

“การปฏิบัติสมาธิเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ตามแนวทางพระพุทธศาสนิกายเซน”

โดย พระสรวิชัย อภิปัญญา^{*}

พ.ศ.บ., ศ.ศ.ม.

รูปแบบหรือวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาแต่ละนิกายอาจจะไม่เหมือนกันแต่สิ่งที่คล้ายคลึงกันแทบจะแยกไม่ออกก็คือ หลักธรรมคำสอนทางศาสนาที่มุ่งให้ศาสนิกได้เข้าถึงองค์ความรู้ที่แท้จริงพร้อมกับการนำไปสู่การปฏิบัติให้เป็นมรรคเป็นผล โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจที่บริสุทธิ์

การชี้แนะแนวทางให้ศาสนิกชน ได้ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนเพื่อให้เกิดความสวัสดีความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองตามแนวทางของพระพุทธศาสนิกายเซน ก็คือ การสนับสนุนส่งเสริมให้ศาสนิกชนได้ฝึกการนั่งสมาธิวันละนิด การจัดร่างกาย จัดลมหายใจ และจัดสภาวะทางจิตจึงเป็นพื้นฐานของการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้นกับบุคคล หากหาเวลาในการฝึกสมาธิวันละ ๕-๑๐ นาที ฝึกให้เป็นวิถีชีวิต ก็ น่าจะเพียงพอสำหรับชีวิตฆราวาส

มีคนถามว่า ตกลงพระพุทธเจ้าสอนอะไร ? จริงๆ แล้วการสอนของพระพุทธเจ้าในพุทธศาสนิกายเซนก็ไม่ต่างจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทซึ่งมีความสอดคล้องกันก็คือ หลักโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ประการ คือ ให้ทำสิ่งดี ละเว้นสิ่งที่ไม่ดี และทำจิตใจให้ผ่องใส โดยเฉพาะในเรื่องของการดูแลจิต หากจะเปรียบกับการใช้กระจก พอจะอุปมาได้ว่า หากกระจกที่เราใช้อยู่เป็นประจำไม่สะอาดก็ไม่สามารถสะท้อนภาพได้ชัดเจนได้ จิตใจของเราที่เช่นเดียวกันถ้าไม่สะอาดก็ไม่สามารถมองเห็นว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรเป็นสาระ อะไรไม่เป็นที่สาระ การทำความสะอาดจิตใจทุกวัน ด้วยการปฏิบัติสมาธิ ก็เหมือนกับการเช็ดกระจกทุกวันเพื่อให้มองเห็นสิ่งที่อยู่ในกระจกโดยไม่มีความขุ่นมัว นับว่าเป็นการรักษาจิตใจได้ดี

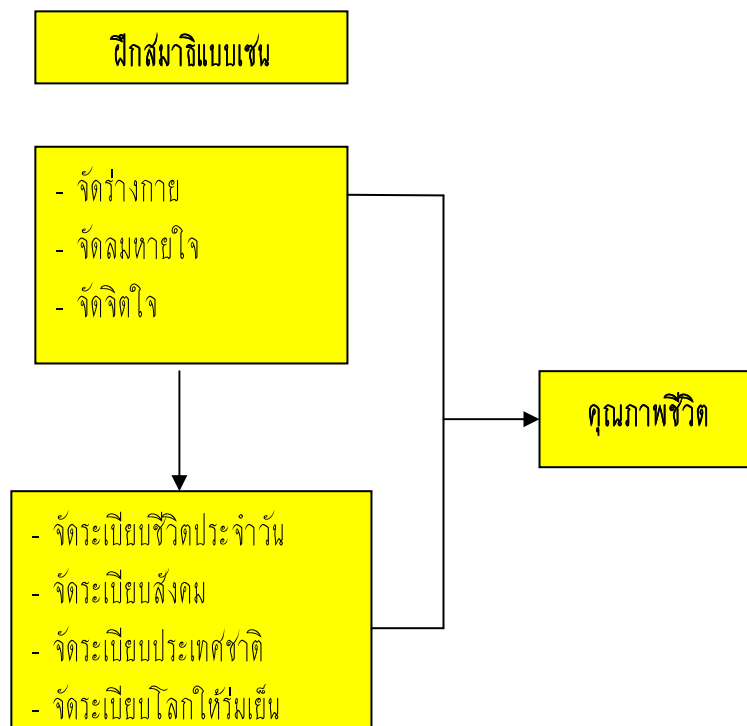
หากมีผู้ถามว่า หลักการสอนของพระพุทธเจ้าคืออะไร ในทางพระพุทธศาสนาก็จะตอบเป็นเสียเดียวกันว่า การไม่ทำความชั่ว ให้ทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส คำกล่าวนี้ สำหรับผู้ใหญ่อาจจะเห็นว่าไม่ต้องทำความเข้าใจอีกแล้วเป็นเรื่องเด็ก ๆ ใครก็รู้ แต่การรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม น้อยคนนักที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนให้ครบองค์ประกอบทั้งสามประการได้ทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี หรือตลอดช่วงเวลาของชีวิต เพราะการมีความรู้แต่ปฏิบัติไม่ได้ความรู้นั้นก็ไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

วิธีการสอนของพระพุทธศาสนิกายเซน เมื่อประมวลสรุปแล้ว พบว่า เป็นการสอนที่มุ่งให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะ ให้บุคคลได้ป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง รูปแบบของการสอนไม่ได้มุ่งผลให้บุคคลเกิดความกลัว หรือความคาดหวังอนาคต เรื่อง นรกสวรรค์ แต่อย่างใด ท่านธรรมจารย์ไทป๋า ได้ยกตัวอย่างว่า “การรับรู้ ว่าประเทศญี่ปุ่นหนาว เราก็เพียงรู้ว่า หนาว เพราะมีคนบอกหรือเรารับรู้จากสื่ออื่น ๆ แต่เราไม่เคยเดินทางไปญี่ปุ่นเลย ความหนาวที่ว่าก็ไม่แน่ว่าจะมีจริงหรือป่าว เพราะเราไม่ได้สัมผัส” ซึ่งก็คงจะเปรียบเทียบกับ การประกอบอาหารไทยของเราก็คือการทำต้มยำกุ้ง เราทั้งหมดที่ต้องใส่เครื่องปรุงอะไรบ้างถึงจะทำให้ต้มยำกุ้งอร่อย เราทั้งหมด แต่ว่าเราไม่เคยนำองค์ประกอบ เครื่องปรุงต่าง ๆ มาปรุงทำเป็นอาหาร เราก็ไม่มีวันที่จะรู้ว่ารสชาติที่เขาบอกว่าอร่อยนั้นเป็นอย่างไง? การมีความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกก็เช่นเดียวกัน เราทุกคนหัวซ้อธรรม ทุกตัวอักษรทุกบรรทัด และเราก็เรียนรู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือการทำสมาธิ ว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่หากเป็นเพียงการรับรู้เท่านั้นยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติเราก็ไม่มีวันเข้าถึงความรู้ที่แท้จริงได้

^{*} อาจารย์ประจำภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ฉะนั้น เพื่อให้เห็นภาพรวมของของการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจว่า หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เพียงการรับรู้เท่านั้น การรับรู้เป็นเพียงแสงสว่างให้เราได้ก้าวเดินไปสู่เป้าหมายที่เรามุ่งหวังซึ่งสามารถบรรลุเป้าหมายได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้นเอง จากการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมนำปฏิบัติโดย ธรรมจารย์ใหญ่แห่งพุทธศาสนิกายเซน Most.Ven.Shunan Noritaka พอลจะถอดบทเรียนหรืออธิบายความเชื่อมโยงกรอบแนวคิด การปฏิบัติสมาธิเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนิกายเซน ดังนี้

กรอบแนวคิด การปฏิบัติสมาธิเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนิกายเซน



อย่างไรก็ตาม หากบุคคลใดเห็นว่า การปฏิบัติครบทั้ง ๓ ประการ คือ จัดร่างกาย จัดลมหายใจ และ จัดจิตใจ เพียงพอต่อการปฏิบัติแล้ว แสดงว่าการปฏิบัติของบุคคลนั้น ไม่มีความก้าวหน้า เพราะหากจะดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนิกายเซนแล้ว ต้องมีการพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยการจัดระเบียบชีวิตประจำวัน จัดระเบียบสังคมที่เป็นอยู่ จัดระเบียบประเทศชาติ และจัดระเบียบโลกให้ร่มเย็น เป็นการพัฒนาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตแบบไม่หยุดนิ่ง การกระทำอย่างนี้ถึงจะสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตได้