

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประสงค์จะผู้วิจัยศึกษาเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา และศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีว่าด้วยการสร้างสรรค์ จากหนังสือเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดจากนักจิตวิทยา นักวิชาการ และนักคิดสร้างสรรค์ ซึ่งมีหัวข้อดังต่อไปนี้

- ๒.๑ ความรู้เบื้องต้นของการฝึกสมาธิตามหลักในพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ สมาธิจากการเจริญสติตามรูปแบบปฏิบัติของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก
- ๒.๓ ความคิดสร้างสรรค์
- ๒.๔ แนวคิดทฤษฎีว่าด้วยความคิดสร้างสรรค์
- ๒.๕ เทคนิคการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์
- ๒.๖ ประโยชน์ของความคิดสร้างสรรค์
- ๒.๗ อุปสรรคและข้อจำกัดในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

๒.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ความหมายของสมาธิ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ให้คำจำกัดความของสมาธิไว้ว่า “ความมีอารมณ์อันเดียวแห่งจิตที่เป็นกุศลเป็นสมาธิ”^๑ โดยได้อธิบายลักษณะรสปัจจุบันฐาน และปัจจุบันฐานแห่งสมาธิไว้ว่า “สมาธิมีความไม่ซัดส่ายเป็นลักษณะ มีความกำจัดการซัดส่ายเป็นรส มีความไม่หวั่นไหวเป็นปัจจุบันฐาน ส่วนปทัฏฐานแห่งสมาธินั้น คือความสุข ตามพระบาลีว่าจิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่นดังนี้” โดยความตั้งมั่น คือความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วย เพราะฉะนั้นจิตและเจตสิกทั้งหลายย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่นด้วยอำนาจแห่งธรรมชาติไตรธรรมชาตินี้ คือความตั้งมั่น^๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของสมาธิไว้ในลักษณะเดียวกัน และภาวะที่จิตตั้งมั่นนี้ มักใช้เป็นคำเรียกอีกคำหนึ่งว่า “อธิจิตตสิกขา”^๓ และยังพบความหมายของสมาธิอยู่เสมออีกว่า “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือการที่จิตแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านไม่ส่ายไม่วกแวก^๔

^๑วิสุทธิ.(ไทย) ๓๘/๑๓๔.

^๒วิสุทธิ.(ไทย) ๓๘/๑๓๔.

^๓พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๓.), หน้า ๓๙๗.

^๔พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้อธิบายความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ สมาธิในพระพุทธศาสนาว่า “อะไรชื่อสมาธิเอกัคคตา คือความที่จิตอันเป็นกุศลอันเรียกว่า กุศลจิต มีอารมณ์เป็นอันเดียวชื่อว่าสมาธิสมาธินั้น จึงได้แก่ การตั้งจิตและเจตสิกคือธัมมะที่เกิดขึ้นในจิตในอารมณ์เดียวสมาสมา”^๕

นอกจากความหมายและคำจำกัดความที่ยกมาข้างต้นนี้ ความหมายของสมาธิยังอาจหมายถึงภาวะจิตที่มีอารมณ์แน่วแน่ต่ออารมณ์เดียว หรือภาวะที่จิตกำหนดอยู่กับอารมณ์อันหนึ่ง ซึ่งอารมณ์ในที่นี้แตกต่างจากความหมายที่ใช้กันโดยทั่วไปในภาษาไทย กล่าวคือ หมายถึงสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยวจะเป็นทางตา ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจก็ตาม อารมณ์ในที่นี้จึงหมายถึงอารมณ์ ๖ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่มากระทบ หรือที่เรารับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังนั้นอารมณ์ ๖ จึงได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ ส่วน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะภายใน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ ในการได้ยิน เป็นต้น^๖ ดังเช่นพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกที่ว่าด้วยอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ หมวด ...เรากล่าวคำนี้ไว้ว่า “พึงทราบอายตนะภายใน ๖” เพราะอาศัยเหตุอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คือ ๑. จักขวยตนะ (อายตนะคือตา) ๒. โสตายตนะ (อายตนะคือหู) ๓. ชานายตนะ (อายตนะคือจมูก) ๔. ชิวหายตนะ (อายตนะคือลิ้น) ๕. กายายตนะ (อายตนะคือกาย) ๖. มนายตนะ (อายตนะคือใจ) คำที่เรากล่าวไว้ว่า “พึงทราบอายตนะภายใน ๖” นั้น เพราะอาศัยเหตุนี้ เราจึงกล่าวไว้ เรากล่าวคำนี้ไว้ว่า “พึงทราบอายตนะภายนอก ๖” เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น คือ ๑. รูปายตนะ (อายตนะคือรูป) ๒. สัททายตนะ (อายตนะคือเสียง) ๓. คันธายตนะ (อายตนะคือกลิ่น) ๔. รสายตนะ (อายตนะคือรส) ๕. โผฏฐัพพายตนะ (อายตนะคือสัมผัส) ๖. ธัมมายตนะ (อายตนะคือธรรมารมณ์) คำที่เรากล่าวไว้ว่า “พึงทราบอายตนะภายนอก ๖” นั้น เพราะอาศัยเหตุนี้ เราจึงกล่าวไว้...”^๗

สรุปความหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา คือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ชัดช่ายไปกับอารมณ์ต่างๆ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกุศลจิตที่มีเอกัคคตาเจตสิกประกอบ มีความสุขเป็นปทัฏฐานและสงบแต่ไม่ไช้หยุดนิ่ง ซึ่งลักษณะของสมาธินั้นสามารถใช้ได้ทั้งในด้านที่ตั้งามและไม่ตั้งาม เมื่อประกอบกับจิตที่ตั้งาม เรียกว่า สัมมาสมาธิ^๘ แต่หากประกอบกับจิตที่ไม่ตั้งามเรียกว่า มิจฉาสมาธิ^๙ หากพิจารณาเข้าสู่องค์ธรรม

^๕สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญสุวฑฺฒโน), สมาธิในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^๖สุจิตรา ธรณีน, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๙), หน้า ๕.

^๗ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๑๙-๖๒๐/๓๖๘-๓๖๙.

^๘ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑/๒๙.

^๙ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๗๕/๑๑๑.

เอกัคคตาที่เป็นคำย่อของคำจำกัดความที่กระชับที่สุดนั้นยังเป็นองค์ธรรมของสมาธิด้วย^{๑๐} โดยที่องค์ธรรมนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตทุกขณะที่เราเรียกว่า “สัพพจิตตสาธารณเจตสิก”^{๑๑}

๒.๑.๒ ระดับของสมาธิ

สมาธิสามารถจำแนกออกเป็น ๓ ระดับคือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^{๑๒}

อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ มีกล่าวถึงบ่อยๆ ในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกัมมัฏฐาน และมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ซึ่งประณตลิกซึ่งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อขานีขานาญคฺฉนฺติแล้วก็จะแน่วแนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่างแรกคือขณิกสมาธิดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมายที่ชัดเจนและไม่มีการกล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังข้อความว่า “สมาธินั้นก็มีเพียงสองอย่างเท่านั้น ซึ่งเป็นสมาธิที่ประสงค์เอาในที่นี้คือ อุปจารสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑”^{๑๓} แต่ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสา^{๑๔} กล่าวว่ามูลสมาธิ (สมาธิขั้นมูลสมาธิเบื้องต้นหรือสมาธิต้นเค้า) และปริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นเตรียมหรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๕} เป็นขณิกสมาธิมูลสมาธิที่ว่า เป็นขณิกสมาธินั้นมีตัวอย่างมาแสดงดังพุทธพจน์ที่ว่า เมื่อใดแลสมาธินี้เป็นธรรมอันเธอได้เจริญทำให้มากแล้วอย่างนี้ เมื่อนั้นเธอพึงเจริญสมาธิที่มีทั้งวิตกมีวิจารณ์บ้าง เจริญสมาธิที่ไม่มีวิตกมีเพียงวิจารณ์บ้าง เจริญสมาธิที่ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์บ้าง เจริญสมาธิที่มีปิตีบ้าง เจริญสมาธิที่ไม่มีปิตีบ้าง เจริญสมาธิที่มีความยินดีบ้าง เจริญสมาธิที่มีอุเบกขาบ้าง ฯลฯ^{๑๖}

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๑๑/๒๙, ๓๗๕/๑๑๑.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพฯ : บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๘.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม (ฉบับอธิบาย), หน้า ๗๘๐.

^{๑๓} วิสุทธิ.(ไทย) ๕๘/๒๑๘.

^{๑๔} วิสุทธิ. ฎีกา.(ไทย) ๒/๑๑๒.

^{๑๕} วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๑๒๗.

^{๑๖} อง.อรรถก.(ไทย) ๒๓/๖๓/๓๖๒.

๒.๑.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ ภาวะจิตที่มีคุณภาพและสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพที่ดีมีสมรรถภาพสูงนั้นมีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้^{๑๗}

๑. แข็งแรง มีพลังมาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เปรียบไว้ว่า เหมือน กระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรากระจ่าย ออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวน ให้กระเพื่อม ไม่พลิ้ว ไม่สั่นไหว

๓. ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มี กัดกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล แคล่วคล่อง ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน เรียกว่าจิตในขั้นฌาน ประกอบด้วยองค์ ๘ กล่าวคือ

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ)
๒. บริสุทธิ์ (บริสุทธิธะ)
๓. ผ่องใส (ปริโยทาทะ)
๔. โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา (อนังคณะ)
๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง (วิคตูปกิเลส)
๖. นุ่มนวล (มทุฏฐะ)
๗. ควรแก่งาน (กัมมณียะ)
๘. อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว (ฐิตะอเนญชุปัตตะ)

ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย ก็คือความ ควรแก่งาน หรือความเหมาะแก่การใช้งานและงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณาภาวนาธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงโดยนัยนี้จึง ไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึกลอยตัวตนเข้าร่วมหายไป แต่ เป็นภาวะที่ใจสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่น อยู่ เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญา^{๑๘}

๒.๑.๔ คุณลักษณะของสมาธิ

คุณลักษณะของสมาธิ ก็คือสภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ที่ว่าด้วยความตั้งมั่นอยู่ หรือดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และถูกทาง สภาวะถูกต้อง หรือลักษณะของจิตใจขณะนั้นว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เป็นลักษณะพิเศษที่มีประจำ เป็นจำเพาะของสิ่ง

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุง), หน้า ๗๘๔.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๕.

นั้นๆ เป็น สภาพพิเศษประจำตัวของธรรมแต่ละอย่างแต่ละชนิด ซึ่งมีไม่เหมือนกันเลย มีการแยกแยะสภาวะของธรรมเหล่านั้นออก ๔ ประการ^{๑๙} คือ

ลักษณะ ของสมาธิ หมายถึง คุณภาพ หรือเครื่องแสดงสภาพธรรม ได้แก่ ความไม่ฟุ้งซ่าน
รส ของสมาธิ หมายถึง กิจการงาน หรือหน้าที่การงาน ได้แก่ การกำจัดความซ่านส่าย
หรือประมวลสหชาตธรรม (ธรรมที่เกิดพร้อมกัน)^{๒๐} ด้วยกัน

ปัจจัยพื้นฐาน ของสมาธิ หมายถึง เครื่องปรากฏ หรือผลปรากฏ ได้แก่ ความไม่หวั่นไหว
สงบ หรือญาณ คือความรู้ตามเป็นจริง

ปทัฏฐาน ของสมาธิ หมายถึง เป็นเหตุใกล้ ได้แก่ ความสุข ดังมีพระบาลีรับรองว่า สุขิโน
จิตต์ สมายิตี^{๒๑} มีความหมายว่าจิตของคนที่มีความสุขย่อมตั้งมั่น^{๒๒}

ดังนั้นผู้ฝึกสมาธิจึงสังเกตคุณลักษณะเบื้องต้นในการฝึกสมาธิว่า เมื่อเกิดสมาธิขึ้นในขณะฝึก
ปฏิบัติจะสามารถเห็นอาการไม่ฟุ้งซ่านของความคิด มีความแน่วแน่ นิ่งอยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏ ซึ่งเป็น
ผลที่ปรากฏคือ ความสงบ และสามารถรับรู้ตามสิ่งที่ปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่งความคิดไป
ต่างๆ และประกอบด้วยความสุขจากสมาธิที่ตั้งมั่น จึงเป็นสมาธิที่สามารถนำไปใช้งานพิจารณา
ความคิดได้อย่างเป็นกลาง และมีความสุข

คุณลักษณะของสมาธิผู้วิจยสามารถสรุปได้ว่า สมาธิจำแนกได้เป็น ๔ นัยใหญ่ๆ คือ เป็น
ลักษณะ รส เครื่องปรากฏ และปทัฏฐาน นั่นคือ สภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ที่ว่าด้วย
ความตั้งมั่นอยู่หรือดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูก
ทาง ไม่ฟุ้งซ่านและไม่หวั่นไหวในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจแห่งธรรมชาติ และสมาธินั้นมีความไม่ฟุ้งซ่าน
เป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความฟุ้งซ่านเป็นรส (โดยหน้าที่) มีการไม่หวั่นไหวเป็นอาการปรากฏ
ของสมาธิและสามารถมุ่งสนใจตามนัยต่างๆ ได้แก่ อาการที่ปรากฏจากการปฏิบัติและญาณ อาการที่
ปรากฏตามอานาภาพและอารมณ์ อาการที่ปรากฏตามองค์แห่งจตุตถฌาน อาการที่ปรากฏตามฝ่าย
อาการที่ปรากฏตามภูมิ อาการที่ปรากฏตามอิทธิบาทที่เป็นอธิปัตติ และมีความสุขเป็นปทัฏฐาน และ
ยังสามารถแยกย่อยออกเป็น สมาธิอย่างเดียว สมาธิ ๒ อย่าง, ๓ อย่าง, ๔ อย่าง และสมาธิ ๕ อย่าง
ตามลำดับ^{๒๓}

๒.๑.๕ ปัจจัยสนับสนุนการเกิดสมาธิ

๒.๑.๕.๑ ศีลเป็นบาทฐานของการเกิดสัมมาสมาธิ

ศีล หมายถึงข้อกำกัมนโนกรรม กายกรรม และวจีกรรมให้เรียบร้อย โดยละ เลิกจากการ
เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น และยังเข้าไปกำจัดกิเลสเบื้องต้น คือกิเลสอย่างหยาบๆ ที่มีการ
แสดงออกทางกาย ทางวาจา โดยศีลเองนั้นยังเป็นฐานรองรับการปฏิบัติเพื่อสมาธิ โดยทำหน้าที่เป็น

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุง), หน้า ๘๒๕.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๓.

^{๒๑} ที.สี.(บาลี) ๙/๑๒๗/๙๘.

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.(ไทย) ๓๘/๑๓๔.

พื้นให้ เหมือนกับช่วยส่งผลอยู่ไกลๆ^{๒๔} ซึ่งในการเกิดสมาธินั้น องค์ธรรมสำคัญ คือเอกคตาเจตสิกที่เกิดประกอบในจิตที่เป็นสมาธิมีลักษณะที่ทำให้จิตไม่ซัดซ่าย จดจ่อกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง มีความแน่วแน่มั่นในการยกอารมณ์ขึ้นเคล้าคลึง และพิจารณา คือมีวิตก วิจารณ์ ปิติ และเอกคตา จึงเห็นได้ว่าปัจจัยใกล้ชิดแต่ๆ ที่จะให้เกิดสมาธิก็คือ ความสุขซึ่งเป็นปทัฏฐานของสมาธิ^{๒๕} ซึ่งหน้าที่ของศีลเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งเสริม และเป็นฐานรองรับการปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลายคือรวมโพธิปักขิยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมจิตให้บริสุทธิ์ และการประพาสสุจริต ไม่คิดเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นซึ่งจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจ วุ่นวายใจ ซึ่งจะเป็นเหตุสำคัญที่จะขัดขวางการเกิดสมาธิ^{๒๖} ศีลที่บริสุทธิ์ และมีความเห็นตรง (สัมมาทิฐิ) อันเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย^{๒๗} อีกทั้งกุศลในศีลเหล่านี้เป็นไปก็เพื่อการเจริญสติ^{๒๘}

ศีล ที่บริสุทธิ์ดี เป็นเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลาย ต้องอาศัยความเห็นที่ตรง จึงจะเรียกว่าเป็นศีลบริสุทธิ์ ควรแก่การเจริญภาวนา (สติปัฏฐาน ๔)^{๒๙} ความเห็นที่ถูกต้อง หมายถึง สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ หรือเห็นถูกต้อง ซึ่งมีความหมายใน ๒ ลักษณะคือ สัมมาทิฐิระดับโลกียะ คือความเห็นชอบในทางโลก หมายถึง ความเห็นถูกต้องในการดำเนินชีวิตในสังคม และ สัมมาทิฐิในระดับโลกุตระ หมายถึง เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง คือ เห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย เห็นความจริงในอริยสัจ ๔^{๓๐} ศีลจึงเป็นฐานเริ่มต้น และเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ธรรมต่างๆ เจริญในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคล อบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลายคือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๓๑}

๒.๑.๕.๒ สมาธิกับโพธิปักขิยธรรม

โพธิปักขิยธรรมเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนการทำสมาธิทั้ง ๒ ประการ คือ สมาธิฝ่ายสมถะ และสมาธิฝ่ายวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้^{๓๒} ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรคแบ่งเป็น ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘^{๓๓}

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน อง ทสก.(ไทย) ๒๔/๑-๑-๒.

^{๒๕} วิสุทธิ.(ไทย) ๓๘/๑๓๔.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๘๒๔.

^{๒๗} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๖๘๗/๒๑๒., ส.ม.(ไทย) ๑๙/๗๔๗/๒๓๖.

^{๒๘} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๗๖๙/๒๔๕.

^{๒๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๖๘๗/๒๑๒., ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๔๘/๒๓๖-๒๓๗.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๖๑๓-๖๑๔.

^{๓๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๑๑/๑๓๔.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๘๓๒.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน, บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ ชุดที่ ๘ ตอนที่ ๓ หมวดที่ ๓ โพธิปักขิยสังคหะ, อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๑.

๑) สติปัฏฐาน ๔ ในฐานะปัจจัยให้เกิดสมาธิ

สติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญสติระลึกรู้หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง^{๓๔} ซึ่งมี ๔ หน้าที่^{๓๕} คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นที่เรื่องรูปธรรม ได้แก่การตั้งสติ กำหนดพิจารณากายให้รู้ตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา วิธีปฏิบัติจำแนกได้ คือ อานาปานสติกำหนดลมหายใจ อริยาบถกำหนดรู้ทันอริยาบถ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหว ปฏิกุมนสิการ พิจารณาสวนประกอบอันไม่สะอาด ที่ประชุมเป็นร่างกาย ธาตุมนสิการ พิจารณาร่างกายของตน โดยเป็นเพียงธาตุแต่ละอย่าง และ นวสีวลกา พิจารณาซากศพสภาพต่างๆ ใน ๙ ระยะเวลา เพื่อให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายคือ ร่างกายของผู้อื่น เป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น^{๓๖} ในขั้นแรกนั้น เป็นการฝึกให้มีสติเสียก่อน โดยฝึกดูลมหายใจที่หายใจเข้า ที่หายใจออก หรือการมีสติอยู่ในอริยาบถของกายในแบบต่างๆ ตลอดจนการเกิดดับต่างๆ ของกาย เพื่อให้จิตลดละความยินดีในกายแห่งตนและบุคคลอื่นเมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงของกายนั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นพึงพอใจ หรือหลงใหลในกายแม้ตัวตนของตนหรือบุคคลอื่น เป็นการตัดกำลังตัณหาและอุปาทานทางหนึ่ง ได้แก่

อานาปานสติ การพิจารณาให้จิต คือ สติ กำหนดตามดูหรือรู้ตามลมหายใจเข้า ออกแบบต่างๆ ตลอดจนสังเกตเห็นอาการของลมหายใจ เพื่อให้จิตลดความฟุ้งซ่านเป็นสำคัญ และ เอาลมหายใจนั้นเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ โดยกายนั่งสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นมีทั้งที่เป็นใน สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

อริยาบถ คือ กำหนดสติให้ระลึกรู้ในอริยาบถอาการต่างๆ ของกาย เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ คือมีสติรู้ในอริยาบถต่างๆ นั้นเอง

สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือ ปัญญาในการให้มีสติต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ต้ม กิน ถ่าย วัง ตื่น หลับ ฯลฯ กล่าวคือมีสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม สติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสลับสับเปลี่ยนอริยาบถกันได้ ตามที่สติระลึกรู้ตามความเป็นจริง

ปฏิกุมนสิการ เมื่อมีสติในสิ่งนั้นๆ จิตย่อมไม่พล่านออกไปปรุงแต่งฟุ้งซ่าน จึงใช้สติที่ฝึกมานั้นอันย่อมประกอบด้วยสมาธิจิตตั้งมั่นอยู่ เนื่องจากการละความฟุ้งซ่านไปเสีย จึงนำ สติและจิตตั้งมั่นนั้นไปใช้พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายว่าล้วนเป็นสิ่งปฏิกุล ไม่สะอาด โสโครก ต้องเข้าใจว่ากายตน (เห็นกายในกายภายใน) และกายของบุคคลอื่นก็เป็นเช่นนั้น

ธาตุมนสิการ พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของกายนี้ว่า เป็นเพียงก้อนหรือมวลของธาตุทั้ง ๔ อันล้วนไม่งาม ไม่สะอาด มาประชุมกันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะระยะหนึ่ง ทั้งกายตนเองและบุคคลอื่น

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า๑๘๒.

^{๓๕} พระศรีวิธาน (วิ), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

^{๓๖} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.

นวลวิธีกา คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ เป็นระยะๆ ๙ แบบหรือระยะ จนผู้ฟังเน่าเปื่อยไปในที่สุด และต้องเข้าใจว่ากายตนและผู้อื่นต่างก็ล้วนต้องเป็นเช่นนี้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญ โดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนความรู้สึกจากสัมผัส ได้แก่ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนา อันเป็นสุข ทุกข์ และเฉยๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ^{๓๗}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญ โดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนของการรับรู้ ได้แก่ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตน ที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้ว พึงชาน หรือเป็นสมาธิอย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ^{๓๘}

๔. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญ โดยเน้นทุกเรื่องทั้งรูปธรรมและ นามธรรม ได้แก่ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวธ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไรเป็นอย่างไรตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่นมีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญ บริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร^{๓๙}

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดสมาธิได้ โดยการสังเกตอาการที่เป็นปัจจุบันสภาวะขณะนั้นๆ รู้เข้าใจในสิ่งนั้นๆ สภาพนั้นๆ ตามสภาวะของมัน และพิจารณาจัดการสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ด้วยความรู้เข้าใจตามสภาวะนั้น เรียกสั้นๆว่าปฏิจจสัมปatti หรือด้วยสติปัญญา ตามหลักสติปัฏฐานที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะเรียกว่ามีสติตามทันปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบันก็ได้^{๔๐} เพราะสติเป็นเครื่องดึง และกุมจิตไว้กับอารมณ์ คือ สิ่งที่พึงเกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลา นั้นๆ^{๔๑}

๒) สัมมปธาน ๔ ในฐานะธรรมอุดหนุนสมาธิ

สัมมปธาน ๔ คือ ความเพียรพยายามหมายถึงความเพียรชอบโดยปฏิบัติการใน ๔ หน้าที่คือ^{๔๒}

๑. สังวรปธาน คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น
๒. ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. ภวานาปธาน คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น
๔. อนุรักขนาปธาน คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕-๑๑๙/๑๑๒-๑๑๘.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๘๔๕.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้และสมาธิแบบพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๔.

^{๔๒} พระธีรวัฒน์ บุญทอง, “คำสอนเรื่องฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตอักษรศาสตร์ (ศาสนาเปรียบเทียบ), (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๗๑.

จึงกล่าวได้ว่าสัมมปปธานนั้นเป็นเครื่องอุทหนฺนสมาธิ เนื่องจากความเพียรที่มุ่งมั่นการเสพ (ที่เป็นไปชั่วขณะจิตเดียว) การเจริญการทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นจัดเป็นการเจริญสมาธิดังที่ภิกษุณีธัมมทินนากล่าวว่า “สัมมปปธาน ๔ เป็นเครื่องอุทหนฺนสมาธิ”^{๔๓}

๓) อิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติให้เกิดสมาธิ

อิทธิบาท คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จคุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศลมี ๔ ประการ ได้แก่^{๔๔}

ฉันทะ คือ ความพอใจและเต็มใจ

วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม

จิตตะ คือ ความเอาใจใส่จิตใจจดจ่อไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน

วิมังสา คือ ปัญญาที่พิจารณาหาเหตุผล เพื่อแก้ปัญหา หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

อิทธิบาทนั้นพระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ^{๔๕} เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาท ข้อใดจะมีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้นว่า ฉันทสมาธิ วิริยสมาธิ จิตตสมาธิ และ วิมังสาสมาธิ ตามลำดับ เช่น พุทธพจน์ที่ว่า “ถ้าภิกษุทำฉันทะให้เป็นอธิบดีแล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตา จิตนี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ”^{๔๖} และ วิริยสมาธิ ที่ว่าเกี่ยวกับเรื่องความเพียรของเหล่านักบวชนอกศาสนาหลายท่าน ในสมัยพุทธกาลเมื่อสดับพุทธธรรมแล้วเลื่อมใส ขอบรรพชาอุปสมบท ครั้นได้รับทราบจากผู้เคยเป็นนักบวชนอกศาสนาจะต้องประพฤติวัตร ทดสอบตนเองก่อนเรียกว่า อยู่ปริวาส (ตติยปริวาส) เป็นเวลา ๔ เดือน ใจก็ไม่ห่อถอยกลับ กล่าวเสนอตัวประพฤติวัตรทดสอบ เพิ่มเป็นเวลานานถึง ๔ ปี เช่น ท่านอเจลกัสสปซึ่งเรื่องของท่านปรากฏอยู่ในอเจลกัสสปสูตร^{๔๗} เป็นต้น

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือ เอาจานสิ่งที่ทำ หรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลูกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือ วิมังสา เข้านำหนฺนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุข และบรรลุผลสำเร็จด้วยดี^{๔๘}

๔) สมาธิในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ แปลว่า ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในอารมณ์ เป็นเครื่องวัดความพร้อม และบ่งชี้ความก้าวหน้า ช้าหรือเร็วของบุคคล^{๔๙} ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการนี้ อินทรีย์ ๕ ประการ อะไรบ้าง ๕ คือ ๑. สัทธินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) ๒. วิริยินทรีย์ (อินทรีย์คือ

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน, ดร.สุจิตรา รณริน, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐-๑๕.

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๗๙๖-๗๙๗.

^{๔๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๒/๓๔๒.

^{๔๗} ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๗/๒๖-๒๙.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๘๐๐.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๘.

วิริยะ) ๓. สตินทริย (อินทริยคือสติ) ๔. สมาธินทริย (อินทริยคือสมาธิ) ๕. ปัญญินทริย (อินทริยคือปัญญา) ภาณุทั้งหลาย อินทริย ๕ ประการนี้”^{๕๐} คุณสมบัติดังกล่าวมี ๕ ประการนั้นหมายถึง

สัทธินทริย คือ ความเชื่อ มีศรัทธาเป็นใหญ่

วิริยินทริย คือ ความเพียร มีวิริยะเป็นใหญ่

สตินทริย คือ สติ มีสติที่ระลึกรู้ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นใหญ่

สมาธินทริย คือ ทำใจให้หนึ่ง มีสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

ปัญญินทริย คือ ความรู้ มีปัญญำทำหน้าที่เป็นใหญ่ด้วยการรู้แจ้ง

จึงอาจกล่าวได้ว่า ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิอยู่นั้นจำเป็นต้องประคองจิตให้หนึ่ง ความจำเป็นขั้นสุดท้ายของการทำงาน หรือปฏิบัติสมาธิ คือ ปัญญา ถ้าไม่รู้จักความจริงในรายละเอียดการงานย่อมผิดพลาดได้ หรือถ้าใครมีศรัทธามากกว่าปัญญา คนผู้นั้นจะเป็นคนงมงาย ข้อน่าสังเกตเป็นพิเศษคือ ศรัทธาที่ปรากฏเข้ามาในกระบวนการนี้ หมายถึงศรัทธาเพื่อปัญญา หรือศรัทธาที่นำไปสู่ปัญญา เท่านั้น ไม่ได้หมายถึงความเชื่อแบบหลงเชื่ออย่างมั่นคง โดยไม่ต้องพิจารณาเหตุผล (อมุลิกาศรัทธา หรือ ศรัทธาญาณวิปยุต)^{๕๑} พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญศรัทธาญาณสัมปยุต คือ ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาเชื่อเหตุและผลในที่สุด อินทริย คือ ศรัทธาความเชื่อ อินทริย คือ วิริยะ อินทริย คือ สติ อินทริย คือ สมาธิ อินทริย คือปัญญาย่อมนำไปสู่การตรัสรู้ อินทริยเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า “โพธิปักขิยะ”^{๕๒}

๕) สมาธิในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของพละ ๕

ธรรม ๕ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พละ ๕ เป็นธรรมประเภทเดียวกัน กับอินทริย ๕ (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) เมื่อได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ ธรรมที่เป็นฝ่ายปรักขั ไม่สามารถทำลายได้ นำพาไปสู่พระนิพาน^{๕๓} ที่เรียกว่า อินทริย เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือเป็นเจ้าในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้านความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธา เป็นต้น แต่ละอย่าง จะเข้าครอบงำไม่ได้ พละ ๕ หมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง คือธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค^{๕๔} ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภาณุทั้งหลาย พละ ๕ ประการนี้ พละ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) ๒. วิริยะพละ (กำลังคือวิริยะ) ๓. สติพละ (กำลังคือสติ) ๔. สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ) ๕. ปัญญาพละ (กำลังคือปัญญา) พละ ๕ ประการนี้ ... เมื่อเจริญพละ ๕ ประการ ทำพละ ๕ ประการ ให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพาน โอนไปสู่นิพาน”^{๕๕}

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑-๔๗๒/๒๘๒.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง), หน้า ๕๕๘.

^{๕๒} พระธีรวัฒน์ บุญทอง, “คำสอนเรื่องมานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตอักษรศาสตร์ (ศาสนาเปรียบเทียบ), (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๘, ๑๘๗.

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

สัทธาพละ คือ ความเชื่อ เลื่อมใสศรัทธาที่เป็นกำลังให้อดทนและเอาชนะธรรมอันเป็นข้าศึกเช่นตัณหา

วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามเป็นกำลังให้ต่อสู้กับความขี้เกียจ

สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัญฐานอันจะเป็นกำลังให้ต้านทานความประมาทพลังเผละ

สมาธิพละ คือ ความตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐานทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความฟุ้งซ่าน

ปัญญาพละ คือ เป็นกำลังปัญญาที่เข้มแข็งซึ่งทำให้เอาชนะโมหะคือ ความโง่ หลง

จะเห็นว่าสมาธิในหมวดพละ ๕ มุ่งให้เห็นถึงพลังที่เป็นกำลังหนุนให้เข้มแข็งมั่นคง แต่สมาธิในหมวดอินทรีย์ ๕ มุ่งให้เห็นถึงความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตนทั้งสองหมวดธรรมเป็นสิ่งที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายเหตุที่อินทรีย์ ๕ ประการ อาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ ประการ และที่พละ ๕ ประการ อาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ ๕ ประการ มีอยู่”^{๕๖}

๖) สมาธิในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ แปลว่า ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง ในสมัยหนึ่งขณะที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน กรุงสาวัตถีพระภิกษุรูปหนึ่ง เข้าไปหาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วกราบทูลถามความหมายของโพชฌงค์ ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุทั้งหลายกล่าวกันว่า โพชฌงค์ธรรมนั้น เรียกว่า โพชฌงค์ ด้วยเหตุเพียงใดคุณภิกษุ ธรรมนั้นเรียกว่า โพชฌงค์ เพราะเป็นสภาวะดำเนินไปเพื่อความรู้แจ้ง”^{๕๗}

ธรรม ๗ ประการที่ควรเจริญ คือ โพชฌงค์ ๗ ได้แก่^{๕๘}

สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)

ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียรธรรม)

วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)

ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ)

ปีสัททิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายใจ)

สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งมั่นจิตแน่วในอารมณ์)

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)

๗) สมาธิในฐานะที่เป็นองค์ของมรรค

สมาธิในฐานะเป็นองค์มรรคมีชื่อเรียกเฉพาะว่า สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเป็นองค์มรรคข้อหนึ่งในบรรดาองค์มรรค ๘ ข้อ ที่เรียกว่า อริยมรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ อันเป็นข้อสุดท้ายของอริยสัจ ๔^{๕๙} ได้แก่ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ นิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ซึ่งมี

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๕/๓๒๕.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๓๙๗.

^{๕๙} สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, หน้า ๑๖.

ชื่อเรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกดังนี้ “ทุกขนิโรธคามินี-
ปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แหละคือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ”

อริยมรรคมองค์ ๘ นั้นนั่นแล ได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖.
สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิด
แห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึง
ความดับแห่งทุกข์) ภาวทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่
พยายาบท และในอันไม่เบียดเบียน ภาวทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นอย่างไร คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้น
จากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพื่อ
เจ้อ ภาวทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร คือ เจตนาเป็นเหตุการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุ
งดเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ภาวทั้งหลาย นี้เรียกว่า
สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการ
เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ ภาวทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ภาวในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศล
ธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่
เกิดขึ้น

๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่
เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปราบภพความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่
ไม่เลือนหาย ภิกขุญาณภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ภาวทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภาวในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใส ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔. เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๖๐}

ดังนั้น สัมมาสมาธิ จึงเป็นองค์มรรคข้อสุดท้ายของมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ และคำจำกัดความของสัมมาสมาธิตามที่ปรากฏในพระสูตรเจาะจงว่าได้แก่ สมาธิตามแนวฉาน ๔ ว่าโดยสาระสำคัญแล้ว สัมมาสมาธิ ก็คือ สมาธิที่ใช้ถูกทางเพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเองเป็นสัมมาสมาธิ ดังหลักการที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือ สมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิ กับ อุปจารสมาธิ เท่านั้น^{๖๑}

กล่าวโดยสรุป ก็คือ สมาธิที่เป็นองค์มรรคขั้นนั้นจะต้องเป็นสมาธิที่ควบคู่กับวิปัสสนา หรือสมาธิที่ใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งกระทั่งสามารถทำลายกิเลส ตัณหา อุปาทาน ได้หมดสิ้น และบรรลุถึงจุดหมายคือพระนิพพานได้ ลำพังสมาธิอย่างเดียวเป็นเพียงทำจิตให้สงบ แต่ยังไม่สามารถทำลายกิเลสต่างๆ ได้ ดังนั้นสมาธิที่เป็นจุดหมายของพุทธธรรมจึงต้องเป็นสัมมาสมาธิ^{๖๒}

๒.๑.๕.๓ สัมมาทิฐิ

ความหมายของสัมมาทิฐิ

“สัมมาทิฐิ”^{๖๓} เป็นองค์ประกอบข้อแรกของมรรคมีองค์ ๘ ความหมายตามตัวอักษรและจะเห็นว่า “สัมมา” แปลว่า “ชอบ” หรือ “ถูก” และ “ทิฐิ” แปลว่า “ความเห็น”^{๖๔} ผู้วิจยมีความเห็นว่าการเข้าใจความหมายของคำว่า “สัมมา” ให้ชัดเจนก่อนจึงเป็นวิธีทางหนึ่งที่จะช่วยให้เข้าใจความหมายของสัมมาทิฐิได้ง่ายขึ้น

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุง), หน้า ๗๘๐.

^{๖๒} สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, หน้า ๒๐.

^{๖๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุง), หน้า ๕๕๖-๕๕๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้นิยามความหมายของคำว่า “สัมมา” คือโดยชอบดี ถูกต้องถูกถ้วนสมบูรณ์จริงและแท้^{๖๕} ในขณะที่พุทธทาสภิกขุได้นิยามด้วยคำว่า “ชอบ” และคำว่า “ถูกต้อง” โดยคำทั้งสองนี้จะต้องเล็งไปที่ความดับทุกข์โดยตรงถ้าไม่ได้มุ่งไปที่ความดับทุกข์โดยตรง ก็ไม่ถือว่าเป็นสัมมา เช่นความเห็นแบบคาดคะเนหรือแนวคิดของพวกนักปรัชญาแม้จะได้รับการยอมรับว่าชอบหรือถูกต้องถ้าไม่ได้มุ่งไปที่การแก้ปัญหาความทุกข์ในชีวิตก็ไม่ถือว่าเป็นสัมมา เช่นเดียวกัน^{๖๖}

นอกจากนั้นคำว่า “สัมมา” ยังเป็นตัวกำกับให้องค์ประกอบของมรรคแต่ละองค์มีความเป็นสายกลางในตัวเอง ไม่เอียงสุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ไม่ยึดมั่นถือมั่น ในทิวฏฐิอย่างมหายจน กลายเป็นกำแพงบิดกันตัวเอง ในการพัฒนาฝึกฝนพัฒนาดน ตามอริยมรรคจนกว่าจะบรรลุถึงจุดสมบูรณ์สูงสุด^{๖๗}

ส่วนคำว่า “ทิวฏฐิ” ในภาษาบาลีแปลว่า “ความเห็น”^{๖๘} เชื้อถือลัทธิความเข้าใจตามแนวเหตุผล ขอให้เข้ากับความเห็นของตน หลักการที่เห็นข้อที่ถูกใจข้อที่เชิดชูเอาไว้ ความใฝ่ฝัน^{๖๙} ความหมายละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกของคำว่า “ทิวฏฐิ” แปลว่า ความเห็น อันหมายถึงความเชื่อถือลัทธิ ทฤษฎีความเข้าใจตามแนวเหตุผลข้อที่เข้ากับความเห็นของตน หลักการที่เห็นข้อที่ถูกใจข้อที่เชิดชูเอาไว้ ความใฝ่ฝัน รวมถึงอุดมการณ์โลกทัศน์ และชีวิตทัศน์ต่างๆ ตลอดจนทัศนะพื้นฐานที่สืบเนื่องมาจากความเห็นความเข้าใจและความใฝ่ฝันเหล่านั้น^{๗๐}

ส่วนในพระไตรปิฎกคำว่า สัมมาทิวฏฐิ โดยตรงมีปรากฏใน สัมมาทิวฏฐิสูตร ใช้คำว่า “ว่าด้วยความเห็นชอบ”^{๗๑}

นอกจากนี้ยังมีความหมายของสัมมาทิวฏฐิ อีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นความหมายเฉพาะเจาะจงตามระดับขั้นของสัมมาทิวฏฐิได้ ๒ ประเภท ดังนี้^{๗๒}

๑. ความหมายของโลกียสัมมาทิวฏฐิ ได้แก่ ความเห็นชอบระดับโลกียที่ยังเนื่องอยู่กับกระแสโลก เป็นไปตามทำนองคลองธรรม และสอดคล้องกับหลักศีลธรรมอันดีงามของสังคม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมาทิวฏฐิที่ยังมีอาสวะ เช่น ในพุทธพจน์ที่ว่า “สัมมาทิวฏฐิที่ยังมีอาสวะ จัดอยู่ในฝ่ายบุญ อำนาจวิบากแกชั้นแปดเป็นไหน คือความเห็นวาทานที่โหดเหี้ยม มีผลการบำเพ็ญทาน มีผลการบูชา มีผลกรรมที่ทำไว้อะไรชั่ว มีผล มีวิบากโลกนี้ มีปรโลก มีมารดา มีบิดา มีสัตว์ที่เป็นอุปปาตีกะ มีสมณพราหมณ์ ผู้ประพฤติดชอบ ปฏิบัติชอบ ซึ่งประกาศโลกนี้ และปรโลกให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อยู่ด้วย

^{๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๒๙.

^{๖๖} พุทธทาสภิกขุ, **มหิตลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๘), หน้า ๒๖๔.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน, ปถมพร ตะละภัก, “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิวฏฐิในการสร่างสันติสุขในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

^{๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๒๐.

^{๖๙} ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรมมคธ-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีสุภา, ๒๕๑๙), หน้า ๕๐๐.

^{๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**, หน้า ๖๙๐.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๑.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**, หน้า ๖๙๑.

ตนเองมีอยู่ นี้แล สัมมาทิฐิ ที่ยังมีอาสวะจัดเป็นฝ่ายบุญอำนาจวิบากแก่ขันธ”^{๗๓} แม้สัมมาทิฐิระดับโลกิยะนี้จะยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ไม่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง แต่พุทธศาสนิกชนยอมรับว่า เป็นความเชื่อระดับพื้นฐานที่จำเป็น กล่าวคือ เป็นเครื่องจูงใจให้คนตั้งอยู่ในศีลธรรม รู้จักละอายชั่ว กลัวบาป และทำให้สังกรรมเย็น ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกว่า “สัมมาทิฐิฝ่ายภาษาคน” หมายถึงความเห็นชอบที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักแห่งเหตุและผล หรือกฎแห่งกรรมที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับตัวตน เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องโลกนี้โลกหน้า และเรื่องนรกสวรรค์ เป็นต้น^{๗๔}

๒. ความหมายของโลกุตตรสัมมาทิฐิ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามอย่างที่มีนเป็น หรือความรู้ความเข้าใจโลก และชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริงตามสภาวะของธรรมชาติ ซึ่งเป็นความรู้ในระดับที่เหนือกระแสโลก เหนือการแบ่งเป็นฝักเป็นฝ่าย ว่าดี-ชั่ว ว่าบุญ-บาป ว่านรก-สวรรค์ พ้นไปจากสังสารวัฏ และปราศจากตัวตน เช่น ในพุทธพจน์ที่ “สัมมาทิฐิที่เพนอริยะ ไม่มีอาสวะ เพนโลกุตตระ เพนองคมรรค เพนโณ คือ องคมรรคขอสัมมาทิฐิ ที่เพนตัวปัญญาปญฺญินทรีย ปญฺญาพละธรรม วิจยสัมโพชฌนค ของผู้มีจิตเพนอริยะ มีจิตไรอาสวะ มีอริยมรรคเพนสมังคี ผู้กำลังเจริญอริยมรรคอยู่นี้แล สัมมาทิฐิ ที่เพนอริยะ ไม่มีอาสวะ เพนโลกุตตระ เพนองคมรรค”^{๗๕}

จากการศึกษานำมากล่าวได้ว่า สัมมาทิฐิ หมายถึงความเห็นที่ดี และประเสริฐถูกต้องที่ควรจะเป็นดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ปัญญาอันเห็นชอบโดยมุ่งหมายเอาทิฐิ ๒ อย่าง คือ ความเห็นชอบที่ยั่งยืนเนื่องอยู่ในโลก และความเห็นชอบที่พ้นไปจากโลก อันได้แก่ โลกีย-สัมมาทิฐิ และ โลกุตตรสัมมาทิฐิ

การเกิดสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิเป็นตัวนำของกระบวนการศึกษา หรือการพัฒนาชีวิต เพื่อความดับทุกข์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม หรือเป็นขั้นเริ่มแรกในระบบการศึกษาตามหลักพุทธศาสนา และเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์เป็นอิสระมากขึ้นตามลำดับ จนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด ดังนั้น การสร้างเสริมสัมมาทิฐิ จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง^{๗๖}

ปัจจัยการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ ประการคือ^{๗๗}

๑) ปัจจัยภายนอกทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ พรโตโฆสะ

๒) ปัจจัยภายในทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ โยนิโสมนสิการ

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ท่านผู้มีอายุปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมี ๒ ประการ คือ

๑) พรโตโฆสะ (การได้สดับจากบุคคลอื่น)

๒) โยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย)

^{๗๓} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๕๗/๑๗๖.

^{๗๔} พุทธทาสภิกขุ, มหิตลธรรม, หน้า ๒๗๔.

^{๗๕} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๕๘/๑๗๖.

^{๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๕๖๓.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖๓.

ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิมี ๒ ประการนี้แล”^{๗๘}

๑) โปรโตโมสะ

โปรโตโมสะ คือ เสียงจากผู้อื่น หรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ขาวสาร คำชี้แจง อธิบาย การเรียนจากผู้อื่น หมายเอา เฉพาะส่วนที่ติงามถูกต้อง”^{๗๙} แหล่งที่ติงามต่างๆ ภายนอก หรืออิทธิพลจากภายนอกที่เป็นแหล่งของการเรียนรู้เหล่านั้น ได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน คนแวดล้อมใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน เจ้านายและลูกน้อง บุคคลมีชื่อเสียง คนโด่งดังในด้านต่างๆ เป็นต้น ในที่นี้เอาเฉพาะโปรโตโมสะที่เป็นความรู้เกี่ยวกับโลกที่ สอดคล้องกับนัยกออกแบบและความคิดสร้างสรรค์ และใช้ชีวิตในทางถูกต้องติงามเท่านั้น โดยเฉพาะ ตามหลักพุทธศาสนาเสียงจากผู้อื่น หรือที่เรียกว่า “กัลยาณมิตร ” ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูกรอานนท ความมีกัลยาณมิตร ความมีกัลยาณสหาย ชอบคบหากัลยาณชนนี้ เทากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด ที่เดียวเพราะว่า ผู้มีกัลยาณมิตร ...พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เขาจักยังอริยอัชฎางคิภรรคให้เกิดมี เขาก็จัก กระทำไถ่มาซึ่งอริยอัชฎางคิภรรค”^{๘๐}

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีอย่างในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคล ผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวช่วยให้ ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง”^{๘๑} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านยกตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำ เป็นที่ปรึกษาได้ แม้อ่อนวัยกว่า”^{๘๒} ในขั้นตอนการพัฒนาปัญญานั้น กัลยาณมิตรจะทำหน้าที่ได้ดีและ ประสบความสำเร็จแห่งโปรโตโมสะได้ ต้องสามารถสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ผู้เลาเรียน หรือผู้ฝึกอบรม จึงเรียกวธีเรียนรู้ในข้อนี้ว่าวิธีการแห่งศรัทธา

คุณสมบัติที่สนับสนุนให้บุคคลเหล่านั้นเป็นกัลยาณมิตรที่ติงามได้จะต้องเป็นบุคคลผู้ เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่ติงาม พร้อมทั้งจะแนะนำสั่งสอน ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็น แบบอย่างที่ดี ให้ผู้อื่นได้ดำเนินตามอย่างถูกต้องบางครั้งเรียกว่า “บัณฑิต” หรือ “สัตบุรุษ”^{๘๓} คุณสมบัติของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร คือ จำเป็นต้องมีคุณธรรมพื้นฐาน ๓ ประการคือ มีปัญญา มีความ กรุณา และมีความบริสุทธิ์รองรับอยู่ การจะได้ปัญญา กรุณา และบริสุทธิ์อย่างครบถ้วน นอกจาก จะต้องศึกษาธรรมะให้แตกฉานแล้ว ยังจะต้องหมั่นทำทาน รักษาศีล และฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำ ไม่ยอมว่างเว้น ทำอย่างนี้ได้ จึงจะสมกับเป็นกัลยาณมิตร อย่างแท้จริง คุณสมบัติที่พัฒนาขึ้นในตัว ของกัลยาณมิตรซึ่งทำให้สามารถทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่นได้อย่างสมบูรณ์ เรียกว่า สัมปยุตธรรม”^{๘๔} คุณสมบัติในแง่ทำหน้าที่ต่อผู้อื่น หรือคุณสมบัติที่ปรากฏต่อสายตาของบุคคลอื่น หรือต่อสังคม

^{๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๕๖๓.

^{๘๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕-๙/๒-๔.

^{๘๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๕๖๕.

^{๘๒} วิสุทธิ (ไทย) ๔๒/๑๖๒.

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๕๖๕.

^{๘๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓๙/๔๐๐.

เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม หรือ ธรรมของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร ^{๘๕} เช่น ความเป็นผู้นำรัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ และฉลาดในการพูด เป็นต้น ซึ่งถือว่าปัจจัยที่สำคัญในการชักนำบุคคลที่เข้ามาพูดคุย เพื่อให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส ความนิยม ชมชอบ ความซาบซึ้ง ตรึงตราในจิตใจ หรือที่เรียกรวมๆ ว่า “ศรัทธา” นั่นคือเกิดสัมมาทิฐิในทางโลก เกิดความรู้ความเข้าใจเหตุผล หรือโลกียสัมมาทิฐิ ^{๘๖} เพราะเมื่อเกิดศรัทธาแล้ว ก็มีพลังที่จะนำความคิด นำพฤติกรรม หรือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างที่ดั่งใจของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดั่งใจได้โดยง่าย เพราะศรัทธา อย่างไรก็ตาม แม้อิทธิพลภายนอก หรือปรโตโฆสะ จะสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิได้ แต่ก็ยังเป็นสัมมาทิฐิที่อยู่ในขั้นของศรัทธาที่คอยสนับสนุนอยู่ไปได้เพียงแค่อภิปิทยสัมมาทิฐิเท่านั้น ถ้าหยุดไว้เพียงแค่นี้โดยไม่มีปัจจัยภายในเข้ามาเสริมหรือมารับช่วงต่อ ก็ไปไม่ถึงจุดหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะเมื่ออยู่เพียงแค่ขั้นศรัทธา ตัวผู้ที่มีศรัทธานั้นก็ยังคงอาศัยกัลยาณมิตร คอยพึ่งพาครูอาจารย์ พฤติกรรมก็ยังคงอยู่ในลักษณะของการทำตามหรือเลียนแบบ วิธีการแก้ปัญหาได้ คือต้องพยายามหาทางเชื่อมโยงกัลยาณมิตร หลักธรรมหลักปฏิบัติ และศรัทธา เพื่อให้ก้าวเข้าสู่ปัจจัยภายในให้ได้ คือ โยนิโสมนสิการ

๒) โยนิโสมนสิการ

การสร้างสัมมาทิฐิด้วยวิธีการแห่งปัญญา เมื่อวิเคราะห์โดยรูปศัพท์คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ประกอบด้วย โยนิโส + มนสิการ โยนิโส มาจากคำว่า “โยนิ” แปลว่า ต้นเหตุต้นเค้า แหล่งเกิด ส่วนคำว่า “มนสิการ” แปลว่า การทำในใจการคิดคำนึง นึกถึงใส่ใจ พิจารณาเมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกัน มักแปลสลับๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย ^{๘๗} หมายถึงการใช้ความคิดถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด่วนๆ ตัณหา อุปาทาน ของตนเข้าจับ ^{๘๘} โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน ถือว่ามีความสำคัญอย่างมาก ต่อการเกิดขึ้นของโลกุตตรสัมมาทิฐิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทิ” ^{๘๙}

^{๘๕} องค์กร. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๘๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง), หน้า ๕๘๓.

^{๘๗} พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต), วิถีจิตตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๕), หน้า ๓๐.

^{๘๘} พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ปยุตโต), ปรัชญาการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๕), หน้า ๑๗๒.

^{๘๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๑/๔๔.

กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่เรียกว่า คิดแป้นมี ๒ แบบ^{๙๐} คือ

คิดแบบสนองตัณหา เป็นการคิดตามความอยาก อยากได้นั้นได้นี้ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ความอยากเป็นตัวกระตุ้นเรา ให้คิดแป้นแรงจูงใจ ให้คิดไปตามความอยากของตน อันนำมาซึ่งความทุกข์

คิดแบบมีเหตุผล เป็นการสร้างนิสัยใหม่ให้แกจิต ซึ่งเคยชินอยู่กับความคิดแบบสนองตัณหากระตุ้นให้คิดว่า ทำแล้วได้อะไร สิ่งนั้นมันจำเป็นแก่เรา เหมาะกับเราหรือไม่ เป็นความคิดที่ไม่เป็นไปตามกระแสโลก คิดถูกวิธี ฉลาดในการคิดหาหนทางที่จะเข้าถึงความจริง คิดอย่างต่อเนื่อง เป็นขั้นตอนตามเหตุผล คิดตามเหตุไปตามเงื่อนไข คือยึดหยุ่นตามเหตุการณ์ สามารถสืบสาวหาสาเหตุ หรือที่มาของสิ่งนั้นๆ มีการคิดอย่างมีเป้าหมาย เป็นประโยชน์ที่สุดนี้ คือการเลือกวิถีชีวิตซึ่งอยู่ในวิถีที่ เราจะเลือกได้และเหมาะสมกับตัวเรา

ประเภทของโยนิโสมนสิการ แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท^{๙๑} ดังนี้

(๑) โยนิโสมนสิการแบบปลูกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นที่การจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่าง ทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ

(๒) โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้ากุศลธรรม เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะมีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมากดข่มทับหรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นแก่การชั่วคราวหรือเป็นเครื่องเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและ สร้างนิสัยที่นำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก เพราะสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา และจะเป็นเรื่องที่เร้าให้เกิดกุศลธรรม เช่นความรู้สึกลมเมตตากุณาและความเสียสละ เป็นต้น

วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีหลักการ ๒ แบบ^{๙๒} คือ

โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัด หรือกำจัดอวิชชาโดยตรง เป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการตรัสรู้

โยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม ให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือเรียกสั้นๆ ว่า วิธีโยนิโสมนสิการนี้มีหลากหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่างคือ กำจัดอวิชชาและบรรเทาตัณหาไปพร้อมกัน ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงวิธีคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ที่ได้ประมวลการคิดแบบโยนิโสมนสิการจากพระไตรปิฎกมี ๑๐ วิธี ด้วยกัน^{๙๓} คือ

^{๙๐} วศิน อินทสระ, โยนิโสมนสิการวิธีคิดเพื่อเอาชนะความทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทโอเอสพรีนติ้งเฮาส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘-๒๓.

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน หน้า ๘-๒๓.

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุง), หน้า ๖๒๖-๖๒๗.

^{๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๘.

๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การคิดที่เริ่มสภาพที่เป็นผล หรือการพิจารณาสภาพที่เป็นปัญหาแล้วหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิตูปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาทก็ได้ เช่น การคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ตามหลักอิตูปัจจยตาที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป”^{๙๔}

๒) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือการคิดแบบวิเคราะห์ คือ การคิดแบบกระจายเนื้อหา มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง ในทางธรรมท่านมักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่เที่ยงแท้ หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อไม่ให้มีความยึดมั่นถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะพิจารณาเห็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันเข้าของ ชันธ์ ๕ เมื่อแยกชันธ์ต่างๆ ที่มาประชุมกันออกแล้ว ก็ไม่เหลือสิ่งใดที่ยึดถือได้ว่าเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ดังข้อความที่ว่า “เมื่อชันธ์ทั้งหลายมีอยู่ การสมมติว่าสัตว์ก็มีได้ เหมือนคำว่ารถมีได้เพราะประกอบส่วนต่างๆ เข้าด้วยกัน”^{๙๕}

๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ คือ การคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาของสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย ที่ว่าคิดให้รู้เท่าทันธรรมดานั้น ได้แก่ คิดเห็นอาการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะต้องดับไปไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไป เรียกว่า อนิจจัง เมื่อสิ่งที่ไม่เที่ยงเข้ามาสัมพันธ์กันจึงเกิดความขัดแย้งทำให้สิ่งเหล่านั้นมีสภาวะถูกบีบคั้นกดดัน ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เรียกว่า ทุกข์ ในเมื่อต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย มันจึงไม่เป็นไปตามอำนาจ และความปรารถนาของใคร ไม่มีใครสามารถบังคับมันได้ และไม่มีใครเป็นเจ้าของครอบครองมันได้จริง จึงเรียกว่า เป็นอนัตตา ดังคำกล่าวของท่านพระสารีบุตรที่ว่า “ท่านโภทฺธิตะอุปาทานชันธ์ ๕ ประการนี้ อันภิกษุผู้ได้สดับธรรมนสการโดยแยบคาย โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ขาลเป็นอนัตตา ...”^{๙๖}

๔) วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือแบบอริยสัจ เป็นการคิดที่สัมพันธ์กับการแก้ปัญหาความทุกข์ของชีวิตโดยตรง คือ คิดเริ่มต้นจากปัญหา หรือทุกข์โดยกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหา หรือความทุกข์ให้ชัดเจนก่อน (ขั้นทุกข์) จากนั้นจึงคิดไล่เลียงสืบสาวหาสาเหตุอันเป็นที่มาของปัญหาว่าคิดอะไรประกอบด้วยอะไรบ้าง (ขั้นสมุทัย) พร้อมกันนั้น ก็ให้คิดกำหนดวางเป้าหมายของตนให้แน่ชัด ว่าคืออะไรอยู่ที่ไหนจะเป็นไปได้หรือไม่ (ขั้นนิโรธ) ขั้นสุดท้าย คือคิดหาวิธีปฏิบัติ หรือหาวิธีการที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ได้กำหนดไว้แล้วนั้น (ขั้นมรรค)^{๙๗}

๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ การคิดให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง “ธรรม ” (หลักการ) กับ “อรรถ” (จุดมุ่งหมาย) คำว่า “ธรรม” แปลว่าหลักการหลักความจริงหลักความดีงาม หลักการปฏิบัติหรือหลักที่จะเอาไปใช้ปฏิบัติส่วนคำว่า “อรรถ” แปลว่าความหมายความมุ่งหมาย จุดหมายประโยชน์ที่ต้องการหรือสาระที่พึงประสงค์ในการปฏิบัติธรรม หรือการกระทำอะไรก็ตาม จะต้องมีความเข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของธรรม หรือหลักการนั้นๆ ว่าปฏิบัติหรือทำไป

^{๙๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๔/๘๖. ตูรายละเอียดยใน, พระราชวรมุนี (ประยูรย์ปยุตโต), **ปรัชญาการศึกษาไทย**, หน้า ๑๗๙-๑๘๖.

^{๙๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕๔/๒๒๘.

^{๙๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๓/๒๑๗.

^{๙๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุง)**, หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

เพื่ออะไร ธรรมหรือหลักการนั้นกำหนดวางไว้เพื่ออะไร เมื่อปฏิบัติแล้วจะนำไปสู่ผลหรือที่หมายใดบ้าง ทั้งจุดหมายสุดท้ายปลายทางและเป้าหมายระดับย่อยที่จะส่งทอดไปยังธรรม หรือหลักการในระดับที่สูงขึ้นไป เมื่อเข้าใจหลักการและจุดมุ่งหมายได้ถูกต้อง ก็จะไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องด้วยเรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ หมายถึงการปฏิบัติธรรมน้อยค่อยแก่ธรรมใหญ่ หรือการปฏิบัติตามหลักปลีกย่อยให้ค่อยตามหลักการใหญ่^{๙๘}

๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก คือ การคิดหรือการพิจารณาสิ่งที่ตนครอบครอง หรือกำลังได้เสียอยู่ อย่างรอบด้านให้เห็นทุกแง่ ทุกมุม ถือว่าเป็นวิธีคิดที่สำคัญมาก สำหรับผู้ที่ยังเกี่ยวข้องกับอยู่กับการมั่งคั่งของโลก หรือความสุขอย่างโลกๆ เรียกว่า เป็นการคิดแบบเผื่อใจไว้รองรับ ความผันผวนที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งในด้านที่น่าชอบใจ (อิฏฐารมณ์) พร้อมกันนั้นก็คิดหาทางที่จะยกจิตใจให้เหนือสภาวะที่แปรปรวนเหล่านั้น โดยมีหลักในการคิด ๓ ด้าน คือ

อัสสาหะ คือ การคิดในส่วนดี ส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา และน่าพึงพอใจ

อาทีนวะ คือ การคิดในส่วนเสีย ส่วนด้อย ส่วนที่มีโทษ หรือข้อบกพร่อง

นิสสรณะ คือ การคิดหาทางออกทางหลุดรอด หรือภาวะที่ไร้จากปัญหามีความสมบูรณ์ในตัว หรือเป็นภาวะที่อยู่เหนือทั้งข้อดีข้อเสีย วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกนี้ ถือว่าเป็นจุดหักเหที่สำคัญ ที่มีส่วนผลักดันให้เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกผนวช ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ได้มีความคิด ดังนี้ ว่าอะไรเป็นคุณในโลก อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นเครื่องสลัดออกจากรูป ...เรานั้นได้มีความคิดว่า สภาพที่สุขสมนัสอาศัยรูป เกิดขึ้นนี้เป็นคุณของรูป สภาพที่รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความผันแปรเป็นธรรมดา นี่เป็นโทษของรูปธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะ ในรูปนี้เป็นเครื่องสลัดออกจากรูป^{๙๙}

๗) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม คือ การคิดที่สัมพันธ์กับการใช้สอย หรือการบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดกั้นเส้นทางกิเลสตัณหา ไม่ให้เข้ามาแสดงอิทธิพลครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้มีประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ดังพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับการฉัน บิณฑบาต ของภิกษุที่ว่า “ภิกษุพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉัน บิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตอินทรีย์เป็นไปเพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์...”^{๑๐๐} โดยปกติมนุษย์จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะมีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้นๆ จะสนองความต้องการของตนได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการได้ดี ก็จะตัดสินสิ่งนั้นว่ามีคุณค่า และคุณค่านี้จำแนกได้เป็น ๒ ประเภท ตามชนิดของความต้องการ คือ^{๑๐๑}

คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ในแง่ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยตรง หรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตน เพื่อความดำรงอยู่และความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า หรือวัดราคา จะเรียกว่า คุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น คุณค่า

^{๙๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๖๓๖-๖๔๑.

^{๙๙} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๒๖/๓๘.

^{๑๐๐} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๑๐๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๖๔๖-๖๔๗.

ของอาหารอยู่กับการบำรุงเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ มีสุขภาพดีเป็นอยู่ผาสุก และมีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่ เป็นต้น

คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ที่มนุษย์พอกเสริมให้แก่สิ่งนั้น ซึ่งเป็นคุณค่าที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต คุณค่านี้อาศัยค้นหาเป็นเครื่องตีค่า หรือจะเรียกว่า เป็นคุณค่าสนองตัณหาก็ได้ เช่น การมองคุณค่าของอาหาร อยู่ที่ความเอร็ดอร่อย คุ้มราคา แพง ความหรูหราสนุกสนาน ความมีหน้ามีตาในสังคม เป็นต้น

๘) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดเพื่อสกัดกั้นหรือบรรเทาตัณหา หมายถึง การคิดในแนวทางที่จะส่งเสริมให้เกิดคุณธรรม หรือความพยายามที่จะสร้างสมพฤติกรรมการคิดของจิต ในแง่ที่ดีๆ อาจเรียกว่า การเลือกมองโลกและชีวิต ในแง่ดีก็ได้ การคิดแบบเร้าคุณธรรมนี้ มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิด และการกระทำที่งดงามในขณะนั้นๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ภัยความเคยชินร้ายๆ ของจิต ที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิมพร้อมกันนั้น ก็เป็นการสร้างความเคยชินใหม่ๆ ให้แก่จิตด้วย เช่น การคิดถึงความตาย ถ้ามีโยนิโสมนสิการก็จะทำให้เกิดการตื่นตัว ไม่มัวเมาประมาท รีบเร่งขวนขวาย กระทำกิจที่ควรทำเร่งประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนทำให้รู้เท่าทันคติธรรมดาของสังขารทั้งหลาย

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า “ภิกษุทั้งหลายบัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๑๐๒} ในทางกลับกัน ถ้าคิดโดยไม่มีโยนิโสมนสิการ ก็จะทำให้เกิดความหดหู่ พุ้งซ่าน เกิดความห่อเหี่ยวทอดถอนใจในจิตใจ หมดกำลังใจที่จะประกอบกิจการงานต่างๆ^{๑๐๓}

๙) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ การคิดที่อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของปัญญา ซึ่งตรงกันข้ามกับการคิดแบบหวนละห้อยถึงสิ่งล่วงไปแล้ว หรือไม่ก็คิดพุ้งซ่านเลื่อนลอยไปกับภาพฝันในอนาคตที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนฐานแห่งความเป็นจริง การคิดแบบอยู่กับปัจจุบันนี้ไม่ได้หมายความว่าพุทธศาสนาสอนให้ยึดเอาแต่เหตุการณ์เฉพาะหน้า ในขณะนี้เท่านั้นโดยไม่สนใจบทเรียนในอดีต และเตรียมการเพื่ออนาคต แท้ที่จริงแล้วไม่ว่าจะเป็นเรื่องในปัจจุบัน เรื่องอดีต หรือเรื่องอนาคต ถ้ารู้จักนำมาคิดในแนวทางแห่งปัญญา ก็จัดเป็นการคิดแบบอยู่กับปัจจุบันได้ เช่นเดียวกัน ในขณะเดียวกัน ถ้าคิดไปในแนวทางของตัณหาแม้จะคิดถึงเรื่องที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ก็ไม่ถือว่าเป็นการคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ดังจะเห็นได้ว่า เรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ตาม เป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีความสำคัญ ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาในทุกระดับ ทั้งในระดับชีวิตประจำวัน เช่น การสั่งสอนให้นักถึงบทเรียนในอดีต ด้วยการยกอดีตนิทานมาแล้ว หรือสอนให้เตรียมรับมือกับภัยที่จะมาถึงในอนาคตข้างหน้า เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลควรทำความดีเสียตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีแสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลายไว้”^{๑๐๔} และแม้ในระดับการรู้แจ้งสัจธรรมรวมถึงการบำเพ็ญพุทธกิจของพระพุทธเจ้าก็ให้ทรงความสำคัญกับเรื่องอดีต และอนาคตเหมือนกัน เช่น ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (ญาณหยั่งรู้เรื่องในอดีต) และ อนาคตังสญาณ (ญาณหยั่งรู้เหตุการณ์ในอนาคต) เป็นต้น^{๑๐๕}

^{๑๐๒} ติ.ม.(ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๑๐๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๖๔๗-๖๕๓.

^{๑๐๔} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๕๒๗/๓๒๐.

^{๑๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๖๕๔-๖๕๙.

๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นลักษณะการคิด การพูด หรือการแสดงความจริง ที่เป็นเอกลักษณ์สำคัญของพุทธศาสนา เพราะคำว่า “วิภาษวาท” ถือว่าเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพุทธศาสนาทั้งหมด และแม้พระพุทธรองค์เอง ก็มีชื่อเรียกอย่างหนึ่งว่า “วิภาษวาทิ” แปลว่า ผู้มีปกติกล่าวแบบแยกแยะ อย่างไรก็ตาม เมื่อมองโดยสาระสำคัญ การคิดแบบวิภาษวาท หมายถึงการคิดและการแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นทุกแง่ ทุกมุม ไม่จับเอา เฉพาะบางแง่ บางมุมขึ้นมาวินิจฉัยแล้วด่วนสรุปว่าเป็นจริงอย่างนั้นทั้งหมด เช่น เมื่อกล่าวถึงบุคคลผู้หนึ่งว่า เขาดีหรือไม่ดีอย่างไร ก็แยกแยะชี้ประเด็นให้เห็นความจริงเป็นด้านๆ ไปว่าแง่มุมนั้นหรือด้านนั้นเขาดีอย่างไรหรือไม่ดีอย่างไร เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจความหมายของวิภาษวาท ชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถจำแนกวิธีคิดแบบนี้ออกได้ในลักษณะต่างๆ ดังนี้^{๑๐๖}

จำแนกโดยแง่ด้านของความจริงมี ๒ อย่างดังนี้ จำแนกตามแง่ด้านต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงของสิ่งนั้น คือ มองความจริงให้ตรงตามที่เป็นอยู่ในแง่ด้านนั้น ไม่ใช่จับความจริงแง่หนึ่งด้านหนึ่งหรือแง่อื่นด้านอื่น แล้วมาตีคลุมเป็นอย่างนั้นไปหมด เช่น ถ้าจะประเมินคุณค่ากตกลหรือกำหนดลงว่า จะเอาแง่ใดด้านใดบ้าง แล้วพิจารณาที่ละแง่ ประมวลลงตามอัตราส่วน จำแนกโดยมอง หรือแสดงความจริงของสิ่งนั้นๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่มองส่วนเดียวหรือแง่เดียวว่าดีหรือไม่ดี อย่างไร

จำแนกโดยส่วนประกอบ คือ วิเคราะห์แยกแยะออกไปให้รู้เท่าทันภาวะที่สิ่งนั้นๆ เกิดจากองค์ประกอบย่อยๆ ต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า ไม่ติดตันอยู่ภายนอก หรือถูกลวงโดยภาพรวมของสิ่งนั้นๆ

จำแนกโดยลำดับขณะ คือ วิเคราะห์แยกแยะปรากฏการณ์ ตามลำดับ ความสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ขยายออกไปเป็นแต่ละขณะๆ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง ไม่ถูกลวงให้จัดเหตุปัจจัย สืบสานการคิดแบบนี้เป็นด้านหนึ่งของการคิดจำแนกโดยส่วนประกอบ และการคิดจำแนกตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย เช่น โจรขึ้นปล้นบ้านและฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย เพราะความโลภแท้จริง แล้วปล้นทรัพย์ เพราะความโลภ แต่ฆ่าคนมาจากเหตุโทสะ ไม่ใช่จากความโลภ

จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือ สืบสาวสาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์สืบทอดกันมาของสิ่งหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ทำให้มองเห็นความจริงที่สิ่งทั้งหลาย ไม่ได้ตั้งอยู่ลอยๆ ไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ ไม่ได้ดำรงอยู่เป็นอิสระจากสิ่งอื่นๆ และไม่ได้ดำรงอยู่โดยตัวของมันเอง แต่เกิดขึ้นด้วยอาศัยเหตุปัจจัยจะดับไป และสามารถดับได้ด้วยการดับที่เหตุปัจจัย (ตรงกับวิธีคิดแบบที่๑) ความสืบสานของเหตุปัจจัยและผลที่ได้รับ คือ การนำเอาเรื่องราวอื่นๆ นอกกรณีมาปะปน สืบสานกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณี เช่น คนทำดี ทำไม่ไม่ได้รับผลดี ดังนั้นต้องวิเคราะห์แล้วจับผลให้ตรงกับเหตุด้วยต้องรู้ว่าเหตุใดให้ผลใดและผลใดเกิดจากเหตุใด ให้มองเห็นตรงตามนั้นไม่ใช่ไขว่เขวสืบสาน ความไม่ตระหนักถึงภาวะที่ปรากฏการณ์หรือผลที่คล้ายกัน อาจเกิดจากเหตุปัจจัยต่างกันได้และเหตุปัจจัยอย่างเดียวกัน อาจไม่นำไปสู่ผลอย่างเดียวกัน เช่น ภิกษุอยู่ป่าพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญก็มี ไม่สรรเสริญก็มี โดยทรงพิจารณาสุดแห่งเหตุ หรือตัวอย่างการได้ทรัพย์มาจากการขยัน จากมีผู้ให้ทรัพย์จากการลักขโมย

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๖๖๑-๖๗๓.

สรุปได้ว่า จากวิธีคิดทั้ง ๑๐ วิธีข้างต้น เป็นกระบวนการที่เกิดภายในเพื่อสนับสนุนความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องมาจากการได้พิจารณาอย่างแยกแยะจากปัจจัยภายนอก ๒ ด้าน คือ กัลยาณมิตร และข่าวสารข้อมูลจากวิธีการต่างๆ ซึ่งสามารถส่งผลการพิจารณาอย่างแยกแยะเพื่อส่งผลเป็นสัมมาทิฐิ ได้ทั้งระดับโลกียะ คือการนำไปใช้ประโยชน์ทางโลก ซึ่งเป็นการพัฒนาสู่สัมมาทิฐิในการก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเอง และสังคม และเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดโลกุตตรสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิที่สามารถทำให้เกิดการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า “พึงเห็นความสำคัญของสัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตระนี้ ว่าเป็นธรรมที่มีผลลึกซึ้งกว่าโลกียสัมมาทิฐิมาก สามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพ อย่างที่เรียกว่าถอนรากถอนโคน...จึงกำจัดกิเลสได้ มิใช่เพียงกดข่ม หรือทับไว้”^{๑๐๗} อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่าการเกิดสัมมาทิฐิขึ้นในบุคคลนั้น ต้องอาศัยกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยสำคัญในการชี้แนะ และส่งเสริมกระตุ้น ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ นั่นคือมีอิทธิพลต่อความคิดเห็นต่างๆ เพื่อนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ในวงกว้าง และยังมีองค์ประกอบสำคัญนอกจากการชี้แนะทางที่ถูกต้องของกัลยาณมิตรแล้ว ก็คือหลักธรรมที่แสดงไว้อย่างครบถ้วนในหมวดธรรมชุดเดียวกันได้แก่ “ปัญญาวัตรธรรม”^{๑๐๘} หมายถึงธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญามี ๔ ประการ ดังนี้

สัปปริสสังเสวะ ได้แก่ การเสวนาสัตบุรุษ การคบหาคนดี จัดเป็นปัจจัยภายนอกแห่งการเกิดสัมมาทิฐิ ในแง่ที่เป็นปรโตโฆสะ ด้านบุคคล หรือกัลยาณมิตร นั่นเอง^{๑๐๙}

สัทธรรมสวนะ ได้แก่ การสดับการฟัง หรือการเรียนรู้ พระสัทธรรมจากการฟังคำสอน รวมถึงการได้รับข่าวสารที่ดั่งมาจากแหล่งความรู้ต่างๆ อาจจะเป็นข้อมูลที่มาจากสื่อสิ่งพิมพ์ หรือสื่อวิทยุโทรทัศน์ ก็ได้ โดยมากการได้ฟังพระสัทธรรม มักจะเป็นผลพวงที่สืบเนื่องมาจากการได้เสวนากับสัตบุรุษในข้อแรก นั่นเอง ถือว่าเป็นปรโตโฆสะ หรือปัจจัยภายนอก แห่งการเกิดสัมมาทิฐิ เช่นเดียวกัน แต่เป็นปรโตโฆสะ ในแง่ที่เป็นข้อมูลข่าวสาร^{๑๑๐}

โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การทำในใจโดยอุบายอันแยกแยะ การใช้ความคิดถูกวิธี ถือว่าเป็นองค์ประกอบแห่งการเกิดสัมมาทิฐิ ในแง่ที่เป็นปัจจัยภายใน หรือปัจจัยด้านความคิด เป็นตัวที่ทำให้การพัฒนาไม่สะดุด หยุดลงเพียงแค่สัมมาทิฐิระดับศรัทธา หากแต่จะทำให้ก้าวหน้าต่อไปถึงสัมมาทิฐิระดับปัญญา หรือระดับโลกุตระ^{๑๑๑}

ธัมมานุวัตรปฏิบัติ ได้แก่ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม การปฏิบัติธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ หรือการปฏิบัติหลักการย่อยๆ ให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมาย และวัตถุประสงค์ที่สัมพันธ์กับหลักการใหญ่ ถือว่าเป็นหลักการที่สำคัญมาก และเป็นตัวตัดสินว่าการปฏิบัติธรรม หรือการกระทำนั้นๆ จะสำเร็จบรรลุจุดหมายได้หรือไม่ ถ้ามองในแง่ขั้นตอนของการพัฒนาชีวิตโดยน้อมนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปปฏิบัติ ก็คือ ขั้นตอนของการศึกษาที่แท้หรืออริยมรรค นั่นเอง^{๑๑๒}

^{๑๐๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๖๙๓.

^{๑๐๘} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๔๒๘/๔๕๕.

^{๑๐๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๖๒๐/๕๖๘.

^{๑๑๐} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๖๓๔/๕๗๖.

^{๑๑๑} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๔๒๘/๕๕๕.

^{๑๑๒} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๖๓๔/๕๗๖.

๒.๑.๕.๔ สัปายะ ๗

สัปายะ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิดอุทก ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย และสามารถแบ่งได้ เป็น ๗ ข้อ^{๑๑๓} ดังนี้

อวาสสัปายะ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม ไม่พลุกพล่านจอแจเกินไป

โคจรสัปายะ ที่หาอาหาร ที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป

ภัสสสัปายะการพุดคฺย ที่เหมาะสมในหมู่คนดีไม่พุดมากหรือน้อยเกินไป

บุคคลสัปายะบุคคล ที่ถูกกันเหมาะสม เช่น มีท่านผู้รู้เป็นโค้ช เป็นที่ปรึกษา

โภชนสัปายะอาหาร ที่เหมาะสม กินไม่ยาก กินแล้วไม่เป็นโทษต่อร่างกาย

อุตุสสัปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาว ไม่ร้อนเกินไป น้ำไม่ท่วม เป็นต้น

อิริยาปถสัปายะ การอยู่ในอิริยาบถที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ ไม่ดีใจเกินเหตุ และไม่เสียใจเกินไป

๒.๑.๕.๕ จริต และอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละจริต

จริยา แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึงพื้นเพของจิตพื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ และบุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า “จริต”^{๑๑๔}

จริต หรือ จริยา ๖ คือความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน^{๑๑๕}

โดยประเภทใหญ่ๆ จัดเป็น จริต ๖ คือ^{๑๑๖}

ราคะจริต เป็นลักษณะของผู้มีราคะเป็นความประพฤติในทางรักสวयรักงาม ธรรมเนียมคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะ และกายคตาสติ

โทสะจริต เป็นลักษณะของผู้มีโทสะ เป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ พรหมวิหาร และกสิณ โดยเฉพาะวันณกสิณ

โมหะจริต เป็นลักษณะของผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางเขลาหลงใหลมึนงง ธรรมเนียมที่เหมาะสม คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียนถามฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู

สัทธาจริต เป็นลักษณะของผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้งชื่นบานน้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น (พุทธานุสติ, อัมมานุสติ, สังฆานุสติ, สีลानุสติ, จาคานุสติ และเทวดานุสติ)

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๙.

^{๑๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย), หน้า ๘๐๗.

^{๑๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๙.

^{๑๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย), หน้า ๘๐๗.

พุทธิจริต หรือญาณจริต เป็นลักษณะของผู้มีความรู้เป็นความประพุดติปกติ ประพุดติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา

วิตกจริต เป็นลักษณะของผู้มีวิตกเป็นความประพุดติปกติ ประพุดติหนักไปในทางนึก คิดจับจดฟุ้งซ่าน แก่ด้วยสิ่งที่สะกิดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น

เป็นธรรมชาติของบุคลิภาพแต่ละคนที่จะมีจิตผสมอยู่ทุกแบบ แต่สัดส่วนแตกต่างกันไป แต่มักจะมีจิตเด่นในสัดส่วนที่สูงอยู่ ๑-๒ แบบในคนๆ เดียวกัน การฝึกจิตให้มีสมาธิความสงบความ มีจิตใจแน่วแน่อยู่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

กรรมฐานในพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประเภท ได้แก่

วิปัสสนากรรมฐาน คืออุบายฝึกจิตให้สงบรู้แจ้งตามความเป็นจริง^{๑๑๗} และ

สมถกรรมฐาน คืออุบายฝึกจิตให้สงบไม่ซัดส่าย มีความตั้งมั่นอยู่ของจิต^{๑๑๘} ได้แก่การ ปฏิบัติด้วยการบริหาร โดยการใชสมาธิเป็นหลักในการฝึกจิตไม่เกี่ยวกับปัญญาและมุ่งให้จิตสงบ ละจากนิวรณ์ต่างๆ เพียงแค่เป็นอุบายวิธีหยุดจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ โดยใช้สมาธิยึดตั้ง อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ กองมาบริหารจนกระทั่งจิตสงบ ไม่ซัดส่าย สงบแนบนิ่ง อยู่ในอารมณ์นั้น

อารมณ์กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรือสิ่งเอามาให้จิตกำหนด (ด้วยสติ) จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไป อย่างไร้จุดหมาย คือเป็นสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ของจิตชักนำให้เกิดสมาธิ ช่วยเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวให้จิตแน่ว แน่ เป็นสมาธิได้เร็ว และมั่นคงโดยกรรมฐานสำหรับการฝึกสมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่าง^{๑๑๙} คือ

กสิณ ๑๐ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพ่งจูงจิตให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุ ภายนอกเข้าช่วยเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง โดยวิธีเพ่ง มี ๑๐ อย่าง^{๑๒๐}

๑. ปฐวีกสิณ การเพ่งดินที่เป็นลักษณะกลม กว้าง ๑ คืบ ๕ นิ้ว โดยการเพ่งกสิณ ที่ดิน ไม่ให้ดูสีของดิน ฟุ้งนึกถึงดิน แล้วภาวนาในใจว่า ดินๆดินๆ ร่ำไป จนจิตสงบ

๒. อาโปกสิณ การเพ่งน้ำ ที่ไม่ขุ่น ไม่มีสีต่างๆ ฟุ้งนึกถึงน้ำ แล้วภาวนาว่า อาโปๆ หรือ น้ำๆ หรือ อาโปกสิณัง

๓. เตโชกสิณ การเพ่งไฟ ฟุ้งนึกถึงไฟ บริกรรมภาวนาว่า เตโชๆ หรือ ไฟๆ

๔. วาโยกสิณ การเพ่งลม นึกถึงลม ภาวนาว่า วาโยๆ ลมๆ

๕. นิลกสิณ การเพ่งสีเขียว นึกถึงสีเขียว ภาวนาว่า เขียวๆ หรือ นิลกสิณังๆ

๖. ปิตกสิณ การเพ่งอะไรก็ได้ที่เป็นสีเหลือง ภาวนาว่า เหลืองๆ หรือ ปิตกสิณังๆ

๗. โลหิตกสิณ การเพ่งสีแดง หรือที่เป็นสีแดง ภาวนาว่า แดงๆ หรือ โลหิตกสิณังๆ

๘. โอทาทกสิณ การเพ่งสีขาว อะไรเป็นสีขาว ภาวนาว่า ขาวๆ หรือ โอทาทกสิณังๆ

^{๑๑๗} คุรยละเอียดใน อภิป.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๑๑๘} คุรยละเอียดใน อภิป.ส. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๑๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง), หน้า ๘๐๔.

^{๑๒๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๙๑/๓๐๑.

๙. อาโลกสถิน การเพ่งหรือนึกถึงแสงสว่าง ภาวนาว่า แสงสว่าง หรือ อาโลโกฯ

๑๐. ปริจฉินนาภาสกสถิน การเพ่งอากาศ อากาศฯ อากาโสฯ

อสุภะ ๑๐ การพิจารณากายคน สัตว์เป็นซากศพทั้งหมด ๑๐ ชนิด โดยใช้ความจำภาพ ซากศพที่เห็นแล้วใคร่ควรพิจารณาเห็นว่าตัวเรายังหายใจอยู่ พุดได้อยู่ มันก็ไม่แตกต่างอะไรกับ ซากศพที่ตายแล้ว คือ หลังความตาย ๑๐ วันนั่นเอง^{๑๒๑} คือ

๑. อุทุมมัตกะ หลังการตายวันที่ ๑ ซากศพอันไม่งาม ตัวแข็ง เย็นชืด ขาดธาตุไฟ ขาดธาตุลม ได้แก่ ซากศพขึ้นพองอืด แล้วพิจารณาความเป็นของน่าเกลียด พร้อมภาวนาว่า อุทุมมัตตะกัง (ศพที่ขึ้นพองหลังที่ตายแล้ว เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง)

๒. วินิลกะ หลังตายวันที่ ๒ ซากศพเริ่มบวมพอง เป็นสีเขียว คล้าคละสีต่างๆ แล้วพิจารณาศพที่น่าเกลียดโดยมีสีเขียวเป็นพิเศษ และมีสีแดง สีขาว สีดำ ปนอยู่ด้วย พร้อมภาวนาว่า วินิละกัง (ศพที่มีสีเขียวเป็นพิเศษ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง)

๓. วิปฺพพะกะ หลังตายวันที่ ๓ ซากศพพองมากขึ้น ซักมีกลิ่นตุๆ จากเน่ามีหนองบวม พร้อมภาวนาว่า วิปฺพพะกัง (ศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปริออก เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง)

๔. วิจฉิททกะ หลังตายวันที่ ๔ พิจารณาซากศพที่ถูกฟันขาดเป็น ๒ ท่อน เนื้อหนังปริ ลื่นจุกปาก น้ำเลือด น้ำหนองไหล ออกทั่วตัว เนื้อหนังเริ่มแตกแยก พร้อมภาวนาว่า วิจฉิททะกัง (ศพถูกฟันขาด ๒ ท่อน น่าเกลียด น่าขยะแขยง)

๕. วิกขายิตกะ หลังตายวันที่ ๕ เหม็นส่งกลิ่นตลบ เพราะแขนขากระจุยกระจาย แตกแยกหมด พร้อมภาวนาว่า วิกขายิตะกัง (ซากศพที่ถูกสัตว์ทั้งแย่งกันเรียราด เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง)

๖. วิกขิตตโกสุภะ ศพหลังตายวันที่ ๖ ซากศพเรียราด ไม่เป็นชิ้นเป็นอันเหม็นเน่า พร้อมภาวนาว่า วิกขิตตะกัง (ซากศพที่กระจาย อวัยวะกระเด็นไปคนละทิศละทาง)

๗. หตวิกขิตตกะ ศพหลังตายวันที่ ๗ มีแมลงวัน หนอง มดขอนไซกินซากศพ พร้อมภาวนาว่า หตะวิกขิตตะกัง (พิจารณาศพที่ถูกสับ ฟัน แหวด้วยมิด)

๘. โลหิตกะ ศพหลังตายวันที่ ๘ ซากศพเหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมากมีเลือด น้ำหนอง เนื้อเน่าละเหะ พร้อมภาวนาว่า โลหิตะกัง (พิจารณาซากศพที่มีเลือดแดงๆ ไหลอาบเรียราดอยู่)

๙. ปุฬุวะกะ ศพหลังตายวันที่ ๙ ซากศพกระจัดกระจายไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ส่งกลิ่นมากจนทนไม่ไหว พร้อมภาวนาว่า ปุฬุวะกัง (พิจารณาซากศพที่มีหนองคลาคล้าซ่อนโซอยู่)

๑๐. อัญญิกะ ศพหลังตายวันที่ ๑๐ เหลือแต่ฟันและกระดูก แขน ขา กระโหลกมีกลิ่นเหม็น ไม่มีหน้าตาเหลืออยู่ เพราะโดนหนอน แมลงกัดกิน มีแมลงวันบินเต็มไปหมดเพราะกลิ่นเหม็นเน่าคลุ้งกระจาย ภาวนาว่า อัญญิกัง (พิจารณาซากศพที่เหลือแต่กระดูก)

^{๑๒๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพฯ : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๗., หน้า ๙๒.

อนุสติ ๑๐^{๑๒๒} คือ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ ได้แก่

๑. พุทธานุสสติ เป็นความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นเมื่อระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า และมีพระพุทธรเจ้าเป็นอารมณ์ของสติ

๒. ธัมมานุสสติ เป็นความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นเมื่อระลึกถึงคุณพระธรรมเจ้า และมีพระธรรมเจ้าเป็นอารมณ์ของสติ

๓. สังฆานุสสติ เป็นความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นเมื่อระลึกถึงคุณพระสังฆเจ้า และมีพระสังฆเจ้าเป็นอารมณ์ของสติ

๔. สีลานุสสติ เป็นความระลึกเนื่องๆ ถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้

๕. จาคานุสสติ เป็นความระลึกเนื่องๆ ถึงการบริจาคที่ตนบริจาคแล้ว

๖. เทวตานุสสติ เป็นความระลึกเนื่องๆ ถึงคุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นเทวดา

๗. มรณานุสสติ เป็นความระลึกเนื่องๆ ถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตน

๘. กายคตาสติ เป็นการระลึกเนื่องๆ ถึงเกี่ยวกับร่างกาย ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม

๙. อานาปานสติ เป็นการระลึกเนื่องๆ อยู่ในลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปสมานุสสติ เป็นการระลึกเนื่องๆ ถึงคุณของพระนิพพานที่สงบ

อัปมัณญา ๔ คือ ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด โดยมากเรียกว่า พรหมวิหาร ๔ หรือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำใจของผู้มีจิตกว้างขวางยิ่งใหญ่ คือ^{๑๒๓}

๑. เมตตาภาวนา คือ มีจิตรักปรารถนาดีต่อคน สัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันทั่วทั้งโลก ไม่ได้รักเมตตาฉันชู้สาว หรือ เมตตาเพื่อหวังผลตอบแทน ความประสงค์ก็เพื่อที่จะให้พิจารณาเห็นโทษของความโกรธ และจะได้สลัดทิ้งเสียซึ่งความโกรธ และให้บรรลุถึงขั้นดี

๒. กรุณาภาวนา คือ มีจิตคิดช่วยเหลือ สงเคราะห์ให้พ้นจากความทุกข์ยาก ลำบาก ภัยลำบากรวบรวม ช่วยตามที่จะช่วยได้ ความประสงค์ก็เพื่อให้พิจารณาเห็นของการเบียดเบียนทำลายสัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันทั่วทั้งโลก และจะได้ขจัดเสียซึ่งความเกลียดชัง ให้เกิดกรุณาในจิต

๓. มุทิตาภาวนา คือ มีจิตพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี มีความสุข ไม่มีจิตอิจฉา ริษยา มีจิตอ่อนโยน ความประสงค์ก็เพื่อที่จะให้พิจารณาเห็นโทษความโกรธแค้นจะได้สลัดทิ้งเสีย

๔. อุเบกขาภาวนา คือ มีอารมณ์เฉย เมื่อช่วยเหลือใครไม่ได้ ไม่ดีใจ เมื่อได้ลาภยศ สรรเสริญเจริญสุข ไม่เสียใจ เมื่อเสื่อมลาภยศสรรเสริญเจริญสุข เป็นการเฉยในความเมตตา ไม่ใช่เฉยด้วยใจจิตใจดำ ไม่สนใจ โดยวิธีการมองในแง่ที่คนทุกคนรวมทั้งตนเอง เป็นผู้มีการเป็นของแห่งตน

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การพิจารณาอาหารทุกชนิดก่อนที่จะตักอาหารเข้าปาก ให้จิตพิจารณาเห็นว่าอาหารนั้นมาจากซากพืช ซากสัตว์ ศพที่ตายแล้ว พืชก็มาจากดินจากปุ๋ยหมัก เหม็นเน่า แล้วมาปรุงแต่งต่าง พึงพิจารณาให้เห็นถึงความน่าเกลียดในการบริโภค และลดความอยาก ความต้องการอาหาร

จตุราตุวิฐาน คือ การพิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็น ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ แต่ละอย่างๆ ให้เห็นถึงตามเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป

^{๑๒๒} วสุทธิ.(ไทย) ๑๒๓/๓๔๓.

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๘๐๖.

อรุณ ๔ คือ การกำหนดภาวะอรุปรธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่^{๑๒๔}

๑. อากาสนัญญาตนะ คือ กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ ซึ่งเกิดจากการเพ่งกสิณออกไปเป็นอารมณ์

๒. วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาหาที่สุดมิได้ คือ กิเลสกำหนดที่ว่า เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทนเป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญาตนะ คือ เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ เลยไป กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ คือ เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

กรรมฐาน ๔๐ อย่างที่กล่าวมานั้น มีความแตกต่างกันในการฝึกปฏิบัติ โดยต้องเลือกให้มีความเหมาะสมแก่ผู้ฝึก และควรเลือกให้เหมาะกับลักษณะนิสัยของแต่ละผู้ฝึก หรือจริต ถ้าเลือกถูกต้องเหมาะสม ก็จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ฝึกสามารถปฏิบัติได้ผลดี รวดเร็ว

๑) การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่บุคคลราคจริต

ราคจริต คือความประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ในพระไตรปิฎกพระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระผู้มีพระภาคว่า พระผู้มีพระภาคยอมตรัสสุกฤดาแก่บุคคลราคจริต^{๑๒๕}

อสุกะ คือสภาพอันไม่งามซากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมถกรรมฐานอันได้แก่ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ^{๑๒๖} คือ

๑. เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทุมมาตะกั
๒. เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีละกั
๓. เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิ ปัพพะกั
๔. เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิจฉิทะกั
๕. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิชชายิกตะกั
๖. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิชิตตะกั
๗. เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หะตะวิชิตตะกั
๘. เอาซากศพที่มีโลหิตไต่อกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตะหัง
๙. เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพะกั
๑๐. เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อัญญิกั

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า การเจริญอสุกะสามารถกำจัดระคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม จึงพึงเจริญอสุกะเพื่อละระคะ^{๑๒๗}

^{๑๒๔}วิสุทธิ. (ไทย) ๒๗๕/๕๕๙.

^{๑๒๕}พ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๘๙/๕๕๕.

^{๑๒๖}พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

^{๑๒๗}พ.อ. (ไทย) ๒๕/๘๙/๒๓๕.

๑๓๐ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒-๓.

สนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู^{๑๓๑} บุคคลโมหจริต ผู้ไม่มีอินทรีย์ เป็นผู้ยังไม่ได้สั่งสมอบรม ปัญญาด้วยการศึกษา ยังไม่ควรปฏิบัติก็มีภูฐาน ควรทำการศึกษาพระธรรม ฟังธรรมตามกาล ควรอยู่กับอาจารย์ เพื่อสั่งสมปัญญา และอาจารย์พึงมอบกรรมฐานให้ภายหลังสักหนึ่งประการ และเห็นว่ามรณสติ และจตุธาตววัฏฐาน เหมาะสมเป็นพิเศษอีกประการหนึ่ง บุคคลโมหจริตมีอินทรีย์อ่อน ควรปฏิบัติอานาปานสติ^{๑๓๒} การเจริญมรณานุสติ คือ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน การระลึกถึงความตายว่าตนจะต้องตายแน่นอน แม้ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นพรหม เป็นเทวดา เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นเศรษฐีคหบดี นักปราชญ์ ราชบัณฑิต คนโง่เขลาเบาปัญญา กระจาจกเข็ญใจ สัตว์ใหญ่ สัตว์น้อยทั้งหลายจะต้องตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อได้เกิดมาแล้วที่จะไม่ตาย เป็นไม่มี นึกเช่นนั้นบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความสลัดใจ คลายความทะยานอยากลงได้ไม่ใช่น้อย ทำให้มีความสงบระงับมากขึ้น สมาธิก็เกิดได้ง่ายเข้า โดยพิจารณาว่า สัตต่าน มรณํ จูจํ อรุจํ ชีวิตํ อวสสํ มยา มริตพพํ มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ ชีวิตํ เม อนิยตํ มรณํ เม นิยตํ ซึ่งมีความหมายว่า สัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน เราจะต้องตายเป็นแน่ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความตาย

เป็นของเที่ยง^{๑๓๓} และการเจริญจตุธาตววัฏฐาน ก็เพื่อการพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุ เมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปทานทางจิต เท่านั้น^{๑๓๔}

๔) การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่บุคคลสัทธาจริต

สัทธาจริต คือ ผู้มีความประพฤติหนักไปทาง มีจิตซาบซึ้งขึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย บุคคลสัทธาจริต ผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ควรปฏิบัติอนุสสติ ๖ เริ่มด้วย พุทธานุสติ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อังคุตรนิกาย ฉักกนิบาต ได้กล่าวถึง อนุสสติภูฐานสูตร ไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปสารถกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูล และให้ความสุข ทั้งในภพนี้และภพหน้า มี ๖ ประการ^{๑๓๕} คือ

๑. พุทธานุสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า
๒. ัมมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์
๔. สีลานุสสติ การระลึกถึงศีล
๕. จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค
๖. เทวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา

^{๑๓๑} บ.ม.(ไทย) ๒๙/๘๘๙/๕๔๕.

^{๑๓๒} ดูรายละเอียดใน, พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๑๓๓} กองตำรา, หนังสือพระธัมมปทัฏฐกถา แปลภาค ๖, (กรุงเทพฯ : กองตำราแห่งมหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย, ข้อ ๑๔๓), หน้า ๖๓.

^{๑๓๔} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓.

^{๑๓๕} อ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๙๗/๓๗.

๕) การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่บุคคลพุทธิจริต

พุทธิจริต หรือ ญาณจริต คือ ผู้มีความประพจน์หนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา บุคคลพุทธิจริต ควรปฏิบัติจตุธาตุววัฏฐาน อาหาเรปภิกุล สัมมามรณสติ และ อุปमानุสสติ เป็นต้น และไม่ควรถูกห้ามกัมมวัฏฐานใดๆ เลย เพราะเป็นกัมมวัฏฐานที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมทั้งหมด^{๑๓๖}

๖) การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่บุคคลวิตกจริต

วิตกจริต คือ บุคคลผู้ประพจน์หนักไปทางนึกคิด จับจด ฟุ้งซ่าน บุคคลวิตกจริต ผู้มีอินทรีย์อ่อน ควรปฏิบัติอานาปานสติ เพราะสามารถกำจัดความฟุ้งซ่านได้

ในเรื่องของจริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมจากรายละเอียดเบื้องต้นจะเห็นได้ว่าเรื่องของจริต ๖ จะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติธรรมที่เป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน คือ กรรมฐาน ๔๐ เป็นหลักใหญ่^{๑๓๗} และในพระไตรปิฎกก็ได้แสดงเกี่ยวกับเรื่องจริตและการปฏิบัติกรรมฐานอย่างสอดคล้องและเป็นแนวทางเดียวกัน^{๑๓๘} เพื่อการเกิดสมาธิลดความฟุ้งซ่านในอารมณ์ที่สนับสนุนจริตของตนให้เกิดความฟุ้งซ่าน จนเข้าถึงการบรรลุธรรมสูงสุด

^{๑๓๖} คุรยละเอียดใน, พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า๖๑-๖๒.

^{๑๓๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาบรรณกิจ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑๖.

^{๑๓๘} คุรยละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๗๒๗/๔๓๐.

แผนภูมิที่ ๒.๑ ตารางกรรมฐาน กับ จริยา ที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติสมาธิ^{๑๓๙}

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะสม						ขีดชั้นความสำเร็จ						
	ราตจรีต	โทสจรีต	โมหจรีต	สัทธจรีต	พุทธิจรีต	วิตกจรีต	ปฏิกาคณิมิต	อุปจารสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อรุณฌาน ๔
กสิณ ๑๐													
วรรณกสิณ ๔		×					○	○	○	○	○	○	
กสิณอื่นๆ	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	
อสุภะ ๑๐	×						○	○	○				
อสุภะ ๑๐													
อนุสติ ๑๐													
พุทธานุสติ, ธรรมานุสติ, สังฆานุสติ, สีลานุสติ, จาคานุสติ, เทวตานุสติ				×				○					
อุปสมานุสติ, มรณานุสติ					×			○					
กายคตาสติ	×						○	○	○				
อานาปานสติ			×			×	○	○	○	○	○	○	
อัปปมัญญา ๔													
เมตตา, กรุณา, มุทิตา		×						○	○	○	○		
อุเบกขา		×						○				○	
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					×			○					
จตุราตฺตวชิฐฐาน					×			○					
อรุณ ๔													
อากาสานัญจายตนะ	×	×	×	×	×	×		○				○	๑
วิญญานัญจายตนะ	×	×	×	×	×	×		○				○	๒
อาภิญญัญจายตนะ	×	×	×	×	×	×		○				○	๓
เนวสัญญานาสัญญายตนะ	×	×	×	×	×	×		○				○	๔

หมายเหตุ: เฉพาะกสิณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า กสิณเล็ก เหมาะแก่วิตกจรีต กสิณใหญ่ไม่จำกัด เหมาะแก่โมหจรีต; อนึ่ง ท่านเตือนไว้ว่าเรื่องกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตต่างๆ นั้น อย่างถึงกับถือตายตัวทีเดียวว่าจะเป็นอย่างที่ได้แสดงไว้ พุทอย่างกว้างๆ แล้ว กรรมฐานทุกอย่างก็เป็นประโยชน์ ช่วยข่มอกุศล และเกื้อหนุนกุศลธรรมได้ทั้งนั้น (ดูรายละเอียดใน, วิสุทธิ. (ไทย) ๔/๒๑๓.)

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม(ฉบับปรับปรุงขยาย), หน้า ๘๐๘.

๒.๑.๖ อุปสรรคของการเกิดสมาธิกับการแก้ไข

เครื่องสิ่งกีดกันหรืออุปสรรคของการเกิดสมาธิที่ผู้วิจัยเห็นว่ามีความสำคัญและนำมาพิจารณาในงานวิจัยนี้ได้แก่ นิรวณเป็นอุปสรรคของสมาธิ ปลิโพธเป็นอุปสรรคหรือหน่วงเหนี่ยวของสมาธิ จริตที่เหมาะสมกับอารมณ์กรรมฐาน สมาธิกับโพธิปักขยธรรม และสัมปายะที่เกื้อกูลการเจริญสติ

๒.๑.๖.๑ นิรวณเป็นอุปสรรคของสมาธิ

นิรวณ แปลว่า เครื่องกีดกัน หรือเครื่องขัดขวาง นิรวณเป็นสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา กล่าวคือ สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุ คุณความดี หรือกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง^{๑๔๐} เมื่อผู้วิจัยศึกษาและพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างนิรวณกับสมาธิจะพบว่า นิรวณเป็นอุปสรรคของสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้จากรายละเอียดของประเภทของนิรวณทั้ง ๕ ประการดังต่อไปนี้^{๑๔๑}

๑) กามฉันท์ ความพอใจในกาม หรืออภิเษมาความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้ กามคุณทั้ง ๕ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาน่าใคร่พอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะจิตที่ถูกหล่อด้วยอารมณ์ต่างๆคิดอยากได้น้อยอยากได้นี้ติดใจโน้นติดใจ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ย่อมไม่ตั้งมั่น

๒) พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจแค้นเคือง เกลียดชังความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิดฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจไม่พอใจต่างๆ

๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึมหรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซบเซา เหนงาหงอย ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิทธะ ความเซื่องซึมเฉื่อยเฉา ง่วง เหนงา หาวนอน โง่งงง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆเฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็งไม่คล่องตัวไม่เหมาะแก่การใช้งาน

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สายพร่าพล่านไป กับกุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ เดือดร้อนใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ ย่อมพล่าน ไม่อาจสงบลงได้

๕) วิจิกิฉา ความลังเล สงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัยเกี่ยวกับพระ ศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่าแคลงแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่ามีประโยชน์แก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทางกำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิฉาขัดไว้กว่นไว้ให้ค้างให้พราลงเลอยู่

นิรวณจึงเป็นอุปสรรคของการเกิดสมาธิโดยตรง เพราะจิตที่ถูกนิรวณครอบงำย่อมไม่สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ซึ่งการจะละนิรวณได้ตามวิธีการปฏิบัติตามมรรคมงคล ๘ ที่ตั้งพุทธพจน์ที่ว่า

^{๑๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๗.

^{๑๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง), หน้า ๗๘๓-๗๘๔.

ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อรู้ยิ่งเพื่อกำหนดรู้เพื่อความสิ้นไปเพื่อละนิรวณทั้ง ๕ ประการนี้ ฯลฯ ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ ฯลฯ^{๑๔๒}

ภิกษุท. ! ภิกษุที่ไม่ละนิรวณอันเป็นเครื่องกางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้วจักรู้ซึ่งประโยชน์ตนหรือประโยชน์ผู้อื่นหรือประโยชน์ทั้งสองฝ่ายหรือจักรกระทำให้แจ้ง ซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษอันควรแก่ความเป็นอริยะยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันพุพพลภาพไร้กำลังดั่งนี้นั้นไม่เป็นฐานะที่จะมีได้. ภิกษุท. ! เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไหลไปสู่ที่ไกลมีกระแสเชี่ยวพัดพาสิ่งต่างๆไปได้มีบุรุษมาเปิดช่องทั้งหลายที่เขาขุดขึ้นด้วยเครื่องไถทั้งสองฝั่งแม่น้ำนั้นเมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสกลางแม่น้ำนั้นก็พัดสายไหลผิดทางไม่ไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยวไม่พัดสิ่งต่างๆไปได้, นี่ฉันใด.ภิกษุท. ! ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน : ภิกษุที่ไม่ละนิรวณอันเป็นเครื่องกางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้ แล้วจะรู้ซึ่งประโยชน์ตนหรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่ายหรือจักรกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ อันควรแก่ความเป็นอริยะยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ด้วยปัญญาอันพุพพลภาพไร้กำลังดั่งนี้ นั้นไม่เป็นฐานะที่จะมีได้.^{๑๔๓}

การทำความฐานอันเรียกว่า สมถกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นอุบายสงบใจ ทำให้เป็นสมาธิ คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ทำให้สงบอันเรียกว่า สมถะ หรือ สมถกรรมฐานนั้นก็คือทำให้สงบจากกามฉันทะนิรวณ เป็นต้นนั่นเอง แต่เพราะเหตุที่จิตของสามัญชนยังผูกพันอยู่กับกามเพราะฉะนั้น เมื่อยกขึ้นมาตั้งไว้ในกรรมฐาน คือ สมถกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งจึงตั้งอยู่ยาก มักจะดิ้นรนไปสู่กาม แต่ว่าเมื่ออาศัยการปฏิบัติอยู่ในสมถกรรมฐานที่ถูกกับจริตของตน คือเหมาะแก่กิเลสที่บังเกิดขึ้นแก่จิตใจของตน ที่มีอยู่เป็นประจำอยู่ในจิตใจของตน อบรมในกรรมฐาน อบรมบ่อยๆ กระทำให้มาก ก็อาจรักษาจิตนี้ให้ตั้งอยู่ได้ในอารมณ์ของกรรมฐานแทนกามคุณารมณ^{๑๔๔}

สมถกรรมฐานที่เหมาะสมแก่นิรวณทั้ง ๕ คือสามารถจะแก่นิรวณทั้ง ๕ ได้ มีดังนี้^{๑๔๕}

๑) ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจของกิเลสกาม เรียกว่า “กามฉันทะ”

วิธีแก้กามฉันทะ แก่ด้วยเจริญอสุภกัมมัฏฐานพิจารณาซากศพในระยะต่างๆ กัน รวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืด ไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งเป็นกรรมฐานในกรรมฐาน ๔๐^{๑๔๖} เรียกว่า อสุภะ ๑๐^{๑๔๗} หรือเจริญกายคตาสติพิจารณาร่างกายอันยังให้เป็นของน่าเกลียด^{๑๔๘}

๒) ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะเรียกรวมว่า “พยาบาท”

วิธีแก้พยาบาท แก่ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา หัดจิตให้เกิดในทางหัดคิดให้

^{๑๔๒} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๔๔/๑๐๔

^{๑๔๓} อ.จ.ปญจ.(ไทย) ๒๒/๕๑/๙๐

^{๑๔๔} ดูรายละเอียดใน, สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **รวมธรรมะ**, พิมพ์เผยแพร่เนื่องในงานฉลอง ๑๐๐ ปีสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, ๒๕๔๓), หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

^{๑๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

^{๑๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๗.

^{๑๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗.

^{๑๔๘} อ.วิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๓๕๖/๓๐๗

เกิดเมตตาสงสาร กรุณาช่วยเหลือเมื่อมีความพลอยยินดี ไม่มีริษยา เกิดความปลื้มอย่างหยุดใจที่คิดโกรธได้^{๑๔๙}

๓) ความท้อแท้ หรือคร้าน หรือความหดหู่ ว่างงงน เรียกว่า “ถีนมิทธะ”

แก้ด้วยเจริญอนุสติกัมมัฏฐาน พิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้างเพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก้ไขหวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญากำหนดหมายแสงสว่างให้จิตสว่าง^{๑๕๐}

๔) ความฟุ้งซ่านหรือคิดฟุ้ง และความจิตจางเร็ว หรือความรำคาญ เรียกว่า “อุทธัจจกุกกุจจะ” แก้ด้วยเพ่งกสิณกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ ความสงบจิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยกกายในความสงบจิตนั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำให้อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๕๑} หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียวหรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

๕) ความลังเลไม่แน่วแน่ได้เรียกว่า “วิจิกิจฉา” แก้ด้วยเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง^{๑๕๒} คือธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล มีโทษและไม่มีโทษ เลวและประณีต เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาวมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยกกายในธรรมเหล่านั้นให้มาก นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๕๓}

๒.๑.๖.๒ ปลิโพธเป็นอุปสรรคหรือเครื่องขวางเหนี่ยวของสมาธิ

ปลิโพธแปลว่าเครื่องผูกพันหรือเหนี่ยวเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวงห่วงกังวล เหตุกังวลข้อติดข้อง^{๑๕๔} แปลกันง่ายๆ ว่าความกังวลเมื่อมีปลิโพธ ก็ทำให้ปฏิบัติสมาธิก้าวหน้าไปได้ยากไม่อำนวยความสะดวกแก่การเกิดสมาธิจึงต้องมีการกำจัดปลิโพธเสีย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปลิโพธอันเป็นเครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้น มีอยู่ ๑๐ อย่าง^{๑๕๕} คือ

๑. อาวาสปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับวัดหรือที่อยู่
๒. กุลปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติหรืออุปฐาก
๓. ลาภปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับลาภ
๔. คนปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือหมู่ชนที่ตนต้องรับผิดชอบ
๕. กรรมปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการงานเช่นการก่อสร้าง
๖. อัทธานปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลเนื่องด้วยกิจธุระ

^{๑๔๙} ม.ม.(ไทย) ๑๑/๑๒๐/๑๓๐.

^{๑๕๐} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๓๙/๓๖., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๗/๑๖๕.

^{๑๕๑} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๓., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๘/๑๖๕.

^{๑๕๒} พระนิพนธ์สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) สกมลหาสังฆปริณายก, **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.

^{๑๕๓} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๓๙/๑๖๕.

^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า๒๒๓.

^{๑๕๕} วิสุทธิ.(ไทย) ๔๑/๑๔๗.

๗. ญาติปัลลิวธ ความกังวลเกี่ยวกับญาติใกล้ชิดที่ซึ่งกำลังเจ็บป่วยเป็นต้น
๘. อาพาธปัลลิวธ ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตนเอง
๙. คันถปัลลิวธ ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน
๑๐. อธิธปัลลิวธ ความกังวลเกี่ยวกับการแสดงอิทธิฤทธิ์

๒.๑.๗ อานิสงส์และประโยชน์จากการฝึกสมาธิ

อานิสงส์จากการฝึกสมาธิมีหลายประเภทไปตามประเภทของสมาธิ ซึ่งสามารถจำแนกเป็น ๕ ประการ ได้แก่ ๑) ทิฏฐิธรรมสุข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นทันใดของบุคคลที่กำลังอยู่ในสมาธิ และในกรณีของพระอรหันต์ที่กำลังอยู่ในสมาธิ จัดเป็นการพักผ่อน ๒) วิปัสสนาสมาธินั้นๆ เป็นบาทฐานให้เกิดวิปัสสนาต่อไป คืออาการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงขนาดที่จิตหลุดพ้น และปล่อยวาง ๓) อภิญญาข้อนี้เป็นอานิสงส์ขั้นอัปนาสมาธิ สำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ ๔) ภพอันวิเศษข้อนี้ เน้นถึงพรหมโลกเป็นส่วนใหญ่ ภพที่ต่ำกว่านั้นไม่เรียกว่า ภพอันวิเศษ สมาธิทั้งปวงย่อมเป็นปัจจัยนำไปสู่ภพที่สูงกว่ากามภพ ด้วยกันทั้งนั้น ๕) นิโรธสมาบัติ ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นสมาบัติสูงสุด ในบรรดาอุตตริมนุษยธรรม ที่แสดงออกให้ผู้อื่นทราบได้ในฐานะเป็นอาการของการเสวยวิมุตติสุขที่ตนได้รับ และเป็นคุณสมบัติที่จัดไว้เฉพาะพระอนาคามี และพระอรหันต์บางประเภทเท่านั้น ไม่อยู่ในฐานะเป็นวัตถุประสงค์ทั่วไป เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สาธารณะแก่คนทั่วไป^{๑๕๖} ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลายสมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่างดังนี้ คือ

- ๑) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ ทิฏฐิธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)
- ๒) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ การได้ญาณทัสสนะ
- ๓) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ สติ และ สัมปชัญญะ
- ๔) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย”^{๑๕๗}

สมาธิกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิ มีหลายอย่าง อันได้แก่

๑. ประโยชน์ทางด้านอภิญญา เช่น ฝึกสมาธิแล้วได้อภิญญา (ความสามารถพิเศษเหนือสามัญชน) ได้แก่ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ แสดงอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ได้ ประโยชน์ด้านนี้ไม่เกี่ยวข้องกับพระศาสนาโดยตรง^{๑๕๘}

๒. ประโยชน์ทางด้านศาสนา แบ่งเป็น ๔ ระดับ^{๑๕๙} คือประโยชน์ระดับต้น ฝึกสมาธิไประยะหนึ่ง จิตจะหายฟุ้งซ่าน จนถึงระดับได้ฌานสามารถใช้สมาธิที่ไฉ่ระงับ หรือข่มกิเลสได้ชั่วคราว แค่นี้ก็เรียกได้ว่า ได้ “วิมุตติ” (หลุดพ้น) ระดับหนึ่งแล้วเรียกว่า วิกขัมภมวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยข่มไว้) ตราบใดที่ยังข่มได้ออยู่ เจ้ากิเลสมันก็ไม่ฟุ้ง อย่าเผลอก็ก่แล้วกัน เผลอเมื่อใด เดี่ยวจะเป็นเรื่อง ประโยชน์

^{๑๕๖} วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษมพรินติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒-๒๘.

^{๑๕๗} อิง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘., ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘.

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยาย), หนา ๗๘๘.

^{๑๕๙} เรื่องเดียวกัน, หนา ๗๙๑.

ระดับสูงสุด ก็คือ สมาธิอันเป็นบาทฐานวิปัสสนา พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายรู้แจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง พุทธอีกในหนึ่งก็คือ สมาธินำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

๓. ประโยชน์สมาธิในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ผู้ที่ฝึกสมาธิประจำย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น มีบุคลิกหนักแน่นเข้มแข็ง มีความสงบเยือกเย็นไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวโกรธ มีความสุภาพน้อมนวลท่าทีมีเมตตากรุณา สดใสสดชื่นเบิกบาน สง่างามอาจน่าเกรงขาม มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระฉับกระเฉงไม่เซื่องซึม พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ฉับไว ไม่ต้องอธิบายเพียงเอ่ยถึงก็คงเข้าใจแล้ว ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็คือเป็นหลักปฏิบัติที่เน้นตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งมี ๔ หน้าที่ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา เพราะการปฏิบัติตามหลักการนี้จะเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทาง กาย วาจา ความรู้สึก นึก คิด และ ภาวะจิตของตน ที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สึกลำดับใช้ประโยชน์อย่างเดียวกัน ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์ และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย^{๑๖๐}

๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ถ้าปฏิบัติแบบตั้งมั่น มุ่งมั่น จะได้ผลจากสมาธิมากมายทีเดียว เช่น ทำให้ใจสบายไม่เครียด มีความสุขผ่องใส หายหวาดกลัวหายกระวนกระวาย โดยไม่จำเป็น นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ เช่น สั่งให้หลับหรือตื่น ตามเวลาที่กำหนดไว้ได้ กระฉับกระเฉงว่องไวรู้จักเลือก และตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์ มีความแน่วแน่ในจุดหมายมีความไฝ่สัมฤทธิ์สูง มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรม สำเร็จด้วยดี ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือโรคกายจิต อย่างอื่น โรคกายจิต (อ่านว่าโรคกา-ยะ-จิต) หมายถึงไม่เป็นโรคแต่ใจ คิดว่าเป็นคิดบ่อยๆ เข้าก็เลยเป็นจริงๆ อาการอย่างนี้ฝึกสมาธิสักพักเดียวก็หาย^{๑๖๑}

ประโยชน์ของสมาธิกับการคิดสร้างสรรค์

จากประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน ในการส่งเสริมให้ใจสบายไม่เครียด มีความสุขผ่องใส มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรม สำเร็จด้วยดี ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทาง กาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และ ภาวะจิตของตน^{๑๖๒} ซึ่งในกระบวนการทางความคิดที่จิตทำงานเป็นปกติ นั้น สมาธิจึงเป็นกระบวนการที่สามารถเข้าไปจัดการความคิดได้โดยตรงเมื่อประกอบกระบวนการสร้างสรรค์ทางความคิด ซึ่งต้องการความอิสระในการคิด โดยอาศัยผลหรือกำลังจากการฝึกสมาธิในเบื้องต้น เพื่อนำไปใช้ในการจัดระบบระเบียบของความคิดที่เกิดขึ้น โดยการบรรลุถึงคุณประโยชน์ในองค์ประกอบต่างๆ คือ

^{๑๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย), หน้า ๗๘๘.

^{๑๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๘-๗๘๙.

^{๑๖๒} อ่างแล้ว

ศิลปะประกอบการเกิดสมาธิจากจิตที่เป็นกุศล

ศีลเป็นองค์ประกอบพื้นฐานสู่การปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลแก่ธรรมในระดับต่างๆ โดยพื้นฐานของศีลเอง เป็นการปฏิบัติโดยละเว้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา และใจ ไม่คิดร้าย ทำร้าย ซึ่งความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้นเป็นไปเพื่อปัญญาที่มีศีลเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน ดังพุทธพจน์ว่า “ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้น โดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๑๖๓} จากพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงให้เห็นว่า ศีล เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเริ่มต้นสู่หนทางบริสุทธิ์จาก กิเลสทั้งปวง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ดังนั้นการยกจิตให้บริสุทธิ์คือปราศจากอกุศลเข้าประกอบด้วย การชำระจิตในระดับศีล จึงเป็นการเริ่มต้นเพื่อการฝึกปฏิบัติสู่สัมมาสมาธิในทางพระพุทธศาสนา และสามารถพัฒนาสู่หนทางทางปัญญาสูงสุดเพื่อความหลุดพ้นจากอวิชชาได้

เมื่ออานิสงส์ของศีลเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ในเบื้องต้น จึงเป็นรากฐานของความคิดที่มุ่งสู่ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นฐานของการเกิดสัมมาสมาธิ เพื่อพัฒนาสู่การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน อย่างสามารถเข้าใจและสัมผัสได้ โดยการปฏิบัติสมาธิแม้ในระดับต้นเพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยกำลังของสมาธิที่จะจ่อ มุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จของกิจการงานที่ทำ ซึ่งในกระบวนการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบจึงต้องเป็นความคิดที่เกิดจากผลของสมาธิที่เกิดบนพื้นฐานของจิตที่มีเป็นกุศล และมีศีลเป็นพื้นฐานเพื่อประโยชน์ในความคิดสร้างสรรค์

จิตที่เป็นสมาธิ ประกอบด้วยความสุข

ความสุขเป็นลักษณะของจิตที่ไม่เป็นโทษ ไม่คิดร้าย ผ่อนคลาย ปราศจากความเครียด ไม่กระวนกระวาย วิตกกังวล ซึ่งเป็นผลที่ได้เมื่อจิตมีลักษณะที่สงบนิ่ง ไม่ซัดส่ายซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ^{๑๖๔} เมื่ออธิบายประกอบกับการคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบแล้วนั้น จึงเป็นการส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถเป็นวิธีหนึ่งในการแก้ไขปัญหา การคิดไม่ออกของนักออกแบบ ด้วยสภาวะของจิตขณะที่สับสน คิดไม่ออก มีความกังวล ไม่สามารถตัดสินใจได้นั้น เป็นจิตที่เป็นอกุศล มีลักษณะตรงกันข้ามกับจิตที่เป็นสมาธิ ประกอบด้วยความสุข และเป็นกุศลจิต ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกคตา เข้าประกอบในมานระดับต่างๆ คือ^{๑๖๕}

ปฐมมาน ประกอบด้วยองค์มานคือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกคตา

ทุติยมาน ประกอบด้วยองค์มานคือ ปิติ สุข เอกคตา

ตติยมาน ประกอบด้วยองค์มานคือ สุข เอกคตา

จตุตถมาน ประกอบด้วยองค์มานคือ อุเบกขา เอกคตา

เมื่อสภาวะของสมาธิประกอบด้วยความสุข

^{๑๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๔/๑๐๔

^{๑๖๔} พระศรีวราญาณ (วิ), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๘๘.

รู้จักตนเองจากการฝึกสมาธิ

การใช้สมาธิเป็นฐาน เพื่อทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่งออกไปคิดเรื่องต่างๆ แต่เป็นการนำเอาสมาธิมากำหนดสติ ดังเช่นในเก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อธิบายไว้ในเรื่องหลักมหาสติปัฏฐานว่า การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น ซึ่งเรียกว่า จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างไร เช่นเมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง^{๑๖๖} และยังมีการปฏิบัติโดยการ ใช้สมาธิเป็นบาทฐานในการเจริญสตินั้นสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ ไม่ต้องหลับตา แต่ให้เคลื่อนไหวอยู่เสมอเพื่อฝึกให้รู้สึกตัว จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็รู้ว่ามีอาการเคลื่อนไหว ส่วนใจที่คิดก็ไม่ต้องกำหนดหรือบังคับมันไม่ให้มันคิด อย่าห้ามความคิด เพราะความคิดคือสิ่งที่เราต้องทำ ความรู้จักมัน รู้เท่าทัน รู้จักกัน รู้จักแก่ เพราะมันเป็นตัวปัญหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์^{๑๖๗} เมื่อฝึกปฏิบัติ ขำขันขำฉาญแล้วจึงสามารถพัฒนาสู่การรู้ใจ เข้าใจ และเปิดใจยอมรับความคิดเห็นต่างๆ อย่างมีสติ ซึ่งนำไปสู่การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน

รู้จักความคิด

ขณะจิตที่เป็นสมาธิ สามารถนำไปสู่การพิจารณาความคิด ซึ่งเป็นหลักการเดียวกับการปฏิบัติตามแนวธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๖๘} ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางสังขารชั้น คือ ความนึกคิด นั่นคือเมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็พิจารณากำหนดว่าคิดอะไรอยู่ ชอบอะไรอยู่ ไม่ชอบอะไรอยู่ โดยกำหนดรู้ตามความเป็นจริงนั้นๆ

ประโยชน์ของสมาธิต่อทำงานของสมอง

ประโยชน์ของสมาธิ ที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานของสมองของมนุษย์ หลังจากการฝึกสมาธิ ของ ดร.เดวิดสัน ได้ทำการศึกษาในพระทิเบตรูปหนึ่งชื่อ พระ ดร.แมทธิว ริการ์ด ซึ่งฝึกสมาธิมาเป็นเวลา ๒๐-๓๐ ปี เมื่อตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า คนที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานานๆ สมองมีส่วนเปลือกนอกสีเทาๆ ที่เรียกว่า Gray Matter ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาทจะหนาตัวขึ้น นั่นหมายถึง มีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และบริเวณส่วนหน้าแถวหน้าผากด้านซ้าย จะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น ที่เรียกว่า “คลื่นแกมมา” ซึ่งพบในคนที่จิตเป็นสมาธิลึกๆ ต่อมาเขาได้ทดลองในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิทุกวัน วันละ ๓๐ นาที เข้าและเย็น เป็นเวลา ๓ เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน แสดงว่า สมองคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างและการทำงาน ซึ่งเขาเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า Neuroplasticity หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ค้นพบใหม่ และได้ทำลายความเชื่อเก่าที่ว่า สมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เขาได้ทดลองทั้งแบบสมถและวิปัสสนากรรมฐานก็พบว่า ได้ผลเช่นเดียวกัน สมองของคนเราสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาโดยการเจริญสติ ทำให้สมองสร้างเซลล์สมองใหม่ๆมากขึ้น การทำงานดีขึ้น คลื่นสมองสม่ำเสมอ ช้าลง

^{๑๖๖} พระศรีวิญาณ (วิ), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๖๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียนจิตตสุโข, ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

^{๑๖๘} พระศรีวิญาณ (วิ), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความสุข สุขภาพจิตดี^{๑๖๙} ซึ่งเป็นงานวิจัยที่แสดงประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ต่อการทำงานของสมองซึ่งส่งผลทางด้านสุขภาพจิต และความสุข ซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านบวกต่อการ คิดสร้างสรรค์ของมนุษย์

๒.๒ การเจริญสติตามรูปแบบปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๒.๒.๑ แนวคิดและรูปแบบการเจริญสติ

ในปัจจุบันรูปแบบการฝึกสมาธิมีหลายวิธีประยุกต์ไปตามวิธีการของแต่ละสายปฏิบัติ ซึ่งวิธีการหนึ่งที่มีผู้วิจัยเห็นว่ามีความเหมาะสมกับการนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ ของนักออกแบบ ได้แก่วิธีการเจริญสติตามรูปแบบปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน ซึ่งเป็น รูปแบบที่มีความยืดหยุ่นและสามารถนำไปปฏิบัติเองได้ง่าย โดยเป็นวิธีที่ท่านได้ศึกษาด้วยตนเอง

ประวัติโดยย่อของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เดิมหลวงพ่อเทียน ชื่อพันธ์ อินทผิวง เกิดเมื่อ วันที่ ๕ กันยายน ๒๔๕๔ ที่บ้านบุสม ต. บุสม อ. เชียงคาน จ. เลย ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่อบรรพชา เป็นสามเณร ท่านได้เริ่มปฏิบัติกรรมฐาน “พุทโธ” ประกอบลมหายใจเข้า-ออกและประกอบกับการ ก้าวเท้าเดิน และต่อมาได้ปฏิบัติ “สัมมารัง”^{๑๗๐} และได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทั้งขณะที่เป็น ฆราวาส และเพศบรรพชิต และได้ปฏิบัติในสำนักของอาจารย์คำทอง จ.อุดรธานี โดยภาวนาคำว่า “ตาย-ตาย” ควบไปกับลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งท่านเกิดความเบื่อหน่าย จึงประดิษฐ์วิธีการของท่านเอง คือกำหนดให้สติอยู่ที่ความรู้สึก ซึ่งปรากฏขึ้นขณะที่กายเคลื่อนไหว เป็นการกำหนดความรู้สึกล้วนๆ แต่เพียงอย่างเดียว โดยปล่อยให้ความคิดไหลเรื่อยไปตามธรรมชาติโดยไม่ไปยุ่งกับมันเลย ท่านนั่ง “สร้างจิ้งหะ” สลับกับการเดินจงกรม ทั้งวันทั้งคืนอย่างต่อเนื่อง จนปัญญาเกิดกับท่าน ทำให้ท่าน รู้จัก รูป-นาม^{๑๗๑} การฝึกกรรมฐานวิธีง่าย ๆ ด้วยตนเอง คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า ไต้อ ท่านเพียงให้รู้สึกตัวในขณะที่เคลื่อนไหวตัวเท่านั้น ใช้เวลาเพียงชั่ว ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุด พ้นจากทุกขในความโกรธ ตั้งแต่วัยเด็กของท่านได้ ท่านได้เผยแผ่ชี้แนะสิ่งที่ท่านรู้ให้กับญาติพี่น้องเป็น เวลา ๒ ปี ๘ เดือน ในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่ จนวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้ อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้ง เพราะท่านคิดว่าถ้าบวชแล้วจะง่ายต่อการเผยแผ่ธรรมะสะดวกขึ้น คำ สอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อดิแพร่หลายออกไปทั้งในและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติธรรมเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อดิอุทิศชีวิตให้การสอนธรรมะจนกระทั่งถึง วาระสุดท้ายของชีวิต รวมอายุ ได้ ๗๗ ปี^{๑๗๒} การเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านให้ทำความรู้สึกตัวด้วยการนั่งเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวมือ ทำความรู้สึกเวลากระพริบตาให้รู้สึก เวลา หายใจไม่ให้ ลืมกาย ลืมใจลอยไปที่อื่น เผลอไปคิดเรื่องอื่น เช่น เผลอไปคิดเรื่องมีอะไรจะขายอย่างไร

^{๑๖๙} แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “สมองพัฒนาได้ ด้วยการเจริญสติ”, **นิตยสารธรรมลิตา**, ฉบับที่ ๕๑, (กรกฎาคม ๒๕๕๖), [ออนไลน์], ผู้จัดการออนไลน์: <http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews.aspx?NewsID=๙๕๖๐๐๐๐๗๙๖๗๒> [๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

^{๑๗๐} หลวงพ่อดิเขียน และคณะ, **สว่างที่กลางใจ เล่ม ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพฯ : ไกวัลย์, หน้า ๘

^{๑๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐

^{๑๗๒} วัดสนามใน, วัดสนามใน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.watsanamnai.org/index.php?lay=show&ac=article&id=๕๓๙๑๕๑๕๖&Ntype=๙> [๒๐ ก.พ. ๒๕๕๙].

และไม่เพ่งมือ ไม่เพ่งกายทั้งกาย รูเพียงสภาวะ และเข้าใจความเป็นจริงของรูป นาม กาย ใจ ได้ และต้องรู้สึกใหญ่ถูกต้องว่าสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้คืออาการของรูป ไม่ใช่รูแต่เพียงว่ามือกำลังเคลื่อนไหว ต้องรู้สึกจริง ซึ่งอาการของรูปที่กำลังเคลื่อนไหว^{๑๗๓}

การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นแนวทางที่ให้ความสำคัญกับการเจริญสติ ด้วยการรู้การเคลื่อนไหว หรือเรียกว่า การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มุ่งเน้นให้ปฏิบัติธรรมได้ผลเจริญสติ โดยการสังเกต หรือเฝ้าดูธรรมชาติรอบตัว เป็นการปฏิบัติสมาธิแนวใหม่ที่ไม่ได้นั่งหรือนั่ง การเดิน ตามแนวการปฏิบัติอื่นๆ เป็นการออกแบบท่าสำหรับบริหารภวณาดวยการลืมตา และเคลื่อนไหวตลอดเวลา การปฏิบัติวิธีนี้จะไม่บังคับจิต แต่จะปฏิบัติอย่างสบายๆ ไม่มีการเพ่งหรือจ้องหรือการกำหนด (การเพ่ง เป็นการกำหนดให้จิตรู้อารมณ์ที่เป็นฐานที่ตั้งตลอดเวลา ไม่ให้จิตผล่อออกไปรู้อารมณ์อื่น) แต่การที่จะให้จิตที่อยู่อย่างอิสระมารู้อารมณ์ที่ตั้งเป็นฐาน ก็ไม่ใช่เป็นงานง่ายๆ จึงต้องมีองค์ประกอบหลายๆอย่าง ประการแรก ตัวอารมณ์ ที่เป็นที่ตั้งของการรู้ หรือที่เรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน ก็คือ ความรู้สึกที่ร่างกายอันเนื่องมาจากการเคลื่อนไหว (เป็นผัสสะทางร่างกายล้วนๆ) ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ใหญ่และหยาบ ที่จิตสามารถรู้ได้ง่ายและรู้ได้ตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องเพ่งหรือใช้ความพยายามที่จะรู้ ประการที่สอง ระดับของการรู้อารมณ์หรืออารมณ์ อย่างเช่น เวลาเราทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือในการศึกษาเล่าเรียน เรามีการเพ่งความสนใจไปรู้ที่งานหรือสิ่งที่ศึกษาในระดับหนึ่ง (บางครั้งเราเรียกว่าสมาธิตามธรรมชาติ) ซึ่งจะมากกว่าระดับการรับรู้สิ่งต่างๆไป (ที่เรารู้อย่างฉาบฉวย) และในการทำสมาธิที่เรียกว่าสมถะกรรมฐาน ประการที่สาม การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ เช่น เทคนิคการเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ เคลื่อนแล้วหยุดๆ เป็นวิธีการที่จะดึงให้จิตที่ผล่อออกไป กลับมารู้ความรู้สึกอีกครั้ง โดยทั่วไปแล้วจิตมักจะผล่อไปตามความคิดหรือถูกความคิดลากไป การเคลื่อนไหวแล้วหยุดๆ จะทำให้การรู้ไปกับการปรุงแต่งของความคิดสะดุดลงหรือขาดช่วงลง จิตก็กลับมารู้ความรู้สึกอีกครั้ง เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นอกจากนี้การมายกมือเคลื่อนไหว นี่ยังเป็นการเพิ่มเติมการเคลื่อนไหวที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ที่มักจะเป็นไปโดยอัตโนมัติตามความเคยชิน ทำให้ลืมตัวง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจิตยังไม่คุ้นเคยที่จะรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ประการที่สี่ ความต่อเนื่อง เป็นปัจจัยที่สำคัญมากอีกประการหนึ่ง การสร้างความเคยชินให้จิตรู้และกลับมารู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวโดยไม่บังคับจิต เป็นงานที่ต้องการการเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และการเจริญสติอย่างต่อเนื่องยังเป็นการสะสมพลังสติ เมื่อสะสมจนเป็น ”มหาสติ” ก็จะมีญาณปัญญาเกิดขึ้นมาเอง^{๑๗๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านบอกว่า สติปัญญา คือที่ตั้งของความรู้สึกตัว เป็นเหตุให้ โมหะ (ความหลง) หายไป จึงควรเจริญความรู้สึกตัวนี้ให้มากด้วย การมีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางร่างกาย คำว่า “ความรู้สึกตัว” เป็นนิยามความหมายของคำว่า “สติ” ที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

^{๑๗๓} ญัตติ ธีร ศรีดี, การพัฒนาระบบการบริหารจัดการองค์กร: กรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา, หน้า ๘๗, อ้างใน พระมหาเจษฎา โชติวีโส (จุลพันธ์), “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๓.

^{๑๗๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียนจิตตสุโภ, ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

ไซเรียกในการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก^{๑๗๕} ที่จำเอนต่องใช้ในการประกอบกิจการงานต่างๆ ในฐานะเป็นเครื่องคอยป้องกันสกัดกั้น กระแสความคิดที่คอยปรุงแต่งบุคคลอยู่เสมอ ด้วยเหตุผลนี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงได้ให้ความสำคัญการปลุกเร้าความรู้สึกตัวที่เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกคน โดยไม่เลือกเพศ ภาษา และชนชั้น เพราะยิ่งปลุกเร้าความรู้สึกตัวใหม่มีมากขึ้นเท่าไรความหลง (โมหะ) ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็หายไปมากเท่านั้น^{๑๗๖}

ความแตกต่างระหว่าง การรู้คิด และการเห็นความคิด หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ บอกว่า เมื่อเรารู้คิด หมายความว่า เราเข้าไปอยู่ในความคิด และ มันก็ยังคงคิดอยู่เรื่อยๆ ไม่หยุด แต่เมื่อเราเห็นความคิด มันจะหยุดลงทันที เราควรเจริญสติให้มากๆ จะได้เห็นความคิด ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง เพราะโมหะ โลภะ ว่องไว สติ สมาธิ ปัญญา ก็ต้องว่องไวด้วย เราต้องการให้ โทสะ โมหะ โลภะ หรือสติ สมาธิ ปัญญา ครองโลกกันแน่ ถ้าให้โทสะ โมหะ โลภะ ครองโลกได้ ก็จะมีแต่ความทุกข์ไม่จบสิ้น แต่ถ้า สติ สมาธิ ปัญญา ได้ครองโลก ก็เป็นโลกที่มีแต่ความสงบ^{๑๗๗}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านบอกว่า ความสงบนั้น มี ๒ อย่างด้วยกัน

อย่างแรก คือความสงบแบบสมณะ (ความจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือสงบแบบไม่รู้)

อย่างที่สอง คือความสงบแบบวิปัสสนา (ปัญญาญาณ, เห็นแจ้งรู้จริงสัมผัสได้ไม่ทุกข์)

ในการกระทำสมณภาวนานั้นเธอจะต้องนั่งนิ่งหลับตา และเฝ้าดูลมหายใจ เมื่อลมหายใจละเอียดอ่อนมากเข้า บางครั้งเธอจะรู้สึกถึงลมหายใจนั้น และเธอรู้สึกสงบมาก แต่โทสะ โมหะ โลภะ ไม่สามารถถูกขจัดออกไป เพราะยังคงมีความไม่รู้อยู่ และเธอเองก็ไม่รู้สึกถึงตัวความคิด

แต่วิปัสสนาภาวนานั้น สามารถขจัด โทสะ โมหะ โลภะ และ ความสงบชนิดนี้ สามารถมีได้ในที่ทุกหนทุกแห่ง และในทุกเวลา ดังนั้นแล้ว เราจึงไม่จำเป็นต้องนั่ง ปิดหู ปิดตา ตาของเราสามารถดู หูของเราสามารถได้ยิน แต่เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราก็กเห็นมัน ความสงบแบบนี้ เป็นศักยภาพที่ซ่อน อยู่ในตัวคนทุกคน^{๑๗๘} ในการเจริญความรู้สึกตัว หัวพร้อมตลอดร่างกาย ความคิดเกิดขึ้น เราเห็นความคิดนั้น เรารู้และเราเข้าใจ แต่ในกรณีของบุคคลทั่วไป เขาเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในความคิด ดังนั้นเขาจึงไม่เห็นความคิด เราไม่สามารถเห็นความคิด ถ้าเราเป็นส่วนหนึ่งของความคิด เราจะต้องออกจากความคิด เพื่อจะเห็นความคิดได้อย่างชัดเจน เมื่อเราเห็น ความคิดก็จะหยุด^{๑๗๙} ถ้าเราเจริญสติแล้วเมื่อความคิดเกิด เราจะรู้สึกถึงความคิดนั้น และความคิดก็จะหยุด ความคิดจะไม่ติดต่อก็เพราะเรารู้สึกถึงมัน ความคิดหายไปเพราะเรามีสติ สมาธิ (การตั้งใจ) และปัญญา พร้อมกันในขณะนั้น^{๑๘๐}

^{๑๗๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : วัดสนามใน, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐.

^{๑๗๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๒๓.

^{๑๗๗} ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ปริมาจารย์แห่งการเจริญสติ, (กรุงเทพฯ : ตถาตา พับลิเคชั่น บจก., ๓/๒๐๑๒), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๑๗๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๓๑.

^{๑๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

^{๑๘๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๒๓.

หลวงพ่อเทียน อธิบายไว้ว่า ความสงบที่แท้จริงจะเกิดขึ้นเมื่อหยุดการแสวงหา คือ ไม่ต้องวิ่งหาบุคคลอื่น นั่นเรียกว่า ความสงบ^{๑๘๑} โดยมีสภาพที่อิสระจากโทสะ โมหะ โลภะ ซึ่งเกิดมิได้ในทุกคนโดยไม่ยกเว้น ทุกคนจึงสามารถเข้าถึงความสงบนี้ได้ โดยขณะนั้นก็จะเป็นกุศลจิตปราศจากกิเลส และความเห็นผิด “ถ้าเธอต้องการความสงบ หรือ พุทธะ คือ จิตที่สะอาด จิตที่สว่าง จิตที่สงบ เธอไม่จำเป็นต้องทำอะไรมาก เพียงแต่กลับมาดู ที่ต้นตอของชีวิตเธอเอง เมื่อความคิดเกิดขึ้นอย่าเข้าไปในความคิดนั้น แต่ให้ตัดความคิดทิ้ง และให้ออกจากความคิดในทันที ทำให้เหมือนแมวกับหนู เมื่อหนูมาแมวกระโดดตะครุบหนูทันที ความคิด ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมันคิด สติหรือปัญญาจะรู้ทันที ความคิดก็หยุด ทำเช่นนั้นบ่อยๆ”^{๑๘๒}

จิตที่เป็นพุทธะ มีอยู่ในทุกคน เมื่อบุคคลรู้ถึงความจริงนี้ เขาก็จะอยู่ในโลกนี้ โดยไม่มีทุกข์ เขาก็จะทำงานได้โดยไม่มีทุกข์ และการเฝ้าดูความคิด โดยไม่พยายามไปทำ หรือจัดการอะไรกับมัน เพียงแค่ดูมันเฉยๆ และปล่อยมันไป นี่คือ หนทางของอิสรภาพจากทุกข์ คนส่วนใหญ่รู้ความคิด แต่ไม่เห็นความคิด เมื่อเรารู้ความคิด ความคิดก็ยังคงดำเนินต่อไป และเราหลงทางในการต่อเนื่องของความคิด^{๑๘๓}

จากการศึกษาข้อมูลวิธีการเจริญสติในแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิม อันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคนว่ามีความสะอาดสว่าง และสงบอยู่แล้ว สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิต คือ กิเลส อาการที่ถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบออกมาได้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบัง จึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ แนวคิดดังกล่าวมานี้ หลวงพ่อเทียน จึงมุ่งสอนให้คนหาสัจธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวของทุกคน ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน ก็คือ การปลุกเขย่าธาตุที่มีอยู่ในตัวทุกคนใหม่กำลังเพื่อเปิดช่องให้สัจธรรมที่มีอยู่แล้ว ไต่ปรากฏตัวออกมา^{๑๘๔} และความคิดเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ และการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่กำลังดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้น ตามหลักพุทธพจน์ว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิตธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด ชักนำพาไป”^{๑๘๕} ความคิดตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จะทำให้อุบายวิถีในการควบคุม และปฏิบัติต่อความคิดอย่างถูกต้อง

๒.๒.๒ ความคิดในทรรณะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

หลวงพ่อเทียน ให้ความสำคัญกับความคิด ในฐานะเป็นสาเหตุพื้นฐานในอันก่อให้เกิดความทุกข์ชนิดต่างๆ โดยแบ่งความคิดออกเป็น ๒ ประเภท

^{๑๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

^{๑๘๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สีกตัว, หน้า ๔๕.

^{๑๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

^{๑๘๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สีกตัว, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๘๕} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

(๑) ความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจคิด หรือจงใจคิด มีสติปัญญาคอยกำกับ เป็นเหตุให้เกิด โลภะ โทสะ โมหะ และไมก่ให้เกิดปัญหาใดๆ^{๑๘๖}

(๒) ความคิดที่ขาดสติปัญญาคอยกำกับ เมื่อเผลอคิดเกิดขึ้น โดยที่ไม่ได้ตั้งใจคิด หรือ ไม่ได้จงใจคิด เป็นเหตุหน้า โลภะ โทสะ โมหะ เขามา^{๑๘๗}

ความคิดประการที่ ๒ นี้มีลักษณะคตินึกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ อันเป็นสาเหตุแห่งความยุ่งเหยิงผิดปกติกี่หลาย มีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ในด้านสร้างสรรค์ เช่น การคิดสร้างบ้านเมือง และยังมีอิทธิพลในด้านทำลายด้วย เช่น การคิดสร้างอาวุธยุทธโธปกรณ์ต่างๆ ซึ่งล้วนเป็นผลของความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น^{๑๘๘}

วิธีการปฏิบัติในการปลูกเราให้เกิดสติของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก มีลักษณะเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของผู้อื่นๆ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว อิริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คู้เหยียด เป็นต้น^{๑๘๙} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหว อิริยาบถน้อยใหญ่ ตามธรรมชาติเท่านั้น ยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้กำลังมากเท่าที่ต้องการ ดังนี้ หลวงพ่อดำเนิน จึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีทำจังหวะเคลื่อนไหวมีขึ้น เพื่อปลูกเร้าความรู้สึกตัว ให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกตัวที่มีกำลังอย่างเพียงพอก็จะทำหน้าที่เขาไปรู้ ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งทันที^{๑๙๐} และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดญาณปัญญา รูเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในการเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหวนี้ นอกจากเป็นการปลูกเราให้สติทำหน้าที่แล้วยังเป็นการปลูกเร้าคุณธรรมอื่นๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ให้ทำหน้าที่อีกด้วย การเจริญสติจึงเป็นรากเหง้า ที่มาของคุณธรรมทุกอย่าง^{๑๙๑}

๒.๒.๓ วิธีการเจริญสติในแบบเคลื่อนไหว

หลักคำสอนของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก ที่แสดงวิธีการปฏิบัติมีจุดเด่น คือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติ และเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่า บุคคลผู้นั้นจะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ เป็นเศรษฐี หรือยากจน เล่าเรียนมาก หรือเล่าเรียนน้อย หรือทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา^{๑๙๒} หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการ เคลื่อนไหวอวัยวะใดเป็นบางส่วน และมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวใด ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา นอกจากนี้

^{๑๘๖} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๖๒.

^{๑๘๗} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดำเนินจิตตสุโก, ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

^{๑๘๘} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก, ความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดำเนินจิตตสุโก, ๒๕๔๑), หน้า ๕๙.

^{๑๘๙} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก, คนสอน – คำสอน, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อดำเนินจิตตสุโก, ๒๕๓๙). หน้า ๒๐.

^{๑๙๐} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก, แด่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๕.

^{๑๙๑} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๙๑-๙๒.

^{๑๙๒} หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก, แด่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๔๒.

คำสอนของท่านยังมีลักษณะที่ตรงไปตรงมา ไม่ได้มุ่งเสนอแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาต้องตีความยุ่งยาก หรือถกเถียงทะเลาะ แต่มุ่งสอนเฉพาะหลักปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในการดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริง โดยมีสาระอยู่ที่การทำความรู้สึกอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิด ไม่ต้องไปยุ่งวุ่นวายกับเรื่องอื่นๆ การเจริญสติวิธีนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายลัดสั้นและเป็นสากล^{๑๙๓} ซึ่งคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ทั้งหมด จึงมุ่งไปสู่ตัวหลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ อันเป็นเคล็ดลับหรือ วิธีการที่ตัวท่านเองได้พิสูจน์จนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว และยืนยันได้ว่าเป็นวิธีการลัดสั้นง่าย และเป็นสากล

คำสอนอันเป็นหลักปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เมื่อกล่าวโดยสาระสำคัญแบ่งออกเป็น ๓ ประการ^{๑๙๔} คือ

- (๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติ และการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (อิริยาบถ)
- (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด)
- (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ ทุกจังหวะ และรู้ทัน

เมื่อพิจารณาตามหลักคำสอนนี้ การเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถจัดเป็นการทำงานสำหรับให้สติเขาไปกำหนดรู้ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนเกิดมีกำลังมากขึ้น สติก็จะทำหน้าที่เขาไปดูและรู้เท่าทันความคิด และตัดไมให้กระแสความคิดดำเนินต่อไปได้ ดังนั้นการมีสติอยู่กับอาการของกายที่เคลื่อนไหวจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นอุบายบมเพาะสติให้กำลังเพียงพอที่จะเขาไปดู และหยุดกระแสความคิดนั่นเอง

หลักคำสอนเรื่องอารมณ์การปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียน ในทัศนะของหลวงพ่อเทียน หมายถึง ลำดับสภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญสติ ซึ่งเป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่เจริญก้าวหน้าตามลำดับ จนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ แบ่งออกได้เป็น ๒ ภาค^{๑๙๕} คือ

ภาค ๑ อารมณ์สมมุติ เป็นประสบการณ์ขั้นแรกของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติที่ใดเจริญสติอย่างต่อเนื่องจะรู้จัก รูป-นาม คือ ร่างกายและจิตใจ หมายถึงภาวะที่ร่างกาย (รูป) และความรู้สึกในร่างกายนั้น (นาม) กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหวแต่ละขณะเป็นการเคลื่อนไหวของรูปนาม

ภาค ๒ อารมณ์ปรมัตถมีเนื้อความ ผู้ปฏิบัติที่ผ่านประสบการณ์สมมติแล้วจะได้รับการแนะนำให้ใช้สติ ดูความคิด สติที่พัฒนาดีแล้ว โดยธรรมชาติจะตรงเขาไปประจันหน้า และเห็นความคิดทันที เหมือนกับแมวที่เห็นหนูจะตรงเขาไปตะครุบหนูทันที เมื่อสติเห็นความคิดและตัดความคิดแล้วๆ เล่าๆ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ เขาใจทุกสิ่งในโลกที่ดำรงอยู่ทั้งภายนอกและภายในจิตใจของคนและสัตว์ ในที่นี้คำว่า ปรมัตถ หมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริง กำลังเป็นอยู่ กำลังสัมผัสอยู่ ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะซึ่งสามารถสัมผัสได้ ด้วยจิตใจ

^{๑๙๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, มาทางนี้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียนจิตตสุโภ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕.

^{๑๙๔} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เพชรแห่งธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๓), หน้า ๔๔.

^{๑๙๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แด่เธอผู้รู้สีกตัว, หน้า ๑๑๓ - ๑๑๗.

หลักคำสอนที่เน้นการปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งเห็นผลด้วยตน หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แสดงถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ ว่าเป็สูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคน เปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำ ซึ่งฝังตัวอยู่ในโคลนตม นำมารอนคัตแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วนๆ^{๑๙๖}

สวนอาเนิสงสหรือผลที่ได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่องไม่ขาดระยะ เมื่อการเจริญสติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบภาวะต่างๆ ตามลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่การรู้เห็นเขาใจรูปนามไปจนถึงรู้เห็นเขาใจสภาวะเกิดดับ ซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติเป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง^{๑๙๗} หลวงพ่อเทียน ไทกล่าวไว้ว่าเมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว ญาณรูแจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาอมมี ซึ่งสอดคล้องกับข้อความที่แสดงถึงสาวกผู้ใด บรรลธรรมขั้นสูงสุดแล้ว จะใดเขาใจอย่างแจ่มแจ้งว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราอยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำเราได้ทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอย่างอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ อีกต่อไป^{๑๙๘}

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติตามแนวทางหลวงพ่เทียน ด้วยความตั้งใจจริงก็จะสามารถเห็นผลประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ถึงสภาพจิตด้านในประสานกับบุคลิกภาพภายนอก คือผู้ปฏิบัติจะประสบกับความสะอาด สว่าง สงบทางจิต สามารถเข้าถึงสวรรค์และนิพพานได้ ในปัจจุบันมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงาน มีความตั้งใจแน่วแน่ ที่จะทำงานให้ดีที่สุด ด้วยสติปัญญา ด้วยความเมตตา เอื้ออารี และด้วยจิตที่เที่ยงธรรม และหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่เทียน หรือนิยมเรียกว่า การเจริญสติวิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ไซสติกกำหนดรูเทาทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่ตองใส่คำบริกรรม และไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่นการนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ยอมให้ ภายหยุดนิ่ง และให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ^{๑๙๙} ซึ่งเป็นอุบายวิธีสำคัญที่จะเขาไปกำหนดรูเทาทันความเคลื่อนไหวของจิต เพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติ หลวงพ่เทียน จิตตสุโก จึงกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติขึ้น โดยการมีสติทำความรู้สึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ อิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน และนอน มีลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการปฏิบัติเพื่อเจริญสติ ดังนี้

๑) อิริยาบถนั่งปกติ อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถ ที่สบายสำหรับคนเรา รองลงมาจาก

ท่านอน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดอิริยาบถสำหรับท่านั่งให้ถูกต้อง^{๒๐๐} ดังนี้

วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนหัวเข่า (เอามือวางไว้ที่เข่าทั้งสองข้าง...คว่ำไว้)

พลิกมือขวาตะแคงขึ้นรู้สึกตัวและหยุด (๑ พลิกมือขวาตะแคงขึ้นช้าๆ...ให้รู้สึก)

ยกมือขวาขึ้นรู้สึกตัวและหยุด (๒ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึกมือหยุด...ให้รู้สึก)

^{๑๙๖} หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, สูตรสำเร็จจิตใจเดียว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิหลวงพ่เทียน จิตตสุโก, ๒๕๓๗), หน้า ๑๔.

^{๑๙๗} หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๒๓.

^{๑๙๘} หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, ความรู้สึกตัว, หน้า ๙๗.

^{๑๙๙} หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๑๒ - ๑๓.

^{๒๐๐} ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, หลวงพ่เทียน จิตตสุโก ปริมาจารย์แห่งการเจริญสติ, หน้า ๕๕-๖๒.

ลดมือขวามาไว้ที่สะดือรู้สึกตัวและหยุด (๓ เอามือขวามาแตะสะดือ....ให้รู้สึก)
 พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นรู้สึกตัวและหยุด (๔ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นซ้ำๆ....ให้รู้สึก)
 ยกมือซ้ายขึ้นรู้สึกตัวและหยุด (๕ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว....ให้รู้สึกมือหยุด....ให้รู้สึก)
 ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือรู้สึกตัวและหยุด (๖ เอามือซ้ายมาแตะสะดือ....ให้รู้สึก)
 เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอกรู้สึกตัวและหยุด (๗ เลื่อนมือขวามาที่หน้าอก....ให้รู้สึก)
 เคลื่อนมือขวาออกรู้สึกตัวและหยุด (๘ ยกมือขวาออกไปด้านข้าง....ให้รู้สึก)
 ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่ารู้สึกตัวและหยุด (๙ ลดมือขวาวางตะแคงไว้ที่เข่าขวา....ให้รู้สึก)
 คว่ำมือขวาลงรู้สึกตัวและหยุด (๑๐ คว่ำมือขวาลงที่เข่าขวา....ให้รู้สึก)
 เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอกรู้สึกตัวและหยุด (๑๑ เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก..ให้รู้สึก)
 เคลื่อนมือซ้ายออกรู้สึกตัวและหยุด (๑๒ ยกมือซ้ายออกไปด้านข้าง....ให้รู้สึก)
 ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่ารู้สึกตัวและหยุด (๑๓ ลดมือซ้ายวางตะแคงไว้ที่เข่าซ้าย...ให้รู้สึก)
 คว่ำมือซ้ายลงรู้สึกตัวและหยุด (๑๔ คว่ำมือซ้ายลงที่เข่าซ้าย....ให้รู้สึก)
 และ แล้วกลับไป ทำที่ ๑ ทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นใหม่อีกให้ต่อเนื่องกันไป

การเจริญสติในอิริยาบถนี้ ถือว่าเป็นหลักการปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน
 ญาณปฏิบัติกำหนดรู้ อาการเคลื่อนไหวของมือที่ยกขึ้น - ลงเขา - ออก โดยไม่เผลอสติเลยก็จะเป็นการ
 บมเพาเสติให้เจริญได้ ถึง ๑๔ ครั้งใน ๑ รอบเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติก็จะมีพลังมากขึ้น ซึ่งจะเป็น
 ประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติในขั้นสูงๆ ขึ้นไปได้ อย่างมั่นคง

๒) อิริยาบถเดิน วิธีการเจริญสติในอิริยาบถเดินจกกลม การปฏิบัติกรรมฐาน โดยวิธีเดิน
 จกกลมนี้ แนวการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เน้นการเดินที่เป็นธรรมชาติแต่ให้มีสติเขาไป
 กำหนดรู้ ถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อนไปดวย มีรายละเอียด^{๒๐๑} ดังนี้

ก่อนที่จะเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสถานที่ และระยะทางที่จะเดินจงกรมก่อน
 อยาให้สั้นหรือยาวจนเกินไป เมื่อกำหนดสถานที่ระยะทางใดแล้ว เริ่มแรก ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืน
 ตัวตรงตามปกติ ไมกม ไมเวยเกินไป เทาทั้งสองแยกหากันเล็กน้อยไดขนาดพอดี เอามือประสานกัน
 ไวขาหนา หรืออกดอกก็ไต่ หรือจะเอามือโพลมาไวขาหลังก็ไต่ ตามองไปขาหนาแล้วเดินไปตาม
 ธรรมดา ไมขาไมเร็วเกินไป ให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับ เทาขวา และเทาซ้าย ที่กำลังก้าวไปทุกย่างก้าว
 โดยไม่ต้องไขาคาบริการรมา ขาย หรือขา

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดระยะทางจกกรมแล้ว ก็หยุดยืนอยู่จากนั้น ไหยกเทาขวาชั้นยืน
 เลี้ยงตัวบนเท้าซ้ายขาเดียว เทาขวาที่ยกนั้นเลื่อนเยื้องมาดานหลังท่ามุประมาณ ๔๕ องศา และวาง
 เทาขวาลงไหางกับเทาซ้ายพอสมควร เพื่อไมเสียหลักตอนกลับตัว เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เทาขวา
 พรอมกับยกเทาซ้ายขึ้น หมุนตัวกลับวางเทาซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมา ซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุด
 เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเทาซ้าย ยกเทาขวามาวางในแนวขนานหางจากเทาซ้ายพอประมาณ
 แล้วหยุดหากยังไม่ตรงทางดีก็ขยับที่ละเทา ขอสำคัญคือ ให้มีสติรู้สึกอยู่ทุกขณะที่เคลื่อนไหว เปลี่ยน
 เทาหมุนกลับจนกระทั่งถึงยืนหยุดอยู่ เมื่อหมุนกลับตัวหยุดจนไต่แล้ว ก็เริ่มออกเดินจงกรมต่อไป

^{๒๐๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หนา ๒๘๑-๒๘๓.

หรือ ผู้ปฏิบัติต้องการเดินไปยังที่ใดที่หนึ่งเพื่อทำกิจธุระก็ใช้วิธีการปฏิบัติเหมือนกับการเดินจงกรมดังกล่าวมา

มีข้อสังเกตอยู่ว่าหลวงพ่อยืน เน้นการใช้สติกับการเดินจงกรมเสมอ เพราะลำพังการปฏิบัติด้วยวิธีการเดินจงกรมแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขาดสติก็ไม่เกิดประโยชน์ แม้จะตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสักเพียงใดก็ตาม หลักคำสอนนี้สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระไตรปิฎกซึ่งปรากฏเรื่องราวการเดินจงกรมของพระโสณะที่ได้นำเพียรอย่างแรงกล้า เดินจงกรมจนกระทั่งเท้าแตกทั้งสองข้างแต่ไม่สำเร็จมรรคผล จิตยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ พระพุทธองค์จึงทรงสอนหลักในการเดินจงกรมแก่พระโสณะ โดยยึดหลักดำเนินทางสายกลาง คือปฏิบัติไม่ตึงเกินไป หรือหย่อนเกินไป ปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างพอเหมาะพอดี พิจารณาสภาพของแต่ละอาการเคลื่อนไหวนั้นด้วยสติสัมปชัญญะไขปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และใหม่มีความเข้าใจ ในความเสมอพอดีกันแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย^{๒๐๒} ไต แก่ ศรัทธา สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการฝึกฝนปฏิบัติ

๓) อิริยาบถยืน การปฏิบัติในอิริยาบถยืนมีวิธีการสร้างจังหวะในการกำหนดรวม ๑๔ จังหวะ คือ จังหวะเตรียมให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาขางลำตัว พร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองขีดเขาไปที่ขางขาทั้งสอง และจังหวะท่าย คือ จังหวะเคลื่อนแขนลง โดยให้แขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาขางลำตัว พร้อมทั้งคว่ำมือขวาขีดเขาไปที่ขางขาขวา มือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน^{๒๐๓} เรียงลำดับวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถยืนดังนี้

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปรกติ ไมก้ม ไม่เงยเกินไป เทาทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยไคขนาดพอดี แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาขางลำตัว พร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองขีดเขากับขางขาทั้งสอง เริ่มตนด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังต่อไปนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาวออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาขางลำตัว) แล้วหยุดขณะที่ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาวออกมาและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาชั้นไคขนานกับลำตัวถึงระดับหนอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหนอกและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

ลำดับต่อไปเริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้าย โดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวา คือ

จังหวะที่ ๔ ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้ายออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้างซ้ายเหยียดตรงตลอดลงมาขางลำตัว) แล้วหยุดขณะที่ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้ายออกมาและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นไคขนานกับลำตัวถึงระดับหนอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายยกขึ้นจนถึงระดับหนอกและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

^{๒๐๒}ว.ม.(ไทย) ๕/๒๔๓/๔-๕.

^{๒๐๓}หลวงพ่อยืน จิตตสโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๘๑.

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับบนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุดขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาทับบนมือข้างขวาและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาขางลำตัวแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาขางลำตัวและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาขีดเขาไปที่ขางขาขวาแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างขวาขีดเขาไปที่ขางขาขวาและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้าย โดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาขางลำตัวแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาขางลำตัวและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายขีดเขาไปที่ขางขาซ้ายแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายขีดเขาไปที่ขางขาซ้ายและหยุด ให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

๔) อิริยาบถนอน ก่อนจะปฏิบัติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่งปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหวมือตามปกติจะเป็นนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ตาม โดยผู้ปฏิบัติจะปลดขาจากขัดสมาธิหรือพลิกขาจากพับเพียบให้มาอยู่ข้างหนาในลักษณะของท่างนึ่งชันเขา โดยชันเขาตั้งขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมพอสบายอย่าให้เป็นมุมสูงเกินไป เพราะจะนั่งไม่สบายสนเทาที่จะอยู่ในตำแหน่งห่างจากก้นของผู้นั่งพอสมควร เทาและฝ่าเทาวางราบกับพื้นให้ปลายเทาจะชี้ตรงไปข้างหน้าตำแหน่งของเทาทั้งสองไม่ชิดเกินไป เพราะจะเกร็งและไม่หางเกินไป เพราะจะไม่มีกำลังขณะเอนตัวลงนอนเอามือทั้งสองข้างมารองจับที่ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้าง ในส่วนที่เกือบจะชิดกับส่วนที่นึ่งอยู่ของก้น ซึ่งจะเป้นตำแหน่งที่มือจะสูงจากพื้นเล็กน้อยเมื่อใดที่และหยุดนิ่งแล้ว ก็เอนตัวลงไปจังหวะเดียวให้นอนหงายราบกับพื้น จากนั้นก็เคลื่อนไหวมือที่รองต้นขาด้านหลังออกมาอยู่ในตำแหน่งวางราบกับพื้นขางลำตัว โดยพลิกฝ่ามือลงกับพื้นทีละข้างแล้วก็เหยียดเทาที่ตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่นั้นออกไปให้ราบกับพื้นทีละข้าง ขอสำคัญคือการเคลื่อนไหวนั้นที่กล่าวนั้น ผู้ปฏิบัติควรทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวนั้นทีละอย่าง และให้มีความรู้สึกทั่วพรมในการเคลื่อนไหวนั้นแต่ละครั้งๆ นั้นด้วยลักษณะของร่างกายในขณะที่อยู่ในท่านอนราบหงายทั่วไป ไม่ต้องไขหมอนหนุนศีรษะใหญ่สีกตัวทั่วพรมมานอนอยู่อย่างไร ต่อจากนี้ก็จะพรมที่จะเคลื่อนไหวนั้นทำจังหวะในอิริยาบถนอน

การปฏิบัติในอิริยาบถนอนนี้ก็มีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง แต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้น และจังหวะสุดท้าย กล่าวคือการเจริญสติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่

ในทหานอนหงายราบกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้นขางลำตัว ฝ่ามือทั้งสองคว่ำอยู่กับพื้น เมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมแล้ว เริ่มปฏิบัติดังนี้

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุดขณะที่พลิกมือขวาตั้งขึ้นขึ้นและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นในเขนากับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุดขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

ลำดับต่อไปเริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวาคือ

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุดขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งขึ้นขึ้นและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นในเขนากับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบที่บนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุดขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาที่บนมือข้างขวาและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาในเขนากับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือชันตั้งชันอยู่บนพื้นแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไวและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนพื้นแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาในเขนากับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือชันตั้งชันอยู่บนพื้นแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไวบนพื้นและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนพื้นแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงและหยุดให้มีสติเขาไปรู้ (ใหญ่สีกตัว)

การเจริญสติในอิริยาบถนอน มีขอเพิ่มเติมคือ ผู้ปฏิบัติไม่ควรตั้งข้อศอกกับพื้น ควรให้ข้อศอกลอยพ้นพื้นเล็กน้อย เวลาเคลื่อนไหวมือจะไคคลองสะดวกแก่การปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้ว ต้องการจะลุกขึ้นเพื่อผลิตเปลี่ยนเจริญสติในอิริยาบถอื่นบาง ก็ควร

ทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกาย ดังต่อไปนี้ คือ เริ่มจากการคุ้ยหาหาเขามาจนพลิกมือ
หาหาเขามาจับรองตนทางด้านหลังไว้ คุ้ยหาขาตั้งหัวเข่าขึ้นพลิกมือหาหาเขามาจับหาหาขาไว้ เอามือทั้งสอง
ข้างกดขาทั้งสองข้างไว้ให้แน่นข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัวเกร็งตัวใหญ่สีกทั่วพรวดเหวี่ยงตัวขึ้นนั่งหงาย
ตรงขึ้นมาพรวดกันโดยไขแขนขงล่างเป็นหลักในการดันตัวขึ้นให้เหวี่ยงขึ้นที่เดียวจ้งหะเดียวยอยา
หยุดชะงักกลางคัน ต่อจากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ในท่าเตรียม และคุ้ยหาหาเขามาจับหาหาขาไว้ เพื่อ
จะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งต่อไปหรือเปลี่ยนต่อไปเป็นอิริยาบถยืนก็ได้

สรุปความว่าการเจริญสติในอิริยาบถทั้ง ๔ ตามแนวหลวงพ่เทียน เป็นวิธีที่สร้างสติให้มี
กำลังได้อย่างต่อเนื่องโดยวิธีการกำหนดกายที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ในอิริยาบถเดิน และกำหนด
กายที่เคลื่อนไหว โดยวิธีการสร้างจ้งหะมือในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน เป็นวิธีการปลูกเขยาธาตุรฐขึ้น
มาอย่างไผล อันจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติธรรม^{๒๐๔}

นอกจากวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถ ๔ แลหลวงพ่เทียน จิตตสุโก ยังได้นะ
นำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น เดินหนา ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา
อาปากหายใจหา หาใจออก กลืนน้ำลาย^{๒๐๕} เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน
ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นซักผ้า ซักเสื้อ ถูบาน กวาดบาน ลางถวยลางจาน
เขียนหนังสือ การแลกเปลี่ยนซื้อขาย^{๒๐๖} เป็นต้น ต้องพยายามมีสติเขาไปรู้ให้ต่อเนื่องจะเห็นได้ว่า
อิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมาก แม้ในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง
นอน เราอาจจะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยไปในตัวได้หลายอิริยาบถ เช่น ขณะนอนอยู่ อาจจะพลิกตัว
หรือเคลื่อนไหวมือไปจับผ้าห่ม เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควร
ทำด้วยความมีสติ โดยยึดหลักการที่ว่า เมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็มีสติเขาไปตามรู้อยู่เสมอ^{๒๐๗}

ดังนั้น การเจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติต้องให้ความสำคัญพวๆ กับการ
สร้างจ้งหะกำหนดในอิริยาบถใหญ่ เพราะเป็นตัวเชื่อมต่อให้การปฏิบัติเป็นไปติดต่อกันไม่ขาดระยะ
ซึ่งมีผลให้สติมีกำลังรวดเร็วที่จะเขาไปรู้เท่าทันความคิด และเมื่อสติมีพลังพอผู้ปฏิบัติจะสามารถผูกสติ
ลงกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ของกายได้ในทุกขณะโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องบังคับให้รู้ก็สามารถ
มีสติรู้สีกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เอง^{๒๐๘}

สรุปได้ว่าแนวทางการปฏิบัติธรรมเจริญสติในพระไตรปิฎกเรียกว่า สติปฏิฐาน ๔
ประกอบด้วยการพิจารณาหรือการกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และ ธรรม โดยมีความละเอียดปลีกย่อย
ในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายขอ เช่น อานาปานสติบรรพ คือ การกำหนด
ลมหายใจหาออก อิริยาบถบรรพ คือการกำหนดอิริยาบถนอนใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการ
ปฏิบัติทุกประเภท คือความดับทุกข์ เพราะวาสติปฏิฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติ

^{๒๐๔} ธีรวัฒน์ ปุณฺธิกรวิวัฒน์, หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, ปริมาจารย์แห่งการเจริญสติ, หน้า ๕๕-๖๒.

^{๒๐๕} หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๗.

^{๒๐๖} หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิภาวนา, หน้า ๒๙.

^{๒๐๗} หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, สว่างที่กลางใจ เล่ม ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : คณะสงฆ์วัดสนามใน
จ. นนทบุรี กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๒๖), หน้า ๕๕.

^{๒๐๘} คงศักดิ์ ตันไพจิตร, สติปัญญาในชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์,
๒๕๕๐), หน้า ๔๔.

ใหม่งตรงไปยังนิพพาน หรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง สอนแนวทางการปฏิบัติธรรมเจริญสติของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโณนั้น ท่านถือแนวทางอริยาบถบรรพเป็นหลักใหญ่ แล้วน้อมเอาสติปัญญา ขอบอื่นๆ คือ เวทนา จิต และ ธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลัง จากที่จิตได้ถืออารมณ์กรรมฐาน คือ อริยาบถบรรพที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว”^{๒๐๙} ฉะนั้นจึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ สอดคล้องกับพระพุทธองค์ทุกประการ เพียงแต่วิธีการและเทคนิคที่เป็นแบบเฉพาะของท่านและดูจะ เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติในยุคสมัยปัจจุบัน

การเจริญสติตามหลักพระพุทธศาสนามีหลายวิธีที่นำมาปฏิบัติกันในปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยได้ นำการฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ เป็นวิธีการหนึ่งเรียกว่า “การเจริญสติแบบ เคลื่อนไหว”^{๒๑๐} ที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติด้วยการรู้ความเคลื่อนไหว และให้สังเกต หรือเฝ้าดู อริยาบถต่างๆ โดยเน้นอริยาบถใหญ่ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จนกระทั่งอริยาบถย่อยต่างๆ เพื่อสังเกตสิ่ง ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เหล่านั้น แล้วน้อมเอาสติปัญญาขอบอื่นๆ คือ เวทนา จิต และ ธรรม เข้ามา พิจารณาภายหลังจากที่จิตได้ถืออารมณ์กรรมฐาน ซึ่งตรงกับกระบวนการหนึ่งของการสร้างเสริม ประสพการณ์ของผู้ศึกษาทางด้านกรออกแบบ โดยพื้นฐานคุณสมบัติเบื้องต้นของนักออกแบบนั้น จะต้องเป็นนักสังเกตความเป็นไปของสิ่งรอบตัว ในมุมมองที่แตกต่างเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ในการ คิดสร้างสรรค์

๒.๓ ความคิดสร้างสรรค์

๒.๓.๑. ความหมายของความคิดสร้างสรรค์

นักการศึกษานักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่า “ความคิด สร้างสรรค์” ไว้หลากหลาย เช่น

ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง กระบวนการทางสมองที่คิดในลักษณะอนาณัติ^{๒๑๑} อันนำไปสู่การคิดพบสิ่งแปลกใหม่ ด้วยการคิดดัดแปลง ประยุกต์จากความคิดเดิม ผสมผสานกันให้เกิด สิ่งใหม่ ซึ่งรวมทั้งการประดิษฐ์คิดค้นพบสิ่งต่างๆ ตลอดจนวิธีการคิด ทฤษฎี หลักการ ได้สำเร็จ ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นได้ มิใช่เพียงแต่คิดในสิ่งที่เป็นไปได้หรือสิ่งที่เห็นเหตุผลเพียงอย่างเดียว เท่านั้น หากแต่คิดจินตนาการก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะก่อให้เกิดความแปลกใหม่ แต่ต้องควบคู่กันไปกับ ความพยายามที่จะสร้างความคิดค้น หรือจินตนาการให้เป็นไปได้ หรือเรียกว่าเป็นจินตนาการ ประยุกต์นั่นเอง จึงจะทำให้เกิดผลงาน^{๒๑๒}

ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลไวต่อปัญหา ขอบกว้าง ข้างว่าง ใน ด้านความรู้สิ่งที่ขาดหายไป หรือสิ่งที่ไม่ประสานกัน และไวต่อการแยกแยะสิ่งต่างๆ ไวต่อการค้นหา

^{๒๐๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ, คู่มือการทำสมาธิจิตตัว, หน้า ๕๒ – ๕๔.

^{๒๑๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ, งานของมนุษย์และวิธีการของท่านครู, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิหลวงพ่อเทียนจิตตสุโณ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

^{๒๑๑} Guilford, J.P., *Structure of Intellect Psychological*, (New York : McGraw-Hill Book Co., 1956), p. 128.

^{๒๑๒} อารี พันธมณี, *ความคิดสร้างสรรค์*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : ข้าวฟ่าง , ๒๕๓๒), หน้า ๒๕.

วิธีการแก้ไขปัญหาวีต่อการเดา หรือการตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับข้อบกพร่องทดสอบ และทดสอบอีกครั้งเกี่ยวกับสมมติฐานจนในที่สุดสามารถนำเอาผลที่ได้ไปแสดงให้เห็นปรากฏแก่ผู้อื่นได้^{๒๑๓}

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการคิดนอกกรอบ (lateral thinking) คือ สามารถมองหาทางออก หรือทางเลือกหลายทิศทางโดยการคิดอย่างรอบด้านครอบคลุมทั้งในแนวกว้าง และแนวลึก เพื่อสร้างแนวคิดใหม่ที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาได้หลายๆ แนวคิด และนำแนวคิดเหล่านี้ไปพัฒนาต่อ เพื่อให้สามารถใช้แก้ปัญหาที่ต้องการได้ รวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ก็ยังเป็นกระบวนการที่ส่งผลให้คนสามารถหลบหลีกจากสมมติฐานเดิมๆ และ ค้นพบมุมมองใหม่ๆ ที่มีคุณค่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นการหลบหลีกจากการติดสติดทางความคิด และจิตใจ^{๒๑๔}

ศ.ดร.ชัยอนันต์ สมุทรวณิช อธิบายความหมายของความคิดสร้างสรรค์ว่าคือ การค้นพบวิธีการที่ใหม่ และดีขึ้นในการทำสิ่งต่างๆ^{๒๑๕} เราจะพบว่าสมองซีกซ้ายจะทำความเข้าใจโครงสร้างประโยคและไวยากรณ์ ในขณะที่สมองซีกขวาก็จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับท่วงทำนองของการดำเนินเรื่องอารมณ์ที่ผูกไว้ในงานนั้นๆ และนี่ก็เป็นเหตุผลสำคัญที่จะอธิบายว่าเพราะเหตุใดเราจึงจำเป็นต้องพัฒนาสมองทั้งสองซีกไปพร้อมๆ กัน ไม่สามารถพัฒนาแยกออกไปเป็นแต่ละด้านได้^{๒๑๖} ซึ่งตรงกับแนวคิดของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ที่กล่าวไว้ว่า สมองที่ดีต้องทำงานทั้งสอง ไม่ใชแยกส่วนการทำงานซีกใดซีกหนึ่ง และยังได้เน้นให้เราได้ทราบว่าถ้าเรารู้ว่าสมองทำงานอย่างไร เราก็จะมีความสามารถที่จะฝึกได้ ไม่ใช่ทุกคนเกิดมาโดยมีพรสวรรค์ทางด้านความคิดสร้างสรรค์ แต่ความคิดสร้างสรรค์ของทุกคนเป็นเรื่องของทักษะที่สามารถฝึกฝนได้^{๒๑๗}

สรุปประเด็นเนื้อหาความหมายของความคิดสร้างสรรค์ ว่าเป็นกระบวนการคิดของสมองซึ่งมีความสามารถในการคิดได้หลากหลายและแปลกใหม่จากความคิดเดิมๆ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์มีความหมายใน ๒ นัย คือ (๑) เป็นกระบวนการคิดของสมองซึ่งมีความสามารถในการคิดเพื่อให้ได้แนวความคิดใหม่ๆ เพื่อสร้างสรรค์วิธีการ กระบวนการในการแก้ปัญหา (๒) ความคิดสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เพื่อเอื้อต่อการนำไปใช้ประโยชน์ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความคิดสร้างสรรค์ในลักษณะใด จะเป็นความคิดที่เกิดขึ้นจากการประยุกต์ตามหลักทฤษฎี ผสมผสานกับความรู้และประสบการณ์ของตนเพื่อพัฒนาสิ่งที่มีอยู่เดิมให้ดีขึ้น หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและนำไปใช้ได้ดีในชีวิตประจำวัน

^{๒๑๓}Torrance, E.P. and R.E. Myers, **Creative Learning and Teaching**, (New York : Good, Mead and Company, 1962), p. 16.

^{๒๑๔}รัศมี ชันยธร, **The Power of Thinks คิดอย่างฉลาด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒)

^{๒๑๕}ชัยอนันต์ สมุทรวณิช, **Creative Thinking and Mind Mapping พลิกความคิดเป็นปัญญา**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผู้จัดการ, ๒๕๔๒), หน้า ๓๕๔-๓๖๓, อ้างใน ณกมล ปุณยเขตต์ทิกุล, “ฐานความคิดสร้างสรรค์กับการปฏิรูปวัฒนธรรมในโลกใหม่”, ใน บทความวิชาการ/วิจัย (อื่นๆ), (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๘ สิงหาคม ๒๕๕๕)

^{๒๑๖}ชัยอนันต์ สมุทรวณิช, **พลิกความคิดเป็นปัญญา**, หน้า ๓๕๖-๓๕๗.

^{๒๑๗}Borno, Edward. De, “**เรื่องแนวคิดและกระบวนการฝึกทักษะความคิด Lateral Thinking : A Textbook of Creativity**”, (London : Penguin books, 1990)

๒.๓.๒ ลักษณะของความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เองนั้นมีลักษณะสำคัญอยู่ ๔ ประการดังนี้^{๒๑๘}

๑. ความคล่องแคล่วในการคิด คือความสามารถของบุคคลในการหาคำตอบได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็วและมีคำตอบในปริมาณที่มากในเวลาจำกัด

๒. ความคิดยืดหยุ่นในการคิด คือความสามารถของบุคคลในการคิดหาคำตอบได้หลายประเภท และหลายทิศทาง

๓. ความคิดริเริ่ม คือความสามารถของบุคคลในการคิดหาสิ่งแปลกใหม่และเป็นคำตอบที่ไม่ซ้ำกับผู้อื่น

๔. ความคิดละเอียดลออ คือความสามารถในการกำหนดรายละเอียดของความคิดเพื่อบ่งบอกถึงวิธีสร้างและการนำไปใช้

ความคิดสร้างสรรค์จะมาจากการทำงานของสมองทั้งสองด้านทำให้ดูเหมือนจะมีลักษณะการทำงานที่แตกต่างกันในกระบวนการคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ แต่ในความเป็นจริงการใช้ความคิดสร้างสรรค์ต้องใช้สมองทั้งสองด้านเพื่อช่วยให้ความคิดสมบูรณ์ขึ้น โดยลักษณะการทำงานของสมองทั้งสองซีกซ้ายและซีกขวา มีลักษณะการทำงานดังนี้

ลักษณะการทำงานของสมองซีกซ้าย

๑. เป็นการใช้สติปัญญาอย่างมีเหตุมีผล
๒. เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเลข
๓. เป็นการใช้แบบนามธรรม
๔. เป็นการใช้เป็นเส้นตรง
๕. เป็นเรื่องของวิเคราะห์
๖. ไม่เกี่ยวกับจินตนาการ
๗. คิดแบบต่อเนื่องตามลำดับ
๘. เป็นเรื่องของวัตถุวิสัย
๙. ไม่เกี่ยวกับคำพูดเห็นเป็นภาพ

ลักษณะการทำงานของสมองซีกขวา

๑. เป็นเรื่องของสหัชญาณ (ไม่เกี่ยวกับเหตุผล) (สหัช=ที่มีมาแต่กำเนิด)
๒. เป็นเรื่องของอุปมาอุปมัย
๓. เป็นการใช้แบบเป็นรูปธรรม
๔. คิดอิสระไม่เป็นเส้นตรงเห็นภาพทั้งหมด
๕. เป็นเรื่องของสังเคราะห์
๖. ใช้จินตนาการ
๗. ไม่เป็นไปตามลำดับ

^{๒๑๘} Guilford, J.P., *Structure of Intellect Psychological*, (New York : McGraw-Hill Book Co., 1956), p. 128.

๘. เป็นเรื่องของอวัสัย

๙. ไม่เกี่ยวกับคำพูดเห็นภาพ

การคิดเป็นเรื่องสำคัญสำหรับความคิดสร้างสรรค์ และได้มีการอธิบายระบบความคิดไว้ในหลายรูปแบบดังจะกล่าวเป็นลำดับคือ^{๒๑๙}

๑. การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) หมายถึงความตั้งใจที่จะพิจารณาตัดสินเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยการไม่เห็นคล้อยตามข้อเสนออย่างง่ายๆ แต่ตั้งคำถามท้าทาย หรือโต้แย้งสมมติฐาน และข้อสมมติที่อยู่เบื้องหลัง และพยายามเปิดแนวทางการคิดออกนอกกรอบต่างๆ ที่แตกต่างจากข้อเสนอนั้น เพื่อให้สามารถได้คำตอบที่สมเหตุสมผลมากกว่าข้อเสนอดิม

๒. การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) หมายถึงการจำแนกแจกแจงองค์ประกอบต่างๆ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผลระหว่างองค์ประกอบเหล่านั้น เพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของสิ่งที่เกิดขึ้น

๓. การคิดเชิงสังเคราะห์ (Synthesis-Type Thinking) หมายถึงความสามารถในการดึงองค์ประกอบต่างๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้สิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

๔. การคิดเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Thinking) หมายถึงการพิจารณาเทียบเคียงความเหมือน และ/หรือ ความแตกต่างระหว่างสิ่งนั้นกับสิ่งอื่นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสามารถอธิบายเรื่องนั้นได้อย่างชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการคิดการแก้ปัญหา หรือการหาทางเลือกเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

๕. การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual Thinking) หมายถึงความสามารถในการประสานข้อมูลทั้งหมดที่มีอยู่เกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้อย่างไม่ขัดแย้ง แล้วนำมาสร้างเป็นความคิดรวบยอดหรือกรอบความคิดเกี่ยวกับเรื่องนั้น^{๒๒๐}

๖. การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking) หมายถึงการขยายขอบเขตความคิดออกไปจากกรอบความคิดเดิมที่มีอยู่สู่ความคิดใหม่ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อน เพื่อค้นหาคำตอบที่ดีที่สุดให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

๗. การคิดเชิงประยุกต์ (Applicative Thinking) หมายถึงความสามารถในการนำเอาสิ่งที่มีอยู่เดิมไปปรับใช้ประโยชน์ในบริบทใหม่ได้อย่างเหมาะสม โดยยังคงหลักการของสิ่งเดิมไว้

๘. การคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking) หมายถึงความสามารถในการกำหนดแนวทางที่ดีที่สุดภายใต้เงื่อนไขข้อจำกัดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเข้าหาแกนหลักได้อย่างเหมาะสมเพื่ออธิบายหรือให้เหตุผลสนับสนุนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

๙. การคิดเชิงบูรณาการ (Integrative Thinking) หมายถึงความสามารถในการเชื่อมโยงแนวคิดหรือองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเข้าหาแกนหลักได้อย่างเหมาะสม เพื่ออธิบายหรือให้เหตุผลสนับสนุนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

^{๒๑๙} วิเทศกรณีย์ (นามแฝง), ศิลปะแห่งการใช้สมาธิเพื่อการสร้างสรรค์, พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผ่านฟ้าพิทยา, ๒๕๑๐), หน้า ๙๕.

^{๒๒๐} ชัยอนันต์ สมุทวณิช อธิบายว่าความคิดนี้เป็นการคิดที่พยายามคิดใหม่ๆ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับการมีข้อมูลที่แน่นอนต้องวาดภาพแก่นในสมองต้องรู้จักท้าทายไม่กลัวผิดและลงมือทำทันทีทั้งๆที่ยังไม่มีทิศทางไม่ต้องคิดว่าจะไปทางไหนเน้นกระบวนการแล้วค่อยหาทิศทางภายหลัง, ดูรายละเอียดใน ชัยอนันต์ สมุทวณิช, **พลิกความคิดเป็นปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผู้จัดการ, ๒๕๔๒), หน้า๓๕๗.

๑๐. การคิดเชิงอนาคต (Futuristic Thinking) หมายถึงความสามารถในการคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอย่างมีหลักเกณฑ์ที่เหมาะสม

สรุป คุณลักษณะที่สำคัญของความคิดสร้างสรรค์ คือ ต้องเป็นสิ่งใหม่เป็นความคิดที่แปลกใหม่ไม่เคยมีมาก่อนซึ่งจะเป็นความคิดใหม่ หรือเป็นการพัฒนาจากความคิดเดิมที่มีอยู่ให้ดีขึ้นและใช้ประโยชน์ได้มากขึ้นหรือในด้านที่ไม่เคยนำไปใช้ได้ต้องมีความเหมาะสม และสามารถพัฒนานำไปใช้งานได้เป็นความคิดที่มีเหตุผลและมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป

๒.๓.๓ การเกิดความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นจากองค์ประกอบสำคัญด้วยกัน ๓ ส่วน คือ ความรู้ ประสบการณ์ และทักษะการคิด

๑. ความรู้

เวรา ไฟฟ์เฟอร์ ได้อธิบายไว้เกี่ยวกับการทำงานของจิตมนุษย์ในการสร้างสำนักทางการคิดไว้ว่า จิตใต้สำนึกเป็นประโยชน์สำหรับทุกคน เพราะทำให้เราสามารถรับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้เร็วขึ้น เมื่อเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นซ้ำอีก เพราะเรามีข้อมูลที่จัดเก็บไว้อยู่แล้ว นั่นก็คือข้อมูลจากจิตสำนึกจะถูกป้อนเข้าสู่จิตใต้สำนึกโดยตรง จิตทั้งสองส่วนนี้เชื่อมโยงถึงกันอย่างเหนียวแน่นทุกอย่างที่เราเคยเห็น ได้ยิน หรือเคยมีประสบการณ์จะถูกซึมซับ โดย จิตสำนึก และจะถูกจัดเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก ในรูปแบบของความทรงจำ ความทรงจำจึงเป็นการบันทึก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ช่วงเวลานั้น^{๒๒๑}

จิตใต้สำนึกของเราไม่เพียงแต่ทำหน้าที่บันทึกความทรงจำและความรู้สึกเท่านั้น แต่มันยังเป็นที่มาของความคิดสร้างสรรค์ การรู้โดยสัญชาตญาณและคิดใหม่ๆ อีกด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยเราคิดค้นคำตอบ ซึ่งมีความคล้ายกับแนวคิดของ Osho ในเรื่อง “ปัญญาญาณ (Intuition)”^{๒๒๒} ที่กล่าวไว้ว่าปัญญาญาณ (Intuition) ความหมายตามรูปศัพท์ในพจนานุกรมของราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายไว้ว่า อัชฌัตติกญาณ (Intuition) มาจากคำว่า อัชฌัตติกะ แปลว่า ภายใน, เฉพาะตัว, และ ส่วนตัว^{๒๒๓} คำว่า ญาณ แปลว่า ปรีชาหยั่งรู้หรือกำหนดรู้ที่เกิดจากอำนาจสมาธิ, ความสามารถหยั่งรู้ เปนพิเศษ^{๒๒๔} รวมความแลความหมายถึงการหยั่งรู้ภายใน หรือการหยั่งรู้โดยตรงด้วยจิตใจนั้น คือ

^{๒๒๑} เวรา ไฟฟ์เฟอร์, คิดแง่บวก (Positive Thinking), แปลโดย นุชจริย์ ชลคุป, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : บอสส์การพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓.

^{๒๒๒} Osho, ปัญญาญาณ (intuition), แปลโดย ดร.ประพนธ์ ฆาสุกยิต, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ไยใหม่ ศรีเอทีพกรุป, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๑.

^{๒๒๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุคส์ พับลิเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๔๙.

^{๒๒๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุคส์ พับลิเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๓๙๐.

การที่จิตเกิดความรู้แจ่มแจ้งชัดเจน โดยตรงไม่ต้องอาศัยการอ้างเหตุผล หรือความร่อน เปนตัวกลางใดๆ^{๒๒๕} และ โอโşkกล่าวว่า เปนความรู้ที่มีอยู่จริงและมีแหล่งกำเนิดของความรู้ ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ความรู้ระดับ สัญชาตญาณ (Instinct) เปนระดับทางกายภาพความรู้สึกทางกายสัมผัส
๒. ความรู้ระดับ ปรีชาญาณ (Intellect) ระดับความคิด การใช้เหตุผล หรือเปนความรู้ที่อยู่ในสวนของ หัวสมอง

๓. ความรู้ระดับ อัจฉตติญาณ (Intuition) ระดับจิตใจ เปนความรู้ที่ไม่ได้อาศัยเหตุผลตรรกะใดๆ มาพิสูจน์ความจริง เปนความรู้ที่สมบูรณ์อยู่ในตัวเอง ต้องใช้ความรู้สึกที่ไม่ได้เกิดจากการคิดปรุงแต่ง โดยไม่มีความคิดใดๆ มาปะปน

ประเด็นที่น่าสนใจในงานของ Osho เกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นต่อระบบการศึกษาว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมเขาวนปัญญา ซึ่งเป็นทักษะการแก้ปัญหาด้วยตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ แต่ด้วยระบบการศึกษาที่กำหนดให้เด็กต้องเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เปนตัวการทำลายเขาวนปัญญาของมนุษย์ให้หายไป “การศึกษาแบบครอบจักรวาลนำมาซึ่งหายนะ” เปนเพราะระบบการศึกษาทำให้เด็กจดจำความรู้ทั้งหลายตามๆ กันมาโดยปราศจากหยั่งรู้ และละเอียด ว่าเด็กแต่ละคนมีความเก่งในแต่ละด้านแตกต่างกันไป และเมื่อตัดสินความฉลาดของเด็กด้วยการแข่งขันโดยเฉพาะการเปรียบเทียบ ก็กลายเป็น การทำลายล้างเขาวนปัญญา^{๒๒๖} วิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีเขาวนปัญญาเพื่อตอบสนองอย่างสร้างสรรค์กับปัจจุบันขณะคือ “การมีชีวิตอยู่กับห้วงนั้นเป็นความโง่ แต่การมีชีวิตอยู่กับใจ และสามารถใช้หัวเมื่อใดก็ได้ตามที่ใจต้องการนั้น คือ เขาวนปัญญา....” และ “ใจเป็นนาย หัวเป็นแค่คนรับใช้เท่านั้น นี่ก็คือเขาวนปัญญา เมื่อหัวกลายเป็นนายและลืมนึกถึงทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับใจ นั่นคือ ความโง่เขลา”^{๒๒๗} ส่วน อัจฉตติญาณ (Intuition) เปนสภาวะที่อยู่เหนือจิตสำนึก (the superconscious) หมายถึงสภาวะที่ลวงเลียบขอบเขตของจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก เปนสภาวะที่ตื่นรู้ ปราศจากความคิดใดๆ มาเจือปน เปนความรู้สึกตัวที่ไม่เจือปนด้วยความคิดปรุงแต่ง โดยการที่ไม่ได้ใช้เหตุผลหรืออารมณ์ใดๆ มาตัดสิน ผู้เข้าถึงสภาวะนี้จะรู้สึกถึงความสุข ปลอดภัย โปร่งโล่งสบาย เปนอิสระ ไม่ยึดติดและปล่อยวาง

๒. ประสบการณ์

ประสบการณ์ หมายถึง ความชัดเจนที่เกิดจากการกระทำหรือได้พบเห็นมา และประสบการณ์ ก็เป็นสิ่งที่มีความค่าในการเรียนรู้ทุก ๆ ด้าน ประสบการณ์ที่มีผลต่อการสร้างสรรค์ศิลปะมีอยู่ ๒ ลักษณะ^{๒๒๘} ดังนี้

๑) ประสบการณ์ตรง เปนประสบการณ์ที่เราได้ปะทะหรือสัมผัสด้วยตัวเองได้พบเองกระทำเอง ได้ยินได้ฟังเอง

^{๒๒๕}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์พจนานุกรมอังกฤษ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด., ๒๕๔๓), หน้า ๕๑.

^{๒๒๖}Osho, ปัญญาญาณ (intuition), แปลโดย ดร.ประพนธ์ ผาสุกยัต, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ไยโหม ครีเอทีฟกรุ๊ป, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙.

^{๒๒๗}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๒๒๘}สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, พจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/> (ธ.ค. ๒๕๕๘).

๒) ประสบการณ์รอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ประสบการณ์ทางอ้อม" เป็นรูปแบบประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดหรือรับรู้มาอีกทอดหนึ่ง

จากความหมายของประสบการณ์นี้ นั้นแสดงว่า ประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งแต่ละคนอาจมีประสบการณ์ที่เหมือนและไม่เหมือนกัน และประสบการณ์นั้นมีทั้งประสบการณ์ในชีวิต และประสบการณ์ในการทำงาน ประสบการณ์เหล่านี้เป็นตัวสอนให้ชีวิตเกิดการเรียนรู้ไม่ว่าเรื่องหนึ่งก็เรื่องหนึ่ง ประสบการณ์ก็ยังเป็นตัวสอนให้ตัวเรารับรู้บทเรียนในเรื่องนั้นๆ เพิ่มขึ้น ในตอนเด็กๆ อาจไม่มีประสบการณ์มากเท่าผู้ใหญ่ซึ่งผ่านโลกมามากกว่า โดยผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ด้วยตัวเองเพราะผ่านโลกมาก่อน ในที่นี้หมายถึงประสบการณ์ของผู้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ที่จะมาเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการฝึกคิด และประสบการณ์ในการฝึกคิด โดยการสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ในการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งประสบการณ์ ตามแนวทางของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ที่ว่า ควรเน้นประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อเป็นการเก็บข้อมูล ที่เรียกว่าเปิดกล่องใหม่ ที่ไม่ใช่การอ่านเพียงอย่างเดียว ซึ่งในการฝึกความคิดสร้างสรรค์นั้น ควรให้ผู้ฝึกเปิดรับประสบการณ์จากผู้อื่น โดยการแบ่งปันซึ่งกันและกัน ซึ่งจะสร้างนิสัยการยอมรับสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่าความรู้ และประสบการณ์จึงมีความเกี่ยวเนื่องกันเป็นอย่างแยกกันไม่ออก และจะเป็นข้อมูลพื้นฐานของแต่ละคนที่จะนำมาพัฒนาเป็นความคิดสร้างสรรค์ที่ตอบสนองความรู้สึกสัมผัสให้แก่ผู้ใช้ประโยชน์จากงานสร้างสรรค์ของนักออกแบบที่เกิดมาจากรู้ และประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป

๓. ทักษะการคิด

ทักษะการคิดอาจจัดเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๓ ประเภท คือ

๑. ทักษะพื้นฐาน (basic skills) หมายถึง ทักษะการคิด ที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้น ต่อการคิดในระดับที่ สูงขึ้นหรือซับซ้อน ซึ่งส่วนใหญ่ จะเป็นทักษะการสื่อความหมาย ที่บุคคลทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการสื่อสาร ความคิดของตน ได้แก่ ทักษะการสื่อความหมาย (communication skills)

๒. ทักษะการคิดที่เป็นแกน หรือ ทักษะการคิดทั่วไป (core or general thinking skills) หมายถึง ทักษะการคิด ที่จำเป็นต้องใช้อยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานของการคิดขั้นสูง ที่มีความ สลับซับซ้อน ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องใช้ในการเรียนรู้เนื้อหาวิชาต่างๆ ตลอดจนใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ ทักษะการสังเกต การเปรียบเทียบ การตีความ ขยายความ การสรุป และการอ้างอิง

๓. ทักษะการคิดในขั้นสูงขั้น หรือ ทักษะการคิดที่ซับซ้อน (higher order or more complexed thinking skills) หมายถึง ทักษะการคิดที่มีขั้นตอนหลายขั้น และต้องอาศัยทักษะการสื่อความหมาย และทักษะการคิดที่เป็นแกนหลายๆ ทักษะในแต่ละขั้น ประกอบด้วยทักษะการคิดย่อยๆ เช่น ทักษะการตั้งสมมติฐาน ทักษะการทำนาย ทักษะการนิยาม ทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการจัดระบบ จัดโครงสร้างหาแบบแผน และการหาความเชื่อพื้นฐาน เป็นต้น^{๒๒๙}

^{๒๒๙} สุรกิจ ปรางสร และอรพงค์ แพทย์คชา. “กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเว็บเควสท์กับทักษะการคิดขั้นสูง (Learning with a WebQuest on Higher Order Thinking Skills)”, วารสารนักบริหาร Executive Journal ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓.(กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๖): หน้า ๘๖.

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโนกล่าวว่า ทักษะการคิด ถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญต่อทุกชีวิต และจากแนวความเห็นเกี่ยวกับการคิดเดอโบโน ได้แบ่งการคิดออกเป็น ๒ ความเห็น ดังนี้

๑. การคิดเป็นเรื่องของสติปัญญา โดยสติปัญญาจะถูกกำหนดโดยลักษณะทางกรรมพันธุ์

๒. การคิดเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ จากการอบรม จากการเรียนรู้และการฝึกฝน การคิดไม่ได้ต่างจากทักษะอื่นๆ และทักษะการคิดของเราก็คงจะดีขึ้นได้ หากเรามีความตั้งใจ มุ่งมั่น ที่จะพัฒนา ให้มันดีขึ้น

และ เดอ โบโน ยังเชื่อว่า ความคิดเห็นในการคิดที่ขัดแย้งกันทั้งสองความเห็นนี้สามารถพบกันครึ่งทาง สติปัญญา ถือเป็นศักยภาพที่มีอยู่ (Potential) ในขณะที่ การคิด ถือเป็นทักษะสำหรับการลงมือปฏิบัติ (operating skill)

ดังนั้นคนที่มีความรู้สูง ก็ต้องพัฒนาทักษะในการคิดให้ดียิ่งขึ้น เพื่อที่จะได้ ใช้สติปัญญานั้น อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพทางการคิดสร้างสรรค์ และสามารถทดแทนกำลังสติปัญญาที่น้อยกว่า^{๒๓๐}

ในเรื่องการพัฒนาทักษะการคิดสร้างสรรค์นี้ เดอโบโน ยังได้เตือนถึงกับดักที่คิดว่าตนฉลาด ต้องคอยระวังก็คือ “ความคิดของจิต อย่าให้ความคิดทำร้ายจิต หรือพอจิตเกิดความคิด ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ดีก็ต้องระวัง ต้องหัดตัวเองให้ต้องเอาสติไปทำงานแทนจิต”^{๒๓๑} เพราะคนที่มีความรู้สูง ไม่จำเป็นที่จะต้องคิดเก่งไปด้วย มิเช่นนั้นพวกเขาคิดกับดักของคนคิดว่าตนฉลาด และกับดักดังกล่าวนี้มีอยู่ ๒ ด้าน คือ

ด้านที่หนึ่งของกับดักของคนคิดว่าตนฉลาดก็คือ ติดอยู่กับแนวความคิดที่ไม่เข้าท่าเพียงเพราะว่าพวกเขาช่างหาเหตุผลมาสนับสนุนความคิดของตนได้ดีเหลือเกิน

ด้านที่สองของกับดักของคนคิดว่าตนฉลาดก็คือ ความคิดว่าเขามีสติปัญญาเหนือกว่าคนอื่น (แม้จะเป็นความจริง) รางวัลตอบแทนจากการมีสติปัญญาดี ก็คือ การพิสูจน์ว่าคนอื่นผิด และยังได้แสดงถึงความเหนือกว่าอีกด้วยการคิดอะไรขึ้นมาใหม่ๆ ก็ไม่จำเป็นและไม่ค่อยน่าสนใจเอาเสียเลย สู้เอาเวลาไปค่อย วิพากษ์วิจารณ์ไปเรื่อยๆ จึงดูเป็นการใช้สติปัญญาที่น่าสนใจกว่าเยอะ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีแนวคิดของทางตะวันตกที่ผิดๆเสริมเข้าไปอีกว่า แค่มิมีความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical thinking) ได้นั้นก็ถือว่าเพียงพอแล้ว^{๒๓๒}

นอกจากเรื่องของ การฝึกฝน จะสำคัญในการพัฒนาทักษะการคิดสร้างสรรค์แล้ว เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ก็กล่าวว่า “การรับรู้” (Perception) จะเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของการคิดเพราะการรับรู้เกิดจากการมองโลก รวมถึงสิ่งที่เราใส่ใจให้ความสำคัญและการจัดระบบระเบียบสิ่งต่างๆ ดังคำกล่าวของ ศาสตราจารย์ เดวิด เพอร์คินส์ ที่ว่า “ข้อผิดพลาดในการคิดเกือบทั้งหมดจะเป็นข้อผิดพลาด

^{๒๓๐} Edward de Bono, De Bono's Thinking Course, สุดยอดทักษะการคิด Edward De Bono, แปลโดย ดร.กานต์สุตา มะชะศิริรานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด, พฤษภาคม ๒๕๕๖), หน้า ๑๕.

^{๒๓๑} วรภัทร์ ภูเจริญ, “เรื่อง "จิต สติ ความคิด" การฝึกสติ มหาสติปัญญา ๔”, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา หนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายสัปดาห์: <http://www.scitu.net/rt/?p=๖๔๗#sthash.zRtflIP๗.dpuf> (๖ พ.ย. ๒๕๕๘).

^{๒๓๒} Edward de Bono, , De Bono's Thinking Course, สุดยอดทักษะการคิด Edward De Bono, แปลโดย ดร.กานต์สุตา มะชะศิริรานนท์, หน้า ๑๗.

ทางการรับรู้ไม่ใช่ข้อผิดพลาดทางตรรกะ คือ แม้ตรรกะจะดีเพียงใดถ้าการรับรู้มีข้อบกพร่อง คุณย่อมได้รับคำตอบที่ไม่ถูกต้อง”^{๒๓๓}

สรุปว่า ในการฝึกฝนทักษะการคิดสร้างสรรค์ นั้นจะต้องประกอบด้วยเทคนิคหรือวิธีการในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ที่เหมาะสม ซึ่งอาจจะเป็นเทคนิคส่วนบุคคล หรือเทคนิคตามหลักทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ต่างๆ เพื่อได้ผลที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างเต็มศักยภาพในตัวเอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอเทคนิคของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน โดยแบ่งเป็น เทคนิคครีเริ่ม หรือเริ่มต้น เทคนิคคิดแง่บวก เทคนิคช่วยนำทิศทางความคิด และเทคนิคการสอนเพื่อพัฒนาการคิด

๒.๓.๔ พฤติกรรมการคิดสร้างสรรค์

พฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ หมายถึงการแสดงออกของบุคลากรในการริเริ่มสร้างสรรค์หรือปรับปรุงให้เกิดสิ่งใหม่ๆ มาใช้ในงานที่ปฏิบัติอยู่ ประกอบด้วยการค้นหาโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไปใช้ในการปฏิบัติงานการขึ้นสิ่งใหม่ๆ เพื่อเป็นที่ยอมรับของผู้ร่วมงาน มีการคิดวิธีการใหม่ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาในงานมีการนำแนวคิดมาทดลองใช้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่มาประยุกต์กับแนวความคิดใหม่ได้อย่างเหมาะสม และมีการส่งเสริมให้ผู้ร่วมงานอื่นเห็นความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์^{๒๓๔}

Georg and Zhou ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ว่าหมายถึงการแสดงในด้านคิดริเริ่มมีการนำสิ่งที่มีประโยชน์มาใช้ในองค์กร โดยการพัฒนาความคิดกระบวนการทำงานและการพัฒนาผลผลิตใหม่ๆ มาประยุกต์ใช้ในงาน^{๒๓๕}

Adam Scott ให้ความหมายว่าเป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสถานการณ์ทำให้เกิดแนวคิดที่สามารถผลิตผลงาน หรือผลิตผลใหม่และมีประโยชน์ ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงความคิดใหม่เป็นการกระทำของบุคคลที่มาจากความคิดสร้างสรรค์นั่นเอง และความคิดสร้างสรรค์มาจากประสบการณ์ทั้งหมดที่ผ่านมา รวมทั้งที่เกิดจากการเรียนรู้เพื่อสร้างรูปแบบใหม่ๆ มีการนำความคิดใหม่นั้นมาสร้างผลผลิตใหม่เพื่อนำไปใช้ในองค์กร^{๒๓๖}

บุคคลที่มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ จะเป็นคนช่างสังเกต คิดสิ่งใหม่ๆ และแตกต่าง กล้านำความเปลี่ยนแปลง กล้าคิด มองในมุมกลับกันจากสิ่งที่เคยมอง เป็นคนมีอารมณ์ขัน ยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งปัจจัยที่นำไปสู่ความคิดเชิงสร้างสรรค์ สามารถสรุปปัจจัย ได้ดังต่อไปนี้

๑. การเปิดใจกว้าง รับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ด้วยการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ประสบการณ์และความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ

^{๒๓๓} Edward de Bono, , De Bono's Thinking Course, สุตยอดทักษะการคิด Edword De Bono, แปลโดย กานต์สุดา มาฆะศิริานนท์, หน้า ๒๓.

^{๒๓๔} Kleysen R.F., Street C.T., Toward a multi - dimensional measure of individual Innovative Behavior, (Journal of Intellectual Capital, Vol. 2. 2001), pp. 284-296.

^{๒๓๕} George, M.J, and Zhou, J., When openness to experience and consciousness are related to Creative behavior : An interaction approach, (Journal of Applied Psychology, 2001).

^{๒๓๖} Adam s, C.E., Innovative behavior in nurse excursive. Nursing Management, (1994).

๒. การอยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่ไม่ปิดกั้นทางความคิด และเอื้อต่อการคิดสิ่งใหม่ๆ บรรยายภาพที่สนับสนุนการคิดสร้างสรรค์อย่างมีความสุข ซึ่งอาจเป็นการอยู่ในครอบครัว ระบบการศึกษาที่เปิดโอกาสให้คิดสิ่งใหม่ๆ โดยไม่ปิดกั้น ซึ่งจะเป็แรงกระตุ้นให้มีความคิดเชิงสร้างสรรค์

๓. ประสบการณ์ หมายความว่ารวมทั้งประสบการณ์ทางตรงที่เกิดกับตัวเอง และประสบการณ์ทางอ้อมที่เกิดกับสังคมและคนรอบข้าง ประสบการณ์ทั้งเรื่องดีและร้าย ทั้งจากการได้รับรู้ สัมผัส และจากการได้ยิน ได้ฟัง จากนั้นนำมาผสมผสาน บูรณาการ ไตร่ตรองอย่างมีสติรอบคอบ และชาญฉลาดนำไปสู่ความคิดใหม่ๆ^{๒๓๗}

๔. การสร้างนิสัยการขยายกรอบความคิด คิดหนทางเลือกที่หลากหลายไว้ เช่นการคิดแบบทางเลือก โดยไม่ทิ้งความคิดใดความคิดหนึ่ง แต่จะหยิบยกรมาพิจารณาความเหมาะสมได้ภายหลัง

๕. รู้จักตนเอง รู้จักข้อดี และข้อเสียของตนเอง รู้ทันความคิด และอารมณ์ของตนเอง

๖. เป็นผู้มีเหตุผล รู้จักใช้ตรรกะความเป็นจริง อย่างมีตรรกะจะทำให้สามารถลำดับความคิด และเรื่องราวต่างๆ ให้มีความแน่นอนชัดเจน^{๒๓๘}

๗. ความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นอิสระทั้งในการคิด การกระทำ และการตัดสินใจมีความสามารถในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ด้วยจินตนาการได้อย่างรวดเร็ว ไม่ชอบการจำกัดด้วยกรอบเวลาในการทำงานและไม่ชอบทำงานตามแผนงาน สามารถทำงานและแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีในสถานการณ์ที่ชัดเจนและคลุมเครือ

๘. กล้าเสี่ยง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่มีความสลับซับซ้อน หรือในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง จะมีความกล้าที่จะเสี่ยงในการตัดสินใจ และการกระทำ โดยไม่กลัวความผิดพลาด หรือเมื่อทำผิดพลาดแล้ว ก็กล้าที่จะยืดอกรยอมรับผิดในสิ่งที่กระทำ

๙. มีเป้าหมายที่สูง คนที่มีความสร้างสรรค์จะมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีความยิ่งใหญ่ และจะยึดมั่นในเป้าหมายอย่างเด็ดเดี่ยวแน่วแน่เมื่อเกิดปัญหา จะหาวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้เป้าหมายบรรลุผล มีความกระตือรือร้นและสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองเสมอ จะไม่ยอมแพ้ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคทั้งปวง

๑๐. มีความคิดเชิงบวก รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าไม่ว่ายามแพ้ หรือชนะ ไม่ว่าจะเป็ยามสุขหรือยามทุกข์ มีทัศนคติและค่านิยมที่ดีต่อตัวเองและต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดีว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ ทุกๆ สิ่งมีสองด้าน สามารถเข้าใจได้ว่ามนุษย์เรามีความแตกต่างและมีความบกพร่องได้

สรุป พฤติกรรมการคิดสร้างสรรค์นั้น เป็นพฤติกรรมที่มีทั้ง นิสัยติดตัวมา และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมการอบรมสั่งสอนจากครอบครัว และสถาบันการศึกษา ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมการคิดสร้างสรรค์ที่ดีและมีคุณค่า จึงต้องเป็นคนที่ช่างสังเกต คิดแตกต่าง คิดบวก คิดถึงประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม และเปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แบ่งปันประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ และสามารถจัดระเบียบความคิดของตนเองได้

^{๒๓๗} กิตติกาญจน์ ปฎิพันธ์, “ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ สิ่งทีควรค่าสำหรับทุกคนในอนาคต (Creative Leadership)”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕), หน้า ๗-๑๐.

^{๒๓๘} คัตสึมิ นิชิมูระ (Katsumi Nishimura), **Logical Thinking คิดอย่างมีตรรกะ ชนะทุกเงื่อนไข**, แปลโดย รัชสรรค์ เลิศในสัตย์, (กรุงเทพฯ : ส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙), หน้า ๒๗๒.

๒.๔ แนวทฤษฎีว่าด้วยความคิดสร้างสรรค์

แนวคิดเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ของนักจิตวิทยาที่ได้กล่าวถึงทฤษฎีของความคิดสร้างสรรค์ มีอยู่หลายท่าน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เน้นศึกษางานวิจัยและแนวคิดของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน โดยทฤษฎีความคิดสร้างสรรค์ และเทคนิคการคิดสร้างสรรค์ แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

การคิดในแนวตั้ง (Vertical Thinking)

การคิดแนวข้าง (Lateral Thinking)

การคิดแนวขนาน (Parallel Thinking)

การคิดแบบหมวก ๖ ใบ (Six Hats Thinking)

๒.๔.๑ การคิดในแนวตั้ง (Vertical Thinking)

ความคิดแนวตั้ง หมายถึง การคิดในเชิงเหตุผลการคิดตามขั้นตอนตามกรอบระบบระเบียบต้องผ่านการพิสูจน์อย่างชัดเจนอย่างถูกต้องเสียก่อน เช่น การคิดเชิงคณิตศาสตร์เป็นต้นและความคิดแนวตั้งยังเป็นทักษะการคิดเชิงตรรกะแบบดั้งเดิม (Traditional logical thinking) โดยมีการดำเนินตามทิศทางจากภาวะของข้อมูลหนึ่งไปยังภาวะหนึ่งเป็นลักษณะที่มีความต่อเนื่องเป็นการคิดที่เป็นลักษณะการเลือก (selective) โดยจะมีการตัดสินใจและแสวงหา เพื่อพิสูจน์และสร้างความสัมพันธ์เป็นการคิดในลักษณะที่มีความคงที่เพื่อหาคำตอบใดคำตอบหนึ่งซึ่งแตกต่างจาก lateral thinking ที่เป็นการคิดในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

ถึงแม้ว่า Lateral thinking และ Vertical thinking จะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่ผลสุดท้ายไม่ต่างกัน โดยการแก้ไขปัญหานั้นๆ จะไม่อาจบอกได้ทีเดียวว่าจะใช้การคิดแบบใด อย่างไรก็ตาม Vertical Thinking เป็นการคิดที่นำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์^{๒๓๔}

๒.๔.๒ การคิดแนวข้าง (Lateral Thinking)

ความคิดแนวข้างเป็นทักษะการคิดสร้างสรรค์อีกรูปแบบหนึ่ง โดยที่ความคิดแนวข้างจะเน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองของข้อมูลที่มีอยู่ เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและในการปฏิบัติจริงได้มากขึ้นซึ่งเดอโบโนได้อธิบายไว้ว่าการปฏิบัติหรือการลงมือใช้จริงนั้น มีความสำคัญมากกว่าการเข้าใจตัวกระบวนการคิดเองยิ่งนักคนทั่วไปเข้าใจว่าการคิดแบบเดิมๆ หรือการคิดแนวตั้งนั้นเป็นวิธีการคิดที่มีประสิทธิภาพแต่ในปัจจุบันปัญหาที่เกิดขึ้นมีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งการคิดแบบแนวตั้งเพียงอย่างเดียวไม่สามารถจะรับมือกับปัญหาเหล่านี้ได้

องค์ประกอบสำคัญของการคิดแนวข้าง (Lateral Thinking) มี ๔ ประการ คือ

๑. ความสัมพันธ์ อย่างยิ่งกับความเข้าใจ
๒. การรู้แจ้ง (Insight)
๓. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
๔. อารมณ์ขัน (Humour)

^{๒๓๔}

De Bono, E., *Lateral Thinking for handbook Management*, (London: Penguin c 1971 APerigee Book Middlesex: Penguin Books, 1990).

การคิดแนวข้าง เป็นกระบวนการที่ค่อนข้างจะขัดแย้งกับกระบวนการคิดแบบอื่นๆ หากไม่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างการคิดแนวข้างกับความคิดแบบอื่นๆ อย่างชัดเจนแล้ว จะทำให้เกิดความเคลือบแคลงใจหรือเข้าใจผิดพลาดในวิธีคิดแบบอื่นและเป็นสิ่งที่ควรระวัง ถ้าหากการคิดแนวข้างมีความแตกต่างกับแนวคิดแบบอื่นๆ อย่างสิ้นเชิงอย่างนั้นจริง ก็ไม่ควรที่จะทำการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามวิธีการคิดแนวข้าง หรือไม่ควรสอนไปพร้อมๆ กับการคิดแนวตั้ง จากการศึกษาข้อมูลทำให้พบว่าสภาพสังคม สิ่งรอบข้างรอบตัว และวัฒนธรรมมีส่วนในการกำหนดแนวคิด ในการส่งผ่านความคิดนั้นเพราะอาจทำให้เกิดความสับสนในการสื่อสารได้หรือก่อให้เกิดการขัดแย้งในการคิด แต่ทั้งนี้ความขัดแย้งเป็นวิธีเดียวที่เปลี่ยนแปลงความคิดต่างๆ ได้โดยมันจะทำงานเป็น ๒ ลักษณะคือ

๑) ลักษณะแรก คือ การเผชิญหน้ากันระหว่างความคิดที่ตรงกันข้ามกันแล้ว ความคิดหนึ่งก็จะได้รับการยอมรับมากกว่าอีกความคิดหนึ่ง แต่ความคิดที่ไม่ได้รับการยอมรับนั้นจะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ

๒) ลักษณะที่สอง เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ คือวิธีการสร้างข้อมูลใหม่ๆ เพื่อหักล้างความคิดเก่าๆ อันจะนำไปสู่ความคิดใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการหาความรู้ของมนุษย์

วิธีที่จะทำให้เกิดทักษะการคิดแนวข้างที่ดีที่สุดก็คือ การพัฒนาทักษะในการใช้เครื่องมือต่างๆ ที่เคยใช้แล้วให้เกิดประสิทธิผลขึ้นมาขึ้นอยู่กับตัวกระบวนการ (Process) ไม่ใช่ผลผลิต (Product) วิธีใช้ลักษณะนามธรรมไม่ช่วยให้คนเข้าใจเกี่ยวกับการคิดแนวข้างได้ แต่สิ่งที่ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงก็คือการเข้าไปมีส่วนร่วมปฏิบัติจริง^{๒๔๐} โดยการฝึกทักษะการคิดแนวข้างจะประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๒ ประการคือ พื้นฐานทฤษฎีและธรรมชาติของกระบวนการคิดและแบบฝึกหัดสำหรับฝึกปฏิบัติกระบวนการคิด

Edward De Bono ได้เสนอวิธีการคิดแนวข้าง (Lateral Thinking)^{๒๔๑} ไว้ดังต่อไปนี้

๑. วิธีทำงานของจิต จิตทำหน้าที่สื่อสารหรือถ่ายข้อมูลด้วยภาษา ระบบการจัดระเบียบตนเองโดยสรุป จิตจะจัดการกับข้อมูลด้วยวิธีการที่มีลักษณะเฉพาะตัวซึ่งมีประสิทธิภาพมากและมีประโยชน์ในทางปฏิบัติอย่างมหาศาล แต่มันก็มีข้อจำกัดกล่าวคือจิตจะชำนาญในการสร้างแบบแผนต่างๆ แต่ไม่ชำนาญในการปรับโครงสร้างของแบบแผนที่มีอยู่ให้ทันสมัยได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้การคิดแนวข้างเพื่อแก้ไขข้อจำกัดนี้

๒. ความแตกต่างระหว่างการคิดแนวข้างกับการคิดแนวตั้ง

การคิดแนวตั้งเป็นการสรรหา ส่วนการคิดแนวข้างเป็นการสร้างสรรค์ที่หลากหลายเคลื่อนที่ไปตามทิศทางที่มีอยู่เท่านั้น แต่การคิดแนวข้างจะเคลื่อนที่เพื่อสร้างทิศทาง

การคิดแนวตั้งเป็นการวิเคราะห์ แต่การคิดแนวข้างเป็นการกระตุ้น

การคิดแนวตั้งเป็นลำดับต่อเนื่องแต่การคิดแนวข้างสามารถกระโดดข้ามขั้นได้และ คนที่ใช้การคิดแนวตั้งจะต้องทำทุกขั้นตอนให้ถูกต้อง ขณะที่การคิดแนวข้างไม่จำเป็นต้องทำเช่นนั้น ผู้ที่ใช้

^{๒๔๐} Edward de Bono, **คิดแนวข้าง (Lateral Thinking)**, แปลโดย ยุดา รักไทย และธนิกานต์ มาฆะศิริรานนท์, (กรุงเทพฯ : เอ็กสเปอร์เน็ท, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘.

^{๒๔๑} Edward de Bono, **คิดแนวข้าง (Lateral Thinking)**, หน้า ๔๓.

การคิดแนวตั้งจะใช้การปฏิเสธเพื่อกีดกันบางวิธีออกไป โดยต้องจัดจ่อและขจัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป ส่วนผู้ที่ใช้การคิดแนวข้างจะเปิดใจรับทุกโอกาสที่เข้ามา

การคิดแนวตั้ง จะมีการแบ่งเป็นหมวดหมู่และประเภทต่างๆแบบตายตัว แต่การคิดแนวข้างไม่เป็นเช่นนี้ การคิดแนวตั้งจะดำเนินจะเป็นไปตามแนวทางที่น่าจะใช้มากที่สุดส่วนการคิดแนวข้างจะเป็นการสำรวจหนทางที่น่าจะใช้น้อยที่สุด

การคิดแนวตั้ง เป็นกระบวนการที่มีขอบเขตแน่นอน ส่วนการคิดแนวข้างเป็นกระบวนการที่เป็นไปได้

โดยสรุปความแตกต่างระหว่างการคิดแนวข้างและการคิดแนวตั้งเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพวกมันมีกระบวนการที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ทั้งนี้ไม่ว่ากระบวนการหนึ่งจะมีประสิทธิผลมากกว่าอีกกระบวนการหนึ่งแต่ทั้งสองกระบวนการเป็นเรื่องจำเป็นเราจึงควรตระหนักถึงความแตกต่างนี้ เพื่อใช้ประโยชน์จากความคิดทั้งสองแบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ คนที่ใช้การคิดแนวตั้งจะใช้ประโยชน์จากข้อมูลเพื่อการแก้ปัญหาโดยเฉพาะแต่คนที่ใช้การคิดแนวข้างจะใช้ข้อมูลเพื่อก่อให้เกิดการปรับปรุงแบบแผน ไม่ใช่เพื่อหาประโยชน์จากข้อมูลเพียงอย่างเดียว

๓. เจตคติต่อการคิดแนวข้าง แม้ว่าเรารู้ถึงคุณค่าของการแก้ปัญหาโดยใช้ความเข้าใจหรือการรู้แจ้ง (insight) และคุณค่าของความคิดใหม่ๆ แต่เราก็ไม่มีแนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่สิ่งเหล่านั้นเมื่อใดก็ตามที่ใช้ความคิดแนวข้างแก้ไขปัญหาก็ได้มันก็ย่อมสามารถแก้ไขด้วยวิธีการเชิงตรรกะได้เช่นกัน ดังนั้นอะไรก็ตามที่เป็นการคิดแนวข้างจึงเป็นเพียงการคิดเชิงตรรกะที่ดีขึ้นเท่านั้นเอง การคิดเชิงตรรกะเป็นการคิดที่มีประสิทธิผลอย่างแท้จริงดังนั้นการคิดแนวข้างจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการคิดเชิงตรรกะ การคิดแนวข้างก็คือหลักตรรกะเชิงอุปนัยไม่ใช่วิธีคิดที่สามารถจงใจให้เกิดขึ้นได้ แต่เป็นพรสวรรค์ในการสร้างสรรค์ที่บางคนมี และบางคนไม่มีสรุปว่าการคิดแนวข้างและการคิดแนวตั้งนั้นเป็นส่วนประกอบซึ่งกันและกัน

๔. ธรรมชาติพื้นฐานของการคิดแนวข้าง การคิดแนวข้างเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงแบบแผนซึ่งคำว่าแบบแผนหมายถึงการจัดเรียงข้อมูลบนพื้นผิวความจำของจิต การจัดเรียงของข้อมูลต่างๆ ในระบบการขยายตัวของความจำนั้นจะมีประสิทธิผลด้อยกว่าที่ควรจะเป็นเสมอ การคิดในการคิดแนวข้างนั้นเป็นเจตคติและวิธีในการใช้ข้อมูลการคิดแนวข้างสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมในการจัดการกับข้อมูลของจิต

๕. การใช้การคิดแนวข้าง การสร้างความคิดใหม่ๆ การแก้ปัญหา มักมีอยู่ ๓ ลักษณะคือ

(๑) ปัญหาที่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือต้องการเทคนิคในการรวบรวมข้อมูลขึ้น เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา

(๒) ปัญหาที่ไม่ต้องการข้อมูลใหม่แต่ต้องมีการจัดเรียงข้อมูลที่มีอยู่เสียใหม่กล่าวคือต้องมีการปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจใหม่

(๓) ปัญหาของการไม่มีปัญหาที่สำคัญทางเลือกในการรับรู้การประเมินใหม่เป็นระยะๆ การป้องกันการแบ่งขั้ว และแบ่งแยกแบบเด็ดขาด

๖. เทคนิคต่างๆ ในแต่ละเทคนิคจะแบ่งออกเป็นสองส่วนคือส่วนที่เป็นลักษณะและจุดประสงค์และส่วนที่จะเป็นเทคนิคไปใช้ฝึกปฏิบัติสำหรับการคิดแนวข้าง (Lateral Thinking)

๗. การสร้างทางเลือก หลักการเบื้องต้นที่สุดของการคิดแนวข้างคือมุมมองที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ คำว่าแนวข้างเป็นตัวบ่งบอกถึงการเคลื่อนที่ออกไปทางด้านข้างทางเลือกที่สร้างขึ้น อาจพิสูจน์ให้เห็นว่าจุดเริ่มต้นนั้นมีประโยชน์ทางเลือกที่สร้างขึ้นอาจใช้แก้ไขปัญหได้จริงโดยไม่ต้องออกแรงพยายามมากขึ้น ทางเลือกที่สร้างขึ้นอาจช่วยจัดเรียงสิ่งต่างๆ ให้เราใหม่เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหต่างๆ ได้ โดยทางอ้อมโดยวัตถุประสงค์ของการสร้างทางเลือกก็เพื่อให้เรารู้จักทางเลือก ไม่ใช่เพื่อให้ค้นหามุมมองให้ดีที่สุด เพราะจะมองทางที่ดีที่สุดเพียงทางเดียวและจะไม่หยุดสร้างทางเลือกในมุมมองต่างๆ

๘. การท้าทายสมมุติฐาน ในการดำเนินชีวิตนั้นคนเราจะต้องตั้งข้อสมมุติฐานอยู่ตลอดเวลาแต่ข้อสมมุติฐานเหล่านั้นก็มักเป็นแบบแผนที่เก่าคร่ำครึที่ควรจะถูกปรับโครงสร้างให้มีประโยชน์มากขึ้น แต่เราควรยอมรับว่าข้อสมมุติฐานต่างๆ และความคิดเก่าๆ ก็มีประโยชน์เหมือนกัน และถ้าเรารู้ว่าเราจะถูกครอบงำด้วยข้อสมมุติฐานและความคิดเหล่านั้น เราก็จะสามารถไขพวกมันให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น

๙. นวัตกรรม เป็นการสร้างสิ่งใหม่ๆ คิดไปข้างหน้า (Forward Thinking) จะถูกนำมาใช้กับการคิด^{๒๔๒}

๑๐. การชะลอการตัดสินใจ การคิดแนวตั้งจะถูกต้องทุกขั้นตอนและจะยับยั้งความถูกต้องตลอดเวลาโดยอาศัยการปฏิเสธ ข้อควรระวังคือความอวดดีที่จะยับยั้งทำตามความคิดหนึ่งเท่านั้น ส่วนการคิดแนวข้างจะผุดในขั้นตอนใดก็ได้ แต่จะถูกต้องในขั้นตอนสุดท้ายหลังจากการนำข้อมูลมาจัดเรียงเมื่อเห็นในสิ่งไม่ถูกต้องก็จะถูกตัดออกไป เพื่อให้เกิดการปรับโครงสร้างในแบบที่ถูกต้องดังนั้นก่อนการตัดสินใจจึงมีการยืดเวลาออกไป เพื่อหาข้อเปรียบเทียบประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติโดยการหาทางเลือกหลายๆ ทาง จนได้ทางเลือกที่ดีที่สุดอันเกิดจากการเรียงลำดับข้อมูลให้เกิดความถูกต้องมากที่สุด

๑๑. การออกแบบ ไม่ใช่การลอกแบบ จุดประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้หลายวิธีความหลากหลายในการประเมินผลจากข้อสมมุติฐาน “การทำเรื่องโง่ในสายตาคนอื่นไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นเป็นคนโง่”^{๒๔๓} สรุปว่ากระบวนการออกแบบเป็นการพัฒนาการคิดแนวข้างแบบง่ายโดยเน้นที่วิธีทำที่แตกต่างด้วยการพิจารณาที่แตกต่าง และการหลุดพ้นจากความคิดเก่าๆ เราจะชะลอการประเมินเชิงวิพากษ์วิจารณ์ไว้ชั่วคราวเพื่อให้เกิดกรอบความคิดที่สร้างสรรค์

๑๒. ความคิดหลักและปัจจัยชี้ขาด ความคิดหลักที่แตกต่างกันการลำดับของความคิดหลักโดยมีปัจจัยชี้ขาดว่าอะไรทำให้เราใช้แต่วิธีเดิมๆ

๑๓. การแยกส่วน จุดมุ่งหมายเพื่อพิจารณาสิ่งต่างๆ ในมุมมองที่ต่างไปจากเดิม หาส่วนที่ผิสร้างส่วนที่ถูกส่วนที่สมบูรณ์ และการเชื่อมข้อสมมุติฐานให้ชัดเจนตามสถานการณ์

๑๔. วิธีการพลิกกลับ เป็นการหลีกเลี่ยงจากมุมมองเดิมๆ เพื่อทำให้เกิดมุมมองใหม่เอาชนะความผิเปลี่ยนจุดยืนให้เกิดการแสวงหาคุณประโยชน์ที่สูงสุดด้วยวิธีพลิกกลับ^{๒๔๔}

^{๒๔๒} Edward de Bono, **คิดแนวข้าง (Lateral Thinking)**, หน้า ๑๑๙.

^{๒๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗.

^{๒๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๗.

๑๕. การระดมสมองการคิดแนวข้าง คือการกระตุ้นความคิดซึ่งกันและกันและการชะลอการตัดสินใจตามสภาพแวดล้อมในลักษณะเป็นทางการ โดยสรุปการระดมสมองเป็นการกระทำให้เกิดการคิดแนวข้างปัญหาของการระดมสมองของการคิดแนวข้างมี ๒ ปัญหาคือการทำให้เกิดการเคลื่อนไหวทางความคิดและการหลีกเลี่ยงจากแนวคิดแบบเก่าๆ ที่ใครๆ ก็คิดออก

๑๖. การอุปมาอุปไมย คือการนำเรื่องหรือสถานการณ์ที่คนส่วนใหญ่รู้จักคุ้นเคยดีที่มีการพัฒนาอยู่ในตัวของมันเองไปเปรียบเทียบกับบางสิ่งบางอย่างให้เกิดมุมมองใหม่ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวทางความคิดมีชีวิตชีวาเพื่อให้เกิดการปรับโครงสร้างของความคิดใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหา

๑๗. การเลือกจุดรับรู้แรกและพื้นที่การสนใจ (Entry point and Attention area) เป็นลักษณะสำคัญของจิต คือความสามารถในการเลือกจำข้อมูลที่ต้องเลือกจำข้อมูลเป็นบางส่วนก็เพราะพื้นที่ความสนใจของระบบความจำนั้นมีจำกัด การเลือกจุดรับรู้แรกมีความสำคัญที่สุดต่อการปรับมุมมองของสถานการณ์เนื่องจากไม่มีข้อมูลอื่น (พื้นที่ให้สนใจอื่น) เพิ่มเข้าไปในระบบความจำจุดรับรู้แรกนั้นก็มักจะก่อให้เกิดมุมมองใหม่

๑๘. การกระตุ้นสุม การแก้ปัญหาด้วยวิธีเดิมๆ จะไม่มีการพัฒนา โดยปกติแล้วคนเราจะรอจนกว่าจะเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำให้เราพบวิธีแก้ปัญหาแบบใหม่ แต่การกระตุ้นสุมจะทำให้เราผสมผสานข้อมูลต่างๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกันเพื่อนำไปสู่การปรับโครงสร้างของแบบแผนความคิดของเราได้

๑๙. แนวความคิด การแบ่งส่วน การแบ่งซ้ำ พื้นที่ความสนใจที่มีจำกัดของจิตทำให้มีการต่อต้านเพียงส่วนเดียวของสิ่งแวดล้อมทั้งหมด และความสนใจจะเปลี่ยนไปตามช่วงเวลาจึงจำเป็นต้องแบ่งส่วนแล้วนำมาประกอบกันใหม่โดยการเรียงลำดับอย่างเป็นระบบด้วยการตั้งชื่อทำให้แยกก็ง่ายรวมก็ง่าย^{๒๔๕}

๒๐. คำใหม่ “PO” เป็นเครื่องมือการคิดแนวข้างที่ใช้เป็นภาษาในการสื่อสารข้อมูลที่ใช้อย่างเป็นสากลเหมือนกับที่มี “NO” ของการคิดแนวตั้งที่ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน คิดขึ้นมาใช้โดยหน้าที่ของ PO คือทำให้เกิดการจัดเรียงข้อมูลแบบใหม่ และการทำลายการจัดเรียงข้อมูลเดิม

๒๑. การถูกปิดกั้นด้วยความเปิดเผย บางครั้งเราเกิดความเคยชินแต่แบบเก่าที่เราคิดว่าดี คิดว่าถูกเป็นการคิดแนวตั้ง ไม่ยอมเปิดสิ่งที่ปิดกั้นความคิดเดิมเมื่อเราใช้การคิดแนวข้างก็จะได้รับสิ่งที่เปิดเผยว่าสิ่งใดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดนั่นคือ การมองมุมมองใหม่ๆ หลากหลายทางเลือกและเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

๒๒. การบรรยายการแก้ปัญหาการออกแบบ เป็นเครื่องมือที่สนับสนุนการใช้การคิดแนวข้าง^{๒๔๖}

๒.๔.๓ คิดแนวนาน (Parallel Thinking)

การคิดแนวนาน (Parallel Thinking) เป็นวิธีการวางความคิดต่างๆ ลงไปข้างๆ กัน โดยไม่มีการปะทะกันไม่มีการโต้แย้งและไม่มีการด่วนตัดสินว่าถูกหรือผิดตั้งแต่เริ่มต้น เป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการค้นหาค้นคว้าและสำรวจเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ อย่างจริงจัง และยังได้อธิบายถึง

^{๒๔๕} Edward de Bono, คิดแนวข้าง (Lateral Thinking), หน้า ๒๒๓.

^{๒๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๘.

เหตุผลที่ต้องมีการคิดแบบใหม่เพราะวิธีการคิดแบบเดิมที่สอนกันอยู่ในสถาบันการศึกษาเป็นวิธีการคิดด้วยเหตุผล หรือวิธีการคิดด้วยหลักตรรกวิทยา ซึ่งใช้กันมากกว่าสองพันห้าร้อยปีมาแล้วซึ่งเมื่อเวลาผ่านมาถึงปัจจุบันความเหมาะสมก็เริ่มลดลงและไม่เหมาะกับปัจจุบัน เนื่องจากเป็นวิธีการคิดที่มีขอบเขตจำกัดไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเป็นการคิดที่ยึดถือกันมานาน จนทำให้ไม่ค้นหาวิธีการคิดใหม่ๆที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมมาใช้ในการแก้ปัญหาที่ต่างไปจากเดิมทักษะการคิดสร้างสรรค์แบบใหม่ของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เป็นทักษะการคิดที่เน้นการคิดริเริ่มสร้างสรรค์เป็นวิธีการคิดที่ได้รับความนิยมแพร่หลายทั่วโลก เพราะสามารถให้ประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาต่างๆตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับชาติได้เป็นเป็นอย่างดี

ความคิดคู่ขนาน เป็นแนวความคิดแบบใหม่ควบคู่ไปกับแนวความคิดแบบเดิม มีลักษณะยืดหยุ่น ประนีประนอม ไม่มีลักษณะคงที่ แต่จะแปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ซึ่งมีลักษณะสังเขป^{๒๔๗} คือ

- เน้นการออกแบบความคิดไม่ใช้การค้นหาความจริง
- ไม่ตัดสินเด็ดขาดว่ายอมรับหรือปฏิเสธ แต่จะพิจารณาควบคู่กันไป
- ไม่มีการโต้แย้ง แต่เน้นการร่วมมือคิดเคียงคู่กันไป
- เน้นการยอมรับความเป็นไปได้ทั้งหมด
- ประนีประนอมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทั้งหมด
- เน้นการสร้างความคิดใหม่ๆ
- เน้นการช่วยการคิดแทนที่จะเป็นการตัดสิน
- เน้นการกระทำจริงมากกว่าการพรรณนาหรือบรรยาย

๒.๔.๔ การคิดแบบหมวก ๖ ใบ หรือวิธีคิดแบบ Six Thinking Hats

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้นำเสนอแนวคิดนี้ในช่วงต้นศตวรรษที่ ๑๙๗๐ นั้น คือวิธีคิดแบบ Six Thinking Hats หรือการคิดแบบหมวก ๖ ใบขึ้น โดยแยกกรอบความคิดออกเป็นด้านๆ อย่างชัดเจน จากนั้นจึงวิเคราะห์หาเหตุผลภายในกรอบความคิดนั้นๆ อันจะช่วยพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ครอบคลุม และมีคุณภาพมากขึ้นแทนที่จะคิดทุกด้านในเวลาเดียวกัน ซึ่งมักก่อให้เกิดความสับสน

หมวกแห่งความคิด ๖ ใบ หรือการคิด ๖ ด้านประกอบด้วย

- | | |
|--------------|--|
| หมวกสีขาว | หมายถึงข้อมูลข่าวสาร |
| หมวกสีแดง | หมายถึงอารมณ์ความรู้สึก |
| หมวกสีดำ | หมายถึงการตั้งคำถามหรือตั้งข้อสงสัย |
| หมวกสีเหลือง | หมายถึงการมองในแง่ดีเต็มไปด้วยความหวัง |
| หมวกสีเขียว | หมายถึงการคิดอย่างสร้างสรรค์ |
| หมวกสีฟ้า | หมายถึงสามารถควบคุมความคิดทั้งหมดให้มองเห็นภาพโดยรวม |

ขั้นตอนการคิดแบบหมวก ๖ ใบ

เดอ โบโน กล่าวว่า การคิดแบบหมวก ๖ ใบ ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวว่าต้องเริ่มคิดที่หมวกสีขาวก่อนแล้วจึงไปจบลงที่หมวกสีฟ้า แต่สามารถใช้ความคิดแบบหมวกสีใดก่อนก็ได้ หรือคิดกลับไป

^{๒๔๗} Edward de Bono, **คิดแนวขนาน (Parallel Thinking)**, แปลโดย ยุทธา รักไทย, เรียบเรียงโดย รศ.น.พ.รณชัย คงสกนธ์, (กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๖).

กลับมายังหมวกสีใดที่รอบก็ได้ตามต้องการที่สำคัญคือควรคิดให้ครบถ้วนทั้ง ๖ แบบเพื่อความสำเร็จ
ในการคิดรอบด้าน

วิธีการคิดแบบหมวก ๖ ใบ จะทำให้เกิดการโต้เถียงในที่ประชุมน้อยลง เพราะไม่นำ
ความคิดหลากหลายด้านมาปะปนกัน ทำให้ช่วยประหยัดเวลาได้มาก ดังกรณีตัวอย่าง บริษัทไอบีเอ็ม
ที่นำวิธีคิดแบบนี้มาใช้ สามารถลดเวลาในการประชุมแต่ละครั้งได้ถึง ๗๕ % ด้วยเหตุที่เป็นวิธีการที่
ง่ายๆ ไม่ซับซ้อนและใช้ได้ผลดีจึงมีองค์กรขนาดใหญ่หลายแห่งทั่วโลก นำเครื่องมือการคิดดังกล่าวไป
ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาองค์กร เช่น บริษัทดุปองท์ ไอบีเอ็ม บริติชแอร์เวย์ องค์กรโทรศัพท์
และคมนาคมแห่งญี่ปุ่น (NTT) เป็นต้น และยังนำไปใช้ฝึกทักษะการคิดของนักเรียนในโรงเรียน เช่น
สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ออสเตรเลีย อิสราเอล สวีเดนและสิงคโปร์ เป็นต้น ในบางประเทศ เช่น
เวเนซุเอลามีการออกกฎหมายการศึกษา ได้กำหนดให้ครูทุกคนต้องผ่านการฝึกหลักสูตรการคิดแบบ
หมวก ๖ ใบ ก่อนจึงเข้าเป็นครูได้^{๒๔๘}

๑. พื้นฐานของเทคนิคหมวกความคิด ๖ ใบ

เดอ โบโน ได้วิเคราะห์การคิดของคนว่ามีผลต่อการตัดสินใจด้วยสาเหตุสำคัญเกิดจาก
อัตตา หรือความเป็นคนที่เกาะติดความคิดทิศทางเดียวหรือคิดอย่างเดียว แทนที่จะคิดทบทวนสวนไป
สวนมาเพื่อให้กระจ่างอย่างยุติธรรมซึ่งเรียกว่าการคิดคู่ขนาน ปัญหาจากลักษณะการคิดดังกล่าวนี้ทำ
ให้เกิดการขัดแย้งกันทางความคิดการตัดสินใจ หรือการหามติที่ประชุมซึ่งทำให้เปลืองเวลาหากคนมี
แผนการคิดโดยเฉพาะการคิด “แก้ปัญหา” ที่เหมาะสมจะช่วยให้การคิดเป็นไปอย่างมีพลัง นอกจากนี้
การคิดอย่างถูกทางและมีแบบแผนยังประหยัดเวลาในการคิดการตัดสินใจ เพราะผู้คิดเพิ่มการคิด
หลายด้านคู่ขนานอุปสรรคของการคิดคือจิตตน หรือ Ego ตามความหมายของจิตตน หมายถึง ส่วน
หนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพที่สัมพันธ์โดยตรงกับสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกของคนที่คนใช้
ควบคุมแรงขับเคลื่อนภายในที่เกิดจากจิตหยาบ (Id) ให้ขับออกภายนอกในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ซึ่ง
มักอยู่ในรูปของกลจิตวิญญาณที่มีสติและจิตคุณธรรม (Superego) เป็นส่วนกำกับด้วยการแสดงออกของ
จิตนี้เกิดจากความจำเจตคติและการคิดจิต จะทำให้คนโอ้อวดและอหังการมีผลทำให้ตนเองมีผู้อื่น
อวดดีและต่อต้านเกิดความคิดที่ขัดแย้งกันจนลงตัวไม่ได้ งานหลายงานที่ไม่สำเร็จหรือสำเร็จแต่ขาด
ประสิทธิภาพมักเกิดจากมีกลุ่มคนที่มี “จิตตนสูง” อยู่ในผู้ร่วมงานนั้นมาก^{๒๔๙}

๒. กระบวนการคิดสร้างสรรค์ (Creative process)

กระบวนการคิดสร้างสรรค์ คือวิธีคิดหรือกระบวนการทำงานของสมองที่มีขั้นตอนต่างๆใน
การคิดแก้ปัญหาจนสำเร็จซึ่งมีหลายแนวคิดเช่น Divito ได้เสนอว่ากระบวนการของความคิด

^{๒๔๘} ดร.เอ็ดเวิร์ด เดอโบโน, วิธีคิดแบบ Six Thinking Hats หรือการคิดแบบหมวก ๖ ใบ, สานปฏิรูป, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.tistr.or.th/tistrblog/?p=๗๕๔> [พฤษภาคม ๒๕๕๘].

^{๒๔๙} กุลยา ตันติผลาชีวะ, การใช้การคิดแบบหมวกหกใบในการสอนเด็กปฐมวัย, การศึกษาปฐมวัย ๗, (๒๕๕๖), หน้า ๑๕-๑๖.

สร้างสรรค์เกิดจากการคิดสิ่งใหม่ๆ โดยการลองผิดลองถูกกำหนดขั้นตอนของการเกิดความคิดสร้างสรรค์มี ๕ ขั้นตอน^{๒๕๐} ดังนี้

๑. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis) คือขั้นสัมผัสหรือเผชิญกับสถานการณ์ซึ่งส่วนมากจะเป็นปัญหาต่างๆปัญหาจะถูกนำมาวิเคราะห์กำหนดนิยามเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและส่วนประกอบ

๒. ขั้นผสมผสาน (Manipulate) คือหลังจากรู้สภาพปัญหาและวิเคราะห์ปัญหาความคิดที่จะแก้ปัญหาจะถูกนำมาผสมผสานกันซึ่งจะต้องอาศัยความค้ำข้องใจและความเข้าใจในปัญหา

๓. ขั้นการพบอุปสรรค (Impasse) คือเป็นขั้นที่เกิดขึ้นบ่อยและเป็นขั้นสูงสุดของการแก้ปัญหาในขั้นนี้จะมีความรู้สึกว่าวิธีการบางอย่างในการแก้ปัญหาที่ใช้ไม่ได้คิดไม่ออกรู้สึกลุ่มหลงในการแก้ปัญหา

๔. ขั้นคิดออก (Eureka) คือเป็นขั้นคิดแก้ปัญหาได้ทันทีทันใดหลังจากที่ได้พบอุปสรรคมาแล้วซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในการแก้ปัญหาอื่นๆ

๕. ขั้นพิสูจน์ (Verification) คือเป็นขั้นต่อจากขั้นพบอุปสรรคและขั้นคิดออกเพื่อพิสูจน์ตรวจสอบความคิดเพื่อยืนยันความคิดดังกล่าว

๒.๕ เทคนิคการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

ความคิดเชื่อมโยงทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอกของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ที่พยายามหาทางออกหลายๆ ทาง ใช้ความคิดที่หลากหลาย แสวงหาความเป็นไปได้ใหม่ๆ และนอกกรอบ คัดสรรหาทางเลือกใหม่ๆ และพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยนักวิชาการหลายๆ ท่านได้สร้างกฎเกณฑ์และทฤษฎีมากมาย เพื่อช่วยให้เราสามารถใช้ในการคิดสร้างสรรค์ และยังเป็นวิธีในการปรับปรุงพัฒนาเทคนิคการคิดสร้างสรรค์ เราทั้งสร้างเสริมทักษะการคิดสร้างสรรค์ให้ดีขึ้นและมีพลัง

๒.๕.๑ ทักษะการคิด (Thinking Skills)

ทักษะการคิด หมายถึง ความสามารถในการคิดในลักษณะต่างๆ และเป็นกิจกรรมทางจิตใจหรือทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึกเฉพาะคน ความคิดยังอาจหมายถึงกระบวนการคิดหรือลำดับแ่งคิด ในทำนองเดียวกัน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของกระบวนการคิดที่สลับซับซ้อน การที่รู้ว่าจะทำอะไร เมื่อไรและทำได้อย่างไร ใช้เครื่องมืออะไรบ้าง และผลที่จะเกิดขึ้นคืออะไร ทักษะการคิดแตกต่างจาก ความรู้และสติปัญญา เพราะคนที่มีความรู้และสติปัญญา ไม่ได้หมายความว่า มีทักษะการคิด หรือ เป็นนักคิดที่มีประสิทธิภาพ (Effective Thinking)^{๒๕๑}

ทักษะการคิดอาจจัดเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๓ ประเภท คือ

^{๒๕๐} Divito, Altred, Recognized Assessing Creativity Developing Teacher Competencies, (Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1971).

^{๒๕๑} De Bono, Edward., Teaching Thinking, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/๑๔๑๘๓๙> [๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘].

๑) ทักษะพื้นฐาน (basic skills) หมายถึง ทักษะการคิด ที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้น ต่อการคิดในระดับที่สูงขึ้นหรือซับซ้อน ซึ่งส่วนใหญ่ จะเป็นทักษะการสื่อความหมาย ที่บุคคลทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการสื่อสาร ความคิดของตน ได้แก่ ทักษะการสื่อความหมาย (communication skills)

๒) ทักษะการคิดที่เป็นแกน หรือ ทักษะการคิดทั่วไป (core or general thinking skills) หมายถึง ทักษะการคิด ที่จำเป็นต้องใช้อยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานของการคิดขั้นสูง ที่มีความ สลับซับซ้อน ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องใช้ในการเรียนรู้เนื้อหาวิชาต่างๆ ตลอดจนใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ ทักษะการสังเกต การเปรียบเทียบ การตีความ ขยายความ การสรุป และการอ้างอิง

๓) ทักษะการคิดขั้นสูง หรือ ทักษะการคิดที่ซับซ้อน (higher order or more complex thinking skills) หมายถึง ทักษะการคิดที่มีขั้นตอนหลายขั้น และต้องอาศัยทักษะการสื่อความหมาย และทักษะการคิดที่เป็นแกนหลายๆ ทักษะในแต่ละขั้น ประกอบด้วยทักษะการคิดย่อยๆ เช่น ทักษะการตั้งสมมติฐาน ทักษะการทำนาย ทักษะการนิยาม ทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการจัดระบบ จัดโครงสร้างหาแบบแผน และการหาความเชื่อพื้นฐาน เป็นต้น^{๒๕๒}

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโนกล่าวว่า ทักษะการคิด ถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญต่อทุกชีวิต และจากแนวความเห็นเกี่ยวกับการคิด และ เดอ โบโน ยังเชื่อว่า ความคิดเห็นในการคิดที่ขัดแย้งกันทั้งสองความเห็นนี้สามารถพบกันครึ่งทาง สถิติปัญญา ถือเป็นศักยภาพที่มีอยู่ (Potential) ในขณะที่ การคิดถือเป็นทักษะสำหรับการลงมือปฏิบัติ (operating skill)

ดังนั้นคนที่มีความสติปัญญาสูง ก็ต้องพัฒนาทักษะในการคิดให้ดียิ่งขึ้น เพื่อที่จะได้ ใช้สติปัญญานั้น อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพทางการคิดสร้างสรรค์ และสามารถทดแทนกำลังสติปัญญาที่น้อยกว่า^{๒๕๓}

ในเรื่องการพัฒนาทักษะการคิดสร้างสรรค์นี้ เดอโบโน ยังได้เตือนถึง กับดัก ที่คิดว่าตนฉลาด ต้อง คอยระวัง ก็คือ “ความคิดของจิต อย่าให้ความคิดทำร้ายจิต หรือพองจิตเกิดความคิด ซึ่งเป็น ความคิด ที่ไม่ดี ก็ต้องระวัง ต้องหัดตัวเองให้ต้องเอาสติไปทำงานแทนจิต”^{๒๕๔} เพราะคนที่มีสติปัญญาสูง ไม่จำเป็น ที่จะต้อง คิดเก่ง ไปด้วย มิเช่นนั้น พวกเขาติดกับดัก ของคนที่คิดว่าตนฉลาด และกับดักดังกล่าวนี้ มีอยู่ ๒ ด้าน คือ

ด้านที่หนึ่ง ของกับดัก ของคนที่คิดว่าตนฉลาด ก็คือ ติดอยู่กับแนวความคิดที่ไม่เข้าท่าเพียงเพราะว่า พวกเขาช่างหาเหตุผลมาสนับสนุนความคิดของตนได้ดีเหลือเกิน

^{๒๕๒} สุรกิจ ปรามสร และอรพงค์ แพทย์คชา, กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเว็บเควสท์กับทักษะการคิดขั้นสูง Learning with a WebQuest on Higher Order Thinking Skills, วารสารนักบริหาร Executive Journal, ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๖) : หน้า ๘๖.

^{๒๕๓} Edward de Bono “De Bono’s Thinking Course สรุยอดทักษะการคิด Edword de Bono, แปลและเรียบเรียงโดย ดร.กานต์สุตา มาชะศิริรานนท์, หน้า ๑๕.

^{๒๕๔} ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ, (๒๘ ม.ค. ๒๕๕๓), “จิต สติ ความคิด การฝึกสติ มหาสติปัฏฐาน ๔”, ผู้จัดการรายสัปดาห์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.scitu.net/rt/?p=๖๙๗#sthash.zRtflIP๗.dpuf> [๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘].

ด้านที่สอง ของกับดัก ของคนที่คิดว่าตนฉลาด ก็คือ ความคิดว่าเขามีสติปัญญาเหนือกว่าคนอื่น ๆ (แม้จะเป็นความจริง) รางวัลตอบแทนจากการมีสติปัญญาดี ก็คือ การพิสูจน์ว่าคนอื่นผิด! และยังได้แสดงถึง ความเหนือกว่าอีกด้วย การคิดอะไรขึ้นมาใหม่ ๆ ก็ไม่จำเป็นและไม่ค่อยน่าสนใจเอาเสียเลย สู้อะเวลาไปค่อย วิพากษ์วิจารณ์ไปเรื่อยๆ จึงดูเป็นการใช้สติปัญญาที่น่าสนุกกว่าเยอะ ยิ่งไปกว่านั้น ยังมี แนวคิดของทาง ตะวันตกที่ผิดๆ เสริมเข้าไปอีกว่า แค่มิความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical thinking) ได้นั้นก็ถือว่าเพียงพอแล้ว^{๒๕๕}

นอกจากเรื่องของ การฝึกฝน จะสำคัญในการพัฒนาทักษะการคิดสร้างสรรค์แล้ว เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ก็กล่าวว่า “การรับรู้” (Perception) จะเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของ การคิด เพราะการรับรู้เกิดจากการมองโลก รวมถึง สิ่งที่เราใส่ใจให้ความสำคัญ และการจัดระบบระเบียบสิ่งต่างๆ ดังคำกล่าวของ ศาสตราจารย์ เดวิด เพอร์คินส์ ที่ว่า “ข้อผิดพลาดในการคิดเกือบทั้งหมดจะเป็นข้อผิดพลาดทางการรับรู้ ไม่ใช่ข้อผิดพลาดทางตรรกะ คือ แม้ตรรกะจะดีเพียงใด ถ้าการรับรู้มีข้อบกพร่อง คุณย่อมได้รับคำตอบที่ไม่ถูกต้อง”^{๒๕๖}

ดังนั้นผู้วิจัยอาจกล่าวได้ว่า การฝึกฝนอย่างเดียวไม่ช่วยให้การพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ได้ประโยชน์สูงสุด แต่ต้องประกอบกับการรู้จักเทคนิควิธีในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับตัวเองไม่ว่าจะเป็นเทคนิคส่วนบุคคลหรือเทคนิคมาตรฐาน เพื่อได้ผลที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างเต็มศักยภาพในตัวเอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอเทคนิคของ เดอ โบโน โดยแบ่งเป็น เทคนิคครีเริ่มหรือเริ่มต้น เทคนิคคิดแง่บวก เทคนิคช่วยนำทิศทางความคิด และเทคนิคการสอนเพื่อพัฒนาการคิด

๒.๕.๒ เทคนิคการคิดสร้างสรรค์ ของ เดอ โบโน มีทั้งหมด ๕ เทคนิค ดังนี้

๑. โฟกัส (Focus) คือ การคิดว่าจะคิดทำอะไรแบบเจาะจงชัดเจน เพื่อป้องกันหลักให้เรารู้ว่าจะทำอะไร กำลังจะคิดอย่างไรเพื่อให้ได้ตามธงที่ปักไว้หรือตามโฟกัสที่ตั้งและกำหนดไว้ เป็นเหมือนโจทย์ที่ชัดเจน เพื่อให้เราคิดหาคำตอบให้ตรงจุดที่โฟกัสไว้ ดร. เดอ โบโน บอกว่าคนทั่วไปมักไม่คิดว่า โฟกัส เป็นเครื่องมือหนึ่งในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แต่จริงๆ แล้วโฟกัสสำคัญมากเพราะคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ทั้งหลาย มีแนวโน้มว่าจะสามารถคิดอะไรได้มากมายหลายไอเดีย ยกเว้นเรื่องที่จะให้คิด ที่เป็นเช่นนี้

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน กล่าวว่าอาจเป็นเพราะความเข้าใจแบบเดิมๆ ที่ว่าคิดไปเรื่อยๆ เผื่อจะบังเอิญมีความคิดอะไรดีๆ ผุดขึ้นมาเอง หรืออาจไม่กำหนดโฟกัสให้ชัดโจทย์จึงไม่ชัด เพราะเวลาพูดถึงเรื่องความคิด สร้างสรรค์แล้ว คนมักคิดว่าเป็นเรื่องเล่นๆ เบาๆ ที่ไม่ต้องทำอะไรจริงจังชัดเจน เพียงแต่คิดๆ ไป ใครจะคิด อะไรก็ได้แล้วลองเสนอดู เมื่อโฟกัสไม่ชัดเจน โจทย์ไม่ชัดเจน ต่างคนต่างคิดตามความคิด ความจำ และประสบการณ์ของแต่ละคน การคิดจึงไม่มีเป้าหมาย ทำให้เสียเวลาหลงทางไปที่อื่นแล้วต้องหาทางวก กลับมาที่หลัง เลยทำให้เสียพลังงานและทรัพยากรเกินกว่าที่ควรจะเป็น

การตั้งโฟกัสมี ๒ แบบ คือ

^{๒๕๕} Edward de Bono “De Bono’s Thinking Course” สอดคล้องทักษะการคิด Edward de Bono, แปลและเรียบเรียงโดย ดร.กานต์สุตา มะฆะศิรินันท์, หน้า ๑๗.

^{๒๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

(๑) การโฟกัสไปที่จุดต่างๆ ว่าเราจะริเริ่มอะไรได้บ้าง (General Area Focus)

(๒) การโฟกัสไปที่วัตถุประสงค์ว่าเราจะทำอะไรบ้าง (Purpose Socus)^{๒๕๗}

๒. การหาทางเลือก (Alternatives) การหาทางเลือกอื่นๆ นั้นทำได้โดยคิดให้ได้ความคิดเริ่มต้นสักหนึ่งความคิดก่อน แล้วเราจะเอาความคิดริเริ่มต้นนั้นๆ ไปหาทางเลือกใหม่ๆ เพิ่มเติม ตามธรรมชาติแล้วคนทุกคนมีกรอบความคิดที่กั้นอยู่แน่นอนหนา แม้จะรู้ว่าจำเป็นต้องคิดหาทางเลือกแก้ปัญหาให้ได้ แต่ความคิด คิอยู่บนกรอบเดิมๆ ที่คิดออกก็คือสิ่งที่จำได้ว่าเคยทำหรือเคยรู้ว่ามีคนแก้ด้วยวิธีนี้ แต่ตอนนี้ใช้ไม่ได้แล้ว ต้องหาวิธีใหม่ๆ แต่ก็คิดไม่ออก ไม่รู้จะอย่างไรดี จนปล่อยใหมันเป็นไปทั้งไว้ ค้างคาอยากแก้ไขให้ดีขึ้น แต่ไม่รู้ทำไงดี คือ คิดไม่ออก หาวิธีใหม่ที่จะมาแก้ปัญหาให้ได้ผลไม่ได้^{๒๕๘}

๓. แชลเลนจ์ (Challenge) เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน บอกว่า แชลเลนจ์เป็นเทคนิคการคิดริเริ่มสร้างสรรค์อีกเทคนิคหนึ่ง ที่ทำให้เราได้ความคิดสร้างสรรค์มากๆ แชลเลนจ์หมายถึงความท้าทาย ซึ่งมีกลิ่นไอไปทางลบ เราจึงใช้เรียก เทคนิคนี้แบบทับศัพท์ว่า แชลเลนจ์ เพื่อให้ได้ความรู้สึกเป็นกลางๆ ตรงกับวัตถุประสงค์ เพราะแชลเลนจ์นั้น เราจะมองไปที่เอกลักษณ์ของสิ่งต่างๆ เพื่อเป็นตัวตั้งให้เราสามารถคิดหาความคิดใหม่ๆ เพิ่มเติม^{๒๕๙}

๔. Random Entry เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน บอกว่า การที่จะทำให้เราได้ความคิดสร้างสรรค์มากๆ เรียกว่า เทคนิคนี้ว่า Random Word เป็นเทคนิคที่ง่ายที่สุดและสามารถทำให้เราผลิตความคิดใหม่ๆ ได้มากและเร็วที่สุด ยามที่เรา ต้องการความคิดใหม่หลายๆ ในเวลาที่จำกัดมากๆ เราก็ใช้เทคนิคนี้ได้ เทคนิคนี้ จะเป็นการสุ่มคำขึ้นมาคำหนึ่งแล้วคำนั้นเป็นจุดเริ่มต้นผลิตความคิด^{๒๖๐}

๕. Provocation เทคนิคนี้จะทำให้เราได้ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ มากมาย เวลาใช้เทคนิคนี้เราจะใช้คำว่า PO ซึ่ง ย่อมาจาก Provocative Operacy การใช้เทคนิค PO ในการผลิตความคิดใหม่ๆ นี้จะดูแปลกแหวกเหตุผลทั้งหมดไปเยอะมากในตอนแรก และจะกลับมาเป็นความคิดใหม่ ให้เราใช้งานได้ ในตอนหลัง การทำ PO ก็เปรียบเหมือนการทำการทดลองในใจนั่นเอง เราต้องการความคิดใหม่เกี่ยวกับอะไร แล้วเราก็เริ่มต้นเขียน PO^{๒๖๑}

๒.๕.๓ เทคนิคการฝึกคิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก ไม่ใช่เป็นเพียงการมองโลกในแง่ดีเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องมองหาโอกาสจากสิ่งรอบตัวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราต้องฝึกคิดว่ามีอะไรที่เป็นประโยชน์กับเราบ้าง เช่น ถ้าเราอกหักก็คิดเสียว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้เปิดโอกาสให้ กับคนดีๆ อีกหลายคนเข้ามาในชีวิตของเรา ถ้าเราเครียดมากๆ ก็ให้คิดเสียว่าจะได้เป็นการทดสอบความแข็งแกร่งของจิตใจว่าจะสามารถรับมือกับสภาพความเครียดได้มากน้อยเพียงใด เพราะในอนาคตเราอาจจะมีเรื่องที่เครียดมากกว่านี้ก็ได้ การฝึกคิดเชิงบวก นอกจากจะช่วยให้เราฝึกการแสวงหาโอกาสแล้ว ยังช่วยให้เราเกิดการเรียนรู้ที่เหนือกว่าคนอื่น เพราะถ้าเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น เราสามารถเรียนรู้

^{๒๕๗} รัศมี ธีษธร, The Power of Thinks คิดอย่างฉลาด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑๖.

^{๒๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๘.

^{๒๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๐.

^{๒๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒.

^{๒๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

ทั้งสิ่งที่คนทั่วไปเขารู้กันแล้ว เรายังเรียนรู้ในสิ่งที่คนอื่น ๆ เขามองข้ามไป เมื่อเราฝึกแบบนี้ไปนาน ๆ หลาย ๆ ครั้งเข้า จำนวนเท่าของความรู้ของเราจะมากกว่าคนทั่วไปอย่างน้อยสองสามเท่าตัว นั่นก็เท่ากับเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพพลังอำนาจของความคิดสร้างสรรค์ด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งในเรื่อง การคิดบวกก็มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ เช่น เวนา ไฟฟ์เพอร์ นักจิตวิเคราะห์ชาวตะวันตก ได้นำเสนอแนวคิดแง่บวก (Positive Thinking) ได้อย่างเหมาะสม และ สอดคล้องกับคำสอนของพุทธศาสนา ที่เน้นเรื่อง จิตให้คิดดี พูดดี ทำดี เพราะ การคิดแง่บวกเป็นการโน้มน้าวจิตใจได้สำนึกในทางที่ดี^{๒๖๒} กล่าวคือ ส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึกนั้น เป็นส่วนของความรูระดับสัญชาตญาณ ส่วนที่จิตสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของความรูระดับปรีชาญาณส่วนจิตเหนือสำนึกเป็นส่วนของอชฌัตติกญาณ ท่าน โอโช ไดชี้ให้เห็น ถึงความแตกต่างทางปริมาณพร้อมกับคุณภาพ วามนุษย์เราสนใจรับรู้ข้อมูลได้แค่ในส่วนที่เป็นจิตสำนึก ถือว่าเป็นส่วนในปริมาณและคุณภาพที่น้อย เพียง ๑ ใน ๑๐ เท่านั้น แตกต่างจากจิตใต้สำนึกที่เป็นความรูระดับสัญชาตญาณ ที่ครอบคลุมความรู้ของรูปธรรมเกือบทั้งหมด ส่วนจิตเหนือสำนึกนั้นเป็นส่วนของ อชฌัตติกญาณ ถือว่า เป็นสภาวะที่อยู่เหนือความรู้ทั้งหมด^{๒๖๓} และแนวคิดของท่าน OSHO นั้นผู้ที่มีลักษณะ เขาถึงอชฌัตติกญาณ (Intuition) จะเกิดความสอดคล้องกันอย่างลงตัว ทั้งทางด้าน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เป็นผู้มีความระลึกรู้ตัวอย่างพิเศษต่อสิ่งที่มากระทบ และเกิดพลังที่อยู่ภายในร่างกาย และจิตใจ ทำให้เกิดการพัฒนาในตัวมนุษย์เอง นำพลังที่อยู่ในตัวมาเป็นพลังด้านบวก เกิดเป็นชาวปัญญา (Intelligen) และพลังสร้างสรรค์ (Creativity)^{๒๖๔} และแนวคิดทั้ง เวนา ไฟฟ์เพอร์กับ โอโช ก็ไปสอดคล้องกับหลักเทคนิคของ เดอ โบโน ที่ว่าด้วยเรื่องแนวคิดเชิงบวกอีกด้วย การคิดเชิงบวกตามแนวคิดของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ใช้แทนค่าการคิดบวกด้วยสัญลักษณ์ H+ ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้มองทุกอย่างในแง่บวกคิดดีทำสิ่งดี ๆ คอยช่วยเหลือผู้อื่นและใช้ชีวิตให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน องค์ประกอบสำคัญของ H+ ที่ เดอ โบโน นำเสนอมีดังนี้

เป็นคนดี [Human+] ธรรมชาติของสัตว์โลกหรือแม้แต่มนุษย์เราก็มีคุณลักษณะสอง ขั้วบวกและลบแต่แนวคิดนี้เน้นแต่แง่บวกเท่านั้นเพราะไม่ต้องการให้มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่แสนร้ายกาจ ตรงกันข้าม H+ มุ่งเน้นมนุษย์ควรมีหัวใจหรือความอ่อนไหวให้เป็นแง่บวกมากขึ้น^{๒๖๕}

หาความสุข [Happiness+] การคิดถือว่ามีค่าอย่างมากในเรื่องของความสุข เพราะแทนที่จะปล่อยชีวิตไปตามยถากรรมการคิดจะช่วยให้ควบคุมชีวิตช่วยเปลี่ยนแปลงความเข้าใจ ซึ่งความเข้าใจนี้เองที่ควบคุมอารมณ์ของเราและการคิดยังทำให้รู้วิธีการทำสิ่งต่างๆ รวมทั้งรู้จักแก้ปัญหาทำให้เราเข้าใจผู้อื่นและเข้ากับคนอื่นได้^{๒๖๖}

^{๒๖๒} เวนา ไฟฟ์เพอร์, **คิดแง่บวก(Positive Thinking)** แปลโดย นุชจริย ชลคุป, หน้า ๒๒.

^{๒๖๓} Osho, **ปัญญาญาณ (intuition)**, “At the center of the unconscious is instinct. At the center of the conscious is intellect. At the center of the superconscious is intuition, p. 32.

^{๒๖๔} Osho,**ปัญญาญาณ (intuition)**, แปลโดย ดร.ประพนธ์ ผาสุกยัต, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ไยใหม่ ศรีเอทีพกรุป, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๒.

^{๒๖๕} เดอ โบโน, **H+ พลังชีวิตคิดบวก**, แปลโดย รัชยา เรืองศรี, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นพริ้นติ้งจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑.

^{๒๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

มีอารมณ์ขัน [Humour+] คือน้ำยาหล่อลื่นสำคัญที่ทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างไร้ปัญหา อารมณ์ขันเป็นกาทางสังคมที่คอยเชื่อมความสัมพันธ์อารมณ์ขันคือเครื่องมือด้านความเยอหยิ่งความ สิ้นหวังที่ดีที่สุดแถมเป็นสิ่งที่อาจทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์โลกชนิดอื่นอารมณ์ขันจะสร้างนิสัยให้ มองสิ่งต่างๆ ในแง่มุมที่ต่างออกไปและอารมณ์ขันคือความเบาสบายทำให้ความทุกข์เอาจลงไปอีกทั้ง เป็นการปรับเปลี่ยนความเข้าใจที่มีอยู่เวลาที่มีอารมณ์ขันเราปรับเปลี่ยนความเข้าใจไปแล้วทันใดนั้นก็ จะเห็นว่าความเข้าใจใหม่ๆ^{๒๖๗}

ช่วยเหลือผู้อื่น [Help+] ถือว่าเป็นหลักการขั้นพื้นฐานของ H+ คือการกระทำเชิงบวก การทำดีละเว้นสิ่งเลวร้ายทั้งปวงรวมถึงการช่วยเหลือผู้อื่นช่วยเหลือโลกรอบๆตัวคือการที่ลงมือทำใน แต่ละวันมันเปิดโอกาสให้คุณได้พบความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ได้ล้มเหลวหลายครั้งสามารถตั้งเป้าหมายของ การกระทำเชิงบวกให้ตัวเองได้แล้วเมื่อทำสิ่งเหล่านั้นได้สำเร็จคุณก็ย่อมเกิดความรู้สึกของความสำเร็จ เมื่อทำสำเร็จแล้วสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาย่อมเป็นความนับถือตัวเองและความเชื่อมั่นในตัวเองเมื่อคุณ ช่วยเหลือคนอื่นก็เท่ากับได้ช่วยเหลือตัวของตนเอง^{๒๖๘}

มีความหวัง [Hope+] คือกุญแจสำคัญแห่งความสำเร็จไม่ว่าจะสถานการณ์แบบใดจะ ผ่านเข้ามาก็จะผ่านพ้นไปและแก้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ถ้ายังคงมีความหวังไม่ว่า ความหวังจะแสนเลือนล่อยที่สุดแต่ความหวังก็ยังมีคุณค่าเสมอสำหรับ H+ การมีความหวังคือการ พยายามทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นพร้อมทั้งไม่ยอมตกเป็นเชลยของสิ่งต่างๆ รอบตัวในหลายๆ ศาสนาการ สวดภาวนาเป็นความหวังรูปแบบหนึ่งในที่นี้ความหวังมีสองรูปแบบด้วยกันได้แก่ความหวังแบบอยู่ เฉยๆ กับความหวังแบบต้องลงมือกระทำเพื่อให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้นหรือคุณอาจเข้าไปช่วยเหลือคนอื่นทำ สิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นก็ได้^{๒๖๙}

รักษาสุขภาพ [Health+] สุขภาพเป็นส่วนประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งของ H+ ควร ใส่ใจกับสุขภาพในแง่ที่มันเป็นองค์ประกอบของการเป็นมนุษย์ (Human+) ถ้าสุขภาพไม่ดีอาจทำให้ ไม่สามารถช่วยเหลือคนอื่นไม่ได้ทั้งยังอาจต้องรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นแทนทั้งๆ ที่ความช่วยเหลือ นี้อาจนำไปใช้ประโยชน์ในทางอื่นได้เพราะฉะนั้นการใส่ใจในสุขภาพจึงเป็นพื้นฐานของ H+ เช่นเดียวกับการใส่ใจในเรื่องของความสุข^{๒๗๐}

ทำไมเดอ โบโน จึงยกให้ H+ เป็นเหมือนกับศาสนาใหม่เพราะองค์ประกอบโดยรวมของ H+ ต้องการให้มีความเชื่อว่าตัวเองสามารถจะทำบางสิ่งบางอย่างได้หรือถ้ายังทำไม่ได้ก็ให้เชื่อว่าใน ที่สุดแล้วคุณจะทำเรื่องนั้นๆได้สำเร็จ H+ เป็นวิธีการใช้ชีวิตที่สอดคล้องไปกับศาสนาหรือหลัก ความเชื่ออื่นๆ โดยมุ่งเน้นแนวคิดที่เน้นการปฏิบัติและเน้นการกระทำแต่สิ่งดีๆ และสร้างการ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีไม่แตกต่างจากศาสนาส่วนใหญ่ที่เน้นการละเว้นบาปและการกระทำสิ่งที่ไม่ดี และ H+ ไม่ยึดหลักความเชื่อพื้นฐานใดๆ นอกจากความเชื่อมั่นในตัวเอง (เป็นการเชื่อมั่นในศักยภาพ

^{๒๖๗} เดอ โบโน, H+ พลังชีวิตคิดบวก, แปลโดย รัชยา เรืองศรี, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นพริ้นติงจำกัด, ๒๕๕๔, หน้า ๓๓.

^{๒๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

^{๒๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๒๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

ตัวเองพอจะเป็นอะไรได้ในอนาคต) ดังนั้นน่าจะถือว่าเป็นศาสนาทำนองเดียวกับศาสนาพุทธหรือพุทธศาสนาได้^{๒๗๑}

๒.๕.๔ เทคนิคช่วยนำทิศทางการคิด

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน กล่าวถึงเครื่องมือการคิดต่างๆ เป็นเทคนิคช่วยนำทิศทางการคิด โดยกล่าวถึง เครื่องมือที่ใช้ในหลักสูตรการสอนการคิด CoRT (Cognitive Research Trust) ขึ้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยการคิด ที่มีทั้งประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ในการพัฒนาทักษะการคิด สำหรับทุกคนทั่วโลกซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่ประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

โปรแกรม CoRT มี ๖ หน่วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้^{๒๗๒}

CoRT1 Breadth เป็นโปรแกรมที่พัฒนาการคิดแบบต่างๆ เช่น คิดกว้าง คือ คิด จุดเด่น จุดด้อย จุดสนใจ ของสิ่งที่คิด คิดให้ได้องคประกอบต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องที่คิด คิดไกล

CoRT2 Organization เป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถจัดระบบการคิด แบ่งเป็น ๒ ชั้น ตอนขึ้นแรกเป็นการปฏิบัติ ๕ ประการ ซึ่งเป็นพื้นฐานนำไปสู่การตั้งคำถามคิดขั้นที่สองเป็นการปฏิบัติ ๕ ประการ เกี่ยวกับการจัดระบบความคิดต่างๆ ไป

CoRT3 Interaction เป็นโปรแกรมเกี่ยวกับข้อโต้แย้ง การปฏิสัมพันธ์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็น วิธีทางที่จะนำไปใช้เพื่อการตัดสินใจ เพื่อแก้ปัญหา

CoRT4 Creativity เป็นโปรแกรมที่เน้น ให้เห็นวาระกระบวนการคิดสร้างสรรค์ สามารถเรียนรู้ได้ ปฏิบัติได้ ไม่จำเป็นต้องมีพรสวรรค์ เป้าหมาย คือ สามารถผลิตสิ่งใหม่ ในโปรแกรมนี้จะเน้นให้ผู้เรียน คิดสร้างสรรค์ และ คิดนอกกรอบ

CoRT5 Information and feeling เป็นโปรแกรมฝึกการประเมินข้อมูล โดยการตัดสินใจ คำนึงถึงที่ถูกทาง

CoRT6 Action เป็นโปรแกรมที่พัฒนา ผู้เรียนในหน้าความคิด สู่การปฏิบัติ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการคิด ทั้งกระบวนการ เริ่มจากเป้าหมาย และจบด้วยผลงานที่ได้จากการนำความคิดไปลงมือปฏิบัติ เป็นโปรแกรม ทบทวน ความรู้ที่เรียนมาแล้วจาก CoRT1 ถึง CoRT5

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ได้แนะนำวิธีการใช้โปรแกรม CoRT1 ถึง CoRT6 ดังนี้^{๒๗๓}

๑. การฝึกทักษะการคิดขั้นพื้นฐานให้ใช้ CoRT1 โดยสามารถฝึกให้กับผู้เรียนได้ทุกระดับ โดยไม่จำกัดอายุ และความสามารถ

๒. การฝึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้ใช้ CoRT1 และตามด้วยการใช้ CoRT4

๓. การฝึกการคิดเพื่อเป้าหมายต่างๆ ไปให้ใช้ CoRT1, CoRT4 และ CoRT5 ตามลำดับ

^{๒๗๑} เดอ โบโน, H+ พลังชีวิตคิดบวก, หน้า ๘๕.

^{๒๗๒} Bono Edward, *Teaching thinking*, (London : Maurice Temple Smith Ltd., 1978), p. 169

^{๒๗๓} ทิศนา และคณะ, *วิทยาการด้านการคิด*, (กรุงเทพมหานคร : เดอะ มาสเตอร์กรุป แมเนจเม้นท์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๘-๒๐๑, ๖๗, อ้างใน รัชดา ชื่นจิตติกรมย์, “การพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมฝึกคิดตามแนวคิดของเดอโบโน”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒.

๔. การฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดอย่างมีปฏิสัมพันธ์ให้ใช้ CoRT1, CoRT3 และ CoRT5 ตามลำดับ ซึ่งเป็นการเน้นเฉพาะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดอย่างมีปฏิสัมพันธ์

๕. การฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดอย่างมีปฏิสัมพันธ์ให้ใช้ CoRT1, CoRT2 และ CoRT6 ตามลำดับ เน้นการคิดเพื่อนำไปสู่การทำโครงการ

๖. การฝึกแบบผสมผสานให้ใช้ CoRT1, CoRT2, CoRT3, CoRT4, CoRT5 และ CoRT6 ตามลำดับ

เทคนิคการฝึกคิดช่วยนำทิศทางความคิด ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ก็จำเป็นจะต้องมีเครื่องมือที่ช่วยในการคิด เครื่องมือในการคิดแบ่งออก ๗ เครื่องมือ^{๒๗๔} ดังนี้ และเครื่องมือสามารถแยกใช้ได้อย่างอิสระ

๑. เครื่องมือที่ช่วยหาเป้าหมายของการคิด (Aims, Goals and Objectives: AGO)

๒. เครื่องมือที่ช่วยหาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิด (Consider All Factors: CAF)

๓. เครื่องมือที่ช่วยหาตัวเลือก หรือความเป็นไปได้ของเรื่องที่คิด (Alternatives Possibilities and Choices: APC)

๔. เครื่องมือที่ช่วยหาวามีสิ่งที่ คิดอะไรบางอย่างที่คิดขาด คิดเกิน หรือมีจุดที่น่าสนใจไปบ้าง (Plus, Minus, Interest: PMI)

๕. เครื่องมือที่ช่วยหาสิ่งที่สำคัญที่สุด เป็นอันดับแรกของการคิด (First Important Priorities: FIP)

๖. เครื่องมือที่บอกให้คิดถึงความรู้สึกของผู้อื่นทั้งที่เกิดขึ้นในระยะสั้นและระยะยาว (Other People's View: OPV)

๗. เครื่องมือสำหรับฝึกคิดถึงอนาคต และการประเมินผลที่จะเกิดตามมา (Consequence and Special: C&S)

เครื่องมือแต่ละตัวสามารถอยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง โดยไม่ต้องพึ่งโครงสร้างใดๆ เพื่อให้การฝึกคิด เป็นไปตามลำดับขั้นตอน เดอ โบโน ได้เสนอขั้นตอนของโครงสร้างการคิด ๕ ขั้นตอน^{๒๗๕} (Five stages of thinking) คือ

ขั้นที่ ๑ การกำหนดเป้าหมาย

ขั้นที่ ๒ การรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ ๓ สร้างทางเลือกที่เป็นไปได้

^{๒๗๔} Edward de Bono, De Bono's Thinking Course สุดยอดทักษะการคิด Edward de Bono, แปลโดย ดร.กานต์สุตา มะฆะสีรานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๖), อ้างใน รัชดา ชื่นจิตอธิรมย์, “การพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมฝึกคิดตามแนวคิดของ เดอโบโน”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

^{๒๗๕} Edward de Bono, De Bono's Thinking Course สุดยอดทักษะการคิด Edward de Bono, แปลโดย ดร.กานต์สุตา มะฆะสีรานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓-๔.

ขั้นที่ ๔ เลือกทางเลือกที่เหมาะสม

ขั้นที่ ๕ การลงมือปฏิบัติ

และวิธีการหรือเทคนิคที่ผู้วิจัยจะกล่าวถึงนี้เป็นงานของ เดอโบโน ที่เสนอเพื่อผู้สอนโดยเฉพาะที่จะนำเทคนิคนี้ไปถ่ายทอดให้กับผู้เรียนหรือเข้าอบรมทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดต่อผู้รับการถ่ายทอด ที่จะนำไปพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ต่อไปในอนาคต

วิธีและเทคนิคการสอนเพื่อพัฒนาการคิด^{๒๗๖} ของ เดอ โบโน มีดังนี้

๑. วิธีออสโมซิส (Osmosis) วิธีนี้ ใช้กับผู้สอนที่มีสติปัญญาดี เฉลียวฉลาด และต้องใช้เวลานานในการสอน ผู้เรียนจึงมักไม่นิยมใช้กันแพร่หลาย

๒. วิธีสอนด้วยปัญญา (Intelligent teaching) เป็นวิธีสอนที่ใช้การถามคำถาม กำหนดกิจกรรมให้ผู้เรียนทำ เน้นการวิเคราะห์ การแยกแยะข้อมูล ปัญหาของการใช้วิธีนี้ คือ ครูขาดทักษะการคิด หรือมีทักษะแต่ไม่เพียงพอ

๓. การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical thinking) เป็นวิธีที่ใหม่มากในสหรัฐอเมริกา ซึ่งครูต้องมีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณจึงจะสามารถสอนผู้เรียนให้คิดได้

๔. การสร้างสถานการณ์ (Simulation) เป็นวิธีสอนโดยใช้สถานการณ์ให้ผู้เรียนเล่นหมากกรุก หมากฮอส ซึ่งการเรียนด้วยวิธีนี้ผู้เรียนต้องมีการวางแผนเลือกและตัดสินใจแต่พบว่าในชีวิตจริงนั้นไม่สามารถหาผู้เรียนที่มีความสามารถเล่นหมากกรุก หมากฮอสได้ทั้งหมด ดังนั้นวิธีอันนี้จึงไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย

๕. การอภิปราย (discussion) วิธีนี้ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยให้ผู้เรียนอภิปรายปัญหาหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งครูต้องพยายามหาวิธีกระตุ้นให้ผู้เรียนทุกคนคิด มักเป็นวิธีที่ใช้กับเนื้อหาวิชาเป็นหลัก

จากหลักและเทคนิคต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นวิจัย นำมาซึ่งข้อสรุปได้ว่าการฝึกการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ โดยกระบวนการพัฒนา จิตเหนือสำนึก การพัฒนาของมนุษย์เรานั้น จะต้องพัฒนา ๓ ด้าน คือ ร่างกาย จิตวิญญาณ และการพัฒนาสมอง โดยการฝึกให้คิด แบบสร้างสรรค์ เป็นการพัฒนามีพลังอย่างยิ่งในการที่จะนำความสำเร็จ มาสู่ผู้ที่สามารถพัฒนาได้ กระบวนการฝึกการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย การฝึกดังต่อไปนี้

๑. การใช้สมองซีกขวาเชื่อมโยงกับสมองซีกซ้าย

๒. การฝึกการคิดนอกกรอบ

๓. การฝึกการคิดทางบวก

๔. การฝึกการคิดแบบริเริ่ม คล่องตัว ยืดหยุ่น และละเอียดลออ ฯลฯ

จากการศึกษาเทคนิคการคิดสร้างสรรค์จากหลากหลายนักวิชาการทั้งตะวันตกและตะวันออก นำมาซึ่งข้อสรุปได้ว่า การรู้เทคนิควิธีในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทั้งที่เป็นเทคนิคส่วนบุคคล และเทคนิคที่เป็นมาตรฐาน ก็เพื่อให้การรู้จักหรือตระหนักในตนเอง พอใจในตนเองและ

^{๒๗๖} Edward de Bono, คิดได้ คิดดี How to have Creative ideas? ๖๒ games to develop the mind, แปลโดย ดวงตา ปาวา, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๓), อ้างใน รัชดา ชื่นจิตอธิรมย์, “การพัฒนาทักษะการคิดของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมฝึกคิดตามแนวคิดของเดอโบโน”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ๓๓.

พยายามใช้ตนเองอย่างเต็มศักยภาพ รวมทั้งรู้จักการเปิดกว้างรับประสบการณ์ต่างๆ โดยมีการปรับตัวเองได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์หนึ่งๆ ในเวลาหนึ่งๆ อย่างสมบูรณ์ที่สุด

๒.๖ ประโยชน์ของความคิดสร้างสรรค์

จากการศึกษาวิจัยงานของนักวิชาการทั้งตะวันตกและตะวันออกของนักคิดสร้างสรรค์ ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์มีประโยชน์อย่างไร พบว่าความคิดแบบสร้างสรรค์เป็นความสามารถในการคิดที่แปลกใหม่ โดยอาศัยประสบการณ์ที่มีอยู่ในการดัดแปลงสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาของการคิดแบบเดิมได้อย่างรอบคอบและมีความถูกต้อง ดังนั้นความคิดสร้างสรรค์จึงมีประโยชน์ ดังนี้

๑) เทคนิคการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Lateral Thinking) ที่คิดโดย เดอ โบโน ช่วยในการแก้ปัญหาที่คิดริเริ่มสร้างสรรค์ไม่ค่อยออก คิดหาทางเลือกใหม่ไม่ค่อยได้ เทคนิคนี้ช่วยให้สามารถคิดริเริ่มได้ คิดอะไรใหม่ๆ ได้ คิดนอกกรอบความเคยชินเดิมๆ ได้ คิดแก้ปัญหาได้หลายทาง

๒) เทคนิคการคิดอย่างเป็นระบบ (Six Thinking Hats) ช่วยแก้ปัญหาที่คิดแบบถกเถียงว่าใครถูก-ใครผิด ซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งกันและความไม่พอใจกันได้ง่าย ทำให้คิดครบทุกด้านได้อย่างเปิดใจ คิดที่ละด้าน พุดจาตรลงกันทีละด้าน มีระบบว่าเวลาจะเริ่มคิดต้องคิดด้านใดก่อนแล้วต่อด้วยด้านใด จึงมีคุณภาพที่สุด คิดเป็นขั้นตอนชัดเจน จนได้ข้อสรุปที่รอบคอบรัดกุมและนำไปปฏิบัติได้อย่างมั่นใจ

๓) เทคนิคการตัดสินใจอย่างมีคุณภาพ (Six Value Medals) ช่วยเราแก้ปัญหาที่คิดอะไรได้แล้วตัดสินใจลงไปแล้วไม่ได้ตรวจประเมินผลกระทบถึงปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญมาให้ครบอย่างมีคุณภาพก่อน หรือไม่กล้าตัดสินใจอะไรเพราะไม่แน่ใจว่าจะทำได้ดีพอหรือไม่ เพราะเทคนิคนี้มีการตรวจประเมินผลกระทบครบทุกด้านที่เกี่ยวข้องทั้งทางตรงและอ้อมอย่างมีหลักการ

๔) เทคนิคการคิดทางบวกอย่างสร้างสรรค์ (Crestive Thinking) พัฒนาสมองของคนให้มีความฉลาดเฉลียวคม คือการฝึกการคิดหรือพยายามคิดเรื่องที่แปลกๆ ใหม่ๆ ในทางบวกเป็นประจำจะทำให้เกิดความฉับไว รวดเร็วในการคิดแก้ปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้น แก้ปัญหาที่การคิดทางลบที่จะมาบั่นทอนแรงใจและความคิดในการทำงาน บั่นทอนพลังสร้างสรรค์ ปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของทุกคน และบั่นทอนอรรถาธิบายที่ดีในการทำงานร่วมกับคนอื่น เทคนิคนี้ยังสามารถสร้างบรรยากาศสร้างสรรค์ในที่ทำงานและที่บ้านเป็นทางบวก เป็นการเกื้อหนุนและส่งเสริมการคิดบวกที่ดีต่อกัน ไม่บั่นทอนกำลังใจกัน ^{๒๗๗}

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของ เดอ โบโน สามารถสรุปสาระประโยชน์ในงานของเดอ โบโน เกี่ยวกับประโยชน์ของความคิดสร้างสรรค์ ดังนี้

๑) ได้ความคิดใหม่ซึ่งแตกต่างจากเดิม ซึ่งหากใช้ความคิดแนวตั้งมักจะติดกรอบเหตุผลมีการวิเคราะห์ความเป็นไปได้และมักจะไม่สามารถผ่านไปได้

๒) สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาคิดใหม่ทำใหม่ ซึ่งในการแก้ปัญหาที่ดีควรต้องมีการแสวงหาทางเลือกที่หลากหลายเพื่อตกลงใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด ดังนั้นในการแก้ไข

^{๒๗๗} รัศมี ชันยธร, The Power of Thinks คิดอย่างฉลาด, หน้า ๑๘.

ปัญหาบางเรื่องนั้นมักมีทางเลือกในการแก้ไขแบบเก่าๆ ซึ่งไม่อาจทำให้การแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จหรือดีเท่าที่ควร

๓) มีมุมมองหรือทัศนคติที่เปลี่ยนไปจากเดิม ในบางครั้งเราคิดว่าความคิดของมนุษย์นั้น มีข้อจำกัดมีความคิดได้เพียงระดับหนึ่งและไม่สามารถคิดให้มากกว่านั้น แต่การคิด เดอ โบโน คือการแสวงหาข้อหรือทางลัดใหม่ที่จะช่วยให้การเดินทางไปถึงจุดหมายได้เร็วกว่าและดีกว่า

๔) นำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างนวัตกรรมใหม่ ในยุคปัจจุบันที่ทั้งด้านสินค้าและบริการเป็นสิ่งที่แข่งขันสำคัญในการแข่งขัน ซึ่งการที่จะมีนวัตกรรมได้นั้นต้องผ่านกระบวนการคิดสร้างสรรค์ซึ่งสิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญคือการคิดนอกกรอบนั่นเอง

๒.๗ อุปสรรคและข้อจำกัดในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

การปิดกั้นทางความคิดทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะการไม่กล้าคิดซึ่งเป็นปัญหาอย่างมากในการศึกษาทางด้านการออกแบบ ที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์เป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดผลงานใหม่ๆ มิเช่นนั้นการพัฒนาผลงานที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ก็จะหยุดชะงัก เนื่องด้วยเหตุนี้นักวิชาการหลายท่านได้ชี้ให้เห็นถึงอุปสรรคนั้น และหาแนวทางในการแก้ไขหรือกำจัดอุปสรรคเหล่านั้น คือ

อุปสรรคของความคิดสร้างสรรค์นั้นสามารถแยกได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) อุปสรรคภายใน หมายถึง ท่าทีและทัศนคติของแต่ละบุคคลที่เกิดขึ้นจากตนเองได้แก่ ความกลัวที่จะถูกตำหนิตีเดียและหาว่าแปลก

ความเคยชินการคิดแบบเดิมที่เคยทำอยู่เป็นประจำ

การมีอคติหรือมีทัศนคติที่คับแคบว่าคำตอบที่ถูกต้องมีเพียงคำตอบเดียว

ความเฉื่อยชาและอีตอาดในการเริ่มคิดเริ่มทำทำให้ขาดแรงกระตุ้นที่จะทำสิ่งใหม่ๆ

๒) อุปสรรคภายนอก หมายถึง ข้อจำกัดอันเกิดจากวิธีการถือปฏิบัติแบบเดิมๆ ประเพณีวัฒนธรรม และกฎเกณฑ์ของสังคม หรือสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น

การไม่เปิดโอกาสให้เด็กได้ซักถามตามความอยากรู้อยากเห็น การชอบคิดตามอย่างกันซึ่งถ้าคิดแปลกจากคนอื่นจะไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

การบทบาทความแตกต่างระหว่างเพศอย่างชัดเจนในเรื่องหน้าที่ของหญิงและชาย

วัฒนธรรมสังคมให้ค่านิยมกับความสำเร็จและไม่ยอมรับความล้มเหลวทำให้คนไม่กล้าทดลองทำสิ่งใหม่ๆ

การเน้นระเบียบ และกฎเกณฑ์มากเกินไป ถ้าเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยก็ถือเป็นความผิด ขาดความยืดหยุ่นทำให้ไม่กล้าแสดงความคิดสร้างสรรค์ออกมา

อุปสรรคสำคัญอีกอย่างที่อาจารย์รัศมี ธัญธร ผู้อำนวยการศูนย์ความคิดสร้างสรรค์ มองว่าอุปสรรคของการสร้างสรรค์ตามแนวคิดของ เดอ โบโน นั้นมีความเข้าใจผิดในเรื่องต่างๆ คือ

๑. การตีรูปแบบ

๒. การตัดสินและประเมิน

๓. การคุ้นเคย

๔. ความกดดันจากคนรอบข้าง

๕. การติดเหตุผล
๖. การเลียงความเสี่ยง
๗. การเลียงปัญหา
๘. การคิดทางลบ

เห็นได้ว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเหล่านี้มักจะเป็นการยึดติดอยู่กับสิ่งเดิมๆ ซึ่งควรหลีกเลี่ยง โดยการพยายามฝืนหรือไม่ยอมทำตามบ่อยๆ ก็จะสามารถทำได้จนชำนาญในที่สุด^{๒๗๘} ซึ่งเป็นแนวทางในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ที่มีประสิทธิภาพนี้ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์จำเป็นต้องมีองค์ประกอบแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริม แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีอุปสรรคที่จะขัดขวางการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์หลายประการ เช่น

๑) การมีมโนทัศน์ (Concept) เดิมคือ การที่บุคคลมีความคิดหรือการรับรู้ว่าสิ่งของบุคคล สภาพการณ์ที่พบเห็นอยู่นั้น มีมโนทัศน์เดิมเป็นอะไร มีหน้าที่อะไร และฝังใจแค่ว่าสิ่งนั้นต้องเป็นแบบ เดิม ตามที่ตนเองรับรู้เท่านั้น ทำให้ไม่สามารถคิดได้ว่าสิ่งนั้นควรจะสามารถทำหน้าที่ในลักษณะอื่นได้อีก

๒) การมีแนวคิดครอบงำ (Dominant Idea) เมื่อต้องการคิดทำสิ่งใหม่หรือคิดแก้ปัญหา โดยทั่วไปจะมีแนวคิดครอบงำในการแก้ปัญหาอยู่แล้ว ทำให้คนทั่วไปถูกแนวคิดครอบงำนี้ ชักจูงให้คิดแก้ปัญหาไปในทิศทางเดียวกันกับแนวคิดดังกล่าว เช่น การที่สมาชิกในกลุ่มที่มีความเด่นจะสามารถจูงใจให้กลุ่มมีแนวคิดเหมือนกับตัวเอง ทำให้ขาดแนวคิดในการมองปัญหาในแง่มุมอื่น

๓) การมีความเชื่อเดิม (Assumption) เป็นการกำหนดขอบเขตของการแก้ปัญหาว่าแนวคิดในการแก้ปัญหาต้องอยู่ในขอบเขตทำให้คิดอยู่ในกรอบ ไม่อาจสร้างแนวคิดอื่นๆ ได้^{๒๗๙}

สุพัตรา สุภาพยังได้นำเสนอสาเหตุที่เป็นอุปสรรคที่จะขัดขวางการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ไว้ดังนี้

๑) คิดไม่เป็น (Do not know how to think) ไม่รู้จักคิดปรับปรุงอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเองหรือคนอื่น ๆ รวมถึงงานที่ทำอยู่ ต้องคอยรับคำสั่ง ต้องมีผู้คอยชี้แนะให้เดินตามเส้น ไม่สามารถที่จะออกนอกเส้นทางได้ ไม่เช่นนั้นจะหลงทาง ทำอะไรไม่ถูก สมองจะไม่มีความคิดอะไรใหม่ ๆ ไม่เกิดการพัฒนาและเพิ่มคุณค่าให้กับตัวเอง

๒) ไม่มีความรู้ (Uneducated) ไม่มีความรู้ในที่นี้ หมายถึงความรู้ในเรื่องที่ถนัดหรือเฉพาะเจาะจงหรือเฉพาะทาง มนุษย์ทุกคนต่างก็ต้องมีความสามารถ มีความเก่งที่แตกต่างกันออกไป การที่เราไม่มีความรู้ในเรื่องที่ทำ หรือความสามารถอย่างใดอย่างหนึ่ง จะทำให้ปิดกั้นความสามารถของตนเองโดยสิ้นเชิง

^{๒๗๘} อ.รัศมี ชัยนัยธร, The Power of Thinks คิดอย่างฉลาด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ฐานการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๕.

^{๒๗๙} นวลลักษณ์ กลางบุรีรัมย์, เทคนิคการสร้างความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน “อุปสรรคของการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์”, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.stou.ac.th/study/sumrit/๖-๕๖%๒๕๕๐๐%๒๙.html](http://www.stou.ac.th/study/sumrit/๖-๕๖%๒๕๕๐๐%๒๙/page๓-๖-๕๖%๒๕๕๐๐%๒๙.html) [๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘].

๓) ไม่มีวิสัยทัศน์ (Having no vision) หรือจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนแน่นอน จริงจัง รู้ว่าชีวิตนี้ต้องการอะไร ไม่ใช่ความคิดที่เพ้อฝัน แต่ต้องสามารถกระทำได้จริง

๔) ไม่ปรับปรุงตนเอง (Lack of improvement) เท่ากับเป็นการลดระดับความสามารถของตนเอง ประเภทการทำงานประจำ (Routine) โดยมิได้มีความคิดหรือการพัฒนาอะไรใหม่ๆ เพื่อให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพ จัดอยู่ในประเภททำงานเช้าชามเย็นชาม ไม่ใส่ใจสิ่งล้อมรอบข้าง

๕) ฉาบฉวย (Casual) คือ ทำงานไม่จริงจัง ไม่ตั้งใจ จัดในประเภทเก่งแต่พูด ไม่สามารถทำได้ตามที่พูด

๖) คดโกง (Incorruptible) ในใจคิดแต่จะได้ ไม่ว่าจะอย่างไร สิ่งที่ตั้งใจไว้ต้องได้ แม้ว่า จะผิดศีลธรรมก็ยอม

๗) คับแคบ (Obsolete) มองใกล้ (Short sighted) ใฝ่ต่ำ (Bad tendency) เป็นการมองโลกในแง่ร้าย ไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น สนใจแต่เรื่องของตัวเอง ทำอย่างไรก็ได้ให้ตนเองพ้นจากข้อตำหนิ กล่าวหา เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวเป็นสำคัญ ใครจะเป็นอย่างไรไม่สนใจ

๘) ไม่ทันสมัย (Out of time) เป็นบุคคลที่ไม่ยอมรับรู้หรือยอมรับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีใด ๆ สอนแค่ไหน ก็ทำตามอยู่แค่นั้น ไม่มีการพัฒนาหรือต่อยอด ค้นคว้าความรู้ใหม่ ๆ

๙) ไม่ยอมรับความจริง (Unrealistic) ไม่วิเคราะห์หรือขาดกำลังใจ หากประสบปัญหาในการทำงาน เช่น ไม่ได้เลื่อนขั้น เป็นต้น จิตใจอาจจะหดหู่ ไม่อยากคิดอะไรแปลกใหม่^{๒๘๐}

จากข้อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอนั้น นำมาสู่ข้อสรุปได้ว่า สิ่งทั้งหลายจะถูกแก้ไขให้กระจ่างชัดเจน ต้องอาศัยความกล้าคิด กล้าเสี่ยง กล้าคิดนอกกรอบ กล้ายอมรับการกระทำและผลลัพธ์ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี กระตือรือร้น ไม่ท้อแท้ อดทน คิดบวก เปิดใจที่จะรับฟัง เรียนรู้ ข้อเสนอแนะจากผู้อื่น รู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะ และที่สำคัญรู้จักตัวเอง เท่านั้นเราก็สามารถเป็นผู้ที่ชื่อว่า นักคิดสร้างสรรค์อย่างสมควร และอย่างมีประสิทธิภาพ เต็มศักยภาพของนักคิดสร้างสรรค์พึงจะเป็น

^{๒๘๐} สุพัตรา สุภาพ, **สังคมและวัฒนธรรม**, โดยคณาจารย์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๗๔-๗๗.