

โยนิโสมนสิการ : วิธีแห่งปัญญาเพื่อการพัฒนาจิตด้านโควิด-19

Yonisomanasikāra : Wisdom Path for Mental Development against Covid-19



¹พระครูภาวนาโสภิต และ ²บุญญาดา ประภัทรสิริ
¹Prakrupawanasopit and ²Bunyada Prapatsiri

¹วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University Lamphun Buddhist College
²วิทยาลัยเทคโนโลยีชินรัตน์ลำพูน
²Charinrat Lamphun Technology College
¹Corresponding Author's Email: boonyavisit@gmail.com

Received September 11, 2021; Revised October 18 2021; Accepted November 19, 2021

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดไปทั่วโลกของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น นับว่าเป็นวิกฤติของโลกครั้งใหญ่ที่กระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตของมนุษยชาติ ทั้งเกิดภาวะทางเศรษฐกิจที่หยุดชะงัก ปัญหาการว่างงาน การขาดรายได้ ประชาชนเกิดอาการป่วยทางจิตเวชเพิ่มมากขึ้น อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 20 จากปัญหาดังกล่าวนี้นี้ ควรใช้หลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ควรนำไปใช้ในการพัฒนาจิต เป็นหลักวิธีแห่งปัญญาที่มุ่งเน้นการคิดวิเคราะห์โดยใช้ปัญญาเป็นมูลฐาน ซึ่งการพัฒนาจิตเพื่อต้านโควิด-19 นั้น ควรใช้วิธีคิดใน 2 แบบ คือ 1. วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก คือพิจารณาถึงส่วนดี ส่วนเสีย และทางออก เช่น การที่รัฐกำหนดใช้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมใส่หน้ากากอนามัย และการหมั่นล้างมือ นั้น ผู้ปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการควรพิจารณาถึงส่วนดี ว่าเมื่อปฏิบัติแล้วจะส่งผลดีอย่างไร และหากไม่ปฏิบัติตามจะส่งผลเสียอย่างไร และควรปฏิบัติอย่างไรที่จะเป็นทางออกที่ดีที่สุด 2. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการฝึกคิดให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ฝึกใจยอมรับและปล่อยวางกับสถานการณ์ที่ตนเองควบคุมไม่ได้ จากแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตตามหลักโยนิโสมนสิการนี้ จึงเป็นวิธีการปฏิบัติตามวิธีแห่งปัญญา คือ “คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดด้านกุศล”

คำสำคัญ: โยนิโสมนสิการ, วิธีแห่งปัญญา, โควิด-19

Abstract

The epidemic situation around the world of the Coronavirus 2019. This is a great global crisis affecting the way of life of mankind; the economic situation is balky, unemployment problem, lack of income and people have more psychiatric illnesses and the suicide rate has increased by 20 percent. From this problem should apply the Yonisomanasikāra is the principle that should be applied for mental development, the way of wisdom that focuses on analytical thinking using fundamental wisdom. Mental development against Covid-19 should apply 2 ways of thinking, namely 1. How to think of

knowing what the other is up to advantage and disadvantage, and solutions that is the consideration of the good aspect, the bad aspect and the solution such as the state imposes social distancing, wearing a mask and often washing hands. People who follow Yonisomanasikāra principle should consider the good aspect after practice how will it benefit, if people don't follow, how will it affect and what should be done to be the best solution? 2. How to think in the present which is the practice of thinking to be in the present, no distraction, living with care, building mental immunity and training to accept and let oneself on with situations that oneself cannot control. From the practice for mental development according to this principle of Yonisomanasikāra it is therefore a way to follow the wisdom path, including "thinking correctly, thinking in order, thinking reasonably and thinking in charity"

Keywords: Yonisomanasikāra, Way of wisdom and Covid-19

บทนำ

จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่กระจายไปในหลายประเทศทั่วโลกแล้วนั้น หนึ่งในวิธีการรับมือกับการระบาดคือ Social distance หรือการเพิ่มระยะห่างระหว่างกันในสังคม เพื่อป้องกันการระบาดจากคนสู่คน การเว้นระยะห่างทางสังคมที่มีระยะเวลายาวนาน ส่งผลให้ธุรกิจต่าง ๆ ทั่วโลกหยุดชะงักและชะลอตัว เศรษฐกิจซบเซา ประชาชนขาดรายได้ที่จะใช้เพื่อการดำรงชีวิต ก่อเกิดความเครียด วิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกัน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเกิดภาวะเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์ ซึ่งจากการสำรวจภาวะเครียด (Stress) ของกรมสุขภาพจิต พบว่าบุคลากรสาธารณสุข 8 ใน 10 คน และประชาชน 4 ใน 10 คน มีความเครียดและกังวลจากการทำงาน สำหรับประชาชนอาจเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นและอาจเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า (Depression) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงมีนาคม โดยเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลของปี 2562 กับปี 2563 พบว่าจำนวนประชากรที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ (Suicide) เพิ่มขึ้นประมาณ ร้อยละ 20 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้เขียนจึงมีวัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอหลักโยนิโสมนสิการ วิธีแห่งปัญญา อันเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อใช้พัฒนาจิตของคนในสังคมในเข้มแข็ง มีความอดทน และพร้อมฟันฝ่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 และสามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ได้อย่างปกติสุข

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้มีหลายสายพันธุ์ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดธรรมดา ในขณะที่บางสายพันธุ์อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือโรคซาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (โควิด-19) คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนาที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชืื่อนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019 จากนั้น ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้แพร่กระจายไปทั่วโลกในเวลาต่อมา จากข้อมูล ณ วันที่ 1 สิงหาคม 2563 พบผู้ติดเชื้อทั้งสิ้นจำนวน 17,781,000 คน และ

เสียชีวิต จำนวน 682,200 คน สำหรับประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อ 3,312 และเสียชีวิต 58 คน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

จากการที่ไวรัสโควิด-19 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านทางการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจสงสัยจากเชื้อไวรัสโควิด-19 ไปสัมผัสใกล้ชิดหรือใช้สิ่งของร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทางกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำ คือ การล้างมือแบบ Normal hand washing (การล้างมือทั่วไป) และการล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel) การสวมใส่หน้ากากอนามัย และวิธีการจัดการกรณีการไอ จาม ที่ถูกวิธี (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ขณะเดียวกัน รัฐบาลได้ใช้มาตรการเพิ่มระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) และมาตรการป้องกันควบคุมโรค ที่คำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน โดยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายโรคในสถานที่ปฏิบัติงาน หรือจากการเดินทางไปกลับสถานที่ทำงาน และมีการควบคุมผู้ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศด้วยการกักตัวเป็นระยะเวลา 14 วัน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อในผู้ที่ติดเชื้อที่ยังไม่แสดงอาการ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้ นำไปสู่ผลกระทบในวงกว้าง ซึ่งสหประชาชาติได้รายงานการประเมินผลกระทบทางเศรษฐกิจของโควิด-19 ต่อประเทศไทยว่า อัตราการว่างงานในกลุ่มผู้หญิงจะสูงถึงร้อยละ 4.5 ในขณะที่อัตราการว่างงานโดยรวมจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 3.1 สำหรับทั้งปี 2563 ซึ่งในระหว่างปี การว่างงานจะเพิ่มสูงกว่านี้ โดยเฉพาะในกลุ่มแรงงานนอกระบบ นอกจากนี้ อุตสาหกรรมยานยนต์และการท่องเที่ยวมีแนวโน้มชะลอตัวอย่างรุนแรง ขณะที่ผลิตผลทางการเกษตรจะได้รับความเสียหายเพิ่มเติมจากการระบาดของไวรัส นอกเหนือจากที่ประสบปัญหาภัยแล้ง ส่วนภาคอุตสาหกรรมอื่นๆ เช่น การดูแลสุขภาพ สินค้าอุปโภคบริโภค และบริการทางการเงิน ได้รับผลกระทบน้อยกว่า และการออกมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วได้ช่วยบรรเทาผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 ได้ในระดับหนึ่ง

นายเรอโน เมแยร์ ผู้แทนโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ประจำประเทศไทย กล่าวว่า โควิด-19 มีผลกระทบต่อประชากรที่มีความเปราะบางมากที่สุด และยิ่งเน้นย้ำความเหลื่อมล้ำที่มีอยู่ในสังคมกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้พิการ กลุ่ม LGBT5 และสมาชิกชาติพันธุ์ต่าง ๆ กำลังได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง นอกจากนี้ กลุ่มผู้หญิงจะมีความเสี่ยงสูงต่อการว่างงาน เพราะบางส่วนอยู่ในภาคอุตสาหกรรมที่กระทบหนักที่สุด เช่น การท่องเที่ยวขณะที่แรงงานนอกระบบ ซึ่งมีจำนวนมากกว่าครึ่งของภาคแรงงาน ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงเช่นกัน เนื่องจากกลุ่มนี้ไม่ได้อยู่ในประกันสังคม และไม่สามารถได้รับสิทธิต่าง ๆ ในสถานที่ทำงาน เช่น เงินอุดหนุนช่วยเหลือค่าจ้าง การลาภิจ หรือ ลาป่วย ทั้งหมดนี้ ล้วนแต่ต้องการมาตรการเยียวยาที่ตรงเป้าหมาย

นายโรมัส ดาวิน ผู้แทนองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย กล่าวว่า ครอบครัวที่มีความเปราะบางต้องได้รับความสนใจเป็นพิเศษในช่วงการฟื้นตัว ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ การให้ความช่วยเหลือโดยตรงกับครอบครัวกลุ่มเปราะบางและแรงงานนอกระบบเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กับการช่วยให้ธุรกิจอยู่รอดและประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้น นโยบายที่ออกมาควรมีมาตรการที่เล็งผลระยะยาว เพื่อเสริมสร้างระบบการคุ้มครองทางสังคม โดยไม่มีใครต้องคอยกังวลว่าสิ้นเดือนจะพอกินหรือไม่ และประเทศไทยควรมีการลงทุนเพิ่มเติมในทรัพยากรมนุษย์เพื่อยกระดับทักษะแรงงาน โดยเริ่มจากเยาวชน ซึ่งสิ่งนี้จะปัจจัยที่กำหนดความสำเร็จของเศรษฐกิจไทยในอนาคต

ทั้งนี้ องค์การสหประชาชาติประเทศไทย ร่วมกับสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จะเผยแพร่ผลการศึกษาเพิ่มเติมในเดือนกรกฎาคม 2563 ซึ่งจะมีการวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับผลกระทบทางสังคม

ของวิกฤตโควิด-19 ที่มีต่อความยากจน อาหารและภาวะโภชนาการ สุขภาพ การศึกษา การคุ้มครองทางสังคม และการป้องกันความรุนแรงและการละเมิด (Unicef Thailand, 2563)

สรุปว่า การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อประชาชนและระบบเศรษฐกิจ ด้วยอัตราการทำงานที่เพิ่มขึ้น อุตสาหกรรมยานยนต์และการท่องเที่ยวมีแนวโน้มชะลอตัวอย่างรุนแรง ผลผลิตทางการเกษตรจะได้รับความเสียหายเพิ่มเติมจากการระบาดของไวรัส นอกเหนือจากที่ประสบปัญหาภัยแล้ง อุตสาหกรรมการดูแลสุขภาพ สินค้าอุปโภคบริโภค และบริการทางการเงินมีการชะลอตัว

ผลกระทบต่อสุขภาพจิตจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการระบาดในวงกว้างที่สาธารณสุขประชาชนจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา และแพร่กระจายอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคทั่วโลก เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีลักษณะการระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic)

จากการวิเคราะห์ลักษณะของการระบาดตาม Health Footprint of COVID-19 (ข้อมูลจาก UPWELL Health Collection, Home Health : Melbourne, Australia) สามารถแบ่งการระบาดออกเป็น 4 คลื่น (Wave) คือ คลื่นลูกที่ 1 : 1st wave : Immediate mortality and morbidity of COVID-19 การระบาดของโรคทำให้ประชาชนติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมากระยะถัดมาเป็นคลื่นลูกที่ 2: 2nd wave : Impact of resources restriction on urgent non-COVID-19 conditions การระบาดขยายวงกว้างและสร้างปัญหาให้กับผู้ป่วยที่ไม่ติดเชื้อ รวมถึงการจัดการทรัพยากรอย่างเร่งด่วนให้เพียงพอต่อการป้องกัน และรักษาผู้ป่วย ส่วนในคลื่นลูกที่ 3 : 3rd wave : Impact of interrupted care of chronic conditions การระบาดจะมีผลกระทบต่อผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาจทำให้ไม่สามารถพบแพทย์ตามกำหนด หรือต้องดูแลตนเองที่บ้าน และเข้าสู่คลื่นลูกที่ 4 : 4th wave : Psychic trauma, Mental illness, Economic injury, Burnout จากการระบาดที่ยาวนานจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดวิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์หมดไฟ ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาหรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวชได้

แต่ผลกระทบจากการระบาดและมาตรการในการควบคุมโรค มีผลทำให้คนในสังคมที่ร่วมกันต่อสู้กับภาวะวิกฤตการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน มีโอกาสเกิดความกดดัน ความเครียดและความวิตกกังวลส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนไทยเป็นจำนวนมากโดยจะเห็นได้จากปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวชที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการสำรวจภาวะเครียด (Stress) ของกรมสุขภาพจิต พบว่าบุคลากรสาธารณสุข 8 ใน 10 คน และประชาชน 4 ใน 10 คน มีความเครียดและกังวลจากการทำงานซึ่งจะมีแนวโน้มทำให้บุคลากรสาธารณสุขมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังทางจิตใจและนำไปสู่ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) สำหรับประชาชนอาจเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นและอาจเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า (Depression) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงมีนาคม โดยเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลของปี 2562 กับปี 2563 พบว่าจำนวนประชากรที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ (Suicide) เพิ่มขึ้นประมาณ ร้อยละ 20 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

โยนิโสมนสิการเพื่อการพัฒนาจิต

จิตของมนุษย์มีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ผู้ที่มีจิตที่เข้มแข็ง มีจิตที่เป็นกุศलय่อมนำพาให้ชีวิตไปสู่วิถีทางที่เกิดมรรคผลที่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ขอบฝ่าหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และท่านพุทธทาสได้แสดงทัศนะไว้ว่า “การเข้าถึงพุทธธรรมประเภทที่ใช้ปัญญาเป็นกำลัง หรือที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตตินั้น จะต้องปลดปล่อยความยึดถือ เพื่อให้ญาณของตนเป็นไปไม่ข้องขัด” (พุทธทาสภิกขุ, 2553)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ใช้พัฒนาจิตหลักธรรมหนึ่ง คือ โยนิโสมนสิการ ดังที่โบราณแปลสืบมาว่า “ทำในใจโดยแยบคาย” หรือมนสิการโดยแยบคาย หรือการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีวิธี

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2557)

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิคมรรค แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิคมรรค”

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นเหล่าใดก็ตาม ที่เป็นกุศล อยู่ในภาคกุศล อยู่ในฝ่ายกุศล ธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูลราก ประชุมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการเรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”

สรุปว่า โยนิโสมนสิการ เป็นยอดของธรรมทั้งปวง เป็นมูลรากแห่งกุศล ผู้ใดมีโยนิโสมนสิการแล้วจะทำให้มีความเจริญเกิดขึ้น

ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ว่าโดยรูปศัพท์ **โยนิโสมนสิการ** ประกอบด้วย **โยนิโส** กับ **มนสิการ** โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **อุบายมนสิการ** แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. **ปถมนสิการ** แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน เล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น รวมทั้งความสามารถที่จะชักความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. **การณมนสิการ** แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. **อุปาทกมนสิการ** แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย คือ การคิดการพิจารณาที่ให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ไขความทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่ง ๆ อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 ข้อ หากจะเขียนลักษณะทั้ง 4 ข้อนั้นสั้น ๆ ได้ความว่า **คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล**

สรุปว่า โยนิโสมนสิการ มีความหมายว่า การทำในใจให้แยกคาย โดยการคิดให้ถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน คิดอย่างมีเหตุและผล และคิดในสิ่งที่ถูกกุศล

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในการปฏิบัติ หรือโยนิโสมนสิการที่เป็นภาคปฏิบัติการ โดยหลักการมี 2 แบบ คือ

1. โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัด หรือกำจัดอวิชชาโดยตรง ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการตรัสรู้
2. โยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัด หรือบรรเทาต้นเหตุ มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น ๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐาน หรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรม ให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นขัดเกลากิเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่าง คือ ทั้งกำจัดอวิชชา และบรรเทาต้นเหตุไปพร้อมกัน

สรุปว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการคือ การนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อมุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และใช้มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ

วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก

วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสนาหะ อาทีนวะ และ นิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่มุมทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่นบอกว่า ก่อนจะแก้ปัญหาต้องเข้าใจปัญหาให้ชัด และรู้ที่ไปให้ดีกว่า หรือก่อนจะละสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอ ที่จะให้เห็นได้ว่า การละและไปหานั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบ สมควร และดีจริง

อัสนาหะ แปลว่า ส่วนดี ส่วนอร่อย ส่วนหวานชื่น คุณ คุณค่า ข้อที่น่าพึงพอใจ

อาทีนวะ แปลว่า ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษ ข้อบกพร่อง

นิสสรณะ แปลว่า ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดพ้น หรือสลัดออกได้ ภาวะที่ปลอดหรือปราศจากปัญหา มีความสมบูรณ์ในตัว ดังความจริง โดยไม่ต้องขึ้นต่อข้อดีข้อเสีย ไม่ขึ้นต่ออัสนาหะ และอาทีนวะ ของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่สลัดออกมานั้น

การคิดแบบนี้มีลักษณะที่พึงยำ 2 ประการ

1. การที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือทั้งคุณ และโทษของสิ่งนั้น ๆ ไม่ใช่มองแต่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียว และไม่ใช่เห็นแต่โทษหรือด้านเสียอย่างเดียว เช่น ที่เชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริง คือ รู้ทั้งคุณ และโทษของกาม
2. เมื่อจะแก้ปัญหา ปฏิบัติ หรือดำเนินมรรควิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เพียงรู้คุณโทษ ข้อดี ข้อเสีย ของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการเท่านั้น ยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมาย และรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้นคืออะไร คืออย่างไร ดีกว่า และพ้นจากข้อบกพร่องจุดอ่อน โทษ ส่วนเสีย ของสิ่งหรือภาวะที่เป็นปัญหาอยู่ไม่ว่าอย่างไร ไม่ต้องขึ้นต่อคุณโทษ ข้อดีข้อเสียแบบเก่าอีกต่อไปจริงหรือไม่ จุดหมายหรือที่ไปหรือภาวะปลอดปัญหาเช่นนั้นมียุอยู่จริง หรือเป็นไปได้หรือไม่

สรุปว่า วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก คือ พิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาทะ อาทีนวะ และ นิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุก ด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย

วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ เรียกสั้น ๆ ว่า วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งในบทความนี้ผู้เขียนแยกเป็น 2 ประเด็น คือ ความคิดที่ไม่อยู่กับปัจจุบัน กับความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังนี้

1. ความคิดที่ไม่อยู่กับปัจจุบัน คือ ความคิดที่เกาะติดอดีตและเลื่อนลอยไปในอนาคตนั้น มีลักษณะสำคัญที่พูดได้สั้น ๆ ว่าเป็นความคิดในแนวทางของตัณหา หรือคิดด้วยอำนาจตัณหา คิดไปตามความรู้สึกหรือใช้คำสมัยใหม่ว่า ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ โดยมีอาการหวนละห้อยโหยหาอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้วเพราะความเกาะติดหรือค้างคาในรูปใดรูปหนึ่ง หรือเคล้งกว้างเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปในภาพที่ฝันเพื่อปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะอดีตอดีตไม่พอใจสภาพที่ประสบอยู่ ปรารถนาจะหนีจากปัจจุบัน

2. ความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ เป็นการคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ถ้าคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการอยู่กับปัจจุบันทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้ชัดเจนว่า ความรู้ การคิด การพิจารณาด้วยปัญญาเกี่ยวกับเรื่องอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ตาม เป็นสิ่งที่ถูกต้อง และมีความสำคัญตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในทุกระดับ ตั้งแต่ในระดับชีวิตประจำวัน เช่น การสั่งสอนเกี่ยวกับบทเรียนจากอดีต ความไม่ประมาทระมัดระวังป้องกันภัยในอนาคต เป็นต้น

สรุปว่า วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ เป็นการคิดโดยการใช้ปัญญาพิจารณาถึงสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ในปัจจุบัน อดีตที่ล่วงมาแล้ว และอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น

บทสรุป

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดไปทั่วโลกของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น นับว่าเป็นวิกฤติของโลกครั้งใหญ่ที่กระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตของมนุษยชาติ ทั้งเกิดภาวะทางเศรษฐกิจที่ถดถอย หดงอกชะงัก ชะลอตัว เกิดปัญหาการว่างงาน ขาดรายได้เพื่อการเลี้ยงชีพ บ้างต้องขอทาน บางครอบครัวขาดที่อยู่อาศัยต้องอพยพเร่ร่อน สร้างปัญหาต่อสังคม ขณะเดียวกัน อาการป่วยทางจิตเวชเพิ่มมากขึ้น อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 20 ปัญหาต่าง ๆ นี้ จึงควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน แม้ว่าปัญหาของการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะยังไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่มนุษย์สามารถพัฒนาจิตโดยใช้ปัญญาเพื่อให้ความเข้มแข็งทางจิตใจ พร้อมรับมือสถานการณ์ที่เลวร้ายนี้ ให้ผ่านพ้นไปได้

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาจิต คือ หลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นยอดของธรรมทั้งปวง เป็นมุลรากแห่งกุศล ผู้ใดมีโยนิโสมนสิการแล้วจะทำให้มีความเจริญเกิดขึ้น ผู้เขียนบทความวิชาการนี้จึงนำเสนอหลักโยนิโสมนสิการเพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติตน รับสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และสามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ได้อย่างปกติสุข ซึ่งกระบวนการของหลักโยนิโสมนสิการ อันเป็นหลักวิธีแห่งปัญญา เป็นการมุ่งเน้นการคิดวิเคราะห์โดยใช้ปัญญาเป็นมูลฐาน ผู้ที่ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการพัฒนาจิต ควรปฏิบัติดังนี้ คือ

1. วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก จากมาตรการต่าง ๆ ที่ภาครัฐให้กำหนดให้ประชาชนทำเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น ไม่ว่าจะเป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม การสวม

หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อมีการพบปะผู้อื่น และให้หมั่นทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ อาบน้ำทุกครั้ง หลังออกไปในที่สาธารณะชน เงื่อนไขต่าง ๆ นี้ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของประชาชนยุ่งยาก ลำบากมากขึ้น และมีการต่อต้านจากบางคนที่ไม่เข้าใจในมาตรการของการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค ซึ่งจะเห็นได้จาก หลายๆ ประเทศที่มีการประท้วงไม่ยินยอมที่จะสวมใส่หน้ากากอนามัย จึงส่งผลให้มีการติดเชื้อจำนวนเพิ่มเท่าทวีคูณอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ตามหลักโยนิโสมนสิการให้ใช้ปัญญาพิจารณาใน 3 สิ่ง คือ 1) อัสสทะ คือ ให้พิจารณาถึงส่วนดี คุณค่า หรือประโยชน์ เช่น กรณีที่รู้กำหนดแนวทางปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาถึงผลดีที่จะส่งผลต่อชีวิตตนเองอย่างไร ต่อชีวิตผู้อื่นอย่างไร ต่อสังคมส่วนรวมอย่างไร 2) อาทีนวะ คือ ให้พิจารณาส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษ ข้อบกพร่อง เช่น จากตัวอย่างการใช้มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม ให้พิจารณาว่า หากไม่มีการเว้นระยะห่างทางสังคม ปัญหาอะไรจะเกิดขึ้น และ 3) นิสสรณะ คือ ให้พิจารณาทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย ซึ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้ ทางออกที่กรมควบคุมโรคได้ประกาศใช้ คือ มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ ทำความสะอาดร่างกายสิ่งของ เครื่องใช้ มาตรการต่าง ๆ นี้ เกิดขึ้นเพื่อให้ประชาชนทุกคนปลอดภัยจากโรคร้ายนี้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการต้องตระหนักถึงทางรอด และทำใจยอมรับที่จะปฏิบัติตามมาตรการต่าง ๆ ที่จะสามารถช่วยให้ตนเอง และผู้อื่น ปลอดภัยจากการสูญเสียชีวิต

2. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน การคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ การคิดโดยอาศัยความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจของปัญญา คือ ฝึกคิดให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน หรือคิดเลื่อนลอยไปในอนาคตที่ไม่สามารถจับต้องได้ ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาททุกขณะจิต คิดตรึงตรองในสิ่งที่ทำ และสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ฝึกมองให้เห็นถึงโอกาสในวิกฤติที่เกิดขึ้น ฝึกใจยอมรับและปล่อยวางกับสถานการณ์ที่ตนเองควบคุมไม่ได้ ฝึกดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง และป้องกันตนเองให้ดี มีสติ ไม่ตระหนกแต่ให้ตระหนักในการดำเนินชีวิตกับภาวะวิกฤติของสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จากแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตตามหลักโยนิโสมนสิการดังกล่าวนี้ เป็นการกำหนดวิธีการคิดในทางที่ถูกต้อง คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน คิดโดยใช้เหตุและผล คิดถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งด้านที่ดีและด้านที่ไม่ดี จึงสรุปความสั้น ๆ ได้ว่า แนวทางปฏิบัติของโยนิโสมนสิการ คือ “*คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดด้านกุศล*”

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้เดินทางไป-กลับจากพื้นที่การระบาด*” โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COV5D-19). สืบค้นเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2563 จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php.
- _____. (2563). *ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019*” โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COV5D-19). สืบค้นเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2563 จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php.
- _____. (2563). *สถานการณ์ประเทศไทย” โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COV5D-19)*. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2563 จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COV5D-19) (Combat 4 th Wave of COV5D-19 : C4)*. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอวัน ปริ้นติ้ง.

- _____. (2563). แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4th Wave of COVID-19 : C4). สืบค้นเมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/view.asp?id=23>.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2557). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2553). วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: ไทยควอลิตี้บุ๊คส์.
- Unicef Thailand. (2553). รายงานของยูเอ็น ซีพีผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 ส่งผลต่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของไทย, สืบค้นเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2563 , จาก <https://www.unicef.org/thailand/th/>.