

โยนิโสมนสิการอย่างไรให้ใจพ้นทุกข์*

Yonisomanasikara: How to Set Our Mind Free From Suffering

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์**

Phrakrupaladsampipatthanadhammajan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhakosa campus, Thailand

E-mail: nirun.siri@mcu.ac.th

Received: December 02, 2024

Revised: December 09, 2024

Accepted: December 12, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเรื่อง “โยนิโสมนสิการ: พิจารณาอย่างไรให้ใจพ้นทุกข์” โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ เกิดสัมมาทิฐิที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตามหลักวิปัสสนาคือเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เช่น ในด้านอริยาบถมีความเคลื่อนไหวทั้ง ๔ หลักโยนิโสมนสิการจะพึงรู้โดยแยกกายตามความเป็นจริงว่าไม่มีใครยืน ใครเดิน ใครนั่ง ใครนอน มีการรับรู้โดยแยกกายในใจว่าเป็นแต่เพียงความเคลื่อนไหว เป็นแต่เพียงธาตุที่ทำงานกันตามเหตุปัจจัย ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ในด้านของการรับรู้ ก็เช่นเดียวกัน มีเพียงแต่ธรรมชาติเท่านั้นที่กำลังแสดงความเป็นจริงให้เห็นถึงกระบวนการรับรู้ต่าง ๆ เท่านั้น จนกระทั่งจิตใจตั้งมั่นอยู่กับการรับรู้ด้วยโยนิโสมนสิการและยังเห็นด้วยปัญญาวาสังขขันธ์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ตามหลักวิปัสสนาญาณตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงสังขารupekhaญาณ จนเกิดความหยั่งรู้มรรค ผล นิพพาน ทำให้จิตใจพ้นทุกข์ได้นั่นเอง

คำสำคัญ: โยนิโสมนสิการ; วิปัสสนา; ปัญญา

* บทความนี้ ได้พัฒนามาจากบทความวิชาการ ที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในหนังสือสารนิพนธ์ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ งานพิธีประสาทปริญญา ประจำปี ๒๕๖๗ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ระหว่างวันที่ ๗-๘ ธันวาคม ๒๕๖๗

** พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), ดร. Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Sirirat), Dr. อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส Lecturer of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhakosa campus.

Abstract

This article presents the topic “Yoniso Manasikara: How to set our Mind to free from Suffering.” Yoniso Manasikara is a factor that leads to wisdom, specifically right understanding, which results in correct insight according to the principles of Vipassana. This means seeing form and mind as they truly are. For example, in terms of bodily postures, there are four types of movement. The principle of Yoniso Manasikara requires one to wisely understand the truth that there is no one standing, walking, sitting, or lying down. There is simply the recognition in the mind that these are merely movements, mere elements working together according to causes and conditions. There is no animal, no person, no self, no individual, no “I,” or “you.” This follows the principles of Vipassana knowledge, from the Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa into the Sankhārupekkhā-ñāṇa. Ultimately, this leads to the Nirvana, freeing the mind from suffering.

Keywords: Yoniso Manasikara; Vipassana Meditation; Intelligent

บทนำ

โยนิโสมนสิการ แปลว่าการทำใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธีแปลงง่าย ๆ ว่าความรู้จักคิดหรือคิดเป็นหมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญาคือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นอย่างมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับ หรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความตึงเครียดและแก้ปัญหาได้^๑ โยนิโสมนสิการ เป็นวิธีที่มีประโยชน์ สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้รู้เห็นตามความเป็นจริงของรูปนาม โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการแบบแยกแยะองค์ประกอบหรือส่วนประกอบของขั้น ๕ คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น ที่เกิดขึ้นแบ่งเป็นนามกับรูปเท่านั้น คือ รูปขั้น เป็น รูปธรรม เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น เป็นนามธรรม จนเกิดการพัฒนาปัญญาเป็นโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ ฝึกให้ผู้ปฏิบัติได้มองเห็นความสัมพันธ์อิงอาศัยของสรรพสิ่ง คือรูปอาศัยนาม นามอาศัยรูป ฝึกให้ผู้ปฏิบัติ

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ในราชทินนามที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, (ม.ป.พ., ๒๕๕๖), หน้า ๘.

ได้รู้จักนามรูปอย่างถ่องแท้ จนเกิดโยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์ หยั่งเห็นรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริง คือ รูปนามทั้งหมดล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จึงอาจกล่าวได้ว่าวิธีการแบบโยนิโสมนสิการเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาตนเอง โยนิโสมนสิการจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ เกิดสัมมาทิฐิที่สามารถกำจัดอวิชชาโดยตรง และสกัดหรือบรรเทาได้^๒ เพราะโยนิโสมนสิการเป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฐิ ดังปรากฏข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ อย่าง ดังนี้ คือ ปรัตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ”^๓

ดังนั้น โยนิโสมนสิการจึงเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตามหลักวิปัสสนาคือเห็นรูปนามตามความเป็นจริงตามหลักของวิปัสสนาญาณตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ เป็นญาณที่สามารถแยกนามรูปคือปัญญากำหนดรู้เข้าใจในนามและรูป คือมีความเข้าใจแยกรูป และแยกนามออกได้ถูกต้องชัดเจน เช่น สิ่งที่เราได้รู้ได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ทั้ง ๕ เป็นรูปหรือรูปธรรม, ส่วนสิ่งที่รับรู้ได้ด้วยใจ เช่น เวทนา สัญญา สังขารันธ์ วิญญาณ ความคิดนึกต่าง ๆ หรือธรรมารมณ์ ฯ เป็นนามหรือนามธรรม เป็นปัญญาพื้นฐานเพื่อแยกแยะนามให้ได้อย่างชัดเจน ตามหลักโยนิโสมนสิการ จนเกิดปัญญาระดับสังขารูปেকชาญาณ เป็นปัญญาอันเป็นไปโดยความเป็นกลาง(อุเบกขา)ต่อสังขารทั้งปวง เกิดความหยั่งรู้ถึงขั้นเกิดความวางเฉย(อุเบกขา)ในสังขารทั้งหลาย คือ รู้เท่าทันสภาวะของสังขารว่า ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นต้นนั้น มันเป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงเลิกเพร่ำเพื่อหน่าย เลิกคิดหาทางแต่จะหนีเสียวางใจเป็นกลางต่อมันได้ ด้วยการอุเบกขา เลิกเกี่ยวเกาะพัวพัน และให้ญาณแล่นมุ่งสู่นิพพานอย่างเดียว โยนิโสมนสิการจึงเป็นหลักสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สำหรับภิกษุผู้ยังต้องศึกษา(เสขะ)...เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายในอื่นใด มีประโยชน์มาก เท่าโยนิโสมนสิการเลย”^๔

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการสามารถนำมาใช้ได้ทั้งทางโลกโดยกระบวนการวิธีคิดพิจารณากับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเพื่อความอยู่โดยผาสุก และสามารถนำมาใช้ในทางธรรมคือการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะทำให้เกิดกระบวนการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง จนกระทั่งพัฒนาปัญญาไปสู่มรรคผลนิพพานได้

ความหมายของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ มาจาก ๒ ศัพท์ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ ซึ่ง โยนิโส มาจากคำว่า โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้าแหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนคำว่า มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อนำ ๒ ศัพท์รวมกันเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ในราชทินนามที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. (กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทยการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๙.

^๓ อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๙.

^๔ อภ.ทก. ๒๐/๓๗๑/๑๑๐.

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้นิยามความหมายของโยนิโสมนสิการ หมายถึง “การทำไว้ในใจโดยแยบคาย”^๕ การพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า การพิจารณาสืบสาวตลอดสาย การวิเคราะห์อย่างมีระเบียบ การรู้จักพิจารณาด้วยอุบาย การแยกแยะออกดูตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหา อุปาทานของตนเข้าจับ^๖ วิธีพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบแยกแยะ องค์ประกอบ คิดแบบสามัญลักษณ์ หรือฝึกให้ผู้เรียนมองเห็นความสัมพันธ์อิงอาศัยของสรรพสิ่ง ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดมีระบบและคิดเป็นกุศล โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ เกิดสัมมาทิฐิที่สามารถกำจัดอวิชชาโดยตรง และสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุได้^๗

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช กล่าวว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า ใส่ใจคิดหาจนถึงต้นเหตุ โดยความก็คือ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย ข้อสำคัญให้รู้จริงไม่ใช่รู้ลวง คือ มียังความสงสัยในสิ่งที่รู้ และค้นคว้าหาความรู้จริงต่อไปจนรู้จริง มิใช่เพียงรู้ตามคนอื่นแล้วคิดว่า ตัวเองรู้แล้วจนถูกล่อลวงไป

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต)^๘ อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่า โยนิโส แปลว่า ถูกต้องแยบคาย มนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประโยชน์

กิตติ พัฒนตระกูลสุข กล่าวถึง โยนิโสมนสิการว่า เป็นการสอนให้รู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล คิดในทางที่จะเข้าถึงความจริงทั้งหลาย คิดในทางที่จะทำให้รู้จักใช้สิ่งทั้งหลายให้เป็นประโยชน์

เสฐียรพงษ์ วรรณปก^๙ ให้ความหมายของ โยนิโสมนสิการ ไว้ว่า การทำในใจ โดยอุบายอันแยบคาย ซึ่งถ้าแปลโดยง่าย ๆ คือ การคิดเป็น การรู้จักคิด หรือการคิดวิเคราะห์

ทศนา แคมมณี และคณะ^{๑๐} โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดเป็น มีเหตุผล การคิด วิเคราะห์อย่างแยบคาย รู้จักพิจารณาความจริงเป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องจนสามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๘.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๒๙.

^๘ ตูรายละเอียดใน พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต), ขอบฟ้าแห่งความรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕-๗๑.

^๙ เสฐียรพงษ์ วรรณปก, แนวทางพระพุทธศาสนาที่อาจนำมาใช้ในการจัดการศึกษาและ การบริหารสถานศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมครูสังคมศึกษาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕.

^{๑๐} ทศนา แคมมณีและคณะ, วิทยาการด้านการคิด, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๘๗.

สรุปความว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง กระบวนการใช้ปัญญาให้เกิดความรู้และความเข้าใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ทั้งทางโลกโดยกระบวนการวิคิดพิจารณาเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเพื่อความอยู่โดยผาสุก และสามารถนำมาใช้ในทางธรรมคือการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะทำให้เกิดกระบวนการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จนพัฒนาปัญญาไปสู่มรรค ผล นิพพานได้

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการมีความสำคัญโดยฐานะเป็นข้อปฏิบัติดังนี้

๑. โยนิโสมนสิการมีประโยชน์มาก เพราะเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์สุขแก่ตัวเราเองและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีในการฝึกอบรมตนอย่างมีสติ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ คิดวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน คิดตามเหตุผล และคิดแบบกุศล ทำให้เรารู้จักเลือกรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจากภายนอก และคิดใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์นั้น ๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งทางโลก และทางธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคการศึกษาของพระภิกษุ ดังปรากฏข้อความว่า “สำหรับภิกษุผู้ยังต้องศึกษา (เสขะ)...เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายในอื่นใด มีประโยชน์มาก เท่าโยนิโสมนสิการเลย”^{๑๑}

๒. โยนิโสมนสิการเป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฐิ ที่สามารถกำจัดอวิชชาโดยตรง และสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุได้ เพราะโยนิโสมนสิการ เป็นหลักการที่สามารถสกัดกั้นอวิชชา คือ ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ และสกัดกั้นต้นเหตุ คือ ความทะยานอยาก กล่าวคือ โยนิโสมนสิการเป็นการคิดอย่างเป็นเหตุ เป็นผล ไม่ได้คิดตามความอยากของตนที่ไม่มีเหตุ ไม่มีผล คือ เกิดสัมมาทิฐิ เพราะโยนิโสมนสิการ ดังปรากฏข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ อย่าง ดังนี้ คือ ปรัโตโสสะ และ โยนิโสมนสิการ”^{๑๒}

๓. โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา เพราะโยนิโสมนสิการเป็นขั้นตอนสำคัญที่เดียวที่จะทำให้เกิดปัญญา เพราะโยนิโสมนสิการอยู่ต่อเนื่องกับปัญญา เป็นตัวการที่ทำทางให้ปัญญาเจริญพัฒนายิ่งขึ้น กล่าวได้ว่า โยนิโสมนสิการทำงานเชื่อมต่ออยู่ระหว่างสติปัญญา เป็นตัวให้วิธีการแก้ปัญญาหรือเป็นอุบายวิธีของการใช้ปัญญาให้ได้ผล โยนิโสมนสิการจึงเป็นองค์ธรรมที่จำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา

๔. โยนิโสมนสิการจึงเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องตามหลักวิปัสสนาคือเห็นรูปนามตามความเป็นจริงตามหลักวิปัสสนาญาณ เช่น ในด้านอริยาบถมีความเคลื่อนไหวทั้ง ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน หลักโยนิโสมนสิการจะพึงรู้โดยแยกคายตามความเป็นจริงว่าไม่มีใครยืน ใครเดิน ใครนั่ง ใครนอนดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระกัจจายนโคตตว่า “กัจจายนะ โดยมากโลกนี้อาศัยที่สุด

^{๑๑} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐.

^{๑๒} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๗/๕๓๙.

๒ อย่าง คือ (๑) ความมี (๒) ความไม่มีก็เมื่อบุคคลเห็นความเกิดขึ้นของโลกด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ความไม่มีในโลก ก็ไม่มี เมื่อบุคคลเห็นความดับแห่งโลกด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ความมีในโลก ก็ไม่มี กัจจานะ โดยมากโลกนี้ยังพัวพันอยู่ด้วยอุบายและความยึดมั่นอันเป็นเหตุที่ใจเข้าไปตั้งมั่นถือมั่นและนอนเนื่อง แต่อริยสาวกไม่เข้าไปถือมั่นอุบายและความยึดมั่นอันเป็นเหตุที่ใจเข้าไปตั้งมั่นถือมั่นและนอนเนื่องว่า ‘อิตตาของเรา’ ไม่เคลือบแคลงไม่สงสัยว่า ‘ทุกข์นั้นแล เมื่อเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ทุกข์เมื่อดับ ย่อมดับไป’ อริยสาวกนั้นมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องนี้โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นเลย กัจจานะ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ จัดว่าเป็นสัมมาทิฐิ”

อธิบายว่า เมื่อใช้หลักโยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจอย่างแยบคายแล้ว พึงระลึกด้วยสติปัญญา อันทำให้เกิดความรู้ในความเป็นจริงของรูปนามที่ตนได้ยึดถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัว ว่าตนของเรา เรายืน เราเดินก็จักไม่มี ความเป็นเราก็ไม่ปรากฏเกิดขึ้น มีเพียงแต่สภาพธรรมคือรูปกับนามเท่านั้นที่อาศัยกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งเป็นกระบวนการแยกแยะส่วนประกอบและแบบรู้เหตุปัจจัยตามหลักโยนิโสมนสิการ ความมีเราจึงไม่มี เรายืน เราเดิน เรานั่ง ก็ไม่มี การกระทำด้วยอำนาจแห่งสังขารที่ปรุงแต่งว่าเป็นเรายืน เป็นต้น ก็ไม่ปรากฏ พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า “เมื่อเขาพิจารณาเห็นด้วยปัญญา ในธรรมที่บังเกิดขึ้นในสังขารโลก อุกฺเขททิฏฐิที่ว่าไม่มี จะพึงเกิดขึ้น ก็ย่อมไม่มี”^{๑๓}

โยนิโสมนสิการเพื่อการพ้นทุกข์

ความทุกข์ตามพุทธปรัชญา หมายถึง ภาวะที่บีบคั้นและสภาพที่แย้งต่อความสุขที่เกิดขึ้นกับสรรพสิ่งด้วยการยึดมั่นถือมั่นในขันธห้า สามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ แสดงออกมา ๓ ลักษณะ ได้แก่ลักษณะทนได้ยาก มีลักษณะที่แปรปรวนตลอดเวลาไม่อยู่ในอำนาจที่จะควบคุมได้^{๑๔} พระพุทธศาสนามีความเห็นว่ ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ จากการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่ชอบใจก็ล้วนแต่เป็นความทุกข์ ซึ่งเป็นสัจธรรมแห่งชีวิต ทุกข์จึงหมายถึง สภาพแย้งต่อความสุข ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา คือ ภาวะที่เป็นไปตามธรรมชาติที่ครอบคลุมสรรพสิ่ง ทำให้สรรพสิ่งทั้งหลายไม่สามารถที่จะรักษาสภาพเดิมของตัวเองไว้ได้ เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มีความเป็นของตนเอง ต้องอาศัยปัจจัยอื่นเกิดขึ้นในรูปของกระแสต่อเนื่อง ด้วยการยึดมั่นในขันธห้า จึงมีสภาพอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ จึงประมวลเข้าได้ ๒ ประเภท^{๑๕}

^{๑๓} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๔๔/๗๔.

^{๑๔} พระสุพรชัย อานนโท, “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกข์นิยมของโซเป็นเฮาเออร์”, วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๘) : ๔๔.

^{๑๕} สุชีพ ปุญญาณาภ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๘๙.

คือ (๑) ความทุกข์ทางกาย หมายถึงความไม่สำราญทางกาย ได้แก่ การขาดปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต การเสวยผลกรรม การเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย (๒) ความทุกข์ทางใจ หมายถึงความไม่สำราญทางใจ ได้แก่ ความโศก ความคร่ำครวญ ความไม่สำราญทางใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักใคร่ ความต้องการหรือปรารถนาในสิ่งใดแล้วไม่ได้ตามที่ใจปรารถนา^{๑๖} โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญในกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิ สัมมาญาณ คือ ความรู้จริง รู้แจ้ง อันจะนำไปสู่สัมมาวิมุตติคือ อิสระภาพจากความทุกข์ทั้งปวงทั้งภายในและภายนอก^{๑๗}

คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ประกอบด้วยคำสองคำ คือ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญหา อุบาย วิธีทาง และ มนสิการ แปลว่าการนำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมกันมีความหมายว่า การนำในใจโดยแยบคายหรือการใส่ใจแบบแยบคาย โยนิโสมนสิการเพื่อการพ้นทุกข์นั้นจะต้องพิจารณาให้แยบคายตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นวิธีการแยบคายกระบวนการรับรู้ต้นเหตุที่ทำให้เกิดมีรูป มีนาม มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา โดยมีวิธีการรับรู้ทางใจที่เรียกว่ามนสิการคือการกระทำ(อารมณ์กรรมฐานที่รับรู้) ไว้ในใจอย่างแยบคาย จนทำให้เกิดสัมมาทิฐิ เห็นรูปนามตามความเป็นจริง โดยกระบวนการปัญญาที่เกิดขึ้นตามลำดับ ซึ่งโยนิโสมนสิการหรือการกำหนดรู้ใส่ใจแบบแยบคายนี้มี ๑๐ วิธี^{๑๘} ดังนี้

^{๑๖} พระสุพรชัย อานนโท, “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกข์นิยมของโซเป็นเฮาเออร์”, วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๘) : ๔๗.

^{๑๗} สุมณ อมรวิวัฒน์, การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๒.

^{๑๘} ดุราละเอียดเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๒๑ - ๕๔.

ภาพที่ ๑ แสดงภาพโยนิโสมนสิการ ๑๐ ประการ^{๑๙}

๑. วิธีโยนิโสมนสิการแบบแยกแยะส่วนประกอบ (หรือกำหนดกระจายเนื้อหา) เป็นวิธีการแบบวิเคราะห์ คือ การจำแนกแยกแยะองค์รวมของสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นองค์ย่อย ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยเหล่านั้นว่ามีความเกี่ยวเนื่องกันอย่างไร ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการที่จิตมุ่งระลึกรู้และให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง เช่น เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ใหหายยึดติดมั่นในสมมติบัญญัติ เห็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ของขันธ ๕ แบ่งเป็นนามกับรูปเท่านั้น เป็นต้น เช่น การเดินจงกรม ในขณะที่เท้าเคลื่อนไป คือ รูป (ร่างกายในส่วนขาหรือเท้า) ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉยๆ ที่เกิดขึ้นขณะเดิน คือ เวทนา ความจำได้ว่าเท้าของตนเคลื่อนไหวเป็นเท้าซ้ายหรือขวา คือ สัญญา การยกเท้าสูงต่ำ ยาวสั้น เป็นการปรุงแต่งทางกายสังขาร คือ สังขาร และ การรับรู้เท้าที่เคลื่อนไป คือ วิญญาณ มีพระพุทธรูปองค์ที่ตรัสไว้เกี่ยวกับการพิจารณาโดยแยกแยะนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรเห็นรูปทั้งปวงตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ขันธ ๕^{๒๐}

๒. วิธีโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาหนทางในการแก้ปัญหา ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน คือ โยนิโสมนสิการแบบมีเหตุผล เช่น พิจารณาว่าที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์นี้ เกิดขึ้นโดยมีอะไรเป็นปัจจัย ต้นเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดจากอะไร ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการกำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไข

^{๑๙} Being Buddhist ~ Blog ~, “โยนิโสมนสิการ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/6Anvq> [๑ ธันวาคม ๒๕๖๗].

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๔/๒๖๑.

ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ ส่งผลสืบทอดกันมาวิธีแบบนี้อาจเรียกว่า วิธีกำหนดรู้แบบอทิปปัจจยตา หรือกำหนดรู้ตามหลักปฏิจจสมุปบาท โดยเฉพาะการดับทุกข์เมื่อเห็นความเกิดขึ้น ย่อมหาทางแก้ปัญหาด้วยการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มีเพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไป”^{๒๑} เป็นการกำหนดรู้แบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การกำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นสิ่งที่อาศัยกันเกิด เพราะมีรูปจึงมีนาม เพราะมีนามจึงมีรูป เป็นปัจจัยทำให้เกิดซึ่งกันและกัน และมีความสัมพันธ์กัน เช่น ท้องพองขึ้น เพราะอาการท้องที่มีธาตุลมอยู่ภายในเป็นเหตุให้ธาตุดินคือผนังท้องขยับขึ้น เรียกว่า รูปเป็นเหตุให้เกิดรูป ท้องพองขึ้นสิ่งที่รับรู้ว่าท้องพองขึ้นได้ คือนาม (จิต) เรียกว่า รูปเป็นเหตุให้เกิดนาม หรือรู้สึกเจ็บปวดชา จิต (นาม) อยากจะเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทนไม่ไหวจึงทำให้ร่างกาย(รูป)ขยับ เรียกว่า นามเป็นเหตุให้เกิดรูป คือ การกำหนดรู้แบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยดังนี้ เป็นต้น

๓. วิธีโยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์ (หรือวิธีกำหนดรู้เท่าทันธรรมดา) เป็นวิธีการแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ รู้ทันไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือแบบรู้เท่าทันธรรมดา ชีวิตของคนเราก็คือเช่นนี้เอง เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกขัง มีแต่ความทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนที่แน่นอน ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเป็นพื้นฐานที่มันเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดังประดัง จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยรู้เท่าทันตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป) ทุกขัง (เกิดขัดแย้ง)อนัตตา (ไม่เป็นของใครบังคับไม่ได้) สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎนี้ คือ เป็นผู้หยั่งเห็นถึงความเที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น ลมหายใจเข้าออก เป็นผู้มีสติระลึกรู้หยั่งเห็นถึงลมหายใจไหลเข้าแล้วไหลออกจากร่างกายหรือโพรงจมูก เข้ายาวบ้าง เข้าสั้นบ้าง คือการหยั่งเห็นถึงความไม่เที่ยงของลมหายใจ เพราะเราหายใจเข้าหรือหายใจออกอย่างเดียวไม่ได้ เนื่องจากว่าลมหายใจหรือร่างกายนี้ทนอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ เรียกว่า การหยั่งเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเพราะไม่สามารถบังคับร่างกายหรือลมหายใจให้เป็นไปตามต้องการได้ คือ การหยั่งเห็นถึงความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเพราะมีสภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้

๔. วิธีโยนิโสมนสิการด้วยการกำหนดรู้แบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดตามเหตุผล คือ การพิจารณาปัญหาว่าคืออะไร (ทุกข์) มีอะไรเป็นสาเหตุ (สมุทัย) เป้าหมายของการแก้ปัญหาคืออะไร (นิโรธ) หนทางเพื่อบรรลุเป้าหมายเป็นอย่างไร (มรรค) ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาต้องโยนิโสมนสิการโดยกำหนดรู้ทุกข์ จึงจะหยั่งเห็นสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) กำหนดเป้าหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) ตามกระบวนการ (มรรค) เช่น ทุกขเวทนาปรากฏขึ้น มีเจ็บ ปวด เมื่อ คั้น เป็นต้น การระลึกรู้ตามความเป็นจริงในสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ คือ ทุกขสัจจะรู้ความปวดที่มากขึ้นเพราะความอยากหายหรือความไม่ยอมให้มีในจิตใจของตนหรือความยึดติดในความ

^{๒๑} ส.น. (ไทย) ๑๖/๓๗/๗๙.

ปวดนั้นเป็นสาเหตุความทุกข์ คือ สมุทยสังขะ การมีสติระลึกโดยไม่เพ่ง ไม่แทรกแทรกกระบวนการของธรรมชาติ เป็นการดับทุกข์ คือ นิโรธสังขะ ด้วยวิธีการหยั่งเห็นความปวดนั้นตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฐิ คือ มรรคสังขะ

๕. วิธีโยนิโสมนสิการด้วยการกำหนดรู้แบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (หรือกำหนดรู้ตามหลักการและความมุ่งหมาย) ธรรม แปลว่า หลักการ หลักความดีงาม หลักปฏิบัติที่ดี ส่วน อรรถ นั้นแปลว่าความมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ต้องการ เป็นความเข้าใจในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ แบบสัทบุรุษอันเป็นคุณสมบัติของคนดี คือ ตามหลักการและความมุ่งหมาย รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน วิธีกำหนดรู้แบบนี้เป็นการกำหนดรู้ให้สอดคล้องสัมพันธ์กันระหว่างหลักการที่ดีและวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องทำให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการ เช่น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งถือว่าเป็นทุกข์ หลักการคือ ทุกข์มีไว้เพื่อกำหนดรู้^{๒๒} ไม่ใช่ไปละทุกข์ คือเปลี่ยนอิริยาบถ สมุทัยคือเหตุแห่งทุกข์มีไว้เพื่อกำหนดละคือความอยากหาย อยากเปลี่ยนอิริยาบถหรือไม่อยากได้ทุกขเวทนานี้เป็นอารมณ์ นิโรธมีไว้เพื่อกำหนดแจ้งคือการดับทุกขเวทนา มรรคมีไว้เพื่อกำหนดให้เจริญคือการมีสัมมาทิฐิ เห็นเวทนาตามความเป็นจริง เป็นต้น ส่วนอรรถคือ ความมุ่งหมายเพื่อการดับทุกข์ เพื่อมีสติ เพื่อระลึกรู้ เพื่อสักแต่ว่ารู้เท่านั้น ไม่ยึดติดสิ่งใด ๆ คือ เวทนา เหล่านี้หมายถึง การกำหนดรู้ตามหลักการและความมุ่งหมาย

๖. วิธีโยนิโสมนสิการด้วยวิธีพิจารณาแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก เป็นการพิจารณาผลดีและผลเสียไปพร้อม ๆ กัน คือ มองในเชิงคุณค่าว่าสิ่งนั้น ๆ มีคุณในแง่ไหน มีโทษในด้านใด แล้วก็พิจารณาหาทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสธนะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น ๆ ทุกแง่ ทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก ก่อนจะแก้ปัญหาจะต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปที่มาก่อนหรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอ ว่าเป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

การกำหนดรู้แบบเห็นคุณโทษและทางออก (หรือ ข้อดี ข้อเสียและทางเลือก) วิธีนี้ใช้ร่วมกับวิธีอื่นด้วย เป็นการแยกแยะสิ่งที่มีอยู่ตามปกติมองให้เห็นข้อดีข้อเสีย สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นคุณ สิ่งที่เป็นโทษ เช่น การที่ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะร่างกาย (รูป) ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นโทษของร่างกาย (รูป) ทางออกคือไปสู่ธรรมชาติที่มีความไม่เปลี่ยนแปลงคือนิพพาน ด้วยการสละรูปตามวิธีในมรรคมืองค์ ๘ มีการหยั่งเห็นตามความเป็นจริงของรูปนาม เป็นต้น (แม้เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ตามนัยนี้) จึงจะสามารถหลุดพ้นจากชั้นทั้งหลายไปได้ ดังพุทธดำรัสว่า “เมื่อใด

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

สัตว์ทั้งหลายรู้ชัดคุณโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออกจากอุปาทานชั้น ๕ ประการนี้ตามความเป็นจริง เมื่อนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงออกไป หลุดไป พ้นไป มีใจปราศจากแดนอยู่ในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์”^{๒๓}

๗. วิธีโยนิโสมนสิการด้วยการกำหนดรู้แบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นการโยนิโสมนสิการในขณะที่ใช้สอยหรือบริโภค เพื่อสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุเป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวันเพราะเกี่ยวกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ และวัตถุประสงค์อันวอยความสะดวกต่างๆ เมื่อเรามีความต้องการและเห็นว่สิ่งนั้น ๆ จะตอบสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มีความค่าแก่เรา มี ๒ ชนิดคือ คุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม เป็นวิธีกำหนดรู้จำแนกแยกออกกระหว่างสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงและจำเป็นต้องมีต้องใช้หรือต้องทำงานตามบทบาทหน้าที่ ส่วนวิธีการโยนิโสมนสิการขณะปฏิบัติวิปัสสนา เช่น กาย เวทนา จิต ธรรม มีไว้เพื่อสักแต่ว่ารู้เท่านั้น มีไว้เพื่อสักกระลึกรู้เท่านั้น เหล่านี้เป็นคุณค่าแท้ ส่วนคุณค่าเทียมมีไว้เพื่อยึด เพื่อดื้อมั่น ว่เป็นเรา เป็นของเรา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่เพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาทิฏฐิไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นใดๆ ในโลก”^{๒๔}

๘. วิธีโยนิโสมนสิการด้วยการกำหนดรู้แบบปลูกเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีการสกัดกั้น หรือบรรเทาและขัดเกลาคต้นเหตุ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน แต่บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจ หรือแนวทางการเคยชินต่าง ๆ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน แต่ต่างขณะต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไป ครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี การทำใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ เรียกว่าเป็นวิธีแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม ขณะปฏิบัติวิปัสสนา การกำหนดรู้ถึงวิธีที่จะทำให้วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องได้ (เพราะบางครั้ง จิตอาจขาดการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง) ต้องอาศัยการน้อมจิตไปพิจารณากุศลโลบายที่ทำให้เกิดความเพียร เช่น การระลึกนึกถึงความตาย หรืออุบายทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง อธิบายว่า สมัยใด จิตไม่แจ่มชื่นเพราะมีปัญหาและความเพียรอ่อนไป หรือเพราะไม่บรรลุสุขที่เกิดแต่ความสงบ สมัยนั้น ก็ทำจิตให้สดด้วยพิจารณา

^{๒๓} ส.ช. (ไทย) ๑๓/๒๘/๔๒.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

สังเวควัตถุเรื่องอันเป็นที่ตั้งแห่งความสลด ๘ ประการ คือ (๑) ขาติ (๒) ขรา (๓) พยาธิ (๔) มรณะ (๕) ทุกข์ ในอบาย (๖) ทุกข์ในอดีตมีวิภวภูมิมูล (๗) ทุกข์ในอนาคตมีวิภวภูมิมูล (๘). ทุกข์ในปัจจุบันมีการ แสวงหาอาหารเป็นมูล เป็นต้น^{๒๕}

๙. วิธียุติโสมนสิการด้วยการกำหนดรู้แบบเป็นอยู่ปัจจุบัน เป็นวิธีการแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ซึ่งมีเนื้อหารวมอยู่ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรืออริยมรรค ข้อสัมมาสติ การใช้วิธีการนี้เนื่องจากปกติจิตใจส่วนใหญ่ไม่อยู่ในปัจจุบันคือมักตกไปกับอารมณ์ในอดีต และเลื่อนลอยไปในอนาคต ด้วยอำนาจแห่งตัณหา ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ โหยหาอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ ล่วงมาแล้ว เพื่อฝัน ประดังซึ่งไม่มีฐานแห่งความจริงในปัจจุบัน ไม่พอใจสภาพที่ประสบอยู่ในปัจจุบัน ต้องการจะหนีไปจากปัจจุบัน วิธียุติโสมนสิการที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือการมีสติอยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยไม่ไปคำนึงสภาพธรรมอดีตหรือคาดหวังถึงสภาพธรรมอนาคต เช่น การเดินจงกรม มีสติกำหนดรู้ อยู่กับเท้าในขณะที่เคลื่อนไหวปัจจุบันทั้งขณะสั้นเท้ายก เท้ายกลอยขึ้นจากพื้น เท้าเคลื่อนไปด้านหน้า เท้าหย่อนลงพื้น เท้าสัมผัสกับพื้น การรับรู้น้ำหนักที่ถูกถ่ายลงมาที่เท้าที่สัมผัสกับพื้น เป็นต้น เรียกว่า กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงเท้าว่าเมื่อสักครูเท้าอยู่อย่างไร หรือไม่คาดหวังอนาคตว่า จะต้องก้าวเท้า ไปอย่างนั้นอย่างนี้ จึงต้องโยนิโสมนสิการอยู่กับปัจจุบัน ดังพระดำรัสว่า “บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึงส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่มั่งอันแน่น ไม่คลอนแคลนในธรรม นั้น ๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง”^{๒๖}

๑๐. วิธียุติโสมนสิการด้วยการกำหนดรู้แบบวิภาษวาท เป็นการมองความจริงโดยแยกแยะออก ให้เห็นแต่ละด้านครบทุกด้าน ซึ่ง วิภาษ แปลว่า แยกแยะ แบ่งออก จำแนก หรือแจกแจง หรือวิเคราะห์ ลักษณะการโยนิโสมนสิการแบบนี้คือ การมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่ง แ่เดียว หรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือ ประเมินคุณค่าความดีงาม เป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้น แล้วตัดสินพรวดลงไป ดังนั้น ขณะปฏิบัติวิปัสสนา การโยนิโสมนสิการด้วยการกำหนดรู้แบบวิภาษวาท จึงเป็นวิธีกำหนดรู้จำแนก แยกแยะ องค์ประกอบเพื่อนำเสนอให้รู้ตามที่เป็นจริงเป็นเหตุและผลตามลำดับขั้นตอน ทุกประเด็น เช่น ในกระบวนการเห็น มิใช่มีแต่การเห็นเท่านั้นที่เกิดขึ้น แต่เพราะมีรูป มีตา มีการกระทบกันระหว่างตา กับรูป จึงเกิดความรู้ทางตา เกิดการรับรู้ทางใจ เกิดความจำได้ว่าเห็นสิ่งใด เกิดเวทนาสุข ทุกข์ เฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ทั้งหมดนี้คือกระบวนการเห็น แม้การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การถูกกระทบ สัมผัส หรือการรับรู้ทางใจ นัยเดียวกัน

^{๒๕} อ.ฉก.ก.ฎีกา (บาลี) ๓/๘๕/๑๗๙.

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

บทสรุป

หลักโยนิโสมนสิการ หมายถึง กระบวนการใช้ปัญญาให้เกิดความรู้และความเข้าใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ทั้งทางโลกโดยกระบวนการวิจิตพิจารณาเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเพื่อความอยู่ดีโดยผาสุก และสามารถนำมาใช้ในทางธรรมคือการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะทำให้เกิดกระบวนการรับรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จนพัฒนาปัญญาไปสู่มรรค ผล นิพพาน โดยใช้สติปัญญาในการมีส่วนร่วม กับหลักโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการโยนิโสมนสิการเพื่อการพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวงตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา มีรูปแบบวิธีพิจารณา ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) วิธีพิจารณาแบบแยกแยะส่วนประกอบของขันธ ๕ ประการ (๒) วิธีพิจารณาแบบสืบสาวเหตุปัจจัยของรูปและนามที่อิงอาศัยกันอยู่ (๓) วิธีพิจารณาขันธ ๕ เป็นแบบสามัญลักษณ์ คือ ขันธ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (๔) วิธีพิจารณาแบบอริยสัจ คือ การพิจารณารู้ว่าขันธ ๕ เป็นทุกข์สัจจะ ความทะยานอยาก ให้มีตัวเราเป็นสมุทัยสัจจะ ความหมดเรา เป็นทุกขนิโรธสัจจะ การปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (๕) วิธีพิจารณาแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ วิธีกำหนดรู้ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องตามหลักวิปัสสนา (๖) วิธีพิจารณาแบบเห็นคุณ โทษ และทางออกจากความยึดติดขันธ ๕ (๗) วิธีพิจารณาแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม (๘) วิธีพิจารณาแบบปลุกเร้าคุณธรรมให้เกิดความเพียร สติ สมาธิ ปัญญา (๙) วิธีพิจารณาแบบอยู่กับปัจจุบันขณะ และ (๑๐) วิธีพิจารณาแบบวิภาษวาท คือ การแยกแยะองค์ประกอบต่าง ๆ ว่าเป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการแห่งโยนิโสมนสิการที่ทำให้พ้นทุกข์ได้

บรรณานุกรม

ทิตินา แคมมณีและคณะ. **วิทยาการด้านการคิด**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์จำกัด. ๒๕๕๔.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **ขอบฟ้าแห่งความรู้**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์. ๒๕๕๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทยการพิมพ์. ๒๕๕๑.

_____. **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. ม.ป.พ., ๒๕๕๖.

พระสุพรชัย อานนฺโต. “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกข์นิยมของโซเป็นเฮาเออร์”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๘): ๔๔, ๔๗.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามมรฎุจเตปิฎก ปี ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย – อังกฤษ อังกฤษ – ไทย. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕.

สุนน อมรวิวัฒน์. การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. แนวทางพระพุทธศาสนาที่อาจนำมาใช้ในการจัดการศึกษาและการบริหารสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สมาคมครูสังคัมศึกษาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๐.

Being Buddhist ~ Blog ~. “โยนิโสมนสิการ”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/6Anvq> [๑ ธันวาคม ๒๕๖๗].