

โยนิโสมนสิการ : เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข

Yonisomanasikara: Transforming Thought for a Happier Life

จิรัชญา เชียงกุล¹, ตระกูล พุ่มงาม², ประพีร์ บุรี³ และ ทิพภา ปุณสีห์⁴

Jirachada Chiengkul, Trakoon Phumngam, Prapee Buri

and Tippa Punnasi

Received: September 07, 2024

Revised: May 23, 2025

Accepted: May 28, 2025

(jirachada.c@gmail.com, juntima4@hotmail.co.th,

prapee.b@bhirajburi.co.th and tippa.ting@gmail.com)

บทคัดย่อ

โยนิโสมนสิการ เป็นมูรลาคที่เป็นยอดของธรรม หมายถึง ความคิดด้วยปัญญา โดยแยบคาย เป็นการพิจารณาโดยอาศัยหลักธรรมที่ได้มีการประมวลตามหลักพุทธมีรูปแบบวิธีคิด 10 ประการ ได้แก่ 1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2. วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ 4. วิธีคิดแบบอริยสัจ 5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ 6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก 7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม 9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน 10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท ทั้งหมดนี้เป็นความคิดที่เกิดจากการมีสติและผ่านการวิเคราะห์ภายในจิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน โยนิโสมนสิการเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ เป็นวิธีการที่ทำให้เกิดปัญญา หรือเป็นรุ่งอรุณของปัญญา ที่สามารถสกัดวิชาและค้นหาไปพร้อมกัน รวมถึง ความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง ไม่ยึดติด ให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต หลักธรรมโยนิโสมนสิการสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ ได้มากมายใช้ได้ทุกเวลาพึงใช้แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่การตั้งความคิด ทางเดินกระแสนึกคิด

¹ นักวิชาการอิสระ, กรุงเทพมหานคร

Independent Academic, Bangkok, Thailand

² กรรมการผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วนจำกัดจันทิมาก่อสร้าง อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

Jantima Construction Ltd.,Part., Mueang Samut Prakan District, Samut Prakan Province

³ กลุ่มบริษัทบริรักษ์บุรี แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

BHIRAJ BURI Co., Ltd., Khlong Tan Nuea, Vadhana, Bangkok

⁴ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี

Public Health Technical Officer (Senior Professional Level), Ministry of Public Healt, Nonthaburi

เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในการดำเนินชีวิตและช่วยเหลือผู้อื่นได้ เป็นหลักการที่ปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ที่เป็นแนวทางการจัดการความคิดและแก้ปัญหาได้จนเป็นบุคคลผู้ประเสริฐ ยกระดับจิตให้เป็นผู้มีความคิดดี พุทธิ และทำสิ่งดี ๆ ไม่มีอะไรร้ายเมื่อจิตใจดี โยนิโสมนสิการจึงนำสามารถเปลี่ยนชีวิตให้มีความสุขเพิ่มขึ้นได้

คำสำคัญ : โยนิโสมนสิการ, วิธีคิด, ชีวิต, ความสุข

Abstract

Yonisomanasikāra (Reasoned Attention), regarded as the root and pinnacle of Dhamma, refers to wise and thorough contemplation guided by wisdom. It involves reflective thinking grounded in systematically organized Buddhist principles. There are ten modes of Yonisomanasikāra: 1) causal analysis, 2) analytical decomposition, 3) contemplation of the three characteristics (anicca, dukkha, anattā), 4) contemplation of the Four Noble Truths, 5) understanding the relationship between meaning and Dhamma, 6) discerning benefits, harm, and solutions, 7) differentiating true and false values, 8) moral reflection, 9) mindfulness of the present moment, and 10) analytical discourse (Vibhajjavāda). These thought processes emerge from mindfulness and are refined through deep introspective analysis. Yonisomanasikāra serves as nourishment for mindfulness and clear comprehension, acting as the dawn of wisdom that can dispel ignorance (avijjā) and craving (taṇhā). It enables the proper alignment of thought processes, steering away from attachment and towards a righteous path in life. This principle can be applied in numerous contexts and integrated into everyday life, beginning from intention setting to thought flow, leading to effective action and contribution to the well-being of others. As a flexible cognitive strategy, it provides a framework for problem-solving and thought management, cultivating virtuous individuals who think, speak, and act righteously. When the mind is good, all actions follow suit, making Yonisomanasikāra a transformative practice that fosters lasting happiness.

Keywords: Yonisomanasikāra (Reasoned Attention), Thinking, Life, Happiness

บทนำ

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ หลักโยนิโสมนสิการ ถือว่าเป็นหลักหาเหตุผล เพื่อนำไปแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการจึงถือว่ามี ความสำคัญต่อชีวิตชาวพุทธ ซึ่งส่วนใหญ่จะได้ศึกษาและทำความเข้าใจกับหลักโยนิโส มนสิการมาแล้ว

ปัจจุบันมนุษย์มีความคิดที่แตกต่างกันในแต่ละรุ่น (generation) และมีความ แตกต่างในแต่ละสังคม มีปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตมากมาย มีการแข่งขันสูง ทั้ง ในการทำงานและการดำเนินชีวิตให้อยู่รอด ประกอบกับความอยากมี อยากได้ อยาก เป็น ติดอยู่ในกำดักของกิเลสตัณหาในสิ่งที่มากระทบ ทำให้มีความทุกข์ทงใจ มีอารมณ์ รัก โลภ โกรธหลงมากยิ่งขึ้น ทำให้จิตคิดปรุงแต่งมีความกังวล ความเครียด คิดเวียนวน รู้สึกไม่ดีกับตนเองและส่งผลต่อปัญหาสุขภาพร่างกายในที่สุด

นักจิตวิทยากล่าวถึงความคิดที่ยึดติดอยู่กับความรู้สึกต่อเนืองส่วนบุคคล และอัตลักษณ์ตนเอง ส่งผลให้เกิดความไม่พอใจเรื้อรังและความขัดแย้งทางจิตทุก ช่วงขณะของชีวิต มีผลถึงสุขภาพในลักษณะเรื้อรังทำให้ร่างกายเจ็บป่วย หรือเกิดโรคที่เรื้อ ร้นกว่าที่ควรจะเป็นตามช่วงวัย (Jack, 1984) บางคนถึงกับคิดจะฆ่าตัวตายเพราะเกิด ความปั่นป่วนทางด้านจิต คิดหาทางออกไม่ได้ ขาดวิธีการแห่งปัญญาให้รู้เท่าทันความคิด ของตนเอง หรือการใช้ปัญญามาช่วยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบและรับรู้ได้อย่าง ละเอียด โดยปราศจากความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่ติดอยู่ในใจ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็น จริง หรือมองอย่างผิวเผิน ไม่มีเหตุผล หรือขาดสติ ทำอย่างไรไม่ให้ตกเป็นทาสของ ความคิด หรือทำให้เกิดกระบวนการคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ เมื่อ มนุษย์มีวิธีคิดแห่งปัญญาอันเป็นนายของความคิดแล้ว การกระทำหรือการพัฒนาสิ่งใด ๆ ก็ย่อมเกิดผลได้

การเปลี่ยนวิธีคิดให้ถูกต้องตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้นอวิชชา ตัณหาและกิเลส แตกต่างจากความคิดทั่วไป ที่มุ่งเพื่อความต้องการแห่งตน แต่ยังมีกิเลส อยู่ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงทำให้ชีวิตมีความสุข แก้ไขปัญหาและสังคมรอบตัวให้มี ความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) อีกทั้ง มีงานวิจัยสนับสนุนว่า การพัฒนาความคิดและปัญญา มาจากการพัฒนาจิตให้มีสติ เป็น การเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ในการใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด ชีวิตสามารถเปลี่ยนให้มีความสุขได้ ท่ามกลางบริบทของชีวิตที่มีการปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์

ความรู้แจ้งแห่งความจริงของชีวิต หลักโยนิโสมนสิการนำไปใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลา พึงใช้แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ตั้งแต่การวางใจ วางท่าที การตั้งแนวความคิด การพิจารณาเพื่อลดปัญหาในสังคมไทยได้ (พระอธิการนิรันดร์, 2564) อันนำมาซึ่งชีวิตที่มีความสุขร่วมกัน

ความหมายและความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมในหมวดมัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นกลางตามกฎธรรมชาติ โดยศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ “โยนิโส” แปลว่า “เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา แยกคาย อูบาย วิถีทาง” ส่วน “มนสิการ” แปลว่า “การกระทำไว้ในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา” รวมความแล้วแปลว่า “การกระทำไว้ในใจโดยแยกคาย” หรือ การใส่ใจโดยอูบายแยกคาย โยนิโสมนสิการ มีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่

1. อูบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอูบาย คือ คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง หยั่งรู้ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งหลาย

2. ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับ มีขั้นตอน คิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล รวมถึง ความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง คิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย สืบสาวหาสาเหตุให้ถึงแหล่งที่มา หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร คิดพิจารณาให้หายจากความหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2543)

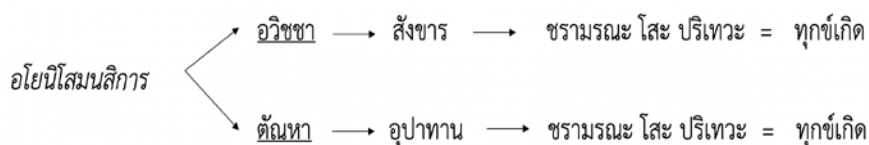
ทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นการแสดงลักษณะของความคิดที่มีความหมายว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล ลักษณะที่ 1-3 เป็นความหมายชั้นลึกที่แสดงว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2563)

สรุปความหมาย โยนิโสมนสิการ เป็นเรื่องวิธีคิดที่เป็นการกระทำไว้ในใจโดยแยกคาย ที่คิดถูกทาง คิดถูกวิธี มีการน้อมนึก การใส่ใจ เป็นความคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ รู้จักแยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัยการรู้จักคิดและฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมายได้

สำเร็จอย่างสร้างสรรค์มีคุณธรรม ทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด คนเป็นนายของความคิด เป็นความคิดที่ต้องฝึกคิดให้ถูกตามแนวทางวิธีคิดที่ทำให้เกิดปัญญาที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองได้และช่วยผู้อื่นโดยให้เขาใช้ปัญญาของเขาช่วยเหลือตนเองสู่การพัฒนาจิตใจให้รู้แจ้งแห่งความจริงของโลกและชีวิต

โยนิโสมนสิการ มี 2 ประเภท วัฏฏะ-อโยนิโสมนสิการ และ วิวัฏฏะ-โยนิโสมนสิการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2563) ตามแผนภาพดังนี้

❖ วัฏฏะ (วังวนแห่งทุกข์ หรือวงจรปัญหา) มีอโยนิโสมนสิการเป็นมูล



❖ วิวัฏฏะ (ภาวะปลอดทุกข์หรือแก้ปัญหาได้) มีโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ → มรรคภาวนา: สัมมาทิฐิ = วิชา → อวิชชาดับ → สังขารดับ ฯลฯ = ทุกข์ดับ

ภาพที่ 1 วัฏฏะ-อโยนิโสมนสิการ และ วิวัฏฏะ-โยนิโสมนสิการ

สรุปได้ว่า อโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเศร้าหมอง หรือความทุกข์ อวิชา คือ ไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ จิตจึงถูกปรุงแต่งซึ่งทำให้เกิดทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2564)

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ จะช่วยพัฒนาความคิดและปัญญาเพื่อพัฒนาจิตใจให้มีสติ เป็นเหตุปัจจัยเพื่อความหมดจด ทำให้จิตของมนุษย์ปราศจากอวิชาและตัณหา เป็นความคิดที่สกัดกั้นอวิชาและตัณหา สามารถทำให้มนุษย์ใช้ปัญญาหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าสู่ชีวิตที่มีความสุขได้

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2563) ได้แสดงวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 10 วิธี ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ พิจารณาสืบสาวไปหาเหตุและปัจจัยทั้งหลาย หรือตั้งต้นที่เหตุแล้วสาวไปหาผล หรือจับที่จุดใด ๆ ในกระบวนการแล้วค้นไล่ไปทางปลาย หรือสืบย้อนมาทางต้นก็ได้ อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิตถีปปัจจยตา หรือคิด

ตามหลักปฏิจจสมุปบาท จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน ลำดับหมายถึงความคิดว่า เมื่ออะไรมีอยู่หนอ ตัณหาจึงมี ตัณหาจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย ลำดับนั้น เพราะโยนิโสมนสิการ จึงรู้ได้ด้วยปัญญาว่า เมื่อเวทนามีอยู่ ตัณหาจึงมี ตัณหาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย สอดคล้องกับหลักปฏิจจสมุปบาท เป็นการคิดมีหลักว่า “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ” (พุทธทาสภิกขุ, 2549) เป็นการคิดหาเหตุและปัจจัยเพื่อหาผลลัพธ์ในสิ่งต่าง ๆ ฉลาดมองเห็นสิ่งรอบตัวด้วยวิธีคิดแบบมีปัญญานั่นเอง

2. **วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ** หรือ กระจายเนื้อหาเป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง ใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร ไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงให้หายยึดมั่นถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเห็นสัตว์ บุคคล เข้าองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ชันธ์ 5 และขันธ์ 5 แต่ละอย่างเกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อย การพิจารณาเช่นนี้ ช่วยให้มองเห็นความเป็นอนัตตา ปัญญา**มองเห็นความ**ไม่เที่ยง

3. **วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ** หรือ **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา** คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ตามธรรมดาของมันเอง อนิจจัง ทุกขังอนัตตา เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป รู้เท่าทันธรรมดา ได้แก่อาการที่สิ่งทั้งหลายเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้น ดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืนคงอยู่ตลอดไป อาการที่ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกทุกอย่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเสมอเหมือนกัน เมื่อมาสัมพันธ์กัน จึงเกิดความขัดแย้งสิ่งเหล่านั้นมีสภาวะกดดัน ไม่คงอยู่ในสภาพเดิมเปลี่ยนแปลงสลาย เรียกว่า เป็นทุกข์ มีพร้อมอยู่ด้วยว่า สังขารเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามอยากของใคร เรียกว่าเป็น **อนัตตา**

4. **วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา** หลักการหรือสาระสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหา คือ ความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในขณะที่เดียวกันก็กำหนดเป้าหมายให้แน่ชัดว่า คืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา ความคิดแบบหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหา จึงทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากตัณหา กิเลสและอวิชชาได้ ลดความเป็นตัวตน ไม่ใช่ใช้อารมณ์ แต่ใช้สติปัญญามุ่งผลลัพธ์ความสำเร็จที่ต้องการได้

5. **วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์** หรือ **ความคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย** คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือหลักการกับความมุ่งหมาย ในการลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรือมกมาย

6. **วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก** ตัวอย่างแสดงแนวความคิดแบบคุณค่าและทางออกนี้ คือ พระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า อนุบุพพิกา ซึ่งเป็นแนวทางการสอนธรรมแบบหลักที่ทรงใช้ทั่วไป หรือใช้เป็นประจำโดยเฉพาะก่อนทรงแสดงอริยสัจ 4 กล่าวถึง การครองชีวิตดีงาม โอปปาติกะ ช่วยเหลือกัน ดำรงตนในสุจริตแล้วแสดงชีวิตที่มีความสุข ความอิ่มเอิบ พรั่งพร้อมที่เป็นผลของการครองชีวิตที่ดีงาม จากนั้น แสดงแง่เสีย โทษ ความไม่สมบูรณ์เพียงพอของความสุขและในที่สุดแสดงทางออกพร้อมทั้งผลดีของทางออกนั้น เรียกว่า เนกขัมมานิสังสะ เมื่อผู้ฟังเห็นผลดีของทางออกนั้นแล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจ 4 ต่อท้ายจนจบ

7. **วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม** หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสธนา คือ การใช้สอยบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสักตหรือบรรเทาต้นเหตุ วิธีคิดแบบนี้ใช้พิจารณาในการเข้าเกี่ยวข้องกับปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค ใช้สอย ซื้อหา หรือการครอบครอง โดยมุ่งให้เข้าใจ เลือกเสพคุณค่าแท้ ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตอย่างแท้จริง เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและผู้อื่น เกื้อกูลความงอกงามของคุณธรรมไม่เบียดเบียนของวัตถุ เช่น อาหารที่กินด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้มื้อหนึ่งราคา 10 บาท อาจมีคุณค่าต่อแก่ชีวิตร่างกายมากกว่าอาหารมื้อเดียวราคา 1,000 บาท ที่กินด้วยต้นเหตุเพื่อสนองความอยากหรือเพื่อเสริมราคาของตัวตน เป็นต้น

8. **วิธีคิดแบบเร้ากุศล** อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม หรือ วิธีคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสักตกัน หรือบรรเทาและขัดเกลาต้นเหตุ จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบที่เป็นเรื่องของทางธรรม

วิธีคิดแบบกุศลที่จะขัดเกลา ต้นเหตุ ต้นเหตุแยกออกได้ 3 อย่าง 1) ความกระหายอยากได้ อารมณ์ที่ขบใจเสพปรนเปรอตน หรือความอยากในกามเรียกว่า กามต้นเหตุ 2) ความอยากในความถาวรมั่นคง รวมถึง ความใหญ่โตโดดเด่นของตน หรือความทะยานอยากในภาพเรียกว่า ภวต้นเหตุ 3) ความกระหายในความดับสิ้นรวมทั้งพรากพ้น บั่นรอน แห่งตัวตนหรือความทะเยอทะยานในวิภพเรียกว่า วิภวต้นเหตุ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548) วิธีคิดแบบเร้ากุศลทำให้ต้นเหตุลดลง ดับวิสาขาที่ใจแล้วทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไป ดับทุกข์ได้

9. **วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน** ลักษณะความคิดชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ ความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคต ความคิดเป็นไปในแนวทางของต้นเหตุ หรือคิดด้วยอำนาจต้นเหตุ หรือการตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ อาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ฟุ้งซ่านปรุงแต่งซึ่งไม่มีฐานของความจริงในปัจจุบัน เพราะยึดอดีตไม่พอใจสภาพความเป็นอยู่ ประการนี้จะหนีจากปัจจุบัน

สมณะกรรมฐาน จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่ตามใจอารมณ์ ทำให้ความคตินิ่งอยู่กับปัจจุบันได้

10. **วิธีคิดแบบวิภาษวาท** วิภาษวาท ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูด หรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การคิดกับการพูดเป็นกรรมใกล้ชิดกันที่สุด ก่อนจะพูดก็ต้องคิดก่อน ตัวอย่างวิภาษวาท พระศาสดา ได้ทรงมีวิธีคิดพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ แยกย่อยและใช้ปัญญาก่อนที่จะตรัส ไม่ตรัส หรือเลือกเวลาในการตรัสเสมอ

นอกจากนี้ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการครอบคลุมวิธีคิดทั้งของฝ่ายตะวันตก คือวิธีคิดตามแนวทางวิทยาศาสตร์และวิธีคิดตามแนวตรรกศาสตร์ สามารถรวมเป็นวิธีคิดที่จำเป็นต่อการปฏิบัติตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เช่น การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมได้ (พระมหาหรรษาภรณ์, 2544) และมีนักวิชาการได้กล่าวถึง วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการว่า โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญในกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิสัมมาญาณ คือ ความรู้จริง รู้แจ้ง อันนำไปสู่อิสรภาพทั้งภายในและภายนอกและกล่าวถึงกระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยกระบวนการพัฒนาปัญญา อันประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตมยปัญญาและภาวนามยปัญญา อันเป็นการเจริญด้วยปัญญา (สุนน, 2530)

สรุปได้ความว่า หลักการหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 ประการ เป็นการจัดประเภทตามพุทธวิธีการคิดของพระพุทธเจ้าไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งต้องทำความเข้าใจในหลักพุทธ ที่ว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติและปัญญา เป็นการก้าวเดินด้วยการใช้สติปัญญา หรือเป็นเข็มทิศชี้ทางให้เกิดสติปัญญาได้ด้วยตนเอง ที่ต้องผ่านการฝึกฝนใช้ความคิดพิจารณาอย่างละเอียดแยกย่อยตามแนวทางที่กล่าวไว้ เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี ที่ถูกต้องและเป็นการพัฒนาทางปัญญาอันนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

โยนิโสมนสิการเป็นวิธีการแห่งปัญญา เพื่อชีวิตที่มีความสุข

โยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่แยกคายแก้ปัญหาและทำให้ใจเป็นสุข การนำมาประยุกต์ใช้จึงต้องผ่านการฝึกปฏิบัติให้มีวิธีคิด คิดรู้เท่าทันตามหลักการโยนิโสมนสิการ การเผชิญกับความทุกข์ เป็นเรื่องการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้เกิดความพอเพียงในชีวิตเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ฝึกขันติหรือความอดทน พระพุทธศาสนามีสุภาษิตว่า คนมีปัญญาย่อมมองหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ คิดมองแง่ดีในสิ่งที่เป็นลบ เข้าใจความเป็นเหตุของสรรพสิ่ง ชีวิตเป็นไปตามเหตุและปัจจัย อันเป็นวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบสืบ

สาวเหตุปัจจัย คือ ทุกอย่างมีเหตุจึงเกิดผลเช่นนั้น หรือผลที่เกิดขึ้นมีที่มาจากสาเหตุปัจจัย เท่ากับเราเข้าใจแก่นของพระพุทธศาสนาหากเข้าใจก็พร้อมกับการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้ อย่างสงบและมีความสุข (ว.ชिरเมธี, 2556)

การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการด้วยการปรับใจตัวเองข้างในให้ยอมรับกับ สิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกิดขึ้นได้ เปลี่ยนวิธีคิด คิดบวก สามารถเผชิญกับปัญหาได้ ใช้ สติสัมปชัญญะสืบสาวสาเหตุและหาทางแก้ไขเป็นการพัฒนาจิตและสติปัญญาให้เป็นผู้ที่ อยู่ท่ามกลางความทุกข์ได้และคิดว่าความทุกข์ก็มีแง่ดีที่เป็นโอกาสได้เรียนรู้เข้าถึงพระ ธรรมได้

เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข ยึดได้เมื่อภัยมา ง่ายที่จะยึด แม้มีความทุกข์ เมื่อคิดตามหลักพุทธแบบแยกกายหรือคิดแบบอริยสัจ คิดแก้ปัญหาคือ การไม่คิดปรุง แต่งให้จิตแยะลง ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ มีสติจิตนิ่งสงบสยบความ เคลื่อนไหว โยนิโสมนสิการจึงเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ เป็นรุ่งอรุณของปัญญา เพราะโยนิโสมนสิการส่งเสริมให้เกิดสติ สติ คือการระลึกโดยกำหนดด้วยโยนิโสมนสิการ แต่ถ้ามืดไม่ถูกต้อง สติจะไม่เกิดขึ้น (พระพรหมบัณฑิต, 2567)

โยนิโสมนสิการเกิดจากสติที่เป็นสมาธิ มีสมณะเป็นพื้นฐานและวิปัสสนา กรรมฐานทำให้เกิดปัญญา ฉะนั้นความคิดแบบแยกกายจึงมาจากสติ เป็นกระบวนการที่ ทำให้เกิดปัญญา ตัวอย่าง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทรงค้นหา ทางตรัสรู้ด้วยการบำเพ็ญเพียรทุกกรกิริยาทรมาณกายให้ลำบากยากยิ่ง แต่ก็หาสำเร็จ พระสัมมาโพธิญาณไม่ เพราะทุกกรกิริยาไม่ใช่ทางแห่งการตรัสรู้ พระองค์ทรงเปลี่ยนวิธี คิดใหม่ว่า ทางที่ถูกต้องเป็นทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา พระองค์จึงตั้งมั่นในศีล สมาธิ ปัญญา รู้แจ้งในอริยสัจจธรรม ผลคือการเข้าถึงญาณแห่งความหลุดพ้นและตรัสรู้ ได้ในที่สุด

การประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการโดยมีสติกำกับเพื่อความสุขในชีวิต

Jack D. Engler นักจิตวิทยา แพทย์และเป็นครูฝึกสมาธิ ได้กล่าวว่า ธรรมชาติ มนุษย์มีความยึดติด ส่งผลให้เกิดความไม่พอใจเรื้อรังและความขัดแย้งทางจิตทุกชั่วขณะ ของชีวิต เขาได้ปรับความคิดผู้ป่วยด้วยการสอนและฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ สามารถช่วยให้ผู้ป่วยพัฒนาความรู้ถึงความเหนียวแน่นความต่อเนื่องภายใน รู้ถึง ธรรมชาติของการทำงานของจิต ไม่ยึดติดกับความรู้สึกของตนเอง ที่ส่งผลให้เกิดความไม่ พพอใจ เขาสร้างรูปแบบพัฒนาจิตด้วยการทำวิปัสสนา "การก้าวข้ามอัตตาด้วยปัญญา"

เป็นการประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบสัจจัตถะค้นหา ทำให้ผู้ป่วยมีความสามารถคิดวางแผน จัดจำ จัดระเบียบ ไตร่ตรอง เพื่อแยกแยะความเป็นจริงจากจินตนาการ ควบคุมพฤติกรรมโดยสมัครใจ (Jack, 1984) ช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้จักสภาวะจริงที่เป็นวิธีคิดแยกแยะส่วนประกอบผลทำให้ผู้ป่วยหายยึดมั่นอัตตาลดลงได้ จึงมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

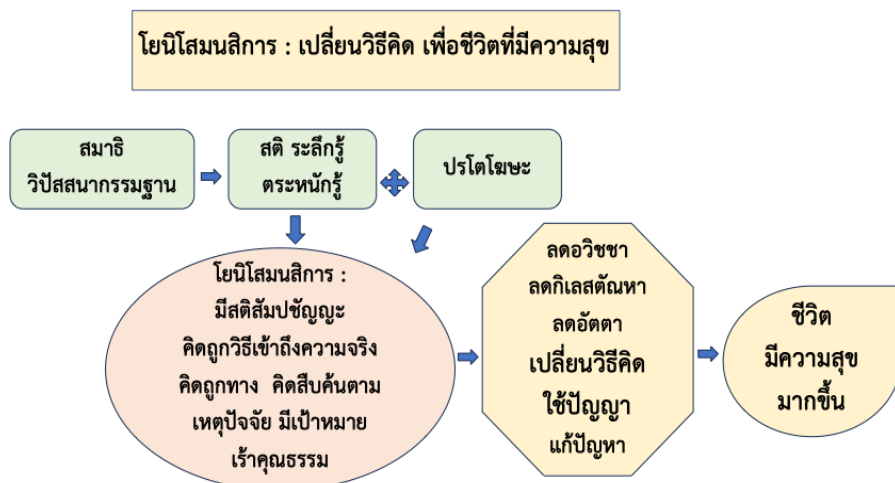
การเจริญสติหรือการทำสมาธิ เกิดลักษณะจิตงอกงาม จากการฝึกฝนจิตมิให้ถูกนิวรณ์มาเบียดเบียน การเห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์และเป็นเหตุเบื้องต้นของความดับทุกข์ในพระอริยบุคคล จิตงอกงามอยู่ท่ามกลางจิตใจผ่องใสและจิตอาจหาญร่าเริงเกิดจากจิตเข้าถึงวิปัสสนา โดยการพิจารณาสังขารที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์มีจิตเกิดความรู้สึกละเอียดและหลุดพ้นเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา (ณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์, 2559) ตามที่กล่าวนี้ เป็นวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือคิดแบบรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นวิธีการจัดการความคิดโดยแยบคาย ซึ่งสติของบุคคลกับสภาวะทางด้านจิตใจมีความสัมพันธ์กันกับความคิดและความสามารถ ที่มีความสัมพันธ์ต่อด้านพลังในการดำเนินชีวิต (Vitality) วิธีคิดที่เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่ง มีการควบคุมตนเองและสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก มีฐานของความเป็นจริงในปัจจุบัน มีเป้าหมายในความต้องการแห่งตน พร้อมแก้ไขปัญหาในการดำเนินงานต่าง ๆ (Brown & Ryan, 2003) สรุปได้ความว่าสติ เชื่อมโยงกับวิธีความคิดแบบอยู่กับปัจจุบันที่มีความสัมพันธ์กับการลดลงของอารมณ์แปรปรวนและความเครียดได้ ทำให้จดจ่อส่งผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุข

การเจริญสติเพื่อการบำบัดการติดแอลกอฮอล์และยาเสพติด “Mindfulness - based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders” พบว่าการบำบัดด้วยสติเป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับความผิดปกติเรื้อรังและทางจิตใจ โดยการเจริญสติ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจที่เพิ่มขึ้นโดยใช้การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน เกิดการตระหนักรู้ เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากการเรียนรู้ทางความคิดและการใช้ปัญญาเกิดการยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในปัจจุบันอัน เป็นกลยุทธ์การป้องกันการกำเริบของโรค หรือลดความเครียดที่มีประสิทธิภาพได้ (Witkiewitz, Marlatt, & Walker, 2005)

การมองให้เห็นความสุขในทุกข์ได้ เพราะทุกข์และสุขเกิดจากความคิดหรือทัศนคติการมอง เพราะทุกข์เกิดจากวิธีคิด วิธีแก้ไข คือ คิดเราคุณธรรมหรือวิธีคิดแบบขัดเกลาค้นหาความอยากได้ อยากเป็น เปลี่ยนแปลงวิธีคิด คนมีปัญหาจะมีวิธีคิดที่ถูกทาง เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธโยนิโสมนสิการมาใช้ ไม่ปรุงแต่ง คิดใช้สติปัญญามอง

อย่างฉลาด ไม่เป็นเหยื่อของกิเลส วิธีการคิดใหม่ สร้างอารมณ์บวก สร้างสรรค์ แฝ่ความรัก ความเมตตา สุขหรือทุกข์เป็นสิ่งที่อยู่ในอำนาจความสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง (พระมหาสมบรูณ์ วุฒิกโร, 2564)

สรุปความได้ว่า วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข ดังภาพที่ 2 นี้



ภาพที่ 2 วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ: เปลี่ยนวิธีคิด เพื่อชีวิตที่มีความสุข

อธิบายรายละเอียดได้ว่า สมาธิทำให้มีสติ ระลึกรู้ตระหนักรู้ เกิดความคิดแบบ แยกคายมีการพิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญา ด้วยการประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อลดต้นเหตุ ขัดเกลากิเลสทั้งหลายที่มนุษย์มีอยู่ ลดอึดตา โดยใช้ความคิดถูกทาง วิธีคิดที่ถูกทางเป็นระบบลำดับขั้นตอนที่จะเข้าถึงความเป็นจริง สืบสาวสาเหตุของปัจจัย เล็งถึงเป้าหมายที่เป็นกุศลได้สำเร็จ สามารถเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ได้แทนสิ่งเดิม ๆ ที่เคยยึดติด ด้วยวิธีการแห่งปัญญา เมื่อจิตเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน พฤติกรรมเปลี่ยน มีสติสัมปชัญญะมีวิธีคิดในทุก ๆ วัน ไม่ปล่อยจิตตามกระแสให้หลงทาง ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตที่ปราศจากต้นเหตุ ลดอึดตาจึงกลายเป็นชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นได้

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ แม้มนุษย์จะมีความสุขมากเพียงใด ก็สามารถทำให้เปลี่ยนวิธีคิดได้ ด้วยจิตที่มีสติ ความคิดแบบโยนิโสมนสิการทำให้เกิดปัญญาอันมาจากสมาธิ จิตสงบนิ่ง ว่าง สามารถใช้สติปัญญาลดอึดตาของตน ทบทวนความคิดใหม่นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเข้ามาแทนที่และสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และ

บริบทที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ชีวิตจะมีความสุขเพิ่มขึ้น เพราะโยนิโสมนสิการเป็นความคิดแบบลึกซึ้ง แยกย่อย รอบด้าน คิดในหลายมิติ คิดในสิ่งที่ดั่งามเห็นคุณค่าแท้ในสรรพสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ โดยใช้ปัญญาที่เกิดจากสติรู้ในขณะปัจจุบันนำไปสู่สมาธิ จึงมีปัญญาเฉียบแหลม ปราดเปรื่อง ตอบสนองได้รวดเร็ว

ในการพิจารณาไตร่ตรองได้อย่างรอบคอบรอบด้านในทุกมิติของความคิดที่เป็นคุณงามความดี อันนำไปสู่ความสุขหรือลดความทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว เกิดการยอมรับในสิ่งที่เห็นในสิ่งที่เป็นและปรับความคิด ปรับพฤติกรรมได้ผลลัพธ์เป็นไปในทางดีงาม มีจิตใจสงบ อ่อนโยน มีความเมตตา ดำรงชีวิตด้วยความคิด ความเข้าใจ ใช้สติปัญญาวิเคราะห์แล้วว่าชีวิต คือ ธรรมชาติ หากใจสว่าง รู้จิต รู้ใจ ก็สามารถมีดวงตาเห็นธรรม หรือรู้แจ้งแห่งธรรมได้ ไม่มีอวิชชาและตัณหาเข้าแทรกได้ในจิตใจ โยนิโสมนสิการจึงเป็นความคิดแบบกุศลที่ขัดเกลาตัณหาและลดกิเลส ซึ่งแตกต่างจากความคิดทั่วไป ที่ยังคงมีตัณหากิเลส ความอยากได้ ความมีตัวตน หรือยังมีอวิชชาเป็นจิตที่ไม่เป็นกุศล โยนิโสมนสิการจึงเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้มีความสุขมากยิ่งขึ้นได้

บทสรุป

โยนิโสมนสิการ เป็นหลักการของวิธีคิดแห่งปัญญาที่สามารถปฏิบัติได้จริง เป็นการปรับใช้ความคิดโดยมีสติเป็นที่ตั้ง มีความคิดที่เป็นกลางมีเหตุและผลอย่างคนมีสติคิดเป็นขั้นตอนของการจัดการปัญหาด้านอารมณ์และปัญหาต่างๆ สามารถฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วยการนั่งสมาธิ ทำให้จิตและอารมณ์อยู่กับปัจจุบันเรื่องใดเรื่องหนึ่งจึงเกิดความคิดหรือปัญญา อันเป็นความคิดที่แยกกายไปจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ เมื่อมีความสุขที่ไม่สามารถควบคุมได้ สติและปัญญาก็เพียงแต่อารมณ์ที่ทำให้ทุกข์รับรู้ความทุกข์และปล่อยวางได้ไม่ยึดติด รู้เท่าทันความคิด เป็นความคิดที่ถูกวิธี มีเหตุผล และคิดเร้าคุณธรรม ที่สกัดอวิชชาและตัณหาไปพร้อมกันอันแตกต่างจากความคิดทั่วไป การคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถลดความทุกข์ให้เกิดความสุขได้มากขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงเพราะในโลกแห่งความเป็นจริงสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบวกและด้านลบ ก็สามารถใช้ความคิดที่เป็นเหตุผลอารมณ์คงที่ มีสติเป็นที่ตั้ง สามารถเลือกแนวทางปฏิบัติต่อสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและผ่านพ้นไปได้ดี ทำให้คนเปลี่ยนไปได้แม้เป็นบ่วงโคตรอนตมก็โผล่พ้นน้ำกลายเป็นดอกบัวที่ค่อยๆบานขึ้นมาในจิตใจสู่ชีวิตใหม่ที่มีความสุข รู้จักรักตนเอง รักผู้อื่นเสมอ เป็นผู้ให้และใจเราจะบริสุทธิ์ชีวิตจึงมีความสุขเพิ่มขึ้นด้วยโยนิโสมนสิการ

รายการอ้างอิง

- ณัฐรินทร์ นิธิกริตขานนท์. (2559). *ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร* (ปริญญาานิพนธ์คุษฏีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ปฏิจจสมุปปาทชุดล่อยปทุม*. กรุงเทพฯ : ธรรมทานมูลนิธิ.
- “_____”. (2564). *ธรรมโฆษณ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สุราษฎร์ธานี : ธรรมสภา.
- พระครูรัตนญาณวิมล (มนตรี รตณญาโณ). (2560). *กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาดนของชาวพุทธตามหลักพุทธจิตวิทยา* (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาคุษฏีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2550). *สุภภาวะองครวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร. (2564). *บรรยายในการสัมมนา มองทุกขให้สุขได้*. 14 มีนาคม 2564. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ. (2566). *อยู่ข้าง ๆ อย่างเข้าใจ*. กรุงเทพฯ : บริษัทวิษกรุป จำกัด.
- พระมหาหนูพัฒน์ กองบาง. (2544). *การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระสูตรต้นตปิฎก* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ว.วชิรเมธี. (2556). *ความสุขในกำมือ*. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ปราณ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2563). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2530). *การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พระอธิการนิรันดร์ กนต์สีโล. (2564). *แนวทางการใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อลดปัญหาการเสพติดเทคโนโลยีในสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- Brown, K. W. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of personally and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Jack, D.E. (1984). Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation: Developmental Stages in the Representation of Self. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 24-27.
- Witkiewitz, K., Marlatt, A. G. & Walker, D. (2005). Mindfulness-based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders”, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211-228.