



บทความวิจัย

วิถีชีวิตพระเซ็นในประเทศญี่ปุ่น

โดย

นาย ปาล์ม ส้ม ผิวอ่อน

รหัสนักศึกษา 05550625

เสนอ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญณรงค์ บุญหนุน

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตร์บัณฑิต

สาขาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ชื่อบทความวิจัย	วิถีชีวิตพระเซ็นในประเทศญี่ปุ่น
ชื่อผู้วิจัย	นาย ปาณสม์ ผิวอ่อน รหัสนักศึกษา 05550625 สาขาวิชา เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาตฉัตรรงค์ บุญหนุน
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

บทความวิจัย “วิถีชีวิตพระเซ็นในประเทศญี่ปุ่น” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเป็นมาของพุทธศาสนิกายเซ็น การดำรงชีวิตประจำวัน และวิถีฝึกปฏิบัติตามวิถีของเซ็น จากผลการศึกษารูปได้ว่า การดำรงชีวิตของพระเซ็นในญี่ปุ่นนั้นมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป อยู่ที่ความต้องการส่วนตัวของแต่ละคน และ พระเซ็นนั้นสามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนธรรมดาทั่วไป เนื่องด้วยว่าเซ็นก็คือการใช้ชีวิตธรรมดาในแต่ละวันนั่นเอง เพราะหัวใจสำคัญของการฝึกและปฏิบัติธรรมแบบเซ็นคือ มีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ช่างหน้าเสมอ กินก็คือกิน เดินก็คือเดิน ทำงานก็คือทำงาน เพราะนั่นคือเซ็น เซ็นคือความเรียบง่ายที่อยู่รอบกายเราแต่ ในความเรียบง่ายนั้นก็ทำให้สับสนว่าอะไรเซ็นกันแน่ จนทำให้ทุกคนมองข้ามเซ็นไป

คำสำคัญ : พระเซ็น วิธีฝึกฝนและปฏิบัติธรรม พุทธศาสนาในญี่ปุ่น

ชื่อบทความวิจัย	วิถีชีวิตพระเซ็นในประเทศญี่ปุ่น
ชื่อผู้วิจัย	นาย ปาณิสร์ ผิวอ่อน รหัสนักศึกษา 05550625 สาขาวิชา เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาตุนรงค์ บุญหนุน
ปีการศึกษา	2558

บทนำ

พุทธศาสนานิกายเซ็นเป็นนิกายหนึ่งที่พัฒนาขึ้นในจีนช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7 และ 8 โดยการผสมผสานแนวคิดของพุทธศาสนาฝ่ายมหายานจากอินเดียและปรัชญาเต๋าในจีน คำว่า “เซ็น” (Zen) นี้มีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ชยานะ” และภาษาบาลีว่า “ฌาน” ที่แปลว่า “สมาธิ” เมื่อพุทธศาสนาเผยแพร่อุ้จีน ชาวจีนออกเสียงคำนี้ว่า “ฉาน” ต่อมาจึงพัฒนาเป็นพุทธศาสนานิกายฉาน ญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลของแนวคิดนิกายฉานนี้เข้ามา แต่ที่เรียกว่า “เซ็น” เพราะชาวญี่ปุ่นออกเสียงคำว่า “ฉาน” เป็น “เซ็น” ต่อมาได้พัฒนาออกไปเป็นหลายสำนัก แต่มีแนวคิดหลักร่วมกัน คือนั่นการปฏิบัติสมาธิ

หลังพุทธศาสนาก็ได้แพร่หลายไปสู่ประเทศจีน และเกิดนิกายต่างๆมากมายและแพร่เข้าไปสู่ประเทศญี่ปุ่นโดยผ่านเกาหลีมาพร้อมกับพระพุทธรูปและพระไตรปิฎก ประมาณคริสต์ศตวรรษที่หก ต่อจากนั้นมีพระสงฆ์จำนวนมากข้ามไปศึกษาพุทธศาสนาที่ประเทศจีนจนถึงสมัยเฮอันตอนต้น พุทธศาสนานิกายเทนไดและนิกายชินกอนได้เข้ามาแพร่หลาย โดยเฉพาะในหมู่ขุนนางเมื่อถึงสมัยคามาคุระเกิดพระพุทธรศาสนานิกายใหม่คือนิกายโจ

โฆชินและนิกายนิชิเรน แพร่หลายเข้าไปในหมู่ประชาชนทั่วไปด้วยคำสอนง่ายๆ นิกายเซนก็เข้ามาในสมัยคามาคุระและแพร่หลายในหมู่ขุนศึกชามุโระ

จนในปัจจุบันนี้คนกว่าร้อยละแปดสิบของประเทศนั้นนับถือศาสนาพุทธ เพราะเซินมีเอกลักษณ์ต่างๆที่ไม่เหมือนกับศาสนาพุทธนิกายอื่นๆ เช่นการที่พระเซนในประเทศญี่ปุ่นนั้นสามารถมีครอบครัวได้และก็เป็นเรื่องที่ได้รับการยอมรับจากสังคมแล้วในปัจจุบันด้วยคำสอนต่างๆและด้วยวิถีชีวิตที่เรียบง่ายไม่ยึดติดกับโลก ไม่ยึดถือพิธีกรรมต่างๆ ปฏิบัติธรรมด้วยความมุมนะจึงทำให้พระนิกายเซนหลายคนนั้นก็มิชื่อเสียงจนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย จนที่ทำให้ชาวเซนในประเทศญี่ปุ่นนั้นยึดเป็นหลักคำสอนที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและยังคงเลื่อมใสในนิกายเซนตลอดมา ด้วยจุดเด่นของนิกายเซนที่เน้นไปที่การปฏิบัติมากกว่าการอ่านการสืบทอดพิเศษนอกเหนือคัมภีร์ ไม่อาศัยคำพูดหรือตัวหนังสือจึงทำให้ เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่เป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้คนสนใจในรูปแบบการปฏิบัติธรรม เพราะว่าเป็นสิ่งที่อยู่ตรงหน้าแล้วสามารถทำได้เลย เช่น การนั่งสมาธิ การนั่งสมาธินั้นถือว่าเป็นแกนหลักของการฝึกแบบนิกายเซนเลยทีเดียว ยังมีอีกหลายอย่างที่ทำให้พระเซนและวิธีการฝึกแบบเซนนั้นเป็นที่ยอมรับและครองใจประชาชนชาวญี่ปุ่นได้จนถึงปัจจุบันนี้ จึงเป็นที่น่าสนใจที่ศึกษาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของพระเซนในประเทศญี่ปุ่น

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของพุทธศาสนา นิกายเซิน การดำรงชีวิตประจำวัน วิธีการฝึกและปฏิบัติธรรมตามวิถีของพระเซินในญี่ปุ่น ทั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาเฉพาะวิถีชีวิตของพระเซนในประเทศญี่ปุ่นและรูปแบบวิธีการฝึกและการปฏิบัติธรรมของพระเซินในประเทศญี่ปุ่น โดยเลือกศึกษาข้อมูลจากจากหนังสือหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิกายเซนในประเทศญี่ปุ่นและจากเอกสารและสื่อมัลติมีเดียที่เกี่ยวข้องโดยหวังว่าการศึกษานี้จะได้รู้ถึง วิถีชีวิตความเป็นอยู่ในอารามของพระเซิน วิธีการฝึกฝนและปฏิบัติธรรม ประวัติความเป็นมาของนิกายเซินในญี่ปุ่น

ผลการศึกษา

ประวัติความเป็นมาของพุทธศาสนานิกายเซ็น

พุทธศาสนานิกายเซ็นเป็นพุทธศาสนานิกายหนึ่งที่พัฒนาขึ้นในดินแดนจีนช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7 และ 8 โดยการผสมผสานแนวคิดของพุทธศาสนาฝ่ายมหายานจากอินเดียและปรัชญาเต๋าในจีน คำว่า “เซ็น” นี้มีรากศัพท์มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ชยานะ” และภาษาบาลีว่า “ฌาน” ที่แปลว่า “สมาธิ” เมื่อพุทธศาสนาเผยแผ่สู่ดินแดนจีน ชาวจีนออกเสียงคำนี้ว่า “ฉาน” ต่อมาจึงพัฒนาเป็นพุทธศาสนานิกายฉาน และดินแดนญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลของแนวคิดนิกายฉานนี้เข้ามา แต่ที่เรียกเป็นพุทธศาสนานิกายเซ็นก็เพราะชาวญี่ปุ่นออกเสียงคำว่า “ฉาน” เป็น “เซ็น” ต่อมาพุทธศาสนานิกายนี้ได้พัฒนาออกไปเป็นหลายสำนัก แต่มีแนวคิดหลักร่วมกัน คือเป็นพุทธศาสนาที่เน้นการปฏิบัติสมาธิ จุดกำเนิดของแนวคิดนิกายเซ็นมีมาแต่ครั้งพุทธกาลจากพระสูตรสังฆกรรมปุณฺฑริกสูตรที่ว่าด้วยปัญหาที่ท้าวมหาพรหมทูลถามพระพุทธองค์ ดังนี้ความต่อไปนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับ ณ ภูเขาคิชกูฏ ท้าวมหาพรหม ได้มาถวายดอกไม้มิใช่เป็นพุทธบูชา แล้วนั่งลงกราบทูลให้ทรงแสดงธรรม พระตถาคตจึงได้ทรงแสดงโดยการชูดอกไม้มิใช่ ณ ท่ามกลางสันนิบาต แล้วมิได้ตรัสอะไร ในขณะนั้น ปวงเทพและมนุษย์ทั้งหลายต่างไม่เข้าใจในความหมาย มีแต่พระมหากัสสปะยิ้มน้อยๆ อยู่ พระโลกนาถเจ้าจึงตรัสว่า ตถาคตมีธรรมจักขุอันถูกตรงพระนิพพานและจิตที่เยี่ยม ภาวะที่แท้จริงย่อมไม่มีลักษณะ มอบให้แก่มหากัสสปะแล้ว (ทวิวิคณ์ ปุณฺฑริกวิคณ์, 2530, 9-10)

การที่พระมหากัสสปะผู้มีความเป็นเลิศในทางปัญญาได้รับสังฆาฏิจีวรของพระพุทธองค์ ทำให้เกิดธรรมเนียมการส่งมอบ จีวร สังฆาฏิ และบาตร ซึ่งถือเป็นสัญลักษณ์ในการสืบทอดตำแหน่งพระสังฆปริณายกของนิกายเซ็น ถ้าถือตามพระสูตรสังฆกรรมปุณฺฑริกสูตรนี้จะ

ถือได้ว่าพระมหากัสสปะเป็นพระสังฆปรินายกองค์ที่ 1 ในอินเดียและมีการสืบต่อกันมาจนกระทั่งถึงพระสังฆปรินายกองค์ที่ 28 ซึ่งก็คือ พระโพธิธรรม ท่านได้นำพุทธธรรมเข้ามาเผยแผ่ในดินแดนจีน โดยส่งสอนธรรมให้กับท่านฮุยเคอ พุทธศาสนานิกายเซ็นในดินแดนจีน จะนับพระโพธิธรรมว่าเป็นพระสังฆปรินายกองค์ที่ 1 จากนั้นได้มีการสืบทอดตำแหน่งเรื่อยมา จนถึงสมัยของพระสังฆปรินายกองค์ที่ 6 คือ ท่านฮู้ยเน็ง หรือ ท่านเว่หลาง หลังจากนี้พุทธศาสนานิกายเซ็นได้แตกออกเป็น 5 สาขาใหญ่ ได้แก่ เว่ยหยาง หยุนเหมิน ฟาเหยง เจาตั้ง และ หลินฉี สาขาที่สำคัญและได้รับการสืบทอดมาจนทุกวันนี้ มีเพียง 2 สาขา คือ เจาตั้ง และ หลินฉี พุทธศาสนาทั้ง 2 สาขานี้เองที่ดินแดนญี่ปุ่นรับเข้ามาในสมัยคะมะกุระ ท่านเอะอิ เป็นผู้ก่อตั้ง โดยนำแนวคิดจากสายหลินฉีมาเผยแผ่ เรียกว่านิกาย “รินไซเซ็น” (Rinzai Zen) สำนักนี้เน้นการรู้แจ้งอย่างฉับพลันโดยอาศัยปริศนาธรรมเพื่อให้เกิดความสงสัยอย่างต่อเนื่องในจิต จนกระทั่งถึงที่สุดก็จะบรรลุสู่ความรู้แจ้งอย่างฉับพลัน กล่าวคือ การปฏิบัติธรรมกับผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมเป็นคนละส่วนกัน โดยอาศัยปริศนาธรรมเป็นวิธีที่นำไปสู่การบรรลุธรรม ต่อมาท่านโดเก็น ได้นำแนวคิดจากสายเจาตั้งมาเผยแผ่ เรียกว่านิกาย “โซโตเซ็น” สำนักนี้เน้นที่การปฏิบัติซาเซ็น (zazen) หรือ การทำสมาธิเป็นสำคัญ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาความสงบและมั่นคงแห่งจิตเพื่อแสดงให้เห็นว่าความรู้แจ้งอยู่ในประสบการณ์แห่งสมาธิจิตอยู่แล้ว คำสอนของสำนักโซโตเซ็นจะเน้นว่าการปฏิบัติธรรมกับผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยที่การปฏิบัติธรรมมิใช่ “วิธี” สู่อการบรรลุเป้าหมายบางอย่างภายนอก แต่ประสบการณ์ที่แท้ในการปฏิบัติธรรมนั่นเอง คือ การบรรลุธรรม

ในประเทศญี่ปุ่นนั้นศาสนาพุทธได้เข้ามาในประเทศญี่ปุ่นอย่างเป็นทางการในช่วงกลางศตวรรษที่ ๖ ค.ศ. ๕๕๒ ในระยะแรกคนญี่ปุ่นยังไม่เข้าใจด้านปรัชญาและแก่นที่แท้จริงของศาสนาพุทธเป็นเพียงศาสนาที่มีไว้เพื่อสวดมนต์ขอพรยามเจ็บป่วยเท่านั้น เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีศาสนาท้องถิ่นมาก่อนแล้วนั่นเอง ได้แก่ ลัทธิชินโตและการนับ

ถือเทพเจ้าตามท้องถิ่นต่างๆประเทศญี่ปุ่นในแต่ละท้องถิ่นที่จะมีการนับถือเทพเจ้าแตกต่างกันไปเรียกว่า"คามิ"แต่ละหมู่บ้านจะมีคามิประจำหมู่บ้าน แต่ก็มีบ้างที่จะมีการนับถือคามิจาต่างหมู่บ้านจึงมีการรับพุทธศาสนาเข้ามาในฐานะ คามิ จากต่างชาติ ดังนั้นในสมัยแรกๆที่พุทธศาสนาเข้ามาจึงให้ความเคารพในรูปแบบเทพเจ้าหรือคามิเท่านั้น

ในสมัยอาซูกะ เจ้าชายโชโตกุ(ค.ศ.๕๗๔-๖๒๒) เป็นบุคคลแรกที่เข้าแนวความคิดพุทธปรัชญา พระองค์ได้มีคำรัสว่า "โลกนี้เป็นของลวงตา สิ่งก็คือพุทธเท่านั้น" นอกจากนี้แล้ว พระองค์ยังนำหลักขงจื้อมาใช้เป็นหลักในการปกครองและการดำเนินชีวิต โดยผสมผสานกันไป และพระองค์ยังเป็นคนสร้างวัดโฮริวจิ วัดไม้ที่มีอายุเก่าแก่ที่สุดในโลก ในเมืองนารา ซึ่งได้รับให้เป็นมรดกโลกด้วย

พระพุทธศาสนาได้เผยแพร่ไปในญี่ปุ่นอย่างรวดเร็วในสมัยนาราและเฮอันตอนต้น โดยได้รับการอุปถัมภ์จากพระเจ้าโซมุ(๖๒๔-๗๔๘) และโปรดให้สร้างวัดตามหัวเมืองต่างๆขึ้นทำให้บรรดาปัญญาชนและขุนนางนิยมสร้างวัดกันทั่วไป และวัดยังเป็นเครื่องมือสนับสนุนทางการเมืองอีกด้วยศาสนาพุทธได้ผสมผสานกับศาสนาชินโตซึ่งเป็นศาสนาดั้งเดิมของญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดีทำให้วัดในญี่ปุ่น จะมีทั้งอารามพุทธและชินโตควบคู่กันไปศาสนาชินโตเป็นศาสนาที่รักความสะอาดทำให้ในบริเวณวัดญี่ปุ่น มีความสะอาดมาก นอกจากนี้ยังมีน้ำบริสุทธิ์ที่ให้ประชาชนใช้ล้างมือล้างปากเพื่อชำระล้างกายให้บริสุทธิ์ก่อนเข้าวัด (พุทธศาสนาในประเทศญี่ปุ่น, 2553 : ออนไลน์)

ในเช่นนั้นแบ่งก็แบ่งออกเป็น 2 นิกายหลักๆคือ

1. โชโตเซ็น ผู้ก่อตั้งคือ โดเก็น โชโตเซ็นนั้นเป็นนิกายที่มีศาสนิกนับถือเป็นจำนวนมากที่สุดของประเทศญี่ปุ่นในเวลานี้ ผลงานของท่านอาจารย์ โดเก็น นอกจากงานเขียนต่างๆแล้ว ก็คือการนั่งวิปัสสนาชาเซ็น

2. **รินไซเซ็น** ผู้ก่อตั้งคือนักบวชจีนฝ่ายเซ็นชื่อ ลินจิ เซ็นฝายรินไซเน็น โกอานและบทกวีไฮกุ การจัดดอกไม้ การชงชา การคัดลายมือ การสนทนาโต้ตอบกับอาจารย์ (พุทธศาสนาฝ่ายเซ็น : 11)

การดำรงชีวิตในอารามของพระเซ็น

การดำรงชีวิตในอาราม ของพระนั้นก็แตกต่างกันออกไป พระเซ็นบางรูป ส่วนใหญ่ก็จะอยู่ในวัด วัดเซ็นจะมีความเงียบสงบอยู่มาก บรรยากาศดี เพื่อที่จะอยู่กับธรรมชาติที่แท้จริงให้ใกล้ที่สุดบางวัดก็จะเห็นศิลปะมากมายที่มีมาตั้งแต่โบราณ เช่น การจัดสวนแบบเซ็น หรือ สิ่งปลูกสร้างต่างๆที่มีเอกลักษณ์ เฉพาะตัว แต่พระบางรูปก็เลือกที่จะอยู่ห่างไกลความเจริญออกไปตามหมู่บ้านหรือภูเขาที่ห่างออกไปจากตัวเมือง เคยมีพระเซ็นรูปหนึ่ง ที่เบื่อสังคมเมืองและเลือกหนีออกมา อาศัยอยู่ในป่าที่ไม่มีอะไรเข้าถึง และได้สร้างที่พักขึ้นมาด้วยตัวเองเป็นรูปแบบบ้านพัก โดยมีขนาดเพียงสี่เสื่อเท่านั้น และอาศัยอยู่ในนั้นเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน เพราะว่าการออกมาอยู่กับความสงบ หรือตามหมู่บ้านเล็กๆในแถบภูเขา (วรรณคดีสมัยกะมะคุระ-มุโรมะชิ, 1-2)

การดำรงชีวิตของพระในประเทศญี่ปุ่นนั้น มีหลายแบบเช่นกัน เนื่องจาก ในญี่ปุ่นนั้นสามารถทำสิ่งต่างๆได้มากมาย ทั้งผู้ประกอบการ, ที่ปรึกษาปัญหาชีวิต, รวมทั้งยังสามารถประกอบธุรกิจต่างๆได้เหมือนกับประชาชนทั่วไป ถึงแม้ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะไม่ได้นับถือศาสนาใดอย่างเป็นทางการ แต่ศาสนาที่มีบทบาทต่อวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นมากที่สุด คือ ลัทธิชินโตและศาสนาพุทธ โดยชาวญี่ปุ่นจะสักการะทั้งศาลเจ้าและวัด โดยไม่ยึดติดกับความเชื่ออย่างใดอย่างเดียว เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา วัดพุทธนิกายต่างๆในแดนอาทิตย์อุทัยได้ร่วมกันจัดงาน “มุโคโนฮิเมะ” ที่วัดโซโจจิ กรุงโตเกียว โดยเป็นเทศกาลทางพระพุทธศาสนาขนาดใหญ่ที่สุดในโลก มีผู้เข้าร่วมงานมากกว่า 6 พันคน ภายในงานนอกจากจะมีกิจกรรมของวัดต่างๆแล้ว ประชาชนยังสามารถสนทนาธรรมกับพระภิกษุ โดย

ผู้ที่เข้าร่วมงานล้วนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “รู้สึกสบายใจขึ้นมาก หลังจากได้ปรึกษาปัญหาชีวิตกับพระภิกษุ” ทั้งนี้ พระภิกษุของญี่ปุ่นบางนิกายสามารถแต่งงานและมีครอบครัวได้ โดยพระเป็นเพียง “อาชีพ” อย่างหนึ่งที่ช่วยชาวบ้านประกอบพิธีกรรมและดูแลวัด บางครอบครัวเปิดตำหนักพระหรือวัดเล็กๆ โดยมีลูกหลานดูแลสืบทอดกันต่อมา พระญี่ปุ่นจำนวนไม่น้อยจึงมีอาชีพอื่นๆ ด้วย เช่น เป็นอาจารย์ หรือประกอบธุรกิจต่างๆ ดังนั้นพระญี่ปุ่นจึงมีชีวิตที่เหมือนกับประชาชนทั่วไป สามารถเล่นดนตรี, สรวลเสเฮฮา และบางครั้งก็ดื่มสุราได้ด้วย

วัดชินเกียวจิ ที่จังหวัดคาวาซากิ ได้เปิดร้านกาแฟภายในวัด และได้รับความนิยมอย่างมาก โดยภายในร้านจะมีบริการอาหารเมนูวัด ซึ่งเมนูมังสวิรัตินั้นที่เลี้ยงถือ โดยนอกจากลิ้มรสอาหารแล้ว ผู้ใช้บริการยังสามารถปรึกษาปัญหาชีวิตและสนทนาธรรมกับพระภิกษุ 3 รูปที่จะผลัดเปลี่ยนกันมาประจำที่ร้านกาแฟภายในวัด นอกจากนี้ผู้ที่สนใจยังสามารถฝึกคัดลอกพระคัมภีร์หรือร้อยลูกประคำสำหรับสวมมนต์ได้ด้วย

พระญี่ปุ่นยังสามารถทำกิจกรรมที่อาจไม่มีนักบวชที่ใดในโลกทำได้ นั่นคือ การเปิด “บาร์เหล้า” บาร์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคือ “บาร์แม่ชีวัดโคเอินจิ” และ “นากาโนบาร์” ที่กรุงโตเกียว โดยบาร์ทั้งสองแห่งบริการโดยพระภิกษุและแม่ชี อบอุ่นด้วยกลิ่นธูปกำยาน และตกแต่งด้วยพระพุทธรูปตามคติของพุทธศาสนาแบบไทย ผู้ออกบวชคือ “ผู้ที่สละแล้วซึ่งทางโลก” หากแต่พระญี่ปุ่นจำนวนหนึ่งกลับคิดว่า การช่วยชาวบ้านให้คลายทุกข์เป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของพระ พระเหล่านี้จึงเลือกที่จะอยู่ร่วมและเป็นທີ່ปรึกษาให้กับชาวบ้าน แทนที่จะปลีกวิเวกเพื่อแสวงหาความสันโดษส่วนตัว โดยขณะเดียวกันพระภิกษุที่ออกสู่สังคมเหล่านี้ก็สามารถเรียนรู้ว่า “ความทุกข์และความสุขที่แท้จริงคืออะไร?”

กระแสนิยมในพุทธศาสนาแบบเฉพาะตัวของญี่ปุ่น ทำให้สถานีโทรทัศน์อาซาฮีผลิตรายการที่ชื่อว่า “บุตชะเคจิ” ซึ่งเป็นวาไรตี้โชว์ที่มีพระและแม่ชีเป็นผู้ร่วมรายการ รายการนี้นำเสนอวิธีแก้ปัญหาชีวิตต่างๆ ด้วยแนวคิดของพระพุทธรูปศาสนา ขณะเดียวกันก็เต็มไปด้วย

มุกฮาๆของสองพิธีกร ทำให้ได้รับความนิยมนจากผู้ชมอย่างสูง พระฉวีปุ่นอาจแตกต่างอย่างมากจากพระภิกษุที่คนไทยรู้จัก แต่หากพิจารณาจากข้อเท็จจริงของสังคมฉวีปุ่นที่มองว่าพระคืออาชีพอย่างหนึ่ง พระฉวีปุ่นก็คือสามัญชนคนธรรมดาที่ช่วยประกอบพิธีกรรม และยังเป็นที่ปรึกษาปัญหาทางใจ รวมทั้งช่วยสืบทอดแนวคิดของพระพุทธศาสนาไปในขณะเดียวกันด้วย เหมือนกับที่โปรดิวเซอร์รายگان “บุตฉะเคจิ” ระบุว่า “พระเป็นบุคคลที่มีวาทศิลป์ และรู้จิตวิทยาในการสื่อสารกับผู้คนเป็นอย่างดี ซึ่งนี่อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้พระพุทธศาสนาสืบทอดยาวนานมากกว่า 2500 ปี สังคมสมัยใหม่คนต้องการที่พึ่งทางใจมากขึ้น และพระจะมีบทบาทช่วยปลดทุกข์ให้ประชาชนได้”แต่นั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง (manager,2558 : ออนไลน์)

แต่ในอีกมุมหนึ่งพระที่ใช้ชีวิตเรียบง่าย เบื่อความวุ่นวายก็เลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างสงบแบบนิกายเซ็นนั้นก็มีวิธีการและเป้าหมายที่แตกต่างออกไป การดำเนินชีวิตของพระนั้นก็ตื่นเข้ามา ก็อาบน้ำร่วมกันหลังจากนั้นก็ทำวัตรเช้าแล้วก็ฉันอาหารเช้าต่อมากหลังจากนั้นก็ ทำกิจส่วนตัว หรือทำความสะอาดเช่น ซักผ้า ถูพื้น หรือ กวาดใบไม้ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่จะไม่แตกต่างไปจากพระของที่นิกายอื่นแต่ว่า เซ็นนั้นได้ออกกับทุกที่ ทุกหนทุกแห่ง การมีสติและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำหรือเกิดขึ้นอยู่ตรงหน้านั้นเป็นสิ่งสำคัญของคำว่า เซ็น พระเซ็นจะเน้นไปที่การมีสติกวาดคือกวาดถูคือถู ไม่คิดอะไรในหัว นั่นถือเป็นเซ็นอย่างหนึ่งเช่นกัน ในเรื่องของกรฉันอาหารนั้น จะฉันร่วมกันแต่ที่สำคัญคือจะไม่มีเสียงอะไรทั้งสิ้นและการจัดด้วยนั้น จะจัดอย่างมีรูปแบบคือ จัดเรียงเล็กไปใหญ่ จากขวาไปซ้ายตามลำดับ แล้วในขณะที่ฉันอยู่นั้นก็จะไม่มีเสียงอะไรทั้งสิ้นแม้แต่เสียงของตะเกียบที่ถูกงานของตัวเองก็ต้องระวังและห้ามกินเหลือ ส่วนเรื่องของกรนั่งสมาธิของพระเซ็นนั้น หรือที่เซ็นเรียกว่าซาเซ็นก็จะต่างไปจากรูปแบบทั่วไปคือการให้นั่งแล้วลืมตาเพราะเซ็นถือว่าเราต้องรับรู้ตลอดเวลา ว่าอะไรเกิดขึ้น มีเสียงอะไรที่เราได้ยินให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก เพราะพระเซ็นนั้นถือว่าการนั่งสมาธิแล้วหลับตานั้นจะทำให้จิตของเราเกิดความคิดขึ้นแล้วเพราะเซ็นจะเน้นย้ำเรื่องของการอยู่กับปัจจุบันมากที่สุด ในการนั้นสมาธินั้นอาจแตกต่างออกไป

แล้วแต่พระแต่ละรูป พระบางรูปจากนั่งทีละ 20 นาทีแล้วพักแล้วนั่งต่อ หรือรูปก็นั่งเป็น
ระยะเวลานานๆ

ในศูนย์ฝึกเซ็นนั้น มีการเปิดรับคนเข้าไปฝึกหรือปฏิบัติธรรม แบบพระแต่ว่าไม่
จำเป็นต้องบวชเป็นพระ ที่ศูนย์ โฮเซ็นจิ ที่เมืองคามโอะกะ ก็เป็นอีกที่ ที่มีประชาชนชาว
ญี่ปุ่นนั้นเข้าไปฝึกปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ ที่นั่นสอนการใช้ชีวิตและวิธีการฝึกต่างๆของเซ็น
ตั้งแต่การกินที่ทุกอย่างต้องมีลำดับขั้นตอน เริ่มจากการนั่งสมาธิที่ทุกคนจะเข้ามานั่งร่วมกัน
ในห้องทำสมาธิที่มีแสงไฟเข้ามาเล็กน้อยทำให้ไม่สว่างจนเกินไป ทำให้ในห้องดูเงียบสงบ
การนั่งสมาธินั้นจะแบบเป็น 3 รอบรอบละ 20 นาทีและให้นั่งสลับตา ร่วมสมาธิไว้กับกร
หายใจเข้าออกอย่างมีสติ ระหว่างการนั่งนั้น ท่านพระอาจารย์จะถือไม้เดินไปรอบๆ และบาง
คนก็ก้มหัวลงให้พระอาจารย์ตีไม้ไปที่หลัง ส่วนชีวิตในหนึ่งวันนั้นก็ดำเนินไปอย่างปกติ
เช่น การกวาดพื้น ทำความสะอาดที่นอน แต่พระที่นั่นท่านก็บอกว่าการทำเช่นนี้ก็เป็นการ
ฝึกอย่างหนึ่งเช่น กัน ทุกคนที่กำลังทำงานเป็นการฝึกสมาธิ ซึ่งมันอาจจะทำได้ยากกว่านั่ง
สมาธิ เพราะตอนนั่งนั้นเรานั่งอยู่เฉยๆเพียงอย่างเดียว แล้วก็กินอาหารเย็นหลังจากนั้นก็ทำ
ชาเซ็นก่อนนอนอีกหนึ่งรอบ แล้วพอถึงเวลานอนทุกคนจะต้องปูที่นอนเองและจะมีการส่ง
สัญญาณเป็นหรือเคาะกระดิ่งให้จังหว่ะแล้วระทิ้งตัวลงนอน ที่ทำแบบนี้ก็เพราะว่า พระ
อาจารย์จากให้ ไม่คิดอะไรก่อนนอน หรือพูดได้ว่า นอนก็คือนอนไม่มีอะไรนอกเหนือจากนี้
เป็นการฝึกจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งนั่นเป็นหัวใจหลัก เซ็นเป็นการทำลายกรอบความคิดแต่เดิมของ
เรา ออกให้หมดเหลือแค่สิ่งที่อยู่ตรงหน้า โคนที่ทำโดยที่รู้ตัวไม่ต้องคิดอะไร ถ้าคิดถือนั้น
ไม่ใช่เซ็น

การกระทำต่างๆของพระเซ็นหรือคนที่เข้าไปปฏิบัตินั้นอาจจะดูธรรมดาไม่มีอะไร
พิเศษแต่ทุกอย่างนั้น อยู่ที่ใจ เคยมีคำกล่าวที่ว่า “ก่อนหน้าที่จะฝึกเซ็นเห็นก้อนหินเป็นก้อน
หิน เห็นน้ำตกเป็นน้ำตก แต่ตอนฝึกนั้น จะเป็นก้อนหินไม่ใช่ก้อนหิน และ น้ำตกก็จะไม่ใช่
น้ำตก แต่พอบรรลุแล้วก็จะเห็นก้อนหินเป็นก้อนหินและเห็นน้ำตกเป็นน้ำตกเหมือนเดิม”

เช่นสอนให้ทุกคนไม่ยึดติดกับคำสอนต่างๆมีคำเซ็นที่ว่า“ผู้รู้ไม่พูด ผู้พูดไม่รู้” นั่นเป็นอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นเซ็น พระภิกษุนิชุน โคน อาโอยามา ได้ยกตัวอย่างให้เข้าใจง่ายๆว่า อย่างเช่น ถ้าเราพูดว่าไฟ ไฟนั้นไม่ใช่ของจริงไฟไม่ใช่ไฟจริงๆ เพราะถ้าเป็นไฟจริงๆตอนเราพูดมันต้องไหม้ปากเราไปแล้ว

เช่นนั้นไม่มีวิธีการที่ตายตัวทุกคนย่อมต้องมีวิธีของตัวเองที่แตกต่างออกไป ซึ่งก็ไม่ใช่ว่าการนั่งสมาธิจะทำให้บรรลุได้ พระภิกษุทากาฟูมิ คาวากามิ เป็นพระที่มีชื่อรูปหนึ่งในนิกายเซ็นได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าการมีสตินั้นจะทำให้บรรลุ นั้นมันเป็นเรื่องทีเกะกะ”

การใช้ชีวิตของพระเซ็นในแต่ละวันนั้น จึงดำเนินไปด้วยความเรียบง่าย ทำทุกอย่างปกติ อย่างที่ควรจะเป็น ไม่ทำอะไรให้ยุ่งยาก เช่น นั่งอาหาร อาบน้ำ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น กวาดพื้น หรือทำความสะอาดต่างๆแค่ทำทุกอย่างนั้นเป็นธรรมชาติ อยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ สิ่งนั้นคือหัวใจที่จะจับเครื่องความเป็น “เซ็น”(พื้นที่ชีวิต, 2556 : ออนไลน์)

วิธีฝึกฝนและปฏิบัติธรรม

คนส่วนใหญ่ที่พอพูดถึงการปฏิบัติธรรมแบบเซ็นนั้นก็มักจะคิดว่ายาก อาจนึกไปถึงคำสอนต่างๆด้นภาษายากๆอ่านหรือฟังครั้งเดียวไม่เข้าใจ และรู้สึกว่าจะเข้าไม่ถึงมีความซับซ้อน แต่อันที่จริงแล้วเช่นนั้นสอนให้คนใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ซึ่งเราอาจจะมองข้ามไปในการใช้ชีวิตประจำวัน อยู่กับความจริงอยู่กับตัวเองไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตาอย่างไรก็ตามเช่น ไม่มี สูตรตายตัวหรือขอแนะนำที่ตายตัว ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละคนที่จะมีวิถีชีวิตแตกต่างกันออกไปตามแบบของตนเอง การบรรลุธรรมของเซ็นนั้นเรียกว่าซาโตริ(satori)

ซาโตริ เป็นภาษาญี่ปุ่นซึ่งแปลว่าการรู้อย่างแจ่มแจ้ง เป็นการใช้สติถึงจิตสำนึกที่บริสุทธิ์ มองเข้าไปถึงธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง ถ้าเปรียบเทียบกับทางเถรวาทก็คือบรรลุอรหัตตนั้นเอง ซาโตริเป็นการรู้แจ้งอย่างลับพลัน ซึ่งตรงกันข้ามกับความรู้ความเข้าใจที่เกิดจาก

กระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางตรรกะ ชาโตรินั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงอยู่ของเซนเพราะชีวิตแบบเซนนั้นเริ่มต้นด้วยการเปิดเผยของชาโตริ

คำกล่าวของอาจารย์เซนท่านหนึ่ง ที่บอกถึงความสำคัญของชาโตริชาโตริคือ ชาโตรินั้นเป็นรากฐานของเซน วิธีฝึกวิธีปฏิบัติทุกอย่างของทุกสำนักนั้น มุ่งไปที่ชาโตริอย่างเดียวเหมือนกันหมด เพราะถ้าผู้ปฏิบัติไม่บรรลุชาโตริแล้ว ก็จะไม่มีความเข้าถึงเซนได้ การเน้นชาโตรินั้นทำให้เซนแตกต่างออกไปจาก ฌูยาน อย่างเห็นได้ชัด เซนไม่ใช่ระบบของ ฌูยาน ที่ศาสนาพุทธนิกายอื่นในจีนหรืออินเดียปฏิบัติ เพราะจุดมุ่งหมายของ ฌูยาน คือการสงบนิ่งแห่งจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่(ที่เรียกว่าการอยู่ใน ฌาน) ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของตัวเอง แต่ในนิกายเซนจะต้องมีชาโตริคือมีการเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ในจิตใจซึ่งได้ทำรายความคิดเดิมที่คุ้นชินอยู่ตามปกติของตนเอง แล้วสร้างฐานชีวิตใหม่ให้กับตนเอง ชาโตริไม่ใช่การมองเห็นพระเจ้าเพราะในเซนไม่มีโมทศน์เรื่องพระเจ้า เซนดำเนินไปด้วยตัวของมันเองไม่อาศัยการสนับสนุนของผู้สร้าง เมื่อเข้าใจในการมีชีวิตอยู่ของตนเองก็เพียงพอแล้วเซนนั้นประสงค์จะให้เกิดอิสรภาพอย่างสมบูรณ์แม้กระทั่งสามารถเป็นอิสระจากพระเจ้าได้ ชาโตรินั้นไม่ใช่สภาวะแปลกประหลาดในจิตใจแต่เป็นสภาวะสมบูรณ์ที่เกิดขึ้นใจจิตใจ ต่างหาก(PIPPHARI, 2013 : ออนไลน์)

วิธีปฏิบัติแบบเซนที่จะทำพาไปสู่ชาโตรินั้นมีหลักๆ 3 แบบคือ ชาเซน ชันเซน และมือคโค

1. ชาเซ็น หมายถึง การนั่งขัดสมาธิอย่างสงบและเพ่งสมาธิ

ห้องปฏิบัติชาเซ็นต้องเงียบสงบ ก่อนปฏิบัติให้กินและดื่มเพียงพอประมาณ สวมเสื้อผ้าหลวมๆ นั่งบนหมอนในท่าสมาธิเพชรหรือสมาธิดอกบัว ท่าสมาธิเพชรให้วางมือบนขาซ้ายก่อน แล้ววางเท้าซ้ายบนขาขวา ท่าสมาธิดอกบัวให้วางเท้าซ้ายบนเท้าขวา วางมือขวา ลงบนเท้าซ้าย แล้ววางฝ่ามือซ้ายที่หงายขึ้นบนฝ่ามือขวา โดยปลายนิ้วโป้งจรดกัน นั่งตัวตรง

หอยู่ในระดับเดียวกับไหล่ จมูกอยู่ตรงกับสะดือ ลิ้นแตะเพดานส่วนหน้าของปาก ฟันบน และฟันล่างจรดกัน ริมฝีปากบนสัมผัสริมฝีปากล่างควรเปิดตาอยู่ตลอดเวลา ทอดสายตาลงต่ำ หายใจเข้าออกลึก ๆ

การปฏิบัติสมาธิเป็นการเพ่งความรู้สึกลึกซึ้งไว้กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จนกระทั่งจิตสงบนิ่งแน่วแน่ จิตที่สงบจะพร้อมกับการตระหนักรู้ในความเป็นจริงของสรรพสิ่งซึ่งไร้ภาวะแบ่งแยก สิ่งต่างๆที่เรารับรู้มันถูกบิดเบือนจากความเป็นจริง และตัวการที่บิดเบือนความจริงนั้นก็คือความคิดของเราเอง เมื่อปฏิบัติสมาธิ เราปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไปอย่างเข้าใจ ไม่ใช่กำจัดสิ่งลวงตาทั้งหลายเหล่านั้น ทั้งนิกายโซโตและนิกายรินไซต่างให้ความสำคัญแก่สมาธิ แต่ต่างกันตรงที่ โซโตถือการปฏิบัติสมาธิเป็นสำคัญที่สุด ส่วนรินไซถือว่าสมาธิเป็นทางเพื่อให้บรรลุถึงการแก้ปัญหาโกอัน สมาธิจึงมีความสำคัญรองจากโกอัน

สมาธิแบบเซนในปัจจุบันนี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมในพระพุทธศาสนานิกายเซนในประเทศญี่ปุ่น มีวิธีปฏิบัติอยู่ 2 สาย สายแรกคือรินไซเซน มีปริศนาธรรมเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ส่วนสายที่ 2 คือ โซโตเซน ใช้ชื่อวิธีหนึ่งที่เรียกว่า ชิคานทาสาเป็นหลักในการปฏิบัติ

รินไซเซนในปัจจุบันใช้โอกานเป็นหัวใจหลักในการฝึก โอกานนั่นก็คือสำนวนคติหรือเอกสารเรื่องหนึ่งของทางราชการ เช่น ได้ยืมมาใช้สำหรับคำพูดประโยคหนึ่งหรือเหตุการณ์ ซึ่งพระอาจารย์พูดหรือเล่าให้ฟังเพื่อให้ศิษย์นำไปคิดทบทวนเพื่อเห็นแจ้งในธรรม หรือเป็นประโยคที่อาจารย์ไว้เอาไว้ใช้ฝึกกับลูกศิษย์นั่นเอง ซึ่งการปฏิบัตินั้นเมื่อนักศึกษาเข้าไปขอกรรมฐานกับอาจารย์แล้ว อาจารย์ก็จะให้โอกานข้อที่หนึ่งซึ่งก็คือให้ถวาคำว่า”มู”จนกว่าจะหาคำตอบได้ พอตอบได้แล้ว อาจารย์ก็จะให้โกล้อ่านข้อต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมดในหนังสือ แล้วก็ถือว่าจบหลักสูตรถือว่าได้ว่ารู้ธรรมะขั้นลึกซึ้ง ซึ่งลักษณะการทำภาวนาแบบนี้ แม้ว่าจะมีความพยายามที่จะหาคำตอบจากการภาวนาก็ตาม การนั่งนั้นเขาก็นั่งนิ่งหลับตาภาวนา คูลมหายใจ และในการคูลมหายใจนั้นเขาก็กำกับคำภาวนาด้วย

นอกจากนี้ยังมีบางสำนัก คือ “เรียวโคอิน” ที่อาจารย์โคโบริ โรชิ สอนชาวต่างประเทศได้ประยุกต์ให้เข้ากับวัฒนธรรมตะวันตก คือ ขณะที่อาจารย์เซนคนอื่นสอนให้ภวานาคำว่า “มู” ท่านโคโบริ ก็สอนให้ชาวตะวันตกภวานาว่า “วัน” ทำภวานาอย่างนี้จนความรู้สึกนึกคิดเป็นอย่างเดียวกับคำภวานา

ส่วนสายที่ 2 คือ “โซโตะเซน” ใช้วิธีการที่แตกต่างออกไป คือ เขาให้นั่งสมาธินิ่งๆ แต่ไม่หลับตา และไม่ต้องภวานา ไม่ต้องคลุมหายใจ ไม่ต้องทำอะไรทั้งสิ้น นั่งเฉยๆ แล้วให้รู้สึกตัว เช่น ในขณะที่นั่งนั้นมีเสียงรถผ่านไปก็ให้รู้ ลมพัดมาต้องกายก็ให้รู้ มีอะไรเกิดขึ้นรอบกายก็ให้รู้ ให้นั่งอยู่ในความรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง มีสติรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง (เดนิส เดนิสตัน, 2543 : 156)

2. ชั้นเซ็น หรือ วิธีการแห่งโกอัน

โกอัน หมายถึง เอกสารข้อมูลที่ได้รับรู้กัน โดยทั่วไป ในปัจจุบัน ศัพท์นี้หมายถึงเรื่องราวของอาจารย์เซ็นในอดีต หรือบทสนทนาระหว่างอาจารย์กับศิษย์ ใช้เป็นเครื่องมือทำลายวิธีคิดทางตรรกะ เพื่อที่จะช่วยนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความจริงแห่งเซ็น

โกอันเป็นปัญหาที่ยากจะหาคำตอบ และเป็นปัญหาที่ไม่มีคำตอบตายตัว เพราะอยู่นอกขอบเขตการใช้เหตุผลและการไตร่ตรองตามกระบวนการทางปัญญา วิธีการแห่งโกอันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของนิกายรินไซ ผู้ปฏิบัติเข้าไปรับปัญหาโกอันจากอาจารย์มาขบคิด แต่แต่ละคนจะพยายามคิดค้นหาคำตอบด้วยการใช้ระบบเหตุผลพิจารณาปัญหานั้นๆ แล้วอาจจะลงความเห็นว่าปัญหาดังกล่าวไร้สาระ ต่อเมื่อผู้ขบคิดละทิ้งวิธีคิดทางตรรกะ คำตอบจึงจะปรากฏ การแก้ปริศนาธรรมโกอันมักใช้เวลานาน อาจารย์ผู้มีประสบการณ์จะรู้ว่าเมื่อใดที่ ศิษย์ของตนใกล้จะประสบสภาวะการรู้แจ้ง เมื่อนั้นอาจารย์จะช่วยศิษย์ให้ไปสู่การรู้แจ้งด้วยการกระทำที่ไม่คาดฝัน เช่น ฟาดด้วยไม้ หรือร้องตะโกนออกมา ตัวอย่างของโกอันซึ่งเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป คือ

เมื่อพระสังฆปริณายกองค์ที่หก (ท่านสุยหนึ่ง) ถูกถามโดยพระภิกษุเมียว ว่าอะไรคือ
เช่น ท่านย้อนถามว่า "อะไรคือใบหน้าดั้งเดิมของเธอก่อนที่จะเกิดมา"

ครั้งหนึ่ง ท่านสะกุนินอาจารย์เช่นชาวญี่ปุ่นบอกลูกศิษย์ผู้หนึ่งว่า "เธอคงเคยได้ยิน
เสียงตบมือของมือสองข้างมาแล้ว ลองแสดงเสียงตบมือของมือข้างเดียวให้ฉันฟังหน่อย"

(พุทธศาสนาผ่านเซ็น, : 8-9)

3. มื่อนโค คือการถามและการตอบอย่างทันทีทันใด โดยไม่ใช้ระบบ
ความคิดหรือเหตุผลใดตรงว่าเป็นคำตอบที่ดีหรือไม่ อาจารย์จะเป็นผู้ตั้งคำถามและ
พิจารณาคำตอบที่ลูกศิษย์ตอบในขณะนั้น (พุทธศาสนาฝ่ายเซ็น, : 8-9)

ตัวอย่างของวิธีการแบบมื่อนโค

ครั้งหนึ่ง เมื่อท่านเฮียะกุโจ (Hyakujo) กำลังเดินอยู่กับอาจารย์บาโซ (Baso) มี
ห่านฝูงหนึ่งบินผ่านมา

"นั่นอะไร" อาจารย์บาโซถาม

"ห่านป่า" ท่านเฮียะกุโจตอบทันที

"พวกมันกำลังบินไปไหนกัน" อาจารย์บาโซถาม

"พวกมันบินหนีไปแล้ว" ท่านเฮียะกุโจตอบ

อาจารย์บาโซจึงบิศจมูกของท่านเฮียะกุโจอย่างแรง พร้อมกับกล่าวว่า "ช่าง
พูดออกมาได้ว่า พวกมันบินหนีไปกันแล้ว ทั้งๆที่ห่านพวกนั้นอยู่ที่นี้มาตั้งแต่แรก" ท่านเฮียะ
กุโจเห็งอโหลโทรมหลัง แล้วก็บรรลุมรรคาไตร

วิธีการแบบมื่อนโคนี้ช่วยขจัดวิธีการใช้เหตุผล เพราะเหตุผลไม่ได้ไปถึงข้อเท็จจริง
ในขณะนั้นๆ จิตที่รับรู้โลกจับปล้น ตรงไปตรงมา ไม่ผ่านม่านของการใช้เหตุผล ย่อมจะไม่
ถูกอวิชชาเข้ามาครอบงำทำให้พุทธภาวะอันเป็นธรรมชาติเดิมแท้ปรากฏออกมาได้

ในปัจจุบันนั้น พระเซ็นในประเทศญี่ปุ่น ยังคงมีอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งวัดได้จากวัดเซ็นที่เราจะพบเจออยู่บ่อยครั้งและวัดเซ็นนั้นก็ยังได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั้งในประเทศชาวต่างประเทศเป็นจำนวนมาก เนื่องจากวัดเซ็นส่วนใหญ่จะมีเอกลักษณ์ที่เป็นแบบเซ็น ที่หาชมจากวัดอื่นไม่ได้ เช่น สวนเซ็น หรือรูปร่างของศาลาของวัด นั่นจึงเป็นจุดเด่นอีกหนึ่งอย่าง ที่ทำให้เซ็นยังคงอยู่กับประเทศญี่ปุ่นมาจนถึงทุกวันนี้ และพระเซ็นนั้น ยังคงได้ทำหน้าที่เป็นผู้สืบสานนิกายเซ็นให้ยังคงอยู่คู่กับประเทศญี่ปุ่นต่อไป เช่น พระเซ็นบางรูปเปิด ท่านก็ได้เปิดศูนย์ฝึกเซ็นขึ้นมาเพื่อที่จะให้ประชาชนญี่ปุ่นได้เข้าไปศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม ตั้งแต่การกินการนอนการเดินทาง การทำชาเซ็น และสอนธรรมะไปในตัว เปิดมาเพื่อสำหรับชาวญี่ปุ่นและชาวต่างชาติที่สนใจและอยากจะมาสัมผัสการใช้ชีวิตแบบเซ็นจริงๆ และเรียนรู้สิ่งต่างๆแบบเซ็น แต่ชีวิตของพระเซ็นบางรูปหรือบางกลุ่มนั้นนั้นก็แตกต่างออกไปจากวิถีชีวิตของพระที่ควรจะเป็น เช่นการมีครอบครัวการทำธุรกิจต่างๆ ที่ยังคงยึดติดกับทางโลก แต่สำหรับเซ็นแล้วถือว่าเป็นเรื่องปกติ ที่พระรูปหนึ่งจะสามารถทำได้ เพราะเซ็นนั้นคือเรื่องธรรมดาเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นในทุกๆวันรอบตัวเรา แต่ในทางพุทธศาสนานั้น อาจจะขัดกับบทบัญญัติทางพุทธศาสนาอยู่บ้าง แต่ก็ด้วยเพราะว่าหลักของเซ็นนั้นไม่ได้สอนให้ยึดติดกับสิ่งต่างๆ คำสอนต่างๆหรือแม้กระทั่งพระไตรปิฎก แต่สอนให้มีแนวทางเป็นของตัวเองภายใต้จิตใจที่เป็นเซ็น

สรุปและวิเคราะห์ผลศึกษา

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตประจำวัน วิธีการฝึกและปฏิบัติธรรมตามวิถีของพระเซนในญี่ปุ่น ทั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาเฉพาะวิถีชีวิตของพระเซนในประเทศญี่ปุ่นและรูปแบบวิธีการฝึกและการปฏิบัติธรรมของพระเซนในประเทศญี่ปุ่นทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบความรู้ ประวัตินี้ความเป็นมาของนิกายเช่นการกำเนิดนิกายเช่นว่ามาจากไหน และการที่นิกายเช่นเข้ามามีบทบาทในญี่ปุ่นได้อย่างไร ซึ่งมีประวัติมาช้านานและในจีนยังแยกในตัวเองออกอีกถึง 2 นิกายใหญ่ๆอีกด้วย การดำรงชีวิตประจำวันของพระเซนในประเทศญี่ปุ่นนั้น ใช้ชีวิตแบบไหน สามารถทำอะไรได้บ้าง เช่น การแต่งงานหรือการใช้ชีวิตแบบคนทั่วไป หรือพระที่ไม่ยุ่งกับทางโลก ฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งถ้ามองผ่านๆก็จะเหมือนศาสนาพุทธนิกายอื่นทั่วไปแต่มี วิธีฝึกและปฏิบัติธรรมที่แตกต่างออกจากศาสนาพุทธนิกายอื่นๆ เช่น การนั่งสมาธิ หรือที่เรียกว่าซาเซ็น วิธีนั่งก็ไม่เหมือนกับนิกายอื่น เช่น การลืมตา การมีสติอยู่ตรงไม่หลุดลอย หรืออีกหนึ่งการปฏิบัติธรรมที่แตกต่างก็คือ การถามโต้ตอบไปมาระหว่างลูกศิษย์กับอาจารย์ ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะนำไปสู่ซาโตริได้ และปัจจัยหลักของการฝึกเช่นที่ดูง่ายดายนั่นก็คือ การมีสติและละทิ้งความคิด เพราะเซนต้องการทำลายระบบความคิดแบบเก่าของเรานั้นทิ้งไป แล้วยังเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากความคิดคือสิ่งไม่จริง ซึ่งมันก็เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ยากสำหรับคนที่ฟัง หรืออ่าน และอีกข้อที่สำคัญคือเซน ไม่นิยมพูดในการสอนหรืออธิบาย เพราะเซนบอกมาก่อนที่เราจะพูดนั้น คำพูดของเราที่ออกมา คือออกมาจากความคตินั่นเอง

การศึกษานี้ได้สอดคล้องกับข้อมูล ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งทั้งหมดนั้นกล่าวไปในทิศทางเดียวกัน อย่างเช่นในเรื่องของการฝึกปฏิบัติ เช่นนั้นเน้นไปที่การฝึกปฏิบัติมากไม่ชอบอธิบายออกมาเป็นคำพูดหรือตัวอักษร เพราะเซนนั้นไม่สนใจคำภีร์มากนัก เพราะเชื่อว่าภาษานั้นมีความจำกัด ธรรมนั้นอยู่เกินความสามารถของภาษาที่จะพูดถึงหรือแจกแจงได้ หรือการที่สอนให้ใช้ชีวิตง่ายๆอยู่กับความจริงตรงหน้า แนวคิด

ต่าง ๆ นั้น ได้สืบทอดต่อกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน วันเวลาที่ผ่านไปหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป อย่างเช่นการที่พระเชนนั้นสามารถแต่งงานได้มีครอบครัวได้ ซึ่งเอกสารต่างๆก็ได้ช่วยยืนยันความเป็นมาว่า ทำไมพระเชนถึงใช้ชีวิตได้เหมือนคนปกติสามัญชนทั่วไป ประโยชน์ที่ได้รับจากการค้นพบของงานวิจัยนี้คือ ได้รู้ถึงความเป็นมาของศาสนาพุทธนิกายเซ็นและการเข้ามาของเซ็นในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีความเป็นมาที่ยาวนานและยังคงอยู่คู่กับประเทศญี่ปุ่นมาจนถึงทุกวันนี้ และการใช้ชีวิตของพระเชนในประเทศญี่ปุ่นรวมไปถึงการฝึกและปฏิบัติธรรมที่มีวิธีการที่เฉพาะ แตกต่างจากนิกายอื่น และสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เช่น การที่ทำให้จิตใจสงบ การนั่งสมาธิ การมีสติกับสิ่งที่ทำอยู่ คำสอนต่างๆในการดำเนินชีวิตที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตของเรา

ปัญหาที่สำคัญต่างๆของการศึกษาวิถีชีวิตพระเชนในญี่ปุ่นครั้งนี้คือ เนื่องจากเชนนั้นมีอะไรหลายๆอย่างที่ก็ยังไม่มีการให้คำตอบได้อย่าง เช่น วิธีการที่แน่นอนที่จะทำให้ไปถึงซาโตริก็ยังไม่มีการที่ตายตัวและชัดเจน เนื่องจากข้อมูลที่มาได้จากข้อมูลในหนังสือ ทั้งนี้ผู้วิจัยไม่มีโอกาสที่จะสามารถไปสัมภาษณ์ พระเชนรูปจริงได้ จึงอาศัยข้อมูลต่างๆที่ค้นคว้ามาเพื่อทำวิจัยในครั้งนี้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ก็คือ หากมีโอกาสได้เข้าไปศึกษาเซ็นเช่นนี้ได้ ฝึกปฏิบัติธรรมกับพระเชนด้วยตนเอง ก็อาจจะทำให้เข้าใจถึงหลักการต่างๆและวิธีการปฏิบัติต่างๆแล้วอาจจะนำมาอธิบายขยายความได้มากกว่าที่มีให้เห็นอยู่ในบทวิจัยเล่มนี้

บรรณานุกรม

หนังสือและสื่อสิ่งพิมพ์

โคจเร มาชาโออะ. (2550). อิกทิวซัง ตัวจริง. (แปลโดย พรอนงค์ นิยมค้า). กรุงเทพฯ: ทิวลิป,
ละเอียด ศิลาน้อย. (2536). อยู่อย่างเซน. กรุงเทพฯ: บริษัทสามัคคีสาร(ดอกหญ้า) จำกัด
ละเอียด ศิลาน้อย. (2537). ปล่อยวางอย่างเซน. กรุงเทพฯ: บริษัทสามัคคีสาร(ดอกหญ้า)
จำกัด
สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2546). พุทธศาสนamahayan. กรุงเทพฯ: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด

ฐานข้อมูลออนไลน์

PIPPHARI. (2556). หลังการของเซ็น 4 ประการ. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม.

เข้าถึงได้จาก <http://dharma.pipphari.com/post/hlakkaarkh-ngechn-4-prakaar>

ASTVผู้จัดการออนไลน์. (2558). พุทธศาสนาในญี่ปุ่น และเหตุที่พระสงฆ์มีครอบครัวได้.

<http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=9580000074834>

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. (2558). บทที่ 3 รูปแบบของการฝึกสมาธิ. สืบค้นเมื่อ

1 พฤษภาคม. เข้าถึงได้จาก <http://book.dou.us/doku.php?id=md101:3>

ซูโดกุไทย. (ม.ป.ป.) นิกายเซ็น. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม. เข้าถึงได้จาก

<http://sudoku.in.th/zen-intro.html>

สารานุกรมปรัชญาออนไลน์ฉบับสังเขป. (2554). พุทธศาสนานิกายเซ็น. สืบค้นเมื่อ

1 พฤษภาคม. เข้าถึงได้จาก <http://www.philospedia.net/zen%20buddhism.html>

อ.มธุรสศรีนวรรณ์. (ม.ป.ป.). พุทธศาสนาฝ่ายเซ็น. สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม. เข้าถึงได้จาก

<http://www.crs.mahidol.ac.th/news/religious/zen.pdf>

ASTVผู้จัดการออนไลน์. (2558) “พระ”อาชิพยอดนิคมในญี่ปุ่น. สืบค้นเมื่อ 4 พฤษภาคม.

เข้าถึงได้จาก www.manager.co.th/Japan/ViewNews.aspx?NewsID=9580000064819
สรารุช เอ็งสวัสดิ์.(1 กุมภาพันธ์ 2556). พื้นที่ชีวิต เซ็น 1 [video file]. สืบค้นเมื่อ

2 พฤษภาคม. เข้าถึงได้จาก https://www.youtube.com/watch?v=91R3_1V7nZU
สรารุช เอ็งสวัสดิ์.(1 กุมภาพันธ์ 2556). พื้นที่ชีวิต เซ็น 2 [video file]. สืบค้นเมื่อ

2 พฤษภาคม. เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=r7uQDS8g0Zk>

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นาย ปาณัสม์ ผิวอ่อน
วันเกิด	วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2536
ประวัติการศึกษา	จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สอนกุลหลายวิทยาลัย นนทบุรี จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสอนกุลหลายวิทยาลัย นนทบุรี ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี อักษรศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัด นครปฐม