

ศึกษาวิเคราะห์แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ
An Analytical Study of Zen on Buddhadasa's Work

พระครูประจักษ์วารานุกิจ ชุตินฺธโร (ช่างแกะ)

Phrakhru Prajakvaranukij Chutintharo (Changkae)^๑

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม

Kritsana Raksachom^๒

อรชร ไกรจักร์

Orachorn Kraichackra^๓

Received: June 16, 2025

Revised: July 15, 2025

Accepted: July 15, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาผลงานการสอนธรรมของพุทธทาสภิกขุ (๒) เพื่อศึกษาวิธีการสอนธรรมในพุทธศาสนานิกายเซน (๓) เพื่อวิเคราะห์แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยศึกษาข้อมูลจากหนังสืออานาปานสติสมาธิภาวนาของพุทธทาสภิกขุเป็นหลัก เชื่อมโยงกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา

ผลการวิจัยพบว่า ผลงานการสอนธรรมของพุทธทาสภิกขุ มุ่งเน้นไปที่หลักไตรลักษณ์ คือ (๑) อนิจจัง สภาวะของสรรพสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (๒) ทุกขัง ผลโดยตรงจากความไม่เที่ยง

^๑ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย Master of Buddhism Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand Email:

Phatthanasan.wirod@gmail.com, pu_2556@yahoo.com

^๒ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, E-mail : kritsana.rak@mcu.ac.th

^๓โรงพยาบาลสำโรงการแพทย์, Email : webinfo@samrong-hosp.com Tel : ๐๒ ๓๖๑



แท้จริงของสรรพสิ่ง (๓) อนัตตา หลักที่ปฏิเสธความเป็นตัวตนถาวรในสิ่งทั้งหลาย โดยสรรพสิ่งทั้งปวงว่างจากตัวตนตามหลักสัจจะ ความทุกข์เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น ซึ่งสามารถดับได้ด้วยการรู้แจ้งตามหลักอริยสัจ ๔ และการปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนา

วิธีการสอนธรรมในพุทธศาสนานิกายเซน คือ (๑) การตื่นรู้ในขณะปัจจุบัน (๒) การใช้ชีวิตเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ (๓) โดยนิกายเซนมุ่งเน้นการดำเนินชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติเรียบง่าย โดยถือว่าชีวิตประจำวันคือธรรมะ การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องแยกออกจากชีวิตประจำวัน เพราะทุกกิจกรรมสามารถเป็นพื้นที่แห่งการรู้แจ้งได้ หากกระทำด้วยจิตที่ตื่นรู้และสอดคล้องกับธรรมะ นิกายเซนไม่ได้มุ่งเพิ่มประสิทธิภาพหรือความสุขเฉพาะตน หากแต่มุ่งเน้นการดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างสมบูรณ์

แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ คือ (๑) ให้ตระหนักรู้ถึงความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต (๒) การปล่อยวางความยึดมั่นในโลกธรรม (๓) การปฏิบัติตนเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ด้วยไตรลักษณ์ โดยให้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ปล่อยวางความยึดมั่นในโลกธรรม ปฏิบัติตนให้เข้าถึงความว่างของจิต คือ ความไม่มีตัวกูของกู อันเป็นพุทธะที่แท้จริง เพื่อการดับทุกข์ และบรรลุนิพพานได้ในปัจจุบัน

คำสำคัญ : หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ, พระโพธิธรรม, แนวการสอน, มัชฌิมาปฏิปทา

Abstract

In this thesis, three objectives were purposely made: (1) to study the Dhamma teachings of Buddhadasa Bhikkhu, (2) to study the methods of teaching Dhamma in Zen Buddhism, and (3) to analyze Buddhadasa Bhikkhu's approach to teaching Zen Buddhism. This is a documentary research project that primarily examines data from Buddhadasa Bhikkhu's book *Ānāpānasati-Samadhi-Bhāvanā*, alongside references to the Tipiṭaka and its commentaries.

The research found that Buddhadasa Bhikkhu's teachings emphasize the three characteristics of existence (Tilakkhaṇa): (1) Aniccā (impermanence), the ever-changing nature of all phenomena; (2) Dukkā (suffering), which arises from this impermanence; and (3) Anattā (non-self), the principle that denies a permanent self in all things. All phenomena are regarded as devoid of inherent



existence (Sūnyatā), and suffering is viewed as arising from attachment, which can be extinguished through the realization of the Four Noble Truths and adherence to Buddhist principles.

The methods of teaching Dhamma in Zen Buddhism include: (1) awakening to the present moment, (2) living in simplicity and harmony with nature, and (3) emphasizing daily life as a path to spiritual awakening. Zen practice does not require separation from daily activities; rather, each activity becomes a vehicle for enlightenment when performed with awareness in accordance with Dhamma. The goal of Zen Buddhism is not to enhance personal efficiency or happiness, but to foster full presence in the moment. Buddhadasa Bhikkhu's approach to teaching Zen Buddhism involves: (1) recognizing the impermanence of life, (2) letting go of attachment to worldly conditions (Lokadhamma), and (3) practicing to attain the cessation of suffering through realization of the three characteristics. This includes understanding the nature of impermanence, releasing attachment, and realizing mental emptiness—considered the essence of the true Buddha—to attain Nirvana in this present life.

Keywords: Venerable Buddhadasa Bhikkhu, Bodhidhamma Monk, Teaching Approach, The Middle Way

บทนำ

พระพุทธศาสนานิกายเซนหรือธยานะ เริ่มต้นขึ้นในประเทศจีนในช่วงคริสต์ศตวรรษที่เจ็ดถึงแปด โดยนักประวัติศาสตร์เห็นว่า ธยานะเกิดจากการประสานคำสอนพุทธมหายานของอินเดียเข้ากับปรัชญาเต๋ พระผู้ปฏิบัติรุ่นแรก ๆ ได้แก่ ท่านเต้าอาน และซุ่ยหยวน ทั้งสองท่านล้วนมีสหายธรรมเป็นพระเถระชาวอินเดียที่มีชื่อเสียง กล่าวกันว่าสามารถสืบค้นประวัติที่มาของสำนักธยานะ (เซน) ขึ้นไปได้ ตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยอาศัยข้อความในพระสูตรจีนฉบับหนึ่งที่มีชื่อ ต้าฝั้นเทียนอู่ฟูเจียอีจิง^๔ พระพุทธศาสนานิกายเซน นับถือพระมหากัสสปเถระว่าเป็นปฐมมา

^๔ สุมาลี มหณรงค์ชัย, *พุทธศาสนมหายานฉบับปรับปรุงแก้ไข*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๐), หน้า ๓๓๙-๓๔๑.



จารย์และถือว่าเป็นนิกาย วิปัสสนาโดยเฉพาะ ไม่ต้องอาศัยตัวหนังสือหรือปริยัติธรรมใด ๆ ไม่อยู่ในกรอบแห่งคำพูดใด ๆ แต่ชี้ตรง ไปยังจุดของจิตใจ เพราะฉะนั้น บางทีจึงมีนามเรียกว่า “การเผยแผ่นอกคำสอน” นิกายเช่น นับตั้งแต่พระมหากัสสปเถระ ได้มีเกจิอาจารย์สืบทอดมาอีก ๒๘ องค์ จนถึงสมัยท่านโพธิธรรม จึงได้นำคติของนิกายนี้ มาสั่งสอนในประเทศจีน แล้วต่อจากนั้นก็มีความจารย์จีนสืบทอดมาอีก ดังนี้ คือ ๑. พระโพธิธรรม Bodhidharma (ญี่ปุ่นเรียก ดารุมา Daruma) ๒. ฮุยเช่อ Hui-Ke (ญี่ปุ่นเรียก เยกะ Yeka หรือ เอกะ Eka) ๓. เซิงฉาน Seng-Tsan (ญี่ปุ่นเรียก สีสาน Sisan) ๔. เต้าซิน Tao Hsin (ญี่ปุ่นเรียก โดชิน Doshin) ๕. หุงเยิน Hung-Jen (ญี่ปุ่นเรียก กุณิน Gunin) ๖. ฮุยเน้ง Hui Neng (นิกายฝ่ายใต้ ญี่ปุ่น เรียก เยโนะ Yeno หรือ เอโนะ Eno) ๗. ฉินชิว Shen Shin (นิกายฝ่ายเหนือ ได้รับการแต่งตั้งภายหลัง^๕

บุคคลแรกที่เป็นผู้สร้างสะพานเชื่อมโยงพระพุทธศาสนากับเซนเข้าด้วยกันคือพระโพธิธรรม (Bodhidharma) ผู้เดินทางจากอินเดียไปเมืองจีนในราว ค.ศ. ๕๒๐ ชื่อจีนของพระโพธิธรรมก็คือ ตักม้อ เจ้าสำนักเส้าหลินอันเลื่องลือ หลายร้อยปีต่อมามีลัทธิฉานก็เข้าสู่ญี่ปุ่น ออกเสียงตามสำเนียงญี่ปุ่นว่า เซน แตกออกเป็นสาขาย่อย เช่น รินไซ เซน (Rinzai Zen), โซโต เซน (Soto Zen) เป็นต้น แต่ไม่ว่าเป็นสายใด หัวใจหลักสำคัญของมันก็ได้ต่างกัน เน้นการใช้สมาธิและเข้าถึงธรรมด้วยปัญญา^๖

ในประเทศไทยมีผู้ศึกษาพุทธปรัชญาเซนมากมาย หนึ่งในนั้น คือ พุทธทาสภิกขุ ท่านมีแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับพุทธปรัชญาเซนอย่างมากดังที่ปรากฏในสวนโมกข์ นอกจากนี้ท่านได้แปลและเขียนหนังสือนิทานเซนหลายเล่ม ส่วนในการปฏิบัติพระเถรวาทไทยที่มีแนวปฏิบัติคล้ายเซนหลายรูป ยกตัวอย่าง พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ มีคำสอนเรื่องจิตอย่างสนใจ ดังปรากฏคำสอนที่ว่า “จิตที่ส่งออกนอก เพื่อรับสนองอารมณ์ทั้งสี่ เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอกแล้วหวั่นไหว เป็นทุกข์ จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ” นอกจากนี้ยังมีหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี สอนการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางสติปัฏ

^๕ อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์, พระพุทธศาสนาหายาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕๔.

^๖ วินทร์ เลียววาริณ, มังกรเซน, (กรุงเทพมหานคร: ไทยยูเนียน กราฟิกส์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘-๓๒.



ฐาน ๔ ด้วยการยกมือสร้างจังหวะให้เคลื่อนไหว รู้สึกตัวอยู่เสมอ การปฏิบัติของท่านไม่มีคา
บริการรรม ไม่มีการหลับตา คำสอนและวิธีปฏิบัติของท่านถูกเปรียบเทียบเหมือนท่านเว่ยหล่าง สังฆ
ปริณายกองค์ที่ ๖ แห่งเซน ที่เน้นความเรียบง่าย ไม่มีพิธีรีตอง แม้การนุ่งห่มผ้าท่านก็เคยใช้เสีดำดู
คล้ายพระเซน หลวงพ่อเทียนได้รับการขนานนามว่าปรมาจารย์แห่งการเจริญสติที่เน้นดูกาย
เคลื่อนไหวและดูจิตใจนึกคิด แต่เนื่องจากวิธีปฏิบัติของพระไทยที่กล่าวมา มีความใกล้เคียงกับ
เซนในแง่ของวิธีการที่ไม่เน้นคำพูด แต่เน้นการสู่อัจฉริยะโดยตรง จึงมีผู้นิยมกล่าวว่คล้ายคลึงกับ
เซนในบางประการ โดยเฉพาะมีคำกล่าวที่ว่า พุทธศาสนิกชนผู้ถึงจิตว่าง เป็นคำสอนเรื่องจิตที่
น่าสนใจที่ต้องศึกษาถึงความเหมือนและความต่างกัน^๗ ซึ่งความสำคัญของจิตนี้มีคำสอนในทาง
พระพุทธานุสสาปราชกฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า

การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย

ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี

เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้^๘

ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต

ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง

ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา

เพราะจิตที่คุมครองแล้วย่อมนำสุขมาให้^๙

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลงานของพระธรรมโกศาจารย์
(พุทธทาสภิกขุ) เพื่อให้ทราบถึงวิธีการสอนธรรมพุทธานุสสาปราชกฏ เพื่อให้เห็นวิธีการสอน
ธรรมนิกายเซนของหลวงพ่พุทธทาสภิกขุ ว่าแท้จริงแล้วหลวงพ่พุทธทาสภิกขุมีแนวการสอน
ธรรมนิกายเซนอย่างไร ซึ่งเป็นวิธีการสอนธรรมนิกายเซนที่น่าสนใจ เพื่อเป็นแนวทางแห่ง
การศึกษาและประพฤติปฏิบัติสืบต่อไป

^๗ พระมหาสุรชัย ขยาภิวฑฒโน (พุทธชู), “พุทธปรัชญาเซนในสวนโมกขพลาราม”, วารสาร
ปรัชญาปริทรรศน์, ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓): ๓๘.

^๘ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^๙ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.



วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาผลงานการสอนธรรมของพุทธทาสภิกขุ
๒. เพื่อศึกษาวิธีการสอนธรรมในพุทธศาสนานิกายเซน
๓. เพื่อวิเคราะห์แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาแนวทางการสอนธรรมของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และแนวทางการสอนของนิกายเซน โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยตามลำดับ ดังนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ จากหนังสือธรรมะของหลวงพ่อบุทธทาสภิกขุ เชื่อมโยงกับตำรา งานวิจัย และหนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อให้ทราบวิธีการสอนธรรมนิกายเซนของหลวงพ่อบุทธทาสภิกขุ
๒. วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิในรูปแบบเชิงพรรณนาเพื่อตอบวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อที่ได้ตั้งไว้
๓. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลงานการสอนธรรมของหลวงพ่อบุทธทาสภิกขุ พบว่า เป็นแนวการสอนธรรมภาคปฏิบัติธรรมกรรมฐานเน้นการเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานที่สำคัญในทางปฏิบัติ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนฐานกรรมฐานหรือใช้อุปกรณ์เสริมใด ๆ ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์กรรมฐานหลักในการพัฒนาสติสมาธิและปัญญา การเจริญอานาปานสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หลงลืมจากรูป-นามที่เกิดขึ้น เมื่อสติสมบูรณ์แล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง การปฏิบัตินี้สามารถทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาบริสุทธิ์ได้พร้อมกัน เพราะเป็นการปฏิบัติที่รวมทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต้องแยกปฏิบัติ และสามารถพัฒนาอริยมรรคได้โดยไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อน



(๑) พุทธทาสภิกขุสอนธรรมเรื่องธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรม ได้แก่ ผลของการฟังเรื่อง อริยสัจ ๔ เมื่อผู้ใดได้ฟังนั้นจะเห็นธรรมที่เป็นพุทธศาสนา เป็นธรรม ๒ ประเภท คือ ฝ่ายหนึ่งมีเกิดและดับ แต่ก็เป็นธรรมที่ลึกซึ้งว่า เกิดเป็นทางกายก็ได้ เป็นทางวัตถุก็ได้ และการระลึกถึงความไม่ประมาท การพัฒนาธรรมจักขุ หรือดวงตาเห็นธรรม ซึ่งมองเห็นว่า ทุกสิ่งล้วนมีการเกิดและการดับเป็นธรรมดา ดังนั้น จึงควรมุ่งไปสู่ความว่างจากตัวตนและของตน ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการเกิดและการดับ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เดินตามทางที่มีการพัฒนาปัญญาและสติที่ชัดเจนไม่หลงใหลในสิ่งที่มีการเกิดและการดับ เพื่อบรรลุถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ และรุ่งเรืองในทางธรรมด้วยแสงสว่างแห่งปัญญาอย่างแท้จริง^๑

(๒) พุทธทาสภิกขุสอนธรรมเรื่อง มรรค ผล นิพพาน ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งการเดินตามมรรคในแต่ละขั้นก็มีผลที่ปรากฏอยู่ในตัวในระดับที่แตกต่างกัน เช่น ในขั้นพระโสดาบัน แม้จะเป็นเพียงการเริ่มเห็นทิศทางและเดินไปในทางที่ถูกต้อง ก็สามารถถือว่าได้รับผลบางส่วนแล้ว แม้ยังไม่ถึงที่สุด เพราะการเห็นทางที่ถูกต้องและเริ่มเดินในทางนั้นเอง ก็ถือเป็นการได้รับผลในระดับหนึ่ง เมื่อดำเนินไปถึงขั้นที่ใกล้ชิดกับเป้าหมายมากขึ้น ผลที่ได้รับก็จะเพิ่มพูนขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดเมื่อสามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างสมบูรณ์ ก็ถือว่าได้รับผลเต็มที่และสมบูรณ์ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้^๒

(๓) พุทธทาสภิกขุสอนธรรมเรื่อง ความเจ็บไข้มาตักเตือนให้ฉลาด ได้แก่ ทุกคนพึงเห็นว่า เป็นธรรมดาที่จะต้องมีความแก่สังขารไม่ว่า จะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ชนิดไหน ความเจ็บไข้มีมานี้มาสำหรับจะตักเตือน ไม่ได้มาสำหรับให้เป็นทุกข์หรือเสียใจ แต่มาเพื่อให้ฉลาดมาเพื่อให้เตรียมตัว สำหรับการดับไม่เหลือเป็นความดับของสังขาร ความเจ็บไข้นี้ คนเราเป็นทุกข์ เพราะเรายังหวังอยู่ในโลก เรายังติดอยู่ในโลก ดังนี้แล้ว จิตก็จะโน้มไปสู่สันติ คือความสงบระงับดับไม่เหลือ หากบุคคลปรารถนาจะหลุดพ้นจากสภาพแห่งการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของวิภวัญจะสงสารแล้ว ย่อมต้องแสวงหาหนทางที่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในภพชาติทั้งหลาย การ

^๑ พุทธทาสภิกขุ, *ดวงตาที่เห็นธรรม*, (พระนคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๑๑), หน้า ๓-๖.

^๒ พุทธทาสภิกขุ, *มรรค ผล นิพพาน ในชีวิตประจำวัน*, (พระนคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๑๓), หน้า ๔.



เจ็บป่วยที่ประสบในปัจจุบัน จึงเปรียบเสมือนคำเตือนที่ทำให้เห็นความจริงแห่งสภาพชั้นว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่สามารถยึดถือหรือครอบครองได้อย่างแท้จริง^๑

จากการศึกษาวิธีการสอนธรรมในพุทธศาสนานิกายเซน พบว่า วิธีการสอนธรรมโดยคณาจารย์นิกายเซน มีดังนี้

พระพุทธศาสนานิกายเซน ถืออุดมคติแห่งเสรีภาพทางจิตวิญญาณเป็นหลักสำคัญ โดยมุ่งหมายให้จิตหลุดพ้นจากความเศร้าหมอง ความทุกข์ และความปั่นป่วนอันเนื่องด้วยสภาวะแห่งโลก อิสระภาพในทางจิตนี้หมายถึงภาวะของจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของอารมณ์ ความปรองดอง และตัณหา พร้อมทั้งมีปัญญาารู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ไม่หลงไหลไปกับอคติหรือถูกจูงด้วยความอยาก อันเป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายในสังสารวัฏ เมื่อจิตบรรลุถึงเสรีภาพดังกล่าว บุคคลจะไม่ตกเป็นทาสของวัตถุหรือหลงเพลิดเพลินกับโลกธรรมทั้งแปด ได้แก่ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข และทุกข์ เนื่องจากเขามองว่าความจริงทั้งในระดับสมมุติและปรมาตมควรได้รับการเข้าใจควบคู่กันไป จึงได้วางแนวทางการปฏิบัติที่เน้นการฝึกฝนจิตใจให้เข้าถึงธรรมชาติอันแท้จริงของชีวิต^๒

แนวทางแห่งเซนนี้มีหลากหลายรูปแบบ แต่ล้วนมีจุดร่วม คือ การเจริญสติภาวนา สมาธิ และการใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์ภายใน เพื่อให้หลุดพ้นจากการยึดติดในสมมุติบัญญัติ สามารถประจักษ์ในธรรมชาติของโลกและสรรพสิ่งโดยตรง อาจารย์เซนจึงมักสั่งสอนให้ศิษย์ฝึกฝนตนด้วยความเรียบง่าย สมถะ ไม่ยึดติดในลาภยศหรือชื่อเสียง ทั้งยังสามารถดำรงชีวิตอย่างสงบสุข แม้จะมีเพียงสิ่งของจำเป็นพื้นฐานเพียงเล็กน้อย อาทิ พิน กระดาษ น้ำ ลม และหินก้อนหนึ่ง ก็สามารถดำรงอยู่ได้อย่างพอเพียง

อาจารย์เซนเหล่านี้ล้วนผ่านการอบรมฝึกฝนมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้วยการเฝ้าดู ศึกษา คำสอนจากครูอาจารย์ และการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดความเชี่ยวชาญในหนทางแห่งจิตที่เป็นอิสระ กล่าวคือ ความหลุดพ้นแห่งจิต

^๑ พุทธทาสภิกขุ, ความเจ็บไข้มาตักเตือนให้ฉลาด, (พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๓), หน้า ๒-๔.

^๒ ละเอียต ศิษยาน้อย, อยู่อย่างเซน, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๔๒.



จากการศึกษาแนวการสอนธรรมนิทายเซนของพุทธทาสภิกขุ มีดังต่อไปนี้

๑. พุทธทาสภิกขุกับการสอนธรรมนิทายเซนในเรื่องอนิจจัง พบว่า หลักธรรมเรื่องอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง เป็นหัวใจสำคัญในพระพุทธานุศาสน โดยแสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในสังสารวัฏ ล้วนมีลักษณะแห่งความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง และไม่คงที่ สภาวะของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิด เติบโต จนถึงความเสื่อมถอยทางร่างกายล้วนเป็นไปตามกฎของอนิจจัง ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งหรือทรงอยู่ถาวร ไม่ว่าจะเป็รูปร่างกายที่งดงาม หรืออารมณ์ความรู้สึกในจิตใจ ล้วนต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยและเวลา เพราะชีวิตมีลักษณะไม่แน่นอน จึงไม่อาจยึดถือว่าใครจะประสบความสุขหรือทุกข์อย่างถาวร ทุกสิ่งดำเนินไปตามกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ศึกษาเกิดความตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิต และละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย พระพุทธานุศาสนได้นำเสนอแนวคิดเรื่อง สุญญตา หรือ “ความว่าง” ซึ่งหมายถึงความว่างจากตัวตนถาวร ว่างจากความหมายแห่งการยึดถือว่า “สิ่งนี้เป็นของเรา” หรือ “เป็นตัวเรา” สุญญตานี้สามารถสรุปสภาวะของ ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ในคำเดียว เพราะสิ่งใดที่ไม่เที่ยง แปรปรวน และไม่สามารถควบคุมได้ สิ่งนั้นก็ไม้อาจถือว่าเป็นของเราได้อย่างแท้จริง จึงเป็น “ว่าง” จากตัวตนตามหลักธรรม ในแนวคิดของพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความเข้าใจเกี่ยวกับ จิต ว่าเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาบรรจบกัน จิตจึงมิใช่สิ่งที่ตั้งอยู่โดยลำพัง หากแต่เป็นปรากฏการณ์ที่อาศัย “เหตุ” ต่าง ๆ ก่อเกิดขึ้น เมื่อเหตุเหล่านั้นเปลี่ยนแปลง จิตย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้น จิตจึงมีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เช่นเดียวกัน เมื่อจิตเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นชั่วคราว และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ก็ไม่อาจมีบรรทัดฐานใดที่ไว้วัดความจริงแท้ของจิตได้โดยแน่นอน ลักษณะอันจับต้องไม่ได้ของจิตนี้เอง คือสิ่งที่พุทธทาสภิกขุเรียกว่า สุญญตา ซึ่งเป็นแก่นแท้ของการทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตและสรรพสิ่ง^๑

๒. พุทธทาสภิกขุกับการสอนธรรมนิทายเซนในเรื่องทุกขัง พบว่า ทุกข์ เป็นลักษณะพื้นฐานของสรรพสิ่งทั้งหลายในสังสารวัฏ ตามหลัก ไตรลักษณ์ ซึ่งได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย “ทุกข์” ในที่นี้ มิได้หมายถึงเพียงความเจ็บปวดทางกายหรือใจ แต่รวมถึงสภาวะทั้งหมดของสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ ถูกบีบคั้น แปรปรวน และไม่สามารถคงอยู่ได้ตามที่ต้องการ ทุกสิ่งที่ดำรงอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ย่อมเป็นทุกข์ และเนื่องจากไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนที่

^๑ พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร: หจก. การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓),



แท้จริง (อนัตตา) สรรพสิ่งทั้งหลายจึงปราศจากแก่นสารที่มั่นคง มีแต่ปัญหาความขัดแย้ง และภาวะที่ไม่อาจพึ่งพาได้อย่างยั่งยืน พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบแนวทางแห่งการดับทุกข์ผ่านหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ถือเป็นกระบวนการที่มีระบบชัดเจน มีคุณค่าสากล และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาทั้งในระดับจิตวิญญาณ (ทางธรรม) และในมิติของชีวิตประจำวัน (ทางโลก) ได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกกาลสมัย แนวทางของ พุทธศาสนานิกายเซน ก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ การดับทุกข์ โดยเน้นการปลดปล่อยจิตจากการยึดติดในภาวะของ “ตัวตน” หรือ “การดำรงอยู่” ที่เป็นต้นเหตุของทุกข์ การบำบัดเพียงระดับของความทุกข์ชั่วคราวหรือเพียงผิวเผิน ยังไม่เพียงพอที่จะนำพาจิตให้เข้าถึงความสงบและมั่นคงอย่างแท้จริง เป้าหมายของการปฏิบัติในเซนจึงมุ่งสู่ การหลุดพ้น หรือ วิมุตติ ซึ่งเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น ทั้งในแนวพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทที่อธิบายผ่านอริยสัจสี่ และในแนวทางของนิกายเซนซึ่งเน้นการบรรลุถึงสภาวะว่าง ความหลุดพ้น ล้วนมุ่งสู่จุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง และการเข้าถึงภาวะสันติสุขภายในอย่างแท้จริง^๑

๓. พุทธทาสภิกขุกับการสอนธรรมนิกายเซนในเรื่องอนัตตา พบว่า อนัตตา ซึ่งหมายถึง ความไม่มีตัวตนถาวรในสิ่งทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม โดยเฉพาะในระดับของจิตใจ มนุษย์มีความยึดมั่นถือมั่นใน “อัตตา” หรือความเป็นตัวตนอย่างแน่นแฟ้น อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเข้าใจผิดดังกล่าวได้รับการทำลายผ่านหลักอนัตตาในพระพุทธศาสนา ซึ่งชี้ให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายไม่สามารถยึดถือหรือครอบครองได้อย่างแท้จริง และควรละวางจากความยึดมั่นดังกล่าว ตรงกันข้ามกับศาสนาอื่นที่มักมุ่งเน้นการเข้าถึงหรือสถาปนา “อัตตา” พระพุทธศาสนาเสนอการพ้นทุกข์ผ่านการสลายทิฐิในตัวตน ซึ่งเป็นรากเหง้าของการเวียนว่ายในวัฏสงสาร โดยการรู้แจ้งในอนัตตานำไปสู่ความหลุดพ้นจากความยึดถือทั้งหลาย นอกจากนี้ แนวคำสอนของ พุทธศาสนานิกายเซน ยังเน้นภาวะแห่งจิตที่สงบ สว่าง และตั้งมั่น โดยถือว่าการรู้แจ้งธรรมะไม่ใช่การแยกตัวจากโลก แต่เป็นการดำเนินชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมด้วยสติในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การทำหน้าที่ให้ลุล่วงภายใต้ความตื่นรู้ในธรรม คือหนทางสู่การพ้นทุกข์ ในมุมมองของเซน “การเกิด” และ “การตาย” มิได้เป็นเพียงเหตุการณ์ทางกายภาพ หากแต่หมายถึงกระบวนการทั้งชีวิตอันประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ และตาย การบรรลุพุทธภาวะ คือ การตระหนักรู้ว่าสภาวะเหล่านี้ไม่

^๑ พุทธทาสภิกขุ, *ความเป็นไปของจิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒), หน้า ๑๙.



มีแก่นสาร และการดับตายทางจิตหรือวางอัตตาได้นั้น คือ นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่พ้นจากความ
กลัว ความยึดมั่น และการเกิดตายอย่างแท้จริง^๑

บทสรุป

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์แนวการสอนธรรมนิยายเซนของพุทธทาส
ภิกขุ” สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ ดังต่อไปนี้

จากการศึกษาผลงานการสอนธรรมของพุทธทาสภิกขุ พบว่า เป็นแนวการสอนธรรม
ภาคปฏิบัติธรรมกรรมฐานเน้นการเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นอรรถกถาธรรมฐานที่สำคัญในทาง
ปฏิบัติ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนฐานกรรมฐานหรือใช้อุปกรณ์เสริมใด ๆ ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ลม
หายใจเข้า-ออกเป็นอรรถกถาธรรมฐานหลักในการพัฒนาสติสมาธิและปัญญา การเจริญอานาปาน
สติช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หลงลืมจากรูป-นามที่เกิดขึ้น
เมื่อสติสมบูรณ์แล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง การปฏิบัตินี้สามารถทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาบริสุทธิ์
ได้พร้อมกัน เพราะเป็นการปฏิบัติที่รวมทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต้องแยก
ปฏิบัติ และสามารถพัฒนาอริยมรรคได้โดยไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อน

(๑) พุทธทาสภิกขุสอนธรรมเรื่องธรรมจักขุ ดวงตาเห็นธรรม ได้แก่ ผลของการฟัง
เรื่อง อริยสัจ ๔ เมื่อผู้ใดได้ฟังนั้นจะเห็นธรรมที่เป็นพุทธศาสนา เป็นธรรม ๒ ประเภท คือ ฝ่าย
หนึ่งมีเกิดและดับ แต่ก็เป็นธรรมที่ลึกซึ้งว่า เกิดเป็นทางกายก็ได้ เป็นทางวัตถุก็ได้ และการระลึก
ถึงความไม่ประมาท การพัฒนาธรรมจักขุ หรือดวงตาเห็นธรรม ซึ่งมองเห็นว่า ทุกสิ่งล้วนมีการ
เกิดและการดับเป็นธรรมดา ดังนั้น จึงควรมุ่งไปสู่ความว่างจากตัวตนและของตน ซึ่งไม่เกี่ยวข้อง
กับการเกิดและการดับ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เดินตามทางที่มีการพัฒนาปัญญาและสติที่ชัดเจน
ไม่หลงไหลในสิ่งที่มีการเกิดและการดับ เพื่อบรรลุถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ และรุ่งเรือง
ในทางธรรมด้วยแสงสว่างแห่งปัญญาอย่างแท้จริง

(๒) พุทธทาสภิกขุสอนธรรมเรื่อง มรรค ผล นิพพาน ในชีวิตประจำวัน ได้แก่
ขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งการเดินตามมรรคในแต่ละขั้นก็มีผลที่ปรากฏอยู่ในตัวในระดับที่
แตกต่างกัน เช่น ในขั้นพระโสดาบัน แม้จะเป็นเพียงการเริ่มเห็นทิศทางและเดินไปในทางที่

^๑ พุทธทาสภิกขุ, *ภาษาคน ภาษาธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๔),
หน้า ๕๕-๖๕.



ถูกต้อง ก็สามารถถือว่าได้รับผลบางส่วนแล้ว แม้ยังไม่ถึงที่สุด เพราะการเห็นทางที่ถูกต้องและเริ่มเดินในทางนั้นเอง ก็ถือเป็นการได้รับผลในระดับหนึ่ง เมื่อดำเนินไปถึงขั้นที่ใกล้ชิดกับเป้าหมายมากขึ้น ผลที่ได้รับก็จะเพิ่มพูนขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดเมื่อสามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างสมบูรณ์ ก็ถือว่าได้รับผลเต็มที่และสมบูรณ์ตามที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนไว้

(๓) พุทธศาสนิกชนสอนธรรมเรื่อง ความเจ็บไข้มาตักเตือนให้ฉลาด ได้แก่ ทุกคนพึงเห็นว่าเป็นธรรมดาที่จะต้องมีความแก่สังขารไม่ว่า จะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ชนิดไหน ความเจ็บไข้มีมานี้มาสำหรับจะตักเตือน ไม่ได้มาสำหรับให้เป็นทุกข์หรือเสียใจ แต่มาเพื่อให้ฉลาดมาเพื่อให้เตรียมตัว สำหรับการดับไม่เหลือเป็นความดับของสังขาร ความเจ็บไข้นี้ คนเราเป็นทุกข์ เพราะเรายังหวังอยู่ในโลก เรายังติดอยู่ในโลก ดังนี้แล้ว จิตก็จะโน้มไปสู่สันติ คือความสงบระงับดับไม่เหลือ หากบุคคลปรารถนาจะหลุดพ้นจากสภาพแห่งการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของวิญญูะสงสารแล้ว ย่อมต้องแสวงหาหนทางที่พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในภพชาติทั้งหลาย การเจ็บป่วยที่ประสบในปัจจุบัน จึงเปรียบเสมือนคำเตือนที่ทำให้เห็นความจริงแห่งสภาพขันธ์ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่สามารถยึดถือหรือครอบครองได้อย่างแท้จริง

จากการศึกษาวิธีการสอนธรรมในพุทธศาสนานิกายเซน พบว่า วิธีการสอนธรรมโดยคณาจารย์นิกายเซน มีดังนี้

พระพุทธรศาสนานิกายเซน ถืออุดมคติแห่งเสรีภาพทางจิตวิญญาณเป็นหลักสำคัญ โดยมุ่งหมายให้จิตหลุดพ้นจากความเศร้าหมอง ความทุกข์ และความบั่นบ่วนอันเนื่องด้วยสภาวะแห่งโลก อิศรภาพในทางจิตนี้หมายถึงภาวะของจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของอารมณ์ ความปรองดอง และตัณหา พร้อมทั้งมีปัญญารู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ไม่หลงไหลไปกับอคติหรือถูกจูงด้วยความอยาก อันเป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายในสังสารวัฏ เมื่อจิตบรรลุถึงเสรีภาพดังกล่าว บุคคลจะไม่ตกเป็นทาสของวัตถุหรือหลงเพลิดเพลินกับโลกธรรมทั้งแปด ได้แก่ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข และทุกข์ เนื่องจากเขามองว่าความจริงทั้งในระดับสมมุติและปรมาตมควรได้รับการเข้าใจควบคู่กันไป จึงได้วางแนวทางการปฏิบัติที่เน้นการฝึกฝนจิตใจให้เข้าถึงธรรมชาติอันแท้จริงของชีวิต

แนวทางแห่งเซนแม้มีหลากหลายรูปแบบ แต่ล้วนมีจุดร่วม คือ การเจริญสติภาวนา สมาธิ และการใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์ภายใน เพื่อให้หลุดพ้นจากการยึดติดในสมมุติบัญญัติ สามารถประจักษ์ในธรรมชาติของโลกและสรรพสิ่งโดยตรง อาจารย์เซนจึงมักสั่งสอนให้ศิษย์ฝึกฝนตนด้วยความเรียบง่าย สมถะ ไม่ยึดติดในลาภยศหรือชื่อเสียง ทั้งยังสามารถดำรงชีวิตได้อย่าง



สงบสุข แม้จะมีเพียงสิ่งของจำเป็นพื้นฐานเพียงเล็กน้อย อาทิ พื้น กระดาษ น้ำ ลม และหินก้อนหนึ่ง ก็สามารถดำรงอยู่ได้อย่างพอเพียง

อาจารย์เซนเหล่านี้ล้วนผ่านการอบรมฝึกฝนมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้วยการใฝ่รู้ ศึกษา คำสอนจากครูอาจารย์ และการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดความเชี่ยวชาญในหนทางแห่งจิตที่เป็นอิสระ กล่าวคือ ความหลุดพ้นแห่งจิต

๑. พุทธศาสนิกชนกับการสอนธรรมนิกายเซนในเรื่องอนิจจัง พบว่า หลักธรรมเรื่องอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง เป็นหัวใจสำคัญในพระพุทธศาสนา โดยแสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในสังสารวัฏ ล้วนมีลักษณะแห่งความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง และไม่คงที่ สภาวะของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิด เติบโต จนถึงความเสื่อมถอยทางร่างกายล้วนเป็นไปตามกฎของอนิจจัง ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งหรือทรงอยู่ถาวร ไม่ว่าจะเป็รูปร่างที่งดงาม หรืออารมณ์ความรู้สึกในจิตใจ ล้วนต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยและเวลา เพราะชีวิตมีลักษณะไม่แน่นอน จึงไม่อาจยึดถือว่าใครจะประสบความสำเร็จหรือทุกข์อย่างถาวร ทุกสิ่งดำเนินไปตามกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ศึกษาเกิดความตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิต และละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย พระพุทธศาสนาได้นำเสนอแนวคิดเรื่อง สุญญตา หรือ “ความว่าง” ซึ่งหมายถึงความว่างจากตัวตนถาวร ว่างจากความหมายแห่งการยึดถือว่า “สิ่งนี้เป็นของเรา” หรือ “เป็นตัวเรา” สุญญตานี้สามารถสรุปสภาวะของ ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ในคำเดียว เพราะสิ่งใดที่ไม่เที่ยง แปรปรวน และไม่สามารถควบคุมได้ สิ่งนั้นก็ไม้อาจถือว่าเป็นของเราได้อย่างแท้จริง จึงเป็น “ว่าง” จากตัวตนตามหลักธรรม ในแนวคิดของพุทธศาสนานิกายเซน ได้ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับ จิต ว่าเป็นผลรวมของเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาบรรจบกัน จิตจึงมิใช่สิ่งที่ตั้งอยู่โดยลำพัง หากแต่เป็นปรากฏการณ์ที่อาศัย “เหตุ” ต่าง ๆ ก่อเกิดขึ้น เมื่อเหตุเหล่านั้นเปลี่ยนแปลง จิตย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้น จิตจึงมีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เช่นเดียวกัน เมื่อจิตเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นชั่วคราว และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ก็ไม่อาจมีบรรทัดฐานใดที่ใช้วัดความจริงแท้ของจิตได้โดยแน่นอน ลักษณะอันจับต้องไม่ได้ของจิตนี้เอง คือสิ่งที่พุทธศาสนาเรียกว่า สุญญตา ซึ่งเป็นแก่นแท้ของการทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตและสรรพสิ่ง

๒. พุทธศาสนิกชนกับการสอนธรรมนิกายเซนในเรื่องทุกขัง พบว่า ทุกข์ เป็นลักษณะพื้นฐานของสรรพสิ่งทั้งหลายในสังสารวัฏ ตามหลัก ไตรลักษณ์ ซึ่งได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดย “ทุกข์” ในที่นี้ มิได้หมายถึงเพียงความเจ็บปวดทางกายหรือใจ แต่รวมถึงสภาวะทั้งหมดของสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ ถูกบีบคั้น แปรปรวน และไม่สามารถคงอยู่ได้ตามที่ต้องการ ทุกสิ่งทั้ง



ดำรงอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ย่อมเป็นทุกข์ และเนื่องจากไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) สรรพสิ่งทั้งหลายจึงปราศจากแก่นสารที่มั่นคง มีแต่ปัญหาความขัดแย้ง และภาวะที่ไม่อาจพึ่งพาได้อย่างยั่งยืน พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบแนวทางแห่งการดับทุกข์ผ่านหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ถือเป็นกระบวนการที่มีระบบชัดเจน มีคุณค่าสากล และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาทั้งในระดับจิตวิญญาณ (ทางธรรม) และในมิติของชีวิตประจำวัน (ทางโลก) ได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกกาลสมัย แนวทางของ พุทธศาสนานิกายเซน ก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ การดับทุกข์ โดยเน้นการปลดปล่อยจิตจากการยึดติดในภาวะของ “ตัวตน” หรือ “การดำรงอยู่” ที่เป็นต้นเหตุของทุกข์ การบำบัดเพียงระดับของความทุกข์ชั่วคราวหรือเพียงผิวเผิน ยังไม่เพียงพอที่จะนำพาจิตให้เข้าถึงความสงบและมั่นคงอย่างแท้จริง เป้าหมายของการปฏิบัติในเซนจึงมุ่งสู่ การหลุดพ้น หรือ วิมุตติ ซึ่งเป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น ทั้งในแนวพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทที่อธิบายผ่านอริยสัจสี่ และในแนวทางของนิกายเซนซึ่งเน้นการบรรลุถึงสภาวะว่าง ความหลุดพ้น ล้วนมุ่งสู่จุดหมายเดียวกัน คือ การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง และการเข้าถึงภาวะสันติสุขภายในอย่างแท้จริง

๓. พุทธศาสนิกชนกับการสอนธรรมนิกายเซนในเรื่องอนัตตา พบว่า อนัตตา ซึ่งหมายถึง ความไม่มีตัวตนถาวรในสิ่งทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม โดยเฉพาะในระดับของจิตใจ มนุษย์มีความยึดมั่นถือมั่นใน “อัตตา” หรือความเป็นตัวตนอย่างแน่นแฟ้น อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเข้าใจผิดดังกล่าวได้รับการทำลายผ่านหลักอนัตตาในพระพุทธศาสนา ซึ่งชี้ให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายไม่สามารถยึดถือหรือครอบครองได้อย่างแท้จริง และควรละวางจากความยึดมั่นดังกล่าว ตรงกันข้ามกับศาสนาอื่นที่มีมุ่งเน้นการเข้าถึงหรือสถาปนา “อัตตา” พระพุทธศาสนาเสนอการพ้นทุกข์ผ่านการสลายทิฐิในตัวตน ซึ่งเป็นรากเหง้าของการเวียนว่ายในวัฏสงสาร โดยการรู้แจ้งในอนัตตานำไปสู่ความหลุดพ้นจากความยึดถือทั้งหลาย นอกจากนี้ แนวคำสอนของ พุทธศาสนานิกายเซน ยังเน้นภาวะแห่งจิตที่สงบ สว่าง และตั้งมั่น โดยถือว่าการรู้แจ้งธรรมะไม่ใช่การแยกตัวจากโลก แต่เป็นการดำเนินชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมด้วยสติในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย การทำหน้าที่ให้ลุล่วงภายใต้ความตื่นรู้ในธรรม คือหนทางสู่การพ้นทุกข์ ในมุมมองของเซน “การเกิด” และ “การตาย” มิได้เป็นเพียงเหตุการณ์ทางกายภาพ หากแต่หมายถึงกระบวนการทั้งชีวิตอันประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ และตาย การบรรลุพุทธภาวะ คือ การตระหนักรู้ว่าสภาวะเหล่านี้ไม่มีแก่นสาร และการดับตายทางจิตหรือวางอัตตาได้นั้น คือ นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะที่พ้นจากความกลัว ความยึดมั่น และการเกิดตายอย่างแท้จริง



อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวិเคราะห์แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ข้อ จากข้อมูลที่ได้จากเอกสาร ดังนี้

การศึกษาผลงานการสอนธรรมของพุทธทาสภิกขุ ผลการวิจัยพบว่า การสอนธรรมภาคปฏิบัติธรรมกรรมฐานเน้นการเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานที่สำคัญในทางปฏิบัติ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนฐานกรรมฐานหรือใช้อุปกรณ์เสริมใด ๆ ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์กรรมฐานหลักในการพัฒนาสติสมาธิและปัญญา การเจริญอานาปานสติช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หลงลืมจากรูป-นามที่เกิดขึ้นเมื่อสติสมบูรณ์แล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง การปฏิบัตินี้สามารถทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาบริสุทธิ์ได้พร้อมกัน เพราะเป็นการปฏิบัติที่รวมทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ต้องแยกปฏิบัติ และสามารถพัฒนาอริยมรรคได้โดยไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อน สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ลักษณะวดี แก้วมณี** ได้วิจัยเรื่อง “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔” ผลการวิจัยพบว่า การเกิดสมาธิเนื่องจากสติมีความเข้มแข็งจนกระทั่งสามารถเข้าภวังค์ และตื่นในภวังค์ได้ แม้จะไม่ได้บอกไว้ว่า บรรลุฌานขั้นใด จากการศึกษาพบว่าการได้สมาธิลุ่มลึกไปตามลำดับ จนกระทั่งเกิดความชำนาญที่เรียกว่า วสี ซึ่งก็คือชำนาญในการพิจารณาสมาธิ ชำนาญในการเข้าสมาธิ ชำนาญในการทำสมาธิให้มั่นคง ชำนาญในการออกจากสมาธิ พิจารณาองค์ของสมาธิในสายบริการมพุทธโธนี้ พยายามทำสมาธิให้เข้มแข็งด้วยการเดินจงกรม จากนั้นจึงใช้สมาธิเป็นฐานในการพิจารณาโครงกระดูก ซึ่งถือว่าเป็นโครงร่างที่สำคัญของร่างกาย แยกย่อยอวัยวะส่วนต่าง ๆ จนกระทั่งเกิดความเห็นตามความเป็นจริง เกิดความเบื่อหน่าย การเห็นเช่นนี้ถือว่าเป็นวิปัสสนาแท้ของผู้ปฏิบัติสายบริการมพุทธโธ^๑

วิธีการสอนธรรมในพุทธศาสนานิกายเซน พบว่า พระพุทธศาสนานิกายเซน ถืออุดมคติแห่งเสรีภาพทางจิตวิญญาณเป็นหลักสำคัญ โดยมุ่งหมายให้จิตหลุดพ้นจากความเศร้าหมอง ความทุกข์ และความบั่นบ่วนอันเนื่องด้วยสภาวะแห่งโลก อิสราภาพในทางจิตนี้หมายถึงภาวะของจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของอารมณ์ ความปรุงแต่ง และตัณหา พร้อมทั้งมีปัญญารู้เห็น

^๑ ลักษณะวดี แก้วมณี, “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๔.



สรรพลึงตามความเป็นจริง ไม่หลงไหลไปกับอคติหรือถูกจูงด้วยความอยาก อันเป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายในสังสารวัฏ เมื่อจิตบรรลู่ถึงเสรีภาพดังกล่าว บุคคลจะไม่ตกเป็นทาสของวัตถุหรือหลงเพลิดเพลินกับโลกธรรมทั้งแปด เนื่องจากเขามองว่าความจริงทั้งในระดับสมมุติและปรมาตม์ควรได้รับการเข้าใจควบคู่กันไป จึงได้วางแนวทางการปฏิบัติที่เน้นการฝึกฝนจิตใจให้เข้าถึงธรรมชาติด้านแท้จริงของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาพุฒิแพน ปญญาวุโธ และคณะ ได้วิจัยเรื่อง “มรรควิธี: พระพุทธศาสนานิกายเซน” ผลการวิจัยพบว่า นิกายเซนพัฒนามาจากนิกายมหายาน มีต้นกำเนิดในอินเดียและขยายตัวในจีน โดยพระโพธิธรรมเป็นผู้เผยแพร่ในจีน เมื่อเซนเข้าสู่ญี่ปุ่นก็แยกออกเป็นสองนิกายหลัก คือ รินไซเซนและโซโตเซน ในด้านมรรควิธีของรินไซเซนมี ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ซาเซน การนั่งสมาธิ (๒) ชันเซน การสนทนาแบบเซน (๓) มอนโต การถามตอบทางปรัชญา (๔) วิธีการอื่น ๆ เช่น การถามกลับ การให้ศิษย์ตระหนักรู้ด้วยตนเอง หรือการดูคำเขียนตี ส่วนโซโตเซนเน้นที่หลัก ๒ ประการ คือ ซาเซน และชันเซน โดยใช้การฝึกฝนที่เรียบง่าย หลักศรัทธาของรินไซเซนมีลักษณะก้าวหน้ามากขึ้น ส่วนโซโตเซนมีลักษณะอนุรักษ์นิยมและมุ่งการฝึกที่ละเอียดอ่อนและต่อเนื่อง ทั้งสองนิกายมีคุณสมบัติพื้นฐานที่เหมือนกัน คือ ความอดทน อุตสาหะ และเจตจำนงที่แน่วแน่ในการปฏิบัติ สำหรับการบรรลุธรรมในเซนเรียกว่า การบรรลุซาโตริ มี ๕ ขั้นตอนในการพัฒนา คุณลักษณะของจิตผู้บรรลุซาโตริจะมีลักษณะเฉพาะตัวและไม่สามารถที่คนอื่นจะล่วงรู้ได้ มีการบรรลุธรรมในลักษณะฉับพลันและตรงไปตรงมา^๑

แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ พบว่า พระพุทธศาสนาเสนอหลักคำสอนสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสภาวะธรรม หรือความจริงของสิ่งทั้งปวง โดยเน้นหลัก อนัตตา ซึ่งเป็นหนึ่งในไตรลักษณ์ร่วมกับ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และทุกขัง (ความเป็นทุกข์) อนัตตา หมายถึง การไม่มีตัวตนถาวร สิ่งทั้งหลายล้วนปราศจากแก่นแท้ที่สามารถยึดถือเป็น “ตน” ได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม จิตใจของมนุษย์โดยทั่วไปมีแนวโน้มที่จะยึดติดในอัตตา หรือความเป็นตัวตน เช่น ความคิดว่า “นี่คือฉัน” หรือ “สิ่งนี้เป็นของฉัน” ความยึดมั่นเช่นนี้นำไปสู่ความทุกข์ เพราะเมื่อสิ่งที่ถูกยึดถือเปลี่ยนแปลงหรือสูญสลายไป ย่อมทำให้เกิดความเศร้าโศก เสียใจ หรือหวาดกลัว ศาสนาอื่น ๆ บางแห่งอาจสอนให้ค้นหาอัตตา หรือแสวงหาความเป็นตัวตนที่แท้จริง แต่ในพระพุทธศาสนา การบรรลุธรรมคือการ ดับความยึดมั่นในอัตตา ด้วยการเข้าใจว่า

^๑ พระมหาพุฒิแพน ปญญาวุโธ และคณะ, “มรรควิธี: พระพุทธศาสนานิกายเซน”, วารสาร นวพุทธศาสตร์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๖): ๖๒.



ทุกสรรพสิ่งรวมถึงจิตใจและร่างกาย ก็เป็นเพียงกระแสของเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้น ไม่มีสิ่งใดที่เป็น “ของเรา” อย่างแท้จริง ในด้านของนิกายเซน ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของพุทธศาสนาแบบมหายาน มีการเน้นย้ำถึงการรู้แจ้งในธรรมผ่านการสงบจิตใจและปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างสมบูรณ์ การรู้แจ้งในเซนจึงไม่ใช่การเข้าใจด้วยความคิดหรือการเรียนรู้จากตำรา แต่คือการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าให้ดีที่สุด นั่นคือการปฏิบัติธรรมสอดคล้องกับงานวิจัยของ **เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์** ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นด้วยตัวตนตามแนวพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธรูปกับวิทยาศาสตร์มีความเหมือนกันคือ ความต้องการหาความจริงที่แท้จริงในธรรมชาติ โดยที่พระพุทธรูปศาสนาพุทธมีหลักการที่แสดงข้อเท็จจริงให้โลกรับรู้ และวิธีการไปสู่ความจริงแท้นั้น คือ การปฏิบัติทางจิต โดยการฝึกสมาธิเริ่มทั้งจากสมถสมาธิ เพื่อความสงบสุขของจิตไปจนถึง การปรารภจะก้าวผ่านตนเอง โดยการฝึกฝนวิปัสสนาสมาธิเป็นการฝึกสติให้รู้เท่าทัน ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และจักรวาลเป็นการก้าวข้ามพ้นที่มนุษย์ จะต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ถ้าตีความพุทธพจน์ “อตตา ทิ อตตโน นาโถ” ก็จะมีบริบทสุดท้ายของชีวิตแฝงอยู่ด้วย คือ ตนเท่านั้นที่จะต้องปฏิบัติหรือลงมือกระทำด้วยตนเอง^๑

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเรื่องการศึกษาวิเคราะห์แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ มาปรับใช้ ๓ ด้าน คือ (๑) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย (๒) ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ (๓) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. บูรณาการแนวทางการสอนแบบเซนในหลักสูตรพระพุทธรูปศาสนาแนวความคิดเรื่อง “การรู้แจ้งในธรรมผ่านการปฏิบัติ” ซึ่งเป็นหัวใจของนิกายเซนที่พุทธทาสภิกขุให้ความสำคัญ มาปรับใช้ใน หลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนและสถานศึกษา ทุกระดับส่งเสริมให้ผู้เรียน ฝึก

^๑ เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์, “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพ้นด้วยตัวตนตามแนวพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธรูปศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๑.



สติและสมาธิผ่านการทำกิจวัตรประจำวัน ไม่ใช่เพียงการสวดมนต์หรือนั่งสมาธิแบบรูปแบบเท่านั้น

๒. ส่งเสริมการเรียนรู้ธรรมะเชิงภาคปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี ปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอนธรรมะจากการท่องจำ มาเป็นการตั้งคำถาม ผิกลังเกตตนเอง และการถ่ายทอดประสบการณ์ทางธรรมใช้การจัดกิจกรรม “ปฏิบัติธรรมในชีวิตจริง” เช่น การเดินจงกรมในโรงเรียน การล้างจานอย่างมีสติ การทำงานกลุ่มโดยมีเจตนาเมตตา เป็นต้น

๓. สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบสื่อร่วมสมัย ผลิตและเผยแพร่สื่อธรรมะในรูปแบบที่สอดคล้องกับแนวทางของพุทธศาสนิกชน เช่น คลิปเสียงธรรมะสั้น ๆ ภาพวาดเชิงเซน หนังสือภาพ หรือแอนิเมชัน ที่สื่อถึงหลักความว่าง อนัตตา และการละตัวตน ส่งเสริมให้พระสงฆ์และนักการศึกษาธรรมะมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีเพื่อถ่ายทอดคำสอนแนวเซนให้เข้ากับบริบทปัจจุบัน

๔. พัฒนาศูนย์เรียนรู้ธรรมะตามแนวทางพุทธศาสนิกชน จัดตั้งหรือพัฒนา “ศูนย์ปฏิบัติธรรม” หรือ “สวนโมกข์ศึกษา” ในระดับท้องถิ่น เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงหลักธรรมในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เป็นธรรมชาติ ไม่เน้นพิธีกรรม สร้างกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติธรรมแก่ครู นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา และประชาชนทั่วไปในพื้นที่

๕. ประยุกต์หลักธรรมสู่การสร้างจริยธรรมในการบริหารงานรัฐและเอกชน นำแนวคิด “การทำหน้าที่ด้วยสติ” จากนิกายเซนที่พุทธศาสนิกชนยึดถือ มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจริยธรรมของข้าราชการและพนักงานองค์กร ส่งเสริมการใช้ธรรมะในการลดความเครียดในการทำงาน และเพิ่มคุณภาพชีวิตด้วยการมีสติและปัญญา

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การศึกษาแนวการสอนธรรมะนิกายเซนของพุทธศาสนิกชนชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเผยแพร่ธรรมะที่เน้นภาคปฏิบัติ ความเรียบง่าย และการเข้าถึงแก่นแท้ของพุทธศาสนาอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อให้การศึกษานี้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ดังนี้

๑. ด้านการศึกษา

บูรณาการแนวทางเซนในหลักสูตร ควรนำนโยบายหรือแนวปฏิบัติด้านการศึกษาธรรมะในระดับโรงเรียนและมหาวิทยาลัย มาปรับให้สอดคล้องกับแนวทางของพุทธศาสนิกชน เช่น



การสอนให้นักเรียนมีสติในการทำกิจกรรมประจำวัน และตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ พัฒนาสื่อการเรียนรู้ธรรมะ ควรจัดทำหนังสือเรียน สื่อมัลติมีเดีย หรือกิจกรรมเรียนรู้ที่เน้นการลงมือปฏิบัติ เช่น การทำสมาธิอย่างง่าย หรือการใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นบทเรียนทางธรรม

๒. ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

จัดกิจกรรมอบรมแนวธรรมะเช่น ควรมีการอบรมสำหรับพระสงฆ์ ครูสอนธรรมะ และพุทธศาสนิกชนทั่วไปให้เข้าใจและสามารถถ่ายทอดแนวคิดเซนในรูปแบบของพุทธทาสภิกขุ ได้อย่างถูกต้อง ส่งเสริมวัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรม ที่เน้นการเรียนรู้แบบไม่เน้นพิธีกรรม แต่เน้น “การมีสติในชีวิตจริง” ตามแนวทางสวนโมกข์

๓. ด้านการพัฒนาจิตใจและสังคม

ส่งเสริมการใช้ธรรมะในองค์กรและชีวิตประจำวัน หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และครอบครัว สามารถนำแนวทางการมีสติและการรู้เท่าทันตนเองไปใช้ในการสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตการทำงาน การบริหารจัดการ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ใช้เป็นเครื่องมือ ส่งเสริมสุขภาพทางจิต แนวทางเซนสามารถช่วยลดความเครียด เสริมสร้างสติ สมาธิ และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในกลุ่มวัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. ด้านการพัฒนานโยบายศาสนาและวัฒนธรรม

เสนอให้ภาครัฐสนับสนุนแนวทางการเผยแผ่ธรรมะแบบเซน ของพุทธทาสภิกขุให้ เป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของประชาชน บรรลุแนวคิดเซนของพุทธทาสภิกขุในแผนพัฒนาศาสนาแห่งชาติ เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริง และเป็นกลางทางพิธีกรรม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์แนวการสอนธรรมนิกายเซนของพุทธทาสภิกขุ” ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ที่ควรศึกษาวิจัยอีก คือ “ศึกษาวิเคราะห์อุปสรรคและโอกาส ในการเผยแพร่งานคำสอนนิกายเซนในสังคมไทยร่วมสมัย



บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พุทธทาสภิกขุ. ดวงตาที่เห็นธรรม. พระนคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๑๑.

_____ . ความเจ็บไข้มาตักเตือนให้ฉลาด. พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๓.

_____ . ความเป็นไปของจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรสาคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๖๒.

_____ . คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: หจก. การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓.

_____ . ภาษาคน ภาษาธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๔.

_____ . มรรค ผล นิพพาน ในชีวิตประจำวัน พระนคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๑๓.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ละเอียด ศิลาน้อย. อยู่อย่างเซน. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๓๖.

วินทร์ เลียววาริณ. มังกรเซน. กรุงเทพมหานคร: ไทยยูเนี่ยน กราฟฟิกส์, ๒๕๕๒.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). ตามพระใหม่ ไปเรียนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๖๖.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. พุทธศาสนมหายานฉบับปรับปรุงแก้ไข. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๐), หน้า ๓๓๙-๓๔๑.

อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์. พระพุทธศาสนมหายาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์:

ลักษณะาวดี แก้วมณี. “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน

๔”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. บัณฑิต

วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.



เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์. “การพัฒนาเพื่อก้าวข้ามพันตัวตนตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

(๓) บทความ:

พระมหาพุฒิแผน ปญญาวุธ และคณะ. “มรรควิธี: พระพุทธศาสนานิกายเซน”. วารสาร นว
พุทธศาสตร์. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๖): ๖๒-๗๑.

พระมหาสุรชัย ชยาภิวฑฒโน (พุฒชู), “พุทธปรัชญาเซนในสวนโมกขพลาราม”, วารสารปรัชญา
ปริทรรศน์. ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓): ๓๖-๔๖.

