

เป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายของชีวิตในทรรศนะ ของ ดิช นัท ฮันห์

ภัทราวดี คงม้น¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเป้าหมายของชีวิตและวิธีการเข้าถึงเป้าหมายของชีวิตในทรรศนะของดิช นัท ฮันห์ โดยใช้กรอบทฤษฎีปรัชญามนุษยนิยมเป็นฐานในประเด็นที่ว่าเป้าหมายของชีวิต วิธีการเข้าถึงเป้าหมาย และผลของการเข้าถึงเป้าหมายชีวิตของดิช นัท ฮันห์

ผลการศึกษาพบว่าในทรรศนะของดิช นัท ฮันห์ เป้าหมายของชีวิตคือความสุข ซึ่งความสุขที่ว่านี้เป็นความสุขที่ประกอบด้วยปัญญา และการเข้าถึงเป้าหมายของชีวิต สามารถทำได้โดยการฝึกเจริญสติ การกลับมาตามลมหายใจอย่างมีสติ การมีสมาธิ เป็นการทำให้ตัวเองหลุดออกมาจากภาวะที่หลงอยู่ในอดีต หรือหลุดจากความเศร้าโศก ความลังเลไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในอดีต ความกลัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และความโกรธ ความกลัว ความเศร้าโศกที่มีอยู่ในปัจจุบันขณะ การตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างได้อยู่ตรงนั้นกับเราแล้ว จึงเป็นปัจจุบันขณะที่มีความสุข หรือความสุขที่เกิดขึ้นมาทันทีทันใด

¹ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา ภาควิชาปรัชญา และศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ เรื่อง “เป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายของชีวิตในทรรศนะของดิช นัท ฮันห์” มี อ.ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ดังนั้นเป้าหมายของชีวิตและวิธีเข้าถึงเป้าหมายของชีวิต จึงเป็นการเข้าสู่สภาพที่มีความสุขในปัจจุบัน ผ่านวิธีการฝึกเจริญสติโดยเป็นการประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากพุทธธรรมไปใช้ และสามารถปฏิบัติได้ทุกขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

คำสำคัญ : เป้าหมายชีวิต, ดิช นัท ฮันห์

ABSTRACT

The objective of this research is to study the meaning of life and how to reach a certain level of enlightenment, which can be applied to everyday life, in accordance with the thoughts and ideas of Thich Nhat Hanh. This was done by analysing the meanings of life using humanist philosophical theory framework in regard to the method of how to attain this level of enlightenment and the actual results of being able to reach this as set out by Thich Nhat Hanh.

This study revealed that the meaning of life is happiness; which is to say, to be happy is a result of our wisdom, which is the cause of our happiness and reaching the meaning of life according to the ideas of Thich Nhat Hanh. The ability to develop our consciousness by consciously following our breath and through meditation, is what causes us to become detached from the conditions of our past, and leads us to break away from our depression. It also allows us to be able to break away from the uncertain indecisions of our past, the fears that will arise in the future as well as the anger, fear and depression that are here with us now. Our consciousness knows everything which is here with us at this moment

in time. Therefore knowing that, in the present moment, there is happiness, or that happiness will arise immediately.

Therefore, the meaning of life and how to reach a certain level of enlightenment, which can be applied to everyday life, according to the ideas of Thích Nhat Hanh, can be achieved through attaining a state of happiness in the here and now by practicing the development of one's consciousness by the application of things learnt from Buddhist teachings in everyday life and the ability to apply them to our lives while still maintaining a normal lifestyle.

Keyword : *meaning of life, Thích Nhat Hanh*

1. บทนำ

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์นั้นจะเห็นว่าแต่ละคนมีความชอบ ความปรารถนาและจะต้องมีการเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อสนองความต้องการนั้นขณะเดียวกันการเลือกดังกล่าวก็อาศัยการพิจารณาเปรียบเทียบคุณสมบัติของสิ่งต่างๆ โดยสัมพันธ์กับความต้องการ และเจตคติ (Attitude) ของผู้เลือก การศึกษาธรรมวิทยา หรือทฤษฎีคุณค่า เป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมนุษย์และเป็นวิชาที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายทั้งความสำเร็จของชีวิตโดยเฉพาะสิ่งที่มีคุณค่าก็คือสิ่งที่สามารถสนองความต้องการของมนุษย์นั่นเอง แต่ทั้งนี้เนื่องจากเป็นที่ยอมรับกันว่าความต้องการของมนุษย์นั้นไร้ขีดจำกัดปัญหานี้นำมาสู่หลักในวิชาการเพื่อการดำเนินชีวิตบางประการ เช่น นักเศรษฐศาสตร์เห็นว่า “เศรษฐศาสตร์คือการจัดการทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เพียงพอต่อความต้องการของมนุษย์ซึ่งมีไม่จำกัด” ตรงกันข้ามกับ

นักปรัชญาบางสำนักที่เห็นว่า “การมีชีวิตที่ผาสุก (Well Being) คือ การพอใจในสิ่งที่ตนมีหรือมีความสามารถในการจำกัดขอบเขตของความต้องการของตนให้ได้” (วิเชียร ชาบุดรบุญทริก, 2542, น.67) และได้เห็นว่าเป้าหมายของชีวิตในทัศนะของดิช นัท ฮันท์ มีคุณค่าและความน่าสนใจ โดยสามารถนำหลักการทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันได้

2. เป้าหมายของชีวิตมนุษย์

มนุษย์คือผู้มีจิตใจสูง ย่อมมีอุดมคติในชีวิตทุกคน จึงพยายามดิ้นรนทะเยอทะยานเพื่อให้บรรลุอุดมคติดังกล่าว แต่อุดมคติของมนุษย์ย่อมแตกต่างกันไป บางคนอยากร่ำรวย บางคนอยากมีความสุข บางคนอยากมีความรู้ หรือปัญญามากๆ บางคนอยากเป็นราชามหากษัตริย์ เป็นต้น ล้วนเป็นอุดมคติที่น่าปรารถนาทั้งนั้น และก็สำเร็จได้ถ้ามีความพยายามอย่างจริงจัง (บุญมี แท่นแก้ว, 2539, น.126)

โดยทั่วไป ถ้ามีใครมาถามเราว่า อะไรคือเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของเรา คนส่วนมากมักตอบไม่ได้ ที่ตอบไม่ได้เพราะไม่รู้จริงๆ ว่าตนต้องการอะไร อะไรคือผลสูงสุดที่ตนต้องการ ถ้าเราพบใครสักคนที่กำลังเดินอยู่ เราถามเขาว่าจะไปไหน? เขาตอบว่าไม่รู้ เราถามคนอื่นคนหนึ่งที่กำลังทำอะไรอยู่ และทำสิ่งนั้นเพื่ออะไร เขาตอบว่าไม่รู้ เราผู้ถามจะรู้สึกอย่างไรต่อคนทั้งสองนั้น ตรงกันข้าม อีกคนหนึ่งมีจุดหมายอันแน่นอนว่าจะไปไหน และเมื่อทำสิ่งใดก็รู้ว่ากำลังทำอะไร และมีจุดหมายอันแน่นอนในการทำนั้นว่าตนต้องการให้ได้รับผลอย่างไร เมื่อมีอุปสรรคเขาก็พยายามฝ่าฟันให้ลุกล่วงไปเพื่อให้ถึงจุดหมายที่เขาต้องการ อะไรมาล่อเขาไม่ยอมติดในเครื่องล่อนั้น เราจะเห็นว่า บุคคลประเภทหลังมีลักษณะดีกว่าประเภทแรก

ในเส้นทางแห่งชีวิตก็เช่นเดียวกัน คนที่ไม่รู้จักมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตของตน อะไรผ่านเข้ามาที่จับไว้เพียงเพื่อเกาะอาศัยไปเดือนๆ ปีๆ ไม่มีทางประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ในชีวิตได้ คนที่ประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ในชีวิตล้วนเป็นผู้มีจุดมุ่งหมายอันแน่วแน่มั่นคง มีอุดมคติของชีวิตที่มั่นคง

สำหรับท่านที่ยังไม่รู้แน่ชัดว่า ตนต้องการอะไรนั้น จริยศาสตร์เสนอให้พิจารณาอุดมคติ 3 ประการคือ

- 1) ความจริง (Truth)
- 2) ความงาม (Beauty)
- 3) ความดี (Goodness)

จริยศาสตร์กล่าวว่า 3 ประการนี้เป็นอุดมคติแห่งชีวิตมนุษย์ (There are three Ideals of human life) คือเรามีชีวิตอยู่เพื่อให้ได้รู้ความจริงที่ยังไม่รู้ เพื่อให้ได้เห็นความงามที่ยังไม่เห็น และเพื่อให้ขึ้นถึงความดีที่เรายังขึ้นไม่ถึง ถ้าเรามีความตั้งใจอย่างนี้จริง เราจะได้รับประโยชน์จากเหตุการณ์ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา ทุกอย่างจะกลายเป็นความจริง ความงามและความดี เราจะมองเห็นความงามแม้ในความทุกข์ และความทุกข์นั่นเองเป็นปัจจัย (เหตุต่อเนื่อง) ให้เรารู้ความจริง และขึ้นถึงความดีที่เรายังขึ้นไม่ถึง ถ้าเราสามารถขึ้นถึงความจริงดังกล่าวนี้นี้ได้ เราจะรังเกียจความสุขชนิดที่ทำให้เรามัวเมา เพราะความสุขชนิดนั้น ทำให้หัวใจของเรามีตมณบดบังญาณรัศมีของเราเสีย

เครื่องมือการแสวงหาความจริง คือตรรกศาสตร์ (การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เครื่องมือการแสวงหาความงาม คือสุนทรียศาสตร์) (Aesthetics – กฎหรือหลักอันว่าด้วยความงามทั้งในศิลปะและธรรมชาติ) เครื่องมือการแสวงหาความดีคือจริยศาสตร์

บุคคลใดจะมีจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตเป็นอย่างไร ก็สุดแต่ความพอใจของแต่ละบุคคล แต่ถ้าถามตามกรอบจริยศาสตร์ ก็จะตอบว่า ควรตั้งอุดมคติแห่งชีวิตไว้ในเรื่องความจริง ความงามและความดี ทำนองเดียวกับที่พระพุทธศาสนาตั้งจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตเอาไว้ที่ความระงับดับทุกข์โดยสิ้นเชิง หรือเรียกอย่างสั้นว่า นิพพาน (วคิน อินทสระ, 2518, น.18-21)

3. เป้าหมายของชีวิตในทรรศนะของ ดิช นัท ฮันห์

ดิช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) เป็นพระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิด พุทธศาสนาต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรม เป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีชีวิตยุคปัจจุบันได้ (Engage Buddhism) ท่านเป็นที่รู้จักในฐานะ พระเถระชั้นผู้ใหญ่ พระอาจารย์เซน พระมหาเถระในพุทธศาสนาหายนผู้สอนการฝึกสมาธิภาวนา เป็นกวี นักเขียน นักต่อสู้เพื่อสันติภาพสงคราม และพัฒนางานการสงฆ์ด้วยการสอน และนำเสนอข้อเขียนต่อสถาบันพุทธศาสนาชั้นสูงด้วยคิดว่า การกระทำและปัญญา ต้องไปด้วยกัน (Tiep Hien) หรือ คณะดั่งกันและกัน (The Order of Interbeing) โดยปฏิบัติตามสิกขาบท 14 ประการ ซึ่งเลือกมาจากแก่นคำสอนในพระพุทธศาสนา

การนิพพาน ณ ที่นี้ในขณะนี้ เป็นเป้าหมายของชีวิต เกิดจากการทำให้ตัวเองหลุดออกมาจากภาวะที่หลงอยู่ในอดีต หรือหลุดจากความเศร้าโศก ความลังเลไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในอดีต ความกลัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และความโกรธ ความกลัว ความเศร้าโศก ที่มีอยู่ในปัจจุบันขณะ ดิช นัท ฮันห์ กล่าวถึง การนิพพาน ณ ที่นี้ในขณะนี้ไว้ว่า การสัมผัสกับนิพพานที่มีอยู่แล้ว ณ ที่นี้และมีอยู่แล้วในขณะนี้ สามารถทำได้โดยการฝึกเจริญสติ การกลับมาตามลมหายใจอย่างมีสติ การมีสมาธิ ก็สามารถที่จะหลุดออกมาจาก

ความยึดติดทั้งในอดีตและอนาคต เป็นการกลับมาหาตัวเองกลับมาสู่บ้านที่แท้จริง ซึ่งบ้านในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าถึงบ้านของเราที่ตั้งอยู่พื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง แต่บ้านที่แท้จริงที่กล่าวถึงคือบ้านที่อยู่ในหัวใจของเราที่อยู่ในขณะนั้น ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งการนิพพาน ณ ที่นี้ในขณะนี้ไว้ว่า การสัมผัสกับนิพพานที่มีอยู่แล้ว ณ ที่นี้และมีอยู่แล้วในขณะนี้ สามารถทำได้โดยการฝึกเจริญสติ การกลับมาตามลมหายใจอย่างมีสติ การมีสมาธิ ก็สามารถที่จะหลุดออกมาจากความยึดติดทั้งในอดีตและอนาคต

ความสุขก็เป็นหนึ่งในเป้าหมายของชีวิตมนุษย์ตามทรรศนะทางปรัชญาที่แต่ละคนก็ต้องการความสุขเพื่อตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขทางเนื้อหนังมังสาเป็นความสุขสนุกสนานให้แก่วางกายของตนเองที่เรียกว่าความสุขลึกลับภายในอันเป็นความสุขระดับหยาบๆ ส่วนการหาความสุขที่หมายเอาการบำเพ็ญพรตอย่างธรรมดาเพื่อเข้าถึงความสุขอันไพบูรณ์ที่เรียกว่าโลกุตระสุข และพระพุทธศาสนาก็ได้สอนจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตไว้ว่าการดับทุกข์ เมื่อทุกข์ไม่เกิดย่อมมีแต่สุข ตามที่ ะวี ภาวิไล กล่าวไว้ว่า ชีวิตคือการมีตนและมีโลกสัมพันธ์กัน จริยธรรมเป็นหลักกำหนดว่า ตนมุ่งอะไรในโลกและพึงปฏิบัติอย่างไร นั่นคือ รู้จักโลก รู้จักตน และรู้จักทุกข์ รู้จักชีวิต และรู้จักทุกข์ในชีวิต แล้วละเหตุแห่งทุกข์นั้น ทำให้ประจักษ์แจ้งในความสิ้นไปในเหตุแห่งทุกข์และเจริญในคุณธรรม และการปฏิบัติธรรมที่ทำให้รู้ได้

ระดับเป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องอุดมคติทางศาสนาซึ่งก็คือ นิพพาน ที่นี้เดี๋ยวนี้ ส่วนเป้าหมายในระดับสันติสุขของประชาคมโลกเป็นเป้าหมายในชีวิต เมื่อทุกคนหรือแต่ละคนมีนิพพานที่นี้เดี๋ยวนี้แล้ว จิตก็จะมีความสุข แล้วก็ไปทำให้ประชาคมโลกมีความสุข โดยที่แต่ละคนก็ต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพเสียก่อน

4. วิเคราะห์แนวคิดที่เกี่ยวกับชีวิตและเป้าหมายของชีวิตในทรรศนะของดิษ นัท ฮันท์

4.1 แนวคิดทางจิตวิทยา

เป้าหมายในชีวิตของท่านมีการตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตัวเองเป็นแนวความคิดที่มีความสอดคล้องกับแนวความคิดทางจิตวิทยาที่เป็นการรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาศักยภาพของตนโดยเน้นความต้องการของตัวเองที่ มาสโลว์ ถือว่าความสำเร็จขั้นนี้เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ แต่ระยะหลัง มาสโลว์ได้เพิ่มลำดับขั้นความต้องการสูงสุดบนยอดปิรามิดอีกหนึ่งขั้นว่าเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์คือ การบรรลุถึงขั้นที่คล้ายโลกุตระในพุทธศาสนา เป็นขั้นเหนือสามัญชนที่หมายถึงขั้นละกิเลส

4.2 แนวคิดทางปรัชญา

เป้าหมายในชีวิตของท่านดิษ นัท ฮันท์ มีลักษณะสอดคล้องกับแนวความคิดแบบมนุษยนิยม โดยที่มนุษยนิยมเน้นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เชื่อว่ามนุษย์เท่านั้นที่ทำอะไรได้ด้วยตัวของมนุษย์เอง มีความภูมิใจในความเป็นมนุษย์ ที่มีการช่วยเหลือสังคม ทำให้สังคมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เพราะปัจเจกก็คือส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้นเป้าหมายของชีวิตในทรรศนะของดิษ นัท ฮันท์ ก็เพื่อมนุษย์ มนุษย์ที่จะต้องหาวิธีที่ทำให้ตัวเองเข้าถึงที่สุดของชีวิต ต้องหาความสุข ด้วยศักยภาพของมนุษย์โดยที่ไม่เทพเจ้าเข้ามาเกี่ยวข้องในส่วนใดเลย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับเป้าหมายของชีวิตในลัทธิมนุษยนิยมมากที่สุด เนื่องจากมีความเชื่อว่า มนุษย์ต้องประกอบด้วยทั้งกายและจิต โดยที่ร่างกายกับจิตต้องมีความสัมพันธ์กัน แนวคิดแบบมนุษยนิยมให้ความสำคัญกับทั้งกายและจิตอย่างเท่าเทียมกัน จิตจะมีความสุขไม่ได้ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์ ถ้าจิตใจฟ่องใสร่างกายก็พลอยสมบูรณ์ไปด้วย จึงควรสนองความต้องการของร่างกายให้สมดุลกับจิต ทรรศนะของ

ท่านดิษ นัท ฮันท์ จึงเป็นวิธีการคิดการปฏิบัติที่ให้จิตมีความสุข สงบก่อน แล้วพลังแห่งความสุขของจิตก็ส่งผลให้ร่างกายมีความสุขตามจิตไปด้วย และไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงเป้าหมายของชีวิตในระดับชาวบ้านหรือในระดับนักบวชก็สามารถเข้าถึงนิพพานในพรตระณะของท่านดิษ นัท ฮันท์ได้

4.3 แนวคิดทางศาสนา

ในฐานะที่ท่านดิษ นัท ฮันท์เป็นชาวพุทธ ก็ได้ปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา และมีการปฏิบัติตามศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีเป้าหมายในชีวิตว่าต้องมีความสุข ซึ่งความสุขที่ว่านี้ต้องเป็นความสุขที่ประกอบด้วยปัญญา กำหนดเป้าหมายในชีวิตของท่านทางศาสนาจึงเป็นแนวคิดแบบวิมุตินิยมที่ต้องการความหลุดพ้น ที่วิมุตินิยมเน้นในความสงบของจิต และการหลุดพ้นจากกิเลสเมื่อจิตถูกกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว ร่างกายก็จะเศร้าหมองตามไปด้วย การที่มนุษย์จะบรรลุความสุขได้ต้องกำจัดความทุกข์ให้หมด แต่จะหลุดพ้นความทุกข์ได้ต้องอาศัยฝึกฝนจิต

จากมุมมองทางด้านพุทธปรัชญาที่ว่า ชีวิตก็คือความสุขที่ปราศจากพันธนาการ การที่จะบรรลุเป้าหมายของชีวิตที่เป็นความสุขนี้ ก็ต้องปฏิบัติตามการเจริญสติหรือการปฏิบัติกรรมฐาน และกรรมฐานที่สูงสุดก็คือ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้มีความสุขที่เพิ่มมากขึ้นท่านดิษ นัท ฮันท์จึงนำคำสอนทางพระพุทธศาสนาในเรื่องอัปปาณิหิตามาช่วยในการฝึกปฏิบัติเพื่อหยุดวิ้งอัปปาณิหิตาคือคำสอนที่หมายถึงการมีทุกอย่างเพียงพอแล้วกล่าวถึงประตูสามบานแห่งความหลุดพ้น ประตูแรกคือประตูแห่ง “สุญญตา” หรือ ความว่าง ประตูที่สองคือประตูแห่งการไร้รูปลักษณ์หรือเรียกว่า “อนิมิต” ประตูที่สามคือไม่วางสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ข้างหน้าแล้วพยายามวิ้งเข้าไปเพื่อที่จะไขว่คว้าสิ่งนั้น ทั้งชื่อเสียง ความมั่งคั่ง ความใคร่ทางกามารมณ์ “อัปปาณิหิตา” หมายถึงเธอมีทุกอย่างทุกอย่างเพียงพอแล้ว เธอมีมากกว่าเพียงพอเสียอีก เธอไม่จำเป็นต้อง

ต้องวิ่งไปในอนาคต เพื่อจะไขว่คว้าแสวงหาอะไรอีก ความหมายของการฝึกปฏิบัติ ในเรื่องของอัปปาณิหิตา จะช่วยให้เรามีความสามารถที่จะหยุดวิ้งไขว่คว้า มีความสามารถที่จะทำให้เรากลับมาดำรงอยู่ ณ ที่นี้และในขณะนี้ (ดิษ นัท ฮันท์, 2555, น.93)

การรู้สึกคำว่า “พอ” คือหนทางการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่ท่านดิษ นัท ฮันท์ได้ให้คำอธิบายว่า “เรามีเงื่อนไขเพียงพอแล้วที่จะมีความสุข” คือการไม่ต้องการอะไรมากไปกว่านี้แล้ว เราจะไม่อยากมากไปกว่านี้แล้ว กระทั่งหลังน้อยของฉันทวัดบนก็ตีพอ สวยพออยู่แล้ว ฉันทไม่ต้องการบ้านหลังใหญ่ไปกว่านี้ ในกระโจมมีหน้าต่างใหญ่หลายบานที่ฉันทให้เป็นเหมือนจอทีวีจอใหญ่ที่เห็นทัศนียภาพของวัดบนอันสวยงาม เธอจะไม่มี ความอยากอีกต่อไป หากเธอรู้สึกปลอดภัยและมีสติพอที่จะตระหนักรู้ว่าเธอมีเงื่อนไขแห่งความสุขเพียงพอแล้ว เธอไม่จำเป็นต้องวิ่งไปในอนาคตเพื่อหาเงื่อนไขอื่นอีก เราเห็นคนที่ไม่ได้มีใบปริญญาแต่เขาก็มีความสุขได้ มีคนหลายคนที่ไม่ได้มีบ้านหลังใหญ่ ไม่มีรถคันหรู แต่ก็ยังมีความสุขมาก การพึงพอใจกับเงื่อนไขที่มีอยู่ คือการตระหนักรู้ว่า เรามีเงื่อนไขเพียงพอแล้วที่จะมีความสุข ณ ที่นี้ ณ ขณะนี้ ซึ่งถ้าสามารถนำเอาไปประยุกต์กับชีวิตได้ก็จะสามารถทำให้มีความสุขขึ้นมาในทันที

5. บทสรุป

ท่านดิษ นัท ฮันท์ กำหนดเป้าหมายชีวิตไว้ว่า การนิพพาน ณ ที่นี้ ในขณะนี้ ที่เกิดจากการทำให้ตัวเองหลุดออกมาจากภาวะที่หลงอยู่ในอดีต และหลุดจากความความกลัวที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้บรรลุได้โดยการฝึกเจริญสติ การกลับมาตามลมหายใจอย่างมีสติ การมีสมาธิ เป็นการกลับมาหาตัวเองกลับมาสู่บ้านที่แท้จริง เป็นการเข้าสู่สภาพที่มีความสุขในปัจจุบัน สามารถปฏิบัติได้ทุกขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ความสงบสุขก็จะอยู่กับเรา

เอกสารอ้างอิง

- ดิษ นัท อันท์. (2554). **ปาทหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ**. พิมพ์ครั้งที่ 26. แปลโดย พระประชา ปสนนธมฺโม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- _____. (2554). **ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด**. พิมพ์ครั้งที่ 6. แปลโดย ส.ศิริรักษ์. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- _____. (2555). **เวลานี้ที่เป็นสุข**. พิมพ์ครั้งที่ 2. แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสสา และสังฆะสวน ธรรม. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีจำกัด.
- _____. (2553). **ศิลปะแห่งอำนาจ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. แปลโดย จิตร ติณสเลถียร และสังฆะ หมู่บ้านพลัมประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฟรีมายด์.
- _____. (2552). **สู่ชีวิตอันอุดม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. แปลโดย ส.ศิริรักษ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน. พงศ์พฤกษ์. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- _____. (2554). **สันติภาพทุกอย่างก้าว**. พิมพ์ครั้งที่ 6. แปลโดย ประชา หุตานุวัตรและ สุภาพร พงศ์พฤกษ์. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- _____. (2554). **สันติสุขทุกลมหายใจ**. แปลโดย จิตร ติณสเลถียร. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัดภาพพิมพ์.
- _____. (2553). **รักแท้การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน**. พิมพ์ครั้งที่ 7. แปลโดย วัชร วรรณชัยวศิลป์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- นภาพรณ พัทธน์. (2550). **เปิดโลกความสุขGNH**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

- วิทย์ วิศทเวทย์. (2553). **ปรัชญาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วิเชียร ชาบุดรบุญทริก. (2542). **ความจริงของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- สรัฐ เจตมโนรมย์. (2555). **21 คีตที่ฉันทายใจในหมู่บ้านพลัม เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย.
- _____. (2555). **21 คีตที่ฉันทายใจในหมู่บ้านพลัม เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย.
- สุวัฒน์ จันทระจำนง. (2540). **ความเชื่อของมนุษย์เกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.