

บทที่ 3

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือการทำไว้ในใจ เป็นวิธีคิดตามหลักพุทธธรรมแบบหนึ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุได้นำไปใช้ในการปฏิบัติ เพื่อใช้ในการพิจารณาตรวจสอบ ตนเอง ใช้ในการเลือกเฟ้นสอดส่องธรรมที่จะนำไปสู่การศึกษาและปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดปัญญาที่ จะนำไปสู่แก้ปัญหาหรือการพ้นจากความทุกข์ และนำไปใช้เป็นหลักพิจารณาในการดำรงชีวิตร่วม กันกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน เพื่อให้เกิดผลดีแก่ตนและแก่ผู้อื่นด้วย เนื่อง จากชีวิตของภิกษุต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งอื่นอยู่เสมอ แม้แต่อยู่ในป่าก็ยังคงเกี่ยวข้องกับ สัตว์ป่าและต้นไม้ ซึ่งการเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และในการเกี่ยวข้องกับ นั้นก็มีทั้งสิ่งที่ชอบใจ (อิฏฐารมณ) และไม่ชอบใจ (อนิฏฐารมณ) หากภิกษุปล่อยใจไปตาม อารมณ์โดยไม่รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาจะทำให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ อันจะเป็นเหตุทำให้เกิด ความทุกข์ทั้งแก่ตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว จึงทรงแนะนำให้ภิกษุได้รู้จักนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตของตนร่วมกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่ผู้ศึกษาจะกล่าวถึงในบทนี้ประกอบไปด้วย ความสำคัญของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ความหมายของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการและวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความสำคัญของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉนั้นใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการเป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุอันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญจักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค"¹ ซึ่งหมายความว่า เมื่อมองเห็นแสงเงินแสงทองขึ้นมาเมื่อไร เป็นนิมิตหมายว่า พระอาทิตย์ที่กำลังจะขึ้นมา นั้นเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า ความมืดมิดกำลังจะผ่านไป รุ่งอรุณแห่งวันใหม่กำลัง

¹ ส.ม. 19/136/37

จะมาถึง ฉะนั้น และความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ซึ่งก็คือการคิดโดยแยบคาย คิดอย่างมีระบบระเบียบ คิดอย่างมีหลักการเหตุผล หรือการคิดเป็น จะเป็นตัวนำทางแห่งการดำเนินชีวิต อันประเสริฐ ภิกษุหรือบุคคลผู้เพียบพร้อมสมบูรณ์ด้วยความคิดที่รู้จักคิดเป็น สามารถที่จะมุ่งหวัง หรือดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งชีวิตได้อย่างสำเร็จลุล่วงและเป็นสุข เปรียบเหมือนคนเดินไปตามทางโคจรของดวงอาทิตย์จะไม่พบกับความมืดมน ฉะนั้น เพราะความคิดที่ครอบคลุมเป็นระบบระเบียบมีหลักการเหตุผล เปรียบเสมือนแสงสว่างแห่งดวงอาทิตย์ (ประทีป) ที่ใช้ส่องทางให้มองเห็นได้อย่างชัดเจน คนที่รู้จักคิดหรือคิดเป็นจึงเลือกที่จะเดินไปตามทางแสงสว่าง ไม่หลงทาง คือรู้จักที่จะเลือกดำเนินชีวิตที่เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

ในด้านการศึกษา การคิดถูก คิดเป็นหรือความรู้จักคิดเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งถือว่าเป็นหัวใจของการศึกษา เพราะกระบวนการเรียนการสอนทั้งหมดนั้นมุ่งไปที่ผู้เรียน มุ่งที่จะให้ผู้เรียน ได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เพื่อที่จะได้นำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในการดำเนินชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ผลสัมฤทธิ์ของการศึกษาจึงอยู่ที่ผู้เรียนรู้จักคิดถูกคิดเป็น อันจะนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้อง นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง หากผู้เรียนคิดไม่ถูก คิดไม่เป็น ก็นำความรู้ไปใช้ไม่ได้หรือนำไปใช้อย่างผิด ๆ ไม่เพียงแต่แก้ปัญหาไม่ได้ แต่จะเป็นการก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มมากขึ้น การศึกษาก็ล้มเหลว ดังที่ท่านพระธรรมปิฎก (2542) กล่าวว่า การคิดที่สนองตันทหา ผลของมันคือการก่อปัญหา ทำให้เกิดทุกข์ซึ่งไม่เป็นการศึกษา และกล่าวว่า การคิดที่สนองปัญญา คือ การคิดที่แก้ปัญหา นำไปสู่ความดับทุกข์และเป็นการศึกษา เมื่อผลสัมฤทธิ์ของการศึกษาอยู่ที่ผู้เรียนรู้จักคิดถูก คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักศึกษา เพราะโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกใช้ความคิด ให้การรู้จักคิดหรือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระบบ ระเบียบ วิเคราะห์แยกแยะสิ่งต่าง ๆ อย่างครอบคลุมรอบคอบ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาในที่สุด

3.2 ความหมายของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

คำว่า โยนิโสมนสิการ เป็นศัพท์ภาษาบาลี ซึ่งใช้ศัพท์ 2 ศัพท์มาประกอบกันตามหลักไวยากรณ์ภาษาบาลีเรียกว่า สมาส คือนำเอาคำว่า โยนิโส กับ มนสิการ มาต่อกันแบบอลุตตสมาส (สมาสที่ไม่ลบลวิภัติทิ้ง) เป็นโยนิโสมนสิการ ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 2 ศัพท์

คำว่า โยนิโส เป็นคำกริยาวิเศษ แปลว่า โดยแยบคาย โดยอุบาย โดยทาง โดยเหตุ โดยแหล่งเกิด โดยปัญญา

คำว่า มนสิการ เป็นได้ทั้งนามและกริยา แปลว่า การทำไว้ในใจ การคิดคำนึง การใส่ใจ การพิจารณา

เมื่อนำศัพท์ 2 ศัพท์ คือ โยนิโส กับ มนสิการ มาต่อกันเป็น โยนิโสมนสิการ แปลตามหลักพยัญชนะ (แปลตรงตัว) ว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย การทำในใจโดยอุบาย มักแปลกันโดยทั่วไปว่า การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย และแปลตามอรรถหรือตามความหมายได้หลายนัย คือ การคิดอย่างถูกวิธี การคิดอย่างมีระบบ วิธีคิดแบบมีเหตุผล การคิดพิจารณาโดยถูกทาง การพิจารณาโดยถ่องแท้

ส่วนในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกา พระอรรถกถาจารย์และพระฎีกาจารย์ผู้อธิบายเนื้อความในพระไตรปิฎกได้ขยายความไว้ โดยแสดงโวพจน์ให้เห็นถึงความหมายซึ่งพระธรรมปิฎก (2542) ได้จัดไว้เป็นหมวดหมู่ดังนี้

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึงคิดอย่างถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลเป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสนวกเวียนติดพันเรื่องนี้ที่นี้ไปเรื่องนั้นที่โน้นหรือกระโดดไปกระโดดมาต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผลหมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงเป็นต้น

ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 4 นี้ มิได้จำเพาะเจาะจงว่าจะเป็นเฉพาะแบบใดแบบหนึ่งหรือลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อความตามความมุ่งหมายหรือตามเหตุการณ์ ซึ่งในบางกรณีอาจนำมาใช้พร้อมกันทั้งหมด บางกรณีอาจนำมาใช้ได้เพียง 2 หรือ 3 ความหมาย บางกรณีใช้เพียงความหมายก็ได้ใจความครบสมบูรณ์ แต่อย่างไรก็ตามในการแปลตามความหมายก็มักแปลกันโดยทั่วไปว่า ความคิดถูกวิธี ความคิดมีระเบียบ ความคิดมีเหตุผล

ความรู้จักคิด หรือการคิดเป็น การคิดเร้ากุศล การคิดตรงตามสภาวะเหตุปัจจัย การคิดแบบสืบค้น ถึงต้นตอเป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2542, หน้า 30)

ตัวอย่างของการคิดแบบโยนิโสมนสิการต่อไปนี้

นายทหารคนหนึ่งไปซ่อมรถในค่ายเสร็จแล้ว ต้องการจะกลับบ้านในเย็นวันศุกร์ เขาเดินไปขึ้นรถเมล์ด้วยท่าทางอ่อนเพลีย แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสกปรกกรุงรัง เมื่อเขาเดินขึ้นรถเมล์ ผู้คนต่างพากันจ้องมองเขาด้วยความคิดต่าง ๆ นา ถ้าคนที่ไม่มีความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ก็จะมองเห็นทหารคนนั้นด้วยความคิดที่ว่า ทหารคนนี้แต่งตัวสกปรกเนื้อตัวก็อมแมมท่าที่อิดโรย สงสัยจะโดนพวกวัยรุ่นข่มขู่มาแน่ ๆ มาขึ้นรถคันเดียวกับเรา เราจะพลอยโดนลูกหลงไปด้วย หรือเปล่าหนอ ส่วนอีกคนหนึ่งที่มีความคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะมองทหารคนนั้นด้วยความคิดที่ว่าทหารคนนี้มาขึ้นรถเมล์ที่ป้ายใกล้กับค่ายซ่อมรถ ทั้งแต่งตัวสกปรกเนื้อตัวก็อมแมมท่าที่อิดโรยคงมาซ่อมรถเป็นแน่ (คิดแบบการณมนสิการ) และที่มาขึ้นรถเมล์สงสัยกำลังจะกลับบ้าน เพราะวันนี้เป็นวันศุกร์เขาอนุญาตให้ทหารกลับบ้านได้ (คิดแบบปถมนสิการ) อย่างนั้นเลย เราควรจะลุกให้เขาได้นั่งพักก่อน เพราะดูท่าทางเขาอิดโรยเหลือเกิน เกิดพลาดท่าตกรถขึ้นมาจะเดือดร้อน เขาจะได้รับบาดเจ็บ เรายเองก็จะได้กลับบ้านช้า เพราะถ้ามีคนตกรถเรื่องถึงโรงถึงศาลจะทำให้เสียเวลา (คิดแบบเร้าคุณธรรม)

ทศนา แชมมณี (2545) กล่าวถึง กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ได้ความคิดที่รอบคอบสมเหตุสมผล ผ่านการพิจารณาปัจจัยรอบด้านอย่างกว้างขวาง ลึกซึ้ง และผ่านการพิจารณากลับกรอง ไตร่ตรอง ทั้งด้านคุณโทษ และคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นมาแล้ว โดยได้วางเกณฑ์ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณว่า ผู้ที่มีความคิดอย่างมีวิจารณญาณจะมีความสามารถดังนี้

- ก) สามารถกำหนดเป้าหมายในการคิดอย่างถูกต้อง
- ข) สามารถระบุประเด็นในการคิดอย่างชัดเจน
- ค) สามารถประมวลข้อมูล ทั้งทางด้านข้อเท็จจริง และความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่คิด ทั้งทางกว้าง ทางลึก และไกล
- ง) สามารถวิเคราะห์ข้อมูล และเลือกข้อมูลที่จะใช้ในการคิดได้
- จ) สามารถประเมินข้อมูลได้
- ฉ) สามารถใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาข้อมูล และเสนอคำตอบ/ทางเลือกที่สมเหตุสมผลได้
- ช) สามารถเลือกทางเลือก/ลงความเห็นในประเด็นที่คิดได้

เพราะฉะนั้น วิธีคิดหรือการคิดที่เป็นโยนิโสมนสิการ จึงเป็นการคิดที่ประกอบด้วยหลักที่สำคัญ คือ

ก) คิดใคร่ครวญในใจ คือ เป็นความคิดที่เกิดจากจิตใจ (เจตสิกหรือมโนธรรม) ซึ่งเป็นความคิดที่ปราศจากอกุศลคือความไม่ดีไม่งามทั้งปวง ในทางธรรมเรียกว่า เป็นธรรมฝ่ายกุศล คือ ฝ่ายความดีงาม รู้จักเลือกเฟ้นสอดส่องธรรมที่เป็นคุณและโทษ เพื่อนำมาใช้ในการปฏิบัติ ส่วนการคิดที่ประกอบไปด้วยกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง อาฆาตพยาบาทเป็นต้น เป็นอโยนิโสมนสิการ ไม่ใช่โยนิโสมนสิการ คิดแบบครอบคลุม ลุ่มลึก กว้างไกล คือ เป็นไม่คิดอะไร เพียงผิวเผินฉาบฉวยด้วยอำนาจของอารมณ์ แต่มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยท่าที่แห่งปัญญา พิจารณาสິงที่ประสบพบเห็นสัมผัสเป็นองค์รวม แล้วรู้จักวิเคราะห์แยกแยะ ถึงธรรมที่มีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ ส่วนการคิดมองอะไรด้วยอำนาจแห่งกิเลสตันหายึดเอาอารมณ์เป็นใหญ่เป็นสำคัญ ไม่ใช่การคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ข) คิดแบบมีหลักการ คือ เป็นความคิดที่มีหลักมีระเบียบ ไม่คิดอะไรสะเปะสะปะเลอะเทอะ มีเป้าหมาย เพื่ออะไร ? วิธีการ ทำอย่างไร ?

ค) คิดแบบมีเหตุมีผล คือ เป็นความคิดที่เข้าถึงเหตุผล คิดไปตามเหตุตามปัจจัยมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามที่มันควรจะเป็น ไม่หลงไหลลงมาย เชื่อถือยึดมั่นอะไรแบบเลื่อนลอย

ง) คิดแบบสร้างสรรค์พัฒนา คือ เป็นความคิดที่มุ่งสร้างคุณประโยชน์ปลูกเร้ากระตุ้นให้คิดทำในสิ่งที่เป็นไปเพื่อความเจริญ ให้มีขึ้นเป็นขึ้น คิดในสิ่งที่ทำให้เกิดกุศล (เกิดความฉลาด) หรือเกิดปัญญานั้นเอง รู้จักหลีกเลี่ยงห่างจากสิ่งที่คอยผูกมัดจุดดั่งให้จิตใจตกต่ำ เช่น นิเวศน์ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้น คือ " การรู้จักคิดใคร่ครวญในใจอย่างมีวิจาร์ณญาณ " หมายถึง " การรู้จักคิดพิจารณาใคร่ครวญในใจถึงเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ และครอบคลุมลุ่มลึก มีสติสัมปชัญญะคิดไปตามสภาพความเป็นจริง ตามเหตุตามปัจจัย มีความสร้างสรรค์พัฒนาและนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ "

3.3 กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการ

กลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการในกระบวนการคิด คือ เมื่อบุคคลรับรู้สัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า "อารมณ์" หรือ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) และธรรมารมณ์ (ความนึกคิดหรือจินตนาการ) ด้วยประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่า อายตนะภายใน มักจะเกิดความรู้สึก (เวทนา) รัก ชอบ พอใจ เป็น อិฏฐารมณ์ หรือ ไม่รัก ไม่ชอบ ไม่พอใจ เป็นอนิฏฐารมณ์ มากบ้างน้อยบ้างเป็นไปตามกิเลส ตัณหาอนุสัยหรือจริตของแต่ละบุคคล ถ้ารักชอบพอใจก็เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข ถ้าไม่รักไม่ชอบ ไม่พอใจก็เกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ โยนิโสมนสิการจะเข้าไปสกัดกั้นความคิดไม่ให้เป็นไปตาม อารมณ์ความรู้สึกที่ประสพ แต่จะคอยควบคุมความคิดให้พิจารณาเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่คิดไม่สืบสน ฟุ้งซ่าน มีเหตุมีผล ในกรณีที่ต้องประสพกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ โยนิโสมนสิการจะคอยควบคุมความคิดไม่ให้ความคิดตกเป็นทาสของอารมณ์ความรู้สึก ในกรณีที่ประสพกับ อารมณ์ที่พอใจโยนิโสมนสิการจะคอยควบคุมความคิดไม่ให้ยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนา จนเกิดความหลงใหลเคลิบเคลิ้ม โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เป็นตัวกั้นกรองความรู้สึกนึกคิดใน ยามที่ต้องประสพกับอารมณ์ภายนอกไม่ให้รีนไหลไปตามอารมณ์ในทันทีทันใด และนำเก็บเอามา ประมวลรำพึงนึกคิดเพื่อสร้างปัญญาให้รู้จักกับสิ่งที่ประสพพบเห็นในภายหลังตามเหตุปัจจัยอย่าง รู้เท่าทันและมีสติ ดังที่ สุนน อมรวิวัฒน์ (2530) กล่าวว่า วิธีคิดที่เป็นโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธีนี้ ถ้าตรวจดูขั้นตอนการทำงานแล้ว จะเห็นการคิดเป็นสองช่วง คือ คิดทั้งตอนรับรู้อารมณ์หรือ ประสพการณ์จากภายนอก และคิดค้นพิจารณาอารมณ์หรือเรื่องราวที่เก็บเข้ามาแล้วในภายใน

แต่อย่างไรก็ตามเมื่อนำเอาความคิดแบบโยนิโสมนสิการมาจำแนกแยกแยะพอให้เห็น ขั้นตอนของการคิดแบบนี้ ก็สามารถจำแนกขั้นตอนการคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ดังนี้

รับทราบข้อมูล/อารมณ์/เรื่องราวต่าง ๆ มาแล้วไม่ปล่อยสติไปตามอารมณ์หรือไม่ปล่อย ใจให้รีนไหลไปตามกระแสข้อมูล

ประมวลข้อมูลหรืออารมณ์ที่ได้รับทราบมาแล้ว ทั้งที่เป็นข้อเท็จจริง หรือข้อดีข้อเสีย โดย การพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ในด้านหรือแง่มุมต่าง ๆ

นำข้อมูลที่ได้พิจารณาไตร่ตรองไว้แล้วมาวิเคราะห์จำแนกแยกแยะให้เห็นถึงข้อดี-ข้อเสีย สิ่งที่เป็นคุณ-โทษ ควรเก็บไว้เป็นอารมณ์หรือไม่

แสวงหาทางเลือกหรือวิธีปฏิบัติกับสิ่งที่ได้ประสพพบเจอ หรือข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์ มาแล้ว ด้วยเหตุผลตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

ทบทวนทางเลือกหรือวิธีปฏิบัติหรือคำตอบที่ได้แล้ว โดยการพิจารณาอย่างรอบคอบทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้ได้ทางเลือกหรือวิธีปฏิบัติหรือได้คำตอบที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และได้คุณประโยชน์กับสิ่งนั้น ๆ

ละทิ้ง ปล่อยวาง หรือหยุดยั้งสติหรือจิตใจ และออกห่างจากสิ่งที่เป็นโทษหรือข้อมูล/เรื่องราว/อารมณ์ที่ไม่ควรเข้าไปสัมผัสหรือยึดติด

เลือกปฏิบัติ หรือดำเนินการตามทางเลือกหรือเป้าหมายและจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งผ่านการพิจารณาล้นกรองด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง ชอบธรรม ไม่ขัดแย้งกับเหตุปัจจัย และสร้างสรรค์ส่งเสริมคุณประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ หรือโทษทัณฑ์แก่ตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนการคิดทั้ง 7 ข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ เป็นขั้นตอนหรือกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ เมื่อรับทราบอารมณ์หรือข้อมูลเรื่องราวแล้ว จะไม่ปล่อยสติปลอยใจไปตามอารมณ์หรือข้อมูลเรื่องราวเลยทีเดียว แต่มีใช้สติคอยกำกับยับยั้งดูแล เพื่อให้โอกาสให้ปัญญาได้พิจารณาหาข้อเท็จจริง ไม่ด่วนสรุปไม่ด่วนตัดสินใจ แต่พิจารณาหาเหตุผลความหาสัมพันธ์กันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาอย่างมีอุบายมีระเบียบแบบแผน อาศัยความรู้วิเคราะห์ข้อมูลเรื่องราวโดยรอบคอบทุกด้านทุกแง่มุม ทั้งด้านกว้าง ด้านลึกและยาวไกล ซึ่งก็มีความสอดคล้องกับ ทิศนา แชมมณี (2545) ที่ได้นำเสนอวิธีการคิดหรือขั้นตอนของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ไว้ดังต่อไปนี้

1. ตั้งเป้าหมายในการคิด
2. ระบุนประเด็นปัญหาในการคิด
3. ประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริง และความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิด ทั้งทางกว้าง ลึก และไกล
4. วิเคราะห์จำแนกแยกแยะข้อมูลจัดหมวดหมู่ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้
5. ประเมินข้อมูลที่จะใช้ในแง่ความถูกต้อง ความเพียงพอ และความน่าเชื่อถือ
6. ใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาข้อมูล เพื่อแสวงหาทางเลือก/ คำตอบที่สมเหตุสมผลตามข้อมูลที่มีอยู่
7. เลือกทางเลือกที่เหมาะสมโดยพิจารณาถึงผลที่จะตามมา และคุณค่าหรือความหมายที่แท้จริงของสิ่งนั้น
8. ชั่งน้ำหนัก ผลได้ ผลเสีย คุณ - โทษ ในระยะสั้นและระยะยาว
9. ไตร่ตรอง ทบทวนกลับไปกลับมาให้รอบคอบ
10. ประเมินทางเลือกและลงความเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่คิด

3.4 วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โดยปกติแล้ววิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระไตรปิฎกไม่มีปรากฏว่ามีอยู่ที่แบบที่วิธี แต่มีกระจัดกระจายอยู่โดยทั่วไป พระอรรถกถาจารย์ผู้อธิบายหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นผู้นำเอารูปแบบวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาจำแนกแยกแยะ เรียบเรียงตามลักษณะของคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงใช้สั่งสอน แล้วจัดสรรเป็นหมวดหมู่ตั้งชื่อว่า วิธีคิดแบบนี้ ชื่อว่าอย่างนี้ วิธีคิดแบบนั้น ชื่อว่าอย่างนั้น ดังที่พระธรรมปิฎก (2542) ได้กล่าวว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่แสดงมานี้ได้นำเสนอโดยพยายามรักษารูปร่างตามที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พุทธศาสนา ผู้ศึกษาไม่พึงติดอยู่เพียงรูปแบบหรือถ้อยคำ แต่พึงมุ่งจับเอาสาระเป็นสำคัญ แต่ที่เป็นที่ยอมรับและนำมาใช้กันเป็นจำนวนมากในแวดวงวิชาการคือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเรียบเรียงโดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เรียบเรียงไว้อย่างชัดเจนครอบคลุมทุกแง่มุม และได้ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ 10 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ วิธีคิดแบบอริยสัจจ์/คิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน วิธีคิดแบบวิภาษวาท แต่ในการศึกษาวิจัยนี้ผู้ศึกษาได้เลือกนำมาศึกษาเพียง 7 วิธี คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. วิธีคิดแบบสามัญญลักษณะ
3. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์/คิดแบบแก้ปัญหา
4. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
5. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก
6. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
7. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม

3.4.1 วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย

วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุ เป็นวิธีคิดที่มุ่งสืบสาวหาสาเหตุของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการค้นหาปัจจัยหรือตัวแปรต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์สืบทอดกันมา โดยมีแนวคิดที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่มีเหตุมีปัจจัยหรือมีตัวแปรมาคอยสนับสนุน ส่งเสริม ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นได้เองแบบลอย ๆ โดยไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย

วิธีคิดแบบสืบสาวหาสาเหตุนี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสวนสอบสวน (ปฏิจจสมุปบาท) คือ คิดค้นหาสาเหตุปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากสิ่งอื่น หรือเรียกว่าเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยสิ่งอื่น เช่น กรณีป่าไม้ลดลง หากจะสืบสาวหาเหตุให้ลึกกลงไปก็จะทำให้ทราบได้ว่า เป็นเพราะการพัฒนาาระบบอุตสาหกรรมเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีการตัดไม้ทำลายป่าเป็นจำนวนมากและต่อเนื่อง ทำให้ป่าไม้ลดลง

2. วิธีคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ (อิทัปปัจจยตา) คือ คิดค้นหาความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องสืบต่อกันมาจนถึงสถานการณ์ปัจจุบันที่ปรากฏอยู่ ซึ่งไม่ใช่เป็นสาเหตุโดยตรง แต่อาศัยความสัมพันธ์ปัจจัยหลาย ๆ อย่างรวมกันจึงปรากฏเป็นเช่นนั้น ตัวอย่างเช่น กรณีน้ำท่วม มาจากหลายสาเหตุที่มีความสัมพันธ์กันทั้งจำนวนป่าไม้ที่ลดลง ทำให้ไม่สามารถดูดซับปริมาณน้ำฝนจำนวนมากไว้ได้ดินได้มาก สภาพดินกร่อยซึ่งก็ทำให้ดินอุ้มน้ำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ตลอดจนระบบการระบายน้ำที่ไม่มีประสิทธิภาพ จึงทำให้น้ำท่วมบ้านเรือน เป็นต้น

3.4.2 วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ (วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา)

วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นวิธีคิดอย่างรู้ทั่วถึงตามสภาพความเป็นจริงของสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องเป็นไปตามหลักของธรรมชาติ คือมีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนแปรในท่ามกลาง และมีการแตกสลายไปในที่สุด ไม่มีสิ่งใดที่จะดำรงอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง สสารหรือพลังงานย่อมเปลี่ยนแปลงจากรูปแบบหนึ่งไปสู่อีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาหรือเป็นธรรมชาติของสสารพลังงานเอง ไม่ควรยึดติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะทุกสิ่งล้วนแต่ประกอบปรุงแต่งขึ้นด้วยปัจจัยทั้งหลาย ก็ย่อมต้องเป็นธรรมชาติของปัจจัยนั้นนั่นเอง ไม่มีผู้ใดที่จะบังคับให้มันเป็นไปตามความอยากของตนเองได้เสมอไปทุกสิ่งทุกอย่างตามสภาวะที่เป็นนั้น

ตามหลักการวิธีคิดแบบนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ขั้นตอน ด้วยกันคือ

ขั้นที่หนึ่ง รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนของการคิดรู้เท่าทันธรรมชาติไม่ผูกมัดหรือติดยึดกับสิ่งนั้น ๆ จนคลายไม่ออก เช่น รู้ว่าปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นส่วนมากเป็นภาระกระทำของมนุษย์ และยอมรับว่าทุกคนมีส่วนในการสร้างปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อม ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องช่วยกันป้องกันแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่ปล่อยให้เป็นภาระหน้าที่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงลำพัง

ขั้นที่สอง แก้ไขไปตามเหตุปัจจัย ขั้นตอนนี้เกิดขึ้นเมื่อมีสติ จะทำให้การแก้ไขปัญหามาตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น หรืออาจจะเรียกได้ว่า แก้ไขปัญหาด้วยปัญญาตนเองไม่ได้แก้ไขปัญหาคด้วยความอยากของตนเองทำให้กำหนดรู้เหตุปัจจัยแล้วดำเนินการแก้ไขตามเหตุตามปัจจัยนั้น ๆ หากทำได้ดังนี้แล้ว ก็จะมีสติเป็นอิสระ ไม่ผูกมัดตัวเอง ทำให้ไม่เป็นทุกข์ เพราะกำหนดรู้ในขั้นตอนที่หนึ่งแล้วว่า นี่เป็นธรรมดา มีสติพอที่จะมองหาเหตุปัจจัยได้ถูกต้อง ก็แก้ไขปัญหามาตาม

เหตุปัจจัยนั้นก็พันทุกข์ เพราะปัญหาถูกแก้ไขที่ต้นเหตุไม่ใช่ที่ปลายเหตุ เช่น เมื่อรู้และยอมรับความจริงที่ว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาที่เกิดจากกระทำของมนุษย์ทุกคน ดังนั้นทุกคนต้องช่วยกันป้องกันและแก้ไขปัญหา โดยสืบค้นหาสาเหตุที่มาของปัญหา แล้วทำการป้องกันแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา แก้ไขไปตามเหตุปัจจัยของปัญหา เพื่อป้องกันและบรรเทาปัญหาสิ่งแวดล้อมให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยความรู้สติปัญญาของทุกคนทุกฝ่าย

3.4.3 วิธีคิดแบบอริยสัจจ (วิธีคิดแบบแก้ปัญห)

วิธีคิดแบบแก้ปัญหเป็นวิธีคิดหลักแบบหนึ่ง ตามวิธีแห่งความดับทุกข์หรือวิธีแก้ปัญหของพระพุทธเจ้า เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล ตรงจุดตรงเรื่องตรงประเด็น คือ มองย้อนกลับสืบสาวจากผลไปหาเหตุ ซึ่งเมื่อมองเห็นต้นเหตุที่แท้จริงแล้วก็ทำการแก้ไขที่ต้นเหตุ วิธีคิดแบบนี้คล้ายกับวิธีคิดทางวิทยาศาสตร์ใช้ในการแก้ปัญหโดยตรง จะเห็นได้ว่าตามหลักการนี้มีสาระสำคัญคือเริ่มต้นที่ทุกข์หรือปัญหาก่อนโดยการทำทำความเข้าใจปัญหาหรือทำการวิเคราะห์ปัญหาให้ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร แล้วสืบสาวค้นหาสาเหตุ เพื่อเตรียมแก้ไขหรือ กำหนดแนวทางและวิธีการแก้ปัญหาว่าจะเป็นไปได้หรือไม่อย่างไร พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายและวิธีการแก้ปัญหให้ชัดเจน ซึ่งการแก้ปัญหตามหลักอริยสัจจประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 : ทุกข์ หรือสภาพปัญห เป็นขั้นตอนของการกำหนดสภาพปัญห ให้รู้ว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร เปรียบเสมือนหมอจะรักษาคนป่วย ต้องทำการตรวจให้แน่ชัดก่อนว่า ป่วยเป็นโรคอะไร เมื่อรู้แล้วจึงทำการรักษาไปตามภาวะของโรคนั้น ๆ ในกรณีของสิ่งแวดล้อม เช่น เรื่องน้ำท่วม ประชาชนเป็นจำนวนมากต้องประสบกับภาวะความเดือดร้อน บ้านเรือนเสียหาย ขาดแคลนอาหาร เกิดโรคระบาด เจ็บป่วยล้มตาย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 : สมุทัย หรือสาเหตุของทุกข์และการเกิดปัญห เป็นขั้นตอนของการสืบสาวค้นหาสาเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหในเบื้องต้น ตั้งสมมุติฐานกำหนดขอบเขตของปัญหาว่าน่าจะมาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เมื่อรู้สาเหตุที่มาแล้วก็เริ่มที่จะแก้ไขที่สาเหตุอันเป็น ต้นตอของปัญหานั้น ๆ ซึ่งจะเป็นการกำจัดทุกข์หรือแก้ปัญหได้ตรงตามต้นเหตุ เช่น ในกรณีน้ำท่วมในขั้นที่ 1 เมื่อสืบสาวค้นหาสาเหตุพบแล้วเห็นว่า ที่น้ำท่วมเพราะฝนตกหนักไม่มีต้นไม้คอยดูดซับเก็บกักน้ำไว้ได้ดิน ไม่มีที่เก็บน้ำระบายน้ำ น้ำจึงเอ่อล้นเข้าท่วมบ้านเรือนให้ได้รับความเสียหายเดือดร้อน เป็นต้น

ขั้นที่ 3 : นิโรธ หรือความดับทุกข์และความหมดไปของปัญห หรือภาวะสิ้นปัญหาหมดปัญห เป็นขั้นของการเก็บรวบรวมข้อมูลว่า ความทุกข์หรือปัญหเป็นอย่างไร มีสาเหตุมา

จากสิ่งนี้ จะดับทุกข์หรือแก้ปัญหาได้ก็ด้วยการทำแบบนี้ แล้วก็ทดสอบสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งก็ได้แก่การทดลอง เช่น ในกรณีของน้ำท่วมที่กล่าวมาแล้วในชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 เมื่อรู้จักสภาพปัญหาและสาเหตุที่มาแล้ว ในขั้นนี้ก็เป็น การทดลองหามาตรการในการแก้ปัญหา น้ำท่วม โดยอาจจะทดลองแก้ปัญหาด้วยการปลูกต้นไม้ ไม่ตัดไม้ทำลายป่า สร้างเขื่อนเก็บกักน้ำ หรือสร้างอ่างเก็บน้ำ พร้อมทั้งเก็บข้อมูลสิ่งที่ได้ทดลองทำไปแล้วว่าได้ผลมากน้อยแค่ไหน อย่างไร เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้เก็บไว้นั้นไปวิเคราะห์ต่อไป

ขั้นที่ 4 : มรรค แนวทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาหรือเป็นขั้นของการวิเคราะห์และสรุปผล ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นปฏิบัติการโดยนำเอาขั้นตอนทั้งหมดมาปฏิบัติไปพร้อมกันจึงจะได้ผลดี สามารถที่จะกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปหรือแก้ไขปัญหามาให้หมดไป นั่นคือการกำหนดรายละเอียดวางแผนการ วิธีการของการแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายเพื่อให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ แล้วลงมือปฏิบัติการไปตามที่กำหนดไว้ เช่น ในกรณีน้ำท่วม เมื่อรู้ว่าสภาพปัญหาเป็นอย่างไร รู้ถึงสาเหตุที่มาของน้ำท่วมขัง ทำการทดลองจนทราบว่า ถ้าหากปลูกป่าไม้ต้นไม้ ทำเขื่อนเก็บน้ำแล้วได้ผลน้ำไม่ท่วม ก็นำขั้นตอนต่าง ๆ มาวิเคราะห์ได้ผลเป็นอย่างไร ๆ แล้วก็สรุปผลพร้อมทั้งวางแผนเป็นทฤษฎีหรือมาตรการเอาไว้ว่า ถ้าที่ไหนเกิดปัญหาน้ำท่วมให้ทำอย่างนี้ ๆ จึงจะแก้ปัญหาได้ เป็นต้น

3.4.4 วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดแบบสอดคล้องเชื่อมโยงซึ่งกันและกันระหว่างเป้าหมายกับหลักการหรืออาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบจุดประสงค์ตรงกับเป้าหมาย แนวคิดของหลักการนี้ก็คือให้พิจารณาทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งหมายกับหลักการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดประเด็นของการลงมือปฏิบัติซึ่งถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ เพราะโดยปกติแล้วการที่จะทำการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ต้องมีเป้าหมายหรือมีจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นกัน ดังนั้นการที่จะเข้าถึงเป้าหมายให้ได้ก็ต้องมีหลักการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นซึ่งเป็นหลักการที่เหมาะสมสอดคล้องสัมพันธ์กัน หากลงมือกระทำการตามหลักการใด ๆ ก็เพื่อให้ได้ตามความมุ่งหมายที่มีอยู่ แต่ถ้าเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งคลาดเคลื่อนไปก็ย่อมทำให้เกิดคลาดเคลื่อนหรือเลื่อนลอยไปจากที่ควรจะเป็น ซึ่งในครั้งอาจจะกลายเป็นความมุงหมายไปตามหลักการนี้

คำว่าอรรถ แปลว่าความมุ่งหมาย เป้าหมาย หรือสิ่งที่พึงประสงค์

คำว่าธรรม หมายถึงหลักการ จุดประสงค์ คือการปฏิบัติที่มุ่งตรงสู่เป้าหมาย เป็นหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือตามครรลอง

วิธีการคิดแบบนี้ คือ เมื่อจะกระทำการใด ๆ ก็ตาม ควรปฏิบัติตามหลักการให้เป็นไปในทางถูกต้องตรงกับความมุ่งหมายที่ได้วางเอาไว้ เช่น ต้องการให้ประเทศไทยมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ ก็ต้องวางเป้าหมายเอาไว้ว่าจะให้มีพื้นที่ป่าไม้คิดเป็นกี่เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ทั้งหมดของประเทศ แล้วก็ดำเนินการตามเป้าหมายที่วางไว้ ด้วยการไม่ตัดไม้ทำลายป่า และด้วยการรณรงค์ให้มีการปลูกป่าไม้ในพื้นที่ต่าง ๆ ซึ่งหากทำได้ดังที่วางไว้ ก็จะทำให้ประเทศไทยมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ตามที่ต้องการ

3.4.5 วิธีคิดแบบรู้คุณโทษและทางออก

วิธีคิดแบบคุณ-โทษและทางออก เป็นวิธีคิดที่มุ่งให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ แบบองค์รวม พิจารณาทุกแง่มุมให้ครบถ้วน แล้วรู้จักจำแนกแยกแยะให้เห็นทั้งคุณและโทษ พร้อมทางออกสำหรับหลักการข้อนี้ มีแนวความคิดที่ว่า เพราะทุกสิ่งทุกอย่างจะมีแง่มุมที่ตรงข้ามกันอยู่เสมอ เช่น เมื่อมีด้านดีก็ต้องมีด้านเสียหรือมีจุดแข็งก็ต้องมีจุดอ่อน ดังนั้นก่อนจะลงมือปฏิบัติการใด ๆ ก็ต้องรู้จักทั้งสองด้านให้ดีกว่าก่อน เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย วิธีคิดแบบนี้แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ

1. อัลสลาหะ แปลว่า ส่วนดี ส่วนอร่อย ส่วนหวานชื่น คุณค่า สิ่งที่น่าพึงพอใจ
2. อาทีนวะ หรือ อาทีนพ แปลว่า ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษ ข้อบกพร่อง
3. นิสสรณะ แปลว่า ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย

วิธีคิดแบบรู้คุณโทษและทางออกนี้มีลักษณะที่ควรเน้นอยู่ 2 ประการ คือ

1) มองให้เห็นตามที่เป็นจริง คือมองทั้งด้านดีและด้านเสียไม่ใช่มองแต่ด้านดีหรือมองแต่ด้านเสีย เพียงด้านใดด้านหนึ่ง ต้องมองให้เห็น 2 ด้าน คือทั้งคุณโทษ และมองให้เห็นทางออกของการปฏิบัตินั้นด้วย

2) มองให้เห็นจุดมุ่งหมายของการกระทำ ว่าทำเพื่ออะไร และทำไมต้องทำ โดยต้องไม่ผลีผลามละทิ้งสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหาหรือจุดอ่อน ข้อบกพร่อง ต้องยอมรับภาวะที่กำลังเป็นไปตามสภาพของสิ่งนั้น ๆ

การดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์โดยมากจะเลือกระหว่างสิ่งที่มีคุณมากโทษน้อย หรือมีโทษมากคุณน้อยแล้วแต่กรณีที่เป็นทางออกที่ดีของกรณีนั้น แต่ต้องไม่ลืมว่าในสิ่งที่ละเว้นไปนั้นย่อมมีด้านดีอยู่ด้วยควรยอมรับส่วนดีอันอาจนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ และไม่ควรมองข้ามด้านไม่ดีของสิ่งที่เลือกปฏิบัติ เมื่อมีความไม่ประมาท ก็มีโอกาสแก้ไขส่วนไม่ดีที่ติดมากับสิ่งที่เลือกได้

3.4.6 วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมนี้ เป็นวิธีคิดที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก หากผู้ใดคิดได้ตามวิธีคิดแบบนี้แล้วชีวิตก็จะเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาหรือของวัตถุ เพราะได้พิจารณาเห็นคุณค่าแท้ของสิ่งนั้น ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่า การพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้นั้น เป็นการพิจารณาด้วยปัญญา ส่วนการมองคุณค่าเทียมนั้นเป็นการพิจารณาด้วยตัณหา หรืออาจเรียกคุณค่าเทียมนี้ว่าคุณค่าสนองตัณหา วิธีคิดแบบนี้จำแนกคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยเป็น 2 คุณค่า คือ

คุณค่าแท้ หมายถึง (Need) คุณค่าที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เป็นคุณค่าที่ตัวจุดมุ่งหมายของการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งได้วางเอาไว้เป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิต เพื่อการศึกษาหรือการพัฒนาโดยตรง หรือเป็นคุณค่าต้องกิน ต้องใช้ ต้องทำ เป็นตัวความต้องการที่ขาดไม่ได้ เช่น การบริโภคอาหาร คุณค่าแท้ของการบริโภคก็เพื่อประทังความหิว เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ร่างกายมีความอุดมสมบูรณ์ มีเรี่ยวแรงในการดำเนินชีวิตต่อไป ไม่ได้บริโภคเพื่อเอร็ดอร่อยหรือต้องบริโภคอาหารราคาแพง ๆ เพื่อแสดงฐานะความมั่งมี

คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าที่หล่อเลี้ยงความพึงพอใจมากกว่าความจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต (Want) เป็นคุณค่าที่ตอบสนองของความอยากกิน อยากมี อยากทำ โดยไม่สนใจว่าจำเป็นหรือไม่ เช่น การบริโภคอาหารที่มีราคาแพง หรือบริโภคในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น ไม่มีคุณทางโภชนาการต่อร่างกาย เป็นต้น

3.4.7 วิธีคิดแบบอุปบายปลูกเจ้าคุณธรรม

วิธีคิดแบบอุปบายปลูกเจ้าคุณธรรมนี้ ถือได้ว่าเป็นการคิดเพื่อขัดเกลากิเลสตัณหาหรือสกัดกั้นกิเลสตัณหาไม่ให้พอกพูนขึ้นมา โดยทั่วไปเรียกว่า วิธีคิดสร้างสรรค์พัฒนา คิดมองโลกในแง่ดี ไม่มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งถือว่าเป็นข้อปฏิบัติเพื่อสร้างกุศล บำเพ็ญคุณงามความดี ให้เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตอยู่บนโลกนี้ คนเรานั้นเมื่อประสบสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจมองเห็นหรือปรุงแต่งอารมณ์ไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างแนวทางหรือความเคยชินที่แต่ละคนได้สะสมไว้ แม้แต่คนเราเองเมื่อไปพบกับเหตุการณ์แบบเดียวกันแต่ต่างกรรมต่างวาระก็จะปรุงแต่งไม่เหมือนกัน เช่น คราวหนึ่งร้าย แต่อีกคราวหนึ่งดี ทั้ง ๆ ที่มันเป็นเหตุการณ์อย่างเดียวกัน ต้องหัดมองโลกในแง่ดีไว้ก่อน วิธีคิดแบบนี้มุ่งให้รู้จักคิดในทางที่สร้างสรรค์ คิดในทางที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อส่วนรวม ไม่ปล่อยความคิดให้เป็นไปตามอำนาจของความอยากความเห็นแก่ตัวจนทำให้เสียประโยชน์ของส่วนรวม