

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ

๑. เพื่อศึกษาสถานการณ์ของคนที่ทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อเสนอรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับสังคม

ปัจจุบัน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ตั้งปัญหาที่ต้องการทราบไว้ ๓ ประการ คือ

๑. สถานการณ์ของคนมีทุกข์ตามการวิเคราะห์ของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
๒. วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
๓. รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับสังคมปัจจุบันเป็น

อย่างไร

ทั้งนี้โดยกำหนดประเด็นสำคัญไว้ ๓ ประเด็น คือ (๑) สถานการณ์ของคนมีทุกข์หลักพระพุทธศาสนา (๒) วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา และ (๓) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน โดยผู้วิจัยยึดแนวคิดตามนิพเพธิกสูตร อัมมจักกัปปวัตตนสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตร ข้อทุกข์สัง เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยสรุปได้ดังนี้

๑. สถานการณ์ของคนมีทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา

สถานการณ์ของคนมีทุกข์ในสังคมปัจจุบันมี ๓ สถานการณ์ คือ (๑) พลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) ประสพกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) ไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา คนที่อยู่ในสถานการณ์เหล่านี้จะมีผู้มีปัญญามาช่วยแนะนำให้อุบายวิธีคิด จนทำให้คนที่ทุกข์คลายทุกข์ลงได้ ในการศึกษาเรื่องทุกข์ในภาคทฤษฎีและภาคเรื่องเล่าในคัมภีร์ สรุปได้ ๓ ประเด็นคือ ทุกข์ สาเหตุของทุกข์ และหนทางดับทุกข์ ซึ่งดำเนินไปสู่ภาวะทุกข์ดับ ดังนี้

๑) ทุกข์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ทุกข์ตามนิพเพธิกสูตร อัมมจักกัปปวัตตนสูตร และ มหาสติปัฏฐานสูตร ข้อทุกข์สัง คือ ความเกิดเป็นทุกข์, ความแก่เป็นทุกข์, ความเจ็บเป็นทุกข์, ความตายเป็นทุกข์, ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์, ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักเป็นทุกข์, ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าความทุกข์แบ่งเป็น ๒ ประการ คือ ความทุกข์ทางกาย คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ความทุกข์ทางใจ คือ ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก และความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา

ซึ่งมีลักษณะการแสดงออกเป็นความโศก, ความคร่ำครวญ, ความทุกข์กาย, ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ

๒) สาเหตุของทุกข์ จากเรื่องราวสถานการณ์ของคนมีทุกข์ พบว่ามีสาเหตุที่ทำให้ทุกข์อยู่ ๒ สาเหตุ คือ สาเหตุจากภายนอกที่มากระตุ้นทำให้ทุกข์ เช่น ลูกตาย และสาเหตุจากภายในจิตใจที่ทำให้ทุกข์ เป็นความเชื่อภายในจิตใจ และมักจะสวนทางกับความเป็นจริง เช่น เมื่อลูกตาย มักจะคิดว่า "อยากได้ลูกกลับคืนมา", "อยากเป็นแม่ลูกกันต่อไป" และ "ไม่อยากให้ลูกตาย" เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุของทุกข์ ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุภายนอกนำไปสู่สาเหตุภายใน เช่น สาเหตุภายนอกคือพลัดพรากจากสิ่งที่รัก กรณีลูกตาย สาเหตุภายใน คือ คิดว่า "อยากได้ลูกกลับคืนมา" เพราะกามตัณหา, "อยากเป็นแม่ลูกกันต่อไป" เพราะภวตัณหา และ "ไม่อยากให้ลูกตาย" เพราะวิภวตัณหา สรุปว่าสาเหตุของทุกข์ที่แท้จริงคือ "ตัณหา" ประกอบด้วย "ภวตัณหา" คือปรารถนาให้เป็นอยู่อย่างเดิม และปรารถนาจะเป็นเจ้าของของสิ่งนั้น, "กามตัณหา" คือ ปรารถนาจะดั่งสิ่งที่เรารักที่อยู่ภายนอกเข้ามาหาตัวเอง, "วิภวตัณหา" คือ ถ้าสิ่งไหนที่ไม่รักไม่ชอบก็จะปฏิเสธ หรือ ผลักดันออกไป ไม่อยากให้เป็นเช่นนั้น นอกจากนั้นเป็นปัจจัยทำให้เกิดความคิดที่เป็นไปตามอำนาจของตัณหา คือ อวิชชา ความไม่รู้ ในหลักความจริง เช่น ไตรลักษณ์ เป็นต้น เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่พอใจ เช่น พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ด้วยเพราะความไม่มีความรู้เข้าใจสภาพที่เป็นจริง จึงคิดไปตามความอยากที่จะได้ อยากที่จะเป็น และอยากที่จะไม่เป็นเช่นนั้นอย่างนี้ พร้อมกับความยึดถือในสิ่งที่เราคิดว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเราตามอำนาจของอุปาทาน ยิ่งยึดมั่นถือมั่นมากก็ยิ่งทุกข์มาก

๓) หนทางดับทุกข์ จากเรื่องราวสถานการณ์ของคนมีทุกข์ พบว่าบุคคลเหล่านั้นมีวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ที่หลากหลาย เช่น คิดว่าความแก่ เจ็บและตายไม่ได้มีเฉพาะคนเพียงคนเดียว, คิดทำใจยอมรับ, คิดถึงประโยชน์ของการไม่ทุกข์, คิดถึงโทษของการเป็นทุกข์ เป็นต้น วิธีคิดเหล่านี้สามารถนำมาอธิบายในภาคทฤษฎีตามทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ แนวคิดตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เหล่านี้ เมื่อนำมาเทียบกับแนวทางการบรรเทาทุกข์ในภาคเรื่องราวสถานการณ์ของคนที่มีทุกข์พบว่าอริยมรรคที่สามารถอธิบายได้สอดคล้องกัน คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ และสัมมาสติ ที่เป็นเช่นนี้เพราะแนวทางการบรรเทาทุกข์ในสถานการณ์ในคัมภีร์นั้นจะใช้อุบายวิธีคิด ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา ในขณะที่คตินั้นจะต้องมีสติเข้าร่วมด้วย เมื่อดำเนินข้อปฏิบัติไปตามทางอริยมรรค ก็จะบรรลุถึงภาวะทุกข์ดับ และจากเรื่องราวสถานการณ์ของคนมีทุกข์ พบว่าบุคคลผู้มีความทุกข์จากเหตุการณ์ต่าง ๆ เมื่อได้ใช้อุบายวิธีคิดแล้ว จะส่งผลให้ความทุกข์นั้นบรรเทาลงได้ ผลเบื้องต้นคือคลายความโศกลงได้ ซึ่งเป็นผลทางจิตใจ และผลทางกาย คือ ประกอบการงาน หรือ เลิกอดอาหาร เป็นต้น ผลเบื้องสูงคือ การได้บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป มักจะพบได้จากบุคคลที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า

๒) วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาหัวข้อที่เกี่ยวข้อง ๔ ประเด็น คือ (๑) ความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา (๒) ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความทุกข์ (๓) วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และ (๔) วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปผลการศึกษาตามหัวข้อนี้ได้ดังนี้

๑) ความคิดตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปได้ ๓ ประเด็น คือ (๑) ประเด็นด้านความหมายของความคิด ทางพระพุทธศาสนา มีทัศนะว่า ความคิด หมายถึงกระบวนการที่ส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์และพฤติกรรม ถ้าคิดดีจะทำให้มีความสุข มีประพจน์ในทางที่ดี เช่น เมตตา ช่วยเหลือคนอื่น ในทางตรงกันข้าม ถ้าคิดไม่ดีจะทำให้มีความทุกข์ มีพฤติกรรมในทางที่ไม่ดี เช่น ทำร้ายคนอื่น อนึ่ง พระพุทธศาสนาจะอธิบายความคิดในเชิงนามธรรมที่ว่า "ความคิด" จะทำงานร่วมกับ "จิต" (๒) ประเด็นเรื่องความสำคัญของความคิด ทัศนะพระพุทธศาสนามีว่า ความคิดมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่ดีหรือร้ายก็ได้ และ (๓) ประเด็นเรื่องกระบวนการคิด กระบวนการคิดของมนุษย์มี ๒ ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ (๑) ขั้นการรับรู้ทางประสาทสัมผัส หรือ เป็นการรับรู้ปรากฏการณ์โลกภายนอกตามกระบวนการของเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ที่ยังไม่มีการปรุงแต่งจิต หรือ ตีความใด ๆ ประกอบด้วยขั้นกระทบกับปรากฏการณ์ ขั้นรู้สึกต่อปรากฏการณ์ และ ขั้นจดจำปรากฏการณ์ อธิบายได้ว่า เมื่อกระทบโลก (ผัสสะ) ย่อมจะรู้สึกต่อการกระทบ (เวทนา) เมื่อเกิดความรู้สึก ก็จะจดจำลักษณะของสิ่งที่กระทบ (สัญญา) และ (๒) ขั้นตีความต่อปรากฏการณ์ หรือ ขั้นการคิด ความคิดนี้เป็นไปตาม อำนาจของกิเลส คือ ตัณหา มานะ และ ทิฏฐิ หรือเรียกความคิดนี้ว่า “ແ່ງຕ່າງແຫ່ງປັບຍຸຈສັນຍາ” เมื่อมีແ່ງຕ່າງແຫ່ງປັບຍຸຈສັນຍາ ทำให้มนุษย์มีความคิดที่แตกต่างกันทั้ง ๆ ที่เห็นในสิ่งเดียวกัน ถ้าคิดคล้อยตามความจริงของโลกในทางกุศล ก็จะนำมาซึ่งความสุข แต่ถ้าคิดไปในทางอกุศลหรือคิดขัดแย้งกับความเป็นจริงของโลก ก็จะนำมาซึ่งทุกข์

๒) ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับความทุกข์ สรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญต่อโลกภายนอก มนุษย์จะตีความต่อสิ่งที่กระทบนั้น ผลจากการตีความ จะแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นไปตามโลภะ โทสะ และโมหะ ที่มีลักษณะสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ในขั้นตอนการตีความต่อปรากฏการณ์นั้น การตีความเกิดจากองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ (๑) จิตและเจตสิก หรือ สมอง และ (๒) ข้อมูลที่เคยบันทึกไว้แล้ว เช่น ประสบการณ์ ความเชื่อ ความจำ เมื่อองค์ประกอบทั้งสองครบ จะเกิดการตีความขึ้น ผลของการตีความจะแสดงออกทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล การที่มนุษย์มีความคิดที่แตกต่างกันนั้นมีสาเหตุมาจาก ตัณหา มานะ และ ทิฏฐิ เมื่อมนุษย์กระทบกับสิ่งแวดล้อม จิต (ที่มีกิเลส) จะเก็บข้อมูลไว้ เป็นประสบการณ์ ความจำ ความเชื่อที่เข้าข้างตนเองและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เมื่อมีการตีความ เจตสิกจะทำงานสัมพันธ์กับจิต (ที่มีกิเลส) ในขณะเดียวกันก็จะดึงข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ ความเชื่อที่ผิด ๆ นำไปประกอบการตีความด้วย เมื่อได้ตีความแล้วจะทำให้เกิดทุกข์ เพราะในขณะทีตีความจะเป็นไปตามอำนาจของกิเลส คือ ตัณหา อุปาทาน และอวิชชา ซึ่งมักจะตีความเชิงคาดหวังเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง แต่ขัดแย้งกับความเป็นจริงของโลก เช่น คิดหวังว่า “สิ่งที่เรารักจะต้องอยู่กับเราไปตลอดกาล” เมื่อสิ่งนั้นพลัดพรากไปเรายอมรับไม่ได้ จึงผิดหวังเป็นทุกข์

๓) วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า วิธีคิดตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ได้ศึกษา ๔ วิธี คือ (๑) วิธีคิดตามหลักการโยนิโสมนสิการ (๒) วิธีคิดเพื่อกำจัดความโกรธ (๓) วิธีคิดแบบมรณสติ และ (๔) วิธีคิดแบบอนิจจสัญญา สำหรับวิธีคิดตามหลักการโยนิโสมนสิการ เป็นการเสนอวิธีคิดโดยภาพกว้าง คือ ประเภทของความคิด ลักษณะของความคิด วิธีคิด ๑๐ วิธี ซึ่งไม่ได้เน้นถึงการนำวิธีคิดไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในด้านใดด้านหนึ่ง ส่วนวิธีคิดเพื่อกำจัดความโกรธจะเป็นการเสนออุบายวิธีเพื่อบรรเทาความโกรธ ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่จะนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปรับใช้ ในเชิงอุบายวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ มาประยุกต์ใช้ในการกำจัดหรือบรรเทาความโกรธ ส่วนวิธีคิดแบบมรณสติจะเป็นการเสนออุบายเพื่อให้เรารับกำจัดอกุศลต่าง ๆ เพราะชีวิตอาจจะตายได้ทุกขณะ ส่วนวิธีคิดแบบอนิจจสัญญาจะเป็นการคิดถึงความไม่เที่ยง ว่าสิ่งต่าง ๆ มีความเกิด และความดับ หรือความไม่เที่ยงนั้นมีเหตุ-ปัจจัย

๔) วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แบ่งได้ ๓ กลุ่ม คือ (๑) กลุ่มวิธีคิดเมื่อสิ่งอันเป็นที่รักได้พลัดพรากไป (๒) กลุ่มวิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และ (๓) กลุ่มวิธีคิดเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

กลุ่มวิธีคิดเมื่อสิ่งอันเป็นที่รักได้พลัดพรากไป มีวิธีคิด ๓๓ วิธี คือ (๑) คิดว่าความตายไม่ได้มีเฉพาะคนเพียงคนเดียว (๒) คิดว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่เที่ยง ไม่สามารถบังคับได้ (๓) คิดว่าความทุกข์มีสาเหตุจากความรัก (๔) คิดว่าการร้องไห้ไร้ประโยชน์ (๕) คิดถึงผลเสียของการร้องไห้ (๖) คิดถึงผลประโยชน์ที่จะเสียไป (๗) คิดเปรียบเทียบกับสิ่งของที่เก่ายุพัง (๘) คิดเปรียบเทียบกับคนที่ปรารถนาจะให้คนตายฟื้นคืนชีพกับการปรารถนากระต่ายจากดวงจันทร์ (๙) คิดทำใจยอมรับความจริง (๑๐) คิดถึงกรรมและสังสารวัฏ (๑๑) คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง (๑๒) คิดว่าคนตายไม่รับรู้ญาติที่ร้องไห้ถึง (๑๓) คิดว่าผู้ตายมีคติที่ที่จะไปแล้ว (๑๔) คิดว่าไม่มีใครรอดพ้นจากความตายไปได้ (๑๕) คิดว่าความตายกำหนดเวลาไม่ได้ (๑๖) คิดว่าคนที่เรารู้จักในโลกนี้และโลกหน้ามีมากมาย เราไม่ควรเศร้าโศกกับเพียงคนเดียว (๑๗) คิดว่าเมื่อผู้ตายไปอยู่โลกอื่นแล้ว ความเป็นอะไร ๆ กันในโลกนี้จึงสิ้นสุดลง (๑๘) คิดว่าถ้าร้องไห้ทำให้คนตายฟื้นคืนชีพได้ ก็ควรร้องไห้ให้แก่ตนเองที่กำลังจะตายและญาติผู้ตายไปแล้ว (๑๙) คิดถึงประโยชน์ของการไม่ทุกข์ (๒๐) คิดถึงโทษของการเป็นทุกข์ (๒๑) คิดเปรียบเทียบระหว่างบัณฑิตผู้ไม่โศกกับตนเองผู้มีความโศก (๒๒) คิดอยู่กับปัจจุบัน (๒๓) คิดว่าคนที่รักไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้แต่ศีลเป็นที่พึ่งได้ (๒๔) คิดหาวิธีแก้ปัญหา (๒๕) คิดเปรียบเทียบการเอาหญ้าและน้ำให้โคที่ตายกินกับการร้องไห้ถึงคนที่ตาย (๒๖) คิดถึงคุณค่าของการให้ (๒๗) คิดว่าสิ่งที่เสียหายไปแล้วเอากลับคืนมาไม่ได้ (๒๘) คิดว่าผู้มีศีลจะไม่เป็นเช่นคนพาล (๒๙) คิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะเศร้าโศก (๓๐) คิดถึงข้อเสียของตนเอง (๓๑) คิดถึงเหตุผล (๓๒) คิดว่าไม่ควรยึดถือในสิ่งที่เรารัก และ (๓๓) คิดว่าตนเองและคนอื่นเป็นผู้มีกรรม

กลุ่มวิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก มีวิธีคิด ๑๔ วิธี คือ (๑) คิดแบบมองโลกในแง่ดี (๒) คิดแบบเมตตาให้อภัย (๓) คิดแบบทอ้งคำบริการเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ (๔) คิดแบบมองเฉพาะส่วนที่ดี (๕) คิดเปรียบเทียบคนที่เราโกรธกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ (๖) คิดว่าตนเองและคนอื่นเป็นผู้มีกรรม (๗) คิดว่าเราเคยเป็นญาติกันมาในอดีตชาติ (๘) คิดแบบนี้ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า (๙) คิดแบบพราศอนตนเอง (๑๐) คิดถึงบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี (๑๑) คิดถึงประโยชน์ของการเมตตา (๑๒) คิดสงสาร (๑๓) คิดแบบคาดหวัง และ (๑๔) คิดถึงคุณค่าของตนเอง

กลุ่มวิธีคิดเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา มีวิธีคิด ๘ วิธี คือ (๑) คิดว่าคนตายไปแล้วไม่มีคุณค่าอะไร (๒) คิดว่าสังขารร่างกายมีแต่สิ่งสกปรกไม่ควรกำหนดพอใจ (๓) คิดว่าเปรียบเทียบกับร่างกายคนอื่นที่เสื่อมไปกับร่างกายของตัวเอง (๔) คิดเพียงเบนในสิ่งที่เราปรารถนา (๕) คิดถึงข้อดีของสิ่งที่เราไม่ปรารถนา (๖) คิดแก้ปัญหา (๗) คิดถึงความเป็นไปได้ และ (๘) คิดว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัย สิ่งนั้นย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา ซึ่งวิธีคิดเหล่านี้เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือหลักไตรลักษณ์ ปฏิจจนูปบาท กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด และ อริยสัจ ๔ พบว่ามีความสอดคล้องเข้ากันได้

๓. รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน

ประเด็นการสังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ จากที่ได้สังเคราะห์วิธีคิด ๒ วิธี คือ (๑) สังเคราะห์วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา และ (๒) สังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่ามีประเด็นที่มีความสอดคล้องกันและสามารถเชื่อมโยงกันได้ คืออยู่ในกรอบวิธีคิดทั้ง ๔ คือ คิดถูกต้องตามจริง, คิดมีความเพียรและสติ, คิดใช้เหตุผล และคิดบวก นอกจากนี้ยังพบว่าขั้นตอนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ มี ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นที่ ๑ คิดใช้เหตุผล ขั้นที่ ๒ คิดถูกต้องตามจริง และขั้นที่ ๓ คิดบวก

ประเด็นรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน: พบว่าสถานการณ์พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา นั้น แต่ละสถานการณ์มีวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ๓ วิธีตามลำดับ คือ วิธีคิดใช้เหตุผล วิธีคิดถูกต้องตามจริง และวิธีคิดบวก กรณีจะนำไปใช้งาน จะต้องเลือกวิธีคิดให้ตรงตามสถานการณ์นั้น ๆ เช่น เมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก สามารถเลือกอธิบายวิธีคิดได้ เช่น คิดเชิงเปรียบเทียบกับคนอื่น (วิธีคิดใช้เหตุผล), คิดอยู่กับปัจจุบัน (วิธีคิดถูกต้องตามจริง) และ คิดถึงโทษ (วิธีคิดบวก) สรุปว่ามีรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ๓ รูปแบบ คือ (๑) รูปแบบวิธีคิดเมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) รูปแบบวิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) รูปแบบวิธีคิดเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

๑) ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่านอกเหนือจากวิธีคิดแล้ว ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย เช่น ในขั้นเตรียมความพร้อมของผู้ที่กำลังมีความทุกข์อยู่ให้เขามีสติรู้ตัว เพื่อพร้อมที่จะใช้ปัญญาขบคิดอธิบายข้อธรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงพบกับคนที่กำลังร้องไห้ พระองค์จะทรงสอบถาม สร้างความคุ้นเคยก่อน จากนั้นจึงทรงแสดงอธิบายวิธีคิดเพื่อบรรเทาความทุกข์ ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าในขั้นตอนเตรียมความพร้อมก่อนที่จะคิดนั้น ควรได้มีการศึกษาถึงรายละเอียดว่ามีวิธีการอย่างไรบ้าง

๒) ในการศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน แต่ยังขาดการศึกษาถึงผลการนำรูปแบบวิธีคิดไปใช้ว่าได้ผลประการใดบ้าง ทั้งนี้ควรมีการศึกษาถึงเทคนิควิธีเพิ่มเติมเพื่อที่จะสามารถทำให้ผู้ทดลองมีความพร้อมที่จะคิดตามวิธีที่ได้ออกแบบไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ก่อนการทดลอง ควรมีกระบวนการเตรียมให้ผู้เข้า

ฝึกอบรมมีความรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ กรรม และการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น มีการฝึกฝนการใช้ความคิดด้วยทักษะทางปัญญา เช่น การใช้เหตุผล การมองโลกแง่บวก การเข้าใจสัจธรรม เป็นต้น มีการเตรียมความพร้อมภายในด้านจิตใจ เช่น ฝึกสติ และสมาธิ เป็นต้น

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

๑) ในงานวิจัยครั้งนี้ ยังไม่ได้ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการวิธีของผู้ให้คำแนะนำต่อผู้ที่กำลังมีความทุกข์ ว่าควรมีขั้นตอนประการใดบ้าง เช่น เริ่มด้วยการสร้างความคุ้นเคยกับผู้ที่กำลังมีความทุกข์ ก่อนที่จะให้อุบายวิธีคิด เป็นต้น ดังนั้นสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในหัวข้อเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการให้คำแนะนำต่อผู้ที่กำลังมีความทุกข์”

๒) ในงานวิจัยครั้งนี้ ยังไม่ได้ศึกษาผลการนำรูปแบบวิธีคิดไปใช้กับคนที่มีความทุกข์ในสังคมปัจจุบัน สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในหัวข้อเรื่อง “ผลการนำรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาไปใช้ในสังคมปัจจุบัน”

๓) ประเด็นสุดท้ายที่ใคร่เสนอ ควรมีการวิจัยในหัวข้อเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่”