

พุทธปัญญาเพื่อการพัฒนาตนในปรัชญาเซน

Buddhist Wisdom for Personal Development in Zen Philosophy

พนมกร คำวัง

Phanomkorn Khamwang

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: pana_222@yahoo.com

Received October 18, 2019; **Revised** October 20, 2019; **Accepted** December 25, 2019

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของบทความเรื่องนี้ คือ 1) เพื่อศึกษาพุทธปัญญาในการพัฒนาตน 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาตนในปรัชญาเซน และ 3) เพื่อศึกษาร่องรอยของพุทธปัญญาในการพัฒนาตนที่ปรากฏในปรัชญาเซน ผลการศึกษา พบว่า 1) พุทธศาสนามีพุทธวิธีในการพัฒนาปัญญาอยู่หลายรูปแบบ แต่รูปแบบที่คุ้นเคยของพุทธศาสนิกชนนั้นคือกระบวนการ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา 2) ปรัชญาเซน มีระบบการพัฒนาปัญญา อยู่ 3 อย่าง คือ ซาเซน การทำฌานสมาธิ ชันเซน การขบปริศนาธรรม และมอนโด การสนทนาธรรม 3) เมื่อนำมาเทียบเคียง จะเห็นถึงร่องรอยเค้าโครง พุทธวิธีในการพัฒนาปัญญา อยู่ในกระบวนการฝึกฝนตนของปรัชญาเซน ซาเซนเทียบได้กับภาวนามยปัญญา ชันเซนเทียบได้กับจินตามยปัญญา มอนโดเทียบได้กับสุตมยปัญญา ทั้งนี้ แม้ปรัชญาเซนในยุคสมัยปัจจุบันอยู่มีความเป็นปรัชญามากกว่าศาสนา แต่ร่องรอยเค้าโครงความคิดย่อมมีความเป็นพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง และการพัฒนาตนเองตามแนวปรัชญาเซน ก็มุ่งสู่ซาโตริ หรือการรู้แจ้ง ได้ธรรมจักขุนั่นเอง

คำสำคัญ: พุทธวิธีในการพัฒนาตนตนเอง; ปรัชญาเซน

Abstract

The purpose of this article is to: 1) study the Buddhist wisdom in self-development; 2) study the self-development process in Zen philosophy; and 3) study the traces of Buddhist wisdom in the self-development that appears in Zen philosophy. The studies indicated that 1) there are many ways of wisdom development in the Buddhism. But the familiar patterns of Buddhists are that to listen to think and to train oneself. 2) There are three systems in Zen philosophy to develop intellect which are : Zazen (meditation), Sanzen, (figuring out Mystery) and Mondo (Dharma discussion). 3) After comparison, Buddhist way of developing wisdom could be found in the process of self-cultivation of Zen philosophy. Zazen is like the prayer of wisdom. Sansen is comparable to Jin, thinking wisdom, while Mondo is something like wisdom of learning. In the present era, although Zen philosophy is more philosophical than religious, the conceptual outline is deeply like Buddhism Furthermore, self-development of Zen Philosophy turns to Satore, which is known as enlightenment by spiritual eye.

Keywords: Buddhist method for self-development; Zen Philosophy

บทนำ

เซน เมื่อกล่าวถึงคำนี้ ความเข้าใจของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันไป การตีความหมายของศัพท์หนึ่งคำ ย่อมประกอบไปด้วยหลากหลายแง่มุม ทั้งแง่มุมด้านภาษา ด้านวิชาการ ด้านประสบการณ์ ด้านความเข้าใจ หากกล่าวถึงคำว่าเซน บางคนอาจจะนึกถึงพุทธปรัชญามหายานนิกายหนึ่ง บางคนก็นึกถึงปรัชญาการใช้ชีวิตในรูปแบบของชาวจีน ญี่ปุ่น บางคนก็นึกถึงเพียงแค่ รูปภาพ ชงชา จัดสวน ก้อนหินสี่เหลี่ยม แต่บางคนก็อาจจะนึกไปถึงการทำสมาธิขั้นสูงเลยทีเดียว (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2559)

ดังนั้นการจะกล่าวถึง เซน จึงมีประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า กำลังกล่าวถึงในมิติใด ในบทความวิชาการฉบับนี้ กล่าวถึงเซนในฐานะของ พุทธปรัชญาสมัยใหม่ ซึ่งมีพัฒนาการมาจากความเป็นพุทธดั้งเดิม สุนิกายเถรวาท เข้าสู่ประเทศจีนดำรงฐานะนิกายมหายาน วิวัฒนาการต่อยอดไม่รู้จบสิ้น จนปัจจุบันกลายเป็นปรัชญาเซน ที่ไม่ได้จำกัดเฉพาะเรื่องของศาสนาเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึง วัตถุ เรื่องราว ระเบียบสังคม แบบแผนการใช้ชีวิต เป็นต้น ทั้งยังเป็นที่น่าสนใจของกลุ่มนักคิด นักปรัชญาทั้งโลกตะวันตกและโลกตะวันออก ส่งผลให้มิจานวรรณกรรม งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเซนแพร่หลายอยู่มาก

การที่กลุ่มความเชื่อใดก็ตาม สามารถพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สามารถดำรงคงอยู่ และอาจจะคงอยู่สืบต่อไป นั้นย่อมต้องมีกระบวนการคิดและพัฒนาที่เป็นระบบ จึงเป็นที่น่าสนใจ ว่าการพัฒนาตนเองในรูปแบบวิถีแห่งเซน ยังคงเค้าโครงของการพัฒนาตนเองในรูปแบบของวิถีพุทธอยู่หรือไม่ ถูกดัดแปลงไปอย่างไร หรือเปลี่ยนแปลงไปโดยสิ้นเชิง

พุทธปัญญาเพื่อการพัฒนาตน

ขึ้นชื่อว่ามีมนุษย์ย่อมเป็นผู้ฝึกได้ พัฒนาได้ แม้จะแบ่งลักษณะสูงต่ำของปัญญาไว้ 4 ระดับจำพวก คือ

1. อุดมฤทธิปัญญา ผู้มีปัญญาเบื่องปรารถ
2. วิปจิตปัญญา ผู้มีปัญญา
3. เนยยะ ผู้มีปัญญาน้อย
4. ปทปรมะ ผู้ด้อยปัญญา

อนึ่ง บุคคลจำพวกใดต้องอาศัยความรู้ในการพัฒนาปัญญาของตน ลักษณะการพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนา หลักธรรมหลายข้อ สามารถนำมาปรับใช้เพื่อการพัฒนาตนเองได้ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา ผู้มีศีลย่อมพัฒนา กาย วาจาของตนได้ดี ผู้มีสมาธิย่อมพัฒนาจิตของตนใจได้ดี ผู้มีปัญญาย่อมพัฒนาองค์ความรู้ของตนได้ดี หรือหมวดธรรมว่าด้วยทางแห่งความสำเร็จ อิทธิบาทสี่ นั่นแหละ พอใจที่จะพัฒนาตน วิริยะ เพียรขวนขวายหาทางพัฒนาตน จิตตะ เอาใจใส่การพัฒนาตน วิมังสา ทบทวนทวนนึกเพื่อพัฒนาตน ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงตัวอย่างพอสังเขปของหมวดธรรมในพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อการพัฒนาตนเองได้ แต่การพัฒนาตนเอง จำต้องมีแหล่งความรู้ แล้วโดยพุทธวิธี จะสรรหาความรู้มาจากไหนกัน?

โดยทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันว่า พุทธญาณวิทยา ว่าด้วยความรู้อย่างพุทธปรัชญา คือการ ฟัง คิด และอบรมตน พระพุทธองค์ทรงระบุไว้ชัดเจน ในพระไตรปิฎกว่าแหล่งความรู้ มีอยู่ 3 แหล่งคือ (พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล เล่ม 16 ข้อ 174 : 228)

1. จินตามยปัญญา ปัญญาสำเร็จด้วยการคิด การหาเหตุผล การอ่านอย่างใคร่ครวญ ตรិตรอง เหตุผลด้วยตนเอง เป็นกระบวนการของโยนิโสมนสิการ พิจารณาด้วยอุบายอันแยบคายตลอดจนวิเคราะห์ วิจาร์ณ สืบสวน สอบสวนหาต้นเหตุ แยกแยะให้เหตุปัจจัยต่างๆ

2. สุตมยปัญญา ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง การฟังนี้รวมความถึงความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน เทียบได้กับความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ทางอินทรีย์

3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาสำเร็จด้วยการอบรม ให้เข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดความซาบซึ้ง ทราบดีโดยฉับไว สามารถลงมือปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างแน่นอน ซึ่งปัจจุบันนิยามกันในรูปแบบการอบรมจิตใจ ตามแนวสมณะและวิปัสสนา (ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, 2555)

การได้มาซึ่งความรู้ทั้ง 3 วิธีนี้เอง ที่ผู้เขียนต้องการตั้งไว้เป็นประเด็น **กระบวนการพัฒนาตนเองในรูปแบบของพุทธปัญญา** ไม่ว่าช่องทางกระบวนการรับรู้จะมาจากช่องทางใด ทางอายตนะทั้งหกทางการผุดคิดได้เอง ทางการพินิจพิเคราะห์ตริตรองปัญหา แต่สุดท้ายแล้วกระบวนการพัฒนาความรู้ปัญญาให้ตนเองในระบบของพุทธปรัชญา ก็สรุปลงอยู่ในกระบวนการของ จินตะ (คิด) สุตตะ (ฟัง) ภาวนา (พินิจ)

การพัฒนาตนในปรัชญาเซน

ปรัชญาเซน ในฐานะนิกายหนึ่งของพุทธศาสนาเถรวาท เจริญรุ่งเรืองเป็นอย่างมากในเอเชียตะวันออก จีน เกาหลี ญี่ปุ่น โดยเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น ปรัชญาเซนได้ชกซอนเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตและวิถีคิด เป็นแก่นสารของชาวญี่ปุ่น ถึงขนาดที่ปราชญ์ของสำนักรินไซเซน ดร.ซุสูกิ กล่าวว่า “ประเทศญี่ปุ่น ถ้าเอาเซนออกไปเสียแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ญี่ปุ่นก็จะมีอะไรดีเหลืออยู่” (ธีระ วงศ์โพธิ์พระ, 2551)

ความหมายและความเป็นมาของนิกายเซน

นิกายเซนมีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน โดยบันทึกว่า ช่วงเวลาปัจฉิมโพธิกาล ณ ใต้ต้นโพธิพฤกษ์ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโดยภาษากาย ด้วยการชูดอกบัวขึ้นมาหนึ่งดอกแทนพระธรรมเทศนาอันมากมายของพระองค์ ที่ประชุมสงฆ์นั้นมิมีผู้ใดเข้าใจนัยแห่งอาการนี้ มีเพียงพระมหากัสปะผู้เดียวซึ่งยิ้มน้อย ๆ อยู่ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า ดูก่อนกัสปะ ตถาคตมีธรรมจักขุศรัทธาอันถูกต้องและนิพพานจิต ลักษณะที่แท้จริงย่อมไม่มีลักษณะ เธอพึงรักษาไว้ด้วยดี (เสถียร โพธิ์นันทะ, 2548)

นับจากนั้น พระมหากัสปะเป็นต้นสาย ยังมีการถ่ายทอดบาตรและจีวรอันเป็นตัวแทนแห่งสังฆปริณายกของนิกายอย่างไม่ขาดสาย ในอินเดียถ่ายทอดถึง 28 รุ่น พระโพธิธรรม (ตั๊กม้อ) เป็นองค์สุดท้ายในชมพูทวีป จากนั้น พระโพธิธรรมได้นำพุทธศาสนาเถรวาทนิกายเซน เผยแพร่สู่แผ่นดินจีน จนรุ่งเรืองเฟื่องฟูและขยายการเผยแผ่มาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความเป็นมาอันยาวนาน นิกายเซนจึงมีคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาในนิกายอยู่มาก ยิ่งเมื่อเผยแพร่มายังแผ่นดินจีน ก็ได้มีการแปลสู่ภาษาจีน เช่น ลังกาวตารสูตร และวัชรปรัชญาปารมิตาสสูตร จากนั้น ในประเทศจีนก็ได้มีการประพันธ์คัมภีร์ต่างๆ โดยคณาจารย์แต่ละสำนักเซนอีกมาก นี่จึงเป็นที่มาแห่งพระสูตรเว่ยหล่าง ที่ผู้วิจัย ใคร่จะศึกษาค้นคว้านี้ ถือเป็นคัมภีร์ในยุคหลังที่ประพันธ์โดยพระเถระจารย์ พุทธศาสนาเถรวาทนิกายเซน ถือว่าลัทธิธรรม ลัทธิภาวนานั้นอยู่เหนือคำพูด การคิด ภาษาเขียนใดๆ ไม่ต้องอาศัยตัวหนังสือเป็นรากฐาน แต่ชี้ตรงจากจิตสู่จิต นี่คือการถ่ายทอดธรรมโดยฉบับพลัน(เสถียร โพธิ์นันทะ, 2548)

จากนิกายเถรวาทที่อยู่ชมพูทวีป เข้าสู่ประเทศจีนจึงเป็นนิกายเถรวาท จากนั้นส่งทอดสืบต่อจนกลายเป็นนิกายเซนในลักษณะของภาษาญี่ปุ่น กล่าวเฉพาะคำว่า เซน (Zen) เป็นคำในภาษาญี่ปุ่น มาจากภาษาจีนคำว่า ฉาน (Chan) หรือฉาน แปลว่าการทำสมาธิ ตรงกับคำตันเต้าในภาษาสันสกฤตว่า ฌยานะ (Dhyana) ส่วนในภาษาอื่น ๆ ก็เรียกแตกต่างกันไปแต่ความหมายยังคงเดิม

ภาษาบาลี	เรียก	ฉาน
ภาษาสันสกฤต	เรียก	ฌยานะ
ภาษาจีน	เรียก	ฉาน
ภาษาจีนแต้จิ๋ว	เรียก	เสียมจง
ภาษาญี่ปุ่น	เรียก	เซน
ภาษาเกาหลี	เรียก	ซอน

คำว่าเซน หรือนิกายเซน หรือปรัชญาเซน หากสืบค้นถึงรากเหง้าจะเห็นว่าไม่ใช่ของใหม่แต่อย่างใด โดยแท้จริงแล้ว เซนคือปรัชญาอันมีอยู่ในพุทธศาสนาแต่เดิม ความแตกต่างอันถือเป็นลักษณะเฉพาะนั้น เป็นเรื่องของวิธีการ และกระบวนการเผยแผ่ถ่ายทอดเท่านั้น เมื่อว่าโดยสาระัตถะ เซนมิใช่อะไรอื่น หากคือ มรรควิธีอันนำไปสู่ภาวะ สะอาด สว่าง สงบ สมบูรณ์ อิสระภาพ หรือนิพพาน ดังที่พุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่า

พุทธศาสนาไม่มีอย่างอื่น อย่างไทย อย่างแขก หรืออย่างฝรั่งหรอก จะมีก็แต่ พุทธศาสนาอย่าง ของพระพุทธเจ้า อย่างเดียวเท่านั้น แต่ว่าวิธีพูด วิธีบอก หรือว่าวิธีทำให้เข้าถึงนั้นต่างกันมากทีเดียว คือ ต่างกันตามยุค ตามสมัย และตามถิ่น พุทธศาสนาเป็นเรื่องของคนฉลาดอยู่แล้วก็จริง แต่ครั้นเข้าไปใน ประเทศจีน สมัยซึ่งคลั่งไปด้วยกลืนไปของเล่าจื๊อ ขงจื๊อ ฯลฯ อยู่อย่างเต็มที่ แล้วจะไปพูดด้วยถ้อยคำอย่าง เดียวกันที่จะพูดให้แก่คนที่รู้จักแต่เพียงเลี้ยงวัวและรีดนมวัวไปวัน ๆ ได้อย่างไรเล่า ฉะนั้น ถ้ามันมีอะไรผิด กันมากขนาดรู้สึกว่หน้ามือเป็นหลังมือก็ตาม มันยังเป็นเรื่องเดียวกันอยู่นั่นเอง (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2530)

หากแบ่งโดยสังเขปช่วงเวลาของนิกายเซน คงมีอยู่ 4 ยุคสมัย

ยุคสมัยที่ 1 เดิมทีเมื่อตอนที่พระโพธิธรรม นำพุทธปรัชญามหายานนิกายธยานะ จากชมพูทวีปเผยแผ่สู่แผ่นดินจีน แม้จะได้รับความสนใจจากพระเจ้าแผ่นดินจีน แต่การเผยแผ่ก็ไม่ได้แตกต่างจากนิกาย มหายานอื่นๆ

ยุคสมัยที่ 2 เมื่อพระเถรจารย์เว่ยหล่างก่อตั้งสำนักทางใต้ อันเป็นนิกายฉานแบบฉบับพลัน จึงเกิด การสั่นสะเทือนอย่างรุนแรงในหมู่พุทธศาสนิกชนชาวจีน ซึ่งก็มีทั้งผู้ที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย แต่ก็เป็นที่ ยอมรับว่า วิธีการแบบฉบับพลันของพระเถรจารย์เว่ยหล่าง ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก และแพร่หลาย สืบต่อในการถัดมา แม้ในช่วงที่ประเทศจีนกวาดล้างศาสนา นิกายฉานแบบฉบับพลัน ก็อยู่รอดมาได้ เพราะ วัตรปฏิบัติเน้นการพึ่งพาตนเอง อันเป็นข้อแตกต่างจากมหายานนิกายอื่นๆ

ยุคสมัยที่ 3 หลังจากยุคสมัยของพระเถรจารย์เว่ยหล่าง นิกายฉานแบบฉบับพลันก็เจริญขึ้นอย่าง ต่อเนื่อง มีพระเถระผู้เป็นปราชญ์ในสำนักอยู่มากมาย มีชาวต่างชาติโดยเฉพาะชาวญี่ปุ่นให้ความสนใจ ศึกษาเรียนรู้ จากนั้นนำกลับประเทศญี่ปุ่นก่อตั้งเป็นสำนักเซน นิกายเซนในญี่ปุ่น ได้รับการยอมรับนับถือ เป็นอย่างมาก มีสองสำนัก สำนักรินไซเซน สำนักโซโต

ยุคสมัยที่ 4 หรือยุคปัจจุบัน นิกายเซน มีพัฒนาการไปอย่างก้าวไกล และเข้าสู่ระดับสากล นานาชาติ เหตุหนึ่งก็เพราะการไม่ยึดมั่นอยู่กับระเบียบปฏิบัติที่ตายตัวนั่นเอง ซึ่งก็แน่นอนว่าพัฒนาการใน ทิศทางนี้ ยิ่งนานวันก็ยิ่งห่างไกลจากต้นตอไปเรื่อยๆ ปัจจุบันเราจึงเห็นนิกายเซนในรูปแบบของปรัชญา แชนงหนึ่งมากกว่า

เป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาตนของเซน

เป้าหมายสูงสุดของผู้ปฏิบัติในปรัชญาเซน คือ ชาโตริ หรือ การรู้แจ้ง ธรรมจักขุ นั่นเอง ลักษณะของชาโตริโดยสังเขป คือ

1. ชาโตริ ไม่ใช่ภาวะการครุ่นคิดถึงมันอย่างเอาจริงเอาจังแล้วสร้างมโนภาพเกี่ยวกับชาโตริขึ้นมา โดยไม่ได้ผ่านกระบวนการลงมือปฏิบัติ กล่าวง่ายๆก็คือมิใช่สิ่งที่นั่งคิดเอาเองได้
2. ผู้ฝึกฝนปฏิบัติที่ไม่สามารถบรรลุสู่ภาวะชาโตริ ก็ไม่สามารถที่จะเข้าสู่ความจริงแห่งเซนได้ เป็นกระบวนการแตกกระจายทางใจ (mental catastrophe) หรือรู้แจ้งฉับพลันทันใด ซึ่งจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อได้ใช้กระบวนการทางปัญญาและการฝึกฝนเข้าไปโหมกระหน่ำอย่างเต็มที่
3. ชาโตริ เป็นเป้าหมายสูงสุดของผู้ปฏิบัติฝึกฝนในนิกายเซน หากขาดซึ่งการเข้าถึงชาโตริ เซนก็มิใช่เซนอีกต่อไป ดังที่ ดร.ชูสุกิ กล่าวไว้ว่า “เซนที่ไร้ชาโตริก็เหมือนกับพริกที่ไร้รสเผ็ดนั่นเอง”
4. ชาโตริ ไม่ใช่การเห็นในพระเจ้า เพราะเซนเป็นพระพุทธศาสนา หรือจะเรียกกว่าเป็นพุทธปรัชญา ดังนั้นจึงไม่มีโมทัศน์เกี่ยวกับพระเจ้า หรือเรียกกว่าเป็นอเทวนิยมนั่นเอง
5. ชาโตริ ไม่ใช่ความผิดปกติทางใจ หากแต่เป็นภาวะสมบูรณ์เต็มที่ซึ่งมีอยู่แล้วเต็มเปี่ยมในจิตใจ ซึ่งต้องใช้กระบวนการต่างๆฝึกฝนเพื่อเข้าถึงความสมบูรณ์แบบนั้น (คณะอง ปาสิภทรวงกูร, 2560)

ลำดับขั้นของชาโตริ ผู้ที่ศึกษานิกายเซนหรือเซน จะเห็นได้ว่าในนิกายเซนนี้ไม่มีลำดับการบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลเหมือนอย่างพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีกระบวนการบำเพ็ญเพียรบรรลุธรรมอย่างชัดเจน และมีลำดับขั้นที่ชัดเจน คือ โสตาปัตติมรรคเพื่อบรรลุสู่พระโสดาบัน สกทาคามีมรรคเพื่อบรรลุสู่พระสกทาคามี อนาคามีมรรคเพื่อบรรลุสู่พระอนาคามี และอรหัตตมรรคเพื่อบรรลุสู่พระอรหันต์ ภาวะของชาโตริ หากเปรียบเทียบกับทางพุทธปรัชญาเถรวาท ก็คือ ธรรมจักขุ นั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นธรรมจักขุในอริยบุคคลลำดับใดก็ถือว่าเป็นการเข้าถึงซึ่งธรรมจักขุทั้งนั้น

กระบวนการพัฒนาตนของเซน

กระบวนการพัฒนาตนเองโดยรูปแบบวิธีของเซน มี 3 ประการด้วยกัน คือ ซาเซน ชันเซน และมอนโด

1. ซาเซน (zazen) หรือการนั่งสมาธิ อันเป็นรูปแบบกรรมฐานเดิมที่ถือปฏิบัติกันมาตั้งแต่ยุคสมัยพุทธกาล
2. ชันเซน (sanzen) การขบคิดปริศนาธรรม มักจะคุ้นเคยกันในชื่อภาษาญี่ปุ่นที่เรียกว่า โกอาน (koan) อาจจะเป็นคำพูดเพียงคำหนึ่งคำ หรือเพียงคำหนึ่งประโยค ภาพวาด วัตถุ หรือเรื่องราว ซึ่งผู้ฝึกฝนต้องนำไปคิดพิจารณาขบด้วยปัญญาธรรม

3. มอนโด (mondo) เป็นกระบวนการตั้งคำถามและตอบ ซึ่งบางครั้งก็อยู่ในรูปแบบการสนทนาธรรม บางครั้งการตอบนี้จะต้องตอบด้วยอัธยาศัย มิให้ได้มีเวลาขบคิด พิจารณาในคำถาม เป็นวิธีเพื่อให้ความเป็นปัญญาที่เกิดจากการวิปัสสนาได้สำแดงออกมา (จุฑาภักดิ์ หรือรัชชการัง, 2557)

ทั้ง 3 ประการนี้ แม้จะมีวิธีการปฏิบัติฝึกฝนที่แตกต่างกัน แต่ก็ให้ผลลัพธ์ที่เหมือนกัน คือมุ่งสู่ชาโตริ หรือมุ่งสู่การทำให้บุคคลเห็นแจ้งในสัจธรรม ก้าวขึ้นสูงถึงขั้นวิมุตติได้ วิธีการฝึกฝนปฏิบัติก็ขึ้นอยู่กับแต่ละสำนักอาจารย์จะถนัดใช้วิธีใด เช่นการขบคิดปริศนาธรรม โกธาน นิยมเป็นอย่างมากในสำนักกรีนไซเซน อันเป็นสำนักเซนที่มาจากสายตรงของคณาจารย์เว่ยหล่าง ด้านสำนักโซโตเซน แม้จะมาจากสำนักอาจารย์เดียวกันแต่นิยมใช้วิธีการมอนด์ หรือการถามตอบสนทนาธรรมเสียมากกว่า ส่วนการซาเซน หรือการนั่งสมาธิถือเป็นวิธีการพื้นฐานที่ผู้ฝึกฝนในทุกสำนักต้องเริ่มต้นเหมือนกัน

การพัฒนาตนเองทั้ง 3 ประการ ไม่จำเป็นว่าจะต้องทำสิ่งใดก่อน สิ่งใดหลัง สามารถฝึกปฏิบัติไปโดยพร้อมกันได้ แล้วแต่ลักษณะความถนัดชัดเจน สภาพจิต ของผู้ฝึกปฏิบัติ ก็มีมากที่นิยมจะปฏิบัติแบบบูรณาการทั้ง 3 แบบไปพร้อมๆ กัน

พุทธวิธีการพัฒนาตนในปรัชญาเซน

ซาเซน คือการนั่งสมาธิ ฝึกฌาน โดยลักษณะการฝึกของซาเซนจะเป็น วิปัสสนาภาวนา มิได้แตกต่างจากแนวทางของพุทธปรัชญาเถรวาทแต่อย่างใด ด้วยกระบวนการพัฒนาตนเองแบบซาเซนนี้ ต้องใช้วิธีการสูงสุดที่พระพุทธองค์ทรงใช้ และเป็นทางเอก ทางเดียวสู่การบรรลุธรรม คือสติปัฏฐาน 4 ทั้งรูปแบบสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา พินิจให้รู้ชัดใน กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา คำว่ารู้ชัด ความหมายก็สอดคล้องกับหลักการของเซนที่ว่า เห็นแจ้งจิตตน ผู้เขียนจึงสังเคราะห์เอากระบวนการซาเซนนี้ เข้ากับการพัฒนาตนเอง โดยพุทธวิธี **ภาวนามยปัญญา**

ชันเซน หรือ โกธาน เป็นการขบคิดปริศนาธรรม ต้องใช้ทั้งจินตนาการ การคิดวิเคราะห์ พินิจตรอง ประสานกับความรู้ที่ตนเองมีอยู่ ผลลัพธ์จึงออกมาเป็นมโนคติ เป็นการแสดงมโนทัศน์ที่มีต่อปัญหานั้นๆ ด้วยกระบวนการพัฒนาตนเองแบบชันเซนนี้ เป็นไปในแนวทางขบคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้เขียนจึงสังเคราะห์เอากระบวนการชันเซนนี้ เข้ากับการพัฒนาตนเอง โดยพุทธวิธี **จินตามยปัญญา**

มอนโด คือการสนทนาวิสาสะ พุดคุย ปรีक्षा ถามตอบปัญหาทางธรรมะ กระบวนการพุดคุยถามตอบเหล่านี้ สามารถใช้วิธีฉับพลันได้ คือการถามและตอบในทันทีทันใด โดยไม่ให้เวลา ในการคิดคำตอบ หรือจะใช้วิธีการค่อยเป็นค่อยไปก็ได้ ด้วยกระบวนการพัฒนาตนเองแบบมอนโดนี้ มีทั้งที่ต้องฟัง ที่ต้องคิด และต้องใช้ไหวพริบแต่การฟังธรรมจากสัตบุรุษย่อมเป็นจุดตั้งต้นของการพัฒนาตนเอง ผู้เขียนจึงสังเคราะห์เอากระบวนการมอนโด เข้ากับการพัฒนาตนเอง โดยพุทธวิธี **สุตมยปัญญา**

บทสรุป

พุทธปัญญาเพื่อการพัฒนาตนในปรัชญาเซน สามารถเห็นได้จากกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนแบบ ปรัชญาเซน คือ ซาเซน ทำสมาธิ ชั่นเซน ขบปริศนาธรรม มอนโด สนทนาธรรม ซึ่งที่ปรากฏให้เห็นก็เป็น คำโครงมาจากพุทธวิธีในการพัฒนาปัญญา ที่พระพุทธองค์ทรงเมตตาวางกรอบแนวทางไว้ นั่นก็คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา ผู้เขียนจึงสรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาตนเองใน ปรัชญาเซน เป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีของพระพุทธองค์ เพียงแต่เมื่อปรัชญาเซนผ่านการปรีวิติ พัฒนาตนเองมาอย่างไม่หยุดยั้ง บางครั้งแนวคิดนี้จึงใกล้กับความเป็นปรัชญา เสียมากกว่าการเป็น พระพุทธศาสนา แต่ถึงกระนั้น เป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาตนก็ยังคงเหมือนเดิม คือการเข้าถึงธรรมจักร การรู้แจ้ง หรือที่เรียกว่า ซาโตริ นั่นเอง แต่ว่า การพัฒนาตนเองไม่จำเป็นต้องจำกัดหรือมุ่งมั่นอย่าง สูงสุดแต่เพียงอย่างเดียว ว่าจะต้องเข้านิพพานหรือเข้าให้ถึงซาโตริเท่านั้น อาจหมายถึงเพียงแค่ การที่เรา รู้คิด พิจารณา ทุกเรื่องที่ผ่านมาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของโลกียวิสัย หรือโลกุตรวิสัย ให้ประโยชน์นั้น เกิดขึ้นแก่ผู้นำไปพัฒนาตนทั้งประโยชน์ทางธรรมและทางโลก

เอกสารอ้างอิง

- คะนอง ปาลิภัทรางกูร (2560). *ลำดับขั้นแห่งซาโตริ : ข้อโต้แย้งเรื่องการรู้แจ้งอย่างฉับพลันในพุทธศาสนา นิกายรินไซเซน. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์.*
- จุฑาภักดิ์ หริรักษ์ธารง. (2557). *รูปแบบการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทและนิกายเซนเชิง ประยุกต์(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต).* มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชัยวัฒน์ อัดพัฒน์. (2555). *ญาณวิทยา (ทฤษฎีความรู้).* นครปฐม: สาละพิมพการ.
- ธ.ธีรทาส. (2551). *ศิษย์โง่ไปเรียนเซน.* กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2530). *สูตรเวทย์หลวง.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2559). *รู้ Zen ผ่าน Science.* กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ.
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2548). *ปรัชญามหายาน.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.