

การคิด

การคิด (Thinking) คือ กิจกรรมของจิต ประการหนึ่ง ซึ่งเป็นกลไกที่ซับซ้อนต้องอาศัย ประสบการณ์เก่าที่สะสมไว้เป็นหน่วยความจำ การรับรู้ทางอายตนะต่างๆ กระบวนการทางอารมณ์ และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมของผู้คิดรวมกัน ผลของการคิดออกมาเป็น “ความคิด”

ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่า การคิดสามารถ พัฒนาไปสู่ญาณปัญญา (ปัญญาหยั่งรู้) ญาณปัญญาเกิดจากการคิดแบบโลกุตตระ จากพุทธวจนะที่ว่า “จิตใจคือทุกสิ่งทุกอย่าง คิดอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น” นั้นแสดงว่า การคิดมีความสำคัญมาก ต่อดวงจิตที่ดี สิ่งที่ดีก็ดี จิตที่ดีก็ดี ล้วนอยู่ใต้ อำนาจของปัจจุสมุปบาท¹

โดยทั่วไปตามประสาชาวบ้าน (คนทั่วไป) มัก จะพูดว่า “ความเป็นคนอยู่ที่หัวใจ” แต่ทางจิตวิทยา คงจะเป็น “ความเป็นคนอยู่ที่ความคิด” ความคิดมีความสัมพันธ์กับการใช้ภาษาและสัญลักษณ์ เพราะ การคิดมักจะแสดงออกมาในรูปของสัญลักษณ์ การคิดอาจจะเป็นการวางแผนการทำงานหรือเป็น พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างมีเป้าหมาย เริ่มตั้งแต่ การวางแผนของโครงการกระทำ การวางแผนสร้าง ในการปฏิบัติ การหาวิธีที่ได้ผลซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงานหรือการกระทำตามที่วางแผนไว้ได้บรรลุเป้าหมาย รวมถึงการแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในกิจกรรม นั้นๆ

รูปแบบของการคิด

จิตวิทยาทั่วไปถือว่า การคิดเป็นประเภทของ พฤติกรรมทางจิตซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการแก้ ปัญหา นักจิตวิทยาท่านหนึ่งกล่าวว่า “การคิดมี หลายรูปแบบ การที่ทำให้การคิดมีหลายรูปแบบขึ้น อยู่กับว่าเมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าจากอายตนะ ภายนอกและอายตนะภายในแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรม ประเภทของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมานั้นจะเป็นตัว กำหนดรูปแบบของการคิด”

ในปัจจุบันเมื่อพูดถึง “การคิด” ดูเหมือนจะมี คำศัพท์ใช้กันอย่างกว้างขวางมาก ในตำราจิตวิทยา ใหม่ๆ มีคำศัพท์เรื่องการคิดอย่างเดียว ทั้งศัพท์เก่า ศัพท์ใหม่มากมายเช่น

- การคิดตั้งสมมติฐาน (adductive thinking)
- การคิดอุปมาอุปไมย (analogical thinking)
- การคิดเชิงวิเคราะห์ (analytical thinking)
- การคิดเพ้อฝัน (autistic thinking)
- การคิดจับประเด็น (conceptual thinking)
- การคิดเชิงสร้างสรรค์ (constructive thinking)
- การคิดสร้างสรรค์ (creative thinking)
- การคิดเชิงเอกนัย (convergent thinking)
- การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (critical thinking)
- การคิดตามการชี้แนะ (directed thinking)
- การคิดเชิงอเนกนัย (divergent thinking)
- การคิดเชิงอนุมาน (functional thinking)
- การคิดอย่างมีเหตุผล (logical thinking)

¹ การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดขึ้น สิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี สิ่งหนึ่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดอีกสิ่งหนึ่งตามมา กระบวนการทาง จิตใจที่เป็นกิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ ประกอบด้วย 12 สิ่ง เรียกว่า วงจรปัจจุสมุปบาท.

- การคิดก่อนพูด, การคิดเชิงอวจนะ (nonverbal thinking)
- การย้อนคิด (reflective thinking)
- การคิดเชิงสัมพัทธ์ (relativistic thinking)
- การคิดหาเหตุผล (reasonable thinking)
- การคิดเชิงวิทยาศาสตร์ (scientific thinking)
- การคิดแบบจำกัดขอบเขต (selective thinking)
- การคิดเชิงสัญลักษณ์ (symbolic thinking)
- การคิดวงกว้าง (synoptic thinking)
- การคิดจากการมองเห็น (visual thinking)
- การคิดแบบมองที่ส่วนเพิ่ม (marginal thinking)

เป็นต้น

เมื่ออ่านตำรา หรือบทความทางวิชาการบางเรื่องซึ่งพบว่าถ้าผู้เขียนใช้คำศัพท์ไม่คงที่, ผู้อ่านก็มีนเหมือนกัน

ในทางพุทธศาสนา ถือว่า **การคิดเป็นไปตามลักษณะของจิต** ซึ่งมีรูปแบบที่สำคัญ 4 รูปแบบ ได้แก่

1. การคิดแบบกามาวจรจิต การคิดแบบนี้เป็นการคิดที่กำหนดโดย **ตัณหา**² ผลของการคิดทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์จากสัมผัสทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ แล้วเกิดความต้องการทาง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส กิเลสตัณหาราคะซึ่งมีอยู่ในปุถุชนทั่วไปโดยธรรมชาติจะก่อให้เกิดเจตนา และการกระทำที่ส่งผลต่อจริยธรรมของบุคคลจำนวนมาก และมีผลต่อส่วนรวม ความคิดอย่างนี้เมื่อเกิดแล้วจะแสดงออกมาทั้งทางกาย ทางคำพูด และทางใจ (กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม) การคิดแบบนี้แยกได้เป็น 3 อย่าง ดังนี้

ก. การคิดที่เป็นกุศล เป็นการคิดในแบบที่สร้างสรรค์ ไม่เกิดผลเสียหรือทำความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น คิดในการรักชาติ รักแผ่นดิน รักความเป็นไทย รักตัวเอง รักครอบครัว อยากเป็นคนดี อยากมีความรู้ อยากทำดี ไม่อยากเป็นโจร ฯลฯ เป็นการคิดที่น่ายกย่อง น่าส่งเสริม การคิดแบบนี้ใกล้เคียงกับการคิดแบบรูปาวจรจิตที่จะพูดถึงต่อไป (อาจจะแตกต่างกันอยู่บ้างในเรื่องเจตนาในการคิดและวิธีการคิด)

ข. การคิดที่เป็นอกุศล เป็นการคิดที่มีแรงชักนำของความโกรธ ความโลภ และความหลง แล้วนำมาซึ่งความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นความคิดที่น่ารังเกียจ ต้องระงับ จำกัดและกำจัด

ค. การคิดที่ยังเป็นเพียงกิริยา คือการคิดที่ยังไม่ส่งผลในทางดีหรือทางชั่ว ยังเป็นการคิดที่ยังอยู่ในกระบวนการรับรู้ ยังเป็นกิจกรรมที่ยังไม่แสดงออกว่าดีหรือชั่ว นับเป็นระยะที่ต้องได้รับความช่วยเหลือให้มีการคิดกลับไปในทางที่ดี ทางที่เป็นกุศล ในกรณีนี้ผู้ที่เกี่ยวข้องจะเป็นบุคคลที่สำคัญมากที่จะช่วยให้การคิดนี้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องได้

2. การคิดแบบรูปาวจรจิต การคิดแบบนี้เป็นการคิดที่มีคุณภาพเป็นกุศลล้วน ๆ ในระดับหนึ่ง จะมีความสุขเกิดขึ้น หรือความไม่หวั่นไหวที่เรียกว่า ความรู้สึกเฉย ๆ จะเกิดขึ้น การคิดแบบนี้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เกิดขึ้นเพราะได้มีการอบรมกระบวนการทางจิตมาพอสมควร เช่น การฝึกฝนให้เกิดลักษณะนิสัยที่ดีมีศีลธรรม ฝึกสมาธิวิปัสสนา อย่างสม่ำเสมอจนจิตเกิดความสามรถในการรับรู้

² ตัณหา คือ ความทยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความเส่นหา ตัณหา มี 3 อย่าง คือ

กามตัณหา - ความทยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่ารักใคร่

ภาวตัณหา - ความทยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่

วิภวตัณหา - ความทยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ อยากพวักพันดับสูญไป

ทางอารมณ์ในจิตบริสุทธิ์และมีความสงบแจ่มใส จนเกิดปัญญากำหนดแนวทางในการคิด เป็นการคิดที่จิตเกิดฉาน³ มีสมาธิแน่นในอารมณ์เดียว จนเกิดการคิดที่มีสมาธิ และไม่ได้มีความคิดคำนึงถึงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอีกแล้ว ซึ่งเรียกว่า จิตเป็นเอกัคคตา ไม่มีการรบกวนจากกามฉันทะนิเวรณอีกต่อไป

3. การคิดแบบอรุปาวจรจิต การคิดแบบนี้เป็นการคิดที่จิตได้รับการฝึกฝนให้สามารถรับรู้ในสิ่งที่มีความเป็นรูป เป็นการคิดเชิงนามธรรมที่ได้รับการฝึกฝนให้รู้จักและเห็นความเป็นไปของสิ่งที่ไม่มีความสภาวะทางกายภาพ เป็นการคิดที่มีคุณภาพเป็นกุศลฝึกฝนได้ การคิดแบบนี้มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจในอนันตภาพของเทศะ (คงตรงกับ infinity of space)

ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาความคิดและความรู้ที่เกิดขึ้นจากขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่ 3 ทำความเข้าใจในเรื่องความไม่มีสภาวะของสิ่งต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 4 ทบทวนความรู้ความคิดที่เกิดขึ้นทั้งหมด

การคิดแบบอรุปาวจรจิต จะเกิดพลังทางปัญญาที่ลึกซึ้งเพราะเป็นการคิดที่จิตมีความสามารถหยั่งรู้ในสิ่งที่ไม่มีความสภาวะได้ และสามารถ

หยั่งรู้ในญาณความรู้ที่มีอยู่ในจิตใจได้ นับเป็นความสามารถในการคิดทั้งที่เป็นการสังเคราะห์ และการวิเคราะห์ ตลอดจนการประเมินผลได้ด้วย

จิตวิทยาสมัยใหม่ก็ถือว่า การคิดเชิงนามธรรมเป็นการคิดระดับสูง ผู้ที่จะมีความคิดในทางวิชาการที่ลึกซึ้งได้จะต้องมีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม

4. การคิดแบบโลกุตระ การคิดแบบนี้เป็นการคิดที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาในระดับสูงสุด โดยสามารถดำรงชีวิตอยู่ในวิถีที่เรียกว่า **อริยมรรคแปด**⁴ มีญาณทัศนะเข้าใจอย่างถ่องแท้ใน **อริยสัจสี่**⁵ หยั่งรู้ในความเป็นไปของปรากฏการณ์แห่ง **ไตรลักษณ์**⁶ มีปัญญาหยั่งรู้ในนิพพานอย่างสมำเสมอที่เรียกว่า เข้าสู่คุณสมบัติแห่งพุทธะ เป็นการคิดที่สามารถจัดภาพหลอน ขจัดปรากฏการณ์ที่ลวงตา และความลวงของการรับรู้ทางอายตนะทั้งหก เป็นการศึกษาที่เข้าถึง ปรมัตถสัจจะ⁷ ผู้คิดสามารถยกจิตใจและร่างกายให้อยู่เหนือความคิดและโลกียวิสัยได้อย่างมั่นคง เป็นการคิดที่เป็นอิสระจากขอบเขตที่จำกัดโดยเวลาและจักรวาล

สมองและความคิด

อวัยวะที่สำคัญซึ่งทำให้มนุษย์มีความคิด คือ สมอง สมองของมนุษย์เป็นสิ่งที่ซับซ้อนมหัศจรรย์ที่สุด

³ ฉาน คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ ภาวะจิตที่สงบประณีตซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ฉานมี 4 ขั้น คือ

1. ปฐมฉาน มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา
2. ทุตติยฉาน มีปิติ สุข เอกัคคตา
3. ตติยฉาน มีสุข เอกัคคตา
4. จตุตถฉาน มีอุเบกขา เอกัคคตา

⁴ อริยมรรคแปด : เห็นชอบ ดำริชอบ ทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ เจริญชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจมั่นชอบ

⁵ อริยสัจสี่ : ทุกข์ สมุทัย นิโรจ มรรค

⁶ ไตรลักษณ์ : อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

⁷ ปรมัตถสัจจะ : ความจริงสูงสุดของขั้นห้า ซึ่งตรงข้ามกับสมมติสัจจะ

เซลล์ประสาทหนึ่งแสนล้านเซลล์และโครงข่ายสลับซับซ้อนของใยประสาท ทำให้ศักยภาพของสมองมนุษย์มีอำนาจเหนือกว่าเครื่องคอมพิวเตอร์เครื่องใด ๆ ในโลก เป็นเรื่องอันน่าทึ่งของสมองมนุษย์

มนุษย์มีสมองซึ่งเจริญที่สุดทำให้มนุษย์มีความสามารถในการคิด และเป็นสัตว์โลกชนิดเดียวที่ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี กล่าวไว้ว่า “มนุษย์มีมันสมองอยู่ 3 ชั้น ชั้นในสุดเหมือนสมองสัตว์เลื้อยคลาน ชั้นที่สองเหมือนสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทั่วไป เช่น สุนัข และแมว ส่วนชั้นนอกสุดเป็นสมองที่มีขนาดใหญ่เป็นส่วนใหญ่ที่ทำให้มนุษย์รู้สึกผิดชอบชั่วดี มีศีลธรรม รู้ว่าอะไรมีคุณค่า ทำให้มีจิตใจสูง...” ดูเรื่อง “คน” ใน **สารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ 36**

สิ่งที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับสมอง คือ **สติปัญญา** ทั้งนี้เพราะมนุษย์ใช้สมองในการเรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ และหาข้อสรุปต่างๆ นอกจากสมองเป็นเครื่องมือสำหรับคิดแล้วสมองยังเป็นศูนย์ควบคุมหลักของร่างกาย และมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของบุคคลอีกด้วย

ส่วนต่างๆ ของสมอง

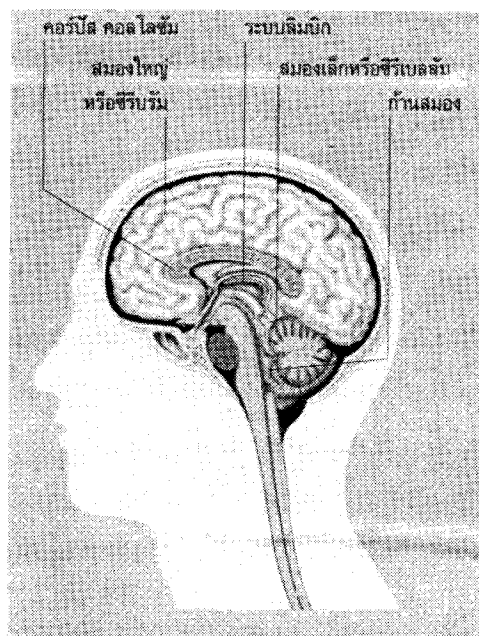
สมองมีส่วนที่สำคัญ 3 ส่วน คือ

1. **สมองใหญ่ (cerebrum)** แยกเป็นซีกซ้าย ซีกขวา แบ่งเป็นส่วนๆ ทำหน้าที่ต่างๆ กันไป ส่วนที่เป็นเนื้อเยื่อสมองชั้นนอกเรียกว่า **คอร์เทกซ์ (cortex)** เป็นส่วนที่ช่วยให้เกิดความคิด กล่าวกันว่า ผู้ที่มีลอนสมองมากจะมีความคิดมาก มีอัจฉริยะทางความคิด อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein : 1879 - 1955) นักฟิสิกส์ผู้ยิ่งใหญ่ของโลก กล่าวว่า “ผมไม่มีพรสวรรค์เหนือคนอื่น เพียงแต่เป็นคนขี้สงสัยอย่างร้ายกาจเท่านั้น” ท่านได้สมญาว่า **อัจฉริยะบุคคล**

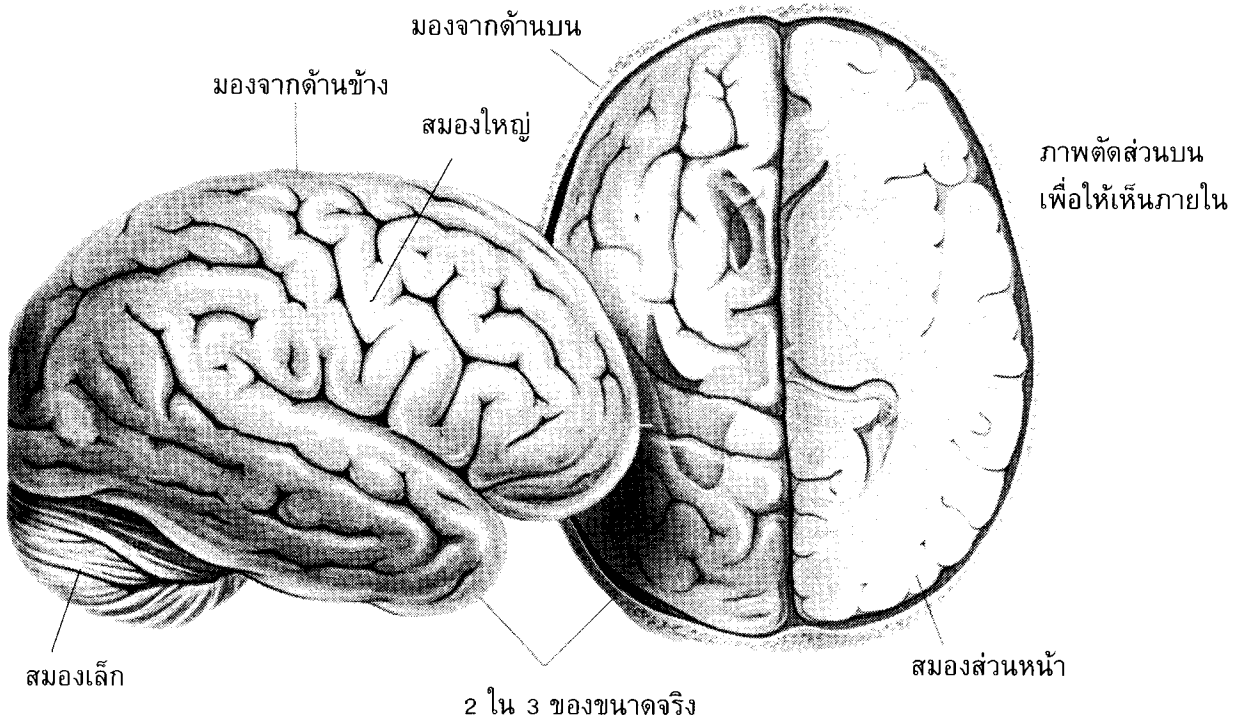
2. **สมองเล็ก (cerebellum)** ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหว และควบคุมการทำงานทุกอย่างของร่างกาย เพราะเป็นส่วนที่เชื่อมต่อกับก้านสมองนำไปสู่ไขสันหลังและเส้นใยประสาททั่วร่างกาย

3. **สมองส่วนกลาง (limbic)** เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับจิตใจได้สำนึก

ภาพตัดของสมองมนุษย์



ภาพขยายของสมอง



พลังแห่งความคิด

พลังแห่งความคิดมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นอย่างมาก มุมมองต่อโลกและสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับวิถีคิดของเรา เราจะคิดด้านบวกหรือคิดด้านลบก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปรัชญาชีวิตของเรา ทุกคนย่อมมีปรัชญาอยู่ในใจของตน ซึ่งบางคนเรียกสิ่งนั้นว่า **ฐานคิด** อีพิคเตตุส (Epictetus : ประมาณ 470 ปีก่อน ค.ศ.) นักปราชญ์กรีกโบราณกล่าวว่า “การที่คนเราถูกรบกวนทางด้านจิตใจ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก แต่เกิดจากวิธมองโลกของเราเองมากกว่า” ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่มีเหตุการณ์อะไรมากระทบจิตใจเราในทางที่ไม่พึงปรารถนา อย่าไปโทษสิ่งอื่นภายนอก จงโทษตัวเราเองก่อนโดยเฉพาะคนที่มีความเชื่อเป็นครู ก่อนที่จะทำหน้าที่สอนคนอื่นจงฝึกมองตนเองก่อน จะต้องรู้จักและเข้าใจตนเองให้ถ่องแท้ “อย่ามองว่า

คนอื่นเขาทำอะไรและไม่ทำอะไร แต่จงมองที่ตนเอง ว่าตนเองกำลังทำอะไรและไม่ทำอะไร” พุทธวจนะ ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธองค์บทหนึ่งตรัสว่า

“อัตตานุญเจ ตถา กยิรา

ยถัญญมนุสสาสติ

สุทันทโต วต ทเมถ

อัตตตา หิ กิร ทุกทโม

สอนคนอื่นอย่างใด

ควรทำตนอย่างนั้น

ฝึกตนเองแล้วค่อยฝึกคนอื่น

เพราะตัวเราเองฝึกยากยิ่งนัก”

คนแต่ละคนตั้งตนอยู่บนฐานคิดเช่นไร ย่อมคิดไปในแนวทางนั้น ดังนั้นจึงมีปัญหว่าจำเป็นหรือยังที่สังคมไทยจะสร้างฐานคิดให้คนในสังคมมีฐานคิดเดียวกัน หรือมีฐานคิดคล้ายคลึงกัน นั่นคือต้องให้มีอุดมการณ์แห่งชาติร่วมกัน

การแตกแยกทาง “ความคิด”

มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่เรียกตัวเองว่า สัตว์ประเสริฐ และเป็นสัตว์โลกประเภทเดียวที่มีวิวัฒนาการจนสามารถมีศาสนาได้ แต่**มนุษย์ก็มีกิเลสอยู่โดยธรรมชาติ** กิเลสที่มนุษย์มีต่างกัน และมีมากมีน้อยไม่เหมือนกันนี่เอง ทำให้มนุษย์มีระดับจิตใจสูงต่ำแตกต่างกันและมีความรู้สึกนึกคิดแตกต่างกัน จึงเป็นเหตุให้มนุษย์มีความคิด ความเชื่อ และการกระทำที่แตกต่างกัน

ศาสนาทุกศาสนามีความตระหนักในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงมีคำสอนเป็นหลักธรรมะให้มนุษย์มีความรักสามัคคีกัน ไม่คิดแตกแยกกัน เช่น พุทธศาสนาสอนเรื่อง **สาราณียธรรม** (ธรรมะอันเป็นที่ตั้งแห่งความรักถึงกัน) เป็นหลักปฏิบัติที่จะทำให้บุคคลผู้อยู่ร่วมกันมีความสามัคคีปรองดองกัน และไม่แตกแยกกัน **สาราณียธรรม** มี 6 ประการคือ

1. เมตตาทายกรรม
2. เมตตาวจีกรรม
3. เมตตาโมกกรรม
4. สาธารณโภคี
5. ศิลสามัญญตา
6. ทิฏฐิสามัญญตา

(รายละเอียดของหลักธรรมะแต่ละข้อเป็นอย่างไร โปรดศึกษาต่อไป)

แต่เมื่อมนุษย์ยังมีกิเลสครอบงำจิตอยู่ และมนุษย์มีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติดังกล่าวแล้ว เราจึงไม่สามารถบังคับให้มนุษย์คิดเหมือนกันได้ รองศาสตราจารย์ ดร. สุนทร ณ ริงษ์⁸ เขียนไว้ในหนังสือของท่านตอนหนึ่งว่า “...เมื่อมนุษย์มีความแตกต่างกัน ... ความแตกแยกในเรื่องความคิดก็เป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่พ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่

เกี่ยวกับศาสนาซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ด้วยแล้ว ความแตกต่างในเรื่องความคิด ความเชื่อ และการกระทำย่อมนำไปสู่การแตกแยกออกไปเป็นนิกายของศาสนา แม้ทุกศาสนาจะมีคำสอนที่ส่งเสริมความสามัคคี แต่คำสอนเช่นนั้น**ก็ยากที่จะต้านกระแสสัทธิเสขของมนุษย์ได้** ผลที่ปรากฏก็คือเกือบทุกศาสนาได้แตกแยกออกเป็นนิกายใหญ่น้อยอย่างที่ไม่มีความจะหลีกเลี่ยงได้”

แต่อย่างไรก็ตามแม้เราไม่สามารถบังคับหรือกระทำการใด ๆ ให้มนุษย์คิดเหมือนกันได้ เพราะทุกคนมีอิสระที่จะคิด แต่เราก็สามารถสร้างฐานคิดอันเดียวกัน หรือ ฐานคิดอันใกล้เคียงกันได้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สำหรับสังคมไทยนั้นสิ่งที่เราต้องการเป็นอย่างมากก็คือ **ความคิดริเริ่ม** ถ้าต้องการที่จะเป็นผู้นำที่ดีของสังคมก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกฝนให้คนไทยมีความคิดริเริ่ม มิฉะนั้นก็จะได้แต่คิดตามผู้อื่นอยู่เรื่อยไป

พุทธศาสนาสอนเรื่องกาลามสูตรก็เพราะตระหนักว่า บุคคลบางจำพวกยังด้อยความคิด ยังหลงเชื่อตามผู้อื่นอยู่ทั่วไป การหลงเชื่อคำสอนคำบอกเล่าของผู้อื่นว่า พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ ๆ โดยไม่ได้ตรวจสอบและพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยตนเองอาจเกิดการผิดพลาดได้ ความหลงเชื่อและความยึดมั่น (มีอุปาทาน) ตามความเข้าใจของบุคคลบางคนที่ตั้งตัวเป็นผู้สอนธรรมะจึงมักเกิดแตกแยกทางความคิดจนเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดสายและนิกายต่าง ๆ ขึ้นมากมายในพุทธศาสนา **ตัวอย่าง** เช่น พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่อง **กรรมในอดีต** ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อบุคคลมายึดเอากรรมที่ทำได้ไว้ในปางก่อนเป็นสาระ จันตะก็ดี ความพยายามก็ดีว่า **สิ่งนี้ควรทำสิ่งนี้ไม่ควรทำ** ก็ยอมไม่มี

⁸ พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก (หน้า 4 - 5)

เมื่อไม่กำหนดถือเอาสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ โดยจริงจังมันคงดังนี้ สมณพราหมณ์พวกนี้ก็เท่ากับ อยู่อย่างหลงสติ ไร้เครื่องรักษา...”⁹ การตรัสเช่นนี้ชี้ให้เห็นว่าการยึดมั่นเรื่องกรรมในอดีตโดยไม่ศึกษา และไม่ฝึกปฏิบัติธรรมะตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ก็เท่ากับว่ามีความหลง (มโหฬาร) เพราะไม่มีสติ ปัญญาทางธรรม (ญาณปัญญา) ในการรักษา ตนเองให้พ้นทุกข์ได้ การสอนในเรื่องนี้ของแต่ละ สายแต่ละสำนักยังผิดแผกแตกต่างกันเพราะการตีความคำสอนของพระพุทธองค์ผิดเพี้ยนไป การนำเอาคำสอนของลัทธิหรือศาสนาอื่นมาประพุดติปฏิบัติเพราะคิดว่าเป็นคำสอนในพุทธศาสนามีให้เห็นอยู่ทั่วไป ดังตัวอย่างที่กล่าวถึงต่อไปนี้

เวรกรรมเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้วย่อมติดตัวไปตลอด **การใช้หนี้เวรนั้นกรรมด้วยการทำบุญทำทาน การสะเดาะเคราะห์ การปล่อยสัตว์ อุทิศส่วนกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวร**¹⁰ เพียงช่วยให้รู้สึกสบายใจได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น การประพุดติปฏิบัติทำนองนี้นั้นไม่อาจจะเป็นไปได้ ในทางพุทธศาสนาถือว่าใครทำกรรมใดจะต้องรับผลของการกระทำนั้นใช้ทดแทนกันไม่ได้ ถ้าไม่ศึกษาอริยสัจสี่และไม่ฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคแปดให้ถูกต้องครบถ้วนและต่อเนื่อง ย่อมไม่พ้นทุกข์แท้จริง เพราะไม่มีสติปัญญาทางธรรมในการควบคุมความคิดของตนเองให้ห่างไกลจากกิเลสและกองทุกข์ได้ กระบวนการ

ทางจิตใจที่เป็นกิเลสไม่ใช่เรื่องของเวรกรรมในอดีต (กรรมเก่า) ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แต่เป็นเรื่องของการมีความหลง (มโหฬาร) จึงทำให้ **ไม่สามารถมีสติ ควบคุมความคิด** ของตนเองที่มีกิเลสครอบงำได้

ประสิทธิภาพของสมอง

สมองเป็นอวัยวะที่มีประสิทธิภาพผันแปรไปตามการใช้งาน **ยิ่งใช้มากยิ่งเฉื่อยคม และ จะเสื่อมสภาพลงได้หากไม่ได้ใช้งาน** วิลเลียม เจมส์ (William James : 1842 - 1910) นักจิตวิทยาและนักปรัชญาอเมริกันท่านหนึ่งให้ความรู้ไว้ในหนังสือ Principles of Psychology ซึ่งท่านเป็นผู้เขียนและได้ตีพิมพ์เมื่อ ค.ศ. 1930 ว่า “ขณะที่การเปลี่ยนแปลงในสมองเกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จิตสำนึกทั้งหลายจะหลอมรวมเข้าหากันราวกับภาพที่ค่อยๆ รางเลือน...” น่าจะเป็นงานเขียนชิ้นหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้อ่านสามารถคิดค้นเรื่องของสมองได้อีกหลายแง่มุม เพราะงานเขียนของท่านเล่มนี้ยังทรงคุณค่าในการช่วยให้ผู้อ่านมองเห็นภาพรวมกระบวนการคิดของสมองมนุษย์ได้อย่างชัดเจน ภาพหนึ่ง

สมองต้องการการฝึกฝนเป็นประจำเช่นเดียวกับอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายเพื่อช่วยให้มีสุขภาพดีและทำงานได้ดี กิจกรรมที่ช่วยฝึกให้สมองแข็งแรงได้แก่ กิจกรรมเกี่ยวกับทักษะด้านภาษา ทักษะด้าน

⁹ พระเทพเวที. กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม (หน้า 139)

พระธรรมปิฎก. พุทธธรรม (หน้า 206)

คำสอนนี้เป็นคำสอนซึ่งกล่าวถึงสมณพราหมณ์ซึ่งมีความเชื่อและปฏิบัติเรื่อง “กรรมเก่า” ในทางที่ผิดหลักพุทธธรรมตามพุทธพจน์ดังกล่าว พระพุทธองค์เรียกสมณพราหมณ์พวกนี้ว่า เดียรถีย์ (นักบวชนอกพุทธศาสนา) ลัทธิเดียรถีย์เป็นลัทธิของสมณพราหมณ์ 3 จำพวก ได้แก่ ปุพเพตวาท, อิศวรนิรมิตวาท และ อเหตุวาท และเป็นคำสอนของพวกเขา นิครนถ์ (พระมหาประยุทธ์ ปยุตโต ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ พระพรหมคุณาภรณ์)

¹⁰ ความเชื่อและคำสอนอย่างนี้ไม่ใช่คติในพุทธศาสนา แต่เป็นความเชื่อในทางศาสนาอื่นซึ่งเป็นลัทธิศาสนาว่าร่วมสมัยกับพุทธศาสนา เป็นคำสอนของพวกเขาเดียรถีย์และนิครนถ์

จำนวน ทักษะด้านการใช้เหตุผล และทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันของคนเรา ทุกคนย่อมจะต้องวุ่นวายอยู่กับกิจกรรมต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติ และต้องรับผิดชอบ มากบ้างน้อยบ้างตามสถานะของแต่ละบุคคล แม้ว่าเราจะสามารถกำหนดตารางเวลาสำหรับการปฏิบัติงาน และมีการบริหารเวลาอย่างดีที่สุดแล้วก็ตาม แต่ก็ปรากฏว่ายังมีการหลงๆ ลืมๆ อยู่เสมอ ซึ่งแทบจะทุกคนคงเคยประสบมาบ้างแล้ว ที่เป็นอย่างนั้นไม่ใช่เป็นเพราะการเสียความทรงจำ แต่อาจจะเป็นเพราะ **การขาดสติ** (ขาดสมาธิ) ในทางพุทธศาสนาจึงสอนให้คนฝึกการมีสมาธิ ซึ่งก็คือการฝึกตนเองให้มีสติอยู่เสมอควบคู่กับปัญญา คือ **มีสติปัญญา** นั้นเอง ริชาร์ด เกียร์ (Richard Gere) ดาราฮอลลีวูดชาวอเมริกันเป็นผู้หนึ่งที่ฝึกฝนการมีสติ เกียร์ ค้นพบว่าตัวเองสนใจพุทธศาสนาตั้งแต่ปลาย พ.ศ. 2513 และกล่าวว่า “ผมทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน การทำสมาธิช่วยให้ผมมีแรงจูงใจทุกวัน” โรแบร์โต บาจโจ (Roberto Baggio) อดีตนักฟุตบอลทีมชาติอิตาลีผู้โด่งดังเป็นอีกคน

หนึ่งที่นับถือพุทธศาสนาและนิยมทำสมาธิ บาจโจกล่าวว่า “ตลอดเวลาที่ผมนับถือพุทธศาสนา ผมพบว่าตัวเองมีความแข็งแกร่งในทุกด้าน ยามที่ผมต้องผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิต ทุกครั้งผมจะใช้การทำสมาธิเข้าช่วย ตอนนี้ผมค้นพบความเชื่อมั่นและศรัทธาใหม่ในชีวิตแล้ว...”

“ความคิด” ย่อมมีคุณค่าเสมอโดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดดี ๆ หรือที่เรียกว่า ความคิดด้านบวก แม้ว่าความคิดของคนเรามีทั้ง **คิดถูก** และ **คิดผิด** (ถ้าคิดผิดก็สามารถคิดใหม่ให้เป็นความคิดที่ถูกต้องได้ แต่ที่ผิดที่สุดก็คือ การไม่คิด) ฟรานซิส เบคอน (Francis Bacon : 1561 – 1626) นักปรัชญาชาวอังกฤษจึงสอนไว้ว่า “จงบันทึกความคิดที่เกิดขึ้นในช่วงขณะหนึ่ง ๆ เอาไว้ ความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจแสวงหา เป็นความคิดที่มีคุณค่ามากที่สุด”

เรื่องของ “ความคิด” และ “สมอง” ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยเกี่ยวข้องซึ่งน่าสนใจอีกมากมาย จงคิดและค้นคว้ากันต่อไป ถ้าท่านหยุดนิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่คิด นั่นแสดงว่าท่านกำลังเดินทางไปสู่ภาวะสมองฝ่อ

วรวิทย์ วศินสรากร

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการบัญญัติศัพท์ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **ศัพท์บัญญัติการศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2544.
- กัจจา ฤทธิขจร และคณะ. **เพิ่มประสิทธิภาพสมอง**. กรุงเทพฯ : ริดเดอร์ส ไตเจสต์ (ประเทศไทย), 2546.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, 2531.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2533.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2542.
- พุทธทาสภิกขุ. **ปรมัตถธรรมสำหรับดำเนินชีวิต**. กรุงเทพฯ : จัดพิมพ์โดย อตัมมโย, 2547.
- วีไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2527.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธวจนะในธรรมบท**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2531.
- สุนทร ณ รัชสี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- เอกชัย จุลละจาริตต์. **แก่นธรรม (อริยสัจสี่)**. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2545.
- Fryer, Douglas H. Edwin R. Henry and Charles P. Sparks. **General Psychology**. N.Y., Barnes & Noble, Inc., 1974.
- Moore, George. "Brain," **The Book of Knowledge**. Vol.2. N.Y. : Glolier Inc., 1966.