

โยนิโสมนสิการ : แสงในใจที่นำทางพบกัลยาณมิตร

Yonisomanasikāra: The Inner Light Guiding the Path to Noble Friendship

Received: June 26, 2025
Revised: September 02, 2025
Accepted: December 02, 2025

ฉัตรชนก ไทวัฒนกุล¹
Chatchanak Towattanakul¹
(rtowattanakul@yahoo.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งนำเสนอกรอบคิดและการประยุกต์ใช้โยนิโสมนสิการเป็นฐานแห่งปัญญาเพื่อพิจารณา คัดกรองและบ่มเพาะกัลยาณมิตรในสังคมร่วมสมัยที่เผชิญปัญหาความไม่จริงใจและการเอาเปรียบ โดยมีเป้าหมาย 1. เพื่อป้องกันตนจากอันตรายทางกายใจและสังคม 2. เพื่อสร้างชีวิตที่สงบสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้มีคุณธรรม 3. เพื่อพัฒนาตนทางธรรมอย่างต่อเนื่องมั่นคง และ 4. เพื่อถ่ายทอดแนวคิดสู่สังคมเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจริยธรรม บทความสังเคราะห์แนวคิดโยนิโสมนสิการเชิงพุทธจิตวิทยา อธิบายความหมาย องค์ประกอบ และ “วิธีคิด 10 ประการ” พร้อมกรอบขั้นตอนเชิงปฏิบัติ 3 ขั้น ได้แก่ การวางฐานจิตให้แนบกาย การพิจารณาคุณลักษณะของมิตรด้วยวิธีคิดเชิงเหตุผล-รอบด้านและการสัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรด้วยจิตที่ตื่นรู้ ผลที่คาดหวังคือ ผู้อ่านสามารถใช้โยนิโสมนสิการประเมินผู้คนและความสัมพันธ์อย่างเป็นระบบ แยกแยะคุณค่าแท้-เทียม เห็นคุณ-โทษ-ทางออก และดำเนินชีวิตสอดคล้องความจริงของธรรม จนนำไปสู่การคบหากัลยาณมิตร การพัฒนาปัญญาและการอยู่ร่วมกันอย่างมีศีลธรรมและสันติสุข

คำสำคัญ : โยนิโสมนสิการ, กัลยาณมิตร, พุทธจิตวิทยา, การคิดเชิงเหตุผล, จริยธรรมสังคม

¹ คณะกรรมการการบริหารราชการแผ่นดิน วุฒิสภา ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
Committee on Public Administration, Senate, Samsen Road, Dusit District, Bangkok, Thailand

Abstract

This academic article presents a conceptual and practical framework for applying Yonisomanasikāra (wise and systematic reflection) as a foundation of wisdom for discerning, selecting, and cultivating Kalyāṇamitta (spiritual friendship) in contemporary society, where insincerity and exploitation are increasingly prevalent. The objectives are: 1. to protect individuals from physical, psychological, and social harm; 2. to promote peaceful living through association with virtuous persons; 3. to support continuous and stable spiritual development; and 4. to disseminate this approach as a means of strengthening ethical resilience in society. Drawing upon Buddhist psychological perspectives, the article synthesizes the concept of Yonisomanasikāra, explaining its meaning, components, and ten modes of reflective thinking. It further proposes a three-stage practical framework: 1. establishing a wise and discerning mental foundation, 2. evaluating the qualities of friends through rational and comprehensive reflection, and 3. realizing the value of Kalyāṇamitta through an awakened and mindful mind. The expected outcomes are that individuals will be able to apply Yonisomanasikāra to evaluate people and relationships systematically, distinguish genuine values from superficial appearances, recognize benefits, drawbacks, and appropriate solutions, and live in accordance with the realities of the Dhamma. Such understanding can lead to the cultivation of Kalyāṇamitta, the development of wisdom, and harmonious, ethical, and peaceful coexistence in society.

Keywords: Yonisomanasikāra, Kalyāṇamitta, Buddhist Psychology, Reasoned thinking, Social Ethics

บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน ปรากฏการณ์แห่งความไม่จริงใจ การหลอกลวงและการแสวงหาผลประโยชน์ระหว่างกันได้กลายเป็นเรื่องที่เราพบเห็นได้โดยทั่วไป ผู้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับความเจ็บปวดจากการถูกทรยศจากผู้ที่เคยไว้ใจ แม้จะเป็นมิตรสหายหรือบุคคลใกล้ชิดก็ตาม บ้างประสบกับภาวะถูกแสวงหาผลประโยชน์ โดยมีขอบในลักษณะของการถูกหลอกลวงทางการเงิน หรือพบว่าความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดในเบื้องต้น แท้จริงแล้วแฝงด้วยเจตนาซ่อนเร้น ปัญหาเหล่านี้ยิ่งทวีความรุนแรงภายใต้บริบทของภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ การแข่งขันทางสังคมที่เข้มข้นและการยึดติดกับภาพลักษณ์ภายนอกซึ่งแพร่กระจายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้ผู้คนจำนวนไม่น้อยตัดสินใจคบหาผู้อื่นจากสิ่งที่เห็น มากกว่าการพิจารณาพิเคราะห์อย่างรอบด้าน

สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงการขาดทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิตด้านจิตใจ ซึ่ง “โยนิโสมนสิการ” เป็นการคิดใคร่ครวญอย่างแยบคาย รอบคอบ ในบริบทเช่นนี้ “โยนิโสมนสิการ” จึงปรากฏเป็นหลักธรรมสำคัญที่ควรได้รับการตระหนักและนำมาประยุกต์ใช้ โดย “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การคิดใคร่ครวญอย่างแยบคาย รอบคอบและตั้งอยู่บนฐานของเหตุผลและความเป็นจริง (พระมหาเทวินทร์ วรปญโญ (ชินบุตร), 2566) เป็นการมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ไม่หลงติดอยู่กับเปลือกนอกหรืออารมณ์ชั่ววูบ หากปราศจากหลักธรรมนี้ บุคคลย่อมมีแนวโน้มที่จะเลือกคบหาคนผิด ตัดสินจากภายนอกหรือหลงเชื่อคำพูดอ้างโดยไม่ไตร่ตรองให้ถ่องแท้ ตรงกันข้าม หากบุคคลมีโยนิโสมนสิการเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถใช้ปัญญาในการพิจารณาและไตร่ตรองผู้คนและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบด้าน มีสติในการประเมินคุณค่าของบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะในกระบวนการแสวงหา “กัลยาณมิตร” หรือผู้ร่วมทางที่แท้จริงในชีวิตและในธรรมะ ซึ่งมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการหล่อหลอมคุณธรรมและเกื้อหนุนให้ชีวิตดำเนินไปในทิศทางที่ดีงามและยั่งยืน

การใช้โยนิโสมนสิการในการพิจารณาเพื่อนและผู้คนรอบข้าง จึงถือเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญ เพราะช่วยให้สามารถแยกแยะผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์จากผู้ที่แสวงหาผลประโยชน์แอบแฝงได้อย่างรอบคอบ มิหลงใหลไปกับภาพลักษณ์หรือคำพูดที่อาจปกปิดเจตนาอันแท้จริง

หลักธรรมนี้จึงเปรียบได้กับ “แสงภายใน” ที่ส่องนำทางให้มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของ กัลยาณมิตรและช่วยให้บุคคลสามารถเลือกคบหาผู้อื่นได้อย่างมีวิจารณญาณ

จากการตระหนักถึงคุณค่าของโยนิโสมนสิการ ผู้เขียนจึงมุ่งนำเสนอแนวคิดที่เน้น การประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ในการพิจารณาและประเมินผู้คนในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะใน กระบวนการเลือกคบหากัลยาณมิตร ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อการป้องกันตนเองจากอันตราย ทั้งทางกายใจและทางสังคม 2) เพื่อสร้างชีวิตที่สงบสุขจากการอยู่ร่วมกับผู้คนที่มีความดี 3) เพื่อพัฒนาตนในทางธรรมได้อย่างต่อเนื่องมั่นคง และ 4) เพื่อถ่ายทอดแนวคิดนี้ไปสู่ผู้อื่น เพื่อ ร่วมกันสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็งและมั่นคงทางจริยธรรม ดังนั้น การศึกษาและส่งเสริมการ ใช้โยนิโสมนสิการในบริบทของการเลือกคบหากัลยาณมิตร จึงเป็นแนวทางที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง สำหรับการดำรงชีวิตในยุคที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและความหลอกลวง เพื่อให้มนุษย์ สามารถดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่มั่นคง ปัญญาที่ลึกซึ้งและคุณธรรมที่มั่นคงอย่างแท้จริง

ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาอย่างแยบคายด้วยปัญญาอันถูกต้อง ช่วย ให้บุคคลดำรงสติอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ยึดติดอดีตหรือเพ้อฝันถึงอนาคต เป็นการคิดอย่างมี เหตุผล เข้าใจความจริงของสรรพสิ่งและรู้จักวางใจในสิ่งที่ควร ในภาวะใกล้ตายควรทวน ระลึกถึงกุศลกรรมที่ได้กระทำสำเร็จแล้ว อันเป็นพลังทางจิตที่เสริมสร้างความสงบใจและ การยอมรับอย่างมีคุณธรรม ดังพุทธพจน์ที่ยืนยันถึงการระลึกคุณค่าของสิ่งดีงามที่ได้กระทำ ไว้แล้วอย่างไม่ประมาทในชีวิต (อง.จตุกก. (ไทย) 21/61/104)

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการว่า หมายถึง วิธีคิดด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผล เชื่อมโยงเหตุและผล เพื่อเข้าใจความจริง ใช้ได้ทั้งในทางโลก และทางธรรมอย่างสมดุล สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2533)

ปัญญา อ.โพธิ์ทอง (2552) ให้ความหมายว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิด อย่างมีเหตุผล วิเคราะห์อย่างแยบคาย มองเห็นความจริงเป็นลำดับขั้น ช่วยให้สามารถ แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง กระบวนการพิจารณาด้วยปัญญาอย่างเฉียบแหลมและถูกต้อง เป็นวิธีการคิดที่มีเหตุผลในการวิเคราะห์และเชื่อมโยงเหตุปัจจัยต่าง ๆ เพื่อเข้าใจความจริงของสรรพสิ่งตามสภาพที่เป็นจริง กระบวนการนี้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงสติอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ยึดติดกับอดีตหรือหลงใหลในอนาคต

ความหมายตามทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) ได้ให้นิยามความหมายของโยนิโสมนสิการในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า หมายถึง การกระทำทางจิตใจด้วยความเฉียบแหลม เป็นการศึกษาพิจารณาด้วยปัญญาอย่างมีระบบ ใช้กระบวนการคิดให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพแท้จริงและความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ส่วน พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2548) ได้แจกแจงความหมายของโยนิโสมนสิการในหนังสือ "ขอบฟ้าแห่งความรู้" โดยแยกคำอธิบายว่า "โยนิโส" หมายถึง ถูกต้องแยบคาย ส่วน "มนสิการ" หมายถึง ทำไว้ในใจ ดังนั้น "โยนิโสมนสิการ" จึงหมายถึง การปฏิบัติทางจิตด้วยความเฉียบแหลม หรือการคิดพิจารณาให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยอาศัยการรวบรวมข้อมูลอย่างมีแบบแผนและการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงข้อมูลเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ด้าน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2548) อธิบายว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การทำไว้ในใจอย่างแยบคาย เป็นความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล ไตร่ตรองลึกซึ้ง จนเข้าถึงสาเหตุแห่งเรื่องที่พิจารณา เป็นการใช้อนุญาอย่างฉลาดในการเข้าใจความจริง พระ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ (2541) อธิบายว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การเอาใจใส่ด้วยความตั้งใจจริง เป็นปัจจัยพื้นฐานของกุศลธรรมทั้งหลาย ดังพุทธวจนะที่ว่า กุศลธรรมทั้งปวงมีโยนิโสมนสิการเป็นมูลเหตุ ชี้ให้เห็นถึงบทบาทของเจตนาที่แยบคายในทางธรรม

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2540) อธิบายในหนังสือ พุทธวิธีสอนในพระไตรปิฎกว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การทำในใจโดยอุบายอันแยบคาย ซึ่งอธิบายให้เข้าใจง่ายว่า คือ การคิดเป็น การรู้จักคิด หรือการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและลุ่มลึก ส่วน จำลอง ดิษยวนิช (2549) อธิบายในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐานชาวในอารมณว่า “โยนิโสมนสิการ” คือ การกำหนดรู้ด้วยความเอาใจใส่หรือการกระทำในใจอย่างมีระบบ เป็นกระบวนการคิดเชิงวิเคราะห์

หรือวิพากษ์วิจารณ์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัญญา เพื่อมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างมีระเบียบ เป็นธรรมวิธีที่ช่วยให้การรับรู้และตัดสินใจมีความถูกต้องและลึกซึ้งยิ่งขึ้น วศิน อินทสระ (2545) อธิบายว่า โยนิโสมนสิการ คือ ความคิดอย่างเป็นระบบ คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็นการเข้าใจในความคิดที่มีเหตุผลและเชื่อมโยงกันอย่างมีระเบียบ ด้าน วิบูลย์ พงศ์ พันธุนนท์ (2565) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดพิจารณาโดยแยบคายอย่างมีเหตุผล เป็นการศึกษาอย่างถูกวิธี ถูกต้องตามความจริง มีลำดับขั้นเป็นระบบและเป็นระเบียบ โดยอาศัยวิธีการที่เหมาะสมกับเนื้อหาหรือเรื่องที่กำลังศึกษาอยู่ เป็นกระบวนการใช้ปัญญาเพื่อวิเคราะห์ แยกแยะสิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดรอบคอบ ไม่สรุปเกินข้อมูลที่มีอยู่ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงลึกและอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งนำไปสู่ประโยชน์ในการเรียนรู้ การตัดสินใจและการพัฒนาตนเองอย่างมีคุณธรรม

จากความหมายของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเหล่านี้ สรุปได้ว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การคิดพิจารณาอย่างแยบคาย มีเหตุผล เป็นระบบและลึกซึ้ง โดยอาศัยปัญญาในการมองเห็นความจริงและความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นกระบวนการคิดที่ตั้งอยู่บนเจตนาที่ดีและความตั้งใจในการใคร่ครวญ ช่วยให้เกิดความเข้าใจ การตัดสินใจและการเรียนรู้อย่างถูกต้องเป็นพื้นฐานสำคัญของกุศลธรรมและการพัฒนาตนเองอย่างมีคุณธรรม

องค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2549) ได้ศึกษาและประมวลองค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ทั้งหมด 10 วิธีคิด ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นกระบวนการคิดเพื่อให้เข้าใจความจริงของปรากฏการณ์ทั้งหลาย โดยพิจารณาผลที่เกิดขึ้นแล้วสืบย้อนกลับไปหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลนั้น เรียกว่า “วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตา” หรือการคิดตามหลักปัจจุสมุปบาท ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ของเหตุและผลอย่างเป็นระบบ

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการศึกษาวิเคราะห์ที่แยกสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นองค์ประกอบ เช่น “รูปธรรม” และ “นามธรรม” เพื่อให้เข้าใจว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก ล้วนเป็นเพียงการประกอบขึ้นของปัจจัยต่าง ๆ ไม่มีแก่นสารถาวร เช่น การพิจารณาขั้น 5 เพื่อแยกแยะองค์ประกอบของชีวิตอย่างเป็นระบบ

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นการพิจารณาให้เห็นตามความจริงว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ล้วนไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตนถาวร (อนัตตา) ซึ่งเมื่อเข้าใจตามหลักนี้แล้ว ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาในการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นและคลายทุกข์ได้

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดเชิงแก้ปัญหาที่ลึกซึ้ง โดยอาศัยหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ 1) ทุกข์ การรู้เท่าทันปัญหา 2) สมุทัย การวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา 3) นิโรธ การตั้งเป้าหมายเพื่อดับปัญหา 4) มรรค การกำหนดแนวทางปฏิบัติอย่างเป็นระบบเพื่อการดับทุกข์

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นการคิดวิเคราะห์เชิงจุดมุ่งหมาย โดยเน้นการเชื่อมโยง “เหตุผล” กับ “เป้าหมาย” เช่น การตั้งคำถามว่า “ทำสิ่งนี้ไปเพื่ออะไร” เพื่อให้แน่ใจว่าการกระทำสอดคล้องกับเจตนา ไม่หลงทิศทางและไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อนจากหลักธรรม

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่า โทษและทางออก เป็นการคิดอย่างรอบคอบโดยพิจารณาทั้งด้านบวกและด้านลบของทางเลือกที่มีอยู่ เมื่อต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผู้คิดต้องตระหนักถึงข้อดีของสิ่งที่ไม่เลือกและไม่มองข้ามข้อเสียของสิ่งที่เลือก พร้อมทั้ง เตรียมรับมือกับผลลัพธ์อย่างมีปัญญา

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยแยกแยะระหว่าง คุณค่าแท้ ประโยชน์ที่แท้จริงต่อชีวิต เช่น อาหารที่บำรุงร่างกาย เป็นต้น กับ คุณค่าเทียม คุณค่าที่สมมุติขึ้นจากความอยาก เช่น ความอร่อย เป็นต้น วิธีคิดนี้ฝึกจิตให้มองเห็นสาระ แยกแยะสิ่งลวง และดำรงอยู่ด้วยความพอเพียง

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดที่ส่งเสริมจิตใจให้อยู่ในกรอบของกุศลธรรม ได้แก่ เมตตา ศรัทธา สัจจะและความดีงามอื่น ๆ วิธีคิดลักษณะนี้ช่วยป้องกันความคิดลบ ชัดเกลากิเลสและเสริมสร้างภาวะจิตที่สงบ เย็นและมั่นคงในคุณธรรม

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ไม่หลงไปกับอดีตหรืออนาคต เป็นการคิดที่ช่วยให้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดติดและพร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยสติและสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งปัญญา

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดที่วิเคราะห์อย่างรอบด้าน เปิดกว้าง ไม่ตัดสินจากมุมมองเดียว แต่พิจารณาหลายแง่มุมจนเข้าใจภาพรวมอย่างถ่องแท้ เป็นแนวคิดที่นำไปสู่สัมมาทิฐิและเป็นฐานของการดำเนินชีวิตด้วยเมตตา สติและปัญญา

สรุปได้ว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการประกอบด้วยกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล และเป็นระบบ 10 วิธี ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การแยกแยะองค์ประกอบ การมองเห็นสามัญลักษณะและการวิเคราะห์ตามหลักอริยสัจ 4 ตลอดจนการพิจารณาคุณโทษ และเป้าหมายของการกระทำ ทั้งยังครอบคลุมถึงการคิดที่ฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ไร้คุณธรรมและมองอย่างรอบด้านด้วยวิภาษวาท ซึ่งทั้งหมดเป็นรากฐานสำคัญของปัญญา สัมมาทิฐิและการดำรงชีวิตด้วยเมตตาและสติ

แนวคิดเกี่ยวกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549) ได้เสนอแนวคิดตามหลักพุทธธรรมว่า แหล่งที่มาเบื้องต้นของการศึกษา หรือ “ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ” มีอยู่ 2 ประการ ได้แก่

1. ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) คำว่า “ปรโตโฆสะ” หมายถึง เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากภายนอก โดยหมายถึง การรับฟังและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน สื่อสารมวลชน หนังสือ ตลอดจนวัฒนธรรมที่ให้ข้อมูลและแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถส่งเสริมความคิดและจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ดีงามได้ บุคคลผู้ทำหน้าที่เป็นแหล่งแห่งปรโตโฆสะที่มีคุณภาพสูง จะต้องมีความรอบรู้ในความรู้ ความประพฤติและเจตนาดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องสามารถสร้างศรัทธาให้แก่ผู้ฟังหรือผู้ศึกษาได้ บุคคลเช่นนี้ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “กัลยาณมิตร” หมายถึง มิตรผู้เกื้อหนุนต่อการเจริญงอกงามของปัญญาและคุณธรรม การเรียนรู้ผ่านปรโตโฆสะในลักษณะนี้เรียกว่า “วิธีการแห่งศรัทธา”

2. ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) คำว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การทำในใจ โดยแยกกาย หรือการคิดอย่างถูกวิธี โดยเป็นกระบวนการคิดอย่างมีระเบียบ มีเหตุผลและสัมพันธ์กับปัญญา เป็นการพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือ “ตามสภาวะธรรม” โดยไม่ยึดติดกับอคติหรือความหลงผิด วิธีคิดในลักษณะนี้ถือเป็น “วิธีการแห่งปัญญา” ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสัมมาทิฐิและเป็นรากฐานของการฝึกอบรมตนให้พ้นจากความทุกข์ได้อย่างมั่นคง

วริยาพัชร วรรณสรกุล (2566) กล่าวว่า การคิดตามแนวทางโยนิโสมนสิการ มุ่งเน้นการพิจารณาและการใช้เหตุผลเพื่อให้เกิดความเข้าใจ อันนำไปสู่การปรับปรุงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านบวกและด้านลบตามบรรยากาศและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสอดคล้องกับความจริงของโลก

พระประเสริฐ ปิยสีโล (รอดดียิ่ง) (2567) กล่าวว่า โยนิโสมนสิการสามารถจำแนกออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ อุบายมนสิการ ปณมนสิการ การณมนสิการและอุปาทกมนสิการ อีกทั้งยังแบ่งตามรูปแบบได้ 10 วิธี คือ การสืบสาวหา การแยกแยะเนื้อหา การพิจารณาสามัญลักษณะ การพิจารณาอริยสัจ การใช้หลักการ-ความมุ่งหมาย การใส่ใจคุณโทษ และทางออก การบริโศคนคุณค่า การภาวนากุศล การใส่ใจอารมณ์ปัจจุบันและการใช้วิภาษวาท ซึ่งแต่ละวิธีสะท้อนแง่มุมที่แตกต่างกันในการทำความเข้าใจโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้รูปแบบดังกล่าว มุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้ทั้งในชีวิตประจำวันและในระดับสูง เช่น การบรรลุธรรมและการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข โดยผู้วิจัยจะอธิบายเพิ่มเติมในบริบทวิธีคิดของผู้สูงอายุตามกรอบโยนิโสมนสิการต่อไป

สรุปได้ว่า แนวคิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักสำคัญในพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสัมมาทิฐิ โดยมีปัจจัยสำคัญสองประการ คือ ปรัตถุสัจจะ ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและกาลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการคิดอย่างแยบคาย มีเหตุผลและสัมพันธ์กับปัญญา วิธีคิดเช่นนี้ช่วยให้บุคคลเข้าใจความจริงตามสภาวะธรรมและสามารถจัดระเบียบชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีการจำแนกประเภทโยนิโสมนสิการออกเป็น 4 ประเภท และรูปแบบ 10 วิธี ซึ่งสะท้อนแง่มุมต่าง ๆ ของการใช้เหตุผลเชิงพุทธธรรม การนำไปประยุกต์ใช้มุ่งให้เกิดประโยชน์ทั้งในชีวิตประจำวันและในระดับสูง เช่น การบรรลุธรรม ความสุขสงบและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความจริงของโลก เป็นต้น

ความหมายของ “การคิดอย่างมีเหตุผล”

การคิดอย่างมีเหตุผล มีนักคิด นักการศึกษาและนักจิตวิทยาให้ความสนใจและอธิบายลักษณะของการคิดที่จะต้องใช้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ โดยอธิบายไว้ดังนี้

พัชรี กัลยา (2551) กล่าวว่า การคิดอย่างมีเหตุผล คือ ความสามารถในการใช้ข้อมูลที่เป็นหลักการและข้อเท็จจริง เพื่อสรุปเป็นกฎสำหรับการตัดสินใจและวิเคราะห์เรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังจำเป็นต่อการดำรงชีวิต จึงควรส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถด้านการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อให้มีพื้นฐานการคิดที่มั่นคง

อนิษฐ์ ศรีภูธร (2566) การคิดเชิงเหตุผลเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้ ซึ่งมุ่งพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์ ประเมิน และสรุปอย่างมีระบบ กระบวนการนี้อาศัยการใช้หลักฐาน ข้อโต้แย้ง และประจักษ์พยานมาเชื่อมโยงกับข้อสรุปอย่างมีเหตุผลและมีวินัยทางสติปัญญา การฝึกคิดเชิงเหตุผลช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง เชื่อมโยงประสบการณ์กับสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน (2565) การคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดเชิงวิพากษ์หรือการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ อาศัยความชัดเจน มีเหตุผลและมีวินัยทางสติปัญญา ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินข้อมูลกระบวนการนี้ช่วยพัฒนาทักษะการรับรู้ที่ซับซ้อน ผ่านการสังเกต ประสบการณ์ การไตร่ตรองและการสื่อสาร ผู้คิดอย่างมีเหตุผลย่อมตระหนักและแก้ไขข้อผิดพลาดหรืออคติของตน เพื่อนำไปสู่การเชื่อและการกระทำที่ถูกต้อง

สรุปได้ว่า การคิดอย่างมีเหตุผลเป็นกระบวนการคิดที่ใช้หลักการ ข้อเท็จจริง และข้อมูลเชิงประจักษ์มาสนับสนุนการตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ. นักการศึกษาเห็นว่าทักษะดังกล่าวช่วยให้บุคคลสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ และดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง จึงควรได้รับการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก กระบวนการคิดนี้ยังมุ่งพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์ ประเมินและสรุปอย่างมีระบบ โดยอาศัยหลักฐานและข้อโต้แย้งเชิงเหตุผล นอกจากนี้ยังเป็นการคิดเชิงวิพากษ์ที่อาศัยความชัดเจน เหตุผลและวินัยทางสติปัญญาในการวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินข้อมูล ผู้ที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลย่อมสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์กับสถานการณ์ต่าง ๆ แก้ไขข้อผิดพลาดและนำไปสู่การกระทำที่ถูกต้องและเหมาะสม

องค์ประกอบของการคิดอย่างมีเหตุผล

บิลเลห์ และซาคารีแอดส์ (Billeh and Zakhariades 1975 : 155-1560, อ้างถึงใน วิลเลียม บัญเคลือบ 2538) กล่าวถึง “ความมีเหตุผล” ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทัศนคติทางวิทยาศาสตร์ โดยสรุปว่าผู้ที่มีเหตุผลจะมีพฤติกรรม 6 ประการ ได้แก่

1. เชื่อมมั่นในคุณค่าของเหตุผล ยอมรับการทดสอบและคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีเหตุผล พร้อมเปิดรับการพิสูจน์ด้วยเหตุผลและข้อเท็จจริง
2. มีความอยากรู้อยากเห็น ใฝ่รู้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยความรู้เดิมและต้องการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
3. มีใจเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นหรือวิธีการที่แปลกใหม่
4. ไม่ยึดถือโชคกลางหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์โดยปราศจากเหตุผล
5. มีความซื่อสัตย์และมีใจเป็นกลาง ปราศจากอคติ
6. ใคร่ครวญอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ โดยต้องมีหลักฐานเพียงพอและมีข้อมูลสนับสนุนที่สามารถพิสูจน์ได้

การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นการคิดบนฐานของเหตุผล โดยมีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหา ซึ่งการแก้ปัญหาล้วนใหญ่ต้องอาศัยการคิดอย่างมีวิจารณญาณ จึงกล่าวได้ว่าการคิดอย่างมีเหตุผลเป็นทักษะสำคัญของการแก้ปัญหา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540)

ทิสนา แคมมณี และคณะ (2544) ได้เสนอว่า องค์ประกอบของการคิดอย่างมีเหตุผลมีอยู่ 7 ประการ ได้แก่

1. จุดมุ่งหมาย หมายถึง เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการคิด เช่น การคิดเพื่อแก้ปัญหา หรือแสวงหาความรู้
2. ประเด็นคำถาม หมายถึง ปัญหาหรือข้อสงสัยที่ต้องการคำตอบ โดยผู้คิดต้องสามารถระบุปัญหาได้อย่างชัดเจน
3. สารสนเทศ คือ ข้อมูลหรือความรู้ที่ใช้ประกอบการคิด ซึ่งควรมีความกว้าง ลึก ชัดเจน ยืดหยุ่นและถูกต้อง
4. ข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ข้อมูลที่เชื่อถือได้ มีความชัดเจน ถูกต้องและเพียงพอที่จะเป็นพื้นฐานของการคิดอย่างมีเหตุผล
5. แนวคิดอย่างมีเหตุผล ได้แก่ กฎ ทฤษฎี หรือหลักการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการคิดและต้องมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือคำถาม ตลอดจนต้องเป็นแนวคิดที่ถูกต้อง
6. ข้อสันนิษฐาน เป็นองค์ประกอบสำคัญของการคิด ผู้คิดต้องสามารถตั้งข้อสันนิษฐานที่ชัดเจน เพื่อประโยชน์ในการแสวงหาข้อมูลมาสนับสนุน

7. การนำไปใช้และผลที่ตามมา คือ การพิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการคิด และสามารถนำแนวคิดไปใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการคิดอย่างมีเหตุผล ประกอบด้วยคุณลักษณะเชิงพฤติกรรมและโครงสร้างความคิดที่ส่งเสริมการตัดสินใจอย่างมีคุณภาพ บิลเลห์และชาคาริแอตส์ (1975, อ้างใน วิไลลักษณ์, 2538) เสนอว่า ผู้มีเหตุผลต้องเปิดรับการพิสูจน์ ใฝ่รู้ มีใจเปิดกว้าง ซื่อสัตย์ มีอคติน้อยและใคร่ครวญก่อนตัดสินใจ สำนักงาน กศน. (2540) เห็นว่าการคิดอย่างมีเหตุผลเป็นทักษะสำคัญในการแก้ปัญหา ส่วนทิสนา แคมมณี (2544) ระบุองค์ประกอบ 7 ประการ เช่น จุดมุ่งหมาย สารสนเทศและการคาดการณ์ผลที่ตามมา เพื่อสนับสนุนการคิดอย่างรอบด้านและเชื่อมโยงกับการปฏิบัติจริง

การรับรู้การมีกัลยาณมิตร

ความหมายของการรับรู้การมีกัลยาณมิตร

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2563) ได้อธิบายคำว่า ปรโตโฆสะ ว่า หมายถึง เสียสิ่งที่ติงาม มีความถูกต้อง มีเหตุผลและมีประโยชน์ ซึ่งเกิดจากความรักและความปรารถนาดี อันมาจากผู้ที่เห็นธรรม เป็นผู้มีคุณธรรม หรือเป็นบัณฑิต ซึ่งย่อมนำพาสิ่งที่ติงามมาสู่ผู้อื่น กัลยาณมิตรจึงมิได้หมายถึงเพียงเพื่อนที่ดีเท่านั้น แต่หมายรวมถึง บุคคลใด ๆ ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการสั่งสอน แนะนำ ชักจูง ชี้แจง ช่วยชี้ทาง หรือเป็นตัวอย่างที่ดี ให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ความหมายของกัลยาณมิตรมีความครอบคลุมกว้าง เช่น พ่อ แม่ ครู เป็นต้น และในบริบทของระบบการศึกษาอบรม การมีกัลยาณมิตรยังครอบคลุมถึงทั้งตัวบุคคลผู้ทำหน้าที่อบรมสั่งสอน ได้แก่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ ตลอดจนคุณสมบัติของผู้สอน หลักการ วิธีการ อุบายต่าง ๆ ในการสอน รวมถึง การจัดการดำเนินงานในด้านต่าง ๆ ที่บุคคลผู้รับผิดชอบด้านการศึกษาควรดำเนินการ เพื่อให้การศึกษาของบุคคลบรรลุผลอย่างแท้จริง ทั้งนี้ ยังรวมถึงหนังสือ สื่อมวลชน บุคคลต้นแบบ เช่น มหาบุรุษ หรือผู้ที่ประสบความสำเร็จด้วยธรรมและสิ่งแวดลอมทางสังคมที่ดีและเป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถเป็นองค์ประกอบภายนอกในการส่งเสริมกระบวนการพัฒนาปัญญาได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) ให้ความหมายของคำว่า กัลยาณมิตร ว่า หมายถึง บุคคลหรือสิ่งที่เกื้อกูล สนับสนุน ส่งเสริมและเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาชีวิตและในการบรรลุเป้าหมายของชีวิต

สุรเชษฐ์ ชัยนิมิตร (2564) กล่าวโดยสรุป กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้ชักนำสิ่งที่ดีงามมาสู่ผู้อื่น ด้วยเจตนาเกื้อกูลและความบริสุทธิ์ใจ เป็นผู้มีคุณสมบัติในการสั่งสอน แนะนำ ชักจูง สนับสนุน ช่วยชี้ช่องทาง หรือเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่นสามารถดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมได้อย่างมั่นคง กัลยาณมิตรจึงถือเป็น “มิตรแท้” ที่คบหาด้วยความจริงใจและมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมและปัญญาในชีวิตของผู้อื่น

สรุปได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลหรือปัจจัยที่ชักนำสิ่งดีงามมาสู่ผู้อื่นด้วยเจตนาเกื้อกูลและบริสุทธิ์ใจ กัลยาณมิตรอาจเป็นผู้สอน หนังสือ หรือสื่อที่ช่วยพัฒนาปัญญา ผู้ส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายชีวิต มิตรแท้ที่ช่วยชี้นำทางคุณธรรมและชีวิตที่เหมาะสม กัลยาณมิตรจึงเป็นทั้งแรงบันดาลใจและกลไกแห่งการพัฒนาตน

คุณสมบัติของการรับรู้การมีกัลยาณมิตร

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2563) กล่าวว่า กัลยาณมิตรเป็นผู้ที่ควรคบหา เพราะเป็นบุคคลดีงามโดยแท้ ซึ่งการเป็น “คนดี” ที่แท้จริงนั้น ต้องประกอบด้วยธรรมของสัตบุรุษที่เรียกว่า “สัปปุริสธรรม 7 ประการ” ดังต่อไปนี้

1. ธัมมัญญตา (รู้หลักและรู้จักเหตุ) หมายถึง ความรู้ในหลักแห่งธรรมชาติและเข้าใจในสิ่งที่ควรทำ ควรปฏิบัติ ตลอดจนสิ่งที่ต้องศึกษา พร้อมทั้งรู้หน้าที่ของตน
2. อตถัญญตา (รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล) คือ ความเข้าใจในความหมายและเจตนารมณ์ของหลักธรรมหรือกฎเกณฑ์ และสามารถรู้เป้าหมายของการศึกษาในแต่ละเรื่อง
3. อัตตัญญตา (รู้จักตน) หมายถึง ความสามารถในการรู้ฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัดและศักยภาพของตนเองตามความเป็นจริง เพื่อให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม
4. มัตตัญญตา (รู้จักประมาณ) หมายถึง การรู้จักความพอเหมาะพอดี เช่น ความพอเหมาะในการบริโภคและการใช้จ่ายสิ่งของ
5. กาลัญญตา (รู้จักกาล) หมายถึง ความสามารถในการรู้เวลาอันควร เช่น การจัดสรรเวลาเรียน ทำงานและพักผ่อนอย่างเหมาะสม

6. ปริสัณญตา (รู้จักชุมชน) หมายถึง ความเข้าใจในถิ่นที่อยู่ มารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมและประเพณี

7. บุคคลัญญตา (รู้จักบุคคล) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล อันประกอบด้วยนิสัย ความสามารถและคุณธรรม เพื่อจะสามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรยังควรมีคุณสมบัติที่เรียกว่า “กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ” ซึ่งเป็นลักษณะของมิตรดีหรือมิตรแท้ เมื่อคบหาหรือเข้าหาแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความดีงามและความเจริญ ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2563) ได้แสดงไว้ดังนี้

1. ปิโย (น่ารัก) หมายถึง บุคคลที่เข้าถึงจิตใจ สร้างความสนิทสนม เป็นกันเอง และชักนำให้เกิดความไว้วางใจ จนอยากเข้าไปปรึกษาและไต่ถาม

2. ครุ (น่าเคารพ) คือ ผู้ที่มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจและสามารถเป็นที่พึ่งได้อย่างปลอดภัย

3. ภาวนีโย (น่าเจริญใจ) คือ บุคคลที่มีความรู้จริง มีภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ที่ฝึกฝนพัฒนาตนอยู่เสมอ จนสามารถเป็นที่ยกย่อง รำลึกถึงด้วยความมั่นใจและภาคภูมิใจ

4. วัตตา (รู้จักพูดให้ได้ผล) หมายถึง ผู้ที่พูดจาเป็น รู้จักการชี้แจงให้เข้าใจ รู้จังหวะเวลาและวิธีการพูดที่เหมาะสม รวมถึง สามารถให้คำแนะนำ ว่ากล่าว ตักเตือนและเป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วณฺณขโม (ทนต่อถ้อยคำ) คือ ผู้ที่พร้อมจะรับฟังทั้งคำถาม คำปรึกษา รวมถึง คำล่วงเกิน ตักเตือนและคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ได้อย่างอดทน โดยไม่รู้สึกรำคาญหรือเสียอารมณ์

6. คัมภีรญจะ กลัง กัตตา (แกล้งเรื่องล้าลึกได้) คือ ผู้ที่สามารถอธิบายเรื่องที่ลึกซึ้งและซับซ้อนให้เข้าใจได้และสื่อสารอย่างมีสาระเพื่อให้ผู้อื่นได้เรียนรู้สิ่งที่ลุ่มลึกยิ่งขึ้น

7. โน จัญฺฐาเน นิโยชเย (ไม่ชักนำไปในอฐาน) หมายถึง ผู้ที่ไม่ชักชวนผู้อื่นไปสู่สิ่งเสื่อมเสีย หรือการกระทำที่ไม่สมควร

สรุปได้ว่า กัลยาณมิตรที่แท้จริงต้องประกอบด้วย “สัปปริสธรรม 7” อาทิ รู้หลัก รู้เป้าหมาย รู้จักตนและเวลา ตลอดจนเข้าใจบุคคลและชุมชนควบคู่กับ “กัลยาณมิตรธรรม 7” เช่น น่ารัก น่าเคารพ เจริญใจ พูดจาได้ผล รับฟังได้ อธิบายลึกซึ้งและไม่ชักชวนสู่สิ่งเสื่อม บุคคลที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ย่อมเป็นแบบอย่างและผู้ชี้ทางแห่งธรรมอันมั่นคง

โยนิโสมนสิการเพื่อสัมผัสและเข้าใจคุณค่าของกัลยาณมิตร

ในกระบวนการพัฒนาคุณธรรมและปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม "โยนิโสมนสิการ" มิใช่เพียงเครื่องมือของการคิดวิเคราะห์เท่านั้น หากแต่ยังเป็นพลังภายในที่เปิดใจให้มองเห็นคุณค่าของสิ่งดีงามรอบตัว โดยเฉพาะการสัมผัสและเข้าใจกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายนอกสำคัญในการหล่อหลอมจิตใจให้สัมมาทิฐิ ซึ่ง การใช้โยนิโสมนสิการเพื่อเข้าถึงคุณค่าของกัลยาณมิตรสามารถจำแนกเป็นขั้นตอนสำคัญ 3 ประการ คือ

ขั้นตอนที่ 1 ใช้โยนิโสมนสิการในการวางฐานจิตให้แนบคาย

ก่อนจะสามารถมองเห็น หรือสัมผัสกัลยาณมิตรได้ จิตจำเป็นต้องผ่านการเตรียมพร้อมภายใน คือ ต้องรู้จักฝึกการคิดอย่างมีระบบ ด้วยหลักของโยนิโสมนสิการ เช่น การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบวิภาษวาท การคิดแบบแยกแยะรูป-นาม เป็นต้น เมื่อจิตได้รับการฝึกเช่นนี้ จะสามารถแยกแยะได้ว่า ใครคือผู้ที่ส่งเสริมปัญญาและคุณธรรมอย่างแท้จริงและใครคือผู้ที่สร้างดีเพียงเปลือกนอก

ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาคุณลักษณะของกัลยาณมิตรด้วยวิธีคิดโยนิโสมนสิการ

ในขั้นนี้ ผู้เขียนเสนอให้ใช้ “องค์ประกอบ 10 ประการของโยนิโสมนสิการ” เป็นเครื่องมือในการพินิจคุณสมบัติของบุคคลที่อยู่รอบตัว เช่น วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก ใช้เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลที่บุคคลหนึ่งมีต่อจิตใจตนว่าเอื้อให้เจริญองงามหรือถดถอย วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เพื่อพิจารณาว่า มิตรภาพนั้นตั้งอยู่บนความหวังดีจริงหรือเพียงผลประโยชน์ชั่วคราว และวิธีคิดแบบบรรลัสมัพันธ์ ใช้เพื่อตอบตนเองว่า “เราคบเขาเพื่ออะไร?” และ “เขาทำให้เรามุ่งสู่เป้าหมายแห่งความดีงามหรือไม่”

การคิดพินิจเช่นนี้ ทำให้การเลือกคบมิตรไม่ใช่เพียงเรื่องของความพึงพอใจ แต่เป็นกระบวนการพิจารณาเชิงปัญญาที่ลึกซึ้ง

ขั้นตอนที่ 3 สัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรด้วยจิตตื่นรู้

เมื่อผู้ปฏิบัติมีพื้นฐานแห่งโยนิโสมนสิการ และได้พิจารณามิตรภาพอย่างแนบคายแล้ว จิตจะสามารถสัมผัสและซาบซึ้งในคุณค่าของกัลยาณมิตรได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มิใช่เพียงเห็นว่าเขาดี แต่เห็นว่าเขาคือ กระจกส่องธรรมที่เกื้อกูลต่อการฝึกตน เช่น การรู้จักคุณค่าของคำเตือนตักเตือน การเห็นความหมายของความเจ็บสับสนเมื่ออยู่ใกล้ผู้มีศีล การตระหนักว่า กัลยาณมิตรคือ “ปรโตโฆสะ” ที่มีพลังหล่อหลอมสัมมาทิฐิภายใน

ในระดับนี้ มิตรภาพจะมีใช้เพียงความสัมพันธ์ภายนอก แต่เป็นกระบวนการภายในที่มีความหมายทางจิตวิญญาณผู้เขียนเห็นว่า โยนิโสมนสิการเปรียบเสมือนแสงในใจที่ส่องให้เห็นมิตรแท้ทางธรรม ในท่ามกลางความสัมพันธ์มากมายของชีวิต การใช้โยนิโสมนสิการไม่เพียงช่วยให้พิจารณาคนรอบข้างได้อย่างมีเหตุผลเท่านั้น แต่ยังทำให้จิตเปิดรับกัลยาณมิตรด้วยความรู้เท่าทัน มิใช่ความหลงใหล เมื่อจิตตั้งอยู่บนความคิดที่แยบคาย มิตรภาพจึงมิใช่สิ่งที่บังเอิญเกิดขึ้น แต่เป็นผลแห่งปัญญาที่เปิดใจให้สัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรได้อย่างแท้จริง

บทสรุป

โยนิโสมนสิการ เป็นแนวคิดที่มีนัยสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง “การใคร่ครวญอย่างแยบคาย” หรือ “การคิดอย่างมีระบบตามเหตุและผล” ที่สัมพันธ์กับสภาวะธรรมและปัญญาอย่างลึกซึ้ง โดยหลักธรรมนี้มีได้เป็นเพียงทักษะในการคิดวิเคราะห์เท่านั้น หากแต่เป็นเครื่องมือทางจิตที่สามารถยกระดับการดำเนินชีวิตให้ตั้งอยู่บนฐานของสติ ความเข้าใจและการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้รอบด้าน ทั้งในด้านความเป็นจริงภายในตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อพิจารณาในบริบทของสังคมร่วมสมัย ซึ่งเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความหลอกลวงและการแสวงหาประโยชน์ส่วนตน หลักโยนิโสมนสิการจึงกลายเป็นคุณธรรมที่จำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกระบวนการคัดกรองและเลือกคบกัลยาณมิตร หรือมิตรที่เกื้อหนุนต่อการเจริญทางธรรมะและปัญญา เพราะกัลยาณมิตรคือปัจจัยภายนอกที่สามารถหล่อหลอมจิตใจและชี้นำแนวทางแห่งสัมมาทิฐิได้อย่างแท้จริง กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ได้รับการพัฒนาอย่างมีระบบ เช่น วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การพิจารณาอริยสัจสี่ การคิดแบบเห็นคุณ-โทษ-ทางออก หรือการรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ล้วนสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินคุณลักษณะของผู้คนรอบตัวอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งไม่เพียงช่วยป้องกันตนเองจากการถูกหลอกลวงหรือถูกเอาเปรียบเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลที่ส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณ อีกทั้ง การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการยังช่วยขัดเกลากิเลส เปิดใจให้เห็นความจริงของธรรมชาติและสร้างพื้นฐานแห่งความเป็นสัตบุรุษที่สามารถพิจารณาทั้งภาวะภายในและบริบทภายนอกได้อย่างมีดุลยภาพ เมื่อโยนิโสมนสิการได้รับการบ่มเพาะจนเป็นธรรมชาติของจิตใจ บุคคลย่อมสามารถสัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรได้ในระดับจิตวิญญาณ มิใช่เพียงระดับความสัมพันธ์ภายนอก

ผู้เขียนจึงเสนอว่าการใช้โยนิโสมนสิการเพื่อพบกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการเปรียบเสมือนแสงภายในใจที่จะช่วยส่องนำทางให้เราพบกับกัลยาณมิตร การใช้หลักธรรมนี้เพื่อเข้าถึงคุณค่าของมิตรแท้สามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนสำคัญ คือ 1) การวางฐานจิตให้แนบกาย ฝึกฝนการใช้โยนิโสมนสิการในชีวิตประจำวัน เพื่อเตรียมความพร้อมทางจิตใจให้สามารถแยกแยะความจริงจากสิ่งหลอกลวงได้ 2) การพิจารณาคุณลักษณะของมิตรด้วยการใช้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธี โดยเฉพาะการคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออกเพื่อวิเคราะห์คุณสมบัติและอิทธิพลของบุคคลรอบข้างอย่างลึกซึ้งและ 3) การสัมผัสคุณค่าของกัลยาณมิตรด้วยจิตที่ตื่นรู้ เมื่อผ่านกระบวนการพิจารณาอย่างแนบกายแล้ว จิตจะสามารถรับรู้และซาบซึ้งในคุณค่าที่แท้จริงของกัลยาณมิตรได้ ทำให้มิตรภาพไม่ใช่เพียงความสัมพันธ์ภายนอก แต่เป็นกระบวนการทางจิตวิญญาณที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า การมีกัลยาณมิตรที่ช่วยชี้แนะและเกื้อกูลกันในทางธรรมเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความหลอกลวง การฝึกใช้โยนิโสมนสิการจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือในการเลือกคบคน แต่เป็นวิถีปฏิบัติที่จะช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคง มีปัญญาและคุณธรรมอย่างแท้จริงในสังคมปัจจุบัน

รายการอ้างอิง

- จำลอง ดิษยวณิช. (2549). *วิปัสสนากรรมฐานชาวอารมณ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- ทิตินา แคมมณี. (2540). *ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการพัฒนากระบวนการคิด*. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนโอเดียนสแควร์.
- ปัญญา อ.โพธิ์ทอง. (ไม่ระบุปี). *การพัฒนาผลการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมของพระพุทธศาสนาและความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยวิธีสอนแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- พระภัททนต์ อาสภมหาเถระ ธรรมจริยะ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ. (2541). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4*. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกาศรม.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม.

- พระประเสริฐ ปิยสีโล (รอดติยง). (2567). *วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของโยนิโสมนสิการกับโลกธรรม 8 ในพระพุทธศาสนา* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อัมรินทร์.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2549). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โอ เอส ปริ้นติ้งเฮาส์.
- วริยาพัชร วรภัทร์สรกุล. (2566). กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการเสริมสร้างทักษะการจัดการองค์การของผู้บริหารสถานศึกษายุค BANI World. *วารสารปราชญ์ประชาคม*, 1(5), 42-56.
- วศิน อินทสระ. (2545). *โยนิโสมนสิการ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เรือนธรรม.
- วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์. (2565). *ศึกษาวิเคราะห์โยนิโสมนสิการของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตในพระไตรปิฎก* (ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- วิไลลักษณ์ บุญเคลือบ. (2538). *ผลของการใช้รูปแบบการสอนกระบวนการพัฒนาความคิดต่อการคิดอย่างมีเหตุผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนนิชาวรรณคดีไทย* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2563). *พุทธธรรม : ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ : ผลิตivism.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2540). *พุทธวิธีสอนจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ : เพชรรุ่งการพิมพ์.
- สุรเชษฐ์ ชังนิมิตร. (2564). *การคิดแบบโยนิโสมนสิการและการรับรู้การมีกัลยาณมิตรที่เกี่ยวข้องกับการให้อภัยผู้อื่นของวัยรุ่นชายตอนต้น* (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2540). *ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนากระบวนการคิด : ต้นแบบการเรียนรู้ด้านทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- อกนิษฐ์ ศรีภูธร. (2566). *เอกสารคำสอนรายวิชา การคิดเชิงเหตุผล*. นครปฐม. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.