

ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ตีช นัท ฮันห์

THE STUDY OF THE METHOD OF PRACTICING MINDFULNESS
IN DAILY LIFE ACCORDING TO THICH NHAT HANH'S WAY

พระทรัพย์ชู มหาวิโร ()

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง

ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ติช นัท อัมห์

พระทรัพย์ชู มหาวิโร ()

ยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

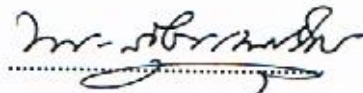
The Study of the Method of Practicing Mindfulness in Daily Life
According to Thich Nhat Hanh's Way

Phra Subchoo Mahaweero (Bunpila)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

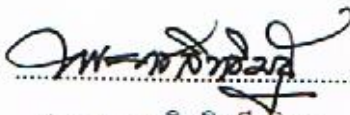
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

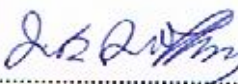
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษิตตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

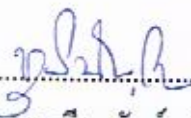


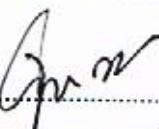
(พระสุธีธรรมานุวัตร)

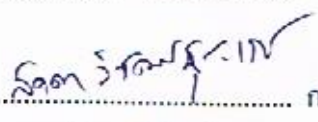
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์  ประธานกรรมการ
(พระราชสิทธิธนี, วิ.)

 กรรมการ
(พระเมธีรัตนคติก, คร.)

 กรรมการ
(พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺโญ)

 กรรมการ
(ดร. จันทมาศ วารีแสงทิพย์)

 กรรมการ
(นางสาวกัลลดา วิวัฒน์สุระเวช)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระเมธีรัตนคติก, คร. ประธานกรรมการ
พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺโญ กรรมการ
นางสาวกัลลดา วิวัฒน์สุระเวช กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ดิชนัท ฮันท์
ผู้วิจัย : พระทรัพย์ชู มหาวิโร ()
: ()
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
: . . . , . . . , M.A., Ph.D.(Bud.)
: พันธุ์ ชุตติปัญญา . . . , . . . , . . .
: นางสาวลัดดา วิวัฒน์สุร . . .
:

บทคัดย่อ

เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ คัมภีร์
ตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์
ดิชนัท ฮันท์

จากการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนา คือ การฝึกเจริญสติปัญญา
ได้แก่ การ สงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ
เป็นหลักปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้ ฝึกปฏิบัติดีแล้วได้รับ
เป็นสัมมาสมาธิ และปัญญา ทุกข์ บรรลุมรรคผลนิพพานได้อย่างแท้จริง
ดิชนัท ฮันท์ สติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา
ท่าน เน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ ฝึกเจริญสติปัญญา
ฝึกให้มีสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง
ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติ () เกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้
ความเป็นจริง และนำไปสู่การ

นอกจากนั้นยังพบว่า ดิชนัท ฮันท์ มุ่งองค์ความรู้ในพุทธธรรมอย่างลุ่มลึกทั้งทางฝ่าย
และเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ท่านมีแนวคิดและ
คำสอนที่โดดเด่นเข้ากับยุคสมัย โดยเน้นที่การนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ใน

ส่วน มีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรม
ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้การฝึก เป็นไปอย่างผ่อน
ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น ส่วน
อันที่ พบว่าทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ด้านร่าง
ยังเป็นประโยชน์แก่ ด้วย

Thesis Title : The Study of the Method of Practicing Mindfulness in Daily Life
According to Thich Nhat Hanh's Way
Researcher : Phra Subchoo Mahaweero (Bunpila)
Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)
Thesis Supervisory Committee
: Phra Mathiratanadilok, Pali IX., B.A., M.A., Ph.D.
: Phramaha Weerapun Jutipunyo, B.A., M.A.,
: Miss Ladda Wiwatsurawech, B.A.
Date of Graduation : 14 March 2011

ABSTRACT

The purpose of this research is to study the concept and the theory of practicing the mindfulness in Buddhism, to study the concept and the method of practicing the mindfulness in daily life according to Thich Nhat Hanh's way and to study the results of practicing the mindfulness in daily life according to Thich Nhat Hanh's way. The study is conducted by the documents and the field research.

From the results, it is found that :- the theory of practicing the mindfulness in Buddhism is the practicing of the Four Foundation of mindfulness which the way of having mindfulness in the body, the feeling, the mind and the mind-object. Especially, the practicing *Anapanasati* causes the practitioner to receive both the bodily and mental happiness and peace up to the right concentration and the wisdom which can extinguish the suffering up to the attaining *Nibbana*

According to Thich Nhat Hanh's viewpoint, the mindfulness is the heart of Buddha's teaching. Thich Nhat Hanh's principle of practicing the mindfulness, emphasizes the practice *Anapanasati* together with the practice of the Four Foundations of Mindfulness, in accordance with the Threefold Trainings (*Tisikkha*), that is emphasized the practice are to be of mindfulness, continual consciousness at the present moment up

to the attainment of concentration (Samatha) and wisdom (Vipassana). This fact help practitioner can look deeply into the nature of reality and help the practitioner to develop his quality of life.

It is also found that Thich Nhat Hanh has the deep knowledge in Buddhism both in Mahayana and Theravāda. He also have the understanding of the change of the general societies. This caused him to have some view and teaching outstandingly with the ages by emphasizing the way to apply Buddhism to leading lives. The pattern and the method of practicing the mindfulness in daily life according to Thich Nhat Hanh's way could be practiced both in the main gestures and the daily life activities with various technique to cause the practitioners to be relaxed be joyful and concentrated at the present moment easily. Regarding the results of the practicing of mindfulness according to Thich Nhat Hanh's way, it is found that the practitioner is of the developing him life better bodily verbally and mentally. Moreover, it is found that the practicing according to Thich Nhat Hanh's way is very useful to the general societies.

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ก็ด้วยอาศัยความเมตตาเอื้อเฟื้อสนับสนุน จากผู้มีพระคุณหลายฝ่ายและเหตุปัจจัยหลายประการ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง ด้ว ความเคารพอย่างยิ่ง ที่เมตตาเป็นประธาน ที่ปรึกษาและเมตตาให้ แนะนำ จนทำให้การเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เจ้าคุณพระราชสิทธิมนี ด้วยความเคารพอย่างยิ่ง คำแนะนำและคำวิจารณ์ของท่านอาจารย์เจ้าคุณมีคุณค่ายิ่ง ในการเขียนวิทยานิพนธ์ให้มีความ อาจารย์มหาวิระพันธ์ ชุตินิพนธ์ ผู้เป็นทั้งพระอาจารย์ และให้โอกาสแก่ลูกศิษย์ในทุก ๆ ด้าน พร้อมทั้ง ตรวจสอบงานด้วยความใส่ใจในทุกขั้นตอน ทำให้ผู้วิจัยได้ตระหนักรู้และ การเขียนวิทยานิพนธ์ ให้ ถูกต้อง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน ที่ ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่เหล่านิสิตอย่างทุ่มเทและเมตตา ทำให้ผู้วิจัยได้มีโลกทัศน์ที่เปิดกว้าง และมีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมมาก อาจารย์มหาสมบุรณ์

อาจารย์มหาบุญเลิศ ธรรมทสุลี ที่เป็นผู้จุดประกายให้ผู้ทำวิจัยได้ถูกคิดและค้นคว้า นำไปสู่การตัดสินใจจนได้เขียนวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ กราบขอบพระคุณพระครูใบฎีกาสนั่น และขอบคุณอาจารย์เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่ทำงานกันอย่างทุ่มเทและเอาใส่ใจในทุก ขั้นตอน แม้ว่างานจะถาโถมเข้ามามากสักเพียงใดก็ตาม แต่ก็ยังคงยึดติดตามถามไถ่ พุดกระตุ้นให้ กำลังใจแก่นิสิตผู้ทำวิจัยอยู่เสมอ

กราบขอบพระคุณ พระครูศีลวิมลรัตน์ เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน () ที่เมตตาให้ โอกาสและสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มาเรียนที่ มจร. และเปิดโอกาสให้ได้เขียนงานวิทยานิพนธ์อย่าง "กลุ่มพัฒนาจิตเพื่อชีวิตดีงาม" พระมหาประสิทธิ์ ญาณปทีโป พระอาจารย์ไสว ฐิตธมฺโม พระอาจารย์นฤมิตร ฐิตรดโน และเพื่อนสหธรรมิกทุกรูปทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจและกำลังปัจจัยพร้อมเป็นห่วงเป็นใยต่อกันด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณภิกษุณีนิรามิตา ภิกษุ ภิกษุณี และหลวงพี่หลวงน้องแห่งหมู่บ้านพลัม ทุก ๆ ท่าน สำหรับรอยยิ้มแห่งมิตรภาพและให้การต้อนรับด้วยความอบอุ่น ทั้งยังเมตตาให้ผู้วิจัย ได้สัมภาษณ์สอบถาม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติให้ได้รับรู้โดยตรงไปตรงมา ทั้งยังทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงพลังของสังฆะและเข้าใจในแนวทางของหมู่บ้านพลัมมากยิ่งขึ้น

ญาติธรรมจากกลุ่มสังฆะและสาธุศิษย์ของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์
ทุก ๆ ท่าน ที่ได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันผลของการฝึกปฏิบัติ อันประโยชน์อย่างยิ่งในการเขียน
วิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณ อาจารย์ลัดดา วิวัฒน์สุระเวช อาจารย์ที่ปรึกษา ที่คอยให้
กำลังใจและช่วยเหลือเกื้อกูลในการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ มาตั้งแต่เริ่มต้น
ที่สุด ทั้งยังช่วยสละเวลามาตรวจสอบงานวิทยานิพนธ์ และให้คำแนะนำในส่วนที่ยังบกพร่อง
เพื่อปรับเปลี่ยนเสริมแต่งงานวิทยานิพนธ์ให้มีความ

อาจารย์ ดร. จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ คำแนะนำและคำวิจารณ์ที่
ผ่านการตรวจสอบ อย่างถี่ถ้วนของท่าน เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในแง่ของความถูกต้องและความ
สมบูรณ์ งานวิทยานิพนธ์เล่มนี้

โยมพ่อสำเร็จ โยมแม่คำพลอย บุญพิพา คุณจิตรกร ทนงค์
คณะแม่ชีวัดอัมพวัน และคณะญาติพี่น้องทุก ๆ คน ตลอดจนคณะศรัทธาสาธุชนทุกคนทุกท่าน ที่
คอยอุปถัมภ์ด้านทุนการศึกษา ให้กำลังใจ เกื้อกูลด้านปัจจัย

ริยะอุตสาหะ ของสาธุชนทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนในการแปลงาน
วรรณกรรมและคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ สู่อำเภอภาษาไทย ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่
มหาชนที่มีความสนใจ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสืบต่อไป

ขอกราบขอบพระคุณหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ครูบาอาจารย์ทางจิตวิญญาณอีกท่านหนึ่ง
ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง ที่ทำให้ได้ตระหนักรู้และซึม อารมณ์ในบทพุทธธรรมด้วยสำนวน
ที่เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ทำวิจัย ได้เกิด
ศรัทธาและรู้สึกมั่นคงแน่วแน่ในวิถีทางของนักบวชมากยิ่งขึ้น ด้วยบุญกุศลส่วนใดอันจะพึงมี
จากการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมน้อมมาระลึกบูชาคุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ผู้นำทาง
จิตวิญญาณทุก ๆ ท่าน และ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ให้พระธรรมคำสอนแห่ง
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงเป็นมรรคาที่นำมาซึ่งความรัก ความเข้าใจ และสันติสุขแก่
มวลมนุษยชาติ ไปตราบนานเท่านาน

พระทรัพย์ชู มหาวิโร ()

บทคัดย่อภาษาไทย

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

- . ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา
- . วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- . คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย
- . ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- .
- . ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเจริญสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

- .
- .
- . .
- . .
- .
- .
- . .
- . . วิปัสสนากรรมฐาน
- . ทฤษฎีการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน

- . . ความหมายของสติปัฏฐาน
- . . การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน
 - . . . กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - . . . เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - . . . จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - . . . ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- . . อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน
- . . องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน
- .
- . .
- . .
- . .
- . . อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ
- . ประโยชน์และคุณค่าของการเจริญสติ
 - . . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านร่างกาย
 - . . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ
 - . . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา
 - . . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านสังคม
- .

ดิช นัท ฮันห์

- . เบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสติ
 - . .
 - . .
 - . .
 - . . บทบาทหน้าที่ของสติ
 - . . หลักการของการฝึกเจริญสติ
 - . . แนวทางการฝึกเจริญสติ ด้าน
- . แนวทางการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน
- .

- .
 - . .
 - . .
 - . . แนวคิดเรื่องการสร้างสังฆะ
- .
 - . .
 - . . ข้อฝึกอบรมสติ
 - . . การฟังอย่างลึกซึ้ง
- .
 - . . อุบายวิธีในการฝึกเจริญสติ
 - .
 - .
 - . ระฆังแห่งสติ
 - .
 - . บทกลอนแห่งสติ
 - . .
 - .
 - . การผ่อนพักตระหนักรู้
 - . .
 - .
 - .
 - . พิธีเริ่มต้นใหม่
 - .
 - . พิธีเข้ารับศีล
 - . ภวานาก่อนกรวด
 - . อย่างมีสติ
 - . การฝึกปฏิบัติและกิจกรรมอื่นๆ

ผลของการเจริญสติตามแนวทางของติช นัท ฮันห์

- . การพัฒนาทางด้านร่างกายและพฤติกรรม
- . การพัฒนาทางด้านจิตใจ
- . การพัฒนาทางด้านปัญญา
- . การพัฒนาทางด้านสังคม

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

- .
- . ข้อเสนอแนะ

- . สำนวนหนังสือขอสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
- . ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
- . ประวัติของ ติช นัท ฮันห์
- . ตัวอย่างตารางกิจกรรมงานภาวนา
- .
- .
- . การฟ้อนพักตระหนักรู้
- . ข้อฝึกอบรมสติ
- .
- . การเคลื่อนไหวแห่งสติ ทำ

ประวัติผู้วิจัย

ติช นัท ฮันห์

. การฟังอย่างลึกซึ้ง : ศิลปะแห่งสานติสมานฉันท์ตามหลักอริยสัจ

กษณ์และคำย่อ

คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

กษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก
พระไตรปิฎก รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษร
ย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยเล่ม / ชื่อ / หน้า ตัวอย่างเช่น

. . () / / สุตตฺตปิฎก
เล่ม ชื่อ หน้า ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
. . () / / สุตตฺตปิฎก
เล่ม ชื่อ หน้า

ส่วนปกรณ์วิเสส ได้อ้างอิงจากวิสุทธิมรรคภาษาไทย ฉบับสมเด็จพระพุทธมหาราช
() รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยชื่อ/หน้า
ตัวอย่างเช่น วิสุทธิ . () / วิสุทธิมรรคปกรณ์ ชื่อที่ หน้า
คัมภีร์ทั้งหมดที่ได้ยกมากล่าวอ้างได้เรียงตามลำดับ

พระวินัยปิฎก

. . () = วินัยปิฎก ()
. . () = วินัยปิฎก มหาวรรค ()

พระสุตตันตปิฎก

. . () = ตปิฎก ()
. . () = สุตตฺตปิฎก ()
. . () = สุตตฺตปิฎก ()
. . () = สุตตฺตปิฎก ()
. . () = สุตตฺตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคฺคปาฬิ ()
. . () = สุตตฺตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ()
. . () = สุตตฺตปิฎก ()
. . () = สุตตฺตปิฎก มูลปณณาสก ()

..	()	=	สุดตุนตปีฎก		()
..	()	=	สุดตันตปีฎก	มัชฌิมปีณณาสกั	()
..	()	=	ตปีฎก		()
..	()	=	สุดตันตปีฎก	อุปริปีณณาสกั	()
..	()	=	สุดตุนตปีฎก		()
..	()	=	สุดตันตปีฎก		()
. . .	()	=	ตปีฎก		()
. . .	()	=	สุดตันตปีฎก		()
..	()	=	สุดตุนตปีฎก		()
..	()	=	สุดตันตปีฎก		()
. . .	()	=	ตปีฎก		()
. . .	()	=	สุดตันตปีฎก		()
. . .	()	=	สุดตุนตปีฎก		()
. . .	()	=	สุดตันตปีฎก		()
. . .	()	=	สุดตุนตปีฎก		()
. . .	()	=	สุดตันตปีฎก		()
.ปญจก.	()	=	ตปีฎก	ณ	()
.ปญจก.	()	=	สุดตันตปีฎก	ปัญจกนิบาต	()
. . .	()	=	สุดตันตปีฎก		()
.อฏฐก.	()	=	นตปี	อฏ	()
.อฏฐก.	()	=	นตปี		()
. . .	()	=	ตปีฎก		()
. . .	()	=	สุดตันตปีฎก		()
..	()	=	ตปีฎก		()
..	()	=	สุดตันตปีฎก		()
..	()	=	ตปีฎก		()
..	()	=	สุดตันตปีฎก		()
..	()	=	สุดตุนตปีฎก ขุททกนิกาย สุดตุนิปาตปาติ		()
..	()	=	สุดตันตปีฎก ขุททกนิกาย สุดตุนิบาต		()
. . .	()	=	สุดตันตปีฎก ขุททกนิกาย เอกกนิบาตชาดก		()

- .. () = คปีฎก ()
- .. () = สุตตันตปีฎก ()
- .. () = สุตตันตปีฎก ()

พระอภิธรรมปิ

- . . () = ปีฎก ()
- . . () = อภิธรรมปีฎก ()

- . () = วิสุทธีมรรคปกรณ์ ()

. **ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอยู่
จึงมีส่วนทำให้วิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนไวต่อการสัมผัสกับความทุกข์
สุขอย่างแท้จริง แม้ ว่าวิทยาการจะสาบสูญโลกให้สว่างไสว
หากว่าด้านจิตใจของเราไม่ได้ อบรมพัฒนาควบคู่ไปด้วย
ยิ่งจะทำให้สังคมของเราระคนไปด้วยความทุกข์ ความขัดแย้ง
และมีปัญหามานับประการตามมา ดังคำกล่าวที่ว่า “ ถ้าจิตไม่พัฒนา ”
พัฒนาด้านจิตใจจึงมีความสำคัญ จำเป็นอย่างยิ่งแก่ทุกคนทุกสังคม ที่ควรตระหนักรู้และให้
ใส่ใจแล้วนำมาไปปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น
ให้บรรลุสันติสุข ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาหลักธรรมจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และน้อมนำหลักธรรม
โดยเฉพาะเรื่องการฝึก
และวิปัสสนากรรม เป็นมรรควิถีที่ฝึกอบรมเป็นพื้นฐานอย่างมั่นคงดีแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้
ฝึกปฏิบัติ พัฒนาทั้งด้านร่างกาย ปัญญาตามลำดับ เป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่
ความสุข สงบ การรู้แจ้ง อย่างแท้จริง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด

หลักสติปัญญา
คัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งถือว่าเป็นทาง ตรงและเป็นทางสาย ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่
คือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ ดัง พุทธพจน์ว่า “
ทั้งหลาย ทางนี้เป็น เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ

ทุกข์และโศกนัส

ทำให้แจ้ง

คือ สติปัญญา

”

การฝึก
นิยมนิบัติปฏิบัติกันเป็นส่วนมาก และพระพุทธองค์ก็
บ่อยครั้งให้ภิกษุทั้งหลายฝึก มีแต่พระองค์เอง ทรงใช้ เป็น
ทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ พุทธพจน์ว่า

ก็เป็นวิธีการเจริญสติอีกอย่าง

ภิกษุเหล่าใดเป็น เสาะยังไม่บรรลอรหิ ย่อม ธรรมเป็นแดนเกษมจาก
โยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ กุศลเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป
ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอ สพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่
ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์
หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็น ปัจจุบัน

และในยุคปัจจุบันพบว่า ดิชนัทธันท์ พระมหาเถระชาวเวียงคนาม
เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาอีกท่านหนึ่ง ที่นำหลักการเจริญอานาปานสติอันเป็น
คำสอนของพระพุทธองค์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างโดดเด่นและเข้ากับยุคสมัย
ได้ เป็นผู้ จิตวิญญาณที่มีบทบาทแก่คนทั่วโลก ท่านเป็นผู้นำการปฏิบัติธรรมและ
เผยแผ่พุทธธรรม ที่แสดงให้เห็นถึงศิลปะในการใช้ชีวิตอย่าง ที่เรียบง่าย
ด้วยการพูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น สุขสงบเย็นให้ได้สัมผัส จนเป็นที่ยอมรับและแพร่หลาย
ท่านยังเป็นผู้แนะนำแนวคิดเรื่องพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม ผู้ซึ่งมี
โดดเด่น อันเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนทั้งโลกอีกด้วย

.. () / / , .. () / / .

.. () / / - , .. () / / - .

“ดิชนัทธันท์ มิติใหม่ของพุทธศาสนา”. คอลัมน์มองอย่างพุทธ -

(. .), อ้าง <<http://www.thaiplumvillage.org>>, () .

ดิช นัท ฮันท์ ได้จัดตั้งหมู่บ้านพลัม (Plum Village) . . . เมืองบอร์ก
เพื่อเป็นชุมชน แบบอย่างในการปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัท ที่เน้น
อย่างตระหนักรู้ทุกลมหายใจเข้าออก แนวคิด หลักคำสอน แนว
การปฏิบัติของท่านได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง และมีผู้คนมากมายทั่วโลกได้น้อมนำไป
ในชุมชนปฏิบัติธรรมแห่งหมู่บ้านพลัมมีทั้งสิ้น แห่ง อยู่ในปร
ฮ่องกงและล่าสุดที่ประเทศไทย โดยมีนักบวชมากกว่า
นอกจากนี้ยังมีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางของท่าน “ ”
หนึ่งพันกลุ่มกระจายอยู่หลายประเทศทั่วโลก จึงนับได้ว่าท่านเป็นพร ธรรมทูตผู้ที่ก้าวข้าม
สามารถนำพุทธธรรมไปเผยแผ่ในหมู่ ชาวตะวันตกได้อย่างซาบซึ้ง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิด คำสอน และ การประยุกต์
เจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวันตามแนวทางของท่าน เพื่อเป็นการเผยแผ่พุทธธรรมและจรจร โลง
หลักคำสอนที่งดงามในพระพุทธศาสนา ให้สังคมไทยและพุทธบริษัททุกหมู่เหล่าที่สนใจ ได้
ศึกษาเรียนรู้ และน้อมนำไปประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อความเป็นอิสระของ
ชีวิต เพื่อความงดงามแห่งจิตใจ อันจะกอปรให้เกิดการพัฒนาที่เป็นไปเพื่อความ
และเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติสืบต่อ

. วัตถุประสงค์

. .
. .
ฮันท์
. .

ดิช นัท ฮันท์ กับการพัฒนา

ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว,
พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์สยาม,) , หน้า ().
หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย, <http://www.thaiplumvillage.org/about_plumvillage.html>,
().

. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การมีสติระลึกรู้ในทุกขณะปัจจุบันถึงสิ่งที่กำลังเป็นในร่างกาย ในความรู้สึก ในความคิดและในโลก
การใช้ชีวิตตามปกติในแต่ละ
อย่างในสังคมที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น
สติปัญญา ที่ตั้งแห่งการเจริญสติ ประการ ได้แก่
อันเป็นที่ตั้งที่ระลึกแห่งการฝึกฝนอบรม ให้เกิดสติปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง
การมีสติระลึกรู้ในปัจจุบันทุกครั้งที่หายใจเข้า

. ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

. . ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า
เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าใช้ปฏิบัติและ
ตรัสรู้ เป็นการปฏิบัติอย่างถึงที่สุดทั้งในศีล และปัญญา สามารถปฏิบัติได้ใน
ชีวิตประจำวัน ทำได้ ทุกอิริยาบถ แต่ว่าสะดวกที่สุด
คุณประโยชน์ อานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็อาจจะรักษาอานิสงส์คือความสงบนั้น
ไว้ได้

. . นางฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติเพื่อ
” ผลการวิจัยพบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการ
ฝึกอบรมอานาปานสติแล้ว จะมีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน เช่น
เรื่องของการปฏิบัติธรรมว่า สามารถช่วยให้มีสติ แก้ปัญหาชีวิตให้สำเร็จลุล่วงได้ และมีความ
เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพิ่มขึ้น และยังพบว่า ผู้ผ่านการฝึกอบรมแล้วมี
ทัศนคติที่ดีหรือมีศรัทธาต่อพระสงฆ์ สามเณร หลักธรรม และสถานที่ที่เข้าไปรับการฝึกอบรม
เช่นกัน มากไปกว่านั้น ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับความเป็นจริงที่ว่า การฝึกอบรม

จะทำให้มีจิตใจสงบ มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง มีสันติสุขได้ง่ายขึ้น และมีปัญหาชีวิตน้อยลงหรืออาจไม่มีเลย

. . . พิมลพร วงศ์ชินศรี ได้ " ดิชนัท ฮันท์ " ว่า การเจริญสติ

ดิชนัท ฮันท์

ต่างๆ ดิชนัท ฮันท์ ได้เสนอให้ทุกคนหันมาตระลึกถึง การมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะของตนเอง โดยการกำหนดลมหายใจเข้า- เพื่อให้มีสติมั่นคง อยู่กับกิจที่ตน อยู่ ให้ได้สัมผัสกับความสงบเย็น และเป็นสุขกับปัจจุบัน ขณะอย่างแท้จริง ต่างก็เอื้อหนุนกันให้บังเกิดปัญญาและความ เข้าใจ นำไปสู่ ความรักที่แท้จริง

. . . รณ รักแตงาม ผู้ได้เข้าร่วม นักบวชจากหมู่บ้านพลัม ท่านดิชนัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ในสารนิพนธ์ เรื่อง " ฮันท์ : " ความตอนหนึ่งว่า ดิชนัท ฮันท์ ได้ประยุกต์การฝึกสมาธิจากวัดเซน ซึ่งพระทุกรูปจะต้องเรียน และต้องพยายามมีสติในกิจที่ตนทำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการตักน้ำ ปรุง ในการกระทำทุกอย่างไม่เพียงแต่เพื่อให้การงานนั้นลุล่วงไปเท่านั้น แต่ยังเป็น การปฏิบัติฝึกฝนเช่นอีกด้วย การฝึกปฏิบัติตามแนวของหมู่บ้านพลัม ทุกคนทำ กิจวัตรต่าง ๆ ตามปกติ เช่น แต่เป็นการทำกิจวัตรต่าง ๆ ด้วยลมหายใจแห่งสติ ด้วยการตระหนักรู้ในทุกขณะ เมื่อได้ยินเสียงระฆังแห่งสติ (Bell of Mindfulness) ทุกคนจะหยุดการกระทำต่าง ๆ หยุดการพูดคุยกัน หยุดการเคลื่อนไหวต่าง ๆ แล้ว นำความตระหนักรู้มาสู่ลมหายใจ การตระหนักรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นกุญแจดอกสำคัญสู่การ ประสานกายและจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เสียงระฆังเตือนให้หันกลับมาหาตัวเอง ให้ตระหนักรู้

จิตร์รัตน์ รักรัทธิตรง, "ศึกษาการใช้อานาปานสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรม " นิตยสารพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (), () หน้า - .

ลาพร วงศ์ชินศรี, "อิทธิพลพุทธศาสนานิกายเซน ที่ปรากฏในวรรณกรรมของดิชนัท ฮันท์". วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,), หน้า .

ลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติสามครั้ง ความเครียดที่สะสมในร่างกายและจิตใจจะได้ปลดปล่อย และได้ฟื้นฟูความสงบและสันติ

. . . ทีฆายุวัฒน์ ลอ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การเจริญสติตาม อันท์” การวิจัยพบว่า แนวทางการเจริญสติของดิช นัท อันท์ มีลักษณะเป็นจิตบำบัด (Psychotherapy) และลักษณะเข้าไปเป็นวิถีชีวิต กล่าวคือ ปรากฏการณ์ของชีวิตสามารถเป็นวิถีแห่งสติได้ รวมถึงการตระหนักรู้สถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน มีการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติและผสมผสานในกิจกรรมแห่งชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีอุบายที่หลากหลายในการปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับการมีสังฆะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ พร้อมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

. . . อัจฉรา เจริญศรี ได้ “ผลของการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตาม อันท์ ต่อการปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี” ว่า อันท์ ในส่วนของกิจกรรมได้ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมภาวนามีชีวิตอย่างมีความสุข มองสิ่งต่างๆอย่างงดงาม และมองในแง่ดีด้วยความ เป็นจริงของโลก ไม่ว่าจะเป็นการภาวนาด้วยบทเพลงภาวนา หรือบทภาวนาต่างๆ แม้แต่การปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันก็ตาม เช่น การปฏิบัติในพิธีการเริ่มต้นใหม่ ก่อนที่จะบอกเล่า หรือปัญหาที่เกิดขึ้นแก่คู่กรณี ข้อ ก็ต้องบอกถึงข้อดีของบุคคลนั้นด้วยความ เป็น ข้อ ทำให้มองเห็นส่วนที่ดีของกันและกัน ดังนั้นจึงทำให้มีการฝึกการมองในแง่ดีอย่าง มีสติเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมภาวนา

หิมพรรณ รักแตงาม, “ดิช นัท อันท์ : ”, อ้างใน
, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ (-
) , หน้า - .
ทีฆายุวัฒน์ , “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ อันท์”,
วิทยานิพนธ์ , (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,) , หน้า - .
, “ผลของการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ อันท์ ต่อการ
ปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), , หน้า - .

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ทำให้ทราบถึงหลักการและแนวทางในการฝึกเจริญสติ รวมทั้งทำให้ ผลจากการเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ บางส่วน ซึ่ง คคล้องกับการฝึกเจริญสติในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงเป็นข้อมูล สำหรับผู้วิจัย เพื่อที่จะศึกษาค้นคว้าลง คำสอนที่โดดเด่น ดิช นัท ฮันท์ ศึกษาค้นคว้าอย่างละเอียดมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับเทคนิค การเจริญสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ เป็นลำดับสืบต่อไป

เป็นการ ค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างประกอบ

(Document Research) เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูล (Primary Sources) ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และศึกษาค้นคว้าข้อมูลใน (Secondary Sources) ได้แก่ ดิช นัท ฮันท์ ช้อง วิทยานิพนธ์

สัมภาษณ์ อินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย (Field Research) เป็นการศึกษาเชิงลึก (In-depth Interview) แห่งหมู่บ้านพลัม สัมภาษณ์ผู้ ได้ฝึกปฏิบัติตามแนวทาง ของ ดิช นัท ฮันท์ ท่าน ร่วมทั้งการร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) สังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) วิเคราะห์ข้อมูล เรียบเรียง นำเสนอข้อมูล และสรุปผลการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงแนวคิด
ทำให้ทราบถึง
ดิช นัท ฮันท์
ทำให้ทราบถึงผลของการเจริญสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ กับการ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญสติในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

ถือว่า รดามีในโลกนี้ล้วนเสกสร้างมาจาก
ที่สุดหรือทุกข์ที่สุดก็อยู่ที่
ล้วน และบ่อเกิดหรือต้นธาร ที่แท้และความรักที่ยิ่งใหญ่ก็อยู่ที่จิต
เช่นเดียวกัน ฝึก จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด
มนุษย์ ฝึก ให้ดี ให้เป็นปกติผ่องใส ได้แล้ว ย่อมนำมาซึ่ง
ร่ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสันติภาพของโลก

หัวใจหลักแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจึงกล่าวไว้ว่า “ให้ละเวทนา
ให้ถึงพร้อม และที่สำคัญคือ ให้ผ่องแผ้ว
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” ซึ่งคำสอนข้อที่หนึ่งและข้อที่สองนั้น เป็นคำสอนหลักที่มีปรากฏอยู่
ในทุกศาสนา แต่ข้อที่สาม คือการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ผ่องแผ้ว เป็นจิตที่ พ้น
ทุกข์กล่าวคือพระนิพพาน ระพุทธศาสนาเท่านั้น

และมีเพียงหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะฝึกปฏิบัติให้จิตได้ตื่นรู้ ผ่องใส เบิกบานอย่าง
ยั่งยืนและถาวรเช่นนั้นได้ การฝึกเจริญ และแนวทางแห่งการ
โคนแห่งตัณหา มานะ ทิฐิให้สิ้นซาก เพื่อชำระแผลกความโล โกรธ หลงให้หมดสิ้นไปจาก
ใจ หรือเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างแท้จริง คือ กา
หลักมหาสติปัฏฐาน พุทธพจน์ว่า

ภิกขุทั้งหลาย ทางนี้เป็น เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและ
ดับทุกข์และโทมนัส ทำให้แจ้งนิพพาน

, เบิกบานในชีวิตและตายอย่างสันติ, แปลโดย ธรรมา รินสานต์,
(: สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง,), หน้า - .
.. () / / , คำบาลีว่า “
”, .. () / / .

สติปัญญา คือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า "สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ
ม่เลือนลอย ความไม่
คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นผละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่า "

พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า " หมายถึง ความระลึกได้
นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง [กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับ
] จักการที่จำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ "

ต้นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนัก
รู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร "

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า "สติ แปลว่า แล่น การแล่น เป็นการแล่นมาขอ
ความรู้ แล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่
แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำ
มาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น "

.. () / / , .. () / / , คำบาลีว่า "

, ยทิต จตุตาโร สติปัญญา", .. () / / .

.. () / / , .. () / / .

พระพรหมคุณาภรณ์ (. . .), ัน ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่

, (: บริษัท เอส อาร์ พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์), , หน้า .

คุณาภรณ์ (. . .), , พิมพ์ครั้งที่ ,

(: โรงพิมพ์), , หน้า .

, , พิมพ์ครั้งที่ , (: จักรานุกูลการพิมพ์), , หน้า

(หลวงพ่อบุชา สุข) กล่าวไว้ว่า "

รู้ยู่ว่่าเดี๋ยวนีเราทำอะไรรอยุ่ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่่าเรากำลังทำอะไรรอยุ่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกรึ่กที่เกิดในจิต ระลึกได้ว่่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอยุ่ และต้องประกอบด้ว้ยปัญญา หรือมีปัญญาก่อเกิดรว่่มด้ว้ยเสมอ"

หลวงพ่อบุชาน จิตตสุโก กล่าวไว้ว่่า

การเจริญสติ คือการมีสติกำหนดรู้ คุยกายเคลื่อนไหว คุจใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอยุ่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ เพราะเรารู้เท่าทันมันว่่า ความคิดเกิดขึ้นตั้งอยุ่ ด้ว้ยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด

พระญาณโพนิกเถระ ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่่า

สติ มีความหมายดั้งเดิมมาจากคำว่่า ความทรงจำ ความระลึกได้ (:) บางครั้งในคัมภีร์บาลีเดิมก็ใช้ในความหมายว่่า การจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึง ความใส่ใจ หรือความตื่นตัว จำกัลดลงไปหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาดหรือที่เป็นกุศล

ฮเนโพลตา คุณารัตนามหาเถระ ได้อธิบายลักษณะของสติว่่า "เป็นการเฝ้าดูเป็นการรู้ตัวในขณะปัจจุบัน เตือนให้เรารู้ว่่ากำลังทำอะไรรอยุ่ สติ คือมองทุกสิ่งตามความเป็นจริงโดยไม่ต่อเติม สติเห็นทุกสิ่งตามธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้นๆ ทำให้เห็นว่าสรรพสิ่งย่อมย่นแปลง ทุกสิ่งเกิดขึ้นเป็นทุกข์ และทุกสิ่งไม่จริง"

(), (: โรงพิมพ์คุรุสภา,),
หน้า .
" , "
เคลื่อนไหวของหลวงพ่อบุชาน จิตตสุโก", านิพนธ์ ศาสตร (,), หน้า .
, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์สยาม,), หน้า .
, สติด้ว้ยภาษา่าง่ายๆ, , พิมพ์ครั้งที่ , (: จันฉาฉิชย์,), หน้า - .

(Mikulas) กล่าวไว้ว่า สติ (Mindfulness) “การตระหนักรู้ (Awareness) โดยได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การตระหนักรู้ไม่ได้หมายถึงการคิด แต่หมายถึง การรู้ถึง อกุศลกรรมที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการคิดต่อเนื่องเพิ่มเติม เพียงแต่ดูไปตาม ความคิดที่เกิดขึ้นเท่านั้น”

(Sayadaw U Pandita) ได้ให้ความหมายของสติในการปฏิบัติ ธรรมฐานไว้ว่า “สติ หมายถึง พลังการเฝ้าดู (Observing power) โดยได้อธิบายเพิ่มเติมว่า สตินั้น เป็นองค์แรกของการตรัสรู้ มีลักษณะเนบชิตอารมณ์ มีหน้าที่รักษาอารมณ์”

. .

มหายานปัญญาจันทรศาสตร์ เป็นคัมภีร์ในฝ่ายมหายาน กล่าวถึงความหมายของสติไว้ ว่า “สติ คือสภาพที่ยังจิตให้ระลึกรู้ได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ มีความจำได้แม่นยำเป็นสภาวะ”

ในคัมภีร์วิมลเกียรตินิเทศสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรในฝ่ายมหายาน กล่าวไว้ว่า “ โปรดสรรพสัตว์พึงกำจัดอาสวะกิเลส และในการกำจัดอาสวะกิเลสพึงมีสัมมาสติ คือมีสติไม่ให้ อกุศลกรรมเกิดขึ้น และมีสติทำกุศลกรรมไม่ให้ดับไป”

เทวะ กล่าวไว้ใน “ - ” อ คัมภีร์ประมวลเรื่องการฝึกจิต ว่า “ เป็นเรื่องในการระงับรักษาตน” และกล่าวไว้ในคัมภีร์โพธิจรรยาว่า “สติจะช่วยระงับรักษา จิตให้เหมาะแก่การทำกิจต่าง ๆ”

Mikulas, W, Mindfulness, Self-control and personal growth, In Psychotherapy, meditation & health : A cognitive-behavioral perspective, ed. M.G. Kwee, (London : East-West, 1990), pp. 150 -154.

Sayadaw U Pandita, In This Very Life, (Boston : Wisdom publication, 1992), p. 99.

พระอาจารย์จันทรรณนาค, (: . . .), หน้า .

, (: โรงพิมพ์มหาจุฬาราช), หน้า . , หน้า .

. วิธีชีวิตของพระโพธิสัตว์ (), (Santideva, A guide to the Bodhisatta way of life), แปลโดย โสรจจ์ หงส์คารมณ, (: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,), หน้า .

ได้กล่าวไว้ในโศกนาฏยานันทกาพย์ว่า “ ความรู้ซัดว่ากำลังทำ
อะไรอยู่ และเป็นเครื่องป้องกันกิเลส เปรียบเหมือนยามรักษาประตูที่ไม่ให้ศัตรูเข้าไปในเมือง
ได้”

องค์ทะไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณ ประมุขแห่งทิเบต ตรัสไว้ว่า “สติเป็นการจดจ่อ
กับวัตถุหนึ่ง ๆ ที่ใช้เป็นวัตถุแห่งจิต” “ หนควรรู้ตัวในกิจต่าง ๆ เป็นปัจจัยเกื้อกูล
ให้เกิดสติ โดยที่สติช่วยพัฒนาจิตให้เป็นหนึ่งเดียว”

เชอเกียม ตรุงปะ วัชรจารย์ในพระพุทธศาสนาสายทิเบต กล่าวไว้ว่า “สติเป็นการจด
จ่อกับสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นอยู่” “เป็นกระบวนการที่เข้าไปสัมพันธ์กับสถานการณ์ชีวิตของ
ปัจเจกบุคคลอย่างตรงไปตรงมา ชัดเจน และหมจดจ”

จากการให้นิยามของคำว่า สติ ดังที่ปรากฏในความข้างต้นของทั้ง
ความได้ว่า สติ ความระลึกไว้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหว กับ
นึกคิด กับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันนั้น ๆ

, หน้า - .
การหลอมรวมวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณ (The Universe
in single atom), แปลโดย เพชรรัตน์ พงษ์เจริญ , (: ,), หน้า .
, มรรควิธีแห่งการฝึกตน (How to practice), สุกฤษณ์ กษัย,
(: ,), หน้า .
, , มหามูรพสุรย์ ปรัชญาแห่งซัมบาลา (Great eastern sun : The wisdom of
Shambala), (: , ,), หน้า .
, , ตำนานแห่งเสรีภาพและหนทางแห่งการภาวนา (The myth of freedom and the
way to meditation), แปลโดย อนุสรณ์ ติปยานนท์, (: , ,), หน้า .

ส่วนคำว่า การเจริญ หรือ ภาวนา เป็นอีกความหมายหนึ่งของการพัฒนา
"การฝึกให้เป็น การทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ทำให้เติบโตและเจริญเพิ่มพูน
มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกฝนอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค
กำจัดเหตุแห่งทุกข์"

ดังนั้น การเจริญสติ จึงหมายถึง การฝึกสติหรือสร้างสติ คือความระลึกได้ในปัจจุบัน
รู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ ความตระหนักรู้ การกำหนดรู้ ให้
เกิดขึ้นบ่อย ๆ ให้มีขึ้นทุกขณะ และให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุ
แห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

ในสังคมที่สับสนวุ่นวายมากมายด้วยปัญหาอันนำมาซึ่งความทุกข์ แต่ผู้ที่มีสติย่อมมี
ปัญญาสามารถที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคเหล่านั้น พร้อมทั้งสามารถยกจิตใจให้อยู่เหนือควา
ทุกข์ได้ ด้วยความรู้เท่าทัน เข้าใจอย่างแท้จริง เน้นความสำคัญ
ของสติเป็นอย่างมาก ปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ
ว่า " " หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบ
จริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้มนุษย์
ช่วยให้ตระหนักรู้ที่จะดำรงอยู่ในทางแห่งควา พุทธพจน์ว่า

คำว่าภาวนา แปลว่า การเจริญ การฝึกอบรม การทำให้มีขึ้น คือ การเกิดขึ้นบ่อยๆ ในสันดานของ
ตน มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า " = ภาวนา ธรรมที่บัณฑิตทั้งหลาย พึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก และครั้ง
ให้ติดต่อกันเป็นนิตย์จนถึงเจริญขึ้น ฉะนั้น " ภาวนา", คู่มือวิปัสสนา
จารย์, (: สำนักพิมพ์ ,), หน้า .
คำว่า " " คือ การทำให้เจริญ พัฒนาการ หรือ development
ถึง การเปลี่ยนแปลงไปสู่ภาวะที่ดีขึ้น เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องในทิศทางเดียวกัน, อ้างใน
, พิมพ์ครั้งที่ , (:
ทัศน์,), หน้า .
คุณากรณ์ (. .), , หน้า .
, หน้า .

รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้นั้นใด กู นั้นนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าคุณธรรมเหล่านั้น

กล่าวไว้ว่า " เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ช่วยให้ธรรมอันอื่น เกิดขึ้นโดยพร้อมเพียง สตินี้ ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็น คนประมาท สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะและปัญญาเกิดขึ้นมาได้" "ผู้ใดมีสติทุกเวลา ผู้นั้น จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน นั่นเพราะว่า เรามีสติ มีความรู้สึกตัว"

หลวงปู่ขาว อนาลโย กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ว่า "สติเป็นแก่นของธรรม แก่นของธรรมที่แท้อยู่ที่สติ ครั้นมีสติแก่กล้าแล้ว ทำก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรม " ซึ่งสอดคล้องกับ พุทธพจน์ว่า "เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ป็น เหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ความไม่ เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด แล้ว "

การฝึกเจริญสติยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จึ่ง ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ เป็นบุญใจไปสู่ ประคองแห่งพุทธภาวะ เพื่อการรู้แจ้งในรูปรนามตามความเป็นจริง ช่วยให้สามารถ ทุกข์ และการสร้างสุขที่แท้แก่จิตใจได้ด้วย สติจึงมีความสำคัญ จำเป็นต้องใช้ในทุกระณานใน พุทธพจน์ว่า " ป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก" [ปลูกให้ตั้งจากทุกข์]

.. () / / - , .. () / / .
(), , พิมพ์ครั้งที่ , (ศูนย์เผยแผ่ธรรม
วัดหนองป่าพง,), หน้า .
, หน้า .
พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา (ผู้รวบรวม), , พิมพ์ครั้งที่ , (
: สำนักพิมพ์เฟื่องฟ้า,), หน้า .
. () / / , . () / / .
.. () / / , .. () / / .

“คนมีสติย่อมได้รับความสุข “ “ จำต้องประสงค์ในที่ทุก
”

ยังเป็นบุญนิมิตให้เกิดวิถีทางที่จะนำ ปสู่ความพ้นทุกข์อี ด้วย ดัง
จันว่า “ เมื่อดวงอาทิตย์ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็น
(ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) ก็เป็นตัวนำ เป็น
แห่งอริยมรรคมีองค์ ”

แม้คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกกรรม ,
พระธรรมชั้นร์ ก็สรุปลงในความไม่ประมาท ในมหาปริณีพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัส
ไว้ว่า

อย่า
ไว้ ผู้ ไม่ประมาทอยู่ใน
การเวียนว่ายตาย แล้ว ดแห่ง
ทุกข์ได้

ดับชั้นร์ปริณีพพาน พระพุทธองค์ก็ทรงมีพระเมตตา
หรือความไม่ประมาท ด้วยพระวาจาอันมีในครั้งสุดท้ายว่า “
ายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วย
ความไม่ประมาทเถิด”

จะเห็นว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติ ด้วยการ
ย่อคำสอนที่ ความไม่ประมา
ความไม่ประมาทหรือการ ที่สุด ต่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัท เพื่อ
เป็นมรรคาในการเดินตามรอยบาทแห่งพระศาสดา เพื่อความเจริญรุ่งเรืองไปบุญลย์และผาสุก
จนกว่าจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ กล่าวคือ พระนิพพาน

.. () / / , .. () / / .
.. () / / , .. () / / .
.. () / - / , .. () / - / .
.. () / / , .. () / / .
.. () / / , .. () / / .

เจริญสติ หรือการดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ยังมีความสำคัญ
 จำเป็นในฐานะที่ช่วยสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ให้ดำรงอยู่ได้อย่างแท้จริง เพราะความเจริญ
 งอกงามแห่งพุทธธรรม หรือว่าการหยั่งรากฝังลึกแห่งพุทธศาสนาที่ยิ่งใหญ่ คือการหยั่งรากฝัง
 ในจิตใจของมวลมนุษย์ พุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรม แม้อย่าง ที่เป็นไปเพื่อ
 ไม่เสื่อมสูญ ไม่ แห่ง เหมือนความไม่ประมาทนี้ ความไม่
 ย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่งสังฆธรรม” ตรงกันข้าม
 หากผู้คนดำรงตนอย่างประมาทมัวเมา ไม่น้อมใจเข้ามาศึกษา และฝึกป อย่างไม่
 ย่อมทำให้ขาดความเข้าใจ ไม่ลึกซึ้งในพระธรรมคำสอน ทำให้ไม่เห็นคุณค่า ไม่ก่อให้เกิด
 ศรัทธา ไม่ ผู้คนไม่ศรัทธา ไม่เคารพในสิ่งใด ลึ
 แม้สิ่งนั้นจะดีงามแค่ไหนก็ตาม

ทำให้ผู้ปฏิบัติหรือพุทธบริษัทได้เกิดความเข้าใจเข้าถึง
 แก่นธรรม น้อมนำให้เกิดเห็นคุณค่าของคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดศรัทธาความ
 เชื่อมมั่นอย่างมั่นคงว่า วิถีทางแห่งพุทธธรรมคือวิถีทางแห่งชีวิต การดำรงชีวิตอย่างมีสติทุกขณะ
 คือชีวิตที่เปี่ยมสุขและเบิกบานอย่างแท้จริง

(practising mindfulness) (mental development or
 meditation) การปฏิบัติธรรม การบริหารจิต หรือที่รู้จักกันตามหลักทั่วไปว่า
 งล้วนแต่หมายถึง แนวทางในการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิต ตาม
 หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีอยู่ อย่าง คือ

. . () / / , . . () / / .
 คำว่า รากศัพท์เป็นภาษาบาลี แยกออกเป็น ศัพท์ + =
 = เพราะศัพท์ว่า = การกระทำชื่อว่า กรรม,
 = การเจริญสมณะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณ และรูปนาม เป็นต้น ฉะนั้น อารมณ์
 อันมีกสิณ รูปนาม จึงชื่อว่า ฐาน หมายถึง เป็นที่ตั้งแห่งการกระทำหรือการทำงานของจิต จัดเป็นอารมณ์หรือ
 เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกอบรมทางด้านจิตใจ, ในคัมภีร์มูลฎีกา ท่านแสดงกัมมฐานไว้ดังนี้
 = กัมมฐาน อย่างนี้ เป็นเหตุการณได้บรรลุฉาน มรรค ผล นิพพานที่
 เป็นธรรมพิเศษ ฉะนั้น อ่า ว่า กัมมฐาน, อ่างใน , คู่มือวิปัสสนาจารย์,
 (: สำนักพิมพ์เสวียงเซี ,) , หน้า - .

(concentration meditation)

วิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation)

พจน์ว่า " ประการนี้เป็นฝ่ายวิชา (เพื่อการสำรอกอวิชา และทำให้เกิดปัญญาวิมุตติ)

. . วิปัสสนา" ะไตรปิฎกบาลีใช้คำว่า " " หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยแบ่งออกเป็น อย่าง คือ สมถะ และ วิปัสสนา ี้อีกว่า " อย่าง เพื่อความเป็นผู้ฉลาด ในการเข้าสมาบัติ เพื่อความฉลาดในการออกจากสมาบัติ อย่าง . . วิปัสสนา"

. .

คำว่า สมถะ แปลว่า สมาธิ (Concentration)

(Tranquillity)

หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิด ี่ เป็นสมาธิ ให้เน่วแน่ ในพระไตรปิฎก คืออธิบายความหมายของสมถะไว้ว่า " สมัยนั้นเป็น ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตไม่ซัดส่ายสมถะ สมาธิทริย สมาธิพละ นี้ชื่อว่า สมถะ"

(Concentration meditation)

ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจากนิรวณ ้นตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ โดย จุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ " คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ที่เรียกว่า อารมณ) ให้เน่วแน่จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว"

. . () / / .
. . () / / .
. . () / / , . . () / / .

ามเน่วแน่หรือตั้งมั่นแห่งจิตเรียกว่าสมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่ เรียกว่า ฌาน ระดับขั้นต่างๆ วมกันเรียกว่า สมาบัติ ซึ่งภาวะจิตที่อยู่ในรูป ของฌานนั้น เป็นภาวะที่ห้องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องอย่างใดๆ เรียกว่า เป็นภาวะที่จิตปราศจากนิรวณ และนอกจากฌานแล้ว สมถะยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่องมาจากฌานอีก คืออาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา อย่าง ได้แก่ แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติ ด้ และมีหุทิพย์ตาทิพย์, อ้างใน ุณาภรณ์ (. .), หน้า .

. . () / / , . . () / / .
ุณาภรณ์ (. .), , หน้า .

ธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถะ หรือธรรมอันเป็นฐานที่

รวิมุตติมรรคของพระอุปติสสเถระท่านได้แบ่งอารมณ์ของ ฐานไว้
() () () () ()
() () () ()

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรม ฐานไว้ทั้งหมด

ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดา ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร โดยเฉพาอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะ จริตท่านจะแนะนำให้เจริญ เป็นต้น

. . วิปัสสนา

วิปัสสนา (Insight) แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้แจ้ง หมายความว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้มีปัญญา เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัด ต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตรงตามความเป็นจริง ใ พระอภิธรรมปิ ได้ อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

วิปัสสนา ยนั้น เป็นไฉน ปัญญา รู้ชัด การวิจัย ความเลือก
เข้าไปกำหนด เข้าไปกำหนดเฉพาะ

D. Roland D. Weerasuria, The path of freedom-Vimuttimaggā, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977), p 63. ; , , คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง

(: โรงพิมพ์ ,), หน้า .

() / - .

คำว่า วิปัสสนา รากศัพท์เป็นภาษาบาลี จำแนกออกได้เป็น สัพท์ คือ วิ+ , วิ เป็นคำ อุปสัค แปลว่า “วิเศษ แจ่ม ต่าง”, แปลว่า “ ” แปลง ทิส เป็น ประกอบกันด้วยปัจจัยและวิภคติเป็น ปสุสนา แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง ดังมีวิเคราะห์ศัพท์ว่า “ = ” แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้ง เป็นพิเศษ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา, , คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า .

รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด รู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ
ปัญญาจุแผ่นดิน ปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง
ความรู้ดี...แสงสว่างคือปัญญา ความไม่หลง นี้ชื่อว่า
วิปัสสนา

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (Insight meditation) หมายถึง การฝึกฝนอบรม
จิตให้มีสติสัมป จนเกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง กล่าวคือ
การเห็นแจ้งในขั้นนี้ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ว่าไม่
เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตน เขา จนถอดถอนรากเหง้าของอวิชชา ความหลงผิด รู้ผิด ความยึด
กไปจากจิตได้ นั่นคือ การน้อมนำจิตเข้าสู่วิมุตติ ดพันธ์เป็น
อิสระที่แท้จริง

ส่วนธรรมอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือธรรมอันเป็นฐานที่ตั้ง ที่เกิดของการ
เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ปกรณ์ ว่า
" เป็น เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ได้แก่ ขั้น , , ,
อินทรีย์ , , " ย่อลงแล้วเหลือเพียง อย่าง ได้แก่
หรือที่เรียกว่ารูปกับ กล่าวคือ

กล่าวโดยสรุป จุ่ม
สร้างสมาธิเพื่อเป็นบาทฐานในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ส่วนจุ่มมุ่งหมายของวิปัสสนา ก็คือ

. () / / , . . () / / - .
คำว่า วิมุตติ มี เรียกอีกอย่างว่า สมุจเฉทวิมุตติ หรือ สมุจเฉทวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส
หลุดพ้นโดยเด็ดขาด, คุณาภรณ์ (. . .), , หน้า .
. () / .
ก็คือสมาธิที่ช่วยให้ตรัสรู้ หรือสมาธิที่ช่วยให้เกิดปัญญากำจัด
หลุดพ้นได้ เรียกว่าสมาธิที่เป็นองค์แห่งมรรค หรือสมาธิในมรรค () หรือเรียกชื่ออย่างพิเศษว่า
อานันตริกสมาธิ แปลว่าสมาธิที่ให้ผลต่อเนื่องไปทันที คือทำให้บรรลอรุณิผลทันที ไม่มีอะไรคั่นหรือแทรก
ระหว่างได้ สมาธิชนิดนี้พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า ไม่ เียบเท่า, . . / / , . . / /
, อ่างใน คุณาภรณ์ (. . .), , หน้า .

จุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นั่นคือการได้ญาณ หรือวิชา อันนำไปสู่วิมุตติ คือการหลุดพ้นโดยเบ็ดเสร็จเด็ดขาดจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย หรือการดับกิเลสดับทุกข์ทั้งปวงได้อย่าง
แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ องค์ ก็ทรงใช้การเจริญสติปัฏฐาน
วิปัสสนาเป็นสาระสำคัญเพื่อการตรัสรู้

อย่างไรก็ตาม ธรรมเนียมกับวิปัสสนากรรมฐานจะมีจุดมุ่งหมายที่ต่างกัน แต่
การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยทั้งสองอย่างเป็น
เครื่องช่วยเกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เบื้องต้นอาจเจริญสมถกรรมฐานให้จิตสงบ ตั้ง
มั่นแน่วแน่ก่อน แล้วค่อยเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ หรืออาจเจริญวิปัสสนากรรมฐานนำก่อน
แล้วค่อยเจริญสมถกรรมฐานก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสองและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไปก็ได้
แต่เมื่อถึงขั้นที่จะละกิเลสให้ได้ ทั้งสมถะและวิปัสสนาก็จะมารวมกันให้เกิดเป็นพลังแห่ง
สติปัญญา เพื่อแผดเผากิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไป ดังพระอานนท์ได้กล่าวถึงความ
สัมพันธของการเจริญสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า

...เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด
ทำให้มากซึ่งมรรค ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้
สังโยชน์ทั้งหลายย่อมสิ้น ... เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้าอยู่...ย่อมละ
สังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป... เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน...
ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป...

สรุปความว่า ในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ วิปัสสนา
ก่อนก็ได้ หรืออาศัยทั้งสองหลักไปพร้อมๆ กันก็ได้ แต่การฝึกอบรมจิตเพื่อให้ถึงที่สุดแห่งความ
ทุกข์อย่างแท้จริง ในสติปัฏฐาน อย่างเดียวก็ได้ เพราะวา
ปัฏฐาน ละวิปัสสนาอย่างพร้อมสรรพ ต่

ญาณ หมายถึง ความรู้, วิชาขั้นสูงหรือกำหนดรู้ด้วยอำนาจการบำเพ็ญวิปัสสนา คำว่า ญาณ
ในความหมายเฉพาะที่เป็นการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เรียกว่า โพธิญาณ หรือสัมมาสัมโพธิญาณ มี
() ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้แจ้งเป็นเหตุให้ดับอุปาทานความคิดในอดีตได้, ()
ความรู้แจ้งในกา และการอุบัติของสัตว์ , ()
วักขณญาณ ความรู้แจ้งในการทำลายอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไป,

.. () / - / - , .. () / - / - .
. () / / , . () / / - .

ปฏิฐาน วิปัสสนา นั้นเพราะว่าวัฒนธรรมแห่งการเจริญสมณะกรรมฐานนั้นรุ่งเรือง
มีมาก่อนครั้งพุทธกาล แต่วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้หรือตัววิปัสสนาญาณเท่านั้น ที่ทำให้กำเนิด
ป็นมรรคาปฏิบัติเพื่อกำจัดทุกข์ ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ทฤษฎีการเจริญสติตามหลักสติปฏิฐาน

. . ความหมายของสติปฏิฐาน

พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวไว้ว่า

สติ แปลว่า ธรรมชาติเครื่องระลึกหรือความเอาใจใส่ ไม่ประมาทไม่เผลอ กำหนดรู้สิ่ง
ทั้งหลายตามความเป็นจริง , ปฏิฐาน แปลว่า ที่ตั้ง หรือที่กำหนด ดังนั้น สติปฏิฐาน จึง
แปลว่า ที่ตั้งอยู่ของสติ โดยนัยคือการมีสติกำกับอยู่เสมอ โดยหลักการคือ
ใช้สติกำหนดรู้ในฐานทั้ง กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม ให้รู้เท่าทันตามความ
เป็นจริงว่า สักแต่ว่าเป็นสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

อุ ปันตติยาภิสังขยา พระวิปัสสนาจารย์แห่งสหภาพเมียนมา กล่าวไว้ว่า

สติปฏิฐานเป็นคำผสมมาจากภาษาบาลี +ปฏิฐาน หรือ สติ+ ()
รากศัพท์มาจากคำว่า สัสรติ ซึ่งแปลว่าการจำ แต่เมื่อกล่
หมายถึง การระลึกได้ในอารมณ์ การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การระลึกรู้ ความตื่นตัวทั่ว
พร้อม และความใส่ใจไม่ประมาท, ปฏิฐาน แปลว่าการสร้างขึ้น การนำมาใช้ การทำให้
ปรากฏขึ้น และตั้งอยู่อย่างแนบแน่นมั่นคง เมื่อรวมทั้งสองคำเข้าด้วยกันแล้ว จึงเป็น สติ
ปฏิฐาน หมายถึง การทำให้สติเกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างแนบแน่นมั่นคง และแนบสนิทกับ
อารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่

สติปฏิฐาน เป็นธรรมหมวดหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ประการ ซึ่งแบ่งเป็น
สติปฏิฐาน , , อินทรีย์ , , โพชฌงค์ , และมรรคมืองค์
โดยรวมว่า เอกายนมรรค แปลว่า ทางเอกหรือทางสายเอก เป็นหนทางดำเนินไปของท่านผู้ประเสริฐที่สุด
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, . . () / / , . . () / / .

คุณาภรณ์ (. .) , หน้า .

, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า - .

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า “ ปญฺฐานํ = สติปญฺฐานํ แปลว่า สตินั่นเอง เป็นที่ตั้ง ชื่อว่า สติปญฺฐาน ดังนั้น สติปญฺฐาน หมายถึง การตั้งแห่งสติ การระลึกรู้ทันรูปนาม หรือขันธ อันเป็นฐานที่จะก้าวไปสู่นิพพาน”

() พระมหาเถระฝ่ายวิปัสสนาแห่งสหภาพเมียนมา อีกท่านหนึ่ง ได้กล่าวถึงความหมายของสติปญฺฐานไว้ว่า “สติปญฺฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปญฺฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปญฺฐาน จึงหมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป() การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกาย เวทนา จิต และ ”

สรุปความว่า สติปญฺฐาน (Four foundation of mindfulness) แปลว่า ฐานในการกำหนดรู้หรือในการระลึกรู้ของสติ อย่าง หรือกล่าวอีก ู้ ได้แก่ กาย (body) (feeling) (mind) (mind-objects) ฝึก สติปั เป็นการใช้สติหรือนำจิตไปกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือกำหนดรู้ใน ในปัจจุบัน รู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เนื่อง ๆ พินิจพิจารณาให้รู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง

. . การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐ

. . . กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติในการกำหนดพิจารณากาย หรือ ๆ ซึ่งคำว่า กล่าวโดยนัยแห่งพระสูตร หมายถึง รวมแห่งอาการ ลีบ ฟัน เป็นต้น ษะเป็นที่สุด เมื่อกล่าว โดยนัยแห่งอภิธรรม ได้แก่ มหาภูตรูป เมื่อกล่าวโดยขันธ ได้แก่ รูป นธ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แบ่งกายออกเป็น

อ้างอิงใน , หน้า . (, มหาสติปัฏฐานสูตร, ราชวังก์, พิมพ์ครั้งที่ , (: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยราชวันการพิมพ์,) หน้า .

. อานาปานปัฟพะ ว่าด้วยการพิจารณลมหายใจ เข้า

การเจริญอานาปานปัฟพะ หรือการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน
การใช้สติระลึกรู้ในลมหายใจเข้า

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
ก็รู้ชัดว่า

เมื่อหายใจเข้า ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า

สำเนียงว่า กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงว่า เรา

การเจริญสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก โดยนัยทั้ง นี้ พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า
“เหมือนการที่ช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้เชี่ยวชาญ เมื่อชักเชือก ลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เรา
ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงสั้น” หมายถึงให้มีสติรู้
เฉพาะไม่ก่อกมลกับลมหายใจเข้าเท่านั้น ชักเชือกยาวหรือสั้นก็รู้ได้ ฉะนั้น ผู้
เจริญอานาปานสติก็รู้ได้ ไม่ได้บังคับให้ลมหายใจสั้น หรือบังคับให้ลมหายใจยาว
เพียงแต่กำหนดรู้หรือเพียงระลึกรู้ตามอาการที่มันสั้นหรือยาวเท่านั้น

คุณูปการที่สำคัญอย่างหนึ่งของลมหายใจ ก็คือเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวเราตลอดเวลา
เราจึงสามารถฝึกเจริญสติโดยใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ในการฝึก ได้ตลอดเวลา ทุกโอกาส แม้ใน

.. () / / - , .. () / / - .
ปฏฐานสูตรได้เช่นกันใน .. () / - / - , .. () / - / - .
คำว่า สำเนียง หมายถึง จดจำ คอยเอาใจใส่ กำหนดรู้ ใส่ใจคิดที่จะนำไปปฏิบัติ ใส่
ปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์, พระพรหมคุณาภรณ์ (. . .),
นั ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ , หน้า .
กายสังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งร่างกาย การระงับกายสังขารในหมวดลมหายใจเข้าออก
นี้ จึงเน้นที่การผ่อนคลายให้ละเอียดขึ้น, . () / - .
.. () / / , .. () / / .

สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสกับความสงบและผ่อนคลายได้
 ในหมวดอานาปานสติ ยังได้แสดงครอบคลุมทั้ง จิต และกรรม ไว้ใน
 อานาปานสติสูตรอีกด้วย ซึ่งจะได้กล่าวถึงในลำดับต่อไป

. อิริยาบทปั๊พะ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายในอิริยาบทใหญ่

การเจริญสติปัญญานด้วยวิธีกำหนดรู้อิริยาบทหลักใหญ่ อย่าง
 นอน กล่าวคือ กายกำลังเคลื่อนไหว หรือหยุดอยู่ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ชัดใน
 อาการอย่างนั้น อย่างมีสติสัมปชัญญะ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "

ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดว่า ก็รู้ชัดว่า

ดำรงกายอยู่โดยอาการ ก็รู้ชัดกาย ที่ดำรงอยู่โดย "

อนเป็นอาการที่มนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน ได้กระทำอยู่ทั่วไป
 เช่น ในขณะที่เดินก็รู้ว่าเดิน ไม่ได้ผลละเมอลุกขึ้นมาเดินก็จริงอยู่ แต่ถ้าเป็นการ
 ชินชาต่อความรู้สึกตัวที่แท้ เป็นการเคลื่อนไหว ความรู้สึก
 ที่ประกอบไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของคนอยู่
 ลักษณะอาการเช่นนี้ไม่จำเป็นว่าการเจริญสติปัญญานในหมวดอิริยาบทปั๊พะ

แต่การเคลื่อนไหวที่จัดว่าเป็นการเคลื่อนไหวแห่งสตินั้น ต้องประกอบไปด้วยการ
 กำหนดรู้หรือจิตที่ตื่นรู้จากกาย ๆ จึงจัดว่า ปัญญาน อิริยาบทใหญ่
 พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำก็คือ "เมื่อกายดำรงอยู่ในอาการใดๆ ก็รู้ชัดที่กายดำรงอยู่ในอาการนั้นๆ"
 เพียงแค่เฝ้าคู้คู้เนี้ เพียงแค่ระลึกรู้ในกายที่เคลื่อนไหวว่าสักเพียงแต่ว่าเป็นอาการของรูป
 หรือเป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น อย่าให้ความรู้สึกสำคัญผิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน
 เรา เขา เกิดขึ้นในจิตได้

เมื่อผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อิริยาบทด้วยความรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวหลัก
 ๆ ของกายจนชำนาญแล้ว เท่ากับเป็นการสร้างพื้นฐานเตรียมพร้อมที่จะกำหนดอิริยาบทย่อย และ
 ช่วยเหลือคู้คู้ให้กำหนดในหมวดอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น และช่วยเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ
 ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงของอิริยาบท ว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอน คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่
 เป็นไปคู้คู้ใจใคร ไม่มีตัวตน มีใช้สัตว์ บุคคล เรา แต่อย่างใด

เรื่องช้า และไม่เหลือวคูารมณั ช้าง

จึงสรุปในหมวดนี้ได้ว่า พระพุทธองค์มีเจตนาที่สื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับรู้และเข้าใจว่า ทุกเวลาทุกนาที่และทุกสถานที่ ล้วนเป็นโอกาสแห่งการเจริญสติ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติใส่ใจ กำหนดรู้ในอิริยาบถต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่สำคัญคิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หากแต่ รับรู้ที่บริสุทธิ์ด้วยจิตที่เป็นกลาง ย่อมเกื้อกูลให้เกิดปัญญาญาณมองเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในอิริยาบถนั้นๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง กล่าวคือ การระลึกรู้ถึงกายที่เคลื่อนไหว ก็เป็น กุญแจไขไปสู่ความรู้แจ้งได้

. ปฏิคุณมนสิการปัพพะ การกำหนดรู้ถึงกายว่าเป็นของปฏิคุณ

การเจริญสติปฏิฐานด้วยกา ใ้ใจพิจารณา หรือมองอย่างลึกซึ้งด้วยสติสัมปชัญญะว่า ในร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งปฏิคุณ คือของไม่สะอาดอยู่มากมาย องค์ตรัสไว้ว่า

ให้พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง หู อยู่ เต็มไปด้วย ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้มี ฟัน
ม้าม ใ้ใหญ่ ใ้
ใหม่ อาหารเก่า เหงื่อ มันข้น น้ำตา
ขี้ มูล

พระพุทธองค์จะชี้ให้เห็นของไม่สะอาด ไม่งาม ดูน่าเกลียดในร่างกายนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังทรงแสดงวิธีการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ถึงความสกปรกของชิ้นส่วนต่างๆ ที่ ออบเข้ามาในร่างกายนี้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

() ช้าง เต็มไปด้วยธาตุชาติชนิดต่างๆ คือ ข้าว
สาลี ข้าวเปลือก ข้าวสาร (ตาไม่บอด) เปิด
ว่า นี่เป็นข้าวสาร นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็น เป็น
เป็น เป็นข้าวสาร แม้ ตั้งแต่

.. () / / - , .. () / / - .
.. () / / - , .. () / / .

ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาข้างล่าง มีหนังเป็นที่สุกรอบ เป็นไปด้วยของไม่
สะอาดต่าง ว่ามีอยู่ในกายนี้

เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาอย่างนี้ เพราะคนทั่วไปโดยส่วนมากมัก
มองเห็นร่างกายนี้โดยภาพรวม ไม่ได้แยกมองโดยความเป็นส่วนประกอบกันขึ้นจากชิ้นส่วนต่างๆ
จึงเห็นแต่ความเป็นกลุ่มก้อนที่สวยงามของร่างกาย อันปรากฏเหมือนเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา
เกิดความยึดมั่นหลงใหล ติดอยู่ในรูปกาย คนเป็น แต่การเจริญ
ปฏิบัติธรรมจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติ ได้มีมโนการพิจารณาร่างกายอย่างลึกซึ้งว่า เป็นที่รวมแห่ง
อวัยวะน้อยใหญ่ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งปฏิภูลไม่น่ายินดี มีความเกิดดับ เปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ไม่มี
เจ้าของตัวตนที่แท้จริง ดังคำที่ชราภิกษุณี ผู้เข้าถึงความจริงในข้อนี้กล่าวไว้ว่า

แห่งสังขารล้วนๆ นี้ บัณฑิตจะเรียกว่าสัตว์ไม่ได้เลย
เมื่อขันธทั้งหลายมีอยู่ การสมมติว่าสัตว์ก็มีได้ ()
เหมือนคำว่ารถมีได้ เพราะประกอบส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
() ทุกข์เท่านั้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่
นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์
ไม่มีอะไรอื่นดับไป

. ชาตุมนสิการปัฟพะ จารณาถึงร่างกายโดยความเป็นธาตุ

การเจริญสติปัญญานด้วยการพิจารณาถึงร่างกายโดยความเป็นธาตุ ได้แก่ ธาตุ
อย่างมีสติสัมปชัญญะ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ให้พิจารณาเห็นกายอันตั้งอยู่ ดำรงอยู่ตามปรกตินี้ โดยความเป็นธาตุว่า
ขี้ หนอง เลือด ไขมัน ไขกระดูก หนองใน หนองในโพรงกระดูก หนองในโพรงกระดูก
ผู้ มาโคแล้ว แบ่ง ออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง
[คนฆ่าวัวย่อมไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าเราขายแม่วัว แต่ย่อมมีความสำคัญว่าเราขายชิ้น
] แม้ ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ให้ อยู่ ดำรงอยู่

.. () / / , .. () / / .

.. () / / , .. () / / .

คำว่า ธาตุ ในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่ทรงสภาวะของมันอยู่เองธรรมดาตามเหตุปัจจัย,

โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ []

การเจริญธาตุมนสิการสติปัญญาอันนี้ เป็นการพิจารณาหรือมองอย่างลึกซึ้งลงไปอีก
ระดับหนึ่ง โดยการยกเอาชิ้นส่วนต่างๆ ตามที่กล่าวแล้วไป

พิจารณาให้เห็นแจ่มแจ้งจริงๆว่าเป็นเพียงธาตุ เท่านั้น มิใช่สัตว์ บุคคล

ไม่คง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่มีเจ้าของตัวคนที่แท้จริง บังบัญชาไม่ได้ แต่ยอม
เป็นไปตามเหตุปัจจัย ฉะนั้นจึงทำลายความยึดมั่น ถ้อยมั่นในกายนี้ได้ ดังที่พระพุทธองค์
ทรงตรัสแก่พระราหุลว่า

ที่อยู่ภายในตัวก็คือ

เหล่านั้น ก็เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น พึงพิจารณาธาตุเหล่านั้น ด้วยปัญญาที่
ต้องตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่ตัวตน

เมื่อเห็นด้วยอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเช่นนี้ จิตย่อมเบื่อหน่าย
กำหนดในธาตุเหล่านั้น เพราะเหตุที่ได้พิจารณา ว่ามิใช่ตัวตน ไม่เป็นของที่เกี่ยว
ข้องกับตัวตน ภิกษุนี้เราจึงกล่าวว่า ตัดค้นหาได้แล้ว รื้อถอนสังโยชน์เสียได้ กระทำที่สุด
แห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ

• นวสีวิธการปีพะพะ ว่าด้วยการพิจารณาซากศพ

เป็น เจริญสติปัญญาด้วยการ ในป่าช้า แล้วน้อมมา
พิจารณาอย่างลึกซึ้งว่า ร่างกายที่เราอาศัยดำรงอยู่นี้ สักวันหนึ่งก็จะมีความเป็นไปอย่างนี้เป็น
ธรรมดา ก็จะมีภาวะอย่างนี้ ไม่พ้นความเป็นไปอย่างนี้ไปได้ ดังซากศพ

() ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ตายแล้ว บ้าง วันบ้าง วันบ้าง
เป็นศพจี้

.. () / / - , .. () / / - .
คือสภาพที่แข็งและอ่อน เป็นธาตุดิน (), สภาพที่ไหลและเกาะกุม เป็นธาตุน้ำ
(), สภาพที่ร้อนมีลักษณะเผาผลาญ เป็นธาตุไฟ (), เป็นธาตุลม
(). , คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า .
. () / / - , . () / / .

- () ทิ้งไว้ในป่าช้า กาจิกกินบ้าง แร้งจิกกินบ้าง ผูก
 บ้าง ผูกสุนัข กินบ้าง ผูกสุนัขจิ้งจอก กินบ้าง ผูกสัตว์ กินบ้าง
- () ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก มีเอ็นริ่งรัดอยู่
- () ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ มีเลือดเปื้อนประอะ
 มีเอ็นริ่งรัดอยู่
- () ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็น ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเอ็นริ่ง
 รัดอยู่
- () ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นริ่งรัดแล้ว
 ชิ้นส่วนของกระดูกกระจัดกระจ
- () ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก มีสีขาวเหมือนสังข์
- () ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ปี
- () ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นกระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

ธรรมาภยานุสสนาสติปัญญาในบรรพต่างๆ เป็นการกำหนดพิจารณา ร่าง
 และอาการต่างๆ อันเกิดจากร่างกายของตนเองและผู้อื่นที่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนในนวลวิธิกาย
 เป็นการนำน้อมสิ่งภายนอกที่ไม่มีชีวิต คือซากศพที่เขาพาไปทิ้งที่ป่าช้าซึ่งอยู่ในสภาพ

ต่าง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ ร่างกายอย่างแยกกายให้เห็นเป็น
 เหมือนซากศพในป่าช้า ให้รู้จริงเห็นแจ้งว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา
 เขา ล้วนมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เน่าเปื่อยผุพัง บังคับบัญชาไม่ได้ ย่อมดับสลายไปในที่สุด ย่อมเกื้อ
 ให้จิตเกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้อีกต่อไป นั่นคือ ลักษณะของการมองเป็น
 แล้วเห็น เป็นการใช้กายอันกว้างสอ กวาว หนาคืบนี้เป็นอุปกรณ์แห่งการบรรลุธรรม

ข้อที่น่าสังเกตก็คือ ในการเจริญสติปัญญา นี้ พระพุทธองค์ทรงจัดกา
 ษยานุสสนาสติปัญญาไว้เป็นหมวดแรก เพราะว่ากายนั้นเป็นรูปธรรมและเป็นส่วนที่หยาบ ผู้ปฏิบัติ

ได้ง่ายกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งเป็นนามธรรมส่วนที่ละเอียด เมื่อผู้ปฏิบัติ
 เกิดความชำนาญในเบื้องต้นก่อนแล้ว ก็สามารถจะกำหนดเวทนา จิต และธรรมได้สะดวก
 คล่องแคล่วมากขึ้น และการเจริญสติในหมวดกายนี้พระพุทธองค์ทรงเน้นเป็นพิเศษ ดัง

พจน์ว่า “ชนเหล่าใด มิได้เจริญกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ได้บรรลุอมตธรรม ชนเหล่าใด
เจริญกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าบรรลุอมตธรรม”

. . . **เวทนานุปัสสนาสติปัญญา**

คำว่า “ ” แปลว่า อารมณ์ หรือความรู้สึก เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัญญา
หมายถึง การเสพอารมณ์ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์หรือความรู้สึก
กนิบาท พระพุทธรองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะอารมณ์ความรู้สึก
. สุขเวทนา ความรู้สึกสุข () . ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ (ไม่สบาย)
. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ ()

ในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญญา ให้ผู้ปฏิบัติมี
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือเวทนาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ว่าเวทนานี้สักแต่ว่า
เป็นเวทนาแท้ ไม่ใช่กำหนดเพื่ออยากให้เวทนานั้นๆ หายไป แต่ เพื่อให้รู้แจ้งใน
ลักษณะพิเศษของเวทนาว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงแค่ระลึก รู้แล้วละ ปล่อยวาง
ไม่ให้ ว่าเราสุข เราทุกข์ เราปวด เราได้ เราเสีย อยู่ อย่างดังนี้

- () เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุข ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข
- () เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์ ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์
- () เมื่อเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข
- () เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุขมีอมิส ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุขมีอมิส

. () / / , . . () / / .
, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า,
เวทนาประการอื่นๆ ก็มี เช่น เวทนา ,
() / / - , . . () / / - .
() คือ ความสุขที่เจือปนด้วยกิเลส โดยมีสิ่งเร้าคือกามคุณ ได้แก่
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ.

- () เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุขไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุขไม่มี
 - () เมื่อเสวยเวทนาเป็นทุกข์มีอามิส ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาเป็นทุกข์มีอามิส
 - () เมื่อเสวยเวทนาเป็นทุกข์ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาเป็นทุกข์ไม่มี
 - () เมื่อเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุข
 - () เมื่อเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่
- สุขไม่มีอามิส

ในการเจริญสติพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของเวทนา ว่าเป็นสภาพที่เกิดขึ้นและดับ
 ไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงการจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่า ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมตั้งอยู่ และ
 เสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยประสบการณ์คือปัญญาญาณอย่างแท้จริง
 ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

อยู่

อยู่

อยู่ ธรรมเป็นเหตุ อยู่ ธรรมเป็นเหตุดับ

อยู่ ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ธรรมเป็นเหตุ

อยู่ หรือว่าเข้าไปตั้งสติไว้ว่า เวทนาทั้งหลายมีอยู่ เพียงเพื่อระลึกไว้ เพียงเพื่อ

(สุขไม่อิงกามคุณ) หรือความปีติโสมนัสที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่
 กำลังเจริญสมถะและวิปัสสนา.

สามีสทุกข์ (ทุกข์อิงกามคุณ) คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจ จากความอยากเสพในกามคุณ
 ที่เจือปนด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพออย่างใด.

นิรามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงกามคุณ) ้ ความเสียใจที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสมถะและ
 วิปัสสนา ที่ปฏิบัติแล้วไม่ประสบความก้าวหน้า กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้มรรคผล

() คือ ความรู้สึกที่เป็นกลางต่อกามคุณ
 จนชินชา แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะทึบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้น.

(อุเบกขาไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะที่ตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง
 ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในขณะที่กำลังเจริญสมถะและวิปัสสนา หรือที่กำลังจะข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้.

.. () / / , .. () / / .

ระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น แท้ที่จริงแล้ว เธอเป็นผู้ที่ค้นหาและทิว อาศัยไม่ได้ และไม่ยึด
อย่างนี้แล ชื่อว่าเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่

. . . . จิตตานุปัตสนาสติปัญญา

คำว่า จิต หรือ จิตตะ ในจิตตานุปัตสนาสติปัญญา
ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ได้แก่ รูปรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ จิตที่ใช้เป็น
อารมณ์ในการเจริญสติปัญญาแบ่งเป็น

- () ะ ก็รู้ชัดว่า
- () อจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ
- () เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า
- () ะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
- () เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า
- () ู้ชัดว่า จิ
- () คนู ก็รู้ชัดว่าจิตหคหุ
- () เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน
- () เมื่อจิตเป็นมหคคตะ ก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็นมหคคตะ
- () เมื่อจิตเป็นอมหคคตะ ก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็น
- () เมื่อจิตเป็นสอตุตตระ (จิตใหญ่ จิตในฉาน) ก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็นสอ
- () เมื่อจิตเป็นอนตุตตระ ก็ให้รู้ชัดว่า จิตเป็นอนตุตตระ
- () เมื่อจิตเป็น ู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ

. . () / / , . . () / / .

ได้แก่ จิตตั้งมั่น หรือจิตที่มีอนุภาพมาก.

ได้แก่ จิตไม่ตั้งมั่น จิตที่เป็นกามาวจร.

คือจิตใหญ่ จิตในฉาน หรือจิตที่มีจิตอื่นสูงกว่า ได้แก่ จิตที่เป็นกามาวจร.

คือจิตที่ไม่มีจิตอื่นสูงกว่า ได้แก่จิตที่เป็นรูปาวจรและจิตที่เป็นอรูปาจร แม้ในจิต
นั้น รูปาวจรจิต เป็นสอตุตตระ คือ มีจิตอื่นยิ่งไปกว่า อรูปาวจรจิตเท่านั้น เป็นอนตุตตระ คือ ไม่มีจิตอย่างอื่นยิ่ง
ไปกว่า.

ได้แก่ จิตเป็นอัปนาสมาธิ หรือ อุปจารสมาธิ.

- () อจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
- () เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น
- () เมื่อจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผ่อง ตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด แต่จิตนั้นต้องประกอบด้วยนามธรรมที่ชื่อว่า เจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จึงเศร้าหมองด้วยอำนาจเจตสิกฝ่าย ๒๖ เป็นตัน ที่มักทำให้จิตนี้สูญ ความเป็นกลางอยู่เสมอ กล่าวคือมักหลอกให้หลง ชั่วให้รัก มืดให้คิด และพอใจไม่พอใจตามการปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ชุ่นด้วยโคลนตม แต่ไว้ในความว่าง ในน้ำขุ่น ก็ยังมีน้ำใส " น้ำ ย่อมสะอาดด้วยน้ำ ฉะนั้นกิเลสทั้งหลายเกิดจากจิต ย่อมหมดจดด้วยจิต ฉะนั้น "

จิตที่ไม่ได้อบรมย่อมทำให้ ล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยแท้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า " ใฝ่ในอารมณ์ตามที่ใคร่ ฝึกจิตเช่นนั้นได้เป็นการดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้" ... " ย่อมไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างห ได้เจริญแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ ได้เจริญแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ "

ดังนั้น การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเน้นให้ผู้ปฏิบัติ จิตที่กำลังเกิดขึ้น ให้รู้ว่าจิตของตนในปัจจุบันขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร เป็นต้นว่า ข ไม่สุข พอใจ ไม่พอใจ ตั้งมั่น หรือหวั่นไหว ผ่องใส หรือขุ่นมัว เพียงแค่ฝ้าดู เพียงแค่ระลึกรู้เฉย ไม่เข้าไปเป็น หรือไม่เข้าไปแสดงร่วมกับสภาวะ หากแต่ให้พิจารณาว่า สภาวะ จิตทั้งหลายทั้งมวลไม่ใช่เป็นของสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา แต่

ได้แก่ จิตเว้นจากอุปปนาสมาธิ หรือ อุปจารสมาธิทั้ง .
 ได้แก่ จิตหลุดพ้นด้วยตทั้งวิมุตติ และวิกขัมภนวิมุตติ.
 คือจิตไม่หลุดพ้นจากกิเลส ได้แก่ เว้นจากวิมุตติทั้ง
 .. () / / , .. () / / - .
 คำประพันธ์ของพระจันทิมา ประเทศเมียนมาร์, อ้างใน พระโสภณมหาเถระ () ,
 มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า .
 .. () / / , .. () / / .
 . . () / / , . . () / / .

อย่างไร หากแต่ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุตามปัจจัย ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย
เป็นจิตหลุดพ้น ได้อย่างแท้จริง

. . . . **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมในธรรม**

คำว่า ธรรม หมายถึง สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต
นุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มุ่งเน้นไปที่การพิจารณาสภาวะธรรม (ธัมมารมณ์)
และภายนอกจิต โดยให้ตระหนักรู้ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ดับขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น ไม่เปิด
ให้ความรู้สึกที่เป็น เกิดขึ้นในขณะเข้าไปเกี่ยวข้องกับ ซึ่งแบ่งเป็น
ดังต่อไปนี้

. **นิวรณปัพพะ หมวดนิวรณ**

ว่าด้วยการเจริญสติพิจารณานิวรณที่เกิดขึ้นภายในจิต
ไม่ให้ก้าวหน้าใน ก็มีผลทำให้จิตใจเศร้าหมอง
ทอนกำลังแห่งสติปัญญา มีอยู่ อย่าง คือ () ()
ปองร้าย () ความหดหู่
ความว่าง () จกุกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ () ไม่แน่ใจ
วิธีการปฏิบัติกับนิวรณทั้ง นี้ ท่านให้ใช้สติสัมปะชัญญะกำหนดพิจารณานิวรณภายในจิต
ตามที่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ

- () ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิวรณแต่ละข้อมีอยู่ในใจหรือไม่
- () หนดรู้ว่านิวรณแต่ละข้อที่ยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- () ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิวรณแต่ละข้อที่เกิดขึ้นแล้ว จ ได้อย่างไร
- () ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิวรณแต่ละข้อที่ ได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

. **ชั้นปีพะ หมวดชั้น**

ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน โดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือเบญจขันธ์ เรียกว่าอุปาทานขันธ์ที่กำลังดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน คำว่า ขันธ์ แปลว่า กองหรือหมวดหมู่แห่ง รูปธรรมและนามธรรม ที่ประกอบกันขึ้นจนเป็นชีวิต แบ่งออกได้เป็น

() ได้แก่ ร่างกายทุกส่วน () เวทนา ได้แก่ การเสพอารมณ์หรือความรู้สึก เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี () สัญญา คือ การจำได้หมายรู้ แบ่งออกเป็น อย่าง คือ ความจำได้หมายรู้ในรูป() () () () สิ่งที่ต้องสัมผัสได้ด้วยกาย() และธรรมารมณ์สิ่งที่จะต้องสัมผัสได้ด้วยใจ () () **ปรุ้งแต่งใจให้ดีหรือชั่ว () วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้แจ้งตา หู จมูก ลิ้น กาย**

- () กำหนดรู้ชั้น แต่ละชั้นคืออะไร
- () กำหนดรู้ชั้น แต่ละชั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร
- () กำหนดรู้ชั้น แต่ละชั้นว่าดับลงได้อย่างไร

การใช้สติพิจารณาชั้น เป็นอารมณ์ เป็นการปรับทัศนคติใหม่ต่อชั้น ของเราและของผู้อื่นว่า สิ่งมีชีวิตในโลกที่เข้าใจว่าเป็นคน สัตว์ ฯลฯ เป็นความจริงในระดับ สมมุติ แต่ความจริงในระดับปรมาตม์ที่ลึกที่สุด ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงชั้น ที่เป็นรูปนามมารวมตัวกันเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอย่างลึกซึ้งว่า สักแต่ว่าเป็นเพียงชั้นเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา และล้วนเป็นไป กระแสแห่งธรรมชาติ ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ งามๆ อยู่เช่นนี้ ย่อมเกื้อกูลให้จิตเกิดการปล่อยวางเป็นอิสระจากตัณหา ได้ อนุสัยที่คอยสร้างทุกข์ย่อมถูกขจัดโดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุนิพพานอย่างแท้จริง พุทธพจน์ว่า “เมื่อภิกษุยังเห็นความเกิดขึ้น และดับไปแห่งชั้นทั้งหลายแล้ว ย่อมได้สิ่งปรมาตม์ ซึ่งเป็นอมตธรรมของท่านผู้รู้ทั้งหลาย”

.. () / / , .. () / / - .

.. / / . อ้างใน พระโสภณมหาเถระ (, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า

. **ตนปีพพะ หมวดอายตน**

ว่าด้วยการเจริญ เป็นอารมณ์ คำว่าอายต
แดนที่เชื่อมต่อระหว่างโลกภายใน แบ่งออกเป็น
ใหญ่ () อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ () ได้แก่
น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์
รมาชาติสำหรับให้จิตหน่วงเหนี่ยวในขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่
ต้องทำหน้าที่ควบคู่กันไปเป็นคู่ ๆ โดยให้มีสติสัมปชัญญะคอยกำกับในทุกปัจจุบันขณะ
ภายในทำหน้าที่เกี่ยวข้องหรือรับรู้อายตนะภายนอก โดยมีวิธี

- () ให้รู้ชัดอายตนะภายในและอายตนะภายนอกแต่ละอย่าง
- () ให้รู้ชัดสังโยชน์
- () ให้รู้สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- () ให้รู้สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร
- () ให้รู้สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร

วิธีปฏิบัติเมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกสัมผัสกัน คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้
ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส ใจได้รับรู้ธรรมารมณ์ ก็ให้
กำหนดรู้ว่าเป็นเพียงการเห็นเท่านั้น หรือเป็นเพียงการได้ยินเท่านั้น เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัย
ระลึกเท่านั้น อย่าให้เกิดความรู้ที่เป็นตัวตนว่า เราเห็น เราได้ยิน เป็นต้น
นั่นเป็นสาเหตุให้เกิดสังโยชน์ และเพิ่ นสังโยชน์ให้มีมากยิ่งขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติรับรู้อายตนะ

สังโยชน์ คือ ธรรมที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์ อย่าง .
ว่าเป็นตัวตนเป็นของตน, .
เห็นคิดว่าวิธีการหรือเครื่องมือในการพัฒนาจิตเป็นเป้าหมาย หรือการประพฤติตามข้อปฏิบัติด้วยตัณหา
ความคิดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน
ความคิดใจในอารมณ์แห่งอรุฌาน หรือใจ , . คือความสำคัญตนว่าเป็นนั่น เป็นนี่,
ความฟุ้งซ่าน, . ความไม่รู้จักจริง, , . / / , อังใน
พรหมคุณาภรณ์ (. .), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ , พิมพ์ครั้งที่ , (.
: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด,) , หน้า - .
. . () / / , . . () / / - .

ด้วยสติสัมปชัญญะอยู่เนื่อง ทุกขณะ ไม่ปรุงเพิ่มเสริมแต่ง หรือสำคัญมั่นหมายใด จะเป็นการตัดช่องทางที่สังโยชน์จะเกิดขึ้น และทำให้สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วอ่อนกำลังลงจนหมด
ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่พาทิยะว่า

เห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์
แต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง ไม่มี ไม่มี
ชอกก็ไม่ยึดคิดในสิ่งนั้น เธอไม่ยึดคิดในสิ่งนั้น เธอจะไม่ยึดใน
โลกนี้ ไม่มีในโลก ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์

บัพพะ หมวดโพชฌงค์

ว่าด้วยการเจริญสติโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม คือ โพชฌงค์ที่กำลังเกิดขึ้นกับ
ขณะปัจจุบันนั้นๆ คำว่า “โพชฌงค์” “สัมโพชฌงค์” ในที่นี้แปลว่า “องค์แห่งปัญญา
เครื่องรู้แจ้งธรรม” ซึ่งเป็นองค์ธรรมฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะที่กำลังเจริญสติปัญญา เป็น
ธรรมเกื้อกูลแก่การรู้แจ้งแห่งธรรม จึงควรอบรมให้เกิดมีขึ้นในจิตให้มาก ซึ่งมีอยู่ อย่าง

() สติสัมโพชฌงค์ (ความระลึกได้)

กุ่มจิตไว้กับสิ่งที่กำลังเกี่ยวข้องกับปัจจุบันนั้นๆ ซึ่งในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมี
ว กำกับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนดเฉพาะหน้า ที่ได้
สติบเล้าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ เพื่อไตร่ตรองพิจารณาธรรมนั้นๆ ได้ด้วย
ปัญญา

() ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ความเพียรธรรม)

การใช้ปัญญาสอบสวน
สิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือธรรมที่สติระลึก รวมนำมาเสนอ เพื่อพิจารณาให้เห็นถึงการ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ให้เกิดความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นสิ่ง ตลอดจนสามารถมองเห็นอริยสัจจ์

() วิริยสัมโพชฌงค์ ()

ความแก่ล้าวก้า เข้มแข็ง กระตือรือร้น
ในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ไม่หดหู่
ไม่ท้อถอยหรือท้อแท้

.. () / / - , .. () / / .

พระพรหมคุณาภรณ์, (. .)

, หน้า .

() ปีติสัมโพชฌงค์ () ปริย

แช่มชื่น ชาบชาน ฟุใจ

() ปีตัทธิสัมโพชฌงค์ () ความผ่อนคลายกายใจ สงบ

ระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

() สมာธิสัมโพชฌงค์ () อารมณ์เป็นหนึ่ง

แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัว สม่่าเสมอ ไม่วอก ไม่ฟุ้งซ่าน

() อุเบกขาสัมโพชฌงค์ () ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็น

ตามความเป็นจริง สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น นิ่งสงบ ไม่สอดส่าย ไม่แทรกแซง

ในการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยกำหนดสัมโพชฌงค์เป็นอารมณ์ มี

- . รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ แต่ละอย่างมีอยู่ในตนเองหรือไม่
- . รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ แต่ละอย่างที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- . รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ได้

อย่างไร

เห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงยกเอาสติมาเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ครั้งแรก

โพชฌงค์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะถ้าปราศจากสติเสียแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าในหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกรู้สภาพธรรมปัจจุบัน เป็นลี นีวรณีย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้

โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ ดังความที่ท่านกล่าวไว้ ว่า

โพชฌงค์ เป็นธรรมที่ปรากฏในโลก เมื่อมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเท่านั้น เปรียบได้กับ
คือจักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณีรัตน นางแก้ว คหบดีแก้ว และขุนคลังแก้ว
พร้อมพระเจ้าจักรพรรดิ อนึ่ง ช้างแก้วเป็นต้นนั้น ปรากฏขึ้นเมื่อจัก แก้วปรากฏขึ้นก่อน
ฉันท โชชฌงค์ทั้งหลายย่อมปรากฏ เมื่อมีสติปรากฏขึ้นก่อน ฉันทัน

.. () / / , .. () / / - .

.. / / , อ้างใน พระโสภณมหาเถระ () , มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์หรือผลที่จะได้รับ จากการเจริญสติใน
หมวดโพชฌงค์ ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุข่มพิจารณาเห็นธรรม (คือโพชฌงค์)
บ้าง ภายนอกบ้าง...เห็นความเกิดขึ้นและดับไป ในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง ก็หรือว่าเข้าไปตั้ง
สติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่ออาศัยระลึกไว้เท่านั้น เป็นผู้ไม่
ฐิตอาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้
แล ชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

. ปัพพะ ว่าด้วย

ว่าด้วยการเจริญสติโดยตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาธรรม คือ
ในตนเองในขณะนั้นๆ อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงแห่งพระอริยเจ้าผู้
ประเสริฐ หรือความจริงอันยังความเป็นอริยเจ้าให้สำเร็จ แบ่งออกเป็น คือทุกข์ สมุทัย
ตั้งที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า " อยู่
รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ นี่คือเหตุแห่งความทุกข์
ดับทุกข์ นี่คือข้อปฏิบัติแห่งความพ้นทุกข์" ตามในพระไตรปิฎก

() ทุกขอริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่
ความตาย ความเศร้าโ ทุกข์ ทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ
ฉ้อฉลไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ พลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์
กล่าวโดยสรุปแล้วความทุกข์หรือตัวทุกข์ที่แท้ก็คือ ปัญญาพานิชย์ คือฉันททั้ง
ถือมั่นเป็นตัวตนอยู่

.. () / / , .. () / / .
.. () / / , .. () / / .
.. () / - / - , .. () / - /

() เกิดแห่งทุกข์ ได้แก่

) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม อยากได้ในอารมณ์ที่น่าใคร่)

อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากอย่างนั้นอย่างนี้)

เป็นด้านลบ ไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พันหรืออยากผลักใส่สิ่งที่ไม่ชอบออกไป
เกิดขึ้นและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาครูป คือ สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ ซึ่งจัดเป็นอารมณ์ที่
น่าปรารถนา อันเป็นเหตุให้เกิดตัณหา

() ความดับทุกข์

ปล่อยวาง ความหลุดพ้น ความสงบปลอดโปร่งเป็นอิสระ เพราะสามารถดับตัณหาได้อย่าง
เป็นภาวะของความสุขที่แท้ กล่าวคือ พระนิพพาน

() ปทาอริยสัจ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ คือข้อปฏิบัติ

ที่นำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อย่างแท้จริง นั่นคืออริยมรรคมีองค์ ได้แก่

) ความเห็นชอบ มีความเห็นถูกต้อง

) ความดำริถูกต้อง คือดำริออกจากกาม ดำริใน

ความไม่พยายบาท ดำริในความไม่เบียดเบียน

) สัมมาวาจา เจรจาชอบ เจรจาถูกต้อง ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการ

พูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ การงานถูกต้อง ได้แก่ เว้นจากการฆ่าและ

เบียดเบียนสรรพสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดิฉินใน

) สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ ได้แก่ ประกอบอาชีพชอบไปในทางที่ถูกต้องสุจริตเป็น

) สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ พยายามถูกต้อง ได้แก่

ความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอัน

ลามกที่เกิดขึ้นแล้วให้ดับไป เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลื่อนหาย

แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว และให้เจริญไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

) สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือมีสติตามรู้ ระลึกรู้ให้เท่า

ธรรม มีความเพียรสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกเสียได้

) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ ได้แก่ จิตตั้งมั่นชอบ คือสมาธิที่เจริญตามแนวของ

การเจริญสมาธิปัสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดธรรมคืออริยสัจ เป็นอารมณ์มี

() รู้ชัดอริยสัจ แต่ละอย่างตามความเป็นจริง () รู้ชัดอริยสัจ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร トラบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งรู้ในอริยสัจ จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

เพราะไม่เห็นในอริยสัจ ตามความเป็นจริง เราและเธอ
ทั้งหลาย จึงท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดกาลยาวนาน
แต่เพราะเห็นแจ้งในอริยสัจ ตัดรากเหง้า
แห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก

ในการเจริญสมาธิปัสนาสติปัฏฐาน หมวคว่าด้วย ผู้ปฏิบัติ
รู้อยู่เนืองๆ เพื่อเสริมสร้างตัวรู้ให้มีกำลังเป็นมหาสติ ก็จะทำให้เกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งเห็นจ
ในอริยสัจอย่างใดอย่างหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้นๆ ว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น
ล้วนมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อปฏิบัติได้
เช่นนี้ ย่อมถอนตัณหา มานะ ทิ ได้ พจน์ว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรม () ในธรรมทั้งหลายภายในบ้าง
บ้าง ภายนอกบ้าง พึงตั้งสติเข้าไปพิจารณาว่า
ธรรมทั้งหลายมีอยู่ ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่ออาศัยระลึกไว้เท่านั้น เป็นผู้ไม่มี
ตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล
ภิกษุย่อมชื่อว่าพิ อยู่เน

.. () / / - , .. () / / - , .. () /
/ - , .. () / / - .
.. () / / , .. () / / .
.. () / / , .. () / / - .

. . อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

เจริญสติปัฏฐาน จนถึงที่สุดแล้ว อันเป็นสาเหตุ แห่งทุกข์ ทั้งหลายย่อมปลาสนาการหายไป นั่นคือ การได้บรรลุดังที่สุดแห่ง ทุกข์ กล่าว พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงจุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ไว้

- . แห่งสัตว์
. ล่วงโสภและปริเทวะ
. คับทุกข์โทมนัส
.
. เพื่อให้แจ้ง

ส่วนอานิสงส์หรือผลขั้นสูงสุดอันสืบเนื่องมาจากการเจริญสติปัฏ องค์กรงตรัสในตอนท้ายแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร เนื่องด้วยระยะเวลาว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ปี พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่าง คือ อรหัต ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่จักเป็น ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ปี... ปี... ปี... ปี... ปี... ปี... ... วัน พึงหวังผลได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่าง คือ อรหัต ผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน เหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ ผลที่ได้รับใน ปัจจุบันขณะก็คือ ความสงบสุขที่แท้แห่งจิตใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความมีสติสัมปชัญ จนถึงได้รับผลที่สูงขึ้นไป คือเกิดปัญญามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถทำลายความรู้สึกที่เป็น ตัวตน เรา เขา มองเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ว่าล้วนแต่มีความเกิดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ

. . () / / , . . () / / .
. . () / / - , . . () / / - , คำว่า " "
แปลว่า ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส, คำว่า " " แปลว่า ผู้ไม่กลับมาอีก หมายถึงอริยบุคคลผู้ละ
สังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง

ดับไป ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่ถูกค้นหา มานะ และทิฐิเข้าครอบงำจิตอีกต่อไป ย่อมได้ชื่อว่าบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการศึกษาในพระพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์

. . องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วย เป็น องค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญอย่างยิ่ง

. อาตภาพิ ได้แก่ ระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ พยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้นให้หมดไป เพียรพยายามสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น พยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ความเพียรนั้นเป็น ปฏิบัติต่อความเกียจคร้าน ในการเจริญกรรมฐานจะต่อ กำหนดรู้รูนามที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ช่วง เริ่มฝึกปฏิบัติที่ยังไม่เห็นผล อาจถูกนิรวณเข้าครอบ ทำให้เกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายและหมดกำลังใจได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องกล้าที่ กล้าพิสูจน์ ไม่กลัวทุกข์ ต้องมีความตั้งใจเพียรพยายาม ที่จะผ่านนิรวณหรืออุปสรรคในการ ให้ได้

. สติมา ได้แก่ รู้สึกตัวอยู่เสมอ รู้จักกำหนดรู้ความระลึกรู้ ระลึกได้ ก่อนที่จะทำ พูด คิดอะไร ไม่เลื่อยลย ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจให้ใจลอย คิดฟุ้งปรุ่งแต่งไปในเรื่อง ต่างๆ แต่ ทย่อมเผลอคิดฟุ้งซ่านไปบ้าง ผู้ปฏิบัติควรมีสติตั้งจิตนั้นกลับมาสู่ อารมณ์แห่งวิปัสสนากรรมฐาน และสติยังจัดเป็นเจตสิกธรรมฝ่ายกุศล ทำหน้าที่ตรวจสอบ อารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตณ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และตรวจสอบอารมณ์ที่ ถ้าอารมณ์ฝ่ายอกุศลเกิดขึ้น สติมีหน้าที่นำออกหรือกำจัดออกไป ถ้าเป็นอารมณ์ที่ เป็นกุศลเกิดขึ้น สติมีหน้าที่ส่งเสริมให้เจริญยิ่งขึ้น ท่านจึงเปรียบสติเหมือนยามเฝ้าประตูที่คอย

. . () / / , . . () / / - , . . () / / , . . () / / - . . () / / - , . . () / / - , . . () / / - , . . () / / - . . () / / . . () / / . . () / / .

ระวังตรวจสอบคนเข้าออกผ่านในบ้าน มิให้โจรผู้ร้ายเข้าบ้านได้ ดังนั้น สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่จะขาดมิได้ ทั้งในการเจริญสติปัญญานและการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป

สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง มิให้ล่องลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือ รูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาณู จารย์ได้เปรียบเทียบไว้ว่า “

เต้าเมื่อตากไว้จนแห้งจะมีน้ำหนักเบา ครั้นโยนลงไปใบบ่อ น้ำจะไม่จม ลอยไปลอยมาอยู่ไม่นิ่ง ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับคนที่ขาดสติ จิตจะล่องลอยฟุ้งซ่านและหวั่นไหว ในทางตรงกันข้ามเมื่ออาท่อนหินโยนลงไปใบบ่อ หินจะค่อยๆ จมลงและไปเกาะแนบแน่นอยู่กับก้นบ่อ”

หรือเรียกว่าเป็นมหาสติ

กับอารมณ์ของรูปนามในขณะปัจจุบันอย่างมั่นคง นั่นคือ สติที่อยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนา

. สัมปชาโน ได้แก่ สัมปชัญญะ ถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าในขณะที่กำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และทางใจ ในการเจริญวิปัสสนามีหน้าที่รู้อย่าง ที่สติกำหนดไว้ ในคัมภีร์ ได้ให้ความหมายของสัมปชัญญะไว้ว่า “ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด

เลือกสรร ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ความไม่หลงงมงาย”

กล่าวอีกนัยหนึ่ง สัมปชัญญะ ปัญญา ทำงานควบคู่กับสติเสมอ โดยประการแรกมีลักษณะตัดใจขาด ในที่นี้หมายถึงการทำลายหรือการขจัดกิเลสให้หมดไป ซึ่งในการตัดดวงข้าวให้หลุดออกจากต้นข้าว

มนสิการหรือการกำหนดรู้ และแขนข้างหนึ่งที่กำลังโอบรวงข้าวเอาไว้ ส่วนมืออีกข้างหนึ่งก็ใช้เคียว คือ ปัญญา ตัดรวงข้าวให้หลุดออกมา, อุปมาอีกอย่างหนึ่ง ปัญญาเหมือนการสีไม้ ท่อนอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความร้อนและเปลวไฟ การสีไม้เหมือนสติ ความร้อนเหมือนสมาธิ และเปลวไฟเหมือนปัญญา ปัญญา

อ้างใน , วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ์ลบบัปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ , (เชียงใหม่ : เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์,), หน้า - . . . () / / , . . () / / . พระคันธาราภิกงศ์, โภธิปักขิยธรรม, (: บริษัท บุณศิริการพิมพ์,), หน้า .

ส่องให้สว่าง คล้ายกับดวงประทีปที่ส่องแสงสว่าง เมื่อมีความสว่างเกิดขึ้น ความมืดคืออวิชชา (ความไม่รู้) () ย่อมอันตรธานหายไป

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ภาวนาสูตฺร ถึงความสำคัญสมาธิ และปัญญา ว่าเป็นธรรมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน อุปมาเหมือน แม่ไก่กกไขอย่างต่อเนื่อง ไออุ่นของแม่ไก่ย่อมซึมซับเข้าไปในไข่ ทำให้ไข่ไม่เน่า ทำให้ยางเหนียวที่เปลือกไข่อย่อย ๆ แห้งไป ทำให้เปลือกไข่อย่อย ๆ บางลง ทำให้กรงเล็บและจิกแข็งแรงขึ้น และทำให้ลูกไก่เติบโตขึ้น ในที่สุดลูกไก่ก็จะเติบโตเต็มที่แล้วเจาะเปลือกไข่ออกมาได้เอง ในเรื่องนี้การกกไขอย่างต่อเนื่องเหมือนสติ ไออุ่นเหมือนสมาธิ ยางเหนียวเหมือนตัณหา ขาเหมือนเปลือกไข่ กรงเล็บ ปากของลูกไก่เหมือนปัญญา ส่วนลูกไก่ก็คือผู้ปฏิบัติ สามารถเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอวิชชา ซึ่งห่อหุ้มตนไว้ออกจากฟองไข่ ภพชาติได้

ดังนั้น จะเห็นว่าองค์ธรรมทั้ง มีความสำคัญจำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัญญาน และมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกัน แต่ก็มี ความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน โดยตลอด กล่าวคือ ค ทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตไม่ให้เกิดความท้อถอย และเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปในเส้นทางของกุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งขึ้น สติ ทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ได้ทุกขณะ ไม่หลงลืมไม่สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำ เข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง

คำว่า อานาปานสติ มาจากคำว่า + () + , คำว่า อาน = หายใจเข้า (breathing in), คำว่า ปาน หรือออกปาน = (breathing out), = ระลึกได้ (mindfulness) เมื่อรวมแล้วเป็น อานาปานสติ หมายถึง การระลึกได้หรือการระลึกรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (mindfulness of breathing in and out) ในปัจจุบันทุกขณะ

, หน้า , () / / , () / / -
() / / ,
, วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ์ฉบับปรับปรุง, หน้า .

การเจริญอานาปานสติ เป็นวิธีการเจริญ สมาธิที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญมาก
ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ ของตัวเองก็ทรงใช้เป็นวิหารธรรมอยู่
เป็นนิจทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดัง พุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อก่อนเราเป็นพระโภทิสต์ว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้
อยู่ด้วยวิหารธรรม(ธรรมเป็นเครื่องอยู่) เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก
() ไม่ลำบาก หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่น
พึงหวังว่า แม้กายของเราไม่
ไม่พึงลำบาก และจิตของเราหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย
เพราะไม่ถือมั่น ก็พึงมณสิกา () อานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี

เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ก็พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหารบั้ง
วิหารบั้ง ตถาคตวิหารบั้ง ภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะยังไม่บรรลอรหัตตผล ย่อม
นาธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ อานา ที่ภิกษุเหล่านั้น
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นพระ
อรหัตตจินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุ
ประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์ หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดย

ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อ

และนอกจากนี้ยังทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นไปเพื่อธรรม อย่าง และยกย่องผู้
เจริญอานาปานสติ ว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระพุทธองค์ดี พุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุเจริญ () แม้ชั่วการดี
ว่า ผู้ยังไม่ห่างเหินจากฉาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิ
บ้านอย่างไม่สูญเสียเปล่า ไม่จำเป็นต้องพูด ผู้ทำให้มากซึ่ง
() "

.. () / / , .. () / / .
.. () / / , .. () / / - .
. . () / / , . . () / / .

..

ใช้บำเพ็ญกายนุสสนาสติปัฏฐานได้

-) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า "เราหายใจเข้ายาว"
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า " "
-) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า "เราหายใจเข้าสั้น"
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า " "
-) สำเนียงว่า "เรากำลังกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า"
สำเนียงว่า "เรากำลังกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก"
-) สำเนียงว่า "เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า"
สำเนียงว่า " "

ใช้บำเพ็ญเวทนานุสสนาสติปัฏฐานได้

-) สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า"
สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้ปีติ หา "
-) สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า"
สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้สุข หายใจออก"
-) สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า"
สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก"
-) สำเนียงว่า " ตตสังขาร หายใจเข้า"
สำเนียงว่า " "

ใช้บำเพ็ญจิตตานุสสนาสติปัฏฐานได้

-) สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า"
สำเนียงว่า "เรากำหนดรู้จิต หายใจออก"
-) สำเนียงว่า "เราทำจิตใจให้บันเทิง หายใจเข้า"
สำเนียงว่า "เราทำจิตใจให้บันเทิง หายใจออก"
-) สำเนียงว่า "เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า"
สำเนียงว่า " "

-) สำเนียงว่า " ยใจเข้า"
 สำเนียงว่า " "

ใช้บำเพ็ญกรรมานุปัตสนาสติปฏิฐานได้

-) สำเนียงว่า "เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า"
 สำเนียงว่า "เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก"
) สำเนียงว่า "เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า"
 สำเนียงว่า "เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก"
) สำเนียงว่า "เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า"
 สำเนียงว่า " "
) สำเนียงว่า "เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า"
 สำเนียงว่า " "

ข้างต้น

เท่านั้น

. บาย คำว่า ความรู้ซั () หมายถึง ไม่ละสติในการสังเกตลม หายใจเข้า - กนั้น และรู้ซัดด้วยปัญญาว่าขณะนั้น ๆ จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน เป็นต้น ท่านเรียกว่า สโตการี แปลว่า ผู้ทำสติ

. อธิบาย คำว่า ความสำเนียง () ายถึง ความเพียรพยายามก็ได้ หรือหมายถึง การสำรวมอยู่ในสิกขาทั้ง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ในที่นี้หมายถึงการพยายามสำรวมอยู่ด้วยสติในนิมิตคือลมหายใจนั้น

.. () / / - , .. () / / - , .. () / / - , .. () / / - .

พุทธทาสภิกขุ แปลว่า รู้สึกตัวทั่วถึง, , อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า , () / .

พุทธทาสภิกขุ แปลว่า ย่อมทำในบทธศึกษา, , อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า , () / , .. () / / .

. อธิบาย คำว่า การกำหนดรู้กองลมทั้งปวง ()
การมีสติและสัมปชัญญะ รู้ความปรากฏของลมหายใจทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด (เช่น รู้
การเข้าของลม การตั้งอยู่ของลม รู้การออกของลม ดังนี้ เป็นต้น) ดังที่ระบุว่า "ย่อมหายใจ
ออกและหายใจเข้าด้วยจิตที่เป็นญาณสัมปยุต" คำว่า กาย ในที่นี้ ได้แก่ กองลมหายใจ

. อธิบาย คำว่า การระงับกายสังขาร ()
กำหนดกองลมพร้อมๆ กับมีปัญญารู้กองลมเห็นว่าหยาบหรือละเอียด ซึ่งท่านกล่าวว่า ลมหายใจ
หยาบหรือละเอียดก็ขึ้นอยู่กับจิต " ตกระสับกระส่ายอยู่ กายสังขารย่อมเป็นไป
() เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด"
ได้แก่ (เพราะปรุงแต่งกาย ทำให้กายคือชีวิตดำรงอยู่ได้)

. . อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ

แม้ไม่สามารถ รอยบาทแห่ง ให้ถึง
ที่สุดได้ แต่ถ้าตั้งใจเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องถูกต้องแล้ว ก็จะได้รับอานิสงส์แห่งการ
ปฏิบัติด้วยตนเองในปัจจุบัน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ละอองที่ฟู ทำยถุรื้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูทำให้อันตรายไป
สงบโดยเร็ว แม้นั้นใด อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วก็ฉนั้น
เหมือนกัน เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็นสุข และทำบาปอกุศลที่
เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายไป สงบไปโดยเร็ว

ร กล่าวถึงอานิสงส์ของ ไว้ว่า ทำให้จิตสงบประณีต
เป็นสุข กำจัดอกุศลวิตกทั้งหลายที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นมูลแห่ง
ให้บริบูรณ์ หวังสังขารว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้

แปลว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,
สมบุรณ์แบบ, หน้า , พระพรหมคุณาภรณ์ แปลว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งปวง, ภรณ์
(. . .), , หน้า .

. () / .
. () / - .
. . () / / , . . () / / .

ตั้งพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ บรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุว่า
ถึงรอยขีดที่ท่านขีดไว้ในพื้นที่นี่ ครั้งถึงรอยขีดก็ปรินิพพาน

การเจริญอานาปานสติยังเป็นเหตุเกื้อกูลส่งเสริมให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้บรรลุ
ง ๆ ขึ้นไป จนถึงที่สุดทุกขกล่าวคือพระนิพพานได้เช่นเดียวกัน ดัง

ว่า

อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญญาน ให้บริบูรณ์ สติปัญ
ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ บริบูรณ์ โพชฌงค์
ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มาแล้ว ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ
หน่ายอย่างที่สุด เพื่อความรู้ยิ่ง
เพื่อตรัสรู้ ธรรมอย่างหนึ่ง คืออานาปานสติ”

• ประโยชน์และคุณค่าของการเจริญสติ

ประโยชน์และคุณค่าของการเจริญสติตามหลักคำสอน
อานิสงส์มากมายเป็นอเนกอนันต์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งต่อตนเองและคนอื่น ในเบื้องต้น
ท่ามกล ทั้งในภพนี้และภพหน้า ในที่นี้ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างถึงประโยชน์และคุณค่า
ตามนัยที่พระพรหมคุณาภรณ์ (. .) ได้อธิบายไว้ มีอยู่ ด้าน
ต่อไป

() - / - .
.. () / / , .. () / / .
. . () / / , . . () / / .
(), ()
) , () , ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา).
พระพรหมคุณาภรณ์ (. .) , พจนานุกรมพุทธศาสตร์ , หน้า - . , สอดคล้อง
กับพระสูตรตันตปิฎก สูตรว่าด้วยภัยในอนาคต, . แปลจาก () / / - , . แปลจาก () / /

. . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านร่างกาย

. ช่วย ให้มีความสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม
อดทนต่อการทำงาน

ตัวอย่างเช่น องค์กรทรวง ไว้ ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญสติ
() มีอยู่ ได้แก่ () ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล ()
เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร () เป็นผู้มีอาพาธน้อย () ล้มแล้วย่อย
ได้ง่าย () สมบัติที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน เป็นต้น

แม้ ปัจจุบัน เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายว่า วิปัสสนา
เป็นพุทธโอสถชั้นยอดแห่งการเยียวยารักษาโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ช่วยกระตุ้นให้
สมองหลั่งสารแห่งความสุข สารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย
ทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ขณะเดียวกันก็จะช่วยให้สมองลด
(Adrenalin) เป็นพิษต่อร่างกาย เป็น ให้เกิดความผิดปกติ
ของร่างกาย เช่น ยใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย เป็นต้น

. ช่วยทำให้ร่างกายสงบ ระวัง ผ่อนคลาย สมองโปร่ง โล่ง ไม่หนัก
ไม่ปวด แก่ช้า มีอายุยืนยาว ไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียน หรือช่วยทำให้บรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บ
ต่างๆ แม้แต่โรคร้าย ชนิดต่างๆ เช่น ละโรคเอดส์ ก็สามารถช่วย

ภรณ์, , หน้า - .
.ปญจก () / / , .ปญ . () / / .
พระอาจารย์มีตชูโอะ , ชั่วโมงแห่งความดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ), พิมพ์ครั้งที่
, (: . ,), หน้า .
ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและกันและมีอิทธิพลต่อกันอยู่ โดยเฉพาะผู้ที่มึจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์
อันฝึกอบรมมาดีแล้ว เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่เพียงกายเท่านั้น แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้น
กลับใส่ใจที่สบายที่มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจ
ทำให้โรคหายง่ายและเร็วไวขึ้น ซึ่งประโยชน์ในข้อนี้จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อเจริญสติสมาธิจนเกิดปัญญาที่รู้เท่าทัน
สภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย, พระพรหมคุณาภรณ์, , หน้า .

ได้

พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า "มนุษย์ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณในการบริโภค
ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน" " เจริญแล้ว ทำให้มาก
แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน [สมาธิที่เป็นสมถะ เพื่อสุขภาพ]"

พระพุทธเจ้าเสด็จ แล้วทรงแสดงโพชฌงค์ ให้
ฟัง ท่าน มหากัสสปะรับฟังแล้วมีความดีใจ เพลิดเพลินต่อภายิตของพระพุทธองค์แล้วท่าน
แม้ครั้งพระพุทธเจ้าเองทรง ได้รับทุกข์พระอาการหนัก
ให้พระมหากุณฑลแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระ องค์ก็ทรงหายจาก
เช่นเดียวกัน

การทางแพทย์เองก็มีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า

จิต โดยเฉพาะพลังจิตนับว่ามีอิทธิพลมากในการบังคับสมองให้
บังคับกายมนุษย์เราให้มีพฤติกรรม การพูดจา ความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะ
จิตที่เป็นสมาธิ มีความสงบ ก็ย่อมส่งผลให้สมองนั้นปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ไม่นั่น ไม่

ตัวอย่างเช่น นายแพทย์อี เลียดเคทเซอร์ ได้ทำการวิจัยโดยให้ผู้ป่วยเจริญสติใน
อิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน พบว่า "ช่วยป้องกันโรคทั้งประเภทเรื้อรังและเฉียบพลัน ช่วย

คนหนึ่งที่ดีเชื้อเอดส์ (HIV) แล้วไปฝึกเจริญสติ สมาธิ กับพระอาจารย์สมภพ
โชติปัญญา (ตำบลแพด อำเภอกำแพงแสน) อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน
ส่งผลให้เชื้อเอดส์หายไปจากร่างกายได้, พระมหานិพนธ์ ฐิตวีร , "

หลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน", วิทยานิพนธ์ศิลป

, (, ธรรมศาสตร์), , หน้า - .

.. () / / , .. () / / .

. . () / / , . . () / / .

.. () / / - , .. () / / - .

.. () / / - , .. () / / - .

รายละเอียดใน พระมหานิพนธ์ ฐิตวีรคุณ (สุขอ่อน), "

ความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน", หน้า - .

รักษาโรคที่เป็นอยู่ได้ และส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

กษานเดอร์และคณะ ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ จำนวน ปี โดยให้กลุ่มหนึ่งฝึกสมาธิ กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ กลุ่มที่สามไม่ให้ทำอะไร พบว่า “กลุ่มที่ฝึกสมาธิและที่ฝึกการเจริญสติจะมีความสุขชื่นร่าเริง สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่องคันโลहितดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก”

ช่วยทำให้ เป็นไปอย่างสุจริต ถูกต้อง เรียบร้อย นู () ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถตัดกิเลสอย่าง และสิ่งเสพติดทั้งหลายได้ด้วย

กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ สติช่วยให้เป็นผู้ที่ดำรงตนอยู่ในศีลได้อย่างบริบูรณ์ เพราะว่าเมื่อจิตได้รับการอบรมบ่มเพาะมาดีแล้ว ย่อมเป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา หิริ โอตตปปะ รู้จักยับยั้งชั่งใจ เกิดปัญญาความเข้าใจว่า ไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงตนอยู่ในศีลเป็นปกติ ไม่ปล่อยกายให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลสต่างๆ อีกต่อไป พจน์ว่า “ปัญญาย่อมมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาย่อมมีแก่ผู้ที่มีศีล ศีลย่อมมีแก่ผู้ที่มีปัญญา เปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือ ใช้เท้าล้างเท้า” พระพุทธองค์ยังได้ตรัสไว้อีกว่า “

ดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัญญา ”

(Elliot Dacher, Intentional Healing, 1996), ข้อมูลจาก หนังสือธรรมลีลา ฉบับที่ , , อ้างใน <<http://www.meeboard.com/view>>, ().

(C.N. Alexander, et al., Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly, J of Personality and Social Psychology, 1989), ข้อมูลจาก หนังสือธรรมลีลา , อ้างใน <<http://www.meeboard.com/view>>, ().

.. () / / - , .. () / / .
.. () / / , .. () / / .

. . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ

. ทำให้เป็นผู้ที่มี " (จิตแห่งความสุข) คือ ทำให้จิตมีความสุขสงบ
ความสะอาด สว่าง สงบ บริสุทธิ์ และสดใส ไม่มีอาสวะกิเลสเจือปนอีกต่อไป
ซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิต () เหตุแห่งการอบรมบ่มเพาะด้วย
วิปัสสนาปัญญาญาณอันสูงสุดเช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "สติเป็นเครื่องกั้น
" [สติเป็นเครื่องป้องกันนิวรณ์หรือ "ไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้]
"จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้"

และถึงแม้หากยังไม่บรรลุถึงจิตที่บริสุทธิ์หมดจดอย่างแท้จริง ไม่ได้บรรลุความเป็น
พระอรหิยะบุคคลขั้นไหนเลย หรือไม่ได้มานอกปัญญาอันใดเลย ก็ยังปรากฏให้เห็นเป็นความสงบ
เยือกเย็น สดชื่น ร่าเริง ผ่องใส เบิกบาน โล่งเบา สบาย ผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะยิ้มแย้ม
แจ่มใส เป็นผู้มีอารมณ์ดี กล่าวเป็นภาษาร่วมสมัยก็คือ เป็นผู้มีอารมณ์
ทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ส่งผลให้ ต่างๆ เช่น ความเครียด โรค
จิตหดหู่ซึมเศร้า เป็นต้น ไม่สามารถเข้ามาคล้ำกราย ได้
และหากแม้จะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น สำหรับผู้ฝึกเจริญสติ สมาธิมาดีแล้ว ย่อมไม่สามารถ
เกิดเป็นเวทนาทางจิตได้

ความที่พระอรุณฤทธะกล่าวตอบ ะสารีบุตรและภิกษุทั้งหลายว่า "ผู้มีจิตเข้าไปตั้ง
มั่นด้วยดีอยู่ในสติปัญญา ร่างกายเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจครอบ
ได้" พุทธพจน์ว่า "การเจริญสติปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่า

คำบาลีว่า " . . () / / , . . () / /

. . () / / , . . () / / .

มพันธ์กันนี้ อาจแบ่งได้เป็น

จิต ขึ้นต่ำสุด ผลต่อกาย กระทบต่อจิตด้วย คือเมื่อไม่สบายกาย จิตก็พลอยไม่สบายไปด้วย เป็นการซ้ำเติม
ตนเองให้หนักมากขึ้น, ขึ้นกลาง จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้ คือความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่ไหน ก็
รับรู้ตามที่เป็นเท่านั้น วางใจได้ไม่ให้ความทุกข์ทับถมลูกกลม, ขึ้นสูง จิตช่วยกาย คือเมื่อร่างกายทุกข์ไม่สบาย
นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์ในใจแล้ว ยังสามารถใช้พลังและคุณภาพที่ดึงมาของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีก
ด้วย, อ่างใน ณากรรม, , หน้า .

. . () / / , . . () / / .

สัตว์ เพื่อล่วงโสกะ(ความเศร้าโศก) () ดับทุกข์(ความทุกข์กาย)
(ความทุกข์ใจ)"

พระอรรถกถาจารย์ กล่าวไว้ว่า จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ถูกต้อง()
เป็นจิตที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งส่งผลให้จิตมีลักษณะดังต่อไปนี้ () เป็นจิตที่
แข็งแรง หนักแน่น ตั้งมั่น มีพลัง () เป็นจิตราบเรียบ สง () เป็นจิตผ่องใส
() โปร่ง โล่ง () นุ่มนวล () ควรแก่การงาน เพราะไม่
เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว () อยู่ตัว ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว

ะ วิชาจารย์ในพระพุทธศาสนาสายทิเบต ดังกล่าว ไว้ว่า
"การเจริญสติสมาธิช่วยให้เป็นอิสระจากความเร่งรีบ จากความวุ่นวาย จากความเครียด จาก
ความโศกเศร้าทุกประการ" นายแพทย์ซูเนล ซาปิโร พบว่า "การให้นักศึกษาแพทย์
ฝึก แล้ว สามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ ดียวกันทำให้
นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย"

. ทำให้เป็นผู้ที่มี " " (จิตแห่งความดี) คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจดีงาม สูงส่ง
ประณีต มีคุณธรรม มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีหิริโอตตปปะ มีความกตัญญูต่อบุคคล มีความ
มตตากรุณาต่อผู้อื่น รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เป็นลักษณะของจิตที่พร้อม
เป็นจิตที่พร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ให้เจริญออก
งามสืบต่อไป

. . () / / , . . () / / .
อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์, , หน้า .
(Shambala: The sacred path of warrior),
, พิมพ์ครั้งที่ , (: ,), หน้า .
(Shunil Shapiro, et al., Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Pre-
Medical, Students J. of Beha, 1998), ข้อมูลจาก หนังสือธรรมลีลา ฉบับที่ , .
, อ้างใน <<http://www.meeboard.com/view>>,
().
, (. .), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า
- .
พระพรหมคุณาภรณ์, , หน้า .

. ทำให้เป็นผู้ที่มี " (จิตแห่งความสำเร็จ) ทำให้เป็นผู้มีจิตที่
หนักแน่น มั่นคง แน่วแน่ เด็ดเดี่ยว เป็นจิตที่มีความอดทน มุ่งมั่น พยายาม มีสติพร้อม ไม่
ไม่ลี้ดล่าย เหมาะควรแก่การงาน ทั้งการทำงานในชีวิตประจำวัน และงานพัฒนาปัญญา
การดับทุกข์อย่างแท้จริง กล่าวคือ เป็น คติที่เป็นสัมมาสมาธิเพื่อปัญญา
เป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา ซึ่งจะนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด ส่วนประโยชน์รอง
การได้บรรลุมภาวะหลุดพ้นชั่วคราวด้วยกำลังของฌาน ๓ พบเห็นว่า

"สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติ [สมาธิที่เป็น
วิปัสสนา เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน] สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม
เป็นเพื่อความสิ้นอาสวะกิเลส [สมาธิที่เป็นวิปัสสนา เพื่อดับทุกข์ สิ้นกิเลส]

. . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา

. ปัญญาขั้นต้น เป็นปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติ อย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่ง
จิตเกิดความสงบ ระวัง ผ่อนคลาย ส่งผลให้สมอง โปรง โลง เบา สบายและทำงานอย่างมี
ภาษาร่วมสมัยเรียกว่า เป็นผู้มีความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (Intelligence
Quotient) จะศึกษาเล่า ก็เป็นไปอย่างถูกต้อง
แม่นยำ อย่างยิ่งช่วยให้ รับฟัง (สุดมยปัญญา) และคิดไตร่ตรอง
(จิตตามยปัญญา) ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างลึกซึ้ง ถูกต้อง รวดเร็ว

ถึงแม้ว่าจะยังไม่ใช่ปัญญาขั้นสูงสุด แต่ก็ช่วยให้ ความเข้าใจ ()
() เป็นไปอย่างถูกต้อง อยู่ ครรลองแห่งศีลธรรม
จัดว่าเป็นปัญญาที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตในทางโลก เพื่อให้มีความสุข และประสบ

, หน้า .
. () / / , . () / / .
. ลิว ลาซาร์ (Dr.Sara W. Lazar) ซึ่งทำงานวิจัยอยู่ที่สถาบันการแพทย์ทางกายและ
-เบนสัน ได้ศึกษาในคนอายุ - ปี โดยให้ทำสมาธิวันละ นาที พบว่า ส่วน ให้
สมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) หนาขึ้น ซึ่งช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น ความ น และสมองเสื่อมช้าลง,
อ้างใน นายแพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์, "สมาธิช่วยบำบัดโรคและพัฒนาสมอง" , ปีที่
, หน้า .

ดังพระพุทธพจน์ว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” ... “ผู้มีปัญญายู่ครองเรือน ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่ ” เป็นต้น

. ปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจิต คือ ช่วยทำให้เกิดเรียกว่า ได้ () ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์ต่างๆ เช่น มีหุทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ ทายใจคนออก วิถีของทางโลกจัดว่าเป็นปัญญาที่พิเศษอย่างยิ่ง เพราะเหนือวิสัยความสามารถที่มนุษย์โดยทั่วไปจะทำได้

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ” [สมาธิที่เป็นสมณะ เพื่อความสามารถพิเศษ]

สติปัญญาน เพื่อรู้คุณวิเศษยิ่งอย่างอื่น เพิ่มขึ้นจากคุณวิเศษที่มีอยู่ ที่พระอนูรุธะได้ตอบคำถามของภิกษุทั้งหลาย ถึงสาเหตุที่ทำให้ท่านมีสติปัญญาน ดังความที่ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมได้ถึงความเป็นผู้มีสติปัญญาน ได้เจริญแล้ว ให้มากแล้ว”

.. () / / , .. () / / .
.อภฺรฺก. () / / , .อภฺรฺก. () / / .

ในทางโลกียวิสัย หรือตามวิถีทางโลก ถือว่าเป็นปัญญาความรู้ที่พิเศษอย่างยิ่ง แต่ในทางธรรมพระพุทธองค์ไม่ถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติ แม้จะมีผลเกิดขึ้นอันเป็นประโยชน์จากสมาธิก็พึงให้สังวรระวังให้มาก เพราะไม่ก่อให้เกิดการดับทุกข์ สุขที่เป็นอิสรภาพจากกิเลสได้อย่างแท้จริง.

. . () / / , . . () / / .
(. . / /)
() (คี), () (หุทิพย์), ()
(รู้จักกำหนดใจผู้อื่น), () (ระลึกชาติได้), () (ตาทิพย์), ()
(รู้จักทำอาสวะให้สิ้น), ต่างกัน เป็นโลกียอย่างเดียว
ส่วนอภิญญา () เป็นโลกุตระ. . . / /
, . / / , อังใน พระพรหมคุณาภรณ์ (. .), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ
, หน้า .

ในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า พระอนูรุธะ ประการ โดยระลึกได้ถึง
, เป็นเบื้องต้น และบรรลุปัญญาวิมุตติ เป็นที่สุด, .. ()
/ - / - , .. () / - / - .

. ปัญญาขั้นสูงสุด คือ ปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เป็นพลังแห่งสติหรือมหาสติ จนเกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณประจักษ์แจ้งจากภายใน หยิ่งรู้หรือรู้แจ้งแทงตลอดในรูปนามตามความเป็นจริง ลบล้างให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้ อย่างสิ้นเชิง เข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริง ดังพุทธพจน์ว่า "การเจริญสติปัฏฐาน ย่อมเป็นไปบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโทษกะและปริเทวะ ดับทุกข์และโทมนัส ทำให้แจ้งนิพพาน "

ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน อย่างต่อเนื่องโดยผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือ ความสงบสุขที่แท้แห่งจิตใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความมีชัยชนะ จนถึงได้รับผลที่สูงขึ้นไป คือเกิดปัญญามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ว่าล้วนแต่มีความเกิดขึ้นอยู่ และดับไป ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ไม่ถูกค้นหา มานะแลเข้าครอบงำจิตอีกต่อไป ย่อมได้ชื่อว่าบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการศึกษาใน

. . ประโยชน์และคุณค่าทางด้านสังคม

. ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตากรุณาอย่างแท้จริง

การฝึกเจริญสติมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลว ฉันทิ ในทางตรงกันข้าม ผู้มีสติชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ผู้ที่มี ชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเอง ครอบครัว นั้นๆ ด้วย ผู้ที่มีสติจะทำ พุศ กิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและคุณค่าของสติในการดูแลรักษาตนเอง จึงเชื่อมโยงเป็นคัม ด้วย พุทธพจน์ว่า

สติปัฏฐาน [มีสติไว้] ด้วยคิดว่า " " สติปัฏ
[] ด้วยคิดว่า "จักรักษาผู้อื่น" ชื่อว่ารักษาผู้อื่น
รักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน... คือ เมื่อบุคคลรักษาตน ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเสพ ด้วยการ

ทำให้มาก ชื่อว่ารัก ผู้อื่น...เมื่อบุคคลรักหาผู้อื่น ด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วย ประกอบด้วยเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน อย่างนี้แล

ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้มีสติเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์อย่างมากแก่สังคม ๆ และหากคนในสังคมส่วนมากมีสติแล้ว ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะลดลง เพราะสติส่งเสริมให้การ ต่อกัน ทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพกัน ไม่วิวาทกัน ด้วยอำนาจพลังแห่งสติ อันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดัง พุทธพจน์ว่า

เป็นผู้มีสติ...เป็นธรรมเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ทำให้สิ่งที่ทำและคำที่พูดแม่นยำได้ นี่เป็นสาราณิธรรมที่ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อการสงเคราะห์กัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน เพื่อความสามัคคี เป็น

. ช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง และสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคม

ความจริงประการหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบัน คือมีปัญหาหนานับประการ หนีไม่พ้นในเรื่องกิน กาม โภธ อันมีรากเหง้ามาจากความโลภ ที่นอนเนื่องอยู่ใน ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนขัดเกลาอย่าง แม้สักครั้งเดียว จึงก่อให้เกิดปัญหาคความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และปัญหาอื่น ๆ ซึ่งมีตั้งแต่

การเจริญสติ หรือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคม จะจัดการรับมือกับปัญหาบรรดาที่มีทั้งหลายได้อย่างแท้จริง เพราะการสร้างสันติไม่ใช่เรื่องเทคนิค ไม่ใช่เรื่องที่จะเรียนรู้ผ่านเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของการมีสติตระหนักรู้ใน

..() / / , ..() / / .
. .() / / , . .() / / - .

สติจึงเป็นรากฐานที่แท้จริงในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในทุกระดับ เช่น ผู้
ไม่โกรธตอบคนที่กำลังโกรธ ย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาท และยังเป็นการ
ป้องกันไม่ให้นักพาลได้ใช้โอกาสของความโง่ เป็นเหตุทำร้ายทำลายผู้อื่นได้
อีกด้วย หมายความว่า

ผู้ใดรู้ว่าคน เป็นผู้มีสติ สงบใจไว้ได้ เราเห็นว่า การสงบใจไว้ได้ของผู้
เป็นการกีดกันพวกคนพาลไว้ได้” ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่น โกรธ เป็นผู้มีสติ สงบใจไว้ได้ ผู้นั้น
ชื่อว่าได้ประพฤตินเป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น ผู้ไม่
ยอมเข้าใจว่าเป็นคนโง่

. ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้แก่สังคมได้มากขึ้น

ความข้อนี้อาจเกิดได้จาก ผู้ เจริญสติจนบรรลุถึงขั้นสูงสุด ได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึง
ประโยชน์แห่งตนแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพียงเพื่อตน
ต่อไป ความ จันทมถลิน คงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์
กรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริง ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มาก เพื่อความตั้งอยู่ได้ ดำรงอยู่ได้นาน
แห่งพรหมจรรย์ เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมามาก เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์
ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ สติปัญญา
...โพชฌงค์ อริยมรรคมีองค์

, , ศาสตร์และศิลป์แห่งการระงับความขัดแย้ง (Mindful
meditation: A handbook peacemakers), , วิลสัน , พงศ์
พฤษย์, เชื้อนแก้ว, พิมพ์ครั้งที่ , (: ,), หน้า - .
.. () / - / - , .. () / - /
- .
.. () / / , .. () / / - .
.. () / / , .. () / / .

เห็นได้จากพุทธจริยา

ของพระพุทธองค์ พระรยา หลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้ว ล้วนเป็นไปเพื่อประโยชน์
เกื้อกูลแก่ชาวโลก แม้เหล่าพระ สงฆ์ ผู้ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ ก็ได้ใช้
เวลาที่เหลืออยู่เที่ยวจาริกไป อบรมสั่งสอนมหาชนที่ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “
เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก
เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ และมนุษย์ทั้งหลาย”

ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้เจริญสติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว จะหมดความเห็นแก่ตัว
จะเหลือแต่ความเมตตา กรุณา คือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม
มากขึ้น และถึงแม้ว่าไม่สามารถเจริญสติจนบรรลุธรรมถึงที่สุดได้ เพียงได้บรรลุถึงความเป็น
อริยบุคคลขั้นต้น ย่อมส่งผลให้ลดความเห็นแก่ตัวได้มากขึ้น หรือไม่ถึงพระอริยบุคคลขั้นต้น
แต่ได้ปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่อง พากเพียรทำอยู่นี้
สามารถทำให้จิตใจสงบได้แล้ว และเกื้อกูลแก่สังคมพร้อมสรรพแล้วไปในตัว

ว่า ผู้ที่ฝึกเจริญสติ ผู้ที่มีสติมั่นคงในระดับหนึ่งแล้ว เขาจะไม่เสียเวลาใน
วิตไปกับเรื่องไร้สาระ จะไม่แย่งอาหารใครกิน จะไม่แย่งถิ่นใครอยู่ จะไม่แย่งคูใครเป็นเด็ดขาด
จะไม่แย่งอำนาจใครเป็นใหญ่ จะไม่แสวงหาความสุขหรือกระทำการใดๆ บนความทุกข์ของผู้อื่น
เพราะความสุขที่แท้และอำนาจที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วภายใน ของบุคคลผู้เข้าถึง

“ ” ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก ด้วย ประการ ได้แก่
เวลาเช้า เสด็จออกบิณฑบาตเพื่อเป็นการโปรดสัตว์โลกผู้ต้องการบุญ, เวลาเย็น ทรงแสดงธรรมแก่คนผู้สนใจ
ในการฟังธรรม, ทรงประทานพระโอวาทให้กรรมฐานแก่ภิกษุ, เวลาที่ขงคืน ตอบปัญหาแก่เทวดา,
และเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูสัตว์โลกที่อาจจะรู้ธรรมซึ่ง ระองค์ทรงแสดง, “ ”
ประโยชน์แก่พระญาติ, “ ” คือ ทรงทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้า เช่น ทรงวางสิกขาบท เป็น
ข้อ ของผู้ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ทรงแนะนำให้บรรพชิตและคฤหัสถ์ปฏิบัติให้ถูกต้อง
ตามหน้าที่ของตน จนสามารถประดิษฐานเป็นรูปสถาบันศาสนาสืบต่อกันมาได้.

.. () / / , บาลีว่า “
”, .. () / / .

เป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อไปสู่ภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบาน ในพระไตรปิฎกแสดงแนวทางการเจริญสติไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติ
รเป็นหลัก โดยอาศัยสติเป็น
ห้สงบ () ที่จะนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง
(วิปัสสนา) ซึ่งเป็นไป [มนุษย์
ไปสู่ความพ้นทุกข์] ได้แก่

ฝึกปฏิบัติอบรมกาย วาจา
ผ่องใส ผ่อนคลาย ให้เป็นไปในทางที่สุจริต มีสติใส่ใจในทุกสิ่งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูด
ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและดีงาม

การมีสติที่ต่อเนื่อง เพื่อฝึกอบรมจิตใจ ให้จิตใจสงบ ผ่องใส
แน่น (เป็นสมถะ) เหมาะแก่การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง ต่อไป
ปัญญา คือ สมภาที่ต่อเนื่อง ที่ถูกประทับระครองด้วยสติ จนกลายเป็น
อย่างยิ่ง ปรากฏเป็นปัญญา เกิดความรู้แจ้งเป็นวิปัสสนาญาณ เข้าใจสิ่ง
ทั้งหลายตามความเป็นจริง

ธรรมแต่ละข้อในไตรสิกขานี้ ต่างก็มีความสัมพันธ์เป็นดั่งกันและกัน กล่าวคือ
() เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิ (ที่ต่อเนื่อง) เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา ()
) พุทธพจน์ที่ว่า "สมาธิที่สลับมรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก,
ปัญญาที่สมาธิบมรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบมรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้น
" เห็นว่า เมื่อเกิดปัญญา
เท่ากับว่าสมบูรณ์พร้อมด้วยสติ และปัญญา ซึ่งเท่ากับบอริยมรรคมีองค์
สมบูรณ์ สติปัฏฐาน สมบูรณ์ โภธิปักขิยธรรม สมบูรณ์ นั่นเอง

งนั้น ไม่ว่าจะอธิบายอย่างไร หรือจะหมวดหมู่แบบไหน ฝึกดิธรรมเพื่อให้
เข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือเพื่อให้ สุขที่แท้
หลักสติปี ซึ่งเป็นหัวใจหรือแก่นแห่ง
พุทธพจน์ที่กล่าวอ้างไว้ในเบื้องต้นแล้วว่า

“ เป็น เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโทษและปริเทวะ
ทุกข์และโทมนัส ทำให้แจ้งนิพพาน คือ สติปัญญา ”

.. () / / , .. () / / .

ติช นัท ฮันห์

• หลักการเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสติ

..

ติช นัท ฮันห์ ปรมาจารย์ผู้นำการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน แห่งหมู่บ้านพลัม ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า " " ไว้ ดังนี้

"สติ หมายถึง ความรู้เท่าทัน การตื่นรู้ การระลึกได้" ความระลึก "รู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ" "ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในปัจจุบัน เป็นการเฝ้ามองอย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน" "เป็นความสามารถในการตระหนักรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง นอกจากนั้นท่านยังกล่าวอีกว่า "สติ คือ ชีวิตที่แท้ คือความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มเปี่ยม"

ติช นัท ฮันห์, , แปลโดยวิศิษฐ์ วังวิญญู, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์ ,), หน้า .

ติช นัท ฮันห์, คำสอนว่าด้วยรัก, แปลโดยธรรมา รินสานต์, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง,), หน้า .

ติช นัท ฮันห์, , แปลโดยธรรมา รินสานต์, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์ ,), หน้า .

มูลนิธิหมู่บ้าน , ภาวนาด้วยหัวใจ, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์ข้างเผือก,), หน้า .

ติช นัท ฮันห์, ศิลปะแห่งอำนาจ, จิตรร์ ดัฒนาเสถียร และสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศ , (: สำนักพิมพ์ปริมายด์,), หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Be free Where you are, (Berkeley, California : Parallax Press. 2002), p. 6., Keeping the Peace, (Bangkok : DMG Books, 2010), p. 9., ติช นัท ฮันห์, ศิลปะแห่ง , หน้า .

“สติ คือ เมล็ดพันธุ์แห่งการประจักษ์แจ้ง ความเอาใจใส่ เป็นพลังแห่งการใส่
“ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ ความกรุณา ความเป็นอิสระ การเปลี่ยนแปลง และการเยียวยา”
“สิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความหลงลืม” และท่านยังกล่าวถึงความเปรียบเทียบอีกด้วยว่า
“ พระพุทธองค์ () ที่มีชีวิตอยู่ในตัวเราแต่ละคน” “สติเป็นพลังของ
พระเจ้า ส่วนพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์เป็นพลังของพระเจ้า ทั้งสองมีศักยภาพที่จะทำให้เราดำรง
อยู่กับปัจจุบัน มีชีวิตอย่างเต็มที่ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง”

จากความข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า สติ ในทัศนะของ ดิชนัท ฮันห์ หมายถึง
ความรู้เท่าทัน การระลึกได้ ะลึกรู้ ความตื่นรู้ การตระหนักรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมใน
ปัจจุบันขณะ ความใส่ใจ คือชีวิตที่แท้จริง เป็นการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะที่นี่เดี๋ยวนี้ เป็นเมล็ด
พันธุ์แห่งการประจักษ์แจ้ง คือพุทธภาวะที่มีอยู่ในคนทุกคน ส่วนสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ

..

ดิชนัท ฮันห์ กล่าวไว้ว่า “ การฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ”
“เป็น ารดำรงอยู่ที่นี่ในเวลานี้อย่างสมบูรณ์ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในและรอบ ๆ ตัว”

(Mindfulness is the energy of attention) Nhat Hanh, Thich, The Art of Power, (Newyork :
HarperCollins Publishers, 2007), p. 42.

ดิชนัท ฮันห์, , แปลโดยธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ,
(: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง,), หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Under the Rose Apple Tree, (Berkeley, California : Parallax Press, 2002),
p. 6.

ดิชนัท ฮันห์, , หน้า .
Nhat Hanh, Thich, Going Home : Jesus and Buddha as Brothers. P. 18.,
พิมพ์ธรรม รักแตงาม. “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิชนัท ฮันห์”,
วิทยานิพนธ์ , (), ,
หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind, Berkeley, (California : Parallax Press, 2006),
p. 215.

ดิชนัท ฮันห์, ะแห่งอำนาจ, หน้า .

“เป็นการมีชีวิตอย่างรู้สึกตัวในแต่ละขณะของชีวิต” “เป็นการรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นใน
ร่างกาย ในความรู้สึก ในความคิด ” ซึ่งหมายถึงโลกที่เรารับรู้ เพื่อความเข้าใจ
ธรรมชาติที่ดำรงอยู่อย่าง ท่านยังกล่าวอีกว่า “

การช่วยบ่มเพาะให้เมล็ดพันธุ์แห่งสติให้ งามและเติบโต หรือเป็นการดูแลอาลัยวิญญาณ
กล่าวคือ เมื่อดำรงสติพิจารณาเมล็ดพันธุ์ด้านกุศล เมล็ดพันธุ์นั้นจะมีความเข้มแข็งและมั่นคงขึ้น
ส่วนเมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลจะสลายตัวและแปรเปลี่ยน” ยังเป็

จิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ ซึ่งเป็นลักษณะของความรักความเข้าใจที่ล้วนมีอยู่ในตัวทุกคน

ดิช นัท ฮันห์ ไม่ได้เป็นการจำกัดรูปแบบเฉพาะ แต่

ฝึก ด้วย เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติต่อเนื่องและ

ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าร่วมการฝึกเจริญสติในสถานปฏิบัติธรรมที่มีการกำหนดรูปแบบเฉพาะ

ท่านแนะนำ ให้ขยายช่วงเวลาที่ไม่ได้ฝึกนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมไปในทุกกิจกรรมของชีวิต เช่น

การหายใจ การเดิน การล้างจาน การทำอาหาร ล้วนสามารถเป็น โอกาสแห่งการเจริญสติได้

โดยดำรงกิจนั้นอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอ ซึ่งจะทำให้ไม่ถูกลากพาไปกับความวิตกกังวล

จากแผนการในอนาคต หรือความเศร้าโศกเสียใจในอดีต

สรุปความว่า การเจริญสติ ในทัศนะของ ดิช นัท ฮันห์ หมายถึง การฝึกให้ระลึกอยู่กับ
ปัจจุบัน การระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิ

ที่ต่างดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

การปลูกโพธิจิตหรือการบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญ

ฮันห์, , หน้า .
ดิช นัท ฮันห์, , พิมพ์ครั้งที่ , (:
สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง,), หน้า , ,
ดิช นัท ฮันห์, , หน้า - .
ดิช นัท ฮันห์, , ขันฉัตรพงษ์, พิมพ์ครั้งที่ , (:
สำนักพิมพ์สยาม,), หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Transformation and Healing : Sutra on the Four Establishments of
Mindfulness, (London : Ebury Press, 1993), p. 49.

ดิช นัท ฮันห์, , หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Peace begins here, (Berkeley, California : Parallax Press, 2004), p.

นัท ฮันห์

งทุกแง่มุม

ของชีวิตอีกด้วย

..

ดิช นัท ฮันห์ กล่าวไว้ว่า "สัมมาสติ เป็นหัวใจคำสอนของพระพุทธเจ้า" "การฝึก
 เจริญสติ คือ หัวใจแห่งการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา การมีสติคือความมหัศจรรย์ที่
 ยิ่งใหญ่ที่สุดของชีวิต" " และองค์แห่งมรรคอื่น
 ขึ้นพร้อมกัน ทั้งส่วนของความคิดก็จะเป็นความคิดที่ถูกต่อ () วาจา ก็จะเป็นวาจาที่
 ถูกต่อ ()" ทุกสิ่งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่กล่าว ก็จะเป็น อย่างถูกต้อง

ท่านกล่าวว่า " เรามีทุกอย่าง เราคือทุกอย่าง" "
 ดำรงชีวิตอย่างมีสติเป็นการดำรงชีวิตอย่างแท้จริง" "ส่วนการดำรงชีวิตอย่างไม่มีสติ ก็
 เหมือนกับคนที่ตายไปแล้วในความหลับใหล" " ท่านเน้นย้ำว่า "จำเพาะแสงแห่งสติ
 ปัญญาเท่านั้น ที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถอนรากถอนโคน และนำไปสู่หนทางแห่ง
 การตรัสรู้ได้อย่างแท้จริง" "การเจริญสติ จึงเป็นศิลปะแห่งการแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็น
 ให้เกิดวิปัสสนาญาณนำไปสู่กา ฐูแจ้ง" " ความเข้าใจ

(Right Mindfulness is the heart of the Buddha's teachings) Nhat Hanh, Thich, The Heart of
 The Buddha's Teaching, (Berkeley, California : Parallax Press, 1998), p. 64.

ดิช นัท ฮันห์, "ศิลปะแห่งการตื่นรู้",

, ().

Nhat Hanh, Thich, The Heart of The Buddha's Teaching, p. 64.

ฮันห์, , หน้า .

มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, ภาวนาด้วยหัวใจ, หน้า (), ดิช นัท ฮันห์,

ว่าด้วยรัก, หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, , , พิมพ์ครั้งที่ , (:

สำนักพิมพ์โกลมคิมทอง,), หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, **สู่ชีวิตอันอุดม**, . ศิวรักษ์, (:

พิมพ์ดิชน,), หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind. p. 241.

() ความไม่รู้จริง () นำไปสู่ความรักที่แท้ การยอมรับ และปิติ” เพื่อการดำรงอยู่
อย่างมีความสุข มั่นคง และเป็นอิสระ

ท่านยังกล่าวอีกว่า “ เป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
จะทำให้ตระหนักรู้ว่า การกระทำอันใดเป็นคุณหรืออันใดเป็นโทษ”
“ทำให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ เกิดความเคารพและมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น”
“การดำรงตนอยู่อย่างมีสติในสถานการณ์ที่สังคมกำลังวิกฤติ วุ่นวาย จะทำให้เข้าใจสถานการณ์ได้
อย่างชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริง” “ ผู้คนมีสติเป็นเครื่องคุ้มครอง ก็
เกิดการประจักษ์แจ้งอย่างลึกซึ้ง และได้รับความสุขอย่างแท้ ”

ในทัศนะของ ดิช นัท ฮันห์ การเจริญสติมี เป็นหัวใจแห่งคำสอน
และการฝึกปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่สำคัญและยิ่งใหญ่ที่สุดของชีวิต เพราะทำให้ทุก
ที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่กล่าวเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม ช่วยแปร เปลี่ยนความทุกข์ ให้กลายเป็น
ความสุขที่แท้ ทำให้เกิดความรักความเมตตา
ช่วยให้สังคมมีความสงบ สันติ จนถึงที่สุด คือช่วยทำลายมิฉนาคติ อวิชชา นำไปสู่การรู้แจ้ง
การตรัสรู้ได้อย่างแท้จริง

.. บทบาทหน้าที่ของสติ

ฮันห์ ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของสติไว้

() สติทำหน้าที่กำหนดจิตใจอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อเกิดความคิดล่องไปในอดีต
หรือคิดถึงแผนการในอนาคต สติจะทำให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ทำให้ร่างกายและจิตใจ
สานกันเป็นหนึ่ง

ดิช นัท ฮันห์, **ผู้ชีวิต** , หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, **คำสอนว่าด้วยรัก**, หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, , หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, , หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, , หน้า .

Nhat Hanh, Thich, *The Path of Emancipation*, (Berkeley, California : Parallax Press, 2000),
pp. 63-67., *The Heart of The Buddha's Teaching*, pp. 64-67.

() สติทำหน้าที่ระลึกว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น ทำให้รู้ชัดในกิจที่ทำอยู่ ทำให้
กิจนั้นมีความหมายอย่างแท้จริง

() สติทำหน้าที่สัมผัสและโอบกอด การสัมผัสและโอบกอดด้วยสติ
ใจใส่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติสัมปชัญญะ ทำให้รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการใส่ใจในสิ่ง
นั้น ผลของการสัมผัสและโอบกอดด้วยสติมี อย่าง คือ สัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านลบ จะ
ช่วยให้ความทุกข์บรรเทาลง ถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านบวก จะเป็นการหล่อเลี้ยงความสุข
นั้นให้เจริญยิ่งขึ้น

() สติทำให้เกิด สมาธิ สมาธิเป็น การเจริญสติ ท่านกล่าวถึงสมาธิ
Active เป็นสมาธิที่จิตดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ จดจ่อสิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิต
Selective เป็นการเลือกวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งให้
จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

() หักเกิดการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา)
ปรากฏการณ์ได้อยู่ ครอบคลุม ทำให้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยกัน
เป็นไปตามเหตุปัจจัยและไม่เที่ยง การพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติเป็นการมองอย่างเที่ยง
ธรรม โดยไม่ตัดสินจากความเห็นส่วนตัว ทำให้ลดอคติและความถือตน หน้าที่ของสติใน
จึงเปรียบเสมือนแสงไฟที่ฉายไปสู่สิ่งที่สนใจ ทำให้เห็นสิ่งนั้นตามความเป็นจริง

() สติทำให้เกิดความเข้าใจ (ปัญญา) มองอย่า
เข้าใจ เมื่อพิจารณาอย่างมีสติ จะทำให้เห็นปรากฏการณ์นั้นอย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน (วิปัสสนา)
ทำให้เกิดความเข้าใจ (รู้แจ้ง เห็นจริง)ขึ้น ความเข้าใจมีความหมายถึงการยอมรับ ความเมตตากรุณา
กข์บำรุงสุข ความเข้าใจจึงเป็น
แท้จริง

() สติทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน ทั้งความทุกข์ภายในตนเองและสังคม ภายในจิตมี
ทั้งเมล็ดพันธุ์ที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อสัมผัสและโอบกอดเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นอย่างมีสติ

เมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลจะสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตากรุณา ความเข้าใจได้ กระทั่งทำให้สามารถแปรเปลี่ยนที่รากฐาน คือแปรเปลี่ยนทั้งสังโยชน์ วาสนา อนุสัย ที่กีดขวาง อยู่ในอาลัยวิญญานได้อย่างแท้จริง ทำให้จิตเกิดอิสรภาพอย่างสมบูรณ์

จากความข้างต้น ดิชนัท ฮันท์ ได้แบ่งหน้าที่ของสติไว้หลายแง่มุม แต่มีเป้าหมายคือ โน้มจิตให้เกิดเป็นกุศล โดยเบื้องต้นนั้น สติทำหน้าที่กำหนดจิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างชัดเจน

อกุศลจิตต่างๆที่เกิดขึ้นให้ ทำให้เกิดสมาธิ

ด้วยอาศัยใช้กำลังของสมาธินั้น ทำให้เกิดปัญญา คือสามารถมองอย่างลึกซึ้ง(วิปัสสนา) ปราบกฏการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง จนกระทั่งทำให้เกิดการแปรเปลี่ยนสังโยชน์ วาสนา ที่นอนเนื่องอยู่ในอาลัยวิญญานให้หมดสิ้นไป นั่นคือการที่จิตได้รับอิสรภาพอย่างสมบูรณ์

ฝึก

ท ฮันท์ คือ " อยู่กับ ปัจจุบันขณะ พิจารณาความเป็นไปของโลก คือในกายและใจ" () ตามหลักสติปัฏ ประกอบด้วย การพิจารณาภายในกาย (body), (feeling), (mind), (object of mind)อย่างลึกซึ้ง เมื่อพิจารณาส่วนใด ส่วน ด้วยเช่นกัน ส ่อให้เห็นธรรมชาติของทุก สิ่งตามความเป็นจริง นั่นคือ ความไม่แน่นอน () ความไม่เป็นตัวตน () ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน () ซึ่งทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น และเข้าถึง การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ดิชนัท ฮันท์, , หน้า - .

Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind, pp. 227-228.

ดิชนัท ฮันท์, , หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind, p. 223.

Nhat Hanh, Thich, Transformation and Healing, p. 59.

ดิชนัท ฮันท์, ที่หมู่บ้านพลัม , อ่างใน

เกสัช (หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), (: สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์,), หน้า .

“การไม่แบ่งแยก” เป็นการปล่อยวาง ไม่
ผลักไสหรือไต่หาความรู้สึกใดๆ ไม่ตัดสินว่า เรา เขา ดี หรือไม่ดี ฯ เพียงแค่ระลึกไว้
เป็น จะทำให้พรมแดนระหว่างผู้สังเกตและผู้ถูกสังเกตค่อย เป็นหนึ่ง
ทำให้การพิจารณาเป็นไปอย่างรอบด้าน จนเกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่าง

ในหลักการเจริญสตินั้น ท่านกล่าวว่า “ และปัญญาไม่ได้แบ่งแย
เพราะเมื่อมีสติต่อเนื่องมันคงจะทำให้เกิดสมาธิ () พลังในการเพ่ง
พิจารณาอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีการมองเห็นอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา)” ดังนั้น เพื่อที่จะมองอย่าง
ลึกซึ้งได้ต้องมีการหยุด ซึ่งมีพลังแห่งสติเป็นบาทฐาน สมาธิและปัญญาจึงเป็นส่วนประกอบที่
ทำให้เกิดสติเพิ่มมากขึ้น และเป็นผลของการมีสติในขณะเดียวกันด้วย สติจึงเป็นทั้งมรรคและ
เมื่อฝึกสติเพื่อให้มีสมาธินั้น สติจึงเป็นมรรค แต่ตัวสติเองก็เป็นหัวใจของความตื่น
ความเบิกบาน สติจึงเป็นผลในขณะเดียวกัน นั่น เมื่อมีสติเกิดขึ้น สมาธิและปัญญาก็เกิดขึ้น

ในการเจริญสติต้องหลีกเลี่ยงจากความสุดโต่งทั้งสองข้าง คือทั้งด้านอัตต-
ซึ่งผู้ปฏิบัติควรรู้จักของสภาพทางร่างกายและจิตใจ
ระหว่างความเพียรกับการพักผ่อน ซึ่งประเด็นนี้เป็นสิ่งที่หมู่บ้านพลัมให้
ความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการรักษาความสมดุลทั้งกายใจ อันท์ กล่าวว่า “การฝึก
ปฏิบัติควรดำเนินไปด้วยความปิติ เป็นการเสริมสร้างให้เจริญองกามและเป็นการเยียวยา
ความทุกข์ พร้อมกันนั้นก็ต้องระวังไม่ให้หลงไปในทาง ”

ดิช นัท อันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, และสุภาพร พงศ์พ ย์,
พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์สยาม,), หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Transformation and Healing, p. 38.

Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind, p. 237., ดิช นัท อันท์,
หน้า , - .

ดิช นัท อันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, , พิมพ์ครั้งที่
, (: กพิมพ์โกมลคิมทอง,), หน้า .

ดิช นัท อันท์, , หน้า .
Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind, p. 48.

จากความข้างต้น สรุปได้ว่า ฮันท์
ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ระลึกความเป็นไปในกายและใจ โดยปราศจากการตัดสินหรือแบ่งแยก
หากแต่รับรู้ด้วยใจเป็นกลาง อย่างที่มันเป็น
หรือการดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย ปัญญาเป็น ไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่กลับ
ส่งเสริมซึ่งกันและกันให้มั่นคง เน้นการฝึกปฏิบัติในทางสายกลาง
คโด่งทั้ง

. **ฝึก** **ด้าน**

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “ ด้าน คือสมณะและวิปัสสนา โดย
ท่านเรียกวิธีการเจริญสมณะว่าเป็น “ ” (Stopping) อันเป็นอุบายทำให้จิตสงบ และเรียก
การเจริญวิปัสสนาว่า “ อย่างลึกซึ้ง” (Looking Deeply) ซึ่งเป็นอุบายเพื่อการรู้แจ้ง”
ในการเจริญสติอาศัยวิธีสมณะหรือการหยุดเป็นพื้นฐาน แต่ท่านเน้นที่วิปัสสนาหรือการมองอย่าง
ลึกซึ้ง เพราะจะทำให้เกิดการรู้แจ้งและมีอิสรภาพ การหยุดและการมองอย่างลึกซึ้งจึงเป็
ใกล้ชิดกัน เมื่อหยุดได้จึงทำให้มองอย่างลึกซึ้งได้ และ มองอย่างลึกซึ้งก็ช่วยในการหยุด
เช่นเดียวกัน

สติจำเป็นในการหยุดนิสัยที่เคยชิน ในการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น
ความหลงลืมจะไม่ปรากฏ สติจึงทำหน้าที่ประการแรกคือหยุด (อยู่ในขณะปั
หยุดทำให้มีสมาธิ เมื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะจะทำให้เกิดความสงบระงับ และจากความสงบ
ระงับ จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน และการพักผ่อนจึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดการเย
ความทุกข์ได้ กล่าวคือวิธีสมณะจะนำไปสู่การบำบัดทุกข์และบำรุงความสุขให้ม
เป็นการสกัดกั้นอุปกิเลสในบางส่วน ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนต่อวิธีวิปัสสนา เพราะเมื่อมีการหยุดทำ

Nhat Hanh, Thich, *Breathe! You are Alive : Sutra on The Full Awareness of Breathing*,
(London : Ebury Press, 1992), p. 39.

Nhat Hanh, Thich, *The Heart of The Buddha's Teaching*, p. 24.

ดิช นัท ฮันท์, , หน้า .

Nhat Hanh, Thich, *The Heart of The Buddha's Teaching*, p. 25.

Nhat Hanh, Thich, *Ibid*, pp. 26-27.

ให้เห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจน เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะทำให้เห็น(รู้แจ้ง) ตามความเป็นจริง

อันที่ ได้อธิบายแนวทางการเจริญสติเป็น () เป็นปัจจัยในการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา) เพราะทำให้จิตใจและร่างกายสงบระงับ เป็นการสกัดกั้นกิเลสบางส่วน ทำให้พิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆ ได้อย่างซื่อตรง การมองอย่างลึกซึ้งก็เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการหยุดเช่นเดียวกัน แต่ ท่านเน้นที่การมองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งนำไปสู่ความรู้แจ้ง ได้อย่างแท้จริง

. แนวทางการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน

อันที่ ได้บรรยายอธิบายแนวทางการเจริญสติในสติปัฏฐานสูตร แบ่งฐานที่ทำให้สติตั้งมั่นเป็น ความสัมพันธ์กันคือเป็นวัตถุให้จิตพิจารณา จิตและวัตถุแห่งจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน (ให้พิจารณาปรากฏการณ์ได้ครอบ จนเกิดความเข้าใจ) ท่านกล่าวถึงแนวทางการเจริญสติ สติปัฏฐานสูตร

. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfully Observing the Body) แบ่งเป็น

() ระลึกรู้ในลมหายใจ (Conscious Breathing) “เมื่อหายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า รู้ว่าหายใจออก” โดยใส่ใจในลมหายใจเท่านั้น ไม่ซัดสายไปที่อื่น การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ทำให้การหายใจเป็นการหายใจอย่างระลึกรู้

Nhat Hanh, Thich, Breathe! You are Alive, p. 39.

Nhat Hanh, Thich, Transformation and Healing : Sutra on the Four Establishments Of Mindfulness, p. 124.

Ibid., pp. 37-123, อังโน ทิฆมาขุวัตก์ , “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ อันที่” วิทยานิพนธ์ . (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), , หน้า -

() (Following the Breath)

อย่างใกล้ชิด ไม่ว่าจะลมหายใจสั้นหรือยาว และเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ โดยไม่ต้องดัดลมหายใจ ไม่ปล่อยให้ความคิด หรือแผนการใด เข้ามา เมื่อฝึกปฏิบัติเช่นนี้ลมหายใจจะราบเรียบ

() กายและจิตเป็นหนึ่งเดียว (Oneness of Body and Mind)

“หายใจเข้า ฉันตระหนักรู้ร่างกายทั้งหมดของฉัน ฉันตระหนักรู้ร่างกายทั้งหมดของ
” สิ่งที่ใช้ในการพิจารณาคือลมหายใจ พร้อมทั้งผสมผสานความระลึกรู้ในร่างกาย ทั้งหมดเข้าไปด้วย เมื่อจิตกำหนดรู้ในร่างกาย จิตกับกายจึงเป็นหนึ่ง ทำให้มีความรู้ตัวทั่ว พร้อมในตนเอง

() ทำกายให้สงบระงับ (Calming)

“หายใจเข้า

” เมื่อหายใจให้ทำความรู้สึกเข้าร่วมกับร่างกายและ เซลล์ในร่างกายให้สงบระงับ การฝึกปฏิบัติ ต่อเนื่องจากขั้นที่ โดยใช้ลมหายใจ นำความสงบระงับมาสู่กาย เพราะเมื่อกายไม่สงบระงับ จิตจะมีความสงบได้ยาก ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของร่างกายให้มี

() ตระหนักรู้ในอิ (Awareness of Bodily Positions)

ให้ตระหนักรู้ว่าเดิน นอน โดยประสานกับลมหายใจไปพร้อมกัน

() ตระหนักรู้ในกิจทางกายต่างๆ (Awareness of Bodily Actions)

คือ ให้ตระหนักรู้ในกิจ ไม่ว่าจะเป็นก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง, มองไปข้างหน้าหรือเหลียว มองข้างหลัง ก้มลงหรือยืนขึ้น ปีศสาวะ

ล้างมือ ล้างหน้า แปรงฟัน สวมเสื้อผ้า

ๆ เมื่อฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้ การกระทำจะดำเนินไปอย่างไร้แรง กายและจิตมีความสงบผ่อนคลายยิ่งขึ้น

() พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Parts of the Body)

พิจารณาส่วนต่างๆ ของร ตั้งแต่ฝ่าเท้าไปถึงปลายผม และจากปลายผมลงไปถึงฝ่าเท้า ประกอบด้วยผม ฟัน ม้าม

ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำมูก และไขข้อ เป็นต้น

ารฝึกปฏิบัตินี้จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับส่วนประกอบต่าง ของร่างกาย อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความสัมพันธ์กันอย่างแนบ

แน่น และเมื่อตระหนักรู้ในส่วนต่าง ของร่างกาย พร้อมทั้งพิจารณาธรรมชาติที่มีลักษณะเก
ตั้งอยู่ อย่างอิงอาศัยกัน ก็จะเห็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกัน

() การอิงอาศัยกันของร่างกายและจักรวาล (Interdependence of Body and Universe) การฝึกปฏิบัติขั้นตอนนี้ มีเนื้อหาแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย ซึ่งเป็นหนทางสู่อิสรภาพ และการตื่นรู้ มีแนวทางปฏิบัติ คือ ตระหนักรู้ในการปรากฏของธาตุทั้ง ๕ ได้แก่

ในร่างกาย ที่มีความสัมพันธ์กับจักรวาลที่ปรากฏในรูปของธาตุทั้ง ๕ ร่างกาย ก็จะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจักรวาล ที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน ไม่ได้ แยกแยกออกจากกัน เมื่อเกิดความเข้าใจในลักษณะของธรรมชาติ จะทำให้ข้ามพ้นจากความเห็น ผิด ที่ว่าตัวเราดำรงอยู่เฉพาะที่ปรากฏเป็นร่างกายเท่านั้น

() ร่างกายที่ไม่ยั่งยืน (Body as Impermanent) การฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้ เป็นการ พิจารณาถึงลักษณะของซากศพที่แตกต่างกัน เช่น , , สัตว์เล็ก , ซากศพที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่, เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเป็นประปราย มีเอ็นรัดอยู่, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาว , ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกแห้งกองอยู่รวมกัน, และซากศพที่เป็นกระดูกฟูนเป็นชิ้นเล็กชิ้น น้อย เป็นต้น

การฝึกปฏิบัติพิจารณาซากศพนี้ เพื่อให้เห็นความไม่อาจดำรงอยู่อย่างยั่งยืนและเห็น ธรรมชาติแห่งความเสื่อมสลายของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับและชื่นชมกับสภาวะแห่งการ ในการฝึกปฏิบัตินี้ไม่จำเป็นต้องมีซากศพเพื่อให้พิจารณา แต่ให้นึกสภาพซากศพ ดังที่บรรยายไว้ข้างต้น ผู้ปฏิบัติควรเป็นผู้ที่มีสภาพร่างกายและจิตใจเป็นปกติ ไม่ปฏิบัติด้วยความ วนวายใจหรือมีทัศนคติที่เป็นทุกข์

() ด้วยความตระหนักรู้ในความเบิก (Healing Wounds with the Awareness of Joy) เมื่อผู้ปฏิบัติปล่อยวางความ ว่างุ่นใจ และความเกลียดชังลงได้ ให้นั่งขัดสมาธิมีสติกับลมหายใจ ระลึกรู้ถึง ความเป็นอิสระ และความเบิกบาน ที่ได้เกิดขึ้นกับทั้งร่างกายและจิตใจ

. เวทนาอนุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfully Observing the Feeling)

อันที่กล่าวถึงเวทนาว่า เป็นจิตตสังขารเช่นเดียวกับการปฏิบัติในหมวดจิตตานุปัสสนา แต่เวทนามีขอบเขตกว้างจึงจัดลงเป็นอีกฐานหนึ่ง
นุปัสสนา

() (Identifying Feeling) เวทนาจำแนกเป็น
ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ารปฏิบัติในข้อนี้ คือ ให้ระลึกรู้ใน
ลมหายใจไปพร้อมกัน และอาจใช้บทภาวนาร่วมด้วย เช่น ให้ระลึกรู้ในลม
แล้วกล่าวคำภาวนาในใจ “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความรู้สึกทุกข์กำลังเกิดขึ้นในตัวฉัน
รู้ว่าความรู้สึกทุกข์กำลังเกิดขึ้นในตัวฉัน” ส่วนในเวทนาอื่นก็เช่นเดียวกัน
เกิดขึ้นไม่ต้องพยายามจัดออกหรือกดข่มไว้ เพียงระลึกรู้ในความรู้สึกนั้น ปล่อย
วางไม่ตัดสินในความรู้สึกนั้น เมื่อมีสติระลึกรู้ในเวทนา ปราภฏกรรม()
พิจารณาอย่างต่อเนื่องจะเห็นถึงสาระและต้นเหตุแห่งเวทนานั้น ทำให้ผ่านพ้นความเห็นที่ผิดพลาด
ในเวทนานั้นไปได้

() พิจารณาต้นเหตุแห่งเวทนา (Seeing the Roots of Feeling) การฝึกปฏิบัติใน
ข้อนี้ต่อเนื่องจากข้อ เมื่อจำแนกความรู้สึกได้แล้ว ให้พิจารณาเวทนานั้นว่ามาจากปัจจัยทาง
หรือปัจจัยทางจิต ซึ่งเมื่อเห็นเหตุปัจจัยของเวทนา จะเกิดการตระหนักรู้ในผลของเวทนานั้น
เช่น เมื่อพิจารณาถึงการดื่มสุราแล้วขับรด จะเห็นว่าเป็นความประมาทที่อาจ
ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนาจึงไม่ใช่สิ่งที่รับรู้ได้อย่างผิวเผินจากความรู้สึกใน
(เช่นความสุขจากการดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่)

ในการเจริญสติต้องพิจารณาถึงเหตุปัจจัยของสุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วย
(Ignorance) (Self-love) หากไม่พิจารณาสุขเวทนาอย่างมีสติ
เวทนาจะนำไปสู่การปรุงแต่งเพื่อเห็นยวั้งความสุขไม่ให้จางหายไป ซึ่งเป็นการปลั่งผลออกไปจาก
การระลึกรู้ในปัจจุบันธรรม เมื่อพิจารณาสุขเวทนาอย่างมีสติ จะทำให้กลับมาสู่การรับรู้ที่เป็น
จริงที่ปราศจากการปรุงแต่ง

Nhat Hanh, Thich, Transformation and healing, p. 78. (Feelings are also mental formations, but they were dealt with on their own in the second Establishment of Mindfulness, because the sphere of feelings is so wide).

ารเจริญสติในหมวดเวทนานุปัสสนาสรุปได้ คือการยอมรับความรู้สึก
อย่างที่เป็น คือ เป็นหนึ่งเดียวกับความรู้สึก คือสังเกตความรู้สึกนั้นอย่างไม่แบ่งแยกหรือ
คือ ทำให้ความรู้สึกสงบระงับ ผ่อนคลาย การปล่อยวางด้วยความ
ทำให้ความกลัว

การเฝ้ามอง เป็นการตรวจสอบเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นเวทนานั้น เมื่อมองเห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนานจนเกิดความเข้าใจ เวทนานั้นก็จะไม่ทำให้เกิ (สังโยชน์) ที่เห็นขันธ์จิดไว้กับ

. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในหมวดจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา ท่านดิช อันท์ ได้
ไว้ด้วยกัน ตามที่ท่านกล่าวว่า “แม้ว่าจะพิจารณาจิตกับธรรมแบ่งเป็นสองฐาน แต่แท้จริงแล้วเป็น
หนึ่งเดียวกัน จิตคือสิ่งที่รับรู้ธรรม และธรรมคือสิ่งที่ถูกรับรู้ (ธรรมารมณ) สิ่งที่ได้รับรู้และสิ่งที่ถูก
รับรู้ไม่อาจแยกออกจากกันได้ วัตถุแห่งจิต () ()
ทั้งหมดเป็นผลผลิตของจิต” จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ทางจิตที่
เรียกว่า “ ” (Mental Formation) ประกอบกับการหายใจอย่างมีสติ
สังขารด้วยสติ จะทำให้จิตตสังขารแปรเปลี่ยนไปในทางที่เป็นกุศล ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏ
เป็นการตั้งสติพิจารณาวัตถุแห่งจิต “ ” (Eighteen
Realms) ได้แก่ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์

ดิช นัท อันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า - .

Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind, Berkeley, pp. 222-223. “Although mind and objects of mind are considered two different fields, in fact, they are one. Mind is the perceiver and objects of mind are the perceived. But perceiver and perceived can never be separated, they make one whole. Objects of mind do not arise independently of mind. Objects of mind including the body, the feelings, and all other mental formations- are products of mind.”

ตามเหตุปัจจัย ปรงแต่ง เป็นไปตามธรรมเนียม
กำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล, (พรหมคุณาภรณ์ (. . .). พจนานุกรมพุทธศาสตร์
, พิมพ์ครั้งที่ , (: เอส อาร์ ปรีนติง แมส โปรดัคส์ จำกัด,),
หน้า - .

ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ (Physical) (Psychology) (Physiological)

นอกจากนี้ฐานที่ตั้งแห่งสติทั้งสี่ ยังมีความสัมพันธ์กัน คือ เป็นวัตถุให้จิตกำหนดเช่นเดียวกัน

แนวทางการฝึกปฏิบัติตาม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏ

() () (Observing the Desiring Mind)

การยี่คิดในความต้องการที่เป็นอกุศล ซึ่งเป็น

วัตถุแห่งความปรารถนา ความปรารถนาในด้านอกุศลนี้ ได้แก่ ปรารถนาในทรัพย์

ความปรารถนาที่แบ่งเป็น อย่างนี้ เป็นอุปสรรค

ในการฝึกฝน เช่นเดียวกับความทุกข์ทางกาย และความทุกข์ทางใจ

มีแนวทางการปฏิบัติในข้อนี้คือ ให้พิจารณาว่า " ก็รู้ชัดว่าจิตมี

เมื่อจิตไม่มีความปรารถนา ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีความปรารถนา" เช่น

ก็รู้ชัดว่าจิตมีความอยากในอาหาร เมื่อจิตไม่มีความอยากในอาหาร ก็รู้ชัดว่าจิต

ไม่มีความอยากในอาหาร หรือเมื่อจิตมีความอยากได้ในทรัพย์ ก็รู้ชัดว่าจิตมีความอยากได้ใน

ทรัพย์นั้น เมื่อจิตไม่มีความอยากได้ในทรัพย์ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีความอยากได้ในทรัพย์นั้น เป็นต้น

() (Observing Anger) "

ก็รู้ชัดว่าความโกรธปรากฏขึ้น เมื่อความโกรธไม่ปรากฏ ก็รู้ชัดว่าความโกรธไม่

ก็รู้ชัดในความโกรธที่เริ่มปรากฏขึ้น

หายไปแล้ว ก็รู้ชัดในความโกรธที่หายไปแล้ว เมื่อความโกรธหายไปแล้วและจะไม่เกิดขึ้นอีกใน

ก็รู้ชัดในความโกรธที่หายไป แล้วและจะไม่เกิดขึ้นอีกในอนาคต"

ทั้งทำลายตนเองหรือผู้อื่น เมื่อมีความโกรธแล้วพิจารณาเห็นความโกรธนั้น

โกรธจะค่อย และธรรมชาติในการทำลายจะลดลงไปเช่นเดียวกัน

() เจริญสติด้วยความรัก (Love Meditation)

กรุณา เมตตาเป็นเจตนาที่จะนำสันติ และความสุขไปสู่ผู้อื่น ส่วนกรุณา หมายถึง

คทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น จะเป็นเหตุให้คนที่

อยู่แวดล้อมเรามีความสุขมากขึ้นด้วย ดิข อันห์ อ่างถึงใน อังคุดตฺรณิกาย ว่า "ถ้าโทสะจิต

สามารถฝึกปฏิบัติบนพื้นฐานของเมตตากรุณา หรือเพื่อทำให้ผู้ที่เรา

“ เมตตาและกรุณาเป็นความรักที่ไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน ซึ่งเกิดขึ้นจากความเข้าใจและตระหนักรู้ถึงความทุกข์ของผู้อื่น

พิจารณาถึงความทุกข์ทางกายหรือทางจิตของผู้อื่น โดยใช้การหายใจอย่างมีสติประกอบการฝึกปฏิบัติ เมื่อมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว การฝึกปฏิบัติสามารถทำได้ในทุกกิจกรรมไม่ว่ายืน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมแห่งความเมตตากรุณา ซึ่งนำความสุขมาสู่ตนเองและผู้อื่น ได้

() การไต่สวนธรรม (Discriminative Investigation)

ฐานของวัตถุแห่งจิตหรือ “ ” การดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย (Interdependent Origination) ธรรมทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ภายใต้กฎแห่งการอิงอาศัย แนวทางการปฏิบัติ ก็ตระหนักรู้ในธรรมทั้งหลายที่เกิดในจิต หรือเมื่อธรรมนั้นไม่มีในจิต ก็ตระหนักรู้ว่าธรรมนั้นไม่มี เช่น (บางสิ่งบางอย่าง) ก็ตระหนักรู้ว่าความเกลียดชัง หรือเมื่อจิตไม่มีความเกลียดชัง ก็ตระหนักรู้ว่าจิตนี้ไม่มีความเกลียดชัง

กระสับกระส่าย ก็ตระหนักรู้ว่าความกระสับกระส่ายเกิดขึ้นในจิต เมื่อความกระสับกระส่ายไม่มีในจิต ก็ตระหนักรู้ว่าความกระสับกระส่ายไม่มีในจิต หรือพิจารณาธรรมในหมวดโพชฌงค์ เช่น (ความสอดคล้องพิจารณาธรรม) ดับในจิต ก็ตระหนักรู้ว่าขัมมวิจยะได้เกิดขึ้น และเมื่อขัมมวิจยะเกิดขึ้นแล้ว นักรู้เหตุแห่งการทำให้ขัมมวิจยะมีความเจริญบริบูรณ์ เป็นต้น

() การสังเกตสังโยชน์ (Observing Internal Formation) ซึ่งแบ่ง เป็น

ได้แก่ สังโยชน์อย่างหยา และสังโยชน์อย่างละเอียด

หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส กายได้สัมผัส

จะเกิดสังโยชน์ขึ้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับวิธีการในการรับรู้ กล่าวคือ การรับรู้

อย่างขา ทำให้เกิดการปรุงแต่ง (รับรู้ไม่ตรงตามที่เป็นจริง) และก่อให้เกิดเจือปนแห่งอวิชชา

() แปรเปลี่ยนสังโยชน์ที่ถูกกดทับ (Transforming Repressed Internal Formations)

สังโยชน์ที่ปรากฏเป็นเวทนาสามารถสังเกตได้ง่าย แต่สังโยชน์ที่ถูกเก็บไว้ในจิตเป็นเวลานานจะไม่แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาเหมือนที่ปรากฏเป็นเวทนา แต่แสดงออกอย่างบิดเบือน ซึ่งทำให้รับรู้

“If a mind of anger arises, the bhikkhu can practice the meditation on love, on compassion, or on equanimity for person who has brought about the feeling of anger.” (Anguttara Nikaya (V, 161))

และสังเกตสังโยชน์นั้นได้ยาก ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมโดยที่ไม่รู้สึกตัวหรือพลั้งเผลอ
ภายในจิตใจมีความต้องการหลีกเลี่ยงความทุกข์ จึงใช้กลไกการป้องกันตัว ผลักความขัดแย้ง
ความเจ็บปวด หรือสิ่งที่ไม่ยอมรับนั้นไปสู่จิตใต้สำนึก แต่สังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตนั้น จะแสดง
ออกมาเป็นอาการป่วยทางกายหรือทางจิต

เพ่งมองปมภายในจิตใจ ขั้นแรกคือทำให้
สังโยชน์ปรากฏในจิตสำนึก ซึมหายใจประกอบการพิจารณา โดยอาจตั้งคำถามเพื่อใช้เป็น
ข้อพิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เช่น ทำไมฉันจึงรู้สึกสบายใจเมื่อได้ยินบางคนพูดเช่นนั้น,
ฉันจึงคิดถึงแม่เสมอเมื่อมองผู้หญิงคนนั้น, ทำไมฉันจึงพูดเช่นนั้นกับเขา ทำไมฉันไม่ชอบหนัง
เรื่องนี้ เป็นต้น การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้มองเห็นรากเหง้าของพฤติกรรม ที่แสดงออกทั้ง
ทำให้การรับรู้และการกระทำแปรเปลี่ยนไปในทางที่ไม่เกิดสังโยชน์

() ข้ามพ้นความรู้สึกผิดและความกลัว (Overcoming Guilt and Fear)

ผิดหรือความรู้สึกเสียใจต่อความผิด (Remorse, Regret) เป็นได้ทั้งทางกุศลหรืออกุศล ถ้าตระหนัก
รู้ในความผิดพลาด และคิดจะไม่ทำเช่นนั้นอีกในอนาคต ความรู้สึกผิดนั้นก็เป็อกุศล แต่ถ้า
ความรู้สึกผิดนั้นกลายเป็นปมภายในจิตใจ ก็จะเป็นอกุศล และเป็นอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ

การฝึกปฏิบัติในข้อนี้ คือ ตระหนักรู้ในความฟุ้งซ่าน (Agitation)
ความรู้สึกผิด (Remorse) ที่ยังไม่เกิดขึ้น ที่ดับไปแล้ว และที่ดับไปแล้วและ
จะไม่เกิดขึ้นอีก ความผิดพลาดในอดีตสามารถแปรเปลี่ยนด้วยการดำรงสติในปัจจุบันขณะ
ด้วยการยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น จากนั้นพิจารณาปรากฏการณ์ว่ามีเหตุปัจจัยอย่างใดบ้าง
จะทำให้เห็นธรรมชาติของการอิงอาศัย และไม่ใช่ว่าตัวตนที่เที่ยงแท้ในปรากฏการณ์นั้น ทำให้
หลุดจากความรู้สึกสำนึกผิดและความกลัวได้

() บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสันติ (Sowing Seeds of Peace) การฝึกปฏิบัติในข้อนี้
เป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งสันติ (Peace, joy, and liberation)
พิจารณาปัจจัยเหล่านี้ เพื่อให้จิตมีพลานามัย เป็นการปลดปล่อยกิเลสอาสวะ และ
เป็นการทำจิตให้เป็นกุศล ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสู่การรู้แจ้ง (โพชฌงค์) แนวทางการฝึก
ปฏิบัติในข้อนี้คือ ตระหนักรู้ในโพชฌงค์ (ปัจจัยแห่งการส่งเสริมการรู้แจ้ง) ว่าเกิดขึ้นแล้วหรือยัง
ไม่เกิดขึ้น ตระหนักรู้เหตุแห่งการเกิดโพชฌงค์แต่ละข้อ และตระหนักรู้เหตุแห่งการทำให้
องค์แต่ละข้อที่เกิดขึ้นแล้วมีความเจริญบริบูรณ์

จากความข้างต้น สรุปได้ว่า การอธิบายการฝึกปฏิบัติในสติปัฏฐานของ ฮันท์ มีความสอดคล้องกับหลักการแห่งสติปัฏฐาน ในพระไตรปิฎก

แต่ท่านได้ปรับคำสอนให้กระชับโดยกล่าวอธิบายว่า ฐานทั้งสี่ล้วนเป็นวัตถุแห่งจิต (Objects of the mind) ในการอธิบายการฝึกปฏิบัติในฐานกายและเวทนา สอดคล้องกับสติปัฏฐานสูตร นอกจากนี้ยังกล่าวว่าเวทนามีลักษณะเหมือนจิตตสังขาร แต่มีขอบเขตกว้างกว่าจึงจัดลงเป็นอีกฐานหนึ่ง แต่ในฐานจิตและธรรมท่านกล่าวถึงการฝึกปฏิบัติทั้งสองฐานไว้รวมกัน เพราะจิตเป็นสิ่งที่รับรู้ธรรมและธรรมคือสิ่งที่ถูกจิตรับรู้ (ธรรมารมณ์) ซึ่งแยกออกจากกันไม่ได้ เพียงแต่เมื่อพิจารณาไปยังสิ่งที่รับรู้ก็เป็นจิตตามุขัสสนา และเมื่อพิจารณาไปยังสิ่งที่ถูกรับรู้ก็เป็นธรรมามุขัสสนา แต่ไม่ว่าจะพิจารณาในฐานใดก็ยังไม่ไปถึงฐานอื่นด้วย

ดิช นัท ฮันท์ ไม่ได้อธิบายสติปัฏฐาน อย่างพิสดารให้ครอบคลุมชนิดของอารมณ์ที่ใช้ กำหนดที่กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตร แต่ท่านเน้น ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน ว่า จิตหรืออารมณ์ของจิต() ที่ใช้พิจารณามักจะเป็นสิ่งที่ เป็นอารมณ์ที่คนทั่วไปประสบอยู่ เช่น การพิจารณาจิตตสังขารฝ่ายอกุศล () ได้แก่ ความปรารถนาในทรัพย์

เป็นต้น ส่วนการพิจารณาจิตตสังขารฝ่ายกุศล ท่านเน้นที่ความเมตตา กล่าวคือ ท่านชี้ให้เห็นหลักการปฏิบัติ เมื่อเข้าใจหลักการแล้วสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่าง กว้างขวางมากขึ้น

เข้าใจในธรรมนั้นจนกระทั่งสืบต่อไปถึงธรรมอื่น ส่วนหัวข้อธรรมในการพิจารณา ปรากฏการณ์ต่าง ๆ มีสติพิจารณาให้เห็นถึงความเป็น

(The Sutra on Mindful Breathing) ในทัศนะของท่านดิช นัท ฮันท์ พระสูตรว่าด้วยการใช้ลมหายใจในการเจริญสติหรือคุ้มกันรักษาจิต ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ว่า

การหายใจอย่างมีสติ เป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ ให้ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นำไปสู่สันติและความสงบ เป็นอุปกรณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่

การพิจารณาปรากฏการณ์ธรรมชาติและทำให้เกิดความรู้แจ้ง หากรู้จักวิธีใช้ลมหายใจแล้ว มันจะกลายเป็นของวิเศษที่ช่วยให้เราเอาชนะอุปสรรคนานัปการ

หลักสำคัญของอานาปานสติสูตร คือ การใช้ลมหายใจเพื่อพัฒนาความรู้ตัวทั่วพร้อม โดยผนวกเข้ากับการเจริญสติปัฏฐาน วิธีการหายใจเข้าและออก ทั้ง แบ่งออกเป็น () ใช้กายเป็นอารมณ์ของการฝึกสติ () ใช้ความรู้สึก () () ใช้จิต () ใช้อารมณ์ของจิต() ท่านยังกล่าวถึงกา ว่าเป็นการ ก่อให้เกิดการเจริญในธรรมหมวดอื่นอีกด้วยว่า

การฝึกฝนให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมด้วยอาศัยลมหายใจว่า ถ้าหมั่นเจริญให้มากและ ต่อเนื่อง จะนำไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ในการฝึกสติปัฏฐาน แล้วสติปัฏฐาน ให้มากอย่างต่อเนื่องย่อมนำไปสู่ความสำเร็จในการฝึกโพชฌงค์ และโพชฌงค์ เจริญให้มากและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องแล้ว จะทำให้เกิดความรู้แจ้งแทงตลอด และจิต

กายนุปัสสนา มี ได้แก่

- () เมื่อหายใจเข้ายาว ฟังรู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ฟังรู้ชัดว่า
- () เมื่อหายใจเข้าสั้น ฟังรู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
ฟังรู้ชัดว่า
- () หายใจเข้า เรารู้พร้อมเฉพาะในกายทั้งปวง
เรารู้พร้อมเฉพาะในกายทั้งปวง

ดิช นัท ฮันห์, ปาฐกถาที่แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, : กุญแจแห่งการตื่นอยู่เสมอ, ,

(: สำนักพิมพ์อักษรศาสตร์,), หน้า . Nhat Hanh, Thich, Breathe! You are Alive : Sutra on The Full Awareness of Breathing).

, หน้า - .

, หน้า - .

() หายใจเข้า เราทำกายทั้งปวงให้สงบระงับ
เราทำกายทั้งปวงให้สงบระงับ

อารมณ์ของการกำหนดรู้

จิตของผู้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้

กำหนดรู้ ลมหายใจเป็นสิ่งที่ ถูกกำหนดรู้

เห็นว่าลมหายใจจะมีผลต่อจิต และจิตก็มีผลต่อลมหายใจ การหายใจเป็นด้านหนึ่งของกาย ความรู้ตัวทั่วพร้อมในลมหายใจ ก็เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมในกายด้วย

การรู้ตัวทั่วพร้อมในลมก็เป็นการรู้ตัวทั่วพร้อมในกายทั้งหมดด้วย ลมหายใจ และร่างกายทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน

การทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายเริ่มสงบระงับลง

เป็นไปพร้อมกับความสงบของกายและจิต การฝึก วิธีนี้ ทำให้เราเข้าถึงความเป็นเดียวกันระหว่างร่างกายและจิตใจ เป็นเครื่องมืออันวิเศษสำหรับสร้างความสงบ

เวทนานุปัสสนา มี

ได้แก่

() หายใจเข้า เรารู้สึกปีติ
เรารู้สึกปีติ

() หายใจเข้า เรารู้สึกเป็นสุข
เรารู้สึกเป็นสุข

() หายใจเข้า เรารู้พร้อมถึงการทำงานของจิต
เรารู้พร้อมถึงการทำงานของจิต

() หายใจเข้า

นำไปสู่การสัมผัสกับความรู้สึกของเรา ที่เกิดขึ้นทั้ง

ทุกข์

(ไม่สุขไม่ทุกข์) เมื่อมีความใส่ใจกำหนดลมและทำให้กายสงบลง ความรู้สึกปีติเบิกบานจะ

ปีติจะเปลี่ยนเป็น
อย่างเต็มเปี่ยม

เราตระหนักรู้ถึงความสงบสุขนั้น

เป็นการใส่ใจกับความรู้สึกต่างๆ ไม่ว่าจะเกิดจากทางกายหรือทาง
() การทำงานของจิตนั้นรวมเอาความรู้สึก () และความจำได้หมายรู้ ()
เข้าไว้ด้วย เมื่อรู้ตัวทั่วพร้อมในการทำงานของกายและจิตทุกอย่าง ย่อมรู้ตัวทั่วพร้อมถึงความรู้สึก
ทุกอย่างด้วยเช่นกัน วิธีที่ เป็นการทำกายและจิตให้สงบลง
ความรู้สึก และลมหายใจให้เป็นหนึ่งเดียวกันอย่างสมบูรณ์ ท่านอธิบายเพิ่มเติมว่า องค์ประกอบ
ของปีติและสุขที่แท้จริงนั้น เกิดจากการปล่อยวางละทิ้งสิ่งต่าง ไว้ข้างหลัง เราไม่ยึดติดกับมัน
เวลาทำสมาธิจนเกิดปัญญา เราจะรู้ได้ว่าแม้กระทั่งปีติสุขก็ต้องปล่อยวาง

จิตตามุปีตสนา มี ขั้นตอน ได้แก่

- () หายใจเข้า รู้พร้อม
รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตของเรา
- () หายใจเข้า เราทำจิตให้เป็นสุขสงบ
เราทำจิตให้เป็นสุขสงบ
- () หายใจเข้า เราทำจิตให้เป็นสมาธิ
เราทำจิตให้เป็นสมาธิ
- () หายใจเข้า เราปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ
เราปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ

ตั้งแต่วิธีที่ ใช้จิตเป็นอารมณ์สำหรับใช้กำหนด
การทำงานทางด้านจิตใจทั้งหมด ประเภทด้วย
(การรับรู้), (การจำได้หมายรู้), () รวมไปถึงปรากฏการณ์ทางจิต
ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

ดิช นัท ฮันท์, ที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส , อังใน มนสิกุล โอวาทเภสัชช์
(หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), หน้า .

เป็นการกำหนดรู้จิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

เป็นการทำจิตให้เป็นสุข

จิตจะเป็นสมาธิได้

เมื่ออยู่ในสภาพสงบสุข มากกว่าในสภาวะซึ่มเศร้าหรือวิตกกังวล

ปัจจุบันได้ ปิติความเบิกบานอย่างยิ่งก็เกิดขึ้นได้ง่าย

ให้เอาจิตดูจิต จิตเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ จิตเป็นภาวะ
หนึ่งเดียวของผู้ดูหรือผู้รู้ กับผู้ถูกดูหรือถูกรู้

ท่านได้ยกตัวอย่าง การทำงานของสมาธิให้เห็นภาพว่า

ถ้ามีเลนส์อันหนึ่งส่องแสงดวงอาทิตย์ไปที่จุดใดจุดหนึ่ง จนจุดนั้นเกิดเป็นความร้อน ถ้า
วางกระดาษไว้ตรงนั้น กระดาษก็ไหม้ เช่นเดียวกับสมาธิที่รวมพลังฟุ้งลงไป ย่อมทำให้เกิด
ปัญญาเผาไหม้กิเลสได้ ความซึ่มเศร้า ความกลัวในจิตใจย่อมหายไป นั่นคือ เหตุผลที่เรา
ฝึกดูจิตจนเห็นจิต และรู้เท่าทันจิต

ปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ โดยปกติจิตจะถูกผูกยึดอยู่กับอดีต ความมุ่งหวัง
ความอยากที่ซ่อนเร้นอยู่ หรือไม่ก็ความโกรธ เมื่อเฝ้าดูจิตอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง
(สังโยชน์) ที่ผูกมัดจิตไว้ได้

ได้

ธรรมานุปัสสนา มี ขั้นตอน ได้แก่

() หายใจเข้า เราพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
เราพิจารณาทุกสิ่งเป็นอนิจจัง

() หายใจเข้า

() หายใจเข้า เราพิจารณาเห็นความเป็นอิสระ
เราพิจารณาเห็นความเป็นอิสระ

() หายใจเข้า เราพิจารณาเห็นการปล่อยวาง
เราพิจารณาเห็นการปล่อยวาง

, หน้า .

ช นัท อินท์,

: กุญแจแห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า - .

จิตไม่สามารถแยกออกจากสิ่งที่จิตรับรู้ (อารมณ์ของจิตหรือธรรมารมณ์) จิตไม่อาจมี
ได้ถ้าไม่มีอารมณ์ของจิต จิตเป็นทั้งประธานและกรรมในการรับรู้ ปรากฏการณ์ทั้งทางกายภาพ
และทางจิตภาพ ทั้งหมดเป็นวัตถุแห่งจิตหรืออารมณ์ของจิต สิ่งทั้งหลายที่เป็นปรากฏการณ์นั้น
เรียกว่า “ ” “ธรรมารมณ์”

ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของทุกสิ่ง ทั้งปรากฏการณ์ทางจิต
ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับความไม่เที่ยงแท้แน่นอน
เพราะจะทำให้เห็นธรรมชาติของความสัมพันธ์กัน ความเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน
ความไม่มีตัวตนที่เป็นอิสระจากสิ่งอื่น

ทำให้เห็นว่าธรรมทั้งหลายล้วนอยู่ในข เช่นการเห็นนี้
ทำให้คลายความยึดติดในสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งว่า เป็นตัวตนอิสระจากสิ่งอื่น แม้แต่ความ
ยึดถือในร่างกายหรือความนึกคิดในจิตของเรา

ทำให้ตระหนักรู้ ถึงความปัดอันยิ่งใหญ่ จากการหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็น
การ ปลดปล่อยจากความตั้งใจที่จะยึดเหนี่ยวสภาวะธรรมอันใดไว้

ทำให้รู้แจ้งว่าการปล่อยวางตัวตนจากการยึดถือนั้นเป็นอย่างไร
ปล่อยวางนั้น ก็คือ ความหลุดพ้น

กล่าวโดยสรุป การเจริญอาปานสติทั้ง ขั้น ก็คือ ลำดับของสติปัญญา
ร่างกาย ความรู้สึก จิต และอารมณ์ของจิต ผู้ฝึกปฏิบัติที่ฉลาด ย่อมมีอุปบายในการที่จะจัดสรร
ควบคุมลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจ เพื่อเพิ่มพูนให้สมาธิมีพลังที่มั่นคงเสียก่อนในเบื้องต้น แล้ว
จึงก้าวไปสู่การเฝ้าดูเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง อันจะช่วยให้เราก้าวพ้นการยึดติดด้วยควา
ความไม่อยาก พ้นจากความยินดีในร้ายในชีวิต ทำให้เราเบิกบาน
อย่างแท้จริง

และด้วยความที่ ดิซ นัท ฮันท์ เข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักคำสอนแห่ง “ ”
ทั้งทางฝ่ายเถรวาทและทางมหายาน ประกอบกับภูมิปัญญาแห่งธรรมอันเกิดจ
ท่านเอง ทำให้ท่านมีศาสตร์และศิลป์ที่สมสมัย ในการนำหลักคำสอนนี้ มาประยุกต์ใช้ใน
ดความทุกข์ของผู้คนในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน เพื่อปลุกให้

ผู้คนที่ขึ้นมาอยู่กับความเป็น พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตน ที่สามารถสัมผัสได้ทีนี้
อย่างแท้จริง ดังถ้อยคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า

การมีสติตระหนักรู้ถึงลมหายใจ ทำให้เราค้นพบความสุขภายใน และขณะเดียวกันเราก็
สามารถสัมผัสกับดินแดนแห่งพระพุทธรองค์และนิพพานได้ในขณะชีวิตของเรา ขอเพียงแต่
เราหายใจอย่างตระหนักรู้ แม้จะผ่านมาแล้วถึง , กว่าปีก็ตาม ลมหายใจของพระพุท
ธองค์ก็จะคงอยู่กับเราตลอดไป

.

. . (Interbeing)

“ ” คือแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่อง “ภาวะที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย
” หรือ หลักอทิปปัจจยตา นั่นเอง ซึ่งคำว่า “ ” มีความหมายสอดคล้องกับคำว่า
“ ” และทั้งสองคำมาจากภาษาอังกฤษว่า “Interbeing” เป็นศัพท์ใหม่ ที่คิดค้นโดยท่าน
ติช นัท ฮันห์ โดยคำว่า “ ” (Inter) ส่วนคำว่า “ ”
(being) รวมแล้วมีความหมายว่า “ ” “การดำรงอยู่ที่อิงอาศัยกันและกัน”

ข้อที่น่าสังเกตก็คือ แนวคิดเรื่อง เป็นคำสอนที่ปรากฏทั้งใน
ฝ่ายเถรวาทและฝ่ายมหายาน กฎแห่งอทิปปัจจยตา อันเป็นหัวใจแห่ง
ติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่ง
นี้ย่อมไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ” ท่านเห็นว่า ปฏิจจนมุขบาท (Interdependent Co-
Arising) (Interbeing and interpenetration) (meaning)

มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ (หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), หน้า .
ผู้แปล “Interbeing” ว่า “ ” วรพงษ์.
คำว่า เป็นภาษาเวียดนามซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาจีน และเป็นชื่อของสังฆะที่
นัท ฮันห์ กับคณะได้ก่อตั้งขึ้นในเวียดนาม ในช่วงทศวรรษ .
“This is, because that is; this is not, because that not. This is produced, because that is
produced. This is destroyed, because that is destroyed.” Nhat Hanh, Thich, Transformation and Healing:
Sutra on the Four Establishments of Mindfulness, . . () / / .

ต่างกันเฉพาะคำศัพท์ (terminology) เท่านั้น โดยท่านเน้นว่า “

(Right View)”

“ ” นอกจากจะมีความหมายเช่นเดียวกับ “ ” ท่าน
ว่า “ ” (nonself) ด้วย ท่านกล่าวว่า

ด้วยปัญญาที่มองอย่างไม่แบ่งแยก เห็นว่า เรามิได้แยกออกจากคนอื่น
อนัตตาจึงมีความหมายว่า เราประกอบด้วยองค์ประกอบที่ไม่ใช่เรา ความสุขมาจากสิ่งที่ไม่ใช่เรา
แม่มีความสุขเพราะลูกมีความสุข ลูกมีความสุขเพราะแม่มีความสุข ความสุขมิใช่
ทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ในกระแสธารเดียวกัน (the same stream of
life) อยู่บนความจริงเดียวกัน หากเห็นเช่นนี้ความทุกข์ของเราจะลดน้อยลงมาก นี่คือคำ
สอนว่าด้วยอนัตตา หรือ (Interbeing)

ท่านยังอธิบาย “ ” ว่าเชื่อมโยงกับหลัก “ ”
เป็นอย่างมาก ความว่าง การพ้นจากความมีตัวตน ไปสู่ความไม่มีตัวตน พ้น
การแบ่งแยกว่านี่ว่านั่น ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ว่า

ภายใต้แสงสว่างแห่งความว่าง ทุกสิ่งย่อมประกอบขึ้นด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ตัวมันเอง เรา
ทั้งหลายต่างดำรงอยู่ได้ด้วยอาศัยกันและกัน ทุกคนล้วนต้องรับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่กำลัง
สร้าง เราที่จะประจักษ์ถึง
ด้วยรอยยิ้มและลมหายใจแห่งสติ
เท่ากับว่าเราได้ทำงานเพื่อสันติภาพให้แก่โลกแล้ว

ท่านยังเห็นว่าปฏิจจภาวะ “ ”
เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นพระสูตรที่มีสาระหลักอยู่ว่า “หนึ่งอยู่ในทั้งหมด และทั้งหมดอยู่ในหนึ่ง
(One is all, All is one)” ซึ่งท่านได้อธิบายว่า “ดอกไม้ดอกหนึ่งประกอบขึ้นด้วยธาตุอื่น
ดอกไม้ดอกนั้น เช่น ก้อน ถ้าไม่มีเมฆ และไม่มี
จะมีดอกไม้ได้อย่างไร นี่คือการอิงอาศัยกันและกัน คือหนึ่งขึ้นกับทั้งหมด และทั้งหมด

Nhat Hanh, Thich, The Heart of the Buddha's Teaching, p. 221,
Ibid., p. 44.

(อันท์, ศาสตราจารย์แห่งความเข้าใจ, พิมพ์ครั้งที่ ,
: บริษัทสองสยาม จำกัด,), หน้า .

เป็นไปได้ก็มาจากหนึ่ง” ท่าน ได้ยกตัวอย่าง การมองอย่างลึกซึ้งถึงกระดาษแผ่น
ด้วยว่า

ก่อนผมอยู่ในหน้ากระดาษ จากก่อนผม ก็ไม่มีฝน ปรasaจากฝน ต้นไม้ก็ไม่
งอกงาม ปรasaจากต้นไม้ เราก็ผลิตกระดาษขึ้นมาไม่ได้... ให้สิ

แลเห็นแสงอาทิตย์...ป่าไม้...คนตัดไม้...ข้าวสาลีซึ่งเป็นขนมปังของคน
ตัดไม้ ตลอดจนบิดาและมารดาของคนตัดไม้ ก็ปรากฏอยู่ในกระดาษด้วยเช่นกัน หาก
ปรasaจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดนี้แล้ว กระดาษก็ไม่สามารถปรากฏขึ้นมาได้ ดังนั้น ทุกสิ่งอย่าง
ล้วนดำรงอยู่อยู่

นั่นคือ ท่านพยายามจะชี้ว่า โลกทั้งผองเราล้วนเป็นที่นั่งกัน (We are the world)

ล้วนส่งผลถึงผู้อื่นเสมอ ไม่

ว่าจะเล็กหรือใหญ่ต่างก็มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน “การจะดูแลตัวเองได้นั้น
เราต้องดูแล รอบข้างไปด้วย เพราะว่า

” “เราปฏิบัติต่อตัวเราอย่างไร ก็ควรปฏิบัติต่อธรรมชาติเช่นเดียวกันด้วย เพื่อน
มนุษย์ ไม่อาจแยกออกจากกันได้ การทำลายธรรมชาติเท่ากับทำลายตัวเรา
”

เข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักปรัชญาภาวะนี้ ย่อมเกื้อกูลให้ความรักความเมตตา
การให้อภัยได้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา จะไม่สามารถทำร้ายเบียดเบียนใครได้

ทุกสรรพชีวิตด้วยความใส่ใจ ดังเช่น พระโพธิ์สัตว์ผู้เคียดแค้นร้อนใจเสมอ เมื่อ
เห็นสรรพสัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในห้วงทุกข์ ปฏิบัติในการเข้าถึงหลัก

การหยุดและมองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นสองแง่มุมของการเจริญสติ

ดิช นัท ฮันท์, ผู้ชีวิตอันอุดม, หน้า - .

, หน้า - .

ดิช นัท ฮันท์, , หน้า .

รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลัก

นัท ฮันท์”, หน้า .

พิมลาพร วงศ์ชินศรี, “

ฮันท์”, นิพนธ์ปริญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ ,),
หน้า .

“ ” “มองอย่างลึกซึ้ง” วิปัสสนา ฉะนั้น
 เพื่อให้เห็นแจ้งในหลัก การฝึกเจริญสติ
 จากความข้างต้น นว่าใน อันที่ นั้น ปฏิจ =
 = = =
 และกันอยู่ ซึ่งตรงนี้ชี้ให้เราเห็นว่า าสูตร ส่งผล
 ให้เกิดแนวคิดเรื่อง
 , การสร้างชุมชนสังฆะ, แนวคิดเรื่องไว้การเกิดและการ
 , เรื่องข้อฝึกอบรมสติ หรือการปฏิบัติแบบไม่แบ่งแยก
 เป็นต้น โดยแนวคิดและข้อปฏิบัติดังกล่าว ล้วนอยู่บนพื้นฐานของการฝึกปฏิบัติ หรือการฝึกเจริญ

(Engaged Buddhism)

.
 . ความเป็นมาของ “Engaged Buddhism”

ดิช นัท ฮันห์ ได้แสดงปาฐกถาธรรม กล่าวถึงความหมายและความเป็นมาของแนวคิด
 “Engaged Buddhism” ใอย่างชัดเจนแบบตรงไป
 “Engaged Buddhism for the 21st. Century”

เมื่อปี พ. . (. .) ประเทศเวียดนามเกิดความแตกแยกถูกแบ่งออกเป็น
 เวียดนามเหนือและเวียดนามใต้ บ้านเมืองกำลังอยู่ในช่วงวิกฤติทางการเมือง ผู้คนเต็มไปด้วยความ
 สับสน ประชาชนส่วนใหญ่รู้สึกขาดที่พึ่งทางจิตใจ พิมพ์หลายฉบับจึงมาอาราธนาให้

หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิช
 นัท ฮันห์”, หน้า .

หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทาง
 พระพุทธศาสนาของ ดิช นัท ฮันห์”, หน้า - .

ดิช นัท ฮันห์, “Engaged Buddhism”, , ,
 <http://www.thaiplumvillage.org/dharmatalk_tnh_510506_01.html>, () (

นับเป็นครั้งที่ ที่ทางรัฐบาลเวียดนามได้นิมนต์ให้ท่านพร้อมสังฆะ ไปจัด กาวนาอย่างเป็นทางการ
 ระหว่างวันที่ -).

ดิช นัท ฮันห์ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ว่าพระพุทธศาสนาจะช่วยชี้ทางส่องแสงสว่างให้กับสถานการณ์บ้านเมืองได้อย่างไร ? ? ผู้คนควรจะทำอย่างไร
? ด้วยความตระหนักรู้ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น ท่านจึงเขียนบทความขึ้นมาในหัวข้อว่า "พระพุทธศาสนาในมุมมองใหม่" (A Fresh Look on Buddhism)" การเริ่มต้นของ Engaged Buddhism และต่อมาท่านก็ได้เขียนอีกในหัวข้อว่า " " (Buddhism for Today) เรียกเป็นเวียดนามว่า "ดาว ฝัก ไม้ไผ่" ซึ่งเป็นบทความที่มีเนื้อหาเน้นเรื่อง Engaged Buddhism อีกต่อมาในปี พ. . () ท่านและคณะได้ก่อตั้ง " " (Youth of Social Service) เพื่อฝึกฝนอบรมเยาวชนและชาวพุทธให้ออก ช่วยเหลือและสร้างสรรค์ชุมชน รวมทั้งช่วยปลดปล่อยบรรเทาทุกข์ของผู้คนจากพิษภัยของสงคราม
สำนักพิมพ์อเมริกันได้ให้ชื่อว่าเป็นพีชพันธุแห่งสันติภาพน้อย (Little Peace Corps) นั่นนับว่าเป็นการปรากฏตัวอย่างเป็นรูปธรรม "Engaged Buddhism"

 และในช่วงเวลาเดียวกันนั้น ท่านได้รวบรวมบทความเกี่ยวกับ Engaged Buddhism ที่ท่านเคยเขียนไว้ก่อนแล้วส่วนหนึ่ง พิมพ์เป็นหนังสือภาษาเวียดนามว่า "ดาว ฝัก ดี หัวว่า กวัก เด๋ย" (Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời) แปลว่า พระพุทธศาสนาเข้าไปใช้ในชีวิต (Buddhism enters into life) ความหมายที่แท้จริงในประเทศเวียดนาม และจากการได้พิมพ์หนังสือ ออกไป รวมทั้งการจัดตั้งองค์กรต่างๆ รวมพลังแห่งจิตอาสา แล้วออกไปช่วยเหลือผู้ได้รับความทุกข์ยากสาหัสสนั่น ทำให้ชาวพุทธเวียดนาม ตระหนักรู้ร่วมกันว่าเวลานั้น และควรทำอย่างไร

 เรียกว่า "ดาว ฝัก กวา หย่น ที้ก " (Đạo Phật Qua Nhân Thức Mới) "ดาว ฝัก" แปลว่า , " " แปลว่า ผ่าน, " " แปลว่า การมองหรือรับรู้ด้วยปัญญา, " " (Mới) แปลว่า ใหม่, รวมแล้วแปลว่า "หนทางพระพุทธศาสนาผ่านการมองด้วยปัญญาใหม่" "การมองพระพุทธศาสนาในมุมมองใหม่"

 นอกจากนั้น ยังได้จัดตั้งโรงเรียน สหกรณ์การเกษตรและสถานีอนามัย, จัดตั้งสำนักพิมพ์ลา (La Boi Press), ก่อตั้งมหาวิทยาลัยหวันหั้น (Van Hanh Buddhist University) อีกด้วย, อ้างใน ดิช นัท ฮันห์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ().

 อียดใน ดิช นัท ฮันห์, , , การเดินทางต่อ, แปลโดย วิศิษฐ์ วังวิญญ และ , พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์สยาม.), ().

Engaged Buddhism

ดิช นัท ฮันท์ ได้ให้ความหมายและแนวทางในการปฏิบัติสำหรับแนวคิดนี้ว่า
“Engaged Buddhism” “การนำพุทธศาสนาให้
ปรากฏอยู่ในทุกช่วงขณะในชีวิตประจำวัน” ความหมายที่แท้จริงอย่างแรกของ Engaged
Buddhism” ท่านกล่าวต่อไปอีกว่า “เมื่อผู้คนได้ยินคำว่า Engaged Buddhism มักคิดว่าเป็น
พระพุทธศาสนาที่ต้องรับใช้สังคม ต้องต่อสู้เพื่อสังคม เป็นต้น
ท่านกล่าวว่า

มันเป็นเพียงความหมายส่วนหนึ่งของ Engaged Buddhism เท่านั้น เพราะว่าแท้ที่จริง
แล้ว Engaged Buddhism การฝึกปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันของเราอย่างเต็มเปี่ยมทุก
”(here and now) (mind) ร่างกาย(body) และต่อ
สิ่งแวดล้อมด้วย ไม่ว่า ต้องหยุดอยู่ตรงนั้นจริงๆ กับสิ่งที่กำลังทำอยู่
เรื่องโลกร้อน การหย่าร้าง ความขัดแย้งในสังคม
 เป็นต้น เราต้องตระหนักรู้กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

ข้อสังเกตคือ ท่านได้พูดถึง Engaged Buddhism ในความหมายที่กว้างมาก หากแต่
อยู่ ตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการให้ทาน การรักษาศีล การ
รับใช้บริการ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของพุทธ
หรือนั่งร่วมกับชุมชน ก็เป็นพุทธศาสนาเพื่อ
เป็นพุทธศาสนาเพื่อสัง เพราะว่าการเข้มน้อมเป็นการผ่อนคลายและ

คำว่า Engaged Buddhism

เข้าไปผูกพัน (Engage) กับทุกกิจกรรมทางสังคม ให้เป็น
อันหนึ่งอันเดียวกันกับทางสังคม เช่น การแก้ปัญหาทางสังคม การแก้ปัญหาทางการเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ
ปัญหาความรุนแรง ปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัญหาใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมโลกด้วย, Kenneth Kraft,
"Prospects of a Socially Engaged Buddhism," Inner Peace, World Peace : Essays on Buddhism and
Nonviolence, Edited by Kenneth Kraft (Albany, NY: State University of New York Press, 1992), p. 18.

ดิช นัท ฮันท์. “Engaged Buddhism”, <http://www.thaiplumvillage.org/dharmatalk_tnh51_0506_01.html>, ().

ให้ พระพุทธศาสนาจึงมีความผูกพันกับสังคมอยู่แล้ว ถ้าไม่เช่นนั้น ไม่ถือว่าเป็น
ต่อครอบครัว ต่อสังคม นั้น

พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมอย่างสรรพเสร็จ

แต่ประเด็นที่ท่านเน้นย้ำอยู่เสมอก็คือ พุทธศาสนาเพื่อสังคมไม่ใช่แค่รักษาศิล ให้นาน
ฟังเทศน์ นั่งสมาธิภาวนาปลีกตัวอยู่แต่ในวัด โดยที่ไม่รับรู้ไม่ตระหนักรู้อะไรเลย เพราะ
ต้องทำทุก อย่างด้วย ทำด้วยความเข้าใจ ให้มีสติ
ระหนักรู้ถึงความสุขและความทุกข์ น และเมื่อเมื่อตระหนักรู้หรือมองเห็น
แล้ว ต้องนำไปสู่การลงมือทำด้วย เพราะว่าการเจริญสติจักต้องผูกพันกับหน้าที่
เมื่อได้มองเห็นต้องมีการลงมือทำ ไม่เช่นนั้นแล้วจะไม่มีประโยชน์อะไรกับการมองเห็น
กล่าวที่ว่า “เราต้องรู้จักประยุกต์การภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา พระพุทธศาสนาจะต้อง
มีส่วนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังคม การปฏิบัติภาวนาจะมีประโยชน์อันใด หากการปฏิบัติภาวนานั้น
มิได้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเรา”

นั่นคือ ท่านพยายามจะชี้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างให้เริ่มต้นที่การฝึกเจริญสติ ให้ตระหนักรู้
จนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เช่น ก่อนที่เราจะไปแก้ปัญหา เราต้องเข้าใจต้นสายปลายเหตุ
ของปัญหานั้นอย่างลึกซึ้งเสียก่อน หากเราไปแก้โดยขาดความเข้าใจ อาจจะมีปัญหาให้หนักมาก
กว่าเดิมก็ได้ เช่นเดียวกัน ก่อนที่เราจะไปมอบความสุขให้คน เราต้องมีความสุข

ภายในเสียก่อน ท่านจึงแนะนำให้นักสันติวิธี ให้มีความสำคัญกับ
เพื่อสร้างสันติภาวะในตนเองก่อน นั้นเพราะว่า “ ไม่มีสันติในเรือนใจ
แล้วไซ้ เราจะไม่สามารถสร้างสันติภาพให้แก่สังคมได้เลย หากเราไร้สันติสุข เราย่อมไม่

สมาคมคนน่ารัก. (บทสัมภาษณ์ ดิช นัท ฮันท์, “พุทธศาสนาสำหรับสังคมสมัยใหม่” (
หมู่บ้านพลัม ปี พ. . Tricycle เป็นผู้
สัมภาษณ์). <http://www.khonnaruk.com/html/phra/dhm_now/dhm_now_social.html>. ().

หิมพรรณ รักแตงาม. “ ภาระที่การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิช
นัท ฮันท์”, หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, , หน้า - .

สามารถแบ่งปันสันติและความสุขแก่ผู้อื่นได้ หากเรามีสันติมีความสุข แล้วทุกคนในครอบครัว
จะพลอยได้รับประโยชน์จากสันติของเราด้วย”

คำว่า “Engaged Buddhism” “ ”

พุทธศาสนาให้ปรากฏอยู่ในทุกชั่วขณะในชีวิตประจำวัน (Applied Buddhism)
สติปัญญา ระลึกรู้ให้เท่าทันทั้งทางร่างกายและจิตใจของตนเอง และตระหนักรู้ถึงความทุกข์
สิ่งแวดล้อม ด้วยอาศัยการพิจารณาตา
ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แล้วลงมือทำอย่างมีสติร่วมกับสังคม เจริญสติให้ต่อเนื่องในทุกย่าง
ก้าวของชีวิต เพื่อหล่อเลี้ยงสันติภายในและสันติภาพของสังคมควบคู่กันไป

การสร้างสังฆะ (Sangha Building)

(Sangha Body)

ชุมชนแห่งกัลยาณมิตรผู้ร่วม

ที่เน้นการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบไปด้วยพุทธบริษัท

แม้ซึ่งไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดวัย ไม่จำกัดเชื้อชาติ

สิ่งแวดลอมอื่นๆ ภายนอกด้วย เช่น หมู่วมวลแมกไม้ ฝูงนก

และแสงแดดด้วย เพราะว่าบรรยากาศสภาพแวดล้อมเหล่านี้ มีส่วนช่วยเกื้อกูล

ช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ดี

ความเป็นมาของ การสร้างสังฆะ

ดิช นัท ฮันห์ ได้กล่าวสรรเสริญถึงพระพุทธเจ้าว่า “เป็นผู้ให้กำเนิดสังฆะ เป็นนัก
สร้างสังฆะที่ยอดเยี่ยม และเป็นผู้นำที่บริหารจัดการสังฆะได้อย่างเยี่ยมยอดด้วย ครั้งหนึ่งกษัตริย์
แห่งแคว้นโกศลได้กราบทูลกับพระพุทธองค์ว่า ทุกครั้งที่ทอดพระเนตรมองหมู่สงฆ์ พระองค์จะ

ดิช นัท ฮันห์, , หน้า .

Nhat Hanh, Thich, Joyfully together : the art of building a harmonious community,
Berkeley, California : Parallax Press, 2003), p.7.

ดิช นัท ฮันห์, , หน้า .

เกิดความเชื่อมั่นในพระพุทธองค์”

“การสร้างชุมชนสังฆะ

พระพุทธเจ้า และการสร้างสังฆะคือการสืบทอดจากพุทธองค์” “

คำสอน หรือมรรคาแห่งการตื่นรู้ และความเบิกบานมาจนถึงปัจจุบัน” ท่านยังกล่าวอีกว่า “การมีสังฆะ คือการสร้างที่พึ่งที่ระลึกให้กับตนเอง เพราะในทางพระพุทธศาสนาที่พึ่ง () อันประกอบด้วย พระพุทธ คือ ตื่นรู้ พระธรรม คือ วิถีแห่งความรัก และพระสงฆ์ () คือ กลุ่มชนผู้ดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและอย่างมีสติ” จากข้อความดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า วัตถุประสงค์การสร้างสังฆะของท่าน ท่านมีพระพุทธเจ้าเป็นแรงบันดาลใจ แล้วก็เจริญรอยตามพุทธบาทแห่งพระศาสนา ด้วยการปรับประยุกต์ให้กลมกลืนเข้ากับยุคสมัย

()

ท่านได้ให้ความสำคัญของการมีเพื่อนกัลยาณมิตร การได้อยู่ในชุมชนที่ดีว่า นั่นเป็นบุญนิมิตของชีวิตที่ดียิ่ง และจะเกื้อกูลให้ความเชื่อมั่น () ปสู่การเจริญสติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังข้อความที่ว่า “ มีความสำคัญเช่นเดียวกับคำสอน แต่เพื่อนกัลยาณมิตรที่ดีจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติ และการปฏิบัติโดยไม่มีสังฆะ (ครูอาจารย์) เป็นสิ่งที่ขาดมาก” นอกจากนั้น ท่านยังกล่าวอีกว่า

ปีที ดิช นัท ฮันท์, “การแปรเปลี่ยนพลังนิสัยด้านลบ,” นต์ ธน , , (-):

โอวาทเกสัชช์ (หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, “บ่มเพาะต้นกล้า”, หมู่บ้ .ปากช่อง จ. , ().

ดิช นัท ฮันท์, , หน้า - .

สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็น ก็เป็นบุญนิมิตเพื่อความคิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ”, . . ()

/ / , ในสมัยพุทธกาล พระอานนทได้กราบกับพระพุทธเจ้าว่า กัลยาณมิตรน่าจะเป็นครึ่งหนึ่งของพรหมจรรย์ แต่พระพุทธองค์ทรงเตือนว่าไม่ควรกล่าวเช่นนั้น เพราะตามความเป็นจริงแล้ว กัลยาณมิตร เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ , . . () / / - .

ดิช นัท ฮันท์, , หน้า .

(ครูอาจารย์) รศพิเศษก็ทำอะไรได้ไม่มากนัก หากไม่มีสังฆะ(ไม่มีเพื่อน ไม่มีทีมงาน) ดังนั้น หากต้องการประสบความสำเร็จในการฝึกปฏิบัติ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและช่วยเหลือสังคมจำเป็นต้องมีสังฆะ ด้วยเหตุนี้เอง การสร้างสังฆะและการปฏิบัติร่วมกับสังฆะ คือการปฏิบัติที่สำคัญที่สุดของหมู่บ้านพลัม

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าถึงแนวคิดเรื่องการสร้างสังฆะของ ดิช นัท ฮันท์ วัตถุประสงค์หลักของการสร้างสังฆะตามแนวทางของท่านได้ ดังนี้

() เพื่อบำบัดรักษาความรู้สึกโดดเดี่ยว

กซ์อย่างหนึ่งของผู้คนในปัจจุบัน ความซึมเศร้า ความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมายอะไรเลย ท่านกล่าวว่า

ผู้คนที่ม่มีอาการเหล่านี้ต้องการบางสิ่งบางอย่างที่เชื่อถือได้ ต้องการอะไรบางอย่างที่จันให้เขาเห็นว่าชีวิตมีความหมาย ทุกคนต่างต้องการอะไรบางอย่างสำหรับยึดถือ ถ้าหากเราไม่มีอะไรเชื่อถือได้ แล้วเราจะอยู่รอดได้อย่างไร? ฉะนั้น เราต้องหาทางสร้างรากฐานของชุมชนขึ้นมาใหม่ และเสนออะไรบางอย่างที่เพื่อให้ประชาชนเชื่อถือได้ นั่นคือสร้างสังฆะแห่งสติขึ้นมา

นอกจากนั้น ท่านยังกล่าวอีกว่า ถ้าในชุมชนผู้ปฏิบัติธรรมที่แต่ละคนอยู่กันอย่างโดดเดี่ยว ไม่สื่อสารซึ่งกันและกัน จะไม่ช่วยอะไร เหมือนกับหมูดั้นไม้ที่ปราศจากรากเหง้า กาไม่อาจประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เราจะมีโอกาสที่จะเรียนรู้และปฏิบัติภาวนาให้ได้ผล เราต้องมีรากที่หยั่งลึก" การอยู่ร่วมกันเป็นสังฆะนั้นจะสามารถช่วยบำบัดรักษาความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้คนได้ () แบบนี้ เป็นโอกาสครั้งที่สองที่จะได้มีรากฐาน(งที่แท้ทางจิตใจ)

ดิช นัท ฮันท์, "พลังของป่าศักดิ์สิทธิ์", แปลโดย ไชยยันต์ ธนไพศาล, วารสารพลัม ปีที่ (-) , หน้า .
ดิช นัท ฮันท์, , หน้า - .
, หน้า .

, สติหนทางสู่ความเบิกบาน, หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย
<http://www.thaiplumvillage.org/plum_news_004.html>, ()

() เพื่อให้การฝึกเจริญสติเป็นไปได้ง่ายมากขึ้น

ท่านกล่าวว่า การนั่งสมาธิคนเดียวอาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อมีกลุ่มที่ร่วมปฏิบัติจะทำให้มีบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมากขึ้น ใ
ระลึกถึงความมีสติได้” บางครั้งลำพังตัวเราเองอาจหารากเหง้าแห่งความทุกข์ไม่พบ แต่ถ้าเรามี
โอกาสอยู่ในสังฆะ มีครูบาอาจารย์ มีพี่น้องทางธรรมคอยเป็นกัลยาณมิตร จะช่วยให้เราหาสาเหตุ
ของความทุกข์ของเราได้ง่ายขึ้น สังฆะจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยมองลึกซึ่งไป
มโหระทึกและความแปรเปลี่ยนความทุกข์ที่มีอยู่ในตัว ต้องสร้างชุมชนผู้ปฏิบัติ
เป็นชุมชนที่มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผย คอยเอาใจใส่ในความทุกข์
เพื่อที่จะทำให้ดังเราเองและเพื่อนผู้ร่วม
ปฏิบัติธรรมได้รับ สะดวกสบายและได้รับ

() เพื่อรักษาการเจริญสติให้สืบเนื่องต่อไป

เมื่อผ่านการฝึกปฏิบัติแล้ว สิ่งที่จะช่วยให้สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องก็คือ การ
สร้างชุมชนสังฆะ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายในการฝึกเจริญสติเช่นเดียวกัน ซึ่งการมีกลุ่ม
ชุมชนสังฆะจะช่วยให้เราสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลของการปฏิบัติระหว่างกันได้ เพื่อนำไปสู่การ
ฝึกปฏิบัติที่ได้ผลมากยิ่งขึ้นไป ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม ท่านมุ่งเน้นที่
รมิสังฆะ หรือการทำงานเป็นทีมที่เข้มแข็ง ท่านกล่าวว่า “การสร้างสังฆะนั้นสำคัญอย่างยิ่งขอ
หากคุณอยู่โดยปราศจากสังฆะ คุณจะละทิ้งการปฏิบัติไปอย่างรวดเร็ว ธรรมเนียมของเรา

ดิช นัท ฮันห์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ , หน้า .
สุทธิชัย หยุ่น , หินก้อนที่ , (:
มัลติมีเดียกรุ๊ป จำกัด (), หน้า .
ดิช นัท ฮันห์, , หน้า .
, สติหนทางสู่ความเบิกบาน, หมู่บ้านพ
<http://www.thaiplumvillage.org/plum_news_004.html>, ()

กล่าวว่า ปราศจากสังฆะคุณก็เป็นเหมือนเสือโคร่งที่ละทิ้งคางคอกอยู่พื้นราบ
มนุษย์จับฆ่า ดังนั้น การสร้างชุมชนสังฆะ จึงเป็นสิ่งแรกที่ต้องทำ”

ด้วยเหตุนี้ ในวันสุดท้ายของการอบรมภาวนา ท่านจะจัดให้มีช่วงของการสร้างชุมชน
สำหรับผู้เข้าฝึกปฏิบัติ ให้การฝึกเจริญสตินั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าผู้
แวดล้อมไปด้วยชุมชน จะมีโอกาสนั่งร่วมกัน อย่างมีสติร่วมกัน ได้เรียนรู้
ร่วมกัน ก็จะไม่ต้องพึ่งการฝึก แต่หากไม่มีสังฆะ มมีกัลยาณมิตรในการฝึกเจริญสติ
แล้ว ในเวลาแคะ - สัปดาห์ หรือไม่กี่เดือน ผู้ปฏิบัติที่ผ่านกิจกรรมอบรมภาวนามาแล้ว
การฝึกเจริญสติ ไม่พุดถึง ก็เป็นไปได้

(ความทุกข์) หรือการโอบกอดอารมณ์ต่างๆด้วย
สติ นั้น เป็นคำสอนที่ อันท์ พยายามพร่ำสอนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็งานวรรณกรรมที่ท่าน
ง ท่านจะบรรยายเน้นย้ำถึงเรื่องนี้อยู่เสมอ ท่านกล่าว
ว่า “ () ล้วนเกิดจากจิตของเรา โลกที่เราเห็นเป็นแค่การปรุงแต่ง
จิตสร้างทุกสิ่งทุกอย่าง กลัว โศกเศร้า แพ้
แบ่งแยก ถ้าเราปฏิบัติเราจะเข้าใจกลไกการปรุงแต่งจิตแล้ว เราก็จะสัมผัสพระพุทธรเจ้า
ได้”

สอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ว่า “ญาติยิ่งมกยิ่งดี แม้ต้นไม้ที่เกิดในป่า
ต้นไม้ที่ขึ้นอยู่โดดเดี่ยว ถึงจะใหญ่โต ลมย่อมพัดให้หักโค่นได้”, . . () / / .

ดิช นัท อันท์, รักแท้ การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน, แปลโดย วัชรวิรรณ ชัยวรศิลป์, พิมพ์
, (: มรินทร์ธรรมะ,), หน้า ., วนา คำสอนว่าด้วยรัก, หน้า
.. “ บ่มเพาะต้นกล้า”, ณ สถานปฏิบัติธรรมชั่วคราวของหมู่บ้านพลัม

สมาคมคนน่ารัก, บทสัมภาษณ์ดิช นัท อันท์, “พุทธศาสนาสำหรับสังคมสมัยใหม่”,
<http://www.khonnaruk.com/html/phra/dhm_now/dhm_now_social.html>. ()

ดิช นัท อันท์, , หน้า - .

ตามหลักจิตวิทยาเชิงพุทธ จิตแบ่งออกเป็น ส่วน คือ () " " "

" เปรียบเหมือนบ้าน คือ "ห้องนั่งเล่น" ที่อยู่ด้านบน () "จิตใต้สำนึก" "

" "ห้องเก็บของ" ที่อยู่ด้านล่าง ซึ่งเป็นที่เก็บรวบรวมของสิ่งต่างๆ ใน () หรือเมล็ดพันธุ์ มีทั้งเมล็ดพันธุ์ () เมล็ดพันธุ์ไม่ดี () และเป็นกลางๆ () เช่น เมล็ดพันธุ์แห่งสติ ปัญญา

ความซึมเศร้า อิจฉาริษยา หรือกระทั่งปรากฏเป็นอารมณ์แห่งการรับรู้ เช่น ภูเขา แม่น้ำ บุคคลอื่น โดยมีเมล็ดพันธุ์ อลยวิญญานเป็นปัจจัยประกอบพร้อมด้วย เมล็ดพันธุ์ เหล่านี้นอนนิ่งในจิตใต้สำนึก เมื่อแสดงออกผ่านทางโนวิญญานหรือโผล่ขึ้นมาที่จิตสำนึก เรียกว่า " " มีทั้งจิตที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่น เมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ เมื่อมันนอนนิ่งอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เราจะรู้สึกเป็น " " ไม่มีความรู้สึกโกรธใคร แต่เมื่อเราไปพบ ไปเห็น ไปได้ยิน หรือไปสัมผัสอะไรบางอย่าง ที่มันกระทบกับเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธที่นอนนิ่งอยู่ มันก็จะปรากฏขึ้นมาข้างบนใน อากาโรที่ความโกรธได้แสดงตนออกมา

ดังนั้น เมื่อมีความคิดที่ไม่ดีหรือจิตอกุศลเกิดขึ้น เช่นเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ต้องเชิญเมล็ดพันธุ์แห่งสติขึ้นมาบนจิตสำนึกด้วย เพื่อให้สตินั้นระลึกรู้ให้เท่าทันความ โกรธ เพียงแค่ระลึกหรือตระหนักรู้เฉย ๆ ไม่ให้มีความรู้สึกที่อยากจะผลักไสหรือต่อต้าน หลังจากที่เราตระหนักรู้แล้ว พลังแห่งสติจะโอบรับความโกรธอย่างนุ่มนวลแล้ว จะอ่อนตัวลงหรือหายไปจากจิตสำนึกในขณะนั้น เหมือนกับว่ามีลูกน้อยกำลังร้องไห้อยู่ คุณแม่ก็

ธาตุรู้ มีหน้าที่อยู่ () มีหน้าที่รู้เก็บ การกระทำทุกอย่างไม่ให้ขาดตกบกพร่อง, () มีหน้าที่รู้ก่อ ก่อสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ออกมา เช่น อารมณ์ โลก โกรธ หลง เป็นต้น, () มีหน้าที่ปรุง ปรุงแต่งอารมณ์ให้วิจิตรพิสดารออกไป ปรุงแต่งกรรมดีบ้าง ชั่วบ้าง ก่อให้เกิดผลวิบาก ส่งผลเป็นพืชเขาเข้าไปเก็บไว้ในอภยวิญญานอีก. , ประวัติศาสตร์ , เล่ม , หน้า , อี <http://www.history.mbu.ac.th/buddhismbud4-2-main_info.html>, ().

ตัวอย่างเช่น เราขอมมีทัศนคติต่อเขาไปตามวาสนาที่เป็นพลังทางนิ นธ์ที่เราสั่งสมมา, Nhat Hanh, Thich, Understanding Our Mind, p 50. ดิซ นัท ฮันห์ อธิบาย แบ่งเป็นประเภทสากล (universal) , (particular) , เป็นกุศล (wholesome) , เป็นอกุศล (unwholesome) และเป็นอัพยาทุกต (interminate) , เอกสารพิมพ์แจก งานภาวนาศิลปะการดูแลอารมณ์ จ.เชียงใหม่ (-), " "

ฝ่ายเถรวาทเราเรียกว่า " "

เข้าไปอุ้มลูกและกอดลูกอย่างอ่อนโยน ฌแม่ที่กอดปรไปด้วยความรักมีสติจะไม่ตีลูกเลยเพราะรู้ว่าลูกนั้นก็คือแม่ตัวเอง

ข้าม หากเราไม่มีสติมากพอที่จะรู้เท่าทันความโกรธหรือจิตอกุศล มันก็จะแสดงออกมาเป็นการกระทำและคำพูด นั่นเท่ากับว่า เป็นการรณรงค์ให้แก้เมล็ดพันธุ์ ทำให้มันเติบโตและเข้มแข็งมากขึ้น ท่านได้ยกตัวอย่างว่า นักจิตบำบัดบางคนแนะนำคนไข้ให้ปลดปล่อยความโกรธ ด้วยการเข้าไปในห้องนอนแล้วทบทวนเพื่อที่จะระบายความโกรธออกมา โดยมีหลักการว่า การได้ระบายความโกรธออกมามากกว่าไปทำร้ายคน แต่ท่านกลับมองว่าหมอนนั้น แท้จริงแล้วเท่ากับเป็นการแสดงความโกรธ และเป็นการรณรงค์แก้เมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธให้เติบโตขึ้น

การเก็บกอดเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธไว้ในจิตได้สำนึกพยายามปิดกั้นความทุกข์เหล่านั้น ไม่ให้ผุดขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น เวลา
ก็จะไปกินเหล้า ถ้าเศร้า ก็จะไปดูหนัง ฟังเพลง
ที่ขาดความตระหนักรู้ และดูเหมือนกับว่าได้ระบาย
เครียด แต่แท้ที่จริงเป็นการกลบเกลื่อนอารมณ์แห่งความโกรธ มิให้
ปรากฏออกมา ทำให้ก้อนแห่งความทุกข์เหล่านั้นตกอยู่ในจิตได้สำนึกและนอนเนื่องอยู่ในนั้น
เป็นการกีดขวางการไหลเวียนระหว่างจิตได้สำนึกกับจิตสำนึก

เมื่อเราปิดกั้นก้อนแห่งความทุกข์ของเรา ให้อยู่ในจิตได้สำนึกเช่นนั้น จิตสังขารจะไม่สามารถไหลเวียนในจิตของเราได้ ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตได้สำนึก เราก็จะเกิดสภาพที่ไม่

ดิช นัท ฮันห์, "ทำความเข้าใจการทำงานของจิต",
สมานันท์ จ. ขงใหม่, () อ้างใน ปาฐกถาธรรม ดิช นัท ฮันห์, กลับบ้านที่แท้จริงกับ
ดิช นัท ฮันห์, (: สำนักพิมพ์เลมอนฟาร์มบุ๊ก,), หน้า - .
Nhat Hanh, Thich, Transformation at the Base : fifty verses on the nature of consciousness.
(Berkeley Parallax Press, 2001), pp. 74-75.

"เข้าใจและกรุณาต่อตนเองและผู้อื่นโลก"
(), อ้างใน ดิช นัท ฮันห์, กลับบ้านที่แท้จริงกับดิช นัท
ฮันห์, หน้า .

ปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่นป เสรี เป็นโรคทางจิต (mental illness)
เหตุผลที่อธิบายได้ว่า ทำไมคนปัจจุบันจึงมีคนที่เป็นโรครจิตมาก และมีคนฆ่าตัวตายมากขึ้น
ท่านอ้างว่า " จะมีหนุ่มสาวฆ่าตัวตายวันละประมาณ
อังกฤษมีจำนวนมากกว่านั้นอีก"

วิธีการทั้งสองข้างต้น คือ การปลดปล่อยให้เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ได้ระบาย หรือ
ระเบิดออกมาทางจิตสำนึกโดยขาดสติกำกับ เท่ากับว่าเป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งทุกข์หรือรดน้ำ
ให้อารมณ์ร้ายต่างๆให้มีกำลัง เป็นการบ่มเพาะความ ต่อการผูกขึ้น
ต่อไปมากยิ่งขึ้น และอีกวิธีหนึ่งเป็นการเก็บกอดเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ไว้ เท่ากับเป็นการสะสม
มะเร็งทางอารมณ์ในจิตใต้สำนึกให้ก่อตัวมากยิ่งขึ้น แล้ววันหนึ่งก็อาจจะระเบิดออกมา นั่นเป็น
วิธีการที่ไม่ฉลาดเลยทั้งคู่

แต่ ในทัศนะของท่านดิช นัท ฮันห์ คือ "
แสงสว่างแห่งสติไปยังจิตเนือนาแห่งมโนวิญญาณ () "
แสงอาทิตย์สาดส่องไปยังพืชผักในท้องสนาม มันใด สติที่มีแสงเป็นประกายก็ช่วยแปรสภาพให้จิต
มันนั้น ทุกจิตสังขารไว้กับพลังแห่งสติ เมื่อจิตสังขารเป็นกุศล (:)
สติจะช่วยให้กุศลจิตงอกงามขยายตัว ถ้าจิตสังขารเป็นฝ่ายลบ (: จิตที่ไม่ดี) พลังแห่งสติ
จะช่วยแปรสภาพจากน้อยลบให้เป็นน้อยบวก สติจึงเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม ดังนั้น ท่าน
ได้ให้แนวทางในการแปรเปลี่ยน (transforming) เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก

พยายามให้ความสนใจ และรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขให้ ไม่
เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ปล่อยให้เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์นอนอยู่เฉย
จิตใต้สำนึก ในขณะที่เราทำนุบำรุงเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข เช่น เมล็ดพันธุ์แห่งสันติ ปิติ

องค์การอนามัยโลกระบุว่า ในปี พ. . โดยเฉพาะ โรคซึมเศร้าจะมีอัตราการ
เจ็บป่วยมากเป็นอันดับ และคาดว่าจะมีคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต
มากถึง ร้อยละ . อ้างใน ข่าวสารสุขภาพ (
) , <<http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic>>, ().

ดิช นัท ฮันห์, , กลับบ้านที่แท้จริงกับดิช นัท ฮันห์, หน้า .
ดิช นัท ฮันห์, สุชีวิ , หน้า .
, หน้า .

ความเบิกบานให้มีพลัง แล้วจิตสำนึก จะส่งเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขเหล่านี้ ลงไป
แปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ที่ฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกเอง นี่เป็นการ
ทางอ้อม หรือกล่าวให้สั้นก็คือ ให้รู้จักเลือกสรรสิ่งแวดล้อมที่ดี กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ในสิ่งที่ดี

หมั่นเจริญสติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สติมีพลังที่เข้มแข็ง
ว่องไวต่อการปรุงแต่งของจิต พอเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ความคิด หรืออารมณ์ไม่ดี
โผล่ขึ้นมาในจิตสำนึก ก็มีสติรู้เท่าทันมันทุกครั้ง เพียงรู้เท่าทันเท่านั้น เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ก็
จะอ่อนกำลังลงไป สติจะช่วยให้เรารับรู้ โอบกอด และแปรเปลี่ยนอารมณ์ร้าย ๆ ต่าง ได้

เชื่อเชิญให้เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ปรากฏขึ้นมาในจิตสำนึก ซึ่งเป็นการ
เผชิญหน้าแบบตรงไปตรงมา วิธีนี้ท่านแนะนำสำหรับผู้ฝึกสติจนเข้มแข็งมั่นคงมาใน
เพราะเรารู้ว่าเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์นอนเนื่องอยู่ในจิตใต้สำนึกอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็ความเศร้า
เชิญมันให้ขึ้นมาในจิตสำนึก เพื่อให้สติได้สัมผัส
และแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ทั้งหลาย นี่คือ ธีการทะลุทะลวงเข้าไปแก้ปมลึก ที่อยู่
ในจิตใจ ท่านอุปมาเหมือนกับการจับงู เราต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับมันเสียก่อน และที่สำคัญ
เราต้องมั่นใจว่าเราแข็งแรง และเก่งจริง เพื่อที่จะจับมันได้โดยไม่ถูกมันขบกัด

ในการบำบัดแปรเปลี่ยนความทุกข์ที่อยู่ลึกๆ เพื่อนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน ท่านเรียกว่า
() " " (Transformation at the
Base) หมายถึง การแปรเปลี่ยนในส่วนลึกของจิตใต้สำนึก
"สังโยชน์" (samyojana) (internal knots), " " (vashana)
" " (anushaya) " " (latent tendencies) อยู่ในสันดานด้วย

ไม่สามารถสัมผัสกับฐานรากได้ การแปรเปลี่ยนที่แท้จริงย่อมไม่เกิดขึ้น
ทุกข์ที่ฐานราก เพื่อความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง
ดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยสติ อันเป็นคำสอนสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เพราะใน

, หน้า .
, หน้า .
, หน้า .

ปัจจุบันขณะประกอบด้วยอดีตและอนาคต ในขณะที่ปัจจุบันเกิดมีปีติสุข
ด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ “ ” การดำรงอยู่อย่างมีความสุขใน
ปัจจุบันขณะ และการที่เราจะทำเช่นนี้ได้เราต้องมีสังฆะ หรือกลุ่มภิกษุสามเณร ที่พร้อมที่จะยึด
และร่วมปฏิบัติกับเราอย่างเข้าใจ เพื่อก้าวไปสู่อิสรภาพ และช่วยดึงผู้ปฏิบัติออกจากโลกแห่งความ
() ค

. . : **ข้อฝึกอบรมสติ (Five Mindfulness trainings)**

คำสอนที่โดดเด่นอีกอย่างหนึ่งของท่านดิช นัท ฮันห์ ก็คือ เรื่องศีล ซึ่งเป็นคำสอน
และมีเนื้อหาสาระเพื่อสังคมอย่างสรรพเสร็จแล้วในตัว
แต่ท่านได้นำมาอธิบายขยายความให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน ที่มีมิติครอบคลุมทั้งทางร่างกายและ
จิตใจ ทั้งเป็นไปเพื่อตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และโลกของเราอย่างเป็นรูปธรรมที่
ชัดเจนมากยิ่งขึ้น นับว่าเป็นข้อฝึกอบรมแห่งสติที่มีทั้งหลักเบญจศีลและเบญจธรรมอย่าง
พร้อม ยังมีข้อฝึกอบรมสติ ประการอีกด้วย

เหตุผลที่ทำให้ ให้เข้ากับยุคสมัย ก็คือท่านได้ไปอยู่ในประเทศ
และสอนการเจริญสติให้กับคนตะวันตกมากกว่า ปี จึงทำให้ท่านได้รับรู้เรื่องราว
ความทุกข์มากมายของคนเหล่านั้น อันเกิดจากการคิดเหว้า ดิศยา การล่วงละเมิดทางเพศ การรับ
เชื้อแห่งความรุนแรง ผ่านทางสื่อสารต่างๆ และพฤติกรรมอื่น ที่ส่งผ่าน
ปัญหาหรือความทุกข์ทั้งหลายจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้สังคมอยู่ในสภาพที่กำลังป่วยอย่างหนัก ด้วยโรค
แห่งความรุ ความหิวโหย ไร้ที่พึ่งทางจิตวิญญาณ
ดังนั้น ท่านจึงตระหนักว่า สิ่งสำคัญจำเป็นที่สังคมกำลังต้องการ
แนวทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ หรือต้องการยาบางอย่างเพื่อเยียวยารักษาตัวเอง ให้สุขภาพที่ดีได้
พื้น ต้องการการรักษาและป้องกันความเจ็บป่วยของสังคม ต้องหาสิ่งที่ถูกต้องดี

สอดคล้องกับเนื้อความในพระไตรปิฎก . . () / / , . . () /
/ - .
ดิช นัท ฮันห์, **สุวิวัตอันอุดม**, หน้า - .
. . () / / , . . () / / , . . () / -
/ - , อดุผลจาก () / - / - .

จะยึดเหนี่ยวได้ การน้อมนำ ศีล ข้อฝีกอบรมสติ
ซึ่งเป็นพุทธโอสถอันประเสริฐ เข้าไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำ ได้อรรถาธิบายไว้

: ข้อฝีกอบรมสติข้อที่ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์
ข้าพเจ้าตั้งสัจจะปฏิญาณที่จะบ่มเพาะความกรุณา และเรียนรู้วิธีที่จะปกป้องชีวิตผู้คน สรรพ
สัตว์ พืชพันธุ์ และแร่ธาตุ ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นที่จะไม่ทำลายชีวิต ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต
รวมทั้งจะไม่ส่งเสริมการทำลายชีวิตใดๆ

: ข้อฝีกอบรมสติข้อที่ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์
ประโยชน์ส่วนตัว ความไม่ยุติธรรมทางสังคม การลักขโมย และการกดขี่ข่มเหง
ข้าพเจ้าตั้งสัจจะปฏิญาณว่า จะทำงานด้วยการแบ่งปันเวลา พลังงาน และทรัพย์สินให้แก่ผู้
ที่มีความจำเป็น ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลักขโมย และไม่ครอบครองสิ่งที่เป็นของผู้อื่น
ข้าพเจ้าจะเคารพทรัพย์สินของผู้อื่น และจะคอยป้องกันไม่ให้ผู้อื่น โยชนับนความ
ทุกข์ของเพื่อนมนุษย์หรือสรรพสัตว์อื่น

: ข้อฝีกอบรมสติข้อที่ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์
ข้าพเจ้าตั้งปฏิญาณจะบ่มเพาะความรับผิดชอบ และเรียนรู้วิธีที่จะปกป้องความ
มั่นคง และความซื่อสัตย์ของปัจเจกบุคคล คู่สมรส ครอบครัว และสังคม ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่น
ว่า จะไม่ยุ่งเกี่ยวมีเพศสัมพันธ์โดยปราศจากซึ่งความรัก และการมีพันธะสัญญาระยะยาวต่อ
กัน หากแต่จะเคารพในพันธะสัญญาของตนเองและผู้อื่น เพื่อถนอมความสุขของตนเองและ
ผู้อื่นไว้ ข้าพเจ้าจะทำทุกอย่างตามกำลังความสามารถ เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กๆ ถูกล่วง
ละเมิดทางเพศ ตลอดจนปกป้องไม่ให้คู่สมรส และครอบครัวต้องแตกแยก เนื่องจาก

: ข้อฝีกอบรมสติข้อที่ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการกล่าวถ้อยคำ
หูผู้อื่น ข้าพเจ้าตั้งสัจจะปฏิญาณว่า จะบ่มเพาะวาจาที่ไพเราะ
และตั้งใจฟังอย่างมีสติเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข เบิกบาน ตลอดจนช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของ
ผู้อื่น ข้าพเจ้าตระหนักรู้ดีว่า คำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ ข้าพเจ้าขอตั้ง
จิตมั่นว่า จะพูดแต่ความจริงที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบาน และความหวัง โดยไม่

กระพือข่าวที่ตัวเองยังไม่รู้แน่ชัด รวมทั้งไม่วิพากษ์วิจารณ์ หรือกล่าวโทษในสิ่งที่ตัวเองไม่
แน่ใจ ตลอดจนละเว้นจากการกล่าววาจาที่จะก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองกัน
หรือทำให้ครอบครัว ชุมชน ต้องแตกแยกไร้วามาน ข้าพเจ้าจะพยายามทุกวิถีทางที่จะ
ประนีประนอมและแก้ไขความขัดแย้งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่ หรือเรื่องเล็กก็ตาม

: ข้อฝึกรอบรมสติข้อที่ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการบริโภคที่ขาด
สติ ข้าพเจ้าตั้งสัจย์ปฏิญาณว่า จะบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อตัวเอง
ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน ดื่ม บริโภคอย่างมีสติ พร้อมทั้งจะรับเอาแต่สิ่งที่จะช่วย
ถนอมความสงบสุข ความเบิกบานให้แก่ร่างกาย

ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ใช้แอลกอฮอล์ สิ่งเสพติดอื่นใด หรือการรับประทานอาหารและสิ่ง
ให้โทษ อย่างเช่น รายการโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือ ภาพยนตร์ และการสนทนาที่ไม่
สร้างสรรค์ เพราะตระหนักรู้ว่า การทำร้ายร่างกาย และวิญญาณของตัวเองด้วยสิ่งที่เป็นพิษ
ภัยเหล่านี้ เท่ากับเป็นการทรยศต่อบรรพบุรุษ พ่อแม่ สังคม และลูกหลานของตัวเอง
ข้าพเจ้าจะพยายามแปรเปลี่ยนความรุนแรง

ตัวเองและสังคม โดยละเว้นจากการบริโภคสิ่งที่เป็นพิษภัย ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่า การบริโภค
อย่างถูกต้องเหมาะสมนั้น เป็นสิ่งสำคัญในการแปรเปลี่ยน

ข้อที่นำสังเกตจากการอธิบายคำสอน

หรือข้อฝึ

ประการข้างต้นของท่านดิช นัท ฮันห์ คือ

() ในศีลแต่ละข้อเราจะเห็นหลักแห่ง "อิทัปปัจจยตา" หรือหลักการดำรงอยู่ที่อิง
ตัวอย่างเช่น ในศีลข้อที่ ท่านพยายามจะชี้ให้เห็นว่า ไม่ใช่เฉพาะ
ผู้คนและสรรพสัตว์เท่านั้นที่เราจะต้องปกป้องรักษา แต่ยังรวมไปถึงพืชพันธุ์ แร่ธาตุ
สภาพแวดล้อมในโลกของเราด้วย ไม่ว่าจะเป็สิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตล้วนเชื่อมโยงซึ่งกัน
สิ่งไม่มีชีวิตนั้นประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิต สิ่งมีชีวิตประกอบไปด้วยสิ่งไม่มีชีวิต ถ้าเราไม่
มีสิ่งมีชีวิตเสียแล้ว เราก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เวลาที่เราอยากจะทำปกป้องสิ่งมีชีวิต เราก็ต้อง
ป้องกันสิ่งไม่มีชีวิตด้วย เราไม่ปกป้องเฉพาะสัตว์ พืช และมนุษย์เท่านั้น แต่เราต้องปกป้องพื้นดิน
น้ำ และอากาศด้วย เพราะว่าสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น พื้นดิน น้ำ และอากาศนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

"ภาวนาด้วยหัวใจ" (Practice from the hart), คู่มืองานภาวนาตามแนวทางหมู่บ้าน . . .

, หน้า - , ดิช นัท ฮันห์, , หน้า - .

เรา หากเราไม่มีพื้นดิน น้ำ และอากาศ เราก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ จึงตั้งจิตมั่นว่า จะมองดูสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรักความเมตตา จะไม่ทำร้ายทำลายชีวิตผู้อื่น ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต รวมทั้งจะไม่ส่งเสริมความรุนแรง และการทำร้ายชีวิตใดๆในโลกนี้ ทั้งในทาง

ดิช นัท ฮันห์ " เป็นนายของธรรมชาติ
เปรียบได้กับจิตกรผู้วาดทุกสิ่งขึ้นมา การมีจิตใจที่คิดมุ่งร้ายจะทำลายชีวิตนั้น
อันตรายยิ่งกว่าการฆ่าเสียอีก" และการล่วงละเมิดศีลข้อที่ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การฆ่า
ทำร้าย เป็น เท่านั้น แต่แท้ที่จริงแล้ว
() สามารถก่อให้เกิดการฆ่าฟันกัน
ได้ ซึ่งไม่ใช่เพียงคนเดียวแต่สามารถฆ่าได้เป็นล้าน
มันหลงผิดได้ก็คือสติ รากฐานของศีลทุกข้อ ถือศีลรับศีล ก็คือ การฝึกรวม
ตนเองด้วยสติ การมีศีล ก็คือ การพยายามตื่นรู้อยู่ทุกปัจจุบันขณะนั่นเอง

ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ศีล() สมาธิ และปัญญา (:
ภาพชีวิตมนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์) ย่อมเป็นไปด้วยกัน ต่างอิง
การรักษาศีลย่อมนำมาซึ่งสมาธิ สมาธิย่อมจำเป็นสำหรับปัญญา สติเป็นพื้นฐานสำหรับ
(สติที่ต่อเนื่อง)ช่วยให้เรามองได้อย่างลึกซึ้ง และปัญญา()
อย่างลึกซึ้ง เมื่อเรามีสติ เราจะเห็นว่า การละเว้นการกระทำ " " เท่ากับว่าเราป้องกัน " "
ไม่ให้เกิดขึ้นได้ ปัญญาเช่นนี้ไม่ได้ถูกกำหนดจากภายนอก แต่เป็นผลจากการตระหนักรู้จาก
()ช่วยให้เราสงบ นามาส่งปัญญา
และการตรัสรู้ทำให้การรักษาศีลของเราเข้มแข็งยิ่งขึ้น ดังนั้น () ปัญญา จึง
ช่วยให้เรามีอิสรภาพมากยิ่งขึ้น

ดิช นัท ฮันห์, หังอุดมคติของหนุ่มสาว, . , ปีที่
(-):

ดิช นัท ฮันห์, หน้า .
ดิช นัท ฮันห์, ด้วยปัญญาและความรัก, , พิมพ์ครั้งที่ ,
(: ยึดต้องศยาม จำกัด,), หน้า .

Nhat Hanh, Thich, For A Future to be possible : Commentaries on the Five Mindfulness Trainings, (Berkeley : Paralla Press, 1993), pp. 8-9, อ้างใน หิมพรรณ รักแตงาม, "การศึกษาวิเคราะห์การ
าสนาของ ดิช นัท ฮันห์", หน้า - .

() อธิบายศีลแต่ละข้อด้วยหลักอริยสัจ

ดิช นัท ฮันท์ เริ่มต้นศีลแต่ละข้อด้วยคำว่า "ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์..." คือการรู้ทุกข์และสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) โดยอาศัยการหยุดและมองอย่างลึกซึ้ง และเชื่อมโยงชี้ให้เห็นด้วยเหตุด้วยผลว่า ทุกข์ของเรา ทุกข์ของสังคม ทุกข์ของโลกมีต้นสายปลายเหตุมาจาก
นเมื่อตระหนักรู้แล้ว ต้องนำไปสู่การลงมือทำด้วยความเข้าใจในชีวิตประจำวันด้วย
จึงจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม ท่านใช้คำว่า "ข้าพเจ้าจึงตั้งปณิธาน..." "ข้าพเจ้า
.." "ข้าพเจ้าจะพยายามแปรเปลี่ยน.."
ปรากฏเป็นรูปธรรม อันจะก่อเกิดให้เข้าถึง ความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

() ด้วยการเปลี่ยนคำปรับความให้เข้ากับยุคสมัย

ของท่าน คือ ท่านไม่ใช่คำว่า "ห้าม" "อย่า" อยู่ในศีลแต่ละข้อ ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นว่า " มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ควรได้รับการทบทวนใหม่ เพราะการใช้คำว่า "หึ " ไม่เข้ากับนิสัยของคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนหนุ่มสาว
ตะวันตก ถ้า ว่า "อย่าทำอย่างนั้น อย่าทำอย่างนี้" ผู้คนก็ไม่ชอบ เพราะเขารู้สึกว่ากำลังถูกบังคับให้ทำอะไรบางอย่าง" มีชาวตะวันตกมาบอกท่านว่า "คำว่าศีลนั้นมีความรู้สึกแบ่งแยกให้
ดีชั่วอย่างชัดเจน หากเขาละเมิดข้อห้ามแล้ว มันทำให้เขารู้สึกผิดและละอายใจเป็นอย่าง
" แทนที่จะเป็นผลดีแต่อาจกลายเป็นข้อที่ทำให้เป็นกังวลได้ ท่านจึงใช้คำว่า "ข้อฝึกอบรม
" " " และใช้คำว่า "ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์.." ว่า
"ห้ามหรืออย่า" เพราะการตระหนักรู้ ย่อมนำมาซึ่งความเข้าใจ เมื่อได้ช่วยให้ผู้คนได้เข้าใจถึง
ความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ จะช่วย สร้างความรักและความเข้าใจในเขา

หิมพรรณ รักแตงาม, "การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิช นัท ฮันท์", หน้า .

สมาคมคนน่ารัก, บทสัมภาษณ์ ดิช นัท ฮันท์, "พุทธศาสนาสำหรับสังคมสมัยใหม่", <http://www.khonnaruk.com/html/phra/dhm_now/dhm_now_social.html>. ()

Nhat Hanh, Thich, For a Future To Be Possible (Berkeley : Parallax Press), 1997, อ้างใน ฮันท์, เมตตาภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก, หน้า ().

เหล่านั้นมากยิ่งขึ้น แล้วจะช่วยกระตุ้นให้ เกิดการลงมือปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

() อธิบายศีลด้วยการเน้นให้ลงมือปฏิบัติมากกว่าเป็นพิธีกรรม

ท่านกล่าวไว้ว่า "การสมาทานศีลตามประเพณีที่ห่างเหินการฆ่า การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม การกล่าวเท็จ และการเสพสิ่งมีนมนั้น ไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดสมาธิและปัญญาได้" เพราะว่าเป็นคำสอนที่มีอยู่ในพุทธศาสนามาเป็นเวลานานแล้ว เราจะต้องหาวิธีการฝึกปฏิบัติ และนำเสนอให้เข้ากับสถานการณ์ของสังคม พุทธศาสนาไม่ใช่แค่การไหว้บูชา ไม่ใช่ความเชื่อ แต่เป็นวิถีชีวิตที่อยู่ด้วยความตื่นรู้ การตื่นรู้ ตื่นรู้เพื่อให้เห็นว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร แล้วจะอย่างไรเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น การรักษาศีล ต้องเริ่มด้วยการเจริญสติ ต้องเป็นไปเพื่อความตื่นรู้ ในชีวิตประจำวัน เช่นนี้ย่อมสามารถบ่มเพาะให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ในขณะเดียวกัน

. . การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

การฟังอย่างลึกซึ้ง หมายถึง การฟังอย่างมีสติ ฟังด้วยความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยม ฟังด้วยความเคารพ ฟังด้วยหัวใจที่ปราศจากอคติ มีความจริงใจด้วยเจตนา อันบริสุทธิ์ที่จะรับฟังความจริงตามที่ผู้พูดเขาเข้าใจ เป็นการฟังที่ผู้ฟังยังคงรักษาการตามลมหายใจเข้าออก และรักษาจิตใจที่มีความกรุณา เพื่อให้อีกฝ่ายที่มีความทุกข์ได้ระบายออกมา ฟังให้ลึกซึ้งจนเสมือนว่าความทุกข์นั้นเป็นดังความทุกข์ของเราเอง ให้ฟังแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เปิดใจให้กว้างและอิสระเป็นเหมือน

ดิช นัท ฮันห์, ด้วยปัญญาและความรัก, หน้า ., โดยล่าสุดได้มีการปรับปรุงคำอธิบายของข้อฝึกอบรมสติ ประการใหม่ เมื่อ ปีที่แล้ว (. .) โดยได้ตัดคำทางพุทธศาสนาออกไปบ้าง และเพิ่มเติมคำให้เป็นสากลมากขึ้น และสอดคล้องกับสถานการณ์ของหรือโลกและสังคมในปัจจุบัน เพื่อให้คนทุกศาสนาหรือคนที่ไม่มีพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาและเข้าถึงได้ และง่ายแก่การนำไปประยุกต์ใช้ในวิถี , อังใน ดิช นัท ฮันห์, , ที่หมู่บ้านพลัม ฝรั่งเศส , , .ปากช่อง จ. ().

ดิช นัท ฮันห์, ด้วยปัญญาและความรัก, หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว, , ปีที่ (-) : .

โถเปล่า ได้ทุกหยด ต้องตั้งอกตั้งใจมีสติฟังที่เขาพูดทุกอย่าง เราจะไม่หยุด คำพูดของเขา ไม่โกรธ ไม่ได้ตอบ ฟังอย่างนิ่งสงบทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง จนสิ้นสุดกระแสความ โดยไม่มีการประเมินค่าตีความว่าถูกหรือผิด แม้ว่าบางครั้งเรารู้ว่าเขาพูดผิด เขามีข้อมูลที่ผิด แต่ เราจะยังไม่แก้ไขสิ่งเหล่านั้นทันที เพราะว่าในระหว่างการฟัง อารมณ์ของผู้ฟังอาจยังไม่ประณีต เราจึงจะต้องใช้เวลาอีก - วัน จึงจะพูดเพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่อีกฝ่าย และ บางครั้งท่านกล่าวว่า บางครั้งจะต้องรอเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน เป็นปี หรืออาจจะต้องให้คนอื่นบอก เพราะบางครั้งอาจจะไม่เป็นการดีที่เราจะช่วยเหลือเขาโดยตรง เราอาจจะช่วยเหลือเขาโดยผ่านอีกคนหนึ่งก็ได้ ท่านกล่าวว่า

การพูดให้ข้อมูลแก่ผู้ฟังเปรียบเหมือนเป็นการให้ยา การบอกสิ่งที่ถูกต้องที่ควรเหมือนยาที่ แต่การให้ยามีประสิทธิภาพสูงก็ต้องรู้ว่าคนไข้มีความสามารถรับยาได้ในปริมาณแค่ไหน การให้ยาที่ดีมากเกินไปในคราวเดียว เปรียบเสมือนการให้ยาที่มากเกินไป (over doze) คนไข้ ตายได้ เช่นเดียวกันบางทีการให้ข้อมูลที่ถูกต้องก็ต้องมีการเตรียม เราจะไม่พูด แต่ จะใช้วิธีการแบบค่อย ๆ กล่าว

การฟังอย่างลึกซึ้ง นอกจากจะเป็นหนึ่งในข้อฝึกอบรมสติแล้ว ยังเป็นข้อฝึกปฏิบัติที่สำคัญของสังฆะแห่งหมู่บ้านพลัมด้วย เช่น ในช่วงสนทนาธรรม พิธีเริ่มต้นใหม่ ล้วนเป็นเรื่องของการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเมื่อประมวลโดยรวมแล้ว การฟังอย่างลึกซึ้งตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์ มีวัตถุประสงค์

() ฟังเพื่อให้อีกฝ่ายได้ระบายความทุกข์ออกมา

ท่านกล่าวไว้ว่า "การฟังอย่างลึกซึ้งมีจุดประสงค์เพียงประการเดียว คือ เพื่อที่จะให้โอกาสแก่อีกฝ่ายหนึ่ง ได้ถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในใจเขาออกมา เพื่อแบ่งเบาความทุกข์ในใจของผู้อื่น

จากงานเสวนา ภาวนาว่าด้วยรัก โดยภิกษุณี นิรามิสสา,
สร้างเสริมสุขภาพ (), (), <<http://www.tamdee.net>>, ().
ถามตอบกับหลวงปู่ จากหัวใจคนหนุ่มสาว, (, หมู่บ้านพลัม
) . <<http://www.thaiplumvillage.org>>, ().
ดิชนัท ฮันท์, "ความรักอันไม่แบ่งแยก" ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัย
อการคำไทย วันที่ , <http://www.thaiplumvillage.org/act_500529_news04.html>,
().

เพื่อให้เขาทุกข์น้อยลง” แต่เพียงเราฟังอย่างลึกซึ้ง ความทุกข์ของเขาก็ได้รับการปลดปล่อยไป
แล้วกว่าครึ่ง แม้ว่าเรายังไม่ได้ให้คำแนะนำใด จะเห็นว่าสิ่งที่เราสามารถมีเวลาให้กับ
ใครสักคน ที่มีความทุกข์อยู่ในใจ ค้างคาอยู่ในใจ ให้เขาได้เล่าได้ระบาย
ที่เรารับฟังเขา อยู่กับเขาตรงทั้งกายและใจอย่างเต็มเปี่ยม นั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการ

() ฟังเพื่อรักษาบรรยากาศแห่งความสุขในครอบครัว

ปัญหาหลายอย่างของสังคม เริ่มต้นมาจากปัญหาภายในครอบครัว ความทุกข์หรือ
ปัญหาหลายอย่างในครอบครัว เริ่มต้นมาจากการขาดศิลปะในการฟังอย่างลึกซึ้ง ท่านกล่าวว่า
ความสุขในครอบครัวและสังคม เริ่มต้นจากสันติภาพในใจ หากเราไม่สามารถที่จะสันติภาพกับ
ตัวเองได้แล้ว เธอก็จะไม่สามารถสันติกับคนอื่นได้เช่นกัน เมื่อคนในครอบครัวไม่สามารถพูดคุย
กันได้ เมื่อไม่มีการสื่อสาร ย่อมไม่สามารถเข้าใจกันได้ และเมื่อเด็ก ๆ

เช่นนั้น เขาจะไม่เชื่อไม่ศรัทธาในสานติที่เกิด ท่านกล่าวว่า “การฟังอย่าง
ลึกซึ้งจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในครอบครัวและสังคม ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะบอกว่ามีอะไรอยู่ในใจ แต่เรา
ต้องใช้ภาษาแห่งสติในการพูด ควรเรียนรู้วิธีการที่จะใช้วาจาแห่งความรัก เพื่อทำความเข้าใจใน
ความทุกข์ของอีกฝ่าย เราไม่ควรทำให้อีกฝ่ายมีความทุกข์เพิ่มขึ้น” ท่านแนะนำว่า “
ให้แก่กันและกัน ควรเรียนรู้ที่จะฝึกเจริญสติร่วมกัน เพื่อให้ใจของเรามีความสงบเย็นมากพอ มี
พลังแห่งสติมากพอ ในการรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้ง เพราะแท้ที่จริงการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นพื้นฐาน
ที่นำสันติและความสุขไปสู่ครอบครัวของเรา สังคมและชนชาติอื่นๆ”

() ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่การสมานฉันท์

บ่อยครั้งที่ความทุกข์ใจ ความเจ็บปวด ความโกรธ เกิดจากความคิดเห็นที่ผิด
() ความเข้าใจผิดของคนเรา เพราะว่าเราไม่ได้รับรู้สิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นจริง แต่เกิดจาก

ดิช นัท ฮันห์, “ความรักอันไม่แบ่งแยก”,
ดิช นัท ฮันห์, “สู่สันติสมานฉันท์ : ความสุขอันเป็นหนึ่งเดียวในครอบครัวและ
”, ()
<<http://www.thaiplumvillage.org/>>, ()
มนสิกุล โอวาทเกษตร (หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), หน้า
ดิช นัท ฮันห์, หน้า .

ความคิดของตนเองเท่านั้น ท่านกล่าวว่า หากเราปล่อยให้ความคิด ความเข้าใจผิดครอบงำ กระทั่งไม่สามารถเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกันได้ ตัวเราเองและคนรอบข้างต่างก็จะเป็นทุกข์ ตามมาก็คือ เกิดความเข้าใจผิดขึ้น ทำให้เกิดการพูดที่ผิด การกระทำที่ผิดๆ ซึ่งเป็นรากเหง้าของความรุนแรงและสงครามต่าง เมื่อเราสามารถรับฟังอย่างลึกซึ้งได้ เราก็จะสามารถเข้าใจเขาอย่างลึกซึ้งถึงใจได้เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น หัวใจของการฟังอย่างลึกซึ้ง จะต้องกระทำควบคู่ไปกับการเจริญสติ และการกระทำที่ดีงาม เพื่อรดน้ำเมื่อดินแห่งความรัก ความเมตตา สันติให้งอกงามขึ้นในใจเราด้วย และหากเราวิธีฝึกหายใจอย่างมีสติ หากสามารถรักษาความสงบเย็น ตัวเราไว้ได้ เมื่อนั้น การฟังอย่างลึกซึ้งย่อมเป็นไปได้เสมอ มารดฟังกันอย่างลึกซึ้งได้ ทำให้สองฝ่ายค่อยๆ เข้าใจกัน เมื่อแต่ละฝ่ายเห็นความทุกข์ของกันและกัน ก็จะช่วยลดปล่อยความโกรธ ความเกลียดที่มีต่อกันได้ และสามารถมองอีกฝ่ายด้วยสายตาแห่งความกรุณาอย่างแท้จริง

(Breathing)

ดิช นัท ฮันห์

นับเป็นอุบายวิธีที่

สำคัญอย่างยิ่งในการเจริญสติเพื่อพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธองค์ ะว่า เป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ ให้ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นำไปสู่ สันติและความสงบ เป็นอุปกรณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่การพิจารณาปรากฏการณ์ ธรรมชาติและทำให้เกิดความรู้แจ้ง

หุ่ย , หินก้อนที่ , หน้า - .
, หน้า .

นัท ฮันห์, รักแท้ การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน, แปลโดย วัชรวิมล ชัยวรศิลป์, พิมพ์
, (: มรินทร์ธรรมะ,), หน้า .
ดิช นัท ฮันห์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า .

ท่านกล่าวว่า “ที่กล่าวกันว่าผู้ที่รู้จักวิหยาใจ คือ ผู้ที่รู้จักวิธีสร้างเสริมพลังชีวิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การหายใจเสริมสร้างปอด ทำให้ระบบเลือดเข้มแข็ง นำพลังแห่งชีวิตมาสู่อวัยวะต่างๆ การหายใจที่ถูกต้อ้นนั้นสำคัญกว่าอาหาร นั้นเป็นความจริงเลยทีเดียว” เมื่อหลายปีมาแล้วท่านเคยป่วยหนักมาก หลังจากกิน ให้หมอรักษาอยู่หลายปี อาการก็ไม่ดีขึ้น ท่านจึงพยายามรักษาตนเองด้วยการเจริญอานาปานสติ แล้วอาการเจ็บป่วยก็หายเป็นปกติ

และเพื่อให้ระลึกอุทฺมหายใจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ท่านได้แนะนำให้ใช้อุบายอื่นมาช่วย เช่น ใช้บทภาวนา เช่น “ ายใจเข้า...ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า ... ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก” “เข้า ” หรือเมื่อเรารู้สึกไม่มั่นคง กับอารมณ์ต่าง ที่มากระทบ ก็ให้กลับมาหาลมหายใจ อาจจะใช้บทภาวนาว่า “หายใจเข้า” มองเห็นตัวฉันเป็นตั้งภูเขา ฉันรู้สึกมั่นคง เข้า.. .. เป็นต้น ท่านกล่าวว่า “การหายใจอย่างมีสติ นั้น เป็นวิธี ให้พร้อมที่จะจัดการกับปัญหา และความยุ่งยากต่างๆ เมื่อมันเกิดขึ้นมา” นั้นเพราะว่า มีลมหายใจเป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง “ ” ที่ว่า “หายใจเข้า ฉันหวนคืนสู่เกาะภายในตัวฉันเอง, หายใจออก ฉันรู้สึก ” (Breathing in I go back to the island within myself, Breathing out I feel safe)

จะสังเกตได้ว่า หลักการเจริญสติที่ท่านเน้นย้ำอยู่เสมอ ก็คือ ให้ตระหนักรู้ ปัจจุบันขณะ และหัวใจที่ช่วยให้ทำเช่นนั้นได้อีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การตามรู้ลมหายใจของตนเอง ท่านจึงแนะนำให้ ใช้ลมหายใจเป็นตัวประสานกายและใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การร้องเพลง ฟังเสียงระฆัง และเสียงอื่นๆ เป็นต้น ใจไปสู่ประตูแห่งการตื่นรู้ และอิสรภาพที่แท้ ในทัศนะของท่าน อันนี้ ก็คือ การหายใจอย่างมีสติ นั่นเอง

(Sangha Body)

เทคนิคอย่างหนึ่งในการสื่อสารระฆังอย่างมีส่วนร่วมของท่าน ดิช นัท ฮันท์ () จำนวนมาก และมีการปฏิบัติที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดำรงอยู่อย่าง

, น้า .
ดิช นัท ฮันท์, , หน้า - .
ภาวนาด้วยหัวใจ (Practice form the heart), หน้า .

ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้การเผยแพร่พุทธธรรมหรือจัดกิจกรรมภาวนา เป็นไปอย่าง

ท่านกล่าวว่า “ไม่ว่าคุณนั้นจะเก่งกล้าเพียงใด ถ้าไม่มีสังฆะย่อมทำอะไรไม่ได้มาก คุณที่อยู่นอกคณะสงฆ์ ก็ประจวบคั้งที่ปราศจากเครื่องมือ หรือนักดนตรีที่ขาดเครื่องเล่น ถ้าสังฆะมีความบรรสานสอดคล้อง แม้คนที่ไปปฏิบัติธรรมที่นั่นในช่วงสั้น ก็ได้คุณประโยชน์”

การอยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ ยังสามารถช่วยบำบัดรักษาความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้คนได้ด้วย

คุณูปการอย่างหนึ่งของการมีสังฆะ () มารดเข้าถึงสังฆะ (คฤหัสถ์) ได้มากขึ้น กล่าวคือ สามารถแบ่งกลุ่มย่อย หรือที่เรียกว่า “กลุ่มครอบครัวทางธรรม” ให้แก่ผู้ปฏิบัติได้หลายกลุ่ม โดยมีนักบวชคอยเป็นที่เล็งหรือผู้นำทำกิจกรรมต่าง ของกลุ่ม เช่น ทำกับข้าว เตรียมอาหาร นั่งทานข้าวด้วยกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ทางธรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี ร้าย สุขหรือทุกข์อย่างไร ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะได้เล่าและรับฟังกันด้วยความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยม เน้นให้สมาชิกผู้เข้าร่วมปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ และเอาใจใส่กันและกัน เพื่อให้สมาชิกทุกคนเห็นถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วม ทำให้สมาชิกได้รู้สึกถึงคว และการยอมรับในหมู่เพื่อนสมาชิกด้วยกัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การฝึกกลายเป็นเรื่องง่ายและก่อให้เกิด

ท่านกล่าวว่า “การถือเอาสังฆะเป็นที่พึ่ง หมายความว่า ความหนักแน่นมั่นคงในการฝึกเจริญสติด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติอย่างเข้มงวดแค่ออยู่ในสังฆะที่ผู้คนมีความสุข มีชีวิตอย่างลึกซึ้งอยู่กับปัจจุบันขณะในทุกขณะจิต”

จะเป็นปัจจัยช่วยให้คนอื่นมีสติได้ เช่น

เดี๋ยวอาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อมีกลุ่มที่ร่วมปฏิบัติจะทำให้มีบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมาก หรือถ้ามีคนหนึ่งในครอบครัวฝึกการเจริญสติ

ประโยชน์ในการเจริญสติได้ นั้นจะเตือนทุกคนในครอบครัวให้ระลึกถึงความมีสติได้

กสังฆะในส่วนของนักบวช อนุร่วมปฏิบัติธรรมแล้ว ในที่

นัท ฮันท์ สภาพแวดล้อมของสถานที่ปฏิบัติธรรม ก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีก

ดิช นัท ฮันท์, สุจิตอันอุดม, หน้า .

หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย, <<http://www.thaiplumvillage.org/>>, ().

ดิช นัท ฮันท์, (วิธีการมองอย่างลึกซึ้ง ตามคติพุทธศาสนาเถรวาท), หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า .

อย่างหนึ่งของสังฆะ ที่จะช่วยเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติได้มีโอกาสร่น้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์ ดึงงาได้ง่ายขึ้น
แวดล้อมที่คืบว่าสำคัญมาก (
พันธุ์)ที่ดีอาจนำไปเพาะปลูกได้ ยืนที่ดีก็โยกย้ายได้ แต่ถ้าไม่มีบรรยากาศที่ดีเป็นองค์ประกอบ
พืชที่ดีหรือยืนที่ดีก็จะไม่อาจปรากฏให้เห็นได้นานเช่นเดียวกัน

. ระฆังแห่งสติ (Bell of Mindfulness)

อุบายหรือเทคนิคที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์อันงดงามอีกอย่างหนึ่ง ในการเจริญสติ
ตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม ก็คือ การใช้เสียงระฆังเป็นสื่อในการฝึกสติ หรือที่เรียกว่า “
แห่งสติ” กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ ทุกคนจะหยุดการกระทำต่างๆ หยุดพูดคุย
หยุดการเคลื่อนไหว ผ่อนคลายร่างกาย แล้วกลับมาตระหนักรู้ถึงลมหายใจเข้าออกของตนเอง ให้รู้
ว่าขณะนี้กายกับใจอยู่ด้วยกัน และรู้ว่าเรากำลังทำสิ่งใดอยู่ ซึ่งอาจจะท่องบทภาวนาในใจไปด้วยก็ได้ว่า

“ฟังสิ, ฟังสิ เสียงระฆังอันประเสริฐนี้ นำพาฉันกลับบ้านที่แท้จริง”

“Listen, listen this wonderful sound brings me back to my true home”

ด้วยการตระหนักรู้ ถึงลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติเพียงสามครั้งเท่านั้น จะช่วยให้
สามารถปลดปล่อยความเครียดที่สะสมอยู่ในร่างกายและใจของออกมา ฟี
จะเป็นอิสระ และจะช่วยเกื้อกูลให้การ ๆต่อไปด้วยความเบิก

โดยปกติในสภาพสังคมปัจจุบัน น้อยครั้งนักที่กายกับใจของคน จะได้อยู่ด้วยกัน
อย่างแท้จริง บ่อยครั้งกายของ อยู่ตรงนี้ แต่ใจกลับไปอยู่ที่อื่น หลับไหลไปกลับเรื่องราวในอดีต
บ้าง หรือไม่กี่อาจจะล่อ “ระฆังแห่งสติ” ที่เป็นดังกัลยาณมิตรคนหนึ่งใน
ชุมชนสังฆะ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติตื่นรู้กลับสู่ลมหายใจ ทำให้กา ได้ดำรงอยู่กับ
ปัจจุบันขณะ การได้กลับบ้านที่แท้จริง

ดิช นัท ฮันห์, สุวีริศอันอุดม, หน้า .

ดิช นัท ฮันห์, ดิภาพทุกอย่างก้าว, หน้า .

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า .

สุทธิชัยหุ่ยและสังฆะเครือเนชั่น, หินก้อนที่ , หน้า .

ดังนั้น เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้มีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ เพื่อเป็
ให้แก่มะลัดพันธุแห่งสติให้เติบโตอยู่เสมอ ไม่ให้ผลไปกับอารมณ์หรือความคิดต่าง ที่ไม่
สร้างสรรค์ ให้ตั้งกัวงวานขึ้นอยู่บ่อยครั้งในทุกกิจกรรมภาวนา เช่น
ก่อนและในขณะกำลังนั่งสมาธิ ก่อนที่จะรับประทานอาหาร ก่อนฟังธรรมะบรรยาย และใน
ระหว่างกำลังฟังธรรมะบรรยาย เป็นต้น ทั้งกิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกันในห้ ใหญ่ และกิจกรรม
ภาวนาในกลุ่มย่อย ก็จะมีเสียงระฆังแห่งสตินี้ ตั้งขึ้นอยู่เป็นระยะ

ท่านกล่าวว่า "ระฆังแห่งสติ คือ พระสุรเสียงของพระพุทธเจ้า ที่เรียกให้ผู้ปฏิบัติ
คืนกลับมาสู่ตัวเอง พร้อมด้วยรอยยิ้มและลมหายใจ เมื่อสามารถปฏิบัติกับเสียงระฆังได้ เราก็จะ
วันได้เช่นกัน" เช่น เสียงโทรศัพท์ เสียงนาฬิกา

เสียงร้องของเด็ก เสียงเครื่องยนต์ เสียงออก เสียงหวอของรถดับเพลิง
แห่งสติ หรือแม้แต่สิ่งที่ไม่ใช่เสียง เช่น ลำแสงของตะวันที่ส่องผ่านเข้ามาทางหน้าต่าง ก็ใช้เป็น
เสียงแห่งสติ เตือนให้กลับมาหาตนเอง รู้ลมหายใจ ยิ้ม และมีชีวิตอยู่อย่างเต็มเปี่ยมในขณะ
ปัจจุบันได้เช่นเดียวกัน

(Song for the Practice)

การภาวนาด้วยบทเพลง หรือ การร้องเพลงอย่างมีสติ เป็นอีกวิธีหนึ่งในวิธีการเจริญ
โดยนักบวชแห่งหมู่บ้านพลัมสามารถเล่นดนตรีได้ ร้องเพลงได้ หากแต่เป็นเพลงธรรมะหรือ
บทเพลงแห่งสันติภาพ ที่มีเนื้อหาสาระในทางที่ดีงาม เช่น เกี่ยวกับการมีสติ การกลับมาเบิกบาน
อยู่กับขณะปัจจุบัน การเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน การดำรงอยู่อย่างสงบสันติ กลมกลืนกับ
การร้องเพลงจึงเป็นดี บำรุงให้เมล็ดพันธุ์แห่งความสงบสุข ได้
เติบโตเบ่งบานขึ้น

อันห์ จะใช้คำว่า " " ซึ่งหมายถึงเชิญระฆังให้เสียงกัวงวาน
ว่า " " เพื่อน้อมนำจิตใจให้ระลึกว้วาระฆังคือเพื่อน ที่ปลุกให้ตื่นขึ้นจากความหลับไหลหลงลืม ก่อนที่
" " หมายถึง การแตะระฆังอย่างมั่นคง และไม่เคลื่อนมือไปตามแรงสัมผัส
จะทำให้เกิดเสียงทุ้มเบาๆ " " มักตามด้วยการหายใจเข้า/
เรียกว่า " ", อังโน ดิช นัท อันห์, วิถีแห่งบัวบาน, ().
ดิช นัท อันห์, , หน้า .
ดิช นัท อันห์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า .
หมู่บ้าน , <http://www.thaiplumvillage.org/thpv_musics.html>, ().

โดยจะร้องเพลงภาวนานี้ในช่วงก่อนการเดินจงกรม ก่อนนั่งสมาธิ ก่อนฟังธรรมบรรยาย หรือก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกัน ใช้ทำนองจังหวะจะค่อยข้างช้า และขับร้องด้วยเสียงที่นุ่มนวลอ่อนโยน ประกอบกับการตามลมหายใจเข้าออกของตนเอง

หรือทำทางประกอบด้วย โดยประสานทั้งกายใจไปพร้อมๆ เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่น่าให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้เป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น ภาษาที่ใช้มีทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาอื่นๆ ขึ้นอยู่ว่าใช้ในหรือบทเพลงแห่งสติ ที่นิยมใช้ในกิจกรรมเจริญ

เช่น

() ลมหายใจเข้า

"ลมหายใจเข้า ดั่งดอกไม้บาน ภูผาใหญ่กว้าง
" ()

()

"หายใจเข้า สู่เกาะภายในตัวฉันเอง
มีแม่ไม้

ฉันรู้สึกปลอดภัย

"ได้หวานคืน สู่เกาะของตนเอง"

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า ที่แต่งเพลงนี้ขึ้นมาเพราะได้แรงบันดาลใจ
พระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ฟู ให้กลับเข้ามาหาที่พึ่งที่แท้จริง คือ
เกาะที่อยู่ภายในตัวเราเอง เกาะแห่งสติ ปัญญา ทุกครั้งที่เรารู้สึกหลงทาง
รู้สึกกลัว รู้สึกสับสน เราควรกลับมาสู่เกาะภายในตัวเองอย่างรวดเร็ว (Being an island into myself) ด้วยการฝึกหายใจอย่างมีสติ เราจะรู้สึกปลอดภัย ไม่ตกเป็นทาสของความกลัว
และความสับสนอีกต่อไป

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า - ,
ตัวอย่างบทเพลงภาวนาเพื่อ .
ดิช นัท ฮันท์, "โอบกอดอารมณ์ด้วยความเข้าใจ", (,
ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา . .เชียงใหม่).

() เพลง เราเป็นสุขในปัจจุบัน

เราเป็นสุขในปัจจุบัน เราได้ปล่อยวางความกังวล
ไม่ไปที่ไหน ไม่มีงานใด เราจึงไม่ต้องรีบเร่ง
เราเป็นสุขในปัจจุบัน เราได้ปล่อยวางความกังวล
ต้องไปที่ไหน จะมีงานใด แต่เราก็ไม่ต้องรีบเร่ง

เพลงภาวนาบทนี้ เพื่อสื่อผู้ปฏิบัติให้ตระหนักรู้ในปัจจุบัน เพราะความสุขที่แท้จริงเราสามารถสัมผัสได้ในขณะปัจจุบัน เท่านั้น ว่า
“Happiness is here and now”

. บทกลอนแห่งสติ (Mindfulness Verses)

การท่องบทภาวนา เรียกอีกอย่างว่า ท่องบทกลอน หรือการบริกรรมคาถา เป็นอุบายวิธีอย่างหนึ่งที่ช่วยในการฝึกเจริญสติ อริยาบถหลัก และการฝึกกับกิจวัตรหรือกิจกรรมต่างๆ ใน ท่านกล่าวว่า “การหมั่นท่องบท หรือบทภาวนา จะช่วยให้เรามีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม ช่วยให้เกิดสมาธิด้วยตัวเองและรับรู้กิจกรรมต่าง อย่างมีสติ
เมื่อปฏิบัติ
ต่อไป อย่างมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมากยิ่งขึ้น” ตัวอย่างเช่น

(Waking Up)

“ตื่นเช้าขึ้นมาในวันนี้ ฉันจะยิ้มแย้มแจ่มใส
ยี่สิบสี่ชั่วโมงแห่งวันใหม่ ฉันขอตั้งปณิธานใช้ชีวิตเต็มเปี่ยมทุกขณะ
ด้วยสายตาแห่งความรักความเมตตา”

ค้นหาเนื้อเพลงและฟังเพลงภาวนา เพิ่มเติมได้ที่ <<http://www.plumvillage.org>>, <<http://www.thaiplumvillage.org>>.

ดิช นัท ฮันห์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด (บทสวดภาวนาสำหรับพุทธศาสนิกชนร่วมสมัย), . ศิวรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์สยาม,), หน้า . (THICH NHAT HANH, Present Moment Wonderful Moment : Mindfulness Verses for Daily Living)

ท่านกล่าวว่า “ถ้าเรารู้จริงๆ ว่า เราควรดำรงชีวิตอย่างไร จะไม่มีอะไรดีไปกว่า การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการยิ้ม ช่วยให้เรารู้เท่าทัน และตั้งใจมั่นที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข จะช่วยให้วันนั้นทั้งวันเป็นไปอย่างอ่อนโยนและเข้าใจ”

เปิดน้ำหรือใช้น้ำ (Turning on the Water)

“น้ำมาจากภูเขอันสูงใหญ่ น้ำไหลลึกลงไปในแผ่นดิน
น้ำไหลรินมาถึงเราอย่างมหัศจรรย์ เพื่อหล่อเลี้ยงให้เราได้ดำรงอยู่”

ซึ่งท่านได้อธิบายว่า “เวลาจะใช้น้ำหรือดื่มน้ำก็ตาม ขอให้แลเห็นน้ำอันสดชื่นอยู่ในหัวใจของเรา เพื่อจะได้ศรัทธาอย่างเต็มที่ และไม่ควรรู้สึกว่าน้ำอย่างสาเดเสียเทเสีย เพราะยังมีผู้คนอีกมากมายบนโลกใบนี้ที่ไม่มีแม้กระทั่งน้ำจะดื่ม หรือว่าน้ำเป็นสิ่งประเสริฐที่หล่อเลี้ยงชีวิตเราให้ดำรงอยู่”

เปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ (Turning on the Computer)

“เปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ ใจสัมผัสกับหัวใจของจิต
ตั้งปณิธานที่จะเปลี่ยนแปลงพลังนิสัยอันไม่งดงาม
เพื่อหล่อเลี้ยงความรักความเข้าใจให้งอกงาม”

(Driving the Car)

“ก่อนที่ฉันจะติดเครื่องยนต์ออกรถ ฉันรู้ว่าฉันกำลังจะไปไหน
รถยนต์และฉันเป็นหนึ่งเดียวกัน หากรถเร็ว ตัวฉันก็เร็วด้วย”

บทกวีหรือกลอนบทนี้ โฉม มาเป็นหนึ่งเดียวกัน ด้วยความสงบและ

กระจำงแข็งแห่งจิต เต็มไปด้วยการตระหนักรู้ ในทุกอริยาบถของร่างกาย
อุบัติเหตุก็มีน้อยลง

การภาวนาด้วย เป็นส่วนสำคัญของพุทธศาสนิกายเซ
ห้องจำคาถาเหล่านั้นได้ ถ้อยคำนั้นก็จะกลายมาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต นักบวชแห่ง
หมู่บ้านพล จะได้เรียนรู้การท่องบทคาถาเหล่านี้ ไม่จำเป็นต้องท่องทั้งหมด แต่ค่อยๆท่องไป
เรื่อยๆ หรือแต่ละคนจะคิดบทคาถาหรือบทกลอนขึ้นมาใหม่ก็ได้ เพื่อช่วยให้ฝึกปฏิบัติได้ง่าย
และสามารถร่วมแบ่งปันบทกลอนแห่งสตินี้กับคนอื่นได้ด้วย
บทภาวนาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในสถานที่นั้น เช่น ห้องน้ำ, ห้องส้วม, ระหว่างทางเดิน,
ที่ล้างจาน, ห้องปฏิบัติธรรม ภาวนาไปคิดไว้ตามที่ต่าง ในบ้าน
ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติมองเห็น และตระหนักรู้ตามบทภาวนา จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติ

“ ()

ได้ประธานไว้ว่า “การสวดมนต์หรือการภาวนาถึงพระธรรมคำสอนของพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าบทใดบทหนึ่ง ก็เป็นอุบายวิธีที่อาจจะช่วยให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้ การที่
นั ได้ดำริเรียบเรียงบทภาวนาขึ้นมา โดยประยุกต์ให้เข้ากับสภาพของชีวิตและสังคม
ของคนยุคปัจจุบัน ก็นับว่าเป็นความดำริที่ควรแก่นุโมทนา”

หมู่บ้านพล , การฝึกปฏิบัติ , <http://www.thaiplumvillage.org/plum_practice_basic07.html>, ().

ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า .
ที่มายูวัฒน์ , “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ฮันท์”
วิทยานิพนธ์ , (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), , หน้า .
ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, ().

(Sitting Meditation)

ที่จะอยู่กับปัจจุบันตรงนั้นอย่างเต็ม
เปี่ยม เหมือนกับการกลับบ้านเพื่อใส่ใจดูแลตนเอง ด้วยอาศัยการมีสติตามรู้ลมหายใจ เพื่อให้เกิด
ความสงบ ผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้เข้าใจตัวเราเองอย่างที่เป็นอยู่ ซึ่ง
ตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม มี

การเตรียมตัวก่อนนั่งสมาธิ

ท่าที่นั่งที่เหมาะสมคือท่าขัดสมาธิดอกบัว และท่าขัดสมาธิเพชร ท่า
เอาเท้าข้างใดข้างหนึ่งขัดขึ้นมาที่ต้นขาตรงกันข้าม ส่วนท่าขัดสมาธิเพชร
คือ เอาเท้าทั้งสองขัดขึ้นมาที่ต้นขาฝั่งตรงข้าม หรือผู้ที่ไม่สะดวกที่จะนั่งในท่าทั้งสองข้างต้น
นั่งแบบญี่ปุ่น คือ กู้เข่าและนั่งบนขาทั้งสอง
ได้ จะทำให้นั่งได้สะดวกสบายและนั่งได้นานมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะหมู่บ้านพลัม มักจะจัดสรร
ให้ผู้ปฏิบัติได้นั่งบนเบาะที่ค่อ ข้างหนาและสูง และควรนั่งแค่หนึ่งส่วนสามของเบาะเพื่อหนุนก้น
ให้สูงขึ้น แล้วให้เข่าทั้งสองข้างได้สัมผัสกับพื้น ซึ่งการนั่งในลักษณะนี้จะเป็

ผู้ฝึกปฏิบัติรู้จักจัดท่านั่งให้เหมาะสม การนั่งสมาธิก็จะเป็นไปได้อย่างดี

และหากไม่สะดวกในการนั่งกับพื้น ก็สามารถนั่งบนเก้าอี้ได้ แต่ไม่ควรพิงพนัก
ขอให้นั่งอย่างมั่นคงและรู้สึกผ่อนคลาย แขนแนบลำตัว วางมือตามสบายไว้บนตักหรือที่หัวเข่า ที่
สำคัญพยายามตั้งกายให้ตรงอยู่เสมอ คอและศีรษะควรอยู่ในแนวเดียวกันกับกระดูกสันหลัง
แต่ไม่ใช่เคร่งหรือเกร็งจนแข็งทื่อ จะหลับตาหรือลืมตาแบบกึ่งหนึ่งก็ได้ โดยทอดสายตาห่าง
ให้ยืมเล็กน้อยอยู่เสมอ สำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ ควรจะนั่งไม่

-

ดิช นัท ฮันห์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า - .

, Guided Sitting Meditation (ธิในวิถีหมู่บ้านพลัม ชุดที่),

ฮันห์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า - .

จากนั้นให้เริ่มตามรู้ลมหายใจเข้าออกของตนเอง ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ปล่อยวาง
ให้ร่างกายทุกส่วนได้ผ่อนคลาย ไม่ใช้ความพยายามหรือดิ้น

อันห์ ได้อ้างคำแนะนำของอาจารย์เซน “เซ้าทง” (Tao Dong) ว่า “เธอเพียงแต่นั่ง
” ท่านอธิบายว่า “ ควรนั่งลงโดยอย่าได้รอกอยสิ่งปาฏิหาริย์หรือการตรัสรู้ใดๆ
นั่งลงด้วยความคาดหวัง อาจไม่ได้สัมผัสหรือเบิกบานกับขณะปัจจุบัน ซึ่งรวมความเป็นอยู่
การนั่งในที่นี้ หมายถึง การนั่งอย่างตื่นรู้และผ่อนคลาย ด้วยจิตที่ตื่น ว่าง
โดยวิธีเช่นนี้เท่านั้นที่เราเรียกได้ว่าเป็น “ที่แท้จริง”

หากมีความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกใดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นความเจ็บปวด ความโกรธ
และความขุ่นเคือง เบิกบาน ความรัก และสันติภาพ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกไหนอารมณ์
ก็ให้มีสติระลึกให้รู้เท่าทัน ให้เมล็ดพันธุ์แห่งสติทำหน้าที่ดูแลแปรเปลี่ยน ตระหนัก
ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีความจำเป็นต้องผลักไสหรือไฝหา ไม่กดดัน
แสรังทำว่าความคิดเหล่านั้นไม่มีอยู่ เพียงแค่เฝ้าสังเกตความคิดและการปรุงแต่ง ด้วยการยอมรับ
และด้วยดวงตาแห่งความกรุณา

ในกรณีที่มีอาการปวดเมื่อยเกิดขึ้น จนเป็นการรบกวนการนั่งในขณะนั้น ก็ให้เปลี่ยน
อิริยาบถซ้ำ ได้ โดยในขณะที่เปลี่ยนท่านั่งนั้น ก็ให้ประทับระครองความรู้สึกตัว
ด้วยการตามลมหายใจไปด้วย หรือถ้าปวดมากๆ ก็ให้เปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถอื่นและเดินอย่างมีสติซ้ำๆ
เมื่อพร้อมแล้วก็กลับมานั่งใหม่ได้ ท่านได้ให้ทัศนะว่า “การห้ามไม่ให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนท่านั่ง เมื่อมี
เวทนาอย่างแรง มันเป็นการฝืนธรรมชาติ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
แสดงว่าร่างกายนั้นกำลังบอกอะไรบางอย่างกับเรา เราน่าจะรับฟังด้วยความใส่ใจ
เรานั่งสมาธิเพื่อความสงบและปิติสุข ไม่ใช่เพื่อบังคับบีบบังคับหรือทรมานร่างกาย”

การนั่งสมาธิแบบมีบทนำหรือมีผู้นำ อาศัยองค์ประกอบอยู่ อย่าง คือ ลมหายใจ
เสียงระฆัง การพุดนำอารมณ์ และกฤษฎา คำกล่าวคือ เริ่มต้นด้วยเสียงระฆัง จากนั้นผู้นำภาวนา

” (Soto) ในภาษาญี่ปุ่น.

ดิช นัท อันห์, วิถีแห่งบัวบาน (), หน้า .

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม, หน้า - .

ดิช นัท อันห์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า .

จะพูดประโยคนำอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติจินตนาการตาม พร้อมกับตามลมหายใจเข้าออกของ
ด้วย จากนั้นผู้นำภาวนาก็จะพูดเฉพาะกุญแจคำสั้นๆ พร้อมกับให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้า-
ออกห้า สิบ สิบห้าครั้ง หรือมากกว่านั้น แล้วผู้นำก็จะเชิญระฆังอีกครั้ง ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป ซึ่ง
หัวข้อบทภาวนานั้นมีตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลางและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

()
หายใจเข้า ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า
ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจในออก
เข้า - ... ()
หายใจเข้า ฉันเห็นฉันเป็นดังดอกไม้
ฉันรู้สึกสดชื่น
ดอกไม้ - ... ()
หายใจเข้า ฉันเป็นดังภูเขา
ฉันรู้สึกมั่นคง
- ... ()
หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดังน้ำนิ่งใส
ฉันสะท้อนสรรพสิ่งอย่างที่เป็นอยู่
- สะท้อน ... ()
หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดังท้องฟ้า (วางเปล่า)
ฉันรู้สึกเป็นอิสระ
วางเปล่า - ... ()

การนั่งสมาธิแบบมีผู้นำภาวนานี้ เป็นการนั่งสมาธิที่สอนให้ผู้ปฏิบัติที่กำลังเริ่มต้น
ใหม่เพื่อช่วยให้ตามรู้อยู่กับลมหายใจได้ง่ายขึ้น ไม่ให้จิตส่งออกไปที่อื่น เมื่อมีภาพอยู่ในใจ
อาจจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิได้ง่ายขึ้น ง่ายกว่าประโยคคำพูดที่เป็นนามธรรม เช่น

ใน ดิษ นัท ฮันท์, วิธีแห่งบัวบาน ().
, หน้า ., Guided Sitting Meditation ()
วิธีหมู่บ้านพลัม ชุดที่).

นี่ถึงภาพดอกไม้ ก็เพียงแต่ช่วยให้ฟื้นฟูความ บดินมาใหม่ ที่หมู่บ้านพลัมบางครั้งจะ
นาที และเวลาที่เหลือก็จะให้นั่งเงียบๆ ด้วย

และการภาวนาในลักษณะนี้ มิใช่เป็นวิธีค้นพบใหม่ หากแต่ได้ปฏิบัติกันมาแล้วใน
สมัยพุทธกาล โดยท่านได้กล่าวว่า มีปรากฏในมัชฌิมนิกาย อหากกล่าวถึงพระสารีบุตรได้
ช่วยเหลืออนาถาปิณฑะเศรษฐี ในขณะที่นอนป่วยใกล้สิ้นชีวิต โดยได้ชี้แนะให้พิจารณา ถึงส่วน
ต่างๆของร่างกายทีละขั้นตอน เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน จนสามารถปล่อย
วางความเป็นตัวตนได้ ในอานาปานสติสูตรก็เป็นการสอนภาวนาโดยมีผู้พุดนำเช่นกัน แต่สิ่ง
สำคัญที่สุดก็คือของการนั่งสมาธิทั้งแบบมีผู้นำและแบบทั่วไป ก็คือ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้
อย่างสันติ อยู่กับตัวเองได้ มองได้อย่างลึกซึ้ง มีความเข้าใจใจตัวเอง และมีความเบิกบานใน

(Walking Meditation)

หรือการเดินในวิถีทางแห่งสติ ก็คือ การเดินอย่างเบิก
บานในขณะที่ปัจจุบัน เป็นการเดินอย่างมีสติที่ก้าวไปช้าๆ ด้วยอาการผ่อนคลายและสงบ พร้อมกับ
ยิ้มน้อยๆ บนใบหน้า ให้เดินเหมือนกับการเดินเล่น เหมือนกับคนที่มีเวลาว่างอย่างยิ่ง โดยไม่
กำหนดเป้าหมายหรือเวลาที่จะไปให้ถึง หากแต่เป็น " " เท่านั้น จุดหมายเพื่อให้อยู่
ในปัจจุบันขณะ และรื่นรมย์กับแต่ละอย่างก้าวที่ก้าวเดิน ให้แต่ละอย่างก้าวคือความสุขสันติ
(peace is every step)

ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้ให้ทัศนะไว้ว่า "ผู้คนในปัจจุบัน
หลับไหล ที่ไม่รู้ว่าจะตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ หรือกำลังเดินไปสู่ทิศทางใด" หรือไม่
ความวิตกกังวล ความกลัว ความเร่งรีบบีบคั้นจากเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งเป็นการ

-ตอบ ด้วยหัวใจ กับดิช นัท ฮันท์, ณ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา .เชียงใหม่,
(), อ่างใน ดิช นัท ฮันท์, กลับบ้านที่แท้ กับ ดิช นัท ฮันท์, หน้า .
ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน (), หน้า ().
ดิช นัท ฮันท์, เดินวิถีแห่งสติ, , พิมพ์ครั้งที่ (:
สำนักพิมพ์ โกมลคิมทอง,), หน้า .
ดิช นัท ฮันท์, , หน้า .
ดิช นัท ฮันท์, เดินวิถีแห่งสติ, หน้า .

ชา ไม่ได้เดินไปกับความรู้สึกตัวอย่างแท้จริง เราจึงไม่สามารถเดินได้อย่างผ่อนคลาย
การฝึกเดินอย่างผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่งนั่นเอง”

ในวิถีแห่งหมู่บ้านพลัม

กันเป็นแถว เช่น เดินในอาคารหรือหอปฏิบัติธรรม และการเดินในสถานที่ที่ไม่จำเพาะ
เรียกว่าเดินในวิถีแห่งสติ เช่น เดินในสนามหญ้า เดินในลานปฏิบัติธรรม เดินในสวน หรือเดิน
ไปกับธรรมชาติที่แวดล้อมในสถานที่ปฏิบัติต่างๆ ซึ่งก่อนการเดินแต่ละครั้งมักจะเริ่มต้นด้วยการ
ร้องเพลงเสมอ เพื่อให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นก็เดินอย่างช้าๆ ไปด้วยกันเป็นขบวนสังฆะ
แห่งสติ ซึ่งอาจจะเดินจับมือก้าวไปด้วยกันก็ได้

ถ้ามีเด็ก ไปร่วมงานภาวนาด้วย ดิชนัท ฮันท์ (หรือนักบวชท่านอื่นๆในสังฆะ)
เชิญเด็กๆ ให้เดินจับมือไปด้วยกันกับท่านเสมอ ท่านกล่าวว่า “
มันคงจากเรา และผู้ปฏิบัติเองก็จะพลอยได้รับความรู้สึกสดชื่น สดใส ด้วย” ข้อควร
ปฏิบัติอีกอย่าง ก็คือ ให้เดินไปกับความเจ็บสงบ ไม่มีการพูดคุยกันในขณะเดิน หรือหาก
ประสงค์จะพูดคุยกับใคร ก็ให้ และให้ความใส่ใจอย่างเต็มที่กับอีกฝ่ายทั้งการพูดและ
ฟัง ยังสามารถชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติได้ เช่น มองดูท้องฟ้า
ต้นไม้ ฟังเสียงต่างๆ โดยกระทำอย่างตระหนักรู้
เช่น ดอกไม้ วัชพืช อาจหยุดเป็นระยะ โดยระลึกไว้ในลมหายใจไปพร้อมกัน

เวลาเดินให้เรานำจิตมาไว้ที่ฝ่าเท้า ทุกย่างก้าวให้รู้สึกตัว ตระหนักรู้ถึงฝ่าเท้าที่กำลัง
สลับพื้นดิน ให้เดินราวกับว่ากำลังจุ่มพิศแผ่นดินด้วยฝ่าเท้าของเรา
ประทับตราแห่งความปิติ พื้นแผ่นดินนี้ จากนั้นท่านยังแนะนำให้ผสานลม
หายใจและการก้าวอย่างเข้าด้วยกัน โดยอาจจะใช้นับหรือกัญญาแจคำมาบริกรรมร่วมด้วย

, หน้า .
ดิชนัท ฮันท์. บาทวิถีสู่ความเบิกบาน คู่มือในการเดินสมาธิ, แปลโดยลัดดา วิวัฒน์สุร ,
(: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง,), หน้า .
ดิชนัท ฮันท์, สันติภาพทุกย่างก้าว, หน้า .
นัท, “ งานภาวนาสู่สถานติสมานฉันท์” ณ ศูนย์พัฒนา
มัชฌันนา จ.เชียงใหม่, ().

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าหากเดินได้สามก้าว ต่อการหายใจเข้าหนึ่งครั้ง ก็ให้พูดในใจว่า "

" "เข้า เข้า เข้า" และถ้าเดินได้สามก้าวขณะหายใจออก ก็ให้นับหรือพูดลึว่า "

" " " เป็นต้น หรืออาจเลือกใช้วลีอื่นก็ได้ เช่น

หายใจเข้า

ฉันได้อยู่ที่บ้าน

หายใจเข้า

หายใจเข้า

ฉันเป็นอิสระ

หรือในกรณีสำหรับคนหนุ่มสาวและเด็กๆ อาจจะใช้คำว่า "ไช ไช ไช"

หายใจเข้า และ "

"

เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว องค์ประกอบหลักที่จะช่วยให้เดินจงกรมได้ง่ายขึ้นมี ()

() () การนับหรือใช้วลีคำ และ () การยิ้มน้อยๆ แต่ไม่จำเป็นต้องทำ

พร้อมกันเสมอไป บางทีอาจจะใช้เพียงกำหนดจิตที่การก้าวเดินก็พอ ส่วนการตามลมหายใจ การ

น้อยๆ จะเป็นประโยชน์ เมื่อผู้ รู้สึกลำบากในการระครองสติเอาไว้

ท่านได้ยกตัวอย่างว่า "ที่ช่างหรือศิลปินเขาได้ปั้นหรือวาดเขียนให้พระพุทธรูปประทับ
อยู่บนดอกบัว ก็เพื่อแสดงว่า พระพุทธรูปองค์ทรงพระตำราญ ตื่นรู้และเบิกบาน แม้ขณะทรงพระ
พุทธรูปดำเนินอยู่ ถ้าเราอย่างก้าว อย่างสันติ ไม้ก็จะบานขึ้นในทุกย่างก้าวเช่นกัน" เพราะไม่มี
การตรัสรู้ใด ที่อยู่นอกเหนือวิถีแห่งการดำรงชีวิตประจำวัน การเดิน การยืน การกระทำแต่ละอย่าง
ด้วยสติ ล้วนเป็นการสานต่อความรู้แจ้ง ท่านจึงแนะนำว่า

ดิช นัท ฮันท์, บทวิธีสู่ความเบิกบาน คู่มือในการเดินสมาธิ, หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, ปาฐกถาธรรม ปฐมนิเทศ งานภาวนาสู่สถานติสมานฉันท์.

ดิช นัท ฮันท์, บทวิธีสู่ความเบิกบาน คู่มือในการเดินสมาธิ, หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, เดินวิถีแห่งสติ, หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, เดินวิถีแห่งสติ, หน้า - .

ให้ทำทางเดินทุกสายเป็นทางเดินแห่งความสุข ทุกครั้งไม่ว่าเราจะเดินไปที่ไหน ไม่ว่า
ระยะทางนั้นจะใกล้หรือไกล ให้ นรู้ที่จะเดินอย่างมีสติเสมอ ไม่จำเป็นต้องรอให้
นี้ไปก่อน จึงจะเข้าถึงอาณาจักรของพระพุทธเจ้า อาณาจักรแห่งพระเจ้า เพียงแค่
หนึ่งก้าวอย่างมีสติและมั่นคง เราก็จะสามารถเข้าสู่อาณาจักรแห่งพระพุทธองค์
อาณาจักรแห่งพระเจ้าได้แล้ว

หรือการเดินในวิถีแห่งสติ การเดินเพื่อให้

อยู่กับปัจจุบันขณะในทุกย่างก้าว ที่ก้าวไปช้าๆ ด้วยอาการผ่อนคลายและสงบ
หายใจเข้ากับจังหวะการก้าวเดิน ซึ่งอาจจะใช้คาถาหรือวลีคำพูดมาภาวนาร่วมด้วย พร้อมกับ
ยิ้มน้อยๆ บนใบหน้า ร่วมกับสังขะ และการก้าวเดินในชีวิตประจำวัน
ที่สำคัญ คือ ให้ตื่นรู้และเบิกบานในทุกย่างก้าวที่ก้าวเดิน

. การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Total Relaxation)

การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Total Relaxation) หรือ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ เป็นการ
ฝึกเจริญสติในอิริยาบถนอน เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้พักและผ่อนคลายอย่างลึก (Deep
Relaxation) อันเป็นหัวใจ ร่างกายและจิตใจ โดยทางอ้อม จะจัดให้ผู้เข้าร่วม
ภาวนาได้ฝึกการนอนอย่างมีสติ ในช่วงบ่ายก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ โดยจะปฏิบัติร่วมกันในหอ
ใช้เวลาฝึกปฏิบัติประมาณ นาที แต่การนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สามารถ
ปรับเปลี่ยนได้ตาม เหมาะสม จะยืดเวลาให้ยาวขึ้นและลึกลงยิ่งขึ้นก็ได้ แต่
ต้องดี

ข้างอย่างสบายไว้ข้างลำตัว ให้ขาผ่อนคลาย ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย (เหมือนการฝึก
โยคะท่าตายหรือท่าศพ) ขณะหายใจเข้าออกให้นึกร่างกายทั้งหมดที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกาย
ทั้งหมดที่สัมผัสพื้นหรือเตียง ปล่อยวางความเครียด ความกังวลทั้งปวง ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้
ขณะที่หายใจเข้า ให้รู้สึกถึงท้องที่พองขึ้น ขณะหายใจออกให้รู้สึกถึงท้องที่ยุบลง หายใจเช่นนี้
ครั้ง แล้วสังเกตแค่ท้องที่พอง ยุบ

ดิช นัท อันห์, , งานภาวนาสู่สถานติสมานฉันท์.

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า .

ผู้นำก็จะกล่าวบทกวีอย่างช้า และหยุดเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ฟัง เพื่อตระหนักรู้ถึงคุณค่าของร่างกาย พร้อมทั้งแผ่ความรักความกรุณาไปยัง อวัยวะส่วนต่าง ของร่างกายตามลำดับ เช่น หายใจเข้า ออก ให้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าและส่งความ เหน็ดเหนื่อย ขาขวาและขาซ้าย มือทั้งสอง แขนทั้งสอง ที่ไหล่ ที่หัวใจ ท้อง ดวงตาน้อย เป็นต้น

สุดท้ายให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อมร่างกายทั้งหมดที่ผ่อนคลาย หายใจออกคืบคืบไป กับความรู้สึกทั้งร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง ให้รู้สึกว่าเซลล์ทุกเซลล์ทั้งร่างกายกำลังยิ้ม อยู่กับเธออย่างชื่นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกาย กลับมายังท้องที่แผ่วเบาอีกครั้ง ถึง

ผู้นำภาวนาอาจจะร้องเพลงเย็นๆ หรือเพลงกล่อมเด็กสักสองสามเพลงคลอตามไปด้วย หลังจากนั้นให้ลืมตาขึ้นช้า ๆ ค่อย ๆ กว้างด้วยความสงบ ด้วยความสบายใจ และพลังแห่งสตินี้ไว้

ต่อ ร

ด้วย

..

การฝึกเจริญสติตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม

รณอนอย่างมีสติแล้ว ยังมีภาวนาที่ประยุกต์เข้ากับกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันอีกด้วย ซึ่งมีดังต่อไปนี้

. รับประทานอาหารร่วมกันอย่างมีสติ (Eating together)

การรับประทานอาหาร เป็นการฝึกเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่ง ที่มีความสำคัญอย่างมาก ดิซ นัท ฮันห์ โดยอาหารที่รับประทานนั้น จะเป็นอาหาร เริ่มต้นด้วยการตัดอาหารในปริมาณที่พอดี ตระหนักรู้ ต่างๆ เช่น ผืนแผ่นดิน มกัณเป็นอาหารอันมหัศจรรย์มีอยู่นี้

Nhat Hanh, Thich, Peace begins here, pp. 137-140.

ดูบทกวีอย่างละเอียดในภาคผนวก.

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติรับประทานอาหารนึ่งประจำที่ รอคอยพร้อมเพียงจากเพื่อนสมาชิกท่าน
อยู่นั้น ให้ฝึกหายใจอย่างมีสติ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “ เชื้อ

ฉันทิมเข้มแจ่มใส” พร้อมกับเข้มอิมด้วยใจที่เป็นมิตรให้กับสมาชิกที่นั่งร่วมโต๊ะ
เดียวกับเรา ท่านได้ให้ทัศนะว่า “ กันและกันและการอิมนั้น เป็
หรือในกลุ่มผู้ร่วมปฏิบัติ ไม่สามารถที่จะอิมให้แก่กันและ
กันได้ นับว่าสถานการณ์อยู่ในขั้นอันตรายมาก”

และเมื่อทุกคนพร้อมแล้วจะมีผู้เชิญระฆังแห่งสติให้ดังขึ้น

อ่านบทพิจารณาอาหาร ประการ ผู้ปฏิบัติก็จะพนมมือขึ้น หรือไม่ก็นั่งด้วยอาการอันสงบ เบิก
กับการหายใจเข้าออก พร้อมกับน้อมจิตอธิฐานตามคำพิจารณาอาหาร

. อาหารนี้เป็นของก้านัดแห่งจักรวาล ท้องฟ้า แผ่นดิน

หนักด้วยความรัก ความเอาใจใส่

. ขอให้เรารับประทานอาหารอย่างมีสติ ด้วยความระลึกรู้บุญคุณ เพื่อให้
คุณค่าเพียงพอที่จะรับอาหารนี้

. ให้ ตระหนักรู้ และเปลี่ยนแปรสภาวะจิตที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์
และเรียนรู้ที่จะรับประทานอาหารอย่างพอประมาณ

. ขอให้เราน้อมรักษาความเมตตาให้คงอยู่เสมอ โดยรับประทานอาหารในวิธีที่จะ
ลดทอนความทุกข์ของสรรพชีวิต ถนอมรักษาโลกของเรา และช่วยยับยั้งสภาวะโลกร้อน

. ได้บำรุงรักษาความรักอันพี่น้อง สร้างสังฆะ และ
หล่อเลี้ยงอุดมคติแห่งการรับใช้สรรพชีวิต

เมื่อก้าวบทพิจารณาอาหารจบลง ก็จะตามด้วยเสียงระฆังแห่งส ครั้ง จากนั้นผู้
ปฏิบัติทุกคนก็เริ่มลงมือรับประทานอาหาร ในระหว่างรับประทานอาหาร ท่านแนะนำให้
กำหนดความสนใจกับสองสิ่งเท่านั้น คือ ตระหนักรู้ถึงอาหารที่อยู่ตรงนั้น โดยจะไม่คิดถึงอดีต
ไม่คิดถึงอนาคต ไม่คิดถึงโครงการหรือความกังวลใดๆ ทั้งสิ้น ละสองตระหนักรู้ถึงเพื่อน

ดิช นัท อันห์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ..

นิริหมู้บี่ , ภาวนาด้วยหัวใจ คู่มือภาวนาตามแนวทางหมู่บ้านพลัม, พิมพ์ครั้งที่ ..

หน้า - .

ร่วมสังฆะที่อยู่ตรงนั้นกับเรา การได้รับประทานร่วมกันของภิกษุสามเณร จะช่วยเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติ
รู้สึกมั่นคง และรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อนำอาหารเข้าปากให้เคี้ยวช้า ๆ อย่าง ทั่วถึง ควรเคี้ยวอาหารอย่างน้อย ๑๐ คำ
ช่วยให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป ช่วย
ให้ร่างกาย ซบสารอาหารได้ดีมากขึ้นด้วย ทำให้เราเบิกบานในแต่ละคำของอาหาร ท่าน
กล่าวไว้ว่า "การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแล้วค่อยกลืนนั้น มีคุณค่ามากกว่าการรี
ๆ แต่เคี้ยวไม่ละเอียดเสียอีก" และเพื่อที่จะปฏิบัติคลึงลิ้มในการรับประทานอาหารอย่างมีสติ
และเสริมสร้างบรรยากาศอันสงบสันติ ดังนั้น ในช่วงประมาณ - จะเป็นการ
รับประทานอาหารในความเงียบ ไม่มีการพูดคุยกันในขณะนั้น ท่านกล่าวว่า "
ช่วยให้เราดำรงอยู่ ณ ตรงนั้น ได้อย่างเต็มเปี่ยมร้อยเปอร์เซ็นต์"

เมื่อระฆังแห่งสติดังขึ้นอีกครั้งหนึ่ง นั่นเป็นสัญญาณว่า ผู้ปฏิบัติ
เบาๆ อย่างมีสติกับเพื่อนได้ ป็นวิธีปฏิบัติร่วมกัน
อีกอย่างหนึ่งที่ท่านได้ให้ความสำคัญอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารในช่วงเช้า
ฝึกอบรมภาวนา หรือการรับประทานอาหารที่บ้าน ด้วย ท่านแนะนำว่า ไม่ควรพูดคุย
ในเรื่องที่จะทำให้เกิดความแตกแยก ไม่ควรตำหนินินทาว่าร้ายใคร เพราะการพูดเช่นนั้น จะทำให้
ทุกสิ่งทุกอย่างเสียไปหมด (เป็นการรับประทานอาหารที่อิ่มเพียงท้อง แต่ยังไม่พร้อมใจ) หากแต่
ควรพูดในเรื่องที่ดีงาม มีคุณค่า และสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้รับทั้งรสแห่งอาหาร และรสแห่ง
มิตรภาพพร้อมทั้งความปิติสุข รื่นด้วย

เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว ให้ใช้เวลาสักครู่หนึ่งเฝ้าสังเกตว่าเรารับประทานอาหาร
เสร็จแล้ว ขณะนี้ขามของเราว่างเปล่า และความหิวได้ถูกระงับไปแล้ว เราสำนึกถึงบุญคุณที่เรา
ช่างโชคดีเหลือเกินที่ได้มีอาหารบำรุงเลี้ยงร่างกาย ช่วยสนับสนุนเราบนหนทางแห่งความรักและ
ความเข้าใจ จากนั้นก็ให้ประทับระครองสติไปล้างจานขามได้ การภาวนาแห่งหมู่บ้าน

ดิช นัท ฮันท์, ศิลปะแห่งอำนาจ, หน้า - .

ดิช นัท ฮันท์, , หน้า .

ดิช นัท ฮันท์, ศิลปะแห่งอำนาจ, หน้า .

ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า .

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า - .

พลัม แม้แต่การล้างจานก็เป็นงานปฏิบัติธรรม ท่านกล่าวว่า “ ถ้าทำด้วย
แสงสว่างแห่งความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ย่อมเป็นความศักดิ์สิทธิ์.. การล้างจานไม่ให้มุ่งล้างให้สะอาด
เท่านั้น แต่ควรล้างจานเพื่อล้างจาน เพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม และมีความสุขในขณะที่ล้างจาน
นั้นด้วย” วิธีที่จะทำให้จาน

นอกจากการรับประทานอาหารร่วมกันบนโต๊ะอาหารตามปกติแล้ว
ภาวนา และในวิถีชีวิตบางวันของเหล่านักบวชแห่งหมู่บ้านพลัม ยังมีการรับประทานอาหาร
ร่วมกันอย่างเป็นทางการด้วย ซึ่งเริ่มต้นด้วยการเข้าแถวรับหรือตักอาหารของเหล่านักบวช ที่เรียง
(บวชก่อน บวชหลัง) ตามด้วยคฤหัสถ์ จากนั้นก็เดินเป็นแถว -
มาร่วมกันที่ศาลาหรือห้องประชุมใหญ่ เพื่อรับประทานอาหารร่วมกันเป็นครอบครัวแห่งสังฆะ
ขนาดใหญ่ ซึ่งลักษณะของการนั่งมีที่นั่งแบบแบ่งครึ่งชาย - หญิง แล้วหันหน้าเข้าหากัน และ
การนั่งแบบเป็นวงกลมซ้อนกันหลาย ๆ วง โดยหันหน้าเข้ากลางส่วนกลาง ซึ่งเป็นการสร้าง
บรรยากาศที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกที่อบอุ่น มั่นคง มีพลัง และมีความรู้สึกที่ดีในบรรยากาศสมิทธภาพ
อันพี่น้อง และนอกจากนั้น ก็ยังมีการรับประทานอาหารของกลุ่มครอบครัวทางธรรม ที่อาจจะ
เปลี่ยนสถานที่ในการรับประทานอาหาร เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและให้กลมกลืนสอดคล้องกับ
ธรรมชาติ เช่น การรับประทานอาหารในสนามหญ้า ใต้ร่มไม้ หรือริมสระน้ำ เป็นต้น

(Touching the Earth)

การกราบสัมผัสพื้นดิน เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อระลึกถึงสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่าง
ตัวเราเองกับบรรพบุรุษ เพื่อรับรู้ว่ามีใครได้ใครเสีย หากแต่เชื่อมต่อกับกระแสธารแห่งจิตวิญญาณ
และเลือดเนื้อของบรรพบุรุษ ท่านเหล่านั้นยังอยู่กับเราและสืบสายต่อไปยังลูกหลานของเราด้วย
และเพื่อให้ตระหนักรู้ว่า เรานั้นเป็นส่วนหนึ่งของผืนแผ่นดิน เป็นส่วนหนึ่งของสรรพชีวิต
จะช่วยให้เกิดควา ต่อสรรพสิ่งที่เกื้อกูลตัวเราให้ดำรงอยู่
แม้บุคคลที่เราเคยเกลียดชัง เป็นการเชื่อมโยงความรู้สึกระหว่างตนเองกับบรรพบุรุษ พ่อ แม่ ลูก
หลาน ให้กลับมาปรองดองสมานฉันท์ดังเดิม

ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า - .

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า .

นัท ฮันท์, เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก, หน้า - .

งดอกบัว ผู้นำปฏิบัติจะกล่าวบทภาวนานำก่อน ตามด้วยเสียงระฆัง แล้วผู้ปฏิบัติก็ค่อยๆ ก้มตัวกราบลงกับพื้น ในท่านอนคว่ำราบไปกับพื้น (กราบแบบอัฐฐางคประดิษฐ์) ให้น้ำผาก หลังมือ แขน ท้อง และขาทั้งสองข้างสัมผัสกับพื้น หรือบางครั้งก็กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ให้อกและขาทั้งสอง รวมทั้งน้ำผากสัมผัสพื้นดินอย่างอ่อนคลาย ให้แบมือขึ้นเพื่อเป็นการเปิดเผยทุกสิ่งทุกอย่างต่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม้มีความลับอันใดที่จะต้องปิดบัง ในขณะที่กำลังสัมผัสพื้นดินอยู่นั้น ผู้นำปฏิบัติจะกล่าวบทภาวนา ให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้ที่นุ่มใจพิจารณาตาม จากนั้น ระฆังก็จะดังขึ้นอีกครั้ง เพื่อเป็นสัญญาณให้ผู้ปฏิบัติลุกขึ้นได้ แล้วก็นำกล่าวบทต่อไปตามลำดับ

การฝึกปฏิบัติกับการกราบสัมผัสพื้นดินนั้น มีทั้งแบบกราบ ซึ่งแต่ละครั้งมีบทภาวนาที่ต่างกันไป นอกจากนี้ ด้วย เช่น บทสนทนาอย่างใกล้ชิดกับพระพุทธองค์ บทความสุขที่แท้จริง บทการดำรงชีวิตในปัจจุบันขณะ บทวาจาแห่งสติที่แปรเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศ เป็นต้น เด็กๆ ด้วย เช่น บทฉันเห็นตัวฉันเป็นลูกสาวและลูกชายของแผ่นดิน บทฉันเชื่อมโยงกับพ่อแม่ของฉัน ฉันมีความสุขที่เป็นตัวฉัน เป็นต้น

. การเริ่มต้นใหม่ (Beginning Anew)

การเริ่มต้นใหม่ คือ การมองอย่างลึกซึ้งและซื่อสัตย์ ถึงการกระทำ คำพูด เพื่อสร้างสรรค์การเริ่มต้นอย่างสดใสของตนเองกับผู้อื่น ด้วยอาศัยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และการใช้วาจาแห่งความรัก (Loving Speech) ที่สังฆะแห่งหมู่บ้านพลัม เริ่มต้นใหม่ทุกสองสัปดาห์ และสำหรับส่วนตัวก็สามารถทำได้บ่อยครั้งเท่าที่ต้องการ เพื่อเป็นการแบ่งปันความสุขแก่ผู้อื่น และปลดปล่อยความทุกข์ที่อยู่ในใจ ทั้งยังช่วยรักษาการฝึกของผู้ปฏิบัติ

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มือภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า ,
ตัวอย่าง .

Touching the Earth for Children, อังโน จิตรานิรามิสสุข, ฝึกกราบสัมผัส
พลัมน้อย, , ปีที่ (-): - .

ให้เข้มขึ้นเบิกบานอยู่เสมอ

เมื่อเริ่มมีปัญหาเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของผู้ร่วมปฏิบัติ คนใดคนหนึ่ง รู้สึก
ขุ่นเคืองหรือเจ็บปวด ก็ยามมิตรในสังฆะก็จะช่วยกัน
เมื่อมีผู้ใดผู้หนึ่งพูดในเวลานั้นจะไม่มีการขัดจังหวะ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติท่านอื่นๆ
ก็จะฟังอย่างลึกซึ้ง และเฝ้าติดตามลมหายใจของตนเอง การพูดหรือแสดงความรู้สึกในพิธี
เริ่มต้นใหม่มีอยู่

. รดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งดอกไม้ (Flower watering) การเปิดโอกาสให้
ตนเองได้บอกเล่าสิ่งที่เราชื่นชมในผู้อื่น อาจจะมีเหตุการ์ณที่เฉพาะเจาะจง ที่ผู้อื่นได้เคยกล่าว
หรือทำให้เรารู้สึกยินดี

. แสดงความรู้สึกเสียใจ (Sharing regrets) และกล่าวขอโทษต่อผู้อื่น ในสิ่งที่เราเคย
หรือเคยกระทำที่ไม่ดีในอดีต

. ความทุกข์ และปัญหาที่อยู่ในใจ (Expressing a hurt)
และความคิดของเขาหรือเธอ แต่ก่อนที่เราจะ
คนอื่น ควรเริ่มต้นด้วยการบอกเล่าด้านดีของเขาสองอย่างก่อน สิ่งสำคัญคือกล่าวด้วยความเมตตา

. แสดงความทุกข์ที่มีมายาวนาน และขอความช่วยเหลือ (Sharing a long-
termdifficulty and asking for support) ความทุกข์จากอดีตที่มีมายาวนานจะมีผลถึงปัจจุบัน
บอกเล่าเรื่องราวที่เป็นทุกข์นี้ คนอื่นจะเข้าใจเราได้ลึกซึ้งขึ้นและให้ความช่วยเหลือตามที่เรา
ต้องการอย่างแท้จริง

ปฏิบัติ คือ ผู้ร่วมปฏิบัตินั่งรวมกันเป็นวง มีแจกันกับดอกไม้วางไว้
อาจจะเริ่มต้นด้วยการภาวนากับบทเพลง หรือแนะนำตัวเองก่อน ที่รู้จักกันไม่ครบทุกคน
ผู้นำพิธีจะเชิญระฆัง เสียง แล้วอธิบายแนวทางการปฏิบัติร่วมกัน เมื่อผู้ปฏิบัติท่านใดพร้อมที่จะ

พิธีเริ่มต้นใหม่ ผู้ที่คิดค้นพิธีนี้ อาจารย์ "Zhi Xuan" (. . 811-883) มีชีวิตอยู่ในยุคราชวงศ์ถัง พิธีนี้เป็นประเพณีดั้งเดิมของเวียดนาม มาจากภาษาจีนว่า ฮุย (chan hui) ความเสียใจที่ได้ทำผิดพลาดในอดีต ควบคู่ไปกับการมีความตั้งใจที่จะกระทำในสิ่งดีงาม เพื่อไม่ให้เกิดความ , อ้างใน Nhat Hanh, Thich, Peace begins here, p. 9.

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า - .
How to Enjoy Your Stay in Plum Village, Plum Press, 1999, pp. 21-23.

พูดแสดงความรู้สึก ผู้หนึ่งจะพนมมือไหว้เป็นการแสดงความเคารพและขอโอกาส แล้วคนอื่นจะพนมมือไหว้รับ จากนั้นผู้พูดก็จะเดินไปหยิบแจกันดอกไม้ แล้วกลับมานั่งที่เดิม

จากนั้นก็เริ่มพูดตามขั้นตอนดังกล่าวข้างต้น ผู้พูดสามารถพูดได้ไม่จำกัดเวลา (กรณีที่มีผู้ร่วมพิธีมากอาจจะมีเวลาให้จำกัด) ผู้ฟังจะตั้งใจรับฟังอย่างไม่ตัดสิน หากแต่จะฟังด้วยเจตนาที่จะปลดปล่อยทุกข์ให้แก่คนอื่น เมื่อกา ผู้พูดจะนำแจกันกลับไปวางไว้ที่เดิม แล้วคนอื่นก็จะได้อธิบายโอกาสแสดงความรู้สึกต่อไป จนกระทั่งสุดท้าย ก็อาจจะจบพิธีด้วยการร้องเพลงแห่งศติร่วมกัน หรือไม่ก็จับมือต่อๆ กันไป แล้วตามรู้ลมหายใจร่วมกันประมาณ บางครั้งก็อาจจะปิดพิธีด้วยการกอดภา

(Dhrama Discussion)

การสนทนาธรรม คือ การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยการเปิดใจให้กว้าง รับฟังอย่างไม่ตัดสิน และเป็นการฝึกพูดด้วยภาษาแห่งความรักอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการฝึกเจริญสติ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าฝึกปฏิบัติได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เกี่ยวกับความเป็นมาของเพื่อนๆ ในกลุ่มสังฆะหรือกลุ่มครอบครัวทางธรรม ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ และสามารถถามตอบในประเด็นที่ตนเองสงสัย (คล้ายกับการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม) รวมทั้งร่วมกันเสวนาในประเด็นที่ได้กำหนดขึ้นมา ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการสนทนาธรรมอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์การฝึกปฏิบัติมากกว่าพูดถึงทฤษฎีและความคิดที่จับต้องไม่ได้

ในการลงกลุ่มสนทนาธรรม ผู้เข้าฝึกปฏิบัติจะนั่งล้อมเป็นวง หมูบ้านพลัมเป็นผู้นำกิจกรรม กติกาก็คือเมื่อผู้ใดต้องการที่จะพูดให้ยกมือไหว้ อื่นๆ ก็จะยกมือขึ้นรับไหว้ จากนั้นก็เริ่มพูดได้ สมาชิกในกลุ่มจะตั้งใจฟังอย่างเต็มที่และจะไม่พูดแทรกขึ้นมาในระหว่างนั้น เมื่อพูดจบแล้วก็จะยกมือขึ้นไหว้อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็น อนุญาตว่าเราพูดจบแล้ว ทั้งยังเป็นการขอบคุณและแสดงความเคารพซึ่งกันและกันด้วย จากนั้นเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ก็จะได้พูดต่อไป ในกรณีที่มีผู้ร่วมสนทนาหลายคน อาจจะกำหนดเวลาในการพูดก็ได้

ผู้นำการเสวนาจะเป็นเพียงผู้ควบคุมให้การสนทนาเป็นไปอย่างมีสติ โดยไม่มีการ
ทั้งก่อน ในระหว่างการสนทนา
จะมีการเชิญระฆังเป็นระยะ เพื่อเป็นการสะกิดให้ผู้ปฏิบัติได้กลับมาระลึกถึงในปัจจุบันขณะ
และเป็นการสกัดกั้นหรือบรรเทาความคิดตัดสินหรือการปรุงแต่งต่าง การลงกลุ่มสนทนา
ในลักษณะนี้ ทำให้ผู้เข้าร่วมภาวนาตระหนักถึงการเชื่อมโยงที่แท้จริงระหว่างตนเองกับผู้อื่น
ให้รู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง ทั้งยังเป็นการสร้างมิตรภาพความสัมพันธ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
สังฆะให้มั่นคงมากขึ้นด้วย

. พิธีเข้ารับศีล หรือข้อฝึกอบรมแห่งสติ

พิธีเข้ารับศีลของหมู่บ้านพลัมเน้นที่การมีสติ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นพิธีสมาทานศีล
รับศีลที่เป็นพิธีการ มีความศักดิ์สิทธิ์ และมีความผ่อนคลายไปพร้อมๆกัน ดิษ นัท ฮันท์
คณะสงฆ์หมู่บ้านพลัมให้ความสำคัญกับกิจกรรมนี้เป็นอย่างมาก กล่าวคือ ในวันที่ห้า หรือเช้าวัน
สุดท้ายของงานภาวนา จะจัดให้มีพิธีน้อมรับศีลหรือพิธีสมาทานศีล โดยที่ผู้พร้อมยินดีน้อมรับ
หรือข้อฝึกอบรมสติ ประการ จะจัดให้นั่งเป็นสัดส่วน แยกระหว่างชายหญิง และจะ
ความร่วมมือกับผู้เข้าร่วมภาวนา ให้ปีติวาจา งดถ่ายรูป

เริ่มต้นขึ้น ด้วยการสวดมนต์ ตามด้วยการน้อมรับไตรสรณะ
คมณเป็นที่พึง ได้แก่ พุทธะ คือ สติ ธรรมะ คือ หนทางแห่งความรักความเข้าใจ และสังฆะ คือ
กลุ่มผู้พุทธบริษัท ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลในการปฏิบัติ จากนั้น ภิกษุภิกษุณีผู้เป็น
อ่านศีลแต่ละข้อทั้งสองภาษา เมื่ออ่านจบแต่ละข้อก็จะถามว่าผู้เข้าร่วมพิธีว่า ยินดีน้อมรับไหม?
ผู้เข้าร่วมพิธีก็จะกล่าวว่า " / ค " "yes, I do" ตามด้วยเสียงระฆังแห่งสติ แล้ว
งหนึ่ง ก็เงยหน้าขึ้นมา ปฏิบัติเช่นนี้จน
ข้อ แล้วผู้เข้ารับศีลทุกคนก็จะได้รับสมมุติ ข้อฝึกอบรมสติ พร้อมกับชื่อในทางธรรมในสมมุติ
เล่มนั้นด้วย

ยังมีข้อปฏิบัติสำหรับเด็กๆ ด้วย เรียกว่า " ข้อ" (Two Promises) พัฒนาความเข้าใจ (Understanding) (Compassion) ให้

ผู้ที่เข้ารับศีล จะแจ้งความประสงค์และเขียนชื่อในใบสมัครก่อนหน้านั้นแล้ว เพื่อให้ทางสังฆะ
แห่งหมู่บ้านพลัมได้นำไปพิจารณา (คล้ายกับฉายาพระสงฆ์) ให้ก่อนหน้านั้นแล้ว

ดำรงอยู่กับผู้อื่น และสิ่งอื่นอย่างสันติ ข้อความ (ข้อที่) ฉันสัญญาว่า จะบ่มเพาะความ
เข้าใจ เพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างสงบกับเพื่อนมนุษย์ สัตว์ และแร่ธาตุ (ข้อที่)
ว่า จะบ่มเพาะความกรุณา เพื่อที่จะปกป้องชีวิตของเพื่อนมนุษย์ สัตว์ และแร่ธาตุต่าง

เป็นกุศลโอบายอย่างหนึ่งของหมู่บ้านพลัม เพราะนอกจากมนต์ขลัง หรือความ
ที่ทุกคนสัมผัสได้แล้ว ข้อฝึกอบรมสติ มอบให้เป็นที่ระลึก
เพื่อเป็นสื่อแห่งสติเตือน ทั้งช่วยให้ผู้เข้ารับศีลตระหนักรู้ที่จะน้อมนำไปปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น
ต์โดยสาระแท้ของการดำรงชีวิตแล้ว ศีลก็คือสติ สติก็คือศีล ถึงแม้ว่า ไม่ได้เข้าร่วมพิธีเพื่อ
แต่เราดำรงตนอย่างมีสติ ตื่นรู้อยู่ทุกขณะในชีวิตประจำวัน นั่นเป็นการเข้าถึงสภาวะ
หรือเป็นผู้มีสติ ได้เช่นกัน

. การภาวนาก้อนกรวด (Pebble Meditation)

การภาวนาก้อนกรวด เป็นการฝึกเจริญสติอีกวิธีหนึ่งที่ย่าง ๆ และน่าสนใจ
เหมาะสำหรับเด็กๆ โดยที่เด็ก ๆ ทุกคนจะมีถุงผ้าใบเล็กๆ สำหรับใส่ก้อนกรวด ก้อน นั้งล้อมกัน
เป็นวงกลม ก่อนเริ่มภาวนาให้เด็กๆทุกคนนำก้อนกรวดทั้ง ก้อนออกมาจากถุง แล้ววางไว้ที่หน้า
เข้าซ้ายของตนเอง จากนั้นก็ให้ตัวแทนคนใดคนหนึ่ง ทำหน้าที่ปลูกและเจริญระฆังเต็มเสียง
เมื่อทุกคนได้ยินเสียงระฆังแห่งสติแล้ว ทุกคนก็จะเริ่มตามลมหายใจเข้า-ออกอย่างมีสติ
โดยหายใจเข้าให้ภาวนาหรือพูดในใจว่า "ฉันทำใจของฉันให้สงบ" " " "
เราก็เริ่มการเจริญสติภาวนาก้อนกรวด ดังนี้

ให้หยิบก้อนกรวดก้อนที่หนึ่งออกมา วางไว้ที่อุ้งฝ่ามือซ้าย แล้ววางมือซ้ายประสาน
ไว้บนมือขวา ให้ก้อนกรวดก้อนนี้เป็นตัวแทนของ "ดอกไม้" แล้วก็ฝึกภาวนาว่า

"หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดังดอกไม้ (ดอกไม้)
ฉันรู้สึกสดชื่น () "

ทีมาวุฒิกั , " เราะห้การเจริญ ฮันห์", หน้า

Nhah Hanh, Thich, Freedom Wherever We Go, (Berkeley : Parallax Press, 2004), p. 4.

ดิช นัท ฮันห์, "ภาวนาก้อนกรวด", ณ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา

.เชียงใหม่, (). ดิช นัท ฮันห์, กลับบ้านที่แท้จริงกับ ดิช นัท ฮันห์,
หน้า - .

ดิช นัท ฮันห์ ได้ให้ทัศนะว่า “ทั้งเด็กและผู้ใหญ่นั้นมีความเป็นดอกไม้ ความน่ารัก ความสดชื่นอยู่ในใจทุกคน แต่บางครั้งเราสูญเสียความสดชื่นของเราไป การเจริญสติแบบนี้ จะช่วยให้ความสดชื่นเด็กๆและผู้ปฏิบัติได้กลับคืนมาอีกครั้งหนึ่ง” หลังจากฝึกภาวนาก่อนกรวด ก้อนแรกแล้ว ให้เราวางก้อนกรวดไว้พื้นหน้าหัวเข่าข้างขวา หลังจากนั้นให้หยิบก้อนกรวดก้อนที่

ก้อนกรวดก้อนที่สอง ท่านอธิบายว่า เป็นตัวแทนของภูเขาที่มั่นคง ภูเขานั้นมีความ มั่นคงอยู่เสมอ ถ้าปราศจากความมั่นคงความหนักแน่น เราก็ไม่สามารถมีความสุขได้ ถ้าเรา อ่อนไหวไม่มั่นคง คนอื่นๆก็จะไม่สามารถฟังฟังเราได้ การฝึกปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เรามีความหนัก แน่นมากขึ้น เพื่อความสุขของเธอจะทวีคูณขึ้น

หายใจเข้า ฉันเป็นดั่งภูเขา ()
()

ก้อนกรวดก้อนที่สาม เป็นตัวแทนของน้ำใส บางครั้งเรามีความนิ่ง มีความใส มี ทัศนทุกสิ่งทุกสรรพสิ่งดั่งที่มันเป็นอยู่ เราไม่บิดเบือนสิ่งต่างๆที่เรา เห็น ทุกครั้งที่เรามีความโกรธ ความกลัว ความอิจฉา จิตของเราไม่มีความนิ่งใส เรามีความคิด เห็นผิดมากมาย และเราก็เป็นทุกข์กับความคิดอยู่ร่ำไป และคนรอบข้างของเราก็ทุกข์ไปด้วย และ

หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งน้ำใส ()
นสะท้อนสิ่งต่างๆอย่างที่เป็น (สะท้อน)

ก้อนกรวดก้อนที่สี่ เป็นตัวแทนของความว่าง ความว่างในที่นี้หมายถึง ความเป็น ความทะเยอทะยาน ความเป็นอิสระจากเกม จากสิ่งขั้วต่างๆใน สังคมที่จะทำให้เราหลงติด เสียเวลา เสียการเรียน สูญเสียความน่ารักของเรา การภาวนานี้จะช่วย ให้เรามีสติ ใจสะอาด สว่าง สงบ อีกวิธีหนึ่ง

หายใจเข้า ฉันเป็นดั่งความว่าง (ที่ว่าง)

หายใจออก ฉันเป็นอิ ()

เมื่อจบการภาวนาก่อนกรวดแล้ว ก็ให้ทุกคนเก็บก้อนกรวดใส่ถุง แล้วตัวแทนคนหนึ่ง ก็จะทำหน้าที่เชิญระฆัง จากนั้นทุกคนก็ให้ทำความเคารพซึ่งกันและกัน

อย่างมีสติ

การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ (Mindful Movement) หรือ การออกกำลังกายอย่างมีสติ เป็น การฝึกเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งของหมู่บ้านพลัม โดยจัดให้เป็นกิจกรรมสุดท้ายในภาคบ่ายของแต่ละ

เช่น การเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอลโยคะ การฝึกรำกระบอง การฝึกไทเก๊ก การฝึก การฝึกเคลื่อนไหวแห่งสติ ท่า เป็นต้น โดยแต่ละกิจกรรมจะมีผู้นำฝึก ปฏิบัติ และผู้เข้าร่วมภาวนาสามารถเลือกกิจกรรมการฝึกปฏิบัติได้ตาม

ของแต่ละบุคคล ซึ่งทั้งหมดเป็นการฝึกสติกับ เคลื่อนไหวของร่างกายแบบง่าย ๆ สบาย ๆ เพื่อ เชื่อมประสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ด้วยการตามรู้ลมหายใจควบคู่กันไป เป็นการเปิดโอกาส ให้ผู้ปฏิบัติได้ใกล้ชิดและอ่อนโยนกับร่างกายของตนเอง เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เบิกบาน อิศระกับร่างกาย และเป็นการสร้างความสมดุลและความยืดหยุ่นให้กับร่างกายและจิต ต่อสุขภาพโดยตรง ทั้งยังเป็นการสนับสนุนให้การฝึกเจริญสติเป็นไปได้ ฝึกปฏิบัติไม่ได้หวังสิ่งใด นอกจากเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายเท่านั้น

การฝึกปฏิบัติและกิจกรรมอื่น ๆ

การฝึกปฏิบัติและกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้านพลัม นอกจากที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว ยังมีการฝึกปฏิบัติและกิจกรรมอื่น ๆ อีก ทั้งที่ฝึกเป็นกิจวัตรประจำวันของเหล่านักบวช และการฝึก ปฏิบัติเป็นกิจกรรมในงานภาวนา ซึ่งในที่นี้ไม่สามารถนำมากล่าวถึงรายละเอียดทั้งหมดได้ เช่น

การสวดมนต์ ทั้งตอนเช้าและตอนเย็น รวมทั้งการสวดมนต์ก่อนการฟังปาฐกถาธรรม ต่าง ๆ, การอ่านพระสูตร เช่น ธรรมสูตรว่าด้วย

()

การรำกระบองอย่างมีสติ คิดค้นโดย Mr.Mail Bac Dau และปรับปรุงพัฒนาโดย พระอาจารย์ Son Cu บท แต่ละบทประกอบด้วยการเล่นไหว้ ท่า รวมเป็น ท่า โดยมี

การเคลื่อนไหวจะต้องควบคู่ไปกับการตามลมหายใจอย่างมีสติเสมอ, .
เข้าทางจมูกกลืนลมหายใจและค่อยๆปล่อยลมหายใจออกทางปาก, . รักษาให้หลัง แขน และขาให้ตรงอยู่เสมอ, .
อ้างใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, หัววันที่ฉันทัน, หน้า - .

ดูตัวอย่างภาพการเล่นไหว้อย่างมีสติ ท่า ในภาคผนวก.

ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า .

และการดับสิ้นความโกรธ เป็นต้น ซึ่งเป็นพระสูตรทั้งทางมหายานและทางเถรวาท, การฟังธรรมบรรยายและการถามตอบจากหัวใจ ซึ่งส่วนมากจะเป็นช่วงภาคเช้า . . . และวันสุดท้ายจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมภาวนาได้ถามคำถาม ดิข นัท ฮันท์ และปรมาจารย์ท่านอื่น ๆ

(Noble Silence) เป็นช่วงของการฝึกปิดวาจา

คือ เวลาตั้งแต่หลังการนั่งสมาธิยามเย็นเรื่อยไปจนถึงเวลาหลังรับประทานอาหารเช้า เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้อยู่กับตนเอง ในบรรยากาศแห่งความเงียบที่จะช่วย เยียวยากายและจิตใจให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย

การแสดงอย่างมีสติ การอยู่ร่วมกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมการแสดงของผู้เข้าร่วมงาน ภาวนาตามกลุ่มครอบครัวทางธรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นการแสดงที่ การมีส่วนร่วม และเป็นบรรยากาศที่อบอุ่น เต็มไปด้วย และความสงบด้วยการกลับมาตามรู้ลมหายใจเข้า ออก กับเสียงระฆังที่ดังกังวานอย่าง อ่อนโยนอยู่เป็นระยะ ๆ

(Lazy Day) ตรงกับวันจันทร์ของทุกสัปดาห์ เป็นการฝึกปฏิบัติอีกแบบ หนึ่งในวิถีแห่งหมู่บ้านพลัม โดยกำหนดให้วันนี้เป็นวันอิสระไม่มีตารางกิจกรรมตั้งแต่เช้านจนถึง ซึ่งนักบวชจะทำงาน อ่านหนังสือ นั่งสมาธิ เดินสมาธิ และทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ตาม ปรารถนา แต่ก็ให้เป็นไปด้วยความรู้สึกตัวอยู่เสมอ และนอกจากนั้นยังมีการฝึกปฏิบัติด้วย

(Hugging Meditation)

(Tea Meditation) อีกด้วย เป็นต้น

ตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์

จากการศึกษาแนวคิด คำสอน และวิธีการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันของท่านดิข นัท ฮันท์ สามารถสรุปได้ว่า สนะของท่านนั้นมองว่า ทุกอย่าง และสิ่งที่จะคุ้มครอง ให้เป็นไปทางกุศล และป้องกันอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น ร

ได้ <<http://www.plumvillage.org/>>, <<http://www.thaiplumvillage.org/>>, ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม.

ดูแลแปรเปลี่ยนอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้กลายเป็นกุศล ได้ นำไปสู่การรู้แจ้งได้อย่าง
แท้จริงก็คือ จึงเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

แนวทางอันเป็นหลักการในการเจริญสติของท่านอาศัยทั้งหลักสมถะ (Stopping)

วิปัสสนา (Looking Deeply) ใช้วิธีการ ควบคู่กับการฝึกพิ
สติปัญญา รวมทั้งการเป็นไปต่าง ผ่าน
กระบวนการแห่งหลักไตรสิกขา () สมภาณี ปัญญา ความสอดคล้องกับหลักการฝึก
ไตรสิกขา และด้วยอาศัยองค์ความรู้ทั้งทางฝ่าย

ประกอบกับภูมิธรรมอันลุ่มลึกอันเกิดจากการฝึกปฏิบัติของท่าน ประสบการณ์ในการ
ที่ทำให้ท่านมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงรากฐานทางวัฒนธรรม และภาวะการของสังคม
ทำให้ท่าน คำสอนที่โดดเด่น

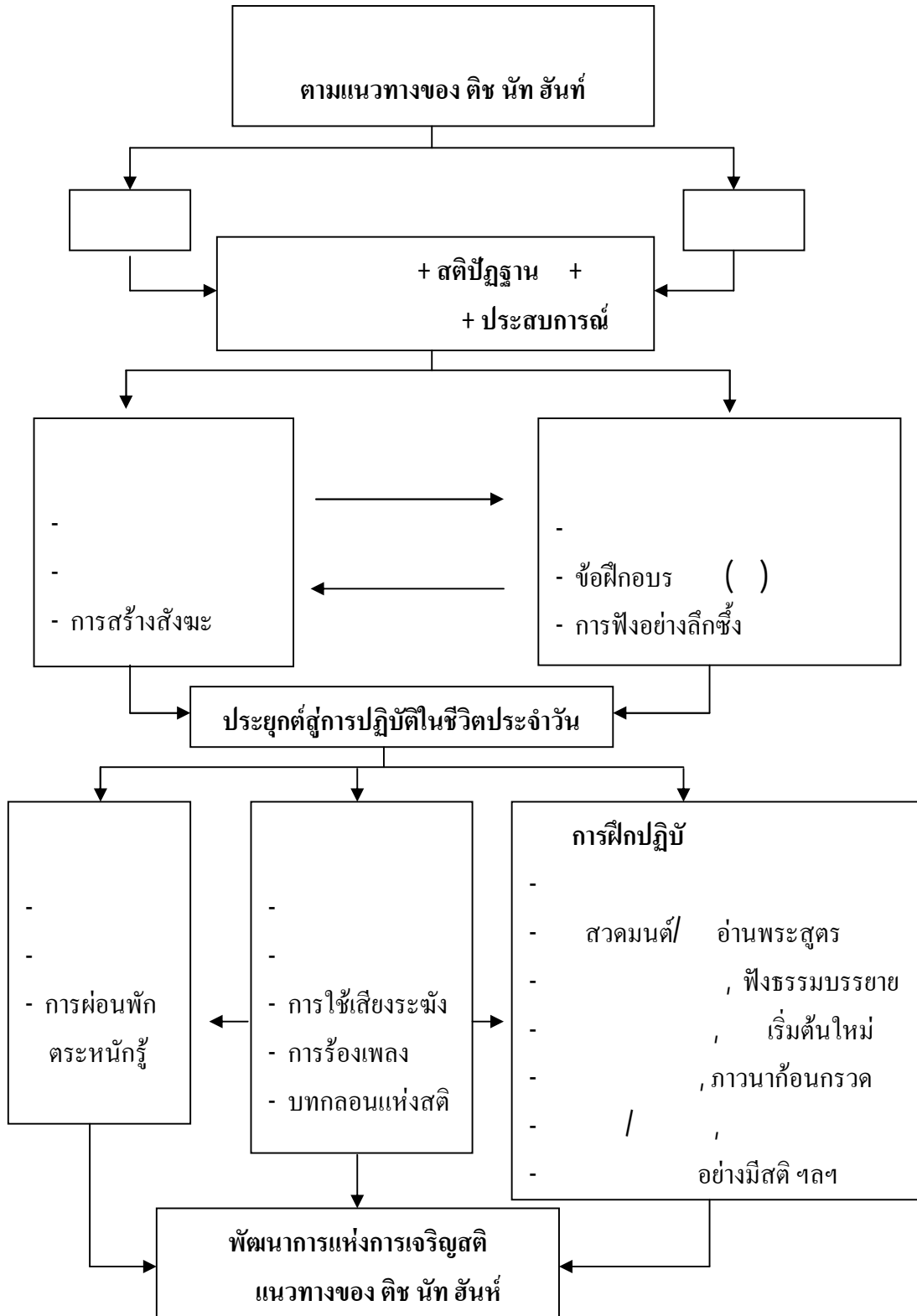
วิธีการฝึกปฏิบัติ ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสังคมแห่งยุคสมัย (Applied Buddhism)

และวิธีฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีทั้งการฝึก และการฝึก
วิถีชีวิตผ่าน

การฝึกพร้อมกับสังฆะ การใช้เสียงระฆัง การใช้บทกลอนแห่งสติ การร้อง
เพลงแห่งสติ มาเป็นกุศโลบายในการฝึกเจริญสติ เพื่อเกื้อกูลให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้สัมผัสกับพุทธ
ภาวะ ด้วยความเรียบง่าย สงบ ผ่อนคลาย เบิกบาน และลึกซึ้ง อันจะช่วยให้เกิดกา

ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ดิชนัท อันท์ ผู้มีใจเปิดกว้างนำหลักการฝึกเจริญสติปัญ
ที่กล่าวไว้อย่างชัดเจนและโดดเด่น เถรวาท ไปปรับประยุกต์ใช้ได้อย่าง
และเข้ากับยุคสมัย ทำให้การฝึกปฏิบัติ ของท่านนั้นมีความโดดเด่นและ
ได้รับความสนใจจากผู้คนทั่วโลก แนวทางของท่านจึงเป็นคัมภีร์ในเถรวาท และเถรวาทใน
แก่นแห่งพุทธธรรมทั้งสองฝ่ายมารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน และเผยแผ่สู่มวล
มหาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ กรอบแนวคิดให้

ตามแนวทางของ ดิฆ นัท ฮันท์



ผลของการฝึกเจริญสติตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผลของการฝึกเจริญสติ
จากการสัมภาษณ์คณะนักบวชของหมู่บ้านพลัมในประเทศไทยจำนวน
..... นี้ เป็นการประมวล
..... โดยที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติกับ
หมู่บ้านพลัมในประเทศไทยด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่
(ก่อนหน้านั้นผู้วิจัยเคยเข้าร่วมงานภาวนามาแล้ว)
จากการสัมภาษณ์ผู้ที่ฝึกหมู่บ้านพลัม ท่าน (ซึ่งส่วนมากเคยเข้า
ร่วมงานภาวนามาแล้วมากกว่า ครั้ง และได้้นำการเจริญสติไปฝึกปฏิบัติต่อในชีวิตประจำวัน
และฝึกร่วมกับกลุ่มสังฆะต่าง ๆ) รวมทั้งจากการศึกษาค้นคว้าตำรา และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
กับผลของการฝึกเจริญสติตามแนวทางของดิซ นัท ฮันท์

พบว่า การฝึกเจริญสติตามแนวทางของดิซ นัท ฮันท์ ทำให้เกิดผลดี
ต่อทางร่างกายและจิตใจ ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ (,)
ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกได้มากขึ้น ย่อมทำให้เรา () ผ่อน
ทำให้มองเห็นได้อย่างลึกซึ้ง จนเกิดเกิดความรู้ ความเข้าใจ (ปัญญา) ได้ลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่ง
ส่งผลให้ให้กรคิด การพูด การกระทำเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้น นอกจากนั้น ก็ยังส่งผลดีต่อ
ครอบครัว และสังคมในวงกว้างด้วย สามารถอธิบายผลของการฝึกเจริญสติกับการพัฒนา
คุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

..... ร่าง (Health And Behavior growth)

..... ส่งเสริมสุขภาพ

พบว่า การฝึกเจริญสติตามแนวทางของดิซ นัท ฮันท์ ได้ให้
ค้ำอย่างมากับการดูแลสุขภาพทางกายควบคู่ไปกับการพัฒนาด้าน ว่า
ฝึกนั่งสมาธิ ผ่อนพักตระหนักรู้ () และการทำงานแล้ว
ยังจัดสรรให้มีช่วงของการออกกำลังกายในทุก ๆ วันด้วย เช่น การเล่นกีฬา

เป็นต้น

ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติที่มีอากาศ

ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนอย่างมากที่ทำให้ร่างกายของผู้ฝึกปฏิบัติได้

สมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สดใส ผิวพรรณผ่องใส กระปรี้กระเปร่า สมองโปร่ง โล่ง เบาสบาย มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ และไม่เจ็บป่วยบ่อย

ตัวอย่าง คำให้สัมภาษณ์ ว่า “การที่ได้ฝึกเจริญสติ ทำงาน นันทนาการ มังสวิรัตินันทนาการที่ปลอดสารพิษ การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอในทุก ๆ วัน ทำให้มีสุขภาพที่ดี สดใส แข็งแรง นอนหลับสนิท ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ และไม่ป่วยบ่อย”

“ การเลือกบริโภคอาหารอย่างมีสติ ช่วยให้เราใส่ใจกับการเลือกซื้อหรือบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยทำให้มั่นใจและเห็นคุณค่าอาหารมังสวิรัตินานมากขึ้น มักจะมีการเจ็บป่วยอยู่บ่อย ๆ แต่พอขึ้นเรียนในระดับมหาวิทยาลัย เริ่มเลือกรับประทานเฉพาะอาหารมังสวิรัตินาน ปรากฏว่าสุขภาพร่างกายค่อย ๆ ดีขึ้นเป็นอย่างมาก ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ เหมือนแต่ก่อน จึงทำให้มั่นใจถึงแนวทางการปฏิบัติเช่นนี้ และได้ปฏิบัติสืบมาจนถึงปัจจุบัน”

. . . ช่วยให้บรรเทาหรือแก้ไขโรคได้

ยังพบอีกว่าการฝึกเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันห์ ช่วยเยียวยาโรคที่เป็นอยู่ให้บรรเทาเบาบาง และสามารถช่วยรักษาโรคบางอย่างให้หายได้ เพราะว่าเมื่อฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิ ย่อมทำให้เกิดความสงบ ระวัง ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ฝึก ดีแล้วในระดับหนึ่ง เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่เพียงกายเท่านั้น แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใส่ใจที่สบายที่มีกำลังจิตเข้มแข็งหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วไว

ตัวอย่างเช่น กรณีของภิกษุณีชื่อไถ่ดามเ ปีที่แล้ว (. .1994, ปี) แพทย์ได้ตรวจพบว่าท่านเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย และ จะอยู่ได้อีกไม่เกิน เดือน ท่านจึงตัดสินใจไปร่วมปฏิบัติธรรมที่หมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส โดยเน้นการฝึกเจริญสติตามหลัก

สัมภาษณ์ ภิกษุณี ฟับสื่อ (Phap Xu)

สัมภาษณ์ เปรินทร์,

อานาปานสติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา เดือน ปรากฏว่าอาการเริ่มดีขึ้นมาตามลำดับและหลังจากนั้น ก็ได้เชี่ยวชาญรักษาทั้งศาสตร์จีน สมุนไพร และแพทย์แผนปัจจุบัน ควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติตามหลักอานาปานสติอยู่เสมอในทุก ๆ วัน ทำให้ร่างกายและจิตใจของท่านสงบ ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ไม่รู้สึกกังวล หรือเป็นทุกข์กับโรคที่เป็นอยู่แต่อย่างใด และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้จนถึงปัจจุบัน

สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของ าทิพย์ วีระทัตประภา ที่กล่าวว่า “การฝึกนอน การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Total Relaxation) เป็นประโยชน์

ขวยโรคไขข้ออักเสบที่ตนเองกำลังเป็นอยู่ได้ โดยทุกครั้งทีนอนจะพยายามกำหนดจิตใจให้อยู่กับกายตลอด พิจารณาตั้งแต่หัว ใจเท้าไม่ส่งจิตออกนอก แม่เมตตาให้แก่ทุกส่วนในร่างกาย ทำให้กายและจิตใจสงบและผ่อนคลาย พอเราสงบผ่อนคลาย เราไม่เครียด ความเจ็บปวดจากโรคไขข้ออักเสบก็จะทุเลาลง และอาการก็ค่อย ๆ ดีขึ้น ซึ่งปัจจุบันโรคก็ยังไม่หาย แต่เราก็ยอมรับเขาได้ และอยู่กับเขาได้อย่างไม่เป็นทุกข์เหมือนแต่ก่อน”

ของการฝึกเจริญสติข้างต้น พบว่า สอดคล้องกันกับพระไตรปิฎกที่กล่าวถึง การ ปฏิญาณ ว่ายอมมีอานิสงส์

หลายประการ เช่น “ยอมเป็นเพื่อการดับทุกข์และโทมนัส [ความทุกข์กายและความทุกข์]” ... “ยอมเป็นไปเพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ [ผ่อนคลายทั้งทางด้าน

ชื่อใต้คาม (Su Thay Dam Nguayen) หลวงย่า เป็นภิกษุณีชาวเวียดนาม ปัจจุบันอายุ ปี จำพรรษาอยู่ที่ Chna Dinh Quan , ท่านเป็นอุปัชฌาย์คนสำคัญทางฝ่ายภิกษุณีและยังเป็นขวัญกำลังใจให้แก่สังฆะของหมู่บ้านพลัมด้วย, สัมภาษณ์ ภิกษุณีนิรามิสา วันที่

าทิพย์ วีร , ปี เป็นพนักงานขายตู้เครื่อง ,ป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบ มีอาการเจ็บปวดตามข้อกระดูกทุกข้อ ไม่มียารักษาให้หายขาด ต้องด้วยความใส่ใจอยู่ตลอดเวลา เป็นโรคนี้อแล้ว ปี ตอนที่ป่วยหมอบอกว่าจะอยู่ได้ไม่เกิน

ไปฝึกปฏิบัติ พระธรรมสิงหนราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโ) สิ้นบุรี ว่าสามารถผ่านพ้นวิกฤติแห่งความทุกข์ทรมาน นั้นมาได้ จากนั้นได้ศึกษาคำสอน ฝึก (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) ปี . . ได้มีโอกาส ศึกษาและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ซึ่งช่วยให้ชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ประการ ซึ่งในปัจจุบันก็ยังสามารถไปทำงานได้ตามปกติ, และได้เป็นอาสาสมัครพร้อมร่วมฝึกปฏิบัติในงาน ภาวนาตามแนวทางหมู่บ้านพลัมมาโดยตลอด, สัมภาษณ์ วันที่

. . () / / .

ร่างกายและจิตใจ]" ... "ทำให้มีเวทนาเบาบาง ช่วยชะลอความแก่ มีอายุยืนยาว" ... "ทำให้
อดทนต่อการเดินทางไกล...อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร...ทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย" "

ทางร่างกายเกิดขึ้น ก็ไม่อาจครอ ำจิตใจได้" เป็นต้น

. . . ช่วยให้สำรวจร่างกายได้มากขึ้น

จากการสังเกตพฤติกรรมทางกายของนักบวชหมู่บ้านพลัม โดยส่วนมากแล้ว

เรียบร้อย มีความอ่อนนุ่มถ่อมต ทั้งต่อนักบวชด้วยกันเองและต่อ
คฤหัสถ์ และจากการสัมภาษณ์ พบว่า () ส่วนเกี่ยวข้อง

กันอย่างมากกับทางจิตใจ กล่าวคือ เมื่อผู้ฝึกปฏิบัติได้ศึกษาคำสอนของ ดิข นัท ฮันท์ และได้ฝึก
เจริญสติตามแนวทางของท่านแล้ว ทำให้มีสติมีสมาธิมากขึ้น สามารถระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
ได้มากขึ้น ทำให้จิตใจเกิดความสงบ เยือกเย็น อ่อนโยน มีคุณธรรมความดีงามเบื้องต้นเกิดขึ้น

มีความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมทางกายที่พึงประสงค์มากขึ้น เช่น
ไม่มีการกระทำที่รุนแรง รู้จักย ช่วยให้การแสดงออกเป็นไปอย่างถูกต้อง
นุ่มนวล

ตัวอย่างเช่น "เวลาที่เรามีความจำเป็นจะต้องลงโทษนักเรียนจริง ๆ การฝึกสติและการ
มองอย่างลึกซึ้ง ทำให้เราหยุดอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น ไม่ลงโทษเขาด้วยความโกรธ หากแต่
ควรทำความเข้าใจกับเขาด้วยเหตุด้วยผล จนเขาเข้าใจและยอมรับได้อย่างแท้จริงจึงค่อยลงโทษ
แล้วการลงโทษในลักษณะเช่นนี้ก็จะไม่สร้างปมหรือความรู้สึกที่เกลียดชัง ให้แก่นักเรียนแต่อย่าง
"

"แต่ก่อนมักจะโมโหและเป็นทุกข์กับพฤติกรรมบางอย่างของลูกชาย เช่น ไม่เชื่อฟัง
แม่ พูดกันไม่รู้เรื่อง กลับบ้านดึก บางวันก็ไม่ยอมกลับบ้าน ถ้าเป็นแต่ก่อนเราก็มักจะสอนลูก
แบบด่าบางครั้งก็ตีลูกด้วย จนลูกต้องวิ่งหนีข้ามกำแพงไปเลยก็มี แต่หลังจากที่ได้ศึกษาและฝึก
ปฏิบัติแล้ว ทำให้เราสามารถหยุดตัวเองได้ ไม่ด่าลูก ไม่ตีลูก แต่จะใช้วิธีเริ่มต้นใหม่กับลูกบ่อย ๆ

. . () / / .
. . () / / .
. ณ . () / / .
. . () / / .

ษณ์ เปรินทร์,

โดยเรียกลูกมาคุยด้วยว่า แม่ยังรักอยู่นะ แม่ยังเป็นห่วงอยู่ พยายามค่อย ๆ พุดจกกับลูกด้วยถ้อยคำที่เป็นปียาวามากขึ้น เพราะเราเข้าใจว่า ในเมื่อเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ เราก็ต้องมาเปลี่ยนที่ตัวเราเอง คุณแลตัวเราเองให้ได้ก่อนว่าไม่ให้ไปทุกข์ อย่าให้ความรักความเป็นห่วงที่เรามีให้ลูก มาทำร้ายตัวเราและลูกของเราเอง คำพูดของครูบาอาจารย์สั้น ๆ ช่วยเตือนสติเราอยู่เสมอว่า อะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวมันก็ผ่านไป”

. . . ช่วยให้สำรวจทางวาจาได้ดีมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่ศึกษาและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของ นัท ฮันท์ ในเรื่องของ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากได้ให้ทัศนะว่า หลังจากที่ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติแล้ว ช่วยให้สำรวจทางวาจาได้ดีมากขึ้น ไม่พุดจกด้วยภาษาที่รุนแรง รู้จักยับยั้งใจ ตระหนักรู้ก่อนที่จะพุดจก ให้การพุดจกเป็นไปอย่างถูกต้อง () ภาพ อ่อนโยน เป็นปียาวจกกล้าพุดจกความจริง กล้าที่จะขอโทษและชื่นชมคนอื่นได้อย่างแท้จริง รวมทั้งช่วยให้พุดจก และละเอียดอ่อน

ตัวอย่างเช่น การมองอย่างลึกซึ้งถึงความเป็นตัว ว่าทุกสิ่งที่เราคิด ทุกกิจที่เราทำ ทุกคำที่เราพุด ย่อมส่งผลถึงคนอื่นเสมอ นั่น “ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติใส่ใจกับการ เพราะเราตระหนักรู้ว่า คำเดียวที่เราพุดออกไปอาจจะกระทบความรู้สึกและจิตสำนึกคนอื่นได้ ดังนั้น เวลาที่เราจะสะท้อนบอกเตือนใครสักคน ช่วยให้เราต้องมาพิจารณาอย่างลึกซึ้งก่อนเสมอ” ... “ก่อนหน้านี้เป็นคนพุดอะไรเพ าะๆไม่ค่อยเป็น จะเป็นคนตรงไปตรงมา คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ก็จะพุดออกไปอย่างนั้น แต่พอได้เรียนรู้กับหลวงปู่ ทำให้เราใจใส่กับคำพุดคำจกของเรามากขึ้น ละเอียดถี่ถ้วนในการพุดมากขึ้น” ..

และการฝึกปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมข้อที่ ยังทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติคิดก่อนพุดมากขึ้น
ตระหนักรู้ ... “ถึงแม้มันจะไม่ใช่ความลับ ไม่ได้โกหก แต่
ว่า ข้อมูลหรือสิ่งที่เราจะพุดมันสร้างสรรค์ไหม? มันจะก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือสร้างความแตกแยกให้แก่เขาหรือเปล่า? วงครั้งต้องนั่งดูใจตัวเองอยู่นาน ก่อนที่จะพุดออกไป” ...

สัมภาษณ์ นางจุฑาทิพย์ วีรทัตประภา,

สัมภาษณ์ เปรินทร์,

สัมภาษณ์ นายชัชชาวุฒันน์ สวัสดิ์ล่อ,

สัมภาษณ์

และการฝึกสติยังช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทำให้รู้ ใจได้ ไม่ให้หลุดออกมา เป็นคำพูดเสียดแทงความรู้ และพบว่า การรับฟังกับการพูดมีความสัมพันธ์ต่อกันและ กันเป็นอย่างมาก นั่นคือ เมื่อสามารถรับฟังคนอื่นได้อย่างแท้จริงย่อมเกิดความ เข้าใจที่ชัดเจน นำไปสู่การสื่อสารที่ช่วยแก้ไขปัญหาคือตรงจุด

ตัวอย่างเช่น “แต่ก่อนเราไม่ค่อยได้คำนึงถึงการพูดของเราเท่าไร ไม่คิดถึงใจคนอื่น เราคิดหรือเรารู้สึกอย่างไร เราก็พูดไปอย่างนั้น มันเลยทำให้คนอื่นเสียใจ โดยที่เราไม่ได้เจตนา แต่ทุกวันนี้พยายามจะพูดให้น้อยและฟังให้มากขึ้น เช่นว่า แต่ก่อนถ้ามีผู้โดยสารมาตะโกนใส่เรา ต่อว่าเรา จะรู้สึกโกรธมากแล้วก็จะตะโกนตอบกลับ เขาว่าแรง เราก็แรงกลับไปเหมือนกัน แต่ เรายอยากว่าถ้าไป เราไม่โกรธ เราสามารถรับฟังเขาได้ พร้อมกับกำหนดรู้ลมหายใจของ ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะทำอย่างไร ? พอเราตั้งสติได้ ทำให้เรามีเหตุผลมีผล สามารถสื่อสารเพื่อให้เกิดผลดีแก่กันและกันได้ และทำให้เราช่วยเหลือคนอื่นได้”

ยังพบว่า การฝึกสติพร้อมกับตระหนักรู้ในเรื่องเมล็ดพันธุ์ ไม่ดี วมทั้งการนำหลักของการเริ่มต้นใหม่มาประยุกต์ใช้ ให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถ ที่จะขอโทษคนอื่นได้และชื่นชมคนอื่นเป็น พร้อมทั้งกล้ายอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งเป็น จุดเริ่มต้นที่ดีงามในการแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งต่าง ๆ ให้ยุติ มีปัญหานั้นส่วนหนึ่ง การที่ผู้คนไม่สามารถพูดและรับฟังกันได้อย่างแท้จริง นอกจากนั้น การทำผิดแล้วไม่กล้า ยอมรับผิด ไม่กล้าที่จะกล่าวคำขอโทษที่ออกมาจากจิตสำนึกอย่างแท้จริง เท่ากับเป็นการสร้างปม ปัญหาให้แก่อั้วคมมากขึ้น ดังนั้นการฝึกเจริญสติและการรู้จักชื่นชม ขอโทษ ขออภัยหรือขอ ความร่วมมือด้วยภาษาแห่ง ช่วยสร้าง รัศ ให้ น่าอยู่ เป็นไปในบรรยากาศที่ ความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

ตัวอย่างเช่น “แต่ก่อนบางครั้งก็พูดด้วย อยากรู้ใจคนอื่น พูดด้วยความ สะใจ พูดทำให้คนอื่นรู้สึกเจ็บปวด ชื่นชมคนอื่นไม่ค่อยเป็น พอได้ฝึกปฏิบัติแล้ว ทำให้เราระมัดระวังได้มากขึ้น เลือกล้อคำที่จะพูดมากขึ้นว่ามีสาระไหม จะไม่พูดตามอารมณ์ เวลามีปัญหาเราก็จะพูดถึงประเด็นของปัญหาโดยตรงเลย โดยไม่เอาอารมณ์ของตนเองใส่เข้าไป ด้วย พยายามที่จะไม่รดน้ำให้แกเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธความเกลียดให้แก่นคนอื่น นอกจากนั้น ยังทำให้เราตระหนักอีกว่า เราควรที่ พูดชื่นชมคนอื่นให้เป็นด้วย เพื่อให้เขามีชีวิตชีวมั่นคงใน ความดีงามของเขาให้มากขึ้น และส่งเสริมเขาให้อยากจะทำความคิดต่อไป ดังนั้น เมื่อนั

แม้ว่าเขาทำนั่นมันเป็นเรื่องที่ จะต้องทำอยู่แล้ว แต่เราก็
ตระหนักรู้ที่จะให้กำลังใจแก่เขา กล่าวคำชื่นชมให้แก่เขา ผลดีก็คือช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์และ
บรรยากาศแห่งมิตรภาพให้คงามยิ่งขึ้นด้วย

. . . ช่วยให้ตระหนักรู้ถึงการบริโภคอาหาร อ่าง ๆ ได้มากขึ้น

จากการสัมภาษณ์ถึงประเด็นเรื่องของศีล หรือข้อฝีกอบรมสติ พบว่า
หลังจากที่ผู้ฝีกปฏิบัติได้ และเข้ารับศีล หมู่บ้านพล้มแล้ว
ให้ตระหนักรู้ถึงการบริโภคอาหาร ถึงแม้เหตุผลบ้างท่านจะไม่มีเป็นมั่งสวิริติ แต่ก็ทำให้
ลดละอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้มากขึ้น และใจใส่ที่จะเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
มากกว่าการรับ

ตัวอย่างเช่น " ช่วยให้เราตระหนักถึงการดำรงชีวิตได้มากขึ้น ตระหนักรู้
การบริโภคมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหาร จะพิจารณาถึงคุณค่าของอาหารมากขึ้นว่า อาหารนี้
เป็นพิษต่อเราไหม เราจะรับประทานเพื่ออะไร เพื่อความสำคัญจำเป็นในการดำรงอยู่ที่ถูก
สุขภาพลักษณะ หรือเพื่อตามใจกิเลส ตามใจความอยากที่มักจะนำพิษภัยมาสู่ตัวเราเองได้
นักเช่นนี้ช่วยให้พยายามลดละอาหารที่เป็นพิษได้มากขึ้น"

นั้นยังพบว่า ทำให้ผู้ฝีกปฏิบัติตระหนักรู้ถึงการเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ ได้
เข้าใจว่าสิ่งที่ฆ่า มาทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ย่อมส่งผ่านไปถึงใจเสมอ
เราบริโภคอย่างไร ก็เป็นแบบนั้น ชีวิตคือสิ่งที่เราคิดและสิ่งที่เรารับรู้มา จึงทำให้ตระหนักรู้ถึง
การรดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์ เพื่อให้เมล็ดพันธุ์ ได้เติบโตและแข็งแรง อันจะทำให้มี
ไม่รดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ ความ
เมล็ดพันธุ์แห่งอกุศลอื่น ๆ ที่ทำให้เป็นทุกข์อันเกิดจาก ต่าง ๆ ที่เป็นพิษแก่จิตใจ จึง
ทำให้มีกรอบ มีเป้าหมาย มีสติในการเลือกใช้สิ่งต่าง ๆ

ตัวอย่างเช่น " ช่วยให้ตระหนักรู้ถึงการบริโภคบริโภคสิ่งต่าง ๆ เช่น
งสิ่งต่าง ๆ ทำให้เราต้องพิจารณาถึงอารมณ์ความรู้สึกของคนเขียนด้วยว่าเขามีความรู้สึก

สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ แพทย์หญิงบุญนุชทริกา สุวรรณเวโช,

อย่างไร แล้วจำเป็นไหมที่เราจะไปปรับอารมณ์นั้นมาใส่ใจเรา".. "โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต ที่วี
ก่อนดูก่อนใช้เราจะตั้งคำถามมากขึ้น ใครครวญมากขึ้น เราจะดูเพื่ออะไร มันจำเป็นไหม
มันให้คุณหรือโทษแก่ใจเราหรือไม่อย่างไร".. "แม้แต่บทสนทนาในวงเพื่อนฝูง หากไม่
ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือ ทำให้เมล็ดพันธุ์ด้านลบเติบโตขึ้นในใจ เราก็จะไม่รับ ไม่บริโภค
เมื่อฝึกปฏิบัติเช่นนี้ ทำให้มีความทุกข์น้อยลง กัลลณ้อย
ครอบครัวต่างบอกว่า เราเปลี่ยนไป เมื่อลองสังเกตตนเอง ก็พบว่า เมื่อเรามองสิ่งต่าง ๆ ด้วย
(ดีกว่าเดิม) จึงทำให้การกระทำของเราเปลี่ยนไปด้วย สิ่งเหล่านี้ทำให้
เราเข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น รับฟังได้มากขึ้น ตัดสินคนอื่นน้อยลง และสามารถมองคนนั้นได้อย่าง
ที่เขาเป็นได้มากขึ้น" "การที่เราได้ฝึกปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติ ประการ ทำให้เรารู้สึกว่า
ได้รับการปกป้องอย่างแท้จริง ไม่ต้องวิ่งหาสิ่งอื่น คิดทำให้เราได้เป็นเจ้าของชีวิตของตัวเอง
จึงเป็นพื้นฐานของสติทุก ๆ ข้อ"

. . . ช่วยให้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มของมึนเมาได้

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นที่ว่า การเจริญสติช่วยให้ลดละเลิก
ได้หรือไม่ พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมาก(๓) ก็ไม่ดื่มอยู่แล้วเป็นปกติ และบางคนก็เคยดื่ม
บ้างเล็กน้อยแต่กั้นนาน ๆ ครั้ง ตามช่วงเทศกาล และยังไม่สามารถละเลิกได้อย่างเด็ดขาด แต่ ทำให้
สามารถตระหนักรู้ถึงพิษของมันได้มากขึ้น ซึ่งช่วยให้ลด ละ ได้มากขึ้นด้วย นอกจากนั้น บางคนก็
สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มของมึนเมาได้อย่าง

ตัวอย่างเช่น "ทำให้ตระหนักซัดว่า ร่างกายมันไม่รับ ไม่
ต้องการอยู่แล้ว แล้วเราจะดื่มจะรับมันเข้าไปทำร้ายร่างกายของเราอีกทำไม พอเราเข้าใจชัดเจน
เราก็เลิกดื่มได้ และเมื่อเราเลิกดื่มเราก็ยังเข้าสังคมได้ปกติ ยังสามารถพบปะสังสรรค์กับเพื่อนเป็น

สัมภาษณ์ แพทย์หญิงสุริดา สุวรรณเวช,
สัมภาษณ์ ไชยยันต์ ธนไพศาล,
ประสบการณ์หลังรับศีล, () , วารสารพลัม ปีที่
(-) , หน้า .
(Trang Chua Xua), สนทนากลุ่มย่อยในหัวข้อ "แลกเปลี่ยนประสบการณ์
การฝึกปฏิบัติ"

ครั้งคราวได้สบาย มีความสุข สนุกไปกับเขาได้ปกติ ฝล่อ ๆ เราสนุกเบิกบานมากกว่าเพื่อนด้วย
เข้าไป เพราะว่าเราไม่มีเงินมา และเป็นการยืมและสคิปได้จากภายในมากกว่า”

สอดคล้องกับ นายสิทธิชัย พวงแก้ว นักศึกษาหนุ่มวัย ปี ที่ได้แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ หลังการรับศีล ไว้ว่า “หลังกลับจากงานภาวนาได้สองวัน ก็ได้ไปร่วมงานวัน
เกิดของเพื่อนรักคนหนึ่ง เพราะเราคิดว่าถึงแม้เราจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่เราก็มีความจำเป็นที่จะมี
ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ด้วย แต่รู้สึ หวั่นวิตกเล็กน้อย เพราะทุกครั้งที่เราเลิกดื่มสุราแล้ว

เมื่อไรเป็นต้องเมาทุกที ตามปกติ ก็ไปนั่งลงที่วงเหล้า แล้วก็บอก
เพื่อนว่า “..เลิกกินเหล้าแล้วนะ...พอดีเราไปรับศีลมา กินเหล้าไม่ได้ ได้ชื่อทางธรรมด้วย..”

ถึงจะไปพักหนึ่ง แล้วถามเราว่าจริงหรือเปล่า ผมก็บอกว่าจริง เพื่อนก็ไม่ว่าอะไร

แทน เพื่อนก็ดื่มสุราไป เขาคุยอะไรเราก็คุยกับเขา เขาตลกเราก็ตลกได้ แกรมตลกมากกว่าเพราะว่า
เราไม่เมา แม้ยังไม่รู้ว่าวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แต่วันนี้ผมแตกต่างไปจากเมื่อก่อน ผมรู้สึกว่า
ไม่ได้อยู่แค่คนเดียว แต่ผมมีสังฆะคอยเกื้อกูล มีเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมที่ร่วมก้าวเดินข้ามความทุกข์
ไปพร้อม ๆ กัน ทำให้วันนี้ผมรู้สึกมั่นคงกว่าเมื่อก่อน”

ในทัศนะของผู้วิจัยมองว่า โดยสามัญสำนึกของ พอดีรับรู้ได้ว่า
อะไรดี ไม่ดี อะไรควร ไม่ควร แต่เนื่องจากว่าตัวสติหรือความตื่นรู้ไม่มีกำลังมากพอ จึงไม่
สามารถหยุดตัวเอง ควบคุมตนเอง หรือสลัดทิ้งความเคยชินที่ไม่ดีเดิม ๆ ได้อย่างแท้จริง

กล่าวกันว่า “ดีชั่วรู้หมด แต่อดไม่ได้” แต่การได้อยู่ในบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่ดีและการฝึก
อย่างต่อเนื่อง ย่อมเกื้อกูลให้สติ ผู้ฝึกปฏิบัติ ทำให้ตระหนักรู้ได้

อย่างแท้จริง แล้วนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในที่สุด ด้วยเหตุนี้ ดิข นัท ฮันห์ จึงพยายามสร้าง
ประยุกต์ใช้ในทุก ๆ กิจกรรมของชีวิต เพื่อหล่อเลี้ยงและเพิ่มพูนความตื่น

รู้ให้กลายเป็นวิถีแห่งชีวิต เพื่อบำบัดทุกข์ให้ลดลงและบำรุงสุขให้มากขึ้น นั่นเพราะมนุษย์จะสุข
หรือทุกข์ จะเจริญหรือเสื่อม สติกับกิเลสเท่านั้นเป็นตัวชีวิต

สัมภาษณ์ นาง

วงแก้ว, ประสบการณ์หลังการรับศีล,

()

, หน้า - .

.. ส่งเสริมให้การเจริญสติในอิริยาบถหลักเป็นไปอย่างผ่อนคลาย

สัมภรณ์ในประเด็นที่เกี่ยวกับการฝึกเจ
หรือการเดินในวิถีแห่งสติ สมาธิหรือการผ่อนคลายตระหนักรู้ พบว่าการฝึกอย่างต่อเนื่องในทุกวัน และการฝึก ร่วมกับสังฆะใน
วมทั้งการมีทัศนคติ ความเข้าใจหรือการวางใจได้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ ช่วยให้ผู้ฝึก
สามารถฝึกเจริญสติ ริยาบถหลักได้ง่ายขึ้น เป็นไปอย่างสงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิ

ตัวอย่างเช่น “ในช่วงที่มาฝึกนั่งใหม่ ๆ นั้น นั่งไม่ค่อยสบายเท่าไร เพราะจะมีอาการปวดที่ขา ที่เข่า และตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่บ้าง ซึ่งเมื่อมีอาการปวดตามร่างกายส่งผลให้ใจของเราไม่ค่อยสงบ ไม่ค่อยมีสมาธิ แต่พอฝึกนั่งทุกวันๆ นานเข้า ทำให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้ปรับตัว ภายกับใจเรามั่นคงสมดุลกันได้มากขึ้น ทำให้นั่งได้สบาย ไม่ปวดเข่า ปวดขา หรือปวดหลังเหมือนแต่ก่อน ทำให้เรารู้สึกว่าทุกวันนี้การนั่งสมาธิ คือ ช่วงเวลาแห่งความสุขอีกอย่าง ”

“แต่ก่อนการนั่งสมาธิ เราจะใช้ความพยายามมาก คือนั่งด้วยความอยาก นั่งด้วยความคาดหวัง ว่าอยากจะมีอยากจะเป็นจะได้อย่างโน้นอย่างนี้ แต่มันก็ไม่ได้สักที พอเกิดอาการง่วง ฟุ้งซ่าน เราก็คิดว่าตนเองไม่ค่อยพอใจกับการฝึกปฏิบัติของตนเอง แต่พอได้ฟังคำสอน อันท์ ทำให้เราเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า การนั่งสมาธิไม่ใช่ด้วยความคาดหวัง แต่ให้ขึ้นอยู่กับลมหายใจของเรา แค่เพียงเรานั่งอย่างมีสติ นั่งเพื่อที่จะรับรู้ร่างกาย จิตใจที่ดำรงอยู่ตรงนั้น ไม่หมายมั่นอะไร ทัศนคติเช่นนี้ช่วยทำให้เรานั่งได้ง่าย นั่งด้วยความมั่นคง ปลอดภัย สงบ และผ่อนคลายได้มากขึ้น หรือหากมีความง่วง ความคิดเกิดขึ้น ก็ไม่ได้มีความปรารถนาที่จะผลัดไป เขาออกไป เพียงแค่เราระลึกรู้ และก็กลับมาอยู่กับตนเอง ไม่ได้โกรธ ไม่ต้องโทษว่าเราปฏิบัติดีหรือไม่ดีเหมือนแต่ก่อน”

ว่า “การฝึกเจริญสติด้วยการผ่อนคลายตระหนักรู้ ช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติ นอนหลับง่ายและหลับลึก ถึงแม้ในช่วงแรกของการนอนสมาธิจะกำหนดได้บ้าง ไม่ได้บ้าง บางท่านก็ แต่นั่นก็เป็นการหลับที่หลับสนิท ได้พัก ผ่อน ช่วยให้

สัมภรณ์

สัมภรณ์ นายจิตตรง พัฒนาศิริ,

ร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งด้วย พอตื่นขึ้นมาสัมผัสได้ถึงความสุขขึ้น” ซึ่งต่างจากแต่ก่อนของผู้ฝึก ฝึกบิณฑาน “ ยังมีคิดกังวลกับเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งโรคที่เราเป็นอยู่ คือนอนแช่อยู่กับความคิดหรืออารมณ์ที่ติดลบของตนเอง เป็นการนอนเพียงกิริยาอาการภายนอก และจิตใจกับร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริง ทำให้รู้สึกอ่อนล้า ไม่สดชื่น นอนไม่พอรื่นไม่เพียงพอ แต่พอตระหนักรู้มากขึ้นว่า ทุกอริยาบถล้วนแต่เป็นช่วงแห่งการฝึกปฏิบัติ ฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ทำให้รับรู้ได้ว่ามีพลังและง่ายขึ้นเรื่อย ๆ”

. การพัฒนาด้านจิตใจ (Emotional growth)

. . ทำให้ ฝึกบิณฑาน แจ่มใส ได้มากขึ้น

สัมภาษณ์ถึงผลการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับมิติทางจิตใจพบว่า ให้ผู้ฝึกปฏิบัติส่วนมากมีความสุขมากขึ้น ง่ายขึ้น และมีความสุขทุกข์ลดลง และในการเข้าร่วมงานภาวนาพบว่าผู้ฝึกปฏิบัติมีความรู้สึกในแง่บวกที่หลากหลาย เช่น รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ชาบซึ่ง สบายใจ จิตใจพอสุนุกสนานเบิกบาน ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย และหลังจากนั้นก็ยังสามารถนำมาฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีความสุขในปัจจุบันขณะได้มากขึ้นด้วย

ตัวอย่างเช่น “การฝึกสตินั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือการได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันในทุกกิจกรรมอยู่ทุก ๆ วัน ช่วยให้จิตใจสงบ ใจดี มีเมตตา ไม่โกรธคนอื่น ทำอะไรก็มีความสุข จะฉันอาหาร เขียนหนังสือ และทำกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ก็มีความสุข ไม่ต้องเร่งรีบ ทำไปเรื่อยๆ ก็มีความสุขเรื่อย ๆ เช่น การซักเสื้อผ้าก็เป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิต ทำทุกวันทำอย่างมีสติ รู้ลมรู้ว่าเราซักเสื้อผ้าอยู่ ไม่คิด ไม่กังวล ก็เป็นอิสระได้ง่าย ๆ ”

“การฝึกสติตามแนวทาง ดิซ นัท ฮันท์ ช่วยให้เราตระหนักรู้อยู่กับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น พอเรามีสติมีความรู้สึกตัวมากขึ้น ช่วยให้แก้ไขและรู้จักวางปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เพราะว่าจะตระหนักถึงการทำให้ปัจจุบันให้ดี โดยที่ไม่ทำให้เราคิดกังวลถึงแต่อนาคต ซึ่งยังไม่มาถึงและยังไม่เกิดขึ้น เราจึงไม่ได้คาดหวังอะไรมากมาย และเมื่อเราอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ช่วงเวลาที่เราจะกังวล ช่วงเวลาที่เราจะเป็ทุกข์ก็ลดลง เราสามารถเป็นอิสระได้มากขึ้น

สัมภาษณ์ นายจิตตรง พัฒนาศิริ,
สัมภาษณ์ นางจุฑาทิพย์ วีรทัตประภา,
สัมภาษณ์ ภิกษุ ฟับสื่อ (Phap Xu),

ปล่อย่างได้ ใจก็เริ่มเบา มีความสุข และเบิกบานได้มากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนเราไม่เคยตระหนักรู้ได้
อย่างแท้จริงเลย”

สอดคล้องกับ คำให้สัมภาษณ์ ที่กล่าวว่า “อย่างแรกที่ผมได้จากการฝึกปฏิบัติ คือ
ทำให้อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น แต่ก่อนเรามักจะใช้ความคิดไปอนาคต หรือไม่ก็หวนถึงอดีต แต่
พอเราได้ฝึกที่กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้นตามคำสอนของหลวงปู่ รวมทั้งฝึกมองทุกสิ่งให้
เป็นบวกมากขึ้น (มองโลกในแง่ดี) เลือกสรรสิ่งที่เป็นกุศลให้แก่ทวารทั้งหก พอฝึกอย่างนี้แล้ว
พบว่าชีวิตมันสบายใจขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์ มีความโกรธน้อยลง และเมื่อมีทุกข์เข้า
มาแต่ก็ไม่ทำให้เราต้องทุกข์หนัก เพราะเรามียาในการรักษาเยียวยามากขึ้น เปรียบเหมือนหมอมที่มี
ยารักษาโรค และรู้วิธีการรักษาโรค เมื่อโรคมันมาเมื่อไหร่ เราก็พร้อม
มันได้ตลอดเวลา”

นอกจากนั้น เยาวชนวัยรุ่นที่เคยไปร่วมงานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ก็ยัง
ได้ร่วมแลกเปลี่ยนอีกด้วยว่า “ผมยังไม่เข้าใจชัดหรอกครับว่า การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนาที่
แท้จริงคืออะไร ต้องทำอะไรแบบไหน แค่นั้น แต่ผมรู้ว่าการไปงานภาวนาแต่ละครั้ง ผมจะ
เบิกบานและมีความสุขลึก ๆ ทุกครั้ง ด้วยเหตุนี้ผมจึงบอกกับคุณแม่ว่า มีงานภาวนาของหมู่บ้าน
พลัมเมื่อไหร่ ผมขอไปด้วยทุกครั้ง”

ในทัศนะของผู้วิจัยมองว่า สิ่งที่เป็นเสน่ห์หรือความโดดเด่นในการฝึกเจริญสติของ
ที่ การฝึกปฏิบัติที่ประกอบด้วยความ
ที่หลากหลายครบทุกรส และใช้ แต่ เป็นไปอย่าง
ธรรมชาติและสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน ด้วย ขบวนการฝึกที่เป็นอย่างผ่อนคลาย ไม่
เคร่งเครียด ไม่เร่งรีบ เช่น ธรรมชาติของคนชอบร้องเพลง หมู่บ้านพลัม มีเพลงให้ร้อง
เนื้อหาในทางที่สร้างสรรค์ ให้ภาพลักษณ์ในทางบวก เช่น ให้ความรู้สึกลึกที่เบิกบาน สงบ สดใส มี
มีส่วนร่วมและรู้สึกลึกผ่อนคลาย

สัมภาษณ์ นายจิตตรง พัฒนาศิริ,

สัมภาษณ์ นายอาทิตย์วัฒน์ สวัสดิ์ ,

. . . ย วนวิทย์ (น้องภูมิ), ปี โรงเรียนเพลินพัฒนา, อ่างใน พลัม ปีที่
(-) , หน้า .

นอกจากการร้องเพลงแล้ว ก็ ทำให้เข้าร่วมงานภาวนาหรือเข้าฟัง

ดิช นัท ฮันท์ สามารถสัมผัสได้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ จนบางคนรู้สึกขนลุกขนพอง เกิดปีติ
อย่างพูดไม่ถูก การสวดมนต์ของนักบวชแห่งหมู่บ้านพลัม เช่น บทอวยพรให้มีความสุขทุกคืน
นมัสการพระโพธิสัตว์ การสวดมนต์ของหมู่บ้านนั้นได้ประยุกต์
ดนตรีบางชนิดเข้ามาประกอบด้วย ทำให้มีเสียงที่นุ่มนวล ไพเราะ สามารถโน้มน้าว
จิตใจของผู้ฟังให้รู้สึกสงบ และผ่อนคลายได้มากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมองว่า นี่เป็น
อย่างหนึ่งโดยใช้ดนตรีบำบัด และใช้พลังแห่งสังฆะ

ย เช่น การเล่นกีฬา
ร การแสดงอย่างมีสติ ได้สนทนาแลกเปลี่ยนกับกลุ่ม
เป็นต้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นการบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ผู้ฝึกปฏิบัติในเบื้องต้น
อันเป็นลักษณะของสมณะอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งน้อมนำให้เกิดฉันทะ
พากเพียรพยายามที่จะฝึกปฏิบัติอย่างลึกซึ้งลึก หรือสามารถมองอย่างลึกซึ้งมากขึ้นในขั้นของ
วิปัสสนา เพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ตามความเป็นจริงสืบต่อไป ดังความที่ปากฎในพระไตรปิฎกว่า
"เมื่อจิตพุ่งชาน ก็เป็นการแห่งสมณะ เมื่อจิตตั้งมั่น ก็เป็นการแห่งวิปัสสนา"

ดังนั้น การฝึกเจริญสติของดิช นัท ฮันท์ จึงใช้ทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป
โดยเน้นให้ผู้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้ที่จะหยุด เพื่อสัมผัสกับความสุขที่แท้จริง ด้วยตามลมหายใจอยู่กับ
ปัจจุบันอยู่เนื่อง ๆ เพราะความสุขที่แท้จริงหรือแม้แต่ภาวะนิพพาน ก็สามารถสัมผัสได้เข้าถึงได้ใน
ปัจจุบันขณะ ดังคำสอนที่ว่า "ความสุขเกิดขึ้นได้ที่นี้ ...Happiness is here and now"
ด้วยกุศโลบายที่หลากหลายและเป็นไปอย่างธรรมชาติดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้ฝึกปฏิบัตินั้น
ได้มากขึ้น และรู้สึกได้ว่าความทุกข์ที่มีอยู่ได้รับการบำบัดเยียวยาอย่าง
แท้จริง

. . ทำให้ เยือกเย็น สุขุมได้มากขึ้น มีอารมณ์ความโกรธ

น้อยลง

นัท ฮันท์ นอกจากจะสร้างกุศโลบายให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และ
เป็นสุขแล้ว ยังเน้นย้ำพร่ำสอนชี้แนะให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้จักหรือเข้าใจเรื่องของการทำงานของจิตได้
อย่างลึกซึ้งด้วย มากไปกว่านั้นคือเน้นให้นำไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้รู้แจ้ง

เข้าใจด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง โดยเน้นที่สติตัวเดียว เพราะเมื่อจิตตื่นรู้ได้มากขึ้น ย่อมไม่หลงเข้าไปในอวิชชาหรืออกุศลจิต หรือเมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นย่อมสามารถทำให้ระลึการู้ได้อย่างเท่าทันในอารมณ์ต่างๆที่ผุดโผล่ ส่งผลให้อกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นเสื่อมไป และส่งเสริมให้อกุศลธรรมทั้งหลายได้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น

ซึ่งจะเห็นว่าในสังคมปัจจุบันนั้นมีความสับสน วุ่นวาย และปัญหาต่าง ๆ ที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น นั่นเป็นเพราะว่า ผู้คนไม่

ของตนเองได้ จึงตกเป็นเครื่องมือของจิตปรุงแต่งแห่งอกุศลหรือกิเลส อันนำมาซึ่งความทุกข์แก่ตนเองและคนอื่น แต่การเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ เน้นให้รู้จักหยุดเพื่อกลับมาควบคุมตนเอง ดูแลตนเอง แก้ไขตนเอง รู้จักตนเองด้วยการกลับมาพึ่งเกาะภายในคือสติ อันเป็นที่พึ่งอันแท้จริง ดังเช่น “

“การหายใจอย่างมีสติ” ซึ่งมีความสอดคล้องกับ มหาปรินิพพานสูตร ที่กล่าวถึง “ เป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง คือสติปัญญา ” เพราะการฝึกเจริญสติเท่านั้น จึงส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงามได้มากขึ้น

ตัวอย่างเช่น คำสัมภาษณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติท่านหนึ่งที่กล่าวว่า “จากการฝึกเจริญสติทำให้เรามีอารมณ์ จิตใจที่นิ่งขึ้น สงบมากขึ้น อยู่ท่ามกลางความโกรธ หรือรับมือกับอารมณ์โกรธของคนอื่นได้ดีมากขึ้น เช่น มีคุณพ่อที่ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ในระยะที่สาม ส่งผลให้ท่านเป็นคนลึบง่าย มีความกลัว หวาดระแวง และมีอารมณ์โมโหอยู่บ่อยครั้ง จนบางครั้งท่านก็มีปากมีเสียงกับเรา ซึ่งก่อนหน้านั้น เรายังรู้สึกห่วงไหว มีความน้อยใจ และยังยอมรับในสิ่งที่คุณพ่อเป็นอยู่ได้อย่างไม่สนิทใจ...

แต่เมื่อเราได้มาฝึกปฏิบัติ ทำให้เราสงบมากขึ้น มองอะไรได้ลึกซึ้งมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และรับมือกับอารมณ์โกรธของคุณพ่อได้ดีมากขึ้น โดยที่เราไม่ค่อยห่วงไหว

อารมณ์ที่เข้ามากระทบ หรือบางครั้งสำหรับกรณีอื่นอาจจะมีความห่วงไหวบ้าง แต่เราก็ตระหนักรู้ได้เท่าทันเร็วขึ้น ทำให้เราสามารถกลับมาสงบ เป็นตัวของตัวเองได้เร็วขึ้น ไม่พุดหรือกระทำในสิ่งที่ผิดพลาดออกมา นอกจากนั้น ยังช่วยให้เปิดใจกว้าง ยอมรับและเข้าใจในสิ่งที่คุณพ่อเป็นอยู่

ได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งความเข้าใจที่เรามองคุณพ่อได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้เรากลับรู้สึก และกรุณาต่อท่านมากขึ้นด้วย”

“หลังจากที่ฝึกเจริญสติตามแนวทางของท่านดิช นัท ฮันห์ โดยเฉพาะการนั่งสมาธิช่วยให้เรามีจิตใจสงบ นิ่งได้มากขึ้น ความคิดได้รับการพัฒนาและเปิดกว้างได้มากขึ้น พอมีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้นอย่าง อมื่อะไรบางอย่างเข้ามากระทบ ก็ทำให้เราสงบได้มากขึ้น รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น หรือแต่ก่อนอาจจะหวั่นไหว แต่พอได้ฝึกก็หวั่นไหวน้อยลง” ... “ช่วยให้จิตใจดีขึ้น สงบได้เร็วขึ้น แต่ก่อนเป็นคนที่มีความโกรธเยอะมาก พอโกรธมาแรงๆ ปุ๊บก็หลุดไปเลย หลุดง่าย แต่พอได้ฝึกปฏิบัติทำให้รู้ทันมากขึ้น พอโกรธแล้วรู้ว่าโกรธ มันก็ช่วยให้บรรเทาลงและบรรเทาเร็วขึ้น ไม่ออกมาเป็นการพูดหรือการกระทำที่รุนแรงเหมือนแต่ก่อน”

ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของคนอื่น ๆ ที่กล่าวว่า “ครั้งแรกที่ไปร่วมงานภาวนา สัมผัสได้ว่า ได้หยุดและช้าลง เพราะปกติเป็นคนที่คิดเร็ว พูดเร็ว ทำเร็ว บางครั้งมีส่วนทำให้เราเป็นคนใจร้อนไปด้วย แต่เมื่อได้ไปฝึกปฏิบัติที่ หมู่บ้านพลัม ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เรียบง่าย ก่อนข้างช้า จึงมีส่วนช่วยให้ตนเองได้เดินช้าลง พบความสงบใจตนเอง ” ยังช่วย “ทำให้มีจิตใจที่สงบเยือกเย็นมากขึ้น วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นน้อยลง ใช้ชีวิตเรียบง่ายมากขึ้น มีทักษะในการฟังคนอื่นมากขึ้น และมีความหวาดกลัวลดน้อยลง”

. ที่เปิดกว้าง ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น ต่อตนเองและคนอื่นได้

จากการสัมภาษณ์ พบว่าจากคำสอนของดิช นัท ฮันห์ ที่ให้มองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความรักความเมตตา มองทุกสิ่งอย่างไม่แบ่งแยก หากแต่มีความเป็นดั่งกัน เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน เสมือนว่าโลกทั้งผองเราล้วนเป็นพี่น้องกัน และเมื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรมภาวนาได้ฝึกหรืออบรมภาวนาต่างๆ รวมทั้งเรียนรู้กิจกรรมหรือพิธีการในการภาวนา

สัมภาษณ์ ศฤหส์ต์ผู้ร่วมฝึกปฏิบัติและเป็นอาสาสมัคร บัณฑิตธรรมชั่วคราว ของหมู่บ้านปากช่อง จ.

สัมภาษณ์ นายสุพิชัย รังสียเวกีน,

สัมภาษณ์ แพทย์หญิง

สัมภาษณ์

Ms. Steve Epstein, ผู้ดูแล “ Green papaya”, สัมภาษณ์

เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง การมองอย่างลึกซึ้ง วิธีการเริ่มต้นใหม่ เป็นต้น

ให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีจิตที่เปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น และส่งผลให้มีความรักความเมตตา รวมทั้งมีคุณธรรมอื่น ๆ มากขึ้น

ตัวอย่างเช่น “เวลาเห็นคนอื่นปฏิบัติไม่ดี หรือแสดงพฤติกรรมไม่ดี เราก็ไม่โกรธเขาไม่ว่าเขา แต่กลับช่วยเตือนให้เขาต้องฝึกสติให้มากขึ้น เพื่อเป็นการช่วยเหลือ ให้ปฏิบัติดี

... การมีสติช่วยให้เรามองได้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจคนอื่นอย่างแท้จริง ใจเราก็มีเมตตา ยอมรับเขาได้ ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่โทษคนอื่น ไม่มีการแบ่งแยก มีเมตตาแก่ทุกคน ถ้าเราไม่มีสติ หรือมีสติน้อย ก็จะไม่สามารถมองอย่างลึกซึ้งได้ ทำให้เราไม่เข้าใจเขา โกรธเขา โทษเขา ให้อภัยเขาไม่ได้ ดังนั้น เราต้องฝึกสติทุกวันกับสังฆะเพื่อให้สติมีพลังมากยิ่งขึ้น”

สอดคล้องกับคำกล่าวของภิกษุณี ที่กล่าวว่า “การเริ่มต้นใหม่ ทำให้เราได้มีโอกาสพูดและรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้รู้ปมและคลายปมของตนเองและคนอื่นได้ เพราะปมบางอย่างเกิดขึ้นเนื่องจากว่าเราไม่รู้จักกัน ไม่รู้จักกันมาเป็นเวลานาน แต่พอได้มีโอกาสพูดหรือฟังถึงปมภายในที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ของกันและกัน ทำให้เรารู้สึกว่าได้รับการปลดปล่อย รู้สึกโล่งและผ่อนคลายจากภายในจริงๆ ช่วยให้เกิดปมคลายได้ เกื้อกูลให้เข้าใจคนอื่น และยอมรับซึ่งกันและกันได้อย่างแท้จริง” .. “แต่ก่อนเคยมีอารมณ์ขุ่นมัว มีความโกรธ ควบรัฐบาลเวียดนาม แต่เมื่อได้มาฝึกปฏิบัติกับสังฆะ ที่อยู่แบบพี่แบบน้อง มีการช่วยเหลือและรับฟังซึ่งกันและกัน ช่วยทำให้จิตใจของฉันได้อ่อนโยน มีความรักความเมตตาได้มากขึ้น”

ซึ่งสอดคล้องกับ คำให้สัมภาษณ์ของคุณัญญา โพธิ์กัณฑ์ ที่กล่าวว่า “แต่ก่อนเราไม่รู้จักเรื่องของเมล็ดพันธุ์ในแง่ลบ หรือที่มาของอุปนิสัยของแต่ละคน เมื่อเห็นคนอื่นแสดงกิริยาอาการที่เราารู้สึกว่าไม่ดี เราก็จะไม่พอใจ หงุดหงิด พยายามจะหลีกเลี่ยง แต่พอได้เรียนรู้คำสอนของหลวงปู่ ทำให้เข้าใจว่า ที่เขาเป็นเช่นนี้ มีเหตุปัจจัยหลายอย่างทำให้เขาเป็น เช่นได้รับการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีจากพ่อแม่ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี เป็นต้น และบางคนที่เราได้ มี

สัมภาษณ์ ภิกษุ ฟีบสือ (Phap Xu)

(Lien Luu), สนทนากลุ่มย่อย “แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ”

สถานปฏิบัติธรรมชั่วคราว หมู่บ้านพลัม อ.ปากช่อง จ.

(Tung Nghiem), สนทนากลุ่มย่อย “แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ”

ชื่อนามเป็นอังกฤษโดย พระ ฟีบกัน (Phap Can).

สัมภาษณ์

โอกาสพูดคุยกับเขา เปิดใจรับฟังเขาให้มากขึ้น ก็ทำให้เราเข้าใจว่า การที่เขาแสดงกิริยาแบบนี้ เพราะว่าแต่ก่อนเขา เลี้ยงดูมาแบบนี้ พ่อแม่เขาก็เคยเป็นแบบนี้ เขาก็เลยเป็นเช่นนี้ พอเรารู้ และเข้าใจเช่นนี้ ทำให้เราเปิดใจกว้างได้มากขึ้น ไม่นำพฤติกรรมที่เขาแสดงมาปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ ต่อ ไม่ตัดสินใครเพียงเพราะสายตาทภายนอก และยอมรับปรับใจในสิ่งที่เขาเป็นมากขึ้น ทำให้เรา ไม่หงุดหงิด ไม่โกรธไม่เกลียดเขา แต่มันทำให้เราเมตตาเขาได้มากกว่า”

และสอดคล้องกับ คำให้สัมภาษณ์ของ (Mr. Steve) ที่กล่าวว่า “แต่ก่อน ผมเคยเป็นทุกข์มากในการที่จะอยู่กับพ่อแม่ที่แก่ชราและกำลังล้มป่วยด้วย มันเป็นเรื่องที่ยากมา ๆ เพราะต้องยอมรับเขา รับฟังเขา เข้าใจเขา และอยู่กับเขาให้ได้จริงๆ ตอนนั้นจิตใจของผมรู้สึก สับสนวุ่นวาย และยังไม่ได้รับการที่ท่านจะต้องม จนถึงต้นเดือนกันยายนในปี ต่อมา (. . .) ผมได้มีโอกาสไปร่วมงานภาวนากับท่านดิช นัท ฮันท์ ที่ฮาวาร์ ก็นำมาฝึกปฏิบัติที่บ้าน พร้อมกับดูแลพ่อแม่ที่กำลังป่วย เหมือนเดิม แต่สิ่งที่เปลี่ยนไป คือ สถิติทำให้ได้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น สามารถยอมรับพ่อกับแม่ได้ รับฟังท่านได้ มีความเข้าใจและเห็นใจท่านมากขึ้น ไม่มีความรู้สึกแบ่งแยกเรากับพ่อแม่แต่อย่างใด แต่กลับทำให้เห็นคุณค่าของชีวิตคุณพ่อคุณแม่ที่เหลืออยู่มากขึ้น”

จากคำสอนและวิธีฝึกปฏิบัติในเรื่องของการรับฟังอย่างลึกซึ้ง อันเป็นสิ่งที่ท่านดิช นัท ฮันท์ได้พร่ำสอนอยู่เสมอ และรวมถึงผลของการฝึกสติกับการฟังอย่างลึกซึ้งที่ปรากฏเป็นตัวอยู่ ข้างต้นนั้น หากมองในแง่จิตวิทยาตะวันตก พบว่าเป็นวิธีพื้นฐานสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) โดยเฉพาะในกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) Carl R.Rogers กล่าวถึงความสำคัญของการฟังอย่างลึกซึ้งว่าก่อให้เกิดการ (empathy) ซึ่งหมายถึงสามารถรับรู้โลกส่วนตัวของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีความต้องการที่จะเข้าใจ และจะต้อง เอาใจใส่ รับฟัง Ornish ก็เป็นอีกผู้หนึ่งที่สนับสนุนความสำคัญของการฟัง และผลที่มีต่อเนื่องไปยังประสิทธิภาพการปรึกษา เขากล่าวถึงกลไกของการเข้าใจที่มีต่อการ

สัมภาษณ์ Ms. Steve Epstein,

Rogers, C. R. Empathic : An unappreciated way of being. Counseling Psychologist, (1975). อ้างใน ธีรบรรณ ธีรพงษ์, แนวคิดของท่านดิช ฮันท์กับจิตวิทยาตะวันตก, () , หน้า .

ปรักษาเชิงจิตวิทยาว่า “การฟังนำไปสู่การเข้าถึงใจ การเข้าถึงใจนำไปสู่ความกรุณา
เพิ่มพูนความใกล้ชิดสนิทสนม ความใกล้ชิดสนิทสนมคือการเยียวยา”

และจากการศึกษาและจากผลจากการสัมภาษณ์พบว่า คำสอนเรื่องปฏิจจภาวะ และคำ
รไม่แบ่งแยก อันเป็นแนวทางที่มั่นคงของเซนนั้น มีความสอดคล้องกับการรับรู้ในฝ่าย
เถรวาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้
อารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง” และสอดคล้อง
กับแนวทางการรับรู้อย่างไม่แบ่งแยกในปรัชญาปารมิตาหฤทัยสูตร เมื่อรับรู้เช่นนี้จึงไม่มีสุข-ทุกข์
ไม่มีเกิด-ไม่มีดับ ไม่มีอวิชา-ไม่มีจุดจบแห่งอวิชา เป็นต้น

กล่าวได้ว่าแนวทางการรับรู้ของ ฮันท์ อยู่บนหลักการของ
สอดคล้องกันทั้งในฝ่ายเถรวาทและมหายาน คือการรับรู้อย่างไม่แบ่งแยก แม้จะกล่าวในแง่มุมที่
ต่างกันไป คือเถรวาทกล่าวว่าเป็นการรับรู้แบบ “สักแต่ว่ารู้” (Mere recognition, Bare attention)
ส่วนในฝ่ายมหายานโดยเฉพาะเซนกล่าวว่าเป็นการรับรู้อย่างไม่แบ่ง (Non-discrimination)
หรือไม่เป็นขั้ว (Non-Duality) เป็นการรับรู้ปรากฏการณ์ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างที่มันเป็น ไม่ผลักไส
ความรู้สึที่ดี ไม่ใฝ่หาหรือยึดติดในความรู้สึที่ดี เพียงสักแต่ว่าระลึก รู้ ตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง
จนเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง และนำไปสู่กา

. . . ทำให้มองโลกในแง่ดี

จากการสัมภาษณ์ พบว่าจากคำสอนของดิช นัท ฮันท์ ที่ให้มองคนอื่นด้วยสายตาแห่ง
และเมื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรมภาวนาได้ฝึกสติและภาวนาในบทเพลง
ภาวนาต่างๆ รวมทั้งเรียนรู้กิจ ต่าง ๆ เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง การมองอย่างลึกซึ้ง
วิธีการเริ่มต้นใหม่ เป็นต้น ผู้ฝึกปฏิบัติมีจิตที่เปิดกว้าง ไม่ตัด วิพากษ์วิจารณ์
ในแง่ลบ ยอมรับคนอื่นได้ แล้ว ยังช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีทัศนคติที่เป็นบวก
(Positive Thinking) มองโลกในแง่ดีมากขึ้นด้วย

Ornish, D. Love and survival : Eight part ways to intimacy and health. New York : Harper
Collins. (1998). อังนิน ชีววรรณ ชีรพงษ์, แนวคิดของท่านดิช ฮันท์กับจิตวิทยาตะวันตก, ()
หน้า - .
. . () / / .

วอย่าง คำให้สัมภาษณ์ของคุณจุฑาทิพย์ วีรทัตประภา ที่กล่าวว่า "

การฝึกปฏิบัติของหลวงวังกูทำให้เราเปิดใจกว้างมากขึ้น มองโลกในแง่บวก ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีความกลัวน้อยลง บางครั้งความกลัวที่เราสร้างขึ้นมานั้นใจ เป็นฉากที่น่ากลัวเกินกว่าความเป็นจริงเสียอีก เช่น บางคนอาจจะบอกว่าขึ้นแท็กซี่แล้วกลัวเขาพูดไม่ดี แต่เรากลับมองว่า ถ้าเขาอยากพูดเราก็ให้โอกาสเขาพูด เขาอยากพูดอะไรก็พูดเราจะช่วยรับฟัง บางคนอาจจะกลัวแท็กซี่ปล้นจี้ไม่ปลอดภัย หรือพาขบวนทางโน้นทางนี้ แต่เรากลับมองว่า เราเป็นใบไม้ต้นเดียวกัน เขาเป็นเพื่อนกับเราเขาก็เป็นดังพี่น้องเรา เขาก็มีอาชีพของเขา เราก็มีอาชีพของเรา เพียงแต่เราทำหน้าคนละหน้าที่ เขาก็ต้องทำงานเพื่อเลี้ยงครอบครัวเขา เราก็ต้องไปทำงานเพื่อเลี้ยงครอบครัวเรา

" ...

"การที่เราคิดแบบนี้ ทำให้เรารู้สึกว่า เรามีแต่มิตร เราไม่มีศัตรู เราไม่ได้มองคนในแง่ร้าย เวลาเรานั่งรถแท็กซี่ เราก็ไม่ได้คิดว่า เขาจะคิดไม่ดีกับเรา แต่เราก็จะทำใจไว้ว่า เขาจะไปทางไหนก็ได้พาไปเถอะ เขาเป็นคนขับ เราเป็นคนนั่ง เขาจะขับเร็วหรือขับช้า เราก็ไม่ว่าเขา เราจะไม่คาดหวังหรือมีจิตคิดที่จะไปสั่งใครหรือเอาชนะใคร เพราะเรามองว่า ในแต่ละวันที่ไปทำงาน เราต้องนั่งรถแท็กซี่ไปกลับประมาณ ชั่วโมง ดังนั้น ถ้าเราอยู่ในแท็กซี่แล้วไม่มีความสุข เราก็จะเป็นทุกข์ฟรี ๆ วมอง การมองและการฝึกปฏิบัติเช่นนี้ เป็นอีกอย่างหนึ่งที่เราได้มาจากหลวงปู่ติช นัท ฮันห์"

. . ทำให้สุขุม รอบคอบ มีสติ สมารถกับการทำงานมากขึ้น

จากการศึกษาพบว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้นำหลักคำสอน และวิธีฝึกสติมาประยุกต์กับการทำงาน ด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นระยะ การฟังเสียงระฆัง(ในคอมพิวเตอร์) ฟังเสียงโทรศัพท์ การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นต้น รวมทั้งทัศนคติที่พยายามมองคนอื่นเป็นดั่งพระพุทธเจ้า ฟังเสียงทุกเสียงให้เป็นเสียงแห่งพระธรรม และฝึกทำที่ทุกที่ให้เป็นดินแดนแห่งพระ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันมา ให้มีสมารถกับการทำงาน ความระเอียดอ่อน รอบคอบมากขึ้น ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ น้อย หรือไม่ผิดพลาดเลย

ตัวอย่างเช่น " ทำงานกับคนหมู่มากมักมีปัญหาเยอะ เช่น ปัญหาของผู้โดยสารที่มาซื้อ บางทีทุกคนที่มาหาเรามีปัญหาหมดเลย ก็มาพร้อมกันหลาย ๆ ปัญหา เดียวคนโน้นจะ

อย่างนี้ คนนี้มีปัญหาอย่างนั้น ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราจะหงุดหงิดมาก แต่พอเราได้แนวทางฝึก
เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เราจะ ปัญหา
ฝึกตรงนั้น มันก็ช่วยให้เราสงบได้ มีสติ มีสมาธิกับการทำงานได้มากขึ้น โดย
จะผิดพลาดไม่ได้ เพราะว่ามันเกี่ยวกับเรื่องเงิน
บางคนจะมีรายงานกลับมาว่าผิดพลาดตรงนั้นตรงนี้ แต่ของเราไม่มี ถึงมีก็เป็นส่วนน้อย
”

สอดคล้องกับ คำให้สัมภาษณ์ ว่า “แต่ก่อนเคยทำงานอยู่กับระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่ง
เมื่อมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์แจ้งปัญหาว่า “ทำไมติ๊ดๆ ชัดๆ...ทำไมเครื่องถึงได้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้” ?
บทันทีเลย แต่หลังจากได้รู้จักแนวทางการปฏิบัติ เวลาโทรศัพท์ดังขึ้น ก็
ฝึกใช้เสียงโทรศัพท์เป็นเสียงระฆังแห่งสติ กลับมาตามลมหายใจ วางงานที่กำลังทำตรงนั้นไว้
ก่อน ทำให้เราสามารถรับฟังเขาให้ได้อย่างเต็มที่ และปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ว่า ปัญหาของเขา
ปัญหาของเรา ความทุกข์ของเขา ก็คือ ความทุกข์ของเรา เป็นโอกาสที่เราจะได้ช่วยคนอื่น
มุมมองและการฝึกเช่นนี้ ทำให้เราไม่หงุด หงิดง่าย ไม่ฟุ้งซ่านกับปัญหาหรือความทุกข์ของคน
แต่กลับทำให้เราได้ฝึกสติ และมีสมาธิกับการทำงานตรงนั้นมากขึ้น”

• การพัฒนาปัญญา (Intellectual growth)

จากการศึกษาและสัมภาษณ์ พบว่าการพัฒนาปัญญามีส่วนเกี่ยวข้องกันอย่างมาก
กับเรื่องของจิตใจ กล่าวคือปัญญาเกิดได้ด้วยอาศัยการฝึกฝนอบรมจิต และจิตจะบริสุทธิ์ผ่องใสได้
ก็ด้วยอาศัยปัญญามากำกับ และวิถีทางที่ทำให้เกิดปัญญาตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ มีความ
สอดคล้องกับหลักพระไตรปิฎกอย่างเด่นชัด นั่นคือ เกิดจากฝึกเจริญสติ (ภาวนามยปัญญา)
ฟังอย่างลึกซึ้ง (ตมยมปัญญา) และเกิดจากการคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง (จินตามยปัญญา) ซึ่งทำให้
ความรู้ ความเข้าใจทั้งในตนเองและคนอื่น ซึ่งผู้วิจัยได้ประมวลสรุปมาเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

สัมภาษณ์ พย วีรทัตประภา,

สัมภาษณ์ ,

. . () / / .

สามารถแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกได้

จากการสัมภาษณ์ พบว่าการพัฒนาด้านปัญญาที่ชัดเจนที่สุดเป็นประการแรก คือผู้ที่ฝึกเจริญสติมาเป็นเวลานานและต่อเนื่องส่วนมาก เชื่องหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกของตนเองได้

ตัวอย่างเช่น ทำให้สัมภาษณ์ของภิกษุฉินรามิสา ที่กล่าวว่า “หลังจากที่ฝึกปฏิบัติแล้ว สิ่งที่เปลี่ยนไปอย่างชัดเจน คือ สามารถเข้าถึงภูมิหลังของจิต หรือปมที่อยู่ในจิตได้สำนึกตนเองได้ ทำกายเบา ใจเบา คุณแลอารมณ์ของตนเองได้ เช่น เมื่อก่อนสมัยเป็นเด็ก มักจะคิดว่าพ่อแม่สนิทกับเราอย่างแท้จริง พ่อไม่ได้รักเราจริง ๆ และพอได้มาฝึกปฏิบัติ ความรู้สึกนึกคิดเช่นนั้น มันผุดขึ้นมา แต่เราสามารถสัมผัสกับมันได้อย่าง เข้าใจว่ามันเป็นความเข้าใจผิดของเราไปเอง มันเกิดขึ้นจากจิตข้างในของเราเอง ดังนั้นเมื่อเรามีสติมากพอจึงสามารถโอบรับและค่อย ๆ แปรเปลี่ยนปมในจิตได้สำนึกนี้ได้ ปัจจุบันความรู้สึกขุ่นเคือง หรือน้อยใจในตัวคุณพ่อนั้นได้หายไปอย่างสนิทใจ กลับกลายเป็นความรัก ความเข้าใจมาแทนที่ตรงนั้น”

สอดคล้องกับบุ

ผู้ซึ่งเคยเป็นทุกข์กับการได้เห็นบุคคล

บางคน ที่มีลักษณะเหมือนกับคนที่เคยทำให้ตนเองนั้นเป็นทุกข์มาก่อนในอดีต หลังจากที่ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติมาในระดับหนึ่ง ทำให้สามารถมองได้อย่างลึกซึ้งเข้าใจ โอบรับ และแปรเปลี่ยนปมหรือก้อนทุกข์ที่ซ่อนอยู่ในจิตได้สำนึกได้ ดังที่กล่าวไว้ว่า “การฝึกเจริญสติทำให้เราหยุดได้นิ่งและมองได้ลึก ซึ่งช่วยทำให้สามารถขุดคุ้ยลงไปได้ลึกและทำให้เข้าใจว่า เหตุที่เราไม่ชอบคน ๆ นี้ หรือที่เราโกรธ เราเป็นทุกข์จากการกระทำของคนนี้ ทั้ง ๆ ที่เขาไม่ได้ทำอะไรให้เราเลย นั่นเป็นเพราะว่า เขามีส่วนคล้ายกับคนที่เราไม่ชอบ ให้เราเป็นทุกข์มาก่อนในอดีต ซึ่งมันเกิดเป็นปมฝังใจเรามา เพราะถ้าหากเป็นคนอื่นทำไม่โกรธแบบนี้ก็ได้ แต่ว่าสัญญาเก่าหรือจิตได้สำนึกมันสั่งให้เราารู้สึกไม่ชอบ เราก็พิจารณาได้ว่า ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือความเกลียดมันอยู่ที่ใจเราเองมากกว่า ให้เราสงบได้ เข้าใจมากขึ้น และเมตตา ำให้กับคน ที่เราเคยไม่ชอบได้มาก

สัมภาษณ์ ภิกษุฉินรามิสา,

สัมภาษณ์ แพทย์หญิงบุญนุชทริกา สุวรรณเวช,

จากตัวอย่างข้างต้น ผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตว่า ปัญหาหรือความรู้ความเข้าใจในเรื่องของ หรือสังโยชน์ จิตได้สำนึกหรือในอภยวิญญูณนี้ เกิดมาจากการขบวนการพัฒนาปัญญา ทั้งสามทาง กล่าวคือในงานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ไม่ว่าจะเป็นติช นัท ฮันห์ นำภาวนาเอง หรือจะเป็นพระธรรมจารย์ท่านอื่น ๆ เป็นผู้นำภาวนาก็ตาม มักจะพูดถึงเรื่อง แปรเปลี่ยนอกุศลจิตให้ผู้เข้าร่วมภาวนาได้รับฟังอยู่เสมอ เพื่อจะได้เข้าใจกลไกการทำงานของจิต (สุดมยปัญญา) กล่าวอีกนัยหนึ่ง ดวงในคัมภีร์อภิธรรมนั่นเอง ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของจิตวิทยาเชิงพุทธ หากแต่ติช นัท ฮันห์ ได้อธิบายให้เข้าใจง่ายขึ้น มองเห็นภาพชัดเจนและรู้สึกราวว่ามันเป็นเรื่องใกล้ตัว

นั่นเพราะว่าท่านเอาปัญหา หรือความทุกข์ของผู้คนในปัจจุบันเป็นตัวตั้ง เช่น ความ เป็นต้น แล้วก็อธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของสติในการ (เมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดี) และส่งเสริมจิตที่เป็นกุศล(อดพันธุ์ที่)ให้เพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้น ท่านยัง อธิบายให้สอดคล้องกับแนวจิตวิทยาตะวันตกด้วย เช่น จิตที่อยู่ในอภยวิญญูณ หรือจิตได้สำนึกตามแนวทางตะวันตก เป็นคั้งห้องใต้ดิน ตามแนวทางตะวันตก เป็นคั้งห้องนั่งเล่น เพื่อให้ผู้คนได้เห็นภาพและช่วยให้คิดพิจารณาได้ดี (จินตมยปี) นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการเฝ้า และเผชิญหน้าแบบตรงไปตรงมา จนเกิดปัญญาคือความเข้าใจ (ภาวนามยปัญญา) นำไปสู่ หรือปลดปล่อยทุกข์ได้ในที่สุด

รู้เท่าทันและจัดการกับความทุกข์ทางจิตใจได้มากขึ้น

ดังตัวอย่าง คำให้สัมภาษณ์ของแพทย์หญิงสุธิดา สุวรรณเวช ที่กล่าวว่า “แต่ก่อนเคยเป็นทุกข์อย่างมากกับคนไข้ระยะสุดท้าย เราพยายามจะช่วยเขา แต่เหมือนกับเตี้ยอุ้มค้กำลังแบกอะไรสักอย่างไว้ซึ่งมันหนักมาก แต่พอปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ทำให้เรารู้ว่าเหตุที่เรายังทุกข์และช่วยคนไข้ไม่ได้ นั่น ก็เพราะว่าเรากลัวตาย ถ้าเราเองยังกลัวตาย แล้วเราจะช่วยคนไข้ไม่ให้กลัวตาย หรือรับมือกับความตายได้อย่างไร ? ก็เลยพยายามฝึกนั่งสมาธิพิจารณาว่าเรากำลังจะตาย ซึ่งช่วยทำให้เราสงบขึ้น แต่มันก็ยังกลัวอยู่ แต่เราสามารถสบตากับกลัวตายได้ดีกว่าแต่ก่อน และทำให้เข้าใจว่า “ ..มันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เรเคยกลัว “ “ ที่เราสร้างขึ้นมา มันน่ากลัว กว่าความตาย “...

“นอกจากนั้น คำสอนของหลวงปู่ที่เน้นย้ำให้เรากลับมามีความสุขอยู่กับปัจจุบันที่นี้
ขานี้ หรือปัจจุบันเป็นเวลาอันประเสริฐสุดนั้น ทำให้เราพลิกความรู้สึก ปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่
ว่า ดิฉันเลยที่คนไข้อยู่กับเราวันนี้ ดิฉันเลยที่เขาจะมาให้ได้เจอวันนี้ ทำให้เรารู้สึกว่าโลกมัน
สดใสขึ้น มีความหนักแน่น มันคงมากขึ้น และทำให้เราไปแนะนำพูดคุยกับคนไข้ด้วยความเข้าใจ
มั่นใจได้มากขึ้น ซึ่งมีส่วนทำให้คนไข้รู้สึกดีขึ้น เข้มแข็ง กล้าหาญ สบายใจ เบาใจขึ้น และจาก
ไปได้อย่างสงบ”

สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ที่ว่า “ งที่แปรเปลี่ยนอย่างแรก คือเห็นคุณค่าของ
ตนเอง แต่ก่อนเวลาเผชิญปัญหา ทั้งการงาน ครอบครัว และส่วนตัว เรารู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ หด
หู่ รู้สึกว่าเราไม่ค่อยมีค่า เราไม่รู้อะไรเลย พอได้มา คำสอนของหลวงปู่แล้ว

ผัสได้ด้วยตัวเราเอง ก็คือ ไม่หวั่นไหวง่าย ปลอดภัย

รู้สึกถึงสิ่งและเปิดกว้างได้มากขึ้น เรียนรู้ รับมือและเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้

“ รู้สึกว่ามีการเติบโตทางอารมณ์มากขึ้น แต่ก่อนเวลาเราโกรธ ก็มักจะคิด
ว่าคนอื่นหรือมีเหตุปัจจัยภายนอก ที่ทำให้เราโกรธ ซึ่งเราไม่ค่อยได้กลับมามองตนเองเลย แต่พอ
ได้ฟังได้ฝึกปฏิบัติมากขึ้น จึงทำให้เราได้เข้าใจว่าความโกรธ ความเกลียด สุขหรือทุกข์ที่อยู่หัวใจ
ของเรา เราต้องกลับมาดูแลตนเองให้ได้ ทำให้เราเมตตากับตนเอง และครอบครัวได้มากขึ้น”

. . . สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นคำสอนและวิธีการฝึกปฏิบัติที่ชัดเจนและโดดเด่นอีกอย่างหนึ่ง
ตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ที่ดิช นัท ฮันท์ ได้พร่ำสอนอยู่เสมอ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ พบว่า
การฝึกเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ โดยเฉพาะการฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง (ฟังอย่างมีสติ)
การฝึกพูดด้วยภาษาแห่งสตินั้น ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความสามารถที่จะรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น ทำให้
เกิดความเข้าใจ สามารถยอมรับคนอื่น และช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้น และที่สำคัญก็คือช่วย
ป้องกันปัญหาความขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้น และช่วยปัญหาความขัดแย้งที่ ดันแล้วให้คลี่
ไปได้ด้วย

ตัวอย่างเช่น “การฟังอย่างลึกซึ้ง ช่วยให้เราฟังคนอื่นได้มากขึ้น มีความเข้าใจมาก
เหมือนกับว่าเราโตขึ้นมีวุฒิภาวะมากขึ้น เพราะแต่ก่อนเรามักมีทัศนคติที่ผิด เช่น เราได้ฟัง

สัมภาษณ์ นายจิตตรง พัฒนาศิริ,
สัมภาษณ์ พรรคิน วชิราชัย,

ใครสักคนแล้ว เรามักจะมีคำตัดสินตลอดว่า คนนี้พูดดี ไม่ดี ใช่ ไม่ใช่ พอเราได้ปฏิบัติทำให้เรา
รับฟังได้ ระลึกรู้และรับรู้ได้ทั้งหมด ไม่ปฏิเสธ ไม่เอนเอียงตาม ไม่ได้แย้ง รับรู้ว่าเป็น ไม่ดี
คำว่าถูกผิด ฟังไปภาวนาไปด้วย เป็นประโยชน์กับคนอื่นด้วย เพราะว่าพอเราฟังเขาได้เท่ากับ
เป็นการเยียวยาอย่างหนึ่ง ช่วยให้ได้ระบายความในใจออกมาให้ได้คลายทุกข์ รวมทั้งได้
แลกเปลี่ยนกันมากขึ้นด้วย”

“การฟังอย่างลึกซึ้งทำให้เรานิ่งได้ ฟังเป็น และฟังคนอื่นได้นานขึ้น อย่างเรามีอาชีพ
เป็นพนักงานขายสินค้า ซึ่งแต่ก่อนเรามักจะพูดอยู่ฝ่ายเดียว เพื่อที่จะเสนอสินค้าให้กับคนอื่น แต่
พอรู้จักการฟังอย่างลึกซึ้ง ก็เริ่มพูดน้อยลง ฟังลูกค้ามากขึ้น ไม่ได้แย้ง ไม่ขัดจังหวะ จากแต่ก่อน
มักจะเป็นผู้ส่งสารอย่างเดียว ถึงฟังก็ไม่ได้ฟังอย่างแท้จริง เราฟังเพียงว่า เมื่อไหร่เขาจะพูดจบ เรา
จะได้พูดสักที แต่พอเราฟังเขามากขึ้น แลกเปลี่ยนกันมากขึ้น เขากลับชอบและพอใจมากกว่า
ดังนั้น แทนที่เราจะพูดให้ข้อมูลเขาอย่างเดียว แต่การรับฟังเขา เข้าใจความต้องการของเขา ก็ช่วย
ให้เราทำงานตรงนี้ได้ง่ายขึ้น”

. . . สามารถเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น

จากการศึกษาและสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ฝึกปฏิบัติได้รับฟังถึง
สอนเรื่องปฏิภาณภาวะ คือความเป็นดั่งกันและกัน (Inter being) ที่ดิช นัท ฮันห์ หรือพระธรรมอาจารย์
ท่านอื่น ๆ ต่างพร่ำสอนอยู่เสมอ เพื่อที่จะบ่งชี้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมีเหตุมีปัจจัยให้เกิดขึ้น
() ข้อดี(เมล็ดพันธุ์ที่ดี)
และข้อเสีย(เมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดี) ings ข้อดีและข้อเสีย ต่างก็มีที่มา หรือมีต้นสายปลายเหตุให้
รวมทั้งหลักการฝึกปฏิบัติที่ไม่แบ่งแยกว่าดี ไม่ดี ชอบไม่
ดอกไม้สิ่งเหล่านี้ไม่ได้แบ่งแยกออกจากกัน แต่กลับให้มองว่าทั้งสองอย่างนั้นต่างเป็นดั่งกันและ
กัน เพราะขยะก็สามารถเป็นดอกไม้ได้ และดอกไม้ก็สามารถแปรเปลี่ยนเป็นขยะได้เช่นเดียว
และเมื่อไม่มีโคลนตมก็ไม่มีดอกบัวให้ปรากฏ (No mud No lotus) เป็นต้น

และการฝึก เช่นนี้ มีผลทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติ
มุกคิดและพิจารณาไตร่ตรอง สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีทศนะที่ถูกต้องหรือเป็น
ทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือ

สัมภาษณ์ นายวิชาวุฒันน์ สวัสดิ์ลลอ,
สัมภาษณ์

เพียงเพราะการกระทำภายนอก หากแต่จะพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้
ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจในตนเองและคน ในอย่างที่เขาเป็นได้

กรุณาต่อ ได้อย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจ คนอื่นได้อย่าง
แท้จริง ย่อมนำไปสู่การลงมือกระทำในทางที่เป็นบวก

เช่นตัวอย่าง "การฝึกสติและการมองอย่างลึกซึ้ง ทำให้จิตใจสงบ ใจเย็น ไม่โกรธ
เข้าใจนักเรียนได้อย่างลึกซึ้งและช่วยให้เกิดความเมตตาได้ง่าย เช่น

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อน ๆ และคุณค คุณค่า

แต่มันกลับทำให้เราได้มีโอกาสตั้งสติพิจารณาอย่างลึกซึ้งว่า นักเรียนคนนี้กำลังได้รับความเจ็บป่วยทางจิตใจ มีเหตุปัจจัยบางอย่างที่ทำให้เขาเป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะว่าพ่อแม่หรือ
ปู่ย่า ยาย ไม่ค่อยมีเวลาอบรมสั่งสอนและไม่สามารถถ่ายทอดความรักความอบอุ่นให้แก่
นักเรียนคนนี้ได้ หรือไม่ ถูกเลี้ยงดูมาในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ค่อยดี จึงทำให้เขาต้องมี
พฤติกรรมบางอย่างดังที่เราเห็น"...

" รามองหรือเข้าใจอย่างนี้ แทนที่เราจะโกรธกลับทำให้เรามีเมตตาต่อเขามากขึ้น
แล้วเราก็อ่อน ๆ หาโอกาสพูดคุยกับเขา รับฟังเขา แนะนำเขา ยิ้มให้เขาก่อน มอบความรักความ
อบอุ่นให้กับเขา เมื่อเราทำเช่นนี้อยู่ประจำกลับทำให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ดีนั้น เปลี่ยน
พฤติกรรมบางอย่างได้ เช่นจากที่เป็นคนแข็งกระด้าง ก็ยกมือไหว้ทักทายเราได้ทุกครั้งเมื่อเจอหน้า
จากที่เคยคือ เกร ซอแบลิ่งเพื่อน ไม่ค่อยเชื่อฟัง พฤติกรรมเหล่านี้ก็ค่อย ๆ หายไปเมื่อเขาอยู่กับ
เราและเพื่อนในห้องเรียน ทำให้เราเห็นผลและมั่นใจในแนวทางที่ว่า การจะเปลี่ยนแปลงใครสัก
คน ต้องใช้ความรัก ความเมตตา ไม่ใช่ใช้ความโกรธหรือการบังคับแต่อย่างใด"

อดคล้องกับ คำให้สัมภาษณ์ของ จุ ทิพย์ วีรทัตประภา ที่กล่าวว่า "
หลวงปู่เรื่องการมองอย่างลึกซึ้งถึงเมล็ดพันธุ์ที่ดีและไม่ดีในแต่ละคน ทำให้เราหยุดได้ ยอมรับ
เข้าใจได้ว่า ข้อดีของเราที่เยอะข้อไม่ดีก็มี ลูกเราตอนนี้ก็คือเราเมื่อตอนเป็นวัยรุ่นนี่
เป็นอย่างไรตอนวัยรุ่น เขาก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกันในตอนนี สมัยที่เราเป็นวัยรุ่นได้ทำกับพ่อแม่
ไว้อย่างไร ณ วันนี้ลูกก็กำลังทำกับเราอยู่ همین แต่ ยวเขาก็ผ่านไปเพราะเราก็ผ่านมาแล้ว
การมองแบบนี้ช่วยให้เราไม่โกรธง่าย ไม่หวั่นมาก ไม่ทุกข์มาก วางใจได้ อยู่กับลูกด้วยความเข้าใจ
มากขึ้น และพยายามเริ่มต้นใหม่ ให้ความรักความอบอุ่นกับลูกให้มากขึ้น"

สัมภาษณ์ นายเรศวร เปรินทร์,

สัมภาษณ์ นางจุฑาทิพย์ วีรทัตประภา,

นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของคุณจันทิมา ธนาสว่างกุล ที่กล่าวว่า “แต่เดิมไม่เคยรู้มาก่อนว่า ในตัวเรามีเมล็ดพันธุ์หลายประเภท ทั้งดีและไม่ดี การอบรมทำให้เราดูและสามารถเอาเมล็ดพันธุ์ที่ดีมาใช้ นำมาควบคุมเมล็ดพันธุ์ที่มีปัญหา นำมาดูแลอารมณ์โมโห โทสะต่าง ๆ สามารถช่วยควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ มิให้บานปลาย อีกเรื่องที่ได้เรียนรู้ การมองผู้อื่นอย่างเข้าใจ เมื่อก่อนเราเห็นใครที่เราไม่ชอบเราอาจจะหมั่นไส้ ไม่อยากคบหา แต่ ท่านให้ฝึกมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นเหตุเป็นปัจจัย เช่นการที่เขาเป็นอย่างนั้น อาจเกิดจากการเลี้ยงดูแบบ ทำให้มีบุคลิกภาพแบบหนึ่ง เช่นเดียวกับที่เราเองก็ได้รับการเลี้ยงดูมาอีกลักษณะหนึ่ง จึงไม่ควรเพ่งโทษใคร เรื่องนี้ช่วยให้มองโลกอย่างกว้างขึ้น ยอมรับเขาอย่างที่เขาเป็น ช่วยลดความขัดแย้งเวลามองคนที่ต่างจากเรา”

ให้เข้าใจคำสอนในท

จากการศึกษาและสัมภาษณ์ พบว่าผู้ฝึกปฏิบัติต่างได้ให้ความเห็นอย่างสอดคล้องกันว่า คำสอนของ ดิข นัท ฮันท์ ไม่ว่าจะเป็นการฟังปาฐกถาธรรม หรือจากการอ่านหนังสือที่ท่านเขียน และจากการได้เข้าร่วมภาวนาฝึกปฏิบัติตามแนวทางของท่าน มีส่วนทำให้เข้าใจคำสอนยิ่งขึ้น เพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย มีแนวทางให้ฝึกปฏิบัติที่ และสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และส่งผลให้มองเห็นความสำคัญของหลักพุทธธรรมกับการดำรงชีวิตมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการฝึกทำจิตวัตรต่าง ๆ อย่างมีสติ

ตัวอย่างเช่น “คำสอนและแนวทางปฏิบัติของหลวงปู่ ทำให้เราเข้าใจง่าย ปฏิบัติได้ง่าย ช่วยให้เราสามารถดำรงสติ สมาธิ ในรูปแบบที่เรียบง่ายสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน แต่หากแฝงไว้ด้วยความลึกซึ้งและความศักดิ์สิทธิ์ คำสอนท่านไม่ได้ชวนได้แย้งถึง บช้อนใด ๆ ในทางพุทธศาสนา แต่กลับเน้นที่การมีสติ ที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ในทุกกิจกรรม และสัมผัสถึงความสุขกับสิ่งง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันได้เช่นเดียวกัน แต่คำสอนและแนวทางของท่านก็ยังไม่ถือว่าเป็นพระเอกที่ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดิงามจากหน้ามือเป็นหลังเลยเสียทีเดียว แต่มันเป็นการสืบเนื่องและเติมเต็มมากกว่า เพราะว่าเราก็มึพื้นฐานการฝึกปฏิบัติในชีวิตปพุทธเถรวาทอยู่กั นแล้วในระดับหนึ่ง”

ปีที่ (-), อ้างใน <http://www.skyd.org/html/sekhi/53/plum_nun.html>. ().

สัมภาษณ์ นายเรศวร เปรินทร์,

“คำสอนของท่านดิช นัท ฮันห์ อ่านแล้วเข้าใจง่าย ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้... โดยเฉพาะได้อ่านหนังสือ “คือเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่” ซึ่งอ่านแล้วทำให้เรารู้สึก พระพุทธเจ้ามาก มีความรู้สึกว่าจะอยากฝึกปฏิบัติให้ได้อย่างพระพุทธองค์ และเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ตนเองสนใจการฝึกปฏิบัติ ซึ่งสามารถพูดได้เลยว่าคำสอนและแนวทางการปฏิบัติ หลวงปู่ เป็นสะพานให้เราเข้าใจคำสอนในทาง และเห็นคุณค่าของ พระพุทธศาสนามากขึ้น ทั้งยังช่วยให้ เสรวาทในบ้านเรา ด้วย”

สอดคล้องกับ Mr. Steve Epstein ผู้ที่ได้มีโอกาสไปร่วมงานภาวนากับดิช นัท ฮันห์ เป็นครั้ง ร์ค สหรัฐอเมริกา ในปี ค. . ซึ่งกล่าวว่า “นั่นเป็นประสบการณ์ที่ทำให้ ความรู้และความรู้สึกที่ดีแก่ผมเป็นอย่างมากเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เพราะก่อนหน้านั้นผมเคย ศึกษาและฝึกปฏิบัติในทางพุทธศาสนามากกว่า ปี แต่ผมกลับรู้สึก ว่า นั่นเป็นครั้ง ได้เข้าใจและเข้าถึงถึงคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะคำสอนเรื่อง ”

ยุคคำสอนทางพระพุทธศาสนาของ ดิช นัท ฮันห์ จากชาวม หม้อใหญ่ให้กลายมาเป็นขนมหวานที่ทานง่ายขึ้น ทำให้คนเข้าใจง่าย และปฏิบัติได้จริงใน ท่าน ว.วชิรเมธี ได้ให้ทัศนะไว้ว่า “การที่หลวงปู่ สามารถเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนรุ่นใหม่ได้ เพราะว่าท่านจับแก่นพระพุทธศาสนาได้ และ นำเอาพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสอน ทำให้คำสอนของท่าน ด้ใช้ได้ ผลการปฏิบัติได้ในปัจจุบัน เดียวนี้ด้วย ซึ่งเปรียบเสมือน มาฆ่าศพ เปิดฝาแล้วเติมน้ำเดือดก็รับประทานได้เลย”

ดิช นัท ฮันห์ เองก็ได้กล่าวย้ำพร่ำสอนอยู่เสมอว่า “ ทำให้พุทธ ศาสนาให้ใหม่อยู่เสมอ โดยค้นคว้าวิธีการใหม่ ๆ ในการนำเสนอพุทธศาสนา เพื่อให้เข้ากับยุคสมัย และคนรุ่นใหม่ เพราะคนรุ่นใหม่ไม่เข้าวัดอีกแล้ว ถ้าหากเราไม่ได้ทำพุทธให้ทันสมัยและใหม่ ดังนั้น เราต้องทำให้พุทธศาสนาที่น่าสนใจ สร้างสรรค์ ง่ายและเป็นรูปธรรม พร้อมกับ

สัมภาษณ์ Ms. Steve Epstein,
จากปาฐกถาพิเศษแห่งการตื่นอยู่เสมอ กับ ท่าน ว. , อ้างใน <<http://www.tamdee.net/board>>,
().

มองให้ลึกซึ้งในคำสอนของพุทธองค์" ด้วยแนวคิดเช่นนี้ จึงทำให้ท่านดิช นัท ฮันห์ ซึ่งเป็นพระ
ายเซนทางฝ่าย แต่ได้ พุทธธรรมทั้งทางฝ่ายเถรวาท
มาปรับประยุกต์ให้เข้ากับ ใช้ให้ปรากฏเห็นเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจน
เด่น

ดังเช่นในกิจกรรมภาวนาจะมีการสอดแทรกคำสอนในฝ่ายเถรวาท เช่น ในการอ่าน
พระสูตรประกอบการสวดมนต์ ซึ่งพระสูตรที่ใช้เป็นประจำคือ , , , , , ,
เป็นต้น ในการภาวนาด้วยบทเพลง
เช่น "เข้า ช้า" ที่มีเนื้อเพลงว่า "เข้า ช้า
ปล่อยวางปัจจุบัน เป็นเวลาอันประเสริฐ" "เราเป็นสุขในปัจจุบัน"
"ข้อฝึกอบรมสติ" (Five Mindfulness
Training) ก็เป็นการขยายความจากศีล อันเป็นคำสอนดั้งเดิมในทางเถรวาท เป็นต้น

คำสอนในฝ่ายมหายานที่ปรากฏในกิจกรรม เช่น ในการสวดมนต์
ในการสวดเรียกขานพระนามพระโพธิสัตว์ เป็นการระลึกถึงธรรม
สัตว์ที่สำคัญในฝ่ายมหายาน ได้แก่ พระอวโลกิเตศวรเป็นพระโพธิสัตว์แห่ง
ความกรุณาพระมัญชุศรีเป็นพระโพธิสัตว์แห่งปัญญา พระสมันตรภัทรเป็นพระโพธิสัตว์แห่งการ
พระมาลัยเป็นพระโพธิสัตว์แห่งการปลดปล่อยสัตว์จากนรก
มีคำกล่าวไว้ว่า " ...เพื่อหล่อเลี้ยงอุดมคติแห่งการรับใช้สรรพชีวิต"
ใช้หรือการช่วยเหลือสรรพ สัตว์นี้ เป็นปณิธานสำคัญในปณิธาน ข้อ ของพระโพธิสัตว์ เป็นต้น
นะของผู้วิัจยมองว่า ที่ดิช นัท ฮันห์ ได้ มาประยุกต์ใช้
ได้อย่างสมสมัย โดยไม่ยึดติดหรือแบ่งแยกว่าเป็นของเถรวาทหรือของมหายาน แต่กลับนำส่วนที่
ดีและจุดที่เด่นของทั้งสองฝ่ายมาผนวกเข้าด้วยกัน เพื่อเติมเต็มให้มีความสมบูรณ์และโดดเด่นมาก
ยิ่งขึ้น ประกอบกับการมีนักบวชหรือสังฆะจำนวนมาก และเน้นการฝึกปฏิบัติแบบมีส่วนร่วม

"สู่สานติสมานฉันท์", -
ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา . . . เชียงใหม่, อ่าง
<http://www.thaiplumvillage.org/act500523_27_news02.html>, ().
.. () / / - .
. . () / / , องปฐมจก () / - / - .

ที่หลากหลายสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน และเหมาะสมกับ
ทุกเพศ ทุกวัยนั้น เป็นเสน่ห์หรือจุดเด่นอย่างยิ่งของหมู่บ้านพลัม ที่ดึงดูดผู้คนให้
โลกให้หัน

. การพัฒนาด้านสังคม (Social growth)

มนุษย์เป็นกลุ่มชนที่ดำรงอยู่อย่างเกี่ยวข้องกับคนอื่น
รวมทั้งธรรมชาติในการดำรงชีวิตอยู่เสมอ ภายใจของแต่ละคน ไม่ว่าจะ
จะดีหรือร้ายก็ตาม ล้วนมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงผู้อื่นอยู่เสมอ ดังสำนวนที่ว่า “
มีดอกเดียว ย่อมสะเอ ” สัมภาษณ์ พบว่าการฝึกเจริญสติ
ตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ ก็เป็นเฉกเช่นเดียวกัน เพราะนอกจากจะเกิดประโยชน์ส่วนตัวแล้ว
ยังก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่สังคมด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้ประมวลสรุปมาเป็นข้อ ๆ ดังต่อ

. . . ประโยชน์แก่ครอบครัว

จากการศึกษาและสัมภาษณ์ พบว่านอกจากตนเองแล้วบุคคลที่ได้รับอานิสงส์แห่งการ
ฝึกสติรองลงมา ก็คือ บุคคลในครอบครัว ช่วยทำให้คนในครอบครัวมีความสุข มีความเข้าใจซึ่ง
กันและกัน ขอมรับและให้อภัยกันได้มากขึ้น ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพทางครอบครัวให้น่าอยู่มากขึ้น
ทั้งส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวได้สนใจในพระธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา
ยังส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสเข้าร่วมปฏิบัติธรรมและเข้ากิจกรรมมากขึ้นด้วย

ตัวอย่างเช่น “แต่ก่อนเคยเครียดมาก และมีความทุกข์มาก บางครั้งหน้าขึ้นแต่อกตรม
เพราะว่าได้รับความทุกข์มากจากครอบครัว” กล่าวคือ คุณพ่อไม่ค่อยมีเวลาให้มากนักและมีภรรยา
คน จึงมีส่วนที่ทำให้คุณแม่ของหลวงพี่เป็นทุกข์อย่างมาก บ่อยครั้งที่คุณแม่เสียใจเสียน้ำตา
กับเรื่องคุณพ่อ แม่ไม่สามารถยับยั้งและแปรเปลี่ยนความทุกข์ได้ ความทุกข์ ความเศร้าที่แม่มีจึง
ส่งผ่านมาให้หลวงพี่เต็ม ๆ โดยที่คุณแม่เองก็ไม่รู้ตัว แม่จึงเป็นคนที่ทำให้เราหงุดหงิดได้ง่าย ๆ
พอคุณแม่พูดอะไรไม่ถูกใจนิดหน่อย เป็นต้องตะ วาดหรือโต้ตอบกลับไปทุกครั้ง เราไม่เคยรับฟัง
คุณแม่อย่างลึกซึ้งเลย ซึ่งเหตุนี้ทำให้คุณแม่และหลวงพี่เป็นคนที่มีความทุกข์มาก และทุกครั้ง
ถึงคุณแม่ก็มักจะเสียใจร้อง ให้อยู่ประจำ”...

“แต่พอได้มาฝึกปฏิบัติทำให้สติเรามีพลังมาก ช่วยให้เราได้รับรู้ระลึกอารมณ์ต่าง ๆ อย่าง
รู้เท่าทัน มีจิตใจที่สงบมากขึ้น จึงสามารถแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ความเศร้า ให้
กลายมาเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความเข้าใจ ความสุข และความเบิกบานได้ พุถึงคุณแม่ได้อย่างมี

ความสุข พอเราได้พบต้นธารแห่งความสุข ก็ได้เชิญคุณแม่ไปปฏิบัติด้วยในทุก ๆ ปี ทำให้คุณแม่
เข้มแข็งทั้งกายใจ สามารถที่จะนั่งอยู่กับภรรยาใหม่ของพ่อ และลูกของภรรยาใหม่ได้อย่างไม่เป็น
ทุกข์ แม่สามารถให้อภัยตนเองได้ และให้อภัยคนที่แม่รักได้ ทั้งยังถือฤกษ์ให้โยมพ่อเข้าใจชีวิตและ
ขึ้น ทำให้ทุกคนมีโอกาสดูแลและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น จากการใช้

นอกจากนั้น ยังพบว่า การฝึกปฏิบัติของคนใดคนหนึ่งในรอบครัว ย่อมสามารถช่วย
แปรเปลี่ยนความโกรธ ความไม่พอใจ ความไม่เข้าใจของคุณพ่อคุณแม่ให้กลายเป็นความเข้าใจ
จิตใจที่เปิดกว้างได้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น ภิกษุณีนิ

ช่วงที่ท่านบวชตัดสินใจขอบวชนั้น คุณพ่อไม่ยอมให้บวช แต่ท่านก็ขอบวชจนได้ คุณ
พ่อจึงโกรธและไม่พอใจเป็นอย่างมาก ถึงขั้นไม่ยอมพูดคุยด้วยอยู่ ปีเต็ม ๆ แต่ท่านก็อาศัยการ
ฝึกปฏิบัติจึงช่วยให้คุณพ่อยอมรับได้ และมีความเข้าใจ และมีความสุขมากขึ้น ท่านกล่าวว่า เหตุ
ปัจจัยที่ช่วยให้แปรเปลี่ยนความโกรธ ความไม่พอใจในตัวคุณพ่อ ให้กลายเป็นความเข้าใจ ความ
รักความเมตตา สามารถยอมรับได้อย่างแท้จริง ด้วยอาศัยการฝึกปฏิบัติดังนี้

ความสุขอันเกิดจากการฝึกปฏิบัติ

เบิกบานในปัจจุบันได้มีความสุขทั้งกายใจ ช่วยให้คุณพ่อสัมผัสได้ด้วยตัวท่านเอง

. หมั่นรดน้ำเมื่อดิฉันหันหน้ามาหาคุณพ่อให้มาก ๆ ซึ่งเป็นการเติมพลังด้านบวก
ให้คุณพ่อได้ซึมซับรับทราบ เช่น เขียนจดหมายถึงคุณพ่อ บอกเล่าว่าเราเป็นอยู่อย่างไร เล่าถึง
ความสุขที่เราได้รับได้สัมผัสอันเกิดจากการฝึกปฏิบัติให้ท่านฟัง และที่สำคัญคือฝึกเรียนรู้ที่จะกล่าว
ชื่นชมคุณพ่อ มองถึงดอกไม้ในตัวท่าน แล้วก็กล่าวชื่นชมออกมาจากหัวใจให้ท่านได้รับรู้

. พลังแห่งสติ และพลังแห่งสังฆะที่ทุกคนมีความสามัคคีกัน และการยิ้มแย้ม
แจ่มใสของพี่น้องในสังฆะ ทำให้ท่านสามารถสัมผัสได้ถึงพลังแห่งความสุข และความงดงาม
ของสังฆะที่เราเป็นอยู่

, ปีที่ (-) , หน้า .

, "ร่วมกันคือหนทาง", ณ หอประชุมธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์, ().

สัมภาษณ์

. และสุดท้ายท่านได้เปิดใจเข้าร่วมงานภาวนา ซึ่งเป็นการเรียนรู้สัมผัสด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง ทำให้คุณพ่อได้เปิดใจกว้าง เข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ถึงความหมกมุ่นค่าของสังฆะที่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน

สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของนักบวชรูปอื่นๆ ที่กล่าวว่า “

พ่อกับแม่ไม่เห็นด้วย แม้แต่บวชเข้ามาแล้วท่านก็ยังไม่เห็นด้วย ท่านรู้สึกเสียใจและเสียใจเรารับตัดสินใจมาบวชเร็วเกินไป แต่เราก็ฝึกปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่เพื่อช่วยเหลือท่านอยู่เสมอ เช่น เขียนจดหมายกล่าวขอบคุณชื่นชมท่านที่ช่วยเลี้ยงดูเรา มา และก็เขียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเราให้ท่านได้รับทราบว่า เรามี เป็นอยู่อย่างไร ปฏิบัติอย่างไร และมีความสุขอย่างไร ทำเช่นนี้อยู่บ่อยครั้ง ในที่สุดท่านก็สามารถเปิดใจยอมรับกับการบวชของเราได้ และท่านก็ตอบจดหมายกลับมาด้วย ว่าเวลาที่ท่านได้อ่านจดหมายของเราแล้วท่านมีความสุขมาก เพราะว่าก่อนที่เราจะมาบวชนั้น เราไม่เขียนจดหมายหรือกล่าวชื่นชมท่านอย่างจริงจังเป็นจริงเป็นก่อนเลยในชีวิต จนกระทั่ง ทุกวันนี้ แม้ว่าเราจะมาอยู่จำพรรษาที่ประเทศไทย แต่ก็ยังติดต่อสื่อสารรดน้ำเมตตาพันธุแห่งความดีนี้ ให้แก่คุณพ่อคุณแม่อยู่เสมอในทุก ๆ เดือน”

ในทัศนะของผู้วิจัยมองว่า ความพิเศษที่โดดเด่นอีกอย่างหนึ่งของการ

หมู่บ้านพลัม ก็คือ ผู้ปฏิบัติสามารถพาสมาชิกในครอบครัวเข้าร่วมงานภาวนาได้ด้วย ซึ่งเป็นลักษณะของงานภาวนาแบบครอบครัว (Family Retreat) โดยไม่เป็นอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติแต่อย่างใด นั่นเพราะว่า หมู่บ้านพลัม () จำนวนมาก ทำให้ในบางช่วงสามารถแบ่งกลุ่มในการทำกิจกรรมได้หลายกลุ่ม และมีความเหมาะสมกับช่วงชั้นของวัยผู้ที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ และการปฏิบัติธรรมในลักษณะเช่นนี้ ส่งเสริมให้การเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงามทั้งครอบครัวได้ รวมถึงสามารถนำไปต่อยอดฝึกปฏิบัติที่บ้านได้ง่ายขึ้น เช่น การร้องเพลง การฟังเสียงระฆัง การเริ่มต้นใหม่ เป็นต้น นั่นเพราะว่า ทุกคนในครอบครัวมีความเข้าใจถึงพื้นฐานวิธีการฝึกปฏิบัติ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

. . ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน

รฝึกเจริญสติและการศึกษาคำสอนของ นท์ โดยเฉพาะในเรื่องของความรัก รมองอย่างลึกซึ้ง ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติในการอยู่ร่วมกับคนอื่นได้เป็นอย่างดี ช่วย ให้ปรับตัวเข้ากับสังคมได้มากขึ้น สามารถเปิดใจยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับ

เพื่อนร่วมงาน และเป็นตัวอย่างที่ดีงามให้แก่เพื่อนร่วมงานได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้
เพื่อนร่วมงานสนใจใฝ่รู้ที่จะศึกษา และปฏิบัติตาม หมู่บ้านพลัมด้วย

ตัวอย่างเช่น "การฝึกสติทำให้เร สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อมี
ปัญหาอะไรเข้ามากระทบ เราก็สามารถสงบและจัดการกับปัญหานั้นให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทำให้
ร่วมงานสังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของเรา ทำให้สนใจว่าเราปฏิบัติอย่างไร ไปทำอะไร
จึงรับมือกับอารมณ์ร้าย ๆ ที่เข้ามากระทบได้ เราก็ได้ถือโอกาสนี้แลกเปลี่ยนการฝึกปฏิบัติให้
เพื่อนฟัง และมีหลายคนสนใจได้สมัครเข้าร่วมงานภาวนาในหลายครั้งด้วย"

. . . ระเบียบในการนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน

. "คาถาแห่งสติ" ไปประยุกต์ใช้

จากการสัมภาษณ์คุณครูณัฐภักตร์ อธิชมานนท์ ผู้ซึ่งได้นำหลักคาถาแห่งสติ ไป
ประยุกต์กับการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษ คาถาการใช้น้ำ (Turning on the water)
การใช้ห้องน้ำ (Using the toilet) เพื่อให้นักเรียนนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และให้
ประเมินผลการฝึกปฏิบัตินี้มาส่งด้วย ผลพบว่า ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้
ใช้ห้องน้ำ การทิ้งขยะ ทำให้นักเรียนตระหนักรู้ถึงคุณค่าของน้ำ
ใช้น้ำอย่างประหยัด และตระหนักรู้ถึง สิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น "จากการที่ผมได้เรียนเรื่องการใช้ห้องน้ำ และการใช้ห้องน้ำอย่างมีสติ ทำให้
ผมเป็นคนี่รู้จักประหยัดน้ำ ในทุก ๆ ครั้งที่ใช้ห้องน้ำจะไม่เปิดน้ำทิ้งไว้ และการใช้ห้องน้ำนั้น
ผมก็ใช้อย่างมีสติ ไม่รีบเร่ง และไม่ใช้น้ำเล่น ต้องขอขอบคุณคุณครูมาก ๆ ที่นำเอาเรื่องการใช้
และการใช้ห้องน้ำมาสอน ทำให้ผมรู้จักคิดมากขึ้น และการใช้น้ำอย่างประหยัด ยังเป็นการช่วย
โลกอีกด้วย"

"เมื่อได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ช่วงแรกก็มีลืมปฏิบัติบ้าง แต่พอนึกขึ้นได้ทีไร
ก็จะปฏิบัติตามคาถาที่คุณครูสอนเสมอ จนเดี๋ยวนี้ปฏิบัติเป็นนิสัยแล้ว ทำให้ที่บ้านประหยัดค่าน้ำ

นางจุฑาทิพย์ วิรัตน์ประภา, สัมภาษณ์ .
คุณครูณัฐภักตร์ อธิชมานนท์, เป็นครู ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่
โรงเรียนนารีรัตน์ จังหวัดแพร่, สัมภาษณ์ วันที่ .
นายณัฐวัตร วงศ์สิงห์, มัธยมศึกษาปีที่ / .

ได้พอสมควร และเดี๋ยวนี้ก็ทิ้งขยะเป็นที่ด้วย "ไม่ทิ้งระกะระกะเหมือนแต่ก่อน" .. "ทำให้
เข้าใจอย่างลึกซึ้งที่ว่า คุณค่าของน้ำนั้นมาจากไหน จากน้ำหนึ่งหยดไหลมาเป็นสายน้ำหล่อ
ชีวิตทุกคนบนโลกใบนี้ จึงทำให้ผมได้รู้ว่าเวลาใช้น้ำแต่ละครั้ง ก็จะนึกถึงคาถาที่คุณครูให้เรียนทุก
ครั้ง และทำให้ผมใช้น้ำอย่างใส่ใจมากขึ้น"

นอกจากนั้น ยังมีผู้ปกครอง ได้สะท้อนการฝึกปฏิบัติของลูก ๆ ด้วยว่า มี
ตัวอย่างเช่น "จากการที่กระผมได้สังเกตลูกสาวของ
ได้นำใบคาถาเกี่ยวกับการใช้น้ำมาติดไว้ตรงอ่างล้างจาน และห้องน้ำทุกห้อง ทำให้ลูกสาว
ของกระผมรู้จักใช้น้ำอย่างปรนเปรอ ผมจึงต้องขอขอบคุณคุณครูเป็นอย่างยิ่ง ที่ทำให้ลูก
ของกระผมเป็นคนประหยัด และรู้จักใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า"

. ผลการนำระฆังแห่งสติไปประยุกต์ใช้

จากการสัมภาษณ์นายเรศวร เปรินทร์ ได้กล่าวว่า "ระฆังแห่งสติ
ประยุกต์ใช้ได้ การฝึกสติ ฝึกสมาธิ ให้แก่นักเรียนในห้องเรียนได้เป็นอย่างดี แต่สิ่งสำคัญก็คือ
ต้องทำความเข้าใจกับนักเรียนให้ยอมรับ และเข้าใจร่วมกันในเบื้องต้นก่อนว่า ระฆังนี้เป็นระฆัง
แห่งสติ เปรียบเสมือนเพื่อนที่จะคอยสะกิดเตือนเราให้มีสติ สมาธิ มีความสดชื่น และเป็นปกติ
สุขอยู่เสมอ ดังนั้น เมื่อคุณครูหรือตัวแทนนักเรียนออกมาเคาะหรือเชิญระฆังให้ดังขึ้น เราจะหยุด
การเคลื่อนไหวทุกอย่าง นั่งตัวตรง แยมยิ้มน้อย ๆ ที่มุมแก้ม พร้อมกับเบิกบานกับการตามรู้ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออกอย่างน้อย ครั้ง และในขณะที่ทำการเรียนการสอนอยู่นั้น หากเห็นว่า
คุยกันดังขึ้น หรือเห็นความวุ่นวายเกิดขึ้นในบรรยากาศตรงนั้น การเชิญระฆังแห่งสติก็จะ
ช่วยให้บรรยากาศกลับมาเป็นปกติ เรียบร้อยได้ดังเดิม"

ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของแม่ชีกาญจนา โภคสวัสดิ์ ที่กล่าวว่า "การฝึก
สติกับเสียงระฆัง เป็นสิ่งที่ได้นำมาใช้บ่อยมาก โดยเฉพาะนำมาใช้กับกิจ
เยาวชน พบว่าช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถกลับมาอยู่กับตนเองได้มากขึ้น เช่น เวลาที่เราเองก็

, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ / .

, มัธยมศึกษาปีที่ / .

นาย ปัญญาศิลป์ ผู้ปกครองของ นางสาวทอิดา ปัญญาศิลป์, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ / .

เปรินทร์, สัมภาษณ์ วันที่ .

แม่ชีกาญจนา , เป็นอนุกรรมการสถาบันแม่ชีไทย, ฝึกอบรมค่ายคุณธรรม,
ได้เข้าร่วมงาน หมู่บ้านพลัมมาแล้ว , สัมภาษณ์ วันที่ .

เริ่มคิดมาก หรือเราเห็นว่าเด็กหรือเยาวชนอยู่อาการที่ไม่สงบ เกิดสถานการณ์ที่วุ่นวายบางอย่างในระหว่างทำกิจกรรม เราก็จะเคาะหรือเชิญระฆัง โดยที่เราไม่ต้องดู ไม่ต้องปรามเขาเลยว่าเงียบนะหยุดพูดคุยกันนะ เพียงแค่เสียงระฆังดังขึ้น ทุกคนก็จะกลับมาอยู่ในอาการที่สงบได้ นอกจากเด็กและเยาวชนแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่ตัวเราเองด้วย เพราะช่วยให้เราได้กลับมาทบทวนลมหายใจแห่งสติของตนเองอยู่เสมอ ช่วยให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายความรู้สึก แล้วค่อยดำเนินกิจกรรมต่อไป”

. . . ประโยชน์ในการช่วยเหลือคนไข้

จากการสัมภาษณ์ยังพบว่า การฝึกเจริญสติด้วยวิธีต่างๆ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ครอบครัวแล้ว ยังเป็นประโยชน์แก่คนไข้ที่มารักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วย โดยได้แนะนำการฝึกนอนสมาธิ หรือการผ่อนคลายตระหนักรู้ (Total Relaxation) ด้วยการเปิดซีดีเพลงนอนสมาธิ และเปิดเพลงแห่งสติให้แก่คนไข้ฟัง พร้อมกับแนะนำให้ฝึกตามรู้ลมหายใจของตนเองไปด้วย เพราะว่าคนไข้ที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งส่วนใหญ่ มักจะนั่งไม่ค่อยสะดวกนักโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในอาการระยะสุดท้าย นอกจากนั้น ก็ช่วยเหลือด้วยการชวนพูดคุยและรับฟังคนไข้ให้มากขึ้น ผลปรากฏว่า คนไข้หลายคนรู้สึกพอใจ เพราะช่วยให้ร่างกายและจิตใจสงบและผ่อนคลายได้มากขึ้น โดยเฉพาะคนไข้ที่มีพื้นฐานในการฝึกปฏิบัติ ก่อนจะได้ผลเป็นอย่างดี ด้วยการฝึกปฏิบัติเช่นนี้ทำให้คนไข้หลายคนและญาติของคนไข้เอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถผ่านปีสุดท้ายของชีวิตไปได้อย่างมีคุณค่ามีความหมาย และจนถึงวันสุดท้ายแห่งมรณกาล ก็สามารถสบตากับความตายและจากไปได้อย่างสงบ

. . . ช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในสังคมได้

พบว่า ที่หมู่บ้านพลัมเคยจัดงานภาวนาให้ชาวยิวและชาวปาเลสไตน์ ซึ่งในช่วงแรกเป็นการยากที่จะให้ทั้งสองฝ่ายอยู่ร่วมกัน เพราะต่างฝ่ายต่างมีความกลัว ความโกรธ ความระแวงสงสัย และความไม่เข้าใจกันอยู่เป็นอย่างมาก จนไม่สามารถมองหน้ากันได้

แพทย์หญิงสุธิดา สุวรรณเวช, เป็นผู้ดูแลสังฆะแปลคำ โดยใช้ห้องประชุม หน่วยมะเร็งวิทยา
ร เป็นสถานที่ทำกิจกรรม, สัมภาษณ์

ในอาทิตย์แรกท่านจึงให้เขาแยกกันฝึกปฏิบัติก่อน โดยมีสังฆะนักบวชคอยเป็นเพื่อนกัลยาณมิตร และนำฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่างตามปกติ ๆ เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้ปลดปล่อยความตึงเครียด ในร่างกายและจิตใจ ด้วยการอยู่กับลมหายใจ มีสติในการเดินและการนั่ง เพื่อตระหนักรู้ในความ ทุกข์ และความเจ็บปวดภายในของตนเอง

ซึ่งในประเด็นนี้ ภิกษุณี เจิงคอม หรือหลวงแม่เจิงคอม ได้กล่าวไว้ว่า “ปัญหาความ ขัดแย้งของชาวปาเลสไตน์และชาวอิสราเอล ก็ไม่ต่างอะไรกับปัญหาคู่สามีภรรยา ที่เต็มไปด้วย ความเจ็บปวด ที่ขาดศิลปะในการเยียวยารักษาตั้งแต่ต้น ทำให้ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น จนยากเกินกว่าจะเปิดใจเข้ามาซึ่งกันและกันได้ จึงต้องอาศัยบุคคลที่สามเป็นตัวกลางเข้ามาช่วย “ไกลเกลี่ยให้” ดังนั้น ในช่วงนี้เองบุคคลที่สามอาจพูดคุยและรับฟังฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก่อน เพื่อให้ เขาได้พูดในสิ่งที่อัดอั้นอยู่ภายใน ของเขาออกมา ซึ่งอาจจะเต็มไปด้วยความเจ็บปวดต่าง ๆ คำ าน คำไม่พอใจ คำวิพากษ์วิจารณ์ แต่บุคคลที่สามก็ต้องพยายามทำหน้าที่เป็นผู้รับฟังที่ดี พร้อมกับคอยทำความเข้าใจกับแต่ละฝ่ายว่า เมื่อเปิดโอกาสให้ได้พูด กับคู่กรณีนั้น ไม่ควรพูดใน แ่งที่มีกรดตัดสิน หรือวิพากษ์วิจารณ์ แต่ควรพูดหรือแลกเปลี่ยนถึงความเจ็บปวดที่มีอยู่ในตัวคุณ เท่านั้น

พอถึงอาทิตย์ที่ จึงได้จัดให้มีช่วง “การฟังอย่างลึกซึ้งและวาจาแห่งสติ วาจาแห่ง ” เพื่อเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้พูดและรับฟังความทุกข์ ความยากลำบากของอีกฝ่าย มาบอกเล่าว่าเขาระแวงสงสัยอะไรบ้าง ซึ่งการฟังอย่างกรุณาจะช่วยให้อีก ฝ่ายมีความทุกข์น้อยลง ถึงกระนั้นก็ตาม แม้ว่าบางคำพูดของเขาเต็มไปด้วยความเข้าใจผิด แต่เราก็ ค่อย ๆ อธิบายความจริง สิ่งที่ถูกต้องให้เขาเข้าใจวันละเล็กวันละน้อย หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์ (หรือเข้าสู่ช่วงอาทิตย์ที่) ชาวฮิวและชาวปาเลสไตน์ ก็มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ในที่สุดพวกเขาสามารถเดินจับมือกันได้ ทานอาหารร่วมกัน พูดคุยกัน และออกมา

ดิช นัท ฮันท์,
หอการค้าไทย,
file=news>, ()

“คู่มือสันติสมานฉันท์ : ความรักอันไม่แบ่งแยก”,
, อ้างใน <[http://www.focuspaktai.com/index.php?](http://www.focuspaktai.com/index.php?file=news)

พุทธศาสนาความสุข และบทสนทนาเกี่ยวกับหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ณ พุทธมณฑล จ.
, () . . , อ้างใ <http://news.sanook.com/lifestyle/lifestyle_145389.php>, ()

วานา หลังจากงานภาวนาแล้วเขาได้กลับไปทำการรอบรมและแลกเปลี่ยนเช่นนี้
ให้เพื่อนในประเทศของเขาด้วย

ไม่เฉพาะความขัดแย้งในระดับประเทศ หรือในระดับสังคมใหญ่เท่านั้น แม้แต่
บางครั้งคู่สามีภรรยาที่มีปัญหา มีความขัดแย้งกันมานาน แต่พอมาฝึกปฏิบัติที่หมู่บ้านพลัม
สามารถที่จะรับฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ที่จะบอกถึงความเจ็บปวดของตัวเอง เรียนรู้ที่จะขอ
โทษกับคนอื่นก่อน แทนที่จะรอการขอโทษ ที่สำคัญเมื่อเราสามารถที่จะหยุดและกลับมาอยู่กับ
ตัวเองบ่อย ๆ กลับมาดูแลตัวเองก่อน นั่นเป็นวิธีการสมานความเข้าใจ คือสมานสัมพันธ์ที่ดีไว้

ส่วนการเจรจาเพื่อสันติภาพไม่ประสบความสำเร็จ พบว่าเป็นเพราะว่าบุคคลเจรจาไม่รู้จัก
วิธีการฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่สามารถพูดด้วยวาจาแห่งความรัก และวาจาแห่งสติ ที่หมู่บ้านพลัม
ประสบความสำเร็จในการสมานไมตรีระหว่างชาวอิสราเอลและชาวปาเลสไตน์ที่มาร

ได้ ก็เพราะว่าได้มีโอกาสให้เขาได้ใช้ชีวิตอยู่กันตามปกติ กินข้าวด้วยกัน นั่งด้วยกัน ร้องเพลง
ด้วยกัน ให้เขารู้สึกว่าคือมนุษย์ ไม่แตกต่างกัน และที่สำคัญต้องมีผู้นำทางจิตวิญญาณ

“การฟังอย่างลึกซึ้ง” ซึ่งธรรมชาตินี้ไม่มีการสอนให้ประสบความสำเร็จเพียง
แค แต่เราต้องลงมือฝึกปฏิบัติ

จากความข้างต้น ประเด็นที่น่าสนใจ คือ ท่านไม่ได้ให้ทั้งสองฝ่ายมาพูดคุยกันเลย
กรุ่นไปด้วยความโกรธ ความเกลียดซึ่งกันและกันอยู่ ซึ่งธรรมชาติของ
ยด ย่อมเป็นไปเพื่อการทำลาย ส่วนธรรมชาติของสติ ความสงบและปิติ
สุข ย่อมเป็นไปเพื่อความรักความเมตตา ท่านจึงเริ่มต้นด้วยการให้เขาเหล่านั้นเรียนรู้ถึงการฝึกสติ
เพื่อโอบกอดเมล็ดด้านลบให้ได้ก่อน ด้วย ให้อยู่กับธรรมชาติ จัดสรรสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับเขา
เหล่านั้นก่อน หรือเรียกว่าเป็นธรรมชาติบำบัด เพื่อให้เขาได้อยู่กับความเรียบง่าย

น้อมนำไปให้กลับมาอยู่กับสติในปัจจุบันขณะอยู่บ่อยๆ ให้ระลึกรู้เท่าทันกายที่เคลื่อนไหว รู้เท่า
ทันใจที่นึกคิดของตนเองก่อน เพราะว่าคุณเราเป็นทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะไม่รู้เท่าที่
ปรุ้งแต่งของจิตที่เป็นอกุศลจนบางครั้งตกเป็นเครื่อง อารมณ์ตนเอง

ในช่วงแรกนักบวชแห่งหมู่บ้านพลัม ทำหน้าที่เป็นนักจิตบำบัดด้วย
(บุคคลที่เป็นกลางหรือบุคคลที่สาม) รับฟังความทุกข์ของแต่ละฝ่ายเสียก่อน เพื่อให้ความทุกข์
ที่มันอัดอั้นอยู่ในใจของพวกเขาได้ระบายออกมาเสียก่อน หลังจากนั้นจึงให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาส

สัมภาษณ์ พระพิทยา ฐานสุสโร, อ่างใน ทริชัยยุ่น และสังฆะเกรือเนชั่น, หินก้อนที่
(: มัลดีมีเดีย กรุ๊ป จำกัด,), หน้า - .

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันโดยตรง ซึ่งในทัศนะของผู้วิจัย มรรควิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยการฟังอย่างลึกซึ้งของ ฮันท์ ก็คือ การแก้ปัญหาตาม ซึ่งมีตารางให้เห็น ดังนี้

การฟังอย่างลึกซึ้ง : ศิลปะแห่งสานติสถานฉันท

<p>• ทักษะ : ความทุกข์ที่ต้องตระหนักรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความทุกข์ทางใจ ความเจ็บปวด - ความไม่เข้าใจ - พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง - ปัญหาความขัดแย้งต่างๆ - ความแตกแยกยาวนาน 	<p>• :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสิ้นไปแห่งปัญหาและความทุกข์ - ความเข้าใจกันและกัน - พุดคุยกันได้ด้วยความรักความเมตตา - -
<p>• : เหตุให้เกิดทุกข์</p> <ul style="list-style-type: none"> - อวิชชา ความไม่รู้จริง ความไม่เข้าใจ - ไม่เปิดโอกาสให้ได้รับฟังกันและกัน - ไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างแท้จริง - อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย - ขาดผู้นำ ขาดบุคคลที่สาม - ไม่สงบพอ ไม่มีสติมากพอ 	<p>• : หนทางสู่ความดับทุกข์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตระหนักรู้ อยู่อย่างมีสติ - เปิดโอกาสให้ได้รับฟังกันและกัน - เปิดใจรับฟังกันและกันอย่างแท้จริง - อยู่ บรรยากาศ สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย - มีผู้นำที่เป็นกลาง มีบุคคลที่สาม - ฝึกเจริญสติร่วมกัน แล้วฟังอย่างลึกซึ้ง และ พุดกันด้วยความรัก ความกรุณาอีก

ในทัศนะของผู้วิจัยจึงมองว่า สิ่งสำคัญที่เป็นหัวใจ สามารถรับฟังกันและกันได้อย่างลึกซึ้ง ต้องฝึกเจริญสติ ให้ผู้ปฏิบัติ สงบ และรับฟังเสียงจากภายในตนเองให้ได้ก่อน แล้วจะทำให้มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น ส่งผลให้ มีที่ว่างพอสำหรับคนอื่น จะช่วยให้สามารถฟังและเข้าใจคนอื่นได้ง่ายขึ้น ดังที่ดิช นัท ฮันท์ ได้อวยพรปีใหม่ถึงคนไทย ช่วง

ที่ผ่านมา ความตอนหนึ่งว่า “ขอให้พวกเราฟังซึ่งกันและกัน นี่คือการฝึกปฏิบัติ

...และในฐานะที่ฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมชาวพุทธ ฉันจะฟังความทุกข์ภายใน ก่อน เมื่อนั้นเข้าใจความทุกข์ของตนเองแล้ว ฉันก็จะเป็นทุกข์น้อยลงและมี " กล่าวอีกนัยหนึ่ง การที่เราจะเข้าใจคนอื่นและช่วยเยียวยาคนอื่นได้อย่างแท้จริง เราต้องเข้าใจ ขวยาของตนเองให้ได้ก่อนในเบื้องต้น เปิดใจกว้างได้ ปัญหาหรือ ความทุกข์จะเล็กและลดลง แต่ถ้าหากเราใจแคบ ปัญหาหรือความทุกข์จะใหญ่และเพิ่มมากขึ้น ที่จะช่วยให้ผู้คนในสังคมสามารถเปิดใจกว้าง รับฟัง เข้าใจ ให้เกิดเยียวยาได้อย่างแท้จริง คือ การฝึกเจริญสติ

. . ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อน

ยังพบว่า การฝึกเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันห์ ไม่ได้มีขอบเขต อยู่เพียงแก่กายกับใจของผู้ปฏิบัติเท่านั้น ยังให้ตระหนักถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในโลกด้วย โดยเฉพาะสถานการณ์ภาวะโลกร้อนซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของโลกในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ท่าน ส่งเสริมให้วัดในยุโรปและอเมริกา ฝึกปฏิบัติตั้งค้ำใช้รถสัปดาห์ละ เช่น สถานปฏิบัติ (Deer Park Monastery) ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา จะงดใช้รถทุก วันอังคาร ซึ่งต่อมาท่านได้นำข้อเสนอ "วันไม่ใช้รถยนต์" (Global No-Car Day) นี้ แก่องค์การ วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติหรือยูเนสโก (UNESCO) เพื่อลดปัญหาโลก ร้อนซึ่งเกิดจากการใช้น้ำมัน โดยท่านเสนอให้งดการใช้รถยนต์เพียงหนึ่งในหนึ่งเดือน ปรากฏ ว่าได้รับการสนับสนุนให้ปฏิบัติทั่วโลกจากยูเนสโก โดยพัฒนามาเป็น "Car Free Day" เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความตระหนักรู้ในการบริโภคพลังงานอย่างมีสติ เพื่อเป็นการช่วยลดก๊าซ ที่ปล่อยไปในชั้นบรรยากาศอันส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อนอันเป็นอันตรายต่อโลก

นอกจากนั้น การเจริญสติกับการตระหนักรู้ถึงความเป็นไปของโลกอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อน ก็คือการนำแสงอาทิตย์มาใช้ใน

ดิช นัท ฮันห์, "พรปีใหม่จากหลวงปู่ถึงคนไทย", เรียบเรียงโดย สมจินตนา เปรมปราชญ์, วารสารพลัม ปีที่ (-), หน้า .
ผู้ ดิช นัท ฮันห์ ได้นำ . . "Car Free Day" คือ การงดใช้รถยนต์ ปีเป็นการเริ่มต้น, <www.carfreedays.org>, อ้างใน หิมพรรณ รักแตงาม, "การศึกษาวิเคราะห์การตี ดิช นัท ฮันห์", วิทยานิพนธ์ (, หน้า - .

สถานปฏิบัติธรรมสวนควาง โดยพลังงานที่นำมาใช้นั้นเป็นพลังงานจากแสงอาทิตย์
เปอร์เซ็นต์ ซึ่งโครงการนี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ผู้ชั้นบรรยากาศได้ถึง
ต่อปี และกา อีกอย่างหนึ่ง ที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนและเป็นส่วนหนึ่งในการช่วย
ลดภาวะโลกร้อนได้ด้วย นั่นคือ การรับประทานอาหารมังสวิรัต ซึ่งมีส่วนช่วยให้ป้องกัน
ผลกระทบภาวะเรือนกระจกได้ โดยท่านได้อ้างถึงรายงานของมหาวิทยาลัยแห่งชิคาโก ที่กล่าวว่า
"การเป็นมังสวิรัติ ในการต่อสู้กับภาวะโลกร้อน ผู้รับประทานมังสวิรัตหนึ่ง
คนสามารถป้องกันไม่ให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เกือบ ๆ ต้นเข้าสู่ชั้นบรรยากาศในทุกปี
มากกว่าผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์ที่อาจจ่ายเงินมากกว่า
ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เปอร์เซ็นต์"

จะเห็นว่าการเป็นมังสวิรัตินอกจากจะช่วยลดภาวะโลกร้อนได้แล้ว ยังเป็นธรรมเนียม
ปฏิบัติมาช้านานของ พุทธศาสนาทางฝ่ายมหายาน เพราะนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
ร่างกายแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในแง่ปฏิบัติเพื่อฝึกความเมตตากรุณาในใจด้วย ทั้ง
ยังเป็นการส่งเสริมไม่ให้ผู้คนเบียดเบียนสรรพสัตว์ โดยเฉพาะช่วยลดทอนการฆ่าสัตว์เพื่อที่นำมา
ทำเป็นอาหารให้แก่มนุษย์ได้ด้วย ดิช นัท ฮันท์ ได้กล่าวอ้างถึงรายงานขององค์การ
ยูเนสโกว่า

ในขณะที่เดียวกันมีการปลูกข้าวโพดและข้าวสาลี ซึ่งส่วนใหญ่เพื่อเอาไปเลี้ยงปศุ
สัตว์ เช่น หมู ไก่ เป็นต้น หรือไม่ก็เอาไปผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยข้าวโพด
มากกว่า เปอร์เซ็นต์ และข้าวโอ๊ตมากกว่า เปอร์เซ็นต์
เลี้ยงปศุสัตว์เพื่อที่จะนำมาฆ่าเป็นอาหารของมนุษย์ นี่ก็ความไม่เป็นธรรมของโลกมนุษย์ที่
เกิดจากการขาดความตระหนักในการบริโภคอาหาร เพราะว่าฝูงสัตว์ของทั้งโลกเพียงอย่าง
เดียวได้บริโภคอาหารที่มีปริมาณเท่ากับจำนวนแคลอรีที่พอเพียงกับความต้องการสำหรับคน
ล้านคน ซึ่งมากกว่าจำนวนประชากรทั้งหมดบนโลกใบนี้ ดังนั้น เมื่อ

ดิช นัท ฮันท์, " " ที่ ประเทศสหรัฐอเมริกา
, อ้างใน หมู่บ้านพลัม "ทำไมหมู่บ้านพลัมจึงรับประทานนมและไข่",
<http://www.thaiplumvillage.org/msg_from_plumvillage01.html>, ()

รับประทานอาหารเนื้อสัตว์และดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีสติ เราจะตระหนักรู้ว่า
เนื้อลูกหลานของเราอยู่

นั่นหมายความว่ามันมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

อยู่รอดของลูกหลานมวลมนุษยชาติในอนาคตนั่นเอง ด้วยเหตุผลหลายประการดังกล่าว ในการ
ปาฐกถาธรรมของดิช นัท ฮันท์ หรือของพระธรรมาจารย์ท่านอื่น ๆ หากพูดถึงเรื่องข้อฝีกอบรมสติ
ประการ โดยเฉพาะข้อที่ มักจะพูดโน้มน้าวให้ผู้คนที่ตระหนักรู้ถึง
เนื้อสัตว์ และ หันมาบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นมากขึ้น ไม่เฉพาะการปาฐกถาธรรมเท่านั้น
แม้แต่วิถีชีวิตหรือความสุข ของเหล่านักบวชแห่งหมู่บ้านพลัมเอง ก็เป็น
ยืนยันได้ว่า การเป็นมังสวิรัตินั้นมีประโยชน์อย่างไร ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจทำให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ
จำนวนมากมาด้วยความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะงดการบริโภคเนื้อสัตว์ หรือลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลง
เปอร์เซ็นต์ และรวมทั้งตระหนักรู้ถึงการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองว่า การตระหนักรู้แล้วนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เป็น
เด่นอย่างหนึ่งของดิช นัท ฮันท์ กล่าวคือ เมื่อตระหนักรู้ถึงความทุกข์ของผู้คน ปัญหาของสังคม
หรือภาวะการณ์ เปลี่ยนแปลงไปของโลกแล้ว ท่านจะไม่ไปตำหนิ ไม่นินทาหรือใส่ร้ายป้ายสีใคร
จะไม่ตัดสินว่าใครผิดใครถูก แต่เมื่อตระหนักรู้แล้ว ท่านจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้วยการลง
อย่างสันติ นั่นคือ ท่านจะพูดให้ฟัง ด้วยเหตุด้วยผลตามหลักอริยสัจ เพื่อปลุกให้ผู้คนใน
โลกตระหนักรู้ว่า โลกกำลังป่วยและต้องการพุทธธรรมมาเยียวยารักษา เช่น ข้อฝีกอบรมสติ
ประการ เป็นต้น จากนั้นที่ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น คือลงมือปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตประจำวันร่วมกับ
ชุมชนสังฆะเพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่สังคม และสุขสงบเย็นให้ได้สัมผัส คือการสื่อถึงผลของการ
ปฏิบัติผ่านวิถีชีวิตของนักบวชในชุมชนสังฆะที่ประกอบด้วยความสงบ งดงาม และมีพลัง
ดิช นัท ฮันท์

. . ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งการมีสติให้แก่สังคม

จากที่ได้กล่าวไปแล้วในบทที่ ว่า จากการฝึกเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์
หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ได้เกิดกุศลส่งเสริมให้เกิดสังฆะ (ชุมชนแห่งการปฏิบัติธรรม)

อ้างแล้ว.

อ้างแล้ว.

ส่วนของนักบวชและคฤหัสถ์มากมายทั่วโลก โดย () ในส่วนของนักบวชนั้นมีอยู่
แห่ง อยู่ในประเทศฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน เวียดนาม ฮองกง และล่าสุดที่ประเทศ
ไทย โดยมีนักบวชมากกว่า ทั่วโลก นอกจากนี้ยังมีกลุ่มปฏิบัติธรรมตาม
แนวทางของท่าน หรือ " " (คฤหัสถ์) เกือบหนึ่งพันกลุ่มกระจายอยู่ใน
ซึ่งเป็นการเกื้อกูลส่งเสริมให้คณะพุทธบริษัท ได้มีโอกาสฝึกเจริญสติมากยิ่งขึ้น

และเฉพาะในประเทศไทย นับตั้งแต่ปี พ. . ภิษุณินิรามิตา ได้มีโอกาส
ถึงปี ดิช นัท ฮันท์ ก็ได้นำสังฆะนักบวช
มาจัดงานภาวนาที่ประเทศไทยอย่างเป็นทางการ และร่วมประชุมงานวิสาขบูชาโลก
โดยการอาราธนานิมนต์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปรากฏว่าได้รับความ
สนใจ จากสื่อมวลชนและผู้คนทุกสาขาอาชีพเป็นจำนวนมาก นับแต่นั้นเป็นต้นมา ก็ส่งผลให้มี
(Retreat) ครั้งใหญ่ ตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นในทุกปี อย่างน้อยปี
ตามมาด้วยการก่อตั้งมูลนิธิหมู่บ้านพลัม และที่ ส่งผลให้เกิดการก่อตั้งสถาน
ปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมแห่งประเทศไทยขึ้น

รวมทั้งส่งผลให้เกิดการจัดตั้งกลุ่มสังฆะอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการต่อยอดและสืบ
สานการฝึกเจริญสติให้เป็นปกติในวิถีชีวิตอยู่ทุก ๆ วัน จนถึงปัจจุบันมีกลุ่มสังฆะต่างๆ เกิดขึ้น
ตามลำดับ เช่น กลุ่มสังฆะแห่งสติ กลุ่มสังฆะแปดคำ กลุ่มสังฆะพุทธสาม กลุ่มสังฆะ Green
papaya กลุ่มสังฆะพลัมน้อย กลุ่มสังฆะเครื่องบิน และกลุ่มสังฆะวารสารพลัม เป็นต้น ซึ่งแต่ละ
กลุ่มก็จะมีกิจกรรมหรือฝึกเจริญสติร่วมกันในทุก ๆ เดือน โดยกิจกรรมหลักของแต่ละสังฆะ
คือ การฟังธรรมบรรยาย นั่งสมาธิ เดินในวิถีแห่งสติ การผ่อนพักตระหนักรู้ การ

นข้อฝึกอบรมสติ เป็นต้น ซึ่งได้ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่สาธุชนทั้งชาว
ไทยและชาวต่างประเทศ ที่มีความสนใจที่จะเรียนรู้และฝึกปฏิบัติธรรมในวิถีแห่งชีวิตประจำวัน

ดังตัวอย่าง ที่กล่าวว่า "การฝึกปฏิบัติร่วมกับสังฆะ ช่วยทำให้เราฝึกปฏิบัติได้ง่ายขึ้น
มีพลัง มีความอบอุ่น มีความมั่นใจ เพราะการปฏิบัติของแต่ละคนต่างเป็นกระจกที่ช่วยสะท้อน

มูลนิธิหมู่บ้านพลัม "Plum Village Foundation", <www.thaiplumvillage.org>, เอกสารพิมพ์
ช่วงงานภาวนาจิตสงบ ใจเบิกกว้าง ().

สถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมแห่งประเทศไทย กำลังอยู่ในช่วงจัดตั้งและก่อสร้าง ณ สถานที่
บ้านสระน้ำใส ต.โป่งตาลอง อ.ปากช่อง จ. , โดยในปัจจุบันนักบวชแห่งหมู่บ้านพลัม (ส่วนมาก
) พำนักอยู่ ณ สถานปฏิบัติธรรมชั่วคราว ต.หนองสาหร่าย .ปากช่อง จ. .

ให้แก่กันและกัน หากมีสังฆะแต่ไม่มีการฝึกปฏิบัติร่วมกัน ไม่เข้าใจกัน ไม่รักกัน ไม่มีการแลกเปลี่ยนหรือพูดคุยรับฟังกันและกัน สังฆะนั้นก็ไม่มาอยู่ แต่สังฆะของเรามีการปฏิบัติร่วมกัน มีการพูดคุยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันทุกอาทิตย์” ... “สังฆะของเรามีความเสมอภาคกัน อยู่เกื้อกูลกันแบบพี่แบบน้อง ทุกคนมีโอกาสได้พูดได้เสนอแนะแก่สังฆะ การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้เรามีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น และส่งเสริมให้สังฆะหรือการดำรงอยู่ของเรามีความเป็นเอกภาพและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน”

“ชาวต่างชาติที่มาอยู่ในเมืองไทยนั้นมีความต้องการกลุ่ม ต้องการมีสังฆะที่กันได้ด้วยความเข้าใจ สามารถนั่งคุยกัน รับฟังกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้กลุ่ม Green papaya กำลังพยายามกระทำอยู่ ดังนั้น เพื่อนชาวต่างชาติที่มาร่วมกิจกรรมกับสังฆะของเรา ใครที่มีปัญหาอุปสรรค หรือมีความทุกข์อันใดก็สามารถเล่าสู่กันฟังปรึกษาหารือกันได้ แล้วเราก็ช่วยกันหาทางออก เพื่อให้เพื่อนๆ ของเราสามารถจัดการกับความทุกข์ในเบื้องต้น และข้ามพ้นอุปสรรคปัญหานั้นๆ ไปได้ นี่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราประทับใจในแนวคิดของดิช นัทธันท์ เกี่ยวกับการสร้างสังฆะที่ร่วมสมัยและฝึกที่จะรับฟังกันได้อย่างแท้จริง”

“การมีสังฆะทำให้เราได้ฝึกปฏิบัติได้ต่อเนื่อง ช่วยให้เราได้พัฒนาความคิดของเรามากขึ้น ใจเปิดกว้างได้มากขึ้น เพราะเรามีการฝึกการฟังและแลกเปลี่ยนเรื่องราวการปฏิบัติให้กันฟัง อยู่เสมอ และอีกอย่างการปฏิบัติกับสังฆะทำให้เราสงบง่าย และมีพลังมากกว่าการปฏิบัติคนเดียว

“ ..“กลุ่มสังฆะมีความสำคัญอย่างมาก เพราะในปัจจุบันสิ่งแวดล้อม และสื่อต่าง ๆ ในบ้านเมืองเรา มีมลพิษต่อทางอารมณ์เยอะมาก หากเราไม่มีกลุ่มกัลยาณมิตรที่ฝึกปฏิบัติธรรมร่วมกัน และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ก็เป็นไปได้สูงมากที่เราจะหลุดออกจากเส้นทางของการฝึก

“ ..

จากการสร้างชุมชนสังฆะของนักบวช และส่งเสริมให้เกิดกลุ่มสังฆะต่าง ๆ ของคฤหัสถ์ขึ้นทั่วโลกเพื่อส่งเสริมให้การฝึกเจริญสติให้ได้รับการสานต่อในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัย

ภาษาณ์ ฟีบกำ (Phap Kha),
สัมภาษณ์ ภิกษุ ฟีบกัน (Phap Can),
Ms. Steve Epstein, ผู้ดูแล “ Green papaya”, สัมภาษณ์
สัมภาษณ์ นายสุพิชัย รั้งสิยเวทิน,
สัมภาษณ์ นายทิมชาวุฒันน์ สวัสดิ์ล่อ,

มองว่า นอกจากจะเป็นการส่งเสริมให้ เข้าไปเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต (Buddhism
enters into life) ตามแนวคิดเรื่องพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมแล้ว (Engaged Buddhism) ยังเป็นการ
สร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ (Awakening Culture) หรือการสร้างวัฒนธรรมแห่ง
(Mindful Culture) ให้แก่สังคมด้วย กล่าวคือ เป็นการสร้างแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามของ
กลุ่มชน เมื่อผู้ฝึกปฏิบัติได้นำแนวทางการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความเข้าใจแนว
ทางการปฏิบัติร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารกัน ร่วมกลุ่มกัน ฝึกปฏิบัติร่วมกัน จนกระทั่งทำให้
เกิดเครือข่ายชุมชนและมีพลังของกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน เป็นการสนับสนุนการมีสติ
หรือการตื่นรู้ของผู้คนในสังคมให้สืบเนื่องต่อไป

ดังที่ดิช นัท ฮันห์ ได้กล่าวไว้ว่า “พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการตื่นรู้ แต่ความตื่น
รู้ของพระพุทธเจ้า องค์กรเดียวไม่พอ ต้องอาศัยความตื่นรู้ () ของทุกคนร่วมด้วย นั่นคือ
เหตุผลที่ว่า การตื่นรู้เป็นเรื่องของส่วนรวม” การสร้างวัฒนธรรมแห่งการมีสติให้แก่สังคม
เป็นวิถีทาง ที่จะช่วยลดระดับเพดานของความโลภ โกรธเกลียดกลัวของผู้คนในสังคม
ให้ต่ำลงหรือหมดไป และเสริมสร้างควา ความเข้าใจ มีเมตตาให้ แก่ผู้คน
ขึ้นชื่อว่า “ ” “การสร้างความตื่นรู้” ตามหลักแห่ง
แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการฝึกปฏิบัติตามแนวทางเถรวาทหรือมหายาน ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือเทคนิค
หากฝึกปฏิบัติอย่างแท้จริงและถุ ต้องแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการบำบัดทุกข์ บำรุง
ได้เสมอ จนถึงที่สุดทุกข์ ก็ บรรลุถึงบรมสุขได้อย่างแท้จริงเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็เถรวาทหรือมหายานก็ตาม เราต่างเป็นไปไม่ต้นเดียวกัน มีสมเด็จ
พ่อ(พระพุทธเจ้า)องค์เดียวกัน และเป็นดั่งกันและกันเสมอ หากแม้พระพุทธศาสนา
เปรียบเสมือนนกแห่งสันติภาพ เถรวาทก็เป็น ได้ดั่งปีกขวา มหายานก็เป็น ได้ดั่งปีกซ้าย ที่ทั้งสอง
ควรประสานกำลังให้เป็นหนึ่ง ไปสู่จิตใจของมวลมนุษย
นานเท่านาน

ท ฮันห์,

(Plum Village, France, 6th December 2009),

หมู่บ้านพลัมปร

.ปากช่อง จ.

และข้อเสนอแนะ

“ มีวัตถุประสงค์)
)

ดิช นัท ฮันท์)

ดิช นัท ฮันท์ กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

วิเคราะห์ข้อมูล

ตลอดถึงตำราเอกสารที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิง

มีข้อสรุปจากผลการศึกษาในแต่ละประเด็นตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ว่า การฝึกฝนอบรมจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของ

มวลมนุษยชาติ เพราะการจะหลุดพ้นจากความทุกข์และบรรลุถึงบรมสุขคือนิพพานได้อย่างแท้จริงนั้น

ต้องอาศัยการฝึกอบรมจิตใจเท่านั้น ซึ่งหนทางที่จะทำให้บรรลุตามแนวคิดดังกล่าวได้ คือ การ

นหมายถึง การฝึกหรือสร้าง ู้ ความตื่นรู้ ความรู้สึกรู้สึกตัวพร้อม ความไม่

ความตระหนักรู้ การกำหนดรู้ ให้เกิดขึ้นบ่อย

มีอยู่ () (Concentration meditation) เป็นวิธีปฏิบัติ

ให้เกิดความสงบทางจิต ติให้เป็นสมาธิ ให้แน่วแน่นมั่นคงเป็นสัมมาสมาธิ ()

วิปัสสนากรรมฐาน (Insight meditation) เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะจน

เกิดปัญญาญาณ ู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

อันเป็น

สติปัญญา ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต

เป็นคำสอนที่มีปรากฏเฉพาะในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น

เป็น การฝึกอบรมจิตใจที่สำคัญอย่างยิ่ง นิยมปฏิบัติกันเป็นอย่างมากโดยทั่วไป

เพราะเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวผู้ปฏิบัติ จึงสามารถใช้ลมหายใจนี้เป็น รมณ์ในการฝึกจิตได้

ทุกโอกาส แม้ในระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ก็สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสกับความสงบ

และผ่อนคลายได้ อีกทั้งยังเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาตามกระบวนการแห่งสติปัฏฐาน
ด้วย

กล่าวโดยสรุป การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา ทั้งการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน
หรือการฝึกเจริญอานาปานสติก็ตาม ล้วนเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์
สมาธิ ปัญญา อันนำมา ผ่อนคลาย
ผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ยังชีวิตให้มีคุณค่าทั้งต่อตนเอง
เข้าถึง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น เบิกบาน เป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง บรรลุ
ถึงบรมสุขแห่งอริยธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กล่าวคือพระนิพพานได้อย่างแท้จริง

อันที่

พบว่า ดิข นัท อันท์ เป็นพระมหาเถระ
นิกายเซน ชาวเวียดนาม ผู้ซึ่งเป็นปรมาจารย์แห่งการตื่นรู้คนสำคัญอีกท่านหนึ่ง
ปัจจุบัน ที่นำพาให้ผู้คนประจักษ์ถึงการนำพระพุทธศา ะยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ของท่านมองว่า สติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา คนที่มีสติเท่านั้นจึงชื่อว่า
เป็นผู้ที่มีชีวิตอย่างแท้จริง คิดพจน์ของคำสอนและในการฝึกปฏิบัติของท่าน คือ การฝึก ให้อยู่
กับปัจจุบันขณะ และ ฝึก ท่านนั้น อาศัยทั้งหลักสมณะ (Stopping)
วิปัสสนา (Looking Deeply) ใช้วิธีการเจริญอานาปานสติเป็นหลัก ควบคู่กับการฝึกพิจารณา
ตามหลักสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม รวมทั้งการเป็นไปต่าง ๆ ของโลก ผ่าน
กระบวนการแห่งหลักไตรสี

ด้วยความที่ ดิข นัท อันท์ ได้ศึกษาหลักพุทธธรรม ฝ่ายมหายานและ
เข้าใจใน ตะวันตกอย่างลึกซึ้ง ประกอบกับท่านได้
ะหนักรู้ถึงความทุกข์ของผู้คน ปัจจุบัน ท่าน แนวคิดที่โดดเด่นและเข้ากับยุค
เป็นแนวทางในการสร้าง ฝึกเจริญ
คือ การดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงหรือเป็นดั่ง
ทุกกิจที่เราทำ ทุกคำที่เราพูด ล้วนส่งผลถึงผู้อื่นเสมอ,
มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ใ่วิถีทางแห่งพุทธธรรมเป็น
วิถีทางแห่งชีวิตอย่างแท้จริง โดยการตระหนักถึงความสุข ทุกข์ของสังคม และสิ่งแวดล้อม
ของโลกนี้ , การสร้าง คือ ชุมชนแห่งกัลยาณมิตรที่เน้นการ เป็นวิถี

ที่สามารถรับฟังกันและกันได้ ดำรงอยู่ร่วมกันด้วยความรักความเมตตา เพื่อเกื้อหนุนให้
การปฏิบัติการศึกษาปฏิบัติเป็นเรื่องง่าย ก้าวหน้า ต่อเนื่อง

ด้วยอาศัยหลักการของการฝึกเจริญสติและแนวคิดข้างต้น ทำให้เกิดการปรับประยุกต์
มาเป็นคำสอน และวิธีการศึกษาปฏิบัติได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสังคมแห่งยุคสมัย (Applied
Buddhism) เช่น เรื่องสติกับการแปรเปลี่ยนทางจิต ซึ่งเป็นการอธิบายประยุกต์หลัก
อภิธรรมให้เข้าใจง่ายและนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน, ข้อฝึกอบรมสติ
ซึ่งปรับประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัย ที่มีความละเอียด ลึกซึ้ง ครอบคลุม ชัดเจน และเป็นรูปธรรม
เป็นแนวทางพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข, และเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง
แนวทางที่จะทำให้ชุมชนสังคมและผู้คนสังคมได้เกิดเข้าใจซึ่งกันและกัน และเมตตากันได้อย่าง
แท้จริง

ส่วน ฝึกปฏิบัติ มีทั้งการฝึกปฏิบัติในรูปแบบหลัก

ผ่อนพักตระหนักรู้ และการฝึกปฏิบัติในวิถีชีวิตผ่านกิจวัตรประจำวัน พิธีกรรม
เช่น การรับประทานอาหาร การกราบสัมผัสพื้นดิน การเริ่มต้น
ใหม่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การสนทนาธรรม การทบทวนข้อฝึกอบรมสติ
อย่างมีสติ เป็นต้น ใช้หลักการหายใจ การฝึกกร่วม
การใช้เสียงระฆัง การใช้บท แห่ ร้องเพลง เป็นตัวช่วย()ในการฝึก
เพื่อเกื้อหนุนให้ผู้ศึกษาปฏิบัติได้สัมผัสกับความตื่นรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น
และเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน สงบ เรียบง่าย อันจะช่วยให้เกิดการเยียวยา

น จึงสรุปได้ว่า โดยหลักการหรือแก่นสาระในการฝึกเจริญสติของ ดิข นัท ฮันท์
นั้น มีความสอดคล้องกับหลักคำสอนในทางพุทธศาสนาเถรวาทอย่างชัดเจน ส่วนที่เป็นจุดเด่น
ของท่าน คือ มีคำสอนและวิธีการศึกษาปฏิบัติที่ปรับประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัย

เน้นการปฏิบัติแบบมีส่วนร่วม

เปิดโอกาสให้ทุกห้วงสัปดาห์ได้เข้ามามีบทบาท การเผยแพร่พุทธธรรม

ผลของการเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันห์ กับการพัฒนา

วิจัยพบว่า การเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันห์ เป็นประโยชน์ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

. การพัฒนาด้าน ร่างกายและพฤติกรรม พบว่า ทำให้มีสุขภาพร่า มีผิวพรรณผ่องใส ร่างกายสงบ ผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบา ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน และช่วยให้บรรเทาหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ ส่วน ผลด้านพฤติกรรม ช่วยทำให้ () เป็นไปอย่างถูกต้อง อ่อนโยน ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่มีการ ให้อวด ละ เลิกเครื่องดีของมีนเมา ไม่เป็นประโยชน์ได้มากขึ้น ส่วน () ช่วยทำให้การพูดจา เป็นไป อย่างถูกต้อง เป็นความจริง สุภาพ นุ่มนวล ป็นปิยวาจา สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์

. การพัฒนาด้านจิตใจ พบว่า ทำให้มีสุขภาพจิตดี มีจิตผ่องใส มีใจเบิกบาน นิ่งสงบ ผ่อนคลาย ง่ายขึ้น มีความทุกข์ ความกลัว ความโกรธ ความ และความเครียดลดน้อยลง เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือมีวุฒิภาวะทาง อารมณ์ดีขึ้น ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบ เช่น ไม่โกรธง่าย ไม่โกรธมา ไม่โกรธนาน, ทำให้มีคุณภาพจิตดี คือ มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น สุภาพอ่อนโยน ในแง่ดี มีทัศนคติที่เปิดกว้าง แก่ตนเองและคนอื่นได้ , ศักยภาพจิตที่ดี คือ ทำให้มีสติ สมาธิ หนักแน่น มั่นคงกับการฝึกปฏิบัติและการทำงานใน ชีวิตประจำวันได้ดีมากขึ้น มีความสุขุม รอบคอบ ละเอียดอ่อน รับฟังคนอื่นได้มากขึ้น

. ฒนาด้านปัญญา พบว่าวิถีทางที่ทำให้เกิดปัญญาตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันห์ มีความสอดคล้องกับหลักพระไตรปิฎกอย่างเด่นชัด นั่นคือ เกิดจากฝึกเจริญสติ (ปัญญา) การฟังอย่างลึกซึ้ง (ทมยปัญญา) จากการคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง (จินตามยปัญญา) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจ นำไปสู่การพัฒนาด้านปัญญา ทำให้สามารถโออบกอด ดูแล แปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์()บางอย่างในอภยวิญญูญาณหรือจิตใต้สำนึกได้, ทำให้ รู้เท่าทันอารมณ์ และจัดการกับความทุกข์ได้มากขึ้น, มองได้

อย่างลึกซึ้งทำให้เข้าใจ

แก้ไข

ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และทำให้มีความรู้ เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

. การพัฒนาด้านสังคม พบว่าเป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวมี
รัก ความเข้าใจกันมากขึ้น , ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน ทำให้
และมีโอกาสได้ไปร่วมงานภาวนาคด้วย, เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียน
และประยุกต์ใช้สำหรับการเฝ้าระวังรักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้, เป็นแนวทางใน
แก้ไขปัญหาคความขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม ส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติ
ลดภาวะโลกร้อนด้วย เช่น การปฏิบัติวันไม่ใช้รถ (No-Car Day)

เป็นประโยชน์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ ทำให้มีชุมชน() หมู่บ้านพลัง
และทำให้มี " " หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหมู่บ้าน
พลัง เกิดขึ้นเกือบหนึ่งพันกลุ่มในหลายประเทศทั่วโลก เป็นวงล้อแห่งพุทธธรรมที่ส่งเสริม
วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคม หรือช่วยเกื้อหนุนให้ ได้มีโอกาสฝึกเจริญสติ

กล่าวโดยสรุปแล้ว การฝึกเจริญสติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
นัท ฮันท์ เป็นไปอย่างสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนา คือ "
" ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา (Pysical growth) ซึ่งเป็นเรื่องของสุขภาพร่างกายและ
, " (Social growth) เป็นเรื่องของพฤติกรรมทั้งส่วนบุคคล
และส่วนรวม, " (Emotional growth) " ตปัญญา"
ทางปัญญา (Intellectual growth) ทางนี้ หากฝึกอบรมให้ดีให้มีความเจริญยิ่ง
แล้ว ย่อมเป็นเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข จนถึงความพ้นทุกข์ กล่าวคือ พระนิพพานได้อย่าง
แท้จริง

. ข้อเสนอแนะ

. . ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

. ด้วยความที่คำสอนแล ดิช นัท ฮันท์ เป็นที่
โดดเด่นและ ได้รับความสนใจจากผู้คน โดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่
ต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่า
รัฐ เทคนิควิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ฉันท์ เพื่อนำจุดเด่นของท่านมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อเติมเต็มในบางส่วนที่ยังเราขาด และ
จุดเด่นของ ที่เรามีอยู่แล้วให้คู่กันสมัยและใหม่อยู่เสมอ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทำให้คนรุ่นใหม่ได้หันมาสนใจ เข้าถึง เข้าใจ เห็นคุณค่า
เรื่องราวได้ง่ายขึ้นในวิถีแห่งชีวิ

หมู่บ้านพลัม เพื่อนำเสนอให้คณะสงฆ์และสังคมไทยได้รับรู้ว่า สังฆะแห่งหมู่บ้านพลัม
ที่ประกอบด้วยภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรีเป็นจำนวนมากนั้น และมีการบริหารจัดการอยู่
ฝึกปฏิบัติกันอย่างไร จึงทำให้สังฆะดำรงอยู่ได้อย่างสันติ มีความเป็นเอกภาพ และมีความสามารถ
ในการเผยแผ่พุทธศาสนาไปในทิศทางเดียวกันได้อย่างโดดเด่นและ

ด้วยว่า มิแรงจูงใจอะไรที่ทำให้เยาวชนคนหนุ่มสาวเข้ามาขอบวชเป็นจำนวนมากขึ้นด้วย

. . ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

. ประเทศไทยได้ชื่อว่า เป็นแดนดินที่ได้รับมรดกแห่งพุทธธรรมอันลุ่มลึกและล้ำค่า
ที่สุดมาเป็นเวลาช้านาน แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงไปแห่งยุคสมัย จึงมีส่วนส่งผลให้วิถีชีวิตของ
ผู้คนรุ่นใหม่ก้าวไปไกลห่างจากวิถีทางแห่งพุทธธรรมมากขึ้น ดังนั้น คณะสงฆ์กับ

ควรร่วมมือกันอย่างจริงจังมากยิ่งขึ้น เพื่อทำแผ่นดินไทย ให้เป็นแผ่นดิน

ด้วยการส่งเสริมสนับสนุนให้มี ฝึก ให้มากขึ้น เป็นรูปธรรม

อย่างต่อเนื่อง เพราะการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคม คือ

ชัดเจนที่สุดในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในทุกระดับ ทั้งยังเป็นการเสริมสร้างสันติสุขให้แก่

ได้อย่างแท้จริง

นั้นควรค่ายิ่งแก่ศึกษาและนำมาปฏิบัติให้ได้

งในวิถีชีวิต ไม่ควรแคมีไว้ให้นำมา และยึดติดอยู่เพียงแก่ทฤษฎี

. ด้วยหลักคำสอนและแนวทางการฝึกปฏิบัติหลายประการของดิช นัท ฮันท์
ประกอบไปด้วยแก่นแห่งพุทธธรรมทางเถรวาทอย่างลึกซึ้ง และมีการปรับประยุกต์ให้ทัน

ความเป็นสากล

สมกับทุกเพศทุกวัย ดังนั้น หากสังคมได้เปิดใจกว้างเพื่อ

ศึกษาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามแนวทางของท่านดูบ้าง แล้วนำเอาส่วนที่ดีหรือจุดที่เด่นตามแนว

ท่านนั้น มาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตนเอง ครอบครัว

แห่งของการนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน การจัดอบรม

ให้แก่เหมาะสมแก่เด็ก เยาวชน คนรุ่นใหม่ และสาธุชน

ต่อ

. ด้วยในปัจจุบันมีนักบวชตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์ ได้มาพำนักอยู่ที่ประเทศ
และกำลังจะเกิดชุมชนสังฆะแห่งหมู่บ้านพลัมอย่า เป็นทางการขึ้นในประเทศ
ด้วย ดังนั้น เป็นไปได้หรือไม่ว่า ที่คณะสงฆ์ไทยที่เป็นเถรวาทกับคณะสงฆ์ของ ดิชนัท ฮันท์
ที่เป็นมหายาน จะได้จัดงานภาวนานักบวชร่วมกัน เพื่อศึกษา วิทยุธรรมนิยมการฝึก
ด้วยประสบการณ์ตรง และนอกจากนั้น เป็นไปได้หรือไม่ว่า คณะสงฆ์ทั้งสอง
ฝ่ายจะร่วมมือกันจัดกิจกรรมอบรมภาวนาให้แก่สาธุ เพื่อเป็นการร่วมด้วย
ช่วยกัน ในการศึกษาธรรมและเผยแผ่พุทธธรรมให้เจริญรุ่งเรือง มั่นคง และองงามในแผ่นดิน
สยามไปตราบนานเท่านาน

. . ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- . ดิชนัท ฮันท์ กับพุทธทาสภิกขุ
- . ตัวอย่างมีสังฆะ ตามแนว ของดิชนัท ฮันท์
- . ศึกษารูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดิชนัท ฮันท์
- . ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องพุทธศาสนาเพื่อสังคม ของดิชนัท ฮันท์
- . ยุคคีศิลป์ มาใช้ในชีวิตประจำวัน

ฮันท์

. : .

. ข้อมูลปฐมภูมิ

() พระไตรปิฎก :

. ปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาทศปิฎก .

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, .

_____ . พระไตรปิ

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, .

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาทศปิฎก .

: โรงพิมพ์มหาจุฬา

() :

ดิช นัท ฮันท์. กลับบ้านที่แท้จริงกับดิช นัท ฮันท์ (

).

พิมพ์เล่มออนฟาร์มบุ๊ก,

_____ . การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน. แปลโดย วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์ .

พิมพ์ครั้งที่ .

: อมรินทร์ธรรมะ,

_____ .

. พิมพ์ครั้งที่ .

: สำนักพิมพ์

_____ .

. แปลโดยธรรมา รินสานต์. พิมพ์ครั้งที่ .

: สำนักพิมพ์

_____ .

วิศิษฐ์ วัชวิญญู. พิมพ์ครั้งที่

สำนักพิมพ์สยาม,

_____ . ด้วยปัญญาและความรัก.

. พิมพ์ครั้งที่ .

- _____ ดิช นัท ฮันห์. **เดิน วิถีแห่งสติ.** . พิมพ์ครั้งที่ . :
สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, .
_____ . **ทางลับคือการเดินทางต่อ.** แปลโดย วิศิษฐ์ ว่างวิญญู และ สันติ โสภณศิริ.
พิมพ์ครั้งที่ , : สำนักพิมพ์สยาม, .
_____ . . พิมพ์ครั้งที่ . :
สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, .
_____ . **บาทวิถีสู่ความเบิกบาน คู่มือในการเดินสมาธิ.** แปลโดยลัดดา วิวัฒน์สุร .
: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, .
_____ . : **วิธีการมองอย่างลึกซึ้ง ตามคติพุทธศาสนาเมฆายาน.**
วรพงศ์. พิมพ์ครั้งที่ . : สำนักพิมพ์สยาม, .
_____ . **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด.** . ศิวรักษ์. พิมพ์ครั้งที่ . :
สำนักพิมพ์สยาม, .
_____ . **ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ.** .
พิมพ์ครั้งที่ . : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, .
_____ . **เมตตาทาวนา คำสอนว่าด้วยรัก.** แปลโดยธรรมา รินसानต์. พิมพ์ครั้งที่ .
: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, .
_____ . **วิถีแห่งบัวบาน :** . สุภาพร พงศ์
พฤกษ์. พิมพ์ครั้งที่ . : สำนักพิมพ์สยาม, .
_____ . . แปลโดย ชिरเดช อุทัยวิทยารัตน์. พิมพ์ครั้งที่ . :
สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, .
_____ . **ศาสตร์แห่งความเข้าใจ.** . พิมพ์ครั้งที่ . :
บริษัทส่องสยาม จำกัด, .
_____ . **ศิลปะแห่งอำนาจ.** แปลโดย จิตร ทัศนเสถียร และสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย.
: สำนักพิมพ์พรีเมียมส์, .
_____ . **สันติภาพทุกอย่างก้าว.** แปลโดย ประชา หูดานูวัตร และสุภาพร พงศ์พฤกษ์.
พิมพ์ครั้งที่ . : สำนักพิมพ์สยาม, .
_____ . **สู่ชีวิตอันอุดม.** . ศิวรักษ์. : สำนักพิมพ์
_____ . : **กุญแจแห่งการตื่นอยู่เสมอ.** .
: สำนักพิมพ์อักษรศาสตร์, .

. ข้อมูลทฤษฎีภูมิ

()

(Shambala: The sacred path of warrior).

พิมพ์ครั้งที่ .

_____ .ตำนานแห่งเสรีภาพและหนทางแห่งการภาวนา. แปลโดย อนุสรณ์ ติปยานนท์.

_____ .มหาบุรพสุรย์ ปรีชาญาณแห่งชัมบาลา.

. แปลโดย เพชรรัตน์ พงษ์เจริญสุข,

_____ . : ใคร่ครวญในสัจจะ ความรักและความสุข. วิศิษฐ์

วังวิญญู.

: สำนักพิมพ์ส่องสยาม จำกัด,

_____ .เบิกบานในชีวิตและตายอย่างสันติ, แปลโดย ชารา รินसानต์,

: สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง,

_____ .มรรควิธีแห่งการฝึกตน (How to practice). แปลโดย สุลักษณ์ กษ.

อุดมศิลป์จินดา ().

. พิมพ์ครั้งที่ .

สำนักพิมพ์เฟื่องฟ้า,

พระคันธสารากิจวงศ์. โภธิปักขิยธรรม.

: บริษัทบุญศิริการพิมพ์,

. แปลโดย พลตรี นายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช.

พิมพ์ครั้งที่ .

: สำนักพิมพ์สยาม,

. (. .). หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน,

พิมพ์ครั้งที่ .

: โรงพิมพ์สหธรรมิก,

. คัมภีร์วิสุ

. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (

). พิมพ์ครั้งที่ .

พระพรหมคุณาภรณ์ (. .).

นั ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ .

: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์

_____ . (. .). พจนานุกรมพุทธศาสตร์

. พิมพ์ครั้งที่ .

: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด,

_____ . พิมพ์ครั้งที่ _____ : โรงพิมพ์

(_____) . พิมพ์ครั้งที่ _____ ศูนย์เผยแพร่

มรดกธรรม วัดหนองป่าพง, _____ .

_____ . : โรงพิมพ์คุรุสภา, _____ .

. คู่มือวิปัสสนา. : สำนักพิมพ์ เลียงเชียง, _____ .

(_____) . มหาสติปัฏฐานสูตร.

ภิกขุสงฆ์. พิมพ์ครั้งที่ _____ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,

พระอาจารย์จันทรรณมคณาการ. _____ . :

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. ชั่วโมงแห่งความดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ). พิมพ์ครั้งที่ _____ .

: _____ .

. . พิมพ์ครั้งที่ _____ : จักรานุกูลการพิมพ์, _____ .

_____ . : โรงพิมพ์เทียนวัฒนา, _____ .

_____ . อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์. : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, _____ .

. สติด้วยภาษาง่ายๆ.

. พิมพ์ครั้งที่ _____ : จันฉนวนิชย์, _____ .

มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ (หมอนไม้). เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New). _____ :

สำนักพิมพ์บ้านพระอาทิตย์ บริษัท บุ๊คคอตคอม จำกัด, _____ .

มูลนิธิหมู่บ้านพลัมในประเทศไทย. "ภาวนาด้วยหัวใจ" คู่มืองานภาวนาตามแนวทาง
ของหมู่บ้านพลัม, _____ .

_____ . ภาวนาด้วยหัวใจ. พิมพ์ครั้งที่ _____ : สำนักพิมพ์ข้างเฟือก, _____ .

, _____ . ศาสตร์และศิลป์แห่งการระงับความขัดแย้ง. _____ ,

รัตน์ _____ , _____ พงศ์พฤกษ์, อวยพร เขื่อนแก้ว. พิมพ์ครั้งที่ _____ .

: _____ .

. พิมพ์ครั้งที่ _____ .

: อักษรเจริญทัศน์, _____ .

. วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ์ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ _____ . เชียงใหม่ :

เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, _____ .

. วิถีชีวิตของพระโพธิสัตว์() . แปลโดย โสรัจจ์ หงศ์ลดารมณฺ์.

: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, .

สหรัฐ เจตมโนรมย์. หัววันที่ฉันทัน. : ชิมู่บ้านพลัมประเทศไทย, .

สุทธิชัยหุ่ย่น และสังฆะเคเรือเนซัน. หินก้อนที่ . :

มัลลคิมิเดี่ย กรูป จำกัด, .

: โรงพิมพ์ม้ามกฏ

() วิทยานิพนธ์

“

เคลื่อนไหวของหลวงพ้อเทียน จิตตสุโก”. นธ์ .

: , .

ทิจมายุวัฒน์ . “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ฮันท์” วิทยานิพนธ์

: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, .

นางจิตติรัตน์ รักษ์ใจตรง. “ศึกษาการใช้อานาปานสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรม

”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณทิต. :

, .

พระมหานิพนธ์ จิตวิโรคุโณ. “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของ

เยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณทิต.

. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, .

พิมลพร วงศ์ชินศรี. “

ของดิช นัท ฮันท์”. วิทยานิพนธ์ . :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, .

หิมพรรณ รักแตงาม. “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ของ ดิช นัท ฮันท์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณทิต. :

, .

. “ผลของการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ฮันท์ ต่อการ

ปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี”. วิทยานิพนธ์ .

ตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, .

()

ดิช นัท ฮันท์. "การแปรเปลี่ยนพลังนิสัยด้านลบ", แปลโดย ไชยยันต์ ธนไพศาล.

. ปีที่ (-):

ดิช นัท ฮันท์. "หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว", . ปีที่ (-

): .

สิทธิชัย พวงแก้ว. "ประสบการณ์หลังการรับศีล", . ปีที่ (

): - .

. "ประสบการณ์หลังรับศีล", . ปีที่ (-

): .

หิมพรรณ รักแต่งาม. "ดิช นัท ฮันท์ : ", วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์.

ปีที่ (-):

() World Wide Web (www.)

<http://www.bangkokforum.net/bangkokcafe>.

<http://www.focuspaktai.com/index.php?file=news>.

<http://www.greenmountaincenter.org/>

<http://www.khonnaruk.com/html/phra>.

<http://www.meeboard.com/view>.

<http://www.news.sanook.com/lifestyle/lifestyle>.

<http://www.plumvillage.org/>

http://www.skyd.org/html/sekhi/53/plum_nun.html.

<http://www.tamdee.net>.

<http://www.thaiplumvillage.org/>

<http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic>.

.

D. Roland D. Weerasuria. The path of freedom-Vimuttimagga. Balcombe Place. Colombo 8, Srilanka 1977.

- De Silva, P. An Introduction to Buddhist Psychology. London : Macmillan Press, 2009. East-Wast, 1990.
- Kenneth Kraft. "Prospects of a Socially Engaged Buddhism" Inner Peace, World Peace : Essays on Buddhism and Nonviolence, Edited by Kenneth Kraft. Albany, NY : State University of New York Press, 1992.
- Mikulas, W. L. Mindfulness, Self-control and personal growth. In Psychotherapy meditation & health : A cognitive-behavioral perspective. cd. M.G. Kwee, London : East-Wast, 1990.
- Nhat Hanh, Thich. Be free Where you are. Berkeley. California : Parallax Press, 2002.
- _____. Breathe! You are Alive : Sutra on The Full Awareness of Breathing. London : Ebury Press, 1992.
- _____. For a Future To Be Possible. Berkeley : Parallax Press, 1997.
- _____. Freedom Wherever We Go. Berkeley : Parallax Press, 2004.
- _____. Going Home : Jesus and Buddha as Brothers. New York : Penguin group, 1999.
- _____. How to Enjoy Your Stay in Plum Village. Plum Press, 1999.
- _____. Joyfully together. Berkeley : California : Parallax Press, 2003.
- _____. Peace begins here. Berkeley, California : Parallax Press, 2004.
- _____. The Art of Power. New York : Harper Collins Publishers, 2007.
- _____. The Heart of The Buddha's Teaching. Berkeley California : Parallax Press, 1998.
- _____. The Path of Emancipation. Berkeley, California : Parallax Press, 2000.
- _____. Transformation and healing : the sutra on the four establishments of mindfulness. London : Ebury Press, 1993.
- _____. Transformation at the Base : fifty verses on the nature of consciousness. Berkeley : Parallax Press, 2001.
- _____. Under the Rose Apple Tree. Berkeley, California : Parallax Press, 2002.
- _____. Understanding Our Mind. Berkeley, California : Parallax Press, 2006.
- _____. Keeping the Peace, Bangkok : DMG Books, 2010.
- Ornish, D. Love and survival : Eight part ways to intimacy and health. New York : Harper Collins, 1998.
- Rogers, C. R. Empathic : An unappreciated way of being. Counseling Psychologist, 1975.

Sayadaw U Pandita. In This Very Life. Boston : Wisdom publication, 1992.

Silananda. The Four Foundation of Mindfulness. Boston : Wisdom publication, 1990.

. รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

- . สัมภาษณ์ ภิกษุณี , .
- . สัมภาษณ์ พระภิกษุ ฟีบสื่อ (Phap Xu), .
- . สัมภาษณ์ พระภิกษุ ฟีบถ้วน (Phap Toan), .
- . สัมภาษณ์ พระภิกษุ ฟีบกัน (Phap Kan), .
- . สัมภาษณ์ สามเณร ฟีบกำ (Phap Kha), .
- . สัมภาษณ์ แม่ชีกาญจนา , .
- . สัมภาษณ์ Ms. Steve Epstein, .
- . ณ์ นางสาวณัฐปภัทร์ อธิชมานนท์, .
- . สัมภาษณ์ นายเรศวรร เปรินทร์, .
- . ายณ์ นางสาวอุไรวรรณ แสนเขื่อน, .
- . ณ์ แพทย์หญิงสุริดา สุวรรณเวโช, .
- . สัมภาษณ์ แพทย์หญิงบุณชาริกา สุวรรณเวโช, .
- . มภาษณ์ นายสุพิชัย รังสิยเวกิน, .
- . สัมภาษณ์ นายพฤทธิพงษ์ อภิลักษณ์โตยานันท์, .
- . สัมภาษณ์ นายไชยยันต์ ธนไพศาล, .
- . สัมภาษณ์ , .
- . ายณ์ นางจุฑาทิพย์ วีรทัตประภา, .
- . สัมภาษณ์ ที่มาวุฒน์ สวัสดิ์ล่อ, .
- . สัมภาษณ์ นายจิตตรง พัฒนาศิริ, .
- . มภาษณ์ นางสาวพรรัตน์ วชิราชัย, .

หนังสือขอสัมภาษณ์

ที่ ศธ. ๖๑๐๑.๑/๕๗๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๘๐

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร ภิกษุณีนิรามิสรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระทรัพย์ชู ฉายา มหาวีโร นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของคิซ นัท ฮันท์" โดยในการทำวิจัย มีความจำเป็นต้องสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้สัมภาษณ์ท่าน ซึ่งวัน เวลาและสถานที่นิสิตจะเป็นผู้มาประสานด้วยตนเองและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ ฐุฑฒิกโร,ดร.)

รักษาการรองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติหน้าที่แทนในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: sky_love189@hotmail.com

ผู้ประสาน : พระมหาจันทร์ธรรม โกวิท: ๐๘๗-๘๒๙๒๖๑๔

นิสิต : พระทรัพย์ชู มหาวีโร ๐๘๔-๕๕๘๗๔๓๒

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เพื่องานวิจัย

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

..... ปี
.....
เคยเข้าร่วมงานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมมาแล้ว
..... (ก่อนหน้านั้นเคยฝึกปฏิบัติตามแนวทางอื่นมา
ก่อนหรือไม่? ถ้าเคย... ฝึกปฏิบัติตามแนวทางของ.....)
ครั้งล่าสุดเมื่อ

แบบสัมภาษณ์เพื่องานวิจัย

. การสัมภาษณ์ เป็นส่วนหนึ่งของ ซึ่งจุดประสงค์หลักที่
หลังจากที่ท่านได้ศึกษาคำสอนของหลวงปู่ นันท์ ที่ท่านได้
ฝึก ท่านดิช นัท ฮันท์ แล้ว ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ที่เป็นประโยชน์...ต่อสุขภาพร่างกาย , ต่อจิตใจ อารมณ์ หรือความรู้สึก, ต่อปัญญา
ความรู้ ความเข้าใจ, เป็นประโยชน์ต่อ ได้หรือไม่? อย่างไร
บ้าง?

. คำสอนของหลวงปู่ดิช นัท ฮันท์ และการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน
การมีสังฆะหรือการสร้างสังฆะ
ข้อฝึกอบรมสติ ประการ การสนทนาธรรม การฟังอย่างลึกซึ้ง การมองอย่างลึกซึ้ง ความเป็นด้
ระฆังแห่งสติ การร้องเพลงภาวนา บทกลอนแห่งสติ การกราบสัมผัสพื้นดิน
เริ่มต้นใหม่ การสวดมนต์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างมีสติ เป็นต้น

คำถามย่อยในประเด็นต่าง ๆ

หัวข้อที่ . ทางด้านร่างกายและพฤติกรรม ()

. เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย ไม่ อย่างไรบ้าง?

.....

. ช่วยให้การกระทำ หรือการแสดงออกทางกายเป็นไปอย่างถูกต้อง
เรียบร้อย อ่อนโยน งดงาม ฯลฯ ได้หรือไม่? อย่างไร?

.....

. ช่วยให้การพูดจาเป็นไปอย่างถูกต้อง เรียบร้อย มีเหตุมีผล นุ่มนวล
เป็นปียวาจาได้หรือไม่? อย่างไรบ้าง?

.....

. การฝึกปฏิบัติตามหลัก หรือข้อฝึกอบรมสติ ประการ ช่วยให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตมากขึ้น หรือไม่? อย่างไรบ้าง?

.....

. การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับระฆังแห่งสติ ช่วยให้คุณนำมาประยุกต์และฝึกปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวันได้หรือไม่? อย่างไรบ้าง?

.....

. ามวิถีทางแห่งหมู่บ้านพลัม ช่วยให้คุณนั่งสมาธิได้ง่ายขึ้น กาย
สงบ ผ่อนคลายมากขึ้น ได้หรือไม่? ?

.....

. กิจกรรมการผ่อนพักตระหนักรู้ ช่วยให้คุณได้ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สงบ
และรู้สึกสดชื่น ฯลฯ ได้หรือไม่? ?

.....

. ด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก

. การฝึกเจริญสติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม ช่วยให้คุณแก้ปัญหา
ความทุกข์ทางใจได้หรือไม่? อย่างไรบ้าง?

.....

. ในการเข้าร่วมงานภาวนา และหรือหลังจากที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติตา
หมู่บ้านพลัมแล้ว ท่านมีความรู้สึกอย่างไร หรือจิตใจของท่านเป็นอย่างไรบ้าง?

.....
· การฝึกสติตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม ช่วยให้คุณจัดการกับอารมณ์ โกรธ และอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีอื่น ๆ ได้หรือไม่ อ๋อ ?

.....
· การฝึกปฏิบัติตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม ช่วยทำให้ท่านมีจิตเมตตา ใจเปิด กว้าง ยอมรับและเห็นใจคนอื่นได้หรือไม่ ?

.....
· ในขณะที่ไปร่วมงานภาวนา หรือหลังจากฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหมู่บ้าน พลัมแล้ว ทำให้ท่านมีจิตใจที่สงบ สุขุม เยือกเย็น มากขึ้นหรือไม่ ?

.....
· การฝึกสติตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม ช่วย ให้ท่านมีสติ มีสมาธิ ในการ เรียน และในการทำงานได้ดีมากขึ้นหรือไม่ ?

.....
· หลังจากที่ท่านได้ศึกษาคำสอนของหลวงปู่ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกศรัทธาใน พระพุทธศาสนามากขึ้นหรือไม่ ?

.....
· ท่านรู้สึกอย่างไร กับการสวดมนต์ตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม ?

.....
· ท่านรู้สึกอย่างไร หรือได้อะไร กับการร้องเพลงแห่งสติตามแนวทางแห่ง หมู่บ้านพลัม ?

.....
· ท่านรู้สึกอย่างไร กับการเดินในวิถีแห่งสติตามแบบหมู่บ้านพลัม ?

.....
· ในทัศนะของท่าน " " มีความสำคัญอย่างไร กับการฝึกปฏิบัติ ?

.....
· ด้านปัญญา (ความเข้าใจ) การแก้ไขปัญญา การจัดการกับความทุกข์

.....
· การฝึกปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ อันท์ หรือตามแนวทางของหมู่บ้าน พลัม ช่วยทำให้ท่านเกิดความเข้าใจตนเอง หรือเข้าใจคนอื่นมากขึ้น หรือไม่ ? อย่างไรบ้าง ?

. “ความเป็นดั่งกันและกัน” ช่วยทำให้ท่านเกิดความ
เข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้นหรือไม่? อย่างไรบ้าง?

.....

. หลังจากที่ท่านได้ศึกษาคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ทำให้ท่านเกิดความ
เข้าใจในคำสอนทางพระพุทธศาสนามากขึ้นหรือไม่ ?

.....

. การฝึกปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์
หมู่บ้านพลัม ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง?

.....

.....

. ฝึกปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์
หมู่บ้านพลัม ช่วยให้สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น หรือไม่ อย่างไรบ้าง?

.....

. ด้านสังคม (ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน กลุ่มสังฆะ และบาทบพต่อสังคมอื่น ๆ)

. หลังจากที่ท่านได้ศึกษาคำสอนหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ และฝึกเจริญสติตาม
ของท่านแล้ว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันกับครอบครัวได้หรือไม่ ?
อย่างไรบ้าง?

.....

. หลังจากที่ท่านได้ศึกษาคำสอนหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ และฝึกเจริญสติตาม
แนวทางแห่งหมู่บ้านพลัมแล้ว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในหน้าที่การงาน ได้หรือไม่ ? อย่างไร
บ้าง?

.....

. การฝึกสติกับการฟัง หรือ “การฟังอย่างลึกซึ้ง” ทำให้ท่านนำมาใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้หรือไม่? อย่างไรบ้าง?

.....

. นของหลวงปู่ หรือการฝึกเจริญสติตามแนวทางขอ
หมู่บ้านพลัม ช่วยป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวของท่าน ได้หรือไม่ อย่างไร
บ้าง?

.....

. การปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ หรือการฝึกเจริญสติตามแนวทางของ
หมู่บ้านพลัมช่วยป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในสังคมได้ หรือไม่ อย่างไรบ้าง ?

.....

. การที่หลวงปู่ท่านส่งเสริมให้จัดตั้งสังฆะกลุ่มต่างๆขึ้นมา หลังจากที่ได้เข้า
ร่วมงานภาวนาแล้ว ท่านคิดว่าจะมีความสำคัญต่อการสานต่อการฝึกปฏิบัติของท่าน และคนอื่น
หรือไม่เพราะเหตุใด ?

.....

. ประเด็นอื่น ๆ ที่ท่านอยากจะนำเสนอและแลกเปลี่ยน เกี่ยวกับผลของการฝึก
ปฏิบัติ ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ

.....

. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ท่าน ตัดสินใจมาร่วมงานภาวนาตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม ?

.....

. ในการเข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัม อะไรคือสิ่งที่ท่านประทับใจมากที่สุด ?

.....

. ท่านมีทัศนคติอย่างไร ระหว่างการเข้าร่วมงานภาวนาของหมู่บ้านพลัม กับการไปร่วมปฏิบัติ
?

.....

. ท่านมีทัศนคติอย่างไร ระหว่างคำสอนของฝ่ายเถรวาทกับคำสอนของ ดิช นัท ฮันท์

.....

. อะไรคือปัญหาและอุปสรรคของท่าน กับการฝึกเจริญสติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม

.....

. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ประวัติของ ดิซ นัท ฮันห์

ดิซ นัท ฮันห์ หรือที่เหล่าลูกศิษย์ในเมืองไทยจะเรียกว่า “หลวงปู่ดิซ นัท ฮันห์” ท่านเป็นพระมหาเถระในพุทธศาสนาเถรวาท นิกายเซน ชาวเวียดนาม ผู้ซึ่งนำพาผู้คนประจักษ์ถึงการนำพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Applied Buddhism) ทั่วโลกต่างกล่าวขานกันว่า ท่านเป็น “ปรมาจารย์การตื่นรู้” ที่สำคัญและโดดเด่นอีกท่านหนึ่งของโลกในยุคปัจจุบัน ตลอดชีวิตของท่านเขียนหนังสือและบทกวีไว้มากมาย เพื่อเผยแผ่วิถีแห่งพุทธธรรม ผลงานของท่านได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ทั่วโลกมากกว่า เล่ม จำนวนตีพิมพ์มากกว่า , , เล่ม เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในโลกตะวันตก

ประวัติความเป็นมาโดยละเอียด คือ ดิซ นัท ฮันห์ กำเนิดในปี พ. .

ท่านมีชื่อเดิมว่า เหงียน ซวน เบ๋า (Nguyen Xuan Bao) ส่วนคำว่า “ดิซ นัท ฮันห์” เป็นฉายาเมื่อท่านได้รับการอุปสมบทแล้ว คำว่า “ ” ในเวียดนามใช้มีความหมายว่าเป็นผู้สืบทอด ส่วน “นัท ฮันห์” เป็นนามทางธรรมของท่าน มีความหมายว่า “ (One Action) หมุ่ศิษย์ในทางตะวันตก เรียกท่านว่า “Thay” (ไท่) มีความหมายว่า “ท่านอาจารย์”

ในปี พ. . เมื่ออายุได้ ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร (Tu Hieu) วิถีชีวิตในวัดแห่งนี้ เป็นรากฐานอันสำคัญต่อชีวิตนักบวชของท่าน เพราะท่านอาจารย์ได้มอบหนังสือเล่มเล็กๆ กำชับให้ศึกษาหนังสือเล่มนั้นจนกว่าจะเข้าใจ ซึ่งมีเนื้อหาที่กล่าวถึง “การนำสารัตถะแห่งพระวินัย มาประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวัน” นั่นคือข้อฝึกปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่สามเณรต้องเรียนรู้การมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

ปี พ. . ดิซ นัท ฮันห์ ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่ออายุ ปี ในปีต่อมาท่านได้เดินทางไปไช่ง่อน เพื่อช่วยฟื้นฟูพุทธศาสนา ซึ่งถูกต่อต้านอย่างมากจากผู้ปกครองชาวจีนและจากรัฐบาล ในปี พ. . เมื่อท่านได้รับการเสนอทุนจากมหาวิทยาลัยพรินซ์ตันเพื่อศึกษาศาสนาเปรียบเทียบ

ปี ท่าน ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย แต่ท่านตัดสินใจเดินทางกลับเวียดนาม

หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย, “ชีวประวัติท่านดิซ นัท ฮันห์” <http://www.thaiplumvillage.org/about_thay.html>, เอกสารพิมพ์แจก “มูลนิธิหมู่บ้านพลัม” Plum Village Foundation. ().

เพื่อกลับมาทำงานด้านความร่วมมือระหว่างพุทธมหาย

ยูวชนรับใช้สังคม

พร้อมทั้งสานต่อ

แนวคิดเรื่องพุทธศาสนาที่ผูกพันกับสังคม และพัฒนางานสงฆ์ด้วยการสอนและเขียน

เป็นการบ่งบอกถึงแนวคิดของท่านว่าการกระทำและปัญญา ต้อง
ก้าวไปด้วยกัน (Action and wisdom must go together) ในปี

ท่านตระหนักว่า ต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการต่อสู้เพื่อสันติภาพ เพื่อแก้ปัญหาที่
ต้นเหตุ หยุคการสนับสนุนสงครามและมุ่งเน้นสันติ คยปลุกจิตสำนึกต่อคนทั่วโลก
จนกระทั่ง มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr.) เสนอนามท่านดิช นัท ฮันท์

การทำงานเช่นนี้ ทำให้รัฐบาลเวียดนามได้ปฏิเสธการกลับประเทศ
ของท่านถึงแม้จะรวมประเทศแล้วก็ตาม ดั ท่านจึงลี้ภัยอย่างเป็นทางการในประเทศ
ฝรั่งเศส โดยสอนประวัติศาสตร์พุทธศาสนาเวียดนามที่มหาวิทยาลัย และสร้างอาศรมแห่งหนึ่ง
ระหว่างนั้นท่านยังคงทำงานเพื่อ

ช่วยเหลือผู้ ได้เป็นจำนวนมาก

ในปี พ. . เมื่อผู้มาปฏิบัติธรรมที่อาศรมของท่านทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว
ท่านจึงเริ่มก่อตั้งชุมชนแห่งใหม่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส ให้ชื่อว่า "หมู่บ้านพลัม" (Plum
Village) ซึ่งถือเป็นบ้านของท่านจนทุกวันนี้ ช่วงแรกหมู่บ้านพลัมเป็นแหล่งพักพิงของผู้ลี้
ปรับตัวก่อนเข้าสู่สังคมใหม่ในประเทศใหม่ แต่ในปัจจุบันหมู่บ้านพลัมได้ต้อนรับผู้คนมากมาย
ฝึกเจริญสติ และได้เริ่มมีสมาชิกเป็นนักบวชตั้งแต่ปี . . เป็นต้นมา จนกระ
ปี พ. . เมื่อสถานการณ์ทางการเมืองของเวียดนามเข้าสู่ภาวะปกติ ดิช นัท ฮันท์ ได้
เดินทางกลับไปเยือนประเทศเวียดนาม บ้านเกิดของท่านอย่างเป็นทางการ หลังการจากมาเป็นเวลา
ปี และได้รับการต้อนรับจากประชาชนชาวเวียดนามอย่างอบอุ่น

อย่างเป็นทางการ ท่านดิช นัท ฮันท์

จากหมู่บ้านพลัม

และเยอรมันกว่า

ได้

คือ ระหว่างวันที่ -

ได้เป็นเจ้าภาพจัด " "

ดิฉันมีหน้าที่มาจัดกิจกรรมภาวนาร่วมกับชาวไทยเนื่องในวันวิสาขบูชาโลก โดยมีการแสดง
ปาฐกถาธรรมหลายแห่ง และนำกิจกรรมภาวนา "สู่สานติสมานฉันท์" วัน ณ ศูนย์พัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์ล้านนา อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ปรากฏว่าได้รับ
สื่อมวลชนและบุคคลทั่วไปอย่างกว้างขวาง ทำให้กลุ่มผู้ฝึกปฏิบัติชาวไทยได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่า

ของคำสอนของท่าน ที่สามารถ ระบุค่าใช้จ่ายชีวิตประจำวันได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน จึงได้มีการริเริ่มก่อตั้งเป็น “มูลนิธิหมู่บ้านพลัม” บสนุนให้ได้มีการจัดกิจกรรมภาวนาอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ปี มาก ว่านั้น ยังเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการบ่มพันธ์แห่งสติให้เกิดมี “หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย” ขึ้นมาด้วย

ส่วนการมาเยือนครั้งล่าสุด คือ เมื่อปี พ. ระหว่างวันที่ -
โดยการนิมนต์ของมหาวิทยาลัย ลงกรราชวิทยาลัย ซึ่งท่านได้แสดง
“ แห่งปัจจุบันขณะ” ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์,
“ศิลปะแห่งการตื่นรู้” (.) วัณน้อย จ.
“จิตสงบ ใจเปิดกว้าง” ณ วัณริีสอร์ท
ในระหว่างวันที่ - ก่อนหน้านั้น มีการจัดงานภาวนานักบวชอย่างไม่เป็น
ทางการขึ้นด้วย ซึ่งนำภาวนาโดยท่านดิช นัท อันห์ โดยได้มีนักบวชเถรวาท
รูปได้เข้าร่วมภาวนาในครั้งนั้นด้วย

ปัจจุบันท่านดิช นัท อันห์ ยังได้พำนักอยู่ในชุมชน แห่งหมู่บ้านพลัม (Plum Village) ซึ่งตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ เป็นชุมชนแห่งการฝึกปฏิบัติเพื่
อย่างมีสติของพุทธบริษัท ระกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา นอกจากนั้น
ชุมชนตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม กระจายอยู่ใน
อเมริกา เยอรมัน ฮองกง เวียดนาม และล่าสุดที่ประเทศไทย โดยมีนักบวชมากกว่า
งมีกลุ่มปฏิบัติตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม หรือ “ ”

พันกลุ่ม ใน
โดยตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน (.) แม้ท่าน นัท อันห์
ย่างเข้า ปีแล้วก็ตาม แต่ท่านก็ยังคงเบิกบานกับฝึกปฏิบัติร่วมกับ คนรุ่นใหม่
และเดินทางไปนำภาวนาในประเทศต่าง ๆ เพื่อสรรค์สร้างความรัก ความเข้าใจ และสานตีสุขแก่
ปี

ตัวอย่าง ตารางกิจกรรมงานภาวนา ตามแนวทางของหมู่บ้านพลัง

ตัวอย่างกิจกรรมภาวนาตามแนวทางหมู่บ้านพลัง (งานภาวนาครอบครัว : เวลาที่เป็นชุด 13 - 17 เมษายน 2553) ณ วัดวิจิตรท่า จ.นครนายก

วัน/ช่วง	เวลา	พุธ ที่ 14		พฤหัสบดี ที่ 16		ศุกร์ ที่ 16		เสาร์ 17
		ตั้งตอน						
งานพิธี	5:00							
	5:30-6:15	นั่งสมาธิแบบเมตตา สวดมนต์	นั่งสมาธิ สวดมนต์	นั่งสมาธิแบบเมตตา ภาวนา ขั้นสี่ขั้นตั้ง	นั่งสมาธิแบบเมตตา ภาวนา ขั้นสี่ขั้นตั้ง	พิธีทำพิธีบูชา 50 และ จัดพิธีสวดมนต์ 5 ประการ		
	6:30-7:30	เดินวิปัสสนา และการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวอย่างมีสติ	พิธีสักการ	เดินวิปัสสนา และการเคลื่อนไหว อย่างมีสติ	เดินวิปัสสนา และการเคลื่อนไหว อย่างมีสติ			
	7:45-8:45	อาหารเข้าไปในความในเสียง						
อาหารกลางวัน	9:00-11:00	จรรวมรายชื่อ		จรรวมรายชื่อ		จรรวมรายชื่อ		จรรวมรายชื่อ
	11:30-12:30	อาหารกลางวันกลุ่ม ครอบครัว	อาหารกลางวันกลุ่ม ครอบครัว			อาหารกลางวันแบบพิธีการ		อาหารกลางวันร่วมกับคณะ
	12:30-13:00	ฝึกสวดมนต์ด้วยพระนาม พระยาโลกิตตพร	สวดมนต์					
	13:30-14:30	ทวนสวดมนต์อย่างสมบูรณ์	พิธีสวดพระและ วัดเจ้าแก้ว			นำบทสวดพิธีวัดต้นใหม่		14:00 เก็บกระเป๋า
ปฐมนิเทศ 15:15-17:15	15:00-16:30	สวดมนต์รวมในกลุ่มครอบครัว			สวดมนต์รวมในกลุ่มครอบครัว		15:00 ออกเดินทางกลับ กรุงเทพ	
	17:00-18:00	ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว อย่างมีสติ ไร้กระดาษ โยคะ			สงเคราะห์อย่างมีสติ			
พักผ่อน	18:15-19:15	ภาวนาสมาธิแบบเมตตา	ภาวนาสมาธิแบบเมตตา	ภาวนาสมาธิแบบเมตตา	ภาวนาสมาธิแบบเมตตา	ภาวนาสมาธิแบบเมตตา	ภาวนาสมาธิแบบเมตตา	พบกับภรรยาในศรีภรรยา Bye Bye
	20:00-21:00	นั่งสมาธิแบบเมตตา	นั่งสมาธิแบบเมตตา	นั่งสมาธิแบบเมตตา	นั่งสมาธิแบบเมตตา	นั่งสมาธิแบบเมตตา	นั่งสมาธิแบบเมตตา	
พิธีปฏิบัติความเชื่ออัน ประเสริฐ 21:00	21:00	พิธีปฏิบัติความเชื่ออันประเสริฐ						
	22:00	ปิดไฟและพักผ่อน						

ตัวอย่างบทเพลง

เข้า ลมหายใจออก	Breathing in, Breathing out
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ()	Breathing in, Breathing out (x2)
เปรียบดอกไม้ ที่แย้มบานคิ่ง	I am blooming as a flower
สดชื่นเหมือน น้ำค้าง พร่างพราย	I am fresh as the dew
หนักแน่นเหมือน ภูเขากว้างใหญ่	I am solid as a mountain
มั่นคงคล้าย ดั่งพื้นดิน	I am firm as the earth
ฉันปล่อยวาง	I am free
หายใจเข้า หายใจออก ()	Breathing in, Breathing out (x2)
ดั่งผืนน้ำ สะท้อนเงา	I am water reflecting
ความถูกต้อง และความจริงใจ	What is real, what is true
เปรียบเสมือน ความว่างเปล่า	And I feel there is space
อยู่ภายใน ตัว	Deep inside for me
ฉันสบาย ฉันปล่อยวาง	I am free, I am free, I am free.
ใบไม้ต้นเดียวกัน	The Leaf of One Tree
เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน ()	We are the leaf of one tree (x2)
เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน	The time has come for all to live as one,
เราคือใบไม้ต้นเดียวกัน	We are the leaf of one tree
()	We are the wave of one sea (x2)

มูลนิธิหมู่บ้านพลัม . บทเพลงเพื่อฝึกเจริญสติ ตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม. (-).
., มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, ภาวนาด้วยหัวใจ, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์ข้างเผือก,

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน ()

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน
ดวงดาวฟ้าเดียวกัน

หายใจเข้า ฉันหวนคืน
สู่เกาะภายในตัวฉันเอง
มีแมกไม้ อังนงดงาม

หายใจออก ฉันรู้สึกปลอดภัย
ฉันสุขใจเมื่อได้หวนคืน
สู่เกาะของฉันเอง

. เราเป็นสุขในปัจจุบัน

ปล่อยวางความกังวล
ไม่ไปที่ไหน ไม่ทำเรื่องใด
เราจึงไม่...ต้องรีบเร่ง

ปล่อยวางความกังวล

แต่เราก็ไม่...ต้องเร่ง

The time has come for all to live as one,
We are the wave of one sea
We are the star of one sky (x2)
The time has come for all to live as one,
We are the star of one sky.

Island of the self

Breathing in I go back
to the Island with myself.
There are beautiful trees
within the island, there are clear
streams of water, there are birds
sunshine and fresh air,
breathing out I feel safe.
I enjoy going back to my island.

Happiness is here and now

Happiness is here and now,
I have dropped my worries,
No where to go, Nothing to do
No longer in a hurry
Happiness is here and now,
I have dropped my worries,
Somewhere to go,
Something to do,
But not in a hurry.

. ไม่มีมา ไม่มีไป

ไม่มี ...ไม่มี

ไม่ย้อนกลับ... ไม่คิดไกล

...ไว้เคียงกาย

หรือจะปล่อยเธอ...ให้เธอสบาย

...

...

..

. กลับบ้าน

ฉันได้กลับมา ที่บ้านฉัน

อยู่ตรงนี้ ที่ภายในบ้าน ()

ฉันดำรงอยู่

ฉันดำรงอยู่

No Coming, No Going

No coming, no going

No after, no before

I hold you close to me

I release you to be so free

Because I am in you,

and you are in me

Because I am in you

and you are in me

I Have Arrived

I have arrived, I am home.

in the here and in the now

I am solid, I am free,

I am solid, I am free,

in the ultimate I dwell,

in the ultimate I dwell.

ด้วยอำนาจในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะบรรพบุรุษทุกท่านผู้เป็นครอบครัว

() ()

ลูกเห็นพ่อและแม่ ผู้ที่เลือดเนื้อและพลังชีวิตของท่าน สืบสายหม่นเวียนอยู่ใน ก อีกร่างที่ทะนุบำรุงหล่อเลี้ยง ล้มทุกเซลล์ในร่างกายลูก โดยผ่านเลือดเนื้อและพลัง ของเรา ลูกเห็นปู่ย่าตายายผู้สืบทอดความหวังประสบการณ์ ปัญญา ความสุขและความโศก จากบรรพบุรุษทุกรุ่น ความทุกข์และธาตุทั้งหมดที่ต้องเปลี่ยนแปลง ลูกกำลังปฏิบัติเพื่อที่จะ เปลี่ยนแปลง ลูกขอเปิดหัวใจ เลือดเนื้อ และกระดูก ที่จะรับพลังงานแห่งญาณทัศนะ ความรัก และประสบการณ์ที่บรรพบุรุษทั้งหลายได้ส่งทอดมาสู่ตัวลูก ลูกเห็นว่าในตัวลูกนั้นมีรากเหง้า พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบรรพบุรุษทุกท่านอยู่ในตัวลูก ลูกรู้ว่าลูกเป็นเพียงการสืบเนื่องเชื้อสาย

ให้ท่านได้โปรดเกื้อกูล ปกป้องรักษา และส่งทอดมาสู่ลูกด้วย ลูกรู้ว่าที่ไ มีลูกหลานของท่านอยู่ บรรพบุรุษก็อยู่ที่นั่นด้วย ลูกรู้ว่าท่านรักและเกื้อกูลลูกหลานของท่านเสมอ แม้ว่าพวกท่านไม่อาจแสดงออกได้อย่างที่ใจท่านต้องการ ด้วยชีวิตของพวกเขาเองก็ต้องประสบ กับความยากลำบาก ลูกรู้ว่าบรรพบุรุษของลูกได้พยายามที่จะมีวิถีชีวิตที่ตั้งอยู่บนฐานของความ กตัญญู ความเบิกบาน ความเชื่อมั่น ความเคารพ และความเมตตา ในฐานะที่ลูกเป็นผู้สืบต่อจาก บรรพบุรุษ ลูกขอกราบคารวะอย่างลึกซึ้ง และรับเอาพลังของพวกเขาให้ไหลเวียนสู่ตัวลูก ขอ รพบุรุษจงมอบหมายการเกื้อกูล สนับสนุน การปกป้องรักษา และ เข้มแข็งแก่ลูกด้วยเทอญ.

() () ()

มูลนิธิหมู่บ้านพลัมในประเทศไทย. "ภาวนาด้วยหัวใจ" คู่มืองานภาวนาตามแนวทาง
หมู่บ้านพลัม,

ด้วยอำนาจในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะบรรพบุรุษทุกท่านผู้เป็นครอบครัว

() ()

ลูกเห็นครูในตัวของคุณ ครูผู้ชี้แนะหนทางแห่งความรัก ความเข้าใจ วิธีการหายใจ การยิ้ม การให้อภัย การอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างลึกซึ้ง มองผ่านครูของคุณ ลูกเห็นครูทั้งหมดถ้วนทั่วทุกรุ่น พระโพธิสัตว์ทั่วทุกพระองค์ และพระพุทธเจ้าสากลยุมณี ผู้ทรงนำครอบครัว ชีวิตทางจิต , ปีที่แล้ว ลูกเห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นดังครูแลบรรพบุรุษทางจิตวิญญาณของคุณ ลูกเห็นถึงพลังทางจิตวิญญาณของพระพุทธเจ้า และครูทุกรุ่นจำนวนเหลือที่จะประมาณได้หลังไหลเข้าสู่ตัวคุณ ลูกรู้ว่าพลังแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แปรเปลี่ยนโลกนี้อย่างลึกซึ้ง

ไม่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บรรพบุรุษทางจิตวิญญาณของคุณก็จะไม่รู้หนทางที่จะปฏิบัติเพื่อนำสาคติ และความสุขให้กับชีวิตคุณ ครอบครัวคุณและสังคมของคุณ ลูกขอเปิดหัวใจและร่างกายเพื่อที่จะรับพลังแห่งความเข้าใจ ความเมตตา และการปกป้องจากพระพุทธะสงฆ์ ลูกขอบรรพบุรุษจงส่งทอดพลังอันไม่มีที่สิ้นสุดของสาคติ ความมั่นคง ความเข้าใจ และความรักมาสู่คุณด้วย ลูกขอปวารณาที่จะเปลี่ยนแปลงความทุกข์ในตัวของคุณและของโลก และถ่ายทอดพลังของท่านสู่ผู้ปฏิบัติในรุ่นอนาคต

() () ()

ด้วยความอำนาจในบุญคุณ ลูกขอกราบคารวะต่อพื้นแผ่นดินนี้ และบรรพบุรุษผู้ก่อสร้างพื้นแผ่นดินนี้

() ()

ลูกเห็นตัวคุณเปี่ยมบริบูรณ์และได้รับการทำนุบำรุงจากพื้นแผ่นดินนี้ โดยสรรพชีวิตที่ได้อยู่อาศัยที่นี่มาตั้งแต่เดิม และโดยความเพียรพยายามของพวกท่านที่ทำให้ลูกได้มีชีวิตที่สะดวกสบาย เอื้ออำนวยสิ่งต่างให้เป็นจริงสำหรับลูก ลูกเห็นพ่อขุนรามคำแหง สมเด็จพระศรีสุริเยทศ นายปรีดิ พนมยงค์ หลวงปู่มั่น หลวงพ่อพุทธทาส หลวงพ่อชา แม่เขาสวนหลวง เป็นต้น รวมทั้งผู้ที่ได้เอื้อนามและมีได้เอื้อนามทุกท่าน ลูกเห็นบุคคลทั้งหมดผู้ทำให้ประเทศนี้เป็นถิ่นอาศัยของหมู่ชน ต่างเพศ ผิวพรรณ เห็นถึงความปรีชาสามารถการทะนุบำรุง ความรักที่พวกท่านได้อุทิศตนทำงานหนัก เพื่อสร้างโรงเรียน โรงพยาบาล สะพาน

เพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชน เพื่อพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผู้ต่อสู้เพื่อสิทธิ

ลูกเห็นตัวลูกสัมผัสกับบรรพบุรุษของแผ่นดิน ผู้อยู่อาศัยมาตั้งแต่เดิม และรู้ว่าที่อยู่อย่างสงบสันติเป็นหนึ่งในเดียวกับธรรมชาติ คุณเล่รักษาภูเขา ต้นไม้ สัตว์ พืชพันธุ์ และแร่ธาตุของแผ่นดิน ลูกรู้ถึงพลังของแผ่นดินที่ซึมซาบอยู่ถ้วนทั่วของกายและวิญญาณของลูก เกื้อกูลและยอมรับลูก ลูกขอปวารณาที่จะบ่มเพาะและธำรงพลังอันนี้ และสืบทอดไปยังรุ่นต่อไป ลูกขอปวารณาที่จะแบ่งปัน การเปลี่ยนแปลงความรุนแรง ค

อยู่ในจิตสำนึกร่วมของหมู่ชนในสังคม เพื่อว่าชนรุ่นอนาคตจะได้อยู่อย่างปลอดภัย เบิกบานและมีศานติมากขึ้น ลูกขอฝันแผ่นดินนี้จึงได้เป็นถิ่นของการปกป้องรักษา และการเกื้อกูลสนับสนุน

() () ()

ด้วยความกตัญญูและความกรุณย์ ลูกขอกราบคารวะ และขอส่งพลังไปยังเหล่าบุคคลผู้เป็นที่รักของลูก

() ()

พลังทั้งหมดที่ลูกได้รับนั้น ลูกใคร่ที่จะส่งไปยังคุณพ่อคุณแม่ ผู้ที่เป็นที่รักของลูกทุกคน ผู้ทุกข์ร้อน และผู้วิตกกังวลเพราะลูกและเพื่อประโยชน์ของลูก ลูกรู้ว่าลูกไม่มีสติเพียงพอในชีวิตประจำวัน ลูกรู้ว่าบุคคลที่รักลูกก็มีความทุกข์ของเขาเอง พวกเขาเป็นทุกข์เพราะว่าเขาไม่โชคดีพอที่จะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนการพัฒนาอย่างเต็มที่ ลูกขอส่งพลังขงลูกมอบแด่คุณแม่ พ่อ พี่ชายพี่สาว น้องชายน้องสาว ผู้ที่เป็นที่รักของลูก สามิ ภรรยา ลูกสาวและลูกชาย เพื่อว่าพวกเขาจะได้ยิ้มและรู้สึกเบิกบานกับการมีชีวิตอยู่

ลูกปรารถนาให้พวกเขาทั้งหมดได้มีสุขภาพดีและมีความเบิกบาน ลูกรู้ว่าเมื่อพวกเขามีขด้วย ลูกหาได้มีความระคายใจต่อพวกเขาอีกต่อไป ลูกขอสวดมนต์ภาวนา ขอให้บรรพบุรุษผู้ครอบครองทั้งทางสายเลือดและทางจิตวิญญาณของลูกได้จัดจ่อพลังงานอยู่กับพวกเขา เพื่อปกป้องรักษาและเกื้อกูลสนับสนุนพวกเขา ลูกมิได้รู้ว่าลูกมิได้แบ่งแยกจากพวกเขา ลูกเป็นหนึ่งเดียวกับพวกเขาผู้ที่คุณรัก

() () ()

ด้วยความเข้าใจและความกรุณา ลูกขอกราบการว้เพื่อที่จะสมานรอยร้าว
กับผู้ที่ทำให้ลูกเป็นทุกข์

() ()

ลูกขอเปิดหัวใจของลูกและขอส่งพลังแห่งความรักและความเข้าใจ ไปยังทุกคนที่ทำให้
ลูกเป็นทุกข์ที่ทำลายชีวิตของลูก และบุคคลที่ลูกรัก ลูกรู้ ณ บัดนี้ว่า พวกเขาทำให้ตัวเองต้องเผชิญ
กับความทุกข์อันใหญ่หลวง และแบกรับภาระอันหนักอึ้งไว้ในหัวใจของเขา ด้วยความเจ็บปวด โกรธ
ซ้ ลูกรู้ว่าทุกคนที่เป็นทุกข์ ย่างนั้นจะทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ด้วย ลูกรู้ว่าพวกเขาโชคไม่ดี ไม่มี
โอกาสที่จะได้รับความรัก และการดูแล อดทนอดม ซิวัดและสังคมได้หยิบยื่นความลำบากอย่าง
มหันต์ให้พวกเขา พวกเขาถูกรกระทำและถูกละเมิด พวกเขาไม่ได้รับการชี้แนะในหนทางของการ
อยู่อย่างมีสติ พวกเขาได้ตั้งสมทสนะผิดๆ
เขาได้กระทำผิดต่อลูกและบุคคลที่ลูกรัก

ลูกขอสวดภาวนาต่อบรรพบุรุษผู้เป็นครอบครัวทางสายเลือด ทางจิตวิญญาณของลูก
ได้โปรดชี้ช่องต่อบุคคลที่ทำให้พวกเราเป็นทุกข์ ซี้ถึงพลังแห่งความรัก และการปกป้องคุ้มครอง
เพื่อว่าหัวใจของพวกเขาจะสามารถรับเกรสแห่งความรัก และเบ้งบานดังดอกไม้ ลูกขอสวดมนต์
ภาวนาให้พวกเขาจงได้เปลี่ยนแปลง เพื่อว่าจะได้สัมผัสความเบิกบานและการดำรงอยู่ เพื่อว่าพวก
เขาจะได้ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ต่อไป ลูกเห็นความทุกข์ของพ
ลูกไม่ต้องการที่จะเก็บความรู้สึกโกรธ และเกลียดซ้ต่อพวกเขาอีกต่อไป ลูกไม่ยอกให้พวกเขา
ต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป ลูกขอส่งมอบพลังแห่งความรักและความเข้าใจไปยังพวกเขา และขอให้
บรรพบุรุษทั้งหมดได้ช่วยเหลือพวกเขาด้วยเทอญ

() () ()

การผ่อนคลายตระหนักรู้

การให้ร่างกายได้พักนั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อร่างกายได้ผ่อนคลายจิตใจของเธอ ก็จะสงบลงด้วย การผ่อนคลายในระดับลึกเป็นหัวใจของการเยียวยาทางกายและจิต ขอให้ใช้เวลาหมั่นฝึกบ่อยๆ ถึงคำแนะนำต่อไปนี้ อาจต้องใช้เวลาฝึกปฏิบัติ นานๆ แต่เราก็สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเองได้ จะลดเวลาเหลือเพียงแค่ - เวลาตื่นนอนตอนเช้า ก่อนเข้านอนตอนค่ำ หรือระหว่างช่วงพักสั้นๆ ในตอนกลางวัน ที่ยุ่งๆ หรือจะยืดเวลาให้ยาวขึ้นและลึกลงยิ่งขึ้นก็ได้ แต่สำคัญที่สุดคือ ต้องดื่มด่ำกับการปฏิบัติ

นอนราบสบายๆ ลงกับพื้นหรือเตียง หลับตาลงเบาๆ วางแขนทั้งสองข้างอย่างสบายไว้ข้างลำตัว ให้ขาผ่อนคลาย ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย ขณะหายใจเข้าออกให้นึกร่างกายทั้งหมดที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกายทั้งหมดที่สัมผัสพื้นหรือเตียง ไม่ว่าจะป็นสันเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง แขน หลังมือ ตลอดจนศีรษะด้านหลัง แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้รู้ว่าตัวเองจมดิ่งลงไปในพื้นที่มากขึ้นเรื่อยๆ ปล่อยวางความเครียด ความกังวลทั้งปวง ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้

ขณะที่หายใจเข้า ให้รู้สึกถึงท้องที่พองขึ้น ขณะหายใจออกให้รู้สึกถึงท้องที่ยุบลง หายใจเช่นนี้หลายๆ ครั้ง แล้วสังเกตแก่ท้องที่พอง-

ตอนนี้ขณะที่หายใจ ขอให้ระลึกความรู้สึกเท้าทั้งสอง ขณะที่หายใจออกให้ผ่อนคลายเท้าทั้งสองหายใจเข้า ส่งความรักไปที่เท้า หายใจออกยึดให้กับเท้า ขณะที่หายใจเข้า - ออก ให้ระลึกถึงว่าเราชั่งน้ำหนักศรัทธาเพียงใดที่มีเท้าทั้งสอง ให้เธอเดิน วิ่ง เล่น กีฬา เดินร่ำ ขับรถ ทำอะไรหลายๆ อย่าง ได้ตลอดวัน ส่งความรู้สึกซาบซึ้งไปยังเท้าทั้งสองที่หัดยืนเพื่อเธอเสมอ ทุกเมื่อที่เธอต้องการ

หายใจเข้า ระลึกถึงขาขวาและขาซ้าย หายใจออกให้เซลล์ทุกในขาได้ผ่อนคลาย หายใจออกยึดให้กับขาทั้งสอง หายใจเข้าส่งความรักไปให้มัน ชื่นชมถึงพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในขา หายใจเข้า - ออกให้ส่งความห่วงใย ความปรารถนาดีไปถึงขาทั้งสองให้มันได้พัก ค่อยๆ จมดิ่งสู่พื้น ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อขาที่เธออาจเกร็งไว้

หายใจเข้า ระลึกถึงมือทั้งสองที่วางอยู่บนพื้น หายใจออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในมือ ทั้งหมดอย่างเต็มที่ ขณะหายใจเข้าให้ชื่นชมว่าช่างมหัศจรรย์เพียงใดที่มีทั้งสองข้างนี้อยู่ ขณะหายใจออก ให้ส่งรอยยิ้มแห่งความรักไปถึงมัน หายใจเข้าออกโดยระลึกถึงว่ามือทั้งสองนี้ทำให้เธอสามารถทำสิ่งต่างๆได้ ไม่ว่าจะปรุงอาหาร เขียนหนังสือ ขับรถ กุมมือคนอื่น อุ้มทารกน้อย เธอทำอะไรได้มากมายก็เพราะมือทั้งสองข้างนี้ แค่เพียงสัมผัสกับความจริงที่ว่าเธอมีมือทั้งสองข้างแล้ว ปลดปล่อยเซลล์ทุกเซลล์ในมือได้

หายใจเข้าตระหนักรู้ถึงแขนทั้งสอง หายใจออกให้แขนได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ขณะหายใจเข้าให้ส่งความรักไปยังแขน หายใจออกยิ้มให้กับมัน ใช้เวลาชื่นชมแขนและพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในนั้น ส่งความซาบซึ้งไปถึงมันที่ทำให้เธอได้โอบกอดผู้คน แกว่งชิงช้า ช่วยเหลือ และรับใช้ผู้อื่น ได้ทำงานหนักได้ทำความสะอาดบ้าน ตัดหญ้า ทำอะไรหลายๆอย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้าออกโดยปลดปล่อยให้แขนทั้งสองข้างได้พักผ่อนอย่างเต็มที่บนพื้น แต่ครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกถึงความเครียดกำลังถู กจากแขน ขณะที่เธอใช้สติโอบอุ้มแขน ให้รู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายไปกับทุกๆส่วนของมัน

หายใจเข้าให้ระลึกถึงที่ไหล่ หายใจออกให้ความตึงเครียดที่ไหล่ไหลลงพื้นไป ขณะที่หายใจเข้า ส่งความรักไปที่ไหล่ ขณะหายใจออกยิ้มอย่างซาบซึ้งในบุญคุณของมัน หายใจเข้าออกโดยตระหนักว่าเธอได้ปลดปล่อยความตึงเครียดมากมายตั้งสมอยู่ที่ไหล่แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้ความตึงเครียดออกไปจากไหล่ รู้สึกว่ามันได้ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไป ส่งความปรารถนาดีความหวังไปยังถึงมัน ระลึกถึงว่าเธอไม่ต้องการให้มันเกิดความตึงเครียดมากเกินไป หากต้องการจะมีชีวิตในแบบที่ให้มันได้พักและผ่อนคลาย

หายใจเข้า ระลึกถึงที่หัวใจ หายใจออกให้หัวใจได้พัก แต่ครั้งที่หายใจเข้า ส่งความรักไปยังหัวใจ แต่ครั้งที่หายใจออก ยิ้มยิ้มกับหัวใจ ขณะหายใจเข้า - ออก ให้รำลึกว่าช่างมหัศจรรย์เพียงใดที่มีหัวใจ ซึ่งกำลังเต้นอยู่นอก หัวใจทำให้เธอมีชีวิต มันอยู่เคียงข้างทุกวันโดยไม่เคยหยุดพัก หัวใจเธอเต้นนับตั้งแต่เธอเป็นตัวอ่อนอยู่ในท้องแม่ได้สี่สัปดาห์ ช่างเป็นอวัยวะอันน่ามหัศจรรย์ทำให้เธอทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้าโดยระลึกถึงว่าหัวใจก็รักเธอเช่นกัน หายใจออก พร้อมกับสัญญาจะดำเนินชีวิตในแบบที่หนุนเนื่องหัวใจให้ทำงานด้วยดี แต่ครั้งที่หายใจออกให้รู้สึกผ่อนคลายยิ่งขึ้น ให้เซลล์ทุกเซลล์ในหัวใจได้ยิ้มอย่างผ่อนคลายและแจ่มชื่น

หายใจเข้าโดยระลึกถึงที่ท้องและลำไส้ หายใจออกให้ท้องและลำไส้ได้ผ่อนคลาย ขณะหายใจเข้า ส่งความรักความซาบซึ้งไปถึงมัน หายใจเข้าออกโดยระลึกถึงว่า อวัยวะเหล่านี้มีความสำคัญต่อสุขภาพของเธอเช่นไร ให้พวกมันได้มีโอกาสอย่างเต็มที่ แต่ละวันพวกมันได้ย่อยและดูดซึมอาหารที่เธอกิน ให้พลังกำลังแก่เธอ พวกมันต้องการให้เธอให้เวลารับรู้และขอบคุณมัน ขณะหายใจเข้าให้ท้องและลำไส้ได้รู้สึกผ่อนคลาย ปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหลายออกไป หายใจออก คมค้ำกับความเป็นจริงที่ว่าเธอมีท้องและลำไส้

หายใจเข้าโดยระลึกถึงตา หายใจออก ให้ตาและกล้ามเนื้อรอบๆตาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้ายิ้มให้กับดวงตา หายใจออก ส่งความรักให้กับดวงตา ให้มันได้พักผ่อนและผ่อนคลายอยู่ในเบ้าตา ขณะหายใจเข้า - ออก ให้ระลึกถึงว่าดวงตาทั้งสองนั้นมีค่าเพียงไร มันทำให้เธอสามารถจ้องมองเข้าไปในดวงตาของคนที่เธอรัก ได้เห็นดวงอาทิตย์อัสดงอันงดงาม ได้อ่านได้เขียน ให้เธอไปไหนมาไหนได้อย่างสบาย ได้เห็นนกโบยบินบนท้องฟ้าได้ดูหนัง เธอทำอะไรได้มากกว่า เพราะดวงตาคู่นี้ ควรใช้เวลาซาบซึ้งอยู่กับของขวัญและการมองเห็น ให้มันได้พักอย่างเต็มที่ เธออาจเลิกคิดวินิทัศน์ เพื่อคลายเครียดที่เกาะกุมอยู่รอบดวงตาก็ได้

ตอนนี้ถ้ามีส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกาย ให้ใช้เวลาระลึกถึงถึงส่วนนั้น และจงส่งความรักไปหายใจเข้า ให้ส่วนนี้ได้พักหายใจออก ยิ้มให้กับมันด้วยความรักความปรารถนาคืออย่างยิ่ง วดระลึกถึงว่ามีส่วนอื่นๆของร่างกายที่ยังแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ ให้ส่วนที่แข็งแรงเหล่านั้น ส่งพลังกำลังมายังส่วนที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วย ให้รู้สึกว่ามีพลังความรักความเกื้อหนุนจากส่วนอื่นๆของร่างกายแผ่เข้ามาและขยายยวบริเวณที่อ่อนแอนี้ หายใจเข้า โดยเชื่อมั่นในความสามารถที่จะขยายตนเอง หายใจออกพร้อมกับปลดปล่อยความวิตกกังวลหรือความกลัวที่อาจเกาะกุมอยู่ในตัวออกมา หายใจเข้า - ออก ยิ้มให้กับร่างกายส่วนที่ไม่สบายด้วยความรักความเชื่อมั่น

สุดท้ายให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อมร่างกายทั้งหมดที่ผ่อนคลาย หายใจออกค้อมค้ำไปกับความรู้สึกทั้งร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง ยิ้มให้กับร่างกายทั้งหมดขณะหายใจเข้า และส่งความรักความกรุณาไปถึงมันขณะหายใจออก ให้รู้สึกว่าเซลล์ทุกเซลล์ทั้งร่างกายกำลังยิ้มอยู่กับเธออย่างชื่นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกาย กลมยั้งท้องที่แผ่วเบาอีกครั้ง

ถ้าเธอกำลังพุดนำคนอื่นอยู่ และรู้สึกสบายใจที่ได้เช่นนั้น ถึงตอนนี้อาจจะร้องเพลงเยินๆ หรือเพลงกล่อมเด็กสักสองสามเพลงคลอตามไปด้วยกัน หลังจากนั้นให้ลิ้มด้าขึ้นช้าๆ ค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยความสงบ ด้วยความสบายใจ จงรักษาความสงบและพลังแห่งสตินี้ไว้ ขณะที่ทำกิจกรรมอื่นๆต่อ รวมทั้งตลอดวันที่เหลือ

ข้อฝีกอบรมสติ

. เธออย่าพึ่งติดยึดอยู่กับลัทธิ ทฤษฎีหรืออุดมการณ์ใดๆ แม้แต่พระพุทธศาสนา ให้ถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นเพียงเครื่องนำทางเท่านั้น หาใช่สัจจะอันสูงสุดไม่

. เธออย่าพึ่งยึดมั่นในความรู้ที่มีอยู่ว่าเป็นสัจจะอันสูงสุดอันไม่อาจเปลี่ยนแปลง ขออย่าได้มีจิตใจอันคับแคบและยึดมั่นอยู่กับความคิดเห็นที่มีอยู่ จงฝึกตนให้เป็นผู้ไม่ยึดมั่น ถือมั่นในคิดเห็น เพื่อที่จะเป็นผู้มีจิตใจอันกว้างขวางและยอมรับทัศนะของผู้อื่น สัจจะที่แท้จริงจะพบได้จากชีวิตเท่านั้น ไม่ใช่จากความนึกคิดคาดเอา จงพร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต และเฝ้าสังเกตความเป็นจริงภายในตนและโลกอยู่ตลอดเวลา

. จงอย่าบังคับขู่เข็ญผู้อื่น แม้แต่เด็กเล็กๆ โดยวิธีการใดๆ ไม่ว่าจะด้วยอำนาจ การบีบบังคับ เงินตรา การโฆษณาชวนเชื่อหรือด้วยการศึกษา แต่ควรใช้การสนทนาอันประกอบด้วยความเมตตา เพื่อช่วยให้ผู้อื่นถดถอนทิฐิความหลงและความใจแคบ

. เธอไม่ควรหลบหนีจากการสัมผัสกับความทุกข์หรือทำเป็นเมินเฉย อย่าได้หลงลืมความทุกข์ของสรรพชีวิตในโลก หาทงออกไปสู่ความทุกข์ยากเหล่านั้น ไม่ว่าจะโดยการพบปะเยี่ยมเยียนเป็นส่วนตัว การติดต่อทางภาพที่แลเห็นหรือเสียงที่ได้ยิน เธอควรปลุกสำนึกของตนเองและผู้อื่นให้ตื่นขึ้น เพื่อรับรู้ต่อความทุกข์ของผู้คนในโลก

. เธออย่าตั้งสมความมั่งคั่ง ในขณะที่คนนับล้านกำลังอดอยากหิวโหย อย่าถือเอาชื่อเสียง ผลประโยชน์ ความมั่งคั่งและอามิสสุขเป็นจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต จงมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายและสละเวลา กำลังงาน และปัจจัยแก่ผู้ที่สมควรจะได้รับ

. เธอจงอย่าเก็บความโกรธและความเกลียดไว้ในใจ ในทันทีที่ความโกรธและความเกลียดผุดขึ้นมา จงนั่งสมาธิกำหนดเอาเมตตาเป็นอารมณ์ เพื่อที่จะแผ่ความรักให้แก่ผู้ซึ่งนึกโกรธและเกลียด จงฝึกที่จะมองดูผู้อื่นด้วยสายตาแห่งความเมตตากรุณา

ดิช นัท ฮันท์, ด้วยปัญญาและความรัก,
พิมพ์ครั้งที่ , (:) , ,
, พิมพ์ครั้งที่ , (: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง), , หน้า - .

. ขอเธออย่าได้ติดใจอยู่กับความฟุ้งซ่านและสิ่งแวดล้อม จงศึกษาลม

. ขอเธออย่ากล่าวคำที่ก่อให้เกิดความ อดหมาง และเป็นเหตุให้หมู่คณะแตกแยก จงพยายามทุกวิถีทางที่จะให้เกิดความปรองดองและแก้ไขความขัดแย้ง แม้จะเป็นเพียงความขัดแย้งที่เล็กน้อยเพียงใดก็ตาม

. เธอจงอย่ากล่าววาจาอวดดีเพื่อผลประโยชน์ส่วนตนหรือเพื่อให้คนเลื่อมใส อย่ากล่าวคำที่ก่อให้เกิดการแบ่งแยกและเกลียดชัง อย่ากระจายข่าวที่ตัวเองยังไม่แน่ใจ อย่าวิจารณ์หรือสิ่งที่เธอยังไม่รู้แน่ชัด จงพูดแต่ความจริงสิ่งที่สร้างสรรค์ จงกล้าพูดถึงเรื่องของความไม่ยุติธรรม แม้ว่าการพูดนั้นจะทำให้เธอต้องตกอยู่ในอันตรายก็ตาม

. เธอไม่พึงใช้กลุ่มสหธรรมิกเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวหรือเปลี่ยนแปลงกลุ่มเป็นพรรคการเมือง ชุมชนทางศาสนาควรมีจุดยืนอันกระจ่างชัดในการต่อต้านการกความไม่ยุติธรรม และควรมุ่งแก้ไขสถานการณ์ โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับความขัดแย้งของพรรค

. ขอเธออย่าได้ประกอบอาชีพ อันก่อให้เกิดภัยต่อมนุษย์และธรรมชาติ อย่าเข้าร่วมงานในสำนักงานที่กำจัดโอกาสในการหาเลี้ยงชีวิตของผู้อื่น จงเลือกอาชีพ ที่ช่วยให้เธอสามารถแผ่ขยายความเมตตาธรรมออกสู่หมู่ชน

. ขอเธออย่าเป็นผู้ประหาร อย่าปล่อยให้ผู้อื่นเป็นผู้ประหาร ทำทุกวิถีทางเพื่อช่วยปกป้องชีวิตและหลักเลียงสงคราม

. ขอเธอจงอย่าครอบครองวัตถุที่ควรเป็นสิทธิของผู้อื่น จงเคารพในทรัพย์สินของผู้อื่น แต่จงปกป้องมิให้ผู้ใดแสวงหาความร่ำรวยบนความทุกข์ยากของผู้อื่น

. ขอเธอจงอย่าปฏิบัติร่างกายแบบผิดๆ เรียนรู้ที่จะควบคุมเขาด้วยความเอาใจใส่ พึงอย่าถือว่าร่างกายของเธอเป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น จงสงวนพลังแห่งชีวิต (ความรู้สึกลึกทางเพศ) อการรู้แจ้ง การแสดงออกทางเพศควรเป็นไปบนพื้นฐานของความ รักและความผูกพันในความสัมพันธ์ทางเพศจะต้องระลึกรั้งถึงความทุกข์ในอนาคตของอีกฝ่ายที่เธอ อาจก่อให้เกิดขึ้น จงรักษาความสุขของอีกฝ่าย จงมีความระลึกรั้งอย่างเต็มเปี่ยมถึงความรับผิดชอบ ในชีวิตใหม่ที่เธออาจนำมาสู่โลก จงใคร่ครวญพินิจถึงโลกที่เธอจะนำชีวิตใหม่มาสู่

(Hugging Meditation)

การสวมกอดภาวนา หรือการกอดอย่างมีสติ เป็นการฝึกเจริญสติอีกวิธีหนึ่ง ที่ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้ประยุกต์มาจาก เป็นการฝึกปฏิบัติที่ทำให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ของกันและกันอย่างแท้จริง ให้หัวใจได้เชื่อมถึงกันและรับรู้ได้ว่าเราไม่ได้แปลกแยกจากกันและกัน ทั้งยังช่วยเยียวยาสร้างความปรองดอง ความเข้าใจ และความสุขได้ให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ด้วย ซึ่งอาจฝึกกอดอย่างมีสติเช่นนี้ กับเพื่อน กับลูก แม้แต่กับต้นไม้ก็สามารถทำได้

ขั้นตอนการสวมกอดอย่างมีสติ คือ เริ่มต้นด้วยการไหว้ซึ่งกันและกัน และตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ ณ ที่นี้ของกันและกัน จากนั้น ให้เบิกบานกับการตระหนักรู้ถึงลมหายใจเข้าออกสัก ๑ ให้ตัวเราเองดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มเปี่ยม เมื่อพร้อมแล้วจึงกางแขนเปิดรับ และสวมกอดพร้อมกับตามรู้ลมหายใจเข้าออกสัก

ลมหายใจแรก ให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะของตนเอง
ลมหายใจที่สอง ให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ของอีกฝ่ายหนึ่งในปัจจุบันขณะและการดำรงอยู่ของเขาก็ทำให้เรามีความสุขเช่นกัน

ลมหายใจที่สาม ให้ตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ด้วยกันในปัจจุบันขณะ เราไม่รู้ว่าอีกสามร้อยปีข้างหน้าฝ่ายหนึ่งจะอยู่ที่ไหน แต่เรารู้สึกขอบคุณและสุขใจที่สามารถอยู่ร่วมกันในขณะนี้ได้

ในให้คลายแขนออก ไหว้ขอบคุณซึ่งกันและกันอีกครั้ง การกอดกันนี้ในลักษณะนี้จะทำให้ผู้ที่เราสวมกอดรู้สึกถึงการดำรงอยู่อย่างแท้จริงและมีชีวิตชีวา ท่านได้ให้ทัว่า แม้แต่การกอดก็ต้องมีศิลปะ กล่าวคือ หากเรากำลังกอดใครสักคนอยู่ แต่จิตใจเราออกแวก

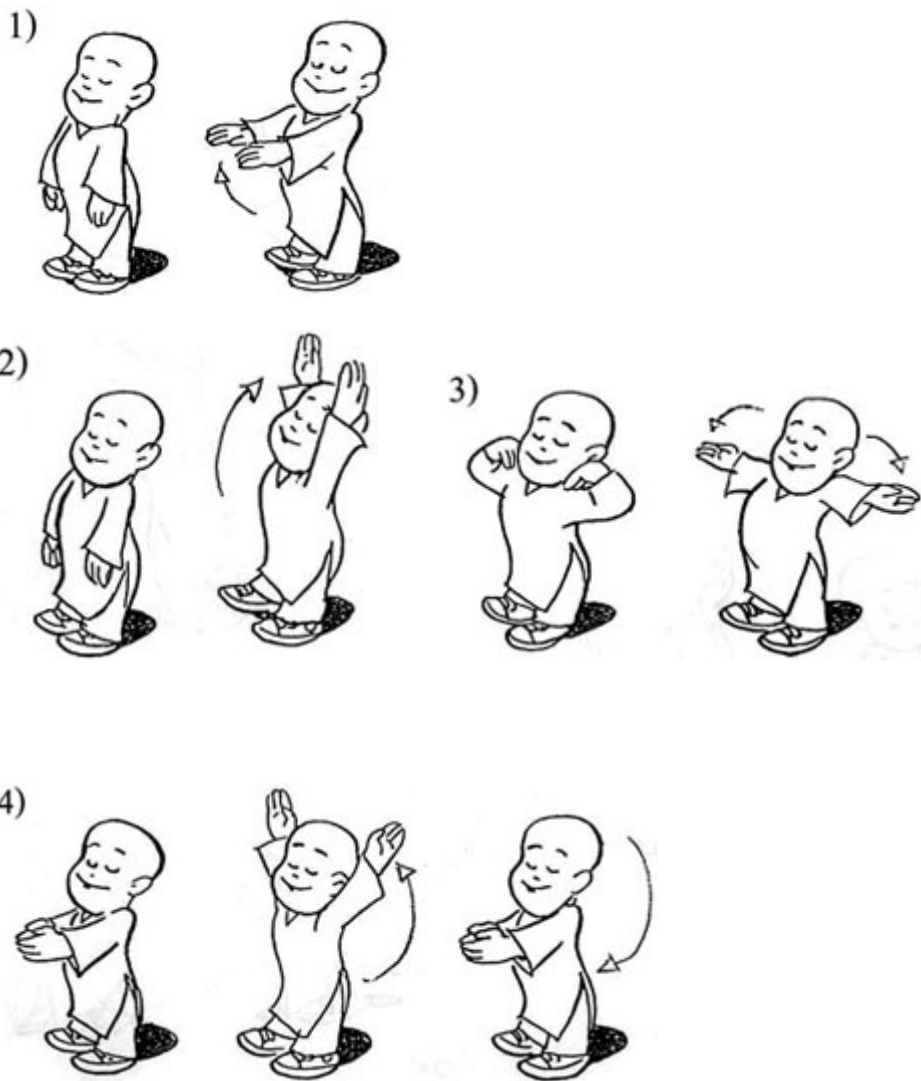
ดิซ นัท ฮันท์ ได้คิดค้นขึ้น ในปี ค. กล่าวคือ มีนั
ไปส่งท่านที่สนามบินและขอกอดท่าน แล้วท่านก็ตอบรับ แต่การสวดครั้งนั้นยังไม่เป็นธรรมเนียมนัก ท่านจึงได้
แนวคิด ว่า หากต้องทำงานร่วมกับเพื่อนชาวตะวันตกแล้ว ก็ควรเรียนรู้ถึงวัฒนธรรมตะวันตกด้วย, อ้างใน ดิซ
นัท ฮันท์, : คำสอนว่าด้วย , หน้า .

“Hugging Meditation” <<http://www.plumvillage.org/>>, อ้างใน “ ”, , ปี
(-), หน้า .

เรื่องอื่น หรือสักว่าแค่ตบหลังเบาๆ ทำเป็นว่าตัวเราอยู่ตรงนั้น นั่นเป็นการกอดที่เรรวน ไม่
ซึ่งไม่ใช่การกอดที่แท้จริง การกอดที่แท้จริง คือ ต้องกอดด้วยการหายใจอย่างมีสติ กอด
ด้วยร่างกาย หัวใจ และจิตวิญญาณ ด้วยความตระหนักรู้ว่า คนที่เราอกกำลังอยู่ในอ้อมแขนของ
เราจริงๆ และเขาก็เป็นคนที่มีความสำคัญกับเราอย่างมาก การกอด จะช่วยให้พลังแห่งความ
ความห่วงใย และสติได้แผ่ไปถึงกันและกันอย่างแท้จริง

ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, ประชา หุตานวัตร และสุภาพร พงศ์พฤ ษ์,
พิมพ์ครั้งที่ . (: สำนักพิมพ์สยาม,), หน้า .
ดิช นัท ฮันท์, เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก, , พิมพ์ครั้งที่ ,
(: สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง,), หน้า - .

การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ
ทำ

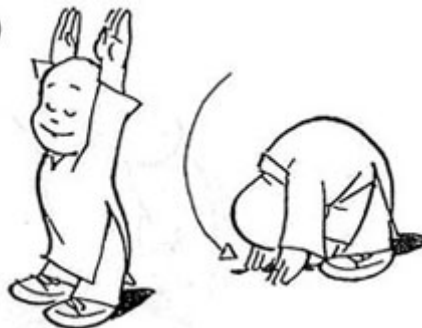


หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย, “การบริหารกายอย่างมีสติ ทำ”, <http://www.thaiplumvillage.org/plum_practice_movement02.html>, ().

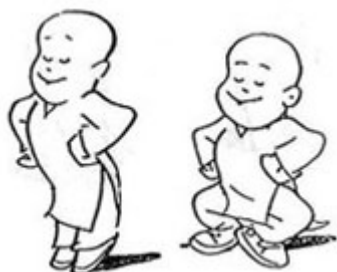
5)



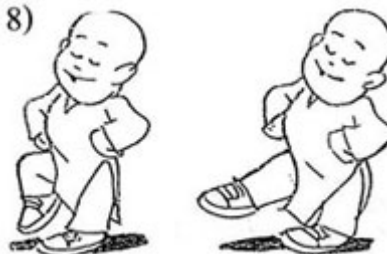
6)



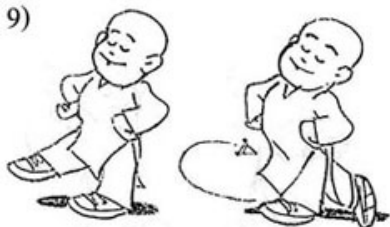
7)



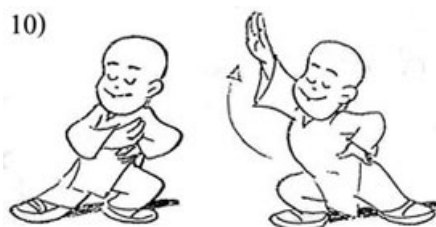
8)



9)



10)



ประวัติผู้

ชื่อผู้วิจัย : พระทรัพย์ชู ฉายา มหาวิโร นามสกุล บุญพิพา
: .หม่าน ต. .
:
: ณ วัดสว่างนาราม ต. .
.หนองบัวลำภู โดยมีพระครูปริยัติคุณากรณ์ เป็นพระอุปัชฌาย์
: ()
โดยมีพระมณีอินมคุณ เป็นพระอุปัชฌาย์
:
: .
: .ขอนแก่น
: (คณะมนุษยศาสตร์ สาขาภาษาอังกฤษ)
: รุ่นที่ . .

ประสบการณ์ทำงาน

- : เลขานุการ โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์วัดอัมพวันรา
- : หัวหน้าโครงการ และอบรมเยาวชนภาคฤดูร้อน
- : พระวิทยากรอบรมค่ายพุทธบุตรพุทธธรรมวัดปัญญาบันฑิตาราม
- : .
- : .
- : .

หน้าที่ปัจจุบัน

- : เป็นพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน เขต
- : เป็นพระวิทยากรอบรมค่ายคุณธรรมจริยธรรมร่วมกับ
"กลุ่มพัฒนาจิตเพื่อชีวิตดีงาม"
- : เป็นพระวิทยากรอบรมคุณธรรมจริยธรรมในโครงการบรรพชา
สามเณรและอบรมเยาวชนภาคฤดูร้อน
- : พระวิทยากรบรรยายธรรมตามโรงเรียน และสถาบันการศึกษาต่าง ๆ

ที่อยู่ปัจจุบัน

: