



# ความสำคัญของการกระบวนการคิดในมิติทาง พระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

ดร.ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์

## บทคัดย่อ

กระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ที่ได้ให้ความสำคัญของโครงสร้างสมองเป็นหลัก รวมถึงความคิดจะเกิดได้จะต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญ ได้แก่ สภาพจิตใจ พื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ส่วนกระบวนการคิดรับรู้ของจิต เริ่มต้นที่รูป (อายตนะภายนอก) มากระทบตา (อายตนะภายใน) ซึ่งเกิดขึ้นจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ จิตเกิดเวทนาทำหน้าที่เสพอารมณ์ความรู้สึก จากนั้นจิตกำหนดรู้อารมณ์อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้เป็นสัญญา จากนั้นสังขารทำปรุงแต่งเป็นผลให้เกิดความดีความชั่วตามมา ทำยสุดวิญญูณทำหน้าที่ รับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจก่อเกิดพฤติกรรม โดยกระบวนการรับรู้ของจิตต้องอาศัยทั้งกายและจิตทำงานประสานกันจึงเกิดพฤติกรรมการรับรู้ได้ สำหรับกระบวนการคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันต้องเริ่มต้นที่สัมมาทิฐิแล้วเชื่อมโยงมาสู่การใช้หลักอริยสัจ ๔ เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

## บทนำ

การคิดมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม และชุมชน ทั้งนี้เพราะการคิดนับเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ บุคคลจะมีพฤติกรรมอย่างไร เริ่มต้นจากความคิดเป็นหลัก ด้วยเหตุนี้หากบุคคลมีความคิดไปในทิศทางที่ดี ย่อมส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะกระทำดีตามมา ในทางทฤษฎีมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความคิดไว้ในแง่มุมที่หลากหลาย เช่น เอ็ดเวิร์ด ดี. โบโน (Bono)<sup>๑</sup> ได้ให้ความ

หมายของความคิดว่า ความคิดเป็นการที่บุคคลได้สำรวจ ตรวจสอบประสบการณ์อย่างเจตนา เพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อทำความเข้าใจ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา เพื่อการกระทำเรื่องต่างๆ และรวมถึงเรื่องอื่นๆ ของมนุษย์ ในขณะที่ เฮนรี กลายท์แมน (Gleitman)<sup>๒</sup>

กล่าวว่า ความคิดมีลักษณะเป็นคำเฉพาะตัว ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ใช้ที่เข้าใจเองว่า ใช้ในความหมายอย่างไร แต่ที่ยอมรับกันทั่วไปก็คือ การคิด

<sup>๑</sup> อาจารย์ประจำ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

<sup>๒</sup> De Bono, Edward. Teaching, Thinking, Toronto: Penguin Books, 1970. P 29.

<sup>๓</sup> Gleitman Henry. Basic Psychology. Third Edition. New York: W.W. Norton. 1992. P199.



เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผล การพิจารณา การตรรกะตรอง หรือการสะท้อนความรู้สึกร่างกายของตนเอง ที่มีต่อเรื่องต่างๆ ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ นอกจากนี้ มากาเร็ต ดับบริว (Magaret W)<sup>๔</sup> กล่าวว่า ความคิดเป็นกิจกรรมทางสมอง เป็นกระบวนการทางปัญญา ซึ่งประกอบด้วย การสัมผัส การรับรู้ การรวบรวม การจำ การสืบค้นข้อมูลเก่าหรือประสบการณ์ โดยที่บุคคลนำข้อมูลข่าวสารต่างๆ เก็บไว้เป็นระบบ ความคิดเป็นการจัดรูปแบบของข้อมูลข่าวสารให้กับข้อมูลเก่าและสามารถแสดงออกมาภายนอกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ในขณะเดียวกัน โรเบิร์ต แอล. ซอลโซ (Robert L)<sup>๕</sup> กล่าวว่า ความคิดเป็นกระบวนการที่สมองของมนุษย์นำข้อมูล ความรู้และข่าวสาร มาสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบสลับซับซ้อนและจัดรูปแบบขึ้นมาใหม่ โดยแสดงผลออกมาในลักษณะต่างๆ คือ การให้เหตุผล การสร้างสิ่งที่เป็นนามธรรม จินตนาการและการแก้ปัญหา และ วนิช สุธาร์ตน์<sup>๖</sup> แสดงความคิดเห็นว่า ความคิดเริ่มต้นจากการสร้างภาพในสมอง การเกิดความคิดรวบยอด การแก้ปัญหา

ดังจะเห็นว่า ความคิด หมายถึง การที่บุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่สัมผัสผ่านทาง รูป รส กลิ่น แสง สี เสียง สัมผัส แล้วเอาข้อมูลที่ได้มาประมวลผลกับประสบการณ์เดิมที่ตนเคยสัมผัสมา จากนั้นถ่ายทอดข้อมูล การรับรู้ ติความตามที่ตนเข้าใจออกมาในรูปแบบของความคิด การคิดจะเกิดขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือกระบวนการคิดที่สามารถก่อผลให้เกิดความคิดตามมา

## ๑. กระบวนการคิดตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์

ตามหลักสรีรวิทยาทางวิทยาศาสตร์ กระบวนการคิดเกิดขึ้นที่สมอง แต่ทั้งนี้ไม่ได้เป็นตัวการสำคัญในการกำหนดความคิด กุญแจสำคัญที่กำหนดความคิดคือ จิตใจซึ่งเป็นนามธรรม ไม่สามารถจับต้องได้ ในการเกิดกระบวนการคิดแต่ละครั้งจำเป็นต้องอาศัยเครื่องมืออย่างน้อย ๓ ชนิด<sup>๗</sup> คือ ๑. มโนภาพ (image) หมายถึง ภาพที่เกิดในใจ ซึ่งสร้างได้จากประสาทสัมผัสทั้ง ห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ๒. ภาษา (language) ภาษาจะช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่ต้องการสื่อสารได้ง่ายขึ้น และเป็นเครื่องมือสำคัญในการใช้ความคิดรวบยอด เมื่อเราคิดอะไร เราจะต้องสื่อสารออกมาเป็นภาษาก่อน และ ๓. ความคิดรวบยอด (concept) เป็นความคิดที่สรุปตีความองค์ประกอบย่อยที่เราพบเห็น แล้วสรุปรวมเป็นกลุ่มหรือสรุปโดยย่อในภาพรวมว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร เช่น เราจัดกลุ่มให้ นก เป็ด ไก่ ห่าน เป็นสัตว์ปีก ดังนั้น สัตว์ปีกจึงเป็นความคิดรวบยอดที่เราสรุปออกมาได้

### ๑.๑ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด

ก. ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการค้นพบของ บรุนเนอร์ (Bruner's theory of Discovery learning)

เจอโฮม เอส บรุนเนอร์ (Bruner) เป็นนักจิตวิทยาที่ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการคิดที่เรียกว่า การเรียนรู้โดยการค้นพบ โดยเขาเชื่อว่า เมื่อผู้เรียนได้ข้อมูล ข่าวสารจาก

<sup>๔</sup> Martin, Magaret W. Cognition. Fourth Edition. Fort Worth: Harcourt Brace & Company. 1998. P246-247.

<sup>๕</sup> Solso, Robert L. Cognitive Psychology. Second Edition. Boston: A Division of Simon & Shuster, 1979, P 404.

<sup>๖</sup> วนิช สุธาร์ตน์, *ความคิดและความคิดสร้างสรรค์*, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๗), หน้า ๒๓.

<sup>๗</sup> วนิช สุธาร์ตน์, *ความคิดและความคิดสร้างสรรค์*, หน้า ๒๕.



สิ่งแวดล้อมรอบตัว จะเกิดการเรียนรู้ทำความเข้าใจ โดยการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนสนใจ จนเกิดเป็นการค้นพบ ซึ่งผู้เรียนจะมีความอยากรู้อยากเห็น เกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้จนเกิดการค้นพบ

ทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลข้อมูล (Information Processing Theory) ของ คลาสเมียร์ (Klausmeier)

เอช เจ คลาสเมียร์ (Klausmeier) กล่าวอธิบายว่า การทำงานของสมองมนุษย์เปรียบเสมือนการทำงานของคอมพิวเตอร์ โดยมีการป้อนข้อมูลเข้าไปในสมอง แล้วผ่านกระบวนการจากประสบการณ์ ความจำในอดีต (ทั้งความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว) จากนั้นก็ถ่ายทอดออกมาเป็นผลลัพธ์ ดังนั้นผลลัพธ์ที่ได้จะมีรูปแบบใด ล้วนขึ้นอยู่กับฐานข้อมูลของสมองว่ามีความจำระยะสั้นและความจำระยะยาวมากน้อยแค่ไหน

### ข. ทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligences)

โฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ (Howard Gardner) กล่าวว่า การที่บุคคลจะประสบผลสำเร็จนั้น ไม่จำเป็นต้องใช้สติปัญญาด้านเดียว แต่การนำสติปัญญาด้านอื่นมาใช้ร่วมกันให้เป็นประโยชน์ ซึ่งองค์ประกอบของสติปัญญาของการ์ดเนอร์ เรียกว่า พหุปัญญา ประกอบด้วย

๑. สติปัญญาด้านภาษา (linguistic Intelligences) เป็นความสามารถในการอ่าน เขียน เข้าใจตามความหมายของคำ

๒. สติปัญญาด้านตรรกและคณิตศาสตร์ (logical-mathematical Intelligences)

เป็นความสามารถในการใช้เหตุผล หลักการ

๓. สติปัญญาด้านดนตรี (musical Intelligences) เป็นความสามารถในการร้องเพลง แต่งเพลงและเล่นดนตรี

๔. สติปัญญาด้านมิติสัมพันธ์ (spatial Intelligences) เป็นความสามารถด้านความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ

๕. สติปัญญาด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (bodily-kinesthetic Intelligences) เป็นความสามารถด้านร่างกายในเรื่องการเล่นกีฬา เต้นรำ เคลื่อนไหวร่างกาย

๖. สติปัญญาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal Intelligences) เป็นความสามารถในการเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล พฤติกรรม อารมณ์ รวมถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพ

๗. สติปัญญาด้านความสัมพันธ์ที่จะเข้าใจตนเอง (intrapersonal Intelligences) เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเอง

๘. สติปัญญาด้านความสัมพันธ์ที่จะเข้าใจธรรมชาติ (naturalist Intelligences) เป็นจิตสำนึกในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี

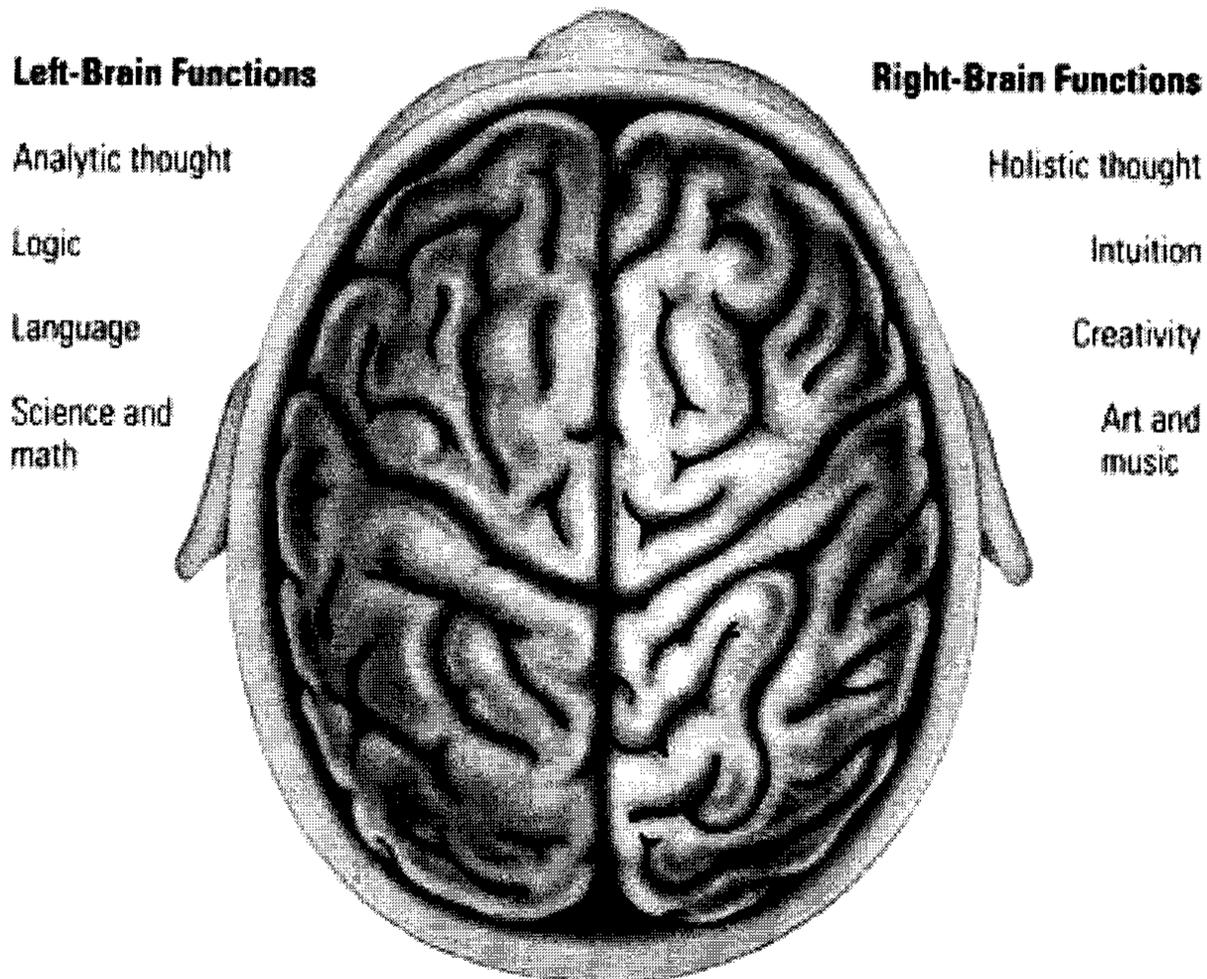
จากทฤษฎีดังกล่าวจะเห็นได้ว่าพหุปัญญาในภาพรวมจะประกอบด้วยการทำงานของสมองทั้ง ๒ ซีกคือซีกซ้ายกับซีกขวา กล่าวคือ ซีกขวาจะทำงานในเรื่องของการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ศิลปะ ภาษา ส่วนซีกซ้ายจะเน้นเรื่องความคิด คำนวณ เหตุผล หลักการ ซึ่งการ์ดเนอร์เน้นว่า ควรพัฒนาพหุปัญญาทั้ง ๘ ข้อเข้าด้วยกันจึงจะ



ประสบความสำเร็จ นั้นหมายถึงควรที่จะพัฒนาสมองทั้ง ๒ ซีกให้ทำงานผสมผสานกัน จึงจะเป็นบุคคลที่มีกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ สมองส่วนหน้าหรือซีรีบรัม (cerebrum) เป็นสมองส่วนใหญ่ในสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ การเรียนรู้ ความคิด ความจำและการรับรู้สัมผัส ซีรีบรัมปกคลุมไปด้วยเปลือกสมอง (cerebral cortex) ซีรีบรัมประกอบไปด้วย ๒ ซีกซึ่งเหมือนกัน กล่าวคือ ซีกซ้ายกับ

ซีกขวาทำงานพร้อมกัน แต่ทำหน้าที่แตกต่างกัน โดยสมองซีกซ้ายทำหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผล วิทยาศาสตร์ คำนวณ ส่วนสมองซีกขวา จะทำงานเกี่ยวกับเรื่องนามธรรม ศิลปะ ดนตรี จินตนาการ นอกจากนี้ ซีกขวายังจะควบคุมกิจกรรมและความรู้สึกทางด้านซ้ายของร่างกาย และซีกซ้ายจะควบคุมกิจกรรมและความรู้สึกทางด้านขวาของร่างกาย ซีรีบรัมทั้งสองซีกเชื่อมติดกันด้วยเยื่อบางๆ เรียกว่า คอร์ปัส คอลลูซัม (corpus callosum)

### Left and Right Brain Functions



ภาพที่ ๑ แสดงโครงสร้างของสมอง<sup>๔</sup>

<sup>๔</sup> ภาพจาก <http://www.novabizz.com/NovaAce/Brain.htm> March12, 2014.



ตั้งจะเห็นว่า กระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ที่กล่าวมานั้น ได้เน้นการทำงานของสมองเป็นหลัก ซึ่งกระบวนการคิดจะเกิดจากการที่ส่วนย่อยของสมองทำงานเชื่อมโยงประสานหน้าที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันก่อให้เกิดความคิดขึ้นมา ทั้งนี้ความคิดจะเกิดได้จะต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญด้วย

### ๑.๒ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด

#### ๑. จิตใจ

สภาพจิตใจของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนมีจิตใจที่อ่อนไหว เมื่อเจอสิ่งมากระทบจะส่งผลให้คล้อยตามไปตามสิ่งเร้านั้น แต่หากบุคคลที่มีจิตใจหนักแน่น จะมีความมั่นคงไม่หลงไปกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบจิตใจ ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมตามมา

๒. พื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล

บุคคลต่างมีความแตกต่างกันตามสภาพการเลี้ยงดู ส่งผลให้เกิดบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป ระดับสติปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ แบบแผนการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันสามารถหล่อหลอมให้บุคคลเกิดความคิดที่แตกต่างกันออกไป

๓. สิ่งแวดล้อมและบริบททางสังคม

สิ่งแวดล้อมรอบตัวของบุคคลย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อความคิด สิ่งที่มากระทบในรูปของแสง สี เสียง รูป รส กลิ่น สัมผัส ต่างๆ ย่อมกระตุ้นให้บุคคลเกิดความ

คิดขึ้นมาได้ ทั้งนี้เมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากระทบ ประกอบด้วยประสบการณ์เดิมที่มีมา ส่งผลให้เกิดความคิดขึ้นมาได้

ปัจจัยที่กล่าวมาทั้งหมด ล้วนแต่มีผลต่อกระบวนการคิดของระบบสมอง ทั้งนี้กระบวนการคิดจะดีประสิทธิภาพดีหรือไม่ ต้องขึ้นอยู่กับสมองและปัจจัยพื้นฐานของสภาพจิตใจ พื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

### ๒. กระบวนการทำงานของจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

การรับรู้ของมนุษย์สำหรับมิติของพระพุทธศาสนา กล่าวว่ามีช่องทางรับรู้โลกและชีวิต ๖ ทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ นับเป็นการเชื่อมต่อหรือแดนเกิดของความรู้ที่อยู่ภายในร่างกาย เรียกว่าอายตนะ ๖<sup>๙</sup>

ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีการรับรู้โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ (อายตนะภายใน)<sup>๑๐</sup>

คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้และเสวยโลกซึ่งปรากฏแก่มนุษย์โดยลักษณะและอาการต่างๆ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ (อายตนะภายนอก)

ตัวอย่าง เช่น เมื่อ ตา + รูป คือ จักขุวิญญาณ หากเป็นปุถุชนทั่วไปจะมีความรู้สึกอยาก ไม่อยาก เหตุในการเกิดกุศลมูลและอกุศลมูลเกิดจากการที่อายตนะทั้ง ๖ เปิดรับผัสสะ ดังนี้

<sup>๙</sup> ระวี ภาวิไล, *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑.

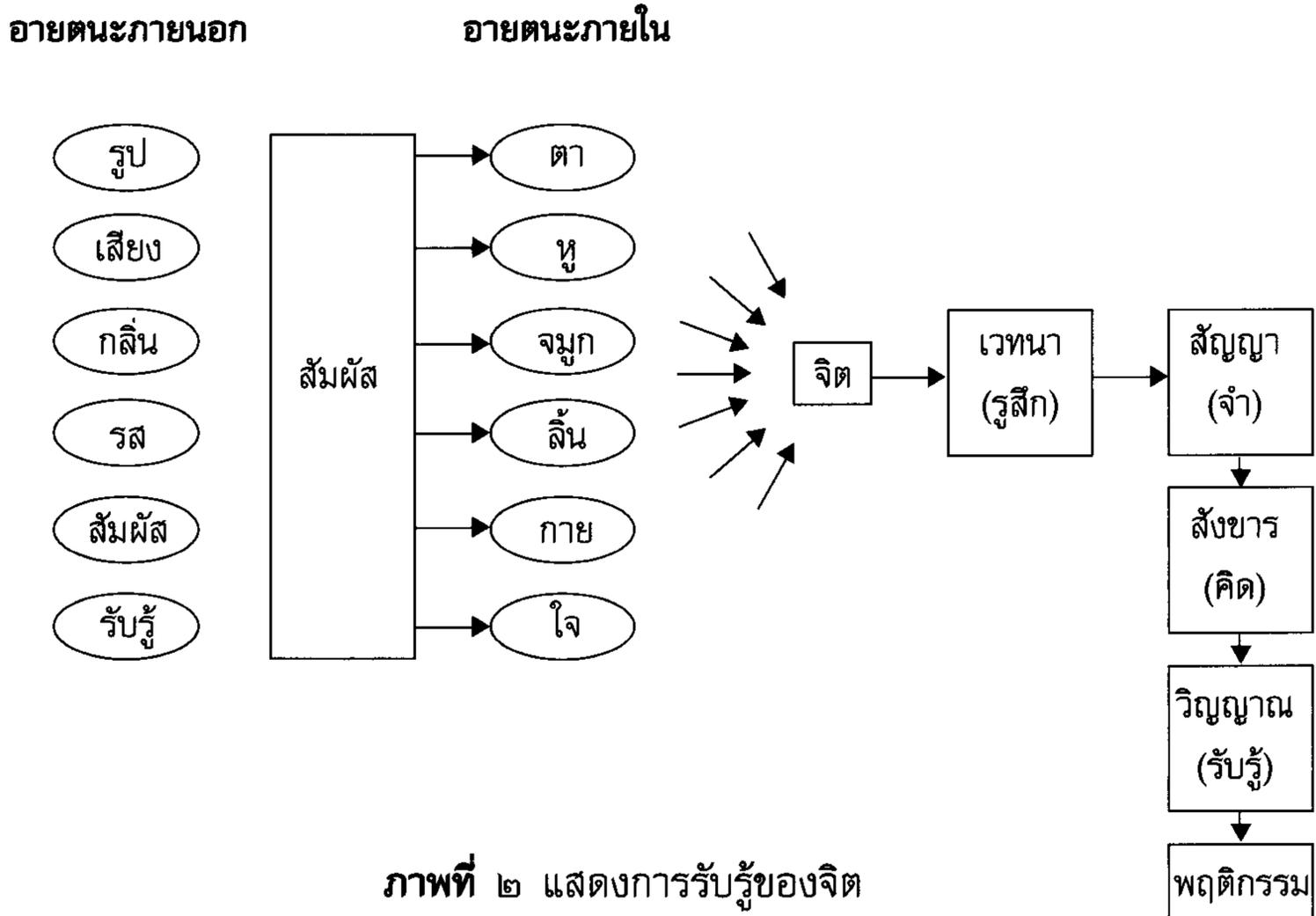
<sup>๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม* (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๓๓-๓๖.



๑. ตา เป็นแดนรับรู้ รูปเกิดความรู้จากการมองเห็น
๒. หู เป็นแดนรับรู้เสียงเกิดความรู้จากการได้ยิน
๓. จมูก เป็นแดนรับรู้กลิ่นเกิดความรู้จากการได้กลิ่น
๔. ลิ้น เป็นแดนรับรู้รสเกิดความรู้จากการ รู้รส
๕. กาย เป็นแดนรับรู้โผฏฐัพพะ สิ่งต้องกายเกิดความรู้จากการสัมผัส และ
๖. ใจ เป็นแดนรับรู้ธรรมเรื่องในใจ โดยอายตนะทั้ง ๖ มีความสำคัญมากเพราะนับเป็นด่านแรกในการรับรู้

ขั้นตอนหรือกระบวนการรับรู้ของจิต เริ่มต้นที่รูป (อายตนะภายนอก) มากระทบตา (อายตนะภายใน) จิตเกิดเวทนาทำหน้าที่เสพอารมณ์ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ จากนั้นจิตกำหนดรู้อาการ เครื่องหมาย ลักษณะต่างๆ

อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้หรือ ความจำ ได้หมายรู้ หรือเรียกว่าสัญญา ซึ่งสัญญาจะทำหน้าที่เก็บรวบรวมอารมณ์หรือมวลประสบการณ์ จากนั้นสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งเป็นผลให้เกิดความดีความชั่วตามมา ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่ว หรือเป็นกลางๆ ปรุงแปรการตรัสตรีกนิกคิดจิตใจ และแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่างๆ ทำให้เกิดความปลาบปล้ำในอารมณ์ อึดอ้อมใจ ทำให้เกิดความคิดประทุษร้าย ทำให้เกิดความริษยา ทำให้เกิดความรู้สึกลงสสาร เป็นผลจากการปรุงแต่งจิตทั้งสิ้น ท้ายสุดวิญญานทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ หน้าที่รับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจก่อเกิดพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการรับรู้ของจิตต้องอาศัยทั้งกายและจิตทำงานประสานกันจึงเกิดพฤติกรรมการรับรู้ได้ การรับรู้ของจิตสามารถอธิบายดังภาพต่อไปนี้

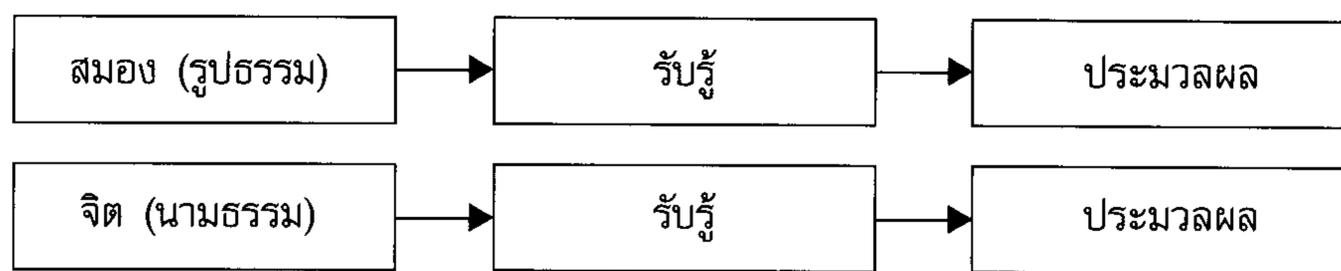


ภาพที่ ๒ แสดงการรับรู้ของจิต

การทำงานของสมองเป็นระบบที่ค่อนข้างละเอียดและซับซ้อนยากแก่การเข้าใจหากไม่ได้ศึกษาในรายละเอียดอย่างแท้จริง ทั้งนี้เพราะสมองเป็นอวัยวะที่มีโครงสร้างหลากหลาย แต่โดยหลักการทำงานทั่วไปของสมองคือ การรับรู้และสั่งการให้อวัยวะต่างๆในร่างกายตอบสนองต่อสิ่งเร้า ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม ด้วยหลักการดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวิทยาศาสตร์เน้นและให้ความสำคัญของสมองที่เป็นสิ่งที่สามารถสัมผัสจับต้องได้ กล่าวคือ มีความเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนและการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ อาศัยประสบการณ์เชิงประจักษ์ สามารถอธิบายได้โดย

ผ่านการทดลอง ทั้งนี้วิทยาศาสตร์ไม่ได้กล่าวถึง “จิต” แต่อย่างใด

ในขณะที่หลักการทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ประกอบด้วยกายและจิต หรือ รูปและนาม และได้เน้นลึกไปถึง จิต ที่เป็นนามธรรม กล่าวคือ จิตเป็นตัวคิดรับรู้ ประมวลผลก่อให้เกิดพฤติกรรมของบุคคล จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าการเกิดความคิดประมวลผล วิทยาศาสตร์เน้นรูปธรรมคือ สมอง แต่พระพุทธศาสนาเน้นจิตซึ่งเป็นรูปธรรม การประมวลผลทางความคิด สามารถอธิบายดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ ๓ แสดงการประมวลผลทางความคิด

### ๓. กระบวนการคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

ในทางพระพุทธศาสนามีแนวความคิดพัฒนาสติปัญญาเพื่อการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา ด้วยเหตุนี้แนวคิดในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาจะเน้นการใช้ปัญญา พิจารณาไตร่ตรอง เพื่อให้เกิดปัญญา แก้ปัญหาชีวิตได้ กระบวนการคิดที่สามารถพัฒนาบุคคลได้คือ สัมมาทิฐิหรือความคิดเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งกระบวนการคิดนี้เป็นวิธีที่สามารถจะพัฒนาตนเองให้เกิดปัญญาได้ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมแก้ปัญหาชีวิตได้

สัมมาทิฐิ มาจากคำว่า สัมมา<sup>๑๐</sup> หมายถึง โดยชอบ, ดี, ถูกต้อง, ถูกถ้วน, สมบูรณ์, จริง, แท้ ส่วน ทิฐิ<sup>๑๑</sup> หมายถึง ความเห็น, ความเข้าใจ, ความเชื่อถือ ดังนั้นสัมมาทิฐิ<sup>๑๒</sup> จึงหมายถึง ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ ๔, เห็นชอบตามคลองธรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว, มารดาบิดามี (คือมีคุณความดีควรแก่ฐานะหนึ่งที่เรียก

ว่ามารดาบิดา), เห็นถูกต้องตามที่เป็นจริงว่า ชั้นที่ ๕ ไม่เที่ยง เป็นต้น สัมมาทิฐินั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม<sup>๑๔</sup>

โดยปัจจัยเพื่อเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิมี ๒ ประการดังนี้ ๑. **ปรโตโฆชะ** หมายถึงเสียงจากผู้อื่น เป็นการกระทำหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน การแนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจงอธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่นในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ติงาม ถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการฟังธรรม ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร และ ๒. **โยนิโสมนสิการ** หมายถึง การทำใจให้แยบคาย หรือการใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็นหรือคิดอย่างมีระบบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามสิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันและโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่ง

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๔.

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑.

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๕.

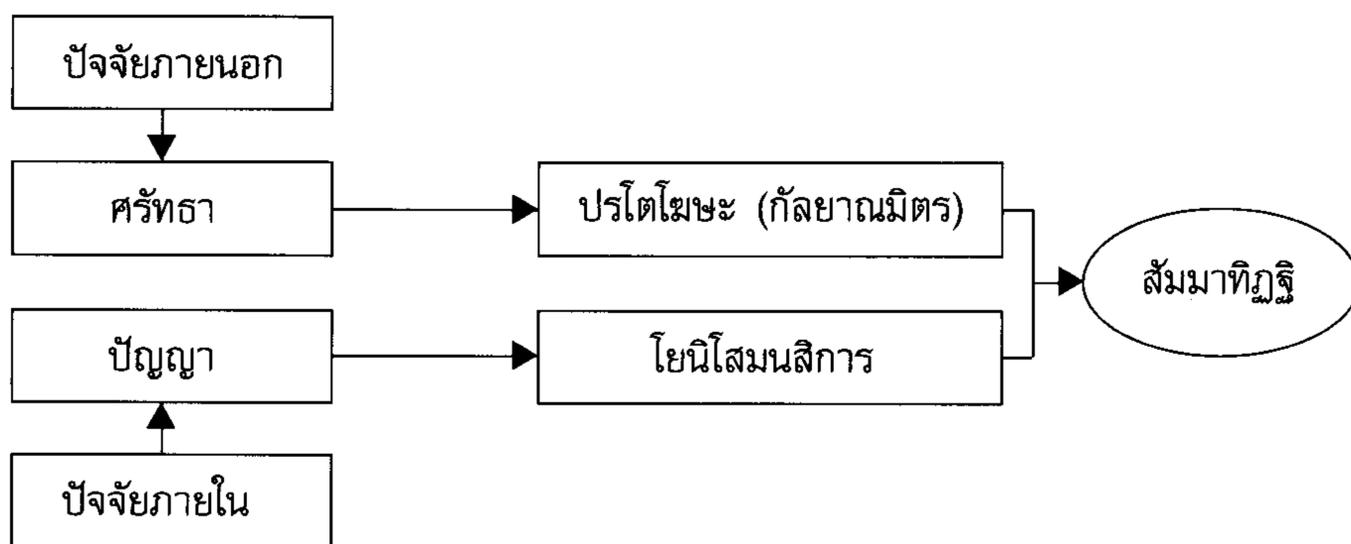
<sup>๑๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๖๒๑.



เหตุปัจจัย ข้อที่สองนี้เป็นองค์ประกอบภายใน ได้แก่ปัจจัยภายในบุคคล อาจเรียกง่ายๆว่า วิธีการ แห่งปัญญา

จะเห็นได้ว่าปัจจัยทั้งสองต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะหากมีแต่ผู้อื่นชักจูง (ปรโต โฆษะ) แต่ตนไม่มีปัญญา หรือคิดวิเคราะห์อย่าง มีระบบแล้ว ก็เปรียบเสมือนไก่ได้พลอย หรือลิง ได้แก้ว แต่ไม่สามารถนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณา เพื่อแก้ปัญหานั้น หรือ หากมีแต่ปัญญา ความคิด วิเคราะห์อย่างเดียว (โยนิโสมนสิการ) แต่ขาด ผู้ชี้แนะที่ถูกต้อง ย่อมเปรียบเสมือนคนที่เดินทาง

อยู่ในป่าแต่ไม่แผนที่หรือเข็มทิศเพื่อช่วยนำทาง ดังนั้นหากผู้ที่มีทั้งปรโตโฆษะ และโยนิโสมนสิการ ก็อาจเปรียบได้กับนักเดินทางที่มีเข็มทิศหรือ แผนที่คอยช่วยนำทางสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมาย โดยเร็ว และการสร้างเสริมปรโตโฆษะ ต้องเริ่มต้น จากศรัทธาเป็นสำคัญ และมีกัลยาณมิตรช่วย ส่งเสริม ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นการใช้ความคิด วิเคราะห์ด้วยปัญญาพิจารณาไตร่ตรองซึ่งเป็น ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปรโตโฆษะ และโยนิโส มนสิการ สามารถอธิบายดังภาพ ต่อไปนี้



ภาพที่ ๔ แสดง การเกิดสมาธิปฏิฐาน

แต่ในทางตรงกันข้าม หากขาดกัลยาณมิตร ทำให้พบกับปรโตโฆษะที่ผิดพลาด และใช้ความคิดผิดวิธี ผลลัพธ์ที่ได้จะกลายเป็นมิจฉาทิฐิวินาที เมื่อสมาธิปฏิฐานเกิดขึ้น ย่อมส่งผลหนุน นำให้ประพฤตินิสัยที่ถูกต้อง ดึงตาม ก่อเกิดกุศลกรรมต่อไป โดยสมาธิปฏิฐานสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท<sup>๑๔</sup> ดังนี้ ๑. โลกียสมาธิปฏิฐาน

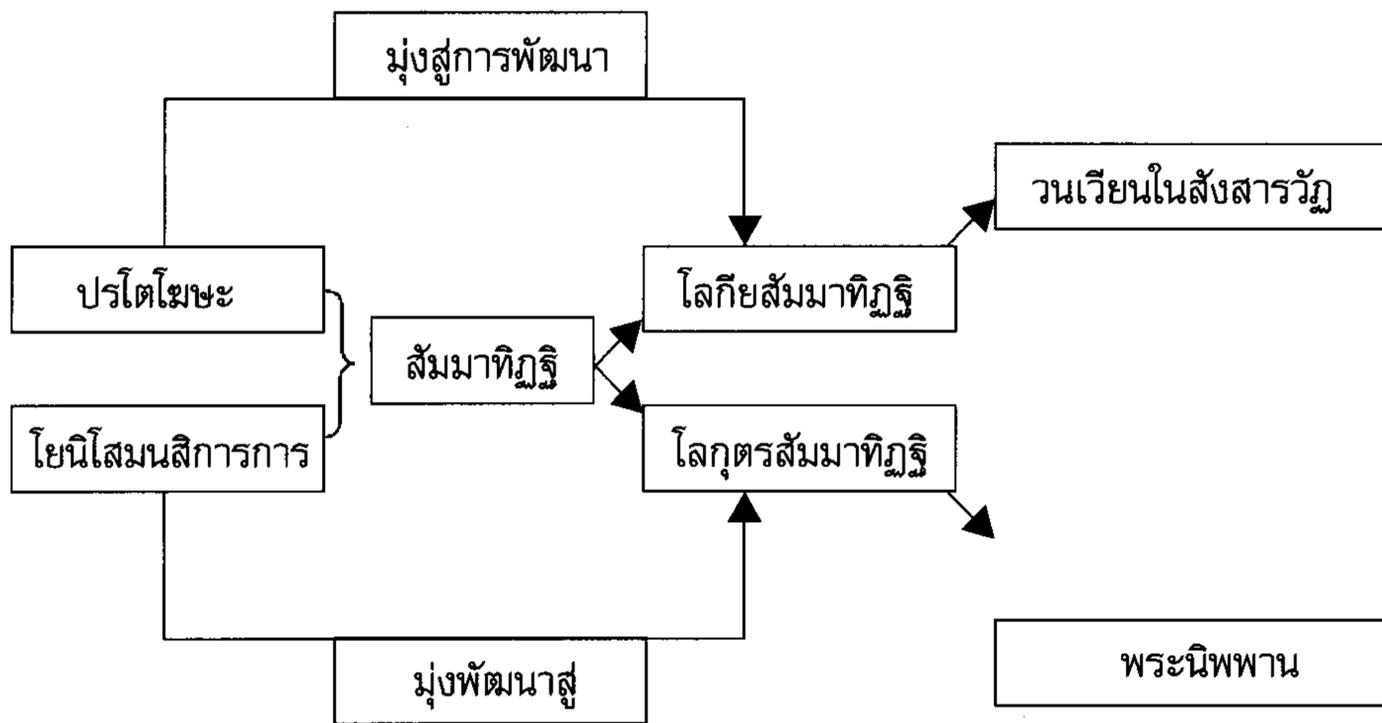
เป็นความเห็นชอบระดับโลกีย์ หมายถึง ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิต ที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดี เป็นไปตามคลองธรรม หรือสอดคล้องกับศีลธรรม โดยสมาธิปฏิฐานประเภทนี้เกิดจาก ปรโตโฆษะที่เป็นปัจจัยภายนอก ด้วยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง ชักนำให้เกิดขึ้น และ ๒. โลกุตตรสมาธิปฏิฐาน เป็น

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓๗-๗๓๘.



ความเห็นชอบระดับโลกุตระ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือรู้เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ โดยสัมมาทิฏฐิประเภทนี้ต้องเกิดจากโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในช่วยพัฒนาให้เกิดขึ้น ส่วนปรโตโมษะที่ดีหรือกัลยาณมิตรอาจช่วยได้เพียงการกระตุ้นให้บุคคลนั้นใช้โยนิโส

มนสิการแล้วรู้เห็นเข้าใจเอง ซึ่งพุทธศาสนิกชนที่ศรัทธาในกรรม เรียกว่า กัมมัสสกตาศรัทธา<sup>๑๖</sup> เป็น โลกียสัมมาทิฏฐิ ซึ่งสามารถพัฒนาสู่โลกุตระสัมมาทิฏฐิได้ เพราะโลกุตระสัมมาทิฏฐิเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา ประเภทของสัมมาทิฏฐิสามารถอธิบายดังภาพ ต่อไปนี้



ภาพที่ ๕ แสดง ประเภทของสัมมาทิฏฐิ

ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ในหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) จัดได้ว่าสัมมาทิฏฐิเป็นส่วนหนึ่งของปัญญา และเป็นหัวหน้า ดังพุทธพจน์กล่าวในมหาจัตตาริสกสูตร<sup>๑๗</sup> ว่าในอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นสัมมาทิฏฐิ<sup>๑๘</sup> มีความสำคัญ กล่าวคือเป็นธรรมที่เป็นหัวหน้านำธรรมอื่นๆ สัมมาทิฏฐิจึง

เป็นจุดตั้งต้นในการพัฒนาชีวิต การฝึกฝนความรู้จักคิด ความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อถือถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นแกนนำของชีวิตที่ดิงามทั้งหมด<sup>๑๙</sup> ดังนั้นแนวคิดทางพระพุทธศาสนาจะเน้นการพัฒนาปัญญา จึงควรต้องพัฒนาสัมมาทิฏฐิ ให้เป็นแกนนำหรือเป็นรากฐาน

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๓.

<sup>๑๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๓๕-๑๓๕.

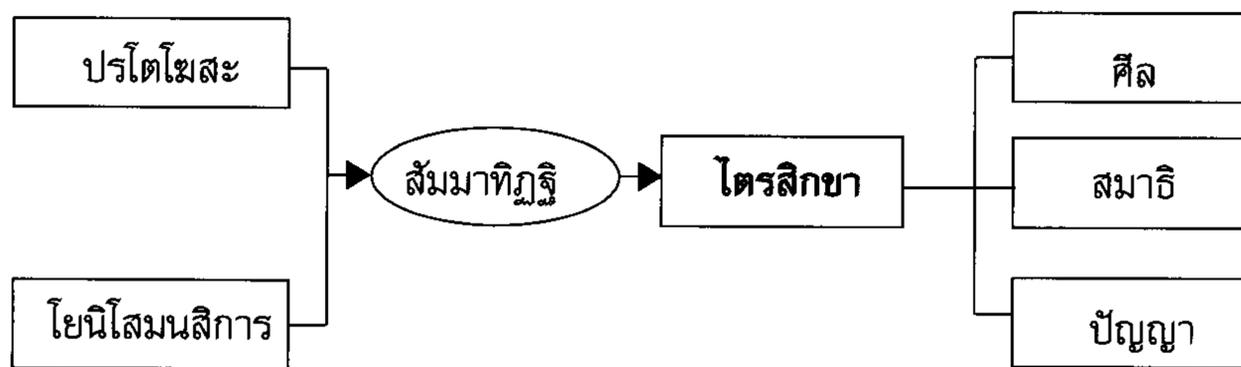
<sup>๑๘</sup> รายละเอียดดูใน ส.ข. (ไทย) ๑๓/๕๖/๘๒., ส.ม. (ไทย) ๑๔/๒๖/๒๗., อง.สตุตตก. (ไทย) ๒๓/๔๕/๖๘-๖๙., อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๕/๒๔๗-๒๔๘., ขุ.ม. (ไทย) ๒๔/๒๗/๑๑๑-๑๑๕., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๑-๔๐๔.

<sup>๑๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), วิชิตตามหลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๙), หน้า ๗.



ซึ่งการพัฒนาปัญญาภายในตัวบุคคลดำเนินไปได้ กระบวนการนี้แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอนใหญ่ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ๑. การอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจาและ อาชีวะ เรียกว่า อธิศีลสิกขา (ศีล) ๒. การฝึกฝน อบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริม คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และ ๓. การฝึกฝนอบรม ทางปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย

ตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้ แก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลก และชีวิตจนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลุดพ้น จากความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระ ผ่องใส เบิกบาน เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา)<sup>๒๐</sup> การพัฒนาปัญญา ด้วยองค์ประกอบทั้ง ๓ นี้จึงเป็นการพัฒนาที่ครบ สมบูรณ์ตามหลักพุทธธรรม การพัฒนาปัญญา สามารถอธิบายดังภาพ ต่อไปนี้



ภาพที่ ๖ แสดงการพัฒนาปัญญา

การส่งเสริมและพัฒนาสัมมาทิฏฐิจึง เป็นการพัฒนาปัญญา ดังพระพุทธองค์ทรงตรัส ใน อัจฉราสูตร<sup>๒๑</sup> แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง เปรียบเทียบชีวิตมนุษย์เหมือนรถ มีชิ้นส่วนต่างๆ ประกอบด้วยตัวรถ แต่รถจะไม่มีประโยชน์ใดๆ หากรถไม่สามารถแล่นได้ สัมมาทิฏฐิจึงเปรียบ เสมือนนายสารถีนุ้่นำรถขับเคลื่อนไปข้างหน้าสู่ จุดหมายที่วางไว้ ธรรมะข้ออื่นต่างก็มีความสำคัญ แต่ไม่ใช่ตัวนำหรือเข็มทิศให้มุ่งหน้าสู่เป้าหมายได้ ในขณะที่เดียวกันสัมมาทิฏฐิก็ไม่อาจขาดธรรมข้อ

อื่นได้ อุปมาดังนายสารถีนุ้่นำรถขับเคลื่อนไปข้างหน้าสู่ จุดหมายที่วางไว้ ธรรมะข้ออื่นต่างก็มีความสำคัญ แต่ไม่ใช่ตัวนำหรือเข็มทิศให้มุ่งหน้าสู่เป้าหมายได้ ในขณะที่เดียวกันสัมมาทิฏฐิก็ไม่อาจขาดธรรมข้อ อื่นได้ อุปมาดังนายสารถีนุ้่นำรถขับเคลื่อนไปข้างหน้าสู่ จุดหมายที่วางไว้ ธรรมะข้ออื่นต่างก็มีความสำคัญ แต่ไม่ใช่ตัวนำหรือเข็มทิศให้มุ่งหน้าสู่เป้าหมายได้ ในขณะที่เดียวกันสัมมาทิฏฐิก็ไม่อาจขาดธรรมข้อ

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๑.

<sup>๒๑</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๖/๖๐.

<sup>๒๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๖๔๒.



กุศลธรรมทั้งสิ้น ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิแล้ว ย่อมส่งผลให้สร้างแต่กุศลกรรมในชีวิตประจำวัน หมั่นสร้างแต่สิ่งที่ดีงาม

เมื่อบุคคลเกิดสัมมาทิฐิแล้วย่อมส่งผลให้มีวิธีคิดที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรมตามมา พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจในสภาพความจริงของชีวิต จิตมีผัสสะทำให้เกิดสุขและทุกข์ เมื่อใดที่บุคคลเกิดความรู้สึกลงกล่าวโดยเฉพาะความทุกข์ หากพิจารณาตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา แล้ว จะพบว่าสิ่งที่เราเข้าใจทุกข์ จะช่วยให้บุคคลข้ามผ่านความทุกข์ไปสู่ความจริงที่เป็นสัจธรรม ได้มากยิ่งขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผชิญความทุกข์ตามหลักพุทธธรรมหรืออริยสัจ ๔

ตามหลักพุทธธรรม อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่สืบเนื่องเชื่อมโยงตามหลักเหตุและผล กล่าวคือ ทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีที่มา หรือเหตุแห่งทุกข์ ในขณะที่เดียวกันเมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา บุคคลย่อมมีความรู้สึกทรมานและไม่ต้องการตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ เป็นเหตุให้บุคคลต้องการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยการแสวงหาวิธีการดับทุกข์ จากที่กล่าวมาจะพบว่า หลักอริยสัจ ๔ มีหลักการที่เป็นไปตามเหตุและผล โดยอริยสัจ ๔ ทั้งนี้ เพราะหลักอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น เป็นกระบวนการแก้ปัญหาได้ดีที่สุด เมื่อพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิต เพราะจิตเป็นตัวกำหนด สั่งการให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้นมา ดังนั้นหากบุคคลพัฒนาจิตโดยใช้สติปัญญาแก้ปัญหา หรือแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นตามแนวทางของ

อริยสัจ ๔ แล้ว นับเป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หากจะกล่าวถึงในสมัยพุทธกาลมีตัวอย่างมากมายที่บุคคลได้พัฒนาจิตจนเกิดปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาวินิจฉัยได้ ดังขอยกตัวอย่างดังนี้นางปฐาจาราเถรี เป็นผู้ได้รับยกย่องว่าเป็นเลิศด้านท่องจำพระวินัยฝ่ายภิกษุณี

เดิมนางปฐาจาราเถรีเป็นธิดาเศรษฐีผู้มีสมบัติ ๔๐ โกฏิในกรุงสาวัตถี นางมีรูปงามอยู่บนปราสาท ๗ ชั้น นางปฐาจาราเถรีได้ลักลอบได้เสียดกับคนใช้แล้วหนีตามคนใช้ไป อยู่กินฉันทามีภรรยา มีบุตรด้วยกันหนึ่งคน ต่อมาตั้งครรภ์บุตรคนที่สอง นางมีความต้องการกลับไปคลอดที่บ้านเกิดตน ครั้นเมื่อเดินทางถึงกลางป่าสามีนางถูกงูกัดตาย นางได้คลอดบุตรคนที่สอง ขณะเดินทางบุตรคนแรกถูกน้ำพัดหายไป ส่วนบุตรคนที่สองถูกเหยี่ยวคาบไป ครั้นเมื่อนางกลับไปบ้านตน นางได้ทราบข่าวว่าครอบครัวเสียชีวิตโดยถูกพายุพัด ด้วยเหตุการณ์ทั้งหมดจึงทำให้นางเสียใจมากจนเสียชีวิต ครั้นนางเดินมาที่พระเชตะวันมหาวิหาร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “จงกลับได้สติเถิดน้องหญิง” นางจึงได้สติกลับคืนมาอีกครั้งแล้ว ถวายบังคม เมื่อพระพุทธเจ้าเทศนานางได้บรรลุโสดาบันและขอบวช<sup>๒๓</sup>

จากตัวอย่างดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการที่จิตไม่มีสติ เป็นเหตุให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่หากบุคคลมีจิตที่มีสติ จะสามารถพัฒนาจนเกิดปัญญาแก้ปัญหาได้ หากพิจารณาแล้วนางปฐาจาราเถรี ได้ใช้อริยสัจ ๔ ในการแก้ปัญหาชีวิต กล่าวคือ

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, อัมมปัทฏฐกถา ภาค ๔, หน้า ๑๔๓ - ๑๔๖.



ทุกข์ หรือปัญหาของนางภัททา คือ เสียใจ

เหตุแห่งทุกข์หรือปัญหา คือ บุคคลอันเป็นที่รักมาจากไป

เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น นางได้เสียสติจนกระทั่งพระพุทธเจ้ากล่าวเรียกสติกลับมา เมื่อนางตั้งสติได้ ใช้ปัญญาแก้ปัญหาพิจารณาแล้วว่า ควรที่จะต้องหลีกเลี่ยงทุกข์นี้โดยการดับทุกข์ ซึ่งการดับทุกข์หรือแก้ปัญหา คือ ต้องการพ้นจากความรู้สึกนี้ ต้องการพัฒนาจิต วิธีการดับทุกข์หรือวิธีแก้ปัญหา คือ ออกบวชกล่าวได้ว่า นางปฐาจาราเถรี มีสติใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาโดยการพิจารณาหลักอริยสัจ ๔

กล่าวโดยสรุป กระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ที่ได้เน้นการทำงานของสมองเป็นหลัก ซึ่งกระบวนการคิดจะเกิดจากการที่ส่วนย่อยของสมองทำงานเชื่อมโยงประสานหน้าที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันก่อให้เกิดความคิดขึ้นมา ทั้งนี้ความคิดจะเกิดได้จะต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆที่สำคัญ ได้แก่ สภาพจิตใจ พื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล

และสิ่งแวดล้อม ส่วนกระบวนการรับรู้ของจิต เริ่มต้นที่รูป (อายตนะภายนอก) มากระทบตา (อายตนะภายใน) ซึ่งเกิดขึ้นจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ จิตเกิดเวทนาทำหน้าที่เสพอารมณ์ความรู้สึก จากนั้นจิตกำหนดรู้อาการอันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้หรือ ความจำ เรียกว่าสัญญา จากนั้นสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งเป็นผลให้เกิดความดีความชั่วตามมา ล้วนเป็นผลจากการปรุงแต่งจิตทั้งสิ้น ท้ายสุดวิญญาณทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ หน้าที่รับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจก่อเกิดพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการรับรู้ของจิตต้องอาศัยทั้งกายและจิตทำงานประสานกันจึงเกิดพฤติกรรมการรับรู้ได้ สำหรับกระบวนการคิดทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันต้องเริ่มต้นที่สัมมาทิฏฐิ แล้วเชื่อมโยงมาสู่การใช้หลักอริยสัจ ๔ เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน



### บรรณานุกรม

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.  
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ศยาม. ๒๕๔๙.

วนิช สุธาร์ตน์. **ความคิดและความคิดสร้างสรรค์**. กรุงเทพมหานคร:สุวีริยาสาส์น. ๒๕๔๗.

ระวี ภาวิไล. **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. ๒๕๓๖.

De Bono. Edward. **Teaching, Thinking**. Toronto : Penguin Books, 1970

Gleitman Henry. **Basic Psychology**. Third Edition. New York : W.W.Norton.1992.

Martin, Magaret W. **Cognition**. Fourth Edition. Fort Worth:Harcourt Brace & Company.  
1998.

Solso. Robert L. **Cognitive Psychology**. Second Edition. Boston:A Division of Simon & Shuster,  
1979.