

การใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต

Usage on Principles of Yonismanasikara in the pattern
of Ariyasaccaas a learning by myself base for livingดร.ดิลก บุญอ้อม^{*}

บทคัดย่อ

การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มด้วยตนเองโดยมีการกำหนดประเด็นที่จะเรียนรู้ เลือกเป้าหมาย แสวงหาแหล่งทรัพยากรและสื่อต่างๆ เลือกใช้ยุทธวิธีและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง บุคคลที่เรียนรู้ด้วยตนเอง จะเรียนอย่างตั้งใจ มีจุดมุ่งหมายและมีแรงจูงใจสูง มีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง และชี้นำตนเองได้

โยนิโสมนสิการแนวอริยสัจ หมายถึง วิธีคิดที่เป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุที่ตรงจุดตรงเรื่อง โดยมุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องทำ ต้องปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ มีความสำคัญ คือช่วยให้เห็นจุดเด่น จุดด้อย หรือส่วนดี และส่วนที่ต้องแก้ไขของภารกิจต่างๆ ที่ดำเนินการอยู่ได้ชัดเจน

รูปแบบการใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต ควรเริ่มด้วยการกำหนดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อใช้เป็นฐานของการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ โดยวิธีการทำความเข้าใจปัญหาการดำรงชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจลักษณะปัญหาแต่ละอย่าง จากนั้น วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาแต่ละอย่าง เพื่อใช้เป็นฐานการแสวงหาและใช้ข้อมูลหลายๆ ด้าน ในการคิดแก้ปัญหา จนเต็มความสามารถ โดยวิธีการศึกษาสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะช่วยให้รู้ชัดเกี่ยวกับต้นเหตุของปัญหาแต่ละอย่าง จากนั้น ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาแต่ละอย่างไว้ชัดเจน เพื่อใช้เป็นฐานการประเมินคุณค่าและตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับความสามารถและสถานการณ์ปัจจุบัน โดยวิธีการกำหนดเป้าหมายในการแก้ไขที่ตรงกับสาเหตุ ซึ่งจะช่วยให้เห็นเป้าหมายการแก้ปัญหาแต่ละอย่าง จากนั้น เลือกแนวทางและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อเป็นฐานการตัดสินใจที่จะเรียนรู้กิจกรรมเฉพาะ โดยวิธีการปฏิบัติตามแนวทางที่วางแผนไว้ ซึ่งจะช่วยให้ปฏิบัติตนให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้

คำสำคัญ: โยนิโสมนสิการ, อริยสัจ, การเรียนรู้

Abstract

Learning by myself is learning at the student have Initiative by myself by determine the point to learn, select target, seeking resources and various media, choose tactics and evaluation of learning outcomes by myself, learners by myself will study intently, have a destination and highly motivated, have a sense of identity at increase, can live by myself and self-directed.

Yonismanasikara in the pattern of Ariyasacca is method think to follow cause and effect, search from effect go for cause then edit and make at cause at straight with subject by focusing on to do, must practice to achieve goal at placed, have Important, It helps to see the highlights and weakness or good part and part at must fix of various missions at the operation is clear.

Format of usage on Principles of Yonismanasikara in the pattern of Ariyasaccaas a learning by myself base for living, Should start with the determination and Prioritize problems, for use as a base of coping problems in everyday life systematically, By way of do understanding in problems of living, this will help to understand type of each problem. Next analyze the causes of each problem, for to use as base of a quest and use multiple data in thinking solve the problem by full on ability by means of studies at causal of the problem, This will help to know on cause of each problem. Next set goals for solving problems Each one clearly for use as a valuation base and decided to find an alternative To be consistent with current capabilities and circumstances, by way of targeting in correcting straight the cause, this will help to see each problem solving goal. Next choose a guideline and practice to achieve it defined, for be a decision base to learn specific activities, by way of following the planned guidelines, this will help them achieve their goals.

Keywords: Yonismanasikara, Ariyasacca, Learning

^{*} อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ นครลำปาง, E-mail: dboonim9708@gmail.com

บทนำ

มนุษย์มีวิวัฒนาการของการเรียนรู้ที่น่าสนใจ เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้เพื่อที่จะมีชีวิตรอดตามสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต ไปสู่การทำมาหากินเพื่อยังชีพให้ดำรงอยู่ได้ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมของชนเผ่า จนเริ่มมีการทำการเรียนรู้ให้มีรูปแบบขึ้น เพื่อถ่ายทอดความรู้ โดยมีการพัฒนาการเรียนรู้และค่านิยมจากคนรุ่นหนึ่ง ไปสู่อีกคนหนึ่ง มนุษย์มีการเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ กล่าวคือ การเรียนรู้ที่เป็นทางการ มีการจัดระบบการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีหลักสูตร มีสื่อ มีวิธีการตลอดจนการวัดผลประเมินผล จะเป็นในระบบหรือนอกระบบก็ตาม แต่เป็นเรื่องที่คาดหมายได้วางแผนได้ ส่วนการเรียนรู้ที่ไม่เป็นทางการ เป็นการเรียนรู้ที่มีความหลากหลาย ไม่ชัดเจนตายตัวเรียนรู้โดยการเลียนแบบ เรียนรู้จากการทำงาน เรียนรู้จากการเล่น เรียนรู้จากการสนทนา เรียนรู้จากการเข้าไปสัมผัสกับเหตุการณ์ต่างๆ เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามสถานการณ์ ไม่อาจคาดหมาย การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม ไปเป็นพฤติกรรมใหม่อย่างถาวร ซึ่งเกิดจากการฝึกฝน และการได้รับประสบการณ์ ซึ่งไม่ใช่เกิดจากสัญชาตญาณ วุฒิมภาวะ หรือจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเรียนรู้ ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ เป็นอย่างดี การเรียนรู้ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ทั้งทางด้านความรู้ทัศนคติและทักษะต่างๆ ทำให้บุคคลปรับตัวได้ในสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น ในครอบครัว ในสถานที่ทำงานและในชุมชนที่อยู่อาศัย เป็นต้น

การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งมีความสำคัญสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน ที่บุคคลควรพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ โดยเฉพาะการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ การรู้จักเชื่อมโยงความรู้กับการทำงาน และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ตามสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา และทวีความรวดเร็วมากขึ้นตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นแนวคิดของการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้ใหญ่ที่เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และสนับสนุนสภาพสังคมแห่งการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาในปัจจุบันที่จะต้องมีส่วนส่งเสริมให้บุคคลมีคุณลักษณะของการชี้นำตนเองในการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลมีประสบการณ์ และมีศักยภาพในการแสวงหาความรู้เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาตลอดชีวิตต่อไป

ในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง หลักโยนิโสมนสิการ ว่าเป็นหลักการพิจารณาโดยแยบคายกล่าวคือ เป็นวิธีคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลคิดตามแนวทางสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยพิจารณาสืบสาวให้เข้าถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับและการคิดพิจารณาให้เกิดกุศลธรรมบุคคลผู้คิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จะทำให้มีความฉลาดขึ้นสามารถเรียนรู้ค้นคว้าสิ่งต่างๆ เรียนรู้ธรรมชาติของคนเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาเรียนรู้เรื่องราวความเป็นอยู่ที่เหมาะสมต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตไม่ปล่อยใจให้พลัดเพเลินหลงใหลในสิ่งต่างๆ ที่ยั่ววน ทำให้มีตนเป็นอิสระไม่ยึดติดกับโลกมายาทั้งหลาย

หลักโยนิโสมนสิการช่วยให้ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผินหรือมองเห็นเฉพาะผลรวมที่ปรากฏแต่ช่วยให้มองแบบสืบค้นแยกแยะทั้งในแง่การวิเคราะห์ส่วนประกอบที่มาประชุมกันเข้าและในแง่การสืบทอดแห่งเหตุปัจจัยตลอดจนมองให้ครบทุกด้านให้เห็นความจริงและถือเอาประโยชน์ได้จากทุกสิ่งทุกอย่างที่ประสบหรือเกี่ยวข้อง

ดังนั้น ผู้เขียนจึงเห็นว่า หากนำแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง และหลักโยนิโสมนสิการ มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน โดยมีหลักโยนิโสมนสิการเป็นฐานการคิด จะทำให้การเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันของปัจเจกบุคคลประสบความสำเร็จมากขึ้นจึงได้เขียนแสดงทัศนะในประเด็นนี้ในรูปแบบบทความ ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านบ้างในโอกาสต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้

1. ความหมายของการเรียนรู้

การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือจากการฝึกหัด รวมทั้งการเปลี่ยนปริมาณความรู้ของผู้เรียน (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544 : 185)

การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มด้วยตนเอง โดยอาศัยความช่วยเหลือหรือไม่ก็ได้ ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการที่จะเรียนรู้ของตน กำหนดเป้าหมาย ในการเรียนรู้แยกแยะ เจาะจงแหล่งข้อมูลในการเรียนรู้ คัดเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม และประเมินผลการเรียนรู้นั้นๆ (สมคิด อิศระวัฒน์, 2538 : 4)

การเรียนรู้ด้วยตนเอง คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากภายนอกตัวผู้เรียนหรือไม่ก็ตาม ได้มีการริเริ่มการเรียนรู้ เลือกเป้าหมาย แสวงหาแหล่งทรัพยากรของการเรียนรู้ เลือกวิธีการเรียนรู้ จนถึงประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเอง (ชัยฤทธิ์ โพธิ์สุวรรณ, 2541 หน้า 4)

ทัศนะของผู้เขียนเห็นว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มด้วยตนเองโดยมีการกำหนดประเด็นที่จะเรียนรู้ เลือกเป้าหมาย แสวงหาแหล่งทรัพยากรและสื่อต่างๆ เลือกใช้ยุทธวิธีและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

การเรียนรู้ด้วยตนเอง บุคคลจะต้องเป็นผู้มุ่งมั่น เอาใจใส่และจริงจังต่อการเรียนเป็นอย่างมาก ต้องการที่จะได้รับความรอบรู้ในสิ่งที่ตนยังไม่ทราบ ตลอดจนทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเอง (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2533 : 75-77) ดังนั้น จึงต้องเป็นบุคคลที่มีความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง 3 ประการ คือ 1) การเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ 2) การแสวงหาและใช้ข้อมูลหลายๆ ด้าน ในการคิดแก้ปัญหา จนเต็มความสามารถ 3) การประเมินคุณค่าและตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับความสามารถและสถานการณ์ปัจจุบัน (นาริรัตน์ รักวิจิตรกุล, 2531 : 89-90)

ทัศนะของผู้เขียน เห็นว่า หลักการเรียนรู้ด้วยตนเอง ควรเริ่มต้นด้วยการศึกษาข้อมูลในประเด็นที่สนใจ ทำความเข้าใจในประเด็นนั้นบนฐานของเหตุผลที่ได้พิสูจน์แล้ว และการสรุปเป็นความคิดรวบยอดที่สามารถนำไปดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

3. ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง

Tough, A. (1979: 89-90) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเองไว้ดังนี้ 1) การตัดสินใจว่าในกระบวนการเรียนรู้นั้น อะไรเป็นความรู้อะไรเป็นทักษะที่จะเรียนรู้ผู้เรียนอาจจะมองหาข้อผิดพลาดและจุดอ่อนของความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยพิจารณาทั้งด้านทักษะและรูปแบบการเรียนรู้ในปัจจุบัน 2) การตัดสินใจที่จะเรียนรู้กิจกรรมเฉพาะควรเป็นอย่างไร วิธีการแหล่งวิชาการ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียน ควรมีอะไรบ้าง 3) การตัดสินใจว่าจะเรียนที่ใด ผู้เรียนอาจจะเลือกบริเวณที่เงียบสงบ สะดวกสบาย และไม่มีผู้ใดมารบกวน หรืออาจต้องการสถานที่ซึ่งมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก หรือแหล่งวิชาการที่อาจใช้สะดวก

ทัศนะของผู้เขียน เห็นว่า ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ควรมี 4 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดประเด็นที่ต้องการจะเรียนรู้ หากมีหลายประเด็น ควรจัดลำดับความสำคัญของแต่ละประเด็น จากประเด็นที่มีความสำคัญมาก ไปหาประเด็นที่มีความสำคัญน้อย 2) พิจารณาปัจจัยที่สนับสนุนการเรียนรู้ และอุปสรรคที่มีผลกระทบเชิงลบต่อการเรียนรู้ตามประเด็นที่กำหนดนั้นๆ 3) วางเป้าหมายให้ชัดเจนว่า สิ่งที่ต้องการในแต่ละประเด็นนั้นคืออะไร โดยให้สอดคล้องกับศักยภาพของตน และมีความเป็นไปได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน 4) มีวิธีดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนวางไว้ ที่สอดคล้องกับวิถีประชา จาริตทางสังคม และไม่ละเมิดกฎหมายบ้านเมือง

4. ประโยชน์ของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

การเรียนรู้ด้วยตนเองทำให้ผู้เรียนสามารถพึ่งพาตนเองได้เนื่องจากใฝ่หาความรู้ใฝ่หาความรู้สร้างสรรค์ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป (คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้, 2543 : 14-15) ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาเต็มศักยภาพ นำไปสู่การเป็นคนมีคุณภาพ กล่าวคือ การเรียนรู้ด้วย

ตนเองทำให้บุคคลสามารถตามทันโลกที่เปลี่ยนแปลง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (รุ่ง แก้วแดง, 2542 : 127)

ทัศนะของผู้เขียน เห็นว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง มีคุณค่าต่อผู้เรียน ช่วยให้สามารถตามทันโลก ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเอง มีโอกาสคิดไตร่ตรอง หาเหตุผล ใช้ข้อมูลตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม และอาจนำการเรียนรู้ไปสัมพันธ์กับเรื่องอื่นๆ ที่เห็นควรเช่นนำมาสัมพันธ์กับชีวิตของตนเองกับสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นต้น ซึ่งเป็นการใช้ผลของการเรียนรู้ด้วยตนเองให้เป็นประโยชน์

หลักโยนิโสมนสิการ

1. ความหมายของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออก พิเคราะห์เหตุด้วยปัญญา ที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551), หน้า 57)

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การแสดงออกซึ่งความคิดเห็นที่ถูกต้องอันเป็นกระบวนการพิจารณาตรงกับจุดหมายปลายทางโดยไม่วกวนไม่ย้อนกลับและไม่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญญา (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2549 หน้า 182)

ทัศนะของผู้เขียน เห็นว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง วิธีคิดที่เป็นไปตามเหตุและผลสืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุที่ตรงจุดตรงเรื่อง โดยมุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องทำ ต้องปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2. ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

การคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ ย่อมช่วยให้เห็นจุดเด่น จุดด้อย หรือส่วนดี และส่วนที่ต้องแก้ไขของภารกิจต่างๆ ที่ดำเนินการอยู่ได้ชัดเจนนอกจากนี้ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการยังเป็นวิธีคิดที่มีจุดมุ่งหมายที่จะสกัดหรือกำจัดอวิชชา (ความไม่รู้) และบรรเทาตัณหา (ความอยาก) โดยตรงถ้าบุคคลคิดเป็นก็ย่อมเกิดปัญญาไม่ปล่อยใจให้เพเลิดเพเลินหลงใหลในความสำเร็จต่างๆ ในโลกสมมติกับเห็นคุณและโทษของมันมีปัญญาในการสลัดสิ่งไม่ดีออกไปอีกทั้งรู้จักคิดที่จะดำรงชีวิตให้ตั้งอยู่ในทิศทางที่เหมาะสมส่งผลต่อความสุขสงบของชีวิตและถ้าทุกคนในสังคมยึดถือแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการก็ย่อมส่งผลต่อความสงบสุขความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคมตลอดไป (สุคนธ์สินธ์พานนท์และคณะ, 2552 : 167)

3. วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท ซึ่งการคิดแต่ละวิธี เป็นการคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นไปตามหลักธรรมชาติ และเป็นการคิดที่ปราศจากความลำเอียง แต่เป็นไปด้วยสติปัญญา เพื่อความเข้าใจสถานะต่างๆ อย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 : 676)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่ประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธีดังกล่าว ผู้เขียนมีความสนใจวิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญห เพราะเห็นว่า เป็นวิธีคิดที่เป็นหลัก สามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบอริยสัจนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ 1) เป็นวิธีคิดที่เป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ 2) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องทำ ต้องปฏิบัติ ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

จากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเอง และหลักโยนิโสมนสิการดังกล่าว ผู้เขียนจึงได้กำหนดรูปแบบการใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิตดังแผนภูมิต่อไปนี้

รูปแบบการใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต			
หลักโยนิโสมนสิการ แนวอริยสัจ	ความพร้อมในการเรียนรู้ ด้วยตนเอง	วิธีดำเนินการ	จุดประสงค์
1. กำหนดและ จัดลำดับความสำคัญ ของปัญหา	1. การเผชิญปัญหาใน ชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ	1. ทำความเข้าใจปัญหาการ ดำรงชีวิต 1.1 ปัญหาเศรษฐกิจ 1.2 ปัญหาสวัสดิภาพ 1.3 ปัญหาครอบครัว 1.4 ปัญหาการยอมรับจาก ชุมชน 1.5 ปัญหาสุขภาพ	1. เข้าใจลักษณะ ปัญหา แต่ละอย่าง
2. วิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหาแต่ละอย่าง	2. การแสวงหาและใช้ ข้อมูลหลายๆ ด้าน ในการ คิดแก้ปัญหา จนเต็ม ความสามารถ	2. ศึกษาสาเหตุของปัญหา 2.1 ความไม่สันโดษ 2.2 การคลุกคลีอบายมุข 2.3 ขาดความสมดุลชีวิต 2.4 ขาดการมีส่วนร่วม 2.5 ความยึดมั่นในอัตตา	2. รู้ชัดต้น เหตุ ของปัญหาแต่ละ อย่าง
3. ตั้งเป้าหมายในการ แก้ปัญหาแต่ละอย่างไว้ ชัดเจน	3. การประเมินคุณค่า และตัดสินใจหาทางเลือก ให้สอดคล้องกับ ความสามารถและสถาน การณ์ปัจจุบัน	3. กำหนดเป้าหมายในการแก้ไข 3.1 การมีทรัพย์พอเพียง 3.2 การมีความปลอดภัย 3.3 การมีความปรองดอง 3.4 การได้รับการยอมรับ 3.5 การมีชีวิตที่เบาสบาย	3. เห็นเป้า หมาย การแก้ ปัญหาแต่ ละอย่าง
4. เลือกแนวทางและ ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่ตั้งไว้	4. การตัดสินใจที่จะเรียน รูจกกรรมเฉพาะ	4. ปฏิบัติตามแนวทางที่วางแผน ไว้ 4.1 ขยัน ประหยัด 4.2 ไม่ประมาท 4.3 รับผิดชอบต่อบทบาท 4.4 ทำตนให้มีคุณค่า 4.5 รู้จักปล่อยวาง	4. ปฏิบัติตนให้ บรรลุเป้า หมาย นั้นๆ ได้

จากแผนภูมิข้างต้น ผู้เขียนขออธิบายรายละเอียดไว้ ดังนี้

1. กำหนดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาใช้เป็นฐานการเรียนรู้เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ กล่าวคือ ในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลมีปัญหาคือจะต้องเรียนรู้และแก้ไขหลายประการ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสวัสดิภาพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการยอมรับจากชุมชน และปัญหาสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งปัญหาดังกล่าว อาจมีความรุนแรง หนักเบาไม่เท่ากัน จำเป็นต้องพิจารณาจัดตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย โดยไม่หลีกเลี่ยง ปัญหาที่รุนแรง หรือปัญหาที่หนัก แต่ต้องกล้าเผชิญปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ โดย ดำเนินการด้วยวิธีการทำความเข้าใจปัญหาการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า

1.1 ปัญหาเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่ ได้แก่ รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย มีหนี้สิน จำนวนมาก ขาดปัจจัย ในการประกอบอาชีพ

1.2 ปัญหาสวัสดิภาพ ส่วนใหญ่ ได้แก่ การถูกประทุษร้ายต่อร่างกาย และทรัพย์สิน

1.3 ปัญหาครอบครัว ส่วนใหญ่ ได้แก่ การขัดแย้ง หรือทะเลาะกันของเหล่าสมาชิกในครอบครัว

1.4 ปัญหาการยอมรับจากชุมชน ส่วนใหญ่ ได้แก่ สมาชิกบางคนในชุมชนไม่ได้รับการยอมรับจากชุมชน หรือเป็นที่รังเกียจของชุมชนนั้น

1.5 ปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บทางกาย และความไม่สบายใจ จนเกิดความเครียดขึ้น

ปัญหาต่างๆ ดังกล่าว บุคคลควรกำหนดรู้ ทำความเข้าใจ และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาแต่ละอย่าง ปัญหาใดสร้างความทุกข์แก่ตนอย่างรุนแรง ควรต้องเผชิญต่อปัญหานั้นก่อน เพราะหากกล้าเผชิญต่อปัญหาใหญ่ๆ ที่รุนแรงได้ ก็จะทำให้มีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหาอื่นๆ ที่มีความสำคัญรองลงมาต่อไป เช่นนี้ จะทำให้บรรลุจุดประสงค์ คือ การเข้าใจลักษณะปัญหาแต่ละอย่าง

2. วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาแต่ละอย่างใช้เป็นฐานการแสวงหาและใช้ข้อมูลหลายๆ ด้าน ในการคิดแก้ปัญหา จนเต็มความสามารถ กล่าวคือ บุคคล เมื่อพบปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต และจัดลำดับความสำคัญของแต่ละปัญหาดังกล่าวแล้ว จากนั้น ควรต้องวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาแต่ละอย่างให้รู้ชัดเพื่อใช้เป็นฐานในการแสวงหาและใช้ข้อมูลหลายๆ ด้าน เป็นแนวทางในการคิดแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ โดยดำเนินการด้วยวิธีการศึกษาสาเหตุของปัญหาเป็นต้นว่า

2.1 ความไม่สันโดษ เป็นสาเหตุของปัญหาเศรษฐกิจ ได้แก่ 1) ความไม่ยินดีตามกำลังที่ตนมี กล่าวคือ คนที่ทำงานหักโหมเกินกำลัง เช่น ทำงานทั้งกลางวันและกลางคืนมากกว่า วันละ 10 ชั่วโมง ซึ่งเกินเวลามาตรฐานที่ทางการกำหนดไว้เพียง 8 ชั่วโมง อาจได้จำนวนเงินค่าตอบแทนเพิ่มขึ้น แต่หากทำงานเกินกำลังไปเรื่อยๆ ผลที่ตามมา จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม หรือเจ็บป่วยพวพลภาพ เงินที่ได้มาจากการทำงานที่ผ่านมาก็ต้องนำมาใช้จ่ายเพื่อการรักษาตัว งานที่ควรทำต่อไปก็ทำไม่ไหว ผลก็คือ รายได้ไม่พอกับรายจ่าย เกิดปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว หรือนัยตรงกันข้าม คนที่เกียจคร้าน ทำงานไม่เต็มกำลังที่ตนมีอยู่ มักอ้างว่า หนวอนัก ร้อนนัก เข้าอยู่ หรือเย็นแล้ว เป็นต้น แล้วไม่ทำงาน พฤติกรรมเช่นนี้ ก็ทำให้ขาดรายได้ เกิดปัญหาเศรษฐกิจเช่นกัน 2) ความไม่ยินดีตามที่มี กล่าวคือ คนที่ทำงานตามกำลังที่ตนมี จนมีรายได้แล้ว แต่ใช้จ่ายทรัพย์เกินรายได้นั้น ทำให้ต้องกู้หนี้ยืมสินคนอื่นจนกลายเป็นคนมีหนี้สินพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ เพราะติดนิสัยฟุ่มเฟือยใช้เงินเกินตัว พฤติกรรมเช่นนี้ จึงเกิดปัญหาเศรษฐกิจเช่นกัน 3) ความไม่ยินดีตามสถานภาพที่ตนมี กล่าวคือ คนที่ใช้จ่ายเพื่อการบริโภค ใช้สอย เช่น รับประทานอาหารราคาแพงๆ แต่งตัวหรูหรา เกินฐานะของตน หรือใช้จ่ายช่วยงานที่เป็นกิจกรรมส่วนบุคคลหรือชุมชนเพื่อควมมีหน้าตาเกินสถานภาพและบทบาทและฐานะทางการเงินของตน พฤติกรรมเช่นนี้ จะทำให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจเช่นกัน

2.2 การคลุกคลีอบายมุข เป็นสาเหตุของปัญหาสวัสดิภาพ ได้แก่ พฤติกรรมที่เป็นช่องทางของความเสื่อม ทำให้ชีวิตเกิดอันตราย ทรัพย์สินหมดไป ในที่นี้ ขอยกขึ้นมากล่าวสัก 1 ประเด็น คือคนที่ดื่มสุราเป็นประจำ ย่อมทำให้เสียทรัพย์ในการซื้อสุรามาดื่ม และกลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำให้เสียทั้งเงินทั้งสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาสวัสดิภาพด้านชีวิตและทรัพย์สิน

2.3 ขาดความสมดุลชีวิต เป็นสาเหตุของปัญหาครอบครัว ได้แก่ ชีวิตที่มีความเป็นอยู่ไม่พอดี กล่าวคือ การไม่เอื้อเฟื้อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ยกตัวอย่าง คู่สามีภรรยาที่ขาดความสมดุลในการครองคู่ เช่น มีความเชื่อในลัทธิหรือศาสนาต่างกัน มีศีลต่างกัน มีความเสียสละต่างกัน และมีระดับปัญญาต่างกัน ฝ่ายที่คิดว่าตนเองดีกว่า ดูหมิ่นและไม่ยอมรับพฤติกรรมของอีกฝ่าย จนทำให้ทั้งสองทะเลาะวิวาทในครอบครัวของตน พฤติกรรมเช่นนี้ จะทำให้เกิดปัญหาความอบอุ่นในครอบครัว

2.4 ขาดการมีส่วนร่วม เป็นสาเหตุของปัญหาการยอมรับจากชุมชน ได้แก่ บุคคลใดไม่ได้รับให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เช่น การพัฒนาท้องถิ่นในชุมชน กิจกรรมที่เป็นประเพณี หรือกิจกรรมทางศาสนาในท้องถิ่นนั้น เป็นต้น ทำให้เข้าใจได้ว่า บุคคลนั้น ไม่ได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลทั้งหลายในชุมชนนั้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ บุคคลนั้น ขาดการให้ความร่วมมือในกิจกรรมชุมชน หรือขาดการเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม พฤติกรรมเช่นนี้ จึงเกิดปัญหาการยอมรับจากชุมชน

2.5 ความยึดมั่นในอัตตา เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ ได้แก่ บุคคลใดไม่ยอมปล่อยวางความเป็นตัวตน ยังยึดมั่นว่า สิ่งนี้เป็นตัวเรา สิ่งนั้นเป็นของเรา ดังนั้น เมื่อร่างกายเสื่อมลง หรือสิ่งที่ตนยึดถือว่าเป็นของตนนั้นสลายไป จิตใจของบุคคลนั้นย่อมเป็นทุกข์ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเกิดโรคขึ้นด้วย เช่น โรคเครียดซึมเศร้า นอนไม่หลับ เป็นต้น พฤติกรรมเช่นนี้ จึงเกิดปัญหาสุขภาพ

สาเหตุของปัญหาต่างๆ ดังกล่าว บุคคลควรศึกษาด้วยการพิจารณาตามเหตุและผล โดยปราศจากความลำเอียงใดๆ ไม่ยึดความรู้สึกส่วนตัวตนเป็นตัวตัดสิน เช่นนี้ จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุจุดประสงค์ คือ รู้ชัดต้นเหตุของปัญหาแต่ละอย่างเพื่อการแก้ไข

3. ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาแต่ละอย่างไว้ชัดเจนใช้เป็นฐานการประเมินคุณค่าและตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับความสามารถและสถานการณ์ปัจจุบัน กล่าวคือ บุคคล เมื่อพบสาเหตุของปัญหาต่างๆ แล้ว ควรตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาแต่ละอย่างไว้ชัดเจน โดยพิจารณาการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาตามสาเหตุที่เกิด จากนั้น ทำการประเมินคุณค่าและตัดสินใจหาทางเลือกระดับเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถและสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นต้นว่า

3.1 การมีทรัพย์สินพอเพียง เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาความไม่สันโดษ กล่าวคือ บุคคล เมื่อจะตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการมีทรัพย์สินพอเพียงสำหรับตน ควรประเมินคุณค่าความสามารถในการประกอบอาชีพรายได้ปกติจากอาชีพ ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเลี้ยงชีพ และสถานภาพและบทบาททางสังคม จากนั้น ควรตัดสินใจหาทางเลือกเป้าหมาย คือการมีทรัพย์สินพอเพียงให้สอดคล้องกับความสามารถในการประกอบอาชีพ รายได้ปกติจากอาชีพ ปัจจัยที่จำเป็นต่อการเลี้ยงชีพ และสถานภาพและบทบาททางสังคมตามที่ปรากฏในสถานการณ์ปัจจุบัน

3.2 การมีความปลอดภัย เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาการคลุกคลีอบายมุขกล่าวคือ บุคคล เมื่อจะตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตน ควรประเมินคุณค่าในตนเองว่าเป็นคนดีแค่ไหน หรือบกพร่องอย่างไร อยู่ในฐานะอะไร และบริบททางสังคมที่ตนอาศัยเป็นอย่างไร มีแหล่งอบายมุขมากน้อยแค่ไหน อย่างไร จากนั้น ควรตัดสินใจหาทางเลือกเป้าหมาย คือการมีความปลอดภัยให้สอดคล้องกับพฤติกรรมและฐานะของตน และบริบททางสังคมที่ตนอาศัย ตามที่ปรากฏในสถานการณ์ปัจจุบัน

3.3 การมีความปรองดอง เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาความสมดุชีวิต กล่าวคือ บุคคล เมื่อจะตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการมีความปรองดองในครอบครัวควรประเมินคุณค่าในตนเองว่า ได้ทำหน้าที่ของตนสมบูรณ์ตามสถานภาพและบทบาทของตนมากน้อยแค่ไหน อย่างไร เช่น สามีให้เกียรติภรรยา ไม่ดูหมิ่นภรรยา ส่วนภรรยาก็จัดการงานในบ้านเรียบร้อย และดูแลคนในบ้านดี เป็นต้นหรือบกพร่องอย่างไรเช่น สามีไม่วางใจภรรยาในกิจการภายในบ้าน ส่วนภรรยาก็เกียจคร้านการงานในบ้าน เป็นต้น จนทำให้ทั้งสองบาดหมางใจกัน ดังนั้น บุคคล เมื่อเห็นคุณค่าในตนทั้งที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อยเช่นนี้ ก็ควรตัดสินใจหาทางเลือกเป้าหมาย คือ การมีความปรองดองในครอบครัวให้เหมาะสมกับสถานภาพและบทบาทของตน

3.4 การได้รับการยอมรับ เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาการยอมรับจากชุมชน กล่าวคือ บุคคล เมื่อจะตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับจากชุมชนหรือสังคม ควรประเมินคุณค่าในตนเองว่า ได้ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากน้อยแค่ไหน อย่างไร เช่น ช่วยในด้านร่างกาย หรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมของชุมชน เป็นต้น เนื่องจากปัจเจกชนก็ดี ชุมชนหรือสังคมก็ดี จะยอมรับนับถือบุคคลใดๆ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นๆ มีคุณค่า หรือมีประโยชน์เกื้อกูลต่อส่วนรวม ดังนั้น บุคคล เมื่อเห็นความสำคัญในคุณค่าของตนที่ต้องมีส่วนรวมอย่างไรแล้ว ก็ควรตัดสินใจหาทางเลือกเป้าหมาย คือการได้รับการยอมรับ ให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนตามบริบททางชุมชนหรือสังคมนั้นๆ

3.5 การมีชีวิตที่เบาสบาย เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาความยึดมั่นในอัตตา กล่าวคือ บุคคล เมื่อจะตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการมีชีวิตที่เบาสบายควรประเมินคุณค่าในตนเองว่า รู้จักปรับตนตามแนวจริยธรรมและคุณธรรมมากน้อยแค่ไหน อย่างไร เช่น การดำรงตนเป็นสุจริตชน หรือการรู้จักปล่อยวางปัจจัยทั้งหลายที่ชาวโลกยึดถือว่าเป็นของแห่งตน เป็นต้น แล้วจึงตัดสินใจหาทางเลือกเป้าหมาย คือการมีชีวิตที่เบาสบาย ที่สอดคล้องกับสถานภาพและวิถีชีวิตของตน

การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาต่างๆ ดังกล่าว บุคคลเมื่อตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาต่างๆ ตรงจุดที่เกิดปัญหานั้นๆ และสอดคล้องกับสภาพและวิถีชีวิตของตน ย่อมทำให้บรรลุจุดประสงค์ คือเห็นเป้าหมายการแก้ปัญหาแต่ละอย่าง

4. เลือกแนวทางและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้เป็นฐานการตัดสินใจที่จะเรียนรู้กิจกรรมเฉพาะ กล่าวคือ บุคคล เมื่อตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาแล้ว ขั้นตอนถัดมา ก็คือเลือกแนวทางและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย อาจมีแนวปฏิบัติหลายแนวทาง เช่น พระพุทธศาสนากำหนดแนวปฏิบัติเพื่อให้บรรลุสมาธิ ที่เรียกว่ากรรมฐาน มีถึง 40 แนวทาง ได้แก่ อนุสสติ 10 กสิณ 10 และอสุภะ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4 อาหारेปฏิกุศลสัญญา 1 จตุราตฺตวตฺถาน 1 แต่บุคคลจะเลือกปฏิบัติเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตรงกับจริตของตน เท่านั้น อย่างไรก็ตาม แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการดำรงชีวิตประจำวัน ที่สำคัญๆ ควรปฏิบัติ ดังนี้

4.1 แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการมีทรัพย์พอเพียง ได้แก่ ความขยันหมั่นศึกษาทักษะอาชีพ เพียรประกอบการงานหารายได้ และประหยัดในการใช้จ่ายทรัพย์

4.2 แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการมีความปลอดภัย ได้แก่ ความไม่ประมาทในวัย ในชีวิต ในความไม่มีโรค ดูแลชีวิตและทรัพย์สินของตนให้ดี และไม่ยินดียินร้ายในอบายมุขทุกประเภท

4.3 แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ การมีความปรองดองในครอบครัว ได้แก่ การแสดงความรับผิดชอบต่อบทบาทของตน ในแต่ละสถานภาพของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ควรมีข้อตกลงกันว่า ใครควรรับผิดชอบต่อการกิจใดบ้าง

4.4 แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการได้รับการยอมรับจากชุมชน ได้แก่ ทำตนให้มีคุณค่าเป็นประโยชน์แก่อุปถัมภ์ต่อส่วนรวม

4.5 แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการมีชีวิตที่เบาสบาย ได้แก่ การรู้จักปล่อยวางความเป็นตัวตน และสิ่งที่ยึดถือว่าเป็นของตน ในเมื่อเห็นว่า สิ่งเหล่านี้เป็นตัวก่อทุกข์มาให้ และไม่ได้รับประโยชน์อะไรจากการยึดถือ

การเลือกแนวทางและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ดังกล่าว บุคคล เมื่อเลือกแนวทางและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตรงกับปัญหาและสาเหตุของปัญหานั้นๆ โดยสอดคล้องกับสภาพและวิถีชีวิตของตน ย่อมทำให้บรรลุจุดประสงค์ คือปฏิบัติตนให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้

สรุปความได้ว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มด้วยตนเองโดยมีการกำหนดประเด็นที่จะเรียนรู้ เลือกเป้าหมาย แสวงหาแหล่งทรัพยากรและสื่อต่างๆ เลือกใช้ยุทธวิธีและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง บุคคลที่เรียนรู้ด้วยตนเองจะเรียนอย่างตั้งใจ มีจุดมุ่งหมายและมีแรงจูงใจสูง มีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง และขึ้นาตนเองได้ เป็นการเสริมนิสัยที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรู้ใหม่เท่าทันโลก จนสามารถปรับวิถีชีวิตของตนให้อยู่ในสังคมได้เป็นสุข หลักการเรียนรู้ด้วยตนเอง ควรเริ่มต้นด้วยการศึกษาข้อมูลในประเด็นที่สนใจ ทำความเข้าใจในประเด็นนั้นบนฐานของเหตุผลที่ได้พิสูจน์แล้ว และการสรุปเป็นความคิดรวบยอดที่สามารถนำไปดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ การเรียนรู้ด้วยตนเองมีคุณค่าต่อผู้เรียน ช่วยให้สามารถตามทันโลก ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเอง มีโอกาสคิดไตร่ตรองหาเหตุผล ใช้ข้อมูลตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม และอาจนำการเรียนรู้ไปสัมพันธ์กับเรื่องอื่นๆ ที่เห็นควร เช่น นำมาสัมพันธ์กับชีวิตของตนเองกับสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นต้น ซึ่งเป็นการใช้ผลของการเรียนรู้ด้วยตนเองให้เป็นประโยชน์

โยนิโสมนสิการแนวอริยสัจ หมายถึง วิธีคิดที่เป็นไปตามเหตุและผลสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุที่ตรงจุดตรงเรื่อง โดยมุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องทำ ต้องปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โยนิโสมนสิการแนวอริยสัจนี้ ย่อมช่วยให้เห็นจุดเด่น จุดด้อย หรือส่วนดี และส่วนที่ต้องแก้ไขของภารกิจต่างๆ ที่ดำเนินการอยู่ได้ชัดเจน ซึ่งมีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ 1) เป็นวิธีคิดที่เป็นไปตามเหตุและผลสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้ว

แก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ 2) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำ ต้องปฏิบัติในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

รูปแบบการใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต ควรเริ่มด้วยการกำหนดและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาใช้เป็นฐานการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ กล่าวคือพิจารณาจัดตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย โดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหาที่รุนแรง หรือปัญหาที่หนัก แต่ต้องกล้าเผชิญปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ โดยดำเนินการด้วยวิธีการทำความเข้าใจปัญหาการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสวัสดิภาพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการยอมรับจากชุมชน และ ปัญหาสุขภาพ จากนั้น วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาแต่ละอย่างใช้เป็นฐานการแสวงหาและใช้ข้อมูลหลายๆ ด้านในการคิดแก้ปัญหา จนเต็มความสามารถ กล่าวคือวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาแต่ละอย่างให้รู้ชัด เป็นต้นว่า ความไม่สันโดษ เป็นสาเหตุของปัญหาเศรษฐกิจ การคลุกคลีบ่อยๆ เป็นสาเหตุของปัญหาสวัสดิภาพ ขาดความสมดุลชีวิต เป็นสาเหตุของปัญหาครอบครัว ขาดการมีส่วนร่วม เป็นสาเหตุของปัญหาการยอมรับจากชุมชน ความยึดมั่นในอัตตา เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ จากนั้น ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาแต่ละอย่างไว้ชัดเจนใช้เป็นฐานการประเมินคุณค่าและตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับความสามารถและสถานการณ์ปัจจุบัน โดยพิจารณาการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาตามสาเหตุที่เกิด เป็นต้นว่า การมีทรัพย์สินพอเพียง เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาความไม่สันโดษ การมีความปลอดภัย เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาการคลุกคลีบ่อยๆ การมีความปรองดอง เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาความสมดุลชีวิต การได้รับการยอมรับ เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาการยอมรับจากชุมชน การมีชีวิตที่เบาสบาย เป็นการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาความยึดมั่นในอัตตา จากนั้น เลือกแนวทางและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้เป็นฐานการตัดสินใจที่จะเรียนรู้กิจกรรมเฉพาะซึ่งบุคคลจะเลือกปฏิบัติเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตรงกับจริตของตน แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการดำรงชีวิตประจำวัน ที่สำคัญ ควรปฏิบัติ คือ แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการมีทรัพย์สินพอเพียง ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียรศึกษาทักษะอาชีพ เพียรประกอบการทำงานหารายได้ และประหยัดในการใช้จ่ายทรัพย์สิน แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการมีความปลอดภัย ได้แก่ ความไม่ประมาทในวัย ในชีวิต ในความไม่มีโรค แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือ การมีความปรองดองในครอบครัว ได้แก่ การแสดงความรับผิดชอบต่อบทบาทของตน แนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการได้รับการยอมรับจากชุมชน ได้แก่ ทำตนให้มีคุณค่า เป็นประโยชน์ เกื้อกูลต่อส่วนรวม และแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย คือการมีชีวิตที่เบาสบาย ได้แก่ การรู้จักปล่อยวาง ความเป็นตัวตน และสิ่งที่ยึดถือเป็นของตน บุคคล เมื่อเลือกแนวทางและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตรงกับปัญหาและสาเหตุของปัญหานั้นๆ โดยสอดคล้องกับสถานภาพและวิถีชีวิตของตน ย่อมทำให้บรรลุจุดประสงค์ คือปฏิบัติตนให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ ได้

แหล่งอ้างอิง

- คณะกรรมการการปฏิรูปการเรียนรู้. (2543). *ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ครูสภา
ลาดพร้าว.
- ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ. (2541). “ความพร้อมในการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเองของผู้เรียนผู้ใหญ่ของกิจกรรมการศึกษาผู้ใหญ่บางประเภท”. *รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงขยายความ)*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิกจำกัด.
- _____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รุ่ง แก้วแดง. (2542). *การปฏิวัติการศึกษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มติชน.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2549). *การคิด (Thinking)*. กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.
- สุนทร สันธพานนท์ และคณะ. (2552). *พัฒนาทักษะการคิดพิชิตการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2533). *จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สมคิด อัสระวัฒน์. (2538). “ลักษณะการเรียนรู้ด้วยตัวเองของคนไทย”. *รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Tough, A. (1979). *The adult is learning projects*. Ontario: The Ontario Institute for studies in Education.