

วิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์
The Philosophical Analysis on Thich Nhat Hanh's Concept and Technique
in Mindfulness Practice for Developing Wisdom

พระปริญญา ยงประเสิต^{1*} พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์² พระครูประวิตรวราญญุต³
Phra Palinya Yongpaseuth^{1*} Phisit Kotsupho² Phrakrupavittravarāṇuyut³

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติในหลักพุทธปรัชญาทั้งฝ่ายเถรวาท มหายาน และนิกายเซน 2) ศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์ พระมหาเถระนิกายเซนชาวเวียดนาม 3) วิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์ โดยใช้กรอบญาณวิทยา การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากเอกสารทางพุทธศาสนา พุทธปรัชญา และผลงานของติช นัท ฮันห์ และวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

การเจริญสติในพุทธปรัชญา 3 นิกายมีความแตกต่างกัน ฝ่ายเถรวาทเจริญสติผ่านสติปัฏฐาน 4 ฝ่ายมหายานและนิกายเซนเจริญสติผ่านชาเซน มอนโด ชันเซน และโกอัน แนวคิดและวิธีเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์ คือรากฐานของความสุขซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริง โดยเจริญสติทางกาย เวทนา จิต และธรรม วิเคราะห์เชิงปรัชญาตามกรอบญาณวิทยา พบว่า การพัฒนาความรู้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย นำวิธีเจริญสติไปใช้ได้ตามสถานการณ์ โดยฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน รู้ทันเวทนาที่เกิดขึ้น รู้ทันจิตตามความเป็นจริง และรู้เห็นความจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง ผลแห่งการพัฒนาปัญญาช่วยให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน องค์ความรู้ที่ได้รับคือ สติในทัศนะของติช นัท ฮันห์เป็นการกลับคืนสู่ปัจจุบันขณะอย่างสงบและอ่อนโยน เป็นเครื่องมือเปิดประตูให้จิตเข้าถึงความเป็นจริงเชิงอภิปรัชญา และปัญญาเกิดจากการเห็นความจริงของชีวิตโดยตรง

คำสำคัญ: การเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญา, ติช นัท ฮันห์, วิเคราะห์เชิงปรัชญา

Abstract

This research article aims to: 1) study the concepts and methods of cultivating mindfulness in the principles of Buddhist philosophy in Theravāda, Mahāyāna, and Zen traditions 2) study the concepts and methods of mindfulness cultivation for the development of wisdom of Thich Nhat Hanh, a Vietnamese Zen Buddhist monk 3) philosophically analyze the concepts and methods of mindfulness cultivation for developing wisdom according to Thich Nhat Hanh using an epistemological framework. This is a qualitative research study employing documentary research methodology by studying Buddhist scriptures, Buddhist philosophy, and Thich Nhat Hanh's works, and analyzes the data using content analysis.

The research found that:

Mindfulness cultivation differs across three Buddhist traditions: Theravāda cultivates mindfulness through the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna), while Mahāyāna and Zen traditions cultivate mindfulness through Zazen (sitting meditation), Mondo (question-answer dialogue), Sanzen (mind training), and Koan (paradoxical questions). Thich Nhat Hanh's concepts and methods for cultivating mindfulness to

^{1,2,3} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

^{1,2,3} Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

* Author E-mail: yongpaseuthpalinya@gmail.com

develop wisdom serve as the foundation for happiness and genuine problem-solving through cultivating mindfulness of the body, feelings, mind, and mental objects. The philosophical analysis based on epistemological framework reveals that the development of knowledge depends on purpose, and that mindfulness practices can be applied appropriately to different situations. By training the mind to remain in the present moment, to be aware of arising feelings, to recognize the mind as it truly is, and to perceive the truth of all phenomena, the development of wisdom ultimately enhances the overall quality of human life. The knowledge obtained is that mindfulness in Thich Nhat Hanh's perspective is a gentle and peaceful return to the present moment, serving as a tool to open the door for the mind to directly access metaphysical reality (impermanence, dependent origination, emptiness), and wisdom arises from directly seeing the truth of life rather than from intellectual analysis.

Keywords: Mindfulness practice for developing wisdom, Thich Nhat Hanh, The Philosophical analysis

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยและสังคมโลกกำลังเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงขึ้น จากการที่คนในสังคมไม่เรียนรู้ ไม่ให้ความสำคัญ ไม่ทราบถึงวิธีการเจริญสติ และยังมีวิถีการดำรงชีวิตที่เป็นไปตามกระแสความรวดเร็วของโลกปัจจุบัน ส่งผลให้คนในสังคมเกิดความเครียดจากการแข่งขันในด้านต่าง ๆ เช่น การทำงาน รูปแบบการใช้ชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม และเรื่องราวหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทางสังคมที่แทรกเข้ามาในชีวิตประจำวัน จนทำให้คนในสังคมเกิดเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวช เมื่อหันมามองที่ประชากรของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2567 มีจำนวน 65.95 ล้านคน จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต มีประชากรประมาณ 10 ล้านคน มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น มีความเครียดสูง เกิดภาวะเสี่ยงซึมเศร้า และเสี่ยงฆ่าตัวตาย เป็นต้น (สำนักข่าว Hfocus, 2567)

ปัญหาสุขภาพจิตดังกล่าวสามารถบรรเทาได้ด้วยการเจริญสติ การเจริญสติสามารถช่วยลดความเครียดและความกังวลใจให้มีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นได้ โดยวิธีการฝึกสติเพื่อความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เป็นการฝึกการรู้ตัวผ่านการกำหนดลมหายใจหรือจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดสติสัมปชัญญะ เพื่อเป็นการหยุดความคิดในทางลบ ความคิดฟุ้งซ่าน และเป็นการผ่อนคลายจิตใจ ในหนังสือ “กลับบ้านที่แท้จริง” ของดิช นัท ฮันห์ (2562) เนื้อหาหลักคืออธิบายและตีความบทสวดอานาปานสติสูตร (Discourse on the Full Awareness of Breathing) ซึ่งเป็นแก่นของการฝึกอานาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยลมหายใจในพระพุทธศาสนา บ้านที่แท้จริงของดิช นัท ฮันห์ คือการเปรียบเปรยว่าเป็นการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะ (Present Moment) เป็นการกลับสู่บ้านที่แท้จริงของมนุษย์ด้วยรับรู้ได้ถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่ทุกขณะ ในหนังสือ “ฝึกสติให้จิตตั้งมั่น ฝึกสติให้เกิดปัญญา” ของสุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา (2555) อธิบายถึงสติในพุทธปรัชญาไว้ว่า สติเกิดขึ้นด้วยหลักสติปัฏฐาน ซึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานหรือหลักในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรม (ธรรมชาติ) นั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย (ตัณหา) ที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหา

ทางด้านจิตวิทยาคลินิก การเจริญสติเป็นวิธีการบำบัดรูปแบบหนึ่งเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตเข้มแข็ง และทางด้านจิตวิทยาองค์กร การเจริญสติเป็นวิธีการซึ่งนำไปสู่แนวทางการพัฒนาบุคลากร โดยตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000 เป็นต้นมา บริษัทระดับโลกหลายบริษัทมีนโยบายส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการพัฒนาตนเองผ่านการเจริญสติ อาทิเช่น บริษัท eBay ได้จัดห้องไว้สำหรับการฝึกสติโดยเฉพาะ บริษัท Google ได้สร้างโปรแกรมชื่อ Search Inside Yourself สำหรับอบรมพนักงาน โดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกสติ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

(Emotional Intelligence) และเสริมความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ในการพัฒนาสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง (จันทมา ช่างสลัก, 2567)

ติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh พ.ศ. 2469 - พ.ศ. 2565) เป็นพระมหาเถระชาวเวียดนาม นิกายเซน มีความสามารถด้านการเทศนา การฝึกอบรมวิถีธรรม การฝึกปฏิบัติการเจริญสติแบบเซน ท่านเขียนหนังสือที่ขายดีไปทั่วโลก อาทิ ปาฏิหาริย์แห่งการมีสติ (The Miracle of Mindfulness) สันติภาพทุกย่างก้าว (Peace is Every Step) ความโกรธ ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ (Anger) และคำสอนว่าด้วยรัก (Teachings on Love) เป็นต้น พระมหาเถระนิกายเซน ได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งการมีสติตื่นรู้ (The Father of Mindfulness) เป็นผู้ปฏิวัติวงการเจริญสติ เป็นพระอาจารย์ผู้สอนการฝึกสมาธิภาวนา และพัฒนาวิธีการเจริญสติร่วมกับหลักการทางจิตวิทยาคลินิกกระแสหลัก เพื่อรักษาโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และโรคเครียด เป็นต้น (ปีชี นิวิธ ไทย, 2567)

จากปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของสังคมปัจจุบัน และความสำคัญของการเจริญสติในการพัฒนาปัญญาเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นในการศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์” โดยมุ่งตอบคำถามว่า แนวคิดและวิธีการเจริญสติของติช นัท ฮันห์มีพื้นฐานทางปรัชญาอย่างไร สามารถพัฒนาปัญญาได้อย่างไร และมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันอย่างไร การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากเอกสารทางพุทธศาสนา พุทธปรัชญา ปรัชญา และผลงานหลักของติช นัท ฮันห์ และวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้กรอบทางญาณวิทยา (Epistemology) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของปรัชญาที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ แหล่งที่มาของความรู้ และกระบวนการสร้างความรู้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) ศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติในหลักพุทธปรัชญาทั้งฝ่ายเถรวาท มหายาน และนิกายเซน โดยศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสารทางพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อทำความเข้าใจความหมาย ประเภท และวิธีการเจริญสติในแต่ละสำนัก รวมทั้งความเหมือนและความแตกต่างระหว่าง 3 นิกาย 2) ศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์ โดยศึกษาจากผลงานหลักของท่าน เช่น หนังสือ บทความ และสื่อต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของสติ วิธีการเจริญสติทางกาย เวทนา จิต และธรรม ตามแนวทางของท่าน และ 3) วิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์ โดยใช้กรอบญาณวิทยาในการวิเคราะห์ว่า ความรู้หรือปัญญาที่ต้องการพัฒนาคืออะไร มีระดับใด สติในฐานะเครื่องมือสร้างความรู้มีบทบาทอย่างไร กระบวนการเจริญสติสามารถสร้างหรือพัฒนาปัญญาได้อย่างไร และผลของการพัฒนาปัญญามีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติในหลักพุทธปรัชญา ทั้งฝ่ายเถรวาท มหายาน และนิกายเซน
2. เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์
3. เพื่อวิเคราะห์เชิงญาณวิทยาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาจากเอกสารทางพุทธศาสนา พุทธปรัชญา ปรัชญา และผลงานหลักของติช นัท ฮันห์ ในการวิจัยนี้จะมุ่งสร้างคำอธิบายที่ลึกซึ้ง เป็นไปตามขอบเขตของปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งประเด็นไว้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และข้อมูลจาก 2 แหล่งหลัก ได้แก่ 1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) มี 2 แหล่ง ได้แก่ 1) คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยและบาลีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ 2) ผลงานหลักของดิช นัท ฮันท์ จำนวน 16 เรื่อง 18 เล่ม และ 2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากหนังสือ สื่อการสอนหรือตำราอื่น ๆ งานวิจัยในรูปแบบวิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ การวิจัยอิสระ ความรู้ในลักษณะบันทึกจากการซักถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีความรู้เฉพาะทาง การทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการวิจัยด้วยสื่อออนไลน์ที่น่าเชื่อถือและสืบค้นได้

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมจากข้อมูลชั้นปฐมภูมิและข้อมูลชั้นทุติยภูมิ โดยแบ่งขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามประเด็นของเนื้อหาการวิจัย สำหรับวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติในหลักพุทธปรัชญาทั้งฝ่ายเถรวาท มหายาน และนิกายเซน ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลของสติปัฏฐาน 4 ของพุทธศาสนาเถรวาท และวิธีการเจริญสติของมหายานและนิกายเซน (ชาเซน มอนโด ชันเซน โกอาโน) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสารทางพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นลักษณะการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบเอกสารและสื่อออนไลน์ เพื่อทำความเข้าใจความหมาย ประเภท ระดับของสติ และเปรียบเทียบความเหมือนความแตกต่างระหว่าง 3 นิกาย สำหรับวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลของประวัติ ความคิด และหลักการปฏิบัติธรรมของดิช นัท ฮันท์ ผ่านผลงานหลักของท่าน จำนวน 16 เรื่อง 18 เล่ม เป็นลักษณะการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบเอกสารและสื่อออนไลน์ เพื่อสังเคราะห์แนวคิดและวิธีการเจริญสติทาง กาย เวทนา จิต และธรรม ตามแนวทางของท่าน

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับวัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อวิเคราะห์เชิงญาณวิทยาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้กรอบทางญาณวิทยา (Epistemology) ในการวิเคราะห์ว่า ปัญญาที่ต้องการพัฒนาคืออะไร มีระดับและแหล่งที่มาอย่างไร สติในฐานะเครื่องมือสร้างความรู้มีบทบาทอย่างไร กระบวนการเจริญสติพัฒนาปัญญาได้อย่างไร และผลของการพัฒนาปัญญามีต่อการดำรงชีวิตอย่างไร ที่จะพบปัญญา กระบวนการสร้างความรู้ทางญาณวิทยา สติในฐานะเป็นเครื่องมือสร้างองค์ความรู้ คือปัญญา และนำเสนอรายงานการวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Report)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. การศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติในหลักพุทธปรัชญาทั้งฝ่ายเถรวาท มหายาน และนิกายเซน พบว่า สติคือการตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติมี 2 ประเภท ได้แก่ สัมมาสติและมิจฉาสติ สติมี 3 ระดับ คือสติระดับควบคุมความคิด สติระดับเห็นความคิด และสติระดับเหนือความคิด ซึ่งก่อให้เกิดปัญญา ไม่หลงลืม ไม่เผลอเรอ เกิดความสงบ หรือเป็นกลางตามธรรมชาติ

หลักการเจริญสติในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ประกอบด้วยสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาอาการที่ปรากฏทางกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณา

ดูเวทนาภายในตนเองและเหตุของความเกิดขึ้นดับไปแห่งอารมณ์ 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดพิจารณาอารมณ์สิ่งที่ใจคิด กฎของธรรมชาติ การเจริญสติในพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ประกอบด้วย 1) การฝึกฝนทางกาย คือชาเซน (Zazen) เป็นการนั่งสมาธิเพื่อสร้างกำลังให้แก่จิตให้มีพลังและความเพียร 2) การฝึกฝนทางความรู้สึก (เวทนา) คือมอนโด (Mondo) เป็นการถามและตอบทันทีทันใดโดยไม่มีการใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นความรู้สึกแบบฉับพลัน 3) การฝึกฝนทางจิต คือซันเซน (Sanzen) เป็นการฝึกจิตให้รับรู้โดยไม่ยึดติดให้จิตนิ่งจนข้ามพ้นตรรกะเพื่อเข้าถึงภาวะตื่นรู้ และ 4) การฝึกฝนทางธรรม คือโกอาน (Koan) เป็นปริศนาธรรมที่มีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์พยายามหาทางแสดงออกซึ่งสภาวะแห่งความจริงแท้ที่อยู่พ้นจากกรอบของภาษาและเหตุผลธรรมดาทั่วไป

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 3 นิกาย พบว่า ฝ่ายเถรวาทเน้นการฝึกสติอย่างเป็นขั้นตอนผ่านการกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม โดยใช้วิธีการตามลมหายใจ การเดินจงกรม และการพิจารณาอิริยาบถอย่างละเอียด มุ่งเน้นการรู้เท่าทันความเป็นไปของรูปนามอย่างต่อเนื่องเพื่อเห็นไตรลักษณ์ ส่วนฝ่ายมหายานและนิกายเซนเน้นการเข้าถึงภาวะตื่นรู้อย่างฉับพลันผ่านประสบการณ์ตรง โดยใช้วิธีการนั่งสมาธิ (ชาเซน) การถามตอบแบบมอนโด และการใช้ปริศนาธรรม (โกอาน) เพื่อทำลายกรอบความคิดและเข้าถึงจิตเดิมแท้ โดยทั้ง 3 นิกายต่างมีเป้าหมายเดียวกัน คือการพัฒนาปัญญาเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง แต่แตกต่างกันในเรื่องของกระบวนการและจุดเน้น โดยเถรวาทเน้นความละเอียดรอบคอบและการฝึกอย่างเป็นระบบ ขณะที่เซนเน้นการตื่นรู้โดยตรงและการปล่อยวางแนวคิดทั้งหมด

เป้าหมายของการเจริญสติคือ การฝึกฝนอบรมเพื่อทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องสมบูรณ์ และผลของการเจริญสติทางกายคือ รู้การเคลื่อนไหว มีสติ ไม่หลงลืม ผลของการเจริญสติทางเวทนาคือ การสร้างการมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ผลของการเจริญสติทางจิตคือ การมีสติรู้เท่าทันสภาพของจิตที่กำลังเป็นอย่างไร และผลของการเจริญสติทางธรรม (อารมณ์ของจิต) คือ การมีสติรู้เท่าทันธรรมารมณ์อันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกายและใจ

2. การศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันห์ พบว่า ดิช นัท ฮันห์ เกิดในประเทศเวียดนาม เป็นพระภิกษุ นิกายเซน มีงานเขียนเผยแผ่ตีพิมพ์ภาษาต่าง ๆ มากมาย ในช่วงชีวิตที่อยู่ในประเทศเวียดนามได้พยายามฟื้นฟูพระพุทธศาสนาด้วยการเขียนบทความสอนแนวคิดเรื่องพระพุทธศาสนาเพื่อการรับใช้สังคม และได้สร้างสรรค์ผลงานประเภทหนังสือที่มีแนวคิดเป็นวรรณกรรมธรรมะ ผลงานประเภทสื่อเป็นแหล่งข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ปรัชญาเซนและวิถีการดำเนินชีวิตแบบเซนที่ถูกแปลงไปเป็นสื่อต่าง ๆ ซึ่งสามารถพบได้ในการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งออนไลน์ (Online) ใน Website และ YouTube เช่น หมู่บ้านพลัมประเทศไทยที่มีคำสอนและการปฏิบัติธรรมของท่าน

แนวคิดการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันห์ คือรากฐานของการมีความสุข รากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริง บทบาทหน้าที่ของสติ 7 ประการ ได้แก่ 1) สติทำหน้าที่กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ 2) สติทำหน้าที่ระลึกว่าทำอะไรหรือเกิดอะไรขึ้น 3) สติทำหน้าที่สัมผัสและเฝ้าระวัง 4) สติทำให้เกิดสมาธิ 5) สติทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง 6) สติทำให้เกิดความเข้าใจ และ 7) สติทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน วิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันห์ ประกอบด้วยวิธีการเจริญสติทางกาย ได้แก่ การเดินในวิถีแห่งสติ การนั่งในวิถีแห่งสติ วิธีการเจริญสติทางความรู้สึก (เวทนา) ได้แก่ การหายใจอย่างมีสติ การดูแลความโกรธ วิธีการเจริญสติทางจิต ได้แก่ การฟังเสียงระฆัง การไม่ยึดติดกับความคิดเห็น และวิธีการเจริญสติทางธรรม ได้แก่ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ความรักที่แท้จริง การดำรงอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

3. ด้านการวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันห์ ผู้วิจัยใช้กรอบทางญาณวิทยา (Epistemology) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของปรัชญาที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ แหล่งที่มาของความรู้ และกระบวนการสร้างความรู้ โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีความรู้ทางพุทธปรัชญาที่แบ่งปัญญาออกเป็น 3 ประเภท คือ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา) เป็นกรอบในการวิเคราะห์ว่าสติในฐานะเครื่องมือสร้างความรู้มีบทบาทอย่างไรในการพัฒนาปัญญาแต่ละระดับ

พบว่า ความรู้และปัญญาเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกัน แต่มีความหมายและบทบาทที่แตกต่างกัน ความรู้คือข้อมูล ข้อเท็จจริง หรือทักษะที่ได้รับมาจากการศึกษา ประสบการณ์ หรือการสังเกต ส่วนปัญญาคือความสามารถในการใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์อย่างเหมาะสม มีเหตุผล มีความลึกซึ้งและมีจริยธรรม การพัฒนาความรู้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและรูปแบบการเรียนรู้ สติเป็นเครื่องมือการสร้างความรู้ โดยบทบาทของสติในฐานะเป็นเครื่องมือสร้างความรู้ประกอบด้วย 1) การเฝ้าระวัง คือการตั้งสติกำหนดรู้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งทางกาย เวทนา จิต และธรรม 2) การพิจารณา คือการใช้สติในการสังเกตและวิเคราะห์ปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างละเอียดรอบคอบ 3) เป็นตัวเชื่อมประสบการณ์กับความเข้าใจ คือการนำประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติมาสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และ 4) เป็นพื้นฐานของสมาธิและปัญญา คือสติเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่ความตั้งมั่นของจิตและการเกิดปัญญา กระบวนการสร้างความรู้ คือกระบวนการที่มนุษย์ใช้ประสบการณ์ การรับรู้ การคิดวิเคราะห์ และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างความเข้าใจ

การพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางกาย คือการฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน รู้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติทำให้เกิดความตระหนักรู้และสมาธิ การพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางเวทนา คือการรู้ทันเวทนาที่เกิดขึ้นไม่หลงตามความรู้สึกทำให้เข้าใจไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางจิต คือการรู้เท่าทันจิตตามความเป็นจริง รู้ว่าจิตกำลังมีราคะ โทสะ โมหะ หรือปราศจากกิเลสเหล่านี้ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และการพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางธรรม คือการเห็นความจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง เห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยและกฎแห่งกรรมทำให้เข้าใจหลักปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจ 4

ผลแห่งปัญญาจะช่วยให้ชีวิตของมนุษย์ดีขึ้นอย่างมีคุณภาพ ทั้งทางกาย ทางใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผลของปัญญากับชีวิตประจำวันด้านร่างกายทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด มีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น ผลของปัญญากับชีวิตประจำวันด้านเวทนาช่วยให้รู้เท่าทันเวทนา ไม่หลงไปตามความรู้สึก สามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบและมีความสุข ผลของปัญญากับชีวิตประจำวันด้านจิต คือสามารถบริหารจัดการจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ และผลของปัญญากับชีวิตประจำวันด้านธรรมทำให้เข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริงและช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยความเข้าใจเห็นความจริงของชีวิต ผลแห่งปัญญาเพื่อความเข้าใจสัจธรรมทำให้มนุษย์สามารถมองเห็นถึงสัจธรรมเห็นเหตุผล เพื่อส่องนำทางดำเนินชีวิตตามแนวทางอริยมรรคได้อย่างถูกต้อง และความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญสติกับการพัฒนาปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้จิตใจเจริญเติบโตไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องและความหลุดพ้นจากทุกข์

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัย เรื่องวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันห์ ผู้วิจัยสามารถนำผลการวิจัยมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. การศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติในหลักพุทธปรัชญาทั้งฝ่ายเถรวาท มหายาน และนิกายเซน

การศึกษาเรื่องสติและวิธีการเจริญสติตามหลักพุทธปรัชญาแสดงให้เห็นว่าความหมายของสติในพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดเพียงการระลึกได้หรือความจำอย่างที่เข้าใจกันในระดับสามัญ แต่มีลักษณะเป็นความตื่นรู้อย่างต่อเนื่องซึ่งทำหน้าที่ควบคุมจิตให้ตั้งมั่น ไม่ไหลไปตามอารมณ์และกิเลส สติจึงเป็นกลไกสำคัญของการพัฒนาปัญญาและการหลุดพ้นในระดับสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Suzuki (1972) ที่ได้อธิบายในหนังสือเรื่อง An Introduction to Zen Buddhism ว่าสติในหลักพุทธปรัชญามีบทบาทเป็นตัวประกอบจิตโดยไม่บังคับ แต่คอยกำกับให้จิตเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ดังนั้นการมีสติทำให้กระบวนการรับรู้อารมณ์ไม่ถูกรอบงำด้วยความอยาก ความโกรธ หรือความหลง ตรงตามแนวคิดในสติปัฏฐาน 4 ของ พระสุทนต์ จารุธมโม (เย็นใจ) (2560) ที่กล่าวในงานวิจัยเรื่องวิเคราะห์การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่าสติในหลักพุทธปรัชญาเป็นหลักการมุ่งให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้ต่อกาย เวทนา จิต และธรรม

เมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่าง 3 นิกาย พบว่า ฝ่ายเถรวาทเน้นกระบวนการเจริญสติอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน โดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นกรอบการปฏิบัติที่ชัดเจน เริ่มจากการพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธัมมานุปัสสนา) ตามลำดับ มุ่งเน้นการรู้เท่าทันความเป็นไปของรูปนามอย่างต่อเนื่องเพื่อเห็นไตรลักษณ์ ในทางตรงกันข้าม ฝ่ายมหายานและนิกายเซนเน้นการเข้าถึงภาวะตื่นรู้อย่างฉับพลันผ่านประสบการณ์ตรง โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ ซาเซน (Zazen) เป็นการนั่งสมาธิเพื่อสร้างกำลังจิต มอนโด (Mondo) เป็นการถามตอบแบบฉับพลันเพื่อกระตุ้นความรู้สึก ซานเซน (Sanzen) เป็นการฝึกจิตให้รับรู้โดยไม่ยึดติด และโกอาน (Koan) เป็นปริศนาธรรมเพื่อทำลายกรอบความคิด ความแตกต่างสำคัญคือ เถรวาทใช้วิธีการ “ค่อยเป็นค่อยไป” (gradual path) ขณะที่เซนใช้วิธีการ “ฉับพลัน” (Sudden Enlightenment) แม้ว่าทั้ง 3 นิกายต่างมีเป้าหมายเดียวกัน คือการพัฒนาปัญญาเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง แต่แตกต่างกันในเรื่องของกระบวนการและจุดเน้น

การเปรียบเทียบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกวุฒิ กาวิละ (2561) เรื่องศึกษาพุทธศาสนานิกายเซนที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของชาวญี่ปุ่น ที่อธิบายว่าพระพุทธศาสนานิกายเซนไม่ต้องอาศัยตัวหนังสือหรือปริยัติธรรมใด ๆ แต่ชี้ตรงไปยังจุดของจิตใจและสอนคนให้มองย้อนเข้าไปในธรรมชาติของเขาเองเพื่อเข้าถึงพุทธภาวะ ซึ่งแตกต่างจากแนวทางเถรวาทที่เน้นการศึกษาพระไตรปิฎกควบคู่ไปกับการปฏิบัติ อย่างไรก็ตามทั้ง 3 นิกายต่างสอดคล้องกันในเรื่องการใช้สติเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา ซึ่งขวัญใจ ทองศรี (2564) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของสติกับปัญญาในบทความเรื่องคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยาว่าเมื่อสติทำงานได้อย่างต่อเนื่องจะเปิดโอกาสให้ปัญญา (ปัญญาญาณ) เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะจิตสามารถเห็นการเกิดดับของสภาวะต่าง ๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผล ตามหลักไตรลักษณ์ นั่นคือสติไม่ได้แยกจากปัญญาแต่เป็นฐานให้ปัญญาเจริญงอกงาม

วิธีเจริญสติเป็นกระบวนการฝึกจิตอย่างเป็นระบบ เช่น การตามลมหายใจ การรู้กายเคลื่อนไหว หรือการใช้กายเคลื่อนไหวช้า ๆ แบบสติปัฏฐานเชิงธรรมชาติ พบว่าวิธีเหล่านี้ล้วนทำงานบนหลักการเดียว คือทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่เข้าไปปรุงแต่งอารมณ์ วิจารณ์ หรือลักลั่นความรู้สึก แต่เพียงรู้แล้ววาง ซึ่งนำไปสู่ความสงบและความชัดเจนในจิตใจ ดังนั้น การพิจารณาเรื่องสติในหลักพุทธปรัชญาชี้ให้เห็นว่าสติเป็นกลไกหลักในการพัฒนาจิตที่มีทั้งความลึกซึ้งเชิงอภิปรัชญาและความเป็นขั้นตอนเชิงปฏิบัติ ซึ่งวิธีเจริญสติต่าง ๆ ล้วนมีเป้าหมายร่วมในการเฝ้ารู้ ปัจจุบันขณะด้วยจุดหมายสูงสุดคือการเข้าถึงปัญญาที่เห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่มีการปรุงแต่ง ซึ่งจะนำมนุษย์ไปสู่การคลายทุกข์อย่างแท้จริง

2. แนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของ ดิษ นัท ฮันท์

แนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิษ นัท ฮันท์ ในทัศนะของท่านไม่ใช่เพียงการกำหนดรู้หรือควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน แต่คือการกลับคืนสู่ปัจจุบันขณะ ดังเช่น Laity (2001) ที่ได้วิเคราะห์เรื่องแนวคิด

และวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาในหนังสือ The Heart of Practice Thich Nhat Hanh: Essential Writing ไว้ว่า การมีสติเปรียบเสมือนการกลับบ้านของจิตใจ ดิซ นัท ฮันห์ มองว่าสติ คือภาวะที่จิตได้อยู่กับตนเองอย่างสงบ อ่อนโยน และยอมรับสภาวะแบบไม่ตัดสิน แนวคิดนี้ช่วยให้เห็นว่า การเจริญสติในแบบของท่านมุ่งฟื้นฟูความสมดุลของจิตมากกว่าจะเน้นการบังคับหรือเคร่งครัดเชิงเทคนิค เป็นการเปิดพื้นที่ให้ปัญญาจากภายในค่อย ๆ ปรากฏขึ้นเอง

หลักการเจริญสติของดิซ นัท ฮันห์ จึงเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากกว่าการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว ครอบคลุมกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การหายใจอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ การทำงานบ้าน การเคี้ยวอาหาร การฟังอย่างลึก การพูดคำที่งาม เป็นต้น การพัฒนาปัญญา จึงเกิดจากการสัมผัสความจริงของปัจจุบัน ซึ่งดิซ นัท ฮันห์ มองว่าปัญญาไม่ได้เกิดจากการคิดวิเคราะห์อย่างหนักหรือจากคำสอนเชิงปริยัติ แต่เกิดจากการเห็นความจริงของชีวิตโดยตรงผ่านสัมผัสทางกายและใจในปัจจุบันขณะ โดย พนมกร คำวัง (2562) ได้วิเคราะห์ถึงหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาในบทความเรื่องพุทธปัญญาเพื่อการพัฒนาตนในปรัชญาเซน ไว้ว่า เมื่อรู้ตัวว่าหายใจเข้าออกอย่างสงบ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นความไม่เที่ยง ความเชื่อมโยง และธรรมชาติของความทุกข์ความสุข การมีสติช่วยให้เห็นอารมณ์ก่อนจะถูกครอบงำ เช่น รู้ว่าโกรธกำลังเกิด แล้วไม่ให้ไฟแห่งความโกรธเผาผู้อื่นและตัวเอง นี่คือนิยามปัญญาแบบปัญญาญาณที่เกิดจากประสบการณ์ตรง

ดังนั้น เมื่อมนุษย์มีสติ จึงสามารถเข้าใจผู้อื่น และเมื่อเข้าใจก็เกิดรักแท้ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการเจริญสติไม่ใช่เพียงการพัฒนาความรู้ภายใน แต่ยังนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น เป็นการขัดเกลาสัมพันธภาพ ลดความขัดแย้ง และเปลี่ยนพฤติกรรมจากความกรุณาภายในใจ อาจตั้งข้อสังเกตว่าวิธีของดิซ นัท ฮันห์ จะเน้นอารมณ์อ่อนโยน ความผ่อนคลาย ความว่าง ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ซึ่งอาจไม่ตรงกับการตีความตามพระไตรปิฎกเถรวาทอย่างเคร่งครัด แต่สอดคล้องกับแนวคิดพุทธศาสนาฝ่ายมหายานและนิกายเซนที่เน้นการปล่อยวางและการเห็นความว่างของสรรพสิ่ง

3. การวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิซ นัท ฮันห์

การวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิซ นัท ฮันห์ ผู้วิจัยใช้กรอบทฤษฎีญาณวิทยา (Epistemology) ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของปรัชญาที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ แหล่งที่มาของความรู้ และกระบวนการสร้างความรู้ โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีความรู้ทางพุทธปรัชญาที่แบ่งปัญญาออกเป็น 3 ประเภท คือ สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา) เป็นกรอบในการวิเคราะห์ว่าสติในฐานะเครื่องมือสร้างความรู้มีบทบาทอย่างไรในการพัฒนาปัญญาแต่ละระดับ คำตอบที่ได้จากการวิเคราะห์คือ สติทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัสกับการเกิดปัญญา โดยผ่านกระบวนการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเฝ้าระวัง คือการตั้งสติกำหนดรู้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งทางกาย เวทนา จิต และธรรม 2) การพิจารณา คือการใช้สติในการสังเกตและวิเคราะห์ปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างละเอียดรอบคอบ 3) เป็นตัวเชื่อมประสบการณ์กับความเข้าใจ คือการนำประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติมาสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และ 4) เป็นพื้นฐานของสมาธิและปัญญา คือสติเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่ความตั้งมั่นของจิตและการเกิดปัญญา

ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการสติกับการพัฒนาปัญญามีลักษณะเป็นวัฏจักรที่สัมพันธ์กัน โดยสติทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิก็จะเกิดความสงบและตั้งมั่น จากนั้นปัญญาจึงเกิดขึ้นเพื่อเห็นสภาวะของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางกายทำให้เกิดความตระหนักรู้และสมาธิ การพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางเวทนาทำให้เข้าใจไตรลักษณ์ การพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางจิตทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และการพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติทางธรรมทำให้เข้าใจหลักปฏิจกสัมมุตตและอริยสัจ 4 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปลัดสุวัฒน

พุทธคุณ จันทาโก (ประมวน พานิช) และ จักรพรรณ วงศ์พรพวิณ (2564) เรื่องการศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4 ที่อธิบายว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเกิดญาณทัศนะ (ปัญญา) อย่างเป็นระบบ

การปฏิบัติสติของดิช นัท ฮันท์ไม่เพียงเป็นเทคนิคทางจิตวิทยา แต่มีโครงสร้างความคิดเชิงปรัชญาที่ลึกซึ้งและสอดคล้องกับแก่นแท้ของพุทธศาสนาทั้งในมุมของภาวนา จริยศาสตร์ และอภิปรัชญา โดย มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย (2556) ได้กล่าวในหนังสือจาริกธรรมกับพระอาจารย์ ดิช นัท ฮันท์ ถึงเรื่องสติในทหระณะของดิช นัท ฮันท์ไว้ว่าเป็นหลักแนวคิดของการสื่อถึงธรรมชาติของความเป็นจริง สติไม่ใช่เพียงกิจกรรมของจิต แต่เป็นการเปิดประตูให้เข้าถึงสภาพความจริงของสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของเซนและมหายาน Okamoto (2025) ได้เสนอแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาในบทความเรื่อง Zen Principles ว่าทุกสรรพสิ่งดำรงอยู่สัมพันธ์กัน ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว สติจึงทำหน้าที่เผยให้เห็นความจริงเชิงอภิปรัชญา คืออนิจจัง (ความเปลี่ยนแปลง) ปฏิจจสมุปบาท (ความสัมพันธ์อิงอาศัย) และความว่าง (ในเชิงมหายาน) การเจริญสติจึงเป็นการเปิดเผยโครงสร้างของความเป็นจริงมากกว่าการทำให้จิตนิ่งเฉย

ประโยชน์และคุณค่าต่อการเจริญสติในปัจจุบัน งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าแนวคิดและวิธีการเจริญสติของดิช นัท ฮันท์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันในยุคปัจจุบันได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ตามรายงานของสำนักข่าว Hfocus (2567) ระบุว่าคนไทย 10 ล้านคนมีปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษาประสบปัญหาเครียด ซึมเศร้า และพยายามทำร้ายตัวเอง การนำหลักการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยลดความเครียด เสริมสร้างความสงบภายใน และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ การเจริญสติยังมีประโยชน์ในการพัฒนาบุคลากรในองค์กร ดังที่ จันทมา ช่างสลัก (2567) กล่าวถึงศิลปะแห่ง Mindfulness ว่าบริษัทระดับโลกหลายแห่งได้นำการเจริญสติมาใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของพนักงาน เช่น Google ได้สร้างโปรแกรม Search Inside Yourself เพื่อฝึกสติ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเสริมความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ดังนั้น การวิจัยนี้จึงมีคุณค่าทั้งในเชิงทฤษฎีและการประยุกต์ใช้จริง เป็นการเชื่อมโยงระหว่างพุทธปรัชญาโบราณกับการดำเนินชีวิตในยุคสมัยใหม่ และเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน

ดังนั้น แนวคิดสติของดิช นัท ฮันท์ จึงมีรากฐานเชิงปรัชญาอยู่ที่การตื่นรู้อย่างอ่อนโยน ไม่ใช่ความเข้มงวด การภาวนาแบบนี้มีความหมายเชิงปรัชญาว่า จิตไม่ต้องต่อสู้กับอารมณ์ สอดคล้องกับแนวคิดสติในหนังสือเรื่อง ฝึกกายฝึกจิต ชีวิตยืนยาว ของดิช ทิน ทู (2560) ซึ่งแปลโดย สมจินตนา เปรมปราชญ์ และกลุ่มอาสาสมัครประเทศไทย ที่อธิบายว่าการเห็นความจริงเกิดขึ้นจากการปล่อยวาง ไม่ใช่จากการเกร็งหรือควบคุม เป็นปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรง ไม่ใช่จากตรรกะหรือการวิเคราะห์เป็นนามธรรม จึงกล่าวได้ว่าปัญญาในแบบของดิช นัท ฮันท์ คือความรู้ที่เกิดจากการเห็นโดยตรง ต่างจากความรู้เชิงคิดหรือเชิงตำรา

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ที่สำคัญคือ “สติ” ในทัศนะของท่านมิใช่เพียงเทคนิคการระลึกรู้หรือการควบคุมจิตอย่างเคร่งครัด แต่คือ “การกลับคืนสู่ปัจจุบันขณะอย่างสงบและอ่อนโยน” ซึ่งเป็นการเปิดประตูให้จิตเข้าถึงสภาพความเป็นจริงเชิงอภิปรัชญาของสรรพสิ่ง (อนิจจัง, ปฏิจจสมุปบาท, ความว่าง) โดยตรง องค์ความรู้ที่ได้รับนี้เน้นย้ำว่า “ปัญญา” (ปัญญาญาณ) มิได้เกิดจากการคิดวิเคราะห์หรือความรู้เชิงตำรา แต่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติจากการ “เห็นความจริงของชีวิตโดยตรง” ผ่านการมีสติในกิจกรรมประจำวันอย่างง่าย ๆ (เช่น การหายใจ, การเดิน, การทำงานบ้าน)

ดังนั้น วิธีการเจริญสติของติช นัท ฮันห์ จึงเป็นแนวทางที่รวมเอามิติเชิงปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และ มิติเชิงอภิปรัชญาของเซน มหายาน เข้าไว้ด้วยกัน โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการพัฒนาปัญญาที่นำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น (True Love/Karunā) และการคลายทุกข์อย่างแท้จริงผ่านการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น แทนที่จะเป็นการบังคับหรือต่อสู้กับอารมณ์



ภาพที่ 1 แผนภูมิอธิบายการศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์”

สรุป

การวิจัยเรื่องวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์ ได้ตอบวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ ดังนี้

1. การศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติในหลักพุทธปรัชญาทั้งฝ่ายเถรวาท มหายาน และนิกายเซน พบว่า สติ คือการตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก มี 2 ประเภทคือสัมมาสติและมิจฉาสติ และมี 3 ระดับ ได้แก่ สติระดับควบคุมความคิด สติระดับเห็นความคิด และสติระดับเหนือความคิด วิธีการเจริญสติของเถรวาทมุ่งเน้นกระบวนการเป็นระบบผ่านหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) และธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) โดยเน้นการเฝ้าระวังและรู้เท่าทันอย่างต่อเนื่องเพื่อเห็นไตรลักษณ์ ในขณะที่มหายานและนิกายเซนเน้นการเข้าถึงภาวะตื่นรู้อย่างฉับพลันผ่านวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ ชาเซน (การนั่งสมาธิหรือการฝึกฝนทางกาย) มอนโด (การถามตอบแบบฉับพลันหรือการฝึกฝนทางความรู้สึก) ชันเซน (การฝึกจิตให้รับรู้โดยไม่ยึดติดหรือการฝึกฝนทางจิต) และโกอาน (ปริศนาธรรมหรือการฝึกฝนทางธรรม) โดยมุ่งทำลายกรอบความคิดเพื่อเข้าถึงจิตดั้งเดิม ทั้ง 3 นิกายต่างมีเป้าหมายเดียวกัน คือ การพัฒนาปัญญาเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง แต่แตกต่างกันที่กระบวนการและจุดเน้น

2. การศึกษาแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของติช นัท ฮันห์ พบว่า สติในทัศนะของท่านคือการกลับคืนสู่ปัจจุบันขณะ ไม่ใช่การบังคับหรือควบคุมจิต แต่เป็นการตระหนักรู้อย่างอ่อนโยน เมตตา

และไม่ตัดสิน แนวคิดการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของท่านคือรากฐานของการมีความสุข รากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริง โดยบทบาทหน้าที่ของสติ 7 ประการ ได้แก่ 1) สติทำหน้าที่กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ 2) สติทำหน้าที่ระลึกว่าทำอะไรสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น 3) สติทำหน้าที่สัมผัสและโอบกอด 4) สติทำให้เกิดสมาธิ 5) สติทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง 6) สติทำให้เกิดความเข้าใจ และ 7) สติทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน วิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ ประกอบด้วยวิธีการเจริญสติทางกาย ได้แก่ การเดินในวิถีแห่งสติ การนั่งในวิถีแห่งสติ วิธีการเจริญสติทางความรู้สึก (เวทนา) ได้แก่ การหายใจอย่างมีสติ การดูแลความโกรธ วิธีการเจริญสติทางจิต ได้แก่ การฟังเสียงระฆัง การไม่ยึดติดกับความคิดเห็น และวิธีการเจริญสติทางธรรม ได้แก่ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ความรักที่แท้จริง การดำรงอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาปัญญา 3 ระดับ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นความจริงของกายใจ ปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงและความเชื่อมโยง และปัญญาที่นำไปสู่ความเมตตาและการเข้าใจผู้อื่น

3. การวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ โดยใช้กรอบทางญาณวิทยา (Epistemology) ซึ่งเป็นสาขาของปรัชญาที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ แหล่งที่มาของความรู้ และกระบวนการสร้างความรู้ พบว่า ความรู้และปัญญาคือแนวคิดที่เกี่ยวข้องกัน แต่มีความหมายและบทบาทที่แตกต่างกัน ความรู้คือข้อมูล ปัญญาคือความสามารถในการใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์อย่างเหมาะสม สติเป็นเครื่องมือการสร้างความรู้ โดยบทบาทของสติในฐานะเป็นเครื่องมือสร้างความรู้ มี 4 ประการ ได้แก่ 1) การเฝ้าระวัง คือการตั้งสติกำหนดรู้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นทั้งทางกาย เวทนา จิต และธรรม 2) การพิจารณา คือการใช้สติในการสังเกตและวิเคราะห์ปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างละเอียดรอบคอบ 3) เป็นตัวเชื่อมประสบการณ์กับความเข้าใจ คือการนำประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติมาสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และ 4) เป็นพื้นฐานของสมาธิและปัญญา คือสติเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่ความตั้งมั่นของจิตและการเกิดปัญญา ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับปัญญาเป็นวัฏจักรที่สัมพันธ์กัน โดยสติทำให้เกิดสมาธิ และเมื่อจิตมีสมาธิก็จะเกิดปัญญาเพื่อเห็นสภาวะของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แนวคิดสติของดิช นัท ฮันท์ สอดคล้องกับแก่นแท้ของพุทธศาสนาทั้งในมุมของภาวณา จริยศาสตร์ และอภิปรัชญา โดยเน้นที่การตื่นรู้อย่างอ่อนโยน มากกว่าความเข้มงวด และเป็น การเปิดประตูให้เข้าถึงสภาพความจริงของสรรพสิ่งเชิงอภิปรัชญา (อนิจจัง, ปฏิจจสมุปบาท, ความว่าง) ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันในปัจจุบันเพื่อช่วยลดความเครียด พัฒนาสุขภาพจิต และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิเคราะห์เชิงปรัชญาในแนวคิดและวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ พบว่าการเจริญสติมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและการสร้างสันติภาพในสังคม ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

1.1 ด้านการศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรบูรณาการแนวคิดและวิธีการเจริญสติของดิช นัท ฮันท์ เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาทุกระดับ โดยเฉพาะการฝึกสติผ่านกิจกรรมประจำวัน เช่น การหายใจอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ การรับประทานอาหารอย่างมีสติ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและสติปัญญาของผู้เรียนอย่างสมดุล

1.2 ด้านสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขควรพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ เป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพจิต โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่มีความเครียด ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เนื่องจากวิธีการเจริญสติของท่านเน้นความอ่อนโยน ไม่บังคับ และสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

1.3 ด้านการพัฒนาบุคลากรในองค์กร หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรนำแนวคิดการเจริญสติ เพื่อพัฒนาปัญญาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคลากร โดยจัดอบรมการฝึกสติในการทำงาน การสื่อสารอย่างมีสติ (การฟังอย่างลึกและการพูดอย่างรัก) เพื่อลดความขัดแย้ง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เป็นสุข

1.4 ด้านการส่งเสริมสันติภาพในสังคม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ ในระดับชุมชน โดยเน้นการสร้าง ความเข้าใจ ความเมตตา และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติผ่านการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะนำไปสู่การลดความรุนแรงและสร้างสังคมสันติสุข

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาวิเคราะห์เชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับสติในฐานะเป็นเครื่องมือการสร้าง ความมั่นคงทางอารมณ์เพื่อความเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ตามแนวคิดของดิช นัท ฮันท์

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติเพื่อพัฒนาปัญญาของดิช นัท ฮันท์ กับครูสอนวิปัสสนากรรมฐานท่านอื่น ๆ ในประเทศไทย เพื่อหาจุดร่วมและจุดต่างที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการปฏิบัติธรรม

2.3 ควรศึกษาผลของการปฏิบัติสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ ต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของประชากรกลุ่มต่าง ๆ ในบริบทสังคมไทย โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณหรือแบบผสมผสาน

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญใจ ทองศรี. (2564). คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 325-337. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/view/254326>
- จันทมา ช่างสลัก. (2567, 22 กุมภาพันธ์). ศิลปะแห่ง Mindfulness: 4 วิธีการฝึกสติเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง. *ISTRONG*. สืบค้น 7 ธันวาคม 2567, จาก <https://www.istrong.co/single-post/mindfulness-to-develop-strong-mental-health>
- ดิช ทิน ทู. (2560). *ฝึกกายฝึกจิตชีวิตยืนยาว: คู่มือการฝึกภาวาระบองตามแนวทางหมู่บ้านพลัม*. มูลนิธิหมู่บ้านพลัม.
- ดิช นัท ฮันท์. (2566). *กลับบ้านที่แท้จริง* (ภิกษุณีนิรามิสา, ผู้แปล). พรีเมียมดี พลัสลิซซิง.
- ปิปปิ นิส ไทย. (2567, 22 มกราคม). ดิช นัท ฮันท์ "บิดาแห่งการมีสติตื่นรู้" มรณภาพด้วยวัย 95 ปี. สืบค้น 7 ธันวาคม 2567, จาก <https://www.bbc.com/thai/international-60093993>
- พนมกร คำวัง. (2562). พุทธปัญญาเพื่อการพัฒนาตนในปรัชญาเซน. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 3(3), 189-196. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jeir/article/view/247309>
- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ จันทาโก (ประมวน พานิช) และจักรพรรณ วงศ์พรพวัน. (2564). การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ*, 8(2), 249-260. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jg-mcukk/article/view/247653>
- พระสุทัตน์ จารุณโม (เย็นใจ). (2560). *วิเคราะห์การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท* [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย. (2556). *จาริกธรรมกับพระอาจารย์ ดิช นัท ฮันท์*. มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย.
- สำนักข่าว Hfocus. (2567, 27 มีนาคม). เปิดตัวเลขคนไทย 10 ล้านคน มีปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษา "เครียด ซึมเศร้า" พยายามทำร้ายตัวเอง. *Hfocus.org* เจาะลึกระบบสุขภาพ. สืบค้น 6 ธันวาคม 2567, จาก <https://www.hfocus.org/content/2024/03/30088>

สุรวุฒน์ เสรีวัฒนา. (2555). *ฝึกสติให้จิตตั้งมั่น ฝึกสติให้เกิดปัญญา*. สำนักพิมพ์สุภา.

เอกวุฒิ กาวิละ. (2561). ศึกษาพุทธศาสนิกายเซนที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของชาวญี่ปุ่นที่พำนักอาศัย
ในจังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.

Laity, A. (2001). *The heart of practice Thich Nhat Hanh: Essential writing*. Orbis Books.

Okamoto, M. (2025). *Zen principles. Tea Ceremony Japan Experiences MAIKOYA*. Retrieved
June 13, 2025, from <https://mai-ko.com/travel/culture-research/zen-principles>

Suzuki, D. T. (1972). *An introduction to Zen Buddhism*. Anchor Press.

