การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 8
"Research 4.0 Innovation and Development SSRU's 80th Anniversary"

ศึกษาวิเคราะห์การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

THE ANALYTICAL STUDY OF POSITIVE THINKING ABOUT THE LIFE DEVELOPMENT IN BUDDHIST PRINCIPLE

ปถมพร ตะละภัฏ, พระสุธีธรรมานุวัตร

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาการคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ) ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) วิเคราะห์การคิดเชิงบวกกับการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ การคิดเชิงบวกหรือโยนิโสมนสิการตามแนวทางของพระพุทธศาสนา หมายถึงการคิดเพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ความสุข โดยอาศัยหลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตก็คือหลักไตรสิกขาอันประกอบด้วยอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยวิธีคิด ๑๐ วิธี ได้แก่ ๑.วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ๒.วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ๓.วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ๔.วิธีคิดแบบอริยสัจ ๕.วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ ๖.วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษแล้วหาทางออก ๗.วิธีคิดแบบ วิภัชชวาท ๘. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม ๙.วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ๑๐.วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน นั้นคือจุดเริ่มแรกของการเข้าสู่ระบบหลักธรรมทั้งหมดของพระพุทธศาสนา เพราะก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ เมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็สามารถถึงซึ่งอริยมรรควิธีอื่นๆ ที่เป็นหนทางแห่งความดับทุกข์

จากการวิเคราะห์การคิดเชิงบวกกับการพัฒนาชีวิต โยนิโสมนสิการมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิต ในการเข้าถึงความจริงแห่งชีวิตและโลก เป็นผู้ไม่ประมาทอย่างถึงที่สุด มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้พระพุทธศาสนากำหนดแนวทางของการพัฒนาชีวิตหรือเรียกว่า การภาวนา เป็น ๔ แนวทาง ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา บุคคลผู้สามารถพัฒนาชีวิตทั้ง ๔ แนวทาง จะมีคุณสมบัติของผู้มีสุขภาพกายดี (ภาวิตกาย) สามารถอยู่ร่วมกันกับคนอื่นในสังคมเป็นอย่างดี (ภาวิตศีล) มีสุขภาพจิตดีคือมีจิตตั้งมั่นประกอบด้วยสติ (ภาวิตจิต) และเป็นผู้มีปัญญาดีคือรู้ความจริงของชีวิตและโลก (ภาวิตปัญญา) เมื่อรู้ความจริงดังกล่าวจึงวางตนและวางจิตของตนอย่างถูกต้อง ทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: การคิดเชิงบวก, โยนิโสมนสิการ, การพัฒนาชีวิต

Abstracts

This study consists of two objectives: 1) to study the positive thinking or Yonisomanasikara in Buddhist Scripture, 2) to analyze the positive thinking in life development according to Buddhism. From this quality research, it is found that Yonisomanasikara is positive thought process in Buddhism. Yonisomanasikara is the Dhammamic principle which is useful for the life development. The characteristics of thinking process in Yonisomanasikara consist of 10 methods to perform the thought process as follow: 1) The Inquiry Thought, 2) The Analytical Thought, 3) The Normal Thought, 4) The Problem–Solving Thought, 5)The Thought In Term of Objective , 6) The Thought In Term of Good Part, Bad Part And Suitable Way, 7) The Thought In Term Of Real Value, 8) The Thought In The Ways Of

Stimulating The Goodness,9) The Thought In Depending On The Present Emotions, 10) The Classification Thought.

Yonisomanasikara thinking methods are the important ways to be applied to the life development. The topmost goal in Buddhism is to know the Truth, in which one has full mindfulness. By this way Buddhism fixes the way in the life development in 4 parts which are Kayabhavana, Silabhavana, Cittabhavana, and Pannabhavana. The person who can develop his or her life from this four parts, he or she will get the bodily health (Bhavitakaya), he or she will get along well in societies (Bhavitasila), he or she will get the good and the stable minds (Bhavitacitta), and he or she will get the intellectuality to know the Truth (Bhavitapanna). If the people consider them appropriately, they will see the proper mind and the wisdom. Yonisomanasikara is the Dhammamic principle which is useful to the life happiness.

Key Words: Positive Thinking, (Yonisomanasikàra) Proper Attention; systematic attention, Life Development

บทนำ

เป็นที่ทราบว่ามนุษย์เรานั้นเมื่อเกิดมาก็จะต้องมีองค์ประกอบของชีวิตอยู่ ๒ ประการ คือ การมีร่างกายที่ครบองค์ประกอบคือมีอวัยวะครบส่วนไม่เสียหายหรือพิการ ไม่สามารถที่จะใช้งานได้ และการมีความคิดหรือมีสามัญสำนึกในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกในการคิดหรือตัดสินใจอะไรๆด้วยตัวเองได้ เมื่อมนุษย์เกิดมาย่อมมีองค์ประกอบของชีวิตอยู่สองประการนี้ย่อมจะสามารถดำเนินชีวิตไปได้ และในการดำเนินชีวิตนั้นการคิดถือว่ามีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงชีวิตตามหลักการที่ว่า "แค่เปลี่ยนความคิดชีวิตก็เปลี่ยน" ดังนั้น ความคิดจึงมีความสำคัญกับมนุษย์ในฐานะที่ความคิดนั้นสามารถที่จะทำให้ชีวิตเราพัฒนาไปได้ หรือสามารถที่จะใช้หลักและวิธีการคิดนี้มาปรับใช้ในการสร้างความสุขหรือความสำเร็จให้กับชีวิตของเราได้

วิธีการฝึกคิดเชิงบวก คือ การสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในพลังของตนเอง เชื่อในสิ่งที่ดีงามว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และฝึกมองด้านตรงข้ามของสถานการณ์ที่เลวร้ายว่า ยังมีอะไรที่มีคุณค่าแฝงไว้อยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายนั้น ซึ่งในสังคมปัจจุบันเชื่อว่าการคิดเชิงบวกนั้น สามารถที่จะพัฒนาชีวิตของมนุษย์เราให้ดีขึ้นได้ และยังสามารถที่จะสร้างความหวังและกำลังใจให้กับมนุษย์ในการสู้กับอุปสรรคและปัญหาในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถสร้างความเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้นได้หรืออาจจะจัดว่าวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการนั้นเป็น กระบวนการของการคิดเชิงบวกในทางพระพุทธศาสนา และเมื่อนำเอาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ไปรวมกับองค์ประกอบของการสร้างสัมมาทิฏฐิ คือ ปรโตโฆสะ แล้วก็ถือว่าก่อให้เกิดองค์รวมของการสร้างสัมมาทิฏฐิ คือการเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขาดังพุทธพจน์ที่ว่า "ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฏฐิมี ๒ อย่าง คือปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ" และเมื่อมนุษย์ได้ใช้หลักการคิดเชิงบวก คือ โยนิโสมนสิการมาปรับใช้กับองค์ประกอบในการสร้างสัมมาทิฐิคือ ปรโตโฆสะแล้วก็จะทำให้มนุษย์ได้รับการศึกษาและพัฒนาชีวิตของตนให้ก้าวไปได้ทั้ง ๔ ด้าน คือ ๑. ด้านความมีระเบียบวินัย (สีลภาวิต) ๒. ด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย (กายภาวิต) ๓. ด้านจิตใจ (จิตภาวิต) และ ๔. ด้านสติปัญญา (ปัญญาภาวิต) ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาทั้งในด้านกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ซึ่งก็คือองค์รวมของการพัฒนาชีวิตนั่นเอง นอกจากนี้การคิดเชิงบวกในทัศนะของพระพุทธศาสนายังมีส่วนในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในด้านอื่นๆ อีกด้วย เช่น ด้านการศึกษา ด้านสังคมและวัฒนธรรม ด้านการเมืองการปกครอง เป็นต้น เพราะเมื่อใดก็ตามที่มนุษย์คิดบวกและมีวิธีคิดเชิงบวก คืออาศัยโยนิโสมนสิการแล้ว ย่อมเป็นอันหวังได้ว่าชีวิตมนุษย์เราจะต้องก้าวหน้าและพัฒนาไปในทางที่ดีได้อย่างแน่นอน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการคิดเชิงบวกตามหลักทฤษฎีตะวันตก

๒. เพื่อศึกษาการคิดเชิงบวกตามหลักพระพุทธศาสนา

๓. เพื่อวิเคราะห์การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑ การวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะเรื่องการคิดและกระบวนการคิดเชิงบวก(โยนิโสมนสิการ)ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับการพัฒนาชีวิตโดยการศึกษาตามกรอบแนวคิดเรื่องการคิดและกระบวนการคิดเชิงบวก(โยนิโสมนสิการ) จากนั้นจะได้นำมาวิเคราะห์ว่ากรอบแนวคิดดังกล่าวนั้นสามารถที่จะนำมาวิเคราะห์หรือเป็นแบบในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ได้หรือไม่ เพื่อศึกษาหลักการคิดโดยมีพื้นฐานการศึกษาจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ บทความ วารสาร และเอกสารการวิจัยจากหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้จะใช้เวลาระว่างพฤษภาคม-ตุลาคม ๒๕๕๗ รวม ๖ เดือน

๒ การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาการคิดเชิงบวกในการใช้พัฒนาชีวิต และวิเคราะห์ประโยชน์ของการคิดเชิงบวกเพื่อพัฒนาชีวิตตามกรอบแนวคิดเรื่องการคิด และกระบวนการคิดเชิงบวก(โยนิโสมนสิการ) โดยผู้วิจัยจะได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย พระภิกษุ และฆราวาส ๓ รูป/คน โดยจะใช้ระยะเวลาดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๗ รวม ๓ เดือน

๓ การสัมมนากลุ่มย่อย โดยจะใช้เวลาดำเนินการระหว่าง กันยายน- ตุลาคม ๒๕๕๗รวม ๒ เดือน

ทบทวนวรรณกรรม

องค์ความรู้รวม แนวความคิดร่วม การคิดเชิงบวกตามหลักทฤษฎีตะวันตก จากการทบทวนวรรณกรรม เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภาวะแห่งเอกภาพที่ชีวิต งาน และธรรม ประสานกลมกลืนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนั้น คนที่ทำงานก็จะมีชีวิตและงานและธรรมสมบูรณ์พร้อม ในแต่ละขณะที่เป็นปัจจุบัน และจะมีแต่ชีวิตและงานที่มีความสุข ไม่ใช่ชีวิตและงานที่มีความเศร้า นี้เป็นประการที่หนึ่ง ประการที่สอง ชีวิตนั้นมีคุณค่าเป็นประโยชน์ ไม่มีโทษ และประการที่สาม ชีวิตนี้และงานนั้นดำเนินไปอย่างจริงจัง กระตือรือร้น ไม่เฉื่อยชา ไม่ประมาท การฝึกฝนจิตนี้ ก็เป็นของธรรมดา เช่นเดียวกับการฝึกทางกาย คือเมื่อมีการฝึกมากและถูกวิธีแล้ว ผลจักเกิดขึ้นในอัตราเดียวกัน ส่วนที่กล่าวว่า เป็นของสำคัญที่สุดนั้น ก็เพราะว่าการทำเช่นนี้ เป็นช่องทางที่จะช่วยให้เราขึ้นถึงขีดเต็มเปี่ยมของความเป็นมนุษย์ได้ อันจะทำให้เราได้เข้าถึงความสุขหรือศานติชนิดหนึ่ง ที่เราจะพอใจเป็นอย่างมากในเมื่อได้เข้าถึงแล้ว ดาไลลามะแนะนำว่า ต้องอาศัยวินัย รู้ระงับใจ ไม่ให้ท่วมทับด้วยอารมณ์ความคิดที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งสามารถที่จะกระทำได้โดยการดำเนินชีวิตอยู่ในศีลธรรมนั่นก็คือ การละเว้นซึ่งอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ทั้งนี้ ความคิดเป็นเครื่องมือของมนุษย์ในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เป็นความคิดที่รวมการใช้เหตุผลเข้ากับการคิดที่ใช้มโนภาพ รวมกับความสามารถทางการคาดคะเน และยังคิดหาความสัมพันธ์ในสิ่งต่างๆในอนาคต โดยเกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาได้จากการมีแรงบันดาลใจ (Inspiring) หรือโดยอาศัยวิธีการรวบรวม (Organization) เหตุกรณีต่างๆขึ้นมา สำหรับการเกิดความคิดจากแรงบันดาลใจนั้น เนื่องจากการมีจินตนาการของบุคคลต่อสิ่งแปลกใหม่ที่ยังไม่เคยมีมาก่อน นอกจากนี้ จุดเริ่มแรกนี้สำคัญ จุดเริ่มคือความคิด ถ้าคิดผิดแล้วปล่อยให้ผิดไปเรื่อยๆ จะนำความวิบัติมาให้เจ้า

ตัวและสังคมในที่สุด ถ้าเริ่มคิดถูกแต่ต้นมือและประคับประคองให้ความคิดนั้นคงเส้นคงวาต่อไป ความคิดถูกนั้นก็จะช่วยนำพาชีวิตของเขาคนนั้นไม่ว่าใครก็ตาม ดำเนินไปสู่ความสำเร็จความเจริญก้าวหน้าได้ ทั้งในทางโลกและทางธรรม ในทางพระจึงย้ำเน้นว่าการศึกษาทำให้ชีวิตพัฒนา แต่ถ้าไม่รู้จักคิด หรือคิดไม่เป็น กระบวนการศึกษาก็จะไม่เกิด การให้การศึกษาที่ถูกทางเริ่มต้นกระตุ้นให้คนรู้จักคิดให้ถูก ตั้งแต่ยังเด็ก ตามปกติคนเรามักคิดอะไรทางเดียว อย่างเก่งก็คิดแค่สองทาง คือทางบวกกับทางลบ ใครคิดทางไหนก็ยึดอยู่แต่ทางนั้น ว่าตนเท่านั้นคิดถูก คนอื่นที่คิดไม่เหมือนตนนั้นผิด ตราบใดที่ไม่เห็นแนวทางที่สาม ที่สี่ ที่ห้าแล้ว ไม่แคล้วต้องขัดแย้งกันชั่วนิรันดร

นี่คือ การสรุป **องค์ความรู้รวม แนวความคิดร่วม** จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการสังเคราะห์แนวคิดรวม องค์ความรู้ร่วม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Research Method) ซึ่งใช้วิธีการรวบรวมและศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารขั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎก

๒. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารขั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) จากอรรถกถา หนังสือ วารสาร บทความ รวมถึงเอกสารงานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

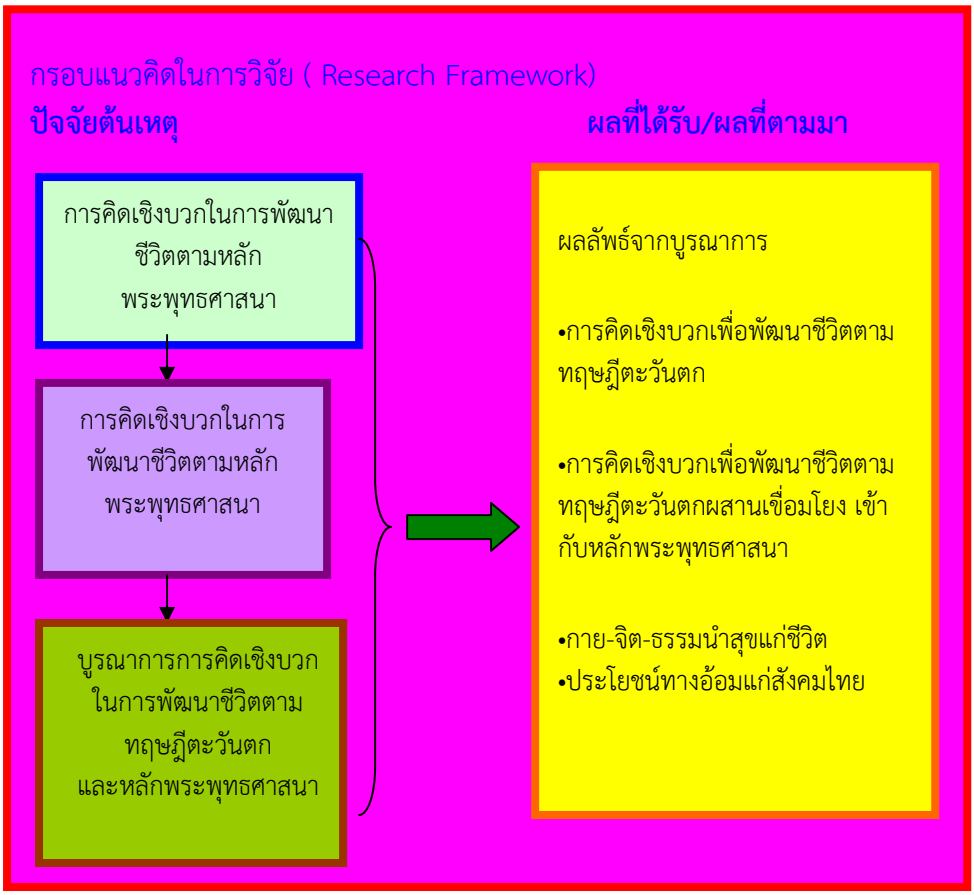
๓. สัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่ม

๔. ศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูล

๕. เรียบเรียงข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยสามารถจัดทำเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ผลการวิเคราะห์ : การคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

จากวัตถุประสงค์ข้อ ๑. วิเคราะห์ศึกษาการคิดเชิงบวกตามหลักทฤษฎีตะวันตก

บูรณาการการคิดเชิงบวกตามแนวคิดตะวันตกและการคิดเชิงบวกตามพระพุทธศาสนา สามารถสรุปแนวคิดต่างๆ ได้ดังนี้

Susan Quilliam ให้ความหมายของการคิดเชิงบวก (positive thinking) ว่า หมายถึง การคิดที่เป็นมากกว่าการคิดตามปกติโดยทั่วไป ซึ่งมีผลกระทบอย่างสำคัญต่อการดำเนินชีวิต โดยเป็นการคิดบวกต่อสถานการณ์ต่างๆ มากกว่าที่จะเป็นการคิดในเชิงลบต่อสถานการณ์นั้นๆ เป็นการคิดเพื่อยกระดับจิตใจภายในให้สูงขึ้น รวมถึงการปฏิสัมพันธ์เชิงความคิดต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวในเชิงบวก และการคาดหวังที่จะได้รับสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก เชื่อมั่นอย่างแท้จริงว่าจะได้รับสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต

Vera Pfeiffer มองว่า การคิดเชิงบวก หมายถึงการนำร่องหรือปลูกฝัง (suggestibility) ความคิดผ่านจิตใต้สำนึก (subconscious mind) ในแนวทางบวก โดยการปลูกฝังความคิดบวกต่อจิตใต้สำนึกดังกล่าวไม่ได้หมายถึงการตัดสินว่าข้อมูลว่าถูกหรือผิด มีเหตุผลหรือไม่ จริงหรือเท็จ แต่เป็นการคิดในลักษณะการสัมพันธ์กับการใส่ใจต่อสิ่งดีๆ เป็นพิเศษ โดยผู้

คิดต้องพยายามปรับเปลี่ยนให้คิดในรูปแบบนี้ให้ได้ เพื่อให้ความคิดเชิงบวกหยั่งสู่กระแสของจิตใต้สำนึก ซึ่งจะส่งผลถึงพฤติกรรมภายนอกของผู้คิดคนนั้นๆ

Scott W. Ventrella มองว่า การคิดเชิงบวกหมายถึง ประสิทธิภาพที่ผู้คนมีอยู่แต่เดิมในการสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ต้องการ ด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ แม้ว่าข้อเท็จจริงดูเหมือนจะพยายามชี้ชัดไปว่าเป็นไปในทางตรงกันข้ามก็ตาม โดยเกี่ยวข้องกับทางเลือกที่สร้างสรรค์และการต่อสู้กับปัญหาอย่างไม่ลดละ ทั้งนี้ไม่ว่าการคิดเชิงบวกและเชิงลบล้วนมีข้อเท็จจริงแฝงอยู่ ขณะที่การคิดเชิงลบส่วนใหญ่ก็เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้เช่นเดียวกัน ดังนั้นคนเราสามารถเลือกที่จะเพิกเฉยต่อการคิดในแง่ลบ และค้นหาการคิดในแง่บวกในตนเองขึ้นมาใหม่ได้

Norman Vincent Peale มองว่า ความหมายของการคิดเชิงบวกที่สำคัญ เป็นการมุ่งเน้นให้ความคิดบวกดำรงอยู่ จึงจำเป็นต้องรักษาจิตใจให้กระตือรือร้นตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ความวุ่นวายและความไม่แน่นอนในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงานมักจะบั่นทอน และทำให้สูญเสียความกระตือรือร้นและทำให้หลักคิดในแง่บวกอ่อนแอลง การสูญเสียกำลังใจเป็นหนทางสู่ความเสื่อมถอยที่มีผู้ความคิดสร้างสรรค์ทุกคนต้องการจะหลีกเลี่ยง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีวิธีการเรียกกำลังใจ ที่เสียไปกลับคืนมา

Michael Heppell มองว่า การที่จะคิดในเชิงบวกได้นั้น คนผู้นั้นต้องไม่เป็นคนที่ชอบระแวงสงสัยจนเกินเหตุ เนื่องจากความระแวงสงสัยเป็นบ่อเกิดของความคิดเชิงลบ โดยต้องมีความมุ่งมั่นในการทำกิจการงานให้ประสบผลสำเร็จให้ได้ แสดงเห็นถึงความมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังในการทำงาน และบุคคลที่จะทำได้ให้ตนเองประสบผลสำเร็จได้ก็คือตนเองเท่านั้น ซึ่งต้องมาจากการวางแผน การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนว่าตนเองนั้นต้องการอะไรกันแน่

Paul Sloane มองว่า การคิดเชิงบวกหมายถึง การคิดในเชิงสร้างสรรค์ด้วยการกระตุ้นความสร้างสรรค์ในตัวของแต่ละคน เช่น การร่างความคิดออกมาเป็นตัวหนังสือ การวางแผนในเรื่องต่างๆ ศึกษาแบบอย่างประสบการณ์ของบุคคลสำคัญที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีการเปรียบเทียบวิธีการแก้ไขปัญหาในรูปแบบต่างๆ จินตนาการทางออกของปัญหาโดยไม่มีข้อจำกัด หรือแม้กระทั่งการหยุดคิดแล้วทำกิจกรรมเชิงสันทนาการ เพื่อให้สมองได้พักผ่อนเกิดความปลอดโปร่ง ทำให้คิดใหม่ได้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น

การคิดเชิงบวกตามแบบทฤษฎีตะวันตกเรียกว่า การคิดเชิงบวก ๕ รูปแบบ (Big five model) ได้แก่

๑. การเป็นคนเปิดกว้างเพื่อรับรู้สิ่งใหม่ๆ (Openness) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาปัญญา เพื่อการเรียนรู้ การสร้างสรรค์จินตนาการ และความคิดริเริ่มในสิ่งต่างๆ มีความเป็นอิสระในความคิด ที่จะช่วยให้เป็นคนใฝ่รู้ และสนใจในการคิดค้นเป็นวิทยาการต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบัน

๒. การเป็นคนที่รู้จักการประนีประนอม รู้จักการยอมรับและการอยู่ร่วมกันได้ในสังคม(Agreeableness) เนื่องจากสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่มีความสลับซับซ้อน จึงย่อมมีการกระทบกระทั่งกันได้ง่าย ดังนั้นการที่คนหมู่มากจะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้นั้น จะต้องรู้จักประนีประนอมซึ่งกันและกัน มีความเมตตา กรุณา รู้จักสร้างความน่าเชื่อถือ เพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสามัคคีและสันติได้

๓. การเป็นคนที่มีจิตสำนึกดี มีสติรู้จักรับผิดชอบชั่วดี มีสัมปชัญญะรู้เหตุและผล (Consciousness) สังคมหรือกลุ่มชนจะมีความเจริญอยู่ได้นั้น จะต้องมีคุณธรรมและจริยธรรม เป็นพื้นฐานและพื้นฐานทางคุณธรรมและจริยธรรมนี้มาจากการมีจิตสำนึกที่ดี อันมาจากการที่มีความคิดลึกซึ้ง การมีเหตุผลสามารถเข้าใจกลไกที่สลับซับซ้อนของสังคมและสามารถแยกแยะความรับผิดชอบชั่วดีได้อย่างถูกต้อง

๔. การเป็นคนที่มีความกล้าหาญ มีความเปิดเผยบริสุทธิ์ใจและมีความสามารถในการแสดงออกที่ดีสู่สังคม (Extraversion) ในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงในกลุ่มคนหมู่มาก การกล้าแสดงออกทางความคิด ความดี ความถูกต้องและการมีความเป็นผู้นำ ที่มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีนับเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตของชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

๕. การเป็นคนที่มีจิตใจมั่นคง (Emotional stability) เนื่องจากสังคมมีความปรวนแปรและมีความอ่อนไหวมาก ยิ่งในยุคสมัยของสังคมข้อมูลข่าวสาร การประสบรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่มีทั้งที่เป็นจริงและเป็นเท็จ จะมีควบคู่ปะปนกันมาก การดำเนินชีวิตประจำวันต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆ มากมาย ดังนั้น จึงเป็นต้องมีจิตใจที่มั่นคง มีความเที่ยงตรง และสามารถตัดสินใจด้วยความเชื่อมั่นที่ถูกต้อง

ขณะเดียวกัน ลักษณะเด่นของคนมองโลกในแง่ดีที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต ประกอบด้วย :

๑. มีความเชื่อมั่นและมีความหวังในชีวิตเสมอ
๒. เห็นคนค่าและศักดิ์ศรีของตนเองและผู้อื่น
๓. เข้ากับคนอื่นได้ง่าย
๔. สามารถแก้อุปสรรคในชีวิตและการทำงานได้ดี
๕. มีความกล้าและสามารถรับความจริงได้ง่าย
๖. มีอารมณ์ขัน
๗. ไม่กังวลใจหรือสงสัยในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ และไม่ทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่
๘. คนที่มองโลกในด้านดีมักมีจิตใต้สำนึกที่ดี

กล่าวได้ว่า การคิดเชิงบวกมีประโยชน์ต่อการพัฒนากิจกรรมการงานอย่างสร้างสรรค์ โดยส่งผลต่อผลงานหรือความสำเร็จเชิงประจักษ์ ดังนี้

ก. สร้างสุข
ข. สร้างมิตรภาพในการปฏิบัติงาน
ค. สร้างแรงบันดาลใจในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์
ง. ให้โอกาสคนได้ทำงานอย่างอิสระ
จ. สร้างความโดดเด่นให้กับองค์กร
ฉ. ก่อให้เกิดวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลทั้งต่อตนเองและต่อองค์กร

จากวัตถุประสงค์ข้อ ๒. วิเคราะห์ศึกษาการคิดเชิงบวกตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักธรรมโยนิโสมนสิการ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

การคิดเป็น คิดถูกต้องตามความเป็นจริง อาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบและคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง และคิดว่าต้องมีทางออกของปัญหานั้นเสมอ หลักธรรมนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์ต่างๆ กล่าวคือ:-

๑. การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา
๒. การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร
๓. การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเล่าเรียน เนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธี ถูกทาง
๔. การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๕
๕. การพิจารณาอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข
๖. ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม
๗. การพิจารณาสาวหาตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุให้เกิดปัญญา
๘. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วยความเพียร สัมปชัญญะ และสติ

จากวัตถุประสงค์ข้อ ๓. วิเคราะห์บูรณาการการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ ๑๐)

ก. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีพิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆ ให้รู้จักสภาวะตามที่เป็นจริง

ข. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นวิธีคิดที่กระจายเนื้อหาที่มุ่งเพื่อเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาวะของมัน

ค. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นวิธีมองเหตุการณ์ สถานการณ์ ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายอย่างรู้เข้าใจธรรมดาธรรมชาติของมัน

ง. วิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการแก้ไขปัญหาที่เป็นภาพรวมของพระพุทธศาสนาทั้งหมด เพราะกุศลธรรมทั้งหมดเมื่อรวมแล้วก็อยู่ในอริยสัจ ๔

จ. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ หรือวิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดเพื่อการปฏิบัติหรือลงมือทำ คือการคิดเพื่อจะกระทำการต่างๆ โดยรู้และเข้าใจถึงหลักการและความมุ่งหมายของเรื่อง

ฉ. วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษแล้วหาทางออก เป็นวิธีคิดในการมองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสีย และทางแก้ไขหาทางออกให้หลุดรอดปลอดพ้นจากข้อบกพร่องต่างๆ

ช. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา เช่น การใช้สอย หรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป

ซ. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นบรรเทาขัดเกลาตัณหาส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิเชิงโลกียะ

ฌ. วิธีคิดแบบมีสติเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เป็นวิธีคิดที่มีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ความจริง วิธีคิดแบบนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม ข้อที่ใช้สติกำกับไปด้วย การที่วิธีคิดแบบนี้ถูกแยกแสดงออกมาเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหากนั้นเป็นเพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษ และเป็นวิธีคิดที่มีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง

ญ. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นวิธีคิดที่ใช้การพูดแยกแยะ จำแนก แจกแจง แถลงความ แบบวิเคราะห์ เป็นการมอง และแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นในแต่ละด้านให้ครบทุกด้าน วิภัชชวาทเป็นชื่อเรียกระบบความคิดของพระพุทธศาสนาทั้งหมด (วิภัชชวาที) กระบวนการคิดแบบวิภัชชวาทมีลักษณะ ดังนี้

๑. จำแนกในด้านของความจริง ได้แก่ การจำแนกตามที่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้นๆ มองความจริงให้ตรงตามที่เป็นอยู่ในแง่นั้นด้านนั้น

๒. จำแนกโดยส่วนประกอบ ได้แก่ การวิเคราะห์แยกแยะ ให้รู้ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นจากองค์ประกอบย่อยต่างๆ มาชุมนุมกันเข้า

๓. จำแนกโดยลำดับ ได้แก่ การแยกแยะวิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับ แยกแยะเหตุแห่งปัจจัยต่างๆ มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ

๔. จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ได้แก่ สืบสาวหาเหตุปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์สืบทอดกันมาของสิ่งหรือปรากฏการณ์ต่างๆ ทำให้มองเห็นความจริงที่สิ่งทั้งหลายไม่ได้ตั้งอยู่ลอยๆ แต่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุแห่งปัจจัย

๕. จำแนกโดยเงื่อนไข ได้แก่ การมองโดยพิจารณาเงื่อนไขประกอบด้วย เช่น ถ้าถามว่าบุคคลนี้ควรคบหรือไม่ ถ้าพระภิกษุเป็นผู้ตอบก็อาจกล่าวว่าถ้าคบแล้ว อกุศลธรรมเจริญกุศลธรรมเสื่อมก็ไม่ควรคบ แต่ถ้าคบแล้วอกุศลเสื่อมกุศลธรรมเจริญก็ควรคบ

โดยสรุปแล้ว **โยนิโสมนสิการ** เป็นตัวการทำให้เกิด**สัมมาทิฐิ** เมื่อสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น องค์ประกอบมูลฐานของมรรควิธีแห่งการแก้ปัญหาหรือหนทางแห่งความดับทุกข์ก็เกิดขึ้นภายใต้กระบวนการไตรสิกขา คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา จึงถือว่าโยนิโสมนสิการหรือการคิดเชิงบวกตามนัยยะของพระพุทธศาสนาเป็นตัวส่งเสริมและหล่อเลี้ยงให้คุณธรรมเกิดขึ้นและตั้งมั่นอยู่ได้

อภิปรายผล

การคิดเชิงบวกมีปรากฏในเนื้อหา**คัมภีร์ของพระพุทธศาสนา** ในส่วนของ**หลักธรรมโยนิโสมนสิการ** ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ระดับของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ในความหมายต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ได้ คือ

ก. การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา

ข. การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเล่าเรียน เนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธี ถูกทาง การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕

ค. การพิจารณาอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข

ง. ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

จ. การพิจารณาสาวหาตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุให้เกิดปัญญา

ฉ. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วยความเพียร

ช. การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย

ความสัมพันธ์ของการคิดเชิงบวกในการพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

การศึกษาพัฒนาชีวิตก็เพื่อที่จะให้ชีวิตได้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมและเจริญยิ่งขึ้นไป การมีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีพของมนุษย์

๑ .ความสัมพันธ์ในส่วนการพัฒนาชีวิตเชิงปัจเจก ประกอบด้วย ความคิดเชิงบวกกับ**ศีลสิกขา** ความคิดเชิงบวกกับจิตสิกขา ดังนั้น การมีโยนิโสมนสิการในศีลก็คือ การไม่ล่วงละเมิดศีล ไม่ยอมให้ความคิดใหลไปตามกระแสอกุศลมูลทั้ง ๓ คือ โกรธ โลภ และหลงได้ง่าย

โยนิโสมนสิการก่อให้เกิดการพัฒนาด้านจิตหรือ**จิตสิกขา**และนำไปสู่คุณภาพชีวิต เพราะเป็นการพัฒนาความตั้งมั่นของจิต พัฒนาความรู้ตัว หรือรู้เท่าทันสภาวะของจิต มีสติสัมปชัญญะ ความคิดเชิงบวกกับปัญญาสิกขา

โยนิโสมนสิการก่อให้เกิดการพัฒนาด้านปัญญาหรือ**ปัญญาสิกขา**และนำไปสู่คุณภาพชีวิต เพราะเป็นการพัฒนาความรู้ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หรือการมีความเห็นที่สามารถกล่าวโดยรวมว่า เป็นสัมมาทิฏฐิ

๒ ความสัมพันธ์ในส่วนการพัฒนาชีวิตเชิงสังคม

โยนิโสมนสิการนับว่าเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิตในแง่ของสังคมคือทำให้ปัญหาของสังคมลดลงหรือปลาสนาการไป โดยผู้วิจัยขอแยกอธิบายใน ๓ ด้าน ได้แก่

ก. ความคิดเชิงบวกกับการเมือง จะต้องมีโยนิมนสิการถึงธรรมสำหรับนักบริหารเพื่อเป็นแนวทางหรวิธีการในการแก้ไขปัญหา อย่างเช่น ราชอปริหานิยธรรม ๗ ประการ หลักอธิปไตย ๓ ประการ สาราณียธรรม ๖

ข.ความคิดเชิงบวกกับเศรษฐกิจ การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจก็เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ในด้านโภคทรัพย์หรือเพื่อให้ผู้คนอยู่ดีกินดี มีมาตรฐานในการครองชีพสูงขึ้น

ค. ความคิดเชิงบวกกับสังคม การคิดแบบอริยสัจ ๔ เป็นการคิดที่เชื่อว่าปัญหาสังคมทุกอย่างแก้ได้ เพราะรู้ปัญหา (ทุกข์) รู้สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) รู้ความสิ้นไปของปัญหา (นิโรธ) และรู้หนทางแก้ไขปัญหา (มรรค) ปัญหาของสังคมในปัจจุบันมีหลายปัญหา เช่น ปัญหาการทุจริต (คอร์รัปชั่น) ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก (โยนิโสมนสิการ) ต่อการพัฒนาชีวิต

๑ ช่วยให้สุขภาพกายดี การคิดบวกในส่วนภาวิตกาย คือ กายที่พัฒนาแล้วนั้นจัดเป็นร่างกายที่แข็งแรง หรือมีสุขภาพกายดี

๒ ช่วยให้สุขภาพจิตดี การคิดเชิงบวกหรือโยนิโสมนสิการส่งผลดีต่อสุขภาพจิตโดยตรง เพราะจิตภาวนาหรือการพัฒนาจิต คือการทำจิตให้เจริญงอกงาม

๓ ช่วยให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโดยความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

พระพุทธองค์ตรัสเรื่องการพัฒนาด้านศีลของผู้เจริญสีลภาวนาว่า "ศีลพึงรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกัน และศีลนั้นแล พึงรู้ได้โดยใช้เวลานาน ไม่ใช่นิดหน่อย ผู้มนสิการจึงรู้ได้ ผู้ไม่มนสิการหารู้ได้ไม่ ผู้มีปัญญาจึงรู้ได้ ผู้มีปัญญาทรามหารู้ได้ไม่"

บูรณาการการคิดเชิงบวก : การพัฒนาชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาคำนึงถึงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ กล่าวได้ว่าหลักธรรมทั้งหมดของพระพุทธองค์นั้นล้วนมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพของชีวิตมนุษย์ ทั้งนี้เพื่อให้ชีวิตของมนุษย์เป็นชีวิตที่ประเสริฐและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากที่สุด

การพัฒนาชีวิต ๔ ด้าน ตามหลักพระพุทธศาสนา

ก. การพัฒนาด้านกาย (ภาวิตกาย) หมายถึง การเจริญกาย การพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย

ข. การพัฒนาด้านศีล (ภาวิตสีล) หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล

ค. การพัฒนาด้านจิต (ภาวิตจิต) หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง

สรุป บูรณาการการคิดเชิงบวก เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้ การคิดไปในทางที่ดี เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสถานการณ์ต่างๆ เป็นจุดเริ่มต้นของมุมมองความสำเร็จ มองอุปสรรคเป็นบทเรียน เป็นทางผ่านที่สามารถมีหนทางข้ามไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ทั้งยังนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่ดีกว่าเดิมเสมอ อย่างไรก็ตาม สัจธรรมของชีวิตไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่าสรรพสิ่งบนโลกนี้ทุกอย่างมี ๒ ด้าน แม้แต่ความคิดของมนุษย์ การคิดบวกเป็นการพยายามคิดในแง่ดี แต่การคิด ๒ ด้านพร้อมๆ กัน ทั้งในทางบวกและทางลบ หรือมองในแง่ร้ายไว้บ้าง จะเป็นการถ่วงดุลและช่วยให้เรามองทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วน เพราะการคิดลบไว้บ้างจะช่วยเราบริหารความเสี่ยง สามารถวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างครบวงจร ซึ่งจะทำให้เราเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2545). **คิด-ทำ ด้านบวก.** กรุงเทพฯ:ภาพพิมพ์

แจ็ค มินทร์ องค์ธเนศ. (2550,). **คิดบวกย่อมได้บวก.** Business Thai. น. 4.

เฉลิมชัย เลิศทวีพรกุล. (2551). **เปลี่ยนชีวิตคิดเชิงบวก.** กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น

ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2550). **การสร้างชีวิตให้สมดุลในการทำงาน, วารสารกรมบังคับคดี,** 12(66), 37-39.

_____ (2551). **หลักสำคัญ 7 ประการในการทำงานร่วมกันอย่างทรงพลัง**,วารสารกรมบังคับคดี, 12(66), 37-39.

นิภา แก้วศรีงาม. (2547). **ความคิดเชิงบวก**. วารสารวงการครู, 12(2), 76-78.

พรชัย ภาพันธ์. (2553). **ลักษณะของการคิดเชิงบวก.** สืบค้นเมื่อ 24 มกราคม 2557, จาก http://www.gotoknow.org/posts/300140

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2533, "วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม", กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ ปัญญา

Clark, John H. **Patterns of Thinking**. Massachusetts: Allyn and Bacon, 1990.

Jans, S. Ross. **Groundwork of Education psychology**. New York: Wilson Press, 1963.

Situnn, Jayaswal. **Foundation of Education Psychology. New** Delhi: Arnole Hiene Manum, 1974

Kalupahana, David J. A **History of Buddhist Philosophy** Delhi: Banarsidass Publishers, 1994.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยชิ้นนี้จะสำเร็จลงไม่ได้หากปราศจากการให้คำปรึกษาชี้แนะของ ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ) ผศ.ดร. คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) พระอาจารย์ที่ปรึกษาของผู้วิจัย โดยท่านเจ้าคุณอาจารย์ ได้ให้การดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา และคำแนะนำจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ความดีและประโยชน์ของงานวิจัยนี้ ขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ขอบูชาบุพการี คุณแม่นิลาวัลย์ ตะละภัฏ ที่เป็นกำลังใจในการศึกษามาโดยตลอด