

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เกิดมาแล้วหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องประสบกับความทุกข์ ความทุกข์ของมนุษย์แบ่งออกเป็นทางกายและทางใจ ทางกายเช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ส่วนทางใจ เช่น ประราณาแล้วไม่ได้ พลาดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งไม่รัก ผู้วิจัยมองว่าความทุกข์ทางกายนั้นเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ยาก เพราะร่างกายย่อมแปรเปลี่ยนไปตามอายุขัย ส่วนความทุกข์ทางใจนั้นน่าจะมีวิธีเอาชนะได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักทุกข์และวิธีเอาชนะทุกข์ผ่านหลักคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี เช่นที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^๑ ส่วนภาคปฏิบัติ เช่นที่ปรากฏในเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งในพระสูตร อรรถกถาธรรมบท และนิทานชาดก เรื่องราวเหตุการณ์เหล่านี้ได้แฝงการอธิบายเรื่องของทุกข์และวิธีการเอาชนะทุกข์ไว้ เช่น อรุณชาดก^๒ เรื่องพราหมณ์โพธิสัตว์บอกวิธีคิดเพื่อไม่ให้ทุกข์ใจว่า “บุตรของข้าพเจ้าละทิ้งร่างกายของตนไปเหมือนงูลอกคราบเก่าเมื่อร่างกายใช้การไม่ได้ จึงละไปตายไปอย่างนี้ เขาถูกเผาก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของหมู่ญาติเพราะเหตุที่นั่นข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา เขาไปแล้วตามคติของเขา”^๓ นอกจากนี้ ในอรรถกถาธรรมบท พระพุทธเจ้าทรงมีอุบายวิธีคิดเพื่อนำมาแสดงให้กุมภพิกคนหนึ่งผู้ที่บุตรตาย เพื่อให้คลายความโศกลง ดังข้อความว่า

อย่าคิดเลย อุบาสก ชื่อว่าความตายนี้ มิใช่มีอยู่ในที่เดียว และมีไข้มีจำเพาะแก่บุคคลผู้เดียว ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพ ยังมีอยู่เพียงใด ความตายก็ย่อมมีแก่สรรพสัตว์เพียงนั้นเหมือนกัน แม้สังขารอันหนึ่ง ที่ชื่อว่าเที่ยงย่อมไม่มี เพราะเหตุที่นั่นท่านพึงพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายว่า ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว ธรรมชาติมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ไม่พึงเศร้าโศก เพราะว่โบราณกบัณฑิตทั้งหลาย ในกาลที่ลูกรักตายแล้วพิจารณาว่า ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดา ตายเสียแล้ว ธรรมชาติมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว ดังนี้แล้ว ไม่ทำความเศร้าโศก เจริญมรณัสสติอย่างเดียว...บุตรของเรา เมื่อสรีระใช้ไม่ได้ ละสรีระของตนไป ดุจงูลอกคราบเก่าฉะนั้น เมื่อบุตรของเราตายจากไปแล้ว เขาถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้ปริเวทนาของการของพวกญาติ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงบุตรนั้น เขามีคติเช่นใด ก็ไปสู่คติเช่นนั้นเอง...บัณฑิตในกาลก่อนเมื่อลูกรักทำกาละแล้วอย่างนั้น ไม่ประพฤติ

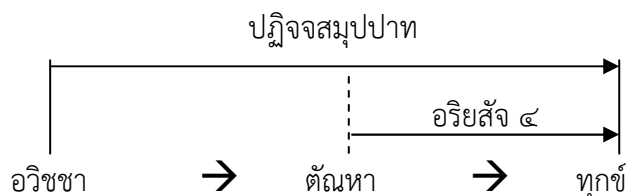
^๑ วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๓-๑๔/๒๐-๒๒.

^๒ ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.ปญจก. (ไทย) ๒๗/๑๙-๒๘/๒๐๒-๒๐๓, ขุ.เปต.(ไทย) ๒๖/๘๕-๙๔/๑๘๑-๑๘๓, ขุ.เปต.อ.(ไทย) ๒/๒/-/๑๒๒-๑๓๑ และ ขุ.เปต.อ.(บาลี) ๒๔/๘๗-๙๔.

^๓ ขุ.ชา.ปญจก. (ไทย) ๒๗/๑๙-๒๐/๒๐๒.

อย่างท่าน ผู้ทอดทิ้งการงานแล้วอดอาหารเพื่อยุบยั้งให้อยู่เดียวนี้ ไม่ทำความโศก ด้วยอำนาจมรณัสสติภาวนา รับประทานอาหาร และอธิษฐาน (ตั้งใจทำ) การงาน เพราะ ฉะนั้นท่านอย่าคิดว่า ลูกรักของเรากระทำกาละแล้ว แท้จริง ความโศกก็ดียกยักดี เมื่อจะเกิดย่อมอาศัยของที่รักนั้นเองเกิด^๔

อุปมาวิธีคิดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นให้กุฎุมพีฟังนี้ ส่งผลทำให้ความโศกหายไปและเกิดดวงตาเห็นธรรม แสดงให้เห็นว่าในขณะที่กุฎุมพีฟังธรรมนั้นได้เกิดความคิดความเข้าใจด้วยปัญญาจนส่งผลให้ทุกข์บรรเทาลงได้ หรือ อาจกล่าวได้ว่าปัญญาในแง่ของการคิดเป็นส่วนหนึ่งที่จะบรรเทาทุกข์ได้ ผู้วิจยมองสาเหตุของทุกข์ตามกฎปฏิจจสมุปบาทว่า สาเหตุของทุกข์ คือ อวิชชา การที่อวิชชาจะลดระดับลงได้จะต้องใช้ปัญญาแก้ ซึ่งในที่นี้ก็คือการคิด และเมื่ออวิชชาเบาบางลง ตัณหาย่อมลดระดับลง จะเห็นว่าสาเหตุของทุกข์ตามกฎปฏิจจสมุปบาท มีความเชื่อมโยงกับสาเหตุของทุกข์ตามอริยสัจ ๔ ซึ่งในท้ายสุดจะส่งผลเป็นความทุกข์ ดังนี้



แผนภาพที่ ๑.๑ แผนภาพแสดงความเชื่อมโยงระหว่างปฏิจจสมุปบาทกับอริยสัจ ๔

การจะดับทุกข์ในช่วงใดช่วงหนึ่งวงจรปฏิจจสมุปบาทจะดับช่วงไหนอย่างไรด้วยวิธีคิด พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายว่า สามารถกระทำได้ ๒ ช่วง คือ ช่วงแรกให้ดับที่ผัสสะ เช่น เมื่อเรายิ้มทักทายเพื่อน แต่เพื่อนไม่ยิ้มไม่พูดตอบ (ผัสสะ) ให้เราคิดว่าเขาอาจมีเรื่องไม่สบายใจ เช่น ถูกตำมา ไม่มีเงินใช้ มีเรื่องกลุ้มใจอย่างใดอย่างหนึ่ง การคิดเช่นนี้ถือว่าไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัว (ดับผัสสะ) จิตใจเราจึงกว้างขวางอิสระและเกิดกรุณา รู้สึกสงสารคิดช่วยเหลือเขา อาจเข้าไปสอบถาม ปลอบโยน ช่วยหาทางแก้ปัญหาก็ได้ เป็นต้น ช่วงที่สองให้ดับที่เวทนา เมื่อเราเห็นเพื่อนไม่ยิ้มไม่พูดตอบ (ผัสสะ) ทำให้ความรู้สึกไม่พอใจ (เวทนา) ให้เรารีบใช้ปัญญาชิงตัดหน้าก่อนที่จะเกิดความรู้สึกอยากได้สิ่งที่ไม่พอนั้นถูกทำลายพินาศไปเสีย (ดับเวทนามาก่อนเกิดวิภวตัณหา) โดยใช้ปัญญาพิจารณาข้อเท็จจริงและเกิดความรู้的全新ใหม่เกี่ยวกับการแสดงออกของเพื่อน ควรคิดถึงเหตุผลเกี่ยวกับการกระทำของเพื่อนและข้อควรปฏิบัติของเราต่อเพื่อน เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วจิตจะหายบีบคั้นขุ่นมัว ปลดปล่อย และคิดช่วยเหลือแก้ไขทุกข์ของเพื่อน ดังนั้นเมื่อปัญญาหรืออวิชชาเกิดขึ้น จึงทำให้จิตใจเป็นอิสระไม่เกิดตัวตนขึ้นมาสำหรับให้ถูกกระทบ นอกจากจะไม่เกิดปัญหาสร้างทุกข์แก่ตนแล้ว ยังทำให้เกิดกรุณาที่จะไปช่วยแก้ปัญหาลายทุกข์ให้แก่ผู้อื่นด้วย ตรงข้ามกับอวิชชา ซึ่งเป็นตัวชักนำเข้าสู่

^๔ พ.ธ.อ.(ไทย) ๑/๒/๓/๓๙๗-๓๙๘.

สังสารวัฏ ทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน สร้างตัวตนขึ้นมาจำกัดตัวเองสำหรับให้ถูกระทบกระแทกเกิด ความทุกข์เป็นปัญหาแก่ตนเองและมักขยายทุกข์ก่อปัญหาให้แก่ผู้อื่นกว้างขวางออกไปด้วย^๕

ถ้าเรามีเป้าหมายเพียงแค่ว่าทุกข์เบาบางลงบ้าง ไม่ต้องถึงขั้นให้ทุกข์ดับสิ้นเชิง “การคิด” น่าจะมีอิทธิพลทำให้เราสุขหรือดับทุกข์ได้ ตามภาชิตของพระมหากษัตริย์ปิ่นเถระว่า “นรชนผู้ ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้ แม้ในเวลาที่ยากลำบาก ก็ยังประสบสุขได้”^๖ ภาชิตนี้เมื่อนำมาพิจารณา น่าจะมองได้ว่า ทุกข์สามารถแก้ได้ด้วยปัญญา สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวว่า “การแก้ ทุกข์นั้น ความสำเร็จมากน้อยเพียงใดอยู่ที่การใช้ปัญญาคือความคิดนั่นเอง ให้ถูกต้องกับเรื่องราว ให้มี เหตุผล อย่าให้ขาดเหตุผล เหตุผลหรือปัญญาเป็นเครื่องแก้ไขสิ่งทั้งปวงได้ รวมทั้งแก้ไขทุกข์ทั้งปวงได้ ด้วย”^๗ ถ้าตีความตามข้อความข้างต้น ปัญหาก็คือความคิดนั่นเอง ดังนั้นความทุกข์จึงสามารถแก้ได้ ด้วยความคิด ความคิดเป็นสิ่งจำเป็นมากในชีวิตคน เพราะเราคิดอย่างไรก็มักจะเป็นอย่างนั้น มีการ ทดลองเพื่อพิสูจน์ว่าความคิดของคนมีความสัมพันธ์กับร่างกาย โดยนักจิตวิทยาได้ทดลองกับคน ๓ คน ด้วยวิธีสะกดจิต แพทย์บอกว่าเวลานี้ทั้ง ๓ คนแข็งแรงเป็นปกติแล้ว ให้บีบเครื่องวัดกำลังแรงของ กล้ามเนื้อ (ไดนาโมมิเตอร์) ได้กำลังแรงตามปกติของคนปกติ แต่พอบอกว่าบัดนี้กำลังเหลือน้อยเต็มที แล้ว ทั้ง ๓ คนก็มีแรงอ่อนลงเพราะเขารู้สึกตามที่แพทย์บอก ต่อมาบอกว่าทั้ง ๓ คนแข็งแรงมากกว่า ปกติ ปรากฏว่าบีบได้แรงมากกว่าครั้งที่สองถึง ๕๐๐ เปอร์เซ็นต์^๘ นอกจากนี้จิตวิทยาเคยนำเอา นักโทษประหารมาทดลองโดยหลอกว่าไหน ๆ จะตายแล้วขอเลือดทั้งหมดเลย จึงเอาเข็มเจาะเลือดต่อ สายยางออกมาให้นักโทษเห็นว่าเลือดไหลออกจากตัวตลอดเวลา นักโทษสีหน้าซีดลงในที่สุดก็เสียชีวิต แต่ความจริงแล้วสีแดงที่ไหลออกมาไม่ใช่เลือด เป็นแต่เพียงสีเท่านั้น โดยที่เลือดไม่ได้ไหลออกจากตัว สักหยด อีกเรื่องหนึ่งคือมีคนเดินเข้าไปวัดหนทางรก มีความรู้สึกเหมือนงูค มีเลือดซึมออกมาที่เท้า พอไปถึงกุฏิพระ เขาทำท่าจะตาย ตัวเริ่มเขียว พระท่านมีสติดี เดินไปตรวจสอบสถานที่เกิดเหตุ พบ กะลามะพร้าวแตกแหลมเป็นเหลี่ยมมีเลือดติดอยู่ เมื่อเขาได้ทราบความจริงอาการที่เหมือนคนใกล้จะ ตายก็หายเป็นปลิดทิ้ง^๙ จากเรื่องราวทั้งหมดที่ยกมาจะเห็นว่าอิทธิพลของความคิดมีความสำคัญ อย่างไร จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะฝึกฝนตนเองให้เป็นคนคิดเป็น ภาษาธรรมะเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ประเด็นเรื่องความคิดสามารถช่วยบรรเทาทุกข์ได้นี้ถือว่าสำคัญมาก เพราะถ้าเป็นจริง ก็หมายความว่า เมื่อเราประสบกับความทุกข์ วิธีหนึ่งที่เราจะสามารถเยียวยาบรรเทาความทุกข์ได้นั้นก็คือ “การคิด”

^๕ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๙-๑๒๑.

^๖ ชู.เถร.(ไทย) ๒๕/๕๕๑/๔๓๕.

^๗ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **“การบริหารจิต สำหรับผู้ใหญ่”**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔.

^๘ เจ.เอ.แอตฟีลด์ จิตแพทย์เรื่อนามชาวอังกฤษ ในหนังสือ Psychology of power ของท่าน (ครั้งแรก บีบีได้แรงโดยเฉลี่ย ๑๐๑ ปอนด์ ครั้งที่ ๒ ได้ ๒๙ ปอนด์ ครั้งที่ ๓ ได้ ๑๔๒ ปอนด์) อ้างใน วคิน อินทสระ, **ความคิดทาง พระพุทธศาสนาและทรรศนะชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๓๖), หน้า ๘๕.

^๙ ดูรายละเอียดใน วคิน อินทสระ, **ความคิดทางพระพุทธศาสนาและทรรศนะชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๓๖), หน้า ๘๕-๘๖.

พระพุทธศาสนามีแนวทางการแก้ทุกข์ด้วยวิธีคิดอย่างไร สำหรับปุถุชนทั่วไปเมื่อรับรู้อารมณ์หรือได้รับประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว กระบวนการความคิดก็มักเดินไปตามกระบวนการแห่งอวิชชาตันทาต่อไปทันที คือเป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามที่อยากให้มันเป็นหรือไม่อยากให้เป็น เป็นการคิดตามอำนาจความติดใจหรือขัดใจ การคิดแบบนี้ทำให้มองไม่เห็นความเป็นจริง เมื่ออวิชชาเป็นตัวเด่นความคิดจะมีลักษณะปรุงแต่งอย่างไรเหตุผล ฟุ้งซ่านสับสน ไม่รู้ทางไป แต่ถ้าตันทาเป็นตัวเด่น ความคิดจะมีลักษณะยินดียินร้าย ชอบไม่ชอบ ปรุงแต่งไปตามความชอบหรือชังนั้น ทำให้จิตใจขุนมัว เศร้าหมอง แห้งเหี่ยว อ้างว้าง ว่าเหว่ หวนหวาด สมหวัง ผิดหวัง กัดค้น คับข้องใจ ซึ่งรวมเรียกว่าทุกข์ พระพุทธศาสนาเสนอทางแก้ทุกข์โดยการคิดก่อนหรือคิดชิงตัดหน้าก่อนอวิชชาตันทา เป็นการช่วงชิงบทบาทกันระหว่าง การคิดปลุกเร้าปัญญาและกุศลธรรม กับการคิดไปตามอวิชชาตันทา ถ้าความคิดฝ่ายแรกชนะจะทำให้เกิดกระบวนการความคิดที่ถูกต้อง หรือเป็นกระบวนการแห่งญาณทัสนะหรือวิชชาวิมุตติ^{๑๐} การคิดปลุกเร้าปัญญาและกุศลธรรม นี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ แบบปลุกปัญญา และแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต สำหรับประเภทแรกนั้นเป็นการคิดให้รู้ว่อะไรเป็นของจริง อะไรเป็นสิ่งสมมติ นำไปสู่โลกุตตรสัมมาทิฐิ สำหรับประเภทหลังเป็นโยนิโสมนสิการระดับจริยธรรมเป็นความคิดปลุกเร้าคุณธรรม คือคิดไปในทางที่ดี นำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ โยนิโสมนสิการแบ่งเป็น ๔ ลักษณะ คือ (๑) อุบายมนสิการ (๒) ปถมนสิการ (๓) การณมนสิการ และ (๔) อุปาทกมนสิการ

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แบ่งโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิด ๑๐ วิธีไว้ในหนังสือพุทธธรรม คือ (๑) สืบสาวเหตุปัจจัย (๒) แยกแยะส่วนประกอบ (๓) สามัญลักษณ์ (๔) อริยสัจ/แก้ปัญห (๕) อรรถธรรมสัมพันธ์ (๖) เห็นคุณโทษและทางออก (๗) รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (๘) เร้าคุณธรรม (๙) อยู่กับปัจจุบัน (๑๐) วิภาษวาท เมื่อมองโดยหลักการแล้ววิธีโยนิโสมนสิการมี ๒ แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และ โยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตันทา โยนิโสมนสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้นเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุด เพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัดหรือบรรเทาตันทา มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น ๆ เพื่อพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมพร้อมที่จะพัฒนาในการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป แต่โยนิโสมนสิการบางวิธีสามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่างคือ ทั้งกำจัดอวิชชาและบรรเทาตันทาไปพร้อมกัน

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นหลักการคิดแบบพุทธโดยภาพกว้าง แต่ไม่ได้เน้นหรือนำเสนอวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ไว้เพียงพอที่จะสามารถนำมาใช้กับสถานการณ์ของคนที่มีทุกข์ในปัจจุบันได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีคิดมาปรับหรือประยุกต์ให้เข้ากันใช้เพื่อบรรเทาทุกข์ในสังคมปัจจุบัน เช่น ทุกข์เพราะต้องการสิ่งหนึ่งแต่กลับได้อีกสิ่งหนึ่ง ปัญหานี้เป็นความทุกข์ที่เกิดกับมนุษย์ไม่ว่าจะยุคสมัยใด เราคุ้นเคยกันดีในบทสวดมนต์ท้าวไตรเข้า-เย็นที่ว่า “ยัมปิฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์” วิธีคิดแบบนี้อาจใช้ได้กับบุคคลบางจำพวก แต่อาจใช้ไม่ได้กับบุคคลทั่วไป เพราะเขาไม่เข้าใจว่าวิธีคิดเช่นนี้จะบรรเทาทุกข์ลงไปได้อย่างไร

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า

และอาจจะส่งผลถึงการไม่ยอมรับวิถีคิดทางพระพุทธศาสนาที่เป็นได้ เพราะเรื่องทุกข์ในสมัยพุทธกาล อาจแตกต่างจากความทุกข์ในสมัยปัจจุบัน เช่น ทุกข์จากปัญหาการจราจร ทุกข์จากปัญหาธุรกิจ ทุกข์จากปัญหาการว่างงาน เป็นต้น ในประเด็นนี้ ศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรหมทา ได้แสดงความเห็นว่า

สมมติว่าพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ในสมัยนี้ ทุกข์ที่ทรงสอน ผู้วิจัยเชื่อว่าน่าจะต่างไปจากที่ทรงสอนแก่ชาวอินเดียในอดีต ผู้คนในสมัยอดีตไม่รู้จักทุกข์อันได้แก่การที่ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยโครงสร้างของสังคมที่ซับซ้อน นี่คือตัวอย่างปัจจัยที่จะทำให้ทุกข์ของคนในอดีตกับของเราในสมัยปัจจุบันแตกต่างกัน...ทุกข์ที่ปรากฏการณ์เฉพาะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในอดีต จึงไม่น่าจะเพียงพอที่จะทำให้คนสมัยปัจจุบันที่กำลังเผชิญหน้ากับทุกข์ที่แตกต่างไปจากอดีต เข้าใจและมองเห็นความสำคัญของคำสอนข้อนี้ได้เต็มที่ ผู้วิจัยเชื่อว่าการที่ท่านพุทธทาสพยายามอธิบายทุกข์ในแง่มุมใหม่ ๆ จากมุมมองของคนร่วมสมัย จากการสังเกตธรรมชาติและชีวิตของผู้คนก็เพื่อจะปรับช่องว่างที่ว้ากให้ลดน้อยลงนั่นเอง^{๑๑}

ซึ่งในมุมมองของศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรหมทา ข้างต้น พอจะสรุปได้ว่าเราควรจะศึกษาความเป็นจริงของธรรมชาติของมนุษย์ด้วยว่าทุกข์เกิดจากอะไรและจะบรรเทาทุกข์ได้อย่างไร ตามปรากฏการณ์เฉพาะหน้า หรือเป็นไปตามยุคสมัย เพื่อให้คนในสมัยปัจจุบันยอมรับและปฏิบัติได้จริง ซึ่งแนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับนักคิดชื่อ เอ็ดเวิร์ด โอ. วิลสัน เป็นนักชีววิทยาสายดาร์วิน มีชื่อเสียงจากหนังสือของเขาชื่อ Sociobiology : The New Synthesis และ On Human Nature ซึ่งเขาวิจารณ์ว่า

ทฤษฎีจริยศาสตร์หรือศาสนา ออกแบบมาสำหรับใช้กับมนุษย์ ดังนั้นผู้คิดออกแบบต้องศึกษาก่อนว่าอะไรคือธรรมชาติของคน เมื่อรู้แล้วจึงค่อยออกแบบหลักจริยศาสตร์หรือศาสนา ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์...เพื่อให้หลักจริยศาสตร์หรือหลักคำสอนในศาสนานั้นเป็นสิ่งที่ผู้คนสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง...หลักความคิด ไม่ว่าจะเป็จริยศาสตร์ ศาสนา ปรัชญา สังคมและการเมือง ที่ไม่สอดคล้องกับความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ จะไม่มีผลจริงจังกในทางปฏิบัติ^{๑๒}

สรุปว่าความทุกข์นั้นเป็นที่ยอมรับกันโดยสากลอยู่แล้วว่ามนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในยุคสมัยใด ความจริงของชีวิตย่อมประสบกับทุกข์อยู่เสมอ ปัญหาอยู่ที่ว่าจะออกแบบวิถีแก้ทุกข์ให้สอดคล้องกับยุคสมัยได้อย่างไร

ในสมัยปัจจุบันนักจิตวิทยาตะวันตก ต่างก็พยายามบำบัดปัญหาด้านจิตใจของมนุษย์ โดยใช้รูปแบบด้านการแพทย์ (Medical model) และรูปแบบด้านจิตสังคม (Psychosocial model) ในรูปแบบแรก นักจิตวิทยามองว่าความเจ็บป่วยด้านจิตใจเป็นโรคชนิดหนึ่ง ที่มีสาเหตุมาจากการผิดปกติของสรีระร่างกาย วิธีแก้ปัญหาคือการใช้ยาหรือการผ่าตัด ข้อดีของรูปแบบนี้ ทำให้เกิดการวิจัยที่เป็นระบบและผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพอย่างสม่ำเสมอในเชิงของรูปธรรม สำหรับรูปแบบที่

^{๑๑} ศ.ดร.สมภาร พรหมทา, “ทุกข์ในพุทธปรัชญา มุมมองจากลัทธิดาร์วิน”, วารสารพุทธศาสนศึกษา, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๓๓) : ๓๓.

^{๑๒} Edward O. Wilson, *On Human Nature*, (Mass.: Harvard University Press, 1978, pp. 2, 5, 6-7) อ้างใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

สอง คือ ด้านจิตสังคม รูปแบบนี้นำมาสู่แนวคิดต่างๆ หลายอย่าง เช่น แนวคิดจิตวิเคราะห์ ของ فروยด์ แนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) แนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) จิตวิทยาเชิงรู้คิด (Cognitive Psychology) เป็นต้น รูปแบบต่างๆ เหล่านี้เกิดจากความเชื่อที่ว่าความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ที่มนุษย์มีต่อสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นรูปแบบของการรักษาในกลุ่มนี้ จึงใช้การบำบัดทางจิต (psychotherapy) ซึ่งต้องเกิดสัมพันธภาพระหว่างจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยากับผู้ป่วยโดยตรง แม้ว่าจิตวิทยาตะวันตกจะมีวิธีแก้ปัญหาด้านจิตใจของมนุษย์หลายแนวคิด แต่ก็ประสบปัญหาเดียวกัน คือ แต่ละแนวคิดต่างมีมุมมองของชีวิตที่ไม่รอบด้านทุกมิติ ต่างใช้การบำบัดเพื่ออธิบายจากทัศนะของตน^{๑๓}

พระพุทธศาสนามองว่า ปัญหาด้านจิตใจเกิดจากความขัดแย้งภายในจิตใจของผู้คน ที่มีสาเหตุมาจากแรงปรารถนา ความอยาก ความต้องการ ที่ไม่สามารถตอบสนองความปรารถนานั้นได้ ปัญหาเช่นนี้พระพุทธศาสนาเรียกว่าทุกข์ ในสมัยปัจจุบันผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา มักจะแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของมนุษย์เชิงป้องกันมากกว่าการบำบัดรักษา กล่าวคือ ในภาคปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ จะเน้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ มีเป้าหมายเพื่อบำบัดวงจรปฏิจจสมุปบาทในช่วงผัสสะและเวทนา เช่น เมื่อตามองเห็นรูป กำหนดว่า “เห็นหนอ” การปฏิบัติในลักษณะเช่นนี้ผู้วิจยมองว่าผลของการปฏิบัติเป็นไปได้ยาก เพราะตราบใดที่คนยังมีตัณหาอยู่ย่อมจะมีการปรุงแต่งสิ่งที่รับรู้เข้ามา ทำให้การรับรู้ไม่เป็นไปตามความจริง จึงเป็นที่มาของทุกข์

ผู้วิจยมองการบำบัดเชิงจิตวิทยาตะวันตกและพระพุทธศาสนา ต่างก็มีเป้าหมายสอดคล้องกันคือ ต้องการบรรเทาความทุกข์ของมนุษย์ให้ลดลง แต่ทั้งสองศาสตร์ต่างมีจุดเด่นและจุดด้อย กล่าวคือ จิตวิทยาตะวันตกเน้นการบำบัดรักษา ส่วนพระพุทธศาสนาเน้นการป้องกัน ผู้วิจยมองว่ามนุษย์ในปัจจุบันส่วนใหญ่มักประสบปัญหาทางจิตใจ แต่ยังขาดการเยียวยารักษา จิตวิทยาตะวันตกมีแนวทางแก้ไขเชิงเยียวยาบำบัด มีรูปแบบวิธีที่เป็นรูปธรรม สามารถตอบสนองปัญหานี้ได้ตรงประเด็นกว่า ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่น แต่ในขณะเดียวกันก็มีจุดด้อยตรงที่ยังแก้ไขปัญหามาตรังจุดอย่างแท้จริง สำหรับพระพุทธศาสนามีแนวทางแก้ปัญหาเชิงป้องกันมากกว่าเยียวยา เช่นการเจริญสติ เป็นต้น ซึ่งมีคนจำนวนน้อยที่สามารถปฏิบัติได้ผล ผู้วิจยมองว่าเป็นจุดด้อย ในขณะเดียวกันพระพุทธศาสนาก็มีจุดเด่น ตรงที่มีความละเอียดลึกในเรื่องธรรมชาติชีวิตของมนุษย์มากกว่าจิตวิทยาตะวันตก ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ตรงตามสาเหตุของทุกข์

สรุปว่าปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน ควรได้รับการเยียวยารักษา มากกว่าเชิงป้องกัน เพราะคนทั่วไปเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งภายนอกที่ทำให้กระทบกับจิตใจ ก็ไม่สามารถสกัดกั้นความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตใจได้ ดังนั้นหนทางที่เป็นไปได้ คือ การเยียวยารักษาให้ความทุกข์นั้นบรรเทาลง รูปแบบวิธีการเยียวยาความทุกข์ควรมีรูปแบบวิธีที่เป็นรูปธรรม สามารถตอบสนองปัญหาได้ตรงประเด็นสอดคล้องกับยุคสมัย สามารถแก้ปัญหาได้ตรงตามสาเหตุของทุกข์ สำหรับวิทยานิพนธ์

^{๑๓} ภาณวี วนะภูติ, “มโนทัศน์พื้นฐานของแนวคิดเชิงจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๐, ๑๔๖.

นี้ มิได้หวังผลให้ความทุกข์ดับสนิทลงสิ้นเชิง แต่ประสงค์เพียงให้ทุกข์จางคลายลงบ้างเท่านั้น ดังนั้น การคิดที่ประกอบด้วยปัญญา น่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้ทุกข์บรรเทาลงได้บ้าง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสถานการณ์ของคนมีทุกข์ตามการวิเคราะห์ของพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับสังคม

ปัจจุบัน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สถานการณ์ของคนมีทุกข์ตามการวิเคราะห์ของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับสังคมปัจจุบันเป็น

อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเน้นหนักไปในเรื่องวิธีการประยุกต์ใช้เพื่อนำไปปฏิบัติกับตัวเอง หรือผู้อื่น เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์บางอย่างที่กระทบกับโลกภายนอกทำให้เรารู้สึกทุกข์ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ความทุกข์บรรเทาเบาบางลงบ้างไม่มากก็น้อย เพื่อให้ขอบเขตของการวิจัยกระชับรัดกุมยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาเรื่องทุกข์จะศึกษาทุกข์ในอริยสัจสี่ ในประเภท ปกิณณกทุกข์ คือทุกข์เบ็ดเตล็ด จะศึกษาเฉพาะทุกข์ ๓ อย่าง คือ (๑) ปราบณาแล้วไม่ได้ (๒) พลัดพรากจากสิ่งที่รัก และ (๓) ประสบกับสิ่งไม่รัก สำหรับเนื้อหาเรื่องวิธีการบรรเทาทุกข์ จะศึกษาในขอบเขตของวิธีบรรเทาทุกข์ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ข้อมูลแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ ข้อมูลด้านพระพุทธศาสนา และ ข้อมูลด้านจิตวิทยา สำหรับข้อมูลด้านพระพุทธศาสนานั้นจะศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปรกณวิเสส ของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท รวมทั้งตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน เช่นหนังสือพุทธธรรม ส่วนข้อมูลด้านจิตวิทยา จะศึกษาทฤษฎีจิตวิทยาและแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ทางจิตใจ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านรูปแบบผลการวิจัยที่น่าเสนอ ข้อมูลเรื่องรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์นั้นจะนำแนวทางการปฏิบัติตามหลักของอริยสัจสี่และมรรคมืองค์แปด โดยยกประเด็นของทุกข์ ๓ อย่าง คือ (๑) ทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) ทุกข์เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) ทุกข์เพราะไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ใช้เป็นรูปแบบวิธีคิด เพื่อนำวิธีการคิดที่ออกแบบไว้มาใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ คือ ปัญหาเรื่องครอบครัว ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ และปัญหาเรื่องสังคม ที่ส่งผลทำให้คนใน

สังคมปัจจุบันเกิดความเครียด ความโกรธ และความวิตกกังวล ผลของการปฏิบัติจะออกมาทางความรู้สึกของใจที่รู้สึกว่าคุณได้ลดระดับลง หรือ มีความสบายใจขึ้น เป็นการบรรเทาทุกข์ในระดับชีวิตประจำวัน หรือบรรเทาในระดับโลกียะ มิได้มุ่งหวังดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงในระดับโลกุตตระ

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ทุกข์ หมายถึง ทุกข์ในอริยสัจสี่ เฉพาะทุกข์ ๓ อย่าง คือ (๑) ปรรณนาแล้วไม่ได้ (๒) พัลตพราจากสิ่งที่รัก และ (๓) ประสบกับสิ่งไม่รัก

บรรเทา หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่รู้สึกว่าคุณได้ลดระดับลง หรือ มีความสบายใจขึ้น เป็นการบรรเทาทุกข์ในระดับชีวิตประจำวัน หรือบรรเทาในระดับโลกียะ มิได้มุ่งหวังดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงในระดับโลกุตตระ

วิธีคิด หมายถึง วิธีคิดที่ประกอบด้วยปัญญาและหรือกุศลธรรม หรือ โยนิโสมนสิการ แต่ในการวิจัยนี้หมายถึงเป็นการคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ผู้ที่ทุกข์อยู่นั้นรู้ตัวว่าตนกำลังทุกข์ และปรรณนาจะบรรเทาทุกข์โดยวิธีคิด

สถานการณ์ของคนมีทุกข์ในพระพุทธศาสนา คือ สถานการณ์พัลตพราจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และปรรณนาแล้วไม่ได้

ความทุกข์ของคนในสังคมปัจจุบัน คือ ความเครียด ความโกรธ และความวิตกกังวล

สถานการณ์ของคนมีทุกข์ในสังคมปัจจุบัน คือ สถานการณ์เรื่องครอบครัว เรื่องเศรษฐกิจ และเรื่องสังคม

พระพุทธศาสนา หมายถึง พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทครั้งนี้มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ในหนังสือชื่อ “ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน” เนื้อหาจะแบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกจะเป็นเรื่อง “ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน” ส่วนที่สองจะเป็นเรื่อง “อยู่อย่างไรให้เป็นสุข” เรื่องแรกจะเน้นอธิบายหลักไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นภาษาง่าย ๆ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังที่มีข้อความบางตอนว่า “...อนิจจังไม่ได้สอนให้คนอมืองอเท้าหรือไม่ทำอะไรเลยในเวลาเกิดปัญหา แต่สอนให้คนมีความหวังในขณะที่มีปัญหาว่า สักวันหนึ่งเมื่อเรารู้จุดเกิดของปัญหา เราจะแก้ปัญหามาได้และทำอะไรให้ดีขึ้น...” ส่วนเรื่อง “อยู่อย่างไรให้เป็นสุข” นั้นเนื้อหาจะอธิบายเปรียบเทียบเกี่ยวกับเรื่องสุขทุกข์ระหว่างปรัชญาตะวันตกกับพระพุทธศาสนา และได้นำเสนอวิธีการสร้างความสุข มีข้อความบางตอนว่า

โซเพนเฮาเออร์สนใจเฉพาะอริยสัจข้อที่ ๑ ซึ่งเป็นเรื่องทุกข์ เขาจึงไม่รับรู้ว่พระพุทธศาสนา ก็สอนเรื่องอัสสาทะคือความดีของโลกไว้ด้วย และยังมีอริยสัจข้อที่ ๓ ซึ่งว่าด้วยภาวะสลัดหลุดพ้นจากด้านดีและด้านร้ายของโลก...เมื่อท่านมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ถ้าท่านมองเห็นสิ่งที่ดีท่านก็มีความสุข ถ้าท่านมองเห็นสิ่งที่ไม่ดีรับรู้สิ่งไม่ดี ท่านก็มีทุกข์ เพราะฉะนั้นผัสสะนี้คือจุดที่เราจะใช้ชีวิตอยู่อย่างไร^{๑๔}

๑.๖.๒ ศ.ดร.นพ. วิทยา นาควัชระ ได้เขียนหนังสือชื่อ “วิธีคิดให้ชีวิตเป็นสุข” ท่านได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์กับความคิด มีข้อความบางตอนว่า

ความทุกข์ของมนุษย์นั้นมีรูปแบบซ้ำ ๆ กัน มักทุกข์เรื่องทางกาย ใจ และอารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ การงาน อนาคต ความรัก เชื้อชาติ บุคลิกภาพ คนที่ทุกข์นานคือคนที่ยังไม่ค่อยมีทักษะในการคิด ที่จะมองข้ามหรือก้าวข้ามความทุกข์...ในสังคมตะวันตกจึงนิยมไปหาจิตแพทย์เพื่อระบายความทุกข์และหาทางพัฒนาความคิด เพื่อให้คิดแบบพ้นทุกข์ได้ บางคนจึงบอกว่าเหมือนไปหาเพื่อนที่ไว้ใจได้ ในสังคมตะวันออก ผู้ทุกข์มักจะไปหาหมอ ดูหาพระ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อสะเดาะเคราะห์ไล่ทุกข์กันมากกว่า ก็แล้วแต่จะเชื่อกันไป จึงทำให้มีปริมาณของศักดิ์สิทธิ์มีมากเกินพอในทุกวันนี้ การพูดคุยกับเพื่อนที่เข้าใจชีวิตและเข้าใจตัวคุณ ด้วยคำพูดเพียงบางประโยค ก็อาจทำให้พ้นทุกข์ได้ เพราะเริ่ม “คิดได้ คิดเป็น” การมีทักษะทางความคิดที่เหมาะสม (Thinking Skill) จึงเป็นหนทางลดความทุกข์ได้อีกแบบหนึ่ง^{๑๕}

๑.๖.๓ บุญเย็น วอทอง ได้เขียนหนังสือ “โลกทรรศน์ ปราบกฎการณ์ และแนวความคิด ของสัตว์มนุษย์” เนื้อหาจะอธิบายธรรมชาติของมนุษย์ที่มีพื้นฐานความเชื่อที่แตกต่างกันจึงทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป แต่มุมมองหรือความคิดนั้นสามารถพัฒนาและปรับเปลี่ยนใหม่ได้ ดังมีข้อความบางตอนว่า

ในสังคมเรามีคนที่มีความเชื่อพื้นฐานหรือโลกทรรศน์ที่คาบเกี่ยวกันอยู่ระหว่างจิตนิยมกับสสารนิยมจนแยกไม่ออก...โลกทรรศน์ของมนุษย์อาจเปลี่ยนได้ และบรรดานักคิดชั้นนำของโลก เช่น George Hegel ก็จัดเป็นประเภทจิตนิยม แต่แล้วก็กลับเป็นผู้วางรากฐานของหลักการคิดทางวิชาวิธี Dialectics ซึ่งกลายมาเป็นหลักของวัตถุนิยมวิชา หรือ Dialectic Materialism ในเวลาต่อมา Newton ก็เริ่มจากการเป็นคนเชื่อในโซกลางมาสู่การเป็นนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำของโลก นอกจากนี้ก็มีนักคิดอื่น ๆ เช่น Thomas Hobbes, Michael Faraday, Sir Oliver Lodge ก็ล้วนแต่เคยเป็นฝ่ายจิตนิยม แล้วเปลี่ยนมาเป็นนักคิดฝ่ายสสารนิยมที่มีชื่อเสียงด้วยกันทั้งสิ้น...คนหลายคน อาจพบเห็นปรากฏการณ์อย่างเดียวกัน แต่อธิบายความหมายของปรากฏการณ์นั้นไปคนละอย่าง เพราะว่าแต่ละคนมีโลกทรรศน์แตกต่างกัน^{๑๖}

^{๑๔} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๓๐, ๓๓.

^{๑๕} ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ, *วิธีคิด ให้ชีวิตเป็นสุข*, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^{๑๖} บุญเย็น วอทอง, *โลกทรรศน์ ปราบกฎการณ์ และแนวความคิดของสัตว์มนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๑๘), หน้า ๓๘-๓๙, ๔๒.

๑.๖.๔ ศ.ดร.สมภาร พรหมทา ได้เขียนรายงานการวิจัยเรื่อง “ทุกข์ในพุทธปรัชญา มุมมองจากลัทธิธารวิน” ท่านมีมุมมองว่าการจะดับทุกข์จะต้องดับที่ความรู้สึกว่ามีตัวตนและของฉัน หรือหังการและมมังการ โดยเครื่องมือที่ใช้ดับทุกข์คือหลักอริยมรรคมีองค์แปด ศีล สมาธิ ปัญญา แต่ก่อนที่จะนำเครื่องมือไปจัดการกับ ตัวฉันและของฉัน จะต้องเข้าใจตัวตนหรือตัวตนที่แท้จริงในที่นี้ หมายถึงธรรมชาติของมนุษย์ในทางชีววิทยาให้ดีเสียก่อน ดังมีข้อความบางตอนว่า

ทุกข์ตามทัศนะของพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่ามีตัวตนและของฉัน เมื่อสัญญาตญาณสองตัวนี้คือรากเหง้าของทุกข์ วิธีตรงไปตรงมาที่สุดในการดับทุกข์ก็คือจัดการกับสัญญาตญาณสองประการที่กล่าวมานี้ ปกติเมื่อกล่าวถึงกระบวนการจัดการกับกิเลสตัณหา อุปาทานหรือที่สรุปรวมว่าหังการและมมังการ ผู้ศึกษาพุทธศาสนาจะนึกถึงหลักอริยมรรคมีองค์แปด หรือไม่ก็หลักไตรสิกขาอันได้แก่ศีลสมาธิและปัญญา ข้อปฏิบัติสามประการนี้อาจดูไม่ค่อยมีปัญหาในแง่ทฤษฎีหากเราเข้าใจว่า หังการและมมังการส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับโครงสร้างทางชีววิทยาในตัวเราด้วย การอธิบายศีลสมาธิและปัญญาน่าจะต้องทำอะไรมากไปกว่าที่อธิบายกันอยู่^{๑๓๗}

๑.๖.๕ จำลอง ดิษยวานิช กล่าวถึงพุทธศาสนากับจิตวิทยาในหนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” มีเนื้อหาสรุปได้ว่า สารัตถะสำคัญของพระพุทธศาสนามีความคล้ายคลึงกับมโนภาพของจิตวิทยาในวิทยาการสมัยใหม่ แต่มีความแตกต่างกัน ๒ เรื่องคือ เรื่องจุดมุ่งหมาย และเรื่องความต้องการ สำหรับเรื่องจุดมุ่งหมายในทางจิตวิทยาจะมุ่งที่จะช่วยให้มนุษย์เข้าใจพฤติกรรมของตน มีสุขภาพจิตดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขท่ามกลางความสับสนวุ่นวาย ในขณะที่ทางพระพุทธศาสนาจะมุ่งที่จะให้คนมีสภาพจิตดีเพื่อนำไปสู่การพัฒนาภาวะทางจิตจนบรรลุระดับสูงสุด ส่วนเรื่องความต้องการนั้นทางจิตวิทยาเห็นว่าความสุขเป็นผลของความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตน ในขณะที่พระพุทธศาสนาเห็นว่าสุขภาพจิตที่สมบูรณ์คือภาวะทางจิตที่สามารถทำลายความต้องการของตนจนหมดสิ้น^{๑๓๘}

๑.๖.๖ เมอร์โก ฟรายบา (Mirko Frýba) กล่าวถึงพุทธจิตวิทยาในหนังสือชื่อ “The Art of Happiness: Teaching of Buddhist Psychology” สรุปความว่า ผู้เขียนพยายามนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันในยุคปัจจุบัน โดยนำเสนอเนื้อหาเริ่มจากหัวข้อ “มันเป็นการง่ายสำหรับการมีความสุข” ส่วนหัวข้อต่อมาได้แก่ “นโยบายในยุคใหม่คือประสบการณ์ส่วนบุคคลหรือไม่”, “ความรู้สึกระดับกับเศรษฐศาสตร์ทางจิตใจ”, “สติปัญญาของร่างกายกับความยินดี”, “กุศโลบายของการยึดเหนี่ยวจิตใจในโลกแห่งความจริง”, “กุศโลบายของความเห็นอกเห็นใจ”, “กุศโลบายของปีติสุข” และ “กุศโลบายของพลัง”^{๑๓๙}

^{๑๓๗} ศ.ดร.สมภาร พรหมทา, “ทุกข์ในพุทธปรัชญา มุมมองจากลัทธิธารวิน”, วารสารพุทธศาสนศึกษา, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๓๓) : ๖๗.

^{๑๓๘} ดูรายละเอียดใน นพ.จำลอง ดิษยวานิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, (กรุงเทพมหานคร: กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔).

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน Mirko Frýba, The Art of Happiness: Teaching of Buddhist Psychology, 2nd edition, (Boston, MA: Shimbhara Publication, 1998).

๑.๖.๗ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้ให้สัมภาษณ์กับ ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ เกี่ยวกับแนวคิดคติชีวิตและการทำงานของตนเอง ต่อมาถูกจัดพิมพ์เป็นหนังสือชื่อ “คุยกันเรื่องความคิดกับ ศ.นพ.ประเวศ วะสี” ในเนื้อหาได้นำเสนอประวัติและรากฐานความคิด รวมทั้งวิธีคิดเพื่อคุณภาพที่ดีของชีวิต ในเนื้อหาได้แบ่งความคิดไว้ ๗ แบบ คือคิดแบบปะปะ คิดแบบวิทยาศาสตร์ คิดแบบอึดป้างจยตา (คิดเชื่อมโยง) คิดแบบอริยสัจ คิดแบบทวิลักษณ์ (๒ ด้าน) คิดแบบทางบวก คิดแบบไม่คิด^{๒๐}

๑.๖.๘ อัลเลน เอฟ. ฮาริสัน และ โรเบิร์ต เอ็ม. บรามสัน, ได้เขียนหนังสือชื่อ “คิดห้าแบบ: ยุทธวิธีในการจับประเด็นคำถาม การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา” แปลโดยสมศรี ส่งสัมพันธ์ หนังสือเล่มนี้เน้นหนักไปในเรื่องการปฏิบัติและการประยุกต์ใช้กับตัวบุคคลที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย ในเนื้อหาได้จัดรูปแบบการคิดของมนุษย์ออกเป็น ๕ แบบ คือ คิดแบบนักสังเคราะห์ (Synthesist) คิดแบบนักอุดมคติ (Idealist) คิดแบบนักปฏิบัติ (Pragmatist) คิดแบบนักวิเคราะห์ (Analyst) และคิดแบบนักสังเคราะห์ (Realist) ประโยชน์ของการศึกษารูปแบบการคิดของมนุษย์ทั้งห้านี้ คือ ถ้าเข้าใจว่าตัวเราและคนอื่นอยู่ในรูปแบบความคิดแบบใด ก็จะมีพลังยึดหยุ่นในการปรับตัวและแก้ปัญหา ทั้งในชีวิตประจำวันและในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น^{๒๑}

๑.๖.๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือชื่อ “พุทธธรรม” สรุปที่เกี่ยวกับงานวิจัยนี้ว่า เมื่อเรากระทบกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เราก็จะคิดปรุงแต่งไปตามความรู้ความเชื่อเดิมที่ตนมี จึงทำให้มองสิ่งที่มากระทบนั้นไม่เป็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นมูลเหตุให้เกิดความทุกข์ วิธีแก้คือซิงคิดในทางที่ดีและถูกต้องก่อน ซึ่งวิธีการคิดในลักษณะนี้ เรียกว่า “โยนิโส-มนสิการ” แบ่งเป็นวิธีคิด ๑๐ วิธีคือ (๑) สืบสาวเหตุปัจจัย (๒) แยกแยะส่วนประกอบ (๓) สามัญลักษณ์ (๔) อริยสัจ/แก้ปัญหา (๕) อรรถธรรมสัมพันธ์ (๖) เห็นคุณโทษและทางออก (๗) รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (๘) เข้าคุณธรรม (๙) อยู่กับปัจจุบัน (๑๐) วิชชวาท ซึ่งทั้งสิบวิธีคิดนี้ผู้วิจัยมองว่าได้ครอบคลุมการคิดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทไว้แล้ว^{๒๒}

๑.๖.๑๐ สก็อต วิลเลียม และ เบค (Scott, Williams, & beck) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแนวปัญญานิยมแก่หญิงที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งที่มีความซึมเศร้า พบว่าภายหลังจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ ๖ ผู้รับการปรึกษามีระดับความซึมเศร้าลดลงจนถึงระดับที่ไม่มีความซึมเศร้า^{๒๓}

๑.๖.๑๑ เคลลีเลอร์ และ โชค (Keller and Croake) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๓๐ คน และได้รับการประเมินค่ามีความวิตกกังวลหรือมีความรู้สึกทางลบ

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์, สัมภาษณ์, อรศรี งามวิทยาพงศ์, บรรณาธิการ, คุยกันเรื่องความคิดกับ ศ.นพ.ประเวศ วะสี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกลดิมทอง, ๒๕๓๕).

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน อัลเลน เอฟ. ฮาริสัน และ โรเบิร์ต เอ็ม. บรามสัน, คิดห้าแบบ: ยุทธวิธีในการจับประเด็นคำถาม การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา, แปลโดย สมศรี ส่งสัมพันธ์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชน จำกัด (แผนกพิมพ์), ๒๕๒๖).

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๗๔-๖๗๖.

^{๒๓} Jan Scott, J. Mark G. Williams & Aaron T. Beck, Cognitive therapy in clinical practice, (New York: Routledge, 1996), pp. 110-124.

ต่ออายุของตนเอง เป็นกลุ่มทดลอง ๑๕ คน และกลุ่มควบคุม ๑๕ คน ให้กลุ่มทดลองเข้ารับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง ติดต่อกัน ๔ สัปดาห์ วัดผลการวิจัยโดยใช้แบบสำรวจความคิดของผู้ใหญ่ (The Adult Idea Inventory) และแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory) ของ Spielberger ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น และมีระดับความวิตกกังวลลดลง^{๒๔}

๑.๖.๑๒ การศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการเรื้อรัง ๒๒๕ ราย ที่มีอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ และปวดต้นคอและไหล่ โดยให้ผู้ป่วยฝึกโปรแกรม MBSR เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ พบว่าหลังสิ้นสุดการฝึกผู้ป่วยร้อยละ ๖๐-๗๒ รายงานว่า อาการปวด และอาการทางกาย และจิต เช่น ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า ลดลงอย่างมาก โดยติดตามผู้ป่วยไป ๔ ปี^{๒๕}

๑.๖.๑๓ เฟนเนล (Fennell) ได้นำ MBCT มาทดลองใช้ในผู้ป่วยกลุ่มที่มีความรู้สึกลดคุณค่าในตนเองต่ำเป็นระยะเวลานาน (Longstanding Low Self-Esteem) ที่มีปัญหาอารมณ์เศร้า ระยะเฉียบพลัน (Acute State at Distress) ได้ผลดีเช่นกัน เฟนเนลจึงเสนอว่า นอกจากจะใช้ MBCT ในภาวะซึมเศร้าที่อาการดีขึ้นแล้ว MBCT ยังสามารถใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหายาวนานอื่น ๆ เช่น กลุ่มที่มีความรู้สึกลดคุณค่าในตนเองต่ำ เป็นระยะเวลานาน เป็นต้น^{๒๖}

๑.๖.๑๔ ทศไนย วงศ์สุวรรณ ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า หลังทดลอง กลุ่มนักเรียนที่ได้ทดลองมีคะแนนความโกรธที่ต่ำกว่าก่อนทดลอง และมีคะแนนความโกรธต่ำกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้าทดลอง^{๒๗}

จากการทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปว่ามนุษย์เมื่อประสบกับสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่บีบคั้นจิตใจ จะส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางใจ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ทั้งพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตกต่างพยายามหาวิธีบรรเทาความทุกข์ ทั้งในเชิงป้องกันและเชิงเยียวยา ซึ่งจะเห็นว่าพระพุทธศาสนาจะเน้นให้ปฏิบัติในเชิงป้องกันกิเลส เช่น ชิงคิดในทางที่ดีที่ถูกต้องก่อนที่ต้นเหตุของทุกข์จะเกิด ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก และอาจไม่สอดคล้องกับปัญหาทางจิตใจของคนทั่วไปที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน แต่ในทางจิตวิทยาจะเน้นในเชิงเยียวยาบำบัด ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการแก้ปัญหาเชิงเยียวยาน่าจะตรงกับปัญหามากกว่า ในเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ยกมา

^{๒๔} J. F. Kell and J. W. Croake, "Effect of a program in rational thinking on anxieties in older persons", *Journal of Counselling Psychology*, 22 (1975): 54-57.

^{๒๕} J Kaba-Zinn, L Lipworth, R Burney, et al., "Four-year follow-up of a meditation-based of program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance", *Clin J Pain*, 2(1987) : 159-173.

^{๒๖} M.J.V. Fenell. "Depression, low self-esteem and mindfulness", *Behavior Research Therapy*, 42 (2, 2004): 1053-1067.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น", *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

ข้างต้น ยังไม่ได้นำเสนอรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามแนวพุทธที่ใช้กับสังคมสมัยปัจจุบันในเชิงเยียวยาบำบัด ดังนั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อคนทั่วไปในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงจะนำเสนอรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาปฏิบัติใช้ได้จริงกับสังคมในปัจจุบัน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้านพระพุทธศาสนาเถรวาท จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาเถรวาท นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาข้อมูลด้านศาสตร์สมัยใหม่คือด้านจิตวิทยา จากหนังสือวิชาการของจิตวิทยา (Documentary Research) ความรู้ทั้งสองด้านที่ได้ศึกษามานี้จะนำไปออกแบบสร้างวิธีคิดใหม่เพื่อให้ง่ายและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน

เพื่อจะอธิบายแนวคิดของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวความคิดในการวิจัย (Conceptual Framework), กรอบแนวความคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Framework) และกระบวนการวิจัย (Research process) ดังนี้

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวความคิดเรื่องปฏิจจสมุปบาท ผู้วิจัยใช้หลักปฏิจจสมุปบาทในการพิจารณากระบวนการเกิดและดับของทุกข์ โดยมีสมมุติฐานว่าคนที่ทุกข์นั้นเกิดกระบวนการครบวงจรปฏิจจสมุปบาทเรียบร้อยแล้ว สังเกตจากการแสดงออกในแง่อาการทุกข์ (Emotional Suffering) คือ ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ ผู้วิจัยมองว่าอวิชชาเป็นต้นตอของทุกข์ ดังนั้นจึงสมควรแก้ทุกข์ด้วยปัญญา ปัญญาในที่นี้คือวิธีคิด เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

แนวความคิดเรื่องอริยสัจ ๔ ผู้วิจัยใช้กรอบอริยสัจ ๔ ในการพิจารณาหลักการเรื่องทุกข์ ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ แสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา และอุปาทานชั้น ๕ ผู้วิจัยมองว่า ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก และความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา เป็นความทุกข์ในแง่จิตใจ (Mental Suffering) เมื่อมีสิ่งภายนอกมากระตุ้นจึงเกิดสภาวะบีบคั้นทางจิตใจ ความทุกข์ในแง่จิตใจนี้เกี่ยวข้องกับความทุกข์เนื่องจากอุปาทานในชั้น ๕ ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา อุปาทานเหล่านี้ ล้วนมาจากตัณหา ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

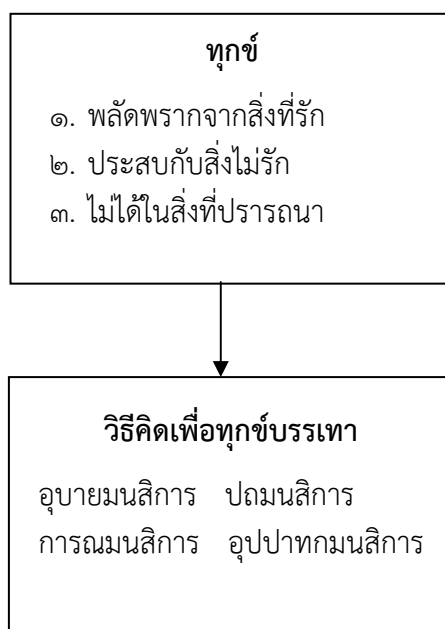
แนวความคิดแบบบูรณาการ เมื่อนำหลักปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจ ๔ มาบูรณาการรวมกัน ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการเกิดทุกข์ และกระบวนการดับทุกข์ ได้ดังนี้

กระบวนการเกิดทุกข์: (๑) เมื่อพลัดพรากจากลูกที่ตาย (อวิชชา ฯลฯ ผัสสะ) ทำให้เราเศร้าโศกเสียใจ (ทุกข์เวทนา) เพราะเราอยากจะเป็นพ่อแม่ลูกกัน (ภวตัณหา) เราจึงยึดว่าเขาเป็นลูกของเรา (อุปาทานว่านั่นเป็นอัตตาของเรา) ยิ่งยึดมากยิ่งขึ้นทุกข์มาก จึงเศร้าโศกเสียใจ เครียด (๒) เมื่อ

เราประสบกับบุคคลที่มานินทาว่าร้าย (อวิชา ฯลฯ ผัสสะ) ทำให้เราขัดเคืองใจ (ทุกขเวทนา) ไม่อยากได้ยินคำนินทาว่าร้ายนั้น (วิภวตัณหา) เราจึงยึดว่าใครจะมานินทาว่าร้ายเราไม่ได้ (อุปาทานว่าเราเป็นนั่น) ยิ่งยึดมากยิ่งขึ้นทุกขมาก จึงรู้สึกคับแค้นใจ โกรธ (๓) เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา (อวิชา ฯลฯ ผัสสะ) ทำให้เรารู้สึกบีบคั้นใจ (ทุกขเวทนา) เพราะเราอยากได้ในสิ่งที่ปรารถนา (กามตัณหา) เพราะยึดว่าสิ่งที่เราปรารถนานั้นสมควรเป็นของเรา (อุปาทานว่านั่นของเรา) ยิ่งยึดมากยิ่งขึ้นทุกขมาก จึงทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ วิตกกังวล

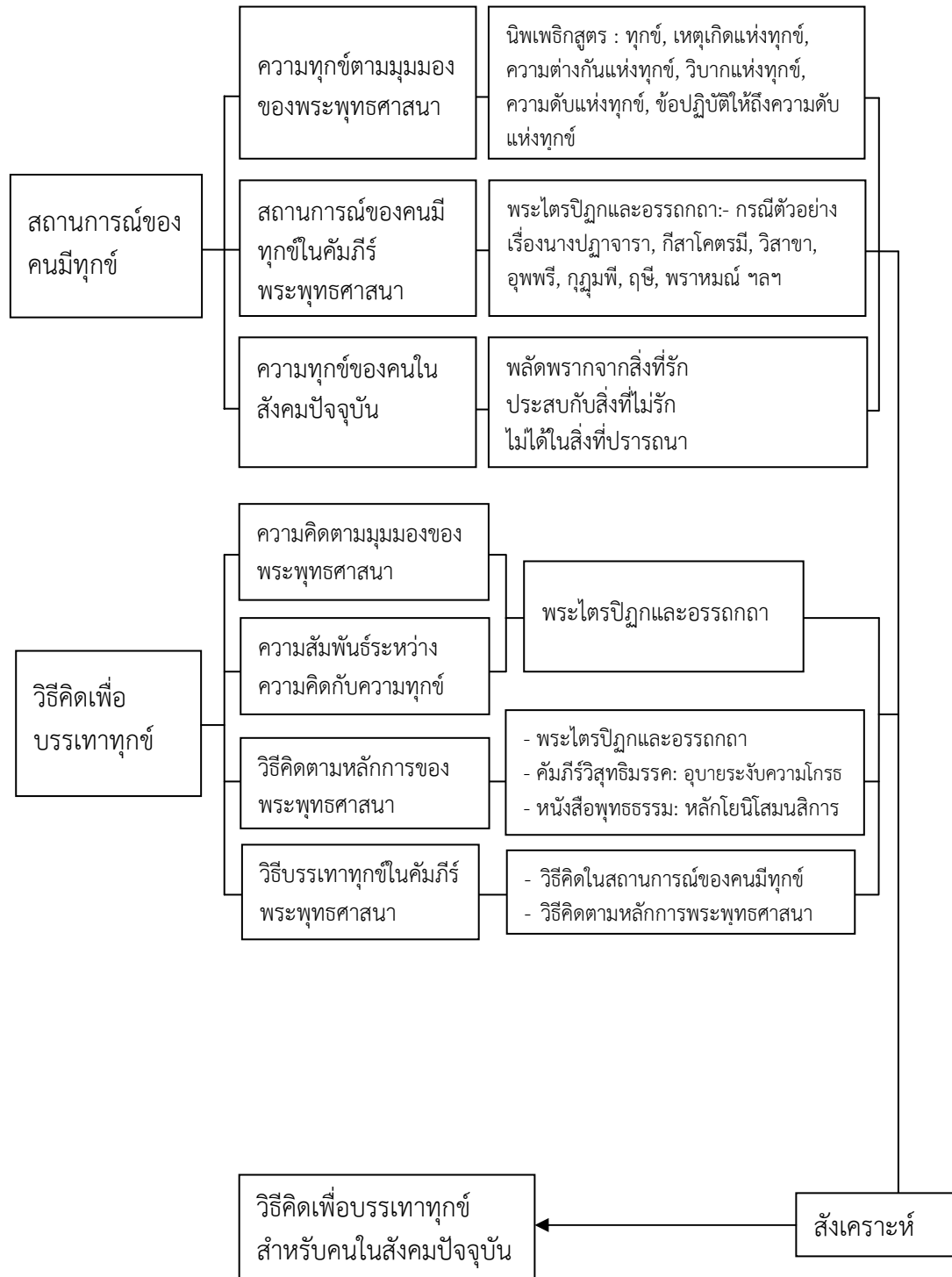
กระบวนการดับทุกข์: เมื่อทุกข์ได้เกิดขึ้นมาแล้ว (เศร้าโศกเสียใจ เครียด, คับแค้นใจ โกรธ, กินไม่ได้นอนไม่หลับ วิตกกังวล) ทุกข์นี้เป็นกระบวนการสุดท้ายของวงจรปฏิจลสมุปบาท ผู้วิจัยมองว่าต้นตอของทุกข์เกิดจากอวิชา ดังนั้นจึงต้องดับที่อวิชาด้วยปัญญา ซึ่งถือเป็นหลักการโดยภาพรวม แต่สำหรับวิธีการดับทุกข์นั้น ผู้วิจัยยึดตามหลักอริยสัจ ๔ พระพุทธศาสนาสอนว่าให้แก้ทุกข์ที่สาเหตุ คือ ตัณหา ซึ่งการแก้ทุกข์นั้นมีวิธีปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ปัญญา สติ สมาธิ ผู้วิจัยจะนำปัญญามาใช้แก้ทุกข์ด้วยวิธีคิด พระพุทธศาสนาสอนว่าการคิดที่ประกอบด้วยปัญญาเรียกว่า โยนิโสมนสิการ มี ๔ ประเภทคือ (๑) อุบายมนสิการ (๒) ปณมนสิการ (๓) การณมนสิการ และ (๔) อุปาทกมนสิการ ซึ่งวิธีคิดทั้ง ๔ ประเภทนี้จะถูกนำไปใช้คิดเพื่อแก้ทุกข์ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ใน ๓ สถานการณ์ คือ (๑) วิธีคิดเมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) วิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งไม่รัก และ (๓) วิธีคิดเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด ผู้วิจัยแสดงกรอบแนวความคิดในการวิจัย ได้ดังนี้



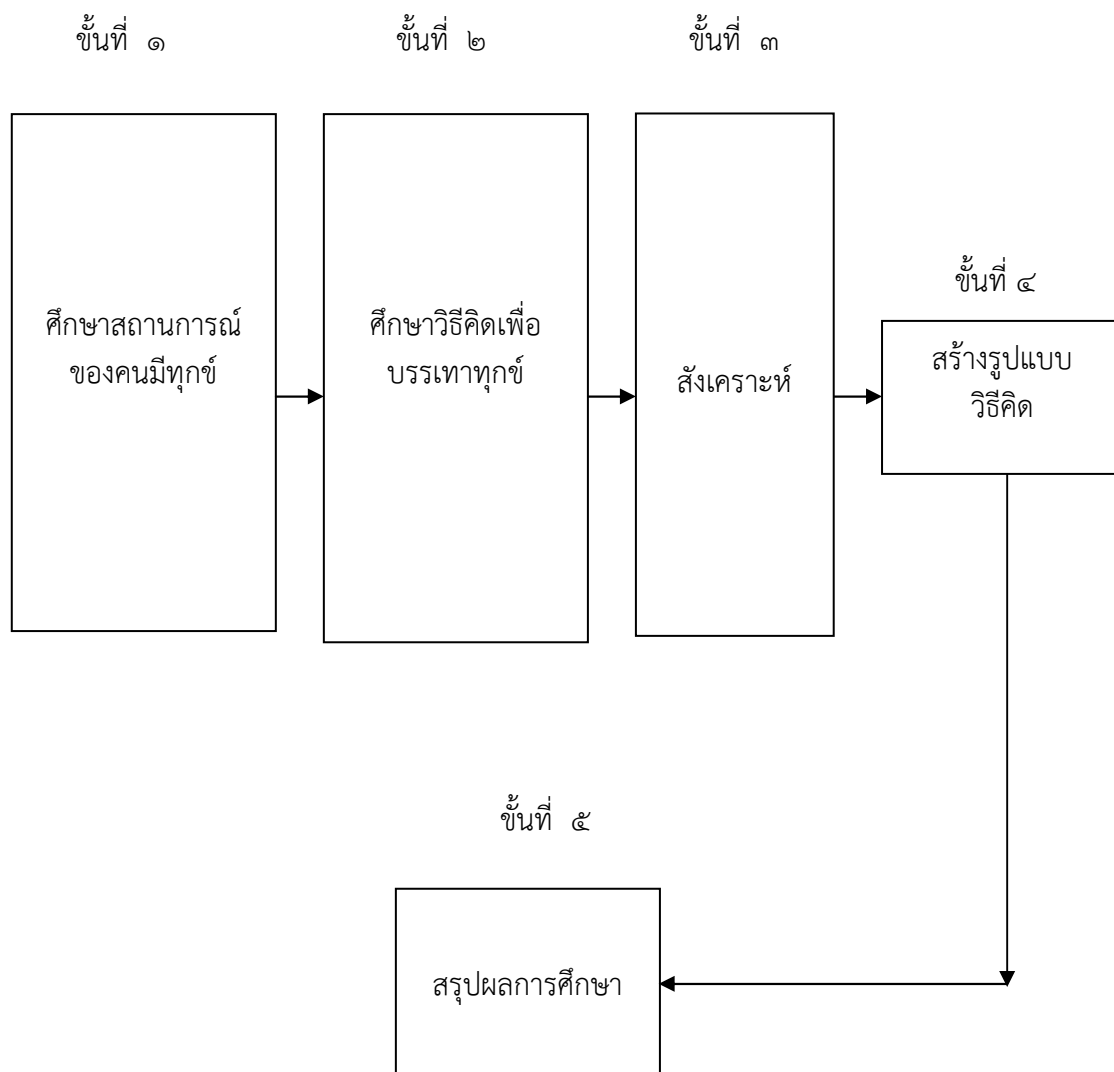
แผนภาพที่ ๑.๒ แผนภาพแสดงกรอบแนวความคิดในการวิจัย

กรอบแนวความคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Framework)



แผนภาพที่ ๑.๓ แผนภาพแสดงกรอบแนวความคิดเชิงทฤษฎี

กระบวนการวิจัย (Research process)



แผนภาพที่ ๑.๔ แผนภาพแสดงกระบวนการวิจัย

ขั้นที่ ๑ ศึกษาสถานการณ์ของคนมีทุกข์ในมุมมองต่าง ๆ ทั้งในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเหตุการณ์ปัจจุบัน เพื่อแสดงให้เห็นว่าสถานการณ์ของคนที่มีทุกข์มีรายละเอียดอย่างไร มีที่มา หรือสาเหตุอะไร ทางออกเป็นอย่างไร

ขั้นที่ ๒ ศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา และจิตวิทยา ว่า มีวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์อย่างไร

ขั้นที่ ๓ สังเคราะห์

๑. สังเคราะห์สถานการณ์ของคนมีทุกข์
๒. สังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์

ขั้นที่ ๔ สร้างรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ผลจากการศึกษาในขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ใหม่มาออกแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในสังคมปัจจุบัน ใน ๓ รูปแบบ คือ

๑. รูปแบบวิธีคิดเมื่อเครียด
๒. รูปแบบวิธีคิดเมื่อโกรธ
๓. รูปแบบวิธีคิดเมื่อวิตกกังวล

ขั้นที่ ๕ การสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยจะนำผลการวิจัยจากขั้นตอนที่ ๑, ๒, ๓ และ ๔ มาสรุปผลการศึกษาวินิจฉัยว่ามีผลการวิจัยอย่างไรสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อที่ได้ตั้งไว้หรือไม่ และนำเสนอผลสรุปการวิจัยไว้ในเนื้อหาของบทที่ ๕

๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ

- ๑.๙.๑ ทราบถึงสถานการณ์ของคนที่มีความทุกข์ในสมัยก่อนกับสมัยปัจจุบัน
- ๑.๙.๒ ทราบถึงวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๙.๓ ทราบว่าเมื่อคนประสบความทุกข์แล้วจะมีวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ให้สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะหน้าที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น