

มรรควิธี: พระพุทธศาสนานิกายเซน

METHOD: ZEN BUDDHISM

พระมหาพุฒิแพน ปญญาวุโธ, แม่ชีจิราภรณ์ ขนานนิต

และพระพัฒนวัชร ญาณสิริ

วัดไร่ขิง พระอารามหลวง จังหวัดนครปฐม

Phra Maha Phutthiphan Panyavudho, Mae Chee Jiraporn Khananit,
and Phra Patthanawat Jannasiri
Wat Rai Khing Royal Monastery, Nakhon Pathom Province, Thailand
Email: pphaen@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเรื่องราวของนิกายเซน พัฒนามาจากนิกายมหายาน มีต้นกำเนิดในอินเดียและขยายตัวในจีน โดยพระโพธิธรรมเป็นผู้เผยแพร่ในจีน เมื่อเซนเข้าสู่ญี่ปุ่นก็แยกออกเป็นสองนิกายหลัก คือ รินไซเซนและโซโตเซน ในด้านมรรควิธีของรินไซเซนมี 4 ประการ ได้แก่ 1) ซาเซน การนั่งสมาธิ 2) ซันเซน การสนทนาแบบเซน 3) มอนโด การถามตอบทางปรัชญา และ 4) วิธีการอื่นๆ เช่น การถามกลับ การให้ศิษย์ตระหนักรู้ด้วยตนเอง หรือการดูดำเียนตี ส่วนโซโตเซนเน้นที่หลัก 2 ประการ คือ ซาเซน และซันเซน โดยการใช้การฝึกฝนที่เรียบง่าย สบาย หลีกศรัทธาของรินไซเซนมีลักษณะก้าวหน้ามากขึ้น ส่วนโซโตเซนมีลักษณะอนุรักษนิยมและมุ่งการฝึกที่ละเอียดอ่อนและต่อเนื่อง ทั้งสองนิกายมีคุณสมบัติพื้นฐานที่เหมือนกัน คือ ความอดทน อุทิศตน และเจตจำนงที่แน่วแน่ในการปฏิบัติ สำหรับการบรรลุธรรมในเซนเรียกว่า การบรรลุซาโตริ มี 5 ขั้นตอนในการพัฒนา คุณลักษณะของจิตผู้บรรลุซาโตริจะมีลักษณะเฉพาะตัวและไม่สามารถที่คนอื่นจะล่วงรู้ได้ มีการบรรลุธรรมในลักษณะฉับพลันและตรงไปตรงมา

คำสำคัญ: เส้นทาง, มรรควิธี, พระพุทธศาสนานิกายเซนนิกายเซน

Abstract

This article explores the story of the Zen school, which evolved from the Mahayana tradition. Originating in India, Zen spread to China through the teachings of Bodhidharma, who introduced it there. When Zen reached Japan, it branched into two major sects: Rinzai Zen and Soto Zen. Rinzai Zen Methods: Rinzai Zen emphasizes four key practices: Zazen – Seated meditation. Sanzen – Zen dialogues or private interviews between

teacher and student. Mondo – Philosophical question-and-answer sessions. Other methods – These include techniques like counter-questions, encouraging self-awareness in disciples, or even scolding and striking as forms of guidance. Soto Zen Methods: Soto Zen primarily focuses on two principles: Zazen – Seated meditation. Sanzen – Teacher-student dialogue, conducted in a tranquil and reflective manner. Soto Zen emphasizes calm and consistent training, reflecting a more conservative and meticulous approach compared to Rinzai Zen's progressive and dynamic methods. Common Ground: Despite their differences, both sects share foundational qualities such as patience, perseverance, and an unyielding will in their practice. Enlightenment in Zen – Satori: Zen enlightenment, known as Satori, represents a sudden and direct realization of truth. The path to Satori involves five stages of development. The mind of someone who attains Satori is unique and beyond the comprehension of others. Enlightenment in Zen often manifests in immediate and straightforward experiences.

Keyword: Path, Methodology, Zen Buddhism

บทนำ

พุทธศาสนาคู่กับชนชาติไทยมาช้านาน การนับถือพุทธศาสนาก็มีระดับการนับถือที่แตกต่างกันไป แต่สำหรับคนที่สนใจพุทธศาสนาอย่างจริงจังแล้วจะมีจุดร่วมที่เหมือนกันคือ ต้องการทราบว่า เป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาคืออะไร และหนทางที่จะไปถึงจุดหมายนั้น (มรรค) มีวิธีการอย่างไร พุทธศาสนิกชนเหล่านั้นสำหรับบุคคลทั่วไปจะมองว่าเป็นนิกายที่แปลก การสอนก็มีลักษณะหลายอย่างที่คนภายนอกไม่อาจเข้าใจได้ สำหรับผู้ที่มีจิตวิมานะมากอาจจะมองว่า เป็นลัทธิที่เป็นมิจฉาทิฐิ เป็นอันตราย เพราะมีหลักคิดและแนวปฏิบัติที่คนละแนวกับพุทธศาสนาที่เราเคยศึกษามา พุทธศาสนาที่เราเคยศึกษาหรือแบบเถรวาทเป็นการเดินทางอ้อม แต่เช่นเดียวกับคนเดินทางลัด หรืออาจกล่าวได้ว่าเหมือนคนดำดิ่งไปโผล่ที่จุดหมายปลายทางเลย เช่นเป็นหลักปฏิบัติที่ลัดสั้นและอิงหลักธรรมชาติทางจิตใจของคนทั่วไป ไม่อาจคอยพิธีรีตอง บางทีก็ถูกขนานนามว่า ลัทธิพุทธศาสนาที่อยู่นอกพระไตรปิฎก ถ้าทำให้เป็นกลางในลักษณะที่เป็นสากลว่าอย่างไรพวกเราจึงจักหลุดพ้นจากความบีบคั้นหุ้มห่อพัวพันได้โดยสิ้นเชิงก็จักได้ประโยชน์ อาจจะมีกล่าวได้ว่าพุทธศาสนาที่เป็นเถรวาทนั้นเป็นแบบให้เชื่อก่อนทำในฐานะที่เป็นบรรณคดี แต่พุทธศาสนาแบบเซนเป็นแบบทำก่อนเชื่อ มีลักษณะประยุกต์พุทธศาสนาแบบเซนใช้กับคนทั่วไปแม้ที่ไม่รู้หนังสือ แล้วตรงดิ่งเข้าสู่การดับทุกข์ได้โดยเร็ว ซึ่งไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่อง พุทธศาสนิกชนเหล่านั้นมีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือการแสวงหาโพธิญาณเพื่อตัวเองและการช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ให้บรรลุถึงการตรัสรู้ด้วย (Phra Thammakosachan (Buddhadasa Bhikkhu), 2562) ดร.ชูชุกิจกล่าวว่า สารัตถะของเซนก็คือศิลปะแห่งการมองเห็นธรรมชาติแห่งตน และชี้ช่องทางให้เราหลุดพ้นจากความ เป็นทาสไปสู่ความเป็นอิสระเสรี สภาวะสูงสุดแห่งความหลุดพ้นเรียกว่า ซาโตริ (Satori) หรืออาจเรียกว่า จิตหนึ่ง (One Mind) จิตสากล (Universal Mind) โพธิ (Bodhi) พุทธภาวะ (Buddha nature)

ธรรมชาติแห่งตน (Self nature) เหตุที่ทำให้ต้องแสวงหาความหลุดพ้นก็เพราะมนุษย์มีความทุกข์ เหตุที่เป็นทุกข์เกิดขึ้นเพราะมนุษย์ไม่รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะ ดังที่ท่านเว่ยหล่าง กล่าวไว้ว่า “แต่เป็นเพราะมีอวิชชาความมืดบอดที่ครอบงำใจของเราไว้ เราจึงมองไม่เห็นมันด้วยตัวเอง จนเราต้องเที่ยวเสาะแสวงหาคำแนะนำตักเตือนจากผู้อื่น” และดังที่ ดร.ซูซูกิ กล่าวไว้ว่า “ความทุกข์เป็นผลจากความหลง งามาย ความหลงงามายก็มีใช่อะไรอื่น นอกจากความปราดเปรื่อง และความยินดีพอใจในอารมณ์ที่น่าใคร่” (Daisetz Teitaro Suzuki: 1961)

หลักการเข้าถึงธรรมของเซนนั้นได้ยึดตามแบบท่านโพธิธรรม 4 ประการ คือ 1) เรียนรู้ นอกพระปริยัติ 2) ไม่อาศัยถ้อยคำและพยัญชนะ 3) ซื่อตรงไปที่ตัวจิตของมนุษย์ 4) เห็นธรรมชาติแห่งตน แล้วตรัสรู้เป็นพุทธะ (Daisetz Teitaro Suzuki: 1961) ทำให้มองเห็นได้ว่าการจะเข้าถึงธรรมในนิกายเซนนั้น ไม่ใช่การเล่าเรียนภาคปริยัติ การท่องบ่นพระสูตร การทำบุญทำทาน หรือปัจจัยภายนอกใด ๆ แต่คือการมุ่งปัญญาภายในของเราต่างหาก จึงจะทำให้เราเกิดความสว่างไสวได้ การเข้าถึงธรรมในนิกายเซนจะใช้ 3 วิธีหลัก คือ 1) ซาเซน (Zazen) เป็นวิธีทำสมาธิโดยเพ่งความรู้สึกนึกคิดไว้กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จนกระทั่งจิตสงบนิ่งแน่วแน่ว จิตที่สงบจะพร้อมกับการตระหนักรู้ในความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ซึ่งไร้ภาวะแบ่งแยก ซึ่งในการนั่งสมาธิมักจะ สัมผัส และจะมีวิธีการกระตุ้นลูกศิษย์ด้วยไม้เท้า 2) ซันเซน (Sanzen) หรือการขบโกอัน (Koan) ใช้วิธีการขบคิดปริศนาธรรม ปริศนาธรรมนั้นอาจจะเป็นคำพูดเพียงแค่นึงคำ หรือเพียงประโยคเดียว หรือจะเป็นภาพวาด วัตถุ หรือเรื่องราว ซึ่งอาจารย์จะมอบให้ลูกศิษย์ไปขบคิด ซึ่งจะก่อให้เกิดคำถามมากมายในหัวพร้อมที่จะระเบิดออกมาหรือที่เรียกกันว่า “ซาโตริ” คำถามนั้นจะไม่เหมือนกัน แล้วแต่อาจารย์จะว่าลูกศิษย์มีความพร้อมใกล้เคียงบรรลุนั่นหรือยัง ซึ่งอาจจะใช้วิธีอื่นประกอบด้วยก็ได้ เช่น การตวาดใส่ การฟาดด้วยไม้ และ 3) มอนโด (Mondo) เป็นวิธีการถามคำถามโดยฉับพลัน การตอบจะต้องตอบโดยอัตโนมัติ มิได้ให้เวลาขบคิดโดยการให้เหตุผล เป็นการให้โอกาสของปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาตอบออกมาโดยทันที

กำเนิดนิกายเซน

จุดกำเนิดของนิกายเซนมีประวัติค่อนข้างคลุมเครือ มีปรากฏในตำนานว่าจากพระสูตรสัทธรรมปุณฑริกสูตรที่กล่าวถึงปัญหาที่ท้าวมหาพรหมทูลถามพระพุทธองค์ว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มี-พระภาคเจ้าประทับ ณ ภูเขาชิลกฏ ท้าวมหาพรหมได้มาถวายดอกไม้บูชาแล้วอาราธนาให้แสดงธรรม พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสอะไร แต่ได้ชูดอกไม้ขึ้น ณ ท่ามกลางสันนิบาตในขณะนั้น พวกเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายต่างไม่เข้าใจในความหมาย มีแต่พระมหากัสสปะยิ้มน้อย ๆ อยู่ พระโลกนาถเจ้าจึงตรัสว่า ตถาคตมีธรรมจักขุอันถูกต้อง พระนิพพานและจิตที่เยือก ภาวะที่แท้จริงย่อมไม่มีลักษณะ มอบให้แก่มหากัสสปะแล้ว วิธีการแสดงธรรมตามตำนานดังกล่าวนี้ ผู้ที่นับถือนิกายเซนถือว่าเป็นวิธีการถ่ายทอดจากใจสู่ใจ ซึ่งได้เป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดสืบมา และถือว่าพระพุทธวจนะนี้เป็นบ่อเกิดของนิกายเซน พระมหากัสสปะก็ได้เป็นปฐมอาจารย์ของนิกายเซนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา (เสถียร โพธิ- นันทะ: 2555)

พุทธศาสนานิกายเซนนั้น เป็นนิกายที่อยู่ใต้นิกายมหายาน การกำเนิดขึ้นของนิกายมหายาน นั้น เกิดจากการแตกแยกของภิกษุกลุ่มเดิมกับกลุ่มภิกษุชาววัชชีบุตรเกี่ยวกับวัตถุ 10 ประการ ซึ่งเรื่องนี้ ก่อให้เกิดสังคายนาครั้งที่ 2 ขึ้น แต่ภิกษุชาวเมืองวัชชีบุตรไม่พอใจและแยกไปทำสังคายนาตนเองเรียกว่า “มหาสังคิติ” และเรียกกลุ่มตนว่า “มหาสังฆิกะ” ทำให้พุทธศาสนาในขณะนั้นแตกเป็น 2 นิกาย คือ ฝ่ายที่ นับถือมติของพระเถระครั้งปฐมสังคายนาเรียก “เถรวาท” หรือหินยาน ฝ่ายที่ถือตามมติของอาจารย์ของตน เรียก “อาจารย์วาท” หรือมหายาน นิกายอาจารย์วาทยังแบ่งออกไปอีก 17 นิกาย แต่ปัจจุบันเสื่อมไปหมดแล้วยังคงเหลือเฉพาะนิกายมหายาน (สุชีพ ปุญญานุภาพ: 2550)

นิกายมหายานนั้นถือว่าตัวเองเป็นยานใหญ่ สามารถขนคนไปสู่ฝั่งพระนิพพานได้มากที่สุด และในขณะเดียวกันก็ไม่ละทิ้งความหลุดพ้นโดยศึกษาพระนิพพานจากพุทธภาวะ เพราะฉะนั้นแนวคิดเรื่อง พระโพธิสัตว์และสัจธรรมจึงมีอิทธิพลมาก พุทธศาสนานิกายเซนนั้น มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย แต่ได้ถูกพัฒนาขึ้นประเทศจีนในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7 และ 8 มีพื้นฐานความคิดมาจากมหายานของอินเดีย ลัทธิขงจื้อ และลัทธิเต๋า นิกายเซนที่ทำการศึกษานี้แยกออกเป็น 2 นิกายคือ นิกายรินไซเซน และนิกายโซโตเซน ซึ่งทั้งสองนิกายนี้มีที่มาดังนี้

พัฒนาการของนิกายเซน

1.นิกายรินไซเซน

ความเป็นมาของนิกายรินไซเซน นิกายเซนได้เผยแพร่เข้าสู่ญี่ปุ่นนานแล้ว แต่ยังไม่แพร่หลาย ต่อมา เมียวอัน เออิไซ (Myoan Eisai) ซึ่งเป็นพระของนิกายเทนได ประมาณ พ.ศ.1684 – 1756 ได้เดินทางไปประเทศจีน โดยมีจุดประสงค์เพื่อค้นหาจุดกำเนิดของพระพุทธศาสนานิกายเทนได แต่เมื่อไปถึงประเทศจีนกลับพบว่าพระสงฆ์ที่นั่นได้กลายเป็นชุมชน “ฉาน” (Chan) ไปเสีย แล้ว และใน พ.ศ. 1730 เออิไซได้เดินทางไปประเทศจีนอีกครั้งและได้ศึกษาอย่างจริงจังที่นั่นเป็นเวลาถึง 4 ปี โดยมีฮวงหลง ลินฉี (Huang-Long Liji) เป็นผู้ฝึกสอน และในที่สุดเออิไซก็ได้รับรองจากคณาจารย์ที่นั่นให้เป็นอาจารย์เซน ในปี พ.ศ. 1734 จึงได้เดินทางกลับประเทศญี่ปุ่นพร้อมกับนำคัมภีร์นิกายเซนจำนวนมากเขามาญี่ปุ่น เซน คัมภีร์หลินฉี (Linchi-Lu) แล้วตั้งนิกายรินไซเซนขึ้นมา (ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์: 2530)

รินไซเซนผ่านยุครุ่งเรืองในยุคของมูโรมะชิ (Muromachi) เพราะได้รับการนับถือจากผู้ปกครองคือ โชกุน และในยุคนี้เกิดระบบห้าขุนเขา (Five Mountain System) ระบบนี้ได้รับการคุ้มครองและการควบคุมโดย โชกุน ทำให้รินไซเซนกลายเป็นระบบราชการที่ช่วยให้รัฐบาลรักษาเสถียรภาพของประเทศไป พระสงฆ์และนักบวชทำงานให้กับรัฐบาลในฐานะนักแปล นักการทูต และที่ปรึกษาในสมัยโทคุกาวะ (พ.ศ. 2143 – 2411) นิกายรินไซเซนได้เข้าสู่ช่วงเวลาชบเซาและความเสื่อมโทรม พระฮาคุอิน เอกากุ (Hakuin Ekaku พ.ศ.2229 - 2312) เป็นหัวหน้าผู้ฟื้นฟู จัดระบบการฝึกอบรมทำหน้าที่เป็นกรอบของการปฏิบัติรินไซอย่างเป็นทางการในปัจจุบัน ในช่วงยุคเมจิ (Meiji Period - พ.ศ. 2411 - 2455) เข้าสู่ยุคสมัยใหม่ ญี่ปุ่นได้ละทิ้งระบบศักดินาและเปิดรับความทันสมัยแบบตะวันตก ชินโตกลายเป็นศาสนาประจำชาติและพุทธศาสนาปรับตัวเข้ากับระบอบการปกครองใหม่

พุทธ-ศาสนานิกายเซนก็ได้ปรับตัวใหม่ มีก่อตั้งมหาวิทยาลัยรินไซ (Rinzai) ขึ้นในปี พ.ศ. 2415 และมหาวิทยาลัยฮานาโซโน (Hanazono) ต่อมาได้เติบโตขึ้นจนกลายเป็นสถาบันอุดมศึกษารินไซที่สำคัญในญี่ปุ่น หลังสงคราม (พ.ศ. 2488 - ปัจจุบัน) รินไซเซนสมัยใหม่ได้แบ่งออกถึง 15 สาขา และมีการเผยแพร่ไปสู่ตะวันตกนั้น สายรินไซเซนจำนวนหนึ่งได้รับการเผยแพร่จากญี่ปุ่นไปยังยุโรป อเมริกา และออสเตรเลีย (Wikiwand: 2024).

2. นิกายโซโตเซน

ส่วนสำนักโซโตเซน ผู้ก่อตั้งคือโดเจน (Dogen) โดเจนนั้นได้ศึกษารินไซเซนมาก่อน แต่ถึงแม้จะประทับใจในนิกายรินไซเซน แต่โดยรวมยังไม่พบความพอใจมากนัก น่าจะมีอะไรที่มากกว่านั้น ดังนั้น พออายุได้ 23 ปี ท่านจึงได้ตัดสินใจที่จะเดินทางไปประเทศจีนเพื่อจะได้สัมผัสกับคำสอนของฉาน (เซน) โดยตรงอีกเหตุผลหนึ่งที่ท่านได้ตัดสินใจไปศึกษาที่ประเทศจีนอย่างเร่งรีบ อาจเป็นเพราะความโกลาหลทางการเมืองหลายครั้ง ที่เกี่ยวข้องกับพระภิกษุในสมัยนั้นติดอาวุธทำให้พระภิกษุถูกประหารชีวิตมากมาย เมื่อไปถึงประเทศจีนได้ศึกษากับอาจารย์จูชิง (Ju Ching) ซึ่งเป็นอาจารย์ฉานที่มีชื่อเสียงอย่างยิ่งในการนั่งสมาธิ สำนักเถาตุ้ง ท่านศึกษาและปฏิบัติเซนอยู่ที่สำนักเถาตุ้งนี้ได้ 2 ปี จนกระทั่งได้บรรลุธรรม อาจารย์จูชิงได้มอบตราประทับของเซนสายสำนักเถาตุ้งให้แก่โดเจน แล้วจึงกลับญี่ปุ่น โดยท่านได้รับเอาวิธีและแนวความคิดการบรรลุธรรมอย่างเชื่องช้า (Gradual Enlightenment) ซึ่งไม่ค่อยได้ใช้โกอัน (Koan) ในการอบรมสั่งสอนมากเท่ากับการฝึกปฏิบัติของสำนักฉับพลัน (Sudden School or Rinzai Zen) (Thomas Hoover: 1980) สำนักเถาตุ้งได้พัฒนา โดยอาจารย์ตุงชานเหลียงชี่ (Tung-shan Liang-chieh) พ.ศ. 1350 – 1412 ญี่ปุ่นเรียกท่านว่าโตซาน (Tozan) ท่านเป็นหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งสำนักเถาตุ้ง ซึ่งต่อมาได้พัฒนาเป็นสำนักโซโตเซนโดยโดเจน และกลายหนึ่งในสองสำนักใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นปัจจุบัน ในปัจจุบันโซโตเซนเป็นองค์กรชาวพุทธที่ใหญ่ที่สุดในญี่ปุ่น มีวัดประมาณ 14,000 แห่ง ปัจจุบันโซโตเซนได้รับความนิยมในตะวันตก และในปี พ.ศ.2539 นักบวชในนิกายโซโตเซนได้ก่อตั้งสมาคมพุทธนิกายโซโตเซนขึ้นในอเมริกา นิกายโซโตเซนเจริญรวดเร็วมาก เพราะสามารถปรับตัวเข้ากับแนวคิดวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นนั้น ๆ ได้ (Wiki-pedia: 2023).

ปรัชญาและแนวคิดพื้นฐานของเซน

1. นิกายรินไซเซน

1.1 คัมภีร์สำคัญของนิกายรินไซเซน ได้แก่ 1) ลังกาวตารสูตร ซึ่งเป็นรากฐานของนิกายเซน เซน โดยเนื้อหาของพระสูตรนี้เน้นสอนเรื่องสัจธรรมเหมือนคำสอนของสำนักมหายิมิกะ 2) ปรัชญาปารมิตาสสูตร เป็นพระสูตรที่พัฒนามาจากหลักปฏิจลสมุปบาทของฝ่ายเถรวาท แล้วพัฒนาต่อมาโดยท่านคุรุนาคปรุ พระสูตรนี้เน้นหลักสัจธรรม ความว่างเปล่าปราศจากแก่นสารของอัตตาตัวตนและสรรพสิ่งทั้งปวง 3) ปรัชญาปารมิตาหทัยสูตร ปรัชญาในพระสูตรนี้ สอนให้ตระหนักรู้ในสัจธรรม (ความว่าง) ได้โดยตรง โดยมีต้องอาศัยปัจจัยอื่น (ปรมาตมโพธิจิต) เป็นการตระหนักรู้โดยตรง

ที่เป็นหนึ่งเดียวกับโพธิจิต 4) วิมลเกียรตินิเทศสูตร เนื้อหามุ่งไปที่วิธีการจะเป็นพระโพธิสัตว์และดำรงชีวิตตามแนวทางพระโพธิสัตว์นั้น เป็นพีชะแห่งความเป็นพุทธะที่สามารถเข้าถึงได้ โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถานะสมณเพศ 5) สูตรของเว่ยหล่าง พระสูตรนี้จุดเด่นอยู่ที่การมุ่งสู่จิตเดิมแท้ เป็นพระสูตรที่สอนวิธีปฏิบัติที่อิงหลักธรรมชาติของจิตของคนทั่วไปแม้ที่ไม่รู้หนังสือหรือเกี่ยวข้องกับพิธีใด ๆ ให้เข้าสู่พุทธภาวะได้โดยตรง 6) คำสอนฮวงโป เป็นคำสอนที่เกี่ยวกับจิตหนึ่ง ตถาคตตรรก การไม่ยึดติด ลักษณะการสอน ทวิคตินิยม และการแสวงหาพุทธภาวะ 7) บันทึกร่ำเรียนของรินไซ เป็นบันทึกคำสอนของท่านรินไซ ซึ่งใช้ชีวิตอยู่ในช่วง พ.ศ. 1409 ท่านเป็นศิษย์สายตรงของท่านฮวงโป (โอบากุ) หนังสือเล่มนี้ถูกบันทึกขึ้นโดยลูกศิษย์ท่านหลินฉี แบ่งเป็น 3 ตอน คือ จากคำสอนของท่าน จากการฝึกฝนของท่าน และจากอาชีพการสอนของท่าน (Irmgard Schloegl: 1976)

1.2 ปรัชญาพื้นฐานของรินไซเซน 1) ชาโตริ ชาโตริเป็นความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน มองเห็นสภาวะที่แท้จริง ไม่อิงอาศัยแนวคิดเรื่องคติทวินิยม เป็นภาวะจิตที่หลุดออกมาจากอวิชชาที่ห่อหุ้มไว้ จึงเป็นจิตที่เป็นอิสระ ปลอดภัยจากกิเลสตัณหา ส่งผลให้จิตสะอาด สว่าง สงบ การใช้ชีวิตของคนคนนั้นจะแจ่มกระจ่างตลอดไป 2) พุทธภาวะ พุทธภาวะ หมายถึง ภาวะเดิมแท้ที่สะอาดบริสุทธิ์ของสรรพสัตว์ สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนมีพุทธภาวะที่สะอาดบริสุทธิ์แม้ว่ายังไม่บรรลุนิพพานก็ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลง เพราะว่าพุทธภาวะสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากการไม่มีหรือการมี 3) จิตเดิมแท้ จิตเดิมแท้ เป็นจิตในสภาพดั้งเดิม เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ทุกอย่างอยู่ในตัวธรรมชาติของเราเอง จิตเดิมแท้นั้นบริสุทธิ์ เพราะตัวจิตกับสิ่งที่ห่อหุ้มจิตเป็นคนละอย่างกัน 4) จิตหนึ่ง จิตหนึ่ง (One mind) เป็นคำที่ใช้แทนคำว่าจิตเดิมแท้ (Essence of mind) ได้ เพราะจิตหนึ่งหรือจิตเดิมแท้ก็คือ สภาวะที่ปราศจากความปรุงแต่ง (อสังขตธรรม) ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา 5) ตถตา คำว่า ตถตา จิตหนึ่ง จิตเดิมแท้ หรือพุทธภาวะ เป็นสิ่งเดียวกัน ตถตา คือปัญญาของผู้ศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เข้าไปรู้แจ้งความเป็นจริงของสภาวะธรรมด้านสังขตธรรมหรือสังขารทั้งหลาย โดยปราศจากความคิดปรุงแต่งของผู้ปฏิบัติ จนสามารถเป็นอิสระได้จากสังขาร นั่นคือปัญญาวิมุตติ (Daisetz T. Suzuki: 1970)

2. นิกายโซโตะเซน

2.1 คัมภีร์สำคัญของนิกายโซโตะเซน ยังคงใช้คัมภีร์ต่าง ๆ เหมือนกับรินไซเซน แต่มีเพิ่มเติมคือ “โซโบเกนโซ” (Shobogenso) แปลว่า คลังแห่งดวงตาเห็นธรรมแท้หมายถึงธรรมะหรือคำสอนที่ส่งต่อจากพระพุทธเจ้าลงมาสู่สาวกรุ่นหลังตามลำดับ โดเงนได้ทำการจัดเรียงลำดับของเล่ม (Fascicles) ที่ประกอบเป็นโซโบเกนโซใหม่หลายครั้งในช่วงชีวิตของเขาเอง และยังแก้ไขเนื้อหาของชุดต่าง ๆ ด้วยโซโบเกนโซแบ่งได้ 4 ชุด มีทั้งหมด 175 เล่ม

2.2 ปรัชญาพื้นฐานของโซโตะเซน แนวคิดสำคัญของนิกายของโซโตะเซนก็คล้ายคลึงกับแนวคิดของรินไซเซน เพราะมีพื้นฐานมาจากพุทธศาสนาเถรวาทเหมือนกัน เพียงแต่จุดเน้นของโซโตะเซนจะเน้นชาเซนมากกว่าเท่านั้น

เส้นทางสู่มรรควิธี นิกายเซน

มรรควิธี ได้แบ่งออกเป็น 2 นิกาย คือ 1) มรรควิธีแห่งการบรรลุธรรมของนิกายรินไซเซน บุคคลที่จะปฏิบัติในเซนสายนี้จะต้องมีศรัทธาเชื่อมั่นในพุทธภาวะหรือจิตเดิมแท้, ความเชื่อในทวิลักษณ์ เป็นมิจฉาทิฐิ, มีความเชื่อในกฎอภิปัจจยตา, ความเชื่อที่ถูกต้องจะต้องมาจากภายใน และเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรไม่ย่อท้อในการฝึกฝน มีความสงสัยทางจิตวิญญาณอันจะก่อให้เกิดปัญญา ส่วนวิธีการปฏิบัติใช้หลัก 3 ประการ คือ (1) ชาเซน วิธีการทำสมาธิและวิปัสสนา (2) ชันเซน หรือวิธีการเข้าไปพบอาจารย์เพื่อรับเอาโกอันมา ขบคิด และ (3) มอนโด เป็นวิธีการสนทนาระหว่างอาจารย์และศิษย์ โดยเป็นการสนทนาแบบฉับพลัน ไม่เปิดโอกาสให้คิดหาคำตอบไว้ล่วงหน้า เพื่อให้โอกาสของปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาได้แสดงตัวออกมา (4) วิธีการแบบอื่น ได้แก่ การถามกลับ การให้ศิษย์ตระหนักรู้ด้วยตนเอง และการดูคำเขียนตี 2) มรรควิธีของโซโตเซน วิธีการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของสำนักโซโตเซนเน้นที่การมีสติอยู่กับทุกสิ่งที่ทำ และการนั่งสมาธิชาเซน ส่วนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมนั้น หลักการพื้นฐาน คือ 1) การปฏิบัติโดยไม่มุ่งหวัง ปฏิบัติเพื่อความหมดสิ้นไปแห่งความยึดมั่นถือมั่นแห่งกายและใจ โดยไม่ได้มุ่งหวังนิพพานหรือชาไตรแต่ประการใด 2) ต้องมีอาจารย์ที่สามารถชี้แนะได้ 3) ปฏิญาณตนรับไตรสรณาคมน์ และถือศีลพระโพธิสัตว์ 16 ข้อ เป็นที่น่าสังเกตว่า ศีลพระโพธิสัตว์นั้นเป็นข้อปฏิบัติที่รวมทั้งกาย วาจา ใจ มาไว้ด้วยกัน เป็นการปฏิบัติธรรมที่ครอบคลุมทั้งศีล สมาธิ และปัญญาเลยทีเดียว ส่วนมรรควิธีอันเป็นหลัก ได้แก่ 1) การทำชาเซน การทำชาเซนนั้นเป็นทั้งภาคสมถะคือเน้นความสงบและภาควิปัสสนาเน้นความเห็นแจ้งอยู่ในตัว ดังนั้นการทำชาเซนไม่ใช่แค่เพียงการนั่งสมาธิธรรมดาคือการปฏิบัติครบทั้งหมัดทั้งสติปัฏฐาน 4 ที่เดียว ชาเซนสามารถทำได้ทั้งการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การศึกษาพระธรรม และทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน 2) การขบโกอัน คือการเข้าไปรับเอาปริศนาธรรมจากอาจารย์เพื่อการนำไปขบคิดอันจะทำให้แทงตลอดบรรลุชาไตรได้ แต่ในนิกายโซโตเซนนั้นไม่เน้นการขบโกอัน เน้นเพียงการทำชาเซน ถ้ามีการมอบโกอัน ก็มักจะนำไปขบในขณะทำชาเซน

พระพุทธศาสนานิกายเซนพัฒนาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน เหลือนิกายใหญ่เพียงสองนิกาย คือนิกายรินไซเซน และนิกายโซโตเซน

นิกายรินไซเซนนั้นตีความสิ่งที่เป็นบุคลาธิษฐานอันเป็นฐานความคิดมาจากนิกายมหายาน เดิมเป็นธรรมาธิษฐานทั้งสิ้น เช่น พระโพธิสัตว์ ไม่ได้หมายถึง คน แต่หมายถึง คุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น คำว่า “โพธิสัตว์วอโลกิตศวร” หมายถึง ความเมตตากุรุณา “โพธิสัตว์มัญชุศรี” หมายถึง กฎแห่งเหตุผลที่ว่าสัตว์เป็นพุทธะอยู่แล้ว ส่วนเรื่องพุทธภาวะ จิตเดิมแท้ จิตหนึ่ง และตถตา เป็นเรื่องของ การปฏิบัติทางจิตและจุดหมายที่จะต้องไปให้ถึง เนื่องจากพุทธศาสนานิกายรินไซเซนมุ่งการปฏิบัติที่อยู่กับปัจจุบันขณะ การตีความคำสอนจึงมักตีเป็นธรรมาธิษฐาน เพื่อมองเข้าไปด้านในและปฏิบัติในชาติปัจจุบันเป็นหลัก ไม่ต้องรอการบำเพ็ญบารมีหรือปฏิบัติหลายแสนกัลป์จึงจะบรรลุได้

นิกายโซโตเซน ก็เช่นเดียวกับเซนนิกายต่าง ๆ ที่อาศัยพระสูตรที่สำคัญ ๆ เช่น สูตรของ เว่ยหล่าง (Platform Sutra) ปรัชญาปารมิตาสูต สัทธรรมปุณฺณทริปิฎกสูตร พรหมชาลสูตรหรือพรหมเนตรสูตร ลัทธิเต๋าสูตร มหาปริณิพพานสูตร เป็นต้น การศึกษาดำรงจิตโบราณแพร่หลายในนิกายโซโตเซน หลังจากการเรียนรู้จากตัวหนังสือได้รับการฟื้นฟูในช่วงต้นสมัยโทเกกูงวะ พระนิกายโซโตเซนของญี่ปุ่นส่วนใหญ่ยังคงศึกษาเฉพาะพระไตรปิฎกจีนที่รู้จักกันดีหรือตำราเซนคลาสสิกของจีน นอกจากนี้ยังมีโซโบเกนโซ (Shobogenzo) แปลว่า คลังแห่งดวงตาเห็นธรรมแท้ หมายถึง ธรรมะหรือคำสอนที่ส่งต่อจากพระพุทธเจ้าลงมาสู่สาวกรุ่นหลังตามลำดับ ตำราของโซโตเซน (Soto Zen Texts) นั้นมีทั้งประเภทที่ใช้สวดและใช้สำหรับศึกษาพระธรรม

ส่วนมรรควิธีสายรินไซเซนเป็นกระบวนการฝึกฝนปัญญา (The wisdom process) โดยใช้หลัก Four pillars of wisdom คือ ซาเซน (zazen) ชันเซน (Zazen) มอนโด (Mondo) และวิธีการแบบอื่น คือ การถามกลับ การให้ศิษย์ตระหนักรู้ด้วยตนเอง และการดูตำราเขียนดี ส่วนมรรควิธีสายโซโตเซนเป็นการฝึกฝนสติและสมาธิ (The concentrate process) โดยใช้หลัก Two pillars of concentration คือ ซาเซน และ ชันเซน

เป้าหมายของบุคคลที่ฝึกปฏิบัติตามกระบวนการของรินไซเซนและโซโตเซนก็คือ การบรรลุซาโตริ (Satori) ซึ่งสามารถแบ่งระดับการบรรลุซาโตริได้ 5 ขั้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 โชจูเฮ็น (Sho chu hen) เป็นขั้นที่รู้สึกได้ว่า ทุก ๆ สิ่งอาศัยซึ่งกันและกัน และเป็นเสมือนเป็นสิ่งเดียวกันหรือจิตหนึ่งตระหนักรู้ว่าสิ่งเดียวอยู่ในหลาย ๆ สิ่งหรือทุกสิ่งเกี่ยวข้องกัน ผู้ปฏิบัติรู้ตัวว่ายังมีวิชาครอบงำอยู่จะต้องพยายามแก้ไขต่อไป

ขั้นที่ 2 เฮ็นจูโช (Hen chu sho) เป็นขั้นที่ตระหนักรู้ได้ว่า สิ่งต่าง ๆ นั้นมีอยู่ในสิ่ง ๆ เดียว หรือในความจริงสูงสุดนั้นมีอยู่ในสิ่งต่าง ๆ ต่างเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผู้ปฏิบัติตระหนักว่าตนเองซึ่งเป็นสิ่งจำกัดก็ดำรงอยู่ในพุทธภาวะอันเป็นสิ่งสูงสุด ผู้ปฏิบัติจะเร่งความพยายาม เพื่อขจัดอวิชชา ตัณหาอุปาทานที่เกาะเกี่ยวตนอยู่นั้นให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 3 โชจูไร (Sho chu rai) เป็นระดับที่คุณภาพของการตระหนักรู้ (Noetic) จากระดับที่หนึ่ง และระดับที่สองได้ซึมซาบเข้าไปในภาวะจิต (Conative) จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ (Personality) ในระดับนี้ตัวผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าตนเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพุทธภาวะ

ภาวะภายใน

ขั้นที่ 4 เกนจูชิ (Ken chu shi) ในระดับเคนจูชิ ผู้บรรลุดำเนินชีวิตไปอย่างเหนือความขัดแย้งทางด้านปัญญา ไม่สนใจเรื่องการแบ่งแยก ไม่เห็นสิ่งแตกต่าง แต่มองเห็นทุกอย่างเป็นอย่างองค์รวม เป็นระดับที่ซาโตริมีความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติสามารถขจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทานออกไปได้หมดสิ้น

ขั้นที่ 5 เก็นจูโต (Ken chu to) ความแตกต่างระหว่างขั้นที่ 4 และ 5 มีความหมายเหมือนกันคือ “มาถึง” (To arrive or to reach) ในขั้นที่ 4 มาถึงแต่ยังไม่สมบูรณ์ ยังต้องไปต่อให้ถึง

เป้าหมาย ในขณะที่ขั้นที่ 5 เป็นการเข้าถึงอย่างสมบูรณ์ที่สุด ชีวิตประจำวันของผู้บรรลุไม่ได้ยึดติดในสิ่งใดทั้งสิ้น จะดำรงอยู่เหนือการแบ่งแยกใด ๆ ทั้งหมด ไม่มีความรู้สึกที่ว่าตนเองบรรลุแล้วหรือยังไม่ได้บรรลุ เพราะปราศจากอุปาทานที่จะไปยึดมั่นอีกต่อไป มีจิตเป็นอุเบกขาอย่างสมบูรณ์

สรุป

นิกายรินไซเซนและโซโตเซนมีหลักการและวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยนิกายรินไซเซนเน้นตีความสิ่งที่เพ็นบุคลาธิษฐานอันเป็นฐานความคิดมาจากนิกายมหายานเดิมเป็นธรรมาธิษฐานทั้งสิ้น เช่น พระโพธิสัตว์มักถูกตีความให้เป็นสัญลักษณ์ของคุณธรรม และเรื่องของพุทธภาวะ จิตเดิมแท้ จิตหนึ่ง มีความหมายเป็นเรื่องของปฏิบัติทางจิตและเป้าหมายที่จะต้องไปให้ถึง เพราะนิกายรินไซเซนมุ่งการปฏิบัติที่อยู่กับปัจจุบันขณะ การตีความคำสอนจึงมักเป็นธรรมาธิษฐานเพื่อมองเข้าไปด้านในและปฏิบัติในชาติปัจจุบันเป็นหลัก โดยไม่ต้องรอการบำเพ็ญบารมีหรือการปฏิบัติหลายแสนกัลป์เพื่อให้บรรลุได้

ในขณะเดียวกัน นิกายโซโตเซนก็มีหลักการและวิธีการในการฝึกฝนที่เฉพาะตนเอง และฝึกฝนปัญญาและสมาธิ มีการศึกษาดำริจินโบราณและการฝึกฝนที่เป็นที่รู้จักในนิกายโซโตเซน ซึ่งส่วนใหญ่ยังคงศึกษาเพียงพอสำหรับการสวดและการศึกษาพระธรรม เป้าหมายของการฝึกปฏิบัติตามกระบวนการของทั้งสองนิกายนั้นคือการบรรลุซาโตริ ซึ่งมีระดับการบรรลุที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยมีขั้นตอนทั้งหมด 5 ขั้น โดยที่ขั้นสุดท้ายคือการเข้าถึงอย่างสมบูรณ์ที่สุดและการมีจิตเป็นอุเบกขาอย่างสมบูรณ์ การศึกษาและการปฏิบัติตามนิกายเซนและโซโตเซนจึงมีความสำคัญอย่างมากในการเข้าใจและฝึกฝนทางธรรมในวัฒนธรรมศาสนาพุทธแห่งญี่ปุ่นและทั่วโลก

เอกสารอ้างอิง

- Taweewatana Pundharikawiwattana (1987). *The Light of Zen*. Bangkok: Rungsaenkarnpim.
- Phra Thammakosachan (Buddhadasa Bhikkhu) (2019), *Platform Sutra*. Bangkok: Dhammasapha.
- Sathien Bhodhinanta (2012). *Mahayana Philosophy*. 6th printing. Bangkok: Mahamakut Buddhist University.
- Sucheep Punyanupharp (2007). *Tripitaka Edition For The Public*. 17th printing. Bangkok: Mahamakut Buddhist University.
- Daisetz T (1970). *Suzuki. Zen and Japanese Culture*. New York: Princeton University Press.
- Daisetz Teitaro Suzuki (1961). "Zen Buddhism." *Masterpieces of World Philosophy in Summary Form*. New York: Harper & Row.
- Irmgard Schloegl (1976). *The Zen Teaching of Rinzaï*. (Londo: Shambhala Publications.
- Thomas Hoover (1980). *The Zen Experience*. New York: Penguin Group.

Wikiwand (2023). Five Mountain System. [online] Source: https://en.wiki-pedia.org/wiki/Five_Mountain_System.

Wikipedia (2023). Soto [online] Source: <https://en.wikipedia.org/wiki/Soto>.

