

บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review

สันติสุขทุกลมหายใจ : PEACE IS EVERY BREATH

เขียนโดย ตีช นัท ฮันท์ แปลโดย จิตรร์ ตัณฑเสถียร

พระศกดิษฐ์ ส่วโร (แสงธง)^๑ Phra Sakdithat (Sangtong),
พูนชัย ปันธิยะ^๒ Poonchai Pantiya



บทนำ

ท่านตีช นัท ฮันท์ เกิดในปีพ.ศ. ๒๕๖๙ จังหวัดกวางสี ภาคกลางของประเทศเวียดนาม มีนามเดิมว่า เหงียน ซวน เป๋า (Nguyen Xuan bau) พ.ศ. ๒๕๘๕ อายุ ๑๖ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา ณ วัดตือฮิว (To Hieu) พ.ศ. ๒๕๙๒ อายุ ๒๓ ปี อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เดินทางไปเชียงใหม่เพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาและเขียนบทความ ทำให้ถูกต่อต้านจากผู้นำองค์กรชาวพุทธและรัฐบาลในขณะนั้น ในปีพ.ศ. ๒๕๐๕ ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน สหรัฐอเมริกา ศึกษาสาขาศาสนาเปรียบเทียบ จากนั้น ๑ ปี ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย แต่ท่านตัดสินใจกลับไปยังประเทศเวียดนาม เพื่อสานต่อแนวคิดพุทธศาสนาให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยก่อตั้งโรงเรียนคนหนุ่มสาวรับใช้สังคม เยียวยาความเสียหายจากสงคราม

พ.ศ. ๒๕๐๙ มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr) เสนอชื่อท่านตีช นัท ฮันท์ เข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ รัฐบาลเวียดนามปฏิเสธการกลับประเทศของท่าน จึงต้องลี้ภัยอย่างเป็นทางการไปพำนักที่ประเทศฝรั่งเศส โดยเป็นอาจารย์สอนประวัติศาสตร์ในมหาวิทยาลัย สร้างอาคารนอกเมืองปารีสเพื่อเขียนหนังสือและปลูกพืชไร่ ท่านยังคงทำงานเพื่อสันติภาพ และเพื่อผู้ลี้ภัยอย่างสม่ำเสมอ

^๑ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

^๒ อาจารย์ที่ปรึกษา หลักสูตรบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๒๕ มีผู้มาปฏิบัติธรรมที่อาศรมของท่านทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ท่านจึงเริ่มก่อตั้งชุมชนทางตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศสตั้งชื่อว่า หมู่บ้านพลัม (Plum Village) ซึ่งถือเป็นบ้านของท่าน และเป็นชุมชนการปฏิบัติใช้ชีวิตอย่างมีสติของพุทธบริษัท ๔ ปัจจุบัน มีสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมกระจายอยู่ในหลายประเทศ อาทิ ฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา เยอรมนี ฮอลแลนด์ และไทย มีนักบวชกว่า ๖๐๐ รูป จาก ๒๐ ประเทศทั่วโลก มีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางหมู่บ้านพลัมหรือ “สังฆะ” เกือบ ๑๐๐๐ กลุ่ม กระจายอยู่ ๓๑ ประเทศ

ท่านดิช นัท ฮันท์ พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิดพุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถียุคปัจจุบัน ท่านเป็นที่รู้จักในฐานะพระเถระชั้นผู้ใหญ่ พระอาจารย์เซน พระมหาเถระในพุทธศาสนาเถรวาท พระวิปัสสนาจารย์ ภาวนา กวี นักเขียน นักต่อสู้เพื่อสันติภาพ ปัจจุบันท่านพำนักที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส

สันติสุขทุกลมหายใจ งานเขียนของท่านดิช นัท ฮันท์เล่มนี้ ท่านกล่าวว่าเป็นงานที่สืบเนื่องมาจาก (ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ (The Miracle of Mindfulness) ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๑๙๗๔ เพื่อเป็นคู่มือสำหรับปฏิบัติภาวนาแก่สมาชิกโรงเรียนคนหนุ่มสาว และสันติภาพทุกอย่างก้าว (Peace Is Every Step) ตีพิมพ์ปี ๑๙๙๑^๓ เป็นบทสั้น ๆ เกี่ยวกับการนำสติและสันติภาพมาใช้ในมิติต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน) สำหรับสันติสุขทุกลมหายใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่าน ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสกับสันติภาพและความเบิกบานที่แท้จริง ได้วันละหลาย ๆ ครั้ง ท่านกล่าวว่า แม้เธอจะมีชีวิตอยู่กับตารางงานที่อัดแน่นก็ตามขอเพียงมีหนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือและมีชีวิตที่มีความสุขยิ่งกว่าเดิม (หน้า ๑๙) ด้วยปณิธานที่เรียกว่า “พุทธศาสนาในวิถีชีวิตประจำวัน” ที่จะสามารถช่วยเหลือผู้คนให้มีความทุกข์น้อยลง ให้มีความเบิกบานและความสงบเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

โครงสร้างเนื้อหา

สันติสุขทุกลมหายใจ เล่มนี้เป็นงานเขียนที่ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้ทำให้พุทธศาสนาอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน เนื้อหาแบ่งออกเป็นบทสั้น ๆ มากถึง ๔๒ บทแต่ละบทได้กล่าวถึงวิถีแห่งชีวิตของผู้คนทั้งหมดเริ่มตั้งแต่ ตื่นนอนยามเช้า เปิดก๊อกน้ำ ล้างใบหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว นั่งและหายใจ เตรียมอาหารเช้า รับประทานอาหารไม่ตี ทลายห้องซังแห่งอดีต เดินในวิถีแห่งสติ การเข้าที่พึ่งแท้ เปรียบดอกไม้ที่แย้มบาน ไร่การเกิดและการตาย พิจารณาความไม่มุ่งหวัง ความรักอันไร้ขอบเขต ฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความกรุณา เป็นต้น

^๓ ดิช นัท ฮันท์, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, **สันติสุขทุกลมหายใจ PEACE IS EVERY BREATH**, (กรุงเทพฯ: ปริมาณีย์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๑๙.

ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวไว้ในบทนำว่า เราทุกคนจำเป็นต้องมีมิติทางจิตวิญญาณในชีวิต เราต้องการการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ หากการฝึกฝนเราสม่ำเสมอและมั่นคง เราจะสามารถแปรเปลี่ยนความกลัว ความโกรธและความสิ้นหวังที่อยู่ภายในตัวเราได้ นับเป็นข่าวดีคือการฝึกฝนทางจิตวิญญาณหรือการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถทำได้ทั้งวัน ไม่ว่าเธอจะทำอะไร เธอมีสิทธิ์ที่จะเลือกทำสิ่งนั้น ๆ ด้วยร่างกายและจิตใจทั้งหมดของเธอด้วย “สติและสมาธิ” ทุกกิจกรรมสามารถกลายเป็นการปฏิบัติธรรมของเรา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ขอเพียงตระหนักรู้ถึงร่างกายของเธอ เธอไม่อาจกล่าวได้ว่า “ฉันยุ่งเกินไป ฉันไม่มีเวลาสำหรับภาวนา”

ดิซ นัท ฮันท์ มองว่า ทุก ๆ ขณะ คือของขวัญแห่งชีวิต เมื่อเธอตื่นนอน เธอสามารถยิ้มได้ทันที นั่นคือรอยยิ้มแห่งการตรัสรู้ ชีวิตกำลังมอบ ๒๔ ชั่วโมงที่สดใหม่ให้ดำรงชีพ และนั่นคือของขวัญอันล้ำค่าที่สุด^๔ ท่านสอนให้ภาวนาว่า “ตื่นขึ้น รอยยิ้มผลิบาน ยี่สิบสี่ชั่วโมงแห่งวันใหม่ ปณิธานใช้ชีวิตเต็มเปี่ยมทุกขณะ มองสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรัก” (หน้า ๒๗) เธอสามารถสัมผัสกับความสุขมากมายได้ในระหว่างล้างหน้า แปรงฟัน หวีผม โกนหนวดและอาบน้ำ เมื่อเธอรู้อักที่จะฉายแสงแห่งความตระหนักรู้ลงบนทุกการกระทำ การเจริญสติคือการใส่ใจ (หน้า ๒๘) ในแต่ละวันเธอมีเวลา ๑-๒ นาที สำหรับการแปรงฟัน ขอให้รวบรวมสมาธิทั้งหมดอยู่กับการแปรงฟัน เธอต้องแปรงฟันด้วยความสบายและมีความสุขตลอดเวลา ๑-๒ นาทีที่เธอแปรงฟัน ถ้าเธอทำได้ ถือว่าเธอประสบความสำเร็จแล้ว นี่แหละคือภาวนา (หน้า ๓๐) ท่านบอกว่าเราอาบน้ำแต่งตัว เรามอบความใส่ใจทั้งหมดของเราให้กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ เราทำทุกอย่างด้วยความผ่อนคลาย เบาสบาย เราทำสิ่งเหล่านั้น คือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราต้องทำในชีวิตอย่าปล่อยความคิดที่คุ้นเคยเป็นพลังนิสัยลากจูงเธอไปสู่เรื่องราวต่าง ๆ ในอดีต หรืออนาคต หรือจงจำเธอไว้กับความกังวล ความเสียใจ และความโกรธ กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ (หน้า ๓๒) การนั่งและหายใจ ท่านดิซ นัท ฮันท์ สอนว่า ฉันขอให้เธอนั่งสัก ๒ -๓ นาทีเท่านั้น หลังจากนั้นหากเธอรู้อีกว่าการนั่งสมาธินั้นเบื่อกว่าที่จะหยุดได้ เธอค่อยนั่งต่อไปนานเท่าที่ต้องการ ท่านแนะนำว่าด้วยการหาที่นั่งให้เหมาะกับตัวเอง การจัดที่นั่ง การจุกดูด้วยสติและสมาธิ แล้วรับรู้อยู่กับลมหายใจที่เคลื่อนเข้าและออกผ่านท้องและหน้าอก หายใจเข้าฉันรู้สึกดี หายใจออกฉันรู้สึกเบาสบาย (หน้า ๓๔) ท่านสอนว่า การเตรียมอาหารเข้าก็เป็นปฏิบัติภาวนาด้วยเช่นกัน คือทำได้อย่างมีสติ การทำอะไร ๆ อย่างมีสติ คือการตระหนักรู้อย่างชัดเจน รู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น สติช่วยให้เราดำรงอยู่ในทุก ๆ ขณะ ของชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง การเตรียมอาหารเข้ากลายเป็นการภาวนาที่แสนเบื่อกว่า (หน้า ๓๕) รับประทานอาหารเข้าท่านดิซ นัท ฮันท์ ได้ให้ความสำคัญถึงการฝึก ท่านเห็นว่า เป็นช่วงเวลาแห่งการผ่อนคลาย

^๔ Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, (Kandy, Buddhist Publication Society, (1976,1983), p 13 -15.

ความสุขอันเรียบง่ายสงบ งดการอ่านหนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์ มองทุกคนที่นั่งร่วมโต๊ะ หายใจ ยิ้มด้วยความรับรู้ ซาบซึ้งกับการดำรงอยู่ของผู้ร่วมรับประทานอาหารทุกคน ท่านบอกว่า เราอาจทักทายและพูดคุยผู้ที่นั่งร่วมโต๊ะด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ เป็นการแสดงความรับรู้ถึงการดำรงอยู่อันล้ำค่าของคนที่เรารัก (หน้า ๓๖) สอดคล้องกับที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้ว่าเมื่อเราเอาใจใส่ต่อกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติตื่นรู้ในทุกขณะ ค่อย ๆ ทำให้ละน้อย ถ้ามีความสุขก็ค่อยพัฒนาทำต่อไปเรื่อย ๆ ทำให้บ่อย ๆ ยิ้มด้วยความรับรู้ซาบซึ้งกับชีวิตทุกลมหายใจ^๕ การรับมือนิสัยที่ไม่ดี ท่านบอกว่า เรามีพลังนิสัยเชิงลบของจิตใจที่เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า ที่พึงระวังที่สุดคือการปล่อยให้ใจโลดแล่นไปสู่นาครดอยู่เสมอ สิ่งที่เราต้องฝึกภาวนาในเวลานี้คือ น้อมจิตของเธอกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ตระหนักรู้ถึงพลังนิสัยนั้นในทุก ๆ ครั้งที่มีมันลากจูงเธอไป (หน้า ๓๗)

ท่านดิช นัท ฮันท์ กล่าวถึง ภาพอดีตที่หลอกหลอนเรา ชัดขวางเรา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเราในปัจจุบัน เป็นเหตุให้เราพูด ทำในสิ่งที่เราไม่ได้ปรารถนา เราได้สูญเสียอิสรภาพไป วิธีปฏิบัติคือ การหายใจอย่างมีสติช่วยให้เราเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ความเจ็บปวดที่เราต้องอดทนในอดีตนั้น ไม่ได้กำลังเกิดขึ้นกับเราอยู่ในตอนนี้ หายใจเข้าอย่างมีสติ เมื่อระลึกได้พลังที่จะทำให้ใจเราปั่นป่วนถูกลดทอนแล้ว (หน้า ๔๐) การเดินอย่างมีสติเป็นการปฏิบัติอันวิเศษ ที่จะช่วยให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ในทุกขณะ ปัจจุบันขณะเท่านั้นที่เป็นของจริง อดีตและอนาคตนั้นเป็นเพียงปีศาจที่ลากเราไปสู่ความเสียใจ ถ้าทุกก้าวเดินของเธอ นำเธอกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ปีศาจทั้งหลายจะไม่มีอำนาจใด ๆ เหนือเธอได้อีกต่อไป ด้วยบทภาวนาว่า “ฉันกลับมาแล้ว ถึงบ้านแล้ว ณ ที่นี้ ในขณะนี้ ฉันมั่นคง ฉันเป็นอิสระ ในความเป็นจริงอันสูงสุด ฉันดำรงอยู่” (หน้า ๔๕)

การเข้าฟังที่แท้จริง ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้ยกคำสอนของพระพุทธองค์ว่า มีสถานที่ที่ปลอดภัยมากอยู่แห่งหนึ่ง เราสามารถกลับมาพักพิงสถานที่นี้ได้ทุกเมื่อที่เราต้องการไม่ว่าจะอยู่ที่ใด สถานที่แห่งนี้คือเกาะภายในตัวเราเอง เมื่อใดที่เธอตระหนักรู้ลมหายใจ เธอได้พบที่พึ่งในลมหายใจของตนเอง การปรากฏขึ้นของสติคือการปรากฏขึ้นของพระพุทธเจ้า พลังแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรมและสังฆะจะดำรงอยู่กับเราอย่างแท้จริง แม้ถึงคราวที่ต้องเผชิญกับความตาย เราก็สามารถตายได้อย่างสงบสุข (หน้า ๕๑) การที่เราจะมีความสุขได้นั้น เราจำเป็นต้องมีความสดชื่นระดับหนึ่งเสียก่อน การสร้างความสงบ ความผ่อนคลาย ความสดชื่นถือเป็นการฝึกฝน “การหยุด” ในการภาวนาวิถีสเนน เราเป็นดอกไม้ได้จริง ๆ ดอกไม้ในสวนแห่งมนุษยชาติ เราเปรียบเหมือนดอกไม้ที่แย้มบาน สดชื่นเหมือนน้ำค้างพร่างพราย (หน้า ๕๓)

^๕ ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์ของการตื่นอยู่เสมอ The Miracle of Being Awake, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มูลนิธิ โกลมณีศิมทอง, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘.

มั่นคงดังขุนเขา ท่านดิช นัท ฮันท์ สอนว่า เราไม่อาจสงบและมีความสุขได้หากขาดความมั่นคง เมื่อร่างกายและจิตใจไม่มั่นคง เราจะรู้สึกกระวนกระวายปั่นป่วนใจ เมื่อหายใจด้วยความตระหนักรู้ นั่งด้วยความสงบ เธอจะสร้างความหนักแน่นภายในให้กลับคืนมาอีกครั้ง “หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งภูผา หายใจออก ฉันรู้สึกมั่นคงและหนักแน่น” (หน้า ๕๖) ดั่งผืนน้ำสะท้อนผา ภาพเงาสท้อนบนผืนน้ำเปรียบได้กับจิตใจที่เจียบสงบ เมื่อจิตใจไม่ถูกรบกวนโดยจิตปรุงแต่งต่าง ๆ เมื่อจิตใจเราสงบ จิตของเราจะสะท้อนภาพความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง หายใจออก ฉันทำจิตปรุงแต่งต่าง ๆ ให้สงบ (หน้า ๕๗) ดูแลพายุอารมณ์ ท่านกล่าวว่า บางครั้งหนุ่มสาวก็ไม่สามารถรับมือกับพายุอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ มีวิธีคือ ก่อนอื่น เธอจำเป็นต้องรู้ว่าอารมณ์ก็เป็นเพียงแค่อารมณ์ ไม่ว่าจะมันจะยิ่งใหญ่หรือรุนแรงเพียงใด เธอยิ่งใหญ่กว่าอารมณ์นั้นมากมายนัก อารมณ์นั้นเกิดขึ้น คงอยู่สักครู่ แล้วจากไป แล้วเหตุใดเราจึงต้องยอมตายกับอารมณ์ (หน้า ๕๙) พื้นที่ว่างคือตัวแทนของความอิสระและผ่อนคลาย หากไม่มีอิสระเราจะมีความสุขได้อย่างไร ท่านดิช นัท ฮันท์ สอนว่า เธออยากประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน ซึ่งไม่ได้ผิดอะไร แต่เธอต้องรู้จักจัดสรรชีวิตเพื่อให้การทำงานสามารถสร้างความสุขได้อย่างแท้จริงในทุกวัน ของขวัญล้ำค่าที่สุดที่เธอสามารถมอบให้กับคนที่เธอรักนั้นคือพื้นที่ว่างที่มีให้แก่นกทั้งภายนอกและภายใน อย่าปล่อยให้ปัญหา พรากเธอจากชีวิตจริงของเธอเอง “ฉันหายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งพื้นที่ว่าง หายใจออก ฉันเป็นอิสระ” (หน้า ๖๓)

สาระสำคัญบางประเด็นที่น่าสนใจ

ท่านดิช นัท ฮันท์ มีทัศนคติต่อความเข้าใจและความรักว่า หากเรารับรู้และเข้าใจความทุกข์ของตนเอง เราจะรับรู้และเข้าใจความทุกข์ของคนอื่นได้อย่างง่ายดาย การฝึกได้อย่างนี้คือการฝึกมองอย่างลึกซึ้งในข้อ ๑ และข้อ ๒ ของอริยสัจ ๔ แล้วจะพบทางออกสู่ความหลุดพ้นในข้อ ๔ ความสิ้นทุกข์ที่ลุล่วงได้ด้วยทางนั้น คือข้อ ๓ (หน้า ๖๔) คุณพ่อคุณแม่ในตัวฉัน คุณแม่ในตัวฉัน คนมากมายที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่นและน่าเจ็บปวดกับพ่อแม่ของตนเอง ท่านสอนให้มองว่า แท้จริงแล้วเธอและคุณพ่อของเธอมิใช่บุคคลสองคนโดยแยกขาด และก็มีได้เป็นบุคคลคนเดียวกันด้วย เธอและคุณแม่ของเธอก็เป็นเช่นนั้น เราเรียกปัญญาอันประเสริฐนี้ว่า “ไม่เป็นหนึ่งและไม่เป็นสอง” การเข้าใจความทุกข์และต้นเหตุแห่งความทุกข์อย่างลึกซึ้งก่อให้เกิดการยอมรับและความรัก (หน้า ๖๘) ทุกสิ่งที่เราเห็นได้ยิน คตินึก หรือได้ประสบพบเจอ จะถูกบันทึกทันทีในส่วนลึกของจิตวิญญาณของเรา พระพุทธองค์เรียกจิตวิญญาณนี้ว่า “คลังวิญญาณ” ชาวตะวันตกเรียกว่า จิตใต้สำนึก ท่านบอกว่าเราได้รับอิทธิพลอย่างมากจากคลังวิญญาณที่เก็บอารมณ์ต่าง ๆ ไว้มีเพียงการฝึกเดินและหายใจอย่างมีสติช่วยให้เราดำรงอยู่ในโลกแห่งความจริง (หน้า ๗๑) สติที่ถูกต้องคือพลังงานที่นำเรากลับมาสู่ปัจจุบันขณะ สติที่ไม่

ถูกต้อง คือพลังงานที่ผูกเราให้อยู่กับอดีตเจ็บปวดที่เป็นวัตถุมิพิชทั้งหลายในคลังวิญญาณ (หน้า ๗๙) คนที่ไม่สามารถทิ้งอดีตที่เจ็บปวดไว้ข้างหลัง เพื่อใช้ชีวิตอย่างอิสระและผ่อนคลายท่ามกลางความมหัศจรรย์แห่งชีวิตในปัจจุบัน เสรีภาพหมายถึงการหลุดพ้นจากคุกแห่งอดีตของตนเอง มีคำพังเพยของเวียดนามว่า “เรากลับมาว่ายน้ำในสระเดิม ๆ เสมอ” วิธีคือ เราจำเป็นต้องฝึกตนเองให้มีสติอย่างถูกต้อง (หน้า ๗๔) หลวงปู่สอนให้ใช้ “การใส่ใจ” คือกำหนดใจให้ไปรับรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ว่าเราควรใส่ใจของเราให้รับรู้อารมณ์ที่เชื่อมเราเข้ากับข้อมูลที่จะผลิตจิตปรุงแต่งเชิงบวก ความรักการใส่ใจเช่นนี้ เรียกว่า “ การใส่ใจที่สมควร”(หน้า ๗๖) บริโภคอย่างมีสติ หมายถึงการเลือกบริโภคสิ่งที่จะนำความสงบสุขมาสู่ร่างกายและจิตใจของเรา คนเอเชียกล่าวว่า “ความเจ็บป่วยผ่านมาจากปาก” คนฝรั่งเศสกล่าวว่า “เราขุดหลุมฝังศพด้วยฟันเราเอง” เมื่อเรารับประทานและดื่มอย่างมีสติเราจะไม่รับสิ่งให้โทษเข้าสู่ร่างกายเพียงเพราะความอร่อย (หน้า ๗๙) ท่านสอนว่า สติคือสิ่งที่มีค่าที่สุดที่เราพึงได้ สติไม่มีขายตามร้านค้า ถึงแม้เราจะยินดีจ่ายด้วยเงินมากมายสักเพียงใดก็ตาม เราต้องเจริญสติด้วยตนเอง สติช่วยให้เราตระหนักรู้ว่าสิ่งใดที่เราจำเป็นต้องมีจริง ๆ และสิ่งใดที่ไม่จำเป็นต่อชีวิต ยิ่งฝึกฝนมากยิ่งขึ้นเรายิ่งตระหนักรู้ได้อย่างชัดเจน (หน้า ๘๕) การดำรงอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบันคือการหายใจและการเดินด้วยความตระหนักรู้ ก่อให้เกิดพลังแห่งสติ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า เราทุกคนอยู่อย่างมีความสุขได้ ณ ที่นี้ ในเวลานี้ และดินแดนแห่งสุขชาติ ของพระพุทธองค์อยู่ที่นี้ ตรงนี้ เราควรฝึกฝนที่จะเบิกบานกับอาณาจักรในทุกอย่างก้าวที่เราเดิน เราควรเบิกบานกับความสุขเดี๋ยวนี้ในวันนี้ เพราะพรุ่งนี้อาจสายเกินไป การภาวนาคือการดำรงอยู่อย่างลึกซึ้งในทุกขณะของชีวิตประจำวัน สติ สมาธิ ปัญญาจริงจริง คือแก่นแท้ของภาวนา (หน้า ๘๙)

ท่านผู้เขียนมีทัศนคติต่อ ความรักอันไร้ขอบเขตว่า ในพุทธศาสนาเรารู้ความเข้าใจ ก่อให้เกิดรักแท้ เมื่อเราไม่เข้าใจผู้ที่เรากำลังมอบสิ่งที่เราเรียกว่าความรัก ยิ่งเรารักเขามากเท่าไรเราก็ยิ่งทำให้เขาเจ็บได้มากเท่านั้น เราควรถามตนเองว่า “ฉันเข้าใจความยากลำบากและความทุกข์ของเขาแล้วหรือยัง ฉันได้เห็นต้นเหตุของความทุกข์นั้นแล้วหรือยัง” เมื่อเราเห็นถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว เราจะเห็นหนทางที่จะแปรเปลี่ยน พุทธศาสนายังสอนอีกว่า เราต้องรักตัวเราเองให้ได้ก่อน เราจึงจะสามารถรักผู้อื่นได้อย่างแท้จริง (หน้า ๑๐๕) รักแท้ นำพาความเบิกบาน ซึ่งเป็นความรู้สึกปีติยินดีและอิ่มเอมใจ เมื่อฝึกสติ เราสามารถตระหนักรู้ได้ถึงปัจจัยแห่งความสุขทั้งปวงที่มีอยู่ อุเบกขา หมายถึงการไม่ขีดแบ่ง ไม่เลือกข้าง ไม่แบ่งแยก ไม่ปฏิเสธรักแท้ต้องเป็นแบบนั้น (หน้า ๑๐๗)

ท่านดิช นัท ฮันท์ เห็นว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการปฏิบัติภาวนาที่จะนำมาซึ่งปาฏิหาริย์ ในการบำบัดเยียวยา เราสามารถเป็นพระโพธิสัตว์ คือบุคคลที่มีชีวิตอยู่ด้วยความเมตตาอันยิ่งใหญ่ต่อทุกสรรพชีวิตสามารถนั่งและรับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่นได้ การรับฟังอย่างลึกซึ้งด้วยทั้งหมดของหัวใจของเรา ด้วยความเมตตาและกรุณาทั้งหมดที่

เรามี (หน้า ๑๐๘) ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นลักษณะของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนา มหายานตามหลักของปรัชญามหายาน ที่ความเมตตาจะต้องประกอบไปด้วยกุศลจิตและมีความบริสุทธิ์^๖ ท่านบอกว่า การใช้วาจาแห่งความรักก็เป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่ง การฝึกใช้วาจาแห่งความรัก ร่วมกับฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง มีอานิสงส์ในการฟื้นฟูการสื่อสารระหว่างกัน (หน้า ๑๑๙) ทุกลมหายใจของเธอ ในขณะที่เธอหายใจเข้า ก้าวเท้าสักสองสามก้าว ในช่วงเวลานั้น เธอจะสังเกตเห็นว่าตัวเองมีชีวิต เธอสามารถเบิกบานกับปาฏิหาริย์ได้ในขณะที่เดิน เธอสามารถสัมผัสกับปาฏิหาริย์ของชีวิต เบิกบานและมีความสุขได้ในทุกขณะ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน (หน้า ๑๑๗)

ท้ายเล่ม เป็นคาถาสำหรับการปฏิบัติประจำวัน ซึ่งเป็นบทคาถาสั้น ๆ ที่หมู่บ้านพลัม ใช้ท่องระหว่างกิจกรรมประจำวัน วัตถุประสงค์ก็คือเพื่อช่วยให้กลับมาอยู่ปัจจุบันขณะ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ บอกว่า การใช้คาถามีมากกว่า ๒๐๐๐ ปี ในขณะที่ท่านเป็นสามเณรที่วัดตือฮิว ที่เวียตนาม ท่านมีหนังสือคาถาสำหรับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน รวบรวมโดยพระอาจารย์ตุ๊ติ พระสังฆปริณายกชาวจีน หนังสือ ๕๐ คาถา เขียนขึ้นเพื่อพระภิกษุ และภิกษุณี สามเณรและสามเณรี ได้ใช้ฝึกปฏิบัติ ที่หมู่บ้านพลัมฝรั่งเศส ที่ท่านพำนักอยู่ สวดคาถา เมื่อตื่นนอน เข้าห้องปฏิบัติธรรม ระหว่างมื้ออาหาร เช่นคาถาเมื่อตักข้าว “ในอาหารนี้ ฉันเห็นอย่างแจ่มชัด สรรพสิ่งในจักรวาล ช่วยบำรุงเลี้ยงฉัน” และแบบฝึกอบรมสติจำนวน ๕ ข้อ มีการปกป้องชีวิต ความสุขอันแท้จริง ความรักที่แท้จริง วาจาแห่งความรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง การบำรุงหล่อเลี้ยงและเยียวยา

สันติสุขทุกลมหายใจ เล่มนี้ปกหน้าได้นำรูปของท่านดิซ นัท ฮันท์ มือซ้ายมีระฆังใบเล็ก บนฝ่ามือ ด้วยท่านั่งอันสงบ ใบหน้าสงบเย็นมีความสุข โทนสีบอกถึงความสงบใจ รูปเล่มกะทัดรัดพิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยพิช เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นแนวทางวิถีของหมู่บ้านพลัม งานเขียนเล่มนี้ท่าน มุ่งเน้น เป็นแนวในการประพฤติปฏิบัติเป็นวิถีประจำวันของชาวพุทธมหายาน โดยมีวิถีเซนที่เน้นการใช้ สติ สมาธิ ปัญญาในขณะปัจจุบัน และวิถีชีวิตนี้กำลังได้รับความสนใจและมีผู้เข้าร่วมภาวนามากมายทั่วโลก ทุกชาติ ทุกศาสนา บางคนเป็นคริสต์แต่เลือกใช้ชีวิตแบบวิถีพุทธมหายานแนวเซน บ้างเป็นมุสลิม แต่ชื่นชอบวิถีมหายานแนวเซน ที่ให้คำตอบของชีวิตทุกกระบวนความ ในยุคที่จังหวะชีวิตของผู้คนรวดเร็วและเร่งรีบยิ่งกว่าเคย เนื้อหาหนังสือชี้ให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เราได้กระทำ ได้พบเจอ ได้สัมผัส ในทุก ๆ ขณะ ล้วนเป็น “เครื่องเจริญสติ” ที่สามารถสร้าง “สันติสุข” ให้กับชีวิตได้ ชี้ให้เห็นภาวนากับทุก ๆ อย่างที่ได้สัมผัสอย่างมีความสุข

^๖ เสถียร โพธิ์นันทะ, ปรัชญามหายาน, (กรุงเทพฯ : เวียงนครเกษม, ๒๕๒๒), หน้า ๙.

ความสรุป

สันติสุขทุกลมหายใจ เป็นงานเขียนที่ละเอียดละไม สุขุม ลึกซึ้ง โดยท่านดิช นัท ฮันท์ ได้ย่อย มรรค มีองค์ ๘ และอริยสัจ ๔ มาอธิบายให้ง่ายต่อการเข้าใจ เข้าถึง และนำไปพัฒนาวิถีชีวิตแบบพุทธในชีวิตประจำวันอย่างได้ผล โดยมีฐานคือสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นตัวรองรับ พร้อมด้วยสติ สัมปชัญญะ ลงไปผนวกกับวิถีชีวิตประจำวัน นับแต่ตื่นนอน การทำงาน การกิน การคบเพื่อน การสื่อสาร และวาระสุดท้ายของชีวิต พุทธมหายานแนวเซนได้อย่างงดงาม มีเนื้อหาที่เป็นบทอ่านสั้น ๆ แต่อัดแน่นด้วยสาระข้อคิดที่ลึกซึ้ง ด้วยภาษาสำนวนการเขียนที่กินใจ ประทับใจ ซึ่งใจต่อคนอ่าน และถ้อยคำเหล่านั้นสามารถเป็นแรงบันดาลใจ ทำให้หลาย ๆ คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกครบทั้ง ๓ ทวาร คือมโนทวาร วจิตทวารและกายทวาร โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวทั่วโลกที่แสวงหาคำตอบของชีวิต ได้ทยอยเข้าร่วมกิจกรรมภาวนาแห่งการตื่นรู้ของหมู่บ้านพลัม แน่นทุก ๆ ครั้งที่จัด นอกจากนี้หนังสือเล่มนี้จะเต็มเปี่ยมไปด้วยตัวอักษรอันลึกซึ้งแล้ว ยังมีความสมบูรณ์ด้วย “ภาพลายพู่กัน” อันทรงคุณค่ามีความหมายต่อการดำเนินชีวิตถึง ๑๒ ภาพ บทคาถา ๕๒ คาถา ถือว่าเป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ประการหนึ่ง ที่ช่วยเตือนใจให้เรากลับมามีสติ ชักนำจิตสู่แนวทางสติที่ถูกต้อง

ท่านดิช นัท ฮันท์ เป็นทั้งพระ นักเขียน กวี วิปัสสนาจารย์คนสำคัญของโลก งานเขียนของท่านเล่มนี้เต็มไปด้วยความลุ่มลึก เปี่ยมไปด้วยแรงบันดาลใจ “สันติสุขทุกลมหายใจ Peace is every breath” จะแปร เปลี่ยนชีวิตของผู้คนในยุคนี้ ให้ “หยุดมอง” ด้วยความลึกซึ้งได้มากทีเดียว หนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบสำหรับคนที่กำลังแสวงหาคำตอบของชีวิต คำตอบที่เป็นวิถีแนวทางของพระพุทธศาสนาที่อ่านง่ายที่สุด เข้าใจได้ง่ายที่สุด ปฏิบัติได้ง่ายที่สุด และบรรลุได้ง่ายที่สุดเมื่องานจบ

๒๓๔ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑)

เอกสารอ้างอิง

ติช นัท ฮันท์. ปาฏิหาริย์ของการตื่นอยู่เสมอ The Miracle of Being Awake. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มูลนิธิ โคมลคิมทอง, ๒๕๕๓.

ติช นัท ฮันท์. แปลโดย จิตร ติณทเสถียร. สันติสุขทุกลมหายใจ PEACE IS EVERY BREATH. กรุงเทพฯ : ปริมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๙.

เสถียร โพนันทะ. ปรัชญามหายาน. กรุงเทพฯ : เว็งนครเกษม, ๒๕๒๒.

Thich Nhat Hanh. The Miracle of Mindfulness. Kandy. Buddhist Publication Society, 1983.

