

การอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน A HERMENEUTICS OF MIND (CITTA) IN ZEN BUDDHISM

พระมหาประสงค์ กิตติญาโณ (Promsri)¹

Phramaha Prasonk Kittikāṇo (Promsri)¹

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author e-mail: prasonk.p@outlook.com

Received: 7 March 2019; Revised: 23 May 2019; Accepted: 30 May 2019

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนานิกายเซน และ 2) ศึกษาการอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ด้วยการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า พุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงจิตโดยมุ่งประเด็นเพื่อชำระจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและอุปาทาน พื้นฐานของจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เกิดดับสืบต่อเป็นสันตติ เป็นตัวนำกำหนดพฤติกรรม และเป็นเหตุให้เกิดนามรูป สรรพสิ่งในโลกทั้งรูปและนามไม่มีสิ่งใดมีตัวตนอยู่โดยแก่นแท้ของมันเอง ต้องอิงอาศัยเหตุอาศัยปัจจัย วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของเถรวาทมีข้อปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นระบบ ฝ่ายพุทธศาสนานิกายเซนเห็นว่าโลกไม่ใช่สิ่งอื่นใดนอกจากจิต การพัฒนาจิตมุ่งตรงสู่ความรู้อย่างแจ้ง คือ ชาโตริ ด้วยวิธีการปฏิบัติแบบจิตสู่จิต แต่ไม่มีคำอธิบายวิธีการปฏิบัติเชิงแบบแผน

การอธิบายความของพุทธศาสนานิกายเซนใช้คำและตัวอักษรที่แตกต่างกัน แต่ความหมายเหมือนกับเถรวาท เน้นอธิบายความถึงสิ่งสมบูรณ์สูงสุด มุ่งเน้นอธิบายความลึกลับตรงสู่จิตไม่ว่าแนวคิดนั้นจะเกี่ยวกับอะไร ไม่สนใจอธิบายความที่เป็นข้อปลีกย่อย พุทธศาสนานิกายเซนเน้นปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ บรรลุแบบฉับพลัน มีเหตุผลเพื่อประยุกต์ให้เข้ากับคนส่วนใหญ่และวิถีชีวิต แต่ประสบการณ์ทางจิตที่เรียกว่า “ชาโตริ” ถ้าเกิดขึ้นกับใคร ก็เป็นเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเป็นอิสระอย่างแท้จริงของชีวิต

คำสำคัญ:

จิต,
พุทธศาสนา,
นิกายเซน

ABSTRACT

The objectives of this research article were: 1) to study the concept of mind in Theravāda Buddhism and Zen Buddhism; and 2) to study the explanation of mind in Zen Buddhism. This research is a documentary research by studying the Tripitaka Buddhist academic papers and related research results Then present the research results by descriptive analysis.

The result of the study found that Theravāda Buddhism mentions the mind by focusing on the purification of mind from defilements, craving, and attachment. The fundamental of mind is a state of consciousness that continuously arises and passes away, behavior factor, and causes of mind and matter. All things, matters and mind have no such thing as absolute self or ego. It depends on causality law. The method of mind development in Theravāda Buddhism is obvious and systematic. Zen Buddhism holds that the world is nothing but one's own mind. The development of mind leading to the enlightenment is Satori with the practice method called mind to mind without any traditional explanation.

Hermeneutics of Zen Buddhism uses differently word and letter but in fact the meaning is the same as Theravāda; to emphasize the Absolute Truth. Explains and emphasizes directly to mind in whatever concept has been concerned without any explanation in detail. The practice of Zen Buddhism has a broadly principle without any additional explanation. Zen Buddhism emphasizes the liberation through wisdom; the sudden enlightenment, so as to apply with most people and the way of life. But if the spiritual experience called Satori happens to anybody, it brings about the revolution and the freedom of life absolutely.

Keywords:

*Mind (Citta),
Buddhism,
Zen*

บทนำ

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/11) จิตหรือใจเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ แต่จะฝึกได้ยาก ดังนั้น การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบเฝ้าหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่งละเอียดยิ่ง ชอบเฝ้าหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/33-37/17-18) จิตที่ได้อบรมแล้ว ทุกข์ครอบงำไม่ได้ (ม.ญ. (ไทย) 12/369/404) จึงถือว่าจิตเป็นศูนย์กลางแห่งกิจกรรมของชีวิต มีความกว้างขวาง ซับซ้อนและลึกซึ้ง เป็นสิ่งที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิตมนุษย์อย่างยิ่ง

วัตถุดิบของทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลกและความประพฤติกของมนุษย์ทั้งหลายนั้นย่อมมีทั้งงดงาม แปลกประหลาด น่าพิศวง และน่าสยดสยองล้วนสำเร็จได้ด้วยจิต (พระอนุรุทธเถระ, 2551, น. 23) จิตจึงมี

อิทธิพลและบทบาทในการกำหนดวิถีของบุคคล เช่น คนจะดี เก่ง ได้ ก็มาจากจิต ความเป็นอัจฉริยะก็มีต้นกำเนิดมาจากจิตใจ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ไม่ได้มีตาดีกว่าคนอื่น ก็เห็นแสงเท่าๆ คนทั่วไป โมซาร์ท ไม่ได้มีหูดีกว่าคนอื่น ดา วินชี ก็ไม่ได้มีมือที่เหนือกว่าคนอื่น แต่จิ้งกิ้งก็ไม่ได้มีลิ้นอันทรงประสิทธิภาพเหนือมนุษย์ ไทเกอร์ วูด ก็ไม่ได้มีกายที่พิเศษกว่าปกติ แต่สิ่งที่พวกเขามีความแตกต่างคนอื่นก็คือ “จิตใจ” (สม สุจิรา, 2551, น. 114) พระเวทศักดิ์สิทธิ์ทำร้ายพระพุทธเจ้า องค์ลิลิตล้าช้าคนเป็นร้อยๆ เพราะจิตไม่ได้รับการฝึกฝนปฏิบัติ

ถ้ายังไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ไม่มีความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง แม้แต่ระบบชีวิต ซึ่งหมายถึงกายและจิต มนุษย์ก็ยังไม่รู้จักความเป็นจริง แล้วก็ไม่สามารถรู้แนวทางไปสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาของมนุษย์ได้ ความติดขัด ความคับข้องหรือสภาพที่บีบคั้นต่างๆ หรือความทุกข์ทั้งหลาย ซึ่งคือปัญหาต่อการที่จะอยู่รอด หรือการที่มีชีวิตอยู่ด้วยดี ก็ไม่อาจหมดไปได้ การแก้ไขปัญหาคือแก้ที่ต้นเหตุแท้จริง ซึ่งก็คืออยู่ที่การสร้าง ความเข้าใจให้รู้เท่าทันจิตและสิ่งที่เกี่ยวข้องว่าเป็นอย่างไร และอีกส่วนหนึ่งการฝึกฝนอบรมจิต รู้จักวิธีที่จะประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุม การสำรวมระวัง และตั้งเป้าหมายในทางที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง แก่ชีวิตของตนเองและสังคม ดังนั้น การศึกษาเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปูพื้นฐานความเข้าใจที่ถูกต้องเพื่อแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตที่แท้จริง แน่แน่นอนว่าในปัจจุบันไม่มีเฉพาะพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้นที่ศึกษาเรื่องจิตกันอย่างกว้างขวาง แม้แต่พุทธศาสนานิกายเซนก็ได้ยึดถือเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตเลยทีเดียว เพราะยึดถือว่า จำเดิมแต่พระตถาคตได้ทรงมอบธรรมะ แก่พระมหากาศยปะ (กัสสปะ) มาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ จิตได้ถูกถ่ายทอดด้วยจิตตลอดมา และจิตเหล่านี้ล้วนแต่เป็นจิตๆ เดียวกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2547, น. 65)

เซนไม่สนใจภาวะเปลือกนอก (ความแปดเปื้อน) ของจิต เช่น ความโลภ โกรธ หรือรัก แต่จะชี้ตรงไปยังจิตส่วนลึกที่สุด เมื่อตัวรู้ (จิต) กับสิ่งที่ถูกรู้ (วัตถุ) กลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือเมื่อจิตกลายเป็นความตระหนักรู้บริสุทธิ์ (Pure Self-Awareness) ในความตระหนักรู้นี้จะไม่มีภาวะแปลกปลอม (Artificiality) จะไม่มีกระบวนการสร้างความคิด (Conceptualization) และไม่มโนทัศน์ด้านคู่ (Dualistic Idea) ใดๆ เกิดขึ้น จิตในระดับลึกที่สุดนี้ ถ้าได้รับการฝึกฝนต่อไปจนถึงที่สุดก็จะนำไปสู่อิสรภาพ การฝึกฝนจิตส่วนลึกก็คือการกำจัดอุปาทานทั้งหลาย แม้ในระดับที่ละเอียดอ่อนให้สิ้นไป เมื่อนั้นจิตย่อมเข้าถึงแก่นแท้ของพุทธะ (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2546, น. 343) นิกายเซนสรุปว่า “โลกไม่ใช่อะไรอื่นนอกจากจิตของตนเอง” (โตเซต ไตตาโร ชูชูกิ, 2553, น. 6)

ความคิดเห็นของปัจเจกบุคคลที่ตีความหรืออธิบายความทางศาสนาย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมก็ได้ คนหนึ่งเข้าใจไปอีกอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งก็เข้าใจไปอีกอย่างหนึ่ง ต่างฝ่ายต่างก็ยึดถือมติของตนว่าถูกต้อง อย่างไรก็ตามผู้ที่เรียนรู้และยึดถือความเข้าใจเฉพาะแต่ในฝ่ายของตน คือผู้ที่ไม่รู้และไม่เข้าใจอะไรอย่างถ่องแท้ ทั้งนี้เพราะการศึกษาคควรจะศึกษาทรรศนะของทั้งฝ่ายตนเองและฝ่ายอื่น โดยรู้และเข้าใจถึงความหมายที่เป็นของศาสนาหรือนิกายนั้นจริงๆ ไม่นำเอาความรู้สึกในแบบของศาสนาตนหรือนิกายตนเข้าไปจับ และปราศจากการนำเอาอคติมาใช้ในการอธิบายความ การศึกษาจึงจะเอื้ออำนวยประโยชน์อย่างแท้จริง และเป็นหนทางนำไปสู่ความเข้าใจชัดเจน ดังนั้น การศึกษาพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทและพุทธศาสนานิกายเซนเกี่ยวกับจิต ในลักษณะพัฒนาการอธิบายความนี้ จะทำให้มองเห็นพัฒนาการอธิบายความเรื่องจิตที่มีต่อระบบชีวิตทั้งหมด และสามารถพัฒนามนุษย์ได้อย่างชัดเจน

การศึกษาในลักษณะพัฒนาการอธิบายความนี้จะเป็นการก้าวข้ามจากความเป็นเถรวาทและนิกายเซนสู่ความรู้ความเข้าใจในหลักแนวคิดเรื่องจิตที่เป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาเพื่อให้รู้และเข้าใจเกี่ยวแนวคิดเรื่องจิตของพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนานิกายเซน เพื่อสามารถอธิบายพัฒนาการอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนานิกายเซน
2. เพื่อศึกษาการอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบศึกษาเชิงวิเคราะห์ (Critical Study Research) โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากเอกสาร (Primary source) เช่น พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการจะศึกษา
- ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากเอกสารและรายงานการวิจัย (Secondary Source) เช่น ข้อเขียนที่เป็นผลงานทางวิชาการของท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแหล่งทั้งสองข้างต้นมาวิเคราะห์ แล้วนำเสนอในรูปการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับพรรณนาแนวความคิดเห็นของผู้วิจัย แล้วสรุปผลของการศึกษาวิจัย และนำเสนอข้อมูลที่ได้มาแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. แนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนานิกายเซน

1.1. แนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาท

จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพนึกคิด ความคิด ใจ มีไวพจน์ของจิต คือ ความคิด (มโน) ความคิด (มานัส) หัวใจ สมอง (หทัย) ความผ่องใส (ปัญฺหระ) เครื่องสืบท่อ (มนายตนะ) ความเป็นใหญ่ (มณินทริย) ความรู้แจ้งอารมณ์ (วิญญาน) กองแห่งวิญญาน (วิญญานขันธ) สภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ (มโนวิญญานธาตุ) มุ่งแสดงถึงความหมายสิ่งเดียวกัน เรียกชื่อต่างกัน เพราะทำหน้าที่ต่างกัน

จิตเป็นธรรมชาติที่วิจิตร เพราะการกระทำทุกอย่าง ล้วนสำเร็จจากจิต สภาพของจิตเองเป็นทั้งกุศลและอกุศล จิตสังกรรม กิเลสและรักษาผล (วิบาก) ของกรรมและกิเลสไว้ จิตจะปรากฏขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม สังสมสนดาน (นิสัย ความชำนาญ) ของตน ซึ่งจิตนี้รับอารมณ์อยู่เสมอ

จิตจำแนกได้ 2 ประเภท คือ (1) การจำแนกประเภทโดยนัย ประกอบด้วย การแยกประเภทของจิตเป็น ชาติ ภูมิ โลก เหตุ และเวทนา (2) การจำแนกประเภทโดยภูมิ ประกอบด้วย กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต โลกุตตรจิต

จิตต้องประกอบไปด้วยเจตสิกเสมอ เพราะเกิด ดับ พร้อมกับจิต มีอารมณ์ อาศัยวัตถุอันเดียวกับจิต ประเภทของเจตสิกมี (1) เป็นเจตสิกทั่วไป (อัญญสมานเจตสิก) ประกอบจิตได้ทุกแบบทั้งกุศล อกุศล ไม่เป็นทั้งกุศลและอกุศล (2) เป็นเจตสิกฝ่ายชั่วร้าย (อกุศลเจตสิก) ประกอบจิตแล้ว ทำให้ตกเป็นอกุศลจิต (3) เจตสิกฝ่ายดีงาม (โสภณเจตสิก) ทำให้จิตผ่องใส

ลักษณะของจิต จิตมีลักษณะพิเศษ คือ มีการรู้อารมณ์ เป็นประธานในการกระทำสิ่งต่างๆ มีการเกิดดับสืบเนื่องไม่ขาดสาย มีนามรูปเป็นเหตุให้เกิด ลักษณะทั่วไปของจิตคือไปได้ไกล ไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย ลักษณะที่เกิดเฉพาะในจิตของปุถุชนคือ ตัณรณ กวัดแกว่ง รักษาไว้ยาก

ห้ามไว้ได้ยาก ช่มได้ยาก หน้าที่ของจิต คือ เกิดสืบทอดภพ รักษาองค์แห่งภพ พิจารณาอารมณ์ ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้กระทบสัมผัสพระ รับอารมณ์ ไตส่วน ตัดสินอารมณ์ เสพอารมณ์ และทำหน้าที่สิ้นสุดจากภพ (จุติกิจ) ดังนั้นลักษณะของจิตที่แตกต่างกันเพื่อทำหน้าที่ คือ มีทั้งลักษณะร่วมที่เกิดทั้งในจิตของพระอรหันต์ กับปุถุชน คือลักษณะทั่วไปและเกิดเฉพาะกับปุถุชนเท่านั้น

กระบวนการรับรู้ของจิตจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบ ได้แก่ (1) อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (2) อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (3) วิญญาณคือ ความรู้แจ้งทางตา ความรู้แจ้งทางหู ความรู้แจ้งทางจมูก ความรู้แจ้งทางลิ้น ความรู้แจ้งทางกาย ความรู้แจ้งทางใจ มาประจวบกันก็จะเกิดการรับรู้ของจิตขึ้น คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้กายสัมผัส รู้เรื่องในใจ เมื่อจิตรับรู้แล้วย่อมเกิดเป็นความรู้สึกขึ้น กระบวนธรรมย่อมเกิดขึ้นซึ่งมีทั้งแบบดับทุกข์ กล่าวคือเมื่อมีการรับรู้ของจิตเกิดความรู้สึกขึ้นแล้วรู้เท่าทันตามความเป็นจริงความดับแห่งทุกข์หรือความตั้งมาย่อมเกิดขึ้น ตรงกันข้าม หากไม่รู้เท่าทันการก่อเกิดทุกข์ย่อมเกิดขึ้นนำไปสู่การกระทำชั่วทางกาย วาจา ใจ

แต่ในพระอภิธรรมอธิบายเพิ่มเติมว่า จิตทำงานอยู่ใน 3 แดน คือ (1) ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่า แดนปัญจทวาร (2) ใจ เรียกว่า แดนมโนทวาร (3) จิตที่นอนนิ่งอยู่ในฐานเดิมของตนไม่ขึ้นสู่วิถีสัมผัส อารมณ์ภายนอกใดๆ ทั้งสิ้น รับอารมณ์ภายในของตนเป็นปกติ เรียกว่า แดนภวังค์ การรับอารมณ์ของจิตจึงมี 2 ลักษณะคือจิตที่รับอารมณ์โดยอาศัยทวาร และจิตที่รับอารมณ์โดยไม่อาศัยทวาร

กระบวนการรับรู้ของจิตในพระอภิธรรมกล่าวเป็นลำดับ ดังนี้ คือ อารมณ์มากระทบทวารทั้ง 5 พลังงานแสงแล่นไปกระตุ้นภวังคจิต (จิตปกติ) ให้ตื่นขึ้น แล้วถูกอารมณ์ จิตเริ่มไหวตัว ภวังคจิตสิ้นสุดลง จิตพุ่งไปเตรียมรับอารมณ์ จิตรับรู้ชนิดและลักษณะของอารมณ์ ผลการรับรู้ จิตตัดสินอารมณ์ว่าดีไม่ดี จิตเสวยผลนั้น จิตเสวยผลต่ออีก แล้วจึงตกไปสู่ภวังค์ตามเดิม จนกว่าจะกระทบอารมณ์อีก จึงจะขึ้นสู่วิถีสัมผัสอารมณ์อีก เรียกว่า วิถิจิต เป็นการศึกษาอาการหรือความเป็นไปของจิต มี 3 ประเภท คือ กามวิถิ คือ จิตก้าวขึ้นสู่วิถีสัมผัสอารมณ์ที่พอใจ อัปนาวิถิคือจิตที่แนบแน่นในอารมณ์โดยเฉพาะ มรณาสันนวิถิ วิถิจิตใกล้จะตาย จะไม่มีวิถิจิตที่มีอารมณ์อย่างอื่นเกิดขึ้นระหว่างจิตจิตเลย

การพัฒนาจิตในพุทธศาสนา มีเป้าหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ หรือนิพพาน ซึ่งมีลักษณะ เย็น ใจ ดับความร้อนใจ เป็นเครื่องดับกิเลส เป็นอิสระ มีสติสมบูรณ์ มั่นคง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นจากสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง ปัญญาเห็นตามเป็นจริง ก่อให้เกิดทัศนะ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปอย่างถูกต้อง เป็นสภาวะที่โปร่งโล่ง สะอาด สว่าง สงบ เพราะจิตหลุดพ้นจากกิเลส กิเลสมี 3 กลุ่ม คือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด กิเลสเกิดขึ้นจาก กล่าวคือ โลภะมีต้นเค้ามาจากความติดหรือพอใจ โทสะมีต้นเค้ามาจากความไม่พอใจ โมหะมีต้นเค้ามาจากความไม่รู้ตามเป็นจริง หลักการที่ทำให้สิ้นกิเลส ได้แก่ มรรค 8 คือ ศีลขจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิขจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญาขจัดกิเลสอย่างละเอียด วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตใช้สมถกรรมฐาน อุบายทำจิตให้สงบ มีวิธีการอยู่ถึง 40 วิธี ที่สามารถปฏิบัติให้จิตเกิดสมาธิได้ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ อานาปานสติ สมาธิ เป็นกรรมฐานที่สะดวกมีอยู่กับตัว และเป็นกรรมฐานที่ครบวงจร สามารถเกิดได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการที่ละเอียดถี่ถ้วน สามารถปฏิบัติตามได้แน่นอน เมื่อทำจิตให้สงบ(ผาน) แล้ว ต่อด้วย เจริญวิปัสสนาจนบรรลุธรรม เรียกว่าเจโตวิมุตติ แต่วิธีการปฏิบัติแบบพิจารณาสภาวะธรรมให้เป็นไตรลักษณ์ แล้วบรรลุธรรม เรียกว่าปัญญาวิมุตติ การบรรลุธรรมสามารถวัดได้โดยอาศัยเครื่องชี้วัดของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่าละสังโยชน์ 10 ละได้มากน้อยก็จะได้เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ตามลำดับ

1.2. แนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน

จิต คือ การสังสม จัดให้เป็นระเบียบ การรับรู้ จิตมีหลายนัยคือเป็นความหมายทั่วไป หมายถึงการทำงานของจิต ความคิด และความหมายเฉพาะหมายถึงอาละยะสูงสุดคือจิตเดิมแท้ จึงกล่าวได้ว่า จิตมีความหมาย 2 มิติ คือ จิตเดิมแท้และที่เป็นตัวอาการของจิต ไวพจน์ของจิตคือ วิญญาณที่เก็บสะสม (อาละยะวิญญาณ) การรับรู้ (วิญญาณ) ความยึดมั่นตน (มโนส) ความคิด (มโนวิญญาณ) เชื่อพันแห่งพระตถาคต (ตถาคตครรร) การจินตนาการหรือการแสดงพฤติกรรมของจิต (วิชญูปติ) คำเหล่านี้ใช้อธิบายจิตในแง่มุมที่ต่างกัน ทั้งหมดคือการอธิบายความหมายของจิตเช่นเดียวกัน

เจตสิกของพุทธศาสนานิกายเซนเน้นที่ความคิดปรุงแต่ง ซึ่งไม่ได้แบ่งเจตสิกออกไปมากมาย จิตเป็นอันเดียวกับเจตสิก เป็นเพียงสิ่งที่จิตสร้างขึ้นมาจากจิตเท่านั้น

ลักษณะธรรมชาติของจิต คือเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ แต่ถูกปกปิดด้วยกิเลสหรือสิ่งที่ห่อหุ้มทำให้มองไม่เห็นจิตหรือธรรมชาติของจิต เมื่อรู้อย่างนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตมีกำลังใจและเพียรพยายามเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ การกล่าวเรื่องจิตควรแยกเนื้อแท้ของจิตออกจากอาสวกิเลส เนื้อแท้ของจิตบริสุทธิ์ตลอดเวลา ดังนั้นลักษณะธรรมชาติของจิตจึงเป็นขั้นปรมาัตถธรรม คือ เป็นธรรมชาติที่สร้าง ทำลาย ไม่ได้เป็นอิสระตลอดกาล หรือบริสุทธิ์จากกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตอันบริสุทธิ์โดยปกติ จิตเป็นธรรมชาติที่เป็นกลาง จิตนี้เองปฏิบัติจิตไปสู่สภาพความบริสุทธิ์ดั้งเดิม ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นหนึ่งเดียวกับศุณยตา แม้ว่านิกายเซนจะกล่าวถึงจิตปุถุชนกับจิตเดิมแท้ เป็นเพียงการอธิบายสภาวะให้รู้เท่านั้นแท้จริงแล้วคือสิ่งเดียวกัน

กระบวนการรับรู้จิตของนิกายเซน เรียกผู้ที่มารับรู้ว่า วิญญาณ คือใช้วิญญาณเป็นไวพจน์ของจิต แท้จริงคือคำเดียวกันกับจิต กระบวนการรับรู้ของจิตเริ่มเมื่อ (1) อวัยวะรับสัมผัสคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (2) อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ (3) วิญญาณ กระทบกันแล้วจึงเกิดการรับรู้ขึ้น ซึ่งผู้อยู่เบื้องหลังของการได้เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้กายสัมผัส รู้เรื่องของใจ คือ จิตนั่นเอง ตามทัศนะของนิกายเซนว่า สรรพสิ่งเกิดจากจิต แต่ได้อธิบายความออกไปอีกว่านอกจากจะแสดงพฤติกรรมทุกอย่างแล้ว จิตยังทำหน้าที่แสดงความยึดมั่นว่าเป็นตัวเอง (กลิขภูมิโนวิญญาณ) และในทุกทวารของการรู้ของจิตมีพีชะแฝงอยู่เป็นตัวสร้างสรรค เมื่อทวารหกถูกปิดยังมีวิญญาณทำงานอยู่ตามปกติตลอดเวลา มีชื่อว่าอาละยะวิญญาณ จึงแบ่งการทำงานของจิตได้ 2 ประเภท คือ ที่สัมผัสได้ คือ การเห็น การได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส การรู้สัมผัสที่มากกระทบกาย การนึกภาพสิ่งต่างๆ ความรู้สึกว่าเป็นตัวเอง และที่สัมผัสไม่ได้ เรียกว่า อาละยะวิญญาณ ซึ่งจะทำงานในทุกช่องทางของวิญญาณ โดยอาศัยวิญญาณ 7 เป็นเครื่องมือ และในการคิดสร้างสรรค์ หรือคิดแบบใดก็เกิดจากสมรรถนะที่แฝงอยู่ในอาละยะวิญญาณ เรียกว่า พีชะ ซึ่งเป็นเหตุของอาละยะวิญญาณให้เป็นไปต่างๆ จึงสรุปได้ว่าวิญญาณแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก วิญญาณ 6 ทำหน้าที่รับรู้โลกภายนอก เรียกว่า ประพตติวิญญาณ กลุ่มสอง มีวิญญาณตัวเดียว ทำหน้าที่รับรู้โลกภายในยึดมั่นในตัวเอง เรียกว่า กลิขภูมิโนวิญญาณ กลุ่มสาม มีวิญญาณเพียงตัวเดียว เป็นจุดรวมทุกวิญญาณเรียกว่า อาละยะวิญญาณ มีหน้าที่รู้เก็บ รู้ก่อ รู้ปรุง อาละยะวิญญาณเป็นวิญญาณหลักที่คอยค้ำจุนวิญญาณอื่น ที่เหลือทั้งหมด กิจกรรมของวิญญาณอื่นเกิดขึ้นและดำเนินไปจากจุดนี้ ความที่เป็นระบบรวมศูนย์ของวิญญาณอื่น ทำให้อาละยะวิญญาณเป็นที่รู้จัก และเข้าใจกันทั่วไปว่า “จิตหนึ่ง”

การพัฒนาจิตของพุทธศาสนานิกายเซน มีเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ คือ ซาโตริ เป็นการบรรลุธรรมอันบริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง อันเกิดจากประสบการณ์ทางจิต ก่อให้เกิดไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวง เป็นจิตบริสุทธิ์ ซึ่งเรียกว่าจิตเดิมแท้ เป้าหมายเดียวคือการทำให้นุคคลเข้าใจ ตรชนกรู และทำให้จิตของตนสมบูรณ์ ลักษณะของผู้ถึงซาโตริ คือ เป็นอิสระ มีพลังจิตสุขุม อากัปกิริยาสงบ สื่อภาษาออกมาเป็นความรู้แจ้งได้ ใช้ภาษาที่มุ่งทำลายตัวตน ตรรกะ และสัญลักษณ์ที่ติดอยู่ในจิตของผู้ฟัง มีอำนาจทำให้นุคคลหลุดพ้น

สภาวะของชาตรี คือ มองทุกอย่างตามที่มันเป็นจึงมีแต่ความว่าง ชาตรีเป็นเหมือนแสงสว่างสาดส่องในความมืด เป็นสภาวะที่พึ่งพาอาศัยตามเหตุปัจจัยแยกกันไม่ได้ เป็นสภาวะที่รู้แจ้งฉับพลันที่ไร้รูปแบบ เป็นสภาวะแห่งความเสรีที่สมบูรณ์แบบที่สุด และเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต เป็นภาวะที่ไร้จินตนาการ ลักษณะพิเศษของชาตรี คือ การไม่เกี่ยวข้องด้วยเหตุผล การหยั่งรู้ภายในการเป็นสภาวะที่ไม่ขึ้นกับสิ่งใด การเป็นสภาวะที่เป็นเช่นนั้นเอง การเป็นสภาวะของความจริงสูงสุด การเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นได้เฉพาะตนเท่านั้น การแสดงความรู้สึกลึกซึ้งที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น และการรู้แบบฉับพลัน ห่างไกลจากกิเลส

กิเลสประกอบด้วย อวิชชา ราคะ โทสะ โมหะ นิกายเซนเห็นว่า กิเลสกับพุทธะหรือความดีเป็นสิ่งเดียวกัน เพื่อเข้าถึงธรรมชาติแท้คือจิตบริสุทธิ์จึงไม่ควรแบ่งแยกเป็นของคู่ เช่น ดี-ชั่ว ผิด-ถูก เป็นต้น ถือเป็นความผิด สาเหตุมาจากเพื่อจะนำไปพ้นจากการถูกลวงด้วยการแบ่งแยก

การก่อเกิดของกิเลส มาจากการแบ่งแยก นั่นเอง คือ เป็นแบบคติทวินิยม มีรากเหง้ามาจากความไม่รู้ (อวิชชา) นิกายเซนเห็นว่าอวิชชาเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดจากจิต อวิชชาไม่ได้เป็นความชั่วร้ายที่ต้องรังเกียจ トラバิดที่เราเกลียดกลัวอวิชชา เท่ากับเกลียดกลัวกระบวนการคิด ที่เกิดจากความไม่รู้ของเราเอง นิกายเซนจึงป้องกันความเข้าใจผิดว่าจิตเดิมแท้ไม่เป็นทั้งฝ่ายชั่วหรือฝ่ายดี เป็นต้น เป็นธรรมชาติไม่เป็นของคู่ จึงเห็นเป็นเพียงปรากฏการณ์

วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิต ที่ปรากฏทั้งในคัมภีร์ลังกาวตารสูตรและสูตรของเว่ยหล่าง ไม่มีวิธีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน และระบบที่ชัดเจน เหมือนลักษณะของการปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ โดยใช้ปัสสนาล้วนในรูปแบบของเถรวาท โดยมีหลักการกว้างๆ และเป็นเชิงปฏิเสธทั้งสิ้น เช่นในคัมภีร์ลังกาวตารสูตร กล่าวว่า ไม่มีการคิดวิเคราะห์ ไม่ใช้กระบวนการใช้เหตุผล สละทิ้งไม่ใช้การทำลายกิเลส ในสูตรของเว่ยหล่าง กล่าวว่า ไม่เป็นไปตามอำนาจของจิต ไม่ตกอยู่ภายใต้วิสัยของอารมณ์ ความไม่ติดข้อง เป็นต้น ต่อมาความชัดเจนของวิธีการปฏิบัติของนิกายเซนเริ่มชัดเจนขึ้นในประเทศญี่ปุ่น คือมีวิธีการปฏิบัติที่มีชื่อชัดเจนอยู่ 4 วิธี คือ ชาเซน การนั่งสมาธิ โกอัน ปริศนาธรรม มอนโด คำถาม-คำตอบ ชันแซน สนทนาตัวต่อตัว วิธีการทั้ง 4 ไม่ใช่ปฏิบัติแบบแบ่งแยก แต่เป็นการปฏิบัติแบบกลมกลืนกันไปจนในที่สุดสามารถที่จะเข้าไปหยั่งรู้หรือตระหนักรู้ในชาตรีได้ แม้ว่าจะมีการพัฒนาวิธีการ แต่หลักการใหญ่เหมือนเดิมคือไม่พึ่งตำรา เน้นการปฏิบัติ ถ่ายทอดด้วยจิต แต่ที่เพิ่มเข้าคือข้อปลีกย่อยเพื่อสนับสนุนหลักการเท่านั้น เช่น การนอนวันละ 3 ชั่วโมง การปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นต้น รายละเอียดและขั้นตอนเป็นเหมือนเดิมคือกล่าวไว้ด้วยหลักการกว้างๆ เท่านั้น และหลักการวัดความหลุดพ้นโดยท่านอาจารย์หยวนชินได้รวบรวมไว้ เป็นการเน้นย้ำหลักการเดิมของนิกายนั้นเอง ไม่ใช่หลักเกณฑ์วัดความหลุดพ้นที่แน่นอนได้ เช่น ผู้ฝึกหัดเซน เชื่อว่ามีคำสอนที่ส่งผ่านนอกตำรา ผู้ฝึกหัดเซนมีความรู้ชัดเจนแน่นอนในคำสอนพิเศษนี้ เป็นต้น

2. การอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน

การอธิบายความหมายของจิตจากเดิมพุทธศาสนาเถรวาทอธิบายว่า จิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ เป็นต้น ซึ่งเหมือนกันกับนิกายเซน แต่ใช้คำและตัวอักษรที่แตกต่างกัน เพราะเหตุว่าพุทธศาสนาเถรวาทบันทึกคัมภีร์ด้วยภาษาบาลี นิกายเซนบันทึกเป็นภาษาสันสกฤตและถูกถ่ายทอดเป็นภาษาถิ่นของแต่ละประเทศ ทำให้การเขียน พุทธ และการถ่ายทอดเป็นไปตามภาษาที่บันทึกไว้ แต่พุทธศาสนานิกายเซนอธิบายความเพิ่มเติมอีกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏออกมาเป็นการทำงานของจิต เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของจิต เป็นตัวอาการของจิต เป็นมายาของจิตเท่านั้น จึงอธิบายความเกี่ยวกับความหมายของจิตเป็นการเฉพาะถึงความหมายของจิตอีกชั้นหนึ่งว่า เป็นสิ่งสมบูรณ์สูงสุด สัจธรรมสูงสุด เป็นสภาพดั้งเดิมที่เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เรียกว่า จิตเดิมแท้บ้าง จิตหนึ่งบ้าง จึงอธิบายความหมายของจิตเริ่มจากพื้นฐานทั่วไป จนกระทั่งถึงขั้นปรมาตมธรรม เป็นพัฒนาการอธิบายความที่เกิดจากแนวคิดหลักคือการถ่ายทอดธรรมด้วยจิต และมุ่งตรงสู่จิตนั่นเอง

เน้นการอธิบายความมุ่งสู่ปรมาตมธรรม และนิกายเซนอธิบายความเกี่ยวกับเจตสิกเพียงย่อมน้อย โดยภาพรวมแล้วเน้นที่ความคิดปรุงแต่ง เพราะมองว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดจากจิต แต่พุทธศาสนาเถรวาทอธิบายละเอียดลออยิ่งนัก แสดงเป็นสัดส่วนให้เห็นชัดเจนมาก แต่นิกายเซนนั้น อธิบายความว่าจิตและเจตสิกไม่ได้แยกเป็นคนละส่วน เป็นหนึ่งเดียวกัน

ลักษณะการอธิบายความเรื่องจิต มุ่งเน้นอธิบายความลัดตรงสู่จิตไม่ว่าแนวคิดนั้นจะเกี่ยวกับอะไร ไม่สนใจอธิบายความที่เป็นข้อปลีกย่อย เป็นคำสอนอธิบายความเพื่อการบรรลุธรรมเป็นส่วนใหญ่ เช่น การอธิบายความลักษณะของจิตว่า จิตของปุถุชนกับจิตเดิมแท้เป็นอันเดียวกัน เพราะถือว่าสิ่งที่ปรากฏคือภาพของจิต โลกเกิดขึ้นได้เพราะจิต หรือ ศีล คือ จิตที่ปราศจากความชั่ว แต่พุทธศาสนาเถรวาทอธิบายว่า ศีลคือ ปกติกาย วาจา เป็นต้น

ลักษณะจิตของพุทธศาสนาเถรวาทบอกชัดเจนและแบ่งแยกให้เห็นรายละเอียดคือลักษณะพิเศษของจิต ลักษณะทั่วไปของจิต ลักษณะจิตปุถุชน หน้าที่ของจิต แต่พุทธศาสนานิกายเซนอธิบายความและไม่ได้แสดงอย่างละเอียด แต่พอสรุปได้ 2 ประการ คือ ลักษณะจิตปุถุชนและลักษณะของจิตเดิมแท้ แต่แท้จริงแล้วเป็นจิตเดียวกัน เพียงแต่แสดงให้เห็นถึงสภาวะที่จิตหมุนกลับมาสู่จิตบริสุทธิ์ และสภาวะที่เป็นจิตมนุษย์ปุถุชนเท่านั้น

กระบวนการรับรู้ของจิตในพุทธศาสนาเถรวาท ใช้คำว่าวิญญาณแทนจิตที่เป็นตัวรับรู้ วิญญาณแสดงตัวผ่าน 6 ช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่สัมผัสได้ แต่ในพุทธศาสนานิกายเซนมี 8 ช่องทาง เป็นสิ่งที่สัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ ที่เพิ่มเข้ามา 2 ช่องทาง คือ 6 ช่องทางแรกเหมือนเถรวาท และมนโวิญญาณทำหน้าที่รับรู้โลกภายนอก ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับกลียุณโนวิญญาณด้วย ช่องทางที่ 7 คือ มนัส มีวิญญาณเพียงอันเดียว รับรู้โลกภายในอย่างเดียว ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับมนโวิญญาณกับอาลัยวิญญาณ มีธรรมชาติเป็นกลาง อยู่พ้นระดับของความคิด รับรู้และพิจารณาเฉพาะอารมณ์ภายใน เรียกว่า กลียุณโนวิญญาณ ช่องทางที่ 8 คือ อาลัยะ มีวิญญาณเพียงอันเดียว อยู่ในระดับจิตไร้สำนึก เป็นรากฐานของวิญญาณอื่นๆ ทั้งหมด ทำหน้าที่ รู้เก็บ รู้ก่อ รู้ปรุง เรียกว่า เป็นปฐมหรือมูลฐานของปรากฏการณ์ทั้งมวล เรียกว่า อาลัยวิญญาณ และทุกช่องทางมีพีชะแฝงอยู่ ซึ่งในพุทธศาสนาเถรวาทไม่ได้อธิบายไว้เลย

เป้าหมายสูงสุดทั้งพุทธศาสนาเถรวาทกับนิกายเซนคือความหลุดพ้น แต่เรียกชื่อต่างกันคือนิพพาน กับชาโตริ วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของเถรวาทจะมีข้อปฏิบัติที่ชัดเจน ปฏิบัติตามมรรคคือไตรสิกขา ได้แก่ ศีล ขจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิขจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญาขจัดกิเลสอย่างละเอียด หรือเรียกว่า การเจริญสมณกรรมฐานตามวิธีการ 40 วิธี ซึ่งมีรายละเอียดทุกขั้นตอน เช่น อานาปานสติสมาธิ ซึ่งเป็นกรรมฐานครบวงจรที่มีทั้งสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หรือเมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตเจริญสมณกรรมฐานแล้วต่อด้วยการเจริญวิปัสสนาจนบรรลุธรรม เรียกว่า ปฏิบัติแบบเจโตวิมุตติ หรืออาศัยสมาธิเพียงจิตตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) แล้วพิจารณาสภาวะธรรม เช่น ชันธ์ 5 ให้เป็นไตรลักษณ์ จนบรรลุธรรม เรียกว่าปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ

แต่พุทธศาสนานิกายเซนไม่ได้แสดงรายละเอียดลำดับ ขั้นตอนการพัฒนาจิต เน้นการปฏิบัติและประสบการณ์ของจิตเป็นสำคัญ การอธิบายความวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของนิกายเซนเป็นเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตเท่านั้น ไม่ต้องมีแบบแผนอะไรมากมาย มุ่งดูจิตให้เห็นแจ่มแจ้ง จนตระหนักเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของตนอันสมบูรณ์อยู่แล้ว จากนั้นจะบรรลุสู่พุทธภาวะ การสั่งสอนธรรมหรือการส่งมอบหรือการถ่ายทอดธรรมนั้นไม่อาจจะอาศัยถ้อยคำใดๆ ต้องเป็นการถ่ายทอดจากจิตสู่จิต ดังวิธีการปฏิบัติต่อไปนี้

วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบ ชาเซน โกอัน มอนโด ชันเซน ต้องอาศัยและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ตัวอย่างวิธีการปฏิบัติ คือ การปฏิบัติชาเซนจะทำอิริยาบถใดก็ได้ ถ้าใช้อิริยาบถนั้นควรทำให้ถูกวิธี การนั่งชาเซน คือ การตระหนักรู้อย่างเจียบๆ ในสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในจิต ไม่เข้าไปก้าวก่าย ฝ้ามองความจริงอย่าง

ตรงไปตรงมา และตระหนักรู้ความเป็นเช่นนั้นเองของสิ่งทั้งหลาย แม้อริยาบถอื่นหรือในชีวิตประจำวันก็เช่นกัน เช่น ล้างจาน สวดมนต์ เป็นต้น คำว่าปฏิบัติชาเซนมีความหมายเท่ากับ “ชยานะ” ในภาษาสันสกฤตคือสมาธิ ปัญญาหลุดพ้น ในระหว่างการเข้าปฏิบัติชาเซน อาจเป็น 3 วัน 7 วัน สามารถเข้าไปสนทนาตัวต่อตัวกับอาจารย์ได้ เรียกว่า ชันเซน และในระหว่างปฏิบัติชาเซนอาจารย์จะให้โกอันเพื่อปลุกให้ตื่น ให้นึกขบคิดหาความหมายโดยไม่ต้องเจตนาเพียงรอคอยอยู่ว่า เมื่อไรคำตอบจะผุดขึ้นมาในใจเป็นความแจ่มแจ้งเท่านั้น พุดให้ชัดคือโกอันปริศนาธรรม ใช้ฝึกฝนเซนมีการพิจารณาประกอบกับการปฏิบัติชาเซน ทั้งชาเซนและโกอันจะสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมไปถึงมอนด์ด้วย เป็นคำถาม – คำตอบ เพื่อกระตุ้นให้เกิดซาโตริเช่นเดียวกัน การปฏิบัติ ชาเซน โกอัน มอนด์ และชันเซน เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมทำให้เกิดประสบการณ์ทางจิตเรียกว่า “ซาโตริ” อย่างฉับพลัน เป็นเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเป็นอิสระอย่างแท้จริงของชีวิต

ซาโตริประสบการณ์ทางจิตที่สามารถเปลี่ยนชีวิตได้อย่างฉับพลัน เกิดขึ้นจากการเข้าไปตระหนักรู้ธรรมชาติแท้จริงของจิต เป็นเป้าหมายของนิกายเซน พุทธศาสนาเถรวาทเป้าหมายสูงสุดคือนิพพาน และถือปฏิบัติที่เร้นลับมาก มีข้อปฏิบัติที่ซับซ้อนและเป็นเรื่องใหญ่ ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และใช้ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด แต่ซาโตริมีความหมายสั้นๆ สามารถบรรลุได้ในชีวิตประจำวัน มีแบบแผนการปฏิบัติ น้อยกว่าเถรวาทมาก และการบรรลุซาโตริก็ไม่มีคำอธิบายที่เป็นขั้นตอนเหมือนกับเถรวาท เป็นการบรรลุแบบฉับพลันทันทีในขณะที่ฟังเสียงก็ได้ ยืนก็ได้ ถูกตีด้วยไม้ก็ได้ การบรรลุธรรมสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมคือได้รับแรงกระตุ้นหรือคำตักเตือนจากอาจารย์หรือสหธรรมิกในขณะสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น ของพุทธศาสนานิกายเซน กรณีท่านรินไซตบหน้าลูกศิษย์ แล้วศิษย์ยืนงง และศิษย์คนนั้นได้รับคำแนะนำหรือคำตักเตือนจากเพื่อนข้าง ๆ กระตุ้นให้เกิดการกระทำว่า “ทำไมท่านไม่ก้มศีรษะแสดงคารวะเล่า” และเขาตื่นจากภวังค์ ขณะก้มลงแสดงคารวะอาจารย์ก็เกิดซาโตริ หรือพุทธศาสนาเถรวาท กรณีภิกษุบรรลุอรหัตตในปากเสือก็เพราะสถานการณ์บังคับ และได้รับแรงกระตุ้นจากเพื่อนสหธรรมิกเช่นกัน

วิธีการปฏิบัติมุ่งตรงสู่เป้าหมาย คือ วิธีการไปสู่รากเหง้าของสิ่งทั้งหลาย ฝึกฝนให้สำเร็จโดยไม่ต้องเกี่ยวกับสิ่งภายนอก เป็นวิธีการเฉพาะของนิกายเซน เน้นประสบการณ์ของการปฏิบัติเป็นหลัก และเน้นการหลุดพ้นแบบปัญญาวิมุตติ ยกเป็นจุดเด่นของนิกายเซนเลยทีเดียว ทั้งที่พุทธศาสนาเถรวาทมีการปฏิบัติแบบเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ แต่ก็ปรับให้เหลือเป็นรูปแบบเดียว เหตุผลเพื่อประยุกต์ให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่ นั่นเอง จะเห็นว่าภิกษุสงฆ์ ในนิกายเซนประพฤติพรหมจรรย์แบบพิเศษ ที่แตกต่างจากพุทธศาสนาเถรวาทอย่างมาก เช่น การทำไร่ ไถนา การเก็บใบชา เป็นต้น

อภิปรายผล

แนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนานิกายเซน พบว่า พุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงจิตโดยมุ่งประเด็นเพื่อชำระจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและอุปาทาน พื้นฐานของจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เกิดดับสลับต่อเป็นสันตติ เป็นตัวนำกำหนดพฤติกรรม และเป็นเหตุให้เกิดนามรูป สรรพสิ่งในโลกทั้งรูปและนามไม่มีสิ่งใดมีตัวตนอยู่โดยแก่นแท้ของตนเอง ต้องอิงอาศัยเหตุอาศัยปัจจัย วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของเถรวาทมีข้อปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นระบบ ฝ่ายพุทธศาสนานิกายเซนเห็นว่าโลกไม่ใช่สิ่งอื่นใดนอกจากจิต การพัฒนาจิตมุ่งตรงสู่ความรู้แจ้ง คือ ซาโตริ ด้วยวิธีการปฏิบัติแบบจิตสู่จิต แต่ไม่มีคำอธิบายวิธีการปฏิบัติเชิงแบบแผน ซึ่งสอดคล้องกับ จันทรชนันท์ สิงห์หัต (2539, น. ก).ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องจิต ในพระพุทธานุสสาวาท และมหายานอินเดีย: ศึกษาเฉพาะกรณีพระสูตร พระอภิธรรม และลัทธิเต๋า” ว่า จิตในพระคัมภีร์ของเถรวาทเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เกิดดับสลับต่อเป็นสันตติ เป็นตัวนำคอยกำหนดพฤติกรรมและบุคลิกภาพ และเป็นเหตุให้เกิดนาม

รูป สรรพสิ่งในโลกทั้งรูปและนามไม่มีสิ่งใดมีตัวตนอยู่โดยแก่นแท้ของมันเอง ต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัย การพัฒนาจิตตามหลักคำสอนในเถรวาทอยู่บนพื้นฐานของวิปัสสนา ซึ่งมีรายละเอียดขั้นตอนซับซ้อน ปัญญาที่ได้จากการพัฒนาจิตนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือนิพพานซึ่งเป็นภาวะที่จิตเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์

พัฒนาการอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน พบว่า การอธิบายความของพุทธศาสนานิกายเซนใช้คำและตัวอักษรที่แตกต่างกันแต่ความหมายเหมือนกับเถรวาท เน้นอธิบายความถึงสิ่งสมบูรณ์สูงสุด มุ่งเน้นอธิบายความลัดตรงสู่จิตไม่ว่าแนวคิดนั้นจะเกี่ยวกับอะไร ไม่สนใจอธิบายความที่เป็นข้อปลีกย่อย พุทธศาสนานิกายเซนเน้นปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ บรรลุแบบฉับพลัน มีเหตุผลเพื่อประยุกต์ให้เข้ากับคนส่วนใหญ่และวิถีชีวิต แต่ประสบการณ์ทางจิตที่เรียกว่า “ซาโตริ” ถ้าเกิดขึ้นกับใคร ก็เป็นเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเป็นอิสระอย่างแท้จริงของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ Daisetz T. Suzuki (1985, p. 176) กล่าวว่า พุทธศาสนานิกายเซนเมื่อเปรียบเทียบกับพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าเพิ่งเกิดใหม่แก้ไขใหม่ ไม่ถือเคร่งครัดตามแบบเดิม ปรัชญาของพุทธศาสนานิกายเซนก็เป็นเหมือนปรัชญาพุทธศาสนาโดยทั่วไป แต่เน้นที่การปฏิบัติมากเป็นพิเศษ ไม่ยกย่องการเรียนรู้มาก ไม่สนใจคัมภีร์มากเล่ม ดังนั้น พุทธศาสนานิกายเซนจึงเน้นที่ “จิต” เป็นสำคัญ ดังคำประพันธ์สั้นๆ ว่า “เซนคือการถ่ายทอดพิเศษนอกคัมภีร์ ไม่พึ่งพาถ้อยคำและอักษร หากแต่เป็นการชี้ตรงไปที่จิตของคน และสอนคนให้มองย้อนเข้าไปในธรรมชาติของเขาเองแล้วเข้าถึงพุทธภาวะ”

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

พุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงจิตโดยมุ่งประเด็นเพื่อชำระจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและอุปาทาน พื้นฐานของจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เกิดดับสลับต่อเป็นสันตติ เป็นตัวนำกำหนดพฤติกรรม และเป็นเหตุให้เกิดนามรูป สรรพสิ่งในโลกทั้งรูปและนามไม่มีสิ่งใดมีตัวตนอยู่โดยแก่นแท้ของมันเอง ต้องอิงอาศัยเหตุอาศัยปัจจัย วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของเถรวาทมีข้อปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นระบบ ฝ่ายพุทธศาสนานิกายเซนเห็นว่าโลกไม่ใช่สิ่งอื่นใดนอกจากจิต การพัฒนาจิตมุ่งตรงสู่ความรู้แจ้ง คือ ซาโตริ ด้วยวิธีการปฏิบัติแบบจิตสู่จิต แต่ไม่มีคำอธิบายวิธีการปฏิบัติเชิงแบบแผน

การอธิบายความของพุทธศาสนานิกายเซนใช้คำและตัวอักษรที่แตกต่างกันแต่ความหมายเหมือนกับเถรวาท เน้นอธิบายความถึงสิ่งสมบูรณ์สูงสุด มุ่งเน้นอธิบายความลัดตรงสู่จิตไม่ว่าแนวคิดนั้นจะเกี่ยวกับอะไร ไม่สนใจอธิบายความที่เป็นข้อปลีกย่อย พุทธศาสนานิกายเซนเน้นปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ บรรลุแบบฉับพลัน มีเหตุผลเพื่อประยุกต์ให้เข้ากับคนส่วนใหญ่และวิถีชีวิต แต่ประสบการณ์ทางจิตที่เรียกว่า “ซาโตริ” ถ้าเกิดขึ้นกับใคร ก็เป็นเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเป็นอิสระอย่างแท้จริงของชีวิต

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สำหรับผู้สนใจการปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนานิกายเซน ควรศึกษาและปฏิบัติกับอาจารย์ที่มีประสบการณ์ เพราะจากการศึกษาพบว่าผู้ศึกษาเซนที่มีประสบการณ์ทางจิตที่เรียกว่า ซาโตริ จะอยู่กับอาจารย์และเมื่อมีโอกาสที่เห็นสมควรหรือสถานการณ์ที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดการบรรลุธรรมได้นั้นเนื่องมาจากการสนทนากับอาจารย์บ้าง การไชปริศนาธรรมบ้าง การฟังธรรมบ้าง หรือการตอบคำถามบ้าง

2. การคัดเลือกอาจารย์ที่มีความสามารถในการอบรมสั่งสอนจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งนัก ผู้ที่จะเป็นลูกศิษย์ต้องแสวงหาเลือกเฟ้นบุคคลที่ตนเลื่อมใส ซึ่งสามารถช่วยเหลือตนให้เข้าถึงความรู้แจ้งได้อย่างรวดเร็ว วิธีการปฏิบัติของเซนนี้ จึงคล้ายกับวิถีทางของคณะสงฆ์ไทยที่ปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันโดยทั่วไป ที่ให้

ความสำคัญแก่อาจารย์ผู้สอนเป็นพิเศษ ใครเคารพอาจารย์คนไหนก็ปฏิบัติตามแนวทางแห่งอาจารย์รูปนั้นอย่างเคร่งครัด และต่างก็ยึดถือแนวทางการปฏิบัติของอาจารย์ของตนเป็นประการสำคัญ

2.2 ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาค้นคว้าการอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซนนั้น ทำให้ผู้วิจัยพบประเด็น และหลักการเรื่องอื่นๆ ที่ควรจะทำการศึกษาและวิจัยในโอกาสต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษา ดังนี้

1. ศึกษาอิทธิพลเรื่องจิตของพุทธศาสนานิกายเซนที่มีต่อวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตของชาวพุทธที่นับถือพุทธศาสนานิกายเซน
2. ศึกษาประวัติและผลงานของบุคคลที่โดดเด่นด้านการปฏิบัติตามคำสอนเรื่องจิตแบบพุทธศาสนานิกายเซนเพื่อเป็นตัวอย่างและแรงกระตุ้นความสนใจให้นาหลักธรรมไปปฏิบัติ
3. ศึกษาคัมภีร์ที่มีอิทธิพลต่อการอธิบายความเรื่องจิตของพุทธศาสนานิกายเซน
4. ศึกษาการปฏิบัติพัฒนาจิตด้วยชาเซนของพุทธศาสนานิกายเซนกับการเปลี่ยนแปลงสภาวะร่างกายและจิตใจตามหลักวิทยาศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์ชนันท์ สิงห์หัตถ์. (2539). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องจิตในพระพุทธานุศาสนานิกายเถรวาท และ มหายานอินเดีย: ศึกษาเฉพาะกรณีพระสูตร พระอภิธรรม และลัทธิอรรถกถารสูตร*. (ปริญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- ไต่เซต ไต่ตาโร่ ชูชูกิ. (2553). *คัมภีร์มหายานลัทธิอรรถกถารสูตร [Lankavatara Sutra A Mahayana Text]* (พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ สมมาปัญญา), ผู้แปล). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอนรรฆเถระ. (2551). *พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 1 จิตปรมัตถ์* (วรรณสิทธิ์ ไวยะเสรี, เรียบเรียง) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2547). *คำสอนของหลวงปู่*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สม สุจิรา. (2551). *ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง*. (พิมพ์ครั้งที่ 22). กรุงเทพฯ: สายรุ้งกิจ.
- สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2546). *พุทธศาสนมหายาน*. กรุงเทพฯ: ศยาม.
- Daisetz T. Suzuki. (1985). *Essays in Zen Buddhism*. London: Rider.

