

บทวิจารณ์หนังสือ : BOOK REVIEW

เรื่อง : ทุกข์ไม่ไปหรือเราไม่ปล่อย

ผู้เขียน : พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

ปีที่พิมพ์ : 2559

สำนักพิมพ์ : สปปายะ พับลิชชิ่ง จำกัด

จำนวนหน้า : 208 หน้า

ISBN: 9786169110002



พระสุรเชษฐ์ อธิติเตโช และ พระครูพิศาลสารบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Phra Surachet Ithditecho and Phrakrupisansalabandit

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai Campus, Thailand

Corresponding Author, Email : arithat.loes@mcu.ac.th

บทนำ

หนังสือเรื่อง ทุกข์ไม่ไปหรือเราไม่ปล่อย เล่มนี้ เป็นผลงานของ ว.วชิรเมธี จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ บริษัทสปปายะ พับลิชชิ่ง จำกัด จัดจำหน่ายโดย บริษัทสปปายะ พับลิชชิ่ง จำกัด ขนาดรูปเล่ม 140 x 185 x 12 มม.ขนาดครึ่งกระดาษเอ 4 จำนวน 208 หน้า ราคา 59 บาท ได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2559 เลข ISBN: 9786169110002 (ปกอ่อน) เหตุผลในการเลือกหนังสือเล่มนี้มาเพื่อวิจารณ์เพราะ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ได้นำเสนอเนื้อหาที่สะท้อนแง่คิดให้คนในสังคมไทยยุคปัจจุบันที่มีวิถีชีวิตในการทำงานและการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์เพราะการยึดมั่นถือมั่นไม่รู้จักปล่อยวางกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะในวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยโลกธรรม 8 ต้องเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับโลกธรรมให้ได้ เพราะทุกสิ่งมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา มนุษย์ทุกวันนี้มีความทุกข์เพราะยึดติดในตัวกูของกู และทุกข์เพราะการไม่ได้ตามความต้องการ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ถ้าทำใจให้ปล่อยวางทำใจให้อยู่กับความทุกข์ให้เป็นรู้จักทำใจปล่อยวางว่าสิ่งที่เราคิดจะครอบครองเป็นเจ้าของแท้ที่จริงสิ่งนั้นอาจกำลังเป็นเจ้าของเรา

* วันที่รับบทความ: 23 มกราคม 2565; วันแก้ไขบทความ 4 มีนาคม 2565; วันตอบรับบทความ: 7 มีนาคม 2565

Received: January 23, 2022; Revised: March 4, 2022; Accepted: March 7, 2022

อยู่ก็ได้ตราบดีที่ยังกำไม่ยอมปล่อยตราบนั้น อายุของความทุกข์ก็จะยังคงยึดเยื้อยาวนานออกไป และหนังสือเล่มนี้ยังได้แสดงถึงแนวทางการใช้ธรรมะในการรับมือกับความทุกข์ ผ่านแก่นแท้ทางพุทธศาสตร์ คือ การไม่ยึดติด ภายใต้เหตุผลที่ว่าสรรพสิ่งใดๆ ในโลกนี้ล้วนเปลี่ยนแปลง แดกดับ สลายไปอยู่ตลอดเวลา เหตุนี้เองจึงไม่อาจยึดเอาอะไรมาเป็นของเราได้อย่างแท้จริง เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้เราจะเห็นความทุกข์ในอีกแง่มุมหนึ่งที่เราอาจไม่เคยรู้จักมาก่อน สำคัญกว่านั้น คือ ได้รู้ศิลปะในการพลิกทุกข์ให้เป็นสุข ผู้วิจารณ์ได้เลือกหนังสือเล่มนี้เพื่อการวิจารณ์เพราะเห็นว่าเป็นหนังสือที่ให้ข้อคิดและมีสำนวนการเขียนที่อ่านง่ายเหมาะสำหรับทุกเพศวัย และสามารถนำไปสู่ภาคปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

อีกนัยหนึ่งเหตุผลในการเลือกหนังสือเล่มนี้มาเพื่อการวิจารณ์เพราะหนังสือเล่มนี้ให้สาระที่เป็นแก่นธรรมชั้นสูงที่ท่านว.วชิรเมธี พยายามนำเสนอเนื้อหาธรรมที่เป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนาออกมาเป็นธรรมบรรยายด้วยภาษาง่ายๆตามวิธีการของท่านเพื่อให้ผู้อ่านไม่ต้องติดขัดกับภาษาทางธรรมมากเกินไป เพราะถ้าหนังสือเล่มนี้ใช้ศัพท์แสงที่อิงพระไตรปิฎกมากเกินไปจะทำให้ผู้อ่านไม่เข้าใจและเป็นอุปสรรคต่อการเข้าใจในหลักธรรม ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงเป็นการใช้ภาษาที่ผู้อ่านสามารถเข้าใจและเข้าถึงธรรม แล้วนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริงและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

แนะนำผู้เขียน

ว. วชิรเมธี เป็นนามปากกาของ พระมหาภูษิตชัย วชิรเมธี ภูมิลำเนาของท่านอยู่ที่บ้านครึ่งใต้ ต.ครึ่ง อ.เชียงของ จ.เชียงราย ท่านเป็นคนที่มีรักการอ่านมาตั้งแต่เด็ก อ่านทุกอย่างที่ขวางหน้า จึงทำให้ท่านซึมซับความรู้ ทุกรูปแบบ เมื่อยังเด็ก มารดาได้พาท่านไปทำบุญที่วัดบ่อหย่าง ทุกวันพระ ซึ่งผลจากการติดตามมารดาไปทำบุญบ่อยๆ นี้เอง ต่อมาได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้ท่านสนใจหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา และทำให้หนังสือที่ท่านอ่านไม่ได้ ถูกจำกัดอยู่เพียงหนังสือความรู้หรือหนังสือบันเทิงทั่วไปเท่านั้น แต่หนังสือธรรมะก็เป็นหนังสือที่ท่านสนใจด้วยเช่นกัน หลังจากจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ท่านก็ได้ขออนุญาตมารดาบวชเป็นสามเณรที่วัดครึ่งใต้ แตกต่างจากเพื่อนๆ ในวัยเดียวกันที่มุ่งเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษา เมื่อบวชเป็นสามเณรแล้ว ท่านตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรมแผนกนักธรรม จนจบนักธรรมชั้นเอก แล้วย้าย มาพำนักอยู่ ที่วัดพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี จนสำเร็จการศึกษาเปรียญธรรม 6 ประโยค ต่อมาเมื่ออายุครบ 21 ปี จึงอุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดบ้านเกิด และย้ายมาพำนักที่วัดเบญจมบพิตร ในกรุงเทพฯ เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีต่อจนสำเร็จเป็นเปรียญธรรม 9 ประโยค ซึ่งถือเป็นการศึกษาขั้นสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย ด้านการศึกษาทางโลกนั้น ท่านสำเร็จการศึกษาเป็น “ศึกษาศาสตรบัณฑิต” (สังคม-มัธยมศึกษา) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และ “พุทธศาสตร มหาบัณฑิต” จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปัจจุบันท่านได้ รับเชิญให้เป็น อาจารย์สอนนักศึกษาในระดับ

ปริญญาโทที่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ นอกจากนี้ก็ยังรับเชิญเป็นวิทยากรบรรยายวิชาการทางพระพุทธศาสนาให้กับหน่วยงานต่างๆ อีกมากมาย

โครงสร้างของหนังสือ

3.1 เนื้อหา เนื้อหาในหนังสือนี้แบ่งเป็น 2 ภาค มีจำนวน 6 บท ซึ่งมีเนื้อหาโดยย่อดังนี้

ภาคที่ 1 สัจธรรมชีวิต ประกอบด้วย

บทที่ 1 ฤดูกาลแห่งชีวิต ได้กล่าวถึง ถ้าจะเปรียบไปแล้ว ชีวิตคนเราในช่วงชีวิตหนึ่ง ก็เหมือนกับ ฤดูกาลต่างๆในรอบ 1ปีฤดูใบไม้ผลิ เมล็ดพืชพันธุ์ต่างๆเริ่มงอกและโผล่ออกมาจากพื้นดินต้นไม้ที่ไร้ใบในฤดูหนาว เริ่มผลิดอกออกใบ สัตว์ต่างๆที่จำศีลอยู่ใต้พื้นดินในระหว่างฤดูหนาวอันยาวนานก็เริ่มออกมาหาอาหารกิน มีฝนตกบ้างเป็นครั้งคราวก็เปรียบเสมือนการเกิดของชีวิต การเริ่มชีวิตใหม่ที่อุบัติขึ้น ค่อยๆเจริญเติบโตอย่างช้าๆหรือเปรียบเสมือนช่วงชีวิตของเราที่ได้ริเริ่มทำอะไรใหม่ๆ หรือการเริ่มต้นใหม่ชีวิตอาจมีอุปสรรคบ้าง เหมือนฝนที่ตกกระหน่ำลงมาในฤดูใบไม้ผลินี้แต่ฝน ก็ให้ความชุ่มชื้น และทำให้ต้นไม้เจริญเติบโต ชีวิตที่เรียนรู้จากปัญหา และอุปสรรค ย่อมมีการพัฒนาและเจริญเติบโตเช่นกัน

ฤดูร้อน เป็นฤดูที่ต้นไม้ใบไม้ผลิดอกออกใบเขียวขจี แม่น้ำลำธารมีน้ำใสไหลเย็นมีแสงแดดอันอบอุ่น ทุกคนต่างพากันชื่นชม ใครๆก็พากันออกไปเที่ยวเล่น ไปว่ายน้ำเดินทางท่องเที่ยวไปยังที่ต่างๆอย่างสะดวกสบาย เป็นฤดูที่พืชพันธุ์ธัญญาหารเจริญเติบโตรอเวลาที่จะเก็บเกี่ยว ในฤดูร้อน ก็มีฝนตกบ้างเป็นครั้งคราวก็เปรียบเสมือนชีวิตในวัยหนุ่มสาว ที่มีพลังในการทำงาน มีความคิดความอ่านแจ่มใส ทำงานได้อย่างคล่องแคล่วมีประสิทธิภาพ กระฉับกระเฉง แม้ชีวิตจะอยู่ในช่วงที่สดใสแข็งแรง แต่ก็มีความร้อนแรงดุจแสงอาทิตย์ บางครั้ง ต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดันต่างๆ และอุปสรรคต่างๆ หรือจะเปรียบเสมือนช่วงรุ่งโรจน์ของชีวิต ที่มีทั้งความสุข ความสำเร็จแต่ก็มีความร้อนแรงจากการแข่งขัน หรือความอิจฉาริษยาจากคนอื่น แม้จะต้องเปียกปอน จากปัญหาและอุปสรรคต่างๆบ้าง แต่ก็ทำให้เราได้เรียนรู้จากปัญหาและได้ประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น ทำให้เราฉลาดและเข้าใจชีวิตมากขึ้นด้วย

ฤดูใบไม้ร่วง เป็นฤดูที่ต้นไม้ใบไม้เปลี่ยนจากสีเขียว เป็นสีเหลือง สีแดง สีส้มและสีน้ำตาล รอรวันที่จะหลุดร่วงไปจากต้นในต้นฤดูหนาว เป็นช่วงเวลาแห่งการเก็บเกี่ยวและสะสมพืชพันธุ์ธัญญาหารไว้กินไว้ใช้ ในช่วงฤดูหนาวอันยาวนานอากาศเริ่มเย็นลงจนเกือบจะหนาว เปรียบเสมือนชีวิตในวัยที่ใกล้เกษียณจากการทำงาน หรือเมื่อผ่านจุดสูงสุดของชีวิตมาแล้วเมื่อคนเราทำงานไปนานๆ รายได้ก็มีมากขึ้น ธุรกิจที่ลงทุนไว้ ก็มียผลกำไรมากขึ้น ถึงเวลาที่จะได้พักผ่อน และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสงบในบั้นปลาย ในขณะที่เดียวกัน สุขภาพและกำลังวังชาก็ลดน้อยถอยลงไปด้วยหลังจากการตรากตรำทำงานหนักมาหลายปี

ฤดูหนาว เป็นฤดูที่ต้นไม้ผลัดใบร่วงออกจากต้นจนหมด เหลือแต่เพียงลำต้นและกิ่งก้านอากาศหนาวเหน็บ บางครั้งลมแรง มีพายุฝนหรือ มีหิมะตก สัตว์หลายชนิดพากันจำศีลไม่ออกมาหาอาหารกิน บางปีหิมะตกหนามาก การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกพื้นดินถูกปกคลุมไปด้วยหิมะ ไม่สามารถเพาะหว่านพืชพันธุ์ธัญญาหารใดๆลงไปได้ได้แต่นำพืชพันธุ์ธัญญาหารที่สะสมไว้ตั้งแต่ในฤดูใบไม้ร่วง มาประทังชีวิตไปจนกว่าฤดูใบไม้ผลิจะย่างกรายเข้ามา และเริ่มการเพาะปลูกใหม่ได้อีก

ในบทแรกนี้ยังได้กล่าวถึงฤดู 4 ฤดู เปรียบเสมือนช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงเจ็บป่วยของชีวิต หรือช่วงที่มีอุปสรรคมากมายจนเราต้องหยุดพัก ทบทวนสิ่งที่ผ่านมา รอนกว่าอุปสรรคนั้นจะผ่านพ้นไปหรือเปรียบเสมือนชีวิต ที่ก้าวเดินมาจนถึงจุดสุดท้าย มีความตายรออยู่ข้างหน้าภาพต้นไม้ไร้ใบ ช่างเจียบเหงา และว่าเหว เหมือนการที่คนเราต้องพลัดพรากจากทุกคนที่เรารักไปอย่างไม่มีวันกลับ บรรดาพืชพันธุ์ธัญญาหารที่เราสะสมไว้เพื่อประทังชีวิตในช่วงฤดูหนาว เปรียบเสมือนบุญกุศลที่เราทำไว้ก่อนตายซึ่งเป็นเสบียงไว้เลี้ยงจิตวิญญาณของเรา ก่อนที่เราจะได้มีชีวิตใหม่ในภพชาติต่อไป ธรรมทาส. (2550 : 254)

บทที่ 2 กล่าวถึง 1 ชีวิต 3 สัจธรรม ในการใช้ชีวิตเพื่ออยู่ไปวันๆ แต่จงใช้ชีวิตทุกวันอย่างมีความหมาย ผู้เขียนกล่าวในบทนี้เริ่มต้นด้วยบุพญา 3 ข้อ คือ

1) ชีวิตแสนสั้น เราได้ทำสิ่งที่ต้องการแล้วหรือยัง ในหนังสือยังได้แสดงให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตดังที่พระพุทธเจ้าทรงอุปมาเปรียบช่วงแห่งการมีชีวิตของมนุษย์ไว้ดังนี้

(1) ชีวิตนี้สั้นดังหนึ่งน้ำค้างที่หยาดหยดลงบนยอดหญ้า หากอยากรู้ว่าเป็นอย่างไร พรงนี้เข้าตื่นขึ้นมา ลองลุกออกไปเดินนอกบ้าน เราก็จะเห็นน้ำค้างใสพราวอยู่บนยอดหญ้า แต่พอเดินวกกลับมา น้ำค้างบนยอดหญ้างก็เหือดหายไปเรียบร้อย เช่นเดียวกับชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่แสนสั้น ชั่วครั้งชั่วคราวดั่งน้ำค้าง

(2) ชีวิตนั้นสั้นเหมือนฟองของหยดน้ำ ซึ่งเดือดปุดๆ ขึ้นมาในหม้อ แล้วก็จางหายไป คำอุปมานี้ พระพุทธองค์ทรงเปรียบชีวิตมนุษย์กับกาดม่น้ำร้อน ก่อนที่น้ำจะเดือดถึงร้อยองศา เราจะสังเกตเห็นฟองน้ำเดือดปุดๆ ขึ้นมา ฟองน้ำเหล่านั้นทุกฟอง เดือดแล้วก็แตก เดือดแล้วก็แตก ชีวิตคนเราก็เป็นอย่างนั้นเกิดมาแล้วก็แตกดับไป

(3) ชีวิตนั้นสั้นและไม่มีตัวตนเหมือนกับพยับแดด ใครที่ขับรถไปตามถนนในช่วงเวลากลางวันแดดเปรี้ยงๆ คงจะเคยเห็นผิวถนนที่เต็มไปด้วยพยับแดดเด่นเร้าว่าวามระยิบระยับ แต่พอขับรถเข้าไปใกล้ๆ กลับพบว่า พยับแดดเหล่านั้นอันตรธานหายไป ไม่มีตัวตนแล้ว ชีวิตของคนเราก็เป็นเช่นนั้น เปลี่ยนแปลงเร็วยิ่งกว่าพยับแดดหาตัวตนไม่ได้

(4) ชีวิตนี้สั้นดังหนึ่งหยดน้ำที่หยาดหยดลงบนใบบัวใบบอน พระพุทธองค์ทรงเปรียบชีวิตคนเราแสนสั้นดังหยดน้ำที่อยู่บนใบบัว ท้นที่ที่หยดน้ำหยดลงบนใบบัวหรือใบบอน มันจะไม่ได้ค้างเติ่งอยู่นิ่ง ๆ แต่จะกลิ้งไปมาและแตกดับหายไปกับตา

ทั้งหมดนี้เป็นความจริงของชีวิต เมื่อมีเกิดก็ย่อมมีดับ จะตายวันตายพรุ่งก็ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า ถ้าเรายังใช้เวลาอันแสนสั้นไปกับการหลับๆ ตื่นๆ อยู่ในความรัก โลภ โกรธ หลง โดยลืมไปว่าอะไรคือสิ่งที่ตนควรทำอย่างแท้จริง คิดดูเถิดว่าเราจะขาดทุนขนาดไหน คนจำนวนมากรู้ทั้งรู้ว่าชีวิตนั้นมีวันเวลาแสนสั้น แต่กลับไม่รู้จักรวางแผนชีวิตให้ดี เอาวันเวลาทั้งหมดนั้นไปใช้อย่างเปล่าเปลืองกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง ส่วนเรื่องที่ควรทำจริงๆ กลับไม่ได้ทำ บางคนไปยุ่งเรื่องของชาวบ้านมากเกินไป บางคนยุ่งเรื่องของสังคมมากเกินไป บางคนก็ทำงานมากเกินไป บางคนเอาเวลาไปให้องค์กรมากเกินไป สุดท้ายสิ่งที่ตัวเองปรารถนาจะทำเพื่อชีวิตนี้ก็ไม่ได้ทำ เพราะเราทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อคนอื่น เพื่อสิ่งอื่น จนหลงลืมความปรารถนาที่แท้จริงของตัวเอง

2) เรา รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดแล้วหรือยัง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชีวิตสั้นแสบเดียวเหมือนสายฟ้าแลบ” ในวันฝนตก ฟ้าคะนอง พายุโหมกระหน่ำ หากเรามองขึ้นไปบนฟ้า เราจะเห็นสายฟ้าแลบแปลบปลาบ แล็บเดียวก็หาย ชีวิตคนเราก็คือเป็นเช่นนั้น แล็บเดียวก็จางหายดังสายฟ้าแลบเมื่อชีวิตแสนสั้นอย่างนั้น หากเรายังเอาวันเวลาแสนสั้นนี้ไปเที่ยวไล่ทำตามความต้องการของคนอื่น ซึ่งไม่ใช่ความปรารถนาจากน้ำใสใจจริงของตัวเอง ถ้ามองว่า เราเกิดมาชาติหนึ่ง เสียตายชาติเกิดใหม่เกิดมาทั้งชีวิต เอาวันเวลาแสนสั้นนี้ไปเติมเต็มความปรารถนาของคนอื่น โดยที่ความฝันของตัวเองไม่ได้รับการเติมเต็ม และในหนังสือเล่มนี้ยังแนวคิดถึงวิธีการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า โดยที่ผู้เขียนได้แสดงความต้องการสำหรับการดำรงชีวิตไว้ดังนี้

(1) ต้องการพื้นที่เล็กๆ สำหรับพำนัก ในชีวิตผู้เขียนไม่เคยคิดอยากจะเป็นเจ้าอาวาส ไม่เคยคิดจะเป็นเจ้าคุณ ไม่เคยคิดอยากจะเป็นสมเด็จฯ แต่ผู้เขียนอยากเป็นแค่ผู้มีที่ซุกหัวนอนเป็นของตัวเองแม้เพียงพื้นที่เท่าแมวดินตายแต่เป็นที่ที่เรบริหารจัดการได้เราก็จะหลับอย่างเป็นสุขทุกค่ำคืน

(2) ต้องการงานที่รักจริงๆ เพราะการที่คนเราได้ทำงานที่รักทุกวันนั้นถือเป็นความสุขของที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ความสุขของวันพรุ่งนี้ ไม่ใช่ความสุขเฉพาะวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เมื่อวันทำงานกลายเป็นวันแห่งความสุขแม้ต้องทำงานทุกวันก็ไม่เกิดทุกข์ไม่ต่างอะไรกับการที่ชายหนุ่มได้แต่งงานกับหญิงสาวที่ตัวเองรัก ทุกวันจะกลายเป็นวันที่เขามีความสุข เช่นเดียวกับความสุขของผู้เขียนเกิดขึ้นทุกวันทั้งที่ทำงาน เมื่อมีความสุขในการทำงานเราก็สามารถนั่งลงทำงานนั้นอย่างประณีตบรรจงที่สุดงานทุกชิ้นจึงมีโอกาสรุ่งเป็นงานที่ดีเลิศ

(3) ต้องการเสรีภาพในการใช้ปัญญา มนุษย์ทุกคนต้องการเสรีภาพ คงไม่มีใครอยากเป็นนกน้อยที่สวยงามอยู่ในกรงทองแต่ไม่มีเสรีที่จะโบยบิน ผู้เขียนก็เช่นนั้น ต้องการเสรีภาพในการแสดงออกทางสติปัญญา จะได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มขีดความสามารถ อยากเขียนก็ขอให้เขียน อยากเทศน์ก็ขอให้เทศน์ อยากสอนก็ขอให้สอน อยากแสดงออกก็ขอให้ได้แสดงออก อยากเดินทางท่องเที่ยวสำรวจไปทั่วโลกก็ขอให้ทำได้ทำอย่างเต็มที่ที่ต้องการ ก็ขอให้ได้ท่องเที่ยว เสรีภาพคือสิ่งที่ทุกคนต้องการ

(4) ต้องการมีสุขภาพที่ดี เพราะผู้เขียนเชื่อว่าถ้าตัวเรามีสุขภาพดีก็จะได้มีเวลาบำเพ็ญประโยชน์ และหว่านโปรยธรรมะให้แก่คนทั้งโลกตราบนานเท่านาน

3) ระหว่าง ยศ ทรัพย์ อำนาจ ชื่อเสียงและสุขภาพ เราคิดว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่สูงค่ามากที่สุด คนจำนวนมากไม่รู้ทั้งรู้ว่าชีวิตนั้นมีเวลาแสนสั้น แต่กลับไม่รู้จักรวางแผนชีวิตให้ดี เอาวันเวลาทั้งหมดนั้นไปใช้อย่างเปล่าเปลืองกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง ส่วนเรื่องที่เราควรทำจริงๆ กลับไม่ได้ทำ ผู้เขียนจึงตั้งปณิธานไว้ว่า ชีวิตนี้จะเป็นอย่างไร อยากจะเป็น และจะไม่เป็นอย่างไรที่คนอื่นอยากให้ เป็นเพราะถ้าเป็นอย่างไรที่คนอื่นอยากให้ เป็น คงไม่ต่างอะไรกับขายหนุ่มที่แต่งงานกับคนที่ตัวเองไม่รัก ผู้เขียนคงไม่มีความสุขไปตลอดชีวิต ผู้เขียนเลือกที่จะเป็นพระเล็กๆ ที่มีเสรีภาพในดำรงชีวิต ได้ทำงานที่ตัวเองรัก คืองานเผยแพร่ธรรมะด้วยการเขียนหนังสือ ด้วยการเดินสายบรรยายธรรมไปทั่วโลก ดีกว่าจะเอาตอนนี้ไปรับเอาแอกแห่งอำนาจราชศักดิ์ แล้วถูกจองจำอยู่ในข้อหาไซ้ตรวนของยศข้างขุนนางพระ หรือตำแหน่งแห่งหนบรรดามีทั้งหมดชีวิตของเรา เราต้องออกแบบด้วยตัวเอง อย่าใช้ชีวิตตามที่สังคมคาดหวังอยากให้ อยากให้เป็น จนสูญเสียอิสรภาพ แต่จงถามหัวใจตัวเองว่าเราอยากเป็นอะไร และมุ่งไปตามเส้นทางนั้น การเลือกที่จะเดินตามเสียงหัวใจตัวเองนี้แหละ ทำให้ทุกวันนี้ผู้เขียนมีชีวิตที่เรียกได้ว่ามีความสุขทุกวัน และเป็นความสุขที่ไม่ใช่ภาวะในอุดมคติ แต่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นที่นี่ เดียวนี้ และจับต้องได้จริง โดยไม่ต้องรอที่จะมีความสุขต่อเมื่อได้เป็นเจ้าอาวาส ต่อเมื่อได้เป็นเจ้าคุณ หรือต่อเมื่อได้เป็นสมเด็จพระท่ามกลางชีวิตที่แสนสั้นนี้ เคยถามตัวเองหรือยังว่า เราได้ทำสิ่งที่ต้องการแล้วหรือยัง

บทที่ 3 การใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ได้กล่าวถึงชีวิตที่คุ้มค่า นั่นคือชีวิตที่เกิดมาเพื่อตนและเพื่อคนอื่น ในทางเดียวกันหากมีชีวิตแต่ไม่ใช้ให้คุ้ม สู้ไม่มีเสียดีกว่าในโลกนี้มีคนอยู่ 3 กลุ่ม ดังนี้

- 1) กลุ่มที่มีชีวิตสักแต่ตัวมีชีวิต คือ พ่อแม่ให้กำเนิดมาแล้วก็ดำเนินชีวิตไป ความชั่วไม่มีความดีไม่ปรากฏ ใช้สิทธิ์แค่ได้โอกาสสมมติเป็นคน
- 2) กลุ่มที่มีชีวิตสักแต่ให้เท่านั้น คือ มีชีวิตแค่เท่านั้น เกิดมาแล้วไม่ต้องทำอะไรมากตัวเองมีฝันอะไรก็ทำสมหวังแล้วพอคนอื่นจะเป็นอย่างไรก็ช่างเขา เรื่องไม่เดือดร้อนถึงตัวเองไม่สนใจในชีวิตนี้มีบ้าน มีรถ อยากไปเที่ยวเมืองนอกแล้วก็ไป สังคมเป็นอย่างไรไม่สนใจ
- 3) กลุ่มที่มีชีวิตที่คุ้มค่า คือ กลุ่มคนที่เกิดมามีชีวิตที่คุ้มค่า ร่างกายจะครบ 32 ประการหรือไม่ก็ตาม พยายามสู้ชีวิตจนหยดยืนด้วยตนเองได้ ขณะเดียวกันก็ยื่นมือไปช่วยผู้อื่นได้

ภาค 2

บทที่ 1 วางเป็นก็เย็นใจ ในภาคนี้นักเขียนได้กล่าวถึงเรื่อง ธรรมทั้งหลายทั้งปวงอันบุคคลไม่ควรยึดติด ถือนั่น มนุษย์มักมองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เรารัก เช่น พ่อของเรา แม่ของเรา ลูกของเรา วิธีหย่าขาดกับความทุกข์มนุษย์จำนวนมากไม่รู้ทั้งรู้ว่าพุทธธรรมคำสอนว่าเป็นอย่างไรแต่บางทีก็ทำไม่ได้ในทางปฏิบัติ ของใช้ไม่ใช้ของฉันทคนจำนวนมากไม่รู้ทั้งรู้ว่าพุทธธรรมคำสอนเป็นอย่างไร แต่บางทีก็ทำไม่ค่อยได้ในทางปฏิบัติ นั่นจึงเป็นเหตุให้มนุษย์ทั้งโลกทำพิธีสมรสกับความทุกข์ แต่ไม่ยอมหย่าขาดจากความทุกข์ แม้จะทะเลาะกันนับครั้งไม่ถ้วน ทุกข์แทบล้มประดาตาย น้ำหูน้ำตาไหล บางคนคิดแม้กระทั่งจะฆ่า

ตัวตายเพื่อหนีความทุกข์ แต่ถึงกระนั้นชีวิตก็ยังไม่หมดทุกข์จึงเรียกว่ามงคลสมรสกับความทุกข์ไม่รู้วิธีจะหย่าขาดจากความทุกข์

ยึดติดมาก ยิ่งทุกข์มากความยึดมั่นถือมั่นในตัวกู เป็นอุปาทานอย่างหนึ่ง พอมีอุปาทานหรือความยึดมั่นแล้ว ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ก็จะมีกิเลสตามมา และถ้ากิเลสนั้นไม่สมหวัง ไม่สมประสงค์ก็เกิดทุกข์ ถ้าไม่ระบายทุกข์ใส่คนอื่น ก็ระบายทุกข์ใส่ตัวเอง อันนี้รวมถึงความยึดมั่นสำคัญหมายว่าฉันเป็นคนดีด้วย มีความยึดมั่นแบบนี้ก็ทำให้ทุกข์ได้ เช่น ทุกข์เพราะว่าคนไม่เห็นความดีของฉัน ทุกข์เพราะว่าฉันทำดีไม่ได้ดี ทุกข์เพราะเห็นคนอื่นดีกว่าตัว ทำความดีนั้นเป็นสิ่งดี แต่พอยึดมั่นสำคัญว่าฉันเป็นคนดี ก็ทำให้อัฒตาฟูฟ่อง พอเจอคนที่เขาดีกว่า ก็ไม่พอใจ เกิดความอิจฉา นี่ก็เป็นทุกข์ของคนดี หรือทุกข์ของคนที่ยึดมั่นสำคัญหมายว่าฉันเป็นคนดี นี่ก็เป็นทุกข์เพราะการเกิดอีกแบบหนึ่ง คือเกิดตัวกูผู้เป็นคนดี เป็นการเกิดที่ปรุงขึ้นมาโดยมีรากเหง้ามาจากความยึดมั่นในตัวกูของกู แค่ปล่อยก็ลอยตัวกำจัดความรู้สึกว่าตัวกูเสียได้ ตรงนั้นแหละคือบรมสุขบรมสุข ไม่ได้หมายความว่า ต้องทานอาหารที่อร่อยที่สุดนั่งรถที่แพงที่สุด มีเงินให้มากที่สุดความจริงนั้นแหละคือบรมทุกข์ ที่รอเวลาอยู่ต่างหากเพราะเราไปเข้าใจว่าทุกข์มันเป็นสุขพอความทุกข์มันสำแดงธาตุแท้ออกมาเราจึงทุกข์มากกว่าชาวบ้านชาวเมืองยิ่งมีมากยิ่งทุกข์มากยิ่งมีน้อยยิ่งทุกข์น้อยยิ่งไม่มียิ่งไม่ทุกข์

บทที่ 2 ได้กล่าวถึงเรื่อง “พลิกทุกข์ให้เป็นสุข” ในชีวิตปัจจุบันคนเรามีความสุขหรือความทุกข์ คนส่วนใหญ่มักตอบว่า สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ซึ่งเป็นปกติแต่จะมีสักกี่คนที่ตอบว่า ส่วนใหญ่ชีวิตฉันจะสุขมากกว่าทุกข์ ทำงานก็ไม่หนัก แต่เงินเดือนก็เยอะ เจ้านายก็โปรดปรานมาก เพื่อที่ทำงานเขาก็รักกันทุกคน มองหาเจ้ากรรมนายเวรก็ไม่เจอเลย พระพุทธเจ้าเคยตรัสเรื่องสังขธรรมไว้ข้อหนึ่งว่า ทุกขัง อริยสัจจัง แปลว่า ความทุกข์เป็นความจริงอันประเสริฐ การสบตากับความทุกข์ประการแรกเราต้องไม่กลัวความทุกข์ ปกติคนเรามีความทุกข์ ความทุกข์เปรียบเสมือนกระสุนลูกที่ 1 แต่ที่เราทุกข์เพิ่มขึ้น เพราะเรามักเอาจินตนาการเกินจริงมาตีมหัศจรรย์ เราชอบแสวงหาทุกข์ เอากระสุนนัดที่ 2 คือความทุกข์เกินจริงที่เราสร้างขึ้นมาซ้ำเติมตัวเอง ยกตัวอย่างวันหนึ่งทำงานผิดพลาด ลูกนายดำ แทนที่จะมาหาทางแก้ไขกับคิดว่าตัวเองไม่เหมาะกับงานนี้ ขยายทุกข์เพิ่มไปเรื่อย แล้วเราจะทำอะไรถึงไม่ขยายทุกข์หรือเพิ่มทุกข์ให้ตัวเองและเราต้องเห็นทุกข์

วิธีรับมือกับความทุกข์เวลาความทุกข์เกิดขึ้นมา ให้มองกลับไปว่าความทุกข์นั้นคืออะไร เราเคยวิเคราะห์ทุกข์ไหม จุดอ่อนของความทุกข์ คืออะไร ไม่มีใครชอบ แต่หากเรามีปัญญา เราจะรู้ว่าความทุกข์นั้นมีจุดแข็งมีวิธีแก้ทุกข์ คือ จงเรียนรู้จากความทุกข์ ถ้าเราเรียนรู้จากความทุกข์ การแก้ปัญหาคือ การแก้ทุกข์ เราจะได้โตจากทุกข์ ประเด็นต่อมา ให้รู้สังขธรรมของชีวิตว่าเกิดมาในโลกนี้ จะต้องเจอทั้งคำตำหนิและคำชม ความทุกข์บางอย่างก็เหมือนหนามถ้าเราไม่เอาเท้าไปตำไปเหยย มันก็ไม่เจ็บ มันอยู่ในที่ในทางของมัน มันมีอยู่แล้วอย่างนั้นเอง เป็นธรรมชาติของโลก ภาษาธรรมเรียกว่า โลกธรรม คือธรรมที่มีประจำโลก เช่น ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศเสื่อมยศ การสรรเสริญนินทา สุข ทุกข์ โลกธรรมเหล่านี้มีอยู่คู่โลกมาตลอดถ้าเรารู้เท่ารู้ทัน มันจะไม่เป็น

ปัญหาของชีวิต แต่พอรู้ไม่เท่าทันเรา ก็จะไปรับเอาโลกธรรมมาเป็น โลกกระทำ เลยพลอยทุกข์หนักหนาสาหัสขึ้นเอง

บทที่ 3 ไม่นั่น ไม่ได้ตั้งใจ ไม่มีอะไรสมบูรณ์ในบั้นนี้ได้กล่าวไว้ว่าวันไหนๆ ไม่สำคัญเท่าวันนี้มีเกิด ย่อมมีดับเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเกิดขึ้น หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ตั้งอยู่ หมายความว่า สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ จะตั้งอยู่เป็นเวลานานเท่าใด ขึ้นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นดับไป หมายความว่า สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ ย่อมดับไปตามกาลเวลา ขึ้นอยู่กับอายุขัยของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปมี 2 อย่าง คือ 1) รูปธรรม คือ สิ่งที่มีมองเห็น และจับต้องได้ 2) นามธรรม คือ สิ่งที่มีมองไม่เห็น และจับต้องไม่ได้ ไม่มีรูปมีแต่ชื่อ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551 : 281)

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่เรียกกันว่า ทุกขเวทนา เช่น ทุกข์เพราะหิวอาหาร เกิดจากร่างกายขาดอาหาร เมื่อหิวความทุกข์ก็เกิดขึ้น และจะตั้งอยู่ต่อไปจนกว่าจะมีอาหารมาเลี้ยงร่างกาย เมื่ออิ่มแล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากความหิวนั้นจึงจะดับไป สุขเวทนา คือความพอใจ รักใคร่ ในสิ่งต่างๆ ที่เรียกว่า สุขที่อิงามิส เช่นพอใจในรูปที่สวยงาม พพอใจในเสียงที่ไพเราะ พพอใจในกลิ่นที่หอม พพอใจในรสชาติอาหารที่อร่อย พพอใจในสัมผัส หนาว ร้อน อ่อน แข็ง ความพอใจเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วและตั้งอยู่ในจิต เป็นความสุขแล้ว สุขจะดับไป ต่อเมื่อเกิดความไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ ข้างต้น ดังที่กล่าวมาแล้ว เรียกว่า สุขดับไป

เพราะฉะนั้นเราจะเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ทั้งรูปและนาม จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปในที่สุดบางคนมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เรา เขา ความสุขหรือความทุกข์ ที่เกิดขึ้นจะตั้งอยู่ได้นาน เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ครอบงำจิตของมนุษย์มาหลายชาติแล้ว ถ้าไม่มีการชำระกิเลส ก็จะเป็นเหตุให้เวียนว่าย อยู่ในวัฏสงสาร มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ไม่จบสิ้น ความทุกข์ ความสุขจากการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีโอกาสที่จะหลุดพ้นได้เลย นอกจากผู้ที่ได้ศึกษาพระธรรมคำสอน เข้าใจในกฎแห่งกรรม รู้ว่าตัวเองมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิต เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความสุข รู้ว่าความสุขที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความสุขที่อิงามิส ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง จึงพยายามประพฤติปฏิบัติธรรม ตามพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อนำมาชำระกิเลสที่เป็นเหตุของการเกิดทุกข์ ให้หมดสิ้นไป นี่คือการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ให้ดับไปในที่สุด

ชีวิตนี้ต้องมีคุณภาพในเมื่อชีวิตเป็นสิ่งสูงค่าที่สุดในโลกนี้เราอย่าสักแต่ว่ามีชีวิตแต่ควรมีชีวิตที่ดีชีวิตที่ดีจะต้องเป็นชีวิตที่สุขสงบ ซึ่งหมายถึงชีวิตที่ต้องมีสมดุ 3 ประการคือ 1) สมดุลกาย สมดุลใจ 2) สมดุลงานสมดุลชีวิต 3) สมดุลส่วนตัวสมดุลส่วนรวม ชีวิตคนเราจะสมดุลก็ต้องมีการให้และการรับ ถ้าเรารับอย่างเดียวก็คือการเห็นแก่ตัว หรือถ้าเราให้อย่างเดียวก็จะหมดตัว เพราะฉะนั้นจึงรู้จักให้และรู้จักรับ ชีวิตก็จะสมดุล

ทัศนวิจารณ์หนังสือเรื่อง “ทุกซ์ไม่ไปหรือเราไม่ปล่อย”

จากการอ่านหนังสือเรื่องทุกซ์ไม่ไปหรือเราไม่ปล่อยแล้วได้พบข้อบกพร่อง/ข้อดีของหนังสือจึงนำมาเป็นประเด็นเพื่อการวิจารณ์ดังนี้

1) ด้านการนำเสนอเนื้อหาของหนังสือ พบว่า ผู้เขียนได้เขียนจากประสบการณ์ชีวิตของตนโดยการเล่าจากเรื่องวิธีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย โดยเริ่มจากสิ่งที้ง่ายเกี่ยวกับการมีชีวิตที่เปรียบเหมือน 4 ฤดู ต่อด้วยการเตือนสติในการใช้ชีวิตไม่ให้ประมาทโดยชี้ให้เห็นว่าชีวิตนี้แสนสั้นจงรีบทำความดีด้วยการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิตอย่างคุ้มค่า ทำให้เห็นว่าในการนำเสนอเนื้อหาในหนังสือเป็นการปูพื้นฐานด้วยสิ่งที่เข้าใจง่ายไปสู่สิ่งที่ยากเป็นเหมือนการขึ้นบันไดไปทีละขั้นอย่างไม่ก้าวกระโดด เนื้อเรื่องจึงมีความเหมาะสมแก่ผู้อ่าน และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

2) ด้านภาษาที่ใช้ในการเขียน พบว่า เป็นภาษาที่เรียบง่ายเหมาะกับทุกเพศวัยอ่านแล้วเข้าใจ และได้ข้อคิดสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริงโดยมีผู้เขียนเป็นต้นแบบ และได้อธิบายความหมายของหลักที่ยากให้เข้าใจได้ง่ายด้วยภาษาที่ไม่เป็นวิชาการมากนัก

3) ด้านความเป็นวิชาการของหนังสือ พบว่า หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือประเภทอ่านนอกเวลา เพื่อการทำความเข้าใจในวิถีดำเนินชีวิตของมนุษย์รวมถึงกระบวนการรู้จักใช้ชีวิตที่แสนสั้นอย่างคุ้มค่าไม่ให้มีความประมาทในการใช้ชีวิต เป็นแต่เพียงการบอกกล่าวหรือบรรยายธรรมที่ขาดการอ้างอิงในเชิงวิชาการ อาจเป็นเพราะผู้เขียนมีเจตนารมณ์เช่นนั้นเพื่อผู้อ่านมีความเข้าใจง่ายและมีความบันเทิงใจในหลักธรรม

4) ด้านการเรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ของเนื้อหา ผู้เขียนได้จัดหมวดหมู่ไว้อย่างชัดเจน มีการแบ่งเป็น 2 ภาค ตามความยากง่ายของเนื้อหา ซึ่งในการจัดหมวดหมู่และเรียงลำดับเนื้อหานั้นสามารถสังเคราะห์ให้เป็นหมวดหมู่ได้ดังนี้ ภาคที่ 1 สัจธรรมชีวิต เป็นการทำความเข้าใจกับธรรมชาติของชีวิตจะได้ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต ส่วนภาคที่ 2 วางเป็นกัยเอ็นใจ เป็นการนำเสนอถึงการเรียนรู้และการทำความเข้าใจในดำเนินไปของชีวิตที่เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์

5) ด้านคุณค่าที่ได้รับจากหนังสือ ในประเด็นนี้ผู้วิจารณ์ได้แบ่งคุณค่าที่จะได้รับจากหนังสือเล่มนี้เป็น 2 นัย คือ

(1) คุณค่าที่มีต่อผู้อ่านโดยตรง หมายถึง ผู้อ่านจะได้แนวคิดและหลักธรรมที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้รู้ว่าพื้นฐานของชีวิตว่ามีความเป็นมาและจะเป็นไปอย่างไร รู้จักทำใจไม่ให้เกิดใจมากกับการได้สิ่งที่ต้องการและไม่เสียใจกับการพลัดพรากหรือไม่ได้ตามความต้องการ รวมถึงการได้เรียนรู้ถึงกระบวนการของชีวิตว่าชีวิตความเป็นมนุษย์ที่ได้มาแสนยากเข็ญและมีอายุขัยที่แสนสั้นเหลือเกินโดยมีการเปรียบเทียบให้เห็นเชิงประจักษ์ว่าชีวิตเหมือนน้ำค้างที่หยดลงบนยอดหญ้าเหมือนฟองของหยดน้ำซึ่งเดือดปุดๆ ขึ้นมาในหม้อแล้วก็จางหายไป ไม่มีตัวตนเหมือนกับพยับแดด และเหมือนหยดน้ำที่หยาดหยดลงบนใบบัวใบบอน ในเวลาไม่นานนักสิ่งที่พุดถึงนั้นก็พลันหายไปชีวิตมนุษย์ที่เกิดมากก็เป็นเช่นนั้นไม่มีความจริงยั่งยืนอะไร

เมื่อเราได้รู้เช่นนี้แล้วจึงต้องวางแผนการดำเนินชีวิตให้มีความคุ้มค่าและต้องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท รับชนวนขวายในการทำความดีงามเพื่อเป็นเสบียงบุญในการเกิดหรือการถือครองอัตภาพใหม่ในภพชาติต่อไป พร้อมทั้งทำให้เราได้เจริญสติกับปัจจุบันรู้สภาวะของทุกขว่าเมื่อทุกขเกิดขึ้นทุกขนั้นตั้งอยู่ละทุกขนั้นดับไป เมื่อเรารู้สัจธรรมที่แท้จริงของชีวิตแล้วจะทำให้เราไม่ประมาทในชีวิตมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและเมื่อเรารู้สัจธรรมที่แท้จริงของชีวิตแล้วชีวิตเราจะไม่เห็นแก่ตัวรู้จักแบ่งปันและมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ร่วมโลก

(2) คุณค่าที่มีต่อสังคม เมื่อทุกคนได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วผู้วิจารณ์เชื่อว่าสังคมจะมีความสงบสุขมีความปรองดองสามัคคีและทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ปราศจากความเห็นแก่ตัว สังคมจะเต็มไปด้วยการแบ่งปัน ให้อภัย เพราะเมื่อทุกคนเข้าใจในชีวิตแล้วย่อมมองเห็นความไม่มีแก่นสารในชีวิตและชีวิตนี้แสนสั้นนึกไม่รู้อะไรจะกอบโกยสมบัตินอกกายไปทำไม ทำให้สังคมมีการแบ่งปันแก่คนที่ขาดแคลนเป็นการเติมเต็มให้ชีวิตคนอื่นสมบูรณ์ขึ้นเพราะว่าเป็นเพื่อนร่วมโลกกับเราถ้ามองในแง่สัจธรรมแล้วไม่มีใครเหนือกว่าใครทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์เหมือนกัน ในลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้สังคมน่าอยู่ด้วยการมีความปลอดภัยในชีวิต

6) ด้านเจตนารมณ์ของผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์เห็นว่า ท่านว.วชิรเมธี พยายามนำเสนอเนื้อหาธรรมที่เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาออกมาเป็นธรรมบรรยายด้วยภาษาง่ายๆตามวิธีการของท่าน เพื่อให้ผู้อ่านไม่ต้องติดขัดกับภาษาทางธรรมมากเกินไป เพราะถ้าหนังสือเล่มนี้ใช้ศัพท์แสงที่อิงพระไตรปิฎกมากเกินไปจะทำให้ผู้อ่านไม่เข้าใจและเป็นอุปสรรคต่อการเข้าใจในหลักธรรม ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงเป็นการใช้ภาษาที่ผู้อ่านสามารถใจ และเข้าถึงธรรม นำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริงและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างแท้จริง

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจารณ์หนังสือ

จากการอ่านและวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมที่เป็นไปเพื่อความสงบสุขอย่างแท้จริง ผู้วิจารณ์ได้สรุปองค์ความรู้ใหม่ไว้ดังนี้

1) คุณค่าของการเวลา กาลเวลามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ๆมีเวลาที่สำคัญเพียง 3 เวลา ประกอบ 1) เวลาที่เป็นอดีต 2) เวลาที่เป็นปัจจุบัน 3) เวลาที่เป็นอนาคต ในเวลาที่มีอย่างจำกัดในแต่ละวันที่มีค่ากล่าวว่ามีเวลาที่ได้ในแต่ละวัน 24 ชั่วโมงเท่ากันเพียงแต่ว่าในเวลาที่เราได้มานั้นเราจะบริหารเวลานั้นอย่างไรเพื่อให้เกิดความคุ้มค่าต่อชีวิตเรามากที่สุด ในวันเวลาที่เป็นอดีตเราไม่สามารถเรียกร้องให้หวนกลับคืนมาใหม่ได้อีกเรามีโอกาสในการใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมต่างๆได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้นถ้าพลาดไม่ได้ทำก็ถือว่าพลาดโอกาสทันทีเวลาก็กลายเป็นอดีตไปแล้วเวลาที่ล่วงเลยเป็นอดีตนั้นถือว่าเป็นความจริงร้อยเปอร์เซ็นต์ปรับเปลี่ยนไม่ได้ ส่วนเวลาที่เป็นปัจจุบันเราจะต้องทำในสิ่งที่เราตั้งใจให้รับทำให้สำเร็จเมื่อสำเร็จแล้วจะเกิด

ความภาคภูมิใจ และเวลาในอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนรวมถึงชีวิตเราก็ไม่แน่นอนด้วยเพราะถ้าเราทำในวันพรุ่งนี้เราอาจมีชีวิตเพียงแค่วันนี้ไม่มีโอกาสเข้าถึงวันพรุ่งนี้ได้เลย

2) คุณค่าของชีวิต การได้กำเนิดมาเป็นมนุษย์ถือเป็นสิ่งยาก และเมื่อเกิดมาแล้วทำชีวิตความเป็นมนุษย์นี้เกิดคุณค่ายิ่งยากกว่า เมื่อรู้ว่าชีวิตนี้มีคุณค่าเราต้องมันประกอบแต่คุณความดีเพื่อการเติมต่อชีวิตตนเองและสังคมด้วยการตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาททั้ง 5 สถานะ คือ 1) ไม่ประมาทในชีวิตเพราะชีวิตไม่ได้ยืนยาวดังที่พระพุทธเจ้าได้เปรียบเทียบให้เห็นแล้วเช่นชีวิตเหมือนน้ำค้างที่หยาดหยดลงบนยอดหญ้า พอถูกแสงแดดน้ำค้างก็หายวับไป 2) ไม่ประมาทในวัย อย่างคิดว่าเราจะเป็นหนุ่มสาวตลอดกาลทุกชีวิตตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งนั้น 3) ไม่ประมาทในสุขภาพ ต้องมันคอยดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพตัวเองให้มีความสุขเพราะเราไม่สามารถได้เลยว่าเราจะเจ็บป่วยวันเวลาไหนและเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรทุกอย่างเป็นเรื่องของอนาคตทั้งสิ้นดังนั้นจึงต้องดูแลสุขภาพของตนในวันนี้ให้ดีที่สุดเพราะจะเป็นเหตุปัจจัยส่งถึงความสุขภาพดีในอนาคต 4) ไม่ประมาทในเวลา ความสำคัญของเวลาได้กล่าวแล้วในข้อที่ 1 แต่เพื่อให้เรารู้การใช้เวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่ากับการมีชีวิตอยู่อย่างจำกัดเพื่อทำคุณค่าให้เกิดต่อตนเองและสังคมให้มาก 5) ไม่ประมาทในการทำความดี เพราะความดีเป็นเสบียงธรรมที่จะติดตามตัวเราไปเหมือนเงาติดตามตัวเราไป ไม่พลัดวันประกันพรุ่งในการทำความดีถ้าคิดทำความให้รีบทำทันทีทำดีกว่าดีทีหลังที่เมื่อเราได้สั่งสมคุณความดีไว้มากชีวิตนี้ก็มีแต่ความสุขที่เกิดจากการได้ทำความดีนั่นเอง

3) คุณค่าของเพื่อนมนุษย์ การเกิดบนโลกใบนี้ไม่ใช่มีแต่เพียงเราเท่านั้นยังมีเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกกับเราอีกมากทั้งที่เรารู้จักเกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้อง การเห็นคุณค่าคนอื่นนับว่าสำคัญยิ่งเพราะอย่างน้อยที่สุดการเห็นคุณค่าคนอื่นก็จะเห็นคุณค่าในตัวเองเช่นกัน ในสังคมปัจจุบันนี้มีมากที่คนไม่เห็นค่าคนอื่นและยังไม่โอกาสคนอื่นได้แสดงคุณค่า ผู้เขียนเห็นว่าเมื่อเราเห็นคุณค่าคนอื่นมีการเติมเต็มในสิ่งที่คนอื่นขาดหายสังคมนี้จะเต็มไปด้วยความสุขที่มีมูลเหตุมาจากการให้(ให้อภัย ให้เกียรติ ให้น้ำใจและให้การแบ่งปันสิ่งของ)

4) การคืนกำไรให้กับสังคม ชีวิตเมื่อพร้อมมูลแล้วต้องคิดเสมอว่าเราจะให้อะไรเพื่อเป็นการตอบแทนสังคม หรือเป็นการฝากรอยความดีงามเอาไว้ให้กับสังคมเขากล่าวขานถึงในวันที่ไม่มีเราอยู่ในโลกนี้แล้วหรือในวันที่เรามีชีวิตอยู่ควรคำนึงเสมอว่าเราจะให้อะไรกับสังคม การให้ในความหมายนี้ไม่ใช่แต่เพียงการให้เป็นวัตถุสิ่งของเท่านั้น แต่การให้แนวคิด คติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตแก่คนในสังคมและคนในสังคมได้นำข้อคิดคติธรรม นั้นไปปรับใช้ในการอยู่ร่วมแล้วเกิดความดีงามนำไปสู่ความสุขของสังคมเช่นนี้ก็ถือว่าเราได้เป็นส่วนหนึ่งที่ได้คืนกำไรให้แก่สังคมแล้ว ถ้าทุกคนมีจิตคิดจะให้แก่สังคมร่วมกันสังคมจะเต็มบริบูรณ์ด้วยความสุขสงบสันติ

5) ข้อจำกัดของชีวิต จากการอ่านและวิจารณ์หนังสือเรื่องนี้ทำให้ผู้เขียนได้รู้ว่าชีวิตนี้มีข้อจำกัดเพราะชีวิตมันแสนสั้นจริงๆ เราอยากจะทำในสิ่งที่คิดจะทำตั้งมากมายไว้ขีดจำกัดแต่ทว่าชีวิตนี้มีขีดจำกัดไม่สามารถทำในสิ่งปรารถนาทั้งหมดได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงได้ข้อสรุปว่าเราจะทำในสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดตราบเท่าที่มีเรี่ยวแรง

อยู่ เราไม่สามารถทำให้ทุกคนถูกใจจากสิ่งที่เราทำได้แต่สิ่งที่เรานั้นจะเป็นจุดกำเนิดแห่งการทำความดีที่ทุกคนสามารถนำไปต่อยอดในการสร้างชีวิตต่อไป

สรุป

จากการอ่านหนังสือเรื่องทุกข์ไม่ไปหรือเราไม่ปล่อยที่แบ่งเป็น 2 ภาค ประกอบด้วย ภาค 1 สัจธรรมชีวิต มีเนื้อกล่าวถึง ฤดูกาลแห่งชีวิต, หนึ่งชีวิต 3 สัจธรรม,และการใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ภาค 2 วางเป็นก็เย็นใจ ที่มีเนื้อกล่าวถึง พลิกทุกข์ให้เป็นสุข, วางเป็นก็เย็นใจ และไม่แน ไม่ได้ตั้งใจ ไม่มีอะไรสมบูรณ์ เป็นหนังสือที่ชี้ให้เห็นว่าชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะความยึดมั่นไม่รู้จักปล่อยวาง ไม่เข้าใจในความเป็นกฎธรรมชาติ จะทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ แต่ถ้าทำความเข้าใจกับทุกข์ว่าทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ และทุกข์นั้นจะดับไปตามกฎไตรลักษณ์ จะทำให้ชีวิตนี้มีความสุข แต่ถ้ายังคงกำไม่ยอมปล่อยอายุของความทุกข์ก็จะยังคงยึดเยื้อยาวนานออกไป ปล่อยลงปลงได้ความทุกข์จะหมดอายุขัย จากหนังสือเล่มนี้ทำให้ได้ข้อคิดเพื่อการนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันจะทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และสามารถอยู่กับความทุกข์ได้อย่างไม่ทุกข์เพียงเพื่อได้ทำความเข้าใจกับทุกข์ให้ได้อุณหภูมิต่ำความสุขก็จะเพิ่มขึ้นในชีวิตของเราอย่างมากมาย

ในความจริงของชีวิตของมนุษย์ที่ท่าน ว.วชิรเมธี ได้นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นหลักธรรมที่เราได้พบในชีวิตจริงของเราอยู่แล้วเพียงแต่เราขาดการใส่ใจและไม่ให้ความสำคัญในรายละเอียดของหลักธรรมที่มีอยู่อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ เช่นในตอนหนึ่งของหนังสือที่ท่านว.วชิรเมธี ได้กล่าวอ้างถึงพุทธดำรัสที่ทรงอุปมาเปรียบช่วงแห่งการมีชีวิตของมนุษย์ไว้ว่า

1) ชีวิตนี้สั้นดังหนึ่งน้ำค้างที่หยาดหยดลงบนยอดหญ้า หากอยากรู้ว่าเป็นอย่างไร พงุ่นนี้เข้าตื่นขึ้นมา ลองลุกออกไปเดินนอกบ้าน เราก็จะเห็นน้ำค้างใสพราวอยู่บนยอดหญ้า แต่พอเดินวกกลับมา น้ำค้างบนยอดหญ้าก็เหือดหายไปเรียบร้อย เช่นเดียวกับชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่แสนสั้น ชั่วครั้งชั่วคราวตั้งน้ำค้าง

2) ชีวิตนั้นสั้นเหมือนฟองพองของหยดน้ำ ซึ่งเดือดปุด ๆ ขึ้นมาในหม้อ แล้วก็จางหายไป คำอุปมานี้ พระพุทธองค์ทรงเปรียบชีวิตมนุษย์กับกาดม้น้ำร้อน ก่อนที่น้ำจะเดือดถึงร้อยองศา เราจะสังเกตเห็นฟองน้ำเดือดปุด ๆ ขึ้นมา ฟองน้ำเหล่านั้นทุกฟอง เดือดแล้วก็แตก เดือดแล้วก็แตก ชีวิตคนเราก็เป็นอย่างนั้น เกิดมาแล้วก็แตกดับไป

3) ชีวิตนั้นสั้นและไม่มีตัวตนเหมือนกับพยับแดด ใครที่ขับรถไปตามถนนในช่วงเวลากลางวันแดดเปรี้ยง ๆ คงจะเคยเห็นผิวถนนที่เต็มไปด้วยพยับแดดเด่นเร่วับวามระยิบระยับ แต่พอขับรถเข้าไปใกล้ ๆ กลับพบว่า พยับแดดเหล่านั้นอันตรธานหายไป ไม่มีตัวตนแล้ว ชีวิตของคนเราก็เป็นเช่นนั้น เปลี่ยนแปลงเร็วยิ่งกว่าพยับแดดหาตัวตนไม่ได้

4) ชีวิตนี้สั้นดังหนึ่งหยดน้ำที่หยาดหยดลงบนใบบัวใบบอน พระพุทธองค์ทรงเปรียบชีวิตคนเราแสนสั้นดังหยดน้ำที่อยู่บนใบบัว ทันทิที่หยดน้ำหยดลงบนใบบัวหรือใบบอน มันจะไม่ได้ค้างเติ่งอยู่นิ่ง ๆ แต่จะกลิ้งไปมาและแตกดับหายไปกับตา

ข้อความพร้อมรายละเอียดซึ่งแสดงถึงความจริงที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น มีอยู่ในชีวิตของเราเพราะทุกชีวิตมีเกิดมีดับ จะตายวันไหน สถานที่ใดไม่มีใครรู้ล่วงหน้า ถ้าเรายังใช้เวลาอันแสนสั้นไปกับความประมาทติดกับดักแห่งรัก โลภ โกรธ หลง ชีวิตก็ดูว่างเปล่าไร้ความหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ แต่ถ้ามีการเตรียมพร้อมและวางแผนชีวิตนี้ก็จะเต็มไปด้วยความหมายแห่งคุณค่าต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์

เอกสารอ้างอิง

- ธรรมทาส. (2550). *การปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาส*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: ตถาตา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด,
- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี). (2559). *ทุกข์ไม่ใช่หรือเราไม่ปล่อย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สัปปายะพัลลิกขิง(มหาชนจำกัด),