

## พระพุทธเจ้าท่านสอนเราให้เข้าถึงที่สุดแห่งความดับทุกข์

ความทุกข์มันเกิดจากอะไรให้เราพากันคิดพิจารณา...? ความทุกข์มันเกิดจากใจของเราที่จะไปแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้มันได้ตามใจ ตามต้องการ ตามปรารถนา พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราทำอย่างนั้นมันเป็นการไม่ถูกต้อง เป็นการเดินทางที่สุดโตรง เพราะความชอบใจมันก็นำความทุกข์มาให้เรา ความไม่ชอบใจมันก็นำความทุกข์มาให้เรา

ความชอบหรือความไม่ชอบนั้น... พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ามันเป็นเพียงอารมณ์ ให้เรา รู้จักให้เรา รู้แจ้ง ให้พากันมีสติสัมปชัญญะ เมื่อเรายังไม่ตายเราก็ย่อมได้สัมผัสกับความชอบ ความไม่ชอบอย่างนี้แหละ ถ้าเราวิ่งตามความคิดตามอารมณ์ เราจะเป็นคนไม่หนักแน่น เป็นคนไม่มีหลัก เป็นคนไม่มีสมาธิ

ผัสสะทั้งหลายทั้งปวง อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงถือว่าเป็นสิ่งที่ดินะ มันทำให้เราฉลาด ทำให้เราได้ฝึกสติ ฝึกปัญญา เพื่อเราจะไม่ได้หลงโลกหลงอารมณ์

แม้แต่เราคิดว่าเรารู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติของการเกิดทุกข์ เรารู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ามันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน จิตของเราโปร่งว่างเบาสบาย ไม่มีทุกข์อะไรเลย เพราะเราไม่มีตัวมีตน มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ มันก็เป็นเพียงอารมณ์เท่านั้น มันทำให้เราหลง ทำให้เราเมาเหมือนกัน เขาเมาเหล้าเมาเบียร์ เมากัญชามันก็ไม่เท่ากับเมาธรรมะ เมออารมณ์ นั้นมันเป็นปัญญาภายนอก เป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน การคิด มันยังเมาอารมณ์ มันยังหลงอารมณ์อยู่ ถือว่าใจของเรายังไม่สงบ มันยังมีความคิด มีความปรุงแต่ง

**พระพุทธเจ้าท่านให้เราฟัง ให้เราสงบ ให้เรามีสติสัมปชัญญะ**

สมาธิมากเกินไปก็ไม่ดี ปัญญาไม่เกิด ปัญญามากเกินไปก็ไม่ดี มันฟุ้งซ่าน เหมือนกับเราทานอาหารทานทั้งวัน ทานไม่หยุด ระบบร่างกายของเรามันก็ย่อยไม่ได้ย่อยไม่ทัน ถ้าเราทานน้อยเกินไปอย่างนี้แหละ มันก็ไม่เพียงพอต่อร่างกายที่จะสมบูรณ์แข็งแรง ปัญญาเราก็เหมือนกัน ไปคิดมากเกินไปมันก็ฟุ้งซ่าน มันก็หลงอารมณ์

**ส่วนใหญ่คนเรามันคิดมากอยู่แล้ว สติสัมปชัญญะไม่ค่อยมี**

การประพฤติปฏิบัติ... พระพุทธเจ้าท่านให้เราเป็นคนเสียสละ ให้ละให้วาง ให้ทานสิ่งของ ให้ทานความสุขความสะดวกสบาย ให้ทานความซื่อเกียจซื่อคร้าน ให้ทานความชอบไม่ชอบ ให้ทานทุกอย่างเพราะใจของเรามั่นยึดมั่นถือ เพื่อเราจะได้ปรับใจของเราเข้าหาธรรมะ

**การรักษาศีลคือการเสียสละ แม้การพูดธรรมะก็คือการเสียสละ...**

ถ้าเราพูดธรรมะเพื่อให้คนอื่นยอมรับเรา เคารพเลื่อมใสเรา ว่าเรารู้เราเห็นเราเข้าใจ เรามีความสามารถมาเทศน์มาสอนได้ เราคิดอย่างนี้ก็คือว่าเราไม่ได้แสดงธรรมะ เพราะเรามีผลประโยชน์แอบแฝง มีตัวมีตน หรือเราไม่ยอมพูดธรรมะ ไม่แสดงธรรมะ กลัวพูดไปแล้ว ไม่ได้ดี เดียวมันจะขายหน้าขายตา เสียฟอร์ม คนเขาจะดูถูกดูแคลนว่าเราไม่ได้เรื่องเลย อย่างนี้แสดงว่าการปฏิบัติของเรามันไม่ได้ไปทางเสียสละ

การรักษาศีลก็คิดว่าเพื่อจะได้สวรรค์มรรคผลนิพพาน ถ้าเราคิดอย่างนี้มันก็เครียด เพราะเรามีความอยาก มีความต้องการ "เราทำนั่นดีแล้ว ถูกต้องแล้ว แต่ความคิดของเรามันยังเห็นผิดเข้าใจผิดอยู่ มันยังไม่ได้เสียสละ..."

คนเรามีทุกข์เพราะว่าเรามีตัวมีตน มีหญิงมีชาย มีคนสาวคนแก่ ยังมีพระมีเณรมีชี การประพฤติปฏิบัติมันยังปรารถตัวปรารถตน มันมีความยึดมั่นถือมั่น มันไม่ได้เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายคลายความยึดมั่นถือมั่นเลย

อย่างเราพากันมาปฏิบัติ เติบงกรรมนั่งสมาธิ ถ้าเราทำเพื่อความสงบเพื่อต้องการบรรลุธรรมนะมันไม่ได้บรรลุธรรมนะ เพราะใจของเรามันมีความอยาก เราทำอะไรเพื่อความยึดความถือทั้งนั้น เราไม่ได้ทำเพื่อปล่อยเพื่อวาง เราไม่ได้ทำไปเพื่อเสียสละ คนเรามันอยากได้อะไรก็อยากเป็น ถ้าคิดว่าเราไม่ได้ทำอะไรเราก็จะไม่ปฏิบัติ คนเรามันมุ่งแต่ผลประโยชน์ มุ่งตั้งแต่ความได้ความมีความเป็น ท่านให้เราประพฤติปฏิบัติเพื่อเสียสละ เพื่อไม่มีไม่ เป็น พระพุทธเจ้าให้เราเข้าใจอย่างนี้

พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนเราว่าตายแล้วเกิดหรือว่าตายแล้วสูญ ท่านสอนว่า "สิ่งนั้นมีสิ่งนี้จึงมี..."

เราทำไปเสียสละไป เราเลยไปคิดว่า เราเสียสละไปหมดแล้วเราจะได้อะไร

จิตใจของเรามันเลยหมดกำลังใจที่จะเสียสละ เพราะว่ามันไม่ได้อะไร สิ่งที่ต้อง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าถ้าเราเสียสละนั้นเราจะได้อะไรทั้งทรัพย์สินทั้งอริยทรัพย์

พระศาสนาคือการทำที่สุกแห่งความทุกข์ เราต้องมาแก้ที่ใจของเรา มาแก้ที่วาจา ของเรา มาแก้ที่การกระทำของเรา เน้นที่ตัวเรา เน้นที่การเสียสละ ถ้าเราเสียสละแล้วเราจะ ได้อะไรทั้งทรัพย์สินทั้งอริยทรัพย์ ถ้าเราไปแก้ภายนอกโดยที่ไม่มีแก้ตัวเองนั้นมันไม่ใช่พระศาสนา ถ้าเราไปแก้ภายนอกก็เหมือนกับเราวิ่งตามเงาวิ่งตามเงา

สมมุติว่าเราเป็นคนรวยถ้าใจไม่สงบมันก็มีทุกข์ ถ้าเราเป็นคนจนถ้าใจไม่สงบมันก็ มีทุกข์นะ ความดับทุกข์ของเราทุกคนมันอยู่ที่ใจสงบ เศรษฐกิจจะพอเพียงมันอยู่ที่ใจ สงบ การแก้ปัญหาที่ถูกต้องนะทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนต้องมาแก้ที่ใจตัวเอง ที่วาจาตัวเอง ที่การกระทำของตัวเอง ตัวเราเองถึงจะสงบได้ ครอบครัวของเราถึงจะอบอุ่นถึงจะสงบได้ การทำใจให้สงบนี้ดีมาก เพราะเป็นการทำที่สุกแห่งความทุกข์

พระพุทธเจ้านะให้เราทำที่สุกแห่งความทุกข์ คือปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของเรา เราจะไม่ได้วิ่งตามความคิดตามอารมณ์ตามสิ่งแวดล้อม เราอยู่ที่ไหนถ้าเรายังมีตัวมีตน มีความยึดมั่นถือมั่นนะ มันมีทุกข์ทั้งนั้น

### ทุกคนวิงหาความสงบ หาความดับทุกข์

การประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราเข้าใจมีความเห็นถูกต้องมันก็ง่าย เพราะเรามาแก้ที่ใจเรา การกระทำคำพูดนะ ถ้าเราไปแก้ที่ภายนอกเราต้องพากันไปเดินขบวนนะ มันไม่ถูก ตัวอย่าง ครั้งพุทธกาล พระวินัยธรและพระธรรมกถึกทะเลาะกันเรื่องพระวินัย ต่างคนก็จะเอาแพ้อา ชนะ ว่าของตนถูกของท่านผิด พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอก ห้ามไม่ให้ทะเลาะวิวาทกัน บอกอย่างไรห้ามอย่างไรพระวินัยธรและพระธรรมกถึกก็ไม่ยอมเชื่อฟัง จนเป็นเหตุให้สงฆ์ แยกกันเป็นสองฝักสองฝ่าย เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าเสด็จหนีไปประทับอยู่ที่ป่าเลไลย์

ฝนตกมากเราก็ไปโทษฝนว่าฝนตกมากเกินไป ฝนตกน้อยเราก็ไปโทษฝนว่าฝนมันตกน้อย เราไม่ได้โทษตัวเอง ว่าเราอยากให้อะไรนั้นตามใจเรามันก็เลยเป็นทุกข์

เมื่อเราเกิดมาเราก็ต้องมีความทุกข์อย่างนี้แหละ ต้องทานอาหาร ต้องบริหารร่างกาย เราต้องบริหารจนหมดลมหายใจนี้แหละ เราจะไปบ่นมันทำไม เราจะไปคิดมันทำไม มันเป็นทุกข์เราเปล่าๆ เราอยากให้มีมันซ้ำมันก็ไม่ซ้ำนะ อยากให้มีมันเร็วมันก็ไม่เร็วมันก็เท่าเดิมนี่แหละ

สิ่งที่มันมีปัญหา นั้นนะมันอยู่ที่ใจของเรา มันมีปัญหา อยู่ที่ใจของเรา มันไม่มีธรรมะ “ธรรมะ...ธรรมชาตินั้นเป็นอย่างนี้แหละ” อยากรวยมันก็ไม่รวย มันเท่าเก่าแหละ อยากเหาะเหินเดินอากาศได้ก็เหาะเหินเดินอากาศไม่ได้ นอกจากเราไปนั่งเครื่องบิน อยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายนั่นมันเป็นไปไม่ได้ เราอยากให้ลูกของเราเป็นอย่างนี้ อยากให้หลานของเราเป็นอย่างนั้น ทุกอย่างมันไม่ได้เป็นไปตามความคิดของเราเลย เราจะไปคิดไปทำไม พระพุทธเจ้าท่านให้เรา รู้จักทำให้มันสงบ

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาบอกเรานะไม่ให้เราไปคิดถ้าสิ่งไหนมันเป็นไปไม่ได้ มันหาเรื่องให้ตัวเองมีทุกข์ เป็นทุกข์เปล่า ๆ

ใจของเรานะทุก ๆ คนต้องฝึกนะ เพราะเราปล่อยให้มันคิดปล่อยให้มันปรุงแต่งจนเกิดความเคยชินนะ ท่านถึงให้เราเจริญสติสัมปชัญญะ เราเดินอยู่ก็รู้ว่าตัวเองเดิน เรานั่งอยู่ก็รู้ว่าตัวเองนั่ง เรานอนอยู่ก็รู้ว่าตัวเองนอน เราทำอะไรก็รู้ว่าตัวเองคิดอะไรนะ ตัวความคิดนี้แหละสำคัญ

ท่านให้เรา รู้จัก รู้แจ้งแล้วปรับใจเข้าหาธรรมะ ท่านไม่ให้เรามีตัวมีตน แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าเองท่านก็ยังคงเคารพในพระธรรม ท่านรู้แจ้ง ท่านไม่ได้ไปต่อต้าน ไม่ได้ไปแก้ไขภายนอก ท่านก็สอนเราอีกไม่ให้มีทุกข์ ไม่ให้มีปัญหา ความสงบความดับทุกข์ถึงจะมีแก่เรา พระนิพพานมันจะมีแก่เรา เรายังไม่ตายเราก็เข้าถึงพระนิพพานแล้ว เรายังไม่ตายเราก็พากันตกนรกทั้งเป็นเพราะใจของเราทุก ๆ คนในชีวิตประจำวันนี้พากันตกนรกหลุมเล็กหลุมใหญ่ มีความทุกข์ใจเป็นส่วนใหญ่นะ ใครจะปฏิเสธตัวเองว่าไม่มีทุกข์มันเป็นไปไม่ได้ ถ้าจิตใจยังมีความโลภความโกรธความหลงอยู่ ความโลภความโกรธความหลงนั้นแหละคือความไม่สงบ

ถ้าเราพากันมาแก้จิตแก้ใจของเรา ศีลธรรมมันก็จะกลับมาหาเราเอง ความเป็นพระของเรามันอยู่ที่ใจของเรา มันไม่ได้อยู่ที่กาย ถ้าเราจะเอากายเป็นพระมันไม่ถูกต้อง

เรามันไม่ฉลาด เพราะกายมันไม่ได้เป็นพระ กายของเราทุกวันเกิดแก่มันเจ็บมันตาย ที่เราเห็น  
เค้าแต่งตัวเป็นพระเป็นเณรเป็นแม่ชีเค้าเพียงสมมุติให้พากันประพฤติปฏิบัติ ทำกายวาจาใจ  
ให้มันเป็นพระนะ

เราเป็นโยมเป็นฆราวาสเราก้ทำใจให้เป็นพระได้เหมือนกัน มันไม่มีอะไรจะมากีดกัน  
มาขวางกัน เพราะว่ามันเป็นกายวาจาใจของเราเอง เราอย่าให้สมมุติอย่าให้บัญญัติมัน  
ครอบงำเรา บังเราไม่ให้เข้าถึงวิมุตติ

พระพุทธเจ้าท่านให้เราмаแก้ที่ใจเราปฏิบัติที่ใจเรามาแก้ที่กายเรามาแก้ที่วาจาของเรา  
เพื่อใจของเราจะได้เป็นพระที่แท้จริง ความสุขความดับทุกข์ของเรามันจะได้เจริญอกงาม  
ความทุกข์ของเรามันจะได้น้อยลง ให้เข้าใจว่าการทำที่สุดแห่งความทุกข์นี้มันอยู่ที่เราเอง  
มันไม่ได้อยู่ที่ภายนอก ไม่ได้อยู่ที่คนอื่น

เราทุกคนอยู่ที่บ้านอยู่ที่ครอบครัวอยู่ที่ทำงานที่นั่นแหละคือสถานที่ปฏิบัติธรรมของเรา  
พระพุทธเจ้าท่านให้เราพากันเข้าใจ การทำงานทุกอย่างนะถือว่าเป็นการเสียสละ เราต้อง  
เสียสละตั้งแต่เช้าจนนอนหลับ ตื่นขึ้นก็มาเสียสละต่อ เราจะได้ทั้งทรัพย์ได้ทั้งอริยทรัพย์นะ  
ได้ทั้งยศทั้งตำแหน่ง โดยสิ่งที่เราได้มานั้น ไม่มีโทษไม่มีพิษไม่มีภัย เราอย่าทำงานเพื่อเงิน  
เพื่อความร่ำความรวย เราทำงานเพื่อเสียสละ เราก้จะได้ทั้งเงินทั้งความรวยทั้งอริยทรัพย์  
เราปรับใจตัวเอง

เพื่อนฝูงเรานะที่ทำงาน มีทั้งคนดีทั้งคนไม่ดี อันนี้เป็นเรื่องของเขาเป็นเรื่องส่วนตัว  
ของเขา เราจะให้เค้าดีหมดทุกอย่างมันเป็นไปไม่ได้ เราต้องเป็นคนฉลาดเป็นคนมีปัญญา  
มองแต่ในแง่ดี

เราพยายามมาแก้ที่ตัวเรา เราถึงจะช่วยเหลือตัวเองได้ และช่วยเหลือครอบครัวได้  
ช่วยเหลือคนอื่นได้ นี่ตัวเองก็ยังไม่ช่วยเหลือตัวเองยังไม่ได้ เราจะไปช่วยเหลือพ่อช่วยเหลือแม่  
ช่วยเหลือลูกช่วยเหลือหลานได้อย่างไร พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เรามาแก้ที่กายที่วาจาที่ใจของ  
เรานี้แหละ ความสุขความดับทุกข์มันถึงจะเกิดขึ้นแก่เรา ว่าชีวิตของเรานี้ประเสริฐจริง ๆ  
เกิดมาเพื่อสร้างความดีสร้างบารมีสร้างคุณธรรม ได้ทั้งทรัพย์ทั้งอริยทรัพย์

เรื่องเมตตาวันนี้พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราเจริญเมตตาให้มาก ๆ ถ้าเรามีเมตตาน้อย เราเป็นคนเก่งคนฉลาดมุ่งแต่ผลประโยชน์แล้วขาดความเมตตาวันนี้เราจะมีความทุกข์ เรามันจะเครียด อะไรก็รู้ไปหมด อะไรก็เก่งไปหมดแต่มันดับทุกข์ไม่ได้ เพราะเราเป็นคนไม่มีความสุข เป็นคนไม่มีเมตตา

ทุกคนนะให้เราคิดว่าเค้ามีความทุกข์ทั้งทางกายมีความทุกข์ทั้งทางใจมีความทุกข์ทางเศรษฐกิจ ถ้าเราไม่มีเมตตาเค้าอย่างนี้ก็เท่ากับเราไปซ้ำเติมเค้าอีก อย่างนี้มันไม่ได้ อย่างนี้ไม่ถูกต้อง ยิ่งคนเค้าระบบสมองสติปัญญาความสามารถเค้าไม่มีอย่างนี้

เราจะพูดจะจาอะไรนี้พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราให้กำลังใจคนอื่น เพราะทุกคนสิ่งที่ต้องการก็คือกำลังใจ คือความรักความเมตตาความสงสาร เราจะเอาแต่อารมณ์ เจ้าอารมณ์ อย่างนั้นไม่ได้ อย่างนั้นไม่ถูกนะ ต้องใจสงบ ต้องใจเย็น ๆ ใจเที่ยง ๆ ใจไม่เอนเอียง ใจไม่รัก ไม่ชังนะ ถึงแม้มันจะรักจะชังก็ต้องจิตใจกลาง ๆ จิตใจเที่ยง ๆ จิตใจสงบนะ สิ่งที่ยังไม่ดี มันถึงจะดีได้ สิ่งที่ดีอยู่แล้วจะได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เราเป็นพ่อเป็นแม่หรือเป็นผู้นำสำคัญนะ สิ่งไหนคนอื่นเค้าทำไม่ดีไม่ถูกเราก็กด สิ่งไหนเค้าทำดีทำถูกต้องเราก็กดนะ เดี่ยวทุกอย่างมันค่อยดีขึ้นเจริญขึ้น

เราต้องมาแก้ที่ใจเรานะ อย่าให้อิทธิพลสิ่งแวดล้อมมันดึงเราไปหมดจนไม่เหลืออะไรแล้ว ต้องมีสติมีสัมปชัญญะ ทุกอย่างมันจะมารวมอยู่ที่สติสัมปชัญญะนั้นแหละคือศีล สมาธิ ปัญญา มันจะมารวมอยู่ที่ใจของเรา ใจของเราถ้าเราปฏิบัติอย่างนี้มันก็ง่าย

การที่ได้นำพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบรรยายในวันนี้ ก็เห็นสมควรแก่เวลา ด้วยอำนาจของพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระอรียสงฆ์ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงประพฤติปฏิบัติเพื่อเข้าถึงการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ เข้าถึงพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ....

พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม เมตตาให้นำมาบรรยายให้แก่สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เช้าวันเสาร์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๖