

ทำไมชาวพุทธจึงมีความเครียดหนัก ?

พระราชสุทธานวมงคล

D037

เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๐ สื่อมวลชนฉบับหนึ่งได้เสนอข่าวชวนให้คิด เริงจริยธรรม ความว่า บริษัทที่ปรึกษาด้านความเสี่ยงทางการเมือง และเศรษฐกิจที่ใช้อักษรย่อว่า เวิร์ด แห่งประเทศฮ่องกง ได้จัดอันดับความเครียดของพลเมืองประเทศต่าง ๆ ในทวีปเอเชีย ด้วยมาตราวัดความเครียดได้สถิติความเครียด ๖ อันดับดังนี้ :-

มีความเครียดระดับ ๑ ได้แก่ พลเมืองประเทศเวียดนาม สถิติ ๘.๕

มีความเครียดอันดับ ๒ ได้แก่ พลเมืองประเทศเกาหลี สถิติ ๘.๒

มีความเครียดสูงอันดับ ๓ ได้แก่ พลเมืองประเทศไทย สถิติ ๗.๘

มีความเครียดสูงอันดับ ๔ ได้แก่ พลเมืองประเทศจีน, ฮ่องกง, ญี่ปุ่น, สิงคโปร์, อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์ สถิติ ๖.๗

มีความเครียดสูงอันดับ ๕ ได้แก่ พลเมืองประเทศมาเลเซีย สถิติ ๕.๖

มีความเครียดสูงอันดับ ๖ ได้แก่ พลเมืองประเทศไต้หวัน สถิติ ๕.๕

นอกจากสถิติดังกล่าว เวิร์ดยังได้สถิติในด้านที่มีความเครียดน้อยที่สุดไว้ด้วยว่า **ชาวอินเดียมี่ความเครียดน้อยที่สุด**

หลายคนสงสัยว่า ทำไมชาวอินเดียมี่อรรถนดี เครียดน้อยที่สุด

ในปัญหานี้ น่าจะชี้แนะให้เห็นความจริงว่า ชาวอินเดียโดยทั่วไปนั้น เขาเป็นคนทะเลาะทะเลาะน้อยที่สุด คนวรรณะต่ำสุดของอินเดีย เป็นคนที่ลำบากยากจนมากที่สุด คุ่นเคยชินชาอยู่กับความลำบากไร้มากที่สุด มีชีวิตอยู่ด้วยอาหารการกินน้อยที่สุด อาศัยอยู่ที่อาศัยที่เป็นกระท่อมน้อย ๆ หาความสะดวกสบายได้น้อยที่สุด ได้รับอันตรายจากภัยธรรมชาติมากที่สุด สรุปว่า ย่อมรับรู้ทุกข์ความเจ็บไข้ ความผิดหวัง ความร้อน ความหนาว และการเหยียดหยามก้าวร้าวมาป่อยทุกรูปแบบ โดยเห็นว่าทุกข์เหล่านั้นคือเพื่อนสนิทในชีวิตของเขา

ด้วยเหตุนี้ น่าจะเป็นผลทำให้เขาเครียดน้อยที่สุด ส่วนชาวไทยเรา มีความเครียดมากติดอันดับ ๓ ของเอเชีย อย่างไม่น่าเชื่อ

ไม่น่าเชื่อเพราะอะไร เพราะชาวไทยมีพระพุทธศาสนาประจำชาติ มีพุทธธรรม เป็นโอสถยาวิเศษที่ป้องกันบรรเทาและแก้ทุกข์ได้ร้อยแปด มีพระสงฆ์เป็นครูชั้นยอดคือ แนะนำให้ทำดี ให้หมดทุกข์ได้สิ้นเชิง

แต่เหตุไรชาวไทย จึงมีความเครียดหนักหนาเช่นนั้น คนโดยทั่วไปมักจะเข้าใจกันว่า เพราะปัญหาเศรษฐกิจจุ่มเร้า ทำให้คนไทยอยู่สบาย ๆ หรือสุขสำราญอีกต่อไปไม่ได้

แต่ถ้าจะลงลึกไปอีก เราจะเห็นสาเหตุสำคัญยิ่งไปกว่านั้น ก็เราไม่ได้ใช้ พระพุทธศาสนา เป็นเครื่องจรรโลงใจกันเลย ทั้ง ๆ ที่รู้กันดีว่า ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ

ที่พึ่งทางกาย เรามีกันพอสมควรแล้ว คือ เรามีอาหารพอกิน เรามีเครื่องนุ่งห่มพอใช้ เรามีบ้านเรือนพออยู่ เรามียาแก้โรคทางกาย หลายต่อหลายอย่าง

แต่ที่พึ่งทางใจ เราขาดแคลนอยู่เป็นประจำ ทำไมจึงขาดแคลน ก็เพราะเราไม่ค่อยอยากใช้ธรรมะ ไม่อยากสนใจ ทางพันธุกรรมหรือทางระดับจิตวิญญาณ เราร้อนใจในชีวิต โดยเราเห็นว่า ไม่จำเป็น และไร้สาระ ช่วยอะไรไม่ได้ โดยปล่อยธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เป็นของไร้ค่าไปเสียเฉย ๆ

ถ้าเราจะมาสนใจกันหน่อย ศึกษา และอบรมตามหลักธรรมสำคัญ ๆ ของพระพุทธศาสนา

ให้รู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ และอะไรคือวิธีทำให้สิ้นสุดความทุกข์

และหลักธรรมประกอบอื่น ๆ อีกไม่กี่ข้อ เช่น เรื่องโลกธรรม ๘ เรื่องสันโดษ เรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องการแผ่เมตตา และเรื่องไตรลักษณ์ เป็นต้น เราก็จะไม่ต้องพ่ายแพ้แก่ความเครียด ซึ่งมันเป็นเรื่องทางกายมากกว่า

บางที เพียงเรื่องโลกธรรมเรื่องเดียว ถ้าเรารู้ซึ่งจนยอมรับไปคิดพิจารณา
อยู่บ่อย ๆ เราก็สามารถระงับยับยั้งทุกข์ระทมที่โหมโรมันเราได้สำเร็จง่าย ๆ

ในโลกธรรม ๘ นั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรา รู้ความจริง หรือธรรมชาติที่
ทุกชีวิตจะต้องได้รับเสมอเหมือนกัน ไม่มีผู้วิเศษอยู่เหนืออำนาจโลกธรรม ๘
กล่าวคือ

๑. มีลาภ แล้วก็ต้องเสียลาภ
๒. มียศศักดิ์ แล้วก็ต้องเสียยศศักดิ์
๓. มีสรรเสริญ แล้วก็ต้องถูกนินทา
๔. มีสุข แล้วก็ต้องมีทุกข์

- เป็นไปไม่ได้ที่จะมีแต่ลาภร่ำรวยล้นไม่หยุด
- เป็นไปไม่ได้ที่จะมีแต่ยศศักดิ์อัครฐาน ไม่เสื่อม
- เป็นไปไม่ได้ที่จะมีแต่คำยกย่องสดุดี ไม่ถูกด่าว่า
- เป็นไปไม่ได้ที่จะมีแต่สุขสนุกสนาน ไม่ทุกข์

อยู่ว่าง ๆ ณ ที่สงบสงัด ทำใจให้เป็นสมาธิ คิดพิจารณาตามที่ว่ามา จิตที่
ผิ ดหวัง มีทุกข์ จะค่อย ๆ มันคงมีเหตุผล คลายความทุกข์ได้

พระพุทธองค์ทรงสอนชาวโลกไว้แจ่มแจ้งแล้ว แต่ผู้เคลียดทั้งหลาย มิได้ใส่ใจสนใจ มิได้นำมาพินิจพิจารณา จึงต้องเคลียดหนัก

ผู้ที่อยู่ในโลกได้อย่างสุขสบายไม่เครียด จะต้องเป็นผู้ยอมรับรู้ ยอมรับทราบ ยอมให้ตนได้รับทุกข์ โดยไม่มีการปฏิเสธ (กายจะทุกข์ก็ให้ เขาทุกข์)

คล้าย ๆ ว่า แสวงหาสุขบนกองทุกข์ของตน คือ เห็นทุกข์เป็น เพื่อนคู่ชีวิต เห็นความลำบากเป็นทางแห่งเกียรติยศ เห็นความโศกสลดเป็น รสชาติของชีวิต ชีวิตที่เกรียงไกรเลิศล้ำ ต้องมีสีสัน ต้องสามารถแสดง บทบาทโดดเด่นได้อย่างดี

มีใช้ชีวิตที่ล่องลอยมาสบาย ๆ ดังพระราชนิพนธ์ ในพระบาทสมเด็จพระ มงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๖ ว่า

“หนทางไปสู่เกียรติศักดิ์ จักประดับดอกไม้หอมหวลยวนจิตไซ้รับ บ่มี”

อาจมีคนค้านว่า “พูดหรือสอนเขาอะ มันแสนยาก แต่พอจะทำเอง มัน ยากนักยากหนา คนสอนนะยังไม่เคย เป็นหนี้สินใครเป็นร้อย ๆ ล้าน ยังไม่เคยถูก พิษร้ายถึงขนาดบริษัทพัง ธุรกิจล่มจม ตกงาน เงินขาดมือ จึงนี้กว่าจะแก้ทุกข์ได้ ง่าย”

ถึงอย่างนั้น ก็ไม่ควรเครียด ไม่ควรตายอยู่ดีนั่นเอง เหตุผลก็คือ เรายังมีร่างกาย ยังมีความรู้ ยังมีความสามารถ และยังมีคุณค่าต่อสังคม มากต่อมาก

- ไม่ตายเสีย ก็คงมีโอกาสปลดปล่อยโปร่งสว่างไสวในชีวิต

- ไม่ตายเสีย ก็ยังมีโอกาสทำงานอื่น ๆ กอบกู้ฐานะได้
- ไม่ตายเสีย ก็คงจะมีเพื่อนผู้สามารถมาชี้แนะอุ้มชู
- ไม่ตายเสีย ก็คงมีโอกาสดำรงตำแหน่งนี้ หรือใช้หนี้ได้

ถึงไม่อาจใช้หนี้หมดได้จริง เราก็ยังมีโอกาสพบผู้เห็นอกเห็นใจ ผู้เห็นคุณค่าของเราบ้างจนได้

ในเมื่อพระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ความสุขไม่เที่ยงแท้ เป็นจริง เราก็ต้องเข้าใจต่อไปว่า ความทุกข์ ก็ไม่อยู่กับเราตลอดไปดอก (ทุกข์ก็หมดไปได้) มีทางสว่างไสวอยู่ในความมืดแน่นอน ถ้าเราไม่ต่วนดับอนาคตของตัวเองง่าย ๆ