

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์

ผู้วิจัย

นาย ฑิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ

ปริญญา

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ ประธานกรรมการ

Lecturer Dr. Christopher A. Fisher

กรรมการ

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ วิเคราะห์ความหมาย ความสำคัญ และขอบข่ายของสติ ในทรรณะของ ดิข นัท ฮันท์ และวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ วิธีการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกแล้วนำเสนอในเชิงพรรณนา

จากการศึกษาพบว่า ดิข นัท ฮันท์ ให้ความหมายของสติว่า คือการหยุด ความรู้สึกตัว การตื่นรู้ ความระลึกรู้ ความตระหนักรู้ การสักแต่ว่ารู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์ และเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบัน ส่วนสิ่งที่ตรงข้ามกับสติ คือความหลงลืม ซึ่งเป็นการให้ความหมายที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ในการแสดงธรรม ดิข นัท ฮันท์ มักกล่าวถึงความหมายของสติว่า สติคือพลังหรือความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันขณะ เพื่อให้ผู้ฟังนำไปปฏิบัติได้

ความสำคัญของสติคือ เป็นแก่นคำสอนในพระพุทธศาสนา ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง เป็นบาทฐานของกุศลธรรมทุกชนิดจนถึงความรู้แจ้ง เป็นรากฐานของการมีสันติสุขในทุกระดับ เป็นบาทฐานในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และทำให้มีความพึงพอใจในตนเอง

ขอบข่ายบทบาทหน้าที่ของสติ คือ กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ, ระลึกรู้ว่าทำสิ่งใดหรือมีสิ่งใดเกิดขึ้น, สัมผัสและโอบกอดอารมณ์ความรู้สึก (มีสติสัมปชัญญะ), ทำให้เกิดสมาธิ, ทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา), ทำให้เกิดความเข้าใจ (ปัญญา) และทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน

การเจริญสติตามแนวทางของ ดิฆ นัท ฮันห์ ใช้สติปัญญาและอานาปานสติควบคู่กัน โดยมีฐานการปฏิบัติคือ ปฏิบัติอย่างไม่มีเป้าหมาย (ไม่คาดหวัง) และไม่แบ่งแยก มีเมตตาและความเบิกบาน แนวทางการปฏิบัติคือ เมื่อมีความทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากอวิชชา ให้บรรเทาทุกข์ในเบื้องต้น แล้วเข้าสู่วิธีสมถะและวิปัสสนา อุปกรณ์ช่วยโน้มนำไปสู่วิปัสสนาคือ อนิจจัง อนัตตา และปัจจุภาวะ จนเข้าใจปรากฏการณ์ตามความเป็นจริงและเกิดการแปรเปลี่ยนภายในจิต จนกระทั่งถึงการแปรเปลี่ยนที่รากฐาน ซึ่งหมายถึงการตรัสรู้ ทำให้มีปัญญาและกรุณาที่สมบูรณ์ และมีอุบายแยบคายที่จะช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นปณิธานของพระโพธิสัตว์

การปฏิบัติอย่างมีสังฆะทำให้ได้รับการสนับสนุนจากผู้ร่วมปฏิบัติ (ปรโตโมสะ) และช่วยให้มีการพิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ไปพร้อมกัน พื้นฐานของการปฏิบัติอย่างมีสังฆะคือเมตตา กรุณา วาจาแห่งความรัก การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการมองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในสังคหัตถุธรรม

องค์ความรู้ในการเจริญสติของ ดิฆ นัท ฮันห์ มาจากพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทและฝ่ายมหายาน รวมทั้งลัทธิขงจื้อ ในขณะเดียวกัน ยังนำวัฒนธรรมประเพณีของถิ่นฐานที่แนวทางนี้เผยแผ่ไปถึงมาประยุกต์ใช้

นอกจากนี้ แนวทางการเจริญสติของ ดิฆ นัท ฮันห์ มีลักษณะเป็นจิตบำบัด ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์หรือเข้าใจสถานการณ์อย่างที่เป็น อุบายที่ใช้ในการเจริญสติมีความสอดคล้องกับแนวทางของสำนักจิตบำบัดกลุ่มเกสโตลท์ที่เน้นหนักในการมีสติ การฟังอย่างลึกซึ้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในขณะที่แนวการรับรู้อย่างไม่แบ่งแยกสอดคล้องกับจิตวิทยาแนว Transpersonal Psychology ซึ่งช่วยลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางจนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับคนอื่นและสรรพสิ่ง

นอกจากนี้ การเจริญสติตามแนวทางของ ดิฆ นัท ฮันห์ ยังเป็นการสร้างวัฒนธรรมแห่งการมีสติ

Thesis Title	Analysis of Mindfulness Practice According to Thich Nhat Hanh's Approach	
Author	Mr. Teekayuwat Sawasla-or	
Degree	Master of Arts (Buddhist Studies)	
Thesis Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Viroj Inthanon	Chairperson
	Lect. Dr. Christopher A Fisher	Member

ABSTRACT

The objectives of this research is to analyze the meaning, significance and the functions of mindfulness according to the Thich Nhat Hanh's approach and to the analyze the mindfulness practice presented by Thich Nhat Hanh. The research method is documentary research with an in-depth interview. The research is presented in a descriptive way.

The study found that according to Thich Nhat Hanh, mindfulness is stopping, consciousness, awakening, recollection, awareness, mere recognition, attentiveness, and heedfulness. Mindfulness is observing mind and it is the ability to be present in the moment. The opposite of mindfulness is forgetfulness. These meanings are in accordance with meanings of mindfulness in the Tipitaka. In his teaching, Thich Nhat Hanh usually says that mindfulness is energy or an ability to live in the present moment. The way he defined it enables listeners to bring it into practice.

Mindfulness is significant as the core teaching of Buddhism. Its significance is also in helping one to live in the present moment, being the foundation of all wholesome states until one reaches a state of enlightenment, being the root of peace in every level, and acting as the foundation for conflict solving and for having contentment.

Functions of mindfulness are to keep the mind concentrated in the present moment, to re-collect, to touch and embrace emotion and feelings, to generate concentration, to look deeply (Vipassana), to understand (Pañña), and to transform.

Thich Nhat Hanh's mindfulness practice uses Satipatthana along with Anapanasati. One must practice with aimlessness, non-discrimination, compassion, and joy. The way of practice is when sufferings caused by ignorance, arise the first thing to do is to alleviate the sufferings followed by practicing Samatha and Vipassana. Impermanence, non-self, and inter-being are the tools to bring one's mind into Vipassana until one understands the phenomena as it truly happens which will lead to the transformation of mind and to the transformation at the base or enlightenment. Then one will attain perfect understanding, compassion and proficiency as to the means and methods to help others which are the three determinations of Bodhisattva.

Practicing with the Sangha, one will gain support from other practitioners together with critical self-reflection (Yonisomanasikara). The basic elements used when practicing with the Sangha are love, compassion, loving speech, deep listening and deep looking, which are in line with the teaching of Sangahavatthu.

Knowledge base of Thich Nhat Hanh's mindfulness practice comes from Theravada Buddhism, Mahayana Buddhism and Confucianism. At the same time, traditions and culture of the societies where this practice spreads are adapted into the practice.

In addition, Thich Nhat Hanh's mindfulness practice is a kind of psychotherapy helping the practitioners to see their emotions or to understand situations as they are. The means and methods used in mindfulness practice are similar to the ones used in Gestalt Psychotherapy School where mindfulness is the main emphasis. Deep listening is an important basis of counseling. Non-discrimination can be found in Transpersonal Psychology, assisting one to decrease egocentricity until the person becomes one with other beings.

The practice of this tradition also establishes a mindful culture.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved