

หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โดย ญาณพล ภิภขุ

โยนิโสมนสิการ (Critical Reflection) เป็นหลักธรรมการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบรู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญหาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพุทธธรรมอย่างถ่องแท้

มีกิจกรรมหลายอย่างที่ คนทั่วไปมักจะเรียกว่า “การคิด” เช่นคนคนหนึ่งพยายามนึกถึงที่อยู่ของตน เราก็อาจพูดว่าเขากำลังคิดถึงเลขบ้าน หรืออีกคนหนึ่งคิดว่าพวงนี้เขาจะไปเล่นเทนนิส การคิดที่กล่าวมานี้ ตรรกวิทยาไม่ถือว่าเป็น “การคิดด้วยเหตุผล” (reasoning) เพื่อการตัดสินใจ

ทำความเข้าใจว่าการคิดด้วย เหตุและผลต่างจากการนึกคิดเรื่องในอนาคตอย่างไร โปรดดูตัวอย่างต่อไปนี้ สมมติว่าเรานัดเพื่อนคนหนึ่งว่าจะไปถึงบ้านของเขาในเวลาอีกหนึ่งชั่วโมง แต่เมื่อสำรวจดูว่าจะไปได้อย่างไร ก็พบว่าถ้าเดินไปจะต้องใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าคอยอีก ๑๕ นาทีแล้วไปรถประจำทางจะใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที รวมเวลาโดยใช้ ๔๕ นาที ถ้าจะไป

โดยรถประจำทางทันเวลาที่นัดหมายกันได้ ดังนั้นจึงตัดสินใจใช้รถประจำทาง การตัดสินใจเช่นนี้เป็นการใช้เหตุผล

อย่างไร ก็ตามการคิดด้วยเหตุผลยังแบ่งออกเป็นหลายรูปแบบ เช่นการคิดโดยแยกประเภท (thinking by classification) การคิดโดยตัดประเด็น (thinking by classification) การคิดโดยตัดประเด็น (thinking by elimination) การคิดแบบอุปนัย (inductive thinking) การคิดแบบนิรนัย (deductive thinking) และการคิดแบบไตร่ตรองหรือการคิดสะท้อน (reflective thinking) ทั้งหมดนี้เป็นการคิดตามแนวปรัชญาตะวันตก ผู้ที่สนใจสามารถหาอ่านได้จากวารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ ๘ สาขาปรัชญาการศึกษา เรื่องการคิด โดย ดร.สาโรช บัวศรี สำหรับการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการคิดตามแนวปรัชญาตะวันออก โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีผู้กล่าวพาดพิงถึงการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลายท่าน อาทิ อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ และพระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต) แต่ผู้ที่ได้วิเคราะห์และเสนอแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างละเอียด คือ พระธรรมปิฎก

(ป.อ. ปยุตโต) ดังนั้นจึงเป็นการสมควรที่จะนำข้อคิดเห็นของท่านมาเสนอไว้ในที่นี้ “ว่า โดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยโยนิโส กับมนสิการ โยสิโสมาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา ญาณ วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบทอดกันมาว่า การทำในใจโดยแบบคาย...”

กล่าวอีกนัยหนึ่ง การทำในใจโดยแบบคายก็คือ การคิดเป็น คือคิดถูกต้องตามความเป็นจริงอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป

การทำในใจโดยแบบคายนี้ความหมายอาจแยกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

๑. ญาณ มนสิการ แปลว่า คิดพิจารณา โดยญาณ คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายถึง ถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปถมสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับจัดลำดับได้หรือมีลำดับมีขั้นตอนกันไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึงความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ไขว่ขวายเวียนติดพันประเดี๋ยวเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเดลิิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓. การณมนสิการ แปลว่าคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดหาผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่สืบทอดกัน พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔. อุปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์เนื่องถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียรการรู้จักคิดที่จะทำให้หายหวาดกลัวให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น ลักษณะต่างๆ ของความคิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นพอสรุปได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเป็นกุศล

พระธรรมปิฎกได้นำเอาคำแปลเป็นภาษาอังกฤษมาลงไว้ให้พิจารณาด้วยดังนี้

“Proper mind-work; proper attention; systematic attention; reasoned attention; attentive consideration; reasoned consideration; considered attention; careful consideration; careful attention; ordered thinking; orderly reasoning; genetical reflection; critical reflection; analytical reflection.”

“ถ้ามองในแง่ของขอบเขต โยนิโสมนสิการ ความหมายกว้าง ครอบคลุมตั้งแต่ความคิดในแนวทางของศีลธรรมการคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่างๆ ที่ตนได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมามีความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งอะไร ตลอดขึ้นไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาสาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ ปัญญาละเอียดประณีต เนื่องด้วยโยนิโสมนสิการมีขอบเขตกว้างขวางอย่างนี้ ปกติชนทุกคนสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้” “ถ้ามองในแง่หน้าที่ โยนิโสมนสิการก็คือ ความคิดที่สกัดอวิชชาต้นเหตุ หรือการคิดเพื่อสกัดตัดหน้าอวิชชาและต้นเหตุ” ลักษณะของความคิดตามอวิชชาต้นเหตุเป็นดังต่อไปนี้

๑. เมื่อ อวิชชาเป็นตัวเด่น ความคิดมีลักษณะ ติดตันววนอยู่ที่แห่งหนึ่งตอนหนึ่งอย่างพราหมณ์ขาดความ สัมพันธ์ไม่รู้ทางไป หรือไม่ก็พุ่งชนสับสนไม่เป็นระเบียบ ประดังอย่างไร้เหตุผล เช่นภาพในความคิดของคน หวาดกลัว

๒. เมื่อ ตัณหาเป็นตัวเด่น ความคิดมีลักษณะ โหมเหียงไปตามความยินดียินร้าย ความชอบใจไม่ชอบใจ หรือความติดใจขัดใจ ติดพันครุ่นอยู่กับสิ่งหรือเรื่องที่ชอบ หรือชังนั้นและปรุงแต่งความคิดไปตาม ความชอบ ความชังของตน อย่างไรก็ตาม เมื่อหลุดลึกลงไปอีกในด้าน สถานะอวิชชาเป็นฐานก่อตัวของตัณหาและตัณหา เป็นตัว เสริมกำลังให้แก่อวิชชา ดังนั้น ถ้าจะกำจัดความ ชั่วร้ายให้สิ้นเชิงก็จะต้องกำจัดให้ถึงอวิชชา วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการในทัศนะของพระธรรมปิฎก อธิบายได้ว่า วิธีโยนิโสมนสิการพอประมวลเป็นแบบใหญ่ได้ ๑๐ วิธี ดังต่อไปนี้

๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีนี้เป็นวิธีคิด ตามหลักปฏิจจสมุปบาท เป็นแบบพื้นฐาน โดยพิจารณา ปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัย ต่างๆ ที่สัมพันธ์ ส่งผลสืบทอดกันมา แนวปฏิบัติของวิธีนี้ มีอยู่ ๒ แนว คือ

ก. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ โดยถือหลักว่า สิ่งทั้งหลายย่อมต้องอาศัยซึ่งกันและกันจึงเกิดขึ้น พร้อมกัน เช่น “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”

ข. คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม เช่น อุปาทาน มีเพราะอะไรเป็นปัจจัยฯ เมื่อคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงรู้ได้ด้วยปัญญาว่า อุปาทานมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ตัณหา มีเพราะอะไรเป็นปัจจัย เมื่อคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงรู้ด้วยปัญญาว่า ตัณหา มีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย

๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบหรือ กระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลาย

ตามสภาวะของมันเอง เป็นวิภาษวิธี หรือวิธีคิดแบบ วิเคราะห์เป็นการคิดพิจารณาที่แยกแยะโดยถือเอานามรูป เป็นหลัก คือไม่มองสัตว์บุคคลตามสมมุติบัญญัติ ว่าเป็น เขาเป็นเรา เป็นนายนั้นนายนี้ แต่มองตามสภาวะแยก ออกไปว่าเป็นนามธรรมและรูปธรรม กำหนดส่วนประกอบ ทั้งหลายที่รวมกันอยู่แต่ละอย่างว่า อย่างนั้นเป็นรูป อย่างนี้เป็นนาม เมื่อแยกแยะออกไปแล้วก็มีแต่นามกับรูป หรือนามธรรมกับรูปธรรม ในเวลาที่พบเห็นสัตว์ และ สิ่งต่างๆ ก็จะมองว่าเป็นเพียงกองแห่งนามธรรม และรูปธรรมเป็นกระแสความคิดที่คอยช่วย ดำเนินไม่ ให้หลงไหลติดยึดสมมุติบัญญัติมากเกินไป ให้มองเห็น เป็นเพียงสภาวะว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์เป็นคน พระธรรมปิฎกยกตัวอย่างการใช้ความคิดแนวนั้น ดังต่อไปนี้ “ท่าน ผู้มีอายุทั้งหลาย ช่องว่างอาศัยเครื่องไม้ เถาไม้ ดินฉาบ และหญ้ามุงล้อมเข้าย้อมถึงความนับว่า เรือนฉันใด ช่องว่างอาศัยกระดุก เอ็น เนื้อ และหนัง แวดล้อมแล้วย้อมถึงความนับว่ารูปฉันนั้น ...เวทนา... สัญญา ... สังขาร...วิญญาน...การคุมเข้าการประทุมกัน การประมวลเข้าด้วยกันแห่งอุปทานชั้นที่ ๕ เหล่านี้ เป็นอย่างนี้”

๓. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบ รู้เท่าทันธรรมดา หมายถึงการรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่ง ทั้งหลาย เช่น มีการเกิด เปลี่ยนแปลงและดับสลายไปใน ที่สุด เป็นต้น เป็นการรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายที่เป็น ธรรมชาติย่อมเกิดจากเหตุปัจจัยและ ขึ้นต่อเหตุปัจจัย เช่นเดียวกัน วิธีคิดแบบนี้แบ่งได้เป็น ๒ ขั้นตอน คือ

ขั้นที่หนึ่ง คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง

ขั้นที่สอง คือ การคิดแก้ไขและทำการไปตาม เหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา กล่าวคือ เมื่อรู้ และเข้าใจเหตุปัจจัยแล้วก็จัดการที่ด้วยเหตุปัจจัยนั้น

๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีคิดที่สามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด มีวิธีคิด ๒ วิธี คือ

๔.๑ วิธีคิดตามเหตุผล เป็นการสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่เหตุนั้น ตามปกติจะจัดเป็น ๒ คู่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

คู่ที่ ๑ ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่ต้องการแก้ไข

คู่ที่ ๒ นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการจะเข้าถึงมรรคเป็นเหตุเป็นข้อ ปฏิบัติที่ต้องการกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมาย คือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

๔.๒ วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง เป็นการคิดอย่างตรงไปตรงมา นำเอาสิ่งหรือเรื่องที่ต้องเกี่ยวข้องมาใช้ในการแก้ปัญหา ไม่นำสิ่งหรือเรื่องที่ใช้ปฏิบัติไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าว โดยสรุปหลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจก็คือการเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดและทำความเข้าใจว่าปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหา สาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้ นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนักถึงกิจหรือหน้าที่อันพึงปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้ออย่างถูกต้องด้วย

๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรม (หลักการ) กับอรรถ (ความมุ่งหมาย) คำว่าหลักการในที่นี้ หมายถึง หลักความจริง หลักความดีงาม หลักการปฏิบัติ หรือหลักที่จะนำไปใช้ปฏิบัติรวมทั้งหลักคำสอนที่จะให้ประพฤติปฏิบัติและการทำการได้ถูกต้อง ส่วนความมุ่งหมายก็หมายถึงจุดหมายหรือประโยชน์ที่ต้องการ หรือสาระที่พึงประสงค์ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องหลักการและความมุ่งหมาย

จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง การปฏิบัติที่ถูกต้องนี้สำคัญมาก อาจกล่าวได้ว่า เป็นตัวตัดสินว่าการกระทำนั้นๆ จะสำเร็จผล บรรลุจุดหมายได้หรือไม่

๖. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบนี้เป็นการคิดที่ใช้หลักว่าจะต้องพิจารณาปัญหาให้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านดี (อัสสาหะ) ด้านเสีย (อทินนวะ) ต่อจากนั้นจึงหาทางออก (นิสสรหะ) หรือทางแก้ปัญหา พระธรรมปิฎกกล่าวว่า การคิดแบบนี้มีลักษณะที่พึงยำ ๒ ประการ คือ

๖.๑ การที่จะใช้ชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริง นั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสียหรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้นๆ ไม่ใช่มองเพียงด้านหนึ่งด้านใดด้านเดียว

๖.๒ เมื่อจะแก้ปัญหาหรือลงมือปฏิบัติ จะต้องมองเห็นจุดหมายหรือทางออก นอกเหนือจากการที่รู้คุณและโทษของสิ่งนั้นๆ การคิดหาทางออกด้วยวิธีการดังกล่าวต้องพิจารณาไปพร้อมๆ กับการพิจารณาผลดีผลเสียจะทำให้หาทางออกได้ดีที่สุดและปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด

๗. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบนี้ใช้กันมากในชีวิตประจำวันเพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอย ปัจจุบัน ๔ คำว่าคุณค่าแท้หมายถึงประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรงหรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตนเพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนและของผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคาจะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น คุณค่าของอาหารอยู่ที่ประโยชน์ของมันสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิต อยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่อย่างผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่ เป็นต้น ส่วนคุณค่าเทียมนั้นหมายถึง ประโยชน์ในแง่การปรนเปรอ การเสพเสวยเวทนา อาศัยตัณหาเป็นเครื่องวัดคุณค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าตอบสนอง

ค้นหาก็ได้ เช่น อาหารที่มีคุณค่าที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนานเป็นเครื่องแสดงฐานะความหรูหรา เป็นต้น วิธีคิดแบบคุณค่าแท้นอกจากจะเป็นประโยชน์ แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว ยังเกื้อกูลแก่ความเจริญงอกงาม ของกุศลธรรม เช่น ความมีสติ เป็นต้น ต่างจากคุณค่า เทียมที่พอกเสริมด้วยตัณหา ซึ่งไม่มีใครเกื้อกูลแก่ชีวิต ทำให้กุศลธรรม เช่น ความโลภ ความมัวเมา ความริษยา มานะ ทิฎฐิ เจริญขึ้นอย่างไม่มีขอบเขต

๘. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธี คิดที่ส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เป็นการขัดเกลาและบรรเทาปัญหา พระธรรมปิฎกอธิบาย ว่าในเหตุการณ์หรือประสบการณ์เดียวกัน คนหนึ่งอาจคิด ปรงแต่ไปทางดีงาม เป็นประโยชน์ อีกคนหนึ่ง อาจปรงแต่ไปทางดีงาม เป็นประโยชน์ อีกคนหนึ่ง อาจปรงแต่ไปทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษ ทั้งนี้เนื่องมา จากการฝึกฝนอบรมและประสบการณ์ที่ได้สะสมมา นอกจากนี้แม้แต่บุคคลเดียวกัน มองของอย่างเดียวกัน หรือมีประสบการณ์เดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดแตกต่างออกไปครั้งละอย่างได้คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้โดยเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว วิธีคิดแบบ อุปายปลูกเร้าคุณธรรมหรือโนมิโสมนสิการแบบเร้ากุศล ในที่นี้ จึงมีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและ การกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ใน ขณะนั้นๆ และในแง่ที่ ช่วยแก้ไขนิสัยเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สะสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้แก่ จิตไป ในเวลาเดียวกัน

ในกรณีที่ความคิดอกุศลเกิด ขึ้นแล้ว พระธรรม ปิฎกได้ยกตัวอย่างในวิตักกสัณฐานสูตรว่า พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิดอกุศลไว้เป็น ๕ ขั้นตอน

๘.๑ คิดนึกใส่ใจเรื่องอื่นที่ดีงามเป็นกุศล เช่น นึกถึงเรื่องที่ทำให้เกิดเมตตา แทนเรื่องที่ทำให้ เกิดโทสะ เป็นต้น ถ้ายังไม่หาย

๘.๒ พึงพิจารณาโทษของความคิดที่ เป็นอกุศลเหล่านั้นว่า ไม่ดีไม่งาม ก่อผลร้ายนำความทุกข์ อย่างไรมาให้ ถ้ายังไม่หาย

๘.๓ พึงใช้วิธีต่อไปคือ ไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจ ในความชั่วร้ายที่เป็นอกุศลนั้นเลย ถ้ายังไม่หาย

๘.๔ พึงพิจารณาลังขารสัณฐานของความคิดเหล่านั้น ว่าความคิดนั้นเป็นอย่างไร เกิดจากเหตุ ปัจจัยอะไร ถ้ายังไม่หาย

๘.๕ พึงขบฟัน เอาลิ้นดันเพดาน อธิษฐาน จิตคือตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ข่มใจระงับความคิดนั้นเสีย

๙. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน วิธีคิด แบบนี้บางที่เรียกว่า วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ และมีข้อที่ต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษคือ การที่มีผู้เข้าใจ ผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมี ปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์

ความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหมายถึง การคิดใน แนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา การคิด แบบนี้ถือว่า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ หรือ เป็นเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าไปเป็นการปัจจุบันทั้งสิ้น

ความคิดถึงอดีตและอนาคต ตามแนวทาง ของปัญญาที่เป็นเรื่องของกิจในปัจจุบันจะช่วยให้เกิด ประโยชน์ในทาง ปฏิบัติ ช่วยให้การปฏิบัติในปัจจุบัน ถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น และสนับสนุนให้มีการตระเตรียม วางแผนล่วงหน้า นับว่าเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก

๑๐. วิธีคิดแบบวิภาษวาท มาจาก วิภาษวาท วิภาษแปลว่าแยกแยะ จำแนกหรือแจกแจง ไกล่เคียง คำที่ใช้ในปัจจุบันว่าวิเคราะห์วาท แปลว่า การกล่าว การพูด การแสดงคำสอน วิภาษวาทจึงแปลว่า การพูด จำแนก พูดแยกแยะหรือแสดงคำสอนแบบวิเคราะห์ ลักษณะสำคัญของการคิดและการพูดแบบนี้คือ การมอง และแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่

ละด้านครบทุกแง่ทุกด้าน วิธีคิดแบบนี้สามารถจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

๑๐.๑ จำแนกด้วยแง่ความจริง แบ่งขอยออกเป็น ๒ อย่าง คือจำแนกตามแง่ด้านต่างๆ ตามที่เป็นจริงของสิ่งนั้นๆ โดยมองทีละด้านอย่างหนึ่ง และจำแนกโดยมองหรือแสดงความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้านอีกอย่างหนึ่ง

๑๐.๒ จำแนกส่วนประกอบ คือวิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้รู้เท่าทันภาวะของสิ่งนั้นๆ เป็นการคิดในแง่เดียวกันกับการคิดวิธีที่สอง (วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ) ที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น

๑๐.๓ จำแนกโดยลำดับขณะ คือแยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับความสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ขยายออกไปเป็นแต่ละขณะๆ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง ตัวอย่างเช่น เมื่อโจรขึ้นบ้านและฆ่าคนตายเพราะความโลภ คำพูดนี้ใช้ได้เพียงเป็นสำนวนพูดให้เข้าใจกันง่าย แต่เมื่อวิเคราะห์ทางด้านกระบวนการที่เป็นไปภายในจิตอย่างแท้จริง จะพบว่าความโลภเป็นเหตุของการฆ่าไม่ได้ โทสะต่างหากที่เป็นเหตุของการฆ่า ดังนี้ เป็นต้น

๑๐.๔ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือสืบสาวว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นจะเกิดขึ้นหรือดับลงก็ด้วยเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดที่ตรงกับวิธีที่ ๑ ที่กล่าวแล้วข้างต้น ความคิดแบบจำแนกโดยสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยช่วยให้มองเห็นความจริงนั้น และตามแนวคิดนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงพระธรรมอย่างที่เราเรียกว่าเป็นกลาง คือไม่กล่าวว่า สิ่งนี้มี หรือสิ่งนี้ไม่มี แต่ทรงกล่าวว่าเพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้ไม่มี เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ จึงไม่มีการแสดงความจริงอย่างนี้ นอกจากจะเรียกว่าอิทัปปัจจยตาหรือ ปฏิจจสมุปบาทแล้ว ยังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมนธรรมเทศนา หรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธีคิดแบบมัชฌิมนธรรม

๑๐.๕ จำแนกโดยเงื่อนไข คือมองความจริงโดยพิจารณาเงื่อนไขประกอบด้วย เช่น ถ้ามีผู้กล่าวว่าบุคคลนี้ควรคบหรือไม่ หรือถิ่นสถานนี้ควรเกี่ยวข้องกับหรือไม่ ถ้าพระภิกษุเป็นผู้ตอบว่า ถ้าคบแล้วหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับแล้วอกุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อมก็ไม่ควรคบ ไม่ควรเกี่ยวข้องกับ แต่ถ้าอกุศลเสื่อม อกุศลธรรมเจริญจึงควรคบควรเกี่ยวข้อง

ถ้าถามในแง่ การศึกษาว่า ควรปล่อยให้เด็กพบเห็นสิ่งต่างๆ ในสังคมอย่างอิสระเสรีหรือไม่ ถ้าจะตอบก็ต้องวินิจฉัยโดยพิจารณาเงื่อนไขต่างๆ เช่น เด็กมีความพร้อมหรือไม่ ประสบการณ์เดิมเป็นอย่างไร เด็กรู้จักใช้โยนิโสมนสิการโดยปกติหรือไม่ มีบุคคลหรืออุปกรณ์คอยช่วยเหลือหรือไม่ สิ่งหรือเรื่องที่เด็กจะได้พบเห็นในประสบการณ์นั้น มีผลกระทบรุนแรงเพียงใด ดังนี้ เป็นต้น

๑๐.๖ จำแนกโดยวิภาษวาท คือใช้วิภาษวาทในการตอบปัญหาในบรรดาวิธีตอบปัญหา ๔ วิธี ซึ่งมีชื่อเฉพาะว่า วิภาษพยากรณ์ วิธีตอบปัญหาทั้ง ๔ วิธี นั้น คือ

- ก. เอกังสพยากรณ์ การตอบแง่เดียว
- ข. วิภาษพยากรณ์ การแยกแยะตอบ
- ค. ปฏิปุจฉาพยากรณ์ การตอบโดยย้อนถาม
- ง. รูปนะ การยั้งหรือหยุด พับปัญหาเสีย ไม่ตอบ

(๑) เอกังสพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ควรตอบเด็ดขาด เช่น ถามว่าสิ่งที่ไม่เที่ยง ได้แก่ จักขุใช่ไหม? พึงตอบได้ทีเดียวแน่นอนลงไปว่า ใช่

(๒) วิภาษพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ควรแยกแยะหรือจำแนกตอบเช่น ถามว่า สิ่งที่ได้มาไม่เที่ยง ได้แก่ จักขุใช่ไหม? พึงแยกแยะตอบว่า ไม่เฉพาะแต่จักขุเท่านั้น แม้โสตะ ฆานะ เป็นต้น ก็ไม่เที่ยง

(๓) ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ควรตอบโดยย้อนถามเช่น จักขุนั้นใดโสตะก็ฉนั้นนั้น โสตะฉนั้นใดจักขุก็ฉนั้นนั้น ใช่ไหม? พึงย้อนถามว่า มุ่งความหมาย

ในแง่ใด ถ้าถามโดยหมายถึงแง่ใช้ดูหรือเห็นก็ไม่ใช่ แต่ถ้ามุ่งความหมายในแง่ที่ว่าไม่เที่ยง ก็ใช่

(๔) รูปนียปัญหา ปัญหาที่ฟังยับยั้งหรือฟังเสีย ไม่ควรตอบ เช่นถามว่า ชีวากับสัตว์คืออะไรเดียวกัน ใช่ไหม? ฟังยับยั้งเสีย ไม่ต้องตอบ

สรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎกกล่าวสรุปว่า วิธีคิดที่เป็นแบบ โยนิโสมนสิการทั้ง ๑๐ วิธีนี้ มีขั้นตอนการทำงานที่แบ่ง ออกได้เป็นสองช่วง คือช่วงรับรู้อารมณ์ หรือประสบการณ์ จากภายนอกและช่วงคิดค้น พิจารณาอารมณ์หรือ เรื่องราวที่เก็บเข้ามาภายในแล้ว วิธีคิดทั้ง ๑๐ วิธีนี้ ต่างก็อาศัยกันและกัน รับกันและสัมพันธ์กัน ดังนั้น วิธีการศึกษา เพชฌัญญสถานการณและแก้ปัญหาชีวิต จึงต้องบูรณาการความคิดเหล่านี้ รู้จักเลือกรูปแบบวิธีคิด มาผสมกลมกลืนกัน เพื่อนำไปสู่การสร้างแนวปฏิบัติอย่าง ถูกต้องตรงกับความจริงในทางสายกลาง

อ้างอิง : พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต)

ดร.สาโรช บัวศรี

พุทธธรรมจิตวิเคราะห์ด้วยโยนิโสมนสิการ (บรรจง อมรชีวิน)

ธรรมปัญญา (ญาณพล ภิภขุ)

โยนิโสมนสิการทั้งหมดสามารถสรุปได้

เป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

(๑) โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา มุ่งให้เกิด ความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นที่การจัดอวิชชา เป็นฝ่าย วิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่าง ทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ

(๒) โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเจ้ากุศลธรรม เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมณะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือ ปริมาณฝ่ายดีขึ้นมาทดแทนหรือบังฝ่าย ชั่วไว้ ให้ผลขึ้น แก่การชั่วคราวหรือเป็นเครื่องตระเตรียมหนุนเสริม ความพร้อม และสร้างนิสัยที่นำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก เพราะสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา และ จะเป็นเรื่องที่เร้าให้เกิดกุศลธรรม เช่นความรู้สึกละเมตตา กรุณาและความเสียสละ เป็นต้น อันจะเป็นผลดีแก่ความ เจริญอกงามของตน ผู้ใดก็ตามเมื่อเข้าใจหลักการหลัก ธรรมในพระพุทธศาสนาข้อนี้แล้วสามารถน้อมนำไปปฏิบัติ ได้จริง ความสุขและประโยชน์จักเกิดขึ้นอย่างแน่นอน.