

# พระไพศาล วิสาโล น้ำสอนธรรม

เรื่อง ปริญญาวัฒน์ วัชรอากาศ





ถามว่าทำไมเราจึงกลัวภัยพิบัติ ก็เพราะว่าเรา  
กลัวตายนั่นเอง แต่เราเคยนึกหรือไม่ว่า ถึงแม้ไม่มี  
ภัยพิบัติเราก็ต้องตายอยู่แล้ว หากระลึกได้เช่นนี้  
ถ้ายังกลัวตายอยู่ ก็ควรเตรียมตัวเตรียมใจ  
รับมือกับความตาย โดยไม่ต้องรอให้ภัยพิบัติมา  
ประชิดตัวเสียก่อน

### ธรรมชาติมีความสำคัญอย่างไรกับคนเรา

นี่มีความสำคัญมาก ทั้งในแง่ของร่างกายและจิตใจ คือร่างกายทั้งหมดคงรูปคงร่างและเป็นปกติสุขอยู่ได้ก็เพราะอาศัยวัตถุดิบ  
จากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น อากาศ น้ำ อาหาร ที่ทำให้ชีวิตอยู่ได้ ก็ล้วนมาจากธรรมชาติ ขณะเดียวกัน มนุษย์เราก็ได้รับแรงบันดาลใจ  
จากธรรมชาติ ในการผลิตงานศิลปะ สร้างสรรค์วัฒนธรรม รวมทั้งการที่มนุษย์เราสามารถสร้างบ้านแปลงเมืองรวมกันเป็นชุมชน  
หรือสังคม ก็ต้องอาศัยธรรมชาติเป็นสิ่งรองรับ มนุษย์เราตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่อาจตัดขาดจากธรรมชาติได้ ฉะนั้นธรรมชาติจึงมี  
ความสำคัญตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน คือระดับกายภาพ จนถึงระดับจิตวิญญาณ เราต้องอาศัยธรรมชาติทั้งทางตรงและทางอ้อม

### มีหลักอย่างไรไม่ให้คนหลงลืม และหันมาตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ

ที่เราหลงลืมธรรมชาติก็เพราะทุกวันนี้ชีวิตของเราเห็นห่างหรือแยกขาดจากธรรมชาติ ส่วนหนึ่งเพราะมีเทคโนโลยีเป็นตัวกลาง  
เทคโนโลยีในด้านหนึ่งก็ทำให้ชีวิตเราสะดวกสบายมากขึ้น แต่ในเวลาเดียวกันมันก็ทำให้มนุษย์เห็นห่างจากธรรมชาติ จนถึงกับลืมไปว่าเรา  
ต้องพึ่งพาธรรมชาติ ถ้าถามเด็กสมัยนี้น้ำมาจากไหน เด็กก็จะตอบว่า มาจากท่อประปา ถามว่าอาหารมาจากไหน อาหารมาจาก  
ซูเปอร์มาร์เก็ต ท่อประปา หรือ ซูเปอร์มาร์เก็ต เป็นตัวอย่างของเทคโนโลยีที่ทำให้มนุษย์เห็นห่างจากธรรมชาติ จนถึงกับลืมไปว่าเรา  
ต้องอาศัยธรรมชาติ เดียวนี้แม้กระทั่งอาหาร ผู้คนจำนวนไม่น้อยก็ไม่รู้แล้วว่ามันมาจากธรรมชาติ

เดี๋ยวนี้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา อย่างเช่น ดิถ เมือง มันไม่ใช่เป็นบ้านไม้ที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติ  
เช่น ทุ่งนาป่าเขาต่อไป คนจำนวนไม่น้อยอยู่ในห้องติดแอร์ทั้งวัน จึงไม่รู้ถึงสายสัมพันธ์กับธรรมชาติ อันนี้เป็นลักษณะของสังคม  
สมัยใหม่ ดังนั้นหากจะให้คนตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติ ก็ต้องเริ่มด้วยการให้ความรู้ด้านนิเวศวิทยา ให้เห็นว่าเราต้อง  
พึ่งพาอาศัยธรรมชาติอย่างไร จากนั้นก็พาเขาไปสัมผัสกับธรรมชาติ รู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ จนรู้สึกรักธรรมชาติ ขณะ  
เดียวกันก็ต้องให้ความรู้จนเกิดความตระหนักว่าปัญหาต่างๆ ที่เราเจอทุกวันนี้ เช่น มลภาวะ เป็นผลจากการเบียดบังทำลาย  
ธรรมชาติ เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างเรากับธรรมชาติเสียไป ก็เกิดปัญหาตามมามากมาย รวมทั้งทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่าง  
มนุษย์ด้วยกันเพื่อแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติซึ่งมีน้อยลงเรื่อยๆ กับภัยธรรมชาติ

### คนเราควรมีทำได้อย่างไร

เราต้องรู้ก่อนว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมมีสาเหตุจากอะไร เช่นน้ำท่วม ฝนแล้ง โรคระบาด คลื่นความร้อน ปัญหาเหล่านี้เกิดจาก  
ธรรมชาติที่เสียสมดุลเพราะฝีมือมนุษย์ ส่วนเรื่องแผ่นดินไหว สึนามิ เราไม่มีความรู้มากพอที่จะบอกได้ว่ามันเกิดจากการเสียสมดุล  
ธรรมชาติหรือเปล่า เท่าที่รู้ก็คือ มันเป็นผลจากการขยับตัวของเปลือกโลกที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เมื่อเรารู้ว่าปัญหามากมายเกิดขึ้นจาก  
การเบียดเบียนธรรมชาติจนเสียสมดุล เราก็ต้องหันมาใส่ใจธรรมชาติมากขึ้น เช่น ช่วยกันอนุรักษ์ธรรมชาติ และป้องกันไม่ให้มีการ  
ทำลายธรรมชาติให้เลวร้ายไปกว่านี้ รวมทั้งเตรียมรับมือกับภัยธรรมชาติที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่ที่สุดแล้วไม่มีใครหนีกรรมพ้น

## “สิ่งที่น่ากลัวกว่าภัยพิบัติ” คือใจวิบัติ

### คุณเราควรเตรียมใจ ต่อภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้น...

อาตมาเขียนบทความหนึ่งชื่อว่า “สิ่งที่น่ากลัวกว่าภัยพิบัติ” สิ่งนั้นคืออะไร ก็คือใจวิบัติ ถ้าใจวิบัติแล้วแม้ไม่เกิดภัยพิบัติ เราก็คงอยู่รอนอนทุกข์อยู่คนเดียว

ถามว่าทำไมเราจึงกลัวภัยพิบัติ ก็เพราะว่าเรากลัวตายนั่นเอง แต่เราเคยนึกหรือไม่ว่า ถึงแม้ไม่มีภัยพิบัติเราก็คงต้องตายอยู่แล้ว หากระลึกได้เช่นนี้ ถ้ายังกลัวตายอยู่ ก็ควรเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความตาย โดยไม่ต้องรอให้ภัยพิบัติมาประชิดตัวเสียก่อน เพราะถึงไม่มีภัยพิบัติเราก็คงต้องตาย เราต้องเริ่มต้นตรงนี้ ฉะนั้นแทนที่จะเตรียมตัวซื้อบ้านใหม่ ย้ายไปอยู่ภาคอีสานเพื่อหนีภัย ซึ่งไม่ได้ช่วยให้เราหนีความตายพ้น เราควรหันมาเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความตาย เช่น ระลึกถึงความตาย หรือเจริญมรณสติอยู่เสมอ คือระลึกว่าสักวันเราต้องตาย แต่จะตายเมื่อไรไม่รู้ จะเป็นพรุ่งนี้ก็ได้ แม้ไม่มีภัยพิบัติเราก็คงต้องตาย และหากจะต้องตายวันนี้พรุ่งนี้ พรุ่งนี้หรือพรุ่งนี้ก็จะตาย ถ้ายังไม่พร้อม เราก็คงต้องเตรียมตัวให้พร้อม เช่น หมั่นทำความดี และฝึกใจปล่อยวาง อันนี้เป็นหลักการของมรณสติ

### หลักการเตรียมใจ มีอะไรบ้าง

การเตรียมตัวเตรียมใจในแง่ของพุทธศาสนา

1. หมั่นทำความดี สร้างกุศล เพราะถ้าเราหมั่นทำความดี นอกจากจะช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแล้ว เมื่อใกล้ตาย พุทธระลึกถึงกรรมดีที่ทำไว้ ก็ทำให้ยิ้มเอิบใจ ทำให้นอนตายได้สงบ
2. ทำหน้าที่ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่คั่งค้าง โดยเฉพาะกับคนที่เรารัก หากเรามีงานการที่คั่งค้างอยู่ ก็จะทำให้เกิดความห่วงกังวล ทำให้เราตายไม่สงบ
3. รู้จักปล่อยวาง คือ ปล่อยวางทรัพย์สินสมบัติ ปล่อยวางพ่อแม่ ลูก คนรัก เพราะว่าเมื่อตายไปแล้ว ก็เอาไปไม่ได้สักอย่าง แต่ถ้าเรามีความห่วง

กังวล เราจะตายไม่สงบ ปล่อยวางในที่นี้ไม่ได้หมายถึงปล่อยปละละเลย ยังดูแลเอาใจใส่แต่ไม่ได้ยึดติดถือมั่นกับมัน

### การทำความดี ควรเริ่มจากอะไรก่อน

ควรเริ่มต้นจากทานก่อน การให้ทาน ซึ่งนอกจากเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นแล้ว ยังช่วยลดละความเห็นแก่ตัว หากทำแล้วเราจะพบกับความสุขอย่างหนึ่ง คือความสุขที่เกิดจากการให้ ไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการเอา ความสุขที่เกิดจากการให้ จากการสละออกไปเป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่าจะนำสู่การทำความดีอย่างอื่น เช่น การรักษาศีล และการรักษาใจด้วยสมาธิภาวนา คนเรานั้นต้องการความสุข ยิ่งให้เราก็คงพบแต่ความสุข และถ้าเราสละความเห็นแก่ตัว สละความโกรธด้วยการให้อภัย เราก็คงมีความสุขมากขึ้น ทานคือ การสละวัตถุรูปธรรม ต่อไป การสละสิ่งที่เป็นนามธรรม ก็จะทำให้ดียิ่งขึ้น

### ทำอย่างไรคือการทำทานเป็น

ตามหลักพุทธศาสนา ของที่ให้นั้นต้องเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ ควรแก่ผู้รับ และได้มาด้วยความชอบธรรม ผู้รับควรแก่ทานนั้น ควรแก่ทานนั้นหมายความว่า ของที่ให้นั้นควรแก่ผู้รับเหมาะแก่ผู้รับ เช่นเอาเหล็ก เอาบูหรือไปถวายพระก็ไม่ถูก ขณะเดียวกันควรให้ด้วยจิตที่เป็นกุศลปรารถนาดี ประเด็นสำคัญก็คือใจ การให้ทานจะเป็นกุศลได้ก็ต่อเมื่อมาจากใจที่ปรารถนาดีอยากเผื่อแผ่ ถ้าเราให้ด้วยใจที่อยากได้โน้นได้นี่ เช่น อยากจะให้ผู้คนยกย่องเรา อยากจะถูกหวย รวยเบอร์ อยากร่ำรวย จะได้บุญกุศลน้อย เพราะว่าเป็นการให้ที่เจือด้วยกิเลสนั่นเอง แต่ถ้าเราให้โดยไม่หวังอะไรเข้าตัวเลย หวังแต่จะให้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับ ทานแบบนี้แหละจะเป็นกุศลมาก เพราะช่วยลดความเห็นแก่ตัวเป็นการพัฒนาไปสู่ทานขั้นสูง แต่อย่างไรเสียให้ด้วยจิตแบบไหนก็ตามก็ดีกว่าไม่ให้

### ตัวอย่างของสุขจากการให้

เช่น ความรักของแม่ เวลาแม่เสียสละเพื่อลูก แม้มีความสุขใหม่ แม่ไม่ได้อะไรจากลูกเลย แต่แม่มีความสุขใหม่ อาตมาพบว่า คนที่เป็นจิตอาสา เขามีความสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น อีกทั้งยังทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจด้วย คนแก่คนหนึ่งมีชีวิตที่สุขสบาย หลังจากเกษียณแล้วก็ได้ทำอะไร เขารู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ก็เลยไปเป็นจิตอาสา ไปช่วยแยกขยะ ทำให้เขามีประโยชน์ขึ้นมา รู้ใหม่ คุณลุงเขาพูดว่าอย่างไร เขาพูดว่า “ผมนี่แหละคือขยะคืนชีพ” การเป็นจิตอาสา ทำให้แก่รู้สึกว่ามีคุณค่าขึ้นมา จากเดิมที่เอาแต่นั่งๆ นอนๆ จนรู้สึกว่าตัวเองเป็นขยะ แต่ตอนนี้เป็นขยะคืนชีพแล้ว อันนี้ไม่ต้องอาศัยศาสนาเลย เพียงแต่คุณเป็นจิตอาสา เอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น ก็ทำให้คุณมีความสุข ทำให้คุณรู้สึกภูมิใจในชีวิต หากทำโดยไม่หวังอะไร ใจก็จะดีเอง

### ความโกรธเกิดได้ด้วยการให้อภัยจริงหรือ

เราต้องการความสุขหรือเปล่า ถ้าเราต้องการความสุข ก็อย่าให้ใจถูกเผาด้วยความโกรธ ตราบใดที่เรายังไม่ให้อภัยไม่ได้ ใจเราก็จะถูกเผาผลาญด้วยความโกรธ และอยู่ด้วยความทุกข์ เรายังเปิดให้อภัยเพื่อใคร เรายังให้อภัยเพื่อตัวเอง ถ้าเรารักตัวเอง เราต้องให้อภัย แต่ถ้าเราไม่รักตัวเองก็ปล่อยให้ความโกรธเผาผลาญตัวเราเอง เรื่อยไป พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีช่วยลดความพยายาบท มี 2 วิธี คือ 1. นึกถึงความดีของเขา เช่น เขาเคยทำความดีอะไรให้แก่เราบ้าง หรือเขาเคยทำความดีอะไรให้แก่ผู้อื่นบ้าง 2. นึกถึงความทุกข์ของเขา เขามีความทุกข์อะไรบ้างในอดีต และเขากำลังมีความทุกข์อะไรบ้างในขณะนี้ และจะต้องเจอความทุกข์อะไรบ้างในอนาคต เมื่อเราพิจารณา 2 ข้อนี้ เราก็คงจะมีความเห็นใจเขามากขึ้น จิตใจเราก็จะอ่อนลง ถ้าเจริญมรณสติด้วยก็จะช่วยได้มาก เช่น มองว่าสักวันหนึ่งเรากับเขาก็จะต้องตายจากกัน แล้วจะโกรธไปทำไม หรือมองว่าเรื่องแค่นี้ยังปล่อยวางไม่ได้ แล้วจะปล่อยวางเวลาใกล้ตายได้อย่างไร

คนที่เป็นจิตอาสา เขามีความสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น อีกทั้งยังทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจด้วย



# ความสุขที่เกิดจากการให้ จากการ สละออกไปเป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่า จะนำสู่การทำความดีอย่างอื่น

## เกิด อยู่ ดับ ในกษณะพุทธ

ในแง่ชาวพุทธ ตายไม่สำคัญ ที่สำคัญคือ อยู่อย่างไรต่างหาก ถ้าอยู่ดี ก็ตายดี ถ้าอยู่เป็น ก็ตายเป็น การใช้ชีวิตให้ดี เป็นสิ่งสำคัญ อย่าไปห่วงเรื่องความตายมากนัก เพราะไม่ว่าเราจะ ป้องกันอย่างไร ก็มีโอกาสตายได้ทุกเวลา เดิน อยู่ในบ้าน ทกล้ม หัวฟาดพื้นก็ตายแล้ว

คนมักจะถามว่าเกิดมาทำไม อาตมาตอบไม่ได้ เพราะว่าไม่ได้เป็นคนทำให้ตัวเองเกิดมา ที่จริงควรจะถามใหม่ว่า เราอยู่ไปเพื่ออะไร สำหรับอาตมาคำตอบก็คือ อยู่เพื่อสร้างสรรค์ คุณงามความดี เพื่อให้เกิดชีวิตที่สงบเย็นและเป็น ประโยชน์ อาตมาว่า 2 คำนี้ คลุมความหมาย ครบเลย “สงบเย็น และเป็นประโยชน์” สงบเย็น เป็นเรื่องของกรขัดเกลาตนเอง เป็นเรื่องของ ภาวโน เพื่อให้มีมีความสุข แต่เท่านั้นไม่พอ เรา ต้องทำตัวเองให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สงบเย็น นั้นเป็นเรื่องประโยชน์ตน ส่วนการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการนำเพื่อประโยชน์ท่าน

## คนที่ประสบปัญหาหนักๆ ในชีวิตจะพลิกใจอย่างไร

ให้ปล่อยวางสิ่งที่ผ่านไป ถ้าเรายังยึดติดก็

แสดงว่าเราวางใจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จึงทำให้ทุกข์ ถ้าไม่อยากทุกข์ ก็ควรปล่อยวาง แล้วเดินไปข้างหน้าพร้อมสู้กับปัญหาอย่างมีความหวัง เทคนิคการปล่อยวาง คือให้ใจอยู่กับ ปัจจุบัน อย่าไปหมกหมุ่นอยู่กับอดีต หรืออาลัยใน สิ่งที่เสียไปแล้ว การที่ใจเราอยู่กับอดีต ทำให้เรา ไม่สามารถเดินไปข้างหน้าได้ ถ้าใจเราอยู่กับ ปัจจุบัน ก็จะสามารถก้าวไปข้างหน้าได้ และเมื่อเรามอง ไปข้างหน้าว่าปัญหานี้ทุกอย่างจะดีขึ้น เสียไปแล้วก็ ทำใหม่ได้ ผิดไปแล้วก็แก้ไขได้ จะทำให้เรามี ความหวังมากขึ้น ใครที่หมดเนื้อหมดตัว สูญเสีย ทุกอย่างไป ลองมองว่าโชคดียังมีลมหายใจ ยังมีชีวิตอยู่ ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจก็มีโอกาส ที่จะสร้างตัวขึ้นใหม่ได้ คนที่คิดว่า ตายชะงัดดีกว่า นั้นเป็นเพราะเขายอมรับความจริงไม่ได้ คือ ใจไปติดอยู่กับอดีต ที่ยิ่งสดสวยหอมหวาน จึง ยอมรับปัจจุบันไม่ได้ คนที่เกิดมามีทุกอย่าง พอ ถึงวันหนึ่งกลับสูญเสียมืด จะทำให้ใจได้ยาก แต่ ถ้าดูให้ดีเขายังมีอะไรอีกหลายอย่างที่เหลืออยู่ รวมทั้งชีวิตและลมหายใจ ซึ่งสามารถเป็นทุนให้ กลับมาตั้งตัวใหม่ได้ จะว่าไปแล้วคนเราเกิดมามีอ เปล่า พอตายก็ไม่มีเปล่า สิ่งที่มีอยู่ตอนนี้จึงควร ถือว่าเป็นกำไร คุณอาจจะสูญเสียไปมากมาย แต่

ก็ยังมีกำไรอยู่ นั่นคือ ยังมีอะไรมากกว่าตอนที่ เกิดมาใหม่ แล้วทำไมเราไม่เอาสิ่งเหล่านี้เป็น ทุนสำหรับดำเนินชีวิตต่อไป

## ฉลาดทำบุญ ทำอย่างไร

บุญนั้นเราทำได้ตลอดเวลา ทุกขณะ อยู่ บ้านก็ทำบุญได้ไม่ต้องไปวัด ไม่มีเงินก็ทำบุญได้ เช่น ฟังธรรม ทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น การ ทำใจให้สงบ ก็ได้บุญแล้ว มันอยู่ที่ใจ บุญทำได้ ตลอดเวลา ทำได้ทุกที่ แคร่รู้จักทำใจให้เป็นกุศล ก็เป็นบุญแล้ว ความยินดีในการทำความดีของผู้อื่นก็ เป็นบุญเรียกว่า บัณฑิตานุโมทนาเมย์ ถ้าเรา ช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นบุญเรียกว่า ไวยาวัจฉเมย์ วิชาศีลก็เป็นบุญเรียกว่าศีลเมย์

## พระอาจารย์ช่วยอธิบายคำว่า “ไม่มีเรื่องบังเอิญในโลกนี้” ได้ไหม

หมายความว่า ทุกอย่างในโลกนี้ล้วนมีเหตุ บังคับ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ล้วนมีเหตุและปัจจัย มากมายนับไม่ถ้วนหนุนเนื่อง ไม่ได้เกิดขึ้น ปุบปับ หรือเกิดขึ้นมาลอยๆ มันมีเหตุปัจจัย หนุนเนื่องเป็นทอดๆ หากเหตุปัจจัยพร้อม มันก็ ต้องเกิดขึ้น เราไม่สามารถห้ามได้ อย่างที่มี ส่วนวนว่า “อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด” ประเด็นอยู่ที่ว่าเราทำใจได้หรือไม่ ถ้าทำใจไม่ได้ก็เป็นทุกข์

## เหตุการณ์น้ำท่วมอย่างนี้ มองในมุมมอง: อย่างไร

อย่างแรกก็คือ ไม่ควรมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเคราะห์หรือโชคร้าย แต่ควรมองว่า มันเป็นผลจากการที่เราหันหลังให้กับธรรมชาติมาเป็นเวลาช้านาน เราตัดไม้ทำลายป่าและถมคลอง โดยไม่สนใจว่าจะเกิดผลกระทบอย่างไร ดังนั้น เมื่อเกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่ก็ควรถือว่าเป็นสัญญาณ เตือนให้เราหันกลับมาใส่ใจธรรมชาติ จะทำอะไร ก็ต้องคิดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับธรรมชาติ รวมทั้งผลที่จะสะท้อนกลับมาที่ตัวเราในที่สุด

ประการต่อมาก็คือ มนุษย์เราจะต้องไม่คิด เอาชนะธรรมชาติ แต่ควรทำตัวให้สอดคล้องกับ ธรรมชาติ อันที่จริงน้ำท่วมไม่ใช่เรื่องใหม่ เกิดขึ้น ทุกปี แต่สมัยก่อนไม่มีปัญหามาก เพราะ บรรพบุรุษของเราไม่สร้างบ้านขวางทางน้ำ น้ำมา ก็ไปในที่สุด เรียกว่าน้ำหลาก ไม่ขึ้นน้ำท่วม แต่ เดียวนี้เราสร้างบ้านเมืองและตัดถนนขวางทางน้ำ อุทกภัยคราวนี้ก็เลยก่อความเสียหายมากมาย ต่อไปนี้ เราจะต้องคำนึงถึงธรรมชาติมากขึ้น เคารพธรรมชาติ มากขึ้น เมื่อน้ำหลากมา ก็หาทางให้เขาไหล ลงทะเลได้สะดวก ความเดือดร้อนก็จะเกิดน้อยลง

## อะไรเกิดขึ้นกับเรา ไม่สำคัญเท่ากับว่า เราวางใจอย่างไร

### อยากให้พระอาจารย์อธิบายคำว่า “ธรรมา”

ธรรมะคือ ความจริงและความดี ความดีบางอย่าง เป็นเรื่องของยุคสมัย อย่างผมสั้น กระโปรงยาว บางยุคก็ว่าดี บางยุคก็ว่าไม่ดี แต่ความดีบางอย่าง เป็นสากล เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย เป็นความดีที่ใครทำก็มีความสุข หรือทำกับใคร เขาก็มีความสุข ความดีชนิดนี้จะอิงกับความจริง คือความจริงตามธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุและปัจจัย อันนี้ไม่ว่ายุคไหน สมัยไหน มันก็คงอยู่ อย่างนั้น เช่น ทำดี ใจก็เป็นกุศล ทำชั่ว ใจก็เป็นทุกข์ หรือหากวางใจขัดแย้งกับธรรมชาติ ก็ย่อมเป็นทุกข์

จริงๆ แล้วธรรมะก็มาจากกฎธรรมชาตินี้เอง คือความจริงที่ไม่อาจเป็นอื่นไปได้ ธรรมะนั้น เป็นหนทางสู่ความสุขก็เพราะ เมื่อเราเข้าใจความจริง แล้วปฏิบัติตัวสอดคล้องกับความจริง หรือกฎธรรมชาติก็ย่อมเป็นสุข เช่น สรรพสิ่งแปรเปลี่ยนเป็นนิจ นี่คือความจริงที่เราต้องเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้ว ไม่ยึดติดถือมั่นว่าทรัพย์สมบัติหรือร่างกายของเราต้องเที่ยง เราก็ไม่ทุกข์เมื่อพบว่าร่างกายเราแก่ลงหรือล้มเจ็บ

### เหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ครั้งนี้ ได้ ให้บทเรียนอะไรแก่มนุษย์บ้าง

มันให้บทเรียนได้เยอะ อย่างที่ได้บอกไปแล้วว่า เราต้องเคารพธรรมชาติ ถ้าเราไม่เคารพหรือทำลายธรรมชาติ เราก็จะได้รับผลร้าย เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของเราเอง เกิดจากฝีมือมนุษย์เป็นสำคัญ ขณะเดียวกันน้ำท่วมครั้งนี้ก็สอนเราว่า ไม่มีอะไรเที่ยงเลย เมื่อวานนี้ ยังมี

ทรัพย์สมบัติมากมาย แต่วันนี้หมดตัวแล้วเพราะน้ำท่วม มันแสดงให้เห็นว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราจริงๆ เลย ความสูญเสียเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องเกิดขึ้นวันยังค่ำ ไม่ช้าก็เร็ว ถ้าไม่เกิดขึ้นวันนี้ ก็ต้องเกิดขึ้นพรุ่งนี้

แต่ไม่ว่าจะสูญเสียเพียงใดก็ตาม น้ำท่วมคราวนี้ก็เหมือนบททดสอบจิตใจของเรา ถ้าเราวางใจไม่เป็นก็ทุกข์ แต่ถ้าเรารู้จักปล่อยวางได้ ไม่จมอยู่กับอดีต เสียแล้วเสียไป หาใหม่ดีกว่า คิดแบบนี้ก็ไม่ทุกข์ บางคนสูญเสียไปมากมายแต่ก็ยังยิ้มได้ แสดงว่าน้ำท่วมบ้าน แต่ไม่ท่วมใจ สามารถยกใจให้เหนือน้ำได้ นี่ก็เป็นบทเรียนอีกอย่างหนึ่งที่ว่า อะไรเกิดขึ้นกับเรา ไม่สำคัญเท่ากับว่าเราวางใจอย่างไร แม้เกิดเหตุร้ายใจไม่ทุกข์ก็ได้ จะว่าไปแล้วคนเราจะผ่านพ้นวิกฤตได้หรือไม่ มันขึ้นอยู่กับใจ ถ้าเรามีสติและมีปัญญาเข้าใจความจริง เราก็จะผ่านพ้นวิกฤตไปได้

### แล้วยังมีอาการชอบโทษกันไปมา

ความเสียหายจากน้ำท่วมครั้งนี้ไม่ใช่เกิดจากความผิดพลาดของรัฐบาลอย่างเดียว แต่มันเกิดจากความผิดพลาดของคนไทยที่สะสมกันมานานหลายสิบปี เช่น สร้างเมืองโดยไม่สนใจธรรมชาติ ไม่คำนึงถึงการไหลของน้ำ เราสร้างบ้านเรือนขวางทางน้ำ สมัยก่อนชาวบ้านเจอน้ำหลากเป็นประจำ แต่เขาก็อยู่ได้โดยไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้ปลูกบ้านขวางทางน้ำ แต่ปลูกบ้านแบบยกพื้น แต่เวลานี้เราต้องการเอาชนะธรรมชาติซะใหม่ เราไม่นึกถึงธรรมชาติในการดำเนินชีวิต เราจึงสร้างบ้านสร้างเมืองตามใจ ยังไม่ต้องพูดถึงการจัดการน้ำที่ขาดความเป็นธรรม เอียงข้างคนในเมือง แต่โยนภาระให้แก่ชาวบ้านหรือคนที่อยู่รอบนอก อันนี้เป็นวิถีคิดของผู้บริหารทุกยุคทุกสมัย นี่เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ น้ำท่วมรุนแรง เราต้องมองเห็นเหตุปัจจัยเหล่านี้ให้รอบด้าน หาไม่เราจะมีวาทะคนโน้นคนนี้ ซึ่งนอกจากจะไม่แก้ปัญหาลแล้ว ยังทำให้เราเสียเวลาเสียอารมณ์ในการบ่น ทำให้ทุกข์ใจเปล่าๆ

### ตายไม่สำคัญ ที่สำคัญ คือ อยู่อย่างไรต่างหาก

### อะไรที่พระอาจารย์ทำเป็นนิสัย แล้วทำให้โลกนี้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

อาตมาพยายามให้ทรัพย์ากรให้น้อย การที่เป็นพระและอยู่ในป่า ทำให้บริโภคน้อย ใช้พลังงานน้อยโดยปริยาย แต่เท่านั้นไม่พอ อาตมาพยายามช่วยอนุรักษ์ป่า โดยเฉพาะป่าที่อาตมาอยู่ เมื่อมีป่าสรรพสัตว์ก็ได้ประโยชน์ นอกจากนั้นยังพยายามรณรงค์ให้คนช่วยกันอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยเริ่มต้นจากเทือกเขาที่อาตมาอยู่ แล้วกระจายไปยังป่าผืนอื่นด้วย เช่น จัดเดินธรรมยาตรา เป็นต้น



### Idol ของพระอาจารย์

มีเยอะ เช่น ท่านอาจารย์พุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ หลวงพ่อเทียน หลวงพ่อคำเขียน ท่านทะโลลามะ ท่านเหล่านี้เป็นพระที่ไม่นับถือ น่าศรัทธา มีเมตตาสูง และเสียสละเพื่อผู้อื่น

วิกฤตการณ์ครั้งนี้ เราห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะทำใจได้ ขอให้นึกถึงที่พระไพศาลเคยบอกไว้ “เราเลือกไม่ได้ว่า จะต้องเป็นสิ่งดีดีเกิดขึ้นกับเรา แต่เราเลือกได้ว่า จะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจเราแค่ไหน”

Do a little thing. Make a better world.