

วิถีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน

The Path to Enlightenment in Theravada and Zen Buddhism

พระครูใบฎีกาธนวัฒน์ ปณฺญาวุโธ (ทาทำ)¹, พระครูสิริสุตานุยุต², พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี³
Phrakhrubaidika Tanawat Paññawutho Paññawutho (Tatam)¹, Phrakhru Sirisutanuyut²,
Phramaha Inthawong Issarabhāṇī³

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย²

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย³

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University²

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University³

Corresponding Author Email : chonumboo@gmail.com

(Received : May 5, 2025; Revised : Jun 6, 2025; Accepted : Jun 9, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเซน และ 3) เพื่อวิเคราะห์วิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร จากแหล่งข้อมูลทั้งที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ และนำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ผลการวิจัยพบว่า

1. การปฏิบัติในพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งสู่นิพพานผ่านไตรสิกขา อริยมรรค และโพธิปักขิยธรรม โดยเน้นสมุทฺธสมถะ-วิปัสสนา ใช้สังโยชน 10 เป็นเกณฑ์วัดผล มีครู สิ่งแวดล้อม และพระพุทธรูปเป็นปัจจัยสำคัญ อุปสรรคหลักคืออัมมฤทธิจ ซึ่งแก้ได้ด้วยสติและปัญญา ถือเป็นทางสายเอกสู่ความหลุดพ้น
2. นิกายเซนเน้นการตื่นรู้จิตเดิมแท้ผ่านชาเซน โกอาน และมอนด์ โดยไม่ยึดคัมภีร์ ใช้ครู สังคม ภาวนา และสติในชีวิตเป็นปัจจัยเกื้อหนุน อุปสรรคคือความยึดติดเหตุผลและสมาธิ เซนจึงเป็นทางตรงฉับพลัน สู่การรู้แจ้งในปัจจุบันขณะ
3. เถรวาทและเซนต่างมุ่งทำลายอวิชชาผ่านประสบการณ์ตรงโดยมีสติเป็นแกน เถรวาทเน้นพัฒนาลำดับขั้นตามไตรสิกขา ส่วนเซนเน้นตื่นรู้ฉับพลันผ่านโกอานและชาเซน เถรวาทมั่นคงเป็นระบบ เสนสร้างสรรค์ไว้ครอบ เมื่อหลอมรวมจึงเกิดแนวทางภาวนาที่ทั้งมั่นคงและเปิดกว้าง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยคือ การภาวนาในพุทธศาสนาแม้ต่างแนวทาง แต่ต่างมุ่งสู่การหลุดพ้นผ่านสติและประสบการณ์ตรง โดยเถรวาทให้ระบบมั่นคง ส่วนเซนให้ความยืดหยุ่นสร้างสรรค์

คำสำคัญ : วิถีปฏิบัติ; การบรรลุธรรม; นิกายเถรวาท; นิกายเซน

Abstract

This research article focuses on 1) exploring the practices for attaining enlightenment in Theravada Buddhism, 2) examining the practices for achieving enlightenment in Zen Buddhism, and 3) comparing and analyzing these practices within both Theravada and Zen Buddhism. This qualitative study employs documentary research methods, drawing upon both primary and secondary data sources. These include Theravada Buddhist scriptures such as the Pali Canon, commentaries, sub-commentaries, and other Buddhist texts. The gathered information is systematically studied, analyzed, synthesized, and presented in alignment with the research objectives.

The findings reveal that

1. In Theravada Buddhism, the journey to Nirvana is pursued through the Threefold Training, the Noble Eightfold Path, and the Seven Factors of Awakening, highlighting a harmonious interplay between Samatha and Vipassana. Progress is gauged using the Ten Fetters as benchmarks, with guidance from teachers, supportive environments, and the Buddha's teachings considered essential. The main hindrance lies in attachment to existence, which can be transcended through mindfulness and wisdom, marking the distinctive path to liberation.

2. Zen centers on awakening to the true nature of the mind through practices such as Zazen, Koans, and Mondo, while refraining from dependence on scriptures. Key supports in Zen practice include the role of teachers, collective meditations, and practicing mindfulness in everyday life. However, attachment to reason and excessive concentration are seen as major barriers. Zen provides a direct, immediate path to enlightenment, embodying realization in the present moment.

3. Both Theravada and Zen seek the eradication of ignorance through the direct experience of reality, with mindfulness as a shared foundation. Theravada emphasizes systematic and progressive development in line with the Threefold Training, while Zen prioritizes immediate awakening through tools like Koans and Zazen. While Theravada offers a structured and stable framework, Zen adopts an instinctively creative and unstructured

approach. When their strengths are integrated, a practice that balances stability with openness is formed.

Research into Buddhist meditation shows that despite their differences, Buddhist traditions share the ultimate goal of liberation through mindfulness, complemented by direct experiential insights. Theravada contributes a reliable and methodical system, whereas Zen brings a dynamic and adaptable dimension.

Keywords : Practice; Enlightenment; Theravada Nikaya; Zen Nikaya

บทนำ

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการกระทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ นั่นคือ การบรรลุธรรมดังปรากฏในการอุปสมบทโดยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา ความว่า “พวกเธอจงมาเป็นภิกษุเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว พวกเธอจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แม้ในพระธรรมจักรกัปปวัตนสูตรพระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงเพื่อเน้นหนักไปในทางพ้นทุกข์ โดยทรงสอนให้เห็นถึงสภาพทุกข์ สาเหตุของการเกิดทุกข์ การพ้นทุกข์ และวิปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์

วิปฏิบัติของการพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้น ฝ่ายเถรวาทยังคงยึดมั่นตามแนวทางในธรรมจักรกัปปวัตนสูตร คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป โดยสามารถจำแนกออกเป็น 4 แนวทางได้แก่

1. สมถปุพพังคมีวิปัสสนา คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า
2. วิปัสสนาปุพพังคมีสมถะ คือ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า
3. ยุคันตสมถวิปัสสนา คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป
4. อัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส คือ วิปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักไห้เขวด้วยธรรมุจจัจ คือ ความฟุ้งซ่านธรรมหรือ ตัณธรรม คือ การเข้าใจผิดยึดถือเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538 : 326)

การแยกเป็นนิกายที่ชัดเจนในพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นหลังการทำสังคายนาครั้งที่ 2 เพราะพระสงฆ์ที่เป็นฝ่ายกับภิกษุวัชชีบุตร เมืองเวสาลี ไม่ได้ยอมรับการสังคายนาของพระอรหันต์ 700 องค์ มีพระยสกากันตกบุตรเป็นประธาน จึงได้ไปรวมตัวกันทำสังคายนาที่เมืองปาฏลิบุตร โดยมีพระสงฆ์เข้าร่วมด้วย 10,000 รูป แล้วเรียกคณะสงฆ์ของตนเองว่า มหาสังฆะ หรือ คณะสงฆ์หมู่มาก และเรียกการสังคายนาของตนเองว่า มหาสังคีติ (วสิน อินทสะ, 2532 : 132) ฝ่ายมหาสังฆะที่ยึดตามภิกษุวัชชีบุตรนั้น ต่อมาได้พัฒนาเป็นพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ได้มีมติและยอมรับที่จะสามารถประยุกต์ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เพิ่มเติม ตัดทอนพุทธพจน์ได้ ความที่สามารถปรับเปลี่ยนได้นี้เอง ทำให้มหาสังฆะได้แยกออกเป็นอีก 2 นิกาย คือ

1. นิกายโคกุลิกวาท 2. นิกายเอกัฟโพหาริกวาท จากนั้นไม่นานนิกายโคกุลิกวาท แยกออกเป็น 2 นิกาย คือ 1. นิกายปัญญุตติกวาท 2. นิกายพหุสสุติกวาท ต่อมานิกายพหุสสุติกวาทแยกเป็นอีก 1 นิกาย คือ เจติยกวาท

รวมเป็น 6 นิกาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในปัจจุบันพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานยังแตกแขนงออกเป็นนิกายย่อยๆ อีกเป็นจำนวนมาก ตามวิถีปฏิบัติที่สืบทอดจากครูบาอาจารย์ที่แตกต่างกันออกไป

พระพุทธศาสนานิกายเซน เป็นนิกายย่อยนิกายหนึ่งในฝ่ายมหายานจากแยกตัวออกจากนิกายมหายาน เนื่องจากมหายานมีความเป็นปรัชญาที่ลึกซึ้งเกินไป “เซน” (Zen) เป็นภาษาญี่ปุ่น มาจากคำว่า “ฉาน” (ch’an) ในภาษาจีน ตรงกับคำว่า “ฉาน” ในภาษาบาลี และคำว่า “ธยาน” (Dhyan) ในภาษาสันสกฤต แปลว่า สมาธิหรือการเพ่ง (Meditation) แปลตามศัพท์ว่า พระพุทธศาสนาแบบนั่งสมาธิ (ทวิวิมน์ ปุณฺทริกวิวิมน์, 2529 : 33) หรือการทำจิตให้เป็นสมาธิโดยการนั่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในภาษาจีน คือ เสี่ยมจง หมายถึง นิกายที่เน้นการปฏิบัติทางวิปัสสนา มีความหมายว่าเป็นข้อปฏิบัติทางศาสนาที่มุ่งทำให้จิตสงบ เซนไม่ได้แสดงรายละเอียดลำดับขั้นตอนในการพัฒนาจิต จะเน้นการปฏิบัติและประสบการณ์เป็นสำคัญ การอธิบายความวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของนิกายเซนเป็นเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตที่ไม่ต้องมีแบบแผนอะไรมากมาย มุ่งดูจิตให้เห็นแจ่มแจ้ง จนเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของตน จากนั้นเชื่อว่าจะบรรลุสู่พุทธภาวะ การสั่งสอนธรรมหรือการส่งมอบการถ่ายทอดธรรมนั้นไม่อาจจะใช้ถ้อยคำใดๆ ต้องเป็นการถ่ายทอดจากจิตสู่จิตโดยตรง เพราะคำพูดไม่อาจจะนำเอาสิ่งนั้นมาแสดงได้ ต้องอาศัยการปลุกจิตให้ตื่นขึ้นเท่านั้น ซึ่งในความเป็นจริงก็ไม่ได้มีการถ่ายทอดอะไรออกไป แต่เป็นลักษณะที่เซนเห็นว่าเป็นการถ่ายทอดที่แท้จริง (พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี, 2561 : 241)

วิถีแห่งเซนได้รับความนิยมเป็นอย่างมากเพราะเป็นวิถีแห่งการอยู่กับธรรมชาติและปัจจุบัน เซนสามารถทำให้มนุษย์ทำงานได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ โดยที่ไม่ต้องแยกตัวออกจากสังคม ดังที่ สตีฟ จอบส์ ให้สัมภาษณ์กับนิตยสาร Wired ของอเมริกาว่า “มีคำคำหนึ่งในศาสนาพุทธ คือ จิตของผู้เริ่มต้น มันเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างยิ่งที่ทุกคนควรมีจิตของผู้เริ่มต้น” จิตของผู้เริ่มต้น ก็คือการนำหลักการของเซนมาปฏิบัติจริง เป็นจิตบริสุทธิ์ที่ปราศจากอคติ การคาดหวัง การตัดสิน ความลำเอียง จิตของผู้เริ่มต้นเป็นเหมือนจิตของเด็กน้อย ซึ่งเต็มไปด้วยความอยากรู้อยากเห็น ความสงสัย และความ ประหลาดใจ นอกจากนั้น สตีฟ จอบส์ ยังนำแนวคิดแบบเซนมาใช้กับบริษัท Apple Inc ในการออกแบบรูปลักษณ์และการใช้งานของสินค้าให้มีแนวทางบริสุทธิ์ ครบถ้วนสมบูรณ์ และง่ายต่อการใช้งาน (จิตรทิวา ทองหนัก, 2567)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายเถรวาทและนิกายเซน ต่างมีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุธรรม แต่วิถีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมนั้นแตกต่างกันออกไป จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจต่อการศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์วิถีการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน เพื่อให้เกิดองค์ความรู้และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเซน
3. เพื่อวิเคราะห์วิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน

การทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัย เรื่อง “วิถีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน” ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำมาสังเคราะห์สรุปตามประเด็นที่ศึกษาดังต่อไปนี้

1. การบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท

การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือการพ้นทุกข์ บุคคลที่บรรลุธรรมแล้วจะเรียกว่า พระอริยบุคคล คำว่า “อริยะ” หมายถึง พระอริยะ, ประเสริฐ, ยอดเยี่ยม มีบทวิเคราะห์คำศัพท์ว่า กิเลสาร์โย หนตติ อรโห โส เอว อริโย แปลว่า ผู้ฆ่าข้าศึก คือ กิเลส (อรห บทหน้า, แปลง อ ที่ ร และ ห เป็น อีย) อรติ มคผลมเม อธิคจฺจตฺตติ อริโย แปลว่า ผู้บรรลุธรรม คือ มรรคผล (อร ธาตุใน ความหมาย แปลว่า ถึง, บรรลุ ญย ปัจจัย อิ คาคม) พระอริยบุคคล จึงหมายถึง ท่านผู้ประเสริฐ คือ มีความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ดี งามด้วยอำนาจแห่งศีล สมาธิ ปัญญา และในอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง ท่านผู้ไกลจากข้าศึก คือ ไกลจากกิเลส มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น (พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, 2554 : 184)

คำว่า บรรลุธรรม ในภาษาบาลีมักนิยมใช้คำว่า ญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นคำสมาสระหว่างคำว่า ญาณ ที่มีความหมายว่า แปลว่าความรู้, ปริชาหยั่งรู้, ปริชากำหนดรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551 : 61) และคำว่า ทัสสนะ ที่มีความหมายว่า การเห็น, การเห็นด้วยปัญญา, ความเห็น, สิ่งที่เห็น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551 : 93) เมื่อนำมาสมาสเข้าด้วยกันจึงสำเร็จรูปเป็น ญาณทัสสนะ มีความหมายว่า การเห็นด้วยญาณ การรู้เห็นด้วยปัญญา หมายถึงการรู้เห็นอริยสัจ 4 รอบ 3 รอบ เป็นอาการ 12 ของพระพุทธเจ้า (บรรจบ บรรณรุจิ, 2545 : 46) มีความหมายไว้ 2 ประการ คือ (อรภักภา ทองกระจ่างเนตร, 2555 : 41)

1. การเห็นด้วยญาณ หมายถึง การเห็นและการมีความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งซึ่งคุณลักษณะ 3 ประการ คือ (1) อนิจจตา ความไม่เที่ยง (2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (3) อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ที่รวมเรียกว่า ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งด้วยญาณ วิปัสสนา มรรค และผล

2. การเห็นหรือความรู้ หมายถึง การเห็นและความรู้ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปรีชา 3 หมายความว่า สัจจะแต่ละข้อนั้นมีญาณเกิดขึ้น 3 รอบ รอบที่ 1 เรียกว่า สัจจญาณ คือ รู้ริยสัจ 4 ว่าเป็นของจริงไม่แปรผัน รอบที่ 2 เรียกว่า กิจจญาณ คือรู้ว่ากิจที่ต้องทำให้สัจจะแต่ละข้อกระจ่าง รู้ว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ นิโรธเป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง มรรคเป็นสิ่งที่ต้องทำให้เกิดขึ้น และรอบที่ 3 เรียกว่า กตญาณ คือความรู้ถึงหน้าที่ที่ทำแล้วในสัจจะแต่ละข้อ โดยรู้ว่าทุกข์เป็นสิ่งที่รู้แล้ว สมุทัยเป็นสิ่งที่ละได้แล้ว นิโรธเป็นสิ่งที่ทำให้แจ้งได้แล้ว มรรคเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดมีขึ้นได้ และอาการ 12 หมายความว่าญาณที่เกิดขึ้น 3 รอบในอริยสัจ 4 นั้น พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายการเข้าใจอย่างนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลายผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้ใดเห็นเหตุแห่งทุกข์ ผู้นั้นย่อมเห็นทั้งทุกข์ ทั้งความดับทุกข์ ทั้งข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ผู้ใดเห็นความดับทุกข์ ผู้นั้นย่อมเห็นทั้งทุกข์ ทั้งเหตุแห่งทุกข์ ทั้งข้อปฏิบัติให้ถึง

ความดับทุกข์ ผู้ใดเห็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ผู้นั้นย่อมเห็นทั้งทุกข์ ทั้งเหตุแห่งทุกข์ ทั้งความดับทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเข้าใจริยสังคตคำอธิบายนี้ คือการบรรลุธรรมนั่นเอง บุคคลผู้เกิดความเข้าใจอย่างนี้ ก็คือบุคคลผู้บรรลุธรรม ซึ่งเรียกว่า อริยะ แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส (สินชัย วงษ์จำนงค์, 2548 : 7)

2. การบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเซน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2540 : 99) ได้กล่าวถึงนิกายเซนโดยสรุปว่า นิกายเซน หรือ ฌยาน เกิดขึ้นจากความคิดที่จะฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ปรับปรุงความประพฤติปฏิบัติให้กลับคืนสู่สภาพเดิมอย่างในสมัยพุทธกาล มุ่งปลูกพุทธภาวะอันมีอยู่แล้วในบุคคลทุกคนให้ฟื้นขึ้น ในบรรดาท่านที่ปากเพียรเพื่อการนี้ สามารถแบ่งได้เป็น 2 พวก คือ พวกหนึ่งมุ่งต่อต้านศิลปแบบมหายานแห่งภูเขาสือเออที่ตนเห็นว่าได้เสื่อมโทรมลงแล้ว และอีกพวกหนึ่งหาวิธีปรับปรุงชีวิตพระสงฆ์ ให้เป็นของศักดิ์สิทธิ์น่าเคารพขึ้น ด้วยข้อปฏิบัติและคำสอนของพุทธศาสนานิกายฉวนหรือเซนที่นำมาจากประเทศจีน ท่านเหล่านี้ บางท่านก็มีความเชื่อในคำสอนเรื่องแดนสุขาวดี บางท่านเป็นผู้ต่อต้านนิกายโจโดอย่างรุนแรง ในที่นี้ จะกล่าวถึงบุคคลสำคัญในนิกายนี้เพียง 2 ท่าน คือ 1. ท่านโยไซ (พ.ศ. 1684 - 1758) ได้ศึกษานิกายเทนไดและมิกเกียวที่ภูเขาสือเออ และได้เดินทางไปประเทศจีน นำเอานิกายรินไซเซนมาเผยแพร่ ท่านได้สอนเซนไปพร้อมๆ กับมิกเกียวและเทนไดด้วย ท่านได้สร้างวัดของนิกายนี้ที่เกาะกิวจิว ที่กามาคุระ และที่เกียวโต วัดที่เกียวโตชื่อ เกนนิวจิ ได้เป็นศูนย์กลางของนิกาย รินไซเซน สาขาเกนนิวจิสืบมา และ 2) ท่านโดเกน (พ.ศ. 1743 - 1796) ได้ศึกษา ณ ภูเขาสือเออเช่นกัน เคยพบกับท่านโยไซ และต่อมาได้เดินทางไปประเทศจีนศึกษานิกายเซน กลับมาอยู่ที่วัดเกนนิวจิ และตอนท้ายได้ตั้งวัด เออิเออิจิ ซึ่งปัจจุบันเป็นศูนย์กลางของนิกายโซโตเซน นิกายเซนได้เจริญแพร่หลาย มีปราชญ์สั่งสอนต่อมามาก บางท่านได้รับสถาปนาจากพระจักรพรรดิเป็นโกกุชิ ซึ่งแปลว่า พระอาจารย์แห่งแว่นแคว้น หลายท่านได้ไปศึกษาในประเทศจีน และพระสงฆ์จีนที่เดินทางเข้ามาช่วยสั่งสอนก็มีตำแหน่งเกียรตินิยที่พระจักรพรรดิพระราชทานแก่พระนิกายเซน เรียกว่า “เซนจิ” เกิดขึ้น ปราชญ์ในนิกายเซนเหล่านี้ได้นำเอาศิลปวัฒนธรรมต่าง ๆ ของจีน เข้ามาในญี่ปุ่นหลายอย่าง เช่น วรรณคดีจีน การคัดลายมืออย่างจีน การจัดดอกไม้ พิธีน้ำชา การวาดภาพด้วยหมึกดำ เป็นต้น ซึ่งได้แพร่หลายไปพร้อมๆ กับนิกายเซน

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์ อธิบายไว้ว่า “เซน” (Zen) เป็นภาษาญี่ปุ่น มาจากคำว่า “ฉาน” (ch’an) ในภาษาจีน ตรงกับคำว่า “ฉาน” ในภาษาบาลี และคำว่า “ฌยาน” (Dhyana) ในภาษาสันสกฤต แปลว่า สมาธิ หรือการเพ่ง (Meditation) แปลตามศัพท์ว่า พระพุทธศาสนาแบบนั่งสมาธิ หรือการทำจิตให้เป็นสมาธิโดยการนั่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในภาษาจีน คือ เสียมจง หมายถึง นิกายที่เน้นการปฏิบัติทางวิปัสสนา อาจมีความหมายว่าเป็นข้อปฏิบัติทางศาสนาที่มุ่งทำให้จิตสงบ ฉานคือจิตที่เข้าถึงความเป็น ‘อัปนาสมาธิ’ คือมีความแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว จิตใหญ่เป็นมหัคคตะ ไร้ความคิดอันเป็นเหตุให้ขัดส่ายจากความเป็นหนึ่ง จึงสว่างแจ่มอยู่อย่างมั่นคงในช่วงเวลานานเต็มอัม (ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, 2529 : 33)

สมภาร พรหมทา อธิบายเกี่ยวกับนิกายเซนไว้ว่า ช่วงที่มหายานเดินทางจากอินเดียเผยแพร่เข้าไปในประเทศต่างๆ เช่น จีน เกาหลี ญี่ปุ่น และทิเบต เป็นต้น ในช่วงแรกของการกำเนิดมหายานนั้น มี 2 แนวคิดหลักที่ได้รับความนิยม คือ แนวคิดของนิกายมหายมิกะและนิกายโยคาจาร แต่เมื่อทั้งสองแนวคิดนี้เข้าไปใน

ประเทศจีน ปรากฏว่าชาวจีนไม่นิยม เพราะมีคำสอนที่มุ่งเน้นไปในทางปรัชญาที่ลึกซึ้งเกินไป ไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริงในโลกแห่งความเป็นจริง จึงได้ให้กำเนิดมหายานแบบจีนที่สำคัญ 2 นิกาย คือ นิกายสุขาวดีและนิกายฌาน ต่อมาเป็นที่รู้จักกันตามสำเนียงของชาวญี่ปุ่นว่า เซน นอกจากนั้นยังได้วิเคราะห์แนวคิดของพระพุทธศาสนา มหายานนิกายเซนว่า เซนไม่เห็นด้วยกับการวิเคราะห์หรือทอนสิ่งต่างๆ ลงไปเป็นหน่วยย่อย และเชื่อว่าสิ่งทั้งปวงในจักรวาลนี้ไม่สามารถแยกออกจากกันเป็นจิต เจตสิก รูป และนิพพาน เพราะการพยายามแยกทอนสิ่งนั้น ๆ จะทำให้เรามองไม่เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เซนเชื่อว่าตำราหรือคัมภีร์กับธรรมที่แท้จริงเป็นคนละเรื่องกัน เมื่อใดที่เราให้ความสนใจคัมภีร์ ก็คือการสนใจศึกษาหลักธรรมในแง่ปริยัติมากกว่าการปฏิบัติ เมื่อนั้นคัมภีร์หรือตำรานั้นเองจะกลายมาเป็นสิ่งบดบังตัวธรรมที่แท้ นอกจากนี้ ภาษาหรืออักษรมีข้อจำกัดในการถ่ายทอดธรรม ซึ่งก็คือประสบการณ์อันมีผลก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั้น ไม่สามารถถ่ายทอดให้กันทางคำพูดหรือตัวหนังสือได้อย่างสมบูรณ์ (สมภาร พรหมทา, 2546)

พุทธทาสภิกขุ ให้ความเห็นว่า นิกายเซนมีความเห็นว่า ธรรมชาติดั้งเดิมของจิตมนุษย์หรือที่เรียกว่า “จิตเดิมแท้” (Essence of Mind) เป็นสภาพที่บริสุทธิ์สะอาดผ่องใสโดยธรรมชาติ ธรรมชาติอันนี้มีเสมอเหมือนกันหมดในมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนฉลาดหรือคนโง่ ล้วนไม่มีความแตกต่างกันในสภาวะของจิตเดิมแท้ ดังที่ท่านเว่ยหลางกล่าวไว้ว่า “ท่านผู้เฝ้านักการศึกษาทั้งหลาย จิตเดิมแท้ของพวกเราทั้งหลาย ซึ่งเป็นเมล็ดหรือแก่นของการรู้แจ้ง เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ ด้วยการใช้จิตนี้ให้เป็นประโยชน์เท่านั้น พวกเราทั้งหลายจึงจะสามารถเข้าถึงพุทธภาวะโดยตรง” (เว่ยหลาง, 2533)

พระมหาอินทร์วรงค์ อิสสรภาณี กล่าวไว้ในหนังสือนิกายสำคัญแห่งมหายาน ตอนหนึ่งว่าลักษณะเด่นของนิกายเซนเน้นการมุ่งมองเข้าหาธรรมชาติด้านในของคน ไม่ค่อยสนใจเรื่องกรรม การเกิดใหม่ เรื่องสังสารวัฏเท่าที่ควร โดยเฉพาะปัญหาในระดับอภิปรัชญา เช่น สรรพสิ่งกำเนิดมาอย่างไร ชีวิตมาจากไหน เป็นต้น แต่มีคำสอนของอาจารย์บางท่านที่ดูเหมือนจะให้ความสนใจเรื่องปัญหาอภิปรัชญาเหมือนกัน อาจารย์เซนท่านนั้นคือ ท่านฮวงโป (Huang Po) ท่านมีทัศนะว่า สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในจักรวาล ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ล้วนแต่มีกำเนิดมาจากสิ่งที่ท่านเรียกว่า “จิตหนึ่ง” สภาวะของจิตหนึ่งดำรงอยู่ชั่ววันรันดร์ ไม่มีจุดตั้งต้นและจุดสิ้นสุด เป็นภาวะที่อยู่เหนือกาลเวลาเหนือการบรรยายด้วยระบบสัญลักษณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น (พระมหาอินทร์วรงค์ อิสสรภาณี, 2561)

3. การเปรียบเทียบการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน

จุฑาทักท หิริรักษ์ธำรง และประเวศ อินทองปาน (2558 : 148-160) อธิบายว่า เซนเรียกการบรรลุธรรมว่า “ซาโตริ” (Satori) หมายถึง การรู้แจ้งแห่งสภาวะความจริงสูงสุด เป็นประสบการณ์การรับรู้ความจริงว่าสรรพสิ่งในจักรวาลล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน หรือกล่าวได้ว่าประสบการณ์ซาโตรินี้เป็นการทำลายความยึดมั่นถือมั่นที่ทำให้เกิดความแบ่งแยก เป็นการได้มาซึ่งความเข้าใจที่แท้แล้วทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นหนึ่งเดียว คือ เป็นเพียงความว่างหรือความเป็นเช่นนั้นเอง (Suchness) มีวิธีการหลักเพื่อการบรรลุธรรม 3 วิธีด้วยกัน คือ ซาเซ็น (zazen) หรือการนั่งสมาธิ ซันเซ็น (sanzen) หรือการขบคิดปริศนาธรรม (koan) และ มนโด (mondo) หรือการถามตอบอย่างฉับพลัน เช่น คือ การตื่นขึ้นสู่จิตอันล้ำลึกของมนุษย์ นิกายเซน มองว่าสรรพสิ่งคือความว่าง มนุษย์มีใช้ศูนย์กลางแห่งจักรวาล สรรพสิ่งล้วนต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และเชื่อว่าสรรพสัตว์มีพุทธภาวะอยู่

ในตัวอยู่แล้ว การบรรลุซาโตรีกคือการเห็นตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตโดยที่โลกและชีวิตนั้น คือ ความว่าง ในเมื่อว่างจากตัวตนแล้ว ก็ว่างจากการยึดติดเมื่อว่างจากการยึดติดก็จะประจักษ์ถึงสัจธรรม ในที่สุด การบรรลุธรรมต้องอาศัยปัจจัยสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะในชั้นพระโสดาบัน ต้องมีศีลห้าครบ พิจารณา ความตายสม่ำเสมอ และไม่สงสัยในพระรัตนตรัย การไม่ยึดติดในอารมณ์ ความคิด ความจำ และไม่เห็นสิ่งใด เป็นตัวตน เป็นการละอุปาทาน รู้เท่าทันความว่างของสรรพสิ่ง ไม่ติดสมมติว่า “มี” หรือ “ไม่มีตัวตน” นำไปสู่ การรู้แจ้งด้วยปัญญา (วิปัสสนา) ที่เห็นรูป-นามตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จนบรรลุ “สัจธรรม” หรือความว่าง ในส่วนของนิกายเซน แม้เป็นมหายาน แต่คล้ายเถรวาทสายพระป่า โดยไม่ ยึดสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพิธีกรรม เช่นเน้นการฝึกสมาธิและปัญญา เพื่อให้เกิด “ซาโตริ” หรือภาวะรู้แจ้งที่ทำลาย อวิชชาและนำไปสู่ความว่าง เช่นมุ่งการบรรลุธรรมฉับพลัน ผ่านการเรียนรู้จากธรรมชาติ ไม่ยึดติดแม้แต่ พระไตรปิฎก และให้ความสำคัญกับญาณปรัชญาเพื่อเข้าใจธรรมโดยตรง

พระมหาธีรรัตน์ อุทยปุตโต (สุพรรณ) (2557) อธิบายว่า นิกายทั้งสองนั้นถึงแม้จะเกิดขึ้นมาเป็น ต่างนิกาย แต่ดูเหมือนนิกายทั้งสองจะมีหลายอย่างเหมือนกัน คือ มีคัมภีร์หลักอันบรรจุคำสอนอันเป็นหัวใจหลัก ของนิกายของตน เถรวาทมีพระไตรปิฎก เช่นมีสังกัถยสูตร มีหลักธรรมและวิธีการในการนำผู้ปฏิบัติให้ บรรลุธรรมที่ชัดเจน เถรวาทมีโพธิปักขิยธรรม ส่วนนิกายเช่นมีหลักปฏิบัติเช่นทั้งสองนิกายเป็นไปในลักษณะ เคารพในคำสอนของอาจารย์มีอาจารย์เป็นผู้คอยดูแลให้คำแนะนำในการปฏิบัติ ในด้านหลักการปฏิบัติ นิกายเช่นค่อนข้างจะคล้าย กันกับเถรวาทที่มุ่งเน้นการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมในชาติปัจจุบัน ซึ่งถือว่า แตกต่างจากพุทธศาสนาโดยทั่วไปที่เน้นโพธิสัตว์บารมีธรรมเป็นหลัก ด้านการบรรลุธรรม นิกายเช่น จะเป็นไปในลักษณะบรรลุแบบฉับพลันซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของการบรรลุธรรมแบบเช่นที่เรียกว่า ซาโตริ แต่เถรวาทเป็นการบรรลุแบบเป็นไปตามลำดับและมีชื่อเรียกตามลำดับขั้น เช่นการบรรลุโสดาบันจนถึงบรรลุ พระอรหันต์ ทั้งนี้ถึงจะเห็นเป็นความแตกต่างกัน แต่ยังมีข้อที่เหมือนกันอยู่ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า การบรรลุธรรมของ ทั้งสองนิกายเป็นผลมาจากการสั่งสมภูมิปัญญาจนกระทั่งมากพอที่จะกำจัดอวิชชาได้จนบรรลุธรรมในที่สุด ในข้อนี้ในนิกายเถรวาทผู้ปฏิบัติค่อย ๆ บรรลุธรรมไปตามลำดับ ในขณะที่บรรลุธรรมนั้นกิเลสถูกกำจัดจากหายา ไปหาละเอียดย ปัญญาค่อย ๆ ถูกสั่งสมขึ้น จนถึงขั้นเต็มเปี่ยมที่เรียกว่าญาณซึ่งเป็นญาณที่สามารถจัดกิเลส ออกจนหมด ญาณนี้เรียกว่าอัสวักขะญาณ ผู้ปฏิบัติก็สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ส่วนการบรรลุแบบ เช่น ผู้ปฏิบัติอยู่ในสำนักอาจารย์ฝึกปฏิบัติตามแบบเช่น ในขณะที่ปฏิบัติ ปัญญาของผู้นั้นจะถูกสั่งสมไปเรื่อย ๆ เหมือนการเป่าลูกโป่ง จนในที่สุดถึงขีดสุดของการสั่งสมปัญญา ปัญญาที่มีพลังมากจะสามารถทำลายอวิชชา ลงได้แต่ในลักษณะของเช่นนี้จะไปในลักษณะการโพล่งหรือสว่างวาบของความรู้แจ้ง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติ ประสบเหตุการณ์บางอย่างเข้ามากระทบ จนเกิดการรู้แจ้งขึ้นในขณะนั้นซึ่งเรียกว่าการบรรลุซาโตริ ในส่วน ภาวะทางปัญญาและภาวะทางจิตของผู้บรรลุธรรมของทั้งสองนิกาย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าไม่ต่างกันเพราะจิตของ ผู้หมดกิเลสย่อมเป็นจิตที่บริสุทธิ์ถึงพร้อมด้วยปัญญา และความกรุณาเห็นใจผู้อื่นเป็นไปพร้อมเพื่อทำประโยชน์ แก่สังคมโดยส่วนร่วม

การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีเป้าหมายชัดเจนคือ การเข้าถึงความสิ้นสุดแห่งทุกข์หรือ “นิพพาน” ซึ่งบุคคลผู้บรรลุจะได้รับการเรียกว่า “พระอริยบุคคล” โดยเฉพาะในขั้นสูงสุดคือ “พระอรหันต์”

ผู้หลุดพ้นจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง กระบวนการบรรลุธรรมในเถรวาทมีโครงสร้างที่ชัดเจน ผ่านการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา นำไปสู่การเห็นอริยสัจ 4 อย่างแจ่มแจ้งใน 3 รอบ 12 อากาหรือที่เรียกว่า “ญาณทัสสนะ” โดยเน้นที่การรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างลึกซึ้ง อันเกิดจากปฏิบัติ วิปัสสนา จนเข้าถึงมรรค ผล และนิพพานตามลำดับขั้น ในขณะที่การบรรลุธรรมในนิกายเซน ซึ่งเป็นนิกายหนึ่งของมหายาน กลับมุ่งเน้นการเข้าถึง “พุทธภาวะ” ที่มีอยู่ภายในตนเองอยู่แล้ว โดยเน้นการฟื้นฟูพุทธธรรมดั้งเดิมด้วยการปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงทางจิตใจผ่าน “ฉาน” หรือสมาธิอันลึกซึ้ง การบรรลุในเซนจึงไม่ใช่ผลลัพธ์ที่เกิดจากลำดับของการรู้ตามลำดับแบบเถรวาท แต่คือ “การตื่นรู้” หรือ “ซาโตริ” (satori) ซึ่งเป็นการรู้แจ้งในชั่วขณะ จากการฝึกสติอย่างเข้มข้น หรือแม้กระทั่งจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่จิตตื่นตัวอย่างลึกซึ้ง ท่านผู้มีบทบาทสำคัญในนิกายเซน เช่น ท่านโยไซ และท่านโดเงน ได้เน้นแนวปฏิบัติสมาธิอย่างจริงจัง จนกลายเป็นวัฒนธรรมแห่งการพิจารณาภายใน เช่น พิธีชงชา การจัดดอกไม้ การวาดภาพ เป็นต้น หากเปรียบเทียบกันในเชิงหลักการ เถรวาทให้ความสำคัญกับโครงสร้างของการรู้ธรรมผ่านการไตร่ตรองและพิจารณาด้วยปัญญาเชิงตรรกะ ขณะที่เซนมุ่งข้ามพ้นตรรกะ โดยใช้วิธีการที่อาจขัดกับความคิด ความคาดหวัง เช่น คำถามไร้คำตอบ (โคอัน) หรือการแสดงออกที่ดูไม่เป็นระบบ เพื่อทำลายกรอบความคิดของปุถุชนและเปิดทางสู่ปัญญาญาณ กล่าวโดยสรุป การบรรลุธรรมในเถรวาทคือการรู้แจ้งอริยสัจตามลำดับขั้นด้วยญาณและปัญญา ส่วนในนิกายเซนคือการตื่นรู้ภายในอย่างฉับพลันที่นำไปสู่ภาวะพุทธะ ทั้งสองแนวทางต่างมีจุดหมายเดียวกันคือ ความพ้นทุกข์ แต่ใช้วิธีที่ต่างกันโดยสิ้นเชิง ทั้งในเชิงโครงสร้าง ความหมาย และวิธีการปฏิบัติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มุ่งศึกษาค้นคว้า รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับวิถีการปฏิบัติการบรรลุธรรมของพระพุทธานามหายานเถรวาทและนิกายเซน จากแหล่งข้อมูลทั้งที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา อนุฎีกา ฎีกา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธานิกายเซน และงานเขียนที่สำคัญเกี่ยวกับพระพุทธานิกายเซน โดยใช้กรอบเปรียบเทียบโครงสร้างจิตภาวนา ซึ่งมีวิธีวิจัยดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวิถีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธานิกายเถรวาทและพระพุทธานิกายเซน พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และการรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ทั่วไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

2. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยใช้กรอบเปรียบเทียบโครงสร้างจิตภาวนา เพื่อให้เห็นความแตกต่างและจุดร่วมระหว่างวิถีการปฏิบัติการบรรลุธรรมของพระพุทธานามหายานเถรวาทและนิกายเซน และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของเนื้อหา

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย “วิถีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซน” นักวิจัยจึงนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า แนวทางปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือ “นิพพาน” ซึ่งหมายถึงภาวะแห่งการดับทุกข์และหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารอย่างสิ้นเชิง โดยอาศัยหลักอริยมรรค 8 อันมี ศีล สมาธิ และปัญญา รวมเรียกว่าไตรสิกขา เป็นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม การปฏิบัติเน้นการเชื่อมโยงสังฆธรรม 3 ได้แก่ ปริยัติ (การศึกษา) ปฏิบัติ (การลงมือทำ) และปฏิเวธ (การรู้แจ้งผล) เพื่อหลอมรวมความรู้กับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล โดยมุ่งขัดเกลาจิตให้บริสุทธิ์และรู้แจ้งในไตรลักษณ์ เถรวาทใช้แนวทางสมถภาวนาเพื่อฝึกจิตให้สงบแน่วแน่ และวิปัสสนาภาวนาเพื่อพิจารณาสรรพสิ่งตามไตรลักษณ์ ซึ่งต้องประสานกันอย่างเหมาะสมตามพุทธวิธี 4 แบบ ได้แก่ สมณำหน่า วิปัสสนามาก่อน เดินควบคู่ และการแก้ไขอัมมฤตัจจ โดยคำนึงถึงจริตนิสัยของผู้ปฏิบัติ

กระบวนการพัฒนาจิตตั้งอยู่บนโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เริ่มจากสติปัฏฐาน 4 ดำเนินสัมมปปธาน 4 ใช้อิทธิบาท 4 เป็นพลังขับเคลื่อน เสริมด้วยอินทรีย์ 5 พละ 5 และโพชฌงค์ 7 เพื่อรองรับโลกุตตรญาณ โดยมีศีลเป็นรากฐานของสมาธิและปัญญา การประเมินความก้าวหน้าใช้เกณฑ์สังโยชน์ 10 ซึ่งแสดงลำดับขั้นแห่งการตัดกิเลส ได้แก่ โสตาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และอรหัตผล โดยเป้าหมายสูงสุดคือการตัดอาสวกิเลสอย่างสิ้นเชิง แม้อภิญญา 6 อาจเกิดขึ้นในระหว่างการพัฒนาปฏิบัติ แต่ถือเป็นเพียงผลพลอยได้มิใช่เป้าหมายแท้จริง ปัจจัยเกื้อหนุนการปฏิบัติ ได้แก่ การมีครูบาอาจารย์ผู้ชำนาญ สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และการยึดพระพุทธวจนะเป็นหลัก ส่วนอุปสรรคสำคัญคืออัมมฤตัจจหรือความฟุ้งซ่านในนิमितซึ่งต้องแก้ด้วยสติและปัญญา การวิเคราะห์เชิงสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าแนวปฏิบัติของเถรวาทมีจุดแข็งที่การเชื่อมโยงระบบเรียน-ทำ-เป็น ผ่านสังฆธรรม 3 และไตรสิกขา มีความยืดหยุ่นในการปรับวิธีตามจริตนิสัยผู้ปฏิบัติ และความเคร่งครัดในวินัยโดยใช้โพธิปักขิยธรรมเป็นเครื่องกำกับ จึงทำให้นิพพานในแนวเถรวาทเป็นผลของการดำเนินชีวิตด้วยสติ สมาธิ และปัญญาอย่างสอดคล้องและสมดุล

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า แนวทางการปฏิบัติของนิกายเซนมีรากฐานสำคัญอยู่ที่การตื่นรู้ (ซาโตริ Satori) โดยมีแนวคิดหลักว่าพุทธภาวะมีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ทุกคน การบรรลุธรรมจึงมิใช่การแสวงหาสิ่งใหม่ แต่เป็นการปลดปล่อยมานะอวิชชาเพื่อให้เห็นจิตเดิมแท้ที่ว่างจากตัวตน แนวทางของเซนแตกต่างจากเถรวาทตรงที่ได้เน้นการสะสมปัญญาเป็นลำดับขั้น แต่เน้นการตื่นรู้ฉับพลันผ่านการข้ามกรอบความคิด เหตุผล และภาษา เซนยืนยันว่าสังฆธรรมไม่อาจจำกัดไว้ในถ้อยคำหรือคัมภีร์ การศึกษาตัวบทเป็นเพียงนิ้วชี้ดวงจันทร์ มิใช่ตัวสังฆธรรมเอง เครื่องมือสำคัญในเซน เช่น โกอาน (ปริศนาธรรมไร้ตรรกะ) มอนโด (ถามตอบฉับพลัน) และซาเซน (นั่งสมาธิแบบไม่เพ่งจุดหมาย) ล้วนมุ่งทำลายกรอบความคิดปรุงแต่งและกระตุ้นให้จิตกระโจนสู่ความจริงตรงนั้นเอง

วิถีปฏิบัติของเซนจึงประกอบด้วยสามเสาหลัก ได้แก่ ซาเซน (Zazen) การนั่งสมาธิโดยปล่อยจิตให้ว่างและสงบอย่างธรรมชาติ ซันเซน-โกอาน (Sanzen-Koan) การขบปริศนาธรรมกับครูเพื่อบ่มเพาะมหาสงสัย (Great Doubt) และมอนโด (Mondo) การกระตุ้นสติสัมปชัญญะในการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเห็นธรรมะใน

ทุกอริยาบถ กิจกรรมธรรมดาเช่นการกินข้าวหรือล้างจานจึงกลายเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ แม้จะปฏิเสธการจัดลำดับขั้นแบบแข็งตัว แต่ก็มีพัฒนาการเชิงนัย ได้แก่ การวางฐานจิตด้วยวินัย การฝึกสมาธิควบคู่กับการขบโกานและมโนโจนเกิดซาโตริ โดยมีครู (Master) เป็นผู้นำพา สะท้อนสภาวะจิตของศิษย์ และตรวจสอบให้การตื่นรู้เป็นของแท้ ไม่ตกหลุมประสบการณ์ปลอม สำหรับการวัดผลในเซนมิได้ยึดเกณฑ์ตายตัว เช่นการตัดสังโยชน์ของเถรวาท แต่เน้นการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและจิตใจ เช่นการไม่แบ่งแยกดีชั่ว การดำรงอยู่ในสภาวะว่าง (สญญตา) อย่างเป็นธรรมชาติ การยืนยันความตื่นรู้ต้องผ่านการสังเกตโดยครูและการทดสอบซ้ำ เช่น การข้ามโกานในหลายระดับ (โดยเฉพาะในสายรินไซ) หรือการดำรงอยู่ในซาเซนอย่างต่อเนื่อง (ในสายโซโต) ปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญ ได้แก่ การมีครูผู้รู้แจ้งที่แท้จริง การอยู่ในสังคมภวนาที่เอื้อต่อการตื่นรู้ การดำรงสติในชีวิตประจำวัน และการกล่อมเกลাজิตผ่านศิลปะเช่น การจัดสวน การชงชา หรือการเขียนพู่กัน ส่วนอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ การตกหลุมเหตุผล การยึดติดกับประสบการณ์สมาธิ และการหลงอยู่กับคำตอบของโกานโดยไม่ข้ามพ้นสู่ภาวะว่าง ข้อสังเคราะห์เชิงวิเคราะห์ชี้ว่า แนวทางเซนมีลักษณะเด่นที่แตกต่างจากเถรวาทอย่างชัดเจน กล่าวคือ เซนเน้นการลัดวงจรความคิดและกระโจนสู่การตื่นรู้ตรง โดยไม่รอการไต่ระดับพัฒนาการจิตอย่างเถรวาท โครงสร้างซาเซน-โกาน-มโนโจนทำงานร่วมกันเพื่อเปิดทางให้จิตเห็นสัจธรรมในชีวิตจริงอย่างไม่แยกส่วน และการวัดผลมุ่งไปที่การสังเกตพฤติกรรมและสภาวะจิตโดยตรง มิใช่การพิสูจน์ผ่านถ้อยคำหรือเกณฑ์ตรรกะภายนอก

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า วิธีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายเซนมีโครงสร้างและวิธีการต่างกันอย่างเห็นได้ชัด แต่ทั้งสองกลับมีเป้าหมายและแก่นสาระเดียวกัน คือ การทำลายอวิชชาและนำจิตไปสู่สภาวะตื่นรู้ โดยมีจุดร่วมสำคัญคือการเห็นว่าการหลุดพ้นจากทุกข์เกิดจากประสบการณ์ตรง มิใช่การยึดติดในตัวตนหรือทฤษฎี เถรวาทเน้นการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญาตามลำดับขั้นผ่านไตรสิกขาและโพธิปักขิยธรรม ส่วนเซนมุ่งทำลายกรอบความคิดด้วยโกาน มโนโจน และซาเซน เพื่อกระตุ้นการตื่นรู้ฉับพลัน ทั้งสองนิกายยังเห็นตรงกันว่าสติคือหัวใจของการปฏิบัติ โดยเถรวาทเน้นสติปัฏฐาน 4 ส่วนเซนเน้นการมีสติในทุกกิจวัตร เช่น การล้างจานหรือดื่มชา ซึ่งการดำรงสติในปัจจุบันช่วยให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากความคิดปรุงแต่งและสัมผัสความจริงตามสภาวะธรรม

ในด้านความแตกต่างเชิงระบบ เถรวาทมีโครงสร้างชัดเจน เหมือนงานวิศวกรรมจิตที่ไต่จากศีลสู่สมาธิและปัญญา โดยใช้เกณฑ์ชัดเจน เช่น การตัดสังโยชน์ 10 เพื่อตรวจสอบระดับการบรรลุธรรม ได้แก่ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ ขณะที่เซนเน้นการรื้อแบบแผน ใช้อุบายขัดกับตรรกะเพื่อผลักดันจิตให้กระโจนสู่ความว่าง โดยไม่ยึดลำดับขั้นตายตัว และไม่ยึดเกณฑ์ภายนอก แต่ประเมินจากประจักษ์ตรงของศิษย์ ในการดำรงอยู่ในสภาวะว่างไร้ตัวตน โดยได้รับการยืนยันจากครูผู้รู้แจ้ง ความสัมพันธ์กับครูก็ต่างกัน เถรวาทมองครูเป็นผู้นำทางและแนะแนว โดยศิษย์ต้องพึ่งตนเองในการฝึกฝน ขณะที่เซนมีความสัมพันธ์แบบแนบแน่น ครูทำหน้าที่สะท้อนสภาวะจิต ทดสอบ และกระตุ้นให้ศิษย์ตื่นรู้ด้วยวิธีฉับพลัน เช่น การตะโกนหรือตีบทสังเคราะห์ พบว่า เถรวาทเสนอความปลอดภัยและความแม่นยำ (Security & Precision) ผ่านการปฏิบัติที่มีขั้นตอนและตรวจสอบได้ ส่วนเซนเสนอความคิดสร้างสรรค์และความฉับพลัน (Creativity & Immediacy) ที่เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติกระโจนข้ามกรอบแนวคิดเพื่อสัมผัสความจริงตรงในปัจจุบัน ทั้งสองแนวทาง

เปรียบเทียบ “คั่นช่องสองบาน” ที่สะท้อนความจริงสองมิติ โดยเกรวาทคือคั่นช่องแห่งโครงสร้าง ส่วนเซนคือคั่นช่องแห่งความว่าง ซึ่งมีได้ขัดแย้งกันแต่เกื้อหนุนกัน ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจคุณค่าทั้งสองสามารถเสริมสร้างความมั่นคงทางศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งเปิดจิตให้เบิกบานและเป็นอิสระในปัจจุบันได้อย่างลึกซึ้ง โดยแนวโน้มร่วมสมัยพบว่าการผสมผสานแนวทางทั้งสองมากขึ้น เช่น การใช้หลักไตรสิกขาจากเกรวาทเพื่อฝึกจิตอย่างเป็นระบบ ควบคู่กับการดำรงสติในชีวิตประจำวันตามแนวเซน ซึ่งช่วยเปลี่ยนทุกอริยบทให้เป็นการภาวนา ก่อให้เกิดการฝึกฝนที่มั่นคง ลึกซึ้ง และเปิดกว้าง เหมาะสมกับบริบทชีวิตยุคปัจจุบันที่ต้องการทั้งเสถียรภาพภายในและความยืดหยุ่นในการดำรงอยู่

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบวิถีปฏิบัติของพระพุทธศาสนานิกายเกรวาทและนิกายเซน

ประเด็น	นิกายเกรวาท	นิกายเซน	หมายเหตุ
เป้าหมาย	ทำลายอวิชชา บรรลุนิพพาน	ทำลายอวิชชา ตื่นรู้ชาไตริ	เป้าหมายปลายทางเหมือนกัน
หัวใจของการปฏิบัติ	ไตรสิกขา : ศีล สมาธิ ปัญญา	สติในชีวิตจริง ชาเซน โก อาน มอนโด	สติเป็นแกนกลางทั้งสองนิกาย
วิธีดำเนินการ	พัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้น (ไต่ระดับ)	กระโจนข้ามกรอบเหตุผลสู่การตื่นรู้ฉับพลัน	เกรวาทคือการปีนเขา, เซนคือการกระโดดข้าม
โครงสร้างการฝึก	มีโครงสร้างชัดเจน : ไตรสิกขา + โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ	รู้แบบแผน ใช้อุบาย กระตุ้นการตื่นรู้	เกรวาทเน้นความมั่นคง, เซนเน้นความเป็นอิสระ
บทบาทของครู	ครูแนะแนว ศิษย์พึ่งตนเอง	ครูเป็นกระจกสะท้อนจิตแนบแน่นกับศิษย์	เซนเน้นความสัมพันธ์ครู-ศิษย์อย่างใกล้ชิด
การรับรองผล	ตรวจสอบด้วยการตัดสังโยชน์ 10 ตามลำดับขั้น	ยืนยันจากครู ผ่านการประจักษ์ตรง ไม่ยึดตัวบท	เกรวาทใช้เกณฑ์เชิงพยัญชนะ, เซนใช้เกณฑ์เชิงสภาวะจิต
ลักษณะเด่น	ความปลอดภัย ความแม่นยำ มีแผนที่ภาวนา	สร้างสรรค์ ความฉับพลัน การพลิกจิตตรง	เป็นแนวทางเสริมกันได้
แนวโน้มร่วมสมัย	ใช้เส้นทางมั่นคงด้วยศีล สมาธิ ปัญญา	ใช้สติในกิจวัตรประจำวันเพื่อความตื่นรู้	มีการผสมผสานสองแนวทางในภาวนาใหม่ ๆ

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัย “วิถีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธานิกายเถรวาทและนิกายเซน” นักวิจัยจึงนำผลการศึกษามาอภิปราย ดังต่อไปนี้

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วิถีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระพุทธานิกายเถรวาท พบว่า แนวปฏิบัติในพระพุทธานิกายมุ่งสู่การดับทุกข์และบรรลุนิพพานผ่านไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยเชื่อมโยงสังฆธรรม 3 ได้แก่ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เข้ากับกระบวนการพัฒนาจิตบนฐานโพธิปักขิยธรรม เช่น สติปัฏฐาน 4 อธิเบทา 4 อินทรีย์ 5 และโพชฌงค์ 7 เน้นสมถะและวิปัสสนาภาวนาอย่างเหมาะสมตามจริตผู้ปฏิบัติ ใช้การตัดสังโยชน์ 10 เป็นเกณฑ์วัดความก้าวหน้า โดยมีศีลเป็นรากฐานและนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด อภิญญาเป็นเพียงผลพลอยได้ การมีครูดีและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นปัจจัยเกื้อหนุน ส่วนความฟุ้งซ่านเป็นอุปสรรคที่แก้ได้ด้วยสติและปัญญา ทั้งนี้ งานวิจัยนี้จำกัดอยู่ในกรอบแนวปฏิบัติเถรวาท จึงไม่ครอบคลุมแนวทางของนิกายอื่น อีกทั้งยังหลักธรรมเชิงทฤษฎีมากกว่าประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติ และยังขาดเครื่องมือวัดผลด้านจิตภาวนาอย่างเป็นรูปธรรม จึงควรศึกษาภาวนาเชิงเปรียบเทียบระหว่างนิกาย เน้นงานภาคสนามจากผู้ปฏิบัติจริง และพัฒนาเครื่องมือประเมินผลด้านจิตใจ โดยเชื่อมโยงกับจิตวิทยาหรือวิทยาศาสตร์เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ พระสมชาย ชนติธมโม (2564) ได้ศึกษาเรื่อง “การบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจบปลายมานสูตร” พบว่า การบรรลุธรรม คือการบรรลุโลกุตตรธรรม ได้แก่ มรรค 4 ผล 4 และ นิพพาน 1 ผู้ที่บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลท่านรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 โดยการปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขา เจริญสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาจนสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ส่วนผู้บรรลุธรรมมี 2 แบบ คือ เจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งย้อมไม่เกิดในภพไหน ๆ

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 วิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธานิกายเซน พบว่า แนวทางปฏิบัติของนิกายเซนมุ่งสู่การตื่นรู้ (ซาโตริ) โดยเชื่อว่าพุทธภาวะมีอยู่แล้วในตัวมนุษย์ การปฏิบัติจึงเน้นการปลดปล่อยอวิชชาเพื่อเห็นจิตเดิมแท้ ไม่เน้นการไต่ระดับปัญญาแต่ใช้วิธีข้ามกรอบเหตุผลผ่านเครื่องมืออย่างโกอัน มอนโด และซาเซน ซึ่งร่วมกันกระตุ้นให้เกิดการรู้แจ้งอย่างฉับพลัน การตื่นรู้ต้องยืนยันผ่านการทดสอบโดยครู ไม่ยึดเกณฑ์ตายตัวแต่สังเกตจากพฤติกรรมและสภาวะจิตที่เปลี่ยนไป โดยเน้นการดำรงสติในชีวิตประจำวันและศิลปะเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกฝน อุปสรรคสำคัญคือการยึดติดกับเหตุผลหรือประสบการณ์ ขณะที่จุดเด่นคือการลัดวงจรความคิดเพื่อเข้าถึงสัจธรรมโดยตรง ทั้งนี้ งานวิจัยนี้เน้นเฉพาะแนวปฏิบัติในนิกายเซน จึงไม่ครอบคลุมแนวทางภาวนาในนิกายพุทธอื่น และยังขาดข้อมูลเชิงประจักษ์จากผู้ปฏิบัติในบริบทที่หลากหลาย รวมถึงการวัดผลความตื่นรู้ที่ยังไม่ชัดเจน จึงควรขยายการศึกษาภาวนาเปรียบเทียบระหว่างนิกายต่าง ๆ เพิ่มการเก็บข้อมูลภาคสนาม และพัฒนาวิธีการประเมินผลที่เหมาะสมกับการตื่นรู้แบบฉับพลันเพื่อความเข้าใจลึกซึ้งและครอบคลุมยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ พระสุชาติ เชื้อรุ่ง, ธเนศ ปานหัวไผ่ และประเวศ อินทองปาน (2564) ได้ศึกษาเรื่อง “วิถีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของติช นัท ฮันท์ : กรณีศึกษาชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” พบว่า

ดิช นัท ฮันท์ พระอาจารย์เซน ชาวเวียดนาม ผู้มีความโดดเด่นในการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ด้วยการประยุกต์วิธีการปฏิบัติให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบันได้อย่างลงตัว โดยได้ประยุกต์แนวทางการปฏิบัติวิถีเซนที่มีแกนหลักคือ การเจริญสติเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ฐานรากคือจิตนี้ ออกมาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อฝึกสติมากมาย นอกจากนี้ กุศโลบายในการนำเสนอแนวคิดและแนวทางการปฏิบัติของท่าน ยังสามารถนำเสนอสิ่งที่ลึกซึ้งออกมาเป็นภาษาและวิธีการที่เรียบง่าย อ่อนโยน อีกทั้งสามารถน้อมนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน จึงทำให้เป็นที่สนใจของคนในยุคสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 วิถีปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธานิกายเถรวาทและนิกายเซน พบว่า แม้วิถีปฏิบัติของนิกายเถรวาทและเซนจะแตกต่างกันในเชิงโครงสร้างและวิธีการ แต่ทั้งสองมีเป้าหมายร่วมคือการทำลายอวิชชาและนำจิตสู่การตื่นรู้ โดยเน้นประสบการณ์ตรงมากกว่าการยึดติดในทฤษฎี เถรวาทเน้นการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเป็นขั้นตอน ส่วนเซนใช้โกอาน มอนโด และชาเซน เพื่อกระตุ้นการรู้แจ้งฉับพลัน ทั้งสองนิกายเห็นว่าสติเป็นหัวใจของการปฏิบัติ เถรวาทใช้สติปัฏฐาน 4 ขณะที่เซนเน้นการมีสติในทุกกิจวัตร ความสัมพันธ์กับครูก็ต่างกัน โดยเถรวาทเน้นการพึ่งตน ส่วนเซนให้ครูมีบทบาทกระตุ้นการตื่นรู้โดยตรง บทสวดเคราะห้ชี้ว่าเถรวาทให้ความมั่นคงแม่นยำ ส่วนเซนเปิดพื้นที่สร้างสรรค์และการรู้แจ้งทันที ทั้งสองเปรียบเทียบเคียงสองบานที่สะท้อนมิติของความจริง ซึ่งสามารถเกี่ยวพันกันได้ ปัจจุบันมีแนวโน้มผสมผสานสองแนวทางเข้าด้วยกันเพื่อสร้างความมั่นคงและความลึกซึ้งในการภาวนา ทั้งนี้ งานวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัดด้านการเปรียบเทียบเชิงลึกในบริบทปฏิบัติจริง รวมทั้งขาดการวิเคราะห์เชิงประจักษ์จากผู้ปฏิบัติในหลากหลายวัฒนธรรม และยังไม่ได้พิจารณาระยะเวลาของการผสมผสานแนวทางทั้งสองนิกายอย่างครบถ้วน จึงควรศึกษาการปฏิบัติภาวนาในบริบทสังคมและวัฒนธรรมที่หลากหลายพร้อมพัฒนาแนวทางการบูรณาการแนวปฏิบัติของทั้งสองนิกาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความลึกซึ้งในการบรรลุธรรม รวมทั้งศึกษาผลกระทบระยะยาวจากการผสมผสานแนวทางดังกล่าวด้วย สอดคล้องกับ จริญ บุญมี (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “ปรัชญาพุทธศานิกายเซน อิทธิพลในยุคปัจจุบัน” พบว่า แนวปฏิบัติของนิกายเซนตามคำสอนของ ไดเซตสึ โททาโร ชูซูกิ เน้นที่ “ชาเซน” หรือการนั่งสมาธิ ซึ่งเมื่อชำนาญแล้วสามารถขยายไปสู่กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น เดิน กินข้าว และทำงาน การปฏิบัตินี้นำไปสู่ “ซาโตริ” หรือการตรัสรู้ที่เป็นประสบการณ์ตรงของความว่างบริสุทธิ์ ปลอดปล่อยจากความยึดมั่นและโครงสร้างทางความคิด ซาโตริจึงหมายถึงการรู้แจ้งสัจธรรมสูงสุดที่ทำลายอวิชชาและเห็นความจริงเป็นหนึ่งเดียว ส่วนสำนักโซโตและรินไซเสนอวิธีบรรลุธรรมหลัก 4 วิธี ได้แก่ ชาเซน, ชันเซน (ขบคิดปริศนา), มอนโด (ถามตอบ), และการฝึกในชีวิตประจำวัน

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “วิถีปฏิบัติในการบรรลุนิพพานของพระพุทธานิกายเถรวาทและนิกายเซน” ผู้วิจัยได้
องค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการบรรลุนิพพานของพระพุทธานิกายเถรวาทและนิกายเซน

ประเด็น	นิกายเถรวาท	นิกายเซน	หมายเหตุ
เป้าหมาย	ทำลายอวิชชา บรรลุนิพพาน	ทำลายอวิชชา ตื่นรู้ซาโตริ	เป้าหมายปลายทางเหมือนกัน
หัวใจของการปฏิบัติ	ไตรสิกขา : ศีล สมาธิ ปัญญา	สติในชีวิตจริง ซาเซน โกอาน มอนโด	สติเป็นแกนกลางทั้งสองนิกาย
วิธีดำเนินการ	พัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้น (ไต่ระดับ)	กระโจนข้ามกรอบเหตุผลสู่การตื่นรู้ฉับพลัน	เถรวาทคือการปีนเขา, เซนคือการกระโดดข้าม
โครงสร้างการฝึก	มีโครงสร้างชัดเจน : ไตรสิกขา + โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ	รู้แบบแผน ใช้อุบายกระตุ้นการตื่นรู้	เถรวาทเน้นความมั่นคง, เซนเน้นความเป็นอิสระ
บทบาทของครู	ครูแนะแนว ศิษย์พึ่งตนเอง	ครูเป็นกระจกสะท้อนจิตแนบแน่นกับศิษย์	เซนเน้นความสัมพันธ์ครู-ศิษย์อย่างใกล้ชิด
การรับรองผล	ตรวจสอบด้วยการตัดสังโยชน์ 10 ตามลำดับขั้น	ยืนยันจากครู ผ่านการประจักษ์ตรง ไม่ยึดตัวบท	เถรวาทใช้เกณฑ์เชิงพหุญาณ, เซนใช้เกณฑ์เชิงสภาวะจิต
ลักษณะเด่น	ความปลอดภัย ความแม่นยำ มีแผนที่ภาวานา	สร้างสรรค์ ความฉับพลัน การพลิกจิตตรง	เป็นแนวทางเสริมกันได้
แนวโน้มร่วมสมัย	ใช้เส้นทางมั่นคงด้วยศีล สมาธิ ปัญญา	ใช้สติในกิจวัตรประจำวันเพื่อความตื่นรู้	มีการผสมผสานสองแนวทางในภาวานาใหม่ ๆ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องวิถีปฏิบัติในการบรรลุนิพพานของพระพุทธานิกายเถรวาทและนิกายเซนพบว่าแม้ทั้งสองแนวทางจะมีรูปแบบการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างชัดเจน ทั้งในด้านโครงสร้าง วิธีการ และเกณฑ์การประเมินผล แต่กลับมีจุดร่วมสำคัญในเชิงหลักการ คือการมุ่งขจัดอวิชชาและเข้าถึงความจริงผ่านประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ โดยมี “สติ” เป็นแกนกลางของกระบวนการทั้งหมด วิถีของเถรวาทเน้นการดำเนินตามไตรสิกขาอย่างเป็นลำดับ เริ่มจากการรักษาศีลเพื่อความสงบแห่งกายวาจา พัฒนาสมาธิเพื่อความมั่นคงแห่งจิต และเจริญปัญญาเพื่อความรู้แจ้งในไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบทางธรรมอย่างเป็นระบบ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ และการใช้สังโยชน์ 10 เป็นเครื่องมือวัดระดับการตัดกิเลสอย่างเป็นขั้นตอน ในขณะที่นิกายเซนกลับเน้นการปลดปล่อยกรอบความคิดผ่าน

ประสบการณ์ที่เหนือถ้อยคำ โดยเชื่อว่าพุทธภาวะมีอยู่ในตัวมนุษย์อยู่แล้ว การบรรลุธรรมจึงมิใช่การแสวงหาใหม่ แต่คือการตื่นรู้ในสิ่งที่มีอยู่เดิม เช่น ใช้วิธีการเฉพาะอย่างชาเซน โกอาน และมอนด์ เพื่อกระตุ้นให้จิตกระโจนข้ามความยึดมั่นในเหตุผลและภาษา และทะลุเข้าสู่การตื่นรู้อย่างฉับพลัน

ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของครูหรือผู้รู้แจ้งในทั้งสองแนวทาง ซึ่งมีใช้เพียงผู้ถ่ายทอด แต่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันยังสะท้อนว่าปัจจัยเกื้อหนุน เช่น สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ความเพียรอย่างต่อเนื่อง และการอยู่ในสังคมาภาวนา ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมในทั้งสองนิกาย ดังนั้น การวิจัยนี้จึงได้องค์ความรู้ที่สำคัญในแง่ของการเข้าใจพระพุทธรธรรมในมิติที่หลากหลายและลุ่มลึก ทั้งในมิติของแบบแผนและนามธรรมระหว่างแนวทางที่เป็นระบบกับแนวทางที่ปล่อยวางระบบ ซึ่งเมื่อสังเคราะห์ร่วมกันแล้วสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการภาวนาที่สมดุลระหว่างความมั่นคงในหลักธรรมกับความเปิดกว้างของจิตอย่างสร้างสรรค์และยังสามารถเป็นแนวทางบูรณาการเพื่อการปฏิบัติธรรมในบริบทสมัยใหม่ที่ต้องการทั้งความลึกซึ้งและความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้ด้านพระพุทธรศาสนา ควรจัดหลักสูตรที่เปรียบเทียบแนวทางปฏิบัติของเถรวาทและเซนอย่างมีคุณภาพ เพื่อเสริมความเข้าใจและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง
2. การประยุกต์ใช้วิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แนวทางจากทั้งสองนิกาย เช่น การเจริญสติและพัฒนาปัญญา สามารถนำมาฝึกฝนจิตใจและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล
3. การสร้างเวทีแลกเปลี่ยนและเครือข่ายความร่วมมือ การจัดสัมมนาและสร้างเครือข่ายระหว่างวัดของทั้งสองนิกายจะส่งเสริมการเข้าใจในมิติที่หลากหลายของการปฏิบัติธรรมและสนับสนุนการพัฒนาชุมชนทางธรรมร่วมกันอย่างลึกซึ้ง

ข้อเสนอแนะการนำไปปฏิบัติ

1. นำหลักการจากนิกายเถรวาทและเซนมาประยุกต์ร่วมกัน เช่น การฝึกสติผ่านกิจวัตรประจำวัน ควบคู่กับสมาธิและปัญญา เพื่อส่งเสริมการภาวนาในชีวิตจริง
2. การจัดอบรมหรือหลักสูตรที่เปรียบเทียบแนวปฏิบัติของทั้งสองนิกาย เพื่อเสริมความเข้าใจในธรรมและสร้างทัศนคติที่เปิดกว้างต่อหนทางสู่การหลุดพ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. การศึกษาภาคสนามและผลกระทบทางจิตใจของผู้ปฏิบัติ การเข้าร่วมกิจกรรมในวัดหรือศูนย์ปฏิบัติธรรมของทั้งเถรวาทและเซนจะช่วยให้เข้าใจประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติ อีกทั้งสามารถวิเคราะห์ผลกระทบต่อสภาพจิตใจ เช่น ความสงบ ความเข้าใจในตนเอง และความเมตตาได้อย่างลึกซึ้ง

2. การเปรียบเทียบหลักธรรมและแนวทางการบรรลुธรรม การศึกษาหลักคำสอนสำคัญและวิธีการเข้าถึงนิพพานหรือตื่นรู้ในแต่ละนิกาย ช่วยให้เห็นทั้งความเหมือนและความต่างของกระบวนการปฏิบัติ รวมถึงปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาจิตใจ

3. การศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างการปฏิบัติธรรมกับการใช้ชีวิตประจำวัน การสำรวจว่าแต่ละนิกายมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตผู้ปฏิบัติอย่างไร เช่น การจัดการกับความเครียดหรือพัฒนาความสัมพันธ์ ช่วยชี้ให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติในบริบทชีวิตจริง

เอกสารอ้างอิง

จรัญ บุญมี. (2563). ปรัชญาพุทธศาสนานิกายเซน อิทธิพลในยุคปัจจุบัน. *วารสารปรัชญาอาศรม*. 2(2), 36-49.

จิตรทิวา ทองหนัก. (2567). 4 เทคนิคพัฒนาตัวเองอย่างสติฟ จอบส์ ด้วยวิถีเซน. สืบค้นเมื่อ 23 พฤษภาคม 2567. แหล่งที่มา : <https://www.istrong.co/single-post/4-techniques-to-develop-yourself-like-steve-jobs-with-zen>

จุฑามาศ หิริรักษ์ธำรง และประเวศ อินทองปาน. (2558). รูปแบบการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทและนิกายเซนเชิงประยุกต์. รายงานการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 6 ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์. (2529). *ประทีปแห่งเซ็น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : เซนเตอร์พับลิเคชั่น.

บรรจบ บรรณรุจิ. (2545). ชื่อเรียกปัญญาในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*. 9(2), 46.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พระพุทธศาสนาในเอเชีย*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.

พระมหาธีรรัตน์ อุทัยปุตฺโต (สุพรรณ). (2557). การศึกษาเปรียบเทียบการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทกับชาโตริของพุทธศาสนamahayana นิกายเซน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี. (2561). *นิกายสำคัญแห่งมหายาน*. เชียงใหม่ : บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด.

พระสมชาย ขนติธมฺโม (จันทราฝ่าย). (2564). ศึกษาการบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร. *สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. (2554). *ปรมัตถโชติกะ อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 2 วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ.

พระสุชาติ เชื้อรุ่ง, ธเนศ ปานหัวไผ่ และประเวศ อินทองปาน. (2564). วิธีเซนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวทางของติช นัท ฮันท์ : กรณีศึกษาชุมชนคณะสวดมนต์วัดหมื่นปีวนาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. *วารสารเซนต์จอห์น*. 24(35), 72-87.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วสิน อินทสະ. (2532). *สาระสำคัญแห่งพุทธปรัชญามหายาน*. กรุงเทพมหานคร : บรรณาการ.

เว่ยหลาง. (2533). *สูตรของเว่ยหลาง*. แปลโดย พุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : แสงสุทธิการพิมพ์.

สมภาร พรหมทา. (2546). *พุทธศาสนานิกายเซน การศึกษาเชิงวิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สินชัย วงษ์จำนงค์. (2548). การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อรภาภา ทองกระจ่างเนตร. (2555). การศึกษาวิเคราะห์สมาธิกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.