



บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

“เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต”

ISBN 978-616-18-3063-2

ผู้เขียน พระไพศาล วิสาโล

บทวิจารณ์โดย ผศ.ดร.ปิยะธิดา ปัญญา

จำนวนหน้า 161 หน้า/ราคา 195 บาท

พระไพศาล วิสาโล เดิมชื่อ ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพมหานคร เกิดเมื่อปี พ.ศ. 2500 สำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา สาขาวิชาประวัติศาสตร์คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อท่านอายุได้ 26 ปี ท่านได้อุปสมบท ณ วัดทองนพคุณ ซึ่งเป็นวัดหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ท่านได้เรียนกรรมฐานกับหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโท วัดสนามใน ก่อนที่จะไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ และศึกษาธรรมกับหลวงพ่อดำเทียน สุวณฺโณ ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาส วัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่ท่านจะจำพรรษาสลับกันระหว่าง 2 วัด คือ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ และวัดป่ามหาวน อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

พระไพศาล วิสาโล ท่านเป็นพระผู้ปฏิบัติธรรม และได้จัดอบรมเผยแผ่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม และพัฒนาจริยธรรมให้แก่ศาสนิกชนและบุคคลผู้สนใจทั่วไป ท่านให้แง่คิดต่าง ๆ ที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ ช่วยทำให้พุทธศาสนิกชน และบุคคลที่สนใจทั่วไปสามารถนำไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติกับตนเองในการดับทุกข์และมีความสุขในชีวิตได้ **แม้จะเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตก็ตาม** ถ้าจะมาดูผลงานการเขียนของท่านจะพบว่า ท่านมีผลงานเกี่ยวกับงานเขียนมากมาย โดยได้แรงบันดาลใจมาจากท่านพุทธทาสภิกขุ ตั้งแต่นั้นมาท่านก็ให้ความสนใจเกี่ยวกับงานเขียนจนกระทั่งปัจจุบัน พระไพศาล วิสาโล ชอบงานเขียนไม่ว่าจะในรูปแบบของหนังสือ บทความ คลิป ต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่

ได้รับความนิยมและได้รับการตอบรับจากบุคคลทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

หนังสือ “เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต” นับเป็นผลงานเขียนอีกเล่มที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยสามารถหาซื้อได้ตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป เช่น ร้านซีเอ็ด ร้านหนังสือนายอินทร์ ร้าน B2S และอื่น ๆ อีกมากมาย หนังสือ “เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต” เป็นหนังสือที่น่าเสนอเกี่ยวกับแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างคนฉลาดและเต็มไปด้วยความสุข ในสังคมปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงอายุ ครอบครัวส่วนใหญ่มีลูกน้อย คนโสดมีจำนวนมาก และคนจำนวนมากก็เลือกที่จะไม่มีลูกเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุก็อาจจะรู้สึกโดดเดี่ยวและหากไม่รู้วิธีจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งกายและใจ และอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย

หนังสือ “เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต” เป็นหนังสือที่น่าเสนอเกี่ยวกับความเป็นธรรมชาติของชีวิต ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้กำหนดว่าต้องเฉพาะผู้สูงวัยเท่านั้น แต่การที่ทุกคนสามารถมีชีวิตจนเข้าสู่วัยผู้สูงวัยได้นั้น ย่อมถือได้ว่าเป็นผู้มีโชค เพราะมีคนในโลกนี้อีกมากมายที่จากไปก่อนถึงวัยดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตามในช่วงวัยนี้จำเป็นต้องมีการเตรียมตัว เพราะการที่อายุมากขึ้นก็หมายถึงเวลาที่มีเหลืออยู่ก็ลดน้อยลงตามลำดับ แต่ก็ไม่สามารถทราบแน่ชัดว่าเวลาจะหมดลง ณ วันใด ดังนั้นนอกจากจะนำทรัพย์สินสมบัติที่สะสม



ไว้ออกมาเลี้ยงตนเองให้มีความสุขแล้ว ควรใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าด้วย และที่สำคัญต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังตามมา เช่น ความเจ็บป่วย ความพลัดพราก ความสูญเสีย รวมถึงความตาย ซึ่งถือเป็นการสอบไล่ครั้งแรก และครั้งเดียวในชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปได้

หลาย ๆ คนทุกข์ เพราะกลัวความตาย และต้องเผชิญกับความตาย แต่ถ้าเรารู้จักฝึกฝนตนให้เข้าสู่ความสงบ เยือกเย็น ด้วยการมีสติรักษาใจ มีปัญญา เห็นแจ้งในความไม่ยั่งยืนของสรรพสัตว์ จนปล่อยวางได้ก็ไม่เป็นทุกข์เมื่อประสบความพลัดพราก และความผันผวนต่าง ๆ ในชีวิต ก็จะทำให้สามารถสอบไล่วิชาชีวิตได้ในที่สุดอย่างมีความสุขและสงบ หนังสือ **“เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต”** มีเนื้อหาสาระทั้งสิ้น 8 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ทำใจในวัยขาลง ตอนที่ 2 สงบได้เพราะใจยอมรับ ตอนที่ 3 เสริมสร้างพลังใจเพื่อชีวิตมีพลัง ตอนที่ 4 ความสุขที่เราควรรู้จักตอนที่ 5 รู้ทุกข์อย่าเป็นทุกข์ ตอนที่ 6 เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต ตอนที่ 7 ระลึกถึงความตายสบายนัก และตอนที่ 8 คินสูตรธรรมชาติอย่างสงบ ซึ่งทั้ง 8 ตอนนี้ ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดให้ผู้อ่านได้เข้าใจ เข้าถึง เห็นภาพ และแนวทางในการค้นพบความสุขใจในที่สุด

ตอนที่ 1 ทำใจในวัยขาลง ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับการยอมรับความเป็นจริงที่ต้องประสบนั้นคือ ความเสื่อมถอยของร่างกายที่จะเกิดขึ้น ร่างกายจะมีแต่ขาลงแต่ในทางกลับกัน มีเพียงจิตใจของผู้สูงวัยที่ยังอยู่ในภาวะที่จะพัฒนาขึ้นได้ และใจนี้เองที่จะช่วยดึงเหนี่ยวกายไม่ให้หย่อนแอ แม้อายุ 70-80 ปี เรายังมักพบผู้สูงวัยจำนวนมากมีสุขภาพดี เพราะเมื่อใจดีแล้ว ความเสื่อมของร่างกายก็จะชะลอลง การรู้จักมองบวก ปล่อยวาง ให้อภัย มีความเมตตา กรุณา ลดความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น หรือแม้กระทั่งการพลัดพราก ที่หลายคนอาจทำไม่ได้ ดังนั้นการทำใจในการมองเห็นโลกตามความเป็นจริง ไม่มองสวนทาง หรือขัดแย้งกับโลกของความเป็นจริง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ตอนที่ 2 สงบได้เพราะใจยอมรับ ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับความสงบ ซึ่งความสงบแบ่งได้เป็น 2 อย่าง คือ สงบภายนอก และสงบภายใน ซึ่งสงบภายนอก หมายถึง สถานที่สงบสงัด เช่น วัด หรือธรรมชาติที่ห่างไกลผู้คน เป็นต้น ส่วนสงบภายใน หมายถึง ความสงบในจิตใจ อย่างไรก็ตามความสงบภายใน สามารถเกิดขึ้น

ได้เสมอในทุก ๆ ที่ไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในที่สงบภายนอก ทุกคนไม่หาความสงบภายใน แล้วความสงบภายในจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ในสภาพการณ์ปัจจุบันที่ยังต้องพบปะผู้คนยังมีปฏิสัมพันธ์ มีภารกิจต่าง ๆ หรือ แม้กระทั่งความเจ็บป่วย ความเสื่อมถอยของร่างกาย หากเราไม่ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ใจเราก็จะไม่สงบ แต่หากเรายอมรับได้ ก็จะพบกับความสงบ เช่น การพบเจอคนที่พุดจาไม่น่ารัก ก็เป็นเรื่องธรรมดา อุปสรรคทั้งหลายก็เป็นเรื่องธรรมดา เป็นต้นนั้นจะทำให้ความสงบเกิดขึ้นในใจได้อย่างง่ายดาย ซึ่งนี่คือความสุขที่เราพบได้ ไม่จำเป็นต้องอยู่ในที่สงบ (สงบภายนอก) เพียงแค่รู้จักยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น

ตอนที่ 3 เสริมสร้างพลังใจเพื่อชีวิตมีพลัง ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับ การเสริมสร้างพลังใจเพื่อชีวิตมีพลัง กล่าวคือ พลังใจมีส่วนสำคัญยิ่งในการมีพลังชีวิต หลาย ๆ คน ที่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้า แล้วรู้สึกว้าวุ่นสับสน แต่จิตใจกลับไม่สดชื่น เพราะมัวแต่นึกถึงปัญหาที่ร่ออยู่ข้างหน้าทั้ง ๆ ที่ในแต่ละวันมีสิ่งดี ๆ และมีความสุขที่จะรอคอยมอบให้เรายู่ ดังนั้นเราต้องรู้จักเลือกที่จะมองหาสิ่งดีที่เราได้อยู่ การเติมพลังให้กับชีวิต ทำได้ง่าย ๆ โดยเริ่มจากการรักตัวเองอย่างแท้จริง ด้วยการไม่เอาทุกข์มาทับถมตน พร้อมกับเปิดใจรับความสุข นอกจากการเติมพลังให้กับชีวิตแล้ว ต้องเติมพลังให้กับใจด้วย กล่าวคือการรับรู้ที่เราอยู่เพื่ออะไร อะไรคือจุดมุ่งหมายในชีวิตซึ่งการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน จิตใจก็จะมีความสุข ดังนั้นการสร้างพลังใจให้กับชีวิตที่ง่าย ๆ คือ หยุดเติมความทุกข์ให้ใจ พร้อมรู้จักชื่นชมความสุขที่มีอยู่

ตอนที่ 4 ความสุขที่เราควรรู้จัก ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับความสุขจากวัตถุนิยม และความสุขที่เกิดจากการทำ ความสุขที่เป็นวัตถุนิยม เป็นความสุขที่เกิดจากการมีรายได้ ไม่ว่าจะเป็นการกินดีอยู่ดี การทำงานอาชีพที่ดีการที่ทรัพย์สินเงินทอง ความร่ำรวย ความมีฐานะ เป็นต้น ความสุขเหล่านี้ ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ หากไม่ได้ดังเป้าหมายที่กำหนด หรือไม่เป็นอย่างที่คาดหวังไว้ในทางกลับกันความสุขที่เกิดจากการทำ เช่น การทำกิจกรรมจิตอาสา เรามักพบอยู่เสมอในสังคมที่หลายคนทำงานจิตอาสา ไม่ว่าจะเป็นคนรวย คนจน ที่เขาทำเพราะผลของการทำของเขาเป็นความสุข ความสุขจากการเรียน ความสุขจากการท่องเที่ยว เป็นต้น ชีวิตของทุกคนต้องการความสุข หากเราเปรียบเทียบความสุขเหมือนน้ำที่



หล่อเลี้ยงหัวใจ น้ำที่หล่อเลี้ยงหัวใจจึงควรเป็นน้ำที่สะอาด เพื่อไม่ให้หัวใจของเราแปดเปื้อน ดังนั้นถ้าผู้คนหลงใหลในบริโภคนิยมน้อยลง เข้าถึงความสุขที่ประณีตและประเสริฐแล้ว จะมีความทุกข์น้อยลง ไม่เครียด และไม่กลัว เพราะความโลภ และความไม่รู้จักพอ

ตอนที่ 5 รู้ทุกข์อย่าเป็นทุกข์ ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นของกาย และใจการที่ร่างกายได้รับความทุกข์ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้เกี่ยวกับอากาศร้อน อากาศหนาว หรือการปวดคุดของคนที่ก่อให้เกิดความรำคาญ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ร่างกายได้รับผลโดยตรงซึ่งร่างกายยังทนรับความทุกข์เหล่านั้นได้ แต่ถ้าหากใจทุกข์นั้นก็นำสติไปจับไว้กับสิ่งเหล่านั้น ก็จะหงุดหงิด ไม่พอใจจะส่งผลให้ร่างกายทุกข์ขึ้นไปอีก และไม่สามารถทนกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ได้ ณ เวลานั้น ขณะนั้นในเมื่อรู้อย่างนี้แล้ว รู้ทุกข์จงอย่าเป็นทุกข์ หมายความว่า เวลาใจมันปั่น ใจมันว้าวายเป็นต้น ถ้าเราเห็นว่าใจกำลังทุกข์ จะช่วยให้ใจเราค่อย ๆ คืบคลานปกติ เพราะการเห็นอาการดังกล่าวจะช่วยให้อะไรมีสติ เกิดความรู้สึกลับตัว ทำให้หลุดจากความทุกข์ จิตใจกลับมาสู่สภาพปกติได้นั่นคือ **ถ้ารู้จักวางทุกข์ ก็พ้นทุกข์**

ตอนที่ 6 เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับ ชีวิตของคนเราที่เปรียบเหมือนการเดินทาง แต่ชีวิตกับการเดินทางมีความแตกต่างกันอยู่อย่างหนึ่ง คือ ในการเดินทางจุดหมายกับปลายทางเป็นสิ่งเดียวกันแต่ชีวิตจุดหมายกับปลายทางแตกต่างกัน จุดหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาจะไปให้ถึง แต่ปลายทางของชีวิตไม่ค่อยมีใครต้องการไปถึง และเมื่อวันนั้นมาถึงหากไม่รู้จักเตรียมตัวที่จะพบกับสิ่งนั้น ก็จะรู้สึกทุกข์ทรมาน กระสับกระส่าย ซึ่งถือว่าเป็นโศกนาฏกรรมของคนจำนวนมาก คือ การตายไม่ได้ จบไม่สวย ถ้าไม่ยกเป็นเช่นนั้น เราจำเป็นต้องใส่ใจทั้งจุดหมายของชีวิต และปลายทางของชีวิต การใช้ชีวิตให้มีค่ากับการเตรียมตัวตายให้ตายดีที่สำคัญมี 2 ประการ คือ 1) การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า คือทำความดี สร้างบุญกุศล รวมถึงทำหน้าที่ต่อคนที่เรารักและผู้มีบุญคุณ รวมทั้งส่วนรวม ซึ่งจะช่วยให้เรารู้สึกว่าไม่มีอะไรติดค้าง ย่อมช่วยให้การตายของเราเป็นการตายที่ดีเวลาจะตายจะทำให้ได้มีความดีที่เคยกระทำให้ถึงไม่เสียใจที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ทำให้เราพร้อมที่จะตายได้ 2) การรู้จักปล่อยวาง เพราะถ้าหากยังยึดติดในลูก หลาน ญาติพี่น้อง ครอบครัว คนรัก ทรัพย์สินเงินทอง รวมทั้งการงาน ก็จะทำให้การตายของเราเป็นการตายที่ไม่ดี

การปล่อยวางไม่ได้หมายความว่าปล่อยวางเฉพาะสิ่งที่เรารัก แต่ยังรวมถึงสิ่งที่เรารักด้วย คนฉลาดเขาจะไม่ประมาทในเรื่องปลายทางของชีวิตไม่รู้ว่าจะมาเมื่อไหร่จึงควรเตรียมพร้อมอยู่เสมอพร้อมที่จะเผชิญกับใจที่สงบหรือไม่ ถ้าตอนนี้ยังไม่พร้อมก็ให้เริ่มเตรียมตัวเสียตั้งแต่วันนี้ เพราะ**ไม่มีใครรู้ว่าพรุ่งนี้ กับชาติหน้าอะไรจะมาก่อน**

ตอนที่ 7 ระลึกถึงความตายสยบายนั้ ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับการเจริญมรณสติ ซึ่งเป็นการระลึกถึงความตาย การระลึกถึง จะเป็นการฝึกให้เราพร้อมมากขึ้นเวลาที่ความตายมาประชิดตัว เราจะคุ้นชินกับมัน และจะช่วยให้ใจเราพร้อมเผชิญกับความตายมากขึ้น และจะไม่ทำให้เราตื่นตระหนก การทำเจริญมรณสติจะช่วยทำให้เรารู้ว่ายังยึดติดอยู่กับเรื่องใด และต้องรู้จักปล่อยวางสิ่งนั้นไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ ที่ยังยึดติดอยู่กับลูก หลาน ยึดติดอยู่กับงาน ทำเท่าไรก็ไม่หมดสักที หากใจยังห่วงงานอยู่ก็ต้องฝึกใจให้ปล่อยวาง ไม่เช่นนั้นก็จะไม่ตายดี บางคนยอมรับว่าตัดใจไม่ได้ แต่ให้ฝึกปล่อยวาง การปล่อยวางจะทำให้ง่ายขึ้น ถ้าเราให้เวลากับสิ่งที่เราผูกพัน เช่น พ่อ แม่ ลูก หลาน เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการทุ่มเทในการทำงานให้ดีที่สุด เมื่อถึงเวลาที่ต้องปล่อยวางก็จะทำได้ง่าย อย่าให้มีอะไรค้างคาใจ พอถึงเวลาที่เราร้องตายจริง ๆ เราก็จะตายได้อย่างสงบ การฝึกปล่อยวางจะทำให้เรามีความสุข เพราะเราจะไม่ยึดติด เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ก็จะไม่แบกเอาไว้ให้ทุกข์ทั้งกายและใจ การฝึกตนให้มีสติ สมาธิ ปัญญา เมตตา ศรัทธา เหล่านี้ มีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้เราจับมือกับความเจ็บปวดได้ **แม้กายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์มีทุกข์เวทนา ก็จริงแต่ไม่ทุกข์ทรมาน**

ตอนที่ 8 คืบคลานสู่ธรรมชาติดอย่างสงบ ผู้เขียนได้นำเสนอเกี่ยวกับการเตรียมตัวและการเตรียมใจ กลับสู่ธรรมชาติดอย่างสงบเป็นสิ่งที่เราไม่ควรมองข้าม การเตรียมตัว ได้แก่ การทำบุญกรรม การจัดการทรัพย์สินสมบัติ และทุกสิ่งทุกอย่างที่จะไม่ก่อให้เกิดเป็นภาระทางใจ และหมายรวมถึงการใช้เวลาอยู่กับพ่อ แม่ ลูก หลาน คนที่เรารัก เพื่อให้รู้ว่าเราทำดีที่สุดสำหรับเขาเหล่านั้นแล้ว และสิ่งที่ควรทำอีกอย่างคือ การแนะนำให้เขาตระหนักรู้แต่เนิ่น ๆ ว่าสักวันหนึ่งเขา หรือ เรา หรือ คนที่เขารัก หรือ คนที่รักเขาที่จะต้องจากไป ให้เขาตระหนักรู้ว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อมันเกิดขึ้นจะได้ไม่เสียใจมากและให้เห็นว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่มีใคร