

PAiLiN

พิมพ์ครั้งที่ 2

สงบ มีสติ
ด้วยวิถี **ZEN**
ว.สุริยะไชย



ชีวิตเรียบง่าย จิตใจใสกระจ่าง
เมื่อมีความว่างก็ไร้ซึ่งปัญหาใดๆ

สงบ มิสติ
ด้วยวิถี **เม**
ว.สุริยะไชย



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ว.สุริยะไชย.

สงบ มีสติ ด้วยวิถีเซน. --กรุงเทพฯ : ไพลิน, ๒๕๕๗.

๑๑๒ หน้า.

๑. เซน. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๕๗.๓๔๗๒๗

ISBN ๙๗๔-๔๕๕-๓๐๔-๙

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิต

วังไพร สีสังข์

ขวลิต พรหมกิตวงศ์

สุริรัตน์ เขินหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

จิตรตรา ศรีความ นิชาธาร ขำเลิศ

Art to see

Art to see

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

๘๑ ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๑๙๑๙ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๑๘๑๘

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 974-455-304-9



9 789744 553041

★ ราคา 109 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

ประเทศไทยเป็นเมืองพุทธที่สงบร่มเย็น แตกต่างจากในบางประเทศที่มีความวุ่นวายทางศาสนามากมายไม่รู้จบสิ้น นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างหลากหลายทางศาสนาอย่างประเทศไทยเราด้วย

ที่กล่าวมานี้ก็หมายถึงประเทศไทยมีศาสนาและลัทธิมากมาย รวมอยู่ด้วยกันด้วยความสงบสันติ ไม่มีการแก่งแย่งชิงดีหรือรังเกียจเหยียดฉันท์กันเลย นอกจากนี้ยังมีการเผยแพร่คำสั่งสอนชี้แนะดีๆ ของศาสนาอื่นๆ ให้กับคนต่างศาสนาด้วยความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน

หากจะกล่าวถึงนิกาย “เซน” อันเก่าแก่และแฝงไปด้วยปรัชญาอันลึกซึ้งดีงามแล้ว นิกายเซนก็เป็นนิกายเก่าแก่อันน่าสนใจไม่น้อยที่มีอยู่คู่โลกของเรามาช้านาน

ไม่ว่าคุณจะนับถือศาสนาใดอยู่ หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องการศึกษาสิ่งดีๆ มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต คุณก็ไม่ควรพลาดโอกาสอันดีที่จะศึกษาศasanานิกายเซนนี้ เชื่อว่าสิ่งที่คุณได้รับนอกจากประโยชน์และข้อคิดดีๆ มากมายแล้ว บางทีชีวิตของคุณอาจจะดำเนินไปสู่สิ่งใหม่ๆ อันสร้างสรรค์อย่างที่ไม่เคยเป็นเลยก็ได้

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ

คำนำ

ที่จริงแล้ว "เชน" มิใช่ศาสนา

แม้ว่าจะแยกออกมาจาก

ลัทธิมหายานในพุทธศาสนาก็ตาม

แนวคิดของ "เชน" เป็นหลักธรรมที่มุ่งสู่การ
เข้าใจชีวิตและธรรมชาติของมนุษย์

"เชน" เปิดปัญญาและจิตวิญญาณสู่ภาวะ
แห่งตัวตนภายใน เพื่อให้พบความเป็นจริงแห่งชีวิต
ซึ่งล้วนเป็นความเรียบง่ายอย่างที่สุด



ปรัชญาของเซนดูจะเป็นเรื่อง
ยากที่จะเข้าใจความรู้สึกของพวกเขา
ส่วนใหญ่ ทั้งๆ ที่ความจริง "อิเซน"
มิได้เป็นเรื่องที่ต้องตีความหรือขบคิด
ในเชิงซับซ้อนอะไรเลย

"อิเซน" เป็นเพียงความเรียบง่าย ความว่าง เป็นสิ่งที่มีต้องคิดอย่าง
ปรงแต่งความคิด เป็นวิธีการคิดและ
พิจารณาธรรมชาติกับชีวิตอย่างตรงๆ
ง่ายๆ อันจะนำไปสู่การใช้ชีวิตได้อย่าง
มีความสุข และเอาชนะความทุกข์ใจทั้ง
หลายได้ไม่ยากเลย

ว.สุริยะไชย



ไอชุนเป็นความหยั่งรู้พิเศษที่
ไม่ต้องใช้ถ้อยคำมากมายอธิบาย

ไอชุนเป็นภาษาญี่ปุ่น มาจาก
คำจีนที่ว่า ฉาน (Ch'an) อันหมายถึง
การทำสมาธิ

ในจีนและในญี่ปุ่นมีนิกายเซน
หลายนิกาย

ไอชุนตามหลักสูตรของ “เว่ย
หล่าง” คำสอนของ “ฮวงโป” คำ
สอนของ “รินไซ” ล้วนเป็นแนวคิด
อย่างเซนที่ยอมรับกันกว้างขวางในยุค
ต่อมา

แต่มีว่าจะศึกษาปรัชญาของ
เซนนิกายใด ทักษะอย่างหนึ่งที่เซน
ทุกนิกายมีร่วมกันอยู่ในแนวคิดคือ

*“ภาวนาแห่งความรู้แจ้งอันสงบ
สะอาด และว่างเปล่า”*

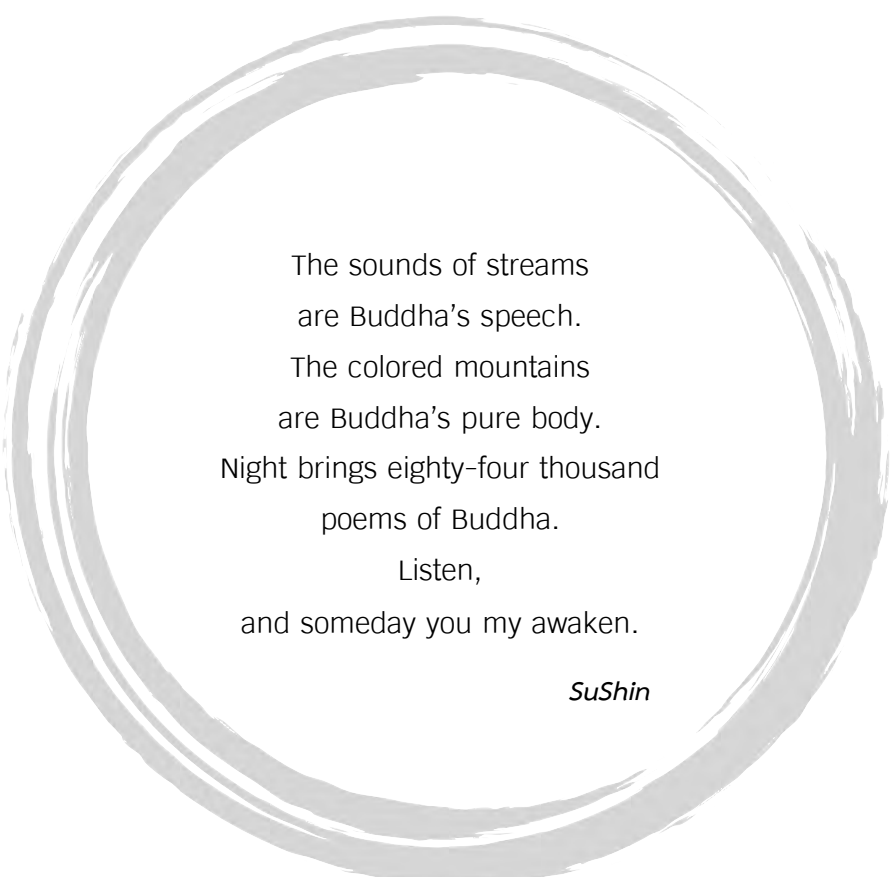
โคลก ๒ บทอันลือลั่น

โคลกบทแรกเป็นหัวหน้าศิษย์เซนผู้คงแก่เรียน (จิน-เซา)

กายของเราคือตันโพธิ์
ใจของเราคือกระจกเงาใส
เราเช็ดอย่างระมัดระวังทุกโมงยาม
ไม่ยอมให้ฝุ่นละอองจับ

โคลกบทต่อไปนี้เป็นของ ฮุย-เน้ง ศิษย์ผู้ไม่รู้หนังสือ (ด้วยภูมิปัญญา
บทนี้ทำให้ฮุย-เน้งได้รับเลือกเป็นพระสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ สืบต่อองค์เดิม)

ไม่มีตันโพธิ์
ไม่มีกระจกเงาอันใสสะอาด
เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่าแล้ว
ฝุ่นจะจับลงอะไร



The sounds of streams
are Buddha's speech.
The colored mountains
are Buddha's pure body.
Night brings eighty-four thousand
poems of Buddha.

Listen,
and someday you my awaken.

SuShin



เสียงของกระแสน้ำ
คือถ้อยธรรมของพระพุทธ
ลีลันของภูเขา
คือกายบริสุทธิ์ของพระพุทธ
ราตรีนำมาซึ่งแปดหมื่นสี่พันบทกวี
ของพระพุทธ
ฟังฟังเถิด
แล้ววันหนึ่งท่านจะตื่น

ซูซัน



แก่นของเซนอย่างหนึ่งคือ
ให้ตื่นตัวกับชีวิต
ตื่นด้วยจิตใจ มิใช่ความเร่งร้อน
การนั่งนิ่งทำสมาธิ
หรือเดินอย่างช้าๆ ไปตามทาง
หากทำอย่างมีสติ นั่นละคือการตื่นตัว