

วิถีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทาง
ของ ดิซ นัท ฮันท์ : กรณีศึกษาชุมชนคณะ
สวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
The Way of Zen in Daily Life According to Thich
Nhat Hanh : A Case Study of the Chanting Group
Community at Wat Muenpi Wanaram
Banpong District, Ratchaburi Province

พระสุชาติ เชื้อรุ่ง Suchart chererung*

ธเนศ ปานหัวไผ่ Tanet Panhuaphai**

ประเวศ อินทองปาน Praves Intongpan***

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาวิถีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์ 2) เพื่อศึกษารูปแบบวิถีการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี และ 3) เพื่อสร้างรูปแบบวิถีเซนที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์ : กรณีศึกษาชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า ดิซ นัท ฮันท์ พระอาจารย์เซนชาวเวียดนาม ผู้มีความโดดเด่นในการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ด้วยการประยุกต์วิธีการปฏิบัติให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบันได้อย่างลงตัว โดยท่านได้ประยุกต์แนวทางการปฏิบัติวิถีเซนที่มีแกนหลักคือการเจริญสติเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ฐานรากคือจิตนี้ ออกมาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อฝึกสติมากมาย นอกจากนี้กุศโลบายในการนำเสนอแนวคิดและแนวทางการปฏิบัติของท่าน ยังสามารถนำเสนอสิ่งที่ลึกซึ้งออกมาเป็นภาษาและวิธีการที่เรียบง่าย อ่อนโยน อีกทั้งสามารถน้อมนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน จึงทำให้เป็นที่สนใจของคนในยุคสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก

* นิสิตหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปรัชญาและศาสนา) สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

*** อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

จากการประยุกต์วิถีเซนตามแนวทางของติช นัท ฮันห์เพื่อสร้างรูปแบบที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ผู้วิจัยยังคงไว้ซึ่งแนวคิดพื้นฐานของวิถีเซนตามแนวทางของติช นัท ฮันห์ คือ การเจริญสติตระหนักรู้ปัจจุบันขณะในอิริยาบถต่าง ๆ โดยจะใช้การประยุกต์ในเรื่องของการภาวนาพระนามพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ เป็นแกนหลักในการเจริญสติ จากการวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จด้วยการอธิบายในรูปแบบพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าใจและนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1. ผู้ชามีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความเมตตา 2. ผู้ชามีวาจาที่สงบเสงี่ยมมากขึ้นและการพูดจาอ่อนโยนคู่มีความเป็นกัลยาณมิตร 3. ผู้ชามีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติในชีวิตประจำวัน 4. ผู้ชามีพฤติกรรมการฟังที่มีมารยาท 5. จำนวนผู้ชามีเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: วิถีเซน ติช นัท ฮันห์ การเจริญสติ ชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม

Abstract

This qualitative article aimed 1) to study the way of Zen in daily life according to ThichNhatHanh 2) to study the daily life practice of the Chanting group community at WatMuen Pi Wanaram, Banpong district, Ratchaburi province, and 3) to create the way of Zen that is appropriate to daily life according to ThichNhatHanh: Case Study of the Chanting Group Community at WatMuen Pi Wanaram, Banpong district, Ratchaburi province.

The research found that Thich Naht Hanh, the Vietnamese Zen master who is outstanding in bringing the principles of Buddhism into part of daily practice by applying the practice method to fit the lifestyle of people in the present era perfectly. He applied Zen practice method with the core principle of mindfulness to change the root of the mind. It resulted in many mindfulness practicing methods. Besides, it is a stratagem to present his ideas and practices, and it can also bring out something profound in simple, gentle language and methods that can be put into practice in everyday life. Therefore, it is of great interest to people in today's society.

By applying the way of Zen according to Thich Nhat Hanh to create the right way for the daily life of the praying group community at Wat Muenpi Wanaram. The researcher retains the basic concept of the Zen way of Thich Nhat Hanh which is the development of mindfulness and awareness of the present moment in various gestures by reciting the name of Avalokiteshvara Bodhisattava as a core principle of mind development. The research finding can be summarized by an indicator of success by explaining the Pusa behavior

pattern to understand and apply Dhamma principles in daily life in various fields as follows:

- 1) Pusahas is the Loving-Kindness. 2) Pusa has a more polite, gentle speech with good friends. 3) Pusa has a mindful behavior in daily life. 4) Pusa has a polite listening behavior. 5) The number of Pusa increases.*

Keywords: The Way of Zen Thich Nhat Hanh Mindfulness The Chanting group community at Wat Muenpi Wanaram

บทนำ

พระพุทธศาสนานิกายเซนเป็นแขนงหนึ่งของพระพุทธศาสนาที่แตกหน่อออกไปจากพระพุทธศาสนาแบบมหายานในประเทศอินเดียและถือกำเนิดในประเทศจีน โดยการผสมผสานคำสอนของพระพุทธศาสนาของอินเดียและปรัชญาเต๋าของจีน (สารานุกรมปรัชญาออนไลน์ฉบับสังเขป. ออนไลน์, 05/05/64) หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาคือการไม่มีตัวตนและวิธีมองโลกแบบไม่แบ่งแยกไม่ประเมินค่า ปรัชญาเต๋าก็มองโลกแบบไม่แบ่งแยกเช่นกัน ทั้งยังเน้นญาณปัญญามากกว่าความรู้เชิงเหตุผล เพราะความรู้เชิงเหตุผลมีข้อจำกัดและเป็นสิ่งสัมพัทธ์ ปรัชญาเต๋านับความรักธรรมชาติและการปล่อยใจให้วิถีชีวิตเป็นไปตามธรรมชาติ เช่นรับมรดกทางปัญญาข้างต้นมาผสมผสานกันเกิดเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ให้ความสำคัญกับการอยู่กับปัจจุบันและชีวิตในโลกนี้ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะขัดเกลาจิตใจให้บรรลุรู้แจ้งในธรรมชาติเดิมแท้อันบริสุทธิ์ (พุทธภาวะ) ในตัวตนของมนุษย์

ดิซ นัท ฮันท์ พระอาจารย์เซนชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอแนวคิดและวิธีปฏิบัติแบบเซนอันมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว คือ มีกุศโลบายในการนำเสนอแนวคิดและแนวทางการปฏิบัติที่ลึกซึ้ง แต่ใช้ภาษาวิธีการที่เรียบง่ายและอ่อนโยน ซึ่งวิธีปฏิบัติของท่านนั้นมีความโดดเด่นที่มุ่งหมายให้การเจริญสติเป็นวิถีชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นการนำพุทธธรรมไปสู่ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุขแห่งตน เพื่อความสงบสุขของผู้อื่นและสังคมไปจนกระทั่งประโยชน์สูงสุดคือ การตรัสรู้

ดิซ นัท ฮันท์ มีทัศนะว่า พุทธธรรมต้องสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันในการกระทำกิจกรรมทุกอย่าง ต้องไม่ทิ้งการเจริญสติภาวนา เพราะสติคือ พลังแห่งการตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดความสงบสันติภายใน และแปรเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผิดพลาดของเราให้เป็นความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งนั้นได้ด้วยการใช้สติ เพื่อจะได้มองเห็นสาเหตุที่แท้ของความหลงผิด ท่านไม่ได้บอกให้ปฏิเสธสิ่งใดแต่เสนอให้เราทำความเข้าใจสิ่งเหล่านั้น เพื่อที่เราจะได้ยอมรับและรักมัน ดังคำกล่าวของท่านดังนี้

“หนทางกลับบ้านนั้นไม่ไกล บ้านอยู่ในตัวเราเอง การกลับบ้านต้องการเพียงแค่นั่งลง และกลับมาอยู่กับตัวเอง ยอมรับทุกสถานการณ์อย่างที่เป็น จริงอยู่ที่ภายในบ้านอาจมีความยุ่งเหยิง แต่เราก็พร้อมยอมรับ เพราะเรารู้ว่าเราจากบ้านไปนาน ยิ่งนั้นตอนนี้เรากลับมาอยู่บ้านแล้ว ด้วยลมหายใจเข้าและออก ด้วยการหายใจอย่างมีสติ เราเริ่มจัดบ้านให้เป็นระเบียบ”

(ดิซ นัท ฮันท์, 2560: 21-22)

นอกจากนี้ ตามทัศนะของดิช นัท อันห์ยังเห็นว่า พลังแห่งสติทำให้ทุกขณะของชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นทำอาหาร ล้างจาน ทำความสะอาด นั่ง หรือรับประทานอาหาร ล้วนเป็นโอกาสให้เราได้บ่มเพาะพลังงานแห่งสติที่จะช่วยให้เรารู้ว่าสิ่งใดที่ควรทำและไม่ควรทำ พลังแห่งสติจะช่วยให้เราพ้นจากความยากลำบากและความผิดพลาดต่าง ๆ สติจะช่วยปกป้องและส่องแสงให้เห็นหนทางในทุกกิจกรรมประจำวัน ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ว่า

“สติคือ ความสามารถในการตระหนักรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อมีสติ เธอจะรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในแต่ละขณะ ณ ที่นั้นขณะนั้น เมื่อตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ดี เธอสามารถเบิกบานกับสิ่งนั้นสามารถหลอ่เลียงและเียวยยาตัวเธอเองได้ เพียงแค่ เธอตระหนักรู้ถึงปัจจัยที่ดีทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ไม่ดี สติจะช่วยเธอ โอบรัดความทุกข์ ความโกรธ และความท้อแท้ใจ เธอรู้วิธีที่จะโอบรับความทุกข์ ได้นานเพียงพอความทุกข์นั้นจะบรรเทาลง”

(ดิช นัท อันห์, 2552: 45)

ดิช นัท อันห์ได้ก่อตั้ง หมู่บ้านพลัม ขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก เพื่อเป็นชุมชนแห่งการปฏิบัติธรรมที่มีแกนหลักในเรื่องของการเจริญสติตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และชุมชนแห่งสังฆะของผู้ปฏิบัติร่วมกันในวิถีแห่งสติที่เปี่ยมด้วยเมตตา วาจาแห่งรัก การฟังด้วยความลึกซึ้งและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นรากฐานสำคัญของการใช้ชีวิตที่หมู่บ้านพลัม อันนำมาซึ่งความสุขและให้ความหมายแก่ทุกกิจกรรมที่เราได้กระทำในแต่ละขณะ

จากแนวคิดหลักในเรื่องของการใช้วิธีการเจริญสติและชุมชนแห่งสังฆะของดิช นัท อันห์นี้ ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความสอดคล้องในการนำวิถีเซนตามแนวทางของดิช นัท อันห์มาประยุกต์ใช้กับชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี อันเป็นโครงการที่ผู้วิจัยได้จัดเป็นกิจกรรมการปฏิบัติธรรมที่เน้นการเจริญสติในวิถีชีวิตประจำวัน อีกทั้งมีรูปแบบเป็นกลุ่มชุมชนที่คล้ายกับชุมชนแห่งสังฆะของหมู่บ้านพลัม นอกจากนี้ วัดหมื่นปีวนารามอันเป็นสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมนั้น ยังเป็นวัดในพระพุทธศาสนาหายานฝ่ายคณะสงฆ์อนัมนิกายแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นนิกายที่สืบทอดพระพุทธศาสนาหายานจากประเทศเวียดนามเช่นเดียวกับ ดิช นัท อันห์

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิถีเซนตามแนวทางของดิช นัท อันห์ เพื่อทราบถึงแนวคิดคำสอนและวิธีการปฏิบัติแบบวิถีเซน มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของท่านและนำมาประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิถีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์
2. เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของชุมชนคณะสวดมนต์ วัดหมื่นปีวนาราม อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
3. เพื่อสร้างรูปแบบวิถีเซนที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์กรณีศึกษาชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิถีเซนตามแนวทางของดิซ นัท ฮันท์ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเน้นงานเขียนของดิซ นัท ฮันท์ เป็นหลัก นอกจากนั้น ยังศึกษาจากคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา มหายานที่สำคัญ 4 พระสูตร ดังนี้ ปรัชญาปารมิตาสูตร(金剛經) สูตรของเว่ยหล่าง (六祖法寶談經) วิมลเกียรตินิเทศสูตร (維摩詰所說經) และสัทธรรมปุณฑริกสูตร (妙法蓮華經) อีกทั้งงานเขียน ทางด้านวิชาการที่ท่านผู้วิจัยได้อ่านไว้อีกทั้งเอกสารงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

ผลการวิจัย

1. ศึกษาวิถีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์

พระพุทธศาสนานิกายเซนเป็นนิกายหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น ในการนำเสนอแนวคิดเรื่องความรู้แจ้งโดยฉับพลัน ด้วยวิธีการเจริญสติตระหนักรู้ในความเป็นหนึ่งเดียว ของจิตในปัจจุบันขณะ ที่ปราศจากความโหยหาในอดีต ความวิตกกังวลในอนาคต และความยึดติดใน ปัจจุบันอีกทั้งเซนยังเห็นว่า การบรรลุธรรมมิใช่การรู้แจ้งสิ่งภายนอก แต่เป็นการรู้แจ้งภายในจิตของ ตนเอง ดังคำกล่าวของท่านเว่ยหล่างที่ว่า ท่านผู้คงแก่เรียนทั้งหลาย บรรดาพวกคนที่สวดร้องถึงคำว่า ปรัชญา ๆ (ปัญญา) อยู่ตลอดทั้งวัน ก็ดูเหมือนว่าเขาเหล่านั้นไม่ได้ทราบเลยว่าปรัชญา (ปัญญา) นั้น มันมีอยู่ในธรรมชาติเดิมของเขาเองแล้ว (พุทธทาสภิกขุ (ผู้แปล), ม.ป.ป. : 21-22)

ด้วยความโดดเด่นในเรื่องวิธีการเจริญสติตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะเพื่อการรู้แจ้งภายในจิต ของตนของนิกายเซน จึงทำให้อาจารย์เซนในยุคหลังโดยเฉพาะอย่างยิ่งดิซ นัท ฮันท์ พระอาจารย์เซน ชาวเวียดนามผู้ซึ่งมีจุดเด่นในเรื่องของการนำเสนอสิ่งที่ดูลึกซึ้งให้ออกมาดูเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน และ มีความน่าสนใจ ได้มีการประยุกต์รูปแบบวิธีการปฏิบัติในเรื่องของการเจริญสติ ให้ออกมาเป็นรูปแบบ แนวทางการปฏิบัติวิถีเซนในชีวิตประจำวันที่ยืดหยุ่น มีชีวิตชีวา และสามารถน้อมนำไปปฏิบัติได้จริง ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันกล่าวคือ ท่านสามารถประยุกต์แนวคิดการเจริญสติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ที่ฐานรากคือจิตนี้ ออกมาเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่เป็นรูปธรรมด้วยรูปแบบง่าย ๆ ที่สามารถเข้าถึงได้ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การเดินวิถิแห่งสติ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ การทำงานวิถิแห่งสติ การสนทนาด้วยวาจาแห่งรัก การสวดมนต์ และการนั่งสมาธิ เป็นต้น (สำหรับรายละเอียดของการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะนำเสนอในส่วนของ 3 ของบทความนี้ โดยเป็นการนำเสนอในรูปแบบตารางเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นภาพความแตกต่างของแนวทางปฏิบัติทั้ง 3 แบบ อันได้แก่ 1. แนวทางปฏิบัติวิถิเซนของดิช นัท ฮันท์ 2. แนวทางการปฏิบัติดั้งเดิมของวัดหมื่นปีวนาราม 3. แนวทางการปฏิบัติที่ประยุกต์จากวิถิเซนของ ดิช นัท ฮันท์)

ดิช นัท ฮันท์ ถือว่าการกระทำทุกอย่างด้วยความมีสติตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในกายของเรา ในความรู้สึก ในอารมณ์ ในความคิดเห็นของเรา และในสิ่งที่อยู่รอบข้างเรา เป็นเงื่อนไขพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติวิถิเซนในชีวิตประจำวัน ท่านมีความเชื่อมั่นว่า การเจริญสติตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนานั้น จะนำพาให้ผู้ปฏิบัติได้ประจักษ์แจ้งในธรรมชาติแห่งพุทธะได้ภายในปัจจุบัน ขณะที่เขาดำรงอยู่อย่างมีสติเต็มที มากกว่าที่จะหมายเน้นไปถึงการได้เข้าสู่พุทธภาวะในทางโลกุตรธรรมดังคำกล่าวของท่าน ดังนี้

พระพุทธเจ้าเป็นใครสักคนหนึ่งที่สามารถอยู่ตรงนั้นในปัจจุบันขณะเสมอ เมื่อพระพุทธองค์ทรงเดินอย่างมีสติในทุกย่างก้าว และทุกย่างก้าวของพระพุทธองค์ทรงกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอ เพื่อสัมผัสกับความมหัศจรรย์แห่งชีวิตที่อยู่รอบข้าง

(ดิช นัท ฮันท์, 2562: 31)

วิธีการสอนของดิช นัท ฮันท์ จะใช้กิจกรรมธรรมดาที่ดูง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น รับประทานอาหาร การผ่อนคลายตระหนักรู้ (การนอน) การเดิน เป็นต้น ซึ่งท่านใช้กิจกรรมที่ดูเรียบง่ายธรรมดาสามัญนี้เข้าถึงซึ่งความลึกซึ้งแห่งปัญญา นอกจากนี้ ดิช นัท ฮันท์ยังเน้นการสอนเรื่อง“ความสุข”ที่เกิดจากศิลปะแห่งการใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีชีวิตชีวาและงดงาม อันเป็นวิถีทางเบื้องต้นแห่งการนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งท่านจะถ่ายทอดออกมาด้วยวิธีการสอนอย่างแยบคายในรูปแบบการปฏิบัติที่ดูเรียบง่าย อ่อนโยน เข้าถึงจิตคนในยุคสังคมปัจจุบัน

สำหรับแนวทางการปฏิบัติธรรมวิถิเซนของดิช นัท ฮันท์นอกจาก การเจริญสติ แล้ว ท่านยังได้แนะนำให้เข้าฟัง สังฆะ อันได้แก่ การรวมกันของกลุ่มคนหรือชุมชนผู้ปฏิบัติร่วมกันบนหนทางแห่งการเจริญสติ ซึ่งจะมีพลังร่วมแห่งความตระหนักรู้ด้วยสติ และความกลมกลืนสมานฉันท์ สามารถช่วยให้การปฏิบัติในหนทางแห่งการเจริญสติมั่นคงและลุ่มลึก สังฆะนี้เปรียบดังเรือที่ช่วยพยุง ช่วยปกป้อง ช่วยพาเราไปให้ถึงอีกฝั่ง ฝั่งแห่งความหลุดพ้น ความสงบสุข และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม (ภิกษุณีนรามิสสา, 2562: บทบรรณาธิการแปล)

ผู้วิจัยเห็นว่า แนวคิด สังฆะ ของดิซ นัท ฮันท์นี้ ท่านต้องการชี้ให้เราเห็นว่า การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะมิได้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติในการเจริญสติตามแนวทางของท่าน แต่จะยิ่งช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ง่ายขึ้น โดยท่านได้กล่าวไว้ว่า การมีชุมชนที่เกื้อกูลการฝึกปฏิบัติเป็นประจำนั้นสำคัญมาก ชุมชนที่ตั้งมั่นในการเจริญสติสามารถช่วยให้สมาชิกชุมชนเรียนรู้วิธีพูด วิธีหายใจ และวิธีเดินอย่างมีสติ (ดิซ นัท ฮันท์, 2562: 153) นอกจากนี้ ดิซ นัท ฮันท์ยังได้กล่าวเสริมว่า ชุมชนแห่งสังฆะนั้นมีพลังร่วมแห่งสติที่สามารถเยียวยา ความเศร้า หรือความทุกข์ต่าง ๆ ได้ โดยท่านกล่าวว่า ถ้าเรามีโอกาสนั่งลงร่วมกับคนอื่น ๆ และปล่อยให้พลังงานแห่งสติส่วนรวมได้โอบกอดความทุกข์ของเรา เราจะเป็นดังหยดน้ำที่ไหลลงในแม่น้ำใหญ่และเราจะรู้สึกดีขึ้นมาก (ดิซ นัท ฮันท์, 2561: 134)

2. ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี อันเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนารามนั้น เป็นวัดในสังกัดคณะสงฆ์อนัมนิกายแห่งประเทศไทย คือเป็นพระสงฆ์ที่สืบทอดพระพุทธศาสนานิกายมหายานมาจากประเทศเวียดนาม คณะสงฆ์อนัมนิกายหรือที่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่า “พระญวน” นั้น เข้ามาสู่ประเทศไทยในรัชสมัยพระเจ้ากรุงธนบุรี โดยเข้ามาพร้อมกันกับชาวญวนที่อพยพหนีภัยสงครามมาพึ่งพระบรมโพธิสมภารสมเด็จพระเจ้าตากสินฯ ประมาณ พ.ศ. 2319 (องไพบูลย์ปรีชา เลียนก๊อ, 2539 : 65) ต่อจากนั้น ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ได้มีพระสงฆ์อนัมนิกายเข้ามาสร้างวัดในประเทศไทยเรื่อยมา โดยในระยะแรกของการเข้ามาสร้างวัดในประเทศไทยนั้น พระสงฆ์อนัมนิกายมีบทบาทสำคัญในฐานะที่เป็นศูนย์รวมทางด้านจิตวิญญาณของชุมชนชาวพุทธเวียดนามในกรุงเทพมหานคร แต่ในระยะต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้อันเนื่องด้วยเหตุผลทางด้านการเมืองและวัฒนธรรม จึงทำให้วัดอนัมนิกาย หรือ วัดญวน จะได้รับการอุปถัมภ์จากชุมชนชาวจีนเป็นส่วนใหญ่และมีชาวไทยอยู่บ้าง ซึ่งมีผลทำให้ชุมชนของวัดญวนในอดีตได้เปลี่ยนจากชุมชนของชาวพุทธเวียดนามมาเป็นชุมชนของชาวไทยเชื้อสายจีนและชาวไทยพุทธอย่างค่อยเป็นค่อยไป (ทิวารี โฆษิตธนเกียรติ. ออนไลน์, 05/06/64)

จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนารามอันเป็นวัดในสายของอนัมนิกาย หรือ วัดญวน มีกลุ่มสมาชิกส่วนใหญ่เป็นคนไทยเชื้อสายจีน ที่มีพื้นฐานลักษณะนิสัยขยันขันแข็ง มีความอดทนยึดมั่นในคุณธรรมความกตัญญูกตเวทีต่อบิดา มารดา และบรรพบุรุษ นอกจากนี้ ยังมีความสามารถด้านการค้าขาย ประกอบกับชอบเข้าวัดทำบุญกันเป็นประจำ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มนี้เป็นคนจิตใจดีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบทำบุญทำทาน

จากลักษณะนิสัยของคนไทยเชื้อสายจีนที่มีความสามารถด้านการค้าขาย และด้วยสภาพแวดล้อมที่เป็นชุมชนกึ่งสังคมเมือง จึงทำให้อาชีพส่วนใหญ่ของสมาชิกกลุ่มนี้ ได้แก่ การเป็นเจ้าของกิจการต่าง ๆ เช่น เจ้าของร้านค้าส่ง เจ้าของรีสอร์ท เจ้าของร้านขายเฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น ซึ่งจากลักษณะของการประกอบอาชีพจึงทำให้สมาชิกโดยส่วนใหญ่มีการดำเนินชีวิตประจำวันที่ค่อนข้างจะวุ่นวายเกี่ยวกับเรื่องการค้าเงินธุรกิจหรือการค้าขาย ซึ่งส่งผลให้ความสงบเย็นของจิตใจและความมั่นคงทางอารมณ์มีน้อย อีกทั้งมักจะมีปัญหาเรื่องการเงินไม่หลับ ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มนี้ถือเป็นผู้อุปถัมภ์หลักของทางวัดด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยคิดหารูปแบบโครงการที่จะชักชวนญาติโยมเข้ามาทำกิจกรรมเพื่อปลูกฝังพื้นฐานการเจริญสติ อันเป็นแนวทางที่จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีความสงบเย็นมากขึ้น อีกทั้งด้วยแนวทางแห่งบริหารพัฒนาวัดที่ผู้วิจัยมีแผนการจะสร้างชุมชนแห่งกัลยาณมิตรที่ดำเนินชีวิตในวิถีแห่งพระโพธิสัตว์แบบมหายาน ผู้วิจัยจึงได้เริ่มโครงการปฏิบัติธรรมชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนารามนี้ขึ้นมา

สำหรับรูปแบบการปฏิบัติธรรมของชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม ผู้วิจัยใช้รูปแบบแนวทางของการปฏิบัติที่มีการผสมผสานระหว่างเถรวาทกับแบบมหายาน กล่าวคือ แนวทางการปฏิบัติธรรมรวมถึงการภาวนาจะเป็นแบบเถรวาท ส่วนการสวดมนต์หรือสาธยายพระสูตรจะเป็นแบบมหายาน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้อากัปกิริยาต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรมที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติ (ผู้ชำ) ดังนี้ 1) การสวดมนต์ 2) การนั่ง 3) การเดิน และ 4) การสนทนา (สำหรับรายละเอียดของการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะนำเสนอในตอนที่ 3 ของบทความนี้ โดยเป็นการนำเสนอในรูปแบบตารางเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นภาพความแตกต่างของแนวทางปฏิบัติทั้ง 3 แบบ อันได้แก่ 1. แนวทางปฏิบัติวิไลเซนของดิช นัท ฮันท์ 2. แนวทางการปฏิบัติดั้งเดิมของวัดหมื่นปีวนาราม 3. แนวทางการปฏิบัติที่ประยุกต์จากวิไลเซนของ ดิช นัท ฮันท์)

ในระยะเริ่มแรกของโครงการปฏิบัติธรรมชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนารามได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัดที่มีรูปแบบวัฒนธรรมคล้ายคลึงกับกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เป็นชาวไทยเชื้อสายจีน และบทสวดมนต์สำเนียงเวียดนามที่ดูแปลกใหม่ แต่เมื่อผ่านช่วงเริ่มต้นไประยะหนึ่งจำนวนผู้ปฏิบัติค่อย ๆ ลดลงตามลำดับ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยจำเป็นต้องวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาการลดลงของจำนวนผู้ปฏิบัติ จึงได้พบว่า สาเหตุหลักของการลดจำนวนลงของผู้ปฏิบัติมี 2 ประการ ดังนี้

1. เกิดจากวิธีการและอธิบายในการนำเสนอการปฏิบัติไม่น่าสนใจ และดูไม่แตกต่างจากวิธีการปฏิบัติของพุทธเถรวาทไทย ที่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เคยผ่านวิธีการปฏิบัติแบบนี้มาก่อนแล้วและรู้สึกไม่เหมาะกับจริตของตน

2. ภาษาสวดมนต์ที่ค่อนข้างยาก ถึงแม้ว่าหนังสือสวดมนต์จะเป็นภาษาไทยแต่เป็นการถอดนำเสียงจากภาษาเวียดนาม แต่ด้วยสำเนียงการออกเสียงที่ไม่คุ้นเคย รวมทั้งคำสะกดที่ค่อนข้างยาก จึงทำให้ผู้ปฏิบัติบางส่วนไม่สามารถที่จะสวดตามได้ตลอด ส่งผลให้รู้สึกกังวลมากกว่าจะเกิดความเป็นสมาธิจากการสวดมนต์

จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมองหาแนวทางการปฏิบัติธรรมที่สามารถประยุกต์ให้มีความสอดคล้องกับการแก้ปัญหาของวัดหมื่นปีวนาราม ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นที่มาของการศึกษารูปแบบวิถีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของดิซ นัท ฮันท์ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม

3. การสร้างรูปแบบวิถีเซนที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์ กรณีศึกษาชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

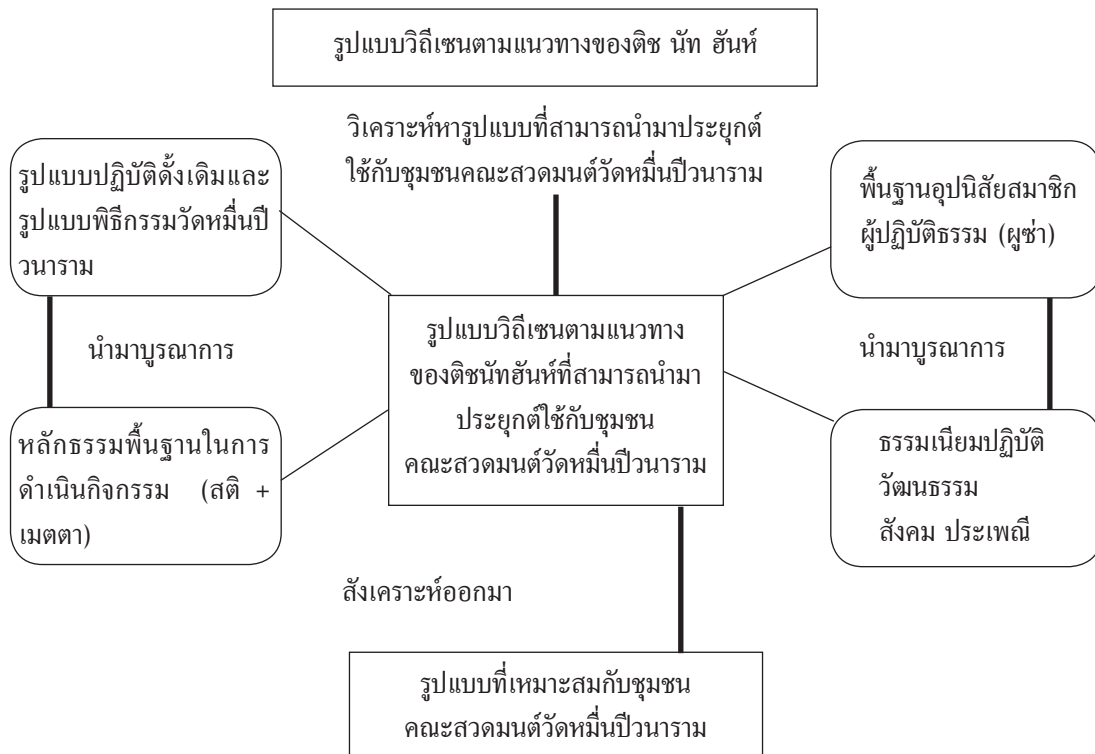
จากการศึกษาแนวคิดวิถีเซนของดิซ นัท ฮันท์ที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่า หลักสำคัญในการปฏิบัติของท่าน คือ การเจริญสติตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะและการปฏิบัติร่วมกันเป็นสังฆะ ซึ่งท่านสามารถประยุกต์วิธีการปฏิบัติอีกทั้งนำเสนอหลักการสำคัญทั้ง 2 ประการนี้ ออกมาในรูปแบบที่เข้าถึงจิตใจของคนในยุคสังคมปัจจุบัน กล่าวคือ ทำให้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเรียบง่าย ไม่ใช่เรื่องอุดมคติสูงส่ง และอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันของเรา ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกนำแนวทางการปฏิบัติธรรมวิถีเซนของดิซ นัท ฮันท์มาเป็นแนวทางในการประยุกต์วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เหมาะสมกับชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม

สำหรับรูปแบบกรอบแนวคิดในการประยุกต์นั้น ในขั้นแรก ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คัดเลือกรูปแบบวิถีเซนของดิซ นัท ฮันท์ในอริยาบถที่สามารถจะนำมาใช้ได้จริงในการปฏิบัติกับสมาชิกผู้ปฏิบัติ (ผู้ช่า) ในชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม เมื่อได้รูปแบบแล้วจึงนำมาบูรณาการร่วมกับปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับ วัดหมื่นปีวนาราม สมาชิกผู้ปฏิบัติ (ผู้ช่า) และสังคม วัฒนธรรม จารีตประเพณี ทั้ง 4 ข้อ ดังนี้

1. รูปแบบการปฏิบัติดั้งเดิมและรูปแบบพิธีกรรมของวัดหมื่นปีวนาราม
2. หลักธรรมพื้นฐานในการจัดกิจกรรม ได้แก่ สติ และเมตตา
3. พื้นฐานด้านอุปนิสัยของผู้ช่า
4. ธรรมเนียมปฏิบัติ วัฒนธรรม สังคม และจารีตประเพณี

ปัจจัยทั้ง 4 ข้อนี้นับเป็นประเด็นที่สำคัญในการนำมาเป็นข้อที่ต้องพิจารณาพร้อม เพื่อนำมาบูรณาการกับรูปแบบวิธีปฏิบัติวิถีเซนของดิซ นัท ฮันท์ที่ได้จากการวิเคราะห์เบื้องต้นในการคัดเลือก

รูปแบบที่ใช้ได้จริงกับชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม จากนั้นสังเคราะห์ออกมาเป็นรูปแบบวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม ก็จะได้เป็นวิธีการแห่งการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอิริยาบถต่าง ๆ ดังนี้ การนั่ง การสวดมนต์ การเดิน การเคลื่อนไหว การสนทนา การรับประทานอาหาร การทำงาน ซึ่งเป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยเห็นว่า สามารถนำพื้นฐานการฝึกเจริญสติจากอิริยาบถเหล่านี้ไปสู่การเจริญสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน



แผนผังที่ 1 รูปแบบการสร้างวิธีการปฏิบัติวิถีเซนตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ที่เหมาะสมกับชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม

สำหรับรูปแบบการประยุกต์นั้น ผู้วิจัยยังคงไว้ซึ่งแกนหลักที่เป็นพื้นฐานวิถีเซนตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ คือ การเจริญสติรู้ตัวในปัจจุบันขณะของอิริยาบถต่าง ๆ โดยในส่วนต่าง ๆ ของการประยุกต์นั้น สามารถสรุปออกมาได้ ดังนี้

1. การนั่ง ในการประยุกต์อิริยาบถนี้ ผู้วิจัยพิจารณาถึงว่า ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นชาวไทยเชื้อสายจีน อีกทั้งส่วนมากยังเป็นเพศหญิงที่มีความศรัทธาและรู้สึกใกล้ชิดในพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร (พระโพธิสัตว์กวนอิม) อยู่แล้ว จึงให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายภาวนาพระนามพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร โดยการภาวนาว่า นามโม กวาน ซื่อ อิม ผู้ ชำ และจินตนาการภาพพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์

ในขณะที่ภาวนาไปด้วยไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจ ปล่อยลมหายใจให้เป็นไปตามธรรมชาติ เบาสบาย ให้จิตตระหนักรู้ด้วยความมีสติเป็นหนึ่งเดียวกับคำภาวนา

2. การสวดมนต์ การประยุกต์ในเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาถึงภาษาสวดมนต์ของวัดหมื่นปีวนารามซึ่งเป็นภาษาเวียดนามที่ผู้ปฏิบัติไม่คุ้นเคย ถึงแม้ว่าจะถอดสำเนียงเสียงออกมาเป็นตัวหนังสือภาษาไทยแต่ก็เป็นคำสะกดที่อ่านค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตาม ด้วยข้อจำกัดเรื่องบทสวดมนต์ผู้วิจัยจำเป็นต้องใช้พระสูตรเดิมที่เป็นภาษาเวียดนามนี้ และใช้การประยุกต์ในเรื่องของการใช้ดนตรีมาประกอบในการสวดมนต์โดยประยุกต์เอาเครื่องดนตรี ได้แก่ ขิม ซอ และกลอง เข้ามาเสริมจังหวะและทำนองการสวดมนต์ อีกทั้งขณะสวดมนต์จะให้ผู้ปฏิบัติมีสติระลึกในทุกคำของมนต์ที่สวด ให้จิตเป็นหนึ่งเดียวระหว่างเรากับทุกคำของมนต์ที่เราสวด นอกจากนี้ เสียงดนตรีประกอบจังหวะที่เย็นสงบ ฟังแล้วจิตรู้สึกผ่อนคลายก็จะช่วยให้การสวดไหลลื่นไปโดยธรรมชาติ

3. การเดิน ใช้วิธีการประยุกต์ในเรื่องของคำภาวนาขณะเดินเพื่อสร้างความรู้ตัวแห่งสติ กล่าวคือจะเป็นการเดินด้วยความรู้ตัวและภาวนาพระนามของพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ดังนี้ ขณะเดินให้มีสติอยู่กับการเดินพร้อมกับการภาวนาว่า นาม โม กวาน ชื่อ อิม ผู ซ่า ไปพร้อม ๆ กัน ปากภาวนา จิตกำหนดรู้ในการเดิน เมื่อนั้นจิตจะไม่เหลือที่ว่างให้ความคิดฟุ้งซ่านทั้งหลายแทรกเข้ามา

4. การเคลื่อนไหวร่างกาย สำหรับการประยุกต์ในอิริยาบถนี้จะใช้ก่อนการสาธยายพระสูตร (สวดมนต์) เป็นการทําท่ามือพระโพธิสัตว์เปิดจักรวาลก่อน ซึ่งท่านผู้วิจัยได้เน้นท่าทางของมือและดำเนินการเคลื่อนไหวอย่างมีสติจากนั้นเมื่อสวดมนต์ไปได้ประมาณ 15 ถึง 20 นาที เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มมีอาการแทรกหรือขาดสติในการสวดมนต์ ผู้วิจัยจะนำผู้ปฏิบัติให้ทําท่ามือปล่อยางความวุ่นวายทั้งหลาย ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติกลับมามีสติอีกครั้งหนึ่ง โดยทําท่ามือแต่ละท่าผู้วิจัยจะให้ทําอย่างช้า ๆ รับรู้ทุกการเคลื่อนไหวเพื่อดึงสติให้กลับมา

5. การสนทนา สำหรับการประยุกต์ในเรื่องนี้ใช้วิธีการฝึกเจริญสติด้วยการภาวนาพระนามพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ ว่า นาม โม กวาน ชื่อ อิม ผู ซ่า โดยผู้วิจัยจะให้ผู้ปฏิบัติฝึกภาวนาเป็นประจำเพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติอยู่กับสภาวะความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ อันจะเป็นฐานพลังแห่งสติและพัฒนาพลังความรู้ตัวแห่งสตินี้ไปเป็นพื้นฐานในการพูดที่ประกอบด้วยเมตตา อีกทั้งผู้วิจัยยังเสริมด้วยวจีสุจริต 4 ประการ อันประกอบไปด้วย- เว้นจากการพูดเท็จ- เว้นจากการพูดส่อเสียด- เว้นจากการพูดคำหยาบ - เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล นอกจากเรื่องการพูดแล้ว ในส่วนของการฟัง ผู้วิจัยจะให้ธรรมะเรื่องการฟังด้วยความเมตตา โดยใช้พื้นฐานเดียวกันนี้

6. การรับประทานอาหาร การประยุกต์ในอิริยาบถนี้ใช้วิธีการประกอบพิธีกรรมก่อนที่จะรับประทานอาหาร โดยผู้วิจัยและผู้ปฏิบัติจะประกอบพิธีกรรมด้วยความสำรวมและความรู้ตัวทั่วพร้อม

แห่งสติ เรียกว่า “พิธีบูชาพระกระยาหารทิพย์” แต่พระพุทธเจ้า พระโผติสัตว์ เทพธรรมบาล ทัวมหาตริสหัสโลกธาตุ จากนั้นจะเป็นการพิจารณาอาหารโดยพร้อมเพรียงกัน โดยตั้งขึ้นมาทีละช้อน แล้วผู้วิชัยนำกล่าวพิจารณา เมื่อพิจารณาอาหารเรียบร้อยแล้ว ก็จะรับประทานอาหารร่วมกันอย่างมีสติ ไม่มีการกล่าววาจา ทุกอิริยาบถแห่งการรับประทานต้องกระทำอย่างสำรวมและเป็นไปด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมแห่งสติ

7. การทำงาน สำหรับในอิริยาบถนี้ผู้วิชัยเริ่มจากให้ทำงานร่วมกันทั้งหมดก่อนโดยใช้งานที่เป็นงานสร้างสรรค์และง่าย ๆ และให้ทำร่วมกันทั้งหมดทุกคน อีกทั้งขณะทำงานก็จะเปิดดนตรีที่ฟังแล้วเย็นสบายบรรเลงเบา ๆ เพื่อเป็นการสร้างพื้นฐานความสนิทสนมคุ้นเคย และสร้างความกลมเกลียวสมานฉันท์ เพราะด้วยงานที่เป็นงานสร้างสรรค์และไม่ยาก อีกทั้งมีดนตรีบรรเลงที่ผ่อนคลาย ผู้วิชัยใช้บรรยากาศแห่งความเรียบง่าย เบิกบานเช่นนี้เป็นสื่อกลางแห่งการฝึกสติในการทำงาน และสร้างฐานความเป็นกัลยาณมิตรในชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม และเมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มมีฐานพลังแห่งสติและมีความสนิทสนมด้วยความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันแล้ว ก็จะให้เริ่มทำงานที่หนักและใช้ความคิดมากขึ้นต่อไป

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบรูปแบบวิธีการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

รูปแบบ	รูปแบบของดิช นัท ฮันท์	รูปแบบดั้งเดิมของวัดหมื่นปีวนาราม	รูปแบบที่ประยุกต์จากแนวทางวิถีสานของดิช นัท ฮันท์
การนั่ง	กำหนดรู้ลมหายใจสติรู้ในลมหายใจเข้าลมหายใจออก	เมื่อหายใจเข้า กาวนา พุทธ หายใจออก กาวนา โธ	กาวนา นามโม กวาน ซื่อ อิม ผู้ ซ่า ปล่อยลมหายใจให้เป็นไปตามธรรมชาติ
การสวดมนต์	สวดอย่างมีสติ มีดนตรีประกอบ เช่น ไวโอลิน กีตาร์	สวดอย่างมีสติ แบบทำนองธรรมดาไม่มีดนตรีประกอบ	สวดอย่างมีสติ มีดนตรีประกอบ ได้แก่ ซิม ซอ กลอง
การเดิน	เดินอย่างมีสติ สัมผัสถึงความงามและพลังจากธรรมชาติ	เดินจงกรม โดยกาวนา เป็น 3 ระยะ คือ ยก ย่างเหยียบ	เดินอย่างมีสติรู้ตัวพร้อมกับกาวนา นาม โม กวาน ซื่อ อิม ผู้ ซ่า
การเคลื่อนไหว	ระลึกไว้ในทุกอิริยาบถที่เรากระทำ อยู่กับปัจจุบันขณะที่เราเคลื่อนไหว	ยังไม่มีกรปฏิบัติในรูปแบบนี้	ทำท่ามือมุทราที่เน้นท่าทางของมือและการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบรูปแบบวิธีการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน (ต่อ)

รูปแบบ	รูปแบบของดิซ นัท ฮันท์	รูปแบบดั้งเดิมของวัดหมื่นปีวนาราม	รูปแบบที่ประยุกต์จากแนวทางวิถีเซนของดิซ นัท ฮันท์
การนอน	นอนหายใจแช่นทั้งสองขนาบข้างลำตัว พร้อมทั้งใช้สติพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	ยังไม่มีการปฏิบัติในรูปแบบนี้	ทดลองปฏิบัติ 3 ครั้งแล้ว ไม่เหมาะสม
การกล่าววจา	ใช้วจาและการฟังแห่งความเมตตาในการสื่อสาร	เทศน์สอนในเรื่องของศีลข้อ 4	กล่าวคำพูดและฟังด้วยความเมตตา และศีลข้อ 4 อีกทั้งเสริมด้วยหลักกัจจตุจัต 4
การรับประทานอาหาร	อ่านบทพิจารณาอาหาร 5 ประการระลึกถึงธาตุต่าง ๆ ที่มาประกอบรวมกันเป็นอาหาร	ยังไม่มีการปฏิบัติในรูปแบบนี้	ประกอบพิธีบูชาพระกระยาหารทิพย์ พิจารณาอาหารด้วยหลักปณิธานแห่งโพธิสัตว์
การทำงาน	แบ่งกลุ่มกันเพื่อทำงานต่าง ๆ อย่างมีสติ	ยังไม่มีการปฏิบัติในรูปแบบนี้	ร่วมกันทำกิจกรรมและงานต่าง ๆ ของวัดด้วยพื้นฐานการภาวนาอย่างมีสติ

แกนหลักของการปฏิบัติในวิถีการทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ การภาวนาอย่างมีสติตระหนักรู้ในพระนามของพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ว่า นาม โม กวาน ชื่อ อิม ผู ซ่า ซึ่งเป็นการใช้จิตภาวนาและรับรู้กายเคลื่อนไหวในอริยาบถต่าง ๆ ไม่เหลือที่ว่างให้ความคิดวุ่นวายแทรกเข้ามาได้ นอกจากนี้ชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนารามยังมีแกนหลักในการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า กลุ่มกัลยาณมิตรผุซ่า ซึ่งมีรูปแบบที่คล้ายกับกลุ่ม สังฆะ ของดิซ นัท ฮันท์ เป็นองค์ประกอบสำคัญเช่นเดียวกัน เพราะการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อปฏิบัติร่วมกัน พลังแห่งความรู้ตัวด้วยสติของกลุ่มกัลยาณมิตรผุซ่าสามารถช่วยให้การปฏิบัติภาวนาพัฒนาได้เร็วขึ้นกว่าการปฏิบัติคนเดียว โดยผู้วิจัยจะเน้นย้ำให้ผุซ่าทุกคนเห็นถึงความสำคัญของการภาวนาอย่างมีสติระลึกถึงพระนามพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร และ กลุ่มกัลยาณมิตรผุซ่า ในความหมายของการอยู่ร่วมกัน สุขในการภาวนาอยู่ร่วมกัน และ พลังแห่งสติระลึกถึงในการอยู่ร่วมกัน ที่เกื้อหนุนในการสร้างสันติสุขให้กับตนเองในปัจจุบันขณะและกลุ่มกัลยาณมิตรผุซ่าอันเกิดจากการปฏิบัติภาวนาเป็นแกนหลัก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลสัมฤทธิ์หลังจากที่นำแนวทางการประยุกต์จากวิถีเซนของดิช นัท ฮันห์มาใช้แล้วปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติหรือผู้เข้าในชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม มีความก้าวหน้าในการเจริญสติมากขึ้นกว่าแต่ก่อนที่ยังไม่ได้นำวิถีเซนของดิช นัท ฮันห์มาประยุกต์ใช้ ส่งผลให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จด้านพฤติกรรมของผู้เข้าใจและนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมของผู้เข้าใจที่แสดงออกถึงความเมตตา โดยหลักธรรมแห่งความเมตตานี้เข้าไปอยู่ในใจและแสดงออกมาทางพฤติกรรม ทำให้เกิดเป็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตสาธารณะที่จะคอยช่วยเหลือส่วนรวมที่มากขึ้น
2. ด้านวาจา ผู้เข้าใจมีหลักธรรมแห่งสติและความเมตตาที่แฝงเข้าไปอยู่ในการรู้จักกาลเทศะไม่พูดในสถานการณ์ที่ไม่ควรพูด อีกทั้งเวลาที่พูดก็เป็นคำพูดที่อ่อนโยนมีเมตตา
3. ด้านพฤติกรรมการมีสติในชีวิตประจำวันจิตของผู้เข้าใจที่มีสติมากขึ้นในการทำงาน ส่งผลให้งานออกมามีความเรียบร้อย ละเอียดย และลักษณะพฤติกรรมที่ดูเอาใจใส่ในงาน
4. ด้านพฤติกรรมการฟัง ผู้เข้าใจมีมารยาทในการฟัง คือฟังอย่างเมตตา ไม่พูดแทรก ไม่แสดงอาการที่บ่งบอกถึงว่ารำคาญในการฟัง ให้เกียรติและตั้งใจฟังในเรื่องที่คนอื่นพูดกับตนเอง

ข้อเสนอแนะ

จากงานวิจัยเรื่อง วิถีเซนกับการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทาง ดิช นัท ฮันห์ ของชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ผู้วิจัยได้เห็นถึงความโดดเด่นของดิช นัท ฮันห์ ในการนำเสนอหลักธรรมเรื่องการเจริญสติที่ดูลึกซึ้งให้ออกมาเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่เรียบง่าย มีชีวิตชีวา และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า ควรจะมีการวิจัยในเรื่องของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของพระพุทธศาสนิกายอื่น ดังนี้

- 1) รูปแบบการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของนิกายวัชรยาน
- 2) รูปแบบการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของนิกายเซนแบบญี่ปุ่น

รายการอ้างอิง

- ดิซ นัท ฮันห์. (2552). *กลับบ้านที่แท้จริงกับ ดิซ นัท ฮันห์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลมอนฟาร์มบุ๊ค.
- _____. (2560). *ศิลปะแห่งการสื่อสาร*. กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์.
- _____. (2562). *พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้*. กรุงเทพมหานคร : พรีเมียดด์ พับลิชชิง.
- ภิกษุณีนิรามิตา, บพบรรณการแปล, อ้างใน ดิซ นัท ฮันห์ . (2562). *พลเมืองดี : การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้*. กรุงเทพมหานคร : พรีเมียดด์ พับลิชชิง.
- ทิวารี โหมิตธนเกียรติ. (2005). *การปรับตัวของพุทธอนัมนิกายในกรุงเทพมหานคร*. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2564.
จาก <https://www.car.chula.ac.th/display7.php?bib=b1736691>.
- พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป). *คำสอนฮวงโป*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- _____. (ม.ป.ป). *สูตรของเว่ยหล่าง*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ล. เสถียรสุด. (2551). *สนทนาเรื่องนิกายเซ็น*. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์.
- สารานุกรมปรัชญาออนไลน์ฉบับสังเขป. (2554). *พุทธศาสนานิกายเซ็น*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย(สกว.)
สนับสนุนโครงการ. กลุ่มไทยทำปรัชญา ผู้จัดทำ. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2564. จาก <http://www.parst.or.th/philospedia/>
- องใบฎีกาปรีชา เกียนกือ. (2539). *ฉลองสมโภช 100 ปี วัดถาวรรวราม*. กาญจนบุรี : วัดถาวรรวราม.
- องสรภาณอนัมนิกาย (พิสิษฐ์ เกียนบัว). (2556). *การพัฒนารูปแบบการบริหารที่มีประสิทธิภาพของคณะสงฆ์
อนัมนิกายในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Ven. TRAN DUY HIEU. (2551). *A STUDY OF ANNAM-NIKAYA IN THAILAND*. The Degree
of Master of Arts(Buddhist Studies). The International Master's Degree Programme Graduate
School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Thich Nhat Hanh. (2010). *Keeping the Peace*. Bangkok : DMG Books.
- 静慧法师. (2014). *静慧法师说生活禅*. 香港 : 中华书局.