

อย่าเสียเวลา ให้กับความทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

บริษัท อสมท จำกัด



อย่าเสียเวลาให้กับความทุกข์

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล

ISBN: ๙๗๘-๖๑๖-๙๓๔๘๒-๕-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑: ธันวาคม ๒๕๖๓

จำนวนพิมพ์: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ร่วมสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่เล่มละ ๑๕ บาท

รูปเล่ม: วชิรญาณ พรอัมรา

ภาพประกอบ: เกศินี วรพันธุ์

จัดทำโดย: บจก.รินธรรม

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์: ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๕๑,

๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร: ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์: www.rindhamma.com, www.budnet.org

E-mail: rindham2019@gmail.com,

budnet2500@gmail.com

Id line: 0989063488

สารบัญ

คำปรารภ	๔
อย่าเสียเวลาให้กับความทุกข์	๙
เวลาเหลือน้อยลง ควรใช้ให้คุ้มค่า	๑๑
สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ	๑๘
ทุกข์เพราะแบก สุขเพราะปล่อย	๒๔
สุขหรือทุกข์ก็ไม่เอา	๓๐
ทุกอย่างมาเพื่อให้เราเรียนรู้	๓๕
อะไรเกิดขึ้นกับเรามีประโยชน์ทั้งนั้น	๔๐

สั่งซื้อออนไลน์ได้ที่

www.budnetbook.com

รายละเอียดการโอนเงิน

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๓๒๕๒๕๙ ชื่อบัญชี บจก.รินธรรม

หรือ ธนาคารดี/ตัวแลกเงิน

ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพ็ญจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

คำปรารภ

เดี๋ยวนี้ผู้คนมักบ่นว่า “ไม่มีเวลา ะ” เช่น ไม่มีเวลาจัดบ้าน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเวลาไปเยี่ยมพ่อแม่ หรือพาท่านไปเที่ยว ยิ่งการนั่งสมาธิหรือฝึกจิตด้วยแล้ว ใคร ๆ พวกกันสายหน้าว่าไม่มีเวลาทำ แต่น่าแปลกที่ผู้คนทั้งหลายกลับมีเวลาให้กับความโศกเศร้า ความโกรธ ความเครียด ความวิตก รวมทั้งความทุกข์นานาชนิด

ที่จริงเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น เราควรสลัดมันออกไปจากจิตใจ หาไม่แล้วก็จะกลายเป็นการซ้ำเติมตัวเอง แทนที่จะป่วยแค่กาย ใจก็ป่วยด้วย แทนที่จะเสียแค่เงิน

ใจก็เสียด้วย แทนที่จะล้มเหลวแต่งงาน ใจก็พลอยล้มเหลวไปด้วย

ความทุกข์นั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้ว หากเราปล่อยใจให้จุ่มจมกับมันนานเท่าใด ก็ยิ่งบั่นทอนจิตใจ หรือบีบคั้นเผาผลาญจิตใจมากเท่านั้น แต่เหตุใดเราจึงเสียเวลามากมายไปกับมัน จนไม่เป็นท่าอะไร นั่นเป็นเพราะเราไม่รู้ตัว จึงเผลอไปแบกไปยึดมันเอาไว้ จะว่าไปแล้วปัญหาใด ๆ ก็ตามไม่ทำให้เราทุกข์ใจได้เลยหากเราไม่แบกมันเอาไว้ เช่นเดียวกับก้อนหิน ใหญ่แค่ไหนก็ตาม ถ้าเราไม่แบกมัน เราก็ไม่เหนื่อยไม่หนัก

ความทุกข์นั้นหากเราเกี่ยวข้องกับมันอย่างถูกต้อง คือรู้จักมองหรือพิจารณา มันก็สามารถให้ประโยชน์แก่เราได้ เช่น ทำให้ไม่ประมาท หรือได้บทเรียนในการดำเนินชีวิต

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากการบรรยาย
ของข้าพเจ้าที่วัดป่าสุคะโตเมื่อปี ๒๕๖๐
แม้คำบรรยายนี้เผยแพร่ทาง You Tube
มา ๒-๓ ปีแล้ว แต่บจก.รินธรรม (เครือข่าย
พุทธิกา) เห็นว่าหนังสือเป็นอีกช่องทางหนึ่ง
ที่น่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้คนอีกมาก จึงได้
นำมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มดั่งที่ท่านถืออยู่ใน
มือนี้

พระไพศาล วิสาโล

วันมหาปวารณา

๒ ตุลาคม ๒๕๖๓



อย่าเสียเวลา
ให้กับความทุกข์



บริษัท ธรรมประทีป

เคยมีคนมาราบหลวงพ่อคำเขียน
สุวรรณโณ แล้วเล่าเรื่องความทุกข์ในชีวิตให้
ท่านฟัง หลวงพ่อจึงแนะนำให้เขาเจริญสติ
ปฏิบัติธรรม แต่เขาพูดทำนองว่า เขาไม่มี
เวลาปฏิบัติธรรมหรอก หลวงพ่อจึงถาม
เขาว่า “แล้วทำไมไม่มีเวลาโกรธ ทำไมไม่มีเวลา
ทุกข์”

อันนี้เป็นคำถามที่พวกเราน่าจะเก็บเอามาคิด ในเมื่อไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม แต่ทำไมมีเวลาเศร้า มีเวลาโกรธ มีเวลาหงุดหงิด มีเวลาหัวเสีย มีเวลาเครียด มีเวลาวิตกกังวล

แต่ละวันเราเสียเวลาให้กับความโกรธ ความเศร้า ความหงุดหงิด ความเครียด นานเท่าไร เคยคำนวณบ้างหรือเปล่า ทุกวันนี้ผู้คนมักบอกว่า ไม่มีเวลาๆ ไม่ใช่ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น เวลาออกกำลัง กายก็ไม่มี เวลาไปเยี่ยมพ่อแม่ก็ไม่มี แต่กลับมีเวลาให้กับความโกรธ ความเศร้า บางทีเป็นวันๆ เลย ที่จริงเราควรถามตัวเองว่า เราควรสละเวลาให้กับความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์หรือไม่

เวลาเหลือน้อยลง ควรใช้ให้คุ้มค่า

ทุกวันนี้เวลาของเราเหลือน้อยลงไปทุกที หาดหายไปทุกขณะ เวลาที่เหลืออยู่จึงเป็นสิ่งที่มีความค่ามาก แต่ผู้คนไม่ค่อยเห็นคุณค่า กลับใช้เวลาที่เหลือไปกับการจมจ่อมอยู่กับความทุกข์ ความเศร้า ความเครียดมากทีเดียว เคยนึกบ้างไหม แล้วทำไมเรา



จึงยอมให้เวลากับความเศร้า ความโกรธ ความทุกข์ แถมให้ไม่อันเลย ไม่รู้สึกเสียตายเลย เวลาโกรธใคร ก็พร้อมจะโกรธเป็นวัน บางทีโกรธเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน หรือเวลาเศร้า ก็ขอเศร้าเป็นปีๆ

ทำไมกับสิ่งเหล่านี้เรามีเวลาให้ไม่อัน แต่เวลาปฏิบัติธรรม กลับรู้สึกกระมิดกระเมี้ยนเหลือเกิน ผัดผ่อนเป็นประจำ อ่างโนน อ่างนี้ อย่าว่าแต่การปฏิบัติธรรมเลย แม้กระทั่งการกระทำที่มีประโยชน์ เราก็ผัดผ่อน อ้างว่าไม่มีเวลา มาคิดดูดีๆ เราใช้เวลาในแต่ละวัน ในแต่ละปี กับสิ่งที่ไม่สมควรเยอะมาก โดยไม่เฉลียวใจเลยว่าเป็นการสูญเสียที่มีค่ามาก

ถ้าเปรียบเวลาเหมือนกับเงินในกระเป๋า ทุกวันนี้เงินในกระเป๋าของเราหายไปทุกขณะๆ เมื่อเรารู้ว่าเงินเราเหลือน้อยลง เรา

ก็ควรใช้เงินให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า แต่คนจำนวนไม่น้อย เอาเงินที่เหลือน้อยๆ ไปซื้อของฟุ่มเฟือยราคาแพง สมมุติมีเงินเหลืออยู่ในกระเป๋าหนึ่งพัน ที่จริงเราไม่รู้หรอกว่าเรามีเงินเหลืออยู่ในกระเป๋าเท่าไร เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร เพราะฉะนั้นเวลาที่เหลืออยู่ในโลกนี้ ไม่มีใครรู้ว่าเหลืออยู่เท่าไร ถ้าเทียบเป็นเงิน สมมุติว่าเหลือแค่หนึ่งพันบาท หลายคนใช้เงินก้อนนี้ในการไปเที่ยว ไปผับ ไปบาร์ ไปห้าง หมดไปเป็นร้อย หมดไปกับสิ่งที่ฟุ่มเฟือย หมดไปกับความสนุกสนาน ถามว่าเป็นสิ่งที่สมควรหรือไม่ ในเมื่อมีสิ่งจำเป็นมากมายที่เราต้องทำทั้งในวันนี้และวันหน้า

เรื่องนี้มีการพูดกันเยอะ แต่มีประเด็นหนึ่งที่เรไม่ค่อยนึกถึงเท่าไร ก็คือการเอาเงินที่เหลืออยู่น้อยนี้ทิ้งขว้าง หรือเอาไปใช้

ทางที่เป็นโทษกับตัวเอง เป็นการซ้ำเติมตัวเอง นั่นคือการใช้เวลาที่เหลืออยู่น้อยนิดจมอยู่กับความเศร้า ความโกรธ ความหงุดหงิด ความวิตกกังวล มองในแง่ดี การใช้เวลาไปกับความสนุกสนานยังจะดีเสียกว่า อย่างน้อยก็ยังมีความเพลิดเพลิน เจริญใจอยู่บ้าง ตรงข้ามกับการเสียเวลาไปกับความทุกข์ ความเศร้า ความหงุดหงิด ความโกรธ ซึ่งล้วนแต่ผลลบที่มแทงจิตใจ



และบั่นทอนร่างกายเรา เวลาที่เราเสียไป กับอารมณ์เหล่านี้ปีหนึ่งๆ ไม่รู้เท่าไร ทั้งชีวิตอาจจะรวมเป็นปีแล้วก็ได้ แต่ว่าเราไม่เคยนับ ไม่เคยคำนวณ ในขณะที่เราคำนวณ รายรับรายจ่ายที่เป็นเม็ดเงินอยู่เป็นประจำ แต่เวลาซึ่งมีค่าพอๆ กัน หรือมีค่ายิ่งกว่า เม็ดเงิน เรากลับไม่คิดจะคำนวณ นี่คือนิสัยหนึ่งที่ผู้คนไม่ค่อยตระหนัก

เรามักได้ยินคำเตือนว่า อย่าใช้เวลาไปกับความสนุกสนานหรือสิ่งไร้สาระมากนัก ควรจะใช้เวลาไปกับการทำความดี ให้เวลากับคนรัก ให้เวลาไปกับการทำบุญทำกุศล และการภาวนา แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ค่อยพูดถึงคือ อย่าใช้เวลาที่เหลืออยู่ไปกับความโกรธ ความเศร้า ความเครียด ความหงุดหงิด ความวิตกกังวล