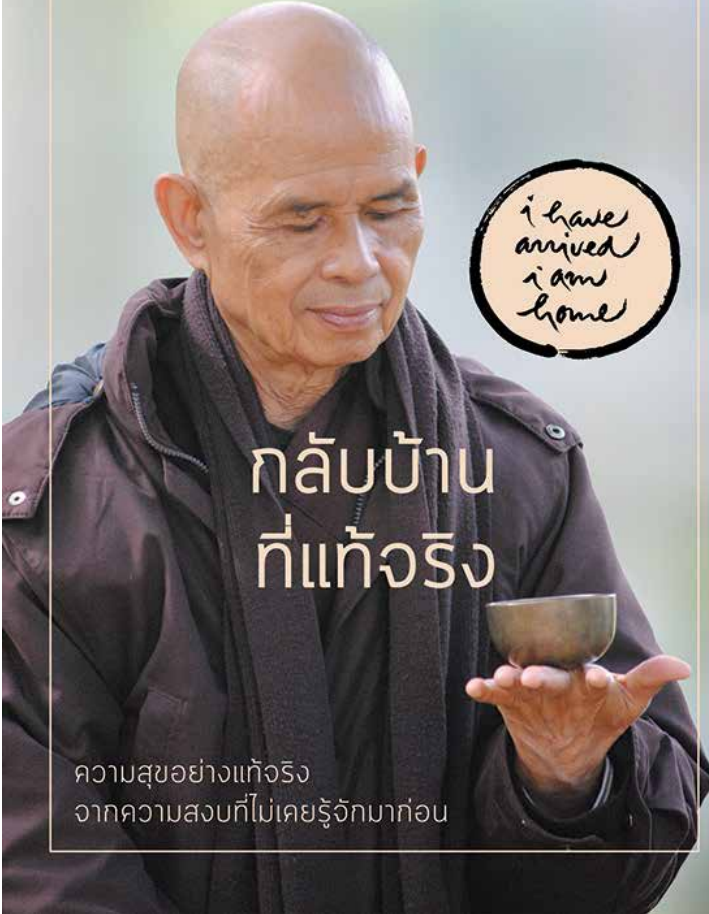


ตีช นัท ฮันท์



ผู้เขียน ปฏิภาณแห่งการตื่นอยู่เสมอ
สันติภาพทุกย่างก้าว และ สันติสุขทุกลมหายใจ



i have
arrived
i am
home

กลับบ้าน
ที่แท้จริง

ความสุขอย่างแท้จริง
จากความสงบที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

ตัวอย่างหนังสือ

กลับบ้านที่แท้จริง

ความสุขอย่างแท้จริง
จากความสงบที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

ไซบ นัท ฮันท์

ชื่อหนังสือ : กลับบ้านที่แท้จริง

บรรยาย : ดิษ นัท ฮันท์

บรรณาธิการเล่ม : ภิภษุณีนิรามิสา

รวมปาฐกถาธรรมท่านดิษ นัท ฮันท์ ในประเทศไทย

“สู่ศานติสมานฉันท์”

พิมพ์ครั้งที่ 1

มีนาคม 2562

ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-403-065-7



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

นัท ฮันท์, ดิษ.

กลับบ้านที่แท้จริง.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2562.

208 หน้า.

1. ชีวิตทางจิตวิญญาณ--พุทธศาสนา. 2. นิกายเซน. I. ภิภษุณีนิรามิสา, ผู้แปล.

II. ชื่อเรื่อง.

294.3927

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมายังสำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนแปลงใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมณฑุ
พิสูจน์อักษร	ศศรัถย์ พิพัฒน์นรพงศ์, กวินนา จันท์ดิษฐ
รูปเล่ม/ออกแบบปก	นิชชีมา แสงแก้ว
เอื้อเพื่อภาพ	สมคิด ชัยจิตวนิช

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีป่าเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417 www.freemindbook.com

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลพี พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน
กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางถนนอม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6
www.naiin.com

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษ  มาตรฐานเดียวกับยุโรป
เยื่อไม้ผลิตจากป่าปลูก 100% มีน้ำหนักเบา ปลอดภัยเคมีที่เป็นอันตราย
รักษาสิ่งแวดล้อมโดยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงสุด 35%

และใช้หมึกพิมพ์  ที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ
เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

จากใจสำนักพิมพ์

ในช่วงเวลาที่สังคมไทยและสังคมโลกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งรูปแบบวิถีชีวิต นวัตกรรม ความล้ำสมัย สภาพการแข่งขันเพื่อการอยู่รอด ฯลฯ นำพาให้คนรุ่นใหม่เผชิญกับความทุกข์แบบไร้ทางออกกันมากขึ้น และในขณะเดียวกัน ท่ามกลาง “สังคมเมืองพุทธ” อย่างประเทศไทยเรานั้น คนรุ่นใหม่กลับค่อยๆ ถอยห่างจากหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนา (อันเป็นที่พึงทางใจของคนไทยเสมอมา) มากขึ้น ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลขององค์ความรู้ธรรมะ (ซึ่งถูกถ่ายทอดต่อๆ กันมา) ที่มีความซับซ้อน เข้าใจได้ยาก ปฏิบัติได้ยาก ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนที่คลาดเคลื่อน และอื่นๆ อีกมากมาย

หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ เป็นพระนักปฏิบัติท่านหนึ่งที่ได้เข้าใจอย่างกระจ่างชัดในเรื่องนี้ และได้อุทิศตัวเองเป็นกำลังสำคัญในการค้นคว้าวิธีการใหม่ๆ ในการนำเสนอพุทธศาสนาให้เข้ากับคนรุ่นใหม่ ด้วยคำสอนที่เข้าใจได้ง่ายและเป็นรูปธรรม เพื่อเชิญชวนให้ผู้คนได้หวนกลับมามองอย่างลึกซึ้งในคำสอนของพุทธองค์ และหันมาฝึกปฏิบัติอันนำมาซึ่งความสมานฉันท์ สงบ สันติ และความสุข ซึ่งหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ได้ก้าวเดินบนเส้นทางนี้ตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา จวบจนถึงปัจจุบัน

สำนักพิมพ์ปริมาเยต์จึงมีความมุ่งมั่นที่จะขอเป็นส่วนหนึ่งที่ได้ถ่ายทอดคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ในรูปแบบของหนังสือตลอดหลายปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่หนังสือ “ศิลปะแห่งอำนาจ” (The Art of Power) “สันติสุขทุกลมหายใจ” (Peace is Every Breath) “กลัว” (Fear) และ “ความเงียบ” (Silence) ด้วยความซาบซึ้งในหลักธรรมคำสอนของท่าน

จึงเป็นความภาคภูมิใจอีกครั้งที่ได้รับโอกาสจากหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย ในการนำหนังสือเล่มนี้มาจัดพิมพ์ใหม่อีกครั้ง (หลังจากที่ทางสำนักพิมพ์เลมอนฟาร์ม บุก ได้เคยจัดพิมพ์ไปแล้ว เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๒) ซึ่งเป็นชุดปาฐกถาธรรมที่หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ แสดงในประเทศไทยในโอกาสวันวิสาขบูชาโลก ณ สถานที่ต่างๆ ระหว่างวันที่ ๒๐-๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยหนังสือเล่มนี้ได้รับการตั้งชื่อโดยหลวงพ่อนิรามิสว่า “กลับบ้านที่แท้จริง” อันเป็นคำสอนหลักของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์

หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า “คนเรามักจะคิดมากเกินไปตลอดเวลา ความคิดของเราเต็มไปด้วยความกลัว หงุดหงิด ความโกรธ เมื่อถึงเวลาที่เราต้องนอน เราไม่สามารถหลับได้และเรามากั้นไปฟุ้งยานอนหลับ ความลับที่พระพุทธองค์หยิบยื่นให้เรา คือ ‘สติ’ ...การกลับมา อยู่กับลมหายใจ และหยุดคิดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต เป็นการรวมใจและกายให้เป็นหนึ่งเดียวกันในปัจจุบันขณะ การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะทำให้เราสามารถสัมผัส ‘ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ’ เพราะชีวิตคือปัจจุบัน การมีสติอยู่เสมอจะทำให้เรารู้ว่า กำลังเกิดอะไรขึ้นใน ปัจจุบัน หากเธอคิดมากเกินไปเสมอ เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน เธอจะไม่มีความสามารถที่จะสัมผัสความงดงาม สดชื่นจากพระอาทิตย์ และธรรมชาติได้” นี่คือการอธิบายที่สมบูรณ์แบบของคำว่า “กลับบ้านที่แท้จริง” (I have arrived, I am home)

ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเพียงใด หลักธรรมคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ไม่เคยจางหายไปตามกาลเวลา หากแต่กลับกลายเป็นคำสอน

ที่ใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย และก่อให้เกิดโพธิปัญญาในสังคมไทยมากมาย เป็นอเนกอนันต์ หนังสือ “กลับบ้านที่แท้จริง” เล่มนี้ จึงเป็นอีกหนึ่งเล่มที่เปี่ยมด้วยคำสอนอันล้ำค่า อีกทั้งยังกอปรไปด้วยการฝึกปฏิบัติพื้นฐานตามแนวทางหมู่บ้านพลัม ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ และ บทเพลงแห่งหมู่บ้านพลัม ที่ล้วนมีความหมายต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนยุคใหม่ทั้งสิ้น

สำนักพิมพ์ปริมาyard ขอขอบพระคุณสังฆะหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย ที่ได้ช่วยกันรวบรวมและเรียบเรียงปาฐกถาธรรมทั้งหมดของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ จากแผ่นบันทึกเสียง จนออกมาเป็นผลงานที่เปี่ยมด้วยคุณค่า กราบขอบพระคุณหลวงพ่ินิรามิสาที่ได้เมตตาเป็นบรรณาธิการต้นฉบับให้ แก่หนังสือเล่มนี้ ขอขอบพระคุณ ศ. นพ.ประเวศ วะสี ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการเขียนคำนิยมอันงดงาม กราบอนุโมทนาแด่พระไพศาล วิสาโล และท่าน ว.วชิรเมธี สำหรับบทกล่าวนำสู่การรับฟังปาฐกถาธรรม ที่สะท้อนเส้นทางการก้าวเดินของหลวงปู่ได้อย่างชัดเจน ขอขอบพระคุณคุณสมคิด ชัยจิตวิณิช สำหรับภาพถ่ายแห่งความทรงจำมากมายที่ถูกบรรจุไว้ในหนังสือเล่มนี้ และขอขอบพระคุณคณะทำงานเบื้องหลังที่ไม่ได้กล่าวถึงอีกมากมาย สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย ที่ได้ให้ความไว้วางใจในการทำงานของพวกเราเสมอมา

ขออนุโมทนาแด่ทุกท่านที่กำลังเดินทางกลับบ้านที่แท้จริง...
อันเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต

สำนักพิมพ์ปริมาyard

คำนิยม

ท่านธรรมาจารย์ดิช นัท ฮันท์ พร้อมด้วยสาธุศิษย์จำนวนหนึ่ง จากหมู่บ้านพลัมในประเทศฝรั่งเศสได้จาริกมายังประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ และแสดงปาฐกถาธรรมในที่หลายแห่ง นับว่าโชคดีของคนไทยที่มีการรวบรวมสาระจากปาฐกถาธรรมชุดนั้นของท่าน ถอดความเป็นภาษาไทยโดยภิกษุณีในรามีสานหนึ่งในสาธุศิษย์ของท่าน และเลมอนฟาร์ม ได้รับอนุญาตให้จัดพิมพ์เป็นหนังสือดังที่อยู่ในมือท่าน ณ บัดนี้

หลวงปู่ดิช นัท ฮันท์ เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่คำสอนของท่านมีผู้สนใจศึกษาและนำไปปฏิบัติทั่วโลก ท่านเป็นพระที่ผ่านความรุนแรงของสงครามในเวียดนาม โดยสามารถรักษาเมตตาธรรมและขันติธรรมไว้ได้ ท่านยังเป็นกวีที่ผู้ฟังและผู้อ่านสัมผัสสุนทรียธรรมในคำสอนของท่าน ทำให้เส้นทางธรรมที่ท่านนำไป ประคองรอยด้วยดอกไม้ อันสวยงาม สรรพคำสอนของท่านคือ ทางเดินแห่งการเจริญสติ อันเป็นเส้นทางอันเอก หรือ เอกะ มัคโค ตามพุทธพจน์ “ปาฏิหาริย์แห่งการตื่น อยู่เสมอ” เป็นธงธรรมของท่าน การตื่นอยู่เสมอคือการมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม อันจะยังให้เกิดความมหัศจรรย์ขึ้นในความรู้สึกนึกคิด ชาวตะวันตกหันมานิยมการเจริญสติแบบพุทธ มีคนมาสมัครเรียนถึง ๘๗,๐๐๐ คน ทั้งนี้ เพราะว่ามีผู้ปฏิบัติค้นพบด้วยตัวเองว่า เมื่อเจริญสติแล้วทุกอย่างดีขึ้นหมด ความจำก็ดีขึ้น สุขภาพก็ดีขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ดีขึ้น การงานก็ดีขึ้น และได้พบความสุขอย่างแท้จริงจากความสงบที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

ทุกวันนี้โลกวิกฤตทุกทาง ทั้งทางเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ดังที่เรื่องโลกร้อนกำลังก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของมนุษยชาติ เป็นมหาวิกฤตการณ์โลก มหาวิกฤตการณ์นี้

เกิดจากระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม ซึ่งไม่มีทางคลายออกด้วยการ
ถกเถียงกันทางทฤษฎี แต่การเจริญสติไปพ้นการถกเถียง คุณจะเชื่อ
อย่างไรก็ได้ เมื่อเจริญสติแล้วได้ผลตรงกัน คือ เกิดความเย็นนอกเย็นใจ
และความสุขอย่างลึกซึ้ง เป็นความสุขราคาถูก (Happiness at low cost)
เพราะไม่อาศัยการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือยเกินเลย เมื่อเป็นความสุขราคาถูก
ก็เป็นไปได้สำหรับทุกคนโดยไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และเบียดเบียน
สิ่งแวดล้อม ถ้ามนุษย์ทั้งโลกพากันเจริญสติ นั่นแหละจะช่วยลดสภาวะ
โลกร้อนได้อย่างชะงัดที่สุด

เลมอนฟาร์มตั้งขึ้นเพื่อหวังส่งเสริมสภาวะของประชาชน
ทั้งสภาวะทางกาย สภาวะทางจิต สภาวะทางสังคม และสภาวะ
ทางปัญญา จึงเป็นการดียิ่งนักที่เลมอนฟาร์มจัดพิมพ์ปาฐกถาธรรมของ
หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ เล่มนี้ ขอให้ผู้ศึกษาได้พบกับปาฐกถาธรรมแห่งการ
เจริญสติโดยทั่วกัน ขอให้การเจริญสติได้รับความนิยมนำแพร่หลาย และเป็น
นาวานำชีวิตและสังคมไปสู่ศานติภูมิโดยทั่วกัน

ศ. นพ.ประเวศ วะสี

.....
คำนิยมฉบับนี้ถูกเขียนขึ้นเมื่อครั้งที่ตีพิมพ์ครั้งแรกโดยสำนักพิมพ์ เลมอนฟาร์ม บัค
เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๒

บทบรรณาธิการ

ตอนที่ยังเป็นสามเณรีเพิ่งบวชใหม่ อยู่ที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส มีความปรารถนาอยู่เสมอว่าเมื่อไรจะได้ต้อนรับ กราบแทบเท้า หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ที่เมืองไทย และให้คนไทยได้สัมผัสกับธรรมะของ หลวงปู่ ฟังการเทศนาธรรมอันงดงามของท่าน ทุกครั้งที่ได้กราบแทบ ผืนดินที่ประเทศฝรั่งเศส และสัมผัสกับแรงบันดาลใจนั้นก็ทำให้เป็นสุขแล้ว ถึงแม้ว่าท่านยังไม่ได้ไปถึงเมืองไทยก็ตาม จน ๙ ปีต่อมา ความปรารถนาก็เป็นจริง ซึ่งก็เป็นความปรารถนาของหลายๆ ท่านที่เมืองไทยด้วยเช่นกัน

หากมองอย่างลึกซึ้ง เราจะพบว่าสิ่งต่างๆ มากมายที่เกื้อกูลให้งานครั้งนี้เกิดขึ้นได้ เมื่อหลวงปู่พร้อมทั้งคณะผู้จัดมอญย้อนกลับไป ก็เห็นว่า เรามีพลังมหาศาลในการจัดงานครั้งนี้ อันแสดงให้เห็นถึงพลังแห่งจิตวิญญาณ จากบรรพบุรุษทางจิตวิญญาณของแผ่นดินไทย และพลังแห่งคุณความดีงามของหลวงปู่ที่ได้หยิบยื่นให้กับชาวโลก

ตามประเพณีเถรวาท เรามักจะได้ยินถึงพระชุตงค์ไปตามป่า ที่สะพายย่าม สะพายกลด แต่ในการเตรียมงานหลวงปู่มาเมืองไทย ได้พบว่าตนเองกำลังชุตงค์เช่นเดียวกัน แต่เป็นการชุตงค์จากเมืองหนึ่ง ไปอีกเมืองหนึ่ง และสะพายเครื่องคอมพิวเตอร์แทน เหมือนกับเป็นการฝึกปฏิบัติธรรมในแบบ Engaged Buddhism - พุทธศาสนาที่เข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวัน

ในช่วงต้นของการเตรียมงาน มักจะมีความยากลำบากปรากฏขึ้น ทำให้หลวงปู่มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติความเมตตา และความอดทน เหมือนตั้งพื้นดินที่เต็มไปด้วยหญ้ารกชัฏได้ถูกถางออก ด้วยวิธีการปฏิบัติและวิธีการมองของตัวเอง จนในที่สุดก็มองเห็นได้ว่า บนหนทางนั้นมีดอกไม้

กำลังยิ้มตอบรับเราอยู่เสมอ

เมื่อใดก็ตามที่เกิดความเข้าใจผิด หรือความขัดแย้งกับผู้ใกล้ชิด ในการจัดงาน นั่นคือสิ่งที่สามารถบั่นทอนกำลังใจของเราได้มาก แต่เนื่องด้วยการฝึกปฏิบัติทั้งการเปิดใจฟังซึ่งกันและกัน และใช้วาจาแห่งสติ - เริ่มต้นใหม่โดยเจเพาะอย่างยิ่งการเริ่มต้นใหม่ภายในตัวเอง สิ่งเหล่านี้ ถือเป็น การถ่างหัวใจของเราด้วยเช่นเดียวกัน เพราะทำให้เรามีความชัดเจน แจ่มใสผ่อนคลาย สามารถที่จะฟังได้อย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะเข้าใจ และมีจิตแห่งความเมตตาอุเบกขา อันจะนำมาซึ่งความสามัคคีกลมเกลียวกัน ในการทำงานร่วมกัน

และเมื่อ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ หลวงปู่พร้อมทั้งภิกษุและภิกษุณีจำนวน ๙๐ รูป ได้แหบฝ่าเท้าลงบนผืนแผ่นดินไทย

“เราคุยกันตั้งกี่พันครั้งว่าจะมาเมืองไทย และ **This is it - นี้ก็ใช่แล้ว** ขอให้เราอยู่กับตรงนี้อย่างแท้จริง”

นี่เป็นประโยคหนึ่งที่หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ กล่าวกับหลวงปู่เมื่อท่านเดินทางถึงประเทศไทย

การบรรยายธรรม “สู่สานติสมานฉันท์” ของหลวงปู่เปรียบได้กับสายฝนอันจำเป็นโปรยปรายลงในสังคมไทย ที่เต็มไปด้วยความตึงเครียดทางการเมืองและสังคมในขณะนั้น ท่านได้หยิบยื่นคำสอนอันเป็นพื้นฐานทางพุทธศาสนาในประเทศไทย คือ การเจริญสติ ด้วยวิธีการปฏิบัติ อย่างเป็นรูปธรรมที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทำให้พระพุทธศาสนามีชีวิตชีวา และสามารถตอบสนองต่อบุคคล ครอบครัวยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ด้วยท่วงท่าการเดิน และจริยวัตรของหลวงปู่และคณะ
สังฆะภิกษุภิกษุณี ยังได้สร้างแรงบันดาลใจให้เห็นว่า คำสอนนั้นไม่เพียงแต่
เป็นถ้อยคำที่อยู่ในหนังสือ แต่สามารถสัมผัสได้และเป็นจริงได้

การรวบรวมธรรมบรรยายที่ท่านผู้อ่านมีอยู่ในมือขณะนี้ ไม่เพียงแต่
เป็นการบรรยายธรรมของหลวงปู่ที่เป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น แต่
การบรรยายธรรมนี้ยังประกอบด้วย *สิ่งที่ไม่ใช่การบรรยายธรรม* นั่นคือ
แรงบันดาลใจอันเปี่ยมด้วยจิตใจอันงดงาม และการปฏิบัติของท่าน
ที่ร่วมจัดงานและไม่ได้ร่วมงาน

การมีส่วนร่วมของท่านในเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์นี้
ไม่ว่าด้วยกาย วาจา ใจ ยังส่งผลให้ก่อเกิดสังฆะ คือ กลุ่มผู้ร่วมฝึกปฏิบัติ
อย่างพร้อมใจกัน เนื่องจากการปฏิบัติเป็นสังฆะเท่านั้นจะทำให้คำสอน
ที่ท่านได้รับจากหนังสือเล่มนี้ สามารถเป็นจริงได้ในชีวิตของท่านและ
สืบเนื่องได้อยู่เสมอ

ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านเบิกบานกับถ้อยคำที่ร้อยเรียงอยู่ใน
หนังสือเล่มนี้ อันเป็นผลแห่งสายธารที่เปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา
กรุณาแห่งพระพุทธองค์ที่ไหลล่องสืบเนื่องมาเป็นเวลา ๒,๖๐๐ ปี และ
จะสืบเนื่องต่อไปอย่างไม่ขาดสาย ด้วยวิถีแห่งการปฏิบัติอันก่อปรด้วย
ปัญญาแห่งความเข้าใจ และความเมตตากรุณาที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน
ของท่าน

ภิกษุณีนิรามิสา

วัดใหม่ หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส

กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ปฏิบัติการแห่งความรัก

ปาฐกถารธรรมแนะนำท่านดิช นัท ฮันท์

ขอกราบคารวะท่านดิช นัท ฮันท์ ตลอดจนพระเถรานุเถระ ภิกษุ ภิกษุณี และเจริญพรญาติโยมสาธุชนทุกท่าน

เมื่อกลางปี พ.ศ. ๒๕๑๗ ได้มีบทความชิ้นหนึ่งปรากฏอยู่ในวารสารชื่อ “อาจารย์สาร” บทความนั้นชื่อ “ปฏิบัติการแห่งความรัก” ซึ่งมาจากบทความขนาดยาวชื่อ Love in action บทความนั้นเขียนโดยพระเวีดยอนามรูปหนึ่งชื่อดิช นัท ฮันท์ นั่นคือ บทความชิ้นแรกของท่านดิช นัท ฮันท์ ที่ปรากฏสู่บรรณพิภพและสังคมไทย และเป็นครั้งแรกที่คนไทยได้ทราบถึงขบวนการชาวพุทธในเวีดยอนามที่พยายามสร้างสันติภาพท่ามกลางสงครามเวีดยอนามที่กำลังลุกลามขยายตัว บทความชิ้นนั้นได้เดินทางไปสู่บทความอื่นๆ ของท่านดิช นัท ฮันท์ ในภาคภาษาไทยซึ่งทำให้เราได้เห็นถึงความเสียสละอย่างยิ่งของท่าน ตลอดจนคณะสงฆ์และลูกศิษย์ลูกหาของท่าน เพราะเป็นเวลานานที่สงครามเวีดยอนามได้สร้างบรรยากาศแห่งความเกลียดกลัว ทำลายล้าง และการเข่นฆ่าประหัตประหารกัน โดยมีสองฝ่ายที่ต่างจ้องทำลายกัน

ในครั้งนั้นท่านดิช นัท ฮันท์ ได้เป็นผู้นำชาวพุทธที่เรียกร้องให้ชาวเวีดยอนามและชาวโลกหันมาเห็นภัยสงครามและร่วมกันสร้างสรรค์สันติภาพ สิ่งที่ท่านดิช นัท ฮันท์ และขบวนการของท่านกระทำนั้นไม่ใช่เพียงแค่พูดและเทศนาคำสอน แต่ได้อุทิศตัวทั้งกายและใจ จนหลายท่านต้องเสียสละชีวิตเพราะถูกประหัตประหารด้วยความเข้าใจผิดหลายท่านไม่สามารถที่จะเปล่งเสียงร้องเพื่อสันติภาพมากไปกว่าการทำสิ่งซึ่งคนธรรมดาไม่ทำกันคือ การอุทิศตัวเป็นร่างในกองเพลิงเพื่อให้โลกตื่นตัวในสันติภาพ

ในช่วงเวลาเกือบ ๒๐ ปีที่สงครามเวียดนามได้ลึกลงมา ท่านดิช นัท ฮันห์ ได้ทำให้ผู้เฝ้านิติภาพทั่วโลกได้รับรู้ถึงความโหดร้ายของสงคราม และตระหนักว่ายังมีคนอีกจำนวนหนึ่งที่อุทิศตัวในสันติภาพ โดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด และถูกทำร้ายถูกประหัตประหาร อย่างไรก็ตาม ท่านดิช นัท ฮันห์ และสานุศิษย์ของท่านหาได้แสดงความเกลียดชังหรืออาฆาตพยาบาท แต่พยายามสร้างความเข้าใจด้วยเมตตาและกรุณา และพยายามทำให้เกิดความรักต่อกันและกัน เมื่อท่านดิช นัท ฮันห์ ได้ไปเยือนสหรัฐอเมริกาเพื่อเรียกร้องสันติภาพ นั่นคือจุดเปลี่ยนที่ทำให้โลกได้ประจักษ์ถึงอนุภาพแห่งความรัก ซึ่งท่านได้ทำเป็นแบบอย่าง สิ่งที่ท่านและขบวนการของท่านได้ทำตลอด ๑๐ กว่าปี ได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับขบวนการสันติภาพในประเทศตะวันตกมาก เพราะท่านได้ชี้ให้เห็นว่าการทำงานเพื่อสันติภาพต้องควบคู่กับการสร้างสันติภาวะในใจ คือรักษาใจไม่ให้โกรธเกลียดแม้ผู้ที่เข่นฆ่าเพื่อนร่วมขบวนการของเรา

สิ่งที่ท่านทำได้เป็นแรงบันดาลใจและความประทับใจแม้กับเพื่อนศาสนิกชนชาวคริสต์ในอเมริกา บาทหลวงแดเนียล เบอริแกน ได้กล่าวว่า ท่านดิช นัท ฮันห์ เหมือนนักบุญเปาโล ซึ่งเป็นหนึ่งในอัครสาวกของพระเยซูเจ้า เพราะท่านได้ดำเนินชีวิตด้วยความรัก แม้จะต้องประสบกับสิ่งที่ทำให้ทุกข์ทรมานทางใจและกายเพียงใดก็ตาม มาร์ติน ลูเธอร์ คิง เป็นอีกผู้หนึ่งที่ประทับใจในสิ่งที่ท่านทำ จนเสนอชื่อให้ท่านได้รับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ ในช่วงทศวรรษ ๑๙๖๐ - ๑๙๗๐

เมื่อสงครามเวียดนามสงบ ท่านได้เป็นกำลังสำคัญที่นำเอาความสมานฉันท์กลับคืนมา ท่านได้เป็นสะพานเชื่อมระหว่างชาวเวียดนามกับ

ชาวอเมริกัน ทหารผ่านศึกชาวอเมริกันหลายคนซึ่งเกลียดชังชาวเวียดนาม แต่เมื่อได้มาสัมผัสกับความเมตตากรุณาของท่าน ก็ได้นำตัวฝากเป็นศิษย์ แพบเท้าท่าน ท่านได้เยียวยาผู้ที่ผ่านศึกสงคราม ไม่ว่าจะเป็นผู้ฆ่าหรือ ผู้ถูกทำร้าย ทำให้ชาวอเมริกันและชาวเวียดนามได้กลับมาเป็นมิตร มิใช่ เพียงมิตรระหว่างกัน แต่เป็นมิตรกับตัวเองคือ เกิดสันติภาวะในตัวเอง

และเมื่อโลกถูกเป็นไฟจากการก่อการร้ายหลัง ๑๑ กันยายน ท่านได้เป็นบุคคลแรกๆ ที่ได้เตือนสติชาวอเมริกันและรัฐบาลอเมริกา ให้ตระหนักว่า ความรุนแรงไม่ใช่คำตอบ คำตอบอยู่ที่การพินิจตัวเอง อย่างลึกซึ้งเพื่อตระหนักว่าความโกรธเกลียดจากฝ่ายตรงข้ามก็เป็นความ รับผิดชอบของเราด้วย ในยุคที่เต็มไปด้วยความเกลียดชัง อาฆาตพยาบาท ชีวิตและสันติภาพของท่านดิช นัท ฮันห์ ได้เป็นแรงบันดาลใจให้กับ มโนธรรมสำนึกของผู้คน เพื่อระลึกว่า แม้จะต่างศาสนา ต่างประสบการณ์ แม้จะต่างเพศต่างผิวพรรณ แต่สุดท้ายแล้วเราทุกคนเป็นพี่น้องกัน

ท่านได้บอกกับเราว่า ศัตรูของเรามาในชื่อของความเกลียดชัง ศัตรูของเรามาในชื่อของอุดมการณ์ ศัตรูของเรามาในชื่อของ ความทะยานอยาก ศัตรูของเรามีชื่อมนุษย์ เพราะถ้าหากเราฆ่ามนุษย์ แล้วเราจะอยู่กับใคร

สังคมไทยวันนี้โชคดีที่ท่านดิช นัท ฮันห์ ได้มาเยี่ยมเยือนและ เตือนสติให้แก่สังคมไทยตระหนักถึงความรักความเมตตาที่มีอยู่แล้วในใจ เรา และเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการดึงเอาความรักออกมาจากใจเรา เพื่อสร้างโลกที่งดงาม และค้นพบความสุขที่แท้จริงในใจเรา

เพราะฉะนั้นวันนี้ขอให้ทุกท่านได้สดับรับฟังธรรมะด้วยใจสงบ
ให้เสียงธรรมของท่านดิช นัท ฮันห์ ซึมซาบลงไปไนใจเราเพื่อดึงเอา
ความสงบ สงัด และนำความรักความเมตตาออกมาสู่ชีวิตที่ติงาม
วิถีชีวิตที่เปี่ยมด้วยความรักความเข้าใจ ปราศจากการแบ่งแยก ไม่ว่าจะ
จะแบ่งแยกมนุษย์หรือแบ่งแยกผู้คนออกจากกันก็ตาม
ในโอกาสนี้ขออาราธนาพระคุณเจ้าดิช นัท ฮันห์ ได้กรุณาแสดง
ปาฐกถาเพื่อประโยชน์แก่สาธุชนและมนุษย์นิกรทั้งหลาย

พระไพศาล วิสาโล

ปาฐกถาธรรม “สู่สถานติสมานฉันท์ : ความรักอันไม่แบ่งแยก”

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ถ.วิภาวดี-รังสิต กรุงเทพฯ

โพธิปัญญาของท่านติช นัท ฮันท์

บทกล่าวแนะนำพระอาจารย์ติช นัท ฮันท์

เจริญพรสาธุชนทุกท่านที่มาพร้อมกันเพื่อฟังปาฐกถาธรรมจากหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีเกียรติคุณ มีภูมิปัญญาระดับโลก การมาของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ ในทัศนะของอาตมา ไม่ใช่การมาเมืองไทยของพระสงฆ์ชาวเวียดนามรูปหนึ่งเท่านั้น

แต่อาตมาคิดว่านี่คือการมาของบางสิ่งบางอย่างที่เคยมีในสังคมไทย แต่แล้วสิ่งนั้นเริ่มจะเลือนหายไป เมื่ออาตมาคิดถึงหลวงปู่ อาตมาคิดถึงพระที่ดูนุ่มนวล อ่อนโยน เปี่ยมด้วยสติสัมปชัญญะ และประการสำคัญยิ่ง หลวงปู่เป็นสัญลักษณ์ของโพธิปัญญาที่ดูเหมือนว่าสังคมไทยเริ่มทำให้สิ่งเหล่านี้เลือนหายไป

ทั้ง ๆ ที่ครั้งหนึ่งสังคมไทยเคยมีสิ่งนี้อย่างอุดมสมบูรณ์ น่าสังเกตว่าสังคมไทยเป็นสังคมพุทธ แต่วันนี้กลายเป็นสังคมที่อุดมไปด้วยความรุนแรง เราเป็นสังคมพุทธ แต่ ณ บัดนี้เรากลับเป็นสังคมที่อุดมไปด้วยเทพคุณวิเศษเวทไสย เช่นเดียวกันเรามีสถาบันสงฆ์ที่เข้มแข็ง แต่น่าสังเกตว่าความเข้มแข็งของสถาบันถูกแปรเปลี่ยนเป็นพลังทางการเมือง เพื่อกดดันเรียกร้องบางสิ่งบางอย่างทางการเมือง คำถามคือ ทำไมโพธิปัญญาที่เคยเรืองรองในเมืองไทยเริ่มเลือนหายไป

ตรงกันข้าม การมาถึงของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ กลับนำมาซึ่งชาวสารอันเป็นสิริมงคลแก่สังคมไทย เมื่อเรานึกถึงหลวงปู่ เรานึกถึงสันติภาวะ เรานึกถึงพระผู้สูงอายุแต่เปี่ยมด้วยเมตตา และมีความสดชื่น แจ่มใสเป็นนิจศีล พร้อมกันนั้นเมื่อเรานึกถึงหลวงปู่ เรายังรู้สึกได้ถึงความเป็นผู้ทรงภูมิรู้ทรงภูมิธรรม และเป็นผู้มีเมตตาการุณย์ต่อชาวโลกอย่างยากที่จะพรรณนาได้

อาตมาคิดว่าตัวหลวงปู่เองเป็นสัญลักษณ์ของภูมิธรรม ภูมิปัญญา
ที่พระพุทธองค์ทรงพร่ำสอนและตัวท่านเองเป็นพระพุทธศาสนาที่มีชีวิต
ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาที่ดูเหมือนเราจะหลงลืมกัน
มากขึ้นๆ จน ณ เวลานี้ เราคนไทยเริ่มมองเห็นความรุนแรงเป็นเรื่อง
ธรรมดา เริ่มเห็นความรุนแรงของศาสนาพุทธที่มาในนามจิตตมรรคา
ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้นการที่หลวงปู่มา ในทัศนะของอาตมาจึงเป็น
เสมือนว่า หลวงปู่ได้นำเอาสิ่งที่ควรเป็นแก่นสารของพระพุทธศาสนา และ
กลับมาย้ำเตือนคนไทยให้หวนมาดูตัวเองว่า

พระพุทธศาสนาจริงๆ นั้นควรมีชีวิต ควรจะก้าวไปพร้อมๆ กับ
ผู้คนในสังคม ประการสำคัญ คือ ควรมีชีวิตชีวา และเมื่อสังคมโยหยา
ที่พึงในยามวิกฤต พุทธศาสนาควรเป็นที่พึ่งและนำทาง

อีกประการหนึ่งก็คือ พุทธศาสนาที่หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ นำเสนอนั้น
เป็นพุทธศาสนาที่รู้ร้อนรู้หนาว คือเป็นพุทธศาสนาที่เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต
เข้าใจความซับซ้อนของสังคม และนำเสนออย่างเรียบง่าย การนำเสนอ
พุทธศาสนาสู่สาธารณชนในวงกว้างนั้น ใครก็ตามที่ติดตามการสอนของ
หลวงปู่ ก็จะทำบดว่าเป็นการสอนพุทธศาสนาที่ปราศจากการเสแสร้งแสดง
อาตมาคิดว่าในสังคมไทย ถ้าเราบอกว่าเราเป็นชาวพุทธ แต่เราไม่รู้จัก
พุทธศาสนาในมิติเดียวกับที่หลวงปู่นำเสนอ คือพุทธศาสนาในฐานะ
ที่เป็นคู่มือในการดำเนินชีวิต และพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นหัวใจของการ
ดำรงอยู่อย่างตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ ถ้าเราไม่รู้ในสิ่งนี้ เราก้เหมือนผู้มีตบอด
อาตมาพูดอย่างนี้เพราะว่า วันนี้สังคมไทยอยู่ในจุดเปลี่ยนที่มีวิกฤต
มากมายรอบด้าน ดังนั้นทางออกมีอยู่เสมอ และอยู่ในนามภูมิปัญญาของ
พระพุทธศาสนา

ถ้าเราคนไทยหวนกลับมามองตัวเองและรู้พื้นพุทธธรรม โดยมองไปที่ตัวหลวงปู่อย่าหยุดอยู่แค่การชื่นชม แต่เราต้องถามว่า หลวงปู่ นำพุทธศาสนาไปสู่ชาวตะวันตกได้อย่างไร เขาจึงยอมรับ โดยที่ไม่มีเครื่องรางของขลัง ธรรมะต่างๆ ที่บริสุทธิและงดงามมีพลังมากพอแล้ว ในตัวเอง เมื่อโรสangkมไทยจะนำพุทธศาสนาชนิดที่หลวงปู่เผยแพร่อยู่ใน วิถีปกติธรรมดาของท่าน มาปรับประยุกต์ใช้ในสังคมไทยได้บ้าง

เอาตัวเองอยากเห็นสถาบันสงฆ์ที่เป็นสถาบันทางสติปัญญา มากกว่าเป็นสถาบันทางการเมือง อยากเห็นพระพุทธานุชาที่เป็น แหล่งของพระธรรมคำสอน อันอุดมด้วยภูมิปัญญา เป็นตั้งแสงสว่างของ ชาวโลก และอยากให้เราชาวพุทธที่มีกว่า ๘๕% ในประเทศไทย เป็นผู้ที่เอา พุทธธรรมคำสอนของหลวงปู่ไปปฏิบัติ จนเกิดความตื่นรู้กับปัจจุบันขณะ

สิ่งที่ควรกล่าวย้ำในที่นี้ หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ลี้ภัยทางสังคม เกือบ ๔๐ ปี หลวงปู่เป็นผู้ลี้ภัย แต่ใครที่ได้ศึกษางานของหลวงปู่ก็จะรู้ว่า หลวงปู่เป็นบุคคลที่ปลอดภัยอย่างยิ่ง ประการที่สอง หลวงปู่เป็นคนที่ไม่ได้ อยู่ในบ้านของตัวเอง แต่ใครที่ได้ศึกษางานของหลวงปู่ก็จะรู้ว่าหลวงปู่ เป็นบุคคลที่อบอุ่นอย่างยิ่ง คำถามคือทำไมผู้ที่ลี้ภัยไปอยู่ต่างบ้านต่างเมือง จึงกลายเป็นบุคคลที่ปลอดภัยและกลายเป็นสัญลักษณ์ของความเมตตา กรุณา ไม่เกลียดชังแม้กระทั่งผู้ที่มุ่งทำร้ายตนเอง และทำไมคนที่ไม่ได้อยู่ ในบ้านของตัวเองจึงกลายเป็นบุคคลที่อบอุ่น ท่านสอนให้เราทุกคน มีครอบครัวที่อบอุ่นร่มเย็น เราทั้งหลายอยู่ในบ้านของตัวเอง แต่หลายครั้ง เมื่อขาดธรรมะ เราเหมือนคนที่ลี้ภัยอยู่เสมอ เช่นเดียวกันเราอยู่ในบ้าน แต่บ้านที่แท้จริงของเราไม่ทำให้เราอบอุ่นเพราะว่าเราหลงระเริง ไม่ได้ฝึก ตัวเองให้ตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ

อาตมาคิดว่าเราทุกคนที่ได้มาฟังปาฐกถาธรรมของหลวงปู่ในวันนี้ควรจะก้าวข้ามมิติที่หลวงปู่เป็นบุคคลของประวัติศาสตร์ไป แต่ควรที่จะเรียนรู้หลวงปู่ในฐานะเป็นตัวแทน เป็นสะพาน เป็นที่ไหลผ่านของพุทธศาสนาที่มีชีวิต ถ้าเราได้รับสารนี้ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง การศึกษาธรรมะของหลวงปู่ก็จะไปได้ไกลกว่าการชื่นชม ตรงกันข้ามกลับให้เราหวนมามองตัวเราเองอย่างลึกซึ้ง แล้วเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์พัฒนาตัวเอง ด้วยการเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบันขณะ ดำรงชีวิตด้วยการตื่นรู้ มองโลก และชีวิตด้วยความตื่นรู้ เมื่อเราชาวพุทธทำเช่นนี้ได้ อาตมาเชื่อว่าสันติภาพส่วนตัวคือหลักประกันสันติภาพโลก

ขอให้เราทุกคนที่มาฟังปาฐกถาธรรมได้น้อมรับเอาธรรมะของพระเถระที่สำคัญองค์หนึ่งของโลก ให้เข้ามาชำระจิตใจของตัวเอง แล้วเรียนรู้การตั้งสัจจะอธิษฐานที่จะดำเนินตามทางพระธรรมคำสอนของหลวงปู่ กล่าวที่สุดแล้ว การทำตามพระธรรมคำสอน คือการก้าวไปตามพุทฺธาชเรียวกันกับพระพุทฺธองค์เคยเดินก้าวผ่านมาแล้ว

...ขอให้เราทุกคนจับสาระตรงนี้ได้ ถ้าเราจับสาระตรงนี้ได้ ไม่ว่าหลวงปู่จะมาพบเราหรือไม่มาพบ ไม่ว่าหลวงปู่จะกลับไปยังประเทศเวียดนามหรือฝรั่งเศส แต่ถ้าเราจับแก่นสารของสิ่งที่หลวงปู่พูดได้ หลวงปู่จะอยู่กับเราทุกคืนทุกวัน ทุกทิวาราตรี ตลอดลมหายใจเข้าออก ถ้าเรารู้ว่าสิ่งที่หลวงปู่สอนคือสิ่งที่พระพุทฺธองค์ทรงสอน เราก็รู้แล้วว่าเมื่อหลวงปู่จากไป เราศรัทธาในหลวงปู่ เราศรัทธาในหลักธรรม ผลสุดท้ายเราจะได้ค้นพบในสิ่งเดียวที่พระพุทฺธเจ้าได้ค้นพบ และจะได้ค้นพบในสิ่งเดียวที่หลวงปู่ได้ค้นพบ หลวงปู่มีชีวิตที่สงบสันติเพียงใด สิ่งเหล่านั้นก็จะเกิดกับเราได้เช่นเดียวกัน

ขอให้เราทุกคนเจาะทะลุถึงประเด็นสำคัญที่หลวงปู่พูด เราจะได้รู้ว่า การมาของหลวงปู่ไม่ใช่การมาของพระรูปหนึ่ง แต่เป็นการมาของโพธิปัญญา แล้วอย่าให้โพธิปัญญานั้นติดตามหลวงปู่ไปที่หมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส หลวงปู่กลับไปแล้วแต่ขอให้โพธิปัญญาองกวมภายในใจของเรา ถ้าจับแก่นนี้ได้ นี่แหละคือสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดแล้วในการมาฟังปาฐกถาธรรมหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ ในวันนี้ ขอให้เราตั้งใจ พร้อมรับฟังพระธรรม ด้วยความสำรวม ตื่นรู้ และบอกตนเองว่าครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์ของชีวิตเราได้มาอยู่เบื้องหน้าของผู้ที่เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนาที่มีชีวิต ฉะนั้นจงใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์ทุกท่านทุกคนเถิด

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

ปาฐกถาธรรม “สู่สานตีสมาณฉันท์ : ความรักอันไม่แบ่งแยก”

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ถ.วิภาวดี-รังสิต กรุงเทพฯ



การเดินทางมาเยือนประเทศไทย

นับตั้งแต่ ดิช นัท ฮันท์ พระภิกษุหนุ่มชาวเวียดนามจำต้องอพยพออกจากแผ่นดินเกิดเพื่อลี้ภัยสงคราม เมื่อ ๓ ทศวรรษก่อน ทำให้โลกและสังคมไทยได้รู้จักชุมชนทรัพย์แห่งปัญญาและความรักอันรุ่มรวยของพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน โดยเฉพาะเมื่อมีการแปล “*ปฎิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*” เป็นภาษาไทยเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ ท่ามกลางยุคสมัยของการใช้ความรุนแรงต่อกันในนามของความแตกต่างทางอุดมการณ์ทางการเมืองที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจแก่คนหนุ่มสาวจำนวนหนึ่งในยุคนั้น ให้สามารถหยัดยีนในการแสวงหาทางออกจากความขัดแย้งด้วยสานติวิธี ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและในระดับโครงสร้างสังคม

นับแต่นั้นมางานเขียนของท่านหลายสิบเรื่องได้ถูกแปลเป็นภาษาไทยอย่างต่อเนื่องมาตลอด อาทิ *เดิน วิถีแห่งสติ*, *ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด*, *สันติภาพทุกย่างก้าว*, *สายน้ำแห่งความกรุณา*, *เมตตาภาวนา-คำสอนว่าด้วยรัก*, *ทางกลับคือการเดินทางต่อ* เป็นต้น เกิดเป็นกลุ่มผู้ศึกษางานของท่านอย่างจริงจัง และแตกหน่อออกไปเป็นกลุ่มปฏิบัติการต่างๆ อันมีพื้นฐานของการภาวนาและรับใช้สังคมไปพร้อมๆ กันจำนวนมากมาย โดยกาลเวลาที่ผ่านเลยมากกว่า ๓ ทศวรรษ มิได้ทำให้คุณค่าในงานของท่านลดน้อยถอยลงไป หากกลับยังมีความสำคัญมากขึ้นในภาวะที่โลกยังคงดำเนินต่อไปด้วยความอยุติธรรมและความรุนแรงในรูปแบบใหม่ๆ เปลี่ยนแปลงจากความขัดแย้งทางอุดมการณ์ทางการเมืองมาเป็นการอ้างถึงความขัดแย้งทางอารยธรรม หรือความขัดแย้งทางศาสนาแทน

การเดินทางมาเยือนประเทศไทยอย่างเป็นทางการตามคำเชิญ
ของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เนื่องในโอกาส
วันวิสาขบูชาโลก ภายใต้หัวข้อ “สู่สถานติสมานฉันท์” ระหว่าง
๑๙ พฤษภาคม ถึง ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๐ จึงถือเป็นโอกาสอันงดงาม
ที่สังคมไทยจะได้เรียนรู้คำสอนอันมีค่าจากท่านติช นัท ฮันห์

SAMPLE

สารบัญ

บทที่ ๑	สู่ศานติสมานฉันท์	๒๖
บทที่ ๒	ภาวนากับก้อนกรวด	๔๐
บทที่ ๓	โอบกอดอารมณ์ด้วยรักและเข้าใจ	๕๐
บทที่ ๔	สันติภาพทุกอย่างก้าว	๗๐
บทที่ ๕	หยิ่งสู่มะลิตพันธุ์แห่งการภาวนา	๘๔
บทที่ ๖	ความรักอันไม่แบ่งแยก	๙๖
บทที่ ๗	ผู้นำกับการภาวนาสู่สันติ	๑๑๒
บทที่ ๘	ความสุขแท้แห่งปัจจุบันขณะ	๑๓๒
บทที่ ๙	ไม่มีเกิด ไม่มีตาย	๑๔๖
บทที่ ๑๐	ถามตอบด้วยหัวใจ	๑๖๒

ภาคผนวก

การฝึกปฏิบัติพื้นฐานตามแนวทางหมู่บ้านพลัม
(การหายใจ การนั่งสมาธิ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์
การเดินสมาธิ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ)

๑๘๐

ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ

๑๘๕

บทเพลงแห่งหมู่บ้านพลัม

๑๙๐

ประวัติของท่านติช นัท ฮันห์

๑๙๒

และความเป็นมาของชุมชนหมู่บ้านพลัม

ประวัติของภิกษุณีนิรามิสสา

๑๙๘



สู่สถานติสมานฉันทน์

ปฐมนิเทศ

ยินดีต้อนรับทุกท่านที่เข้าร่วมงานภาวนา บรรดาคณะสงฆ์ของหมู่บ้านพลัมจะสวดมนต์ ขอให้เรานั่งผ่อนคลายเป็นสบาย

คณะภิกษุ ภิกษุณีของหมู่บ้านพลัมจะสวดบทสวดมนต์อยู่ตรงนี้ อย่างเต็มเปี่ยม และตามด้วยบทสวดมนต์เอ่ยพระนาม พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร

พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร คือบุคคลหนึ่งที่มีความสามารถฟังอย่างลึกซึ้งต่อตัวเองและกับคนอื่น เมื่อเราเข้าใจความทุกข์ของตัวเอง ก็สามารถผ่านพ้นความทุกข์ตรงนั้นไปได้ และถ้าเราเข้าใจความทุกข์ของคนอื่น เราจะช่วยให้บุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงแปรความทุกข์ของเขาได้

การสวดมนต์อย่างมีสติจะช่วยสร้างพลังแห่งสติร่วมกัน และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่ในกายของเรา ถ้าเราสามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะโดยไม่ติดยึดกับความเศร้าหมอง ความเสียใจในอดีต ไม่ถูกลากพาไปกับความกลัว หรือความกังวลในอนาคตแล้ว เราก็จะปลดปล่อยความตึงเครียดที่อยู่ในกายของเรา และปลดปล่อยก้อนแห่งความทุกข์ที่อยู่ในจิตใจของเราด้วย

เราเพียงแต่ดำรงอยู่ตรงนี้อย่างเต็มเปี่ยม ก็จะสามารถปล่อยให้พลังแห่งการสวดมนต์ร่วมกันแผ่ซ่านลงไปในร่างกายในทันทีทันใด เราจะรู้สึกดีขึ้นหลังจาก ๒-๓ นาที ของการได้สวดมนต์ ถ้าเรามีความเศร้าหมอง มีก้อนแห่งความทุกข์ และมีความเจ็บปวดในหัวใจของเรา เราอาจจะเปิดหัวใจของเรา เพื่อปล่อยให้พลังเหล่านี้แผ่ซ่านลงไปในร่างกายเพื่อเปลี่ยนแปลง และเยียวยาความทุกข์ความเจ็บปวดเหล่านั้น

ถ้ามีใครสักคนหนึ่งที่เรารักและใกล้ชิด แต่ไม่สามารถมาอยู่กับเราได้ เราสามารถส่งพลังแห่งการฟังสวดมนต์ในครั้งนี้ให้กับบุคคลนั้น

โดยระลึกถึงหรือกล่าวชื่อของเขายู่ในใจ บุคคลนั้นจะได้รับพลังที่ช่วย
เปลี่ยนแปลงความทุกข์ความเศร้าหมองของเขาได้ ทั้งนี้ธรรมชาติของพลัง
แห่งสังฆะที่ฝึกปฏิบัติร่วมกัน เป็นพลังไร้ขอบเขตอันเฉพาะเจาะจง
(เสียงระฆัง เขียวตามลมหายใจ ๓ ครั้ง)

อยู่ตรงนั้นอย่างเต็มเปี่ยม

ด้วยจิตแห่งสติอันบริสุทธิ์ ตั้งมั่นอยู่ตรงนั้นอย่างเต็มเปี่ยม
นิ่งสมาธิ เติบจนกรม และสวดมนต์

ขออธิษฐานให้พระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงเกื้อกูล
และปกป้องสถานปฏิบัติธรรม พร้อมด้วยเหล่าพุทธบริษัท ๔ พันจาก
เคราะห์ร้าย ๘ ประการ และหนทางแห่งทุกข์ทั้งสาม

ขอให้ปีตามารดา ครูบาอาจารย์ เพื่อนมิตร และสรรพชีวิตในโลก
ทั้งสามอิมเอบด้วยความสงบสุข เปี่ยมด้วยคุณความดี ลมฝนถูกต้อง
ตามฤดูกาล ประชาชนเป็นสุขสันติ

ขอให้การปฏิบัติของชุมชนอันประเสริฐ เปี่ยมด้วยความเพียร
และมั่นคง ก้าวสู่พระโพธิสัตว์ ๑๐ ชั้น อย่างไร้อุปสรรค

กายแห่งสังฆะดำรงอยู่อย่างสันติสุข เบิกบาน สดชื่น เป็นที่พึ่ง
นำความสุขและปัญญามาให้แก่สรรพชีวิตทั้งหมด

“ปัญญาแห่งพุทธะ ฉายฉานแสงดังเดือนเพ็ญ

กายแห่งพุทธะ ไสบริสุทธ์ตั้งเพชร

พุทธองค์ไม่เคยลดละขจัดความขมขื่น ความทุกข์ในโลกนี้

จิตแห่งพุทธองค์ไม่มีที่ไหนที่ไร้ความเมตตากรุณา

นะโม พระศากยมุนีพุทธเจ้า”

บิตสูงแห่งการเป็นหนึ่งเดียวของกายและใจ

(เสียงระฆัง เขียวตามลมหายใจ ๓ ครั้ง)

เพื่อนทางธรรมที่รักทั้งหลาย ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง เราจะหยุดพูด หยุดคิด และกลับมาเบิกบานกับลมหายใจเข้าและออกของเรา เสียงระฆังนี้ คือ “เสียงระฆังแห่งสติ” ซึ่งจะสร้างโอกาสให้เราสามารถนำกายกลับเข้ามาหาใจ และนำใจกลับเข้าหากายของเราได้ด้วยวิถีแห่งการตามลมหายใจ ที่หมู่บ้านพลัมมีบทกลอนเล็กๆ ที่เราท่องอยู่ในใจ ขณะได้ยินเสียงระฆัง

“ฟังสิ ฟังสิ เสียงระฆังอันประเสริฐ

เสียงระฆังนี้ นำฉันกลับมาสู่บ้านที่แท้จริง”

เมื่อเราได้ยินเสียงระฆังและท่องบทกลอนนี้ ขอให้เรากลับมาหาบ้านที่แท้จริงในตัวเรา กลับมาหาตัวเราที่แท้จริง ด้วยกายและใจที่แท้จริง เบิกบานกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อย่างน้อย ๓ ครั้ง ถึงแม้ในช่วงระหว่างการฟังปาฐกถาธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราได้ยินเสียงระฆัง ขอให้เราหยุดพูด หยุดฟัง (หยุดการกระทำ) และกลับมาเบิกบานกับการตามลมหายใจเข้าและออกอย่างน้อย ๓ ครั้ง

หากเราสามารถฝึกจนเคยชินกับการปฏิบัติตามลมหายใจเข้าและออกเช่นนี้ เราจะมีสติเบิกบานเป็นอย่างยิ่ง เวลาเราตามลมหายใจเข้าออกได้เช่นนั้น ใจได้อยู่กับกายของเราอย่างเต็มเปี่ยม ณ ที่นั้น เราเรียกสภาวะเช่นนี้ว่า “การเป็นหนึ่งเดียวกันของกายและใจ” เมื่อกายและใจอยู่ด้วยกันอย่างแท้จริง ในขณะนั้นเราก็ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ สภาพการณ์เช่นนั้นเราสามารถสัมผัสกับความมหัศจรรย์แห่งชีวิตที่อยู่ตรงนั้นเพื่อเราอยู่แล้ว

พระพุทธรูปองค์ทรงดกเตีอนพวกเรายู่เสมอว่า

“อดีตได้ผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง

ช่วงขณะของชีวิตช่วงเดียว คือช่วงขณะปัจจุบัน”

เราได้นัดหมายกับชีวิตของเรา และการนัดหมายนั้นเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ถ้าเราพลาดปัจจุบันขณะ เราก็พลาดการนัดหมายของชีวิตเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นการฝึกปฏิบัติที่แท้จริง คือการกลับไปหาปัจจุบันขณะอยู่เสมอ และทำให้เรามีชีวิตอย่างแท้จริง เวลาที่เราไม่ได้อยู่ตรงนั้นอย่างแท้จริง ก็หมายความว่าเราไม่ได้มีชีวิตอย่างแท้จริง

ความลับของการปฏิบัติในวิถีทางพุทธศาสนา คือ ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง

เรามีวิธีการฝึกมากมาย เช่น การเดินวิถีสติ การรับประทานอย่างมีสติ การนั่งอย่างมีสติ เมื่อเราหายใจเข้าและตระหนักรู้ว่าเราหายใจเข้า นั่นคือ “การมีสติอยู่กับลมหายใจ” การฝึกปฏิบัติตามลมหายใจอย่างมีสติ คือการสร้างพลังแห่งสติ สติคือพลังอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เราตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในกายของเรา ในความรู้สึก ในอารมณ์ ในความคิดเห็นของเรา และในสิ่งที่อยู่รอบข้างเรา พระพุทธเจ้าเป็นใครสักคนหนึ่งที่สามารถอยู่ตรงนั้นในปัจจุบันขณะเสมอ เมื่อพระพุทธรูปองค์ทรงเดินอย่างมีสติในทุกย่างก้าว และทุกย่างก้าวของพระพุทธรูปทรงกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอเพื่อสัมผัสกับความมหัศจรรย์แห่งชีวิตที่อยู่รอบข้าง

เงื่อนไขพื้นฐานของการเป็นพระพุทธเจ้าคือ การเป็นมนุษย์ผู้หนึ่งเช่นเดียวกับพวกเราทุกคนที่สามารถเดินได้อย่างพระพุทธเจ้า เบิกบานกับทุกย่างก้าว และเป็นไปได้ที่เราจะสร้างพลังแห่งสติในทุกย่างก้าวที่เราดำเนินไป แต่ละก้าวจะนำเรากลับมาสู่ปัจจุบันขณะให้เราได้มีโอกาส

สัมผัสกับความมหัศจรรย์แห่งชีวิต ได้รับการบำรุงหล่อเลี้ยง และได้รับการ
บำบัดรักษาเยียวยา

การที่เราจะสามารถเดินได้อย่างพระพุทธรูปองค์นั้น เราจะต้องรู้วิธี
ที่ทำให้เราเป็นอิสระจากความกังวล เป็นอิสระจากความกลัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้
เป็นไปได้ในเวลาที่เราตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
ของเรา ขณะที่เรากำลังกำหนดลมหายใจเข้าและออกอย่างเต็มเปี่ยม เราจะ
ไม่คิดคำนึงถึงอดีตหรืออนาคตอีกเลย ในระหว่างที่เรา กำลังเบิกบานกับ
การตามลมหายใจเข้าและออก เราหยุดความคิดทุกอย่างสิ้นเชิง มีเพียง
อย่างเดียวที่กำลังดำเนินอยู่ คือเรากำลังตามลมหายใจเข้าและออกด้วย
ความปิติ

พวกเราส่วนใหญ่มักคิดมากเกินไป ทำให้ความคิดของเราไม่เป็น
ประโยชน์มากนัก ความคิดของเราอาจทำให้เรากลัว หงุดหงิด หรือโกรธ
เมื่อเราคิดมากเกินไป เราจึงไม่สามารถนอนหลับได้ดี เรามักคิดว่า
จะรับประทานยานอนหลับเพื่อทำให้หยุดคิด แต่ถ้าเรารู้ความลับของ
การตามลมหายใจอย่างมีสติ เราจะหยุดความคิดได้โดยไม่ต้องรับประทาน
ยานอนหลับ ถ้าเราสามารถเบิกบานกับการตามลมหายใจเข้าและออก
สัก ๕ นาที เราจะหยุดความคิดได้ในช่วง ๕ นาที โดยปริยาย เมื่อเรามีสติ
กับลมหายใจของเราอย่างแท้จริง เราจะมีสมาธิกับการตามลมหายใจ
เช่นเดียวกัน

สิ่งที่ทำให้เรามีทั้งสติและสมาธิ คือลมหายใจของเราเท่านั้น และ
นี่คือการฝึกปฏิบัติในการไม่คิดอย่างแท้จริง เมื่อเราสามารถหยุดความคิด
เราจะอยู่ตรงนั้นอย่างเต็มเปี่ยม เราสามารถสัมผัสกับร่างกายของเรา สัมผัส
กับความคิด ความรู้สึก และลมหายใจของเรา สมมติว่าเรายืนอยู่กับเพื่อน
๑๐ คน ฝ้ามองพระอาทิตย์ตกอย่างสวยงาม แต่ถ้าเรามัวแต่คิดเกี่ยวกับ
อดีต อนาคต หรือโครงการต่าง ๆ ของเรา พระอาทิตย์ที่สวยงามนั้นก็ไม่ได้
อยู่กับเรา สิ่งที่เราควรทำมากที่สุด คือ หยุดความคิดทุกอย่างและอยู่ตรงนั้น
อย่างแท้จริง เพื่อสัมผัสความเบิกบานกับพระอาทิตย์ตกดินอย่างงดงาม

เพื่อนที่รักทั้งหลาย เราจะต้องมีความพยายามเป็นพิเศษหรือไม่ เพื่อเบิกบานกับตะวันที่กำลังตกดิน ฉันคิดว่าไม่จำเป็นเลยที่เราจะใช้ความพยายามพิเศษอะไรเพื่อเบิกบานกับตะวันตกดินนั้น เพียงแต่กลับมามุ่งใจกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในขณะที่เดียวกันเราก็สามารถเบิกบานกับตะวันตกดินอันงดงามนั้นได้

ความเจียบ วิถีแห่งอารยะ

การฝึกปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่เราใช้ฝึกร่วมกันในการภาวนาคือ การเดินอย่างมีสติ และการตามลมหายใจอย่างมีสติ จะเป็นสิ่งที่ประเสริฐมากหากเราสามารถฝึกปฏิบัติกับความเจียบให้มากขึ้น เพื่อให้เรามีโอกาสเบิกบานกับการก้าวอย่างมีสติกับลมหายใจของเราด้วยความเจียบ ความเจียบนี้ไม่ใช่ความเจียบที่เป็นความกดดัน แต่เป็นความเจียบที่สง่างามนำมาซึ่งพลังอันงดงาม เราเรียกความเจียบนี้ว่า “ความเจียบแห่งอารยะ” เพราะฉะนั้นระหว่างการภาวนา ขอเชื้อเชิญทุกท่านให้พยายามฝึกปฏิบัติจากความเจียบในวิถีแห่งอารยะนี้ เพื่อให้เราสามารถกลับมาเบิกบานกับทุกอย่างก้าวอย่างมีสติ กลับมาเบิกบานกับการตามลมหายใจอย่างมีสติ

การฝึกปฏิบัติเดินอย่างมีสติและการตามลมหายใจอย่างมีสติ จะช่วยให้เราหยุดคิดและคิดได้น้อยลง ตลอดจนทำให้เราสามารถกลับมาคิดในสิ่งที่มีประโยชน์มากขึ้น ทุกวันที่เรามาร่วมกันภาวนา เราจะเดินด้วยวิถีแห่งสติร่วมกัน และพลังสะสมแห่งการปฏิบัติร่วมกัน ในการเดินวิถีแห่งสตินี้จะโอบกอดพวกเราทุกคนให้อยู่ในสายธารแห่งสติร่วมกัน

สิ่งหนึ่งที่เป็นประโยชน์มากจากการที่เรามาศึกษาปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่มสังฆะคือขณะที่เรายังไม่สามารถฝึกสติให้เข้มแข็งได้ เราสามารถใช้พลังสะสมในการฝึกสติร่วมกัน เพื่อทำให้เราฝึกสติได้เข้มแข็งมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์และทำได้มากกว่าการที่เราฝึกเพียงคนเดียว การอยู่

ร่วมกันและฝึกปฏิบัติร่วมกันกับสังฆะเหมือนกับการอยู่ร่วมกันกับ
ครอบครัวทางธรรม เราตระหนักรู้ยอมรับทุกท่านตั้งพี่น้องทางธรรม
ตั้งครอบครัวทางธรรม ตั้งครอบครัวทางจิตวิญญาณเดียวกัน และเรา
เกื้อกูลการปฏิบัติซึ่งกันและกัน สิ่งที่เราสามารถช่วยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
ในการปฏิบัติร่วมกันเป็นสังฆะ คือการเดินอย่างมีสติ การตามลมหายใจ
อย่างมีสติ การฝึกปฏิบัติจากความเจียบในวิถิแห่งอารยะ

“เสียงระฆัง... ฉันฟัง

เสียงระฆังอันประเสริฐนี้ นำฉันกลับมาสู่บ้านที่แท้จริง”

การเดินวิถิแห่งสติเป็นวิธีการฝึกปฏิบัติอันประเสริฐ ทำให้เรา
เรียนรู้การกลับมาสัมผัสกับชีวิตในปัจจุบันขณะอย่างสดชื่น พวกเรา
หลายคนมักมีพลังนิสัยเคยชินที่ชอบวิ่งเข้าไปในอนาคต เราคิดว่าความสุข
ต่างๆ ที่หาได้นั้นไม่สามารถหาได้ในปัจจุบันขณะ คำสอนแห่งพระพุทธองค์
อย่างหนึ่งที่ประเสริฐมากคือ เราสามารถมีชีวิตยืนอยู่อย่างมีความสุขได้
ในปัจจุบันขณะ

ในการจัดภาวนาให้กับพ่อค้านักธุรกิจ ๕๐๐ คน ฉันได้เกื้อกูล
และให้กำลังใจบุคคลเหล่านั้นให้ฝึกปฏิบัติกลับไปอยู่ในปัจจุบันขณะ
และไม่กังวลกับอดีต หรืออนาคตมากเกินไป และรู้ว่าเป็นไปได้ที่เรา
สามารถมีความสุขอยู่ในปัจจุบันขณะ ในพระสูตรที่พระองค์สอนพ่อค้า
นักธุรกิจเหล่านั้น พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงความสามาถที่จะอยู่กับ
ปัจจุบันขณะอย่างมีความสุข (ทีฎฐสูขวิหารธรรม) ถึง ๕ ครั้ง

เบิกบานในวิถิแห่งสติ

การเดินในวิถิแห่งสติ คือการได้มาถึงในทุกย่างก้าว เมื่อเราหายใจเข้า
เราอาจจะก้าวไปสองก้าว และกล่าวเจียบๆ อยู่ในใจว่า “ฉันได้มาถึง