

อิทธิพลของพุทธศาสนาเซนต่อวิถีชีวิตและจิตสำนึกของผู้คน  
The Influence of Zen Buddhism on People's Way of Life  
and Consciousness

เตชิน อิศระภาณวงศ์  
พระครูใบฎีกาธรรมาวัณห์ ปญญาวุธ, จันทรธัมม์ ตาปูลิง  
Techin Issaraphanuwong  
Phrakhrubaidika Thanawat Panyawudho, Chantrarat Tapuling  
วัดปญญาวุธาราม สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดเชียงใหม่  
Wat Panyawuttharam, Office of Buddhism in Chiang Mai Province  
Corresponding Author E-mail: wivat\_bigbang@hotmail.com  
Received: 2025-05-15 Revised: 2025-07-02 Accepted: 2025-07-03

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาลักษณะเฉพาะของหลักธรรมในพระพุทธศาสนานิกายเซน (Zen Buddhism) และวิเคราะห์อิทธิพลของหลักธรรมดังกล่าวที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของผู้คนในบริบทวัฒนธรรมญี่ปุ่น โดยเฉพาะในด้านศิลปะ จิตวิญญาณ และพฤติกรรมทางสังคม อันสะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวของคำสอนทางพุทธศาสนาในบริบทโลกาภิวัตน์ที่ไม่เพียงเป็นระบบคำสอนเชิงปรัชญา หากแต่เป็น “วิถีแห่งชีวิต” ที่หล่อหลอมความคิดและการดำเนินชีวิตประจำวันให้กลมกลืนกับธรรมชาติและความสงบภายใน

นิกายเซนมีจุดเด่นที่แตกต่างจากแนวพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม โดยเน้นการเข้าถึง “จิตเดิมแท้” ผ่านประสบการณ์ตรง ไม่ยึดติดกับคัมภีร์หรือตรรกะ และหลีกเลี่ยงการใช้ถ้อยคำในการถ่ายทอดธรรมะ โดยเชื่อว่าความรู้แจ้งหรือซาโตริ (Satori) สามารถเกิดขึ้นได้ในการดำรงชีวิตประจำวันทุกขณะ เมื่อจิตมีสติ ตื่นรู้ และไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปแบบหรือความคิดใดๆ ซึ่งในด้านวัฒนธรรม บทความชี้ให้เห็นว่าแนวคิดของเซนได้ถ่ายทอดและแทรกซึมในวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นในหลายมิติ ได้แก่ 1) วิถีชา ซึ่งสะท้อนหลักแห่งความกลมกลืน ความเคารพ ความบริสุทธิ์ และความสงบ, 2) วิถีชามูโร ที่ผนวกรวมหลักเซนเพื่อพัฒนาความกล้าหาญ ความสงบภายใน และการรู้เท่าทันตนเองของนักรบ, 3) วิถีบทกวีไฮกุ ที่ใช้รูปแบบคำประพันธ์สั้นในการถ่ายทอดอารมณ์และประสบการณ์แห่งความสงบเรียบง่ายตามแนวเซน, และ 4) วิถีแห่งสวน

เซน ซึ่งแสดงออกถึงจิตสำนึกที่กลมกลืนกับธรรมชาติ และเป็นพื้นที่ฝึกฝนจิตใจผ่านความงามอันเรียบง่าย

**คำสำคัญ:** เซน, พุทธศาสนาเมหายน, วิถีชีวิต

## Abstract

This article aims to examine the distinctive characteristics of Zen Buddhist principles and analyze their influence on the way of life within Japanese cultural contexts, particularly in the realms of art, spirituality, and social behavior. It reflects how the teachings of Buddhism have adapted within the context of globalization not merely as a system of philosophical doctrines, but as a “way of life” that shapes thought and daily practice in harmony with nature and inner peace.

Zen Buddhism stands apart from traditional Buddhist schools by emphasizing direct experiential realization of the “original mind.” It avoids reliance on scriptures and logic, and instead discourages the use of language in the transmission of truth. Zen maintains that enlightenment or *satori* can arise in everyday life when the mind is mindful, awakened, and free from attachment to form or concept. Culturally, the article reveals that Zen thought has deeply permeated multiple dimensions of Japanese life, including: 1.The Way of Tea (Cha-dō), which embodies the values of harmony, respect, purity, and tranquility; 2.The Way of the Samurai (Bushidō), which integrates Zen to cultivate courage, inner calm, and self-awareness in the warrior ethos; 3.Haiku Poetry, which uses a minimalist poetic form to express emotions and moments of serene insight grounded in Zen sensibility; and 4.Zen Gardens, which represent a contemplative consciousness that merges with nature and offer a path to mental discipline through aesthetic simplicity.

**Keywords:** Zen, Mahayana Buddhism, Way of Life, Satori, Japanese Culture

## บทนำ

พระพุทธศาสนานิกายเซน (Zen Buddhism) เป็นหนึ่งในนิกายสำคัญของฝ่ายมหายาน ซึ่งมีรากฐานทางปรัชญาและการปฏิบัติที่โดดเด่น โดยแยกตัวมาจากนิกายมหายานเนื่องจากความซับซ้อนของปรัชญาในแนวทางมหายานไม่อาจตอบสนองต่อจิตวิญญาณของผู้แสวงหาธรรมในทางตรงได้ (Suzuki, 1991) คำว่า «เซน» (Zen) มาจากคำว่า «ฉาน» (Ch'an) ในภาษาจีน และสันสกฤตว่า «ธยาน» (Dhyāna) ซึ่งหมายถึง «การเพ่ง» หรือ «สมาธิ» (Kohn, 2008) เซนจึงมีความหมายโดยนัยว่าเป็นพระพุทธศาสนาแห่งการภาวนาโดยตรงที่ไม่เน้นการตีความทางปัญญา หากแต่มุ่งไปสู่การรู้แจ้งผ่านประสบการณ์ตรงของจิต

นิกายเซนมีจุดเด่นในเรื่องการเน้น «จิตเต็มแท้» (Essence of Mind) ซึ่งถือเป็นสภาพบริสุทธิ์โดยธรรมชาติที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นคนฉลาดหรือคนเขลา โดยมีความเชื่อว่าการรู้แจ้งภาวะพุทธะสามารถบังเกิดได้จากการเฝ้าดูจิตตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่การท่องจำหรือการยึดติดในตำรา (Watts, 1957) ดังที่ท่านเว่ยหล่าง (Hui Neng) กล่าวไว้ว่า «จิตเต็มแท้ของเราทั้งหลายเป็นสิ่งบริสุทธิ์โดยธรรมชาติ» และสามารถเข้าถึงพุทธภาวะได้ผ่านการใช้จิตนี้ให้เป็นประโยชน์ (Cleary, 1998)

เซนจึงมีลักษณะตรงข้ามกับแนวทางการศึกษาทางพุทธศาสนาในรูปแบบดั้งเดิม กล่าวคือไม่เน้นการเรียนรู้ผ่านการอ่านคัมภีร์หรือตรรกะ แต่เน้น «การถ่ายทอดจากจิตสู่จิต» โดยปราศจากถ้อยคำ (Thich Nhat Hanh, 1999) ดังที่พุทธทาสภิกขุกล่าวถึงเซนว่าเป็นแนวทางที่ «ไม่มีตำรา มีแต่การฝึกตำราเสียให้หมด» เพื่อเข้าถึง «ธรรมชาติเดิมแท้ของธรรมชาติ» หรือ «ความว่าง» อันเป็นแก่นแท้ของสังขาร (พุทธทาสภิกขุ, 2544)

เอกลักษณ์ของเซนอยู่ที่การปฏิบัติอันเรียบง่าย ไม่เป็นพิธีรีตอง และเป็นธรรมชาติ เช่น การทำสมาธิ การจดจ่อกับกิจกรรมประจำวัน เช่น การดื่มชา เดินจงกรม หรือทำงานอย่างมีสติ โดยทั้งหมดนี้คือกระบวนการฝึกจิตเพื่อให้ตื่นรู้ (Satori) ต่อความจริงของชีวิต ซึ่งมีใช้การเข้าใจผ่านความคิดแต่เป็นการประจักษ์ด้วยประสบการณ์ตรง (Watts, 1957) แนวทางของเซนจึงมิใช่เพียงคำสอนทางศาสนา แต่เป็น «วิถีแห่งชีวิต» ที่สะท้อนถึงความกลมกลืนระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ผ่านการดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างสมบูรณ์ (Thich Nhat Hanh, 1999)

ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ที่กระตุ้นให้เกิดการแสวงหาแนวทางจิตวิญญาณใหม่ เซนได้เข้ามามีบทบาทในหลายมิติของสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะในบริบทที่มนุษย์แสวงหาความสงบ สติ และความหมายของการดำรงอยู่ในขณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาทยังคงรักษารูปแบบการปฏิบัติที่มีลำดับขั้นตอน เซนกลับเสนอแนวทางที่ไม่เป็นระบบ ไม่มีรูปแบบ และมุ่งให้เข้าถึงธรรมะผ่านประสบการณ์ตรงโดยไม่ต้องอาศัย «ความพยายามแบบจงใจ» ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความ

แตกต่างในกระบวนการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม

ดังนั้น บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อศึกษาลักษณะเฉพาะของหลักธรรมในนิกายเซน วิเคราะห์อิทธิพลของหลักธรรมเซนต่อวิถีแห่งชีวิต จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจถึงการปรับตัวของศาสนาในโลกสมัยใหม่ และพิจารณาบทบาทของเซนในการสร้างทางเลือกใหม่ทางจิตวิญญาณในยุคสมัยปัจจุบัน

## ความหมายและลักษณะสำคัญของนิกายเซน

“เซน” (Zen) เป็นภาษาญี่ปุ่น มาจากคำว่า “เสียมจง” ในภาษาจีนแต่จิ๋ว ตรงกับคำว่า “ฌาน” ในภาษาบาลี และคำว่า “ธ्यान” (Dhyan) ในภาษาสันสกฤต แปลว่า สมาธิ หรือ การเพ่ง (Meditation) แปลตามศัพท์ว่า พระพุทธศาสนาแบบนั่งสมาธิ (ทิวี่วัฒน์ ปุณฺฑริกทิวี่วัฒน์, 2529) หรือการทำจิตให้เป็นสมาธิโดยการนั่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในภาษาจีน คือ เสียมจง หมายถึง นิกายที่เน้นการปฏิบัติทางวิปัสสนา อาจมีความหมายว่าเป็นข้อปฏิบัติทางศาสนาที่มุ่งทำให้จิตสงบ ฌานคือจิตที่เข้าถึงความเป็น ‘อัปนาสมาธิ’ คือ มีความแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว จิตใหญ่เป็นมหัคคตะ ไร้ความคิดอันเป็นเหตุให้ซัดส่ายจากความเป็นหนึ่ง จึงสว่างจ้าอยู่อย่างมั่นคงในช่วงเวลานานเต็มอิม

เพิร์ล เบสเซอร์แมนและแมนเฟรด สเตเกอร์ นิยามคำว่า เซน หมายถึง ทางตรง หรือทางลัดเพื่อการบรรลุธรรม กรตรัสรู้ การได้ดวงตาเห็นธรรมการจัดการกับอวิชชา ตัณหา อุปาทานอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ชีวิตก็จะเป็นอิสระเห็นสิ่งต่างๆทั้งหลายตามความเป็นจริง เห็นแจ้งในธรรมชาติของจิตเดิมแท้คือ พุทธภาวะ เป็นจิตบริสุทธิ์นั้นคือการตรัสรู้แจ้งโดยฉับพลัน หรือซาโตริ (เพิร์ล และ สเตเกอร์, 2547)

เซนไม่ใช่ฌานธรรมดา สาเหตุจริงๆที่ได้ชื่อว่าเซนก็เพราะวิถีแห่งเซนจะเน้นเรื่องการเข้าถึงสมาธิอันตื่นรู้โดยไม่เกี่ยวข้องจะใช้วิธีดั้งเดิม คือ ขบปริศนาธรรมโกอาน หรือทำสมาธิจ้อง กำแพงว่างที่เรียก ‘ซาเซน’ (Zazen) หรือฝึกลากพู่กันวาดวงกลมในชั่วหนึ่งลมหายใจที่เรียก เอนโซ (Enso) โดยแบบวิธีเกี่ยวกับสมาธิต่างๆ เริ่มแพร่หลายในช่วงที่เซนถูกนำมาเผยแพร่ใน ญี่ปุ่น (ดังตฤณ, 2556)

นิกายเซนไม่ได้แสดงรายละเอียดลำดับขั้นตอนในการพัฒนาจิต จะเน้นการปฏิบัติ และประสบการณ์เป็นสำคัญ การอธิบายความวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของนิกายเซนเป็นเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตที่ไม่ต้องมีแบบแผนอะไรมากมาย มุ่งดูจิตให้เห็นแจ่มแจ้ง จนเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของตน จากนั้นเชื่อว่าบรรลุสู่พุทธภาวะ การสั่งสอนธรรมหรือการส่งมอบการถ่ายทอดธรรมนั้นไม่อาจจะใช้ถ้อยคำใดๆ ต้องเป็นการถ่ายทอดจากจิตสู่จิตโดยตรง เพราะคำพูดไม่อาจ

จะนำเอาสิ่งนั้นมาแสดงได้ ต้องอาศัยการปลุกจิตให้ตื่นขึ้นเท่านั้น ซึ่งในความเป็นจริงก็ไม่ได้มีการถ่ายทอดอะไรออกไป แต่เป็นลักษณะที่เซนเห็นว่าเป็นการถ่ายทอดที่แท้จริง

นิกายเซนมีความเห็นว่า ธรรมชาติดั้งเดิมของจิตมนุษย์หรือที่เรียกว่า “จิตเดิมแท้” (Essence of Mind) เป็นสภาพที่บริสุทธิ์สะอาดผ่องใสโดยธรรมชาติ ธรรมชาติอันนี้มีเสมอเหมือนกันหมดในมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนฉลาดหรือคนโง่ ล้วนไม่มีความแตกต่างกันในสภาวะของจิตเดิมแท้ ดังที่ท่านเว่ยหล่างกล่าวไว้ว่า

ท่านผู้เฒ่าในการศึกษาทั้งหลาย จิตเดิมแท้ของพวกเราทั้งหลาย  
ซึ่งเป็นเมล็ดหรือแก่นของการรู้แจ้ง เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ ด้วยการใช้จิตนี้ให้เป็น  
ประโยชน์เท่านั้น พวกเราทั้งหลายจึงจะสามารถเข้าถึงพุทธภาวะโดยตรง (เว่ยหล่าง, 2528)

กล่าวได้ว่า ธรรมชาติของจิตในทัศนะของเซนมีสภาวะแห่งความเป็นพุทธะหรือสภาวะที่พร้อมที่จะตรัสรู้เหมือนกันหมดทุกคน และสภาวะนี้มีแก่นแท้ที่บริสุทธิ์สะอาด แต่ที่เศร้าหมองเพราะถูกห่อหุ้มด้วยกิเลส ดังนั้น มนุษย์จึงมีหน้าที่ที่จะเข้าหาจิตเดิมแท้ของตนด้วยการขจัดกิเลสที่ห่อหุ้มจิตให้หมดไป เมื่อนั้นสภาวะแห่งความใสสว่างที่เป็นธรรมชาติเดิมของจิตก็จะปรากฏออกมา การแสวงหาพุทธภาวะด้วยการศึกษาจากตำรา การท่องบ่นคัมภีร์ หรือการอ้อนวอน ยิ่งทำก็ยิ่งห่างจากพุทธภาวะมากขึ้นทุกที เพราะเป็นการแสวงหานอกตัว ไม่ได้มองย้อนกลับเข้ามาหาที่ตัว ด้วยเหตุนี้เซนจึงไม่ส่งเสริมการศึกษาค้นคว้าตำรา การแสดงโวหาร ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า

เซนไม่มีตำรา ไม่มีการติดตำรา มีแต่การฉีกตำราเสียให้หมด เพราะตำรานั้นเองเป็นม่าน  
อวิชชาที่บังตาคนไม่ให้เห็นความว่าง ตำราเป็นเพียงรอยบันทึกราคำพูด ธรรมตัวจริงแสดงไม่ได้  
ได้ด้วยคำพูด ถึงไม่ได้ด้วยคำพูด แต่ถึงได้ด้วยการแทรกตัวเข้าไปในธรรมชาติ จนกระทั่งถึง  
ธรรมชาติเดิมแท้ของธรรมชาติ กล่าวคือ “ความว่าง” (พุทธทาสภิกขุ, 2542)

นอกจากนั้น จุดเด่นของนิกายเซนอยู่ที่การไม่ยึดติดกับคัมภีร์หรือพิธีกรรม หากแต่มุ่งเน้นการเข้าถึงธรรมะผ่านการปฏิบัติภาวนาอย่างตรงไปตรงมา โดยเฉพาะการนั่งสมาธิแบบซาเซน (Zazen) ซึ่งเป็นการนั่งอย่างสงบนิ่งเพื่อเฝ้าดูจิตอย่างรู้ตัวในทุกขณะ (Abe, 1985) เซนเชื่อว่าความรู้แจ้ง (Satori) หรือการบรรลุธรรม มิใช่สิ่งที่ได้จากการศึกษาแบบท่องจำหรือการใช้เหตุผลเชิงปรัชญา แต่เกิดจากการประจักษ์ถึง «จิตเดิมแท้» (Original Mind หรือ Essence of Mind) ซึ่งเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ที่มีอยู่แล้วในทุกคน (Cleary, 1998) ลักษณะสำคัญอีกประการของเซนคือ ความเรียบง่าย (simplicity) และความตรงไปตรงมา (directness) ซึ่งแทรกอยู่ในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน เช่น การชงชา การเดิน การล้างจาน หรือการจัดดอกไม้ ทั้งหมด

ล้วนเป็นการภาวนาอย่างมีสติและลึกซึ้ง เพราะเซนถือว่าคุณกิจวัตรประจำวันเป็นโอกาสแห่งการตื่นรู้ (Thich Nhat Hanh, 1999) แนวทางดังกล่าวสะท้อนวิถีคิดแบบไม่แยกธรรมะออกจากชีวิตประจำวัน แต่บูรณาการการตื่นรู้เข้าสู่กิจวัตรธรรมดาให้กลายเป็น «วิถีแห่งธรรม» ในชีวิตจริง กล่าวโดยสรุป นิกายเซนจึงมีใช่เพียงระบบคำสอนทางศาสนา แต่เป็นวิถีการดำรงอยู่ที่เน้นประสบการณ์ตรง ความว่างจากความยึดมั่น และการดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ซึ่งสามารถสอดคล้องและปรับใช้ได้กับชีวิตของผู้คนในทุกยุคทุกสมัย

### หลักคำสอนของพุทธศาสนานิกายเซน

นิกายเซน ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ได้พัฒนาขึ้นในประเทศจีนภายใต้ชื่อ “ฉาน” ก่อนจะแพร่หลายเข้าสู่ญี่ปุ่นและกลายเป็นที่รู้จักในชื่อ “เซน” (Zen) โดยมีแก่นคำสอนที่เน้นการเข้าถึงสภาวะรู้แจ้ง ผ่านการปฏิบัติสมาธิอย่างตรงไปตรงมา ไม่อิงคัมภีร์ ไม่เน้นการใช้ถ้อยคำหรือการวิเคราะห์ทางตรรกะ หากแต่มุ่งเน้นประสบการณ์ตรงของจิต และการเฝ้ารู้จิตในปัจจุบันขณะ โดยหลักพื้นฐานที่สำคัญของนิกายเซนมี 5 ประการดังนี้

1. ความจริงที่สูงสุดหรือหลักการแรกเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแสดงได้ด้วยคำพูด เพราะคำพูดนั้นเป็นเพียงแนวความคิด ไม่ใช่ประสบการณ์ ความจริงที่สูงสุดจะต้องได้จากประสบการณ์โดยตรงเท่านั้น
  2. การฝึกฝนในทางธรรมเป็นสิ่งที่ไม่อาจฝึกฝนกันได้ด้วยความพยายามที่เกิดจากการปรุงแต่ง เพราะพระธรรมนั้นเป็นสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าถึงความเป็นเองนี้ การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงจึงจะเกิดขึ้นได้ หากยังมีความพยายามที่จะฝึกฝนอยู่ด้วยการปรุงแต่งก็ไม่อาจเข้าถึงพระธรรมที่แท้จริงได้
  3. ธรรมชาติของความเป็นพุทธะนั้นมีอยู่แล้วในตัวเรา เราเพียงแต่ค้นพบสิ่งที่มีอยู่แล้วเท่านั้น ดังนั้น ผลบั้นปลายสุดท้ายแล้วไม่มีอะไรที่ได้มาใหม่ และไม่ใช่ว่าการได้อะไรมาใหม่
  4. สิ่งสำคัญที่สุดเพียงประการเดียวก็คือ ประสบการณ์ของความตื่นเท่านั้น เพราะไม่มีอะไรมากในคำสอนทางพุทธศาสนา สิ่งที่เราเรียกว่าแนวความคิด ลัทธิและคำสอนนั้นไม่มีความหมายที่แท้จริงแต่อย่างใด
  5. การตรัสรู้มิได้จำกัดอยู่ในรูปแบบใดๆ ในขณะที่ดำรงชีวิตประจำวันนั้นแหละเป็นขณะแห่งการสัมผัสชีวิตทางธรรม เพราะในขณะแห่งการทำงานในชีวิตประจำวันก็อาจเป็นขณะแห่งการตรัสรู้ได้ธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธเป็นสิ่งสากล เราอาจพบมันได้ในทุกหนทุกแห่ง
- เซนเป็นวิถีคิดที่ไม่ใช้วิถีคิดแบบสามัญ อยู่พ้นไปจากตรรกะ ไม่มีรูปแบบตายตัว อาจเรียกว่าคิดโดยปราศจากวิถีคิด มีเพียงเป้าหมายคือ ปลูกปัญญาญาณให้ตื่นขึ้น การถ่ายทอดหลัก

ธรรมของนิกายเซนไม่อาศัยคัมภีร์หรือตำราใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งไม่อาศัยคำพูดหรือตัวอักษรใดๆ ด้วย แต่เป็นการถ่ายทอดจากจิตสู่จิตโดยตรงโดยอาศัยประสบการณ์ของการปฏิบัติ และเห็นแจ้งธรรมชาติของความเป็นพุทธะซึ่งมีอยู่แล้วในตัวเองอย่างฉับพลัน บางครั้งจึงเรียกกันว่า “นิกายฉับพลัน” (Sudden School) หลักการแบบเซนมีความหมายเท่ากับวิธีการที่ใช้ปลูกปัญญา มีหลักการพื้นฐาน ดังนี้

1) ส่งมอบพิเศษนอกหลักสูตร แก่นแท้ของเซนอยู่ที่การตรัสรู้อันลึกซึ้งของเหล่าคณาจารย์ ไม่ใช่ข้อเขียน คำพูด หรือแม้แต่พระไตรปิฎก แต่คือประสบการณ์ของผู้สอน ดังนั้นผู้สอนหรืออาจารย์จึงมีความสำคัญยิ่งกว่าบันทึกคำสอน แนวคิดนี้เกิดจากการที่พระพุทธเจ้าทรงมอบบาตรและจีวรให้แก่พระมหากัสสปะ พระมหากัสสปะจึงถือเป็นครูคนแรกที่รับมาและสืบทอดมาเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบัน ในแง่นี้อาจมองว่าเซนมีความเป็นอาจารย์วาทสูง แต่ในความเป็นอาจารย์วาทนั้น ความหลุดพ้นกลับเป็นเรื่องที่ต้องหยั่งเห็นเอง ครูช่วยได้เพียงทางอ้อม

2) ไม่อาศัยคำพูดหรือตัวหนังสือ คือ ไม่ยึดติดในสิ่งเหล่านี้ คำพูดหรือข้อเขียนเป็นเพียงสื่อ ไม่ใช่เป้าหมาย คัมภีร์ที่นำอ่านนำศึกษาที่สุดก็คือ จิตของตัวเอง (ละเอียด ศิลา น้อย, 2530) มีการยกกรณีที่ท่านฮุยเน่่ง อาจารย์เซนผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด ผู้ไม่รู้หนังสือเลย ยังสามารถบรรลุธรรมได้

3) ซื่อตรงไปยังแก่นแท้ของมนุษย์ ก็คือจิต จะหลุดพ้นได้ต้องปฏิบัติทางจิต ไม่ใช่การศึกษาทฤษฎีต่างๆ อุปมาดังรูปภาพอาหารไม่สามารถบำบัดความหิวได้ แต่การกินต่างหากที่บันเลาความหิวลงได้ การปฏิบัติหรือการลงมือทำจึงสำคัญกว่าทฤษฎี

4) เห็นแจ้งในธรรมชาติของตนและบรรลุพุทธภาวะ ความหลุดพ้นของเซนคือการกลับไปสู่ภาวะจิตเดิมแท้ เห็นแจ้งตัวเอง ไม่ใช่ไขว่คว้าหาความสมบูรณ์ใหม่ๆ แต่มองเห็น รู้ให้ซึ่งถึงความสมบูรณ์ที่มีอยู่แล้วในจิตของทุกคน เมื่อใดที่รู้แจ้ง มองเห็นธรรมชาติของตนเอง นั้นเท่ากับเขาถึงอนัตตาและสุญญตา

หลักคำสอนของนิกายเซนมีลักษณะเด่นที่เน้นการภาวนาอย่างตรงไปตรงมา การตื่นรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการดำเนินชีวิตด้วยจิตที่ตระหนักรู้ ไม่ยึดติดกับตำราและถ้อยคำ เซนเป็นแนวทางที่ยึดถือ “ความเรียบง่าย” และ “ความว่าง” เป็นพื้นฐานในการเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติ จึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนทั้งในตะวันออกและตะวันตกในยุคปัจจุบัน

จากข้อมูลข้างต้น ผู้เขียนมองว่า การสอนของเซนจะไม่อิงกับตำรา แต่เป็นการถ่ายทอดจิตสู่จิต โดยผู้สอนหรืออาจารย์มีบทบาทสำคัญในฐานะผู้นำผู้เรียนไปสู่ประสบการณ์ คือ ไม่ใช่เพื่อให้จำ แต่เพื่อให้เห็น เมื่อจิตสงบนิ่ง การตรัสรู้สามารถบังเกิดในท่ามกลางกิจกรรม

ประจำวัน เช่น การเดิน นั่ง กวาดลาน หรือแม้กระทั่งการดื่มชา อย่างไรก็ตามเซนคือการดำเนินชีวิตด้วยจิตที่ตื่นรู้ ไม่ยึดติดกับถ้อยคำหรือหลักการ แต่เฝ้ารู้และประจักษ์ตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นวิถีแห่งอิสรภาพภายในที่ลึกซึ้งและเรียบง่ายอย่างที่สุด

## อิทธิพลของพุทธศาสนาเซนต่อวิถีชีวิตและจิตสำนึกของผู้คน

พระพุทธศาสนานิกายเซน (Zen Buddhism) ถือเป็นแนวทางหนึ่งของพระพุทธศาสนาที่เน้นการเข้าถึงธรรมะผ่านประสบการณ์ตรง มิใช่ผ่านการเรียนรู้เชิงทฤษฎีหรือการยึดติดกับคัมภีร์ เช่นเน้นการปฏิบัติสมาธิ (ฉาน) การตื่นรู้อย่างต่อเนื่อง และการดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างสมบูรณ์ แนวคิดเหล่านี้ได้กลายเป็นรากฐานสำคัญในการหล่อหลอมวิถีชีวิต วัฒนธรรม และจิตสำนึกของผู้คน โดยเฉพาะในประเทศญี่ปุ่นที่เซนได้แทรกซึมอยู่ในกิจกรรมประจำวัน ตั้งแต่การดื่มชา การจัดสวน การประพันธ์บทกวี จนถึงจรรยาบรรณของนักรบ อิทธิพลของเซนมิได้จำกัดอยู่เพียงมิติทางศาสนา หากยังขยายออกไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างสงบ เรียบง่าย และมีสติ ชี้ให้เห็นถึงความสามารถของพระพุทธศาสนาในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น และตอบสนองต่อความต้องการทางจิตวิญญาณในสังคมสมัยใหม่ได้อย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ พุทธศาสนานิกายเซนได้นำหลักคำสอนมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้คน ทำให้เกิดวิถีชีวิตและแนวทางในการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ วิถีชา วิถีชาบูโร วิถีการแต่งบทกลอน และวิถีแห่งสวนเซน ดังนี้

### 1. วิถีแห่งชา

ญี่ปุ่นรับเอาวัฒนธรรมการดื่มชามาจากประเทศจีนและนำไปประยุกต์หลอมรวมกับปรัชญาความเชื่อของศาสนาพุทธนิกายเซน รวมทั้งผสมกลมกลืนกับประเพณีวัฒนธรรมความเชื่อดั้งเดิมของญี่ปุ่นจนเกิดเป็นวิถีชา “The Way of Tea” ที่เรียกในภาษาญี่ปุ่นว่า Sa-dou หรือ Cha-dou ซึ่งเป็นต้นแบบของวัฒนธรรมการต้อนรับ ของญี่ปุ่นที่เน้นการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเสมอภาค และสร้างความพึงพอใจสูงสุดให้เกิดแก่ผู้ที่เป็นแขกด้วยความเชื่อที่ว่าคนเราอาจมีโอกาสมพบกันเพียงครั้งเดียวในชีวิต หรือในการพบกันแต่ละครั้งอาจเป็นครั้งสุดท้ายที่จะได้พบกัน ดังนั้นจึงควรต้องให้การต้อนรับอย่างดีที่สุด สร้างความประทับใจที่สุดเพื่อเป็นการให้เกียรติกันและกัน (ทิพวรรณ อภิวันท์วรวัตน์, 2560)

วิถีชาได้รับการพัฒนาขึ้นในช่วงสงครามรวมประเทศของญี่ปุ่น จึงเป็นที่มาของการดื่มชาที่เรียกว่า วิถีชานี้เกี่ยวข้องกับเรื่องทั้งทางการทูตและการเมือง แนวคิดแห่งวิถีชาในระยะเริ่มแรกประกอบไปด้วยความงามอันละเอียดอ่อนล้ำลึกในความเรียบง่าย (Wabi) ความงามในความสงบ (Sabi) แต่แนวคิดดังกล่าวนี้ยังไม่แพร่หลายนัก วิถีชายังถูกจำกัดอยู่เฉพาะในกลุ่ม

ชนชั้นสูง ชามูโร และ ราชสำนักเท่านั้น หลังจากนั้นก็มีบุคคลสำคัญของญี่ปุ่น ผู้หนึ่งคือ เซน ริคิ ได้วางแนวทางในวิชาโดยได้นำหลักการพื้นฐานทั้งหลายมารวมกันพร้อมทั้งพยายามค้นคว้าสิ่งที่เป็นลักษณะพิเศษโดยเฉพาะรูปแบบที่เรียกว่า “การศึบคลานเข้าไปในห้องชาอย่างช้าๆ” ซึ่งเป็นนัยของการแสดงออกถึง ความเท่าเทียมกันของทุกคน หลักการพื้นฐานของเซน ริคิ กำหนดโดยสรุปด้วยตัวอักษร 4 ตัว คือ Wa-Kei-Sei-Jaku ซึ่งคือ ปรัชญาแนวคิดศาสนาพุทธนิกายเซนที่มีอิทธิพลเหนือศิลปะการชงชา เพราะเป็นการรวมหรือการเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เล่นไปตามพิธีชงชา ตามความรู้สึก

1) ความบรรณาการ หมายถึง ความสุภาพแห่งจิตใจ (หว่า - Wa – Harmony) เป็นแนวคิดจากลัทธิเต๋าของจีนเกี่ยวกับความกลมกลืนระหว่างคนกับคนและความเป็นมนุษย์กับธรรมชาติ ความอ่อนโยนของจิตวิญญาณ (gentle of spirit) หรือ Yawaragi ในที่นี้คือ ความกลมกลืนกับธรรมชาติ กล่าวคือ กระท่อมชา ห้องชา และสวนรอบๆ กระท่อม รวมไปถึงถ้วยชา อุปกรณ์ที่ใช้ในพิธีชงชา ดอกไม้ ขนม ของตกแต่งต่างๆ ที่ผู้เป็นเจ้าของบ้าน จะเลือกสรรทุกอย่างด้วยความใส่ใจ ทั้งหมดเหล่านี้ล้วน มีความกลมกลืนสอดคล้องเกี่ยวพันกับธรรมชาติและฤดูกาล

2) ความเคารพ หมายถึง ความตระหนักถึงการถูกจำกัดขอบเขตทางกายและพุทธิปัญญา (เคอิ – Kei – Respect) การเคารพมีที่มาจากแนวคิดปรัชญาขงจื้อของจีนที่ทุกคนเมื่อมาอยู่รวมกันต้องมีความจริงใจ ต้องเอื้ออาทรต่อกัน ในที่นี้หมายถึงแขกที่ได้รับเชิญต้องให้ความเคารพต่อทุกสิ่งที่อยู่ในวิชา ไม่ว่าแขกผู้นั้นจะมีตำแหน่งใหญ่โตเช่นไรในสังคม เมื่อเข้าสู่บริเวณที่ชงชา แขกทุกคนต้องก้มตัวเพื่อผ่านเข้าประตู ที่เรียกว่า Nijiriguchi ภายในห้องชงชา ทุกคนต้องนั่งคุกเข่า และโค้งคำนับให้กันและกัน การเคารพยังหมายถึงกิริยาที่แขกจะถือถ้วยชาและพินิจพิจารณาอย่างระมัดระวัง

3) ความบริสุทธิ์ หมายถึง ความสะอาด ความมีระเบียบ (เซอิ – Sei – Purity) เป็นค่านิยมที่เกิดจากศาสนาชินโตและวัฒนธรรมญี่ปุ่น หมายถึง ความสะอาดบริสุทธิ์ ในการที่จะเข้าไปในห้องชงชา ผู้เข้าร่วมจะต้องทำจิตใจให้ผ่องใสลืมเรื่องกังวลทั้งหลายไว้เบื้องหลัง ภายในห้องชา ที่เรียกว่า Chashitsu จะเปรียบเสมือนอีกโลกหนึ่ง ที่แตกต่างจากโลกปัจจุบันทุกอย่างที่สัมผัสได้จะสงบ เยือกเย็น สุขุม มีแต่ความสุขที่ได้พบปะเพื่อนๆ ในห้องนั้น ความสะอาดบริสุทธิ์สะท้อนได้ทั้งจากก่อนที่ผู้เข้าร่วม จะเข้ามาที่ห้องชงชาจะต้องล้างมือและล้างปากจาก น้ำสะอาดในอ่างหินที่เตรียมไว้ในสวน และจากความสะอาดของถ้วยชา อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในพิธีชงชา และ กิริยาของผู้ชงชาที่ไม่ได้ชงชาเพราะการท่องจำแต่ประกอบ พิธีชงชาด้วยความบริสุทธิ์ ด้วยใจที่ผ่องใส

4) ความสงบ หมายถึง ความสงบเงียบ ความสงบสุข (ยะกุ - Jaku - Tranquility) ความสงบ ความสมถะ หลังจากที่ได้สัมผัสกับความกลมกลืนกับธรรมชาติ การให้ความเคารพต่อทุกสิ่งที่พบเจอในท้องชงซา การทำจิตใจให้ผ่องใสแล้วผู้ร่วมในพิธีชงซาจะเกิดความสงบในจิตใจ (ละเอียด ศิลาน้อย, 2530)

ดังนั้น วิชาในนิกายเซนจึงมิใช่พิธีกรรมแบบญี่ปุ่นเท่านั้น แต่คือ “ธรรมปฏิบัติ” ที่เชื่อมโยงความงาม ความสงบ และสติไว้ด้วยกัน เช่นเปลี่ยนการดื่มชาธรรมดาให้กลายเป็นโอกาสแห่งการตื่นรู้ เป็นการแสดงธรรมผ่านรูปแบบที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยความหมาย นี่คืออัตลักษณ์ของเซนที่สะท้อนว่าทุกกิจวัตรประจำวันสามารถเป็นการปฏิบัติธรรมได้อย่างแท้จริง

1. วิชาในฐานะการฝึกจิต วิชาไม่ใช่เพียงการดื่มชาอย่างประณีต หากแต่เป็นการฝึกเจริญสติ (mindfulness) ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการจัดเตรียมห้องชา เลือกลักษณะ ต้มน้ำ หรือรับถ้วยชา ล้วนเป็นการฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ (present moment) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการภาวนาในนิกายเซนที่เน้นการตื่นรู้อย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน (Thich Nhat Hanh, 1999)

2. ความเสมอภาคและการลดอัตตา พิธีชงซากำหนดให้ทุกคนก้มตัวลอดประตูเตี้ย (Nijiriguchi) ก่อนเข้าสู่ห้องชา ซึ่งเป็นการลดละอัตตา (ego) และสถานะทางสังคม แสดงให้เห็นว่าทุกคน “เท่าเทียมกัน” ในภาวะของจิตเดิมแท้ตามแนวคิดของเซน (Suzuki, 1991)

3. ศิลปะที่เป็นธรรมะ (Art as Dharma) การจัดสวนชา การวางถ้วยชา การตกแต่งห้องชา เป็นศิลปะที่เรียบง่ายแต่ลุ่มลึก ผ่างด้วยความงามตามหลัก Wabi (เรียบง่าย) และ Sabi (งามในความเงียบเหงาและชราภาพ) ซึ่งไม่ใช่เพียงรสนิยมทางสุนทรียศาสตร์ แต่เป็น “ธรรมะ” ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสัมผัสความว่างและความไม่เที่ยงอย่างแยบคาย (Hisamatsu, 1971)

4. พิธีกรรมทางโลกที่กลายเป็นทางธรรม (Sacralization of the Ordinary) วิชาแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่ดูธรรมดาสามารถกลายเป็น “หนทางแห่งการบรรลุธรรม” ได้ หากกระทำด้วยสติ สมาธิ และจิตที่บริสุทธิ์ นี่คือนิยามของเซนที่ไม่แบ่งแยกระหว่าง “ทางโลก” กับ “ทางธรรม”

## 2. วิธีการฟันดาบ

ซามูไร (Samurai) เป็นชนชั้นนักรบในสังคมโบราณของญี่ปุ่น มีคำสอนสืบทอดกันมาในหมู่ซามูไรที่เรียกว่า ลัทธิบูชิโด (Bushido) or (way of Samurai) โดยสอนให้คนที่เป็นนักรบไม่กลัวความตาย มีความจงรักภักดีต่อเจ้านาย เคารพในเกียรติและศักดิ์ศรีของตนเอง พระพุทธศาสนานิกายเซนอาจกล่าวได้ว่าเป็นนิกายของชนชั้นซามูไรก็ได้ เพราะได้รับการสนับสนุนจากชนชั้นซามูไรถึงจะเป็นกลุ่มน้อยแต่ก็มีอำนาจทางการเมือง การที่ให้การอุปถัมภ์

เพราะคำสอนนี้เข้ากับอุปนิสัยของนักรบชาโมไร เพราะนักรบชาโมไร ไม่กลัวความตาย ทำให้คนเราจึงไม่ควรกลัวความตาย นิกายเซนสามารถให้คำตอบเป็นที่น่าพอใจ และสิ่งหนึ่งที่อาจารย์เซนสอนให้ทุกคนจะต้องรอบคอบสุขุม ถ้าจะทำสิ่งใดต้องตัดจิตใจอย่างเด็ดขาด ว่องไว และยินดีรับผลของการกระทำของตนไม่ว่าจะออกมาอย่างไรลักษณะเช่นนี้สามารถเข้าถึงกับอุปนิสัยของชนชั้นนักรบชาโมไร เซนสอนให้นักรบชาโมไรเป็นคนเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยวแต่ไม่บ้าบิ่น สอนให้เคารพศัตรูและไม่ผูกอาฆาต ชาโมไรที่เข้าถึงเซนจะเป็นสุภาพบุรุษเป็นคนอดทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอดทนต่อการถูกเหยียดหยาม ดังนั้นนักรบชาโมไรจึงเป็นคนกล้าหาญเด็ดเดี่ยว แต่สุขุมมั่นคง นิกายเซนไม่ได้สอนให้ใช้กำลัง หากแต่สอนให้เป็นคนรอบคอบและใช้ความรอบคอบนั้นแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ชาโมไรที่ดีในทัศนะของเซนไม่ใช่สามารถสยบคู่ต่อสู้ด้วยกำลัง หากแต่คือคนที่เอาชนะตนเองได้และใช้ความสุขุมรอบคอบแก้ปัญหา ในพระพุทธศาสนาดั้งเดิมก็สอดคล้องกับเซน เพราะสอนให้เอาชนะตัวเอง

### 3.วิธีการแต่งบทกวีไฮกุ

ไฮกุ” (Haiku) เป็นรูปแบบของบทกวีญี่ปุ่นที่มีลักษณะเฉพาะคือความสั้น กระชับ และการแสดงออกถึงอารมณ์หรือความรู้สึกที่ลึกซึ้งผ่านถ้อยคำจำนวนน้อย โดยทั่วไปไฮกุประกอบด้วย 3 บรรทัด ได้แก่ บรรทัดแรกมี 5 พยางค์ บรรทัดที่สองมี 7 พยางค์ และบรรทัดสุดท้ายอีก 5 พยางค์ รวมทั้งหมด 17 พยางค์ (ยงยุทธ ขำคง, 2565) กำเนิดของไฮกุสืบย้อนไปถึงสมัยเอโดะ ประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 17 โดยกวีผู้มีชื่อเสียงคือ มัตสึโอะ บาโช (Matsuo Bashō) ซึ่งได้วางรากฐานสำคัญของบทกวีประเภทนี้ให้เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ตรงผ่านภาษาที่เรียบง่ายแต่ลุ่มลึก รากฐานแนวคิดของไฮกุได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนานิกายเซน โดยเฉพาะแนวคิด “วะบิ” (Wabi) และ “ซะบิ” (Sabi) ซึ่งเน้นความเรียบง่าย ความสันโดษ ความไม่ยึดติด และความงามในความไม่สมบูรณ์แบบ (ยงยุทธ ขำคง, 2565) การแต่งไฮกุจึงมิใช่เพียงศิลปะทางภาษา แต่เป็นการฝึกสติและความรู้สึกที่ลึกซึ้งต่อธรรมชาติและชีวิต เช่นเดียวกับพิธีชงชาตามแนวเซนที่ผสมผสานความงาม ความสมถะ และจิตวิญญาณเข้าด้วยกันอย่างแยกไม่ออก

นักวิชาการต่างชาติจำนวนมากได้วิเคราะห์ลักษณะเฉพาะของไฮกุไว้อย่างน่าสนใจ เช่น Higginson (1985) อธิบายว่า ไฮกุเป็นบทกวีขนาดสั้นที่แฝงด้วยภาพทางธรรมชาติและจิตวิญญาณ สามารถสร้างความรู้สึกร่วมให้ผู้อ่านเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมและความรู้สึกภายในได้อย่างลึกซึ้ง ขณะที่ Myers (1996) เห็นว่า ไฮกุเปรียบเสมือน “เกมกวี” ที่สะท้อนวัฒนธรรมญี่ปุ่นผ่านภาษาที่แม่นยำ กระชับ และทรงพลัง โดยมักมีเนื้อหาวาดด้วยฤดูกาล ธรรมชาติ หรือชีวิตประจำวัน ในมุมมองของ Nitipark (อ้างใน วิยะดา พรหมจิตต์ และคณะ, 2564) ไฮกุเป็นบทกวีที่มีความเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน และสามารถเข้าถึงได้ง่ายโดยผู้เรียนในหลายภาษา ไฮกุจึง

ได้รับการประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนวรรณกรรมเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

ประวัติศาสตร์ของคำว่า “ไฮกุ” นั้น เดิมใช้คำว่า “ฮอกกุ” (hokku) ซึ่งเป็นบทนำของบทกวีประเภท “เร็งกะ” (renga) หรือ “ไฮไก” (haikai) ซึ่งต่อมาได้รับการพัฒนาให้เป็นรูปแบบอิสระในสมัยเมจิ โดยมีการกำหนดโครงสร้างให้เป็น 5-7-5 พยางค์ และเน้นการแสดงภาพหรืออารมณ์ภายในช่วงเวลาสั้นๆ ของชีวิตประจำวัน บางบทไฮกุอาจมีลักษณะหักมุมในวรรณคดีท้ายเพื่อสร้างความประหลาดใจหรือเปิดพื้นที่ให้ผู้อ่านได้คิดต่อ

ลักษณะสำคัญของไฮกุอีกประการคือ “คิโกะ” (kigo) หรือคำที่แสดงถึงฤดูกาล ซึ่งถือเป็นหัวใจในการเชื่อมโยงบทกวีเข้ากับบริบทของธรรมชาติ หากบทกวีขาดคิโกะ บทนั้นอาจถูกจัดอยู่ในประเภท “เซ็นริว” (senryu) แทน ซึ่งเน้นเนื้อหาทางสังคมหรืออารมณ์ขันมากกว่า

มัตสึโอะ บาโช ถือเป็นผู้บุกเบิกการแต่งไฮกุอย่างเป็นระบบและทรงอิทธิพล เขาได้เน้นว่าไฮกุควรสะท้อน “ประสบการณ์ที่แท้จริง” โดยเฉพาะประสบการณ์ที่เกิดขึ้นท่ามกลางธรรมชาติและความสงบแห่งจิตวิญญาณ เช่นจึงแทรกซึมในไฮกุไม่เพียงในระดับรูปแบบ แต่ในระดับเนื้อหาที่ลึกซึ้ง ซึ่งเชื่อเชิญให้ผู้อ่านหยุดนิ่ง รับรู้ และรู้แจ้งในสิ่งเล็กน้อยที่สุดในชีวิตประจำวัน (วิยะดา พรหมจิตต์ และคณะ ,2564)

#### 4. วิถีแห่งสวนเซน

พระพุทธศาสนานิกายเซนมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิตของชาวตะวันออกไกล โดยเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น ทั้งในด้านศิลปะ ความคิดเชิงพุทธปัญญา และแม้กระทั่งในเชิงการเมือง วัฒนธรรมญี่ปุ่นจำนวนมากได้รับการหล่อหลอมจากแนวคิดของเซน จนสามารถกล่าวได้ว่าไม่มีศาสนาใดที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของความเป็นญี่ปุ่นได้มากเท่ากับพระพุทธศาสนาในนิกายนี้

เซนเน้นการดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ โดยไม่ถือว่าธรรมชาติเป็นสิ่งที่ต้องควบคุมหรือเอาชนะ หากแต่เป็นสิ่งที่ควรเคารพ ยอมรับ และอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ธรรมชาติจึงมิใช่อำนาจที่คุกคามหรือขัดขวางมนุษย์ แต่เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ความสงบ และความงามอันลึกซึ้งในทางจิตวิญญาณ ดังที่เทนนิส (Tennyson) กล่าวไว้ว่า “แม้เพียงดอกไม้เล็ก ๆ หากเราเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าเป็นอะไร เราก็จะเข้าใจถึงธรรมชาติของพระเจ้าและมนุษย์” การจัดดอกไม้และสวนในแนวเซน เป็นตัวอย่างหนึ่งของการผสมผสานศิลปะกับธรรมะ โดยไม่เน้นเพียงความสวยงามทางกายภาพ แต่สะท้อนถึงกระบวนการฝึกจิตเพื่อให้ตื่นรู้ การจัดดอกไม้จึงไม่ใช่เพียงการเรียงวัตถุให้เกิดความพึงพอใจ แต่เป็นกระบวนการที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่าง “จิต” และ “ธรรมชาติ” การกระทำทุกขั้นตอนล้วนเป็นโอกาสแห่งการเฝ้าสังเกตตนเองว่า

กำลังตัดสินใจด้วยสติหรือด้วยกิเลส

ในทัศนะของเซน มนุษย์มักหลงเข้าใจว่าตนเป็นผู้ควบคุมทุกสิ่ง ทั้งที่แท้จริงแล้ว ลับถูกกำหนดด้วยตัณหาและอัตตาที่แอบแฝงอยู่ในจิตใจ การจัดดอกไม้จึงกลายเป็นกระเจกเงาสะท้อนภาวะภายใน หากขาดสติ การจัดวางก็อาจเป็นเพียงการเติมเต็มความอยาก แต่หากดำเนินด้วยปัญญา จะทำให้เกิดความเรียบง่าย สมดุล และสงบเย็นด้วยเหตุนี้ แนวทางของเซนจึงสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงธรรมชาติของตนเองผ่านการกระทำที่เรียบง่าย ไม่โอ้อ่า หากแต่แฝงด้วยการตื่นรู้ต่อทุกขณะจิต โดยถือว่าทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันสามารถเป็นการปฏิบัติธรรมได้ หากมีสติและปัญญานำทางสามารถสรุปประเด็นไว้ว่า (เอกวุฒิ กาวิละ ,2561)

1) ดอกไม้ การรวบรวมดอกไม้ที่หลากหลายที่ยังไม่ได้มีการจัดการแต่อย่างใดที่มีหลากหลายหลากพันธ์ (อวิชชา)

2) คนจัด การจัดตามเพื่อเกิดความงามและพอใจในการจัด (กิเลส)

3) กิเลสตัณหาถ้าพอใจในการจัดก็เป็นการปรุงด้วยความต้องการ เราได้ถูกดอกไม้จัดและกิเลสปรุงความงามของดอกไม้มันอยู่ในใจของคนจัดตลอดเวลา ไม่ว่าจะจัดในรูปแบบใดๆ ก็ตาม(ตัณหา อุปาทาน การยึดมั่นถือมั่น)

4) การจัดดอกไม้ควรจัดอย่างมีสติปัญญา (เห็นอย่างเห็น)

สำหรับเซน ธรรมชาติไม่ได้เป็นศัตรูหรือสิ่งที่คอยขัดขวางมนุษย์ หากแต่เป็นสิ่งที่ควรเคารพ รัก และอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน ธรรมชาติไม่ใช่อำนาจที่คอยบีบบังคับหรือคุกคามเรา แต่เป็นสิ่งที่ควรเข้าใจและยอมรับว่าเรากับธรรมชาติเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราจะมองเห็นความงามในทุกสิ่ง แม้แต่ในดอกไม้เล็ก ๆ อย่างที่เทนนิสกล่าวว่า หากเราสามารถเข้าใจความเป็นไปของดอกไม้เล็ก ๆ ได้อย่างถ่องแท้ เราก็จะเข้าใจธรรมชาติของพระเจ้าและมนุษย์ด้วยเช่นกัน

ศิลปะการจัดดอกไม้และการจัดสวนเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของอิทธิพลจากเซน โดยมุ่งเน้นไม่เพียงแต่ความสวยงามภายนอก แต่ยังรวมถึงการฝึกจิตใจให้สงบและมีสติ การจัดดอกไม้ในมุมมองของเซนเป็นกระบวนการที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจของผู้จัดกับธรรมชาติ แต่ละขั้นตอนเป็นโอกาสให้เราพิจารณาว่าเราใช้ปัญญาในการจัด หรือถูกชักนำด้วยกิเลสที่แฝงอยู่ในจิตใจ

การจัดดอกไม้ตามหลักเซนสามารถแบ่งออกได้เป็นลำดับกระบวนการ ดอกไม้หลากหลายสีสรรที่ยังไม่ได้จัดเปรียบเสมือนอวิชชาหรือความไม่รู้ในจิตใจของเรา เมื่อเราเริ่มจัดเพื่อให้เกิดความงามและความพอใจ บ่อยครั้งที่เราถูกกิเลสชักนำโดยไม่รู้ตัว กิเลสและตัณหาเหล่านี้ บังคับให้เราจัดดอกไม้ในแบบที่เรายึดติดกับความงามจนเกิดความยึดมั่นถือมั่น แต่หากเราจัด

ด้วยสติและปัญญา มองเห็นธรรมชาติของดอกไม้ตามที่เป็นจริง เราจะสามารถจัดอย่างเรียบง่าย สง่างาม และสงบเย็น

ดังนั้น การจัดดอกไม้ในแบบเซนไม่ใช่เพียงการสร้างความงามภายนอก แต่ยังเป็นการฝึกฝนจิตใจให้เข้าใจธรรมชาติและลดละกิเลสในตนเอง ความงามที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่รูปแบบของการจัดดอกไม้ แต่อยู่ที่ความเข้าใจลึกซึ้งในธรรมชาติและ การไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดเกินไป

จากข้อมูลข้างต้น ผู้เขียนมองว่า พระพุทธศาสนานิกายเซนเป็นแขนงหนึ่งของมหายานที่เน้นการบรรลุธรรมผ่านประสบการณ์ตรง ไม่เน้นคำสอนในเชิงทฤษฎี หากแต่เน้นการปฏิบัติสมาธิ ความตื่นรู้ และการดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างสมบูรณ์ เซนมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่น ทั้งในมิติศาสนา วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะการบูรณาการ “ธรรมะ” เข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างแนบเนียน เป็นรูปแบบของการเข้าถึงพุทธธรรมที่ไม่จำกัดอยู่แต่ในวัดหรือพิธีกรรม แต่เปิดพื้นที่ให้ทุกคนเข้าถึงธรรมผ่าน “วิถีชีวิตที่มีสติ” ได้อย่างแท้จริง

### 5. องค์ความรู้จากบทความวิชาการ

พระพุทธศาสนานิกายเซน (Zen Buddhism) เป็นแนวทางของพุทธมหายานที่เน้น “การรู้แจ้งผ่านประสบการณ์ตรง” โดยไม่ยึดติดกับคัมภีร์หรือถ้อยคำ แนวคิดหลักคือการเข้าถึง “จิตเดิมแท้” ผ่านการภาวนา สมาธิ และการมีสติในปัจจุบันขณะ โดยเชื่อว่าทุกอิริยาบถของชีวิตสามารถเป็นธรรมปฏิบัติได้หากมีจิตที่ตื่นรู้

เซนมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิต วัฒนธรรม และจิตสำนึกของชาวญี่ปุ่น โดยถ่ายทอดผ่าน 4 วิธีสำคัญ ได้แก่

1. วิถีชา คือพิธีชงชาที่ผสมผสานความงาม ความกลมกลืน สติ และความเคารพในทุกขั้นตอนของการต้อนรับแขก เป็นการลดอัตตาและฝึกจิตให้สงบเรียบง่าย

2. วิถีชามูโร เซนเข้ากับคุณธรรมของนักรบ เช่น ความกล้าหาญ ความสุขุม และการยอมรับในความตาย เพื่อสร้างจิตใจที่มั่นคงและมีเมตตา

3. วิถีบทกวีไฮกุ เป็นรูปแบบกวีสั้นที่แสดงความเรียบง่าย ลึกซึ้ง และความตระหนักรู้ในธรรมชาติและชีวิต ผ่านถ้อยคำอันน้อยนิดแต่ทรงพลัง

4. วิถีแห่งสวนเซน การจัดดอกไม้หรือสวนมิใช่เพียงเพื่อความงาม แต่เป็นการฝึกจิตสติให้เข้าถึงธรรมชาติของตนเองและความจริงของชีวิต

## บทสรุป

พระพุทธศาสนานิกายเซนได้แสดงอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นและผู้คนในโลกตะวันออกไกล โดยไม่เพียงจำกัดอยู่ในบริบทของศาสนา หากแต่แทรกซึมเข้าไปในศิลปะ วัฒนธรรม พฤติกรรม และความคิดของผู้คนอย่างเป็นธรรมชาติ หลักคำสอนของเซนที่เน้นการตื่นรู้จากประสบการณ์ตรง ความเรียบง่าย ความกลมกลืนกับธรรมชาติ และการปล่อยวาง ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในหลากหลายรูปแบบวิถีชีวิต ดังตัวอย่างที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่ วิถี วิถีชาบูโร วิถีบทกวีไฮกุ และวิถีแห่งสวนเซน กล่าวโดยสรุป อิทธิพลของพระพุทธศาสนาเซนต่อวิถีชีวิตนั้นมีใช้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบภายนอก หากเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เรียบง่าย สงบ และลึกซึ้ง สอดคล้องกับธรรมชาติและความเป็นจริงอย่างแท้จริง เซนจึงไม่เพียงเป็นแนวทางแห่งการหลุดพ้น หากยังเป็นวิถีแห่งชีวิตที่เปิดพื้นที่ให้ผู้คนทุกยุคทุกสมัยสามารถเข้าถึงความสงบและปัญญาได้ด้วยตนเอง

นอกจากนั้น ข้อคิดเชิงประยุกต์สำหรับการจัดกิจกรรมจากแนวคิดของนิกายเซน อาจนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้หรือพัฒนาจิตใจในบริบทร่วมสมัยได้อย่างหลากหลาย เช่น

1. กิจกรรมเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยจำลองการดื่มชาแบบเซน เพื่อฝึกความสงบ ความเคารพ และสติในรายละเอียดเล็กน้อยของกิจกรรม
2. กิจกรรมศิลปะภาวนา เช่น การจัดดอกไม้หรือวาดภาพวงกลม (Enso) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สังเกตจิตของตนเองและฝึกการปล่อยวาง
3. กิจกรรมเขียนไฮกุ เพื่อฝึกการรับรู้ธรรมชาติและอารมณ์ภายในอย่างเรียบง่าย แต่ลึกซึ้ง
4. กิจกรรมฝึกจิตแบบซาเซ็น (Zazen) เพื่อสร้างประสบการณ์การนั่งสมาธิอย่างสงบโดยไม่ยึดติดกับรูปแบบหรือเป้าหมาย
5. กิจกรรมเหล่านี้สามารถส่งเสริมการเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic Learning) ที่ผสมผสานจิตใจ ร่างกาย และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างเป็นธรรมชาติ และสร้างพื้นที่ให้ผู้เรียนได้สัมผัส “ความว่างที่เต็มเปี่ยม” ตามแนวทางของเซน

## บรรณานุกรม

- ดั่งตฤณ. (2556). **เซนในการทำงานอย่างเซียน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์.
- ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์. (2529). **ประทีปแห่งเซ็น**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: เซนเตอร์  
พับลิเคชั่น.
- ทิพวรรณ อภิวันท์วรรณ. (2560). วิถีชา: ต้นแบบวัฒนธรรมการต้อนรับของญี่ปุ่น. **วารสาร  
ปัญญาวิวัฒน์**, 9(3), 289-299.
- พุทธทาสภิกขุ. (2544). **เซนกับพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- เพิร์ล, บ., & สเตกอร์, ม. (2547). **เมฆบ้า เซนนอกรีต ขบถ และนักปฏิรูป (Crazy Clouds)  
(วุฒิวินต์, ผู้แปล)**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ยงยุทธ ชำคอง. (2565). ไสกุ เพื่อสุนทรียภาพ มิตรภาพและการพัฒนาภาษา. **วารสารวิชาการ  
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 6(2), 251-264.
- ละเอียด ศิลาน้อย. (2530). **วิถีแห่งเซน**. กรุงเทพมหานคร: ปัญญา.
- วิยะดา พรหมจิตต์, & คณะ. (2564). ไสกุ: เสกสรร งานศิลป์ พลังแห่งบทกวีกับการเรียนภาษา  
อังกฤษ. **วารสารนาคบุตรปริทรรศน์**, 13(3), 204-218.
- เว่ยหล่าง. (2528). **สูตรของเว่ยหล่าง (พุทธทาสภิกขุ, ผู้แปล)**.
- เอกวุฒิ กาวิลละ. (2561). **ศึกษาพุทธศาสนานิกายเซนที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของชาว  
ญี่ปุ่นที่พำนักอาศัยในจังหวัดเชียงใหม่**. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสดรมหาบัณฑิต).  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Abe, M. (1985). **Zen and Western Thought**. USA: University of Hawaii Press.
- Cleary, T. (1998). **The Platform Sutra of Hui-neng**. Shambhala.
- Kohn, L. (2008). **Introducing Daoism**. Routledge.
- Suzuki, D. T. (1991). **Zen Buddhism: Selected Writings**. Doubleday.
- Thich Nhat Hanh. (1999). **The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming  
Suffering into Peace, Joy, and Liberation**. Broadway Books.
- Watts, A. (1957). **The Way of Zen**. Pantheon Books.