกข์มาก อาจนัดกันเป็นกลุ่ม(ตามข้อ ๓)ชวนกันไปออกกำลังกาย

การเจริญสติ เจริญสมาธิ จะคลายเครียด ความทุกข์ลดลงหรือหมดไป และจะพบความสุขอย่างยิ่ง(อธิสุข) ขอให้สนใจศึกษาและฝึกการเจริญสติ เจริญสมาธิกันเถิดจะพบทางอันเอก(เอกะ มัคโค) ที่เดียว

๕. ใ้ใช้วิกฤติทำให้เกิดปัญญา ประโยชน์ของความทุกข์คือการทำให้เกิดปัญญา ถ้าไม่เข้าใจการแก้ทุกข์และใช้ทุกข์ให้เป็นประโยชน์ ความทุกข์จะทำให้ทรุดโทรม เจ็บป่วยหรือฆ่าตัวตาย แต่ควรถือหลักอย่างหนึ่งว่าวิกฤติคือโอกาส เมื่อมีปัญหา เคาระหรัย หรือวิกฤติ พยายามใช้เป็นโอกาสพลิกร้ายให้เป็นดีเสมอ ถ้าหัดทำอย่างนี้ไว้เสมอๆ ก็จะไม่กลัวปัญหา เพราะถ้ามีปัญหาก็คือเป็นโอกาสที่พลิกไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเก่า และความที่รู้ว่าเป็นโอกาสนี้จะทำให้ทุกข์น้อยลงด้วย

ที่จริงสังคมไทยกำลังดำเนินไปในทางที่มีปัญหามากขึ้นเรื่อยๆ แต่ยากที่ผู้คนจะมีปัญญามองเห็น จากการเกิดวิกฤติคราวนี้ ถ้าเราเพียงรักษาตามอาการแล้วกลับมาดำเนินในวิถีสังคมแบบเดิมอีก เราก็คงจะวิกฤติอีกๆ ซ้ำซาก และบอบช้ำมากขึ้น เพราะวิถีที่สังคมดำเนินไปนั้นเป็นเส้นทางวิกฤติ สังคมไทยควรใช้วิกฤติเศรษฐกิจ ความทุกข์ถ้วนหน้ามาทบทวนถึงสาเหตุอันเป็นรากเหง้าแห่งปัญหาทำให้เกิดปัญหาว่าชีวิตคืออะไร สังคมสิ่งแวดล้อมคืออะไร วิถีชีวิตและวิถีสังคมที่ควรจะเป็นคืออะไร ซึ่งจะยังไม่กล่าวในที่นี้ นอกจากจะบอกว่าถ้าวิกฤติการณ์คราวนี้ถือให้สังคมไทยเกิดสติและเกิดปัญญาแล้ว ความทุกข์ของเราจะไม่สูญเปล่า

สังคมไทยมีของดีดั้งดวงแก้วคือ พุทธศาสนา แต่สังคมไทยทิ้งพระไปคบบารเสียดึงวิกฤติ พระพุทธเจ้าสอนว่า โลภะ โทสะ โมหะ เป็นอกุศลพึงละเสีย แต่บารสอนว่า โลภะ โทสะ โมหะ เป็นของดีพึงยกย่อง เรายังมีสัญลักษณ์ของพระพุทธเจ้าอยู่เต็มประเทศไทย ถ้าคิดถึงพระพุทธเจ้าทำความเข้าใจ ในคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วสร้างปัญญาวามรรควิธีที่จะถอนตัวจากวิถีที่เป็นอกุศลไปสู่วิถีสังคมที่เป็นกุศลทำได้อย่างไร จากสถานการณ์จริงที่ดำรงอยู่ อย่าว่าแต่จะแก้วิกฤติของเราเองเลย เรายังจะช่วยโลกได้ด้วย

ประเวศ วะสี

ขอขอบคุณผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน