

การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม

Reinforcement of Positive Thinking According to Buddhadhamma

สกล เหลืองไพฑูรย์ สุเชาว์ พลอยชุม*

Sakol Luangphaithoon, Suchao Ploychum

นักศึกษาลัทธิสุตตรศาสนาตรศุภบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษาศุภบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Student of The Degree of Doctor of Philosophy,

Department of Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University

Member (Adviser), Department of Buddhist Studies,

Mahamakut Buddhist University

Email : sakol.lpt2500@gmail.com

Received : April 18, 2018

Revised : April 22, 2018

Accepted : April 24, 2019

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบสำรวจเอกสาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำหลักพุทธธรรมเสริมสร้างและบูรณาการกับความคิดเชิงบวก ใช้วิธีศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง จำนวน ๑๐ รูป/คน และเสวนากลุ่ม จำนวน ๑๐ คน ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมสามารถนำไปบูรณาการกับความคิดเชิงบวก เป็นรูปแบบที่เรียกว่า “TISU Model” โดยมีเนื้อหาความคิดอยู่บนฐาน ๔ ฐาน คือ การคิดบนฐานความจริง (Trust) การคิดแสวงหาความจริง (Inquiry) การคิดแก้ปัญหา (Solution) และการคิดสร้างประโยชน์ (Utility) ซึ่งฐานการคิดนี้เป็นเป้าหมายของการคิดด้วยคือ การคิดแสวงหาความจริงและคิดสร้างประโยชน์ โดยมีอุปการะธรรมที่ขับเคลื่อนความคิดให้เป็นบวก คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา นีคือ “รูปแบบการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม”

คำสำคัญ : ความคิดเชิงบวก, ความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม, การเสริมสร้าง.

* รศ.สุเชาว์ พลอยชุม Assoc.Prof.Suchao Ploychum

Abstract

The research is entitled “Reinforcement of Postive Thinking according to Buddha-dhamma”. The objectives of the research were to integrat Buddhist principle and Positive Thinking. This research is the documentary qualitative research by which a structure indepth interview collected from 10 key informants and 10 persons in focus group as a research methodology. The result was found that Buddhist principle can integrated with positive thinking. It is synthesized as a new body of knowledge called “TISU Model”. That are composed of four elements thinking based on Truth, Inquiry, Solution and Utility, which are target on Truth and Utility. It’s has 5 Balas (the five driving forces of thought) as a supporting and reinforcement thinking to be positive.

Keyword : Positive Thinking, Positive thinking in Buddhism, Integrate.

บทนำ

เป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไปว่า ความคิด เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ ให้เป็นชีวิตที่มีความสุขหรือมีความทุกข์ ให้ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว ก็ขึ้นอยู่กับวิธีการคิดและมุมมองเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ว่าจะมองให้เป็นลบหรือเป็นบวก แม้เรื่องที่เป็นลบหากมีความพยายามหา มุมมองที่เป็นบวกก็สามารถให้ประโยชน์แก่ผู้มีความคิดเชิงบวกได้ ดังนั้น ผู้ที่มีความคิดเชิงบวกจึงมีมุมมอง เกี่ยวกับชีวิตเป็นบวกและมีความสุขมากกว่าคนที่มักชอบคิดลบ

ในโลกตะวันตกมีแนวคิดซึ่งเน้นเรื่องการสร้างความคิดในแง่บวกต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จในชีวิต เพราะเชื่อว่าจะนำมาซึ่งความสุข และมีศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดมากมายทั้งทางปรัชญา จิตวิทยา และวิทยาศาสตร์ทางสมอง เพื่อค้นหาเทคนิควิธีคิดต่าง ๆ ที่ใช้เป็นเครื่องมือให้มนุษย์สามารถ “เรียนรู้ได้ เร็วขึ้น ใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ใช้ในการตัดสินใจ ซึ่งสร้างจากสิ่งที่เป็นนามธรรมสู่รูปธรรม เช่น Mind Map”^๑ เป็นต้น หรือเทคนิคการคิดสร้างพลังความคิดบวก “The Power of Positive Thinking” เพื่อเอาชนะอุปสรรคและความพ่ายแพ้ให้บรรลุถึงความสำเร็จตามต้องการ เสนอโดย นอร์แมน วินเซนต์ พิล สร้างความสนใจไปทั่วโลกเพราะมนุษย์ทุกคนต่างต้องการความสำเร็จทั้งสิ้น ดังนั้น จึงสนใจ ศึกษาว่าความคิดเชิงบวกเป็นอย่างไร มีการเสริมสร้างได้อย่างไร และมีข้อจำกัดหรือไม่ เพื่อที่จะได้นำ ส่วนดีและข้อจำกัดมาทำให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อประโยชน์ในการนำเสนอวิธีคิดที่ช่วยให้คนมี

^๑ อาณัติ รัตนธิกุล, “การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย Mind Map”, วารสาร บัณฑิตศาสตร์ ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑), หน้า ๒๗๕.

หลักคิดและภูมิคุ้มกันต่อกระแสโลกยุคดิจิทัล สอดรับกับความต้องการการพัฒนาศักยภาพบุคคลในศตวรรษที่ ๒๑ ที่ว่า “คนจะต้องมีภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะทักษะด้านการคิดเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสาร การใช้ชีวิต และการใช้ชีวิตในนวัตกรรมข้ามชาติ”^๒ เป็นต้น

ส่วนพระพุทธศาสนาเห็นว่าความคิดเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นสภาพถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมตามเขาไป ดุจล้อหมุนไปตามรอยเท้าโค ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ความสุขย่อมตามเขาไป เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น”^๓ ความคิดจึงเป็นเครื่องกำหนดความเป็นไปของชีวิต คิดดีให้ผลเป็นสุข คิดชั่วให้ผลเป็นทุกข์ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ฝึกคิดให้เป็นกุศล โดยปกติจิตที่เป็นตัวคิดมีธรรมชาติผ่องใสเป็นกลาง ไม่ดี ไม่ชั่ว แต่สิ่งที่มาประกอบกับจิตทำให้คุณสมบัติของจิตเปลี่ยนไปได้แก่ เจตสิก มีทั้งฝ่ายอกุศล และฝ่ายกุศล เมื่อจิตมีอกุศลเจตสิกเข้ามาประกอบก็จะชักนำจิตให้คิดชั่ว แต่ถ้าจิตมีกุศลเจตสิกเข้ามาประกอบก็จะชักนำให้จิตคิดดี พระพุทธศาสนาจึงสอนให้คนเราฝึกฝนจิตให้คิดแต่ดี เพราะเป็นเหตุแห่งความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “การฝึกจิต อันข่มได้ยาก เป็นธรรมชาติเร็ว มักตกไปในอารมณ์ตามใคร เป็นการดี (เพราะว่า) จิตที่ฝึกแล้วย่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้”^๔

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงสนใจศึกษาเรื่องความคิดเชิงบวกว่าเป็นอย่างไร หลักพุทธธรรมที่เสริมสร้างความคิดเชิงบวกเป็นอย่างไร นำมาบูรณาการกันได้อย่างไร เพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม” เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตได้พร้อมกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความคิดเชิงบวก
๒. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เสริมสร้างความคิดเชิงบวก
๓. เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม
๔. เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม”

^๒ พนิดา ชาทยาภา, การคิดวิจารณ์ของครูปฐมวัยในศตวรรษที่ ๒๑, วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑).

^๓ ขุ.ธ.(มมร.) ๔๐/๑๑/๑.

^๔ ขุ.ธ.(มมร.) ๔๐/๑๓/๒๘๕.

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสำรวจเอกสาร วิจัยอยู่ใน ๒ ขอบเขต คือ ขอบเขตด้านเนื้อหา และขอบเขตด้านบุคคล ดังนี้

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หรือ เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งค้นคว้าเอกสาร งานวิชาการ วารสาร เว็บไซต์ วิทยานิพนธ์ บทความและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับความคิดเชิงบวก

๒. ขอบเขตด้านบุคคล ศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านความคิดเชิงบวก ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับความคิด และผู้มีประสบการณ์ในการใช้ความคิดเชิงบวก จำนวน ๑๐ รูป/คน และการเสวนากลุ่ม ประกอบด้วยผู้กำหนดนโยบายของสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา และผู้ปฏิบัติการในสถานศึกษา จำนวน ๑๐ คน

วิธีดำเนินการวิจัย

๑. รวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือ งานวิจัย เอกสารทางวิชาการ วารสาร หนังสือพิมพ์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับความคิดเชิงบวก

๒. สังเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

๑. ความคิดเชิงบวก หมายถึง ความคิดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดพลังทางความคิดนำไปสู่การปฏิบัติสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ จนบรรลุความสำเร็จและเกิดความสุขในชีวิต ซึ่งได้ศึกษาแนวคิดจากนักคิด ๘ ท่านคือ Norman Vincent Peale,^๕ David J. Schwartz,^๖ Napoleon Hill,^๗ Michael Powell,^๘ Scott W. Ventrella,^๙ Joachim de Posada & Ellen Singer,^{๑๐} และ Vera

^๕ Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking*, (London : Ebury Press, 1998), p.302.

^๖ ซวอร์ต, เดวิด. เจ., *คิดใหญ่ไม่คิดเล็ก*, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยุคเซ็น, ๒๕๔๔), หน้า ๓๐๔.

^๗ นโปเลียน ฮิลล์, *ปรัชญาชีวิตศาสตร์แห่งความสำเร็จ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : เดอะเกรทไพนอาร์ท, ๒๕๕๗), หน้า ๒๙-๓๑.

^๘ ไมเคิล พาวเวลล์, *เพิ่มพลังความคิด พิสูจน์อัจฉริยะ*, (กรุงเทพมหานคร : เบรนนี่เนี่ยส, ๒๕๕๗), หน้า ๗๖-๑๒๖.

^๙ สก็อตต์ ดับเบิลยู. เวนเทรลลา, *อานุภาพแห่งความคิดเชิงบวก*, แปลโดย วิทยา พลายมณี, (กรุงเทพมหานคร : เอ.อาร์.บิซิเนส เพลส, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๑๐} โจอาคิม เดอ โพซาดา และ เอลเลน ซิงเกอร์, *วิธีคิดที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จและแตกต่างกว่าคนอื่น*, (กรุงเทพมหานคร : บี มีเดีย, ๒๕๖๑), หน้า ๑๙-๔๔.

Pipher^{๑๑} เมื่อประมวลแล้วมีองค์ประกอบวิธีคิดร่วม ๕ ประการ คือ ๑) มีความเชื่อมั่นในตนเอง ๒) มีความพยายาม ๓) มีความตั้งใจ ๔) มีความมุ่งมั่น ๕) มีความสามารถในการแก้ปัญหา โดยมีเป้าหมาย คือความสำเร็จ ส่วนเนื้อหาความคิดขึ้นอยู่กับบริบท แต่มีข้อจำกัดบางประการคือ “ผู้ที่มีความคิดเชิงบวก ก็ไม่สามารถเผชิญกับความท้าทายและเคราะห์กรรมหรือสามารถพ้นตัวจากการเจ็บป่วยได้ดีกว่า และการตั้งเป้าหมายของชีวิตก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้เสมอไป รวมทั้งความเชื่อที่ว่ามุมมองโลกในแง่ดี ย่อมให้ผลดี และการมองโลกในแง่ร้ายย่อมให้ผลร้าย ก็ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป”^{๑๒}

๒. หลักพุทธธรรมที่เสริมสร้างความคิดเชิงบวก

๑) วิธีโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดเชิงบวกแนวพุทธ เพราะคิดแล้วทำให้อกุศลลดลง กุศลเพิ่มขึ้น “วิธีโยนิโสมนสิการเท่าที่พบในพระบาลี พอประมวลเป็นแบบใหญ่ ๆ ได้ ๑๐ วิธี”^{๑๓} แต่ผู้ศึกษาไม่พึงติดอยู่เพียงรูปแบบ หรือถ้อยคำ แต่พึงมุ่งจับเอาสาระเป็นสำคัญ”^{๑๔} ส่วนวิธีเสริมสร้างโยนิโสมนสิการพระพุทธเจ้า ทรงตรัสสอนเล่าว่า เมื่อครั้งที่พระองค์ยังเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ต้องประสบปัญหากับวิตกเพราะเมื่อทรงเปลอสติคราใดอกุศลวิตกก็เข้ามาแทรกแทนกุศลวิตกทันที จึงทรงดำริแยกวิตกเป็น ๒ ส่วนคือ อกุศลวิตก ส่วนหนึ่ง และกุศลวิตกอีกส่วนหนึ่ง พระองค์ทรงไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้นก็ทรงรู้ทันและเมื่อพิจารณาเห็นโทษมันก็ดับไป ส่วนกุศลวิตกเมื่อเกิดขึ้นท่านก็ทรงทราบและเมื่อพิจารณาแล้วเห็นคุณก็ทำให้มันเจริญขึ้น กุศลวิตกนี้ไม่มีโทษแต่เมื่อคิดนานไปก็ทำให้ร่างกายเหนื่อยอ่อน จิตฟุ้งซ่าน ท่านจึงต้องทำสมาธิเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน เมื่อจบพระธรรมเทศนาทรงตรัสว่า “กิจอันใดที่ศาสดาผู้หวังประโยชน์เกื้อกูลเอ็นดู อนุเคราะห์ จะพึงทำแก่เหล่าสาวก กิจอันนั้นเราทำ แก่เธอทั้งหลายแล้ว นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าได้เป็นผู้มีความเดือดร้อนในภายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราแก่เธอทั้งหลาย”^{๑๕} จะเห็นได้ว่า ในความคิดบวกแนวพุทธ มีอุปการะธรรมเป็นจุดเริ่มต้น ได้แก่ ศรัทธา คือเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนอุปการะธรรมอื่น ๆ ที่ต้องมี ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเพียร และสมาธิ เป็นธรรมสมังคี พละสมังคี หรือ พละ ๕ อันเป็น

^{๑๑} เวนา ไพฟ์เพอร์, *คิดแง่บวก*, แปลโดย นุชจรีย์ ชลคุป, (กรุงเทพมหานคร : บลิส พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๘), หน้า ๕๔-๕๗.

^{๑๒} Michael F. Scheier and Charles S. Carver, "On the Power of Positive Thinking : The Benefits of Being Optimistic", *Cambridge University Press*, vol. 2 No. 1 : 26-30.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๖, (กรุงเทพมหานคร : แอคทีฟพริ้น, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *เรื่องเดียวกัน*, หน้า ๗๐.

^{๑๕} ม.ม. (มมร.) ๑๘/๒๕๑-๒๕๒/๒๐๕-๒๑๒.

กำลังโดยพิสดาร^{๑๖} เป็นกำลังขับเคลื่อนให้ความคิดเป็นกุศล พละ ๕ นี้ต้องสร้างเหตุใกล้ให้เกิดถึงจะเปลี่ยนอินทรีย์เป็นพระที่มีกำลัง ศรัทธา มีเหตุใกล้ให้เกิดคือ การคบสัตบุรุษ การได้ฟังธรรมจากสัตบุรุษ การมีโยนิโสมนสิการ และการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม วิริยะ มีเหตุใกล้ให้เกิดคือ มีแรงกระตุ้นเร้าเตือนใจให้คิดได้ ให้คิดถึงความจริงความดีงาม ทำให้ถอนตัวได้จากความเพลิดเพลินมัวเมา หรือความประมาทแล้วเร่งทำความเพียรด้วยความไม่ประมาทต่อไป สติ มีเหตุใกล้ให้เกิด คือ การมีสติอยู่บนฐาน ๔ ฐานมีกายเป็นต้น สมานะ มีเหตุใกล้ให้เกิด คือ ความสุข^{๑๗} และปัญญา มีเหตุใกล้ให้เกิด คือ สมานะ^{๑๘}

๒) เนื้อหาของความคิด โยนิโสมนสิการ แปลว่า การคิดโดยแยบคาย ในคัมภีร์ชั้นนอรรถกถาและฎีกาได้แปลความเป็น ๔ ประการ^{๑๙} คือ

๑. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสสจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและ สามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งมีฐานความคิดอยู่ที่ “ความจริง”

๒. ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล รวมทั้งความสามารถที่จะชักความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งมีฐานความคิดอยู่ที่ “แสวงหาความจริง”

๓. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้ เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ ซึ่งมีฐานความคิดอยู่ที่ “คิดแก้ปัญหา”

๔. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งมีฐานความคิดอยู่ที่ “คิดสร้างประโยชน์”

ความคิดทั้ง ๔ ฐานนี้มีความสัมพันธ์กันคือ เมื่อคิดบนฐานความจริง คิดแสวงหาความจริง ก็จะทำให้พบกับความจริง เมื่อพบกับความจริงก็จะช่วยให้แก้ปัญหาได้ เมื่อแก้ปัญหาได้ก็ทำให้เกิดประโยชน์คือความสุข เป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านทรงสอนแต่ความจริงและมีประโยชน์^{๒๐} ความคิดทั้ง

^{๑๖} ฦ.ปณจก.(มมร.) ๓๖/๑๔/๒๐-๒๑.

^{๑๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๒-๗๕.

^{๑๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), อ้างแล้ว, หน้า ๑๕-๑๖.

^{๒๐} สัมมา.(มมร.) ๓๑/๑๗๑๒/๔๔๘.

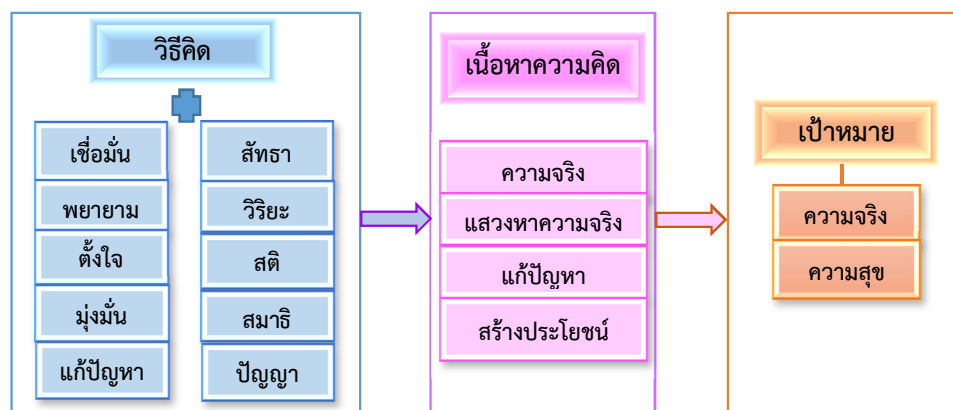
๔. ฐานนี้ก็รวมเอาเนื้อหาและเป้าหมายของความคิดไว้ด้วย ได้แก่ ความจริงและการแก้ปัญหา คือ เนื้อหาของความคิด ส่วนการแสวงหาความจริงและการสร้างประโยชน์ คือ เป้าหมายของความคิด

๓. บุรณาการความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม สามารถบูรณาการกันได้ ๓ ประเด็น คือ

๑) บุรณาการวิธีคิด วิธีคิดเชิงบวกและวิธีคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรมมี ๕ วิธีและมีความหมายเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงบูรณาการกันได้ลงตัว โดยบูรณาการความเชื่อมั่นกับศรัทธา ความพยายามกับวิริยะ ความตั้งใจกับสติ ความมุ่งมั่นกับสมาธิ และความสามารถในการแก้ปัญหากับปัญญา

๒) บุรณาการเนื้อหาความคิด เป็นการคิดบนฐานความจริง คิดแสวงหาความจริง คิดแก้ปัญหา และคิดสร้างประโยชน์

๓) บุรณาการเป้าหมายความคิด เป้าหมายของความคิดเชิงบวกอยู่ที่ ความจริงและประโยชน์ หรือความสุข ดังภาพ



๔. การบูรณาการความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม จะทำให้ความคิดทุกความคิดเป็นบวกยิ่งขึ้นและมีความถูกต้อง ดังนี้

บูรณาการความเชื่อมั่นกับศรัทธา จะทำให้มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตน มีความเชื่อมั่นในผลอันเกิดจากการกระทำของตน มีความรับผิดชอบในการกระทำของตน และเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทำให้มีความเชื่อที่ถูกต้อง เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ความคิดที่สอดคล้องกับหลักดังกล่าวจึงนำไปสู่เป้าหมายที่ถูกต้อง (ศรัทธา ๔)

บูรณาการความเพียรพยายามกับวิริยะ จะทำให้เกิดความเพียรพยายามในการละสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ระมัดระวังไม่ให้ผิดพลาด พัฒนาทักษะความสามารถของตนให้ดียิ่งขึ้นและรักษามาตรฐานการทำงานไว้ให้คงที่ (ปธาน ๔)

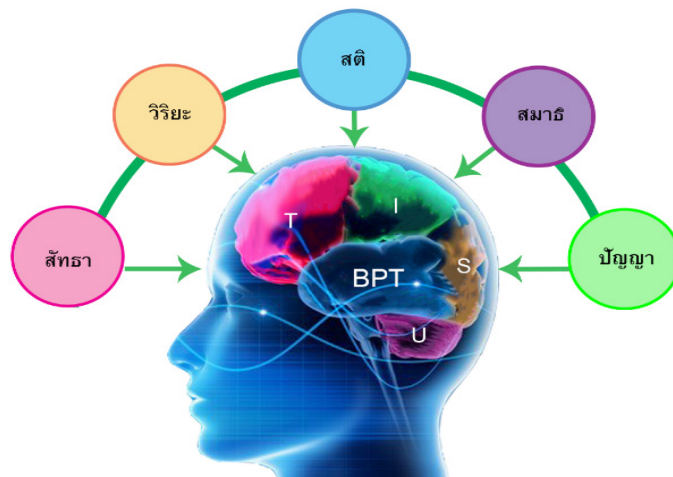
บูรณาการความตั้งใจกับสติ จะช่วยทำให้ไม่ประมาทพลั้งเผลอในองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ เวลา อายุ วย สุขภาพ การศึกษา และการปฏิบัติธรรม เพื่อมิให้การทำงานได้รับผลเสียหายจากความพล่อยให้ เป็นไปตามยถากรรม (อัมปมาธรรม)

บูรณาการความมุ่งมั่นกับสมาธิ ก็จะทำให้เกิดความแน่วแน่ มุ่งมั่น ทนต่อแรงเสียดทานจากสิ่ง ชัดขวางทั้งภายใน คือ ความคิดและอารมณ์ที่เป็นลบ และสิ่งขัดขวางภายนอก คือ บุคคล เวลา สถานที่ ที่ไม่เอื้อให้เกิดความแน่วแน่นั่นคง (นิรณัน ๕)

บูรณาการความสามารถในการแก้ปัญหา กับปัญญา ก็จะทำให้เกิดความรอบคอบและรอบรู้ทั้ง ต่อการกระทำกิจกรรมและการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยกระบวนการศึกษา วิเคราะห์ พิจารณาและการ ตัดสินใจด้วยปัญญา (ปัญญา ๓)

การบูรณาการความคิดเชิงบวกที่ผ่านกระบวนการคิดบนฐานทั้ง ๔ ฐาน นำไปสู่ความจริงและพบ ความจริง แก้ไขปัญหาได้ และมีประโยชน์ในหลายมิติ พลวัตที่เป็นตัวกรองความคิดจะสร้างผลเชิงบวก ให้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในด้านบุคคล สิ่งของ สถานการณ์หรือสถานที่ที่เป็นวิกฤตหรือเป็นแง่ลบ จึงสังเคราะห์ เป็นองค์ความรู้เรียกว่า “TISU Model” โดยใช้รูปสมองเป็น Model เพราะสมองเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้อง กับการคิด สื่อถึงฐานของความคิด ๔ ฐาน และมีอุปกรณ์สแกนสมองที่สื่อถึง พลวัต ๕ ที่เป็นกำลังขับเคลื่อน ให้ทุกความคิดเป็นบวก สามารถอธิบายภาพได้ ดังนี้

BPT = Buddhist Positive Thinking หมายถึง ความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม



T = Truth หมายถึง คัดบนฐานความจริง

I = Inquiry หมายถึง คัดแสวงหาความจริง

S = Solution หมายถึง คัดแก้ปัญหา

U = Utility หมายถึง คัดให้เกิดประโยชน์

ข้อเสนอแนะ

๑. การนำ TISU Model ไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดผลดีนั้น ต้องหมั่นฝึกฝนความคิด ไม่ว่าจะคิดในเรื่องใดก็นึกถึงฐานความคิด ๔ ฐานเสมอ คือ คิดบนฐานความจริง คิดแสวงหาความจริง คิดแก้ปัญหา และคิดสร้างประโยชน์ ก็จะทำให้มีหลักการคิด โดยมี พละ ๕ เป็นอุปการะธรรม เป็นกำลังขับเคลื่อนให้เกิดความคิดบวก ดังตัวอย่างเรื่อง จุลลกเศรษฐีที่จุฬินเตวาสิกบุรุษผู้ยากไร้ได้ยื่นคำขอของเศรษฐีที่ว่า “กุลบุตรผู้มีปัญญา อาจเอาหนุตตายตัวเดียวนี้ไปกระทำการเลี้ยงดูภรรยาและประกอบกิจการงานได้” จุฬินเตวาสิกคิดได้ว่าหนุตตายก็มีประโยชน์สามารถเป็นอาหารของแมวได้ จึงนำหนุตตายไปขายที่ตลาดได้เงินมานิดหนึ่ง และนำเงินอันน้อยนั้นมาทำทุนค้าขายต่อ เก็บสะสมทีละเล็กละน้อยจนกลายเป็นเศรษฐีเพราะประกอบไปด้วยความวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^{๒๑} ในบุคคลทั่วไปสามารถเสริมสร้างได้ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดความคิดเชิงบวกรวมทั้งมีกัลยาณมิตรที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ คอยให้คำแนะนำ สั่งสอน และเป็นแบบอย่างที่ดี^{๒๒} ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดความคิดเชิงบวกได้ง่ายขึ้น

๒. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) รัฐบาลควรส่งเสริมให้ความคิดเชิงบวกเป็นวัฒนธรรมของชาติ จะช่วยให้คนไทยมีหลักคิดที่ถูกต้องคือ จริงและมีประโยชน์ ไม่ต้องเสียเวลาไปกับสิ่งไร้สาระ ทำให้ไม่เชื่ออะไรง่าย มีเหตุผล ยอมรับความจริง คิดแก้ปัญหาได้ และคิดแต่จะสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ไม่คิดแข่งขันกับใครแต่คิดพัฒนาตนเองให้ดีที่สุด ทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่มีแต่ความสงบสุขร่มเย็น เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาคมโลกและเป็นผู้นำในด้านความคิด

๒) องค์กรต่าง ๆ ควรส่งเสริมให้ความคิดเชิงบวกเป็นวิถีชีวิต เช่น ใช้บุญกิริยาวัตถุ ๑๐^{๒๓} ให้อยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน โดยให้ความเข้าใจว่า บุญคือชื่อของความสุก ทำแล้วมีความสุข สามารถทำได้หลายวิธีและทำได้ง่าย เช่น การมีเมตตา การให้ความรู้ การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การพัฒนาตน การชื่นชมในการทำดีของผู้อื่น การเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน การเลือกรับฟังเลือกดูแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ การประพฤติตนเช่นนี้สามารถประเมินได้ด้วยตนเองว่าศักยภาพของตนมีพัฒนาการขึ้นหรือไม่ มีความสุขเพิ่มขึ้นหรือไม่

๓) รัฐควรส่งเสริมให้มีการทดลองใช้ TISU Model ในสถานศึกษาเพื่อสร้างเด็กรุ่นใหม่ให้มีภูมิคุ้มกันต่อโรคที่มากับกระแสโลกาภิวัตน์ ให้มีความรู้เท่าทันและเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด

^{๒๑} พ.ชา.อ.(มมร.) ๕๕/๑๘๒-๑๘๕.

^{๒๒} อภ.ทก.(มมร.) ๓๓/๓๗๑/๔๓๑.

^{๒๓} พระศาสนโสภณ, **กฎแห่งกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๕-๑๐๘.

๔) รัฐบาลควรกำหนดให้มีหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อสร้างวิทยากรต้นแบบเกี่ยวกับการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรมในทุกภาคส่วน เพื่อขยายผลให้ครอบคลุมทั่วทั้งประเทศ

๓. ข้อเสนอแนะเชิงวิจัย จากผลการวิจัยที่ค้นพบเป็นการนำเสนอรูปแบบการบูรณาการการเสริมสร้างความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธธรรม (TISU Model) เป็นเพียงแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดจากการคิดเชิงลบและเสริมสร้างความคิดที่เป็นบวก แต่ยังมีประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็นที่งานวิจัยนี้ไม่ได้ศึกษาในรายละเอียด ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเพื่อให้เกิดงานวิจัยที่ต่อยอดไปจากการวิจัยนี้ ดังนี้

๑) การสร้างนวัตกรรมทางความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้รู้เท่าทันและเกิดประโยชน์ในโลกยุคดิจิทัล

๒) กระบวนการจัดการความขัดแย้งด้วยความคิดเชิงบวกตามแนวพระพุทธศาสนา

๓) การพัฒนาศักยภาพของบุคคลากรในองค์กรด้วยความคิดเชิงบวกแนวพุทธธรรม

ทั้งหมดนี้เป็นการนำเสนอรูปแบบความคิดตามแนวพุทธธรรมที่ช่วยให้คนเรามีความคิดเป็นกุศลเพื่อประสบกับความสุขและความสำเร็จในชีวิต อย่างไรก็ตามเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาตนตามพุทธธรรมคือการอยู่เหนือกุศลและอกุศล เป็นการอยู่เหนือโลก หลุดพ้นจากโลกธรรมทั้งปวง ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์

บรรณานุกรม

โจอาคิม เดอ โพชาดำ และ เอลเลน ซิงเกอร์. **วิธีคิดที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จและแตกต่างกว่า**

คนอื่น. กรุงเทพมหานคร : ปี มีเดีย. ๒๕๖๑.

ชวอร์ต, เดวิด. เจ. **คิดใหญ่ไม่คิดเล็ก.** กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น. ๒๕๔๔.

นโปเลียน ฮิลล์. **ปรัชญาชีวิตศาสตร์แห่งความสำเร็จ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : เดอะเกรทไฟน์ อาร์ท. ๒๕๕๗.

พนิดา ชาทยาภา. การคิดวิจารณ์ญาณของครูปฐมวัยในศตวรรษที่ 21. **วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์).** ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑. (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๑).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. กรุงเทพมหานคร : แอคทีฟพริ้น. ๒๕๕๖.

พระสาสนโสภณ. **กฎแห่งกรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๘.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. **วิสุทธิธรรมแปล ภาค ๓ ตอน ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. ๒๕๕๓.

ไมเคิล พาวเวลล์. **เพิ่มพลังความคิด ฟิตสมองอัจฉริยะ.** กรุงเทพมหานคร : เบรนจี้เนียส. ๒๕๕๗.

เวรา ไฟฟ์เฟอร์. **คิดแง่บวก.** แปลโดย นุชจรีย์ ชลคุป. กรุงเทพมหานคร : บลิส พับลิชชิ่ง. ๒๕๔๘.

สก็อต ดับเบิลยู เวนเทอร์ลลา. **อำนาจแห่งความคิดเชิงบวก.** แปลโดย วิทยา พลายมณี. กรุงเทพมหานคร : เอ.อาร์.บิซิเนส เพลส. ๒๕๔๕.

อาณัติ รัตนธิกุล. การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย Mind Map. **วารสาร บัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย. ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑.** (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑).

Norman Vincent Peale. **The Power of Positive Thinking.** London : Ebury Press. 1998.