

สติสู่สันติ: ปูกรต้นไม้แห่งสติเพื่อสันติภาพของโลก*

Mindfulness Brought Peacefulness: Grow Mindfulness Tree for World Peace



¹ประทีป พิษทองกลาง และญาดาวิมินทร์ พิษทองกลาง
Prateep Peuchthonglang and Yathaweemintr Peuchthonglang
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
Rajamangala University of Technology Lanna, Thailand.
¹Email: Khun_Jedrin@hotmail.com

บทคัดย่อ

การใส่ใจจิตใจของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และมีจิตสำนึกของการใส่ใจสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติที่เราต้องพึ่งพาอาศัยเท่านั้น ที่จะกลายเป็นทักษะสำคัญในอนาคต การจะพัฒนาทักษะสำคัญเช่นนั้นได้ ก้าวแรกคือการสร้างสันติภาพภายใน คือ มีสติ ไม่ขัดแย้งภายในตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ เห็นใจ และไม่เบียดเบียน และเกิดจิตสำนึกต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เราต้องพึ่งพิงอาศัย อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญให้เกิดสันติภาพภายนอก คือ สันติภาพของโลกนั่นเอง “โลกสมัยใหม่ ไม่ได้ต้องการซูเปอร์ฮีโร่มาช่วยปกป้องโลก แต่ต้องการมนุษย์ธรรมดาที่มีสติเพียงพอที่จะไม่ทำร้ายโลกเท่านั้น”

บทความนี้ ผู้เขียนต้องการอธิบายการปลูกสติเพื่อแก้ปัญหา และปลูกเมตตาเพื่อสันติภาพ โดยอุปมาเหมือนต้นไม้ใหญ่ ที่ต้องเริ่มจากการหล่อเลี้ยงเมล็ดพันธุ์ การบำรุงรากแก้ว เมื่อรากแก้วของต้นไม้แห่งสติเข้มแข็ง จะเติบโตเร็ว ทนแดด ทนฝน ทัดทานแรงลม ปลอดภัยจากปลวก หนอน แมลง เกิดดอกได้ชม เกิดผลได้ลิ้มรส สบายตา สบายใจ ให้ร่มเงาแก่คนทั่วไป

คำสำคัญ: สติ; สันติ; สันติภาพ

* Received September 30, 2018; Revised October 5, 2018; Accepted November 23, 2018

Abstract

Paying attention to other people's feelings and caring for the environment are important skills for the future. Developing these two skills are the first steps to create a peaceful mind which has awareness and can live with other people without conflict and in harmony and care for nature and the environment. These skills also are an important base for having world peace. We do not need the superhero to protect the world in the modern era, but we need only the normal people who have sufficient mindfulness and do not harm the other people or the world. Therefore, the author explains the cultivation of mindfulness for solving problems and growing loving-kindness for peace.

The mindful cultivation is compared to the huge tree that we need to grow and especially to take care of the taproot. When the taproot of the mindfulness tree is strong, it can outgrow, resist bad weather, be safe from termites, worms, and insects; and then it can bloom, give fruit, and shade to everyone.

Keywords: Mindfulness; Peacefulness; Peace

บทนำ

พระโอรสพาลโกมุทว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ความอดทน คือ ความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่า นิพพานเป็นบรมธรรม ผู้ทำร้ายผู้อื่น ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิต ผู้เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ถือว่าเป็นสมณะ การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสำรวมในปาฏิโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร การอยู่ในเสนาสนะที่สงัด การประกอบความเพียรในอธิจิต” นี่คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (Thai Tipitaka/25/183-185/90-91) นี่คือ ร่องรอย หลักฐานที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า พระพุทธศาสนา คือ ศาสนาแห่งสันติที่มุ่งสันติภาพให้เกิดแก่มนุษย์ อันเป็น “ความสุขแท้” ที่มนุษย์ทุกคนต่างแสวงหาด้วยกันทั้งสิ้น

“ความสุขแท้” ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นหา และค้นพบ ถึงกับทรงอุทาน ณ บริเวณสระมุจลินทรในช่วงเวลาสายแห่งการเสวยวิมุตติสุขว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” (Thai Tipitaka/25/25/42) สุขที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้น ทรงใช้อะไรเป็นเครื่องมือแสวงหา หรือแนวทางที่นำพาพระองค์ไปพบกับสันติสุขดังกล่าวมานี้ คืออะไร อาจจะเป็นคำถามที่มีหลายคำตอบ ตามความคิดของแต่ละคน แต่สิ่งที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจน คือ พระพุทธองค์ทรง หันกลับมาสื่อสารกับตัวเอง เพื่อพิจารณาทบทวน เดือนตัวเอง พร้อมทั้งเริ่มปรับท่าทีและปรับวิถีชีวิตให้ถูกต้องเพื่อจะก้าวไปสู่สันติได้อย่างยั่งยืน โดยเริ่มจากการเพียรมีให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น การพยายามละอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว การเร่งพัฒนากุศลธรรมให้เกิด และรักษาตัวกุศลธรรมเอาไว้ให้คงงาม ตัวแปรสำคัญที่จะทำให้ความพากเพียรของพระพุทธองค์สำเร็จสมบูรณ์ คือ วางสติได้ถูกต้อง โดยการมีสติกำหนดรู้ที่ฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากฐานทั้ง 4 ได้ สมาย่อมมีพลังแก่กล้าขึ้น โดยเริ่มจากขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ มีสติเข้มแข็งสามารถตัดราคะ โทสะ และโมหะ อย่างถอนรากถอนโคนจนเข้าถึงสันติ “ความสุขแท้” ในที่สุด

ความสุขแท้ คือ ชีวิตที่วางมีสติที่ถูกต้อง (Right Mindfulness) กำกับ ควบคุมและรู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่กระทำการ หรือตัดสินใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความหุนหันพลันแล่นภายใต้อิทธิพลของไฟที่กำลังไหม้ คือ ไฟคือความอยากได้ผลประโยชน์ และความต้องการ ไฟคือความโกรธเกลียดและไฟคือความหลง ในขณะที่เผชิญหน้ากับสถานการณ์ความกดดัน ยุ่งยาก และซับซ้อนต้องใช้สติเป็นเครื่องมือในการกำกับและตรวจสอบ ไม่ให้ประมาท ย่ำใจ และหลงใหลในชัยชนะ ซึ่งอาจจะก่อเกิดผลกระทบในเชิงลบตามมา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนว่า “ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์ บุคคลละความชนะและความแพ้เสียแล้ว จึงสงบระงับ (เวร) นอนเป็นสุข” (PhramahaHansa Dhammahaso, 2016) ความสุขแท้ มีได้สำหรับมนุษย์ที่มีสติสมบูรณ์ และมุ่งมั่นพัฒนาตนเองเท่านั้น หากได้มีกับมนุษย์ทุกคนไม่ ดังนั้น เมื่อไม่มีความสุขที่แท้ ความทุกข์ก็เกิด ความขัดแย้ง ความไม่มีสันติภาพก็ตามมา พระมหาดวงเด่น จิตฺตญาณ และคณะ (Duangden, Jaturong, Thanat, 2018) ได้เสนอไว้ว่า ในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ความขัดแย้ง

เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์อยู่เสมอมา โดยมีหลักฐานอ้างอิงเกี่ยวกับกรณีความขัดแย้งในสังคมมากมาย นับตั้งแต่ระบบสังคมเล็กๆ เช่น ในสถาบันครอบครัว กรณีพิพาทระหว่างสามีภรรยา หรือคนในครอบครัวเดียวกัน หรือระบบสังคมที่กว้างขึ้น เช่น ระหว่างองค์กร หรือผู้ร่วมงาน ระหว่างประชาชนกับรัฐบาล ความขัดแย้งระหว่างเผ่าต่างชาติพันธุ์ หรือระหว่างประเทศต่อประเทศ ความขัดแย้งจึงกล่าวได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ในอีกแบบหนึ่ง ความขัดแย้งเป็นธรรมชาติของสังคมหรือของมนุษย์ เมื่อมีมนุษย์หรือมีสังคมก็ย่อมที่จะต้องมี ความขัดแย้ง ความขัดแย้งสามารถพิจารณาได้หลากหลายมิติทั้งในด้านมิติของสังคมและวิถีชีวิต การเข้าใจความขัดแย้งย่อมทำให้เกิดการสร้าง ความเข้าใจเพื่อการอยู่ร่วมกันได้ เมื่อหมดความขัดแย้ง สันติภาพก็จะเกิดกับโลก

เงื่อนไขสำคัญของการสร้างสันติภาพของโลก คือ มนุษย์ต้องมองความเหมือนมากกว่าความต่าง การจะทำได้เช่นนั้นได้ มนุษย์ทุกคนต้องมีสติ สติจะช่วยให้เราเกิดปัญญา และมีเมตตาต่อกัน ซึ่งเอื้อให้เกิดทางออกโดยสันติวิธี (Pisal Visalo, 2012) การใช้สติแก้ปัญหา ใช้เมตตาสร้างสันตินั้นจำเป็นต้องปลูกฝังพัฒนา โดยเริ่มจากพัฒนาสติในตัวเองอันเป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นตัวขับเคลื่อนโครงการ ใช้เป็นตัวแบบในการสร้างทางเลือก (Alternatives) อีกรูปแบบหนึ่งในฐานะเป็นเครื่องมือ (Tool) หรือเป็นแกนหลักที่จะนำไปใช้ได้จริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมของสังคมไทย ปัจจุบัน (Phrakhrun Sunthonkhemapinan, 2017) ผู้เขียนเชื่ออย่างสนิทใจว่า “โลกสมัยใหม่ ไม่ได้ต้องการซูเปอร์ฮีโร่มาช่วยปกป้องโลก แต่ต้องการมนุษย์ธรรมดาที่มีสติเพียงพอที่จะไม่ทำร้ายโลกเท่านั้น” (Peuchthonglang, 2014) ดังนั้น บทความนี้ ผู้เขียนต้องการอธิบายการปลูกสติเพื่อแก้ปัญหา และปลูกเมตตาเพื่อสันติภาพ โดยอุปมาเหมือนต้นไม้ใหญ่ ที่ต้องเริ่มจากการหล่อเลี้ยงเมล็ดพันธุ์ การบำรุงรากแก้ว เมื่อรากแก้วของต้นไม้แห่งสติเข้มแข็ง จะเติบโตเร็ว ทนแดด ทนฝน ทัดทานแรงลม ปลอดภัยจากปลวก หนอน แมลง เกิดดอกได้ชม เกิดผลได้ลิ้มรส สบายตา สบายใจ ให้ร่มเงาแก่คนทั่วไป

มนุษย์ คือ ต้นไม้เล็กในป่าใหญ่

ศาสนาเกิดขึ้นและดำรงอยู่เพื่อโอบอุ้มและร้อยรัดมนุษย์ให้อยู่ร่วมกัน กล่าวคือ ศาสนาทั้งหลาย ย่อมเกิดมาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ โดยศาสนาประเภทเทวนิยมเชื่อว่าพระเจ้าสร้างและเป็นผู้กำหนดชีวิตมนุษย์ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดในชีวิตได้ ส่วนศาสนาประเภทอเทวนิยม เชื่อว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีองค์ประกอบของธรรมชาติที่สมดุลโดยมีระบบคุณธรรมความดีเป็นพื้นฐานของจิตใจสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงจุดสูงสุดของความเป็นมนุษย์ ธรรมชาติของแต่ละศาสนา คือ การอธิบายกฎธรรมชาติของชีวิต ทุกศาสนากล่าวถึงความเป็นมาและจุดกำเนิดของชีวิต ความเชื่อและแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายสูงสุด หลักธรรมคำสอนของศาสนาจึงได้วางแนวทาง ระบบ และแนวปฏิบัติเพื่อให้มนุษย์ได้พัฒนาศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายคำสอนของแต่ละศาสนาตามความเชื่อของตนเอง มนุษย์ไม่ว่าจะมีความเชื่อนับถือศาสนาใดก็ตาม ก็ถือว่าเป็นเพียงชีวิตเล็กๆ ในโลกใบนี้ แต่ก็มีพลังอำนาจที่จะสร้างสรรค์และทำลาย

โลกได้เช่นกัน การเริ่มต้นความคิดเกี่ยวกับชีวิตที่ถูกต้อง เป็นต้นทางที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจชีวิตและรู้จัก “ความสุขที่แท้” ได้ด้วยตนเอง พระพุทธองค์เปรียบชีวิตมนุษย์ว่ามีเพียงเล็กน้อย อย่าเสียเวลาไปทำร้ายคนอื่น ควรสร้างชีวิตให้มีคุณค่า ดังต่อไปนี้

มนุษย์มีชีวิตเพียงเล็กน้อย อย่าเสียเวลาไปทำร้ายคนอื่น

ชีวิตเหมือนรอยมิดที่กรีดลงน้ำเมื่อยกมิดขึ้นรอยก็หายไป พระพุทธเจ้าตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งว่า “พราหมณ์ รอยขีดในน้ำย่อมขาดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยรอยขีดในน้ำ ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว ฯลฯ ไม่มีหรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย” (Thai Tipitaka/23/74/168) ชีวิตเหมือนหยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้าดวงอาทิตย์ขึ้นมาก็กลอยหายไป พระพุทธเจ้าตรัสกับพราหมณ์คนหนึ่งว่า “พราหมณ์ หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็วอยู่ได้ไม่นาน แม้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมากบุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย” (Thai Tipitaka/23/74/168) ชีวิตเหมือนฟองน้ำย่อมแตกหายไปอย่างรวดเร็ว พระพุทธเจ้าตรัสกับพราหมณ์คนหนึ่งว่า “พราหมณ์ เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตก ฟองน้ำย่อมแตกหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้นใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยฟองน้ำ ก็ฉนั้นเหมือนกันเป็นของน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มากมีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศลพึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย” (Thai Tipitaka/23/74/168) ชีวิตเหมือนใบไม้จะหลุดจากขั้ว (อ่อนแก่ ไม่แน่นอน) พระพุทธเจ้าตรัสกับบุตรของคนฆ่าโคผู้แก่เฒ่า ในโคฆาตกปุตตวัตถุว่า “บัดนี้ ท่านเปรียบเหมือนใบไม้เหลือทิ้งยมทูต มาปรากฏแก่ท่านแล้ว ท่านอยู่ใกล้ปากแห่งความเสื่อม และแม้แต่เสียดินทางของท่านก็ยังไม่มียศ” “ท่านนั้นจงทำที่พึงแก่ตนเอง จงรีบพยายามจงเป็นบัณฑิต ท่านขจัดมลทินได้แล้ว ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน จะเข้าถึงอริยมุอันเป็นทิพย์” (Thai Tipitaka/25/235-239/105-106) เมื่อมนุษย์เข้าใจชีวิตอย่างถ่องแท้ด้านความเป็นอนิจจัง ก็จะหยุดความลุ่มหลงมัวเมาในชีวิต เห็นชีวิตเป็นของน้อย ไม่ประมาท เร่งรีบละอกุศล รีบเจริญกุศลพัฒนาชีวิตให้ได้รับประโยชน์สุขอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม (Peuchthonglang, 2017)

มนุษย์มีเวลาเพียงน้อยนิด ควรสร้างชีวิตให้มีคุณค่า

ชีวิตเหมือนพยับแดด ดุจมายา เห็นจริงแต่ไม่จริง พระมหาปชาบดีโคตมีเถรี เมื่อจะประกาศประวัติในอดีตชาติของตนกล่าวไว้ในมหาปชาบดีโคตมีเถรียาพทานว่า “นำดิเียน ร่างกายที่ปัจจัยปรุงแต่งมีภาวะหวั่นไหว ปราศจากแก่นสาร เปรียบได้กับต้นกล้วยเช่นเดียวกับพยับแดด ซึ่งเป็นมายา ต่ำช้าไม่นานคง” (Thai Tipitaka/33/158/408) ชีวิตเหมือนความฝันเมื่อตื่นพลันก็หายไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุรุษย่อมสำคัญเบญจขันธ์ใดว่า นี่ของเราเบญจขันธ์นั้นบุรุษนั้นย่อมละไปเพราะความตาย บัณฑิตผู้เป็นพุทธมามกะ รู้ชัดโทษนี้แล้ว ไม่พึงน้อมไปเพื่อความยึดถือว่าเป็นของเรา” “บุรุษผู้ตื่นขึ้นแล้ว ย่อมไม่เห็นสิ่ง

ที่เกี่ยวข้องด้วยความฝัน ฉันใด ใครๆ ย่อมไม่เห็นชนผู้เป็นที่รักซึ่งตายจากไปแล้ว ฉันนั้น” (Thai Tipitaka/29/41-42/149-153) ชีวิตเหมือนสายฟ้าแลบ ไม่นานพลันหายไพลับตา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชีวิต อตภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวง เป็นธรรมที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว ขณะย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว... ชันธทั้ง หลายมาโดยสภาวะที่ไม่ปรากฏแตกทำลายไปแล้ว ก็ไปสู่สภาวะที่ไม่ปรากฏย่อมเกิดขึ้นและดับไป เหมือน สายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น” (Thai Tipitaka/29/10/48-54) สรุปได้ว่า นัยพินิจเพื่อความเข้าใจชีวิตอย่าง ถ่องแท้ด้านความเป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องของความอนัตตา เพราะเป็นคำสอนที่สำคัญมากใน พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในทุกสรรพสิ่ง แม้แต่ในชีวิตของตนเอง ไม่สามารถบังคับ อ่อนนอน หรือให้เป็นไปตามใจที่เราต้องการได้ สุดท้ายก็แตกดับไปตามกาลเวลา (Peuchthonglang, 2017) เมื่อมนุษย์เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง ก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่า ตนเองเป็นเพียงต้นไม้เล็กในป่าใหญ่ มนุษย์มีชีวิตเพียงเล็กน้อย และมีเวลาเพียงน้อยนิด ก็จะไม่เสียเวลาไปทำร้ายคนอื่น เพิ่มเวลาสร้างคุณค่าให้ กับชีวิต

บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติ

สันติภาพมิใช่เป็นเพียงการกระทำให้มนุษย์หยุดรบกันเท่านั้น แต่สงครามและสันติภาพเป็นปัญหา ที่ซับซ้อนและเกี่ยวกับสภาวะการณ์ทั้งหลายอย่างของชีวิตท่ามกลางปัญหาอื่นมากมายที่กดดันมนุษย์อยู่ เช่น สภาพเศรษฐกิจ ปัญหาความอดอยาก การต่อสู้แย่งชิงอำนาจทางการเมือง ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่ได้รับการ แก้ไขและปล่อยทิ้งคงอยู่ต่อไป ก็จะเปลี่ยนภาวะของสันติภาพกลับไปสู่ความขัดแย้งอีก ปัญหาสำคัญ จะมีวิธี การใด ที่จะสร้างสรรค์ภาวะแห่งสันติภาพให้เกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้อย่างแท้จริงในสภาพสังคมที่มีความซับซ้อน ขัดแย้ง และยังเต็มไปด้วยความความรุนแรงในหลายพื้นที่ของโลกเช่นในปัจจุบัน ซึ่งการระงับสิ่งเหล่านั้ นสามารถทำได้ด้วยตัวมนุษย์เอง คือการมีสติ โดยต้องเริ่มจากการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติในตัวเอง

การบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติ ทำได้โดยการภาวนา การภาวนาหรือการตระหนักรู้ความรู้สึกแต่ละ อย่างที่เข้ามาเยือน โดยให้ผู้ปฏิบัติกลับมาสู่การหายใจอย่างมีสติ และกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น และ เมื่อตระหนักรู้อย่างมีสติถึงความรู้สึกนั้นแล้ว ความรู้สึกนั้นก็ส่งประจักษ์ลง ผู้ปฏิบัติภาวนาเพื่อรู้เท่าทันการ เปลี่ยนแปลงนั้นและปล่อยวางความรู้สึกนั้นลงด้วยความรู้ตัวในทุกขณะ ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ ทรงต้องการให้ภิกษุทั้งหลายสำรวมระวัง ให้มีสติทั่วพร้อมเพื่อสกัดปัญหาไม่ให้เกิดขึ้น โดยให้สำรวมอินทรีย์ เพื่อ มิให้เกิดกิเลส ตัณหา และอกุศลธรรมครอบงำได้ รวมทั้งการไม่ประมาทหมั่นมาในชีวิต พระพุทธองค์ ทรงแนะนำให้ใช้ปัญญาพิจารณาก่อนที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป มีสติและพิจารณาโดยโยนิโสมนสิการ คือ ใช้ความคิดถูกวิธี การกระทำในใจโดยอุบายแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึง ต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตรिरองให้รู้จักสิ่งที่ดี ที่ชั่ว ยิ่งกุศลธรรมไม่เกิดขึ้นด้วยอุบายที่ชอบซึ่งจะทำให้ไม่เกิดอวิชชาและตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน

โยนิโสมนสิการสัมปทาสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัยอยู่ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตมาฉับใด โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นของอริยมรรค มีองค์ 8 ฉะนั้น ภิกษุ ผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีทำอริยมรรค มีองค์ 8 ให้มาก” (Thai Tipitaka/19/55/44-45) หรือตรัสในปมาทาทิวัตรว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการนี้” (Thai Tipitaka/20/91/15) และทรงตรัสในทุติยปมาทาทิวัตรว่า “เพราะพูดถึงองค์ประกอบภายใน เราไม่เห็น องค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มาก เหมือนโยนิโสมนสิการเลย” (Thai Tipitaka/20/10/17)

สติ คือ รากแก้วของชีวิต

เมื่อมนุษย์มีสติตั้งมั่น มีสติที่สมบูรณ์ ก็เหมือนการมีรากแก้วของชีวิต จะทำให้มนุษย์มีสติเป็นฐาน ในการพิจารณา เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหาความขัดแย้งในชีวิตของตนเอง และสร้างสันติภาพภายในตนและสันติภาพแก่โลกได้ การมีสติตั้งมั่น จะทำให้เรา เข้าใจชีวิตตามหลัก “อริยสัจ 4” จะนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะ ช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด และการกระทำของบุคคลทั้งภายใน จิตใจของตนเอง และในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว พระธรรมปิฎก (P.A. Payutto, 1999) ได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้หลายประการ ได้แก่ (1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการ แก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสม เหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้ (2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญา ของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของ สิ่งที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ (3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะ ไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและ สัมพันธ์กับสิ่งภายนอกด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป (4) เป็นหลัก ความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินการใดๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนและไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือ กิจกรรมต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลง หรือสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริง ที่เรียกว่าอริยสัจนี้จะคงยืนยง ใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาล มีสติทำให้เข้าใจอริยสัจ เมื่อเข้าใจ อริยสัจ สันติภาพในกึ่งอกงาม สันติภาพโลกก็บังเกิด

ดอก ผล รมเงาแห่งสติ คือ สันติภาพ

สันติภาพมีความหมายที่กว้าง มิใช่เพียงการปลอดสงคราม แต่หมายรวมถึงการปลอดภาวะความรุนแรงทางกายภาพและทางโครงสร้าง สันติภาพ จึงหมายถึงสภาพสังคมอันเป็นอุดมคติซึ่งมนุษย์ไม่กระทำความรุนแรงต่อตนเอง ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสิ่งมีชีวิตและต่อธรรมชาติแวดล้อม สันติภาพเป็นทั้งเป้าหมาย ตัวบ่งชี้สภาพปัญหา และกระบวนการแก้ไขความขัดแย้ง (Areeya, 2003) ส่วนสรณีย์ สายศร (Saisorn, 2017) ได้เสนอไว้ว่า สันติภาพภายใน (Internal Peace) คือ สภาวะของจิตใจที่มีความสงบสุข เยือกเย็น รื่นเริงอยู่กับปัจจุบันขณะ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ขุ่นมัว เช่น ความโกรธ ความทะยานอยาก ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น รวมทั้งมีความรักและความเข้าใจ ซึ่งเป็นรากฐานของการนำสันติภาพมาสู่สังคมภายนอก จะหนุนเสริมสันติภาพภายนอก (External Peace) คือ สภาวะที่ปราศจากสงคราม ความรุนแรง และความขัดแย้งที่นำไปสู่ความรุนแรงและการทำลายล้าง และเป็นสภาวะที่สังคมมีความสงบสุข สันติและขึ้นบาน ผู้คนมีวิถีชีวิตที่มีความเคารพ อ่อนน้อม และไม่เบียดเบียนต่อชีวิตอื่นและธรรมชาติ รวมทั้งมีความยุติธรรมในสังคมและมีความสมานฉันท์ไม่แบ่งแยกด้วยความรักและเข้าใจซึ่งกันและกันของผู้คน

การสร้างสันติภาพภายในใจ ต้องเน้นการฝึกปฏิบัติเจริญสติในทุกอิริยาบถเพื่อให้เกิดความสงบภายในจิตใจ ติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh, 1993) เสนอให้เรากลับมาฝึกฝนและพัฒนาจิตใจของตน โดยการเจริญสติให้ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะในทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสถึงความสงบและความสุขจากการมีสติอยู่กับปัจจุบัน และเป็นอิสระจากการคิดฟุ้งซ่านหรือกังวลกับเรื่องในอดีตหรืออนาคต ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์และความไม่สงบของจิตใจ โดยเริ่มจากการฝึกปฏิบัติด้วยการหายใจอย่างมีสติในลักษณะของอานาปานสติ หรือการมีสติระลึกถึงลมหายใจเข้า ออก เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติสงบและผ่อนคลาย สามารถดำรงสติและความรู้ตัวทั่วพร้อมไว้ โดยไม่ปล่อยความรู้สึกให้ปรุงแต่งไปตามสิ่งที่มากระทบ ในการฝึกปฏิบัตินั้น สามารถปฏิบัติในที่ใด หรืออิริยาบถใดก็ได้ ขอเพียงให้ตระหนักรู้อยู่กับขณะปัจจุบันรวมทั้งทำการพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงคุณค่าของชีวิตและสิ่งที่กระทำอยู่ หลักการนี้ มุ่งเน้นการสร้างความสงบให้เกิดแก่ตนเองของปัจเจกบุคคลและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและเยียวยาจิตใจต่อไป

การเจริญสติทุกอิริยาบถนี้ จะก่อให้เกิดสันติภาพภายในจิตใจของมนุษย์ ซึ่งเป็นดอก และผลแห่งสติ เป็นการเจริญรอยตามพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ได้ชม ได้ลิ้มรส จนเป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสติ และทรงเป็นรมเงาแก่มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย สามารถพัฒนาพระอริยสาวจนมีจิตวิญญานเสรีจากอาสวกิเลสทั้งปวงได้ ดังปรากฏในคำพูดของพระอรหันต์หลายองค์ ดังภาษิตของพระสมิทธิเถระ ความว่า “เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา มีสติปัญญาเจริญ มีจิตมั่นคงดีแล้ว เจ้ามารร้ายเอ๋ย เจ้าจันตบาลรูปแปลกประหลาดต่างๆ ตามใจชอบเถิด แต่จะไม่อาจทำให้เราสะทกสะท้านได้เลย” (Thai Tipitaka/26/46/320) ภาษิตของพระอุชยเถระ ความว่า “ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้ทรงแก่กล้าแล้ว ข้าพระองค์ขอนอบน้อมแด่พระองค์ พระองค์ทรงหลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งมวล ข้าพระองค์ดำรงอยู่ในพระโอวาทของพระองค์ จึงอยู่

อย่างผู้ปราศจาก อาสวกิเลส (Thai Tipitaka/26/47/320) ภาษิตของพระสังยุตตะเถระ ความว่า “ตั้งแต่เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ความดำริอันต่ำทราม ประกอบด้วยโทษ ข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักเลย (Thai Tipitaka/26/48/320)

สติสู่สันติ: ปลุกต้นไม้แห่งสติเพื่อสันติภาพของโลก

สันติภาพของโลกที่แท้จริงต้องขับเคลื่อนด้วยความรัก (Love in Action) มิใช่ความเกลียดหรือความโกรธ ถือเป็นการต่อสู้เชิงจิตวิญญาณ โดยทุกการกระทำเพื่อสันติภาพ จะต้องเป็นการปฏิบัติที่ไร้ความรุนแรงที่ไม่มีวิธีหรือรูปแบบที่ตายตัว แต่ต้องอาศัยความตื่นตัวและความสร้างสรรค์ที่จะรู้เองว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ และมีความกล้าหาญพอที่จะท้าทายกับความรุนแรงด้วยแรงขับเคลื่อนของความรัก และปฏิเสธการใช้ความรุนแรงโดยเด็ดขาดนั่นเอง (Thich Nhat Hanh, 1993) การจะรู้ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ ต้องเริ่มจากการมีสติ จนเกิดสันติภายในจิตใจที่เข้มแข็ง จิตใจที่เข้มแข็งจะสามารถรู้เท่าทันความทุกข์ และเอาชนะกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความเห็นแก่ตัว ความขัดแย้ง การทำลายล้าง คือ สันติภาพภายในตน (internal peace) ส่วนสันติภาพภายนอก (External Peace) คือ การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ และไม่เบียดเบียน ซึ่งสันติภาพภายนอกจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยสันติภาพภายในใจเป็นพื้นฐานสำคัญ (P.A. Payutto). (1999) การมีสติที่เข้มแข็งภายในใจตัวเอง ก็เหมือนการปลุกต้นไม้แห่งสติภายในจิตใจตัวเอง เมื่อนุญทุคนมีสติสมบูรณ์ สันติภาพก็จะเกิดแก่โลก มนุษย์ต้องทำตนเป็นดังชาวสวนที่รับผิดชอบงานด้านสันติภาพที่คอยดูแลบ่มเพาะสติ อบรมสั่งสอนตนเอง ทำตนให้เห็นเป็นแบบอย่าง ปลุกความรัก ความเมตตา เพียรพยายามที่จะชี้ให้เห็นถึงการรู้จักกิเลสของตนเอง เมล็ดพันธุ์แห่งการภาวนาเพื่อสันติภาพก็จะบังเกิด

กระบวนการปลุกสติเพื่อแก้ปัญหา และปลุกเมตตาเพื่อสันติภาพโลก

สติเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนามนุษย์ทุกระดับในยุคปัจจุบัน การปลุกฝังการฝึกสติต้องเริ่มตั้งแต่เด็กโดยการเปิดโอกาสให้เด็กมีความสุขที่ได้มาแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ๆ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นที่หลากหลายภายในสังคมแห่งการเรียนรู้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องช่วยดูแลสถานะด้านจิตใจและอารมณ์ อันจะนำไปสู่การเกิดสติ และมีสมาธิในการเรียนต่อไป เรื่องนี้เป็นหลักการและแนวคิดที่มีผลวิจัยรับรองเป็นสากลหลายชิ้น โดยเด็กจะสามารถเข้าใจถึงภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย และมีวิธีรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเอง ผู้ปกครอง ครูต้องคอยชี้ให้เห็นว่าสติสามารถสร้างได้ในทุกอิริยาบถ อาจจะเริ่มจากแนะนำให้เดินสมาธิ เปิดเพลงให้เขาผ่อนคลาย รู้สึกนั่งสงบ จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดความเคยชิน เด็กจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของเขาเองได้ เมื่อเด็กเกิดสติ สมาธิก็จะตามมา เด็กเมื่อเติบโตขึ้นก็จะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า สามารถ



รูปภาพที่ 1 รูปแบบกระบวนการปลุกสติ และปลุกเมตตาเพื่อสันติภาพโลก

พัฒนาและสร้างสันติภาพให้แก่โลกใบนี้ได้ การปลุกสติเพื่อแก้ปัญหา และปลุกเมตตาเพื่อสร้างสันติภาพโลกนี้ เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่เป็นความหวังของมนุษยชาติที่จะทำให้ทุกคนมั่นใจได้ว่า จะสามารถสร้างอัจฉริยภาพด้านการเรียนรู้รวมทั้งเพิ่มทักษะการใช้ชีวิตในสังคมร่วมสมัยให้มีความสุขในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีปัญหาชีวิต เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง แตกต่างกันไป บางคนแก้ปัญหาได้เร็ว บางคนแก้ปัญหาได้ช้า หรือแก้ปัญหาไม่ได้เลย สติถือว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสันติภาพด้านในใจตนเอง โดยเริ่มจากการฝึกและปลุกสติ รู้ทันจิต พิจารณาทุกข์และสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตให้เห็นตามความเป็นจริงตามหลักอริยสัจ 4 มีเมตตาแก่ตนเอง มีเมตตาต่อผู้อื่น จนเกิดเป็นสันติภาพภายนอกได้อย่างแท้จริง ผู้เขียนขอสรุปองค์ความรู้ในการปลุกสติเพื่อแก้ปัญหา และปลุกเมตตาเพื่อสันติภาพโลกดังนี้

1. กระบวนการปลุกสติ

การมีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทันจิตด้วยหลักอริยสัจ 4 สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิต มีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ 4 จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไป

จนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว โดยมีองค์ประกอบดังนี้ (1) ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ขาดิ ขรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ (2) สมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (3) นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป, ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ คือนิพพาน (4) มรรค หมายถึง ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมองค์ 8 นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การเจริญสติทุกอิริยาบถนี้ จะก่อให้เกิดสันติภาพภายในจิตใจของมนุษย์ ซึ่งเป็นดอก และผลแห่งสติ เป็นการเจริญรอยตามพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ได้ชม ได้ลิ้มรส จนเป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสติ และทรงเป็นร่มเงาแก่มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย สามารถพัฒนาพระอริยสาวกจนมีจิตวิญญานเสรีจาก อาสวะกิเลสทั้งปวงได้ จนเกิดเป็น “สันติภาพภายใน” ได้

2. กระบวนการปลูกเมตตา

การที่มนุษย์มีเมตตาต่อตนเอง โดยเริ่มจากการรู้จักตัวเอง หมั่นฝึกฝนสติ รู้ว่าอะไรควรทำ และอะไรไม่ควรทำ ดำรงชีวิตด้วยการเคารพสิทธิคนอื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตัวเองด้วยอบายมุขต่างๆ ดำรงตนอยู่ในข้อปฏิบัติตามศาสนาที่ตนนับถือ ศรัทธา รักาศิล เป็นต้น นั่นคือการรักตนเอง ส่วนการขับเคลื่อนชีวิตด้วยความรักแก่คนในครอบครัว มิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ได้สร้างความเกลียดหรือความโกรธ การต่อสู้เชิงจิตวิญญาน โดยทุกการกระทำมุ่งเน้นความปรารถนาดี สุขสงบ เรียบร้อยเพื่อสันติภาพ ปฏิบัติตน ดำรงตน โดยไร้ความรุนแรง ตีนตัว และร่วมสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่อสังคม นั่นก็คือ “เมตตาต่อผู้อื่น” จนเกิด “สร้างสันติภาพภายนอก” และเป็นสันติภาพของโลกที่แท้จริง

บทสรุป

การจะรู้ว่าสิ่งใดควรทำ หรือไม่ควรทำ ต้องเริ่มจากการมีสติ จนเกิดสันติภายในจิตใจที่เข้มแข็ง จิตใจที่เข้มแข็งจะสามารถรู้เท่าทันความทุกข์ และเอาชนะกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความเห็นแก่ตัว ความขัดแย้ง การทำลายล้าง คือ สันติภาพภายในตน ส่วนสันติภาพภายนอก คือ การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ และไม่เบียดเบียน ซึ่งสันติภาพภายนอกจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยสันติภาพภายในใจเป็นพื้นฐานสำคัญ ทั้ง 2 ประการนี้ คือ เงื่อนไขสำคัญของการสร้างสันติภาพของโลก คือ



มนุษย์ต้องมองความเหมือนมากกว่าความต่าง การจะทำเช่นนั้นได้ มนุษย์ทุกคนต้องมีสติ สติจะช่วยให้เราเกิดปัญญา และมีเมตตาต่อกัน ซึ่งเอื้อให้เกิดทางออกโดยสันติวิธี การใช้สติแก้ปัญหา ใช้เมตตาสร้างสันตินั้น จำเป็นต้องปลูกฝัง พัฒนา โดยเริ่มจากพัฒนาสติในตัวเอง โดยอุปมาเหมือนต้นไม้ใหญ่ ที่ต้องเริ่มจากการหล่อเลี้ยงเมล็ดพันธุ์ การบำรุงรากแก้ว เมื่อรากแก้วของต้นไม้แห่งสติเข้มแข็ง จะเติบโตเร็ว ทนแดด ทนฝน ทนทานแรงลม ปลอดภัยจากปลวก หนอน แมลง เกิดดอกได้ชม เกิดผลได้ลิ้มรส สบายตา สบายใจ ให้ร่มเงาแก่คนทั่วไป

References

- Areeya, K. (2003). *Support for Peaceful Means*. 30 Years of October 14 Documents People's Newsletter. 23-25. (3rd ed.). October 1, 2003.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996), *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Paisal Visalo. (2012). *Before the Relationship Ends*. Bangkok: Post Publishing Printing.
- Peuchthonglang, P. (2014). *Buddhist Counseling Model According to Kalyanamitra*. Doctoral Dissertation Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Peuchthonglang, P., Peuchthonglang Y. (2017). The Metaphor of Life: Meaning Analysis for Clearly Understanding of Life. *Journal of MCU Peace Studies*, 5(2), 348-365.
- Phrakhru Sunthonkhemapinan. (2017). Buddha's Panidhana: The Panithand Project to The Goodness. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 2(3), 43-56.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (1999). *Buddhist Methods of Teaching*. Bangkok: Dhammathamkusolchit foundation.
- Phramaha Duangden Thitañano, Phra Jaturong Ajarasuphoo, Phra Thanat Vaddhano and Sumalai Kanjana. (2018). Philosophy of Conflicts. *Journal of MCU Peace Studies*. 6(1), 284-292
- Phramaha Hansa Dhammahaso. (2016). Peace Studies: the Buddhist Path to World Peace. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(sp1), 1-9.
- Saisorn, S. (2017). Lotus in the Sea of Fire: The Ways of Peace-making in the View of Thich Nhat Hanh, a Vietnamese Zen Buddhist Monk. *Humanities Journal*, 24(1), 80-111.
- Thich Nhat Hanh. (1993). *Love in action: Writings on nonviolent social change*. California: Parallax Press.