

วิธีแก้ทุกข์ จากวิกฤติเศรษฐกิจ

ขณะนี้คนไทยกำลังมีความทุกข์ถ้วนหน้าจากวิกฤติเศรษฐกิจครั้งใหญ่ การไม่มีงานทำ การถูกให้ออกจากงาน ภาษีมูลค่าเพิ่มขึ้นราคา ข้าวของแพงขึ้น หุ่นตก ที่ดินและคอนโดขายไม่ออก เป็นหนี้ไม่มีทางใช้หนี้ บริษัทไฟแนนซ์ต้องถูกปิดกิจการ กลัวนาครัล้ม ฯลฯ เกิดสภาวะตระหนกตกใจขวัญผวา เครียด คับข้องใจ วิตกกังวล นี่คือสภาพความทุกข์ถ้วนหน้าที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งต้องหาทางแก้ไข ซึ่งอาจจะพบวิธีแก้ไขต่าง ๆ กัน ใครค้นพบวิธีการแก้ไขดี ๆ จะสื่อมาที่หมอชาวบ้านเพื่อแบ่งปันกันบ้างก็จะเป็นประโยชน์ เพราะหมอชาวบ้านคือเพื่อนร่วมทุกข์ของท่าน ผมมีข้อเสนอแนะบางประการดังต่อไปนี้

๑. อย่าเพิ่งฆ่าตัวตาย ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ อุกเหินที่สุดก็คืออย่าเพิ่งฆ่าตัวตาย ต้องทราบอย่างหนึ่งว่า ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ เมื่อเผชิญความทุกข์หนักที่ปัจจุบันทนตื้อและมองไม่เห็นทางออก ผู้มีความทุกข์จะรู้สึกว่ามันทนไม่ได้ เหมือนฟ้าจะถล่มโลกจะหล่น ความรู้สึกว่ามันทนไม่ได้และมองไม่เห็นทางออกอาจทำให้ฆ่าตัวตาย ถ้าทราบความจริง (ปัญญา) และระลึก (สติ) ว่า ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้ ไม่ว่าความทุกข์นั้นจะใหญ่เท่าฟ้าเท่าแผ่นดินเพียงใด เพราะความทุกข์เป็นอนิจจัง คือจะแปรผันไปไม่คงทนอยู่ชั่วกับชั่วกัลป์ จิตใจของเราก็เป็นอนิจจัง เมื่อเวลาผ่านไป ความทุกข์ก็เปลี่ยนจิตใจก็เปลี่ยน ความทุกข์จะไม่อยู่กับเราตลอดไป เพราะความเป็นอนิจจังนั่นเอง ฉะนั้นต้องให้เวลากับความเป็นอนิจจัง อย่าเพิ่งฆ่าตัวตาย ไม่มีความทุกข์อะไรที่มนุษย์ทนไม่ได้

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