ปาฎิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ

การดำรงอยู่อย่างเป็นสุขในปัจจุบันขณะ
ตอนที่ฉันบวชเป็นสามเณร พระอาจารย์มอบหนังสือบทกวีแห่งสติ ให้ฉันท่องจำและฝึกปฏิบ   ตื่นนอนยามเช้า "
 1 / 6

ปาฎิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ
" ตื่นนอนเช้านี้ ฉันยิ้ม ฉันรู้ดีว่ายังคงมี 24 ชั่วโมงแห่งวันใหม่
 ตั้งปณิธานใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมในทุกขณะ
 และมองทุกสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรัก "
เมื่อเราท่องบทกวีแห่งสตินี้พร้อมตามลมหายใจ เราจะกลับมามีชีวิตมีชีวา เราจะตระหน

 ในเวียดนาม ตอนที่ฉันยังเป็นสามเณรอยู่ ภิกษุไม่ขับรถและไม่ขี่จักรยาน
ฉันจึงเป็นสามเณรคนแรกในเวียดนามที่ใช้จักรยานในการเดินทาง
ฉะนั้นฉันจึงแต่งบทกวีเพื่อฝึกปฏิบัติการขี่จักรยาน
หลังจากนั้นฉันยังเขียนกวีแห่งสติในการรับโทรศัพท์ และในการเดินลงจากเครื่องบิน
เพื่อเตือนให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไรในขณะนี้

 การดำรงอยู่อย่างเป็นสุขในขณะปัจจุบันคือคำสอนที่สำคัญมากในพุทธศาสนา
เราไม่จำเป็นต้องวิ่งไปในอนาคตเพื่อแสวงหาความสุข
เพียงแต่นำกายและใจมาดำรงด้วยกันอย่างตั้งมั่น
เธอจะสามารถสัมผัสกับความสุขที่มีมากเพียงพออยู่แล้ว นิพพาน ดินแดนสุขาวดี
 2 / 6

ปาฎิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ
หรือความสุขดำรงอยู่ตรงนี้ในขณะปัจจุบัน หากเธอเดินในวิถีแห่งสติได้
เธอจะสัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ได้ พวกเราหลายคนติดยึดกับความเศร้าโศกในอดีต
ความลังเลสงสัยในอนาคต และความทุกข์ในปัจจุบัน เมื่อเรารู้วิธีการฝึกปฏิบัติ
เราจะปล่อยวางความทุกข์ต่างๆได้
การเดินในวิถีแห่งสติเป็นการฝึกปฏิบัติที่ประเสริฐมาก
ทุกย่างก้าวนำเรากลับสู่ปัจจุบันขณะ ช่วยให้เราเป็นอิสระจากอดีตและอนาคต
เพียงแค่ฝึกประสานลมหายใจแห่งสติกับทุกย่างก้าวเท่านั้น

อยู่ตรงนั้นเพื่อเธอที่รัก
 3 / 6

ปาฎิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ
เมื่อเธอรักใครคนหนึ่ง สิ่งที่เธอจะมอบให้กับเขาได้คือการอยู่ตรงนั้นอย่างเต็มเป   ที่รัก ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อเธอ "
คุณพ่อของเด็กชายคนหนึ่งเป็นคนที่มีฐานะดี แต่ไม่มีความสุข เพราะทำงานยุ่งอยู่เสม   พรุ่งนี้เป็นวันเกิดลูก ลูกอยากได้อะไร " สิ่งที่ลูกชายขอจากคุณพ่อ คือ การอยู่ด้วยกัน หากคุณพ่อท่านนั้นฝึกเจ   ลูกรัก พ่ออยู่ที่นี่เพื่อลูก " ของขวัญชิ้นนีเป็นของขวัญที่ดีที่สุดสำหรับคนที่เธอรัก คาถาแห่งรักข้อแรก ท่ธอฝึกได้ทุกวัน
คาถาแห่งรักข้อที่สอง คือ เธอตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ของคนที่เธอรัก " ที่รัก ฉันรู้ว่าเธออยู่ตรงนั้น ยังมีชีวิตอยู่ และฉันมีความสุขมาก " เธอจะเอ่ยคาถานี้ได้ ก็ต่อเมื่อเธอดำรงอยู่กบตนเองอย่างเต็มเ
เมื่อเธอสังเกตเห็นว่าคนที่เธอรักเป็นทุกข์ เธอสามารถใช้ คาถาแห่งรักข้อที่สาม " ที่รัก ฉันรู้ว่าเธอเป็นทุกข์ ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อเธอ " หากเธอเป็นทุกข์ แต่คนที่เธอรักไม่รู้และไม่เข้าใจเธอ เธ

 4 / 6

ปาฎิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ

 และแนะให้ไม่กล่าวตำหนิอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อให้อีกฝ่ายมีโอกาสรับฟังด้วยความเข้าใจ ขอเพียงเล่าถึงความทุกข์ที่เราประสบเพื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจ ฝ่ายที่รับฟังก็จะนั่งนิ่งๆ โดยไม่ขัดจังหวะการพูดของอีกฝ่าย เพราะพวกเขารู้ว่า พวกเขาจะมโอสปรับความเข้าใจกันอีกในอนคต ขไม่ำเป็นต้องขดจังหวะกแบ่งปันของีกฝ่าย การฟังดวยวิถีเช่นี้ทำใหทั้งสองฝ่ายรู้ว่า คมุกข์ของอกฝายไม่แตตงจากทุกข์ขงตนเล มเรา้าใจของอีกฝาย ความกรุณาจะเกิดขึ้นในจิตใจทันที ในวันสุดท้ายพวกเขาขึ้นมารายงานผลกับสังฆะ ที่หมู่บ้านพลัม เราจัดงานภวนาเช่นนีเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้จะแปรเปลี่ยนได้ด้วยการฝึกฟังอย่างลึกซึ้งและการเอ่ยวาจาแห่ง รัก ฉันเชื่อว่าเหตุที่การเจรจาสันติภพไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะเราไม่ได้นำวิถึแห่งสติมาใช้ในการเจรจา รามักกระตือรือร้นที่จะถกกันเรื่องสันติภาพ แตท้งสองฝ่ายกลับมตควมลังเลสย ความโกรธ และความกลัว พวกขาไว้ใจกันะกันไมได้ การเจรจาจึงไม่ประสบผล ในิถีพุทธ จแนะนำให้เขาใช้เวลา 1-2 อาทิตย์ฝึกเจิญสตเพือผ่อนคลาความตึงเครียดในกายและใจ รซึ่อยู่ในชุชนแห่งารฝึกปฏิบติช่วยหยิบื่นพังแห่งความสงบสุข ให้พวเข และเมื่อทั้งสองฝ่ายสงบกายสงบใจได้แล้ว ึงจัดหับฟงัด้วยความกรุณ เมื่อทังองฝ่ายมีความกรุณาในใจ กจรเพอสัภพึเข้นได้ ๐ การเจรจาแห่งสันติ เรานำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสร้างสันติสุขให้กับสังคม ประเทศชาติ และโลกได้ ที่หมู่   อาทิตย์ต่อมา เราเชิญให้พวกเขาแบ่งปันความทุกข์ในใจของเขา อาทิตย์ที่สามของงานภาวนา ทั้งสองฝ่ายทานอาหารด้วยกันและเดินจูงมือกันได้ สังคมของเราเต็มไปด้วยความรุนแรง ความแบ่งแยก และความโกรธเกลียด

เนื้อหาบางส่วนจากปาฐกถาธรรม " ปาฎิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ " โดยพระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ วันที่ 18 ตุลาคม
 5 / 6

ปาฎิหาริย์แห่งปัจจุบันขณะ
 สำนักข่าวบางบ๊วย

 6 / 6