บทที่ 3

วิถีสู่การบรรลุธรรมในเถรวาทและรินไซเซน

3.1 วิถีสู่การบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท

ในประเด็นเกี่ยวกับวิถีสู่การบรรลุธรรมหรือการเข้าถึงภาวะดับทุกข์ที่เรียกชื่อว่า นิโรธ หรือ นิพพาน นั้น มีพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ชัดเจนอยู่อย่างน้อย 2 บทด้วยกัน บทแรกปรากฏในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ความว่า "ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมแล้ว ซึ่งเป็นทางสร้างจักษุ (การเห็น) สร้างญาณ (ความรู้) เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ก็คือ อริยมรรคมีองค์ 8 อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ"[1]

พุทธพจน์อีกบทหนึ่ง ปรากฏในชฎาสูตร ความว่า "นรชน ผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ มีความเพียร มีปัญญาประคับประครองตนเอง ดำรงอยู่ในศีลแล้ว บำเพ็ญจิตและปัญญา ก็จะพึงถางตัณหาอันเป็นทางรกชัฏนี้ได้"[2] พุทธพจน์บทที่สองนี้ ได้ถูกนำไปเป็นบทตั้งสำหรับอธิบายเกี่ยวกับหนทางสู่ความหมดจด (นิพพาน) ในคัมภีร์ชื่อว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งตามรูปศัพท์ก็แปลความได้ว่า ทางแห่งความบริสุทธิ์นั่นเอง

แม้พุทธพจน์ในที่ทั้ง 2 แห่งข้างต้นจะพูดแตกต่างกันไปบ้าง แต่โดยแก่นแท้ ก็ถือว่าพูดเรื่องเดียวกัน นั่นคือเรื่องทางสู่ความดับทุกข์ โดยอริยมรรคมีองค์ 8 นั้น เมื่อพูดอย่างย่อแล้วก็คือไตรสิกขา อันได้แก่ ปัญญาสิกขา (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ) สีลสิกขา (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) และจิตตสิกขา (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) หรืออีกนัยหนึ่ง อาจเรียกง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญานั่นเอง พุทธพจน์ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรอธิบายถึงกระบวนการทำงานของสภาวธรรมที่เรียกว่าองค์มรรคภายในตัวมนุษย์ ส่วนพุทธพจน์ในชฎาสูตรอธิบายถึงวิธีลงมือปฏิบัติที่ปรากฏต่อการรับรู้ของคนทั่วไปได้ ขอให้สังเกตว่า เมื่อกล่าวถึงมรรคจะเริ่มที่สัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นหมวดปัญญาก่อน แต่เมื่อกล่าวถึงไตรสิกขาจะเริ่มที่ศีลก่อน ทั้งนี้เพราะกระบวนการแห่งมรรคที่จะดำเนินไปเพื่อความดับทุกข์ภายในตัวเรานั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยความเข้าใจในหลักการและจุดมุ่งหมายแห่งหลักการนั้นเสียก่อน ถัดจากนั้น ความเข้าใจหรือความรู้เห็นที่ถูกต้องเที่ยงตรงในเริ่มแรกนี้จะ

---

[1] สำ.ม. 19/1664/528 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525. "กตมา จ สา ภิกฺขเว มชฺฌิมา ปฏิปทา ตถาคเตน อภิสมฺพุทฺธา จกฺขุกรณี ญาณกรณี อุปสมาย อภิญฺญาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สวตฺตติ. อยเมว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค. เสยฺยถีทำ. สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปฺโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมนฺโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ."

[2] สำ.ส. 15/61/20 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525. "สีเล ปติฏฺฐาย นโร สปญฺโญ จิตฺตำ ปญฺญญฺจ ภาวยำ อาตาปี นิปโก ภิกฺขุ โส อิมำ วิชฏเย ชฏำ."

ดำเนินไปเคียงคู่กับองค์มรรคข้ออื่นๆ ช่วยประคับประคองให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างมีจุดหมาย ไม่เป็นเรื่องสักแต่ว่าทำ และเมื่อจะตรงสู่จุดหมายก็จะต้องมีปัญญาคอยชี้แนะทดสอบความถูกต้องเที่ยงตรงด้วย อันจะป้องกันการไขว้เขวออกไปจากจุดหมายที่แท้จริงได้ อย่างไรก็ดี แม้กระบวนการภายในจะดำเนินไปอย่างดี คือเกิดมีทัศนะที่ถูกต้อง มีความรู้ความเห็นที่เที่ยงตรงต่อจุดหมายแล้ว หากเราไม่นำความรู้เห็นนั้นออกมาเป็นการปฏิบัติเลย องค์ธรรมที่เรียกว่ามรรคก็จะไม่เป็นไปตลอดสาย นั่นก็คือความรู้ความเห็นดังกล่าวจะเป็นเพียงทิฏฐิหรือทฤษฎีที่อยู่ในความคิด ไม่ก่อเกิดผลใดๆ และที่สำคัญ มันจะไม่สามารถนำพาไปสู่ความดับทุกข์อย่างแท้จริงได้นั่นเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การบอกว่าวิถีสู่ความดับทุกข์คืออริยมรรคมีองค์ 8 ก็จึงเป็นการแจกแจง ไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาในชื่อต่างๆครบทั้ง 8 ประการนั่นเอง

ตอนนี้ ขอให้เราย้อนกลับไปพิจารณาข้อความในพุทธพจน์บทที่สองกันอีกครั้งหนึ่ง จากข้อความดังกล่าว เราจะเห็นว่า ผู้ที่มีโอกาสเข้าถึงความหลุดพ้นได้นั้น พุทธปรัชญาเถรวาทเชื่อว่า เขาผู้นั้นจะต้องมองเห็นภัยในสังสารวัฏเสียก่อน คำว่า “ภัย” ในที่นี้ก็คือความทุกข์ ความบีบคั้น หรือความวิตกกังวลต่างๆ อันเป็นผลแห่งวงจรอย่างหนึ่งที่เรียกชื่อว่าปฏิจจสมุปบาทฝ่ายก่อเกิดทุกข์

สิ่งต่างๆ ที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้ เมื่อกล่าวโดยย่อ สามารถจัดแบ่งออกได้เป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่น่าพอใจ น่าปรารถนา ซึ่งเราอยากให้เกิดขึ้น อยากครอบครอง เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเรียกชื่อว่า โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ ส่วนฝ่ายที่สองเป็นฝ่ายที่เราไม่ปรารถนาจะให้เกิดขึ้น ไม่อยากครอบครอง เมื่อพบเจอแล้วก็อยากให้เสื่อมสิ้นไป เช่น ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ ซึ่งเรียกชื่อว่า โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ เมื่อเราประสบฝ่ายอิฏฐารมณ์ เรารู้สึกสบายใจ เป็นสุข ตื่นเต้นและรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ แต่เมื่อประสบกับฝ่ายอนิฏฐารมณ์ เราก็จะเกิดความทุกข์ ความอึดอัดขัดข้องวิตกกังวล มองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัวเป็นเรื่องเลวร้ายไปเสียหมด ถ้าเราเลือกได้ เราอยากให้ชีวิตเราประสบแต่ฝ่ายอิฏฐารมณ์เท่านั้น แต่ดูเหมือนว่า เราจะไม่มีอำนาจในการเลือกเช่นนั้นได้เลย ชีวิตเรายังแกว่งไปมาระหว่างสองฝ่าย บางครั้งเรารู้สึกสุขอย่างเปี่ยมล้น แต่หลังจากนั้นเราก็กลับเป็นทุกข์อีกเช่นเดิม สุขทุกข์เกิดขึ้นแก่เราสลับกันไปมาเช่นนี้ตลอด เรารู้เลยว่าสภาพเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับชีวิตเรา เราอยากข้ามพ้นสภาวะทั้ง 2 ขั้วนั้น และเมื่อพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เราจะพบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกขึ้นๆ ลงๆ เมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งหมดนั้นก็คือ ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนของเรา ต่อปรากฏการณ์ต่างๆ นั่นเอง เมื่อได้รับคำสรรเสริญ เรารู้สึกเป็นสุข นั่นก็เพราะความยึดมั่นว่ามีตัวตนของเราเข้ารับคำสรรเสริญ ตัวตนของเราถูกทำให้ขยายพองขึ้น แต่เมื่อถูกนินทา เรารู้สึกเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ นั่นก็เพราะความยึดมั่นว่าตัวตนของเราถูกทำร้าย ถูกลดค่าลง ไปจากการพินิจพิจารณาเช่นนี้ เราก็เข้าใจและรู้เห็นด้วยตนเองจริงๆ ว่า การที่เราต้องกระเด็นกระดอนขึ้นๆ ลงๆ ไปตามสุขทุกข์ต่างๆ นั้น ก็เพราะเราไปยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตนของเราอย่างแท้จริง เรารู้สึกเสียหน้าเมื่อถูกลบหลู่ และรู้สึกเฟื่องฟูเมื่อได้รับการยกย่อง

เมื่อมาถึงตอนนี้ เราย่อมรับได้ว่าความยึดมั่นเช่นนั้นเป็นสาเหตุแห่งความผกผันในชีวิตของเรา เราไม่มีสิทธิ์ที่จะห้ามไม่ให้โลกธรรมเกิดขึ้นแก่เรา ทั้งไม่มีสิทธิ์ที่จะเลือกรับแต่โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเราไม่อยากให้ชีวิตถูกเหวี่ยงไปตามโลกธรรมอีก เราจึงจะต้องดับความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนให้ได้ แต่ครั้นจะพยายามกับมัน เราก็ยังสงสัยอยู่นั่นเองว่า แท้จริงแล้วตัวตนของเรามีหรือไม่ ถ้ามี มันเป็นเช่นไรและดำรงอยู่อย่างไร และถ้าไม่มีตัวตนที่แท้จริงแล้ว ความคิดว่ามีตัวตนเกิดขึ้นมาได้อย่างไร

ตามทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท สรรพชีวิตและสรรพสิ่งในจักรวาลนี้ ไม่มีอัตตาหรือตัวตนที่เป็นแก่นสารแต่อย่างใด เมื่อนำมนุษย์คนหนึ่งมาแยกแยะส่วนประกอบต่างๆ ลงไป เราจะพบว่า มนุษย์ประกอบขึ้นด้วยส่วนต่างๆ ที่ทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป และเมื่อแบ่งแยกตามหน้าที่แล้วก็มีเพียงองค์ประกอบ 5 ประการเท่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ส่วนประกอบเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตนที่ดำรงอยู่นิรันดร์ เพราะตัวมันเอง ยังมีการแปรเปลี่ยนย่อยสลายไป หาได้ดำรงอยู่อย่างเที่ยงแท้ไม่ ปรัชญาเถรวาทให้เหตุผลเพื่อแสดงถึงความไม่มีอัตตาหรืออาตมันในทำนองว่า สิ่งที่เราเข้าใจว่ามีอัตตาดำรงอยู่ข้างในนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงที่ประชุมรวมกันของขันธ์ 5 เท่านั้น ขันธ์ 5 นี้ ก็ปรากฏอย่างชัดเจนว่าเป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยงก็ย่อมจะเป็นทุกข์ (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และสิ่งที่เป็นทุกข์ก็ย่อมไม่มีทางเป็นอัตตาได้ ในเมื่อมนุษย์นั้นเป็นเพียงขันธ์ 5 เท่านั้น หาได้มีสิ่งอื่นดำรงแยกอยู่ต่างหากไม่ และขันธ์ 5 ดังกล่าวก็ไม่ใช่อัตตา แล้วอัตตาจะมีมาแต่ที่ไหน เพราะถ้ามีอัตตาจริง ก็จะต้องมีสิ่งที่เที่ยงแท้และเป็นสุขตลอดไป ซึ่งสิ่งดังกล่าวนั้นเราไม่สามารถจะหาได้ในสิ่งที่เรียกว่ามนุษย์นี้

"ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอ อันเราแนะนำอย่างถี่ถ้วนด้วยการทวนถามในข้อธรรมทั้งหลายแล้วจะสำคัญเห็นเป็นไฉน ; รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง"

"ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า"...

"เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง"

"ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า"

"สิ่งที่ไม่เที่ยง จัดว่าเป็นทุกข์หรือเป็นสุข"

"เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า"

"สิ่งที่ไม่เที่ยง อีกทั้งยังเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา สมควรแล้วหรือที่จะถูกมองว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นตัวตนของเรา"

"ไม่สมควรที่จะถูกมองเช่นนั้น พระเจ้าข้า"[3]

---

[3] ม.อุ. 14/129/106-107 ; สำ.ข. 17/192/126-127 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525. "ปฏิปุจฉา วินีตา โข เม ตุมเห ภิกฺขเว ตตฺร ตตฺร ธมฺเมสุ ตं กึ มญฺญถ ภิกฺขเว รูปี นิจฺจं วา อนิจฺจं วาติ ฯ อนิจฺจं ภนฺเต ฯ เวทนา ฯ สญฺญา ฯ

I17045491

จากพุทธพจน์ที่ยกมา เราพบว่า พุทธปรัชญาเถรวาทไม่เชื่อว่ามีอัตตาอยู่ในมนุษย์และในสิ่งต่างๆทั้งหมด เมื่ออัตตาไม่มีจริง สิ่งที่เหลืออยู่ก็จึงมีเพียงความคิดว่ามีตัวตนเท่านั้น เราคิดเข้าใจเอาเองว่ามีตัวตนที่เป็นแก่นสารของเรา เราอยากยึดครองสิ่งต่างๆที่เราชอบใจ หรืออยากทำลายสิ่งที่ไม่ชอบใจให้หลีกพ้นไปจากเรา นั่นก็เพื่อที่จะสนองความรู้สึกว่ามีตัวตนของเรา ทั้งๆ ที่เราไม่อาจจะหาสิ่งที่เรียกว่าตัวตนได้เลย ตัวตนหรืออัตตาจึงไม่มีอยู่จริง มีเพียงความสำคัญมั่นหมายว่ามีอัตตาเป็นอัตตาเท่านั้น ซึ่งความสำคัญมั่นหมายเช่นนั้นเกิดขึ้นมาและดำรงอยู่ได้ก็เนื่องจากเรายังขาดความรู้แท้จริงที่เรียกว่า วิชชา นั่นเอง เพราะเมื่อเรามีวิชชาอย่างแท้จริง เราก็จะสามารถขจัดความยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกว่าเป็นตัวตนไปได้เองโดยอัตโนมัติ

"ภาพอัตตา หรือความสำคัญหมายว่าเป็นอัตตา (อัตตสัญญา) ก็ดี ความเห็นหรือทฤษฎีเกี่ยวกับอัตตา (อัตตทิฏฐิ หรืออัตตานุทิฏฐิ) ก็ดี ความยึดติดถือมั่นที่ให้พูดยืนยันว่ามีอัตตาเป็นอัตตา (อัตตวาทุปาทาน) ก็ดี เป็นความเคยชินที่ถือกันมา สั่งสมกันมาไหลต่อเนื่องไปข้างเดียวจนติดฝังแน่น เมื่อถูกขัดแย้งจึงให้หาทางออก ทำให้มีการค้นหากันอีกว่า เมื่อนี่ไม่ใช่อัตตาแล้วอะไรจะเป็นอัตตา จึงต้องย้ำในข้อที่ว่าอัตตาเป็นภาพที่ถูกสร้างขึ้นจากภวตัณหา มีอยู่ในความยึดถือ เมื่อถอนความยึดถือนั้นแล้ว ก็ไม่มีเรื่องต้องพูดถึงอัตตาอีก เมื่อละภวตัณหาได้แล้ว อัตตาก็หมดความหมายไปเอง"[4]

เมื่อรู้ว่าตัวตนที่แท้ไม่มีอยู่เช่นนี้ เราก็จะเลือกที่ปล่อยวางได้ แต่ทั้งนี้ การรู้ว่าไม่มีตัวตนนี้จะต้องเป็นการรู้เห็นอย่างจริงๆ ไม่ใช่รู้เข้าใจเพียงเพราะการคิดคำนึงตามเหตุผลหรือการรับฟังรับรู้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เท่านั้น เมื่อไม่มีตัวตนอยู่จริงอย่างนี้ การที่เราจะปล่อยวางก็ต้องไปปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน ความยึดมั่นนี้เถรวาทเรียกชื่อว่าอุปาทาน ซึ่งเป็นเงื่อนไขประการสำคัญในการก่อเกิดทุกข์ แท้จริงแล้ว อุปาทานนี้ก็สืบทอดมาจากอวิชชาหรือความไม่รู้จริงนั่นเอง เพราะเราไม่รู้จริงว่าสรรพสิ่ง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็เกิดขึ้นและเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตาและกฎไตรลักษณ์ มีเงื่อนไขปัจจัยที่เหมาะสมจึงเกิดและดำเนินไปได้ มนุษย์เราก็เป็นปัจจัยร่วมในกระบวนการดังกล่าวนั้นด้วย ถ้าหากเราร่วมจัดการเงื่อนไขให้เหมาะสมที่จะเกิดภาวะดับทุกข์ได้ ภาวะดังกล่าวก็จะเกิดขึ้นมาได้อย่างไม่เหลือวิสัย และเราจะไม่เกิดความยึดมั่นยึดครองต่อสิ่งต่างๆ ที่เป็นไปตามกระบวนการ ไม่ยึดครองแม้กระทั่งภาวะดับทุกข์ที่จะปรากฏมีขึ้นด้วย แต่การจะคลายความยึดมั่นหรืออุปาทานดังกล่าวนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย พุทธปรัชญาเถรวาทเองก็ตระหนักในเรื่องนี้ จึงได้วางแนวทางที่จะเอื้ออำนวยต่อการขจัดทำลายอุปาทาน หรือกิเลส ตัณหา อวิชชาต่างๆ ให้หมดสิ้นไป แนวทางดังกล่าวเรียกชื่อว่ามรรคหรือไตรสิกขานั่นเอง

สงฺขารา ฯ วิญญาณ์ นิจฺจ์ วา อนิจฺจ์ วาติ ฯ อนิจฺจ์ ภนฺเต ฯ ย์ ปนานิจฺจ์ ทุกฺข์ วา ต์ สุข์ วาติ ฯ ทุกฺข์ ภนฺเต ฯ ย์ ปนานิจฺจ์ ทุกฺข์ วิปริณามธมฺม์ กลฺล์ นุ น์ สมนุปสฺสิตุ์ เอต์ มม เอโสหมสฺมิ เอโส เม อตฺตาติ ฯ โน เหต์ ภนฺเต ฯ"

[4] พระเทพเวที **พุทธธรรม** (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532) หน้า 382-383

ความรู้เห็นที่ถูกต้องชัดเจนก่อให้เกิดการคิดคำนึงหรือดำริคิดหมายไปในทางที่เหมาะสม เกื้อกูลแก่การเข้าถึงจุดหมายได้รวดเร็วขึ้น ฉะนั้น ภายในองค์มรรคทั้ง 8 พระพุทธองค์จึงได้วางสัมมาทิฏฐิไว้เป็นองค์แรกต้น ขอให้สังเกตว่าทิฏฐินี้ ตามรากศัพท์แปลว่าเห็น คล้ายกับการมองเห็นด้วยตาจริงๆ เป็นการรับรู้สัมผัสกับสิ่งนั้นโดยตรง ไม่ใช่รับรู้จากการบอกเล่าหรือจากการคิดคาดคะเนเอง เป็นที่น่าสังเกตว่า ในฝ่ายเถรวาทนั้นมีการจัดแบ่งปัญญาหรือความรู้ออกได้เป็น 3 ประเภท โดยสัมพันธ์กับแหล่งความรู้ที่แตกต่างกันไป ประเภทแรกคือ ความรู้ที่ได้จากการอ่าน การฟัง หรือการศึกษาเล่าเรียน ประเภทที่สองคือ ความรู้ที่ได้จากการคิดพิจารณาเพิ่มเติมจากข้อมูลที่ได้ยินได้ฟังมานั้น และประเภทสุดท้ายคือความรู้ที่ได้จากการภาวนาหรือการฝึกอบรมทางจิตจนรู้เห็นความเป็นไปของสรรพสิ่งอย่างแท้จริงตามสภาวะของมันเอง สามารถวางใจวางท่าทีต่อสิ่งต่างๆได้อย่างถูกต้อง เราหลายคนมีความรู้เกี่ยวกับมะขาม ถ้าเราไม่เคยเห็นผลมะขามเลยในชีวิตนี้ เมื่อมีคนมาบอกเล่าว่ามะขามเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็มีความรู้เกี่ยวกับมะขามในระดับหนึ่ง จากข้อมูลดังกล่าว เราอาจคิดโยงไปว่า ในฐานะที่มะขามเป็นผลไม้เหมือนกับมะม่วงที่เราเคยเห็นมา มันก็คงจะมีรูปร่างเหมือนมะม่วง เมื่อได้รับคำอธิบายเพิ่มเติมอีก เราก็จะจินตนาการไปว่ามะขามเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งหมดนี้ก็เป็นเพียงความรู้ที่ได้จากการคิดคำนึงเท่านั้น แต่ครั้นเราได้เห็นผลมะขามจริงๆ เราก็จะเกิดความรู้อีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้โดยตรงไม่ได้ผ่านสื่อกลางใดๆ ยิ่งเมื่อเราได้ลิ้มรสของมันดู เราก็ยิ่งจะเกิดความรู้ความเข้าใจที่เด่นชัดเกี่ยวกับมะขามมากขึ้นไปเรื่อยๆ ความรู้โดยตรงทำนองนี้แหละที่เถรวาทเรียกว่า ความรู้ที่เกิดจากการภาวนา ตัวอย่างดังกล่าวเป็นเพียงเรื่องทางกายภาพที่ยกขึ้นมาเพื่อให้มองเห็นกันได้ง่าย แต่เราก็อาจโยงถึงการมีความรู้เกี่ยวกับทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์จนเกิดความเพียรพยายามที่จะแสวงหาภาวะดับทุกข์ อันเป็นความรู้เบื้องแรกที่เรียกชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ ข้างต้นนั้น

การรู้เห็นว่าชีวิตของเรายังวนเวียนอยู่ในกระแสแห่งทุกข์ อีกทั้งการรู้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์และจุดหมายคือภาวะดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั้น ก็จะต้องเป็นความรู้สึกเห็นจริงที่เกิดจากการประจักษ์อย่างแท้จริงเท่านั้น เราอาจใช้เหตุผลคิดคำนึงเพื่อเข้าใจความทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ได้ แต่ความรู้ที่เกิดจากวิธีการเช่นนั้นก็ไม่ใช่ความรู้ที่มุ่งหมายในฐานะเป็นมรรคองค์ที่ 1 เพราะความรู้เห็นที่ชอบ (สัมมาทิฏฐิ) ในที่นี้ ผู้วิจัยขอเรียกว่า เป็นความรู้ประจักษ์ด้วยชีวิตและจิตวิญญาณจริงๆ เมื่อมนุษย์ประสบทุกข์แล้วเขารับรู้มันว่าเป็นทุกข์อย่างแท้จริง โดยไม่สักแต่ว่าคิดว่าเป็นทุกข์หรือยอมรับว่าเป็นทุกข์ตามที่คัมภีร์บอกไว้ เป็นการยอมรับโดยไม่หลอกตัวเอง นั่นแหละเรียกว่า เป็นผู้ได้เห็นภัยในวัฏสงสารอย่างแท้ จริง และต่อจากนี้ เขาก็จะแสวงหาความหลุดพ้นจากปัญหาหรือกองทุกข์อย่างมุ่งมั่นต่อไป

ในทัศนะของฝ่ายเถรวาท ทุกข์เกิดจากกระบวนการส่งทอดกันแห่งเหตุปัจจัยต่างๆ กระบวนการดังกล่าวเรียกชื่อว่า ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายก่อเกิดทุกข์ (สมุทัยวาร) การที่จะดับทุกข์ได้จึงต้องไปดับตัวเหตุปัจจัยเหล่านั้น และด้วยเหตุที่ปัจจัยต่างๆ จะส่งทอดกันไปเป็นลำดับอย่างจำเป็น

เมื่อปัจจัยตัวใดตัวหนึ่งไม่เกิดขึ้น คือขาดหายไปในระหว่าง กระบวนการดังกล่าวก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้ ซึ่งนั่นก็คือทุกข์จะไม่เกิดขึ้นด้วย ฉะนั้น เราจึงพบว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำลังเข้านิโรธสมาบัติหรือดำรงอยู่ในฌานขั้นใดขั้นหนึ่ง ในขณะนั้น กระแสแห่งทุกข์จะไม่เป็นไป ทั้งนี้เพราะในช่วงเวลานั้น ผู้ปฏิบัติสามารถข่มนิวรณ์ไว้ได้ นั่นคือ สามารถข่มตัณหาหรือกามฉันทะเป็นต้นเอาไว้ได้ เมื่อตัณหาอันเป็นเงื่อนไขปัจจัยอย่างหนึ่งในกระบวนการก่อเกิดทุกข์ไม่เป็นไป เงื่อนไขอื่นๆ ที่จะตามมาก็ไม่สามารถเป็นไปได้ด้วย กลายเป็นว่าทุกข์ไม่เกิดขึ้น แต่ปรากฏภาวะดับทุกข์ (ชั่วระยะเวลาที่อยู่ในสมาบัตินั้น) ขึ้นมาแทน แต่ถ้าสามารถทำลายอวิชชาอันเป็นต้นเค้าที่แท้จริงได้แล้ว กระบวนการแห่งทุกข์ก็จะไม่ดำเนินต่อไปได้อีก นั่นก็หมายความว่าจะปรากฏมีภาวะดับทุกข์อย่างเด็ดขาด หรือภาวะนิพพานแท้นั่นเอง ซึ่งบุคคลผู้ที่จะสามารถทำลายอวิชชาได้อย่างเด็ดขาดเช่นนั้นจำเป็นต้องมีปัญญาอย่างแท้จริงที่เรียกชื่อว่าวิชชา เพราะเมื่อวิชชาเข้าดำเนินในกระบวนการปฏิจจสมุปบาทแทนที่อวิชชาก็หมายความว่าอวิชชาได้ดับไปแล้วนั่นเอง อันจะตรงกับกระบวนการดับทุกข์ที่เป็นไปว่า เมื่ออวิชชาดับ สังขารดับ อีกทั้งเงื่อนไขอื่นๆ ที่จะตามมาก็ดับไป (คือไม่เกิดขึ้น) ด้วย กลายเป็นความดับทุกข์ได้ในที่สุด พระพุทธองค์ในฐานะมนุษย์คนแรกที่ได้ตรัสรู้โดยทำลายอวิชชาให้ดับสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาดนั้น พระองค์ก็ได้ทรงวางแนวทางปฏิบัติเพื่อเอื้ออำนวยต่อการดับอวิชชาแล้วสร้างสรรค์วิชชาขึ้นมาแทนที่ โดยแนวทางดังกล่าวได้ถูกอธิบายขยายความโดยผู้รู้หลายท่านในยุคสมัยต่อมา และเราก็จะเข้าไปพิจารณาแนวทางดังกล่าวนั้นโดยละเอียดต่อไป

ในตอนต้นของบทนี้ เราได้กล่าวถึงไตรสิกขาว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดำเนินไปในชีวิตจริงของบุคคล เป็นการนำเอามรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นกระบวนธรรมภายในออกสู่การปฏิบัติจริง พุทธปรัชญาเชื่อว่า ศีล สมาธิ และปัญญา ที่เป็นไปด้วยกัน เกื้อกูลสนับสนุนกันอย่างดี ย่อมนำพาผู้ปฏิบัติเข้าสู่ภาวะหลุดพ้นจากกิเลสได้อย่างแน่นอน เราอาจมองสิกขาทั้งสามนั้นในฐานะเป็นระดับขั้นจากพื้นฐานไปสู่สูงสุด แต่เราไม่สามารถแยกแยะหรือเน้นปฏิบัติเพียงข้อใดข้อหนึ่งโดยละทิ้งข้ออื่นๆ ที่เหลือได้ ข้อให้สังเกตว่า อริยมรรคมีองค์ 8 จะต้องดำเนินควบคู่ไปด้วยกัน หาได้แยกต่างหากจากกันเป็นหนทาง 8 สายแต่อย่างใดไม่ เพราะฉะนั้น ไตรสิกขาในฐานะเป็นภาพรวมของมรรคเหล่านั้น ก็จะต้องดำเนินควบคู่กันไปด้วย ในทัศนะของเถรวาท แม้เราจะมีศีลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ แต่หากขาดสมาธิจิตและปัญญาช่วยชี้นำความเป็นไปในชีวิต ก็ยังไม่ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติที่สมบูรณ์เพียงพอที่จะเข้าสู่จุดหมายได้ อนึ่ง แม้จะมีสมาธิจิตชั้นสูง สามารถเข้าฌานสมาบัติได้คล่องแคล่ว มีอำนาจจิตไปในด้านต่างๆมากมาย แต่ถ้าไม่มีศีลและปัญญาคอยประคับประคองชีวิต สมาธิจิตที่เราได้ประสบอาจถูกใช้ไปในทางที่ผิดได้ และก็เป็นไปได้ง่ายที่ผู้คนจะหลงติดอยู่เพียงแค่อำนาจทางจิต รวมทั้งผลประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้อำนาจจิตนั้น ฉะนั้น เพียงแค่การมีสมาธิจิตจึงยังไม่ถือว่าเป็นการเพียงพอเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นได้ จำเป็นต้องมีปัญญาดำเนินควบคู่ไปด้วย ส่วนปัญญาหรือความรู้เห็นที่ถูกต้องแท้จริงนั้น แม้จะยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ แต่ก็เป็นเครื่องประกันได้ว่า ปัญญาที่แท้จะช่วย

ป้องกันความเสียศีลและความวอกแวกหวั่นไหวทางจิตได้ นั้นคือ ปัญญาจะช่วยให้เรามีศีลและสมาธิ (เท่าที่จำเป็น) โดยอัตโนมัติ เมื่อเรามีปัญญาที่แท้จริงซึ่งเป็นไปเพื่อละคลายความยึดมั่นถือมั่น มุ่งต่อความหลุดพ้นอย่างแน่นอนแล้ว ก็จะไม่มีแรงกระตุ้นใดๆ ให้เราต้องกระทำการผิดศีลหรือเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจอีก ความผิดศีลหรือความฟุ้งซ่านต่างๆ มีสาเหตุมาจากความยึดมั่นในตัวตนของเรา ซึ่งจะต้องการปนเปรออัตตาหรือคิดวิตกกังวลในการสนองตอบอัตตา แต่เมื่อมีปัญญาแท้จริงเกิดขึ้น เราก็จะสามารถถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่มีเหตุปัจจัยอื่นใดที่จะทำให้เราต้องผิดศีลหรือเกิดความฟุ้งซ่านทางจิตอีก นั่นก็คือ ศีลและสมาธิย่อมจะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ จากเหตุผลที่ผ่านมา เราอาจกล่าวได้ว่า ปัญญาเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในกระบวนการแห่งไตรสิกขาหรือมรรคมีองค์ 8 เราอาจเลือกเน้นปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวได้ เพราะเมื่อมีปัญญาแท้จริง ศีลและสมาธิจะเป็นไปร่วมโดยอัตโนมัติ แต่เราไม่อาจเลือกเน้นปฏิบัติเฉพาะศีลหรือสมาธิหรือทั้งสองอย่างเท่านั้นโดยละเลยปัญญาได้ เพราะศีลหรือสมาธิไม่สามารถช่วยให้ปัญญาดำเนินไปเคียงคู่โดยอัตโนมัติได้

ศีลมีความสำคัญในฐานะเป็นพื้นฐานที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งการดำรงอยู่ของปัจเจกชนและสังคมเพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ประสงค์ได้ง่ายขึ้น กล่าวเฉพาะส่วนของปัจเจกชน เมื่อมีศีลที่ดีงามจิตใจและความรู้สึกต่างๆ ก็จะดำเนินไปอย่างปกติด้วยเช่นกัน เรารู้ว่าศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติอันเป็นระเบียบทางสังคมที่เราดำรงอยู่เป็นไปด้วยดี ไม่ขาดตกบกพร่อง เราก็เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจในตนเอง รู้สึกปลอดภัย ไม่หวาดระแวง ด้วยตระหนักว่า เราไม่ได้ไปก้าวก่ายล่วงเกินใครอื่น ไม่ได้ทำลายกฎเกณฑ์ที่สังคมยอมรับร่วมกัน จึงเป็นไปได้อย่างมากที่คนอื่นในสังคมจะไม่ล่วงล้ำสิทธิหรือไม่เข้ามาเบียดเบียนเราเช่นกัน เมื่อจิตใจปราศจากความระแวงหวาดกลัว อีกทั้งรู้ว่าตัวเราได้ดำรงอยู่ในสังคมอย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะเกิดความภาคภูมิใจ อิ่มอกอิ่มใจ มีความสุขสดชื่น เมื่อลงมือปฏิบัติสมาธิภาวนา จิตก็จะตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) ได้เร็วขึ้นและดำรงอยู่ได้นาน จิตที่สงบตั้งมั่นไม่วอกแวกย่อมพร้อมที่จะปฏิบัติการทางปัญญา หรือบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานได้ดีกว่าจิตที่วอกแวกหวั่นไหว และเมื่อศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินไปด้วยกันอย่างสมบูรณ์แท้จริง บุคคลก็จะสามารถบรรลุนิพพานหรือเข้าถึงภาวะหลุดพ้นได้ ดังบาลีที่ว่า "สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้นโดยชอบเทียวจากอาสวะทั้งหลาย คือกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ"[5]

และต่อจากนี้ เราจะมาดูวิธีปฏิบัติแต่ละอย่างที่กล่าวไว้ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นลำดับไป

---

[5] ที.ม. 10/77/99 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525 "สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสโส, สมาธิปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา, ปญฺญาปริภาวิตं จิตฺตं สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ เสยฺยถีทำ กามาสวา ภวาสวา อวิชชาสวา."

ศีลสิกขา : ข้อปฏิบัติเพื่อความสงบสุขทางกายภาพ

โดยสาระ ศีลหมายถึง การดำรงอยู่อย่างปกติในฐานะเป็นมนุษย์ในธรรมชาติหรือการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เป็นไปเพื่อฝึกสะอาดบริสุทธิ์ เป็นการสร้างชุมชนที่เอื้ออำนวยต่อการเข้าถึงจุดหมายได้ง่ายขึ้น ศีลที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายนั้นก็หมายเอาศีลตามระดับสังคมที่ผู้ปฏิบัติดำรงอยู่ เช่น ศีล 5 หรือศีล 8 สำหรับฆราวาส, ศีล 10 สำหรับสามเณรและสามเณรี, ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ, และศีล 311 สำหรับภิกษุณี เป็นต้น แต่ศีลในระดับสังคมเฉพาะนี้ ก็ต้องเป็นไปโดยสอดคล้องกับธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ด้วย

ถ้าเราเข้าไปดูรายละเอียดของศีลแต่ละระดับ เราจะพบว่า ศีลนั้นได้ช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมในระดับที่สูงขึ้นไปเป็นอย่างดี ทั้งการพัฒนาจิตเพื่อความเป็นสมาธิในฌานต่างๆ และการพัฒนาสติปัญญาเพื่อรับรู้โลกอย่างเท่าทันตามความเป็นจริง กล่าวสำหรับศีล 5 ของฆราวาสทั่วไปนั้น ถ้าสมาชิกในสังคมตระหนักถึงสาระและจุดหมายของศีลแล้วต่างดำรงชีวิตไปตามปกติธรรมดา(ซึ่งก็คือความหมายของศีล 5 อันเป็นศีลระดับพื้นฐาน) สังคมก็จะปลอดภัย เมื่อต่างคนต่างรู้สึกปลอดภัย ก็จะมีเวลาคิดพัฒนาในด้านต่างๆ ทั้งด้านวัตถุ ขนบธรรมเนียมประเพณี รวมทั้งด้านจิตใจและสติปัญญา ถ้าจะถามว่า ความปกติของชีวิตมนุษย์คืออะไร และความปกติในระดับไหนที่ถือว่าเป็นศีลในกระบวนการแห่งไตรสิกขานี้ คำตอบต่อปัญหานี้จะแจ่มชัดเจนเมื่อเข้าใจทัศนะของเถรวาท พุทธปรัชญาเถรวาทถือว่าสภาวะปกติของจิตมนุษย์นั้นจะดำเนินไปเรื่อยเรียบนิ่ง บริสุทธิ์ผ่องใส (ดังได้อภิปรายแล้วในบทที่ 2) นอกจากนี้ มนุษย์ยังมีธรรมชาติพื้นฐานตรงกันอีกอย่างหนึ่งคือการชอบความสุขและเกลียดความทุกข์ ไม่ว่าเราจะตอบคำถามเกี่ยวกับความประสงค์ในชีวิตของเราว่าเป็นอะไรก็ตาม แต่คำตอบที่ได้มานั้นก็สามารถสรุปรวมลงในธรรมชาติดังกล่าวด้วยกันทั้งนั้น สุขทุกข์ในความคิดของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป แต่สาระของความคิดในเรื่องนี้จะตรงกันเป็นส่วนมาก นายแดงบอกว่า เป้าหมายในชีวิตของเขาคือการมีเงินหนึ่งร้อยล้านบาท นายเขียวบอกว่าเขาอยากเป็นนายกรัฐมนตรี นายขาวบอกว่าเขาต้องการเป็นครูบ้านนอกที่ใช้ชีวิตอย่างสมถะด้วยความสบายใจ แม้ทั้งสามจะพูดต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่พวกเขาได้บอกเป็นนัยคือต้องการความสุขนั่นเอง การมีเงินร้อยล้าน การเป็นนายกรัฐมนตรี และการเป็นครูบ้านนอก มีฐานะเท่าเทียมกันในแง่ที่เป็นความสุขตามความคิดของแต่ละคนนั้น เมื่อมนุษย์เรารู้ว่าทุกคนต่างก็ต้องการความสุข จึงคิดต่อไปว่าน่าจะเป็นเรื่องดีที่ไม่ไปก้าวก่ายเบียดเบียนขอบเขตของกันและกัน เพราะการเข้าไปแทรกแซงสิทธิในชีวิตและทรัพย์สินของบุคคลอื่น ย่อมจะเป็นการสร้างความทุกข์ให้แก่เขา และก็เป็นไปได้ที่บุคคลอื่นซึ่งถูกแทรกแซงนั้นจะย้อนกลับมาสร้างความทุกข์ให้กับเราได้เช่นกัน เมื่อคำนึงเช่นนี้ มนุษย์จึงเลือกที่จะดำรงอยู่อย่างไม่เข้าไปก้าวก่ายล่วงล้ำขอบเขตของกันและกัน ภาวะปกติอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์คือการรักสุขเกลียดทุกข์และเลือกจะดำรงอยู่อย่างสงบ ฉะนั้นพฤติกรรมที่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงล่วงล้ำบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นทางวัตถุสิ่งของ ร่างกายหรือจิตใจก็ตามจึงเป็นการกระทำที่ผิดปกติ

ธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ถือเป็นความไร้ศีลหรือผิดศีลในสังคม และแน่นอน เมื่อการกระทำของเราเป็นสิ่งผิดกฎเกณฑ์อันเป็นความปกติในสังคม ก็ย่อมจะมีโอกาสถูกกระทำคืนเช่นนั้นบ้าง เพราะความสมดุลย์ในสังคมจะเป็นไปเพื่อตอบสนองต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พฤติกรรมตอบโต้เพื่อสร้างความสมดุลย์นั้นอาจเกิดจากปัจเจกบุคคลกระทำต่อกันเองหรือเกิดจากกลไกของสังคมที่มีหน้าที่และอำนาจเข้าไปจัดการให้ ในที่สุด การกระทำที่เป็นไปอย่างผิดปกติจากภาวะธรรมชาติของมนุษย์ก็จะนำความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจมาสู่ผู้กระทำอย่างแน่นอน การดำรงตนอย่างปกติหรือที่เรียกเป็นศัพท์ว่าศีล จึงมีความจำเป็นในฐานะเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาในด้านต่างๆ ต่อไป

พุทธปรัชญาเถรวาทถือว่าศีลเป็นบาทฐานเพื่อการพัฒนาระดับอื่นๆ ต่อไป และศีลที่ดีพร้อมจะก่อเกิดความสุขสบายทั้งกายและจิต โดยเฉพาะจิตนั้น จะเป็นไปในเชิงบวกทั้งสิ้น คือเกิดความปลื้มปีติ สบายใจ สงบเย็น และตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจใช้จิตที่เป็นสมาธินี้ไปพิจารณาสภาวธรรมต่างๆ จนเกิดปัญญาที่แท้จริง มองโลกและชีวิตตามที่มันเป็นจนสามารถละคลายความยึดมั่นถือมั่น เข้าถึงนิพพานได้ในที่สุด "ศีลที่ดีงามมีความไม่เดือดร้อนเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ ความไม่เดือดร้อนมีปราโมทย์เป็นอรรถเป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปีติเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ ปีติมีปัสสัทธิเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ นิพพิทามีวิราคะเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ วิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ ดูกรอานนท์ ศีลที่ดีงามย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์พร้อมเพื่อความเป็นอรหันต์โดยลำดับด้วยประการดังนี้แล"[6]

จิตตสิกขา : ข้อปฏิบัติเพื่อทำจิตให้แน่วแน่

แม้เราจะมีศีลครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่ด่างพร้อย แต่หากการมีศีลนั้นเป็นไปด้วยความจำใจหรือฝืนใจปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เพียงเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับและเพื่อเป็นเกราะป้องกันตัวเราเองจากอันตรายแห่งการละเมิดกฎเท่านั้น การมีศีลของเราก็ยังไม่จัดว่าดีพร้อม ซึ่งแน่นอนว่าศีลที่ไม่ดีพร้อมย่อมไม่อาจผลักดันเราไปสู่ความหลุดพ้นหรือนิพพานตามมุ่งหมายได้ การมีศีลสมบูรณ์เท่านั้นจึงยังไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีจิตที่มั่นคง สงบเย็น แน่วแน่ต่อจุดหมายด้วย จิตที่มั่นคงเป็นผลจากการฝึกปฏิบัติที่เรียกชื่อว่าจิตตสิกขาหรือสมถภาวนา (สมถกรรมฐาน)

---

[6] องฺ.เอกาทสก. 24/208/336 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525 "กุสลานิ สีลานิ อวิปฺปฏิสารตฺถานิ อวิปฺปฏิสารานิสํสานิ, อวิปฺปฏิสาโร ปามุชฺชตฺโถ ปามุชฺชานิสํโส, ปามุชฺชํ ปีตตฺถํ ปีตานิสํสํ, ปีติ ปสฺสทฺธตฺถา ปสฺสทฺธานิสํสา, ปสฺสทฺธิ สุขตฺถา สุขานิสํสา, สุขํ สมาธตฺถํ สมาธานิสํสํ, สมาธิ ยถาภูตญาณทสฺสนตฺโถ ยถาภูตญาณทสฺสนานิสํโส, ยถาภูตญาณทสฺสนํ นิพฺพิทตฺถํ นิพฺพิทานิสํสํ, นิพฺพิทา วิราคตฺถา วิราคานิสํสา, วิราโค วิมุตฺติญาณทสฺสนตฺโถ วิมุตฺติญาณทสฺสนานิสํโส อิติ โข อานนฺท กุสลานิ สีลานิ อนุปุพฺเพน อรหตฺตาย ปริปูเรนฺติ."

โดยสาระ จิตตสิกขา ก็คือการฝึกอบรมจิตให้สงบแน่วแน่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการก้าวไปสู่วิปัสสนากรรมฐานหรือการอบรมปัญญาต่อไป อย่างไรก็ดี การทำจิตให้เป็นสมาธินั้นไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ง่ายเลย เพราะตามวิสัยของปุถุชน จิตซึ่งประกอบด้วยเจตสิกประเภทต่างๆ มักจะวอกแวกไปต่างๆ นานา ตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ มีคำกล่าวว่าจิตปุถุชนมีสภาพเหมือนลิง คือจะอยู่นิ่งได้ยาก มักไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ในแต่ละวัน เราจะคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ตลอดเวลา หาได้หยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์ในปัจจุบันขณะไม่ บางครั้ง เรารู้ว่าจิตไม่สงบหรือไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ เราอยากให้มันหยุดนิ่ง แต่ยิ่งอยากให้มันสงบหยุดนิ่ง ก็ยิ่งดูเหมือนว่ามันจะวุ่นวายหนักขึ้นไปอีก ด้วยเหตุฉะนี้เอง ในฝ่ายเถรวาทจึงได้วางรูปแบบการปฏิบัติเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิไว้ โดยได้เสนอให้ผู้ปฏิบัติเลือกรับเอาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งมาพิจารณา เพราะเชื่อว่า ถ้าเราจัดหาเครื่องยึดเหนี่ยวให้จิตจดจ่อ จิตก็จะหยุดนิ่ง ผ่อนคลาย จนตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์นั้นๆ กลายเป็นสมาธิจิตได้ในที่สุด อารมณ์กรรมฐานที่ถูกรวบรวมไว้ในเอกสารฝ่ายเถรวาทมีอยู่ 40 อย่าง คือ กสิณ 10, อสุภะ 10, อนุสสติ 10, อัปปมัญญา 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1, จตุธาตุวัฏฐาน 1, อรูป 4 และต่อแต่นี้ เราจะมาดูความหมายและรายละเอียดของอารมณ์กรรมฐานแต่ละอย่างพร้อมทั้งแนวทางปฏิบัติพอสังเขปเป็นลำดับไป

กสิณ (วัตถุเครื่องจูงใจ) มี 10 คือ[7] ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แสงสว่าง ช่องว่าง โดยผู้ปฏิบัติจะตรึงจิตไว้กับสิ่งเหล่านี้เพื่อให้จิตสงบแน่วแน่เป็นสมาธิ

อสุภะ (สภาพที่ไม่งาม หรือซากศพในสภาพต่างๆ) มี 10 คือ[8] ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปริออกมา ซากศพที่ขาดจากกันเป็น 2 ท่อน ซากศพที่ถูกสัตว์กัดทึ้งรุมกิน ซากศพที่กระจุยกระจาย มีชิ้นส่วนกระเด็นไปแยกต่างจากกัน ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจายออกไป ซากศพที่มีเลือดไหลอาบเรี่ยราดอยู่ ซากศพที่มีหนอนขึ้นยั้วเยี้ยเต็มไปหมด ซากศพที่ยังเหลือแต่ร่างกระดูกขาวโพลน

อนุสสติ (ความน้อมจิตระลึกถึง) มี 10 คือ[9] น้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้า น้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระธรรม น้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของพระสงฆ์ น้อมจิตระลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ปฏิบัติมาอย่างดีไม่ขาดตกบกพร่อง น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคไปแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเสียสละนี้ที่มีอยู่ในตน น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้ และพิจารณาเห็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาซึ่งมีอยู่ในตน น้อมจิตระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนอย่างแน่นอน อันจะช่วยให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติ ระลึกรู้ถึงอิริยาบถต่างๆ ที่ร่างกายแสดงออกมา เป็นการตรึงจิตไว้กับร่างกายตัวเอง

---

[7] รายละเอียดแห่งวิธีปฏิบัติโปรดดูใน วิสุทธิ. 1/149-226 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[8] รายละเอียดแห่งวิธีปฏิบัติโปรดดูใน วิสุทธิ. 1/226-251 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[9] รายละเอียดแห่งวิธีปฏิบัติโปรดดูใน วิสุทธิ. 1/251-291 ; วิสุทธิ. 2/1-90 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านออกไปภายนอก ระลึกรู้ถึงลมหายใจเข้าออกของตนเอง น้อมจิตระลึกถึง และพิจารณาคุณของนิพพานซึ่งเป็นภาวะที่ดับทุกข์และกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

อัปปมัญญา (พรหมวิหารธรรมที่แผ่ออกไปโดยไม่จำกัดขอบเขต) มี 4 คือ[10] เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้สรรพสัตว์มีความสุข แผ่เมตตาจิต และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทุกท้วนหน้า กรุณา ความสงสารเห็นอกเห็นใจ คิดช่วยให้พ้นทุกข์ มุ่งหวังในอันที่จะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ยากเดือดร้อนของสรรพสัตว์ มุทิตา ความพลอยชื่นชมยินดีในเมื่อทราบว่าสรรพสัตว์มีความสุข แช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลายซึ่งกำลังมีความสุข พลอยดีใจด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข อุเบกขาความวางใจเป็นกลาง ปล่อยวางสงบนิ่ง พิจารณาดูด้วยจิตที่เป็นกลาง วางเฉยด้วยปัญญาในเมื่อรู้ว่าสรรพสัตว์ควรรับผิดชอบตนเองได้แล้ว รู้ว่า พวกเขาจะได้ผลลัพธ์เป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับการกระทำของพวกเขาเอง

อาหารปฏิกูลสัญญา การกำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร พิจารณาอาหารที่กลืนกินโดยเห็นว่าเป็นของน่าเกลียด โดยลักษณะต่างๆ เช่น น่าเกลียดโดยการกลืนกิน น่าเกลียดโดยการที่อาหารไปขังอยู่นานๆ เป็นต้น[11]

จตุธาตุววัฏฐาน การกำหนดธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยพิจารณาร่างกายแยกแยะออกไป มองเห็นว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงที่รวมของธาตุ 4 ดังกล่าวนั้นซึ่งปรากฏในรูปของอวัยวะส่วนต่างๆ คือ[12] ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้น้อย อาหารใหม่ในท้อง อาหารเก่าซึ่งจะถูกขับออกมา น้ำดี เสลด น้ำหนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำปัสสาวะ และมันสมอง

อรูป (ภาวะที่ไร้รูป) มี 4 คือ[13] อากาสานัญจายตนะ อากาศคือช่องว่างอันหาที่สุดมิได้ วิญญาณัญจายตนะ วิญญาณอันหาที่สุดมิได้ อากิญจัญญายตนะ ภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีอารมณ์กรรมฐานอยู่มากมายถึง 40 อย่าง แต่ก็ไม่จำเป็นว่าผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ทุกอย่างเสมอไป ทั้งนี้เพราะอารมณ์กรรมฐานบางอย่างที่เหมาะแก่คนบางคน อาจจะไม่เหมาะแก่อีกคนหนึ่งก็ได้ การที่พุทธศาสนาเสนออารมณ์กรรมฐานไว้มากมายก็เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนซึ่งมี "จริยา" หรือพื้นเพทางจิตใจที่แตกต่างกันสามารถเลือกรับปฏิบัติตามความเหมาะสมของตนได้ คนที่มีจริยาแตกต่างกันก็อาจจะต้องใช้อารมณ์แตกต่างกันออกไปด้วย

จริตหรือบุคคลที่มีจริยาในโลกนี้ เมื่อว่าโดยภาพรวมแล้วมีอยู่ 6 ประเภท คือ[14]

---

[10] รายละเอียดแห่งวิธีปฏิบัติโปรดดูใน วิสุทธิ. 2/91-133 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[11] รายละเอียดแห่งวิธีปฏิบัติโปรดดูใน วิสุทธิ. 2/154 -163 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[12] รายละเอียดแห่งวิธีปฏิบัติโปรดดูใน วิสุทธิ. 2/163-197 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[13] ที.ปา. 11/235/235-236 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

1. ราคจริต ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม สะอาดสะอ้าน ระเบียบจัด กรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับปรับแก้คือ อสุภะ และกายคตาสติ

2. โทสจริต ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย ฉุนเฉียวเร็วโดยไม่ยั้งคิด กรรมฐานที่เหมาะคือ อัปปมัญญา และกสิณ (โดยเฉพาะกสิณลำดับที่ 5-8)

3. โมหจริต ประพฤติหนักไปทางโง่เขลา งมงาย หรือหดหู่เซื่องซึม กรรมฐานที่เหมาะคือ อานาปานสติ และแก้ด้วยการศึกษาเล่าเรียน สอบถาม ฟังธรรม สนทนาธรรม หรืออยู่กับครูบาอาจารย์ผู้รู้จริง

4. สัทธาจริต ประพฤติหลักไปทางมีจิตซาบซึ้ง เลื่อมใสยึดติดกับอะไรได้ง่าย บุคคลประเภทนี้ครูอาจารย์หรือผู้เป็นหัวหน้าพึงชักนำไปในสิ่งที่สมควรเลื่อมใสจริง และในความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสสติลำดับที่ 1-6 เป็นต้น

5. พุทธิจริต หรือ ญาณจริต ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณาเรื่องต่างๆ ไม่หยุดนิ่ง ชอบแสวงหาความรู้ และไตร่ตรองถึงเหตุผลในเรื่องที่ผ่านเข้ามา บุคคลประเภทนี้ครูอาจารย์ควรแนะนำให้ใช้ความคิดไปในทางที่เป็นประโยชน์อันจะช่วยให้เกิดความเบื่อหน่าย อยากจะสลัดตนเองออกจากสังสารทุกข์ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์เป็นต้น กรรมฐานที่เหมาะแก่บุคคลประเภทนี้ คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุววัฏฐาน และอาหาเร ปฏิกูลสัญญา

6. วิตกจริต ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่านถึงเรื่องนั้นนิด เรื่องนี้หน่อย มักจะไม่สามารถรวบรวมความคิดไว้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นาน ความคิดซัดส่ายไปในเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลา กรรมฐานที่เหมาะแก่บุคคลประเภทนี้จึงเป็นลักษณะของการดึงจิตไว้กับจุดใดจุดหนึ่งโดยเฉพาะ เพื่อทำให้จิตตรึงอยู่กับที่จนเกิดความสงบขึ้นมาได้ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณเป็นต้น

เมื่อผู้ปฏิบัติรับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งไปปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยวิธีที่ถูกต้องแล้วก็จะได้รับผลเป็นความสงบนิ่งหรือความตั้งมั่นแห่งจิตที่เรียกว่า "สมาธิ" นั่นเอง เริ่มต้นจากเป็นสมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ที่เกิดเพราะความตั้งใจจดจ่อในการเพ่งพินิจอารมณ์กรรมฐานต่างๆ ไปจนถึงการเกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพเสมือนซึ่งเกิดจากความทรงจำของผู้ปฏิบัติ) แล้วจิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนจะแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) จนในที่สุด จิตก็จะเป็นสมาธิแน่วแน่อย่างยิ่ง (อัปปนาสมาธิ) เป็นขั้นที่เรียกว่า ฌาน หรือภาวะที่จิตสงบประณีตแน่วแน่ มีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ซึ่งฌานดังกล่าวนี้จะละเอียดประณีตขึ้นไปเป็นลำดับ รวมเป็น 8 ขั้นดังนี้[15]

รูปฌาน ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี 4 คือ

---

[14] ขุ.จู. 30/492/241-242 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

[15] ม.มู. 12/102-103/72-75 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

1) ปฐมฌาน ฌานที่ 1 มีองค์ 5 คือ วิตก (ตรึก) วิจาร (ตรอง) ปีติ (อิ่มใจ) สุข (สบายใจ) เอกัคคตา (สมาธิ หรือภาวะที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ติดตรึงอยู่กับอารมณ์เพียงหนึ่งเดียว)

2) ทุติยฌาน ฌานที่ 2 มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

3) ตติยฌาน ฌานที่ 3 มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา

4) จตุตถฌาน ฌานที่ 4 มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา

อรูปฌาน ฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี 4 คือ

1) อากาสานัญจายตนฌาน ฌานที่กำหนดอากาศ คือที่ว่างอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์

2) วิญญานัญจายตนฌาน ฌานที่กำหนดวิญญาณอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์

3) อากิญจัญญายตนฌาน ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์

4. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ฌานที่กำหนดภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์

ฌานทั้ง 8 ขั้นนี้เป็นภาวะที่จิตสงบแน่วแน่เป็นอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลเข้าฌานจะสามารถดับกิเลส (ข่มนิวรณ์) ได้ตราบเท่าที่ยังอยู่ในฌาน เป็นการตรึงจิตไว้กับอารมณ์ หรือภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง และมีความสงบสุขอย่างเต็มเปี่ยม จนจิตไม่มีเวลาให้กิเลสออกมาแสดงตัวได้ แต่ก็ยังไม่ใช่การดับกิเลสโดยเด็ดขาด เพราะเมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสก็จะกลับออกมารบกวนได้เหมือนเดิม เปรียบเหมือนการเอาแผ่นไม้ไปทับหญ้าไว้แต่ยังไม่ได้ถอนหญ้าออกโดยเด็ดขาดนั่นเอง

อนึ่ง ฌานทั้ง 8 นี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สมาบัติ เพราะเป็นภาวะที่สงบประณีตซึ่งผู้ปฏิบัติพึงเข้าถึง ถ้าเพิ่ม นิโรธสมาบัติ (การเข้านิโรธ คือดับสัญญาและเวทนาได้ มีสภาพคล้ายคนที่เสียชีวิตแล้ว เพราะจะไม่มีความจำได้หมายรู้และการเสวยอารมณ์แต่อย่างใด) เข้าไปอีกก็รวมเรียกว่า อนุปุพพวิหารสมาบัติ 9 แต่อย่างไรก็ดี แม้จะบรรลุสมาบัติทั้งหมดนี้แล้วก็ยังไม่จัดว่าหลุดพ้นจากกิเลสอย่างแท้จริง เพราะตราบใดที่ยังไม่สามารถขจัดอวิชชาอันเป็นรากเหง้าที่แท้จริงให้หมดสิ้นไปได้ กิเลสก็ยังจะหาช่องทางรบกวนได้อยู่นั่นเอง พุทธศาสนาจึงเสนอแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน(ซึ่งจะกล่าวต่อไป)เพิ่มเข้ามาอีก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินต่อไปจนบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดที่แท้จริงคือนิพพานได้

เมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นได้ฌานสมาบัติเช่นนี้แล้ว ก็ถือว่าได้บรรลุผลทางสมาธิอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว เพราะว่า จิตของบุคคลนั้นจะมีลักษณะที่สำคัญๆ อยู่ 8 ประการ คือ[16] สมาหิตะ (ตั้งมั่นเป็นสมาธิ), ปริสุทธะ (บริสุทธิ์), ปริโยทาตะ (ผ่องใส), อนังคณะ (โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา), วิคตูปกิเลสะ (ปราศจากสิ่งมัวหมอง), มุทุภูตะ (นุ่มนวล), กัมมนิยะ (ควรแก่การงาน), ฐิตะ อาเนญชัปปัตตะ (อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว) ผู้ปฏิบัติที่มีจิตถึงระดับนี้จึงสามารถใช้จิตเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

---

[16] ที.สี. 9/131/101 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

กรรมฐานต่อไปได้เลย และถ้ามีความต้องการอำนาจทางจิต หรือที่เรียกว่าอภิญญา (ความรู้พิเศษชั้นสูง) อื่นๆ ก็สามารถกระทำได้ เลย ซึ่งผู้บำเพ็ญสมาธิเพียงอย่างเดียว ยังไม่ได้ก้าวสู่ขั้นวิปัสสนา หรือแม้จะก้าวสู่ขั้นวิปัสสนาแล้วแต่ยังไม่ได้รับผลสูงสุด ก็จะสามารถทำอภิญญาให้บังเกิดได้เพียง 5 ประการคือ[17] อิทธิวิธญาณ (ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้), ทิพพโสตญาณ (ความรู้ที่ทำให้มีหูทิพย์), เจโตปริยญาณ (ความรู้ที่ทำให้กำหนดรู้ใจคนอื่นได้), ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (ความรู้ที่ทำให้ระลึกชาติได้), ทิพพจักขุญาณ (ความรู้ที่ทำให้มีตาทิพย์) ส่วนอภิญญาข้อที่ 6 คือ อาสวักขยญาณ (ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ)นั้น เป็นผลขั้นสุดท้ายที่ได้จากการบำเพ็ญวิปัสสนาโดยตรง เพราะเป็นวิชชาหรือความรู้แท้จริงที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ได้อย่างเด็ดขาด

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้สงบจนเกิดเป็นสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ดังกล่าวแล้ว ก็ถือว่ามีความพร้อมที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไปได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องได้สมาธิครบทั้ง 3 ขั้นก่อน และไม่จำเป็นต้องได้สมาบัติครบทั้ง 9 อีกด้วย หากแต่สามารถใช้สมาธิเท่าที่ตนได้นั้นเป็นพื้นฐานสำหรับบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไปได้เลย อย่างไรก็ดี สำหรับผู้ที่ต้องการผลจากทั้งสองฝ่าย* ก็สามารถปฏิบัติสมถะให้ได้รับผลครบถ้วนเสียก่อนแล้วค่อยลงมือบำเพ็ญวิปัสสนาก็ได้ อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการเผยแผ่สัจธรรมให้กว้างขวางออกไปอีกด้วย

ปัญญาสิกขา : หลักปฏิบัติเพื่ออบรมปัญญาให้บริสุทธิ์

เป็นหลักปฏิบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางศาสนา เพราะแม้จะมีศีลและสมาธิครบถ้วนบริบูรณ์ แต่ถ้าหากขาดการอบรมปัญญาให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วเสียแล้ว ก็ไม่สามารถจะทำให้แจ้งนิพพานได้เลย ในทางกลับกัน แม้จะมีศีลสมาธิพอประมาณแต่ถ้าหากเกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงจนละคลายความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างเด็ดขาดแล้ว ปัญญาก็จะเป็นตัวขัดเกลาศีลและสมาธิให้บริสุทธิ์ไปเองโดยอัตโนมัติ เพราะเมื่อรู้แจ้งเห็นจริงจนไม่มีตัณหาที่อยากจะได้อยากจะเอาหรืออยากมีอยากเป็นแล้ว ก็ไม่มีแรงผลักดันให้กระทำการผิดศีลใดๆ อีก และจิตก็จะไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวายไปในเรื่องต่างๆ หากแต่จะดำรงมั่นเป็นสมาธิอยู่โดยธรรมชาติประกอบด้วยปัญญาบริสุทธิ์พร้อมที่จะตัดสินปัญหาหรือมีท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ หลุดพ้นจากการครอบงำของความอยากได้อยากมี หรือความหวาดวิตกกังวลต่างๆ อย่างสิ้นเชิง เพราะฉะนั้น พระอริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันขึ้นไปจึงเป็นผู้บำเพ็ญศีลได้บริบูรณ์โดยปกติ และ พระอริยบุคคลชั้นสูงสุด คือพระอรหันต์ ก็เป็นผู้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ครบถ้วนไม่บกพร่อง[18]

---

[17] วิสุทธิ. 2/200 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531) และโปรดดูรายละเอียดเกี่ยวกับอภิญญาต่างๆ ใน ที.สี. 9/131-137/101-110 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

* ผลจากสมถะคือฌานสมาบัติและอำนาจทางจิตอื่นๆ ส่วนผลจากวิปัสสนาก็คือนิพพานนั่นเอง

[18] อภิ.ปุ. 36/101/178-179 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

การปฏิบัติในขั้นอธิปัญญาสิกขานี้ ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นสำคัญ โดยพิจารณาสภาวธรรมต่างๆ จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า สังขตธรรมทั้งปวงต่างก็มีลักษณะร่วม 3 ประการ (ไตรลักษณ์) คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (ถูกบีบคั้นจนทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้) และไม่มีตัวตน[19] จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดติด (อุปาทาน) จนบรรลุถึงความดับทุกข์ได้ในที่สุด ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค[20] ท่านเรียกขั้นตอนนี้ว่า ปัญญาภาวนา หรือการเจริญปัญญา ซึ่งมีภูมิธรรมสำหรับพิจารณาสั่งสมปัญญา (ปัญญาภูมิ) อยู่มากมาย เช่น ขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจจ์ และปฏิจจสมุปบาทเป็นต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเลือกพิจารณาหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ โดยพิจารณาให้เห็นถึงลักษณะ อาการ ความเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และเสื่อมสลายไปของสภาวธรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

ก. พิจารณาขันธ์ คือ พิจารณาส่วนประกอบ 5 ประการที่รวมกันเข้าเป็นชีวิตซึ่งบัญญัติเรียกกันว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น พิจารณาจนเข้าใจว่า แท้ที่จริงแล้ว ส่วนประกอบทั้งหลายนั้นต่างก็ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์เช่นกัน ส่วนประกอบทั้ง 5 ประการนั้นได้แก่[21] 1. รูปขันธ์ กองรูป คือ ส่วนที่เป็นรูป ร่ายกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย 2. เวทนาขันธ์ กองเวทนา คือ ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์, ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ 3. สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือ ส่วนที่เป็นความกำหนดจำในรูปลักษณ์ต่างๆ 4. สังขารขันธ์ กองสังขาร คือ ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง หรือสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดี ให้ชั่ว หรือให้เป็นกลางๆ 5. วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ คือ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ หรือส่วนที่เป็นตัวรู้อารมณ์ต่างๆ

ข. พิจารณาอายตนะ คือ พิจารณาแดนเกิด หรือจุดเชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้ 12 ประการ ได้แก่[22] อายตนะภายใน 6 คือ 1. จักขุ (ตา) 2. โสตะ (หู) 3. ฆานะ (จมูก) 4. ชิวหา (ลิ้น) 5. กาย (กาย) 6. มนะ (ใจ) และอายตนะภายนอก 6 คือ 1. รูป (รูปหรือสิ่งที่เห็น) 2. สัททะ (เสียง) 3. คันธะ (กลิ่น) 4. รสะ (รส) 5. โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) 6. ธรรม หรือ ธรรมารมณ์ (จินตภาพ-สิ่งที่ใจนึกคิดไปถึง)

ค. พิจารณาธาตุ ธาตุ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล มีรูปลักษณ์ อาการ และหน้าที่เป็นแบบเฉพาะตัว ธาตุมี 18 อย่าง คือ[23] ธาตุคือจักษุประสาท (eye) ธาตุคือรูปารมณ์ (visible-data) ธาตุคือจุกษุวิญญาณ (eye-consciousness) ธาตุคือโสตประสาท (ear) ธาตุคือสัททารมณ์ (sound) ธาตุคือโสตวิญญาณ (ear-consciousness) ธาตุคือฆานประสาท (nose) ธาตุคือคันธารมณ์ (odour) ธาตุคือฆานวิญญาณ (nose-

---

[19] วินย. 8/826/224 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

[20] วิสุทธิ. 3/1-205 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[21] ดูรายละเอียดของแต่ละขันธ์พร้อมทั้งวิธีพิจารณา ใน วิสุทธิ. 3/11-60 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[22] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. 3/60-64 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[23] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. 3/65-72 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

consciousness) ธาตุคือชิวหาประสาท (tongue) ธาตุคือรสารมณ์ (flavour) ธาตุคือชิวหาวิญญาณ (tongue-consciousness) ธาตุคือกายประสาท (body) ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ์ (tangible-data) ธาตุคือกายวิญญาณ (body-consciousness) ธาตุคือใจ (mind) ธาตุคือธรรมารมณ์ (mental-data) ธาตุคือมโนวิญญาณ (mind-consciousness)

ง. พิจารณาอินทรีย์ อินทรีย์ คือ สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นไปคล้อยตามตนในกิจนั้นๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่ อินทรีย์ มี 22 ประการคือ[24] อินทรีย์คือจุกษุประสาทหรือตา อินทรีย์คือโสตประสาทหรือหู อินทรีย์คือฆานประสาทหรือจมูก อินทรีย์คือชิวหาประสาทหรือลิ้น อินทรีย์คือกายประสาทหรือกาย อินทรีย์คือมโนประสาทหรือใจ อินทรีย์คือความเป็นหญิง (femininity faculty) อินทรีย์คือความเป็นชาย (masculinity faculty) อินทรีย์คือชีวิต (vitality) อินทรีย์คือสุขเวทนา (bodily-pleasure faculty) อินทรีย์คือทุกขเวทนา (bodily-pain faculty) อินทรีย์คือโสมนัสสเวทนา (joy faculty) อินทรีย์คือโทมนัสสเวทนา (grief faculty) อินทรีย์คืออุเบกขาเวทนา (indifference faculty) อินทรีย์คือศรัทธาหรือความเชื่อ อินทรีย์คือวิริยะหรือความเพียร อินทรีย์คือสติหรือความระลึกรู้ อินทรีย์คือสมาธิหรือความตั้งใจมั่นแห่งจิต อินทรีย์คือปัญญา อินทรีย์ของผู้ปฏิบัติที่มุ่งหมายว่า "เราจักรู้สัจธรรมที่ยังไม่รู้" ได้แก่ โสตาปัตติมรรคญาณ อินทรีย์คือปัญญาอันรู้ทั่ว ได้แก่ ญาณในมรรคผลขั้นที่สูงขึ้นไปอีก กล่าวคือ โสตาปัตติผลญาณ สกทาคามิมรรคญาณ สกทาคามิผลญาณ อนาคามิมรรคญาณ อนาคามิผลญาณ และอรหัตตมรรคญาณ อินทรีย์คือปัญญาของพระอรหันต์ได้แก่ อรหัตตผลญาณ

จ. พิจารณาอริยสัจจ์ อริยสัจจ์ คือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่[25]

1. ทุกข์ ความทุกข์, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจที่แท้จริง ได้แก่ ชาติ (ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความพิไรรำพัน) ทุกข์ (ความไม่สบายกาย) โทมนัส (ความไม่สบายใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การตั้งปรารถนาแล้วไม่สมหวัง แต่เมื่อว่าโดยย่อแล้ว อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

2. ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์, สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม, ความอยากได้กามคุณ หรือสิ่งสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสทั้งห้า), ภวตัณหา (ความทะยานอยากในภพ, ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็นอยากคงอยู่ในภาวะเช่นนั้นตลอดไป) และวิภวตัณหา (ความทะยานอยากให้วิภพ ความอยากให้ตัวตนพรากพ้นไปจากภาวะที่ไม่น่าปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ความอยากทำลาย อยากให้ดับสูญ)

---

[24] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. 3/72-76 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[25] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. 3/76-106 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

3. ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว เป็นอิสระหลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง ไม่ติดข้อง คือนิพพาน

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติที่นำให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางสายกลาง หรืออริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ซึ่งสรุปลงในสิกขา 3 คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา

ฉ. พิจารณาปฏิจจสมุปบาท คือ พิจารณาการที่ธรรมทั้งหลายอาศัยกันเกิดขึ้น ได้แก่ การพิจารณาให้เห็นความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันขององค์ธรรมทั้ง 12 ข้อต่อไปนี้[26] 1. อวิชชา ความไม่รู้ในอริยสัจจ์สี่ 2. สังขาร สภาพที่ปรุงแต่ง 3 ลักษณะ (ปรุงแต่งให้ดี ปรุงแต่งให้เลว และปรุงแต่งให้เป็นกลางๆ) 3. วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ 6 ประการ เช่น จักษุวิญญาณเป็นต้น 4. นามรูป นาม (เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และมนสิการ) และรูป (รูปกาย) 5. สฬายตนะ อายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ 6. ผัสสะ ความกระทบ ได้แก่ สัมผัส 6 เช่น จักษุสัมผัส เป็นต้น 7. เวทนา ความเสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา 6 เช่น เวทนาที่เกิดจากจักษุสัมผัสเป็นต้น 8. ตัณหา ความทะยานอยาก ได้แก่ ตัณหา 6 เช่น ตัณหาในรูปเป็นต้น 9. อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ อุปาทาน 4 คือ กามุปาทาน (ความยึดมั่นในกามคุณ), ทิฏฐุปาทาน (ความยึดมั่นในทฤษฎี หรือลัทธิความเห็นต่างๆ), ลีลัพพตุปาทาน (ความยึดมั่นในศีลพรต) และอัตตวาทุปาทาน (ความยึดมั่นใน วาทะว่าตัวตน) 10. ภพ ภาวะแห่งชีวิต ได้แก่ ภพ 3 คือ กามภพ (ภพที่เป็นกามาวจร), รูปภพ (ภพที่เป็นรูปาวจร) และอรูปภพ (ภพที่เป็นอรูปาวจร) 11. ชาติ ความเกิด ได้แก่ การที่ชีวิตเกิดอุบัติขึ้นมา 12. ชรามรณะ พร้อมทั้ง โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

การพิจารณาปฏิจจสมุปบาทให้รู้แจ้งเห็นจริงถึงความเป็นเหตุเป็นผลแห่งองค์ธรรมต่างๆ ที่เป็นปัจจัยต่อเนื่องกันตามลำดับ* จนเห็นการที่องค์ธรรมเหล่านั้นหมุนเวียนเป็นวงจร ไม่มีต้น ไม่มีปลาย จนกระทั่งเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า ทุกข์เกิดมีได้ก็เพราะองค์ธรรมยังเป็นไปอยู่ และทุกข์จะดับไปได้ก็ด้วยการที่องค์ธรรมต่างๆ ดับไปอย่างเด็ดขาดนั่นเอง

อนึ่ง ในขณะแห่งการบำเพ็ญอธิปัญญาสิกขา หรือกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่นี้ ผู้ปฏิบัติที่ได้วิปัสสนาอย่างอ่อนๆ จะมีภาวะทางจิตที่สงบเงียบและเป็นสุขอย่างยิ่ง จนอาจทำให้ผู้เจริญวิปัสสนาเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว ท่านจึงให้ระมัดระวังและให้พิจารณารู้เท่าทันว่า นั้นยังไม่ใช่ผลสูงสุดแห่งการปฏิบัติ หากแต่เป็นภาวะละเอียดประณีตดีงาม ซึ่งแม้จะเป็นความดี แต่ก็อาจจะรั้งดึงผู้ที่ยึดติดไม่ให้ก้าวไปสู่ผลที่ดีงามยิ่งขึ้นไปอีกได้ หรือบางทีอาจทำให้การเจริญวิปัสสนาล้ม

---

[26] สำนิ. 16/1-17/1-5 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525 และดูใน วิสุทธิ. 3/107-205 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

* คือ ข้อ 1 เป็นปัจจัยส่งผลถึงข้อ 2 และข้อ 2 เป็นปัจจัยส่งผลถึงข้อ 3 เช่นนี้เรื่อยไป

เหลวลงโดยสิ้นเชิงก็เป็นได้ ภาวะที่เป็นผลแทรกซ้อนดังกล่าวนี้ เรียกชื่อว่า วิปัสสนูปกิเลส (ธรรมารมณ์ที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง) มี 10 ประการ คือ[27]

1. โอภาส แสงสว่าง ซึ่งรู้สึกว่างดงามเจิดจ้าแผ่ซ่านสว่างไสวอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน

2. ญาณ ความหยั่งรู้ที่เฉียบแหลมคมกล้า รู้สึกเหมือนว่าจะพิจารณาอะไรได้ทะลุปรุโปร่งไปหมด ไม่มีติดขัดแต่อย่างใด

3. ปีติ ความเอิบอิ่มใจ รู้สึกซาบซ่านไปทั่วทั้งตัว

4. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น เกิดความรู้สึกว่าร่างกาย และจิตใจสงบนิ่งผ่อนคลาย เบานุ่มนวล คล่องแคล่ว แจ่มใสเป็นอย่างยิ่ง ไม่มีความกระวนกระวาย ความกระด้างหนักอึ้ง ความไม่สบาย หรือความรำคาญขัดขืนใดๆ เลย

5. สุข ความสุขที่ละเอียด ประณีต ลึกซึ้งแผ่ซ่านไปทั่วตัว

6. อธิโมกข์ ความน้อมจิตสนิทใจ เกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า เชื่อมั่นในเรื่องนั้นๆ อย่างสุดชีวิตจิตใจ

7. ปัคคาหะ ความเพียรที่ตั้งมั่น เกิดความมุมานะบากบั่น เอาจริงเอาจังซึ่งเมื่อประกอบเข้ากับวิปัสสนา ก็จะมีความพอเหมาะพอดี ไม่หย่อนและไม่ตึงเกินไป เดินเรียบสม่ำเสมอ

8. อุปัฏฐาน สติเข้าไปตั้งมั่น แน่วแน่ไม่หวั่นไหว จะนึกถึงอะไรก็รู้สึกว่าระลึกได้คล่องแคล่วชัดเจนแจ่มกระจ่างด้วยดี

9. อุเบกขา ภาวะจิตที่ราบเรียบ เป็นกลางในสังขารทั้งปวง

10. นิกันติ ความติดใจหลงไหลในวิปัสสนา เป็นความพึงพอใจที่ละเอียด ประณีต จนผู้ได้วิปัสสนาอย่างอ่อนๆ ไม่สามารถกำหนดจับได้ว่านั่นเป็นอุปกิเลส

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อุปกิเลสดังกล่าวว่าเป็นเพียงผลข้างเคียง ไม่ใช่ผลสูงสุดตามมุ่งหมาย แล้วพิจารณาถึงการที่มันเป็นของไม่เที่ยง มีเกิดก็ต้องมีดับ จนสามารถละวาง ไม่ยึดติด แล้วมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนาอย่างจริงจังต่อไป ก็จะสามารถตัดสังโยชน์ บรรลุมรรคผลขั้นต่างๆ (เช่น โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล เป็นต้น) ตามระดับสติปัญญาของตน เมื่อบรรลุผลเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ถือว่าดำเนินมาถูกทาง เป็นผู้อยู่ในกระแสสู่พระนิพพาน และในท้ายที่สุดก็จะบรรลุอรหัตตผล กระทำให้แจ้งนิพพานซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระศาสนาอย่างแน่นอน[28]

---

[27] วิสุทฺธิ. 3/267-273 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531)

[28] ใน วิสุทฺธิ. 3/355-376 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531) ท่านสรุปผลของการเจริญปัญญา หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ 4 ประการ คือ 1. การขจัดทำลายกิเลสต่างๆ ให้หมดสิ้นไปได้ 2. การได้เสวยรสแห่งอริยผล 3. ความสามารถในการเข้านิโรธสมาบัติได้ 4. การเป็นเนื้อนาบุญของโลกอย่างแท้จริง เพราะบุคคลผู้อบรมปัญญาด้วยดีในอริยมรรคทั้งสี่ ย่อมเป็นผู้มีสิทธิ์อย่างแท้จริงที่จะได้รับของที่เขานำมาบูชา (อาหุนะ) ของที่เขาจัดไว้ต้อนรับ (ปาหุนะ) ของที่เขาอุทิศทำบุญ (ทักษิณา) เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรกราบไหว้บูชา และเป็นเนื้อนาบุญที่ยอดเยี่ยมของโลก

การที่จะบอกว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุอรหัตตผล ประจักษ์แจ้งนิพพานแล้วหรือยังนั้น ในฝ่ายเถรวาท ท่านใช้เกณฑ์ตัดสินคือ การที่ผู้ปฏิบัติมีศีล สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์ครบถ้วนหรือไม่เพียงใด เถรวาทถือว่า ผู้ที่มีศีลสมาธิปัญญาครบถ้วนก็คือผู้ที่ทำลายกิเลสเครื่องผูกพันหรือที่เรียกว่าสังโยชน์ได้หมดสิ้นนั่นเอง เพราะเมื่อยังไม่สามารถทำลายสังโยชน์ได้หมดสิ้น ก็ยังไม่อาจเรียกว่ามีศีล สมาธิ ปัญญาครบถ้วนได้ และโดยเฉพาะปัญญานั้น จะถือว่าสมบูรณ์ไม่ได้หากบุคคลยังไม่สามารถขจัดทำลายสังโยชน์ให้หมดสิ้นไปได้ เพราะฉะนั้น การพูดว่า พระอรหันต์เป็นผู้มีศีลสมาธิและปัญญาครบถ้วนสมบูรณ์ จึงเป็นการบอกเป็นนัยว่า พระอรหันต์ได้ทำลายสังโยชน์หมดสิ้นเรียบร้อยแล้วนั่นเอง สังโยชน์หรือที่เรียกว่ากิเลสที่ผูกใจสัตว์ดังกล่าวนั้นมี 10 อย่าง โดยเรียงลำดับตั้งแต่ขั้นหยาบหรือต่ำสุดไปจนขั้นละเอียดหรือสูงสุดดังนี้[29]

1. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวตน หรือความยึดติดในสมมติว่าเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเศรษฐี เป็นคนจน เป็นชาย เป็นหญิง เป็นต้น มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลซึ่งสมมติยึดถือกันนั้น เป็นเพียงองค์ประกอบต่างๆ มาประชุมรวมกันเข้าเท่านั้น

2. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ในสิกขา หรือในข้อธรรมต่างๆ จนทำให้ขาดความมั่นใจไม่เข้มแข็งแกล้วกล้าที่จะปฏิบัติด้วยความมีเหตุผลอย่างสมบูรณ์ต่อไป

3. สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต คือการยึดถือธรรม ข้อวัตรปฏิบัติบางอย่างโดยเข้าใจว่า ข้อปฏิบัติเช่นนั้นเป็นจุดหมายสูงสุดในตัวอยู่แล้ว อีกทั้งยึดถือปฏิบัติตามๆ กันมาโดยไม่เข้าใจถึงความหมายและจุดมุ่งหมายของข้อวัตรปฏิบัตินั้นๆ

4. กามฉันทะ หรือกามราคะ ความติดใจกำหนัดยินดีในกามคุณ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่ารักใคร่ชอบใจ)

5. พยาบาท หรือปฏิฆะ ความแค้นเคืองกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคืองทั้งวงในคือเรื่องส่วนตัว และวงนอกคือเรื่องของบุคคลอื่น หรือเรื่องที่ตนเองเข้าไปเกี่ยวพันด้วย

6. รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันละเอียดประณีต เช่น ติดใจในรูปฌาน ในความสงบสุขที่ได้ในฌาน หรือติดใจปรารถนาในรูปภพ เป็นต้น

7. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม เช่น ติดใจในอรูปฌาน หรือติดใจปรารถนาในอรูปภพเป็นต้น

8. มานะ ความถือตัวว่า สูงต่ำระดับนั้น ระดับนี้ โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ เช่น สูงกว่า (ดีเลิศกว่า) เสมอกัน หรือต่ำกว่า เป็นต้น โดยเฉพาะการถือตัวว่าตนเองดีเลิศกว่าคนอื่นเพราะได้ประพฤติดี ประพฤติชอบมากกว่าเป็นต้น

9. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตใจว้าวุ่น คิดพล่านไม่สงบ

---

[29] อภิ.วิ. 35/976-977/509 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

10. อวิชชา ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันไตรลักษณ์ ไม่รู้เห็นหรือเข้าใจจริงถึงอริยสัจจ์หรือกฎธรรมดาแห่งเหตุผล

กิเลสข้อ 1 ถึง 5 ท่านเรียกว่า โอรัมภาคิยสังโยชน์ หรือสังโยชน์เบื้องต่ำ ส่วนข้อ 6 ถึง 10 ท่านเรียกว่า อุทธัมภาคิยสังโยชน์ หรือสังโยชน์เบื้องสูง การจัดแบ่งบุคคลผู้ปฏิบัติ และบรรลุผลทางธรรม ท่านก็จัดโดยสัมพันธ์กับสังโยชน์ข้างต้น เป็น 4 ประเภท คือ[30]

1. พระโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแส หมายถึง ผู้ดำเนินตามอริยมรรคเพื่อเข้าถึงนิพพานอย่างถูกต้องเที่ยงตรงแล้ว เป็นผู้บำเพ็ญศีลได้บริบูรณ์ครบถ้วน บำเพ็ญสมาธิ และปัญญาได้พอประมาณ ละสังโยชน์ได้เด็ดขาด 3 ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

2. พระสกทาคามี ผู้กลับมาอีกเพียงครั้งเดียว หมายถึงผู้ที่หวนกลับมาเกิดอีกเพียงครั้งเดียวก็จะบรรลุนิพพานอย่างแน่นอน เป็นผู้ที่บำเพ็ญศีลได้บริบูรณ์ครบถ้วนบำเพ็ญสมาธิและปัญญาได้พอประมาณ นอกจากละสังโยชน์ 3 ข้อข้างต้นได้เด็ดขาดแล้ว ยังทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงได้ด้วย

3. พระอนาคามี ผู้ไม่หวนกลับมาเกิดอีก หมายถึง ผู้ที่จะสามารถบรรลุนิพพานในภพที่ไปเกิดนั้นๆ ได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องกลับมาเกิดเพื่อปฏิบัติธรรมในภพนี้อีก เป็นผู้ที่บำเพ็ญศีลและสมาธิได้บริบูรณ์ครบถ้วน แต่บำเพ็ญปัญญาได้พอประมาณ นอกจากละสังโยชน์ 3 ข้อข้างต้นได้เด็ดขาดแล้ว ยังละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก 2 ข้อ คือ กามฉันทะ และพยาบาท (รวมเป็นละได้ 5 ข้อข้างต้น)

4. พระอรหันต์ ผู้หักทำลายซึ่กำแห่งสังสารวัฏฏ์ได้แล้ว หมายถึง ผู้สามารถทำลายกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงจนหลุดพ้นจากทุกข์ได้โดยเด็ดขาด เป็นผู้บำเพ็ญศีล สมาธิ และปัญญาได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก 5 ข้อ (ที่เหลือ) จึงถือว่าเป็นผู้ขจัดทำลายกิเลสได้หมดสิ้นโดยแท้

3.2 วิถีสู่การบรรลุธรรมในพุทธปรัชญารินไซเซน

หลักการใหญ่ของรินไซเซนก็คือการทำลายอวิชชา เช่นเดียวกับในเถรวาทนั่นเอง ทั้งนี้เพราะรินไซเซนเชื่อว่าอวิชชาหรือความไม่รู้ตามความเป็นจริงจะทำให้เราเกิดความคิดแบ่งแยกในการรับรู้ปรากฏการณ์ต่างๆ ไปตามค่านิยมหรือความเคยชินในชีวิต ถ้าหากเราเกิดวิชชาที่แท้จริง เราก็จะไม่คิดแบ่งแยก และก็จะสามารถเข้าถึงภาวะบริสุทธิ์เดิมแท้ซึ่งไร้การแบ่งแยกนั้นได้ ในบทที่ผ่านมาเราได้อภิปรายกันแล้วว่า ความเป็นเอกภาพของสรรพสิ่งถือเป็นธรรมชาติเดิมแท้ในจักรวาลนี้ มนุษย์แต่ละคนหาได้เป็นความเป็นจริงที่ดำรงอยู่ (entity) เป็นเอกเทศไม่ สรรพสิ่งในจักรวาลนี้เป็นไปโดยพลวัต (dynamic) อย่างสัมพันธ์สอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความเป็นจริงที่ดำรงอยู่ก็คือภาวะที่สรรพสิ่งเป็นไปอย่างเป็นเอกภาพกันนั่นเอง แม้ในส่วนของมนุษย์แต่ละคน ใจและกายก็เป็นอัน

---

[30] ขุ.ปฏิ. 31/535/436 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525 สัมพันธ์กับประเด็นการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ใน องฺ.นวก. 23/216/393-395 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525

หนึ่งอันเดียวกันในลักษณะเป็นพลวัต ใจที่รับรู้โลกโดยเป็นพลวัตจึงเป็นเอกภาพกับร่างกายที่สัมผัสโลกโดยเป็นพลวัตด้วย "ความเป็นเอกภาพของใจและกายเป็นลักษณะเด่นที่เป็นศูนย์กลางอย่างหนึ่งในการปฏิบัติเซน"[31]

อวิชชาหรือความไม่รู้ถึงความเป็นจริงที่สรรพสิ่งในจักรวาลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเช่นนี้ ทำให้เราเกิดความคิดแบ่งแยกว่าเป็นบุคคล ตัวตน เราเขา อีกทั้งพัฒนาสัญลักษณ์หรือภาษาต่างๆ เพื่อแบ่งแยกสรรพสิ่งออกจากกันอย่างเป็นเอกเทศ ภาษาหรือสัญลักษณ์เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้ใจของเราซึ่งโดยธรรมชาติแท้จะรับรู้โลกอย่างเป็นพลวัตไม่แบ่งแยกความแตกต่าง กลายเป็นใจที่แบ่งแยก (discriminating mind) เกิดความคิดเชิงมโนทัศน์ (conceptual thought) รับรู้โลกต่างไปจากความเป็นจริง จนเกิดมีความรู้สึกเป็นเราเป็นเขา หรือดีกว่าเลวกว่าเป็นต้น ทั้งนี้อาจเป็นผลสืบเนื่องอันยาวนานจากการปลูกฝังทางสังคมจนกลายเป็นค่านิยมไปโดยที่เราลืมค้นหาความหมายที่แท้จริงดั้งเดิมของสิ่งนั้นๆ เวลาดูข่าวทางทีวีหรือทางหน้าหนังสือพิมพ์ เราเห็นเหตุการณ์ที่ผู้นำเผ่าต่างๆ ซึ่งกำลังสู้รบกันในประเทศแถบแอฟริการ่วมโต๊ะสนทนากันเพื่อหาทางยุติปัญหา สิ่งที่ปรากฏแก่สายตาของเรามีเพียงแค่กลุ่มคนกลุ่มหนึ่งกำลังเจรจากันเท่านั้น แต่สิ่งที่ปรากฏในการรับรู้ของเรามีมากกว่านั้น เรารับรู้ว่ามีคนผิวดำที่ชอบความป่าเถื่อน แสวงหาแต่อำนาจโดยไม่สนใจความสงบสุขของประชาชนและสายตาจากนานาประเทศ เราเกิดความสงสัยว่าทำไมเขาจึงไม่เอาเวลาที่มีอยู่ไปร่วมกันพัฒนาประเทศชาติที่ลำบากอยู่แล้วให้เจริญก้าวหน้าขึ้น จากนั้น ความคิดเราจะหาบทสรุปอย่างง่ายดายด้วยตนเองว่า เพราะเขาคิดไม่เป็นเหมือนคนผิวขาวหรือคนผิวเหลืองเช่นเรา

กรณีตัวอย่างที่ยกมา อาจเป็นไปได้ที่หลายคนไม่ได้คิดเช่นนั้น แต่ก็มีหลายคนทีเดียวที่มีความรู้สึกดังที่ยกมาสมมติ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะเท่าที่ผ่านมา เรารู้สึกชื่นชมความเจริญก้าวหน้าทั้งด้านวัตถุและวิทยาการที่ชาวตะวันตกสร้างสรรค์ขึ้นมา โดยมองข้ามความเป็นไปในเรื่องทำนองเดียวกันที่มนุษย์เผ่าพันธุ์อื่นๆ ได้สร้างขึ้น คนตะวันออกหลายคนสยบยอมต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มีสัญลักษณ์แห่งความเป็นตะวันตกประดับอยู่ แม้แต่ตัวเขาเองก็อยากเป็นอะไรหลายอย่างที่คนตะวันตกเป็น นั่นก็เพราะเขาคิดว่าตะวันตกดีกว่าตะวันออก ฝรั่งดีกว่าคนเอเชีย ในทางตรงกันข้าม บางคนอาจไม่ได้ยกย่องตะวันตกมากมายเท่าไรนัก ด้วยเห็นว่า ความเป็นตะวันออกดีกว่าส่วนอื่นๆ ในโลกนี้มากมายอยู่แล้ว ทั้งหมดนั้น เป็นลักษณะแห่งการคิดแบ่งแยกหรือจิตใจที่ชอบคิดอะไรในลักษณะเป็นคู่ๆ (Dualism) ซึ่งความคิดเปรียบเทียบเป็นคู่นี้จะมาคู่กับการยึดติดกับสัญลักษณ์จนบางครั้งไม่สามารถจะถอดถอนได้เลยในชีวิตนี้ เด็กนักเรียนที่ยกพวกตีกันเพียงเพราะอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้เรียนอยู่ในสถาบัน

---

[31] Yuasa Yasuo, *The Body : Toward an Eastern Mind-Body Theory.* translated by Nagatomo Shigenori, edited by Thomas P. Kasulis (Albany : State University of New York, 1987) quoted in Kurethara S. Bose "The Theoretical Foundations of Zen Buddhism" in **The Eastern Buddhist.** New Series Vol. XXIX No.1 (Spring 1996) pp. 88-89 "The mind-body unity is a central feature of Zen practices"

เดียวกับเขา นั่นก็เพราะเขารู้สึกว่าคนกลุ่มนั้นไม่ใช่พวกเขา แต่เป็นอีกพวกหนึ่งที่จะต้องขจัดออกไป บางครั้งสาเหตุแห่งความรุนแรงดังกล่าวอาจมาจากการที่อีกฝ่ายหนึ่งเข้าไปทำลายหรือแสดงอาการดูหมิ่นตราสัญลักษณ์ของสถาบันฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายตรงกันข้ามก็ยึดติดกับสัญลักษณ์นั้น จนต้องมีการล้างแค้นกันในที่สุด

การที่เราคิดแยกแยะเช่นนั้น ก็เพราะเราไม่ตระหนักรู้ธรรมชาติที่แท้จริงของตนเองและคนอื่นๆ ทุกคน ถ้าเพียงเราไม่คิดแยกแยะว่าเป็นเราเป็นเขา ว่าประเสริฐกว่าหรือต่ำต้อยกว่า เป็นต้น เราก็จะประจักษ์รู้ตัวตนที่แท้จริงของตัวเราและของคนอื่นๆ ได้ เราทุกคนต่างก็เป็นพุทธะที่บริสุทธิ์อยู่ก่อนแล้ว ไม่ว่าเราจะเรียกชื่อพุทธะนั้นว่าธรรมกาย สัมโภคกาย หรือนิรมานกาย หรือชื่อใดๆ ก็ตาม ทั้งหมดนั้นก็คือธรรมชาติแท้จริงของพวกเราทุกคนนั่นเอง ดังที่อาจารย์รินไซบอกไว้ว่า "ถ้าเจ้าประสงค์จะเป็นเช่นกับอาจารย์ทั้งหลายในอดีต ก็จงอย่าได้มองหาจากภายนอก ทั้งนี้ก็เพราะว่า แสงแห่งความบริสุทธิ์ซึ่งส่องสว่างอยู่ในความคิดทุกขณะที่เจ้ารับรู้มันได้ ก็คือธรรมกาย (Dhammakaya) ที่มีอยู่ภายในตัวของเจ้าเอง แสงแห่งการไม่คิดแยกแยะ (คือไม่คิดแยกแยะว่า สูง-ต่ำ ดำ-ขาว อ้วน-ผอม สวย-ขี้เหร่ หรือ ดี-ชั่ว เป็นต้น) ก็คือสัมโภคกาย (Sambhogakaya) ภายในตัวของเจ้าเอง แสงแห่งการไม่คิดแยกแยะความแตกต่าง(คือไม่มองด้วยการคิดเปรียบเทียบจนเกิดความแตกต่างขึ้นมา) ก็คือนิรมาณกาย (Nirmanakaya) ซึ่งมีอยู่ในตัวของเจ้าเอง และกายทั้งสามนี้ ก็ไม่ใช่ใครอื่น หากแต่คือบุคคลผู้ที่กำลังฟังเรากล่าวอยู่ตลอดเวลาทุกขณะในตอนนี้ ซึ่งอยู่เบื้องหน้าของพวกเจ้าแต่ละคนนั่นเอง"[32]

อย่างไรก็ดี เพราะเหตุที่พวกเราไม่ได้ตระหนักถึงธรรมชาติของเราและของบุคคลอื่นซึ่งมีความเท่าเทียมเสมอเหมือนกันหมดเช่นนี้ เราจึงยังเกิดความคิดแบ่งแยกไปตามความรู้สึกและแนวเหตุผลต่างๆ นานา มีหลายครั้งที่เราพบเจอผู้คนแล้วเข้าไปตั้งกฎเกณฑ์วัดค่าของมนุษย์ด้วยกันเองทั้งๆ ที่กฎเกณฑ์เช่นนั้น มีเพียงตัวเราหรืออย่างมากก็เพียงกลุ่มของเราเท่านั้นที่ยอมรับ หาใช่เกณฑ์ที่คนอื่นรับรู้หรือยอมรับร่วมกับเราไม่ และหลายครั้ง ผู้ที่ถูกเราประเมินค่าจะไม่รับรู้ถึงเกณฑ์ที่เราใช้วัดเขาด้วยซ้ำไป ขณะที่เราเดินผ่านยามรักษาการณ์ที่ทำหน้าที่อย่างแข็งขัน แทนที่เราจะชื่นชมและยอมรับในความรับผิดชอบของเขา แต่บ่อยครั้งที่เราประเมินค่าของเขาพร้อมไปกับการรับรู้ เรารู้สึกว่าเขาอยู่ในฐานะที่ต่ำกว่าเรา และด้อยกว่าเราทั้งด้านความรู้ ความสามารถ อัตราเงินเดือน เกียรติยศ และบางครั้ง โดยไม่รู้ตัว เราคิดว่าเขามีความเป็นมนุษย์ด้อยกว่าเราเสียอีก ทั้งหมดนี้เป็นกรณีตัวอย่างที่เป็นไปได้จริง และเป็นเรื่องน่าเศร้าที่มนุษย์เรายังดำรงอยู่ด้วยการแบ่งแยกเช่นนี้ เรามักจะหาเหตุผลมาสนับสนุนความคิดความเชื่อของเรา แล้วเราก็สรุปว่าความเป็นจริง (Reality) ก็เป็นเช่นนั้นด้วย เรา

---

[32] "Lin-chi's Sayings" quoted in Daisetz Teitaro Suzuki **Essays in Zen Buddhism** Third Series (London : Rides & Company, 1973) pp.48-49 (ข้อความภาษาไทยในวงเล็บเป็นของผู้วิจัย)

อาจมีแนวเหตุผลที่ถูกต้องเพื่อสนับสนุนทัศนะของเรา แต่ปัญหาก็คือว่าเรารู้ได้อย่างไรว่าความเป็นจริงจะเป็นเช่นดังที่เราเชื่อนั้น

เหตุผลบอกเราว่า คนที่มีความรู้ มีหน้าที่การงานสูง ได้รับเงินเดือนมากย่อมเป็นคนมีเกียรติกว่าคนที่มีความรู้น้อยซึ่งมีหน้าที่การงานที่ต่ำกว่า (แน่นอน ย่อมจะมีค่าจ้างต่ำกว่าด้วย) เพราะเกียรติหมายถึงการที่คนส่วนมากยกย่องสรรเสริญ คนที่ได้รับการยอมรับในสังคมมากกว่าจึงเป็นคนมีเกียรติกว่า และเมื่อมีเกียรติกว่าจึงหมายถึงมีค่ามากกว่าด้วย แต่ปัญหาก็คือบทสรุปที่ได้จากเหตุผลทั้งหมดนั้นคือความเป็นจริงหรือไม่ ถ้าเราใช้เกณฑ์ของคนหมู่มากเข้าตัดสิน เราก็จะได้คำตอบว่ามันเป็นความจริง แต่ปัญหาก็มีอีกว่า ความคิดของสังคมหรือคนหมู่มากนั้นเป็นสิ่งถูกต้องแล้วหรือ เรามั่นใจได้อย่างไรว่า ความเป็นจริงจะเป็นเช่นนั้น อาจเป็นไปได้ที่ทัศนะซึ่งคนส่วนใหญ่พากันยอมรับนั้นเป็นสิ่งผิดพลาด คือไม่ตรงกับความเป็นจริงในธรรมชาติ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะเอาเกณฑ์อะไรเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความเป็นจริงที่มีอยู่นั้น หรือถึงแม้เราเชื่อว่า ความเป็นจริงสัมบูรณ์ในธรรมชาติไม่มีอยู่จริง มีเพียงการตกลงยอมรับร่วมกันของผู้คนเท่านั้น ก็จะเกิดคำถามว่า ที่เราเชื่อนั้นมันถูกต้องแค่ไหน รู้ได้อย่างไรว่าความจริงเป็นเพียงสิ่งสัมพัทธ์ และต่อปัญหาดังกล่าวจนถึงเวลานี้ เราก็ยังไม่พบบทสรุปที่ไร้ข้อบกพร่องเลย แม้ทัศนะของแต่ละฝ่ายจะดีขึ้นเพียงใด แต่ก็ยังไม่อาจจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามหรือทุกฝ่ายยอมรับได้อย่างเต็มที่ อาจารย์รินไซจึงคิดว่า เป็นการเสียเวลาเปล่าที่เราจะใช้ความรู้ความสามารถหรือความฉลาดหลักแหลมไปคิดแบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย เป็นเราเป็นเขา ในการดำเนินชีวิตนี้ "อาตมาไม่สนใจแม้เจ้าจะฉลาดปราดเปรื่อง อาตมาสนใจแต่เพียงว่า เจ้ามีความรู้แจ้งที่แท้จริงหรือไม่ (มีความเข้าใจธรรมด้วยใจโดยตรง)"[33] ทั้งหมดที่อภิปรายมาก็เพื่อแสดงว่า ความคิดแบ่งแยกที่มนุษย์เรามีอยู่ตลอดมานี้ไม่มีความสมเหตุสมผลแต่อย่างใด เพราะในที่สุด แม้แต่ระบบการใช้เหตุผลเองก็ไม่สามารถสรุปให้เรามั่นใจได้ว่าความคิดแบ่งแยกที่เรามีนั้นเป็นเรื่องถูกต้อง สิ่งที่สำคัญก็คือผลลัพธ์จากความคิดแบบแบ่งแยกเช่นนี้มักจะเป็นไปในลักษณะก่อปัญหาให้แก่บุคคลและสังคมอย่างมากทีเดียว เพราะความคิดแบ่งแยกว่าเป็นเราเป็นเขา ว่าสูงกว่าต่ำกว่า ว่าดีกว่าเลวกว่า เราจึงต้องวุ่นวายไม่จบสิ้น กล่าวในวงกว้าง สงครามทุกประเภทที่เกิดปรากฏมีในโลกนี้ก็เพราะมนุษย์เกิดความคิดแบ่งแยก อยากครอบครอง อยากขยายอาณาเขต และบางครั้งก็ต้องการทำลายล้างมนุษย์ด้วยกันเองซึ่งบังเอิญมีสัญลักษณ์ที่ถือว่าด้อยกว่าเรา สัญลักษณ์ดังกล่าวคือ ภาษา ศาสนา วัฒนธรรมและคำอื่นๆ เช่นคำว่า ยิว หรือ อารยัน เป็นต้น กล่าวเฉพาะปัจเจกบุคคล เพราะความคิดแบ่งแยกเป็นทวิลักษณ์ บางครั้งเราจึงเกิดความลำพองว่าเราดีเด่นกว่าคนอื่น ว่าเราครอบครองได้มากกว่าคนอื่น แต่บางครั้งก็เกิดความหดหู่ว่าเราต่ำต้อยกว่าเขา เราไม่สามารถครอบครองสิ่งต่างๆได้มากเท่าเขา หรือแม้อาการที่เรารู้สึกผิดในการกระทำกิจบางอย่าง และรู้สึกปลื้มปีติที่ได้กระทำการบางอย่าง เหล่านี้ทั้งหมดเป็น

---

[33] จงชัย เจนหัตถการกิจ, แปลไทย **บันทึกของรินไซ** *แปลจาก Irmgard Schloegl,tr.* ***The Zen Teaching of Rinzai*** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2538) หน้า 84

เพราะเราไปคิดแบ่งแยกให้คุณค่าสูงต่ำแก่มันเอง เราจะเห็นว่าความคิดแบบทวิลักษณ์ได้นำไปสู่สิ่งที่เราเรียกกันว่าความทุกข์ ซึ่งเป็นวังวนที่เราไม่ปรารถนา เมื่อเป็นเช่นนี้ เราควรจะมีท่าทีและทางออกอย่างไรต่อความเป็นไปดังกล่าวนี้ แน่นอนว่า ตราบใดที่เรายังคิดแบ่งแยกเรื่องสุขทุกข์อยู่ แม้เราจะไม่สามารถขจัดความคิดดังกล่าวออกไปได้หมดสิ้น แต่เราก็ควรหาวิธีการเพื่อจัดวางเงื่อนไขให้ชีวิตเป็นไปโดยปราศจากทุกข์ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ส่วนการจะเรียกภาวะไร้ทุกข์ว่าสุขหรืออะไรต่างๆนั้นไม่ใช่ประเด็นอีกต่อไป เอาเป็นว่ามาถึงตอนนี้ ปัญหาที่เหลืออยู่ก็มีเพียงว่า ทำอย่างไรมนุษย์เราจึงจะละคลายความคิดแบ่งแยกอันเป็นลักษณะแห่งอวิชชาซึ่งเป็นต้นตอแห่งปัญหาหรือทุกข์นั้นได้

รินไซเซนมีทัศนะว่า เพราะยังมีอวิชชาหรือกิเลสที่เป็นต้นเค้าอยู่ คนเราจึงยังมีความคิดแบ่งแยก อวิชชาคือความไม่รู้เห็นตามสภาวะแท้จริงที่สรรพสิ่งดำรงอยู่ ถ้าอวิชชาหมดไป เราจะเกิดวิชชาที่แท้ขึ้นมาแทน คือจะรู้ว่า แท้จริงแล้ว สรรพชีวิตมีค่าเสมอเหมือนกันหมด ในฐานะที่ต่างก็มีพุทธภาวะอยู่ภายในทั้งสิ้น พุทธภาวะเป็นจุดเริ่มต้นหรือแหล่งกำเนิดของสรรพชีวิต ฉะนั้น การคิดแบ่งแยกโดยประเมินค่าสิ่งที่มีคุณสมบัติเดิมแท้เหมือนกันทุกอย่างออกไปเป็นของสูงต่ำ ดีชั่ว เป็นต้น จึงเป็นสิ่งไร้เหตุผลอย่างสิ้นเชิง “สานุศิษย์ เจ้าแสวงหาอะไรอยู่ พระองค์ยืนอยู่ ปรากฏให้เห็นอย่างเปิดเผยและแจ้งชัดต่อหน้าต่อตาของเจ้า จงฟังธรรม อิสรชนแห่งมรรค พระองค์ปราศจากสิ่งประกอบใดๆ ถ้าเจ้าไม่ต้องการแตกต่างจากพระพุทธเจ้าและพระสังฆปริณายก เพียงมองมันตามทางนี้ และอย่าหมกมุ่นอยู่ในความสงสัยและความคิดฝัน อาการแห่งจิตของเจ้าไม่เปลี่ยนแปลงจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง นี่เรียกว่า สังฆปริณายกที่มีชีวิตอยู่ ถ้ามันเปลี่ยนแปลง แก่นธรรมชาติที่แท้จริงของเจ้าและการกระทำของเจ้าก็จะแยกออกจากกัน แต่เมื่อใจของเจ้าไม่แตกต่าง ก็ไม่มีความแตกต่างระหว่างแก่นธรรมชาติของเจ้ากับการกระทำของเจ้า”[34]

อย่างไรก็ดี เพียงการคิดคำนึงตามกระบวนการแห่งเหตุผลอย่างเดียว คงไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ถาวรได้ บทสรุปที่เราได้จากวิธีการทางเหตุผลบางครั้งไม่ได้มีอิทธิพลต่อทัศนะหรือความเชื่อความเห็นที่จิตใจนำไปฟูมฟักจนแสดงออกทางกาย วาจา หรือการคิดแต่อย่างใด เรารู้ว่าการโกหกไม่ดี เพราะจะทำให้เสียเกียรติ ไร้ศักดิ์ศรี ไม่มีคนเชื่อถือ แต่ทั้งที่รู้เช่นนั้น บางครั้งเราก็จงใจโกหก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่ได้ยอมรับด้วยทั้งชีวิตและจิตวิญญาณอย่างแท้จริงว่าการโกหกเป็นสิ่งไม่ดี แม้เหตุผลจะบอกเราว่ามันไม่ดี แต่ก็มีบางส่วนในตัวเราที่พร้อมจะฝ่าฝืนความคิดที่ได้จากเหตุผลนั้น เพราะเหตุนี้ หลักการแห่งนิกายเซนที่รู้จักกันอีกประเด็นหนึ่งก็คือ การไม่ขึ้นต่อถ้อยคำและตัวอักษรในกระบวนการคิด จำเป็นต้องใช้ภาษา เมื่อภาษาเป็นสิ่งที่ไม่อาจไว้วางใจได้ กระบวนการที่สัมพันธ์กับภาษาจึงไม่สามารถจะเชื่อถือได้เต็มที่ คือไม่อาจแสดงความจริงได้สมบูรณ์เช่นกัน คำพูดที่ผู้คนมักจะค่อนแคะเซนอยู่บ่อยครั้งก็คือว่า เมื่อเซนไม่เชื่อถือในภาษาแล้ว เซนสื่อสารกันด้วยวิธีใด ถ้าจะ

---

[34] เรื่องเดียวกัน หน้า 53-54

ตอบด้วยภาษาแบบเซนก็คงจะบอกว่า สื่อสารกันด้วยจิต คือส่งผ่านสารจากจิตสู่จิต คำตอบเช่นนี้อาจสร้างความงุนงงแก่เราเพิ่มขึ้นไปอีก ในที่นี้เราจะยังไม่อภิปรายกันว่าการส่งผ่านจากจิตสู่จิตคืออะไร แต่เราจะพยายามเข้าใจถึงเหตุผลที่เซนเชื่อเช่นนั้น

ในทัศนะของเซน ภาษาเป็นเพียงสื่อกลางหรือเครื่องมือในการสัมพันธ์กันระหว่างผู้คนเท่านั้น เราใช้ภาษาได้ แต่ต้องด้วยความรู้เท่าทันสมมติบัญญัติที่รับรู้กัน ภาษาไม่ใช่ตัวความจริง เพราะตัวความจริงที่แท้ไม่ได้มีชื่อหรือตราสัญลักษณ์แต่อย่างใด เราควรจะสนใจตัวความจริงมากกว่าไปติดอยู่เพียงแค่สัญลักษณ์โดยหลงเข้าใจว่าสัญลักษณ์นั่นเองคือความจริง เราใช้สัญลักษณ์เพื่อพูดคุยกันรู้เรื่องเท่านั้น สัญลักษณ์หรือภาษาโดยตัวมันเองไม่ใช่สิ่งเสียหายเลวร้ายแต่อย่างใด แต่การยึดติดกับสัญลักษณ์ว่าเป็นตัวความจริงที่มันบ่งแทนเสียเองนั้นต่างหากที่เซนกำลังบอกให้เราตระหนักรู้ เราทุกคนรับรู้ว่าแท่งไม้ที่ถูกเผามาแล้วพอประมาณซึ่งใช้สำหรับติดเชื้อไฟนั้นเรียกชื่อว่าถ่าน และถ่านก็มีสีดำ ในที่นี้คำว่า "ถ่าน" ก็ดี คำว่า "สีดำ" ก็ดีเป็นเพียงภาษาที่เราใช้เพื่อเรียกวัตถุชนิดนั้นเท่านั้น คำทั้งสองไม่ได้เป็นวัตถุชนิดนั้นแต่อย่างใด ในสังคมของเราที่รับรู้กันเช่นนี้ คำว่า ถ่าน จึงเป็นที่เข้าใจกันได้ว่ามันบ่งถึงอะไร แต่ถ้าต่อมาอีกยุคหนึ่ง ผู้คนเรียกวัตถุชนิดนั้นว่าน้ำ และบอกว่ามันมีสีขาว เราก็ไม่มีสิทธ์ไปบอกว่าเขาพูดผิด เพราะคำว่า "น้ำ" ก็ดี "สีขาว" ก็ดี ต่างก็บ่งถึงวัตถุเดียวกันกับที่เราเรียกว่าถ่านสีดำนั้น ซึ่งการพูดว่าน้ำสีขาวนั้นก็เป็นอันเข้าใจกันของผู้คนในกลุ่มนั้น เราอาจคิดว่าสิ่งนั้นไม่มีทางเรียกว่าน้ำได้ และสีทึบๆนั้นก็ไม่ใช่สีขาวอย่างเด็ดขาด ถ้าเราคิดเช่นนั้นแสดงว่า เรากำลังยึดติดกับคำพูดหรือภาษา และกำลังเข้าใจผิดคิดว่า คำพูดนั้นเป็นสิ่งเดียวกันกับตัวความจริง เซนบอกเราว่า มนุษย์ควรรู้เท่ากันภาษาแต่ไม่ควรไปยึดติดกับภาษา ควรข้ามพ้นภาษาเข้าไปรับรู้ตัวความจริงตามสภาวะที่แท้ของมันจะดีกว่า จากกรณีตัวอย่างที่ผ่านมาเราอาจคิดต่อได้ว่า เป็นไปได้ที่คนในสังคมต่างกันจะเรียกสิ่งเดียวกันด้วยคำพูดที่แปลกกันออกไป เช่น สัตว์สี่ขาที่เราเลี้ยงไว้ประจำบ้านทำหน้าที่เฝ้าระวังโดยการเห่าใส่คนแปลกหน้านั้น อาจเรียกว่า หมา หรือ สุนัข หรือ คน หรือ เทวดาก็ได้ ทั้งนี้ก็แล้วแต่การตกลงร่วมกันของชุมชนนั้นๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ เราจึงเห็นว่า ภาษานั้นเปลี่ยนแปลงได้ และบางครั้งคำพูดเดียวกันอาจไม่ได้บ่งถึงสิ่งเดียวกันก็มี คำว่า คน ในสังคมเราบ่งถึงมนุษย์เช่นเรา แต่ในสังคมอื่นอาจเป็นไปได้ที่มันจะบ่งถึงสัตว์เลี้ยงสี่เท้าดังว่ามานั้น ภาษาจึงไม่ใช่สิ่งที่ไว้วางใจได้อย่างเต็มที่ ภาษิตบทหนึ่งในนิกายเซนจึงมีว่า "การไม่ไว้วางใจในคำพูด"[35]

เมื่อภาษาและกระบวนการคิดโดยสัมพันธ์กับภาษาไม่สามารถนำพาเข้าสู่ความรู้แจ้งได้เช่นนี้ ทางเลือกสุดท้ายที่เหลืออยู่จึงเป็นการมีสติสัมปชัญญะสำนึกรู้เท่าทันความคิดของตนเอง เพราะเมื่อมีสติควบคุมอยู่ตลอดเวลาก็เท่ากับเป็นการปิดกั้นโอกาสแห่งการคิดแบ่งแยก การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงภาวะรู้แจ้งจึงไม่ใช่เรื่องยุ่งยากที่ต้องแสวงหาจากที่ใดอีก ขอเพียงเราดำรงอยู่กับตนเองในแต่ละขณะ

---

[35] Daisete Teitaro Suzuki **Zen and Japanese Buddhism** (Tokyo : Japan travel Bureau, 1965) p. 64 "No reliance on worlds"

ได้ตลอดเวลา เราก็จะพบว่า เดิมแท้นั้น เราเองก็เป็นสิ่งที่เรามุ่งแสวงหานั้นอยู่แล้ว "เจ้าจงจุดแสงสว่างในตัวเองด้วยตัวของเจ้าเอง และอย่าได้คิดแสวงหาอะไรเป็นพิเศษ เจ้าจะรู้ว่าภายในกายและจิตของเจ้าไม่ได้แตกต่างไปจากพระสังฆปริณายกและพระพุทธเจ้าทั้งหลายเลย ทุกสิ่งพลันมิให้เจ้าต้องแสวงหา นี่แหละที่เรียกว่า การเข้าถึงธรรม"[36]

รินไซเซนปฏิเสธรูปแบบแห่งการปฏิบัติทุกอย่าง ถ้าการปฏิบัตินั้นไม่เอื้ออำนวยต่อการละคลายความยึดมั่น ทั้งนี้เพราะบ่อยครั้งที่เราปฏิบัติกิจตามๆ กันมาโดยไม่เข้าใจถึงความมุ่งหมายและสาระที่แท้จริงของมัน มันก็กลายเป็นเครื่องผูกพันให้เราต้องกระทำ ถ้าไม่กระทำแล้วจะเกิดความอึดอัด ดูหมิ่นดูแคลนตนเอง แต่เมื่อได้กระทำแล้วจะรู้สึกปลาบปลื้มปีติในสิ่งที่เข้าใจเอาเองว่าเป็นบุญ รินไซเซนมองว่าถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ถือว่าเดินผิดทางเช่นกัน เพราะแทนที่จะใช้วิธีการเป็นเพียงเครื่องมือสู่จุดหมาย แต่เรากลับไปยึดติดกับวิธีการนั้นว่ามีความสมบูรณ์เสร็จสิ้นในตัวเอง แม้จะปฏิบัติอยู่เป็นปีก็ไม่มีทางเข้าถึงความรู้แจ้งได้ "แม้ใครคนหนึ่งจะอาศัยอยู่บนยอดเขาอย่างโดดเดี่ยว กินอาหารเพียงวันละมื้อ ปฏิบัติสมาธิโดยไม่นอนเลยทั้ง 6 ชั่วยาม เขาก็ยังคงเป็นผลผลิตแห่งกรรม ผู้ให้ทานทุกสิ่งที่ตนมี ทั้งศีรษะ ตา ไข กระดูก สมอง บ้าน ภรรยา บุตร ช้างและม้า สิ่งของที่ค่าอีก 7 ประการ จงมองดูการกระทำแต่ละชนิด ทั้งหมดเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทางกายและใจ และตรงกันข้ามกับความหวัง เร่งเร้าแต่ความโศกเศร้า จงอย่าได้แสวงหาสิ่งใดเลย จงเป็นผู้อยู่อย่างเรียบและง่าย"[37]

ตามทัศนะของรินไซเซน เราไม่อาจแสวงหามรรควิธีที่เป็นรูปแบบใดๆ เพื่อเข้าถึงความรู้แจ้งได้ เพราะทันทีที่เราคิดแสวงหา ความคิดของเราก็ตกอยู่ในสภาพทวิลักษณ์ คือการแบ่งแยกประเมินค่าว่าสิ่งที่เรากำลังแสวงหานั้นเป็นสิ่งมีคุณค่าสูงส่งพอที่เราจะยอมแสวงหา กลายเป็นออกนอกทางเส้นตรงที่จะมุ่งต่อจิตเดิมแท้ของเราไป เมื่อมีการเปรียบเทียบประเมินค่า จิตของเราก็จะถูกห่อหุ้มด้วยอวิชชา ซึ่งยิ่งจะทำให้เราห่างไกลจากจุดหมายออกไปทุกที "ผู้ดำเนินตามมรรค มีสหายสมณะมากมายที่อุทิศความพยายามภายในทั้งหมดของตนเพื่อจินตนาการให้ตัวเองค้นหาธรรมด้วยการออกไปสู่โลกภายนอก พวกเขากำลังหลอกตัวเอง เพราะการแสวงหาพระพุทธเจ้าก็คือการทำให้พระพุทธเจ้าหายไป การแสวงหามรรคก็คือการทำให้มรรคหายไป"[38]

จากที่ผ่านมา เราจะเห็นว่า ในนิกายรินไซเซนไม่ได้มีระบบกฎเกณฑ์ของการปฏิบัติที่แน่นอนแต่อย่างใด นั่นก็เป็นการสมเหตุสมผลด้วยดี เพราะถ้ามีระบบแบบแผนที่แน่นอนเด่นชัด ก็จะเป็นการขัดแย้งกับทัศนะโดยรวมของเซนที่ว่า ไม่ขึ้นกับถ้อยคำและตัวอักษร และหลักการที่ว่า ไม่ยึดมั่นต่อสิ่งใดๆ แต่มุ่งมั่นละคลายในทุกอย่าง ไร้ความคิดแบ่งแยก (เพราะถ้าตั้งกฎเกณฑ์ที่แน่นอนเอา

---

[36] จงชัย เจนหัตถการกิจ, แปลไทย **บันทึกของรินไซ** *แปลจาก Irmgard Schloegl* ***The Zen Teaching of Rinzai*** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2538) หน้า 76

[37] เรื่องเดียวกัน หน้า 78

[38] เรื่องเดียวกัน หน้า 83-84

ไว้ ก็เท่ากับแบ่งแยกว่าอันนี้ดีกว่าอันอื่น ซึ่งจะกลายเป็นการสร้างความยึดมั่นถือมั่นในรูปแบบไป) อย่างไรก็ดี ในนิกายรินไซเซน เราก็พอจะจับประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความรู้แจ้งได้ 5 ประการ วิธีการเหล่านี้ปรากฏในคำสนทนาถามตอบระหว่างอาจารย์รินไซกับพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งถูกบันทึกไว้ดังนี้

อาจารย์พูดว่า "สมณะ จงกระทำอนันตริยกรรม 5 ประการ แล้วเจ้าจะถึงความหลุดพ้น"

พระรูปหนึ่งถามว่า "อะไรคืออนันตริยกรรม 5 ประการ" อาจารย์ตอบว่า "ฆ่าพ่อ, ทำร้ายแม่, ทำร้ายพระพุทธเจ้าแม้โลหิตออกเพียงหยดเดียว, ทำให้สงฆ์แตกกัน, และเผาพระคัมภีร์และพระพุทธรูป นี่คือกรรมหนักทั้ง 5"

พระรูปนั้นถามว่า "อะไรคือพ่อ" อาจารย์ตอบว่า "อวิชชาเบื้องต้นคือพ่อ ในจิตที่เป็นสมาธิ เจ้าไม่สามารถค้นพบสถานที่แห่งการเกิดและการดับ เหมือนเสียงสะท้อนที่ก้องมาจากความว่างเปล่า ดังไปทุกหนทุกแห่ง เมื่อเจ้าไม่มีสิ่งใดต้องแสวงหา นี่เรียกว่า การฆ่าพ่อ"

พระรูปนั้นถามว่า "อะไรคือแม่" อาจารย์ตอบว่า "ความโลภอยากได้คือแม่ ถ้าเจ้าเข้าถึงอาณาจักรแห่งความอยาก (ตัณหา) ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ และมองทุกสิ่งว่าว่างเปล่าจากรูปและไม่ที่แห่งใดมีสิ่งต่างๆที่จะต้องเข้าไปผูกพัน นี่เรียกว่า ทำร้ายแม่"

พระรูปนั้นถามต่อไปว่า "อะไรคือการทำร้ายพระพุทธเจ้าแม้โลหิตไหลเพียงหยดเดียว" อาจารย์ตอบว่า "ในอาณาจักรของความบริสุทธิ์ ถ้าเจ้าไม่สามารถหลุดพ้นจากความอยากที่จะแปรความหมาย ทั้งหมดก็คือความมืด นี่คือทำให้โลหิตของพระพุทธเจ้าไหลแม้เพียงหยดเดียว"

พระรูปนั้นถามว่า "อะไรคือการทำให้สงฆ์แตกกัน" อาจารย์ตอบว่า "ถ้าด้วยการทำใจให้เป็นสมาธิเจ้าจะเข้าใจอย่างแท้จริงว่า กิเลสและตัณหาอันเป็นเครื่องผูกรัดรึงเจ้าเป็นเพียงความว่างเปล่าและปราศจากการค้ำจุนจากสิ่งใดๆ ดังนั้น เจ้าจึงทำให้สงฆ์แตกกัน"

พระรูปนั้นถามว่า "อะไรคือการเผาพระคัมภีร์และพระพุทธรูป" อาจารย์ตอบว่า "การเห็นความสำคัญของเหตุและผลคือความว่างเปล่า เห็นว่าจิตคือความว่างและธรรมคือความว่าง และในการตีอย่างเด็ดขาดเพียงครั้งเดียวสามารถทำให้ตัดขาดจากสรรพสิ่ง เพื่ออยู่นอกเหนือสรรพสิ่งทั้งมวลและไม่มีสิ่งใดจะต้องแสวงหา นี่คือการเผาพระคัมภีร์และพระพุทธรูป"[39]

จากคำสนทนาข้างต้น เราพบว่า ในทัศนะของรินไซ สิ่งที่เป็นสาเหตุพื้นฐานแห่งความคิดแบ่งแยกซึ่งจะก่อเกิดทุกข์ต่อไปนั้นก็คืออวิชชาอันเปรียบเสมือนพ่อ ถ้าเราฆ่าอวิชชาได้ก็เท่ากับว่าได้ฆ่าพ่อซึ่งเป็นแหล่งเชื้อพันธุ์แห่งการเวียนตายเวียนเกิด และการที่จะฆ่าอวิชชาได้นั้น จำเป็นจะต้องมีจิตที่เป็นสมาธิ เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้วก็เท่ากับเป็นการปิดกั้นโอกาสแห่งจิตที่จะคิดแบ่งแยก โปรดสังเกตคำกล่าวของท่านรินไซที่ว่า "ในจิตที่เป็นสมาธิ เจ้าไม่สามารถค้นพบสถานที่แห่ง

---

[39] เรื่องเดียวกัน หน้า 80-81

การเกิดและการดับ" นั่นก็หมายความว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิไม่มีความคิดแบ่งแยกแล้ว มโนทัศน์เรื่องการเกิดการตายก็จะไม่มี เราจะดำรงอยู่โดยไม่แบ่งแยกหรือเปรียบเทียบในลักษณะเป็นคู่ตรงกันข้าม แล้วพบว่าทุกอย่างล้วนว่างเปล่า ไร้ตัวตนที่จะยึนหยัดเปรียบเทียบ นั่นก็คือ การทำลายความหลงผิดที่ยึดถือว่ามีตัวตนในสรรพสิ่ง เมื่อทำลายได้อย่างเด็ดขาดก็จะประจักษ์รู้แจ้งพุทธภาวะ (realise the Buddhahood)ภายในได้ แต่ในเรื่องนี้ก็ยังมีปัญหาอีกว่า ทำอย่างไรจิตจึงจะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เพราะถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ คือยังสับสนวุ่นวาย วอกแวก หวั่นไหวอยู่ เราก็ไม่สามารถทำลายอวิชชาได้เลย ท่านรินไซไม่ได้กำหนดวิธีปฏิบัติเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ เอาไว้ แต่กระนั้น ธรรมเนียมปฏิบัติในนิกายรินไซเซนก็ถือว่า ซาเซน (zazen) หรือการนั่งสมาธิ เป็นวิธีการอีกอย่างหนึ่งเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิตามที่ท่านรินไซมุ่งหมาย ซึ่งวิธีการแห่งซาเซนนี้ เราจะได้กล่าวโดยละเอียดต่อไป

ในทัศนะของรินไซ จิตที่เป็นสมาธิมีความสำคัญอย่างมาก เมื่อจะแก้ปัญหาโดยพยายามเข้าไปขจัดทำลายสาเหตุแห่งปัญหานั้น รินไซเซนบอกว่า เราต้องเข้าไปเผชิญกับสาเหตุนั้นๆ ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ "...ถ้าเจ้าเข้าถึงอาณาจักรแห่งความอยาก (ตัณหา) ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ และมองทุกสิ่งว่าว่างเปล่าจากรูปและไม่ที่แห่งใดมีสิ่งต่างๆที่จะต้องเข้าไปผูกพัน นี่เรียกว่า ทำร้ายแม่" อย่างไรก็ดี รินไซเซนไม่ได้ให้เราหยุดเพียงแค่ความสงบแน่วแน่แห่งจิต หรือ การมีสมาธิจิตเท่านั้น จิตที่เป็นสมาธิมีคุณค่าในตัวเองระดับหนึ่ง แต่ไม่ใช่สมบูรณ์เสร็จสิ้น เพราะจิตที่สงบนิ่งอาจกลับกลายเป็นวุ่นวายได้ถ้าเราปล่อยวางสติออกจากสิ่งที่เรากำหนดเพ่งพินิจ (concentrate) เพราะฉะนั้น เราจำเป็นต้องนำจิตที่เป็นสมาธิ สงบผ่องใสนี้ไปพัฒนากระบวนการทางปัญญาต่อไป จิตที่สงบนิ่งสำรวมแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวจะช่วยให้เราดำเนินตรงดิ่งไปสู่จุดหมายได้อย่างดีเยี่ยม ไม่วอกแวก ซัดส่าย ทั้งไม่จับจดลังเล และเมื่อถึงจุดๆหนึ่ง พลังแห่งปัญญาก็จะทำลายอวิชชาหรืออาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไป ทำให้เรารับรู้ปรากฏการณ์ตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เรามุ่งหมายอยากให้มันเป็น หรือตามสมมติบัญญัติที่ยอมรับกันในสังคมเท่านั้น ความคิดเพื่อแบ่งแยกและวัดค่าระดับสูงต่ำเป็นต้นจะไม่ดำรงอยู่อีกต่อไป แม้ในการสื่อสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม เราอาจใช้สมมติบัญญัติที่ดูเหมือนว่าจะเป็นการแบ่งแยก แต่เราก็ใช้มันโดยรู้เท่าทันความจริงเพียงเพื่อที่จะสื่อสารสัมพันธ์กับสังคมเท่านั้น

สมาธิจิตจำเป็นต้องพัฒนาต่อไปเพื่อความสมบูรณ์ทางปัญญาอันจะช่วยขจัดความคิดแบ่งแยก (ซึ่งเป็นอาการสะท้อนของอวิชชาหรือภาวะที่ไร้ปัญญา) แล้วเข้าถึงความรู้แจ้งในที่สุด และอีกครั้ง ปัญหาก็เกิดขึ้นว่า จะทำอย่างไรจึงจะพัฒนาสติปัญญาให้ก้าวหน้าต่อไปจนกลายเป็นปัญญาที่แท้เหนืออวิชชาได้ ต่อปัญหาดังกล่าว ท่านรินไซก็ไม่ได้วางรูปแบบปฏิบัติอะไรไว้อีกเช่นเคย ทั้งนี้เพราะในทัศนะของรินไซ เราไม่จำเป็นต้องปฏิบัติอะไรเลย เพราะแท้จริงแล้ว ก็ไม่มีอะไรต้องแสวงหาหรือพัฒนาให้เจริญขึ้นอีก ดังคำกล่าวที่ว่า "เจ้าจงฟังอาตมา ไม่มีพุทธะ ไม่มีธรรมะ ไม่มีการฝึกฝน ไม่มีการตรัสรู้ อะไรคือสิ่งที่เจ้าไล่ตามอยู่อย่างร้อนรน วางศีรษะของเจ้าไว้ข้างบนหัวของตัวเอง เจ้าช่างมืดบอดโง่งม ศีรษะของเจ้ามันอยู่ในที่อันสมควรแล้ว เจ้าขาดสิ่งใดหรือ ผู้ดำเนินตามมรรค จิต

หนึ่งเดินด้วยความถูกต้องต่อหน้าต่อตาของเจ้า ไม่แตกต่างไปจากพระพุทธเจ้าและพระสังฆปริณายก แต่เจ้าไม่เชื่อ กลับหันไปสู่ภายนอกเพื่อแสวงหา อย่าถูกหลอกเลย ถ้าเจ้าหันสู่ภายนอก ไม่มีธรรม ไม่มีสิ่งใดๆ ที่จะเข้าถึงได้, จากภายใน จงทำใจให้สงบ และอย่าได้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งใดจากภายนอก"[40]

อย่างไรก็ดี ถ้าเราพิจารณาคำพูดของท่านรินไซอย่างละเอียด เราจะพบว่า การแสวงหานั้นอาจมีได้ แต่ไม่ใช่จากภายนอก ต้องเป็นการแสวงหาจากภายใน ซึ่งก็คือการทำใจให้สงบแล้วละวางการยึดมั่นถือมั่นทุกอย่าง ไม่ยึดติดกับความสูงส่งหรือความต่ำต้อย ปราศจากความคิดแบ่งแยกโดยประการทั้งปวง แล้วเมื่อถึงตอนนั้น เราจะพบว่าสิ่งต่างๆ ก็เป็นเช่นนั้นเอง ไม่ควรถูกภาษาหรือสัญญลักณ์ไปจำกัดขอบเขตแต่อย่างใด เซนไม่ได้บอกว่าตัวพุทธภาวะ หรือตัวที่เป็นความหลุดพ้นไม่ได้มีอยู่จริง แต่เซนกำลังบอกว่า ตัวความจริงนั้นไม่ได้มีชื่อหรือสัญลักษณ์ใดๆ เลย เมื่อเราเข้าถึงภาวะอย่างหนึ่ง เรากำหนดเรียกไม่ได้ว่า ภาวะนั้นจะต้องชื่ออย่างนี้หรือมีลักษณะเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ เรียกไม่ได้ว่า ความตรัสรู้หรือความมืดมัว เรียกไม่ได้ว่า พุทธะหรือปุถุชน เมื่อกำหนดเรียกไม่ได้เช่นนี้ เราจึงพูดได้อีกอย่างหนึ่งว่า พุทธะไม่มี หรือว่า ปุถุชนไม่มี ทุกอย่างดำรงอยู่ตามสภาวะของมันเช่นนั้นอยู่แล้ว ไม่ได้มีการแบ่งแยกเป็นพุทธะหรือสิ่งที่ไม่ใช่พุทธะแต่อย่างใด

เมื่อเรายอมรับว่าอาจมีการแสวงหาได้เช่นนี้ ก็ต้องมาดูว่าแสวงหาอย่างไรจึงจะสอดคล้องกับแนวคิดของเซน ถ้าเราแสวงหาด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วไปยึดว่าวิธีการนั้นเท่านั้นเป็นทางนำไปสู่จุดหมาย ก็เท่ากับไม่ได้แสวงหา เพราะกลายเป็นการยึดติดไปเสียอีก ถามว่า เป็นไปได้แค่ไหนที่เราจะกระทำเช่นนั้นโดยไม่ยึดติด เซนก็อาจจะตอบว่า เป็นไปได้ เพราะถ้าการกระทำโดยไม่ยึดติดเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้แล้วก็คงจะไม่มีใครลงมือทำอะไรหรือปฏิบัติอะไรเลย หากเราลงมือทำอะไรสักอย่างแล้วกลายเป็นความยึดติดไปหมด เราก็ไม่ต้องทำกิจกรรมอะไรกันเลย และในที่สุด ก็คงจะไม่มีใครหลุดพ้นจากกองทุกข์และความยึดมั่นถือมั่นแล้วเข้าถึงภาวะปลอดทุกข์ ดำรงอยู่อย่างบริสุทธิ์ได้ เซนในฐานะเป็นวิถีปฏิบัติที่มีขึ้นสำหรับมนุษย์ ไม่ใช่เป็นเพียงแนวความคิดที่มีไว้สำหรับเล่นสำนวนภาษาเท่านั้น อาจารย์ชิบายามะ (Zenkai Shibayama) ซึ่งเป็นพระภิกษุรูปหนึ่งในนิกายรินไซเซนก็ยอมรับว่า ในการเข้าถึงความหลุดพ้น จำเป็นต้องมีการปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อสร้างเงื่อนไขให้พุทธภาวะได้มีโอกาสส่องประกายออกมา โดยท่านกล่าวว่า "ถ้าเรามองย้อนกลับไปในประวัติศาสตร์ของเซน จะเห็นตัวอย่างเกี่ยวกับอาจารย์เซนผู้ผ่านการฝึกฝนและถูกเข้มงวดกวดขันในวินัยของเซนมาอย่างหนักหน่วง การฝึกฝนปฏิบัติธรรมของแต่ละปัจเจกชนก็แตกต่างกันไปตามแต่สติปัญญา สภาวะแวดล้อม สภาพการใช้ชีวิต ฯลฯ แต่ข้าพเจ้าอาจกล้ายืนยันได้ว่า ไม่มีผู้ใดเลยที่ได้

---

[40] เรื่องเดียวกัน หน้า 62

ตรัสรู้โดยไม่ผ่านการฝึกฝนตนเองอย่างแสนสาหัสมาก่อน"[41] ฉะนั้น เราจึงน่าจะมีทางเข้าใจแนวคิดแบบเซนได้โดยที่แนวคิดนั้นสามารถนำมาปฏิบัติได้จริงในชีวิตของมนุษย์ทั่วๆ ไป

โดยหลักการแล้ว เซนมุ่งหมายให้เราละคลายความยึดมั่นถือมั่นในทุกอย่าง ส่วนวิธีการนั้น เซนไม่ได้ระบุเจาะจงลงไปว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ข้อปฏิบัติต่างๆ และหลักธรรมทุกประเภทในนิกายเซนย่อมเป็นไปเพื่อที่จะกระทำภาวะที่แท้จริงของตนเองให้เป็นจริงอย่างเต็มที่ (fully actualizing) ในทุกๆ ด้าน ตัวตนโดยธรรมชาติของเราเป็นตัวตนที่แท้และมีอิสระอย่างแท้จริง มันจะสัมผัสโลกในฐานะเป็นส่วนแท้จริงอีกส่วนหนึ่งแห่งการดำรงอยู่ของมันเอง[42] ด้วยเหตุนี้ ชีวิตที่เป็นอุดมคติในนิกายเซน จึงเป็นการใช้ชีวิตไปตามปกติธรรมดาโดยไม่มีการแบ่งแยกว่าดีชั่วเลวทรามในสิ่งใดๆ ดังคำกล่าวของอาจารย์เซนท่านหนึ่งว่า "ในการจะเดิน ก็จงเดิน ในการจะนั่ง ก็จงนั่ง จงอย่าได้วอกแวกหวั่นไหวต่อทุกสิ่ง"[43]

อย่างไรก็ดี การใช้ชีวิตไปตามปกติธรรมดาโดยไม่มีการคิดแบ่งแยกจนสามารถเข้าถึงภาวะหลุดพ้นประจักษ์แจ้งธรรมชาติแท้จริงในตนเองได้เช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ง่ายนักสำหรับคนทั่วไป สำหรับบางคน ภาวะหลุดพ้นเช่นนั้นอาจเกิดจากการเพ่งพินิจคิดหาคำตอบสำหรับปัญหาที่แปลกๆ (ซึ่งไม่ค่อยพูดกันในสังคม) จนสามารถก้าวข้ามภาษาบัญญัติหรือความเข้าใจด้วยทัศนะแบ่งแยกที่ผู้คนยึดถือกันแล้วเข้าไปรับรู้ตัวความจริงแท้ที่ไม่ตกอยู่ในความเป็นคู่ต่อไป แต่สำหรับบางคนเมื่อจิตใจโดนกระทบอย่างหนักหน่วงและกระทันหัน ก็อาจเป็นการเพียงพอแล้วที่จะสลัดคลายความยึดมั่นถือมั่น ประจักษ์แจ้งต่อพุทธภาวะอันมีอยู่ในตนได้ ด้วยเหตุผลนี้เอง ในนิกายรินไซเซนจึงมีวิธีการบางอย่างที่เป็นไปในทำนองข้างต้นนั้น ซึ่งบูรพาจารย์เซนได้ใช้ปฏิบัติและส่งเสริมให้ลูกศิษย์ได้ปฏิบัติ เพื่อสร้างเงื่อนไขให้จิตมีสมาธิ สงบนิ่ง พร้อมที่จะรับรู้ความเป็นไปอย่างเงียบๆ โดยไร้ความคิดแบ่งแยก วิธีการเหล่านี้ได้ถูกเรียกชื่อและได้รับการฝึกฝนปฏิบัติอย่างเป็นระบบในสมัยต่อมา ซึ่งเราจะได้พิจารณาวิธีการแต่ละอย่างต่อไป

มาถึงตอนนี้ ก็เป็นอันได้ข้อตกลงว่า หลักการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายในนิกายรินไซเซนก็คือการพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิแล้วบ่มเพาะปัญญาที่แท้จริงขึ้นมาจนละคลายอวิชชาอันปรากฏในรูปของความยึดมั่นถือมั่น ความคิดแบ่งแยกเป็นของคู่ และความฟุ้งซ่านสับสนวุ่นวายต่างๆ แล้วเข้า

---

[41] พจนา จันทรสันติ, แปลไทย. **ดอกไม้ไม่จำนรรค์** *แปลจาก Zenkai Shibayama A Flower Does Not Talk* (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สมิต, 2536) หน้า 103

[42] Kurethara S. Bose "The Theoretical Foundations of Zen Buddhism" in **The Eastern Buddhist.** New Series Vol. XXIX No.1 (Spring 1996) p. 89 "The natural self is the true self, and it is really free. It experiences the world as an intimate part of its being."

[43] Alan W. Watts, *The Way of Zen* (Harmondsworth, Middlesex : Penguin Books, 1978) p. 150 quoted in Kurethara S. Bose **Ibid** p. 89 "In walking, just walk. In Sitting, just sit. Above all, don't wobble."

ถึงความรู้แจ้งในที่สุด วิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักการดังกล่าว ซึ่งได้ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในประเพณีของรินไซเซนนั้น เราอาจแบ่งได้เป็น 3 ประการคือ ซาเซน (Zazen), ซันเซน (Sanzen) หรือวิธีการแห่งโกอัน และมอนโด (Mondo) และตั้งแต่ นี้ เราจะมาดูรายละเอียดและความสำคัญของการปฏิบัติในแต่ละวิธีเป็นลำดับไป

1. ซาเซน หมายถึงการนั่งขัดสมาธิอย่างสงบนิ่งและเพ่งพินิจอย่างลุ่มลึก เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ถือกำเนิดในอินเดียแล้วแพร่หลายทั่วตะวันออก แม้จะผ่านมาหลายศตวรรษแล้ว แต่ศาสนิกของนิกายเซนในปัจจุบันยังให้ความสำคัญกับธรรมเนียมปฏิบัตินี้อย่างเคร่งครัด[44] ตั้งแต่อาจารย์เซนยุคราชวงศ์ถังในประเทศจีนมาจนถึงชุมชนเซนสมัยปัจจุบัน ทั้งนิกายโซโตและนิกายรินไซต่างก็ให้ความสำคัญกับการทำสมาธิหรือการนั่งปฏิบัติเซน (sitting zen, za-zen) เช่นกัน[45] ความแตกต่างที่มีอยู่ระหว่างเซนทั้งสองนิกายก็คือ โซโตจะถือว่าซาเซนไม่ได้เป็นวิถีทางนำไปสู่จุดหมายใดๆ หากแต่เป็นจุดหมายสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง มันเป็นเพียงการสำนึกรู้ถึงพุทธภาวะอย่างเป็นจริงเป็นจังขึ้นมาเท่านั้น ส่วนรินไซเซนถือว่าซาเซนไม่ได้เป็นจุดหมายในตัวเอง หากแต่เป็นวิถีทางเพื่อให้บรรลุถึงการแก้ปัญหาโกอันได้นั่นเอง เพราะเมื่อพิจารณาร่วมกันกับการฝึกโกอัน (koan exercise) แล้ว ซาเซนจะถูกถือว่ามีความสำคัญเป็นอันดับสองรองลงไป อย่างไรก็ดีทั้งซาเซนและโกอันต่างก็เป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการฝึกปฏิบัติเซน โดยที่ซาเซนเป็นเสมือนเท้า และโกอันเป็นเสมือนดวงตา เพราะแม้ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจปัญหาโกอันได้แล้ว แต่ถ้าหากเขาไม่ได้ฝึกปฏิบัติซาเซนมาอย่างครบถ้วน สัจจะหรือความจริงทางจิตวิญญาณที่ลุ่มลึกก็จะไม่บังเกิดแก่ใจของเขาได้[46]

วิธีการปฏิบัติซาเซนในนิกายรินไซเซนมีอยู่ด้วยกัน 2 รูปแบบ[47] รูปแบบแรกเรียกว่าการควบคุมลมหายใจที่ท้องน้อย (Abdominal Breath Control) และรูปแบบที่สองเรียกว่า ระบบการนับลมหายใจ (Breath-Counting System)

รูปแบบแรกคิดค้นโดยท่านฮะกูอิน (Hakuin 1683-1768 A.D.) อาจารย์เซนชาวญี่ปุ่นโดยท่านใช้ประสบการณ์ส่วนตัวของท่านเองเป็นมูลฐานในการวางรูปแบบนี้[48] หลักการของรูปแบบนี้ก็คือ การกำหนดสติไว้ที่สะดือ เกร็งท้องน้อยและหายใจตามปกติโดยพยายามระลึกรู้ถึงลมหายใจที่เข้าออกอยู่ตลอดเวลา แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติลงมือกระทำตามรูปแบบนี้ในตอนแรก ดูเหมือนว่าจะไม่สามารถรวบรวมจิตใจให้สงบได้ดังต้องการ เพราะไม่อาจจะหยุดจิตไว้กับอารมณ์ (ใน

---

[44] D. T. Suzuki **An Introduction to Zen Buddhism** edited by Christmas Humphreys (London : Rider & Company, 1986) p. 99

[45] Alan W. Watts **The Way of Zen** (New York : Vintage Books, 1957) p. 154

[46] D. T. Suzuki **An Introduction to Zen Buddhism** p. 101

[47] See Tomio Hirai, M.D. **Zen Meditation Therapy** (Tokyo : Japan Publications, 1975) pp. 29-56

[48] **Ibid** p. 29

ที่นี้ก็คือท้องน้อยของเขานั่นเอง) เพียงหนึ่งเดียวได้ ผู้ปฏิบัติจึงจะต้องใช้จินตนาการถึงความเจ็บปวดที่เกิดจากไฟไหม้ซึ่งอยู่บนศีรษะของเขาเอง เมื่อจินตนาการได้อย่างนั้น จิตของเขาก็จะสามารถเพ่งพินิจอยู่กับอารมณ์ (ที่จินตนาการขึ้นมานั้น) เพียงหนึ่งเดียวได้ โดยจะเริ่มจดจ่ออยู่กับความรู้สึกเจ็บปวดซึ่งเป็นจินตภาพนั้น จากนั้นก็จะสามารถเลื่อนไปจดจ่ออยู่ที่สะดือและตรงบริเวณท้องน้อยได้

ส่วนรูปแบบที่สองซึ่งเรียกว่าระบบนับลมหายใจนั้น เป็นวิธีปฏิบัติที่อาจารย์เซนจะส่งมอบให้แก่ผู้เริ่มปฏิบัติเซนทุกคน วิธีการแบบนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ลมหายใจเป็นไปอย่างปกติเท่านั้น แต่ยังช่วยรวบรวมจิตวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียว (spiritual unification) ได้รวดเร็วยิ่งขึ้นอีกด้วย ถือว่าเป็นวิธีการที่ดีเยี่ยมในการควบคุมจิตใจโดยทำให้สิ่งที่มาจากภายนอกร่างกายและกิริยาอาการของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ ธรรมเนียมปฏิบัติก็มีอยู่ว่า ผู้ปฏิบัติควรนั่งขัดสมาธิขาไขว้กัน (และเพื่อป้องกันไม่ให้ขาเกิดอาการเหนื่อยล้าจนเกินไป ก็อาจใช้ฟูกมารองนั่งได้) ควรนั่งหลังตรง เก็บคาง และใช้ลิ้นดันเพดานปาก (ซึ่งในภาษาญี่ปุ่นเรียกท่านี้ว่า เค็กกะฟุสะ Kekkafuza) ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณหนึ่งเมตร จากนั้นก็ค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ เอาความรู้สึกไปจับที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับนับในใจว่าหนึ่ง แล้วหายใจออกช้าๆ พร้อมกับนับในใจว่าสอง ทำเช่นนี้ต่อไปพร้อมกับนับเป็นสาม-สี่ และเพิ่มเป็นห้า-หก เจ็ด-แปด เก้า-สิบ เมื่อครบสิบเช่นนี้ก็ถือเป็นหนึ่งรอบ จากนั้นก็เริ่มต้นนับใหม่จากหนึ่งถึงสิบเช่นกัน เมื่อทำไปสักระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้สึกถึงความสดชื่นเบิกบานภายในและแสดงออกได้ทางสีหน้าและท่าทาง วิธีการนั่งเช่นนี้ (ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิธีควบคุมร่างกายแบบซาเซน) จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้มแข็งมั่นคงทางจิตใจในขณะหายใจพร้อมกับกำหนดนับหนึ่งถึงสิบในแต่ละรอบนั้น[49]

การปฏิบัติซาเซนทั้งสองรูปแบบดังกล่าวมานี้ เป็นการตรึงจิตหรือความรู้สึกนึกคิดไว้กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง (ในที่นี้ก็คือช่องท้องกับลมหายใจหรือการนับหนึ่งถึงสิบ) จนกระทั่งจิตสงบนิ่งแน่วแน่ มีศักยภาพที่จะไปพิจารณาสภาวธรรมหรือปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และการมีจิตสงบระงับ พร้อมกับการตระหนักรู้ในความเป็นจริงของสรรพสิ่งโดยไร้ภาวะแบ่งแยกทุกประเภท ย่อมจะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ภาวะรู้แจ้งได้ทันที ดังคำกล่าวของอาจารย์รินไซที่ว่า "ถ้าเจ้าสามารถทำใจให้สงบระงับ นี่คืออาณาจักรแห่งกายบริสุทธิ์ ถ้าไม่มีใครปล่อยความคิดฟุ้งซ่านให้เกิดขึ้น เจ้าก็จะได้ปีนต้นโพธิทันที มีอำนาจเหนือธรรมชาติที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองสู่จิตของไตรภูมิ มีความชื่นชมธรรมชาติและความสงบสุขแห่งเซน รัศมีแห่งแก่นแท้เปล่งแสงด้วยตัวเอง"[50] อย่างไรก็ดี แม้จะยังไม่สามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดในทันทีทันใด ผู้ปฏิบัติที่ได้บำเพ็ญสมาธิ มาอย่างดีก็ย่อมมีสติและสมาธิเพียงพอที่จะไปพิจารณาปัญหา 'โกอัน' และไปตอบคำถามโดยทันทีทันใดที่เรียกว่า 'มอนโด' ได้

---

[49] อธิบายตามนัยที่ปรากฏใน **Ibid** p. 31

[50] จงชัย เจนหัตถการกิจ, แปลไทย **บันทึกของรินไซ** หน้า 64

2. ซันเซน หรือ วิธีการแห่งโกอัน ตามตัวอักษรแล้ว โกอัน หมายถึง เอกสารข้อมูลที่รับรู้กันโดยทั่วไป (public document) เป็นสำเนียงในภาษาญี่ปุ่นซึ่งกร่อนมาจากสำเนียงจีนว่า กุงอัน (Kung-an) เป็นศัพท์ที่นิยมใช้กันในสมัยราชวงศ์ถัง แต่ในปัจจุบัน ศัพท์นี้จะมุ่งหมายถึงเรื่องราวของอาจารย์เซนในอดีต หรือบทสนทนาระหว่างอาจารย์กับศิษย์ หรือบางทีก็เป็นข้อความคำถามที่อาจารย์ท่านใดท่านหนึ่งพูดไว้ก่อนแล้ว วิธีการแห่งโกอันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่นักศึกษา (ผู้ปฏิบัติ) แต่ละคนเข้าไปหาอาจารย์แล้วรับเอาปัญหาโกอันมาขบคิดเพ่งพิจารณาจนพบความกระจ่างด้วยตนเอง ซึ่งโกอันทุกเรื่องจะถูกใช้เป็นวิถีทางเพื่อที่จะเปิดใจของผู้ปฏิบัติไปสู่ความจริงแห่งเซน อย่างไรก็ดี ในช่วงต้นๆ หาได้มีโกอันอย่างเป็นระบบดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ไม่ เพราะข้อความทั้งหมด (ซึ่งได้กลายมาเป็นโกอันอย่างทุกวันนี้) เป็นสิ่งที่อาจารย์เซนในสมัยนั้นได้คิดค้นขึ้นมาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนลูกศิษย์เท่านั้น ซึ่งโดยวิธีนี้ ท่านก็สามารถทำให้ลูกศิษย์เกิดความก้าวหน้าเกี่ยวกับจิตสำนึกแห่งเซนขึ้นในจิตใจมาแล้ว[51]

โกอันเป็นปัญหาที่ไม่มีคำตอบตายตัว อีกทั้งเป็นปัญหาที่ยากจะหาคำตอบอีกด้วย เพราะดูเหมือนว่ามันจะอยู่นอกขอบเขตแห่งการใช้เหตุผลและความคิดไตร่ตรองตามกระบวนการทางปัญญา โกอันหลายข้อดูเหมือนจะขัดแย้งกันอยู่ในตัว ท้าทายให้เราคิดหาคำตอบด้วยตนเอง แล้วเกิดความรู้แจ้งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับโกอันนั้นๆ ในที่สุด โกอันมีมากมายหลายข้อ ว่ากันว่ามีอยู่ถึง 1,700 ข้อ[52] แต่ในการลงมือปฏิบัติจริง โกอันจำนวนน้อยกว่า 10 ข้อ หรือบางทีน้อยกว่า 5 ข้อหรือบางครั้งแม้โกอันเพียงข้อเดียวก็อาจจะเพียงพอที่จะเปิดใจของผู้ปฏิบัติให้หยั่งเห็นความจริงสูงสุดแห่งเซนได้[53] ตัวอย่างของโกอันบางข้อซึ่งเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป เช่น

"อะไรคือสิ่งที่บงการให้คุณตอบรับ เมื่อคุณถูกเรียกขาน"[54]

"เมื่อร่างกายถูกเผาไหม้ และเถ้าถ่านพัดปลิวไปกับสายลมแล้ว คุณอยู่ที่ไหน"[55]

"เมื่ออาจารย์ท่านหนึ่งถูกถามว่า 'สุนัขมีธรรมชาติแห่งพุทธะหรือไม่' ท่านตอบว่า 'มู - Mu' (หรือ Wu ในภาษาจีน) ซึ่งมีความหมายว่า 'ไม่มี' แต่จริงๆ แล้ว คำว่า 'มู' นี้หมายความว่าอย่างไรกันแน่"[56]

---

[51] D. T. Suzuki **An Introduction to Zen Buddhism** (London : Rider & Company, 1986) p. 102

[52] **Ibid** pp. 115

[53] **Ibid** pp. 115

[54] Daisetz T. Suzuki **Zen and Japanese Buddhism** (Tokyo : Japan Travel Bureau, 1965) p. 36

[55] **Ibid** p. 36

[56] **Ibid** p. 36

เมื่อพระสังฆปริณายกองค์ที่หก (ท่านฮุยเหนิง) ถูกถามโดยพระภิกษุเมียว (Myo)ว่าอะไรคือเซน ท่านตอบว่า "เมื่อใจของเธอไม่อยู่ในความคิดแบ่งแยกเปรียบเทียบเป็นคู่ (Dualism) เช่นความดีและความชั่วแล้ว อะไรหละคือใบหน้าดั้งเดิมของเธอก่อนที่เธอจะเกิดมา"[57]

ครั้งหนึ่ง ท่านอาจารย์โจชู (Joshu) ถูกภิกษุรูปหนึ่งถามว่า "อะไรคือความหมายแห่งการที่พระโพธิธรรม (พระสังฆปริณายกองค์ที่ 1 ในสายจีน) เดินทางจากประเทศอินเดียมาสู่ประเทศจีน" (ซึ่งก็คือการถามว่าอะไรคือหลักการพื้นฐานแห่งพระพุทธศาสนานั่นเอง) ท่านตอบว่า "ต้นสนอยู่ในสนามหญ้า"

"ท่านกำลังบอกเป็นสัญลักษณ์อะไรบางอย่างหรือเปล่าครับ" พระภิกษุเกิดความสงสัย

"เปล่า เราไม่ได้บอกเป็นสัญลักษณ์อะไรเลยนี่" ท่านโจชูตอบ

"ถ้าเช่นนั้น แล้วอะไรคือหลักการสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาครับ"

"ต้นสนอยู่ในสนามหญ้า" ท่านโจชูยังตอบเช่นเดิมอีก[58]

ครั้งหนึ่ง ท่านฮะกูอิน (Hakuin) อาจารย์เซนชาวญี่ปุ่น ซึ่งเป็นผู้ปรับปรุงวิธีการโกอันให้เป็นระบบ ได้ยกมือข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกับสั่งให้พระลูกศิษย์พยายามฟังเสียงของมือข้างหนึ่งนั้น[59]

เรื่องราวและคำพูดโต้ตอบกันของอาจารย์เซนในอดีตแต่ละเรื่อง จัดเป็นโกอันหนึ่งบท และในการปฏิบัตินั้น อาจารย์จะดูอุปนิสัยและความพร้อมของศิษย์แต่ละคนก่อนที่จะเลือกมอบโกอันที่เหมาะสมให้ ลูกศิษย์เองแม้จะเกิดความงุนงงในเรื่องราวดังกล่าวสักปานใดก็ตาม แต่เมื่อได้รับมอบปัญหาโกอันมาแล้วก็จะต้องพยายามหาคำตอบให้ได้ ซึ่งโกอันเรื่องเดียวกันที่ถูกพิจารณาโดยศิษย์แต่ละคนอาจจะมีคำตอบที่แตกต่างกันได้ และการจะสอบผ่านหรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของอาจารย์ผู้อบรมเป็นสำคัญ คำตอบอันเดียวกันของลูกศิษย์สองคนอาจได้รับการพิจารณาจากอาจารย์ด้วยท่าทีที่แตกต่างกันก็เป็นได้ ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่า คำตอบนั้นๆ เกิดจากการจดจำมาจากผู้อื่นหรือเกิดจากการตระหนักรู้อย่างแท้จริงของลูกศิษย์คนนั้นเอง เพราะว่า บางทีผู้ปฏิบัติอาจจะเกิดภาวะบางอย่างที่ไม่ใช่การตระหนักรู้อย่างแท้จริง แต่เป็นเพียงภาวะทางอารมณ์ที่รู้สึกปีติซาบซ่านอย่างแรงกล้าชนิดที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ซึ่งอาจทำให้ผู้ปฏิบัติหลงเข้าใจผิดคิดว่าตนเองได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติแล้ว ก็เป็นได้

เมื่อได้ รับปัญหามาแล้ว ลูกศิษย์แต่ละคนจะพยายามคิดค้นแสวงหาคำตอบที่เหมาะสมด้วยตนเอง และตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งถือว่ามีระดับสติปัญญาที่พัฒนาการมาพอสมควรแล้วนั้น เขาก็จะเริ่มต้นด้วยการใช้ระบบเหตุผลไปพิจารณาปัญหานั้นๆ และเมื่อไม่ปรากฏผลอะไรขึ้นมา เขาก็อาจจะลงความเห็นว่าปัญหาดังกล่าวเป็นเรื่องที่ไม่มีเหตุผลและไร้สาระสิ้นดี เพราะบางปัญหาก็ขัด

---

[57] D. T. Suzuki **An Introduction to Zen Buddhism** (London : Rider & Company, 1986) pp. 104

[58] **Ibid** pp. 106

[59] **Ibid** pp. 105

แย้งกันเองภายใน และบางปัญหาก็ดูเหมือนว่าคำถามกับคำตอบไม่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันแต่อย่างใด เมื่อมองไม่เห็นทางออกเช่นนี้ เขาก็อาจสรุปในตอนต้นว่า อาจารย์ที่มอบโกอันให้เราพิจารณาเป็นผู้ที่เหลวไหลไร้สาร เพราะทำให้เรามาเสียเวลาคิดในเรื่องไม่เป็นเรื่องอย่างไม่รู้จุดหมายปลายทางเอาเสียเลย

แม้จะรู้สึกว่าปัญหาโกอันที่ได้รับมาไม่สามารถจะหาคำตอบที่เหมาะสมได้ เพราะเราได้เพียรพยายามทางตรรกะแล้วแต่ก็ยังไม่เป็นผล แต่ถ้าหากเรามีความเชื่อมั่นอย่างแท้จริงว่า สรรพสัตว์ (ซึ่งรวมถึงตัวเราด้วย) มีพุทธภาวะอยู่ภายในแล้ว ซึ่งพุทธภาวะดังกล่าวจะเผยออกมาอย่างแจ่มกระจ่าง ขอเพียงให้เราจัดวางเงื่อนไขที่เหมาะสมเท่านั้น เมื่อมีความเชื่อมั่นเช่นนี้ เราก็จะแสวงหาต่อไปด้วยความเพียรพยายาม ทุกวันเวลาผ่านไป เราจะนึกคิดอยู่กับโกอันนั้นๆ จนในที่สุด ธรรมชาติก็จะแสวงหาทางออกของมันเอง กล่าวคือ เมื่อเราใช้เหตุผลอย่างเต็มที่จัดการกับปัญหานั้นแล้วยังไม่สามารถจะหาคำตอบได้ เหตุผลก็จะถึงทางตัน ไม่อาจจะดิ้นรนต่อไปได้ ถึงตอนนี้ เหตุผลก็จะทำลายตัวมันเองแล้วเกิดภาวะสว่างไสวขึ้นภายในทันที และเราก็จะก้าวข้ามกรอบแห่งเหตุผลแล้วเข้าหาความจริงด้วยชีวิตและจิตวิญญาณอย่างแท้จริง ตระหนักรู้ถึงสัจจภาวะที่อยู่ภายใน รับรู้โลกและชีวิตด้วยท่าทีที่สดใส รู้เห็นทุกอย่างตามที่มันเป็น

นอกจากจะรับปัญหาโกอันมาพิจารณาจนสามารถก้าวข้ามกระบวนการใช้เหตุผลไปรับรู้โลก เข้าไปสู่การใช้ชีวิตและจิตวิญญาณในการรับรู้โลกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังอาจใช้วิธีการมอนโด (Mondo) หรือการถามตอบโดยฉับพลันมาเป็นเครื่องมือได้อีกด้วย

3. มอนโด คือการถามและการตอบอย่างปัจจุบันทันด่วน ไม่ผ่านการใช้ความคิดและความพยายามอย่างต่อเนื่องเหมือนเช่นโกอัน และไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับจิตเหมือนโกอัน เพราะในการปฏิบัติมอนโดนั้น เมื่อเราถูกถาม เราต้องตอบทันที ตอบสิ่งที่เรานึกอยู่ในขณะนั้นนั่นเอง โดยไม่ใช้ระบบความคิดและเหตุผลไปกรองว่าเป็นคำตอบที่ดีหรือไม่อย่างไร ถือเป็นวิธีที่เลี่ยงกระบวนการใช้ความคิดที่ดีทีเดียว อาจารย์ผู้ควบคุมจะเป็นผู้เลือกตั้งคำถามและพิจารณาคำตอบที่ลูกศิษย์ได้ตอบออกไปในขณะนั้นๆ ถ้าคำตอบใดเป็นผลมาจากการแปลความหมายคำพูดก่อนตอบ ก็ถือว่าคำตอบนั้นใช้ไม่ได้ แต่ถ้าคำตอบใด ลูกศิษย์ได้ตอบออกมาจากใจบริสุทธิ์โดยไม่มีการแปลความหมายในขณะนั้นๆ ก็ถือว่าคำตอบนั้นเหมาะสม ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของอาจารย์ผู้ควบคุมนั่นเอง

ตัวอย่างของวิธีการแบบมอนโด เช่น

ครั้งหนึ่ง เมื่อท่านเฮียะกุโจ (Hyakujo) อยู่กับอาจารย์บาโซ (Baso) มีห่านฝูงหนึ่งบินอยู่เหนือศีรษะของท่านทั้งสอง

"นั่นอะไรคุณ" ท่านอาจารย์ถามนำ "มันคือห่านป่า ครับท่าน" ท่านเฮียะกุโจตอบทันที

"พวกมันกำลังบินไปไหนกัน"

"พวกมันบินหนีไปแล้วครับ" ท่านเฮียะกุโจตอบ

อาจารย์บาโซจึงบิดจมูกของท่านเฮียะกุโจอย่างแรง พร้อมกับกล่าวว่า "คุณพูดออกมาได้ว่า 'พวกมันหนีไปแล้ว' ท่านพวกเดียวกันนี้ทั้งหมดก็ได้อยู่ที่นี่มาก่อนแล้วตั้งแต่แรกทีเดียว"

ท่านเฮียะกุโจมีเหงื่อไหลออกเต็มแผ่นหลัง แล้วท่านก็ได้บรรลุซาโตริอย่างฉับพลัน[60]

วิธีการแบบมอนโดนี้จะช่วยปิดกั้นกระแสแห่งความคิดที่พยายามหาเหตุผลมาตอบคำถามต่างๆ มันช่วยปิดกั้นวิธีการใช้เหตุผล เพราะทุกครั้งที่เราใช้เหตุผลไปอธิบายภาวะที่มีอยู่ในจิต คำตอบหรือภาษาที่แสดงออกมาก็ไม่ใช่ภาวะนั้นจริงๆ มันเป็นเพียงความพยายามชี้บ่งถึงภาวะนั้นเท่านั้น หรือแม้มันจะชี้บ่งถึงได้ มันก็ไม่ใช่ภาวะที่มีอยู่จริงๆ ในขณะนั้น เพราะภาวะที่มันบ่งถึงนั้นได้ผ่านเลยไปแล้ว เหตุผลไม่ได้บ่งถึงข้อเท็จจริงที่ดำรงอยู่ในขณะนั้นๆ แต่มันจะสร้างจินตภาพที่เลียนแบบของจริง(ซึ่งในขณะนั้นของจริงได้ผ่านเลยไปแล้ว สิ่งที่ดำรงอยู่ต่อมาก็เป็นความจริงอีกชุดหนึ่งต่างหากซึ่งเหตุผลยังไม่เข้าไปพูดถึง) เมื่อเราไม่ใช้ความคิดในทางเหตุผล เราก็จะได้สำนึกรู้ถึงข้อเท็จจริงจริงๆ ที่ดำรงอยู่ในขณะนั้น จิตของเราก็ได้ฝึกฝนที่ดำรงอยู่กับข้อเท็จจริงที่ปรากฏอยู่จริงในขณะนั้นๆ ไม่พะวงอยู่กับจินตภาพต่างๆ ซึ่งไม่ใช่ของจริงแต่อย่างใด วิธีการดังกล่าวจึงเป็นการเน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติซื่อตรงต่อความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจของตนเองจริงๆ ซึ่งเมื่อทำได้เช่นนั้นเป็นประจำ เขาก็จะรับรู้โลกและชีวิตด้วยความรู้สึกภายในจริงๆ ที่ปราศจากการเสกสรรค์ปั้นแต่ง และที่สำคัญ จิตที่รับรู้โลกอย่างตรงไปตรงมาย่อมจะไม่เปิดโอกาสให้อวิชชาและอาสวะกิเลสต่างๆ เข้ามาครอบงำจนจิตมองโลกบิดเบือนหรือไขว้เขวไปจากความเป็นจริง วิธีการมอนโดนี้จึงมีคุณค่าในการปฏิบัติเป็นอย่างมากทีเดียว

วิธีการปฏิบัติในรินไซเซน เป็นการสร้างเงื่อนไขให้เรารับรู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริงของมัน โดยที่เราพยายามไม่แยกแยะไม่ให้ความเห็นในเชิงประเมินค่าใดๆ เป็นเพียงรับรู้ความเป็นไปของสรรพสิ่ง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ที่อยู่ภายนอกตัวเรารวมทั้งที่อยู่ภายในตัวเราอย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลา ดำรงอยู่ในขณะปัจจุบันอย่างแท้จริง การไม่แยกแยะหรือไม่คิดประเมินค่าสิ่งต่างๆ ไม่ได้หมายความว่าจิตเราจะไม่ทำงานเลย จิตยังคงทำงานในฐานะเป็นตัวรู้ประจักษ์แจ้งต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเป็นไปในปัจจุบันขณะนั้นๆ แม้การนั่งสมาธิหรือที่เซนเรียกว่า ซาเซน ก็ไม่ใช่เป็นเพียงการนั่งนิ่งๆ ด้วยจิตใจว่างเปล่าโดยไม่มีการรับรู้สิ่งใดๆ เลย แต่เป็นการตระหนักรู้อย่างเงียบๆ ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ (ปัจจุบันขณะ) โดยไม่มีการออกความเห็นต่อมันแต่อย่างใด[61]

---

[60] D. T. Suzuki **Essays in Zen Buddhism** First Series (London : Rider & Company, 1973) p. 240 and Christmas Humpheys **Zen Buddhism** (London : George Allen & Unwin, 1957) p. 137

[61] ดู Alan W.Watts **The Way of Zen** (New York : Vintage Books, 1957) p.155 "It (Za-zen) is simply a quiet awareness, without comment, of whatever happens to be here and now."

3.3 เปรียบเทียบวิถีสู่การบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาทและรินไซเซน

ทั้งเถรวาทและรินไซเซนต่างก็ถือว่ากิเลสหรืออวิชชาตัณหาอุปาทานเป็นสาเหตุแห่งความยุ่งยากในชีวิตนี้ การจะหลุดพ้นจากกองทุกข์หรือความวุ่นวายในชีวิตได้ จึงต้องขจัดอวิชชาที่เป็นสาเหตุนั้นให้หมดสิ้นอย่างเด็ดขาด ในเถรวาท อวิชชาจะปรากฏในหลายรูปแบบโดยถือว่าเป็นตัวต้นเค้าแห่งสาเหตุอื่นๆ เพราะเมื่ออวิชชามีอยู่ กิเลสในรูปลักษณ์ต่างๆก็จะเกิดมีตามมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นความคิดปรุงแต่ง (สังขาร) หรือตัณหา อุปาทาน เป็นต้น อย่างไรก็ดี เมื่อว่าถึงที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะเป็นกิเลสในรูปแบบใดๆก็ถือว่าเป็นตัวเดียวกัน นั้นคือภาวะที่เรียกว่า อวิชชา นั่นเอง ชื่อต่างๆ เช่นว่า ตัณหา อุปาทาน หรือ โลภะ โทสะ โมหะเป็นต้น เป็นเพียงชื่อที่ใช้เรียกอาการที่มันแสดงตัวต่อปรากฏการณ์ต่างๆ เท่านั้น อวิชชา คือ ความไม่รู้สรรพสิ่งตามความเป็นจริง เพราะมีอวิชชา เราจึงไม่สามารถประจักษ์รู้ด้วยชีวิตและจิตวิญญาณอย่างแท้จริงว่า สรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท ซึ่งในกระบวนการเป็นไปดังกล่าว หาได้มีอัตตาหรือตัวตนที่เป็นแก่นสารพอที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใดไม่ แต่เพราะยังมีอวิชชา เราจึงยังยึดมั่นต่อสรรพสิ่ง อยากได้ อยากยึดครอง จนเกิดความแบ่งแยกว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อยังมีอวิชชา จึงยังมีภาวะที่ทำให้จิตเศร้าหมองในลักษณะแตกต่างกันไป ตัณหาจะมีไม่ได้ถ้าเราเกิดวิชชาที่แท้จริงเกี่ยวกับปรากฏการณ์ (ทั้งทางกายและทางจิต) ที่เรากำลังเผชิญอยู่นั้น เพราะไม่รู้จริง (คือยังมีอวิชชา) เราจึงกระหายอยากที่จะครอบครองและเสพเสวย หรืออยากที่จะกลายเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือแม้กระทั่งอยากที่จะขจัดทำลายภาวะหรือสิ่งที่เราไม่ชอบใจออกไป ความกระหายอยากในรูปแบบต่างๆ ส่งทอดกระแสจนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นด้วยความรู้สึกเป็นตัวตนของเราของเขา กลายเป็นการสร้างความความผูกผันในชีวิต เพราะชีวิตที่ยึดมั่นถือมั่นจะถูกผลักดันให้ต้องประสบความทุกข์อยู่ร่ำไป หลักการสำคัญในเถรวาทจึงเป็นการทำลายอวิชชาอันเป็นตัวต้นเหตุแห่งทุกข์นั้น โดยเถรวาทเชื่อว่า ถ้าเราสามารถดับอวิชชา คือไม่เปิดโอกาสให้มันเกิดขึ้นมาได้ กองทุกข์หรือภาวะที่เป็นปัญหาทั้งมวลในชีวิตก็จะไม่เกิดขึ้นด้วย นั้นก็คือการเข้าถึงภาวะพ้นทุกข์และกิเลส ที่เรียกเป็นศัพท์ว่า นิพพาน นั่นเอง

นิกายรินไซเซนก็มีทัศนะว่า อวิชชาเป็นสาเหตุแห่งความวุ่นวายในชีวิตเช่นเดียวกัน แต่เซนไม่ค่อยเน้นย้ำภาวะที่เรียกว่า อวิชชา เท่าไรนัก ส่วนใหญ่จะเน้นให้เราขจัดความคิดแบ่งแยกที่เป็นอาการแสดงออกอีกรูปแบบหนึ่งของอวิชชา แท้จริงแล้ว ความคิดแบ่งแยกแบบทวิลักษณ์ก็คือความยึดมั่นถือมั่นในภาวะต่างๆ ซึ่งตรงกับที่เรียกในฝ่ายเถรวาทว่า อุปาทาน นั่นเอง และการจะหลุดพ้นจากความวุ่นวายต่างๆ นั้น รินไซเซนก็เสนอให้เราขจัดสาเหตุแห่งปัญหาคือความไม่รู้จริงในสิ่งทั้งปวงที่เรียกว่าอวิชชาเช่นกัน อวิชชาทำให้เราไม่ตระหนักรู้ว่าตัวเราเองและสรรพสัตว์ทั้งมวลต่างก็เป็นพุทธะอยู่แล้ว เพียงเราสามารถขจัดอวิชชาออกได้เด็ดขาดโดยการไม่คิดแบ่งแยกด้วยอุปาทานเท่านั้น เราก็จะเข้าถึงจุดหมายอันเป็นความรู้แจ้งพุทธะที่มีอยู่ในตนนั้นได้

วิธีการในนิกายรินไซเซน มองเผินๆ อาจดูเหมือนว่าแตกต่างไปจากเถรวาท แต่หากเราพิจารณาให้ดี ก็จะพบความลงรอยกันเป็นอย่างดี แน่นอนว่า รูปแบบและรายละเอียดอาจแตกต่างกันไปบ้าง แต่จุดมุ่งหมายของวิธีการปฏิบัติในทั้งสองนิกายคล้ายคลึงกัน หรืออาจจะเรียกได้ว่าตรงกันเลยทีเดียว ซาเซนหรือวิธีการฝึกสมาธิสำรวมจิตให้สงบแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติในนิกายรินไซเซนนั้น ก็คล้ายคลึงกับจิตตสิกขาหรือการฝึกสมาธิในฝ่ายเถรวาทนั่นเอง โดยที่ทั้งสองรูปแบบต่างก็มุ่งทำจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อที่จะใช้จิตที่เป็นสมาธินี้ไปพิจารณารับรู้โลกด้วยแนวทางที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาปัญญา จนกระทั่งเกิดปัญญาที่แท้จริงขึ้นมา ส่วนซันเซนหรือวิธีการแห่งโกอันและมอนโด ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้จิตที่สงบนิ่งจดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ประสบ (ในรูปของปัญหาหรือคำสนทนาที่แปลกประหลาด) ก็คล้ายคลึงกับปัญญาสิกขาหรือการฝึกฝนปัญญาให้ประจักษ์แจ้งรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงนั่นเอง อย่างไรก็ดี ข้อแตกต่างที่ดูเหมือนจะมีระหว่างนิกายทั้งสองก็คือประเด็นเรื่องศีล หรือการดำเนินชีวิตปกติตามกติกาในสังคมที่ตนดำรงอยู่เพื่อสร้างบรรยากาศแก่การประพฤติปฏิบัติได้ง่ายขึ้น ในนิกายเถรวาท ศีลเป็นสิ่งจำเป็นในฐานะเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาทางจิตและปัญญาต่อไป ถ้าปราศจากศีลเสียแล้ว ก็เป็นไปได้ยากที่เราจะปฏิบัติสมาธิภาวนาและปัญญาภาวนาได้โดยราบรื่น เพราะเมื่อทำผิดก็จะเกิดความกระวนกระวายใจ ซึ่งจะยากต่อการทำสมาธิ และนั่นก็หมายความว่า การพัฒนาปัญญาก็จะยากขึ้นไปด้วย ส่วนในนิกายรินไซเซน ไม่ได้พูดเรื่องศีลเอาไว้เลย ซึ่งการจะตีความว่าทั้งสองนิกายแตกต่างกันในเรื่องนี้ ก็เป็นการตีความที่อาจรับฟังได้ แต่ถ้าเราพิจารณาอย่างรอบคอบ ก็จะพบว่ารินไซเซนไม่ได้มองข้ามประเด็นเรื่องศีลไปแต่อย่างใด เพียงแต่ไม่ได้พูดไว้ชัดเจนเท่านั้น

ในทัศนะของรินไซเซน ศีลไม่ได้อยู่แยกต่างหากจากปัญญา เพราะเมื่อเรามีปัญญาที่แท้จริง ความเป็นปกติแห่งชีวิตหรือที่เรียกชื่อว่าศีลนั้นก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ปัญญาทำให้เรารับรู้โลกและชีวิตโดยไม่มีความคิดแบ่งแยกที่เป็นทวิลักษณ์ ทำให้เราไม่ยึดติดในความเป็ นสิ่งตรงกันข้าม เมื่อไม่แบ่งแยกว่าสูงกว่า ต่ำกว่า ดีกว่า เลวกว่า หรือว่า นั่นเขา นี่เรา เป็นต้น ก็ไม่มีแรงผลักดันหรือสาเหตุจำเป็นใดๆ ให้เราต้องผิดศีลหรือกระทำการชั่วร้ายใดๆ ความไม่ยึดมั่นอย่างแท้จริงจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตไปตามธรรมชาติที่แท้จริงของความเป็นมนุษย์ เซนเชื่อว่า มนุษย์มีความดีงามบริสุทธิ์ (พุทธภาวะ) เป็นธรรมชาติที่แท้จริง ฉะนั้น การขจัดทำลายอุปาทานและความคิดแบ่งแยกบรรดามีแล้วพยายามดำรงอยู่ตามธรรมชาติแท้จริงของตนเอง ก็จึงเป็นการดำรงอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ดีงามอย่างแท้จริงนั่นเอง ในธรรมชาตินี้ มนุษย์จะดำเนินชีวิตไปโดยเสรีและมีความเป็นเอกภาพต่อกัน ดำรงอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเมตตากรุณาต่อกันเป็นพื้นฐานอย่างแท้จริง (ดูทัศนะเรื่องนี้ในบทที่ 2 ข้อ 2.2.1) เราจะเห็นว่า ในการดำเนินชีวิตตามธรรมชาติอย่างแท้จริงเช่นนี้ เป็นไปไม่ได้ที่จะมีการเบียดเบียนประทุษร้ายต่อบุคคลอื่น ความคิดชั่วร้ายที่จะเป็นไปเพื่อการทุศีล ไม่มีทางเกิดขึ้นได้เลย ทั้งนี้เพราะเราดำรงอยู่โดยปราศจากความคิดแบ่งแยกนั่นเอง เราไม่คิดแบ่งแยกว่านั่นคือศัตรู นี่

คือมิตร หรือสิ่งนั้นเป็นของมีค่าควรจะถูกฉกชิงฉ้อโกงเอามา และสิ่งนี้เป็นของไม่มีค่าเป็นต้น เมื่อไม่มีความยึดมั่นในลักษณะการเปรียบเทียบประเมินค่าแล้ว การละเมิดภาวะปกติแห่งชีวิตหรือที่เรียกว่าศีลนั้นก็ไม่มีทางเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น การฝึกปฏิบัติเพื่อทำลายความคิดแบ่งแยก (ด้วยอุปาทาน)ในนิกายรินไซเซน จึงเป็นการฝึกชีวิตให้เป็นไปโดยปกติหรือการฝึกศีลด้วยนั่นเอง เซนจึงไม่ได้ปฏิเสธศีลหรือมองข้ามศีลแต่อย่างใด ทัศนะทำนองเดียวกันนี้ ก็ปรากฏมีอยู่แล้วในฝ่ายเถรวาทโดยที่เราไม่ต้องไปพยายามลากดึงให้เหมือนกันกับรินไซเซนข้างต้นแต่อย่างใด ในฝ่ายเถรวาทมีทัศนะชัดเจนว่าปัญญาที่แท้จริงนั้นจะขจัดความทุศีลหรือการล่วงละเมิดความปกติแห่งวิถีชีวิตไปได้โดยอัตโนมัติ ขอให้สังเกตพุทธพจน์บทหนึ่งที่ว่า "...อนึ่ง บุคคลนั้นรู้ชัดเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นที่ที่ความทุศีลของเขาจะดับไปโดยไม่เหลือ"[62] อย่างไรก็ดี การที่เถรวาทได้จัดศีลสิกขาเข้ามาไว้ในระบบปฏิบัติอย่างชัดเจน ก็ด้วยมุ่งหมายให้เกิดสภาพสังคมที่สงบสุขเด่นชัด ผู้ปฏิบัติที่มีศีลและได้อยู่ในสังคมที่มีศีลย่อมจะมีโอกาสก้าวหน้าในการปฏิบัติและบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

เมื่อพูดถึงเซน คนส่วนมากมักจะนึกถึงประเด็นเรื่องความเชื่องช้าและฉับพลันที่นิกายเซนได้วิพากษ์วิจารณ์นิกายอื่น พุทธศาสนานิกายเซนในสายปัจจุบันซึ่งเป็นเซนฝ่ายใต้ที่สืบลำดับมาจากท่านฮุยเหน็ง (Hui-neng) ถือตัวเองว่าเป็นลัทธิฉับพลัน (Sudden School) อันแตกต่างจากเซนฝ่ายเหนือที่นำโดยท่านเฉินชิว (Shen-hsiu) ซึ่งถูกนิกายฝ่ายใต้เรียกว่าลัทธิเชื่องช้าเป็นลำดับขั้น (Gradual School)[63] และความแตกต่างนี้เป็นที่เข้าใจกันว่าเป็นความแตกต่างที่นิกายเซนมีต่อพุทธศาสนานิกายอื่นๆ รวมทั้งนิกายเถรวาทด้วย

ก่อนจะอภิปรายกันต่อไปว่าเซนแตกต่างจากเถรวาทในประเด็นดังกล่าวนี้จริงหรือไม่ เราจะมาดูว่า แนวคิดเรื่องความฉับพลันหรือเชื่องช้าที่เซนมองนั้นมีขอบเขตมากน้อยแค่ไหน โดยปกติเวลาเราอ่านพบคำว่าฉับพลันในนิกายเซน เรามักจะคิดว่าเป็นความฉับพลันในการบรรลุธรรมเท่านั้น และเมื่อมองเปรียบเทียบกับฝ่ายเถรวาทซึ่งมีการบรรลุธรรมไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่ขั้นโสดาบันจนถึงอรหันต์ในที่สุด เราก็มักจะสรุปว่า การบรรลุธรรมอย่างฉับพลันมีเฉพาะในนิกายเซนเท่านั้น ซาโตริในเซนจะปรากฏอย่างฉับพลันทันใด เป็นการบรรลุถึงความสมบูรณ์ขั้นสูงสุดในทันทีโดยไม่มีการพัฒนาไปเป็นลำดับขั้น ความฉับพลันเช่นนี้ไม่ปรากฏมีในฝ่ายเถรวาท ฉะนั้น ความฉับพลันจึงเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ทำให้เซนแตกต่างไปจากเถรวาท ซึ่งในเรื่องนี้ เราจะอภิปรายกันต่อไปว่าเซนแตก

---

[62] องฺ.ทสก. 24/75/149-150 พระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ 2525 "...ตญฺจ เจโตวิมุตฺตึ ปญฺญาวิมุตฺตึ ยถาภูตํ ปชานาติ ยตฺถสฺส ตํ ทุสฺสีลยํ อปริเสสํ นิรุชฺฌติ..."

[63] ดูประเด็นการแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างเซนฝ่ายเหนือกับเซนฝ่ายใต้โดยยึดถือแนวคิดเรื่องความฉับพลันและความเชื่องช้า ใน E. Dale Saunders **Buddhism in Japan** (Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 1971) pp. 210-212

ต่างจากเถรวาทเช่นนั้นจริงหรือไม่ และการบรรลุธรรมอย่างฉับพลันเช่นนั้นมีอยู่เฉพาะในฝ่ายเซนเท่านั้นจริงหรือไม่อย่างไร

นอกจากเรื่องของการบรรลุธรรมแล้ว ความฉับพลันในนิกายเซนยังเป็นเรื่องของวิถีทางหรือวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมด้วย เซนปฏิเสธวิธีปฏิบัติที่เป็นรูปแบบแน่นอนตายตัวทุกอย่าง โดยถือว่ารูปแบบที่ผู้คนยึดถือปฏิบัติกันโดยใช้ระยะเวลายาวนาน เช่น การศึกษาพระสูตร หรือการเล่าเรียนคัมภีร์ต่างๆ เป็นเรื่องของคนอีกกลุ่มหนึ่งที่มีสติปัญญาลดน้อยลงไปเท่านั้น ไม่ใช่วิธีปฏิบัติที่ศาสนิกเซนควรดำเนินตาม การศึกษาเล่าเรียน การฝึกปฏิบัติศีล การบำเพ็ญทาน หรือแม้กระทั่งการทำสมาธิแม้จะเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเข้าถึงจุดหมายสูงสุด แต่ก็ต้องใช้เวลานาน มีลักษณะเป็นลำดับขั้น เซนจึงถือว่ากิจกรรมทุกอย่างนั้นเป็นเรื่องของความเชื่องช้าเป็นขั้นเป็นตอน เซนต้องการให้เราละทิ้งรูปแบบการปฏิบัติทุกอย่างแล้วมองตรงไปในจิตของตนเองจนสามารถเห็นพุทธภาวะอันเป็นธรรมชาติแท้ของตนแล้วประจักษ์แจ้งพุทธภาวะในที่สุด ดังที่ท่านฮวงโปกล่าวว่า "ถ้าเจ้าแสวงหาพุทธภาวะด้วยการบำเพ็ญบารมีทั้งหกและด้วยการบำเพ็ญบุญอื่นๆ อีกหมื่นประการ นี้แหละถือเป็นการดำเนินไปเป็นลำดับขั้น (ในการบรรลุพุทธภาวะ) แต่ว่า ตั้งแต่อดีตกาลที่ไร้จุดเริ่มต้นตลอดมานี้ หาได้มีพุทธะที่มีการตรัสรู้ที่เป็นลำดับขั้นเช่นนั้นไม่ เพราะว่า เมื่อใดที่เจ้าเกิดปัญญามองเข้าไปรู้เห็นภายใน 'จิตหนึ่ง' เมื่อนั้นเจ้าก็จะพบว่า สิ่งนั้นไม่ใช่ 'ความจริงเฉพาะ' (พอที่เจ้าจะเรียกขานว่าเป็น 'จิต' ได้) ภาวะที่ไม่สามารถบรรลุถึงได้นี้ก็ไม่ใช่อะไรอื่น นอกจากเป็นองค์พุทธะที่แท้จริงนั่นเอง"[64]

ตามประวัติศาสตร์ของเซน ช่วงที่พระโพธิธรรมซึ่งสังฆปริณายกองค์ที่ 1 ได้นำพุทธศาสนานิกายเซนจากประเทศอินเดียมาสู่ประเทศจีนนั้น พุทธศาสนานิกายต่างๆ ในประเทศจีนต่างก็มุ่งเน้นการศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์กันเป็นส่วนมาก ผู้คนในสมัยนั้นสามารถทรงจำพระสูตรต่างๆ ได้มากมาย และต่างก็ได้บริจาคทานก่อสร้างศาสนวัตถุและศาสนสถานจำนวนมาก แม้พระจักรพรรดิหวู่ (the Emperor Wu) ก็เช่นกัน พระองค์ได้สละทรัพย์สร้างวัดไว้เป็นจำนวนมากในพระพุทธศาสนา วันหนึ่ง ขณะสนทนากับพระโพธิธรรม พระองค์ได้ตรัสถามว่า "นับตั้งแต่ขึ้นครองราชย์เป็นต้นมา โยมได้สร้างวัดวาอารามไว้มากมาย ได้สั่งให้จารึกคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ไว้มากมาย พร้อมกับได้ถวายทานแก่ภิกษุและภิกษุณีจำนวนมาก ทั้งหมดจะบังเกิดบุญแก่โยมมากแค่ไหน พระคุณเจ้า" พระโพธิธรรมตอบว่า "ไม่เกิดบุญใดๆ เลย ขอถวายพระพร" "ถ้าเช่นนี้ ควรจะถืออะไรเป็นหลักเบื้องแรกแห่งพระ

---

[64] "*Huang-po's Sermon ; from 'Treatise on the Essentials of the Transmission of mind' (Den shin Hoyo)*" in Daisetz Teitaro Suzuki **Manual of Zen Buddhism** (New York : Grove Press, 1960) pp. 113-114 "If you seek Buddhahood by practising the six virtues of perfection and other ten thousand deeds of merit, this is grading [the attainment of Buddhahood] ; but since the beginningless past there is no Buddha whose attainment was so graded. When you get an insight into the One Mind you find there that is no particular reality [which you can call Mind]. This unattainability is no other than the true Buddha himself."

ธรรม (the First Principle of the Dharma)" "ความว่างเปล่าที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งภายในไม่มีอะไรเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์เลย" พระจักรพรรดิได้สดับเช่นนั้นจึงย้อนถามอย่างฉุนเฉียวว่า "แล้วนี่ใครกันหละที่อยู่ข้างหน้าโยม" พระโพธิธรรมตอบว่า "อาตมภาพไม่รู้"[65]

อนึ่ง ในเรื่องวิธีปฏิบัติที่เซนปฏิเสธรูปแบบที่เชื่องช้าเป็นไปตามลำดับขั้นนี้ ยังมีเรื่องราวของพระภิกษุเซนรูปหนึ่งที่เพียรศึกษาพระสูตรมาเป็นเวลานานแต่ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ แต่หลังจากที่ท่านลงมือปฏิบัติโดยวิธีการฉับพลัน คือเพ่งมองเข้าไปภายในจิตของตนเอง จนสามารถประจักษ์แจ้งธรรมชาติของตน (บรรลุธรรม) ท่านก็ได้นำพระสูตรต่างๆ ออกมาเผาไฟเสียหมดสิ้น นอกจากนี้ รูปแบบวิถีชีวิตของท่านฮุยเหนิง (เว่ยหล่าง) ซึ่งเป็นสังฆปริณายกองค์สุดท้าย ก็มีลักษณะที่เป็นไปเพื่อวิธีการฉับพลันเช่นกัน ด้วยเหตุที่ภูมิหลังของท่านเป็นคนไม่รู้หนังสือ ไม่สามารถอ่านพระสูตรคัมภีร์ใดๆ ได้ แต่กระนั้น ท่านก็สามารถเข้าใจโศลกธรรมต่างๆ ในพระสูตรเป็นอย่างดี ด้วยการปฏิบัติโดยตรง ไม่ใช่ด้วยการคิดคาดคะเนตามระบบเหตุผลแต่อย่างใด และหลังจากท่านได้รับมอบตำแหน่งสังฆปริณายก ท่านก็ได้เน้นย้ำให้สานุศิษย์ลงมือปฏิบัติอย่างฉับพลัน โดยไม่ควรเสียเวลาไปกับการศึกษาเล่าเรียนพระสูตรหรือคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ใดๆ อีก[66] ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ เซนจึงถูกเข้าใจว่าเป็นลัทธิฉับพลันซึ่งเป็นลักษณะพิเศษเหนือนิกายอื่นๆ

อย่างไรก็ดี ในนิกายเถรวาท ก็ไม่ปรากฏว่ามีพุทธพจน์ที่ส่งเสริมให้เราศึกษาเล่าเรียนพระสูตรธรรมคัมภีร์เพียงอย่างเดียวโดยมองข้ามการปฏิบัติธรรมแต่อย่างใด การศึกษาเล่าเรียนมีคุณค่าในระดับหนึ่ง ในฐานะเป็นความพยายามเพื่อที่จะเข้าใจว่า อะไรคือจุดหมายที่ควรจะไปถึง และอะไรคือวิถีทางที่เหมาะสมในการดำเนินสู่จุดหมายนั้น การเรียนรู้ช่วยให้เรามองเห็นทางเดินและเข้าใจเหตุผลในการก้าวเดินตามเส้นทางนั้นๆ ได้ชัดเจนขึ้น ในขณะเดียวกัน แม้เราจะศึกษามามาก มีความรู้ความเข้าใจในพระสูตรต่างๆ จนสามารถสั่งสอนผู้คนได้ดี แต่ถ้าตัวเราเองไม่ได้ลงมือปฏิบัติจนบรรลุผลทางธรรมใดๆ เลย การศึกษาของเราก็ไม่มีความหมาย เราจะเป็นเพียงผู้รู้ผู้เข้าใจด้วยความคิดตามระบบเหตุผลเท่านั้น หาใช่ผู้ที่ได้ประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเองไม่ ในเอกสารฝ่ายเถรวาทท่านเรียกบุคคลที่รู้มากแต่ไม่ลงมือปฏิบัติธรรมว่าเป็น "ใบลานเปล่า" หรือ ตุจฉโปฐิละ[67] ตามทัศนะของเถรวาท ในการลงมือปฏิบัติ เราไม่จำเป็นต้องอาศัยคันถะหรือการศึกษาเล่าเรียนเสมอไป แต่เราจำเป็นต้องใช้วิปัสสนาเพื่อพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งสรรพสิ่งตามความเป็นจริง วิปัสสนาหมายถึงวิธีการ

---

[65] โปรดดูรายละเอียดใน Christmas Humphreys **Zen** (London : St's House Warwick Lane, 1975) pp. 82-83 และดูเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังแห่งการตอบเช่นนี้ ใน Kurethara S. Bose "The Theoretical Foundations of Zen Euddhism" in **The Eastern Buddhist.** New Series Vol. XXIX No.1 (Spring 1996) p. 95

[66] ดูประวัติของท่านฮุยเหนิง ใน Heinrich Dumoulin **A History of Zen Buddhism** *Translated from the German by Paul Peachey*. (London : Faber and Faber, 1963) pp. 80-87

[67] ดูเรื่องพระตุจฉโปฐิละ ใน ธ.อ. 7/71-73

ที่มุ่งเน้นการตามระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมในปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เป็นการเห็นแจ้งในสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน จนจิตใจผ่อนคลาย ไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ ไม่หลงไหลผูกใจในสรรพสิ่ง มีอิสระเสรี ด้วยรู้เห็นสรรพสิ่งตามเป็นจริงจนจิตไม่รู้สึกอยากครอบครองหรือผลักไสสิ่งใดๆ อีกต่อไป[68] วิปัสสนาภาวนาจึงเป็นวิธีการลัดตรงต่อจุดหมายซึ่งถือเป็นวิธีการฉับพลันเช่นเดียวกับวิธีการในนิกายเซนนั่นเอง

ส่วนประเด็นเรื่องการบรรลุธรรม ในนิกายเซน ดูเหมือนว่าซาโตริหรือการบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลันง่ายดายและดูจะเป็นความบังเอิญในหลายๆ กรณี เช่นการที่ท่านเฮียะกุโจถูกอาจารย์บาโซบิดจมูกอย่างแรงแล้วได้บรรลุซาโตริ[69] กรณีของท่านเคียวเง็นซึ่งกำลังกวาดขยะใบไม้แห้งอยู่ ก้อนหินเล็กๆ ก้อนหนึ่งซึ่งปนอยู่กับเศษขยะได้ไปกระทบกับลำต้นไม้ไผ่เสียงดัง "แกร็ก" และในขณะนั้นเอง ท่านก็ได้บรรลุซาโตริอย่างฉับพลัน[70] หรือการที่ท่านโตโย (Toyo) พยายามแก้ปัญหาโกอันเรื่อง 'เสียงแห่งมือข้างเดียว' (the sound of one hand) ที่อาจารย์โมกุไร (Mokurai) สั่งให้แสดงความหมายออกมา ท่านโตโยพยายามคิดหาคำตอบและแสดงแก่อาจารย์หลายครั้ง แต่อาจารย์ก็ไม่รับรองสักที จนในที่สุด ท่านคิดว่า จะไม่แสวงหาคำตอบอีกต่อไป และแล้ว ท่านก็ได้บรรลุซาโตริอย่างฉับพลัน[71] เป็นต้น เรื่องการบรรลุธรรมอย่างฉับพลันเช่นนี้ก็ปรากฏมีในเอกสารฝ่ายเถรวาทเช่นกัน แม้จะไม่มากมายเหมือนในฝ่ายเซนก็ตาม ในอรรถกถาธรรมบท เราพบเรื่องราวของบุคคลผู้ได้บรรลุธรรมอย่างฉับพลันโดยบังเอิญหลายท่าน เช่น การที่พระโคธิกะซึ่งได้ฌานสมาบัติ แต่ฌานของท่านเสื่อมอยู่บ่อยๆ เนื่องจากสุขภาพของท่านไม่ดี ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายจึงคิดฆ่าตัวตาย แล้วท่านก็ใช้มีดโกนเชือดคอตัวเอง ในช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนที่ท่านจะตายนั่นเอง ท่านได้เจริญวิปัสสนาแล้วได้บรรลุอรหัตตผลก่อนจะสิ้นลมหายใจไป[72] หรือการที่ท่านพาหิยะ ทารุจีริยะ ได้บรรลุอรหัตตผลก่อนสิ้นชีวิตโดยฉับพลัน ท่านผู้นี้เป็นนักบวชนอกศาสนาพุทธ รีบร้อนไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อฟังธรรม ได้พบพระพุทธเจ้าขณะที่พระองค์เสด็จบิณฑบาตกลางนครสาวัตถี ท่านได้ขอร้องให้พระองค์แสดงธรรมให้ฟัง พระพุทธองค์ได้ตรัสประโยคสั้นๆ ว่า "พาหิยะ เธอพึงสำเหนียกอยู่เสมอว่า เห็นก็สักแต่ว่าเห็น"[73] เป็นต้น เท่านั้น ท่านพาหิยะก็ได้บรรลุธรรมกลายเป็นพระอรหันต์

---

[68] ดูวิธีปฏิบัติวิปัสสนาใน พระเทพเวที **พุทธธรรม** (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532) หน้า 305-332

[69] โปรดดู D. T. Suzuki **Essays in Zen Buddhism** First Series (London : Rider & Company, 1973) p. 240 and Christmas Humpheys **Zen Buddhism** (London : George Allen & Unwin, 1957) p. 137

[70] พจนา จันทรสันติ, แปลไทย. **ดอกไม้ไม่จำนรรค์** หน้า 105

[71] โปรดดูเรื่องราวใน Paul Reps **Zen Flesh, Zen Bones** (Middlesex : Penguin Books, 1975) pp. 34-35

[72] ดูเรื่องพระโคธิกะ ใน ธ.อ. 3/86-89

[73] ธ.อ. 4/96 "ตสฺมาติห เต พาหิย เอวํ สิกฺขิตพฺพํ 'ทิฏฺเ ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสติ' "

ทันที หลังจากบรรลุธรรมแล้วท่านได้กราบทูลลาพระพุทธเจ้าเพื่อแสวงหาบาตรจีวรเตรียมตัวบวช ระหว่างเที่ยวหาเศษผ้าอยู่ในตลาดนั่นเอง ท่านก็ถูกวัวบ้าขวิดตาย[74] จากเรื่องราวที่ยกมา เราจะเห็นว่าการบรรลุธรรมอย่างฉับพลันเป็นสิ่งที่มีอยู่ก่อนแล้วในพุทธศาสนาแบบดั้งเดิมหรือพุทธศาสนานิกายเถรวาท ฉะนั้น ความฉับพลันในประเด็นเรื่องการบรรลุธรรมซึ่งเราเชื่อกันว่ามีอยู่เฉพาะในนิกายเซนจึงไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่แต่อย่างใด เพราะในฝ่ายเถรวาทเอง ก็ปรากฏความฉับพลันในประเด็นนี้เช่นกัน แนวคิดเรื่องความฉับพลันหรือความเชื่องช้าจึงไม่ใช่ประเด็นที่บ่งบอกความแตกต่างกันระหว่างเซนกับเถรวาทตามที่เข้าใจกันแต่อย่างใด[75]

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

---

[74] ดูเรื่องราวของท่านทารุจีริยะ ใน ธ.อ. 4/92-98

[75] ผู้สนใจประเด็นเรื่องการบรรลุธรรมโดยฉับพลันในนิกายทั้งสองนี้ โปรดดูทัศนะเปรียบเทียบใน สมภาร พรมทา **พุทธศาสนามหายาน** (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534) หน้า 192-207