

## การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาสู่ชีวิตที่ดีงาม

### Positive Thinking Based on Buddhist Psychology for Graceful Life

นรินทร์ชิตา ศิลประชาวงศ์<sup>1</sup>, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง<sup>2</sup> และ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา<sup>3</sup>

Narinchita Silprachawong<sup>1</sup>, Siriwat Srikruedong<sup>2</sup> and Witchuda Titichoatrattana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>1,2,3</sup>Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: <sup>1</sup>narinchita.s@yahoo.com

Retrieved August 5, 2022; Revised December 14, 2022; Accepted December 28, 2022

#### บทคัดย่อ

ความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้ แปลความหมายไปในทางที่ดี เน้นการฝึกฝนจิตใจให้คิดแต่เรื่องดี ๆ โดยเนื้อหาสาระของความคิดนั้นมีทั้งเรื่องความจริงและความมีประโยชน์ คิดดีตามหลักพระพุทธศาสนาต้องประกอบด้วยปัญญาเพื่อแก้ปัญหาทุกข์ ที่เรียกว่า ” โยนิโสมนสิการ ” เป็นการคิดดีและคิดถูกต้อง นั้นหมายถึง คิดแล้วทำให้ความชั่วลดลง ความดีเพิ่มขึ้น คิดแล้วชีวิตดีขึ้น คิดแล้วได้ผลดี จึงเรียกว่า คิดเชิงบวก เมื่อคิดดีก็แสดงพฤติกรรมออกมาดีทั้งคำพูดและการกระทำนำมาซึ่งการมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุข ความคิดเชิงบวกเป็นทักษะของมนุษย์ที่เพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ในทิศทางที่ดี โดยยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ต้องรู้จักแยกแยะตัวความคิด ให้พิจารณาถึงคุณประโยชน์และโทษของความคิดนั้น ปัญหาทุกอย่างมองให้เป็นคุณค่าในการพัฒนาตนเองและเป็นแนวทางเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ มองวิกฤตเป็นโอกาสสู่ความสำเร็จ การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการคิดไตร่ตรองที่ประกอบด้วยหลักธรรมพละ 5 ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาที่สร้างความเข้าใจสาเหตุของปัญหาและเข้าถึงเป้าหมายการดับปัญหาที่แท้จริงของชีวิตในอริยสัจสี่ และ มรรคมีองค์ 8 ทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดความเชื่อในความสามารถ มีความกระตือรือร้น มีพลังที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เมื่อบุคคลมีกระบวนการของไตร่ตรองความคิดภายในตนอย่างลึกซึ้งด้วยพลังแห่งสติและสัมปชัญญะ จะสามารถสร้างพลังความเชื่อมั่นและศรัทธาที่ถูกต้องภายในจิตใจ มีวิริยะ ความเพียรพยายามน้อยจิตให้มีความคิดดีอยู่เสมอ มีสมาธิในการมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อจัดการกับความคิดที่ช่วยระงับความคิดฟุ้งซ่าน และมีพลังแห่งปัญญาในการพิจารณาเห็นคุณประโยชน์และโทษของความคิดที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้สามารถคิดที่แก้ปัญหาและป้องกันปัญหาทุกข์ที่อาจจะเกิดขึ้นได้

**คำสำคัญ:** การคิดเชิงบวก; พุทธจิตวิทยา; ชีวิตที่ดีงาม; การพัฒนาตนเอง



## Abstract

Positive thinking based on Buddhist psychology is a cognitive process that is emerged by perceiving and interpreting it in a good way. The emphasis is placed on training the mind to think only about good things, whereby the contents of thought are both true and useful. Good thought, according to Buddhist principles, consists of wisdom for solving sufferings called “Yonisomanasikan” which is good thinking and the right view. That means thinking about decreasing bad habits and increasing goodness. As the process of thinking is better, lives get better and work goes well. It's called positive thinking. When thinking is well, behavior is expressed well, both in words and deeds, leading to a virtuous and happy life. Positive thinking is a human skill that increases the efficiency of creating results in a positive direction. By acknowledging the actual condition of the problem, a person must know how to distinguish the contents of thought and consider the benefits and harms of it. Every problem is viewed as a value in self-development and a way of learning new and useful things. Insight into a crisis is an opportunity for success. Positive thinking along with Buddhist psychology is a deliberative thought process composed of five principles of spirituality. Faith, perseverance, mindfulness, concentration, and wisdom, make people understand the cause and implement solving suffering in the Four Noble Truths and Noble Eightfold Path. They can feel self-esteem, confident in their ability, and enthusiasm, get the power to do things and have good relationships with others. When a person ponders deeply, a process of inner thoughts within himself, from the power of mindfulness and awareness will build up the right confidence and faith within his mind. Perseverance always strives to embrace good thoughts. Concentration on intentionality to manipulate thoughts suppresses distracting thoughts, and the power of wisdom to consider the benefits and harms of the thoughts that arise enables them to think about solving problems and prevent potential problems.

**Keywords:** Positive Thinking; Buddhist Psychology; Graceful Life; Self-Development

## บทนำ

สภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็วรวมถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งในทางบวกและทางลบ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ภาวะสุขภาพจิตของประชาชนทุกกลุ่มเสื่อมถอย นำไปสู่ภาวะสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ ต้องตกอยู่ในภาวะความเครียด ความหวาดหวั่น ความเหนื่อยล้าและสะสมนานวันเข้า จนกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจ และอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้า ความสิ้นหวังและการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (อรอุมา รัตนบรรณกิจ, 2564) หากผู้ที่ไม่เผชิญปัญหาที่มีการคิดเชิงบวกก็จะสามารถทำให้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำทั้งทางกาย วาจา และทางใจโดยมีพลังแห่งจิตเป็นเจตนาสร้างแรงผลักดันที่ขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลังความคิดนั้น ๆ ความคิดปรุงแต่งทำ



ให้เกิดความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ การรับรู้ความรู้สึกต่ออารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของอารมณ์ทั้งความพอใจ ยินดี และความไม่พอใจ ยินร้าย นำไปสู่การหลงติดในอารมณ์นั้น ๆ จึงเป็นเหตุปัจจัยของปัญหาทุกข์และความสุข พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ตัดกระแสความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหาทุกข์ด้วยการคิดที่ประกอบด้วยปัญญา เป็นการคิดเชิงบวกที่ส่งผลลัพท์ที่ดี เป็นประโยชน์ซึ่งนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ มนุษย์ทุกคนจึงควรฝึกฝนความคิดให้คิดดีอยู่เสมอ โดยมีจิตเป็นผู้คิดและเป็นตัวนำในการกระทำทั้งปวง เมื่อคิดดี ย่อมทำให้พูดและทำดี ผลคือความสุข แต่ถ้าคิดชั่ว การพูดและทำก็ชั่ว ผลคือความทุกข์ ดังตัวอย่างพุทธพจน์ที่ว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นสภาพถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนี้ จุลลัทธิหม่นไปตาม รอยเท้าโคตัวนำแอกไปอยู่ฉะนั้น ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี สุขย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนี้ เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น (ขุ.ธ.(ไทย) 40/11/1) ในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ฝึกจิตให้คิดดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้ (ขุ.ธ.(ไทย) 40/13/285) คนคิดแง่ลบ มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองแย่ วิดกกังวลกับชีวิตตนเอง มีความเครียด มีอารมณ์ไม่มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น เข้ากับเพื่อนฝูงยาก ชอบเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว ในขณะที่คนเราที่มีจิตคิดแต่แง่บวกดี ๆ จะเป็นคนที่เห็นคุณค่าชื่นชมตัวเอง มองตัวเองในแง่ดี คิดแต่เรื่องบวกให้แก่ชีวิตตนเองเป็นคนที่มีความสุข จะรู้จักควบคุมชีวิตของตัวเองได้ และเชื่อว่าตนสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองได้ ที่ทำให้ตนเองมีกำลังใจ ทำงานสำเร็จ มองว่าตัวเองเป็นคนมีศักยภาพสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ได้ การฝึกจิตให้เป็นไปในทางบวก รู้เท่าทันตนเอง เข้าใจตนเอง มีความเมตตากรุณา รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตให้เกิดความดีงาม มีความสุขทางจิตใจมากยิ่งขึ้น (สุวรรณ วิทย์ และคณะ, 2564)

### ความสำคัญของความคิด

กระบวนการคิดของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ ผ่านระบบประสาทสัมผัส หรืออายตนะทั้ง 6 ช่องทางซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อทำให้เกิดความรู้ที่มาจากภายในโดยทำหน้าที่ในการรับรู้ที่แตกต่างกัน เช่น ตา-รับรู้การเห็น หู-รับรู้การได้ยิน เสียง จมูก-รับรู้กลิ่น กาย-รับรู้สัมผัส เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง และใจ-รับรู้อารมณ์ความรู้สึก เช่น สุข-ทุกข์ เป็นต้น เมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์ บุคคลต้องมีสติ สัมปชัญญะในการเลือกปัจจัยที่จะชักนำความคิดให้เป็นกุศล หรือ คิดบวกตามหลักพุทธธรรม โดยใช้ นาม-รูป หรือ กาย-ใจเป็นเครื่องมือนำไปสร้างกุศลจิต คิดบวกให้เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้การฝึกสติอบรมจิตให้เกิดการคิดด้วยปัญญา หรือ โยนิโสมนสิการ การคิดเชิงบวกเป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ ในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ต้องการได้ด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ (เวนเทอร์ลล่า, 2545) จึงสามารถยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ความคิดเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของสัตว์โลก กล่าวคือ โลกจะไปทางไหน ก็สุดแล้วแต่ความคิดของมนุษย์จะนำไป จะไปทางดีหรือทางชั่ว ทางสงบ หรือ ทางวุ่นวาย ผู้นำโลกคือ ความคิด หรือจิตมนุษย์นั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ความคิดนำโลกไป ความคิดทำให้โลกดิ้นรน สิ่งทั้งปวงตกอยู่ใต้อำนาจของความคิด” (ส.ส.(ไทย) 24/180-181,211) โลกคือหมุ่นมนุษย์ดิ้นรนก็เพราะจิตดิ้นรน หรือความคิดดิ้นรนนั่นเอง พอความคิดสงบ โลกก็สงบ สิ่งทั้งปวง

จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความคิดอย่างแท้จริง ดังนั้นความคิดจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำทั้งทางกาย วาจา และทางใจ นำมาซึ่งความสุขหรือความทุกข์ก็อยู่ที่วิธีคิด

จิตมีธรรมชาติในการคิดเรื่องต่าง ๆ ที่ได้กระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และที่รับรู้ได้ คิดทางใจ นำสิ่งที่รับรู้เข้ามาคิดปรุงแต่งในจิตใจ เกิดเป็นที่ตั้งของอารมณ์ทั้งความยินดี ยินร้าย นำไปสู่การหลงติดในอารมณ์นั้น ๆ จึงปรากฏเป็นโรคความติดใจยินดี หรือโลภะ ความโลภอยากได้ เป็นโทสะ ความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง เป็นโมหะ คือความหลงอัน เรียกว่า กิเลส อารมณ์และกิเลสเหล่านี้เป็นสิ่งที่ประกอบกันอยู่แล้วหมักดองอยู่ในจิต ทับถมทวีขึ้น อาการที่หมักดองเรียกว่า “อาสวะ” อาการที่นอนเนื่องเรียกว่า “อนุสัย” อันเป็นที่ตั้งอาการของจิตที่เรียกว่า นิสสัย อุปนิสัย สันดานของแต่ละบุคคล เมื่อจิตนี้รับอารมณ์เรื่องใหม่ ๆ เข้ามา ก็ทำให้อารมณ์และกิเลสที่หมักดองอยู่เป็นอาสวะ เป็นอนุสัยดังกล่าวนั้นฟุ้งขึ้นมา แสดงออกเป็นความชอบบ้างในสิ่งที่ชอบ เป็นความชิงชังเมื่ออารมณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้นเป็นที่ตั้งของสิ่งที่ชิงชัง เกิดความหลงบ้าง ก็เพิ่มพูนโรคหรือโลภะ โทสะ โมหะ มากขึ้นไปอีก จิตของแต่ละบุคคลนี้จึงเป็นจิตที่เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส เพราะยังมีเครื่องเศร้าหมองมาหมักดองนอนจมอยู่ มากำบังธรรมชาติของจิตที่ประภัสสรคือ ผุดผ่องนั้น ทำให้ไม่ผุดผ่อง และมาปิดบังความรู้ที่เป็นธาตุรู้ชั้นไม่ให้รู้จริง ให้รู้แค่มายาติดอยู่แค่มายาเท่านั้น (สมเด็จพระญาณสังวร, 2551) พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตนี้เป็นธรรมชาติที่นอนไปได้ ถ้านอนไปในทางความดี ก็จะคุ้นเคยอยู่ในความดี ถ้านอนไปทางฝ่ายชั่ว ก็จะคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว การนอนจิตก็โดยใช้การคิด เมื่อคิดดีบ่อย ๆ จิตก็จะคุ้นเคยกับความดี ละความคิดชั่ว (ม.ม. 18/252/206) ความคิดของคนเราจะดีหรือชั่ว ก็ขึ้นอยู่กับ เจตสิกที่เข้ามาประกอบกับจิต คำว่า “เจตสิก” หมายถึง สภาวะธรรม 52 อย่าง ประกอบกับจิต เกิดและดับขณะเดียวกับจิต มีอารมณ์และที่ตั้งอย่างเดียวกับจิต (พระอนรุทธาจารย์, 2556) ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ปรุงจิตให้อารมณ์เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของตน ปรุงแต่งให้คิดไปในทางดี เรียกว่า “โสภณเจตสิก” ทำให้เป็นกุศลจิต ปรุงแต่งให้คิดไปในทางชั่ว เรียกว่า “อกุศลเจตสิก” ทำให้เป็นอกุศลจิต ตัวปรุงแต่งจิตนี้เรียกรวม ๆ ว่า “สังขารเจตสิก” ดังนี้

จิต + เจตสิกฝ่ายดี = กุศลจิต    อารมณ์ + คิดดี → คิดดี → ทำดี → ความสุข

จิต + เจตสิกฝ่ายชั่ว = อกุศลจิต    อารมณ์ + คิดชั่ว → คิดชั่ว → ทำชั่ว → ปัญหาทุกข์

สรุปได้ว่า จิตมีธรรมชาติที่นอนไปได้ทั้งกุศล-คิดดีและอกุศล-คิดชั่วขึ้นกับพื้นฐานของจิตว่าคุ้นเคยอยู่กับความดีหรือความชั่ว ถ้าจิตที่คุ้นเคยอยู่กับความดี เมื่อรับรู้อารมณ์ใดๆก็เป็นเหตุให้คิดดี เมื่อคิดดีก็แสดงพฤติกรรมออกมาดีทั้งคำพูดและการกระทำนำมาซึ่งความสุข แต่ถ้าจิตคุ้นเคยอยู่กับความชั่ว เมื่อรับรู้อารมณ์ใหม่ ๆ จิตก็จะนอนไปทางคิดชั่ว การแสดงพฤติกรรมก็ไปในทางชั่ว นำมาซึ่งปัญหาและความทุกข์ อารมณ์และกิเลสต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ประกอบกันอยู่ในจิตที่สะสมฝังอยู่อย่างหนาแน่น ดังนั้นบุคคลจึงควรฝึกให้นอนจิตให้คิดดีเชิงบวกอยู่เสมอ เพื่อเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ ไม่หลงติดอยู่ในอารมณ์ของจิตที่เศร้าหมอง ชัดเกลาจิตให้มีความผ่องใส ซึ่งเป็นวิธีสอนของพระพุทธศาสนาที่นำไปสู่การดับความทุกข์ หรือแก้ปัญหาของชีวิตได้

## แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ร้ายแรงเพียงใดก็ตามจะสามารถควบคุมแก้ไขให้ผ่านไปได้ด้วยดีเป็นการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและถูกต้องแน่นอน ด้วยความเข้าใจพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาแต่ละอย่างนั้นมี



สาเหตุได้หลายอย่างต่าง ๆ กัน บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นคงและมั่นใจในตนเองอย่างสร้างสรรค์มีกำลังใจและมีความสุขมากกว่าคนทั่ว ๆ ไป (ปัญญาญา วรพัฒนชัย, 2565) ความหมายการคิดเชิงบวกมีผู้ศึกษาได้ให้ความหมายกันอย่างหลากหลายซึ่งพอจะสรุป ความหมายได้ดังนี้ การคิดเชิงบวกเป็นความสามารถของบุคคลที่มองเหตุการณ์รอบตัวตามความเป็นจริงด้วยความมั่นคง ทางอารมณ์ (KAORI AND MOTOKO, 2015) ทักษะจิตทางจิตที่เป็นบวกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์มากขึ้น (Hsiao Wenloong and Ying, 2012) กระบวนการคิดที่ทำให้เกิดมีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีพลังที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย (Potter, 1998) ในขณะที่มีความหมายของการคิดเชิงบวกถูกให้นิยามว่า เป็นวิธีการชักจูงจิตใต้สำนึกของเราให้เป็นไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วยความคิดที่เป็นบวก (ไพเพอร์, 2548) และ เป็นการคิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์ซึ่งนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Baughman, 1974) การมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ (English, 1992) นอกจากนี้การคิดเชิงบวก หมายถึง การใช้กระบวนการปัญหาที่อาศัยจินตนาการ อย่างมีความหวังต่อสถานการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยตั้งอยู่บนหลักแห่งความเป็นจริง ซึ่งเป็นไป ในแง่ดี อันจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ดี เกิดความพึงพอใจ และเป็นสุขกับอารมณ์ความคิดของตนเอง (อมรา, 2565) ยังเป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริง เปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จ มองวิกฤตเป็นโอกาส ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองให้เป็นประโยชน์หรือข้อดี สามารถสร้างกำลังใจและความสุขเกิดขึ้นได้ (อารี พันธมณี, 2544) และกระบวนการคิดของบุคคลที่มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวกต่อการรับรู้ สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างเป็นเหตุเป็นผลมีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีพร้อมเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่เบิกบาน (โยชิตา สมเจริญ, 2557) บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกนั้นจะรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป เป็นคนเปิดเผย ชอบสังคมและให้โอกาสบุคคลที่ผิดพลาด

สรุปได้ว่าความหมายของการคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดให้เกิดผลไปในทิศทางที่ดี จากการที่บุคคลรับรู้และเชื่อในความเป็นไปได้บนพื้นฐานความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย มีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้จักตัดสินใจอย่างเป็นเหตุเป็นผล ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกที่ดีงามและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

### กระบวนการคิดเชิงบวกในทางพระพุทธศาสนา

กระบวนการคิดเกิดจากการรับรู้ พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า มนุษย์เกิดขึ้นได้เพราะการประชุมรวมกันของธาตุ 6 ชนิด ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และวิญญาณธาตุ (ม.อ.(ไทย) 23/679/314) โดย 4 ธาตุแรกเป็นรูปธาตุ ส่วน 2 ธาตุหลังเป็นนามธาตุ เฉพาะวิญญาณธาตุเป็นธาตุพิเศษ คือ เป็นธาตุรู้หรือสามารถรู้อะไร ๆ ได้ เมื่อธาตุทั้ง 6 มารวมกันแล้วได้ก่อให้เกิดประสาทรับรู้ของมนุษย์ขึ้น 6 ชนิด ได้แก่ 1.ประสาทตา (จักขายตนะ) 2.ประสาทหู (โสตยตนะ) 3.ประสาทจมูก (ฆานายตนะ) 4.ประสาทลิ้น(ชีวหายตนะ) 5.ประสาทกาย (กายายตนะ) และ 6.ประสาทใจ (มโนยตนะ) รวมเรียกว่า ผัสสาตนะ 6 (ม.อ.(ไทย) 23/680/315) โดยประสาทรับรู้

5 อย่างแรก เรียกว่า ประสาทสัมผัสทางกาย ส่วนอย่างสุดท้ายเรียกว่า ประสาทสัมผัสทางใจ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกประสาทสัมผัสทั้ง 6 นี้ว่า “อายตนะ” แปลว่า ทวาร หรือ ประตู ที่ทำให้มนุษย์สามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้ ซึ่งอายตนะนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า นรกมีที่อายตนะ สวรรค์อยู่ที่อายตนะ ตรัสว่า “นรกที่อายตนะ สำหรับสัมผัส นั้นเห็นแล้ว”( อภ.วิ. (ไทย)78/1103/895) ส่วนสวรรค์อยู่ที่อายตนะนั้น ทรงตรัสว่า “สวรรค์ทางผัสสาอายตนะ ฉันเห็นแล้ว”(อภ.วิ. (ไทย)78/1103/895) กล่าวคือ เมื่อใดเห็นรูป ได้ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสผิวหนัง คิดนึกเรื่องอะไร อยู่ในใจแล้ว เกิดระคะขึ้นขบกัด เกิดโทษะขึ้นเฉาผลาญ เกิดโมหะขึ้นห่อหุ้มจิตใจ เมื่อนั้นเรียกว่า มีนรกทางผัสสาอายตนะ ซึ่งเป็นนรกจริง นรกชนิดนี้มีที่นี้ไม่ต้องรอต่อตายแล้ว เป็นนรกที่ควบคุมได้ กำจัดได้ เป็นสิ่งที่ควรรู้จักสนใจ เมื่อไม่ตกนรกชนิดนี้แล้ว จะไม่ตกนรกชนิดไหนหมด (พุทธทาสภิกขุ, 2548)

สำหรับสภาวะหรือความรู้แจ้งในอารมณ์ความรู้สึกที่เรียกว่า “วิญญูญาณ” เกิดขึ้นเมื่อเกิดการรับรู้จากการกระทบจากประสาทสัมผัส หรือที่เรียกว่า “ผัสสะ”(การทำงานพร้อมกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอกและวิญญูญาณ) ได้แก่ วิญญูญาณ 6 การรับรู้ผ่านช่องทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “อินทริย์” เป็นอายตนะภายใน 6 ช่องทางซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ที่มาจากภายในโดยทำหน้าที่ในการรับรู้คนละประเภทที่แตกต่างกัน เช่น ตา-รับรู้การเห็น หู-รับรู้การได้ยินเสียง จมูก-รับรู้กลิ่น กาย-รับรู้สัมผัส เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง และใจ-รับรู้อารมณ์ความรู้สึก เช่น สุข-ทุกข์ เป็นต้น ในขณะที่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์หรือธรรมารมณ์ เป็นอายตนะภายนอก 6 ช่องทาง ซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ที่มาจากภายนอก โดยทำหน้าที่เชื่อมต่อการรับรู้จากอายตนะภายในมาเชื่อมกับแดนรับรู้ภายนอก เช่น มีวัตถุที่ตั้งอยู่ โดยมีตา มาทำหน้าที่เชื่อมกับรูปจนทำให้เห็นวัตถุ คือ รูปนั้นๆ เป็นต้น การรับรู้ของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้นั้นประสาทสัมผัสทั้งหลายต้องไม่เสียหายและต้องมีการใส่ใจจึงจะเกิดการรับรู้ ดังที่พระสารีบุตร อธิบายไว้ว่า “เมื่อจักขุประสาทไม่แตกทำลาย และรูปทั้งหลายอันเป็นภายนอกมาปรากฏ แต่จิตไม่ใส่ใจ รูปก็ไม่ปรากฏ แต่เมื่อจิตใส่ใจ รูปก็ย่อมมีในกาลนั้น วิญญูญาณ คือความรู้อันเกิดแต่จักขุ รูปและการใส่ใจ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้”(ม.ม. (ไทย)18/346/512) ในกรณีของโสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ก็เช่นเดียวกัน จะเห็นได้ว่ากระบวนการรับรู้ของมนุษย์ เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 6 อย่างที่ไม่เสียหายต้องทำงานร่วมกันจึงจะเกิดการรู้หรือการรู้ที่ชัดเจน แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรก ประสาททางกาย เช่น ตากระทบกับรูป ก่อให้เกิดความรู้สึกขั้นต้น เรียกว่า ความรู้สึกทางตา (จักขุวิญญูญาณ) กระบวนการขั้นตอนนี้ (ตา + วัตถุ = จักขุวิญญูญาณ) รวมเรียกว่า “ผัสสะ” คือความรู้สึกกระทบหรือความรู้สึกสัมผัส ขั้นตอนที่สอง ผัสสะหรือความรู้สึกที่กระทบนั้นไหลไปสู่ประสาทใจ คือ มนะ และใจรับรู้การสัมผัสนั้น จึงเกิดการรับรู้ในขั้นที่สองคือ รู้ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญูญาณ คือ การรู้ทางใจเป็นการรู้ที่ชัดเจน คือการเห็นที่ชัดเจนเป็นความรู้ทางตาในกรณีของประสาทสัมผัสอื่นๆก็ทำนองเดียวกันโดยกระบวนการทำงานพร้อมกัน ดังนี้

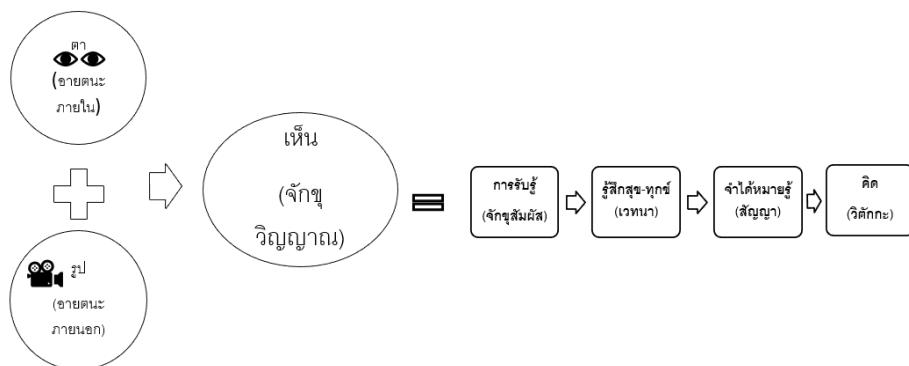
1. ผัสสะทางตา หรือ จักขุสัมผัส คือ ตา + รูป + จักขุวิญญูญาณ = มองเห็นรูป
2. ผัสสะทางหู หรือ โสตสัมผัส คือ หู + เสียง + โสตวิญญูญาณ = ได้ยินเสียง
3. ผัสสะทางจมูก หรือ ฆานสัมผัส คือ จมูก + กลิ่น + ฆานวิญญูญาณ = รับรู้กลิ่น
4. ผัสสะทางลิ้น หรือ ชิวหาสัมผัส คือ ลิ้น + รส + ชิวหาวิญญูญาณ = รับรู้รส
5. ผัสสะทางกาย หรือ กายสัมผัส คือ กาย + ฝนภูฏัพพะ + กายวิญญูญาณ = รับรู้สัมผัส
6. ผัสสะทางใจ หรือ มโนสัมผัส คือ ใจ+ ธรรมารมณ์ + มโนวิญญูญาณ = รับรู้ความรู้สึกนึกคิด





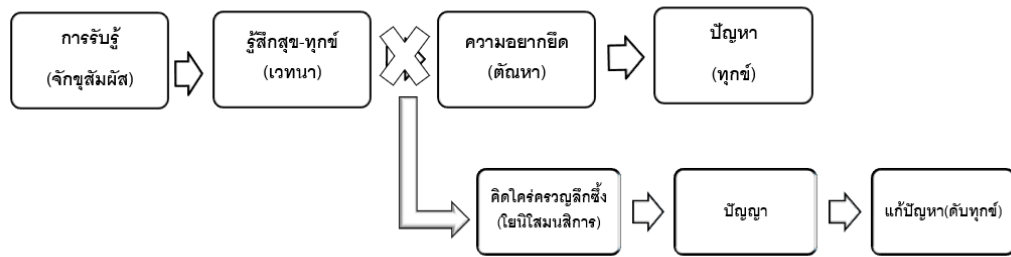
กระบวนการคิดของมนุษย์เป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากกระบวนการรับรู้ของประสาทสัมผัสทางกาย หรือช่วงของผัสสะ เมื่อมีการรับรู้ ก็จะมีความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น เช่น สุขสบาย ทุกข์ ไม่สบาย หรือ เฉย ๆ เรียกว่า “เวทนา” พร้อมกันนั้นก็จะมีการหมายอารมณ์ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ชื่อนั้นชื่อนี้ เรียกว่า “สัญญา” จากนั้นเกิดความคิด ความดำริตรีกต่าง ๆ เรียกว่า “วิตักกะ” กระบวนการรับรู้เป็นไปอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการประสบอารมณ์ โดยได้รับประสบการณ์ภายนอก หรือ การนึกถึงยกเอาเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นมาพิจารณาในใจขั้นตอนของการคิด (วิตักกะ) นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดบุคลิกภาพ และวิถีชีวิตของบุคคล ตลอดถึงสังคม แต่ความคิดจะเป็นอย่างไร ย่อมต้องอาศัยปัจจัยที่กำหนดปรุงแต่งความคิดนั้นอีกต่อหนึ่ง

ปัจจัยอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิด ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) ถ้ารู้สึกเป็นสุข ก็ชอบใจ อยากได้ อยากเสพ อยากเอา (ตัณหาฝ่ายบวก) ถ้ารู้สึกเป็นทุกข์ ก็ขัดใจไม่ชอบใจ อยากเลี่ยงพ้นหรืออยากทำลาย (ตัณหาฝ่ายลบ) จากนั้นความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็จะพุ่งไปที่อารมณ์เป็นที่มาของเวทนานั้น เอาสิ่งนั้นเป็นที่จับความคิด พร้อมด้วยความจำได้หมายรู้ว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ (สัญญา) แล้วความคิดปรุงแต่งก็ดำเนินไปตามวิถีของความชอบใจไม่ชอบใจนั้น เครื่องปรุงแต่งของความคิด ก็คือ ความโน้มเอียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่างๆที่จิตได้สั่งสมไว้ (สังขาร) และคิดอยู่ในกรอบ ในขอบเขต ในแนวทางของสังขารนั้น จากความคิดก็อาจแสดงออกมาเป็นการกระทำ การพูดและแสดงบทบาทต่างๆ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)



แผนภาพที่ 1 แสดงตัวอย่างแสดงกระบวนการเกิดความคิดจากการรับรู้ทางตา

พระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุปัจจัยของความทุกข์และความสุขว่าเกิดจากความคิด กระบวนการความคิดนี้เป็นกระบวนการที่สนองตัณหา เมื่อกระแสความคิดตกอยู่ใต้อิทธิพลของเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือแม้แต่รู้สึกเฉย ๆ ผลลัพธ์คือ การก่อปัญหาทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ตัดกระแสความคิดที่ก่อให้เกิดปัญหาทุกข์นี้ ด้วยการคิดที่ประกอบด้วยปัญญา ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” เป็นกระบวนการของการศึกษาความคิดภายในตน อันเป็นการคิดที่แก้ปัญหาไปสู่ความดับทุกข์ และ จุดสำคัญของโยนิโสมนสิการ ก็คือ การตัดวงจรไม่ให้เวทนามีอิทธิพลที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการรับรู้เวทนา โดยไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา การคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหาก็คงไม่เกิดอีกต่อไป โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาทุกข์ ดังแสดงในภาพ



แผนภาพที่ 2 แสดงกระบวนการแก้ปัญหาทุกข์จากการตัดกระแสความคิดที่เกิดจากการรับรู้

สรุปได้ว่า เหตุปัจจัยของความทุกข์และความสุขเกิดจากความคิด กระบวนการคิดของมนุษย์เกิดจากการรับรู้ (ผัสสะ) แล้วเกิดเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์หรือ เฉย ๆ (เวทนา) ในขั้นตอนนี้ถ้าบุคคลมีการคิดไตร่ตรอง ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง (โยนิโสมนสิการ) ก็จะทำให้เกิดปัญญาสามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าปล่อยให้ความคิดไหลไปตามความอยากของกิเลสตัณหา ก็จะก่อให้เกิดปัญหาตามมา ขั้นตอนของการรับรู้ (ผัสสะ) จึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะนำไปสู่การมีปัญหาหรือไม่มีปัญหาทุกข์ ดังนั้น บุคคลพึงระวังเมื่อเกิดผัสสะ การรับรู้อารมณ์ ต้องมีสติเลือกปัจจัยที่จะชักนำความคิดให้เป็นกุศล (คิดบวก) โดยใช้ นาม-รูป หรือ กาย-ใจเป็นเครื่องมือนำไปสร้างกุศลจิต คิดบวกให้เกิดขึ้น ซึ่งต้องใช้การฝึกสติ อบรมจิตให้เกิดโยนิโสมนสิการ หรือ คิดด้วยปัญญา นำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ผาสุก

## แนวทางสู่การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยา

แนวทางพุทธจิตวิทยาเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้น เป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของปัญหาสภาพชีวิตและสังคม เกิดขึ้นในยุคพัฒนาที่คนมีความพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่น เดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้นซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” (พระศรีปริยัติธาดา และ คณะ, 2560) การศึกษาสภาวะต่างๆทางจิตใจที่สัมพันธ์กับปัญหา (ทุกข์) ที่เกิดตามสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) เข้าถึงเป้าหมายการดับปัญหาที่แท้จริงของชีวิต (นิโรธ) รู้ถึงวิธีการปฏิบัติ พัฒนาจิตของตนเองเพื่อเผชิญปัญหาด้วยจิตที่มั่นคงตามหลักพุทธธรรม โดยไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหาทุกข์ ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง พุทธจิตวิทยาจึงเป็นการเรียนรู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจสี่ ซึ่งเน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาทุกข์ นอกจากนี้แนวความคิดตามหลักพุทธศาสนาเป็นความคิดเชิงบวกทั้งสิ้น กล่าวคือ คิดแล้วได้ประโยชน์ แก้ปัญหาได้ ทำให้ชีวิตดีขึ้น ชีวิตมีความสุข ส่วนที่มาของความคิดเชิงบวกเริ่มจากคำว่า คิดดี ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายความว่า ทั้งการคิดดีและคิดถูกต้องด้วย คิดแล้วอกุศลลดลง กุศลเพิ่มขึ้น นั่นหมายถึง คิดแล้วทำให้ความชั่วลดลง ความดีเพิ่มขึ้น คิดแล้วชีวิตดีขึ้น คิดแล้วได้ผลดี จึงเรียกว่า คิดเชิงบวก กระบวนการคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการคิดที่ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานี้เรียกว่า เป็นวิธีการคิด เนื้อหาสาระของความคิด ก็คือ ต้องคิดบนพื้นฐานของความจริง โดยจะมีทั้งความจริงที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ จึงต้องระบุลงไปว่าเป็น “ความจริงที่มีประโยชน์” เท่านั้น ถ้าความจริงที่ไร้ประโยชน์ก็ไม่ต้องไปใส่ใจเสียเวลากับความจริงนั้น





ผลลัพธ์ของการคิดเชิงบวก ก็คือทำให้เกิดความสุข ซึ่งความสุขเป็นผลที่ได้จากการแก้ปัญหา แก่ทุกข์ได้มีชีวิตที่ดีงาม จึงเป็นลักษณะของความคิดเชิงบวกในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ได้กำหนดอุบายทศาสตร วาगलยुทธด้านการสื่อสาร โฆษณาชวนเชื่อ และการเข้าถึงมวลชนด้วย การใช้พลังทางสังคมจิตวิทยาในการสร้างศรัทธา ผูกพันจิตด้วยการปฏิบัติธรรมโดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมดูแลจิตไม่ให้จมอยู่กับความเศร้าหมอง หรือทุกข์ได้ เน้นการใช้สติปัญญาในการดับทุกข์ (ทวิศักดิ์ใหม่ประยูร และพระครูสุธีคัมภีร์ญาณ, 2560) ในความคิดบวกแนวพุทธ มีอุปการะธรรมเป็นจุดเริ่มต้น ได้แก่ ศรัทธา คือเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนอุปการะธรรมอื่น ๆ ที่ต้องมี ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเพียร และสมาธิ เป็นธรรมสมังคี พละสมังคี หรือ พละ 5 (สกล เหลืองไพฑูรย์, 2561) องค์ธรรมที่สำคัญในการจัดการกับความคิด ก็คือ สติ ที่ช่วยให้ไม่เผลอ ไม่ประมาท สัมปชัญญะ ที่มีความรู้ตัวว่ากำลังคิด วิริยะ ความเพียรพยายามละความคิดฝ่ายชั่วเจริญความคิดฝ่ายดี สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นที่ช่วยไม่ให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน และ ปัญญา ทำหน้าที่พิจารณาเห็นคุณโทษของความคิด เมื่อเห็นเป็นอกุศลก็ละ เลิก ถ้าเห็นว่าเป็นกุศลก็ทำให้เจริญขึ้น และกุศลวิถีนี้นักคิดนานเพียงใดก็ไม่มีโทษ แต่ถ้าคิดนานเกินไปจิตก็ฟุ้งซ่าน จึงต้องทำสมาธิเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้น องค์ธรรมที่ใช้ในการบริหารจัดการความคิดเริ่มจากการสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในสิ่งดีงาม มีสติ สัมปชัญญะ วิริยะ สมาธิ และปัญญา โดยวิธีการที่นำมาจัดการกับความคิดของตนเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขมีดังนี้

1. คิดถึงผลเสียหายที่เกิดจากการกระทำนิสัยที่ไม่ดีของตน จะทำให้ไม่กล้าทำความชั่ว นอกจากนั้นก็คิดถึงผลเสียหายที่เกี่ยวกับโทษของอบายมุข ก็ย่อมละเลิกพฤติกรรมไม่ดีลงได้

2. ใช้โยนิโสมนสิการ คือ คิดพิจารณาจนเห็นโทษภัยที่แท้จริงของนิสัยที่ไม่ดี ผลกระทบในปัจจุบันและผลที่เกิดในอนาคตต่อไป จากนั้นก็คิดในทางกลับกันคือ ปลุกฝัง นิสัยที่ดีขึ้นมาแทนตามแนวหลักโยนิโสมนสิการทั้ง 4 ประการดังต่อไปนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

1) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย หรือคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและ สามัญลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย

2) ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ มีขั้นตอน คิดไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน หรือ กระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3) การณมนสิการ แปลว่า คิดค้นหาตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ

4) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ การคิดอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงการคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจ เข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ความคิดทั้ง 4 ฐานนี้มีความสัมพันธ์กันคือ เมื่อคิดบนฐานความจริง คิดแสวงหาความจริง ก็จะทำให้ พบกับความจริง เมื่อพบกับความจริงก็จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ เมื่อแก้ปัญหาได้ก็ทำให้เกิดประโยชน์คือ ความสุข เป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านทรงสอนแต่ความจริงและมีประโยชน์ (ส.มหา.(มมร.) 31/1712/448)

3. แนวคิดแบบวิธีพยายามละความชั่วของตนที่มีออกไป เริ่มจากความชั่วในระดับหยาบไปจนถึงละเอียดตามแนวพระพุทธศาสนามี 7 วิธี (ม.ม. (ไทย) 17/11-18/113-121) คือ



- 1) ให้เห็นอย่างชัดเจนตามอริยสัจ 4 คือ พุทธกรรมเหล่านี้นำมาซึ่งความทุกข์ มีกิเลสตัณหาเป็นสาเหตุสามารถละได้ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา
- 2) ให้สำรวจอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความอยากกระทำความชั่วและนิสัยที่ไม่ดีย่อมเบาบาง และหมดลงได้ ด้วยการมีสติในทุกอินทรีย์
- 3) ให้คำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของการใช้สอยสิ่งต่างๆทุกอย่างอยู่เสมอจะทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงสาระ และความไร้สาระ ได้ชัดเจนขึ้น
- 4) ให้รู้จักอดทน อดกลั้นต่อผลกระทบจากภายนอก ธรรมชาติ สัตว์ บุคคลที่ทำให้เกิดความทุกข์ร้อนแก่ตนเอง เมื่ออดทนได้บ่อย ๆ และยาวนาน พลังลบหรือพฤติกรรมที่ไม่ดีที่จะตอบโต้ในทางเสียหายก็ไม่แสดงออกมา
- 5) ให้รู้จักเว้น หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการหวนประทุติและแสดงนิสัยด้านลบออกมา เช่น หลีกจากสถานที่อโคจร เว้นคบมิตรชั่ว เป็นต้น เมื่อเว้นห่างไปเปรียบเหมือนตนเองกำลังเลิกสูบบุหรี่ก็ให้ห่างจากคนสูบบุหรี่หรือร้านขายบุหรี่ก็ทำให้ปรับนิสัยได้
- 6) ให้รู้จักบรรเทา เบาบาง ทั้งทางความถี่ลง เช่น ปล่อยาวงบรรเทาความโกรธ เคียดแค้นลง หรือความหงุดหงิดลง โดยใช้เวลาเป็นตัวกำหนด เช่น เลิกหงุดหงิด เลิกติดชอบเกม ลงเป็นที่ละวัน สัปดาห์ เดือน ปี เป็นต้น ย่อมปรับนิสัยได้
- 7) เข้ารับการอบรม ฝึกฝนนิสัย ละลายพฤติกรรมเสียใหม่ กล่าวคือ ฝึกสติ คิดใคร่ครวญสิ่งดี ๆ ฝึกให้มีความต่อเนื่อง ทำให้ใจให้เบิกบาน สงบ สุข และปล่อยาวง ทำบ่อย ๆ ย่อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และนิสัยที่ไม่ดีได้
4. คิดถึงจุดสุดท้ายของชีวิตคือ ความตาย ให้คิดถึงความตายบ่อยๆทุกลมหายใจ นำมาซึ่งความไม่ประมาทในชีวิต
5. เข้าใจโลกธรรม คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ว่าเป็นของคู่โลก ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เช่น เมื่อถูกนินทา หากเป็นจริงต้องปรับปรุงตนและขอขอบคุณผู้คนที่ชี้แนะ หากไม่เป็นจริงก็ไม่ต้องเดือดร้อนวิธีนี้ลดนิสัยหงุดหงิด ฉุนเฉียว ลงได้
6. ฝึกมีเมตตาจิต แผ่เมตตาด้วยใจจริงไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตอันไพบุลย์ หาประมาณมิได้ ทิศทุกทาง และควรทำให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน อากาศ แม่น้ำ
7. เมื่อคิดในเรื่องใดแล้ว ความคิดอกุศลเกิดขึ้น ก็ให้เปลี่ยนเรื่องที่คิดเสีย ไปคิดเรื่องที่ดีงามแทน แต่ถ้าเปลี่ยนเรื่องที่คิดแล้ว ความคิดอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้พิจารณาโทษของความคิดนั้นก็จะละความคิดบาปอกุศลได้
8. เมื่อพิจารณาโทษของความคิดบาปอกุศลนั้นแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้เลิกคิดถึงเรื่องนั้นเสียก็จะละความคิดบาปอกุศลได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้
9. เมื่อเลิกคิดถึงเรื่องนั้นแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดอีก ก็ให้พิจารณาว่าอะไรเป็นเหตุ ให้เกิดความคิดบาปอกุศลนั้น ก็จะละความคิดบาปอกุศลได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้
10. เมื่อพิจารณาถึงเหตุเกิดแห่งความคิดบาปอกุศลแล้ว ความคิดบาปอกุศลยังเกิดขึ้นอีก ก็ให้กัดฟันอย่างแรง เอาลิ้นกดเพดาน อธิษฐานจิต คือ ตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ข่มใจระงับความคิดนั้นก็จะสามารถละความคิดบาปอกุศลนั้นได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้

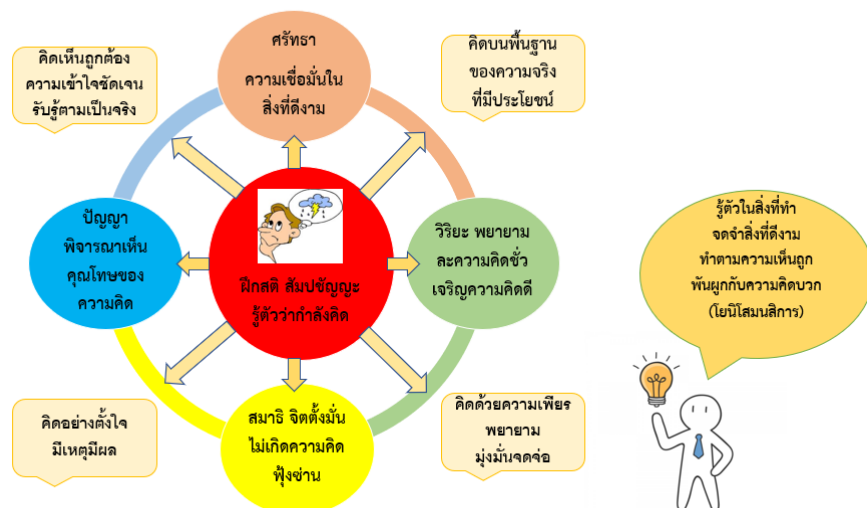
สรุปได้ว่า การคิดเชิงบวกตามหลักพุทธธรรมเกิดจากความคิดที่เกิดจากการยอมรับความจริงในทุกเรื่องที่เกิดขึ้น ทั้งบวกและลบอย่างเข้าใจ หากเป็นเรื่องด้านลบพยายามคิดหามุมมองที่เป็นประโยชน์ทางด้านบวกจากเรื่อง



ด้านลบนั้น ๆ ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อในความสามารถที่จะเลือกตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ มีการแสดงความห่วงใย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้บุคคลพยายามต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต (พระสมุห์วิมลธ, 2560) การคิดเชิงบวกจึงเป็นการหามุมมองที่ทำให้มีแง่คิดที่ดี มีกำลังใจ มุมมองที่ทำให้รู้สึกมีความสุขทุกขณ้อยลง และมีความสุขมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะต่อสู้กับชีวิต กล้าที่จะเผชิญชีวิต หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะฉะนั้นถ้าสามารถคิดในเชิงบวกได้ตลอดเวลา นั่นคือ การที่บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและทำให้เกิดประโยชน์สุข มีชีวิตที่ดีงาม

## สรุป

การคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้ แปลความหมายไป ในทางที่ดี ความคิดดีนำไปสู่การมีอารมณ์ดี มีความสุขสะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี จึงทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ความคิดตามหลักพุทธศาสนาเป็นการคิดเห็นที่ถูกต้อง มองและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลเกิดประโยชน์ในสัมพันธภาพต่อตนเองและผู้อื่น การส่งเสริมจิตให้คิดดีเป็นกุศลหรือให้เกิดความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธจิตวิทยาจึงต้องพัฒนาความคิดเพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ และมีความคิดที่ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ทำให้มีศักยภาพที่จะเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยกระบวนการของความคิดนี้ต้องอาศัยการคิดแบบโยนิโสมนสิการพร้อมด้วยองค์ประกอบโดยใช้พละ๕ ในการสร้างพลังให้เกิดความคิดเชิงบวก ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ ฝึกฝนความมีสติด้วยการคิดอย่างตั้งใจมีเหตุมีผล มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นจดจ่อ เกิดความเข้าใจชัดเจน มีความรู้ถูกต้อง เป็นปัญญาที่เกิดบนศรัทธาแห่งความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม และเมื่อมีปัญญามากขึ้นก็จะไปเสริมทั้งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้นเป็นวงจรเกื้อกูลต่อเนื่องกัน ที่จะมาช่วยสนับสนุนให้เกิดเนื้อหาสาระของความคิดที่เป็นความจริง เป็นการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุข แก้ปัญหาทุกข์ตามเป้าหมายของความคิด เป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาจิตในการแปลความหมายเรื่องราวต่าง ๆ ในด้านบวก แสดงความรู้สึกดี ๆ เบิกบาน กระปรี้กระเปร่าและมีพลังกำลังที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและมีความสุข





## เอกสารอ้างอิง

- ทวีศักดิ์ ใหม่ประยูร และพระครูสุธีคัมภีรญาณ. (2560). การปฏิบัติการพุทธจิตวิทยาเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา. *ศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 17(2), 18-26.
- ปัญจนาวา วรวิพนชัย. (2565). การคิดเชิงบวก. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 16(2), 190-223.
- พระสมุห์วัลลภ วลฺโล. (2560). การให้คำปรึกษาและการเสริมสร้างพลังความคิดเชิงบวกในผู้สูงอายุ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 2(2), 29-43.
- พระอนุชทาจารย์. (2556). *อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวัน.
- พระศรีปริยัติธาดา, ทิพย์ ชันแก้ว, และเอกชัย พัฒนะสิงห์. (2560). การเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา. สืบค้นเมื่อ 13 ธันวาคม 2565, จาก [http://wittayalai.com/\\_files\\_school/1331100048/document/1331100048\\_0\\_20170627-133016.pdf](http://wittayalai.com/_files_school/1331100048/document/1331100048_0_20170627-133016.pdf)
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *คิดให้เป็นเดี๋ยวเห็นเอง*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- ไพเพอร์ เวอร์รา. (2548). *การคิดแง่บวก*. แปลโดย นุชจรีย์ ชลคุป. กรุงเทพฯ: บลิส.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย.
- โยชิตา สมเจริญ. (2557). การคิดเชิงบวกและค่านิยมในการทำงานที่พยากรณ์ พฤติกรรมการให้บริการของบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชน (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- เวนเทรลล่า, สก็อตต์ ดับเบิลยู. (2545). *อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: เอ.อาร์.บิซิเนส เพรส.
- สกล เหลืองไพฑูรย์ และสุเชาว์ พลอยชุม. (2561). การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย*, 6(ฉบับพิเศษ), 113-123.
- สุวรรณ ไร่, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และสุวัฒน์ รักขันโท. (2564). พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาด้านให้มีความสุข. *มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 425-439.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2551). *หายใจให้เป็นสุข*. กรุงเทพฯ: ชไตโลกราฟ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 26). กรุงเทพฯ: แอคทีฟพริ้นท์.
- อารี พันธมณี. (2544). *การพัฒนาความคิดสู่ความเป็นเลิศ*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- อมรา ผดุงทรัพย์. (2565). การพัฒนามาตรวัดทักษะการคิดเชิงบวกสำหรับบัณฑิตระดับปริญญาตรี ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรอุมา รัตนบรรณกิจ (2564). ผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตจากวิกฤตการระบาดของโรคอุบัติใหม่ โควิด-19. สืบค้นเมื่อ 13 ธันวาคม 2565, จาก [https://www.senate.go.th/document/Ext26534/26534832\\_0002.PDF](https://www.senate.go.th/document/Ext26534/26534832_0002.PDF)



- Baughman, John Lee. (1974). *Beyond Positive Thinking: The Greatest Secret Ever Told*. New York: Harper & Row.
- English, Martin. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York: AMACOM.
- Hsiao, T., Wenloong, C. and Ying, F. L. (2012). A Study on the Relationship between Thinking Styles (Attitudes) and Collaboration Attitudes of College Students in Taiwan. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 2(2), 46-57.
- Kaori, T. & Motoko, F. (2015). The Relationship between Positive Thinking and Individual Characteristics: Development of the Soccer Positive Thinking Scale. *Football Science*, 12, 74-83.
- Potter, Alice. (1998). *Putting the Positive Thinker to Work: 21 Ways 21 Days to a Happy, Fulfilling, Successful Life*. New York: Berkley Books.
-