

เชอว

เปลี่ยน ชีวิต

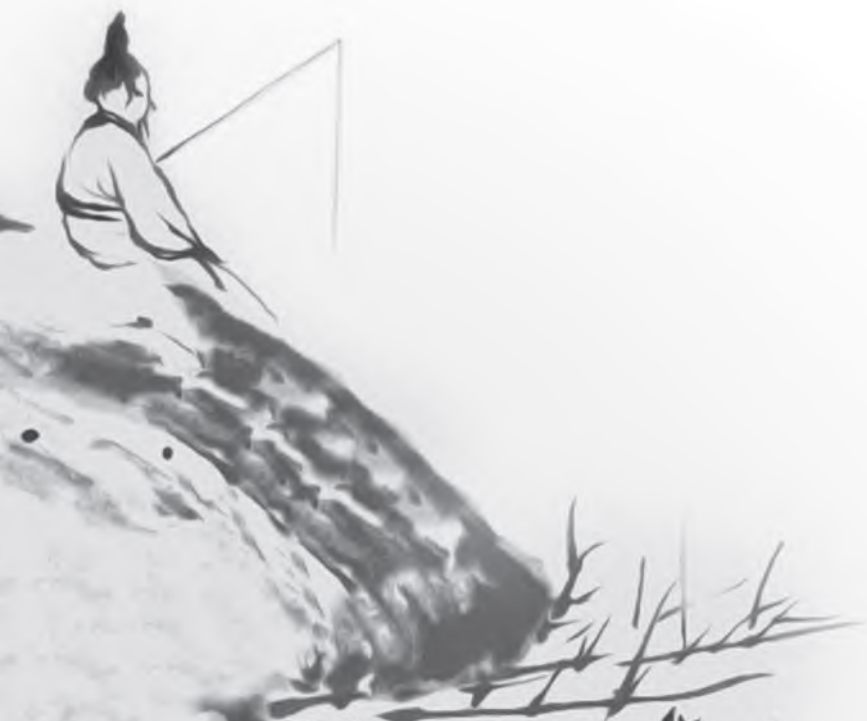
วิถีและวิธีแห่งธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่แห่ง...เช่น
ถ่ายทอดผ่านนิทานและเรื่องเล่า
สร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้ชีวิต
ที่เรียบง่าย แต่ทรงพลัง สูงสุดคืนสู่สามัญ

โดย ธีระวุฒิ ปัทมยา

๑๕๖

เปลี่ยน

ชีวิต



เซน เปลี่ยนชีวิต

โดย ชีระวุฒิ ปัญญา

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ชีระวุฒิ ปัญญา

เซน เปลี่ยนชีวิต.-กรุงเทพฯ : กู๊ดไลฟ์, 2562.

160 หน้า

1. นิทานคติธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.3927

ISBN : 978-616-292-516-0

จัดพิมพ์โดย



บริษัท แฮปปี้บุ๊ก พับลิชชิง จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 5344 8548 โทรสาร 0 5344 8549

Homepage : <http://www.happybookpublishing.com>

พิมพ์ที่

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

520-530 ซอยเพชรเกษม 4 ถนนเพชรเกษม

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท นมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9222, 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.nalin.com>

ราคา 99 บาท

•ที่ปรึกษาจิตตัมศักดิ์• พลเอกกิตติ รัตนฉายา ภาณุพงศ์ ศักดาทร อ.ดร.พิสิฐรุฑ์ โคตรสุโพธิ์
•บรรณาธิการบริหาร• ภัทระ ฉลาดแพทย์ •รองบรรณาธิการบริหาร• ไอรดา ฉลาดแพทย์
•ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร• ภาณุศร เครือปัญญาดี •บรรณาธิการ• ชีระ ฉลาดแพทย์ •ผู้จัดการ
ฝ่ายผลิตและบรรณาธิการ• สุกฤดา พลอยเหลี่ยม •ผู้ช่วยบรรณาธิการ• ภัทรธิดา ชัยเพชร
•กองบรรณาธิการ• นพมาศ วรรณวงศ์ •ฝ่ายกราฟิกและรูปเล่ม• กราฟิก แฮัส บัณฑิตเวิร์ม พับลิชชิง
นพดล ปัญญาคำ •การตลาด กิจกรรรมพิเศษ• วาสนา ชัดศรี วรพล ฝัแดง

คำนำนักเรียน

ในยุคนี้ชื่อของ “เซน” เป็นที่รู้จักของคนทั่วโลกมากขึ้น โดยเซนเป็นชื่อของนิกายหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นในเรื่องของการรู้แจ้ง บรรลุธรรมโดยการฝึกฝนตนเองให้เป็นปกติตามธรรมชาติ ถือว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรมีและควรทำให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

**เชื่อว่าทุกคนล้วนมีธรรมชาติแห่งพุทธอยู่ในตนเองอยู่แล้ว
แล้วขึ้นอยู่กับใครจะพัฒนาได้มากกว่ากัน**

เซนนั้นเชื่อว่าผู้บรรลุธรรมไม่ได้ขึ้นอยู่กับข้อจำกัดเรื่องเพศ อายุ ความรู้ และอื่นๆ นั้นเพราะว่าทุกคนล้วนมีจิตดั้งเดิมที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติอยู่แล้ว หากหมั่นอบรมให้ส่องสว่างยิ่งขึ้น หรือนำสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ภายในใจออก ย่อมทำให้จิตผู้นั้นกลับมาบริสุทธิ์อีกครั้งหนึ่ง

เซนจะเน้นในเรื่องของการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธองค์ นรกสวรรค์ บาปบุญคุณโทษ มุ่งมั่นให้ตนเองรู้แจ้งในปัจจุบันให้มากที่สุดเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องถกเถียง เล่าเรียนในเชิงปรัชญาให้ยุ่งยาก

เซนนั้นเป็นสิ่งที่อยู่เหนือกว่าสติปัญญาระดับเหตุผล ไม่มีตรรกะใดๆ มาอธิบายความเป็นเซนได้ ดังนั้นจึงไม่ควรอาศัยตรรกะในการเรียนรู้เซน เพราะเซนเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นพันธุนาการที่ผูกมัดจิตใจไม่ให้หลุดพ้นไปเสียที รับไว้มากก็เป็นภาระของจิตเปล่าๆ

การศึกษาแนวทางเซนบางคนก็ทำได้เร็ว บางคนก็ทำได้ช้า บางคนก็ทำไม่ได้เลย หลักสำคัญที่สุดก็คงต้องถามตนเองว่า “ปล่อยวาง” มากแค่ไหน หากยังมีทิฐิมีได้ปล่อยวางทุกอย่างย่อมไม่อาจจะพาจิตเข้าใกล้เซนได้ ผู้ที่รู้ถึงจุดนี้จึงพยายามปล่อยวางเสียก่อน หากไม่แล้วต่อให้เก่ง ฉลาด หรือมีสติปัญญาดีเพียงใด ก็ย่อมไม่รู้แจ้งเสียที

ส่วนในหนังสือเล่มนี้จะเป็นการบอกเล่าแนวทางเซนผ่านนิทานและเรื่องเล่า ซึ่งจะสามารถทำให้มุมมองในการมองชีวิตของเรานั้นเปลี่ยนไปจากเดิมได้ มากเพียงไหน เราก็ต้องลองเข้าไปศึกษาดูกัน...

ธีระวุฒิ ปัญญา

คำ นำ สำนั ก พิ ม พ์

หากโลกใบนี้ปราศจากความเป็นธรรมชาติเสียแล้ว สรรพสิ่ง
ที่ดำรงอยู่ในโลกย่อมไม่อาจจะดำรงอยู่ต่อไปได้ หลักการอยู่อย่าง
ธรรมชาติจึงเป็นสิ่งที่พยุ่งให้สรรพสิ่งนั้นหมุนเวียนไปตามความ
เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

“เซน” นับเป็นปรัชญาความรู้ที่อ้างอิงในเรื่องของธรรมชาติเป็น
สำคัญ ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางของเซนก็ต้องปฏิบัติให้เข้ากับธรรมชาติ
ให้ดีด้วยนั้นจึงจะรู้แจ้งในเซน หากไม่เช่นนั้นแล้ว ต่อให้ยาวนานเป็น
หลายร้อยปีก็ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดแม้แต่หยด

นิทานเซนนับเป็นหลักธรรมคำสอนของนิิกายเซนที่ถูกถ่ายทอด
ผ่านเรื่องเล่าต่างๆ ทำให้เห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิต ทำให้
มองเห็นภาพได้ง่ายยิ่งขึ้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้คนจะหันมารับฟัง
หลักธรรมของเซนกันมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้รวบรวมนิทานเซนมาเล่าสู่กันฟังเพื่อหวัง
สร้างแง่คิดมุมมองใหม่ๆ ให้แก่ชีวิต ทำให้เห็นว่าแท้ที่จริงแล้วสิ่งที่เรากล่าว
ว่า “ชีวิต” นั้นไม่ได้ต้องการอะไรมากมายอย่างที่หลายๆ คนคิดกัน

**หากรู้จักปรับความคิด ปฏิบัติตนให้เข้ากับสิ่งที่เรามีอยู่
อย่างมีความสุขก็ถือว่าเริ่มเข้าใจแล้ว**

สารบัญ

เซน (Zen) คืออะไร?	9
นิทานเซน	14
เมื่อท่านแม่ทัพต้องการออกบวช	15
นกอินทรีหรือนกกระจอก ก็มีอาจพ้นความตาย	17
วิธีสร้างเส้นหน้ตามแบบเซน	20
บรรลุนิธรรมด้วยการล้างจานชาม	23
บาปนั้นตกที่ใคร	25
ผู้ไร้ละท้านต่อลมแปดทิศ	27
คนเรามีชีวิตสั้นยาวเพียงใด?	29
เก็บใบไม้ชำระจิต	31
แล้วแต่จะเป็นไป	33
กว้างหรือแคบล้วนอยู่ที่ใจ	36
รู้จักวางลง จึงรู้จักปล่อยวาง	38
อารมณ์ร้ายมิใช่สันดาน	40
ธงหรือลมที่ปลิวไสว	42
ความหมายของอักษรกลับด้าน	43
สิ่งที่เต็มกุฏิ	45
กอไผ่ที่บมีอาจกั้นสายน้ำไหล ภูเขาสูงมีอาจขวางเมฆลอย	47
ละลายเกลือในน้ำเต้า	49
การทำบุญที่ถูกต้อง	51
ภาพเขียนมังกรสู่พยัคฆ์	53

ทำบุญเพื่อใคร	55
ความสุขที่แท้จริง จากการรอคอย	57
ร่วมกันฝันของตนเอง	60
พ่อค้าเจ้าเล่ห์กับขาโต๊ะที่ถูกแยก	62
มูลวัวหรือพุทธะ ขึ้นอยู่กับจิตมอง	65
ตรรกะแห่งความเปล่าประโยชน์	67
ใช้เซนสยบใจ	70
“ความตาย” ยอดคำอวยพร	72
ทุกสรรพสิ่งล้วนอยู่ภายใต้การเกิดดับ	74
ชีวิตที่แสวงหาความสุข	76
ถวายเป็นดอกไม้กับการชำระจิต	79
โคมไฟกับชายตาบอด	82
เช่นนี้เรียกสวรรค์หรือนรก	85
ปริศนาการเดินของตะขาบ	88
สูตรแห่งความสำเร็จ	90
ความน่ากลัวของทองคำ	93
คุณค่าในตัวขอทาน	97
หญิงชราผู้มีแต่ความกังวล	100
มากมายรยาทก็มากความ	103
ความอย่าน่ากลัวเพียงนี้หรือ?	106
คุณค่าความเป็นคน	109

ปาฏิหาริย์เจ้าแม่กวนอิม	112
โชคดีที่ซื้อปัญญามา	115
ทุกคนล้วนถูกต้อง	118
หลักธรรมที่ไร้ตัวอักษร	122
17 อรหันต์ทองคำที่เหลือ	124
ไม่มีสิ่งใดที่ถูกยกเว้น	127
หลีกเลียงความชั่ว มุ่งทำความดี	130
ประโยชน์แท้จริงของการปลูกกล้วยไม้	132
ยากตกปลา กับ เศรษฐีหัวใส	134
รู้จุดหมาย จึงจะไปถูก	136
เรื่องของจิตคิดไปเอง	139
อุบาสกขี้สงสัย	142
ท่านนั้นดั่งน้ำชาที่ล้นถ้วย	145
เราวางแล้ว ท่านวางหรือยัง?	147
เช่นนั้นเองหรือ?	149
กว่าจะรู้ถูก รู้ผิด	151
ดูปัจจุบันให้ดีที่สุด	153
ตัวรู้ มิใช่ตัวหนังสือ	155
ดั่งซากไม้อิงหน้าผา	157

เชน (Zen) คืออะไร ?

“เซน” (ZEN) นั้นหมายถึงนิกายหนึ่งในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน เป็นที่รู้จักและนับถือกันมากในแถบเอเชียตะวันออก อย่างเกาหลี จีน ญี่ปุ่น ซึ่งคำว่า “เซน” นี้มีที่มาจากซึ่งพอประมาณ โดยเป็นคำที่ออกเสียงตามภาษาญี่ปุ่น ที่ได้มาจากภาษาจีนที่ออกเสียงว่า “ฉาน” ซึ่งเป็นคำที่ได้มาจากภาษาบาลีที่ออกเสียงว่า “ฉาน” ที่เรารู้จักกันดี

หากถามถึงต้นกำเนิดของเซนว่าอยู่ไหนใด แน่นอนว่าต้นกำเนิดต้องอยู่ที่ดินแดนต้นกำเนิดแห่งพระพุทธศาสนาอย่าง “อินเดีย” จากนั้นก็ได้สืบทอดกันมาจนแพร่หลายและนับถือกันมากในเกาหลี ญี่ปุ่น และจีน โดยได้รับการผสมผสานจากลัทธิเต๋าและขงจื้อเข้ามาร่วมด้วย

ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเซน จาน หรือฉานก็แล้วแต่ ล้วนมีความหมายตรงกันว่า “เป็นการเพ่งจิตให้ก่อเกิดสมาธิ” ส่งผลให้อารมณ์และจิตใจอยู่ในความแน่วแน้อย่างสงบ

เซนนั้นจะเน้นให้ฝึกจิตใจอย่างมุ่งมั่นจนเข้าถึงวิถีแห่งธรรมชาติ ฝึกให้ใช้ปัญญาและสมาธิจนเกิดภาวะ **“พุทธปัญญา”** ทำให้เข้าใจหลักธรรมด้วยตนเองโดยปราศจากการยึดติดตัวหนังสือ เป็นแนวทางบริสุทธิ์ที่ไร้การปรุงแต่งใดๆ ไม่นิยมในเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หากจะว่าไปแล้วก็เหมือนกับแนวทางการฝึกตนของพระสงฆ์สายเถรวาทหรือพระป่าในประเทศไทย

เซนนั้นถือว่าสิ่งต่างๆ ล้วนเป็นสิ่งสมมติ เป็นสิ่งที่คอยหลอกล่อจิตใจให้ออกนอกกลุ่มนอกทาง เป็นภาพมายาที่ทำให้จิตใจเกิดไขว่ไขวไม่สามารถตอบโจทย์ของชีวิตทั้งหมดได้ ต่างจากเซนที่ทำให้หลุดพ้นได้อย่างแท้จริง อีกทั้งก็ไม่ได้ซับซ้อนวุ่นวาย เพียงแค่ตระหนักถึงแก่นแท้ภายในจิตใจของตนเองกับบรรลุหลักของเซนได้

การบรรลุธรรมของเซนนั้นเรียกว่า “ซาโดริ” (悟り) เป็นการรู้จริงในความจริงอันสูงสุด สำหรับผู้ที่จะบรรลุถึงขั้นนั้นได้จำเป็นต้องมีหลักปฏิบัติที่สำคัญด้วยกัน 3 ประการ ดังนี้

ประการแรก “ซาเซน” (Zazen)

แนวทางปฏิบัติของซาเซนนั้นเป็นการนั่งสมาธิที่แน่วแน่มั่นคง ถือว่าเป็นพื้นฐานในการสร้างจิตให้สามารถขบคิดปริศนาธรรมและสภาวะธรรม ซึ่งเป็นหนทางที่ทำให้สำเร็จซาโดริ จิตที่อ่อนแอต่อสิ่งรอบข้างย่อมเป็นจิตใจที่ไม่สามารถบรรลุซาโดริได้อย่างแน่นอน

โดยเริ่มต้นที่ต้องมีท่อนิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งสุดหายใจ
เข้าออกอย่างลึกๆ ปล่อยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมดุล จิตคิดถึงการ
ไม่คิดถึง สิ่งเหล่านั้นนับว่าเป็นหัวใจของชาเซน เป็นการทำให้จิตเข้าสู่
ความหลุดพ้น สิ่งที่เคยคิด เคยเชื่อ เคยยึดมั่นทั้งหลายหากปราศจาก
สิ่งเหล่านี้ได้ก็จะทำให้จิตเป็นจิตดั้งเดิมแท้และเป็นหนึ่งเดียว

ท่านอาจารย์คาสุสึสได้เคยอธิบายเรื่องของ **“การคิด”** เอาไว้ว่า
เป็นกิจกรรมทางจิตอย่างหนึ่งที่สร้างมโนภาพขึ้นมา รวมไปถึงอารมณ์
ความรู้สึกต่างๆ อย่างเช่น เมื่อเห็นโต๊ะ เราจะรู้ว่าเป็นโต๊ะ มีลักษณะ
อย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ

แต่ **“การไม่คิด”** เป็นการปฏิเสธที่จะยอมรับทุกสิ่งทั้งที่จิตใจเชื่อถือ
และยึดมั่น เป็นการปฏิเสธการรับรู้ต่างๆ ทั้งหมด แต่หากว่ามองให้ดี
การปฏิเสธความคิดนั้นก็ถือว่าเป็นความคิดอย่างหนึ่งอยู่ดี

สำหรับ **“การปราศจากความคิด”** นั้นแตกต่างออกไปจาก
การคิดและการไม่คิด โดยจิตจะไม่มุ่งหมายในสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นการ
ยอมรับหรือว่าปฏิเสธ เชื่อหรือไม่เชื่อ จะปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปอย่าง
ที่มันเป็น เป็นสภาวะจิตที่เกิดขึ้นก่อนการแยกแยะมโนภาพ

หลายคนมักมองว่าการปฏิบัติตามแนวทางชาเซนนั้นเป็นเพียง
การนั่งสมาธิเท่านั้น แต่ความจริงยังมีความลึกซึ้งเข้าไปในจิตอีก
ต่างหาก เป็นการปรับจิตให้เกิดการรับรู้สรรพสิ่งอย่างปราศจากการ
เจาะจงใดๆ เป็นการหลอมรวมกันระหว่างผู้รับรู้และสิ่งที่รับรู้ให้เป็น
หนึ่งเดียวกัน

การฝึกซาเซนนั้นพูดกันว่าเป็นการเตรียมพร้อมจิตใจให้เข้าถึงสภาวะธรรมและปริศนาธรรม แต่สำหรับบางคนแล้วคิดว่าเป็นปริศนาธรรมอย่างหนึ่งต่างหาก

ประการที่สอง “ซันเซน” (Sanzen)

ซันเซนหรือที่หลายคนเรียกว่า “วิธีการแห่งปริศนาธรรม” วิธีการนี้จะให้ศิษย์เข้าไปพบอาจารย์เพื่อรับปริศนาธรรมให้ขบคิด ปริศนาธรรมที่ศิษย์ได้ไปนั้นจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ชีวิตทัศน์ของตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นเพียงการฝึกฝนหาไขความจริงแต่อย่างใด

ปริศนาธรรมที่ได้นั้นมีรูปแบบและคำตอบที่แตกต่างกันไป แม้ว่าจะเป็นปริศนาธรรมที่ลักษณะคล้ายกันแต่คำตอบอาจแตกต่างกันไปคนละอย่างก็เป็นได้ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับการฝึกฝนและอุปนิสัยส่วนตัวของแต่ละคน สำหรับความถูกต้องของคำตอบที่ออกมา นั้นผู้เป็นอาจารย์จะเป็นผู้ตัดสินว่า คำตอบที่ได้รับมานั้นผ่านการฝึกฝนกลั่นกรองหรือเป็นเพียงการคัดลอกมาจากที่ใดที่หนึ่งเท่านั้น

โดยคำตอบที่ได้จากปริศนาธรรมนั้นก็จะเป็นเครื่องชี้วัดสติปัญญาของผู้ตอบ ซึ่งนั่นก็ต้องเกิดจากการประเมินของผู้บรรลุมรรคนอื่นๆ โดยพิจารณาจากการใช้ชีวิต ความเข้าใจในแก่นแท้ของเซน และพิจารณาจากตัวคำตอบนั่นเอง

การใช้ปริศนาธรรมของอาจารย์เซนเพื่อฝึกฝนลูกศิษย์นั้น เป็นการใช้ภาษาแห่งความรู้ปลุกให้ศิษย์ตื่นขึ้นมาสู่โลกแห่งความจริง ทำให้ศิษย์เข้าถึงแก่นแท้ของเซนมากยิ่งขึ้น ซึ่งศิษย์แต่ละคนนั้นจะมีความสามารถในด้านนี้แตกต่างกันไป

ประการที่สาม “มอนโด” (Mondo)

มอนโดเป็นการตอบคำถามอย่างฉับพลันทันทีทันใด โดยคำถามที่ออกมานั้นไม่ต้องผ่านความคิดหรือการใคร่ครวญใดๆ การใช้แนวทางแบบมอนโดนั้นจะทำให้หลุดพ้นจากความคิดเดิมๆ ที่มีอยู่ทำให้จิตมุ่งไปสู่ความจริงที่ปราศจากการปรุงแต่งและครอบงำจากสรรพสิ่ง

ในทางเซนแล้วถือว่าทั้งปรีชาธรรมและมอนโดล้วนมีส่วนสำคัญในการช่วยให้บรรลุธรรม โดยปรีชาธรรมนั้นเป็นการฝึกให้ขบคิดไตร่ตรองให้มากและลึกซึ้ง ไข่เป็นเครื่องมือวัดความก้าวหน้าทางจิตว่าไปไกลมากเท่าไร

ส่วนมอนโดนั้นเป็นการตอบแบบปัจจุบันทันด่วนที่ไม่ผ่านการไตร่ตรองขบคิดอย่างปรีชาธรรม เป็นคำตอบที่ได้มาจากจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากการอบและอิทธิพลจากสิ่งใดๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวและในตัวเอง เพราะสิ่งเหล่านี้มักจะทำให้คำตอบนั้นบิดเบือนไปจากความจริงที่เป็นอยู่

เราคงจะเห็นแล้วว่าการปฏิบัติตามแนวทางเซนนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายสติปัญญาของผู้ปฏิบัติมากเพียงใด เป็นการมุ่งเน้นให้ความคิดพ้นกรอบของความเชื่อ ความศรัทธา ทำลายตรรกะที่เชื่อมาตลอดเพื่อทำให้พบสัจธรรมจริงๆ ของชีวิต

การฝึกเซนนั้นมุ่งตรงไปสู่การบรรลุธรรม ผู้ปฏิบัติจะมีโอกาสเข้าถึงประสบการณ์สภาวะธรรมและสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้อย่างเป็นธรรมชาติ สิ่งสำคัญในการปฏิบัติตามแนวทางเซนก็คือ “การรู้จักละทิ้งความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงที่มีในตัวตนให้ได้เสียก่อน”

นิทานเซน

นิทานเซนเป็นอีกหนึ่งแนวคำสอนของเซน โดยผ่าน
ทางเรื่องเล่าเพื่อให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น เป็นการ
เปรียบเทียบเพื่อให้ผู้ฟังได้ขบคิดหาความจริงที่ซ่อนอยู่ในเรื่องนั้นๆ
เป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดจากสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา

แต่เดิมนั้นนิทานเซนจะสืบทอดกันแบบปากต่อปาก เล่าสืบทัน
มาเป็นรุ่นๆ แต่ภายหลังได้มีการบันทึกเอาไว้เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา
และป้องกันการสูญหายไปตามกาลเวลาอีกด้วย โดยนิทานเซนที่จะ
กล่าวถึงมีดังนี้



เมื่อท่านแม่ทัพ ต้องการออกบวช

ในครั้งอดีตยังมีแม่ทัพผู้หนึ่ง ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นแม่ทัพใหญ่ไร้พ่ายกรำศึกมาทั่วสารทิศ พอชีวิตมาถึงช่วงสุดท้ายก็คิดถึงการออกบวชขึ้นมา เพราะไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ในสนามรบและสงครามอีกต่อไป ดังนั้นวันหนึ่งจึงตัดสินใจเดินทางไปพบอาจารย์เซนเพื่อขอบวช

แต่ท่านอาจารย์ผู้นั้นกลับปฏิเสธออกมาว่า “อันตัวท่านยังไม่สามารถออกบวช เพราะยังมีอาชดัดกิเลสทางโลกได้”

แม่ทัพใหญ่ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อผู้ใดก็ได้เอ่ยกลับไปว่า “แต่ผมมั่นใจว่าจิตใจของตนเองสงบนิ่งยิ่งกว่าสิ่งใด ทุกข์ร้อนในโลกนี้สามารถปล่อยวางแล้วสิ้น”