

บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

เวลาเหลือน้อย

พระมหานวพัศตร์ ยโสธโร (พรหมราช)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phramaha Nawaphat Yasotaro (Phommarat)

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: 96.nawaphat@gmail.com

บทคัดย่อ



ชื่อหนังสือ: เวลาเหลือน้อย

ผู้แต่ง: พระไพศาล วิสาโล

ชื่อผู้วิจารณ์: พระมหานวพัศตร์ ยโสธโร

พระไพศาล วิสาโล. (2557). *เวลาเหลือน้อย*. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม.

หนังสือเรื่อง “เวลาเหลือน้อย” โดย พระไพศาล วิสาโล เป็นผลงานที่เรียบเรียงขึ้นจากการแสดงธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ 29 ซึ่งจัดขึ้น ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรมเป็นครั้งแรกในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น “ของขวัญเตือนใจ” สำหรับการก้าวเข้าสู่ศักราชใหม่ พ.ศ. 2558

สาระสำคัญของหนังสือมุ่งเน้นการปลุกฝัง อปมาทธรรม (ความไม่ประมาท) ในการใช้ชีวิตท่ามกลางบริบทของสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ผู้เขียนได้ตั้งคำถามอย่างลึกซึ้งต่อค่านิยมกระแสหลักที่มองว่า เวลาเป็นเงินเป็นทอง ซึ่งเป็นทัศนคติที่ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าเป็นตัวเอง ไม่มีเวลา เพราะไม่ยอมปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไม่มีเงินทองงอกเงย อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนชี้ให้เห็นสัจธรรมที่ว่า ในขณะที่เราอาจมีเงินทองเพิ่มขึ้น แต่แท้จริงแล้ว เวลาของเราในโลกนี้กลับเหลือน้อยลงทุกที การตระหนักรู้ความจริงข้อนี้ จะกลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้บุคคลหันมาทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งที่มีความหมายต่อจิตใจ เช่น การทำความดี การใช้เวลากับคนที่รัก และการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

คำสำคัญ: ความไม่ประมาท, จริยธรรมทางพุทธศาสนา, การใช้เวลาอย่างมีคุณค่า,

Abstract

The book "Vela Luea Noi" (Time is Running Out) by Phra Paisal Visalo was compiled from the 29th Dhamma Talk, which took place at the auditorium of Rajamangala University of Technology

Bangkok on July 27, 2014. The Kalyanamitra Dhamma Club first published this book in December 2014. It was intended to serve as a "mindful gift" for readers as they entered the new year of 2015.

The primary essence of the book focused on cultivating Appamāda (heedfulness or non-negligence) in living one's life within the context of a fast-paced modern society. The author profoundly questioned the mainstream value that "time is money" – an attitude that caused people to feel they "had no time" because they refused to let moments pass without generating financial gain. However, the author pointed out the ultimate truth: while our wealth might have increased, our remaining time in this world actually grew shorter every second. He suggested that realizing this truth served as a crucial turning point, encouraging individuals to dedicate their time to what was truly meaningful to the soul, such as performing acts of merit, spending time with loved ones, and preparing for death.

Keywords: Heedfulness, Buddhist Ethics, Quality Time Management,

บทนำ

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม นักคิด นักเขียน ที่มีความเชี่ยวชาญในการสื่อสารหลักธรรมที่ลึกซึ้งให้เป็นเรื่องง่ายและเข้าถึงบริบทสังคมปัจจุบันอย่างชัดเจน ท่านได้นำเสนอแนวคิดที่ท้าทายความประมาท โดยเน้นย้ำว่า เมื่อความตายมาถึง ทรัพย์สินสมบัติที่สะสมมาทั้งหมดนั้นไม่อาจนำติดตัวไปได้ แต่สิ่งที่เราควรเร่งสร้างคือ อริยทรัพย์ ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความสงบเย็นและความสุขใจ การวิจารณ์หนังสือเล่มนี้จึงเป็นการเน้นย้ำถึงความสำคัญของการใช้เวลาในปัจจุบันขณะอย่างมีสติ และการเตรียมตัวตายอย่างผู้ไม่ประมาท ซึ่งเป็นประโยชน์สูงสุดของการเกิดเป็นมนุษย์

เนื้อหาโดยย่อของหนังสือ

หนังสือ “เวลาเหลือน้อย” มีเนื้อหาหลักแบ่งออกเป็น 8 ส่วนสำคัญ (หน้า 8–65) เพื่อนำทางผู้อ่านไปสู่การตระหนักรู้ถึงความไม่ประมาทในชีวิต

2.1 เวลาของใครเหลือน้อย (หน้า 8) ผู้เขียนเริ่มต้นด้วยการเล่าเรื่องของชายหนุ่มวัย 30 ปี ที่มาเยี่ยมอาจารย์ที่อาพาธด้วยโรคมะเร็ง ชายหนุ่มคนนี้กล่าวว่าที่เขารีบมาไม่ใช่เพราะกลัวอาจารย์จะจากไป แต่เพราะกลัวว่าเวลาของเขาต่างหากที่เหลือน้อย เพราะอะไร ๆ ก็ไม่แน่นอน เขาอาจมีอันเป็นไปก่อนอาจารย์ก็ได้ ผู้เขียนชี้ว่า คนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว มักคิดว่าตนเอง ไม่มีเวลา มากกว่าจะตระหนักว่า เวลาเหลือน้อยลง ความรู้สึกที่ไม่มีเวลาเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งของคนสมัยนี้ ซึ่งทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ

2.2 ยิ่งฐานะดี...ยิ่งไม่มีเวลา (หน้า 15) ผู้เขียนวิเคราะห์ความย้อนแย้งในสังคมที่ยิ่งเจริญ มีเทคโนโลยีที่ช่วยทუნเวลามากมาย แต่ผู้คนกลับยิ่งรู้สึกที่ไม่มีเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนยิ่งรวยยิ่งมีฐานะดี ก็ยิ่งรู้สึกที่ไม่มีเวลา เหตุผลหนึ่งคือ การที่คนรวยถือว่า เวลาเป็นเงินเป็นทอง จึงไม่ยอมให้เวลาผ่านไปโดยไม่มีรายได้งอกเงย ทำให้ต้องทำงานหนักขึ้นแม้จะมีเงินมากมายแล้วก็ตาม อีกเหตุผลหนึ่งคือ คนรวยมี "ความอยาก" หรือทางเลือกที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ถึง 20–30 อย่าง ในขณะที่เวลาจำกัด 24 ชั่วโมงเท่าเดิม ผู้เขียนชี้ว่า ความรู้สึกที่ไม่มีเวลาจึงกลายเป็นตัวบ่งชี้สถานะการตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลงจะเปลี่ยนชีวิตของเรา ทำให้เห็นความสำคัญของการทุ่มเทเวลาให้กับพ่อแม่ ลูก และการทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต ก่อนที่ทุกอย่างจะหุดหายไป

2.3 ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์เต็มที่ (หน้า 23) ผู้เขียนเน้นย้ำว่า เวลาในโลกนี้มีจำกัดและจะ หดหายไปทุกที ซึ่งเราไม่สามารถประมาณได้ว่าเหลืออีกเท่าไร ดังนั้น เราจึงไม่ควรปล่อยเวลาไปอย่างไร้ประโยชน์ ไม่ว่าหาเงินทองที่ไม่สามารถซื้อเวลาได้และเอาไปไม่ได้เมื่อตาย แต่ควรหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างอริยทรัพย์ ซึ่งหมายถึง บุญกุศล ความดี หรือธรรมะ ซึ่งเป็นที่มาแห่งความสุขที่แท้จริง นอกจากนี้ยังต้องทำหน้าที่และความรับผิดชอบต่อบุพการี และลูกให้ดีที่สุด ผู้เขียนเตือนถึงความประมาทในการผัดผ่อนดูแลพ่อแม่ จนเมื่อท่านล้มป่วยก็พยายามยื้อชีวิตท่านให้นานที่สุดด้วยความรู้สึกผิด การยื้อชีวิตด้วยการเจาะคอ ปั่นหัวใจ โดยไม่ยอมให้ท่านจากไปตามธรรมชาติ เป็นการเพิ่มความทุกข์ทรมานให้แก่ท่าน เพราะลูกทำเพื่อตอบสนองความรู้สึกว่าตนได้ทำดีที่สุดแล้ว ทั้งที่ตอนท่านสุขภาพดีกลับไม่มีเวลาให้ ส่วนหน้าที่ต่อลูกนั้น การให้เวลาเป็นตัวแทนแห่งความรักที่ดีที่สุด ไม่ใช่การให้เงินทอง

2.4 ทรัพย์ล้ำค่าประจำตัว (หน้า 29) ผู้เขียนเน้นย้ำถึงความล้ำค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นของยากยิ่ง โดยเปรียบเทียบกับมีจำนวนน้อยกว่าเม็ดทรายที่ติดปลายเล็บของพระพุทธเจ้า เมื่อเทียบกับทรายทั้งหมดในมหาสมุทร มนุษย์ทุกคนจึงเป็นผู้โชคดีและมีศักยภาพที่จะเข้าถึงประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ นั่นคือ อริยโลกุตตรธรรม ซึ่งหมายถึงภาวะที่อยู่เหนือโลกและพ้นทุกข์ แม้แต่เทวดาก็ไม่มีศักยภาพนี้ การตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยจึงเป็นแรงกระตุ้นให้รีบใช้ศักยภาพนี้ นอกจากนี้การตระหนักถึงความตายยังนำไปสู่การเตรียมตัวตายดี ซึ่งคือการตายอย่างมีสติ ไม่ทรมานทรมาย และไปสู่สุคติ และสิ่งที่ดีกว่านั้นคือการเห็นธรรมแจ้งชัดจนหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร การตายดีต้องอาศัยการสร้างความดี การทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ และที่สำคัญที่สุดคือการฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง

2.5 ทำความดี และรู้จักปล่อยวาง (หน้า 35) ผู้เขียนเน้นย้ำซ้ำว่า แม้จะทำความดีมามาก แต่หากปล่อยวางไม่ได้ เมื่อความตายมาถึงก็จะตายอย่างทุกข์ทรมาน เพราะความยึดติดในทรัพย์สมบัติ หน้าที่การงาน หรือแม้กระทั่งความดีที่ยังทำไม่เสร็จ ผู้เขียนยกตัวอย่างแม่ซีที่เคร่งครัดแต่ไปอบายเพราะยึดติดกับความรู้สึกผิดที่ทำมดตายโดยไม่ตั้งใจ จนจิตสุดท้ายเศร้าหมองและปล่อยวางไม่ได้ การปล่อยวางจึงต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน โดยมองสิ่งกระทบใจ เช่น เงินหาย โทรศัพท์หาย การถูกตำหนิ ว่าเป็น แบบฝึกหัดในการปล่อยวาง การปล่อยวางไม่ใช่เรื่องของการคิดเอา แต่เกิดจากการฝึกฝนจิตใจที่เรียกว่า ภาวนา โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐานที่ช่วยให้ใจปล่อยวางความยึดมั่นในตัวตน (อนัตตา) ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเมื่อนั้นความกลัวตายก็จะหมดไป เข้าสู่ภาวะตายก่อนตาย ตามที่ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวไว้

2.6 จัดลำดับความสำคัญ (หน้า 41) การตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลงจะทำให้เราจัดลำดับความสำคัญของชีวิตใหม่ โดยลดสิ่งที่ไร้สาระ เช่น ละคร เกมส์ หรือโซเชียลมีเดีย และไม่ผัดผ่อนสิ่งสำคัญ ผู้เขียนชี้ว่า คนส่วนใหญ่มักผัดผ่อนสิ่งสำคัญ (เช่น การเยี่ยมพ่อแม่ การปฏิบัติธรรม) เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่มีเส้นตาย แต่กลับไปทำสิ่งที่ไม่สำคัญ แต่มีเส้นตาย เช่น การไปงานเซลล์หรือคอนเสิร์ต ผู้เขียนยกตัวอย่างพิธีกรที่ทุ่มเททำงาน 10 ปีเพื่อครอบครัว แต่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายจนเสียใจที่ไม่มีเวลาให้ลูก และตัวอย่างพยาบาลที่พลาดโอกาสสุดท้ายในการพยายาไปเที่ยวทะเลน้อย (ห่าง 20 กม.) เพียงเพราะผัดผ่อนไปทำสิ่งที่มีการกำหนดเส้นตาย (งานรับปริญญาเพื่อน) แทนการตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยจัดลำดับความสำคัญให้ถูกต้องและไม่ผัดผ่อนสิ่งใด ๆ อีก

2.7 แบบอย่างผู้ไม่ประมาทในชีวิต (หน้า 49) การตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยทำให้เกิด “สังเวช” ซึ่งในภาษาบาลี หมายถึงความรู้สึกกระตุ่นเร้าใจให้ได้คิดและเร่งทำความดี ผู้เขียนยกตัวอย่าง พระนันทิยะที่ตัดสินใจบวชเพราะเห็นศพหญิงสาววัยเดียวกันตายกะทันหัน จึงเกิดสังเวชและยืนยันที่จะบวช และตัวอย่างท่านพาหิยะ ผู้เดินทาง

ไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าทันทีโดยไม่รีรอ เพราะกลัวว่าตนจะตายเสียก่อน ท่านพาติยะบรรลุลุทธิธรรมเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่ฟังธรรมเพียงสั้น ๆ และเสียชีวิตหลังจากนั้นไม่นาน แสดงถึงความไม่จีรังของชีวิตอย่างชัดเจน ผู้เขียนย้ำว่า แม้เวลาเหลือน้อยแต่ก็ไม่ควรเร่งรีบหรือร้อนรน แต่ควรมีสติอยู่กับปัจจุบัน

2.8 มีสติอยู่กับปัจจุบัน (หน้า 57) ผู้เขียนอธิบายว่า การมีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอย่างเต็มร้อย ไม่เร่งรีบ ไม่ร้อนรน แม้เป็นงานเล็กน้อย ก็คือ ภาวนา แบบหนึ่ง ดังตัวอย่างหลวงพ่อบุชา สุภทโท ที่ถูกหลวงปู่กินรีเตือนว่า แม้แต่ การปะชุนจิวรก็ภาวนาได้ หากใจไม่ถูกความอยากครอบงำ ไม่มีเวลา กับ เวลาเหลือน้อย ให้ความรู้สึกต่างกัน ถ้าเรารู้สึกว่าไม่มีเวลา เราจะเร่งรีบและร้อนรน แต่ถ้าตระหนักว่าเวลาเหลือน้อย เราจะไม่ผัดผ่อน แต่ก็จะไม่ทำหลายอย่างพร้อมกัน และจะทำทุกอย่างอย่างมีสติ ผู้เขียนยกตัวอย่างนักธุรกิจหญิงที่เปลี่ยนชีวิตได้จากการ “เคี้ยวข้าวให้ช้าลง” ซึ่งทำให้เธอใจนิ่งขึ้น ลดความร้อนรน และมีเวลาว่างมากขึ้น

2.9 พร้อมรับความตาย (หน้า 65) คนที่ใช้ชีวิตอย่างประมาท เมื่อถึงเวลาตายจะมีความกลัว ตื่นตระหนก ทูรันทุราย เพราะไม่ได้เตรียมเสบียงบุญและไม่ได้ฝึกใจให้พร้อมรับความตาย ผู้เขียนแนะนำเครื่องช่วยเตือนใจสองประการคือ การเจริญมรณสติ คือการระลึกว่าเราต้องตายแน่นอนและอาจตายเมื่อไหร่ก็ได้ และการนับถอยหลังเวลาชีวิต (ใช้แอปพลิเคชัน “count down ชีวิต”) เพื่อให้ตระหนักถึงความไม่ประมาทสูงสุด คือการเห็นว่าเราอาจอยู่ได้แค่ชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออก ดังคำเตือนของพระธิเบตว่า “ไม่มีใครรู้หรือรู้ว่า ลมหายใจถัดไป กับ ชาติหน้า อะไรจะมาถึงก่อน” การมีอัปมาทธรรมนี้เป็นยอดแห่งกุศลกรรมทั้งปวง

บทวิจารณ์

หนังสือ “เวลาเหลือน้อย” เป็นการยกระดับความเข้าใจในหลักอัปมาทธรรมให้เหนือกว่าเพียงแค่การไม่ประมาทในการทำงาน แต่คือการไม่ประมาทในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อเผชิญกับสังขารสูงสุดของชีวิต ผู้วิจารณ์เห็นว่า ความลึกซึ้งของหนังสือเล่มนี้อยู่ที่การเชื่อมโยงการบริหารเวลา (Time Management) เข้ากับการบริหารชีวิต (Life Management) โดยมีสติและปัญญาเป็นเครื่องมือ

3.1 ประเด็นที่ผู้วิจารณ์เห็นด้วย

1) การเน้นย้ำถึงความสำคัญของอัปมาทธรรมและการเร่งสร้างอริยทรัพย์ (หน้า 24) ผู้เขียนได้ปลูกฝังแนวคิดที่ว่า การตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลง เป็นแรงขับเคลื่อนให้หันมาแสวงหาคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต นั่นคือ อริยทรัพย์ ซึ่งความสำคัญของอริยทรัพย์นี้ถูกเน้นย้ำด้วยการเปรียบเทียบกับเงินทอง เพราะเงินทองนั้นไม่อาจซื้อเวลาได้ และไม่สามารถนำติดตัวไปได้เมื่อตาย การใช้เวลาที่มีจำกัดในการสร้างคุณธรรม การรักษาศีล การให้ทาน และการบำเพ็ญภาวนา จึงเป็นการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท (อัปมาทธรรม) ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม

อัปมาทธรรมตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ไม่ได้เป็นเพียงแค่การทำงานอย่างขยันขันแข็งเท่านั้น แต่หมายถึง ความเพียรในการละความชั่ว สร้างคุณธรรม และชำระจิตให้บริสุทธิ์ การรู้ตัวอยู่เสมอว่าความตายอาจมาถึงในทุกลมหายใจ ทำให้เราไม่ผัดผ่อนการทำคุณธรรม หลักการนี้สอดคล้องกับพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงความเร่งด่วนของการบำเพ็ญเพียรว่า พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสตั้งนี้ว่า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550)

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุงหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งที่

ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน
ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้ บุคคลนั้นพึง
เจริญธรรมนั้นเรื่อยๆ ให้ปรุโปร่งเถิด พึงทำความเพียรเสียใน
วันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง เพราะว่าคุณ
ผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย
พระมุนีผู้สงบบ่อมเรียกบุคคลผู้มีปรกติดูอย่างนี้ มีความเพียร
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน นั้นแล้วผู้มีราตรีหนึ่ง เจริญฯ”

พุทธพจน์นี้เป็นคำยืนยันถึงความจำเป็นที่ต้องมีความเพียร (อาตบปัง) ในปัจจุบันขณะ การตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้ของเวลาช่วยให้เราจัดลำดับความสำคัญของภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตใหม่ โดยละทิ้งสิ่งไร้สาระ (เช่น ละคร เกมส์) และหันมาสู่การสร้างประโยชน์สูงสุด ซึ่งการปฏิบัติตนตามหลักอภิปมาธรรมดังกล่าวถือเป็นการสร้างเกราะคุ้มกันทางจิตวิญญาณ ทำให้เราสามารถเผชิญความตายได้โดยไม่มี ความหวาดกลัวหรือความรู้สึกผิดติดค้างในใจ

2) การยอมรับความทุกข์และการฝึกฝนการปล่อยวาง (หน้า 39) แก่นของการเตรียมตัวเพื่อ ตายดี ที่ผู้เขียนนำเสนอ คือความสามารถในการ ปล่อยวาง ซึ่งต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่าแม้แต่คนที่สะสมบุญมามาก ก็อาจตายอย่างกระสับกระส่ายเพราะความยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และยกตัวอย่างแม่ชีที่ไปบอขายเพราะความยึดติดกับศีลที่พร่องไปเพียงเล็กน้อยโดยไม่ตั้งใจ จนจิตสุดท้ายเศร้าหมอง ผู้วิจารณ์เห็นว่า การวิเคราะห์ที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของปัญญาในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นปัญญาที่ต้องรู้เท่าทันความจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทุกข์ ซึ่งเป็นความจริงที่ต้องกำหนดรู้ การยอมรับความทุกข์อย่างมีสติ จึงเป็นพื้นฐานของการเข้าใจธรรมะ ดังที่พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า “การกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์ ตามหลักว่า ทุกข์ อริยสัจจ ปริณญะยิ ทุกข์ควรกำหนดรู้ คือ ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริง” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2559, หน้า 156) การยอมรับและกำหนดรู้ทุกข์ตามความเป็นจริง จึงเป็นประตูสู่ปัญญา และเป็นหนทางสู่ความดับทุกข์

การฝึกปล่อยวางนั้นต้องฝึกผ่าน ภาวนา และ การเจริญสติปัฏฐาน โดยการเห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ ว่า เป็น อนัตตา การตระหนักว่าไม่มีตัวตนที่แท้จริงจะช่วยให้ความกลัวตายหมดไป แนวคิดเรื่องการปล่อยวางที่เกิดจากการเห็นอนัตตานี้ สอดคล้องกับหลักการทางพุทธจิตวิทยาที่ว่า การตระหนักรู้ใน “ภาวะของจิต” และการมองเห็นความว่างเปล่าจากอัตตา เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความทุกข์ได้โดยไม่ถูกรบกวนด้วยอัตตา และนำไปสู่ภาวะจิตที่ อุเบกขา หรือความรู้สึกเป็นอิสระ ไม่ผูกพันเป็นทาสของอารมณ์ ซึ่งเป็นความพร้อมตายที่แท้จริง

3) การเห็นคุณค่าของโอกาสของการเกิดเป็นมนุษย์ (หน้า 30) ผู้เขียนเน้นย้ำถึงความล้ำค่าของความเป็นมนุษย์ ซึ่งการได้เกิดมานี้เป็นของยาก และถือเป็น ทรัพย์ล้ำค่าประจำตัว ของทุกคน ที่ควรใช้ศักยภาพนี้เพื่อเข้าถึงอริยโลกุตตรธรรม ซึ่งเป็นการบรรลุถึงความพ้นทุกข์

ผู้วิจารณ์เห็นด้วยว่า การเน้นถึงความหายากของการเกิดเป็นมนุษย์ (โอกาสสปฏิลาภ) เป็นการกระตุ้นให้ผู้อ่านตั้งอยู่ในการไม่ประมาท หลักการนี้มีในพระไตรปิฎกสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ดังที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะสำคัญ ความข้อนั้นว่าอย่างไร ฝุ่นเล็กน้อยที่เราใช้ปลายเล็บข้อนขึ้นมา

กับแผ่นดินใหญ่นี้ อย่างไหนจะมากกว่ากัน” ภิกษุทั้งหลายทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แลมากกว่า แผ่นดินที่พระองค์ทรงใช้ปลายพระนขาซ้อนขึ้นมา แผ่นดินน้อยที่พระองค์ทรงใช้ปลาย พระนขาซ้อนขึ้นมา เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่แล้ว คำนวณไม่ได้ เทียบเคียงกันไม่ได้ หรือไม่ถึงส่วนเสี้ยว” ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน สัตว์ทั้งหลายที่กลับมาเกิดในหมู่มนุษย์ มีเพียงเล็กน้อย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550) การเปรียบเทียบนี้ตอกย้ำให้เห็นว่าเราเป็นผู้โชคอันน้อยนิด ที่ได้รับโอกาสในการพัฒนาตน การตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยจึงไม่ใช่แค่การเตือนใจไม่ให้เสียเวลาทำอะไรไร้สาระ แต่เป็นการยกระดับเป้าหมายชีวิตจากการแสวงหาความสุขทางโลก (เช่น เงินทอง ความสำเร็จ) ไปสู่การแสวงหาความสุขที่ประเสริฐและเป็นอิสระจากความทุกข์ (อริยโลกุตตรธรรม)

4) การเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบันและความไม่เร่งรีบ (หน้า 57) ผู้เขียนได้ให้ความกระจ่างที่สำคัญระหว่างการ ไม่ผัดผ่อน กับการ ไม่เร่งรีบ โดยการตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยควรนำไปสู่การไม่ผัดผ่อนทำสิ่งสำคัญ แต่ต้องทำอย่างมีสติ ไม่ร้อนรน ซึ่งตรงกับคำเตือนของหลวงปู่กิมรื้อต่อหลวงพ่อชาว่า ความเร่งรีบเกิดจากความอยากที่ครอบงำ แต่การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะจะเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันให้เป็นการภาวนาได้

ผู้วิจารณ์เห็นว่า การเน้นย้ำถึงการทำอะไร ๆ อย่างมีสติ (สัมปชัญญะ) เป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธธรรมอย่างแท้จริง เพราะเมื่อใจนิ่งและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอย่างเต็มร้อย จะช่วยลดความรู้สึกว่า ไม่มีเวลา และเพิ่มคุณภาพชีวิต การฝึกสติในกิจกรรมประจำวันเช่นนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติปัญญา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550) ซึ่งเป็นการฝึกให้รู้ทันกาย ใจ และสิ่งที่มากระทบในปัจจุบัน การพัฒนาชีวิตด้วยการดูจิต โดยการรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ย่อมเป็นวิธีการอบรมที่เหมาะสมสำหรับการสร้างความสงบ จนสามารถพัฒนาชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น (นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน และคณะ, 2565)

5) การส่งเสริมการจัดลำดับความสำคัญที่ถูกต้อง โดยไม่ผัดผ่อนสิ่งสำคัญ (หน้า 43) หนังสือได้วิพากษ์วิจารณ์อย่างตรงไปตรงมาถึงนิสัยที่ผิดพลาดของการจัดลำดับความสำคัญ โดยผู้คนมักเลือกทำสิ่งที่ไม่สำคัญแต่มีเส้นตาย (เช่น งานเซลล์ คอนเสิร์ต) ก่อนสิ่งที่สำคัญแต่ไม่มีเส้นตาย (เช่น การดูแลพ่อแม่ การปฏิบัติธรรม) ซึ่งการผัดผ่อนสิ่งสำคัญเช่นนี้ล้วนนำมาซึ่งความเสียใจในภายหลังเมื่อสายเกินไป

ผู้วิจารณ์เห็นว่า การเตือนใจให้จัดลำดับความสำคัญใหม่นี้ เป็นการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เข้ากับยุคสมัยอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านของการรู้กาลเทศะในการใช้ชีวิต หลักการนี้สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) ที่เน้นย้ำถึงการใช้ชีวิตอย่างมีสัมมาอาชีวะและการมีกาลัญญตา (ความรู้จักกาล) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เวลาที่เหมาะสมในการทำกิจหน้าที่ต่าง ๆ อย่างมีสติปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต, 2568) การรู้ว่าความตายคือเส้นตายเดียวที่แน่นอนที่สุดในชีวิต ทำให้เราไม่ควรผัดผ่อนการทำหน้าที่ต่อบุพการีหรือการสร้างบุญกุศลใด ๆ อีกต่อไป เพราะโอกาสเหลือน้อยลงทุกขณะ

6) การให้ความหมายของสังเวชนาไปสู่ความเพียร (หน้า 50) ผู้เขียนได้ให้ความหมายของ "สังเวช" ในภาษาบาลีว่า คือแรงกระตุ้นเร้าใจให้ได้คิดและเร่งทำความดี ไม่ใช่ความสลดหดหู่ตามความเข้าใจผิด ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้สำคัญมาก เพราะมันเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดจากการเห็นความไม่เที่ยง (เช่น เห็นศพ) จากความเศร้าโศกไปสู่ความตื่นตัว (Appamada) และความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม ดังตัวอย่างท่านพาทิยะที่ยอมเดินข้ามคินเพื่อไปฟังธรรม เพราะความกลัวตาย (สังเวช) ได้กระตุ้นให้ท่านไม่ประมาทในชีวิตแม้แต่วินาทีเดียว

3.2 ประเด็นที่ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกต

แม้ว่าหนังสือ “เวลาเหลือน้อย” จะมีแก่นธรรมที่เข้มข้นและเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้วิจารณ์ยังคงมีข้อสังเกตบางประการที่อาจช่วยเสริมให้แนวคิดมีความสมบูรณ์ในมิติที่กว้างขึ้น

1) การเน้นมิติทางธรรมะและจิตใจ อาจลดทอนความสำคัญของปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ (หน้า 30) ผู้เขียนได้วิเคราะห์อย่างชัดเจนว่า ความทุกข์จากการไม่มีเวลา ส่วนใหญ่เกิดจากความอยากที่ไม่มีที่สิ้นสุดของคนที่มีความฐานะ และแนะนำให้เปลี่ยนไปให้ความสำคัญกับการสร้างอริยทรัพย์ ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาค่าที่ต้นเหตุทางจิตใจ ผู้วิจารณ์เห็นว่า ในทางกลับกัน แม้หลักธรรมจะเป็นแกนหลักของการพ้นทุกข์ แต่การมุ่งเน้นแต่เพียงมิติทางจิตวิญญาณอาจทำให้ละเลยปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้คนกลุ่มอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนยากจนที่ไม่ได้มีทุกข์เพราะความอยากเกินตัว แต่ทุกข์เพราะความจำเป็นในการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดขั้นพื้นฐาน การที่คนกลุ่มนี้ต้องทุ่มเทเวลาทั้งหมดไปกับการหาเช้ากินค่ำ ทำให้พวกเขาไม่มีทางเลือกในการจัดสรรเวลาเพื่อสร้างอริยทรัพย์หรือปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย

ดังนั้น เวลาคือทรัพย์ล้ำค่า ตามหลักพุทธศาสนา หรือการใช้เวลาอย่างคุ้มค่า ควรหมายถึงการนำธรรมะมาใช้เพื่อสร้างความสมดุลในทุกด้านของชีวิต ไม่ใช่แค่ด้านจิตใจเท่านั้น แต่รวมถึงการดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีสติและเกื้อกูล ซึ่งสอดคล้องกับความจำเป็นในการ สร้างโอกาส ความเสมอภาค และความเท่าเทียมทางการศึกษา (จิรกร ฐาวีรัตน์, 2567) เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และศักยภาพของคนทุกกลุ่ม ให้ทุกคนมีโอกาสในการเข้าถึงการพัฒนาตนเองและธรรมะอย่างเท่าเทียม

2) ประเด็นการมองว่าความเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ควรเห็นคุณค่า โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่าง (หน้า 30) ผู้เขียนเน้นย้ำถึงความล้ำค่าของความเป็นมนุษย์ และศักยภาพในการเข้าถึงอริยโลกุตตรธรรม ซึ่งเป็นของขวัญที่ทุกคนมี อย่างไรก็ตาม เนื้อหาอาจดูเหมือนมุ่งเน้นที่การยกย่องความเป็นมนุษย์ในเชิงศักยภาพทางธรรม จนอาจละเลยมิติของความหลากหลายหรือความแตกต่างทางร่างกาย จิตใจ ทักษะ และเงื่อนไขชีวิตของแต่ละบุคคล ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกตว่า ความจริงแล้ว ทุกคนมีความแตกต่างกันในเชิงร่างกาย จิตใจ และสภาพชีวิต การเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์จึงควรขยายไปสู่การยอมรับและเคารพในความหลากหลายของแต่ละบุคคล เพราะความเข้าใจและยอมรับในความหลากหลายทางร่างกายและจิตใจ จะช่วยให้เราเห็นคุณค่าของแต่ละชีวิตในมิติที่ครอบคลุมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

บทสรุป

หนังสือ เวลาเหลือน้อย โดยพระไพศาล วิสาโล เป็นประทีปส่องทางให้แก่สังคมยุคเร่งรีบ โดยการชี้ให้เห็นความแตกต่างที่ลึกซึ้งระหว่างการรู้สึกว่ามีเวลา กับการตระหนักรู้ว่า เวลาเหลือน้อยลงทุกที การเปลี่ยนมุมมองนี้คือการน้อมนำ อัมมาตธรรม เข้ามาสู่ชีวิตอย่างแท้จริง

ผู้เขียนได้มอบเครื่องมืออันทรงประสิทธิภาพให้ผู้อ่านเพื่อใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่าที่สุด โดยการเน้นให้จัดลำดับความสำคัญใหม่ หันมาสร้าง อริยทรัพย์ แทนการทุ่มเทชีวิตให้กับการสะสมทรัพย์ที่นำไปไม่ได้เมื่อตาย และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ การเน้นย้ำถึงความจำเป็นของการเตรียมตัวตายดี ผ่านการเจริญมรณสติ และการฝึกปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งอย่างต่อเนื่อง

จุดเด่นของหนังสือยังรวมถึงการให้ข้อคิดที่ว่า การไม่ประมาทไม่ใช่ว่าการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบหรือร้อนรน แต่เป็นการใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ การมีสติในกิจวัตรประจำวัน แม้เพียงการเคี้ยวข้าวให้ช้าลง ก็สามารถนำมาซึ่งความสงบเย็น คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีเวลาว่างเหลือมากขึ้นได้ ซึ่งเป็นแนวทางสู่การใช้ชีวิตอย่างสมดุล

กล่าวโดยสรุป หนังสือ เวลาเหลือน้อย เป็นการเตือนสติที่เข้าถึงแก่นธรรมอย่างลึกซึ้ง โดยชี้ให้เห็นว่า ความไม่แน่นอนของชีวิต (อนิจจัง) และความตาย (มรณะ) คือแรงกระตุ้นที่ดีที่สุด (สังเวช) ในการบรรลุประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ หากเรานำหลักการเหล่านี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถใช้เวลาที่เหลืออยู่ได้อย่างสมดุลสงบเย็น เป็นประโยชน์ และพร้อมที่จะเผชิญกับความตายได้อย่างไม่หวั่นไหว

เอกสารอ้างอิง

- จิรกร ฐาวีรัตน์. (2567). การสร้างโอกาส ความเสมอภาค และความเท่าเทียมทางการศึกษา. *วารสารนวัตกรรมการบริหารและการจัดการศึกษา*, 2(2), 25–38.
- นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน, และคณะ. (2565). การพัฒนาชีวิตด้วยการดูจิต. *วารสารปณิธาน*, 18(1), 169–186.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). *เวลาเหลือน้อย*. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (ม.ป.ป.). *พุทธศาสนกับการแนะแนว* [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2568, จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/314/13>