



ศิลปะแห่งอำนาจ

ดิลช นัท ฮันห์ เขียน

คุณจิตร ติณทเสติเยร และสังฆะหมู่บ้านพลัม
ประเทศไทย แปล

สำนักพิมพ์ ปริมาต

255 หน้า

ราคา 250 บาท

สุกัญญา ชวนิชย์¹

“ศิลปะแห่งอำนาจ” หนังสือที่มียอดจำหน่าย
สูงที่สุด ของ นิวยอร์กไทมส์ งานเขียน ของท่านดิลช นัท
ฮันห์ พระมหาเถระ นิกายเซ็น คนสำคัญของโลก

ท่านดิลช นัท ฮันห์ เป็นมหาเถระ นิกายเซน
ชาวเวียดนาม ผู้นำทางจิตวิญญาณที่สามารถชนะใจคน
มากมายทั่วโลกโดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา ท่านเริ่มภารกิจ

ด้วยมือเปล่าแต่เปี่ยมด้วยหัวใจแห่งเมตตากรุณา จนสามารถ
รวมใจคนนับหมื่นให้ทำงานเพื่อมวลชนได้

แนวทางปฏิบัติของท่านดิลช นัท ฮันห์ ซึ่งนับว่า
เป็นจุดเด่นของสถานปฏิบัติธรรม “หมู่บ้านพลัม” ทั้ง 12
แห่งในประเทศฝรั่งเศส และประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวมถึง
ประเทศไทยด้วย คือ การเจริญสติขณะทำกิจกรรมต่างๆ
โดยกำหนดให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับสิ่งที่ทำ คอยตระหนักรู้
ในแต่ละลมหายใจเข้าออกของตัวเองและอยู่กับปัจจุบัน
ขณะซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ท่านเรียกว่า Working Meditation

ท่านดิลช นัท ฮันห์ ยังกล่าวว่า “การปฏิบัติธรรม
รื่นรมย์ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติ รื่นรมย์ในช่วงกลางของการ
ปฏิบัติ และรื่นรมย์เมื่อถึงปลายทาง เราควรจะให้การปฏิบัติ
เป็นเรื่องรื่นรมย์ ปิติ และมีความสุข เราไม่ควรถูกจับขังไว้
ในกรอบของการปฏิบัติ จนต้องดิ้นรนมากเกินไป ซีเรียส
มากเกินไป เพราะถ้าคุณทำเช่นนั้นเท่ากับ คุณขังชีวิตตัวเอง
ดังนั้นควรปฏิบัติในวิถีที่ผู้คนจะสามารถรู้สึกได้ว่า คุณมีชีวิต
ชีวา และคุณกำลังใช้ชีวิตประจำวันของคุณอยู่”

“พุทธศาสนาควรจะอยู่ในทุกชั่วขณะของชีวิต
ประจำวัน พุทธศาสนาเดินไปกับชีวิตไม่ใช่ต้องขังชีวิต
เมื่อการปฏิบัติเริ่มต้นขึ้น การปฏิบัติเป็นเรื่องรื่นรมย์
พระพุทธรูปทรงมีความปิติ ขณะเดิน หายใจ นั่ง ฉันทะ
และในทุกสิ่ง ทำไมคุณต้องทุกข์มากขึ้นเมื่อคุณปฏิบัติธรรม
ถ้าคุณต้องทุกข์เพราะการปฏิบัติธรรม นั่นไม่ใช่พระพุทธ-
ศาสนา ชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์อยู่แล้ว ทำไมเราต้องมา
ปฏิบัติธรรม เพื่อจะทุกข์มากขึ้นอย่างนั้นหรือ...”

อำนาจเป็นหนึ่งในความปรารถนาของมนุษย์
และไม่่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตามผู้คนส่วนใหญ่มักจะยอม
ที่จะทำแทบทุกสิ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจ เพราะต่างเชื่อว่า
อำนาจจะทำให้เราควบคุมสถานการณ์ชีวิตของตัวเองได้
แต่คำนิยามของคำว่า อำนาจ ในสังคมวันนี้ถูกนิยามไว้
ครอบคลุมเพียงใด คับแคบเฉพาะเจาะจงไปเพียงบางเรื่อง

¹รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

E-mail: stu101@eau.ac.th

หรือไม่ ...ความสำเร็จทางอาชีพ ความมั่งคั่ง ชื่อเสียง ความเข้มแข็งทางการทหาร และอิทธิพลทางการเมืองนั้น ล้วนเป็นพลังแห่งอำนาจทั้งสิ้น เพราะหลายคนเชื่อว่า ถ้าเขามีอำนาจเหล่านี้ เขาสามารถทำอะไรได้มากมายและ ทำให้ตัวเองมีความสุขได้ ซึ่งหากเรามองอย่างลึกซึ้งแล้ว เราจะเห็นว่าคนที่วิ่งตามอำนาจนั้นเป็นทุกข์อย่างใหญ่หลวง ตั้งแต่การไล่ไขว่คว้า ทั้งนี้ก็เพราะมีผู้คนอีกมากมายต่างก็ ตะเกียกตะกายเพื่อสิ่งเดียวกัน และนอกจากจะหายากแล้วยังรักษาไว้ไม่ค่อยอยู่อีกด้วย และไม่มีผู้มีอำนาจคนใด จะรู้สึกว่าเขาเองมีมากพอ

ท่านดิช นัท ฮันห์ ได้นำเสนอแนวคิดในการค้นหา พลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่กว่าอำนาจต่างๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว นั่นคือ พลังอำนาจที่จะมีความสุขในปัจจุบันขณะ เป็นอิสระจากสิ่งเสพติด ความกลัว ความท้อแท้สิ้นหวัง การแบ่งแยก ความโกรธ และความหลงลืม ...คนเราสามารถจะประสบ ความสำเร็จในอาชีพการงาน มีอำนาจในชีวิตทางโลก และรู้สึกพอใจได้ไม่ยากด้วย หัวใจแห่งความรัก

ท่านได้ยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาลว่า... มีคหบดี ผู้ทรงอำนาจและเมตตาผู้หนึ่ง คือ ท่านอนาถบิณฑิกะ เศรษฐี ผู้เป็นมหาอุบาสิกที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า เป็นเลิศด้วยทาน...ท่านผู้นี้เป็นผู้ที่เอาใจใส่คนงาน ลูกค้า และเพื่อนร่วมงานอยู่ตลอดเวลาด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คนงานของท่านรอดพ้นจากการถูกปล้นสะดมหลายครั้ง เมื่อครั้งที่อัคคีภัยคุกคามให้ธุรกิจต้องเสียหาย คนงาน และเพื่อนบ้านต่างก็เสี่ยงชีวิตช่วยกันดับไฟลงได้ การที่คนงานทั้งหลายต่างก็ปกป้องเขาก็เพราะเห็นเขาเป็นดัง พี่ชายและพ่อ นั่นเพราะท่านอนาถบิณฑิกะฯ ไม่ลืมที่จะ พัฒนามิตติด้านจิตวิญญาณในชีวิตการงาน โดยใช้ความรัก เป็นแรงจูงใจ เขามีเวลาให้ภรรยาและลูกๆ และครอบครัว ทางจิตวิญญาณของเขาอันได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี และเหล่า ชรราวาสที่ปฏิบัติร่วมกันบนหนทางแห่งความเข้าใจ จึงได้รับการขนานนามว่า อนาถบิณฑิกะ ซึ่งหมายถึง ผู้ให้ความช่วยเหลือคนยากจน คนอดอยาก และคนที่โดดเดี่ยว

ท่านดิช นัท ฮันห์ กล่าวว่าสิ่งทีคนส่วนใหญ่เรียกว่า อำนาจนั้น ชาวพุทธเราเรียกว่า ตัณหา หรือ ความอยาก ตัณหาห้าอย่าง (ความกระหายอยากในความร่ำรวย ในความ มีชื่อเสียง ในกามารมณ์ ในอาหารที่หรูหราพิเศษ และ ในการนอน) และในพุทธศาสนาพูดถึงอำนาจที่แท้จริง ห้าประการ หรือ พลังงานทั้งห้า หรือ พละห้า ได้แก่ (ศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา) อำนาจทั้งห้านี้เอง คือ ความสุขอันแท้จริง ซึ่งล้วนอยู่บนพื้นฐานของการปฏิบัติ ที่เป็นรูปธรรม ดังจะได้กล่าวตามลำดับดังนี้

1. ที่มาของพลังงานแรก คือ ศรัทธา หมายถึง ความมั่นใจ และ ความไว้วางใจ-เชื่อใจ ควรมีศรัทธาในความ ดิถีงามและหนทางที่จะไปสู่ความดิถีงาม ซึ่งหนทางดังกล่าวนี้ ท่านดิช นัท ฮันห์ หมายถึง การฝึกเจริญสติ ผู้มีศรัทธา เช่นนี้ย่อมมีอำนาจ มีความเข้มแข็ง มีพลังที่ใครๆ สัมผัสได้ และมีความเชื่อมั่นในทุกย่างก้าว อำนาจภายในตนเองนี้ จะไม่ทำลายใคร และทุกคนสามารถสร้างอำนาจเช่นนี้ได้ ทุกขณะในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดพลังแห่งสติ สมาธิ และปิติเบิกบาน

2. อำนาจประเภทที่สอง คือ ความเพียร หมายถึง เมื่ออารมณ์เชิงลบต่างๆ ยังไม่ปรากฏขึ้นในจิตใจจะต้อง ไม่ให้โอกาสอารมณ์เหล่านั้นปรากฏขึ้น ท่านกล่าวไว้ว่า เราทุกคนล้วนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ ความท้อแท้ ความอิจฉาริษยาอยู่ในตัว ดังนั้นต้องอาศัยความเพียรที่จะไม่ให้ตนเองรับภาพและเสียงที่จะกระตุ้นความโกรธ ความโลภในตัวเอง เช่น เลือกที่จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อ ป้องกันไม่ให้เมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีถูกสัมผัสบ่อยๆ รวมถึง การทำให้เมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีที่ได้ปรากฏขึ้นสงบตัวลงและนำ เมล็ดพันธุ์ที่ดีมาแทนที่ โดยการ “รับรู้” พลังงานไม่ดีเหล่านั้น และเชิญพลังงานที่ดีกว่าเข้ามาแทนเช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงที่ทำให้กำลังใจ หรือไปอยู่กับธรรมชาติ เป็นต้น

3. อำนาจแห่งสติ คือ พลังงานแห่งการตระหนักรู้ ว่ากำลังจะเกิดอะไรขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อมีพลังแห่งสติ จะมีชีวิตอย่างเต็มที่ พลังงานแห่งสติจะช่วยให้รู้วาลังใจ

ควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ เหมือนดังการส่องแสงให้เห็น
หนทางในทุกกิจในชีวิตประจำวัน

4. อำนาจแห่งสมาธิ พลังแห่งสมาธิสามารถทำให้
มองอะไรอย่างลึกซึ้งและเห็นแจ้ง บางครั้งเมื่อพบกับปัญหา
และอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม จะต้องใช้สมาธิที่ฝึกฝนมาอย่าง
ดีมาจึงสามารถจะแปรเปลี่ยนสิ่งเหล่านั้นได้ และพลัง
แห่งสมาธินี้จะนำมาสู่อำนาจประเภทที่ห้า

5. อำนาจแห่งปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งท่านเปรียบ
เสมือนดาบที่ทำลายความทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น
ความกลัว ความท้อแท้สิ้นหวัง ความโกรธ เพราะในขณะที่
ใช้อำนาจแห่งสมาธิ ปัญญาเห็นแจ้งจะทำให้เห็นสิ่งที่กำลัง
พิจารณาอยู่ได้ชัดเจน โดยเฉพาะการพิจารณาความเป็น
อนิจจัง ความไม่มีอัตตาตัวตน จะนำมาซึ่งปัญญาเห็นแจ้ง
และตระหนักรู้ว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันได้อย่างไร ดังนั้น
ควรให้เวลากับการเจริญสติและสมาธิให้สม่ำเสมอ เพราะ
ปัญญาเห็นแจ้งนี้เกิดขึ้นจากความเข้าใจที่ได้รับจากการ
เจริญสตินั่นเอง

ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้กล่าวไว้ ...ซึ่งน่าจะเป็นบท
ที่มีวรรคทองที่มีความหมายมากในหนังสือเล่มนี้ คือ
ความลับของความสุข ถ้าสามารถเงียบเสียงของความอยาก
มืออยากได้ต่าง ๆ ที่อยู่ภายใน จะเห็นว่าความปรารถนาแท้จริง
คือความสุข ไม่ใช่ความมั่งคั่งหรือชื่อเสียง... ดังในวันที่
พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ ท่านมิได้มีชื่อเสียงแต่อย่างใด ในวัน
แห่งการตรัสรู้ นั้น พระองค์ยังไม่เป็นที่รู้จักของคนส่วนใหญ่
แม้กระทั่งครอบครัวของพระองค์ก็ไม่ทราบว่าเป็นพระ
องค์ใดแล้ว เมื่อเสด็จไปถึงป่าอิสิปตนมฤคทายวันเพื่อ
พบกับปัจฉิมศรัทธาก็ยังไม่ทราบว่าเป็นพระพุทธองค์ทรงบรรล
อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ความสุขของพระพุทธองค์
ไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทอง ไม่ใช่ชื่อเสียง ไม่ใช่ยศ ไม่ใช่อำนาจ
แต่เป็นความหลุดพ้น ความสงบ และปัญญาเห็นแจ้ง

ท่านดิช นัท ฮันท์ กล่าวย้ำเรื่องการฝึกปฏิบัติ
โดยตลอดว่า การฝึกปฏิบัติเรื่องอำนาจที่แท้จริงทั้งห้า
คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานั้น จะทำให้

มีความสุขได้มากกว่าคนที่มีความร่ำรวยและมีชื่อเสียงอีก
และก็เป็นเรื่องแปลกกว่า เมื่อคนเรามีความสุขการหาเงิน
ให้พอที่จะเลี้ยงชีวิตที่เรียบง่ายนั้นไม่ใช่เรื่องที่ยากเลย
แม้จะติดขัดด้วยอุปสรรคใด ๆ ก็จะมีวิธีที่เราควรใช้ชีวิต
อย่างไร และดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยความสุข

ท่านบอกว่า “เราต้องแยกความสุขออกจากความ
ตื่นเต้น ความปีติเบิกบาน” ยกตัวอย่างเปรียบกับเรากำลัง
เดินอยู่ในทะเลทราย และกำลังจะตายเพราะกระหายน้ำ
ทันใดนั้นก็เห็นแหล่งน้ำแหล่งหนึ่ง โดยทราบดีว่าทันที
ที่ไปถึงตรงนั้นจะรอดชีวิตเพราะได้ดื่มน้ำ นั้นเพราะมีความ
รู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นในใจ นั่นคือ ความตื่นเต้น ความหวัง
ความเบิกบาน แต่ยังไม่ใช่ความสุข ความสุขจะเกิดขึ้น
เมื่อได้ดื่มน้ำและความกระหายได้ถูกระงับไปแล้วจริง ๆ
เท่านั้น ซึ่งหากไม่มีความสงบอยู่ภายใน ก็จะไม่สัมผัส
กับความสุขที่แท้จริงนั้นเลย ...คนเรามักคิดว่า ฉันจะมี
ความสุขถ้าฉันได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ และถ้าไม่ได้สิ่งเหล่านี้ชีวิต
ของฉันคงย่อยยับ และไม่มีวันเป็นสุข การให้นิยามกับ
อำนาจและความคิดว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะนำความสุขมาสู่
เรานั้นค่อนข้างอันตรายกับตัวเราเองมากทีเดียว เพราะเรา
กำลังติดอยู่กับความคิดนั้นและปฏิเสธที่จะเปิดใจรับวิธีอื่น
ที่มีอีกนับสิบนับร้อยวิธี

ท่านยกตัวอย่างหนึ่งที่น่าจะทำให้เห็นภาพชัดเจน
ขึ้นมาก... ท่านบอกว่า ให้นึกถึงเวลาเดินขึ้นบันได เมื่อ
ก้าวมาถึงบันไดขั้นที่สี่ อาจจะคิดว่า ได้มาถึงขั้นบนสุดแล้ว
ซึ่งก็เท่ากับยึดมั่นอยู่กับบันไดขั้นนั้น แต่แท้จริงแล้วยังมี
บันไดขั้นที่ห้า ซึ่งหากต้องการที่จะไปให้ถึงจะต้องเต็มใจ
ที่จะสละขั้นที่สี่ไปเสีย หมายถึง ต้องละทิ้งแนวคิดและ
ความเห็นต่าง ๆ เพื่อเปิดรับแนวคิดที่ดีกว่าและความเห็น
ที่ถูกต้องยิ่งกว่านั่นเอง ดังนั้นการอยู่บนหนทางที่ถูกต้อง
คือ การใช้ชีวิตในทุกขณะอย่างมั่นคงจะทำให้มี
ความสุขได้ เพราะจะเป็นคนที่น่าคบหา เป็นคนสดชื่น
มีความกรุณา ผู้คนต่างก็จะได้รับประโยชน์และความสุข
เมื่ออยู่ใกล้

คนเราก็เช่นกัน เมื่อไรเราสามารถเป็นตัวเอง
ได้อย่างแท้จริง ปราศจากอคติใดๆ ความรักได้เกิดขึ้น
ในตัวเราแล้ว...ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบผู้คนที่
ทั้งหลายที่พากันถามว่า “ทำอย่างไรจึงจะมีความสุข”
และท่านทรงตรัสตอบสี่ประโยคสั้น ๆ ว่า

สิ่งไม่ดีทั้งหลาย จงอย่าทำ
สิ่งดีทั้งหลาย จงหมั่นทำ
เพียรขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์
และควบคุมจิตให้สงบ.....