

บทที่ ๔

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สารนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาแนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทกับ พุทธศาสนานิกายเซน และเพื่อศึกษาพัฒนาการอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการดำเนินการ คือ รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ อธิบายความ เรียบเรียง แล้ว นำเสนอผลการวิจัย

๔.๑ สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า

๔.๑.๑ แนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนานิกายเซน

๑. แนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาท

จิตคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพนึกคิด ความคิด ใจ มีไวพจน์ของจิต คือ ความคิด (มโน) ความคิด (มานัส) หัวใจ สมอง (หทัย) ความผ่องใส (ปัทมหาระ) เครื่องสืบต่อ (มนายคณะ) ความเป็นใหญ่ (มุนินทริย์) ความรู้แจ้งอารมณ์ (วิญญาน) กองแห่งวิญญาน (วิญญาน ชันธ) สภาพที่รู้แจ้งอารมณ์ (มโนวิญญานธาตุ) มุ่งแสดงถึงความหมายสิ่งเดียวกัน เรียกชื่อ ต่างกัน เพราะทำหน้าที่ต่างกัน

จิตเป็นธรรมชาติที่วิจิตร เพราะการกระทำทุกอย่าง ล้วนสำเร็จจากจิต สภาพของ จิตเองเป็นทั้งกุศลและอกุศล จิตตั้งสมกรรม กิเลสและรักษาผล (วิบาก) ของกรรมและกิเลสไว้ จิต จะปรากฏขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ตั้งสมสันดาน (นิสัย ความชำนาญ) ของตน ซึ่งจิตนี้รับอารมณ์อยู่ เสมอ

จิตจำแนกได้ ๒ ประเภท คือ (๑) การจำแนกประเภทโดยนัย ประกอบด้วย การ แยกประเภทของจิตเป็น ชาติ ภูมิ โลก เหตุ และเวทนา (๒) การจำแนกประเภทโดยภูมิ ประกอบด้วย กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต โลกุตตรจิต

จิตต้องประกอบด้วยเจตสิกเสมอ เพราะเกิด คับ พร้อมกับจิต มีอารมณ์ อาศัยวัตถุ อันเดียวกับจิต ประเภทของเจตสิกมี (๑) เป็นเจตสิกทั่วไป (อัญญสมานเจตสิก) ประกอบจิตได้ทุกแบบทั้งกุศล อกุศล ไม่เป็นทั้งกุศลและอกุศล (๒) เป็นเจตสิกฝ่ายชั่วหยาบ (อกุศลเจตสิก) ประกอบจิตแล้วทำให้ตกเป็นอกุศลจิต (๓) เจตสิกฝ่ายดีงาม (โสภณเจตสิก) ทำให้จิตผ่องใส

ลักษณะของจิต จิตมีลักษณะพิเศษ คือ มีการรู้อารมณ์ เป็นประธานในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีการเกิดดับสืบเนื่องไม่ขาดสาย มีนามรูปเป็นเหตุให้เกิด ลักษณะทั่วไปของจิตคือไปได้ ไกล ไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย ลักษณะที่เกิดเฉพาะในจิตของปุถุชนคือ คึณรน กวัดแกว่ง รักษาไว้ยาก ห้ามไว้ได้ยาก ช่มได้ยาก หน้าที่ของจิต คือ เกิดสืบต่อภพ รักษาองค์แห่งภพ พิจารณาอารมณ์ ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้กระทบโผฏฐัพพะ รับอารมณ์ ได้สวณ ตัดสินอารมณ์ เสพอารมณ์ และทำหน้าที่สิ้นสุดจากภพ (จุติกิจ) ดังนั้นลักษณะของจิตที่แตกต่างกัน เพื่อทำหน้าที่ คือ มีทั้งลักษณะร่วมที่เกิดทั้งในจิตของพระอรหันต์กับปุถุชน คือลักษณะทั่วไปและเกิดเฉพาะกับปุถุชนเท่านั้น

กระบวนการรับรู้ของจิตจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบได้แก่ (๑) อายตนะ ภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ (๓) วิญญาณคือความรู้แจ้งทางตา ความรู้แจ้งทางหู ความรู้แจ้งทางจมูก ความรู้แจ้งทางลิ้น ความรู้แจ้งทางกาย ความรู้แจ้งทางใจ มาประจวบกันก็จะเกิดการรับรู้ของจิตขึ้น คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้กายสัมผัส รู้เรื่องในใจ เมื่อจิตรับรู้แล้วย่อมเกิดเป็นความรู้สึกขึ้น กระบวนธรรม ย่อมเกิดขึ้นซึ่งมีทั้งแบบดับทุกข์ กล่าวคือเมื่อมีการรับรู้ของจิตเกิดความรู้สึกขึ้นแล้วรู้เท่าทันตามความเป็นจริงความดับแห่งทุกข์หรือความดีงามย่อมเกิดขึ้น ตรงกันข้ามหาความรู้ไม่เท่าทันการก่อเกิดทุกข์ย่อมเกิดขึ้นนำไปสู่การกระทำชั่วทางกาย วาจา ใจ

แต่ในพระอภิธรรมอธิบายเพิ่มเติมว่า จิตทำงานอยู่ใน ๓ แดน คือ (๑) ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่า แดนปัญจทวาร (๒) ใจ เรียกว่า แดนมโนทวาร (๓) จิตที่นอนนิ่งอยู่ในฐานเดิมของตนไม่ขึ้นสู่วิถีรู้อารมณ์ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น รับอารมณ์ภายในของตนเป็นปกติ เรียกว่า แดนภวังค์ การรับอารมณ์ของจิตจึงมี ๒ ลักษณะคือจิตที่รับอารมณ์โดยอาศัยทวาร และจิตที่รับอารมณ์โดยไม่อาศัยทวาร

กระบวนการรับรู้ของจิตในพระอภิธรรมกล่าวเป็นลำดับ ดังนี้ คือ อารมณ์มากระทบทวารทั้ง ๕ พลังงานแสงแล่นไปกระตุ้นภวังคจิต (จิตปกติ) ให้ตื่นขึ้น แล้วถูกอารมณ์ จิตเริ่มไหวตัว ภวังคจิตสิ้นสุดลง จิตพุ่งไปเตรียมรับอารมณ์ จิตรับรู้ชนิดและลักษณะของอารมณ์ ผลการรับรู้ จิตตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี จิตเสวยผลนั้น จิตเสวยผลต่ออีก แล้วจึงตกไปสู่ภวังคจิตตามเดิม จนกว่าจะกระทบอารมณ์อีก จึงจะขึ้นสู่วิถีรับอารมณ์อีก เรียกว่า วิถีจิต เป็นการศึกษาอาการหรือความเป็นไปของจิต มี ๓ ประเภท คือ กามวิถี คือ จิตก้าวขึ้นสู่วิถีรับอารมณ์ที่พอใจ อัปนาวิถีคือ จิตที่แนบแน่นในอารมณ์โดยเฉพาะ มรณาสันนวิถี วิถีจิตใดจะตาย จะไม่มีวิถีจิตที่มีอารมณ์อย่างอื่นเกิดขึ้นระหว่างจุติจิตเลย

การพัฒนาจิตในพุทธศาสนา มีเป้าหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ หรือนิพพาน ซึ่งมีลักษณะ เย็นใจ ดับความร้อนใจ เป็นเครื่องดับกิเลส เป็นอิสระ มีสติสมบูรณ์ มั่นคง ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ปัญญาเห็นตามเป็นจริง ก่อให้เกิดทัศนะ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปอย่างถูกต้อง เป็นสภาวะที่โปร่งโล่ง สะอาด สว่าง สงบ เพราะจิตหลุดพ้นจากกิเลส กิเลสมี ๓ กลุ่ม คือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด กิเลสเกิดขึ้นจาก กล่าวคือ โลภะมีต้นเค้ามาจากความติดหรือพอใจ โทสะมีต้นเค้ามาจากความไม่พอใจ โมหะมีต้นเค้ามาจากความไม่รู้ตามเป็นจริง หลักการที่ทำให้สิ้นกิเลส ได้แก่ มรรค ๘ คือ ศีลขจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิขจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญาขจัดกิเลสอย่างละเอียด วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตใช้สมถกรรมฐาน อธิบายทำจิตให้สงบ มีวิธีการอยู่ถึง ๔๐ วิธี ที่สามารถปฏิบัติให้จิตเกิดสมาธิได้ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ อานาปานสติสมาธิ เป็นกรรมฐานที่สะดวกมืออยู่กับตัว และเป็นกรรมฐานที่ครบวงจร สามารถเกิดได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการที่ละเอียดถี่ถ้วน สามารถปฏิบัติตามได้แน่นอน เมื่อทำจิตให้สงบ (ฌาน) แล้ว ต่อด้วยเจริญวิปัสสนาจนบรรลุธรรม เรียกว่าเจโตวิมุตติ แต่วิธีการปฏิบัติแบบพิจารณาสภาวะธรรมให้เป็นไตรลักษณ์แล้วบรรลุธรรม เรียกว่าปัญญาวิมุตติ การบรรลุธรรมสามารถวัดได้โดยอาศัยเครื่องชี้วัดของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่าละสังโยชน์ ๑๐ ละได้มากน้อยก็จะได้เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ตามลำดับ

๒. แนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน

จิต คือ การสังสม จัดให้เป็นระเบียบ การรับรู้ จิตมีหลายนัยคือเป็นความหมายทั่วไป หมายถึง การทำงานของจิต ความคิด และความหมายเฉพาะหมายถึงอาละยะสูงสุดคือจิตเดิม

แท้ จึงกล่าวได้ว่า จิตมีความหมาย ๒ มิติ คือ จิตเดิมแท้และที่เป็นตัวอาการของจิต ไวพจน์ของจิต คือ วิญญาณที่เก็บสะสม (อาลัยวิญญาณ) การรับรู้ (วิญญาณ) ความยึดมั่นตน (มนัส) ความคิด (มโนวิญญาณ) เชื้อพันธุ์แห่งพระตถาคต (ตถาคตครรภ์) การจินตนาการหรือการแสดงพฤติกรรมของจิต (วิชณูปติ) คำเหล่านี้ใช้อธิบายจิตในแง่มุมที่ต่างกัน ทั้งหมดคือการอธิบายความหมายของจิตเช่นเดียวกัน

เจตสิกของพุทธศาสนานิกายเซนเน้นที่ความคิดปรุงแต่ง ซึ่งไม่ได้แบ่งเจตสิกออกไปมากมาย จิตเป็นอันเดียวกับเจตสิก เป็นเพียงสิ่งที่จิตสร้างขึ้นมาจากจิตเท่านั้น

ลักษณะธรรมชาติของจิต คือเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ แต่ถูกปกปิดด้วยกิเลสหรือสิ่งที่ไม่ดี ทำให้มองไม่เห็นจิตหรือธรรมชาติของจิต เมื่อรู้อย่างนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตมีกำลังใจ และเพียรพยายามเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ การกล่าวเรื่องจิตควรแยกเนื้อแท้ของจิตออกจากอาสวกิเลส เนื้อแท้ของจิตบริสุทธิ์ตลอดเวลา ดังนั้นลักษณะธรรมชาติของจิตจึงเป็นขั้นปรมาตมธรรม คือเป็นธรรมชาติที่ สร้าง ทำลาย ไม่ได้ เป็นอิสระตลอดกาล หรือบริสุทธิ์จากกิเลส ค้นหา อุปาทาน จิตอันบริสุทธิ์โดยปกติ จิตเป็นธรรมชาติที่เป็นกลาง จิตนี้เองปฏิบัติจิตไปสู่สภาพความบริสุทธิ์ดั้งเดิม ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นหนึ่งเดียวกับสุนัขตา แม่วานิกายเซนจะกล่าวถึงจิตปนุกษกับจิตเดิมแท้ เป็นเพียงการอธิบายสถานะให้รู้เท่านั้นแท้จริงแล้วคือสิ่งเดียวกัน

กระบวนการรับรู้จิตของนิกายเซน เรียกผู้ที่มารับรู้ ว่า วิญญาณ คือใช้วิญญาณเป็นไวพจน์ของจิต แท้จริงคือคำเดียวกันกับจิต กระบวนการรับรู้ของจิตเริ่มเมื่อ (๑) อวัยวะสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ ธรรมารมณ์ (๓) วิญญาณกระทบกันแล้วจึงเกิดการรับรู้ขึ้น ซึ่งผู้อยู่เบื้องหลังของการได้เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้กายสัมผัส รู้เรื่องของใจ คือจิตนั่นเอง ตามทัศนะของนิกายเซนว่า สรรพสิ่งเกิดจากจิต แต่ได้อธิบายความออกไปอีกว่านอกจากจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างแรกแล้ว จิตยังทำหน้าที่แสดงความยึดมั่นว่าเป็นตัวเอง (กลียภุมโนวิญญาณ) และในทุกทวารของการรู้ของจิตมีพีชะแฝงอยู่ เป็นตัวสร้างสรรค์ เมื่อทวารหกถูกปิดยังมีวิญญาณทำงานอยู่ตามปกติตลอดเวลา มีชื่อว่าอาลัยวิญญาณ จึงแบ่งการทำงานของจิตได้ ๒ ประเภท คือ ที่สัมผัสได้ คือ การเห็น การได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส การรู้สัมผัสที่มากระทบกาย การนึกภาพสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่ถือว่าเป็นตัวเอง และที่สัมผัสไม่ได้ เรียกว่า อาลัยวิญญาณ ซึ่งจะทำงานในทุกช่องทางของวิญญาณ โดยอาศัยวิญญาณ ๗ เป็นเครื่องมือ และในการคิด

สร้างสรรค์ หรือคิดแบบใดก็เกิดจากสมรรถนะที่แฝงอยู่ในอาลยวิญญาน เรียกว่า ฟิเชะ ซึ่งเป็นเหตุของอาลยวิญญานให้เป็นไปต่าง ๆ จึงสรุปได้ว่า วิญญานแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มแรก วิญญาน ๖ ทำหน้าที่รับรู้โลกภายนอก เรียกว่า ประพตติวิญญาน กลุ่มสอง มีวิญญานตัวเดียว ทำหน้าที่รับรู้โลกภายในยึดมั่นในตัวเอง เรียกว่า กลียกฺขมโนวิญญาน กลุ่มสาม มีวิญญานเพียงตัวเดียวเป็นจุลรวมทุกวิญญานเรียกว่า อาลยวิญญาน มีหน้าที่รู้เก็บ รู้ก่อ รู้ปรุง อาลยวิญญานเป็นวิญญานหลักที่คอยค้ำจุนวิญญานอื่น ที่เหลือทั้งหมด กิจกรรมของวิญญานอื่นเกิดขึ้นและดำเนินไปจากจุดนี้ ความเป็นระบบรวมศูนย์ของวิญญานอื่น ทำให้อาลยวิญญาน เป็นที่รู้จัก และเข้าใจกันทั่วไปว่า “จิตหนึ่ง”

การพัฒนาจิตของพุทธศาสนานิกายเซน มีเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติคือ ชาโตริ เป็นการบรรลุธรรมอันบริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง อันเกิดจากประสบการณ์ทางจิต ก่อให้เกิดไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวง เป็นจิตบริสุทธิ์ ซึ่งเรียกว่าจิตเดิมแท้ เป้าหมายเดียวคือการทำให้นุคคลเข้าใจ ตระหนักรู้ และทำให้จิตของตนสมบูรณ์ ลักษณะของผู้ถึงชาโตริ คือ เป็นอิสระ มีพลังจิต สุขุม อากัปกิริยาสงบ สื่อภาษาออกมาเป็นความรู้แจ้งได้ ใช้ภาษาที่มุ่งทำลายตัวตน ตรรกะ และสัญลักษณ์ที่ติดอยู่ในจิตของผู้ฟัง มีอำนาจทำให้นุคคลหลุดพ้น สภาวะของชาโตริ คือ มองทุกอย่างตามที่มันเป็นจึงมีแต่ความว่าง ชาโตริเป็นเหมือนแสงสว่างสาดส่องในความมืด เป็นสภาวะที่พึ่งพาอาศัยตามเหตุปัจจัยแยกกันไม่ได้ เป็นสภาวะที่รู้แจ้งจับปล้นที่ไร้รูปแบบ เป็นสภาวะแห่งความเสรีที่สมบูรณ์แบบที่สุด และเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต เป็นภาวะที่ไร้จินตนาการ ลักษณะพิเศษของชาโตริ คือ การไม่เกี่ยวข้องด้วยเหตุผล การหยั่งรู้ภายใน การเป็นสภาวะที่ไม่ขึ้นกับสิ่งใด การเป็นสภาวะที่เป็นเช่นนั้นเอง การเป็นสภาวะของความจริงสูงสุด การเป็นลักษณะที่เกิดได้เฉพาะตนเองเท่านั้น การแสดงความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น และการรู้แบบจับปล้น ห่างไกลจากกิเลส

กิเลสประกอบด้วย อวิชชา ราคะ โทสะ โมหะ นิกายเซนเห็นว่า กิเลสกับพุทธะ หรือความดีเป็นสิ่งเดียวกัน เพื่อเข้าถึงธรรมชาติแท้คือจิตบริสุทธิ์จึงไม่ควรแบ่งแยกเป็นของคู่ เช่น ดี-ชั่ว ผิด-ถูก เป็นต้น ถือว่าเป็นความผิด สาเหตุมาจากเพื่อจะนำไปพ้นจากการถูกลวงด้วยการแบ่งแยก

การก่อเกิดของกิเลส มาจากการแบ่งแยก นั่นเอง คือ เป็นแบบคติวินิยม มีรากเหง้ามาจากความไม่รู้ (อวิชชา) นิกายเซนเห็นว่าอวิชชาเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดจากจิต

อวิชชาไม่ได้เป็นความชั่วร้ายที่ต้องรังเกียจ ตราบใดที่เราเกลียดกลัวอวิชชา เท่ากับเกลียดกลัวกระบวนการคิด ที่เกิดจากความไม่รู้ของตัวเอง นิกายเซนจึงป้องกันความเข้าใจผิดว่าจิตเดิมแท้ไม่เป็นทั้งฝ่ายชั่วหรือฝ่ายดี เป็นต้น เป็นธรรมชาติไม่เป็นของคู่ จึงเห็นเป็นเพียงปรากฏการณ์

วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิต ที่ปรากฏทั้งในคัมภีร์ลังกาวตารสูตรและสูตรของเว่ยหล่าง ไม่มีวิธีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน และระบบที่ชัดเจน เหมือนลักษณะของการปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ โดยใช้วิธีปลุกสวล้านในรูปแบบของเถรวาท โดยมีหลักการกว้าง ๆ และเป็นเชิงปฏิเสธทั้งสิ้น เช่นในคัมภีร์ลังกาวตารสูตร กล่าวว่า ไม่มีการคิดวิเคราะห์ ไม่ใช้กระบวนการใช้เหตุผล สิ่งที่ไม่ใช่การทำลายกิเลส ในสูตรของเว่ยหล่าง กล่าวว่า ไม่เป็นไปตามอำนาจของจิต ไม่ตกอยู่ภายใต้วิสัยของอารมณ์ ความไม่ติดข้อง เป็นต้น ต่อมาความชัดเจนของวิธีการปฏิบัติของนิกายเซน เริ่มชัดเจนขึ้นในประเทศญี่ปุ่น คือมีวิธีการปฏิบัติที่มีข้อชัดเจนอยู่ ๔ วิธี คือ ซาเซน การนั่งสมาธิ ไกอัน ปริศนาธรรม มอนโด คำถาม-คำตอบ ชันแซน สนทนาตัวต่อตัว วิธีการทั้ง ๔ ไม่ใช่ปฏิบัติแบบแบ่งแยก แต่เป็นการปฏิบัติแบบกลมกลืนกันไปจนในที่สุดสามารถที่จะเข้าไปหยั่งรู้หรือตระหนักรู้ในซาโตริได้ แม้ว่าจะมีการพัฒนาวิธีการ แต่หลักการใหญ่เหมือนเดิมคือไม่พึ่งตำรา เน้นการปฏิบัติ ถ่ายทอดด้วยจิต แต่ที่เพิ่มเข้าคือข้อปลีกย่อยเพื่อสนับสนุนหลักการเท่านั้น เช่น การนอนวันละ ๓ ชั่วโมง การปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นต้น รายละเอียดและขั้นตอนเป็นเหมือนเดิมคือกล่าวไว้ด้วยหลักการกว้าง ๆ เท่านั้น และหลักการวัดความหลุดพ้นโดยท่านอาจารย์หยวนชินได้รวบรวมไว้ เป็นการเน้นย้ำหลักการเดิมของนิกายนั่นเอง ไม่ใช่หลักเกณฑ์วัดความหลุดพ้นที่แน่นอนได้ เช่น ผู้ฝึกหัดเซน เชื่อว่ามีคำสอนที่ส่งผ่านนอกตำรา ผู้ฝึกหัดเซนมีความรู้ชัดเจนแน่นอนในคำสอนพิเศษนี้ เป็นต้น

๔.๑.๒ การอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนานิกายเซน

การอธิบายความหมายของจิตจากเดิมพุทธศาสนาเถรวาทอธิบายว่า จิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ เป็นต้น ซึ่งเหมือนกันกับนิกายเซน แต่ใช้คำและตัวอักษรที่แตกต่างกัน เพราะเหตุว่าพุทธศาสนาเถรวาทบันทึกคัมภีร์ด้วยภาษาบาลี นิกายเซนบันทึกเป็นภาษาสันสกฤตและถูกถ่ายทอดเป็นภาษาถิ่นของแต่ละประเทศ ทำให้การเขียน พุทธ และการถ่ายทอดเป็นไปตามภาษาที่บันทึกไว้ แต่พุทธศาสนานิกายเซนอธิบายความเพิ่มเติมอีกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏออกมาเป็นการทำงานของจิต เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของจิต เป็นตัวอาการของจิต เป็นมายาของจิต เท่านั้น จึงอธิบาย

ความเกี่ยวกับความหมายของจิตเป็นการเฉพาะถึงความหมายของจิตอีกชั้นหนึ่งว่า เป็นสิ่งสมบูรณ์สูงสุด สัจธรรมสูงสุด เป็นสภาพดั้งเดิมที่เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เรียกว่า จิตเดิมแท้บ้าง จิตหนึ่งบ้าง จึงอธิบายความหมายของจิตเริ่มจากพื้นฐานทั่วไป จนกระทั่งถึงขั้นปรมาัตถธรรม เป็นพัฒนาการอธิบายความที่เกิดจากแนวคิดหลักคือการถ่ายทอดธรรมด้วยจิต และมุ่งตรงสู่จิตนั่นเอง เน้นการอธิบายความมุ่งสู่ปรมาัตถธรรม และนิยายเซนอธิบายความเกี่ยวกับเจตสิกเพียงย่อมน้อย โดยภาพรวมแล้วเน้นที่ความคิดปรุงแต่ง เพราะมองว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดจากจิต แต่พุทธศาสนาเถรวาทอธิบายละเอียดลออยิ่งนัก แสดงเป็นสัดส่วนให้เห็นชัดเจนมาก แต่นิยายเซนอธิบายความว่าจิตและเจตสิกไม่ได้แยกเป็นคนละส่วน เป็นหนึ่งเดียวกัน

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

ลักษณะจิตของพุทธศาสนาเถรวาทบอกชัดเจนและแบ่งแยกให้เห็นรายละเอียดคือ ลักษณะพิเศษของจิต ลักษณะทั่วไปของจิต ลักษณะจิตปุถุชน หน้าที่ของจิต แต่พุทธศาสนานิยายเซนอธิบายความและไม่ได้แสดงอย่างละเอียด แต่พอสรุปได้ ๒ ประการคือลักษณะจิตปุถุชนและลักษณะของจิตเดิมแท้ แต่แท้จริงแล้วเป็นจิตเดียวกัน เพียงแต่แสดงให้เห็นถึงสถานะที่จิตหมุนกลับมาสู่จิตบริสุทธิ์ และสถานะที่เป็นจิตมนุษย์ปุถุชนเท่านั้น

กระบวนการรับรู้ของจิตในพุทธศาสนาเถรวาท ใช้คำว่าวิญญานแทนจิตที่เป็นตัวรับรู้ วิญญานแสดงตัวผ่าน ๖ ช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่สัมผัสได้ แต่ในพุทธศาสนานิยายเซนมี ๘ ช่องทาง เป็นสิ่งที่สัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ ที่เพิ่มเข้ามา ๒ ช่องทาง คือ ๖ ช่องทางแรกเหมือนเถรวาท และมนโวิญญานทำหน้าที่รับรู้โลกภายนอก ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับกลียภูมโนวิญญานด้วย ช่องทางที่ ๗ คือ มนัส มีวิญญานเพียงอันเดียว รับรู้โลกภายในอย่างเดียว ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับมนโวิญญานกับอาลัยวิญญาน มีธรรมชาติเป็นกลาง อยู่พ้นระดับของความคิด รับรู้และพิจารณาเฉพาะอารมณ์ภายใน เรียกว่า กลียภูมโนวิญญาน ช่องที่ ๘ คือ อาลัยะ มีวิญญานเพียงอันเดียว อยู่ในระดับจิตไร้สำนึก เป็นรากฐานของวิญญานอื่น ๆ ทั้งหมด ทำหน้าที่ รู้เก็บ รู้ก่อ รู้ปรุง

เรียกว่า เป็นปฐมหรือมูลฐานของปรากฏการณ์ทั้งมวล เรียกว่า อาลยวิญญาน และทุกช่องทางมีพีชะ
แฝงอยู่ ซึ่งในพุทธศาสนาเถรวาทไม่ได้อธิบายไว้เลย

เป้าหมายสูงสุดทั้งพุทธศาสนาเถรวาทกับนิกายเซนคือความหลุดพ้น แต่เรียกชื่อต่างกัน
คือนิพพานกับชาโตริ วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของเถรวาทจะมีข้อปฏิบัติที่ชัดเจน ปฏิบัติตามมรรค
คือไตรสิกขา ได้แก่ ศีลขจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิขจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญาขจัดกิเลสอย่าง
ละเอียด หรือเรียกว่าการ เจริญสมถกรรมฐานตามวิธีการ ๔๐ วิธี ซึ่งมีรายละเอียดทุกขั้นตอน เช่น
อานาปานสติสมาธิ ซึ่งเป็นกรรมฐานครบวงจรที่มีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หรือ
เมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตเจริญสมถกรรมฐานแล้วต่อด้วยการเจริญวิปัสสนาจนบรรลุธรรม เรียกว่า
ปฏิบัติแบบเจโตวิมุตติ หรืออัสยสมาธิเพียงจิตตั้งมั่น(ขณิกสมาธิ) แล้วพิจารณาสภาวธรรม เช่น
จันทร์ ๕ ให้เป็นไตรลักษณ์ จนบรรลุธรรม เรียกว่าปฏิบัติแบบปัญญาวิมุตติ

แต่พุทธศาสนานิกายเซนไม่ได้แสดงรายละเอียดลำดับ ขั้นตอนการพัฒนาจิต เน้นการ
ปฏิบัติและประสบการณ์ของจิตเป็นสำคัญ การอธิบายความวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของนิกายเซน
เป็นเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตเท่านั้น ไม่ต้องมีแบบแผนอะไรมากมาย มุ่งดูจิตให้เห็นแจ่มแจ้ง
จนตระหนักเห็นธรรมชาติเดิมแท้ของคนอันสมบูรณ์อยู่แล้ว จากนั้นจะบรรลุสู่พุทธภาวะ การสั่ง
สอนธรรมหรือการส่งมอบหรือการถ่ายทอดธรรมนั้นไม่อาจจะอาศัยถ้อยคำใด ๆ ต้องเป็นการ
ถ่ายทอดจากจิตสู่จิต ดังวิธีการปฏิบัติต่อไปนี้

วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตแบบ ชาเซน โกอัน มอนโค ชันเซน ต้องอาศัยและสนับสนุนซึ่ง
กันและกัน ตัวอย่างวิธีการปฏิบัติ คือ การปฏิบัติชาเซนจะทำอิริยาบถใดก็ได้ ถ้าใช้อิริยาบถนั่งควร
ทำให้ถูกวิธี การนั่งชาเซน คือ การตระหนักรู้อย่างเจียบ ๆ ในสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในจิต ไม่เข้าไป
ก้าวกาย ฝึมองความจริงอย่างตรงไปตรงมา และตระหนักรู้ความเป็นเช่นนั้นเองของสิ่งทั้งหลาย
แม้อิริยาบถอื่นหรือในชีวิตประจำวันก็เช่นกัน เช่น ล้างจาน สวดมนต์ เป็นต้น คำว่าปฏิบัติชาเซนมี
ความหมายเท่ากับ “ชยานะ” ในภาษาสันสกฤตคือสมาธิปัญญาหลุดพ้น ในระหว่างการเข้าปฏิบัติ
ชาเซน อาจเป็น ๓ วัน ๓ วัน สามารถเข้าไปสนทนาตัวต่อตัวกับอาจารย์ได้ เรียกว่า ชันเซน และใน
ระหว่างปฏิบัติชาเซนอาจารย์จะให้โกอันเพื่อปลุกให้ตื่น ให้นึกขบคิดหาความหมายโดยไม่ต้อง
เจตนาเพียงรอคอยอยู่ว่า เมื่อไรคำตอบจะผุดขึ้นมาในใจเป็นความแจ่มแจ้งเท่านั้น พุคให้ชัดคือ โกอัน
ปริศนาธรรม ใช้ฝึกฝนเซนมีการพิจารณาประกอบกับการปฏิบัติชาเซน ทั้งชาเซนและโกอันจะ

สนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมไปถึงมอนโคด้วย เป็นคำถาม-คำตอบเพื่อกระตุ้นให้เกิดซาโตริ เช่นเดียวกัน การปฏิบัติ ซาเซน โกอัน มอนโค และซันเซน เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมทำให้เกิดประสบการณ์ทางจิตเรียกว่า “ซาโตริ” อย่างฉับพลัน เป็นเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเป็นอิสระอย่างแท้จริงของชีวิต

ซาโตริประสบการณ์ทางจิตที่สามารถเปลี่ยนชีวิตได้อย่างฉับพลัน เกิดขึ้นจากการเข้าไปตระหนักรู้ธรรมชาติแท้จริงของจิต เป็นเป้าหมายของนิกายเซน พุทธศาสนาเถรวาทเป้าหมายสูงสุดคือนิพพาน และถือเป็นมิติที่เร้นลับมาก มีข้อปฏิบัติที่ซับซ้อน และเป็นเรื่องใหญ่ ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และใช้ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด แต่ซาโตริมีความหมายพื้น ๆ สามารถบรรลุได้ในชีวิตประจำวัน มีแบบแผนการปฏิบัติน้อยกว่าเถรวาทมาก และการบรรลุซาโตริก็ไม่มีคำอธิบายที่เป็นขั้นตอนเหมือนกับเถรวาท เป็นการบรรลุแบบฉับพลันทันทีในขณะที่ฟังเสียงก็ได้ ขึ้นก็ได้ ถูกตีด้วยไม้ก็ได้ การบรรลุธรรมสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมคือได้รับแรงกระตุ้นหรือคำดักเตือนจากอาจารย์หรือสหธรรมิกในขณะสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่น ของพุทธศาสนา นิกายเซน กรณีท่านรินไซตอบหน้าลูกศิษย์ แล้วศิษย์ยืนงง และศิษย์คนนั้นได้รับคำแนะนำหรือคำดักเตือนจากเพื่อนข้าง ๆ กระตุ้นให้เกิดการกระทำว่า “ทำไมท่านไม่ก้มศีรษะแสดงการวะเล่า” และเขาดันจากวงค์ ขณะก้มลงแสดงการวะอาจารย์ก็เกิดซาโตริ หรือพุทธศาสนาเถรวาท กรณีภิกษุบรรลุอรหัตต์ในปากเสือ ก็เพราะสถานการณ์บังคับ และได้รับแรงกระตุ้นจากเพื่อนสหธรรมิกเช่นกัน

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

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

พุทธศาสนิกายเซนกำลังได้รับความนิยมมากเพราะเชื่อว่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่ลัดตรงสู่ความพ้นทุกข์ได้เร็วและง่าย เพียงศึกษาและเรียนรู้ที่จิตของตนเองเท่านั้น จากการที่ศึกษามานาน จับประเด็นมาพูดถึงเฉพาะผลขณะที่เกิดขึ้นเท่านั้น ทั้งพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนิกายเซนไม่ได้แตกต่างกันขณะบรรลุธรรม คือขณะจิตเดียวเท่านั้นเช่นกัน ดังนั้นพุทธศาสนาเถรวาทที่ประเทศไทยมีอยู่ทั้งข้อปฏิบัติที่สมบูรณ์และมีรายละเอียดครบ ควรที่จะศึกษาแล้วก็ปฏิบัติจะพบกับนิพพานเร็วพลันได้เช่นกัน จากการศึกษาการอธิบายความเรื่องจิตในพุทธศาสนิกายเซน มีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ

สำหรับผู้สนใจการปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนิกายเซน ควรไปศึกษาและปฏิบัติกับอาจารย์ที่มีประสบการณ์ เพราะจากการศึกษาพบว่าผู้ศึกษาเซนที่มีประสบการณ์ทางจิตที่เรียกว่า ซาโตริ จะอยู่กับอาจารย์และเมื่อมีโอกาสที่เห็นสมควรหรือสถานการณ์ที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดการบรรลุธรรมได้อันเนื่องมาจากการสนทนากับอาจารย์บ้าง การไขปริศนาธรรมบ้าง การฟังธรรมบ้าง หรือการตอบคำถามบ้าง

การคัดเลือกอาจารย์ที่มีความสามารถในการอบรมสั่งสอนจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งนัก ผู้ที่จะเป็นลูกศิษย์ต้องแสวงหาเลือกเฟ้นบุคคลที่ตนเลื่อมใส ซึ่งสามารถช่วยเหลือตนให้เข้าถึงความรู้แจ้งได้อย่างรวดเร็ว วิธีการปฏิบัติของเซนนี้ จึงคล้ายกับวิถีทางของคณะสงฆ์ไทยที่ปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันโดยทั่วไป ที่ให้ความสำคัญแก่อาจารย์ผู้สอนเป็นพิเศษ ใครเคารพอาจารย์คนไหนก็ปฏิบัติตามแนวทางแห่งอาจารย์รูปนั้นอย่างเคร่งครัด และต่างก็ยึดถือแนวทางการปฏิบัติของอาจารย์ของตนเป็นประการสำคัญ

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อทำวิจัย

๑. ศึกษาอิทธิพลเรื่องจิตของพุทธศาสนิกายเซนที่มีต่อวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตของชาวพุทธที่นับถือพุทธศาสนิกายเซน

๒. ศึกษาประวัติและผลงานของบุคคลที่โดดเด่นด้านการปฏิบัติตามคำสอนเรื่องจิตแบบพุทธศาสนิกายเซนเพื่อเป็นตัวอย่างและแรงกระตุ้นความสนใจให้นำหลักธรรมไปปฏิบัติ

๓. ศึกษาคัมภีร์ที่มีอิทธิต่อการอธิบายความเรียงจิตของพุทธศาสนิกายเซน

๔. ศึกษาการปฏิบัติพัฒนาจิตด้วยชาเซนของพุทธศาสนิกายเซนกับการ
เปลี่ยนแปลงสภาวะร่างกายและจิตใจตามหลักวิทยาศาสตร์