

เรื่องของจิต

ดาเรศ บรรเทิงจิตร

คำสำคัญ จิต

ธรรมชาติได้สร้างสรรคิให้คนเรามีทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่ามหาศาล ทุกอิริยาบถ ทุกกิจกรรม ในชีวิตประจำวันของเรา แม้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องของร่างกายล้วน ๆ แต่แท้ที่จริงแล้ว มีเรื่องของจิตใจมาเกี่ยวข้องด้วยตลอดเวลา ในแต่ละขณะ แต่ละการกระทำ ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบ ดีใจหรือเสียใจ กล้าหรือกลัว ชั่วหรือดี ย่อมเกิดแต่จิตทำให้เป็นไปทั้งสิ้น เรื่องของจิตจึงเป็นเรื่องที่ส่งผลต่อ ความปกติสุข และความทุกข์ของชีวิต ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าจิตใจมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิต ของคนเราเป็นอย่างยิ่ง

จิตคืออะไร

นักวิทยาศาสตร์ชื่อ จูเลียน ฮักสลีย์ กล่าวว่า จิต (Mind) คือ พลังงานรูปหนึ่งเรียกพลังงานจิต นักฟิสิกส์ชื่อ เดวิด บอห์ม กล่าวว่า จิตมีการเกิดและการดับเป็นกระแสสืบเนื่อง ทางหลักวิชาพุทธศาสนา ซึ่งอธิบายเรื่องของจิตไว้มาก ได้กล่าวว่า จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่อยู่อารมณ์ โดยจิตเป็นผู้รู้ สิ่งที่อยู่คือ อารมณ์ ความรู้แจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ของจิต เกิดจากการที่ทวารทั้งหกของร่างกาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีการกระทบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นนามธรรม โดยมีระบบประสาทเป็นสื่อและปัจจัย (เรียกรวมการกระทบนี้ว่า ผัสสะ) ทำให้จิตรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ โดย เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รับรส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัส และคิดนึกจินตนาการต่าง ๆ นานา สภาวะทุกอย่างปรากฏได้เพราะมีจิต รู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏ เมื่อจิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์แล้วก็ดับไป จิตมีการเกิดดับสลับต่อกันอย่างรวดเร็ว จนดูเหมือนการเกิดที่ต่อเนื่อง ตามความเป็นจริงนั้น ในขณะที่หนึ่ง ๆ จิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่การดับไป ของจิตขณะก่อนเป็นปัจจัยให้จิตขณะต่อไปเกิดขึ้น

ชีวิตของคนเราก็คือการเกิดขึ้นของส่วนร่างกาย และจิตใจ กายคือสิ่งที่จับต้องได้เป็นรูปธรรม หรือคือ ส่วนรูป ส่วนจิตเป็นนามธรรม ไม่สามารถจับต้องได้ หรือคือส่วนนาม นามประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ 4 ส่วนคือ เวทนา คือความรู้สึกต่าง ๆ สัญญา คือสภาพจำ สังขาร คือการปรุงแต่ง และวิญญาณ คือการรับรู้อารมณ์ รูป 1 ส่วน และนาม 4 ส่วนนี้ รวมเรียกว่า ขันธ์ 5 และทุกขันธ์ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังที่ได้ยินบ่อย ๆ ว่า “ขันธ์ 5 นั้นไม่เที่ยง”

สภาวะของจิต

จิตของคนเราอาจแบ่งได้เป็นสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นไปของการระลึกตัวของสติ ซึ่งเป็นธรรมชาติ อย่างหนึ่ง คอยควบคุมพฤติกรรมของคนเราให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ กัน ตามเหตุหรือ ปัจจัย นายแพทย์สังคม วรณิสสร ได้อาศัยหลักจิตวิทยาของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ พร้อมการศึกษาเพิ่มเติม อธิบายสภาวะของจิต เป็น 4 สภาวะ ได้แก่ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก และจิตเหนือสำนึก

จิตสำนึก (Conscious) เป็นจิตปกติธรรมดาของคนเราในขณะที่ตื่นอยู่ มีความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ตลอดเวลาไม่ว่างเว้น ไม่อยู่นิ่ง มีความเป็นอิสระในการคิด และเลือกคิดเฉพาะสิ่งที่ชอบและสนใจ จิตสำนึกอาศัยสมองเป็นเครื่องมือทำการแยกแยะเหตุผล แสดงออกถึงความสงสัย การคาดคะเน การคิดคำนวณ หรือการยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ สิ่งที่ไม่สนใจก็ตัดออก แต่ถ้ามีสิ่งสนใจ จะส่งผ่านไปยังจิตใต้สำนึกให้จดจำเก็บเอาไว้

จิตใต้สำนึก (Subconscious) อยู่ลึกกว่าจิตสำนึก แต่อาจจะแสดงออกมาชัดเจนในบางครั้ง เป็นจิตที่ว่างจากอารมณ์และความคิด กำลังเข้าสู่ภวังค์ เช่น กำลังเคลิ้มหรือครึ่งหลับครึ่งตื่น หรือเข้าสู่สมาธิ

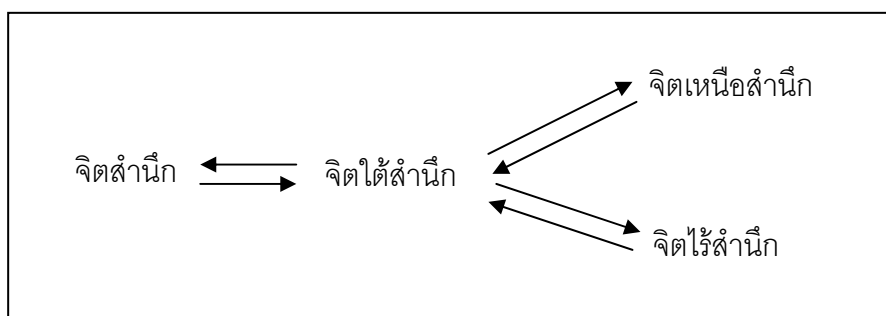
จิตใต้สำนึกมีอำนาจสร้างสรรค์ ส่วนจิตสำนึกไม่มีอำนาจการสร้างสรรค์ มีหน้าที่เพียงส่งความคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่ประทับใจ ผ่านไปให้จิตใต้สำนึกเท่านั้น หากจิตสำนึกมิได้พิจารณาเหตุผลหาข้อมูลที่ต้องการ จิตใต้สำนึกก็ได้รับข้อมูลไม่ถูกต้อง อำนาจการสร้างสรรค์ก็พลอยผิดพลาดไปด้วย

อย่างไรก็ดี จิตใต้สำนึกมีอิสระ ไม่ต้องอาศัยสมองเป็นเครื่องมือทำให้เกิดช่องว่างขึ้นระหว่างจิตและสมอง อาศัยช่องว่างนี้เป็นพื้นฐานทำให้เราสามารถกำหนดสติให้จิตตั้งมั่นจดจ่อที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นจุดเดียว คือการทำสมาธิซึ่งสามารถเป็นปัจจัยนำไปสู่การค้นพบ ตลอดจนจนการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างน่าทึ่ง

จิตไร้สำนึก (Unconscious) อยู่ลึกกว่าจิตใต้สำนึก เป็นจิตขณะนอนหลับสนิท ไม่รู้สึกตัว สมองพักผ่อน จิตมีสภาพเป็นภวังค์ เรียกภวังคจิต ไม่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ชั่วขณะ ไม่รู้สึกชอบ ไม่รู้สึกชัง ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่ ไม่สำคัญตน และไม่เมตตาทรูณา อย่างไรก็ตาม ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำและความรู้สึกนึกคิดของเราที่ผ่านมา ส่วนใหญ่จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิตไร้สำนึก เมื่อใดที่มีเหตุปัจจัยเหมาะสม ข้อมูลจากจิตไร้สำนึกจะถูกนำมาใช้

จิตเหนือสำนึก (Supra-conscious) คือสภาพจิตใต้สำนึกที่มีสติควบคุมสม่ำเสมอจนเป็นมหาสติ พบได้ในการนั่งสมาธิ

สภาวะต่าง ๆ ของจิต สามารถแปรสภาพต่อเนื่องเป็นวงจร ดังแผนภูมิ ที่นายแพทย์สังคม วรณิสสร ได้แสดงไว้ดังนี้



การอบรมจิต

จิตใจมีความสำคัญต่อคนเราโดยนอกจากจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของชีวิตเราแล้ว จิตที่ผ่านการอบรมและควบคุมให้ดีแล้ว จะเป็นจิตที่มีอิสระอย่างแท้จริง เหมาะแก่การงานทั้งปวง สามารถรับรู้และพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ได้ละเอียดถี่ถ้วน มีสติปัญญาเต็มที่ และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ถ้าปรารถนามีจิตที่มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ หลักทางพุทธศาสนาให้ปฏิบัติโดยอาศัยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นพื้นฐาน

ศีล คือ ความปกติแห่งจิต เป็น “ความสะอาด” และบริสุทธิ์ แห่งกาย วาจา และใจ ได้แก่ จิตสำนึก เปรียบเสมือนรากของต้นไม้

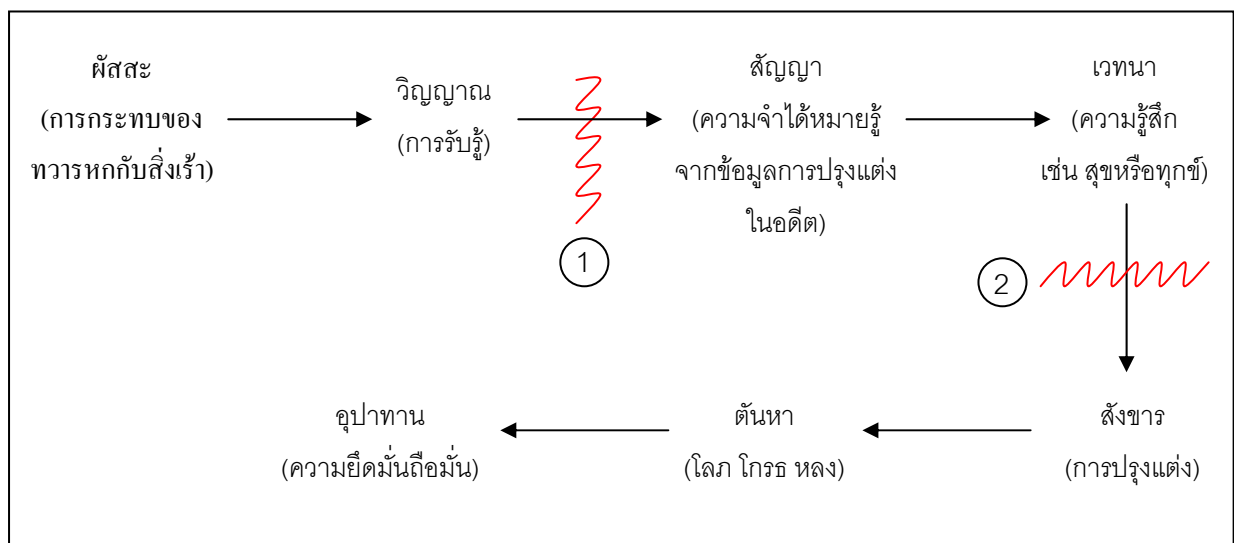
สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต เป็น “ความสงบ” และว่างจากตัวตน และอารมณ์ ได้แก่ จิตสำนึก เปรียบเสมือนลำต้น

ปัญญา คือ ความรู้แจ้ง เป็น “ความสว่าง” ของจิตใจ ที่นำไปสู่การหยั่งรู้เห็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ จิตเหนือสำนึก เปรียบเสมือนใบ ดอก ผล ของต้นไม้

ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องอบรมจิตให้สะอาด สงบ และสว่าง อันจะนำไปสู่การพ้นจากทุกข์อันเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ทุกคน

กระบวนการทางความคิดและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าเรากำลังทำกิจกรรมใดอยู่ หรือแม้จะอยู่เฉย ๆ ก็ตาม ทวารทั้งหมด คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เปิดรับสิ่งเร้า ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความนึกคิดต่าง ๆ ได้ทุกทาง จึงสามารถรับและสร้างอารมณ์ความรู้สึกนานาชนิดได้ตลอดเวลา และจิตจะปรุงแต่งอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านั้น ให้เป็นกิเลส (อารมณ์ฝ่ายชอบ เป็นโลกะ อารมณ์ฝ่ายไม่ชอบ เป็นโทสะ การเห็นสภาวะต่าง ๆ ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นโมหะ) และความยึดมั่นถือมั่นต่อไป ซึ่งได้แสดงเป็นแผนภูมิดังนี้



ตามที่กล่าวแล้วว่า จิตมีการเกิดดับ สืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว และในความสืบเนื่องกันนั้นไม่ได้มีความต่อเนื่องโดยตลอด เมื่อมีผัสสะเกิดขึ้นกับทวารใด ก่อนที่จะมีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ชอบหรือไม่ชอบ ช่วงเวลานั้นจะมีช่องว่างเกิดขึ้นขณะหนึ่ง (ช่องว่าง ①) อาศัยช่องว่างในช่วงเวลานั้น ผู้ที่ได้อบรม ศีล สมาธิ ปัญญา และมีกสติไว้ดีแล้ว สามารถใช้สติสกัดกั้นไม่ให้จิตรับอารมณ์จากผัสสะนั้น ๆ โดยเพียงใช้สติกำหนดรู้สิ่งที่ปรากฏ และสังเกตดูธรรมชาติอันมีลักษณะไม่เที่ยงของสิ่งที่เกิดขึ้น

หากเราไม่สามารถสกัดกั้นการรับอารมณ์จากผัสสะนั้น ๆ ได้ทัน ความจำได้หมายรู้จากข้อมูลการปรุงแต่งในอดีต ได้ทำให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ต่อผัสสะนั้น ๆ แล้ว เรายังมีโอกาสในช่วงขณะก่อนที่จิตจะปรุงแต่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งจะมีช่องว่างขณะหนึ่งเกิดขึ้น (ช่องว่าง ②) อาศัยช่องว่างในช่วงเวลานั้นสกัดกั้นไม่ให้จิตปรุงแต่งความรู้สึกขึ้นใหม่ เราเพียงใช้สติกำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏ สังเกตและตามดูสภาวะที่เกิดขึ้นโดยไม่ปรุงแต่ง สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ซำกักดับไป ไม่ว่าจะมีความรู้สึกยินดี หรือยินร้าย ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป ประสบการณ์ที่พบด้วยตนเองนี้ จะทำให้เราเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้ จิตสามารถเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นและปล่อยวางความคิดหรือสมมติใด ๆ แต่หากเรายึดถือเอาอารมณ์ที่คุ้นเคยโดยมีนิสัยความเคยชินที่ฝังลึกเป็นแรงส่ง ก็จะทำให้จิตแปดเปื้อนด้วยความคิดปรุงแต่ง อันเป็นที่มาของความหลงในชีวิตประจำวัน

เมื่อผัสสะจากทวารหนึ่งดับไป ผัสสะใหม่จะเข้ามาตลอดเวลา เราต้องใช้สติสกัดกั้นการรับอารมณ์ความรู้สึก และการปรุงแต่งจากผัสสะใด ๆ การฝึกสติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนสติเข้มแข็ง การสกัดกั้นในครั้งต่อไปจะง่ายยิ่งขึ้น

แม้ว่าเรื่องของจิตจะค่อนข้างเป็นนามธรรม ไม่สามารถจับต้องได้ทางรูปธรรม ไม่สามารถทดลองทดสอบได้โดยวิธีทางวิทยาศาสตร์ แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า จิตมีความสำคัญเหนือสิ่งทั้งปวง จิตเป็นใหญ่ในกิจการทั้งปวง ในศาสตร์ต่าง ๆ จึงมีการศึกษาค้นคว้ามากมายในเรื่องเกี่ยวกับจิต ในทางวิทยาศาสตร์ก็มีผู้เห็นถึงความสำคัญของจิตว่าจะต้องมีการพัฒนาคู่ไปกับความเจริญทางวัตถุ ดังเช่นนักวิทยาศาสตร์ ชื่อ เมลวิน มอร์ส ที่มีความเห็นว่า เทคโนโลยีและจิตวิญญาณสามารถและจำเป็นต้องอยู่เคียงคู่กัน จึงจะทำให้ศักยภาพของมนุษย์ได้รับการพัฒนาอย่างสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

จิต (Mind). [On line] [cited 16 November 2550]. Available from Internet :

<http://www.novabizz.com/NovaAce.htm>

รินโปเช, โชเกียล. **ประตูสู่สภาวะใหม่** แปลโดย พระไพศาล วิสาโล. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง. 2549. หน้า 247, 251-276.

สม สุจีรา. **ทวาร 6 : ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อมรินทร์, 2550.

สังคม วรรณิสสร. **อำนาจพลังจิต**. [กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.], 2531. หน้า 1-14.

สุจินต์ บริหารวนเขตต์. **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, 2536. หน้า 31-85.

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0-2201-7282

E-mail : dared@dss.go.th

มกราคม 2551