



พระมหาพุทฺธิ์ ชุตติปัญโญ

ใจที่ไม่ทุกข์

คือใจที่อยู่กับความจริง

ในการปฏิบัติงานนั้น นอกจากจะต้องมี “ฐานคิด” เพื่อใช้ในการคิดวิเคราะห์แล้ว ยังต้องมี “ฐานใจ” เพื่อใช้เป็นหลักในการคิดให้ถูกต้องด้วย ซึ่งถือเป็นเรื่องหนึ่งที่ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) ให้ความสำคัญ จึงได้นิมนต์**พระมหาพุทฺธิ์ ชุตติปัญโญ** วัดสุทัศน์วราราม จังหวัดกาญจนบุรี มาบรรยายธรรมะในโครงการฝึกปฏิบัติธรรม “เติมพลังชีวิต... หลังเลิกงาน” เพื่อสร้างฐานใจของคน ธปท. ให้เข้มแข็ง พร้อมรับมือกับความท้าทายหลากหลายรูปแบบในอนาคต ด้วยการสอนข้อธรรมะที่ใช้ได้จริง เป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้ารวมถึงรูปแบบการบรรยายธรรมะที่เน้นการตั้งคำถามและกระตุ้นให้ผู้ฟังหาคำตอบเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถ่องแท้ ทำให้การบอกเล่าข้อธรรมะของพระอาจารย์เป็นที่ชื่นชอบของคนทุกวัย

หนึ่ง อยู่ในชีวิตประจำวัน สอง เห็นผลชัดเจน สาม มีที่มาอ้างอิงได้

3 ข้อข้างต้น คือแนวทางในการสอนข้อธรรมะของพระมหาพุทฺธิ์ ชุตติปัญโญ “โดยข้อสามมีที่มาอ้างอิงได้ คือ มีที่มาที่ไปตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งแต่ภาษาบาลี ภาษาไทย พระอภิธรรม ตลอดจนคำสอนจากประสบการณ์ของครูบาอาจารย์ ซึ่งสามารถย้อนกลับไปยังอ้างอิงที่มาได้อย่างชัดเจน สิ่งที่พูดไม่ขัดกับคัมภีร์พระไตรปิฎก” นอกจากนี้พระอาจารย์ได้อธิบายถึงความจริงมาที่เกิดจากตัวท่าน “อะไรที่ได้ผลกับตัวเราเอง แสดงว่าก็จะได้ผลกับคนอื่นเหมือนกัน ไม่ได้หมายความว่าเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่เพราะจิตนี้ไม่มีเพศ ไม่มีอายุ ไม่มีวุฒิการศึกษา ทุกข์ สุข โลก โกรธ หลง นั้นจึงเหมือนกันหมด ส่งผลต่อจิตใจอย่างไร เราร้อน ไม่สบายใจอย่างไร ถ้ามีสติ ใจก็จะไม่ทุกข์ เมื่อมีสติก็จะมองเห็นอะไรชัดเจนตามความเป็นจริงมากขึ้น เอาใจนี้แหละเป็นที่ตั้ง ใจเขาใจเรา เทศน์ธรรมะจากใจไปสู่ใจ”

ชีวิตเราสันนิษฐานเดียว

ด้วยแนวทางดังกล่าว ผวนวกกับรูปแบบวิธีสอนโดยอุปมาสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน เน้นให้ผู้เรียนตั้งข้อสังเกตและกระตุ้นให้หาคำตอบ ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีปฏิบัติได้โดยง่ายและทำได้จริง “พระพุทธเจ้าตรัสว่าวิญญูชนพึงจะรู้ได้ด้วยการอุปมา เทคนิคที่สอนคือการอุปมาสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เห็นชัด เพราะส่วนใหญ่พระพุทธเจ้าจะตรัสเรื่องนามธรรม แต่การอุปมาจะทำให้สิ่งที่

เป็นนามธรรมเห็นเป็นรูปธรรม สามารถสื่อสารให้คนเข้าใจได้ง่าย เช่น ‘สติ’ แปลว่าการระลึก รู้ รากศัพท์มาจาก สร (สะ-ระ) + ตี ‘สร’ เป็นลูกสร ลูกสรที่ดีต้องแหลม คม ตรง ชัดเจน โดนเป้าหมาย สติก็เหมือนกัน ต้องแหลมคม ตรง ชัดเจน โดนเป้าหมาย...เมื่อเห็นคุณลักษณะที่เป็นรูปธรรมชัด นามธรรมจะชัดด้วย ก็จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ หรือที่พระพุทธองค์ทรงยกตัวอย่าง ชีวิตของมนุษย์เหมือนน้ำค้างยามเช้า เมื่อแดดขึ้นมาก็หายวับไป ชีวิตของเรานั้นสั้นแฉ่วเดียว เมื่อใช้การอุปมาอุปไมย แม้แต่เด็ก ผู้ใหญ่ คนมีการศึกษาหรือไม่มีการศึกษา ผู้ชาย ผู้หญิง ชาวไทย ชาวต่างชาติ ล้วนสามารถรู้เช่นนี้ได้เหมือนกัน เพราะสิ่งนี้เป็นความเป็นจริง เป็นสากล เกียงไม่ได้

“ถ้าใช้คำว่าสติ อธิบายว่าการระลึกไม่เลอะเลือน มันก็ยากที่จะรับรู้ แต่ถ้าใช้อุปมาอุปไมย เช่น สติเหมือนกับลูกสร สติเหมือนกับสรน้ำ สรน้ำต้องกว้าง เก็บน้ำได้ดี ไส สะอาด คนมีสติก็จะมีลักษณะนั้นเหมือนกัน ฉะนั้นการอุปมาอุปไมยจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้ทั้งหมด”

ทำงานอย่างไรไม่ให้ทุกข์

เพื่อสร้างฐานใจของคน ธปท. ให้เข้มแข็ง พร้อมรับมือกับความท้าทายหลากหลายรูปแบบในอนาคต ท่านได้สอนวิธีการน้อมธรรมมาประยุกต์ใช้ปฏิบัติในชีวิตของการทำงาน ทำงานอย่างไรไม่ให้ทุกข์ “ต้องขยายความของแต่ละอย่างให้ชัดเจน คำว่า ‘ธรรมะ’ มีหลายความหมาย ขึ้นอยู่กับว่าเรามองจากแง่มุมไหน ในที่นี้ขอเลือกแปลว่า



บรรยายการบรรยายธรรมะในโครงการฝึกปฏิบัติธรรม “เติมพลังชีวิต...หลังเลิกงาน”

‘ความจริง’ ส่วนคำว่า ‘ปฏิบัติ’ แปลว่ารู้เฉพาะ มาจากรากศัพท์ของบาลี คือ ปติ (เฉพาะ) + ปท (ไป รู้ ถึง บรรลุ) + ตี = ปฏิบัติ แปลว่า ไปเฉพาะ รู้เฉพาะ ถึงเฉพาะ บรรลุเฉพาะ ไม่ใช่แปลว่า ‘กระทำ’ อย่างที่เข้าใจกัน

“ถ้ายังคงความหมายของการปฏิบัติแปลว่า ไปเฉพาะ รู้เฉพาะ ถึงเฉพาะ บรรลุเฉพาะ ก็จะไม่่งว่าจะใช้ในชีวิตและการทำงานได้อย่างไร เมื่อการทำงานจะให้ผลอยู่สองอย่าง คือ หนึ่ง สำเร็จ สอง ไม่สำเร็จ ถ้าเราหวังแต่ความสำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ผลจากการทำงานมีสองอย่าง แล้วเราอยากจะได้แต่สำเร็จ มันมีโอกาสที่จะไม่สำเร็จอยู่ หากต้องการผลลัพธ์เพียงด้านเดียว ทั้ง ๆ ที่ความจริงมีสองด้าน ชีวิตของเราจะอยู่บนความเสี่ยงที่จะทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่หากเราทำเฉพาะที่เราทำ ไม่ได้คาดหวังอะไร จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ไม่เกี่ยว ก็จะไม่ทุกข์เลย นั่นหมายความว่าเราอยู่กับความเป็นจริงอยู่กับธรรมชาติ ซึ่งทำให้ไม่ทุกข์”

พระอาจารย์ได้ชวนให้คน ธปท. มุ่งเป้าไปที่ “การทำงานเพื่อความไม่ทุกข์” อยู่กับสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง รู้เฉพาะ ทำเฉพาะสิ่งนั้น ไม่เกี่ยวกับความสำเร็จ เงินทอง หรือชื่อเสียง เราสามารถเลือกที่จะไม่ทุกข์ได้

“เมื่อการทำงานจะให้ผลอยู่สองอย่าง คือ หนึ่ง สำเร็จ สอง ไม่สำเร็จ หรือล้มเหลว ถ้าเราหวังแต่ความสำเร็จ...ชีวิตของเราจะอยู่บนความเสี่ยงที่จะทุกข์อยู่ตลอดเวลา”

“ในโลกของการทำงานที่มีกฎเกณฑ์และการประเมินผลเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้ามันไปกังวลตรงนั้น เราก็จะทุกข์ ไม่ว่าคนอื่นจะประเมินตัวเราอย่างไร ให้ถือถ้อยคำเหล่านั้นเป็นแบบประเมินเล็ก ๆ ที่เก็บมาพิจารณาตัวเองเพิ่ม

“คนอื่นนั้นเป็นแค่ปัจจัยภายนอก แต่ปัจจัยภายในที่จะส่งผลให้ทุกข์หรือไม่ทุกข์อยู่ที่ตัวเราเอง”

พระอาจารย์ได้ยกตัวอย่างเรื่องคนตากไม้ หากผู้ตากไม้ให้ใจทั้งหมดลงไปในการตากไม้ ก็จะมีแต่การตาก ไม่มีคนตาก ถ้ามีความคิดกังวลเข้ามาแทรกระหว่างการตาก ก็จะเกิดผู้ตากขึ้นมา มีตัวตนที่จะรับทุกข์ทันที

“ถ้าเรามองเทคโนโลยีเป็นตัวร้าย หมายความว่าเราจะแพ้มันตลอดเวลา...เหมือนมิดที่มีทั้งประโยชน์และโทษ ฉะนั้น ต้องมีสติ และใช้มันอย่างรู้เท่าทัน”

“สรุปรวมสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนทั้งหมด คือเรื่องทุกข์กับเรื่องไม่ทุกข์ เช่น การตากไม้ข้างต้น เราแค่รู้เฉพาะการตากไม้ ก็จะไม่ทุกข์ ทำไปได้เรื่อย ๆ เหนื่อยก็พัก แต่ถ้าทำไปแล้วคิดว่าขายไม้ไม่ได้ไหม ก็ทุกข์ ถึงหยุดการตากไม้แล้วยังคิดอยู่ ก็ทุกข์อีก นั่นหมายความว่า จะทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่เกี่ยวกับการทำงานหรือพัก และไม่ทุกข์ได้เช่นกัน ด้วยการปฏิบัติ คือรู้เฉพาะสิ่งที่กำลังทำอยู่จริง ๆ ไม่คิดกังวล ก็ไม่ทุกข์ เมื่อไหร่ไม่รู้เฉพาะสิ่งที่ทำ มีความอยาก ความคาดหวังมาบังคับก็เป็นเหตุแห่งความทุกข์ได้”

ตั้งสติรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี

เมื่อหลายคนเกิดความวิตกกังวลว่า ตัวเองจะตามโลกดิจิทัลไม่ทัน พระอาจารย์ได้แนะนำวิธีการใช้สติในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ที่มากระทบวิถีการดำเนินชีวิตและการทำงานของผู้นั้นว่า “สติแปลว่าการระลึกรู้ จะดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงได้ เราต้องรู้จักรู้เท่าทัน เทคโนโลยีเป็นของนอกตัว จะพัฒนาไปเท่าไรก็ได้ แต่มันทำให้ไม่ทุกข์ได้ ขึ้นอยู่กับการใช้มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการข้างนอก แต่มันขึ้นอยู่กับการข้างใน มนุษย์รู้จักใช้เทคโนโลยีมาตลอด ถ้าเรามองเทคโนโลยีเป็นตัวร้าย หมายความว่าเราจะแพ้มันตลอดเวลา แต่ถ้าคิดว่าเป็นอีกส่วนหนึ่งที่เป็นไปตามเรื่องราวของมัน ถ้าเราให้ความสำคัญกับเรื่องความทุกข์และความไม่ทุกข์ เทคโนโลยีเป็นเพียงส่วนประกอบภายนอกเท่านั้นเอง เราจะอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงได้ มันเหมือนมิดที่มีทั้งประโยชน์และโทษ ฉะนั้น ต้องมีสติ และใช้มันอย่างรู้เท่าทัน

“และแท้จริงแล้ว ชีวิตเราก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว ไม่มีสิ่งใดคงที่ การเปลี่ยนแปลงคือชีวิต เราต้องรู้จักวิธีบริหารความเปลี่ยนแปลงในชีวิตให้เหมาะสมถูกต้อง ด้วยการสังเกตมันบ่อย ๆ รู้กายอย่างที่เป็นที่มันกำลังเปลี่ยนแปลง ส่วนจิตใจก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จิตใจก็มี การเปลี่ยนแปลงด้วยเหมือนกัน สุข ทุกข์ เศร้า เครียด สบาย มันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ให้เราสังเกตรู้ทันจิตใจตรงนี้ด้วย เมื่อไหร่จิตใจของเราตกค้างอยู่ในที่อื่น ๆ เช่น มีคนด่าตอนเช้า ถ้าตอนบ่ายแล้วยังไปคิดถึงเรื่องตอนเช้า จิตใจของเราตกค้าง ไปยึดเรื่องของตอนเช้า ไม่เปลี่ยนแปลง ก็ทำให้ทุกข์ เราจะชวนจิตใจให้มันมาไม่ทุกข์ได้อย่างไร ง่ายที่สุดคือการกลับมาอยู่กับปัจจุบันของร่างกาย ให้จิตใจอยู่กับร่างกาย ร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ สังเกตลมหายใจเข้า - ออก คือการพาจิตใจที่ยังตกค้างในอดีตย้ายมาอยู่ที่ปลายจมูก สัมผัส



ลมหายใจในปัจจุบัน เรื่องที่เคยเครียด เคยโกรธ เคยไม่สบายใจก็หายไป กลายเป็นใจใหม่ มีชีวิตชีวาอีกครั้ง ถ้ารู้ความจริงข้อนี้ ใจก็จะไม่มีโอกาสทุกข์อีกเลย”

อย่างไรที่จะปฏิบัติธรรม

เราควรเริ่มปฏิบัติธรรมตามความหมายว่า “รู้เฉพาะความจริง” สำหรับคนที่มองว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยาก ขอบผัดวันประกันพรุ่ง พระอาจารย์กล่าวว่า “ในโลกนี้ ทุกวินาทีมีคนตาย ความตาย เป็นของแน่นอน ทำไม่ต้องรอเวลาที่จะให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ทั้ง ๆ ที่เรามีโอกาสที่จะตายใน 1 วินาทีนี้เท่ากัน ถ้า 1 วินาทีนี้เป็นของเรา แล้วตอนนั้นไม่เคยทำทานเลย ไม่เคยรักษาศีลเลย ไม่เคยภาวนาเลย ก็จะมีทางเข้าใจความโล่งโปร่งใจที่ได้จากการทำทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา ถ้าเรามีสติตอนนี้ ก็เสริมสร้างใจให้พร้อมที่จะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาในวินาทีนี้เลย ลงมือทำทันที ได้รับผลทันที

“ถ้าบอกว่ายากแล้วก็ไม่ทำ เป็นข้ออ้างของทุกคนที่จะไม่ทำ มีอะไรง่ายบ้าง ตอนเด็ก ๆ กว่าจะพลิกตัวได้ กว่าจะเดินได้ มนุษย์ออกจากโลกไปถึงดวงจันทร์ได้ แล้วทำไมมนุษย์ทำอะไรพวกนั้นได้ ถ้าเราใช้ข้ออ้างว่ายากเสมอ ก็หมายความว่ายอมรับตัวเองให้อยู่ในโลกที่ไม่เคยสัมผัสความสุขใจ ยากแปลว่าทำได้ เกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องทำของยากสิ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้กับชีวิตมนุษย์ มีมนุษย์เท่านั้นที่ทำได้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนมนุษย์ นั่นหมายความว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เราทำได้ทั้งหมด”

