



วิเคราะห์แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ติช นัท ฮันห์
AN ANALYSIS ON THICH NHAT HANH'S CONCEPT OF PEACE

พระนราศักดิ์ วรรณโม (ธรรมศรีใจ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



วิเคราะห์แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ตีช นัท ฮันท์

พระนราศักดิ์ วรรณโม (ธรรมศรีใจ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Analysis on Thich Nhat Hanh's Concept of Peace

Phra Narasak Varadhammo (Dhammasrijai)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Philosophy)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright of Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง "วิเคราะห์แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร
ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร)

..... กรรมการ

(พระครูสุนทรสังฆพินิต, ดร.)

..... กรรมการ

(พระบุญทรง ปุณฺธโร, ดร.)

..... กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ วิชัย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระบุญทรง ปุณฺธโร, ดร. ประธานกรรมการ

ดร.วิโรจน์ วิชัย กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระนราศักดิ์ วรรณโม)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : วิเคราะห์แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิชนัทฮันท์

ผู้วิจัย : พระนราศักดิ์ วรรณโม (ธรรมศรีใจ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร., พธ.บ. (พระพุทธศาสนา),
ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ดร. วิโรจน์ วิชัย, ป.ธ.๓, พธ.บ. (ปรัชญา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา),
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “วิเคราะห์แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิชนัท ฮันท์” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพ ๒) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพของท่าน ดิชนัท ฮันท์ ๓) เพื่อวิเคราะห์แนวคิดและวิธีการสร้างสันติภาพของท่าน ดิชนัท ฮันท์

ผลการวิจัยพบว่า สันติภาพ คือ ความสงบ ราบคาบ ได้แก่ภาวะแห่งสันติสุขคือการที่มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบ ประองตอง สามัคคี มีความรัก ความเมตตา ช่วยเหลือกันอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขระหว่าง คน สัตว์ ระบบนิเวศและทุกสรรพสิ่งโดยปราศจากทุกความขัดแย้ง ความรุนแรง ซึ่งอันจะนำมาถึงความสูญเสียทางทรัพย์สินและชีวิต สันติภาพในเชิงทวิภาวะประกอบด้วย สันติภาพภายใน หมายถึงสภาวะที่จิตหลุดพ้นจากการครอบงำของสิ่งต่างๆ อันเป็นสภาพจิตที่ไร้ความขัดแย้ง ความรุนแรงทุกชนิด ซึ่งพุทธศาสนาเรียกภาวะนี้ว่า “นิพพาน” สันติภาพภายนอก หมายถึงสภาวะที่บุคคล สังคม และโลก ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันมีความรักความสามัคคี มีเสรีภาพ และเคารพในสิทธิมนุษยชน แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิชนัท ฮันท์ พบว่า การกระทำกับปัญญาต้องก้าวไปพร้อมกัน วิธีการการทำงานเพื่อสันติภาพคือการเน้นปฏิบัติการในเชิงรุกปลูกจิตสำนึกของคนในสังคมโลกให้เห็นภัยความรุนแรงของสงคราม ท่านได้เข้าพบผู้นำทางศาสนาและการเมืองในที่ต่างๆ หลายนานเพื่อขอแรงสนับสนุนการทำงานเพื่อสันติภาพ และเห็นถึงความสำคัญของสันติภาพ ท่านตระหนักว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการในการทำงานเพื่อสันติภาพ คือ การสร้างสันติภาพขึ้นภายในตนเองก่อนแล้วแปลเปลี่ยนเป็นสันติภาพภายนอกให้เกิดขึ้นกับผู้คน แนวคิดวิธีการสร้างสันติภาพ ดิชนัท ฮันท์ ได้สร้างชุมชนสังฆะหมู่บ้านพลัมเพื่อให้เป็นชุมชนแห่งสันติภาพในหลายประเทศ ที่เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวันโดยไม่มีเส้นแบ่งทางศาสนาเป็นสถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ ฝึกเจริญสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อตระหนักถึงการดำรงอยู่อย่างแท้จริงของตัวเราว่าต้องมีความเมตตาและความ

ช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างผู้คนกับสรรพสิ่งรอบข้าง โดยการนำ “สติ” สู่ “สันติ” ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ และอุทิศตัวซึ่งมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน คือ เมตตา กรุณาและหว่านความรักลงไป ในจิตใจของผู้คน เพื่อสร้างความสุขสันติและความสมานฉันท์ให้กลับคืนมาสู่ สังคมโลกอย่างยั่งยืน

Thesis Title : An Analysis on Thich Nhat Hanh's Concept of Peace

Researcher : Phra Narasak Varadhammo (Thammasrijai)

Degree : Master of Arts (Philosophy)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Boonsong Puññadharo, B. A. (Buddhist Studies),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr.Viroj Vichai, Pali III, B.A. (Philosophy), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : March 16, 2018

Abstract

Thesis on an Thich Nhat Hanh's Concept of Peace Analysis of the peace has three objectives as follow. 1) to study the concept of peace 2) to study the concept of peace of Thich Nath Hanh. 3) to analyze the concept and method of peace designed by Thich Nath Hanh.

The study is found that peace is peacefulness, the state of calmness by which human beings can live together peacefully and Harmoniously with love and compassion, Helping each other live together peacefully among human beings, animals and ecology without conflict and violence which causing to loss of property and life. Peace can be divided into two, i.e., internal peace, which means the state of mind that is free from the dominance of defilement, this is a mental state that is not have a conflict which is called nirvana. External peace refers to the state in which individuals, societies, and the world, have no conflict, but have love, unity, liberty, and respect in human rights.

For the concept of Thich Nhat Hanh's peace, it was found that action and intelligence must go together. The process for peace is to focus on doing the right thing, raise awareness of the people in the world to see the threat of violence and war. He meets religious and political leaders in various places to support his work for peace and see the importance of peace. He realizes that it needs to be a change in

working for peace. It is necessary to create peace within oneself then expecting from the others. For the method of peace building, Thich Nhat Hanh has created a community of Sangha "Plum village" which is a community of peace in many countries, that emphasis on bring mindfulness in everyday life without the divine line and found international meditation and wisdom center for realization of the true existence of one selves. There must be compassion and loving-kindness among people and things around us by keeping peace in heart with dedication, having inner motives with benevolent and fill the minds of the people, with peace, happiness and reconciliation, for the world peace forever.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความเมตตาและการอนุเคราะห์จากผู้มีพระคุณหลายท่านได้กรุณาให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณแก่ท่าน ผู้มีพระคุณที่คอยเมตตาชี้แนะให้กำลังใจดังนี้

ขอขอบพระคุณ พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร. ที่เมตตาช่วยเหลือให้คำแนะนำและช่วยปรับเนื้อหาขั้นตอนระเบียบการวิธีทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้เป็นฉบับที่สมบูรณ์ที่สุด

ดร. วิโรจน์ วิชัย ผู้ที่เป็นพลังขับเคลื่อนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ พร้อมทั้งจุดประกายให้ผู้วิจัยได้ศึกษา งานของ ดิษ นัท ฮันท์ อีกทั้งช่วยขัดเกลาเนื้อหาระเบียบความคิดเป็นแรงกระตุ้นเตือนเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยได้ทำงานสำเร็จลุล่วง

ผศ.ดร. พูนชัย ปันธิยะ ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ศึกษางานของ ดิษ นัท ฮันท์ พร้อมทั้งเมตตา อนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไข ซึ่งหากปราศจากความเมตตาของท่านแล้ว วิทยานิพนธ์เล่มนี้มิอาจสำเร็จ ลุล่วงได้เลย

อาจารย์ ดร. พิสิฐภัฏ โคตรสุโพธิ์ พร้อมทั้ง ผศ. ดร. สมหวัง แก้วสุฟอง ที่เมตตาชี้แนะจัดระเบียบข้อมูลที่กระจัดกระจายและแก้ไขข้อบกพร่อง พร้อมทั้งเมตตาแนะนำข้อมูลให้เป็นแนวทางในการทำงานวิจัยเป็นอย่างมาก ท้ายสุดนี้ขออนุญาตขอบพระคุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดาผู้ให้กำเนิด และพระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ทุกท่านที่เคยอบรมสั่งสอนมา ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน ที่สุดอย่างยิ่ง วิทยานิพนธ์เล่มนี้จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อการวิจัยศึกษาการสร้างสันติภาพทั้งต่อตนเองและสังคม ในมิติของการฝึกปฏิบัติเจริญสติตามแนวทางของ ดิษ นัท ฮันท์

พระนราศักดิ์ วรธมโม (ธรรมศรีใจ)

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๘
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๙
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีเรื่องสันติภาพ	๒๐
๒.๑ ความหมายของสันติภาพ	๒๐
๒.๑.๑ สันติภาพตามแนวความคิดตะวันตก	๒๑
๒.๑.๒ สันติภาพตามแนวความคิดตะวันออก	๒๔
๒.๒ แนวคิดคำสอนเรื่องสันติภาพในพระไตรปิฎก	๒๘
๒.๒.๑ สันติภาพในมุมมองตามอริยสัจ ๔	๓๖
๒.๓ สันติภาพในทัศนะของนักปราชญ์ไทย	๔๑
๒.๓.๑ ทัศนะของพุทธทาส ภิกขุ	๔๑
๒.๓.๒ ทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)	๔๔
๒.๓.๓ ทัศนะของพระไพศาล วิสาโล	๔๘
๒.๓.๔ ทัศนะของกลุ่มสันติอโศกในประเทศไทย	๕๔
๒.๓.๕ ทัศนะของ ส. ศิวรักษ์	๕๘

๒.๔ สรุป	๖๓
บทที่ ๓ แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์	๖๔
๓.๑ แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์	๖๔
๓.๑.๑ แนวคิดเรื่อง “สังฆะ” ของหมู่บ้านพลัม	๖๕
๓.๑.๒ วิธีแห่งการปฏิบัติของหมู่บ้านพลัม	๗๒
๓.๑.๓ กุญแจสู่การสื่อสารการเผยแผ่ธรรมของ ดิซ นัท ฮันท์	๙๒
๓.๒ ผลงานที่โดดเด่น ดิซ นัท ฮันท์	๑๐๒
๓.๒.๑ ภาวะนำของ ดิซ นัท ฮันท์	๑๐๘
๓.๒.๒ คุณลักษณะภาวะผู้นำขอ ดิซ นัท ฮันท์	๑๐๙
๓.๒.๓ กระบวนการสร้างสันติภาพ	๑๑๒
๓.๒.๔ เจริญสันติภาพ	๑๑๓
๓.๒.๕ การสื่อสารกับผู้อื่น	๑๑๔
๓.๒.๖ การสื่อสารกับตนเอง	๑๑๘
๓.๒.๗ เราทุกคนคือผู้สร้างสันติภาพ	๑๑๙
๓.๓ มรรคแห่งการสู่สันติภาวะ	๑๒๑
๓.๓.๑ การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน	๑๒๑
๓.๔ ปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ	๑๒๖
๓.๕ ประตุแห่งการหลุดพ้น	๑๓๐
๓.๕.๑ ลักษณะความหลุดพ้น หรือเข้าถึงซาโตริ	๑๓๐
๓.๕.๒ ลักษณะพิเศษของซาโตริ	๑๓๐
๓.๕.๓ ระดับบรรลุษซาโตริ	๑๓๐
๓.๕.๔ ประตุสามบาน	๑๓๑
๓.๖ สันติภาพอันยั่งยืน	๑๓๔
๓.๗ สรุป	๑๓๕
บทที่ ๔ วิเคราะห์แนวคิดสันติภาพ ดิซ นัท ฮันท์	๑๓๖
๔.๑ ความหมายสันติภาพของดิซ นัท ฮันท์	๑๓๖
๔.๒ แนวคิดหลักการสร้างสันติภาพ	๑๓๗
๔.๒.๑ การสร้างสังฆะ	๑๓๘
๔.๒.๒ การใช้กลยุทธ์ในการสื่อสารเผยแผ่	๑๔๑
๔.๓ วิธีการสร้างสันติภาพ	๑๔๒

๔.๔ เป้าหมายในการสร้างสันติภาพ	๑๔๕
๔.๔.๑ สันติภาพในเชิงปัจเจกบุคคล	๑๔๖
๔.๔.๒ สันติภาพในเชิงสังคม	๑๔๙
๔.๔.๓ สันติภาพในเชิงประชาคมโลก	๑๕๓
๔.๕ ผลสำเร็จในการสร้างสันติภาพ	๑๕๕
๔.๕.๑ ผลสำเร็จแห่งการเผยแผ่พระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า	๑๕๕
๔.๕.๒ ผลสำเร็จทางวิชาการ	๑๕๖
๔.๕.๓ ผลสำเร็จในด้านสังคมสงเคราะห์	๑๕๖
๔.๕.๔ ผลสำเร็จในด้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	๑๕๗
๔.๕ สรุป	๑๕๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๕๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๕๙
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๖๓
บรรณานุกรม	๑๖๔
ภาคผนวก	๑๖๘
ประวัติผู้วิจัย	๑๘๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ได้ถึงกล่าวแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อ/และหน้าตามลำดับ เช่น วิ. มหา (บาลี) ๒๑/๔๐/๒๓ หมายถึง วินัยปิฎก มหาวิภังคปาลี เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๔๐ หน้า ๒๓. และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙. เช่น วิ. มหา (ไทย) ๒๑/๓๔/๑๕๐. หมายถึง วินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๓๔ หน้า ๑๕๐

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	วินัยปิฎก	ภิกขุวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ม.ม.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป็นณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป็นณาสก	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.ธ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธัมมบท	(ภาษาไทย)
ช.อุ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ช.อิติ.	(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	อภิธัมมปิฎก	ธัมมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ณ สำนักงานใหญ่ของสหประชาชาติ มีระฆังแห่งสันติภาพซึ่งถูกล้อมรวมกันขึ้นจากเหรียญที่เด็กทั่วโลกช่วยกันบริจาค เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนให้ระลึกถึงความสูญเสียจากสงคราม โดยมีการสลักประโยคหนึ่งไว้ข้างระฆังว่า Long live absolute world peace^๑ ขอความยั่งยืนจงมีแด่สันติภาพอันแท้จริงทุก ๆ ปีของวันที่ ๒๑ กันยายนเสียงระฆังจะก้องกังวาน เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญและงดใช้ความรุนแรง หยุดทำสงครามและร่วมมือกันสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งกว่าจะมีวันสันติภาพโลกขึ้นมาได้นั้นต้องผ่านเหตุการณ์ความรุนแรงมากมาย ผู้คนต้องล้มตายเป็นจำนวนมากมาย สันติภาพที่นานาประเทศต่างก็กล่าวว่าเป็นเป้าหมายที่มนุษย์จะอยู่ร่วมอย่างสันติ เป็นสิ่งที่ปรารถนาอย่างยิ่งขององค์การสหประชาชาติ เป็นความหวังของสังคมโลก แต่ยังคงเป็นความใฝ่ฝันที่มีดมัวเลื่อนลอย และในขณะเดียวกันเหล่าผู้นำประเทศมหาอำนาจหลายคนกล่าวถึงสันติภาพด้วยวาจาที่ กรรโชก ช่มชู่ โดยการใช้แสนยานุภาพ ยุทธปัจจัย และใส่ร้ายป้ายสีกัน ต่อว่าต่อขานเหยียดหยามประณามกัน หลายประเทศแอบทดลองอาวุธมหาประลัยกันอยู่เป็นประจำ ดังนั้น คำว่าสันติภาพ จึงยังดูห่างไกลกับสันติชนและสังคมโลก

ดัชนีชี้วัดสันติภาพโลก หรือ GPI เป็นการวัดประเมินโดยอาศัยเกณฑ์อันประกอบด้วยดัชนีชี้วัด ๒๓ ตัวแปร จำแนกเป็น ๓ หมวดหมู่ คือ

(๑) สถานการณ์ความขัดแย้งภายในและระหว่างประเทศที่เกิดขึ้น (the ongoing domestic and international conflict)

(๒) ความมั่นคงปลอดภัยของสังคม (the societal safety and security)

(๓) กิจกรรมและแสนยานุภาพทางการทหารในแต่ละพื้นที่ (the militarization)

ทั้งหมดนี้จะเป็นเกณฑ์นำไป เก็บข้อมูลประเทศทั่วโลก ๑๖๓ ประเทศผลลัพธ์ปรากฏว่าโลกในภาพรวมของปีนี้ มีระดับสันติภาพน้อยลงกว่าเมื่อปีก่อนพอสมควร โดยหมวดหมู่ของตัวแปรที่ดูดีขึ้น คือ กิจกรรมและแสนยานุภาพทางการทหาร ที่แม้ว่าบางประเทศจะยังหมกมุ่นกับการสะสมอาวุธ แต่ประเทศส่วนใหญ่ในโลกมีทิศทางของการตัดงบประมาณการทหารลง ส่วนหมวดหมู่ที่ดูดีขึ้นให้ระดับสันติภาพโลกดูตกต่ำลง คือสถานการณ์ความขัดแย้งภายในและระหว่างประเทศกับความมั่นคงปลอดภัยของสังคม ทั้งนี้ แชนเปียนของสถานการณ์สันติภาพตกต่ำมากที่สุดในปี ๒๐๑๖ นี้ ถ้านับในแง่ภูมิภาค ก็ได้แก่ภูมิภาคตะวันออกกลางและแอฟริกาเหนือ ถ้านับในแง่ประเทศก็คือ ประเทศซีเรีย

^๑ สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ, “วันสันติภาพสากล”, ศูนย์สารสนเทศสิทธิมนุษยชน, ฉบับที่ ๙ (กันยายน – ตุลาคม, ๒๕๕๘) : ๒

แชมป์เปี้ยนของสถาบันสันติภาพมากที่สุดในปีเดียวกันนี้ ถ้านับในแง่ภูมิภาคก็คือ ยุโรป ส่วนถ้านับในแง่ประเทศก็ได้แก่ประเทศไอซ์แลนด์^๒ สันติภาพดังกล่าวข้างต้นก็คงเป็นเพียงมายาหรือภาพลวงตา หากเหล่าผู้นำทั้งหลายยังคงเคลิบเคลิ้มหลงใหลในอำนาจ ตัณหา มานะ ทิฐฐิ ก็อาจหาสันติภาพได้ยากยิ่ง ปัญญาชนหลายท่านที่พยายามปลุกผู้นำต่างๆ และประชาคมโลกให้ตื่น ให้อุบัติใจได้ว่ากำลังมีเป้าหมายที่ผิดทางในการสร้างสันติภาพตลอดมา โดยท่านเหล่านั้นได้ชี้ทางที่จะมุ่งไปสู่สันติภาพ คือ ความเป็นธรรมบิดาแห่งสันติภาพ ศาสตราจารย์ โยฮัน กัลตุง (Johan Galtung) ได้นำเสนอ “ทางเลือกใหม่” ให้กับสังคมคือสิ่ง ที่เรียกว่า “สันติภาพเชิงโครงสร้าง” โดยสมมติฐานดังนี้

๑. “สันติภาพเชิงโครงสร้าง” โดยสันติภาพไม่ได้เป็นเพียงสันติภาพในระหว่างประเทศ หรือ รัฐบาลเท่านั้นแต่หมายถึงสันติภาพในสังคม สันติภาพระหว่างภายในมนุษยและสันติภาพระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ เป็นสันติภาพที่ครอบคลุมทั้งธรรมชาติ มนุษย์ สังคม และโลก กัลตุงมองว่าทั้งหมดนี้จะสามารถอยู่รวมกันอย่างสันติได้ภายใต้เงื่อนไข ๒ ประการ คือ “ความหลากหลาย” และการพึ่งพาอาศัยกัน

๒. ความหลากหลายและพึ่งพาในธรรมชาติทำให้เกิดความสมดุลทางนิเวศ ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติและสิ่งนี้ทำให้เกิดการสร้างสรรค์ ทำให้เกิดสังคมนิยม พหุนิยม

๓. การพึ่งพากันและกันเป็นธรรมชาติการพึ่งพาในแนวนอน ไม่ใช่พึ่งพาในแนวตั้ง ไม่ใช่การพึ่งพาของผู้อ่อนแอต่อผู้แข็งแรงกว่าดังนี้ จึงไม่เกิดการครอบงำของผู้แข็งแรงต่อผู้อ่อนแอกว่า

๔. สันติภาพในความหมายแรก คือ การปราศจากสถานะความรุนแรง ทั้งความรุนแรงโดยตรง ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง และความรุนแรงเชิงวัฒนธรรมและสันติภาพในความหมายที่สอง คือ การเปลี่ยนรูปความขัดแย้ง (Conflict Transformation) โดยสันติวิธี ไม่มีการใช้ความรุนแรงเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์^๓

ซึ่งทฤษฎีสันติวิธีของ โยฮัน กัลตุง (Johan Galtung) นั้น คือการยอมรับในความหลากหลายและการพึ่งพาอาศัยกันเป็นที่ยอมรับกว้างขวางในการศึกษา แต่ก็ยังมีได้ทำให้การสร้างสันติภาพบรรลุเป้าหมายและประสพผลได้แบบเบ็ดเสร็จ

มหาตมะ คานธี ชาวอินเดียที่คนทั่วโลกรู้จักยกย่องในความกล้าหาญอดทนต่อสู้ นำมวลชนชาวอินเดียกว่าสามร้อยล้านคนกอบกู้เอกราชจากอังกฤษด้วยวิธีการไม่ใช้ความรุนแรงได้สำเร็จ ในหลักการและการปฏิบัติที่ทุกคนรู้จักคือ “อหิงสา” “สัตยาเคราะห์” โดยเริ่มต้นด้วยการไม่เห็นแก่ตัว การอยู่ร่วมกัน ความเสมอภาค สมถะ ถ่อมตน เรียบง่าย ดิตดิน ไม่ทะเยอทะยาน มีความหนักแน่น จริงใจเข้าได้กับทุกวรรณะ โดยสิ่งเหล่านี้ได้รับการหล่อหลอมจากการเลี้ยงดูของครอบครัว การเรียนรู้และแนวทางศาสนา ปัจจัยดังกล่าวเป็นเป้าหมายให้ มหาตมะ คานธี เป็นบุคคลผู้ซึ่งมวลชนเกิดพลังศรัทธาอย่างมากมาย กลายเป็นพลังของการสร้างสันติภาพ

^๒ อาทิตย์ ทองอินทร์, “สันติภาพและความรุนแรงของโลก : มองผ่านดัชนีชี้วัดสันติภาพของโลก (GPI) ๒๐๑๖, ประชาไท, (๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐) : ๑

^๓ สมิตธิรักษ์ จันทรักษ์, “การพัฒนาารูปแบบการสอนสันติศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย” วิทยานิพนธ์พัฒนศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖.

คานธี ได้นำหลักการของ อหิงสา ไปทดลองปฏิบัติจริงโดยการเอาชนะความโกลาและกิเลสทั้งมวล ด้วยการบำเพ็ญพรตธรรม ควบคุมกาย วาจา ใจอย่างต่อเนื่อง รวมถึงสละทรัพย์สินเงินทอง เป็นการแสดงถึงใจที่มีความอดทนและเข้มแข็งอย่างมาก เป็นแบบอย่างให้กับชาวอินเดีย แนวทางการสร้างสันติภาพของท่านนั้น เป็นการมุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งที่ไม่เป็นธรรม เน้นการไม่ใช้ความรุนแรง เป็นการใช้ความรัก ความเมตตาต่อศัตรู เพื่อให้ศัตรูกลายเป็นมิตร หรือที่ทุกคนรู้จักกันในนามว่า “อหิงสา สัตยาเคราะห์” หรือการต่อสู้โดยไม่ใช้กำลังหรืออาวุธเข้าต่อสู้ ซึ่งต้องใช้ความอดทนเห็นใจ ฝ่ายปรปักษ์ และการยอมรับทุกซ์ด้วยตนเอง อีกทั้งคานธียังนำศาสนาและการเมืองมาปฏิบัติควบคู่กัน เพื่อใช้ในการนำสันติภาพ จนอินเดียได้รับความยุติธรรมและได้รับเอกราชจากอังกฤษ^๔

ผู้วิจัยมองว่า คานธี สร้างสันติภาพด้วยวิธีการแบบอหิงสา ต่อต้านรัฐบาลอังกฤษด้วยการต่อสู้เพื่อเรียกร้องให้ฝ่ายตรงข้ามใช้เหตุผลและจิตสำนึกให้ตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ด้วยกัน ได้เปลี่ยนแปลงความคิดให้เขากลับมาเป็นพันธมิตรด้วยความเต็มใจ แต่ถึงอย่างไรก็ตามหลักการนี้ยังไม่ใช่อุสรสำเร็จของการสร้างสันติภาพ ดังจะเห็นได้จากความขัดแย้งระหว่างชาวมุสลิมและชาวฮินดูในอินเดียจนเกิดการนองเลือดไปทุกหัวระแหง จึงได้มีการเจรจกันระหว่างพรรคคองเกรส กับสันนิบาตมุสลิม หลังจากได้รับอิสรภาพแล้วจึงได้แบ่งเป็น ๒ ประเทศ คือ อินเดีย และปากีสถาน ซึ่งต่อมามหาตมะคานธี ก็ถูกลอบสังหารโดยชาวฮินดูผู้คลั่งศาสนาที่ไม่ต้องการให้ฮินดูสมานฉันท์กับมุสลิม เขาสิ้นใจก่อนแพทย์ จะมาถึงในวัย ๗๘ ปี

ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ภาวะสังคมโลกที่มีความขัดแย้งรุนแรงและสงครามทำให้เกิดแนวคิดสันติวิธี ๒ สำนักดังกล่าว ทั้งสันติวิธีในฐานะเป็นเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง (Peaceful Means) สันติวิธีในฐานะเป็นฐานของการเรียกร้องความต้องการโดยปราศจากความรุนแรงนั้นยังมองไม่เห็นทางว่าจะสามารถจะยุติสงครามทั้งแบบมีรูปแบบและไร้ตัวตนในยุคปัจจุบันได้เลย และแม้แต่กระบวนการไกล่เกลี่ยระงับข้อพิพาทก็ยังไม่มีรูปแบบทักษะที่เป็นมาตรฐานสากล คงจะมีเพียงสำนักเดียวเท่านั้นที่พอจะเยียวยาได้ นั่นก็คือสำนักสันติวิธีในฐานะเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต (Pacifism) และที่ปรากฏชัดก็เห็นจะมีแต่เพียงสำนักพุทธสันติวิธี (Buddhist Pacifism) ที่เน้นการสร้างสันติภายใน เพราะมีหลักธรรมที่ตรงกับธรรมนุญของยูเนสโกที่ว่า “สงครามและสันติภาพเกิดขึ้นที่ใจของมนุษย์” เป็นสำคัญ พุทธสันติวิธีในการยุติสงครามแบบไร้ตัวตนหรือหลบในคือ อ “อริยสัจ๔” ที่

^๔ พรชัย สุทธิรักษ์, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ชนทอง วัฒนประดิษฐ์, “วิเคราะห์การใช้หลักขันติในการสร้างสันติภาพของมหาตมะ คานธี”, *สันติศึกษาปริทัศน์*, ปีที่ ๕, ฉบับพิเศษ (๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐) : ๓๘๓ - ๓๘๔.

เจ้าชายสิทธัตถะทรงธรรมวิชัยพบที่ใต้ต้นโพธิ์ วันเพ็ญวิสาขบูชาซึ่งอริยสัจที่เป็นตัวสันตวิธีก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทางสายกลาง ๘ ประการ

พระพุทธองค์เคยตรัสว่า “นาฬิกิขเว โลเกณ วิวาทมิ”^๕ แปลความว่า “ภิกษุทั้งหลายเรา ตถาคตย่อมไม่ขัดแย้งกับชาวโลกแต่ชาวโลกย่อมขัดแย้งกับเรา ธรรมวาทีย่อมไม่ขัดแย้งกับใครๆ ใน โลก” เพราะหากทุกคนรักสงบมีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องทำ “สนธิสัญญา สงบศึก” เพราะทำสนธิสัญญาสงบศึกแล้วพากันละเมียด จึงควรหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ก่อให้เกิดสงคราม ด้วยการเริ่มจัดการกับสงครามภายในใจของเราเอง ดับสงครามภายในเพื่อป้องกันสงครามภายนอก และรู้จักเลือกคบภักตมิตรสร้างเครือข่ายพระพุทธศาสนา มีพระพุทธธรรมอยู่หมวดหนึ่งชื่อว่า “มังคลสูตร” คือ เคล็ดลับการสร้างความสุขความเจริญสูตรแห่งความสำเร็จข้อแรกของพระพุทธเจ้า คือ “ต้องหลีกเลี่ยงคนพาล สันสรค์บัณฑิต” แล้วโลกนี้ ให้ความสำคัญกับการสร้างสันติภาพภายใน มากน้อยเพียงใด^๖ สงครามและความขัดแย้งหลายสิบปีในประเทศเวียดนาม สร้างความเจ็บปวดและ บาดแผลที่ร้าวลึกแก่ผู้คนหลายล้าน และในขณะนั้นมีภิกษุรูปหนึ่งกลับแปรเปลี่ยนพลังแห่งความคับ แค้นความเจ็บปวดและการประทัดประหาร ให้เป็นพลังแห่งความรักและสันติ ซึ่งภิกษุผู้เปรียบดังเช่น ดอกไม้กลางทะเลเพลิงรูปนี้เชื่ออยู่เสมอว่าศัตรูที่แท้จริงของมนุษย์ไม่ใช่มนุษย์ด้วยกันเอง หากนั่นคือ ความไม่รู้และความโกรธแค้นภายในใจเราเอง ดังนั้นแล้ว มีเหตุผลใดเล่าที่คนเราต้องเข่นฆ่ากันและกัน

ติช นัท ฮันห์ ได้เริ่มนำเอาพุทธศาสนาออกมาประยุกต์ให้สอดคล้องกับโลกสมัยใหม่ได้ อย่างมีพลัง ในขณะที่เกิดความวุ่นวายทางการเมืองในเวียดนาม ท่านมีแนวคิดว่าจุดยืนของพุทธ ศาสนามีใช่อยู่ที่การสนับสนุนให้ทุกฝ่ายจับอาวุธขึ้นมาสร้างความรุนแรงและฆ่าฟันกัน แต่อยู่ที่การ เสนอทางออกอย่างสันติโดยมีความรักเมตตาต่อทุกฝ่าย แม้ว่าอาจจะหมายถึงการถูกเข้าใจผิดจากฝ่าย หนึ่งฝ่ายใดก็ตาม และในขณะที่ประชาชนทุกซักร้อนจากภัยสงครามและความยากจน พุทธสาวก มี บังควรเพิกเฉยเอาแต่นั่งภาวนาแผ่เมตตาอยู่ในวัด จำต้องออกไปช่วยเหลือเขาเหล่านั้น ในการสร้าง สันติภาพ จะคิดถึงตนเองก่อนคนอื่นมิได้ การคิดถึงตนเองทำให้มนุษย์เกิดความเห็นแก่ตัว ความเห็น แก่ตัวจะทำให้คนอื่นเดือดร้อน เมื่อคนเดือดร้อนก็ทำให้เกิดความไม่สงบ เมื่อเกิดความไม่สงบคนจะ ไม่มีความสุข เมื่อไม่มีความสุขและไม่มีความสุข ก็ไม่มีสันติภาพ

ท่านยังมองอีกว่าพุทธศาสนาไม่อาจแยกจากการดำเนินชีวิตได้ การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะ หมายถึงการปลีกตัวออกจากกิจวัตรประจำวัน ควรต้องผสมกลมกลืนกับทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะการทำงาน การดื่ม กิน ล้วนเป็นโอกาสแห่งการเจริญสติ พุทธศาสนา คือ วิถีทางแห่งชีวิต ท่านจึงนำธรรมสู่ ชีวิตประจำวัน เช่น การทำสมาธิภาวนา การฝึกกลมหายใจ เพื่อนำสู่ความสงบสันติภายในเพราะท่าน

^๕ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๖๙/๒๓๘ - ๒๓๙.

^๖ สำราญ สมพงษ์, “อริยสัจโมเดล : พุทธวิธีสร้างสันติภาพโลก”, บ้านเมือง, (๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐): ๑.

ไม่เชื่อเรื่องการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา แต่เชื่อในสันติวิธี การตระหนักรู้เหล่านี้จะช่วยสร้างพลังแห่งความเมตตา และสามารถลดความโกรธที่มีต่อคนอื่นได้ ท่านเริ่มปฏิบัติการสอนในเรื่องการหายใจอย่างมีสติ และการตระหนักรู้ถึงการใช้ชีวิต ประจำวันในอิริยาบถต่างๆ เช่น การนอน นั่ง ยืน เดิน การล้างจาน การทำสวน ท่านยังแสดงให้เห็นถึงวิธีการนำเอาอานิสงส์ของการเจริญสติเพื่อเปลี่ยนแปลงสภาวะและการเยียวยาสภาพความยุ่งยากทางจิต

ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ สันติสุขทุกกลมหายใจ ว่าเมื่อฉันได้เป็นพระธรรมาจารย์หนุ่ม ฉันพยายามที่จะนำเสนอพระพุทธศาสนาด้วยภาษาที่คนในยุคเดียวกับฉันสามารถเข้าใจได้โดยง่าย ฉันนำเสนอการปฏิบัติที่สามารถช่วยเหลือผู้คนให้มีความทุกข์น้อยลง ให้มีความเบิกบานและความสงบเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและช่วยเหลือผู้อื่นได้ ฉันได้เปลี่ยนตัวเองและลูกศิษย์ที่เป็นนักบวชหนุ่มสาวทั้งหลายให้กลายเป็นห้องทดลองที่มีชีวิต เพื่อพัฒนาวิธีการสอนและปฏิบัติที่สามารถตอบสนอง เจตนาธรรมดังกล่าวอย่างมีประสิทธิภาพ ท่านได้กล่าวต่อไปอีกว่า เราต้องการวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมที่สามารถตอบโจทยปัญหาความยากจน ไร้ความยุติธรรมในสังคม ความไม่เสมอภาคและความเป็นเอกราชของชาติ ในยุคกลางพระธรรมคำสอนสามารถช่วยเหลือประเทศของฉันและประชาชนได้สำเร็จอย่างงดงาม แต่ถ้าไม่มีการต่ออายุเข้าสู่ยุคสมัยใหม่พระธรรมคำสอนย่อมไม่อาจสร้างแรงบันดาลใจและช่วยสังคมให้พัฒนาต่อไปได้ และนี่คือความท้าทายของเหล่าผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่จะต้องอายุพระพุทธศาสนา^๗ องค์คดาไล ลามะ ได้ยกย่องงานเขียนและแนวคิดในการสร้างสันติภาพของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ซึ่งไม่เพียงแต่เท่านั้น ท่าน ส. ศิวรักษ์ ยังได้กล่าวว่า “เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร องค์สกลมหาสังฆปริณายก ก็ทรงยกย่องสรรเสริญตั้งประธานพระนิพนธ์คำนำปกหน้าเรื่อง ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุดและประยุกต์พิธีกรรมมาด้วยแล้ว ยังท่านพุทธทาสภิกขุ ก็ชื่นชมงานของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ นักตั้งแต่เล่มแรกที่แปลที่แปลสู่ภาษาไทย คือ ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ จนถึง ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด ซึ่งท่านขอให้พระอุปัชฌ์ภิกษุอ่านให้ท่านฟังยามอาพาธครั้งหลังสุดอยู่นะ^๘ โดยสรุปผู้ศึกษาวิจัยมีทัศนะว่าพระพุทธศาสนาสามารถสร้างสรรค์พลังแห่งสันติภาพได้ดีที่สุด เหตุเพราะว่าพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาแห่งปัญญาที่จะช่วยพัฒนาสติ จริยธรรม คุณธรรม ทั้งในปัจเจกบุคคลและสังคม ดังเช่น ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้ก่อตั้งหมู่บ้านพลัมและกลุ่มสังฆะต่างๆ ในหลายประเทศรวมถึงประเทศไทย เพื่อแสวงหาสิ่งที่ขาดหายไปและเติมเต็ม คุณธรรม ศีลธรรม ให้แก่อารยชน สิ่งเหล่านั้นได้แก่ การพัฒนาศีล สมาธิ และพัฒนาปัญญา ซึ่งการพัฒนาทั้ง ๓

^๗ ดิซ นัท ฮันท์, สันติสุขทุกกลมหายใจ, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้น ส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๕๖.

^๘ ดิซ นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, แปลโดย ประชา หุตานวัตร, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

ด้านนี้เป็นหลักการของพระพุทธศาสนา เพราะว่าพระพุทธศาสนาสามารถอำนวยความสะดวกที่มีคุณค่าอย่างยิ่งพร้อมทั้งชี้แนวทางให้มนุษยชาติได้ พัฒนาตนได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ ส่งผลให้มวลมนุษยชาติประสบแต่ความสันติสุขและสันติภาพตามความมุ่งหมาย

ผู้วิจัยมีความสนใจหลักพุทธปรัชญาในการนำไปสู่สันติภาพของท่าน ดิษ นัท ฮันท์ รวมถึงสนใจศึกษาแนวคิดในการเผยแผ่หลักพุทธปรัชญาเพื่อสันติภาพให้สังคมโลกมีความเป็นอยู่อย่างสันติสุขได้อย่างไร พร้อมทั้งศึกษาชีวิตและผลงานของท่านอันจะก่อประโยชน์ต่อผู้ศึกษาวิจัย ต่อสถาบันสงฆ์ สถาบันการศึกษา ตลอดจนจนถึงผู้มีหน้าที่สอนหรือเผยแผ่ธรรมรวมถึงการให้ความรู้ผู้อื่น โดยการศึกษาคุณสมบัติ ปัจจัยเงื่อนไขในการที่จะนำเอาแนวคิดพุทธปรัชญาของท่านไปพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะใด เพื่อการเผยแผ่จะเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อพระพุทธศาสนาสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพ
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพของท่าน ดิษ นัท ฮันท์
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์แนวคิดและวิธีการสร้างสันติภาพของท่าน ดิษ นัท ฮันท์

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดทฤษฎีเรื่องสันติภาพในพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ หลักแนวคิดในเรื่องสันติภาพของท่าน ดิษ นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ แนวคิดในการสร้างสันติภาพในมิติทางปรัชญาของท่าน ดิษ นัท ฮันท์

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยจะทำการศึกษาหลักสันติภาพตามแนวคิดทฤษฎีของท่าน ดิษ นัท ฮันท์ ในการสร้างสันติภาพไว้ ๒ ด้าน ได้แก่

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร มุ่งเน้นศึกษาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกงานวรรณกรรมของท่าน ดิษ นัท ฮันท์ ตลอดจนถึงเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่

(๑) ชั้นปฐมภูมิ

ก. พระไตรปิฎกภาษาบาลี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

ข. งานวรรณกรรมของ ดิษ นัท ฮันท์ ที่มีผู้แปลออกมาแล้วนำมาเทียบเคียงกับต้นฉบับเพื่อความถูกต้องและเหมาะสม เช่น สู่ชีวิตอันอุดม แปลโดย ส. ศิวรักษ์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ แปลโดย พระประชา ปสนโน, ปลูกรัก แปลโดย สดใส ชันติวรรค์, สันติภาพทุกอย่างก้าว แปลโดย ประชา หุตานวัตร, สุภาพร พงศ์พุกฤษ, ศานติในเรือนใจ แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์,

เวลานี้ที่เป็นสุข แพลโดย ภิกษุณีนิรามิสสาและสังฆะสวนธรรม, สันติสุขทุกกลมหายใจ แพลโดย จิตร ทัศนเสถียร, เป็นต้น

(๒) ชั้นทุติยภูมิ

หนังสือต่างๆ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาแนวคิดการปฏิบัติในด้านการเผยแผ่หลักธรรม ในกระบวนการนำแนวคิดเพื่อสร้างสันติภาพสู่สังคม ของ ดิซ นัท ฮันท์

๑.๕ คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ แนวคิดเรื่องสันติภาพ หมายถึง หลักการที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความสงบสุขไม่เบียดเบียนกัน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๑.๕.๒ ดิซ นัท ฮันท์ หมายถึง ผู้นำทางจิตวิญญาณชาวเวียดนาม ในการเรียกร้องผู้สนับสนุนการสร้างสันติภาพให้เกิดแก่มวลมนุษยชาติ

๑.๕.๔ หมู่บ้านพลัม หมายถึง ชุมชนสังฆะทั่วโลกที่ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ซึ่งค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา บทความ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับเรื่องที่ผู้วิจัยทำการศึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ พุทธทาส ภิกขุ ได้สรุปไว้ในหนังสือ สันติภาพ ความว่า สันติภาพจะเกิดขึ้นได้ด้วยการกระทำทุกอย่างถูกต้อง ด้วยอำนาจของสัมมาทิฐิ ถ้าสัมมาทิฐิถูกต้องแล้วมันก็เป็นไปเพื่อสันติภาพ สัมมาทิฐินี้ คือ ความรู้ที่เป็นรากฐานของศีลธรรมเรามีศีลธรรมคือปฏิบัติถูกต้องได้ แต่เราต้องมีความรู้ที่ให้เหตุผลได้ว่าทำไมต้องปฏิบัติอย่างนั้น นั่นแหละคือความรู้ทางปรมัตถธรรม หรืออย่างที่เขาเรียกกันสมัยนี้ว่า ปรัชญา ความรู้ทางปรัชญาหรือหรรษา บุชากันนั้น มันเป็นความรู้ที่ให้เหตุผลว่า ทำไมจึงต้องทำอย่างนั้นหรือจะทำให้สำเร็จได้อย่างนั้นโดยการทำอย่างไรก็ตามใจ แต่ว่าให้มันมีศีลธรรมอยู่ได้ก็แล้วกันความรู้ ที่เป็นทางเหตุผลที่ทำให้ศีลธรรมอยู่ได้นี้เราก็มักเรียกว่า ปรัชญา ของศีลธรรม^๙

๑.๖.๒ ดาไล ลามะ เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา กล่าวว่า “ความกรุณาเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่” ความกรุณาหากกล่าวตามสภาวะจิตใจก็คือ เป็นภาวะจิตที่ไม่ใฝ่ความรุนแรง ไม่ทำร้ายใคร เป็นจิตที่มุ่งปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขพร้อมจะอุทิศตนเพื่อรับผิชอบและเคารพผู้อื่น เมื่อใด ความกรุณาเกิดขึ้นในใจอย่างแท้จริงแล้ว ใจเราเปี่ยมไปด้วยความสุขอย่าง

^๙ พุทธทาส ภิกขุ, สันติภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์, ๒๕๕๔).

แท้จริงเช่นเดียวกัน องค์ดาไล ลามะ กล่าวถึงประโยชน์ของความกรุณาไว้ว่า “เมื่อนุชย์มีความกรุณาในหัวใจแล้วอย่างแท้จริง อย่างชนิดที่เป็นเนื้อเดียวกับลมหายใจ เขาคณนั้นก็จะเป็นผู้ที่ไร้อดีตตัวตนไปตลอดกาล ความอ่อนโยนของมนุษย์มีด้วยกันอยู่ในตัวของคนทุกคนแล้วเพียงแต่มีสิ่งอื่นมาครอบงำไว้ให้เปลี่ยนไป แต่หากมนุษย์ทุกคนนำเอาออกมาใช้ก็จะเห็นว่า ความสุขบนโลกนี้มีอยู่จริง เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงกับวัตถุหรือทรัพย์สินสิ่งใดเลย^{๑๐}”

๑.๖.๓ พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึง ดิซ นัท ฮันท์ ในเรื่องของ “มหัศจรรย์แห่งปัจจุบัน” ในหนังสือ **เติมชีวิตให้ชีวา** ว่า “ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐ” คำกล่าวนี้ของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เตือนให้เรา เห็นถึงคุณค่า ของเวลาทุกขณะที่เรามีอยู่ผู้คนมักไม่ตระหนักว่า ปัจจุบันขณะเป็นสิ่งแสดงว่าเรายังมีชีวิตอยู่ จำเพาะคนตายเท่านั้นที่มีแต่อดีต ไม่มีปัจจุบัน แม้กระนั้นถ้าใครมัวจมอยู่กับอดีตเอาแต่โศกเศร้าครวญคร่ำถึงคนรักที่ตายจาก ผู้นั้นก็ไม่ต่างจากคนตายเพราะชีวิตไร้ชีวาเสียแล้ว เช่นเดียวกับคนที่กังวลกับอนาคตคิดถึงแต่ความตายที่รออยู่เบื้องหน้า เมื่อรู้ว่าตนเป็นโรคร้ายหมดอาลัยตายอยากในชีวิต คนเหล่านี้ถึงจะมีลมหายใจ ก็เหมือนตายทั้งเป็น มีแต่คนที่อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น จึงจะรู้สึกตื่นและมีชีวิตชีวาอย่างแท้จริง เป็นคุณภาพที่ต่างจากคนซึ่งฝันถึงความสุขในอนาคต ใช้ชีวิตราวคนหลงละเมอ ปัจจุบันคือเวลาอันประเสริฐสุด เพราะเป็นโอกาสเดียวเท่านั้นที่เราสามารถทำสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นได้ ถ้าต้องการความสำเร็จก็ต้องลงมือทำเสียแต่บัดนี้ ถ้าต้องการความสุขก็ต้องรู้จักเป็นสุขเสียแต่บัดนี้ “ช่วงขณะนี้เต็มไปด้วยสิ่งมหัศจรรย์” ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ชี้ให้เห็นว่า ความสุข ความงดงาม ความสงบเย็น หรือแม้กระทั่งนิพพาน ล้วนพบได้ในปัจจุบันเท่านั้นขอเพียงแต่เราน้อมใจอยู่กับปัจจุบัน สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ก็จะปรากฏแก่เรา^{๑๑}

๑.๖.๔ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เขียนไว้ในหนังสือเรียนจิตวิทยาส่วนที่ “ความเป็นมนุษย์ และการเรียนรู้” กล่าวถึงการฟังอย่างลึกซึ้งในทัศนคติของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ คือ ความเมตตา กรุณา มีจุดมุ่งหมายเพียงประการเดียว คือ เพื่อปลดปล่อยให้อีกฝ่ายมีความทุกข์น้อยลงมีผู้คนมากมายที่มีความทุกข์ใหญ่หลวง แต่ไม่มีใครฟังเขาอย่างลึกซึ้งนั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเขาจึงต้องหันไปหานักจิตบำบัดเพื่อหาใครสักคนที่จะรับฟังเขาอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างลึกซึ้งจะช่วยให้อีกฝ่ายระบายความทุกข์ออกมาโดยเราผู้ฟังจะไม่หยุดคำพูดของเขา จะไม่สวนกลับ จงฟังอย่างสงบนิ่ง แม้จะรู้ว่าเขาพูดผิดเขามีข้อมูลผิด ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้ยกตัวอย่างของการฟังอย่างลึกซึ้งมาแล้วให้ฟังว่า ท่านได้เคยนำชาวปาเลสไตน์กับชาวอิสราเอลมาปฏิบัติร่วมกันโดยอยู่รวมกันกับกลุ่มของท่านในหมู่บ้านพลัม ในช่วงแรกทั้งชาวปาเลสไตน์และชาวอิสราเอลต่างฝ่ายต่างก็ไม่เชื่อถือกันโดยทั้งสองต่าง

^{๑๐} ธรรมะปัญญา และจิตตวิริยะ, **เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราษฎ์แห่งพระพุทธศาสนา** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มิตรสัมพันธ์กราฟิค, ๒๕๕๙).

^{๑๑} พระไพศาล วิสาโล, **เติมชีวาให้ชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๕๗).

ก็มีความกลัว ความเกลียด ความระแวงสงสัยและทั้งสองฝ่ายไม่สามารถมองเห็นและกันได้ ในสัปดาห์ที่ ๑ ท่านให้ทั้งสองฝ่ายปลดปล่อยความตึงเครียดด้วยการอยู่กับลมหายใจสติในการเดินและการนั่ง เพื่อตระหนักรู้ในความทุกข์และความเจ็บปวด ต่อมาในสัปดาห์ที่ ๒ ท่านเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้ฝึก การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ใช้วาจาแห่งสติ วาจาแห่งความรักเพื่อให้เขาได้รับฟังความทุกข์ความลำบากของอีกฝ่าย นำความโกรธ ความกลัว มาบอกเล่าว่าเขาระแวงสงสัยอะไรบ้าง ซึ่งการฟังอย่างสติจะทำให้ทั้งสองฝ่ายค่อยๆ เข้าใจกัน เมื่อแต่ละฝ่ายเห็นความทุกข์ของกันและกันก็จะช่วยปลดปล่อยความโกรธเกลียดที่มีต่อกันได้และสามารถมองอีกฝ่ายด้วยสายตาแห่งความกรุณา โดยมีความเข้าใจเป็นพื้นฐาน สิ่งเหล่านี้ชาวปาเลสไตน์และชาวอิสราเอลสามารถปฏิบัติได้ ในช่วงวันสุดท้าย ท่านให้แต่ละฝ่ายขึ้นเวทีเพื่อรายงานผลของการฝึกซึ่งแต่ละฝ่ายทำได้อย่างดีและท่าน ดิช นัท ฮันท์ สรุปลงไว้ว่าการใช้วาจาแห่งสติ วาจาแห่งความรัก การฟังอย่างลึกซึ้ง สิ่งเหล่านี้มนุษย์ทุกคนก็สามารถฝึกปฏิบัติได้มิใช่เพียงชาวปาเลสไตน์และอิสราเอลเท่านั้น^{๑๒}

จิตประภัสสรของพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึงจิตที่ผุดผ่อง หรือมีรัศมีอันชานออกมา เปรียบเหมือนน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์ เปรียบเหมือนแสงไฟส่องสว่างโลกนี้ เป็นจิตที่ยังปกติ ชื่อภวังคจิต แต่เมื่อจิตทำงานจะถูกอุปกิเลสที่จรเข้ามาทำให้เศร้าหมอง หากมีการฝึกอบรมจิตด้วยสติปัญญา ๔ จิตประภัสสรก็จะเป็นจิตหลุดพ้นจากอุปกิเลสด้วยอำนาจกุศลจิตที่เป็นญาณสัมปยุต และกลายเป็นจิตของพระอรหันต์

๑.๖.๕ ว.วชิรเมธี ได้กล่าวถึงท่าน ดิช นัท ฮันท์ ไว้ในหนังสือ “**ความทุกข์มาโปรด ความสุขมาโปรยปราย**” ว่า ท่านดูแลตัวเองดีมากสุขภาพของท่านยังคงแข็งแรง และท่านก็เป็นนักวิปัสสนาจารย์ ที่มีคำสอนลึกซึ้งมาก ตลอดเวลาที่อยู่กับท่านไม่เคยเห็นท่านแสดงอาการว่าขาดสติ วันหนึ่งเราเดินจงกรมอยู่ดีๆ ฝนก็ตกลงมา ปรากฏว่าท่านวิ่งเลย คนมีสติรู้อยู่แล้วว่าจะต้องหลบฝนอย่างไร ไม่ใช่ฝนตกก็ยืนตากฝนเปียกปอนอยู่ตรงนั้น แม้ท่านจะอายุ ๘๓ แต่ท่านก็วิ่งให้ดูท่านบอกว่า คนมีสติต้องรู้ว่าฝนตกจะหลบอย่างไร แดดมาจะหลบอย่างไร เหตุการณ์นี้ชวนให้นึกถึงหลวงพ่อบุญญา สุกภัทโท มีเรื่องเล่าว่าหลวงพ่อบุญญาไปตรวจดูตาม อาณาบริเวณวัด ก็เห็นกุฏิของพระรูปหนึ่งผู้ๆ ฟังๆ พระท่านนั่งสมาธิอยู่ด้านใน หลวงพ่อบอกว่าทำไมไม่ซ่อมแซมหลังคา ไม่เป็นไรครับหลวงพ่อบอกว่าหลังคาจะเป็นรู ฝนตกแดดออกผมก็ทนได้ผมฝึกความอดทนครับ หลวงพ่อบอกว่า หลังคาเสียก็ไม่ซ่อมฝึกความอดทนอย่างนี้คุณสู้ควายไม่ได้หรอก มันอยู่กลางแดด กลางฝนทุกวันเลย พุดจบท่านก็เดินหายไป

^{๑๒} มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, **จิตวิทยาประยุกต์เพื่อการเรียนรู้**, (สำนักศึกษาทั่วไป : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๘).

นี่เป็นคำพูดที่ลึกซึ้งมาก เตือนเราว่า คนที่กำลังประหลาด ปฏิบัติธรรม อย่าปฏิบัติด้วยความเชื่อจนเชื่อ
อย่าอดทนจนขาดปัญญา^{๑๓}

๑.๖.๖ ธรรมปัญญา และจิตตวิริยะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “เมธิตพันธุแห่ง ๓ จอม
ปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา” ได้เขียนถึงวิธีปฏิบัติธรรมของท่าน ดิข นัท ฮันท์ พร้อมกับยกตัวอย่าง
วิธีปฏิบัติธรรมเพียงแค่นี้ก็เป็นวิถีแห่งสติ ในงานเขียนของท่าน ดิข นัท ฮันท์ ว่า ทุกอย่างก้าวทุก
อิริยาบถของท่านล้วนก่อปรด้วยสติสมบูรณ์ทุกขณะ โดยท่านกล่าวสอนเรื่องการปฏิบัติด้วยอิริยาบถ
เดินก็สามารถสร้างสติได้ ท่าน ดิข นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “จงก้าวช้าๆ ด้วยอาการผ่อน
คลายและสงบพร้อมทั้งรอยยิ้มน้อยๆ บนใบหน้า เธอจะต้องทำได้แน่นอน ทุกคนสามารถทำได้การ
เดินจงกรม คือ วิธีการทำสมาธิโดยการเดิน วิธีนี้จะนำสันติสุขมาให้เธอ ในขณะที่เธอฝึกเดินจงกรมจง
ก้าวช้าๆ ด้วยอาการผ่อนคลายและสงบพร้อมรอยยิ้มน้อยๆ บนใบหน้า เธอควรเดินเหมือนคนที่มีเวลา
ว่างอย่างยิ่งและไม่มีอะไรต้องทำเลย ในขณะที่ก้าวแต่ละก้าวจงสลัดทิ้งความกังวลและความเศร้า
ทั้งหลายเพื่อที่จะอยู่อย่างสันติสุข เธอควรเดินแต่ละก้าวด้วยอาการเช่นนี้ สิ่งนี้ไม่ยากเกินไปสำหรับ
เธอเลย เธอจะต้องทำได้แน่นอน ทุกคนสามารถทำได้ หากเขาหรือเธอต้องการอยู่ในความสุขสันติ ใน
ชีวิตที่ยุ่งเหยิงวุ่นวายเรามักจะรู้สึกรีบร้อนด้วยเรื่องบีบคั้นเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เรามักจะต้องรีบร้อนเสมอ
แต่เราจะรีบร้อนไปไหนเล่านี้เป็นคำถามที่เรามักไม่ค่อยถามตัวเอง” จะเห็นได้ว่า ท่าน ดิข นัท ฮันท์ มี
วิธีปฏิบัติธรรมที่เรียบง่ายลุ่มลึกแต่สามารถเข้าถึงแก่นธรรมได้ ขอเพียงแต่ให้มีสติรู้อยู่ ณ ปัจจุบันทุก
ขณะเท่านั้น ชีวิตก็จะมีความสุขได้แท้จริงนั่น คือแก่นธรรมที่ท่านได้เพียรศึกษาและหว่านเมธิตแห่ง
ความรู้ที่สุชนรุ่นหลังให้เจริญงอกงามในธรรมต่อไป^{๑๔}

๑.๖.๗ ดิข นัท ฮันท์ กับสุทธิชัย หยุ่น จากบทสนทนาข้ามขอบฟ้าในหนังสือ **ไม่มีวันเกิด
ไม่มีวันตาย** ข้อความตอนหนึ่งว่า “ท่านคิดอย่างไรกับการพัฒนาพุทธศาสนาในประเทศไทยและ
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้” ท่าน ดิข นัท ฮันท์ ได้อธิบายว่า ศาสนาพุทธควรได้รับการฟื้นฟู วิถีแห่งการ
เรียนรู้ปฏิบัติควรได้รับการปรับเปลี่ยนเพื่อคุยกับคนรุ่นใหม่และปัญญาชนได้ตรงๆ ถ้าเราไม่
ปรับเปลี่ยนภาษาและวิถีปฏิบัติ เด็กรุ่นใหม่จะไม่รู้สึกสะทกใจกับคำสอนและการปฏิบัติ นั่นคือสิ่งที่
เราพยายามทำในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมาทั้งในยุโรปและอเมริกา หนุ่มสาวและปัญญาชนมากมายเข้า
มาร่วมฝึกปฏิบัติกับเราอาตมาเชื่อว่า ถ้าวิธีนี้ใช้ได้ผลกับโลกตะวันตกมันก็น่าจะใช้ได้ผลกับเอเชียด้วย
ดังนั้นในการเดินทางสองครั้งสุดท้ายจึงมีหนุ่มสาวมาร่วมภาวนามากมาย ซึ่งพวกเราก็พบพุทธศาสนา

^{๑๓} ว.วชิรเมธี, ความทุกข์มาโปรดความสุขมาโปรยปราย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปราณ,
๒๕๕๖).

^{๑๔} ธรรมะปัญญา และจิตตวิริยะ, เมธิตพันธุแห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๒๕๕๙).

ที่คุยกับเขาได้ตรงๆ เพราะศาสนาพุทธไม่ได้เป็นเพียงศาสนาที่ต้องบูชาและทำบุญ ศาสนาพุทธคือวิถีแห่งปัญญาถ้าเข้าถึงปัญญาได้ เธอก็จะคลี่คลายอุปสรรคต่างๆ รวมทั้งปัญหาชีวิตประจำวันได้อย่างเช่น ความสิ้นหวัง ความโกรธ ความขัดแย้ง ความเศร้าสลด รวมทั้งยังชักชวนสมาชิกใหม่ในครอบครัวและชุมชนให้มาปฏิบัติได้เช่นกัน การปฏิบัติไม่จำกัดเฉพาะผู้ภาวณา เวลาที่ผู้ปฏิบัติชาวตะวันตกมาศุณย์ปฏิบัติธรรมพวกเขาจะไม่นำดอกไม้ ธูปเทียน และเครื่องบูชามาถวายพวกเขาเหมือนเปล่านั้น เพราะต้องการมาฝึกปฏิบัติ เพราะการฝึกปฏิบัติทางจิตใจ มีความเป็นศาสนาน้อยกว่า^{๑๕}

๑.๖.๘ พิชัย สุขวุ่น ได้วิจารณ์หนังสือ **ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ** ของท่าน ดิช นัท ฮันท์ ว่า คำว่าปาฏิหาริย์นี่เองที่ท่าน ดิช นัท ฮันท์ เสนอว่าเราต้องพบสิ่งนี้ให้ได้จากงานที่เราทำ ตั้งแต่การเดิน การหายใจการกินอาหาร การล้างจาน การดื่มชา คำถามที่หนังสือเล่มนี้ ตั้งคำถามกับผู้อ่านเป็นระยะคือ เราทำสิ่งเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องแค่ไหนโดยทั่วไปเราจะไม่ใส่ใจกับเรื่องนี้เท่าใดนัก เพราะเราเห็นเป็นของต่ำต้อย เราเดินทุกวันเราหายใจอยู่ทุกวันกินอาหารทุกวันรวมทั้งการล้างจานด้วย แต่ท่านเสนอว่ามีปาฏิหาริย์ อยู่ในนั้น ส่วนผู้เขียนเชื่อว่าคนส่วนใหญ่ทำสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ลึกลับ ซึ่ง บางครั้งเราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าขณะนี้เรา ทำอะไรอยู่ เพราะมันแค่คิดถึงเรื่องอนาคตหรือคิดถึงโครงการสำคัญของชีวิต ด้วยความคิดเช่นนี้เราจึงไม่ได้ ประโยชน์จากความสำเร็จอะไรก็ตามที่เราคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเหตุที่เราไม่รู้จักรู้ว่าความสำเร็จอะไร ก็ตามที่เราคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ เหตุเพราะเราไม่รู้จักรู้สิ่งที่เราเรียกว่าความสำเร็จดีพอ หนังสือเล่มนี้กลับเสนอว่าถ้าเราเดินไม่เป็น และล้างจานไม่เป็น เราก็จะทำสิ่งอื่นไม่เป็นเช่นกันความหมายของคำว่าไม่เป็น คือ ไม่พบปาฏิหาริย์ในสิ่งที่กำลังทำนั่นเอง^{๑๖}

๑.๖.๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ ได้ให้หลักการในการพัฒนาสังคมให้เกิดสันติสุขโดยยึดหลักความเป็นสากล ๓ ประการ (ตรีสากล) กล่าวคือ

๑. ความจริงที่เป็นสากล คือ หลักความจริงที่เป็นกลางๆ มีผลเสมอเหมือนกันแก่ทุกคนทุกที่

๒. ความเป็นมนุษย์ที่เป็นสากล คือ ความเป็นมนุษย์ที่จะต้องมองเห็น เข้าใจให้ความนับถือเสมอกัน การทำร้ายและทำลายชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะมิสังกัตใดหรือไม่ เป็นความไม่ดีไม่งามทั้งสิ้น

๓. ความมีเมตตาที่เป็นสากล คือ แผ่ความรู้สึกเป็นมิตร มีความรัก ความปรารถนาประโยชน์สุขแก่มนุษย์ทั่วทุกคนเสมอเหมือนกัน โดยไม่มีกรจำกัดหรือแบ่งแยกการทำให้ “ตรีสากล”

^{๑๕} ดิช นัท ฮันท์ และสุทธิพูน, **ไม่มีวันเกิดไม่มีวันตาย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๕๘).

^{๑๖} พิชัย สุขวุ่น, “วิจารณ์ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ”, โดย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ในวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๔ เล่มที่ ๑ (ม.ค.-มิ.ย. ๒๕๕๗).

เกิดเป็นแนวคิดเชิงรูปธรรมได้นั้น ท่านชี้ว่า “มนุษย์ควรจะอยู่ร่วมกันกับสรรพสิ่งอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียน และทำลายล้างซึ่งกันและกัน” ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนาที่ว่า “สรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน” เช่น หากมนุษย์เสพรโภคอย่างเต็มที่โดยไม่รู้จักประมาณ ก็จะทำให้เกิดการทำลายล้างธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทำให้ธรรมชาติสูญเสียความเป็นดุลยภาพไป และเมื่อธรรมชาติเกิดความเสื่อมโทรมก็จะส่งผลย้อนกลับมาสร้างความเดือนร้อนให้แก่มนุษย์ ฉะนั้น จึงมีความจำเป็นที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันอย่างสอดคล้องประสานกับธรรมชาติในฐานะที่เป็นมิตรที่ดีต่อกัน^{๑๗}

๑.๖.๑๐ อรปริยา วสุมหันต์ “พุทธวิธีจัดการความขัดแย้งในทัศนะของพระ ไทศาล วิสาโล พบว่าความขัดแย้งมี ๒ ประเภท คือ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจกับความขัดแย้งภายนอก โดยเกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างเหตุปัจจัยภายใน ซึ่งได้แก่ อกุศลมูล ปัญจธรรม กับเหตุปัจจัยภายนอก การจัดการความขัดแย้งด้วยหลักพระพุทธศาสนานั้นสามารถกระทำได้ทั้งเชิงรับเชิงรุกหรือทั้งสองอย่างประกอบกัน โดยนำหลักพุทธธรรมสำคัญมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญ เช่น หลักขันติธรรม หลักอนัตตา หลักอปริหานิยธรรม หลักสามัคคีธรรม เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวิธีการจัดการความขัดแย้งในยุคปัจจุบัน เช่น การเจรจาไกล่เกลี่ย การประนีประนอม ยอมความ การโน้มน้าว การหลีกเลี่ยงหรือการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น ทั้งแนวคิดและกระบวนการพุทธสันติวิธีที่พระไพศาล วิสาโล นำมาใช้นั้นเป็นการผสมผสานกันระหว่างหลักการของพระพุทธศาสนาดั้งเดิมร่วมกับแนวคิดตะวันตกสมัยใหม่ และหลักการของพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม ด้วยความเชื่อที่ว่าโลกกับธรรมแยกจากกันไม่ได้ ดังนั้น การทำงานเพื่อสังคมจึงเป็นการปฏิบัติธรรมไปพร้อมกัน สันติภาพในทัศนะของท่านจึงมิใช่สถานะที่สังคมสงบไร้สงครามและความขัดแย้งเท่านั้น แต่ต้องเป็นสังคมที่มีโครงสร้างที่เป็นธรรมทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง เพื่อเอื้อให้คนในสังคมนั้นๆ ได้เข้าถึงทรัพยากรต่างๆอย่างเท่าเทียมและมั่นคงทั้งทางกายและทางใจ^{๑๘}

๑.๖.๑๑ พิมลาพร วงศ์ชินศรี “อิทธิพลของพุทธศาสนิกายเซนที่ปรากฏในวรรณกรรมของดิช นัท ฮันท์” พบว่า ใช้วรรณกรรมเป็นสื่อถ่ายทอดความทุกข์และสถานการณ์ที่เป็นจริงของประชาชนและได้ประยุกต์แนวคิดแนวปฏิบัติแห่งเซนมาเสนอเป็นทางออกของปัญหาเหล่านั้นในวรรณกรรม เมื่อพิจารณาจากลักษณะแก่นความคิดสำคัญซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้การวางโครงเรื่องแตกต่างกันไป จึงพบว่าสามารถแบ่งวรรณกรรมของ ดิช นัท ฮันท์ ออกได้เป็น ๔ ประเภท คือ

^{๑๗} อุทัย สติมัน, “สานติภาวนาประยุกต์ : พุทธิปัญญาเพื่อพัฒนาสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน”, **ปารีชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ**, ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๓ (มกราคม ๒๕๕๗).

^{๑๘} อรปริยา วสุมหันต์, “พุทธวิธีจัดการความขัดแย้งในทัศนะของพระไพศาล วิสาโล”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

๑. วรรณกรรมที่มีแก่นความคิดสำคัญมุ่งสู่ภาวะพันทุกซ์ของตัวละคร
๒. วรรณกรรมที่มีแก่นความคิดสำคัญเรื่องความสำคัญของสติ
๓. วรรณกรรมที่มีแก่นความคิดสำคัญแสดงอานุภาพของความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาของตัวละครที่ก้าวสู่ภาวะพันทุกซ์แล้ว
๔. วรรณกรรมอิงพุทธประวัติซึ่งเป็นวรรณกรรมที่มีแก่นความคิดของวรรณกรรมทั้งสามประเภทรวมอยู่ในเรื่องเดียวกัน นอกจากนี้ยังพบอีกว่า วรรณกรรมทุกประเภทมีลักษณะร่วมกันบางประการ คือ
 - ก. ภาพสะท้อนของสงครามเวียดนาม
 - ข. การใช้ภาษาบรรยายภาพธรรมชาติเพื่อแสดงการได้ประจักษ์พุทธภาวะของตัวละคร
 - ค. ความสำคัญของรอยยิ้ม^{๑๙}

๑.๖.๑๒ ทิมพรรณ รักแตงาม “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิซ นัท ฮันท์” มีหลักการตีความสำคัญ ๔ ประการ คือ การตีความเพื่อหาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า ซึ่งแบ่งได้เป็น ๒ กรณี คือ การตีความเพื่อหาคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้าและการตีความเพื่อหาเจตนารมณ์ที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า การตีความแบบจิตวิจักขณ์ ซึ่งเป็นการตีความที่ให้ความสำคัญแก่ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นแก่จิตในการรับรู้ความจริงอย่างที่เป็นจริง การตีความโดยประยุกต์ให้ปฏิบัติได้จริงโดยพิจารณาถึงบริบทของผู้ฟังและสังคมในขณะนั้นๆ และการตีความแบบอภิวินิจฉัย หลักการตีความทั้งสี่นี้แทรกอยู่ในกระบวนการตีความอันประกอบด้วย ส่วนรับเข้า (input) หรือพระสูตรต่างๆ กระบวนการ (process) อันประกอบด้วยกระบวนการทำความเข้าใจ และกระบวนการเพื่อสื่อความและส่วนส่งออก (output) หรือผลที่ได้รับจากการตีความ การตีความหลักธรรมในพระพุทธศาสนาของ ดิซ นัท ฮันท์ มีความโดดเด่นมากในกระบวนการเพื่อการสื่อความซึ่งสะท้อนจุดเน้นประการหนึ่งของพระพุทธศาสนาพุทธนิกายมหายาน คือ “อุปายเกาศัลยะ” หรือ “วิธีการ คิดแบบคายน”^{๒๐}

๑.๖.๑๓ อรรณี ฉัตรโชติธรรม การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องจิตประภัสสรในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดจิตเดิมแท้ของนิกายเซน พบว่าจิตเดิมแท้ของนิกายเซน เป็นจิตที่มีความบริสุทธิ์และเปล่งประกายโดยธรรมชาติ มีหน่ออ่อนแห่งความเป็นตถาคต และมีความงดงามโดย

^{๑๙} ทิมพรรณ วงศ์ชินศรี, “อิทธิพลของพุทธศาสนานิกายเซนที่ปรากฏในวรรณกรรมของ ดิซ นัท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑).

^{๒๐} ทิมพรรณ รักแตงาม, “ศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิซ นัท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

ธรรมชาติ แต่เศร้าหมองเพราะมนัสคิดปรุงแต่งสร้างกรรมอันวิจิตรพิสดารต่างๆ ภายใต้การครอบงำของอุปกิเลส จากนั้นผลแห่งกรรมอันวิจิตร วาสนา อุปนิสัยความเคยชินต่างๆ ก็ถูกเก็บสะสมไว้ในจิต (อาลัยวิญญูณ) ส่วนจิตเดิมแท้ในกายเช่นจริงๆ เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ สะอาด สว่างโดยตัวของจิตเองหรือธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะเป็นสิ่งสากลมีอยู่แล้วในชีวิตของคนทุกคน เป็นธรรมชาติเดิมแท้ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่เศร้าหมองเพราะถูกกิเลสบดบังธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะไว้ เช่น อวิชชา เป็นต้น และก่อให้เกิดตัวตนหรือความยึดติด แต่สิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นมายาภาพซึ่งสะท้อนออกมาจากจิต การจะเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตหรือสัจภาวะ คือ จิตเดิมแท้ที่มีความจริงอันสูงสุดเพียงหนึ่งเดียวนั้นได้ด้วยการบำเพ็ญแบบตระหนักรู้จิต อย่างสมบูรณ์โดยการรู้แจ้ง คือ การเปิดเผยธรรมชาติภายใน คือจิตนั่นเอง จึงจะพบจิตว่างหรือจิตหลุดพ้นหรือจิต คือ พุทธะ ที่เรียกว่า ชาโตริ^{๒๑}

๑.๖.๑๔ พระมหาธีรรัตน์ อุทยปุตโต “ศึกษาเปรียบเทียบการบรรลुरुธรรมของพระพุทธานุสสาเถรวาทกับชาโตริของพระพุทธานุสสาเถรวาท ” พบว่าการบรรลुरुชาโตริในพระพุทธานุสสาเถรวาทนิกายเช่น พบว่า นิกายเช่นจะเป็นไปในลักษณะบรรลุ แบบฉับพลันที่เรียกว่าชาโตริ ผู้ปฏิบัติอยู่ในสำนักอาจารย์ฝึกปฏิบัติตามแบบเช่น ในขณะที่ปฏิบัติ ปัญญาของผู้นั้นจะถูกสั่งสมไปเรื่อยๆ เหมือนการเป่าลูกโป่ง จนในที่สุดถึงขีดสุดของการสั่งสมปัญญา ปัญญาที่มีพลังมากจะสามารถทำลายอวิชชาลงได้จนเกิดการรู้แจ้งขึ้นในขณะนั้นซึ่งเรียกว่าการบรรลुरुชาโตริ การศึกษาเปรียบเทียบการบรรลुरुธรรมของพระพุทธานุสสาเถรวาทกับชาโตริของพระพุทธานุสสาเถรวาทนิกายเช่น ได้พบความเหมือนกันและต่างกันเกี่ยวกับการบรรลुरुธรรมของทั้งสองนิกาย ดังต่อไปนี้ นิกายทั้งสองนั้นถึงแม้จะเกิดขึ้นมาเป็นต่างนิกาย แต่ดูเหมือนนิกายทั้งสองจะมีหลายอย่างเหมือนกันคือ มีคัมภีร์หลักอันบรรจุคำสอนอันเป็นหัวใจหลักของนิกายของตน เถรวาทมีพระไตรปิฎก เช่น มีลังกาวดารสูตร มีหลักธรรมและวิธีการในการนำผู้ปฏิบัติให้บรรลुरुธรรมที่ชัดเจนเถรวาทมีโพธิปักขิยธรรม ส่วนนิกายเช่นมีหลักปฏิบัติเช่น ทั้งสองนิกายเป็นไปในลักษณะเคารพในคำสอนของอาจารย์ มีอาจารย์เป็นผู้คอยดูแลให้คำแนะนำในการปฏิบัติ ในด้านหลักการปฏิบัติ นิกายเช่นค่อนข้างจะคล้ายกันกับเถรวาทที่มุ่งเน้นการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลुरुธรรมในชาติปัจจุบัน ซึ่งถือว่าแตกต่างจากพระพุทธานุสสาเถรวาทโดยทั่วไปที่เน้นโพธิสัตว์บารมี ธรรมเป็นหลัก ๓ ด้านการบรรลुरुธรรม นิกายเช่นจะเป็นไปในลักษณะบรรลุแบบฉับพลันซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของการบรรลुरुธรรมแบบเช่นที่เรียกว่า ชาโตริ แต่เถรวาทเป็นการบรรลุแบบเป็นไปตามลำดับและมีชื่อเรียกตามลำดับขั้น เช่น การบรรลุโสดาบันจนถึงบรรลุพระอรหันต์ ทั้งนี้ถึงจะเห็นเป็นความแตกต่างกัน แต่ยังมีข้อที่เหมือนกันอยู่ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการบรรลुरुธรรม

^{๒๑} อรรถนิษฐ์ ธีรโชติธรรม, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องจิตประภัสสรในพระพุทธานุสสาเถรวาทกับแนวคิดจิตเดิมแท้ของนิกายเช่น”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

ของทั้งสองนิกายเป็นผลมาจากการสังสมภูมิปัญญาจนกระทั่งมากพอที่จะ กำจัดอวิชชาได้จนบรรลุธรรมในที่สุด ในส่วนภาวะทางปัญญาและภาวะทางจิตของผู้บรรลุธรรมของทั้งสองนิกาย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าไม่ต่างกัน เพราะจิตของผู้หมดกิเลสย่อมเป็นจิตที่บริสุทธิ์ ถึงพร้อมด้วยปัญญา และ ความกรุณา เห็นใจผู้อื่น เป็นไปพร้อมเพื่อทำประโยชน์แก่สังคมโดยรวม^{๒๒}

๑.๖.๑๕ จูฑากัค ทธิรัักษธำรง รูปแบบการบรรลุธรรมของพระพุทธานุศาสนิกเถรวาทและนิกายเซ็น เชิงประยุกต์กล่าวถึงการบรรลุธรรมในพุทธปรัชญานิกายเซ็น(Zen)เรียกว่า“ซาโตริ”(Satori) หมายถึงการรู้แจ้งแห่งสภาวะความจริงสูงสุด กล่าวคือ ซาโตริเป็นประสบการณ์การรับรู้ความจริงว่า สรรพสิ่งในจักรวาลล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน หรือกล่าวได้ว่าประสบการณ์ซาโตรินี้ เป็นการทำลายความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้เกิดความแบ่งแยก เป็นการได้มาซึ่งความเข้าใจที่แท้แล้วทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นหนึ่งเดียว กล่าวคือ เป็นเพียงความว่าง หรือความเป็นเช่นนั้นเอง (Suchness) มีวิธีการหลักเพื่อการบรรลุธรรม ๓ วิธีด้วยกัน คือ ซาเซ็น(zazen)หรือการนั่งสมาธิ ซันเซ็น(sanzen)หรือการขบคิดปริศนาธรรม โกอัน(kōan)และ มันโด(mondō) หรือการถามตอบอย่างฉับพลัน เช่น คือการตื่นขึ้นสู่จิตอันล้ำลึกของมนุษย์ ซึ่งโดยภาษาแห่งเซ็นเราเรียกการตื่นขึ้นนั้นว่า ‘ซาโตริ’ ซึ่งแปลว่า การตรัสรู้ เพื่อหมายถึงสัจจะแห่งประสบการณ์ทางศาสนานิกายเซ็น มองว่าสรรพสิ่งคือความว่าง เช่นมองว่ามนุษย์มีไขศูนย์กลางแห่งจักรวาล สรรพสิ่งล้วนต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และเชื่อว่าสรรพสัตว์มีพุทธภาวะอยู่ในตัวอยู่แล้วการบรรลุซาโตริก็คือการเห็นตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต โดยที่โลกและชีวิตนั้น คือ ความว่าง ในเมื่อว่างจากตัวตนแล้ว ก็ว่างจากการยึดติด เมื่อว่างจากการยึดติดก็จะประจักษ์ถึงสัจธรรมในที่สุดส่วนการบรรลุธรรม นิกายเซ็น สามารถสรุปให้มองเห็นภาพรวมของท่านเว่ยหลาง ได้ตั้งแต่วันหนึ่งขณะที่นำฟืนไปส่งให้แก่เจ้าจ่านารายหนึ่งในตลาด ฟืนก็ได้ยินเสียงสวดมนต์ของชายคนหนึ่งอยู่ที่หน้าร้าน ซึ่งท่านเว่ยหลางเอาฟืนไปส่งนั่นเอง ชายคนนั้นสาธยายมนต์มาถึงถ้อยคำที่ว่า “พึงทำจิตมิให้มีความยึดถือผูกพันในทุกสภาวะ” เมื่อได้ยินถ้อยคำเช่นนี้จิตใจของท่านเว่ยหลางก็สว่างโพลงในพุทธธรรมจึงถามชายคนนั้นว่า“ท่านกำลังสวดอะไร”“เรากำลังสวดวัชรสูตร”“ท่านไปเรียนมาจากที่ไหน”เราเรียนมาจากท่านอาจารย์หงเหย่นแห่งวัดตงฉัน ตำบลหวงเหมย เมืองฉีโจว ท่านมีศิษย์อยู่เป็นพันๆ คน โดยสั่งสอนให้ศิษย์ทั้งหลายบริกรรมพระสูตรนี้ เพื่อจักได้ค้นพบธรรมญาณแห่งตนและเข้าถึงความเป็นพุทธะ”^{๒๓}

^{๒๒} พระมหาธีรรัตน์ อุทยปุตโต (สุพรรณ), “การศึกษาเปรียบเทียบการบรรลุธรรมของพระพุทธานุศาสนิกเถรวาทกับซาโตริของพุทธศาสนานิกายเซ็น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๒๓} จูฑากัค ทธิรัักษธำรง, “รูปแบบการบรรลุธรรมของพระพุทธานุศาสนิกเถรวาทและนิกายเซ็นเชิงประยุกต์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

๑.๖.๑๖ พระมหาเจษฎา โชติวิโส ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ พบว่าแนวคิดเรื่องการเจริญสติในมุมมองของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และ ดิซ นัท ฮันท์ มีนัยที่เหมือนกันคือการเจริญสติเพื่อควบคุมจิตที่คิดปรุงแต่งตลอดเวลา หรือการอยู่เหนือจิตให้ จากโลภะ โทสะ โมหะ เพื่อเข้าสู่พ้นความทุกข์และบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาวิธีการเจริญสติ ของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มีนัยที่คล้ายคลึงกันคือการใช้สติกำกับพฤติกรรมของตน ให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยทุกอย่าง หมายถึง การไม่ละสติที่เป็นไปในกายของตนเองทุกขณะ มีวิธีการสร้างรูปแบบการปฏิบัติต่างกัน โดยหลวงพ่อกุศลเน้นการใช้สติจับความเคลื่อนไหวไม่เน้นบริกรรม ส่วนท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เน้นรูปแบบปฏิบัติที่ใช้อุปกรณ์ภายนอกช่วย เช่น ใช้เสียงในการบริกรรม กล่าวโศลก บทกลอน สวดมนต์ หรือกระทั่งใช้เสียงดนตรี เสียงระฆังเป็นตัวช่วยในการรื้อสติให้อยู่กับตน การเจริญสติของหลวงพ่อกุศล กับท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มีเป้าประสงค์เหมือนกัน คือการใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันขณะ มุ่งควบคุมจิตเพื่อให้ปราศจากทุกข์ และการอยู่เหนือความทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าถึงนิพพานหรือจากการหมดสิ้นจากกิเลสทั้งมวลนั่นเอง^{๒๔}

๑.๖.๑๗ ญัฐภัทร์ พงษ์เสาร์ และประทุม ฤกษ์กลาง กลยุทธ์การสื่อสารเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็น ของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ พบว่ากลยุทธ์การเผยแผ่ศาสนาของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ที่ใช้เป็นหลัก คือ กลยุทธ์โฆษณาชวนเชื่อ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ใช้วิธีอ้างอิงถึงบุคคลสำคัญเพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ บุคคลสำคัญส่วนใหญ่ที่อ้างอิงคือหลักคำสอนคำพูดของพระพุทธเจ้า หลักแนวคิดของนักวิทยาศาสตร์และนักปราชญ์ โนม์น้าวใจชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และสิ่งที่จะได้รับการฝึกปฏิบัติ และสิ่งที่จะได้หากยังไม่ลงมือปฏิบัติธรรม การโน้มน้าวใจด้วยการเสนอหลักธรรมหลักปฏิบัติได้ง่ายๆ การโน้มน้าวใจให้มาร่วมปฏิบัติเพื่อให้ได้มีชีวิตที่ดีขึ้น การอ้างอิงถึงลูกศิษย์และผู้ที่ได้ลองร่วมฝึกธรรมะ และลองทำตามหลักคำสอนมาแล้วให้กลุ่มเป้าหมายใหม่ฟัง และมีวิธีสร้างความแตกต่างจากเดิมคิดหลักธรรม หลักปฏิบัติที่ใหม่ปรับเปลี่ยนตามเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจ กลยุทธ์การสร้างสารที่ใช้ในการเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็นของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ที่พบมาก คือ กลยุทธ์การสร้างสารด้วยความง่าย การใช้การสร้างสารด้วยภาษาทั่วไปหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาบาลี สร้างสารภาษาที่เข้าใจง่าย การใช้คือกลยุทธ์การสร้างสารด้วยข้อความไพเราะการใช้วิธีการสร้างสารด้วยการเขียนกลอนที่มีความไพเราะ การสร้างบทกลอนที่มีการใช้ภาษาที่สวยงามและเข้าใจง่าย การสร้างสารและการจูงใจสร้างสารด้วยการอ้างอิงถึงความรัก ความรักชาติธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้

^{๒๔} พระมหาเจษฎา โชติวิโส, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และ ดิซ นัท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

กลุ่มเป้าหมายเกิดอารมณ์ร่วมรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ใกล้ตัว สร้างสารด้วยการทำให้กลุ่มเป้าหมายนึกถึง บุญคุณ ที่มีบุญคุณในอดีตที่ผ่านมาและการสร้างสารด้วยการสร้างกลุ่มเป้าหมายเกิดอารมณ์ร่วมและ เกิดความกลัว คุณสมบัติท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ในฐานะผู้ส่งสารในการเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็น ในแต่ ละวันท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มีการปฏิบัติตนสอดคล้องกับหลักคำสอนและหลักปฏิบัติที่นำมาสอน ทำให้มี ความน่าเชื่อถือ การเผยแผ่ศาสนาจะไม่มองข้ามความคิดเห็นของผู้นำสังคมหรือสังคมสามารถปรับ หลักคำสอนให้เข้ากับบุคคลทั่วไป และหลักคำสอนเดิม ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เป็นบุคคลที่มีการใช้เหตุผล หลักคำสอนมีการอ้างอิงหรือผ่านการทดสอบทดลองมาแล้ว อีกทั้งเป็นนักบวชที่มีการถือศีลจึงมี คุณธรรม มีความน่าเชื่อถือมีความเป็นมิตรความเอื้อเพื่อเข้ากับบุคคลอื่นง่าย และสุดท้ายท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ผ่านการศึกษาฝึกฝนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนา จึงมีคุณสมบัติ เป็นผู้มีความรู้ มีความสามารถ มี ประสบการณ์จริงเกี่ยวกับศาสนาพุทธนิกายเซ็น^{๒๕}

๑.๖.๑๙ พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิสา) ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตาม แนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์ พบว่าในทัศนะของ ดิซ นัท ฮันท์ มีสติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทาง พระพุทธศาสนาหลักในการเจริญสติตามแนวทางของท่านเน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการ ฝึกเจริญสติปัญญา ๔ ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ อย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมณะ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่ง ตามความเป็นจริงและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนั้นยังพบว่า ดิซ นัท ฮันท์ มีองค์ความรู้ ทางพุทธธรรมลุ่มลึกทั้งทางฝ่ายเถรวาทและมหายานและเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงการเปลี่ยนแปลงทาง สังคม ทำให้มีแนวคิดและคำสอนที่โดดเด่นเข้ากับยุคสมัย โดยเน้นการนำพระพุทธศาสนาเข้ามา ประยุกต์ในวิถีชีวิต ส่วนรูปแบบและวิธีการเจริญสติมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลักและการปฏิบัติ กับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยบุคคลหลายที่หลากหลายเพื่อช่วยการฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่าง ผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมาอยู่ในปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น ส่วน ผลของการเจริญสติตาม แนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ พบว่าทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย วาจา และ จิตใจ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย^{๒๖}

จากการศึกษาทบทวนเอกสาร งานวิจัย ทั้งหนังสือตำราดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า ทุกท่านต่าง ก็มีแนวคิดมุมมองหนทางแห่งสันติภาพและสันติสุขในวิถีที่แตกต่างกันไปบ้าง ที่สุดแล้วสันติภาพในที่นี้ คือ “การที่มนุษย์อยู่ร่วมกันกับทุกสรรพสิ่งอย่างปกติสุขไม่เบียดเบียนและไม่ทำลายล้างซึ่งกันและ

^{๒๕} อนุรักษ์ วงศ์เสาร์ และประทุม ฤกษ์กลาง, “กลยุทธ์สื่อสารเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซนของพระ ดิซ นัท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๗).

^{๒๖} พระทรัพย์ชู มหาวิโร, “ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวของ ดิซ นัท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

กัน”ซึ่งทุกท่านก็ยังมีแนวคิดสอดคล้องได้แก่ความเมตตาเอื้อเฟื้อและความเสมอภาคในความเป็นมนุษย์ คือ ความเมตตา กรุณา การมีสติในการฟัง ในการพูด มีความเข้าใจในความทุกข์ของอีกฝ่าย เปิดใจกว้างในการรับฟังอย่างมีเหตุมีผลและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยใช้ปัญญา ใช้สติเพื่อควบคุมจิตที่คิดปรุงแต่งตลอดเวลาจาก โลภะ โทสะ โมหะ ใช้สติกำกับพฤติกรรมของตนเองอยู่ทุกขณะ สร้างสุขทุกขณะลมหายใจ การกลับมาอยู่กับลมหายใจยังเปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของสันติที่แท้ เพราะทั้งกายและใจอยู่ในสภาวะไร้ความเครียดโดยสิ้นเชิง ถ้าทุกคนเริ่มต้นจากสันติในใจ ย่อมร่วมกันสร้างสันติในสังคมได้ สันติภาพในโลกจะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงบุคคลต้องมีสันติในใจเป็นเบื้องต้น แต่สิ่งเหล่านี้จะประสบผลสำเร็จได้ จำต้องมีหลักการแนวคิดและวิถีปฏิบัติของการสร้างสันติภาพ ดังนั้นผู้ศึกษาวิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดในการสร้างสันติภาพของ ดิช นัท ฮันท์ เพื่อเป็นประโยชน์สืบไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษางานของท่าน ดิช นัท ฮันท์ ในมิติทางปรัชญา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาจากข้อมูลเอกสารต่างๆ ทั้งในรูปแบบสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ ในการเก็บข้อมูลซึ่งจะมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑.๗.๑ การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ดำเนินการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก และวรรณกรรมของท่าน ดิช นัท ฮันท์ ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิได้แก่ ตำรา หนังสือ บทความ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อศึกษางานเขียนของท่านในมิติทางปรัชญา แนวคิดในการสร้างสันติภาพ วิธีการสอนการเผยแผ่ธรรมะที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของท่าน

๑.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูล ที่ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลที่ได้จาก หนังสือ บทความ เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ รวมถึงสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ นำมาวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

๑.๗.๓ การสังเคราะห์ข้อมูล ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในเนื้อหาต่างๆ เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นความรู้ในการศึกษาผลงานของท่าน ดิช นัท ฮันท์ วิเคราะห์แนวคิดในสร้างสันติภาพ การสอนการเผยแผ่ธรรมะที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่น ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

๑.๗.๔ สัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นข้อเสนอแนะแก่ไขกับผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ที่ปรึกษา

๑.๗.๕ แก้ไขปรับปรุงผลงานการวิจัยตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจากการสนทนา ให้มีความสมบูรณ์

๑.๗.๖ สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ จัดทำรูปเล่มเผยแพร่

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบ แนวคิดเรื่องสันติภาพ

๑.๘.๒ ได้ทราบ แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ตีช นัท ฮันท์

๑.๘.๓ สามารถวิเคราะห์แนวคิดในการสร้างสันติภาพและเผยแพร่สันติภาพของ ตีช นัท ฮันท์ ได้อย่างถูกต้อง

บทที่ ๒

แนวคิดเรื่องของสันติภาพ

สันติภาพคืออะไร สังคมที่เรียกได้ว่ามีสันติภาพมีลักษณะอย่างไร ยังมีความขัดแย้งอยู่ในสังคมสันติภาพหรือไม่ วิธีที่จะบรรลุสันติภาพนั้นคืออย่างไร สันติวิธีเป็นสิ่งเดียวหรือคนละสิ่ง กันกับสันติภาพ การศึกษาเกี่ยวกับสันติภาพเป็นมาอย่างไรและเพราะเหตุใดจึงมีการศึกษาสันติภาพ และวิธีการศึกษาสันติภาพนั้นมีอะไรบ้าง เนื้อหาของบทนี้จะกล่าวถึงประเด็นเหล่านี้ไปตามลำดับหัวข้อ ได้แก่ ความหมาย สันติภาพและความขัดแย้ง สันติภาพและสันติวิธี ความเป็นมาของการศึกษาเกี่ยวกับ สันติภาพ และวิวิธวิทยาของสันติภาพศึกษา ดังนี้

๒.๑ ความหมายของสันติภาพ

ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต คำว่า สันติ หรือ สันติภาพ หมายถึง ความสงบ ความหมายของสันติภาพที่ใ้ไว้โดยราชบัณฑิตนี้เป็นความหมายในเชิงลบ เพราะเมื่อพูดว่า “สงบ” ย่อมบ่งนัยว่าสงบจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ คือ ปราศจากสิ่งที่ตรงข้ามกับสันติภาพ เช่น เมื่อพูดว่าทะเลสงบ ย่อมหมายถึง สงบจากคลื่น ดังนั้น เมื่อกล่าวว่ สันติภาพ คือความสงบ ย่อมหมายถึง สงบจากสิ่งที่ไม่ใช่สันติภาพ^๑ นอกจากความหมายในเชิงลบนี้แล้วยังมีความหมายในเชิงบวกด้วย คือ หมายถึง ความสุข เมื่อนำความหมายเชิงลบและเชิงบวกของสันติภาพมารวมเข้าด้วยกันทำให้ได้ความหมายของสันติภาพใหม่คือความสงบสุข

คำว่า สันติภาพตรงกับ ภาษาอังกฤษว่า peace ตามพจนานุกรมฉบับ Oxford Advanced Learner’s Dictionary ให้ความหมายไว้ ๓ นัย ได้แก่

- ๑) สันติภาพ หมายถึง สถานการณ์ หรือช่วงเวลาในประเทศหรือพื้นที่หนึ่งๆ ไม่มีสงครามหรือความรุนแรง (a situation or a period of time in which there is no war or
- ๒) ภาวะแห่งความสงบเงียบ (the state of being calm or quiet)

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : ราช บัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๖๐.

๓) ภาวะแห่งการดำรงชีวิตอย่างมีมิตรภาพโดยปราศจากข้อโต้แย้ง (the state of living in friendship with somebody without arguing)

ความหมายของสันติภาพที่ให้ไว้ในภาษาอังกฤษครอบคลุมทั้งเชิงลบและเชิงบวกของสันติภาพ กล่าวคือความหมายข้อที่หนึ่งและสองมีนัยเชิงลบ ส่วนข้อที่สามมีนัยเชิงบวก ประเภทของสันติภาพ ความหมายของสันติภาพเชิงบวกไม่ค่อยมีปัญหาในการทำความเข้าใจเพราะเมื่อกล่าวว่ามีความสุขก็เป็นทีที่เข้าใจได้ว่า หมายถึง ความสบายกายความสบายใจหรือการปราศจากสิ่งบีบคั้นทางกายและทางใจ ในขณะที่ความหมายของสันติภาพเชิงลบมีค่า ถ้ามานว่าที่กล่าวว่าสงบหรือปราศจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์นั้น สิ่งที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งเป็นสิ่งตรงข้ามสันติภาพคืออะไร การขยายความหมายของสันติภาพดังกล่าวข้างต้นก็คือ การเปลี่ยนความหมายของสันติภาพที่เราคุ้นเคยกันอยู่คือ สันติภาพเชิงลบ (ความสงบ) มาเป็นสันติภาพเชิงบวก (ความสงบสุข) อันที่จริง สันติภาพเชิงบวกหรือความสงบสุขนี้ ก็คือสังคมที่ดีอันน่าพึงปรารถยานั้นเอง โดยทั่วไปสังคมที่ดีหรือสังคมที่ความสุขหรือสันติสุขควรต้องมีลักษณะที่ดี ๔ ประการ คือ

๑. ความสงบ ไม่มีสงครามและการทำร้ายร่างกาย และทรัพย์สิน
๒. ความกินดีอยู่ดี ไม่มีความยากจน
๓. ความยุติธรรมทางสังคมและการเมือง ไม่มีการกดขี่และเอาเปรียบกัน
๔. ความสมดุลทางนิเวศน์ ไม่มีความเสื่อมทรามทางนิเวศน์หรือมลภาวะต่างๆ^๒

๒.๑.๑ สันติภาพตามแนวคิดตะวันออก

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของสันติภาพ ว่า สันติภาพหมายถึง การมีมิตรภาพสูงสุดต่อกันเริ่มต้นจากมนุษย์ในส่วนที่เป็นปัจเจกบุคคลแล้วจึงค่อยๆ ขยายออกไปเป็นระหว่างมนุษย์กับมนุษย์อื่นๆ ซึ่งมีมนุษยธรรมสมบูรณ์ด้วยกัน ท่านพุทธทาสได้กล่าวถึงผลที่เกิดตามมาว่าทำให้มีมิตรภาพสูงสุดคือ ความเป็นเพื่อนระหว่างกันโดยถือหลักความจริงตามธรรมชาติว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนกันเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น และการมีมิตรภาพสูงสุดนี้ ท่านกล่าวว่าสามารถขยายออกไปเป็นมิตรภาพระหว่างคนกับสัตว์ คนกับต้นไม้ ซึ่งจะทำให้ไม่มีการเบียดเบียนกัน^๓

ดังนั้น การมีมิตรภาพต่อกันและกัน ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมโลก ซึ่งเริ่มต้นจากมนุษย์แต่ละบุคคลเป็นพื้นฐานแล้วขยายไปสู่มนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสัตว์ และต้นไม้ ในที่สุดก็

^๒ รุ่งธรรม ศุจิธรรมรักษ์, **สันติศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช, ๒๕๔๕), หน้า ๑๙.

^๓ พุทธทาสภิกขุ, **สันติภาพของโลก**, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๑), หน้า ๘๖.

ขยายเป็นสังคมที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเป็นกลุ่มหรือประเทศหลายๆ ประเทศเป็นสังคมโลกทั้งหมด ซึ่งท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ ดังนี้ “สันติภาพอันมหาศาลใหญ่หลวงก็เป็นของโลก สันติภาพเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นของแต่ละคน แต่อย่าลืมนะว่าของใหญ่ก็เกิดจากของน้อยของเล็กประกอบกันขึ้น^๔”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ปัจจุบันเป็น พระพุทธโฆษาจารย์ กล่าวว่า “สันติภาพมาจาก สันติ + ภาวะ ภาวะแปลเป็นไทยก็เป็น ภาพ ภาวะก็คือความเป็น เอาไปต่อท้ายอะไรก็ได้แทบจะไม่มี ความหมายในตัวสันติภาพก็คือ ภาวะแห่งสันติ ได้แก่ ตัวสันติภาพนั่นเอง^๕ ในทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ ภาวะที่เป็นสันติก็คือภาวะที่มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคม สามารถที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้ด้วย ความสามัคคี มีความรักและช่วยเหลืออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ซึ่งเป็น ทัศนะที่สอดคล้องกับทัศนะของนักสันติวิธีของโลกตะวันตก ในแง่ที่มองว่ามนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคมต้องหาแนวทางในการที่จะอยู่ร่วมกันโดยปราศจากความขัดแย้ง ปราศจากการใช้อาวุธในการทำสงครามทำร้ายซึ่งกันและกัน อันนำมาซึ่งความสูญเสียของชีวิตและทรัพย์สิน^๖”

มหาหรรษา ธมฺมหาโส ได้ให้ความหมายสันติภาพโดยทั่วไปไว้เป็น ๒ ประการ ได้แก่

๑. สันติภาพ คือ สภาพที่ปราศจากสงครามเพราะการต่อสู้ในสงครามต้องพบกับความโหดร้ายความเจ็บปวด เสียงร้องไห้ มีแต่คราบเลือดคราบน้ำตาและซากศพของญาติพี่น้องจากการสู้รบ สันติภาพจะมีขึ้นไม่ได้ตราบเท่าที่คนเรายังมีความอยากและกระหายที่จะเอาชนะปราบปรามเพื่อนบ้านของตนอยู่ ดังนั้น สันติภาพที่แท้จริงจะมีขึ้นได้ต้องมีบรรยากาศแห่งความเมตตา มิตรภาพ ที่ปราศจากความกลัวความหวาดระแวงและอันตราย สันติภาพคือความสงบ สงครามคือการรบกัน ซึ่งมีแต่ความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินก่อให้เกิดความทุกข์ยากต่างๆ ซึ่งไม่มีใครต้องการ การเกิดขึ้นของสันติภาพ หมายถึง การที่สังคมโลกสามารถอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขและต้องไม่มีการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินใดๆ อันนำมา ซึ่งความทุกข์แก่ปวงชนในโลกนี้

๒. สันติภาพ คือ สภาพที่ปราศจากความรุนแรง ซึ่งความรุนแรงมี ๒ ความหมายคือ

๑. ทางตรงคือ การทำร้ายร่างกายจากสงคราม

๒. ทางอ้อมคือ ความรุนแรงสภาพที่ขาดอาหารหรืออดตาย ถูกเอารัดเอาเปรียบดูถูก ดูแคลนถูกปิดกั้นไม่ให้พัฒนา การสร้างสันติภาพที่แท้จริงต้องมุ่งถึงสันติภาพภายในและสันติภาพ

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๐.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์, การศึกษาเพื่อสันติภาพ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๕.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สันติภาพเกิดจากอิสรภาพและความสุข, ในสู่สันติเสรี : ๕๐ ปี สันติภาพไทย, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๗.

ภายนอกด้วย มุ่งเน้นวิถีชีวิตพบกับความสันติสุขความยุติธรรมทางสังคม ความเท่าเทียมในสิทธิมนุษยชนอย่างเสมอภาคกัน ทุกคนยิ้มให้กันได้^๗

นพ. ประเวศ วะสี กล่าวว่า การบรรลุความสุขและสันติภาพ หมายถึง ความสุขและอิสรภาพ ระดับโลกุตตระ ได้แก่พระนิพพานหรือสันติภาพถาวร การเรียนรู้ที่ทำให้บรรลุความจริงว่าธรรมชาติของสรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้จิตหลุดจากความคับแคบในตัวเองไปเชื่อมกับธรรมชาติซึ่งเป็นอนันต์ เป็นอิสระ เป็นสันติภาพ เป็นสันติสุขแห่งชีวิตตลอดกาลเป็นความสุขอย่างยิ่ง ดังที่กล่าวมาข้างต้นเรื่องบรรลุความจริง การบรรลุความงาม การบรรลุความดี ล้วนนำไปสู่การหลุดพ้นจากความคับแคบอิสรภาพและความสุข ล้ำลึก ตี๋มตำเหือคำบรรยาย ทุกคนเข้าถึงได้ถ้ามีการฝึกที่ถูกต้องหรือการเรียนรู้ที่เป็นสัมมาทิฐิที่^๘

นนทวัฒน์ ฉัตรอุทัย จากศูนย์วิจัยสิรินธร ได้ให้ทัศนะว่า “สันติภาพ” หรือ “Peace” น่าจะมีความหมายกว้างกว่าการพูดถึงแค่ภาวะที่ไร้ซึ่งความปั่นป่วน รุนแรงและสงคราม โดยเสนอว่า “Peace” น่าจะหมายถึง สภาวะของสังคมที่เปี่ยมไปด้วยความยุติธรรม ดังนั้น ในสังคมที่ดูสุขสงบราบเรียบ ทว่ากลับแฝงไว้ด้วยกลไกและโครงสร้างที่กดขี่บังคับผู้คนกลุ่มหนึ่งโดยคนอีกกลุ่มหนึ่ง ภายใต้เงื่อนไขเช่นนี้จึงมีอาจกล่าวได้ว่าสังคมนั้นมี “Peace” หรือสันติภาพอย่างแท้จริง ดังนั้นจึงมีเสียงเรียกร้องจากนักคิดบางกลุ่ม ให้เราสลัดทิ้งความคิดเรื่องสันติภาพหนึ่งเดียว (One Peace) และหันมาสนับสนุนความคิดเรื่องสันติภาพที่หลากหลายบนฐานคิดที่ว่าไม่มีหนทางเดียวใดๆ ที่จะนิยาม “Peace” ได้อย่างถูกต้อง แต่ “Peace” ควรจะต้องได้รับพิจารณาในลักษณะของมโนทัศน์ที่แตกต่างหลากหลายมากกว่า นอกจากนี้นักคิดในกลุ่มดังกล่าวยังได้วิพากษ์ความคิดเรื่อง “Peace” ในฐานะของความหวังหรือเป้าหมายที่จะเกิดขึ้นในขั้นท้ายสุดว่า “Peace” ไม่ควรจะต้องมีลักษณะเช่นนั้น ทว่า “Peace” น่าจะเป็นสิ่งที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นอยู่ตลอดเวลาจากผู้คนและปฏิบัติการเล็กๆ ยิบย่อยจนมากมายมหาศาลในชีวิตประจำวัน สิ่งนี้น่าจะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องมากกว่า และด้วยวิธีการมอง “Peace” เช่นนี้ จึงทำให้ “Peace” มีลักษณะเป็น สิ่งที่แผ่ซ่านเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุดแทนที่จะเป็นสภาวะหนึ่ง หรืออุดมคติที่เมื่อบรรลุถึงก็หยุดและจบสิ้นลง^๙

^๗ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, พุทธสันติวิถี, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑ เซนจูรี, ๒๕๕๔), หน้า ๕๑ - ๘๑.

^๘ ประเวศ วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่ง : การเข้าถึงความจริงทั้งหมด, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี สฤษดิ์วงศ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔.

^๙ นนนทวัฒน์ ฉัตรอุทัย, สงครามและสันติภาพ, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร, ๒๕๔๘), หน้า ๑.

ออร์ปรียา วสุมหันต์ กล่าวว่า สันติภาพมี ๒ ลักษณะ “สันติภาพในเชิงทวิ” คือ

๑. สันติภาพเชิงลบ (Negative Peace) หมายถึงสันติภาพที่ปราศจากสงครามและความรุนแรงทางตรง เช่นการทำร้ายร่างกายหรือการทำสงคราม เป็นต้น

๒. สันติภาพเชิงบวก (Positive Peace) หมายถึงสันติภาพที่เต็มไปด้วยสันติสุขของบุคคล สังคม และโลก ออกไปด้วยปัจจัย ๔ อยู่รวมอย่างสงบมีความสุขมีเสรีภาพเคารพในสิทธิผู้อื่นไม่เบียดเบียนกัน

ส่วนความหมายของสันติภาพในเชิงทวิภาวะประกอบด้วย

๑. สันติภาพภายใน หมายถึงสภาวะที่จิตหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสหรือจากการครอบงำของสิ่งต่างๆ อันเป็นสภาพจิตที่ไร้ความขัดแย้งความรุนแรงทุกชนิด ซึ่งพุทธศาสนาเรียกภาวะนี้ว่า “นิพพาน”

๒. สันติภาพภายนอก หมายถึงสภาวะที่ บุคคล สังคม และโลก ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันมีความรักความสามัคคี มีเสรีภาพ และเคารพในสิทธิมนุษยชน^{๑๐}

๒.๑.๒ สันติภาพตามแนวคิดตะวันตก

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ในการสร้างสันติภาพจำเป็นต้องใช้เวลาเพราะเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ผู้ส่งเสริมสนับสนุนในการสร้างสันติภาพจำเป็นต้องศึกษาอย่างรอบด้านรวมถึงแนวคิดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นเมื่อจะศึกษาแนวคิดสันติภาพตะวันตก คงต้องสืบค้นแนวคิดในระยะแรกเริ่ม ในการสร้างสันติภาพ ตามแนวตะวันตก สามารถแบ่งช่วงการศึกษาได้เป็น ๔ ยุค ซึ่งแตกต่างกันออกไปตามแต่ละยุคสมัยโดยขึ้นอยู่กับบริบทและสภาพของสังคมในยุคต่างๆ ว่ามีภาวะเป็นอย่างไร ผู้ศึกษาจึงแบ่งช่วงแนวคิดการสร้างสันติภาพ ทางตะวันตกดังต่อไปนี้

ยุคที่หนึ่ง โดยยุคแรกนี้เริ่มตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๑๘ – ๑๙๔๕ ซึ่งเป็นยุคระหว่างสงครามโลกครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง เป็นช่วงที่เน้นแนวคิดในเรื่องสันติภาพในด้านรัฐศาสตร์และความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ โดยมีการก่อตั้งสันนิบาต (League of Nation) ขึ้นมา เพื่อเป็นตัวกลางในการจัดการกับความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมหาศาลทั้งชีวิตและทรัพย์สินในหลายประเทศ เป็นช่วงที่มีการมองเห็นถึงความขัดแย้งระหว่างรัฐ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะของสงคราม จึงเกิดแนวคิดและแนวปฏิบัติในการจัดการความขัดแย้ง เช่น แนวคิดของมหาตมะคานธี เรื่องสัตยาเคราะห์หรือ อหิงสา ซึ่งเป็นการไม่ใช้ความรุนแรง ไม่มุ่งหวังเอาชนะ แต่เป็นการค้นหาความจริงมากกว่า หรือแนวคิดของ Quaker ที่มองสงคราม เป็นเรื่องผิดศีลธรรม เป็นต้น

^{๑๐} ออร์ปรียา วสุมหันต์, “พุทธวิธีจัดการความขัดแย้งในทัศนะของพระไพศาล วิสาโล”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๗.

ยุคที่สอง เป็นยุควางรากฐาน ค.ศ. ๑๙๔๕ – ๑๙๖๕ อันเป็นยุคหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ผู้ที่มีบทบาทในการวางรากฐานการศึกษาเกี่ยวกับสันติภาพในยุคนี้คือ โจฮัน กัลตุง (Johan Galtung) ตั้งแต่ ค.ศ. ๑๙๓๐ จนถึงปัจจุบัน โดยกัลตุงเริ่มก่อตั้งสถาบันสันติภาพ (๑๙๖๐ – ๑๙๕๙) ในประเทศ ฟินแลนด์ สวีเดน และประเทศเนเธอร์แลนด์รวมถึงได้สร้างทฤษฎีหรือแนวคิดเรื่องสามเหลี่ยมสันติภาพ ที่ประกอบ ความขัดแย้ง ความรุนแรง และสันติภาพ หรือสร้างแนวคิดเรื่องลักษณะความรุนแรง ได้แก่ ความรุนแรงทางตรง หรือทางโครงสร้าง หรือทางวัฒนธรรม

ที่สาม หรือยุคตกผลึกความคิดและเริ่มปรับกระบวนการ ค.ศ. ๑๙๖๕ – ๑๙๘๕ ซึ่งเป็นยุคหลังสงครามเย็น อันถือว่าเป็นยุคของการค้นพบ หรือยอมรับของการเกิดความขัดแย้งในแบบลักษณะต่างๆ และเป็นช่วงที่มีการหาทางเลือกใหม่ๆ ในการปัญหาความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งแน่นอนว่าจะต้องเป็นวิธีการแบบสันติหรือการไม่ใช้กำลัง (Alternative dispute resolution)

ยุคที่สี่ ยุคปรับกระบวนการ ค.ศ. ๑๙๘๕ – ๑๙๙๕ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ยุคนี้เป็นยุคต่อเนื่อง จากยุคที่สามโดยเป็นยุคแห่งการศึกษาเรียนรู้ผลจากการประยุกต์ใช้แนวทางต่างๆ ในการจัดการความขัดแย้งและสรุปยอมรับความขัดแย้งว่า มีอยู่หลายระดับ หลายมิติ ไม่ว่าจะเริ่มต้นระดับครอบครัว ชุมชน สังคม/ประเทศ รวมทั้งระหว่างประเทศ เป็นยุคที่มีการยอมรับในวิธีการปรับความขัดแย้งสู่ สันติภาพ เป็นช่วงที่มีการขยายสาขาวิชาการจากความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไปสู่สาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง มีการปรับเปลี่ยนแนวคิดบุคคลที่สามจากเดิมที่ว่าบุคคลที่สาม คือ บุคคลที่ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยมักเป็นบุคคลที่สามารถให้คุณให้โทษได้และเป็นบุคคลที่สำคัญทางสังคม มาเป็นบุคคลที่ไม่เป็นทางการไม่สามารถให้คุณให้โทษได้หรือเป็นบุคคลภายในองค์กร ไม่จำเป็นต้องเป็นบุคคลสำคัญก็สามารถเป็นบุคคลที่สามได้ และบุคคลที่สามจะมีความสำคัญมาก ในกรณีที่คุณกรณีมีอำนาจและฐานะไม่เท่าเทียมกัน^{๑๑}

จากการศึกษาแนวคิดตะวันตกพอสรุปได้ว่า มีการพัฒนามาเป็นลำดับในเรื่องของการพัฒนาการศึกษาสันติภาพ การสร้างทฤษฎีสร้างแนวทางปฏิบัติ การพัฒนาความรู้ในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในทุกระดับโดยการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงอันเกิดความสูญเสียชีวิต ทรัพย์สิน ซึ่งนักวิชาการและผู้สนับสนุนการสร้างสันติภาพแก้ไขความขัดแย้งโดยการเจรจาไกล่เกลี่ย เพื่อการสร้างสันติภาพได้อย่างยั่งยืนถาวร

ประเภทของสันติภาพ

สมาคมนักศึกษานานาชาติเพื่อสันติภาพโลก หรือหลักสูตรและการสอนโลก (World Council of Curriculum and Instruction) ได้อธิบายประเภทของสันติภาพไว้ในครั้งนี้

^{๑๑} อมรา พงศาพิชญ์, บทสรุปการบรรยาย สันติภาพและความขัดแย้ง, (หลักสูตรการพัฒนาผู้บริหาร สาธารณะสุข ๓ รุ่นที่ ๒, ๒๕๕๘), หน้า ๒.

ประชุมวิชาการโลก (World Conference) ที่ประเทศอังกฤษในปี ค.ศ. ๑๙๗๔ ว่าสันติภาพนั้นมีอยู่ด้วยกัน ๙ ลักษณะ นั้นคือ

๑. สันติภาพภายในบุคคล (Intrapersonal peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งในตัวบุคคลคือผู้มีจิตใจสงบสุข

๒. สันติภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งระหว่างบุคคล

๓. สันติภาพในหมู่คณะ (Intragroup peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งในหมู่คณะ

๔. สันติภาพระหว่างหมู่คณะ (Intergroup peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งกันระหว่างหมู่คณะต่างๆ

๕. สันติภาพในเผ่าพันธุ์ (Interacial peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งกันเองในเผ่าพันธุ์

๖. สันติภาพระหว่างเผ่าพันธุ์ (Interacial peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งกันระหว่างเผ่าพันธุ์

๗. สันติภาพภายในประเทศ (International peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งกันภายในชาติ

๘. สันติภาพระหว่างประเทศ (International peace) คือ สภาพที่ไม่ขัดแย้งกันระหว่างประเทศ

๙. สันติภาพโลก (world peace) สภาพของทั้งโลกเป็นปกติสุขปราศจากสงคราม ความขัดแย้งและมีความยุติธรรม^{๑๒}

สันติภาพภายนอก

สันติภาพภายนอกคือจุดเริ่มต้นของการแสวงหาแนวทางสู่สันติวิธี เนื่องจากนักสันติภาพส่วนมากในแถบตะวันตก มักมุ่งแสวงหาสันติภาพภายนอก ซึ่งในความหมายของสันติภาพ ที่ว่าเป็นภาวะ หรือสถานการณ์ที่ปราศจากความรุนแรง ความขัดแย้งในสังคม ขณะที่พุทธศาสนาได้อธิบายความหมายของสันติภาพภายนอกไว้ดังนี้ ความสงบสุข ความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีความสามัคคีต่อกัน มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสิ่งต่างๆ มีความเคารพในสิทธิความเป็นมนุษย์

ความหมายสันติภาพภายนอกส่วนใหญ่จะหมายถึง ความอยู่ดี มีสุขของประชาชนหรือสังคม หรือโลกทั้งหมด ซึ่งเป็นภาวะที่ทุกคนมองเห็นและรับรู้ได้เกิดขึ้นจากการที่สังคมมีความสงบเรียบร้อย ไม่มีสงคราม ไม่เบียดเบียนกัน หากมองในด้านกระบวนการ ยังเป็นกระบวนการที่

^{๑๒} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, พุทธสันติวิธี การบูรณาการหลักการและเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๓๑ เซ็นจูรี, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗.

แสดงออกด้วยความพยายามช่วยกันหาทางออกของปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมาแล้ว และหาทางป้องกันสงครามไม่ให้เกิดขึ้นมาอีก ซึ่งทางออกจะอยู่บนความพอใจของทุกฝ่าย เรียกว่า เป็นสภาพที่เรียกว่า สมานฉันท์ จะเห็นได้ว่าสันติภาพภายนอกนี้จะเป็นสันติภาพที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากปรากฏการณ์ภายนอกเป็นสำคัญ ทั้งนี้สันติภาพภายนอกที่ยั่งยืนนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากขาดสันติภาพภายใน^{๑๓}

สันติภาพภายใน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า สันติภาพจะเกิดขึ้นได้ไม่ควรละเลยมิติด้านจิตใจ เพราะสันติภาพที่แท้จริงต้องเกิดขึ้นจากจิตใจของมนุษย์ก่อน^{๑๔}

ตราบไต่ที่จิตใจของบุคคลยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นเชื้อแห่งความขัดแย้ง สันติภาพที่แท้จริงจะเกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งสันติภาพภายในนี้ จะอยู่ในระดับความรู้แจ้งทำให้จิตมีอิสรภาพ หลุดพ้น จากรากเหง้าของกิเลส จึงหมายถึง วิมุตติ คือความหลุดพ้น ดับกิเลส ไม่มีทุกข์ ซึ่งมนุษย์สามารถพัฒนาได้สูงสุดจนถึงขั้นที่เรียกว่า นิพพาน ได้^{๑๕}

พระมหาณรงค์ กนตสีโล กล่าวว่า สันติภาพภายนอกเกิดจากสันติภาพภายในจิตใจของมนุษย์ สันติภาพภายนอกไม่ว่าจะอยู่ในระดับใด สามารถเกิดขึ้นได้อย่างถาวรหากสมาชิกในสังคมมีใจที่ใฝ่สงบ ใฝ่สันติ เป็นภาวะจิตใจในเชิงบวกที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการสร้างสันติภาพภายนอก ซึ่งภาวะเช่นนี้ควรสร้าง ขึ้นด้วยการฝึกตนตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้เกิดอยู่ในใจของทุกคน ดังนั้น การให้ค่านิยมสันติภาพในมิติต่างๆ เป็นนัยที่ชี้ว่าสันติภาพดำรงอยู่บนพื้นฐานของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และการเมือง ที่แตกต่างกัน ซึ่งสันติภาพในพระพุทธศาสนาเน้นทั้งสันติภาพในเชิงปัจเจก และเชิงสังคม ตัวแปรสำคัญที่ทำให้ต้องมุ่งเน้นทั้งสองมิติ คือ การให้ความสำคัญ แก่สันติภาพภายใน และภายนอก ซึ่งเห็นได้จากการพัฒนาในระดับศีล อันเป็นสันติภาพในระดับซึ่งเป็นสันติภาพระดับสูง คือ นิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา^{๑๖}

^{๑๓} พระครูประโชติวิธานกร (ไพโรจน์ รัตนโชโต), “การศึกษาพัฒนาการของกระบวนการสู่สันติภาพในพระพุทธศาสนา”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙ – ๒๐.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สธรรมิก, ๒๕๒๙), หน้า ๓๒.

^{๑๕} อจ. จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๓/๓๑.

^{๑๖} พระครูประโชติวิธานกร, “การศึกษาพัฒนาการของกระบวนการสู่สันติภาพในพระพุทธศาสนา”, หน้า ๒๐ – ๒๑.

๒.๒ แนวคิดคำสอนเรื่องสันติภาพในพระไตรปิฎก

สันติภาพและสันติสุขในพระไตรปิฎกทางพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมาย ๒ แบบ คือ ในระดับ โลกียะและในระดับโลกุตระ สันติภาพและสันติสุขในระดับโลกียะ เป็นสันติภาพที่เกิดขึ้นจากการอยู่ท่ามกลางกลุ่มบุคคลที่มีจริยธรรม มีสัมมาชีพ มีความเอื้อเฟื้อเมตตา กระทำสิ่งที่ดีและตัดเดือนไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่การเกิดสันติภาพและสันติสุข ในระดับโลกุตระซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดคือการเข้าถึงพระนิพพาน สันติภาพในทางพระพุทธศาสนา ยังรวมถึงความหมายเกี่ยวข้องในทางสังคม เป็นสภาวะที่ไม่อยู่นิ่ง เพราะสังคมคือมวลรวมของประชาชนจำนวนมากมาย ซึ่งมีทั้งที่จิตใจสงบ จิตใจเร่าร้อนอีกทั้งสภาวะของความมี โทสะ โมหะ โลภะ อีกรวมมาย ดังนั้น สังคมจะมีสันติภาพและเกิดสันติสุขได้ในมุมมองของพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก ต้องเริ่มต้นจากการมีความสุขสงบในระดับบุคคล ซึ่งเป็นหน่วยเล็กที่สุดของ สังคม จึงจะทำให้สังคมเกิดสันติภาพและสันติสุขได้อย่างแท้จริง

พระพุทธองค์ทรงให้ความหมายของสันติไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกไว้จำนวนมาก ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างดังนี้ “พฺภุสฺส ปฺรมา สนฺติ นิพฺพานํ อุกฺโขตฺถ”^{๑๗} แปลว่า สัมผัสความสงบอย่างยิ่ง คือ นิพพาน อันไม่มีภัยจากที่ไหนๆ สันติในที่นี้หมายถึง การสัมผัสทางใจที่สงบอย่างยิ่ง ในที่นี้พระองค์ตรัสตรงๆ ว่า คือ นิพพาน ภิกษุทั้งหลาย ก็สันติวราบท (บทอันประเสริฐสงบ) ไม่มีบทอื่นยิ่งกว่าที่ตถาคตรู้แล้วคือ ความรู้เหตุเกิด เหตุดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกจาก ผัสสายตนะ^{๑๘}

ตามความเป็นจริงแล้วจึงหลุดพ้นได้เพราะไม่ถ้อยมั่นสันติวราบทที่ตถาคตรู้แล้วนั้น นั่น คือ ความรู้เหตุเกิด เหตุดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกจากผัสสายตนะ ๖ ตามความเป็นจริงแล้วจึงหลุดได้เพราะไม่ยึดมั่นถ้อยมั่น^{๑๙}

ก.สันติภาพระดับโลกียะ

สันติภาพในระดับโลกียะ คือ ความสงบสุขสันติภาพที่ได้ทำกุศล โดยการทำกุศลมีด้วยกัน อยู่ ๓ ระดับ คือ ทาน ศีล ภาวนา

(๑) ทาน

เรื่องของการให้ทานสร้างสันติภาพนั้น ดุจดั่งพระสิวลีในอดีตชาติให้ทานไว้จำนวนมาก เริ่มตั้งแต่พระปฐมุตตรสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเกิดในชาติสุดท้ายท่านก็ได้เป็นพระสาวกของพระผู้มีพระ

^{๑๗} อัง.จตุกก (บาลี) ๒๑/๒๓/๓๑.

^{๑๘} ผัสสายตนะ ๖ หมายถึง ความประจวบกันแห่งอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมี ๖ คือ (๑) จักขุสัมผัส ความกระทบทางตา (๒) โสตสัมผัสความกระทบทางหู (๓) ฆานสัมผัสความกระทบทางจมูก (๔) ชิวหาสัมผัสความกระทบ ทางลิ้น (๕) กายสัมผัส ความกระทบทางกาย (๖) มโนสัมผัส ความกระทบกันทางใจ ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๒๑๕, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๘/๙๓, ส.นิ (ไทย) ๑๖/๒/๖, ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

^{๑๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๓/๔๓.

ภาคเจ้า ท่านได้สร้างสันติภาพไว้แก่เทวดาและมนุษย์ มีเรื่องเล่าว่า **พระพุทธองค์ใคร่จะทดลองบุญบารมีของพระสีวลี** เมื่อพระพุทธองค์ไปหาพระขทิรวินยเวรตเถระ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามพระอานนท์ว่า อานนท์ทางไหนละเป็นทางตรง พระอานนท์เถระทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญทางตรงมีระยะ ๓๐ โยชน์เป็นทางของอมนุษย์ ส่วนทางอ้อมมีระยะทาง ๖๐ โยชน์เป็นทางปลอดภัยหาภิกษุหารง่าย พระผู้พระภาคเจ้าตรัสว่า **อานนท์ พระสีวลีมากับเราหรือไม่** พระอานนท์เถระทูลว่า มาด้วยพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าอย่างนั้น พระสงฆ์จะไปทางตรงเราจักทดลองบุญของพระสีวลี พระศาสดามีภิกษุสงฆ์ สามหมื่นรูปเป็นบริวารเสด็จทางตรงซึ่งเป็นป่าดง เพื่อทดลองบุญของพระสีวลีเถระ ตั้งต้นแต่ที่พระศาสดา ดำเนินขึ้นทาง หมู่เทพนเรมิตนครในที่ทุกๆ โยชน์ ตกแต่งวิหารเพื่อเป็นที่อยู่ถวายภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข เหล่าเทวบุตรก็เป็นเหมือนพวกกรรมกรที่พระราชาส่งไปถือข้าวยาและของเคี้ยวเป็นต้นไป ถ้ามว่า พระคุณเจ้าสีวลีอยู่ไหน พระคุณเจ้าสีวลีอยู่ไหน พระสีวลีเถระให้รับเครื่องสักการะไปยังสำนัก พระศาสดา พระศาสดาพร้อมกับภิกษุสงฆ์ทรงขึ้นชมเครื่องสักการะที่เทวดานำมาถวาย พระพุทธองค์เสด็จดำเนินไปพร้อมด้วยหมู่ภิกษุสี่นระยะทางวันละโยชน์ เป็นอย่างยิ่ง ล่วงทางกันดารถึง ๓๐ โยชน์ จนถึงที่พักอาศัยของ พระขทิรวินยเวรตเถระ^{๒๐}

จะสังเกตได้ว่า การให้ทานนั้นมีอานิสงส์มาก ทำให้เกิดสันติภาพทั้งผู้ให้และผู้รับ ผู้ให้ก็อิ่มใจ ผู้รับ ก็บ่าบัดทุกข์ เกิดสุข ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายอานิสงส์การให้ทาน ๕ ประการนี้คือ

๑. ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่พอใจของคนหมู่มาก
๒. สัตบุรุษผู้สงบยอมคบหาผู้ให้ทาน
๓. กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมขจรไป
๔. ผู้ให้ทานย่อมไม่ห่างเหินจากธรรมของคฤหัสถ์
๕. ผู้ให้ทานหลังจากตายแล้วย่อมเกิดในสุคติโลกสวรรค์

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์การให้ทาน ๕ ประการนี้ ดังที่พระสีวลีได้รับอานิสงส์แห่งทานนั้น”^{๒๑}

^{๒๐} อัง.เอกก. (ไทย) ๓๒/๓๖๑.

^{๒๑} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๕๖

ทพท์ ปิโย โหติ ภขนติ นี พหุ

กิตติ จ ปบุโปติ ยสสส วฑฒติ

อมงกุฏโต ปริสั วิคาหติ

วิสาร์โท โหติ นโร อมจฉริ

ตสฺมา ทิ ทานานิ ทนฺติ ปณฺชิตา

วิเนยฺย มจฺเจรมลั สุเขสิโน, อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/

๓๔/๓๔). นรชนผู้ไม่ตระหนี่ ให้ทานอยู่ยอมเป็นที่รักของคนหมู่มาก คนหมู่มากยอมคบหาชนนั้น เขาย่อมได้รับเกียรติ เจริญด้วยยศเป็นผู้ไม่เก้อเขิน แกล้วกล้าเข้าสู่บริษัทเพราะเหตุนั้นแล บัณฑิตผู้หวังสุขจงจัดความตระหนี่อันเป็นมลทินแล้วให้ทาน, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๔/๕๕.

(๒) ศิล

ผู้รักาศิล นอกจากตนเองจะมีความสุขสันติภาพแล้ว ยังสร้างสันติภาพให้กับผู้คนที่อยู่รอบข้างด้วย ดังเช่น พระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ทรงอริยธรรม แม้ตัวพระองค์เองทรงอริยธรรม รักษา ศิลเพื่อพระองค์เอง แต่อาณิสย์ของศิลปินวงประชา ก็เป็นสุขด้วย ดังมีคำสนทนาพระอานนท์ตอบปัญหาชาวบ้าน เรื่องพระเจ้าพิมพิสารได้สร้างสันติภาพด้วยการที่พระองค์รักาศิล มีเรื่องเล่าว่าหลังจากพระเจ้าพิมพิสารได้สวรรคตแล้ว ปวงประชาก็สรรเสริญคุณของพระราชา พระอานนท์กล่าวว่า พระเจ้าพิมพิสารจอมทัพแห่งแคว้นมคธผู้ทรงศีลธรรม ทรงเกื้อกูลพวกราหมณ์และคหบดี ชาวนิคมนและชาวชนบท ทราบว่าชาวบ้านพากันสรรเสริญว่า พระเจ้าแผ่นดินพระองค์นั้น ผู้ทรงศีลธรรม ทรงปกครองให้พวกเราอยู่เป็นสุข สวรรคตแล้ว พวกเราผาสุกในแคว้นของพระองค์ผู้ทรงธรรม พระเจ้าแผ่นดินพระองค์นั้นทรงเลื่อมใสในพระพุทธเลื่อมใสในพระธรรมเลื่อมใสในพระสงฆ์และทรงรักษา ศิลให้บริบูรณ์และทราบที่ชาวบ้านพูดกันอย่างนี้ว่า พระเจ้าพิมพิสารแม้จนกระทั่งสวรรคตก็ยังทรงสรรเสริญพระผู้มีพระภาคเจ้าจนสวรรคต พระเจ้าพิมพิสารทรงเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ที่ทรงศีลธรรมที่ดงามประชาชนที่อยู่อาณาจักรของพระองค์จึงอยู่อย่างสันติสุข จึงเห็นได้ว่าการรักษา ศิลนั้นได้สร้างสันติภาพให้กับผู้รักาศิลก่อนเป็นอันดับแรก ต่อมาจึงส่งผลต่อสันติภาพระดับสังคมรอบข้าง ที่สุดคือเป็นปัจจัยต่อมรรค ผล นิพพาน^{๒๒}

(๓) ภาวนา

สันติภาพระดับภาวนาอันเป็นโลกิยะ คือเป็นความสงบสุขทางจิตใจ อันเป็นความสุขสงบสันติชั่วคราวเท่านั้นแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ

(๓.๑) สันติภาพระดับกุศลที่เป็นกามาวจร

คือ เป็นความดีงามที่เกิดขึ้นในกามภูมิ คือ อบายภูมิ ๔ มนุษย์ภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖ ในวิจยเล่มนี้ขอกกล่าวถึง กุศลที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ พระพุทธองค์ได้ทรงขยายหลักธรรมที่เป็นสันติสุขหรือสันติภาพภายในจิตว่า “สุข ที่เกิดขึ้นภายในเป็นอย่างไร ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจโตสัมผัส ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าเป็นสุขที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เอกัคคตา หรือ สมาธิทริย ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่สัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่สัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ชื่อว่า เอกัคคตาที่เกิดขึ้น กายปัสสัทธิ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นอย่างไรความสงบ ความสงบระงับ กิริยาที่สงบ กิริยาที่สงบระงับ ภาวะที่สงบระงับแห่ง

^{๒๒} พระครูประโชติรัตนกร รตนโชโต (น้อย ศิริสุข), “ สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติภาพของพระสงฆ์ไทย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๓๖ – ๓๗.

เวทนาขันธ สัญญาขันธ และสังขารขันธ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่ากายปัสสัทธิ ที่เกิดขึ้น ความสงบ ความสงบระงับ กิริยาที่สงบ กิริยาที่สงบระงับ ภาวะที่สงบระงับแห่งวิญญูณขันธ นี้ชื่อว่า จิตตปัสสัทธิ”^{๒๓}

สันติภาพทั้งหมดนี้ เกิดจากความสงบภายในจิตใจ คือ การเจริญภาวนาแล้วเกิดความสงบภายใน คือ นามขันธ จนถึงความสงบสันติ สันติภาพภายในนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เกิดจากกุศลมูลเป็นรากเหง้า จึงมีความสุขสันติภาพเกิดขึ้น พระพุทธองค์ตรัสภาวะแห่งกุศลมูลไว้ว่า

“กุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ

ในกุศลมูลนั้น อโลภะ เป็นอย่างไร

ความไม่โลภ กิริยาที่ไม่โลภ ภาวะที่ไม่โลภ ความไม่มีกำหนด กิริยาที่ไม่มีกำหนด ภาวะที่ไม่มีกำหนด ความไม่เพ่งเล็ง กุศลมูล คือ อโลภะ อันนี้เรียก อโลภะ

อโทสะ เป็นอย่างไร

ความไม่คิดประทุษร้าย กิริยาที่ไม่คิดประทุษร้าย ภาวะที่ไม่คิดประทุษร้าย ความไม่คิดพยายบาท ความไม่คิดเบียดเบียน กุศลมูล คือ อโทสะ นี้เรียกว่า อโทสะ

อโมหะ เป็นอย่างไร

ปัญญา กิริยารู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคืด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนบฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่ หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฎฐิ นี้เรียกว่า อโมหะ สภาวธรรมเหล่านี้เรียกว่า กุศลมูล”^{๒๔}

เมื่ออโลภะ คือ ไม่ติดใจอยากได้ อโทสะ ความไม่ดูร้าย อโมหะ หรือวิชา ความรู้จริงรู้แจ้งเกิด ขึ้นภายในจิตใจ สันติภาพ ความสงบสุขก็เกิดขึ้นกับตัวเรา อันที่จริงในบรรดากุศลมูลทั้ง ๓ นั้น อโทสะ คือ ความไม่คิดประทุษร้าย กิริยาที่ไม่คิดประทุษร้าย ภาวะที่ไม่เกิดประทุษร้าย ความไม่คิดพยายบาท ความไม่คิดเบียดเบียน คือ เมตตาหรือมิตร ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งสันติภาพ ในเชิงความขัดแย้งกับผู้อื่นหรือคนอื่นโดยตรง เพราะมีเมตตาต่อกัน ความเป็นเพื่อนเป็นมิตรกันก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อสันติภาพเกิดขึ้นกับบุคคล ความขัดแย้งก็มีน้อยลงหรือไม่มี

^{๒๓} อภ. ส. (ไทย) ๓๔/ ๑๑ - ๑๕ / ๒๘ - ๒๙.

^{๒๔} อภ. วิ. (ไทย) ๓๕/ ๒๙๓/๒๗๒.

ดังนั้น กุศลมูล ๓ คือ โสภะ หรือ จาคะ คือการมอบให้ โอโหสะ คือ ความเมตตา (รักต่อสรรพสัตว์ตั้งมิตร โอมะ หรือ ปัญญา การรู้กระบวนการแห่งเหตุปัจจัยเชื่อมโยงกันตามความเป็นจริง จึงเป็นต้นเหตุแห่งสันติภาพโดยตรงแก่มวลมนุษยชาติ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า กามาวจรกุศล^{๒๕}

(๓.๒) สันติภาพระดับรูปฌานและอรุณฌาน

สันติสุขหรือสันติภาพที่เป็นฌาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ระดับสมาธิ เป็นสันติภาพที่มีระดับที่สูงขึ้นกว่า ประณีตกว่ากามาวจรกุศล คือ กุศลที่เป็นความดีในระดับมนุษย์ โดยไม่ผ่านระบบประสาทสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสการสั่งตจากกามหรืออกุศลด้วยสมาธิ ฌานว่า เป็นปิติสุขที่ประณีตว่า “กามสุข”(สุขที่เกิดจากกามคุณ) กามคุณ ๕ คือ

๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

๕. โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งด้วยกายที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด

รูปฌาน

สันติภาพที่สูงไปกว่ากามสุขหรือสันติสุขระดับกาม คือ การเจริญรูปฌานอันเป็นระดับภาวนา ที่ระงับกิเลสได้ชั่วคราว พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

กามคุณ ๕ ประการนี้ สุขโสมนัสที่เกิดเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้ เราเรียกว่า กามสุข ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า อานนท สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สั่งตจากกามและจากอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมี

^{๒๕} พระครูประโชติรัตนานกร รตนโชโต (น้อย ศิริสุข), “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติภาพของพระสงฆ์ไทย”, หน้า ๓๙ - ๔๐.

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า อานนท สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ เพราะวิตก วิจาร์ระงับไปภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรลุดุติยฌานมีความผ่องใส ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

เหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็คงไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า เป็นอย่างไร คือ เพราะปีติจางหายไป ภิกษุในธรรมวินัยนี้มี อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌานที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็คงไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า เป็นอย่างไร คือ เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรลุดุติยฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิระอาอุเบกขาอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่านี้ เป็นอย่างนี้แล

อรุพฌาน

สันติภาพระดับที่สูงสุดในระดับสมาธิภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ ระดับสันติสุขในอรุพฌาน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า

ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็คงไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุดุติยฌานโดยกำหนดว่า “อากาศหาที่สุดมิได้” เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็คงไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ล่วงอากาศาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุดุติยฌานโดยกำหนดว่า “วิญญาณหาที่สุดมิได้” สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็คงไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ล่วงวิญญาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุดุติยฌานโดยกำหนดว่า “ไม่มีอะไร” สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็คงไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้นชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ล่วงอา

กัญญาญาณตนณานโดยประการทั้งปวงบรรลุนิวาสัญญาตนณานอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สุขนี้เป็นอย่างนี้แล^{๒๖}

สันติสุขหรือสันติภาพ (ภาวะที่สงบ) ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ นั้น มีระดับความประณีต สูงขึ้นเป็นลำดับ โดยณามี ๒ ประเภท คือ

๑. รูปณาน ตั้งแต่ปฐมณาน ทุตติยณาน ตติยณาน จตุตถณาน

๒. อรูปณาน ตั้งแต่ อากาสาณัญญาตนนะ วิญญานัญญาตนนะ อากัญญาตนนะ เนวาสัญญานาสนัญญาตนนะ สันติภาพจึงมีลำดับแห่งความประณีตดังที่กล่าวมาแล้วนี้

พระพุทธองค์ทรงอุปมาสันติสุขที่เป็นณานเกิดจากวิเวกไว้ว่า “ภิกษุ นั้น การสงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมณานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกนั้นอยู่ เธอทำ กายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกรู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานสรณานหรือลูกมือพนักงานสรณาน ผู้ ชำนาญเทม่งดูตัวลงในภาชนะสัมฤทธิ์ แล้วเอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน พอตกเย็นก้อนดูตัวที่ข้างซิม ไปจับก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก ฉันท วิเวกทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปิติและสุขอันเกิดจาก วิเวกรู้สึกซาบซ่านอยู่ไม่มี ส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้องฉันทนั้น ข้อนี้ จัดเป็นสมาธิอย่างหนึ่งของภิกษุ

(ก) สันติภาพระดับโลกุตตระ

สันติภาพในระดับโลกุตตระนี้เป็นสันติภาพในจิตใจที่มีความสุขสันติแบบถาวร คือ ไม่มี ความขัดแย้งเกิดขึ้นอีกต่อไป มี ๒ ประเภท คือ สอุปานิเสสนิพพาน เป็นสันติภาพเกิดขึ้นภายในจิตใจ อย่างถาวร และ อนุปาทิเสสนิพพาน คือสันติภาพที่ดับทุกข์ คือความขัดแย้งในโลกนี้ไม่เกิดอีกต่อไป มี รายละเอียดดังนี้

(๑) สันติภาพระดับสอุปาทิเสสนิพพาน (พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่)

การเข้าถึงสันติภาพต้องมีเครื่องมือในการเข้าถึงสันติภาพ ระดับต้น คือ ศีล ระดับกลาง คือสมาธิ ส่วนสันติภาพโดยตรงตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประสงค์ไว้ สันตินิพพาน เครื่องมือที่ จะเข้าถึงระดับนี้ได้ คือ ปัญญาจึงจะเข้าถึงสันติภาพระดับโลกุตตระได้ สันติภาพชนิดนี้เป็นความสงบ สุขประณีตกว่าสันติภาพกามาวจรกุศล และมานกุศล พระพุทธองค์จึงตรัสเรื่องนี้ไว้ว่า “ชนเหล่าใดพึง กล่าวอย่างนี้ว่า (สืบเนื่องจากสุขประณีตระดับ กามรูปณาน) ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบ อย่างยิ่งนี้ เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้น สุขอื่นที่ดีและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุ

^{๒๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๖๙ - ๒๙๙.

ในธรรมวินัยนี้ ล่วง เหนวสัญญา นาสัญญา ตนะฉนมาน โดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญา เวทิตนโรธอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่า และประณีตกว่า สุขนี้ เป็นอย่างนี้แล^{๒๗}

จากพุทธดำรัสนี้ การดับซึ่งสัญญาด้วยการเข้าถึงนิโรธสมบัติของพระอรหันต์ เป็น สันติภาพที่ดับกิเลสได้อย่างราบคาบ ดังนั้น สันติภาพที่ระดับสูงสุด คือ นิพพาน เรื่องนี้พระสารีบุตรผู้ เป็นธรรมเสนาบดี อธิบายเรื่องสันติภาพหรือสันติบท ว่า คำว่า สันติ อธิบายว่า ทั้งสันติและสันติบท มีความหมายอย่างเดียวกับสันติบทนั่นเอง คือ อมตนิพพาน ได้แก่ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็น ที่สลัดทิ้ง อุปาทิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท สมจริง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปาทิทั้งหมด เป็นที่สิ้น ตัณหา เป็นที่คลายกำหนดเป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิทนี้ เป็นบทสงบ เป็นบทประณีต อีกนัยหนึ่ง โดยบทความต่างกัน ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อบรรลุความสงบ ถูกต้องความสงบ ทำให้แจ้งเพื่อสงบ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พะละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค มีองค์ ๘ ธรรมเหล่านี้ตรัสเรียกว่า สันติบท (ทางสงบ) ตาณบท (ทางปกป้อง) เลณบท (ทางหลีกเร้น) สรณบท (ทางเป็นที่พึ่ง) อภยบท (ทางไม่มีภัย) อัจจุตบท (ทางที่ไม่จุติ) อมตบท (ทางอมตธรรม) นิพพานบท (ทางนิพพาน)^{๒๘} จะเห็นได้ว่าคำว่า สันติ (ภาพ) ในคัมภีร์พระไตรปิฎกส่วนใหญ่แล้วหมายถึง พระ นิพพานทั้งสิ้น พระพุทธองค์จึงตรัสให้พระเถระ ถอนความพอใจในกามรสแล้วละทิฐิเสียจึงเข้าสู่สันติ มหานิพพานได้ การถอนกามรสหรือทิฐิพระพุทธรองค์ตรัสให้เจริญทุกขานุปัสสนา^{๒๙} ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พิจารณาเห็นอนิสงส์ ๖ ประการ สามารถทำเขตไม่จำกัดในสังขารทั้งปวง^{๓๐} แล้วทำ ทุกขสัญญาให้ปรากฏได้ออนิสงส์ ๖ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุพิจารณาเห็นว่า

๑. นิพพิทาสัญญา (ความกำหนดหมายความเบื่อหน่าย) ในสังขารทั้งปวงจักปรากฏแก่เร เหมือนเพชรฆาตผู้เงือดดาบขึ้น

๒. ใจของเราจักออกไปจากโลกทั้งปวง

๓. เราก็มักปิดตึเห็นสันติในนิพพาน

๔. อนุสัยของเราจักถึงการเพิกถอน

๕. เราก็จักทำตามหน้าที่

๖. เราก็จักมีเมตตาบำรุงพระศาสดา”

^{๒๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๙.

^{๒๘} ชุ.มทา. (ไทย) ๒๙/๑๕๐/๔๑๐.

^{๒๙} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๓/๖๒๕.

^{๓๐} ทำเขตไม่จำกัด หมายถึง ทำเขตไม่จำกัดอย่างนี้ว่า “สังขารประมาณเท่านี้ไม่เที่ยง นอกนี้จะชื่อว่าไม่เที่ยงก็หาไม่ได้” (อง.ฉก.ก.อ. (ไทย) ๓/๑๐๒/๑๖๕).

พระพุทธองค์ตรัส สันติภาพระดับ สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ ว่า ภิกษุในธรรมวินัยเป็น พระอรหันต์ชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบ เพราะอินทรีย์ที่ยังคงอยู่ไม่ดับไป ภิกษุ นั้นจึง ประสบอิฏฐารมณ์ เสวยสุขและทุกข์อยู่ ภิกษุทั้งหลายความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้น โมหะ ของภิกษุนั้น นี้เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ^{๓๑}

สันติภาพในพระพุทธศาสนาสูงสุดคือการเข้าถึงนิพพาน สอุปาทิเสสนิพพาน จึงเป็น สันติภาพของพระอรหันต์ผู้หมดกิเลส ไม่มีความขัดแย้งกับตนเองและสังคมอีกต่อไป มีแต่สันติในจิตใจ เมื่อเข้าถึงนิพพานแล้วย่อมถอนความขัดแย้ง ถอนภัยออกจากชีวิตเสียได้ ดังนั้น พระพุทธศาสนา จึง สอนเรื่องสันติภาพ ๓ ระดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้เป็นทฤษฎีแนวคิด สันติภาพเชิงพุทธที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา^{๓๒}

(๒) สันติภาพระดับอนุปาติเสสนิพพาน (พระอรหันต์ที่สิ้นชีวิต)

พระพุทธองค์ตรัสสันติภาพระดับ อนุปาติเสสนิพพานธาตุ ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นพระอรหันต์ชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำสำเร็จแล้ว ปลงภาระได้ แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบ ภิกษุทั้งหลาย เวทนาทั้งปวงใน อัตถภาพนั้นนั้นแลของภิกษุนั้น อันต้นเหตุเป็นต้นให้เพลิงเปลวไม่ได้ต่อไปแล้ว จักระงับ ดับสนิท ภิกษุทั้งหลาย สภาวะดังกล่าวนี้เรียกว่า อนุปาติเสสนิพพานธาตุ^{๓๓}

สันติภาพระดับนี้เป็น นิพพานที่ร่างกายตายกิเลสตาย ไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป ไม่มีทุกข์ อีกต่อไป เป็นอมตมหาสันติภาพที่ดับความขัดแย้งที่เป็นต้นเหตุ คือ การเกิด (ปฏิสนธิ) เมื่อไม่มีการ เกิดภาวะแห่งความขัดแย้ง (ทุกข์สังขจะ) ก็ไม่มีอีกต่อไปนี้แหละเรียกว่า สันติภาพตามหลัก พระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ สันติภาพในมุมมองตามหลัก อริยสัจ ๔

ดังนั้นถ้าจะสงเคราะห์สันติภาพลงในอริยสัจ ๔ แล้ว สันติภาพโดยชื่ออยู่ใน นิโรธสังขจะ คือ ภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ปัญหา ความเดือดร้อนความรุนแรง และภาวะแห่งทุกข์ ปัญหาความ เดือดร้อนความรุนแรงก็น่าสงเคราะห์เข้าไปในทุกขสังขจะ นั่นแสดงว่าพระพุทธเจ้าตรัสอริยสัจ ๔^{๓๔}

^{๓๑} พุ. อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๓.

^{๓๒} พระครูประโชติรัตนาร รตนโชโต (น้อย ศิริสุข), “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้าง สันติภาพของพระสงฆ์ไทย”, หน้า ๔๖.

^{๓๓} พุ. อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๓.

^{๓๔} อ.จ. ปญจก. อ. (ไทย) ๓/๑๑/๔.

ไว้โดยลำดับ คือ ทุกข์ ปัญหาความขัดแย้งอันเป็นผลก่อน แล้วจึงตรัสถึงสาเหตุแห่งปัญหา คือ สมุทัย สันติภาพ คือ นิโรธ และสร้างสันติสุขด้วย วิถีแห่งมรรค โดยลำดับสันติวิธี คือ การใช้ความรุนแรงใน “การจัดการ” แก้ไขปัญหาความขัดแย้งอันเกิดจากสาเหตุต่างๆ ของกลุ่มคนในสังคมด้วยการปฏิบัติต่อกันอย่างเป็นมิตรพร้อมเข้าใจและยอมรับปัญหาอุปสรรคของแต่ละฝ่าย เพื่อหาแนวทางไปสู่ข้อตกลงอันเป็นที่ยอมรับในการแก้ไขปัญหาร่วมกันอย่างแท้จริง

อริยสัจ ๔ พระพุทธองค์สอนให้เราเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยท่าที ให้ทดลองสิ่งๆ ที่พระพุทธองค์สอนเป็นพื้นฐาน “เมื่อเราใส่ใจต่อความทุกข์ของเราและเฝ้าสังเกตว่าความทุกข์นั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร” เราจะมีพลังเปลี่ยนแปลงปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ มรรคมืองค์แปดชี้แนะหนทางแห่งการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งและทำให้ชีวิตด้านอื่นๆ ประสานและสอดคล้อง เราจะประยุกต์หลักดังกล่าวเวลาที่มีความขัดแย้งอย่างไร

แต่ละเราควรรำลึกไว้ว่า ธรรมชาติทำให้เราวางวิธีกาๆ ที่เคยจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง ให้ตัวเองมีประสบการณ์ทดลองใช้สันติวิธี ดังนั้นเรา อาจประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ ในกรณีที่มีความขัดแย้งได้

ทุกข์สัจ : ความขัดแย้งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ในสังคมไทยมีการเสื่อมสภาพทางสังคมได้ง่ายรวดเร็ว อำนาจเงิน ระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขันอย่างเสรี สังคมไทยเกาะเสียงอยู่กับการเข้าร่วมผู้มีอำนาจหรือผู้ชนะ เพียงเพื่อให้ตนเองสามารถเลื่อนสถานะทางสังคมสูงขึ้นได้ คือ สาม “อ” (อำนาจ, อิทธิพล และอภิสิทธิ์) สิ่งเหล่านี้ คือ เกิดทุกข์ไม่ใช่ความขัดแย้ง แต่เป็นเพราะวิธีการที่เราจัดการกับความขัดแย้ง อย่างไรต่างหาก ที่เป็นตัวกำหนดว่าความขัดแย้งจะพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์หรือทำลาย ดังนั้น อริยสัจข้อแรก คือ การถามตัวเองว่า เรามีประสบการณ์เกี่ยวกับความขัดแย้งอย่างไร ความขัดแย้งนั้น มีลักษณะอย่างไร และพึงตระหนักรู้อย่างแท้จริง

สมุทัยสัจ : คือรากเง้าของความขัดแย้ง ความขัดแย้งมีหลายสาเหตุ จากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ที่เกิดจากการพัฒนาเศรษฐกิจ อุตสาหกรรมที่ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว กว่าพัฒนาในด้านอื่นๆ เพื่อให้เกิดงานสนับสนุนซึ่งกันและกัน จึงทำให้เกิดปัญหาการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน (Sustainable development) ทำให้เกิดปัญหาตามมา ยกตัวอย่าง การใช้ทรัพยากรเกินขอบเขต การจัดสรรทรัพยากรและการกระจายรายได้ไม่เท่าเทียม การแย่งชิงทรัพยากร ปัญหาทางการเมืองในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอำนาจ จุดอ่อนของระบบประชาธิปไตย เมื่อพระพุทธองค์ตรัสถึงความขัดแย้ง มักจะเป็นผลมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ อกุศลมูลทั้งสามมีผลต่อจิตใจและความสัมพันธ์ของคู่ขัดแย้ง โดยแสดงออกมาในรูปของความคิดและการกระทำ การใช้แนวคิดในเรื่องอกุศลมูล ทำให้เราสามารถสาวไปถึงต้นตอของความขัดแย้งและภูมิหลังของความขัดแย้ง และเห็นกระบวนการทางจิตที่ต่อยอดความขัดแย้งในปัจจุบันจึงควรล้างสนิมภายในใจ ขจัดความขัดแย้งภายในตนนอกจากจากการสร้างทรัพย์ภายในแล้ว ยังต้องชำระสะสาง สนิมที่เกาะกินใจของตนเอง ใน

พระพุทธศาสนาเรียกว่า มล (มะละ) แปลว่า สนิมหรือมลทินที่เกาะกินใจ ได้แก่ ปุริสมละ (มลทิน๙)^{๓๕} คือ สิ่งที่ทำให้คนเสียหาย ๙ ประการด้วยกัน คือ

๑. ความโกรธ (โกธะ)
๒. ลบหลู่ผู้มีคุณ (มักขะ)
๓. ริษยาผู้อื่น (อิสสา)
๔. ตระหนี่ (มัจฉริยะ)
๕. เจ้าเล่ห์ (มายา)
๖. โอ้อวด (สาธูยยะ)
๗. โกหก (มุสา)
๘. คิดชั่ว (ปาปิจตตา)
๙. เห็นผิดเป็นชอบ (มิจฉาทิฐิ)

หลักธรรมทางพุทธศาสนาช่วยให้เข้าใจตระหนักมากขึ้น ทำให้เราเห็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตอย่างมีกระบวนการต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่สิ่งเร้าอาจเป็นปัจจัยภายนอกหรือความคิดภายใน ตามมาด้วยขั้นตอนต่างๆ ของเราและผู้อื่น สิ่งสำคัญของสมุทัยสังค คือ การตระหนักรู้ถึงปัจจัยภายในที่เป็นรากเหง้าของความขัดแย้งรอบๆ ตัวเรายืนยันด้วยทัศนคติที่เรามีต่อผู้อื่นนั่นเอง

นิโรจสังค : ความสงบบังเกิดขึ้นได้จากความขัดแย้ง ทุกข์สิ้นสุดเมื่อเราละความยึดมั่น ความขัดแย้งนั้นไม่แน่นอน ไม่ยั่งยืน เป็นกระบวนการประกอบด้วยปัจจัยมากมาย เกิดการเปลี่ยนแปลง มีผลต่อความขัดแย้ง และหันเหทิศทางของความขัดแย้งอย่างชัดเจน

ความขัดแย้งแม้จะไม่ใช่ธรรมในอดีตมาก่อน แต่ความขัดแย้งถ้าไม่สามารถดำรงอยู่ได้ตลอดไป โดยความขัดแย้งนั้นไม่พัฒนาการครุ่นคิดซ้ำๆ ซากๆ ขัดแย้งกันมานาน ความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ขึ้นกับจิตใจ สันติภาพและความขัดแย้ง เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน เช่นเดียวกับวงจรแห่งทุกข์ก็อาจจะเป็นวงจรการสิ้นทุกข์ พระพุทธองค์สอนว่ากระบวนการทางจิตที่เกิดทุกข์ สามารถเปลี่ยนแปลงให้ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่ความผาสุกและรู้แจ้ง ดังนั้น การมองความขัดแย้งว่าเกิดทุกข์และให้เกิดความยุ่งเหยิงเจ็บปวดทรมาน ก็เป็นโอกาสดีสำหรับการสร้างสันติ ความขัดแย้งจะกระตุ้นให้เราพัฒนากระบวนการแห่งสันติ เพื่อจัดการกับรากเหง้าของความขัดแย้งได้ เช่น ปลุกอริยทรัพย์ขึ้นภายในใจ ขจัดความขัดแย้งภายในตน กล่าวคือ มนุษย์ต้องสร้างคุณสมบัติภายใน ๗ ข้อนี้ให้มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นศรัทธาความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในหลักที่ถือและในการกระทำที่ดี ทำศีล ประพฤติถูกต้องดีงาม หิริ ความละอายใจต่อการทำชั่ว โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อความชั่ว พหุสังคจะ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก จาคะ ความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และปัญญา ความรู้ความ

^{๓๕} ชู.ธ. (ไทย) ๑/๑๘๑/ ๑๐.

เข้าใจเองแท้ในเหตุผล ดีชั่ว ถูก ผิด คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้คิด รู้พิจารณา และรู้ที่จะจัดทำอริยทรัพย์เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจ ดีกว่าทรัพย์ภายนอกเพราะไม่มีผู้ใดแย่งชิง ไม่สูญหายไปด้วยภัยอันตรายต่างๆ ทำให้ใจไม่อ้างว้างยากจนและเป็นทุน สร้างทรัพย์ภายนอกได้ด้วย^{๓๖}

มรรคสัง : สันติสุขเป็นวิถีชีวิต เราไม่จำเป็นต้องรอคอยให้ความทุกข์หายไป เรามีอิสระที่จะเริ่มต้นใหม่ อิสระที่จะใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการคลายและสิ้นไปแห่งความทุกข์ได้^{๓๗} ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้อง ได้แก่ การเข้าใจในอริยสัง
๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความนึกคิดดีงาม ปราศจากความทะยานอยาก ในความคิดที่จะมุ่งร้ายและทำลายกัน
๓. สัมมาวาจา คือ การไม่พูดโกหก ไม่ใช้คำหยาบหรือนินทาว่าร้าย
๔. สัมมากัมมันตะ คือ การไม่ฆ่า ไม่ขโมย ไม่มัวเมา หรือประพฤตินอกในทางเพศ
๕. สัมมาอาชีวะ คือ การไม่ประกอบกิจการงานหรือกิจกรรมที่เบียดเบียนเป็นภัยต่อผู้อื่น
๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรที่จะชนะอกุศลกรรมและเสริมสร้างกุศลกรรม
๗. สัมมาสติ คือ การตระหนักรู้ทั้งด้านกายและจิต เมื่อเดินก็มีสติรู้ว่ากำลังเดินหรือไม่สบาย ใจขุนเคือง ก็มีสติรู้ถึงสิ่งนั้นๆ ตลอดจนความคิดปรุงแต่งที่ตามมา
๘. สัมมาสมาธิ คือ การตั้งมั่นแห่งจิตเป็นฐานให้การทำสมาธิ รวมถึงคุณภาพจิตที่เป็นกุศล เช่น การมีเมตตาจิต สันโดษและรู้ตัว

อริยสังสี่ มีความหมายหลายๆ ประการสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้สันติสุขนั้นคือสิ่งที่เราจะปฏิบัติมากกว่าสิ่งที่เราพึงรอคอยให้เกิดขึ้นเอง เมื่อเราเริ่มลงมือกระทำ กระบวนการแห่งสันติก็เป็นจริง การสร้างสันติไม่ใช่เทคนิควิธี แต่เป็นเรื่องของการมีสติตระหนักรู้ในชีวิตแต่ละวัน เช่น การปฏิบัติธรรม การสร้างสันตินั้นมีขั้นตอน ไม่ว่าปัญหาจะซับซ้อนเพียงใด ก็มักจะมียุทธวิธีที่เราทำได้ในปัจจุบัน หลังจากนั้นก็จะมียุทธวิธีอื่นๆ ตามมา ดังนั้น เมื่อเราทำที่ละขั้นตอน เราก็จะอาจสร้างสันติวิธีขึ้นมาได้ตามสถานการณ์นั้นๆ สิ่งที่เราคิดหรือกระทำในปัจจุบันย่อมเป็นส่วนหนึ่งของอนาคตโดยเป็นรากฐานของการกระทำในอนาคตด้วย รากเหง้าของความขัดแย้งที่ลึกที่สุดและมีผลกระทบต่อกันมาก คือทัศนคติพื้นฐานตลอดจนความคิดต่อตัวเองและสิ่งที่คู่ขัดแย้งยึดถือเป็นคุณค่า ดังนั้น การแสวงหาทางออกให้คู่ขัดแย้งนั้น อย่างเดียวไม่พอ ต้องสร้างความรู้สึกลึกซึ้งอันเป็นรากเหง้าของความขัดแย้งด้วย คุณภาพทางจิตของผู้ใกล้เคียง อาทิการไม่ยึดมั่น มีปัญญา กรุณา และมีสติ ที่ต้องนำมาใช้ให้เกิดการจัดการกับความขัดแย้งที่ยังรากลึกได้ ท่ามกลางความโกรธแค้น ความ

^{๓๖} ประเวศ วะสี, เอกสารคำบรรยายแนวทางแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี : การสัมมนาหน่วยข่าว และส่วนราชการฝ่ายต่างๆ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ, ๒๕๓๘), หน้า ๕.

^{๓๗} วิมหา. (ไทย) ๓๕/๕๖๙/๒๖๘.

ชมชื่น ผู้ใกล้ชิดต้องก้าวเข้ามาอย่าง เป็นมิตรด้วยความมุ่งมั่นจะสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้น การสร้างสภาวะที่จะเกื้อกูลให้สามารถนำสันติวิธี มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้โดย

๑. สร้างความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสภาวะธรรมชาติ เช่น ประชากรเพิ่มขึ้น ทรัพยากรก็ต้องถูกใช้มากขึ้น แต่จะใช้อย่างไรให้เกิดความสมดุล มีระเบียบในการจัดการหรือทำนุบำรุงรักษาไปพร้อมกับการใช้อย่างเหมาะสม เป็นต้น

๒. ให้ความสำคัญกับการเติบโตของภาคประชาชน การเข้ามามีส่วนร่วมในเรื่อง ที่เป็นสาธารณะ ซึ่งเขามีส่วนได้เสียรวมทั้งเพื่อการตรวจสอบให้กลไกต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคมทำหน้าที่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับสังคม

๓. ทำให้ทุกคนเห็นปัญหาชาติอย่างถ่องแท้ร่วมกัน โดยเห็นว่าเป็นปัญหาของทุกคน เป็นปัญหาของเรา เราแก้ปัญหาก็ตัวเรา ถ้าเห็นต่างกันก็ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเราหรือลองคิดเอาตัวเราเป็นเขาจะคิดอย่างไร เชื้ออะไร เมื่อเข้าใจถ่องแท้แล้ว สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมและการทำงาน เพื่อเรียนรู้ร่วมกัน นำไปสู่การสร้างกฎเกณฑ์ที่ทำให้คนอยู่ร่วมกันได้

๔. ความรู้ความเข้าใจเรื่องสันติวิธี จะต้องไม่จำกัดอยู่แต่ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง แต่ทุกฝ่ายและสังคมโดยรวมจะต้องศึกษาและเข้าใจเพราะสันติวิธีเป็นกลไกหรือเครื่องมือของสังคม ในประเทศที่เจริญแล้วมีการพัฒนาเทคโนโลยีทางด้านวัตถุที่จะนำมาช่วยแก้ปัญหาได้มากมาย แต่ก็มีสถาบันการศึกษามากมายที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสันติวิธี (conflict resolution institute) ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตสอนให้เรารู้ว่าเมื่อมีปัญหา ทางออกที่ดีที่สุด คือ การช่วยกันคิดแก้ไข ดังนั้น แนวทางสันติวิธีจึงน่าจะเป็นแนวทางที่ดีที่สุด สอดคล้องกับสังคมประชาธิปไตย สอดคล้องกับสังคมนุรักษ์ที่ใช้ “ปัญญา” ในการแก้ไขปัญหามองปัญหาที่เกิดขึ้นในภาพรวม แล้วร่วมกันระดมสติปัญญา ความรู้ความสามารถแม้กระทั่งความเห็นที่แตกต่างกันมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หากเรามีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ก็นับเป็นการเริ่มต้นที่ดีที่จะทำให้สังคมมีความเข้มแข็ง ก้าวไปสู่ประเทศที่พัฒนาอย่างมั่นคงด้วยการมีศักยภาพของพลังอำนาจของชาติที่เข้มแข็ง การจะดับทุกข์ได้โดยการถอนรากเหง้าแห่งความทุกข์ออกไปเสีย ในการทำงานที่บรรลุถึงสันติภาพอย่างแท้จริง จำเป็นต้องมีการกำจัดรากเหง้าแห่งความขัดแย้ง คือ การตระหนักและจัดการกับ โลภะ โทสะ และโมหะ ที่แสดงตัวออกมาเป็นความขัดแย้ง คุณภาพทางจิตของนักสร้างสันติจึงเป็นสมบัติอันสำคัญที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ พุทธธรรมช่วยให้เราเห็นแนวทางในการจัดการกับความขัดแย้ง เป็นแนวทางที่ปฏิบัติได้ และลงลึกถึงจิตวิญญาณ เหตุผลนั้นง่ายมาก ความขัดแย้งมีรากเหง้า คือ ความหลงและโง่งม ดังนั้น สันติจะเกิดขึ้นได้ด้วยการรู้เท่าทันตนเองอย่างลึกและนำความรู้ใหม่นี้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหามุทธธรรมนั้นอยู่ในทุกที่ ที่มีความทุกข์ เพราะธรรมะนั้นเป็นไปเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ พุทธธรรมอยู่ในหัวใจของผู้คนทุกที่และทุกสิ่งที่เขาทำ แล้วนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ ธรรมะจะกลายเป็นพื้นฐานอันหนักแน่นสำหรับความเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับปัญหา เห็นชัดได้ว่าจากบทความดังกล่าว

สอดคล้องกับพุทธธรรม การสร้างสันติอาจไม่มีจุดจบ แต่มันมีจุดเริ่มต้น จุดเริ่มต้นนั้นต้องเป็นตรงนี้ เดียวนี้ ในจิตดวงนี้ และสถานการณ์นี้ ไม่มีที่ใดหรือเวลาใด ที่จะเริ่มออกไปจากนี้^{๓๘}

๒.๓ สันติภาพในทัศนะของนักปราชญ์ไทย

หลายต่อหลายแนวคิดทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ซึ่งหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายที่แท้จริง ของคำว่า “สันติภาพ” โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างสันติที่ปราศจากความรุนแรงและการแก้ไขข้อโต้แย้ง หลายประการ ความเข้าใจและคำนิยามจำกัดความของคำว่า “สันติภาพ” ก็จะแปรผันไปตามบริบทของ แต่ละสาขาวิชา ศาสนา วัฒนธรรม และภูมิภาค ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีเรื่องสันติภาพ จากแหล่งความรู้ต่างๆ ซึ่งมีมุมมองแนวคิดทฤษฎีสันติภาพไว้หลากหลาย โดยมีความพยายามอธิบายความหมายของสันติภาพ ในมิติต่างๆที่สอดคล้องกัน ซึ่งมีเป้าหมายไปสู่จุดเดียวกัน ดังนี้

๒.๓.๑ ทัศนะของพุทธทาส ภิกขุ

ท่านพุทธทาส ภิกขุ มีความโดดเด่นด้านการเผยแผ่ธรรมมีนำเสียงที่เป็นเอกลักษณ์ มีแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสันติภาพว่า สันติภาพด้านวิชาการ สันติภาพ หมายถึง การศึกษาสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ไม่มีธรรมชาติอะไรจะวิปริตผิดปกติ ถ้าวิปริตผิดปกติ ไม่เรียกว่าธรรมชาติ ด้านวิทยาศาสตร์ สันติภาพ หมายถึง ความสมดุลของทุกสิ่ง ที่ประกอบขึ้นเป็นจักรวาล ด้านพุทธศาสนา สันติภาพ หมายถึง ความไม่ปรุงแต่งเป็นภาวะของพระนิพพาน คือ หยุด สงบนิ่ง ด้านไสยศาสตร์ สันติภาพ หมายถึง ผลของพิธีกรรมต่างๆ ด้านการเมือง สันติภาพ หมายถึง ไม่มีสงคราม ด้านทหาร สันติภาพ หมายถึง ไม่มีการรุกรานด้านเศรษฐกิจ สันติภาพ หมายถึง ความร่ำรวย ด้านความรู้สึกรวมของคนทั่วไป สันติภาพ หมายถึง วัตถุประสงค์ หรือ จิตสงบ ด้านเวลา สันติภาพ หมายถึง ไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำตลอดเวลา ตัวอย่าง เช่น พระอรหันต์^{๓๙}

สันติภาพในระดับสูงสุด ในมุมมองของท่านพุทธทาส คือ นิพพาน คำว่า นิพพาน ท่านพุทธทาส ให้ความหมายว่า “เย็น” ดังนั้น เมื่อใดมันร้อนขึ้นมา ก็ขอให้มีความเย็นจึงจะหยุดความร้อนนั้นเสียได้ นิพพาน^{๔๐} มีความสำคัญ คือ เย็น เมื่อไฟกิเลส ไฟทุกข์เกิดขึ้นในใจ พอนิพพานเข้ามา มันก็ดับ แล้วมันก็เย็น ฉะนั้น เราจะต้องรู้จักพระนิพพานในฐานะเป็นเรื่องเย็น พอร้อนเกิดขึ้นก็เอาความ

^{๓๘} ประเวศ วะสี, เอกสารคำบรรยายแนวทางแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี : การสัมมนาหน่วยข่าวและส่วนราชการฝ่ายต่างๆ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสภาคความมั่นคงแห่งชาติ, ๒๕๓๘), หน้า ๕ – ๘.

^{๓๙} พุทธทาส ภิกขุ, สันติภาพของโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๖๒.

^{๔๐} ชู.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๕๐.

เย็นนี้เข้าไปใส่ความร้อน ให้ความร้อนนั้นระงับหายไป นิพพาน มีความหมายอย่างนี้ ทุกคนส่วนมาก เป็นปกติอยู่ได้ไม่บ้า ไม่เป็นโรคประสาทอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะพระคุณของธรรมะ หรือโลกุตตรธรรม นั้นเอง แท้จริงนิพพานไม่ได้อยู่สุดกู่ อยู่ที่นี้ เตี้ยวันนี้ อาจจะทำพบได้ทุกคราว ที่มีความทุกข์เกิดขึ้น เมื่อใดมีความทุกข์เกิดขึ้นดับทุกข์นั้นลงไปเสียได้เท่าไร ก็เข้าสู่สันตินิพพานเท่านั้น

ฉะนั้น นิพพานก็อยู่ตรงที่ความดับทุกข์ อยู่ที่กายเรานี่เอง ถ้าเรามีศาสนาที่แท้จริง มีระบบปฏิบัติอยู่ที่กาย วาจา จิต ถูกต้องอยู่ ความทุกข์ก็เกิดไม่ได้ สันตินิพพานก็บังเกิด^{๔๑}

แนวทางการสร้างสันติภาพในทัศนะของพุทธทาส ภิกขุ

พุทธทาส ภิกขุ กล่าวถึงสาเหตุแห่งความขัดแย้งและสันติวิธี ว่า เด็กเกิดมาด้วยจิตอันว่างเปล่า จากความรู้สึกชนิดที่เป็นกิเลสตัณหา แล้วจิตของเด็กนั้นถูกแวดล้อมด้วยความรู้สึกเอร็ดอรร้อยทางอายตนะ จึงรู้จักมีตัณหาคือความอยากโดยสมควรแก่เวณานั้น มีตัณหาคือความอยากแล้วก็มีอุปาทานคือความรู้สึกถัดมาว่าฉันอยาก ฉันต้องการนั้นนี่มาเป็นของฉัน มีตัณหาอุปาทานเกิดขึ้นก็เกิดกิเลสที่เรียกว่า โลภะ โทสะ โมหะ เพราะเห็นแก่ตัวมันก็เกิดโลภะหรือมีราคะนี้ได้แก่กิเลสชนิดที่หนึ่ง ที่มันไม่ได้ตามที่มันต้องการด้วยความเห็นแก่ตัว มันก็เกิดโทสะ หรือโกรธะ กิเลสประเภทที่สองแล้ว มันไม่รู้จักสิ่งเหล่านั้น มันก็เป็นโมหะ คือ ความโง่ต่อสิ่งเหล่านั้นที่มันรู้สึกอยู่ อร่อยอยู่ หลงไหลอยู่ มันก็ไม่ว่ามันนั้นเป็นอะไร ความไม่รู้ นั้นเป็นความโง่ เรียกว่า โมหะ

ฉะนั้น เด็กๆ จึงค่อยสะสม สร้างสม โลภะ โทสะโมหะ ขึ้นมา จะเกิดได้ก็วันก็เดือนก็เอา แนนไม่ได้ เอาแน่ได้แต่เพียงว่าพอเด็กโตขึ้นมาจะเกิดได้ก็วันก็เดือนก็เอาแน่ไม่ได้ เอาแน่ได้เพียงว่า เด็กพอโตขึ้นมา ก็รู้จักที่จะทำความรู้สึกต่อสิ่งที่กระทบเป็นความเอร็ดอรร้อยบ้าง เป็นความไม่เอร็ดอรร้อยบ้าง เป็นความพอใจบ้างเป็นความไม่พอใจบ้าง มันจึงมีตัณหาไปตามรูปแบบถ้าพอใจก็ตัณหาที่อยากได้ ถ้าไม่พอใจก็มีตัณหาในทางทำลาย ถ้ามันไม่แน่ว่าจะพอใจหรือไม่พอใจแต่มันยังยึดถือในคุณค่าหรือความหมายอยู่ มันก็ มีความสงสัยและมีความหวังนี่คือกิเลสที่ไม่เคยมีมาแต่ก่อนมันได้มีขึ้นแล้ว เด็กทารกนั้นก็ไ้สูญเสียภาวะ แห่งความว่างจากตัวตนนั้นเสียแล้ว ก็เริ่มมีความรู้สึกประเภทตัวตน และความเห็นแก่ตัว ที่นี้พอเขาเกิด โลภะ โทสะ โมหะ เขาเกิด โลภะ โทสะ โมหะ ครั้งหนึ่งมันก็เกิดสิ่ง ที่เรียกว่า อนุสัย ฉะนั้นเราเกิดโลภะ โกรธ หลงอยู่ตลอดเวลาคือสะสม ราคะนุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชา นุสัย เพิ่มขึ้นๆ เด็กก็โตขึ้นมาด้วยการสะสมสิ่งที่เรียกว่า อนุสัย จนถึงเป็นเด็กที่วิ่งได้ เป็นหนุ่มเป็นสาว กิเลสที่เกิดและดับไปแล้ว มันไม่ใช่ดับไปหมด มันทิ้งอนุสัยคือความเคยชินที่จะเป็นเช่นนั้นไว้ใน สันดาน อนุสัยมากขึ้นก็เต็มสันดานมากเข้าความดันออกที่จะไหลออกมันมีมากขึ้น ส่วนที่ไหลออกมา

^{๔๑} พระครูประโชติรัตนนารถ รตนโชโต (น้อย ศิริสุข), “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติภาพของพระสงฆ์ไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๘.

เรียกว่า อาสวะ อกุศลธรรมเหล่านี้เป็นสาเหตุแห่งความขัดแย้ง แล้วทำให้เกิดการทำร้ายซึ่งกันและกัน ทางแก้อคือ จะต้องทำในลักษณะที่ตรงกันข้าม พอมันจะโลกก็อย่าโลกบังคับไว้ไม่ให้อย่าโลก อนุสัยก็ไม่เกิดกลับลดลงไปเสียทีหนึ่ง มันก็จะเกิดสิ่งตรงกันข้ามซึ่งจะเรียกว่า อุปนิสัยแห่งความโลภ ก็จะตั้งขึ้นมาหน่วยหนึ่ง เมื่อไม่โกรธได้ทีหนึ่งอนุสัยที่จะโกรธนั้นก็ลดลงไปหน่วยหนึ่ง แต่อุปนิสัยที่จะไม่โกรธ ก็จะเพิ่มขึ้นมาหน่วยหนึ่ง หรือ ไม่โง่ไม่หลงทีหนึ่งอนุสัยที่จะไม่โง่ก็ลดลงไปเสียทีหนึ่ง อุปนิสัยที่จะไม่โง่ มันก็ เพิ่มขึ้นมาหน่วยหนึ่ง ทีนี้เราก็บังคับ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ได้มากขึ้นๆ เราก็อนุสัยที่จะไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงมากขึ้น

การที่เราพยายามกระทำอยู่อย่างนี้เรียกว่าเป็นการสร้างบารมี เมื่อสติสัมปชัญญะอนุสัยก็จะไม่เพิ่มแล้วอุปนิสัยฝ่ายที่จะไม่เกิดกิเลสก็เพิ่มขึ้น อนุสัยและอนุสวะมันจะลดกำลังลงไป อุปนิสัยและบารมี ฝ่ายที่จะไม่เกิดกิเลส คือฝ่ายที่จะได้ไปสันตินิพพานก็จะเพิ่มขึ้น ความว่างที่มันเป็นภาวะที่มันมีมาตั้งแต่ อ่อนแต่อกคลอดออกจากท้องแม่ ไม่มีกิเลส ไม่มีตัวกู ของกู แล้วก็มาสร้างสมสะสมให้มากขึ้นๆ ทุกวันๆ จนเต็มไปด้วยอนุสัยจนเต็มไปด้วยอาสวะ แต่เรารู้ความจริงว่า เป็นเพียงกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทเท่านั้น มันเกิดขึ้นในฝ่ายนี้ก็เป็นความทุกข์ ถ้าดับลงก็เป็นฝ่ายดับทุกข์ มีสติสัมปชัญญะ เมื่อเกิดอายตนะกระทบรูปแล้วมันก็ดับความคิดที่เป็นต้นเหตุเป็นอุปาทานได้ ความทุกข์ก็ไม่เกิด ความจริงข้อนี้มันปรากฏออกมาแก่ผู้มีปัญญามองเห็นว่าความทุกข์เกิดไม่ได้เพราะเหตุอย่างนี้ เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป มันไม่มีความทุกข์ นี่คือหัวใจของพระพุทธศาสนา ว่าตัวกูของกูเกิดขึ้นอย่างไร ตัวกูของกูนี้ ไม่อาจจะเกิดโดยวิธีใด ไม่มีความยึดถือเป็นตัวกูของกูอีกต่อไป กิเลสอาจจะครอบงำได้ความประภัสสรนั้นมันก็ถาวร นี่เป็นการบรรลุมรรคผลสันตินิพพาน หัวใจของพระพุทธศาสนามีเพียงเท่านั้น^{๔๒}

สันติภาพไม่ต้องอาศัยสิ่งข้างนอกโดยเกิดจากการเจริญสมาธิแล้วทำสมาธิให้เกิดขึ้น เป็นการทำให้จิตให้เจริญอยู่ด้วยความสุขที่เกิดจากที่ในขณะที่นั้นจิตไม่ถูกรบกวนแต่ประการใด จึงไม่มีความทุกข์เลย เป็นการชิมรสของพระนิพพานอย่างทันอกทันใจไปเรื่อยๆ จนกว่าจะลูถึงนิพพานอันแท้จริง ด้วยการปฏิบัติ ที่สูงขึ้นไป การเสวยสุขสันติอันเกิดจากมานับว่าเป็นความสุขอันเกิดจากมานที่ไม่เจือปนอามิสชนิดหนึ่ง^{๔๓} ในการสร้างสันติภาพของท่านพุทธทาส ภิกขุ ตัวของท่านได้เน้นในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นภายในจิตใจให้เกิดความหลุดพ้นจากรากเหง้าของ โลภะ โทสะ โมหะเพื่อให้เกิดความว่าง โดยแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ สมถะ และวิปัสสนา สมถะนั้นเป็นการเจริญสมาธิให้แน่น

^{๔๒} พระครูประโชติรัตนกร รตนโชโต, “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติของพระสงฆ์ไทย”, หน้า ๘๘ - ๘๙.

^{๔๓} พุทธทาส อินทปัญโญ, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสารจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

เพื่อการดับ โลกะ โทสะ โมหะ ได้ชั่วคราวชั่วคราว หรือสันติภาพไม่จริง และวิปัสสนา คือการใช้อุบาย เรื่องปัญหา เพื่อจิตที่ปราศจาก โลกะ โทสะ โมหะ อันเป็นสันติภาพที่ยั่งยืน

๒.๓.๒ ทศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงสันติภาพ คือ ความสงบ คำไวพจน์ พระนิพพาน สันติภาพเชิงพุทธต้องทำการศึกษาตามหลักของ ไตรสิกขา ว่าด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ถูกต้องโดยตรง คือ การสร้างสันติภาพภายในจิตตนเองและสังคมภายนอก พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ไม่ว่าตถาคตทั้งหลายจะเกิดขึ้นมาหรือไม่ก็ตาม หลักความจริง คือ กฎธรรมชาติก็คงอยู่อย่างนั้น ตถาคตตรัสรู้ค้นพบหลักความจริง (พระนิพพานหรือสันติภาพ) นั้นแล้วก็มาบอก แสดง วางหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่าย พุทธพจน์นี้เป็นคำแสดงฐานะของพระศาสดาไปด้วย ให้ความรู้ความจริงมีอยู่ตามธรรมชาติของมัน ไม่ได้ขึ้นต่อองค์พระศาสดา พระศาสดามีฐานะเป็นผู้ค้นพบ และเมื่อค้นพบความจริงด้วยปัญญาแล้วก็มาบอกมาเปิดเผยความจริงแก่มนุษย์ทั้งหลาย เพื่อให้รู้ เพื่อให้เข้าใจความจริงนั้น แล้วจะได้ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องตามความจริงนั้น อันจะทำให้การดำรงชีวิต และกิจการทั้งหลายของมนุษย์ได้บังเกิดผลดีขึ้นเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ด้วยท่าทีพื้นฐานนี้ คือ เมื่อว่าความจริงและหลักการต่างๆ จะเป็นสิ่งที่ศาสดา จะตั้งเอาเองตามที่พอใจ และความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีใครจะมาเป็นผู้วินิจฉัยพิพากษาคัดสิน

ท่านได้แยกศัพท์และความหมายของสันติภาพว่า มาจากคำว่า สันติ + ภาวะ คำว่า ภาวะแปลงเป็นไทยก็เป็น ภาพ ภาวะคือความเป็นสันติภาพ คือ ภาวะแห่งสันติ ได้แก่ตัวสันตินั่นเอง สันติแปลว่า ความสงบ สันติหรือความสงบเป็นชื่อหนึ่งของพระนิพพาน เป็นคำที่เรียกว่าไวพจน์คือคำที่ใช้แทนกันได้ สันติก็คือ นิพพานนั่นเอง เช่น คำว่า นตถิ สนฺติปริ สุขี^{๔๔} แปลว่า สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี สุขนอกจากสันติไม่มี สันติคือพระนิพพาน ตรงกับพุทธพจน์ที่ว่า นิพพานํ ปรมํ สุขี^{๔๕} ที่แปลว่า นิพพานเป็นบรมสุข หรือเป็นสุขอย่างยิ่ง สรุปว่า สันติ ก็คือ พระนิพพาน นั่นเอง มองในแง่สันติที่แท้จริงและสูงสุด คือ พระนิพพาน^{๔๖}

ป.อ.ปยุตฺโต (พระพรหมคุณาภรณ์) กล่าวถึงความหมายของสันติภาพในสังคมทั่วไป และสาเหตุของความขัดแย้งดังนี้ ชาวโลกมักมองสันติภาพแค่ความสงบภายนอก มักจะไม่มองลึกเข้าไปถึง

^{๔๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๔๒.

^{๔๕} ที.สี. (ไทย) ๑๒/๓๖๔/๒๖๑.

^{๔๖} พระครูประโชติรัตนกร รตนโชโต, “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติของพระสงฆ์ไทย”, หน้า ๗๖.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเพื่อสันติภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๔.

ภายในจิตใจ คือ เขามองสันติที่ความสงบเรียบร้อยของสังคม การไม่รบราฆ่าฟัน ไม่มีสงคราม อยู่กันโดยไม่เบียดเบียนอย่างนี้ เขาเรียกว่า สันติภาพ สันติภาพอย่างนี้คือความอยู่ดีมีสุขของประชาชนหรือสังคม หรือของทั้งโลก แม้จะมองในความหมายที่หยาบๆอย่างนี้ ก็เข้าถึงจุดหมายพระพุทธศาสนาอยู่ดี เพราะว่า พระพุทธศาสนามีหลักการว่า พระพุทธศาสนาดำรงเพื่อให้สาวกทั้งหลายได้จาริก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อแสดงธรรม ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชน คำว่า ประโยชน์สุข คือการที่ประชาชนอยู่ดีกินดี ได้บรรลุถึงสิ่งที่ตั้งมาเป็นประโยชน์ และมีความสุขนั้นเป็นภาวะที่ครอบคลุมคำว่า สันติ เพราะว่าประชาชนจะบรรลุประโยชน์ มีความสุขได้เขาก็ไม่ต้องรบราฆ่าฟันกัน ถ้ามนุษย์อยู่กันดีทั่วทุกคน โลกก็คือ สันตินั่นเอง เพราะฉะนั้น พระสงฆ์มีบทบาทหน้าที่บำเพ็ญปฏิบัติเพื่อให้เกิดสันติภาพ โดยถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือเป็นงานที่ทำให้เกิดสันติภาพอยู่ในตัว แท้ที่จริงสันติภาพก็เป็นความมุ่งหมายของ พระพุทธศาสนาอยู่แล้ว ถ้าพระสงฆ์ทำตามบทบาทหน้าที่ของท่าน และท่านบรรลุสันติทำให้โลกมีความสงบเรียบร้อย อยู่กันเป็นสุขแล้ว นั่นแหละ คือ รางวัลที่แท้จริงที่ทุกคนควรได้รับโดยความเสมอภาคกัน^{๔๗}

แนวทางการสร้างสันติภาพในทัศนะของ ป.อ. ปยุตโต

การพัฒนามนุษย์นี้สำคัญที่สุด เมื่อพัฒนามนุษย์ขึ้นไปก็จะค่อยๆทำให้คนนั้นห่างออกไปจากการที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลครอบงำของ ตัณหา มานะ ทิฐิ คือถูกครอบงำน้อยลง เมื่อถูกครอบงำน้อยลงก็ เป็นอิสระแก่ตัวมากขึ้น สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจได้มากขึ้น การที่จะสร้างสันติภาพก็มีทางเป็นไปได้ เพราะฉะนั้นเราต้องพัฒนาคนเพื่อให้มี ตัณหา มานะ ทิฐิ น้อยลง หรือตกอยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของกิเลสเหล่านี้ให้น้อยลง การพัฒนามนุษย์นั้นคือการศึกษาซึ่งได้แก่ สึกขา นั่นเอง ในพระพุทธศาสนานั้นมีวิธีการต่างๆ ในการที่จะฝึกสันติหรือศึกษาสันตินี้ได้อยู่เสมอ เราจึงควรนำเอาวิธีการเหล่านี้มาใช้สร้างสันติให้เกิดขึ้นในใจ แล้วต่อไปก็จะมีสันติในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์หรือกับคนอื่นนั้นก่อนที่จะเสียสันติกับเขา เราก็เสียสันติในใจก่อนแล้ว คือเกิดการชุ่นเคืองขัดแค่นใจชุ่นมัวเศร้าหมอง เมื่อสันติไม่มีในใจแล้วสันติกับเพื่อนบ้านก็ชักหมดไป ต่อจากนั้นเมื่อสันติภาพหมดเกิดความขัดใจขัดแย้งรุนแรงขึ้นออกไปแสดงบทบาท ก็ตกอยู่ใต้อำนาจ ตัณหา มานะ ทิฐิ แล้วก็ยิ่งไม่มีวันสิ้นสุดโดยหลักการสำคัญ ก็เป็นอันว่าให้ศึกษาสันติ แต่การที่จะทำอย่างนี้ได้สำเร็จเราก็จะต้องปฏิบัติ ไปตามกระบวนการวิธี ในพระพุทธศาสนามีข้อย่อยต่างๆ ในการ

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่อสันติภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯพมทศร : ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า๕.

ปฏิบัติมากมาย เพื่อทำร้ายหรือทำตัวเราให้พ้นจากอำนาจของ ตัณหา มานะ ทิฐิ กระบวนการวิธีในการที่เราจะทำตัวให้พ้นจาก อำนาจนั้น^{๔๘}

เบื้องต้นของสันติภาพควรเคารพสิทธิของกันและกัน ต่างคนต่างก็ดำรงอยู่และดำรงรักษาสีทธิ ของตน ความสำเร็จในทางสันติอยู่เพียงชั้นป้องกันและคุ้มครองจากการรุกร้าละเมิดกัน โดยมีกฎกติกาหรือกฎหมายเป็นกรอบกันซึ่งในแง่ที่กันได้ว่ามีส่วนช่วยป้องกันสันติภาพให้แก่ชาวโลก จะมีหลักประกัน ให้มนุษย์มีอิสรภาพจากการเบียดเบียนข่มเหงกันในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะจัดความแบ่งแยกในสังคมมนุษย์ได้ ถ้าจะให้โลกมีสันติภาพที่ยั่งยืน ให้มนุษย์มีสันติสุขอย่างแท้จริงและมีอิสรภาพที่แท้ ซึ่งมีใช้อิสรภาพที่คอยปกป้องการรุกร้าซึ่งกันและกัน มนุษย์จะต้องก้าวไปอีกขั้นหนึ่งให้ถึงหลักการที่จะอำนวยจริยธรรมเชิงบวก

สรุปสั้นๆ ว่า เช่น อารยธรรมอเมริกาถนัดในการจัดวางระบบที่จะป้องกันการรุกร้า กันได้ดี แต่ยังขาดเครื่องที่จะทำให้คนในชาติที่แบ่งแยกกันนั้น เข้ามาสามัคคีประสานรวมเป็นอันเดียวกัน และได้อธิบายเสนอแนะข้อพิจารณา เพื่อการสร้างสันติภาพเพื่อความสงบหรือการแก้ปัญหา แต่ละด้าน มี ดังนี้

๑. ปฏิบัติต่อ ทิฐิ ให้ถูกต้อง เปลี่ยนจากความเห็นผิดมาเป็นความเห็นถูก ให้ปฏิบัติด้วยการแนะนำถกเถียงตามวิธีการแห่งปัญญา คือ พุดจาสนทนาด้วยเหตุผล ซึ่งเป็นการให้การศึกษาแก่เขาและจะทำได้แค่ไหน ก็สุดแต่ความสามารถของเขา แต่เราจะไม่มองเป็นปฏิปักษ์และไม่ใช้กำลังบังคับ หรือ ประทัดประหารกัน คือมีท่าที่เป็นมิตรและใช้วิธีการแห่งปัญญา

๒. ไม่เอาความต่างทางศาสนาเข้ามาซ้ำเติมความต่างพวกเพื่อหนุนความขัดแย้ง หรือทำร้ายซึ่งกันและกัน

๓. สร้างจิตสำนึกใหม่ในการรวมกลุ่มของมนุษย์ ขยายความสัมพันธ์ถึงกันและกันเป็นเดียวกันทั่วโลก

๔. พัฒนาภาวะจิตใจไร้พรมแดน ถ้ามนุษย์ศึกษาถูกต้องเป็นสิกขาจริงมนุษย์ยิ่งพัฒนาไป

๕. ยอมรับความเป็นสากลเสมอกัน คือ หลักความจริงที่เป็นกลางๆ เช่น มีความเมตตาที่เป็นสากลต่อมนุษย์ด้วยกัน

๖. มีท่าที่อนุรักษ์สัจจะต่อมนุษย์ด้วยเมตตาต่อสัจธรรมด้วยปัญญา โดยเริ่มจากจุดความเมตตา เป็นเรื่องสากลไร้พรมแดน อันมีอยู่ในจิตใจของคนเป็นธาตุของความเป็นมนุษย์ ตามศักยภาพที่มีอยู่โดยธรรมชาตินี้ แล้วนำมนุษย์ก้าวต่อไปสู่การอยู่ร่วมกันสร้างสรรค์สงบสันติสุขให้แก่ชาวโลกทั้งหมด

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **มองสันติภาพโลก**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕๔ - ๕๖.

ท่าน ป.อ.ปยุตโต ได้แสดงหนทางที่จะนำไปสู่หนทางสันติภาพที่แท้จริง คือ สันติภาพในจิตใจ และเมื่อเกิดสันติ (ความสงบ) ภายในจิตใจแล้วแต่ละคนมีสันติอยู่ในจิตใจ ก็จะประกอบเข้าเป็นสังคมเป็น โลกที่มีสันติ พระพุทธศาสนา คือการศึกษาเพื่อสันติภาพ ตัวแท้คือสิ่งที่พระพุทธศาสนาจะทำให้เกิดขึ้นก็คือ สันติภาพที่แท้จริง ตัวพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษา หมายความว่า ข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ทั้งหมดหรือระบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา นี้ เป็นการศึกษาทั้งสิ้น คำว่า ศึกษา เป็นภาษาบาลี แปลว่า การศึกษาแนวคิดของท่าน ป.อ.ปยุตโต ได้เสนอแนวทางแห่งสันติภาพตามแนวพระพุทธศาสนา สรุปลไว้ใน ไตรสิกขา^{๔๙} ดังนี้

ก. ศิล หมายถึง การฝึกพัฒนาตนในด้านพฤติกรรมทาง กาย วาจา เป็นหลักของมนุษย์ที่ต้องมีการฝึก คือ การเรียนรู้ การฝึกหัด การพัฒนา เพราะนี่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และ ฝึกได้ คำว่า ต้องฝึก หมายถึง การแสดงเสียเปรียบของมนุษย์ที่ว่าสัตว์อื่นมันไม่ต้องฝึก ไม่ต้องหัด ไม่ต้องเรียนรู้ มันก็อยู่ได้ แต่มนุษย์นี้แม้ว่าต้องฝึกจึงจะอยู่ได้ แต่คำว่าฝึกได้ หมายถึง แสดงความสามารถพิเศษ ที่เป็นข้อดีของมนุษย์ที่ว่า มนุษย์นี้ฝึกได้จนกลายเป็นสัตว์ประเสริฐ ถ้าไม่ฝึกก็ไม่ประเสริฐ แต่ตรงกันข้ามถ้าคนเราไม่ฝึกตนจะแย่งยิ่งกว่าสัตว์อื่นๆ การดำเนินชีวิตของชาวบ้าน ศิล ๕ เป็นหลักความประพฤติเบื้องต้นของชาวบ้าน เป็นหลักประกันให้สังคมอยู่ร่วมด้วยดี มีความสุขพอสมควรให้แต่ละคนอยู่ได้โดยไม่เบียดเบียนกันมากนัก สังคมก็จะได้ไม่เดือดร้อนมากจนเกินไป เมื่อมีศิลป ๕ เป็นหลักประกันแล้วเรามีโอกาสที่จะทำความดีขยายกว้างและสูงขึ้นไป คือ พัฒนาชีวิตต่อไปให้เป็นอารยชนคือ คนที่ห่างไกล จากความป่าเถื่อนเลือนลอย

ข. สมာธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ ฝึกให้มีใจแน่วแน่อยู่ตัวแนบสนิทและมั่นคง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว ไม่มีอะไรบกวน เรียบ สม่่าเสมอ อยู่กับกิจอยู่กับงาน เหมือนดั่งกลืนเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับงาน ซึ่งหมายถึง สมာธิในการทำงานก็เกิดขึ้นด้วย

ค. ปัญญา หมายถึง การฝึกฝนตนในเรื่องความรู้ความเข้าใจให้เข้าถึงความจริง ความสงบที่เกิดขึ้นในจิตใจอย่างแท้จริง การศึกษานั้นต้องเกิดขึ้นเริ่มต้นจากใช้ ตา หู ลิ้น กาย ใจ เพื่อการเรียนรู้ที่ถูกต้อง จะต้องทำให้มนุษย์มีชีวิตที่ติงามและสังคมมีสันติสุข พร้อมกันนั้นธรรมชาติแวดล้อมก็จะอยู่ได้ด้วยดีซึ่งสำเร็จได้ ต่อเมื่อมนุษย์พัฒนาการมาถึงขั้นที่สามารถประสานประโยชน์ตนกับประโยชน์ของสังคมเข้ามาเกื้อหนุนกันได้แน่นอนว่าระดับของการพัฒนาการของมนุษย์ จะไม่เป็นเพียงนักเสพนกบริโภคที่ลุ่มหลงมัวเมาผู้แย่งชิงเบียดเบียนกันในสังคม พร้อมทั้งทำลายธรรมชาติและก่อให้เกิดมลภาวะมากมาย มนุษย์ผู้มีการศึกษาจะสร้างสรรค์ระบบการดำรงอยู่ของมนุษย์ได้ดีพร้อมทั้งสามประการ คือ ชีวิตที่ติงาม สังคมที่มีสันติสุข และโลกที่รื่นรมย์น่าอยู่อาศัยซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการศึกษา

^{๔๙} อภิ.วิ (ไทย) ๓๕/๗๐๔/๔๔๗.

สรุปคือ ศิล สมาธิ ปัญญา ๓ อย่างนี้ เป็นเครื่องพัฒนามนุษย์ที่จะทำให้เข้าถึงตัวความจริง คือ ความสงบ ที่เรียกว่า สันติภาพหรือพระนิพพาน นั้นเอง^{๕๐}

ดังนั้น การศึกษาที่จริงแท้แน่นอน ก็คือการศึกษาอันที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความคาดหวังที่ชื่อว่า สันติภาพ แก่ปัจเจกบุคคลและสังคม โดยเราต้องมาพัฒนาแก้ไขปัญหาของการศึกษา เพื่อให้มีการศึกษาที่ถูกต้องตามหลักของ ศิล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นการศึกษาถูกต้องเที่ยงแท้ที่เป็นตัวจัดปัญหา เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เราก็จะเข้าถึงความจริงแท้ คือ ความจริงที่เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้บาน เป็นมนุษย์ที่สุุดประเสริฐ ไม่เบียดเบียนผู้ใด เมื่อนั้นความสงบสุขก็จะเกิดขึ้นลำดับ เพื่อที่จะ บรรลุ สันติภาพโดยแท้

๒.๓.๓ ทศนะของพระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สันติวิธีวิถีแห่งอารย” ว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องปฏิเสธไม่ได้ แม้กระทั่งพระอรหันต์ยังมีความเห็นไม่ตรงกันเมื่อการทำสังคายนา ประเด็นสำคัญเราจะจัดการอย่างไรกับความขัดแย้งนั้นๆ ทำให้ลูกกลมจนกลายเป็นการทะเลาะวิวาท หรือว่าทำให้มันเกิดประโยชน์สร้างสรรค์ อย่างเดียวกับที่เปลี่ยนคำตำหนิให้กลายเป็นการชื่นชมทรัพย์ ความขัดแย้งหนึ่งๆ นั้น สามารถพัฒนาไปได้หลายแบบ จะลูกกลมหรือว่าบรรเทา เป็นโทษหรือเป็นคุณก็ได้ทั้งสองสถาน ขึ้นอยู่กับ ท่าทีของผู้เกี่ยวข้อง สำหรับผู้ที่ต้องการให้ความขัดแย้งบรรเทาเบาบางลงหรือเกิดคุณประโยชน์ ท่าทีต่อไปนี้เป็นสิ่งจำเป็น

๑. เปิดใจรับฟัง เมื่อมีการกระทบกระทั่งเกิดขึ้น การเปิดใจรับฟังกลายเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ยากยิ่งที่สุด ทั้งนี้เพราะใจคิดแต่จะตอบโต้หรือปกป้องตนเอง ดังนั้น เราจึงไม่สามารถเข้าใจได้ว่าเรามีเหตุผลอะไรถึงทำกับเราเช่นนั้น ขณะเดียวกันก็ไม่เข้าใจว่าเขาเดือดร้อนแค่ไหนจากการกระทำของเรา การฟังด้วยใจที่เปิดกว้างช่วยให้เราฟังได้ลึกซึ้ง ดังนั้น จึงเข้าใจผู้อื่นได้ดีขณะเดียวกันก็ทำให้เราเห็นใจเขามากขึ้น เวลาเกิดความขัดแย้ง คู่กรณีดูเหมือนจะฟังอีกฝ่ายหนึ่ง แต่ใจนั้นคอยโต้แย้งและแก้ตัวอยู่ตลอดเวลา จึงไม่รู้ว่่าอีกฝ่ายเขาคิดรู้อะไร

๒. เปิดปากถาม ความขัดแย้งมักจะลูกกลมเมื่อต่างฝ่ายต่างด่วนสรุปหรือตีความเอาเอง เห็นแฟนอยู่กับชายหนุ่มในร้านอาหารก็สรุปแล้วว่าเขานอกใจ โดยไม่คิดจะถามให้แน่ชัดว่าชายหนุ่มนั้นเป็นใคร นัดเพื่อนไว้แต่เขาไม่มาตามนัดก็ฉุนเฉียวโมโหเพราะคิดว่าเขาเบี้ยว ทั้งๆ ที่เขาอาจจะมาแล้วแต่รอ อยู่อีกประตูหนึ่ง หรือเขามีเหตุสุดวิสัยมาได้ เมื่อพบว่ากระเป๋าสตางค์หายก็สรุปเลยว่าคนงานมาเอาไป โดยไม่ได้ซักถามให้แน่ชัด ทั้งๆ ที่กระเป๋าสตางค์อยู่หลังเตียง พระพุทธเจ้าได้ตรัสภา

^{๕๐} พระครูประโชติรัตนาร รตนโชโต, “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติของพระสงฆ์ไทย”, หน้า ๘๖ - ๘๗.

ลามสูตรเพื่อเตือนใจว่าเราอย่าหลงเชื่อ (ด่วนสรุป) เพียงเพราะว่ารูปลักษณะน่าเชื่อถือหรือเพราะตรงตามตรรกะ หรือ เพราะสอดคล้องตามแนวเหตุผล ควรจะเชื่อหรือสรุปต่อเมื่อค้นหาความจริง การค้นหาความจริงนั้นต้องเริ่มจากการรู้จักเปิดปากถาม และถามด้วยใจที่เปิดกว้างพร้อมรับฟังด้วย

๓. กล่าวคำขอโทษ เมื่อทำผิดไปแล้วไม่มีอะไรดีว่าการขอโทษ ความวิวาทบาทหมางบ่อยครั้งเกิดจากการมี ทัศนคติมานะ แม้จะรู้ว่าผิดแต่ก็ไม่ยอมขอโทษ เพราะคิดว่าเสียเกียรติหรือเปิดช่องให้เขาเล่นงานตนเองได้ แต่นั่นเป็นเพราะคิดถึงแต่ตนเอง ลองนึกถึงความเสียหายหรือความทุกข์ที่ผู้อื่นประสบเนื่องจากการกระทำของเราดูบ้างเราอาจพบว่า คำขอโทษเป็นเพียงส่วนน้อยนิดจากเราที่ช่วยเยียวยาเขาได้^{๕๑}

การบรรเทาความขัดแย้งบ่อยครั้งไม่ได้ต้องการเทคนิคที่ซับซ้อน เพียงแต่มีสามัญสำนึกพร้อมที่จะทำสิ่งดีๆที่มนุษย์ควรทำต่อกัน นั่นคือ การฟัง การถาม และการขอโทษเท่านั้นเรื่องราวก็กลายเป็นดีได้สันติสุขในสังคมจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราเห็นว่ามนุษย์ทั้งปวงเป็นพี่น้องกัน และความชั่วร้ายที่สำคัญมิได้อยู่นอกตัว หากในใจเรานี้เอง ทุกคนทุกฝ่ายต้องมีสติมีปัญญาเท่าทันใน ตัณหา มานะ ทิฐิ ต้องละความยึดติดถือมั่นในตัวเองและในความคิดความเห็นของตัวเอง ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความรุนแรง และความทุกข์ทั้งปวง ต้องเตือนสติตนเองว่าจะไม่ใช่ความรุนแรงหรือตกเป็นเครื่องมือของการใช้ความรุนแรง มีใจเมตตาต่อกันและยอมรับความเห็นของกันและกัน สันติสุขทั้งแก่ตนเองและสังคมจึงจะ กลับคืนมา^{๕๒}

แนวทางการสร้างสันติภาพในทัศนะของ พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล เสนอแนวคิดสันติภาพเกิดขึ้นได้ เริ่มจากการที่มีความขัดแย้งกัน รากเหง้าของสงครามได้แก่ ตัณหา(ความอยาก) มานะ(ความถือตัว) ทิฐิ (การยึดติดในลัทธิอุดมการณ์) เราไม่ปล่อยตัวไม่ปล่อยใจให้กิเลสทั้ง ๓ ประการนั้นไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ชีวิตและสังคมต่อไป มีแนวทางแก้ไข คือ ควรร่วมมือกันสร้างวัฒนธรรมแห่งสันติภาพ และสิ่งที่ชาวพุทธทั่วโลกให้ความสนใจพยายามริเริ่มได้แก่

- (๑) ส่งเสริมการสร้างควมไว้วางใจและความร่วมมือระหว่างผู้คนในโลก
- (๒) ส่งเสริมการศึกษาเพื่อสันติภาพ
- (๓) ส่งเสริมการจัดทำสื่อเพื่อสันติภาพ

^{๕๑} พระไพศาล วิสาโล, **สันติวิธี : วิถีแห่งอารยะ**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔- ๔๖.

^{๕๒} พระไพศาล วิสาโล, **สติมรรคาแห่งสันติ**, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

การสร้างวัฒนธรรมแห่งสันติภาพนั้นควรจัดเงื่อนไขแห่งความรุนแรงไปพร้อมๆกันไปด้วย จึงจะเกิดผลสันติภาพได้ดีมากยิ่งขึ้น^{๕๓}

ท่านได้เสนอสันติภาพในมิติทางวัฒนธรรมว่า “สันติภาพไม่ว่าในระดับใดก็ตาม ไม่อาจเกิดขึ้นได้ หากวัฒนธรรมแห่งความเกลียดชังแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางและหยั่งลึกลงไปในชีวิตใจของผู้คนพุทธศาสนาจะเป็นสะพานแห่งสันติภาพได้ก็ด้วยการต่อสู้ทัดทานกับวัฒนธรรมแห่งความเกลียดชังพุทธศาสนาไม่ว่าในกายใด ล้วนเน้นถึงความเมตตากรุณาอย่างไม่มีประมาณ ชนิดที่ไปพันเส้นแบ่งทางเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา และสีผิว ในทัศนะของพระพุทธศาสนามนุษย์ทุกคนล้วนเป็นเพื่อนร่วมโลก เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ และตาย ใช้แต่เท่านั้นในวิถีสงสารอันไม่มีสิ้นสุด นอกจากเมตตากรุณาแล้วพระพุทธศาสนายังเน้นถึงปัญญาเพื่อการเข้าถึงความจริง ความจริงนั้นเป็นปฏิปักษ์กับความเกลียดชัง เพราะความเกลียดชังนั้นมีพื้นฐานอยู่ที่การบิดเบือนความจริง ถ้าอยากจะทำให้ผู้คนเกลียดใครสักคน ก็จำเป็นต้องสร้างภาพคนๆ นั้นให้เป็นตัวเลวร้ายประหนึ่งยักษ์มาร และเมื่อเกิดความเกลียดชังแล้วเราก็ไม่เห็นเขาเป็นมนุษย์อีกต่อไป” ในประเด็นที่มีมิติทางวัฒนธรรมท่านแสดงวัฒนธรรมออกเป็น ๒ ประเภทคือ

ก. วัฒนธรรมแห่งความเกลียดชังโดยการสร้างขึ้นจากกลุ่มของตนเองเพื่อให้อีกกลุ่มหนึ่งเกลียดชังอีกกลุ่มหนึ่ง เช่น ทางเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา ลัทธิ นิกาย สีผิว

ข. วัฒนธรรมแห่งความดีงาม คือ ปัญญาและกรุณา ควรเป็นพื้นฐานวัฒนธรรมแห่งสันติ พระไพศาล วิสาโล ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ต้องเริ่มจากชาวพุทธด้วยกันเองก่อน สิ่งที่ชาวพุทธทั่วโลกควรให้ความสนใจและพยายามริเริ่ม ๓ แนวทาง คือ

๑. เสริมสร้างความไว้วางใจและความร่วมมือระหว่างผู้คนในโลก

วัฒนธรรมแห่งความเกลียดชังนั้น ผลักผู้คนให้เห็นห่างจากกัน สิ่งที่ต้องเข้ามาแทนที่สิ่งที่ชาวพุทธสามารถทำได้เลยก็ คือ การจัดเสวนาวิสาสะระหว่างศาสนา ทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ ประเทศ เบื้องต้นก็เพื่อให้ความคุ้นเคยและไว้วางใจกัน ศาสนาทั้งหลายควรรู้จักกันมากขึ้น ว่ามีความเชื่อ และหลักปฏิบัติ นอกจากความร่วมมือระหว่างศาสนาแล้วความไว้วางใจและความร่วมมือระหว่างคนต่างเชื้อชาติ ภาษา และสีผิวก็สำคัญเช่นกัน ความขัดแย้งทางด้านชาติพันธุ์ในหลายประเทศเกิดขึ้นเพราะการหันหลังให้กัน จนเกิดความระแวงและการเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน สิ่งที่ต้องมีเพื่อช่วยลดความเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ก็คือ การมีเวทีที่นำคนเหล่านี้มาพบปะกัน พูดคุย และใช้ชีวิตร่วมกัน

^{๕๓} พระครูประโชติรัตนาร รตนโชโต, “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติของพระสงฆ์ไทย”, หน้า ๙๐.

๒. ส่งเสริมการศึกษาเพื่อสันติภาพ

การศึกษาเพื่อสันติภาพเป็นสิ่งที่ขาดหายไปจากการศึกษาทั่วโลก นี่คือนโยบายที่ชาวพุทธสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมได้มาก ทั้งโดยการนำเสนอในโรงเรียนต่างๆ และการฝึกอบรมนอกโรงเรียน การศึกษาเพื่อสันติที่ควรส่งเสริมให้มีมากขึ้นนั้น ไม่เพียงเน้นย้ำถึงความสำคัญของสันติภาพเท่านั้น หากยังควรส่งเสริมให้เกิดทัศนคติที่เอื้อต่อสันติภาพ เช่น ความใจกว้าง การเคารพและยอมรับความหลากหลายการรู้จักให้อภัย และที่สำคัญก็คือทัศนคติที่ว่าความรุนแรงนั้นไม่อาจแก้ปัญหาได้ยั่งยืน หากต้องแก้ด้วยสันติวิธี เพราะสันติวิธีเท่านั้นที่เป็นหนทางสู่สันติภาพได้ การศึกษาเพื่อสันติภาพที่ชาวพุทธได้จัดทำ น่าจะขยายไปถึงการฝึกอบรมปฏิบัติสันติวิธี เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกมากขึ้น ในการปกป้องและเรียกร้อง ความเป็นธรรม

๓. จัดทำสื่อเพื่อสันติภาพ

สื่อมวลชนนั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติของผู้คน ปัจจุบันสื่อมีบทบาทไม่น้อย ในการสร้างความเกลียดชังและความระแวงต่อกันและกัน นอกเหนือจากการส่งเสริมภัยร้ายและนิยมความรุนแรง ในการแก้ไขปัญหา ชาวพุทธทั่วโลกควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาสื่อเพื่อสันติภาพเพื่อสร้างทัศนคติที่ใฝ่ สันติภาพและสันติวิธี สื่อดังกล่าวนอกจากจะทำหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเพื่อสันติ โดยมีเนื้อหาตามที่กล่าวข้างต้นแล้ว ควรมีบทบาทในการลดทอนอคติทางชาติพันธุ์ ศาสนา และสีผิว โดยนำเสนอภาพความเป็นมนุษย์ของคนกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เห็นว่าแท้จริงเขาก็มีความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับเรา สื่อดังกล่าว ควรให้เห็นวิถีชีวิต ประเพณี ความเชื่อ รวมทั้งความสุข ความทุกข์ของคนกลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะชนกลุ่มน้อยชาติพันธุ์ เพื่อที่คนกลุ่มอื่นจะได้มีความเข้าใจชีวิตและความใฝ่ฝันของคนเหล่านั้นด้วย ขณะเดียวกันสื่อดังกล่าวควรมีบทบาทในการนำเสนอข่าวสารที่ส่งเสริมสันติวิธี เพราะปฏิเสธไม่ได้ว่าข่าวที่นำเสนอส่วนใหญ่มักเน้นเรื่องที่หวือหวาดึงดูดใจ ดังนั้น จึงมักหนีไม่พ้นที่จะนำเสนอเกี่ยวกับความรุนแรง อาชญากรรม และการทะเลาะวิวาท ขณะที่ข่าวเกี่ยวกับกิจกรรมสร้างสรรค์การร่วมมือกัน รวมทั้งการแก้ปัญหาโดยสันติวิธีกลับถูกมองข้าม ข่าวประเภทหลังเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรพัฒนาขึ้นมารองรับ ไม่ว่าจะในรูปแบบของหนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุ และโทรทัศน์ และหากเป็นไปได้แม้กระทั่งรายการภาคบันเทิง หรือเกมต่างๆ ในวิทยุ โทรทัศน์ ก็ควรพัฒนาให้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความร่วมมือยิ่งกว่าการแข่งขัน ความเสียสละยิ่งกว่าความเห็นแก่ตัว รวมทั้งการใช้สันติวิธียิ่งกว่าความรุนแรง นอกจากนี้ ท่านยังเสนอแนวคิดเรื่องขจัดเงื่อนไขแห่งความรุนแรง อันเป็นสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม อาทิ ความขาดแคลนทางด้านทรัพยากร ช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจน การละเมิดสิทธิมนุษยชนและคดียุติธรรม สิ่งเหล่านี้ ได้นำไปสู่ความขัดแย้งและบีบคั้นให้ผู้คนเป็นอันมากต้องใช้ความรุนแรงเป็นทางออก โดยอาจใช้ ศาสนา ชาตินิยม เผ่านิยม เป็นเครื่องมือหรือข้ออ้างในการต่อสู้เพื่อบรรลุเป้าหมายของตน ในการขจัดความรุนแรงนั้นท่านได้เสนอวิธีการ ๓ วิธีดังนี้

๑. ลดทอนความยากจน

ความจริงประการหนึ่งที่ต้องยอมรับ คือ ๔ ใน ๕ ของสงครามกลางเมืองปัจจุบันเกิดขึ้นในประเทศที่ยากจนขั้นแค้น จนอาจกล่าวได้ว่า ตัวทำนาย ความขัดแย้งที่ดีที่สุดก็คือ ความยากจน การมีรายได้น้อยและการเติบโตในอัตราที่ต่ำ ดังนั้น การแก้ปัญหาความยากจนเป็นวิธีสำคัญวิธีหนึ่งที่จะป้องกันสงคราม ความรุนแรง การแก้ปัญหาความยากจนนั้นทำได้หลายระดับ อาทิ การส่งเสริมอาชีพ การส่งเสริมด้านสุขภาพอนามัย การส่งเสริมการศึกษา การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การจัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ การจัดหาแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยต่ำ ฯลฯ เหนือขึ้นไปกว่านั้นก็คือ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการทรัพยากรสาธารณะ วิธีชีวิตของชาวบ้านนั้นแยกไม่ออกจากการเข้าถึงทรัพยากรสาธารณะ ความยากจนในชนบทส่วนใหญ่เกิดขึ้นหรือเลวร้ายลงก็เพราะชาวบ้านสูญเสียอำนาจ ในการจัดการและเข้าถึงทรัพยากรสาธารณะ เช่น ป่า แหล่งน้ำ ดังนั้น การกระจายอำนาจให้ชาวบ้านสามารถจัดการทรัพยากรสาธารณะได้ เป็นขั้นตอนสำคัญในการแก้ปัญหาความยากจน

๒. ขจัดความรุนแรงเชิงโครงสร้าง

โครงสร้างทางเศรษฐกิจการเมืองและสังคมที่ไม่ยุติธรรม การที่ชาวบ้านสูญเสียอำนาจในการจัดการพัฒนาทรัพยากรชุมชนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการสูญเสียอำนาจ ในการกำหนดชะตากรรมของตนเองในทุกด้าน อาทิ เศรษฐกิจ การศึกษา สาธารณสุข วัฒนธรรม อำนาจการตัดสินใจที่ผูกขาดโดยส่วนกลางทำให้เกิดนโยบายที่ไม่เป็นธรรมต่อคนส่วนใหญ่ที่ยากจน อาทิ การแย่งชิงทรัพยากรของชาวบ้านเพื่อสนองประโยชน์ของคนส่วนน้อย การพัฒนาอุตสาหกรรมโดยสร้างมลภาวะแก่ภาคเกษตรกรรม นโยบายที่ดิน ที่ทำให้ชาวบ้านสูญเสียที่ดินมากขึ้น แน่แน่นอนว่าการขจัดความรุนแรงเชิงโครงสร้าง หมายถึง การกระทบผลประโยชน์ของผู้มีอำนาจ การทำงานดังกล่าวจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะถูกตอบโต้คัดค้าน สิ่งที่ชาวพุทธจะต้องยืนหยัด คือ การใช้สันติวิธี แม้ถูกตอบโต้ขัดขวางด้วยความรุนแรง ขณะเดียวกันก็ต้องตระหนักว่าเราต้องการขจัดความรุนแรงเชิงโครงสร้างนั้น

๓.ต่อต้านสงครามและสนับสนุนพลังสันติวิธี

การทำสงครามที่กำลังดำเนินอยู่หรือกำลังเกิดขึ้น การคัดค้านสหรัฐอเมริกาในการทำสงคราม ในอิรักเป็นกรณีล่าสุดของการร่วมมือกันของผู้คนทั่วทั้งโลกเพื่อสันติภาพนี้ เป็นตัวอย่างการคัดค้านสงครามที่ชาวพุทธควรมีบทบาทสำคัญในโอกาสต่อไป โดยอาจร่วมมือกับชาวพุทธในทุกหนแห่ง หรือร่วมมือกับศาสนาอื่นท่านได้เสนอว่าสันติภาพนั้นต้องเตรียมตัวเพื่อประโยชน์ของมหาชนเป็นสำคัญ ควบคู่กับการบำเพ็ญประโยชน์ตน อย่างไรก็ตามข้อเสนอดังกล่าวอาจเป็นไปได้จำต้องมีการปรับเปลี่ยนในฝ่ายชาวพุทธเองหลายประการด้วยกัน ท่านได้เสนอว่าชาวพุทธต้องมีบทบาทในการสร้างสันติภาพด้วย โดยมีวิธีที่ต้องทำดังต่อไปนี้

(๑) เข้าไปมีบทบาทในสังคมวงกว้างมากขึ้น

ที่แล้วมาชาวพุทธมักสนใจกับการประพฤติปฏิบัติส่วนบุคคล มุ่งความรอดพ้นหรือความบริสุทธิ์เฉพาะตน โดยเชื่อว่าหากทำตนให้ดีแล้วสังคมก็จะดีไปด้วย พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญอย่างมากกับ สิ่งแวดล้อมมากในฐานะปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมและคุณธรรมของบุคคล นอกจากนั้น ยังมีคำสอนของพระพุทธศาสนามากมายที่กล่าวถึงความรับผิดชอบต่อสังคม ความทุกข์ยากของมนุษย์

(๒) เป็นแบบอย่างทางด้านความกรุณา

ขันติธรรม อหิงสา และการให้อภัย งานด้านสันติภาพนั้นจะมีพลังได้ก็ต่อเมื่อมีคุณธรรมดังกล่าวเป็นพื้นฐาน ไม่มีอะไรที่สามารถเอาชนะความโกรธ เกลียด พยาบาท ได้ดีเท่ากับความกรุณา ขันติธรรม อหิงสา และการให้อภัย พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นคุณธรรมดังกล่าวมาก

(๓) เข้าถึงจิตวิญญาณแห่งพุทธศาสนา

เมตตา กรุณา อหิงสา ขันติธรรม และการให้อภัยจะเกิดขึ้นได้กับชาวพุทธได้ก็ต่อเมื่อปฏิบัติจนเข้าถึงจิตวิญญาณของพระพุทธศาสนา สามารถลดละความเห็นแก่ตัว จนเกิดกรุณาและใจกว้าง มีสติและปัญญารู้เท่าทันความยึดติดหรืออุปาทานต่างๆ ในการปฏิบัติดังกล่าว สมาธิภาวนาเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่าการฝึกตนด้านศีล อย่างไรก็ตามสมาธิภาวนาหรือการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงมิติด้านจิตวิญญาณดังกล่าวได้ถูกมองข้ามไป เพื่อให้เกิดสันติภาพภายในอย่างไรก็ตามสมาธิภาวนาดังกล่าวจะต้องไม่เป็นไปเพื่อหลีกเลี่ยงโลกหรือปฏิเสธการเกี่ยวข้องกับสังคม สมาธิภาวนาควรเป็นพื้นฐานสำหรับการเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกด้วย เมตตา กรุณา และอหิงสา กล่าวอีกนัยหนึ่ง การทำงานเพื่อสร้างสันติภาพในโลกควรมีสันติสุขภายใน เป็นพลังขับเคลื่อน

(๔) ก้าวพ้นจากความคิดแบบ ทวิภาวะ

ผู้คนทั่วไปมักมองโลกแบบทวิภาวะ โดยแยกสิ่งต่างๆ ออกเป็นขั้วตรงข้าม เช่น ดีกับชั่ว สุขกับทุกข์ สำเร็จกับล้มเหลว แต่ละขั้วแยกเป็นอิสระจากกัน ความคิดแบบนี้เป็นพื้นฐานของการมองผู้คนโดย แบ่งแยก “เรา” กับ “เขา” ซึ่งในที่สุดย่อมนำไปสู่การเป็นปฏิปักษ์ต่อกันไม่มีอะไรที่จะเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการร่วมมือดังกล่าวดีไปกว่าการหันหน้ามาเสวนากัน เพราะการเสวนาวิสาสะกันนั้น ย่อมนำมาสู่การไว้วางใจกันและเชื่อมโยงให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังมีพุทธพจน์ว่า “วิสาสาปรมาญาติ”^{๕๔} การช่วยให้มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาและทุกสีผิว ได้ละเลิกจากการเป็นปฏิปักษ์ต่อกันวางมือจากอาวุธรุนแรง และกลับคืนสู่ครอบครัวที่แท้แห่งตน นั่นคือ ครอบครัวที่ชื่อว่า “มนุษยชาติ”^{๕๕}

^{๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๘๑/๒๓๒.

^{๕๕} พระครูประโชติรัตนกร รตนโชโต, “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติของพระสงฆ์ไทย”, หน้า ๙๑ - ๙๕.

ตั้งนั้นแล้วแนวคิดการสร้างสันติภาพของ พระไพศาล วิสาโล ท่านเน้นไปที่รากเหง้าแห่งความโกรธเกลียด ชิงชัง การมี ตัณหา มานะ ทิฐิฐิ โดยต้องร่วมมือกันสร้างวัฒนธรรมแห่งสันติภาพขั้นแรก ต้องเปิดใจรับฟัง เปิดปากถาม และเอ่ยคำขอโทษ การสร้างความไว้วางใจกันส่งเสริมให้ศึกษาเรื่องของสันติภาพ ขจัดความรุนแรง การให้อภัย เปิดใจกว้างเจรจาปัญหาและแก้ไขปัญหาด้วยกันโดยสันติวิธี เพื่อให้บังเกิด สันติภาพ

๒.๓.๔ ทศนะของของสันตือโคก

กลุ่มองค์กรที่น่าสนใจอีกกลุ่มหนึ่ง ที่ได้มีการใช้หลักสันติวิธีที่เรียกว่า “อารยะขัดขืน” คือ กลุ่มสันตือโคก ซึ่งนำโดย สมณะรักษ์ รักษาพงษ์หรือสมณะ โพธิรักษ์ แนวคิด อารยะขัดขืนตามแบบของกลุ่มสันตือโคก นั้นอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดเกี่ยวกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลัก โดยเน้นในเรื่องศีล ไม่ว่าจะเป็นหลักคำสอนของศีลสำหรับคฤหัสถ์หรือหลักคำสอนศีลสำหรับสมณะ การไม่เห็นแก่ตัวหรือประโยชน์ส่วนตน การปลีกตัวออกจากสังคมและการยึดพลัง ๔ ประการรากฐานของพลังอำนาจ ๔ ประการในการปฏิบัติ อารยะขัดขืนของชุมชนสันตือโคก อันรากฐานของกำลัง ๔ ประการที่เป็นเครื่องปลดปล่อยมนุษย์ให้พ้นจากความกลัวในมิติต่างๆ ทั้ง ๕ มิติ คือ

- (๑) ความกลัวต่อภัยอันเนื่องด้วยการดำรงชีวิต (อาชีวิตรภัย)
- (๒) ความกลัวต่อภัยอันเนื่องด้วยถูกสังคมตำหนิ (อสิโลกภัย)
- (๓) ความกลัวต่อภัยอันเนื่องการสูญเสียศักดิ์ศรีเกียรติภูมิและความเชื่อมั่นในตนเอง
- (๔) ความกลัวต่อภัยความตายรวมทั้งความไม่มั่นคงในอนาคตข้างหน้า (มรณภัย)

(๕) ความกลัวต่อภัยอันเนื่องด้วยความไม่ประจักษ์ถึงความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิต (ทุกข์ภัย) ซึ่งหลักพลังอำนาจ ๔ ประการนี้ได้แก่ พลังที่เกิดจากปัญญา พลังที่เกิดจากความเพียร พลังที่เกิดจากการงานอันไม่มีโทษ และพลังงานอันเกิดจากการมีสังคหวัตถุ โดยแนวทางปฏิบัติอารยะขัดขืนนั้นไม่ระบุกระบวนการหรือวิธีการที่เป็นแบบแผนตายตัวหรือระบุเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่เป็นการวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ ณ ปัจจุบัน ซึ่งชุมชนสันตือโคกเชื่อว่าเป็นการดำเนินการที่อยู่กับปัจจุบัน โดยเป็นการพิจารณาบริบทของเหตุการณ์แล้วนำมาวิเคราะห์^{๕๖}

แนวทางการสร้างสันติภาพในทศนะของ สันตือโคก

สันตือโคกได้กล่าวถึงแนวทางในการปฏิบัติสามารถแบ่งได้ ๒ ระดับ ได้แก่

- (๑) ระดับบุคคล คือการปฏิบัติตามศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗ สำหรับสมณะตลอดจนการฝึกจิตใจให้มีความอดทน มีเมตตา ปราศจากกิเลส

^{๕๖} จันทรา เสงสมบุรณ์, “การศึกษาเปรียบเทียบทศนะและหลักปฏิบัติเรื่องพุทธสันติวิธีกับอารยะขัดขืนของ ชุมชนสันตือโคก”, วารสารมนุษยศาสตร์, ปีที่ ๒๐, ฉบับที่ ๒, ๒๕๕๖, : หน้า ๗๔.

(๒) ระดับสังคม คือ ในการปกครองของชุมชนสันตติโศกนั้น มีการยึดถือในหลักธรรมคำสอนเรื่อง อปริหานิยธรรม ๗^{๕๗} ดังนี้ คือ ธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อม เป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว สำหรับหมู่ชนผู้บริหารบ้านเมือง ได้แก่

๑. หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ หมายความว่า คนเราย่อมต้องอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ จากคนกลุ่มเล็กๆ รวมไปถึงกลุ่มใหญ่ คือ ประเทศชาติไม่มีใครสามารถอยู่โดดเดี่ยวโดยลำพังตนเองได้ การอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ เป็นประเทศชาติได้นั้น ย่อมต้องมีการติดต่อไปมาหาสู่กัน มีข่าวสารที่ต้องรู้ร่วมกัน และต้องมีการประชุมปรึกษาหารือ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของชุมชนนั้น หรือเมื่อมีปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งที่ต้องแก้ไขร่วมกัน ก็ต้องอาศัยการประชุมเป็นสำคัญเพื่อระดมความคิดเห็นเพื่อแก้ไขสถานการณ์และปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไป อนึ่ง การประชุมนั้น ผู้เข้าร่วมประชุมต้องแสดงความคิดเห็นอย่างสุจริตและตรงไปตรงมา ตามสถานการณ์ความเป็นจริง ไม่ควรพุดจาเสียดสีผู้อื่นหรือพุดจากระทบกระทั่งผู้อื่น เป็นเหตุให้แตกความสามัคคี หรือทำลายมิตรภาพ และบรรยากาศของการประชุม จนทำให้การประชุมนั้นไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ คือความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างแท้จริงเพราะฉะนั้น การหมั่นประชุมกันเป็นเนืองนิตย์จึงเป็นที่ตั้งของความเจริญของชุมชน และประเทศชาติโดยรวม

๒. พร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงทำ ในข้อนี้พึงเห็นว่า การประชุมนั้นย่อมมีกำหนดเวลาและวาระการประชุมที่แน่นอน ทุกคนควรเข้าประชุมโดยพร้อมเพรียงกันต้องตรงต่อเวลาไม่ใช่ต่างคนต่างเข้า หรือต่างคนต่างออกตามใจชอบจนเกิดการไม่เรียบร้อย ทำให้การประชุมดำเนินไปไม่ได้ตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้ทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เป็นการเสียมรรยาทของผู้เข้าประชุม ฉะนั้นผู้เข้าประชุมต้องรักษามรรยาท และประโยชน์ของส่วนรวมด้วย ไม่ทำอะไรให้เป็นอุปสรรคต่อการประชุม เมื่อเลิกประชุมก็พร้อมเพรียงกันเลิกนั้น

หมายความว่า เมื่อเวลาการประชุมยังดำเนินอยู่ ผู้เข้าประชุมไม่ควรออกจากที่ประชุมตามความพึงพอใจของตน คือพอใจที่จะเข้าประชุมก็จะประชุม ถ้าไม่พอใจจะประชุมก็ออกมาเสียกลางคัน เมื่อเป็นอย่างนี้กันหลายคน การประชุมนั้นก็ดำเนินไปไม่ได้ และถ้าหากการประชุมนั้นต้องการมติของที่ประชุม ว่าต้องมีสมาชิกที่เข้าประชุมเกินกึ่งหนึ่ง จึงจะถือว่าครบองค์ประชุม มติใดๆ ที่ออกมาจึงต้องปฏิบัติตามมติที่ประชุมนั้น แต่เมื่อนับสมาชิกผู้เข้าประชุมแล้ว ไม่ครบองค์ประชุม การประชุมที่เริ่มต้นมาอย่างดีตั้งแต่ต้นก็เป็นโมฆะ ใช้ไม่ได้ ต้องนัดประชุมกันใหม่ ถ้าเป็นอยู่อย่างนี้ สังคมประเทศก็คงเจริญไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น การพร้อมเพรียงกันเลิกประชุมจึงเป็นเรื่องจำเป็น และนำความซึ่งความเจริญของหมู่คณะ แลประเทศชาติ อย่างแท้จริง ประการสุดท้ายของหลักธรรมในข้อนี้ก็ คือ พร้อมเพรียงกันทำกิจที่พึงกระทำ คือ ที่ประชุมมีมติอย่างไร แล้ว ก็ให้นำไปปฏิบัติตามหน้าที่ที่

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๘/๘๖.

ได้รับมอบหมายอย่างพร้อมเพรียงกัน และพร้อมเพรียงกันปกป้องเหล่าชนประเทศชาติให้รอดพ้นจาก ภาวะ วิกฤตต่างๆ อย่าทำตนซ้ำเติมวิกฤตชาติให้มากไปกว่าที่ได้เป็นอยู่ ก็จะประเทศก้าวหน้าไป ด้วยดี คำว่า “ความพร้อมเพรียง” ในหลักธรรมที่ได้กล่าวมานี้ ก็คือ**ความสามัคคี**นั่นเอง ซึ่งคนเราคำนึง และเข้าใจกันดีอยู่แล้ว ถ้าคนเรสามัคคีกันได้ ก็จะสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่หมู่ชนประเทศชาติได้ ไม่ต้องสงสัย ดังพุทธภาษิตว่า “สพเพสฺส สงฆภูตานิ สามัคคี วุฑฒิสาธิกา”^{๕๘} ความพร้อมเพรียงของหมู่ ชนทั้งปวงย่อมยังความเจริญให้สำเร็จ

๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไว้ ไม่ลบล้างสิ่งที่บัญญัติไว้ ถือปฏิบัติมั่นในวัชชีธรรม ตามที่ได้วางไว้แต่เดิม ข้อนี้หมายความว่า ไม่บัญญัติสิ่งที่ขัดต่อหลักการเดิม ของวัชชีธรรม และไม่ลบล้าง หลักการเดิมที่ได้บัญญัติไว้ ถือปฏิบัติตามหลักการของวัชชีธรรม เพราะการบัญญัติสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขึ้นมาขัดแย้งต่อหลักการเดิมซึ่งดีอยู่แล้วนั้น ย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งในสังคมได้ และถ้าหลักการที่ดี ต้องลบล้างไป ซึ่งเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่งเมื่อหลักการเดิมดีอยู่แล้วก็ถือปฏิบัติสืบไป ซึ่งบางครั้งการ ปฏิบัติเช่นนั้นจะเป็นการล้าสมัย คร่ำครึ โบราณ งุ่มง่าม อะไรทำนองนั้น แต่ทว่าในความล้าสมัย เป็นต้น ก็เป็นการรักษาวัฒนธรรมจริยธรรมของสังคมไว้ได้ อย่างมองเห็นความทันสมัยเป็นเรื่องเจริญ โดยฝ่ายเดียว

๔. ท่านเหล่าใดที่เป็นผู้ใหญ่ในชนชาววัชชี เคารพนับถือท่านเหล่านั้น เห็นถ้อยคำ ของท่านเป็นสิ่งควรรับฟัง

ข้อนี้หมายถึง การให้ความเคารพนับถือผู้หลักผู้ใหญ่ในหมู่ชนหรือประเทศ ซึ่งท่านเหล่านั้น เป็นคนดี มีคุณวุฒิ วิทยุฒิ มีประสบการณ์ในชีวิตมากมาย คำพูดของท่านจึงเป็นเรื่องที่ต้องรับฟัง และ นำมาประยุกต์ใช้ใน การดำเนินชีวิต หรือการบริหารกิจการต่างๆ อย่างมองว่า ท่านเหล่านั้นแก่แล้วแก่ เลย หาประโยชน์อะไรไม่ได้

๕. บรรดาภุคสตรีนุมาภิเษกทั้งหลายให้อยู่ดีโดยมิถูกข่มขืนใจ ถูกข่มเหง

ในข้อนี้จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า ทรงบัญญัติไว้ในศีลข้อที่ ๓ ที่ห้ามล่วงละเมิดสตรีแล้วก็ตาม ในหลักแห่งอธิปไตยธรรมของวัชชี พระองค์ทรงบัญญัติย้ำเตือน ให้คนเคารพสิทธิของสตรีอัน ใครๆไม่ควร ย่ำยี ข่มขืนใจ ข่มเหงรังแก สังคมใดที่สตรีถูกล่วงละเมิด ย่อมแสดงถึงความเสื่อมของ สังคมนั้นอย่างชัดเจน

๖. เคารพสักการบูชาเจดีย์ (ปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุ และอนุสาวรีย์ต่างๆ)

ทั้งภายในภายนอก ไม่ควรทำให้พิธีกรรมแก่เจดีย์เหล่านั้น เสื่อมทรามไป

^{๕๘} ส.ส. (ไทย) ๒๔/๔๑/๔๕๘.

๗. จัดให้อารักขาคุ้มครองป้องกัน

อันชอบธรรมแก่ พระอรหันต์ทั้งหลาย ตั้งใจว่าขอพระอรหันต์ทั้งหลายที่มีได้มา พึงมาสู่
แว่นแคว้นพึงมาแล้ว พึงอยู่ในแว่นแคว้นอย่างผาสุก^{๕๙}

ส่วนภิกขุอธิการธรรมหรือธรรมที่ตั้งแห่งความเจริญอย่างเดียวไม่นำไปสู่ความเมื่อย
ของภิกษุเลยมี ๗ ข้อเช่นเดียวกัน คือ

๑. หมั่นประชุมกันเนื่องๆ
๒. ประชุมหรือเลิกประชุมและทำกิจของส่วนรวมอย่างพร้อมเพรียงกัน
๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติไม่ถอนสิ่งที่บัญญัติไว้แล้วยึดถือปฏิบัติตามหลักธรรมที่
บัญญัติไว้

๔. เคารพนับถือเชื่อฟังและให้เกียรติแก่ผู้เป็นประธาน ผู้บริหารหมู่คณะ และปฏิบัติตาม
หลักธรรมที่บัญญัติไว้

๕. ไม่ลุแก่อำนาจแก่ความอยากที่เกิดขึ้น คือไม่ตกในอำนาจของตัณหา
๖. ยินดีในความสงบ สันโดษ หมายถึงการยินดีการอยู่ในป่า
๗. ตั้งใจอยู่เสมอว่าพระภิกษุ สามเณรผู้มีศีลที่ยังไม่มาสู่ที่พักขอให้มา ที่มาแล้วขอให้อยู่
ผาสุก^{๖๐}

อธิการนิยธรรม ๗ ซึ่งเป็นธรรมอันที่ตั้งแห่งความไม่รู้จักเสื่อม เป็นเหตุที่ตั้งแห่งความ
สามัคคี ความเป็นปึกแผ่นแห่งคร้วเรือน หมู่คณะและประเทศชาติ การประชุมโดยยึดเสียงข้างมาก
(เยภุยสิก)เป็นคำตัดสินใจในการดำเนินการ

จากการปฏิบัติตามหลักคำสอนในระดับบุคคลของชุมชนสันตือโศกนั้น เป็นผลทำให้
จิตใจเกิดความสงบและสันติ ปราศจากกิเลส โทสะ โลภะ โมหะ สามารถทนต่อสิ่ง ยั่วเยวเมื่อบุคคลใน
สังคม มีความสงบสันติ ปราศจากกิเลสเป็นผลทำให้สังคมไม่เกิดการแก่งแย่งกัน ทำร้ายกัน ความ
รุนแรงในสังคมก็จะไม่ สามารถเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ชุมชนสันตือโศกมีการยึดหลักคำสอนของ
พระพุทธเจ้าเช่น คำสอนในเรื่องศีล เป็นกิจวัตรประจำวัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่าชุมชนสันตือโศกมีการปลูกฝัง
ในเรื่องสันติให้อยู่ในแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อปลูกฝังให้เป็นสังคมที่สันติ มี
ความสงบอยู่รวมได้โดยสันติสุขอย่างยั่งยืนเช่นเดียวกับชุมชนสันตือโศกในปัจจุบัน^{๖๑}

^{๕๙} พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต), **ธรรมะวันหยุด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :
watdevaraj@hotmail.com. [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

^{๖๐} โกวิท วงศ์สุรวัฒน์, “อธิการนิยธรรม ๗”, **มติชนรายวัน**, (วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๘), หน้า ๑๑.

^{๖๑} จันทรา เสงสมบุรณ์, “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะและหลักปฏิบัติเรื่องพุทธสันติวิธีกับอารยะขัดขืน
ของ ชุมชนสันตือโศก”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕),
หน้า ๑๑๘ -๑๑๙.

สันตโตโสภได้นำหลักของพุทธสันตวิธีมาปฏิบัติได้สอดคล้องอารยะขัดขืนโดยยึดหลักธรรมทางพุทธศาสนาปฏิบัติอย่างเคร่งครัดทั้งระดับบุคคลและระดับสังคม ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของความสงบสันติสุขการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ชุมชนสันตโตโสภได้นำหลักของอปริหานิยธรรม ๗ เป็นหลักธรรมแห่งความสามัคคี ความไม่เสื่อม ในการปรองดองอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข และสันติภาพ

๒.๓.๕ ทศนะของ ส. ศิวรักษ์

ท่านได้กล่าวว่า ทุกศาสนาสอนให้งดเว้นหรือหลีกเลี่ยงการฆ่า ไม่ให้อาเปรียบมนุษย์ และให้ภาวนาเพื่อจิตใจจะได้ออกงามเพื่อรู้เท่าทันตนและผู้อื่น พร้อมๆกันนั้นผู้นำทางศาสนาก็มักใกล้เคียงคำสอนให้สยบยอมกับทางการเมือง (ซึ่งมักเพิ่มแสนยานุภาพในนามความมั่นคงของชาติ แทนที่จะใช้ทรัพยากรไปเอื้ออาหารแก่ราษฎรที่เป็นโรคขาดอาหารและด้อยโอกาสทางสังคม) โดยไม่ชี้ให้เห็นโทษของความรุนแรงที่เกิดจากอำนาจรัฐ (หลายรัฐจับคนที่ขัดกับรัฐบาลไปขังคุกแม้เขาจะปราศจากความผิดในทางอื่น) และไม่ขัดขวางวัฒนธรรมแบบบริโภคนิยม ซึ่งเป็นตัวการที่สร้างค่านิยมอย่างใหม่ในทางกระตุน โสภจริต ราคะจริต โทสะจริต และโมหะจริต ความเลวร้ายทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นมาได้จากความหลง หรือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ว่า ธรรมชาติที่แท้จริงของเราแต่ละคนเป็นอย่างไร ควรประสานสอดคล้องอย่างกลมกลืนกับบุคคลอื่นและสิ่งอื่นอย่างไม่เอาเปรียบกันอย่างไรจากความโง่เขลาเบาปัญญาหรือความรู้ผิดๆชนิดที่ไม่รู้จริงนี่เอง ที่ก่อให้เกิดความโกรธ ความก้าวร้าว ความต้องการ ความแสวงหาความมั่งคั่ง มั่นคงในชีวิตตลอดจนความมีหน้ามีตา ให้ตนเองดีกว่าคนอื่นเป็นที่ยอมรับยิ่งกว่าคนอื่น ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นไปอย่างขาดสันติธรรมด้วยกันทั้งสิ้น อากาศอันไม่สันติเกิดขึ้นได้เพราะภายในแต่ละคนก็ปราศจากความสงบเสียแล้ว มีช่องทางเอาเปรียบได้แม้แก่ตนเอง เช่น การสูบบุหรี่หรือยาเสพติดก็เป็นการเอาเปรียบสุขภาพพลานามัยแลเศรษฐกิจของตนเอง แต่ก็ยอมทำเพราะ

ไม่รู้เท่าทันตนเองและสังคมเพียงพอนั่นเอง แล้วยอมให้นิสัยหรือความเคยชินเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต คนที่อกหักจากความรักหรือเสียใจจากการเรียน หรือผิดหวังจากตำแหน่งงาน แล้วฆ่าตัวตาย ก็มีสมุทฐานมาจากนัยที่ดังกล่าวมานี้ด้วย^{๖๒}

แนวทางการสร้างสันติภาพในทศนะของ ส.ศิวรักษ์

ส.ศิวรักษ์ ได้กล่าวว่า ศาสนิกสมัยใหม่ต้องเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจการเมือง และเทคโนโลยี โดยที่ทั้ง ๓ ปัจจัยนี้ควรมุ่ง

^{๖๒} สุลักษณ์ ศิวรักษ์, *สันติศึกษา*, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๕), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๕๑๖ - ๕๒๓.

(๑). ช่วยประชาชนให้ไปพ้นความเห็นแก่ตัว เพื่อให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันยิ่งขึ้น แทนการแก่งแย่งแข่งขัน เพื่อให้เท่าเทียมกันยิ่งขึ้น แทนการกดขี่ข่มเหงกัน ทั้งนี้คือ วิถีทางชอบธรรมที่ควรได้รับ การสนับสนุน

(๒). เปิดโอกาสในทางเสรีภาพให้แก่ทุกคน โดยคำนึงถึงเสรีภาพและศักดิ์ศรีของเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆอยู่เสมอ เพื่อที่แต่ละคนจะได้พัฒนาศักยภาพในการรับผิดชอบทางด้านการพึ่งตนเอง แทนที่จะต้องเป็นสัตว์เศรษฐกิจหรือสัตว์การเมืองซึ่งต้องขึ้นอยู่กับลัทธิและอุดมการณ์หน่วยงานหรือสถาบันเจ้าสังกัด ควรเน้นให้มีการยอมรับทัศนคติและลัทธิอุดมการณ์ที่ต่างไปจากเรา แม้คำสั่งสอนในศาสนาของเราเองก็ควรใคร่ครวญให้ถี่ถ้วน โดยใช้สติปัญญาอย่างปราศจากความเห็นแก่ตัว พิเคราะห์แล้วจึงมานับถือ หรือสมทาน โดยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นเขานับถือลัทธิอื่น ศาสนาอื่น และอุดมการณ์อื่นได้เท่าที่ไม่ขัดเสรีภาพและศักดิ์ศรีของสมาชิกในสังคม

สังคมที่ดีไม่ควรเป็นสังคมแห่งอุดมคติอันเพ้อฝันหากควรสร้างสถานภาพแต่ในปัจจุบันให้เกิดแนวทางต่างๆและให้เกิดบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่จะให้แนวทางนั้นๆเป็นไปได้อย่างเหมาะสมกับสมาชิกในสังคม เพื่อให้เข้าใจกันและกัน ไว้วางใจกันและกัน มีใจกว้างขวางต่อกันและกัน เพื่อเอื้ออาหารต่อกันและกัน กิจเบื้องต้นของสังคมที่ดีควรมุ่งเพื่อสร้างสภาวะทางวัฒนธรรมในแต่ละปัจเจกบุคคลให้เจริญงอกงามโดยลดความเห็นแก่ตัวลง มีความเอื้ออาทรเข้ามาแทนที่โดยที่ต่างฝ่ายก็พึ่งตนเองและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มุ่งการให้ยิ่งกว่าการรับ เพื่อแต่ละคนจะได้บังเกิดมีสติปัญญาที่จะได้เห็นสภาวะต่างตามความเป็นจริง ถ้าเข้าใจประเด็นเช่นนี้ ก็จะหาแนวทางพัฒนามนุษย์และสังคมมนุษย์ได้อย่างเหมาะสมตามทางสายกลาง คือ ไม่ตกอยู่ใต้วัตถุนิยมจนโง่หัวไม่ขึ้น ดังนายทั้งหลายเป็นอันมากในโลกสมัยใหม่ พร้อมๆกันนั้นก็ปฏิเสธความก้าวหน้าเสียเลยทีเดียว ดังพวกจารีตนิยมที่ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงใดๆ

ข้อสำคัญคือ เราต้องปรับวิถีชีวิตดังกล่าว ให้ได้ในระดับโลกปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะอยู่ในชนบทห่างไกลหรืออยู่ประเทศใดทั่วโลกไหน เราต้องพึ่งพาอาศัยกันความคิดและความรู้จะไปถึงกันได้รวดเร็ว ถ้าเราทุกๆคนมีความรับผิดชอบร่วมกัน โดยการทำงานของเราในบ้านเรือน ในสำนักงาน ตลอดจนจนตามไร่นา เราต้องนึกไว้ในใจเสมอว่าผลงานของเราในกรณีนั้นๆในที่นั้นๆ ย่อมโยงไปกระทบถึงซีกโลกอื่นอันมีระบบ เศรษฐกิจ และการเมือง ตลอดจนอุดมการณ์อันต่างไปจากเราด้วย

ถ้าการงานของเราทุกขณะประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ ในอันที่จะรับผิดชอบร่วมกัน เพื่อลด ความรุนแรงลงมา และลดความเห็นแก่ตัวลงมา โดยแสวงหาวิถีชีวิตอย่างใหม่ที่เหมาะสมกับเราและสังคม ตลอดจนจนระบบนิเวศวิทยาทั้งหมดที่รอบๆตัวเรา ความไม่เอาर्डเอาเปรียบและความไร้อาการรุนแรงนั่นเอง ก็จะเป็นพลังในทางสร้างสรรค์ให้เกิดสังคมใหม่อันมีสันติธรรมเป็นพื้นฐานได้ แม้

จะยาก แม้จะถูกขัดขวาง แต่สติปัญญาที่อิงอาศัยความดีงามและความจริงย่อมได้ชัยชนะที่สุด อย่างน้อยนี่ก็เป็นความเชื่อ ขั้นพื้นฐานของทุกศาสนา^{๖๓}

ท่าน ส.ศิวรักษ์ ยังได้เสนอแนวคิดในเรื่องการสมานฉันท์บนเวทีบทบาทภาคประชาชนกับการแก้ไขปัญหาความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยหลักสันติวิธีและสมานฉันท์ ที่ผ่านมา ภูมิภาควิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งมีรายละเอียดคำบรรยาย ดังนี้

แนวทางของการสมานฉันท์นั้น ถ้าใช้วิถีทางของสันติวิธีย่อมแก้ไขความขัดแย้งได้ในทุกๆ ทางอย่างได้ผล อนึ่งพึงตราไว้ว่าความขัดแย้งในโลกนี้ย่อมแก้ไขได้โดย ๓ วิธีการ คือ

๑. ทำสันติภาพให้เกิดขึ้น

หมายความว่า สกัดกั้นไม่ให้ผู้คนโจมตีกันและกัน แม้เกิดการรบราฆ่าฟันกันขึ้นแล้วก็หาทางให้ยุติเสียได้ ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง

๒. ก่อสร้างสันติภาพขึ้น

หมายถึงแผนการระยะยาวที่ก่อสร้างให้เกิดชุมชนและสมาคมที่รักความสงบ โดยมีหลักการที่จะอยู่ร่วมกัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน หรืออย่างน้อยก็ไม่เข้าไปก้าวร้าวกับอีกฝ่ายหนึ่ง เช่นแม้จะต่างศาสนากัน ต่างเชื้อชาติ ต่างภาษาและวัฒนธรรมกันก็อยู่ร่วมกันได้ โดยยึดความยุติธรรมเป็นที่ตั้ง และต้องเปิดโอกาสให้ต่างชุมชนได้มีโอกาสในการดำรงชีพอย่างมีศักดิ์ศรีเสมอกัน

๓. รักษาสันติภาพเอาไว้

หมายความว่า ยุติความขัดแย้ง ความรุนแรง บางครั้งก็อย่างฉับพลันจนบางทีกลายเป็นข่าวพาดหัวเอาเลย ที่จริงกรณีนี้ก็เหมือนกับการดับไฟ จริงอยู่มันเป็นความจำเป็นที่จะต้องดับไฟแห่งความขัดแย้ง ความรุนแรงเพื่อรักษาสันติภาพเอาไว้ แต่ว่ามันจะดีกว่านี้มากหากเราสามารถป้องกันไม่ให้อัคคีภัยเกิดขึ้น ฉะนั้นการก่อสร้างหรือสร้างสรรค์ให้เกิดสันติภาพจึงจำเป็นยิ่งนัก

การสร้างสรรค์วัฒนธรรมแห่งสันติ เราต้องเริ่มด้วยการสร้างสรรค์สังคมให้ยุติธรรมและให้สิทธิในทางเท่าเทียมกันแก่ประชาชนทุกหมู่เหล่า การเอาคำว่า สันติภาพ ไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อปราบปรามผู้คนโดยอ้างว่าเพื่อความมั่นคงในชาติ นั่นคือวิธีการอันเลวร้าย ดังจะเห็นได้ว่านโยบายของรัฐบาลทักษิณ ที่ภาคใต้ก็ดีและที่อื่นๆ ก็ดี รวมทั้งการขจัดยาบ้า ยาฆ่า ล้วนเป็นเรื่องที่ปราศจากสันติในทุกๆ ทางแล้วสันติภาพจะเกิดขึ้นได้อย่างไร วิธีการเช่นนี้ไม่ได้มีแต่รัฐบาลทักษิณมีขึ้นกับรัฐบาลบุช และรัฐบาลแบลร์ ผลก็คือทั้งสอประเทศนี้มีการขยายตัวยิ่งๆ ขึ้นทุกที ดังที่ทางเมืองไทย

^{๖๓} สุลักษณ์ ศิวรักษ์, **สันติศึกษา**, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๕), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๕๓๑ - ๕๓๔.

ความรุนแรงก็จะขยายตัวไปยิ่งๆ ขึ้น นอกเหนือไปจาก ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ออกไปอย่างไม่หยุดยั้ง^{๖๔}

การสร้างสันติภาพย่อมเป็นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดข้อตกลงระหว่างสองฝ่ายที่ขัดแย้งกัน ประเด็นสำคัญก็คือการใช้วิธีสังสรรค์สนทนาซึ่งกันและกัน และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือการเปิดใจกว้างรับฟังอีกฝ่ายหนึ่ง กล่าวกันว่าเจ้าแม่กวนอิมซึ่งเป็นบุคลาธิษฐานแห่งพระกรุณาคุณของพระพุทธเจ้านั้น ท่านรับฟังคนทุกซีกทุกหนแห่งรวมทั้งสัตว์นรกด้วย เราควรเอาอย่างพระองค์ท่าน เพราะในโลกปัจจุบันสิ่งที่เรียกว่าการสนทนาวิสาสะนั้นมักจะเป็นการพูดของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่รับฟังอีกฝ่ายหนึ่งอย่างจริงจังเลย แล้วจะเป็นผลสำเร็จได้อย่างไร

ในเรื่องความขัดแย้งจำเพาะการตั้งใจรับฟังอย่างแท้จริงเท่านั้นที่การสนทนาวิสาสะจึงจะเป็นไปอย่างได้ผล และเราจะรับฟังอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างใจกว้าง รวมทั้งรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์และคำตำหนิของอีกฝ่ายอย่างไม่หวั่นไหว ก็ต่อ เมื่อเราสามารถก่อให้เกิดเมล็ดพืชพรรณภายในใจเราให้ได้ก่อน โดยที่เราไม่ด่วนตัดสินลงไปง่ายๆว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรชั่ว ต่อเมื่อการสนทนาวิสาสะเป็นไปอย่างไว้ใจซึ่งกันและกัน อย่างตัดอคติออกเสียได้ อย่างยอมรับความผิดพลาดจากอดีต และแก้ไขข้อบกพร่องนั้น ๆ อย่างเต็มใจ พร้อมกับมีอารมณ์ขันอย่างหัวเราะเยาะตัวเองได้ด้วย นี่น่าจะเป็นหนทางแห่งการสมานฉันท์อันประเสริฐการสมานฉันท์เป็นกุญแจอันสำคัญในการสร้างสรรค์สันติภาพ และผู้ที่สามารถสร้างสรรค์สันติภาพได้ ย่อมสามารถก่อให้เกิดขึ้นได้ซึ่งวัฒนธรรมแห่งความสัตย์แห่งการให้อภัย และความร่วมมือซึ่งกันและกันนั้นแล

การสมานฉันท์จึงเป็นไปในทางที่สร้างสันติขึ้นจากความขัดแย้งและความรุนแรง วัฒนธรรมแห่งการสมานฉันท์คือความหวังที่ดีที่สุด ที่จะช่วยเยียวยาความอยุติธรรมในอดีตให้จางหายไป เพื่อก่อให้เกิดความแปรเปลี่ยนทั้งในทางปัจเจกบุคคลและสังคมในห้วงอวกาศ กล่าวคือทั้งสองฝ่ายย่อมพร้อมที่จะให้อภัยซึ่งกันและกัน ยอมรับอดีตพร้อมกับการพร้อมที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับอนาคต การสร้างสันติภาวนั้น เป็นงานที่ไม่รู้จักจบ แต่ไม่ได้หมายความว่าเราควรจะทอดทิ้งเสีย มีใครคนหนึ่งอธิบายว่าการสร้างสันติภาวนั้นก็เหมือนกับคนที่แลเห็นว่าน้ำแห้งบ่อ เราจะหาน้ำที่ไหนอีกไม่ได้ นอกจากต้องไต่ขึ้นไปช้อนเอาหิมะลงมาเทลงบ่อครั้งแล้วครั้งเล่าเพื่อให้บ่อมีน้ำนี้ฉันใด การสร้างสันติภาวนั้นก็ต้องใช้ขันติธรรมอันนั้นการรักษาสันติภาวนั้นมีปัญหายิ่งกว่านี้ บางครั้งมีการรักษาสันติด้วยความปรารถนาดีโดยเฉพาะแม่ทัพนายกอง ซึ่งพร้อมจะรักษาสันติภาพด้วยความรุนแรง แม้จะได้ผลบ้างในระยะสั้นแต่ในระยะยาวแล้วไร้ผลอย่างจริงจังการแก้ไขความขัดแย้งรุนแรงในระยะยาวต้องแก้ไขที่เหตุแห่งความรุนแรง และการแก้ไขก็ต้องไม่ทำให้เกิดความรุนแรงใดๆ

^{๖๔} ส.ศิวรักษ์, “แนวทางของการสมานฉันท์ฉบับ : สุลักษณ์ ศิวรักษ์”, **ประเทศไทย**, บรรยาย ณ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น, วันที่ ๔ - ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙, หน้า ๙.

ทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น เมื่อหลังสงครามที่อ่าวเปอร์เซียนั้นสหรัฐต้องการลงโทษอิรัก เพราะถือว่าผู้นำประเทศนั้นเป็นคนโหดเหี้ยมและรุนแรงด้วยการกล่าวหาอย่างปราศจากข้อเท็จจริงว่าประเทศนั้นมีอาวุธนิวเคลียร์ที่จะทำลายล้างโลกได้ จึงเสนอสหประชาชาติให้ทุกประเทศร่วมกัน ไม่ส่งยาและอาหารที่จำเป็นไปให้อิรัก ผลก็คือประชาชน โดยเฉพาะคนยากจน คนแก่และเด็กๆ ต้องตายไปเป็นจำนวนมาก ยิ่งกว่าไครเซอรัมในสงครามเสียอีก

การแก้ปัญหาความขัดแย้งใดๆ ในทางฝ่ายพระพุทธศาสนานั้นท่านแนะนำให้ใช้ความเมตตากรุณาเป็นหลัก พวกเคเวกเกอร์แม้ไม่ใช่พุทธศาสนิก แต่ก็ใช้หลักอหิงสธรรมในการแก้ไขข้อขัดแย้งและความรุนแรงเสมออย่างไม่เข้าข้างรัฐบาลของตัวเองเลยถ้าเห็นรัฐบาลเป็นฝ่ายผิด เช่น พวกเคเวกเกอร์ นำยาจากสหรัฐไปส่งให้เวียดนามเหนือ ในขณะที่รัฐบาลสหรัฐเห็นว่าเป็นการเข้าข้างฝ่ายศัตรูยังเมื่อก่อนที่สหรัฐจะไปทิ้งระเบิดในอิรัก เมื่อเร็วๆ นี้ ไม่แต่พวกเคเวกเกอร์เท่านั้นหากรวมถึงพุทธศาสนิกเพื่อสันติภาพชาวอเมริกันจำนวนไม่น้อยก็เข้าไปอยู่ในอิรักเพื่อพร้อมจะรับกรรมร่วมกับชาวอิรัก เมื่อสหรัฐจะทิ้งระเบิดลงไปในอิรัก ที่ว่ามานี้เป็นเพียงบางตัวอย่างที่พวกเราควรจะรับรู้กันในหมู่ประชาชนคนไทย ยังกรณีที่น่าองอองชานซูจี ถูกทรมาณทรมานต่างๆ ในพม่า เธอก็ต่อสู้ด้วยอหิงสธรรมและสมาธิภาวนาอย่างน่าสนใจยิ่งเป็นที่น่าเสียใจที่รัฐบาลพม่าไม่พร้อมที่จะเจรจาหาทางสมานฉันท์กับเธอเอาเลย และถ้ารัฐบาลไทยไม่เลวร้ายเช่นรัฐบาลทักษิณใครก็อาจช่วยให้เกิดสมานฉันท์ขึ้นได้ในพม่า ถ้ารัฐบาลประชาธิปไตยอยู่ในอำนาจต่อมามากเพียงหนึ่งสมัย รัฐบาลไทยก็อาจใช้อหิงสธรรมและประชาธิปไตยนำบางประเทศในอาเซียนและสหภาพยุโรปให้เกิดการสมานฉันท์ขึ้นได้ หรือแม้แต่อาจทำให้รัฐบาลทหารพม่าปลานการไปเลยก็ได้ อาจกล่าวได้ว่านี่เป็นจุดเด่นจุดเดียวของพรรคประชาธิปไตยก็ได้

แม้การสร้างวัฒนธรรมแห่งสันติภาพจะสำคัญเพียงใด แต่การป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งรุนแรงทางโครงสร้างนั้นดีกว่า แต่อย่างไรก็ตามเราจำเป็นต้องเผชิญกับความขัดแย้งและรุนแรงด้วยความคิดสร้างสรรค์อย่างสันติวิธีเสมอไป สังคมและประเทศชาติหมดทรัพยากรไปมากกับอาวุธยุทโธปกรณ์และความรุนแรง ถ้าเราใช้ทรัพยากรไปในทางสันติภาพ และอหิงสวิธีผลได้จะเป็นไปในทางสร้างสรรค์อย่างเหลือคณานับ และนี่แหละจะเป็นวุฒิภาวะที่สำคัญสำหรับสังคมไทยสยาม^{๖๕}

^{๖๕} ส.ศิวรักษ์, “แนวทางของการสมานฉันท์ฉบับ : สุลักษณ์ ศิวรักษ์”, **ประเทศไทย**, บรรยาย ณ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น, วันที่ ๔ - ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙, หน้า ๑๑.

๒.๔ สรุป

สันติภาพโดยทั่วไป สันติภาพก็คือ ความสงบ ราบคาบ ได้แก่ภาวะแห่งสันติสุขคือการที่มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบ ประองตอง สามัคคี มีความรัก ความเมตตา ช่วยเหลือกันอยู่ร่วมกันอย่าง สันติสุขระหว่าง คน สัตว์ ระบบนิเวศและทุกสรรพสิ่งโดยปราศจากทุกความขัดแย้ง ความรุนแรง ซึ่งอันจะนำมาถึงความสูญเสียทางทรัพย์สินชีวิตและจิตใจ สันติภาพในเชิงพระพุทธศาสนาได้แบ่งเป็น ๒ ระดับ ก็คือ ระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ ได้แก่ความสงบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจโดยปราศจาก โลภะ โทสะ โมหะ ในพระไตรปิฎกและพระมหาเถระทั้งหลายก็ได้แสดงแนวคิดทฤษฎีไปในทางเดียวกันก็คือ การใช้หลักอริยสัจ หลักไตรสิกขา บำเพ็ญเพียรในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเองให้จงได้ เมื่อสันติภาพเกิดแก่ตนเอง เกิดแก่ครอบครัว และสู่สังคมต่อไป ดังนั้นสันติภาพจะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากตัวเราก่อน โดนการรับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง การใช้ปิยวาจาในการสนทนาถามไถ่ถึงสาเหตุแห่งปัญหา และแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยกระบวนการแห่งสันติ ซึ่งโดยแนวคิดของพระมหาเถระที่กล่าวนามข้างต้นรวมถึงสันตือโศก และส.ศิวัรักษ์ ล้วนมีแนวคิดที่สอดคล้องกันทั้งสิ้น

บทที่ ๓

ศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพ ของ ดิซ นัท ฮันท์

ดิซ นัท ฮันท์ มหาเถระฝ่ายมหายานนิกายเซน ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนทั้งโลก ชาวเวียดนามผู้ที่มีผลงานที่โดดเด่นมากมาย หนังสือหลายเล่มของท่านมียอดจำหน่ายสูงมาก ทั้งในอเมริกา และยุโรป แม้กระทั่งนิตยสารไทม์ยังยอมรับยกย่องให้เป็น “Hello” ที่มุ่งมั่นทำงานด้วยแรงปรารถนาที่ขับเคลื่อนเพื่อให้สังคมมุ่งสู่ ความสงบ ร่มเย็น ความดีงาม ทุกหนทุกแห่งที่ไปท่านจะบรรยายธรรมะปฏิบัติ หลักการเจริญสติ อันเป็นเครื่องมือ ในการตระหนักรู้เท่าทันความคิดทุกขณะ ลมหายใจ หลักปฏิบัติและคำสอนของท่านสร้างความสงบ ร่มเย็น ความรัก ความเมตตา ความเข้มแข็งอดทน ให้บังเกิดขึ้นในดวงจิตของผู้คนมากมาย การตื่นตัวที่จะเรียนรู้ถึงมรรคาแห่งการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ โดยเฉพาะที่หมู่บ้านพลัมอันเป็นสำนักในฝรั่งเศสทุกๆ ปี จะมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนนับพันคนในคราวเดียวกัน ซึ่งคนเหล่านี้มาจากทุกทวีปทั่วโลก

ท่านกล่าวว่า พุทธศาสนาเป็นวิถีชีวิต เนื่องด้วยคติข้อหนึ่งที่แพร่อยู่ในพุทธศาสนา มหายาน คือ วิถีทางพุทธธรรม คือ วิถีทางแห่งชีวิต ท่านจึงนำธรรมสู่ชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกลมหายใจ เพื่อนำสู่ “สติ” และ “สันติ” เพราะท่านไม่เชื่อเรื่องการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาแต่เชื่อในสันติวิธี คือ สิ่งที่ขบวนการชาวพุทธทำ คือ อุทิศตัวเพื่อสันติภาพโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด เป็นการต่อสู้ที่ศรัทธาซึ่งมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน คือ เมตตา กรุณา และหว่านความรักลงไปในชีวิตจิตใจของผู้คน^๑

๓.๑ แนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์

ท่านมีแนวคิดที่ พุทธศาสนาเป็นวิถีชีวิต เนื่องด้วยคติข้อหนึ่งที่แพร่อยู่ในพุทธศาสนา มหายาน คือ วิถีทางพุทธธรรม คือ วิถีทางแห่งชีวิต ท่านจึงนำธรรมสู่ชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกลมหายใจ เพื่อนำสู่ “สติ” และ “สันติ” เพราะท่านไม่เชื่อเรื่องการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาแต่เชื่อในสันติวิธี คือ สิ่งที่ขบวนการชาวพุทธทำคือ อุทิศตัวเพื่อสันติภาพโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด เป็นการต่อสู้ที่ศรัทธาซึ่งมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน คือ เมตตา กรุณา และหว่านความรักลงไปในชีวิตจิตใจของผู้คน^๒

^๑ สุทธาสินี จิตรกรรมไทย, “ประวัติและปฏิปทา ท่าน ดิซ นัท ฮันท์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, ฉบับที่ ๑๐๖๗, วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้า ๓๔.

^๒ สุทธาสินี จิตรกรรมไทย, “ประวัติและปฏิปทา ท่าน ดิซ นัท ฮันท์”, หน้า ๓๓.

๓.๑.๑ แนวคิดเรื่อง “สังฆะ” ของหมู่บ้านพลัม

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๒ ในข้อเรียกร้องของ Unified Buddhist Church ของเวียดนาม ท่าน ดิซ นัท ฮันห์ ได้จัดตั้งกรรมการชาวพุทธ โดยท่านเป็นประธานของคณะกรรมการชาวพุทธเวียดนามเพื่อสันติภาพ เพื่อการเจรจาสันติภาพกรุงปารีส ภายหลังจากการเซ็นสัญญาสันติภาพในปี พ. ศ. ๒๕๑๖ นำมาซึ่งการถอนทหารอเมริกันจากเวียดนาม และการยุติสงครามโดยสนธิสัญญาปารีส^๓

บทบาทของ ดิซ นัท ฮันห์ ในการเดินทางไปบรรยายและเจรจาที่สหรัฐอเมริกาใน พ.ศ. ๒๕๐๙ ทำให้แนวคิด “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม” เป็นที่รู้จัก แต่สร้างความไม่พอใจอย่างมากแก่รัฐบาลเวียดนามได้ ท่านจึงถูกปฏิบัติเสถียรการกลับประเทศอย่างไม่มีกำหนด ดิซ นัท ฮันห์ จึงอยู่ในสภาพลี้ภัยอย่างเป็นทางการอยู่ฝรั่งเศส^๔

ในช่วงเวลาก่อนสงครามในเวียดนามจะสงบลง ท่าน ดิซ นัท ฮันห์ ได้สร้างชุมชนเล็กๆ แห่งหนึ่งทางตะวันออกเฉียงใต้ของกรุงปารีสเพื่อเป็นแหล่งเจริญสติในหมู่ผู้ร่วมปฏิบัติงานเรียกร้องสันติภาพ โดยใช้ชื่อว่า “Sweet Potato” เพราะในเวลาที่แร้นแค้นที่สุดชนิดไม่มีข้าวกิน มันเทศจะเป็นอาหารเพียงชนิดเดียวที่ต่อชีวิตผู้คนได้ การตั้งชื่อว่ามันเทศก็เพื่อการรำลึกถึงชาวเวียดนามเพื่อนร่วมชาติที่ยากลำบากอีกหลายล้านคน และเมื่อสงครามสิ้นสุด “Sweet Potato” ได้กลายเป็นแหล่งพักพิงและปรับตัวก่อนที่ผู้ลี้ภัยทั้งหลายจะออกไปมีชีวิตของตนเองในขณะที่มีหลายคนต้องการอยู่ในชุมชนเพื่อการฝึกปฏิบัติร่วมกันเป็น สังฆะ จนนำมาซึ่งการขยายกลายเป็น “หมู่บ้านพลัม”(Plum Village) ในเวลาต่อมาตามชื่อต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ทั่วบริเวณนี้^๕

ในช่วงท่านลี้ภัยอย่างเป็นทางการในประเทศฝรั่งเศส โดยสอนประวัติศาสตร์พุทธศาสนาเวียดนามที่มหาวิทยาลัยและสร้างอาคารหนึ่งนอกเมืองปารีส เพื่อเขียนหนังสือและปลูกพืชผักสมุนไพร ซึ่งท่านติดต่อกับพระภิกษุที่ถูกจำคุกในเวียดนามเพราะไม่เห็นด้วยกับรัฐบาล

^๓ Arnold Kotler, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, แปลโดย ประชา หุตานุวัตร, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), บทนำ หน้า ๑๘.

^๔ ทิมพรรณ รักแตงาม, “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมศึกษาจากแนวคิดและชีวิตของ ดิซ นัท ฮันห์”, **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, Journal of Humanities and Social Sciences, Vol.4, (๒ ก.พ. ๒๕๖๐), หน้า ๑๓.

^๕ วิรตี ศรีอ่อน, **บทความพิเศษ : ตามรอยทาง ดิซ นัท ฮันห์ จากสานติในเรือนใจ สู่สันติภาพบนผืนโลก**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.sarakadee.com./2007/09/16/Thich-nhut-hanh/2 [๒๓ ม.ค. ๒๕๕๙], หน้า ๘.

คอมมิวนิสต์ ระหว่างนั้นท่านยังคงทำงานเพื่อสันติภาพและผู้ลี้ภัย จากประสบการณ์ของท่านที่ได้พบเห็นชะตากรรม ของผู้ลี้ภัยด้วยตนเองจนสามารถช่วยเหลือผู้คนได้อีกมาก^๖

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เมื่อผู้มาปฏิบัติธรรมที่อาศรมของท่านทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ท่านจึงเริ่มก่อตั้งชุมชนแห่งใหม่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส ให้ชื่อว่า หมู่บ้านพลัม (Plum Village) ซึ่งถือเป็นบ้านของท่านจนทุกวันนี้และเป็นชุมชนการปฏิบัติชีวิตอย่างมีสติของพุทธบริษัท^๗

ในช่วงแรกหมู่บ้านพลัมเป็นแหล่งพักพิงของผู้ลี้ภัย ในช่วงการปรับตัวก่อนเข้าสู่สังคมใหม่ในประเทศใหม่ ปัจจุบันหมู่บ้านพลัมได้ต้อนรับผู้คนมากมายในการปฏิบัติสมาธิภาวนาและได้เริ่มมีสมาชิก เป็นนักบวชตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ในปี พ.ศ.๒๕๔๙ มีสมาชิกรักบวชกว่าห้าร้อยคน มาจากยี่สิบกว่าประเทศทั่วโลก ส่วนใหญ่อยู่ที่หมู่บ้านพลัมในฝรั่งเศส ที่มาของชื่อหมู่บ้านพลัมเกิดจากท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มีความประสงค์จะสร้างชุมชนปฏิบัติธรรมขึ้น ครั้งนั้นมีภิกษุเสนอให้ตั้งชื่อว่า “หมู่บ้านโรงเรียนสำหรับหนุ่มสาวเพื่อรับใช้สังคม” แต่ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เสนอให้ใช้ชื่อ “หมู่บ้านพลัม” แทน เพราะพื้นที่แห่งนั้นได้ปลูกต้นพลัมนับพันต้น เพื่อให้ออกผลให้ผู้ลี้ภัยชาวเวียดนามซึ่งอพยพเข้ามาอยู่ฝรั่งเศสเก็บรับประทานได้และคำว่า “พลัม” ก็ฟังดูน่ารักและเบาสบายเหมาะเป็นที่พักทางจิตวิญญาณเป็นอย่างดี^๘

หมู่บ้านพลัม (Plum Village) เมืองบอร์กโดซ์ (Bordeaux) ประเทศฝรั่งเศสท่าน ดิซ นัท ฮันท์ (Thich Nhat Hanh) ประธานผู้ก่อตั้ง “หมู่บ้านพลัม” (Plum Village) ขึ้น ณ ประเทศฝรั่งเศส อันเป็นชุมชนแบบอย่างการปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัท ๔ โดยไม่มีเส้นแบ่งทางศาสนา ที่เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน อย่างตระหนักรู้ในแต่ละลมหายใจเข้าออกและกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ในปัจจุบัน ชุมชนปฏิบัติธรรมแห่งสังฆะหมู่บ้านพลัม มีทั้งสิ้น ๑๒ แห่ง อยู่ในประเทศฝรั่งเศส, สหรัฐอเมริกา, เยอรมัน และเวียดนาม นอกจากนี้มีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ กระจายอยู่หลายประเทศทั่วโลกเกือบหนึ่งพันกลุ่ม อาทิเช่น

Upper Hamlet, Lower Hamlet, New Hamlet, Son Ha กระจายตัวอยู่ในหมู่บ้านชนบทใกล้เมืองบอร์กโดซ์ (Bordeaux) ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส

- Clarity Hamlet, Solidity Hamlet ที่ Deer Park Monastery, Community of Mindful Living รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

^๖ ดิซ นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกลมหายใจ**, แปลโดยจิตร ดัชนีเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๒๑.

^๗ ดิซ นัท ฮันท์, **ปลูกรัก**, แปลโดย สดใส ชันติวรวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๗.

^๘ ธรรมปณิธาน และจิตตวชิระ, **เมตตพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิก, ๒๕๕๙) หน้า ๕๒.

- Green Mountain Dharma Center, Maple Forest Monastery รัฐเวอร์มอนต์ ประเทศสหรัฐอเมริกา

- Blue Cliff Monastery รัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา

- วัดบัทหงา เมืองบัวหลอบ และวัดตือฮิว เมืองเว้ ประเทศเวียดนาม^๙ มุณินิหมู้บ้านพลัม ประเทศไทยได้จัดพิธียกเสาเอกสร้างอาคารกุฏิพระภิกษุสามเณร ณ สถานปฏิบัติธรรมหมู้บ้านพลัม นานาชาติประเทศไทย บ้านสระน้ำใส ตำบลโป่งตาลอง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี หรือ ว.วชิรเมธี เป็นประธานพิธีและนำสวดพระพุทธมนต์ พร้อมด้วยคณะนักบวชต่างชาติจากหมู้บ้านพลัมและพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมพิธีเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ ท่าน ดิข นัท ฮันท์ พระมหาเถระในพุทธศาสนานิกายเซน ชาวเวียดนาม ได้ก่อตั้งหมู้บ้านพลัม ที่ประเทศฝรั่งเศสเป็นแห่งแรก เพื่อเป็นชุมชนแบบอย่างของการปฏิบัติธรรมที่เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน และการตระหนักรู้ลมหายใจ ปัจจุบันหมู้บ้านพลัม มีอยู่ในประเทศฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา เยอรมนี และเวียดนาม ล่าสุดประเทศไทย

ภิกษุณีนิรามิสา พระธรรมอาจารย์ชาวไทยแห่งหมู้บ้านพลัม ในฐานะประธานมุณินิหมู้บ้านพลัมประเทศไทย กล่าวว่า หมู้บ้านพลัมเป็นสถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ มีรูปแบบการบริหารเป็นสถาบันเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีพระภิกษุสามเณรร่วมกันบริหารองค์กร แต่ไม่ใช่ในรูปแบบวัด และไม่มีการบวช หรือรับกิจนิมนต์ตามพิธีกรรมทั่วไป แต่มุ่งเน้นในเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ ด้วยการฝึกเจริญสติ สมาธิและปัญญา เพื่อตระหนักถึงการดำรงอยู่อย่างแท้จริงของเราว่าไม่มีอะไรมากไปกว่าความเมตตาและความช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างผู้คนกับสรรพสิ่งรอบข้าง โดยหลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ เป็นผู้พิจารณาคัดเลือกพระธรรมอาจารย์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพระอาวุโสได้หมุนเวียนเข้ามาทำงานในหมู้บ้านพลัมประเทศไทย ภิกษุณีนิรามิซากล่าวว่า พระภิกษุสงฆ์จากหมู้บ้านพลัมได้รับการบรรพชาตามแนวทางพระพุทธศาสนานิกายมหายาน ที่ผ่านมามีร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ในการก่อตั้งหมู้บ้านพลัมประเทศไทย เพื่อเปิดหลักสูตรสติปัญญาให้พระภิกษุสามเณรได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติเจริญสติเพื่อรู้แจ้งและเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ ส่วนวิถีปฏิบัติก็เป็นไปตามนิกายมหายาน คือ ฉันทมังสวิรัตติ มีการบิณฑบาตเพียงแค่วันละครั้งเท่านั้น โดยวิถีปฏิบัติก็เป็นไปตามนิกายมหายาน คือฉันทมังสวิรัตติ มีการบิณฑบาตเพียงแค่วันละครั้งเท่านั้น โดยปกตินักบวชจะทำอาหารกันเองด้วยการจัดตารางกิจกรรมในแต่ละวัน ซึ่งเน้นความเรียบง่ายและอยู่กับธรรมชาติให้มากที่สุด "แนวทางของหมู้บ้านพลัมคือการเรียนรู้เพื่ออยู่กับตัวเองโดยใช้การเจริญสติ ซึ่งมีหลากหลายวิธี แต่หนึ่งในนั้นที่เราสังเกตเห็นคือ

^๙ สุทธาสินี จิตรกรรมไทย, “ประวัติและปฏิปทาท่าน ดิข นัท ฮันท์”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน, (๒๙. พ.ค. พ.ศ. ๒๕๕๐), ฉบับที่ ๑๐๖๗, หน้า ๓๓.

การยื่นสงบนึง เมื่อได้ยินเสียงระฆังหรือเสียงนาฬิกาทุกคนจะหยุดกิจกรรมต่างๆ แล้วยื่นสงบนึงอยู่กับตัวเองประมาณ ๒-๓ นาที เพื่อตั้งสติให้กลับมาอยู่กับตัว" ภิกษุณีนิรามิสากล่าวประธานมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย กล่าวว่า หมู่บ้านพลัม ประเทศไทยมีเนื้อที่ประมาณ ๘๐ ไร่ เริ่มก่อสร้างอาคารกุฏิ พระภิกษุสามเณร ศาลาปฏิบัติธรรมและโรงอาหาร โดยมีสถาบันอาศรมศิลป์จัดตั้งทีมสถาปนิกจิตอาสา ร่วมกันออกแบบสถาปัตยกรรมและภูมิทัศน์หมู่บ้าน พลัมประเทศไทย โดยมีแนวคิดในการสร้างสังฆะ ซึ่งเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติมีความสุขและเบิกบาน นอกจากนี้จะเป็นสถานปฏิบัติธรรมของชาวไทยแล้ว ยังตั้งใจให้เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติธรรมแห่งสติของเอเชียอีกด้วย คาดว่าจะใช้เวลาก่อสร้างประมาณ ๑ ปีจึงเปิดดำเนินการได้ก่อสร้างประมาณ ๑ ปีจึงเปิดดำเนินการได้ อย่างไรก็ตามขณะนี้มูลนิธิหมู่บ้านพลัมได้หมุนเวียนจัดกิจกรรมตามสถานที่ต่างๆ เช่น ทุกวันเสาร์ที่ ๓ ของแต่ละเดือน จะมีการจัดวันแห่งสติ มีการฝึกสติทุกกิจกรรมตลอดทั้งวันที่หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ เป็นต้น ส่วนสถานที่ปฏิบัติธรรมชั่วคราวที่อยู่ตำบลหนองสาหร่าย จังหวัดนครราชสีมา"หลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ได้บอกว่าอินเดียที่ประเทศไทยมีการตั้งหมู่บ้านพลัม และจะเป็นสถานปฏิบัติธรรมระดับนานาชาติที่มีคนทั่วโลกเดินทางมาyangที่นี่ เพื่อสืบทอดหนทางอันประเสริฐของพระพุทธองค์ผู้เป็นครูของเรา อริยมรรคของพระพุทธองค์จะช่วยให้ผู้คนได้ฝึกปฏิบัติตามคำสอนเพื่อลดทอนความทุกข์ในชีวิต และนำความสุขเบิกบานมาสู่โลก^{๑๐}

แนวคิดเรื่อง “สังฆะ”

คุณูปการที่สำคัญอีกอย่างของ ดิช นัท ฮันท์ คือการตั้งสังฆะที่สมสมัย ท่านตระหนักดีว่าพระพุทธศาสนาจะดำรง จำเป็นต้องมีสังฆะที่เข้มแข็ง อันประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา โดยมีสิกขาบทที่ปรับปรุงให้เหมาะสมกับสังคมสมัยใหม่อย่างน่าสนใจ โดยเฉพาะการทวนกระแสบริโภคนิยม ซึ่งกำลังกัดกล่อนบั่นทอนชีวิตจิตใจของนักบวชและผู้เฝ้ารอมทั่วโลก ขณะเดียวกันท่านยังได้คิดค้นพิธีกรรมในโลกแห่งความเป็นจริง ทุกอย่างล้วนสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยให้แก่กันและกัน ด้วยคำสอนง่ายๆ ที่ให้ฝึกมองสิ่งต่างๆ อย่างพินิจ ท่านได้พาให้เราเข้าใจความจริงอันลึกซึ้ง คืออนัตตา ได้แก่ความไม่มีตัวตน ด้วยแนวการเผยแผ่ธรรมแบบใหม่ที่สื่อธรรมได้อย่างน่าประทับใจ ควบคู่กันไปกับการสร้างสามัคคีธรรม ในหมู่ สังฆะ เพื่อเป็นชุมชนกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง ดังนี้

๑. สังฆะ หมายถึงหมู่ผู้ปฏิบัติธรรม หรือพุทธบริษัท ๔ ที่ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เป็นชุมชนแห่งกัลยาณมิตร ที่ท่านได้จัดตั้งหมู่บ้าน “พลัม” ขึ้น ณ ประเทศฝรั่งเศส อันเป็นชุมชนแบบอย่างการปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัท ๔ โดยเน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างตระหนักรู้ในแต่ลมหายใจเข้าออกและกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ในชุมชนปฏิบัติธรรมแห่งหมู่บ้าน

^{๑๐} ภิกษุณีนิรามิสากล่าว, “หมู่บ้านพลัม”, หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์, (วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕), หน้า ๑๐.

พลัม มีทั้งสิ้น ๑๒ แห่ง อยู่ใน ประเทศ ฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน และเวียดนาม นอกจากนี้มีกลุ่มปฏิบัติธรรม ตามแนวของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ (สังฆะ) กระจายอยู่หลายประเทศ

๒. ด้วยความมุ่งหวังให้กลุ่มสังฆะเป็นผืนดินอันอุดม ที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพันธ์ แห่งการตระหนักรู้ของทุกๆคน กลุ่มสังฆะจึงเปิดกว้างสำหรับทุกๆท่านที่ปรารถนาได้สัมผัสกับความเบิกบานในการปฏิบัติ ไม่จำกัดแต่เฉพาะผู้ที่เคยร่วมกิจกรรมตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมมาก่อนเท่านั้น ไม่จำกัดเพศวัย กลุ่มสังฆะเริ่มจากการรวมตัวของมิตรสหายทางธรรม ที่ได้มีโอกาสไปร่วมกิจกรรมภาวนาตามแนวของหมู่บ้านแล้ว ปรารถนาจะสืบเนื่องการฝึกฝนปฏิบัติโดยนัดพบปะกันเป็นประจำ เพื่อทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการภาวนาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยเกื้อกูลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณของกันและกัน^{๑๑}

๓. จากหนังสือ “ปลูกรัก” ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวว่า ถ้าเธอมีชุมชน (สังฆะ) ที่คอยให้กำลังใจการหล่อเลี้ยงบำรุงโพธิจิตก็จะทำได้ง่าย ถ้าไม่มีใครเข้าใจเธอ ไม่มีใครคอยให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรมชีวิตประจำวัน ความปรารถนาที่จะปฏิบัติของเธอก็อาจเหี่ยวเฉาไปสังฆะของเธอ ไม่ว่าจะครอบครัว มิตรสหายหรือเพื่อนนักปฏิบัติเหล่านี้ล้วนเป็นผืนดินและเธอคือเมล็ดพันธ์ ถ้าดินไม่สมบูรณ์เสียแล้วต่อให้เมล็ดพันธ์แข็งแรงอย่างไรมันก็จะตาย สังฆะที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติ โปรดพยายามหาสังฆะที่ดี ไม่ก็จง พยายามสร้างมันขึ้นมา^{๑๒}

๔. กลุ่มสังฆะแห่งสติ เป็นกลุ่มหรือสังฆะผู้สนใจการภาวนา เริ่มต้นและปฏิบัติแบบหมู่บ้านพลัม ถือกำเนิดตั้งแต่ปี พ. ศ. ๒๕๔๖ ในเดือนพฤษภาคมเมื่อคนเล็กๆกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสได้ไปร่วมงานภาวนาของคณะภิกษุและภิกษุณีจากหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส ซึ่งจัดขึ้นที่อำเภอปากช่อง นครราชสีมา ได้รวมตัวนัดพบปะกันประจำทุกเดือน เดือนละครั้งเพื่อร่วมฝึกฝนปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาตามแนวหมู่บ้านพลัม โดยตั้งชื่อ วันกิจกรรมนั้นว่า “วันแห่งสติ” จัดขึ้นครั้งแรกที่พุทธมณฑล ในปัจจุบันกิจกรรมวันแห่งสติยังจัดอยู่อย่างสม่ำเสมอในวันอาทิตย์ที่ ๔ ของทุกเดือน ที่ร้านเลมอนฟาร์ม สาขาแจ้งวัฒนะเริ่มต้นวันแห่งสติด้วยความเบิกบานแห่งสติกับบทเพลง ภาวนาแห่งหมู่บ้านพลัม นั่งสมาธิ ดำรง ความรู้ตัวทั่วไปพร้อมกับลมหายใจเข้า-ออก สัมผัสชั่วขณะอันประเสริฐกับการก้าวอย่างอง่างศานติ

กิจกรรมที่ ๑ รับประทานอาหารกลางวันในความเงียบอันประเสริฐ ผ่อนพักตระหนักรู้

กิจกรรมที่ ๒ สันทนาการแบ่งปันประสบการณ์การปฏิบัติ

^{๑๑} หมู่บ้านพลัม, บทความ : แนวคิดเรื่อง สังฆะ ของหมู่บ้านพลัม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.PhilosophyChic.com, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

^{๑๒} ดิซ นัท ฮันท์, ปลูกรัก, แปลโดย สดใส ชันฉัตรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๗.

กิจกรรมทั้ง ๒ สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามโอกาส ได้แก่ ฟังธรรมบรรยาย การภาวนา ด้วยการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ อ่านหนังสือเพื่อเรียนรู้การมองอย่างลึกซึ้ง กราบสัมผัสพื้นดิน ทบทวนศีล เป็นต้น อีกทั้งยังมีกลุ่มสังฆะอีกหลายกลุ่มที่ใช้แนวทางปฏิบัติของหมู่บ้านพลัม ที่จัดตั้งขึ้น อาทิ เช่น กลุ่มสังฆะพุทธสาม กลุ่มสังฆะขึ้น ๘ คำ กลุ่มสังฆะสี่รุ่ง กลุ่มสังฆะเคเรือเนชั่น กลุ่มสังฆะในกรุงเทพมหานครกลุ่มสังฆะในจังหวัดเชียงใหม่ วันแห่งสติในการจัดกิจกรรมมีอาสาสมัครและพี่น้องในสังฆะพลัมน้อย เป็นผู้นำกิจกรรมร่วมกัน มีการสวดมนต์ ร้องเพลง นั่งสมาธิ รับประทานอาหารอย่างมีสติ และกิจกรรมอื่นๆเพิ่มเติมในแต่ละครั้ง เช่น กิจกรรมสำหรับเด็ก (การระบายสีก่อนกรวดทาถุกก่อนกรวด ฟังนิทาน) พร้อมกับช่วงเวลาสำหรับแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติของพี่น้อง เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกันสู่วิถีการฝึกปฏิบัติที่เข้มแข็งมากขึ้น การทบทวนข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ เป็นการรวมตัวกันเพื่อทวนศีล ๕ สำหรับผู้ที่ได้รับศีลและยังไม่ได้รับศีล เพื่อเป็นพลังให้แก่กันในการดำรงตนอยู่ในข้อปฏิบัติ โดยมีการสวดมนต์และพิชิตทวนศีลตามแนวทาง หมู่บ้านพลัม นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการรักษาศีล และอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อทบทวนและสร้างเสริมความเข้มแข็งของพี่น้องผู้ฝึกปฏิบัติ

๕. การถือเอาสังฆะเป็นที่พึ่ง หมายความว่าเธอวางใจชุมชนซึ่งสมาชิกมีความหนักแน่นมั่นคง ในการปฏิบัติเจริญสติด้วยกัน เธอไม่จำเป็นต้องตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติแค่ออยู่ในสังฆะที่ผู้คนมีความสุข มีชีวิต อย่างลึกซึ้งอยู่กับปัจจุบันในทุกขณะจิตแค่นี้ก็พอแล้ว วิถีเดิน นั่ง กิน วิถีทำงาน และวิถียิ้มของแต่ละคน ล้วนเป็นแรงบันดาลใจให้แก่เราได้ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดได้โดยเธอไม่ต้องใช้ความพยายามแต่อย่างใด ซึ่งเราจำเป็นต้องมีชุมชนที่ดี เพื่อช่วยเราต้านทานกระแสแห่งการแบ่งแยกในยุคสมัยของเรา การมีชีวิตอย่างมีสติ จะป้องกันและช่วยให้เราเดินไปบนทิศทางแห่งสันติภาพ ด้วยการสนับสนุนของเพื่อนในการปฏิบัติ ดังนั้นสันติภาพย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้^{๑๓}

๖. ในการฝึกปฏิบัติร่วมกันในสังฆะชุมชน การฝึกสติของเรานำมาซึ่งความเบิกบานผ่อนคลาย และมั่นคง เราเป็นระฆังแห่งสติแก่กันและกันช่วยเหลือและตักเตือนซึ่งกันและกัน ด้วยความช่วยเหลือของชุมชนตลอดช่วงการฝึกปฏิบัติเราสามารถฝึกบ่มเพาะความสงบและเบิกบาน จากภายในและรอบตัวเรา ประดุจของขวัญสำหรับทุกๆที่เรารักและห่วงใย เราสามารถบ่มเพาะความมั่นคงและอิสรภาพ มั่นคงในความปรารถนาอันยิ่ง และเป็นอิสระจากความกลัว ความเข้าใจผิด และความทุกข์ทรมานทั้งปวง ในหมู่บ้านพลัม เราทำกิจวัตรต่างๆเหมือนกับเราอยู่บ้าน เช่น เดิน นั่ง ทำงาน รับประทานอาหาร เป็นต้น แต่เราเรียนรู้ที่จะทำกิจวัตรต่างๆด้วยลมหายใจแห่งสติ ด้วยการกำหนดรู้ในทุกขณะ เราฝึกสติทุกๆขณะตลอดทั้งวัน และไม่เพียงแต่ปฏิบัติภาวนาเท่านั้น แต่ยังปฏิบัติใน

^{๑๓} ดิช นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๗ - ๑๓๘.

ห้องครัว ในห้องน้ำ ในห้องพักและระหว่างทางเดินด้วยตระหนักในหลัก “Interbeing” การดำรงชีวิตด้วยความ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีสติรู้ตัวพร้อมในปัจจุบันขณะ

เน้นการเจริญสติทุกๆความคิด คำพูดและการกระทำปฏิบัติหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข^{๑๔}

๗. สนธิสัญญาเพื่อศานติ เพื่อที่เราจะได้ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างยืนยาวและเป็นสุข เพื่อที่เราจะได้พัฒนาและทำให้ความรักและความเข้าใจยังรากลึกต่อไป เราผู้มีรายนามข้างท้ายนี้ ตั้งสัตย์ปฏิญาณที่จะ ปฏิบัติตามข้อตกลงต่อไปนี้

ฉันผู้ซึ่งมีความโกรธ ยินยอมที่จะ

๑. ละเว้นจากการพูดหรือการกระทำใดๆ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเสียหายหรือขยายความเกิดให้มากขึ้น

๒. ไม่เก็บกดความโกรธ

๓. เจริญสติตามลมหายใจ และถือเอาตนเองเป็นที่พึ่ง

๔. พูดกับคนที่ฉันโกรธอย่างสงบภายในยี่สิบสี่ชั่วโมง บอกเขาเกี่ยวกับความโกรธและความไม่สบายใจของฉัน ไม่โดยทางวาจา ก็โดยทางจดหมายเพื่อศานติ

๕. ขอให้มีการนัดหมายโดยทางวาจาหรือทางจดหมาย เพื่อศานติเพื่อที่จะมาทำความเข้าใจกับ เรื่องที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนภายในหนึ่งสัปดาห์ (เช่น เย็นวันศุกร์)

๖. ไม่กล่าวว่า “ฉันไม่โกรธ ไม่เป็นไรหรอก ฉันไม่ได้ทุกข์ทรมานอะไรไม่เห็นมีอะไรที่น่าจะโกรธ อย่างน้อยมันก็ไม่มากพอที่จะพอให้ฉันโกรธได้

๗. เจริญสติตามลมหายใจ และมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในชีวิตประจำวันของฉันขณะ นั่ง นอน ยืน และเดิน เพื่อที่จะมองให้เห็นถึง :

ก. การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องหรือเหมาะสมในโอกาสต่างๆ

ข. ว่าฉันทำร้ายคนอื่นเพราะนิสัยส่วนตัวของฉันได้อย่างไร

ค. เมล็ดพันธ์แห่งความโกรธที่เติบโตภายในตัวฉันเป็นสาเหตุเบื้องต้นของความโกรธของฉันอย่างไร

ง. ความทุกข์ทรมานของอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งรดน้ำให้แก่เมล็ดพันธ์แห่งความโกรธของฉันเป็นสาเหตุของความโกรธได้อย่างไร

จ. อีกฝ่ายหนึ่งจะบรรเทาความไม่สบายใจของเขาหรือเธอได้อย่างไร

ฉ. トラバิดที่อีกฝ่ายยังไม่สบายใจอยู่ ฉันจะไม่สามารถมีความสุขได้อย่างแท้จริง

^{๑๔} หมู่บ้านพลัม, บทความ : แนวคิดเรื่อง สังฆะ ของหมู่บ้านพลัม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.PhilosophyChicCom, [๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

๘. ขอโทษอีกฝ่ายหนึ่งทันทีที่ฉันตระหนักถึงการขาดการฝึกฝนตัวเอง และการขาดสติ
 ของฉัน โดยไม่ต้องรอให้ถึงเย็นวันศุกร์

๙. ขอเลื่อนการพบกันในวันศุกร์ออกไป ถ้าฉันรู้สึกไม่สงบพอที่จะพบกับอีกฝ่ายหนึ่ง
 ได้

ฉันผู้ซึ่งทำให้อีกฝ่ายหนึ่งโกรธยินยอมที่จะ:

๑. เคารพในความรู้สึกของอีกฝ่ายไม่เยาะเย้ยถากถางเขาและให้เวลาเขาจนกว่าเขาจะ
 สงบลง

๒. ไม่กดดันให้มีการทำความเข้าใจกันในทันที

๓. ยอมรับคำขอหรือการนัดหมายของอีกฝ่ายหนึ่ง โดยทางวาจาหรือจดหมาย และ
 ยืนยันว่าจะไปอยู่ที่นั่น

๔. เจริญสติตามลมหายใจ และกลับมาอยู่กับตัวเอง เพื่อที่จะมองให้เห็นว่า :

ก. ฉันมีเมล็ดพันธุ์แห่งความไร้กรุณาและความโกรธ รวมทั้งนิสัยที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่ง
 ไม่มีความสุขได้อย่างไร

ข. ฉันมีความคิดเห็นที่ผิดๆว่าสิ่งที่เราทำให้อีกฝ่ายหนึ่งไม่สบายใจ จะช่วยผ่อน
 คลายความไม่สบายใจของฉันลงได้

ค. ทำให้เขาหรือเธอไม่สบายใจ ก็จะทำให้ตัวฉันเองไม่สบายใจไปด้วย

๕. ขอโทษอีกฝ่ายหนึ่งทันทีที่ตระหนักถึงการขาดสติฝึกฝนตนเอง และความขาดสติของ
 ตัวเอง โดยไม่พยายามที่จะยืนยันความบริสุทธิ์ของฉัน และโดยไม่รอจนกระทั่งถึงวันศุกร์เราขอ
 อธิษฐานว่าจะปฏิบัติตามข้อตกลงนี้อย่างจริงจังที่สุด โดยมีพระพุทธองค์ และที่ประชุมสงฆ์เป็น
 ประจักษ์พยาน เราขออันเชิญพระรัตนตรัยให้ช่วยปกป้องคุ้มครองเรา ประทานความบริสุทธิ์และ
 ความเชื่อมั่นแก่เราด้วยเถิด^{๑๕}

ลงชื่อ.....

วัน.....เดือน.....

๓.๑.๒ วิธีแห่งการปฏิบัติของหมู่บ้านพลัม

การฝึกปฏิบัติกับครูหรือสังฆะย่อมได้รับคำแนะนำช่วยให้ง่ายขึ้น ครูก็คือบุคคลผู้ซึ่งมี
 ประสบการณ์ในการปฏิบัติและจะประสบผลสำเร็จ สังฆะคือชุมชนปฏิบัติที่ทุกคนมีวิถีปฏิบัติ
 เช่นเดียวกัน ไม่มากก็น้อย เนื่องด้วยทุกคนปฏิบัติในสิ่งเดียวกันซึ่งจะช่วยให้เธอปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

^{๑๕} ดิซ นัท ฮันท์, *ศานติในเรือนใจ*, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร :
 มูลนิธิโกลมลิมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓-๖๕.

เพราะว่าพลังของกลุ่มที่แผ่ออกมาโดยสังฆะนั้นจักเข้มแข็งและหนุนช่วยกันและกัน เธออาจเรียนรู้ได้มากมายจากสมาชิกแต่ละคนของสังฆะ โดยเฉพาะผู้ซึ่งได้รับรู้ถึงความสงบและการเปลี่ยนแปลง มีหลายๆ สิ่งที่เธอพบว่าอาจจะปฏิบัติได้ยากลำบากเมื่อปฏิบัติเพียงลำพัง ผู้ซึ่งปฏิบัติกับสังฆะได้พิสูจน์ข้อเท็จจริงอันนี้แล้ว คือ ได้มีการปฏิบัติจริงมาก่อนที่จะนำมาฝึกปฏิบัติกันในชุมชนผู้ฝึกภาวนา ซึ่งท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “วิถีแห่งบัวบาน”^{๑๖} ซึ่งวิถีแห่งการปฏิบัติของหมู่บ้านพลัมมีดังนี้

- ก. การสนทนาธรรม
- ข. การกราบสัมผัสพื้นดิน
- ค. การรับประทานอาหารในวิถีแห่งสติ
- ง. การผ่อนคลายเป็นอย่างสมบูรณ์
- จ. เดินวิถีแห่งสติ
- ฉ. เสี่ยงระฆังอันประเสริฐ
- ช. บทเพลงภาวนาแห่งหมู่บ้านพลัม
- ซ. การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ
- ฌ. บทกลอนแห่งสติ
- ฎ. ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ
- ฏ. การนั่งสมาธิ

ความตอนหนึ่งของ สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก การที่ ดิซ นัท ฮันท์ ได้ดำริเรียบเรียงบทภาวนาขึ้นมาชื่อว่า ปัจจุบันเป็นเวลาอันประเสริฐสุด ตามคติทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอาจก่อให้เกิดผลแก่ชีวิตจนถึงที่สุดได้ทั้งด้านดีและด้านร้าย ฉะนั้นพระพุทธศาสนา จึงเน้นสอนในเรื่องการฝึกอบรมจิตเป็นอันมาก อุบายวิธีในการฝึกอบรมจิตก็มีเป็นอันมากเพื่อเหมาะสมแก่จริตนิสัยของแต่ละคนแต่ทุกวิธีก็มุ่งผล คือความสงบของจิตใจเหมือนกัน เพราะจิตที่สงบนั้นเป็นจิตที่มีพลังทั้งเป็นโอกาสให้สติปัญญาแสดงพลังออกมาได้อย่างเต็มที่

จึงกล่าวได้ว่า แม้สามัญชนก็จำเป็นต้องมีสมาธิอย่างสามัญชน จึงสามารถจัดการกับชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๑๗}

^{๑๖} ดิซ นัท ฮันท์, *วิถีแห่งบัวบาน*, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), คำนำ, หน้า ๑๑.

^{๑๗} สมเด็จพระญาณสังวร, *ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์, ๒๕๕๔), ธรรมานุโมทนา.

ก. การสนทนาธรรม เป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นกล่าวทุกสิ่งที่อยู่ในใจ แล้วเรายังจะได้รับประโยชน์จากการฟังด้วยปัญญาและความใจอย่างลึกซึ้ง ด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เราต้องสนับสนุนให้เขาเทศน์ทุกสิ่งที่อยู่ในใจออกมาให้หมด โดยที่เราจะไม่ขัดหรือพยายามแก้ไขคำพูดใดๆของเขาในเวลานั้น การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการปฏิบัติภาวนาที่จะนำมาซึ่งปาฏิหาริย์ในการบำบัดเยียวยา ลองคิดถึงคนที่มีความเดือดร้อนและความทุกข์ใจที่ไม่มีใครสามารถรับฟังหรือเข้าใจได้ เราสามารถเป็นพระโพธิสัตว์ ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีชีวิตอยู่ด้วยความเมตตาอันยิ่งใหญ่ต่อทุกสรรพชีวิตสามารถนั่งและรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อบรรเทาความทุกข์ของผู้อื่นได้ เมื่อเราฝึกรับฟังอย่างลึกซึ้งกลับใครสักคน เราควรใช้สติเตือนตนเองว่าเราจะรับฟังด้วยจุดประสงค์หนึ่งเดียว คือ จะช่วยพวกเขาให้ปลดปล่อยใจให้ว่างและบรรเทาความเจ็บปวด เมื่อเราสามารถรักษาความตั้งใจและมีสติเช่นนี้ไว้ เราจะสามารถฟังอย่างลึกซึ้งต่อไปได้แม้คำพูดของบุคคลผู้นั้นจะเจือปนด้วยการรับรู้ที่ผิด ความขมขื่น การประชดประชัน การตัดสินและการใส่ความ รับฟังอยู่เช่นนี้สัก ๑ ชั่วโมงสามารถลดทอนความทุกข์ของบุคคลได้อย่างมากมายและยังช่วยให้เขารู้สึกเบาสบายขึ้นอย่างมาก ความอดทนคือหนึ่งในเครื่องหมายแห่งความรักแท้ เราควรรอและหาโอกาสที่เหมาะสมภายหลังเพื่อให้ข้อมูลที่จะช่วยให้บุคคลนั้นแก้ไขการรับรู้ที่ผิดของตน โดยที่เราจะไม่พยายามให้ข้อมูลทั้งหมดในคราวเดียว เพราะเขาอาจไม่สามารถย่อยข้อมูลชิ้นใหญ่ได้ทั้งหมดและยังอาจปฏิเสธข้อมูลเหล่านั้นจนหมดสิ้น เราควรทยอยให้ข้อมูลในปริมาณที่เหมาะสมให้มีขนาดเล็กๆ พอที่เขาจะรับได้ จนในที่สุดเขาจะเป็นอิสระจากการยึดมั่นในการรับรู้ที่ผิดทั้งปวง นอกจากนี้การรับฟังอย่างไม่ตัดสินใจยังเปิดโอกาสให้เราได้ค้นพบและแก้ไขการรับรู้ที่ผิดของตัวเองด้วยเช่นกัน เมื่อประสบการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น เราจะสามารถกล่าวคำขอโทษกับผู้อื่นได้ทันที^{๑๘}

การใช้วาจาแห่งความรักก็เป็นการปฏิบัติอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน เรามีสิทธิและหน้าที่ ที่จะบอกความจริงทั้งหมด ความคิดและความรู้สึกของเราทั้งหมดรวมทั้งความยากลำบากและความทุกข์ของเราด้วย แต่เราจะไม่ใช้คำพูดที่ตัดสินที่ตำหนิที่ไม่น่าฟังหรือคำพูดจากความรำคาญใจ เราจะสื่อสารด้วยภาษาแห่งรัก เราจะพูดถึงเฉพาะความยากลำบากและความทุกข์ของตัวเองเท่านั้น เพื่อผู้ที่รับฟังจะได้เข้าใจและสามารถช่วยเหลือเราได้ เรายอมรับว่าเราอาจจะมีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องและเราขอให้ผู้อื่นช่วยให้เราเห็นถึงความรับรู้ผิดนั้น ขอให้เขาให้ข้อมูลที่ถูกต้องที่เรายังขาดอยู่ การฝึกใช้วาจาแห่งรักร่วมกับการฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง มีอานิสงส์ในการฟื้นฟูการสื่อสารระหว่างกันและสร้าง

^{๑๘} ดิซ นัท ฮันท์, **สันติสุขขุภลมหายใจ**, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ปริมาตย์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๘ -๑๑๐.

ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งบำรุงหล่อเลี้ยงกัน วาจาแห่งความรักอย่างมีสติก่อให้เกิดการแปรเปลี่ยนและบำบัดเยียวยาไม่เพียงแต่เฉพาะกับผู้รับ แต่กับผู้ส่งด้วยเช่นกัน^{๑๙}

ข. การกราบสัมผัสดิน ในพระพุทธศาสนามีการปฏิบัติเรียกว่า “กราบสัมผัสดิน” ที่ช่วยให้เราตระหนักถึงความปรารถนาของเราในการสรรค์สร้างพลังแห่งความรัก การเข้าถึงความทุกข์ของผู้อื่น ความเบิกบาน และความวางใจเป็นกลาง ให้บรรลุผลความเป็นจริงได้ ในระหว่างการปฏิบัตินี้ เราจะก้มลงกราบสัมผัส อย่างตั้งใจลึกซึ้ง ๖ ครั้ง โดยศิโรราบต่อพื้นดินและต่อธรรมชาติอันแท้จริงของเรา เราก้มลงกราบสัมผัสดิน ด้วยหน้าผาก ขา และมีมือทั้งสองข้าง เพื่อที่ให้เราร่างกายและจิตใจของเราจะได้หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว และเปิดโอกาสให้เราก้าวข้ามพันตัวตนที่แสนจะน้อยนิดของเรา เราจะวางความอหังการ ความเชื่อ ความกลัว ความแค้นเคือง หรือแม้แต่ความหวังและเข้าไปสู่โลกของ “สรรพสิ่งดังที่เป็นอยู่”^{๒๐}

ดิช นัท ฮันท์ ได้อธิบายว่า “เมื่อเธอกราบสัมผัสดิน ขอให้น้อมกายลงใกล้พื้นดินมากๆ และให้ตัวเองเป็นเสมือนหนึ่งกับแม่ธรณี เธอจะถูกหลอมรวมเข้าไว้ด้วยกันกับโลก หากฝึกในบ้านก็ให้ปูเสื่อจะได้ไม่เปื้อนฝุ่น พยายามน้อมไหว้กับพื้นหรือบนเสื่อให้ได้สัก ๓ - ๔ นาที ยิ่งเธอน้อมได้แนบชิดพื้นดินและละลายลงไปในพื้นที่ได้มากเท่าไรยิ่งดี เธอจะสิ้นไร้ตัวตน ไม่เป็นอะไรสักสิ่งแต่กลับกลายเป็นสรรพสิ่ง”^{๒๑}

บทกราบพื้นดิน ๓ ครั้ง

ครั้งที่ ๑ ลูกขอสัมพันธ์เชื่อมโยงกับบรรพบุรุษผู้สืบสานสายเลือด และบรรพบุรุษทางจิตวิญญาณของลูกได้แก่ พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ คณะอริยสงฆ์ผู้เป็นสาวกของพระศาสดา พระอรหันต์เจ้าทุกสมัยอีกครั้ง ครูทางจิตวิญญาณที่มีชีวิตอยู่หรือล่วงลับไปแล้ว ท่านทั้งหลายเหล่านั้นดำรงอยู่ในตัวลูก เพราะท่านได้ถ่ายทอดจิตวิญญาณที่มีชีวิตอยู่หรือล่วงลับไปแล้ว ท่านทั้งหลายเหล่านั้นดำรงอยู่ในตัวลูกเพราะท่านได้ถ่ายทอดเมล็ดพันธ์ แห่งศานติ ปัญญา ความรักและความสุขในตัวลูก ท่านได้ปลุกความเข้าใจและความกรุณาในตัวลูกให้ตื่นขึ้น ในทำนองเดียวกันลูกขอยอมรับบรรพบุรุษทางฝ่ายบิดา ฝ่ายมารดา ลูกยอมรับคุณสมบัติที่ดีและการกระทำที่ดีของท่าน พร้อมกันนั้นลูกยังยอมรับจุดอ่อนทั้งหลายของท่านด้วยบรรพบุรุษทางจิตวิญญาณและทางสายเลือด ผู้สืบทอดทางจิตวิญญาณและทางสายเลือดนั้น ดำรงอยู่ทั้งหมดในตัวลูก ลูกคือท่าน ท่านคือลูก ลูกมิได้มีตัวตนที่แยกออกมา แต่ทั้งหมดนั้นดำรงอยู่ในกระแสธารของชีวิตอันไหลเนื่องอยู่ไม่ขาดสาย

^{๑๙} ดิช นัท ฮันท์, **สันติสุขทุกลมหายใจ**, แปลโดย จิตร ทัศนเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ปริมาyard พับลิชชิง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑๒.

^{๒๐} ดิช นัท ฮันท์, **คำสอนว่าด้วยรัก**, แปลโดย นัยนา นาควัชระ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘) หน้า ๑๘๑.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๔.

ครั้งที่ ๒ ลูกขอสัมพันธ์เชื่อมโยงกับมนุษย์ทุกคนและสรรพชีวิตทั้งผอง ซึ่งมีชีวิตอยู่ ณ ขณะนี้ ในโลกนี้ ลูกเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตอันมหัศจรรย์ที่แผ่ขยายออกไปทั่วทุกสารทิศ ลูกเห็นความเกี่ยวเนื่องอย่างแนบแน่นของตัวลูกและสรรพสิ่งอื่นๆ ว่าเราเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขของกันและกัน ลูกเป็นหนึ่งเดียวกับบรรดาผู้ตื่นรู้ที่ได้ตรัสรู้ความจริงว่า ไม่มีเกิด ไม่มีตาย และพิจารณาการเกิด การตาย ความสุข ความทุกข์ ด้วย สายตาอันสงบนิ่ง ลูกเป็นหนึ่งเดียวกับกัลยาณมิตรเหล่านั้นที่ดำรงอยู่ในทุกหนทุกแห่งทั่วโลก เป็นผู้มีสันติสุขในเรื่อใจ ผู้เปี่ยมไปด้วยความรักและความเข้าใจ ผู้สัมผัสกับสิ่งอันประเสริฐ เป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสัตว์ทั้งหมดทั้งปวงที่มีชีวิตอยู่ ณ ปัจจุบันขณะนี้ ทั้งเหล่าอริยบุคคลซึ่งได้บรรลุสัจภาวะแห่งการไม่เกิด ไม่ตาย สามารถมองดูการเกิดการตายและความทุกข์ ความสุขได้ด้วยสายตาอันสงบนิ่ง เป็นผู้จิตเปี่ยมล้นด้วยความสงบความเข้าใจและความรัก สามารถสัมผัสสภาวะที่ช่วยบำรุงรักษาเยียวยาและทำให้เข้มแข็งขึ้นอีกทั้งสามารถโอบอุ้มโลกด้วยการกระทำอันเปี่ยมล้นไปด้วยความรักและอาทร การกราบสัมผัสพื้นดินครั้งที่ ๒ นี้เป็นเสมือนเส้นแนวราบ ซึ่งหมายถึงปัจจุบันขณะนี้และรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไร้ตะเข็บและรอยต่อ

ครั้งที่ ๓ ลูกขอปล่อยวางความคิดว่า ตัวลูกดำรงอยู่เพียงในร่างกายนี้ และช่วงชีวิตลูกนั้นจำกัด ลูกเห็นแล้วว่าร่างกายอันประกอบไปด้วยธาตุ ๔ นี้มิใช่ตัวตนของลูก และลูกก็มีได้ถูกจำกัดไว้ในร่างกายนี้ การกราบสัมผัสพื้นดินครั้งที่ ๓ นี้ มีลักษณะเป็นวงกลมที่โอบล้อมการกราบสองครั้งแรกเป็นแนวนอนและแนวตั้ง นี่คือการปฏิบัติตามพระสูตร “เพชรตัดทำลายมายา” (วัชรปรัชญาปารมิตาสูต) ซึ่งปฏิเสธความคิดที่ว่ากายนี้คือ ฉันและอายุขัยนี้คืออายุฉัน^{๒๒}

ค. การรับประทานอาหารในวิถีแห่งสติ ดิษ นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด” ว่าเมื่อไม่กี่ปีมานี้ข้าพเจ้าถามเด็กบางคนว่า เรากินอาหารเข้าเพื่ออะไร เด็กชายคนหนึ่งตอบว่าเพื่อพลังงานสำหรับวันนั้น อีกคนตอบว่า เหตุผลในการกินอาหารเข้าก็เพื่ออาหารเข้าข้าพเจ้าคิดว่าเด็กคนที่สองตอบถูกมากกว่าว่า เหตุผลในการกินอาหารเข้าก็เพื่อกิน^{๒๓}

เป็นการฝึกสมาธิที่ลึกซึ้งอย่างยิ่งอีกประการหนึ่ง เรามอบการดำรงอยู่ของเราต่ออาหารทุกมื้อ การกินอาหารอย่างมีสตินับว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างสำคัญ ไม่ปล่อยให้เราถูกชักจูงไปกับความนึกคิดถึงอดีตหรืออนาคต ควรปิดโทรทัศน์เสียวางหนังสือพิมพ์ลงเสียละการทำงานทั้งปวงเสีย เพื่อนั่งเฝ้าอาหารหรือที่สำรับควรมีความสุขอย่างเต็มที่ การมีโอกาสได้นั่งรวมสมาชิกในครอบครัวและกับญาติมิตร ทั้งยังได้ลิ้มรสอาหารเช่นนี้นับว่าวิเศษนัก เพราะทุกคนทำเช่นนี้ไม่ได้ คนเป็นอันมากหว

^{๒๒} ดิษ นัท ฮันท์, *คำสอนว่าด้วยรัก*, แปลโดย นัยนา นาควัชระ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘), หน้า ๒๑๓ - ๒๒๖.

^{๒๓} ดิษ นัท ฮันท์, *ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด*, แปลโดย ส. ศิวรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักสยามปริทัศน์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๗.

โหยและเป็นโรคขาดอาหารอดมื้อกินมื้อ เราจะเข้าถึงอาหารเพียงไหนขึ้นอยู่กับตัวเราเอง เวลากินข้าวคำหนึ่งๆจะช่วยให้เราเห็นและได้ลิ้มรส สากลจักรวาลทั้งหมด

มองอาหารนี้ ข้าฯ เห็นได้ชัด
ถึงจักรวาลทั้งหมด ปรากฏขึ้น
เพื่อช่วยข้าฯ ดำรงคงชีพอยู่ได้

กวีบทนี้ ช่วยให้เราเข้าใจหลักของ อิทัปปัจจยตา หรือ ปฏิจจสมุปบาท ว่าชีวิตของเราพึ่งพาอยู่กับชีวิตของผู้อื่นและสัตว์อื่น^{๒๔}

ควรพิจารณา ภาวนาที่อาหารสักครู่หนึ่งก่อนรับประทานและรับประทานอย่างมีสตินี้จักเพิ่มความสุขมาก ขอให้พี่น้องกัลยามิตรทุกท่านฝึกบทพิจารณาอาหาร ๕ ประการดังนี้

๑. อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล พื้นดิน ท้องฟ้า สรรพชีวิต และการทำงานหนักด้วยความรัก ความเอาใจใส่

๒. ขอให้เรารับประทานอาหารอย่างมีสติและความระลึกบุญคุณ เพื่อให้เรามีคุณค่าเพียงพอที่จะรับอาหารนี้

๓. ขอให้เราตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตที่ไม่ก่อประประโยชน์โดยเฉพาะความโลภ

๔. ขอให้เราถนอมรักษาความเมตตากรุณาให้คงอยู่เสมอ โดยรับประทานอาหารในวิธีที่สามารถลดทอนความทุกข์ของสรรพชีวิต ถนอมรักษาโลกของเราและช่วยยับยั้งสภาวะโลกร้อน

๕. เรายอมรับอาหารนี้ เพื่อที่เราจะได้บำรุงหล่อเลี้ยงความรักฉันทพี่น้องสร้างสังฆะ และหล่อเลี้ยงอุดมคติแห่งการรับใช้สรรพชีวิต^{๒๕}

ข้าพเจ้าขอเสนอว่าเวลารับประทานอาหารควรเลี่ยงการสนทนาที่จะทำลายรสอาหารหรือทำให้ครอบครัวแตกแยก ควรหาทางพูดให้ได้เพิ่มรสอาหารและเพิ่มความสุข เช่นถ้าเราชอบอาหารชนิดใดควรหาทางช่วยให้คนอื่น ๆ ได้ลิ้มรสบ้าง ยิ่งพ่อครัวแม่ครัวตั้งใจทำมาอย่างดี ควรแสดงความพอใจและซาบซึ้งในบุญคุณของเขา บทสวดต่อไปนี้จะช่วยได้ในการเตือนใจให้เกิดสติขณะรับประทานอาหาร หายใจเข้าออกซ้ำๆ ๓ ครั้ง การทำเช่นนี้จักช่วยให้เราดำรงสติมั่น ตั้งจิตอธิษฐานให้ได้อยู่กินอย่างเรียบง่ายลงกว่านี้และขอให้เรามีพลังพอที่จะทำการเพื่อเปลี่ยนระบบในโลก ไปสู่ความยุติธรรมทางสังคม

^{๒๔} ดิซ นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, แปลโดย ส. ศิวรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักสยามปริทัศน์, ๒๕๕๔), หน้า ๙๓.

^{๒๕} ดิซ นัท ฮันท์, **เวลานี้ที่เป็นสุข**, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสสา และสังฆะสวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒. (นนทบุรี : พิมพ์ดีจำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘๑ -๑๘๒.

ลัทธิแรก เราสัญญาว่าจะมีเมตตา
 ลัทธิที่สอง เราสัญญาว่าจะมีความกรุณา
 ลัทธิที่สาม เราสัญญาว่าจะมีเมตตา
 ลัทธิที่สี่ เราสัญญาว่าจะเรียนรู้ในเรื่อง
 อุเบกขา และการไม่ยึดติดใดๆ ๆ

พรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ เป็นที่อยู่พระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์อันคนน่านับมิได้ ตอนกินคำแรกเราน่าจะทำให้อย่างน้อยอีกสักคนมีความสุข ตอนกินคำที่สองเราควรสัญญาว่าจะหาทางช่วยอย่างน้อยสักหนึ่งคนให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน พอถึงคำที่สี่เราจะรู้จักอาหารและสภาพที่แท้จริงธรรมชาติของอาหารด้วย^{๒๖}

การบริโภคอย่างมีสติช่วยให้เกิดความรักในเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์และความรักจะบันดาลให้เราเรียนรู้ เพื่อจะช่วยคนยากไร้ คนทวิโหย คนขาดเพื่อน ข้าพเจ้ามิได้เสนอให้กินเจ็บบ่อยๆทุกมื้อ เพราะการพูดคุยกันเป็นการที่ควรให้ได้รู้จักกันไว้ แต่ควรรู้จักแบ่งชนิดของการสนทนาเพราะบางเรื่องทำให้เราแตกแยกกัน เช่น ถ้าเราหาทางตำหนิเขา เขาย่อมไม่ชอบใจ อาหารที่เตรียมมาเป็นอย่างดี พอมาถูกตำหนิเข้าก็เลยหมดรสชาติ ฉะนั้นเวลารับประทานอาหารควรพูดในสิ่งที่เป็นคุณค่าอันควรแก่การองงามให้ได้รสอาหารและรสแห่งไมตรีจิตมิตรภาพ^{๒๗}

ง. การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ การให้ร่างกายได้พักผ่อนนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เมื่อร่างกายได้พักและผ่อนคลาย จิตใจของเรานั้นย่อมจะสงบลงด้วย

๑ การผ่อนคลายในท่านอนราบ

นอนหงายราบกับพื้นเรียบโดยไม่มีพุกหรือหมอนใดๆ วางแขนทั้งสองข้างตัวอย่างสบาย ขาทั้งสองแยกกันนิดหน่อย ยิ้มเล็กน้อย หายใจเข้าหายใจออกอย่างนุ่มนวลเอาใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจของเธอ ปล่อยคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ปล่อยคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน แต่ส่วนเหมือนกันจะปล่อยให้จมดิ่งลงทะลุผ่านพื้นลงไปหรือเหมือนกับเส้นไหมอ่อนไหวต้องลมเบาๆ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง จดจ่ออยู่กับลมหายใจและรอยยิ้ม นึกว่าตัวเองเป็นแมวตัวหนึ่งกำลังนอนอยู่อย่างสบายผ่อนคลายเต็มที่อยู่หน้าเตาไฟ กล้ามเนื้อทุกส่วนอ่อนนุ่มไม่มีการเกร็งต่อต้านการแตะต้องของใครๆ หายใจเข้าออกต่อเนื่อง ๑๕ ครั้ง

๒. ผ่อนคลายในท่านั่ง

^{๒๖} ดิซ นัท ฮันท์, **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**, แปลโดย ส.ศิริรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักสยามปริทรรศน์, ๒๕๕๔), หน้า ๙๖ - ๙๗

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

นั่งในท่าขัดสมาธิเพชร หรือ ดอกบัว หรือขัดสมาธิธรรมดาหรือพับเพียบหรือแม่แต่นั่งบนเก้าอี้ ปล่อยขาทั้งสองข้างให้แตะพื้นยี่ม่น้อยๆ หายใจเข้าและหายใจออกสบายๆ ปล่อยวางและผ่อนคลาย เหมือนในท่าที่ ๑ ตามลมหายใจขณะฟังดนตรี เปิดดนตรีสักเพลงหนึ่ง หายใจยาว เบาและสม่ำเสมอตามลมหายใจให้ตลอด ขณะที่รู้สึกตัวทำงานองและจังหวะของดนตรีด้วย อย่าปล่อยให้ไปกับดนตรีทั้งหมดแต่พยายามบังคับบัญชาลมหายใจและตัวเธอเองไปด้วย^{๒๘}

จ. เดินวิถีแห่งสติ การเดินวิถีแห่งสติก็คือ การเดินจงกรมนั่นแหละ แต่ต่างไปที่เราไม่ท่อง “ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ- แตะหนอ – เหยียบหนอ” ใดๆเพียงแต่เดินตามปกติ เราก้าวอย่างองอาจอิสระและมั่นคงในการเดินของเรา ไม่ใช่ก้าวยาวๆด้วยความรีบเร่ง ให้เรามีความสุขในแต่ละย่างก้าวที่เราเดิน^{๒๙}

ดิช นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “เดินวิถีแห่งสติ” ดังนี้ การเดินจงกรม คือวิธีทำสมาธิโดยการเดิน วิธีนี้จะนำสันติสุขมาให้เธอในขณะที่ปฏิบัติ เมื่อเธอฝึกเดินจงกรมจนก้าวช้าๆด้วยอาการผ่อนคลายอย่างสงบพร้อมกับยี่ม่น้อยๆบนใบหน้า เธอควรเดินเหมือนคนที่มีเวลาว่างอย่างยิงและไม่มีอะไรต้องทำเลยในขณะที่ ก้าวแต่ละก้าวจงสลัดทิ้งความกังวลและความเศร้าทั้งหลายเพื่อที่จะอยู่อย่างสันติสุข เธอควรไปแต่ละก้าวด้วยอาการเช่นนี้ สิ่งนี้ไม่ยากเกินไปสำหรับเธอเลย เธอจะต้องทำได้แน่นอนทุกคนสามารถทำได้หากเขาหรือเธอต้องการอยู่ในความสันติสุข^{๓๐}

นอกจากนับก้าวเดินแล้ว เธอยังอาจเพิ่มวลีใดวลีหนึ่งมาช่วยในการกำหนดรู้ได้ ยกตัวอย่างเช่น หากจังหวะการหายใจของเธอเป็น ๓ – ๓ และเธอภาวนาด้วยวลีว่า “ดอกบัวบาน” จากเท้าแต่ละก้าวเธอก็สามารถทวนซ้ำๆว่า “ดอกบัวบาน/ดอกบัวบาน” จำไว้ว่าจงเลือกวลีที่มีจำนวนพยางค์ที่เหมาะสม หากว่าความมุ่งหวังของเธอคือการได้รู้แจ้งถึงดินแดนอันบริสุทธิ์เธอก็สามารถนึกในใจว่า “อา – มิต – ตา – ภาะ/อา- มิต – ตา – ภาะ” วิธีนี้จะง่ายสำหรับคนที่มีภาษาเป็นแบบคำโดดวลีเหล่านี้จะเชื่อมลมหายใจและการเดินของเราในขณะที่เดียวกันก็ทำให้โลกอันยิ่งใหญ่ปรากฏขึ้น^{๓๑}

ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่น่ายินดี มันเป็นเสมือนเปลวไฟที่พลุ่งโพล่งเผาไหม้การควบคุมตัวเราเอง เป็นเหตุให้เราพูดและกระทำในสิ่งที่ทำให้เราเสียใจภายหลัง เมื่อบางคนโกรธเรา

^{๒๘} ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สามลดา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๔.

^{๒๙} สหรัฐ เจตมโนรมย์, หัวใจที่ฉันทัน กับ ดิช นัท ฮันท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๕), หน้า ๕๐.

^{๓๐} ดิช นัท ฮันท์, เดินวิถีแห่งสติ, แปลโดย รสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑.

^{๓๑} ดิช นัท ฮันท์, เดินวิถีแห่งสติ, แปลโดย รสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๕), หน้า ๔๗.

สามารถเห็นได้ชัดเจนว่า เขา หรือหล่อนตกอยู่ในนรก ความโกรธและความเกลียดชังเป็นวัตถุสำหรับการสร้างนรก จิตที่ไม่มีมีความโกรธจะ เย็น สดชื่นและปกติ การไม่มีความโกรธเป็นรากฐานของความ สุข ความรักและความกรุณา ดังนั้นเมื่อความโกรธเกิดขึ้นมาเราอาจต้องการที่ออกไปข้างนอก เพื่อเดินจงกรม อากาศสดชื่น ต้นไม้ใบเขียวและพืชพรรณจะช่วยเราอย่างยิ่ง และเราก็สามารถปฏิบัติเช่นนี้

หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธอยู่ที่นี้

หายใจออก ฉันรู้ว่าความโกรธคือตัวฉัน

หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดี

หายใจออก ฉันรู้ว่าความรู้สึกเช่นนี้จะผ่านไป

หายใจเข้า ฉันสงบระงับ

หายใจออก ฉันเข้มแข็งพอที่จะดูแลความโกรธของฉัน

เพื่อลดทอนความรู้สึกที่ไม่น่ายินดีซึ่งชักนำมาด้วยความโกรธให้น้อยลง เราต้องให้หัวใจทั้งหัวใจและดวงจิตของเราได้ฝึกเดินจงกรมประสานลมหายใจและอย่างก้าว กำหนดความสนใจที่เชื่อมโยงระหว่างสันเท้าและพื้นดิน ขณะเดินให้ภาวนาบทสวดและเฝ้าคอยจนกว่าเราจะสงบที่จะมองตรงไปยังความโกรธของเรา จนกว่าเราจะเพลิดเพลิดกับลมหายใจของเราด้วยการก้าวเดินและความงามของสิ่งรอบตัว หลังจากชั่วคราวความโกรธของเราได้ตกตะกอน เราจะรู้สึกเข้มแข็งแล้วเราก็จะเริ่มเดินเฝ้าสังเกตความโกรธโดยตรงและเข้าใจมัน^{๓๒}

ฉ. เสียงระฆังอันประเสริฐ ในหลายๆวัดหรือที่ศูนย์สอนปฏิบัติธรรม มักมีระฆังไว้ดีสำหรับเตือนพุทธศาสนิกให้มีสติ “กาย วาจาและใจรวมเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์ ข้าฯขอส่งหัวใจไปพร้อมกับเสียงระฆัง” “ขอให้ผู้ได้ยินเสียงระฆังจงตื่นขึ้นจากความเกลียดและไปพ้นความทุกข์ทรมาน ความวิตกกังวล” ไม่ว่าจะยืนขึ้นหรือนั่งลง ต่อหน้าระฆังเราควรพนมมือขึ้นหาบใจเข้าหลายๆครั้ง และสวดบทข้างบนนี้เบาๆ ถือระฆังเล็กๆไว้ในมือ อีกมือถือไม้ตี เป็นการใช้เตือนเพราะเมื่อไม้ตีถูกระฆังเสียงก็จะดังกังวานขึ้น ประการแรกเราปลุกระฆังให้ตื่นด้วยการตีที่ขอบเบาๆ เพียงแผ่วๆ บอกให้ทุกคนรู้ว่าจะมีเสียงดังตามมาอย่างเต็มที่เสียงระฆังจะเตือนให้เราหายใจในขณะนั้นเท่านั้นเวลาได้ยินเสียงระฆัง ควรหยุดคุย หยุดคิดหายใจเข้าสามครั้งอย่างรู้ตัวพร้อม สำคัญนักที่คนซึ่งเชิญเสียงระฆัง ควรทำ

^{๓๒} ดิข นัท อันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, แปลโดย ประชา หุตานุกร, สุภาพร พงศพฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๘๙ - ๙๐.

ใจให้เงียบก่อน เมื่อ ภาย วาจา ใจ เงียบสงบ เชิญให้ระฆังบันลือเสียง เสียงจะแน่นและงามอย่างมีปิติ นี้ จะช่วยให้คนที่ได้ฟัง เอาชนะเสียได้ซึ่งความเศร้าโศกและความกระวนกระวายใจ^{๓๓}

ฟังเสียงระฆังจิตใจของเรากลายเป็นหนึ่งเดียวกับเสียงที่ตั้งกังวานออกมาแล้วลงตัวจนเงียบหายไป ระฆังช่วยให้จิตใจเราของเรารวมตัวกันเข้าและนำเรากลับมาสู่ขณะนั้น เสียงระฆังแห่งการรู้ตัวทั่วพร้อมคือเสียงของพระพุทธเจ้าที่เรียกเราให้กลับเข้ามาสู่ตัวเราเอง เราควรเคารพทุกเสียง หยุดคิด หยุดคุยแล้วหันกลับเข้ามาทำความรู้จักกับตนเอง หายใจเข้าออกและยิ้ม นี่ไม่ใช่พระพุทธเจ้าจากภายนอกหากเป็นพระพุทธเจ้าของเราเองที่เรียกเราให้กลับเข้ามา ถ้าไม่ได้ยินเสียงระฆังเราก็จะไม่ได้ยินเสียงอื่นๆที่มาจากพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมทั้งเสียงลม เสียงนกร้อง เสียงร้องไห้ของทารก หรือแม้จนเสียงรถยนต์ ทั้งหมดนี้เป็นเสียงที่มาจากพระพุทธเจ้าที่เรียกให้เรากลับเข้าตัวตนที่แท้ของเราเอง ก็อะไรเล่าคือตัวตนที่แท้ ตัวตนที่แท้คืออัตตาที่ประกอบไปด้วยธาตุแห่งอนัตตา ถ้าเรารู้จักมองอย่างนี้ คำว่าตัวตนก็จะไม่เป็นต้นตอแห่งความวุ่นวายอีกต่อไป การฝึกภาวนากับระฆังช่วยให้รู้จักภาวนากับการหายใจและเข้าใจถึงธรรมชาติแห่งการโยงโยถึงกันของสรรพสิ่ง^{๓๔} เสียงระฆังนั้นไพเราะมากและช่วยให้เราตื่นได้ถ้าเธอมีระฆังที่บ้าน เธออาจฝึกหายใจและฝึกรยิ้มกับเสียงอันไพเราะนั้น แต่เธอไม่ต้องถือระฆังไปสำนักงานหรือโรงงาน เธอใช้เสียงอะไรก็ได้เพื่อที่จะหยุดสักครู่ หายใจเข้า หายใจออกอย่างมีสติและชื่นชมกับปัจจุบันขณะ เสียงออกที่ตั้งขึ้นเมื่อเธอรัดเข็มขัดนิรภัยในรถยนต์ก็เป็นระฆังแห่งสติได้ แม้แต่สิ่งของที่ไม่ใช่เสียง เช่นลำแสงตะวันที่ผ่านเข้ามาทางหน้าต่าง ก็ใช้เป็นระฆังแห่งสติที่เตือนให้เรากลับมาหาตนเอง รู้ลมหายใจ ยิ้มและมีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่ในขณะปัจจุบันได้^{๓๕}

ข บทเพลงภาวนาแห่งหมู่บ้านพลัม

ถ้าเอ่ยถึงหมู่บ้านพลัม คนส่วนใหญ่มักคุ้นเคยกับเพลง“Breathing in, Breathing out

Breathing in, breathing out

หายใจเข้า หายใจออก

Breathing in, breathing out

หายใจเข้า หายใจออก

I'm blooming as a flower,

เปรียบดอกไม้ ที่แย้มบาน

I am fresh as the dew,

สดชื่นเหมือน น้ำค้างพร่างพราย

I am solid as a mountain,

หนักแน่นเหมือน ภูผากว้างใหญ่

^{๓๓} ดิษ นัท ฮันท์, **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**, แปลโดย ส.ศิวัรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักสยามปริทัศน์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๗.

^{๓๔} ดิษ นัท ฮันท์, **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**, แปลโดย ส.ศิวัรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์), หน้า ๔๙ - ๕๐.

^{๓๕} ดิษ นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, แปลโดย ประชา หุตานุวัตร, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๔๔.

I am firm as the earth,	มั่นคงคล้าย ดั่งพื้นดิน
I am free	ฉันปล่อยวาง
Breathing in, breathing out	หายใจเข้า หายใจออก
Breathing in, breathing out	หายใจเข้า หายใจออก
I am water reflecting,	ดั่งพื้นน้ำ สะท้อนเงา
What is real, what is true,	ความถูกต้อง และความจริง
And I feel there is space,	เปรียบเสมือน ความว่างเปล่า
Deep inside of me,	อยู่ภายใน ตัวฉันเอง
I am free, I am free, I am free	ฉันสงบ ฉันสบาย ฉันปล่อยวาง

นี่คือหนึ่งในอัจฉริยภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ ที่ทำให้การเจริญสติด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ นั้น เป็นหนึ่งเดียวกับการเจริญปัญญา เพื่อสัมผัสกับความเบิกบาน ความสดชื่น ความหนักแน่นมั่นคง หรือแม้กระทั่งความว่างเปล่าที่มีอยู่แล้วในตัวเรา หากมองอย่างลึกซึ้งซึ่งจะเห็นได้ว่าเพลงเพียงเพลงเดียวก็ช่วยให้เราพัฒนาตนเองได้หลายมิติ คือเราได้เจริญสติ ได้พัฒนาทักษะการร้อง ได้ฝึกทำงานเป็นหมู่คณะ ได้เคลื่อนไหวอย่างมีสติ ได้เข้าถึงจิตวิทยาแห่งความสุข^{๓๖}

ข. การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ออกกำลังกายคือการฝึกปฏิบัติ ในงานภาวนานี้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ว่าจะออกกำลังกายแบบไหน ในช่วงก่อนรับประทานอาหารเช้าของแต่ละวัน โดยเริ่มตั้งแต่เย็นของวันที่สองเป็นครั้งแรก นั่นคือการออกกำลังกายอย่างมีสติและการออกกำลังกายแยกออกเป็นสามจุดสามลักษณะคือ

๑. โยคะ
๒. การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ
๓. รำกระบอง

การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เป็นการขยับร่างกายอย่างช้าๆ พร้อมกับตามลมหายใจเข้าออกไปด้วย ๑๐ ท่าง่าย แต่ในความง่ายนี้มีความสบายและสงบอยู่หายใจเข้า ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นช้าๆ

หายใจออก ปล่อยแขนทั้งสองข้างกลับแนบลำตัวอย่างอ่อนโยน
 หายใจเข้า ยกแขนขึ้น ให้ปลายนิ้วมือแตะที่หัวไหล่
 หายใจออก วาดแขนทั้งสองออกเป็นเส้นตรง
 ใช้มือข้างหนึ่งจับหัวเข่าที่ยกขึ้นมา มืออีกข้างทำวเอวไว้

^{๓๖} ดิซ นัท ฮันท์, ของฝากจากหลวงปู่ ดิซ นัท ฮันท์, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : พิมพ์จำกัด, ๒๕๕๕), ก่อนเปิดห่อของฝาก.

หายใจเข้า วาดขาให้เป็นรูปวงกลม

หายใจออก วาดขาเป็นรูปวงกลมในทิศตรงกันข้าม

การฝึกทำให้เราปรับปรุงร่างกายของเราลึกซึ้งขึ้น เราเรียนรู้ที่จะอ่อนโยนทะนุถนอมตัวเอง และทำให้เกิดความเข้าใจและบ่มเพาะการเจริญเติบโต การฝึกแบบนี้ร่างกายของเรากลับกลายเป็น กัลยาณมิตรและไม่ได้เป็นภาระในการฝึกปฏิบัติ ความกรุณาต่อร่างกายของเรามีผลลึกซึ้งถึงการ ปฏิบัติต่อผู้อื่น เมื่อเราเคลื่อนไหวแบบง่าย ๆ คนอื่นรอบตัวเราก็รู้สึกสบายๆ และผ่อนคลาย ตามไปด้วย^{๓๗}

ณ. บทกลอนแห่งสติ ดิซ นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “สันติสุขทุกลมหายใจ” ว่าฉัน มีเรื่องทำทนายจะมอบให้เธอ ในแต่ละวันเธอมีเวลา ๑ – ๒ นาทีสำหรับการแปร่งฟัน เธอจะแปลงฟัน อย่างไรให้มีความสุขอย่างแท้จริงตลอดช่วงเวลาสั้นๆ เพียงนาทีสองนาที โปรดอย่ารีบเร่งอย่าพยายาม รีบแปร่งให้เร็วที่สุดเพื่อให้เสร็จๆไป ขอให้เธอรวบรวมสมาธิทั้งหมดอยู่กับการแปร่งฟัน เรื่องทำทนายที่ ฉันหมายถึงก็คือ การที่เธอแปร่งฟันด้วยความสบายและมีความสุขตลอดเวลา ๑ – ๒ นาทีที่เธอแปร่ง ฟัน ถ้าเธอทำได้ถือว่าเธอประสบความสำเร็จแล้ว นี่แหละคือการภาวนาและนี่คือ บทกลอนที่เธอ สามารถภาวนาด้วยความเบิกบานในขณะที่แปร่งฟัน

แปร่งฟัน และบ้วนปาก

เพื่อชำระ ล้างกรรม แห่งวาจา

ให้สะอาด ปากหอม ด้วยถ้อยคำ

แห่งสติ ดอกไม้บาน ในสวนแห่งใจ

ประโยคเหล่านี้มีไว้เพื่อช่วยเรานำความตระหนักรู้ของเรากลับมายังสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้นๆ ถ้าเรามีสติและสมาธิอยู่แล้วเราไม่จำเป็นต้องอยู่กับบทกลอนนี้ ถ้าเราวิธีที่จะดำรงอยู่อย่าง สงบสุขในปัจจุบันขณะได้อยู่แล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องอยู่กับบทกลอนนี้ เราสามารถมีความสุขได้ เหมือนกันโดยไม่ต้องพึ่งคำบริการใดๆ^{๓๘}

ที่หมู่บ้านพลัมเราใส่ท่วงทำนองให้บทกวี และสวดเป็นบทเพลงด้วยความเบิกบาน บทกวี เต็มสำหรับ ใช้ฝึกปฏิบัติมีดังนี้

หวนคืนสู่เกาะภายใน พระพุทธเจ้าคือสติของฉัน

ส่องแสงนำทางทั้งใกล้ และไกล

^{๓๗} สรรฐ์ เจตมโนรมย์, *ห้าวันที่ฉันตื่น กับ ดิซ นัท ฮันท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ ธรรมะ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๐.

^{๓๘} ดิซ นัท ฮันท์, *สันติสุขทุกลมหายใจ*, แปลโดย จิตร ติณฺหาเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : พรีเมียมดี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๓๐ – ๓๑.

พระธรรมคือลมหายใจของฉัน ปกป้องร่างกายและจิตใจ
ฉันเป็นอิสระ หวนคืนสู่เกาะภายใน
สังฆะคือชั้นทั้งห้า ที่ทำงานอย่างสมานฉันท์กลมเกลียว
เข้าพึ่งตัวฉันเอง กลับเข้ามาหาตัวฉันเอง ฉันเป็นอิสระ
หายใจเข้า หายใจออก เปรียบดอกไม้ที่แย้มบาน
สดชื่นเหมือนน้ำค้างพร่างพราย หนักแน่นเหมือนภูผากว้าง
มั่นคงคล้ายดั่งผืนดิน ฉันเป็นอิสระ หายใจเข้า หายใจออก
ดั่งผืนน้ำสะท้อนเงา ความถูกต้อง ความเป็นจริง
เปรียบเสมือนความว่างเปล่า อยู่ภายในตัวฉันเอง ฉันเป็นอิสระ

เธอสามารถใช้บทกวีนี้ได้ในเวลาที่ยากลำบากหรืออยู่ในสถานการณ์อันตราย เมื่อเธอจำเป็นต้องประคองสติเพื่อให้รู้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ ตัวอย่างเช่น สมมติว่าเธอกำลังโดยสารอยู่บนเครื่องบินและทันใดนั้นเธอได้ยินเสียงประกาศว่าเครื่องบินกำลังถูกโจรกรรมโดยสลัดอากาศ แทนที่จะตื่นตระหนกและกระทำการซึ่งอาจทำให้สถานการณ์อันตรายยิ่งขึ้น เธอกลับมาอยู่กับลมหายใจของตนเองและเริ่มฝึกปฏิบัติกับรรรคแรกของบทกวีนี้และในเวลาปกติ การฝึกฝนกับบทกวีนี้จะช่วยเพิ่มความมั่นคง ความสงบและความสุขให้กับเรา นี่คือการฝึกเข้าพึ่งพระรัตนตรัยอย่างที่เป็นรูปธรรมเพราะในเวลาที่เราฝึกเช่นนี้ พลังแห่งพระพุทธรเจ้า พระธรรม และสังฆะ จะดำรงอยู่ที่นั่นกับเราอย่างแท้จริง ไม่มีอะไรที่จะให้ความปลอดภัยยิ่งไปกว่านี้ แม้ถึงคราวที่ต้องเผชิญกับความตายเราก็สามารถตายอย่างมีความสุข^{๓๙}

ญ. ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ คือวิธีการเจริญสติ ๕ วิธี ที่เป็นรูปธรรมตามหลักคำสอนแห่ง พระพุทธศาสนาอันตั้งอยู่บนฐานทางจิตวิญญาณ และจริยธรรมโลก เมื่อเราตระหนักแล้วว่าเรากำลังอยู่บนหนทางแห่งพระพุทธรองค์ เราจะไม่หลงไหลไปกับความกังวลต่อปัจจุบัน และหวาดกลัวต่ออนาคต^{๔๐}

ดิช นัท ฮันท์ ยังกล่าวอีกว่า ถ้าเธอดำรงชีวิตตามข้อฝึกปฏิบัติอบรมสติ ๕ ประการ เธอจะสร้างความสุขมากมายให้กับตนเองและผู้คนจำนวนมาก ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการที่จะปรากฏต่อไปนี้เพิ่งได้รับการปรับปรุงใหม่ ข้อฝึกอบรมสติเหล่านี้เหล่านี้ คือวิสัยทัศน์ทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อจริยธรรมสากลโลกในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างแท้จริง การฝึกฝนข้อฝึกปฏิบัติอบรมสติ ๕ ประการ

^{๓๙} ดิช นัท ฮันท์, **สันติสุขทุกกลมหายใจ**, แปลโดย จิตร ติณชเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ปริมาyard พับลิชซิง, ๒๕๕๘), หน้า ๕๐ - ๕๑.

^{๔๐} ดิช นัท ฮันท์, **คำสอนว่าด้วยรัก**, แปลโดย นัยนา นาควัชร, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลมคิมทอง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕๕.

ก่อให้เกิดสันติสุข และความเบิกบาน ให้คนรุ่นต่อไปและโลกของเรา^{๔๑} ดิซ นัท ฮันท์ ก็ยังได้กล่าวอีกว่า เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงสถานติในชีวิตประจำวันของเรา เราจำเป็นต้องมีแนวทางบางอย่างเพื่อชีวิตที่เป็นสุข ฉะนั้นอยากจะเสนอแนวทางเหล่านี้ ให้เธอในแบบที่ประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของเราในปัจจุบันนี้ได้ ความรุนแรง การแบ่งชั้นวรรณะ พิษสุราเรื้อรัง การทารุณกรรมทางเพศ การตัดดวงประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมและปัญหาอื่นๆอีกมากมาย บีบคั้นให้เรา ต้องหาทางหยุดยั้งความทุกข์ทรมานซึ่งคุกรุ่นอยู่ในตัวเราและสังคม ฉันทิ้งหวังว่าเธอจะไตร่ตรองคิดทั้ง ๕ นี้ และลองปฏิบัติดู อาจจะทำตามที่คุณเสนอนี้หรือในแบบที่เหมาะสม เข้ากับวัฒนธรรมของเธอเองได้^{๔๒}

ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการนั้นคือการบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน ซึ่งคือความคิดเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ความคิดเห็นที่ถูกต้องสามารถถอดถอนความเชื่ออย่างมงาย ความแบ่งแยกความคับแคบ ความกลัว ความเกลียดชังและความสิ้นหวังทั้งปวง การดำเนินชีวิตและฝึกปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการนี้ คือการนำพวกเราสู่หนทางของผู้ตื่นรู้

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๑ การปกป้องชีวิต

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากความรุนแรงและการทำลายชีวิต ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะบ่มเพาะปัญญาเห็นแจ้งถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง (การเป็นดั่งกันและกัน) และหล่อเลี้ยงเมตตากรุณาจิตให้แบ่งบานเพื่อที่จะปกป้องชีวิตมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิต ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิตและไม่สนับสนุนการกระทำใดๆ ที่ก่อให้เกิดการทำลายชีวิตใดชีวิตหนึ่งบนโลกนี้ไม่ว่าจะด้วยการคิด การดำเนินชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าเห็นว่าการก่อความรุนแรงทั้งหลายมีสาเหตุมาจาก ความโกรธ ความกลัว ความอยาก ความคับแคบและความเชื่อมงายที่มีรากเหง้ามาจากความคิดที่เป็นสองขั้วและแบ่งแยก ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้ฝึกฝนให้มีทัศนที่เปิดกว้างไร้การแบ่งแยก ไม่ยึดติดกับความเห็นใดความเห็นหนึ่ง ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งหรือระบบความคิดแบบใดแบบหนึ่ง เพื่อที่จะแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธ์แห่งความรุนแรง ความเชื่อมงายและการยึดในลัทธิใดๆ ที่มีอยู่ตัวข้าพเจ้าและในโลก^{๔๓}

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๒ ความสุขอันแท้จริง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว การลักขโมย การกดขี่ ความไม่ยุติธรรมทางสังคม ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่า จะทำทานด้วยการแบ่งปันเวลา พลัง และ

^{๔๑} ดิซ นัท ฮันท์, **สันติสุขทุกกลมหายใจ**, แปลโดย จิตร ตัณฑเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : พรีเมียมดี พับลิชชิง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔๑.

^{๔๒} ดิซ นัท ฮันท์, **สถานติในเรือนใจ**, แปลโดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๘๓.

^{๔๓} ดิซ นัท ฮันท์, **เวลานี้ที่เป็นสุข**, แปลโดย ภิกษุณี นิรามิสสาและสังหะสวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : หมู่บ้านพลัม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗๔ - ๑๗๕.

ทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มีความจำเป็น ไม่ว่าจะโดยทางความคิด คำพูดหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลักขโมยและครอบครองสิ่งควรเป็นของผู้อื่น ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะฝึกมองอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะเห็นว่าความสุขและความทุกข์ของผู้อื่นมีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับความสุขและความทุกข์ของข้าพเจ้า ความสุขที่แท้จริงจะมีมิได้ ถ้าปราศจากความรักและความเข้าใจ การหาความสุขโดยการวิ่งตามหา อำนาจ ชื่อเสียง ความร่ำรวยและกามารมณ์ จะนำไปสู่ความทุกข์และความสิ้นหวัง ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าความสุขที่แท้มิได้เกิดขึ้นจากภายนอกแต่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จากวิธีการมองและการคิดของข้าพเจ้าเอง ดังนั้น การฝึกที่ดำเนินชีวิตด้วยความพอดีทำให้ข้าพเจ้ามีชีวิตอย่างความสุขได้ในขณะนี้ เพียงแต่ข้าพเจ้าจะต้องมีสามารที่จะกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ และตระหนักถึงเงื่อนไขแห่งความสุขที่มีพร้อมอยู่แล้ว ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะประกอบอาชีพอันสุจริต ซอภธรรม (สัมมาอาชีพะ) เพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์ของสรรพชีวิตบนโลกผืนนี้และการเปลี่ยนแปลงกระบวนอันส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน^{๔๔}

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๓ ความรักที่แท้จริง

ด้วยความตระหนักถึงความสุข อันเกิดแต่การประพาศติผิตในกาม ข้าพวารณาตัวที่จะบ่มเพาะความรับผิดชอบและเรียนรู้วิชาทางที่จะปกป้องความปลอดภัยและความเชื่อสัตย์มั่นคงของปัจเจกชน คู่สามีภรรยา ครอบครัวและสังคม ข้าพขอตั้งปณิธานในอันที่จะไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ฉันทูสาว โดยปราศจากความรักและความผูกพันอันยาวนาน เพื่อรักษาความสุขของตัวเองและผู้อื่น ข้าพขอตั้งปณิธานในอันที่จะเคารพในพันธสัญญาของข้าพ และพันธสัญญาของผู้อื่น ข้าพจะกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในอำนาจของข้าพ เพื่อปกป้องเด็ก ๆ จากการทำร้ายทารุณกรรมทางเพศและปกป้องคู่สมรสและครอบครัวมิให้แตกสลายจากการประพาศติผิตในกาม^{๔๕}

ดิช นัท ฮันท์ ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะเรียนรู้วิธีดูแลหลังทางเพศอย่างเหมาะสมและบ่มเพาะความรักความเมตตา ความกรุณา ความเบิกบาน และความไม่แบ่งแยก ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐาน ๔ ประการของรักแท้ (พรหมวิหาร ๔) เพื่อความสุขยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น ด้วยการฝึกปฏิบัติรักที่แท้ที่เราจะมีความสืบเนื่องอันงดงามและเปี่ยมด้วยความสุขต่อไปในอนาคต^{๔๖}

^{๔๔} ดิช นัท ฮันท์, **สันติสุขทุกกลมหายใจ**, แปลโดย จิตร ทัศนเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : พรีเมียมดี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔๓.

^{๔๕} ดิช นัท ฮันท์, **วิถีแห่งบัวบาน**, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๕.

^{๔๖} ดิช นัท ฮันท์, **คำสอนว่าด้วยรัก**, แปลโดย นัยนา นาควัชระ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕๘.

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๔ วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการกล่าวถ้อยคำที่ยังคิดและขาดความสามารถที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรักและการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่ช่วยหยิบบั่นความเบื่อบานแบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น สร้างความสุขสันติและฟื้นฟูความปรองดองสามัคคีระหว่างทุกคน ทุกเชื้อชาติและทุกศาสนา ข้าพเจ้ารู้ว่าคำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุข หรือความทุกข์กับผู้อื่นได้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบื่อบาน ความสงบและความหวัง ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าถ้อยคำแห่งความจริงมีคุณค่าที่จะสร้างความเข้าใจ และความปรองดองสามัคคี ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นจะไม่กล่าวสิ่งใดๆ ในขณะที่ความโกรธปรากฏขึ้นในใจ แต่จะกลับอยู่กับลมหายใจและเดินอย่างมีสติ เพื่อที่จะตระหนักรู้และมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในรากของความโกรธ ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าความโกรธนั้นมีรากฐานมาจากความคิดที่เห็นผิดที่มีอยู่ในตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าจะพยายามทำความเข้าใจกับความทุกข์ในตัวข้าพเจ้าและในบุคคลที่ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริงและตั้งใจฟังในวิถีที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้แปรเปลี่ยนและเห็นทางออกจากความลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัดและละเว้นจากการกล่าววาจาที่ก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองหรือทำให้ครอบครัว ชุมชน ต้องแตกแยกร้าวฉาน ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานจะฝึกตนตามความเพียรอันถูกต้อง (สัมมาวายามะ) เพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงความสามารถที่จะเข้าใจรักและก่อให้เกิดความสุขตลอดจนความไม่แบ่งแยก พร้อมทั้งแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธ์แห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง ความกลัว อันนอนเนื่องอยู่ในเบื้องลึกของจิตวิญญาณ^{๔๗}

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๕ การบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะเรียนรู้วิถีแปรเปลี่ยนและบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน การดื่ม บริโภค อย่างมีสติ ข้าพเจ้าจะฝึกการมองอย่างลึกซึ้งในอาหาร ๔ ประเภท ได้แก่อาหารที่ผ่านทางปาก อาหารที่ผ่านทางประสาทสัมผัส อาหารทางความปรารถนาและอาหารทางวิญญาณ เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เป็นพิษทั้งหลาย ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นที่จะไม่เล่นการพนันเสี่ยงโชคจะไม่ใช้แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่นใด รวมทั้งการบริโภคสิ่งให้โทษบางประเภทในอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เกม รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ นิตยสาร หนังสือ และการสนทนา ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะฝึกปฏิบัติการกลับสู่ปัจจุบันขณะอยู่เสมอ เพื่อสัมผัสกับความสดชื่นในตัวข้าพเจ้าและสิ่งรอบข้างซึ่งมีความสามารถที่จะบำรุงหล่อเลี้ยงและเยียวยา ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะไม่ปล่อยให้ความโศกเศร้าเสียใจดึงข้าพเจ้ากลับไปในอดีตและไม่ปล่อยให้ความกังวล ความกลัว ความอยาก ดึงข้าพเจ้าให้หลงเข้าไป

^{๔๗} ดิซ นท์ ฮันท์, คำสอนว่าด้วยรัก, หน้า ๕๙.

ในอนาคต ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะไม่บริโภคน้ำเพื่อกลบเกลื่อน ความทุกข์ ความเหงาและความกังวล ข้าพเจ้าจะมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติแห่งความเป็นดั่งกันและกัน (ความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง) เพื่อที่จะเรียนรู้วิถีบริโภค ในหนทางที่จะรักษาความสุขสันต์ในกายและใจของตนเอง สังคมและโลก^{๔๘}

ข. การนั่งสมาธิ เมื่อเราต้องการจะลดความเร่งร้อนของชีวิตลงเพื่อกลับเข้าสู่ตัวเอง เธอไม่จำเป็นต้องรีบกลับบ้านเพื่อเข้าไปนั่งในห้องภาวนาหรือรีบไปยังศูนย์ฝึกสมาธิ เพื่อฝึกหายใจอย่างมีสติ เราหายใจอย่างมีสติที่ไหนก็ได้ไม่ว่าจะนั่งบนเก้าอี้ที่ทำงานหรือนั่งในรถยนต์ยานพาหนะต่างๆ แม้ขณะอยู่ในศูนย์การค้าที่เต็มไปด้วยผู้คนเราก็สามารถฝึกหายใจอย่างมีสติ แล้วยิ้มให้กับตนเองทั้งๆที่ยืนอยู่อย่างนั้นแหละไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนเราก็สามารถฝึกหายใจอย่างมีสติได้ เราทุกคนต้องกลับเข้าหาตัวเองเป็นครั้งคราวเพื่อที่เราจะสามารถเผชิญกับความยุ่งยากต่างๆในชีวิตได้ เราสามารถทำได้ไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามไม่ว่าจะ ยืน นั่ง นอน เดิน ถ้าเรานั่งได้ทำนั่งยอมมั่นคงกว่าท่าอื่น

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวอีกว่า เราไม่อาจสงบและมีความสุขได้หากขาดความมั่นคง เราารู้สึกกระวนกระวายปั่นป่วนใจผู้อื่นก็ไม่เห็นที่เราจะเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้เช่นกัน ดังนั้นการฝึกปฏิบัติเพื่อน้อมนำความมั่นคงและความหนักแน่นมาสู่ร่างกายและจิตใจของเรานั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เมื่อหายใจด้วยความตระหนักรู้ นั่งด้วยความสงบ เธอจะสร้างความหนักแน่นภายในให้กลับคืนขึ้นอีกครั้ง เมื่อเธอนั่งขัดขาในรูป ดอกบัวเต็มดอกหรือดอกบัวครึ่งดอก ร่างกายและจิตใจของเธอจะมีความมั่นคง^{๔๙}

ทำนั่งดอกบัวเต็มดอก หรือปัทมาอาสนะ (Padma-asana, The Lotus Posture) หรือเรียกอีกอย่างว่า “ทำนั่งสมาธิเพชร” ทำได้โดยวางเท้าขวาไว้บนต้นขาซ้าย และเท้าซ้ายบนต้นขาขวา ให้ส้นเท้าตั้งขึ้นวางมือบนต้นขาโดยหงายฝ่ามือขึ้นเป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก ทำนั่งดอกบัวครึ่งดอก คือทำนั่งสมาธิที่เป็นการวางเท้าขวาบนเท้าซ้าย หรือวางเท้าซ้ายบนเท้าขวา อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเธอประสานขั้นที่ ๕ ให้เป็นหนึ่งเดียวด้วยการหายใจอย่างมีสติ การฝึกเช่นนี้จะทำให้เธอมั่นใจในศักยภาพของตนเองยิ่งขึ้น และเธอจะหนักแน่นยิ่งขึ้น

หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดังภูผา

หายใจออก ฉันรู้สึกมั่นคงและหนักแน่น

^{๔๘} ดิช นัท ฮันท์, **สันติสุขทุกลมหายใจ**, แปลโดย จิตรร์ ตัณฑเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ปริมาyard พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔๖.

^{๔๙} ดิช นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, แปลโดย ประชาหุตานูวัต, สุภาพร พงศ์พิทักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐ - ๔๑.

ฝึกกลับเข้าที่พึงเกาะภายในช่วยให้เธอเพิ่มพูนความมั่นคงให้กับตนเอง เธอมีหนทางแห่งจิตวิญญาณและรู้ว่าตนเองกำลังดำเนินอยู่บนหนทางนั้น จึงไม่มีอะไรที่เธอต้องกลัวอีกต่อไป^{๕๐}

เวทนามาแล้วก็ไป ดุจเมฆต้องลมบนท้องฟ้า

การหายใจอย่างมีสติ นี่คือการทอดสมอลงไว้

ถ้าเธอทำซ้ำหากไม่รู้สึกเจ็บปวดขณะนั่งภาวนาจนไม่อาจดำรงสติไว้ได้ควรเปลี่ยนท่านั่ง ถ้านั่งขัดสมาธิราบก็เปลี่ยนขาที่ซ้อนไว้กลับกัน ถ้าขัดสมาธิสองชั้นก็เปลี่ยนชั้นของขาได้ ขณะเปลี่ยนท่านั่ง ขอให้ทำซ้ำๆอย่างมีสติ กำหนดลมหายใจไว้ทุกอิริยาบถจะไม่ทำให้เสียสมาธิ ถ้ารู้สึกมีทุกข์เวทนามากๆ จงยืนขึ้นและจงเดินจงกรมอย่างมีสติเมื่อควรแก่การแล้วจงนั่งลงอีก บางสำนักสำนักห้ามผู้ปฏิบัติเปลี่ยนท่านั่งทำให้ต้องทุกข์เวทนามาก ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นการฝืนธรรมชาติถ้าส่วนไหนของร่างกายเป็นเหน็บ หรือเจ็บปวด แสดงว่าเขาบออะไรให้เรารู้ ฉะนั้นเราควรฟังเขา การนั่งภาวนาคือการสร้างให้เกิดสันติสุข และปีติสุขไม่ใช่การทรมานร่างกาย แม้การภาวนาร่วมกับคนอื่นๆเปลี่ยนท่านั่งหรือเดินจงกรมเรื่อยๆไม่ทำให้คนอื่นรำคาญดอก เวลาเธอเปลี่ยนท่านั่งควรใช้บทสวดที่กล่าวเบื้องต้นนี้^{๕๑}

โดยหลักการบูรณาการ ระหว่างปัญญากับความเข้าใจนี้เอง ดิซ นัท ฮันท์ ได้รวบรวมและคิดค้น “ข้อฝึกอบรมสติ ๑๔ ประการ” เรียกว่า “หลักศีล ๑๔ ข้อที่ชาวพุทธไม่รายนวล” นับเป็นธรรมะระดับแก่นธรรมของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ที่ท่านกล่าวสอนชาวพุทธไว้ได้อย่างแยบคายถึงหลักปฏิบัติตนเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต ซึ่งท่านเขียนไว้ในหนังสือ ดังนี้

๑. ไม่พึงคลั่งไคล้บูชา หรือยึดมั่นแน่นหนาในหลักธรรม พระคัมภีร์ ทฤษฎี บุคคล หรือความเชื่อ แม้แต่ที่มีในพุทธศาสนา เพราะระบบคิดทางพุทธเป็นเพียงอุบายวิธีหาได้เป็นความจริง สัมบูรณ์ไม่

๒. ไม่พึงคิดว่าความรู้ที่เรามีในตอนนี้เป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน หรือเป็นความจริงสูงสุด หลีกเลียงการมีใจคับแคบและถูกรอบกั้นด้วยวิธีคิดที่เธอใช้อยู่ในปัจจุบัน เรียนรู้และฝึกฝนความไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเพื่อสามารถเปิดใจรับความเห็นต่างของผู้อื่น เพราะสังขารมุกคั้นพบได้ในชีวิตของคนทุกคนและไม่ได้จำกัดอยู่ในความรู้เชิงทฤษฎีเท่านั้น จงพร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต และสังเกตความเป็นจริงในตนเองและในโลกอยู่ตลอดเวลา

^{๕๐} ดิซ นัท ฮันท์, **สันติสุขทุกลมหายใจ**, แปลโดย จิตรร์ ตัณฑเสถียร, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๘), หน้า ๕๕ – ๕๖.

^{๕๑} ดิซ นัท ฮันท์, **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**, แปลโดย ส.ศิวรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓.

๓. ไม่ฟังบิบบังคับผู้อื่นรวมถึงเด็กและเยาวชนด้วยหนทางใดๆที่เป็นไปเพื่อการขัดเยียดความคิดและความเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นการใช้อำนาจ คำขู่ ผลตอบแทน โฆษณาชวนเชื่อหรือแม้กระทั่งการศึกษา ทว่าการพูดคุยรับฟังกันด้วยความเข้าใจสามารถช่วยให้ผู้อื่นละวางจากโรคคลั่งศาสนาและภาวะจิตใจอันคับแคบ

๔. ไม่ฟังหลีกหนีความทุกข์หรือปิดหูปิดตาเบี่ยงหน้าความทุกข์ ไม่ฟังสูญเสียการตระหนักรู้ถึงการมีอยู่ของความทุกข์ในสรรพชีวิตในโลก ฟังหาหนทางที่จะอยู่กับผู้ที่กำลังทุกข์ทรมานลงไปสัมผัสพวกเขา เยี่ยมเยียน สบตาและสดับรับฟัง หนทางเช่นนี้จะนำมาซึ่งการปลุกตัวเธอและเพื่อนมนุษย์ให้ตื่นรู้ต่อความเป็นจริงของทุกขสัจจในโลก

๕. ไม่ฟังสะสมความมั่งคั่งในขณะที่คนเป็นยังขาดแคลนและหิวโหย อย่าได้เอาชื่อเสียงผลกำไร ความร่ำรวยหรือความสุขในรสสัมผัส เป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ฟังดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายแบ่งปันเวลา กำลังและวัตถุสิ่งของให้แก่คนที่เขาต้องการ

๖. ไม่ฟังรักษาความโกรธเกลียดเคียดแค้น เรียนรู้ที่จะแทงทะลุและแปรเปลี่ยน トラบที่มันยังคงเป็นเมล็ดพันธุ์อยู่ในจิตใจของเธอและเมื่อใดที่มันเผยขึ้นฟังกำหนดรู้ที่ลมหายใจ เพื่อจะได้มองเห็นและเข้าใจธรรมชาติของความโกรธเกลียดนั้น

๗. ไม่ฟังปล่อยให้สติหลุดลอยทิ้งต่อตนเองและต่อสิ่งรอบตัว ฝึกปฏิบัติการมีสติในลมหายใจเข้าออกเพื่อจะได้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวในปัจจุบันขณะ ฟังสัมพันธ์อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอันน่าตื่นตาตื่นใจ สดใหม่และเปี่ยมด้วยพลังเยียวยา ทั้งภายในและรอบๆตัวเธอหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความรื่นรมย์ สันติและความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้เกื้อหนุนต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในจิตสำนึกของเธอ

๘. ไม่ฟังใช้คำพูดอันนำไปสู่ความแค้นเคืองหรือเป็นเหตุให้สังคมแตกแยก ฟังพยายามทุกวิถีทางที่จะสร้างความเข้าใจระหว่างกันและคลี่คลายความขัดแย้งทั้งปวง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงไร ก็ตาม

๙. ไม่ฟังพูดสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เพื่อประโยชน์ตนหรือเพื่อให้ผู้อื่นประทับใจ ไม่ฟังใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดการแตกแยกและความเกลียดชัง ไม่ฟังเผยแพร่ข่าวสารที่เธอไม่รู้อย่างแน่ชัด ไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือประณามในสิ่งที่เธอไม่แน่ใจ ฟังใช้คำพูดอย่างจริงใจและสร้างสรรค์ มีความกล้าที่จะพูดและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์แห่งความไม่เป็น ธรรม แม้จะนำมาซึ่งภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของตัวเองก็ตาม

๑๐. ไม่ฟังใช้ชุมชนทางพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์หรือผลกำไรแก่ตนเอง หรือแปรเปลี่ยนสังฆะเป็นพรรคการเมือง ทว่าชุมชนทางพุทธศาสนาควรมีจุดยืนที่ชัดเจนในการต่อต้านการกดขี่และไร้ความยุติธรรมและควรเป็นหัวหอกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ดังกล่าว โดยปราศจากการเข้าไปร่วมสร้างความขัดแย้งระหว่างฝักฝ่าย

๑๑. ไม่พึงประกอบอาชีพที่เป็นภัยต่อมนุษย์และธรรมชาติ ไม่พึงร่วมลงทุนในบริษัทและบริษัทที่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น พึงเลือกประกอบอาชีพที่ช่วยให้เธอได้ตระหนักถึงคุณค่าของความรักและความ กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์

๑๒. ไม่ฆ่า ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นลงมือฆ่า พึงพยายามทุกวิถีทางที่จะปกป้องชีวิตและป้องกันไม่ให้เกิดสงคราม

๑๓. ไม่พึงเป็นเจ้าของสิ่งใดที่ควรเป็นของผู้อื่น เคารพในทรัพย์สินของผู้อื่น และป้องกันไม่ให้ผู้อื่นหากำไรจากความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์บน โลก

๑๔. ไม่พึงใช้ร่างกายในทางที่ผิด เรียนรู้ที่จะดูแลร่างกายด้วยความเคารพ ไม่พึงมองร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือ สงวนพลังชีวิต (พลังทางเพศ, ลมหายใจ, จิตวิญญาณ) เพื่อการรู้แจ้งในหนทางอันประเสริฐ สำหรับฆราวาสการแสดงออกทางเพศไม่พึงเกิดขึ้นโดยปราศจากความรักและข้อผูกมัดทางใจ ในสัมพันธทางเพศ พึงตระหนักถึงความทุกข์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในอนาคต^{๕๒}

ข้อฝึกอบรมสติ ๑๔ ประการ ดังกล่าวมาข้างต้นอันเป็นแนวทางของพระพุทธศาสนา ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่านได้บวชให้ศิษย์อีก ๖ รูป และจัดตั้งสำนักคณะเทียบหิน (The Order of Inter being) คณะเทียบหินซึ่งเป็นกลุ่ม สังฆะ หรือพุทธบริษัทประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี และฆราวาส พึงปฏิบัติตนตามหลัก ๑๔ ข้อนี้ และหลักการสำคัญของเทียบหินอีก ๔ ประการ คือ

(๑) ความไม่ยึดมั่นในทิฐิทั้งหลาย (non-attachment from views) หมายถึงการไม่ถูกคุมขังด้วย ทิฐิ ลัทธิอุดมการณ์ อคติ และความเคยชินที่ไม่ดี

(๒) การทดลองโดยตรง (direct experimentation) คือการมีประสบการณ์ตรงในธรรมทั้งหลายที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้นไม่เน้นการคาดเดาหรือการถกเถียงทางปรัชญา ชีวิตของเราคืออุปกรณ์ที่เราจะใช้ทดลองกับความจริง เมื่อเราดื่มน้ำส้มเราย่อมรู้ว่ามันคือน้ำส้ม โดยไม่จำเป็นต้องหาเหตุผลหรือคาดเดาเอา

(๓) ความเหมาะสมสอดคล้อง (appropriateness) หากคำสอนไม่สอดคล้องกับสภาพจิตใจของบุคคลและความเป็นจริงของสังคม คำสอนนั้นย่อมไม่ใช่พระพุทธศาสนาที่แท้จริง คำสอนของพระพุทธศาสนาที่จะก่อให้เกิดปัญญาและความรักได้จะต้องเป็นคำสอนที่เหมาะสม ด้านหนึ่งคำสอนนั้นจะต้องอยู่บนฐานหลักการของพระพุทธศาสนาในอีกด้านหนึ่งจะต้องเป็นคำสอนที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

^{๕๒} ธรรมปถุญญ และจิตตวชิร, เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิก, ๒๕๕๙), หน้า ๗๙ - ๘๒.

(๔) กุศโลบาย (skillful means) หมายถึงการสอนโดยอุบายวิธีอันชาญฉลาด เพื่อให้เหมาะกับเหตุการณ์และอุปนิสัยอันแตกต่างของบุคคล^{๕๓}

๓.๑.๓ กลยุทธ์การสื่อสารการเผยแผ่ธรรม ของ ดิซ นัท ฮันท์

ดิซ นัท ฮันท์ คือผู้ได้สร้างคุณูปการสำคัญ ที่อยากกล่าวให้ทราบ คือการก่อตั้งสังฆะ หรือพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Engaged Buddhism) เพื่อช่วยเหลือผู้คนและสังคมด้วยวิถีแห่งสติ และสันติ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ท่านตระหนักดีว่าพระพุทธศาสนาจะดำรงอยู่ได้ จะต้อง มีสังฆะ ที่เข้มแข็งกล้าแกร่ง ไม่เฉพาะแต่ภิกษุหากรวมไปถึงพุทธบริษัทและมีการปรับปรุงสิกขาบทให้เหมาะสมกับสังคมปัจจุบันอย่างน่าสนใจและขณะเดียวกันท่านก็ได้คิดค้นวิธีการใหม่ๆ ที่ใช้สื่อสารเผยแผ่ ธรรมได้อย่างประทับใจ ควบคู่ไปกับการสร้างสติและสันติสุข สู่มังคมโลก

(๑) กลยุทธ์การโฆษณาชวนเชื่อ

กลยุทธ์โฆษณาชวนเชื่อ ดิซ นัท ฮันท์ ใช้วิธีการอ้างอิงถึงบุคคลสำคัญ ได้แก่ พระพุทธเจ้า นักวิทยาศาสตร์และนักปราชญ์ เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ หลังจากกลุ่มเป้าหมายเกิดความน่าเชื่อถือก็กลยุทธ์การโฆษณาชวนเชื่อ ส่วนใหญ่พบมีรูปแบบการนำเสนอที่มีการอ้างอิงถึงคำพูด แนวคิดของบุคคลที่มีชื่อเสียงมานำเสนอ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อและคล้อยตาม จนเกิดการปฏิบัติ หรือเข้าร่วมโดยมากจะอ้างอิงคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักและอ้างอิงนักวิทยาศาสตร์ได้แก่ เดวิด โบห์ม (Devid Bohm) อ้างอิงนักปราชญ์ ได้แก่ วอลต์ วิตแมน (Walt Whitman) การอ้างอิงบุคคลที่มีชื่อเสียงเพื่อมาสนับสนุนแนวความคิดและหลักคำสอนให้เกิดความน่าเชื่อถือมากขึ้น

รองลงมาคือ การโฆษณาชวนเชื่อเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปฏิบัติ ดิซ นัท ฮันท์ มีการโฆษณาชวนเชื่อโดยการพยายามสื่อสารหลักคำสอน กระตุ้นชี้ชวนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการคล้อยตาม พยายามสร้างให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความต้องการอยากลองเข้าร่วมปฏิบัติ พยายามชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ และสิ่งที่จะได้รับการฝึกปฏิบัติและสิ่งที่จะได้หากยังไม่ลงมือปฏิบัติธรรม

รองลงมาคือ การโฆษณาชวนเชื่อให้เกิดการมีส่วนร่วม ดิซ นัท ฮันท์ มีการโฆษณาชวนเชื่อด้วย การนำเสนอหลักแนวคิดใหม่ เพื่อให้เกิดการกระทำหรือเปลี่ยนความเชื่อใหม่ของกลุ่มเป้าหมาย ชี้ชวนให้ลงมือปฏิบัติทันทีเพื่อทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น การใช้วิธีทำให้ผู้ไม่เข้าร่วมปฏิบัติเกิดความรู้สึกด้านลบเพื่อให้มาร่วมปฏิบัติโดยทันที

รองลงมาคือ การโฆษณาชวนเชื่อโดยใช้ความคลุมเครือ ดิซ นัท ฮันท์ มีการสื่อสารโฆษณาชวนเชื่อด้วยการนำเสนอแนวคิด ข้อมูลที่คลุมเครือไปสู่กลุ่มเป้าหมายเพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย

^{๕๓} พระมหาสมบุญ ฐุฑฒิกโร, พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.mcu.ac.th/site/articlecontent, (๒๒ ก.พ. ๒๕๖๐), หน้า ๔.

สามารถใช้ความคิดของตนเองตีความแนวคิดนั้นๆ การใช้การสื่อสารกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายมีการคิดต่อจากข้อมูลที่ได้รับและเกิดการคล้อยตามมาร่วมปฏิบัติภารกิจโฆษณาชวนเชื่อด้วยความกลัว ดิช นัท ฮันท์ มีการนำเสนอข้อมูลที่มีความน่ากลัว เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความกลัวในสิ่งนั้นๆจนต้องการเข้าร่วมปฏิบัติเพื่อลดความกลัวที่เกิดขึ้น^{๕๔}

ยกตัวอย่างเช่น การปลดปล่อยความกลัวต่ออนาคต ข้อรำลึก ๕ ประการ ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า นอกจากการเข้าไปยึดติดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ว เราก็มักจะเดินวนอยู่รอบๆ ความกลัวอะไรบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตด้วย ความกลัวตายเป็นหนึ่งในความกลัวอันยิ่งใหญ่ที่สุดที่ทุกคนมี เมื่อเรามองตรงเข้าไปยังเมล็ดพันธ์แห่งความกลัวแทนที่จะพยายามปิดบังหรือวิ่งหนี เราก็เริ่มที่จะแปรเปลี่ยนความกลัวนี้ได้ หนทางหนึ่งที่ทรงพลังที่สุดที่เราสามารถทำได้ คือ การฝึกปฏิบัติข้อรำลึก ๕ ประการ ถ้าหากเธอหายใจเข้าๆ อย่างมีสติ เข้าและออก ลึกและช้า ในขณะที่เธอกำลังข้อรำลึกนี้กับตนเอง ก็จะช่วยให้เธอมองอย่างลึกซึ้ง ถึงธรรมชาติและรากเหง้าแห่งความกลัวของเธอได้

ข้อรำลึก ๕ ประการได้แก่

๑. ความชรา คือ ธรรมชาติของฉัน ฉันไม่สามารถหลีกเลี่ยงความชราได้
๒. ความเจ็บป่วย คือ ธรรมชาติของฉัน ฉันไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยได้
๓. ความตาย คือ ธรรมชาติของฉัน ฉันไม่สามารถหลีกเลี่ยงความตายได้
๔. ความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของทุกสิ่งและทุกคน ไม่มีทางหลีกเลี่ยงการแยก

จากกัน

๕. เราคือผู้รับผลของการกระทำทางกาย วาจา ใจของเรากรรมของคือการสืบเนื่องของเราพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ในข้อความแต่ละข้อนี้ พร้อมกับหายใจเข้า และออก ด้วยความตระหนักรู้ เราจะเข้าถึงความกลัวของเราในวิถีทางที่เปี่ยมพลัง^{๕๕}

(๒) กลยุทธ์ในการโน้มน้าวใจ

กลยุทธ์การโน้มน้าวใจ ดิช นัท ฮันท์ ใช้วิธีการพยายามชักจูงให้กลุ่มเป้าหมายให้ ยอมรับหลักคำสอนแล้วเปลี่ยนความเชื่อ ทศนคติเดิมให้เปลี่ยนมาเชื่อวิธีการและหลักคำสอนที่ได้เสนอรองลงมา ดิช นัท ฮันท์ จะพยายามชักจูงด้วยการเสนอหลักคำสอนและวิธีการฝึกปฏิบัติให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการยอมรับกลยุทธ์การโน้มน้าวใจ ส่วนใหญ่พบมีรูปแบบการโน้มน้าวใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนความเชื่อ ดิช นัท ฮันท์ มีการสื่อสารโน้มน้าวใจโดยนำเสนอแนวคิดคำสอนเพื่อให้

^{๕๔} ฌูว์ภัทร์ พงษ์เสารีย์, “กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อเผยแพร่ศาสนาพุทธนิกายเซน ของ ดิช นัท ฮันท์”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๔๒.

^{๕๕} ดิช นัท ฮันท์, *กลัว*, แปลโดย ชวโรจรรย์ เกียรติกาพล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒.

กลุ่มเป้าหมายเกิดความเชื่อใหม่และคล้อยตามจนเกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อทัศนคติและอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ สอดคล้องกับแนวคิดคำสอนที่ได้รับ การนำสิ่งรอบๆตัวในชีวิตประจำวันมาใช้ในการโน้มน้าวใจในมุมมอง ใหม่ ให้เกิดความเชื่อความคิดใหม่

รองลงมาคือ การโน้มน้าวใจให้ยอมรับทางเลือกที่เสนอ ดิข นัท ฮันท์ มีการใช้วิธีโน้มน้าวใจโดยการนำเสนอแนวคิดหลักคำสอน โดยการพยายามสื่อสารชักจูงกลุ่มเป้าหมายให้ยอมรับและคล้อยตามแนวคิดที่ได้เสนอ คือเสนอทางเลือกที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวอยู่ในชีวิตประจำวันและนำเสนอวิธีปฏิบัติต่างๆ สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ

รองลงมาคือ การโน้มน้าวใจที่พยายามอยู่เหนือกว่า ดิข นัท ฮันท์ มีการโน้มน้าวใจ โดยการนำเสนอแนวคิดหลักคำสอน โดย ดิข นัท ฮันท์ มีความตั้งใจที่จะมีอิทธิพลบางประการเหนือกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกยอมรับและคล้อยตามแนวคิดหลักคำสอน^{๕๖}

(๓) กลยุทธ์การจูงใจ

กลยุทธ์การจูงใจ ดิข นัท ฮันท์ ใช้วิธีการจูงใจด้วยการสร้างภาพให้กลุ่มเป้าหมายเห็นถึงผลที่จะได้รับจากการนำหลักธรรมคำสอนไปฝึกปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดมองเห็นถึงผลที่จะ ได้รับแล้วเข้าร่วมปฏิบัติและศึกษาหลักธรรมคำสอน รองลงมา ดิข นัท ฮันท์ จะใช้วิธีการทำค้อยอย่าง เข้าประตู คือ ดิข นัท ฮันท์ จะพยายามกระตุ้นและให้ข้อมูลที่ละเอียดๆและจะค้อยๆเพิ่มขึ้นเมื่อ กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น ไม่เร่งรีบในการสอนหลักธรรมจำนวนมากๆ และ สุดท้าย ดิข นัท ฮันท์ ใช้วิธีจูงใจด้วยการสร้างวิธีการปฏิบัติที่มีความน่าดึงดูดสนใจและจูงใจให้ กลุ่มเป้าหมายลงมือเข้าร่วมปฏิบัติ

กลยุทธ์การจูงใจส่วนใหญ่พบ ดิข นัท ฮันท์ มีการสื่อสารจูงใจโดยนำเสนอความคิดหลักธรรมให้เป็นแนวทางให้กลุ่มเป้าหมายมองเห็นถึงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น หรือเกิดภาพเข้าใจสิ่งที่นำเสนอขึ้นในใจว่าจะได้รับสิ่งใดเมื่อปฏิบัติตามหลักคำสอนเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความต้องการที่จะเข้าร่วมปฏิบัติ การทำค้อยอย่างเข้าประตู ดิข นัท ฮันท์ มีการสื่อสารที่พยายาม นำเสนอโน้มน้าวใจจูงใจให้กลุ่มเป้าหมายยอมรับ หรือยอมเข้าร่วมปฏิบัติด้วยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับ หลักธรรมคำสอนวิธีการฝึกปฏิบัติที่ละเอียดที่ละเอียดไปจนมาก เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายไม่รู้สึกว่ายากเกินไปส่วนน้อยที่พบคือ การจูงใจโดยการสร้างความสนใจ ดิข นัท ฮันท์ มีการสื่อสารจูงใจ โดยการนำเสนอด้วยวิธีแปลกใหม่ ตลอดจนการสร้างที่น่าเชื่อถือ หรือความศรัทธา สร้างวิธีฝึกปฏิบัติให้ เกิดความน่าสนใจ เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายมาลองปฏิบัติ การจูงใจให้ลงมือปฏิบัติ ดิข นัท ฮันท์ การสื่อสารที่ใช้วิธีจูงใจ

^{๕๖} ธีรภัทร์ พงษ์เสาร, “กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซน ของ ดิข นัท ฮันท์”, หน้า ๔๔.

นำเสนอหลักธรรม วิธีการฝึกปฏิบัติที่กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายกระทำหรือลงมือปฏิบัติทันทีโดยปราศจากความลังเล

ดิช นัท ฮันท์ มีความสามารถในการสร้างแรงจูง เช่น การนำศานติสุขกลับมาสู่ภายใน ดังนั้น ในระหว่างวันเมื่อเธอฝึกเดินในวิถีแห่งสติ แต่ละย่างก้าวจะนำเธอกลับมาสู่ปัจจุบัน แต่ละอย่างก้าวจะช่วยให้เธอได้สัมผัสกับสิ่งสวยงามสิ่งที่เป็นจริง หลังการฝึกปฏิบัติเช่นนี้ ๒-๓ สัปดาห์ ความเบิกบานย่อมเกิดขึ้นเธอจะคลายปมต่างๆภายในตัวเองได้ เธอจะสามารถเปลี่ยนแปลงพลังงานทางลบให้กลายเป็นความเบิกบานและความสุขสันติ พระพุทธองค์ตรัสว่า “สิ่งที่ควรใช้ในการฝึกปฏิบัติ แรกสุดคือตัวเราเอง ความรักที่เรามีให้แก่ผู้อื่น ความสามารถที่จะรักผู้อื่นนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะรักตัวเอง” ถ้าเธอไม่สามารถดูแลตัวเองได้ไม่สามารถยอมรับตัวเองได้ เธอจะยอมรับผู้อื่นได้อย่างไร เธอจะรักเขาหรือเธอได้อย่างไร ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องกลับมารักตัวเองเพื่อแปรเปลี่ยนตนเองให้ได้

การฝึกสติการฝึกสมาธิ ต้องอาศัยการกลับมาหาตัวเองเพื่อนำความสุขศานติและความสมานฉันท์กลับมา พลังงานที่เราใช้กระทำสิ่งนี้ได้ คือพลังงานแห่งสติ สติ คือ พลังงานที่นำสมาธิ ความเข้าใจและความรักมาด้วย เมื่อเรากลับมาหาตัวเองเพื่อนำความสุขศานติและความสมานฉันท์กลับมา การช่วยเหลือผู้อื่นก็จะทำได้ ง่ายขึ้นมาก

(๔) กลยุทธ์ในการสื่อสาร

กลยุทธ์การสร้างสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็น ดิช นัท ฮันท์ มีการใช้กลยุทธ์การสร้างสารด้วยภาษาทั่วไปเข้าใจง่าย ไม่ใช้ภาษาหรือศัพท์ที่เข้าใจยากและหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาบาลีทางศาสนา ทำให้บุคคลโดยทั่วไปสามารถอ่านและเข้าใจได้ง่าย รองลงมาที่พบคือการสร้างสารด้วยข้อความที่ไพเราะ ท่านมีความเป็นกวีที่สามารถเขียนบทกลอน เพื่อใช้ในการสอนหลักธรรมคำสอนซึ่งสามารถช่วยให้บทคำสอนมีความนุ่มนวลมีความน่าสนใจมากขึ้น ท่านใช้วิธีการสร้างสารที่มีความมุ่งหวังการจูงใจด้วยสิ่งที่น่าสนใจ การใช้ความกลัวมาสร้างการจูงใจให้เกิดการปฏิบัติและสุดท้าย ท่านใช้กลยุทธ์การสร้างสารให้เกิดการคล้อยตามและร่วมฝึกปฏิบัติพบข้อมูลดังนี้

กลยุทธ์การสร้างสารด้วยความง่าย มีการพบการใช้กลยุทธ์นี้ในการสร้างสารมากที่สุด กลยุทธ์การสร้างสารด้วยความง่าย ดิช นัท ฮันท์ มีการใช้การสร้างสารด้วยภาษาทั่วไปหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาบาลี สร้างสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายโดยทั่วไปทั้งที่มีความรู้เกี่ยวกับศาสนาและไม่มีความรู้เกี่ยวกับศาสนาสามารถอ่านและทำความเข้าใจด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น

กลยุทธ์การสร้างสารด้วยข้อความไพเราะ พบการใช้กลยุทธ์นี้ในการสร้างสารรองลงมา กลยุทธ์การสร้างสารด้วยข้อความไพเราะ ดิช นัท ฮันท์ มีการใช้วิธีการสร้างสารด้วยการเขียนกลอนที่มีความไพเราะ การสร้างบทกลอนมีการใช้ภาษาที่สวยงามและเข้าใจได้ง่าย อีกทั้งช่วยลดความเครียดจากการอ่านคำสอนทางศาสนาและทำให้คำสอนมีความนุ่มนวลความอ่อนโยนมากขึ้นและยังสามารถสร้างความน่าสนใจและยังสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย

(๕) กลยุทธ์การสร้างสารและจูงใจ

กลยุทธ์การสร้างสารและการจูงใจ ดิซ นัท ฮันท์ ใช้วิธีการสร้างสารด้วยการจูงใจ โดยใช้แรงจูงใจ ท่านสร้างสารด้วยการอ้างอิงถึงความรัก ความรักชาติ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดอารมณ์ร่วมแล้วรู้สึกว่าเป็นสิ่งใกล้ตัวและสร้างสารด้วยกลยุทธ์การคล้อยตาม สร้างสารด้วยการทำให้กลุ่มเป้าหมายนึกถึงบุคคลที่มีบุญคุณในอดีตที่ผ่านมา เพื่อให้เกิดการอยากเข้าร่วมปฏิบัติเพื่อตอบแทนบุญคุณและท่านยังใช้วิธีการสร้างสารด้วยการสร้างให้ กลุ่มเป้าหมายเกิดอารมณ์ร่วมและเกิดความกลัวเพื่อที่จะได้อยากเข้าร่วมฝึกปฏิบัติเพื่อลดหรือแก้ความกลัวที่ได้ถูกสร้างขึ้นมา กลยุทธ์ในการสร้างสารรองลงมาที่พบคือกลยุทธ์การสร้างสารโดยการจูงใจ โดย แบ่งออกเป็น การจูงใจ ๓ รูปแบบดังนี้

จูงใจโดยใช้แรงจูงใจ

พบมากที่สุด ดิซ นัท ฮันท์ มีการสร้างสารโดยใช้แรงจูงใจได้แก่การอ้างอิงถึงความรักชาติ ความรักในเพื่อนมนุษย์ ศาสนาและค่านิยมต่างๆ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเรียนรู้ได้ง่ายผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้สึกร่วมกับคำสอนนั้นๆ กลยุทธ์การคล้อยตาม โดยการทวงบุญคุณ พบการใช้กลยุทธ์นี้ในการสร้างสารรองลงมา กลยุทธ์การคล้อยตามที่ ดิซ นัท ฮันท์ ใช้ที่พบคือการทวงบุญคุณ การสร้างสารโดยใช้การทวงบุญคุณ ให้กลุ่มเป้าหมายคิดถึงสิ่งที่เคยช่วยเหลือเมื่อในอดีต เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความต้องการที่จะร่วมปฏิบัติเพื่อตอบแทนบุญคุณนั้น

จูงใจโดยใช้อารมณ์

พบรองลงมาในกลยุทธ์การสร้างสารโดยใช้แรงจูงใจ ดิซ นัท ฮันท์มี การสร้างสารที่ใช้การจูงใจด้วยอารมณ์ ซึ่งทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้สึกเชื่อมโยงและเกิดการคล้อยตาม ทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการคล้อยตามและร่วมฝึกปฏิบัติ

จูงใจโดยใช้ความกลัว

พบน้อยที่สุดในกลยุทธ์การสร้างสารโดยใช้แรงจูงใจ ดิซ นัท ฮันท์ มีการสร้างสารโดยการจูงใจที่ใช้ความกลัว เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายไม่กล้าที่จะกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งและเป็นการพยายามช่วยหาวิธีให้กลุ่มเป้าหมายฝึกปฏิบัติเพื่อหาทางออกและลดความกลัวนั้น^{๕๗} ดิซ นัท ฮันท์ ได้สร้างแรงจูงใจข้ามทวีป แก่พุทธบริษัทในประเทศเวียดนาม ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ปลุกรัก” ความว่า เป็นเวลากว่า ๔๐ ปี ก่อนปี ค.ศ. ๒๐๐๕ ฉันไม่สามารถกลับไปยังประเทศเวียดนามได้ แต่ภิกษุสามเณร และภิกษุณี สามเณรี หนุ่มสาวหลายๆรุ่น ตลอดจนฆราวาสที่นั่นก็ได้สัมผัสกับฉันด้วยเครื่องบันทึกเสียง

^{๕๗} ณีฐภัทร์ พงษ์เสาร, “กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซนของ ดิซ นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๕๑ – ๕๓.

และหนังสือของฉันซึ่งพวกเขาคัดลอกด้วยลายมือแล้วแอบส่งเวียนกันอ่าน และด้วยการฝึกการมองอย่างลึกซึ้งและฝึกการเดินอย่างมีสติ สิ่งเหล่านี้ทำให้ฉันสามารถสัมผัสสัมพันธ์กับผู้คน ดอกไม้ ต้นไม้ และ น้ำนํ้าของเวียดนามได้ ในขณะที่ฉันกำลังสัมผัสสัมพันธ์อยู่กับผู้คน ดอกไม้ ต้นไม้ และน้ำนํ้าของยุโรป และ อเมริกาเหนือ แท้ที่จริงแล้วแค่เธอปรบมือ เธอก็สามารถสัมผัสกับแกแล็คซี่อันมากมายมหาศาลได้ แค่เสียงหนึ่งก็อาจส่งผลอย่างไม่อาจประมาณได้ สายตารอยยิ้มและคำพูดของเธอย่อมไปถึงจักรวาลอันห่างไกลและย่อมมีผลต่อทุกสรรพชีวิตและสรรพสิ่งในจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีความสัมพันธ์กัน ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแผ่ซ่านเข้าไปในกันและกัน นี่คือนิเวศแห่งอวตัมสกะ ซึ่งโลกของเราที่เช่นกัน ด้วยการมองการมองอย่างลึกซึ้งและสัมผัสอย่างลึกซึ้ง เราอาจแปรเปลี่ยนโลกนี้ให้เป็นโลกแห่ง อวตัมสกะ ยิ่งเราฝึกมองอย่างลึกซึ้งมากเท่าใดแสงสว่างก็จะมีมากขึ้นเท่านั้นยังมีดอกไม้มากเท่าใดมหาสมุทรพื้นที่ฉัตรรัตนะมณีและมวลงเมฆก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น ทั้งหมดขึ้นอยู่กับตัวเราเท่านั้น

เมื่อพระพุทธรเจ้าทรงเปล่งฉัพพรรณรังสี

แสงสว่างโชนฉายทั่วสิบทิศ

ทุกชีวิตบนสวรรค์และชาวโลก

ย่อมเห็นพระองค์ง่ายตาย ไร้อุปสรรคขวาง

เมื่อแสงเปล่งจากตัวเธอ เธอย่อมจะช่วยให้คนอื่นเห็นด้วย เพราะแสงจากตัวเธอช่วยปลุกเขา ให้ตื่นขึ้น พระพุทธรเจ้าทรงเปล่งฉัพพรรณรังสีจุดความสว่างไปทั่วสิบทิศ ใครๆก็อาจเห็นพระพุทธรเจ้าได้อย่างง่ายดายไม่มีอุปสรรคใดขัดขวาง^{๕๘}

(๕) คุณสมบัติ ดิข นัท ฮันท์ ในการเผยแผ่ธรรม

ดิข นัท ฮันท์ มีความสามารถที่จะพูดโยงคำสอนของตนเองกับคำพูดของบุคคลที่มีชื่อเสียงได้ กลมกลืน มีการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันสอดคล้องตามหลักคำสอนและหลักการปฏิบัติที่นำมาสอนบุคคลอื่นๆ ในการไปเผยแผ่ศาสนาท่านจะไม่มองข้ามความสำคัญของผู้นำความคิดเดิมในแต่ละพื้นที่ แต่จะพยายามปรับโยงหลักคำสอนใหม่ให้เข้ากับหลักคิดเดิมของแต่ละพื้นที่ ท่านเป็นผู้ที่บวชเป็นพระและรักษาศีลจึงทำให้มีบุคคลเป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือ มีคุณธรรม มีความเป็นมิตร อีกทั้งยังมีการใช้เหตุผลประกอบในการสอนหลักคำสอนท่านมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีความรู้อย่างลึกซึ้ง มีประสบการณ์เกี่ยวกับพระพุทธศาสนานิกายเซ็น และยังมีคุณสมบัติเป็นบุคคลที่ความคิดบวกและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งคุณสมบัตินี้ ดิข นัท ฮันท์ ในฐานะผู้สังสารพบข้อมูลดังนี้

^{๕๘} ดิข นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๓ - ๑๑๔.

คุณสมบัติ ดิข นัท ฮันท์ ในฐานะผู้ส่งสารในการเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็น

ปัจจัยความน่าเชื่อถือผู้ส่งสารกับการโน้มน้าวใจ จากการศึกษาข้อมูลปัจจัยความน่าเชื่อถือผู้ส่งสารกับการโน้มน้าวใจ พบว่าท่านมีความสามารถที่จะกล่าวอ้างอิงถึงพระพุทธเจ้าซึ่งบุคคลที่มีความน่าเชื่อถือเพื่อใช้ในการสนับสนุนหลักคำสอนที่นำมาเผยแผ่ รองลงมาพบว่าในแต่ละวันท่านมีการปฏิบัติตนสอดคล้องกับหลักคำสอนและหลักปฏิบัติที่นำมาสอน ซึ่งสามารถเมื่อความน่าเชื่อถือได้ รองลงมาพบว่าท่านจะไม่มองข้ามความคิดเห็นของผู้นำสังคมหรือของสังคม ท่าน ดิข นัท ฮันท์ สามารถปรับหลักคำสอนให้เข้ากับบุคคลโดยทั่วไปและหลักคำสอนเดิม ซึ่งกลยุทธ์การจูงใจพบข้อมูลดังนี้

ความสามารถที่จะอ้างถึงผู้ที่มีชื่อเสียง

ดิข นัท ฮันท์ มีความสามารถที่จะกล่าวอ้างถึงบุคคลซึ่งเป็นที่เชื่อถือของผู้ฟัง ในที่นี้ อ้างอิงถึงพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนเรื่องที่ท่านพูดได้

ดิข นัท ฮันท์ มีการปฏิบัติตนให้สอดคล้อง

ท่านมีการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของตนเองไปด้วยในกิจกรรมที่กระทำประจำวัน ไม่ใช่เฉพาะแต่เวลาทำการสื่อสารเท่านั้น ในการดำรงชีวิตทุกวันท่านจะปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของตนเอง เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับกลุ่มลูกศิษย์ อีกทั้งเป็นการสร้างให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความเชื่อถือในตัว

ดิข นัท ฮันท์ เรื่องคล้ายคลึงกันในทัศนคติ

ท่านมีความสามารถที่จะเรียนรู้ทัศนคติจากกลุ่มต่างๆ แล้วมาปรับหลักคำสอนเพื่อให้เกิดความ คล้ายคลึงกัน ทำให้ไม่ต้องปรับความคิดเดิมสามารถรับสิ่งใหม่ได้ง่ายสามารถปรับให้คำสอนของตนเอง เข้ากับกลุ่มผู้รับส่วนใหญ่ ท่านมีความสามารถในการเปลี่ยนสารให้เข้ากับกลุ่มเป้าหมาย

ระเบียบความคิดของผู้ส่งสาร

จากการศึกษาข้อมูลระเบียบความคิด พบว่า ดิข นัท ฮันท์ มีระเบียบความคิดหมวดสี่เหลี่ยม มีความคิดเชิงบวก มองว่าหลักคำสอนจะสามารถพัฒนาบุคคลโดยทั่วไปให้มีสติ มีปัญญามากขึ้น กว่าเดิม และ ดิข นัท ฮันท์ มีระเบียบความคิดหมวดสี่เหลี่ยมมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีการคิดหลักคำสอน หลักการฝึกปฏิบัติในรูปแบบใหม่ๆ เสมอ ซึ่งคุณสมบัติผู้ส่งสารพบข้อมูลดังนี้

ระเบียบแนวคิดหมวดสี่เหลี่ยม

ดิข นัท ฮันท์ มีระเบียบความคิดตรงตามแบบหมวดสี่เหลี่ยม คือมีความคิดเชิงบวก หลักคำสอนจะพยายามทำให้บุคคลอื่นมีสติมีปัญญาและที่สำคัญช่วยให้บุคคลที่ได้รับการสอนไปมีการพัฒนาตนเองขึ้น หลักคำสอนเป็นการคิดบวกมองว่าคนทั่วไปสามารถพัฒนาตนเองได้

ระเบียบแนวความคิดหมวดสี่เขียว

ดิช นัท ฮันท์ มีระเบียบความคิดตรงตามแบบหมวดสี่เขียว คือ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแนวคิดรูปแบบการสอนใหม่ๆปรับปรุงเนื้อหาการสอนให้เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวที่กำลังเกิดขึ้นรวมไปถึงการแต่งบทสวดมนต์ให้เป็นบทเพลง และยังแปลงหลักคำสอนให้เป็นบทกวีบท กลอนที่ไพเราะ^{๕๙}

(๖) ลักษณะวิธีการสอน ของ ดิช นัท ฮันท์

การเจริญสติเป็นแก่นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา และมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรหลักในการนำมาศึกษาฝึกปฏิบัติในการสอนการเจริญสติของทุกสำนักรวมทั้งหมู่บ้านพลัม ซึ่งวิธีในฝึกปฏิบัติและการสอนตลอดถึงการนำไปปรับปรุงประยุกต์ใช้แตกต่างกันไป แม้กระทั่งหมู่บ้านพลัม ท่านได้ประยุกต์ ศิล หรือข้อฝึกอบรมสติให้เหมาะแก่วิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน การเดินทางไปปาฐกถาธรรมในเมืองใหญ่ๆทั่วโลก ตัวท่าน ดิช นัท ฮันท์ มีความสามารถที่จะพูดโดยคำสอนของตนเองกับคำพูดของบุคคลชื่อเสียงได้อย่างกลมกลืนรวมถึงการใช้เหตุผลประกอบในการสอนหลักคำสอนท่านมีคุณสมบัติ เป็นผู้ที่มีความรู้อย่างลึกซึ้ง มีประสบการณ์เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในกายเช่นอย่างยิ่ง

ดิช นัท ฮันท์ มีคุณสมบัติเป็นบุคคลที่มีการใช้เหตุผล หลักคำสอนมีการอ้างอิงหรือผ่านการทดสอบทดลองมาแล้ว ท่านเป็นนักบวชมีการถือศีลจึงมีคุณธรรม มีความน่าเชื่อถือ อีกทั้งยังมีความเป็นมิตรความเอื้อเพื่อเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่ายและสุดท้าย ท่านผ่านการศึกษาฝึกฝนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนาจึงมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีความรู้ มีความสามารถมีประสบการณ์จริงเกี่ยวกับศาสนาพุทธนิกายเซ็น ซึ่งคุณสมบัติผู้ส่งสารพบข้อมูลดังนี้

มีการใช้เหตุผล

คุณสมบัติที่สำคัญที่พบได้จาก ดิช นัท ฮันท์ คือมีเป็นคนมีเหตุผล การสื่อสารคำสอนจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของการใช้เหตุผล หลักคำสอนมีแหล่งอ้างอิงหรือผ่านการทดสอบทดลองปฏิบัติมาแล้ว

มีความเป็นเพื่อนเป็นมิตรเข้ากับบุคคลอื่นง่าย

ดิช นัท ฮันท์ มีคุณสมบัติที่มีความเป็นเพื่อนเป็นมิตรกับกลุ่มเป้าหมาย ทำให้สามารถเข้ากับบุคคลทั่วไปได้ง่าย ทำให้เพิ่มโอกาสในการเผยแผ่ศาสนาไปยังกลุ่มเป้าหมายใหม่ได้ง่ายและยังสามารถทำให้กลุ่มเป้าหมายเดิมรู้สึกเหมือนท่านเป็นเพื่อน ทำให้สามารถรักษากลุ่มเป้าหมายเดิมไว้

^{๕๙} ฌันฎภัทร์ พงษ์เสาร, “กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็น ของ ดิช นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๕๙.

มีการสร้างความอบอุ่นใจ เอื้อเพื่อ

ติช นัท ฮันท์ มีคุณสมบัติที่มีการสร้างความอบอุ่นใจ เอื้อเพื่อ ทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจในการฝึกปฏิบัติ

มีคุณธรรมมีความน่าเชื่อถือ

ติช นัท ฮันท์ มีคุณสมบัติที่เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม มีความน่าเชื่อถือ ท่านบวชเป็นพระทำให้เกิดความน่าเชื่อถือเพราะต้องรักษาศีล อีกทั้งยังทำงานช่วยเหลือสังคมและยังพยายามสอนลูกศิษย์โดยยึดหลักความถูกต้อง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับสังคมและผู้อื่น

มีความสามารถ มีเชี่ยวชาญและความรู้ที่ลึกซึ้ง มีประสบการณ์จากการฝึกฝน

ติช นัท ฮันท์ มีคุณสมบัติที่มีความรู้ความสามารถ มีเชี่ยวชาญ ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับศาสนา พุทธนิยามหายาน ท่านเริ่มศึกษาหลักคำสอนและลงมือฝึกฝนปฏิบัติ จนเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับศาสนาพุทธ มีประสบการณ์ที่ได้จากการผ่านการฝึกฝน ทำให้สามารถตอบคำถามและให้ความรู้เกี่ยวกับหลักคำสอนและหลักการปฏิบัติได้อย่างชำนาญ^{๖๐}

การสอนการเจริญสติแก่ผู้มีอำนาจในการบริหารบ้านเมือง ผู้ที่ ติช นัท ฮันท์ ให้ความสำคัญมากคือ สมาชิกสภาองเกรส ท่านแสดงทัศนะว่าอาจมีสมาชิกสภาองเกรส บางคนต้องการนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดในประเทศ แต่ไม่ได้รับการสนับสนุนเพราะอยู่กับคนละพรรค “นี่เป็นการกระทำทางการเมืองที่ไม่ฉลาด” ส่วนใหญ่แล้วสมาชิกสภาจึงมักทะเลาะกันในด้านความคิดโดยไม่ฟังอีกฝ่ายหนึ่ง ความคิดใดที่ไม่สอดคล้องกับนโยบายของพรรคตนถือว่าผิด หากเป็นดั่งนี้ย่อมไม่มีการสื่อสารที่แท้จริงและความเข้าใจร่วมกันในสภาองเกรส ท่านเห็นว่า “นี่มิใช่ประชาธิปไตยที่แท้จริง แต่เป็นภัยคุกคามประชาธิปไตย” ในการแปรเปลี่ยนสภาองเกรสเป็นชุมชนแห่งความกรุณา (compassionate community) หรือที่ๆทุกคนรับฟังซึ่งกันและกันด้วยความสนใจและห่วงใยอย่างเท่าเทียมกัน เป็นการปฏิบัติที่ลึกซึ้งมาก นักการเมืองส่วนใหญ่มักมองออกไปนอกตัว ที่จริงแล้วนักการเมืองทุกคนต้องกลับสู่ภายในตนเองก่อนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่ผู้มีอำนาจในบ้านเมือง นับว่าเป็นกลยุทธ์ของพระพุทธศาสนาเพื่อสังคมที่ชาญฉลาดวิธีหนึ่ง ปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้นำเป็นส่วนสำคัญมากในการกำหนดแนวทางของสังคม ทั้งในเชิงการสร้างกระแสความนิยมและในเชิงนโยบาย ซึ่งย่อมมีผลต่อผู้คนจำนวนมาก^{๖๑} ชีวิตของนักการเมืองและนักธุรกิจมีแต่ความเครียด ความทุกข์ ไม่มีเวลาใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้งที่จะดูแลตนเองได้ ในหลายครั้งมักจะใช้อำนาจไปในทางที่เสียหาย ทำให้ตนเองและ

^{๖๐} ญัฐภัทร์พงษ์เสาร, “กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซน ของ ติช นัท ฮันท์”, หน้า ๕๘.

^{๖๑} ธรรมะปญโญ และจิตตวชิร, เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟิค, ๒๕๕๙), หน้า ๕๙ - ๖๐.

คนรอบข้างมีความทุกข์ เนื่อง จากการไม่รู้วิธีการใช้อำนาจอย่างถูกต้อง ทางออกในเรื่องนี้คือจะต้องฝึกเจริญธรรม เพื่อให้เกิดอำนาจทางจิต วิญญาณ ๓ ประการดังนี้

๑. อำนาจแห่งการละทิ้ง หรือการตัดออก นักการเมืองหลายคนยังยึดติดอยู่กับความอยาก โดยเฉพาะเรื่องของการมรดก บางครั้งทำให้เกิดการเสียชื่อเสียงทำให้ไม่สามารถอยู่บริหารงานทางการเมืองต่อไปได้

๒. อำนาจเรื่องปัญญา ต้องรู้จักการเข้าถึงปัญญาด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง การมีปัญญาจะสามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์ความสิ้นหวังได้

๓. อำนาจในพลังแห่งความรักความเมตตา คนเราต้องรู้จักการให้อภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อไม่มีความรักให้กันและกันจะนำมาซึ่งความโกรธ เกลียดและความทุกข์ซึ่งได้กล่าวขยายความเรื่องนี้ว่า เมื่อมีเงินทอง อำนาจชื่อเสียงเราก็ตกอยู่ในความทุกข์และอาจใช้อำนาจในทางที่ผิดได้ถ้าไม่มีอำนาจทางจิตวิญญาณที่ถูกต้อง ในพระพุทธศาสนามีคำสอนที่ช่วยให้นักการเมืองนักธุรกิจมีความสุขได้ ในขณะที่เวลานักการเมืองก็ยังขาดการฟังที่ลึกซึ้ง แต่มีสติและฝึกปฏิบัติอยู่เสมอสม่ำเสมอจะสามารถฟื้นคืนการสื่อสารที่ดีกลับมาได้ ซึ่งจะสามารถทำให้ทำงานเดียวพรรคการเมืองเดียวกันรวมทั้งเปลี่ยนแปลงรัฐบาลของเขา ให้เป็นสถานที่แห่งความสุขและความกรุณาได้รวมถึงการแก้ปัญหาการก่อการร้ายที่เกิดจากความเกลียดชัง การถอนรากถอนโคนนี้จะต้องใช้วิธีการฝึกปฏิบัติ มีความรักความเมตตา ฟังเข้าใจและลดความเข้าใจที่ผิดลงก็จะแก้ปัญหาได้^{๖๒}

จากการศึกษาประวัติและปฏิบัติทา ดิซ นัท ฮันท์ ซึ่งเป็นผู้ชี้ให้เห็นหนทางแห่งสันติภาพ เสน่ห์แห่งคำสอนของท่านคือการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับยุคสมัยและบริบททางสังคม รวมถึงการจัดตั้ง “สังฆะ” หรือพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม เพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยวิถีแห่งสติและสันติภาพตามแนวพระพุทธศาสนา หมู่บ้านพลัมโดยท่านได้นำ สังฆะ ฝึกปฏิบัติอบรมสติซึ่งอาศัยหลักมหาสติปัญญา ๔ กำหนดลมหายใจฝึกกลมหายใจเพื่อนำสู่ “สติ” และ “สันติ” ทุกอิริยาบถในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยอิงหลักแห่งไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ความเป็นผู้นำของท่านได้รับการยอมรับพุทธศาสนิกชน มากมายหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทย ด้วยบุคลิกลักษณะทางกายภาพ ของท่านด้านจิตใจและเขาวรรณปัญญา ความกล้าหาญ นำไปสู่ผู้มีวิสัยทัศน์มองการณ์ไกลจิตใจแน่วแน่ ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึก มีทักษะในการสื่อสารที่ดี เป็นผู้สอนที่ดี กลยุทธ์ในการเผยแผ่ ได้แก่การโฆษณาชวนเชื่อโดยอ้างถึงคำพูดคำสอนของพระพุทธเจ้าการสร้างแรงจูงใจ นำเสนอถ่ายทอดคำสอนที่ไม่ยากจนเกินไปในรูปแบบที่ประยุกต์ ที่แสดงให้เห็นถึงผลที่จะได้รับเพื่อกระตุ้นให้เป้าหมายมาร่วมปฏิบัติ ในการเผยแผ่ธรรมของท่านโดยส่วนมากเป็นการสื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย หลีกเลี่ยงการใช้

^{๖๒} ฌรัญท์ พงษ์เสาร์, “กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซน ของ ดิซ นัท ฮันท์”,

ภาษาสันสกฤต บาลี ทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าใจหลักคำสอนได้ง่ายขึ้น การเขียนบทกวี บทกลอน การสื่อสารด้วยข้อความที่ไพเราะช่วยให้หลักคำสอนมีความอ่อนโยน ละมุนละไม ช่วยลดความเครียด แก่ผู้ฝึกปฏิบัติธรรมสติได้เป็นอย่างดี

๓.๒ ผลงานที่โดดเด่นของ ดิซ นัท ฮันท์

ดิซ นัท ฮันท์ ถือกำเนิดในปี พ.ศ.๒๔๖๙ ที่ตอนกลางของประเทศเวียดนาม ขณะนั้นฝรั่งเศสได้ปกครองเวียดนามแล้วถึง ๔๓ ปี การตกอยู่ภายใต้อาณานิคมสร้างแรงบีบคั้นไม่เฉพาะเรื่องชาตินิยม แต่เป็นช่วงเวลาที่พระพุทธศาสนาถูกบีบคั้นมากจากประเทศเจ้าอาณานิคม ศาสนาคริสต์ นิกายโรมันแคทอลิกที่ฝรั่งเศสพยายาม “นำเข้า” ทั่วๆ ไป มิได้รับการสยบยอมจากชาวเวียดนาม มีบรรยากาศแห่งการต้องการเป็นอิสราภาพต้องการปฏิวัติให้หลุดออกจากการถูกรอบงำโดยประเทศฝรั่งเศส ชาวเวียดนามถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นเอกลักษณ์สำคัญประการหนึ่งของประเทศเวียดนาม จึงมีความกระตือรือร้นในการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมของประเทศในช่วงที่ฝรั่งเศสปกครองอยู่ ๗๑ ปี ชาวเวียดนามได้ลุกฮือต่อต้านบ่อยครั้ง และความรู้สึกในทางชาตินิยมก็รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ แต่ฝรั่งเศสก็ปราบปรามอย่างรุนแรงเช่นกัน ฝรั่งเศส ส่งเสริมศาสนาคริสต์ นิกายโรมันแคทอลิกไปพร้อมๆ กับจำกัดและลดทอนความเจริญเติบโตของพระพุทธศาสนา ความเสื่อมของพระพุทธศาสนาปรากฏอย่างชัดเจนจนมีการคาดการณ์ ว่าในตอนกลางพุทธศตวรรษที่ ๒๕ พระพุทธศาสนาในเวียดนามจะอันตรายานไป โดยสิ้นเชิง^{๖๓}

การสู้รบระหว่างฝรั่งเศสกับเวียดนามเกิดขึ้นบ่อยครั้ง จนในที่สุดเวียดนามเป็นฝ่ายชนะ เมื่อยึดค่ายเดียนเบียนฟูของฝรั่งเศสได้สำเร็จ ประเทศเวียดนามจึงได้อิสราภาพและแบ่งเป็น ๒ ประเทศที่เส้น ขนานที่ ๑๗ โดยแบ่งเป็น ประเทศเวียดนามเหนือปกครองแบบคอมมิวนิสต์และประเทศเวียดนามใต้ปกครองแบบทุนนิยม ในปี พ.ศ.๒๔๙๘ นับเป็นปฐมบทของการสู้รบครั้งใหม่

ในเวียดนามใต้ โง่ ดินห์ เตียม ได้ยึดอำนาจและสถาปนาตนเองขึ้นเป็นประธานาธิบดีคนแรกของสาธารณรัฐเวียดนาม ภายใต้การสนับสนุนของสหรัฐอเมริกา โง่ ดินห์ เตียม เป็นแคทอลิกที่เคร่งครัด ถือพรหมจรรย์ ครองตนเป็นโสด โง่ ดินห์ เตียม และพวกพ้องโดยเฉพาะน้องชายและน้องสะใภ้ คือโง่ ดินห์ นู และภรรยา คือ มาตาม นู ซึ่งเป็นแคทอลิกแบบสุดโต่ง มีบทบาททางการเมืองสูงยิ่ง ในช่วงปีเดียวกันนั่นเอง ดิซ นัท ฮันท์ ได้รับมอบหมายให้เป็นบรรณาธิการวารสาร “Vietnamese Buddhism” ซึ่งเป็นวารสารของพุทธสมาคมสากลเวียดนาม เป็นวารสารที่มีจุดยืนเพื่อประกาศแนวนโยบายชาตินิยม และบำเพ็ญประโยชน์สงครามยังไม่จบสิ้นมิใช่กับต่างชาติ หากชาว

^{๖๓} ภฤศ ปฐมทัศน์ และพงพันธ์ ชุ่มใจ, “ชีวิตมีชีวา (live, Alive) : ปาฐกถาธรรมที่เชียงใหม่ โดยท่าน ดิซ นัท ฮันท์”, **ประเทศไทย**, วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๐, หน้า ๓ - ๔.

พุทธในเวียดนามต้องต่อสู้กับการบีบบังคับยัดเยียดให้ชาวเวียดนามเปลี่ยนศาสนาเป็นคริสต์ อีกทั้งกดขี่ชาวพุทธอย่างมากจนในที่สุดเกิด “วิกฤติชาวพุทธ” ขึ้นมีเหตุการณ์ที่สำคัญ คือ พระภิกษุ ดิซ กวาง ดิก อายุ ๗๒ ปี เผาตนเอง(self-immolation) ถึงแก่กรรมภาพทำให้วิกฤติการณ์ในเวียดนาม กลายเป็นจุดสนใจของคนทั่วโลกนี้เป็นประเด็น “พระพุทธรูปศาสนาเพื่อสังคม” ที่สำคัญเหตุการณ์นี้ เกิดขึ้นเมื่อ ดิซ นัท ฮันห์ สอนวิชาพระพุทธศาสนาที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบียสหรัฐอเมริกา ประเด็น คำถามที่เกิดขึ้น คือ “การกระทำนี้เป็นการละเมิดศีลข้อที่ ๑ ของพระพุทธศาสนาหรือไม่” ดิซ นัท ฮันห์ เขียนอธิบายแก่สาธุคุณ มาร์ติน ลูเธอร์คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr.) ว่าการกระทำของท่าน กวาง ดิก มิใช่การฆ่าตัวตาย “คนที่ฆ่าตัวตายคือคนที่เต็มไปด้วยความสิ้นหวังจนไม่อาจดำรงชีวิต ได้อีกต่อไป ข้าพเจ้ารู้ว่าท่าน กวาง ดิก รักชีวิต และต้องการให้เพื่อนของท่านและสรรพสัตว์ทั้งหลาย สามารถดำรงชีวิตอย่างสันติ ” ท่านอธิบายว่าพระภิกษุที่เผาตัวตายเข้าถึงความจริงว่าร่างกายมิใช่ ตัวตน จึงเป็นอิสระมากพอที่จะใช้ร่างกายเพื่อส่งสารอันทรงพลังเปลี่ยนแปลงร่างกายเป็นคบไฟที่ฉายส่องความทุกข์ทรมานของชาวเวียดนามให้โลกได้รับรู้มีเพียงผู้ที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง ผู้ที่เห็นถึงปรมาตมิตอย่างลึกซึ้งเท่านั้นที่สามารถทำเช่นนี้ได้พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมในทัศนะของ ดิซ นัท ฮันห์ นั้นแน่นอนว่าได้รับอิทธิพลจากอุดมการณ์ พระโพธิสัตว์ ผู้เข้าใจปรมาตมิตอย่างลึกซึ้ง ปราศจากความยึดมั่นในตัวตน จึงสามารถอุทิศร่างกายของตนเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้นี้ คือ “ความรักในการกระทำ”(Love in Action) ซึ่งมีได้เป็นเพียง “หน้าที่ ” ตามหลักมนุษยนิยมของ ขงจื้อเท่านั้นแต่ลึกซึ้งไปกว่านั้น คือ เป็น “ความเข้าใจ” และ “ความเต็มใจ” ที่จะกระทำเพื่อเพื่อนมนุษย์อีกทั้งไม่ยึดมั่นในผลของการกระทำ พระโพธิสัตว์ย่อมรู้ว่า จะ “มีความสุขในการเดินทาง” ในโลกแห่งการเกิดการตาย (Saha World) ได้อย่างไร ท่านอธิบายว่า “เราทำอะไรหลายอย่าง เป็นต้นว่าจัดอบรมภาวนาสั่งสอน สัมผัส ทำงานกับนักโทษด้วยใจอิสระเสรีภาพและเบิกบานแทนที่จะถูกพันผูก ด้วยความคิดว่าจะประสบความสำเร็จหรือบรรลุขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นการเข้าถึงความจริงที่ท่านไม่ยอมยก เรียกว่าการเสียสละเพราะ “บางทีพวกท่าน (ภิกษุที่เผาตัวตาย) อาจไม่ได้คิดว่าเป็นการเสียสละ (Sacrifice) ท่านเหล่านี้ อาจคิดว่าการกระทำนี้เป็นธรรมชาติอย่างที่สุดประดุจการหายใจ “เมื่อฉัน ได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ในเวียดนาม ฉันพบว่าพระพุทธศาสนาช่วยให้คนรอดพ้นวิกฤตมาแล้วหลาย ครั้ง ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ใช้ความรุนแรงเลย ในขณะที่การเข้าร่วมกับพรรคคอมมิวนิสต์ ฉันอาจต้องจับปืน แม้ว่าจะไม่อยากฆ่าใครเลยก็ตาม ดังนั้น ฉันจึงพยายามอยู่เสมอที่จะทำให้พุทธศาสนาสามารถรับใช้ สังคมได้จริง ๆ”^{๒๔}

^{๒๔} วิรตี ศรีอ่อน, บทความพิเศษ : ตามรอยทาง ดิซ นัท ฮันห์ จากสานติในเรือนใจ สู่สันติภาพบนผืนโลก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.sarakadee.com./2007/09/16/Thich-nhut-hanh/2, [๒๐ มกราคม ๒๕๖๐]

ดิช นัท ฮันท์ เห็นว่าพระพุทธศาสนามีอาจแยกจากชีวิตได้ การปฏิบัติธรรมมิได้หมายถึง การปลีกตัวออกจากกิจวัตรประจำ หากควรผสมให้กลมกลืนกับทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม การทำงาน ล้วนเป็นโอกาสแห่งการเจริญสมาธิภาวนาทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาที่สัมพันธ์กับชีวิตและ สังคมอย่างแนบแน่นดังกล่าว ท่านเรียกว่า “Engaged Buddhism” หรือ “พุทธศาสนาเพื่อสังคม” ซึ่งเป็นแนวคิดที่แพร่หลายในปัจจุบัน^{๖๕} มีอยู่ช่วงเดียวเท่านั้นที่ท่านได้บวชเป็นพระแล้ว และท่านรู้สึก ว่าอยากลาสิกขา ในช่วงขณะนั้นได้เห็นว่ามีพระผู้ใหญ่รอบข้างท่านไม่ได้ฝึกปฏิบัติอย่างที่ท่านได้สอนไว้ ในขณะที่ท่านก็มีความทุกข์ ความรุนแรง ความอยุติธรรมมากมายในสังคม พระผู้ใหญ่เหล่านั้นก็ได้ พุทถึงความกรุณา ถึงความไร้ความรุนแรง ความเป็น อนัตตา แต่ในจริงๆ แล้วท่านก็ไม่ได้ทำอะไรให้ ความทุกข์ทรมานเหล่านั้นได้ลดน้อยลง “แต่ด้วยเรื่องคำสอน และคำแนะนำจากรุ่นพี่ทำให้ท่าน สามารถที่จะลาสิกขาเพื่อไปเข้าร่วมกับพรรคคอมมิวนิสต์ ดังนั้นสิ่งที่ดึงดูดใจ ในชีวิตนักบวชทำให้หยุด การเป็นพระ มิใช่ผู้หญิงสวย แต่เป็นอุดมการณ์ต่างๆ” ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่าได้เรียนรู้ ว่า พระพุทธศาสนาได้ช่วยผู้คนและได้รอดพ้นช่วงวิกฤตมาได้หลายๆ ครั้งและวิธีเหล่านั้นก็เป็นวิธีที่ไร้ ความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง และหากต่อสู้เพื่อพรรคคอมมิวนิสต์ ท่านก็ต้องถือปืน ถึงแม้ว่าเธอจะไม่ อยากถือปืน และฆ่าคนอื่นแต่เธอจะต้องทำ ดังนั้นในช่วงชีวิตของท่าน ท่านก็พยายามอยู่เสมอใน การที่จะทำให้พระพุทธศาสนาสามารถรับใช้สังคมได้

ท่าน ดิช นัท ฮันท์ มีความคิดว่า พุทธศาสนาต้องรับใช้สังคม หรือพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Engaged Buddhism) จะมิวัเจริญสติเจริญภาวนาอยู่ในวัดอย่างเดียวไม่ได้ ท่านจึงช่วยเหลือผู้คน และสังคมด้วยวิถีแห่งสติและสันติตามแนวทางพระพุทธศาสนา แต่กลับถูกผู้นำองค์กรชาวพุทธและ รัฐบาลเวียดนามต่อต้านเป็นอย่างมาก^{๖๖} ท่าน ดิช นัท ฮันท์ ได้บวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนาในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ และเพียง ๘ ปีต่อมาท่านได้เป็นผู้ก่อตั้งสำนัก “อันกวาง”(An Guang Buddhist Institute) ซึ่งได้ กลายมาเป็นศูนย์พระพุทธศาสนาชั้นแนวหน้าของเวียดนามใต้^{๖๗}

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ท่านได้รับเสนอทุนจาก มหาวิทยาลัย พรินซ์ตัน เพื่อศึกษาศาสนา เปรียบเทียบ ท่านจึงเดินทางไปศึกษายังสหรัฐอเมริกา หนึ่งปีต่อมาท่านได้รับทุนจากมหาวิทยาลัย โคลัมเบีย แต่ท่านตัดสินใจเดินทางกลับเวียดนามเพื่อสานต่อแนวคิดเรื่องพระพุทธศาสนารับใช้สังคม โดย

^{๖๕} นันทธันต์ จิตประภัสสร, “พุทธศาสนากับการเยียวยาการเมืองและธุรกิจ”, *หนังสือพิมพ์ธรรมลีลา*, ฉบับที่ ๘๐, เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้า ๑๓.

^{๖๖} สุทธาสินี จิตรกรรมไทย, “ประวัติ และปฏิปทา ท่านดิช นัท ฮันท์”, *หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน*, ๒๙ พ.ศ. ๒๕๕๐, ปีที่ ๓๐, ฉบับที่ ๑๐๖๗, หน้า ๓๓.

^{๖๗} ดิช นัท ฮันท์, *สันติภาพทุกอย่างก้าว*, (กรุงเทพฯ: พรีมาเขต พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), บรรณาธิการ, หน้า ๑๕.

ตั้งโรงเรียนเยาวชนรับใช้สังคมและพัฒนางานสงฆ์ด้วยการสอน และข้อเขียนในสถาบันพุทธศาสนา
ชั้นสูง^{๖๘}

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ท่าน ดิช นัท ฮันท์ พร้อมด้วยคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยพุทธศาสนา
แวนฮันท์(Van Hanh Buddhist University)^{๖๙} พร้อมกับเหล่านักศึกษาในเวียดนามร่วมกันก่อตั้ง
โรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (Youth of Social Service) ซึ่งหนังสือพิมพ์อเมริกันให้ชื่อว่า “พีช
พันธ์สันติภาพน้อยๆ” (Little Peace Corps) ทีมของคนหนุ่มสาวได้มุ่งสู่ชนบทเพื่อจัดตั้งโรงเรียน
และศูนย์อนามัย และรื้อฟื้นการถูกโจมตีด้วยระเบิด ในยุคที่กรุงไซ่ง่อนล่มสลาย มีพระ แม่ชี และนัก
สังคมสงเคราะห์หนุ่มสาวมากกว่าหนึ่งหมื่นคนได้ เข้าร่วมพันธะการทำงานครั้งนั้น ในปีเดียวกันท่าน
ได้จัดตั้งสำนักพิมพ์ที่กลายเป็นสำนักพิมพ์ที่มีชื่อเสียงใน เวียดนาม คือสำนักพิมพ์ลาบอย (La Boi
Prees) ในหนังสือของท่าน และในฐานะของหัวหน้าบรรณาธิการของ สิ่งพิมพ์อย่างเป็นทางการของ
โบสถ์ ยูนิไฟ บูดดิสม์ (Unified Buddhist Church) ท่านได้เรียกร้องสมานฉันท์ระหว่างพรรคที่ก่อ
สงครามในเวียดนาม ด้วยเหตุนี้ข้อเขียนของท่านถูกสั่งห้ามเผยแพร่จากรัฐบาลตรงข้ามทั้งสองฝ่าย^{๗๐}

วัตถุประสงค์ของการสร้างโรงเรียนเพื่อซ่อมแซมสังคมจากความเสียหายของสงคราม
นักเรียนของโรงเรียนจะถูกส่งไปช่วยเหลือประชาชนในหมู่บ้านต่างๆในเรื่องหลักๆ ๔ เรื่อง คือ
สุขอนามัย การจัดระเบียบการศึกษาและการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สิ่งสำคัญคือการสร้างความสัมพันธ์
กับประชาชนในหมู่บ้านซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก ทั้งนี้เพราะชาวบ้านได้รับประสบการณ์อันสอนให้เขา
หวาดระแวงทั้งจากรัฐบาลและจากคนอเมริกัน ดิช นัท ฮันท์ ใช้เวลาในช่วงสุดสัปดาห์ที่หมู่บ้านต่างๆ
เวลาที่เหลืออยู่ ท่านสอนหนังสือและเขียนหนังสือที่สถาบันพุทธศาสตร์ชั้นสูง (Institute of Higher
Buddhist Studies) ที่ท่านร่วมก่อตั้งในไซ่ง่อน เป็นการบ่งบอกถึงแนวคิดของท่านว่าการกระทำและ
ปัญญาต้องก้าวไปด้วยกัน (Action and Wisdom Must Go Together) การศึกษามีได้เป็นไปเพื่อ
เก็บความรู้แต่เพียงความเข้าใจของเราให้ลึกซึ้งขึ้น “ความเข้าใจของเราย่อมลึกซึ้งขึ้นโดยลำดับเมื่อ
เรานำไปปฏิบัติ”^{๗๑}

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่าน ดิช นัท ฮันท์ ก็ได้จัดตั้งคณะเทียบหิน (The Sanga of
Interbeing) ไปพร้อมกับโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (the School of Youth for Social
Services หรือ SYSS) ซึ่งต่อมากลายเป็นสาขาหนึ่งของมหาวิทยาลัยแวนฮันท์ ที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อ

^{๖๘} ดิช นัท ฮันท์, **รักแท้**, (กรุงเทพมหานคร : สายธุรกิจการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๙๕.

^{๖๙} ดิช นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, (กรุงเทพมหานคร : ปริมาชาติ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓.

^{๗๐} ดิช นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, (กรุงเทพมหานคร : ปริมาชาติ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖.

^{๗๑} หิมพรรณ รักแต่غام, “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมศึกษาจากแนวคิดและชีวิตของ ดิช นัท ฮันท์”,
วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, Journal of Humanities and Social Sciences, Vol.4, (๒๒ ม. ค.
๒๕๕๙), หน้า ๗.

การศึกษาด้านพุทธศาสนาในระดับสูง) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำพุทธศาสนาช่วยเหลือและฟื้นฟูคุณภาพชีวิต ดิซ นัท ฮันท์ เรียกการนำพุทธศาสนาปฏิบัติในแนวทางนี้ว่า เป็นการฝึกปฏิบัติ “พุทธศาสนาเพื่อสังคม” (Engaged Buddhism) โดยยึดหลักสันติวิธี ซึ่งมีหัวใจสำคัญอยู่ที่ “การเป็นหนึ่งเดียวกัน” หมายถึงความรักที่ไม่แบ่งแยก ไม่มี “ฉัน” หรือ “เธอ” กล่าวให้ง่ายคือ เราต่างเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน^{๗๒}

ในปี พ.ศ.๒๕๐๙ เช่นกัน ด้วยการกระตุ้นจากพระสภธรรมิกของท่าน ท่านจึงได้รับนิมนต์จาก Fellowship of Reconciliation and Cornell เดินทางมาอเมริกาเพื่อบรรยายให้พวกเราได้รับรู้ถึงความปรารถนา และความเจ็บปวดของมวลชนส่วนใหญ่ผู้ไร้สิทธิไร้เสียงของเวียดนาม^{๗๓}

ดิซ นัท ฮันท์ เริ่มตระหนักว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการต่อสู้เพื่อสันติภาพ การช่วยเหลือชาวบ้านในเชิงสังคมสงเคราะห์ การเยียวยารักษาพยาบาลผู้คนที่บาดเจ็บ การสร้างโรงเรียนหรือชุมชนที่ต้องแตกสลายเพราะระเบิดจากสงครามนั้นก็จำเป็นอยู่ แต่มีวิธีการอื่นใหม่ที่จะทำให้สันติภาพได้บังเกิดอย่างแท้จริงมากกว่าการสร้างใหม่เพื่อที่จะถูกทำลายครั้งแล้วครั้งเล่า หลังจากใช้ความพยายามมากมายในการยุติสงครามเวียดนาม ดิซ นัท ฮันท์ พบว่า “รากของสงครามมิได้อยู่ในเวียดนาม เพื่อไปถึงต้นกำเนิดของสงคราม จึงเดินทางไปสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. ๑๙๖๖ วัตถุประสงค์ของท่าน คือ เพื่อแจ้งแก่ชาวอเมริกันว่าสงครามทำลายอย่างไรแก่ชาวเวียดนามและส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือเพื่อสันติภาพ” ในการบรรยายปัญหาของสงครามเวียดนามที่สหรัฐอเมริกา มีชายหนุ่มคนหนึ่งลุกขึ้นถามท่านว่า “พระคุณเจ้าทำอะไรอยู่ที่นี่ ท่านควรอยู่ในเวียดนามตอนนี้ต่อสู้กับศัตรู ท่านตอบว่า “อาตมาคิดว่ารากของสงครามอยู่ที่นี้ (สหรัฐอเมริกา) เพราะเหตุนี้ อาตมาจึงมาที่นี่^{๗๔} การแก้ปัญหาที่อยู่ในระนาบวิธีคิดเดียวกับการสร้างปัญหาย่อมไม่อาจแก้ปัญหาได้เพราะไม่ได้ไปถึงต้นเหตุของปัญหา ดิซ นัท ฮันท์ จึงเปลี่ยนแนวการทำงานจากการพยายามฟื้นฟูบูรณะประเทศ ในแง่ของการทำงานในประเทศเวียดนามมาเป็นการรณรงค์ “หยุด” สงครามด้วยการปลุกจิตสำนึก ของคนอเมริกันให้เห็นภัยของสงคราม ท่านได้เป็นองค์ปาฐกอธิบายให้ชาวอเมริกันเข้าใจสภาพที่เกิดขึ้น ในประเทศเวียดนามรวมทั้งเรียกร้องสันติภาพให้ประเทศ ท่านได้เข้าพบผู้นำทางศาสนาและการเมืองในสหรัฐอเมริกาหลายท่านเพื่อขอแรงสนับสนุนการทำงานเพื่อ

^{๗๒} วิรตี ศรีอ่อน, บทความพิเศษ : ตามรอยทาง ดิซ นัท ฮันท์ จากศานติในเรือนใจ สู่อันติภาพบนผืนโลก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.sarakadee.com./2007/09/16/Thich-nhut-hanh/2 [๒๓ มกราคม ๒๕๕๙], หน้า ๔.

^{๗๓} ดิซ นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, (กรุงเทพมหานคร : ปริมาyard พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗.

^{๗๔} ทิมพรรณ รักแตงาม, “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคมศึกษาจากแนวคิดและชีวิตของ ดิซ นัท ฮันท์”, วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, Journal of Humanities and Social Sciences, Vol.4, (๑ ก.พ. ๒๕๕๙), หน้า ๘.

สันติภาพ เช่น บาทหลวงโทมัส มอร์ดัน วุฒิสมาชิกวิลเลียม ฟูลไบรท์ ผู้ต่อต้านสงคราม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหมของสหรัฐอเมริกา โรเบิร์ต แมคนามารา เป็นต้น รวมทั้ง มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ การเจรจากับผู้มีอำนาจในรัฐบาล นักการเมืองระดับสูงและผู้มีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกาตลอดจนได้บรรยายให้ประชาชนอเมริกัน^{๗๕}

ด้วยการกระตุ้นให้ผู้คนไม่ว่าชนชาติใดก็ตามเห็นถึงความสำคัญของสันติภาพ ท่านตระหนักว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการในการต่อสู้เพื่อสันติภาพ เพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุการสนับสนุนในการทำสงครามและมุ่งเน้นสันติภาพ โดยปลุกจิตสำนึกให้เห็นความสำคัญของสันติภาพต่อคนทั่วโลก^{๗๖}

ดิช นัท ฮันท์ เป็นผู้ตกงานในเรื่องพุทธประวัติทั้งฝ่ายมหายานและเถรวาท ดังที่กล่าวมาข้างต้นว่า ท่านตระหนักว่าจุดยืนของพุทธศาสนามีได้อยู่ที่การสนับสนุนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่จับอาวุธห้าห้ากัน หากอยู่ที่การเสนอทางออกอย่างสันติ โดยมีความเมตตาต่อทั้งสองฝ่าย แม้นั้นจะหมายถึงการถูกเข้าใจผิดจากทั้งสองฝ่ายก็ตาม และขณะที่ผู้คนกำลังเดือดร้อนจากภัยสงครามและความยากจน ชาวพุทธไม่ควรเอาแต่นั่งภาวนาหรือแผ่เมตตาอยู่แต่ในมุ้ง หากควรออกไปช่วยเหลือคนเหล่านั้น โดยพร้อมร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเขาแต่สิ่งที่ต้องทำควบคู่กับการปฏิบัติการทางสังคม คือ การเจริญสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตบังเกิดความสงบ มีสติ เปี่ยมด้วยกรุณาและมีปัญญาสว่างแจ้ง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดทั้งประโยชน์ท่านและประโยชน์ตนอย่างแท้จริง^{๗๗}

วิธีการต่อสู้ เพื่อแก้ปัญหาเพื่อสันติภาพที่ต้นตอ คือหยุดการสนับสนุนสงครามและมุ่งเน้นสันติภาพ โดยปลุกจิตสำนึกต่อคนทั่วโลก กระทั่ง มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr.) ได้เสนอชื่อท่านเพื่อเข้ารางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ (Noble Peace Prize) เมื่อพ.ศ. ๒๕๐๗^{๗๘}

ข้าพเจ้าไม่เห็นว่าจะมีผู้ใดอื่นที่สมควรต่อการรับรางวัลโนเบล ยิ่งกว่าภิกษุผู้อ่อนโยนจากเวียดนามรูปนี้^{๗๙} ท่าน ดิช นัท ฮันท์ มีผลงานประพันธ์หนังสือธรรมะชื่อดังระดับโลกหลายเล่มดังนี้

๑. ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ
๒. สันติภาพทุกอย่างก้าว
๓. ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐที่สุด

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

^{๗๖} ธรรมปฎิโย และจิตตวชิระ, เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราชญ์แห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๒๕๕๙), หน้า ๕๐.

^{๗๗} พระไพศาล วิสาโล, “มองอย่างพุทธ”, หนังสือพิมพ์มติชน, (๒๕ ก.พ. ๒๕๕๐), หน้า ๖.

^{๗๘} ดิช นัท ฮันท์, กลัว.. fear, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖๑.

^{๗๙} ดิช นัท ฮันท์, ศานติในเรือนใจ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกลด์คิมทอง, ๒๕๓๗), หน้า ๙.

๔. ศานติในเรื้อนใจ
๕. เดิน วิถีแห่งสติ (Walking Meditation)
๖. ทางกลับคือการเดินทางต่อ
๗. กุญแจเซน
๘. ดวงตะวันดวงใจฉัน
๙. สายน้ำแห่งความกรุณา
๑๐. วิถีแห่งบัวบาน
๑๑. คีอเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่ (เล่ม ๑-๒)
๑๒. ด้วยปัญญาและความรัก
๑๓. เธอคือศานติ
๑๔. ศาสตร์แห่งความเข้าใจ
๑๕. พุทธศาสนาในอนาคต
๑๖. อานาปานสติศาสตร์
๑๗. พระสูตรธรรม ๘ ประการสำหรับมหาบุรุษ
๑๘. เพชรตัดทำลายมายา (The Diamond That Cuts Through Illusion)
๑๙. กุหลาบประดับดวงใจ
๒๐. ดอกบัวในทะเลเพลิง

๓.๒.๑ ภาวะผู้นำของ ดิซ นัท ฮันท์

๑) ดิซ นัท ฮันท์ เป็นกลุ่มผู้นำที่มีบทบาทอิทธิพลต่อประชาชนในประเทศเวียดนาม ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ได้มีชาวพุทธกว่า ๖๐,๐๐๐ คนเดินขบวนเพื่อต่อต้านรัฐบาล โง่ ดินห์ เดียม ในเวียดนามใต้จน รัฐบาลโง่ ดินห์ เดียม พ่ายแพ้ส่งผลทำให้บางแห่งที่เป็นพระพุทธรูปได้รับการฟื้นฟูอีกครั้งนี้และในช่วงปี ๑๕๑๐ ซึ่ง ดิซ นัท ฮันท์ พร้อมคณะผู้ติดตามราว ๒๐๐ คน อันประกอบด้วยคณะภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี และฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่มาจากฝรั่งเศส และสหรัฐฯ ข้อตกลงกับรัฐบาลคอมมิวนิสต์ในการเดินทางมาในครั้งนี้ คือการเผยแพร่การฝึกปฏิบัติธรรมให้กับคนรุ่นใหม่ในเวียดนามเป็นเวลา ๓ เดือนตามความต้องการความตั้งใจที่ประชาชนให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ดิซ นัท ฮันท์ ได้ชื่อว่าเป็นนักปรัชญาด้านพระพุทธศาสนา เป็นกวี และนักเขียน ซึ่งมีโครงการที่จะจัดตั้งศูนย์วิปัสสนาพุทธศาสนาในเวียดนาม โดย ดิซ นัท ฮันท์ ประสงค์ที่จะขจัดความลึกลับสงสัยและความหวาดกลัวของรัฐบาลเวียดนาม เกี่ยวกับการตั้งสถานปฏิบัติธรรมและคำสอนของท่าน

๒) ดิซ นัท ฮันท์ เป็นผู้นำ แนะนำทำงานด้านความร่วมมือระหว่างพุทธมหายานและหินยานในประเทศ และตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคมเพื่อรักษาสังคมที่เสียหายจากสงครามสานต่อแนวคิดเรื่องพุทธศาสนาที่ผูกสัมพันธ์กับสังคมและพัฒนาวงการสงฆ์ด้วยการสอนและเขียนในสถาบันพุทธศาสนา ขั้นสูง เป็นการบ่งบอกถึงแนวคิดของท่านว่าการกระทำและปัญญาต้องก้าวไปด้วยกัน และจัดตั้งคณะเทียบหิน นอกจากนี้ท่านยังมุ่งส่งเสริมสนับสนุนแนะนำสั่งสอนให้ประชาชนมุ่งปฏิบัติธรรมในหมู่บ้านพลัมในประเทศต่างๆ

๓) ดิซ นัท ฮันท์ แม้ว่าจะถูกลี้ภัยไปประเทศฝรั่งเศส จากความรู้ประสบการณ์ของท่าน และศรัทธาศาสนาได้จัดตั้ง "หมู่บ้านพลัม" (Plum Village) ขึ้น เพื่อเป็นชุมชนแบบอย่าง การปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัท ๔ ที่เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ในชุมชนปฏิบัติธรรม เผยแผ่ คำสอนของศาสนาไปทั่วโลก เป็นผู้ส่งเสริมเพื่อสันติภาพให้กับสังคมโลก เพื่อให้สังคมกับศาสดาดำเนินไปอย่างควบคู่กันเพื่อความสงบสุขของผู้ปฏิบัติและสังคมโลก นอกจากนี้แล้วจะพบว่าท่านเป็นผู้ที่อยู่เบื้องหน้าในการก่อตั้งสถานที่สำหรับการศึกษาตามแนวพุทธในเวียดนามและแม้จะถูกลี้ภัยแต่ก็ยังสนับสนุนอุดมการณ์ดังกล่าวอยู่ทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลังของความสำเร็จในการฟื้นฟูศาสนาในเวียดนามและสันติภาพของชาวพุทธในเวียดนามตามเป้าหมายของประชาคม^{๘๐}

๓.๒.๒ คุณลักษณะภาวะผู้นำของ ดิซ นัท ฮันท์

๑. ด้านศรัทธาเป็นผู้มีศรัทธาต่อหน้าที่ของตนและเป็นศรัทธาจากผู้ได้บังคับบัญชาหรือบุคคลทั่วไปเมื่อพบเห็นผู้นำต้องมีศรัทธาต่อสิ่งที่กำลังยึดถือปฏิบัติ ผู้นำต้องรักและศรัทธาในหน้าที่ของตนก่อนจึงจะนำเสนอสิ่งอิทธิพลต่อผู้ได้บังคับบัญชาและสามารถฟังพาได้และสามารถที่จะสะท้อนความเป็นตัวเองนี้สู่ภายนอกให้กระจ่างได้ตั้งกระจ่างเงาซึ่งท่านได้มีในผู้ศรัทธาต่อการสั่งสอนของท่านในช่วงการก่อตั้งด้านความร่วมมือระหว่างพุทธมหายานและหินยานในประเทศและตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคม ซึ่ง ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เป็นกลุ่มผู้นำที่มีบทบาทอิทธิพลต่อประชาชนในประเทศเวียดนามช่วงปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ได้มีชาวพุทธเรียกร้องสันติภาพประท้วงรัฐบาลประธานาธิบดี โง ดินห์ เดียม ในช่วงปี ๒๕๑๐ ซึ่ง ท่านพร้อมคณะผู้ติดตามอันประกอบด้วยคณะภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี และฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่มาจากฝรั่งเศสและสหรัฐฯ ที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศสเป็น ชุมชนปฏิบัติธรรม มีทั้งสิ้น ๑๒ แห่ง อยู่ในประเทศฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน และเวียดนาม นอกจากนี้มีกลุ่มปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์ (สังฆะ) กระจายอยู่หลาย

^{๘๐} ปิยะนันต์ จันทร์แหกหล้า, “ศึกษาบทบาทความเป็นภาวะผู้นำทางสังคม ศาสนาของ ดิซ นัท ฮันท์”, งานศึกษาวิจัย, (สถาบันวิชาการไทยวิจัยพัฒนาการจัดการ), หน้า ๑๐ – ๑๑.

ประเทศทั่วโลก เกือบหนึ่งพันกลุ่มเป็นตัวชีวิตที่สำคัญของประชาชนที่มีต่อศรัทธาในภาวะผู้นำของ ดิซ นัท ฮันท์

๒. ด้านสติ ระลึกตนเองเสมอ ตื่นตัวอยู่เสมอไม่ประมาทหรือการกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน แนวการปฏิบัติของ ดิซ นัท ฮันท์ จะต้องรู้สติ รู้จิต รู้การกระทำ ปัจจุบันในการดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองการมีสมาธิจดจ่อกับงานดังคำสอน ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวว่า “สติจะต้องผูกพัน เมื่อมีการเห็น จะต้องลงมือกระทำเราจะต้องมีสติระลึกปัญหาที่แท้จริงของโลกและด้วยสตินี้เอง เราจึงจะรู้สิ่งที่ต้องทำและไม่ต้องทำและที่ที่จะต้องให้ความช่วยเหลือ” สติเป็นพลังแห่งความตระหนักรู้และรู้สึกตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ เป็นการเฝ้ามองอย่างลึกซึ้งในทุกขณะของชีวิตประจำวัน การดำรงสติเป็นการดำรงชีวิตอยู่อย่างแท้จริง ดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะและกับทุกสิ่งที่รายล้อมเรา รวมทั้งกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ เราสามารถโน้มนำกายและจิตให้ผสานสอดคล้องในขณะที่เรากำลังงาน ขับรถ หรือ อาบน้ำยามเช้าในหมู่บ้านพลัม เราทำกิจวัตรต่างๆเหมือนกับที่เราอยู่กับบ้าน เช่น เดิน นั่ง ทำงาน รับประทานอาหาร เป็นต้น แต่ที่เราเรียนรู้ที่จะทำกิจวัตรต่างๆด้วยลมหายใจแห่งสติด้วยการตระหนักรู้ ในทุกขณะ เราฝึกสติทุกๆขณะตลอดทั้งวันและไม่เพียงแต่ในห้องปฏิบัติสมาธิภาวนาเท่านั้น แต่ยังปฏิบัติในครัว ในห้องน้ำ ในห้องพักและระหว่างทางเดินด้วย

๓. ด้านทักษะปัญญา ผู้นำจะต้องเป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาด มีทักษะในการคิด มีความคิดสร้างสรรค์มีความรู้เกี่ยวกับงานสามารถที่จะจัดการบริหารงานองค์การและมีทักษะทางสังคม พบว่า ดิซ นัท ฮันท์ ได้บรรพชาศึกษาพระธรรมคำสอนเมื่ออายุได้ ๑๖ ปี และอุปสมบทในอายุ ๒๓ ปี ด้วยความพยายามและโอกาสจะสามารถได้รับการเสนอทุนจากมหาวิทยาลัย พรินซ์ตัน เพื่อศึกษาศาสนาเปรียบเทียบจากนั้น ๑ ปี ได้รับทุนจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย แต่ท่านตัดสินใจเดินทางกลับเวียดนาม เพื่อกลับมาทำงานด้านความร่วมมือระหว่างพุทธมหายานและหินยานในประเทศและตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคมเพื่อรักษาสังคม ที่เสียหายจากสงครามสานต่อแนวคิดเรื่องพุทธศาสนาที่ผูกสัมพันธ์กับสังคม และพัฒนางาน สงฆ์ด้วยการสอนและเขียนในสถาบันพุทธศาสนาชั้นสูง เป็นการบ่งบอกถึงแนวคิดของท่านว่าการกระทำและปัญญาต้องก้าวไปด้วยกันและจัดตั้งคณะเทียบหิน

๔. ด้านมีความสามารถที่จะสอนคนอื่นได้ผู้นำควรรู้วิธีมอบงานให้คนอื่นทำและมีความสามารถอธิบายวิธีการทำงานให้คนอื่นทำได้ด้วยด้วยความรู้ความสามารถทางศาสนาและสังคม โลก ทำงานประสานงานทำงานเพื่อช่วยฟื้นฟูพุทธศาสนา ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากสงคราม ทำงานรณรงค์สันติภาพและเขียนบทความด้านความร่วมมือระหว่างพุทธมหายานและหินยานในประเทศ และตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคมและการตั้งคณะเทียบหิน นำไปสู่การสร้างหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศสเป็น ชุมชนปฏิบัติธรรมมีทั้งสิ้น ๑๒ แห่ง อยู่ในประเทศฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน และเวียดนามนอกจากนี้ยังมีกลุ่มปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของท่าน กระจายอยู่หลายประเทศทั่วโลก เกือบ

หนึ่งพันกลุ่มเป็นตัวชี้วัดให้เห็นว่า ดิซ นัท ฮันท์ เป็นผู้ฝ่าทางสังคมศาสนาสามารถสอนสั่งพุทธศาสนิกชนให้ปฏิบัติธรรมตามแนวปฏิบัติ ของท่าน

๕. ด้านความเชี่ยวชาญในการเทศนา สนทนาอภิปรายปราศรัยในด้านหลักธรรมคำสอน ส่งผลทำให้ท่านมีกลุ่มปฏิบัติธรรมนอกจากหมู่บ้านพลัมต่างๆทั่วโลก ซึ่ง ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มีความรู้ความเข้าใจด้านภาษาอังกฤษอย่างดีทำให้มีพุทธศาสนิกชนเลื่อมใสศรัทธาท่าน เช่น ประเทศฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน เวียดนามไทย กลุ่มปฏิบัติธรรม ฯลฯ

๖. ด้านความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และปรับปรุงตนเองในการพัฒนาความสามารถ และทักษะในสิ่งที่ทำได้ดีสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์มีความมั่นใจในตนเองอดทนต่อความกดดันทั้งปวง และตั้งใจอย่างเต็มที่ต่อความรับผิดชอบที่ได้รับด้วย บริบทสภาพทางการเมืองเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศเวียดนามทำให้ประชาชนขาดโอกาสในการศึกษา ซึ่งผู้ที่ศึกษาจะต้องบรรพชาหรืออุปสมบทแต่ถึงอย่างไรก็ตามศาสนาพุทธกับถูกกีดกั้จากรัฐบาลเวียดนามที่ต้องการให้ประชาชนนับถือศาสนาคริสต์ แต่ด้วยความพยายามทำให้ ดิซ นัท ฮันท์ ได้เดินทางศึกษาที่สหรัฐอเมริกา พร้อมทั้งนำความรู้ด้านศาสนาเปรียบเทียบก่อตั้งองค์กรเพื่อฟื้นฟูศาสนาและช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสงคราม

๗. ด้านความกล้าหาญเป็นผู้ไม่กลัวความผิดพลาดเรียนรู้จากเคราะห์กรรมความล้มเหลวและวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะกลับมาตั้งต้นใหม่จากการเปลี่ยนแปลง ดิซ นัท ฮันท์ มีความกล้าในการต่อสู้เพื่อเสรีภาพสันติภาพในเวียดนามด้วยการเขียนบทความเพื่อสันติภาพ การร่วมกลุ่มพระสงฆ์เพื่อต่อต้านทางการเมืองในรัฐบาลประธานาธิบดี โง ดินห์ เดียม

๘. ด้านผู้ที่มีความสุขภาพเมตตากรุณา มีความสุขภาพกายวาจาเอาใจเขามาใส่ใจเรา เกิดความศรัทธาต่อประชาชนผู้พบเห็นหรือผู้ที่สนใจในหลักธรรมคำสอนจากการเทศนาทั้งนี้จากความคาดหวังในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากปัญหาสงครามการเมือง และต้องถูกลี้ภัยทางการเมืองไร้ซึ่งที่พักพิงและมีความทุกข์ต่างๆ ส่งผลทำให้เกิดการก่อตั้งหมู่บ้านพลัมนอกจากนี้แล้วจะสังเกตได้ว่าการบรรยายธรรม ดิซ นัท ฮันท์ จะมีความบุคลิกยิ้มแย้มแจ่มใสมีวาทศิลป์ในการพูดให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้ฟัง ลักษณะของการใช้น้ำเสียง ตัวอย่างประกอบนิทานในการบรรยายแต่ละครั้งก็จะปรับให้มีความเหมาะสมกับผู้ฟัง ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนามากยิ่งขึ้น^{๘๑}

^{๘๑} ปิยะนันต์ จันทร์แหกหล้า, “ศึกษาบทบาทความเป็นภาวะผู้นำทางสังคม ศาสนา ของดิซ นัท ฮันท์”, งานศึกษาวิจัย, (สถาบันวิชาการไทยวิจัยและพัฒนาการจัดการ), หน้า ๑๒ -๑๔.

๓.๒.๓ กระบวนการสร้างสันติภาพ

“หากเรามีสันติ หากเรามีความสุข เราจะสามารถแบ่งบานได้ดุจดังดอกไม้และทุกคนในครอบครัวของเรา ทว่าทั้งสังคมของเราจะพลอยได้รับประโยชน์จากสันติของเราด้วย” จากคำกล่าวตอนหนึ่งในหนังสือ **เธอคือสันติ : นำพาแห่งลมหายใจและรอยยิ้ม** ดิซ นัท ฮันท์ ได้กล่าวถึงสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาที่จะมี นั่นคือ สันติ แม้ชีวิตของเราจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความทุกข์ แต่ในอีกด้านหนึ่งของชีวิต ก็เปี่ยมไปด้วยสิ่งสวยงามมากมาย สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ที่ซุกซ่อนอยู่ภายในตัวเราอันนำมาซึ่งความสุขนั้น มันอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทุกกาลเวลา หากเราไร้ความสุข ไร้สันติแล้ว เรา่อมไม่สามารถจะแบ่งปันสันติ และความสุขนั้นแก่ผู้อื่นได้ ทั้งครอบครัว สังคม รวมไปถึงเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง ในทางกลับกันหากเรา มีความสุข มีสันติ เราก็จะสามารถยิ้มแย้มและแบ่งปันความสุขให้แก่บุคคลรอบข้างได้ ทุกคนทั้งทั้งสังคมย่อมได้รับความสุข ได้รับประโยชน์ตามไปด้วย สันติจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสามารถช่วยให้โลกนี้ของมนุษย์ น่าอยู่ยิ่งขึ้น สังคมโลกที่น่าอยู่สงบสุขนี้เอง เป็นเป้าหมายสำคัญหรือวัตถุประสงค์หลักของ หมู่บ้านพลัม (Plum Village) ของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ โดยในระยะแรก หมู่บ้านพลัมเป็นแหล่งพักพิงของผู้ลี้ภัย ในช่วงการปรับตัวก่อนเข้าสู่สังคมใหม่ ท่านมีความประสงค์จะสร้างชุมชนปฏิบัติธรรมขึ้นเพื่อรับใช้สังคมทั้งยังเป็นแหล่งพักพิงทางจิตวิญญาณสำหรับผู้คนที่เดือดร้อนและพึ่งปรารถนาความสงบภายในจิตใจในทัศนะของท่าน สงครามการกดขี่ทางการเมืองและเศรษฐกิจ ความอดอยาก และ อากาศเป็นพิษเหล่านี้ล้วนทำลายโลกมนุษย์ แต่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการผูกพันกับสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อเหนื่อยล้าจากการต่อสู้พวกเขาจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกันและความแข็งแกร่งเพื่อการเปลี่ยนแปลงและชีวิตที่ดีขึ้น ความแข็งแกร่งที่แท้จริงนั้นหาใช่ อำนาจ เงินทอง หรืออาวุธไม่ แต่คือความลุ่มลึกของความสงบสุขภายใน การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะเป็นวิถีปฏิบัติหนึ่งที่สามารถช่วยให้มนุษย์รู้จักบ่มเพาะ ความสงบสันติของตนเองด้วยความซัดแจ้ง มุ่งมั่น และอดทน อันเป็นผลจากการภาวนา หากเราสามารถบ่มเพาะความสงบแห่งตนได้เรา่อมสามารถก้าวข้ามชีวิตและเป็นเครื่องมืออันแท้จริงของสันติภาพโดยปราศจากความแตกต่างระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง กล่าวคือไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น ลดช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจน หยุดยั้งการแข่งขันทางอาวุธ รวมไปถึงความรักความเข้าใจที่เพื่อนมนุษย์พึงมีให้แก่กัน ที่สำคัญพวกเขาควรหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้งหรือสงคราม เพราะยิ่งเพิ่มความรุนแรง ความขัดแย้งก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น และไม่มีวันสิ้นสุด^{๘๒}

ท่านกล่าวว่า ในกระบวนการสันติภาพนั้นมีความโกรธ ความคับข้องใจและความเข้าใจผิดอยู่มากมาย คนในกระบวนการสันติภาพสามารถเขียนจดหมายประท้วงได้อย่างเสียบอบ แต่เขา

^{๘๒} พระครูประโชติรัตนนาร(ไพโรจน์ รัตนโชโต), “การศึกษาพัฒนาการของกระบวนการสู่สันติภาพในพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสนตรุษฎีบัณฑิต, หน้า ๕๘ – ๕๙.

กลับไม่มีทักษะในการเขียนจดหมายรัก เราต้องเรียนรู้ที่จะเขียนจดหมายถึงสมาชิกสภาและประธานาธิบดี เพื่อให้เขาปรารถนาที่จะอ่านและไม่โยนมันทิ้งไป วิธีการที่เราที่เราพูด ความเข้าใจของเรา ภาษาที่เราใช้ ไม่ควรทำให้คนหันหลังให้ ประธานาธิบดีก็คือคนเหมือนอย่างเราๆ ขบวนการสันติวิธีจะพูดด้วยถ้อยคำแห่งความรัก เพื่อแสดงถึงวิธีสู่สันติภาพได้หรือไม่ ฉันคิดว่ามันขึ้นอยู่กับผู้คนในขบวนการสันติภาพมีศานติสุขหรือไม่ หากเราไม่สงบสุขก็ทำอะไรเพื่อสันติไม่ได้ หากเราไม่สามารถยิ้มเราก็ไม่สามารถช่วยให้คนอื่นยิ้มได้ หากเราไม่สงบสุขเราก็ไม่สามารถแบ่งปันให้ขบวนการสันติได้ ฉันหวังว่าเราสามารถเสนอมติใหม่ๆ ให้แก่ขบวนการสันติได้ บ่อยครั้งขบวนการสันติถูกรุ่นไปด้วยความโกรธเคืองและความขัง ไม่ได้เล่นบทบาทที่เราคาดหวัง เราต้องการวิธีการที่สดใสของการมีศานติสุขของการสร้างสรรค์สันติภาพ นั่นคือเหตุที่ว่าทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญนักสำหรับที่เราจะฝึกสติ เพื่อที่แสดงหาวิธีการมองเพื่อที่จะเห็นและเพื่อที่จะเข้าใจ มันจะเป็นความมหัศจรรย์หากเราสามารถนำวิธีการมองโดยไม่แบ่งแยก ให้เกิดขบวนการสันติภาพ มันเป็นวิธีเดียวที่จะทอนความเกลียดชัง ความก้าวร้าว งานสันติภาพหมายถึง ความมีศานติสุขเป็นประการแรกสุด เราต้องฟังฟังซึ่งกันและกันเด็กๆของเรา ต้องฟังฟังเราเพื่ออนาคตของเขา^{๘๓}

๓.๒.๔ เจรจาสันติภาพ

ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชน เราสามารถที่จะสร้างบรรยากาศแห่งสันติภาพได้ โดยการ จัดกลุ่มเชื้อเชิญฝ่ายต่างๆเข้ามาร่วมปฏิบัติกับเรา หากในสังคมเรามีความรุนแรงมีความแตกแยกแบ่งแยกมีความโกรธเกลียดมากมาย สิ่งเหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงได้ ก็ต่อเมื่อเราฝึกปฏิบัติรับฟังอย่างลึกซึ้ง ใ้วาจาแห่งรัก ในฐานะที่เราเป็นชุมชนชาวพุทธ เราสามารถที่จะสร้างบรรยากาศเช่นนี้จัดให้มีการฝึกปฏิบัติ เกิดบรรยากาศแห่งความรักความเข้าใจ รับฟังอย่างลึกซึ้ง เชื้อเชิญกลุ่มที่มีความขัดแย้งต่อกันมาฝึกปฏิบัติแบบเช่นนี้ หลวงปู่เชื่ออยู่เสมอว่าการเจรจาทงสันติภาพไม่มีทางจะได้ผลดีหากเขาไม่ได้นำวิธีการสอนของพระพุทธองค์มาใช้ในการเจรจา บ่อยครั้งเมื่อเราอยู่บนโต๊ะแห่งการเจรจาทงสันติภาพ เรามักจะกระตือรือร้นที่จะขอสนทนาถกเถียงเรื่องสันติภาพโดยทันที โดยที่ทั้งสองฝ่ายนั้นยังเต็มไปด้วยความลึงเลสงสัย เต็มไปด้วยความโกรธ ความกลัว เขาไม่เชื่อมั่นไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน นั่นคือเหตุผลทำให้เจรจาเพื่อสันติภาพไม่ประสบผลสำเร็จ ในทางพระพุทธศาสนาเมื่อเรามีการเจรจาทงสันติภาพเราไม่ควรปล่อยให้ฝ่ายต้องสนทนาถกเถียงในทันที เราควรจะเริ่มต้นโดยสละเวลาหนึ่งหรือสองสัปดาห์ ให้ทั้งสองฝ่ายฝึกที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดในร่างกาย ในความรู้สึกของเขาเสียก่อน เราสามารถที่จะใช้แบบฝึกในพระสูตร อานาปานสติ เพื่อช่วยให้ทั้งสองฝ่ายได้ผ่อนคลาย

^{๘๓} ดิซ นัท ฮันท์, **ของฝากจากหลวงปู่**, แปลโดยสังฆะอาสาสมัครหมู่บ้านพลัมประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์ดีดจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗ - ๑๐๘.

ความตึงเครียด ความเจ็บปวดในร่างกาย ความทุกข์ ความเจ็บปวดในความรู้สึกของเขาและพวกเราในชุมชนสังฆะแห่งการปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อรู้วิธีที่จะเจริญสติ ตามลมหายใจอย่างมีสติ เราก็สามารถที่ยืนอยู่ตรงนั้นเพื่อที่จะหยิบยื่นพลังแห่งสติ พลังแห่งความสงบสุขให้กับเขา เราสามารถที่จะหยิบยื่นการฝึกปฏิบัติการทำร่างกายให้สงบ ทำความรู้สึกให้สงบ เมื่อทั้งสองฝ่ายมีความรู้สึกสงบลงในร่างกายและในความรู้สึกแล้ว เราจึงเชื่อเชิญทั้งสองฝ่ายฝึกการฟังด้วยความกรุณา แน่ใจว่าทั้งสองฝ่ายนั้นมีความทุกข์อย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายสนับสนุนหรือฝ่ายคัดค้าน ซึ่งเรา ต้องการเวลาอย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์หรือ ๑๐ วัน เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสเล่าเรื่องราว พูดถึงเรื่องความทุกข์ที่พวกเขาได้รับ และหากเกิดความเข้าใจในทุกข์นั้นจริงทั้งสองฝ่ายจะมีความทุกข์น้อยลง เมื่อความกรุณาได้เกิดขึ้นในหัวใจของทั้งสองฝ่ายแล้ว การเจรจาสันติภาพจะเกิดขึ้นได้ง่ายมาก^{๘๔}

ดิช นัท ฮันท์ เห็นว่าทุกวันนี้ที่มนุษย์ป่วยหรือเกิดความขัดแย้ง นั้นเป็นเพราะพวกเขาตัดขาด จากธรรมชาติ ห่างเหินจากพระแม่ธรณีและหมกมุ่นอยู่กับสังคมเมืองที่วุ่นวาย อันนำไปสู่วิถีชีวิตที่เป็นทุกข์ ขาดสติ ด้วยเหตุนี้เองมนุษย์จึงควรออกไปอยู่กับธรรมชาติบ้างเป็นครั้งคราวอันเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อที่เขาจะได้ฝึกปฏิบัติความรู้สึกตัวพร้อมไปกับการกระทำแต่ละอย่างของตนเอง เช่น การทิ้งขยะให้ถูกที่ การโยนถุงพลาสติกเข้าไปในกองขยะ เรารู้ว่ากำลังโยนถุงพลาสติกเข้าไปในกองขยะเป็นต้น การตระหนักรู้เช่นนี้แม้ว่าดูเหมือนจะเป็นสิ่งเล็กน้อย กระทำเพียงลำพังแต่มันก็ช่วยปกป้องแผ่นดินโลก สร้างสันติสุขและเกื้อกูลชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต หากเรามีการตระหนักรู้โดยธรรมชาติเราก็จะพยายามใช้ถุงพลาสติกน้อยลง นี่คือนิยามของการกระทำบนพื้นฐานเพื่อสันติภาพ โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเองหรือสิ่งเล็กๆก่อน^{๘๕}

๓.๒.๕ การสื่อสารกับผู้อื่น

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า เมื่อเราสัมพันธ์กับตนเองได้ เราก็จะเริ่มที่จะสามารถสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง การกล่าวคำสวัสดิ์หรือจับมือทักทาย หรือการประนมมือไหว้ควรทำอย่างมีสติและตั้งใจ มือที่ประนมเป็นรูปดอกบัว เป็นดั่งของขวัญมอบให้ผู้อยู่ตรงหน้า การสื่อสารเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจเราและเราเข้าใจผู้อื่น ถ้าเราต่างพูดคุยโดยไม่มีใครฟังใครเราก็จะสื่อสารกันอย่างไม่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่แท้จริงและมีประสิทธิภาพประกอบด้วยหัวใจหลัก ๒ ข้อ ดังนี้

^{๘๔} ดิช นัท ฮันท์, *เวลานี้ที่เป็นสุข*, แปลโดย ภิกษุณี นิรามิสสา และสังฆะสวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์ พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๔๕.

^{๘๕} พระครูประโชติรัตนาร (ไพโรจน์ รตนโชโต), “การศึกษาพัฒนาการของกระบวนการสู่สันติภาพในพระพุทธศาสนา”, หน้า ๖๐.

๑. การฟังอย่างลึกซึ้ง

การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นสิ่งมหัศจรรย์ถ้าเธอสามารถรับฟังด้วยความกรุณาได้สัก ๓๐ นาที เธอจะสามารถลดทอนความทุกข์ของผู้อื่นได้มาก ถ้าเธอไม่ฝึกสติเกี่ยวกับความกรุณาเธอจะไม่สามารถรับฟังได้นานนัก การฝึกสติเกี่ยวกับความกรุณาหมายถึงการรับฟังด้วยเจตนาเดียวเท่านั้น คือเพื่อช่วยให้ผู้อื่น เป็นทุกข์น้อยลง เธออาจจะมีความตั้งใจจริงแต่ถ้าเธอไม่เคยฝึกรับฟังตนเองมาก่อน หรือไม่เคยเจริญสติเกี่ยวกับความกรุณามาก่อนเธอจะสูญเสียความสามารถในการรับฟังอย่างรวดเร็ว สิ่งที่คุณกล่าวอาจเต็มไปด้วยการรับรู้ที่ผิด ความขมขื่นการกล่าวหาและการตำหนิ ถ้าเราไม่ฝึกสติคำพูดของเราจะกระตุ้น ความขุ่นเคือง การตัดสินใจ และความโกรธในตัวเองจนเราสูญเสียความสามารถในการรับฟังด้วยความกรุณาเมื่อความขุ่นเคืองความโกรธก่อตัวขึ้น ถ้าคุณภาพในการรับฟังของเธอไม่ดีพอควรหยุดพักไว้ก่อนแล้วค่อยฟังต่อไปในวันอื่น อย่าฝืนตนเองมากเกินไป ฝึกหายใจอย่างมีสติและเดินอย่างมีสติจนกว่าเธอจะพร้อมที่จะรับฟังผู้อื่นอย่างแท้จริง เมื่อเราพร้อมที่จะรับฟังเราจะฟังโดยไม่ขัดจังหวะ ถ้าเราพยายามจะขัดจังหวะหรือแก้อะไรที่ผู้อื่นพูด เราจะเปลี่ยนการสนทนากลายเป็นการโต้แย้งซึ่งทำลายทุกสิ่ง ดังนั้น ฟังตระหนักว่าเรามีจุดมุ่งหมายเดียวคือ รักษาการฟังอย่างลึกซึ้งให้คงอยู่ในหัวใจและจิตใจของเราเสมอ ตราบใดที่เรามีพลังแห่งความกรุณาคงอยู่ในตัวเธอ เธอจะปลอดภัยถึงแม้ผู้อื่นจะกล่าวเต็มไปด้วยการรับรู้ที่ผิด จำไว้ว่าคำกล่าวของผู้อื่นอาจอยู่บนฐานของอคติและความเข้าใจผิด เธอจะมีโอกาสให้ข้อมูลเพื่อแก้ไขความเห็นให้ถูกต้องได้ในภายหลัง ซึ่งไม่ใช่เวลานี้^{๘๖}

๒. การใช้วาจาแห่งรัก เพื่อสร้างและฟื้นฟูการสื่อสารกับผู้อื่น

เมื่อต้องการบอกข่าวร้ายที่เป็นความจริงกับผู้อื่นอาจเป็นเรื่องยาก เขาอาจเกรี้ยวโกรธหรือกระวนกระวายเมื่อได้ยิน “ความจริง” จากเธอ หากเธอไม่ได้พูดอย่างมีสติ เราสามารถฝึกตนเองให้พูดความจริงในวิธีที่ผู้อื่นยอมรับได้ในที่สุด ท่านยังกล่าวอีกว่า เมื่อเธอพูดเธอพยายามที่จะบอกความจริงเกี่ยวกับความทุกข์ของและผู้อื่น นี่คือการวาจาแห่งรัก เธอพูดเพื่อจะช่วยให้ผู้อื่นตระหนักถึงความทุกข์ในตัวเขาและในตัวเธอ เธอจำเป็นต้องมี กุศโลบายผู้พูดต้องมีสติเป็นอย่างมากและเลือกใช้คำที่จะช่วยให้ผู้ฟังไม่ติดอยู่กับการรับรู้ที่ผิด ส่วนผู้ฟังก็ต้องระวังที่จะไม่ติดกับคำพูดหรือความคิดที่ได้รับมา ทั้งผู้พูดผู้ฟังจำเป็นต้องมีสติและกุศโลบาย^{๘๗}

องค์ประกอบสำคัญของการใช้วาจา ถ้อยคำที่เราพูดคือการหล่อเลี้ยงเราสามารถใช้อถ้อยคำที่จะหล่อเลี้ยงตัวเราเองและผู้อื่น เราพูดและเขียนในสิ่งที่ถ่ายทอดความกรุณาและความเข้าใจ

^{๘๖} ดิซ นัท ฮันท์, ศิลปะแห่งการสื่อสาร, แปลโดย จิตรร์ ตันจเสถียร, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๖๐), หน้า ๔๓ – ๕๒.

^{๘๗} ดิซ นัท ฮันท์, ศิลปะแห่งการสื่อสาร, แปลโดย จิตรร์ ตันจเสถียร, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๖๐), หน้า ๕๗.

เท่านั้น ถ้อยคำสามารถเปิดใจและจุดประกายความมั่นใจของผู้อื่น เราสามารถใช้วาจาแห่งรักเพื่อฝึกปฏิบัติความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เราสามารถเรียกวาจาแห่งรักในทางพระพุทธศาสนาได้อีกอย่างหนึ่งว่า สัมมาวาจา ในชีวิตประจำวัน สัมมาวาจา คือสิ่งที่หล่อเลี้ยงเราและผู้คนรอบข้าง แนวทาง ๔ ประการ อันเป็นองค์ประกอบของสัมมาวาจาในข้อฝึกอบรมของพระโพธิสัตว์ คือ

(๑) พุดความจริง

การพุดความจริงเราไม่โกหกเราพยายามที่จะไม่กล่าวสิ่งไม่เป็นความจริง ถ้าเราคิดว่าความจริงนำหาวาดกลัวเกินไป เราต้องหาวิธีที่แยบคายและเมตตาเพื่อที่จะบอกความจริง แต่เราต้องเคารพความจริง บางคนทำร้ายผู้อื่นด้วยคำพุด ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์โดยกล่าวอ้างว่า “ฉันพุดแต่ความจริงเท่านั้น” แต่นั่นเป็นการพุดความจริงแบบรุนแรงและทำร้ายกัน ซึ่งในบางครั้งอาจทำให้คนอื่นเป็นทุกข์อย่างมหันต์

(๒) ไม่กล่าวเกินจริง

การงดเว้นการแต่งเรื่องและกล่าวเกินจริง เธอต้องการจะพุดเรื่องเล็กๆแต่กลับกล่าวเกินจริงจนทำให้เป็นเรื่องใหญ่โต ยกตัวอย่างเช่น ใครสักคนเกิดพลั้งพลาดแต่เธอกลับกล่าวเกินจริงราวกับว่าเป็นเรื่องที่เลวร้ายเกินความจริงเป็นหลายเท่า บางครั้งเมื่อเรากำลังพุดกับตนเองเราทำให้เรื่องบางเรื่องดูเศร้าโศกเกินควรและยังหล่อเลี้ยงความโกรธด้วย สิ่งที่เราอยากพุดมีความจริงอยู่บ้างแต่เธอกกล่าวเกินจริงในเรื่องที่คนอื่นทำไป เพราะฉะนั้นเธอกำลังสร้างภาพที่ผิดให้แก่ผู้อื่นทำให้เธอไม่อยู่กับความเป็นจริง

(๓) พุดอย่างคงเส้นคงวา

องค์ประกอบข้อที่สามของการใช้วาจาที่ไม่ถูกต้อง คือสิ่งที่เราเรียกกันในภาษาเวียดนามว่า “ลิ้นสองแฉก” หรือ “สองลิ้น” หมายความว่าเธอพุดบางเรื่องกับคนหนึ่ง แต่เมื่อพุดเรื่องเดียวกันนั้นกับคนอื่นเธอกลับพุดต่างไปเพื่อให้ได้ผลประโยชน์บางอย่าง เธอพุดถึงสถานการณ์เดียวกันในแบบที่ขัดแย้งกันจนทำให้เกิดความแตกแยกและทำให้คนหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งคิดไม่ดีกับคนอื่นหรือกลุ่มอื่นโดยปราศจากมูลความจริงการทำเช่นนี้

ก่อให้เกิดความทุกข์ต่อทั้งสองฝ่ายและอาจจะทำให้เขากลายเป็นศัตรูกัน สัมมาวาจา คือความซื่อสัตย์ในคำพุดของเธอและไม่แปลเปลี่ยนเนื้อหาเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว หรือสร้าง ภาพให้ตนเองดูดีขึ้น

(๔) ใช้วาจาแห่งสันติ

องค์ประกอบข้อนี้ของสัมมาวาจา คืองดเว้นคำพุดที่รุนแรง ประณามทำร้ายจิตใจ ดูถูก กล่าวหาหรือการใช้คำพุดพิพากษาตัดสินในเรื่องใดๆ^{๘๘}

^{๘๘} ดิช นัท ฮันท์, , ศิลปะแห่งการสื่อสาร, หน้า ๕๘ - ๖๔.

ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้กล่าวอีกว่า ในสมัยพุทธกาล ผู้คนติดอยู่กับสิ่งที่จัดปรุงแต่งขึ้นและตีความคำสอนในวิถีที่ไม่ตรงกับเจตนาของผู้สอน พระพุทธเจ้าและพระสาวกได้กำหนดหลักเกณฑ์ ๔ ประการที่ควรรู้ในทุกคำสอน ในปัจจุบันนี้ หลักเกณฑ์ ๔ ประการนี้เป็นประโยชน์ในการประเมินว่าเราและผู้อื่นกำลังใช้สัมมาวาจาและพูดความจริงอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ และหลักเกณฑ์ ๔ ประการ

ก. พูดภาษาทางโลกที่ผู้คนเข้าใจ

เราต้องพูดภาษาทางโลกที่ผู้คนเข้าใจ ความเข้าใจในวิธีการมองสิ่งต่างๆทางโลก หมายถึงโลกทัศน์บางครั้งเราต้องใช้ภาษาที่ผู้คนทั่วไปสื่อสารและตามมุมมองของเขา ถ้าเราไม่ใช่ภาษาทางโลกที่ผู้คนเข้าใจและเข้าใจ คนส่วนใหญ่จะไม่เข้าใจในสิ่งที่เรากำลังพูดและเราก็จะสื่อสารได้กับคนที่คิดเหมือนเธอเท่านั้น นั่นไม่ได้หมายความว่าเธอต้องเรียนภาษาเวียดนามหรือภาษาอาหรับ แต่เธอควรจะพูดให้ผู้คนเข้าใจจากประสบการณ์ชีวิตประจำวันของพวกเขามากกว่า

ข. พูดตามความเข้าใจของผู้ฟัง

เราอาจจะต้องพูดกับแต่ละคนแตกต่างกันไป ที่ไม่ได้ขัดแย้งกับองค์ประกอบของสัมมาวาจา ที่กล่าวว่าไม่ควรพูดแบบคนลิ้นสองแฉก (ไม่พูดสองแบบในเรื่องเดียวกัน) เราจำเป็นต้องรักษาเนื้อหาที่เป็นจริงไว้ในขณะเดียวกันก็ตระหนักถึงมุมมองและความเข้าใจของคนที่เรากำลังพูดด้วย เพื่อที่อีกฝ่ายจะมีโอกาสได้รับฟังสิ่งที่เราพูดอย่างแท้จริง เธอพูดกับคนหนึ่งแบบหนึ่งแต่อาจพูดกับอีกคนหนึ่งที่แตกต่างออกไป เธอต้องมองผู้ฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อเข้าใจการรับรู้ของเขาและพูดโดยคำนึงการรับรู้ของเขา แล้วเขาจะเข้าใจสิ่งที่เธอพูด

ค. สั่งยาให้ถูกกับโรค

การสั่งยาให้ถูกกับโรคถ้าเธอให้ยาผิดผู้นั้นอาจถึงแก่ความตายได้ เพราะฉะนั้นเธอต้องให้ยาที่ถูกกับแต่ละคน เธออย่าคิดว่า หากเธอฟังหรืออ่านบางอย่างที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจแล้วเธอต้องพูดตามคำนั้นคำต่อคำ เธออาจคิดหาวิธีที่จะทำให้ความจริงที่เธอได้รับฟังมากองอยู่ในใจของเธอ ในทำนองเดียวกันเธอต้องรู้ถึงจิตใจและภูมิหลังของผู้ที่เธอกำลังพูดด้วย ถ้าเธอสอนผู้อื่นแบบที่เธอได้รับฟังมาการสอนเช่นนี้อาจไม่เหมาะสมกับผู้นั้น เธอจะต้องปรับสิ่งที่จะกล่าวให้เหมาะสมกับภูมิหลังของผู้นั้น ปรับเปลี่ยนสิ่งเราจะพูดให้สอดคล้องกับความอ่อนไหวที่ผู้ฟังอาจมีต่อเรื่องนั้นถึงแม้ว่าเขาจะเป็นผู้ใหญ่ ก็ตามเราต้องการให้ข้อมูลในแบบที่เขาสามารถนำไปผสมผสานและนำไปใช้ได้ภายหลังถึงแม้ว่าเขายังไม่สามารถใช้ได้ทันทีก็ตามนี้ไม่ถือเป็นการโกหก แต่เป็นการกล่าวความจริงอย่างกุศโลบาย

ง. สะท้อนให้เห็นถึงความจริงอันสูงสุด

ความจริงอันสูงสุดเป็นมุมมองสิ่งต่างๆอันลุ่มลึกที่สุด ซึ่งอาจจะพบประโยคเหล่านี้ เช่น “ไม่มีตัวตนที่แยกออกเป็นเอกเทศ” หรือ “ไม่มีการเกิดไม่มีการตาย” ความจริงอันสูงสุดเป็นสิ่งที่

ถูกต้องและอธิบายสภาพที่แท้จริงอย่างสมบูรณ์ได้ใกล้เคียงที่สุด ท่านยังกล่าวอีกว่า ถ้าเธอใช้หลักเกณฑ์ ๔ ข้อนี้ เธอจะไม่สับสนเมื่อเธออ่านหรือรับฟังอะไร หลักเกณฑ์ทั้ง ๔ ข้อช่วยให้เรารับฟังผู้อื่นได้ดีและยังช่วยให้เราแสดงออกโดยการใช้คำพูดอย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะอยู่ในการสนทนาแบบกันเอง เมื่อพูดคุยและรับฟังภายในกลุ่ม หรือเมื่ออ่านข้อความเกี่ยวกับทางโลกหรือทางธรรมก็ดี เธอจะมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า อะไรคือความจริงในแต่ละสถานการณ์และวิธีที่จะตอบสนองได้อย่างดีที่สุด^{๘๙}

๓.๒.๖ การสื่อสารกับตนเอง

ความโดดเดี่ยวเป็นความทุกข์ของคนยุคนี้แม้เราจะถูกแวดล้อมด้วยผู้คน เราคิดว่าเทคโนโลยี ทำให้เรามีอุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยให้เราไม่ขาดการติดต่อแม้ว่าเรามีการติดต่อกันเราก็ยังคงรู้สึกเหงา เราเช็คอีเมล ส่งข้อความโพสต์เรื่องราวต่างๆ วันละหลายครั้งเราอยากแบ่งปันและรับรู้เรื่องราว เราใช้เวลาของเราตลอดทั้งวันไปกับการติดต่อสื่อสารแต่ความรู้สึกเหงาก็ไม่ได้ลดลงเลยเราคิดว่าอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีทั้งหลายจะช่วยให้เราเชื่อมสัมพันธ์ได้ แต่นี่คือความคิดที่ผิด เราขาดการเชื่อมสัมพันธ์กับตัวเองในชีวิตประจำวัน เวลาที่เราเดินเราไม่รู้ว่เรากำลังเดิน เราอยู่ที่นี้แต่ไม่รู้ ว่เราอยู่ที่นี้ เรามีชีวิตแต่ไม่รู้ว่เรามีชีวิต เราพลัดหลงจากตนเองตลอดทั้งวัน^{๙๐}

การหยุดและการสื่อสารกับตนเองถือเป็นการปฏิบัติแบบหนึ่ง เอนั่งลงและหยุดสภาวะพลัดหลงหยุดจากการไม่เป็นตัวของตัวเอง เธอสามารถเริ่มต้นจากการหยุดสิ่งใดก็ตามที่กำลังทำอยู่นั่งลงแล้วเชื่อมสัมพันธ์กับตนเอง นี้เรียกว่าการตระหนักรู้อย่างมีสติ การมีสติคือการตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยมในปัจจุบันขณะเธอไม่จำเป็นต้องใช้ ไอโฟนหรือคอมพิวเตอร์ เพียงแค่นั่งลงแล้วหายใจเข้าและออก เพียงไม่กี่วินาทีเธอจะสามารถเชื่อมสัมพันธ์กับตนเอง เธอรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในร่างกายของเธอ ความรู้สึกของเธอ อารมณ์ของเธอและการรับรู้ของเธอ การหายใจอย่างมีสติเป็นวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับโทรศัพท์ ซึ่งส่งเสริมการสื่อสารระหว่างจิตใจและร่างกายของเราให้ดีขึ้น การหายใจเข้าและหายใจออกเป็นการที่เป็นอิสระเมื่อเราจดจ่อกับลมหายใจเราจะปลดปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างรวมถึงความกังวลและกลัว

สติช่วยให้เรารับฟังความเจ็บปวด ความเศร้าโศกและความกลัวที่อยู่ภายใน เมื่อเราเห็นความทุกข์หรือความเจ็บปวดกำลังผุดขึ้น เราจะไม่พยายามวิ่งหนีแท้จริงแล้วเราต้องกลับไปดูแลความรู้สึกนั้น ไม่ต้องกลัวว่าจะถูกโจมตีเพราะเรารู้วิธีที่จะหายใจวิธีเดินที่จะสร้างพลังแห่งสติได้

^{๘๙} ดิช นัท ฮันท์, ศิลปะแห่งการสื่อสาร, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์), หน้า ๖๕ - ๗๓.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘ - ๑๙.

เพียงพอต่อการตระหนักรู้และดูแลความทุกข์ ถ้าเธอหายใจและเดินอย่างมีสติเพียงพอเธอจะไม่กลัว การอยู่กับตนเองอีกต่อไป ดังนั้นถ้าฉันเป็นอิสระจากโทรศัพท์มือถือ เป็นเพราะว่าฉันพกพาสติติดตัว ไปด้วยตั้งแต่ตอนที่คุมครองอยู่บนไหล่ เทพจะอยู่กับฉันเสมอเวลาที่ฉันปฏิบัติ สติช่วยให้ฉันไม่กลัวความทุกข์หรือความเจ็บปวดใดๆ ที่เกิดขึ้น การรักษาสติไว้กับตัวเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการพกโทรศัพท์ ถ้าเธอคิดว่าเธอปลอดภัยเมื่อมีโทรศัพท์ติดตัว แท้จริงแล้วสติทำอะไรได้มากกว่าโทรศัพท์ยิ่งนัก สติปกป้องคุ้มครองเธอทำให้เธอทุกข์น้อยลงและยังพัฒนาการสื่อสารของเธอให้ดีขึ้น เมื่อใดก็ตามที่เรามีสติเราสามารถตามลมหายใจอย่างมีสติในกิจวัตรประจำวันของเราได้ตลอดทั้งวัน สติของเราจะมีพลังมากขึ้นเราจะได้รับการเยียวยาและสื่อสารได้สำเร็จยิ่งขึ้นถ้าเรารู้จัดเวลา เพื่อหยุดและนั่งเงียบๆสักครู่หนึ่ง ความเงียบจากการไม่คิดไม่พูด ทำให้เรามีพื้นที่ที่จะรับฟังตนเองได้อย่างแท้จริง เราไม่จำเป็นต้องพยายามหลีกเลี่ยงความทุกข์ เราไม่จำเป็นต้องกลบเกลื่อนสิ่งที่ไม่พอใจในตัวเอง ความจริงแล้วเราควรพยายามอยู่ตรงนั้นเพื่อตนเอง เพื่อทำความเข้าใจ เพื่อแปรเปลี่ยน ฉะนั้น ถ้าเธอไม่อาจสื่อสารกับตนเองได้ดี เธอย่อมไม่อาจสื่อสารกับคนอื่นได้ดีเช่นกัน ขอให้เธอกลับมาหาตนเองครั้งแล้วครั้งเล่าและสื่อสารด้วยความรักให้ตัวเอง นี่คือการปฏิบัติ เธอต้องกลับมาหาตนเองและรับฟังความสุขที่เธอมีอยู่ในขณะนี้ รับฟังความทุกข์กายทุกข์ใจแล้วเรียนรู้ที่จะโอบกอดและบรรเทาความทุกข์นั้น^{๙๑}

๓.๒.๗ เราทุกคนคือผู้สร้างสันติภาพ

ดิช นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ของฝากจากหลวงปู่” ว่า การหายใจเข้าออกแต่ละครั้ง คือโอกาสในการรู้แจ้ง การเดินแต่ละก้าวคือโอกาสในการรู้แจ้งเช่นเดียวกัน การรู้แจ้งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกขณะสติและสมาธิจะนำมาซึ่งปัญญา ซึ่งก็คือหัวใจของการฝึกปฏิบัติของชาวพุทธ เพราะปัญญาคือพลัง ที่จะปลดปล่อยให้เราพ้นจากกิเลส ความกลัว ความสั่นไหว เรามีพลังอำนาจในการวาดและสร้างสันติภาพขึ้นได้ เมื่อเรากลับมาสู่กายและพบความตึงเครียดและความเจ็บปวดอยู่ในกาย สิ่งที่เราต้องทำคือ การผ่อนคลายด้วยการหายใจอย่างมีสติ ในพระสูตร อานาปานสติ พระพุทธองค์ได้ทรงสอนเราถึงวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด และความเจ็บปวดของร่างกาย ด้วยการหายใจ^{๙๒}

หายใจเข้า ฉันรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งร่างกาย

หายใจออก ฉันรู้ว่ามีความตึงเครียด และความเจ็บปวดในกายฉัน

หายใจเข้า ฉันยิ้มให้กับความตึงเครียด และความเจ็บปวด

^{๙๑} ดิช นัท ฮันท์, ศิลปะแห่งการสื่อสาร, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์), หน้า ๒๒ - ๒๗.

^{๙๒} ดิช นัท ฮันท์, ของฝากจากหลวงปู่, แปลโดยสังฆะอาสาสมัครหมู่บ้านพลัมประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗ - ๑๐๘.

หายใจออก ฉันทปลดปล่อยความตึงเครียดและความเจ็บปวด

ในขณะที่เธอหายใจเข้าและหายใจออกเธอได้นำสันติภาพมาสู่กายของเธอ แต่ครั้งหนึ่งเธอหายใจและตระหนักถึงความรู้สึก อารมณ์และความเจ็บปวดที่อยู่ในตัวเธอ เธอได้สร้างพลังแห่งสติและสมาธิขึ้น สติและสมาธินั้นจะตระหนักรู้และปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกที่เจ็บปวดเหล่านั้นออกไปด้วยหายใจอย่างมีสติและการเดินอย่างมีสติ สาเหตุของความทุกข์ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความสิ้นหวัง ความริษยา ล้วนเกิดจากความคิดที่ผิดทั้งสิ้น ดังนั้นเมื่อเธอโอบกอดความกลัว ความโกรธ และความสิ้นหวังไว้อย่างลึกซึ้ง เธอจะสัมผัสรับรู้ได้ถึงความผิดที่ดำรงอยู่ลึกภายใต้จิตของเธอถ้าเธอรู้วิธีปลดปล่อยความคิดที่ผิด ความโกรธและความเจ็บปวดจะจางหายไป เราปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อดูแลความคิดของเรา เพราะความคิดและความตั้งใจที่ผิดนี้เอง ทำให้เราและคนรอบข้างตกอยู่ในวังวนแห่งความทุกข์ การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ จะช่วยให้เราดูแลร่างกาย ความรู้สึกและการรับรู้ของเรา เมื่อพวกเราพร้อมกันเป็นชุมชนและปฏิบัติตามคำสอนด้วยการนั่งร่วมกันเพื่อความสงบกายและความรู้สึก เท่ากับเรากำลังสร้างพลังแห่งสันติภาพเพื่อส่วนรวม คนจำนวน ๓๐๐ หรือ ๕๐๐ คนที่นั่งหายใจอย่างสงบและมีสติกำลังสร้างรวมแห่งสันติภาพและภราดรภาพ ถ้าเธอเป็นหนึ่งในกลุ่มนั้น เธอจะได้รับพลังนั้นด้วย พลังนั้นจะแทรกซึมเข้าสู่กายและช่วยผ่อนคลายร่างกายเธอจากความตึงเครียดแทรกซึมเข้าสู่ใจและผ่อนคลายจิตเธอจากความปวดร้าวและเศร้าโศก การที่เราจะบังคับบัญชาจิตใจและทำความคิดให้สงบได้นั้น เราจะต้องเจริญสติที่จิตใจด้วยไม่ใช่ที่ลมหายใจอย่างเดียว นั่นคือ ต้องฝึกสติให้รู้พร้อมถึงความรู้สึกต่างๆ (เวทนานุปัสสนา) และรู้ถึงพร้อมความคิดต่างๆ (จิตตานุปัสสนา) ด้วย เราต้องรู้วิธีสังเกตและรู้เท่าทันความรู้สึกและความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นในดวงจิตของเรา ท่านอาจารย์เซน เตื่อง เจียว ซึ่งอยู่ในช่วงสุดท้ายของราชวงศ์ ลี เขียนไว้ว่า “ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมรู้จักจิตของตนเองอย่างถ่องแท้ ก็จะเข้าถึงธรรมโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก แต่ถ้าไม่รู้จักจิตของตนเองเลย ความพยายามทั้งหมดของเขาก็จะสูญเปล่า” มีหนทางเดียวเท่านั้นที่เธอจะรู้จักจิตใจของเธอได้ นั่นก็คือการสังเกตและรู้เท่าทันทุกสิ่งทุกอย่างอย่างสงบเกี่ยวกับจิตและต้องปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาทั้งในชีวิตประจำวัน และในเวลาการฝึกสมาธิของเธอ และในไม่ช้าเราก็จะบังคับบัญชาจิตใจของเราได้ เราสามารถจะรวมเอาการมีสติ รู้ลมหายใจมาช่วยร่วมกับการฝึกสติ รู้ทันความรู้สึกและความคิดของเราได้^{๙๓}

^{๙๓} ดิซ นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร : ห.จ.ก. สามลดา, ๒๕๕๖), หน้า ๕๖ – ๕๗.

๓.๓ มรรคแห่งการปฏิบัติสู่สันติภาวะ

ในที่นี้หมายถึงทางเดินของจิตใจ เป็นการเดินจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระสันติสุข หลุดพ้นจากทุกข์ โศกเศร้า เกลียดชัง ซึ่งถูกครอบงำด้วยอำนาจของอวิชชา หนทางแห่งความเป็นจริงนี้มีใช้หนทางที่จะต้องเอาการปรุงแต่งซึ่งมันคือความเป็นตัวตนของพวกเราก้าวเดินไป แต่เป็นการปรับทัศนะปรับความรู้ความเข้าใจของพวกเราเองปรับความคิดเห็น ซึ่งเป็นความเห็นผิดของพวกเราเองมาตั้งแต่แรก เป็นความคิดความเห็นที่ไม่ตรงต่อความเป็นจริงตามความเป็นไปของโลกธรรม แท้ที่จริงธรรมชาตินั้นมันมีความว่างเปล่าหาความมีตัวตนไม่ แท้ที่จริงจิตที่พวกเราปรุงแต่งเรื่องมรรคหรือหนทางที่พวกเราผลิตขึ้นมามันหาใช่ตัวใช้ตนไม่ มันคงมีแต่ธรรมชาติแห่งความว่างเปล่าอยู่อย่างนั้น การปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระเสรีภาพจากสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งปวง มรรคก็คือวิถีที่นำเราไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกับความเป็นธรรมชาติแห่งพุทธะ มรรคก็คือการที่เราได้เป็นอิสระอย่างแท้จริงตามธรรมชาติที่มันเป็นของเราอยู่อย่างนั้น โดยสามารถปลดปล่อยตนเองออกจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่มันเป็นอึดตายตัวตนเกิดขึ้น ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวว่า ความสงบสันตินั้นอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ในตัวเราในทุกสิ่งที่เรากระทำและการมองเห็น ปัญหาอยู่ที่ว่าเราได้สัมผัสมันหรือไม่เราไม่ต้องเดินทางไกลแสนไกลเพื่อชื่นชมท้องฟ้าสีคราม เราไม่ต้องเดินทางออกนอกเมืองหรือแม้กระทั่งออกนอกทะเลเวกบ้านของเรา เพื่อชื่นชมกับดวงตาที่สวยงามของเด็กๆ แม้แต่ลมหายใจก็สามารถเป็นต้นกำเนิดแห่งความชื่นบานของชีวิตได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ฉะนั้นนำเสนอประสบการณ์และวิธีการบางอย่างที่เป็นประโยชน์ ความสงบสุขมีอยู่แล้วในทุกขณะ สันติมีอยู่แล้วทุกอย่างก้าวเราจะเดินจงมือกันไป^{๙๔}

๓.๓.๑ การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน

มีพลังงาน ๓ ประเภทที่จะเกิดขึ้นได้โดยการฝึกเจริญสติ พลังงานประเภทแรกคือพลังงานแห่งสติ เป็นพลังงานที่ทำให้เรามีชีวิตสามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะและตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่นี้ ในขณะนี้ พลังงานประเภทที่สอง คือ พลังแห่งสมาธิ ขณะที่เธอตระหนักรู้อย่างเต็มที่ มีสติกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างเต็มที่ เธอก็จะมีสมาธิกับสิ่งนั้นๆโดยอัตโนมัติ หากเธอตระหนักรู้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เธอก็จะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก นั่นคือวัตถุประสงค์ของแบบฝึกหัดที่สอง “หายใจเข้า ฉันตามลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย” การทำเช่นนี้พลังแห่งสติจะมีพลังกำลังมากขึ้น เนื่องจากสมาธิที่เกิดขึ้นจากการฝึกเจริญสติ เมื่อสติและสมาธิอยู่รวมกันและมีกำลังมากเธอก็จะได้พลังงานประเภทที่สาม คือพลังแห่งปัญญา ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นจากการครุ่นคิดแต่เกิดจากสติ ระหว่าง

^{๙๔} ดิซ นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, แปลโดย ประชา หุตานุกวัตร, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙.

ที่ฝึกสติและสมาธินั้นเธอไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้นเธอควรหยุดความคิดทั้งหมด ปัญญาเป็นผลจากการไม่คิด^{๔๕}

(๑) บทฝึกปฏิบัติที่ ๑

ความเบิกบานของการภาวนาเพื่อหล่อเลี้ยงรักษา

๑. หายใจเข้า ฉันทสงบกาย สงบ

หายใจออก ฉันทยิ้ม ยิ้ม

๒. หายใจเข้า ฉันทอยู่ขณะปัจจุบัน ขณะปัจจุบัน

หายใจออก ฉันทรู้ว่าเป็นเวลาประเสริฐสุด เวลาประเสริฐสุด

ผู้คนจำนวนมากเริ่มการนั่งภาวนาโดยใช้บทฝึกปฏิบัตินี้ แม้แต่ผู้ปฏิบัติมานานหลายปีก็ยังคงปฏิบัติตามบทนี้เพราะเป็นบทที่ให้ผลยิ่งนัก เมื่อหายใจเข้าให้ใส่ใจเต็มที่กับลมหายใจเข้า ไม่ว่าจะลมหายใจจะไปยังส่วนไหนของร่างกาย ให้รู้สึกถึงความสงบที่ลมหายใจน้อมนำไปยังส่วนนั้นๆ เหมือนกับการเติมน้ำเย็นในวันที่อากาศร้อน ให้รู้สึกถึงลมหายใจที่ยังความชุ่มชื้นต่ออวัยวะภายในร่างกาย ขณะภาวนานั้นหากกายสงบ ใจก็สงบ การตระหนักถึงลมหายใจจกทำให้กายและจิตเป็นหนึ่งเดียว เมื่อหายใจออกให้ยิ้มผ่อนคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้าระบบประสาทก็จะผ่อนคลายไปด้วย การยิ้มน้อยๆเป็นสัญญาณบอกความสงบที่น้อมนำมาโดยลมหายใจและโดยตัวมันเอง เราจะฝึกปฏิบัติบทนี้ที่ใดก็ได้เวลาใดก็ได้ ในห้องสมาธิ ในครัว ริมฝั่งแม่น้ำ ในสวนสาธารณะ ไม่ว่าเราจะเดิน หรือยืนนอนหรือนั่ง หรือแม้กระทั่งขณะทำงาน^{๔๖}

(๒) ผู้นำการภาวนา

ผู้ที่ได้รับเลือกเป็นผู้นำการภาวนานั้น ควรเป็นบุคคลผู้มีประสบการณ์ในการนั่งภาวนาคือเป็นผู้ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงภายใน เขาควรรู้วิธีเชิงบูรณาการระหว่างการภาวนาด้วยทำนองที่มั่นคง และไม่รีบร้อน เพื่อว่าเสียงระฆังจักได้น้อมนำความมั่นคงและความสงบมาสู่จิต เสียงของผู้นำการภาวนาไม่ควรดังหรือเบาเกินไป ควรเป็นแรงบันดาลใจและในขณะเดียวกันก็ปลอบประโลม ผู้นำการภาวนาควรมีความละเอียดอ่อนต่อความประสงค์ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติ เช่นเดียวกับหมอเลือกยาที่เหมาะสมกับคนไข้ ผู้นำจักต้องกำหนดบทฝึกปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้เข้าร่วมปฏิบัติ วัตถุประสงค์

^{๔๕} ดิช นัท ฮันท์, *เวลานี้ที่เป็นสุข*, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสาและสังฆะสวนธรรม, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๐ - ๑๒๑.

^{๔๖} ดิช นัท ฮันท์, *วิถีแห่งบัวบาน*, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑ - ๒.

และระยะเวลาของการปฏิบัติหากผู้ฝึกปฏิบัติได้ประสบกับความเบิกบานหลังจากการภาวนา จึงกล่าวได้ว่าผู้นำการภาวนาบรรลุ ความสำเร็จในการนำภาวนา^{๔๗}

ในการฝึกภาวนาโดยมีผู้นำนี้ เราจักมีโอกาสดูใจได้มองเข้าสู่จิตของเราอย่างลึกซึ้งเพื่อหว่านเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความดีพร้อมลง ณ ที่นั้น เพื่อบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นให้เติบโตกล้า เป็นเครื่องมือสำหรับการเปลี่ยนแปลงความทุกข์ในตัวเรา ท้ายสุดเมื่อเราปฏิบัติตามการภาวนา เราจักสามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์นั้นเพื่อจะได้เข้าไปถึงรากเหง้าของสาเหตุ และเป็นอิสระจากพันธนาการแห่งความทุกข์ ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวอีกว่า การภาวนาโดยมีผู้นำมิใช่เป็นวิธีที่ค้นพบใหม่ ได้มีการปฏิบัติกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล ความข้อนี้อาจจะปรากฏชัดแจ้งหากเราอ่านพระสูตรสำหรับผู้ป่วยและกำลังจะตาย (โอโกตตร อคม บทที่ ๕๑ สูตรที่ ๘ มัชฌม อคม สูตรที่ ๒๖ หรือ มัชฌมนิกาย สัตตที่ ๑๔๓) ในพระสูตรได้บันทึกบทภาวนาโดยมีผู้นำที่พระสารีบุตรใช้เพื่อช่วยเหลือท่าน อนาถบิณฑกะ เศรษฐีขณะนอนป่วยใกล้สิ้นชีวิต พระสารีบุตรได้ชี้แนะท่านเศรษฐี ทีละขั้น ทีละขั้น จนกระทั่งเขาสามารถเปลี่ยนแปลงความกลัวตายได้ บทอานาปานสติก็เป็นการสอนภาวนาโดยมีผู้นำเช่นกัน กล่าวโดยสรุปการภาวนาโดยมีผู้นำนี้เป็นวัตรปฏิบัติในประเพณีของชาวพุทธมาตั้งแต่เริ่มแรก^{๔๘}

(๓) บทฝึกปฏิบัติสติแห่งศีล

ในตัวเรามียาพิษอยู่ภายใน ทั้งความอยาก (ตัณหา) ความโกรธ (โทสะ) และความหลงผิด (โมหะ) ความอยากคือความโลภที่ทำให้เราไขว่คว้าหาชื่อเสียง ผลประโยชน์ ความมั่งคั่งและกามารมณ์ ส่วนความหลงผิดนั้นคือ อวิชชาความไม่รู้ ไม่เข้าใจ นอกจากยาพิษร้ายทั้งสามประการนี้แล้ว ยังมีความหยิ่งผยองและความหวาดระแวงสงสัย เราจำเป็นต้องฝึกสติทุกวันเพื่อที่จะรู้เท่าทันว่ามี ความอยาก ความโกรธและความหลงผิดอยู่ภายในตัวเรา^{๔๙}

เสน่ห์แห่งคำสอนของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ในการสอน การฝึกปฏิบัติธรรม ก็คือการประยุกต์ธรรมะให้เหมาะสมเข้ากับยุคสมัยโดยอิงอาศัยไตรสิกขา ท่านได้ขยายศีล ๕ ให้มีความหมายกว้างขึ้นเพื่อให้เหมาะกับสังคมสมัยใหม่ที่มีความซับซ้อนสูง จนผู้คนสามารถเบียดเบียนกันได้แม้จะไม่เคยเห็นกันมาก่อน ศีล ๕ มิใช่ข้อห้ามเพื่อจำกัดอิสรภาพของเราหรือข้อบังคับอันเราไม่มีทางเลือก ศีลเป็นผลอันเกิดแต่สติและประสบการณ์ของเรา เพราะเรามีสติเราจึงเห็นว่าศีลคุ้มครองเราและความสุขของเรา รวมทั้งผู้ที่เราร่วมอาศัยอยู่ด้วยและทุกสรรพสิ่งด้วยศีลเป็นผลอันเกิดแต่สติจึงเป็นเครื่องแสดงถึงการรู้แจ้ง คือพุทธะนั้นเอง

^{๔๗} ดิซ นัท ฮันท์, *วิถีแห่งบัวบาน*, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), บทนำหน้า ๑๖ - ๑๗.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๔๙} ดิซ นัท ฮันท์, *คำสอนว่าด้วยรัก*, แปลโดย นัยนา นาควัชระ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘), หน้า ๔๙.

ดังนั้นการฝึกปฏิบัติข้อฝึกอบรมสตินั้นช่วยปกป้องเราจากความทุกข์ได้ ถ้าเธอฝึกหายใจอย่างมีสติพร้อมกับสัมผัสหัวใจอย่างลึกซึ้ง เธอจะเริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ เช่นทุกครั้งที่เราสูบบุหรี่ นั่นเป็นการกระทำที่ไม่เป็นมิตรต่อหัวใจ ทุกครั้งที่ดื่มเหล้า นั่นแสดงถึงการขาดความเห็นอกเห็นใจต่อหัวใจของเธอ ด้วยการภาวนาเช่นนี้ เธอจะเกิดปัญญา เกิดความเข้าใจ และเกิดความกรุณา ถ้าฝึกปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปสักหนึ่งสัปดาห์ เธอจะเลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มเหล้าไปเอง^{๑๐๐}

สติแห่งศีล

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ๑. ตระหนักถึงความทุกข์อันเกิดแต่การฆ่า | ตระหนักว่าการฆ่านำมา |
| หายใจเข้า | ซึ่งความทุกข์ |
| ตั้งมั่นที่จะไม่ฆ่าไม่สนับสนุนการฆ่า | ตั้งมั่นที่จะไม่ฆ่า |
| หรือปล่อยให้ผู้อื่นฆ่า | หายใจออก |
| ๒. ตระหนักถึงความทุกข์ อันเกิดแต่การ | ตระหนักว่าการลักขโมย |
| เอาเปรียบ การลักขโมย และความ | นำมาซึ่งความทุกข์ |
| ไม่เป็นธรรมในสังคม | หายใจเข้า |
| ตั้งมั่นที่จะไม่เอาของผู้อื่น หายใจออก | ตั้งมั่นที่จะไม่ลักขโมย |
| ๓. ตระหนักถึงความทุกข์ อันเกิดแต่การ | ตระหนักว่าการประพฤติผิด |
| ประพฤติผิดในกาม หายใจเข้า | ในกามนำมาซึ่งความทุกข์ |
| ตั้งมั่นที่จะไม่เกี่ยวข้องกับ | ตั้งมั่นที่จะไม่เกี่ยวข้องกับ |
| ประพฤติผิดในกาม หายใจออก | ประพฤติผิดในกาม |
| ๔. ตระหนักถึงความทุกข์อันเกิดแต่คำพูดที่ | ตระหนักว่าคำพูดที่ขาดสติขาดสติ |
| หายใจเข้า | นำมาซึ่งความทุกข์ |
| ตั้งมั่นที่จะหัดฟังผู้อื่น และจะพูดแต่ | ตั้งมั่นที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง |
| ถ้อยคำที่สร้างสรรค์และน้อมนำมา | และพูดอย่างมีสติ |
| ซึ่งความปรองดอง สามัคคี | หายใจออก |
| ๕. ตระหนักถึงความทุกข์อันเกิดแต่ เครื่องดอง | ตระหนักว่าเครื่องดองของเมา |
| ของเมา หายใจเข้า | นำมาซึ่งความทุกข์ |
| ตั้งมั่นว่าจะไม่ใช้เครื่องดองของเมา | ตั้งมั่นที่จะไม่ใช้เครื่องดองของเมา |
| หายใจออก | |
| ๖. เห็นว่าศีลห้าอันประเสริฐช่วยคุ้มครองฉัน | ศีลห้าอันประเสริฐคุ้มครองฉัน |

^{๑๐๐} ดิช นัท ฮันท์, รักแท้ : การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน, แปลโดย วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๔), หน้า ๗๐.

ผู้ครอบข้างของฉันและสัตว์ทั้งหลาย และสัตว์ทั้งหลาย
 หายใจเข้าตั่งมั่นจะถือศีลตลอดชีวิต เพื่อคุ้มครองตั่งมั่นจะถือศีลอย่างเคร่งครัด
 ตัวเอง ผู้อื่น และสัตว์ทั้งหลาย หายใจออก^{๑๐๑}

(๔) ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม เมื่อมีความโกรธ

เมื่อความโกรธเกิดขึ้นมา เราอาจต้องการที่จะออกไปข้างนอกเพื่อเดินจงกรม อากาศ
 สดชื่น ต้นไม้ใบเขียวและต้นไม้จะช่วยเราอย่างยิ่ง เราสามารถปฏิบัติเช่นนี้

หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธอยู่ที่นี้

หายใจออก ฉันรู้ว่าความโกรธคือตัวฉัน

หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดี

หายใจออก ฉันรู้ว่าความรู้สึกเช่นนี้จะผ่านไป

หายใจเข้า ฉันสงบราบรื่น

หายใจออก ฉันเข้มแข็งพอที่จะดูแลความโกรธของฉัน

เพื่อลดถอยความรู้สึกที่ไม่น่ายินดีซึ่งชักนำความโกรธให้น้อยลงเราต้องให้หัวใจทั้งหัวใจ
 และดวงจิตของเราได้ฝึกเดินจงกรมประสานลมหายใจและย่างก้าว กำหนดสนใจที่เชื่อมโยงระหว่าง
 สันเท้า และพื้นดิน ขณะเดินให้ภาวนาบทสวดมนต์และเฝ้าคอยจนกว่าเราจะสงบพอที่จะมองตรงไปยัง
 ความโกรธของเรา จนกว่าจะเพลิดเพลिनกับลมหายใจของเรากับการเดินและความงามของสิ่งรอบตัว
 หลังจากชั่วคราว ความโกรธของเราได้ตกตะกอนเราจะรู้สึกเข้มแข็งขึ้น แล้วก็เราจะเริ่มต้นเฝ้าสังเกต
 ความโกรธโดยตรง และเข้าใจมัน^{๑๐๒}

ติช นัท ฮันท์ ยังได้กล่าวเสริมอีกว่า ความผ่อนคลาย ความศานติสุข ความอยู่ดีมีสุข
 ความเบิกบานและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นย่อมเกิดขึ้นได้เมื่อเราฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ฉันเชื่อ
 ว่าทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติเช่นนี้ได้ การฝึกปฏิบัติกับเราเพียงหนึ่งสัปดาห์ ก็เพียงพอที่จะสร้างนิสัยดีๆ
 ให้เกิดขึ้น เมื่อกลับบ้านก็ฝึกต่อได้ด้วยตนเอง เธออาจจะฝึกเดินภาวนาจากบ้านไปถึงสถานีรถไฟใต้ดิน
 เพื่อเวลาให้ตัวเองอีกสักหน่อยเพื่อเธอจะเดินได้อย่างคนมีอิสระ เดินในวิถีอาณาจักรแห่งพระเจ้าเกิด
 ขึ้นกับเธอได้ ณ ที่นี้และขณะนี้ เดินในวิถีความสุขศานติและความเบิกบานเกิดขึ้นได้ในวันนี้ เดินใน
 แดนสุชาวดีเกิดขึ้นได้ฝ่าเท้าของเธอ^{๑๐๓}

^{๑๐๑} ติช นัท ฮันท์, *วิถีแห่งบัวบาน*, แปลโดย สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร :
 สำนักพิมพ์ สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๑ - ๑๒๒.

^{๑๐๒} ติช นัท ฮันท์, *สันติภาพทุกอย่างก้าว*, แปลโดย ประชา หุตานุกัฏ, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่
 ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๘๘ - ๘๙.

^{๑๐๓} ติช นัท ฮันท์, *รักแท้ : การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน*, แปลโดย วัชรวิโรจน์ ชัยวรศิลป์, พิมพ์
 ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สายรุ้งกิจโรงพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗ - ๘๕.

๓.๔ ปาฏิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ

การมีสติเป็นสิ่งอัศจรรย์ตรงที่ช่วยให้เราเป็นนายของตนเอง และรักษาใจตนเองอยู่ได้ในทุกๆ สถานการณ์ ลองคิดเปรียบอย่างนี้ นักมายากลผู้หนึ่งตัดส่วนต่างๆ ของร่างกายออกเป็นชิ้นๆ และวางเอาไว้คนละทิศละทาง เอามือไปไว้ทิศใต้เอาแขนไว้ทิศตะวันออก เอาขาไปไว้ทิศเหนือ ฯลฯ และด้วยอิทธิปาฏิหาริย์พอร้องเพียงเดียว ส่วนต่างๆ ของร่างกายก็มารวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวสู่สภาพปกติ สติ ก็อุปมาอย่างนั้น มันมีปาฏิหาริย์ตรงที่สามารถเรียกจิตใจที่ฟุ้งไปร่อยแปรตทิศกลับมาและถนอมรวมเข้า หนึ่งเพื่อที่เราจะได้มีชีวิตอยู่ทุกขณะจิตของชีวิต^{๑๐๔}

สติจึงเป็นทั้งมรรคและผลในเวลาเดียวกัน เมื่อเราฝึกสติเพื่อให้ได้สมาธิที่นั่นสติก็เป็นมรรค แต่ตัวสติเองก็เป็นหัวใจของความตื่น ความเบิกบาน สติจึงเป็นผลด้วย การมีสติก็คือการมีชีวิต สติช่วยให้เราปลอดจากความขี้หลงขี้ลืมและความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ^{๑๐๕}

คำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะเป็นเรื่องที่น่ายินดีเรื่องหนึ่ง เราสามารถที่จะมีความสุขได้ ณ ขณะนี้ การฝึกปฏิบัติก็น่ายินดีด้วยเช่นกัน เมื่อเราป็นขึ้นไปบนเขาร่วมกัน เราไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามมากนัก เพียงแค่เรารื่นรมย์เบิกบานในทุกย่างก้าว การเดินเช่นนั้นจะทำให้เราเป็นอิสระจาก อดีต และ อนาคต เราจะสามารถสัมผัสกับอาณาจักรของ พระเจ้า และแดนสุขาวดีของพระพุทธองค์ในทุกย่างก้าว

ที่นี่และขณะนี้

ฉันมาถึงแล้ว ถึงบ้านแล้ว

ณ ที่นี่ ในขณะนี้

ฉันมั่นคง ฉันเป็นอิสระ

ในความจริงอันสูงสุด ฉันดำรงอยู่

แดนสุขาวดีนั้นอยู่ในปัจจุบันขณะ สุขาวดีคือ “เดี๋ยวนี้” หรือ “ไม่มีอยู่เลย” อาณาจักรของพระเจ้าก็เช่นเดียวกัน เป็นอยู่ในขณะนี้หรือไม่ ก็ ไม่มีเลย อาณาจักรของพระเจ้าไม่ใช่เพียงความคิดที่สวยงามแต่คือความจริง เมื่อเธอฝึกหายใจและการเดินอย่างมีสติ เธอกลับสู่บ้านแห่งปัจจุบันขณะ และเธอสัมผัสความอัศจรรย์ทั้งหลายในชีวิตของเธอและรอบตัวเธอและทั้งหมดนั้นคือ อาณาจักรของพระเจ้าถ้าเธอพบอาณาจักรของพระเจ้าเธอจะไม่วิ่งไขว่คว้าหาชื่อเสียง ความร่ำรวย และความรื่นรมย์ทางประสาทสัมผัสอีกต่อไป เมื่อเรากลับเข้าสู่บ้านแห่งปัจจุบันขณะเราจะเข้าใจว่าเงื่อนไขของความสุกมีพร้อมอยู่แล้วมากมาย เราจึงไม่จำเป็นต้องวิ่งไล่ตามหาเงื่อนไขอื่น เรามีเงื่อนไขแห่งความสุข

^{๑๐๔} ดิซ นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร : สามลดา, ๒๕๕๖), หน้า ๒๒.

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

เพียงพอแล้ว ความสุขเหล่านั้นเป็นจริงได้ทันที ณ ที่นี่ และขณะนี้^{๑๐๖} ขณะปัจจุบันสำคัญนัก ดิซ นัท ฮันท์ ยังกล่าวอีกว่า ต้องถือว่าเป็นเรื่องโชคดีมาก หากเรามีโอกาสหายใจอย่างมีสติเป็นครั้งคราว ในสังคมที่สับสนวุ่นวายอย่างทุกวันนี้ เราสามารถฝึกหายใจอย่างมีสติได้ โดยเฉพาะในห้องฝึกสมาธิเท่านั้น หากสามารถเราทำได้แม้แต่ในสำนักงานหรือที่บ้านตลอดเวลาตลอดวัน มีแบบฝึกหัดหลายอย่างที่จะช่วยให้เราหายใจอย่างมีสติ นอกจากการหายใจ “เข้า-ออก” ง่ายๆ แล้ว

เราจะท่องข้อความสืบทอดต่อไปนี้ในขณะที่เราหายใจเข้าออกได้ด้วย

หายใจเข้ากายฉันสงบราบัง

หายใจออก ฉันยิ้ม

ดำรงอยู่ในขณะปัจจุบัน

ฉันรู้ ในช่วงขณะอันวิเศษสุด

เรามีชีวิตกับชีวิตในปัจจุบันขณะ ถ้าเราไม่มีความสุขในปัจจุบัน เราจะมีความสุขได้ เมื่อไรเล่า พຽນนี้ มะรินนี้ กระนั้นหรือ อะไรขัดขวางเราไม่ให้มีความสุขในปัจจุบันเล่า เมื่อเราตามลมหายใจ เราอาจเพียงบอกตัวเองง่ายๆว่า “สงบ - ยิ้ม - ขณะปัจจุบัน - เวลาอันประเสริฐสุด” แบบฝึกหัดนี้ไม่ใช่ เพื่อผู้เริ่มต้นเท่านั้น พวกเราที่ฝึกภาวนามาเป็นสิบสี่สิบห้าปีก็ยังใช้แบบฝึกหัดกันอยู่^{๑๐๗}

การภาวนาคือการรู้ว่าอะไรเป็นอะไรในร่างกายของเรา ในความรู้สึกของเรา ในจิตใจของเรา และในโลกเราด้วย เมื่อเราสงบอยู่กับปัจจุบันขณะ เราย่อมแลเห็นได้ซึ่งความงามและความอัศจรรย์ ซึ่งประจักษ์อยู่ต่อหน้าเรา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นทารกเกิดใหม่หรือพระอาทิตย์แรกขึ้น เราอาจมีความสุขได้ ถ้าเรารู้จักรับรู้กับสิ่งที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้า วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราถึงช่วงขณะปัจจุบัน คือการหมั่นใช้บทสวดหรือคาถาเหล่านี้ให้เกิดสติหรือรู้ตัวทั่วพร้อม

เวลาบริกรรมคาถาเราจะกลับเข้าสู่ตัวเราเองและรับรู้เกี่ยวกับกิจกรรมแต่ละอย่าง อย่างมีสติ เวลาจบบทสวดหนึ่งๆไปนั้นเราจะทำกิจกรรมต่อไปอย่างมีความ รู้ตัวทั่วพร้อม^{๑๐๘}

บทกวีนิพนธ์หรือคาถา เป็นส่วนสำคัญของประเพณีฝ่ายนิกายเซน เวลาเราท่องจำคาถาเหล่านี้ได้ ถ้อยคำนั้นๆ กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา ดังเวลาที่เรานั่งหรือดื่มน้ำชาเราก็จะมีสติอยู่

^{๑๐๖} ดิซ นัท ฮันท์, **กลัว**, แปลโดย ชาวโรจน์ เกียรติกำพล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๕๔ - ๕๕.

^{๑๐๗} ดิซ นัท ฮันท์, **สันติภาพทุกอย่างก้าว**, แปลโดย ประชา หุตานุกัฏ, สุภาพร พงศ์พฤกษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔ - ๓๕.

^{๑๐๘} ดิซ นัท ฮันท์, **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**, แปลโดย ส. ศิวรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), คำของผู้เขียน หน้า ๒๐ - ๒๑.

ด้วยตลอดเวลา ทั้งนี้ไม่ต้องท่องเหล่านี้ทีเดียวหมด จำทีละบทสองบทไปเรื่อยๆภายในเวลาไม่นานนักก็จะจำได้หมด โดยที่เราจะคิดบทกวีนิพนธ์ของเราขึ้นมาใหม่เพื่อช่วยตัวเองก็ได้ ตัวอย่างเช่น

ก้าวแรกสำหรับวันใหม่

เดินบนพื้นดินนี้แล คือปาฏิหาริย์

แต่ละก้าวมีสติ ส่อถึงพระธรรมกายอันมหัศจรรย์

ใช้บทสวดนี้ภาวนาเวลาลุกจากที่นอนเมื่อเท้าถึงพื้น จะใช้บทนี้เตือนใจขณะเดินจงกรมก็ได้ เดินบนพื้นดินเป็นปาฏิหาริย์อย่างแท้จริง ไม่จำเป็นต้องเดินบนอากาศหรือบนพื้นน้ำเพื่อแสดงปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์ที่แท้จริงคือ การตื่นอย่างมีสติทุกอิริยาบถ เดินบนพื้นโลกอันเขียว ควรช่วยให้รับรู้ถึงการมีชีวิต ถ้าทุกขั้นตอนคิดได้ดังนี้ แสงสว่างแห่งธรรมจะสอดส่องมาถึงตัวเรา^{๑๐๙}

แม้กระทั่งเรากำลังโกรธ เมื่อเรารู้สึกโกรธควรหวนกลับไปหาการหายใจอย่างมีสติ ยุติการมอง หรือการฟังบุคคลที่เราคิดว่าเป็นต้นเหตุให้เราเกิดทุกข์ เราไม่จำเป็นต้องทำอะไรหรือพูดอะไรเพื่อย้ำให้ กับความโกรธ

หายใจเข้า

ข้าฯ รู้ว่าโทสะทำให้ข้าฯน่าเกลียด

ขณะหายใจออก

ข้าฯ ไม่ต้องการอยู่ได้อำนาจโทสะฯ

ขณะหายใจเข้า

ข้าฯ รู้ว่าต้องดูแลตัวเอง

ขณะหายใจออก

ข้าฯ รู้ว่าเมตตาคือคำตอบ

ขณะหวนกลับไปฟังที่ลมหายใจแล้วสวดบทข้างบนนี้ ก็จะรู้ว่าความโกรธก่อความทุกข์ให้เราเชื่อว่าอีกคนก่อความทุกข์ก็เปล่า หายใจแรกเข้าไปพलग สวดบทแรกพलग ถ้อยคำนี้จะช่วยเราดังเราได้ส่องกระจกเราจักเห็นตัวเองชัดเจนแล้วเราจะรู้ว่าเราควรทำอะไรและควรเว้นอะไร ตอนหายใจออกมา ก็จะได้ผลเช่นกัน ตอนโกรธเรามักนึกว่าคนอื่นเป็นต้นตอให้เราเกิดทุกข์ เราเห็นเขาเป็นคนชั่วเขาเลวร้าย เขากดขี่ข่มเหงเราเขาต้องการทำลายเรา แท้ที่จริงความโกรธทำลายเราต่างหาก ฉะนั้นควรที่เราจะเข้าใจ ความโกรธเป็นอย่างดี เวลาไฟไหม้บ้านเรือนเราควรรีบเข้าไปในเรือนเพื่อหาทางดับไฟ อย่าไปมัวแสวงหา ว่าใครทำให้ไฟไหม้บ้านเรา ความข้อนี้อัจฉริยะแก่เราตอนหายใจเข้า เป็นครั้งที่สาม แล้วใช้บทที่สาม เป็นอนุสติ เราควรฝึกยิ้มเอาไว้ขณะสวดบทสุดท้าย^{๑๑๐}

ดังนั้นเมื่อเธอโกรธ เธอย่อมเป็นเหมือนลูกกระเบิดที่พร้อมจะระเบิดได้ทุกเมื่อ ขอให้เธอจงปิดหูปิดตาเสียแล้วหันกลับมาอยู่กับตัวเองเพื่อที่จะได้ก้าวไปโทสะ ขอให้เธอยิ้มแม้ว่ามันจะทำได้

^{๑๐๙} ดิข นัท ยันท์, เวลาปัจจุบันประเสริฐสุด, แปลโดย ส.ศิริรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕.

^{๑๑๐} ดิข นัท ยันท์, เวลาปัจจุบันประเสริฐสุด, แปลโดย ส.ศิริรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๓ - ๑๒๔.

ยากก็ตาม จงเฝ้าดูความโกรธของเธอเหมือนกำลังเฝ้าดูลูกน้อย อย่าปฏิเสธหรือเกลียดชังมัน การปฏิบัติภาวนามีได้หมายความว่าเธอจะต้องออกไปทำสงครามต่อสู้กับข้าศึกอีกฝ่ายหนึ่ง การระลึกรู้ลมหายใจจะช่วยผ่อนคลายเป็นความโกรธสงบลงด้วยอานิสงส์แห่งการฝึกสติ^{๑๑๑}

เมื่อเธอฝึกเดินในวิถีแห่งสติแต่อย่างก้าวจะนำเธอกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ เธอสามารถจะแปร เปลี่ยนพลังงานด้านลบทั้งหลายให้กลายเป็นความเบิกบานและความสุขสานติ พระพุทธองค์ตรัสว่า “สิ่งที่ควรใช้ในการฝึกปฏิบัติแรกสุดคือตัวเราเอง ความรักที่เรามีให้แก่ผู้อื่น ความสามารถที่จะรักผู้อื่นนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะรักตัวเอง” ถ้าเธอไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ไม่สามารถยอมรับตัวเองได้ เธอจะยอมรับผู้อื่นได้อย่างไร การดูแลตัวเองการสร้างความสานติสุขให้เพิ่มขึ้นอีกครั้งภายในตัวเรา คือพื้นฐานของการช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นหยุดกลายเป็นลูกกระเบิด อันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์แก่ตัวเราและคนรอบข้าง เธอจะต้องช่วยปลดชนวนนั้น การที่เราจะมอบความช่วยเหลือให้แก่ผู้อื่นได้นั้น เราเองจะต้องมีความสงบเย็น มีความเบิกบานและมีความกรุณาอยู่ในตัวเรา นี่คือนี่ที่เราได้จากการใช้ชีวิตในทุกๆ วันอย่างมีสติ^{๑๑๒}

ติช นัท ฮันท์ กล่าวว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถตามลมหายใจอย่างมีสติ เขาก็สามารถที่จะเป็นอิสระจากการยึดติดในอดีต ในอนาคต ในโครงการ ความโศกเศร้า และเขาจะสัมผัสกับความอัศจรรย์แห่งชีวิตนั้นได้ ณ ที่นี้และในขณะนี้ และนั่นทำให้พวกเราประจักษ์ว่าการเจริญสติ คือหัวใจการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา พวกทุกคนเราสามารถที่จะเสริมสร้างพลังแห่งสติเหล่านั้นขึ้นมาได้ ด้วยการตามลมหายใจอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติและในวิถีการเจริญสติแบบอื่นๆ ความมหัศจรรย์ของการเดินไม่ใช่การเดินอยู่บนท้องฟ้า แต่เป็นการเดินอยู่บนผืนดินหายใจเข้าออกอย่างมีสติสัมผัสความเป็นจริงว่าเรายังมีชีวิตอยู่ การมีชีวิตอยู่นั้นคือความมหัศจรรย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด การมีชีวิตอยู่และสามารถก้าวย่างบนผืนโลกอันงดงามนี้ได้ คือสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่ง^{๑๑๓}

^{๑๑๑} ติช นัท ฮันท์, **คำสอนว่าด้วยรัก**, แปลโดย นัยนา นาควัชระ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๘), หน้า ๕๑ - ๕๔.

^{๑๑๒} ติช นัท ฮันท์, **รักแท้ : การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน**, แปลโดย วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐ - ๔๔.

^{๑๑๓} ติช นัท ฮันท์, **เวลานี้ที่เป็นสุข**, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิส และสังฆะสวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ มหานคร : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, ๒๕๕๕), หน้า ๘๗ - ๙๐.

๓.๕ ประตู่แห่งการหลุดพ้น

ลักษณะของนิพพานพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่เข้าพบสภาวะดังกล่าวแล้วนำมาสั่งสอนและบอกต่อกันมาว่า หากท่านผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตแล้วจะได้พบอะไรและจะรับรู้อะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร ดังนั้นจึงมี ผู้ให้ทัศนะเกี่ยวกับของชาโตริ ดังนี้

๓.๕.๑ ลักษณะของความหลุดพ้น หรือเข้าถึงชาโตริ

- (๑) เป็นอิสระ คือหลุดพ้นจากข้อผูกมัดทั้งปวง
- (๒) มีพลังจิต สุขุม อากัปกิริยาสงบ
- (๓) สามารถสื่อภาษากายออกมาเป็นภาษาแห่งการรู้แจ้ง
- (๔) ใช้ภาษาที่มุ่งทำลายอัตตาตัวตน ตรรกะ และสัญลักษณ์ ที่ติดอยู่ในจิตของผู้ฟัง
- (๕) มีอำนาจที่ทำให้บุคคลอื่นหลุดพ้นจากความยึดมั่น ด้วยวิธีการต่างๆที่เหมาะสมแต่ละคน

๓.๕.๒ ลักษณะพิเศษของชาโตริ

ลักษณะสำคัญของชาโตริมีเป็นจำนวนมาก หากไม่เข้าใจอย่างชัดเจนเพื่อเข้าถึงจุดหมายปลายทางยากที่จะศึกษาเช่นเข้าใจ เพื่อความกระจ่างของแนวคิดเช่นอย่างสมบูรณ์ได้นั้น ท่านชูชุกิได้ให้ ลักษณะพิเศษดังนี้

๑. การไม่เกี่ยวข้องด้วยเหตุผล
๒. การหยั่งรู้ภายใน
๓. การเป็นสภาวะที่ไม่ขึ้นกับสิ่งใด
๔. การเป็นสภาวะที่เป็นเช่นนั้นเอง
๕. การเป็นสภาวะของความจริงสูงสุด
๖. การเป็นลักษณะที่เกิดได้เฉพาะตนเท่านั้น
๗. การแสดงความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น (ความรู้สึกแห่งการข้าม)
๘. การรู้แบบฉับพลัน^{๑๑๔}

๓.๕.๓ ระดับการบรรลุชาโตริ

ในการบรรลุจะเป็นขั้นตอน เพื่อจะทำความเข้าใจชาโตริให้ได้อย่างสมบูรณ์ตามระดับภูมิธรรม ๓ ระดับ คือ

๑. ขั้นระยะแรก การแตกฉานในปริศนาธรรม เกิดปัญญาความรู้แจ้ง เป็นสภาวะที่เห็นถึงความ เป็นไปอย่างชัดเจน และเกิดความรู้อย่างฉับพลัน

^{๑๑๔} สุมาลี มหณรงค์ชัย, อ้างถึงใน พระมหาประสงค์ กิตติธำมณ, การพัฒนาจิตแบบนิกายเซน, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๙๙ - ๑๐๗.

๒. ชั้นระยะกลาง การใช้ปัญญาจำกัดกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้หมดไป
 ๓. ชั้นระยะหลัง ทำลายกิเลสที่นอนเนื่องในจิตไม่ให้เหลือ คือการก้าวสู่การรู้แจ้ง และการเข้าสู่ภาวะแห่งความไม่ยึดมั่นถือมั่น และเป็นสภาวะแห่งความว่าง^{๑๑๕}

๓.๕.๔ ประตูลสามบาน

ประตูแห่งการหลุดพ้นสามบาน คือ ประตูแรกคือประตูแห่งสุญญตา หรือความว่าง ประตูที่สอง คือประตูแห่งการไร้รูปลักษณ์ หรือเรียกว่า อนิมิต อธิปไตยในประตูที่สามหมายถึง เราไม่วางสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ข้างหน้าแล้วพยายามวิ่งเข้าไปจะไขว่คว้าสิ่งนั้น ประตูสามบานแห่งการหลุดพ้นตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หมายถึง วิโมกข์ ความหลุดพ้นจากกิเลส ๓ ประการ

๑. สุญญตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นอนัตตาแล้วถอนความยึดมั่น มองเห็นความว่าง
๒. อนิมิตตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นอนิจจัง แล้วถอนนิमितได้
๓. อธิปไตยวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นทุกข์ แล้วถอนจากความปรารถนาได้^{๑๑๖}

ดิช นัท ฮันท์ ได้เขียนไว้ในหนังสือ ปลูกรัก ว่าประตูแห่งการหลุดพ้นสามบานคือ ความว่าง ความไร้นิमितหมายและความไม่มุ่งหวัง เป็นเรื่องที่อยู่กันทั่วไปในสำนักพระพุทธศาสนาทุกแห่ง

ประตูแห่งการหลุดพ้นบานแรกคือความว่าง (สุญญตา) ว่างมักหมายถึง ว่างจากบางสิ่ง บางอย่างเราจึงต้องถามว่า “ว่างจากอะไร” ถ้าตีความหมดแก้ว แก้วนั้นก็ว่างจากน้ำแต่ไม่ว่างจากอากาศ ความว่างไม่ได้หมายความว่า ไม่มีอะไรดำรงอยู่ ถ้าพระอวโลกิเตศวรบอกเราว่าชั้น ๕ นั้นว่าง เราต้องถามว่างถ้าเราอย่างนั้น ท่านก็จะบอกเราว่า “ว่างจากการดำรงอยู่ที่แบ่งแยก” ซึ่งหมายความว่า ‘ก’ ย่อมประกอบจากสิ่งที่ ‘ไม่ใช่ ก’ กระจกแผ่นนี้ว่างจากการดำรงอยู่ที่แบ่งแยก เพราะมันไม่อาจมีอยู่ได้ด้วยตัวมันเอง มันต้องอิงอาศัยสิ่งอื่นๆกระจกแผ่นนี้ทำจากสิ่งที่ไม่ใช่กระจก เช่น ต้นไม้ แดด ผืน ดิน แร่ธาตุ เนื้อที่ กาลเวลาและจิตสำนึก มันว่างจากตัวตนที่แบ่งแยกแต่ก็เต็มไปด้วยสิ่งอื่นๆทุกอย่าง ดังนั้นความว่าง ในขณะเดียวกันก็หมายถึงความเต็มเปี่ยมกันไปด้วยคำสอนเกี่ยวกับอิงอาศัยของสรรพสิ่งและการเป็นดั่งกันและกัน จึงเป็นเรื่องที่เราต้องทำความเข้าใจ ความว่างคือประตูแห่งการหลุดพ้นนี้เป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติ ไขแค่เรื่องพูดถกเถียงกัน จงมองทุกสิ่งทุกอย่างให้ลึกซึ้งแล้วเธอก็

^{๑๑๕} เสถียร โพธิ์นันทะ, **ปรัชญามหายาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๐ - ๑๔๑.

^{๑๑๖} ดิช นัท ฮันท์, **เวลานี้ที่เป็นสุข**, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสสา และสังฆะสวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๑.

จะเห็นธรรมชาติแท้จริงของความว่าง เมื่อทำอย่างนี้ได้เธอก็สามารถจัดการแบ่งแยกก้าวพ้นความกลัวการเกิดและการตาย

ประตูแห่งการหลุดพ้นประตูที่สอง คือ ความไร้นิमितหมาย (อลักษณะหรืออนิมิต) เรารู้จักพระพุทธเจ้าด้วยรูปลักษณะของพระองค์ได้ละหรือ ถ้ามีมัดติดอยู่ลักษณะแล้วไซ้ร้ เราก็จะสูญเสียพระองค์ไป วัชรสูตรบอกเราว่า “ที่ใดมีการแบ่งแยกกันด้วยรูปลักษณะที่นั่นมีมายา” มายาเกิดจากรูปลักษณะการปฏิบัติของเราจึงต้องก้าวพ้นจากรูปลักษณะ ถ้าเราติดอยู่กับความคิดหรือรูปลักษณะแล้ว ประตูสู่อิสรภาพประตูนี้จะปิดลงทันที เราต้องใช้กุญแจความไร้นิमितหมายไขประตูนี้เข้าไปอย่าพยายามใช้รูปลักษณะเพื่อเข้าใจความเป็นจริง อย่าเชื่อการรับรู้ของเธอมากเกินไป^{๑๓๗}

ดิช นัท ฮันท์ ยังกล่าวอีกว่า การไร้เครื่องหมาย ไร้สัญลักษณ์ (signlessness) จะช่วยให้เราถอดถอนความกลัว ความโกรธ ความสิ้นหวังต่างๆ คำสอนนี้จะช่วยให้เราถอดถอนความเศร้าโศกของการสูญเสีย ถ้าเรามีคนที่เรารักที่เพิ่งสูญเสียไป ไร้เครื่องหมาย ไร้สัญลักษณ์ คือ อนิมิต ไม่มีเครื่องหมาย เราทราบวก่อนเมฆไม่อาจตายได้ ก่อนเมฆเพียงแต่แปรเปลี่ยนกลายเป็นสายฝน กลายเป็นหิมะ ฉะนั้นเมื่อเธอไม่เห็นก่อนเมฆอยู่บนท้องฟ้า โปรดอย่าร้องไห้ อย่าคิดวก่อนเมฆนั้นสูญหายไป ก่อนเมฆนั้นแปรเปลี่ยนกลายเป็นสายฝนเธอจะเห็นการปรากฏขึ้นใหม่ของก่อนเมฆในสายฝนนั้นได้ ในระหว่างที่เธอกำลังร้องไห้ที่ก่อนเมฆหายไปจากท้องฟ้า ก่อนเมฆก็กำลังเรียกเธอทักทายเธอว่า “ที่รัก ที่รัก เธอไม่เห็นฉันหรือ ฉันแปรเปลี่ยนไปเป็นสิ่งใหม่แล้ว ฉันเป็นสายฝนแล้ว” ก่อนเมฆอยู่ในสายฝน เมื่อเธอดื่มน้ำชาอย่างมีสติเธอก็จะเห็นว่าก่อนเมฆนั้นอยู่ใกล้เธอมาก ก่อนเมฆอยู่ในน้ำชา เราจึงควรทำสมาธิเพื่อที่จะไม่ยึดติดในรูปร่าง ในเครื่องหมาย ในสัญลักษณ์ ในรูปลักษณะภายนอก เมื่อเราฝึกปฏิบัติทำสมาธิกับการไม่ยึดติดอยู่ในรูปร่าง รูปลักษณะเหล่านี้ เราจะไม่กลัวต่อการสูญเสีย ต่อความตาย เพราะเราเป็นอิสระจากการยึดติดอยู่ในรูปลักษณะต่างๆ

การทำสมาธิกับการไร้เครื่องหมาย รูปลักษณะ เมื่อเราทำสมาธิ มองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในตัวลูกชายลูกสาวของเรา เราจะเห็นว่าเราก็อยู่ในตัวลูกชายลูกสาวของเรา เราเห็นบรรพบุรุษที่ยังอยู่ในตัวลูกชายลูกสาวของเรา บรรพบุรุษของเราไม่เคยตายจากไปไหนเลย ท่านสืบเนื่องอยู่เสมอในตัวเราและในรูปแบบอื่นๆ เพราะฉะนั้นการทำสมาธิกับการไร้รูปหมายสัญลักษณ์นี้จะทำให้เราเป็นอิสระจากกิเลสที่เกี่ยวข้องกับความสิ้นหวัง การสูญเสีย ความกลัวและการฝึกทำสมาธิกับการไร้จุดมุ่งหวังจะ

^{๑๓๗} ดิช นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๙๕ - ๙๖.

ช่วยทำให้เรามีความสุขได้ในทันทีทันใด เราไม่ต้องวิ่งหาความสุขในอดีต เราจะมีความสุขอยู่กับปัจจุบันขณะ^{๑๑๘}

วิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดคือต้องปฏิบัติด้วยการไม่ปฏิบัติอย่ายึดรูปแบบ สมมุติว่าเธอนั่งสมาธิได้ดีมาก ใครก็เห็นว่าเธอเป็นนักปฏิบัติที่ขยันเธอนั่งได้ดีไม่มีที่ติ แล้วเธอก็รู้สึกภูมิใจขึ้นมาหน่อยๆ ขณะที่คนอื่น ๆ ตื่นสายมาปฏิบัติธรรมไม่ตรงเวลาแต่เธอนั่งอยู่ตรงนั้นแล้วอย่างสง่างาม ถ้าเธอรู้สึกอย่างนี้ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติก็จะถูกจำกัด แต่ถ้าเธอตระหนักว่าเธอปฏิบัติเพื่อทุกคนต่อให้ทุกคนในชุมชนของเธอพากันหลับและเธอนั่งอยู่คนเดียว การนั่งของเธอจะส่งผลก็จะส่งผลต่อทุกคนแล้วเธอก็อาจจะได้รับความสุขอย่างไม่อาจประมาณ เราควรปฏิบัติสมาธิกันอย่างไรปฏิบัติโดยไม่ยึดรูปแบบปฏิบัติด้วยการไม่ปฏิบัติ^{๑๑๙}

ประตูแห่งการหลุดพ้นประตูที่สาม ความไม่มุ่งหวัง (อภินิหิตา) หมายถึงไม่เที่ยววิ่งไขว่คว้าหาสิ่งใดๆ เธอมีทุกสิ่งทุกอย่างอยู่อย่างเพียงพอแล้ว เธอมีมากกว่าเพียงพอเสียอีก เธอไม่จำเป็นต้องวิ่งไปในอนาคตเพื่อที่จะไขว่คว้าแสวงหาอะไรอีก ความหมายของการฝึกในเรื่องของอภินิหิตา จะช่วยให้เราสามารถที่จะหยุดวิ่งไขว่คว้า มีความสามารถที่จะดำรงอยู่ตั้งมั่นอยู่ ณ ที่นี้ และในขณะนี้ เธอก็สามารถตระหนักรู้ได้ว่า เงื่อนไขเหตุปัจจัยที่จะทำให้เธอมีความสุขนั้นมีมากมายอยู่ ณ ตรงนั้น เธอไม่จำเป็นต้อง ต้องรอจนถึงวันพรุ่งนี้เพื่อจะมีความสุข^{๑๒๐}

ถ้าเราศึกษาประตูแห่งการหลุดพ้นทั้งสามประตูนี้แล้ว แต่ไม่ปฏิบัติประตูเหล่านี้ก็ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้าเธอปฏิบัติธรรม ถ้าเธอมีชีวิตอยู่กับธรรม สันติสุขจะเกิดกับเธอเดี๋ยวนั้นทันที^{๑๒๑}

^{๑๑๘} ดิษ นัท ฮันท์. **ธรรมบรรยาย ภาวนาครอบครั้ว : เราคือหนึ่งเดียว**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www. Thaiplumvillage.org/index.php?option=com](http://www.Thaiplumvillage.org/index.php?option=com). [๒๑ เมษายน ๒๕๖๐].

^{๑๑๙} ดิษ นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๑.

^{๑๒๐} ดิษ นัท ฮันท์, **เวลานี้ที่เป็นสุข**, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสา และสังฆะสวนธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๒.

^{๑๒๑} ดิษ นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๔.

๓.๖ สันติภาพอันยั่งยืน

๔๕ พรรษาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแล้วซ้ำอีกว่า เราสอนเฉพาะเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ เมื่อเราได้รับทราบในเรื่องอริยสัจ ๔ รับทราบเรื่องความทุกข์ของเราเองความเป็นพุทธะในตัว เราจะมองเห็นความทุกข์ ค้นพบเหตุแห่งทุกข์ สามารถกำหนดหลักการที่จะแปรเปลี่ยนให้เป็นสันติสุขได้และนำไปสู่การหลุดพ้นในที่สุด ดังนั้นทุกข์คือวิถีแห่งการหลุดพ้นของพระพุทธองค์ และเป็นวิถีที่จะทำให้เราสามารถพ้นทุกข์เป็นอิสระและสันติภาพได้เช่นกัน ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวว่า สันติสุขและสันติภาพนั้น มิได้อยู่ที่ใดหากแต่สถิตอยู่ในจิตใจของเราทุกขณะและจะเผยแสดงให้เราได้ประสบสัมผัสเมื่อจิตใจของเราเปิดกว้างและว่างพอสำหรับการรู้ตัว ทัวพร้อมด้วยวิถีแห่งสติ ชีวิตของเราจึงจะเป็นอิสระงดงามและสันติสุขได้อย่างแท้จริง^{๑๒๒}

เราจำเป็นต้องนำสันติภาพกลับมา โลกทั้งภายในและภายนอกตัวเราเต็มไปด้วยความรุนแรง ความขัดแย้ง มีการทำลายล้างอยู่ทั่วไป ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องการสันติภาพอย่างมาก ใครคือคนที่เราจะเรียกร้องให้นำสันติภาพกลับคืนมา ใครกันที่จะวาดสันติภาพเพื่อนำสันติสุขมาสู่ชีวิต หัวใจและสิ่งแวดล้อมของเรา ถ้าเธอได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธศาสนาเธอจะรู้ว่าคนผู้นั้นเป็นใคร คนที่จะนำสันติภาพกลับมาสู่เธอและโลกได้ก็คือตัวเธอนั่นเอง เธอมีศักยภาพเพียงพอที่จะเป็นพระพุทธองค์ผู้เปี่ยมไปด้วยสันติภาพ ปัญญาและความเมตตากรุณา เธอมีพุทธะน้อยๆในตัวเธอ เธอต้องปล่อยให้เจ้าชายแห่งสันติภาพกำเนิดขึ้นในหัวใจเธอ สันติภาพของโลกจึงจะเกิดขึ้นได้^{๑๒๓}

ชีวิตของเราเป็นอิสระและงดงามได้ แต่ภาวะเช่นนั้นนับวันจะหนีห่างจากไกลเราทุกที วิถีสู่สันติสุขก็มีอยู่แล้วแต่เรากลับหลงทิศหลงทางดั้นด้นไขว่คว้าอย่างสับสนจนชีวิตหนักอึ้งแต่ไร้แก่นสาร แม้วิทวิทยาการจะสาดส่องโลกให้สว่างไสว เทคโนโลยีจะช่วยให้เราทรงจำได้มากขึ้น แต่แล้วเรากลับหลงลืมไปถนัดว่าสันติสุขและสันติภาพมิได้อยู่ที่ใด หากแต่สถิตอยู่ในจิตใจของเราทุกขณะและจะเผยแสดงให้เราได้ประสบสัมผัส เมื่อจิตใจของเราเปิดกว้างและว่างพอ สำหรับการรู้ตัว ทัวพร้อมด้วยวิถีแห่งสติ^{๑๒๔} ดิซ นัท ฮันท์ มีกุศโลบายการฝึกปฏิบัติการเจริญสติภาวนาที่เรียบง่ายลุ่มลึกและเข้าถึงสารัตถะแห่งธรรม เพียงแต่เรามีสติรู้ตัวทัวพร้อมในปัจจุบันขณะความสันติสุขก็จักบังเกิดขึ้นภายในจิตใจ และสันติภาพก็จะเจริญงอกงามอย่างยั่งยืน โดยสารัตถะแห่งธรรมที่ท่านได้หว่านเมล็ดพันธ์แห่งความรักความเมตตาสู่สังคมเพื่อความงอกงามไม่พยุลงสืบไป

^{๑๒๒} ธรรมะปญโญ และจิตตวชิร, เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราษฎ์แห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๒๕๕๙), หน้า ๘๖.

^{๑๒๓} ดิซ นัท ฮันท์, ของฝากจากหลวงปู่, แปลโดย สังฆะอาสาสมัครหมู่บ้านพลัมประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๓๕๕๔), หน้า ๑๐๔.

^{๑๒๔} ธรรมะปญโญ และจิตตวชิร, เมล็ดพันธ์แห่งธรรม ๓ จอมปราษฎ์แห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๒๕๕๙), หน้า ๘๗.

๓.๗ สรุป

สันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ คือ สภาวะที่ปราศจากสงคราม ความรุนแรง ทั้งทางร่างกาย และทรัพย์สิน ไร้อารมณ์ขุ่นมัวที่เกิดจาก โทสะ โมหะ โลภะ ภายในใจ คือการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันไม่นำเอาโทสะ โมหะ โลภะ เข้าสู่ตนเองและผู้อื่น เป็นสันติภาพที่เกิดจากนำธรรมมาสู่ชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกกลมหายใจ เพื่อนำสู่ “สติ” และ “สันติ” จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และสื่อต่างๆ ผู้ศึกษาพบว่ากระบวนการสร้างสันติภาพ ของ ดิซ นัท ฮันท์ ได้นำพุทธศาสนาออกมาสัมพันธ์กับโลกสมัยใหม่อย่างมีพลัง ผ่านการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลง ที่เรียกว่า “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม” ในยามที่บ้านเมืองเกิดความวุ่นวายทางการเมือง โดยมีเป้าหมาย คือ จุดยืนของศาสนาพุทธไม่ใช่อยู่ที่การสนับสนุนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งให้จับอาวุธขึ้นมาทำห้ำหั่นฆ่าฟันกัน ทว่าอยู่ที่การเสนอทางออกอย่างสันติ โดยมีความเมตตาต่อ ทั้งสองฝ่าย ซึ่งอาจจะหมายถึงการถูกเข้าใจผิดจากฝ่ายใดก็ตาม และในสภาวะชาวประชาทุกขร้อนจากภัยสงครามและความยากจน พุทธศาสนิก มี บังควรนั่งภาวนาหรือแผ่เมตตาอยู่ในมุ้ง จำต้องออกไปช่วยเหลือเขาเหล่านั้น ซึ่งเป็นวิธีการสร้างสันติภาพของท่าน ทั้งท่านยังได้นำเอาหลักปฏิบัติแห่งการเจริญสติไปเผยแผ่ให้กันคนเหล่านั้น แม้ชีวิตของเขาจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความทุกข์ แต่ในอีกด้านหนึ่งของชีวิต ก็เปี่ยมไปด้วยสิ่งสวยงามมากมาย ดังนั้นผลของการเจริญสติอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ที่ซุกซ่อนอยู่ภายในตัวเขาและตัวเราอันนำมาซึ่งความสุขนั้น มันอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทุกกาลเวลา หากเราไร้ความสุข ไร้สันติแล้ว เราย่อมไม่สามารถจะแบ่งปันสันติ และความสุขนั้นแก่ผู้อื่นได้ ทั้งครอบครัว สังคม รวมไปถึงเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจกับปฏิบัติการทางสังคม ก็คือการเจริญสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตบังเกิดความสงบ มีสติ เปี่ยมด้วยกรุณาและมีปัญญากระจ่างแจ้ง

บทที่ ๔

วิเคราะห์แนวคิดสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์

ดิซ นัท ฮันท์ พระภิกษุชาวเวียดนามผู้ปราดเปรื่องในด้านสันติศึกษาและสันติภาพท่านมีแนวคิดทฤษฎี และวิธีการตลอดจนหลักคำสอนที่ทรงคุณค่า เกี่ยวกับการสร้างสันติภาพและสันติวิธี เมื่อเราพิจารณาจุดเด่นในแนวคิดคำสอนของศาสนาหรือบุคคลสำคัญของโลก ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานเขียน เกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้ง การสร้างสันติภาพและสันติวิธีไว้อย่างสมบูรณ์ โดยทำการศึกษาจาก นักวิชาการ นักบวช ผู้นำทางจิตวิญญาณ และได้สรุปกรอบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายของสันติภาพ หลักการสร้างสันติภาพ สันติวิธี ในมุมมองของพุทธศาสนาและอื่นๆ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องทำความเข้าใจในลักษณะเฉพาะ และนิยามความหมายของการสร้างสันติภาพและสันติวิธีในทัศนะของ ดิซ นัท ฮันท์ ให้ประจักษ์ชัด สามารถแยกออกมาเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

๔.๑ ความหมายสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์

ก่อนที่จะวิเคราะห์ความหมายสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ ขอกล่าวถึงความหมายของสันติภาพในพระไตรปิฎกของนักปราชญ์ไทยและโดยทั่วไปก่อน ซึ่งพอสรุปได้ว่า ๑. สันติภาพในพระไตรปิฎก ๒. สันติภาพตามแนวคิดนักปราชญ์ไทย

๑. สันติภาพตามแนวพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนา หมายถึงความสงบจากกิเลสชั่วคราว คือ การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา และการสงบจากกิเลสอย่างยั่งยืน คือการทำลายกิเลสหมดโดยสิ้นเชิง ตั้งแต่ โสตาบัน สกทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ สันติภาพระดับนี้เรียกว่า สุอุปาทิเสสนิพพาน ที่สุดแล้วคือการหมดสิ้นชาติเกิดต่อในภพชาติใหม่ อันเป็นสันติภาพที่ยั่งยืนเรียกว่า อนุอุปาทิเสสนิพพาน หรือการเข้าถึงนิพพาน

๒. สันติภาพตามแนวนักปราชญ์ไทยส่วนใหญ่และโดยทั่วไป หมายถึง ความสงบจากกิเลส มีความสุข ไร้สงครามและความขัดแย้ง ไม่มุ่งหวังเอาชนะ คือ การระงับ โทสะ โมหะ โลภะ ด้วยการให้ ทาน ศีล ภาวนา

ในความหมายของสันติภาพตามแนวคิดของ ดิซ นัท ฮันท์ นั้นมีความสอดคล้องกันในหลักของ ไตรสิกขา ตามแนวพระไตรปิฎกและนักปราชญ์ไทย คือ การเจริญสติ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะเป็นเรื่องที่น่ายินดีเรื่องหนึ่ง เราสามารถที่จะมีความสุขได้ ณ ขณะนี้ การฝึก

ปฏิบัติก็น่ายินดีด้วยเช่นกัน เพียงแค่เรารื่นรมย์เบิกบานในทุกย่างก้าว การเดินเช่นนั้นจะทำให้เราเป็นอิสระจาก อดีต และอนาคต เมื่อกลับเข้าสู่ปัจจุบันขณะ เราจะเข้าใจว่าเงื่อนไขของความสุขมีพร้อมอยู่แล้วมากมาย เราจึงไม่จำเป็นต้องวิ่งไล่ตามหาเงื่อนไขอื่น เรามีเงื่อนไขแห่งความสุขเพียงพอแล้ว ความสุขเหล่านั้นเป็นจริงได้ทันที ณ ที่นี้ และขณะนี้ การดูแลตัวเองการสร้างความศานติสุขให้เพิ่มขึ้นอีกครั้งภายในตัวเรา คือพื้นฐานของการช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นหยุดกลายเป็นถูกระเบิดอันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์แก่ตัวเราและคนรอบข้าง การภาวนา คือ การรู้ว่าอะไรเป็นอะไรในร่างกายของเรา ในความรู้สึกของเรา ในจิตใจของเรา และในโลกเราด้วย เมื่อเราสงบอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ การฝึกอานาปานสติ จะช่วยให้เราดูแลร่างกาย ความรู้สึกและการรับรู้ของเรา เมื่อพวกเขาอยู่รวมกันเป็นชุมชน และปฏิบัติตามคำสอนด้วยการนั่งสมาธิร่วมกันเพื่อสงบ ใจ และความรู้สึก เท่ากับเราสร้างพลังแห่งสันติภาพเพื่อส่วนรวม ทำงานร่วมกันเป็นสังฆะประกอบกิจกรรมต่างๆ อย่างมีสติ พลังแห่งสติสมาธิ ปัญญา จะถูกสร้างขึ้นและหล่อเลี้ยงอย่างต่อเนื่อง เราทุกคนเป็นผู้ร่วมสร้างสันติภาพ เราช่วยตัวเราและโลกของเราด้วยใจของเรา ซึ่งมีความแตกต่างจากสันติภาพของโลกตะวันตกและมหาตมะคานธี รวมถึง โจฮัน กัลตุง ที่ใช้หลักของการเจรจาไกล่เกลี่ยและหลักอหิงสา อันเป็นสันติภาพที่เกิดภายนอกที่แก้ปัญหาได้เฉพาะบางพื้นที่และอาจเกิดความขัดแย้งขึ้นใหม่ได้ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ทำตามพันธะสัญญาตกลง

ผู้ศึกษาวิจัย พบว่าสันติภาพของท่านสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑. สันติภาพภายนอก คือสภาวะที่ปราศจากความรุนแรงทางร่างกายและทรัพย์สิน ไร้สงคราม สังคมมีความปกติสุข สงบ สันติ ไม่เบียดเบียนทำลายธรรมชาติและชีวิต สังคมมีความยุติธรรม โปร่งดอง สมานฉันท์
๒. สันติภาพภายใน คือ สภาวะที่จิตใจที่ไร้ โทสะ โมหะ โลภะ ครอบงำ มีความสงบสุขอยู่กับ ปัจจุบันขณะอย่างมีสติ ซึ่งจะพื้นฐานในการนำสันติภาพมาสู่สังคมภายนอก

๔.๒ แนวคิดหลักการสร้างสันติภาพ

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่าพระพุทธศาสนาช่วยให้คนรอดพ้นวิกฤตมาแล้วหลายครั้ง ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ใช้ความรุนแรงเลยจึงพยายามอยู่เสมอที่จะทำให้พุทธศาสนาสามารถรับใช้สังคมได้จริง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดทั้งประโยชน์สังคม และประโยชน์ตนอย่างแท้จริง ในกระบวนการสันติภาพนั้น มีความโกรธ ความคับข้องใจและความเข้าใจผิดอยู่มากมาย คนในกระบวนการสันติภาพสามารถเขียนจดหมายประท้วงได้อย่างเฉียบขาด แต่เขากลับไม่มีทักษะในการเขียนจดหมายรัก เขาต้องเรียนรู้ที่จะเขียนจดหมายถึงสมาชิกสภาและประธานาธิบดี เพื่อให้เขาปรารถนาที่จะอ่านและไม่โยนมันทิ้งไป วิธีการที่เราพูด ความเข้าใจของเรา ภาษาที่เราใช้ ไม่ควรทำให้คนหันหลังให้ ประธานาธิบดีก็คือคนเหมือนอย่าง

เราๆ ขบวนการสันติวิธีจะพูดด้วยถ้อยคำแห่งความรัก เพื่อแสดงถึงวิธีสู่สันติภาพได้หรือไม่ ท่านคิดว่า มันขึ้นอยู่กับผู้คนในขบวนการสันติภาพมีศานติสุขหรือไม่ หากเราไม่สงบสุขก็ทำอะไรเพื่อสันติไม่ได้ หากเราไม่สามารถยิ้ม เราก็ไม่สามารถช่วยให้คนอื่นยิ้มได้ หากเราไม่สงบสุขเราก็ไม่สามารถแบ่งปันให้ ขบวนการสันติได้ ท่านได้เสนอมติใหม่ๆ ให้แก่ขบวนการสันติ แต่บ่อยครั้งขบวนการสันติคูก่อกำเนิดด้วยความโกรธเคืองและความซัง ไม่ได้เล่นบทบาทที่เราคาดหวังเราต้องการวิธีการที่สดใสของการมีศานติสุขของการสร้างสรรค์สันติภาพ นั่นคือเหตุที่ว่าทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญนักสำหรับที่เราจะฝึกสติ

ดิช นัท ฮันท์ ได้ชื่อว่าเป็นภิกษุในพุทธศาสนา เป็นกวี และนักเขียน ซึ่งมีโครงการที่จะจัดตั้งศูนย์วิปัสสนาพุทธศาสนาในเวียดนาม โดยท่านประสงค์ที่จะขจัดความลึกลับเลสงสัย และความหวาดกลัวของรัฐบาลเวียดนาม เกี่ยวกับการตั้งสถานปฏิบัติธรรมและคำสอนของท่าน ซึ่งท่านเป็นผู้นำแนะนำทำงานด้านความร่วมมือระหว่างพุทธมหายานและหินยานในประเทศ และตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคมเพื่อรักษาสังคมที่เสียหายจากสงครามสานต่อแนวคิดเรื่องพุทธศาสนาที่ผูกสัมพันธ์กับสังคม และพัฒนาวงการสงฆ์ด้วยการสอนและเขียนในสถาบันพุทธศาสนาชั้นสูง เป็นการบ่งบอกถึงแนวคิดของท่านว่าการกระทำและปัญญา ต้องก้าวไปด้วยกันและจัดตั้งคณะเทียบหิน นอกจากนี้ท่านยังมุ่งส่งเสริมสนับสนุนแนะนำสั่งสอนให้ให้ประชาชนมุ่งปฏิบัติธรรมในหมู่บ้านพลัมในประเทศต่างๆ เพื่อเป็นชุมชนแบบอย่าง การปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัท ๔ ที่เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ในชุมชนปฏิบัติธรรม เผยแผ่คำสอนของศาสนาไปทั่วโลก เป็นผู้ส่งเสริมเพื่อสันติภาพให้กับสังคมโลก เพื่อให้สังคมกับศาสดาดำเนินไปอย่างควบคู่กันเพื่อความสงบสุขของผู้ปฏิบัติและสังคมโลก โดยใช้หลักการดังนี้

๔.๒.๑ การสร้างสังฆะ

ท่านตระหนักดีว่าพระพุทธศาสนาจะดำรง จำเป็นต้องมีสังฆะที่เข้มแข็งอันประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งสังฆะ หมายถึง หมู่ผู้ปฏิบัติธรรมหรือพุทธบริษัท ๔ ที่ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เป็นชุมชนแห่งกัลยาณมิตรที่ท่านได้จัดตั้งหมู่บ้าน “พลัม” ขึ้น ณ ประเทศฝรั่งเศส อันเป็นชุมชนแบบอย่างการปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัท ๔ โดยเน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างตระหนักรู้ในแต่ลม หายใจเข้าออก และกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ในชุมชนปฏิบัติธรรมแห่งหมู่บ้านพลัม มีทั้งสิ้น ๑๒ แห่ง อยู่ใน ประเทศ ฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน และเวียดนาม นอกจากนี้มีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวของท่านกระจายอยู่หลายประเทศ ซึ่งท่านได้รวมหลักการบูรณาการระหว่างปัญญากับความเข้าใจ ได้รวบรวมและคิดค้น “ข้อฝึกอบรมสติ ๑๔ ประการ” และหลักการสำคัญของเทียบหินอีก ๔ ประการ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ทั้งยังมีมีสิกขาบทที่ปรับปรุงให้เหมาะสมกับสังคมสมัยใหม่อย่างน่าสนใจ โดยเฉพาะการทวนกระแสบริโภคนิยม ซึ่งกำลังกัดกล่อนบั่นทอนชีวิตจิตใจของนักบวช และผู้ไฝ่ธรรมทั่วโลก ขณะเดียวกันท่านยังได้คิดค้นพิธีกรรมในโลกแห่ง

ความเป็นจริง ทุกอย่างล้วนสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยให้แก่กันและกัน ด้วยคำสอนง่ายๆที่ให้ผู้ฟังมองสิ่งต่างๆ อย่างพินิจ ท่านได้พาให้เราเข้าใจความจริงอันลึกซึ้ง คือ

(๑) ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ

คือ วิธีการเจริญสติ ๕ ข้อที่เป็นรูปธรรมตามหลักคำสอนแห่งพระพุทธศาสนาอันตั้งอยู่บนฐานทางจิตวิญญาณ และจริยธรรมโลก เมื่อเราตระหนักรู้ว่าเรากำลังอยู่บนหนทางแห่งพระพุทธองค์ เราจะไม่หลงไหลไปกับความกังวลต่อปัจจุบันและหวาดกลัวต่ออนาคต ดิซ นัท ฮันท์ ได้นำเสนอศีล ๕ ข้อมาประยุกต์เพื่อให้สมสมัย เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงสถานติในชีวิตประจำวันของเรา จึงจำเป็นต้องมีแนวทางบางอย่างเพื่อชีวิตที่เป็นสุข ท่านได้เสนอแนวทางเหล่านี้ ให้เป็นแบบที่ประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของเราในปัจจุบันนี้ได้ ความรุนแรง การแบ่งชั้นวรรณะ พิษสุราเรื้อรัง การทารุณกรรมทางเพศ การตัดดวงประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมและปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย โดยหวังให้เราไตร่ตรองศีลทั้ง ๕ นี้และลองปฏิบัติดู อาจจะทำตามที่ท่านได้เสนอนี้หรือในแบบที่เหมาะสมเข้ากับวัฒนธรรมของเราเอง ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการนี้คือการบ่มเพาะปัญญาแห่งการเป็นดั่งกันและกัน ซึ่งคือความคิดเห็นที่ถูกต้อง การดำเนินชีวิตและฝึกปฏิบัติตามข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการนี้ คือการนำพวกเราสู่หนทางของ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๑ การปกป้องชีวิต

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์จากความรุนแรงและการทำลายชีวิต ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะบ่มเพาะปัญญาเห็นแจ้งถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสรรพสิ่ง (การเป็นดั่งกันและกัน) และหล่อเลี้ยงเมตตากรุณาจิตให้เบ่งบาน เพื่อที่จะปกป้องชีวิตมนุษย์ สัตว์ พืช และสภาพแวดล้อมของสรรพชีวิต ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต และไม่สนับสนุนการกระทำใดๆ ที่ก่อให้เกิดการทำลายชีวิตใดชีวิตหนึ่งบนโลกนี้

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๒ ความสุขอันแท้จริง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว การลักขโมย การกดขี่ ความไม่ยุติธรรมทางสังคม ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่า จะทำงานด้วยการแบ่งปันเวลา พลังและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มีความจำเป็น ไม่ว่าจะโดยทางความคิด คำพูด หรือการกระทำในชีวิตประจำวัน ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลักขโมยและครอบครองสิ่งควรเป็นของผู้อื่น การฝึกที่ดำเนินชีวิตด้วยความพอดี ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะประกอบอาชีพอันสุจริต ชอบธรรม (สัมมาอาชีวะ)

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๓ ความรักที่แท้จริง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ อันเกิดแต่การประพฤตินิยมในกาม ข้าพวารณาตัวที่จะบ่มเพาะความรับผิดชอบ และเรียนรู้วิชาทางที่จะปกป้องความปลอดภัยและความเชื่อสัตย์มั่นคงของปัจเจกชน คู่สามีภรรยา ครอบครัว และสังคม ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานในอันที่จะไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ฉุนชู้สาวโดยปราศจากความรักและความผูกพันอันยาวนาน เพื่อรักษาความสุขของ

ตัวเองและผู้อื่น ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานในอันที่จะเคารพในพันธสัญญาของข้าพเจ้า และพันธสัญญาของผู้อื่น ข้าพเจ้าจะกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในอำนาจของข้าพเจ้า เพื่อปกป้องเด็กๆ จากการทารุณกรรมทางเพศ และปกป้องคุ้มครองและครอบครัวมิให้แตกสลายจากการประพฤติผิดในกาม

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๔ วาจาแห่งรักและการฟังอย่างลึกซึ้ง

ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการกล่าวถ้อยคำที่ยังคิด และขาดความสามารถที่จะฟังอย่างลึกซึ้ง ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ไพเราะเปี่ยมด้วยความรัก และการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะช่วยหยิบยื่นความเบิกบาน แบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น สร้างความสุขสันติ และฟื้นฟูความปรองดองสามัคคีระหว่างทุกคน ทุกเชื้อชาติ และทุกศาสนา ข้าพเจ้ารู้ว่าคำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ กับผู้อื่นได้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นที่จะเรียนรู้การใช้วาจาที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบาน ความสงบ และความหวัง ข้าพเจ้าตระหนักดีว่าถ้อยคำแห่งความจริงมีคุณค่าที่จะสร้างความเข้าใจและความปรองดอง สามัคคี ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นจะไม่กล่าวสิ่งใดๆ ในขณะที่ความโกรธปรากฏขึ้นในใจ และจะกลับอยู่กับลมหายใจอย่างมีสติ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานที่จะไม่กระพือข่าวที่ตัวเองไม่รู้แน่ชัด และละเว้นจากการกล่าววาจาที่ก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดอง หรือทำให้ครอบครัว ชุมชน ต้องแตกแยกไร้ความ

ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๕ การบำรุงหล่อเลี้ยงเยียวยา

ด้วยความตระหนักรู้ถึง ความทุกข์จากการบริโภคที่ขาดสติ ข้าพเจ้าขอตั้งปณิธานว่าจะเรียนรู้วิถีแปรเปลี่ยนและบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน การดื่ม บริโภค อย่างมีสติ ข้าพเจ้าจะฝึกการมองอย่างลึกซึ้งในอาหาร ๔ ประเภท ได้แก่ อาหารที่ผ่านทางปาก อาหาร ที่ผ่านทางประสาทสัมผัส อาหารทางความปรารถนา และอาหารทางวิญญาณ เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เป็นพิษทั้งหลาย ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นที่จะไม่เล่นการพนัน เสี่ยงโชค จะไม่ใช้แอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติดอื่นใด รวมทั้งการบริโภคสิ่งให้โทษบางประเภทในอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ เกม รายการวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ นิตยสาร หนังสือ และการสนทนา

การรับศีล ๕ อันประเสริฐเป็นการปฏิบัติตามวิถีแห่งพุทธิปัญญา ย่อมเกิดอานิสงส์โดยไม่มีข้อจำกัดในพุทธศาสนา โดยพิจารณาตัวที่จะแบ่งปันผลบุญนี้แก่สัตว์ทั้งหลายพิจารณาตัวที่จะอุทิศส่วนกุศลนี้แก่ พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ญาติมิตร และสัตว์ทั้งหลาย ผู้ซึ่งได้เกื้อกูลบนเส้นทางอันถูกต้องนี้ย่อมที่จะรักษาความสุขสันติในกายและใจของตนเอง ซึ่งในมุมมองของผู้ศึกษาวิจัยมีแนวคิดว่ายังเป็นการจำกัดอยู่ในวงแคบในหมู่ชาวพุทธกันเอง ดังนั้นจำต้องหาวิธีการในการสร้างแรงจูงใจและกลยุทธ์ที่จะทำให้บุคคลทั่วไปทุกๆ ศาสนามาสนใจและให้ความสำคัญ โดยการยกตัวอย่างบุคคลสำคัญจากที่ต่างๆ มาอ้างอิงและเชื่อมโยงเผยแพร่คำสอนให้เข้ากับบริบทของสังคมนั้น ซึ่งท่าน ดิษ นัท ฮันท์ ก็เคยใช้วิธีการนี้ โดยผู้ศึกษาวิจัยมองว่า ในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรด ชฎิล ๓ พี่

น้อง อย่างไรก็ตามให้หันมาปฏิบัติและยึดถือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า นั่นคือสิ่งที่ทำทลายความสามารถของท่านในการสร้างสันติภาพให้กว้างออกไป

๔.๒.๒ การใช้กลยุทธ์ในการสื่อสารเผยแผ่

การสร้างสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็น ดิช นัท ฮันท์ มีการใช้กลยุทธ์การสร้างสารด้วยภาษาทั่วไปเข้าใจง่าย ไม่ใช่ภาษาหรือศัพท์ที่เข้าใจยาก และหลีกเลี่ยงการใช้ภาษา บาลีทางศาสนา ทำให้บุคคลโดยทั่วไปสามารถอ่านและเข้าใจได้ง่าย รองลงมาที่พบคือการสร้างสารด้วยข้อความที่ไพเราะ ท่านมีความเป็นกวีที่สามารถเขียนบทกลอน เพื่อใช้ในการสอนหลักธรรมคำสอนซึ่งสามารถช่วยให้บทคำสอน มีความนุ่มนวลมีความน่าสนใจมากขึ้น ท่านใช้วิธีการสร้างสารที่มีความจงใจทั้งการจงใจด้วยสิ่งที่น่าสนใจ การใช้ความกลัวมาสร้างการจงใจให้เกิดการปฏิบัติและสุดท้าย ท่านใช้กลยุทธ์การสร้างสารให้เกิดการคล้อยตามและร่วมฝึกปฏิบัติ และสร้างสารด้วยข้อความไพเราะ ดิช นัท ฮันท์ มีการใช้วิธีการสร้างสารด้วยการเขียนกลอนที่มีความไพเราะ การสร้างบทกลอนมีการใช้ภาษาที่สวยงามและเข้าใจได้ง่าย อีกทั้งช่วยลดความเครียดจากการอ่านคำสอนทางศาสนาและทำให้คำสอนมีความนุ่มนวลความอ่อนโยนมากขึ้นและยังสามารถสร้างความน่าสนใจและยังสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย ขณะเดียวกันก็ได้คิดค้นวิธีการใหม่ๆ ที่ใช้สื่อสารเผยแผ่ธรรมได้อย่างประทับใจ ควบคู่ไปกับการสร้างสติและสันติสุขสู่สังคมโลก ได้แก่

(๑) กลยุทธ์การโฆษณาชวนเชื่อ

กลยุทธ์โฆษณาชวนเชื่อ ดิช นัท ฮันท์ ใช้วิธีการอ้างอิงถึงบุคคลสำคัญได้แก่ พระพุทธเจ้า นักวิทยาศาสตร์และนักปราชญ์ เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ หลังจากกลุ่มเป้าหมายเกิดความน่าเชื่อถือ กลยุทธ์การโฆษณาชวนเชื่อ ส่วนใหญ่พบมีรูปแบบการนำเสนอที่มีการอ้างอิงถึงคำพูด แนวคิดของบุคคลที่มีชื่อเสียงมานำเสนอ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเชื่อและคล้อยตาม จนเกิดการปฏิบัติหรือเข้าร่วมโดยมาก จะอ้างอิงคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก และอ้างอิงนักวิทยาศาสตร์อ้างอิงนักปราชญ์ การอ้างอิงบุคคลที่มีชื่อเสียงเพื่อมาสนับสนุนแนวความคิดและหลักคำสอนให้เกิดความน่าเชื่อถือมากขึ้น กระตุ้นชี้ชวนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการคล้อยตาม พยายามสร้างให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความต้องการอยากลองเข้าร่วมปฏิบัติ รวมถึงการนำเสนอหลักแนวคิดใหม่ เพื่อให้เกิดการกระทำหรือเปลี่ยนความเชื่อใหม่ของ กลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งมีการนำเสนอข้อมูลที่มีความน่ากลัวเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความกลัวในสิ่งนั้นๆจนต้องการเข้าร่วมปฏิบัติเพื่อลดความกลัวที่เกิดขึ้น

(๒) กลยุทธ์การโน้มน้าวใจ

ดิช นัท ฮันท์ มีการสื่อสารโน้มน้าวใจโดยนำเสนอแนวคิดคำสอนเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความเชื่อใหม่และคล้อยตามจนเกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อทัศนคติ และอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับแนวคิดคำสอนที่ได้รับ การนำเสนอสิ่งรอบๆ ตัวในชีวิตประจำวันมา

ใช้ในการโน้มน้าวใจในมุมมองใหม่ ให้เกิดความเชื่อความคิดใหม่ เสนอทางเลือกที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวอยู่ในชีวิตประจำวันและนำเสนอวิธีปฏิบัติต่างๆ สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ

(๓) กลยุทธ์การจูงใจ

กลยุทธ์การจูงใจ ท่านใช้วิธีการจูงใจด้วยการสร้างภาพให้กลุ่มเป้าหมายเห็นถึงผลที่จะได้รับจากการนำหลักธรรมคำสอนไปฝึกปฏิบัติ เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดมองเห็นถึงผลที่จะได้รับแล้วเข้าร่วมปฏิบัติและศึกษาหลักธรรมคำสอน ท่านจะใช้วิธีการทำค่อยอย่างเข้าประตู คือท่านจะพยายามกระตุ้นและให้ข้อมูลที่ละน้อยๆ และจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเมื่อกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น ไม่เร่งรีบในการสอนหลักธรรมจำนวนมากๆ และสุดท้ายท่านใช้วิธีจูงใจด้วยการสร้างวิธีการปฏิบัติที่มีความน่าดึงดูดสนใจและจูงใจให้กลุ่มเป้าหมายลงมือเข้าร่วมปฏิบัติ กลยุทธ์ส่วนใหญ่ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มีการสื่อสารจูงใจโดยนำเสนอความคิดหลักธรรมให้เป็นแนวทางให้กลุ่มเป้าหมายมองเห็นถึงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นหรือเกิดภาพเข้าใจสิ่งที่น่าสนใจขึ้นในใจว่าจะได้รับสิ่งใดเมื่อปฏิบัติตามหลักคำสอนเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความต้องการที่จะเข้าร่วมปฏิบัติ

๔.๓ วิธีการสร้างสันติภาพ

พุทธศาสนาเป็นวิถีชีวิต เนื่องด้วยคติข้อหนึ่งที่แพร่อยู่ในพุทธศาสนาหมายถึง คือนิเวศน์ทางพุทธธรรม คือ วิถีทางแห่งชีวิต ท่านจึงนำธรรมสู่ชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสมาธิใจ เพื่อนำสู่ “สติ” และ “สันติ” เพราะท่านไม่เชื่อเรื่องการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาแต่เชื่อในสันติวิธี คือสิ่งที่ขบวนการชาวพุทธทำคือ อุทิศตัวเพื่อสันติภาพโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใดเป็นการต่อสู้ที่ตัวซึ่งมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน คือ เมตตา กรุณา และหว่านความรักลงไปในชีวิตจิตใจของผู้คน ดิซ นัท ฮันท์ เห็นว่าพระพุทธานุภาพอาจแยกจากชีวิตได้ การปฏิบัติธรรมมิได้หมายถึงการปลีกตัวออกจากกิจกรรมประจำวัน หากควรผสมผสานให้กลมกลืนกับทุกอริยาบท ไม่ว่าจะการกิน การดื่ม การทำงาน ล้วนเป็นโอกาสแห่งการเจริญสมาธิภาวนาทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาที่สัมพันธ์กับชีวิตและสังคมอย่างแนบแน่นดังกล่าวท่านเรียกว่า “Engaged Buddhism” หรือ “พุทธศาสนาเพื่อสังคม” ท่านกล่าวว่าพระพุทธศาสนาได้ช่วยผู้คนและได้รอดพ้นช่วงวิกฤตมาได้หลายๆ ครั้ง และวิธีเหล่านั้นก็เป็นวิธีที่ไร้ความรุนแรงอย่างสิ้นเชิง และหากต่อสู้เพื่อพรรคคอมมิวนิสต์ ท่านก็ต้องถือปืน ถึงแม้ว่าเธอจะไม่อยากถือปืน และฆ่าคนอื่นแต่จะต้องทำ ดังนั้น ในช่วงชีวิตของท่าน ท่านก็พยายามอยู่เสมอในการที่จะทำให้พระพุทธศาสนาสามารถรับใช้สังคมได้ ท่านตระหนักว่าจุดยืนของพุทธศาสนามีได้อยู่ที่การสนับสนุนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่จับอาวุธทำกัน หากอยู่ที่การเสนอทางออกอย่างสันติ โดยมีความเมตตาต่อทั้งสองฝ่าย แม้จะหมายถึงการถูกเข้าใจผิดจากทั้งสองฝ่ายก็ตาม และขณะที่ผู้คนกำลังเดือดร้อนจากภัยสงครามและ

ความยากจน ชาวพุทธไม่ควรเอาแต่นั่งภาวนาหรือแผ่เมตตาอยู่แต่ในมุ้ง หากควรออกไปช่วยเหลือคนเหล่านั้นโดยพร้อมร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเขาแต่สิ่งที่จะต้องทำควบคู่กับการปฏิบัติทางสังคม คือ การเจริญสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตบังเกิดความสงบ มีสติ เปี่ยมด้วยกรุณาและมีปัญญาสว่างแจ้ง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดทั้งประโยชน์ท่านและประโยชน์ตนอย่างแท้จริง วิธีการสร้างสันติภาพของท่าน ดิช นัท ฮันท์ คือการแก้ปัญหาที่ต้นตอ คือหยุดการสนับสนุนสงครามและมุ่งเน้นสันติภาพโดยปลูกจิตสำนึกต่อคนทั่วโลก กระทั่ง มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King, Jr.) ได้เสนอชื่อท่านเพื่อเข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ในกระบวนการสันติภาพนั้น มีความโกรธ ความคับข้องใจและความเข้าใจผิดอยู่มากมาย คนในกระบวนการสันติภาพสามารถเขียนจดหมายประท้วงได้อย่างเฉียบขาด แต่เขากลับไม่มีทักษะในการเขียนจดหมายรัก เราต้องเรียนรู้ที่จะเขียนจดหมายถึงสมาชิกสภาและประธานาธิบดี เพื่อให้เขาปรารถนาที่จะอ่านและไม่โยนมันทิ้งไป วิธีการที่เราที่เรารู้จัก ความเข้าใจของเรา ภาษาที่เราใช้ ไม่ควรทำให้คนหันหลังให้ บรรดาผู้นำต่างๆก็เหมือนอย่างเราๆ ขบวนการสันติวิธีจะพูดด้วยถ้อยคำแห่งความรัก เพื่อแสดงถึงวิธีสันติภาพได้หรือไม่ จึงคิดว่ามันขึ้นอยู่กับผู้คน ในขบวนการสันติภาพมีศานติสุขหรือไม่ หากเราไม่สงบสุขก็ทำอะไรเพื่อสันติไม่ได้ หากเราไม่สามารถยิ้ม เราก็ไม่สามารถช่วยให้คนอื่นยิ้มได้ หากเราไม่สงบสุขเราก็ไม่สามารถแบ่งปันให้ขบวนการสันติได้ โดยยึดหลักสันติวิธีซึ่งมีหัวใจสำคัญอยู่ตรงที่ “การเป็นหนึ่งเดียวกัน” หมายถึงความรักที่ไม่แบ่งแยกไม่มี “ฉัน” หรือ “เธอ” กล่าวให้ง่ายคือ เราต่างเป็นมนุษย์เช่นเดียวกันอานาปานสติ จะช่วยให้เราดูแลร่างกายความรู้สึกและการรับรู้ของเรา เมื่อพวกเราทุกคนเป็นชุมชนและปฏิบัติตามคำสอนด้วยการนั่งร่วมกันเพื่อความสงบกายและความรู้สึก เท่ากับเรากำลังสร้างพลังแห่งสันติภาพเพื่อส่วนรวมคนจำนวน ๓๐๐ หรือ ๕๐๐ คนที่นั่งหายใจอย่างสงบและมีสติกำลังสร้างพลังแห่งสันติภาพและภราดรภาพ ดังนั้น เราทุกคนคือผู้สร้างสันติภาพ

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวอยู่เสมอว่าเราสามารถที่จะสร้างบรรยากาศแห่งสันติภาพได้ โดยการจัดกลุ่มเชื้อเชิญฝ่ายต่างๆ เข้ามาร่วมปฏิบัติกับเรา หากในสังคมเรามีความรุนแรงมีความแตกแยกแบ่งแยก มีความโกรธเกลียดมากมาย สิ่งเหล่านั้นจะเปลี่ยนแปลงได้ ก็ต่อเมื่อเราฝึกปฏิบัติรับฟังอย่างลึกซึ้ง ใช้วาจาแห่งรัก ในฐานะที่เราเป็นชุมชนชาวพุทธ เราสามารถที่จะสร้างบรรยากาศเช่นนี้จัดให้มีการฝึกปฏิบัติ เกิดบรรยากาศแห่งความรักความเข้าใจ รับฟังอย่างลึกซึ้ง เชื้อเชิญกลุ่มที่มีความขัดแย้งต่อกันมาฝึกปฏิบัติแบบนี้ ท่านเชื่ออยู่เสมอว่า การเจรจาทางสันติภาพไม่มีทางจะได้ผลดีหากเขาไม่ได้นำวิธีการสอนของพระพุทธองค์มาใช้ในการเจรจา เพื่อช่วยให้ทั้งสองฝ่ายได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเจ็บปวดในร่างกาย ความทุกข์ ความขุ่นข้องหมองใจความรู้สึกของเขาและพวกเราในชุมชนสังฆะแห่งการปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อรู้วิธีที่จะเจริญสติ ตามลมหายใจอย่างมีสติ เราก็สามารถที่จะยืนอยู่ตรงนั้นเพื่อที่จะหยิบยื่นพลังแห่งสติ พลังแห่งความสงบสุขให้กับเขา เราสามารถที่จะหยิบยื่นการฝึกปฏิบัติ การทำร่างกายให้สงบ ทำความรู้สึกให้สงบ เมื่อทั้งสองฝ่ายมีความรู้สึกสงบ

ลงในร่างกายและในความรู้สึกแล้ว เราจึงเชื่อเชิญทั้งสองฝ่ายฝึกการฟังด้วยความกรุณา แน่ใจว่าทั้งสองฝ่ายนั้นมีความทุกข์อย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะกลายเป็นฝ่ายสนับสนุนหรือฝ่ายคัดค้าน ซึ่งเราต้องการเวลาอย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์ หรือ ๑๐ วัน เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสเล่าเรื่องราว พูดถึงเรื่องความทุกข์ที่พวกเขาได้รับและหากเกิดความเข้าใจในทุกข์นั้นจริงทั้งสองฝ่ายจะมีความทุกข์น้อยลง เมื่อความกรุณาได้เกิดขึ้นในหัวใจของทั้งสองฝ่ายแล้ว การเจรจาสันติภาพจะเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น จึงต้องมีพันธสัญญาหรือสนธิสัญญาเพื่อสานติ เพื่อที่เราจะได้ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างยืนยาวและเป็นสุข เพื่อที่เราจะได้พัฒนาและทำให้ความรักและความเข้าใจหยั่งรากลึกต่อไป

ในทัศนะของผู้ศึกษาวิจัย การสร้างสันติภาพของท่าน ดิช นัท ฮันท์ มีความคล้ายคลึงกับนักปราชญ์ของไทยโดยอิงหลักของไตรสิกขาซึ่งเป็นแนวทางสันติภาพในพระไตรปิฎก โดยพระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์นั้นคือการศึกษาซึ่งได้แก่ สิกขา นั่นเอง ในพระพุทธศาสนานั้นมีวิธีการต่างๆ ในการที่จะฝึกสันติหรือศึกษาสันตินี้ได้อยู่เสมอ เราจึงควรนำเอาวิธีการเหล่านี้มาใช้สร้างสันติให้เกิดขึ้นในใจ คือ การศึกษาอันที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความคาดหวังที่ชื่อว่า สันติภาพแก่ปัจเจกบุคคลและสังคม โดยเราต้องมาพัฒนาแก้ไขปัญหาของการศึกษา เพื่อให้มีการศึกษาที่ถูกต้องตามหลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นการศึกษาถูกต้องเที่ยงแท้ที่เป็นตัวขจัดปัญหา เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง เราก็มองไปถึงความจริงแท้ คือ ความจริงที่เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้บาน เป็นมนุษย์ที่สุจริตไม่เบียดเบียนผู้ใด ผู้ศึกษาวิจัยมองว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากอุปสรรคพื้นฐานทางความคิดและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน จึงเป็นเพียงความฝันในอุดมคติ

สิ่งที่แตกต่างระหว่างนักปราชญ์ไทยกับ ดิช นัท ฮันท์ คือวิธีการของท่านที่เห็นเป็นรูปธรรม เช่น กลยุทธ์ในการเผยแผ่ โนมิน่าว ชักจูงให้กลุ่มเป้าหมาย ยอมรับหลักคำสอนแล้วเปลี่ยนความเชื่อ ทศนคติเดิมให้เปลี่ยนมาเชื่อวิธีการและหลักคำสอนที่ได้เสนอ มีการใช้กลยุทธ์การสร้างสารด้วยภาษาทั่วไปเข้าใจง่าย ทั้งที่มีความรู้เกี่ยวกับศาสนาและไม่มีความรู้เกี่ยวกับศาสนาสามารถอ่านและทำความเข้าใจด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น คุณสมบัติที่สำคัญที่พบได้จาก ดิช นัท ฮันท์ คือเป็นคนมีเหตุผล การสื่อสารคำสอนจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของการใช้เหตุผล หลักคำสอนมีแหล่งอ้างอิงหรือผ่านการทดสอบทดลองปฏิบัติมาแล้ว และเมื่อมองไปยังวิธีการสร้างสันติภาพของ โจฮัน กัลตุง และชาวตะวันตกอื่นๆ ผู้ศึกษาวิจัย มองว่าเป็นเพียงเพื่อการเจรจาไกล่เกลี่ยเพื่อบรรลุผลประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งเป็นเจรจาด้านบุคคลที่สามบนโต๊ะเจรจานั้นเป็นเพียงแค่การยุติความรุนแรง ซึ่งไม่ใช่การสร้างสันติภาพที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ผู้ศึกษาวิจัยมีแนวคิดที่ว่า สันติภาพต้องเริ่มที่ตัวเราเองเป็นอันดับแรกคือการ ลด ละ เลิกความอยากได้ อยากเป็น อยากมี อยากเสพ เช่น เมื่อเลิกสูบบุหรี่สันติภาพย่อมเกิดขึ้นกับปอดของเรา หรือเลิกดื่มเหล้าสันติภาพก็จะเกิดกับไต สุขภาพร่างกายย่อมดีขึ้นตามมา ดังนั้นถ้าเราไม่สร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นกับตนเองได้การสร้างสันติภาพกับคนรอบข้างและสังคมย่อมเป็นไปได้ยาก

๔.๔ เป้าหมายในการสร้างสันติภาพ

ในช่วงแรกท่านได้ก่อตั้งโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (Youth of Social Service) ทีมของคนหนุ่มสาวได้มุ่งสู่ชนบทเพื่อจัดตั้งโรงเรียนและศูนย์อนามัย และรื้อฟื้นการถูกโจมตีด้วยระเบิดในยุคที่กรุงไชนงล่มสลาย มีพระ แม่ชี และนักสังคมสงเคราะห์หนุ่มสาวมากกว่าหนึ่งหมื่นคนได้ เข้าร่วมพันธะการทำงานครั้งนั้น ต่อมาเมื่อท่านลี้ภัยไปอยู่ที่ฝรั่งเศส ดิซ นัท ฮันท์ ได้สร้างชุมชนเล็กๆ แห่งหนึ่งทางตะวันออกเฉียงใต้ของกรุงปารีส เป็นแหล่งพักพิงของผู้ลี้ภัยในช่วงการปรับตัวก่อนเข้าสู่สังคมใหม่ในประเทศใหม่ ได้ต้อนรับผู้คนมากมายในการปฏิบัติสมาธิภาวนาและได้เริ่มมีสมาธิเพื่อการฝึกปฏิบัติร่วมกันเป็น สังฆะ จนนำมาซึ่งการขยายกลายเป็น “หมู่บ้านพลัม” (Plum Village) ในเวลาต่อมาตามชื่อต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ทั่วบริเวณนี้ ในการฝึกปฏิบัติร่วมกันในสังฆะชุมชน การฝึกสติของเรานำมาซึ่งความเบิกบานผ่อนคลาย และมั่นคง เราเป็นระฆังแห่งสติแก่กันและกัน ช่วยเหลือและดักเตือนซึ่งกันและกัน ด้วยความช่วยเหลือของชุมชนตลอดช่วงการฝึกปฏิบัติเราสามารถฝึกบ่มเพาะความสงบและเบิกบาน จากภายในและรอบตัวเรา ประดุจของขวัญสำหรับทุกๆ ที่เรารักและห่วงใย เราสามารถบ่มเพาะความมั่นคงและอิสรภาพ มั่นคงในความปรารถนาอันยิ่ง และเป็นอิสระจากความกลัว ความเข้าใจผิด และความทุกข์ทรมานทั้งปวง การถือเอาสังฆะเป็นที่พึ่งคือการวางใจชุมชนซึ่งสมาธิมีความหนักแน่นมั่นคง ในการปฏิบัติเจริญสติด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติแค่อายุในสังฆะที่ผู้คนมีความสุข มีชีวิต อย่างลึกซึ้งอยู่กับปัจจุบันในทุกขณะจิตแค่นี้ก็พอแล้ว วิธีเดิน นั่ง กิน วิธีทำงาน และวิธียิ้มของแต่ละคน ล้วนเป็นแรงบันดาลใจให้แก่เราได้รับการเปลี่ยนแปลงจะเกิดได้ การมีชีวิตอย่างมีสติ จะปกป้องเราและช่วยเราให้เราเดินไปบนทิศทางแห่งสันติภาพ ด้วยการสนับสนุนของเพื่อนในการปฏิบัติ ดังนั้น สันติภาพย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้

เป้าหมายที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การพัฒนาจิตของแต่ละบุคคลในสังฆะ การแสดงตัวออกมาของจิตให้ปรากฏขึ้นเป็นจิตที่ลุ่มหลง ย่อมจะก่อให้เกิดความทุกข์และความวุ่นวายได้มากเวลาที่เราเห็นผู้คนที่ทนทุกข์มาก ผู้คนที่เต็มไปด้วยความเกลียดความเจ็บปวดและความโศกเศร้าในชีวิตประจำวันของพวกเขา ย่อมเกิดจากจิตที่ลุ่มหลงมาจากการรับรู้ที่ผิดเป็นผลให้เกิดความทุกข์เมื่อฝึกฝนพัฒนาจิตอยู่เนืองๆ มีพลังงาน ๓ ประเภทที่จะเกิดขึ้นโดยการฝึกสติพลังงานประเภทแรก คือ พลังแห่งสติ เป็นพลังที่ทำให้เรามีชีวิตสามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะและตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่นี่และขณะนี้ พลังงานประเภทที่สองคือ พลังแห่งสมาธิ ขณะที่เราตระหนักรู้อย่างเต็มที่เราก็คจะมีสมาธิกับสิ่งนั้นๆ โดยอัตโนมัติหากเราตระหนักรู้มีสติอยู่กับลมหายใจ มีสมาธิอยู่กับลมหายใจเข้าออก การทำเช่นนั้นพลังแห่งสติจะมีพลังกำลังมากขึ้นเนื่องจากสมาธิที่เกิดขึ้นจากการฝึกเจริญสติ เมื่อสติและสมาธิอยู่ร่วมกันและมีกำลังมากก็จะได้พลังงานประเภทที่สาม คือ พลังงานแห่งปัญญา ปัญญาไม่ได้เกิดจากการครุ่นคิดแต่เกิดจากสติ ระหว่างที่ฝึกสติและสมาธินั้นเราต้องไม่คิดอะไรทั้งสิ้นควรหยุด

ความคิดทั้งหมด ขณะที่หายใจเข้าออกเราจะค้นพบสิ่งต่างๆ มากมาย พบความจริงว่าเรายังมีชีวิตอยู่ และการมีชีวิตอยู่นับเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุด นี่คือนิพพานการมีชีวิตเป็นนิพพานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดยิ่งกว่านิพพานอื่นใดทั้งหมด การฝึกปฏิบัติพัฒนาบนหนทางแห่งจิตวิญญาณคือ ฝึกลมหายใจอย่างมีสติ ฝึกการปฏิบัติในทางศีล ๕ จะทำให้ตนเองมีความสุข รวมทั้งการแก้ปัญหาการก่อการร้ายที่เกิดจากความเกลียดชัง การถอนรากถอนโคนต้องใช้วิธีฝึกปฏิบัติพัฒนา มีความรักความเมตตา ฟัง เข้าใจ และลดความเข้าใจผิดลงก็จะแก้ไขปัญหาได้ ทางออกในเรื่องนี้คือจะต้องฝึกเจริญธรรม เพื่อให้เกิดอำนาจทางจิตวิญญาณ ๓ ประการ คือ

๑. อำนาจแห่งการละทิ้งหรือตัดออก

นักการเมืองหลายคนยึดติดกับความอยาก โดยเฉพาะเรื่องกามารมณ์บางครั้งทำให้เกิดการเสียชื่อเสียงทำให้ไม่สามารถอยู่บริหารงานทางการเมืองต่อไปได้

๒. อำนาจเรื่องปัญญา

ต้องรู้จักการเข้าถึงปัญญาด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้วาจาในการสื่อสารการมีปัญญาก็จะสามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์ความสิ้นหวังได้

๓. อำนาจในพลังแห่งความรักความเมตตา

คนเราต้องรู้จักการให้อภัยยอมรับซึ่งกันและกันเมื่อไม่มีความรักให้กันจะนำมาซึ่งความเกลียดและความทุกข์

ดิช นัท ฮันท์ มีความสามารถที่จะสอนคนอื่นได้ผู้นำควรรู้วิธีมอบงานให้คนอื่นทำและมีความสามารถอธิบายวิธีการทำงานให้คนอื่นทำได้ด้วยด้วยความรู้ความสามารถทางศาสนาและสังคมโลก ทำงานประสานงานทำงานเพื่อช่วยฟื้นฟูพุทธศาสนา ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากสงคราม ทำงานรณรงค์สันติภาพและเขียนบทความด้านความร่วมมือระหว่างพุทธมหายานและหินยานในประเทศและตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคมและการตั้งคณะเทียบหิน นำไปสู่การสร้างหมู่บ้านพลัม

๔.๔.๑ สันติภาพในเชิงปัจเจกบุคคล

ดิช นัท ฮันท์ ได้นำเอาหลักของศีล ๕ อันเป็นพื้นฐานสากลที่ทุกคนพึงปฏิบัติ เมื่อล่วงละเมิดแล้วปัญหาและความขัดแย้ง ความรุนแรง ย่อมเกิดตามมาอย่างแน่นอน ดิช นัท ฮันท์ ยังกล่าวอีกว่า ถ้าเรอดำรงชีวิตตามข้อฝึกปฏิบัติอบรมสติ ๕ ประการ เธอจะสร้างความสุขมากมายให้กับตนเอง และผู้คนจำนวนมาก ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการที่จะปรากฏต่อไปนี้เพิ่งได้รับการปรับปรุงใหม่ ข้อฝึกอบรมสติเหล่านี้เหล่านี้ คือ วิสัยทัศน์ทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อจริยธรรมสากลโลก ใน ศตวรรษที่ ๒๑ อย่างแท้จริง การฝึกฝนข้อฝึกปฏิบัติอบรมสติ ๕ ประการก่อให้เกิดสันติสุข และความเบิกบานให้คนรุ่นต่อไปและโลกของเรา สิ่งที่ ดิช นัท ฮันท์ นำมาตีความในเรื่องของ ศีล ๕ เพื่อให้เข้ากับ

สภาวะการณ์ปัจจุบันและสังคมร่วมสมัย โดยเนื้อหาแล้วเป็นมิติที่ครอบคลุม กว้าง ลึก ให้ตระหนักรู้ถึง
ทุกการกระทำในทุกข้อของการอบรมฝึกสติ

๑. มิใช่แต่เพียงงดเบียดเบียน ทำลายชีวิต แต่ยังหมายถึงการปกป้องทุกชีวิตและระบบ
นิเวศ

๒. มิได้หมายเพียงลักทรัพย์ หากท่านยังหมายรวมถึงความไม่ยุติธรรม พร้อมทั้งให้มี
จิตใจพร้อมที่จะแบ่งปัน

๓. เว้นที่จะไม่ประพฤตินอกงาม โดยเน้นย้ำถึงความซื่อสัตย์พร้อมกับเคารพในพันธะ
สัญญาของกลุ่มสมรส ข้าฯ ขอตั้งปณิธานในอันที่จะไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ฉัน ชู้สาวโดยปราศจาก
ความรักเพื่อรักษาความสุขของตัวเองและผู้อื่น ข้าฯ ขอตั้งปณิธานในอันที่จะเคารพใน พันธะสัญญา
ของข้าฯ และพันธะสัญญาของผู้อื่น ข้าฯ จะกระทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อปกป้องเด็ก ๆ จากการทารุณ
กรรมทางเพศ

๔. คือตั้งใจที่จะพูดความจริง ไม่พูดเท็จ และยังคงบ่มเพาะนิสัยการพูดถ้อยคำที่
ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความสุข ความหวัง

๕. การไม่ดื่มหรือเสพสิ่งให้โทษ มีนเมา รวมทั้งอบายมุข และการบริโภคสิ่งที่ทำร้าย
ร่างกายและจิตใจ เช่น ข้อมูลข่าวสาร หนังสือที่ทำร้าย ทำลายจิตสำนึก

การพัฒนาจิต ที่ ดีช นัท ฮันท์ ให้ความสำคัญมาก เนื่องจากรากเหง้าแห่งความรุนแรง
ที่มาจากจิตที่เป็นอกุศลที่ท่านได้เขียนไว้ในหนังสือ สู่ชีวิตอันอุดม ซึ่งได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เปรียบ
เหมือนยาพิษที่ร้ายแรง อันดับที่รองลงมาก็ยังมี หงุดหงิด ไม่พอใจ หน้าไหว้หลังหลอก รำคาญ เห็นแก่
ตัว อิจฉา คดโกง หลอกหลวง มุ่งคิดร้าย อกตติ ขาดความอ่อนน้อมถ่อมตน ขาดความละเอียด หดหู่
กระวนกระวาย ขาดศรัทธา เกลียดคร้าน ประมาท หลงลืม สับสน หลงผิด เหล่านี้คือบ่อเกิด ของ
ความขัดแย้งความรุนแรง ในการพัฒนาจิตเพื่อให้เข้าสู่การหลุดพ้นหรือการเข้าถึงชาโตริ นั้น ต้องเป็น
อิสระคือการหลุดพ้นจากข้อผูกมัดทั้งปวง การตื่นรู้ การตรัสรู้ และตื่นรู้เล็กน้อยเป็นเรื่องสำคัญนำไปสู่
การตรัสรู้ แคเธอหายใจเข้าแล้วตระหนักรู้ว่าหายใจเข้า ก็คือ ชาโตริ ถ้าเธอตื่นชาแล้วตระหนักรู้ว่า ตื่น
ชาก็ตรัสรู้หรือชาโตริแล้ว เมื่อเธอมีสติสมาธิและนำมาซึ่งปัญญาอยู่เสมอ ปัญญาก็คือ ความเข้าใจ
อย่างลึกซึ้งกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเพื่อให้เราอยู่กับสติ เพื่อสันติภาพทุกอย่างก้าว การเจริญสติเพื่อพัฒนา
สภาพจิตด้วยการมีความตระหนักรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะในทุกการกระทำทุกอิริยาบถใน
ชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสมาธิความสงบนิ่งของการมีสติที่อยู่ “ที่นี้และ
เดี๋ยวนี้” อยู่กับปัจจุบันซึ่งเป็นอิสรภาพจากความกังวลและความคิดฟุ้งซ่านนานาประการ ทั้งในอดีต
และอนาคต อันเป็นอีกหนึ่งสาเหตุแห่งทุกข์ คือ ความไม่สงบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ในการฝึกปฏิบัติสติ
ปัฏฐานสูตร ท่านได้นำเอาอานาปานสติในฝั่งของเถรวาทไปประยุกต์ใช้กับหลักการหลุดพ้นแบบ “ชา
โตริ” คือการมีสติในทุกขณะการกระทำ

การดูแลความโกรธ เปิดใจรับฟัง การเปิดปากถาม

พลังของความขุ่นเคืองหรือความโกรธย่อมเกิดกับเราได้ทุกเมื่อ จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะปล่อยให้พลังแห่งความโกรธได้ขยายตัวเพิ่มขึ้นจนมิอาจหยุดยั้งมันได้ จำต้องเรียกพลังแห่งสติของเราให้กลับมาดูแลความโกรธ การฝึกปฏิบัติสร้างพลังแห่งสติ ก็เพื่อตระหนักรู้และโอบกอดพลังแห่งโกรธนั้น โดยยกตัวอย่าง เช่น ตัวเราเองกำลังตอกตะปูอยู่ แต่บังเอิญตอกตะปูพลาดไปโดนหัวแม่มืออีกข้างทำให้เกิดความเจ็บปวดมาก เราจะยกมืออีกข้างมากุมมือที่เจ็บปวดเสมอ อีกสักพักอาการเจ็บปวดก็จะเริ่มทุเลาลง แล้วมืออีกข้าง ก็จะหายาแก้ปวดหรือทำแผลให้ มือข้างนี้เปรียบเหมือนสติ ที่คอยดูแลและเกาะกุมมืออีกข้างที่เจ็บปวดด้วยสติ เพื่อให้มืออีกข้างบรรเทาความเจ็บปวดลงได้

ฟังด้วยความกรุณา ในกระบวนการฟังนั้น ให้เราฟังอย่างมีสติและเตือนตนเองอยู่เสมอว่า จุดประสงค์ของการฟังครั้งนี้ ก็เพื่อที่จะให้คนผู้นั้นมีโอกาสที่จะพูด เพื่อที่จะช่วยให้เขามีความทุกข์น้อยลง การฟังอย่างลึกซึ้งนี้เป็นการปฏิบัติภาวนาที่จะนำมาซึ่งปาฏิหาริย์ในการบำบัดเยียวยา

ดิช นัท ฮันท์ มีหลักการว่า การรับฟังอย่างลึกซึ้งด้วยหัวใจทั้งหมดของเราด้วยความเมตตา กรุณาทั้งหมดที่เรามี เราจะไม่มีความขุ่นเคืองใดๆ กับคำพูดที่บุคคลนั้นกล่าวมา เราสามารถบอกกับตัวเองว่า สิ่งที่เขาพูดอาจเต็มไปด้วยความคิดเห็นที่ผิด แต่เราตัดสินใจแน่วแน่ที่จะไม่หยุดหรือขัดขวางการพูดของคนผู้นั้น และเรายังคงรับฟังเขาต่อไป เมื่อมีโอกาสดีภายหลัง เราจึงค่อยให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากขึ้นกับบุคคลนั้นเพื่อช่วยให้เขาเห็นถึงความจริงได้ชัดเจนขึ้น เมฆดำแห่งความโกรธและความทุกข์ย่อมสลายไป เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว เราจะสามารถนั่งและรับฟังต่อไปได้ด้วยสติ

เพราะฉะนั้นเมื่อความโกรธเริ่มปะทุขึ้นมาภายใน อย่ายอมให้แรงปะทุนั้นผลักเราให้ปริปากกล่าวหรือหรือกระทำการใดๆ ออกมา ให้เรากลับมาอยู่กับลมหายใจและดูแลอารมณ์ของตนเองให้ดีเสียก่อน ซึ่งการกล่าวโทษไม่เคยช่วยสิ่งใด เมื่อความโกรธของเราเริ่มสงบลง เราอาจเริ่มพิจารณาถึงสาเหตุของความโกรธนั้น บางครั้งอาจเป็นการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องที่เป็นตัวจุดชนวนให้ความโกรธเกิดขึ้นได้ วิธีที่จะปฏิบัติขณะที่กำลังโกรธ คือกลับมาอยู่กับลมหายใจอย่างมีสติ แล้วทบทวนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเรารับฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความกรุณา เราก็จะเริ่มเข้าใจผู้อื่นและได้หล่อเลี้ยงความรักยิ่งขึ้น การฟังด้วยความกรุณาและการใช้วาจาแห่งรักจะช่วยเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้มากขึ้น ซึ่งเราจะสามารถนั่งกับเขาและร่วมทำความเข้าใจค้นหาการกระทำอันเป็นรูปธรรม ที่จะช่วยให้สถานการณ์ต่างๆ ดียิ่งขึ้นดังนั้น เป้าหมายในเชิงปัจเจกบุคคล คือ การพัฒนาจิตเพื่อให้บรรลุผลแห่งการพัฒนาจิตไว้ ๓ ชั้น เรียกว่าไตรสิกขาหรือหลักการปฏิบัติ ๓ ชั้น คือ

๑. สีสสิกขา การปฏิบัติในขั้นศีล
๒. จิตตสิกขา การปฏิบัติในขั้นสมาธิ
๓. ปัญญาสิกขา การปฏิบัติในขั้นปัญญา

การพัฒนาจิตนั้น ไตรสิกขาเป็นกระบวนการปฏิบัติและการพัฒนา ๓ ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมภาณี เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญาเป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นและสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบทาสเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาจิตและตนเองแบบบูรณาการไม่มีขีดจำกัด

๔.๔.๒ สันติภาพในเชิงสังคม

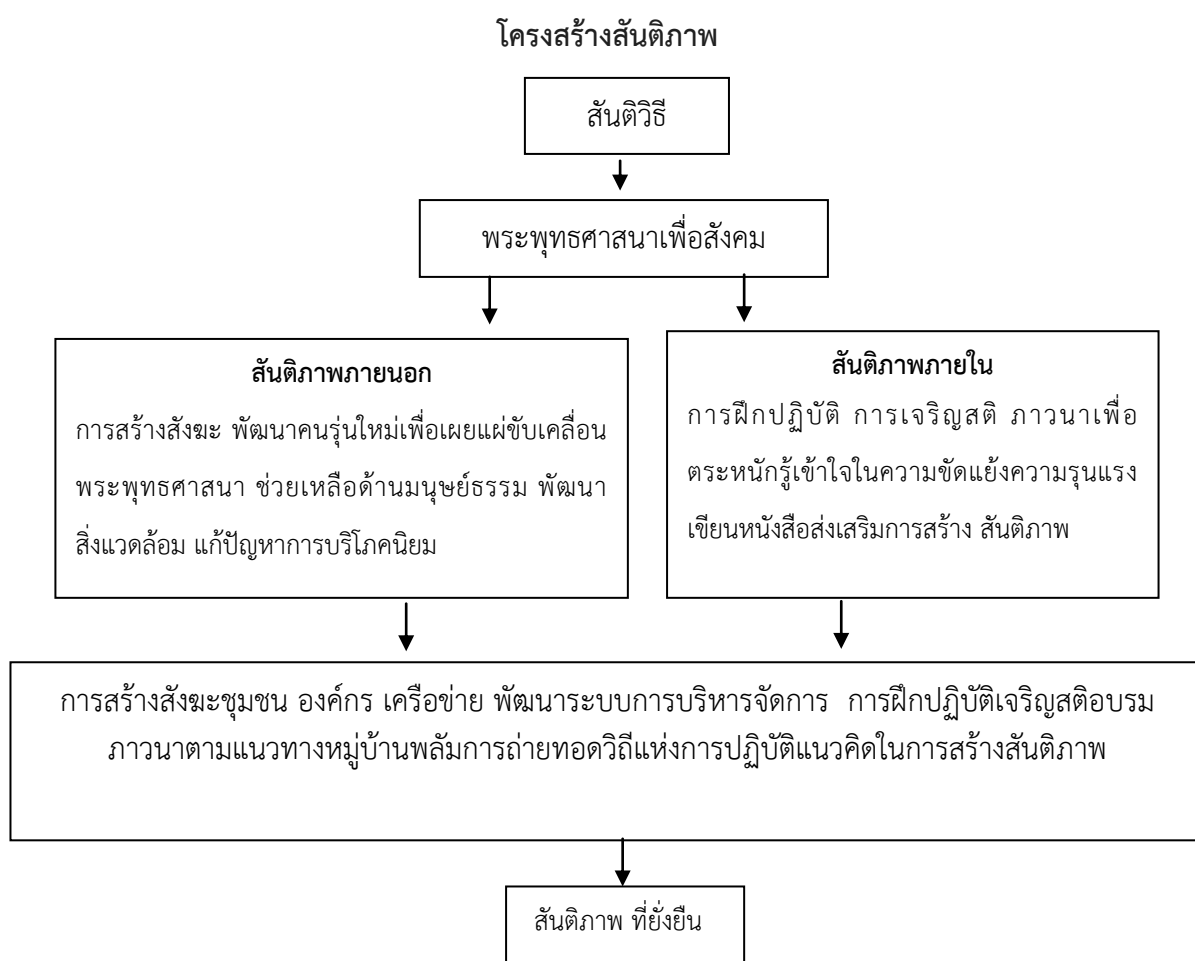
ดิช นัท ฮันท์ ได้นำพระพุทธศาสนาออกมาสัมพันธ์กับโลกสมัยใหม่ได้อย่างกลมกลืนและมีพลังในยามที่บ้านเมืองมีศึกสงครามโดยท่านมีความเห็นว่าพระพุทธศาสนามีควรแบ่งฝ่ายหรือสนับสนุน ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งให้ทำลายล้างกัน สิ่งที่ต้องทำคือการนำเสนอทางออกของแต่ละฝ่ายด้วยสันติวิธี มีความเมตตาต่อกันทุกฝ่าย ซึ่งในขณะเดียวกันที่ผู้คนกำลังเป็นทุกข์เดือดร้อนจากภัยความไม่สงบความรุนแรง ภัยจากธรรมชาติ ความยากจน พุทธบริษัทอย่าเอาแต่นั่งแผ่เมตตาภาวนา ในเคหะอาศรม จำต้องออกไป ช่วยเหลือเขาเหล่านั้น ท่านได้ก่อตั้งโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (the School of Youth for Social Services หรือ SYSS) ซึ่งต่อมากลายเป็นสาขาหนึ่งของมหาวิทยาลัยแวนฮันท์ ที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการศึกษาด้านพุทธศาสนาในระดับสูง) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำพุทธศาสนามาช่วยเหลือและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของชาวบ้านในระหว่างสงคราม (นอกจากนี้ยังเป็นหน่วยพักพิงและหน่วยกู้ภัยเมื่อคราวเวียดนามเกิดอุทกภัยครั้งร้ายแรงในเวลาต่อมาด้วย) อาทิ การจัดตั้งศูนย์อนามัย ศูนย์ดูแลเด็กเล็ก เฝงสอนหนังสือ การสร้างอาชีพเสริมต่างๆ เป็นต้น ท่านเรียกการนำพุทธศาสนามาปฏิบัติในแนวทางนี้ว่า เป็นการฝึกปฏิบัติ “พุทธศาสนาเพื่อสังคม” (Engaged Buddhism) โดยยึดหลักสันติวิธี ซึ่งมีหัวใจสำคัญอยู่ตรงที่การเป็นหนึ่งเดียวกันคือการไม่แบ่งแยก ไม่มี “ฉัน” หรือ “เธอ” เพราะเราต่างก็เป็นมนุษย์ด้วยกัน นอกจากการนำศาสนามาสัมพันธ์กับสังคมแล้วนั้น ตัวท่านยังกล่าวอีกว่า การปฏิบัติธรรมมิได้หมายถึงการปลีกตัวออกจากกิจวัตรประจำวัน หากแต่ความต้องผสมผสานให้กลมกลืนกับทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะการ นอน นั่ง ยืน เดิน การกิน การทำงาน ล้วนเป็นหนทางเจริญสติทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความตื่นรู้ซึ่งมิได้หมายถึงแค่การรู้กายและจิตเท่านั้นแต่ยังรวมถึงความเป็นไปของสภาวะโดยรวม

ดิช นัท ฮันท์ ได้สร้างชุมชนสังฆะหมู่บ้านพลัม ที่เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวันโดยไม่มีเส้นแบ่งทางศาสนาเป็นสถานปฏิบัติธรรมนานาชาติ มีรูปแบบการบริหารเป็นสถาบันเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีพระภิกษุสามเณรร่วมกันบริหารองค์กร แต่ไม่ใช่ในรูปแบบวัด และไม่มีการบวช หรือรับกิจนิมนต์ตามพิธีกรรมทั่วไปแต่มุ่งเน้นในเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของด้วยการฝึกเจริญสติสมภาณีและปัญญา เพื่อตระหนักถึงการดำรงอยู่อย่างแท้จริงของตัวเราว่าไม่มีอะไรมากไปกว่าความ

เมตตาและความช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างผู้คนกับสรรพสิ่งรอบข้าง การฝึกปฏิบัติในสังฆะย่อมได้รับคำแนะนำช่วยให้ง่ายขึ้น ครูก็คือบุคคลผู้ซึ่งมีประสบการณ์ในการปฏิบัติและสังฆะคือชุมชนปฏิบัติที่ทุกคนมีวิถีปฏิบัติเช่นเดียวกัน เนื่องด้วยทุกคนปฏิบัติในสิ่งเดียวกัน ซึ่งจะช่วยทำให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้น เพราะว่าพลังของกลุ่มที่แผ่ออกมาโดยสังฆะนั้นจักเข้มแข็งและหนุนช่วยกันและกันเรียนรู้ได้มากมาย จากสมาชิกแต่ละคนของสังฆะ โดยเฉพาะผู้ซึ่งได้รับรู้ถึงความสงบ และการเปลี่ยนแปลงมีหลายสิ่งซึ่งผู้ซึ่งปฏิบัติกับสังฆะได้พิสูจน์ข้อเท็จจริงอันนี้แล้ว คือได้มีการปฏิบัติจริงมาก่อนที่จะนำมาฝึกปฏิบัติกัน

ในชุมชนผู้ฝึกภาวนานอกจากนี้ ท่าน ดิษ นัท ฮันท์ ยังได้พัฒนาคนรุ่นใหม่ในขณะเทียบหินขึ้นมาให้เป็นบุคคลากรทำงานเพื่อสังคมและได้ประยุกต์พระพุทธศาสนาให้กลมกลืนกับการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งสมาชิกในขณะเทียบหินต้องปฏิบัติตามหลักของศีล ๑๔ ข้อ อันเป็นวิถีทางที่จะพัฒนาตนเองให้เจริญองกวมทั้งกายและใจทั้งยังรวมไปถึงการตระหนักรู้ต่อสังคมและทุกสรรพสิ่ง

จากการศึกษาแนวคิดของท่านในด้านสังคม ผู้ศึกษาได้มองเห็นรูปแบบการสร้างสันติภาพของท่าน ดิษ นัท ฮันท์ โดยแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน คือการสร้างสันติภาพภายนอก และภายใน



ผู้ศึกษาวิจัยมองว่า การสร้างสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ มีข้อแนวคิดสอดคล้องกันใน เรื่องของ ความหลากหลายความเป็นดั่งกันและกัน กับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่ยอมรับ ความเป็นสากลเสมอกัน คือ หลักความจริงที่เป็นกลางๆ เช่น มีความเมตตาที่เป็นสากลต่อมนุษย์ ด้วยกัน พัฒนาภาวะจิตใจที่ไร้พรมแดน ไม่เอาความต่างทางศาสนาเข้าเติมหรือทำร้ายซึ่งกันและกัน แม้แต่ โจฮัน กัลตุง ก็กล่าวถึงเรื่องการยอมรับในความหลากหลาย และการพึ่งพาอาศัยกันและกันที่ โดดเด่นในแง่ของ “สันติภาพแบบพหุนิยม” แต่ว่าวิธีการและการปฏิบัติมีความแตกต่างกัน บทบาท ของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ที่โดดเด่น คือ ที่รูปแบบคำสอนออกเป็นเช่นจะออกเป็นในรูปแบบที่ต้องพิสูจน์ ต้องทดลองหาทางดับทุกข์ด้วยตนเอง คือ การลงมือปฏิบัติโน้มน้าวใจชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และสิ่งที่จะ ได้รับความจากการฝึกปฏิบัติ มีการใช้วิธีการการตลาด มีการสร้างนวัตกรรมสื่อสารใหม่เพื่อใช้ในการ เผยแพร่คำสอนและกระบวนการสร้างสันติภาพ มีตารางการฝึกปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม

ในขณะที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ยังคงเป็นอนุรักษนิยม มีการพรรณนา บรรยายถึงสรรพคุณอันสูงส่งของการศึกษา ศิล สมาธิ ปัญญา ที่พัฒนาตนเองเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ ไม่เบียดเบียนผู้ใด เมื่อนั้นความสงบสุขก็จะเกิดขึ้นลำดับ เพื่อที่จะบรรลุสันติภาพโดยแท้ หากแต่ขาด วิธีการและแนวทางปฏิบัติ ดังนั้น สันติภาพก็ยังคงเลื่อนลอยเป็นเพียงแค่ความฝันเท่านั้น โจฮัน กัลตุง มีข้อโต้แย้งในเรื่องความหมายของสันติภาพว่า มิได้หมายถึงสภาพที่ปราศจากสงครามเพียงอย่างเดียว ต้องรวมถึงสภาวะที่ปราศจากความรุนแรง สภาวะของสังคมที่มีสันติภาพ หมายถึง สภาวะของ สังคมที่ ปราศจากความรุนแรง (Violence) ซึ่งความหมายของความรุนแรงนี้มี ๓ ลักษณะ คือ ความ รุนแรงทางตรง (Direct Violence) ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง (Structural Violence) และความ รุนแรงเชิงวัฒนธรรม ประเด็นที่ยกมากล่าวนี้ คือ ความรุนแรงทางตรงคือ การทำร้ายร่างกายและ สงคราม ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง คือ ความรุนแรงทางเศรษฐกิจและการเมือง ส่วนความรุนแรงทาง วัฒนธรรมจะหมายถึง ความคิดความเชื่อหรือทัศนคติ ซึ่งทำหน้าที่สนับสนุนรองรับความรุนแรง ไม่ว่าจะ เป็นชนิดทางตรงหรือเชิงโครงสร้าง

โจฮัน กัลตุง (Johan Galtung) นำเสนอแนวคิดสามเหลี่ยมเขยื้อน ที่สามารถพัฒนา เปลี่ยนแปลงเป็นสันติภาพ หรือความรุนแรงก้าวร้าวได้ทุกเมื่อ หากไม่ได้รับการจัดการแก้ไข หรือ แก้ไขไม่ถูกจุด และนี่เป็นจุดด้อยของการสร้างสันติภาพตามแนวคิดของ โจฮัน กัลตุง

ในมิติของผู้ศึกษาวิจัยมองว่า สิ่งที่สั่นคลอนสันติภาพทั้งภายในและภายนอกมีเหตุปัจจัย ๕ ประการ ดังนี้

๑. ภัยพิบัติทางธรรมชาติ
๒. โรคระบาด โรคติดต่อที่ร้ายแรง
๓. ภาวะความรุนแรง สงคราม
๔. ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ และการเมือง

๕. ความไม่เท่าเทียมกันทางการศึกษาและด้อยโอกาสในการพัฒนา

มหันตภัยทั้ง ๕ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่เกิดจากความอยากมี อยากเป็น อยากได้ ที่ไม่สิ้นสุดเพราะความต้องการของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุดนี้เอง ทำให้สิ่งเหล่านี้ตามมาและท้ายที่สุดมนุษย์ก็จะเป็นผู้ถูกลงโทษเสียเอง เหตุเพราะบรรดาสัตว์โลกทั้งปวงย่อมมีปฐมแห่งธรรมหรือวิชาติดตัวมาแต่เกิด คือความไม่รู้ในอริยสัจ ย่อมเกิดเจตนาที่จะกระทำความกรรมต่างๆ ขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่ง ลาภ ยศ สรรเสริญในโลกแห่งมายา คือ การทำสิ่งไม่ดี หรืออกุศลกรรม จึงได้รับผลแห่งการกระทำในสิ่งนั้น นานาประการ

ผู้ศึกษาวิจัยจึงขอนำเสนอแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งด้วยปัญญาสำหรับขจัด ความเขลา ความหลงผิด ความทุกข์ ความคับแค้นใจ เพื่อให้การดำเนินดำรงอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม โดยใช้ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาประกอบด้วยธรรม ๘ ประการ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือทางเดินสายกลาง ไม่หย่อน ไม่ตึง คือความพอดีพอเหมาะเช่นเดียวกับสายพิณที่เทียบเสียงได้ที่แล้ว ย่อมเดินจากความทุกข์ไปสู่ความหลุดพ้นเป็นอิสระจากความทุกข์ที่มนุษย์หลงยึดถือและประกอบขึ้นใส่ตนเองด้วยอำนาจแห่งอวิชชา ด้วยอริยมรรคที่ถึงพร้อมคุณอันหนึ่งอันเดียวอุปมาด้วยเชือกพันแปดเกลียว ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นที่ถูกต้องในอริยสัจ ๔
๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดที่ถูกต้อง ในการออกจากกาม ความไม่พยายามและการไม่เบียดเบียน
๓. สัมมาวาจา คือ วาจาที่ถูกต้อง พูดในสิ่งที่ถูกต้อง ควร เว้นจากการกล่าวเท็จ ใส่ร้าย บิดเบือน
๔. สัมมากัมมันตะ คือ การปฏิบัติที่ถูกต้อง เว้นจากการใช้ความรุนแรง การฆ่า และความไม่ยุติธรรม การกดขี่ข่มเหง
๕. สัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพถูกต้อง เว้นจากมิจฉาชีพ ไม่เอาเปรียบหรือฉ้อโกง
๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรที่ถูกต้อง มีความพยายามป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดแล้ว ทำกุศลให้เกิดขึ้นและดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๗. สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ การรู้เท่าทัน โทสะ โมหะ โลภะ ไม่เลื่อนลอยสามารถระวังตัวและประพฤติดนไม่ให้หลงเข้าไปทำในสิ่งเป็นอกุศล ไม่ประมาท ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
๘. สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งมั่นชอบ เมื่อเราระลึกได้ว่าตนเองตั้งมั่นอยู่ในความไม่เบียดเบียน นานไปจิตใจก็เข้มแข็ง ตั้งมั่นอยู่ในความไม่เบียดเบียนมากขึ้นๆ ยิ่งนานวันจิตก็มีกำลังมากขึ้นในการระลึก ทุกลมหายใจ เข้า ออก จะคิด จะพูด จะทำ ย่อมเป็นไปโดยความไม่ประมาท ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จนมีจิตที่แก่กล้ามีกำลังมากขึ้นสามารถหลุดพ้นจาก อกุศลกรรมทั้งหลายโดยสิ้นเชิง ด้วยอำนาจแห่งอริยมรรค ๘ ประการที่ดำเนินไปพร้อมกัน

ในขณะที่ศาสนาต่างๆ ก็ได้แสดงวิถีทางที่เป็นเป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิตต่อศาสนิกของตน เช่น

๑. ศาสนาฮินดู มีสันสการ ๑๖ ข้อ เป็นทางดำเนินชีวิต
๒. ศาสนาคริสต์ มีบัญญัติ ๑๐ ประการเป็นทางดำเนินชีวิต
๓. ศาสนาอิสลาม มีรูกันอิสลาม ๕ ประการเป็นทางดำเนินชีวิต

ทว่ายังมีทางสายเอก ที่กล้าท้าว่าเมื่อนำทางสายเอกนี้ ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อริยมรรค ๘ ประการ ไปประชุมปฏิบัติให้พร้อมเพรียงกันมนุษยชาติ ย่อมถึงความหลุดพ้นความทุกข์ ด้วยประการทั้งปวงและเข้าสู่ความเป็นอิสระ เสรีภาพ สันติภาพ อย่างแน่นอน สิ่งเหล่านี้ต่างหากที่สามารถสร้างสันติภาพได้ทั้งภายในและภายนอก และดำรงสันติภาพได้อย่างยั่งยืนถาวร

๔.๔.๓ สันติภาพในเชิงประชาคมโลก

ดิช นัท ฮันท์ เป็นกลุ่มผู้นำที่มีบทบาทอิทธิพลต่อประชาชนในประเทศเวียดนามช่วงปี พ.ศ. ๒๕๐๕ ได้มีชาวพุทธกว่า ๖๐,๐๐๐ คนเดินขบวนเพื่อต่อต้านรัฐบาล โง ดินห์ เดียม ในเวียดนามใต้จนรัฐบาลโง ดินห์ เดียม พ่ายแพ้ส่งผลทำให้พุทธศาสนาได้รับการฟื้นฟูอีกครั้งนี้และในช่วงปี ๒๕๑๐บทบาทของ ดิช นัท ฮันท์ ท่านเป็นประธานของคณะกรรมการชาวพุทธเวียดนามเพื่อสันติภาพ เพื่อการเจรจาสันติภาพกรุงปารีส ภายหลังจากการเซ็นสัญญาสันติภาพในปี พ.ศ. ๒๕๑๖ นำมาซึ่งการถอนทหารอเมริกันจากเวียดนาม และการยุติสงครามโดยสนธิสัญญาปารีส และท่านเดินทางไปบรรยายและเจรจาที่สหรัฐอเมริกาใน พ.ศ. ๒๕๐๙ ทำให้แนวคิด “พระพุทธศาสนาเพื่อสังคม” เป็นที่รู้จัก แต่สร้างความไม่พอใจอย่างมากแก่รัฐบาลเวียดนามใต้ ท่านจึงถูกปฏิเสธการกลับประเทศอย่างไม่มีกำหนด ดิช นัท ฮันท์ จึงอยู่ในสภาพลี้ภัยอย่างเป็นทางการอยู่ฝรั่งเศส

สืบเนื่องจากการก่อตั้ง หมู่บ้านพลัม ขึ้นเพื่อให้เป็นชุมชนแห่งสันติภาพในหลายประเทศทั่วโลก ในการปฏิบัติงานท่านได้เน้นการเรียนการสอนวิถีแห่งการเจริญสติ ศึกษาและนำปฏิบัติธรรมเพื่อสร้าง สันติภาพและสันติสุขเกิดขึ้นในจิตใจ โดยผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เพื่อเป็นกุศโลบายให้ชาวเวียดนามที่อยู่ในต่างแดนได้สำนึกรักแผ่นดินเกิด ได้รับความรู้ความเข้าใจหลักธรรมและการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังได้นำกิจกรรมต่างๆ มาปลูกฝังให้เด็กๆ ชาวเวียดนามและตะวันตกได้รับรู้ถึงความมีเมตตาต่อผู้ตกทุกข์ เน้นการเกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่มุ่งมองทุกทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียวกัน การพัฒนาหมู่บ้านพลัมให้กลายเป็นให้กลายเป็นสังฆะที่เปี่ยมไปด้วยพุทธบริษัทได้มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทั้งยังเปิดรับผู้ที่มีความสนใจจากที่ต่างๆ มาร่วมฝึกปฏิบัติเรียนรู้พระพุทธศาสนาในรูปแบบประยุกต์พร้อมทั้งฝึกการภาวนาเจริญสติในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อหวังช่วยพุทธบริษัทให้เกิดสันติภาวะ ทางจิตและแผ่ขยายเครือข่ายสู่สังคมภายนอกตามเมืองต่างๆ ให้หันมาสนใจและฝึกปฏิบัติธรรมเจริญสติ

ภาวนาตามแนวของท่านและก่อตั้งเป็นสังฆะและมีหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นอีกหลายร้อยแห่งตามประเทศต่างๆ ทั่วโลก

ดิช นัท ฮันท์ มีงานเขียนที่เน้นการเขียนเพื่อส่งเสริมการสร้างสันติภาพ เช่น กวีนิพนธ์ บทความ บทกลอน รวมทั้งหนังสือเรื่องสั้นผ่านตัวละคร ในช่วงที่เกิดสงครามเวียดนามท่านได้เขียนหนังสือเรื่อง ดอกบัวกลางทะเลเพลิง เป็นการบอกเล่าพุทธศาสนาในเวียดนามในสถานการณ์ความขัดแย้งและสงครามของเวียดนามรวมถึงความสูญเสียมากมาย และท่านมีผลงานประพันธ์หนังสือธรรมะชื่อดังระดับโลกหลายเล่มดังนี้

๑. ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ
๒. สันติภาพทุกอย่างก้าว
๓. ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐที่สุด
๔. ศานติในเรือนใจ
๕. เวลานั้นที่เป็นสุข

อีกทั้งยังมีการนำคำสอนของท่านไปเผยแพร่รวมทั้งวิถีของการปฏิบัติของหมู่บ้านพลัมผ่านสื่อต่างๆ เช่น วารสารหมู่บ้านพลัมและการปาฐกถา สื่อมวลชนมีเดียนอกจากนี้ยังมีการจัดทำเว็บไซต์ของหมู่บ้านพลัมและชุมชนสังฆะต่างๆ รวมไปถึงสื่อสังคมออนไลน์ อย่าง facebook เป็นการเผยแพร่หลักธรรม และแนวทางการปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงคนยุคใหม่สามารถครอบคลุมพื้นที่ของทุกมุมโลกมากขึ้น และยังมีการแปลหนังสือของท่านเป็นภาษาต่างๆ อีกจำนวนมากไปทั่วโลก มีการใช้กลยุทธ์การสร้างสารด้วยภาษาทั่วไปเข้าใจง่ายไม่ใช่ภาษาหรือศัพท์ที่เข้าใจยากและหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาบาลีทางศาสนา ซึ่งมีความสามารถที่จะพูดโยงคำสอนของตนเองกับคำพูดของบุคคลที่มีชื่อเสียงได้กลมกลืน มีการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันสอดคล้องตามหลักคำสอนและหลักการปฏิบัติที่นำมาสอนบุคคลอื่นๆ ในการไปเผยแพร่ศาสนา ท่านจะไม่มองข้ามความสำคัญของผู้นำความคิดเดิมในแต่ละพื้นที่ที่ทั้งยังมีความสามารถที่จะกล่าวอ้างถึงบุคคลซึ่งเป็นที่เชื่อถือของผู้ฟัง ในที่นี้อ้างอิงถึงพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนเรื่องที่ตนพูดได้ รวมทั้งท่าน มีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องตามหลักคำสอนของตนเองไปด้วยในกิจกรรมที่กระทำประจำวันไม่ใช่เฉพาะแต่เวลาทำการสื่อสารเท่านั้น ในการดำรงชีวิตทุกวันท่านจะปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของตนเอง เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับกลุ่มลูกศิษย์ อีกทั้งเป็นการสร้างให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความเชื่อถือในตัว

จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า ในการขับเคลื่อนการสร้างสันติภาพในเชิงรุกด้วยตนเอง เพื่อที่ จะบอกกล่าวถึงความรุนแรงและสิ่งเกิดขึ้นในเวียดนามอีกทั้งยังขอการสนับสนุนให้เกิดสันติภาพเรียกร้องให้ยุติสงคราม ดิช นัท ฮันท์ ใช้โอกาสในการปาฐกถาพบปะกับผู้นำประเทศ ผู้นำองค์กรระหว่างประเทศ เช่น องค์กรสหประชาชาติ ผู้นำศาสนา นักการเมือง นักกิจกรรมทางสังคม มี มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ และอีกหลายๆ ท่าน ในการแสดงปาฐกถาทุกๆ ครั้ง ท่านจะสื่อสารกับผู้นำ

ต่างๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและแปรเปลี่ยนปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านก็ได้รับความร่วมมือจากบุคคลเหล่านั้นและท่านมีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ควรฝึกการเจริญสติคือ สภาองค์กร ผู้นำการเมืองรวมถึงผู้นำประเทศ โดยเป้าหมายในเชิงสังคมโลก คือ การบอกกล่าวถึงความรุนแรงของสงคราม ความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินเรียกร้องยุติความรุนแรงทุกรูปแบบทั้งยังขอให้ทุกฝ่ายสนับสนุนการสร้างสันติภาพ โดยเน้นการเกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่มุ่งมองทุกทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียวกัน มองเห็นความเป็นอยู่ระหว่างกันโดยไม่แบ่งแยก เขาหรือเรา เพื่อให้เกิดสันติภาวะ ทางจิต และแผ่ขยายเครือข่ายสู่สังคมภายนอกตามเมืองต่างๆ ให้หันมาสนใจและฝึกปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนาตามแนวของท่านและพร้อมจะก่อตั้งเป็นสังฆะและมีหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นอีกหลายร้อยแห่งตามประเทศต่างๆ ทั่วโลก

๔.๕ ผลสำเร็จในการสร้างสันติภาพ

ผลสำเร็จแห่งการสร้างสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ มหาเถระฝ่ายอนัมนิกายเซน ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนทั้งโลก ที่มุ่งมั่นทำงานด้วยแรงปรารถนาที่ขับเคลื่อนเพื่อให้สังคมมุ่งสู่ ความสงบ ร่มเย็น ความดีงาม ทุกหนทุกแห่งที่ท่านจะบรรยายธรรมะปฏิบัติ หลักการเจริญสติอันเป็นเครื่องมือ ในการตระหนักรู้เท่าทันความคิดทุกขณะลมหายใจ หลักปฏิบัติและคำสอนของท่านสร้างความสงบ ร่มเย็น ความรัก ความเมตตา ความเข้มแข็งอดทน ให้บังเกิดขึ้นในดวงจิตของผู้คนมากมาย การตื่นตัวที่จะเรียนรู้ถึงมรรคาแห่งการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ โดยเฉพาะที่หมู่บ้านพลัมอันเป็นสำนักในฝรั่งเศส ทุกๆ ปีจะมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนนับพันคนในคราวเดียวกัน ซึ่งคนเหล่านี้มาจากทุกทวีปทั่วโลก จากการวิเคราะห์จึงสามารถแบ่งออกเป็น ๔ ประเด็นหลัก ดังนี้

๔.๕.๑ ผลสำเร็จแห่งการเผยแผ่พระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดิซ นัท ฮันท์ ได้นำหลักคำสอนของพระพุทธองค์มาเผยแผ่หลายรูปแบบ ทั้งปาฐกถา สนทนาธรรม หนังสือ เอกสาร รวมถึงสื่อออนไลน์ต่างๆ เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดมีทักษะในการคิด มีความคิดสร้างสรรค์มีความรู้เกี่ยวกับงานสามารถที่จะจัดการบริหาร มีความสามารถอธิบายวิธีการทำงานให้คนอื่นทำได้ด้วยด้วยความรู้ความสามารถทางศาสนาและสังคมโลก มีความเชี่ยวชาญในการเทศนา สนทนาอภิปรายปราศรัยในด้านหลักธรรมคำสอนส่งผลทำให้ ท่านมีกลุ่มปฏิบัติธรรม นอกจากหมู่บ้านพลัมต่างๆ ทั่วโลก ซึ่งท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มีความรู้ความเข้าใจด้านภาษาอังกฤษอย่างดี ทำให้มีพุทธศาสนิกชนเลื่อมใสศรัทธาท่าน เช่น ประเทศฝรั่งเศส อเมริกา เยอรมัน เวียดนาม ไทย กลุ่มปฏิบัติธรรม ฯลฯ ท่านได้นำหลักของการดำรงชีวิตด้วยความ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เน้นการฝึกปฏิบัติเจริญสติภาวนาด้วย อานาปานสติ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับลมหายใจในปัจจุบันด้วยการ

เจริญสติทุกๆความคิด คำพูด และการกระทำ ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

๔.๕.๒ ผลสำเร็จทางวิชาการ

ดิช นัท ฮันท์ มีผลงานทางวิชาการที่โดดเด่นหลายเล่ม เช่น ศาสตร์แห่งความเข้าใจ พระสูตร ธรรม ๘ ประการสำหรับมหาบุรุษ อานาปานสติศาสตร์ พระพุทธศาสนาในอนาคต นอกจากนี้ยังมีงานเขียนอีกมากมายหลายสิบเล่ม เป็นที่ยอมรับของสถาบันการศึกษาต่างๆและนานาชาติท่านจึงมีผลงานที่ทำให้เกิดสันติภาพแก่สังคมโลกทุกชนชาติ ซึ่งเป็นผลงานที่ประยุกต์หลักธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่บูรณาการกับพระพุทธศาสนาได้อย่างกลมกลืน เมื่อผู้สนใจงานของท่านได้อ่านได้ศึกษางานของท่านแล้วผลที่ประจักษ์ได้คือ สันติภาพย่อมเกิดขึ้นในใจแก่ผู้ศึกษาและนำไปปฏิบัติอย่างแน่วแนวดังนั้นสันติสุขที่เกิดขึ้น ก็เนื่องผลงานของท่านอย่างแท้จริง

๔.๕.๓ ผลสำเร็จในด้านสังคมสงเคราะห์

ดิช นัท ฮันท์ ได้พูดเน้นย้ำบ่อยๆ พุทธศาสนาต้องรับใช้สังคม จะมัวเจริญสติเจริญภาวนาอยู่ในวัดอย่างเดียวไม่ได้ ท่านจึงช่วยเหลือผู้คนและสังคมด้วยวิถีแห่งสติและสันติตามแนวทางพระพุทธศาสนา อุทิศตัวเพื่อสันติภาพโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด เป็นการต่อสู้ที่ศรัทธาซึ่งมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน คือ เมตตา กรุณา และหว่านความรักลงไปโน้มน้าวใจของผู้คนเพื่อเยียวยาชีวิตที่ได้รับผลกระทบ ขม ไหม้ คุณูปการของท่านก่อประโยชน์แก่ผู้คนมากมายอาทิ เช่น ท่านก่อตั้งสำนัก “อังกวง”(An Guang Buddhist Insitute) ซึ่งได้กลายมาเป็นศูนย์พระพุทธศาสนาชั้นแนวหน้าของเวียดนามใต้ ท่านได้เริ่มก่อตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคม (School of Youth for Social Services หรือSYSS) “เป็นตัวอย่างที่แจ่มชัดของแนวคิดท่านในเรื่องของพระพุทธศาสนาที่ผูกพันกับสังคม วัตถุประสงค์ของการสร้างโรงเรียนเพื่อซ่อมแซมสังคมจากความเสียหายของสงคราม นักเรียนของโรงเรียนจะถูกส่งไปช่วยเหลือประชาชนในหมู่บ้านต่างๆ ในเรื่องหลักๆ ๔ เรื่อง คือ สุขอนามัย การจัดระเบียบ การศึกษาและการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สิ่งสำคัญคือการสร้างความสัมพันธ์กับประชาชนในแหล่งชุมชนต่างๆ

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ท่าน ดิช นัท ฮันท์ พร้อมด้วยคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยพุทธศาสนาแวนฮันท์(Van HanhBuddist Univercity) พร้อมกับเหล่านักศึกษาในเวียดนามร่วมกันก่อตั้งโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (Youth of Social Sevice) ทีมของคนหนุ่มสาวได้มุ่งสู่ชนบทเพื่อจัดตั้งโรงเรียน และศูนย์อนามัย และรื้อฟื้นการถูกโจมตีด้วยระเบิด ในยุคที่กรุงไซ่ง่อนล่มสลาย มีพระ แม่ชี และนักสังคมสงเคราะห์หนุ่มสาวมากกว่าหนึ่งหมื่นคนได้ เข้าร่วมพันธะการทำงานครั้งนั้น ในปีเดียวกันท่านได้จัดตั้งสำนักพิมพ์ที่กลายเป็นสำนักพิมพ์ที่มีชื่อเสียงในเวียดนาม คือสำนักพิมพ์ลาบอย

(La Boi Prees) สิ่งพิมพ์อย่างเป็นทางการของโบสถ์ ยูนิไฟ บูดดิสม์ (Unified Buddhist Church) ท่านได้เรียกร้องสมานฉันท์ระหว่างพรรคที่ก่อสงครามในเวียดนาม ด้วยเหตุนี้ข้อเขียนของท่านถูกสั่งห้ามเผยแพร่จากรัฐบาลตรงข้ามทั้งสองฝ่าย ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ก็ได้จัดตั้งคณะเทียบหิน (The Sanga of Interbeing) ไปพร้อมกับโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (the School of Youth for Social Services หรือ SYSS) ซึ่งต่อมากลายเป็นสาขาหนึ่งของมหาวิทยาลัยแวนฮันท์ ที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการศึกษาด้านพุทธศาสนาในระดับสูง) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำพุทธศาสนามาช่วยเหลือและฟื้นฟูคุณภาพชีวิต ดิซ นัท ฮันท์ เรียกการนำพุทธศาสนามาปฏิบัติในแนวทางนี้ว่า เป็นการฝึกปฏิบัติ “พุทธศาสนาเพื่อสังคม” (Engaged Buddhism) โดยยึดหลักสันติวิธี ซึ่งมีหัวใจสำคัญอยู่ที่ “การเป็นหนึ่งเดียวกัน” หมายถึงความรักที่ไม่แบ่งแยก ไม่มี “ฉัน” หรือ “เธอ”

๔.๕.๔ ผลสำเร็จในด้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ชุมชนแห่งสังฆะหมู่บ้านพลัม ยึดถือวิธีการปฏิบัติที่ไม่แยกขาดจากสังคม ชุมชนการปฏิบัติธรรมแต่ละแห่งมีวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อดูแลสิ่งแวดล้อมและดำเนินชีวิตในวิถีที่จะช่วยลดภาวะโลกร้อน โดยเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัต ไม่ส่งเสริมอาหารที่ได้จากการเพาะเลี้ยงในฟาร์มหรือปศุสัตว์ งดนมและผลิตภัณฑ์จากนม งดบริโภคไข่ เพื่อลดการใช้ทรัพยากรและลดมลภาวะต่างๆ อันเกิดจากการเบียดเบียนธรรมชาติ อีกทั้งยังรณรงค์การใช้รถยนต์และมีโครงการ “วันงดใช้รถ” หรือ car free day เพื่อลดการใช้พลังงานโดยการฝึกปฏิบัติเดินเพื่อการตระหนักรู้ในเรื่องของภาวะโลกร้อน อันเกิดจากปริมาณของก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศ เพื่อให้ทุกคนมีความรับผิดชอบร่วมกันและเป็นพลังให้ทุกคนร่วมช่วยกันเยียวยาโลกที่กำลังอยู่ในสภาวะวิกฤติทางธรรมชาติสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ โดยเริ่มจากการปฏิบัติฝึกสติให้มีสันติในตนเองด้วยการตระหนักรู้ เพื่อการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า บทบาทในเวทีโลกมีผลงานของท่านเป็นที่ประจักษ์ ท่านได้นำแนวคิดมาแปรเปลี่ยนเป็นวิธีการจนสามารถยุติสงครามในเวลาต่อมา คือ ท่านและขบวนการชาวพุทธเวียดนาม อุทิศตัวเองเพื่อสันติภาพโดยไม่ฝึกฝฝฝ่ายใด จนได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ และได้บูรณาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาประยุกต์เข้ากับศาสตร์ร่วมสมัย เพื่อใช้เป็นหลักการของสันติวิธีรวมไปถึงแนวคิดหรืออิทธิพลจากปัจจัยอื่นๆ ได้อย่างกลมกลืนและมีประสิทธิภาพ จนกระทั่งเกิดเป็นวิธีการและ แนวปฏิบัติเพื่อการสร้างสันติภาพที่เป็นเอกลักษณ์ตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม เพื่อให้สนองตอบต่อสังคมโลก ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณชาวพุทธและในการรณรงค์เรื่องสันติภาพ ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ดังนั้น จึงมีผู้คนหลากหลายเชื้อชาติเข้าร่วมฝึกปฏิบัติตามแนวทางของท่าน

๔.๕ สรุป

สันติภาพตามแนวคิดของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เป็นสันติภาพที่เน้นการเกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่มุ่งจิตด้วยการปฏิบัติภาวนามีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อแปรเปลี่ยนความเบิกบาน สดใส สู่สันติภาพ ภายนอกโดยมองทุกๆ สิ่งเป็นหนึ่งเดียวกันเพราะท่านไม่เชื่อเรื่องการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา แต่เชื่อในสันติวิธี คือ สิ่งที่ขบวนการชาวพุทธทำ คือ อุทิศตัวเพื่อสันติภาพโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใดเป็นการต่อสู้ อุทิศตัว ซึ่งมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน คือ เมตตา กรุณา และหว่านความรักลงไป ในจิตใจของผู้คน ท่านได้ก่อตั้ง “หมู่บ้านพลัม” (Plum Village) ขึ้น ณ ประเทศฝรั่งเศสเพื่อเป็นชุมชนแบบอย่างการ ปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัท ๔ โดยไม่มีเส้นแบ่งทางศาสนาที่เน้นการเจริญสติด้วยการระลึกรู้ลม หายใจนั้นเป็นหนึ่งเดียวกับการเจริญปัญญาเพื่อสัมผัสกับความเบิกบาน ความสดชื่น ความหนักแน่น มั่นคง หรือแม้กระทั่งความว่างที่มีอยู่แล้วในตัวเราหากมองอย่างลึกซึ้งซึ่งจะเห็นได้ว่าเราพัฒนาตนเองได้ หลายมิติ คือ เราได้เจริญสติ ได้พัฒนาทักษะ ได้ฝึกทำงานเป็นหมู่คณะ ได้เคลื่อนไหวอย่างมีสติ ได้ เข้าถึงจิตวิทยาแห่งความสุข คือการที่ท่านนำ บทกวี บทกลอน และกายบริหารมาประกอบในการ ปฏิบัติฝึกอบรมสติ เพื่อให้สังคมกับศาสนาดำเนินไปอย่างควบคู่กันเพื่อความสงบสุขของผู้ปฏิบัติและ สังคมโลก เพราะการเจริญสติเป็นแก่นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา และมีมหาสติปัญญาฐานสูตรเป็น พระสูตรหลักในการนำมาศึกษาฝึกปฏิบัติในการสอนการเจริญสติของทุกสำนักรวมทั้งหมู่บ้านพลัม ซึ่ง วิธีในฝึกปฏิบัติและการสอนตลอดถึงการนำไปปรับปรุงประยุกต์ใช้แตกต่างกันไปในขบวนการสันติวิธี

ผู้ศึกษาวิจัยมองว่า สิ่งที่ ดิซ นัท ฮันท์ แตกต่างจากผู้นำทางจิตวิญญาณอื่นๆ ที่เน้น สื่อสารผ่านคำสอน สำหรับท่านใช้วิธีลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยจะต้องเป็นไปอย่าง สันติวิธี คือปราศจากการใช้ความรุนแรงทุกรูปแบบนั่นเอง ความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคมโลก ยุคปัจจุบัน เกิดจากปัจจัยหลายสาเหตุสลับซับซ้อนซ้อนเงื่อน ดังเช่น การกระทำของลัทธิหรือสังคม บางกลุ่มที่ถูกปลุกฝังอุดมการณ์ ความเชื่อ คำสอน สร้างเรื่องราวที่นำไปสู่ความแตกแยกและเกลียดชัง ฝังรากลึก จนเกิดการกระทำที่รุนแรง หรือก่อการร้าย โดยปราศจากคุณธรรมและเหตุผล ซึ่งลักษณะ เหตุการณ์ทำนองนี้ เป็นเรื่องที่น่านำมาพิจารณาพิเคราะห์ว่า แนวคิดและวิธีการสร้างสันติภาพของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ที่เน้นการสร้างสันติภาพที่เกิดภายในจิตใจนั้นสามารถนำมาพัฒนาประยุกต์ เพื่อป้องกัน และแก้ไขในสถานการณ์ดังกล่าวได้หรือไม่ อย่างไร ขณะที่บุคคลที่สร้างสถานการณ์ความรุนแรงหาได้ ต้องการสันติภาพไม่ เพียงแต่ต้องการบรรลุเป้าประสงค์ในอุดมการณ์ของตน โดยไม่ได้สนใจต่อชีวิต ทรัพย์สินของบุคคลอื่น แม้แต่ชีวิตตนเอง การสร้างความตระหนักรู้และเข้าใจดังกล่าวจะประจักษ์ผล หรือไม่ ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้ ฝ่ายที่ถูกกระทำจะสามารถรักษาสันติวิธี ขันติ อดทนไว้ได้นานแค่ไหน เพียงใด ก่อนที่จะแปรเปลี่ยนจากสันติวิธีมาเป็นการตอบโต้เพื่อปกป้องตนเองและพวกพ้องที่ถูก กระทำ ซึ่งประเด็นเหล่านี้ ผู้ศึกษาวิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ ซึ่งคงต้องเป็นเรื่องที่ควรศึกษาหาแนวทางที่ เหมาะสมต่อไป เพื่อรักษาสันติภาพ ความสงบร่มเย็นให้เป็นจริงและยั่งยืนได้อย่างถาวร

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์แนวคิดสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์” มีวัตถุประสงค์แบ่งออกเป็น ๓ ประการดังนี้ ข้อที่ ๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพ ข้อที่ ๒ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ ข้อที่ ๓ เพื่อวิเคราะห์แนวคิดและวิธีการสร้างสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ โดยเป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) รวมถึงใช้คำภีร์พระไตรปิฎก งานวรรณกรรมของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ หนังสือ รายงาน การวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงพรรณนา มีผลการวิจัยและสรุปได้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพ

สันติภาพ หมายถึงความสงบ ความหมายของสันติภาพที่ให้ไว้โดยราชบัณฑิตนี้ เป็นความหมายในเชิงลบ เพราะเมื่อพูดว่า “สงบ” ย่อมบ่งนัยว่าสงบจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ คือ ปราศจากสิ่งที่ตรงข้ามกับสันติภาพ เช่น เมื่อพูดว่าทะเลสงบ ย่อมหมายถึง สงบจากคลื่น ดังนั้น เมื่อกล่าวว่าสันติภาพ คือ ความสงบ การขยายความหมายของสันติภาพดังกล่าวข้างต้นก็คือ การเปลี่ยนความหมายของสันติภาพที่เราคุ้นเคยกันอยู่คือ สันติภาพเชิงลบ (ความสงบ) มาเป็นสันติภาพเชิงบวก (ความสงบสุข) อันที่จริง สันติภาพเชิงบวก หรือความสงบสุขนี้ ก็คือสังคมที่ดีอันน่าพึงปรารถนานั่นเอง โดยทั่วไปสังคมที่ดีหรือสังคมที่ความสุขหรือสันติสุขควรต้องมีลักษณะที่ดี ๔ ประการ คือ ๑. ความสงบ ไม่มีสงครามและการทำร้ายร่างกายและทรัพย์สิน ๒.ความกินดีอยู่ดี ไม่มีความยากจน ๓. ความยุติธรรมทางสังคมและการเมืองไม่มีการกดขี่และเอาเปรียบกัน ๔. ความสมดุลทางนิเวศน์ ไม่มีความเสื่อมทรามทางนิเวศน์หรือมลภาวะต่างๆ นอกจากนี้ยังแบ่งเป็นสันติภาพภายนอก ในแถบตะวันตก มักมุ่งแสวงหาสันติภาพภายนอก ซึ่งในความหมายของสันติภาพ ที่ว่าเป็นภาวะ หรือสถานการณ์ที่ปราศจากความรุนแรง ความขัดแย้งในสังคม ขณะที่พระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาได้อธิบายความหมายของสันติภาพภายนอกไว้ดังนี้ ความสงบสุข ความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน สันติภาพภายในคือความรู้แจ้งทำให้จิตมีอิสรภาพ หลุดพ้นจากรากเหง้าของกิเลส จึงหมายถึง วิมุตติ คือความหลุดพ้น ดับกิเลส ไม่มีทุกข์ ซึ่งมนุษย์สามารถพัฒนาได้สูงสุดจนถึงขั้นที่เรียกว่า นิพพาน ใน

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ให้ความหมายไว้ ๒ ระดับ คือ ๑.ระดับโลกียะ คือการให้ทาน รักษา ศีล การเจริญสมณะและวิปัสสนา ๒. ระดับโลกุตตระ คือสันติภาพที่สงบจากกิเลส อย่างถาวร

แนวคิดสันติภาพนักปราชญ์ไทยมีความเห็นที่สอดคล้องกัน คือไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ คือ โทสะ โมหะ โลภะ ตลอดเวลาสันติภาพในระดับสูงสุด ในแนวคิดของท่านพุทธทาส คือ นิพพาน คำว่า นิพพาน ท่านพุทธทาสให้ความหมายว่า “เย็น” ดังนั้น เมื่อใดมันร้อนขึ้นมาก็ขอให้มีความเย็นจึง จะหยุดความร้อนนั้นเสียได้ ตัวของท่านได้เน้นในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นภายในจิตใจให้เกิดความ หลุดพ้นจากรากเหง้าของ โทสะ โทสะ โมหะเพื่อให้เกิดความว่าง โดยแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ สมถ และวิปัสสนา สมถนั้นเป็นการเจริญสมาธิให้แน่วแน่ เพื่อการดับ โทสะ โทสะ โมหะ ได้ชั่วคราวชั่วครว หรือสันติภาพไม่จริงและวิปัสสนา คือการใช้อุบายเรื่องปัญญา เพื่อจิตที่ปราศจาก โทสะ โทสะ โมหะ อันเป็นสันติภาพที่ยั่งยืน ป.อ.ปยุตโต ได้แสดงหนทางที่จะนำไปสู่หนทางสันติภาพที่แท้จริง คือ สันติภาพในจิตใจ และเมื่อเกิดสันติ (ความสงบ) ภายในจิตใจแล้วแต่ละคนมีสันติอยู่ในจิตใจ ก็ จะ ประกอบเข้าเป็นสังคมเป็น โลกที่มีสันติ พระพุทธศาสนา คือการศึกษาเพื่อสันติภาพ ตัวแท้คือสิ่งที่ พระพุทธศาสนาจะทำให้เกิดขึ้นก็คือ สันติภาพที่แท้จริงดังนั้นการศึกษาที่จริงแท้แน่นอนก็คือ การศึกษาอันที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความคาดหวังที่ชื่อว่า สันติภาพ แก้ปัจเจกบุคคลและ สังคม โดยเราต้องมาพัฒนาแก้ไขปัญหาของการศึกษา เพื่อให้มีการศึกษาที่ถูกต้องตามหลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นการศึกษาถูกต้องเที่ยงแท้ที่เป็นตัวจัดปัญหา เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องตรงตาม ความเป็นจริง เราก็จะเข้าถึงความจริงแท้ คือความจริงที่เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้บาน เป็นมนุษย์ที่สุดประเสริฐ ไม่เบียดเบียนผู้ใด เมื่อนั้นความสงบสุขก็จะเกิดขึ้นลำดับเพื่อที่จะ บรรลุ สันติภาพโดยแท้ และอีก หลายท่าน อาทิ พระไพศาลวิสาโล สันติอโสก รวมถึง ส.ศิริรักษ์ มีความเห็นตรงกันว่า สันติภาพจะ เกิดขึ้นอย่างยั่งยืนถาวรได้นั้นทุกคนมี สิทธิ ๓ ส่งเสริมการศึกษาเพื่อสันติภาพให้เกิดขึ้นทั้งภายนอก และภายในจิตใจ ฝึกทำให้จิตใจเกิดความสงบปราศจากกิเลส โทสะ โทสะ โมหะ สามารถทนต่อสิ่งยั บย และศาสนิกสมัยใหม่จำต้องศึกษาเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจ การเมืองและเทคโนโลยี โดยที่ทั้ง ๓ ปัจจัยนี้ควรมุ่ง ๑. ช่วยประชาชนให้ไปพ้นความเห็นแก่ตัว เพื่อให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและ กันยิ่งขึ้นแทนการแก่งแย่งแข่งดีกัน เพื่อให้เท่าเทียมกันยิ่งขึ้น แทนการกดขี่ข่มเหงกัน ทั้งนี้คือวิถีทาง ขอบธรรมที่ควรได้รับการสนับสนุน ๒. เปิดโอกาสในทางเสรีภาพให้แก่ทุกคน โดยคำนึงถึงเสรีภาพ และศักดิ์ศรีของเพื่อนมนุษย์คนอื่น ๆ อยู่เสมอ เพื่อที่แต่ละคนจะได้พัฒนาศักยภาพในการรับผิดชอบ ทางด้านการพึ่งตนเอง เพื่อปลูกฝังให้ทุกคนรวมกันเป็นสังคมที่สันติ มีความสงบอยู่รวมกันได้โดยสันติสุข อย่างยั่งยืน

๕.๑.๒ ศึกษาแนวคิดเรื่องสันติภาพ ของ ดิซ นัท ฮันท์

สันติภาพของท่านสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑. สันติภาพภายนอก คือสภาวะที่ปราศจากความรุนแรงทางร่างกายและทรัพย์สิน ไร้สงคราม สังคมมีความปกติสุขสงบ สันติ ไม่เบียดเบียนทำลายธรรมชาติและชีวิต สังคมมีความยุติธรรม ปรองดอง สมานฉันท์

๒. สันติภาพภายใน คือ สภาวะที่จิตใจที่ไร้ โทสะ โมหะ โลภะ ครอบงำ มีความสงบสุขอยู่กับ ปัจจุบันขณะอย่างมีสติ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการนำสันติภาพมาสู่สังคมภายนอก

ดังนั้น สันติภาพของท่าน คือ ความสงบจากกิเลส มีความสุข ไร้สงครามและความขัดแย้ง ไม่มุ่งหวังเอาชนะ คือ การระงับ โทสะ โมหะ โลภะ ด้วยการใช้หลัก ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยการเจริญสติ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะ ที่สามารถที่จะมีความสุขได้ ณ ขณะนี้ คือการฝึกปฏิบัติภาวนาเจริญสติ จะทำให้เราเป็นอิสระจาก อดีต และอนาคต กลับเข้าสู่ปัจจุบันขณะ ก็จะเข้าใจว่าเงื่อนไขของความสุขมีพร้อมอยู่แล้วมากมาย จึงไม่จำเป็นต้องวิ่งไล่ตามหาเงื่อนไขอื่น ความสุขเหล่านี้เป็นจริงได้ทันที ณ ที่นี้ และขณะนี้ การดูแลตัวเองการสร้างความศานติสุขให้เพิ่มขึ้นอีกครั้งภายในตัวเรา คือพื้นฐานของการช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นหยุดกลายเป็นลูกกระเบิด อันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์แก่ตัวเราและคนรอบข้าง การภาวนา คือ การรู้ว่าอะไรเป็นอะไรในร่างกายของเรา ในความรู้สึกของเรา ในจิตใจของเรา และในโลกเราด้วย เมื่อเราสงบอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ การฝึกอานาปานสติ จะช่วยให้เราดูแลร่างกาย ความรู้สึกและการรับรู้ของเรา

เมื่อพวกเราอยู่รวมกันเป็นชุมชนและปฏิบัติตามคำสอนด้วยการนั่งสมาธิร่วมกันเพื่อสงบกาย ใจ และความรู้สึก เท่ากับเราสร้างพลังแห่งสันติภาพเพื่อส่วนรวม ทำงานร่วมกันเป็นสังฆะ ประกอบกิจกรรมต่างๆ อย่างมีสติ พลังแห่งสติ สมาธิ ปัญญา

๕.๑.๓ วิเคราะห์แนวคิดและวิธีการสร้างสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์

ผลจากการวิเคราะห์แนวคิดของ ดิซ นัท ฮันท์ พบว่า การก่อตั้งโรงเรียนยุวชนรับใช้สังคม (School of Youth for Social Services หรือSYSS) “เป็นตัวอย่างที่แจ่มชัดของแนวคิดท่านในเรื่องของพระพุทธศาสนาที่ผูกพันกับสังคมหรือ “Engaged Buddhism” วัตถุประสงค์ของการสร้างโรงเรียนเพื่อซ่อมแซมสังคมจากความเสียหายของสงคราม นักเรียนของโรงเรียนจะถูกส่งไปช่วยเหลือประชาชนในหมู่บ้านต่างๆ ในเรื่องหลักๆ ๔ เรื่อง คือ สุขอนามัย การจัดระเบียบการศึกษาและการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สิ่งสำคัญคือการสร้างความสัมพันธ์กับประชาชนในหมู่บ้านซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก ทั้งนี้เพราะชาวบ้านได้รับประสบการณ์อันสอนให้เขาหวาดระแวงทั้งจากรัฐบาลและจากคนอเมริกัน ดิซ นัท ฮันท์ ใช้เวลาในช่วงสุดสัปดาห์ ที่หมู่บ้านต่างๆ เวลาที่เหลืออยู่ท่านสอนหนังสือและเขียนหนังสือที่ สถาบันพุทธศาสตร์ชั้นสูง (Institute of Higher Buddhist Studies) ที่ท่านร่วม

ก่อตั้งในไซ่ง่อน เป็นการบ่งบอกถึงแนวคิดของท่านว่า การกระทำและปัญญาต้องก้าวไปด้วยกัน (Action and Wisdom Must Go Together) ดิซ นัท ฮันท์ เห็นว่าพระพุทธศาสนามีอาจแยกจากชีวิตได้ การปฏิบัติธรรมมิได้หมายถึงการปลีกตัวออกจากกิจวัตรประจำ หากควรผสมให้กลมกลืนกับทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม การทำงาน ล้วนเป็นโอกาสแห่งการเจริญสมาธิภาวนาทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาที่สัมพันธ์กับชีวิตและสังคมอย่างแนบแน่นดังกล่าว ท่านเรียกว่า “Engaged Buddhism” หรือ “พุทธศาสนาเพื่อสังคม” ซึ่งเป็นแนวคิดที่แพร่หลายในปัจจุบัน

ในการสร้างสันติภาพ ดิซ นัท ฮันท์ มีการขับเคลื่อนการสร้างสันติภาพในเชิงรุกด้วยตนเองเพื่อที่จะบอกกล่าวถึงความรุนแรงและสิ่งเกิดขึ้นในเวียดนามอีกทั้งยังขอการสนับสนุนให้เกิดสันติภาพเรียกร้องให้ยุติสงคราม วิธีการต่อสู้เพื่อแก้ปัญหาเพื่อสันติภาพที่ต้นตอ คือหยุดการสนับสนุนสงครามและมุ่งเน้นสันติภาพโดยปลูกจิตสำนึกต่อคนทั่วโลก ดิซ นัท ฮันท์ ได้ก่อตั้งหมู่บ้านพลัมโรงเรียนเยาวชนเพื่อบริการสังคม (the School of Youth for Social Services หรือ SYSS) ก่อตั้งคณะเทียนหินเพื่อพัฒนาคนรุ่นใหม่ขึ้นมาให้เป็นบุคคลากรทำงานเพื่อสังคมและได้ประยุกต์พระพุทธศาสนาให้กลมกลืนกับการทำงานและการดำเนินชีวิต การพัฒนาหมู่บ้านพลัมให้กลายเป็นให้กลายเป็นสังฆะที่เปี่ยมไปด้วยพุทธบริษัทได้มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทั้งยังเปิดรับผู้ที่มีความสนใจจากที่ต่างๆมาร่วมฝึกปฏิบัติเรียนรู้พระพุทธศาสนาในรูปแบบประยุกต์พร้อมทั้งฝึกการภาวนาเจริญสติในรูปแบบที่หลากหลายเพื่อหวังช่วยพุทธบริษัทให้เกิดสันติภาวะ ทางจิต และแผ่ขยายเครือข่ายสู่สังคมภายนอกตามเมืองต่างๆ ให้หันมาสนใจและฝึกปฏิบัติธรรมเจริญสติ ภาวนาตามแนวของท่านและก่อตั้งเป็นสังฆะและมีหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นอีกหลายร้อยแห่งตามประเทศต่างๆ ทั่วโลกการเขียนหนังสือเพื่อส่งเสริมการสร้างสันติภาพ เช่น กวีนิพนธ์ บทความ บทกลอน รวมทั้งหนังสือเรื่องสั้นผ่านตัวละครวารสารหมู่บ้านพลัมและการปาฐกถา

ผลิตรีขมัลลมีเดียนอกจากนั้นยังมีการจัดทำเว็บไซต์ของหมู่บ้านพลัมและชุมชนสังฆะต่างๆรวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ อย่าง facebook เป็นการเผยแพร่หลักธรรม และแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงคนยุคใหม่สามารถครอบคลุมพื้นที่ของทุกมุมโลกมาก ท่านยังได้เดินทางไปทั่วเพื่อเรียกร้องให้ยุติความรุนแรงพร้อมทั้งสนับสนุนการสร้างสันติภาพขับเคลื่อนการสร้างสันติภาพในเชิงรุกด้วยตนเอง

วิธีการสร้างสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ คือการเน้นการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นภายในซึ่งต้องฝึกปฏิบัติร่วมกันในสังฆะชุมชนและแปรเปลี่ยนสู่สันติภาพภายนอก เพื่อเป็นระฆังแห่งสติแก่กันและกันช่วยเหลือและตักเตือนซึ่งกันและกัน ด้วยความช่วยเหลือของชุมชนตลอดช่วงการฝึกปฏิบัติซึ่งสามารถฝึกบ่มเพาะความสงบและเบิกบาน จากภายในและรอบตัวเรา ประดุจของขวัญสำหรับทุกๆ ที่เรารักและห่วงใย เราสามารถบ่มเพาะความมั่นคงและอิสรภาพ มั่นคงในความปรารถนาอันยิ่ง และเป็นอิสระจากความกลัว ความเข้าใจผิด และความทุกข์ทรมานทั้งปวง ด้วยการกำหนดรู้ในทุกขณะ

ฝึกสติทุกๆ ขณะตลอดทั้งวันและไม่เพียงแต่ปฏิบัติภาวนาเท่านั้น แต่ยังปฏิบัติในห้องครัว ในห้องน้ำ ในห้องพักและระหว่างทางเดินด้วยแทบทุกที่ การฝึกสติการฝึกสมาธิ ต้องอาศัยการกลับมาหาตัวเอง เพื่อนำความสุขสานติและความสมานฉันท์กลับมา พลังงานที่เราใช้กระทำสิ่งนี้ได้ คือพลังงานแห่งสติ คือ พลังงานที่นำสมาธิ ความเข้าใจและความรักมาด้วย เมื่อเรากลับมาหาตัวเองเพื่อนำความสุขสานติและความสมานฉันท์กลับมาการช่วยเหลือผู้อื่นก็จะทำได้ ง่ายขึ้นมาก

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ศึกษาวิจัยได้แยกแยะประเด็นในการเสนอแนะโดยทั่วไปตามลำดับได้ดังนี้

๑. การให้ความสำคัญของการศึกษาในเนื้อหาเรื่องของพระพุทธศาสนาเพื่อสันติภาพ และเพื่อ ปลูกฝังแนวคิดกระบวนการปฏิบัติในการสร้างสันติภาพของพุทธบริษัทให้มีบทบาทสอดคล้องกับหลักธรรม ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. ผู้มีบทบาทในการศึกษาควรต้องให้ความสำคัญเรื่องดังกล่าวมากยิ่งขึ้น เพื่อส่งผลให้ผู้ศึกษา มีความเข้าใจในเรื่องสันติภาพที่ยั่งยืนและถาวรได้อย่างถูกต้องทั้งยังให้เกิดสติปัญญาแก่กล้า เกิดกับผู้ศึกษา ให้เห็นถึงความสงบสันติสุขที่เกิดขึ้นจากภายในจิตของตนเอง รวมทั้งให้ความสำคัญ การจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาบุคคลากรให้มีความรู้ความสามารถในเรื่องดังกล่าว เพื่อทำให้การเผยแผ่มีประสิทธิผลในการสร้างสันติภาพในแบบยั่งยืน ในการจัดทำหลักสูตรผู้มีบทบาทต้องให้ความสำคัญในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อผู้ศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง มีอริยมรรค และพบกับสันติสุขที่แท้จริงที่เกิดขึ้นภายในตนโดยแท้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

จากผลของการศึกษา แนวคิดทฤษฎีสันติภาพของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ผู้วิจัยพบว่า มี หัวข้อที่น่าสนใจดังนี้

๑. ควร วิเคราะห์รูปแบบการสร้างสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์ กับการสร้างสันติภาพ ของท่านอื่นๆ

๒. ควร วิเคราะห์ศิลปะการสื่อสารในการสร้างสันติภาพของ ดิซ นัท ฮันท์

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี – ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์, มหายานในจีน, กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๕๕.

ตาแป้วมองโลก. ๑๖ คนผู้เปลี่ยนโลกให้เป็นสวรรค์สำหรับฉัน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โพสท์

พับลิชซิง, ๒๕๕๙.

ดิช นัท ฮันท์. สู่ชีวิตอันอุดม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๕๒.

_____ . ปลูกรัก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์, ๒๕๕๓.

_____ . สันติภาพทุกอย่างก้าว. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔.

_____ . เพชรตัดทำลายมายา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔.

_____ . วิถีแห่งบัวบาน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔.

_____ . รักแท้ : การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์

ธรรมะ, ๒๕๕๔.

_____ . ศานติในเรือนใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔.

_____ . คือเมฆสีขาวทางก้าวเก่าแก่ เล่ม ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง,

๒๕๕๔.

_____ . เวลาคี่เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ดี, ๒๕๕๔.

_____ . หัววันที่ฉันตื่น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สายรุ้งกิจ, ๒๕๕๕.

_____ . สามเณรเรื่องราวของรักแท้. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๖.

_____ . คือเมฆสีขาวทางก้าวเก่าแก่ เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง,

๒๕๕๗.

_____ . คำสอนว่าด้วยรัก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๕๘.

_____ . **สันติสุขทุกกลมหายใจ**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๘.

_____ . **กั้ว**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.

_____ . **อาศรมกลางเมฆ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔.

_____ . **ดวงตะวัน ดวงใจฉัน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์, ๒๕๕๔.

_____ . **เดินวิถีแห่งสติ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๕.

_____ . **กัญแจเชน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑.

_____ . **ศิลปะแห่งการสื่อสาร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๖๐.

ธรรมะปณฺโณ และจิตตวชิร. **เม리트พันธ์แห่งธรรมสามจอมปราษฎ์แห่งพระพุทธศาสนา**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค, ๒๕๕๙.

นันทมนี. **คิดอย่างเชน**. กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๕๖.

พระมหาประสงค์ กิตติธวโณ. **การพัฒนาจิตแบบพุทธนิกายเชน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๕๗.

พระไพศาล วิสาโล, **สันติวิธีวิถีแห่งอารยะ**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๙.

_____ . **สติมรรคาแห่งสันติ**. กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๕๓.

_____ . **คืนความสุขให้ชีวิต**, กรุงเทพมหานคร : พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๑.

พุทธทาส ภิกขุ. **สันติภาพ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มิตรสัมพันธ์, ๒๕๔๙.

ราเชนทร์ สิมะสุนทร. **คำสอนเชน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปัญญาชน, ๒๕๕๘.

ว.วชิรเมธี. **ความทุกข์มาโปรดความสุขมาโปรด**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราณ, ๒๕๕๖.

สหรัฐ เจตมโนรมย์. **ห้าวันที่ฉันตื่น**. กรุงเทพมหานคร : สายธุรกิจโรงพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ . **๒๑ วันที่ฉันหายใจในหมู่บ้านพลัม**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๗.

สังฆะอาสาสมัครหมู่บ้านพลัมประเทศไทย. **ของฝากจากหลวงปู่**. นนทบุรี: โรงพิมพ์พิมพ์ดี, ๒๕๕๔.

สุทธิชัย หยุ่น. **ไม่มีเกิดไม่มีตาย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๕๘.

เสถียร โพธิ์นันทะ. **ขุมมพระสูตรมหายาน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โพธิ์สามต้น, ๒๕๑๖.

(๒) บทความ:

พระไพศาล วิสาโล. “ประวัติและปฏิบัติของครูบาอาจารย์”, **ลานธรรมจักร**. ปีที่ ๓๐ ฉบับที่ ๑๐, ๖๗๑ (๒๙ พ.ค. ๒๕๕๐) : ๓๓.

พิชัย สุขวุ่น. “ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ”, **วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์**. ปีที่ ๔ เล่มที่ ๑, (ม.ค.-มี.ย.๒๕๕๗) : ๒๐๙.

(๓) งานวิจัย/วิทยานิพนธ์:

ณัฐภัทร์ พงษ์เสาร์ และเพื่อน. “กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อเผยแผ่ศาสนาพุทธนิกายเซ็นของ พระ ดิช นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๗.

ปิยะนันต์ จันทร์แขกกล้า. “ศึกษาบทบาทความเป็นภาวะผู้นำทางสังคมศาสนาของดิช นัท ฮันท์”. **สถาบันวิชาการไทยวิจัยพัฒนาการจัดการ**, ๒๕๕๗.

พระครูประโชติรัตนกร รตนโชโต (น้อย ศิริสุข), “สันติภาพเชิงพุทธ : แนวคิดและบทบาทการสร้างสันติภาพของพระสงฆ์ไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘)

พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวของท่าน ดิช นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาเจษฎา โชติวิโส (จุลพันธ์). “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน สุภัทโท และท่าน ดิช นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พิมลาพร วงศ์ชินศรี. “อิทธิพลของพุทธศาสนานิกายเซนที่ปรากฏในงานวรรณกรรมของ ดิช นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

หิมพรรณ รักแต่غام. “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิช นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

๒. ภาษาอังกฤษ**(I) Books :**

Nhat Hanh, Thich. **Calming the Fearful Mind**. Berkeley : Parallax Press, 2005.

Thich Nhat Hanh. **Love in action :Wrighting on nonviolent social change**. Califormai : Parallax Press, 1993.

Thich Nhat Hanh. **Vietnam : Lotus in a sea of fire**. New York : Hill and Wang, 1967.

Laity, Annabel. “The Heart of Practice”. **Thich Nhat Hanh : Essential Writing**.New york :Orbis Book. 2001.

Cooley, C. **Freedom in the name of peace : The story of Thich Nhat Hanh**,
Kansas : University of Kansas, 2011.

Power, J. **Thich Nhat Hanh**, Canberra : Australian National University Research
Publication, 2016.

ภาคผนวก

ชีวประวัติของท่าน ดิชนัทธันธ์

ดิชนัทธันธ์" กำเนิดในปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ที่จังหวัดกวางสี ในตอนกลางของประเทศเวียดนาม ท่านมีชื่อเดิมว่า เหงียน ซวน เบ๋า (Nguyen XuanBao) "ดิช นัท ธันธ์" เป็นฉายา เมื่อท่านได้รับการอุปสมบทแล้ว คำว่า "ดิช" ในเวียดนามใช้เรียกพระ มีความหมายว่า เป็นผู้สืบทอด พระพุทธศาสนา ส่วน "นัทธันธ์" เป็นนามทางธรรมของท่าน มีความหมายว่า "การกระทำเพียงหนึ่ง" (One Action) หมู่ศิษย์ในทางตะวันตกเรียกท่านว่า "Thay" (ไถ่) ซึ่งในภาษาเวียดนามมีความหมายว่า "ท่านอาจารย์" ในปี พ.ศ. ๒๔๘๕ เมื่ออายุได้ ๑๖ ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดตือฮิว (Tuhieu) วิถีชีวิตในวัดเช่นแห่งนี้ เป็นรากฐานอันสำคัญต่อชีวิตนักบวชของท่าน สามเณรต้องเรียนรู้การมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะในทุกการกระทำ อาจารย์ได้มอบหนังสือเล่มเล็กๆ กำชับให้ศึกษาหนังสือเล่มนั้นจนกว่าจะเข้าใจ "การนำสารัตถะแห่งพระวินัยมาประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวัน" เป็นตอนแรกของคู่มือเล่มเล็กนั้น กล่าวถึงอากัปกริยาของพระฝึกหัด จะต้องเกิดขึ้นพร้อมไปกับสัมมาสติ หรือการกำหนดรู้ในปัจจุบัน ในปี พ.ศ. ๒๔๙๒ ดิช นัท ธันธ์ ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่ออายุ ๒๓ ปี

ความตอนหนึ่งท่านได้กล่าวที่มาของชีวิตบรรพชิตว่า เมื่อตอนท่านอายุได้ ๙ ขวบ ท่านได้เห็นรูปหน้าปกของหนังสือที่รูปของพระพุทธองค์นั่งอยู่ เมื่อได้เห็นรูปนั้นท่านรู้สึกได้ว่า พระองค์นั่งอย่างมีความสุข นั่งอย่างมีรอยยิ้ม ทำให้รู้สึกว่าจะอยากจะเป็นแบบพระองค์บ้าง พระพุทธองค์ทรงประทับนั่งอยู่บนหญ้า พระองค์มิได้ทรงประทับอยู่บนดอกบัว พระพุทธองค์นั้นดูก็ผ่อนคลายและมีความสุขมากน่าดึงดูดใจสำหรับท่านมากและคนที่อยู่รอบข้างก็ดูไม่ค่อยมีความสุขสันติ เขาเหล่านั้นดูค่อนข้างเครียด และเมื่อท่านอายุได้ ๑๑ ขวบ ท่านได้ยินคำกล่าวมีฤษีนักพรต ที่กำลังพักอยู่ใกล้ๆ แล้วได้ท่องเที่ยวไปตามหุบเขา มีคนบอกว่าท่านฤษี คือ คนที่ฝึกปฏิบัติอย่างเจียบๆ เพื่อที่จะเป็นองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ท่านมีความประทับใจมากเพราะท่านเองก็อยากเห็นพระพุทธเจ้าบ้าง จึงได้บวชเป็นสามเณรด้วยการอนุญาตจากคุณพ่อคุณแม่ของท่าน และท่านก็ได้ฝึกปฏิบัติตั้งแต่อายุ ๑๖ จนล่วงเลยถึงบัดนี้



ติช นัท ฮันท์ บุคคลสำคัญเป็นผู้มีบทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณ สังคมและทาง
พระพุทธศาสนาที่ต้องการสร้างความสงบสุขและสันติภาพให้เกิดขึ้นกับสังคม กลับถูกรัฐบาล
สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามปฏิเสธการเข้าประเทศจึงทำให้ท่านลี้ภัยอยู่ที่ประเทศฝรั่งเศส และ
สร้างอาศรมแห่งหนึ่งชื่อ หมู่บ้านพลัม (Plum Village)



ผู้ศึกษาวิจัยมีโอกาสสัมภาษณ์พระธรรมาจารย์ ถึงหลักการและวิธีการสร้างสันติภาพของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ณ หมู่บ้านพลัมประเทศไทย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา





การฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิ และเดินจงกรม



การรณรงค์วัน “cars free day” เพื่อตระหนักภาวะโลกร้อน



การปาถกถา เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความรุนแรงและหยุดการกระทำด้วย สันติวิธี



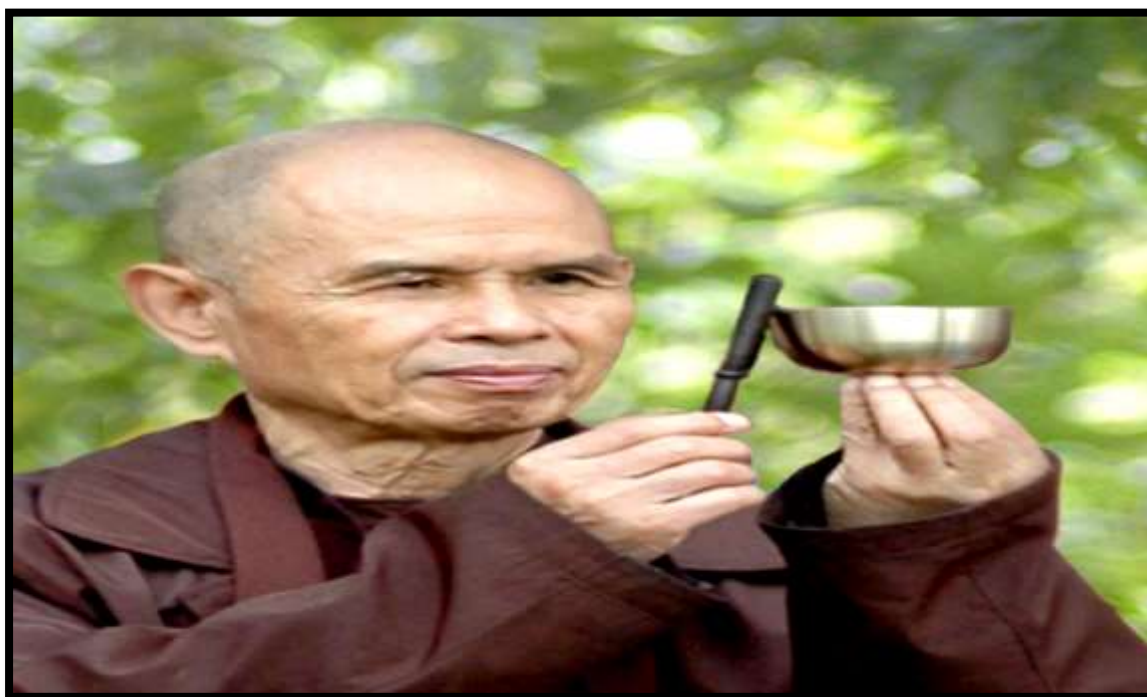
การสนทนารธรรม เปรียบเทียบของจริงกับภาพวาดบนฝาผนังหมู่บ้านพลัม





การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ





ระฆังแห่งสติในหมู่บ้านพลัม





การทำงาน และการตักน้ำชาอย่างมีสติ





ธรรมจารย์หมู่บ้านพล้ม ตรวจสอบความถูกต้องงานวิทยานิพนธ์



WINTER SCHEDULE OF CLEAR SKY HAMLET 2017

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
4:00				Wake up			
4:45		Precept recitation	Sitting meditation/ Chanting	5:30 Out-door sitting and walking meditation	Sitting meditation/ Chanting		Sitting meditation/ Touching the Earth
6:00		Household delight	Walking meditation		Walking meditation		
7:00	Lazy	Breakfast	Breakfast at Thay's hut		Breakfast		Formal breakfast
8:30		Language classes			Language classes		
10:00		Precept class	Dharma class	9:00 Dharma talk	Dharma class	Skill classes	9:00 Dharma talk
11:30				Lunch			
14:00				Wake up			
14:30		Mindful working		15:00 Dharma sharing	Mindful working		15:00 Dharma sharing
16:30		Sports/ Exercise			Sports/ Exercise		
17:30		Dinner			Dinner		
19:30	Sangha meeting	Sitting meditation/ Chanting	Mentor-mentee	Lazy	Sitting meditation/ Chanting	Guided sitting meditation/ Touching the Earth	Lazy
21:30				Noble silence			

Notice: Sangha meeting: 1st week: Sangha meeting

2nd week: Happiness meeting

3rd week: Beginning anew

4th week: Room meeting



ภิกษุณีนิรามิตา ธรรมจารย์ หมู่บ้านพลัมปากช่อง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	พระนราศักดิ์ วรรณโม (ธรรมศรีใจ)
เกิด	:	วันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๗
สถานที่เกิด	:	บ้านเลขที่ ๑๓๕/๑ หมู่ที่ ๖ ตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
บรรพชา	:	วันที่ ๑๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒ ณ วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี
อุปสมบท	:	วันที่ ๒๒ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒ ณ วัดวังหม้อ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
สังกัด	:	วัดพระเจดีย์ขาวหลัง พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	วัดพระเจดีย์ขาวหลัง พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง