

วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักการ ทางพระพุทธศาสนา*

อภิชาติ พลสี**

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ของconiทุกข์โดยเฉพาะทางใจตามการวิเคราะห์ของพระพุทธศาสนา วิธีคิด และรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักการของพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาได้ข้อสรุปว่า สถานการณ์ของconiทุกข์โดยเฉพาะทางใจ มี ๓ สถานการณ์ คือ (๑) พลาดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) ไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา สาเหตุของทุกข์มี ๒ สาเหตุ คือ (๑) สาเหตุจากภายนอกที่มากระตุ้นทำให้ทุกข์ และ (๒) สาเหตุจากภายในจิตใจเป็นความเชื่อและความต้องการภายในจิตใจซึ่งสวนทางกับความเป็นจริง คือเพราะตัณหา ทำให้คิดไม่มีเหตุผล และอวิชชาทำให้ไม่เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลก

ความคิดที่ประกอบด้วยปัญญาเป็นหนทางดับทุกข์ ส่วนรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ มี ๓ รูปแบบ คือ (๑) วิธีคิดเมื่อพลาดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) วิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) วิธีคิดเมื่อไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา วิธีคิดทั้ง ๓ นี้ใช้บรรเทาความเครียด ความโกรธ และ ความวิตกกังวล การคิดแต่ละรูปแบบยังประกอบด้วยความคิดที่ใช้เหตุผล ความคิดถูกต้องตามจริง ความคิดบวก มีความเพียรและมีสติ

คำสำคัญ : วิธีคิด, การบรรเทาทุกข์, หลักการทางพระพุทธศาสนา

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖.

** ดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖.

Buddhist thinking methods to decrease sufferings

Abstract

This research article aimed at studying the current situations of suffering people through the analysis based on the principles, thinking methods, and thinking models of Buddhism. Three types of suffering people are documented: (1) the separation from what is loved, (2) the facing of what is not loved, and (3) not receiving the desired things. Two reasons for the causes of sufferings include the external stimulus which causes the suffering to arise and the internal stimulus which goes against the reality. The real cause of suffering is a desire causing the irrational thinking to arise and ignorance causing one not to understand the nature of the world. There are three forms of thinking methods, that is, (1) when facing the separation from what is loved, (2) when facing what is not loved, and (3) when not receiving the desired things. These thinking methods help to relieve stress, anger, and anxiety. In each form of thinking, it must include the rational idea, the correct idea, the positive idea, perseverance, and mindfulness.

Keywords : thinking methods, to decrease sufferings, the Buddhist principles

๑. บทนำ

มนุษย์เกิดมาแล้วหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องประสบกับความทุกข์ ความทุกข์ของมนุษย์แบ่งออกเป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกาย เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ส่วนทุกข์ทางใจ เช่น ปราศจากแล้วไม่ได้ พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งไม่รัก ความทุกข์ทางกายนั้นเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ยากเพราะร่างกายย่อมแปรเปลี่ยนไปตามอายุ ส่วนความทุกข์ทางใจนั้นน่าจะมีวิธีเอาชนะได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักทุกข์และวิธีเอาชนะทุกข์ผ่านหลักคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในภาคทฤษฎีเช่นที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (วิ.ม. (แปล) ๔/๑๓-๑๔/๒๐-๒๒) ส่วนภาคปฏิบัติเช่นที่ปรากฏในเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งในพระสูตร อรรถกถาธรรมบท และอรรถกถาชาดก เรื่องราวเหตุการณ์เหล่านี้ได้แฝงการอธิบายเรื่องของทุกข์และวิธีการเอาชนะทุกข์ไว้ เช่น อรรถชาดก เรื่องพราหมณ์โพธิสัตว์บอกวิธีคิดเพื่อไม่ให้ทุกข์ใจว่า “บุตรของข้าพเจ้าละทิ้งร่างกายของตนไปเหมือนงูลอกคราบเก่าเมื่อร่างกายใช้การไม่ได้ จึงละไปตายไปอย่างนี้ เขาถูกเผาก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของหมู่ญาติเพราะเหตุนั้นข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา เขาไปแล้วตามคติของเขา” (ขุ.ชา. (แปล) ๒๗/๑๙-๒๐/๒๐๒)

ในอรรถกถาธรรมบท พระพุทธเจ้าทรงมีอุบายวิธีคิดให้ภุมมพิณหนึ่งผู้ที่บุตรตายได้คลายความโศกสง เช่น ข้อความว่า “อย่าคิดเลยอุบาสก ชื่อว่าความตายนี้ มิใช่มีอยู่ในทีเดียว และมีไข้มีจำเพาะแก่บุคคลผู้เดียว ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพ ยังมีอยู่เพียงใด ความตายก็ย่อมมีแก่สรรพสัตว์เพียงนั้นเหมือนกัน แม้สังขารอันหนึ่ง ที่ชื่อว่าเที่ยงย่อมไม่มี...” (ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๓๙๗-๓๙๘) อุบายวิธีคิดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นให้ภุมมพิณนี้ แสดงให้เห็นว่าในขณะที่ภุมมพิณฟังธรรมนั้นได้เกิดความคิดความเข้าใจด้วยปัญญาจนส่งผลให้ทุกข์บรรเทาลงได้ อาจกล่าวได้ว่าปัญญาในแง่ของการคิดเป็นส่วนหนึ่งที่จะบรรเทาทุกข์ได้ เมื่อมอง

ถึงสาเหตุของทุกข์ตามกฎปฏิจจสมุปบาท สาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ คือ อวิชชา ที่อวิชชาจะลดระดับลงได้ก็ต้องใช้ปัญญาแก้ ซึ่งในที่นี้ก็คือการคิด และเมื่ออวิชชาเบาบางลง ตัณhay่อมลดระดับลง จะเห็นว่าสาเหตุของทุกข์ตามกฎปฏิจจสมุปบาท เชื่อมโยงกับสาเหตุของทุกข์ตามอริยสัจ ๔ ซึ่งในท้ายสุดจะส่งผลเป็นความทุกข์

แนวทางการดับทุกข์ทำได้โดยพิจารณาการดับทุกข์ในช่วงใดช่วงหนึ่งของวงจรปฏิจจสมุปบาทว่าจะดับช่วงไหนอย่างไรด้วยวิธีคิด พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (๒๕๔๙ : ๑๑๙-๑๒๑, ๖๗๔) ได้อธิบายว่าสามารถกระทำได้ ๒ ช่วง คือ ช่วงแรกให้ดับที่ผัสสะ เช่น เมื่อเรายิ้มทักทายเพื่อน แต่เพื่อนไม่ยิ้มไม่พูดตอบ (ผัสสะ) ให้เราคิดว่าเขาอาจมีเรื่องไม่สบายใจ เช่น ถูกด่ามา ไม่มีเงินใช้ มีเรื่องกลุ้มใจอย่างใดอย่างหนึ่ง การคิดเช่นนี้ถือว่าไม่มีอะไรมากระทบกระทั่งตัว (ดับผัสสะ) จิตใจเราจึงกว้างขวางอิสระและเกิดกรุณา รู้สึกสงสารคิดช่วยเหลือเขา อาจเข้าไปสอบถาม ปลอบโยน ช่วยหาทางแก้ปัญหาให้เขา เป็นต้น ช่วงที่สองให้ดับที่เวทนา เมื่อเราเห็นเพื่อนไม่ยิ้มไม่พูดตอบ (ผัสสะ) ทำให้ความรู้สึกไม่สบายใจ (เวทนา) ให้เรารีบใช้ปัญญาชิงตัดหน้าก่อนที่จะเกิดความรู้สึกลอยๆ ให้สิ่งที่ไม่พอใจนั้นถูกทำลายพินาศไปเสีย (ดับเวทนามาก่อนเกิดวิภาคตัณหา) โดยใช้ปัญญาพิจารณาข้อเท็จจริงและเกิดความรับรู้อย่างใหม่เกี่ยวกับการแสดงออกของเพื่อน ควรคิดถึงเหตุผลเกี่ยวกับการกระทำของเพื่อนและข้อควรปฏิบัติของเราต่อเพื่อน เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วจิตจะหายบีบคั้น ขุ่นมัว ปลอดโปร่ง และคิดช่วยเหลือแก้ไขทุกข์ของเพื่อน ดังนั้น เมื่อปัญญาหรืออวิชชาเกิดขึ้น จึงทำให้จิตเป็นอิสระไม่เกิดตัวตนขึ้นมาให้ถูกกระทบ นอกจากจะไม่เกิดปัญหาสร้างทุกข์แก่ตนแล้ว ยังทำให้เกิดกรุณาที่ไปช่วยคลายทุกข์ให้แก่ผู้อื่นด้วย ตรงข้ามกับอวิชชาซึ่งเป็นตัวชักนำเข้าสู่สังสารวัฏ ทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน สร้างตัวตนขึ้นมาจำกัดตัวเองให้ถูกกระทบ เกิดความทุกข์ เป็นปัญหาแก้



ตนเอง และมักจะขยายทุกข์ก่อปัญหาให้แก่ผู้อื่นกว้างขวางออกไปด้วย พระพุทธศาสนาเสนอทางแก้ทุกข์โดยการคิดก่อนหรือคิดชิงตัดหน้าก่อนอวิชชา - ตัณหา เป็นการช่วงชิงบทบาทกันระหว่างการคิดปลุกเร้าปัญญาและกุศลธรรมกับการคิดไปตามอวิชชา - ตัณหา หากความคิดฝ่ายแรกชนะจะทำให้เกิดกระบวนการความคิดที่ถูกต้อง หรือเป็นกระบวนการธรรมแห่งญาณทัสสนะหรือวิชชาวิมุตติ (พระพรหมคุณาภรณ์, ๒๕๕๙ : ๑๑๙-๑๒๑, ๖๗๔) กรณีปัญญาทั่วไปไม่สามารถที่คิดชิงตัดหน้าก่อนอวิชชา - ตัณหา เพราะเมื่อรับรู้อารมณ์หรือประสบกับสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว มักจะไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มีความคิดไม่มีเหตุผลตามอำนาจของตัณหา และไม่เข้าใจความเป็นธรรมชาติของโลกตามอำนาจของอวิชชา เมื่อความคิดขัดแย้งกับความเป็นจริงส่งผลทำให้จิตใจขุ่นมัวเศร้าหมอง แห้งเหี่ยว อ้างว้าง ว้าวุ่น กลัว ผิดหวัง กัดดัน คับข้องใจ ซึ่งรวมเรียกว่าทุกข์ การคิดที่ใช้ปัญญา เรียกว่า โยนิโสมนสิการแบ่งเป็น ๔ ลักษณะ คือ (๑) อุบายมนสิการ (๒) ปณณสิการ (๓) การณมนสิการ และ (๔) อุปปาทกมนสิการ แบ่งเป็นวิธีคิด ๑๐ วิธี คือ (๑) สืบสาวเหตุปัจจัย (๒) แยกแยะส่วนประกอบ (๓) สามัญลักษณ์ (๔) อริยสัจ (๕) อรรถธรรมสัมพันธ์ (๖) เห็นคุณโทษและทางออก (๗) รู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (๘) รู้คุณธรรม (๙) อยู่กับปัจจุบัน (๑๐) วิภาษวาท (พระพรหมคุณาภรณ์, ๒๕๕๙ : ๖๗๐, ๖๗๖-๗๒๗)

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักการคิดแบบพุทธโดยภาพกว้าง แต่ไม่ได้เน้นหรือนำเสนอวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ไว้เพียงพอที่จะสามารถนำมาใช้กับสถานการณ์ของคนที่มีทุกข์ในปัจจุบันได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีคิดแบบพุทธมาปรับหรือประยุกต์เพื่อใช้บรรเทาทุกข์ในสังคมปัจจุบัน เพราะเรื่องทุกข์ในสมัยพุทธกาล อาจแตกต่างกับความทุกข์ในสมัยปัจจุบัน เช่น ทุกข์จากปัญหาการจราจร ทุกข์จากปัญหาธุรกิจ ทุกข์จาก

ปัญหาการว่างงาน เป็นต้น ในประเด็นนี้ สมภาร พรหมทา (๒๕๕๓ : ๓๓) ได้แสดงความเห็นว่า “สมมติว่าพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ในสมัยนี้ ทุกข์ที่ทรงสอน ผู้วิจัยเชื่อว่าน่าจะต่างไปจากที่ทรงสอนแก่ชาวอินเดียในอดีต ผู้คนในสมัยอดีตไม่รู้จักทุกข์อันได้แก่การที่ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยโครงสร้างของสังคมที่ซับซ้อน นี่คือนิเวศน์ปัจจัยที่จะทำให้ทุกข์ของคนในอดีตกับของเราในสมัยปัจจุบันแตกต่างกัน”

นักจิตวิทยาสมัยใหม่พยายามค้นหาวิธีที่จะบำบัดปัญหาด้านจิตใจของมนุษย์ เช่น กลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยม (cognitive behavior) ที่มีแนวคิดที่ว่า เมื่อมนุษย์กระทบกับสิ่งเร้าภายนอก กระบวนการคิดมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล มีนักจิตวิทยาที่พยายามค้นหาวิธีเพื่อจัดการกับความทุกข์ เช่น กลุ่มที่พยายามปรับเปลี่ยนความคิด เช่น การบำบัดแบบความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) (Thompson and Rosemary, 2003 : 139-140) และการบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) (Ellis, 1962 : 9) และกลุ่มที่พยายามมีสติรู้ทัน เช่น การฝึกสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR) (Kabat-Zinn, J. Lipworth, L. Burney R, et al., 1987 : 159-173) และการฝึกสติเพื่อให้เกิดปัญญา (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) (Ma and Teasdale, 2004 : 31-40) ในปัจจุบันชาวพุทธพยายามที่จะป้องกันรักษาจิตใจไม่ให้คิดไปตามกิเลส ผู้วิจัยมองว่าในการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะตราบติดที่คนยังมีตัณหาอยู่ ย่อมจะปรุงแต่งสิ่งที่รับรู้เข้ามา ทำให้การรับรู้ไม่เป็นไปตามความจริง จึงเป็นที่มาของทุกข์

ผู้วิจัยมองการบำบัดเชิงจิตวิทยาตะวันตกและพระพุทธศาสนาว่า ต่างก็มีเป้าหมายสอดคล้องกันคือ ต้องการบรรเทาความทุกข์ของมนุษย์ให้ลดลง แต่ทั้งสอง

ศาสตร์ต่างมีจุดเด่นและจุดด้อย กล่าวคือ จิตวิทยาตะวันตก เน้นการบำบัดรักษา ส่วนพระพุทธศาสนาเน้นการป้องกัน ผู้วิจัยมองว่ามนุษย์ในปัจจุบันมักประสบปัญหาทางจิตใจ แต่ยังขาดการเยียวยารักษา จิตวิทยาตะวันตกมีแนวทาง แก้ไขเชิงเยียวยาบำบัด มีรูปแบบวิธีที่เป็นรูปธรรม แต่ใน ขณะเดียวกันก็มีจุดด้อยตรงที่ยังแก้ไขปัญหาไม่ตรงจุดอย่าง แท้จริง ส่วนพระพุทธศาสนามีแนวทางแก้ปัญหาเชิงป้องกัน เช่น การเจริญสติ ซึ่งมีคนจำนวนน้อยที่สามารถปฏิบัติได้ ผล ซึ่งถือว่าเป็นจุดด้อย ในขณะเดียวกันพระพุทธศาสนา ก็มีจุดเด่นตรงที่มีความละเอียดลึกซึ้งในเรื่องธรรมชาติชีวิต ของมนุษย์มากกว่าจิตวิทยาตะวันตก ผู้วิจัยเห็นว่าปัญหา ทางจิตใจของมนุษย์ควรได้รับการเยียวยารักษามากกว่า เชิงป้องกัน โดยมีรูปแบบวิธีการเยียวยาความทุกข์ที่เป็น รูปธรรม สามารถตอบสนองปัญหาได้ตรงประเด็นสอดคล้อง กับยุคสมัย

ดังนั้นงานวิจัยนี้จะนำเสนอรูปแบบวิธีคิดเพื่อ บรรเทาทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับสังคมปัจจุบัน

๒. สถานการณ์ของคนมีทุกข์ตาม

การวิเคราะห์ของพระพุทธศาสนา

สถานการณ์ของคนมีทุกข์โดยเฉพาะทางใจมี ๓ สถานการณ์ คือ พัลตพราจากสิ่งทีรัก ประสบกับสิ่งที ไม่รัก และไม่ได้ในสิ่งทีปรารณา คนทีอยู่ในสถานการณ์ เหล่านี้จะมีผู้มียปัญญามาช่วยแนะนำอุปบายให้คิดจนทำให้ คลายทุกข์ลงได้ ในการศึกษาเรื่องทุกข์ในภาคทฤษฎีและ ภาคเรื่องเล่าในคัมภีร์ สรุปได้ ๔ ประเด็นคือ ทุกข์ สาเหตุ ของทุกข์ หนทางดับทุกข์ และภาวะทุกข์ดับ ดังนี้

๑) ทุกข์ เมื่อวิเคราะห์ตามทีปรากฏในธัมมจักกัปป- วัตตนสูตร (วิ.ม. (แปล) ๔/๑๔/๒๑) คือ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นทีรักเป็นทุกข์ ความพลัดพราจาก สิ่งอันเป็นทีรักเป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งทีปรารณา

เป็นทุกข์ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า ความทุกข์แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑) ความทุกข์ทางกาย (physical suffering) คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ๒) ความทุกข์ทางใจ (mental suffering) คือ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นทีรัก ความพลัดพราจาก สิ่งอันเป็นทีรัก และความไม่ได้สิ่งทีปรารณา และมัก แสดงออกเป็นอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ โดยสรุป ความทุกข์คือการยึดมั่นถือมั่นในขันธทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าเป็นตัวเราของเรา

๒) สาเหตุของทุกข์ มีสาเหตุทีทำให้ทุกข์อยู่ ๒ สาเหตุ คือ สาเหตุจากภายนอกทีมากระตุ้นทำให้ทุกข์ เช่น ลูกตาย และสาเหตุจากภายในจิตใจทีทำให้ทุกข์ เป็น ความเชื่อหรือความอยากภายในจิตใจ และมักจะสวนทาง กับความเป็นจริง เช่น เมื่อลูกตาย มักจะคิดว่า อยากได้ ลูกกลับคืนมา อยากเป็นแม่ลูกกันต่อไป และไม่อยากให้ ลูกตาย เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุของทุกข์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ โดยเชื่อมโยงระหว่างสาเหตุภายนอกนำไปสู่สาเหตุภายใน เช่น สาเหตุภายนอก คือ พัลตพราจากสิ่งทีรัก ส่วนสาเหตุ ภายใน คือ อยากได้ลูกกลับคืนมา อยากเป็นแม่ลูกกัน ต่อไป และไม่อยากให้ลูกตาย ดังนั้นสาเหตุของทุกข์ทีแท้จริงคือ ตัณหา ประกอบด้วย ภวตัณหา คือปรารณาให้เป็นอยู่อย่างเดิมและปรารณาจะเป็นเจ้าของของสิ่งนั้น กามตัณหา คือ ปรารณาจะดิงสิ่งทีเรารักทีอยู่ภายนอก เข้ามาหาตัวเอง และวิภวตัณหา คือ หากสิ่งไหนทีไม่รัก ไม่ชอบก็จะปฏิเสธ หรือ ผลักดันออกไป ไม่อยากให้เป็น เช่นนั้น นอกจากนั้น ยังมีอีกปัจจัยทีทำให้เกิดความคิดที เป็นไปตามอำนาจของตัณหา ได้แก่ อวิชชา คือ ความไม่รู้ หลักความจริงเช่นไตรลักษณ์เป็นต้น เมื่อพบกับสถานการณ์ ทีไม่พอใจ เช่น พัลตพราจากสิ่งทีรัก เพราะความไม่มีความรู้ ไม่เข้าใจสภาพทีเป็นจริง จึงคิดไปตามความอยาก ทีจะได้ อยากทีจะเป็น และอยากทีจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

พร้อมกับความยึดถือในสิ่งที่เราคิดว่า นั่นของเรา เราเป็น นั่น นั่นเป็นอัตตาของเราตามอำนาจของอุปาทาน ยิ่งยึดมากก็ยิ่งทุกข์มาก

๓) หนทางดับทุกข์ จากเรื่องราวสถานการณ์ของคนมีทุกข์ พบว่าบุคคลเหล่านั้นมีวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ที่หลากหลาย เช่น คิดว่าความแก่ เจ็บ และตายไม่ได้ มีเฉพาะคนเพียงคนเดียว คิดทำใจยอมรับ คิดถึงประโยชน์ของการไม่ทุกข์ คิดถึงโทษของการเป็นทุกข์ เป็นต้น วิธีคิดเหล่านี้สามารถนำมาอธิบายให้สอดคล้องกับภาคทฤษฎี คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ และสัมมาสติ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะแนวทางการบรรเทาทุกข์ตามสถานการณ์ในคัมภีร์จะใช้อุบายวิธีคิด ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา และในขณะที่คิดนั้นจะต้องมีสติเข้าร่วมด้วย

๔) ภาวะทุกข์ดับ จากเรื่องราวสถานการณ์ของคนมีทุกข์ พบว่าบุคคลผู้มีความทุกข์จากเหตุการณ์ต่างๆ เมื่อได้ใช้อุบายวิธีคิดแล้วจะส่งผลให้ความทุกข์นั้นบรรเทาลงได้ ผลเบื้องต้นคือคลายความโศกลงได้ ซึ่งเป็นผลทางจิตใจ และผลทางกาย คือ สามารถประกอบการทำงาน เลิกอดอาหาร เป็นต้น ผลเบื้องสูงคือ การได้บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป ซึ่งมักจะพบได้กับบุคคลที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า สรุปลงจากการศึกษาสถานการณ์ของคนที่มีทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่าแต่ละสถานการณ์ สามารถวิเคราะห์ลงในเรื่องทุกข์สาเหตุของทุกข์ หนทางดับทุกข์ และภาวะทุกข์ดับได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับภาคทฤษฎี

๓. วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามหลักการของพระพุทธศาสนา

วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ศึกษาได้จากเรื่องราวที่พระพุทธเจ้าหรือผู้ที่มีปัญญา เป็นผู้ช่วยให้อุบายวิธีคิดจนทำให้ผู้ที่ทุกข์ใจบรรเทาทุกข์ลงได้ เช่น เรื่องพระเจ้ามุนีชะเป็นทุกข์เพราะพระนางภัททาราชาเทวีเสียชีวิต พระนารทะ

มาช่วยให้อุบายจนทำให้พระองค์คลายความทุกข์ลงได้ คือให้คิดว่า “ไม่ใช่สิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดาของเราคนเดียวเท่านั้นที่ตายไป แท้จริงสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดาของสัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ก็ตายไปทั้งสิ้น เมื่อสิ่งที่มีความตายเป็นธรรมดา ตายไปแล้ว ถ้าเราจะพึงเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร พุบอก คร่ำครวญ หลงมกมายอาหารเราก็จะไม่อยากรับประทาน กายก็จะเศร้าหมอง การงานก็จะหยุดชะงัก พวกศัตรูก็จะดีใจ และพวกมิตรก็จะเสียใจ” (อง.ปญจก. (แปล) ๒๒/๕๐/๘๒-๘๘) จากการศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา สามารถนำมาสังเคราะห์ใหม่ได้วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ๑๘ วิธี^๑

๑) คิดเชิงเปรียบเทียบกับคนอื่น คือ คิดว่าความตายไม่ได้มีเฉพาะคนเพียงคนเดียว หรือคิดว่าไม่เฉพาะเราหรือบุคคลที่เรารักเท่านั้นที่จะต้องพลัดพราก คนอื่นๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน วิธีนี้เป็นมุมมองเชื่อมโยงจากตัวเราหรือบุคคลที่เรารักกับคนทั่วไป

๒) คิดถึงประโยชน์ คือ คิดว่าการร้องไห้ไร้ประโยชน์ คิดถึงผลประโยชน์ที่จะเสียไป คิดถึงประโยชน์ของการไม่ทุกข์ คิดถึงคุณค่าของการให้ คิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะเศร้าโศก คิดถึงประโยชน์ของการเมตตา และคิดว่าคนตายไปแล้วไม่มีคุณค่าอะไร การคิดถึงประโยชน์ทั้งในแง่ไร้ประโยชน์และเกิดประโยชน์ เช่นคิดว่า “การที่เราร้องไห้นั้นไร้ประโยชน์ ถ้าเราเลิกร้องไห้จะทำให้ญาติมิตรพลอยสบายใจไปด้วย”

๓) คิดถึงโทษ คือ คิดถึงผลเสียของการร้องไห้หรือ คิดถึงโทษของการเป็นทุกข์ เช่นคิดว่า “ถ้าเราร้องไห้จะทำให้ญาติมิตรพลอยไม่สบายใจไปด้วย”

^๑ วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ๑๘ วิธีนี้ ผู้วิจัยยกมานำเสนอเพียงเพื่อเป็นตัวอย่างเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วยังมีวิธีคิดอื่นๆ เพื่อคลายทุกข์อีกหลายวิธี แต่ในบทความนี้ไม่ได้กล่าวถึง

๔) คิดอยู่กับปัจจุบัน คือ คิดว่าคนตายไม่รับรู้ญาติที่ร้องไห้ถึง คิดว่าถ้าร้องไห้ทำให้คนตายฟื้นคืนชีพได้ก็ควรร้องไห้ให้ญาติผู้ตายไปแล้ว คิดว่าสิ่งที่เสียหายไปแล้วเอากลับคืนมาไม่ได้ คิดแบบท่องคำบริกรรมเพื่อหลีกหนีความทุกข์ และคิดเบี่ยงเบนในสิ่งที่เราปรารถนา คือ คิดให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน เพราะอดีตผ่านมาแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้ อนาคตยังมาไม่ถึง ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงจากความคิดถึงอดีตและอนาคต เช่นคิดว่า “คนที่ตายไปแล้วทำอะไรไม่ได้ไม่ควรเศร้าโศกถึง ส่วนคนที่อยู่ควรมีเมตตาต่อกัน เราจะอยู่กับปัจจุบัน จะหลีกเลี่ยงจากความคิดที่วอกวน ด้วยการสวดมนต์ภาวนา”

๕) คิดถึงกฎธรรมชาติของโลก คือ คิดว่าสิ่งต่างๆ ไม่เที่ยง ไม่สามารถบังคับได้ คิดทำใจยอมรับความจริง คิดว่าไม่มีใครรอดพ้นจากความตายไปได้ คิดว่าความตายกำหนดเวลาไม่ได้ และคิดเปรียบเทียบคนที่เราโกรธกับอวัยวะต่างๆ คือ คิดเพื่อให้ยอมรับความเป็นธรรมดาของโลกว่า ทุกสิ่งมีความไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงไป บังคับควบคุมไม่ได้ตามปรารถนา บัดนี้ได้แสดงความจริงให้ปรากฏแล้ว เช่นคิดว่า “ลูกที่เรารัก ไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนไป บังคับไม่ได้เป็นธรรมดา บัดนี้เขาได้เปลี่ยนไปแล้ว”

๖) คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป คือ คิดถึงตนเองเปรียบเทียบกับสิ่งของที่เก่าผุพัง หรือคิดเปรียบเทียบร่างกายคนอื่นที่เสื่อมไปกับร่างกายของตัวเอง เป็นการคิดว่าสิ่งที่เก่าผุพัง ได้แสดงให้เห็นเป็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมว่าเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เช่นคิดว่า “ผลไม้สุกร่วงหล่นลงพื้นฉับใด ชีวิตเกิดมาแล้วก็ต้องตายลงฉับนั้น”

๗) คิดถึงกรรม คือ คิดถึงกรรมและสังสารวัฏ คิดว่าผู้ตายมีคติที่จะไปแล้ว คิดว่าเมื่อผู้ตายไปอยู่โลกอื่นแล้วความเป็นอะไรๆ กันในโลกนี้ก็สิ้นสุดลง และคิดว่าตนเองและคนอื่นเป็นผู้มีกรรม คือ คิดว่าเราทำกรรมอันใดไว้ ย่อมจะได้รับผลของกรรมทั้งในชาติปัจจุบันและ

อดีตชาติ เช่นคิดว่า “เราเคยพรากของรักของคนอื่น ของที่เรารักจึงได้พลัดพรากไป”

๘) คิดเปรียบเทียบตัวอย่าง คือ คิดเปรียบเทียบคนที่ปรารถนาจะให้คนตายฟื้นคืนชีพกับความปรารถนากระต่ายจากดวงจันทร์ คิดเปรียบเทียบระหว่างบัณฑิตผู้ไม่โศกกับตนเองผู้มีความโศก คิดว่าหากการเบียดเบียนตนเองมีประโยชน์ บัณฑิตคงจะทำแล้ว คิดเปรียบเทียบการนำหญ้าและน้ำให้โคที่ตายกินกับการร้องไห้ถึงคนที่ตาย คิดว่าผู้มีศีลจะไม่เป็นเช่นคนพาล และคิดถึงบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดี คือ น้อมนึกถึงบุคคลที่เป็นแบบอย่างในทางที่ดี เช่น พระพุทธเจ้า เช่นคิดว่า “พระพุทธเจ้ามิได้ทรงโกรธเคืองแม้กระทั่งผู้ที่พยายามฆ่าพระองค์ ดังนั้นเราจะไม่โกรธเคืองเขา”

๙) คิดถึงสาเหตุของทุกข์ คือ คิดว่าความทุกข์มีสาเหตุจากความรัก หรือคิดว่าสังขารร่างกายมีแต่สิ่งสกปรกไม่ควรกำหนดพอใจ คือ การคิดว่าสิ่งที่เราปรารถนานั้นเองที่เป็นสาเหตุทำให้เราทุกข์ เช่นคิดว่า “เพราะเรารักลูก ความรักลูกนี่เองที่เป็นสาเหตุของทุกข์”

๑๐) คิดถึงที่พึ่งที่ระลึก คือ คิดถึงที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง คิดว่าคนที่รัก เช่น ลูกว่ามีก็เหมือนไม่มี ไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้แต่ศีลเป็นที่พึ่งได้ เพราะศีลเป็นเครื่องป้องกันแก่เราในชีวิตหลังความตายได้

๑๑) คิดหาทางออก คือ คิดหาวิธีแก้ปัญหา และคิดว่าไม่ควรยึดถือสิ่งที่เรารัก คือ คิดว่าปัญหาอยู่ตรงไหนเราจะแก้ที่ตรงนั้น เช่นคิดว่า “เพราะเราคาดหวังว่าเราจะรัก แต่เขาก็ไม่รัก เราจึงทุกข์ ดังนั้นเราจะไม่คาดหวัง”

๑๒) คิดถึงเหตุปัจจัย คือ คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง คิดถึงเหตุผล และ คิดว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัย สิ่งนั้นย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา เช่นคิดว่า “คนที่เรารักจากไปก็เพราะมีเหตุปัจจัย เราไม่สามารถจะบังคับควบคุมได้เลย”

๑๓) คิดอย่างมีความหวัง คือ คิดว่าความทุกข์ที่เกิดกับเรานั้น ยังมีทางออกเสมอ เช่นคิดว่า “สักวันหนึ่งเราจะปลดหนี้ได้”

๑๔) คิดมองเห็นคุณค่าของตนเอง คือ คิดว่าตนเองมีคุณค่า จึงไม่ควรนินทาตัวเอง หรือทำร้ายตนเอง เช่นคิดว่า “เรามีศักยภาพพอที่จะปลดหนี้ได้ เราจะไม่ท้อแท้สิ้นหวัง”

๑๕) คิดเมตตา คือ คิดเมตตาสงสารผู้อื่นที่ทำให้เราไม่พอใจ เช่นคิดว่า “คนที่ทำให้เราไม่พอใจ แท้จริงเขาเป็นคนน่าสงสาร เปรียบเหมือนคนที่เดินหลงทางอยู่กลางทะเลทราย อดอาหาร เจ็บป่วยใกล้ตาย เขาเป็นคนที่เราสมควรช่วยเหลือ หากไม่ช่วย เขาก็จะตายต่อหน้าเราตรงนี้ ดังนั้นเราควรเมตตา ให้อภัย ไม่ถือสา”

๑๖) คิดบวก คือ คิดแบบมองโลกในแง่ดี คิดแบบมองเฉพาะส่วนที่ดี คิดว่าเราเคยเป็นญาติกันมาในอดีตชาติ และคิดถึงข้อดีของสิ่งที่เราไม่ปรารถนา คือ คิดถึงแต่ส่วนดีของสิ่งที่เราไม่พอใจ เช่นคิดว่า “ชาติก่อนเขาเคยเป็นแม่ของเรา เคยเลี้ยงดูเรามาเป็นอย่างดี เขามีบุญคุณกับเรา เราจึงไม่ควรโกรธเขา”

๑๗) คิดเตือนตนเอง คือ คิดถึงข้อเสียของตนเอง คิดแบบนี้ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า และ คิดแบบพร่ำสอนตนเอง คือ การคิดว่าสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจนั้น ควรตรวจสอบข้อบกพร่องของตนเองก่อน และมองว่าเป็นเพียงบททดสอบเพื่อฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมสูงขึ้น เช่นคิดว่า “การที่เราถูกด่าว่านั้น เราอาจมีข้อบกพร่องบางอย่าง ทำให้เราได้ฝึกความอดทนและเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น”

๑๘) คิดถึงความเป็นไปได้ คือ คิดว่าการแก้ปัญหาจะเป็นไปได้ หากแก้เพียงจุดเดียว เช่นคิดว่า “เพียงรักษาจิตอย่างเดียว ก็จะไม่ทุกข์” หรือ คิดว่า “เพียงแค่ว่าไม่คาดหวัง ก็จะไม่ทุกข์”

ขั้นตอนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในแต่ละสถานการณ์ ในวิธีคิดทั้ง ๑๘ วิธีนั้นจะใช้ไม่ครบทั้งหมด บางเรื่องใช้วิธีคิดเพียงวิธีเดียว บางเรื่องอาจใช้วิธีคิดหลายวิธี เช่น เรื่องกุญแจกุญแจที่สูญหาย (ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๓๔๗-๓๔๙) พระพุทธเจ้าทรงให้อุบายวิธีคิดแก้กุญแจกุญแจ ตามลำดับดังนี้ ขั้นที่ ๑ ให้คิดว่าคนตายไม่ได้มีอยู่เฉพาะเพียงคนเดียว แต่ความตายมีอยู่ทุกชีวิต ขั้นที่ ๒ ให้คิดว่าความตายเป็นธรรมดาของสัตว์ที่ยังต้องเกิดตายในวัฏสงสาร ขั้นที่ ๓ ให้คิดถึงโทษหรือผลเสียของการร้องไห้ เช่น ไม่รับประทานอาหารทำให้ร่างกายซูบผอม ไม่ยอมทำงานจะสังเกตว่าวิธีคิดทั้ง ๓ ขั้นนี้ มองได้ว่าวิธีคิดขั้นที่ ๑ เป็นการคิดใช้เหตุผล วิธีคิดขั้นที่ ๒ เป็นการคิดถูกต้องตามจริง และวิธีคิดขั้นที่ ๓ เป็นการคิดบวก หลักการนี้พิจารณาเทียบกับลักษณะของโยนิโสมนสิการ ๔ ลักษณะ คือ อุบายมนสิการ ปณมนสิการ การณมนสิการ และอุปาทกมนสิการ ซึ่งผู้วิจัยปรับเปลี่ยนชื่อเรียกใหม่ว่า คิดถูกต้องตามจริง คิดมีความเพียรและสติ คิดใช้เหตุผล และคิดบวก ซึ่งคำอธิบายในหนังสือพุทธธรรมก็ไม่อาจสรุปคำจำกัดความให้ชัดเจนได้ ดังข้อความว่า “หากจะเขียนลักษณะทั้ง ๔ ข้อนั้นสั้นๆ คงได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร่าฤกส แต่จะสรุปเป็นคำจำกัดความ ก็เห็นได้ว่าทำยากสักหน่อย มักจับเอาไปได้แต่บางด้านไม่ครอบคลุมทั้งหมด” (พระพรหมคุณาภรณ์, ๒๕๔๙ : ๖๗๑) แต่ผู้วิจัยเห็นว่า ปณมนสิการ หากตีความตามเป้าหมาย คือ เพื่อดึงความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง ปณมนสิการ จึงมีความหมายว่า คิดมีความเพียรและสติ เป็นส่วนสนับสนุนการคิดอื่นๆ สอดคล้องกับมหาจิตตารัสกสูตรที่ได้แสดงว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ และ สัมมาสติ จะต้องทำงานร่วมกัน (ม.อ. (แปล) ๑๔/๑๓๖-๑๔๓/๑๗๔-๑๘๓) หรือกล่าวได้ว่า ความคิดที่ประกอบด้วยปัญญาจะต้องทำงานร่วมกับความเพียรและสตินั่นเอง สอดคล้องกับการบำบัดแบบจิตวิทยาสมัยใหม่ที่

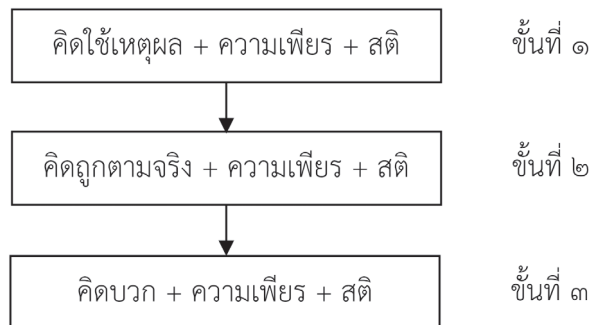
วิธีคิดทั้ง ๑๔ วิธี แบ่งตามสถานการณ์ของคนมีทุกข์ ได้ตามตารางนี้

วิธีคิด เพื่อบรรเทาทุกข์	สถานการณ์ของคน มีทุกข์	พลัดพราก จากสิ่งที่รัก	ประสบกับ สิ่งที่ไม่รัก	ไม่ได้ในสิ่ง ที่ปรารถนา
๑) คิดเชิงเปรียบเทียบับคนอื่น		✓		
๒) คิดถึงประโยชน์		✓	✓	✓
๓) คิดถึงโทษ		✓		
๔) คิดอยู่กับปัจจุบัน		✓	✓	✓
๕) คิดถึงกฎธรรมดาของโลก		✓	✓	
๖) คิดเปรียบเทียบกับสิ่งของที่เสื่อมไป		✓		✓
๗) คิดถึงกรรม		✓	✓	
๘) คิดเปรียบเทียบตัวอย่าง		✓	✓	
๙) คิดถึงสาเหตุของทุกข์		✓		✓
๑๐) คิดถึงที่พึ่งที่ระลึก		✓		
๑๑) คิดหาทางออก		✓		✓
๑๒) คิดถึงเหตุปัจจัย		✓		✓

มุ่งเน้นการบำบัดด้วยการเจริญสติ เช่น การฝึกสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)) และการฝึกสติเพื่อให้เกิดปัญญา (Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)) นอกจากนี้รูปแบบวิธีคิดที่ประกอบไปด้วยวิธีคิดใช้เหตุผล คิดถูกตามจริง และคิดบวกนั้น สอดคล้องกับขั้นตอนการคิด

ที่ปรากฏในเรื่องราวที่พระพุทธเจ้าทรงใช้อุบายช่วยให้บุคคลคลายความทุกข์ เช่น เรื่องกุกุมพิเสียใจที่บุตรตายที่ประกอบด้วย วิธีคิดใช้เหตุผล คิดถูกตามจริง และคิดบวก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้วิธีคิดทั้ง ๓ นี้เป็นกรอบในการออกแบบรูปแบบกระบวนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ดังอธิบายตามแผนภาพนี้

แผนภาพแสดงรูปแบบกระบวนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์



๓.๑ วิธีคิดแบบใช้เหตุผล

หลักการ: หลักการคิดแบบใช้เหตุผล อธิบายได้จากกรอบของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ ลักษณะคิดแบบการณมนสิการ คือ การคิดสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า แหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ วิธีคิดที่สอดคล้องกัน ได้แก่ (๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (๒) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ และ (๓) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก

วิธีการ: วิธีการคิดแบบใช้เหตุผล อธิบายได้จากกรอบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ (๑) คิดเชิงเปรียบเทียบกับคนอื่น (๒) คิดถึงกรรม (๓) คิดถึงสาเหตุของทุกข์ (๔) คิดหาทางออก และ (๕) คิดถึงเหตุปัจจัย

อุบายวิธี: อุบายวิธีคิดแบบใช้เหตุผล เป็นรายละเอียดของวิธีคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น คิดถึงกรรม และการเวียนว่ายตายเกิด คิดถึงสาเหตุของทุกข์ คิดหาทางออก และคิดถึงเหตุปัจจัย

คิดเชิงเปรียบเทียบกับคนอื่น มีอุบาย คือ

– คิดว่าความตายไม่ได้มีเฉพาะคนเพียงคนเดียว เช่นคิดว่า “ความตายไม่ใช่มีเฉพาะเราคนเดียวเท่านั้น แท้จริงความตายมีเป็นธรรมดาของสัตว์ทั้งปวง” (อง.ปญจก. (แปล) ๒๒/๕๐/๘๕, อง.เอกกก.อ. (แปล) ๑/๒/-/๕๐-๕๓, ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๓๙๗)

คิดถึงกรรม มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดถึงกรรมและสังสารวัฏ เช่นคิดว่า “ในสังสารวัฏอันยาวไกล เราเคยร้องไห้เสียใจถึงคนที่ตายอย่างนี้ มาแล้วนับภพชาติไม่ถ้วน” (ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๒๓๘, อง.เอกกก.อ. (แปล) ๑/๒/-/๒๔-๒๘, อง.ติกก.อ. (แปล) ๑/๓/-/๑๙๒)

– คิดว่าผู้ตายมีคติที่จะไปแล้ว เช่นคิดว่า “เขามีคติเช่นใดก็ไปสู่คติเช่นนั้นเอง” (ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๓๙๗-๓๙๘, ขุ.เปต. (แปล) ๒๖/๘๕-๘๖/๑๘๑-๑๘๒)

– คิดว่าคนที่เรารู้จักในโลกนี้และโลกหน้ามีมากมาย เราไม่ควรเศร้าโศกกับเพียงคนตายเพียงคนเดียว เช่นคิดว่า “ทำไมท่านจึงไม่ร้องไห้ถึงเราบ้างเพราะเราเองก็จะตาย ทำไมท่านจึงไม่ร้องไห้ถึงตนเองบ้างว่า เพราะตนเองก็จักตายเช่นกัน” (ขุ.ชา.จตุกก. (แปล) ๒๗/๑๐๙-๑๑๒/๑๗๙, ขุ.ชา.ปญจก. (แปล) ๒๗/๑๑๙/๒๒๐)

– คิดว่าเมื่อผู้ตายไปอยู่โลกอื่นแล้ว ความเป็นอะไรๆ กันในโลกนี้จึงสิ้นสุดลง เช่นคิดว่า “เมื่อยังมีชีวิตอยู่ เขาย่อมเป็นอะไรๆ กับเรา บัดนี้ไม่เป็นอะไรกันแล้ว เพราะเขาไปสู่โลกอื่นแล้ว” (ขุ.ชา.จตุกก. (แปล) ๒๗/๑๐๙-๑๑๒/๑๗๙)

– คิดว่าตนเองและคนอื่นเป็นผู้มีกรรม เช่นคิดว่า “ในอดีตกาลอันยาวนาน เราเคยเกิดเป็นหญิงบ้าง เป็นชายบ้าง บางคราวก็เกิดเป็นสัตว์” “ท่านผู้นี้เป็นผู้มี

กรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น” (อง.ปญจก. (แปล) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๖)

คิดถึงสาเหตุของทุกข์ มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดว่าความทุกข์มีสาเหตุจากความรัก เช่น คิดว่า “แท้จริงความโศกก็ดีภัยก็ดี เมื่อจะเกิดย่อมอาศัยของที่รักนั่นเองเกิด” (ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๓๔๗-๓๔๘)

คิดหาทางออก มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดหาวิธีแก้ปัญหา เช่นคิดว่า “คนฉลาดพึงดับไฟที่ไหม้เรือนด้วยน้ำฉันทใด นักปราชญ์ผู้ได้รับการศึกษามาดีมีปัญญาเฉลียวฉลาด พึงรีบกำจัดความโศกที่เกิดขึ้นโดยพลันเหมือนลมพัดปุยฝุ่น ฉะนั้น” (ขุ.ชา.เอกาทสก.อ. (แปล) ๓/๖/-/๗๙) หรือคิดแก้ปัญหาให้ได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (วิ.ม.หา. (แปล) ๑/๒๔-๓๙/๑๗-๒๔)

คิดถึงเหตุปัจจัย มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง เช่น คิดว่า “ขึ้นชื่อว่าทรัพย์และข้าวเปลือก ถึงคราวเกิดก็เกิด ถึงคราวเสียหายก็เสียหาย สิ่งที่มีการปรุงแต่ง จะไม่มีความเสียหายนั้นไม่มีดอก ท่านอย่าคิดไปเลย” (ขุ.ชา.ทวาทสก. (แปล) ๒๗/๓๗-๔๘/๓๘๐-๓๘๒)

– คิดถึงเหตุผล เช่นคิดว่า “ถ้าเขามีความรักต่อเรา เขาคงไม่ทอดทิ้งเราไป” (ขุ.ชา.สตุตท.อ. (ไทย) ๓/๕/-/๒๖๔)

– คิดว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัยสิ่งนั้นย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา เช่นคิดว่า “ความพลัดพราก ความทอดทิ้ง ความแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นจากของรักของชอบใจทุกอย่างจะต้องมี ฉะนั้นจะพึงหาได้อะไรจากที่ไหนในสังขารนี้ สิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้นถูกปัจจัยปรุงแต่งล้วนแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นไปไม่ได้ที่จะปรารถนาว่า ขอสิ่งนั้นอย่าเสื่อมสลายไปเลย” (ที.ม. (แปล) ๑๐/๒๐๗/๑๕๕)

ทฤษฎี: ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดแบบใช้เหตุผล คือ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญ อนุจิตสัญญาภาวนา และการบำบัดแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy (REBT))

๓.๒ วิธีคิดแบบถูกต้องตามจริง

หลักการ: หลักการคิดแบบถูกต้องตามจริง อธิบายได้จากกรอบของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นลักษณะคิดแบบอุบายมนสิการ คือ การคิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องแนวสัจจะทำให้หยั่งรู้สภาวลักษณะ และสามารถลักษณะของสิ่งทั้งหลาย วิธีคิดที่สอดคล้องกัน ได้แก่ (๑) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (๒) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (๓) วิธีคิดแบบอริยสัจ (๔) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และ (๕) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

วิธีการ: วิธีการคิดแบบถูกต้องตามจริง อธิบายได้จากกรอบของวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ (๑) คิดถึงกฎธรรมดาของโลก (๒) คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป และ (๓) คิดอยู่กับปัจจุบัน

อุบายวิธี: อุบายวิธีคิดแบบถูกต้องตามจริงเป็นรายละเอียดของวิธีคิดแบบคิดถึงกฎธรรมดาของโลก คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป และคิดอยู่กับปัจจุบัน คือ

คิดถึงกฎธรรมดาของโลก มีอุบายวิธีคิดคือ

– คิดทำใจยอมรับความจริงเช่นคิดว่า “ธรรมชาติมีความตายเป็นธรรมดาตายเสียแล้ว ธรรมชาติมีความแตกเป็นธรรมดาแตกเสียแล้ว” (ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๓๔๘)

– คิดว่าไม่มีใครรอดพ้นจากความตายไปได้ เช่นคิดว่า “ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ คนพาล บัณฑิต คนมั่งมี คนยากจน ล้วนบ่ายหน้าไปหาหมฤตยูทั้งนั้น” (ขุ.ชา.จตุกก. (แปล) ๒๗/๑๐๙-๑๑๒/๑๗๙)

– คิดว่าความตายกำหนดเวลาไม่ได้ เช่นคิดว่า “เวลาเข้าเห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเย็น บางคนก็ไม่เห็น



กัน เวลาเย็นเห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเช้า บางคนก็ไม่เห็นกัน” (ขุ.ชา.เอกาทสก. (แปล) ๒๗/๘๔-๙๖/๓๖๘-๓๖๙)

– คิดเปรียบเทียบคนที่เราโกรธกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ เช่นคิดว่า “เราโกรธอะไรเขาเล่า? เราโกรธผมหรือ? ขนหรือ? เล็บหรือ? ฟันหรือ? หนังหรือ?” (พระพุทธโฆสเถระ, ๒๕๔๘: ๕๑๐-๕๑๑)

คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดเปรียบเทียบกับสิ่งของที่เก่าผุพัง เช่นคิดว่า “ผลไม้สุกที่ร่วงหล่นพื้นฉันทใด ชีวิตเกิดมาแล้วก็ต้องตายฉันทนั้น” (ขุ.เปต. (แปล) ๒๖/๙๓-๙๔/๑๘๓)

– คิดว่าเปรียบเทียบกับคนอื่นที่มีความเสื่อมไปกับตัวเอง เช่นคิดว่า “ตอนเขายังมีชีวิตอยู่มีรูปร่างมาก เมื่อเขาตายไป มีสภาพไม่น่าดู เขาเป็นเช่นไร เราก็ก็นั้น” (ขุ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๓/๑๔๘-๑๕๓)

คิดอยู่กับปัจจุบัน มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดว่าคนตายไม่รับรู้ญาติที่ร้องไห้ถึง เช่นคิดว่า “ร่างกายของเขาใช้อะไรไม่ได้ เขาถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกลึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา” (ขุ.เปต. (แปล) ๒๖/๘๕-๘๖/๑๘๑-๑๘๒)

– คิดว่าสิ่งที่เสียหายไปแล้วเอากลับคืนมาไม่ได้ เช่นคิดว่า “ผู้ที่ตายไปแล้ว หากจะกลับเป็นขึ้นได้เพราะการร้องไห้ เราก็ก็นั้นร้องไห้ถึงญาติของกันและกัน” (ขุ.ชา.ปญจก. (แปล) ๒๗/๑๑๙/๒๒๑)

– คิดอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน มีหลายแนวทาง ได้แก่ การเรียกสติให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เช่นคิดว่า “ในขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่” และการเรียกสมาธิให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เช่นการท่องบทสวดมนต์ เป็นต้น นอกจากนี้ หากไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันได้ ความทุกข์เพิ่มมากขึ้น คิดวนเวียนอยู่แต่กับอดีตหรืออนาคต ให้เปลี่ยนอารมณ์หรือเบี่ยงเบนอารมณ์ไปสู่อารมณ์อื่น เช่น ออกไปพักผ่อนข้างนอก เป็นต้น

ทฤษฎี: ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดแบบถูกต้องตามจริง คือ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญมรณัสสติภาวนา และการฝึกสติเพื่อให้เกิดปัญญา (Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT))

๓.๓ วิธีคิดบวก

หลักการ: หลักการคิดบวก อธิบายได้จากกรอบของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นลักษณะคิดแบบอุปาทกมนสิการ คือ การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดที่จะทำให้หายหวาดกลัวให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ ทำให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง วิธีคิดที่สอดคล้องกัน ได้แก่ วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม

วิธีการ: วิธีการคิดแบบใช้เหตุผล อธิบายได้จากกรอบของวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ (๑) คิดถึงประโยชน์ (๒) คิดถึงโทษ (๓) คิดอย่างมีความหวัง (๔) คิดมองเห็นคุณค่าของตนเอง (๕) คิดเมตตา (๖) คิดบวก (๗) คิดเตือนตนเอง (๘) คิดถึงความเป็นไปได้ (๙) คิดเปรียบเทียบตัวอย่าง และ (๑๐) คิดถึงที่พึ่งที่ระลึก

อุบายวิธี: อุบายวิธีคิดแบบใช้เหตุผล เป็นรายละเอียดของวิธีคิดแบบคิดถึงประโยชน์ คิดถึงโทษ คิดอย่างมีความหวัง คิดมองเห็นคุณค่าของตนเอง คิดเมตตา คิดบวก คิดเตือนตนเอง และ คิดถึงความเป็นไปได้

คิดถึงประโยชน์ มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดว่าการร้องไห้ไร้ประโยชน์ เช่นคิดว่า “คนที่ร้องไห้ บ่นเพื่อถึงผู้ที่ตายไปแล้ว และผู้ที่กำลังจะตาย การร้องไห้ของคนที่นั้น นักปราชญ์กล่าวว่าไร้ประโยชน์” (ขุ.ชา.จตุกก. (แปล) ๒๗/๖๗/๑๗๐)

– คิดถึงผลประโยชน์ที่จะเสียไป เช่นคิดว่า “ถ้าเราจะออกไปในขณะนี้ ก็จะเสียผลประโยชน์” (อง.ติก.อ. (แปล) ๑/๓/-/๑๙๒)

คิดถึงโทษ มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดถึงผลเสียของการร้องไห้ เช่นคิดว่า “ถ้าฉันร้องไห้ก็จะผ่ายผอม ความไม่สบายใจก็จะพืงมีแก่ญาติมิตรยิ่งขึ้น” (ช.เปต. (แปล) ๒๖/๘๙-๙๐/๑๘๒)

– คิดถึงโทษของการเป็นทุกข์ เช่นคิดว่า “พวกศัตรูทราบที่เราเศร้าโศกเป็นทุกข์ ย่อมดีใจ พวกมิตรทั้งหลายย่อมเสียใจ” (อง.ปญจก. (แปล) ๒๒/๕๐/๘๒-๘๘)

คิดอย่างมีความหวัง มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดแบบคาดหวัง เช่นคิดว่า “ที่นี่ ไม่วุ่นวายที่นี่ไม่ขัดข้อง” (วิ.ม. (แปล) ๔/๒๕-๒๘/๓๑-๓๖)

คิดมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดถึงคุณค่าของตนเอง เช่นคิดว่า “ทำไฉนพระผู้มีพระภาคเจ้าจะทรงแสดงธรรมแก่คนเช่นเรา” (ช.วิ.อ. (แปล) ๒/๑/-/๔๐๓-๔๐๔)

คิดเมตตา มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดแบบเมตตาให้อภัย เช่นคิดว่า “พระราชาพระองค์ได้รับสั่งให้ตัดมือ เท้า ไขว่ และจุมูกของข้าพเจ้าขอให้พระราชาพระองค์นั้นจงมีพระชนมายุยืนนาน บัณฑิตทั้งหลายเช่นอาตมาไม่โกรธเคืองเลย” (ช.ชา.จตุกก. (แปล) ๒๗/๕๐/๑๖๗)

– คิดสงสาร เช่นคิดว่า “โอ ท่านผู้นี้ควรจะได้อาหารที่เป็นสัปายะ ยาที่ตรงกับโรค คนพยาบาลที่เหมาะสม และผู้นำทางไปสู่บ้าน ขอนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าท่านผู้นี้ถึงความพินาศเสียหาย ณ ที่นี้เลย” (อง.ปญจก. (แปล) ๒๒/๑๖๒/๒๖๗-๒๖๘)

คิดบวก มีอุบายวิธีคิดคือ

– คิดแบบมองโลกในแง่ดี เช่นคิดว่า “ถ้าเขาต่ำ ยัคดีหนักหนาที่เขาไม่ได้ฆ่า” (ม.อุ. (แปล) ๑๔/๓๙๕-๓๙๗/๔๔๗-๔๕๑) หรือ “เพราะกรรมในอดีตของเรา ผู้อื่นจึงติเตียนเรา บัดนี้เราปลอดภัยแล้ว” (พระอุปติสสเถระ, ๒๕๔๘: ๑๗๖) หรือ “ความโกรธเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์” (พระอุปติสสเถระ, ๒๕๔๘: ๑๗๖)

– คิดแบบมองเฉพาะส่วนที่ดี เช่นคิดว่า “บุคคลใดมีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางวาจาบริสุทธิ์ ความประพฤติทางกายที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ก็มิพึงใส่ใจ ส่วนนั้นในเวลานั้น ส่วนความประพฤติทางวาจาที่บริสุทธิ์ของเขา ส่วนใด ก็มิพึงใส่ใจแต่ส่วนนั้นในเวลานั้น” (อง.ปญจก. (แปล) ๒๒/๑๖๒/๒๖๗)

– คิดว่าเราเคยเป็นญาติกันมาในอดีตชาติ เช่นคิดว่า “ในสังสารวัฏอันยาวนานกำหนดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ คนที่ไม่เคยเป็น มารดา บิดา พี่น้อง หรือบุตรธิดา (ของกันและกัน) ในกาลเวลาที่ยาวนานเช่นนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย” (ส.ส. (แปล) ๑๖/๔๕๐-๔๕๕/๑๘๗-๑๘๙)

– คิดถึงข้อดีของสิ่งที่เราไม่ปรารถนา เช่นคิดว่า “หญิงบางคนยังดีกว่าบุคคลผู้เป็นใหญ่บางคนเสียอีก หญิงผู้มีปัญญา มีศีล บำรุงแม่ผัวพ่อผัวดุจเทวดาจงรักภักดีต่อสามี ยังมีอยู่ บุรุษที่เกิดจากหญิงนั้นมีความสามารถที่จะขึ้นครองราชย์ได้” (ส.ส. (แปล) ๑๕/๑๒๗/๑๕๐)

คิดเตือนตนเอง มีอุบายวิธีคิด คือ

– คิดถึงข้อเสียของตนเอง เช่นคิดว่า “เราให้พระเทวีแก่บุตรบุโรหิตด้วยดวงใจของตน แต่ไม่อาจจะทรงไว้ซึ่งดวงใจของตนได้ เศร้าใจ ลำบากใจอยู่ ข้อนี้นี้ไม่สมควรแก่เรา” (ช.ชา.สตตก. (แปล) ๒๗/๓๙-๔๕/๒๖๑-๒๖๒)

– คิดแบบนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่นคิดว่า “ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทราวม จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้” (ม.ม. (แปล) ๑๒/๒๓๒/๒๔๔)

– คิดแบบพรัาสอนตนเอง เช่นคิดว่า “เขาทำทุกซีให้แก่เราได้ก็แต่เพียงกาย เหตุใดเราจึงปรารถนาหอบเอาทุกข์นั้นมาใส่ไว้ในใจตนเองเล่า มันไม่ใช่วิสัยที่เราจะพึงกระทำเลย” (พระพุทธโฆสเถระ, ๒๕๔๘: ๔๙๕-๔๙๗)

คิดถึงความเป็นไปได้ มีอุปายวิธีคิด คือ

– คิดถึงความเป็นไปได้ เช่นคิดว่า “อุกกันฐิต ฝึกขุติว่าการรักษาจิตเพียงอย่างเดียวเป็นเรื่องที่พอจะ สามารถกระทำได้” (พ.ธ.อ. (แปล) ๑/๒/๑/๔๐๗-๔๑๐)

ทฤษฎี: ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดบวก คือ อุปาย ละครความโกรธ และ ทฤษฎีการบำบัดแบบความคิดและ พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy (CBT))

๔. รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับ สังคมปัจจุบัน

๔.๑ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ตาม สถานการณ์ต่างๆ

๔.๑.๑ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ เมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก

รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อพลัดพราก จากสิ่งนี้ เป็นการคิดร่วมกันระหว่างวิธีคิดใช้เหตุผล คิดถูกตามเป็นจริง และคิดบวก ดังนี้

ตัวอย่างการใช้รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อพลัดพราก จากสิ่งรัก

เรื่องครอบครัว กรณีลูกตาย

“ไม่เฉพาะลูกของเราเท่านั้นที่ตาย คนอื่นๆ ก็ตาย เช่นเดียวกัน” (คิดเชิงเปรียบเทียบกับคนอื่น)

“ลูกของเราตายไปแล้ว เอากลับคืนมาไม่ได้คนที่อยู่ เราควรมีเมตตาต่อกัน ส่วนคนที่ตายไม่ควรเศร้าโศก ถึง” (คิดอยู่กับปัจจุบัน)

“ถ้าเราทุกข์เรื่องลูกตายจะทำให้หน้าตาเศร้าหมอง ชูบผอม ละทิ้งการทำงาน ญาติมิตรก็จะพลอยไม่สบายใจไปด้วย” (คิดถึงโทษ)

เรื่องเศรษฐกิจ กรณีถูกยึดทรัพย์

“ทรัพย์ได้มาเพราะมีเหตุปัจจัย ถูกยึดไปเพราะมีเหตุปัจจัย เราไม่สามารถจะบังคับควบคุมได้เลย” (คิดถึงเหตุปัจจัย)

“แก้วน้ำที่แตก ยากจะประสานได้ ฉันทิ ทรัพย์ที่ถูกยึด ยากจะได้กลับคืนมา ฉันทิ” (คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป)

“บัณฑิตเมื่อถูกยึดทรัพย์จะไม่ประพฤติดังตัวอย่างเราที่เอาแต่ทุกข์ใจ” (คิดเปรียบเทียบกับตัวอย่าง)

เรื่องสังคม กรณีถูกออกจากงาน

“งานที่เรารักไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนไป บังคับไม่ได้

ตารางแสดงรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อพลัดพรากจากสิ่งรัก

วิธีคิดใช้เหตุผล	วิธีคิดถูกตามจริง	วิธีคิดบวก
- คิดเชิงเปรียบเทียบกับคนอื่น - คิดถึงกฎธรรมชาติของโลก - คิดถึงกรรม - คิดถึงสาเหตุของทุกข์ - คิดหาทางออก - คิดถึงเหตุปัจจัย	- คิดอยู่กับปัจจุบัน - คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป	- คิดถึงประโยชน์ - คิดถึงโทษ - คิดเปรียบเทียบกับตัวอย่าง - คิดถึงที่พึ่งที่ระลึก - คิดเตือนตนเอง

เป็นธรรมดา บัดนี้เราออกจากงานแล้ว” (คิดถึงกฎธรรมดาของโลก)

“เราถูกออกจากงานแล้ว จะกลับเข้างานใหม่ไม่ได้ สิ่งที่เรายังเหลืออยู่ควรรักษาไว้ให้ดี เราไม่ควรทุกข์กับเรื่องนี้” (คิดอยู่กับปัจจุบัน)

“การที่ถูกออกจากงานนั้น ทำให้เราได้เห็นถึงสัจธรรมความจริงและฝึกความอดทนและมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น” (คิดเตือนตนเอง)

๔.๑.๒ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก

รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รักนี้ เป็นการคิดร่วมกันระหว่างวิธีคิดใช้เหตุผล คิดถูกต้องตามเป็นจริง และคิดบวก ดังนั้น

ตัวอย่างการใช้รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก

เรื่องครอบครัว กรณีลูกติดยาเสพติด

“ลูกที่เรารัก ไม่เพียง ต้องเปลี่ยนไป บังคับไม่

ได้เป็นธรรมดา บัดนี้เขาได้ติดยาเสพติดแล้ว” (คิดถึงกฎธรรมดาของโลก)

“เราจะสวดมนต์ท่องคำภาวนาเพื่อให้ออกจากความคิดเดิมๆ ที่ทำให้เราทุกข์” (คิดอยู่กับปัจจุบัน)

“การทุกข์เรื่องลูกติดยาเสพติดไม่มีประโยชน์ ถ้าเราเลิกทุกข์ จะนอนเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ผิวหน้าจะผ่องใส” (คิดถึงประโยชน์)

เรื่องเศรษฐกิจ กรณีธุรกิจขาดทุน

“เราไม่ได้ศึกษาการทำธุรกิจให้รอบคอบ จึงทำให้ธุรกิจขาดทุน” (คิดถึงกรรม)

“เราจะสวดมนต์ท่องคำภาวนาเพื่อให้ออกจากความคิดเดิมๆ ที่ทำให้เราทุกข์” (คิดอยู่กับปัจจุบัน)

“พระพุทธเจ้ามิได้ทรงโกรธเคืองแม่ผู้ที่พยายามฆ่าพระองค์ คนที่มีส่วนทำให้ธุรกิจขาดทุน เราก็จะไม่โกรธเคืองเขา” (คิดเปรียบเทียบตัวอย่าง)

เรื่องสังคม กรณีถูกนินทา

“เราทำให้เขาไม่พอใจ เขาจึงนินทาเรา” (คิดถึงกรรม)

“เราจะสวดมนต์ท่องคำภาวนาเพื่อให้ออกจากความคิดเดิมๆ ที่ทำให้เราทุกข์” (คิดอยู่กับปัจจุบัน)

ตารางแสดงรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก

วิธีคิดใช้เหตุผล	วิธีคิดถูกต้องตามจริง	วิธีคิดบวก
- คิดถึงกฎธรรมดาของโลก - คิดถึงกรรม	- คิดอยู่กับปัจจุบัน	- คิดถึงประโยชน์ - คิดเปรียบเทียบตัวอย่าง - คิดอย่างมีความหวัง - คิดมองเห็นคุณค่าของตนเอง - คิดเมตตา - คิดบวก - คิดเตือนตนเอง

“สักวันหนึ่งเขาจะเข้าใจความจริง วันนั้นเราอาจจะได้รับคำสรรเสริญ” (คิดอย่างมีความหวัง)

๔.๑.๓ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา เป็นการคิดร่วมกันระหว่างวิธีคิดใช้เหตุผล คิดถูกต้องตามเป็นจริง และคิดบวก ดังนี้

ตัวอย่างการใช้รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

เรื่องครอบครัว กรณีปรารถนาจะมีลูก

“เพราะเราปรารถนาจะมีลูก ความปรารถนานี้เองที่เป็นสาเหตุของความทุกข์” (คิดถึงสาเหตุของทุกข์)

“สามีภรรยาบางคู่ที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมที่จะมีบุตร เขายังไม่ได้บุตร เขาเป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น” (คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เชื่อมโยง)

“การที่เราไม่มีลูก ทำให้เรามีอิสระที่จะทำงานเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างเต็มที่” (คิดบวก)

เรื่องเศรษฐกิจ กรณีปรารถนาจะให้สูงขึ้น

“หุ้นจะขึ้นหรือจะตกขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เราไม่สามารถจะบังคับควบคุมได้เลย” (คิดถึงเหตุปัจจัย), “หุ้นพื้นฐานดีบางตัว ราคาร่วงตกจนต้องขายขาดทุน หุ้นนั้นเป็นอย่างไร หุ้นเราก็เป็นอย่างนั้น”, (คิดเปรียบเทียบกับ

สิ่งที่เชื่อมโยง), “เป็นโอกาสดีที่เราจะได้ซื้อหุ้นในราคาถูกหุ้นที่ตก สักวันจะต้องขึ้น” (คิดบวก)

เรื่องสังคม กรณีปรารถนาจะได้รับคำชม

“เราหวังว่าจะได้รับคำชม แต่ก็ไม่เป็นเช่นนั้นจึงทำให้เราทุกข์ ดังนั้นเราจะไม่คาดหวัง” (คิดหาทางออก)

“คนดียังถูกด่า เขาเป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น” (คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เชื่อมโยง)

“คำด่า อาจใช้เป็นข้อมูลพิจารณาปรับปรุงตัวเราเองให้ที่ดีขึ้น” (คิดบวก)

๔.๒ รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน

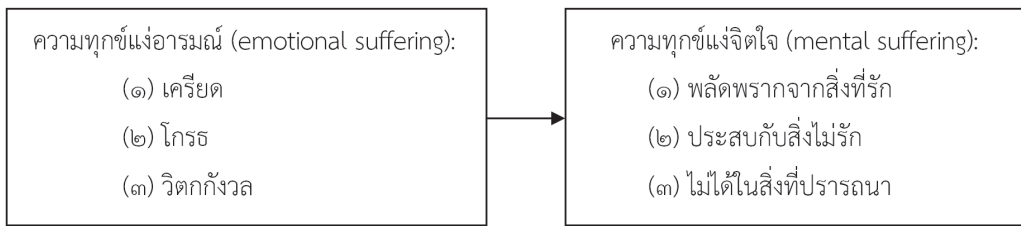
จากที่กล่าวมาข้างต้นความทุกข์ที่ผู้วิจัยใช้ในการออกแบบรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ เป็นความทุกข์ในแง่จิตใจ (mental suffering) คือ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา แต่ความทุกข์ในแง่อารมณ์ (emotional suffering) เช่น เครียด โกรธ วิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดเจนกว่า ดังนั้นการจะนำรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในแง่จิตใจมาใช้กับทุกข์ในแง่อารมณ์นั้น จึงต้องมีการปรับก่อนนำไปใช้งาน ดังนี้

หลักการ คือ จะต้องทราบก่อนว่าทุกข์เพราะเรื่องอะไร ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธเจ้าจะทรงช่วยบุคคลใดให้คลายทุกข์ พระองค์จะสอบถามบุคคลนั้น

ตารางแสดงรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

วิธีคิดใช้เหตุผล	วิธีคิดถูกต้องตามจริง	วิธีคิดบวก
- คิดถึงสาเหตุของทุกข์ - คิดหาทางออก - คิดถึงเหตุปัจจัย	- คิดอยู่กับปัจจุบัน - คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เชื่อมโยง	- คิดถึงประโยชน์ - คิดบวก - คิดถึงความเป็นไปได้

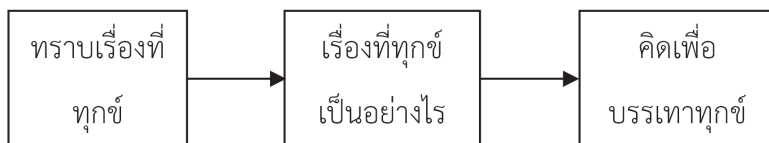
แผนภาพแสดงการเชื่อมโยงทุกข์แห่งอาการกับทุกข์แห่งจิตใจ



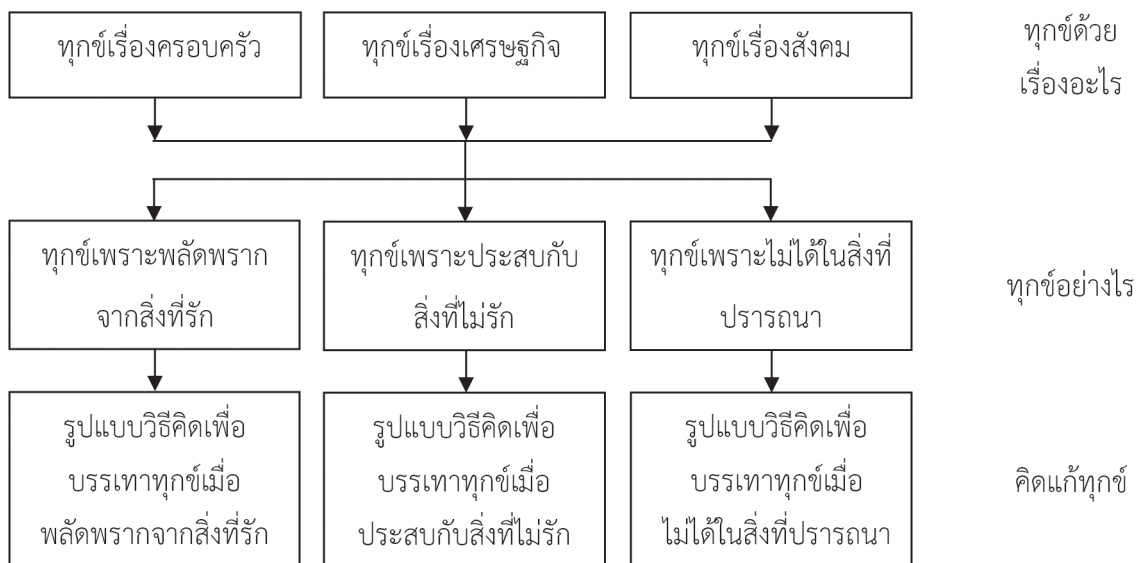
ก่อนว่าทุกข์ด้วยเรื่องใด เช่น ทุกข์เพราะลูกตาย เป็นต้น การนำรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์จะต้องทราบก่อนว่าเป็นทุกข์ในแง่จิตใจในลักษณะใดมากกว่ากัน เช่น ทุกข์เพราะลูกตายจะมีความรู้สึกต่างๆ ดังนี้ รู้สึกทุกข์เพราะพลาดพรากจากลูก รู้สึกทุกข์เพราะลูกตาย รู้สึกทุกข์เพราะอยากจะได้ลูกกลับคืนมา เมื่อพิจารณาได้ว่าทุกข์อย่างไหน

มากกว่ากัน จึงจะสามารถนำรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์มาใช้งานได้ตรงตามความทุกข์นั้น ดังนั้นขั้นตอนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน จึงแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือ (๑) ทราบว่าทุกข์ด้วยเรื่องอะไร (๒) เรื่องที่ทุกข์นั้นเป็นอย่างไร และ (๓) คิดแก้ทุกข์ตามรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ แสดงตามแผนภาพนี้

แผนภาพแสดงขั้นตอนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบันอย่างง่าย



แผนภาพแสดงขั้นตอนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบันอย่างละเอียด





๔.๒.๑ รูปแบบวิธีคิดเมื่อเครียด

ขั้นที่ ๑ ถามตัวเองว่าเครียดด้วยเรื่องอะไร เพราะในความเป็นจริงความเครียดอาจเกิดจากหลายสาเหตุพร้อมๆ กัน เช่น ลูกเจ็บป่วย ธุรกิจขาดทุน ถูกนินทา ดังนั้นจึงต้องพิจารณาตัดสินว่า ความเครียดที่เราประสบอยู่นั้น เป็นความเครียดเพราะเรื่องอะไรกันแน่ หรือเรื่องไหนที่ทำให้เราเครียดมากที่สุด ก็ควรเข้าไปแก้ความเครียดนั้น

ขั้นที่ ๒ ถามตัวเองว่าเครียดอย่างไร เป็นการพิจารณาให้ชัดเจนไปว่าลักษณะของความเครียดนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งมีลักษณะ ๓ อย่าง คือ เครียดเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เครียดเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และเครียดเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา

ขั้นที่ ๓ คิดแก้เครียดตามรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ซึ่งมี ๓ รูปแบบ คือ (๑) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

ตัวอย่างการใช้รูปแบบวิธีคิดเมื่อเครียด

กรณี นาย ก ลูกป่วย ธุรกิจขาดทุน และถูกนินทา

ขั้นที่ ๑ นาย ก ถามตัวเองว่าเครียดด้วยเรื่องอะไรมากที่สุด ระหว่าง (๑) ลูกป่วย (๒) ธุรกิจขาดทุน และ (๓) ถูกนินทา นาย ก พิจารณาตัดสินว่า ธุรกิจขาดทุน เป็นเรื่องที่เครียดมากที่สุด

ขั้นที่ ๒ นาย ก ถามตัวเองต่อไปว่า เครียดอย่างไร ใน ๓ ลักษณะ คือ (๑) เครียดเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เช่น รู้สึกเสียสยกำไรที่เคยได้จะต้องสูญเสียไป (๒) เครียดเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก เช่น รู้สึกประสบกับธุรกิจที่ขาดทุนที่ไม่คาดฝันว่าจะเกิด และ (๓) เครียดเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา เช่น รู้สึกผิดหวังที่ธุรกิจไม่เจริญก้าวหน้ามีกำไรอย่างทีหวังไว้ นาย ก พิจารณาตัดสินว่า ลักษณะที่เครียด คือ เครียดเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา

ขั้นที่ ๓ นาย ก คิดแก้เครียดตามรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา คือ คิดใช้เหตุผล คิดถูกตามจริง และคิดบวก แต่ละวิธีคิดจะมีอุบายวิธีคิดตามรูปแบบที่ได้ระบุไว้ เช่น คิดใช้เหตุผล เลือกใช้วิธีคิดถึงเหตุผลปัจจัย คิดถูกตามจริงเลือกใช้วิธีคิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เชื่อมโยง และคิดบวกเลือกใช้วิธีคิดบวก ดังนั้น นาย ก จึงคิดได้ดังนี้ว่า

“ธุรกิจจะได้กำไรหรือจะขาดทุนขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เราไม่สามารถจะบังคับควบคุมได้เลย” (คิดถึงเหตุผลปัจจัย)
“ธุรกิจที่ใหญ่โตมีความมั่นคง ยังขาดทุนหรือล้มละลาย ธุรกิจเขาเป็นอย่างไร ธุรกิจเราก็คงเป็นอย่างนั้น” (คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เชื่อมโยง)

“เป็นโอกาสดีที่เราจะได้คิดปรับปรุงเปลี่ยนแปลงช่องทางทำธุรกิจใหม่ สักวันหนึ่งธุรกิจจะมีกำไร พลดหนี้หมด และร่ำรวย” (คิดบวก)

๔.๒.๒ รูปแบบวิธีคิดเมื่อโกรธ

ขั้นที่ ๑ ถามตัวเองว่าโกรธด้วยเรื่องอะไร เพราะในความเป็นจริงความโกรธอาจเกิดจากหลายสาเหตุพร้อมๆ กัน เช่น ลูกเกเร ถูกโกง ถูกด่า ดังนั้นจึงต้องพิจารณาตัดสินว่า ความโกรธที่เราประสบอยู่นั้นด้วยเรื่องอะไรกันแน่ หรือเรื่องไหนที่ทำให้เราโกรธมากที่สุด

ขั้นที่ ๒ ถามตัวเองว่าโกรธอย่างไร เป็นการพิจารณาให้ชัดเจนไปว่าลักษณะของความโกรธนั้นเป็นอย่างไร ใน ๓ ลักษณะ คือ (๑) โกรธเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) โกรธเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) โกรธเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา

ขั้นที่ ๓ คิดแก้โกรธ ตามรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ มี ๓ รูปแบบ คือ (๑) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

ตัวอย่างการใช้รูปแบบวิธีคิดเมื่อโกรธ

กรณี นาย ข ลูกเกร ถูกโกง และถูกด่า

ขั้นที่ ๑ นาย ข ถามตัวเองว่าโกรธด้วยเรื่องอะไรมากที่สุด ระหว่าง (๑) ลูกเกร (๒) ถูกโกง และ (๓) ถูกด่า นาย ข. พิจารณาตัดสินว่า ถูกด่า เป็นเรื่องที่โกรธมากที่สุด

ขั้นที่ ๒ นาย ข ถามตัวเองต่อไปว่า โกรธอย่างไร ใน ๓ ลักษณะ คือ (๑) โกรธเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เช่น รู้สึกเสียดายคำพูดและความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อกันได้สูญเสียไปแล้ว (๒) โกรธเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก เช่น รู้สึกประสพกับคำพูดที่เหยียดหยาม รุนแรง และไม่เป็นความจริง และ (๓) โกรธเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา เช่น รู้สึกผิดหวังที่เขาจะพูดดีๆ กับเรา เขาน่าจะพูดด้วยเหตุผล นาย ข พิจารณาตัดสินว่าลักษณะที่โกรธ คือ โกรธเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก

ขั้นที่ ๓ นาย ข คิดแก้ความโกรธตามรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก คือ คิดใช้เหตุผล คิดถูกต้องตามจริง และคิดบวก แต่ละวิธีคิดจะมีอุปายวิธีคิดตามรูปแบบที่ได้ระบุไว้ เช่น คิดใช้เหตุผล เลือกใช้วิธีคิดถึงกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด คิดถูกต้องจริงเลือกใช้วิธีคิดอยู่กับปัจจุบัน และคิดบวกเลือกใช้วิธีคิดอย่างมีความหวัง ดังนั้น นาย ข จึงคิดได้ดังนี้ว่า “เราทำให้เขาไม่พอใจ เขาจึงด่าเรา” (คิดถึงกรรม)

“เราจะสวดมนต์ท่องคำภาวนาเพื่อให้ออกจากความคิดเดิมๆ ที่ทำให้เราโกรธ” (คิดอยู่กับปัจจุบัน)

“สักวันหนึ่งเขาจะเข้าใจความจริง วันนั้นเราอาจจะได้รับคำสรรเสริญ” (คิดอย่างมีความหวัง)

๔.๒.๓ รูปแบบวิธีคิดเมื่อวิตกกังวล

ขั้นที่ ๑ ถามตัวเองว่าวิตกกังวลด้วยเรื่องอะไร เพราะในความเป็นจริงความวิตกกังวลอาจเกิดจากหลายสาเหตุพร้อมๆ กัน เช่น ลูกหนีออกจากบ้าน หุ่นตก ถูกออกจากงาน ดังนั้นจึงต้องพิจารณาตัดสินว่า ความวิตก

กังวลที่เราประสบอยู่นั้นด้วยเรื่องอะไรกันแน่ หรือเรื่องไหนที่ทำให้เราวิตกกังวลมากที่สุด

ขั้นที่ ๒ ถามตัวเองว่าวิตกกังวลอย่างไร เป็นการพิจารณาให้ชัดเจนลงไปว่าลักษณะของความวิตกกังวลนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งมี ๓ ลักษณะ คือ (๑) วิตกกังวลเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) วิตกกังวลเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) วิตกกังวลเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา

ขั้นที่ ๓ คิดแก้วิตกกังวล ตามรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ มี ๓ รูปแบบ คือ (๑) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) รูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

ตัวอย่างการใช้รูปแบบวิธีคิดเมื่อวิตกกังวล

กรณี นาย ค ลูกหนีออกจากบ้าน หุ่นตก ถูกออกจากงาน

ขั้นที่ ๑ นาย ค ถามตัวเองว่าวิตกกังวลด้วยเรื่องอะไรมากที่สุด ระหว่าง (๑) ลูกหนีออกจากบ้าน (๒) หุ่นตก และ (๓) ถูกออกจากงาน นาย ค พิจารณาตัดสินว่า หุ่นตก เป็นเรื่องที่วิตกกังวลมากที่สุด

ขั้นที่ ๒ นาย ค ถามตัวเองต่อไปว่า วิตกกังวลอย่างไร ใน ๓ ลักษณะ คือ (๑) วิตกกังวลเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เช่น รู้สึกเสียดายช่วงที่หุ่นขึ้นน่าจะขายทำกำไร แต่ตอนนี้กำไรได้สูญหายไป (๒) วิตกกังวลเพราะประสบกับสิ่งที่ไม่รัก เช่น รู้สึกประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจคือราคาหุ่นที่ตกลงอย่างมาก และ (๓) วิตกกังวลเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา เช่น ปรารถนาจะให้หุ่นขึ้นแต่หุ่นกลับตก นาย ค ตัดสินว่าลักษณะที่วิตกกังวล คือ วิตกกังวลเพราะไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา

ขั้นที่ ๓ นาย ค คิดแก้วิตกกังวลตามรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์เมื่อไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือ คิดใช้เหตุผล คิดถูกต้องตามจริง และคิดบวก แต่ละวิธีคิดจะมีอุปายวิธีคิด

ตามรูปแบบที่ได้ระบุไว้ เช่น คิดใช้เหตุผล เลือกใช้วิธีคิดถึง คิดถึงเหตุปัจจัย คิดถูกตามจริงเลือกใช้วิธีคิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป และคิดบวกเลือกใช้วิธีคิดบวก ดังนั้น นาย ค จึงคิดได้ดังนี้ว่า

“หุ่นจะขึ้นหรือจะตกขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เราไม่สามารถจะบังคับควบคุมได้เลย” (คิดถึงเหตุ-ปัจจัย)

“หุ่นพื้นฐานดีบางตัว ยังราคาร่วงตกลงอย่างมาก หุ่นนั้นเป็นอย่างไรรุ่นเราก็คืออย่างนั้น” (คิดเปรียบเทียบกับสิ่งที่เสื่อมไป)

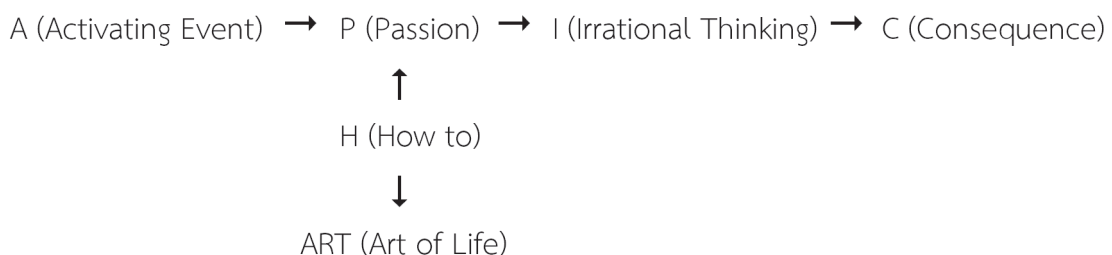
“เป็นโอกาสดีที่เราจะได้ซื้อหุ่นในราคาถูก หุ่นที่ตกสักวันจะต้องขึ้น” (คิดบวก)

๔.๓ รูปแบบกระบวนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์

จากการศึกษากระบวนการคิดในสถานการณ์ของคนที่มีทุกข์ และวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ โดยเฉพาะด้านจิตใจ ทั้งด้านพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ ทำให้ผู้วิจัยมีแนวทางในการสร้างรูปแบบกระบวนการเกิดทุกข์และการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ โดยตั้งชื่อว่า “รูปแบบ APICHART เพื่อบรรเทาทุกข์” (APICHART Model for Decreasing Painfulness) มีหลักการ คือ เมื่อมนุษย์ได้

พบกับสถานการณ์ที่น่าพอใจ คือ พลาดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ย่อมจะมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล คือ คิดไปตามอำนาจของตัณหา เช่น เมื่อพลาดพรากก็อยากจะได้กลับคืนมาหรืออยากให้เป็นเหมือนเดิม (ภวตัณหา) เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รักก็อยากจะพลัดออกไปหรือไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น (วิภวตัณหา) และเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ก็อยากจะได้สมปรารถนา (กามตัณหา) เมื่อเหตุการณ์จริงไม่เป็นไปตามที่คิดก็จะทำให้เป็นทุกข์ เครียด เศร้าใจ โกรธ แค้นใจ วิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นต้น ความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นเป็นไปตามอำนาจของอวิชชา คือ ความไม่รู้ความเป็นธรรมดาของโลกว่า ทุกสิ่งมีความไม่เที่ยง ทยอยไม่ได้นาน บังคับไม่ได้ เช่น เมื่อมีลาภ ย่อมเสื่อมลาภ เป็นต้น เมื่อเกิดทุกข์จะหมดพลังใจ เบื่อหน่าย ขาดความเพียร แนวทางแก้ไขความทุกข์ โดยคิดใช้เหตุผลเพื่อแก้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เนื่องมาจากตัณหา โดยคิดถูกตามจริงเพื่อแก้ความไม่เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลกที่เนื่องมาจากอวิชชา และโดยคิดบวกเพื่อแก้ความหมดพลังใจต่อชีวิต กระบวนการต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น อธิบาย ดังแผนภาพนี้

แผนภาพแสดงรูปแบบ APICHART เพื่อบรรเทาทุกข์



จากแผนภาพอธิบาย ดังนี้

A (Activating Event) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หมายถึง การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

P (Passion) คือ ตัณหา

I (Irrational Thinking) คือ ความคิดที่ไม่มีเหตุผล และไม่เข้าใจความเป็นธรรมชาติของโลก

C (Consequence) คือ ผลที่ตามมาทางอารมณ์ และพฤติกรรม คือ เครียดเศร้าใจ โกรธแค้นใจ วิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ

H (How to Think) คือ วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ หมายถึง คิดใช้เหตุผล คิดถูกต้องตามจริง และคิดบวก

ART (Art of Life) คือ มุมมองใหม่ของชีวิต หมายถึง เมื่อพบกับเหตุการณ์ไม่ดี จะไม่ทุกข์ใจมากเกินไป เพราะเข้าใจเหตุการณ์นั้นตามความเป็นจริง เข้าใจถึงเหตุปัจจัยของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดมุมมองใหม่ในทางบวกด้วยพลังแห่งเมตตา พร้อมจะแก้ไขปัญหาด้วยสติและปัญญา และมีพลังขับเคลื่อนชีวิตให้ดำเนินต่อไปอย่างไม่ประมาท

รูปแบบ APICHART เพื่อบรรเทาทุกข์ สามารถอธิบายได้ตามหลักอริยสัจ ๔ ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของ APICHART Model กับหลักอริยสัจ ๔

APICHART Model	อริยสัจ ๔ (The Four Noble Truths)	
A (Activating Event)	สาเหตุแห่งทุกข์	กระบวนการเกิดทุกข์ (Painfulness Process)
↓		
P (Passion)	(samudaya)	
↓		
I (Irrational Thinking)		กระบวนการบรรเทาทุกข์ (Decreasing Painfulness Process)
↓	ทุกข์	
C (Consequences)	(dukkha)	
↑		
H (How to)	วิธีแก้ทุกข์	กระบวนการบรรเทาทุกข์ (Decreasing Painfulness Process)
↓	(maggā)	
ART (Art of Life)	ทุกข์ดับ	
	(nirodha)	



รูปแบบ APICHART เพื่อบรรเทาทุกข์ แบ่งกระบวนการเป็น ๒ กระบวนการ คือ กระบวนการเกิดทุกข์ (Painfulness Process) คือขั้น (A-P-I-C) และกระบวนการบรรเทาทุกข์ (Decreasing Painfulness Process) คือขั้น (H-ART) ซึ่งสามารถเปรียบเทียบกับหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้

กระบวนการเกิดทุกข์ (Painfulness Process)

คือขั้น A-P-I-C

เมื่อมนุษย์ได้พบสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจ คือ พลาดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา (Activating Event) ย่อมจะมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Irrational Thinking) คือ คิดไปตามอำนาจของตัณหา เช่น เมื่อพลาดพรากก็อยากจะไถ่กลับคืนมา หรืออยากให้เป็นอย่างเดิม (ภวตัณหา) เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รักก็อยากจะพลัดออกไปหรือไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น (วิภวตัณหา) และเมื่อไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็อยากจะสมปรารถนา (กามตัณหา) ความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นเป็นไปตามอำนาจของอวิชชา คือ ความไม่รู้ความเป็นธรรมดาของโลกว่า ทุกสิ่งมีความไม่เที่ยง ทยอยอยู่ไม่ได้นาน บังคับไม่ได้ เช่นเมื่อมีลาภ ย่อมเสื่อมลาภ เป็นต้น (Passion) เมื่อเหตุการณ์จริงไม่เป็นไปตามที่คิด ก็จะทำให้เป็นทุกข์ เครียด เศร้าใจ โกรธ แค้นใจ วิตกกังวล กิเลสไม่ได้นอน ไม่หลับ เป็นต้น เมื่อเกิดทุกข์ จะหมดพลังใจ เปื่อหน่าย ขาดความเพียร (Consequences)

กระบวนการบรรเทาทุกข์ (Decreasing Painfulness Process) คือขั้น H-ART

แนวทางแก้ไขความทุกข์ คือ แก้ที่สาเหตุของทุกข์ โดยคิดใช้เหตุผลเพื่อแก้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เนื่องมาจากตัณหา โดยคิดถูกต้องตามจริงเพื่อแก้ความไม่เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลกที่เนื่องมาจากอวิชชา และโดยคิดบวกเพื่อ

แก้ความหมดพลังใจต่อชีวิต (How to) เมื่อคิดได้แล้ว จะทำให้เกิดมุมมองใหม่ของชีวิตว่าความทุกข์ที่ผ่านมาในชีวิต มีความไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป บังคับตามใจปรารถนาไม่ได้ ชีวิตยังมีสิ่งที่ต้องทำอีกมากมาย จึงไม่ควรจมอยู่กับทุกข์ ชีวิตมีค่าแต่มีเวลาน้อย จึงควรเร่งรีบทำกุศลงดทำบาป และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (Art of Life)

๕. สรุป

ประเด็นการสังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ จากที่ได้สังเคราะห์วิธีคิด ๓ วิธี คือ (๑) สังเคราะห์วิธีคิดตามหลักการของพระพุทธศาสนา (๒) สังเคราะห์วิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ (๓) สังเคราะห์วิธีบำบัดความทุกข์ตามแนวจิตวิทยาสมัยใหม่ พบว่ามีประเด็นที่มีความสอดคล้องกันและสามารถเชื่อมโยงกันได้ คืออยู่ในกรอบวิธีคิดทั้ง ๔ คือ คิดถูกต้องตามจริง คิดมีความเพียรและสติ คิดใช้เหตุผล และคิดบวก นอกจากนี้ยังพบว่า การคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ มี ๓ ประเภท คือ คิดใช้เหตุผล คิดถูกต้องตามจริง และ คิดบวก

ประเด็นรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน พบว่าสถานการณ์พลาดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และไม่ได้สิ่งที่ปรารถนานั้น แต่ละสถานการณ์มีวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ๓ วิธี คือ วิธีคิดใช้เหตุผล วิธีคิดถูกต้องตามจริง และวิธีคิดบวก กรณีจะนำไปใช้งาน ต้องเลือกวิธีคิดให้ตรงตามสถานการณ์นั้นๆ เช่น เมื่อพลาดพรากจากสิ่งที่รัก สามารถเลือกอุบายวิธีคิดได้ เช่น คิดเชิงเปรียบเทียบกับคนอื่น (วิธีคิดใช้เหตุผล) คิดอยู่กับปัจจุบัน (วิธีคิดถูกต้องตามจริง) และ คิดถึงโทษ (วิธีคิดบวก) สรุปว่า มีรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ ๓ รูปแบบ คือ (๑) รูปแบบวิธีคิดเมื่อพลาดพรากจากสิ่งที่รัก (๒) รูปแบบวิธีคิดเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่รัก และ (๓) รูปแบบวิธีคิดเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา สำหรับรูปแบบกระบวนการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ พบว่ามีรูปแบบกระบวนการคิดเพื่อ

บรรเทาทุกข์ชื่อว่า “รูปแบบ APICHART เพื่อบรรเทาทุกข์” (The APICHART Model for Decreasing Painfulness) ซึ่งเป็นกระบวนการอธิบายวิธีคิดที่สอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ ส่วนการนำรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ไปใช้กับสังคมปัจจุบันนั้นจะต้องมีการปรับก่อน คือ ปรับความทุกข์แง่อารมณ์ (emotional suffering) เช่น เครียด โกรธ วิตกกังวล ให้เป็นทุกข์แง่จิตใจ (mental suffering) คือ

พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสพกับสิ่งไม่รัก และไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา โดยมีรูปแบบวิธีคิดเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับสังคมปัจจุบัน ๓ รูปแบบ คือ (๑) รูปแบบวิธีคิดเมื่อเครียด (๒) รูปแบบวิธีคิดเมื่อโกรธ และ (๓) รูปแบบวิธีคิดเมื่อวิตกกังวล ในการคิดเพื่อบรรเทาทุกข์ มีวิธีคิด ๓ วิธี คือ ความคิดที่ใช้เหตุผล คิดถูกต้องตามจริง คิดบวก ความเพียรและสติ



บรรณานุกรม

- พรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), พระ. ๒๕๔๙. **พุทธธรรม**. (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. / Brahmagunaphorn (P.A. Payutto), Phra. 2007. **Buddhadhamma**. (Revised and extended version). 11th ed. Bangkok: Sahadhammik.
- พุทธโฆสเถระ, พระ. ๒๕๔๘. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส. / Buddhaghosathera, Phra. 2005. **Visuddhimagga**. Tr. By Somdet Phra Budhacarya (Arc Asabhamahathera) 6th ed. Bangkok: Dhanapress.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Mahachulalongkornrajavidyalaya. 1996. **Mahachulalongkornrajavidyalaya Thai Tipitaka**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๗. **พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถาแปล**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. / Mahamakut Buddhist University. 1994. **Mahamakutrajavidyalaya Thai Tipitaka and Atthakatha**. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.
- สมภาร พรหมทา. ๒๕๔๓. “ทุกข์ในพุทธปรัชญา มุมมองจากลัทธิดาร์วิน.” **วารสารพุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. ๗ (๑): ๑-๘๐. / Somparn Promta. 2000. “Suffering in Buddhist Philosophy: A Perspective from Darwinism.” **Journal of Buddhist Studies Chulanlongkorn University**. 7(1): 1-80.
- อุปติสเถระ, พระ. ๒๕๔๘. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสมถ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Upatissathera, Phra. **Vimuttimaggā**. 2005. tr. By Phra Debasobhon (Prayur Dhammacitto) et al. 6th ed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- Ellis, A. 1962. **Reason and Emotion in Psychotherapy**. New York: Stuart.
- Kaba-Zinn, J. Lipworth, L. Burney R, 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.
- Ma, S.H., &Teasdale, J.d. “Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and explolation of differential relapse prevention effects”. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 72(1, 2004), 31-40.
- Thompson, Rosemary A. **Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselve, Our Families and Our Environment**. 2nd ed. New York: n.p., 2003.

ระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท*

กานต์สินี จันทรวินิจกุล**

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เสนอระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยการบูรณาการกระบวนการธรรมเพื่อการพัฒนาตนเข้ากับทฤษฎีระบบเพื่อให้เกิดความเข้าใจระบบการพัฒนาดนอันจะนำไปสู่วิธีการปรับปรุงกระบวนการพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การบูรณาการกระบวนการธรรมเพื่อพัฒนาตนกับทฤษฎีระบบมี ๕ ขั้นตอน คือ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ออกแบบ ตรวจสอบ และปรับปรุง เมื่อได้โครงสร้างระบบต้นแบบแล้ว จึงนำไปใช้พัฒนารูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุด มีการทดลองนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่าทำให้เกิดความเข้าใจหลักและวิธีการประยุกต์ระบบพัฒนาตนรวมทั้งสามารถนำไปตรวจสอบความถูกต้องและความก้าวหน้าในการพัฒนาตนได้

คำสำคัญ : การพัฒนาดน, เป้าหมายสูงสุด, พระพุทธศาสนาเถรวาท

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖.

** ดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖, อภิธรรมบัณฑิต อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

The self-development system in the daily life to promote the achievement of ultimate goal according to Theravada Buddhism

Abstract

The objective of this article is to propose the self-development system in daily life to promote the achievement of ultimate goal according to Theravada Buddhism with the integration of the Dharma for development process to the system theory in order to understand the self-development system that will lead to the ways to improve their self-development process more effectively.

An integration of the Dhamma process of enlightenment and the system theory consists of five steps, that is, analysis, synthesis, design, verification, and improvement which was resulted in a prototype system structure for daily life essential for the achievement of ultimate goal. The experiment was carried out with samples and found that it increased the understanding of the principles and methods of application of the self-development system, including its ability to verify the accuracy and progress in their self-development.

Keywords : self-development, ultimate goal, Theravada Buddhism

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทุกคนเกิดมามีความต้องการมีชีวิตที่ดี มีความสุข จึงมุ่งแสวงหาหนทางหรือวิธีการที่จะพัฒนาตนให้มีชีวิตดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้น พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่เรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตน เหตุผลสนับสนุน คือ ๑) หลักธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเป็นเรื่องใหญ่ เป็นแกนกลาง เป็นทั้งหมดของการปฏิบัติ ๒) บุคคลสูงสุดหรือผู้บรรลุเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า บุคคลผู้พัฒนาตนแล้ว หรือมีตนอันฝึกแล้ว (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๕ : ๑๖) การพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนามุ่งให้ความสำคัญแก่แนวคิดที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตัวเอง (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๔ : ๓๔๔-๓๔๕) แต่ต้องถูกบดเบียนคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงที่เรียกว่า วิปlass (พระพรหมคุณาภรณ์, ๒๕๕๑ : ๓๗๓) ต้นเหตุที่ทำให้เกิดวิปlass คือ ตัณหา ดังนั้น หากต้องการแก้ไขความบดเบียนของชีวิตจำเป็นจะต้องมีพัฒนาจิตใจเพื่อลดตัณหา ลดการบดเบียน จนกระทั่งการบดเบียนหมดไป

ผู้วิจัยพบว่า มีงานจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาตน ทั้งการศึกษาเฉพาะหลักการ เช่น หลักอริยสัจ ๔ หลักทางสายกลาง และการศึกษาหลักการในภาคปฏิบัติ เช่น หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หลักไตรสิกขา หรือการศึกษาที่เน้นภาคการปฏิบัติด้วยธรรมหมวดใดหมวดหนึ่ง เช่น สติปัฏฐาน ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น จัดเป็นการศึกษาการพัฒนาตนในเชิงลึกด้วยธรรมหมวดใดหมวดหนึ่ง ก่อให้เกิดประโยชน์ในลักษณะหนึ่งขณะที่ในอีกแง่หนึ่ง การพัฒนาตนเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และ ความเห็นที่มีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากทั้งจากภายนอกและภายใน ดังนั้น การศึกษาการพัฒนาตนที่มุ่งให้นำไปใช้ได้จริงในภาคการปฏิบัติ จึงน่าจะเป็นการศึกษาแบบองค์รวมที่แสดงให้เห็นองค์ประกอบ

ทั้งภายนอกและภายในให้เป็นไปตามลำดับ เป็นขั้นตอน และให้มุมมองที่แสดงความสัมพันธ์ของธรรมอย่างเป็นระบบตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด

พระธรรมปิฎก (๒๕๔๑ : ๕๗๘-๕๘๐) ได้สรุปลักษณะของกระบวนการธรรมเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” กระบวนการเหล่านี้แสดงภาพรวมทั้งหมดของการพัฒนาตน และในบรรดากระบวนการเหล่านั้น มีกระบวนการหนึ่งที่น่าสนใจไปอย่างเป็นลำดับ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ กระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติหรือธรรมที่เป็นอาหารอุดหนุนกัน ประกอบด้วย

เสวนาสัตบุรุษ → สดับสัทธรรม → ศรัทธา

→ โยนิโสมนสิการ → สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร

→ สุจริต ๓ → สติปัฏฐาน → โพชฌงค์ → วิชาและวิมุตติ

อย่างไรก็ตาม การศึกษากระบวนการธรรมเพื่อการพัฒนาตนแบบองค์รวม และนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาจำเป็นจะต้องมีเครื่องมือที่ช่วยให้การศึกษาเป็นไปอย่างเป็นระบบและสามารถนำไปใช้ได้จริง ผู้วิจัยพบว่า มีทฤษฎีอยู่ทฤษฎีหนึ่งที่ศึกษาเรื่องการมองทุกอย่างแบบไม่แยกส่วน หรือมองทุกอย่างสัมพันธ์กัน เรียกว่า ทฤษฎีระบบ (System Theory) ทฤษฎีระบบมีลักษณะเป็นสหวิทยาการ (interdisciplinary) เพราะสามารถนำไปประยุกต์ได้หลากหลายสาขาวิชา หลักสำคัญของทฤษฎีระบบอยู่ที่มองทุกอย่างสัมพันธ์กัน คือ ไม่ศึกษาวิเคราะห์เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่จะพิจารณาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ว่าสัมพันธ์กันอย่างไร ด้วยคุณลักษณะของระบบดังกล่าว หากนำมาเป็นกรอบในการศึกษากระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติซึ่งเป็นกระบวนการธรรมเพื่อการพัฒนาตน



จะช่วยแสดงรายละเอียดให้เกิดความเข้าใจกระบวนการพัฒนาด้านตามแนวพระพุทธศาสนามากขึ้น และนำไปสู่วิธีปรับปรุงกระบวนการพัฒนาด้านให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้น เพื่อให้ได้รูปแบบการพัฒนาด้านที่สามารถนำไปใช้ได้จริงงานวิจัยนี้จึงกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อบูรณาการกระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อการพัฒนาตนกับทฤษฎีระบบ ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบระบบการพัฒนาด้านในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. การบูรณาการกระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติกับทฤษฎีระบบ

ในการบูรณาการกระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติกับทฤษฎีระบบเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจการพัฒนาด้านตามแนวพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบประกอบด้วยกรอบแนวทางในการบูรณาการ ดังต่อไปนี้

๒.๑ กระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติเพื่อการพัฒนาตน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญแก่เรื่องการพัฒนาตนบนแนวคิดที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่พัฒนาได้ มีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่ความเป็นผู้รู้ผู้ตื่น โดยก้าวข้ามกิเลสซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวาง ด้วยกระบวนการพัฒนาด้านแบบองค์รวมที่เริ่มต้นจากการแสวงหาความรู้ความเข้าใจหลักธรรมที่เป็นแกนกลาง คือ หลักอริยสัจ ๔ มีหลักปฏิบัติตามแนวอริยมรรคมีองค์ ๘ และไตรสิกขา นอกจากนี้ ยังมีกระบวนการที่แสดงให้เห็นการทำงานของสภาวะธรรมที่จำเป็นต่อการพัฒนาด้านตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุดหลายกระบวนการ (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๑ : ๕๗๘-๕๘๐) เช่น

ธรรมที่เป็นอาหารอดหนุนกัน :

เสวนาสัตบุรุษ → สดับสัทธรรม → ศรัทธา → โยนิโสมนสิการสติสัมปชัญญะ → อินทริยสังวร → สุจริต ๓ → สติปัฏฐาน → โพชฌงค์ → วิชาและวิมุตติ

พรหมจรรย์ที่สำเร็จผล :

พบพระพุทธเจ้า → สดับธรรม → ศรัทธาออกบวช → อริยศีล → อินทริยสังวร → สติสัมปชัญญะ → สันโดษ → สู้ที่สงัดทำสมาธิ → ชำระนิรวณ → ฌาน ๔ → วิชา ๓ → วิมุตติ → ขยญาณ

วิสุทธิ ๗ :

ศีลวิสุทธิ → จิตตวิสุทธิ → ทิณฐวิสุทธิ → กังขาวิตรณวิสุทธิ → มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ → ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ → ญาณทัสสนวิสุทธิ

จรรยา ๑๕ + วิชา ๓ :

ศีลสัมปทา → อินทริยสังวร → โภชนมัตตัญญูตา → ชาคริยานุโยค → สัจจธรรม ๗ (ศรัทธา หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ วิริยะ สติ ปัญญา) + ฌาน ๔ → วิชา ๓

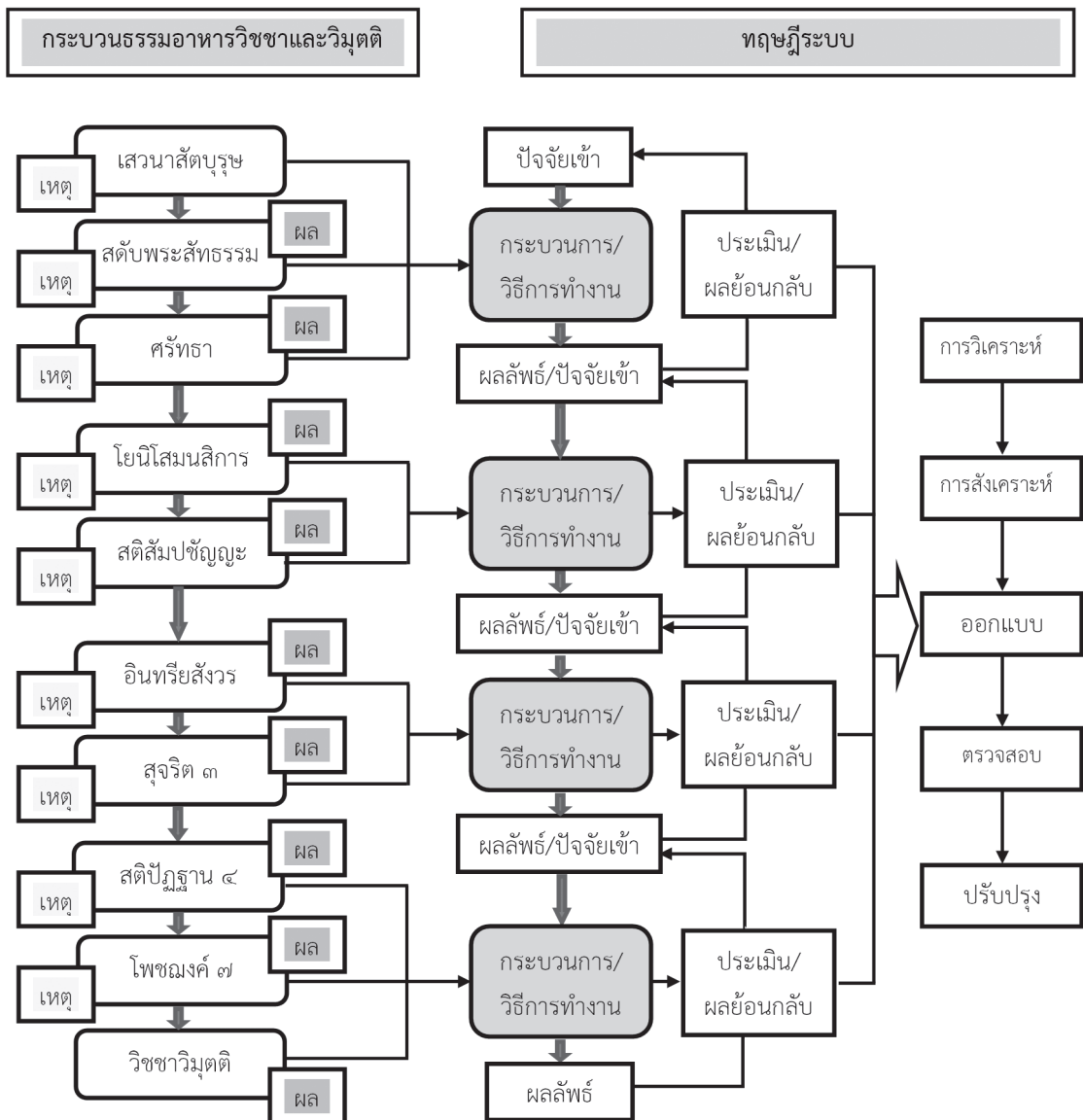
กระบวนการที่เลือกใช้ในงานวิจัยนี้ ได้แก่ กระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติหรือกระบวนการที่เป็นอาหารอดหนุนกัน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ และยังเป็นกระบวนการเพื่อการปฏิบัติซึ่งมีสติปัฏฐาน ๔ เป็นแกนหลัก นอกจากนี้ ยังเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่ครอบคลุมรูปแบบการปฏิบัติที่เรียกว่า วิปัสสนาพุทฺธคัมภีระ (การปฏิบัติที่เริ่มจากการใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง) และสมถพุทฺธคัมภีระ (การปฏิบัติที่เริ่มจากการทำให้จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว) (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๑ : ๓๒๖-๓๒๙) ขณะที่ธรรมกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มพรหมจรรย์ที่สำเร็จผล และกลุ่มจรรยา ๑๕ เป็นกระบวนการที่เน้นสมาธิเป็นหลัก นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มธรรมที่สอดคล้องและทำงานในทิศทางเดียวกับกระบวนการอาหารของวิชา

และวิมุตติ เช่น วุฒิธรรม ๔ อนุปปพปฏิบัติ อปณกปฏิบัติ เป็นต้น

๒.๒ ทฤษฎีระบบ

ทฤษฎีระบบ หมายถึง ทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องการจัดรวมองค์ประกอบย่อยๆ ตั้งแต่สองส่วนขึ้นไปซึ่งมีลักษณะ

เชื่อมโยงต่อกันหรือพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันโดยมุ่งไปที่การบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มี ๕ ประการ คือ ๑) มีองค์ประกอบย่อย ๒) มีองค์ประกอบย่อยที่มีความสัมพันธ์และมีบทบาทหน้าที่ ๓) องค์ประกอบย่อยต่างทำหน้าที่เพื่อวัตถุประสงค์ร่วม ๔) มีสิ่งแวดล้อม ๕) เป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรม (เฉลิมชัย หาญกล้า,



แผนภูมิที่ ๑ : กรอบการบูรณาการกระบวนการธรรมอาหารของวิชาและวิมุตติกับทฤษฎีระบบ

๒๕๔๕ : ๒๒-๒๓) และมียอดประกอบทั่วไป ๔ ส่วน คือ

- ๑) ปัจจัยนำเข้า (input) ๒) กระบวนการ (process)
- ๓) ผลผลิต (output) ๔) ข้อมูลป้อนกลับ (feedback)

(พรเทพ รุ่งแผน, ๒๕๔๖ : ๓๘-๓๙) การนำทฤษฎีระบบมาบูรณาการเป็นกระบวนการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงรายละเอียดขององค์ประกอบในระบบที่มีอยู่เดิม ให้เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติงานมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาองค์ประกอบย่อยของระบบให้มีคุณภาพมากที่สุด และทำให้ได้ระบบที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาหรือเพิ่มประสิทธิภาพประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน คือ ๑) วิเคราะห์ระบบ ๒) สังเคราะห์ระบบ ๓) ออกแบบระบบ ๔) การตรวจสอบระบบ ๕) การปรับปรุงระบบ

จากแผนภูมิที่ ๑ จะเห็นว่ากระบวนการบริหารของวิชาและวิชุดิ ดำเนินไปอย่างเป็นขั้นตอน แต่ละขั้นเป็นความก้าวหน้าหรือเหตุที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติในขั้นถัดไปเปรียบเสมือนกระบวนการที่แสดงเหตุที่นำไปสู่ผล ขณะที่องค์ประกอบของทฤษฎีระบบ นอกจากจะแสดงปัจจัยเข้าที่เป็นเหตุและผลลัพธ์เช่นเดียวกับกระบวนการ และยังมียังองค์ประกอบสำคัญคือ องค์ประกอบส่วนกระบวนการ (process) ซึ่งแสดงวิธีการเปลี่ยนปัจจัยเข้าให้เป็นผลที่ต้องการ ส่วนนี้เองที่นำไปสู่วิธีการปรับปรุงการพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพเพิ่มยิ่งขึ้นไปในแต่ละระบบมีข้อมูลย้อนกลับที่เกิดจากผลที่ได้รับ การตรวจสอบและควบคุมความถูกต้องโดยเครื่องมือที่เรียกว่า แบบประเมินผล นับเป็นการช่วยรักษาความสมดุลของแต่ละระบบ

การใช้ทฤษฎีระบบในการอธิบายกระบวนการวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจความสัมพันธ์และวิธีการทำงานขององค์กรธรรม ตั้งแต่เริ่มต้นไปสู่ปัจจัยต้นทางหรือปัจจัยนำเข้า กระบวนการทำงานตามหน้าที่ขององค์กรธรรมจนได้ผลลัพธ์ และนำผลลัพธ์ที่ได้ย้อนกลับไปเป็นปัจจัยต้นทางอีกจนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย และเพื่อนำไปสู่วิธีการปรับปรุงให้

ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น และนำผลลัพธ์ย้อนกลับไปใช้
เป็นปัจจัยนำเข้าอีกครั้งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการมีขั้นตอน
การตรวจสอบหรือประเมินผลที่ได้ก่อน เพื่อควบคุม และ
ป้องกันความผิดพลาดช่วยให้เกิดความสมดุลภายในระบบ

๒.๓ การบูรณาการกระบวนการธรรมาภิบาลของ วิชาและวิมตติกับทฤษฎีระบบ

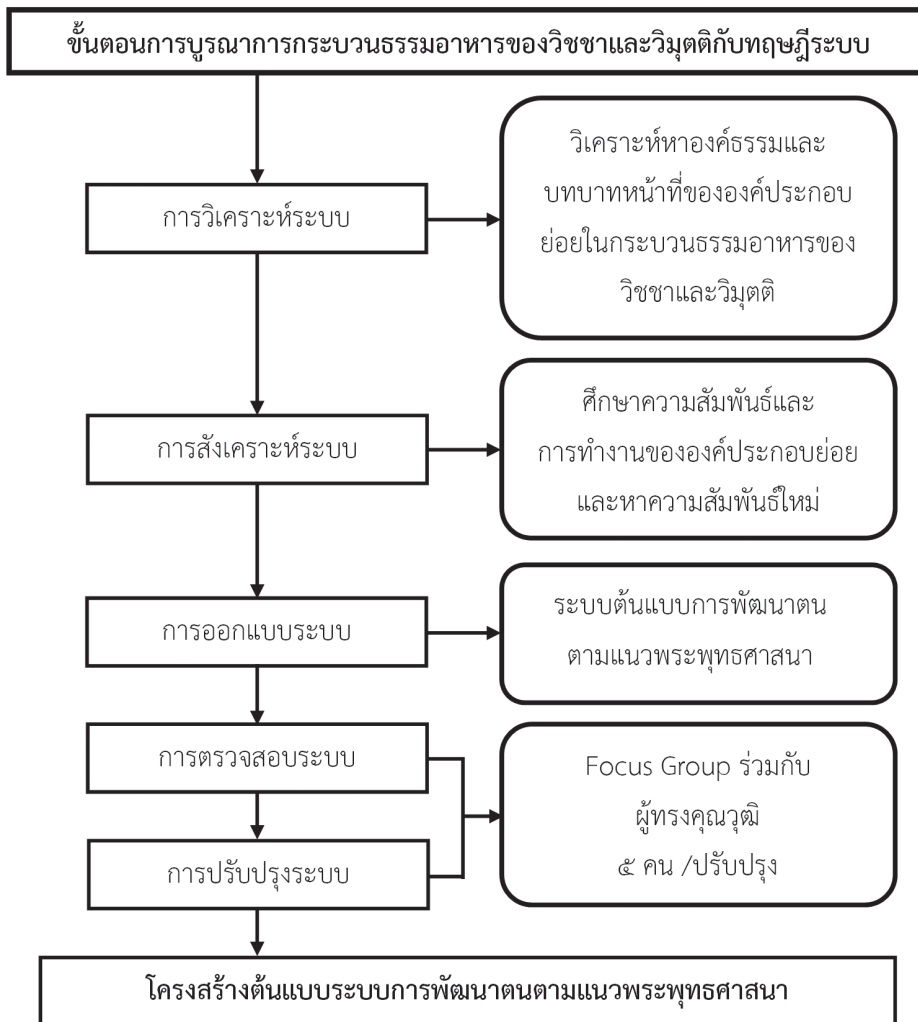
การบูรณาการกระบวนการอาหารของวิชาและ
 วิชาคณิตศาสตร์ ระบบ ประกอบด้วยขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ การวิเคราะห์ระบบ

การวิเคราะห์ระบบเป็นส่วนของการวิเคราะห์ กระบวนการอาหารของวิชาและวิมุติเพื่อการพัฒนา ตามขั้นตอนการพัฒนาตนในพระสัทธรรม ๓ คือ ปริยัติสัทธรรม ปฏิบัติสัทธรรม และปฏิเวธสัทธรรม ดัง พระพุทธพจน์ที่ว่า การวิเคราะห์องค์ธรรมและบทบาทหน้าที่ขององค์ธรรมในกระบวนการอาหารของวิชาและ วิมุติมี ๓ ขั้น คือ

ก. ปริยัติสังฆธรรมประกอบด้วย การคบ
สัตบุรุษ สดับสังฆธรรม ศรัทธา โยนโสมนสิการ ธรรมกลุ่มนี้
ถือเป็นรากฐานที่สำคัญ และก่อให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง
ต่อไป

ข. ปฏิบัติสัทธรรม ประกอบด้วยสติสัมป-
ชัญญะ อินทริยสังวร สุจิริต ๓ สติปัฏฐาน โพชฌงค์
วิชชาวิมุตติ ทั้งหมดทำงานในฐานะเป็นเครื่องมือภายใต้
หลักมัชฌิมาปฏิปทา และหลักไตรสิกขา ซึ่งเกิดจาก
กระบวนการสร้างองค์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริง
ตามธรรมชาติ และบ่มเพาะจนเพียงพอสำหรับการนำเข้าสู่
กระบวนการปฏิบัติ องค์ประกอบภายในทั้งการสำรวมและ
โพธิปักขิยธรรม แสดงถึงขั้นตอนในการทำงานของจิตและ
องค์ประกอบของจิตอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุ
เป้าหมายของการพัฒนาตน ดังนั้น ความเข้าใจการทำงาน
ขององค์ธรรมในกระบวนการสำรวม และ กระบวนการธรรมใน



โพธิปักขิยธรรม จึงเป็นหัวใจสำคัญในภาคปฏิบัติของการพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนา

ค. ปฏิเวธธรรม ประกอบด้วยประโยชน์ ๓ คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ สัมปรายิกัตถะ และปรมัตถะ ประโยชน์ทั้งสามนี้จะนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตและความสุขที่แท้จริงในที่สุด

๒.๓.๒ การสังเคราะห์ระบบ

เป็นขั้นหลอมรวมองค์ประกอบย่อยต่างๆ ที่ได้จากขั้นตอนการวิเคราะห์ระบบเป็นกลุ่มๆ ตามบทบาทหน้าที่ ในขั้นการสังเคราะห์ระบบนี้เป็นขั้นของการศึกษาความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ภายใน

ระบบ เพื่อนำมาหลอมรวมเข้าด้วยกันอย่างมีเหตุผล มีหลักฐานอ้างอิง คงองค์ประกอบนั้นไว้ในกรณีที่ไม่สามารถหลอมรวมเข้ากับองค์ประกอบอื่นๆ ได้หรือกำหนดองค์ประกอบใหม่ ดังนั้น ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ๑) หาความสัมพันธ์และการทำงานร่วมขององค์ประกอบ ๒) สร้างกรอบแนวคิดของความสัมพันธ์ใหม่ ตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด

๑) หาความสัมพันธ์และการทำงานร่วมขององค์ประกอบ

ขั้นตอนนี้เป็นการนำองค์ประกอบย่อยๆ ที่ได้กำหนดหน้าที่ไว้แล้วในการวิเคราะห์ระบบ มาศึกษา

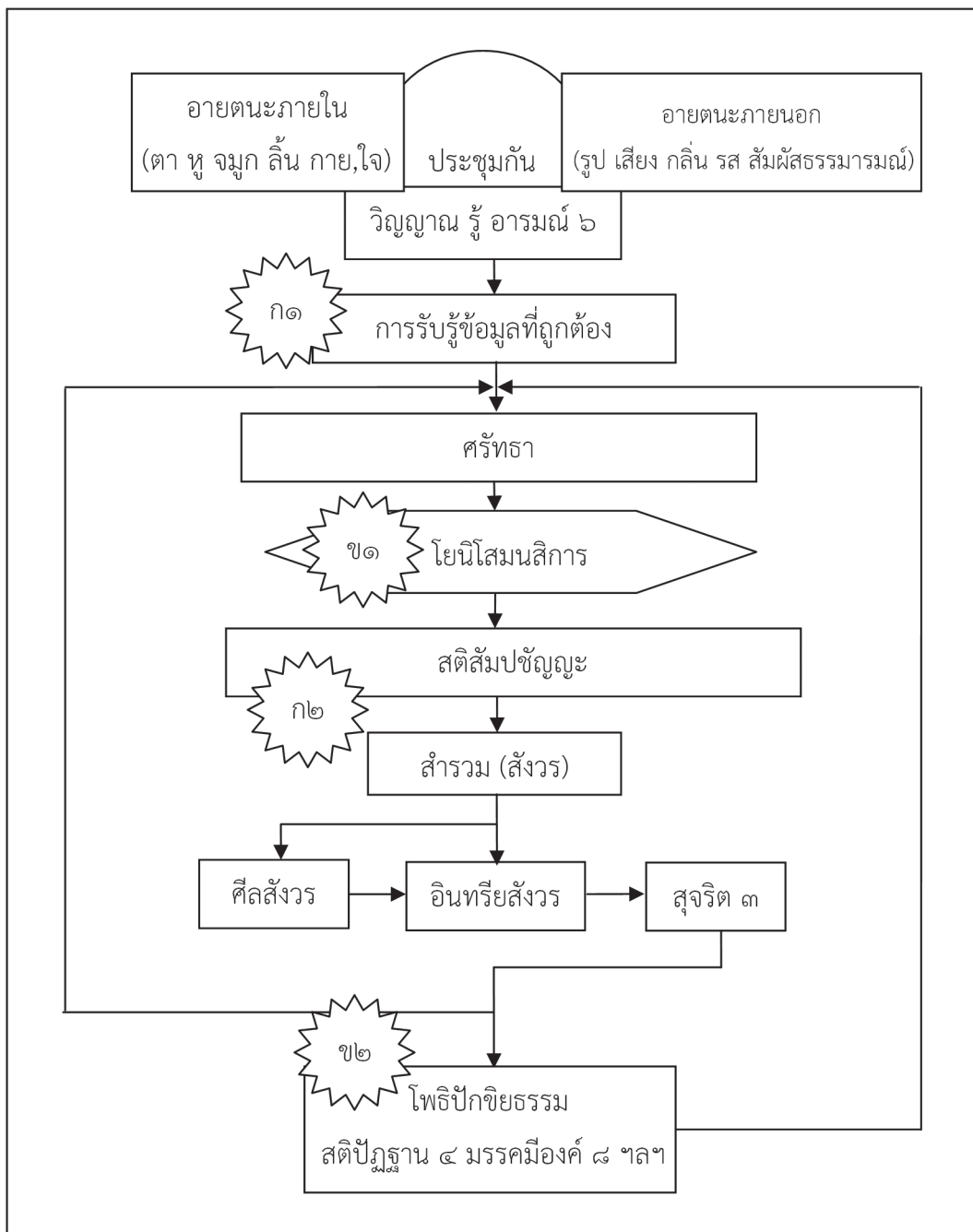
หาความสัมพันธ์และการทำงานร่วม จากการวิเคราะห์
ในขั้นที่ ๑ พบว่า การพัฒนาตนในขั้นปริยัติศีลธรรม
ซึ่งประกอบด้วยสัตบุรุษ สดับศีลธรรม ศรัทธา โยนิโส
มนสิการ ทำงานร่วมกันในลักษณะของกระบวนการ
เรียนรู้ที่ประกอบด้วยการรับรู้ข้อมูลและการคิด ขณะที่
ในขั้นปฏิบัติศีลธรรม ซึ่งประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ
อินทริยสังวร สุจริต ๓ สติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชชาวิมุตติ
ทำหน้าที่ร่วมกันในลักษณะกระบวนการปฏิบัติที่ประกอบ
ด้วยการปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมด้วยการสำรวม และ
ปฏิบัติการเพื่อความพ้นทุกข์ด้วยกระบวนการโพธิปักขิยธรรม
ดังนั้น กระบวนธรรมอาหารของวิชาและวิมุตติ สามารถ
แบ่งความสัมพันธ์และการทำงานได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑) ธรรมกลุ่มการเรียนรู้ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติ ๒) ธรรมกลุ่ม
ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ก) ธรรมกลุ่มการเรียนรู้ที่จำเป็นต่อ
การปฏิบัติ เป็นธรรมกลุ่มแรกที่จะต้องเกิดขึ้นก่อนธรรม
กลุ่มอื่นๆ เนื่องจากเป็นธรรมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา
เพื่อแสวงหาความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาตนก่อนเข้า
สู่การปฏิบัติ ธรรมกลุ่มนี้จึงเป็นการหลอมรวมธรรมที่
เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การคิดศรัทธาซึ่งได้จากการคบสัตบุรุษ
และฟังพระสัทธรรมซึ่งเปรียบเสมือนข้อมูลจากภายนอก

เมื่อผ่านอายตนะซึ่งเป็นช่องทางที่เชื่อมต่อระหว่างโลก
ภายนอกกับโลกภายในแล้ว โยนิโสมนสิการก็เข้ามามี
บทบาทในการพิจารณาข้อมูลจากภายนอกอย่างแยกคาย
ธรรมในกลุ่มจึงสามารถแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑) ธรรม
กลุ่มการเรียนรู้ ประกอบด้วย สัตบุรุษ สดับศีลธรรม ศรัทธา
๒) ธรรมกลุ่มการคิด ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ

ข) ธรรมกลุ่มปฏิบัติธรรมสมควรแก่
ธรรม เป็นธรรมกลุ่มปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เริ่มจาก
สติสัมปชัญญะทำหน้าที่ขับเคลื่อนให้เกิดความละอาย
เกรงกลัวบาป จึงพึงระวังกษามความปกติ คือ ศีลและ
ระวังกุมครองทวารทั้ง ๖ เพื่อให้กาย วาจา ใจ บริสุทธิ์
คือ อินทริยสังวร พร้อมทั้งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่เริ่มต้นที่
สติปัฏฐาน พัฒนาเป็นโพชฌงค์ และเกิดวิชชาวิมุตติ ใน
ที่สุด ธรรมกลุ่มนี้แบ่งเป็นอีก ๒ กลุ่ม คือ ๑) ธรรมกลุ่ม
สำรวม เป็นธรรมเบื้องต้นในภาคปฏิบัติ ประกอบด้วย
สติสัมปชัญญะ อินทริยสังวร สุจริต ๓ ๒) ธรรมกลุ่มเป็น
ไปเพื่อความดับทุกข์ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน โพชฌงค์
วิชชาวิมุตติ (โพธิปักขิยธรรม)

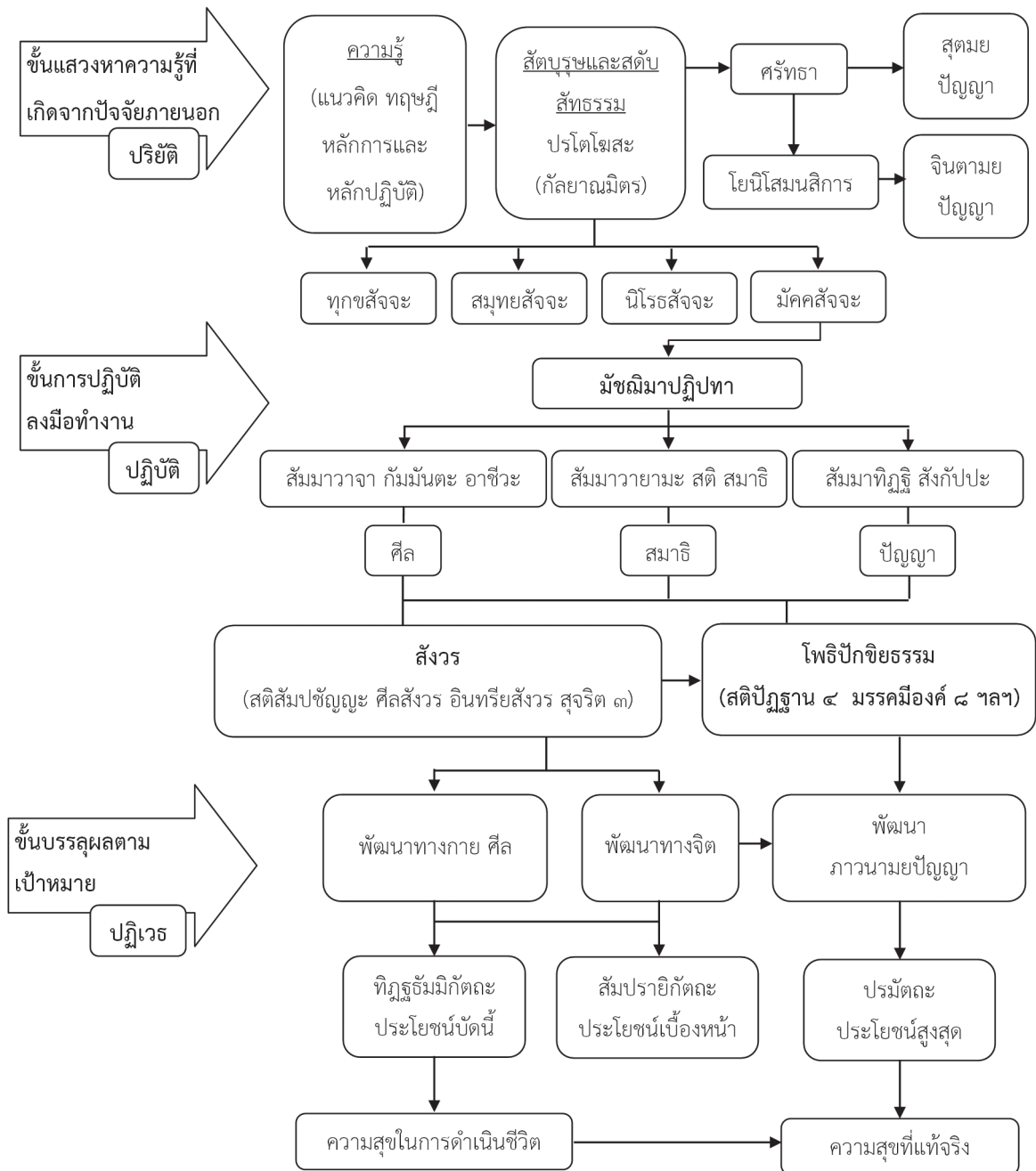
ทั้ง ๒ กลุ่มทำงานเป็นกระบวนการ มีความเกี่ยวข้อง
เชื่อมโยงเป็นลำดับ ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๒ : กระบวนการเรียนรู้ (คบสัทบุรุษ สดับสัทธรรม ศรัทธา โยนิโสมนสิการ) และกระบวนการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (สัมรวมและโพรธิปักขิยธรรม)

๒) สร้างกรอบแนวคิดของความสัมพันธ์ใหม่ จากความสัมพันธ์ในแผนภูมิที่ ๒ นำไปสู่การสร้างกรอบแนวคิดของความสัมพันธ์ใหม่ภายใน

หลักพระสัทธรรม ๓ คือ ปรีชาปฏิบัติและปฏิเวธ เป็นการเชื่อมโยงที่เกี่ยวข้องกันทั้งหมดในการพัฒนาตน ตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วย



แผนภูมิที่ ๓ : ขั้นตอนที่แสดงกระบวนการพัฒนาตนจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ระบบ

๒.๓.๓ การออกแบบระบบ

การออกแบบระบบเป็นขั้นของการนำผลที่ได้จากการสังเคราะห์การพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนา มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำโครงสร้างต้นแบบระบบการพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนาในภาพรวม พร้อมทั้งจัดทำรายละเอียดของระบบในแต่ละองค์ประกอบย่อย ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบของระบบทั้ง ๔ ส่วน ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และข้อมูลป้อนกลับ การออกแบบระบบการพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนา จัดเป็นระบบประเภทสืบเนื่องซับซ้อน มีระบบย่อยซ้อน และต่อเนื่องจนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วย ๒ ระบบใหญ่และ ๔ ระบบย่อย คือ

๑) ระบบการเรียนรู้ธรรมที่จำเป็น

ระบบนี้ประกอบด้วย ๒ ระบบย่อย คือ ระบบข้อมูลรับจำเป็น และระบบคิดแยกคาย

ก. ระบบข้อมูลรับจำเป็น

เหตุ (input) ได้แก่ คบสัตบุรุษ เป็นปัจจัยภายนอกที่เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนา ซึ่งการคบสัตบุรุษในความหมายของกระบวนการพัฒนาดนนี้ได้ครอบคลุมปัจจัยภายนอกทั้งหมด และส่วนทำให้เกิดกระบวนการข้อมูลรับจำเป็นที่ถูกต้องตามหลักกัลยาณมิตตา หรือที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ จากการศึกษากระบวนการธรรมเพื่อการพัฒนาดน พบว่า ศรัทธาหรือความเชื่อประกอบด้วย เหตุผลมี ๔ ประเภท คือ ๑) เชื่อเรื่องกรรม ๒) เชื่อเรื่องผลของกรรม ๓) เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ๔) เชื่อความตรัสรู้ขอพระพุทธเจ้า (พระพรหมคุณาภรณ์, ๒๕๕๓ : ๑๔๐) ดังนั้น การสร้างศรัทธา จึงเป็นจุดเริ่มต้นหรือข้อมูลรับที่จำเป็น

กระบวนการ (process) ได้แก่ อายตนะภายนอก (อารมณ์ ๖) กระทบ (ผัสสะ) กับอายตนะภายใน (ทวาร ๖) ณ จุดที่กระทบกันจะเกิดตัวรู้ (จิต หรือวิญญาณ ๖) จิตแต่ละดวงมีส่วนที่เรียกว่า เจตสิก (คุณสมบัติของ

จิต) ซึ่งเป็นตัวปรุงแต่งจิต แสดงคุณลักษณะของจิต อย่างน้อยที่สุดจะต้องมี ๗ คุณสมบัติ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เอกคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ เมื่อเกิดการกระทบขึ้นก็จะ เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการรับรู้ หลังจากนั้นจะเข้าสู่กระบวนการรับรู้ความรู้สึก (สุข ทุกข์ เฉยๆ) กระบวนการจำ และกระบวนการตรึก หรือที่เรียกว่า กระบวนการคิด

ผลลัพธ์ (output) ได้แก่ ศรัทธาที่เกิดจากการฟัง การรับรู้เกี่ยวกับ ๑. เชื่อเรื่องกรรม ๒. เชื่อเรื่องผลของกรรม ๓. เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ๔. เชื่อความตรัสรู้ขอพระพุทธเจ้า และเกิดปัญหาที่เกิดจากการฟังที่เรียกว่า สุตมยปัญญา

ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ศรัทธาและสุตมยปัญญาย้อนกลับทำให้เกิดความพอใจการฟังพระสัทธรรมเพิ่มขึ้น ก็จะเกิดการแสวงหาความรู้เหล่านั้นเพิ่มขึ้น

ข. ระบบคิดแยกคาย

เหตุ (input) ได้แก่ ศรัทธาจาก ๑. เชื่อเรื่องกรรม ๒. เชื่อเรื่องผลของกรรม ๓. เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ๔. เชื่อความตรัสรู้ขอพระพุทธเจ้า และสุตมยปัญญา

กระบวนการ (process) ได้แก่ กระบวนการคิดแยกคายที่ขับเคลื่อนโดยโยนิสมนสิการ กระบวนการคิดนี้มีลักษณะเดียวกับกระบวนการคิดพิจารณาทั่วไป คือ เมื่อผ่านจากกระบวนการรับรู้ ก็จะเข้าสู่สมอง เกิดกระบวนการคิด ในทางพระพุทธศาสนาระบบคิดแยกคายนี้ยังเป็นระบบการคิดทางโลก แต่จะเป็นกระบวนการคิดที่วางอยู่บนพื้นฐานการคิดถูกต้อง ถูกทาง ซึ่งรู้ได้จากผลลัพธ์

ผลลัพธ์ (output) ได้แก่ กุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญาที่เรียกว่า จินตามยปัญญา ผลที่ได้ในระบบนี้เป็นตัวบ่งบอกว่าเกิดกระบวนการคิดแยกคายขึ้นหรือไม่

ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจที่เกิดแก่จิตที่เป็นกุศล ย้อนกลับไปเป็นปัจจัยนำเข้า คือ ช่วยให้เกิดศรัทธามากยิ่งขึ้น

๒) ระบบปฏิบัติการธรรมสมควรแก่ธรรม

ระบบนี้ประกอบด้วยระบบย่อย ๒ ระบบ คือ ระบบการสังวรซึ่งเป็นระบบการปฏิบัติเบื้องต้น และระบบโพธิปักขิยธรรมซึ่งเป็นระบบปฏิบัติการหลักเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุด

ก. ระบบสำรวม

เหตุ (input) ได้แก่ กุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา (ปัญญาระดับเบื้องต้น คือ สัมปชัญญะ หมายถึง การรู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรคนปัจจุบัน)

กระบวนการ (process) ได้แก่ กระบวนการสำรวมเพื่อคุ้มครองรักษา กาย วาจา ให้เป็นปกติ โดยผ่านเจตนาที่ประกอบด้วยกุศลจิต เพื่อทำให้เกิดความปกติ และคุ้มครองทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไหลไปตามความยินดียินร้าย ระบบนี้จะขับเคลื่อนโดยสติสัมปชัญญะ

ผลลัพธ์ (output) ได้แก่ สุจริต ๓ คือ กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ มโนสุจริต ๓ หรืออีกนัยคือ กุศลกรรมบถ ๑๐

ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางกาย วาจาและใจ ย้อนกลับไปเกิดกุศลจิตในระบบเดียวกัน และย้อนกลับนอกระบบไปหล่อเลี้ยงให้เกิดศรัทธามากยิ่งขึ้น

ข. ระบบปฏิบัติการ

ระบบปฏิบัติการเป็นระบบหลักในภาคปฏิบัติของการพัฒนาตนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดซึ่งมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ระบบที่ได้กล่าวก่อนหน้านี้ คือ ระบบการเรียนรู้ธรรมซึ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติที่ถูกต้องภายในระบบปฏิบัติการตามกระบวนการโพธิปักขิยธรรม มีความซับซ้อนเพราะมีกลุ่มธรรมที่เข้ามาทำงานร่วมกัน

หลายกลุ่มธรรม และจากการศึกษาความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของธรรมหมวดต่างๆ ในระบบโพธิปักขิยธรรมทำให้สามารถแบ่งเป็นระบบย่อยอีก ๓ ระบบ คือระบบสติปัฏฐาน ระบบโพชฌงค์ และระบบมรรคมีองค์ ๘

(๑) ระบบสติปัฏฐาน (พื้นฐานสร้างความมั่นคง)

ประกอบด้วย ธรรม ๓ หมวด ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ โดยมี สติปัฏฐาน ๔ เป็นแกนหลัก

เหตุ (input) ได้แก่ ศรัทธา ซึ่งเกิดขึ้นในระบบข้อมูลรับจำเริญ และองค์ธรรมหลัก ๔ องค์ประกอบ คือ วิริยะ สมาธิ ซึ่งเกิดจากฉันทะ สติ สัมปชัญญะซึ่งเกิดจากโยนิโสมนสิการในระบบคิดแยกกาย

กระบวนการ (process) ได้แก่ การทำงานของศรัทธาที่เกิดขึ้นตั้งแต่การรับรู้ข้อมูล วิริยะภายในที่ใน สัมมัปปธาน ๔ บนฐานกาย เวทนา จิต ธรรม การทำงานของสมาธิที่เกิดจากอิทธิบาท ๔ บนฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม และการทำงานของสติสัมปชัญญะบนฐานกาย เวทนา จิต ธรรม

ผลลัพธ์ (output) ได้แก่ สัทธินทรีย์และสัทธาพละ วิริยินทรีย์และวิริยะพละ สตินทรีย์และสติพละ สมาธินทรีย์และสมาธิพละ ปัญญินทรีย์และปัญญาพละ

ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ได้แก่ องค์ธรรมทั้ง ๕ คู่ คือ สัทธินทรีย์และสัทธาพละ วิริยินทรีย์และวิริยะพละ สตินทรีย์และสติพละ สมาธินทรีย์และสมาธิพละ ปัญญินทรีย์และปัญญาพละที่มีกำลังมากขึ้น ย้อนกลับไปเป็นปัจจัยนำเข้าในการปฏิบัติบนฐาน กาย เวทนา จิต ธรรมอีก

(๒) ระบบโพชฌงค์ ๗ (สนามแห่งปัญญา)

เป็นระบบที่มีสภาวะเหมาะแก่การพัฒนาปัญญา สภาวะนี้เป็นสภาวะเหมาะที่สุดที่องค์ธรรมอื่นๆ จะมาทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมาย

เหตุ (input) ได้แก่ องค์ธรรมทั้ง ๔ คู่ ประกอบด้วย วิริยอินทรีย์และวิริยะพละ สตินทรีย์และสติพละ สมาธิอินทรีย์และสมาธิพละ ปัญญาอินทรีย์และปัญญาพละ สำหรับศรัทธาในระดับการปฏิบัติในขั้นสูง เช่น โพชฌงค์ ซึ่งองค์ธรรม คือ ปัญญา มีบทบาทหลักในการขับเคลื่อน บทบาทของศรัทธาจะลดลงจนไม่มีบทบาท แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีศรัทธา เพียงแต่ศรัทธาตั้งแต่นี้เต็มเปี่ยม ไม่มีความจำเป็นต้องสะสมกำลังเพิ่มอีกต่อไป (ส.ม. (แปล) ๑๙/๘๘๗-๘/๒๙๔)

กระบวนการ (process) ได้แก่ กระบวนการทำงานของปัญญาโดยมีฐานจากการเจริญสมาธิเป็นหลัก (เป็นที่ใช้สมาธิให้เกิดประโยชน์สูงสุด) (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๕ : ๘๗๙) ในการขับเคลื่อน มี วิริยะ สติ เป็นองค์ธรรมสนับสนุน ทำงานร่วมกันในการกำจัดนิวรณ์ และมุ่งปรับสมดุลอินทรีย์

ผลลัพธ์ (output) ได้แก่ สภาวะไม่มีนิวรณ์ สัทธินทรีย์และสัทธาพละ, วิริยอินทรีย์และวิริยะพละ, สตินทรีย์และสติพละ, สมาธิอินทรีย์และสมาธิพละ, ปัญญาอินทรีย์และปัญญาพละที่สมดุล

ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ได้แก่ องค์ธรรมทั้ง ๕ คู่ คือ สัทธินทรีย์และสัทธาพละ วิริยอินทรีย์และวิริยะพละ สตินทรีย์และสติพละ สมาธิอินทรีย์และสมาธิพละ, ปัญญาอินทรีย์และปัญญาพละที่มีความสมดุลย้อนกลับไปเป็นปัจจัยนำเข้าในการปฏิบัติบนฐาน กาย เวทนาจิต ธรรมอีก

(๓) ระบบมรรคมืด ๘ (ความพร้อมเพรียงแห่งองค์มรรค)

เหตุ (input) ได้แก่ องค์มรรคทั้ง ๘ หรือ อธิศีล อธิจิต และอธิปัญญา

กระบวนการ (process) ได้แก่ การรวมกันเป็นหนึ่งเดียว หรือที่เรียกว่า ธรรมสามัคคี หรือมรรคสามัคคี เกิดขึ้นในจิตขณะเดียว คือ มรรคจิต ประกอบด้วย

โสดาปัตติมรรคจิต สกทาคามีมรรคจิต อนาคามีมรรคจิต อรหัตมรรคจิต

ผลลัพธ์ (output) ได้แก่ การละกิเลสไปตามลำดับจะเกิดในผลจิต คือ โสดาปัตติผลจิต ละสักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส สกทาคามีผลจิต ทำให้กามราคะ และปฏิฆะเบาบางลง อนาคามีผลจิตละกามราคะและปฏิฆะสิ้นต่อจากสกทาคามีผล และอรหัตผลจิตดับกิเลสจนหมดสิ้น

ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ได้แก่ มรรคสามัคคี รอบแรกโสดาปัตติผล รอบสองสกทาคามีผล รอบสามอนาคามีผล รอบสี่อรหัตผล

๒.๓.๔ การตรวจสอบระบบ

การตรวจสอบระบบเป็นขั้นของการตรวจสอบโครงสร้างต้นแบบและแนวทางการพัฒนารูปแบบเพื่อนำไปใช้ โดยวิธีการจัดสัมมนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ๕ คน (Focus Group) ประเด็นการสัมมนาประกอบด้วย ๑) การตรวจสอบโครงสร้างต้นแบบ ๒) การกำหนดแนวทางในการพัฒนารูปแบบการนำไปใช้

๑) การตรวจสอบโครงสร้างต้นแบบที่ได้จากการพัฒนาระบบ ทั้งในภาพรวมและรายละเอียดในด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง และประโยชน์ที่จะได้รับ

๒) การกำหนดแนวทางในการพัฒนารูปแบบการนำโครงสร้างต้นแบบไปใช้ที่ประชุมร่วมกันกำหนดแนวทางการนำไปใช้ในประเด็นสำคัญๆ ดังนี้

ก. รูปแบบหรือกรอบแนวคิดในการประยุกต์ใช้โครงสร้างต้นแบบที่ได้รับการปรับปรุงเป็นกรอบแนวคิด รวมทั้งกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน

ข. กลุ่มตัวอย่างควรสอดคล้องและเป็นตัวแทนของประชากร และเนื่องจากมีข้อจำกัดด้านเวลา การประยุกต์ให้เห็นพัฒนาการตั้งแต่เริ่มต้นคงเป็นไปได้ยาก จึงเห็นสมควรให้กำหนดคุณสมบัติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

เพื่อช่วยให้เห็นพัฒนาการตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในแต่ละระบบ โดยไม่ต้องเริ่มตั้งแต่ต้นจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย

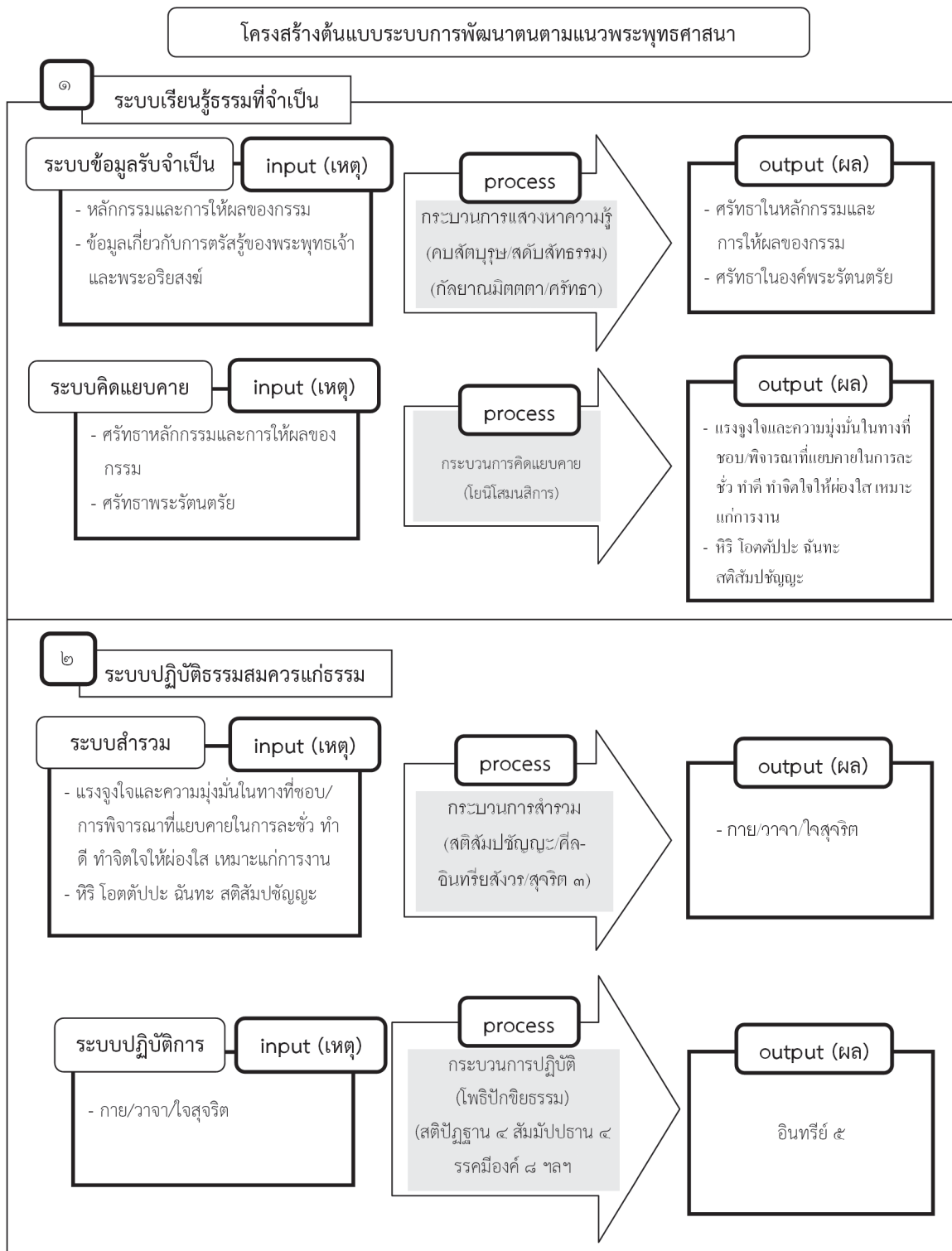
๑) รูปแบบการเรียนรู้เพื่อสร้างคุณสมบัติในการพัฒนาตนให้นำไปปรับตามโครงสร้างต้นแบบและปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

๒) แบบประเมินตนเองในที่ประชุมสัมมนา นำแบบประเมินที่ผู้วิจัยนำเสนอไปตรวจสอบโดย

ผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลอง (try out) ก่อนนำไปใช้จริง

๒.๓.๕ การปรับปรุงระบบ (system improvement)

การปรับปรุงระบบเป็นการปรับปรุงโครงสร้างต้นแบบระบบการพัฒนาตนจากข้อสรุปในการสัมมนา แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๒ ท่าน ตรวจสอบเป็นขั้นสุดท้าย แล้วสรุปได้เป็นโครงสร้างต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๔ : โครงสร้างต้นแบบระบบการพัฒนาดนตามแนวพระพุทธศาสนา

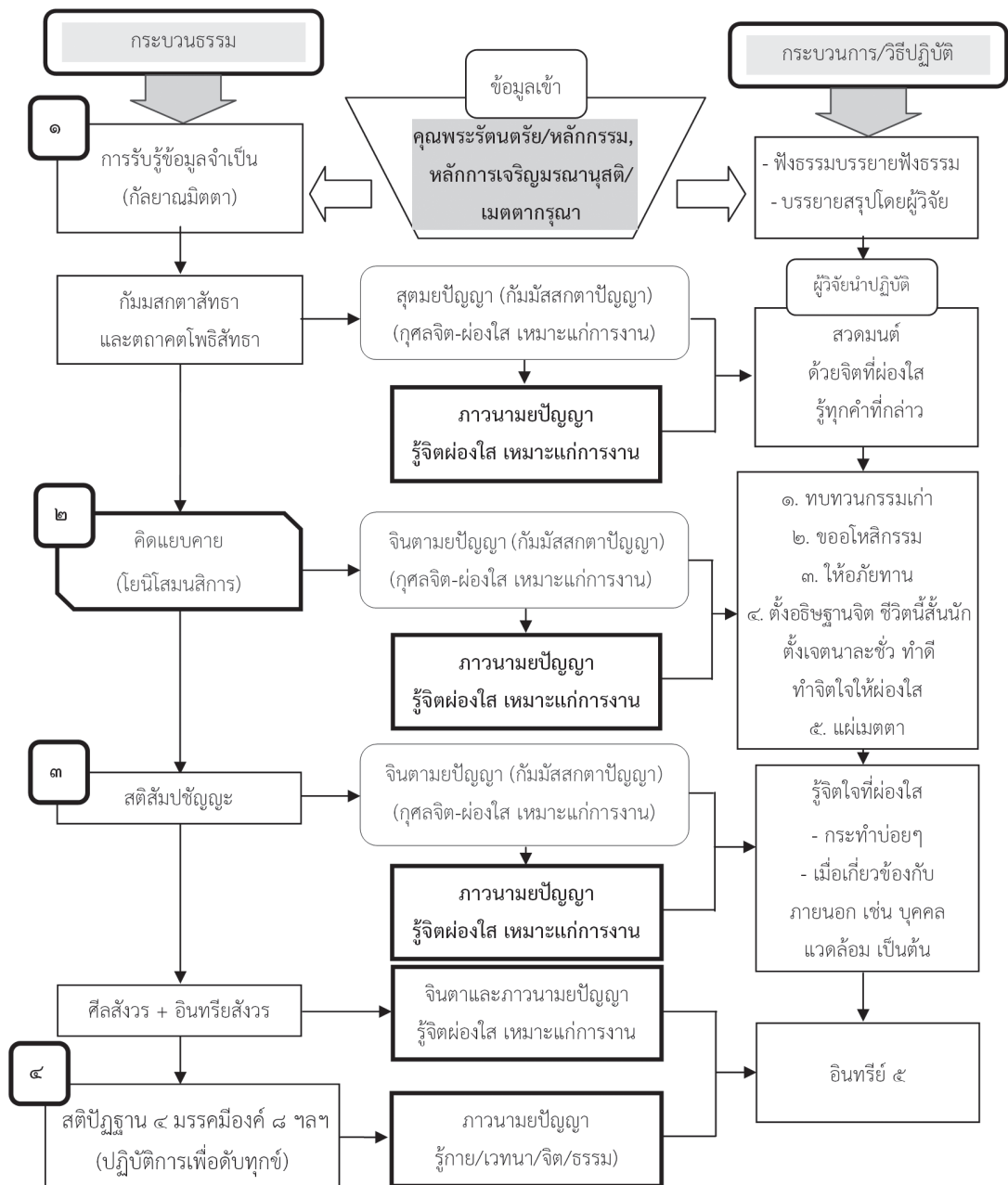
๓. รูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตร

ประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมาย

สูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

รูปแบบระบบการพัฒนาดนข้างต้น เกิดจากการนำโครงสร้างต้นแบบที่ได้จากการบูรณาการกระบวนการ

อาหารของวิชาและวิมุตติกับทฤษฎีระบบ ซึ่งผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแล้วมาประยุกต์กับสถานการณ์จริงเพื่อส่งเสริมการบรรลุประโยชน์ ๓ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา โดยมีขั้นตอน



แผนภูมิที่ ๕ : รูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตรประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุด

การพัฒนารูปแบบ ดังต่อไปนี้ คือ ๑) วัตถุประสงค์ ๒) หลักการในการสร้างรูปแบบ ๓) กลุ่มตัวอย่าง ๔) เครื่องมือที่ใช้ ๕) การเก็บรวบรวมข้อมูล ๖) การวิเคราะห์ข้อมูล ๗) ผลการวิเคราะห์

๓.๑ วัตถุประสงค์ในการพัฒนารูปแบบ

รูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทได้พัฒนาขึ้นเพื่อแสดงให้เห็นองค์ประกอบต่างๆ ที่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุเป้าหมายในแต่ละระบบตามลำดับ และบรรลุเป้าหมายสูงสุดในที่สุด เป้าหมายของการพัฒนาจึงมุ่งให้เกิดผลใน ๒ ระบบใหญ่ คือ ๑) ระบบการเรียนรู้ธรรมที่จำเป็น ๒) ระบบปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม และ ๔ ระบบย่อย คือ ๑) ระบบรับข้อมูลจำเป็น ๒) ระบบคิดแยกคาย ๓) ระบบสำรวม ๔) ระบบปฏิบัติการ ดังนั้น วัตถุประสงค์ของระบบการพัฒนาดนตามโครงสร้างต้นแบบจึงประกอบด้วย

๑) ระบบการเรียนรู้ธรรมที่จำเป็น ประกอบด้วย

ก. การเข้าใจหลักและวิธีการประยุกต์ระบบรับข้อมูลจำเป็นและระบบคิดแยกคาย

ข. การเข้าใจคุณสมบัติการพัฒนาดนในระบบรับข้อมูลจำเป็นและระบบคิดแยกคาย

๒) ระบบปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมประกอบด้วย

ก. การเข้าใจหลักและวิธีการประยุกต์ระบบสำรวมและระบบปฏิบัติการ

ข. การเข้าใจคุณสมบัติพัฒนาดนในระบบสำรวมและระบบปฏิบัติการ

๓) เพื่อวัดความพอใจหลักและวิธีการพัฒนาดนเอง

๓.๒ หลักการพัฒนารูปแบบ

หลักการพัฒนามาจาก

๑) โครงสร้างต้นแบบระบบการพัฒนาดนที่ผ่านการพิจารณาร่วมกันใน Focus Group และนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมที่นำไปใช้จริง

๒) แนวคิดการสร้างความเข้าใจหลักและวิธีพัฒนาดน เพื่อให้เกิดทั้งสุขุมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

ก. แนวคิดเกี่ยวกับกุศลจิตและคุณสมบัติของกุศลจิต ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาที่ถูกต้อง และลักษณะของกุศลจิต คือ จิตที่ไม่เศร้าหมอง ไม่เร่าร้อน เป็นจิตที่ติงาม ที่ฉลาด ที่สะอาด ที่ปราศจากโทษ และให้ผลเป็นสุข

ข. หลักการปฏิบัติ คือ การตามรู้สภาวะกุศลจิตที่มีความผ่องใส ตื่น รู้ (จิตตามุขัสสนาสติปัฏฐาน) ที่เกิดจากศรัทธา การพิจารณาแยกคาย สติสัมปชัญญะ ศีล และอินทริยสังวร และอินทริย์ ๕ ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘ (อง.ทสก. (แปล) ๒๔/๖๑/๑๓๖)

๓.๓ กลุ่มตัวอย่าง

ดังได้กล่าวแล้วว่า การพัฒนาดนเป็นเรื่องที่มีซับซ้อน เนื่องจากมีปัจจัยเข้าเกี่ยวข้องจำนวนมาก และเป็นเรื่องที่ต้องดำเนินไปตลอดชีวิต ความแตกต่างของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะความแตกต่างในปัจจัยที่จำเป็น คือ ความแตกต่างในศรัทธา และความเข้าใจหลักกรรมและการตรัสรู้ของของพระตถาคตที่เรียกว่า กัมมัสมกตาสัทธา และตถาคตโพธิสัทธา ซึ่งเป็นปัจจัยเริ่มต้นของระบบจึงเป็นสิ่งสำคัญ ด้วยประเด็นความแตกต่างในปัจจัยพื้นฐานนี้ ทำให้ผู้วิจัยจำเป็นต้องกำหนดคุณสมบัติพื้นฐานของผู้พัฒนาดนในขั้นพื้นฐาน คือ มีปกติศรัทธา (ศรัทธาในองค์พระรัตนตรัย) และจากการสำรวจเบื้องต้น ผู้วิจัยได้

เลือกกลุ่มข้าราชการกรมยุทธศึกษาทหารเรือ เหตุผลที่เลือกกลุ่มตัวอย่างนี้ คือ

๑) เป็นกลุ่มชาวพุทธที่รวมตัวกันด้วยความสมัครใจ เพื่อประกอบกิจกรรมทางศาสนา คือ การสวดมนต์ และทำกิจกรรมที่เป็นกุศลร่วมกัน ทุกวันพุธเป็นเวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง

๒) มีสถานที่แน่นอน และเหมาะสมทำให้สามารถติดตามผลได้อย่างต่อเนื่อง

๓) จำนวนสมาชิกในกลุ่มมีประมาณ ๓๐-๔๐ คน ซึ่งเป็นจำนวนที่ไม่มากหรือน้อยเกินไปที่จะฝึกปฏิบัติและติดตามผล (สอบอารมณ์หรือสัมภาณ)

ด้วยคุณลักษณะดังนี้ กลุ่มนี้จึงเหมาะสมเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นตัวแทนของชาวพุทธทั่วไปที่มีศรัทธาพื้นฐานในองค์พระรัตนตรัย ไม่แบ่งแยกเพศ อายุ ชั้นวรรณะ และได้ผ่านการพิจารณาเบื้องต้นร่วมกันในการทำ Focus Group

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

จากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกนำมาสร้างเครื่องมือแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) รูปแบบการพัฒนาตนในวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อประยุกต์ระบบการเรียนรู้ธรรมที่จำเป็น และระบบปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

๒) แบบประเมิน ประกอบด้วย (ก) แบบประเมินความรู้ เข้าใจในหลักการและวิธีการประยุกต์ (ข) แบบประเมินคุณสมบัติของการพัฒนาดน (ค) แบบประเมินความพอใจหลักและวิธีการพัฒนาดน

๓.๔.๑ การสร้างรูปแบบและการประยุกต์ระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวัน

๑) แนวคิดการสร้างรูปแบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ

ก. รูปแบบการพัฒนาศรัทธาและพิจารณาแยกตามหลักกรรมและการเจริญมรณานุสติ เจริญเมตตาและกรุณา เกิดจากแนวคิด “การพิจารณาคุณสมบัติของกุศลจิตที่เกิดจากกระบวนการในแต่ละระบบ” ดังรูปแบบการพัฒนาศรัทธาและการคิดแยกคายในชีวิตประจำวัน

ข. รูปแบบการพัฒนาการสำรวมและปฏิบัติการในงานวิจัยนี้ จะให้ความสำคัญแก่การพัฒนาสติสัมปชัญญะที่เกิดจากการระลึกถึงหลักกรรม มรณานุสติ การเจริญเมตตาและกรุณา และการตามรู้จิตที่ผ่องใส ตื่น รู้ อันเกิดจากสภาวะที่เกิดกุศลจิต (จิตตามุขสันดานสติปัญญา)

๒) ขั้นตอนการประยุกต์ (นำไปใช้ในการปฏิบัติ) เป็นไปตามขั้นตอนของระบบดังนี้

ก. ขั้นรับข้อมูลจำเป็น

(๑) เปิดเสียงธรรมบรรยายเกี่ยวกับเรื่องกรรม โดยครูบาอาจารย์ที่เป็นที่รู้จักในสังคมไทย เช่น หลวงพ่อจรัญ พระพรหมคุณาภรณ์ อาจารย์วศิน อินทสระ เป็นต้น

(๒) สร้างศรัทธาในองค์พระรัตนตรัย ด้วยการสวดมนต์ และศรัทธาที่เกิดจากความรู้เรื่องหลักกรรมที่ได้ฟังจากธรรมบรรยาย และสรุปเนื้อหาสาระโดยผู้วิจัย เป็นข้อมูลรับเข้า ผ่านกระบวนการสวดมนต์โดยเน้นให้ตามระลึกทุกคำที่กล่าวบูชาองค์พระรัตนตรัย ผลลัพธ์คือ กุศลจิต (มูลนิชิตฐานที่ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท, ๒๕๔๙: ๒๘) ที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะ คือ ผ่องใส สงบ เบา อ่อนโยน คล่องแคล่ว มุ่งตรงต่อกุศล เหมาะแก่การทำงานให้รับรู้ถึงกุศลจิตนี้ (เกิดวิปัสสนาปัญญา)

ข. ขั้นพิจารณาแยกคาย

ขั้นนี้จะให้ความสำคัญแก่การพิจารณาเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ทศนคติที่เกิดขึ้นแล้ว เริ่มจากพิจารณาอดีตเหตุหรือการกระทำอกุศลกรรมทั้งปวงด้วยจิต

ที่ผ่องใส เป็นกลาง เหมาะแก่การทำงาน ปล่อยาวงหรือละทิ้ง โดยการขอโทษกรรม และพิจารณาอดีตเหตุหรือการกระทำ ที่บุคคลอื่นกระทำล่วงเกินต่อตนโดยให้อภัยทานต่อกรรม เหล่านั้น พิจารณาถึงชีวิตของคนว่าสั้นนัก อาจจะตายได้ ในวันนี้ พรุ่งนี้ ดังนั้นเราทุกคนไม่ควรประมาท เพื่อจะได้ ไม่หลงตาย โดยตั้งอธิษฐานจิต เพียรพยายามละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส โดยการทำความ รักษาศีล เจริญภาวนา พิจารณาทบทวนทุกวัน และมุ่งมั่น ตั้งใจทำให้ได้ตามที่ตั้ง เจตนาไว้

ค. ขั้นการสำรวม

ขั้นนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติต่อ เนื่องจากการตั้งอธิษฐานจิต ละชั่ว ทำดี และทำจิตใจให้ผ่องใส จะให้ความสำคัญแก่การลงมือกระทำการ ละเว้นจาก การกระทำชั่ว ระวังไม่ให้อกุศลกรรมเกิดขึ้น รวมถึงระวัง ความคิด ความรู้สึก เมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบในชีวิต ประจำวัน เช่น จากบุคคลรอบข้างในครอบครัว ในที่ทำงาน ซึ่งทำให้จิตขุ่นมัว พิจารณาจิตที่ขุ่นมัวโดยการแทนที่ด้วยการพิจารณาหลักกรรม และแผ่เมตตาให้แก่บุคคลเหล่านั้น หมั่นกระทำสมาธิด้วยจิตผ่องใสเบิกบานตลอดทั้งวัน จนเกิดความบริสุทธิ์ทั้ง กาย วาจา และใจ

เทคนิคสำคัญที่ต้องกระทำสมาธิแบบ ตั้งแต่ตื่นนอน ก่อนออกจากบ้าน ก่อนเข้าบ้าน ก่อนนอน เป็นต้น เพื่อนำร่องให้ความคิด และทัศนคติ คือ การทำจิต ให้ผ่องใส เบิกบาน (ยิ้มจากภายใน) โดยถอยกลับมาอยู่ที่ ตัวเอง ระลึกถึงพุทธคุณ เช่น สวดอิติปิโส ท่องพุทโธ เป็นต้น หรือ พิจารณาหลักกรรม เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ว่าทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตน และรอเวลาส่งผล เป็นต้น

ง. ขั้นปฏิบัติการ

เป็นขั้นปฏิบัติการโดยการตามรู้จิตที่เกิด อกุศลจากการพิจารณาหลักกรรมมรณานุสติ การแผ่เมตตา ในแต่ละวันที่บ้านด้วยตนเอง สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ ปฏิบัติ นอกจากปฏิบัติการตามรู้จิตในระหว่างวันแล้ว

ควรจัดสรรเวลาทุกวันปฏิบัติการตามแนวทางที่ได้เรียนรู้ แล้วจากสำนักปฏิบัติต่างๆ

๓.๔.๒ การสร้างแบบประเมินตนเอง

๑) แนวคิดในการสร้างแบบประเมิน

ตนเอง

การสร้างแบบประเมินตนเองจะต้อง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละระบบ โดยผู้วิจัยศึกษา จากหลักกรรม ๒ กลุ่ม คือ

ก. อาหารของวิชาและวิมุติ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตามลำดับ

ข. ลักษณะเฉพาะหรือวิเสสลักษณะ (มูลนิธิตถสถานที่ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท, ๒๕๕๔ : ๗๖-๑๐๘) ขององค์ธรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละระบบ และสามารถ ใช้เป็นตัวชี้วัด หรือเกณฑ์ชี้วัด ประกอบด้วย

(๑) ศรัทธา มีลักษณะเฉพาะที่เรียกว่า วิเสสลักษณะหรือลักษณะที่ติดุกะของศรัทธา ๔ ประการ ดังนี้คือ ก. มีความเชื่อมั่นในอารมณ์ที่ดีเป็นลักษณะ ข. มีการเลื่อมใสเป็นกิจ ค. มีความไม่ขุ่นมัว เป็นผล ง. มี พุชนียวัตถุเป็นเหตุใกล้

(๒) โยนิโสมนสิการ จะเกิดขึ้นเฉพาะ ในจิตที่เป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญาเท่านั้น วิเสส ลักษณะของโยนิโสมนสิการจะพิจารณาจากจิตที่เป็นกุศล คือ ผ่องใส สงบ เบา อ่อนโยน คล่องแคล่ว มุ่งตรงต่อกุศล เหมาะแก่การทำงาน

(๓) สติ มีวิเสสลักษณะประกอบด้วย ก. มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ คือมีความไม่ประมาท เป็นลักษณะ ข. มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ ค. มีการรักษา อารมณ์เป็นผล ง. มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้

(๔) สัมปชัญญะ คือ ปัญญา มีวิเสส ลักษณะประกอบด้วย ก. มีความรู้แจ้งซึ่งคุณสมบัติเป็น ลักษณะ ข. มีการกำจัดความมืดเป็นหน้าที่ ค. มีความไม่ หลงผิดหรือไม่เห็นผิดเป็นผล ง. มีสมาธิเป็นเหตุใกล้



(๕) คีล คือ เจตนาในการงดเว้น มีวิเสส ลักษณะ ประกอบด้วย ก. มีการชักชวนให้งดเว้นการกระทำทุจริตเป็นลักษณะ ข. มีการชวนขวายเป็นให้เกิดการการงดเว้นการกระทำทุจริตเป็นกิจ ค. มีการจัดแจงเป็นผล ง. มีเวทนาขันธ สัญญาขันธ วิญญาณขันธเป็นเหตุใกล้

(๖) อินทรีย์ที่เหลืออีก ๒ ตัว คือ วิริยะ มีวิเสสลักษณะ ประกอบด้วย ก. มีการพิจารณาอารมณ์บ่อยๆ เป็นลักษณะ ข. มีการทำให้ธรรมที่ประกอบในอารมณ์เป็นหน้าที่ ค. มีการตกแต่งจิตให้อยู่ในอารมณ์เป็นผล ง. มีเวทนาขันธ สัญญาขันธ และวิญญาณขันธ เป็นเหตุใกล้ และสมาธิ มีวิเสสลักษณะ ประกอบด้วย ก. มีการไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ ข. มีการรวบรวมธรรมที่เกิดร่วมเป็นหน้าที่ ค. มีความสงบเป็นผล ง. สุขเวทนาเป็นเหตุใกล้

จากลักษณะพิเศษของคุณสมบัติในแต่ละระบบข้างต้นแสดงให้เห็นลักษณะ หน้าที่ ผล และเหตุใกล้ข้างต้น ทำให้ผู้พัฒนาตนสามารถตรวจสอบตนเองได้

๒) ขั้นตอนการสร้างแบบประเมินตน

แบบประเมินจำเป็นจะต้องเกิดขึ้นในทุกระบบ เพื่อเป็นการตรวจสอบผลการพัฒนาตนว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ (เชิงคุณภาพ) มากน้อยเพียงใด (เชิงปริมาณ) ประกอบด้วย

ก. การออกแบบแบบประเมินตน แบ่งคำถามออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มประเมินความรู้ความเข้าใจ ๒) กลุ่มประเมินคุณสมบัติ ๓) กลุ่มประเมินความพอใจ

ข. การตรวจสอบแบบประเมินมีขั้นตอนดังนี้

๑) ใช้ดัชนีวัดความสอดคล้องระหว่างประเด็นคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการจะวัด IOC (Index of Item Objective Congruence)

๒) นำไปทดลองสอบถามความเข้าใจคำถามกับกลุ่มทดลองนิสิตปริญญาเอกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่อยู่ระหว่างศึกษารายวิชาวิปัสสนากรรมฐานจำนวน ๑๕ คน

๓) ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้

๔) นำแบบประเมินที่ผ่านการปรับปรุงไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาพระอภิธรรมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ อภิธรรมโชติกาวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ที่ผ่านการเรียนหลักสูตรและวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๔๐ คน

๕) ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงก่อนนำไปประยุกต์ใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกตามเกณฑ์ในหัวข้อ ๓.๓ คือ ข้าราชการกรมยุทธศึกษาทหารเรือจำนวน ๓๐-๔๐ คน ใช้ระยะเวลาการรวบรวมข้อมูล ๒ สัปดาห์ ครั้งที่ ๑ ระยะเวลา ๑ สัปดาห์ให้ความสำคัญแก่ระบบการรับข้อมูลจำเป็น และการคิดแยกค่าของครั้งที่ ๒ ระยะเวลา ๑ สัปดาห์ให้ความสำคัญแก่ระบบสำรวจและระบบปฏิบัติการ

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๑) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนน

๒) เปรียบเทียบผลของข้อมูลโดยใช้ t-test

๓.๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

๓.๗.๑ ผลของการวัดระบบการเรียนรู้ธรรมที่จำเป็น ประกอบด้วยระบบรับข้อมูลเข้าและระบบคิดแยกค่า

๑) ผลของการวัดความเข้าใจหลักและวิธีการประยุกต์การรับข้อมูลเข้าและการคิดแยกคายพบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนสอบก่อนและหลัง พบว่า คะแนนสอบหลังการอบรมครั้งที่ ๑ สูงกว่าก่อนอบรมครั้งที่ ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) ผลการวัดคุณสมบัติของการรับข้อมูลจำเป็นและการคิดแยกคาย พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนสอบทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนสอบคุณสมบัติหลังอบรมครั้งที่ ๒ สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๓.๗.๒ ผลของการวัดระบบปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ประกอบด้วยระบบสำรวจและระบบปฏิบัติการ

๑) ผลของการวัดความเข้าใจหลักและวิธีการประยุกต์พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนสอบทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนสอบ จากการสัมภาษณ์สูงกว่า หลังอบรมครั้งที่ ๒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) ผลการวัดคุณสมบัติของการสำรวจและปฏิบัติการตามรู้กุศลจิตพบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนสอบทั้งสองครั้ง พบว่า คะแนนสอบคุณสมบัติหลังอบรมครั้งที่ ๒ สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๓.๗.๓ ผลของการวัดความพอใจระบบการพัฒนาดนเองพบว่า ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้พัฒนาดนมีความพอใจกับรูปแบบของการพัฒนาดนในเกณฑ์ทั้ง ๒ ครั้ง

๔ สรุปการพัฒนารูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

การพัฒนารูปแบบระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการศึกษาที่มุ่งนำหลักธรรมคำสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่มีอยู่แล้วมาใช้ในการพัฒนาดนอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการกระบวนการอาหารของวิชาและวิมุตติกับทฤษฎีระบบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจกระบวนการทำงานในแต่ละขั้นตอนอย่างชัดเจน อันจะนำไปสู่วิธีการปรับปรุงกระบวนการพัฒนาดนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะส่วน “กระบวนการ (process)” ในทฤษฎีระบบเป็นส่วนที่ช่วยให้เห็นวิธีการทำงานของเหตุ (ปัจจัยเข้า) จนเกิดเป็นผลที่ประสงค์ ทำให้สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาวิธีการพัฒนาดนอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนี้ ยังพบว่าการศึกษาหลักกรรมและแนวทางการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นข้อมูลจำเป็นต่อการพัฒนาดนเป็นจุดเริ่มต้นที่มาจากภายนอกและจำเป็นในกระบวนการพัฒนาดน ต่อจากนั้นจะเป็นระบบที่เกี่ยวกับการพัฒนาจากภายใน ตั้งแต่ระบบการคิด ระบบการสำรวจระวัง และระบบปฏิบัติการเพื่อความพ้นทุกข์



บรรณานุกรม

- เฉลิมชัย หาญกล้า. ๒๕๔๕. **การพัฒนาระบบการตรวจติดตามคุณภาพภายในของสถาบันราชภัฏ**. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. / Chalermchai
Hankla. 2002. **The Development of Internal Quality Audit System of Rajabhat Institutes**.
Dissertation of Doctor of Philosophy in Educational Administration. Department of Education
Administration. Graduate School. Chulalongkorn University.
- ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พระ. ๒๕๔๑. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. /
Dhammapitaka (P.A. Payutto), Phra. 1998. **Buddhamma**. 7th ed. Bangkok: Mahachulalongkorn-
rajavidyalaya Press.
- _____. ๒๕๔๔. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. / _____. **Buddhamma (Chabap
Doem)**. 11th ed. Bangkok: Sahadhammik.
- _____. ๒๕๔๕. **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. / _____. 2002. **The Master
Plan of the Self Development**. 13th ed. Bangkok: Sahadhammik.
- พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พระ. ๒๕๕๑. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Brahmgunaphorn (P.A. Payutto), Phra. 2008. **Phot
Cananukrom Buddhasat Chabap Pramuan Sap**. 11th ed. Bangkok: Mahachulalongkorn-
rajavidyalaya Press.
- _____. ๒๕๕๓. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. / _____. 2010. **Phot Cananukrom Buddhasat Chabap Pramuan Dham**. 19th ed.
Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Mahachulalongkornrajavidyalaya. 1996. **Mahachulalongkorn-
rajavidyalaya Thai Tipitaka**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. / Mahamakut
Buddhist University. 2006. **Mahamakutraajavidyalaya Thai Tipitaka and Atthakatha**. Bangkok:
Mahamakut Buddhist University Press.
- มูลนิธิสถานที่ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท. ๒๕๔๙. **คู่มือการฟังพระอภิธรรม เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว
การพิมพ์. / Munnithi Sathan Thi Mai Tang Yu Nai Kwampramat. 2006. **Listening manual of Pha
Abhidhamma Vol 1**. 2nd ed. Bangkok: Ruean Kaew Karnpim.