



เวลา เหลือน้อย

พระไพศาล วิสาโล





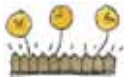
เวลา เหลือน้อย

พระไพศาล วิสาโล

จากงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๘
จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม
ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ
วันอาทิตย์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗

เวลา เหลือน้อย

พระไพศาล วิสาโล



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือที่ลำดับที่ ๓๐๘

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาคิ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๗ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๕๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๘๖๒๕

ภาพปก/ภาพประกอบ Loluta Yee
ถอดความคำบรรยาย อ้อมและแอม
ออกแบบ คนข้างหลัง **พิสุจน์อักษร** ทีมงานกัลยาณธรรม
พิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๕๓๕-๘๕๓๐

คำปรารภ



"เวลา" เป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่งสำหรับคนสมัยใหม่ เพราะใครๆ ก็มองว่าเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการแสวงหาเงินทอง ดังมีคำพูดว่า *เวลาเป็นเงินเป็นทอง* เป็นเพราะมีทัศนคติดังกล่าว เวลาว่างจึงหายไปจากชีวิตของผู้คน เนื่องจากไม่ยอมปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไปโดยไม่มีเงินทองงอกเงย ทุกวันนี้ใครๆ ก็บ่นว่า ไม่มีเวลาๆ แม้จะหาเวลาเพิ่มขึ้นได้ ก็ยังรู้สึกว่ามีเวลาอีกเหมือนเดิม ไม่ต่างจากคนที่ได้เงินเท่าใดก็ไม่รู้สึกพอ

น้อยคนตระหนักกว่าขณะที่ตนมีเงินทองเพิ่มขึ้นนั้น เวลาของตนในโลกนี้กลับเหลือน้อยลงทุกที และเมื่อถึงวันที่ตนหมดอายุขัย ไปสู่ปรโลก มีทรัพย์สมบัติมากมายเพียงใดก็เอาไปช่วยไม่ได้ ร้ายกว่านั้นก็คือการพบว่า มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณควรทำแต่กลับไม่ได้ทำ ใครที่ตระหนักเช่นนี้ยอมไม่ปล่อยให้เวลาของตนหมดไปกับการสะสมเงินทองหรือเพลิดเพลินในความสนุกสนาน แต่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีความหมายต่อจิตใจ อันนำมาซึ่งความสงบเย็นและความสุขใจ อาทิ การทำความดี สร้างบุญกุศล ให้เวลา

แก่คนที่ตนรัก รวมทั้งการเข้าถึงประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ นั่นคือ การเป็นอิสระจากความทุกข์ และที่จะมองข้ามมิได้ก็คือ การเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมรับมือกับความตาย อันเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น คนที่หมั่นเตือนตนว่าเวลาเหลือน้อยย่อมสามารถเผชิญความตายได้ด้วยใจสงบ

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากบรรยายของข้าพเจ้าในงานแสดงธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งชมรมกัลยาณธรรม ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่ามีประโยชน์ นำพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าจึงได้ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะแก่การจัดพิมพ์

ขออนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรม ที่มีกุศลฉันทะในการจัดงานแสดงธรรมและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นธรรมทาน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนเสริมสร้างอุปมาทธรรมแก่ผู้อ่านทุกท่านเพื่อใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในการสร้างสมคุณงามความดีและพัฒนาตนจนเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพานในปัจจุบันชาติ

พ. ก. ๒๕๖

๘ ธันวาคม ๒๕๕๗



คำนำขอ ชมรมกัลยาณธรรม



เราคงเคยได้ยินบ่อยๆ กับประโยคประเภท "ถ้าฉันรู้อย่างนี้นะ
วันนั้น ฉันคงจะ..." ลักษณะของเหตุการณ์สถานการณ์ต่างๆ ที่
ทำให้ต้องเกิดคำพูดทำนองนี้คือ "เสียดาย" ที่ไม่สามารถกลับไปทำ
สิ่งนั้นๆ ได้แล้ว และแก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว ซึ่งในชีวิตของเราทุกคน
คิดว่าคงไม่มีใครเลย ที่จะไม่เคยพูดประโยคทำนองนี้หรือไม่มีใคร
เลย ที่จะไม่เคยพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันที่จะต้องมาเสียดายภาย
หลัง สาเหตุส่วนหนึ่งนั่นคือ เหตุปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องต่างๆ
ล้วนแต่แปรผัน และอีกเหตุปัจจัยคือ เรามักปล่อยให้สายเกินไป
หรือเรามักประมาทกับเรื่องราวต่างๆ ทั้งในส่วนตัวและในความ
เกี่ยวข้องกับผู้อื่น



"เวลาเหลือน้อย" เป็นหนังสือที่เรียบเรียงจากการแสดงธรรมของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ในงานแสดงธรรมเป็นธรรมทานครั้งที่ ๒๘ ซึ่งจัดขึ้นโดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม ณ ห้องประชุม มทร. กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ในวันอาทิตย์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ที่ผ่านมาซึ่งพระอาจารย์ได้เมตตาให้ข้อคิดเกี่ยวกับความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้ตระหนักว่า เราต่างก็มีเวลาเหลือน้อย ควรหรือที่จะทุ่มเทไปกับการหาเงินหาทอง แสงวาลาภ ยศ สักการะ ชื่อเสียง จนหลงลืมละเลยคนที่เราควรใส่ใจดูแล และเรื่องสำคัญในชีวิตที่เราควรทำอย่างไร เราควรรู้จักจัดการจัดลำดับความสำคัญของภาระหน้าที่ต่างๆ ให้เหมาะสมตามความสำคัญและตามสมควร เป็น ควรรู้จักใช้เวลาให้มีคุณค่าในการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ทั้งเพื่อประโยชน์คนและประโยชน์ท่าน ในขณะที่เดียวกันก็ต้อง "ปล่อยวาง" ให้เป็นด้วย

ในพระพุทธพจน์ก็มีมากมายที่เตือนเรื่องความไม่ประมาท เช่น

อัสเสวะ กิจจะมาคัปปัง โภ ชัญญามะระณังสุเว

ความพากเพียรในสิ่งดีงาม เป็นกิจที่ต้องทำในวันนี้, ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้,



นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มหาเสเนนะ มัจจุนา
เพราะการฝึกเพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก, ย่อมไม่มี
สำหรับเรา,

พระอาจารย์สรุปไว้ว่า การอยู่อย่างปล่อยวางได้มากเท่าไร
คือความพร้อมตาย มากเท่านั้น ในมิติอื่นๆ การที่เราตระหนักว่า
เวลาเหลือน้อย ก็ช่วยเราได้ในหลายแง่มุม เช่น ไม่ปล่อยใจจ่อมจม
อยู่กับความทุกข์ และไม่หลงระเริงอยู่กับความสุขจนเพลิน
ทั้งไม่ประมาทในสิ่งที่มีในวันนี้ ว่าจะเป็นอย่างนี้ก็ได้ตลอดไป ทั้ง
ในเรื่อง สุขภาพ เรื่องความสัมพันธ์ หน้าที่การงาน ทุกอย่างล้วน
ต้องพิจารณาลงในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน เพื่อ
ปล่อยวางความยึดติดถือมั่น และอยู่กับปัจจุบันอย่างสร้างสรรค์
และเป็นประโยชน์ ซึ่งในภาวะจิตเช่นนี้ คุณธรรมที่เป็นส่วนประกอบ
สำคัญก็คือความเป็น "อิสระ" ไม่เกี่ยวเกาะผูกพันเป็นทาส และ
"ปัญญา" ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งคุณธรรมสอง
อย่างนี้แสดงออกในภาวะของจิตที่เรียกว่า "อุเบกขา" นั่นเอง

กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่เมตตา
ตรวจทานต้นฉบับ ขอบคุณทีมงานถอดความจากพระธรรมเทศนา
และขออนุโมทนา คุณ Loluta Yee ที่ช่วยวาดภาพประกอบ



ให้หนังสือนี้มีเสน่ห์น่าอ่าน ซึ่งเธอยินดีและเต็มใจอย่างยิ่ง ด้วย
ความเป็นศิษย์ก้นกุฏิภูหลง และเป็นศิษย์ก้นกุฏิพระอาจารย์
โดยแท้จริง นับเป็นบุญของชมรมกัลยาณธรรม ที่ได้รับความ
เอื้อเฟื้อจากศิลปินซึ่งเข้าใจในภาพรวมและบรรยากาศของหนังสือ
อย่างดี และขอขอบคุณทีมจัดทำหนังสือของชมรมกัลยาณธรรม
ที่ช่วยสานงานธรรมที่มีค่านี้ ให้งามทั้งธรรม งามทั้งงาน เพื่อ
เหมาะสมเป็นของขวัญเตือนใจ ในการลู่สู่ศักราชใหม่ ๒๕๕๘ นี้
ด้วยเจตนารมณ์ที่จะมอบธรรมะเป็นปัญญาทานแก่ทุกท่าน ของ
ชมรมกัลยาณธรรม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านที่ได้อ่าน จะเข้าใจ
สัจธรรมและดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท เร่งทำประโยชน์
เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตวิญญาณ และใช้ชีวิตอย่างสมคูล จัดสรรลงตัว
กับการงาน ความสัมพันธ์ต่างๆ รู้ว่าอะไรสำคัญกว่า และอะไรที่
ควรวางทิ้งไป อันสรุปได้ว่า ใช้ชีวิตอย่างสงบเย็น เป็นประโยชน์
ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เราจะได้หมั่นเตือนตนว่า
"เวลาเหลือน้อย" และจะเลิกพูดคำว่า "ไม่มีเวลา" อีกต่อไป

ขออนุโมทนาด้วยความปรารถนาคืออย่างยิ่ง
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม





สารบัญ

- ๘ เวลาของใครเหลือน้อย...
- ๑๕ ยิ่งจนนะคี่...ยิ่งไม่มีเวลา
- ๒๓ ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เต็มที่
- ๒๘ ทริพย์ล้ำค่าประจำตัว
- ๓๕ ทำความดีและรู้จักปล่อยวาง
- ๔๑ จัดลำดับความสำคัญ
- ๔๘ แบบอย่างผู้ไม่ประมาทในชีวิต
- ๕๗ มีสตืออยู่กับปัจจุบัน
- ๖๕ พร้อมรับความตาย
- ๗๐ ประวัติ พระไพศาล วิสาโล







เวลาของใครเหลือน้อย...

.....

เมื่อสองสามอาทิตย์ที่ผ่านมา ได้มีชายหนุ่มคนหนึ่งอายุประมาณ ๓๐ ได้มาที่วัดป่าสุคะโต เขาเคยบวชพระที่นั่นเมื่อหลายปีก่อน หลังจากนั้นก็ไม่ค่อยมีโอกาสกลับมาอีกเลย จนกระทั่งได้ทราบข่าวว่า หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ซึ่งเป็นอาจารย์ของอาตมาและของเขาคัวย อาพาธด้วยโรคมะเร็ง และกำลังรักษาตัวอยู่ที่วัดป่าสุคะโต ชายหนุ่มคนนี้จึงรีบมาเยี่ยมหลวงพ่อ

หลังจากได้เยี่ยมหลวงพ่อแล้ว เขาได้สนทนากับเพื่อนที่วัด เขาบอกว่าที่รีบมาเยี่ยมหลวงพ่อเพราะเวลาเหลือน้อยที่แรกเพื่อนเข้าใจว่า เขาหมายความว่าเวลาของหลวงพ่อเหลือ

น้อยลง แต่เขาบอกว่าไม่ใช่หรอก เวลาของเขาค้างหากที่เหลือน้อย คือเขาไม่ได้กลัวว่าหลวงพ่จะจากไปในเร็ววัน แต่กลัวว่าตัวเองอาจจากไปเสียก่อน ถ้าเขาไม่รีบมาวันนี้ วันหน้าอาจจะมีโอกาสมา เพราะว่าอะไรๆ ก็ไม่แน่นอน เขาอาจมีอันเป็นไปก่อนหลวงพ่ก็ได้

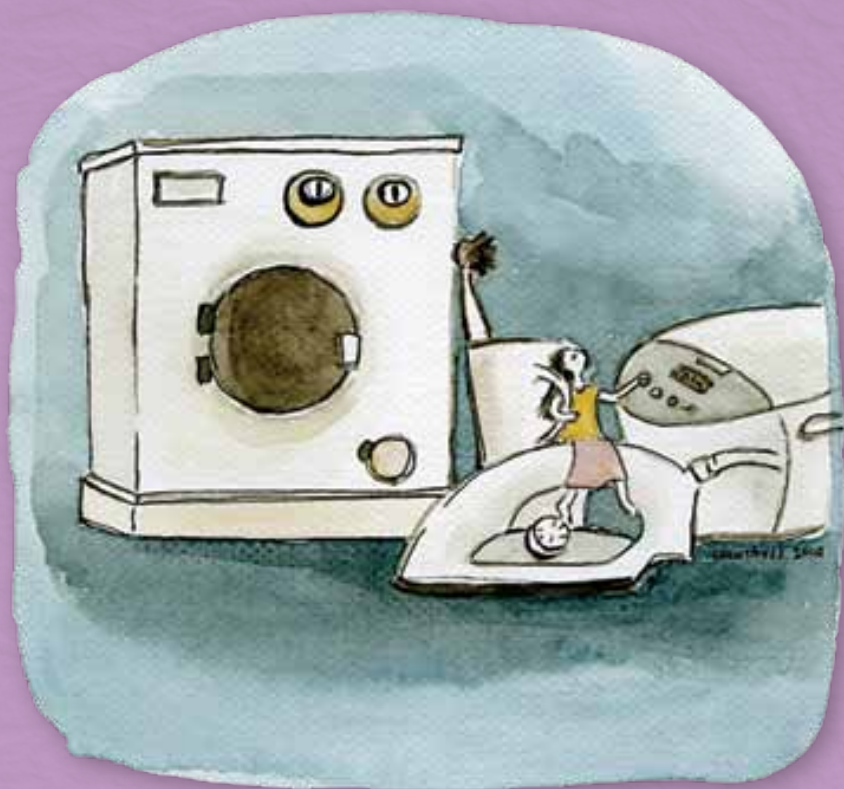
ที่เขาพูดเช่นนี้น่าสนใจเพราะว่าเขายังอายุไม่มาก แต่กลับตระหนักว่าเวลาของเขาเหลือน้อยลง ทุกวันนี้คนที่คิดแบบนี้ อาจตามว่ามีไม่มาก โดยเฉพาะคนที่ยังหนุ่มยังสาว ส่วนใหญ่ไม่ได้คิดว่าเวลาของตนเหลือน้อย แต่มักคิดว่าตัวเองไม่มีเวลามากกว่า

ความทุกข์อย่างหนึ่งของผู้คนสมัยนี้คือ ทุกข์เพราะไม่มีเวลา เรามักจะได้ยินคำพูดหรือคำบ่นแบบนี้อยู่บ่อยๆ เช่น ไม่มีเวลาไปเยี่ยมพ่อ ไม่มีเวลาพาแม่ไปเที่ยว ไม่มีเวลาดูแลลูก ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเวลาทำบุญ ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม แม้กระทั่งงานการก็ไม่มีเวลาเตรียม ดังนั้นทุกอย่างจึงดูเหมือนรีบเร่งไปหมด 🌻





ความทุกข์อย่างหนึ่งของผู้คนสมัยนี้คือ
ทุกข์เพราะไม่มีเวลา
เรามักจะได้ยินคำพูด
หรือคำบ่นแบบนี้อยู่บ่อยๆ





ยิ่งฐานะดี...ยิ่งไม่มีเวลา

.....

เราเคยสังเกตไหมว่า สังคมยิ่งเจริญ เศรษฐกิจยิ่งพัฒนา ผู้คนก็ยิ่งรู้สึกว่ไม่มีเวลา ทั้งๆ ที่ปัจจุบันเป็นยุคที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยี อุปกรณ์นานาชนิดเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา และช่วยทุ่นเวลาให้กับเรามากมาย เริ่มตั้งแต่รถยนต์ที่ช่วยทุ่นเวลาในการเดินทาง หม้อไฟฟ้าช่วยทุ่นเวลาในการหุงข้าว ไมโครเวฟช่วยทุ่นเวลาในการอุ่นอาหาร ยังไม่ต้องพูดถึงเครื่องซักผ้า เคี้ยวนี้มีแม้กระทั่งแปรงสีฟันไฟฟ้าที่ช่วยทุ่นเวลาในการทำมาสะอาดฟันของเรา แต่ทำไมผู้คนกลับรู้สึกว่ไม่มีเวลา

ที่น่าคิดก็คือความรู้สึกว่าไม่มีเวลานี้มักเกิดขึ้นกับสังคมที่เจริญ ในขณะที่สังคมชนบท ผู้คนไม่ค่อยบ่นเท่าไรว่าไม่มีเวลา ทั้งๆ ที่จะทำอะไรต้องใช้เวลาทั้งสิ้น เพราะไม่มีเครื่องมือเครื่องมือที่ช่วยทุ่นเวลา ที่น่าแปลกอีกอย่างหนึ่งก็คือ คนยิ่งรวย ยิ่งมีฐานะดี ก็ยิ่งรู้สึกว่าไม่มีเวลา

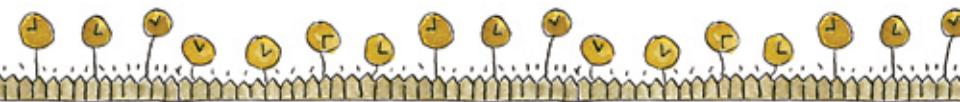
ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เหตุผลหนึ่งก็คือ คนยิ่งรวยมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกว่าเวลาเป็นเงินเป็นทองมากเท่านั้น เวลาหนึ่งวันของเขา หรือหนึ่งชั่วโมงของเขา หมายถึงรายได้เป็นหมื่นเป็นแสน ดังนั้นหากเขาอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย เขาจะรู้สึกว่าเงินเป็นหมื่น เป็นแสน หรือเป็นล้าน กำลังหลุดลลวยไป เขาทนไม่ได้ที่เห็นเงินจำนวนมากมายขนาดนั้นหลุดลลวยไป จึงต้องพยายามทำงานเพื่อให้มีรายได้เกิดขึ้น ไม่ยอมอยู่เปล่าๆ หรือทำอะไรที่ไม่ได้เงิน ทั้งๆ ที่เงินที่เขาาก็มากมายก่ายกองจนใช้ไม่หมดอยู่แล้ว กลายเป็นว่า ยิ่งรวยมากเท่าไร ก็ยิ่งทำงานหนักมากเท่านั้น นั่นคือเหตุผลประการหนึ่งที่คนรวยมักรู้สึกว่าไม่ค่อยมีเวลา



อย่างไรก็ตามน่าสังเกตว่า คนที่บ่นว่าไม่มีเวลา ไม่ได้มีเฉพาะคนรวยที่ทำงานหนักเท่านั้น มีคนรวยจำนวนไม่น้อยที่ไม่ต้องทำมาหากิน เช่น เป็นคุณนาย มีคนรับใช้ คนขับรถ มีคนทำงานให้ทุกอย่าง เรียกได้ว่าสามารถอยู่บ้านเฉยๆ โดยไม่ต้องทำอะไรเลยก็ได้ แต่คนเหล่านี้จำนวนไม่น้อยก็ยังบ่นว่าไม่มีเวลา

ในเมื่อเขาไม่ได้ทำงานอะไรเลย ทำไมเขาถึงไม่มีเวลา คำตอบก็คือ แม้เขาจะไม่ต้องทำมาหากิน แต่เขาก็ยังมีอะไรต่ออะไรมากมายที่อยากทำ เช่น ชมคอนเสิร์ต เที่ยวห้างสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปอเมริกาเพื่อร่วมงานรับปริญญาของลูกสาว บางคนก็อยากตระเวนหาซื้อที่ดิน ทุ่งๆ ที่มีอยู่แล้วนับร้อยแปลง คนยิ่งรวยก็ยิ่งมีความฝันหรือความคิดที่จะทำอะไรมากมาย ตรงข้ามกับคนจน ถึงแม้จะมีความอยาก แต่เขาก็ได้แต่อยาก ไม่อาจทำอะไรได้มากมาย เพราะต้องหาเช่ากินค่า

คนรวยมีโอกาสหรือทางเลือกที่จะทำสิ่งต่างๆ มากมาย อาจจะมีถึง ๒๐-๓๐ อย่าง แต่เวลาเขามีจำกัด มีเวลา ๒๔ ชั่วโมงเหมือนคนอื่น ดังนั้นเขาจึงไม่สามารถทำทุกอย่างตาม



ต้องการได้ จึงรู้สึกว่ามีเวลาไม่พอเสียที และนั่นคือสาเหตุแห่ง
ความทุกข์ของเขา

น่าสังเกตว่า คนยิ่งรวยเท่าไรก็ยิ่งทุกข์เพราะไม่มีเวลา
ส่วนคนจนมีความทุกข์เพราะเรื่องนี้น้อย แต่ทุกข์เพราะเรื่อง
อื่น เช่น ทุกข์เพราะไม่มีข้าวกิน ทุกข์เพราะเจ็บป่วย อันนี้
เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทุกประเทศ ทุกวัฒนธรรมก็ว่าได้
จนมีบางคนตั้งข้อสังเกตว่า ความรู้สึกที่ไม่มีเวลา เป็นตัวบ่งชี้
ถึงสถานภาพหรือเศรษฐกิจของบุคคล ใครที่บ่นว่าไม่มีเวลา
แสดงว่าเขามีฐานะดี เป็นคนรวย ถึงแม้ว่าเป็นข้อสรุปสำหรับ
คนในสังคมตะวันตก แต่อาตมาเชื่อว่าเราสามารถเอามาใช้กับ
เมืองไทยได้คล้ายเช่นกัน

คนชนบทจำนวนน้อยมากที่บ่นว่าไม่มีเวลา แต่คนรวย
มาก โดยเฉพาะเศรษฐีร้อยล้านพันล้านจะเป็นทุกข์เพราะเรื่อง
นี้มาก อย่างไรก็ตามในขณะที่ผู้คนบ่นว่าไม่มีเวลา เขากลับ
ไม่ค่อยเฉลียวใจเลย ว่าเวลาของเขาเหลือน้อยลงทุกที คนที่
บ่นว่าไม่มีเวลา ถ้าเขาหันมาตระหนักว่าเวลาเขาเหลือน้อยลง
อาตมาเชื่อว่าชีวิตเขาจะเปลี่ยนแปลงไป



ทุกวันนี้มีสักกี่คนที่ถามว่า สิ่งที่คุณเองทำในแต่ละวันนั้น
จำเป็นแค่ไหน สำคัญหรือไม่ น้อยคนที่ถามคำถามนี้ ที่เขา
ไม่ถามก็เพราะว่าเขาไม่ได้เฉลียวใจเลยว่า เวลาของเขาเหลือ
น้อยลง แต่เมื่อใดก็ตามที่เริ่มตระหนักว่าเวลาของตนเองเหลือ
น้อยลง ผู้คนคงไม่ทำอะไรต่ออะไรมากมายให้วุ่นวาย จนไม่
เหลือเวลาให้แก่พ่อแม่ คนรัก หรือทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต




ไม่ใช่แต่เวลาของตนเองเท่านั้นที่เหลือน้อย
เวลาของคนที่คุณรักและผูกพัน
ก็เหลือน้อยลงเช่นกัน
ถ้าผู้คนที่ตระหนักว่า
พ่อแม่มีเวลาเหลือน้อยลงทุกที
เขาจะไม่รีบร้อนมาหาเงิน
หรือเที่ยวเตร่สนุกสนานจนลืมพ่อแม่



ถ้าเขาตระหนักว่า เวลาที่ลูกจะอยู่กับเขาเหลือน้อยลง
อีกไม่นานลูกก็จะไปมีชีวิตของตนเอง เขาก็จะไม่มัววุ่นวายกับ
เรื่องนอกบ้าน จนทิ้งลูกไว้กับโทรทัศน์หรือเกมส์ออนไลน์

ถ้าเขาตระหนักว่า เวลาที่ตา หู แขน ขา มือ เท้า จะ
ทำงานได้เป็นปกติ เหลือน้อยลงทุกที เขาก็จะไม่เอาแต่ใช้มัน
อย่างสมบุกสมบัน หรือใช้ในเรื่องไร้สาระ แต่จะทะนุถนอม
ดูแล และใช้มันให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ถ้าเขาตระหนักว่า เวลาของเขาในโลกนี้เหลือน้อยลง
ทุกที เขาจะไม่ปล่อยเวลาให้หมดไปกับการทำงานหาเงินหรือ
แม้แต่การเสพสุขสนุกสนาน จนละเลยสิ่งสำคัญในชีวิต ที่ควร
ทำให้แล้วเสร็จก่อนสิ้นลม 





มีบางคนตั้งข้อสังเกตว่า ความรู้สึกที่ไม่มีเวลา
เป็นตัวบ่งชี้ถึงสถานภาพหรือเศรษฐกิจของบุคคล
ใครที่บ่นว่าไม่มีเวลา
แสดงว่าเขามีฐานะดี เป็นคนรวย





ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เต็มที่

.....

ทุกสิ่งย่อมมีวันสิ้นสุด ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกัน สักวันหนึ่งเราก็ต้องจากโลกนี้ไป เวลาที่เราอยู่ในโลกนี้มีจำกัด ในขณะที่ทรัพย์สินสมบัติของเรา เรายังสามารถที่จะรักษาให้คงที่ได้ แต่เวลาของเราในโลกนี้ เราไม่มีทางที่จะรักษาให้คงที่ได้เลยเพราะมันมีแต่จะหดหายไปทุกที ยิ่งไปกว่านั้น ขณะที่ทรัพย์สินสมบัติของเรา เราสามารถประมาณได้ว่ามีเท่าไร อันนี้คนรวยอาจจะใช้เวลาในการประมาณเยอะหน่อย แต่ยังสามารถประมาณได้ว่ามีกี่มากน้อย แต่เวลาของเราในโลกนี้มีเท่าไร และกำลังจะเหลืออีกเท่าไรไม่มีใครรู้ อาจจะเหลือ ๔๐ ปี ๒๐ ปี ๑๐ ปี หนึ่งเดือน หรือหนึ่งอาทิตย์ หรือแม้แต่วันก็ได้

นี่คือความจริงที่เราพึงตระหนักและใส่ใจอยู่เสมอ ถ้าหากเราตระหนักว่าเวลาของเราเหลือน้อยลง เราจะไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านเลยไปอย่างไร้ประโยชน์ ขณะเดียวกันก็จะไม่มัวทำมาหากินเพื่อมีเงินมากๆ เพราะเงินเหล่านั้นไม่สามารถจะซื้อเวลาได้อย่างแท้จริงเลย และแม้มีเงินมากเท่าไร่ คายไปแล้ว เรายังเอาไปไม่ได้ เวลาของเรามีค่ามากกว่าเงินทองมากมาย เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรทุ่มเทเวลาไปกับการหาเงินหาทอง หรือแม้แต่การเที่ยวเตร่สนุกสนาน

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราตระหนักว่า เวลาเราเหลือน้อยลง เราจะเห็นความสำคัญของการใช้ประโยชน์ของเวลาและลมหายใจของเราอย่างเต็มที่ เช่น แทนที่จะหาเงินหาทองสร้างสมทรัพย์สมบัติอย่างหน้ามืดคามัว เรายังจะหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างอริยทรัพย์

อริยทรัพย์คือบุญกุศล คือคุณงามความดี หรือธรรมะที่จะช่วยรักษาใจรักษาชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม เราจะเห็นความสำคัญของการให้ทาน การรักษาศีล การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และการปลุกธรรมให้เจริญงอกงามในใจ เพราะนั่นคือที่มาแห่งความสุขที่แท้จริง




ขณะเดียวกันเมื่อเรารู้ว่าเวลาเราเหลือน้อย เราจะให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่และความรับผิดชอบที่มีอยู่ อาทิ เช่น หน้าที่ต่อพ่อแม่ บุพการี เราจะให้เวลากับท่านมากขึ้น คุณแลท่านก่อนที่ท่านจะไม่อยู่ให้เราดูแล หลายคนคิดว่าเวลาของพ่อแม่ยังมีอีกมาก จึงละเลยที่จะใช้เวลา นั้นเพื่อท่าน ทั้งๆ ที่นั่นคือโอกาสทองที่เหลือน้อยลงทุกที สุดท้ายเมื่อท่านจากไปก็มาเสียใจ รู้สึกผิดภายหลัง

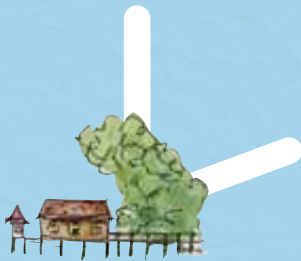
หลายคนยังโชคดีที่รู้ตัวเมื่อท่านล้มป่วย แต่ด้วยความรู้สึกผิดที่ไม่ได้ดูแลท่านเลยในช่วงเวลาที่ผ่านมา คั้งนั้นพยายามยืดชีวิตของท่านให้นานที่สุดเพื่อแสดงความกตัญญูรู้คุณ มีคนจำนวนไม่น้อยที่เมื่อพบว่า พ่อแม่ป่วยหนักและอยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต เขาทำใจไม่ได้ที่จะให้ท่านตายตามวิถีธรรมชาติหรือตามจังหวะของสังขาร แต่จะทำทุกวิถีทางเพื่อยื้อชีวิตของท่านให้ยืนยาวมากที่สุด ในขณะที่พี่น้องที่คุณแลท่านมาตั้งแต่แรก โดยตลอด รู้ดีว่าการยื้อชีวิตอย่างนั้นเป็นการทรมานคนไข้ เพราะต้องเจาะคอใส่ท่อ ใช้เครื่องช่วยหายใจ บีบหัวใจ สารพัด คนที่คุณแลพ่อแม่มาตลอดครั้นคิดว่า หากท่านจากไปอย่างธรรมชาติ นั้นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับท่าน



แต่คนที่ไม่เคยมีเวลาให้กับพ่อแม่เลย เมื่อจังหวะนี้มาถึง เขาจะไม่ยอมปล่อยให้ท่านไปอย่างธรรมชาติ แต่เขาจะขี้อเอาไว้ให้ได้นานที่สุดในามของความกตัญญู แล้วก็ไม่ได้ตระหนักเลยว่าการทำเช่นนั้น ทำให้ท่านทุกข์ทรมานอย่างไรบ้าง บางทีท่านส่งสายตาวิงวอน เพราะพูดไม่ได้ วิงวอนว่าขอให้ปล่อยฉันไปเถิด แต่ถึงคอนั้นใครๆ ก็ทำอะไรไม่ได้แล้ว เพราะว่าหากจะถอดท่อหรือปิดเครื่องก็ไม่มั่นใจว่าการทำเช่นนั้นจะเป็นปาดมาติบาดหรือไม่ ดังนั้นจึงต้องขี้อไปเรื่อยๆ ทั้งนี้เพียงเพื่อตอบสนองความรู้สึกของลูกว่าได้ทำดีที่สุดแล้วกับพ่อแม่ ทั้งๆ ที่ตอนที่ท่านยังสุขสบายคืออยู่ ลูกกลับไม่มีเวลาให้ท่านเลย ครั้นท่านป่วยและพร้อมจะตายกลับพยายามยืดชีวิตท่าน กลายเป็นการเพิ่มหรือขี้อความทุกข์ทรมานของท่าน

แต่ถ้าเราทำหน้าที่ที่ดีที่สุดกับท่านแล้วในขณะที่ท่านมีสุขภาพดี เมื่อถึงเวลาที่ท่านจากไปก็ยอมรับได้ ครั้นท่านจากไปก็จะไม่รู้สึกผิด เพราะมั่นใจว่าได้ทำหน้าที่ที่สมควรทำต่อท่านแล้ว 





หากเราตระหนักว่าเวลาของเราเหลือน้อยลง
เราจะไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์
ขณะเดียวกันก็จะไม่มีมัวทำมาหากินเพื่อมีเงินมากมาย
เพราะเงินเหล่านั้นไม่สามารถ
จะซื้อเวลาได้อย่างแท้จริงเลย





ทรัพย์สินล้ำค่าประจำตัว

หน้าที่ต่อลูกก็เช่นเดียวกัน เมื่อเรารู้ว่าเวลาเราเหลือน้อยลง เวลาของลูกก็เหลือน้อยลงเช่นเดียวกัน เราจะไม่ปล่อยให้เวลานั้นสูญเปล่า แต่จะให้เวลากับลูกอย่างเต็มที่ในขณะที่ยังมีโอกาส ไม่เพียงแต่ให้เงินให้ทองเท่านั้น

เวลาเป็นตัวแทนแห่งความรักที่ดีที่สุด มีบางคนบอกว่าความรักเทียบว่า -๖-๗-๘ ให้ความรักคือการให้เวลา ไม่ใช่ให้เงินให้ทอง ทุกวันนี้เรามีสัจฉ์เลี้ยงลูกด้วยเงินมากมายแล้ว แต่สัจฉ์ที่เลี้ยงลูกด้วยความรักนั้นวันจะเหลือน้อยลงไปทุกที ส่วนหนึ่งเพราะผู้คนไม่ตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลง

นอกจากการสร้างอริยทรัพย์คือการทำความดี การทำ
หน้าที่และความรับผิดชอบแล้ว หากเราตระหนักว่าเวลาเหลือ
น้อยลง เราจะรีบพัฒนาคนเพื่อใช้ศักยภาพที่มีอยู่ให้เกิด
ประโยชน์มากที่สุด การที่คนเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็น
ของยากอย่างยิ่ง เราทุกคนถือว่าเป็นผู้โชคดี ไม่ว่าจะยากดี
มีจนแคไหนก็คือผู้โชคดี อาจจะมีหนึ่งในล้าน หนึ่งในสิบล้าน
หนึ่งในร้อยล้านก็ได้ พระพุทธเจ้าเคยเปรียบว่า เม็ดทรายที่
ติดปลายเล็บของพระองค์เมื่อเทียบกับทรายทั้งหมดในมหา
ปรุพินั้น แดกต่างกันมากเหลือเกิน เม็ดทรายที่ติดปลายเล็บ
ของพระองค์เปรียบเหมือนกับสัตว์ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แค่ว่า
เม็ดทรายทั้งหมดมหาปรุพินั้น คือสรรพสัตว์ที่ไม่มีโอกาสได้มาเกิด
เป็นมนุษย์

เราเป็นผู้โชคดีอันน้อยนิด จึงควรพัฒนาคนให้เข้าถึง
ประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เพียงแค่หาเงินหาทอง
ไม่ใช่เพียงแค่เสพสุขสนุกสนานเท่านั้น นั่นเป็นการใช้เวลาและ
ใช้ความเป็นมนุษย์ของเราอย่างสูญเปล่า อย่างไม่คุ้มค่า นับเป็น
การ "เสียของ" อย่างยิ่ง ถ้าเราไม่ใช่โอกาสที่มีอยู่เพื่อเข้าถึง
ประโยชน์สูงสุดเท่าที่มนุษย์จะพึงได้



พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อริยโลกุตตรธรรม เป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน" อริยโลกุตตรธรรม คือ ภาวะที่อยู่เหนือโลกหรือพ้นทุกข์ นี่คือนิสัยภาพหรือสมบัติที่เรามีกันทุกคน แต่คนในโลกนี้ก็คนที่ตระหนักว่า นี่คือนิสรณ์ทรัพย์ประจำตัวที่ควรนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลง เราจะเห็นความสำคัญของการใช้ประโยชน์จากอริยทรัพย์นี้ เพื่อช่วยให้เราเข้าถึงสภาวะแห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง นี่คือนิสัยภาพอันล้ำค่าที่สัตว์ทั้งหลายไม่มีเหมือนอย่างเรา

แม้แต่เทวดาในสวรรค์ชั้นต่างๆ ก็ไม่มีนิสัยภาพอย่างนี้ นี่คือนิสัยภาพที่ว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงมาอุบัติในโลกมนุษย์ ไม่ใช่ชนสวรรค์ชั้นใด เพราะภาวะแห่งความเป็นมนุษย์นั้นเต็มไปด้วยนิสัยภาพที่จะทำให้ปุถุชนได้พ้นทุกข์ บรรลุอิสรภาพอย่างแท้จริง และสามารถพัฒนาคนเป็นพระพุทธเจ้าที่อยู่เหนือเทวดา มาร พรหม ทั้งหลายได้

เมื่อเราตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อยลง ในด้านหนึ่งเราจะพยายามใช้เวลาที่มีอยู่ให้เต็มที่ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด




ตั้งที่ว่ามา อีกด้านหนึ่งเราจะตระหนักว่า สักวันหนึ่งเราต้องตาย ดังนั้นจึงควรคิดถึงการเตรียมตัวตาย

ทุกวันนี้ผู้คนส่วนใหญ่นึกถึงการมีชีวิตที่ดี แต่จะมีกี่คนที่นึกถึงเรื่องการตายดี คนที่คิดถึงแต่ชีวิตที่ดี ไม่ว่าจะชีวิตที่ดีของเขาหมายถึงอะไรก็ตาม อย่างนี้เรียกว่าเขาเห็นแต่เพียงแค่หน้ามือ แต่เขาลืมหลังมือ ชีวิตกับความตายเป็นของคู่กันเหมือนหน้ามือกับหลังมือ ใครที่คิดถึงแต่ชีวิตที่ดีโดยไม่สนใจเรื่องการตายดีเลย ก็เหมือนกับการคิดเพียงแค่อีกครั้งเดียว

๓๒

เวลาให้น้อย

ทำไมผู้คนจึงไม่คิดเรื่องการตายดี ก็เพราะว่าเขาไม่ตระหนัก ไม่เฉลียวใจว่าเวลาของตัวเหลือน้อยลง และความตายเป็นสิ่งที่แน่นอน เมื่อเราตระหนักว่าเราจะต้องตายและถ้าจะตายขอให้ตายดี ก็ย่อมเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวเตรียมใจ ในทำนองเดียวกับที่ใครก็ตามปรารถนาชีวิตที่ดีก็ต้องมีการเตรียมตัว เช่น เข้าเรียนตั้งแต่ประถม มัธยม อุดมศึกษา ทั้งหมดนี้ก็เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดี แต่คำถามที่ละเลยไม่ได้ก็คือ เราให้เวลามากน้อยเพียงใดกับการตายดี 





การที่คนเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น
เป็นขอยยากอย่างยิ่ง
เราทุกคนถือว่าเป็นผู้โชคดี
ไม่ว่าจะยากดีมีจนแค่ไหนก็คือผู้โชคดี
อาจจะหนึ่งในล้าน หนึ่งในสิบล้าน
หนึ่งร้อยล้านก็ได้





ทำความดี และรู้จักปล่อยวาง

.....

เมื่อใดก็ตามที่เราตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลง เราก็จะรู้สึก
ว่าจำเป็นมากที่เราจะต้องเตรียมตัวเพื่อการตายดี ตายดีคือ
อะไร ตายดีคือการตายอย่างมีสติ ไม่ทุรนทุราย ตายโดย
ยอมรับความตายได้ ไม่ปฏิเสธ ไม่ผลัดไ้ส รวมทั้งเมื่อตายแล้ว
ก็ไปสู่สุคติ ไม่ไปอบาย ดียิ่งกว่านั้นก็คือ เห็นธรรมแจ่มแจ้ง จน
หลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร

การสร้างความคิด หลีกเลี่ยงความชั่ว เป็นการเตรียมตัวอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ตายดี ในทำนองเดียวกัน การทำหน้าที่ของตนให้ครบถ้วนสมบูรณ์ รวมทั้งการพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประเสริฐ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นวิถีสู่การตายดีเช่นกัน พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ เคยกล่าวว่า "ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำไว้ในที่ใดเลย ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง" อีกแห่งหนึ่งท่านกล่าวเป็นภาษิตว่า "ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก" ดังนั้นการทำความคิด การดำเนินชีวิตบนหนทางแห่งธรรมะ คือการเตรียมตัวสู่การตายดีอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม จะเป็นการดียิ่งขึ้นถ้าหากว่าเราทำอีกอย่างหนึ่ง นั่นก็คือการปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางไม่ได้เมื่อความตายมาถึง ก็จะตายอย่างทุกข์ทรมานและอาจไปสู่ทุกข์ก็ได้

คนดีจำนวนไม่น้อยตายด้วยอาการกระสับกระส่าย เพราะเขายังปล่อยวางไม่ได้ อาจจะมีความยึดติดในลูก ในคนรัก ในพ่อแม่ ในทรัพย์สินสมบัติ หรือแม้กระทั่งในหน้าที่การงาน บางคนกระสับกระส่ายไม่ยอมตายเพราะว่าโบสถ์ที่ตัวเองรับปากว่าจะสร้างให้เสร็จนั้น ยังสร้างไม่เสร็จ บางคนใกล้



ตายแต่ก็ทุรนทุราย เพราะนึกถึงความไม่ดีที่เคยทำ ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องเล็กน้อย

แม่ซีคนหนึ่งเคร่งเครียดมาก วันหนึ่งขณะที่กำลังซักเสื้อผ้าได้เห็นมดตายอยู่ในกะละมัง แม่ซีรู้สึกเสียใจมาก เป็นทุกข์ เพราะรู้สึกว่ามีศีลพร่อง ศีลทะลุ เนื่องจากได้ทำปาณาติบาตที่จริงๆ ก็ไม่ควรคิดเช่นนั้น เพราะมันเป็นความไม่ตั้งใจ ไม่ได้เจตนา แต่เนื่องจากความตึดยิบในศีลจึงทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ครุ่นคิดเรื่องนี้ด้วยความหม่นหมองอยู่ตลอดเวลา หลังจากนั้นไม่กี่วันก็เกิดหัวใจวายตายกระทันหัน จิตสุดท้ายนึกถึงมดที่ตายในกะละมังด้วยความรู้สึกเศร้าหมอง ปล่อยวางไม่ได้ ปรากฏว่าแม่ซีนั้นไปอบายเลย

ดังนั้นถ้าเราอยากตายดีเราก็ต้องฝึกใจให้รู้จักปล่อยวางด้วย ไม่ใช่ฝึกเฉพาะตอนใกล้ตาย แต่ที่ต้องฝึกในชีวิตประจำวันของเราอย่างต่อเนื่อง เมื่อเจออะไรที่กระทบใจก็ให้รู้จักปล่อยวาง เช่น เงินหาย แทนที่จะเสียใจ ก็ถือเป็นแบบฝึกหัดในการปล่อยวาง โทรศัพท์หาย คือโจทย์ทดสอบว่าเราจะผ่านมันไปได้ไหม เมื่อถูกคนคำหนิ ต่อว่าคำทอ เราปล่อยวางได้ไหม



หรือยังเก็บเอามาดอกย่ำซ้ำเติมจิตใจ จนกระทั่งกินไม่ได้นอน
ไม่หลับ ถ้าเรายังปล่อยวางคำติฉินนินทาไม่ได้ เราก็คงตายค
ได้ยาก



การปล่อยวางไม่ใช่เรื่องที่คิดเอา
แต่เกิดจากการฝึกฝนจิตใจที่เรียกว่าภาวนา

การเจริญสติปัฏฐาน

เป็นการภาวนาที่ช่วยให้ใจปล่อยวาง

ปล่อยวางทั้งอารมณ์

และความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น

โดยเฉพาะที่กัมมแรงใจหรือบีบคั้นใจให้เป็นทุกข์

เพียงแค่รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

รู้ทันความคิดที่เกิดขึ้น

ก็ช่วยให้อารมณ์และความคิดนั้นหลุดไปจากใจ

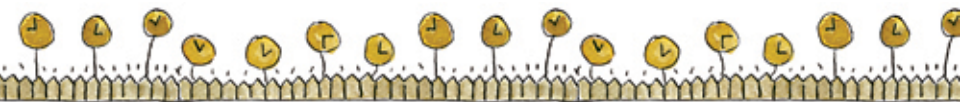


ไม่ว่าจะเป็นการปล่อยวางทรัพย์สินสมบัติที่อยู่นอกตัว
ปล่อยวางคนรักที่อยู่นอกตัว หรือว่าปล่อยวางอารมณ์ความรู้สึก
นึกคิดที่เกิดขึ้นในใจ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการตายค



ยังไม่ต้องพูดถึงว่า ปล่อยวางได้มากเท่าไร ก็พร้อมตายมากเท่านั้น ยิ่งปล่อยวางความยึดมั่นในตัวคน กล่าวคือ ภาวนาจนมองเห็นความจริงว่า ไม่มีตัวตน เมื่อนั้นก็ไม่มี ความกลัวตายหลงเหลืออยู่ ภาวะแบบนี้แหละที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า "ตายก่อนตาย"

ถ้าเราทำในสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นการทำความดี การทำหน้าที่ที่ควรทำให้สมบูรณ์ ไม่มีความรับผิดชอบใดที่คั่งค้าง และฝึกฝนพัฒนาคนเพื่อเข้าถึงความสุขอันประณีต ทั้งรู้จักปล่อยวางได้ ก็จะทำให้เรามีชีวิตอย่างเป็นสุข สงบเย็น และเมื่อถึงเวลาที่เราจะต้องตาย เราก็ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว เพราะเรารากฐานจิตใจในความดีที่ได้ทำ ไม่มีความรู้สึกผิดคิดค้างใจ เพราะได้ทำหน้าที่ต่อพระศาสนา ต่อบุพการี ต่อส่วนรวมอย่างครบถ้วนไม่บกพร่อง สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการนำพาไปสู่ชีวิตที่ดีและการตายดี แต่จะทำเช่นนั้นเราต้องไม่ฝัดผ่น เพราะเราตระหนักว่าเวลาของเราเหลือน้อยลงทุกที 🌻







จัดลำดับความสำคัญ

.....

ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราเฉลียวใจหรือตระหนกอยู่เสมอว่าเวลาของเราในโลกนี้เหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ แล้ว อาจมาเชื่อว่าเราจะจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตเราใหม่ เราจะไม่เห็นเงินทองเป็นความสำคัญอันดับแรกที่จะต้องหาจนกระทั่งทุ่มเทเวลาทั้งหมดที่มีอยู่เพื่อมัน เราจะเห็นว่าการทำความดีและการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องสำคัญ เราจะลดละสิ่งที่ไม่สำคัญให้เหลือน้อยลง

ในชีวิตของเราแต่ละวันมีอะไรต่ออะไรที่กินเวลาเราไปมากมาย แต่เรามักจะไม่ค่อยจัดลำดับความสำคัญว่าอะไรที่ควรทำก่อน อะไรที่ควรทำทีหลัง หลายคนรู้สึกว่ละครไทยละครเกาหลีเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูทุกคืน ไม่ดูไม่ได้ นั่นเพราะเขาไม่ได้เฉลียวใจว่าเวลาเขาเหลือน้อยลง แต่ถ้าหากเราตระหนักว่าเวลาของเราเหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ เราก็คงจะไม่เสียเวลาไปกับละครเหล่านั้น เราคงไม่เสียเวลาไปกับการเล่นเกมส่คูกก็รันเป็นชั่วโมง การเล่นเกมออนไลน์หรือเฟซบุ๊กที่หลายคนบอกว่าไม่เล่นไม่ได้ ต้องเล่นทุกวัน จะลดความสำคัญลง ถึงขั้นว่าทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ซึ่งก็จะทำให้เรามีเวลามากขึ้น เสียงบว่าไม่มีเวลา ไม่มีเวลา ก็จะลดน้อยลง

หลายคนถึงแม้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต แต่ก็ชอบผัดผ่อน ทั้งนี้เพราะเห็นว่ามันไม่มีเส้นตาย ไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ดังนั้นจะทำเมื่อไหร่ก็ได้ เช่น การเยี่ยมพ่อแม่ การให้เวลากับลูก การปฏิบัติธรรม การออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้ใครๆ ก็รู้ว่าสำคัญ แต่เนื่องจากไม่มีเส้นตายว่าต้องทำวันนี้ วันนั้น ทำเมื่อไหร่ก็ได้ จึงผัดวันประกันพรุ่ง เอาเวลาไปทำอย่างอื่นก่อน เช่น การงาน เพราะมักมีเส้นตาย หรือเป็น



เรื่องเร่งด่วน ต้องรีบทำ รีบส่ง

แต่งงานการไม่ใช่สิ่งเดียวที่มีเส้นตาย สิ่งที่ไม่สำคัญหลายอย่างก็มีเส้นตาย เช่น มิคไนท์เซล หรือเซลซื้อคกระหน้า มีเส้นตายว่าแค่วันนี้เท่านั้น หรือมีแค่วันนี้เท่านั้น คอนเสิร์ตของนักร้องชื่อดัง ก็มีกำหนดเวลาแค่วันที่วันเท่านั้น หลายคนจึงตัดสินใจไปซื้อหรือไปฟังคอนเสิร์ตก่อน ส่วนเรื่องอื่น ถึงแม้สำคัญแค่ไหน เอาไว้วันหลัง เพราะทำเมื่อไหร่ก็ได้ สุดท้ายเวลาของเขาก็หมดไปกับสิ่งที่ไม่สำคัญวันแล้ววันเล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ปีแล้วปีเล่า จนกระทั่งสิ่งสำคัญที่ควรทำก็ไม่ได้ทำ

มีพิธีกรโทรทัศน์คนหนึ่งประสบความสำเร็จในการทำงานมาก เขาเห็นว่าควรใช้ประโยชน์จากช่วงขาขึ้นให้มากที่สุด ดังนั้นจึงทุ่มเทเวลาเกือบทั้งหมดให้แก่การทำงาน เขาคั่งใจว่าจะทุ่มเทให้กับการงานสัก ๒๐ ปี ถึงตอนนั้นเขาก็จะอายุ ๕๐ เศษ มีเงินมากพอที่จะดูแลครอบครัวให้มีความสุข มีชีวิตที่มั่นคงและได้ใช้ชีวิตตามใจอยาก แต่ปรากฏว่าเขาทำงานได้แค่ ๑๐ ปีก็พบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง โรคร้ายลูกกลมเร็วมากจนกระทั่งเขาอยู่ในระยะสุดท้าย เมื่อถึงตอนนั้น เขา



จึงรู้สึกว่าคัดสินใจพลาดไป เพราะตลอด ๑๐ ปีที่ผ่านมาเขา
แทบไม่มีเวลาให้กับลูกเลย

ตอนท้ายของชีวิต เขาได้เขียนบันทึกมีข้อความตอนหนึ่ง
ว่า "ผมเสียใจอยู่ตลอดมาที่มีเวลาให้กับครอบครัวน้อยเกินไป
อยากบอกลูกว่า ถ้าพ่อเลือกได้ พ่อคงอยู่บ้านให้มากกว่านี้"
แต่เวลาของเขาเหลือน้อยแล้ว เขาไม่สามารถทำอย่างที่เขา
ต้องการได้ เพราะหลังจากนั้นไม่กี่เดือนเขาก็เสียชีวิต

๔๔ เวลาให้น้อย

อาตมาเชื่อว่าถ้าคนเราตระหนักตั้งแต่ต้นว่าเวลาของตน
เหลือน้อยลงไปทุกที เราคงไม่ทุ่มเทเวลาให้กับอาชีพการงาน
จนแทบไม่มีเวลาให้ลูก การคิดว่าวันนี้ทำงานหนัก แล้วพรุ่งนี้
ค่อยมีเวลาให้ลูกเป็นความคิดที่ประมาท เพราะเวลาของเราเอง
และเวลาของลูกนับวันจะเหลือน้อยลงไปทุกที ความตายจะมา
เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ อาจเร็วกว่าที่เราคิดก็ได้

มีพยาบาลคนหนึ่งเล่าว่า เธอสนิทกับยายมาก เพราะ
ยายดูแลเธอตั้งแต่เล็ก เนื่องจากแม่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลเพราะ
ต้องทำงาน แต่เธอก็เริ่มห่างเหินยายเมื่อเธอไปเรียนพยาบาล




ในอีกจังหวัดหนึ่ง พอเรียนจบแม็กกลับมาอยู่บ้านเดียวกับยาย แต่ก็ไม่มีเวลาพบปะกันน้อยมาก เพราะงานของเธอหนักมาก กลางคืนต้องอยู่เวรเดือนละหลายครั้ง เธออยากพยายายไปเที่ยว แต่ก็ไม่มีเวลา จนกระทั่งวันหนึ่งยายป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล แต่เธอก็ตั้งใจที่ยายมาป่วยในโรงพยาบาลของเธอ

ยายเป็นคนพัทลุง วันหนึ่งยายได้ข่าวว่าที่ทะเลน้อยมีการสร้างสะพานใหม่ ยายอยากเห็นสะพานนั้น จึงขอให้หลานช่วยพาไปดูหน่อย หลานบอกว่าได้ แต่ขอเป็นอาทิศย์หน้านะ เพราะเสาร์อาทิตย์นี้เพื่อนรับปริญญา หนูต้องไปช่วยงานเพื่อน ยายก็ไม่ได้ว่าอะไร แต่หลังจากงานรับปริญญาของเพื่อนผ่านพ้นไป พอถึงวันจันทร์ ยายป่วยหนักต้องเข้าห้องไอซียู สุดท้ายยายก็ไม่ออกมาอีกเลย

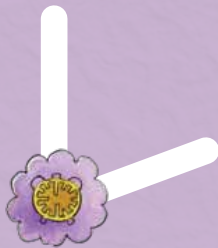
เธอเสียใจมากที่ไม่สามารถทำตามที่ยายขอร้อง ยายไม่เคยขออะไรจากเธอเลย นี่เป็นเรื่องเดียวที่ยายขอเธอ แต่เธอทำให้ไม่ได้ และที่เธอเสียใจมากก็เพราะว่าทะเลน้อยห่างจากโรงพยาบาลเพียงแค่ 20 กิโลเมตร หากเธอไม่รีรอ พา ยายไปดูสะพานใหม่ในวันนั้นหรือวันรุ่งขึ้น เธอก็คงไม่มีเรื่อง คิดค้างใจ



เธอรู้สึกว่าพลาดมหันต์ และที่พลาดก็เพราะเธอคิดว่า
ยายยังมีเวลาอีกมากมาย เธอมีได้ตระหนักว่าเวลาของยายนั้น
เหลือน้อยลงไปทุกที แม้เธอจะรู้ว่าการพยายไปดูสะพาน
ทะเลน้อยเป็นเรื่องสำคัญ แต่เนื่องจากไม่มีเส้นตาย เธอจึงคิด
ว่าพยายไปอาทิตยหน้าก็ได้ ไม่เหมือนกับการรับปริญญาของ
เพื่อน มีกำหนดเส้นตายว่าเป็นอาทิตยนี้ ดังนั้นเธอจึงเลือก
ไปช่วยงานเพื่อนก่อน ส่วนการพยายไปเที่ยวนั้นเอาไว้ทีหลัง

มีคนเป็นอันมากที่คิดไม่ต่างจากเธอ คือเลือกที่จะผัดผ่อน
สิ่งสำคัญ เพียงเพราะว่าไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ส่วนสิ่งที่
มีกำหนดเวลาแน่นอน แม้ไม่สำคัญเท่า แต่ก็ทำก่อน นี่เป็น
ตัวอย่างของการจัดลำดับความสำคัญที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งทำให้
หลายคนรู้สึกผิดในเวลาต่อมา แต่หากเราเตือนใจอยู่เสมอว่า
เวลาของเราและของคนที่เรารักนั้นเหลือน้อยลง เราจะจัดลำดับ
ความสำคัญใหม่ และตระหนักชัดว่าอะไรควรทำก่อน อะไร
ควรทำหลัง 





หลายคนถึงแม้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต
แต่ก็ชอบผัดผ่อน
ทั้งนี้เพราะเห็นว่ามันไม่มีเส้นตาย
ไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน
ดังนั้นจะทำเมื่อไหร่ก็ได้





แบบอย่าง ผู้ไม่ประมาทในชีวิต

.....

การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อยลง เราก็คงไม่คิดว่าปฏิบัติธรรมเอาไว้วันหลัง ปฏิบัติธรรมนั้นไม่มีเวลาที่แน่นอน ทำเมื่อไหร่ก็ได้ หลายคนจึงคิดว่าเอาไว้สิ้นปีค่อยทำ ปรากฏว่าพอถึงสิ้นปี ก็ต้องเลื่อนอีก เพราะมีอย่างอื่นที่คั่งกว่าหรือน่าสนใจกว่ามาแย่งชิงเวลาไป สุดท้ายผ่านไป ๕ ปี ก็ยังไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม จนกระทั่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง แล้วก็ทำใจไม่ได้ เพราะไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้เลย

ถ้าเราตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อย ความตายใกล้เข้ามาทุกที จะมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นในใจ นั่นคือ **สังเวช** สังเวชในภาษาไทยแปลว่าความสลดหดหู่ แต่ภาษาบาลี หมายถึงความรู้สึกกระตุ้นใจให้ได้คิด เราเตือนใจให้ไม่ประมาท เป็นตัวเร่งให้ทำสิ่งที่ควรทำ เช่น เราไปสังเวชนียสถาน แล้วเกิดสังเวชขึ้นมา ในความหมายที่เกิดแรงกระตุ้นเราใจให้เร่งปฏิบัติธรรมให้ทำความดี ถ้ามีความรู้สึกแบบนี้ ถือว่าสำเร็จประโยชน์จากการไปสังเวชนียสถาน แต่ถ้าไปแล้วแค่รู้สึกปลาบปลืมว่าได้ทำบุญ แต่ว่าสังเวชไม่เกิดขึ้น ก็ถือว่ายังได้ประโยชน์ไม่คุ้มกับที่ได้ไปสังเวชนียสถานไม่ หรือไม่เกิดประโยชน์ดังที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหวัง

ถ้าตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อย เราจะเกิดสังเวช เกิดแรงกระตุ้นเราเตือนใจให้รีบทำสิ่งที่สมควรทำ ตัวอย่างเช่น สมัยพุทธกาล **มีลูกมหาเศรษฐีชื่อ นันทิยะ** วันหนึ่งได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าที่วัดเชตวัน ก็เกิดความเลื่อมใส ขอบวชจากพระพุทธองค์ พระองค์ให้ไปขออนุญาตพ่อแม่ก่อน แต่เมื่อนันทิยะไปขอแล้วพ่อแม่ไม่ยอม แม่ถึงกับร้องให้พุ่มพวยให้ลูกเปลี่ยนใจ นันทิยะจึงคิดหนัก



คืนนั้นระหว่างที่เดินครุ่นคิดอยู่ถึงเรื่องนั้น นันทิยะได้ผ่านบ้านช่างทอง เห็นศพตั้งอยู่ เป็นศพของลูกสาว ซึ่งอยู่ในวัยเดียวกับเขา เธอตายกะทันหัน นันทิยะจึงเห็นความไม่เที่ยงของชีวิต ไม่รู้ว่าตัวเองจะตายเมื่อใด เกิดความสังเวช จึงกลับมาที่บ้านและยืนยันกับพ่อแม่ว่าจะบวชให้ได้ ครั้นพ่อแม่ไม่อนุญาต นันทิยะจึงประท้วงด้วยการอดอาหารจนร่างกายผ่ายผอม พ่อแม่กลัวว่าลูกจะตายจึงอนุญาตให้บวช

พระนันทิยะมีเกร็ดประวัติที่น่าจดจำหลายอย่าง หลังจากที่ท่านบวชได้ ๑๒ พรรษา วันหนึ่งได้ทราบข่าวพ่อแม่ตกอับได้กลายเป็นยาจก ต้องขอรทานเลี้ยงชีพ ท่านจึงคิดจะสึกมาเลี้ยงพ่อแม่ แต่เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ก็เปลี่ยนใจไม่สึก แต่หาเลี้ยงพ่อแม่ด้วยการบิณฑบาต จนร่างกายของท่านผ่ายผอม ต่อมาเมื่อพระโจทก์ฟ้องว่าท่านทำไม่ถูกต้อง เมื่อพระพุทธองค์ทราบก็ประทานสาธุการ "ดีแล้ว ชอบแล้ว นันทิยะเธอตั้งอยู่ในกตัญญูกตเวทิตาคุณอันควรสรรเสริญ" ในเวลาต่อมาท่านก็ได้ปฏิบัติธรรมจนบรรลุอรหัตตผล



อีกท่านหนึ่งที่เป็นตัวอย่างของสังเวชที่คีคือท่านพาหิยะ ท่านเคยคิดว่าตนเองเป็นอรหันต์ จนกระทั่งวันหนึ่งเพื่อนซึ่งเป็นเทวดามาบอกว่าท่านไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ดอก พระอรหันต์ที่แท้จริงอยู่ที่เมืองสาวัตถี คือพระพุทธเจ้า พอท่านพาหิยะรู้เช่นนั้นก็มุ่งหน้าไปที่เมืองสาวัตถีทันที เดินแบบไม่หยุดเป็นระยะทาง ๑๒๐ โยชน์ซึ่งไกลมาก ท่านเดินทั้งวันทั้งคืน ไปถึงสาวัตถีตอนเช้าครู่ ซึ่งเป็นเวลาเดียวกับที่พระพุทธเจ้ากำลังเสด็จบิณฑบาต

ท่านพาหิยะเห็นเช่นนั้นก็ตรงไปเฝ้าพระพุทธเจ้ากลางถนน กราบทูลขอให้พระองค์แสดงธรรมถึง ๓ ครั้ง พระพุทธเจ้าปฏิเสธถึง ๓ ครั้ง โดยให้เหตุผลว่าไม่ใช่เวลาและสถานที่อันสมควร แต่ท่านพาหิยะก็ยังยืนยันขอให้พระองค์แสดงธรรม ด้วยเห็นว่าชีวิตของตนและของพระองค์นั้นไม่เที่ยง กลัวว่าคนอาจจะตายก่อนที่จะได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้า สุดท้ายพระพุทธเจ้าก็ยอมแสดงธรรม ส่วนหนึ่งก็เพราะเห็นว่าจิตใจของท่านพาหิยะเริ่มสงบแล้ว ต่างกับตอนที่มาใหม่ๆ จิตใจรุ่มร้อนอยากฟังธรรมมาก ความรุ่มร้อนดังกล่าวเป็นอุปสรรคทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรมได้ยาก



เมื่อท่านพาหิยะใจเย็นลงแล้ว พระพุทธเจ้าก็แสดงธรรม
สั้นๆ ว่า

เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น
เมื่อได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน
เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง
ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี
ในกาลใดท่านไม่มี
ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มีในโลกนี้และโลกหน้า
ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง
นี้แล เป็นที่สุดแห่งทุกข์

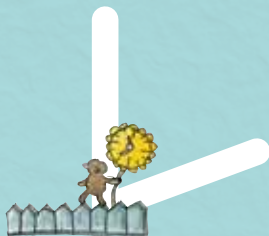
เมื่อได้ฟังเช่นนั้น ท่านพาหิยะก็บรรลุธรรมเป็นพระ
อรหันต์ทันที ได้ชื่อว่าเป็นเอกตคคะที่บรรลุธรรมได้ไว แล้ว
ท่านก็ตัดสินใจออกบวช ขณะที่ออกไปหาบาตร หาจีวร ปรากฏ
ว่าถูกวัววิดตาย เหตุดังกล่าวเกิดขึ้นหลังจากที่ท่านได้ฟัง
ธรรมจากพระพุทธองค์เพียงประเดี๋ยวเดียว แสดงให้เห็นถึง
ความไม่จริงของชีวิตอย่างชัดเจน ตรงกับที่ท่านได้ปรารภกับ



พระพุทธรองค์ น่าคิดว่าหากท่านไม่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธรองค์ ณ ที่ตรงนั้น อาจพลาดโอกาสที่จะได้ฟังธรรมไปตลอดชีวิตเลยก็ได้เพราะตายเสียก่อน

การที่ท่านพาหิยะยืนยันว่าจะขอฟังธรรมให้ได้ตอนนั้น เป็นเพราะท่านบังเกิดสังเวช ตระหนักว่าเวลาของตนเองเหลือน้อย แต่ไม่รู้ว่่าน้อยเท่าไร ท่านไม่รู้เลยว่าจริงๆ แล้วเวลาของท่านเหลือน้อยมาก เหลือแค่วันไม่กี่นาที่ แต่การที่ท่านมีความตื่นตัวในเรื่องนี้ ทำให้ท่านบรรลุธรรมก่อนสิ้นลม นับว่า ได้ใช้ประโยชน์จากความเป็นมนุษย์อย่างคุ้มค่า 🌻





เราไปสัปดาห์นี่ยสถาน แล้วเกิดสัปดาห์ขึ้นมา
ในความหมายที่เกิดแรงกระตุ้นเร้าใจ
ให้เร่งปฏิบัติธรรม ให้ทำความดี
ถ้ามีความรู้สึกแบบนี้ ถือว่าสำเร็จประโยชน์
จากการไปสัปดาห์นี่ยสถาน





มีสติอยู่กับปัจจุบัน

.....

เมื่อไรก็ตามที่เราตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อย อะไรที่สำคัญ เราจะรีบทำ เราจะไม่ผัดผ่อน เราจะไม่รีรอ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ต้องเร่งรีบ หลายคนคิดว่าเวลาของตนเหลือน้อยลงแล้ว ดังนั้นจึงรีบๆ ทำ หรือทำหลายๆ อย่างพร้อมกัน อันนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง แม้เวลาของเราจะเหลือน้อย แต่เมื่อเราทำอะไรก็ตาม ก็ไม่ควรเร่งรีบ หรือร้อนรน ใจควรอยู่กับปัจจุบัน จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ไม่ต้องคิดถึงหรือกังวลกับงานอื่นที่อยู่ข้างหน้า

เราคงเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า "เดินทีละก้าว กินข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง" แม้เวลาจะเหลือน้อย แต่เมื่อเดินก็ต้องเดินทีละก้าว กินข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง เมื่อทำสิ่งใด ใจอย่างรน อย่างรีบร้อน แม้เป็นงานเล็กน้อย หรือเป็นงานที่ไม่สำคัญ ก็ควรใส่ใจกับงานนั้นอย่างเต็มร้อย บางคนคิดว่าเวลาฉันเหลือน้อยแล้ว ดังนั้นฉันจะต้องทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ อะไรที่ไม่ใช่การปฏิบัติธรรมก็ไม่อยากทำ หรือถ้าต้องทำก็ทำแบบเร่งรีบ เพื่อจะได้ไปปฏิบัติธรรม อันนี้เป็นการวางใจที่ผิด

๕๘

เวลาเหลือน้อย

สมัยที่หลวงพ่อบุชา สุภทโท ยังเป็นพระหนุ่ม มีช่วงหนึ่งท่านได้ไปปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่กิมลี จันทิโย ตอนนั้นท่านมีไฟแรงมาก อายุแค่ ๓๐ ต้นๆ ท่านมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม ทำความเพียรอย่างไม่ลดละ เดินจงกรมและนั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนไม่สนใจทำอย่างอื่น วันหนึ่งท่านเห็นจิวรชาควิน จึงต้องพักการเดินจงกรม มาปะชุนจิวร แต่ใจของท่านนึกถึงการภาวนาตลอดเวลา จึงรีบปะชุน อยากให้เสร็จไวๆ



หลวงปู่กินรีสังเกตเห็น จึงทักว่า "ท่านชา ท่านจะรีบร้อนไปทำไมเล่า" หลวงพ่อชาตอบว่า "ผมอยากจะทำให้เสร็จเร็วๆ ครับ" หลวงปู่กินรีถามว่า "เสร็จแล้วท่านจะทำอะไรละ" ก็ได้คำตอบว่าจะได้ไปภavana หลวงปู่กินรีจึงเตือนท่านว่า "ท่านชา ท่านรู้ไหม นั่งเย็บผ้าผืนนี้ก็ภavana ได้ ท่านคูจิตตัวเองชีวว่าเป็นอย่างไร แล้วก็แก้ไขมัน ท่านจะรีบร้อนไปทำไมเล่า ทำอย่างนี้เสียหายหมด ความอยากมันเกิดขึ้นท่วมหัว ท่านยัง 모르เรื่องของคนอื่น"

เมื่อตระหนักว่าเวลาเหลือน้อย ก็ไม่ได้หมายความว่า จะต้องเอาแต่นั่งภavana อย่างอื่นไม่ทำเลย มีงานการก็ไม่สนใจ ผ่าก็ไม่ซัก บ่าก็ไม่กวาด เพราะเห็นว่าไม่สำคัญ อันนี้ไม่ถูกนะ เมื่อมีงานก็ต้องมีความรับผิดชอบก็ควรใส่ใจ แต่อย่าทำแบบรีบๆ หน่อยๆ แม้เวลาของเราจะเหลือน้อยแต่เมื่อทำอะไรก็ตาม ควรทำอย่างมีสติ ใจอยู่กับปัจจุบัน เพราะนั่นคือภavana แบบหนึ่ง อย่ารีบร้อนเหมือนคนที่คิดอยู่เสมอว่าไม่มีเวลา

"ไม่มีเวลา" กับ "เวลาเหลือน้อย" มีความหมายต่างกัน ให้ความรู้สึกต่างกัน ถ้ารู้สึกที่ไม่มีเวลา เราจะรีบ เราจะร่น



แต่ถ้าเราตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อยลง เราจะรีบทำสิ่งที่สำคัญก่อน เราจะไม่ผัดผ่อน แต่ขณะเดียวกันก็จะไม่ทำหลายๆอย่างพร้อมกัน แม้ต้องทำสิ่งที่เหมือนจะไม่สำคัญ สิ่งที่เป็นกิจวัตรประจำวัน แต่เราก็ควรให้ความสำคัญกับมันไม่น้อยไปกว่าการภาวนา ถ้าเราวางใจแบบนี้ได้ เราจะใช้เวลาอย่างมีค่า จิตของเราก็จะเจริญงอกงาม



จะว่าไปแล้ว หากน้อมใจอยู่กับปัจจุบัน
อยู่กับสิ่งที่ทำ

ไม่เร่งรีบ ไม่ร้อนรน

เรากลับจะมีเวลามากขึ้น
กว่าแต่ก่อนด้วยซ้ำ



นักธุรกิจคนหนึ่ง เป็นผู้หญิงเก่งที่เชื่อมั่นตนเองมาก ทำงานหลายอย่างและคุมงานเหล่านั้นด้วยตนเอง ไม่ยอมกระจายงานให้ลูกชายหรือลูกน้อง แต่แล้ววันหนึ่งเกิดวิกฤตในชีวิต เพราะโครงการหนึ่งที่เธอทุ่มเทอย่างมาก ประสบความล้มเหลว เกิดความเสียหายมาก ทำให้เธอสูญเสียความ




เชื่อมั่นในตนเอง ถึงกับเคยคิดฆ่าตัวตาย เหตุการณ์นี้ทำให้เธอเริ่มหันกลับมาทบทวนตนเอง ต่อมาเธอได้เข้าเรียนในโปรแกรมหนึ่ง ซึ่งช่วยให้เธอเห็นข้อบกพร่องของตนเองหลายอย่าง อย่างหนึ่งก็คือการชอบทำอะไรเร็วๆ ดังนั้นเมื่อเธอต้องทำโครงการเสนออาจารย์ เธอจึงเลือกโครงการ "เลี้ยงข้าวให้ซาลง"

ปกติเธอเป็นคนกินข้าวเร็วมาก ไม่ถึง ๕ นาทีก็เสร็จแล้วเพราะต้องรีบไปทำงาน เมื่อเธอหันมาเลี้ยงข้าวให้ซาลง อยู่บนโต๊ะอาหารนานขึ้น ก็มีเวลาสนทนาพูดคุยกับลูก ทำให้ความสัมพันธ์กับลูกดีขึ้น

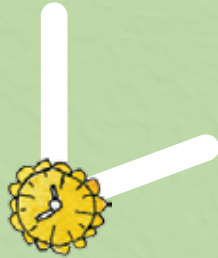
นอกจากนั้นการเลี้ยงข้าวให้ซาลง ทำให้ใจเธอนิ่งขึ้น แต่ก่อนเธอเลี้ยงข้าวไปก็กังวลถึงงาน ใจจึงร้อนรน อยากกินให้เสร็จไวๆ ครั้นเธอตัดสินใจกินอาหารให้ซาลง มีสติกับการกิน ก็ส่งผลให้เธอลดความร้อนรนในการทำงาน มีสติอยู่กับงานมากขึ้น ผลที่ตามมาก็คือสุขภาพของเธอดีขึ้น โรคปวดท้องและโรค "หายใจไม่ทัน" ที่เป็นมาสิบกว่าปีก็หายไปเป็นปลิดทิ้ง



เมื่อเธอใจเย็นขึ้น ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและ
ลูกน้องก็ดีขึ้นด้วย มีความไว้วางใจกันมากขึ้น ต่อมาเธอก็โอน
งานบางอย่างให้ลูกชายทำ ทำให้เธอมีเวลาร่างมากขึ้น แต่
ก่อนเธอไม่มีเวลาไปเยี่ยมพ่อเลย เพราะอ้างว่าไม่มีเวลา แต่
ตอนนี้มีเวลาแล้วจึงไปเยี่ยมพ่อและพาพ่อไปเที่ยวได้ ทำให้
ความสัมพันธ์ของเธอกับพ่อดีขึ้น

เธอพบว่าเพียงเคี้ยวข้าวให้ช้าลง ทำให้คุณภาพชีวิต
ของเธอดีขึ้นมาก แถมมีเวลาร่างมากขึ้นด้วย ตรงกันข้ามกับ
ก่อนหน้านี้ เธอรีบกินข้าว รีบทำงาน แต่กลับรู้สึกว่ามีเวลา
เลย คุณภาพชีวิตก็แย่น่าแปลกไหม ยิ่งเร่งรีบ กลับไม่มีเวลา
เหลือ แต่เมื่อทำอะไรให้ช้าลง กลับมีเวลาเหลือมากขึ้น 





“ไม่มีเวลา” กับ “เวลาเหลือน้อย”
มีความหมายต่างกัน ให้ความรู้สึกต่างกัน
ถ้ารู้สึกที่ไม่มีเวลา เราจะรีบ เราจะลน
แต่ถ้าเราตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อยลง
เราจะรีบทำสิ่งที่สำคัญก่อน
เราจะไม่ผัดผ่อน แต่ขณะเดียวกัน
ก็จะไม่ทำหลายๆ อย่างพร้อมกัน





พร้อมรับความตาย

.....

คนที่อาตมาได้บอกแต่ต้นแล้วว่า ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยตระหนักว่าตัวเองมีเวลาเหลือน้อยลง จึงใช้ชีวิตแบบผิดทิศผิดทาง เอาแต่ทำมาหากิน แข่งกับเวลา แข่งกับผู้อื่น เพื่อสะสมทรัพย์สมบัติ หรือชื่อเสียงเกียรติยศ เพลิดเพลินกับการเสพสุข ไม่สนใจทำความดี สร้างบุญกุศล ไม่คำนึงถึงคนอื่น เอาแต่เบียดเบียนผู้อื่น แม้ประสบความสำเร็จมั่งคั่งพร้อมวัตถุ แต่ในที่สุดก็ต้องอยู่ร้อนนอนทุกข์ ชีวิตก็ไม่มีความสุข เพราะสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นไว้มาก

ใช่แต่เท่านั้น คนที่ใช้ชีวิตแบบนี้ เมื่อถึงเวลาตายก็จะมีความกลัว มีความตื่นตระหนก เพราะไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจ ไม่เคยเตรียมเสบียงบุญเพื่อภพหน้าเลย บางคนก็ทุรนทุราย กระสับกระส่าย เพราะขัดแย้งต่อสู้กับความตาย บ้างก็รู้สึกผิด เสียใจกับชีวิตที่ผ่านมา หรือห่วงหาอาลัยทรัพย์สินสมบัติ วิตกกังวลกับสิ่งที่จะมาถึง ถึงตอนนั้นแม้อยากตระเตรียมใจเพื่อเผชิญความตายด้วยใจสงบ ไม่ทุรนทุราย ก็ทำได้ยาก เพราะฉะนั้นจำเป็นมากที่เราต้องตระหนักอยู่เสมอว่าเวลาเราเหลือน้อยลง และให้เวลากับการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อพร้อมรับความตายอยู่เสมอ

๖๖

เวลาเหลือน้อย

อย่างไรก็ตาม รู้ทั้งรู้ว่าเวลาเหลือน้อย แต่บ่อยครั้งคนเรามักหลงลืม เพราะมีสิ่งอื่นมากระตุ้นให้เราสนใจอย่างอื่นมากมาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีเครื่องช่วยเตือนใจ

อะไรคือเครื่องช่วยที่ทำให้เราตระหนักว่าเวลาเราเหลือน้อยลง ข้อที่หนึ่ง คือ การเจริญมรณสติ ซึ่งก็คือการระลึกว่าเราต้องตายอย่างแน่นอน และจะตายเมื่อไหร่ไม่รู้ อาจจะมีหมายถึงคืนนี้ พรุ่งนี้ก็ได้ การเจริญมรณสติทำให้เราเห็นความสำคัญ



ของการเร่งทำความดี ทำหน้าที่ที่สมควรทำ รวมทั้งฝึกใจให้
ปล่อยวาง การเจริญมรณสติหากทำบ่อยๆ จะช่วยให้เราคุ่นชิน
กับความตาย และกลัวความตายน้อยลง

ประการต่อมาคือ **การนับถอยหลัง** ว่าความตายใกล้
เข้ามาแล้ว ตอนนี้เครือข่ายพุทธิกาได้ทำแอปพลิเคชันอย่าง
หนึ่งที่ช่วยเรื่องนี้ได้ แอปพลิเคชันนี้ชื่อว่า "count down
ชีวิต" วิธีใช้ก็คือ สมมติเรากำหนดว่าเราจะมีชีวิตอยู่ถึง ๗๐ ปี
แอปพลิเคชันตัวนี้จะบอกเราว่าจากนี้ไปเราจะเหลือเวลาอยู่ใน
โลกนี้นานเท่าใด มันจะนับถอยหลังทุกวัน เราจะเห็นเลยว่า
วันเวลาของเราเหลือน้อยลงทุกที หายไปที่ละนาที ทีละชั่วโมง
ทีละวัน นี่เป็นอุบายอย่างหนึ่งที่เตือนใจให้เราไม่ประมาทกับ
ชีวิต

อันที่จริง แม้เราตั้งใจว่าจะอยู่ถึง ๗๐ ปี แต่เราอาจจะ
อยู่ไม่ถึงก็ได้ ความตายอาจจะมาเร็วกว่าที่เราคิด เพราะฉะนั้น
เราต้องตระหนักอยู่เสมอว่า เราสามารถตายได้ทุกเวลาเวลาที่
พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า ภิกษุที่คิดว่าตนเองจะอยู่อีกหนึ่งวัน
หนึ่งคืนแล้วตาย ยัมนับว่าประมาท ภิกษุที่คิดว่าตนเองจะอยู่ได้



อีกหนึ่งวันแล้วตาย ก็ยังประมาทอยู่ ผู้ที่คิดว่าตนเองจะอยู่อีก
ครึ่งวันแล้วตาย ก็ยังประมาทอยู่ ผู้ที่คิดว่าตนเองกินข้าวหมด
แล้วตาย ก็ยังประมาทอยู่



คนที่ไม่ประมาท



คือผู้ที่ตระหนักว่าอาจอยู่ได้แค่ชั่วขณะ

เฉียดชั่ววูบ ๑ คำ

หรือชั่วขณะหายใจออกหายใจเข้า

แล้วก็สิ้นลม

เราควรเจริญมรณสติถึงขั้นนั้นเลย



๖๘

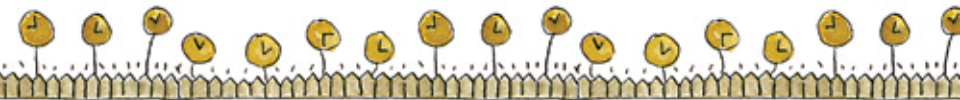
เวลาเหลือน้อย

มีพระธิดาท่านหนึ่งกล่าวว่า "ไม่มีใครรู้หรือกว่า 'ลม
หายใจถัดไป' กับ 'ชาติหน้า' อะไรจะมาถึงก่อน" อย่าไปคิดว่า
ลมหายใจถัดมาจะมาถึงก่อนชาติหน้านะ เคยมีภานิศาตติเบต
กล่าวว่า "ไม่มีใครรู้หรือกว่า 'พรุ่งนี้' กับ 'ชาติหน้า' อะไร
จะมาก่อน" แต่ภานิศาตตินี้ยังไม่กระตุ้นใจให้เกิดสังเวชได้มากพอ
เท่ากับการเตือนตัวเองว่า ชาติหน้าอาจมาถึงก่อนลมหายใจ
ถัดไปก็ได้



คำเตือนดังกล่าวทำให้เราเกิดความไม่ประมาทอยู่เสมอ
พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความไม่ประมาทหรืออัมมาทธรรม เป็น
ยอดแห่งกุศลกรรมทั้งปวง ถ้าเราเตือนใจเราอยู่เสมอให้เกิด
ความไม่ประมาท เราจะทำสิ่งที่ดีงาม และใช้ชีวิตของเราให้
เกิดประโยชน์คุ้มค่า รวมทั้งอาจจะได้รับประโยชน์สูงสุดของ
การเกิดเป็นมนุษย์ได้ด้วย

ในเมื่อเวลาเราเหลือน้อยลงทุกที เราเคยถามตัวเองบ้าง
ไหมว่า กำลังทำอะไรอยู่ 





ประวัติ

พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๗๐

สมัยเป็นนักเรียน เริ่มสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลุกฝังความเป็นพุทธแต่เนิ่นๆ ทั้งยังสนใจงานหนังสือ โดยเริ่มจากการเขียนบทความตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยม ทั้งในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เคยเป็นสาราณียกรวารสาร *ปวารณสาร* อยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

มีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาฯ ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาฯ ๒๕๑๘ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ถึงพุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง ซึ่งสามารถดำเนินการประสบผลสำเร็จ เมื่อรัฐบาลออกกฎหมายนิรโทษกรรมผู้ต้องหา กรณี ๖ ตุลาคม ๒๕๑๘ ประมาณ ๓,๐๐๐ กว่าคน

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แต่แรกท่านตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงบวชต่อเรื่อยมา จนครบรอบ ๓๒ พรรษาในปีพุทธศักราช ๒๕๕๗ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรมและอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการที่ปรึกษาสภาสถาบันอาศรมศิลป์ เป็นกำลังสำคัญในเครือข่ายสันติวิถี

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม นักคิด นักเขียน และนักถกเถียงที่นำธรรมะมาสร้างสันติ เชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม

ในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่าย นอกจากเผยแพร่ธรรมผ่านการเทศนาแล้ว ท่านยังมีงานเขียนต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งหนังสือ งานแปลและบทความ ปัจจุบันมีผลงานหนังสือของท่านมากกว่าร้อยเล่ม นอกจากนี้ยังเป็นบรรณาธิการหนังสือหลายฉบับ

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธ์ ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ *พุทธศาสนาไทย ในอนาคต : แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต* อีกเกียรติประวัติสำคัญคือ ท่านเป็นพระสงฆ์องค์แรกที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์ และล่าสุดในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ ท่านได้รับรางวัลนักเขียนอมตะประจำปี ๒๕๕๓ โดยมติเอกฉันท์จากมูลนิธิอมตะ ซึ่งท่านได้มอบเงินรางวัลทั้งหมดจำนวน ๑ ล้านบาท ให้แก่มูลนิธิโกมลคีมทอง

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาตีสืบแวดล้อม และส่งเสริมการปฏิบัติภาวนาหลากหลายรูปแบบจนแทบไม่มีเวลาพัก แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า "ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน"



๒๒

ทุกวันนี้มีสักกี่คนที่ถามว่า
สิ่งที่ตัวเองทำในแต่ละวันนั้น
จำเป็นแค่ไหน สำคัญหรือไม่
น้อยคนที่ถามคำถามนี้
ที่เขาไม่ถามก็เพราะว่าเขาไม่ได้เจตสียงใจเลยว่า

“เวลาของเขาเหลือน้อยลง”

แต่เมื่อใดก็ตามที่เริ่มตระหนักว่า
เวลาของตนเองเหลือน้อยลง
ผู้คนคงไม่ทำอะไรต่ออะไรมากมายให้วุ่นวาย
จนไม่เหลือเวลาให้แก่พ่อแม่ คนรัก
หรือทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต

๒๓



www.visalo.org

www.kanlayanatam.com