

การพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ  
ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา  
THE DEVELOPMENT OF THINKING PROCESS ACCORDING  
TO YONISOMANASIKARN COMCEPT OF VOCATIONAL TEACHERS

วิเชียร ดีฉาย<sup>๑</sup> Wichian Deechi



### บทคัดย่อ

การสอนแบบโยนิโสมนสิการโดยกระบวนการสร้างศรัทธาที่นั่นอาจารย์เป็นบุคคลสำคัญในการออกแบบการสอนที่สอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนและสอดคล้องกับปรัชญาของสถาบันการอาชีวศึกษาที่สามารถจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนได้ดีและได้ฝึกฝนวิธีการคิดโดยแยกคายนำไปสู่การปฏิบัติจนประจักษ์จริงซึ่งสามารถทำให้อาจารย์และนักศึกษา มีความปฏิสัมพันธ์ทางการเรียนการสอนอันดีต่อกันนักศึกษาได้มีโอกาสคิดโดยขั้นตอนของการคิด (วิตักกะ) มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของบุคคลตลอดจนถึงสังคมจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการศึกษาแต่ความคิดนั้นจะเป็นอย่างไรย่อมต้องอาศัยปัจจัยที่กำหนดหรือปรุงแต่งความคิดนั้นอีกต่อหนึ่งปัจจัยอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดได้แก่ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) ตามปกติสำหรับคนทั่วไปเมื่อมีการรับรู้และเกิดเวทนาแล้วถ้าไม่มีปัจจัยอย่างอื่นเข้ามาแปรหรือตัดตอนเวทนาจึงจะเป็นตัวกำหนดวิถีของความคิด คือ ๑. ถ้ารู้สึกสบายเป็นสุขก็ชอบใจอยากได้อยากเสพอยากเอา (ตัณหาฝ่ายบวก) ๒. ถ้ารู้สึกไม่สบายบีบคั้นเป็นทุกข์ก็ขัดใจไม่ชอบอยากเลี่ยงพ้นหรืออยากทำลาย (ตัณหาฝ่ายลบ)

การนำรูปแบบกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการฝึกคิดและพัฒนาเป็นกระบวนการคิดได้แสดงออกปฏิบัติอย่างถูกวิธีจนสามารถใช้ปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งในเรื่องของการจัดการเรียนการสอนและเกิดกระบวนการคิดอันดีงานในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

**คำสำคัญ:** หลักธรรมโยนิโสมนสิการ – กระบวนการคิด

---

<sup>๑</sup> รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคอ่างทอง ตำบลตลาดหลวง อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

## Abstract

Teaching through the concept of Yonisomanasikarn, teachers are considered to be important persons in teaching design according to learner development and to philosophy of the vocational college that can design good learning environment. So, students are able to practice thinking skill that can create a good relationship between teachers and learners. The steps of thinking are considered to be the important thing in personality and way of life determination. Society has an significant role to the way of thinking and education. However, there are the factors that determine the thinking of a person. The most important factors are the feeling of happiness and sorrow. Normally, for ordinary person, when he or she recognizes one thing but there is no other factor enters to his/her compassion. So, it determines the way of thinking as follow; 1. When a person is happy, he want to be happy. 2. When a person is sad, he wants to avoid the things that make him sad.

The introduction of activity model to be the instrument in order to practice thinking and develop the thinking process can solve the problems appropriately both in teaching and in living

**Key words:** Yonisomanasikan concept, thinking process

## บทนำ

การดำเนินชีวิตจะมีความสุขอย่างแท้จริงก็ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้องคือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเองและต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมทางธรรมชาติและทางวัตถุ โดยทั่วไปรวมทั้งเทคโนโลยีคนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้องย่อมมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขที่แท้จริงซึ่งหมายถึงการมีความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วยอย่างไรก็ตามการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องหรือการปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายอย่างที่กล่าวมาเป็นการพูดแบบรวมความซึ่งถ้าจะให้มองเห็นชัดเจนจะต้องแบ่งข่อยออกไปเป็นการปฏิบัติถูกต้องในกิจกรรมส่วนย่อยต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิตนั้นมากมายหลายแง่มุมหลายด้านดังนั้นเพื่อเสริมความเข้าใจในเรื่องนี้จึงควรกล่าวถึงการปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านทั้งหลายซึ่งเป็นส่วนย่อยที่ประกอบกันขึ้นเป็นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนั้นหรือกระจายความหมายของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนั้นออกไปให้เห็นการปฏิบัติถูกต้องแต่ละแง่มุมแต่ละด้านที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนั้นการดำเนินชีวิตนั้นมองในแง่หนึ่งก็คือการดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้อยู่รอดหรือการนำชีวิตไปให้ล่วงพ้นสิ่งบีบคั้นติดขัดคับข้องเพื่อให้เป็นอยู่ได้ด้วยดีการดำเนินชีวิตที่มองในแง่นี้พูดอย่างสั้น ๆ ก็คือการแก้ปัญหาหรือการดับทุกข์ผู้ที่แก้ปัญหาได้ถูกต้องล่วงพ้นปัญหาไปได้ด้วยดีก็ย่อมเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างดีโดยนัยนี้การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องได้ผลดีก็คือการรู้จักแก้ปัญหาหรือเรียกง่าย ๆ ว่าแก้ปัญหาเป็นมองอีกแง่หนึ่งการดำเนินชีวิตของคนเราก็คือการประกอบกิจกรรมหรือทำการต่าง ๆ โดยเคลื่อนไหวแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกายบ้างทางวาจาบ้างถ้าไม่แสดงออกมาภายนอกก็ทำอยู่ภายในเป็นพฤติกรรมของจิตใจพูดรวมง่าย ๆ ว่าทำพุดคิดหรือใช้คำศัพท์ว่ากายกรรมวจีกรรมและมโนกรรมที่มีชื่อรวมเรียกว่ากรรมทางไตรทวารในแง่นี้การดำเนินชีวิตก็คือการทำกรรมทั้ง๓ประการผู้ที่ทำกรรม๓อย่างนี้ได้ถูกต้องก็ย่อมดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดีดังนั้นการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีก็คือการรู้จักทำรู้จักพุดรู้จักคิดเรียกง่าย ๆ ว่าคิดเป็นพุดเป็น(หรือสื่อสารเป็น) และทำเป็น (รวมทั้งผลิตเป็น)<sup>๒</sup>

ในแง่ต่อไปการดำเนินชีวิตของคนเราถ้าวิเคราะห์ออกไปจะเห็นว่าเต็มไปด้วยเรื่องของการรับรู้และเสวยรสของสิ่งรู้หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เรียกรวม ๆ ว่าอารมณ์ทั้งหลายซึ่งผ่านเข้ามาหรือปรากฏทางอายตนะทั้ง ๖ คือตาหูจมูกลิ้นกายใจเรียกว่าเห็นได้ยินได้กลิ่นรู้รสรู้สิ่งต้องกายและรู้อารมณ์ในใจหรือดูฟังดมชิม/ลิ้มถูกต้อง/สัมผัสและคิดหมายทำที่และปฏิภริยาของบุคคลในการรับรู้อารมณ์เหล่านี้มีผลสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตจิตใจและวิถีชีวิตหรือชะตากรรมของเขาถ้าเขารับรู้ด้วยท่าทีของความยินดียินร้ายหรือชอบชังวงจรของปัญหา ก็จะตั้งต้นแต่ถ้าเขารับรู้ด้วย

---

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), โยนิโสมนสิการ – วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม (พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, บทที่๑๓) ๒๕๕๖, หน้า ๑-๔.

ท่าที่แบบบันทึกข้อมูลและเห็นตามเป็นจริงหรือมองตามเหตุปัจจัยก็จะนำไปสู่ปัญญาและการแก้ปัญหา นอกจากท่าที่และปฏิกริยาในการรับรู้แล้วสิ่งที่สำคัญไม่น้อยกว่านั้นก็คือการเลือกรับรู้ อารมณ์หรือเลือกอารมณ์ที่จะรับรู้เช่นเลือกดูเลือกฟังสิ่งที่สนองความอยากหรือเลือกดูเลือกฟัง สิ่งที่สนองปัญญาส่งเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อมองในแง่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีจึงหมายถึง การรู้จักรับรู้หรือรับรู้เป็นได้แก่ รู้จัก (เลือก) ดูรู้จัก (เลือก) ฟังรู้จัก (เลือก) ตมรู้จัก (เลือก) ลิ้มรู้จัก (เลือก) สัมผัสรู้จัก (เลือก) คิดเรียกง่าย ๆ ว่าดูเป็นฟังเป็นดมเป็นชิมเป็นสัมผัสเป็นและ คิดเป็นยังมีแง่ที่จะมองได้ต่อไปอีกการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นในความหมายอย่างหนึ่งก็คือ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายเพื่อถือเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นจะเห็นชัดว่า สำหรับคนทั่วไปไปส่วนใหญ่การดำเนินชีวิตจะมีความหมายเด่นในแง่นี้คือการที่จะได้เสพหรือ บริโภคคนทั่วไปส่วนมากเมื่อจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมก็ตามทาง วัตถุก็ตามที่มุ่งที่จะได้จะเอาประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งจากบุคคลหรือสิ่งเหล่านั้นเพื่อสนอง ความประสงค์หรือความปรารถนาของตนพูดอีกอย่างหนึ่งว่าเมื่อต้องการสนองความประสงค์ หรือความปรารถนาของตนจึงเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งทั้งหลายอย่างนั้นๆแม้แต่ การดำเนินชีวิตในความหมายของการรับรู้ในข้อก่อนนี้ว่าที่จริงก็แบ่งเป็น๒ด้านคือด้านรับรู้เช่น เห็นได้ยินเป็นต้นกับด้านเสพเช่นดูฟังเป็นต้นความหมายด้านที่สองคือการเสพที่ให้อูเป็นฟังเป็น เป็นต้นก็มีนัยที่รวมอยู่ในความหมายข้อนี้ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องในการเสพหรือบริโภคนี้ เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะกำหนดหรือปรุงแต่งวิถีชีวิตและทุกข์สุขของมนุษย์ดังนั้นการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องได้ผลดีก็คือการรู้จักเสพรู้จักบริโภคถ้าเป็นความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ทางสังคมก็หมายถึงการรู้จักคบหา รู้จักเสวนาถ้าเป็นความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ทางวัตถุก็หมายถึงการรู้จักกินรู้จักใช้เรียกง่าย ๆ ว่ากินเป็นใช้เป็นบริโภคเป็นเสวนาเป็น

จะเห็นว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีนั้นครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องที่เป็น ส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตนั้นมากมายหลายแง่หลายด้านด้วยกันกล่าวโดยสรุปคือ

- ก. ในแง่ของการล่วงพ้นปัญหาได้แก่แก้ปัญหาเป็น
- ข. ในแง่ของการทำกรรมได้แก่คิดเป็นพูดเป็น/สื่อสารเป็นทำเป็น
- ค. ในแง่ของการรับรู้ได้แก่ ดูเป็นฟังเป็นดมเป็นลิ้มเป็นสัมผัสเป็นคิดเป็น
- ง. ในแง่ของการเสพหรือบริโภคได้แก่กินเป็นใช้เป็นบริโภคเป็น

### เสวนา-คบหาเป็น

การปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านต่าง ๆ ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตอย่างที่กล่าวมานี้ รวมเรียกว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องหรือการรู้จักดำเนินชีวิตพูดให้สอดคล้องกับถ้อยคำที่ใช้ ข้างต้นว่าดำเนินชีวิตเป็นและชีวิตที่ดำเนินอย่างนี้ได้ชื่อว่าเป็นชีวิตที่ดีงามตามนัยแห่งพุทธธรรม

บรรดาการปฏิบัติถูกต้องในแง่ต่าง ๆ เหล่านี้อาจพูดรวบรัดได้ว่าการรู้จักคิดหรือคิดเป็นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งนี้ด้วยเหตุผลมากมายหลายประการเช่นในแง่ของการรับรู้ความคิดเป็นจุดศูนย์รวมที่ข่าวสารข้อมูลทั้งหมดไหลมาชุมนุมเป็นที่วินิจฉัยและนำข่าวสารข้อมูลเหล่านั้นไปปรุงแต่งสร้างสรรค์และใช้การต่าง ๆ ในแง่ของกรรมคือในแง่ของระบบการกระทำความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจาที่เรียกว่าการพูดและการกระทำและเป็นศูนย์บัญชาการซึ่งกำหนดหรือสั่งบังคับให้พูดจา และให้ทำการไปตามที่คิดหมายในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างระบบทั้งสองนั้นความคิดเป็นศูนย์กลางโดยเป็นจุดประสานเชื่อมต่อระหว่างระบบการรับรู้กับระบบการทำการกล่าวคือเมื่อรับรู้เข้ามาโดยทางอายตนะต่าง ๆ และเก็บรวบรวมประมวลข้อมูลข่าวสารมาคิดปรุงแต่งแล้วก็วินิจฉัยสั่งการโดยแสดงออกเป็นการกระทำทางกายหรือวาจาที่พูดจาและเคลื่อนไหวทำการต่าง ๆ ต่อไปพูดรวม ๆ ได้ว่าการคิดถูกต้องรู้จักคิดหรือคิดเป็นเป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมดเพราะเป็นหัวหน้าที่ชี้แนะทางและควบคุมการปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่น ๆ ทั้งหมดเมื่อคิดเป็นแล้วก็ช่วยให้พูดเป็นทำเป็นแก้ปัญหาเป็นช่วยให้ดูเป็นฟังเป็นกินเป็นใช้เป็นบริโภคเป็นและคบหาเสวนาเป็นตลอดไปทุกอย่างคือดำเนินชีวิตเป็นนั่นเองจึงพูดได้ว่าการรู้จักคิดหรือคิดเป็นเป็นตัวนำที่ชักพาหรือเปิดช่องไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องหรือชีวิตที่ดั่งงามทั้งหมดลักษณะสำคัญที่เป็นตัวตัดสินคุณค่าของการรู้จักทำหรือทำเป็นก็คือความพอดีและในกรณีทั่วไป “รู้จัก” และ “เป็น” กับ “-พอดี” ก็มีความหมายเป็นอันเดียวกันการรู้จักทำหรือทำอะไรเป็นก็คือทำสิ่งนั้น ๆ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลสำเร็จที่ต้องการตามวัตถุประสงค์หรือทำแม่นยำสอดคล้องตรงจุดตรงเป้าที่จะให้บรรลุจุดหมายอย่างดีที่สุดโดยไม่เกิดผลเสียหายหรือข้อบกพร่องใด ๆ เลยพุทธธรรมถือเอาลักษณะที่ไร้โทษไร้ทุกข์และเหมาะสมที่จะให้ถึงจุดหมายนี้เป็นสำคัญจึงใช้คำว่า “พอดี” เป็นคำหลักดั่งนั้นสำหรับคำว่า “ดำเนินชีวิตเป็น” จึงใช้คำว่าดำเนินชีวิตพอดีคือดำเนินชีวิตพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างไร้โทษไร้ทุกข์มีความสุขที่แท้จริงการดำเนินชีวิตพอดีหรือการปฏิบัติพอดีเรียกเป็นคำศัพท์ว่ามีขณิมาปฏิบัติทาซึ่งมีความหมายเป็นอันเดียวกันกับการดำเนินชีวิตที่ดั่งงามกล่าวคือมรรคหรืออริยมรรคที่แปลสืบ ๆ กันมาว่ามรรคาอันประเสริฐคือทางดำเนินชีวิตที่ดั่งงามล้ำเลิศปราศจากพิษภัยไร้โทษนำสู่เกษมศานต์และความสุขที่สมบูรณ์พุทธธรรมแสดงหลักการว่า การที่จะดำเนินชีวิตให้ถูกต้องหรือมีชีวิตที่ดั่งงามได้นั้นจะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนซึ่งได้แก่กระบวนการที่เรียกว่าการศึกษาพูดอย่างสั้นที่สุดว่ามรรคจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสิกขาการคิดถูกต้องรู้จักคิดหรือคิดเป็นเป็นตัวนำของชีวิตที่ดั่งงามหรือมรรคมันใดการฝึกฝนพัฒนาความคิดที่ถูกต้องให้รู้จักคิดหรือคิดเป็นก็เป็นตัวนำของการศึกษาหรือสิกขานั้นในกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนคือการศึกษาเพื่อให้มีชีวิตที่ดั่งงามนั้นการฝึกฝนความรู้จักคิดหรือคิดเป็นซึ่งเป็นตัวนำจะเป็นปัจจัยชักพาไปสู่ความรู้ความเข้าใจความคิดเห็นตลอดจนความเชื่อถือถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ

ซึ่งเป็นแกนนำของชีวิตที่ดึงมาทั้งหมดการพัฒนาสัมมาทิฐิซึ่งเป็นแกนนำในกระบวนการของการศึกษานั้นก็คือสาระสำคัญของการพัฒนาปัญญาที่เป็นแกนกลางของกระบวนการพัฒนาคนที่เรียกว่า “การศึกษา” นั่นเองการรู้จักคิดหรือคิดเป็นนั่นประกอบด้วยวิถีคิดต่าง ๆ หลายอย่าง การฝึกฝนพัฒนาความรู้จักคิดหรือคิดเป็นก็คือการฝึกฝนพัฒนาตนหรือการฝึกฝนพัฒนาบุคคลตามแนวทางของวิถีคิดเหล่านั้นหรือเช่นนั้นฐานะของความคิดในกระบวนการของการศึกษาหรือการพัฒนาปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)<sup>๓</sup> ได้บรรยายความคิด ในกระบวนการของการศึกษาหรือการพัฒนาปัญญา ไว้อย่างน่าสนใจว่าขอทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับฐานะของความคิดในกระบวนการของการศึกษาโดยเฉพาะในการพัฒนาปัญญาที่เป็นแกนกลางของการศึกษา ดังนี้

### ก. จุดเริ่มของการศึกษาและความรู้การศึกษา

ตัวแท้ของการศึกษาคือการพัฒนาตนโดยมีการพัฒนาปัญญาเป็นแกนกลางนั้นเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคลแกนนำของกระบวนการแห่งการศึกษาได้แก่ความรู้ความเข้าใจความคิดเห็นแนวความคิดทัศนคติค่านิยมที่ถูกต้องดึงมาเกี่ยวคู่กับชีวิตและสังคมสอดคล้องกับความเป็นจริงเรียกสั้น ๆ ว่าสัมมาทิฐิเมื่อรู้เข้าใจคิดเห็นดึงมาถูกต้องตรงตามความจริงแล้วการคิดการพูดการกระทำและการแสดงออกหรือปฏิบัติการต่าง ๆ ก็ถูกต้องดึงมาเกี่ยวคู่กันไปสู่การดับทุกข์แก้ไขปัญหได้ในทางตรงกันข้ามถ้ารู้เข้าใจคิดเห็นผิดมีค่านิยมทัศนคติแนวความคิดที่ผิดที่เรียกว่ามิจฉาทิฐิแล้วการคิดการพูดการกระทำและการแสดงออกและปฏิบัติการต่าง ๆ ก็พลอยดำเนินไปในทางที่ผิดพลาดด้วยแทนที่จะแก้ปัญหาดับทุกข์ได้ก็กลายเป็นก่อทุกข์สั่งสมปัญหาให้เพิ่มพูนร้ายแรงยิ่งขึ้นสัมมาทิฐินั้นแยกได้เป็น๒ระดับคือ

๑. ทัศนคติความคิดเห็นแนวความคิดทฤษฎีความเชื่อถือความนิยมค่านิยมจำพวกที่เชื่อหรือยอมรับรู้การกระทำและผลการกระทำของตนหรือสร้างความสำนึกในความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนพูดอย่างชาวบ้านว่าเห็นชอบตามคลองธรรมเรียกสั้น ๆ ว่ากัมมัสสกตา-สัมมาทิฐิเป็นสัมมาทิฐิระดับโลกีย์เป็นขั้นจริยธรรม

๒. ทัศนคติแนวความคิดที่มองเห็นความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันหรือตามที่มันเป็นไมเอนเอียงไปตามความชอบความชังของตนหรือตามที่อยากให้มันเป็นอยากไม่ให้เป็นความรู้ความเข้าใจสอดคล้องกับความเป็นจริงแห่งธรรมดาเรียกสั้น ๆ ว่า สัจจानุโลมิกญาน เป็น สัมมาทิฐิแนวโลกุตระ เป็นขั้นสัจธรรม

<sup>๓</sup> อ้างแล้ว พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต).๒๕๕๖. โยนิโสมนสิการ – วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม, หน้า ๔-๑๒.

มีจิตวิญญูความเห็นผิดหลงผิดก็มี ๒ ระดับเช่นเดียวกันคือทัศนคติแนวความคิดค่านิยมที่ปฏิเสธความรับผิดชอบไม่ยอมรับการกระทำของตนเองกับความไม่รู้ไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะหลงมองสร้างภาพไปตามความอยากให้เป็นและอยากไม่ให้ของตนเอง

อย่างไรก็ดีกระบวนการของการศึกษาภายในตัวบุคคลจะเริ่มต้นและดำเนินไปได้ต้องอาศัยการติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากภายนอกเป็นแรงผลักดันหรือเป็นปัจจัยก่อตัวถ้าได้รับการถ่ายทอดแนะนำชักจูงเรียนรู้จากแหล่งความรู้ความคิดที่ถูกต้องหรือรู้จักเลือกรู้จักมองรู้จักเกี่ยวข้องกับพิจารณาโลกและชีวิตในทางที่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดสัมมาทิฐินำไปสู่การศึกษาที่ถูกต้องหรือมีการศึกษาแต่ตรงข้ามถ้าได้รับถ่ายทอดแนะนำชักจูงได้รับอิทธิพลภายนอกที่ไม่ถูกต้องหรือไม่รู้จักคิดไม่รู้จักพิจารณาไม่รู้เท่าทันประสบการณ์ต่าง ๆ ก็จะทำให้เกิดมีจิตวิญญูนำไปสู่การศึกษาที่ผิดหรือความไร้การศึกษาโดยสรุปแหล่งที่มาเบื้องต้นของการศึกษาเรียกว่าปัจจัยแห่งสัมมาทิฐินี้ ๒ อย่างคือ

๑. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่าเสียงจากผู้อื่นหรือเสียงบอกจากผู้อื่นได้แก่การรับถ่ายทอดหรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ครูอาจารย์เพื่อนที่คบหาหนังสือสื่อมวลชนและวัฒนธรรมซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้องสั่งสอนอบรมแนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม

๒. ปัจจัยภายในเรียกว่าโยนิโสมนสิการแปลว่าการทำในใจโดยแยกกายหมายถึงการคิดถูกวิธีความรู้จักคิดหรือคิดเป็นในทำนองเดียวกันแหล่งที่มาของการศึกษาที่ผิดหรือความไร้การศึกษาที่เรียกว่าปัจจัยแห่งมีจิตวิญญู ก็มี๒อย่างเหมือนกันคือ ปรโตโฆสะ เสียงบอกจากภายนอกที่ไม่ดีงามไม่ถูกต้องและโยนิโสมนสิการการทำในใจไม่แยกกายการไม่รู้จักคิดคิดไม่เป็นหรือการขาดโยนิโสมนสิการนั่นเอง

## ข. กระบวนการของการศึกษา

ได้กล่าวแล้วว่าแก่นนำแห่งกระบวนการของการศึกษาได้แก่สัมมาทิฐู เมื่อมีสัมมาทิฐูเป็นแก่นนำและเป็นฐานแล้วกระบวนการแห่งการศึกษาภายในตัวบุคคลก็ดำเนินไปได้ กระบวนการนี้แบ่งเป็น๓ขั้นตอนใหญ่ๆเรียกว่าไตรสิกขา (สิกขาหรือหลักการศึกษา ๓ ประการ) คือ

๑. การฝึกฝนพัฒนาในด้านความประพฤติระเบียบวินัยความสุจริตทางกายวาจาและอาชีวะเรียกว่าอภิสัสสิกขา (เรียกง่าย ๆ ว่าศีล)

๒. การฝึกฝนพัฒนาทางจิตใจการปลุกฝังคุณธรรมสร้างเสริมคุณภาพสมรรถภาพและสุขภาพจิตเรียกว่า อภิจิตตสิกขา (เรียกง่าย ๆ ว่า สมาธิ)

๓. การฝึกฝนพัฒนาทางปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผลรู้เท่าทันโลกและชีวิตจนสามารถ

ทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งต่าง ๆ ดับกิเลสดับทุกข์ได้เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระโปร่งใสเบิกบานเรียกว่า อธิปัญญาสิกขา (เรียกง่าย ๆ ว่าปัญญา)

หลักการศีกษา ๓ ประการนี้จัดวางขึ้นไว้โดยอาศัย หลักปฏิบัติที่เรียกว่าวิธีแก้ปัญหาของอารยชนเป็นพื้นฐาน วิธีแก้ปัญหาแบบอารยชนนี้เรียกตามคำบาลีว่าอริยมรรคแปลว่าทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชนหรือวิธีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐอริยมรรคนี้มีองค์ประกอบที่เป็นเนื้อหาหรือรายละเอียดของการปฏิบัติ ๘ ประการ คือ

๑. ทักษะความคิดเห็นแนวคิดความเชื่อถือทัศนคติค่านิยมต่าง ๆ ที่ตั้งามถูกต้องมองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือตรงตามสภาวะเรียกว่า สัมมาทิฐฐิ (เห็นชอบ)

๒. ความคิดความดำริไตรตรองหรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นไม่เศร้าหมองขุ่นมัวเป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุขเช่นคิดในทางเสียสละหวังดีมีไมตรีช่วยเหลือเกื้อกูลและความคิดที่บริสุทธิ์อิงสัจจะอิงธรรมไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัวความคิดจะได้จะเอาหรือความเคียดแค้นชิงชังมุ่งร้ายคิดทำลายเรียกว่าสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

๓. การพูดหรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริตไม่ทำร้ายผู้อื่นตรงความจริงไม่โกหกหลอกลวงไม่ส่อเสียดไม่ให้ร้ายป้ายสีไม่หยาบคายไม่เหลวไหลไม่เพื่อจ้อเล่นลอยแต่สุภาพนินมวลงวนให้เกิดไมตรีสามัคคีกันถ้อยคำที่มีเหตุผลเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์เรียกว่าสัมมาวาจา (วาจาชอบ)

๔. การกระทำที่ตั้งามสุจริตเป็นไปในทางสร้างสรรค์ช่วยเหลือเกื้อกูลกันไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกันสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงามทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดีทำให้สังคมสงบสุขคือการกระทำหรือทำการต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องหรือไม่เป็นไปเพื่อการทำลายชีวิตร่างกายการทำลายทรัพย์สินของผู้อื่นการล่วงละเมิดสิทธิในคุ้มครองหรือของรักของหวงแหนของผู้อื่นเรียกว่าสัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ)

๕. การประกอบอาชีพที่สุจริตไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่นเรียกว่า สัมมาอาชีพะ (อาชีพชอบ)

๖. การเพียรพยายามในทางที่ตั้งามชอบธรรมคือเพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรระเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วเพียรสร้างสรรค์สิ่งดีงามหรืออกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นเพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งดีงามหรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนเพียบพร้อมไพบุลย์ เรียกว่าสัมมาวายามะ (พยายามชอบ)

๗. การมีสติกำกับตัวคุมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลาอันนั้นๆ ใจอยู่กับกิจจิตอยู่กับงานระลึกได้ถึงสิ่งที่ตั้งามสิ่งที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์หรือธรรมที่ต้องใช้ในเรื่อนั้น ๆ เวลา นั้น ๆ ไม่หลงไหลเลื่อนลอยไม่ละเลยหรือปล่อยตัวเผลอโดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรม



ของร่างกายความรู้สึกสภาพจิตใจและความนึกคิดของตนไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เฝ้าหวงหรือยั่วยุ มาฉุดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสียเรียกว่าสมาสติ (ระลึกชอบ)

๘. ความมีจิตตั้งมั่นจิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงานหรือในสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ได้สม่ำเสมอแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวสงบไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกหวั่นไหวบริสุทธิ์ผ่องใสไม่ขุ่นมัว นุ่มนวลผ่อนคลายไม่เครียดไม่กระด้างเข้มแข็งเอางานไม่หดหู่ท้อแท้พร้อมที่จะใช้งานทางปัญญา อย่างได้ผลดีเรียกว่าสมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ) หลักการศึกษา๓ประการคือไตรสิกขาที่จัดวางขึ้น โดยมุ่งให้เกิดขั้นตามหลักปฏิบัติแห่งอริยมรรค (มรรควิธีแก้ปัญหาหรือมรรคาแห่งความดับทุกข์) คือเป็นการฝึกฝนอบรมให้องค์ทั้ง๘ แห่งมรรคนั้นเกิดมีและเจริญงอกงามใช้ประโยชน์ได้ บริบูรณ์ยิ่งขึ้นแก้ไขปัญหาคับทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงที่สุดกล่าว คือ

๑. อธิศีลสิกขา คือการศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะเจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางความประพฤติวินัย และความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชนเป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิต ได้ดี

๒. อธิจิตสิกขา คือการศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาวายามะสมาสติ และสมาสมาธิเจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรมมีคุณภาพจิตสมรรถภาพ จิตและสุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชนเป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

๓. อธิปัญญาสิกขา คือการศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสัมมาทิฐิและ สัมมาสังกัปปะเจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญามีจิตใจผ่องใสเบิกบานไร้ทุกข์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่น ต่าง ๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริงแต่ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่าสัมมาทิฐิที่เป็นแกนนำ แห่งกระบวนการของการศึกษานั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัย ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒ ประการ ดังนั้น ในการดำเนินงานที่เกี่ยวกับการศึกษาจุดสนใจที่ควรเน้นเป็นพิเศษคือเรื่องปัจจัยแห่ง สัมมาทิฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นเป็นแหล่งเป็นที่มาของการศึกษาคำที่พูดกันว่า “ให้การศึกษา” ก็อยู่ที่ปัจจัย๒ ประการนี้เองส่วนกระบวนการของการศึกษาที่เรียกว่าศีลสมาธิปัญญานั้นเพียงแต่รู้ เข้าใจไว้เพื่อจัดสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลและคอยเสริมคุ่มกระตุ้นรั้าให้เนื้อหาของการศึกษาหัน เบนดำเนินไปตามกระบวนการนั้นเมื่อทำความเข้าใจอย่างนี้แล้ว

### ค. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับจุดเริ่มต้นของการศึกษา

เมื่อได้ทำความเข้าใจคร่าวๆเกี่ยวกับกระบวนการของการศึกษาพอเห็นตำแหน่งแห่งที่ หรือฐานะของความคิดในกระบวนการของการศึกษานั้นแล้วก็จะได้กล่าวถึงเรื่องความคิดโดยเฉพาะ ต่อไปอย่างไรก็ดีโดยที่ความคิดเป็นอย่างหนึ่งในบรรดาจุดเริ่มหรือแหล่งที่มา ๒ ประการของ การศึกษาเมื่อจะพูดถึงความคิดที่เป็นจุดเริ่มอย่างหนึ่งก็ควรรู้จักจุดเริ่มอื่นอีกอย่างหนึ่งนั้นด้วยเพื่อ

จะได้ขอบเขตความเข้าใจที่กว้างขวางชัดเจนยิ่งขึ้น ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐินั้นได้แสดงความหมายในที่นี้ว่าเป็นจุดเริ่มหรือแหล่งที่มาของการศึกษาหรืออาจจะเรียกว่าบุพภาคของการศึกษาเพราะเป็นบ่อเกิดของสัมมาทิฐิซึ่งเป็นแกนนำเป็นต้นทางและเป็นตัวยืนของกระบวนการแห่งการศึกษาทั้งหมดที่ตรัสว่ามี ๒ อย่าง คือ

๑. โปรโตโฆสะ แปลว่าเสียงจากอื่นหรือการกระตุ้นชักจูงจากภายนอกได้แก่การสั่งสอนแนะนำการถ่ายทอดการโฆษณาคำบอกเล่าข่าวสารคำชี้แจงอธิบายจากผู้อื่นตลอดจนการเรียนรู้เลียนแบบจากแหล่งต่าง ๆ ภายนอกหรืออิทธิพลจากภายนอกแหล่งสำคัญของการเรียนรู้ประเภทนี้เช่นพ่อแม่ครูอาจารย์เพื่อนคนแวดล้อมใกล้ชิดผู้ร่วมงานผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับช้บัญชาบุคคลมีชื่อเสียงคนโด่งดังคนผู้ได้รับความนิยมในด้านต่าง ๆ หนังสือสื่อมวลชนทั้งหลายสถาบันทางศาสนาและวัฒนธรรมเป็นต้นในที่นี้หมายถึงเฉพาะที่แนะนำในทางถูกต้องดีงามให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องโดยเฉพาะที่สามารถช่วยนำไปสู่ปัจจัยที่๒ได้ปัจจัยข้อนี้จัดเป็นองค์ประกอบฝ่ายภายนอกหรืออาจเรียกว่า ปัจจัยทางสังคม บุคคลผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถทำหน้าที่โปรโตโฆสะที่ดีมีคุณภาพสูงมีค่าเรียกเฉพาะว่า กัลยาณมิตรตามปกติ กัลยาณมิตรจะทำหน้าที่เป็นผลดีประสบความสำเร็จแห่งโปรโตโฆสะได้ต้องสามารถสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นแก่ผู้เล่าเรียนหรือผู้รับการฝึกสอนอบรมจึงเรียกวินิเรียนรู้ในข้อนี้ว่าวิธีการแห่งศรัทธา ถ้าผู้มีหน้าที่ให้โปรโตโฆสะเช่นครูอาจารย์พ่อแม่ไม่สามารถทำให้เกิดศรัทธาได้และผู้เล่าเรียนเช่นเด็กๆเกิดมีศรัทธาต่อแหล่งความรู้ความคิดอื่นมากกว่าเช่นดาราในสื่อมวลชนเป็นต้นและถ้าแหล่งเหล่านั้นให้โปรโตโฆสะที่ชั่วร้ายผิดพลาดอันตรายย่อมเกิดขึ้นในกระบวนการแห่งการศึกษา อาจเกิดการศึกษที่ผิดหรือความไร้การศึกษา

๒. โยนิโสมนสิการ แปลว่าการทำในใจโดยแยบคายหรือคิดถูกวิธีแปลง่ายๆว่าความรู้จักคิดหรือคิดเป็นหมายถึงการคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญาคือการรู้จักมองรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะเช่นตามที่ตั้งนั้นๆมันเป็นของมันโดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัยสืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับหรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความตึงาม และแก้ปัญหาได้ข้อนี้เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายในหรือปัจจัยภายในตัวบุคคลและอาจเรียกตามองค์ธรรมที่ใช้งานว่า วิธีการแห่งปัญญา บรรดาปัจจัย ๒ อย่างนี้ ปัจจัยข้อที่ ๒ คือโยนิโสมนสิการ เป็นแกนกลางหรือส่วนที่ขาดไม่ได้การศึกษาจะสำเร็จผลแท้จริงบรรลุจุดหมายได้ก็เพราะปัจจัยข้อที่ ๒ นี้ปัจจัยข้อที่๒อาจให้เกิดการศึกษาได้โดยไม่มีข้อที่ ๑ แต่ปัจจัยข้อที่ ๑ จะต้องนำไปสู่ปัจจัยข้อที่ ๒ ด้วยจึงจะสัมฤทธิ์ผลของการศึกษาที่แท้การค้นพบต่าง ๆ ความคิดริเริ่มความก้าวหน้าทางปัญญาที่สำคัญๆและการตรัสรู้สัจธรรมก็สำเร็จด้วยโยนิโสมนสิการ

อย่างไรก็ตามแม้ความจริงจะเป็นเช่นนี้ก็ไม่มีพึงดูแคลนความสำเร็จของปัจจัยข้อแรกคือโปรโตโฆส เพราะตามปกติคนที่จะไม่ต้องอาศัยโปรโตโฆสเลยใช้แต่โยนิโสมนสิการอย่างเดียวก็มีแต่อัจฉริยบุคคลยอด เยี่ยมเช่นพระพุทธเจ้าเป็นต้นซึ่งมีน้อยท่านอย่างยิ่งส่วนคนทั่วไปที่เป็นส่วนใหญ่หรือคนแทบทั้งหมดในโลกต้องอาศัยโปรโตโฆสเป็นที่ชักนำชี้ช่องทางให้กิจกรรมทางการศึกษาที่จัดกันอยู่ในอดีตและปัจจุบันซึ่งดำเนินการกันเป็นระบบเป็นงานเป็นการการถ่ายทอดความรู้และศิลปะวิทยาการต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องของสุตะก็ล้วนเป็นเรื่องของโปรโตโฆสทั้งสิ้นการสร้างโปรโตโฆสที่ติงามโดยกัลยาณมิตรจึงเป็นเรื่องที่ควรได้รับความเอาใจใส่ตั้งใจจัดเป็นอย่างไรจุดที่พึงยำเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการก็คือเมื่อดำเนินกิจการในทางการศึกษาอันววยโปรโตโฆสที่ติดอยู่นั้นกัลยาณมิตรพึงระลึกอยู่เสมอว่าโปรโตโฆสที่จัดสรรอันววยให้มันจะต้องเป็นเครื่องปลูกเร้าโยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้นแก่ผู้เล่าเรียนรับการศึกษาเมื่อทำความเข้าใจเบื้องต้นกันอย่างนี้แล้วก็หันมาพูดจำกัดเฉพาะเรื่องความคิดต่อไป

#### ง. ความคิดที่ไม่เป็นการศึกษาและความคิดที่เป็นการศึกษา

การคิดฟุ้งต่อจากกระบวนการรับรู้กระบวนการรับรู้ที่เริ่มต้นด้วยการที่อายตนะประสพกับอารมณ์ ๓ และเกิดวิญญาณคือความรู้ต่ออารมณ์นั้นเช่นเห็นได้ยินตลอดถึงรู้ต่อเรื่องในใจเมื่อเกิดความเป็นไปอย่างนี้แล้วก็เรียกว่ามีการรับรู้หรือภาษาบาลีเรียกว่าผัสสะ เมื่อมีการรับรู้ก็จะมีความรู้สึกต่ออารมณ์นั้นเช่นสุขสบายทุกข์ไม่สบายหรือเฉย ๆ เรียกว่าเวทนาพร้อมกันนั้นก็จะมีกรหมายรู้อารมณ์ว่าเป็นนั้นเป็นนี่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ชื่อนั้นชื่อนี้เรียกว่าสัญญา จากนั้นจึงเกิดความคิดความดำริตริตริกต่าง ๆ เรียกว่า วิตักกะ กระบวนการรับรู้เป็นไปอย่างนี้เหมือนกันไม่ว่าจะเป็นการประสพอารมณ์โดยได้รับประสพการณ์ภายนอกหรือการนึกถึงยกเอาเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นมาพิจารณาในใจเขียนให้ดูง่าย ๆ โดยยกความรู้ทางตาเป็นตัวอย่าง

ตา + รูป + เห็น = การรับรู้ → รู้สึกสุขทุกข์ → จำได้หมายรู้ → คิด

(อายตนะ) (อารมณ์) (จักขุวิญญาณ) (ผัสสะ) (เวทนา) (สัญญา) (วิตักกะ)

ขั้นตอนของการคิด (วิตักกะ) มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของบุคคลตลอดจนถึงสังคมจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการศึกษาแต่ความคิดนั้นจะเป็นอย่างไรย่อมต้องอาศัยปัจจัยที่กำหนดหรือปรุงแต่งความคิดนั้นอีกต่อหนึ่งปัจจัยอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดได้แก่ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา) ตามปกติสำหรับคนทั่วไปเมื่อมีการรับรู้และเกิดเวทนาแล้วถ้าไม่มีปัจจัยอย่างอื่นเข้ามาแปรหรือตัดตอนเวทนาจึงเป็นตัวกำหนดวิถีของความคิดคือ

- ถ้ารู้สึกสบายเป็นสุขก็ชอบใจอยากได้อะไรอยากเสพอยากเอา (ตัณหาฝ่ายบวก)

- ถ้ารู้สึกไม่สบายบีบคั้นเป็นทุกข์ก็ขัดใจไม่ชอบอยากเลี่ยงพ้นหรืออยากทำลาย (ตัณหาฝ่ายลบ)

## ความหมายของโยนิโสมนสิการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ปยุตโต)<sup>๕</sup> ได้สรุปความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่าโดยรูปศัพท์โยนิโสมนสิการประกอบด้วยโยนิโสกับมนสิการโยนิโสมาจากโยนิแปลว่าเหตุต้นเค้าแหล่งเกิดปัญญาอธิบายวิธีทางส่วนมนสิการแปลว่าการทำในใจการคิดคำนึงใส่ใจพิจารณาเมื่อรวมกันเข้าเป็นโยนิโสมนสิการท่านแปลสับสนกันมาว่าการทำใจโดยแยกกาย

ลักขณาสรวิวัฒน์<sup>๕</sup> ได้สรุปว่าโยนิโสมนสิการมาจากคำสองคำได้แก่“โยนิโส”ซึ่งมาจากคำว่า“โยนิ”แปลว่าเหตุแหล่งกำเนิดวิธีหรือปัญญาและอีกคำหนึ่งได้แก่“มนสิการ”แปลว่า การคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง

สุนนอมรวินวัฒน์<sup>๖</sup> ให้ความหมายโยนิโสมนสิการว่าการคิดถูกทางหรือคิดถูกวิธีโดยกระบวนการวิเคราะห์ที่เป็นระบบเป็นกระบวนการและพิจารณาทุกแง่มุมเพื่อเข้าใจในสิ่งที่คิด

วศินอินทสระ<sup>๗</sup> เสนอแนวคิดว่ายโยนิโสมนสิการเป็นแนวคิดเห็นที่ถูกต้องคือความคิดเป็นคิดอย่างมีเหตุผล

สรุปได้ว่าโยนิโสมนสิการหมายถึงการคิดพิจารณาไตร่ตรองถึงต้นเหตุอย่างเป็นเหตุเป็นผลโดยถูกวิธีคิดอย่างละเอียดลึกซึ้งเชื่อมโยงเรื่องต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างมีเหตุผลมองเห็นความจริงและแง่มุมอย่างมีระเบียบระบบซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคมองค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ได้มีผู้ศึกษาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการลักขณาสรวิวัฒน์ ได้ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการออกมาเป็น ๑๐ วิธีประกอบด้วย<sup>๘</sup>

๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยเป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้สภาวะที่เป็นจริงพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริงหรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาอาจเรียกว่าวิธีคิดแบบ อิทัปปัจจยตาหรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท

---

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ปยุตโต). ๒๕๔๙. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : มหจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย. หน้า ๒๙.

<sup>๕</sup> ลักขณาสรวิวัฒน์. ๒๕๔๙. การคิด. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์. หน้า ๑๘๒.

<sup>๖</sup> สุนน อมรวินวัฒน์. ๒๕๓๐. การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์. หน้า ๘๒.

<sup>๗</sup> วศินอินทสระ. ๒๕๓๔. “พุทธวิธีสอน”. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. หน้า ๕

<sup>๘</sup> ลักขณา สรวิวัฒน์. ๒๕๔๙. การคิด. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์. หน้า ๑๘๕-๑๘๓

๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบเป็นวิธีคิดเพื่อกำหนดแบบแยกปรากฏการณ์ต่าง ๆ ออกเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรมและสิ่งที่ป็นนามธรรมหรือกระจายเนื้อหาป็นการคิดที่มุ่งให้มองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่งในทางธรรมท่านมักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่ป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายโดยเฉพาะพิจารณาเห็นสัตว์หรือบุคคลเป็นเพียงการรวมเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ เรียกว่าขั้น ๕

๓. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาคือมองอย่างรู้เท่าทันความป็นไปของสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นเองแล้วจะดับไปเองเรียกว่ารู้อนิจจังและรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนดไม่อาจป็นไปตามปรารถนาของใครไม่มีใครครอบครองได้จริงเพราะป็นไปตามเหตุปัจจัยเรียกว่าป็นอนัตตาเมื่อรู้เท่าทันก็แก้ไขทำการไปตามเหตุปัจจัยป็นการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติป็นทำที่แห่งปัญญาทำที่แห่งความเป็นอิสระไม่ผูกมัดตัวคิดได้อย่างนี้ก็เป็นทำที่แห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้จากเหตุการณ์หายจากทุกข์หรืออย่างน้อยทำให้ทุกข์เบาบางลง

๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหาเรียกตามทางธรรมะได้ว่าวิธีแห่งความดับทุกข์โดยเริ่มจากตัวปัญหาหรือทุกข์ทำความเข้าใจให้ชัดเจนสืบค้นหาสาเหตุเตรียมแก้ไขวางแผนกำจัดสาเหตุปัญหามีวิธีการปฏิบัติ ๔ ขั้นตอนคือ ๑. ทุกข์คือการกำหนดให้รู้สภาพปัญหา ๒. สมุทัยคือการกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด ๓. นิโรธคือการดับทุกข์อย่างมีจุดหมายต่อมีการกำหนดว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร ๔. มรรคคือการกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา

๕. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ป็นวิธีคิดให้สัมพันธ์กันระหว่างหลักการและความมุ่งหมายสามารถตอบคำถามได้ว่าที่ทำหรือที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไรในเมื่อจะลงมือปฏิบัติการตามหลักอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้ผลตามจุดหมายทำให้การกระทำมีขอบเขตไม่เลยเถิดไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวคลาดเคลื่อนลอยหรือมลาย

๖. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ทั้งส่วนดีและส่วนด้อยดั่งนั้นเมื่อต้องคิดตัดสินใจเลือกเอาของเพียงสิ่งใดเพียงอย่างเดียวจะต้องยอมรับส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกไว้และไม่มองข้ามโทษหรือข้อบกพร่องจุดอ่อนจุดเสียของสิ่งที่เลือกไว้การคิดและมองตามความจริงนี้ทำให้ไม่ประมาทอาจนำเอาส่วนดีที่ไม่ได้เลือกนั้นมาใช้ประโยชน์ได้และสามารถหลีกเลี่ยงหรือมีโอกาสแก้ไขส่วนเสียส่วนบกพร่องที่ติดมากับสิ่งที่เลือกไว้ป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมากเช่นก่อนจะแก้ปัญหาต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและรู้ที่ไปให้ดีกว่านป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

๗. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมป็นการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภคป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางมาให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจหรือชักจูงพฤติกรรมต่าง ๆ คุณค่าแท้หมายถึงความหมายคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ในแง่สนองความต้องการชีวิต

โดยตรงคุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีตราหรือวัดราคาเช่นอาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้คุณค่าเทียมหมายถึงคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อเสริมราคาอาศัยตั้มหาเป็นเครื่องตีตราหรือวัดราคาเช่นคุณค่าอาหารอยู่ที่ความอร่อยเสริมความสนุกสนานวิธีคิดนี้ใช้เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตเพื่อพ้นจากการเป็นทาสของวัตถุเป็นการเกี่ยวข้องด้วยปัญญามรขอบเขตเหมาะสม

๘. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมเป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีคุณเมื่อได้รับประสบการณ์ใดแทนที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีงามเป็นวิธีคิดที่สกัดกั้นขัดเกลากิเลสตัณหา

๙. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันเป็นวิธีคิดในแนวทางของความรู้ด้วยอำนาจปัญญาไม่ว่าเป็นเรื่องที่เป็นอย่างหรือเรื่องที่ล่วงไปแล้วหรือเรื่องกาลภายหน้าความคิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบันคือความคิดที่เกาะติดกับอดีตและเลื่อนลอยในอนาคตตกอยู่ในอำนาจอารมณ์อาลัยอาวรณ์สิ่งที่ล่วงเลยมาแล้วฟุ้งซ่านในเรื่องที่เพ้อฝันปรุงแต่งซึ่งไม่ฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน

๑๐. วิธีคิดแบบวิวิจจวาทเป็นการคิดแบบให้มองเห็นความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านจนครบทุกด้านไม่พิจารณาสิ่งใดๆ เพียงด้านเดียวหรือแง่มุมเดียวการคิดแบบกระบวนการดังกล่าวล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิหรือความคิดที่ถูกต้องอันเป็นก้าวสำคัญในการดำรงชีวิตบนทางสายกลางสรุปรวมความแล้วก็คือคิดถูกทางถูกวิธีมีเหตุผลการคิดนั้นก่อให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศลดังนั้นกระบวนการในการสร้างปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการจึงเป็นเครื่องมือหล่อเลี้ยงสติและทำให้ต้องใช้ปัญญาเมื่อความคิดเป็นระเบียบมีจุดมุ่งหมายจิตจะตั้งมั่นอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่นั้นหรือเรียกว่ามีสติในการทำงาน

## ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการเสนอไว้ดังนี้

### ๑. ขั้นนำ-ขั้นเสริมการสร้างศรัทธา

๑.๑ จัดบรรยากาศในชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ขั้นตอนนี้เช่นการจัดสภาพบรรยากาศในชั้นเรียนมีลักษณะดังนี้

๑. ต้องมีความสงบ

๒. พยายามจัดให้ผู้เรียนได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติโดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมีการใช้แหล่งวิทยาการในชุมชนให้ผู้เรียนได้ประสบการณ์ตรง

๓. จัดสภาพในชั้นเรียนให้มีความแปลกใหม่ไม่จำเจเช่นจัดการเรียนเป็นกลุ่มบ้างมีการเปลี่ยนกลุ่มเปลี่ยนที่นั่ง

๔. จัดบริเวณห้องเรียนและโรงเรียนให้สะอาดมีระเบียบและเรียบง่ายอยู่เสมอ

๕. สร้างบรรยากาศสร้างความสนใจตั้งใจเรียนเป็นพื้นฐานให้ผู้เรียนเป็นบรรยากาศที่ชวนให้สบายใจไม่มีการข่มขู่บังคับห้ามพูดห้ามแสดงความคิดเห็นห้ามลุกจากที่นั่ง แต่เน้นการสำรวจกายวาจาใจฝึกเมตตาฝึกสมาธิอย่างง่ายฝึกให้ผู้เรียนมีสติอยู่เสมอให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรพูดอะไรคิดอะไร

๑.๒ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนผู้สอนต้องปฏิบัติตัวเป็นกัลยาณมิตรกับผู้เรียนคือต้องมีบุคลิกภาพสำรวมน่าเชื่อถือศรัทธาสง่าสะอาดแจ่มใสและมีความเชื่อมั่นในตัวเองต้องมีความรู้มีคุณธรรมมีเมตตาเอื้ออาทรทำให้ศิษย์มีความรู้สึกสบายใจที่จะเข้ามาหาและปรึกษาผู้สอนสั่งสอนผู้เรียนด้วยความรักและเป็นที่พักพิงของผู้เรียนได้อย่างแท้จริงความเป็นกัลยาณมิตรของผู้สอนจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้ศิษย์เกิดฉันทะและวิริยะในการฝึกหัดอบรมตนเอง

๑.๓ ผู้สอนนำเสนอสิ่งเร้าและแรงจูงใจตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงเวลานี้เช่นใช้วิธีตรวจสอบความคิดและความสามารถของผู้เรียนก่อนสอนแล้วแสดงผลการตรวจสอบให้นักเรียนได้รู้อย่างรวดเร็วที่สุดเพื่อเป็นการเสริมแรงเร้าให้เกิดความมานะพากเพียรฝึกหัดอบรมตนใช้สื่อการสอนและกิจกรรมที่น่าสนใจ

## ๒. ชั้นสอน

๒.๑ ผู้สอนเสนอปัญหาที่เป็นสาระสำคัญของบทเรียนตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงเวลานี้เช่นใช้วิธีนำเสนอที่หลากหลายและท้าทายความคิด

๒.๒ ชั้นสอนแนะแหล่งเรียนรู้ตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงเวลานี้เช่นเตรียมรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งความรู้อย่างกว้างขวาง

๒.๓ ให้ผู้เรียนฝึกการรวบรวมข้อมูลตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงเวลานี้เช่นฝึกการทำงานอย่างเป็นระบบระเบียบโดยใช้ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และทักษะทางสังคม

๒.๔ ผู้สอนจัดกิจกรรมเร้าให้ผู้เรียนเกิดความคิดวิธีต่าง ๆ ตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ในช่วงเวลานี้เช่นใช้คำถามอย่างเหมาะสมเพื่อเร้าให้เกิดความคิดแบบใดแบบหนึ่งเช่น

๑. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
๒. คิดแบบแยกแยะ
๓. คิดแบบอริยสัจ
๔. คิดแบบคุณโทษและทางออก
๕. คิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม
๖. คิดแบบอุปายปลูกเร้า
๗. คิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน

๒๒๔ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑)

๒.๕ ให้ผู้เรียนฝึกสรุปประโยชน์ของข้อมูลเพื่อหาทางเลือกวิธีแก้ปัญหาตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงตอนนี้อย่างเช่นให้ผู้เรียนฝึกกระบวนการทำงานกลุ่มให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันช่วยกันเปรียบเทียบประเมินทางเลือก

๒.๖ ให้เรียนเลือกและตัดสินใจตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงตอนนี้อย่างเช่นการลงมือร่วมกันภายในกลุ่มฝึกความเป็นประชาธิปไตยบนพื้นฐานของการคิดอย่างมีเหตุผลปราศจากอคติ

๒.๗ ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ผลการเลือก

ตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงตอนนี้อย่างเช่นฝึกปฏิบัติงานตามแผนและการบันทึกผลข้อมูลอย่างเป็นระบบระเบียบเป็นการทำงานนอกและในเวลาเรียนโดยผู้สอนคอยสังเกตและให้คำแนะนำ

## ขั้นสรุป

๓.๑ ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสังเกตวิธีปฏิบัติตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขการปฏิบัติตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงตอนนี้อย่างเช่นอภิปรายระดมสมองและการให้ผลย้อนกลับจากผู้สอน

๓.๒ ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสอบถามข้อสงสัยตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงตอนนี้อย่างเช่นให้โอกาสตรวจสอบคำตอบโดยการคิดย้อนกลับไปที่กลับมา

๓.๓ ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปบทเรียนตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงตอนนี้อย่างเช่นใช้การอภิปรายกลุ่มช่วยกันสรุปสาระสำคัญ

๓.๔ ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้

ตัวอย่างเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้ในช่วงตอนนี้อย่างเช่นการวัดผลด้วยการประเมินความคิดรวบยอดของผู้เรียนเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน

## บทสรุป

การสอนแบบโยนิโสมนสิการโดยกระบวนการสร้างสรรค์ที่ฐานนั้นอาจารย์เป็นบุคคลสำคัญในการออกแบบการสอนที่สอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนและสอดคล้องกับปรัชญาของมหาวิทยาลัยที่สามารถจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนได้ดีและได้ฝึกฝนวิธีการคิดโดยแยกคายนำไปสู่การปฏิบัติจนประจักษ์จริงซึ่งสามารถทำให้อาจารย์และนักศึกษามีความปฏิสัมพันธ์ทางการเรียนการสอนอันดีต่อกันนักศึกษาได้มีโอกาสคิดโดยการนำรูปแบบกิจกรรมเป็นเครื่องมือในการฝึกคิดและพัฒนาเป็นกระบวนการคิดได้แสดงออกปฏิบัติอย่างถูกวิธีจน



สามารถใช้ปัญญาแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งในเรื่องของการจัดการเรียนการสอนและเกิดกระบวนการคิดอันดีงามในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). โยนิโสมนสิการ – วิธีคิดตามหลักพุทธ ธรรม (พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย). ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๓.กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๙.

ลักษณะศรีวัฒน์. การคิด. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์. ๒๕๔๙.

วศินอินทสระ. “พุทธวิธีสอน”. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. ๒๕๓๔

สุนน อมรวิวัฒน์. การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์. ๒๕๓๐

\_\_\_\_\_. หลักการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช. ๑๒ (๑) : ๒๗-๓๕ ; มีนาคม-เมษายน, ๒๕๔๒

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. ชุดพัฒนากระบวนการเรียนการสอนครูอาชีพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว. ๒๕๔๒

