

คำนำ

ชีวิตคนเราจะเป็นไปอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับความคิดของเรา
ชีวิตของเรานั้นจะเป็นไปตามความคิดของเรา คิดเช่นไร เป็นเช่นนั้น
หรืออาจเรียกว่า ความคิดลิขิตชีวิตก็ย่อมได้ ดังนั้นความคิด ความรู้
จักคิด คิดเป็น คิดให้ถูกต้อง คิดถูกวิธี คิดดี คิดพอดี จึงเป็น
สิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกชีวิต

ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น คิดถูกวิธีนี้ เป็นปัจจัยที่เกิดจาก
ภายในตัวบุคคล ซึ่งโดยรวมจะอิงอาศัยปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆสะ
และกัลยาณมิตรที่ดี จะช่วยชักนำชี้ช่องทางให้ ได้แก่การมีพ่อแม่พี่
น้องที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีเพื่อนที่ดี และมีสื่อการเรียนรู้ต่างๆที่ดี ที่
เป็นแหล่งป้อนข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์แก่การพัฒนา
สติปัญญา

ในการฝึกฝนพัฒนาตน กระบวนการคิดถือเป็นจุดเริ่มต้นของ
ความเชื่อความเห็นที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบองค์
แรกของอริยมรรค หากคนเรารู้จักคิดและคิดถูกต้องก็จะนำไปสู่ การ
คิดเป็น พุดเป็น ทำเป็น และสร้างสรรค์เป็น อันเป็นปัจจัยนำพาให้

มรรคองค์อื่นๆ สมบูรณ์ไปด้วย และการดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปอย่างถูกต้องดีงามไปด้วยในขณะเดียวกัน

หนังสือ “โยนิโสมนสิการ ศาสตร์แห่งการคิดเพื่อชีวิตที่ดีงาม” นี้ จะได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้จักคิดอย่างคนคิดเป็นผ่านการพิจารณาการทำให้ใจโดยแยบคาย ซึ่งภาษาทางธรรมเรียกว่า โยนิโสมนสิการ นั้น มีกระบวนการหรือระบบการคิดที่เป็นหัวใจหลักใหญ่อยู่ ๑๐ วิธี ซึ่งจะเป็นแก่นนำในการเชื่อมโยงหลักธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติของการพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตอย่างแท้จริงของผู้สนใจในการพัฒนาตน และสำหรับทุกคนที่ปรารถนาการมีชีวิตที่สุขเกษมดีงาม

ความดี คุณาประโยชน์ กุศลใดหากจะบังเกิดมีในหนังสือ “โยนิโสมนสิการ ศาสตร์แห่งการคิดเพื่อชีวิตที่ดีงาม” นี้ ขอมอบน้อมถวายเป็นเครื่องบูชาคุณพระรัตนตรัย บิดามารดา ครูอาจารย์ทั้งทางโลกและทางธรรมทุก ๆ ท่าน ด้วยความสำนึกในพระคุณและด้วยความเคารพอย่างสูงสุด

สัจจา จันทรวีเชียร

เมษายน ๒๕๕๖

สารบัญ

คำนำ



หน้า

๑	ความนำ	๑
♣	การรู้จักคิดในระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม	๑
♣	คิดเป็นแกนกลางของระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม	๔
♣	คำอื่นๆที่หมายถึงการคิดในพุทธศาสนา	๖
๒	โยนิโสมนสิการ	๘
♣	นิยาม และความหมายโยนิโสมนสิการ	๘
๓	วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	๑๔
♣	แนวทางที่ ๑ การคิดแบบสนองตัณหา	๑๔
♣	แนวทางที่ ๒ การคิดตามแนวทางแห่งปัญญา	๑๕
♣	คิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี	๑๘
♣	สรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	๓๖
๔	ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ	๓๘
♣	โยนิโสมนสิการปัจจัยแห่งสัมมาทิฎฐิ	๔๔
♣	โยนิโสมนสิการในกระบวนการพัฒนาปัญญา	๔๙

๕ โยนิโสมนสิการ นำสู่การปฏิบัติ	๕๒
♣ การช่วงชิงบทบาทกันระหว่างโยนิโสมนสิการตัณหา	๕๖
♣ สรุปลความ เพื่อนำสู่การปฏิบัติ	๕๙
♣ ตัวอย่างการฝึกใช้โยนิโสมนสิการในชีวิตประจำวัน	๖๒
♣ กระบวนการรับรู้และกระบวนการคิด ด้วยโยนิโสมนสิการ	๖๗
๖ आयตนะระบบการสื่อสารของชีวิต	๗๑
๖.๑ ระบบแห่งชีวิต	๗๒
♣ ชีวิตคืออะไร	๗๒
♣ ชั้นที่ ๕ องค์ประกอบของชีวิต	๗๔
♣ आयตนะ ส่วนเชื่อมต่อกับชีวิตกับโลกภายนอก	๗๙
๖.๒ ระบบชีวิตในความสัมพันธ์แห่งตัจฉัย	๘๒
♣ ภาพรวมของระบบแห่งชีวิต	๘๓
♣ ระบบความสัมพันธ์แห่งชั้นที่ ๕ และอายตนะ ๖	๘๙
♣ ทางเลือกสองสายที่เราเลือกได้	๑๐๒
๖.๓ คุณค่าที่เราพึงได้รับจากการเรียนรู้ระบบของชีวิต	๑๐๕
♣ आयตนะเป็นจุดหัวเลี้ยวหัวต่อทางแยกของชีวิต	๑๐๕
♣ आयตนะแหล่งที่มาของความสุขความทุกข์	๑๐๖
♣ आयตนะกระบวนการรับรู้และการแสวงปัญญา	๑๐๗

๗ โยนิโสมนสิการแกนกลางของระบบ การดำเนินชีวิตที่ดียังาม	๑๑๑
๗.๑ ระบบชีวิตที่มีโยนิโสมนสิการเป็นแกนกลางใน การดำเนินชีวิต	๑๑๔
♣ ชีวิตที่มีโยนิโสมนสิการเป็นแกนกลาง ในการดำเนินชีวิต	๑๑๕
๗.๒ ชีวิตที่ดียังามคือชีวิตแห่งการเรียนรู้	๑๒๒
♣ ชีวิต ๓ ด้าน	๑๒๕
♣ บุรณการแห่งชีวิต ๓ ด้าน	๑๒๘
♣ ไตรสิกขา: ระบบการเรียนรู้ ซึ่งพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบ	๑๓๐
♣ ขั้นนำสู่สิกขา หรือการศึกษาจัดตั้ง	๑๔๔
♣ รุ่งอรุณของการศึกษา	๑๔๗
♣ ชั้นไตรสิกขา หรือกระบวนการศึกษาที่แท้ของธรรมชาติ	๑๕๔
♣ ระบบการเรียนรู้มุ่งสู่การดำเนินชีวิตที่ดียังาม	๑๕๕
♣ ชีวิตที่ดียังามคือชีวิตแห่งการเรียนรู้	๑๕๘
บรรณานุกรม	๑๖๑

