

การบูรณาการเทคนิควิธิเซนเพื่อการระงับอนุสัย*

The Integration of Zen's Technics to Withhold the Anusaya



จุฬารัตน์ วิชานาติ

Jularat Vichanati

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkorntajavidyalaya University, Thailand.

Email: yordkaew55@gmail.com

Doi : 10.14456/jmcupeace.2017.84

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเทคนิควิธิเซนในการระงับอนุสัย 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการระงับอนุสัยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อบูรณาการเทคนิควิธิเซนกับหลักพุทธธรรมในการระงับอนุสัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

1) เซนได้รับอิทธิพลจากแนวคำสอนในนิกายโยคจาร โดยกล่าวถึงอนุสัยกิเลสโดยรวมว่าเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งอวิชชาที่เป็นพืชอยู่ในระดับลึกเรียกว่าคลังวิญญาณ เซนจึงมุ่งหาเทคนิควิธิในการปฏิบัติที่ไม่ว่านักบวชหรือชาวบ้านสามารถนำมาปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวันได้

2) การระงับอนุสัยที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นศึกษาการระงับอนุสัยของอรรถพาลุขณและพาลุขณ ที่มักทำให้ตนเองและบุคคลอื่นได้รับความทุกข์เดือดร้อน เพราะไม่สามารถควบคุมการกระทำทางกายทางวาจา ไม่สามารถควบคุมความคิด คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเนื่องมาจากไม่สามารถระงับอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่อง คือ สันดานอนุสัยกิเลส และอารมณ์มณานุสัยกิเลสได้

3) ผลที่ได้จากการบูรณาการเทคนิควิธิเซน กับหลักพุทธธรรมและเทคนิควิธิการสอนของพระพุทธเจ้า รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ในการระงับอนุสัยของอรรถพาลุขณและพาลุขณ เพื่อสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นกัลยาณปุขณ โดยมีองค์ธรรม คือ หลักอารยวัฑฒิ 5 ที่สังเคราะห์ลงในไตรสิกขาระดับศีล ระดับสมาธิ การเจริญสมาธิ เจริญสติปัฏฐาน ระงับหรือกำจัดนิรวณ 5 ในชั้นวิชฌมกน-ปหาน ที่สามารถระงับสันดานอนุสัยได้ ระดับปัญญา โดยการพิจารณาไตรลักษณ์ ในขั้นตถังคปหาน ที่สามารถระงับอารมณ์มณานุสัยได้

คำสำคัญ : การบูรณาการ; เทคนิควิธิเซน; อนุสัย

Abstract

This is a dissertation on the integration of the techniques in Zen's way to the withdrawal of Anusaya (the Latent Tendencies) with three objectives: 1) to study the technique in Zen's way to withdrawal of 3 Anusayas, 2) to study the Buddhist teachings to withdrawal of Anusaya in Theravāda Buddhist doctrines and 3) to integrate the techniques of Zen's way to withdrawal of the Anusayas. This research is qualitative research.

From the result of study:-

1) Zen got an influence from Yogācāra's teachings saying that Anusaya is the seed of Avijjā which is Bija (biological order) lying in the depth called consciousness storage. Zen has an aim to find technical methods that either a monk or villager can practice in daily.

2) Theravāda Buddhist doctrine being aimed at studying the upholding of Anusaya of a bad Puthujana and Pālaputhujana who always causes himself and other people trouble due to the inability to control his bodily and verbal action in the level of Vīṭikkamakilessa, his thought in the level of Pariyutthānakilessa i.e. desire, anger and ignorance owing to inability to withdraw the latent Anusaya i.e. Santānānusaya and Arammanānusayakilessa.

3) The result of integrating Zen's techniques to Theravada Buddhist principles and the Buddha's techniques in his teaching as well as the interview of the Buddhist scholars to uphold Anusaya of a bad Puthujana and Pālaputhujana so as to develop himself to be a Kalyāṇa Puthujana acquires Ariyāvaddhi 5 with Sila and Samadhi in Trisikkhā and the development of Satipatthāna for upholding or eradicating Nīvaraṇa 5 in the level of Vikkambhana being able to uphold Santānānusaya and wisdom by contemplating Tilakkhaṇa in the level of Tadanga which can uphold Arammanānusayakilessa.

Keywords: The Integration; Zen's Techniques; Anusaya

บทนำ

มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากความคิด ประเด็นปัญหาของมนุษย์โดยส่วนใหญ่ จึงเกิดจากอิทธิพลของความคิดอันมาจากอนุสัยของตัวมนุษย์เอง สภาพปัญหาของงานวิจัยนี้เกิดจากการตั้งข้อสังเกตของผู้วิจัยต่อผู้ที่มีโรคทางใจ โรคทางใจในที่นี้คือเชื่อโรคที่มีติดตัวมาเนิ่นนานครั้นเมื่อยังไม่บรรลุน้ำหนักระยะหนึ่งก็ยังมีอยู่ เชื่อโรคดังกล่าวนี้คืออนุสัยกิเลส คือ ราคะอนุสัยกิเลส ปฏิฆาณุสัยกิเลส และอวิชชาอนุสัยกิเลส ที่สั่งสมมาเนิ่นนานในแบบปุณฺณที่ระคนไปด้วยทั้งสุขและทุกข์ ดังนั้นบุคคลที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์จึงจัดได้ว่าเป็นผู้มีโรคคือกิเลส ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ผู้พิจารณาความไม่มีโรค ด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่งก็พอมีปรากฏ ผู้พิจารณาความไม่มีโรค ตลอด 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง ... 50 ปีบ้าง ผู้พิจารณาความไม่มีโรค แม้ถึงกว่า 100 ปีบ้าง ก็พอมีปรากฏอยู่ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดพิจารณาความไม่มีโรคทางใจสัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก ยกเว้นพระชินาสพ ผู้สิ้นกิเลส” (Thai Tipitakas. 35/1005/517)

จากพุทธพจน์ข้างต้นผู้วิจัยพบว่ามนุษย์มีโรคทางใจคือกิเลสอันเกิดจากอนุสัย และหากอนุสัยนั้นมีมากเกินไปสามารถส่งผลเสียต่อจิตใจและร่างกาย เช่น การแสดงพฤติกรรมที่มาจากปฏิฆาณุสัย คือความก้าวร้าว หงุดหงิด ใจร้อนวู่วาม โกรธง่าย หรือพฤติกรรมที่มาจากราคะอนุสัย เช่น การเบียดเบียนทางเพศ เห็นสิ่งที่ไม่งามว่างาม รวมทั้งพฤติกรรมที่มาจากอวิชชาอนุสัย เช่น มีความละโมภ มีการเบียดเบียน มีความเห็นผิดจากคลองธรรม เป็นต้น ดังนั้นปัญหาที่เกิดจากอนุสัยต่างๆ เหล่านี้หากไม่สามารถควบคุมได้อาจนำไปสู่ปัญหาขั้นรุนแรง ส่งผลให้เกิดความไม่สบายกาย เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ อาการเหล่านี้สามารถส่งผลต่อภาวะทางร่างกายได้ เช่น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ปวดท้อง ปวดศีรษะ อาเจียน ซึมเศร้า ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และอาจนำไปสู่การเกิดความผิดปกติในบุคลิกภาพเป็นต้น นอกจากนี้ลักษณะของโทษภัยที่เกิดจากกิเลสในทรรศนะของพระพุทธศาสนาสามารถทำให้เกิดอคติ หรืออาการวิปลาสโดยมีความเห็นผิดเบี่ยงเบนจากความจริงไม่เข้าใจกฎไตรลักษณ์ อาการดังกล่าวนี้จึงจัดได้ว่าเป็นโรคทางใจ ในทรรศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทอันเกิดจากอนุสัยกิเลสเป็นตัวผลักดันทั้งสิ้น (Srisangrām, 2006 : 241) เป็นอุปสรรคต่อหลักความประพฤตินิยม ทางกายทางวาจา ทางใจ ยังจะเป็นทางที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิตได้ และสร้างความงามสง่าให้กับสังคมด้วยเพราะเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม (Namanee, 2016)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวนี้นักวิจัยจึงให้ความสำคัญต่อการศึกษาวិธีการระงับอนุสัย ในพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยพบว่าพระพุทธศาสนิกชนในศาสนานี้มีเทคนิคที่เด่นชัดหลากหลาย ในการนำมาปรับใช้เพื่อยุติความคิดในขณะดำเนินกิจกรรมในชีวิตของชาวบ้านหรือบุคคลทั่วไป เช่นการไม่ให้อาหารคือกิเลสเพื่อไม่เสริมอรรถาทำให้สามารถเข้าถึงความว่างตามหลักการสำคัญของเซน รวมทั้งเทคนิคการหยุดความคิดที่เป็นทวิภาวะของเซน แต่เซนอาจมีข้อจำกัดในทฤษฎีหรือคัมภีร์ ขณะเดียวกันวิธีการดังกล่าวนี้มีปรากฏในหลักธรรมคำสอนของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอยู่จำนวนมาก แต่ต้องช่วยกันนำเสนอรูปแบบวิธีการให้เป็น

รูปธรรมที่ชัดเจนอย่างกว้างขวางมากขึ้น เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในการนำไปปรับใช้ในการระงับอนุสัยในวิถีชีวิตของชาวบ้านอย่างจริงจัง มีการนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (Phrakruvisuddhanundhakun Surasuk Visuddhajaro, 2015) สามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูงสุด คือความหลุดพ้นที่เป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา (Phramaha Phatchawat Khematassi et al., 2016)

ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเทคนิควิธีการในพระพุทธศาสนา ทั้งนิกายเซนและนิกายเถรวาทเพื่อช่วยเติมเต็มในหลักธรรมของทั้งสองนิกายในการระงับอนุสัย โดยมุ่งไปที่ลักษณะคำสอนในการจัดการกับอนุสัยและทิวทัศน์ที่มีความเห็นยึดมั่นคลาดเคลื่อน หรือมีความเห็นผิดจากคลองธรรมตามหลักกุศลกรรมบถ โดยมีความเห็นที่ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าสาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหา ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเทคนิคอุปายในการระงับอนุสัยในพระพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาเทคนิควิธีเซน เช่นเซนไม่ต้องการอาศัยคำพูดและตัวหนังสือโดยการแสดงภาษาท่าทาง การนิ่ง การยิ้ม การพยักหน้าเป็นต้น เทคนิคเหล่านี้มีส่วนในการระงับหรือหยุดความคิดเพื่อไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านได้ ดังแนวคำสอนจากโคลกบทหนึ่งของท่านซังซาน พระสังฆปริณายกองค์ที่ 3 แห่งนิกายเซน ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการจัดการกับความคิดและระงับอนุสัยได้ว่า

“เมื่อเป็นอิสระจากความโกรธและความรัก ความหลุดพ้นจึงได้เผยออกมาโดยไม่ปิดบัง การที่ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งใด นี่เป็นโรคของจิต เป็นเหตุให้ความหลุดพ้นไม่สามารถเข้าใจได้ เมื่อความสงบถูกรบกวน ก็ไม่อาจจะเข้าถึงสิ่งใด หนทางไปสู่ความหลุดพ้นเปรียบประหนึ่งการเข้าไปสู่ ณ ที่อันว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดที่เป็นที่ต้องการหรือต้องการมากมายแต่อย่างใด มีแต่ความเป็นเช่นนั้นเอง ไม่ต้องแสวงหาภายนอก ไม่ต้องเป็นอยู่แม้แต่ในความว่างภายใน

เมื่อจิตสงบอยู่กับความเป็นหนึ่งเดียว การแบ่งแยก (ทวิภาวะ) ก็ปราศไป เมื่อเป็นอิสระจากการแบ่งแยก (ทวิภาวะ)

พึงระวังหลีกเลี่ยงการแสวงหา ทันใดที่เรามีความเห็นว่าถูกหรือผิด ความวุ่นวายก็เกิดขึ้น ด้วยจิตปรุงแต่ง

สิ่งเกิดขึ้นจากหนึ่ง แต่ไม่ยึดถือแม้ในหนึ่ง เมื่อผู้รู้สงบระงับ สิ่งที่ถูกรู้ก็ปราศไป สิ่งที่ถูกรู้ปราศไป เพราะผู้รู้สงบระงับ สิ่งที่ถูกรู้นั้นถูกรู้โดยผู้รู้ ผู้รู้นั้นรู้สิ่งที่ถูกรู้ เมื่อรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ จิตก็จะเข้าถึงความเป็นหนึ่งในความว่าง” (D.T. Suzuki, 1970)

นอกจากนี้ยังพบอีกว่าเซนได้มุ่งเน้นเทคนิคอุปายวิธีอื่นๆ อีก เช่น มรรควิธีแห่งโกอาน มรรควิธีแห่งมอนโด คือการถามตอบอย่างฉับพลัน รวมทั้งการมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายตามแบบเซน หรือการเข้าถึงความว่างของเซนเป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการมุ่งศึกษาวิเคราะห์เทคนิคต่างๆ ของเซน เพื่อนำความรู้ที่ได้มาบูรณาการกับหลักพุทธธรรมหรือพุทธวิธีในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยสามารถได้องค์ความรู้ใหม่ในการนำไปใช้

ประโยชน์เพื่อระงับอนุสัยให้แก่ชาวบ้านได้ ผู้วิจัยจึงหวังว่าองค์ความรู้ที่ได้นี้จะสามารถเปรียบเทียบกับวัดชินใหม่ ที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคนไข้ที่มีร่างกายตอบรับกับวัดชินชนิดนี้ได้ เพื่อการระงับโรคที่เรื้อรังมาแสนนาน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเทคนิควิถีเซนในการระงับอนุสัย
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการระงับอนุสัยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อบูรณาการเทคนิควิถีเซนกับหลักพุทธธรรมในการระงับอนุสัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “บูรณาการเทคนิควิถีเซนเพื่อการระงับอนุสัย” ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร (Qualitative research Documentary) และการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้ คือ

1. การวิจัยเอกสาร เป็นการศึกษารวบรวมเอกสารทางวิชาการและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องคือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณกรรม งานเขียนของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา เอกสารวิชาการ ผลงานวิจัย บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตำราทางวิชาการ ข้อมูลสารสนเทศ
2. การสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถดำเนินการสัมภาษณ์โดยกำหนดประเด็นตามวัตถุประสงค์ โดยทำการสัมภาษณ์บุคคลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน เป็นนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่ได้รับการยอมรับในสังคมจากภายในประเทศและต่างประเทศ
3. การเรียบเรียงข้อมูล และการประมวลผล มีการรวบรวมทฤษฎี แนวคิด และหลักการต่างๆ เกี่ยวกับบูรณาการเทคนิควิถีเซนเพื่อการระงับอนุสัย
4. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้ผลของการบูรณาการและองค์ความรู้ใหม่ ตามกรอบแผนภูมิดังนี้
5. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์โดยบูรณาการเทคนิควิถีเซนกับหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อการระงับอนุสัย เพื่อนำเสนอแนวคิดและสร้างองค์ความรู้ใหม่

ผลการวิจัย

1. เทคนิควิถีเซนในการระงับอนุสัย

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า อนุสัยในลักษณะที่เซนเกี่ยวข้องนั้น คือลักษณะของ “อาศรัย” ในนิกายโยคาจารย์ ที่เข้าครอบงำมันส์ทำให้เกิดการคิดปรุงแต่งเป็นอัตโนมัติ ดังนั้น อาศรัย จึงเป็นवासนาความเคยชินหรือเปรียบกับอนุสัยในระดับมูลฐานของนิกายโยคาจารย์ โดยเซนได้รับอิทธิพลในเรื่องดังกล่าวนี้ด้วย นอกจากนี้เซนยังรับเอาคำสอนของนิกายอื่น รวมทั้งคัมภีร์ในฝ่ายมหายาที่สอดคล้องกับคำสอนของเซนด้วย แต่อย่างไรก็ตามเซนมักกล่าวถึงจิตในระดับมันส์อันเป็นสิ่งมายา โดยผู้ถูกอวิชชาที่มาจากจิตส่วนลึกสุดครอบงำมันส์ทำให้เกิดความหลงว่าเป็นทวิภาวะทำให้มีความยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นส่วนที่เป็นอวิชชาในส่วนลึกนี้คือจิตที่แสดงตัวออกมาในสภาพของอวิชชาทำงานมากกว่าจิตส่วนดี จะเห็นได้ว่ามีคำสอนที่สัมพันธ์กับอวิชชาที่อยู่ ในจิตส่วนลึกสุดในเรื่องของพีชะที่พระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ มักสอนลูกศิษย์ถึงรากเหง้าของกิเลสส่วนลึกในหมู่บ้านพลัมอยู่เสมอ อวิชชาจึงจัดว่าเป็นพีชะในฝ่ายอกุศลที่อยู่ในระดับลึกที่เรียกว่าคลังวิญญาณ อันเป็นเมล็ดพันธุ์ไม่ดี ที่มีทั้งเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ เมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียด เมล็ดพันธุ์แห่งความไม่รู้หรืออวิชชาก็ตามก็คืออนุสัยกิเลสอย่างละเอียด เมื่อเมล็ดพันธุ์ในฝ่ายอกุศลถูกรดน้ำด้วยสติ เป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตา เป็นเมล็ดพันธุ์แห่งสติเหล่านี้ออกงามขึ้นมาแทนที่เมล็ดพันธุ์ในฝ่ายอกุศล จึงมีอิทธิพลชำระจิตในระดับมันส์ที่เคยคิดเป็นทวิภาวะ เคยเกิดความหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นอัตโนมัติว่าเป็นตัวตนของฉันท

2. หลักพุทธธรรมในการระงับอนุสัยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลที่ได้จากการบูรณาการเทคนิควิถีเซนและหลักพุทธธรรมในเถรวาท เพื่อการระงับระดับการกระทำทางกายอันประกอบด้วยอนุสัยกิเลสผลักดันมาสู่ใจและแสดงออกมาเป็นการกระทำทางกายและทางวาจา หรือจิตกมกิลเลส ของชาวบ้านปุถุชนที่เป็นอันธพาลปุถุชนและพาลปุถุชน สามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นกัลยาณปุถุชนตามหลักอารยวัฑฒิ 5 ในขั้นศีลหรือขั้นพื้นฐานเป็นผู้มีศีล มีจาคะ อันเป็นบาทฐานไปสู่ขั้น สมาธิ ขั้นปัญญา ให้เป็นผู้มีความสุภาพเรียบร้อย เป็นผู้มีศีลปะในการดำรงชีวิต มีการเสียสละแบ่งปัน เป็นผู้ดำรงตนตามหลักหัวใจศาสนาหรือโอวาทปาฏิโมกข์ในขั้นศีล คือ การละเว้นจากความชั่วทั้งปวงได้ เมื่อมีพื้นฐานการเตรียมตัวเบื้องต้นพร้อมในขั้นศีลแล้ว สามารถพัฒนาไปสู่ขั้นสมาธิ โดยสามารถบูรณาการเทคนิควิถีเซนและหลักพุทธธรรมในเถรวาทเพื่อการระงับกิเลสในระดับความคิด ได้แก่ ความโลภ (ราคะ) ความโกรธ (โทสะ) ความหลง (โมหะ) หรือปรัญฐานกิเลสด้วยการเจริญสมาธิเจริญสติ เพื่อระงับนิรวณ 5 ในระดับวิมภนปหาน ที่สามารถระงับสันดานอนุสัยกิเลสที่ติดมาข้ามภพข้ามชาติได้ โดยสามารถทำให้เป็นผู้ดำรงตนเป็นกัลยาณปุถุชนตามหลักอารยวัฑฒิ 5 คือ มีศรัทธา เป็นผู้ที่มีทั้งมีหลักใจ มีความอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีสมาธิตามธรรมชาติ จนสามารถเจริญสติเจริญสมาธิตามรูปแบบได้ง่าย เป็นผู้ดำรงตนตามหลักหัวใจศาสนาหรือโอวาทปาฏิโมกข์ในขั้นสมาธิ คือ การทำความดีให้ถึงพร้อม เมื่อสามารถเกิดการเตรียมตัวเบื้องต้นไปสู่ขั้นสมาธิได้แล้ว สามารถดำเนินไปสู่ขั้นลึกคือระดับปัญญาด้วยผลที่ได้จากการบูรณาการเทคนิค

วิธีเชนกับหลักพุทธธรรมในเถรวาทเพื่อการระงับอารมณ์มณาสัย แต่อย่างไรก็ตามระดับปัญญายังสามารถระงับสันตทานาสุยได้ แต่ในการวิจัยนี้เพื่อมุ่งการเปลี่ยนแปลงชาวบ้านปุณฺณคืออณฺธพาลปุณฺณและพาลปุณฺณ ให้เป็นกัลยาณปุณฺณเพื่อสามารถดำรงตนอย่างผู้มีพัฒนาเพื่อยกระดับจิตต่อไปได้ง่ายขึ้น ในขั้นปัญญานี้จัดเข้ากันได้หลักอารยวัฑฒิ 5 คือมีปัญญา มีพหุสัจจะ จึงเจาะจงไปที่การระงับอารมณ์มณาสัย ได้แก่ราคานุสย ปฏิฆานุสย และอวิชานุสย ในระดับตัพทกปหาน คือการมีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ที่สามารถทำได้ในขณะที่มีการดำรงชีวิตประจำวันด้วยการฟังพระสัทธรรม มีการปล่อยวาง เกิดความปิติ มีความสุขจิตใจผ่องใสไม่เปิดโอกาสให้กิเลสความเศร้าหมองมาครอบงำจิตได้ เป็นผู้ดำรงตนตามหลักหัวใจพระพุทธศาสนาหรือโอวาทปาฏิโมกข์ในขั้นปัญญา คือ การทำจิตให้ผ่องใส โดยผู้วิจัยสามารถบูรณาการเทคนิควิธีเชนกับหลักธรรมในเถรวาทเพื่อการระงับอนุสยให้ชาวบ้าน

3. การบูรณาการเทคนิควิธีเชนกับหลักพุทธธรรมในการระงับอนุสย

การบูรณาการเทคนิควิธีเชนกับหลักพุทธธรรมในเถรวาทเพื่อการระงับราคานุสย ปฏิฆานุสย อวิชานุสย รวมทั้งการระงับความคิดในระดับปริยฐานกิเลส และการระงับการกระทำที่แสดงออกมาทางกายทางวาจาในระดับวิติกมกิเลส นั้น ผลจากการบูรณาการที่ได้สามารถทำให้ได้ระดับองค์ความรู้ตามหลักไตรสิกขาแก่ชาวบ้าน คือ มิติของการเกิดปัญญา มิติของการเกิดสมาธิ และมิติในระดับศีล สามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่าการระงับราคานุสย ปฏิฆานุสย และอวิชานุสยของชาวบ้านปุณฺณได้แก่ อณฺธพาลปุณฺณและพาลปุณฺณหรือปุณฺณสามัญ รวมทั้งกัลยาณปุณฺณที่เกือบสมบูรณ์ จากการนำเทคนิควิธีเชน และหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เป็นคู่ปรับของกิเลสประเภทต่างๆ ในระดับอนุสยกิเลส ระดับปริยฐานกิเลส ระดับวิติกมกิเลส รวมทั้งเทคนิควิธีหรืออุบายที่นำมาเป็นตัวอย่างดังปรากฏจากเรื่องราวในพระสูตรมาบูรณาการร่วมกัน สามารถระงับอนุสยกิเลสได้ตามหลักไตรสิกขา โดยขั้นปัญญา ดังนั้นผลที่ได้จากการบูรณาการสามารถระงับอนุสยกิเลสในประเภทอารมณ์มณาสัยกิเลสด้วยการมีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ มีความรู้เท่าทันอารมณ์จากภายนอกที่มากระทบอารมณ์ภายในกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยชาวบ้านปุณฺณสามารถระงับได้ในระดับตัพทกปหาน ส่วนในขั้นสมาธิตามหลักไตรสิกขาผลที่ได้จากการบูรณาการสามารถระงับอนุสยกิเลสประเภทสันตทานาสุย ด้วยการเจริญภาวนาโดยชาวบ้านปุณฺณสามารถระงับนิรวณ 5 ได้ในระดับวิกขัมภนปหาน นอกจากนี้ในขั้นสมาธิยังสามารถระงับความคิดในระดับปริยฐานกิเลสได้อีกด้วย ส่วนขั้นศีลตามหลักไตรสิกขาหรือระดับวิติกมกิเลส ผลที่ได้จากการบูรณาการสามารถระงับการกระทำอย่างหยาบที่แสดงออกมาทางกายและทางวาจาสามารถทำให้ชาวบ้านปุณฺณมีวิถีชีวิตอันเป็นปกติสุขได้

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการเทคนิควิธีเชนเพื่อการระงับอนุสย” สามารถนำมาปรับใช้กับชาวบ้านหรือผู้เป็นปุณฺณตั้งแต่อณฺธพาลปุณฺณ พาลปุณฺณ กัลยาณปุณฺณ หรือแม้แต่พระอริยบุคคลในระดับโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี เพื่อสามารถบรรลุไปสู่ขั้นอรหัตต์ก็ตาม โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่น่าสนใจดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะต่อการให้ชาวบ้านควรปรับทัศนคติที่ดีต่อการนำวิถีสติมาปรับใช้ในวิถีชีวิตอย่างจริงจัง โดยให้มีการบรรจุหลักสูตรไว้ในการเรียนการสอนทุกชั้นเรียนโดยปลูกฝังตั้งแต่เตรียมอนุบาลไปจนถึงระดับอุดมศึกษา โดยกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และมหาวิทยาลัยสงฆ์ หลักสูตรครูศาสตรบัณฑิตสาขาพระพุทธศาสนา เอกชนรัฐวิสาหกิจทุกภาคส่วนที่มีกำลังความสามารถในการสนับสนุนและผู้นำทางการเมือง โดยการช่วยกันรณรงค์ปลูกฝังให้มีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยใช้เทคนิควิธีอันหลากหลายร่วมด้วยเพื่อให้ประชาชนไม่เกิดการเบื่อหน่ายหรือมีทัศนคติด้านลบต่อการเจริญสติ เช่น คิดว่าจะทำให้เป็นคนเฉื่อยชา อ่อนแอ ไม่ทันสมัย

ข้อเสนอแนะต่อการรณรงค์ให้พุทธบริษัท 4 ทั้งหลาย มุ่งปฏิบัติตามหลักหัวใจศาสนาอย่างจริงจัง ในข้อการทำจิตให้ผ่องใส โดยการทำจิตใจให้ผ่องใส หรือในทางจิตวิทยาเรียกว่าการคิดบวก เมื่อสามารถมีปัญญาเข้าใจหลักธรรมข้อนี้อย่างลึกซึ้งแล้ว ข้ออื่นที่เหลือ คือ การละเว้นความชั่ว การทำความดีให้ถึงพร้อม จึงปฏิบัติได้ไม่ยาก นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความสุขระดับมูลฐาน เช่น เกิดคุณสมบัติในลักษณะกัลยาณบุพพจน จนถึงเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไปได้

โดยข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ข้างต้น หากนำไปใช้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระดับฐานรากของสังคม ได้แก่ ครอบครัว สถานศึกษา จนถึงระดับชาติให้เกิดความสันติสงบสุขในสังคม ไม่มีการละเมิดศีลขั้นพื้นฐาน คือ ศีล 5 เป็นต้น และเป็นฐานสำคัญให้สังคมพัฒนาจิต และปัญญาต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการเทคนิควิธิเซนเพื่อการระงับอนุสัย” ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบที่น่าสนใจ คือ เทคนิคการระงับอนุสัยอย่างง่ายที่ใช้ในสมัยพุทธกาล แต่จำกัดด้วยเงื่อนไขและกรอบเวลาไม่สามารถวิจัยต่อได้จึงเสนอต่อผู้ที่สนใจศึกษาต่อ ดังนี้

- 1) การบูรณาการเทคนิควิธิเซนเพื่อบำบัดโรคทางใจ
- 2) ศึกษาวิเคราะห์แนวการสอนในพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม
- 3) การประยุกต์ใช้ศิลปะต่อการดำรงชีวิตในวิธิเซนของญี่ปุ่น
- 4) ศึกษาวิเคราะห์การเกิดสมาธิตามธรรมชาติในพระไตรปิฎก

References

- D.T. Suzuki. (1970). *Essays in Zen Buddhism*. edited by Christmas Humphreys. London: Rider And Company.
- James H. Austin. (1999). *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. MIT Press: Cambridge.
- . (2006). *Zen-Brain reflections : reviewing recent developments in meditation and states of consciousness*. MIT Press: Cambridge.
- Katherine V. Masis. (2002). *Awakening and Insight Zen Buddhism and Psychotherapy*. New York : Brunner-Routledge.
- Mahachulalongkorn University. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Moriya Okano. (2002). *Awakening and Insight Zen Buddhism and Psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Namane, P. (2016). Sadarasantosa and Stability of Family Institution. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 42-55
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2002). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok: MCU Press.
- Phrakruvisuddhanundhakun (Surasuk Visuddhajaro). (2015). Temple Management Strategies for Stability on Buddhist. *Journal of MCU Peace Studies*, 3(2), 130-143.
- Phramaha Phatchawat Khematassi et al. (2016). Magalatthadipani : The Science of Well-being Life. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(2), 373-382.
- Phromta, S. (2003). *Zen Buddhism : An analytical study*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Robert Rosenbaum. (1998). *Zen and the Heart of Psychotherapy*. USA: Brunner.
- Srisaṅgrām, V. (2006). *General Psychology*. Bangkok: Triple Education.
- W. M. Theodore de Barry (Compiler) (Wm. Theodore de Bary, Editor). Thongprasert, C. (Translated). (2002). *Sources of Japanese Tradition Part 1 - 4*. (2nd Ed.). Bangkok: Royal Academy.