

ศึกษาวิเคราะห์การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา
An Analytical Study of Positive Thinking for Life Development
in Buddhist Principle

ปถมพร ทะละภักดิ์^๑
Pathomporn Talabhat^๑
ดุชฎี สุวรรณขจร^๒
Dusdee Suwankajorn^๒

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุชฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักทฤษฎีตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อบริหารจัดการการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนากับทฤษฎีตะวันตก ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๑.การวิจัยเอกสาร เฉพาะเรื่องการคิด และกระบวนการคิดเชิงบวก(โยนิโสมนสิการ)ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและทฤษฎีตะวันตก ๒. การสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า การคิดเชิงบวกหรือโยนิโสมนสิการตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการคิดเพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ความสุข โดยอาศัยหลักธรรมสำคัญ คือหลักไตรสิกขาประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โยนิโสมนสิการ มีวิธีคิด ๑๐ วิธี คือ ๑.วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ๒.วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ๓.วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ๔.วิธีคิดแบบอริยสัจ ๕.วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ ๖.วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษแล้วหาทางออก ๗.วิธีคิดแบบวิภาษวาท ๘. วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมย ๙.วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ๑๐.วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน นั่นคือจุดเริ่มแรกของการเข้าสู่ระบบหลักธรรมทั้งหมดของพระพุทธศาสนา เพราะก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ

คำสำคัญ: การคิดเชิงบวก หลักทฤษฎีตะวันตก หลักพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการ

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

^๒ ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Department of Physics,
Faculty of Science, Cheingmai University, Thailand



Abstract

Dissertation on “An Analytical Study of Positive Thinking for Life Development in Buddhist Principle” has objectives: 1.to study positive thinking for life development according to Western Theories, 2.according to Buddhism principles, 3. to integrative positive thinking with Western theories and Buddhist principles. Research methodology was applied by 1.research documentary on positive and thinking processes (Yonisomanasikara) in Buddhism, 2. Dept interview with beneficial analysis. As research results, positive thinking or Yonisomanasikara is the thinking for happiness in life development applied by major Dhamma of Sikkhà: the Threefold Learning comprised of Adhisīla-sikkhà: training in higher morality, Adhicitta-sikkhà: training in higher mentality, Adhipaññā-sikkhà: training in higher wisdom. 10 of Yonisomanasikara are: 1) the Inquiry thought, 2) the analytical thought, 3) the normal thought, 4) the problem–solving thought, 5) the thought in term of objective , 6) the thought in term of good part, bad part and suitable way, 7) the thought in term of real value, 8) the thought in the ways of stimulating the goodness, 9) the thought in depending on the present emotions, 10) the classification thought. These are the first step of thinking approaches to Buddhist principle, which can reform to Sammathitthi that is the right thought to see the Truth.

Keywords: Positive thinking, Western theories, Buddhism Principles, Yonisomanasikara for Life Development.



๑. บทนำ

การที่สังคมไทยปัจจุบัน เป็นสังคมที่อยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจากกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้ผู้คนจำนวนหนึ่งตกอยู่ในสถานการณ์แห่งความเครียดไม่อาจจะรับได้กับภาวะเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เช่น ภาวะเศรษฐกิจที่มีค่าครองชีพสูง การงานหายาก มีความยากจน ไม่มีเวลาอยู่กับครอบครัว ถูกเอารัดเอาเปรียบทางสังคม ปัญหาการเมืองที่แบ่งขั้วแบ่งข้าง หรือปัญหาความรักที่ไม่สมหวัง ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ถือว่าเป็นปัญหาที่ผู้คนในสังคมไทยจะต้องปรับวิธีการคิด ให้มีวิธีการคิดที่ดี คิดให้เป็น เพื่อที่จะสามารถนำมาปรับใช้ให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่กำลังเกิดขึ้นนี้

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถสร้างความเป็นสัมมาทิฐิขึ้นได้ หรืออาจจะจัดได้ว่า วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการของการคิดเชิงบวกในทางพระพุทธศาสนา และเมื่อนำเอาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ไปรวมกับองค์ประกอบของการสร้างสัมมาทิฐิ คือ ปรโตโฆสะแล้ว ถือว่าก่อให้เกิดองค์รวมของการสร้างสัมมาทิฐิ คือการเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่ง สัมมาทิฐิมิ ๒ อย่างคือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ”^๓ และเมื่อมนุษย์ได้ใช้หลักการคิดเชิงบวก คือ โยนิโสมนสิการ มาปรับใช้กับองค์ประกอบในการสร้างสัมมาทิฐิ คือ ปรโตโฆสะแล้ว จะทำให้มนุษย์ได้รับการศึกษาและพัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวไปได้ทั้ง ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านความมีระเบียบวินัย (ศีลภาวนิต) ๒. ด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย (กายภาวนิต) ๓. ด้านจิตใจ (จิตภาวนิต) และ ๔. ด้านสติปัญญา (ปัญญาภาวนิต) ซึ่งถือว่าการพัฒนาทั้งในด้านกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน คือองค์รวมของการพัฒนาชีวิตนั่นเอง นอกจากนี้การคิดเชิงบวกในทัศนะของพระพุทธศาสนายังมีส่วนในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในด้านอื่นๆ อีกด้วยเช่น ด้านการศึกษา ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านการเมืองการปกครอง เป็นต้น เพราะเมื่อใดก็ตามที่มนุษย์คิดบวกและมีวิธีคิดเชิงบวก คืออาศัยโยนิโสมนสิการแล้ว ย่อมเป็นอันหวังได้ว่าชีวิตมนุษย์จะต้องก้าวหน้าและพัฒนาไปในทางที่ดีได้อย่างแน่นอน

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักทฤษฎีตะวันตก

๒.๒ เพื่อศึกษาการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๓ เพื่อวิเคราะห์เชิงบูรณาการการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนากับทฤษฎีตะวันตก

^๓ อง. ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๓-๑๒๗/ ๑๑๕.



๓. ขอบเขตของการวิจัย

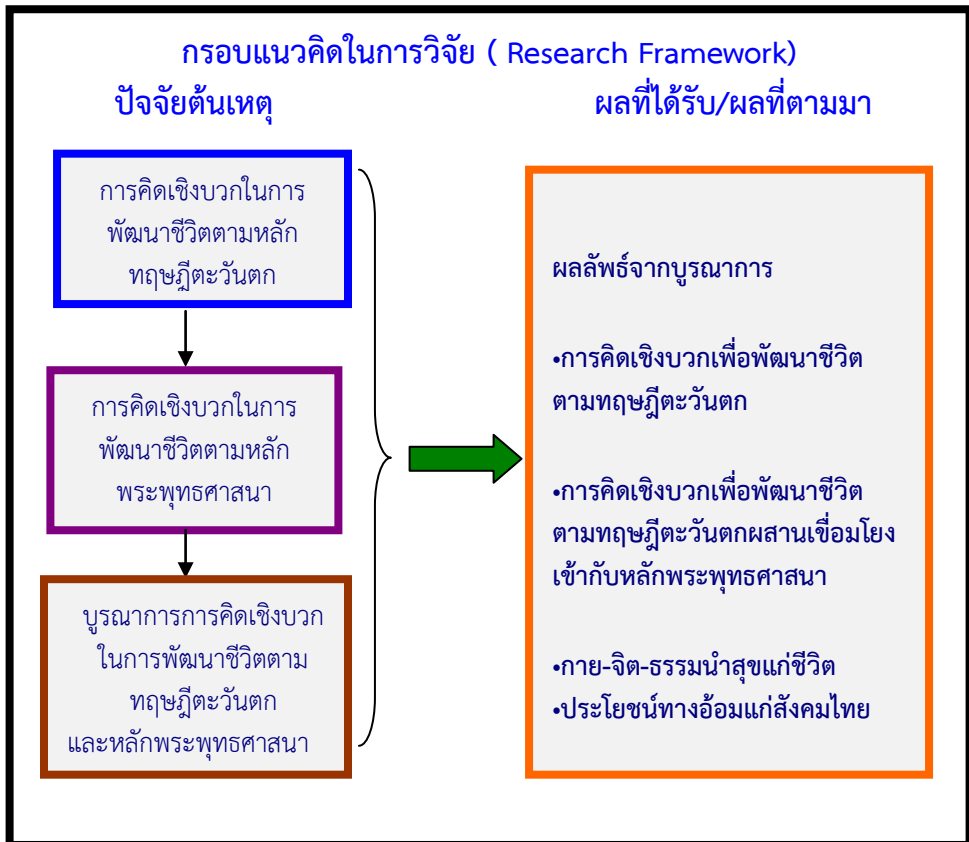
ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และการสัมภาษณ์เชิงลึกมีขอบเขตการวิจัยดังนี้ ๑. การวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะเรื่องการคิดและกระบวนการคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ) ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับการพัฒนาชีวิต โดยการศึกษาตามกรอบแนวคิดเรื่องการคิดและกระบวนการคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ) จากนั้นได้นำมาวิเคราะห์ว่า กรอบแนวคิดดังกล่าวนี้สามารถที่จะนำมาวิเคราะห์ หรือเป็นแบบในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ได้หรือไม่ เพื่อศึกษาหลักการคิดโดยมีพื้นฐานการศึกษาจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือบทความ วารสาร และเอกสารการวิจัยจากหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ๒. การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิต และวิเคราะห์ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาชีวิตตามกรอบแนวคิดเรื่องการคิด และกระบวนการคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ทบพวน วรณกรรม องค์ความรู้รวม แนวความคิดร่วม การคิดเชิงบวกตามหลักทฤษฎีตะวันตกพบว่า การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตคือ ภาวะแห่งเอกภาพที่ชีวิต งาน และธรรม ประสานกลมกลืนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คนที่ทำงานก็จะมีชีวิตและงานและธรรมสมบูรณ์พร้อมในแต่ละขณะที่เป็นปัจจุบัน และจะมีแต่ชีวิตและงานที่มีความสุข ไม่ใช่ชีวิตและงานที่มีความเครียดนี้เป็นประการที่หนึ่ง ประการที่สอง ชีวิตนั้นมีคุณค่าเป็นประโยชน์ ไม่มีโทษ และประการที่สาม ชีวิตนี้และงานนั้นดำเนินไปอย่างจริงจัง กระตือรือร้น ไม่เฉื่อยชา ไม่ประมาท การฝึกฝนจิต ก็เป็นของธรรมดา เช่นเดียวกับการฝึกทางกาย คือเมื่อมีการฝึกมาก และถูกวิธีแล้ว ผลจักเกิดขึ้นในอัตราเดียวกัน เป็นสิ่งสำคัญที่สุดก็เพราะว่า การทำเช่นนั้น เป็นช่องทางที่จะช่วยให้เราขึ้นถึงขีดเต็มเปี่ยมของความเป็นมนุษย์ได้ อันจะทำให้เราได้เข้าถึงความสุข หรือศานติขนิດหนึ่ง ที่เราจะพอใจเป็นอย่างมากในเมื่อได้เข้าถึงแล้ว

ดาไลลามะแนะนำว่า ต้องอาศัยวินัยระงับใจไม่ให้ท่วมทับด้วยอารมณ์ความคิดที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งสามารถที่จะกระทำได้โดยการดำเนินชีวิตอยู่ในศีลธรรม นั่นก็คือการละเว้นซึ่งอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ทั้งนี้ ความคิดเป็นเครื่องมือของมนุษย์ในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เป็นความคิดที่รวมการใช้เหตุผลเข้ากับการคิดที่ใช้นิภาพรวมกับความสามารถทางการคาดคะเน และยังคิดหาความสัมพันธ์ในสิ่งต่างๆ ในอนาคต โดยเกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาได้จากการมีแรงบันดาลใจ (Inspiring) หรือโดยอาศัยวิธีการรวบรวม (Organization) เหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมา สำหรับการเกิดความคิดจากแรงบันดาลใจนั้น เนื่องจากการมีจินตนาการของบุคคลต่อสิ่งแปลกใหม่ที่ยังไม่เคยมีมาก่อน นอกจากนี้ จุดเริ่มแรกที่สำคัญนั้นคือความคิด ถ้าคิดผิดแล้วปล่อยให้ผิดไปเรื่อยๆ จะนำความวิบัติมาให้เจ้าตัวและสังคมในที่สุด ถ้าเริ่มคิดถูกแต่ต้นมือ และประคับประคองให้ความคิดนั้นคงเส้นคงวาต่อไป ความคิดถูกก็จะช่วยนำพาชีวิตของเขาคนนั้นไม่ว่าใครก็ตาม ดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ความเจริญก้าวหน้าได้ ทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางธรรมจึงยืนยันว่า การศึกษาทำให้ชีวิตพัฒนา แต่ถ้าไม่รู้จักคิดหรือคิดไม่เป็น กระบวนการศึกษาก็จะไม่เกิด การให้การศึกษาก็ถูกทาง เริ่มต้นจากกระตุ้นให้คนรู้จักคิดให้ถูกตั้งแต่วัยเด็ก ตามปกติ

คนมักคิดอะไรทางเดียว อย่างเก่งก็คิดแค่สองทาง คือทางบวกกับทางลบ ใครคิดทางไหนก็ยึดอยู่แต่ทางนั้น ว่าตนเท่านั้นคิดถูก คนอื่นที่คิดไม่เหมือนตนนั้นผิด ตราบใดที่ไม่เห็นแนวทางที่สาม ที่สี่ ที่ห้าแล้ว ไม่แคล้วต้องขัดแย้งกันชั่ววินาที

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการรวบรวมและศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้ ๑. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎก ๒. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) จากอรรถกถา หนังสือ รวมถึงเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ๓. สัมภาษณ์เชิงลึก ๔. ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล ๕. เรียบเรียงข้อมูล นำเสนอผลวิจัยโดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้





๕. ผลการวิเคราะห์ : การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

๕.๑ วิเคราะห์ศึกษาการคิดเชิงบวกตามหลักทฤษฎีตะวันตกบูรณาการการคิดเชิงบวกตามแนวคิดตะวันตก^๔

Susan Quilliam ให้ความหมายของการคิดเชิงบวก (positive thinking) หมายถึง การคิดที่เป็นมากกว่าการคิดตามปกติโดยทั่วไป ซึ่งมีผลกระทบอย่างสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

Vera Peiffer มองว่า การคิดเชิงบวก หมายถึงการนำร่องหรือปลุกฝัง (suggestibility) ความคิดผ่านจิตใต้สำนึก (subconscious mind)

Scott W. Ventrella มองว่า การคิดเชิงบวกหมายถึง ประสิทธิภาพที่ผู้คนมีอยู่แต่เดิม ในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ต้องการ

Norman Vincent Peale มองว่า ความหมายของการคิดเชิงบวกที่สำคัญ เป็นการมุ่งเน้นให้ความคิดบวกดำรงอยู่

Michael Heppell มองว่า การที่จะคิดในเชิงบวกได้นั้นคนผู้นั้นต้องไม่เป็นคนที่ชอบระแวงสงสัยจนเกินเหตุ เนื่องจากความระแวงสงสัยเป็นบ่อเกิดของความคิดเชิงลบ

Paul Sloane มองว่า การคิดเชิงบวกหมายถึง การคิดในเชิงสร้างสรรค์ด้วยการกระตุ้นความสร้างสรรค์ในตัวของแต่ละคน

การคิดเชิงบวกตามแบบทฤษฎีตะวันตกเรียกว่า การคิดเชิงบวก 5 รูปแบบ (Big five model) ได้แก่^๕

๑) การเป็นคนเปิดกว้างเพื่อรับรู้สิ่งใหม่ๆ (Openness)

๒) การเป็นคนที่ยึดถือการประนีประนอมรู้จักการยอมรับและการอยู่ร่วมกันได้ในสังคม(Agreeableness)

๓) การเป็นคนที่มีจิตสำนึกดี มีสติรู้จักรับผิดชอบชีวิต มีสัมปชัญญะรู้เหตุและผล (Consciousness)

๔) การเป็นคนที่มีความกล้าหาญมีความเปิดเผยบริสุทธิ์ใจและมีความสามารถในการแสดงออกที่ดีสู่สังคม (Extraversion)

๕) การเป็นคนที่มีจิตใจมั่นคง (Emotional stability)

ขณะเดียวกัน ลักษณะเด่นของคนมองโลกในแง่ดีที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตประกอบด้วย ๑. มีความเชื่อมั่นและมีความหวังในชีวิตเสมอ ๒. เห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเองและผู้อื่น ๓. เข้ากับคนอื่นได้ง่าย ๔. สามารถแก้อุปสรรคในชีวิตและการทำงานได้ดี ๕. มีความ

^๔ Clark, John H. **Patterns of Thinking**. (Massachusetts: Allyn and Bacon, 1990), pp. 27-34.

^๕ เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล, **เปลี่ยนชีวิตคิดเชิงบวก**, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕.



กล้าและสามารถรับความจริงได้ง่าย ๖. มีอารมณ์ขัน ๗. ไม่กังวลใจหรือสงสัยในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ และไม่ทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ ๘. คนที่มองโลกในด้านดีมักมีจิตใจสำนึกที่ดี

กล่าวได้ว่าการคิดเชิงบวกมีประโยชน์ต่อการพัฒนากิจกรรมการทำงานอย่างสร้างสรรค์ โดยส่งผลต่อผลงานหรือความสำเร็จเชิงประจักษ์ ดังนี้ สร้างสุข สร้างมิตรภาพในการปฏิบัติงาน สร้างแรงบันดาลใจในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ ให้โอกาสคนได้ทำงานอย่างอิสระ สร้างความโดดเด่นให้กับองค์กร ก่อให้เกิดวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลทั้งต่อตนเองและต่อองค์กร

๕.๒ วิเคราะห์ศึกษาการคิดเชิงบวกตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักธรรมโยนิโสมนสิการ สามารถอธิบายได้ว่า การคิดเชิงบวกคือ

- ๑) การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา
- ๒) การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร
- ๓) การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเล่าเรียน เนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธี

ถูกทาง

- ๔) การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๕
- ๕) การพิจารณาอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข
- ๖) ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม
- ๗) การพิจารณาสาเหตุตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุให้เกิดปัญญา
- ๘) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วยความเพียร สัมปชัญญะ และสติ

ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ

๕.๓ วิเคราะห์บูรณาการการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า วิธีคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ ๑๐)^๖ สามารถนำมาบูรณาการในการพัฒนาชีวิตได้ดังนี้

ก. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีพิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆตามสภาวะจริง

ข. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นวิธีคิดที่กระจายเนื้อหาที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาวะความเป็นจริง

ค. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นวิธีมองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย อย่างรู้เข้าใจธรรมดา ธรรมชาติ สภาวะนั้นๆ

ง. วิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการแก้ไขปัญหาที่เป็นภาพของพระพุทธศาสนาทั้งหมด รวมแล้วก็อยู่ในอริยสัจ ๔

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘). หน้า ๖๒๘-๖๕๔.



จ. วิธีคิดแบบบรรดสัมพันธ์ หรือวิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดเพื่อการปฏิบัติหรือลงมือทำ คือการคิดเพื่อจะกระทำการต่างๆ

ฉ. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าเห็นโทษแล้วหาทางออก เป็นวิธีคิดในการมองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไข หาทางออกให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่างๆ

ช. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธวนา เช่น การใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาต้นหาไม่ให้เกิดเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมให้ดำเนินต่อไป

ซ. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภavana เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้น บรรเทาขัดเกลาต้นหา ส่งเสริมความเจริญองงามแห่งกุศลธรรม สร้างเสริมสัมมาทิฐิเชิงโลกียะ

ฌ. วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเป็นวิธีคิดที่มีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรมข้อที่ใช้สติกำกับ

ญ. วิธีคิดแบบวิวิจจวาท เป็นวิธีคิดที่ใช้การพูดแยกแยะ จำแนก แจกแจง แถลงความแบบวิเคราะห์ เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นในแต่ละด้าน มีลักษณะดังนี้ ๑. จำแนกในด้านของความจริง ๒. จำแนกโดยส่วนประกอบ ๓. จำแนกโดยลำดับ ได้แก่ การแยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับ แยกแยะเหตุแห่งปัจจัยต่างๆ ๔. จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุ ๕. จำแนกโดยเงื่อนไข

โดยสรุป โยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยในการทำให้เกิดสัมมาทิฐิ เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น องค์ประกอบมูลฐานของมรรควิธีแห่งการแก้ปัญหา หรือหนทางแห่งความดับทุกข์ก็เกิดขึ้นภายใต้กระบวนการไตรสิกขา คือ อภิสัสสิกขา อภิจิตตสิกขา และอภิปญญาสิกขา จึงถือว่า โยนิโสมนสิการหรือการคิดเชิงบวกตามนัยยะของพระพุทธศาสนาเป็นตัวส่งเสริมหล่อเลี้ยงให้คุณธรรมเกิดขึ้นและ ตั้งมั่นอยู่ได้

๖. อภิปรายผล

การคิดเชิงบวกมีปรากฏในเนื้อหาคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา ในส่วนของหลักธรรม โยนิโสมนสิการ ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังระดับของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ในความหมายต่างๆ ตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ คือ^๗

ก. การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา

^๗ นิภา แก้วศรีงาม, “ความคิดเชิงบวก”, วารสารวงการศึกษา, ฉบับ ๑๒ (๒), ๒๕๕๗. หน้า



ข. การพิจารณาอย่างถูกต้องเหมาะสม เช่นก่อนบริโภคอาหาร การไตร่ตรอง การคำนึงถึง ในการเล่าเรียนเนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธี ถูกทาง การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕

ค. การพิจารณาอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

ง. ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

จ. การพิจารณาสาเหตุตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุให้เกิดปัญญา

ฉ. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วย

ความเพียร

ช. การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ไคร่ครวญ พิจารณาโดยอุบายวิธีที่

แยบคาย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า การศึกษาพัฒนาชีวิตก็เพื่อที่จะให้ชีวิตได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเจริญยิ่งขึ้นไป การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีพของมนุษย์ ซึ่งมีความสัมพันธ์ใน ๒ ส่วน คือ

๑) ความสัมพันธ์ในส่วนการพัฒนาชีวิตเชิงปัจเจก โยนิโสมนสิการก่อให้เกิด การพัฒนาด้านปัญญาหรือปัญญาศึกษา และนำไปสู่คุณภาพชีวิต เพราะเป็นการพัฒนาความรู้ให้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หรือการมีความเห็นที่สามารถกล่าวโดยรวมว่า เป็นสัมมาทิฐิ

๒) ความสัมพันธ์ในส่วนการพัฒนาชีวิตเชิงสังคม โยนิโสมนสิการนับว่าเป็น หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิตในแง่ของสังคมคือ ทำให้ปัญหาของสังคมลดลง หรือ ปลายทางไป โดยผู้วิจัยขอแยกอธิบายใน ๓ ด้าน ได้แก่ ก. ความคิดเชิงบวกกับการเมือง จะต้องมีโยนิมณสิการถึงธรรมสำหรับนักบริหารเพื่อเป็นแนวทาง หรือวิธีการในการแก้ไขปัญหา ข. ความคิดเชิงบวกกับเศรษฐกิจ การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจก็เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ ในด้านโภชนาการ หรือเพื่อให้ผู้คนอยู่ดีกินดี มีมาตรฐานในการครองชีพสูงขึ้น ค. ความคิดเชิงบวก กับสังคม การคิดแบบอริยสัจ ๔ เป็นการคิดที่เชื่อว่าปัญหาสังคมทุกอย่างแก้ได้ เพราะรู้ปัญหา (ทุกข์) รู้สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) รู้ความสิ้นไปของปัญหา (นิโรธ) และรู้หนทางแก้ไขปัญหา (มรรค) ปัญหาของสังคมในปัจจุบันมีหลายปัญหาเช่น ปัญหาการทุจริต ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น

ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ) ในการพัฒนาชีวิต^๘ คือ ๑) ช่วยให้ สุขภาพกายดี การคิดเชิงบวกในส่วนภาวิตกาย คือ กายที่พัฒนาแล้ว จัดเป็นร่างกายที่แข็งแรง

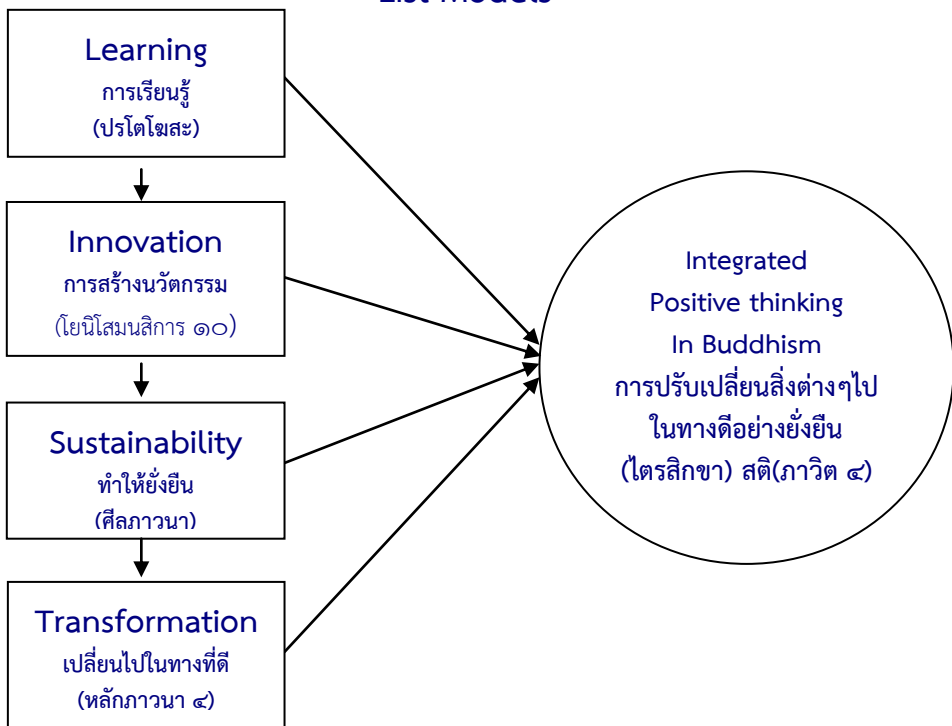
^๘ เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล, เปลี่ยนชีวิตคิดเชิงบวก. (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๕๑).



หรือมีสุขภาพกายดี ๒) ช่วยให้สุขภาพจิตดี การคิดเชิงบวกหรือโยนิโสมนสิการส่งผลดีต่อสุขภาพจิตโดยตรง เพราะจิตภavanaหรือการพัฒนาจิต คือการทำจิตให้เจริญดีงาม ๓) ช่วยให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ด้วยความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ๔) มีปัญญาเข้าใจในความเป็นไปของโลก

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของการคิดเชิงบวกทั้งในทฤษฎีตะวันตก และตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถนำมาสร้างรูปแบบการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตได้ดังแผนภูมิ List Models แสดงการคิดเชิงบวกผสานร่วมกันของทฤษฎีตะวันตกและหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

List Models



๑. Learning การเรียนรู้อันเกิดจากทฤษฎีแนวคิดต่างๆ ทั้งภายใน ภายนอกของชีวิตก่อให้เกิด Positive & Creativity สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาเป็นนวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ เทียบได้กับการมีกัลยาณมิตร หรือ ปรโตโมสะ

๒. Innovation การนำนวัตกรรม องค์ความรู้ใหม่มาพัฒนาสิ่งต่างๆในชีวิตอันเกิดจาก Positive & Creative Thinking โดยการใช้หลักโยนิโสมนสิการ ๑๐

๓. Sustainability การนำนวัตกรรมใหม่ องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดการสร้างสรรค้อยู่ตลอดเวลา สู่การพัฒนาชีวิตให้ ดีขึ้น สูงขึ้นด้วยความสงบเรียบร้อย ให้ความเป็นอยู่ของมวล



มนุษย์มีพัฒนาการอย่างยั่งยืน ยาวนาน เทียบได้กับการมีศิลปะ ด้วยความมีระเบียบวินัย ก่อให้เกิดความต่อเนื่อง มีพัฒนาการที่ยั่งยืน

๔. Transformation ชีวิตเชิงบวก พร้อมด้วยความคิดสร้างสรรค์ เปลี่ยนแปลงสู่ความทันสมัยแห่งเทคโนโลยีล้ำยุค พัฒนาให้ชีวิตปรับเปลี่ยนแปลงสู่ความมีอารยธรรมของมนุษยชาติที่ดี ที่สูงมากยิ่งขึ้น เมื่อมีความเข้าใจถึงองค์ความรู้ จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการนำปัญญามาใช้พิจารณา

๗. สรุป

บูรณาการการคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้ การคิดไปในทางที่ดี เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ต่างๆ เป็นจุดเริ่มต้นของมุมมองความสำเร็จ มองอุปสรรคเป็นบทเรียน เป็นทางผ่านที่สามารถมีหนทางข้ามไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ทั้งยังนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่ดีกว่าเดิมเสมอ อย่างไรก็ตาม สัจธรรมของชีวิตไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่าสรรพสิ่งบนโลกนี้ทุกอย่างมี ๒ ด้าน แม้แต่ความคิดของมนุษย์ การคิดบวกเป็นการพยายามคิดในแง่ดี แต่การคิด ๒ ด้านพร้อมๆ กัน ทั้งในทางบวกและทางลบจะเป็นการถ่วงดุล และช่วยให้เรามองทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วน สามารถวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างครบวงจร ซึ่งจะทำให้เราเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **คิด-ทำ ด้านบวก**. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕.
- แจ๊ค มินท์ อิงค์ธเนศ. **คิดบวกย่อมได้บวก**. Business Thai, ๒๕๕๐.
- เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล. **เปลี่ยนชีวิตคิดเชิงบวก**. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๕๑.
- ชลวิทย์ เจียรจิตต์. “การสร้างชีวิตให้สมดุลในการทำงาน”, **วารสารกรมบังคับคดี**, ๒๕๕๐.
_____. “หลักสำคัญ 7 ประการในการทำงานร่วมกันอย่างทรงพลัง”, **วารสารกรมบังคับคดี**, ๒๕๕๑.
- นิภา แก้วศรีงาม. **ความคิดเชิงบวก**. วารสารวงการครู, ๒๕๕๗.
- พรชัย ภาพันธ์. **ลักษณะของการคิดเชิงบวก**. สืบค้นเมื่อ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๗, จาก
<http://www.gotoknow.org/posts/300140>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่๖,
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- Clark, John H. **Patterns of Thinking**. Massachusetts: Allyn and Bacon, 1990.
- Jans, S. Ross. **Groundwork of Education Psychology**. New York: Wilson Press, 1963.
- Situnn, Jayaswal. **Foundation of Education Psychology**. New Delhi : Anole Hiene Manum, 1974.
- Kalupahana, David J. **A History of Buddhist Philosophy** Delhi: Banarsidass Publishers, 1994.

