

ศิลปะการใช้ชีวิตอย่างมีสติ : วิธีแห่งติช นัท ฮันห์

THE ART OF MINDFUL LIVING : THE WAY OF THICH NHAT HANH



¹พระธีรพล ฌณฐิโก (บัวทอง), ²พัชริน จินดาปทีป และ ³จารุวรรณ ธรรมโม

¹PhraTerapon Nutthiko, ²Pacharin Jindapateep and ³Jaruwan Thammo

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

²มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ประเทศไทย

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

²Kasetsart University, Thailand

¹benedit8263@gmail.com, ²pbunsawad@gmail.com, ³sujintham152@gmail.com

Received: June 29, 2025; **Revised:** October 20, 2025; **Accepted:** December 14, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์ศิลปะการใช้ชีวิตอย่างมีสติ :วิธีแห่งติช นัท ฮันห์ พบว่า การฝึกสติจากการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียวไปสู่ทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การกิน การล้างจาน หรือแม้แต่การหายใจ เชื่อมโยงหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา เข้ากับชีวิตคนทั่วไป ทำให้การเจริญสติไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เชื่อมโยงการเจริญสติเข้ากับหลักธรรมที่สำคัญ ได้แก่ การหายใจอย่างมีสติ ท่านสอนให้เราเรียนรู้ลมหายใจเข้าและออกเพื่อตั้งความคิดที่ล่องลอยกลับคืนสู่ร่างกาย เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงไม่ได้หมายถึงการสูญเสีย แต่เป็นการเคลื่อนไหวและหมุนเวียนของจักรวาลและธรรมชาติที่ดำเนินไปตามครรลองของมันอย่างไม่หยุดนิ่ง การเจริญสติไม่ใช่แค่การอยู่กับความสุข แต่คือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์อย่างเข้าใจทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีสติและนำไปสู่ความสงบสุขในที่สุด การเปิดใจและเข้าใจความเชื่อมโยงของทุกสิ่งอิสระภาพที่แท้จริงไม่ได้มาจากการยึดมั่นในความคิดของตัวเอง

¹ อาจารย์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

² อาจารย์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ นักวิชาการอิสระ

แต่มาจากการเปิดใจรับฟังผู้อื่นและเรียนรู้จากประสบการณ์อย่างไม่ตัดสิน การปล่อยวางจากความเชื่อที่ตายตัวทำให้เราเติบโตและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างลึกซึ้งตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

คำสำคัญ : ศิลปะ, การใช้ชีวิตอย่างมีสติ, ทิช นัท ฮันห์

Abstract

This academic article aims to analyze the art of mindful living as taught by Thich Nhat Hanh. The study found that his practice of mindfulness extends beyond seated meditation to encompass all daily activities, such as walking, eating, washing dishes, or even breathing. By integrating Buddhist principles with the lives of ordinary people, he makes mindfulness an accessible and integral part of daily life, not a distant concept. The practice of mindfulness is connected to key Buddhist principles, including mindful breathing. He taught us to be aware of our incoming and outgoing breath, bringing our wandering thoughts back to our bodies. He helps us understand that change is not a "loss," but a continuous movement and circulation of the universe and nature, which proceeds ceaselessly in its own course. Mindfulness is not just about staying with happiness, but about learning to live with suffering. This enables us to manage emotions mindfully and ultimately leads to inner peace. True freedom comes not from clinging to our own thoughts but from opening our hearts and listening to and learning from others. Releasing rigid beliefs allows us to grow and embrace new experiences, which helps us understand the world and life more deeply, in accordance with the Buddha's teachings.

Keywords: The Art, Mindful Living, Thich Nhat Hanh

บทนำ

แนวทางการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ นั้นไม่ได้จำกัดอยู่แค่การนั่งสมาธิในวัดเท่านั้น แต่มีวิธีการเจริญสติในทุกการกระทำในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการเดินทาง การหายใจ การดื่มชา หรือการล้างจาน ท่านมองว่าทุกกิจกรรมเป็นโอกาสในการฝึกสติและกลับมาอยู่กับ “ปัจจุบันขณะ” ท่านติช นัท ฮันห์ เสนอมุมมองว่ามนุษย์มักจะติดอยู่กับอดีตหรือกังวลถึงอนาคตซึ่งทำให้สูญเสียการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง การฝึกสติจึงเป็นการดึงจิตกลับมาสู่ความเป็นจริงในปัจจุบันและเป็น การปลดปล่อยตัวเองจากพันธนาการทางความคิดที่สร้างความทุกข์ การตระหนักรู้ในทุกขณะนี้เอง ที่ทำให้เราสามารถสัมผัสกับความสุขและความสงบที่มีอยู่แล้วในชีวิตคือการเชื่อมโยงลมหายใจเข้ากับความรู้สึกแห่งการเบ่งบานดุจดอกไม้ที่กำลังแย้มกลีบ เมื่อเราหายใจเข้าเราสามารถโอบรับความ มีชีวิตชีวา เมื่อเราหายใจออกเราสามารถที่จะปลดปล่อยความสดชื่นสู่โลกภายนอก การปฏิบัติ เช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้อารมณ์จิตใจของเรากลับมาสดใสมีชีวิตชีวาและอ่อนโยน แต่ยังเป็นการหล่อเลี้ยง ความเป็นดอกไม้ที่ซ่อนอยู่ในตัวเราให้เบ่งบานอย่างเต็มที่ เพราะการดูแลรักษาความสดชื่นและ ความงดงามภายในจิตใจคือของขวัญอันล้ำค่าที่สุดที่เราจะสามารถมอบให้แก่คนที่เรารักและคน รอบข้างได้ เมื่อเราเบ่งบานเราก็พร้อมที่จะแบ่งปันกลิ่นหอมแห่งความสุขและความสงบสุขสู่ผู้อื่นได้ อย่างไม่รู้จบ (ภิกษุณีนิรามิสสา: 2552, 54) ท่านติช นัท ฮันห์ เชื่อว่าว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่การหลีกเลี่ยง จากโลกแต่คือการกลับมาเผชิญหน้ากับความจริงด้วยสติและหัวใจที่เปิดกว้างเป็นการตื่นรู้เพื่อ สร้างความหมายให้ชีวิตและเป็นพลังบวกให้กับผู้อื่น ท่านเน้นย้ำว่าเราทุกคนล้วนมีความรับผิดชอบ ร่วมกันในการดูแลโลกใบนี้ให้ดีขึ้น เริ่มตั้งแต่การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมปกป้องสิทธิมนุษยชนและ การยื่นมือเข้าช่วยเหลือผู้คนที่กำลังเผชิญความทุกข์ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กๆและผู้ด้อยโอกาส ในสังคมการรักและช่วยเหลือผู้อื่นอาจเป็นเรื่องที่ทำลายในโลกที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายแต่ท่านติช นัท ฮันห์ เชื่อว่านี่คือหนทางแห่งการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง เป็นการเปลี่ยนความรักให้เป็นพลังแห่ง การกระทำเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (ธารา รินศานต์: 2555, 135) เป็นการพาตัวเองกลับ สู่บ้านที่แท้จริงหรือจิตใจที่สงบและเปี่ยมด้วยความเบิกบาน

ประวัติชีวิตของท่านติช นัท ฮันห์

ท่านติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) คือพระมหาเถระนิกายเซนชาวเวียดนามผู้ ได้รับการยกย่องว่าเป็นทั้งนักบวช นักเขียน นักกิจกรรมและนักปฏิรูปที่อุทิศตนเพื่อสันติภาพและ การเจริญสติในระดับสากลโดยได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดาแห่งการมีสติตื่นรู้” (The father of mindfulness) ท่านเป็นที่รู้จักในฐานะผู้บุกเบิกแนวคิด “พุทธศาสนาเชิงสังคม” (Engaged Buddhism) ซึ่งผสมผสานการปฏิบัติธรรมเข้ากับการทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริงท่าน

เกิดในปี ค.ศ. 1926 ที่เวียดนามใต้และบรรพชาเป็นสามเณรตั้งแต่อายุ 16 ปี ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธศาสนาตามหนทางอย่างลึกซึ้ง เมื่อสงครามเวียดนามปะทุขึ้น ท่านได้นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อบรรเทาความทุกข์ของประชาชน โดยการก่อตั้งโรงเรียนพุทธศาสนา และทำงานด้านสันติภาพอย่างแข็งขัน ทศนะการต่อต้านสงครามของท่านทำให้ท่านต้องลี้ภัยออกจากเวียดนามในปี ค.ศ. 1966 และไม่ได้รับอนุญาตให้กลับประเทศตลอดช่วงสงครามหลังจากลี้ภัยมายังประเทศฝรั่งเศส ท่านได้ก่อตั้งหมู่บ้านพลัม (Plum Village) ขึ้นในปี ค.ศ.1982 เพื่อเป็นชุมชนพุทธบริษัทที่เปิดรับผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกทุกเชื้อชาติและทุกศาสนาที่นี้กลายเป็นศูนย์กลางการฝึกสติและภาวนาที่สำคัญของโลก ที่ส่งเสริมความสงบสุขความเข้าใจและการเยียวยาจิตใจ นอกจากนี้ท่านยังส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสติและการรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การบริโภคมังสวิรัต การประหยัดพลังงานและการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ปัจจุบันหมู่บ้านพลัมมีเครือข่ายสังฆะและศูนย์ปฏิบัติธรรมกระจายอยู่ทั่วโลกกว่า 1,000 แห่ง และมีนักบวชกว่า 500 รูป จากกว่า 20 ประเทศที่ปฏิบัติตามแนวทางของท่าน มรดกและอิทธิพลท่านติช นัท ฮันห์ ได้รับการเสนอชื่อให้รับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพจากมาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ ในปี ค.ศ. 1967 ท่านเขียนหนังสือและบทกวีมากมายที่ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ ทั่วโลก งานเขียนของท่านมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางทั้งในโลกตะวันออกและตะวันตก ทำให้ผู้คนจำนวนมากหันมาสนใจการฝึกสติและนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม ชีวิตและคำสอนของท่านคือแรงบันดาลใจที่ทำให้เราเห็นว่า การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นวิถีชีวิตที่สามารถสร้างความสงบสุขให้แก่ตนเองและโลกได้อย่างแท้จริง (ภิกษุณีนิรามิสา: 2552, 204)

การเจริญสติที่เป็นสากล

ในมุมมองของท่านติช นัท ฮันห์ การฝึกสติไม่ได้จำกัดอยู่แค่การนั่งสมาธิอีกต่อไป แต่ได้ขยายขอบเขตไปสู่ทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการเดิน การกิน การล้างจาน หรือแม้แต่การหายใจ ท่านได้สร้างสะพานเชื่อมโยงหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาเข้ากับชีวิตคนทั่วไปทำให้การเจริญสติไม่ใช่เรื่องไกลตัวแต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ยกตัวอย่างของการเจริญสติที่เป็นสากลในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติและการสร้างบรรยากาศที่เงียบสงบในระหว่างมื้ออาหาร สิ่งเหล่านี้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้เราได้สัมผัสกับอาหารและจิตใจของตนเองอย่างเต็มที่ หรือแม้แต่การปิดสิ่งรบกวนภายนอก เช่น โทรศัพท์ก็ถือเป็นวิธีการปิดทวารเพื่อให้เราได้จดจ่ออยู่กับรสชาติกลิ่นและสัมผัสของอาหารอย่างแท้จริง การกระทำเช่นนี้ช่วยให้เราเห็นคุณค่าของอาหารและนำมาซึ่งความสงบสุขภายในนอกจากการรับประทานอาหารอย่างมีสติ นอกจากนี้การพูดคุยระหว่างมื้ออาหารก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน แต่บทสนทนาที่ควรเป็นไปในทิศทางที่

สร้างสรรค์และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเช่น การแบ่งปันเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจหรือ การแสดงความห่วงใย แทนที่จะเป็นการวิพากษ์วิจารณ์หรือพูดในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความขัดแย้ง การพูดคุยที่มีคุณค่าและเปี่ยมไปด้วยความรักจะช่วยให้อาหารอร่อยขึ้น และยังเป็น การเสริมสร้าง มิตรภาพและความผูกพันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ทำให้เราได้สัมผัสถึงความงดงามในชีวิตและความจริง อันลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ในทุกมื้ออาหาร (สุลักษณ์ ศิวรักษ์: 2554, 89) รวมถึงการบริโภคด้วยการเลือก รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพหรือการใช้จ่ายเงินในสิ่งที่ไม่บั่นทอนร่างกายและจิตใจ ถือเป็น ส่วนหนึ่งของการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีสติเราจะสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือความจำเป็น และอะไรคือความต้องการที่ไม่จำเป็น ทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของคำโฆษณาที่มีมักจะกระตุ้นให้ เราอยากได้ในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต นอกจากนี้การมีสติในการใช้จ่ายยังช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการ สร้างหนี้สินที่ไม่จำเป็น ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและความกังวลในชีวิตลงได้ การบริโภคอย่างมีสติ จึงไม่ได้หมายถึงแค่การเลือกกินอาหารแต่ยังรวมถึงการเลือกใช้ชีวิตในทุกๆ ด้านอย่างชาญฉลาด ซึ่ง จะนำไปสู่การทำงานที่มีความเครียดน้อยลงและช่วยให้เรากลับพบความสุขที่แท้จริงได้ง่ายขึ้น (จิตร ติณทเสถียร: 2556, 83) สิ่งเหล่านี้เป็นการเจริญสติที่เป็นสากลที่เรียบง่ายในชีวิตประจำวันตามวิถี แห่งดิช นัท ฮันท์

วิถีการปฏิบัติของดิช นัท ฮันท์

หัวใจสำคัญในวิถีของท่านดิช นัท ฮันท์ คือการเชื่อมโยงการเจริญสติเข้ากับหลักธรรมที่ สำคัญ ได้แก่ การหายใจอย่างมีสติ ท่านสอนให้เรารับรู้ลมหายใจเข้าและออกเพื่อตั้งความคิดที่ ล่องลอยกลับคืนสู่ร่างกาย แนวคิดที่ลึกซึ้งซึ่งสอนว่าทุกสิ่งล้วนเชื่อมโยงถึงกัน ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ได้ ด้วยตัวมันเอง การเข้าใจในหลักการนี้จะนำไปสู่ความเมตตาและความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและ สิ่งแวดล้อมเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีสตินอกจากนี้ท่านดิช นัท ฮันท์ ยังสอนให้เรา มองชีวิตและความตายไม่ใช่การแปรสภาพหรือการเปลี่ยนผ่านจากสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง แต่เป็น สภาวะที่ดำรงอยู่คู่กันเปรียบเสมือนฤดูกาลต่างๆ ที่มีอยู่ของมันเอง ยกตัวอย่างเช่น การที่ฤดูหนาว ไม่ได้เปลี่ยนเป็นฤดูใบไม้ผลิในชั่วข้ามคืนแต่ทุกฤดูกาลคือการดำรงอยู่ของธรรมชาติที่แตกต่างกันไป ด้วยแนวคิดนี้เราจะเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงไม่ได้หมายถึงการ “สูญเสีย” แต่เป็นการเคลื่อนไหว และหมุนเวียนของจักรวาลและธรรมชาติที่ดำเนินไปตามครรลองของมันอย่างไม่หยุดนิ่ง การเข้าใจ สัจธรรมนี้ทำให้เราไม่ยึดติดกับความไม่แน่นอนและยอมรับความจริงที่ว่าชีวิตและความตายล้วน เป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรที่สมบูรณ์ (ภิกษุณีธัมมันทา: 2554, 110) ท่านดิช นัท ฮันท์ ยังพยายาม สอนให้มองเห็นแก่นแท้ของพุทธธรรมในทุกศาสนา แม้ว่าชื่อเรียกจะแตกต่างกันแต่หลักปฏิบัติและ จิตวิญญาณนั้นสามารถเชื่อมโยงกันได้ ท่านยกตัวอย่างเช่น พิธีรับศีลมหาสนิทของศาสนาคริสต์ ซึ่ง

พระเยซูแบ่งขนมปังและเหล้าองุ่นให้แก่สาวก ท่านติช นัท ฮันท์ อธิบายว่า การกินและดื่มอย่างมีสติตามหลักพุทธศาสนานั้นก็คล้ายคลึงกับการฝึกสติในพิธีนี้ เพราะเมื่อสาวกได้กินและดื่มอย่างตั้งใจ พวกเขาจะตระหนักถึงปัจจุบันขณะได้อย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ท่านยังได้อธิบายถึง “วัชรสูตร” ซึ่งเป็นคำสอนที่เน้นการไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อพิจารณาทุกสิ่งอย่างลึกซึ้งทุกประโยคในวัชรสูตรจะช่วยปลุกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาลงในจิตวิญญาณของเราและเมื่อเราเข้าใจคำสอนเหล่านี้อย่างถ่องแท้ เราจะสามารถเข้าถึงความรู้แจ้งที่ลึกซึ้งได้ ดังนั้นวิถีการปฏิบัติของท่านติช นัท ฮันท์ จึงเชิญชวนให้เราทุกคนเปิดใจมองหามองหาความงามของพุทธธรรมในทุกวัฒนธรรมเพื่อที่จะได้เห็นคุณค่าร่วมทางจิตวิญญาณที่สามารถเชื่อมโยงและรวมเราทุกคนเป็นหนึ่งเดียว (สดใส ชันติวรพงศ์: 2553, 66)

การจัดการกับอารมณ์ที่ยากลำบาก

แนวทางของท่านติช นัท ฮันท์ คือการเจริญสติไม่ใช่แค่การอยู่กับความสุข แต่คือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์ ด้วยประเด็นนี้สามารถวิเคราะห์ได้จากแนวคิดการโอบอุ้มความทุกข์ ท่านเปรียบเทียบความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ หรือความวิตกกังวลเหมือนกับ “ลูกน้อยที่กำลังร้องไห้” ซึ่งต้องการการโอบกอดอย่างอ่อนโยนไม่ใช่การผลักไส การวิเคราะห์ประเด็นนี้จะช่วยให้เข้าใจว่าการเจริญสติคือการยอมรับความจริงในอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ตัดสินจะทำให้เราสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างชาญฉลาด สามารถที่จะโอบรับอารมณ์ที่เกิดเป็นหนทางสู่ความเข้าใจตนเองตามหลักพุทธศาสนาที่ท่านติช นัท ฮันท์ พยายามสอนให้เราจัดการกับอารมณ์ด้วยการยอมรับและเผชิญหน้ากับความจริงภายในจิตใจ รวมถึงการขจัดความเย่อหยิ่งในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หลักการนี้สอดคล้องกับคำสอนในพระพุทธานุชาสนาที่เน้นการยอมรับความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา พุทธศาสนาสอนให้เราสังเกตและยอมรับทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเศร้าหรือความเจ็บปวด โดยไม่พยายามหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความรู้สึกเหล่านั้น “ถ้าเรารู้สึกโกรธ ก็ให้รู้ว่าเรากำลังโกรธ” การยอมรับความจริงนี้เป็นก้าวแรกของการเรียนรู้ที่จะอยู่กับอารมณ์ของตนเองได้อย่างสงบแทนที่จะเสแสร้งหรือปิดบังความรู้สึกที่แท้จริง การกระทำเช่นนี้เป็นการเปิดประตูสู่การทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทำให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีสติและนำไปสู่ความสงบสุขในที่สุด (ธีรเดช อุทัยวิทยรัตน์: 2545, 73) นอกจากนี้ท่านติช นัท ฮันท์ เสนอว่าเมื่อเราเผชิญกับความเจ็บปวดบางครั้งเราเลือกที่จะถอยห่างจากคนที่เรารักและบอกว่า “ฉันจัดการตัวเองได้” หรือ “ฉันไม่ต้องการใครช่วย” การกระทำนี้อาจสะท้อนถึงความปรารถนาในอิสรภาพที่จะจัดการกับปัญหาตามลำพังโดยไม่ต้องการให้ใครเข้ามายุ่งเกี่ยว เพราะบางครั้งเรารู้สึกว่าคนที่เรารักกำลังกลายเป็นภาระหรือทำให้สถานการณ์ซับซ้อนยิ่งขึ้น การอยู่คนเดียวจึงเป็นเหมือนพื้นที่ปลอดภัยที่ช่วยให้เราได้คิดและประมวลผลเรื่องราวต่างๆ โดยปราศจากแรงกดดัน การ

ปฏิเสธความช่วยเหลือจากคนที่รักอาจเกิดจากความกลัวที่จะต้องเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและความจริงที่อาจทำให้เรารู้สึกแย่งลงไปอีก บางครั้งเราก็เลือกที่จะปิดกั้นตัวเองเพื่อปกป้องหัวใจจากการถูกทำร้ายซ้ำๆ หากต้องเปิดใจหรือเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง พฤติกรรมนี้เผยให้เห็นถึงการต่อสู้ทางอารมณ์ที่ซับซ้อนภายในใจ เราพยายามรักษาความเป็นอิสระและไม่อยากให้คนที่เรารักต้องรู้สึกผิดหรือเป็นทุกข์เพราะเรา ในขณะที่ลึกๆ แล้วเราก็มโหยหาความเข้าใจและการปลอบโยนจากพวกเขา การรับรู้และทำความเข้าใจความรู้สึกเหล่านี้คือก้าวแรกที่จะช่วยให้เราค่อย ๆ เยียวยาจิตใจและเปิดใจรับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้ในที่สุด เมื่อเราเข้าใจความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากคนที่เรารักเราจะสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นในตัวตนและเรียนรู้ที่จะอยู่กับความสัมพันธ์ได้อย่างสมดุล (จากุโซ กวอง: 2554, 72)

การประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมปัจจุบัน

แนวทางของท่านดิช นัท ฮันท์ สามารถนำไปปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาสังคมในปัจจุบันได้ ด้วยการลดความเครียดและภาวะหมดไฟ การเจริญสติช่วยให้คนในยุคที่เร่งรีบสามารถผ่อนคลายและลดความกดดันได้ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ การฝึกฟังและพูดอย่างมีสติช่วยให้การสื่อสารมีความเข้าใจและลึกซึ้งยิ่งขึ้น การพัฒนาผู้นำอย่างมีสติ การนำหลักการเจริญสติไปใช้ในการบริหารจัดการองค์กรสามารถสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและมีประสิทธิภาพ อีสรภาพที่แท้จริง การเปิดใจและเข้าใจความเชื่อมโยงของทุกสิ่ง อีสรภาพที่แท้จริงไม่ได้มาจากการยึดมั่นในความคิดของตัวเอง แต่มาจากการเปิดใจรับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่น การปล่อยวางจากความเชื่อที่ตายตัวทำให้เราเติบโตและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจโลกและชีวิตได้อย่างลึกซึ้งตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนไม่เที่ยงแท้ไม่มีอะไรคงอยู่ถาวร ทุกสิ่งเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายอย่างที่พึ่งพาอาศัยกัน เช่น ดอกไม้ที่งอกงามได้ก็เพราะต้องอาศัยปุ๋ย น้ำ ดิน และแสงแดด ไม่มีสิ่งใดสามารถแยกออกจากกันได้อย่างสมบูรณ์ การทำความเข้าใจหลักการนี้ทำให้เราตระหนักว่าทุกสรรพสิ่งในจักรวาลล้วนมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง แม้แต่ตัวตนของเราก็เช่นกัน เมื่อเราเข้าใจถึงความเชื่อมโยงนี้เราจะรู้ว่าเราไม่สามารถมีความสุขหรือมั่นคงได้เพียงลำพัง หากปราศจากการดูแลผู้อื่น ความสุขและความมั่นคงของเราจึงผูกพันอยู่กับความสุขและความมั่นคงของทุกชีวิตบนโลกใบนี้อย่างแยกไม่ออก การมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จไม่ใช่แค่การทำเพื่อตัวเองเท่านั้น แต่ยังคงคำนึงถึงการช่วยเหลือครอบครัวและชุมชนด้วย เพราะความสำเร็จที่แท้จริงคือความสำเร็จที่แบ่งปันได้ การกระทำด้วยจิตใจแบบ “พระโพธิสัตว์” หรือการตั้งปณิธานที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนจะสร้างพลังบวกอันยิ่งใหญ่ที่ไม่ได้ช่วยแค่ให้เราพัฒนาตนเองได้เท่านั้น แต่ยังช่วยขับเคลื่อนสังคมให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างยั่งยืนอีกด้วย เมื่อ

เราแบ่งปันความสำเร็จและช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขที่เกิดขึ้นจะไม่ได้จำกัดอยู่แค่ตัวเราแต่จะขยายออกไปในวงกว้างทำให้ชีวิตมีความหมายและเติมเต็มมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

จากุโซ กวาง, (2554). *ไร่เริ่มต้น ไร่จุดจบ*, แปลโดย ภิกษุณีธัมมันทา, กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์ บริษัท โปสต์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน),

ดิช นัท ฮันท์, (2545). *ศานติในเรือนใจ*, แปลโดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ 3,

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ดิช นัท ฮันท์, (2552). *กลับบ้านที่แท้จริงกับดิช นัท ฮันท์*, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสสา, พิมพ์ครั้งที่ 3,

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เลมอนฟาร์ม บুক.

ดิช นัท ฮันท์, (2553). *เพชรตัดทำลายมายา อรรถธิบายวัชรเจตสิกปรัชญาปารมิตาสูตฺร*, แปลโดย

สไตส์ ชันติวรวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.

ดิช นัท ฮันท์, (2553). *ปลุกรัก วิธีฝึกมองอย่างลึกซึ้งตามคติพุทธศาสนมหายาน*, แปลโดย สไตส์

ชันติวรวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สยาม.

ดิช นัท ฮันท์, (2554). *เมตตาทาวนา คำสอนว่าด้วยรัก*, แปลโดย ธารา รินสานต์, กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง.

ดิช นัท ฮันท์, (2554). *ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด บทสวดทาวนาสำหรับพุทธศาสนิกกร่วมสมัย*,

แปลโดย สุลักษณ์ ศิวรักษ์, พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สยามปริทัศน์.

ดิช นัท ฮันท์, (2556). *สันติสุขทุกกลมหายใจ วิธีปฏิบัติสำหรับคนไม่มีเวลา*, แปลโดยจิตร ทัศนเสถียร,

พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ บริษัท พรีเมียมด์ พับลิชชิง จำกัด,