



บทความวิจัย

เรื่อง เซนกับธนูญี่ปุ่นคิวโต

โดย

นางสาวนริگانต์ อุดมทรัพย์

รหัสนักศึกษา 05580678

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ชื่อบทความวิจัย	เซนกับธนูญี่ปุ่นคิโด
ผู้เขียน	นางสาวนริگانต์ อุดมทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษาบทความวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์
สาขาวิชา	เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
ปีการศึกษา	2561

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องเซนกับธนูญี่ปุ่นคิโด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องธนูญี่ปุ่นคิโด และศึกษาแนวความคิดพระพุทธศาสนานิกายเซนที่ปรากฏอยู่ในธนูญี่ปุ่นคิโด โดยศึกษาจากวิธีการปฏิบัติเซน และวิธีการฝึกคิโดขั้นตอนต่างๆ และนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างเซน และธนูญี่ปุ่นคิโด

ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเซนได้ถูกเผยแพร่เข้าสู่ญี่ปุ่นในสมัยนาระ เมื่อพระพุทธศาสนานิกายเซนเข้ามาในญี่ปุ่นในเวลาต่อมาได้แตกสายออกเป็นหลายสำนัก เช่น “สำนักรินไซ” สำนักนี้เน้นการฝึกนั่งสมาธิ มีการใช้โคอัง (公案) : ปริศนาธรรม และใช้มนโด (問答) : การถามและการตอบอย่างทันที พระพุทธศาสนาเซนได้มีอิทธิพลต่อความคิดของพวกเขา ซึ่ง เป็นพวกที่ต้องฝึกฝนการใช้อาวุธ เช่นดาบ รวมถึงธนู สำหรับธนูญี่ปุ่น “คิโด” หรือ “วิถีแห่งธนู” นั้น ในอดีตธนูถูกใช้ในหลายสถานการณ์ เช่น ใช้ล่าสัตว์, ใช้ในสงคราม, ใช้ในเกมกีฬา และใช้ในพิธีกรรม แต่ในปัจจุบัน ธนูญี่ปุ่นได้ละทิ้งคุณค่าในฐานะอาวุธ และได้กลายเป็นขั้นแรกของการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม โดยเป้าหมายหลัก 3 อย่างของคิโด คือ 真 (Shin) ความจริง ความเที่ยงแท้ 善 (Zen) ความสงบและ 美 (Bi) ความงาม ในการฝึกฝนคิโดไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อการยิงเป้าทำคะแนน แต่เพื่อฝึกฝน และพัฒนาจิตใจและสมาธิของผู้ฝึก

คำสำคัญ : คิโด, ธนูญี่ปุ่น, วิถีแห่งธนู, เซน

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยเรื่อง เซนกับธนูญี่ปุ่นคิวโด เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 450109 การศึกษาเอกเทศ (INDEPENDENT STUDY)

บทความวิจัยชิ้นนี้สามารถสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับการกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอขอบคุณครอบครัว และเพื่อนๆ ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ หากมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดประการใด ข้าพเจ้าก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้

นริگانต์ อุดมทรัพย์

สารบัญ

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ	จ
1. บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	3
1.3 ขอบเขตการศึกษา	3
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย.....	4
1.4.1 ศึกษาเซนในญี่ปุ่น.....	4
1.4.2 ศึกษาธนญี่ปุ่นคิวโด	4
1.4.3 วิเคราะห์แนวคิดเซนที่แฝงอยู่ในธนญี่ปุ่นคิวโด	4
1.5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
1.6. ทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1.6.1 แนวคิดเกี่ยวกับเซน	4
1.6.2 แนวคิดเกี่ยวกับธนญี่ปุ่นคิวโด	13
1.6.2.1 คิวโดคืออะไร.....	13
1.6.2.1 ความเป็นมาของคิวโด	18
1.6.2.3 อุปกรณ์.....	22
1.6.2.4 การแต่งกาย	27

1.6.2.5 เทคนิค และการฝึกคิวโต	28
2. ผลการวิจัย.....	54
3. สรุป	57
4. ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม.....	59
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	61

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 หัวลูกธนูแบบที่ 1.....	24
ภาพที่ 2 หัวลูกธนูแบบที่ 2.....	24
ภาพที่ 3 ถุงมือ	26
ภาพที่ 4 เป้าธนูแบบ Kasumi-mato และ Hoshi-mato.....	27
ภาพที่ 5 การแต่งกาย.....	28
ภาพที่ 6 tree cross relationships.....	30
ภาพที่ 7 five cross relationships.....	31
ภาพที่ 8 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า ashibumi.....	33
ภาพที่ 9 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า tenouchi	34
ภาพที่ 10 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า uchiokoshi.....	35
ภาพที่ 11 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า daisan	35
ภาพที่ 12 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า torikake.....	36
ภาพที่ 13 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า hikiwake.....	37
ภาพที่ 14 ทิศของสายธนูจากท่า (daisan) มาท่า (kai).....	37
ภาพที่ 15 ทิศทางของคันธนูจากท่า (daisan) มาสู่ท่า (kai).....	38
ภาพที่ 16 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า kai	38
ภาพที่ 17 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า hanare	39
ภาพที่ 18 เทคนิคระดับกลางท่า dozukuri.....	40
ภาพที่ 19 เทคนิคระดับกลางท่า torikake	40
ภาพที่ 20 เทคนิคระดับกลางท่า habiki.....	41
ภาพที่ 21 เทคนิคระดับกลางท่า daisan.....	42
ภาพที่ 22 เทคนิคระดับกลางท่า hikiwake	42
ภาพที่ 23 เทคนิคระดับกลางท่า kai.....	43
ภาพที่ 24 เทคนิคระดับกลางท่า kai.....	43
ภาพที่ 25 เทคนิคระดับกลางท่า tenouchi	44

ภาพที่ 26 เทคนิคระดับกลางท่า hanare	44
ภาพที่ 27 เทคนิคระดับกลางท่า hanare 2	45
ภาพที่ 28 เทคนิคระดับกลางท่า Yugaeri	45
ภาพที่ 29 เทคนิคระดับสูงท่า uchiokoshi	46
ภาพที่ 30 เทคนิคระดับสูงท่า hikiwake	47
ภาพที่ 31 เทคนิคระดับสูงท่า tenouchi.....	47
ภาพที่ 32 เทคนิคระดับสูงท่า kai 1	49
ภาพที่ 33 เทคนิคระดับสูงท่า kai 2	49
ภาพที่ 34 เทคนิคระดับสูงท่า nerai.....	50
ภาพที่ 35 เทคนิคระดับสูงท่า hanare	50
ภาพที่ 36 เทคนิคการหายใจ 1	51
ภาพที่ 37 เทคนิคการหายใจ 2	52
ภาพที่ 38 เทคนิคการหายใจ 3	52
ภาพที่ 39 เทคนิคการหายใจ 4	53
ภาพที่ 40 เทคนิคการหายใจ 5	54

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เซนเป็นผลผลิตอย่างหนึ่งแห่งจิตใจของจีนหลังจากที่จีนรับพระพุทธศาสนาจากอินเดีย โดยพระพุทธศาสนาเข้ามาในจีนช่วงครึ่งแรกของพุทธศตวรรษที่ 1 ในฐานะเป็นสื่อกลางคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธศาสนาเข้ามาในจีนก็ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบไปตามสภาพจิตใจ เชื้อชาติ และสภาพสังคมของชาวจีน ส่งผลให้พระพุทธศาสนาต่างไปจากต้นฉบับดั้งเดิม และกลายมาเป็นพระพุทธศาสนาในรูปแบบของจีนนั่นคือพระพุทธศาสนานิกายเซน โดยในจีนจะเรียกว่า พระพุทธศาสนา นิกายฉาน

ด้านการประพจน์พรตพรหมจรรย์ นิกายเซนได้สถาปนาการประพจน์พรตพรหมจรรย์ขึ้นเป็นแบบพิเศษ และผิดแผกไปจากการประพจน์พรตพรหมจรรย์ของภิกษุสงฆ์ในอดีต วัดพระพุทธานิกายเซนได้กลายมาเป็นองค์กรปกครองตนเองที่แบ่งออกเป็นแผนกต่างๆ โคนแต่ละแผนกต่างมีสำนักงานที่ทำหน้าที่รับใช้สังคม การเลิกประพจน์พรตพรหมจรรย์แบบเดิมๆ ก็ถือได้ว่าภิกษุในนิกายเซนไม่ได้จดจ่ออยู่เฉพาะการสวดมนต์ภาวนา การล้างบาป หรือการประกอบกรกุศลอื่น ๆ และก็ได้จดจ่ออยู่กับการอ่านตำรา ท่องคัมภีร์ ซึ่งสิ่งที่ภิกษุในนิกายเซนปฏิบัตินอกจากการเข้าร่วมในงานต่างๆ แล้ว ก็คือฟังเทศน์สั้นๆ จากอาจารย์

เซนเป็นระเบียบวินัยที่จะทำให้เกิดความรู้แจ้ง ซึ่ง ความรู้แจ้ง ก็คือ เสรีภาพหรือการหลุดพ้น และความรู้แจ้ง นี้ คือจุดศูนย์กลางของคำสอนของพระพุทธศาสนาทุกนิกาย ทั้งหินยาน มหายาน ทั้งอำนาจในตัวเอง และอำนาจจากภายนอก การรู้แจ้งหรือเรียกว่าการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็มีความเป็นเซนนี้ที่ทำให้เกิดการตรัสรู้ หรือที่เรียกว่า ชะโตริ (悟) และเพื่อที่จะได้รู้แจ้ง เซนก็มีวิธีด้วยกัน 2 ทาง คือ ทางการพูด และทางการกระทำ

ในสมัยนาระ พระพุทธศาสนาเซนได้ถูกเผยแพร่เข้าสู่ญี่ปุ่น แต่พระพุทธศาสนาเซนปรากฏเด่นชัดคือในสมัยคะมะคุระ โดยตรงกับสมัยราชวงศ์ซ่งในจีน เมื่อพระพุทธศาสนานิกายเซนเข้ามาในญี่ปุ่นก็ได้แตกสายออกเป็นหลายสำนัก อย่างเช่น

1. สำนักรินไซ (臨濟宗) ผู้นำคือ เมียวอัน เอไซ เป็นสำนักที่ได้รับการอุปถัมภ์จากโชกุน สำนักนี้ถือว่าทุกคนสามารถบรรลุการตื่นรู้ได้ด้วยการศึกษาเห็นเข้าไปในประสบการณ์ของตัวเอง และสิ่งแวดล้อม การบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันได้ด้วยการกระตุ้นที่เกิดขึ้นโดยสถานการณ์บังเอิญ ซึ่งนอกจาก

สำนักนี้จะเน้นการฝึกนั่งสมาธิแล้ว ยังมีการใช้ โคอัง : 公案 (ปริศนาธรรม) และใช้ มนโต : 問答 เพื่อช่วยกระตุ้นระดับของการตื่นรู้จนถึงจุดสูงสุด

2. สำนักโซโต (曹洞宗) สำนักนี้ถือกันว่า เอเฮ โดเกน เป็นผู้ก่อตั้ง เขาตระหนักได้ว่า การฝึกเซนก็คือการละทิ้งทั้งกาย และจิต การนั่งสมาธิโดยตัวมันเองคือความหมายสูงสุดของการส่งผ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เป้าหมายของเซนก็คือ การขจัดออกทั้งกายและจิต นอกจากนี้ โดเกนได้เสนอว่าทุกๆ คนมาสารณบรรลุตธรรมได้โดยการกระทำเซเซน ไม่ว่าคนคนนั้นจะมีสติปัญญาหรือไม่มี คือ ไม่มีความแตกต่างระหว่างคนที่มั่ง และคนฉลาดในการตื่นรู้ และนอกจากการเน้นย้ำว่า ไม่มีการบรรลุการตื่นรู้ได้ นอกจากการปฏิบัติ เขายังได้สอนให้แสวงหาวิธีจากการปฏิบัติเซเซน และฝึกฝนตามวินัยของวัดอย่างเคร่งครัด สำนักโซโตปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับผู้มีอำนาจทางการเมือง ตั้งถิ่นฐานอยู่ในที่ห่างไกล ไม่มีส่วนร่วมกับสำนักอื่น ดังมีคำกล่าวที่ว่า “รินไซสำหรับโชกุน โซโตสำหรับชวานา”

3. สำนักโอบะคุง (黄檗宗) ผู้ก่อตั้งคือ อี้เหยียน หลงฉี หรือ อินเกน ริวคิ พระจากจีนที่เดินทางเข้ามาที่เมืองนงะซะกิ แต่ก่อนอินเกน ริวคิ อยู่สายรินไซ เมื่อเขาเข้ามาญี่ปุ่นเขาได้ฟื้นฟูสำนักรินไซขึ้นมาใหม่ สำนักนี้นับถือพระอมิตภุสตรเป็นพระสูตรของสำนัก ถือข้อเขียนของอินเกนเป็นคัมภีร์สำคัญ และถือว่าพระอมิตภุสตรปรากฏอยู่ทั่วไปในจิตใจมนุษย์ นอกจากนี้สำนักนี้ยังเชี่ยวชาญการคัดลายมือ และการเขียนภาพด้วยหมึก นอกจากนี้สำนักโอบะคุง สำนักรินไซ และสำนักโซโตยังร่วมมือกันในการเผยแผ่วัฒนธรรมเซน

4. สำนักฟูเคะ ว่ากันว่าผู้ก่อตั้งคือพระจีนที่มีชื่อว่า เจินโจวผู้ฮว่า คำสอนหลัก ได้แก่ การฝึกชุยเซิน คือการทำให้ลมหายใจถูกกำหนดโดยผ่านการเป่าชะคุสะจิ ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีญี่ปุ่นประเภทขลุ่ยที่นำเข้ามาจากจีน เมื่อเราเป่าขลุ่ยลมหายใจจะถูกกำหนดตามจังหวะการเป่าขลุ่ยไม้ไผ่ เพื่อให้เราสามารถเข้าสู่มิติของเซน และการบรรลุเซนแบบเฉียบพลัน นอกจากนี้เขาสอนให้ผู้สืบทอดไม่จำเป็นต้องใส่ใจกับการยึดถือคัมภีร์เป็นหลัก และให้ความสำคัญกับการสื่อสารที่ไม่ผ่านภาษาที่เป็นถ้อยคำ โดยเชื่อว่าคนเราสามารถเข้าถึงความจริงโดยตรงได้ (บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์, 2560)

ซึ่งนอกจากในญี่ปุ่นจะมีสำนักเซนสายต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นได้ชัดแล้ว ในด้านการวาดภาพของญี่ปุ่นก็มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดจากการสร้างมโนภาพเกี่ยวกับโลกของพระพุทธศาสนานิกายเซน ไม่ว่าจะ เป็น พู่กันประหยัดของจิตรกรชาวญี่ปุ่นที่พยายามให้มีจำนวนเส้นหรือการป้ายสีให้น้อยครั้งที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ หรือเรือหาปลาที่ลอยล้าอยู่โดดเดี่ยวท่ามกลางท้องทะเล ก็ชวนให้นึกถึงความกว้างใหญ่ของท้องทะเล พร้อมทั้งปลุกเร้าความรู้สึกสวยงาม และความสันโดษ ซึ่งทั้ง 2 ตัวอย่างที่กล่าวมาต่างก็สอดคล้อง

กับเจตนากรรมของเซน และนิสัยแห่งจิตของเซน คือการมองทะลุรูปทุกชนิดที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมา และยึดมั่นกับสิ่งที่อยู่เบื้องหลังรูปลักษณะเหล่านั้น เซนไม่นิยมสิ่งสลับซับซ้อนที่อยู่บนเปลือกของชีวิต เซนได้สร้างความสามารถในการเข้าใจความลึกซึ้งซับซ้อนของชีวิต นั่นก็คือ ความสามารถที่จะยึดชีวิตจากภายใน ไม่ใช่จากภายนอก ในภาพวาดของญี่ปุ่น การใช้พู่กันอย่างประหยัดก็ทำให้เกิดความหลุดพ้นจากข้อบังคับต่างๆ ตามแบบสัจนิยม ณ ที่หนึ่งคุณหวังจะพบลวดลายของพู่กัน แต่ความเป็นจริงกลับไม่พบดั่งที่หวัง ซึ่งสิ่งนี้จะสร้างความรู้สึบบางอย่างขึ้นในจิตใจ ถึงแม้จะเห็นว่าภาพนั้นบกพร่องไม่สมบูรณ์ แต่คุณก็จะรับรู้ได้ว่ามันไม่เป็นเช่นนั้น เพราะความบกพร่องไม่สมบูรณ์นี้จะกลายเป็นความสมบูรณ์ในรูปแบบหนึ่ง และเป็นที่เข้าใจโดยชัดแจ้งว่า ความงามไม่จำเป็นต้องหมายถึงความสมบูรณ์ของรูป (จ้านงค์ ทองประเสริฐ, 2547)

ดังที่กล่าวมา เซนได้หลอมรวมเป็นแนวคิดของศิลปะการวาดภาพ แต่ไม่ใช่เพียงการวาดภาพของญี่ปุ่นเท่านั้นที่สะท้อนความเป็นเซนออกมา การชงชา การจัดดอกไม้ การฟันทาของญี่ปุ่น ฯลฯ ต่างก็เป็นศิลปะที่สะท้อนความเป็นเซนออกมาได้เด่นชัด และนอกจากศิลปะที่กล่าวมานี้ ศิลปะการยิงธนูญี่ปุ่น คิวโดก็เป็นหนึ่งในศิลปะที่สะท้อนความเป็นเซนออกมาได้อย่างดีเยี่ยม

เนื่องจากยังไม่มีผู้ใดศึกษาเรื่อง เซนกับธนูญี่ปุ่นคิวโด และผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดเซนกับธนูญี่ปุ่นคิวโดมีความน่าสนใจ เป็นเรื่องที่ควรแก่การศึกษาแนวคิดของเซนผ่านวิธีการฝึกธนูญี่ปุ่นคิวโด ผู้วิจัยจึงประสงค์จะรวบรวมข้อมูลในการฝึกปฏิบัติการยิงธนูญี่ปุ่น เพื่อให้เข้าใจวิธีการของการฝึกธนู และเพื่อให้เข้าใจแนวคิดเซนมากยิ่งขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์

- 2.1.1 เพื่อศึกษาการปฏิบัติแบบเซน
- 2.2.2 เพื่อศึกษาการฝึกคิวโด
- 2.2.3 เพื่อศึกษาแนวคิดเซนที่แฝงอยู่ในธนูญี่ปุ่นคิวโด

1.3 ขอบเขตการศึกษา

- 1.3.1 ศึกษาเฉพาะการปฏิบัติเซนในญี่ปุ่น
- 1.3.2 ศึกษาเฉพาะธนูญี่ปุ่นคิวโด

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

1.4.1 ศึกษาเซนในญี่ปุ่น

1.4.1.1 ศึกษาความเป็นมาของเซนในญี่ปุ่น

1.4.1.2 ศึกษาการปฏิบัติแบบเซนในญี่ปุ่น

1.4.2 ศึกษารณญี่ปุ่นคิโด

1.4.2.1 คิโดคืออะไร

1.4.2.2 ศึกษาความเป็นมา และพัฒนาการของรณญี่ปุ่นคิโด

1.4.2.3 ศึกษาอุปกรณ์

1.4.2.4 ศึกษาการแต่งการของผู้ฝึก

1.4.2.5 ศึกษาเทคนิค และการฝึก

1.4.3 วิเคราะห์แนวคิดเซนที่แฝงอยู่ในรณญี่ปุ่นคิโด

1.5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 เข้าใจวิถีแห่งเซน

1.5.2 มีความรู้ความเข้าใจศาสตร์การยิงธนู

1.5.3 เข้าใจวิถีเซนที่แฝงอยู่ในรณญี่ปุ่นคิโด

1.6. ทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.6.1 แนวคิดเกี่ยวกับเซน

ประวัติเซนในญี่ปุ่น จ้านงค์ ทองประเสริฐ (2547 อ้างโดย ภรณ์ทิรา ปวรางกูร, 2560) นิกายฌาน ในจีน (ออกเสียงว่าฉาน) ได้ถูกเผยแพร่เข้าสู่ญี่ปุ่นในสมัยนาระ แต่ปรากฏเด่นชัดคือในสมัยคะมะคุระ โดยตรงกับสมัยราชวงศ์ซ่งในจีน คนญี่ปุ่นเรียกนิกายฌานว่า นิกายเซน หมายถึงการนั่งบำเพ็ญสมาธิภาวนาการนั่งบำเพ็ญสมาธิจะนำเข้าสู่ฌานขั้นสูงสุดทำให้มนุษย์ตัดกิเลสตัณหาทั้งปวง และบรรลุเป็นพระอรหันต์ ในยุคคะมะคุระ (ค.ศ. 1192 - 1333) เป็นยุคของการเริ่มต้นการปกครองแบบโชกุน โดยโยริโตะโมะแห่งตระกูลมินะโมะโตะเป็นตระกูล ซามูไรที่สืบเชื้อสายมาจากจักรพรรดิซง (ค.ศ. 806

- 809) โยริโตะโมะได้รับการแต่งตั้งใหญ่เป็นโชกุนคนแรกและได้จัดตั้งรัฐบาลทหารเรียกว่า บะคุฟุ โดยมีศูนย์กลางการปกครองที่เมืองคะมะคุระ ยุคคะมะคุระเป็นยุคสมัยแรกที่นักรบหรือซามูไรขึ้นมาปกครอง แทนที่จักรพรรดิ และนักปราชญ์ ต่อมาเมื่อโยริโตะโมะเสียชีวิตลง ตระกูลโฮโจซึ่งเป็นตระกูลฝ่ายภรรยาของโยริโตะโมะก็เข้ามามีอำนาจเหนือบาคุฟุ

ผู้นำคนแรกของนิกายเซนคือ ท่านเอไซ ท่านได้เริ่มศึกษาพุทธศาสนาแบบมหายานทั่วไป ในญี่ปุ่น ท่านได้ไปศึกษาที่จีน และศึกษาเกี่ยวกับนิกายเซนจากอาจารย์ชุนในจีน ต่อมาท่านได้เดินทางกลับ โดยกลับมาญี่ปุ่นในฐานะอาจารย์ชุนเต็มตัว และท่านได้นำชาซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่ชาวจีนกลับมาด้วย เมื่อกลับมาถึงเกียวโตท่านได้พูดจูงใจให้ชาวญี่ปุ่นรับนิกายเซน และชา แต่กลับได้รับการคัดค้านจากพุทธนิกายมหายานดั้งเดิม จึงทำให้ท่านต้องย้ายศูนย์กลางไปที่เมืองคะมะคุระซึ่งเป็นที่ตั้งของรัฐบาลบะคุฟุ คำสอนของท่านเอไซนั้นเป็นที่นิยมมากในหมู่นักรบ โดยเฉพาะการที่ท่านเอไซได้รับสนับสนุนจากผู้สำเร็จราชการของตระกูลโฮโจ และได้รับการสนับสนุนจากโชกุน ส่งผลให้เมืองคะมะคุระกลายเป็นศูนย์กลางของนิกายเซน แม้ว่านิกายเซนจะเน้นในด้านการเข้าสมาธิห่างจากสิ่งเร้า แต่ก็ยังยึดมั่นในการกระทำว่า มีค่าสูงสุด ผู้นำของนิกายเอาจึงเอาจริงเอาจังในด้านการปฏิบัติ เช่นการให้คำปรึกษาทางการเมืองการทูต และศิลปะ ท่านยังสนับสนุนให้ดื่มชา ส่งผลให้น้ำชาเป็นเครื่องดื่มประจำชาติ อาจารย์ชุนในสมัยต่อมาได้พัฒนาชาที่เป็นเครื่องดื่มทั่วไปให้กลายเป็นศิลปะภายในครอบครัวที่มีความประณีตคือ พิธีชงชา

นิกายเซนแพร่หลายในเมืองคะมะคุระมากขึ้น และแพร่ไปที่เกียวโต ณ เกียวโตนี้นิกายเซนได้รับการสนับสนุนจากชนชั้นสูง ไม่นานนิกายเซนก็ได้สาธุศิษย์มากมายในหมู่ราชินิกุล โดยมีสมเด็จพระจักรพรรดิโกะไดโงะ (ค.ศ. 1318 - 1339) และจักรพรรดิองค์อื่น ๆ ทรงเป็นผู้อุปถัมภ์ จากนั้นได้มีการสร้างวัดขนาดใหญ่จำนวนมากภายในเมืองเกียวโต บรรดาอาจารย์ชุนที่มีชื่อเสียงก็ได้รับนิมนต์ให้ไปเผยแผ่ศาสนา และเป็นสมภารตามวัดต่าง ๆ สืบกันมา

ในสมัยมุโรมะจิ (ค.ศ. 1336 -1568) พระเซนไม่เพียงรวบรวมคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเท่านั้นยังรวบรวมตำราเกี่ยวกับการศึกษาที่นิยมแพร่หลายอีกด้วย ตำราเหล่านี้พระเซนได้นำมาใช้ในวัดของตน เนื่องจากประชาชนที่มารวมตัวกันอยู่ภายในวัดนั้นมีความปรารถนาที่จะศึกษาหาความรู้ และพัฒนาวัฒนธรรมของตนให้ดีขึ้น และเนื่องจากวัดเป็นสถาบันเดียวที่ให้การศึกษาแก่ประชาชนในสมัยที่มีการปกครองแบบเจ้าขุนมูลนาย พระได้ทำหน้าที่เป็นครูที่ให้ความรู้แก่ชาวบ้าน กิจกรรมของพระเซนมิได้จำกัดขอบเขตอยู่เฉพาะส่วนกลางของญี่ปุ่นอย่างเกียวโตเท่านั้น หากยังได้รับการนิมนต์จากพวกเจ้านายตามหัวเมืองต่าง ๆ ให้ไปให้การศึกษาแก่พวกข้าและบริวารทั้งหลายของเจ้านายเหล่านั้นด้วย

โชกุนตระกูลอะชิคะงะ คือ ตระกูลซามูไรที่ดำรงตำแหน่งโชกุนในสมัยมูโรมะจิ นับว่าเป็นผู้สนับสนุนนิกายเซนที่สำคัญมาก เหล่าแม่ทัพนายกองก็พลอยเจริญรอยตามโชกุนไปด้วย เราอาจกล่าวได้ว่า ในสมัยนั้นผู้ที่มีสติปัญญาชาวญี่ปุ่น ถ้าไม่บวชเป็นพระก็จะต้องไปเป็นทหารไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง ความร่วมมือกันทางด้านจิตใจแห่งอาชีพรองนี้ส่งผลให้เกิดการสร้างสรรคสิ่งทีเรียกว่า บูชิโด หรือวิถีทางของนักรบ โดยหลักของบูชิโด คือจงรักภักดีต่อเจ้านายและกล้าหาญ แต่จะทำตามวิถีเหล่านี้ได้ต้องฝึกฝนตนเองเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตาย ไม่ลังเลในการตัดสินใจ การกระทำเช่นนี้ต้องฝึกฝนจิตใจตามวิถีเซน อาจจะมีกล่าวได้ว่า ญี่ปุ่นกับนิกายเซนมีความสัมพันธ์กับชีวิตของพวกเขา เป็นอย่างมากใน 2 ทางด้วยกันคือ ด้านศีลธรรม และปรัชญา เนื่องจาก นิกายเซนเป็นนิกายที่สอนให้ปฏิบัติต่อชีวิต และความตายเหมือนกัน และไม่เก็บอดีตมาเป็นกังวล

ท่านโดเกน (ค.ศ. 1330 - 1368) เป็นอาจารย์ชุนอีกท่านต่อจากท่านเอไซ ท่านเป็นผู้ที่มีชาติกำเนิดสูงเพราะฝ่ายบิดาเป็นคนในตระกูลมินะโมะโตะและรับใช้ราชสำนักในตำแหน่งสูง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถมาก ท่านปฏิเสธความก้าวหน้าทางโลกเพื่อดำเนินชีวิตทางศาสนา ท่านออกค้นหาหนทางบรรลุ

เซนในญี่ปุ่นนั้นได้แยกออกเป็นหลายสำนัก เช่น

1. สำนักรินไซ (臨濟宗) ผู้นำคือ เมียวอัน เอไซ เป็นสำนักที่ได้รับการอุปถัมภ์จากโชกุน สำนักนี้ถือว่าทุกคนสามารถบรรลุการตื่นรู้ได้ด้วยการหยั่งเห็นเข้าไปในประสบการณ์ของตัวเอง และสิ่งแวดล้อม การบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันได้ด้วยการกระตุ้นที่เกิดขึ้นโดยสถานการณ์บังเอิญ ซึ่งนอกจากสำนักนี้จะเน้นการฝึกนั่งสมาธิแล้ว ยังมีการใช้ โคอัง : 公案 (ปริศนาธรรม) และใช้ มนโด : 問答 เพื่อช่วยกระตุ้นระดับของการตื่นรู้จนถึงจุดสูงสุด

2. สำนักโชโต (曹洞宗) สำนักนี้ถือกันว่า เอเฮ โดเกน เป็นผู้ก่อตั้ง เขาตระหนักได้ว่าการฝึกเซนก็คือการละทิ้งทั้งกาย และจิต การนั่งสมาธิโดยตัวมันเองคือความหมายสูงสุดของการส่งผ่านคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เป้าหมายของเซนก็คือ การขจัดออกทั้งกายและจิต นอกจากนี้ โดเกนได้เสนอว่า ทุกๆ คนมาสารถบรรลุธรรมได้โดยการกระทำซะเซน ไม่ว่าคนคนนั้นจะมีสติปัญญาหรือไม่มี คือไม่มีความแตกต่างระหว่างคนที่มึน และคนฉลาดในการตื่นรู้ และนอกจากการเน้นย้ำว่า ไม่มีการบรรลุการตื่นรู้ได้ นอกจากการปฏิบัติ เขายังได้สอนให้แสวงหาวิธีจากการปฏิบัติซะเซน และฝึกฝนตามวินัยของวัดอย่างเคร่งครัด สำนักโชโตปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องกับผู้มีอำนาจทางการเมือง ตั้งถิ่นฐานอยู่ในที่ห่างไกล ไม่มีส่วนร่วมกับสำนักอื่น ดังมีคำกล่าวที่ว่า “รินไซสำหรับโชกุน โชโตสำหรับชาวนา”

3. สำนักโอบะคุง (黄檗宗) ผู้ก่อตั้งคือ อี้เหยียน หลงฉี หรือ อินเกน ริวคิ พระจากจีนที่เดินทางเข้ามาที่เมืองนงะซะกิ แต่ก่อนอินเกน ริวคิ อยู่สายรินไซ เมื่อเขาเข้ามาญี่ปุ่นเขาได้ฟื้นฟูสำนักรินไซขึ้นมาใหม่ สำนักนี้นับถือพระอมิตภุสตรเป็นพระสูตรของสำนัก ถือชื่อเขียนของอินเกนเป็นคัมภีร์สำคัญ และถือว่าพระอมิตภุสตรปรากฏอยู่ทั่วไปในจิตใจมนุษย์ นอกจากนี้สำนักนี้ยังเชี่ยวชาญการคัดลายมือ และการเขียนภาพด้วยหมึก นอกจากนี้สำนักโอบะคุง สำนักรินไซ และสำนักโซโตยังร่วมมือกันในการเผยแผ่วัฒนธรรมเซน

4. สำนักฟูคะ ว่ากันว่าผู้ก่อตั้งคือพระจีนที่มีชื่อว่า เจินโจวผู้สว่ คำสอนหลัก ได้แก่ การฝึกชุยเซน คือการทำให้ลมหายใจถูกกำหนดโดยผ่านการเป่าชะคุสะจิ ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีญี่ปุ่นประเภทขลุ่ยที่นำเข้ามาจากจีน เมื่อเราเป่าขลุ่ยลมหายใจจะถูกกำหนดตามจังหวะการเป่าขลุ่ยไม่ผิด เพื่อให้เราสามารถเข้าสู่มิติของเซน และการบรรลุเซนแบบเฉียบพลัน นอกจากนี้เขาสอนให้ผู้สืบทอดไม่จำเป็นต้องใส่ใจกับการยึดถือคัมภีร์เป็นหลัก และให้ความสำคัญกับการสื่อสารที่ไม่ผ่านภาษาที่เป็นถ้อยคำ โดยเชื่อว่าคนเราสามารถเข้าถึงความจริงโดยตรงได้ (บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์, 2560)

ด้านอิทธิพลเซน นอกจากการชงชาแล้ว เสนยังปรากฏอยู่ในการวาดภาพซุมิเอะ (การวาดภาพขาวดำ) พิธีจัดดอกไม้หรืออิเกบานะ การจัดสวนญี่ปุ่น ละครโน อนุควิโด เป็นต้น ซึ่งนิยายเซนที่เข้าไปในญี่ปุ่นนี้ได้กลายเป็นนิยายที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

การปฏิบัติเซนในญี่ปุ่น มธุส ศรีนวัตน์ (ม.ป.ป.) พบว่า ในฐานะที่เซนเป็นสาขาหนึ่งของพุทธศาสนา จึงยึดถือแนวคำสอนหลักเหมือนกับพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 และ อริยมรรคมีองค์ 8 เสนถือว่าสรรพสิ่งล้วนอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน ธรรมะคือ ธรรมชาติ และธรรมชาติคือ ตถตา หรือความเป็นเช่นนั้นเอง

เซนไม่ให้ความสำคัญแก่ตรรกะหรือเหตุผล แต่เน้นประสบการณ์ตรง คือเข้าถึงโดยไม่ผ่านสื่อกลางใด ๆ เสนไม่มีการแย้งกันในเรื่องถูกหรือผิด ความสมบูรณ์หรือความไม่สมบูรณ์ ความมีหรือไม่มี เพราะถือเป็นการเรื่องของการยึดมั่นถือมั่น ขณะเดียวกัน เสนก็เป็นนิยายวิปัสสนาโดยเฉพาะ คือไม่เน้นหนังสือหรือปริยัติธรรมใด ๆ แต่มุ่งที่จะขัดเกลาจิตใจ

เซนยึดหลักแบบมหายาน คือ ถืออุตมคติ 3 ประการ ได้แก่

1. หลักมหาปัญญา จะเน้นเรื่องสูญญตา หรือความว่าง ได้แก่ การละความยึดถือแม้กระทั่งพระนิพพาน

2. หลักมหากรุณา ได้แก่ การตั้งโพธิจิต เพื่อช่วยสัตว์ทั้งปวง
3. หลักมหาอุบาย คือ จะต้องแสวงหากุศโลบายในการช่วยเหลือปวงสัตว์

หลัก 5 ประการของเซน ได้แก่

1. ความจริงสูงสุดไม่สามารถแสดงออกได้ด้วยคำพูด ดังคำที่ว่า "เซนคือ การส่งมอบพิเศษนอกคัมภีร์ ไม่ต้องอาศัยคำพูดหรือตัวหนังสือ" ซึ่งตรงกับความคิดหลักของปรัชญาเต๋าที่ว่า "เต๋าเป็นสิ่งที่ไม่อาจเรียกได้ด้วยคำพูด เต๋าที่เรียกได้ด้วยคำพูดไม่ใช่เต๋าที่แท้จริง" และ "ผู้พูดไม่รู้ ผู้รู้ไม่พูด"
2. การฝึกฝนในทางธรรมคือการขจัดความคิดปรุงแต่ง ความคิดเกี่ยวกับตัวตน การคิดแบบแบ่งแยก รวมถึงการท่องพระสูตร การประกอบพิธีต่างๆเกิดจากความคิดปรุงแต่ง เราพึงเฝ้าดูและหมั่นขจัดกระแสแห่งความคิดปรุงแต่งจึงจะเป็นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง
3. การทำงานในชีวิตประจำวันด้วยความมีสติเป็นการปฏิบัติธรรมวิธีหนึ่ง พุทธภาวะอาจพบได้ในทุกเวลาและทุกแห่ง และการรู้แจ้งในความหมายของเซน ก็ได้หมายถึงการปลีกตัวจากภารกิจทางโลกไปออกบวช เซนคือประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติกิจประจำวันอย่างผู้ที่ตื่นอยู่ทุกขณะจิต
4. ผลบั้นปลายไม่มีอะไรใหม่ การรู้แจ้งในธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะของคุณ ความรู้สึกถึงเอกภาพเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งทั้งมวลไม่ใช่สิ่งใหม่หรือพิเศษแต่อย่างใด เป็นเพียงการรู้แจ้งถึงสิ่งที่อยู่ในตัวเรามาตลอดเวลาเท่านั้น เมื่อขจัดตัวตนที่ปรุงแต่งออกไป เมื่อสิ้นอวิชชา มาสู่ภาวะของความตื่น พุทธภาวะจะปรากฏขึ้นเอง
5. คำสอนทั้งหลายไม่มีความสำคัญมากนัก คำพูด ความคิด คำสอน ลัทธิ ไม่มี ความหมาย トラバドที่ยังยึดติดในสิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่อาจรู้แจ้งได้ สิ่งสำคัญที่สุดมีเพียง ประสบการณ์ของความตื่นเท่านั้น

วิธีการปฏิบัติเซน แบ่งได้เป็น 3 ประการคือ

1. ซะเซน (Zazen) ห้องปฏิบัติซะเซนต้องเงียบสงบ ก่อนปฏิบัติให้กิน และดื่มพอประมาณ ควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ จากนั้นนั่งบนหมอนในท่าสมาธิเพชรหรือสมาธิดอกบัว ท่าสมาธิเพชร วางมือบนขาซ้ายก่อน แล้ววางเท้าซ้ายบนขาขวา ท่าสมาธิดอกบัว วางเท้าซ้ายบนเท้าขวา วางมือขวาลงบนเท้าซ้าย แล้ววางฝ่ามือซ้ายที่หงายขึ้นบนฝ่ามือขวา โดยปลายนิ้วโป้งจรดกัน นิ้วตัวตรง หูอยู่ในระดับเดียวกับไหล่ จมูกอยู่ตรงกับสะดือ ลั้นแตะเพดานส่วนหน้าของปาก ฟันบน และฟันล่างจรดกัน ริม

ฝึปากบนสัมผัสริมฝีปากล่างควรเปิดตาอยู่ตลอดเวลา ทอดสายตาลงต่ำ หายใจเข้าออกลึก ๆ การปฏิบัติ
 ชะเซนเป็นการฟังความรู้สึกนึกคิดไว้กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จนกระทั่งจิตสงบนิ่งแน่วแน่ จิตที่สงบ
 จะพร้อมกับการตระหนักรู้ในความเป็นจริงของสรรพสิ่งซึ่งไร้ภาวะแบ่งแยก สิ่งต่าง ๆ ที่เรารับรู้นั้นถูก
 บิดเบือนจากความเป็นจริง และตัวการที่บิดเบือนความจริงนั้นก็คือ ความคิดของเราเอง เมื่อปฏิบัติชะเซน
 จะสามารถปล่อยความคิดนั้นให้ผ่านไปอย่างเข้าใจ ไม่ใช่กำจัดสิ่งลวงตาทั้งหลายเหล่านั้น นิกายโซโต และ
 นิกายรินไซ ต่างให้ความสำคัญแก่ชะเซน แต่ต่างกันตรงที่นิกายโซโตถือการปฏิบัติชะเซนเป็นสำคัญที่สุด
 ส่วนรินไซถือว่าชะเซนเป็นทางเพื่อให้บรรลุถึงการแก้ปัญหาไคอ็ง ชะเซนจึงมีความสำคัญรองจากไคอ็ง

2. ซันเซน (Sanzen) หรือวิธีการแห่งไคอ็ง ไคอ็ง หมายถึง เอกสารข้อมูลที่ได้รับรู้กัน
 โดยทั่วไป ในปัจจุบัน ศัพท์นี้หมายถึง เรื่องราวของอาจารย์เซนในอดีต หรือบทสนทนาระหว่างอาจารย์กับ
 ศิษย์ ใช้เป็นเครื่องมือทำลายวิธีคิดทางตรรกะ เพื่อที่จะช่วยนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความจริงแห่งเซน ไคอ็งถือเป็น
 ปัญหาที่ยากจะหาคำตอบ และเป็นปัญหาที่ไม่มีคำตอบตายตัว เพราะอยู่นอกขอบเขตการใช้เหตุผล และ
 การไต่ตรองตามกระบวนการทางปัญญา วิธีการแห่งไคอ็งเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของนิกายรินไซ ผู้ปฏิบัติ
 เข้าไปรับปัญหาไคอ็งจากอาจารย์ และนำมาขบคิด แต่ละคนจะพยายามคิดค้นหาคำตอบด้วยการใช้ระบบ
 เหตุผลพิจารณาปัญหานั้น ๆ แล้วอาจจะลงความเห็นว่าปัญหาดังกล่าวไร้สาระ ต่อเมื่อผู้ขบคิดละทิ้งวิธีคิด
 ทางตรรกะ คำตอบจึงจะปรากฏ การแก้ปริศนาธรรมไคอ็งมักใช้เวลาานาน อาจารย์ผู้มีประสบการณ์จะรู้ว่า
 เมื่อใดที่ ศิษย์ของตนใกล้จะประสบสภาวะการรู้แจ้ง เมื่อนั้นอาจารย์จะช่วยศิษย์ให้ไปสู่การรู้แจ้งด้วยการ
 กระทำที่ไม่คาดฝัน เช่น ฟาดด้วยไม้หรือร้องตะโกนออกมา

3. มอนโด (Mondo) คือ การถามและการตอบอย่างอย่างทันทีทันใด โดยไม่ใช้ระบบ
 ความคิดหรือเหตุผลไต่ตรองว่าเป็นคำตอบที่ดีหรือไม่ อาจารย์จะเป็นผู้ตั้งคำถามและพิจารณาคำตอบที่
 ลูกศิษย์ตอบในขณะนั้น

ชะโตะริ (Satori) ชะโตะริเป็นคำภาษาญี่ปุ่น แปลว่า การรู้อย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง ภาวะ
 แห่งการสำนึกถึงพุทธจิต เป็นการสำนึกถึงจิตสำนึกที่บริสุทธิ์ มองเข้าไปสู่ธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง
 ต่างกับความรู้ความเข้าใจที่เกิด เพราะกระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางตรรกะ ชะโตะริ
 หมายถึง การพบโลกทัศน์ใหม่ที่ไม่สามารถจะรับรู้ได้ด้วยจิตใจที่ยังสับสนด้วยทิวทัศน์ (a dualistic mind)
 ชะโตะริเป็นสิ่งที่คู่กับเซน เพราะชีวิตแบบเซนเริ่มต้นที่ชะโตะริ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่ได้บรรลุชะโตะริ ก็ไม่
 สามารถจะไปสู่ความจริงแห่งเซนได้

การบรรลุชะโตะริ (Satori) หรือภาวะรู้แจ้ง ถือเป็นจุดหมายแห่งการดำเนินชีวิตแบบเซน เป็นภาวะที่บุคคลสามารถทำลายอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกลับเข้าสู่พุทธภาวะ การมีประสบการณ์ชะโตะริจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราขจัดวิธีมองโลกแบบแบ่งแยกประเมินค่า เล็กแบ่งแยกสิ่งต่าง ๆ ออกจากกัน ตระหนักถึงความเป็นเอกภาพ ความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่งทั้งปวง ความเป็นเอกภาพของสรรพสิ่งนี้เป็นธรรมชาติแต่ดั้งเดิมของจักรวาลนี้ ไม่มีผู้ใดหรือสิ่งใดดำรงอยู่เป็นเอกเทศ สรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นไปโดยพลวัต อย่างสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก่อให้เกิดภาวะเอกภาพของสรรพสิ่ง

การที่เซนเน้นไปที่ชะโตะริ ส่งผลให้เซนมีลักษณะที่ต่างจาก "ธยาน" ในอินเดีย จุดมุ่งหมายของธยาน คือ จิตที่สงบนิ่งอยู่กับจุดใดจุดหนึ่งหรือที่เรียกว่า การอยู่ในฌาน ด้านเซนจะเริ่มต้นโดยการมีชะโตะริ คือ จิตใจที่เป็นอิสระจากกระบวนการทางตรรกะ เข้าสู่การสำนึกถึงความจริงใหม่ ๆ ที่ไม่เคยประสบมาก่อน เป็นภาวะแห่งอิสรภาพทางจิตเมื่อถูกปลดปล่อยจากทฤษฎี และการใช้เหตุผลต่าง ๆ ในการปฏิบัติเซนอย่างสมบูรณ์แบบ หมายถึง การใช้ชีวิตประจำวันตามธรรมชาติ ท่านโปเซ็งนิยามคำว่า "เมื่อหิวก็กิน เมื่อง่วงก็นอน" ข้อนี้ฟังดูง่ายแต่ทำยาก การกลับสู่ธรรมชาติที่แท้จริงของเราใช้เวลาฝึกยาวนาน (มธุรส ศรีนวรรตน์, ม.ป.ป. : ออนไลน์)

ท่านโดเคน บิดาแห่งการเจริญสติ (ชะเซน) ได้กล่าวถึงมรรควิธีที่จะนำไปสู่ชะโตะริ หรือการตรัสรู้ว่า “นี่คือหนทางง่าย ๆ ไปสู่ความเป็นพุทธะ อย่าได้กระทำการที่เป็นความชั่วร้ายทั้งปวง อย่าได้ยึดติดในชีวิต และความตาย จงมีความกรุณาอันแท้จริงต่อสรรพสัตว์ทั้งมวล จงเคารพผู้ที่อยู่สูงกว่า และเห็นใจผู้ที่อยู่ต่ำกว่า อย่าได้เกลียดชังในสิ่งใด อย่าได้เศร้าโศกในสิ่งใด นี่คือนั่นที่เรียกว่าพุทธะ อย่าได้แสวงหาสิ่งใดนอกเหนือไปจากนี้” (บุรุษชัย จงกลณี, ม.ป.ป. : หน้า 105)

เซสชิน เซสชินหรือการเข้าเฝ้ายาบ ได้รับการขนานนามจากอาจารย์รูปหนึ่งว่า “เป็นหนทางอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า และพระสังฆปริณายกทั้งหลาย” วิธีปฏิบัติจะปฏิบัติในห้องเฝ้ายาบ จำกัดอาหาร และเครื่องดื่มให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม จัดร่างกายให้อยู่ในท่าเป็นระเบียบ หน้า และหลังอยู่ในแนวตรง ครั้งแรกให้กำหนดลมหายใจ เมื่อความปรารถนาใด ๆ เกิดขึ้น ให้รู้แล้วปัดมันออกไป ปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากการยึดติดทั้งมวล อย่าคิดถึงความดีหรือความชั่ว อย่าได้ตัดสินความถูกหรือความผิด รักษาความเป็นไปอย่างอิสระของจิตใจ กำลังใจ และความรู้สึกตัว หยุดความปรารถนา ความคิดปรุงแต่ง และการตัดสินทั้งหมด อย่าได้คิดถึงความสำเร็จเป็นพุทธะ เมื่อปฏิบัติเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอสมภาวธรรมจะเกิดขึ้นเอง (บุรุษชัย จงกลณี, ม.ป.ป. : หน้า 89)

โคลก ในการปฏิบัติเช่นนี้จะได้ยินคำว่า **โคลก** ซึ่งเป็นคำพูดสั้น ๆ ตรงจุด อันจะนำไปสู่เป้าหมายโดยตรงโดยไม่อ้อมค้อม **ท่านเว่ยหล่าง** ได้กล่าวโคลกไว้หลายบท เช่น

“ธรรมปฏิบัติระบอบนี้ สอนมุ่งให้เห็นแจ้งในจิตเดิมแท้ เป็นระบอบที่คนโหดเขลาจะเข้าใจไม่ได้

มิจฉาทิภฏฐิ¹ ย่อมทำให้เราติดจมในห่วงกิเลส ส่วนสัมมาสัมทิภฏฐิ² ย่อมปลดเปลื้องเราจากกองกิเลส แต่เมื่อใด เราอยู่ในฐานะที่เหนือไปกว่าทิภฏฐิตั้งสองอย่างนี้ เมื่อนั้น เราย่อมบริสุทธิ์โดยเด็ดขาด

จิตที่บริสุทธิ์นั้น จะหาพบได้ภายในจิตอันไม่บริสุทธิ์ของเรานั้นเอง ในทันใดที่เราดำรงจิตถูกต้อง เราย่อมเป็นอิสระจากสิ่งบดบัง ผู้ที่ตัวมุ่งแนวไปตามทางที่ถูกต้องนั้นย่อมมองไม่เห็นความผิดต่าง ๆ ในโลกนี้ ถ้าเราพบความผิดในบุคคลอื่น เราเองก็ตกอยู่ในความผิดนั้นด้วยเหมือนกัน เมื่อผู้อื่นทำผิด เราไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่ เพราะมันจะเกิดความผิดขึ้นแก่เราเอง ในการสลัดนิสัยที่ชอบค้นหาความผิดของคนอื่น เราย่อมตัดวิธีการมาของกิเลสได้เป็นอย่างดี

สัมมาสัมทิภฏฐิ เป็นสิ่งที่ถูกขนานนามว่า “เลิศเหนือโลก” มิจฉาทิภฏฐิ เป็นสิ่งที่ถูกขนานนามว่า “ข้อยู่ในโลก” เมื่อใดที่ทิภฏฐิตั้งสองอย่างถูกสลัดพ้นออกไป เมื่อนั้น “สิ่งนั้น” ย่อมปรากฏ

เราต้องปฏิบัติเพื่อความเป็นพุทธะภายในจิตเดิมแท้ และต้องไม่แสวงหาจิตเดิมแท้ที่อื่นนอกจากในตัวเราเอง ผู้ที่มีความสว่างมองเห็นจิตเดิมแท้ของตนเอง จัดว่าเป็น พุทธะ

ผู้ที่มีจิตเที่ยงธรรม การรักษาศีลไม่เป็นของจำเป็น ผู้มีความประพฤษตรงแนว การปฏิบัติในทางฌานจะมีมาเอง

ภาวะที่แท้แห่งจิต หรือตถตา เป็นพุทธะอันแท้จริง ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ก็ถือกำเนิดมาจากสันดานในทางกามคุณ เมื่อกำจัดความปรารถนาในทางกามคุณเสียได้ เราก็จะบรรลุธรรมอันบริสุทธิ์เมื่ออารมณ์ของเราไม่เป็นทาสของวิสขุแห่งกาม เมื่อนั้น เราก็ได้ตระหนักชัดถึงภาวะที่แท้แห่งจิต

การรู้จักพุทธะ ไม่ได้หมายถึงอะไรนอกจากไปจากรู้จักสัตว์ทั้งหลาย เพราะสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ว่าเป็นพุทธะ ส่วนผู้ที่เห็นพุทธะย่อมไม่เล็งเห็นความแตกต่างระหว่างท่านเองกับสัตว์ทั้งหลาย

¹ ความเห็นผิด, ความเห็นที่ผิดจากทำนองคลองธรรม

² มีความเห็นชอบ เห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

อื่น เมื่อสัตว์ทั้งหลายตระหนักชัดถึงภาวะที่แท้แห่งจิต เขาก็เป็นพุทธะ ถ้าพุทธะถูกครอบงำด้วยความหลงผิดที่อยู่ในภาวะที่แท้แห่งจิต เขาก็เป็นสามัญสัตว์ ความบริสุทธิ์ในภาวะที่แท้แห่งจิต ทำให้สามัญสัตว์เป็นพุทธะ ความไม่บริสุทธิ์ในภาวะที่แท้แห่งจิต ย่อมเปลี่ยนพุทธะให้เป็นสามัญสัตว์

เมื่อจิตของท่านเศร้าหมอง ท่านก็เป็นสามัญสัตว์ ซึ่งมีพุทธะแฝงอยู่ภายใน ตรงกันข้าม ถ้าท่านทำจิตใจให้บริสุทธิ์ และตรงแนว แม้เพียงชั่วขณะเดียว ท่านก็เป็นพุทธะ

ภายในจิตของเรามีพุทธะ และพุทธะที่อยู่ในนั้นเป็นพุทธะอันแท้จริง ถ้าไม่หาพุทธะภายในจิตของเราแล้ว จะไปหาพุทธะที่แท้จริงได้จากที่ไหน

ในพระสูตร กล่าวว่า เมื่ออาการของจิตเริ่มขึ้น สิ่งต่าง ๆ ก็ปรากฏ เมื่ออาการของจิตดับ สรรพสิ่งทั้งหลายก็ดับ” (บุรุษชัย จงกลณี, ม.ป.ป. : หน้า 47-49)

การเพิกถอนความยึดถือ 3 ประการของเซน

บุรุษชัย จงกลณี (2548) พบว่า การถอนอุปทานความยึดถือ นั้น เป็นสิ่งสำคัญ ในการปฏิบัติธรรม ท่านฮวงโป ได้กล่าวถึงวิธีการเพิกถอนไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. การเพิกถอนประการแรก เปรียบเสมือนได้ลูกโป่งที่ถือส่งขึ้นไปด้านหน้า ไม่สามารถทำให้เราหลงทางได้คือ เมื่อทุก ๆ สิ่งทั้งภายในและภายนอก ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ถูกเพิกถอนแล้ว เมื่อความยึดมั่นต่าง ๆ ไม่มีหลงเหลืออยู่แล้ว เช่นเดียวกับ **ความว่าง** เมื่อการกระทำทั้งหมด เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่ และสิ่งแวดล้อม ไม่มีกิเลส และเมื่อมีความรู้สึกว่า มีตัวตนในฐานะเป็นผู้กระทำ และเมื่อมีความรู้สึกว่า มีตัวตนในฐานะผู้ถูกกระทำนั้นได้ถูกล้มล้างออกไปหมดสิ้นแล้ว นั่นคือวิธีการเพิกถอนชนิดสูงสุด

2. การเพิกถอนประการที่สอง เหมือนได้ลูกโป่งที่ถือขึ้นไปด้านข้าง ซึ่งบางทีเห็นทางบางทีก็มืด คือ เมื่อในขณะที่หนึ่งหนทางทางนี้มีการดำเนินโดยการประทุษกรรมต่าง ๆ และอีกในขณะที่หนึ่งการเพิกถอนบุญกุศลเหล่านั้นก็ยังมิอยู่ และไม่ตั้งความหวังที่จะได้รับผลแห่งบุญกุศลนั้น นี่คือการเพิกถอนชนิดกลาง

³ ของใช้สำหรับจุดไฟให้สว่าง ทำด้วยไม้ผูกกับน้ำมันยาง แล้วห่อด้วยใบไม้เป็นท่อนยาว ๆ

3. การเพิกถอนประการที่สาม เหมือนกับได้ลู่โพลงที่ถือไขว้ไปด้านหลัง แม้กระทั่งมีหลุมอยู่ด้านหน้าก็ส่องไม่เห็น คือ เมื่อประกอบบุญกุศลทุกชนิดนั้นทำไปเพื่อหวังจะได้รับผลตอบแทนจากบุคคลผู้ซึ่งแม้จะมีความรู้เรื่องความสว่าง โดยได้ฟังธรรมนี้มาก่อนแล้วทำตนเป็นคนไม่ยึดถือ นี่คือ วิธีการเพิกถอนชนิดที่ต่ำที่สุด (บุรุษชัย จงกลณี, ม.ป.ป. : หน้า 97)

1.6.2 แนวคิดเกี่ยวกับธนูญี่ปุ่นคิวดอ

modchang.namjai (2016) เขียนบทความเรื่อง คิวดอ (弓道) วิถีแห่งผู้กล้า เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ ธนูคิวดอที่เป็นหนึ่งในศิลปะการต่อสู้ที่งดงามของญี่ปุ่น โดยธนูคิวดอเป็นศิลปะการต่อสู้ที่มาจากจากฝึกยิงธนูของชาโมโร และขุนนาง และเมื่อยุคสงครามสิ้นสุดลง ธนูคิวดอก็กลายมาเป็นการฝึกเพื่อใช้เพิ่มสมาธิ และผู้เขียนได้กล่าวถึงเป้าหมายหลักของการยิงธนู 3 ประการ นั่นคือ ความเที่ยงแท้ ความสงบ และความงาม นอกจากนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงการเตรียมความพร้อมในการยิงธนู

รังสิณี ไชยคุณ (2013) เขียนเรื่อง สัมผัสญี่ปุ่น เนื้อหาเกี่ยวกับ เทพเจ้าผู้สร้างญี่ปุ่น ชาโมโร เทพเจ้าผู้คุ้มครองแม่น้ำ ผู้เขียนได้เรียกเนื้อหาในแต่ละบทว่า สัมผัส ซึ่งสัมผัสที่ 38 (2013 : 199) เป็นสัมผัสที่เกี่ยวข้องกับคิวดอ โดยผู้เขียนได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทั้ง 8 วิธีและกล่าวถึงความนิยมของคิวดอในต่างประเทศ

Onuma และคณะ (2013) เขียนเรื่อง Kyudo: The Essence and Practice of Japanese Archery เนื้อหาเกี่ยวกับ คิวดอคืออะไร ความเป็นมาของคิวดอ ผู้เขียนได้อธิบายว่า คิวดอมีความเป็นมาอย่างไร รวมถึงคิวดอมีพัฒนาการอย่างไรในแต่ละยุคสมัย อีกทั้งกล่าวถึงวิธีการฝึกคิวดอทั้ง 8 วิธี เทคนิค รวมทั้งอุปกรณ์ที่สำคัญที่ใช้ในการฝึกคิวดอ

1.6.2.1 คิวดอคืออะไร

Onuma และคณะ (2013) พบว่า คิวดอ หรือ วิถีแห่งธนู พบมากในพิธีชงชาญี่ปุ่น (Chado), ศิลปะการคัดลายมือ (Shodo), การฟันดาบ (Iaido) และอื่น ๆ อีกมากมาย ถือเป็นวิถีที่เปรียบเสมือนกระจกสะท้อนจิต และใจของคนญี่ปุ่นได้เป็นอย่างดี คิวดอเต็มไปด้วยประวัติศาสตร์ ประเพณีที่ทำต่อกันมา และได้รับการยกย่องอย่างมากในญี่ปุ่น หลายคนคิดว่าคิวดอคือหนึ่งในศาสตร์ที่บริสุทธิ์ที่สุดของบุโด (วิชานักรบ)

ในอดีตธนูถูกใช้ในหลายสถานการณ์ เช่น ใช้ล่าสัตว์, ใช้ในสงคราม, เกมกีฬา และในพิธีกรรม มาจนถึงปัจจุบัน แต่ธนูญี่ปุ่นนั้นละทิ้งคุณค่าในฐานะอาวุธไปนานแล้ว ทุกวันนี้ คิวโดเป็นขั้นแรกของการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม

คิวโดมักจะถูกเปรียบเป็นชีวิต เพราะความซับซ้อนและขัดแย้งกันของมันเอง ตัวอย่างความขัดแย้งที่เห็นได้ชัดที่สุด คือหากถามผู้ที่ฝึกจนชำนาญแล้ว พวกเขาจะให้คำตอบง่าย ๆ อย่าง “ไม่รู้” ซึ่งมีเชื่อว่าเขาเบี่ยงประเด็น หรือถ่อมตัวแต่อย่างใด ในทางกลับกัน คำตอบของเขาสะท้อนความเข้าใจในความซับซ้อน และความลึกซึ้งของคิวโด แม้จะใช้เวลาทั้งชีวิตศึกษา แต่คิวโดก็ยังมีสิ่งที่ยากจะเข้าใจ และอธิบายไม่ได้ได้ดี และสิ่งที่ทำให้คนใช้เวลา 50, 60, หรือแม้แต่ 70 ปี ฝึกฝนคิวโด ถึงแม้ว่าเขาจะรู้อยู่แล้วว่าไม่มีทางเข้าใจมันได้จริง ๆ นั่นคือเขาไม่ได้เรียนรู้เพื่อเข้าใจศาสตร์ แต่เรียนรู้เพื่อเข้าใจตัวเอง

ตั้งแต่ที่มนุษย์เริ่มมีการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล มนุษย์ก็เริ่มมองหาการเข้าใจความเป็นมนุษย์ เพื่อต้องการแยกตัวออกมา และกำหนดนิยามของลักษณะที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ แนนอนว่ามนุษย์นั้นมีความเฉลียวฉลาดมากกว่า และสิ่งที่ทำให้มนุษย์แยกตัวออกมาคือ ความสามารถในการสร้างสรรค์อย่างไม่มีขีดจำกัด มนุษย์เป็นพวกเดียวที่สามารถสร้างสรรค์แบบมีกรอบความคิดได้ (Conceptual thinking) ผลจากความสามารถนี้คือ วิทยาศาสตร์, ปรัชญา, ศาสนา และศิลปะ สิ่งเหล่านี้คือ ผลงานของความพยายามและหลงใหลอันเป็นเอกลักษณ์ของมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วยคุณภาพที่ยากจะหา 3 สิ่ง คือ ความจริง, ความดี และความงาม โดยทั้ง 3 สิ่งนี้คือ คุณสมบัติสำคัญของการฝึกคิวโด

1. ความจริง การหาความจริงแท้ของคิวโด การยิงที่แท้จริงนั้นมีได้ขึ้นอยู่กับความแม่นยำ และความสามารถการยิงเข้าสู่ศูนย์กลางของเป้าหมายเท่านั้น คิวโดได้สร้างความแตกต่างระหว่างการยิง โดยใช้ทักษะเพียงอย่างเดียว (โนะชะฮิชิจู Noshahichu) และการยิงที่ใช้ความถูกต้องและจิตใจที่มั่นคงไม่เอนเอียง (เซอิชะฮิชิจู Seishahichu) ความแตกต่างนี้อยู่ในวิธีการยิงเข้าสู่ศูนย์กลางของเป้าหมายที่รู้จักกันในชื่อเทะคิจู (Tekichu) ซึ่งมี 3 ขั้นตอนที่ซับซ้อน คือ

1. โทะเตะคิ Toteki (ลูกธนูสัมผัสเป้าหมาย) วิธีนี้นักธนูจะตั้งสมาธิกับเทคนิคในการยิง เพื่อที่จะยิงเข้าสู่ศูนย์กลางของเป้าหมายให้มั่นคงที่สุด

2. คังเตะคิ Kanteki (ลูกธนูเจาะเป้าหมาย) ลูกธนูในขั้นนี้ไม่เพียงสัมผัสเป้าหมาย แต่ยังเจาะเข้าไปด้วย โดยปกติแล้วนี่คือ วิธีของพลธนูที่มองว่าเป้ายิงคือ ศัตรูที่ซ่อนตัวอยู่ การยิงในลักษณะนี้ไม่สามารถฝึกได้ด้วยการฝึกฝนทักษะเพียงอย่างเดียว แต่จำเป็นต้องมีความรุนแรงที่มาจาก

ที่ใดที่หนึ่งลึกลงไปในร่างกายของนักรูเอง นักรูในชั้น Kanteki จะถูกฝึกฝนมาอย่างดี เชี่ยวชาญทักษะด้านการยิง และตั้งสติ แทนที่จะสนใจกับความคลุมเครือภายในตัวเอง

3. ไชเตะคิ Zaiteki (ลูกธนูฝังอยู่ในเป้าหมาย) ชั้นนี้เป็นชั้นสูงสุดของ เทะคิจุ คือ เป้ายิงไม่ใช่ทั้งเป้าหมายหรือศัตรู แต่คือตัวตนที่สะท้อนความเป็นตัวเองออกมาอย่างชัดเจน นักรูในคังเตะคิจะจดจ่อกับระดับความคิด และการกระทำของตัวเอง การรับรู้ว่าเขาสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ และสงบได้ ร่างกายก็จะขยับไปตามธรรมชาติ และการยิงจะเข้าเป้าเอง เพื่อการนั้นนักรูต้องรวมสามอย่างนี้เข้าด้วยกัน คือ จิตใจ (ทัศนคติ), ร่างกาย (การเคลื่อนไหว) และธนู (เทคนิค) เมื่อทั้ง 3 อย่างนี้รวมกัน การคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลจะนำไปสู่ความรู้สึก การหยั่งรู้ และความคิดจะสงบลง เทคนิคจะรวมเข้ากับเลือดเนื้อ ลมหายใจกลายเป็นกลไกตามธรรมชาติ และสัญชาตญาณ ร่างกายของนักรูจะผ่อนคลาย แต่มีได้เฉื่อยชา จิตวิญญาณของนักรูจะไหลเวียนไปทั่วคัมธนู และลูกธนู จนกลายเป็นเหมือนส่วนหนึ่งของร่างกาย สามารถกล่าวได้ว่าลูกธนูนั้นอยู่ในเป้าหมายก่อนที่จะปล่อยลูกธนู ส่งผลให้ไม่มีระยะห่างระหว่างคนกับเป้าหมาย คนกับคน หรือคนกับจักรวาลอีกต่อไป ทั้งหมดนี้คือความสมบูรณ์แบบคือการยิงอย่างจริงแท้ และมั่นคง

ความจริง ยังถูกแสดงออกผ่านสิรุเนะ (Tsurune) ซึ่งเป็นเสียงของสายธนู คล้ายโน้ตโทนแหลมสูงที่ถูกสร้างจากการปล่อยที่นุ่มนวล ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากจะอธิบาย

การแสดงออกอีกอย่างหนึ่งของความจริงในคิโตะคือ ซะเอะ (Sae) ไม่มีภาษาอังกฤษคำใดสามารถอธิบายคำนี้ได้เพียงพอ ซะเอะเป็นได้ทั้งความกระจ่าง, สว่าง หรือแม้แต่แหลมคม ด้านการฝึกคิโตะ ซะเอะ ใช้อธิบายการยิงที่ชัดเจน เป็นการยิงที่ควบคุมได้ แต่มีได้แข็งที่หรือแน่นตึง อีกทั้ง ซะเอะยังอธิบายถึงท่ายืนที่ถูกต้อง เทคนิคที่หมดจด การเคลื่อนไหวที่ไหลลื่น การปล่อยสายธนูอย่างนุ่มนวลเป็นธรรมชาติ ลูกธนูที่ถูกปล่อยออกจะพุ่งออกไปในแนวตรง และเข้าเป้าอย่างหมดจด

เทะคิจุ, สิรุเนะ และซะเอะ เป็นสิ่งที่บอกระดับว่า มนุษย์พยายามก้าวข้ามภาพลวงตาแห่งชีวิต และตัวเองได้เพียงใด ธนูไม่เคยโกหก เทียงตรง และไม่เอนเอียง ถือเป็นอาจารย์สอนความจริงที่ยอดเยี่ยม

2. ความดี

แนวคิดของความดีงามนั้นประกอบไปด้วยสัมมาคารวะ, ความเห็นใจ, ศีลธรรม และความไม่ก้าวร้าว หากทัศนคติ และการกระทำที่เหมาะสมรวมกับมารยาทพื้นฐาน จะสร้างสภาวะที่

จิตใจและร่างกายสงบที่ละเอียดละน้อยจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปในที่สุด สิ่งนี้เรียกว่า เฮโจชิน (Heijoshin) หรือจิตใจที่ปกติ จิตใจที่ปกติคือจิตใจที่สงบ สมดุล และข่มใจไว้ตลอดเวลา การเข้าถึงเฮโจชิน คือการทำเหตุการณ์ธรรมดาให้พิเศษ แล้วเหตุการณ์พิเศษก็จะเกิดขึ้นได้ทุกวัน ในการฝึกคิวดอที่เน้นย้ำ การทบทวนความคิดตัวเอง และการพัฒนาตัวเองนี้จะช่วยให้พวกเราพิจารณาถึงแรงจูงใจในการทำสิ่งดีๆ และสนับสนุนให้กระจายความเห็นอกเห็นใจไปสู่ผู้อื่นที่ละเอียดละน้อย และหากฝึกคิวดอแล้วมีความคิด หรือการกระทำด้านลบ จิตใจจะสับสน และการยิงจะผิดพลาด ทำ ความโกรธจะสร้างความเครียดที่มากเกินไปในร่างกาย ทำให้ร่างกายบังคับให้ยิงธนูออกไปที่อื่นๆ หากลูกธนูเข้าเป้า มีโอกาสที่นักธนูจะทิ้งร่องรอยของการยิงที่ไม่มั่นคงไว้ นั่นเป็นเพราะจิตวิญญาณของผู้ยิงกำลังตกอยู่ภายใต้ความด่ามีด

3. ความงาม

ความจริง และความดีนั้นสวยงามด้วยตัวเองอยู่แล้ว หากขาดไปจะเหลือเพียง ความชั่วช้า และหยาบคาย ไม่มีอะไรอัปลักษณ์ไปกว่าคนที่จดจ่อกับการยิงให้เข้าเป้าหรือพยายามไขว่ ทักษะของตัวเองจนมองไม่เห็นความจริง ยิ่งไปกว่านั้นคือ คนที่ไม่บริสุทธิ์ และไร้หัวใจ ลักษณะแบบนี้จะ ทำลายความงามของคิวดอ

พิธีคิวดอ หรือมารยาทที่เคร่งครัดที่อยู่ภายในใจถูกพิจารณาว่าเป็นความงาม เช่นกัน มารยาทที่ในความเป็นจริงคือ การมีมารยาททั่วไป และการแสดงความเคารพผู้อื่น ซึ่งทำให้พิธีนี้มี ความหมาย ในพิธีคิวดอมารยาท และความเงียบสงบ การเคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะจะผสมผสานเข้า ด้วยกันจนกลายเป็นความสมดุลระหว่างร่างกาย และวิญญาณ ทำให้เกิดความกลมกลืน ซึ่งความกลมกลืน นี้ถือเป็นส่วนที่สำคัญ เพราะหากคิวดอไม่มีความงามของความกลมกลืนนี้ก็ไม่ใช่คิวดอที่แท้จริง

พิธีคิวดอ ความสง่า ความมีเกียรติ และความสงบ

พิธีคิวดออย่างเป็นทางการนั้นคือ การเรียนรู้ที่ความความงดงาม ฉากอาจ ประกอบอย่างประณีตหรือไม่ก็ได้ แต่ท่วงท่าของนักธนูนั้นจะเป็นไปอย่างเรียบง่าย ถ่อมตัว และกลายเป็น ความสง่างาม ความมีเกียรติ และความสงบระดับสูงสุด สิ่งเหล่านี้คือ คุณสมบัติที่แยกผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริง ออกจากคนที่มีเพียงทักษะการยิง

เหตุผลที่ดีในฝึกคิวดอคือ ควรจะใช้มันเพื่อให้ตัวตนบริสุทธิ์ขึ้น และหลอมรวมให้ กลายเป็นคนที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งการฝึกคิวดอเป็นการอุทิศตัวให้กับความปรารถนาอันแรงกล้าที่ต้องการ พัฒนาตัวเอง สิ่งที่คิวดอทำได้คือ สร้างความท้าทายให้จิตใจ และร่างกาย รวมไปถึงการส่งเสริมมนุษย์ผ่าน

มารยาทที่เรียบง่ายของพิธีการ และเพื่อที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายนี้จึงต้องมีความสง่า และความมีเกียรติ

ความสงบจะเกิดขึ้นเมื่อนักธนูเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจ และร่างกายของตัวเองระหว่างการฝึกคิวโด ยิ่งนักธนูสามารถแก้ปัญหาได้มากเพียงใด ยิ่งสร้างสภาวะสงบใจภายในตัวเองได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

ด้านอิทธิพลของปรัชญา

การผสมผสานระหว่างความสง่า ความมีเกียรติ และความสงบทำให้คิวโดมีความศักดิ์สิทธิ์ เป็นเหมือนกับศาสนา แต่คิวโดไม่ใช่ศาสนา คิวโดได้รับอิทธิพลมาจาก 2 สำนักหลักของปรัชญาตะวันออกคือ ชินโต ความเชื่อดั้งเดิมของญี่ปุ่น และ เซน ศาสนาพุทธที่รับมาจากจีน

ชินโต

อิทธิพลของชินโตมีรากฐานมาจากตำนาน และความเชื่อเรื่อง คะมิ หรือเทพเจ้าในสมัยก่อน การใช้ธนูในพิธีกรรมของชินโตมีมานานกว่าสองพันปีแล้ว หลักฐานว่าคิวโด และชินโตมีความเกี่ยวข้องกันมาอย่างยาวนานสามารถพบได้ที่ เทพแห่งสงครามอะจิมัง (Hachiman) หรือเทพเจ้าแห่งธนู นอกจากนี้ ช่วงเทศกาลปีใหม่ศาลเจ้าชินโตจะมีลูกธนูขนนกขาวเป็นสัญลักษณ์แห่งความโชคดี

อิทธิพลของชินโตที่มีต่อการฝึกคิวโดที่เห็นได้ชัดคือ ทั้งหมดของการฝึกคิวโดสมัยใหม่ ทั้งพิธีกรรม เครื่องแบบพิธีการ การเคารพในคันทันธนู ลูกธนู และสถานที่ที่ใช้ยิงนั้นล้วนดัดแปลงมาจากแนวคิด และการฝึกของชินโตโบราณ

เซน

ความสัมพันธ์จริงของเซน และคิวโดเด่นชัดในช่วงยุคคะมะคุระ (ค.ศ.1185-ค.ศ. 1333) ซามูไรประยุกต์ใช้เซน เพื่อฝึกศีลธรรม ใช้คำสอนที่เข้าใจง่ายของเซนควบคู่กับการบำเพ็ญเพียร และเน้นการคิดตามสัญชาตญาณ ทำให้เป็นกฎระเบียบที่สมบูรณ์แบบสำหรับนักธนูญี่ปุ่น เซนสามารถช่วยสนับสนุนจิตใจ และศีลธรรม ปัจจุบันผู้ฝึกคิวโดสมัยใหม่เป็นไปเพื่อเข้าใจตัวเอง และโลกรอบตัว

1.6.2.1 ความเป็นมาของคิวโด

Onuma และคณะ (2013) พบว่า พัฒนาการของการยิงธนูญี่ปุ่นสามารถแบ่งได้เป็น 5 ช่วงสมัย ดังนี้

1. ช่วงก่อนประวัติศาสตร์ (ประมาณ 7,000 ปีก่อนค.ศ. – ค.ศ. 330) สมัยวัฒนธรรมโจมอน (ประมาณ 7,000 ปีก่อนค.ศ. – 250 ก่อนค.ศ.)⁴ ถือเป็นยุคเก่าแก่ที่สุดของญี่ปุ่น ผู้คนในสมัยนี้ดำรงชีวิตด้วยการล่าสัตว์เป็นหลัก จึงมีการนำธนูมาใช้ในการล่าสัตว์ และยังมีความเป็นไปได้ว่าในสมัยนี้มีการใช้ธนูในพิธีกรรม และการทำสงคราม

ต่อมา ประมาณ 250 ก่อนคริสตศักราช ถึง ค.ศ. 330 เป็นช่วงของสมัยวัฒนธรรมยะโยะอิ ถือว่าเป็นยุคเหล็กในประเทศญี่ปุ่น ส่งผลให้วิถีชีวิตของคนในสมัยนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก วัฒนธรรมยะโยะอิทำให้ผู้คนต้องใช้เวลาในการทำงานในหมู่บ้านมากกว่าคนในช่วงวัฒนธรรมโจมอน ซึ่งช่วยให้แต่ละชุมชนใกล้ชิดสนิทสนมกันยิ่งขึ้น ชาวบ้านในสมัยนี้ได้ถูกบังคับให้ใช้เวลาในการตกปลา ทำไร่นานมากขึ้น และใช้เวลาในการล่าสัตว์ให้น้อยลง ในครั้งนั้นวิถีแห่งธนูได้เริ่มเปลี่ยนแปลง โดยเปลี่ยนแปลงจากการใช้ในการล่าสัตว์มาเป็นสัญลักษณ์ และเครื่องมือทางการเมือง

2. ช่วงสมัยโบราณ (ค.ศ.330 - ค.ศ.1192) ในช่วงศตวรรษที่ 4 ถึง ศตวรรษที่ 9 วัฒนธรรมจีนเข้ามามีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อระบบการปกครองของญี่ปุ่น นอกจากเรื่องของมารยาท และพิธีการในศาลแล้ว ญี่ปุ่นยังรับพิธีการยิงธนูที่นิยมกันในหมู่ขุนนาง และชนชั้นสูงของจีนมาด้วย พิธีการยิงธนูนี้ถือเป็นสัญลักษณ์ของผู้ที่ได้รับการศึกษามาดี ซึ่งได้มีการบันทึกไว้ว่า สำหรับคนที่เจริญแล้วเมื่อมีความขัดแย้งกัน จะไม่เข้าต่อสู้กัน แต่จะแก้ไขความขัดแย้งนั้นด้วยการทดสอบความสามารถในการยิงธนู โดยในการแข่งขันยิงธนูจะมีพิธีการที่เข้มงวด ซึ่งผู้เข้าแข่งขันทั้งสองฝ่ายจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ต้องมีการโค้งคำนับทำความเคารพกันและกันก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันเสร็จสิ้น ในการแข่งขันผู้แพ้จะต้องยอมรับผลการตัดสินแต่โดยดี

ช่วงศตวรรษที่ 9 ญี่ปุ่นและจีนยุติความสัมพันธ์ต่อกัน แต่ถึงอย่างนั้น แนวคิดของจีนก็ยังมามีอิทธิพลต่อการยิงธนูของญี่ปุ่น ในวัฒนธรรมจีนการยิงธนูได้สูญหายไป แต่การยิงธนูได้เฟื่องฟู และได้รับการพัฒนาในญี่ปุ่นแทน

⁴ ตำราบางเล่มกำหนดระยะเวลาไว้ที่ราว 10,000 ก่อน ค. ศ. ถึงประมาณ 300 ก่อน ค. ศ.

300 ปีต่อมา เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นหลายอย่าง ซึ่งได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อการฝึกวิชาการยิงธนูญี่ปุ่น อย่างแรกคือ เจ้าผู้ปกครองแคว้นมีความเป็นอภิสิทธิ์ชนมากขึ้น ทั้งได้รับการยกเว้นภาษี และไม่ต้องขึ้นตรงกับผู้ตรวจการแผ่นดิน ส่งผลให้ที่ดินจำนวนมากกลายเป็นทรัพย์สินส่วนบุคคลมากขึ้น ต่อมาอำนาจของผู้ปกครองแคว้นของรัฐลดลง ผู้ปกครองแคว้นจึงต้องรับผิดชอบ และดูแลคนในปกครองของตน ด้วยเหตุนี้กองทหารเกณฑ์ที่ไร้กฎระเบียบถึงถูกแทนที่ด้วยกองทหารอาสาสมัครที่มีความสามารถมากกว่า ต่อมาเมื่ออิทธิพล และอำนาจของรัฐบาลกลางเสื่อมลง กลุ่มตระกูลของนักรบชนชั้นสูงได้มีอำนาจเพิ่มมากขึ้น เกิดกลุ่มทหารแบบใหม่ที่เรียกว่า ซามูไร เข้าปกครองประเทศ การเฟื่องฟูของซามูไรก่อให้เกิด ‘ริว’ หรือโรงเรียนการต่อสู้ ในช่วงแรกการยิงธนูยังไม่ค่อยเป็นระเบียบแบบแผนมากนัก แต่ถึงอย่างนั้นริวได้สร้างนักรบยิงธนูรุ่นใหม่ขึ้นมากมาย ตระกูลซามูไรจึงต้องพึ่งพาความสามารถของโรงเรียนยิงธนูนี้เป็นอย่างมาก

ในปี ค.ศ.1180-1185 เกิดสงครามเกนเป เป็นสงครามการแย่งชิงอำนาจของซามูไร 2 ตระกูล มินะโมะโตะ กับ ไทระ สงครามนี้ส่งผลให้มีการใช้ธนูเพิ่มขึ้นอย่างมาก สงครามเกนเปมีนักรบเปี่ยมฝีมือมากมาย เช่น มินะโมะโตะ โนะ ทะเมะโตะโมะ และนะสี โนะ โยะอิชิ เป็นต้น นอกจากนี้ สงครามเกนเปยังก่อให้เกิดบูชิหรือซามูไร นักรบรูปแบบใหม่ที่แข็งแกร่ง การถือกำเนิดขึ้นของซามูไรนี้เป็นผลที่มาจากศาสตร์การยิงธนูของญี่ปุ่นที่เยี่ยมยอด

3. ช่วงสมัยศักดินา (ค.ศ.1192-1603) ในปีค.ศ.1192 มินะโมะโตะ โนะ โยะริโตะโมะ หัวหน้าตระกูลมินะโมะโตะกลายเป็นโชกุน ในขณะนั้นเขาประสบความสำเร็จในการรวบรวมอำนาจตระกูลต่างๆ ของญี่ปุ่นมาไว้ที่ตน โดยศูนย์กลางการบัญชาการอยู่ที่เมืองคะมะคุระ ราชสำนักเกียวโตแม้ยังคงมีอยู่ แต่ก็ถูกบีบบังคับให้สละอำนาจให้แก่ฝ่ายทหารในเวลาต่อมา

ช่วงท้ายศตวรรษที่ 12 โยะริโตะโมะริเริ่มการฝึกฝนมาตรฐานอันเข้มงวดแก่เหล่าทหาร ในส่วนหนึ่งของการฝึกนั้น เขามอบหมายให้ โอะงะซะวะระระ นะงะคิโยะ ผู้ก่อตั้ง โอะงะซะวะระระ ริว ทำหน้าที่คอยฝึกการยิงธนูบนหลังม้า การยิงธนูบนหลังม้านั้นไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่นี่ถือเป็นครั้งแรกที่มีการสอนในระดับเป็นมาตรฐาน หลายปีต่อจากนั้น ยะบุซะมะ หรือศาสตร์การยิงธนูบนหลังม้าก็ได้ถือกำเนิดขึ้น และเป็นส่วนหนึ่งของคิวโด

ในศตวรรษที่ 15 – 16 ญี่ปุ่นอยู่ในสภาวะสงครามกลางเมือง ถึงแม้จะเป็นช่วงที่มีการเช่นฆ่ากัน แต่ก็ทำให้ซามูไรได้พัฒนาฝีมือขึ้นไปถึงระดับรากฐาน เกิดนักรบที่เก่งกาจในประวัติศาสตร์ญี่ปุ่นมากมาย อีกทั้งยังทำให้กลวิธีและความสำคัญของการยิงธนูพัฒนาขึ้นอย่างก้าวกระโดด

ในยุคนี้หนึ่งในนักธนูที่ทรงอิทธิพลที่สุดแห่งยุคคือ เฮคิ ดันโจ มะซัทสึกุ มีบันทึกเขียนไว้ค่อนข้างน้อยสำหรับชีวิตของเขา ตำราส่วนมากเขียนไว้ว่าเขาอาศัยอยู่ที่ยะมะโตะและอิงะ แต่บางตำรายืนยันว่าแท้จริงแล้วเป็น ตระกูลเฮคิสองตระกูลที่ต่างกัน จากเรื่องเล่าที่กล่าวถึงกันนั้น เขามีอายุเกือบ 40 ปี เมื่อตอนที่เขาทำงานเกี่ยวกับธนูที่เขาเรียกว่า ฮิ คัง ชู (เหิน เจาะ กลาง) หลังจากที่เขาศึกษาด้วยวิธีการต่างๆ ในการเหนี่ยวและถือธนูนี้เขาได้พบแนวทางใหม่ และมีพลังทำลายสูง ถือเป็นการปฏิวัติศาสตร์การยิงธนูของญี่ปุ่น

ก่อนหน้าการเข้ามาของเฮคิ ดันโจ นั้น รูปแบบการยิงธนูมีความแตกต่างกันอย่างมาก และได้รับการสอน อย่างจริงจังเพียงเล็กน้อยเท่านั้น โดยเฉพาะวิธีการยิงในสนามรบ นักธนูส่วนใหญ่ฝึกฝนกันเอง ปรับเคล็ดลับการใช้ตามความถนัดของตนเองที่คิดว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุด ต่อมาเหล่าซามูไรได้เรียนรู้เคล็ดลับของดันโจอย่างรวดเร็ว แต่เฮคิ ดันโจ มะซัทสึกุ มิได้มีชีวิตอยู่เผยแพร่ได้นานนัก

เฮคิ ดันโจสืบทอดเคล็ดลับของเขาให้แก่ โยะชิตะ ชิเงะคะตะ ทายาทของชิเงะคะตะได้รวบรวมเข้าเป็นกลุ่มของตนเอง และก่อตั้งโรงเรียนที่มีการสอนของเฮคิ ดันโจ 12 แห่ง หนึ่งในนั้นมี ชิคุรินฮะ หรือโรงเรียนชิคุริน ซึ่ง ได้พัฒนามาจากอิงะ เฮคิ ริว สมาชิกของโรงเรียนส่วนใหญ่เป็นสมาชิกของตระกูลโยะชิตะ โรงเรียนเหล่านี้ถูกเรียกว่าเป็นโรงเรียนใหม่ ซึ่งมีความแตกต่างกับ เฮมมิ ทะเคะคะตะ และ โอะงะซะวะระ ริว ที่สอนเฉพาะในราชสำนัก และในกองทัพเท่านั้น

การใช้ธนูเฟื่องฟูที่สุดในช่วงศตวรรษที่ 15 และ 16 การเรียนการสอนยิงธนูได้รับการขัดเกลาและตั้งกฎมารองรับเป็นอย่างดี การผลิตคันธนู และลูกศรนั้นมีความสมบูรณ์แบบ ในยุคนี้ทหารธนูถือว่าเป็นทหารระดับสูง แต่ทั้งหมดนี้ก็ได้เปลี่ยนไปเมื่อมีการเข้ามาของปืนคาบศิลา ซึ่งเป็นอาวุธที่ญี่ปุ่นไม่เคยรู้จักมาก่อน ในช่วงแรกเหล่าซามูไรหัวอนุรักษ์นิยมไม่ยอมรับ และรังเกียจที่จะใช้อาวุธของต่างชาติ แต่ก็เป็นช่วงที่ไม่ยาวนานนัก เพราะหลังจากนั้นญี่ปุ่นได้เริ่มกระบวนการผลิตปืนเป็นจำนวนมาก จนในปี ค.ศ. 1575 โอดะ โนบุนากะ เป็นคนแรกที่ประสบความสำเร็จในการใช้อาวุธปืนในการรบ จึงถือเป็นการสิ้นสุดของการใช้ธนูในการทำสงคราม

4. ช่วงเปลี่ยนผ่าน (ค.ศ.1603-1912) ต้นศตวรรษที่ 17 เกิดเหตุการณ์ซามูไรเข้าห้าพันกันเอง โชกุนโทะคุงะวะ อิเอะยะสึได้เข้าปราบปราม และรวบรวมกลุ่มซามูไรเข้าด้วยกัน ก่อให้เกิดสันติภาพ

จากความสงบและการมาของอาวุธปืนนี้อาจเป็นเหตุให้ชาวมุสลิมโกรธแค้นต่อละทิ้งธนูของพวกเขา และพวกเขา รู้สึกได้ว่าควิจีทลี (กลวิธีการต่อสู้ด้วยธนู) นั้นกำลังล้าหลัง จึงได้มีการจัดการแข่งขันธนูกันอย่างสม่ำเสมอที่วัดชันจูชันเงนโตะ ในเกียวโต เพื่อหวังให้การยิงธนูกลับมาได้รับความสนใจอีกครั้ง

การแข่งขันที่วัดชันจูชันเงนโตะ นักธนูจะประจำตำแหน่ง และต้องยิงจากทางเดินที่แคบและยาวไปยังเป้าหมายที่ตั้งอยู่ห่างราว 12 เมตร โดยเป้าหมายนั้นจะแขวนอยู่บนคานไม้ต่ำๆ ให้การยิงเพิ่มระดับความยากขึ้น คาน บางแผ่นที่เป็นการบอกคะแนนของแต่ละคนยังคงมีร่องรอยการยิงมาจนถึงทุกวันนี้ จนสิ้นศตวรรษเอโดะมีนักธนูทั้งหมด 823 คนที่เข้ารับการแข่งชันที่วัดนี้ แต่มีน้อยกว่า 30 คนที่ได้บันทึกคะแนนไว้ ในจำนวนที่ถูกบันทึกไว้รวมถึง โฮชิโนะ คันซะเอมอน และ วะสะ ไดชะจิโระ

ช่วงท้ายของศตวรรษที่ 17 ประชาชนทั่วไปเริ่มเข้ามาแข่งขันยิงธนูมากขึ้น และพิธีการยิงธนูก็เริ่ม แพร่หลาย จากแหล่งที่มาบางที่ ยะมะโตะ ริว เป็นคนแรกที่ประกาศใช้คำว่า ‘คิวด’ ใช้เวลากว่า 200 ปีในการเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกัน แต่จากความสงบ สันติภาพ และการมาของอาวุธปืนที่ใหม่กว่า และดีกว่าทำให้การยิงธนูถูกพัฒนาเปลี่ยนไปทางด้านฝึกสมาธิและจิตใจแทน

ยุคเมจิ (ค.ศ.1868-1912) เริ่มเข้าสู่ยุคการปรับตัวให้ทันสมัยแบบโลกตะวันตก ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับตะวันตกกลายเป็นที่นิยม ส่งผลให้วัฒนธรรมดั้งเดิมของญี่ปุ่นเริ่มจางหาย การยิงธนูของญี่ปุ่นก็เริ่มเสื่อมความนิยมลงเช่นกัน

ช่วงใกล้ศตวรรษที่ 20 ฮอนดะ โทะชิซะเนะ ผู้สอนคิวด แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว ได้ผสมผสาน องค์ประกอบของนักรบและพิธีการเข้าด้วยกัน ถือเป็นสไตล์ไฮบริดสำหรับวิธีการยิงธนูแบบใหม่ และเขาใช้ในการ เรียนการสอนนักศึกษา ซึ่งก่อนหน้านี้รูปแบบของทั้ง 2 อย่างแยกจากกัน การกระทำของเขาทำให้เหล่าคนที่มีแนวคิดแบบดั้งเดิมที่สอนธนูรูปแบบเก่าไม่เห็นด้วย ส่งผลให้มีการประท้วงคุกรุ่นขึ้นเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม ฮอนดะไม่สนใจ และยังคงสอนสไตล์ไฮบริดของเขาต่อไป เมื่อเวลาผ่านไป การสอนแบบของเขาหรือเรียกว่า ฮอนดะ ริว ก็เริ่มแพร่หลายมากขึ้น เป็นที่นิยมสำหรับคนทั่วไป จนทำให้ทุกวันนี้ฮอนดะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีอิทธิพลมากต่อวงการคิวดในยุคสมัยใหม่ บางคนกล่าวว่าเขาไม่เพียงแต่จะเปลี่ยนวิธีการศึกษาของการยิงธนูเท่านั้น เขายังคงทำให้การยิงธนูญี่ปุ่นไม่สูญหายไป และสืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้

5. ช่วงสมัยใหม่ (ค.ศ.1912-ปัจจุบัน) ปัจจุบันจากที่คิวดไม่เป็นที่สนใจและเป็นที่ยกกันอยู่แค่ในตระกูลของนักยิงธนูดั้งเดิมอีกต่อไป ปรากฏว่ามีผู้คนจำนวนมากเริ่มเข้ามาฝึกฝน และการยิง

ธนูก็ได้รับการปรับปรุงพัฒนาให้เป็นมาตรฐานระดับชาติ ในช่วงต้นปี ค.ศ. 1930 โด นิปปง บุโตะคุ ไค (Greater Japan Martial Virtue Society) เชิญโรงเรียนต่างๆ ที่สอนการยิงธนูให้เข้าร่วมการปรับมาตรฐานการยิงธนู มีการถกเถียงมากมายหลายครั้งก่อนจะเกิดข้อตกลงร่วมกัน เมื่อปี พ.ศ.2477 แต่โรงเรียนส่วนใหญ่ได้ละเลยมาตรฐานดังกล่าว ถึงกระนั้นคิวโดก็ได้กลายเป็นคู่แข่งในการสร้างความนิยมไปจนถึงสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 1

หลังสงครามโลก การฝึกคิวโด และศิลปะการต่อสู้อื่นๆ ถูกกีดกัน แต่ในปี พ.ศ.2489 อาจารย์ผู้สอนคิวโดหลายคนและผู้ทรงอิทธิพลได้ร้องขอกับ GHQ (กองบัญชาการทหารของอเมริกาที่เข้ามาปกครองญี่ปุ่นช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2) เพื่อขอก่อตั้งสถาบันฝึกคิวโดขึ้นใหม่ แต่ก็ไม่ได้รับการอนุมัติ จนกระทั่งปี พ.ศ.2492 จึงได้ก่อตั้งเป็น เซน นิชง คิวโตะ เรมเม (สหพันธ์คิวโดแห่งญี่ปุ่น)

ในฤดูร้อนปี ค.ศ.1953 สถาบันแห่งนี้ได้ตีพิมพ์ คิวโด เคียวฮง ชิน ซึ่งเป็นตำราที่เป็นมาตรฐานของคิวโด มีเนื้อหาเกี่ยวกับรูปแบบ มารยาท พิธีการ กระบวนการยิง ตั้งแต่ขั้นมา ชะระ หรือ พิธีการของคิวโด ก็ได้รับการขัดเกลาขึ้นใหม่ และผู้คนที่ฝึกฝนคิวโดก็มีจำนวนมากกว่าห้าแสนคนทั่วโลก

ในฤดูใบไม้ร่วงปี ค.ศ.1989 หญิงชายจาก 8 ประเทศ ตั้งแต่วัยรุ่นไปจนถึงอายุ 90 ปี ได้ร่วมฉลอง ครบรอบ 40 ปี เซน นิชง คิวโตะ เรมเม พวกเขายิงธนูร่วมกัน เพื่อสร้างความกลมเกลียว ถือว่าเป็นการแสดงถึงการพัฒนาของคิวโดที่เริ่มจากการมุ่งกำจัดศัตรูมาสู่การสร้างมิตรภาพต่อกัน และเน้นการทำให้โลกสงบสุข

1.6.2.3 อุปกรณ์

Onuma และคณะ (2013) พบว่า ธนูมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. ธนู (弓 : Yumi) ธนูที่ใช้ในยุคแรกกับช่วงหลังของญี่ปุ่นจะแตกต่างกันที่ความยาว ในยุคแรกซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นแบบสั้น เมื่อเวลาผ่านไปได้ปรากฏธนูที่มีความยาวเพิ่มมากขึ้น และในช่วงศตวรรษที่ 3 ก่อนคริสต์ศักราช ธนูที่มีความยาวเกือบ 2 เมตรได้เข้ามา และถูกใช้ตั้งแต่นั้นมา โดยการเลือกธนูที่ใช้ในคิวโดสมัยใหม่มี 3 ประเภท

1.1 ธนูรูปแบบพื้นฐานที่ทำจากไม้ไผ่

1.2 ธนูไม้ไผ่เคลือบเงา

1.3 ธนูที่ทำจากวัสดุสังเคราะห์

ธนูที่ทำจากวัสดุสังเคราะห์จะนิยมในกลุ่มโรงเรียนหรือคิวดคลับใหญ่ ๆ ที่กลุ่มคนในคลับเป็นกลุ่มที่เริ่มฝึกได้ไม่นาน และธนูชนิดนี้ถือเป็นที่ต้องการในพื้นที่ที่มีอากาศหนาวจัด และแห้งแล้ง ซึ่งเป็นสถานที่ที่ต้องใช้ธนูไม้ไผ่อย่างระมัดระวัง แต่ธนูที่ทำจากวัสดุสังเคราะห์ก็ถือเป็นประเภทของธนูที่ควรหลีกเลี่ยงในการฝึกคิวด ส่วนธนูที่เป็นตัวเลือกที่ดีในการฝึกคิวดคือ ธนูรูปแบบพื้นฐานที่ทำจากไม้ไผ่หรือ ทะเคะ ยุมิ (take-yumi) ความเรียบง่าย ทำให้รูปแบบ และการยิงของคิวดสมัยใหม่สมบูรณ์ และการเลือกธนูสำหรับฝึกนั้นไม่่ง่าย เนื่องจากต้องดูประเภท ความยาว ความแข็งแรง วัสดุที่ทำ และต้องพิจารณาราคาของธนูด้วย

2. สายธนู (弦 : tsuru) สายธนูรูปแบบพื้นฐานมี 3 ประเภท

2.1 แบบธรรมชาติ

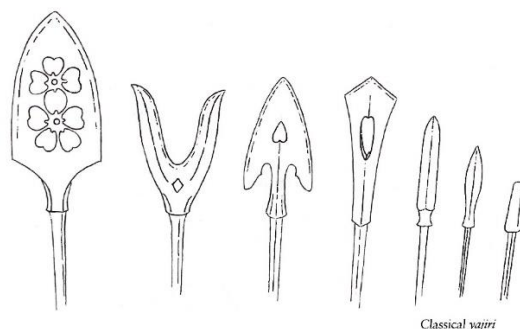
2.2 แบบสังเคราะห์

2.3 แบบผสม (ระหว่างแบบธรรมชาติผสมกับแบบสังเคราะห์)

สายธนูที่ดีคือสายธนูที่ทำจากต้นป่าน (麻 : asa) ซึ่งส่งผลให้การยิงราบรื่น และเสียงของสายแผ่วเบา แต่สายประเภทนี้ไม่ทนทานมากนัก ส่วนแบบสังเคราะห์ และแบบผสมนั้นแข็งแรงทนทาน แต่คุณภาพยังไม่ดีเท่าที่ควร และยังไม่สง่างาม ในการเลือกสายธนูควรตัดสินใจเลือกจากประเภทที่ดีที่สุดหรือเลือกตามที่คุณต้องการ และนิสัยการยิงของแต่ละคน

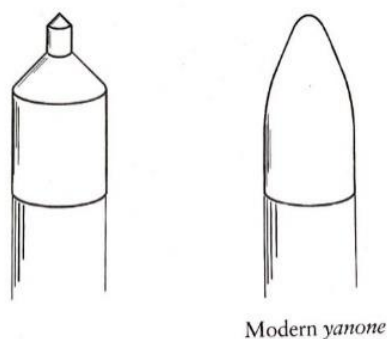
3. ลูกธนู (矢 : Ya) ลูกธนูจะมีลักษณะยาวเกือบ 1 เมตร หรือมากกว่านั้น โดยมีขนนกที่ส่วนปลายยาวประมาณ 15 เซนติเมตร ลูกธนูในปัจจุบันในอดีตนั้นยังทำจากวัสดุเดียวกัน คือวัสดุจากธรรมชาติ ตัวลูกธนูทำจากส่วนของด้านนอกของ ยะตะเคะ (yadake) ลูกธนูจึงเรียวยาว และมีความทนทานมาก ในส่วนของร่องพาดสายธนูที่ส่วนปลายของธนูจะแกะสลักจากเขาสัตว์หรือจากต้นไม้ และขนนกที่ใช้จะนำมาจาก นกอินทรี นกเหยี่ยว และนกชนิดอื่น ๆ ที่มีขนาดใหญ่

4. หัวลูกธนู (矢尻 : Yajiri/Yanone) แบบคลาสสิก (Yajiri) หัวลูกธนูที่ทำจากเหล็ก จะใช้สำหรับล่าสัตว์หรือใช้ในสงคราม ส่วนหัวลูกธนูในสมัยใหม่ (Yanone) มี 2 ประเภท ได้แก่ หัวแหลมสำหรับเป้าปกติ และหัวแหลมแบบมะคิวะระ (makiwara)



ภาพที่ 1 หัวลูกธนูแบบที่ 1

ที่มา : Onuma, et al., (2013)



ภาพที่ 2 หัวลูกธนูแบบที่ 2

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

5. ร่องพาดสายธนู (筈 : Hazu) ในอดีตร่องพาดสายธนูจะทำจากต้นไม้ ในปัจจุบันร่องพาดสายธนูส่วนใหญ่ทำจากเขาแพะหรือเขากวาง

6. ขนนก (羽根 : Hane) ส่วนของขนนกนี้ถือว่าเป็นส่วนที่มีราคาแพง ซึ่งขนนกที่ดีต้องสวยงาม และมีความทนทาน โดยต้องมาจากนกที่มีขนาดใหญ่อย่าง นกอินทรีทะเลทางเหนือ และนกเหยี่ยว ซึ่งขนของนกทั้งสองชนิดนี้หาได้ยากยิ่ง ในปัจจุบันขนนกจะมาจาก ขนนกอินทรีขนาดเล็ก ขนห่าน ขนหงส์ ขนไก่อ่งวง และขนจากนกขนาดใหญ่ชนิดอื่น ๆ ที่ไม่อันตราย คุณภาพของขนนกนั้นจะขึ้นอยู่กับ

ประเภทของนก และประเภทของชน ขนนกที่ดีที่สุด เรียกว่าอิชิอุจิ (ishiuchi) มาจากส่วนหางชั้นนอกสุดของนกอินทรี และนกเหยี่ยว ส่วนหางชั้นใน เรียกว่าโอะบะ (oba) และขนส่วนที่เป็นปีก เรียกว่าเทบะ (teba) และถ้าเป็นขนนกออย่างโค้งงอหรือขนหงส์จะใช้ขนตรงส่วนปีกเท่านั้น ขนนกด้านซ้ายและด้านขวาที่ใช้ทำลูกธนู ด้านซ้าย เรียกว่าฮะยะ (haya) หรือ ลูกธนูลำดับที่ 1 และด้านขวา เรียกว่าโอะโตะยะ (otoya) หรือลูกธนูลำดับที่ 2

7. ถุงมือ (拵 : Yugake) การยิงธนูของญี่ปุ่นยุคแรก ธนูถูกดึงด้วยนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ ซึ่งเรียกว่า pinch style ในช่วงศตวรรษที่ 7 ญี่ปุ่นรับรูปแบบการการดึงธนูด้วยนิ้วหัวแม่มือมาจากจีนเหนือ ซึ่งชาวจีนได้ใช้ห้วงที่ทำจากเขาสัตว์ และหินสวมนิ้วหัวแม่มือเพื่อดึงสายธนู ต่อมาห้วงนี้ได้เปลี่ยนเป็นทำจากหนังสัตว์ และใช้สวมทั้งมือ

ถุงมือที่ใช้ในปัจจุบันที่ถูกทำให้ตรงช่วงน้ำหัวแม่มือและนิ้วชี้แข็งขึ้นนั้นปรากฏหลังสิ้นสุดสงครามโอนิน ในปี ค.ศ.1467-1477 และคนได้หันกลับมาให้ความสำคัญต่อจุดมุ่งหมายของการยิงธนู โดยถุงมือได้ทำขึ้นจากหนังกวาง และในส่วนของถุงมือสำหรับนิ้วหัวแม่มือทำจากเขาสัตว์หรือไม้ ซึ่งการออกแบบนี้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพเวลาจับธนู

ถุงมือแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

7.1 Mitsugake ถุงมือ 3 นิ้ว

7.2 Yotsugake ถุงมือ 4 นิ้ว

7.3 Morogake ถุงมือ 5 นิ้ว

ปัจจุบันถุงมือแบบ Yotsugake ถือเป็นถุงมือพื้นฐาน ซึ่งในอดีตใช้สำหรับการแข่งขันยิงระยะไกล ที่ sanjusangendo ของเกียวโต แต่ในปัจจุบันถุงมือแบบ Yotsugake ผู้ฝึกกระดับสูงจะใช้ในการแข่งขันยิงระยะใกล้ เนื่องจากใช้แรงน้อยในการง้าง และการจับธนู



From the left: *mitsugake*, *yotsugake*, and *morogake*

ภาพที่ 3 ถุงมือ

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

8. เป้าธนู (的 : Mato) เป้าธนูที่ใช้ในปัจจุบันมี 3 ขนาด

8.1 ขนาดเล็ก ขนาด 9 เซนติเมตร ใช้ในโอกาสพิเศษ

8.2 ขนาด 150 เซนติเมตร ใช้ในการยิงระยะไกล (enteki)

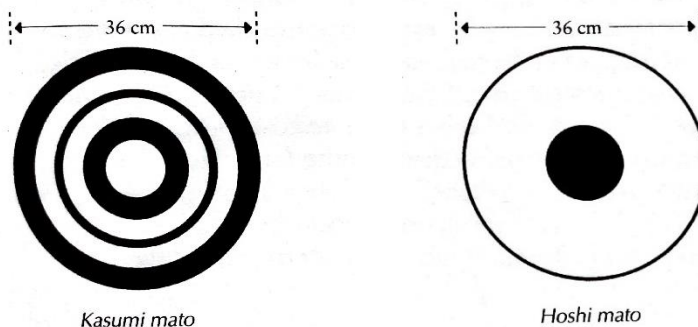
8.3 ขนาด 36 เซนติเมตร ใช้ในการยิงระยะใกล้แบบปกติ (kinteki)

สำหรับเป้าแบบ kinteki จะทำจากเฟรมไม้ทรงวงกลม เรียกว่า matowaku และด้านหน้าเป้าธนูเป็นกระดาษ

ส่วนรูปแบบของหน้าเป้าธนูที่ใช้กันในสถานที่ฝึกคิวโด คือ

1. Kasumi-mato เป้าแบบหมอก จะใช้ในการฝึกในชีวิตประจำวัน และการฝึกพิเศษ

2. Hoshi-mato เป้าแบบดวงดาว บนหน้าเป้าธนูจะมีวงกลมสีดำอยู่ตรงกลาง



ภาพที่ 4 เป้าธนูแบบ Kasumi-mato และ Hoshi-mato

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

1.6.2.4 การแต่งกาย

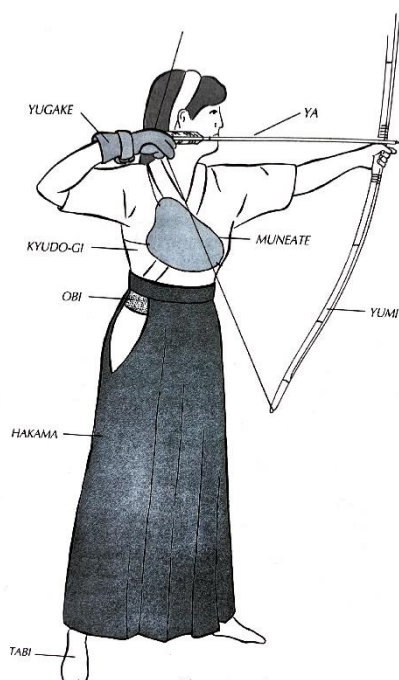
Onuma และคณะ (2013) พบว่า การแต่งกายของผู้ฝึกคิวโดมีอุปกรณ์ที่ต้องใช้หลายอย่าง ดังนี้

1. กิโมโน (ใช้ในโอกาสพิเศษ)
2. kyudo-gi
3. ฮาคามะ ลักษณะเหมือนกางเกง โดยคนญี่ปุ่นใช้สวมทับชุดกิโมโนอีกทีหนึ่ง
4. tabi ถักเท้าสำหรับใส่คู่กับชุดกิโมโน ยูกาตะ
5. obi คือผ้าผืนยาวที่ผูกรอบเอวเมื่อสวมชุดกิโมโน
6. muneate ที่คาดหน้าอกสำหรับผู้หญิง

การแต่งกายของนักธนูโดยปกติจะสวมกิโมโน และฮาคามะ ซึ่งกิโมโนที่สวมนั้นมีหลายชนิด ถ้าหากเป็นกิโมโนที่ดี และสวยงามจะมีราคาสูง นักธนูจึงจะสวมกิโมโนในโอกาสพิเศษเท่านั้น

การแต่งกายในการฝึกคิวโดแบบพื้นฐานจะสวมชุดที่คล้ายกิโมโน เรียกว่า kyudo-gi สวมกางเกงฮาคามะ ถักเท้า Tabi และคาดด้วย obi สำหรับผู้หญิงจะคาด muneate ตรงหน้าอก และ

นอกจากนี้การแต่งกายของผู้ชาย และผู้หญิงยังมีรายละเอียดแตกต่างกัน เช่น ฮาคามะของผู้ชายจะเป็นสีดำแบบแข็ง ส่วนของผู้หญิงจะสวมกางเกงสูงกว่าผู้ชาย เป็นต้น



ภาพที่ 5 การแต่งกาย

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

1.6.2.5 เทคนิค และการฝึกคิวโด

สิ่งพื้นฐานที่สุดของเทคนิคในการฝึกคิวโดคือ การเรียนรู้ที่จะรู้ และและวิธีการเรียนคิวโด ที่ดีที่สุดคือการฝึกฝน โดยคำนึงถึงเรื่องดังต่อไปนี้ไว้ในจิตใจ

- ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เปิดใจ และอดทนต่อสิ่งยั่วเยวต่าง ๆ ที่จะทำให้ต่อต้านการฝึก

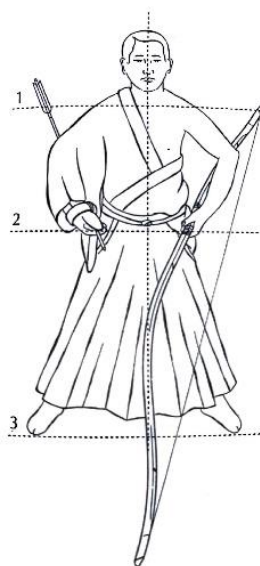
- เรียนรู้การฝึกด้วยตัวเอง อาจารย์ผู้สอนให้วิธีการฝึกแก่คุณ แต่ต้องก้าวต่อด้วยตนเอง
- ใส่ใจ อย่าคาดหวังที่จะถูกสอนอย่างอย่างกระตือรือร้นตลอดเวลา ควรใช้วิธี “ขโมย” จากผู้สอน ด้วยการดู และลอกเลียนแบบท่าทาง และอากัปกริยาต่างๆ ของผู้สอน
- อย่าคาดหวังว่าตัวเองจะทำได้แค่ระดับปานกลาง แต่ต้องคาดหวังเหนือกว่า ด้วยการพยายามเพื่อความเที่ยงตรงในจิตใจ ร่างกาย และเทคนิค
- สุขภาพ และถ่อมตัว จงถามคำถาม แต่อย่าตั้งคำถามกับคำตอบ และอย่าแก้ตัว เมื่อถูกผู้สอนตำหนิ
- ย้อนกลับมาฝึกระดับพื้นฐานเป็นช่วง เมื่อคุณหลงทางหรือสับสน เทคนิคพื้นฐานจะเป็นเทคนิคที่คุณจะได้รู้หลักการในการเริ่มต้นใหม่

หลัก 5 ข้อสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการยิง

1. พละกำลังของธนู พละของร่างกาย การจัดระเบียบที่จะประสบความสำเร็จในการร่างธนูอย่างเป็นธรรมชาติ พลังที่ใช้ในการดึงธนูต้องสอดคล้องกับพละกำลังของนักธนู
2. รูปแบบพื้นฐาน เรียกว่า tree cross relationships และ five cross relationships คือการเรียงในแนวตั้ง และแนวนอนของร่างกาย ธนู ลูกธนู และมีมือ
3. ควบคุมลมหายใจ การหายใจของคิวโดไม่ใช้กระบวนการหายใจทางกายภาพของการหายใจเข้า และหายใจออกเท่านั้น แต่เป็นการควบคุมการหายใจอย่างมีสติรู้ตัว ซึ่งผสมผสานอย่างเรียบรื่นเข้ากับการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการไหลเวียนของจิตวิญญาณ
4. การควบคุมสายตา การเคลื่อนไหว และทิศทางของสายตาควรควบคุมอย่างรอบคอบตลอดเวลาในการยิง
5. การทำงานของจิตวิญญาณ จิตวิญญาณที่แข็งแกร่งจะเป็นผลผลิตภาพของการควบคุมร่างกายอย่างเคร่งครัด และความมั่นคงทางความรู้สึก

tree cross relationships การเรียงเป็นแถวของกระดูกสันหลังกับ

1. หัวไหล่
2. สะโพก
3. เท้า

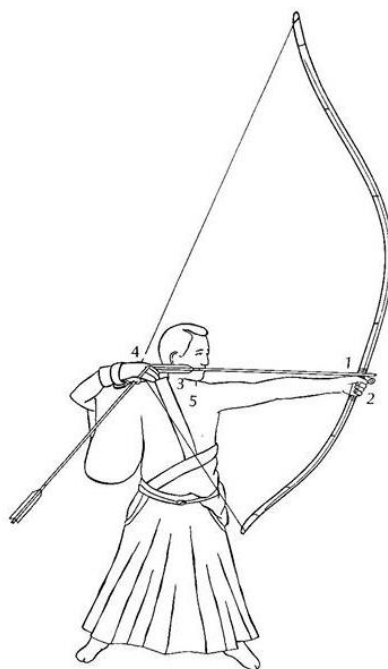


ภาพที่ 6 tree cross relationships

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

five cross relationships การเป็นแนวเดียวกันของ

1. ฐาน และลูกฐาน
2. ฐาน และ tenochi
3. ลำคอ และลูกฐาน
4. นิ้วหัวแม่มือข้างขวา และสายฐาน
5. หัวไหล่ และแนวตรงกลางของหน้าอก (Onuma, et al., 2013)



ภาพที่ 7 five cross relationships

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

八節 (hassetsu) การยิงธนูในระดับต่าง ๆ นั้นผู้ฝึกจะต้องรู้จักทำยิงพื้นฐาน 8 ท่านี้
ก่อน อันได้แก่

1. 足踏み (ashibumi) การเตรียมทำยืนให้พร้อมในการยิงธนู

มือสองข้างวางไว้บนสะโพกช่วงกระดูกตรงสะโพก หันหน้ามองเป้า ลากเท้าซ้ายออกไปด้านข้างครึ่งก้าว จากนั้นหันหน้ากลับมามองตรง เหลือบมองปลายเท้าระหว่างลากเท้า ขวาออกไปอีกครึ่งก้าว จุดดสำคัญคือ ต้องเปิดเท้าประมาณ 60 องศา และให้ลำตัวอยู่ตรงกลางระหว่างเท้าทั้งสอง ลำตัวตรง

2. 胴造り (douzukuri) การจัดระเบียบร่างกาย

เลื่อนมือซ้าย (ที่ถือคันธนู) ออกมาด้านหน้าพร้อมๆมือขวา ลักษณะจะเหมือนเรากำลังกอดม้วนผ้าห่มใหญ่ ๆ แขนจะงอไม่ถึง มือซ้ายกำมือหลวม ๆ ให้ตรงอังมือมีพื้นที่เหลือ นิ้วหัวแม่มืออย่างอ นิ้วชี้ก็ปล่อยอิสระ ถ้าจะดีให้ทำทำเป็นเหมือนรูปตะขอ มือขวาพยายามให้นิ้วชี้ และ นิ้วกลางมาคร่อมนิ้วโป้งไว้ เก็บนิ้วนางกับนิ้วก้อย เมื่อตั้งท่าได้แล้ว ให้เก็บบมือขวากลับไปวางไว้บนกระดูก สะโพกเหมือนเดิม

3. 弓構え (yugamae) การเตรียมท่าจับธนู

โดยมีวิธีดังนี้ 取懸 (torikake) จัดตำแหน่งมือขวามาจับสายธนู ประคองลูกธนู 手の内 (tenouchi) จัดตำแหน่งมือซ้ายให้ถือคันธนูให้เหมาะ 物見 (monomi) หันหน้าทางซ้ายมองเป้า

4. 打起し (uchiokoshi) การยกคันธนูขึ้น

เคลื่อนมือขึ้นสูงเหนือหัว โดยให้รักษาตำแหน่งมือเหมือนกับในท่า yugamae ก่อนหน้านี้

5. 引分け (hikiwake) การดึงธนูลงให้อยู่ในระดับเตรียมยิง

เริ่มด้วยการจัดตำแหน่ง 大三 (daisan) หรือการเลื่อนธนูจากท่า hikiokoshi ไปด้านซ้าย นิ้วชี้มือซ้ายรอรับธนู แขนซ้ายตึง ข้อพับแขนซ้ายจะอยู่ในระนาบเดียวกับทิศทางเข้าสู่เป้าหมาย แขนขวาจะตึง ความรู้สึกเหมือนว่าแขนเราเป็นส่วนหนึ่งของลูกธนู ระนาบความสูงของมือเท่ากับตอนอยู่ในท่า hikiokoshi จากนั้นใช้ไมแมนตัมแขนทั้งสองข้างถ่วงคันธนูลงมาให้อยู่ในท่าเตรียมยิง

6. 会 (kai) ท่าเตรียมพร้อมยิง

เป็นตำแหน่งเตรียมพร้อมจะยิงหลังจากที่ดึงคันธนูลงมาเรียบร้อยแล้ว มือขวาจะอยู่ระดับตึงหู ให้ลูกธนูพาดจากช่วงตึงหูผ่านปาก ดึงคันธนูและสายแยกออกซ้ายขวา โดยใช้กล้ามเนื้อหลังเหมือนเดิม ไม่ใช่มือ และค้างไว้ประมาณ 3 วินาที

7. 離れ (hanare) ปล่อยลูกธนู

คือจังหวะที่ลูกธนูหลุดออกจากสายธนู ความรู้สึกจะเหมือนร่างกาย
ระเบิด ให้ใส่กำลังลงในกล้ามเนื้อหลัง แขนขวาทางออก

8. 残身 / 残心 (zanshin)

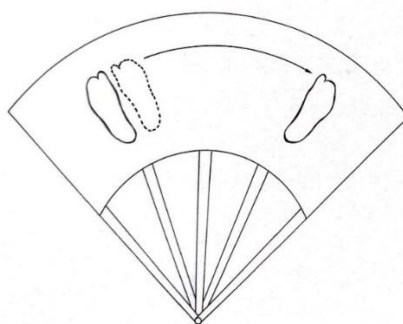
เป็นการทิ้งร่างกายหลังจากที่ปล่อยลูกธนูให้ผ่านออกไป ลักษณะจะ
เหมือนอักษรจีนเลข 10 ทิ้งร่างกายไว้ประมาณ 3 วินาที ทำสมาธิ แล้วค่อยๆเก็บมือมาวางบนกระดูก
สะโพกเหมือนเดิม จากนั้นหันหน้ากลับมาหน้าตรง แล้วค่อย ๆ ลากเท้าเก็บ โดยเริ่มจากเท้าขวาไปซ้าย
เข้าไม่ถอ (GotoKnow, 2016)

จากนั้นให้เรียนรู้การฝึกของแต่ละท่าอย่างละเอียด และการฝึกจะแบ่งระดับออกเป็น 3
ระดับ คือ เทคนิคระดับพื้นฐาน เทคนิคระดับการ และเทคนิคระดับสูง ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคระดับพื้นฐาน

Onuma และคณะ (2013) พบว่า เทคนิคระดับพื้นฐานมีขั้นตอน ดังนี้

1.1. 足踏み (ashibumi) การทำ ashibumi ให้สิ้นไหล ห้ามเคลื่อนไหว
ร่างกายหรือองขาเมื่อขยับตัว การแยกเท้าจะคล้ายกับการคลี่พัด ซึ่งถ้ากางเท้าออกมากกว่าปกติ ร่างกาย
มั่นคงจากด้านข้าง แต่จะไม่มั่นคงจากทางด้านหน้า และด้านหลัง ลูกธนูที่ยิงออกไปนั้นอาจจะพุ่งสูงเกินไป
และถ้าหากยืนกางเท้าแคบ ร่างกายจะมั่นคงทั้งด้านหน้า และด้านหลัง แต่มีแนวโน้มที่ร่างกายจะเอียงไป
ทางซ้าย และขวา ลูกธนูที่ยิงออกไปอาจจะพุ่งลงต่ำมากเกินไป

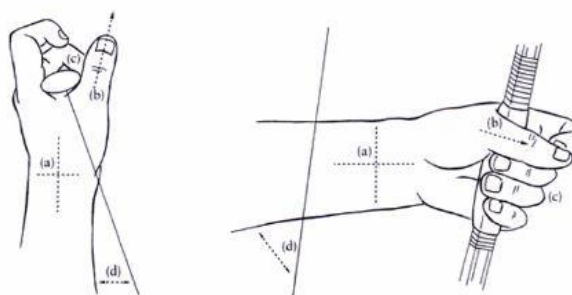


ภาพที่ 8 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า ashibumi

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

1.2. 手の内 (tenouchi) มี 4 หลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ

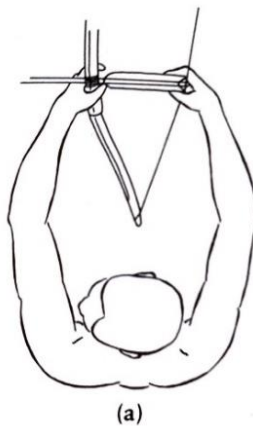
1. ข้อมื่อยึดตรง
2. ดันนิ้วหัวแม่มือไปข้างหน้า ขนานลงบนนิ้วกลาง
3. ดันคันธนูออกไปแนบกับมือ ด้วยนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย
เสมือนว่าทั้ง 3 นิ้วนี้เป็นหนึ่งเดียวกัน
4. ตอนที่ยึดสายธนูไม่ตึง(ไม่ได้ถูกตึง) ให้ถี้อคันธนูไว้ห่างจากท่อนแขน
(ข้อมือถึงศอก) ประมาณ 5 เซนติเมตร ซึ่งถ้าหากปฏิบัติได้ถูกต้อง รูปร่างของมือจะเพรียวบาง และมีพื้นที่
เล็กๆ ระหว่างฐานของนิ้วหัวแม่มือกับส่วนที่จับ



ภาพที่ 9 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า tenouchi

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

- ## 1.3. 打起こし (uchiokoshi) ทำนี้ทำแขนโค้งอย่างเป็นธรรมชาติเมื่อยกคันธนู อย่ายืดแขนตรง หรือโค้งมากเกินไป



ภาพที่ 10 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า uchiokoshi

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

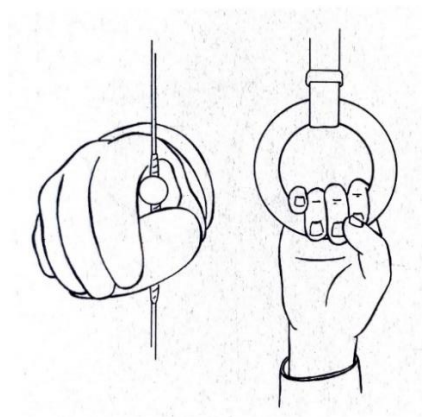
1.4. 大三 (daisan) วิธีการปฏิบัติคือ พับ และยกข้อศอกข้างขวา ขณะดันแขนซ้ายออกไป และยกขึ้น ซึ่งทำนี้เรียกกันว่า hang the earth from your right elbow and push your left hand to the sky



ภาพที่ 11 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า daisan

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

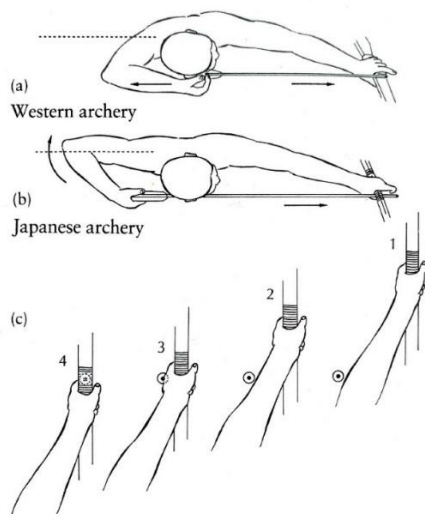
1.5. 取懸 (torikake) นิ้วมือข้างขวาจะจับนิ้วหัวแม่มือคล้ายกับจับ safety ring บนรถไฟหรือบนรถเมล์



ภาพที่ 12 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า torikake

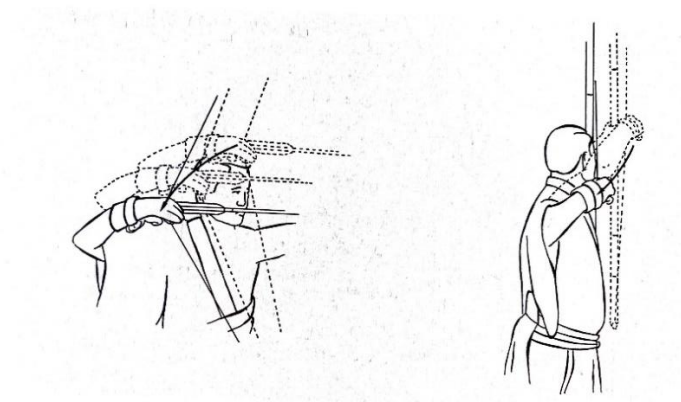
ที่มา : Onuma, et al., (2013)

1.6. 引き分け (hikiwake) ในการจ้างธนูอย่าใช้แขนซ้าย และแขนขวาต้นใน แนวนอนเหมือนธนูของตะวันตก กลับกันในท่านี้ของธนูตะวันออก ข้อศอกขวาจะโค้งอยู่หลังหัวไหล่ ขวาในท่า kai ในเวลาเดียวกัน จะดันหัวไหล่ซ้ายไปข้างหน้า ในการจ้างธนูจะจ้างด้วยข้อศอกเสมอ ๆ อย่างางด้วยมือ คุณจะรู้สึกว่สายธนูดึงรั้งมือที่สวมอยู่ ในขณะที่สวมถุงมือควรยึดนิ้วหัวแม่มือให้ตรงอยู่ ตลอด และอย่าใช้นิ้วหัวแม่มือจับสายธนู และการที่คุณจะก้าวหน้าในการฝึกธนูได้นั้น ลูกธนูควรอยู่ใน แนวนอน ไม่ควรแกว่งลูกธนูไปทางซ้าย และทางขวา



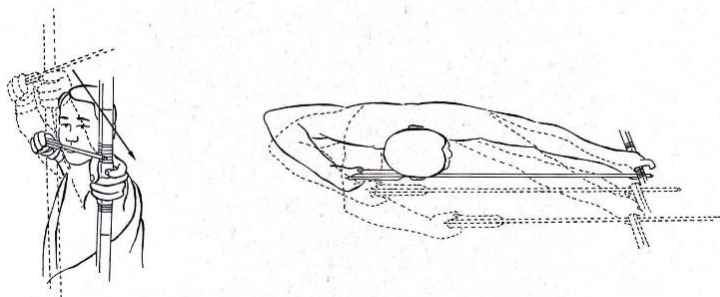
ภาพที่ 13 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า hikiwake

ที่มา : Onuma, et al., (2013)



ภาพที่ 14 ทิศของสายธนูจากท่า (daisan) มาท่า (kai)

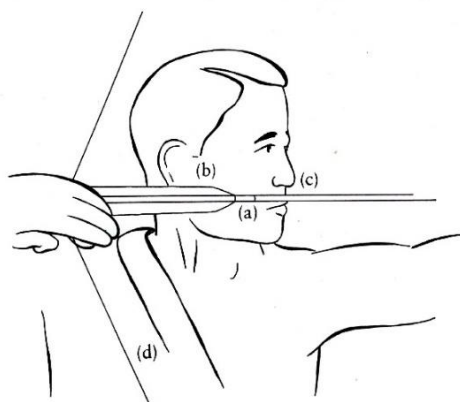
ที่มา : Onuma, et al., (2013)



ภาพที่ 15 ทิศทางของคันทันจากท่า (daisan) มาสู่ท่า (kai)

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

1.7. 会 (kai) ท่า kai เป็นท่ายืนตรง ในการยืนระมัดระวังอย่าเบี่ยงด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย และด้านขวา ในท่านี้ลูกธนูถูกดึงแล้วตั้งใน 本矧 (motohagi) หรือปลายของลูกธนู จะอยู่เลยมุมปากไป 2-3 เซนติเมตร ลูกธนูจะแนบกับด้านข้างของใบหน้าเบา ๆ ก้านของลูกธนูอยู่ระหว่างปาก และจมูก และสายธนูควรจะแนบกับอกเบา ๆ

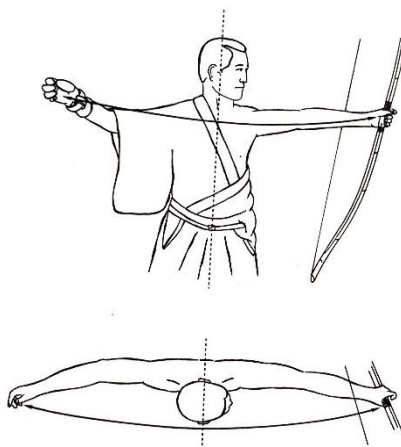


ภาพที่ 16 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า kai

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

1.8 離 (hanare) จังหวะที่จะปล่อยลูกธนูให้ค่อยๆ เหยียดแขนออกจากกลาง

อก



ภาพที่ 17 เทคนิคระดับพื้นฐานท่า hanare

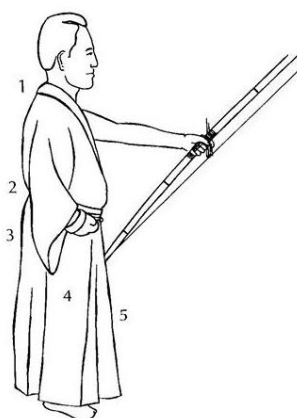
ที่มา : Onuma, et al., (2013)

2. เทคนิคระดับกลาง

Onuma และคณะ (2013) พบว่า เทคนิคระดับกลางมีขั้นตอน ดังนี้

2.1. 胴造り (dozukuri) การยืนอย่างถูกต้อง คือการยืดคอ และกระดูกสันหลัง ร่างกายยืดตรงอย่างเป็นธรรมชาติ โดย 5 หลักสำคัญในการยืน มีดังนี้

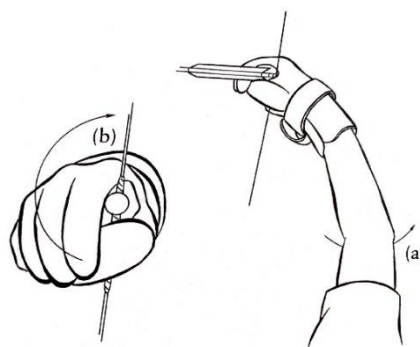
1. ค่อย ๆ ยืดคอ และกระดูกสันหลัง
2. ให้เหลือพื้นที่เล็ก ๆ ที่หลัง
3. จะรู้สึกว่ามันถูกยกขึ้น
4. ยกคันทันธนู (ที่ไม่ได้ตึงสาย) ขึ้นมาแล้วหย่อน
5. งอขา ล็อคหัวเข่าเบา ๆ



ภาพที่ 18 เทคนิคระดับกลางท่า dozukuri

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

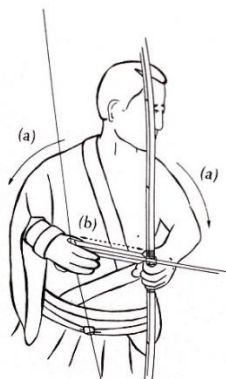
2.2. 取懸 (torikake) การทำท่านี้ให้นึกถึงการหมุนแขน จะรู้สึกถึงความรู้สึกของการดันจากใต้ข้อศอก ซึ่งการเคลื่อนไหวในท่านี้จะรวมถึงการเคลื่อนไหวของมือ นิ้วหัวแม่มือจะยกขึ้นหันไปด้านนอก และนิ้วชี้จะหมุนเคลื่อนมาจับลูกธนู



ภาพที่ 19 เทคนิคระดับกลางท่า torikake

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

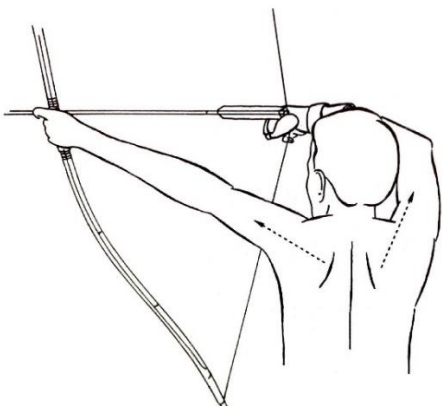
2.3 羽引き (habiki) หลังจากท่า tenouchi และ Torikake เสร็จเรียบร้อย ให้ยืดแผ่นหลัง และหัวไหล่เบา ๆ เพื่อยกแขนขึ้น ท่านี้เรียกว่า habiki นั้นเป็นเพราะสายธนูจะถูกง้างเพียงเล็กน้อย ขนนกจะเลยคันทนู



ภาพที่ 20 เทคนิคระดับกลางท่า habiki

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

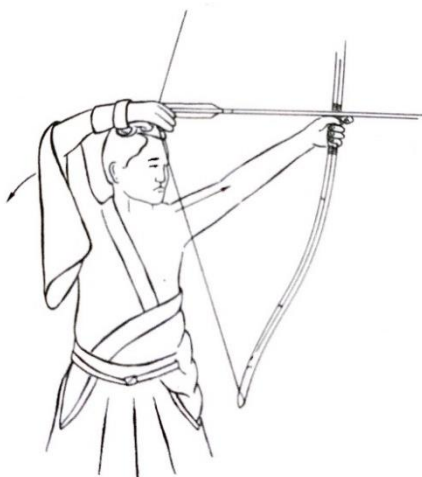
2.4. 大三 (daisan) เมื่อเข้าสู่ท่า daisan ให้ยกคันทนูด้วยการยืดกระดูกสะบักขึ้น ผ่อนคลายแขนขวา และทำให้ดูเป็นธรรมชาติ



ภาพที่ 21 เทคนิคระดับกลางท่า daisan

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

2.5. 引き分け (hikiwake) ในทำนี้คุณจะรู้สึกว่แขนด้านเป็นตัวนำในการร่างธนู โดยจะดันไหล่ซ้ายไปข้างหน้า และดึงแขนขวาที่อยู่ด้านบนจากทางด้านหลัง ท่า hikwak และ ท่า kai ให้ความรู้สึกว่ นิ้วก้อยของมือขวาถูกยกขึ้น และดันออกไปด้านนอก

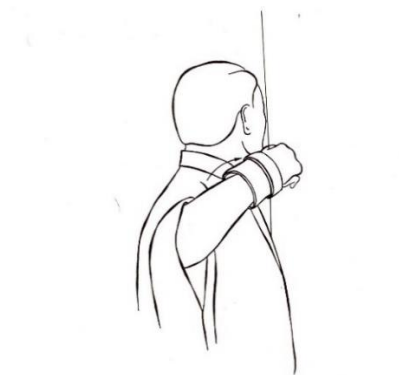


ภาพที่ 22 เทคนิคระดับกลางท่า hikiwake

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

ถุงมือ

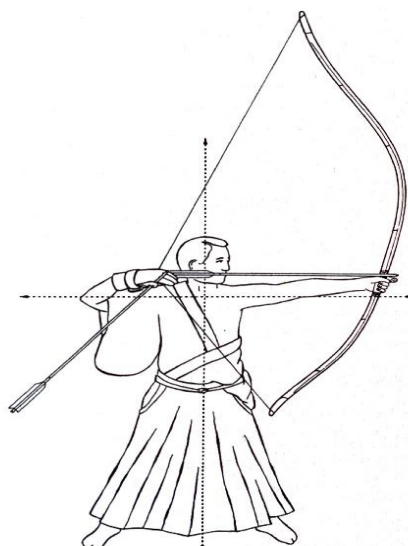
2.6. 会 (kai) ในท่า kai จะมีความรู้สึกของการกดหัวไหล่ข้างขวาไปทางสายรัด



ภาพที่ 23 เทคนิคระดับกลางท่า kai

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

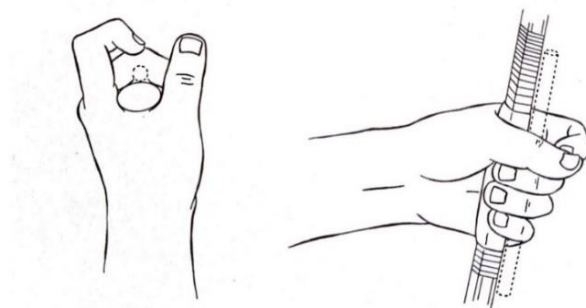
ในท่านี้ของร่างกายจะเหยียดในแนวนอน และแนวตั้งเท่าๆ กัน ในแนวตั้งจะทำให้ร่างกายมั่นคงจากทางด้านหน้า และด้านหลัง ในแนวนอนทำให้ร่างกายมั่นคงจากด้านข้าง



ภาพที่ 24 เทคนิคระดับกลางท่า kai

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

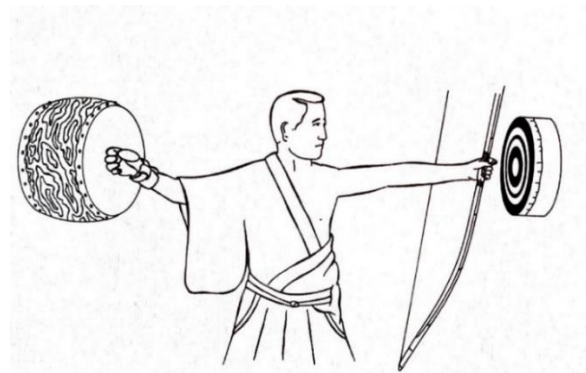
2.7. 手の内 (tenouchi) จากในท่า kai การจับธนูแบบนี้จะเหลือพื้นที่ว่างเล็กน้อย ให้เพียงพอต่อการสอดลูกธนู ซึ่งการจับคันธนูนั้นยังคงจับด้วย 3 นิ้ว นั่นคือ นิ้วกลาง นิ้วชี้ และนิ้วก้อย



ภาพที่ 25 เทคนิคระดับกลางท่า tenouchi

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

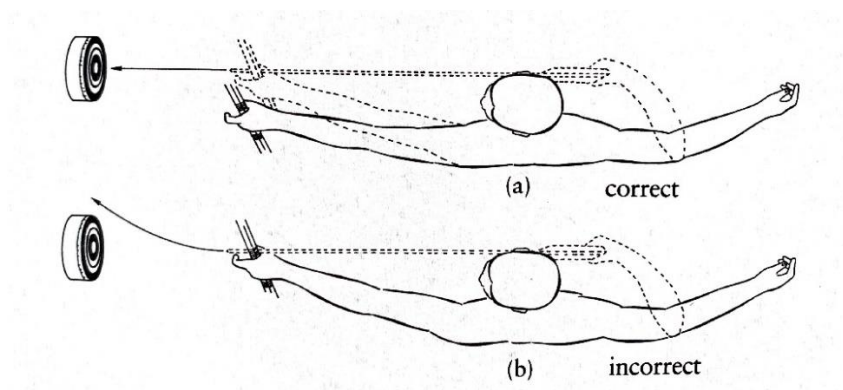
2.8. 離雉 (hanare) บางครั้งแขนอาจจะตกหรือตั้งจากการปล่อยลูกธนู ซึ่งในการปฏิบัติให้ถูกต้องนั้นให้จินตนาการว่า กำลังดันนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายไปยังจุดศูนย์กลางของเป้าหมาย และมือขวาให้คุณคิดว่ากำลังตักกลองใหญ่ที่อยู่ทางด้านหลัง



ภาพที่ 26 เทคนิคระดับกลางท่า hanare

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

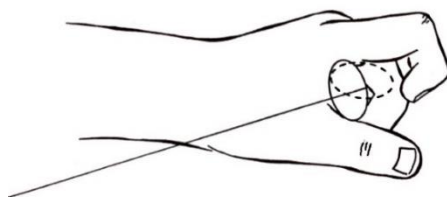
การปล่อยลูกธนูนั้นให้แกงออกจากตรงกลางหน้าอก ทำนี้ในการขยับด้านหน้า
แขนขวาจะเคลื่อนไปทางซ้ายเล็กน้อย ลูกธนูจะลอยตรงไปข้างหน้า



ภาพที่ 27 เทคนิคระดับกลางท่า hanare 2

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

2.9. 弓返り (yugaeri) การหมุนของธนู เป็นผลของการทำท่า tenouchi ได้ถูกต้อง จากท่า uchiokoshi มาสู่ท่า daisan ทำให้ธนูหันกลับ ซึ่งมันจะถูกจับในพื้นที่เล็ก ๆ จากนั้น จากท่า daisan มาสู่ท่า kai จะมีการเพิ่มแรงกดในการจับ และแรงดันของนิ้วหัวแม่มือ ซึ่งในท่า kai ธนูจะถูกจัดเกือบเป็นมุมสี่เหลี่ยมในมือ แต่ยังคงตั้งอยู่ ธนูควรหมุนกลับมาตำแหน่งก่อนหน้านี้ถ้าสายธนูไม่ถูกจ้งตั้ง



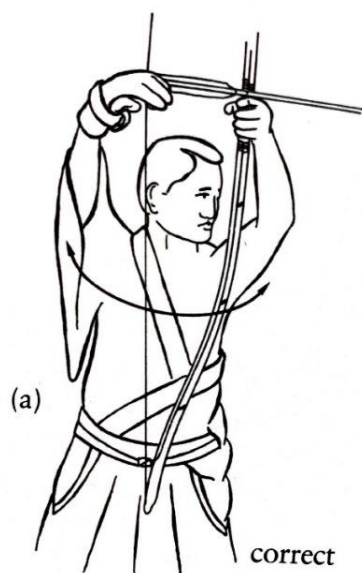
ภาพที่ 28 เทคนิคระดับกลางท่า Yugaeri

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

3. เทคนิคระดับสูง

Onuma และคณะ (2013) พบว่า เทคนิคระดับสูงมีขั้นตอน ดังนี้

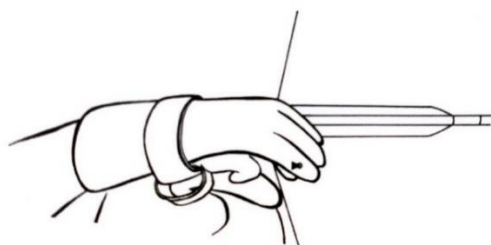
3.1. 打起こし (uchiokoshi) จากท่า uchiokoshi มาท่า daisan คุณจะรู้สึกถึงการกดดันด้านล่างของแขนทั้ง 2 ข้างออกไป ขณะที่ช่วงหน้าอกเกิดช่องว่าง



ภาพที่ 29 เทคนิคระดับสูงท่า uchiokoshi

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

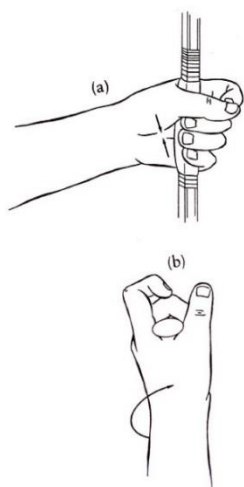
3.2. 引き分け (hikiwake) เมื่อคุณจ้างธนุให้ผ่อนคลายมือ คุณจะรู้สึกได้ว่า นิ้วหัวแม่มือของถุงมือกดแนบกับข้อต่อแรกของนิ้วสุดท้ายในถุงมือ ในท่า hikiwake และท่า kai จะเพิ่มแรงกดของนิ้วก้อย



ภาพที่ 30 เทคนิคระดับสูงท่า hikiwake

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

3.3. 手の内 (tenouchi) ทำนี้จะมุ่งความสนใจไปที่แรงกดของฐานนิ้วหัวแม่มือกับฐานของนิ้วก้อย และจะรู้สึกเล็กน้อยว่าแขนบิดไปทางด้านขวา



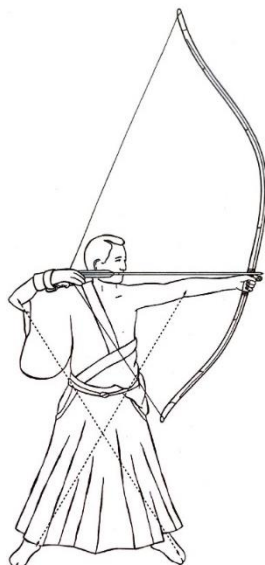
ภาพที่ 31 เทคนิคระดับสูงท่า tenouchi

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

3.4. 会 (kai) คิวโตไม่ใช่เพียงเรื่องของการ์ดั้น และการดึงด้วยแขนเท่านั้น แต่คุณยังต้องยิงด้วยร่างกายของคุณ โดยให้นึกถึงขณะร่างกายทำท่ารูปตัว X จากสันเท้าขวาผ่านหน้าท้องไปยังแขนข้างซ้าย และจากนิ้วเท้าข้างซ้าย ผ่านหน้าท้องไปยังข้อศอกข้างขวา ซึ่งอย่าอาศัยพลังจากกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว การวางแผนของโครงสร้างที่ถูกต้องคือ ส่วนหนึ่งของความรุนแรงในการยิง ในท่า kai ในทำนองนี้ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

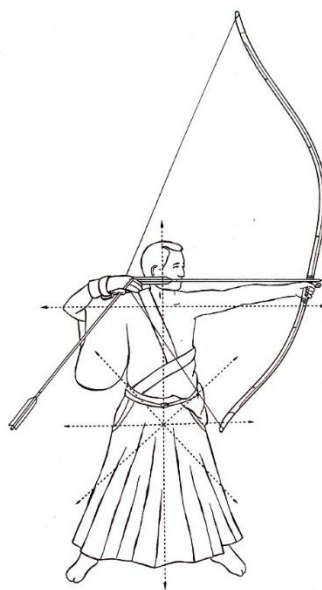
1. ยึดร่างกายในแนวนอน
2. ยึดร่างกายในแนวตั้ง
3. กดหัวไหล่ทั้ง 2 ข้างไปยังคันธนู
4. ให้หัวไหล่ทั้ง 2 ข้างขนานกับพื้น
5. คงข้อมือซ้ายยึดตรง
6. กदनิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายออกไปข้างหน้า
7. คงข้อมือข้างขวาให้ตรง
8. วางตำแหน่งให้ข้อศอกข้างขวาอยู่หลังหัวไหล่ข้างขวา
9. รักษาตำแหน่งศีรษะให้ตรง และหันหน้ามองไปที่เป้าหมาย
10. กดลูกธนูแนบแก้มเบา ๆ
11. จับสายธนูแนบหน้าอก
12. ยึดต้นขาด้านใน
13. ยึดหัวเข้าเบา ๆ
14. จุดกึ่งกลางของน้ำหนักของร่างกายอยู่ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง
15. ผ่อนคลายออก
16. ควบคุมลมหายใจให้อยู่ที่หน้าท้องช่วงล่าง
17. ใช้สายตามองอย่างนุ่มนวล

18. ควบคุมให้จิตวิญญาณไหลลงไปทั่วร่าง



ภาพที่ 32 เทคนิคระดับสูงท่า kai 1

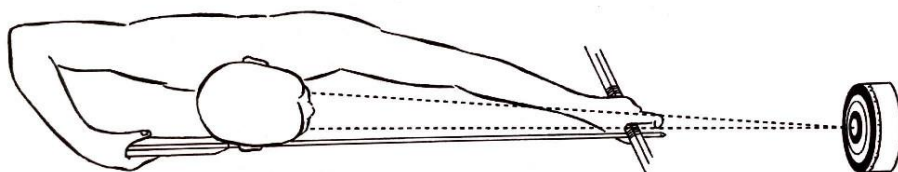
ที่มา : Onuma, et al., (2013)



ภาพที่ 33 เทคนิคระดับสูงท่า kai 2

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

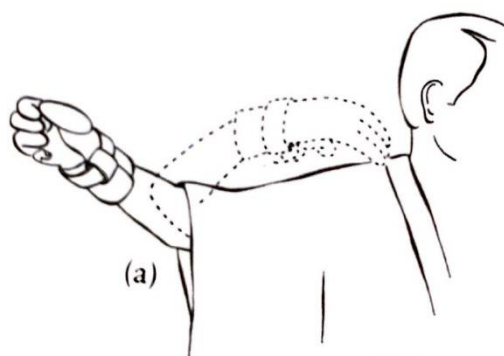
3.5. 狙い (nerai) เมื่อคุณเล็งเป้า อย่ามองไปที่ลูกธนู ให้มองไปที่เป้าหมาย โดยผ่านคันธนูด้วยตาทั้ง 2 ข้าง



ภาพที่ 34 เทคนิคระดับสูงทำ nerai

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

3.6. 離雫 (hanare) ปล่อยลูกธนูให้สิ้นไกลออกจากนิ้วหัวแม่มืออย่างเป็นธรรมชาติ อย่าอ้านิ้วเพื่อปล่อยลูกธนู



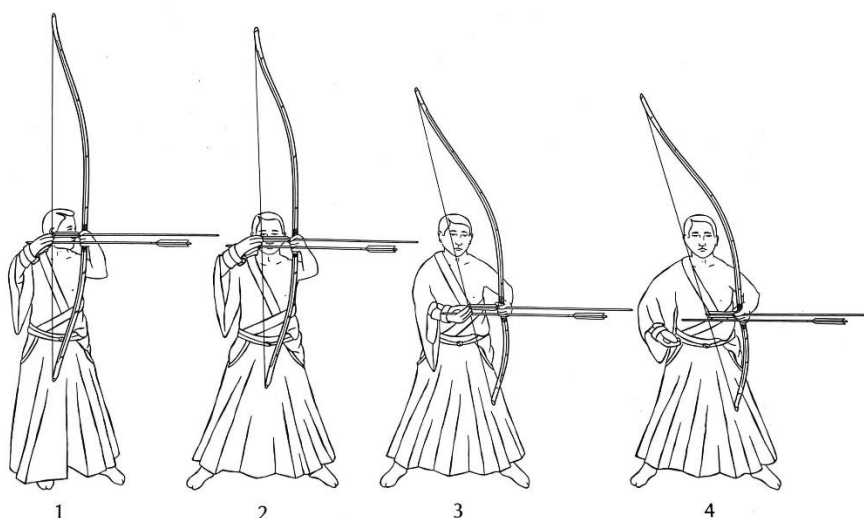
ภาพที่ 35 เทคนิคระดับสูงทำ hanare

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

เทคนิคการหายใจ

การควบคุมลมหายใจเป็นเทคนิคสำคัญในการเรียนคิวดโต อย่างการหายใจในการเริ่มเคลื่อนไหวหรือหลังจบการเคลื่อนไหว ซึ่งการฝึกนี้จะมีกฎในการหายใจ อย่างการเคลื่อนไหวในวงกว้างจะหายใจเข้า-ออกลึก ขณะที่การเคลื่อนไหวเล็กน้อยจะหายใจเข้า-ออกแค่เพียงสั้น ๆ มากกว่า หรือการผสมจังหวะหายใจ ในการหายใจนี้ควรราบรื่น เป็นจังหวะ และเป็นธรรมชาติ

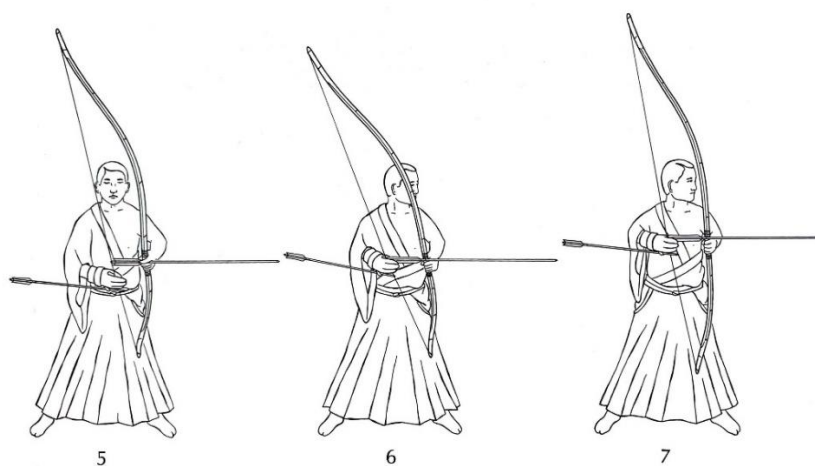
1. หายใจเข้าขณะเริ่มท่า ashibumi
2. หายใจออกขณะสิ้นสุดท่า ashibumi
3. หายใจเข้าขณะเริ่มท่า dozukuri
4. หายใจออกสิ้นสุดท่า dozukuri



ภาพที่ 36 เทคนิคการหายใจ 1

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

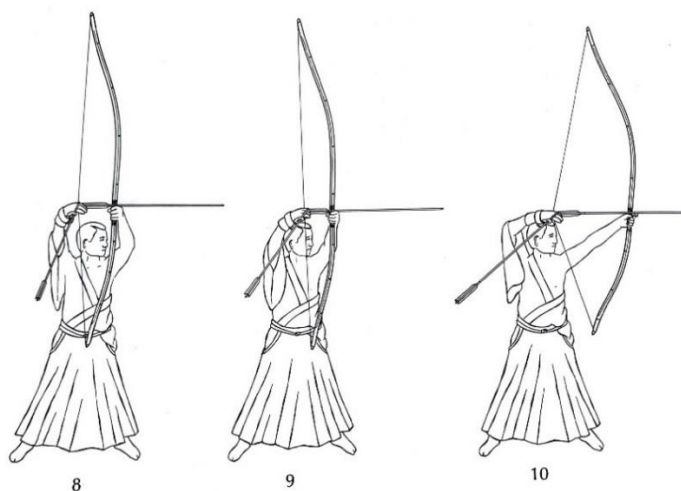
5. หายใจเข้าขณะเริ่มท่า yugamae
6. หายใจออกสิ้นสุดท่า yugamae
7. หายใจเข้าขณะเริ่มท่า uchiokoshi



ภาพที่ 37 เทคนิคการหายใจ 2

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

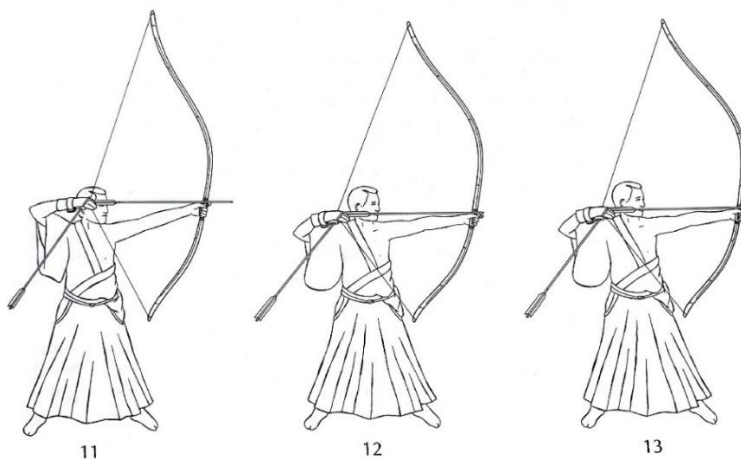
8. หายใจออกสิ้นสุดท่า uchiokoshi
9. หายใจเข้าขณะเริ่มขยับท่า daisan
10. หายใจออกขณะสิ้นสุดท่า daisan



ภาพที่ 38 เทคนิคการหายใจ 3

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

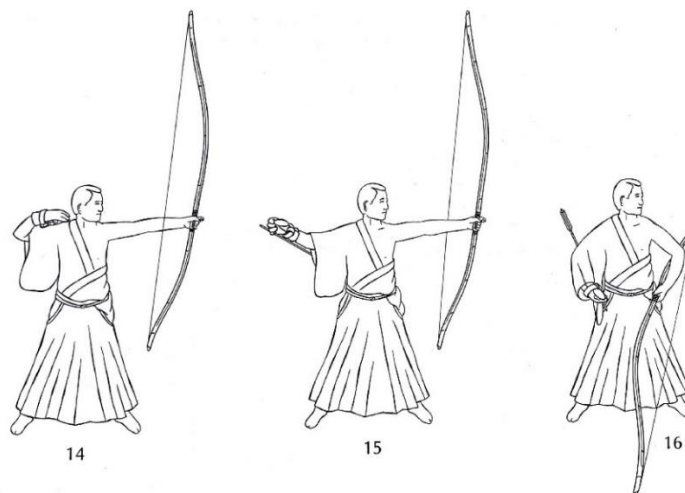
11. หายใจเข้ากระทั่งขยับธนูถึงกลางใบหน้าในท่า hikiwake
12. เมื่อสิ้นสุดท่า hikiwake ให้หายใจเข้าเบา ๆ ผ่านท้องช่วงล่าง พยายามอย่าบังคับลมหายใจ
13. ในท่า kai คุณควรรู้สึกว่าการลมหายใจภายในร่าง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของท่า nobiai ทั้งหมดนี้ควรเป็นไปอย่างแผ่วเบาจนแทบไม่รู้สึกรู้สีก เหมือนหายใจออกมาผ่านผิวหนัง



ภาพที่ 39 เทคนิคการหายใจ 4

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

14. ขั้นตอน hanare ปลดลมเท่าเม็ดถั่วเขียวพร้อม kiai
15. ในท่า 残身 (zanshin) ยังคงรู้สึกถึงลมหายใจที่ปล่อยออกจากร่างกายผ่านผิวหนัง
16. หายใจออกเมื่อท่าทำ yudaoshi



ภาพที่ 40 เทคนิคการหายใจ 5

ที่มา : Onuma, et al., (2013)

2. ผลการวิจัย

2.1 ผลการวิจัยการปฏิบัติแบบเซน

จากการวิจัยวิธีการปฏิบัติเซนในญี่ปุ่นพบว่า เซนได้ยึดถือแนวคำสอนหลักเหมือนพุทธศาสนานิกายเถรวาท ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงการบรรลุชะโตะริ (Satori) หรือภาวะรู้แจ้ง เป็นภาวะที่บุคคลสามารถทำลายอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และ กลับเข้าสู่พุทธภาวะ การมีประสบการณ์ชะโตะริจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราจัดวิธีมองโลกแบบแบ่งแยกประเมินค่า เลิกแบ่งแยกสิ่งต่าง ๆ ออกจากกัน และตระหนักถึงความเป็นเอกภาพ (มธุรส ศรีนวิรัตน์, ม.ป.ป. : ออนไลน์) ซึ่งการบรรลุชะโตะรินั้นมีหลายรูปแบบ ทั้งการทำชะเซน (Zazen) การนั่งสมาธิ, ซันเซน (Sanzen) หรือวิธีการแห่งโคอัง เป็นบทสนทนา ระหว่างอาจารย์กับศิษย์ เพื่อที่จะช่วยนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความจริงแห่งเซน, มอนโด (Mondo) การถามและการตอบอย่างอย่างทันทีทันใด และการฟังโคลก เป็นคำพูดสั้น ๆ ตรงจุด ซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมายโดยตรงโดยไม่อ้อมค้อม เป็นต้น

ในแต่ละการปฏิบัติเซนนั้นจะเป็นระเบียบ มีแบบแผนในการปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัติแต่ละแบบเน้นถึง จิต ซึ่งจิตนี้มีใช้ความคิดปรุงแต่ง แต่มันเป็นสิ่งที่อยู่ต่างหากปราศจากการเกี่ยวข้องกับ

รูปธรรมโดยสิ้นเชิง เพียงแค่เราสามารถปลดปล่อยตนเองออกมาจากความคิดปรุงแต่ง เราก็จะประสบความสำเร็จทุกอย่าง (บุรุษชัย จงกลณี, ม.ป.ป. : หน้า 14) ซึ่งผู้ที่สามารถรักษาจิตของตนไว้ไม่ให้ปั่นป่วนได้ ไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมใด นั่นจึงถือว่าบรรลุถึงสมาธิ (บุรุษชัย จงกลณี, ม.ป.ป. : หน้า 41) การปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมจิตใจให้สงบ เกิดสติในการใช้ชีวิต มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ อีกทั้งต้องรู้จักการปล่อยวาง อย่าค้นหาความผิดของผู้อื่น และนอกจากนี้ยังทำให้เข้าใจความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เข้าใจถึงความ เป็นเอกภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 ผลการวิจัยการฝึกคิวโต

จากการศึกษาอุปกรณ์ การแต่งกาย และการฝึกคิวโต พบว่า คิวโตถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีความพิถีพิถัน มีแบบแผนที่เคร่งครัดในการปฏิบัติ

2.2.1 ด้านอุปกรณ์

ตัวอย่าง การใช้ขนนกในการทำลูกธนู ซึ่งขนนกที่เลือกใช้ต้องมาจากนกขนาดใหญ่ และไม่เพียงคัดเลือกจากนกขนาดใหญ่อย่าง นกอินทรี หรือนกเหยี่ยวเท่านั้น ตำแหน่งของขนนกยังเป็นส่วนสำคัญที่จะนำมาใช้ในการทำ ซึ่งส่วนที่นิยมนำมาใช้ โดยขนนกที่ดีที่สุดคือ มาจากส่วนหางชั้นนอกสุดของนกอินทรี ซึ่งในส่วนนี้ถือว่าพิถีพิถันในการเลือกเป็นอย่างมาก ส่วนอุปกรณ์อื่น ๆ ต่างก็มีรูปแบบตายตัวเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น ความยาวของสายธนู ความสูงของเป้ายิง เป็นต้น

2.2.2 ด้านการแต่งกาย

การแต่งกายของนักธนู และผู้ฝึก มีเครื่องแบบตายตัว มีเชื่อว่าใครจะสวมชุดใดในการฝึกก็ได้ ผู้ฝึกนั้นจะต้องสวมใส่เสื้อผ้า และองค์ประกอบอื่น ๆ ให้ครบถ้วน ได้แก่ เสื้อกีโมโน, กางเกงฮาคามะ, ทะบิหรือถุงเท้าสำหรับใส่กับกีโมโน, การใส่โอปิ ซึ่งเป็นผ้าผืนยาวที่ผูกรอบเอว และสำหรับผู้หญิงจะคาดมูเนอะเตะ (muneate) ตรงหน้าอกด้วย การแต่งกายแบบนี้ถือเป็นการแต่งกายที่เป็นแบบแผนของผู้ฝึก

2.2.3 ด้านการฝึก

การฝึกคิวโดถือเป็นขั้นตอนที่มีแบบแผนมากที่สุด โดยท่าหลักในการฝึกนั้นมี 8 ท่า ได้แก่ อะชิบูมิ (Ashibumi), โตะสุคุริ (Dozukuri), ยูกะมะเอะ (Yugamae), อุจิโอะโคะชิ (Uchiokoshi), ฮิควะเคะ (Hikiwake), เคอิ (Kai), ฮะนะระ (Hanare) และซานชิน (Zanshin) ซึ่งในแต่ละท่าของการฝึก ผู้ฝึกต้องปฏิบัติตามอย่างเข้มงวด ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามรูปแบบที่กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย องค์ประกอบของการยืน ระยะห่างของการกางขา การจับลูกธนู รูปแบบการจับคันธนู และลูกธนู จังหวะในการยิง ทิศทางของการมอง อีกทั้งยังมีการควบคุมกล้ามเนื้อ ควบคุมลมหายใจ ซึ่งถือเป็นการฝึกที่เข้มงวด และจริงจังทุกขั้นตอน และผู้ฝึกจึงต้องมีสติในการปฏิบัติ ต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองนั้นกำลังปฏิบัติท่าใด เพราะถ้าหากจิตใจของผู้ฝึกไม่สงบก็จะมีผลต่อการยิงธนู การฝึกคิวโดจึงถือว่ามีความละเอียดอ่อน มีความพิถีพิถันในการฝึกทุกขั้นตอน เพื่อความสง่างาม ความสมบูรณ์แบบของการฝึก

2.3 ผลการวิจัยแนวคิดเซนที่แฝงอยู่ในธนูญี่ปุ่นคิวโด

จากการศึกษาเซน และธนูคิวโดพบว่า เซนให้ทำงานในชีวิตประจำวันด้วยความมีสติ และจิตที่สงบจะพร้อมกับการตระหนักรู้ในความเป็นจริงของสรรพสิ่งซึ่งไร้ภาวะแบ่งแยกสิ่งต่าง ๆ ทางด้านการยิงธนู ธนูคิวโดถือขั้นแรกของการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม นั้นเพราะการฝึกนั้นผู้ฝึกจะต้องมีสมาธิ มีสติในการฝึก จิตใจไม่วกแวก และจิตใจต้องบริสุทธิ์ การยิงธนูเน้นที่การฝึกจิตให้เปี่ยมด้วยความสุขุมสงบสันติผ่านวิถีแห่งการยิงธนู โดยการฝึกจิตจัดอยู่ในทุกขั้นตอนแห่งการฝึกฝน โดยมุ่งที่การรู้ตัวรู้ตน มีสมาธิ รู้ลมหายใจ การวอร์มร่างกาย การหยุดนิ่ง ก้าวเดิน ถือคันธนู กระทั่งการปล่อยลูกธนูออกจากคัน และรับรู้ความโปร่งโล่งสบาย เบากายเบาใจ และผู้ยิงธนูจะต้องละทิ้งความโกรธชิงชังภายในจิตใจ เพราะความโกรธชิงชังนี้จะส่งผลให้การฝึกไม่สมบูรณ์แบบ โดยจะเห็นได้จากทิศทางของธนูที่ไม่สง่างาม นอกจากนี้คิวโดยังสอนถึงความอ่อนน้อมถ่อมตัวต่อผู้อื่น ดังแนวคิดเซนที่ว่า “ภายใน เซน บังคับจิตใจของเขาเอง ส่วนภายนอก เขาอ่อนน้อม และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น” (ปฐกฤษณ์ จงกลณี, ม.ป.ป. : หน้า 73)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า คิวโดแฝงไปด้วยการปฏิบัติตามแนวคำสอนของเซนอย่างเต็มเปี่ยม

3. สรุป

บทความวิจัยเรื่องเช่นกับธนูญี่ปุ่นคิวดิโด้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องธนูญี่ปุ่นคิวดิโด้ และศึกษาแนวความคิดพระพุทธรศานานิกายเซนที่ปรากฏอยู่ในธนูญี่ปุ่นคิวดิโด้ โดยศึกษาจากวิธีการปฏิบัติเซน และวิธีการฝึกคิวดิโด้ขั้นตอนต่างๆ และนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างเซน และธนูญี่ปุ่นคิวดิโด้

ผลการศึกษารูปตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อได้ดังนี้

1. ศึกษาเซนในญี่ปุ่น

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความเป็นมาของเซนในญี่ปุ่น และการปฏิบัติเซนจากหนังสือ และบทความต่าง ๆ ในสื่อออนไลน์

จากการศึกษาพบว่า เซนได้เข้ามาสู่ประเทศญี่ปุ่นในสมัยนาระ และรุ่งเรืองในสมัยคะมะคุระ จากนั้นเซนได้เข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตของคนญี่ปุ่น ซึ่งเซนมีบทบาทต่อวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นมากมาย ไม่ว่าจะเป็น การเมือง ศิลปะการต่อสู้ ศิลปะการแสดง การจัดสวนเซน การชงชา เป็นต้น เซนได้ฝังรากลึกอยู่กับวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่น และหลังจากผู้วิจัยศึกษาการปฏิบัติเซน จากการศึกษพบว่า เซนมีขั้นตอนการปฏิบัติหลากหลาย แต่ถึงแม้จะหลากหลาย แต่จุดมุ่งหมายของเซนนั้นไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือ การบรรลุชะตริ หรือภาวะรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการปฏิบัติเซน

2. ศึกษาธนูญี่ปุ่นคิวดิโด้

เนื่องจากวิจัยเล่มนี้ต้องการศึกษาแนวคิดเซนที่ปรากฏอยู่ในธนูญี่ปุ่นคิวดิโด้ หลังจากทีผู้วิจัยศึกษาเซนแล้ว ผู้วิจัยได้ศึกษาคิวดิโด้เป็นลำดับต่อมา โดยศึกษาว่า คิวดิโด้คืออะไร คิวดิโด้มีความเป็นมาอย่างไร อุปกรณ์ และการฝึกคิวดิโด้เป็นอย่างไร

ผลการศึกษาพบว่า ธนูในสมัยก่อนถูกใช้เป็นอาวุธในการทำสงคราม แต่เมื่อยุคของสงครามสิ้นสุดลง ธนูได้กลายมาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนควบคุมจิตใจ เพื่อให้มนุษย์มีสมาธิ และเข้าใจตนเอง ทางด้านอุปกรณ์ อุปกรณ์ของคิวดิโด้นั้นมีความพิถีพิถัน และมีความละเอียดอ่อนในการคัดสรรวัสดุที่นำมาทำ และด้านเทคนิคการฝึก คิวดิโด้มีขั้นตอนการฝึกพื้นฐาน 8 ขั้นตอน และยังมีชื่อเรียกท่าทางอื่น ๆ แบ่งแยกออกมาอีกหลายขั้นตอน ในการฝึกคิวดิโด้นั้นถือเป็นการฝึกที่มีความเข้มข้น มีแบบแผนที่ชัดเจน ผู้ฝึกทุกคนต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การฝึกออกมาสสมบูรณ์แบบ

3. แนวคิดเซนที่แฝงอยู่ในธรรมปฏิบัติ

จากการศึกษาเซน และธรรมปฏิบัติ พบว่า แนวเซนได้กลมกลืนอยู่ร่วมกับการยิธรรมา นานแล้ว คิวโดเปรียบเสมือนหน่อวิธีหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เข้าถึงความเป็นเซน และค้นพบความเรียบง่าย ความสงบในจิตใจ ซึ่งไม่ว่าจะการฝึกที่เคร่งครัดเข้มงวดของคิวโดกับวิธีการนั่งสมาธิอย่างเซน หรือการมี สติรู้ ซึ่งทั้งเซนและคิวโดต่างเป็นสิ่งที่ฝึกให้มนุษย์มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

ถึงแม้ว่าเซนจะมีความเป็นมายาวนาน หรือคิวโดจะเป็นการยิธรรมาที่ดูโบราณคร่ำครึ แต่ ในปัจจุบันทั้งสองสิ่งนี้ยังคงอยู่ เซนอยู่ในชีวิตของทุกคน หลาย ๆ คนอาจจะไม่รู้ว่ามีอยู่ แต่ในความจริง แล้วนั้นมันมีอยู่อย่างลึกซึ้ง ด้านคิวโดอาจไม่ได้จำเป็นในการดำรงชีวิตในทุก ๆ วันเหมือนอย่างเซน แต่คิว โดนั้นก็ถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่คนให้ความสนใจ วิธีการฝึกของคิวโดที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แนวทางการฝึกสมาธิที่เป็นที่กล่าวขาน ส่งผลให้คิวโดเป็นศาสตร์แห่งการฝึกสมาธิที่สำคัญที่ผู้คนที่ทั้งใน ประเทศญี่ปุ่น ประเทศทางตะวันตก หรือแม้แต่ในประเทศไทย ต่างก็ยอมรับ

4. ข้อเสนอแนะ

จากการเก็บข้อมูลพบว่า ศาสนาพุทธนิกายเซนมีอิทธิพลต่อคิวโด แต่มีใช่เพียงศาสนาพุทธเพียง เท่านั้น ลัทธิชินโตยังมีอิทธิพลต่อคิวโดเป็นอย่างมาก นอกจากนี้วิธีการฝึกคิวโดยังมีขั้นตอนการฝึกอีก หลายรูปแบบ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลรูปแบบการยิธรรมาในทำยิธรรมา และสถานที่ฝึกคิวโดก็ถือว่ามีความสำคัญต่อการฝึก จึงควรค่าแก่การศึกษาต่อ

บรรณานุกรม

เอกสารตีพิมพ์

บุญส่ง ชัยสิงห์กานานนท์. (2560). อิทธิพลปรัชญาจีนต่อสังคมเอเชียตะวันออก. นครปฐม ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

รังสิณี ไชยคุณ. (2556). สัมผัสญี่ปุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : Bongkoch Publishing

Daisetz T. (2547). Suzuki. เซนกับวัฒนธรรมญี่ปุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, 2547

Hideharu Onuma. (2557). Kyudo The Essence and Practice of Japanese Archery. พิมพ์ครั้งที่ 1. USA : Kodansha USA

Hideharu Onuma. (2013). Kyudo: The Essence and Practice of Japanese Archery. Kodansha International; 1 edition (March 1, 2013)

วิทยานิพนธ์

ภัณฑิรา ปวรางกูร. (2560). บทบาทของนิกายเซนในสมัยคะมะคุระ (ค.ศ. 1192 -1333)ถึงสมัยมูโระมะจิ (ค.ศ. 1336 -1568). บทความวิจัยปริญญาอักษรศาสตร์บัณฑิต. สาขาวิชาเอเชียศึกษา, คณะอักษรศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

มธุรส ศรีนวรรตน์. (ม.ป.ป.). พุทธศาสนาฝ่ายเซ็น. เรียกใช้เมื่อ 15 เมษายน 2562. เข้าถึงได้จาก

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

มัทริกา พุกษาพงษ์. (2551). 弓道八節 – 8 ขั้นตอนในการยิงธนูญี่ปุ่น. เรียกใช้เมื่อ 17 กันยายน 2561 เข้าถึงได้จาก

<https://www.gotoknow.org/posts/>

Issha Kyudo Kai – Uppsala Kyudoklubb. (ม.ป.ป.). Glossary เรียกใช้เมื่อ 20 เมษายน 2562 เข้าถึงได้จาก

<http://uppsalakyudo.se/english/information/glossary.html>

pellin. (2557). เซน (Zen) กับ ญี่ปุ่น. เรียกใช้เมื่อ 28 ตุลาคม 2561. เข้าถึงจาก <https://www.marumura.com/zen-and-japan/>

PattaYa. (2561). ‘Kyudo’ จากอาวุธสงครามสู่การฝึกฝนจิตใจ. เรียกใช้เมื่อ 18 กันยายน 2561 เข้าถึงได้จาก

<http://anitime.in.th/culture/kyudo/>

Quixote. (2557). Kyudo วิธีทางธนูสู่การควบคุมจิตใจ. เรียกใช้เมื่อ 17 กันยายน 2561 เข้าถึงได้จาก

<http://oknation.nationtv.tv/blog/coolfool/2014/11/06/entry-1>

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวนริگانต์ อุดมทรัพย์
วัน เดือน ปีเกิด	20 ตุลาคม 2539
สถานที่เกิด	พระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 5/1 หมู่ 10 ตำบลบ้านกรด อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13160
ประวัติการศึกษา	
2558 - ปัจจุบัน	ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวัง สนามจันทร์ คณะอักษรศาสตร์ สาขาเอเชียศึกษา ภาษาเลือกภาษาญี่ปุ่น
2552 – 2558	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา