

บทวิจารณ์หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์”

Book Review: The Psychology of the Cessation of Suffering

Review Book

บทความวิจารณ์

มารยาท คงเมือง

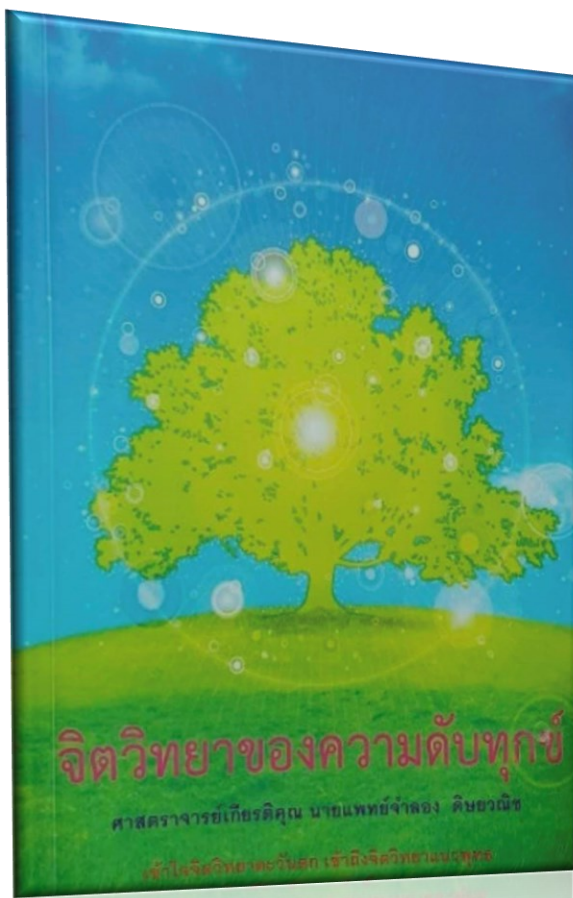
Marayat Khongmuang

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดดอนไร่ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรีเขต 3

School Director of Wat Don Rai School, Office of the Educational Service Area,

Suphan Buri Primary Educational Service Area 3

E-mail.varkcy9178@gmail.com.



ชื่อหนังสือ จิตวิทยาของความดับทุกข์

ผู้เขียน ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช

สำนักพิมพ์ กลางเวียงการพิมพ์

ปีที่พิมพ์ 2554

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนหน้า 206.

บทนำ

การวิเคราะห์วิจารณ์หนังสือ หรือตำราวิชาการ เล่มใดเล่มหนึ่งอย่างเป็นวิชาการ ในการวิจารณ์ ค้นหาข้อดีและข้อเสีย เพื่อชี้ให้เห็นข้อบกพร่อง พร้อมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขให้ดีขึ้น เป็นการวิจารณ์เพื่อ

สร้างสรรค์ มีเนื้อหาของแต่ละส่วนสามารถวินิจฉัยคุณค่าของสิ่งที่จะวิจารณ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน ทั้งให้ความรู้ ความคิด เพื่อชี้ให้เห็นคุณค่าพิเศษที่อยู่ในงานเขียนหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนา

ชื่อเจ้าของผลงาน ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ได้เขียนหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนา เรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” เป็นประเภทงานหนังสือวิชาการเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ที่ลงตีพิมพ์ปี พ.ศ.2554 มีความยาว 206 หน้า

หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” เริ่มต้นด้วยภาพปริศนาธรรมวงล้อแห่งชีวิตของทิเบต โดยอธิบายความหมายภาพวงจรชีวิตอันเป็นสังสารวัฏในภูมิทั้ง 6 ถือเป็นบทนำทำให้เห็นภาพรวมชีวิตว่ามีแรงขับเคลื่อนให้เคลื่อนไปและกลไกทางจิตใจแปรเปลี่ยนไปต่อเนื่องกันอย่างไรถึงเรียกว่าปฏิจสมุปปาท และต่อไปเป็นเนื้อหาซึ่งแบ่งเป็นหัวข้อใหญ่ได้หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 7 บทได้แก่ 1) บทที่ 1 พุทธศาสนากับจิตวิทยา 2) บทที่ 2 สาเหตุของความทุกข์ 3) บทที่ 3 วิธีการละกิเลส 4) บทที่ 4 ปฏิจสมุปปาท : วงจรของความทุกข์ 5) บทที่ 5 ปฏิจสมุปปาทในชีวิตประจำวัน 6) บทที่ 6 การพัฒนาจิตเพื่อความพ้นทุกข์ 7) บทที่ 7 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

สำหรับเป้าหมายของเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” ผู้เขียนมุ่งเป้าหมายอธิบายแนวคิดจิตวิทยาเชิงพุทธ เปรียบเทียบและบูรณาการกับจิตวิทยาตะวันตก ทำให้เข้าใจในหลักพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกควบคู่กันไป

หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” ประกอบด้วยเนื้อหาเช่น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1 บทนำ

หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” เขียนโดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อาจารย์จิตแพทย์อาวุโสจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หนังสือมุ่งอธิบายแนวคิดจิตวิทยาเชิงพุทธ เปรียบเทียบและบูรณาการกับจิตวิทยาตะวันตก ทำให้เข้าใจในหลักพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกควบคู่กันไป

ความน่าสนใจของหนังสือในฐานะผู้วิจารณ์เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันที่เกิดความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านวัตถุ แต่เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจ ค่านิยมและสังคมคนไทยประพฤติปฏิบัติที่แสดงถึงความเสื่อมทางจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจนนหลายประการ เช่น นิยมวัตถุ นิยมความ หูหরা ฟุ่มเฟือยทำให้คนทุกวันนี้มีความทุกข์ เกิดปัญหาทางด้านจิตใจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ผู้เขียนได้นำศาสตร์ความรู้ในอาชีพของตน และศาสตร์แห่งการพ้นทุกข์คือศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา นำมาประยุกต์ใช้เพื่อการเยียวยาจิตใจด้านความทุกข์ สำหรับกลวิธีในการสื่อสารทางภาษา เริ่มต้นจากชื่อเรื่อง ผู้เขียนใช้ภาษา เข้าใจง่าย ตรงไป ตรงมา บอกถึงเนื้อหาภายในได้อย่างชัดเจนไม่ต้องแปลความหมายจากชื่อเรื่องซึ่งจะกล่าวถึงจิตวิทยาของการดับทุกข์ตามชื่อหนังสือ สำหรับเนื้อเรื่องหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนสามารถอธิบายในเชิงลึกและเปรียบเทียบได้ชัดเจน ดังจะอธิบายเนื้อเรื่อง แบ่งเป็นตอนๆตามความเข้าใจของผู้วิจารณ์ดังนี้

ส่วนที่ 2 เนื้อหา

หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” ประกอบด้วยเนื้อหาเช่น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1 บทนำ

หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” เขียนโดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อาจารย์จิตแพทย์อาวุโสจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หนังสือมุ่งอธิบายแนวคิดจิตวิทยาเชิงพุทธ เปรียบเทียบและบูรณาการกับจิตวิทยาตะวันตก ทำให้เข้าใจในหลักพุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตกควบคู่กันไป

ความน่าสนใจของหนังสือในฐานะผู้วิจารณ์เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันที่เกิดความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านวัตถุ แต่เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจ ค่านิยมและสังคมคนไทยประพฤติปฏิบัติที่แสดงถึงความเสื่อมทางจิตใจอย่างเห็นได้ชัดจนหลายประการ เช่น นิยมวัตถุ นิยมความหรูหราฟุ่มเฟือยทำให้คนทุกวันนี้มีความทุกข์ เกิดปัญหาทางด้านจิตใจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ผู้เขียนได้นำศาสตร์ความรู้ในอาชีพของตน และศาสตร์แห่งการพันทุกข์คือศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา นำมาประยุกต์ใช้เพื่อการเยียวยาจิตใจด้านความทุกข์ สำหรับกลวิธีในการสื่อสารทางภาษา เริ่มต้นจากชื่อเรื่อง ผู้เขียนใช้ภาษา เข้าใจง่าย ตรงไป ตรงมา บอกถึงเนื้อหาภายในได้อย่างชัดเจนไม่ต้องแปลความหมายจากชื่อเรื่องซึ่งจะกล่าวถึงจิตวิทยาของการดับทุกข์ตามชื่อหนังสือ สำหรับเนื้อเรื่องหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนสามารถอธิบายในเชิงลึกและเปรียบเทียบได้ชัดเจน ดังจะอธิบายเนื้อเรื่อง แบ่งเป็นตอนๆตามความเข้าใจของผู้วิจารณ์ดังนี้

ส่วนที่ 2 เนื้อหา

หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 7 บท ซึ่งเริ่มต้นด้วยภาพปริศนาธรรมวงล้อแห่งชีวิตของทิเบตโดยอธิบายความหมาย ภาพวงจรชีวิตอันเป็นสังสารวัฏในภูมิทั้ง 6 ผู้อ่านและผู้วิจารณ์สามารถเห็นภาพจากปริศนาธรรมแสดงเรื่องปฏิเสธสมุปบาท ให้เข้าใจง่าย เป็นรูปธรรม

ผู้เขียนได้แบ่งเนื้อหาบทความวิจัยออกเป็นหัวข้อใหญ่ได้หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 7 บทได้แก่ 1) บทที่ 1 พุทธศาสนากับจิตวิทยา 2) บทที่ 2 สาเหตุของความทุกข์ 3) บทที่ 3 วิธีการละกิเลส 4) บทที่ 4 ปฏิเสธสมุปบาท : วงจรของความทุกข์ 5) บทที่ 5 ปฏิเสธสมุปบาทในชีวิตประจำวัน 6) บทที่ 6 การพัฒนาจิตเพื่อความพ้นทุกข์ 7) บทที่ 7 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เนื้อหา บทที่ 1 พุทธศาสนากับจิตวิทยา อธิบายถึงความหมายของทุกข์และสุขในมิติทางพระพุทธศาสนา ให้เห็นภาพรวมของความทุกข์ โดยเปรียบเทียบมโนทัศน์ ของจิตในพุทธจิตวิทยาและในจิตวิเคราะห์

เนื้อหา บทที่ 2 สาเหตุของความทุกข์ บทนี้มุ่งเจาะประเด็นสาเหตุของความทุกข์ทางพุทธศาสนาโดยอธิบายตามหลักอริยสัจ 4 โดยมีหลักว่าสาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหา ความทะยานอยากมี 3 อย่างคือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา แต่ตัณหาก็คือเป็นลักษณะหนึ่งของกิเลส คือสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ซึ่งมีกิเลส 3 อย่าง ได้แก่ อนุสัยกิเลส คือกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังจิต ปริยฐานกิเลส เป็นกิเลสอย่างกลางเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบอนุสัยกิเลสที่นอนนิ่งอยู่ก็จะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน วิตักกมกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบ ฟุ้งมากจนปรากฏออกมาทางกายและวาจา ทำให้ตัวเราและสังคมเดือดร้อน

เนื้อหา บทที่ 3 วิธีการละกิเลส บทนี้กล่าวถึง ปหาน คือ การละหรือการทำให้ไม่เกิดขึ้น ก็คือการละกิเลสหรือการทำให้กิเลสดับไป มีอยู่ 5 อย่าง คือ วิกัมมกุปหาน การละแบบกดทับไว้ ตัทธกุปหาน การละชั่วคราวด้วยวิปัสสนากรรมฐาน สมุจเฉตปหาน การทำลายตัดกิเลสสิ้น ปฏิปัสสัทธิปหาน การดับด้วยการสงบระงับและนิสสรณปหาน การอิสระหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส

บทนี้มีการสื่อสารกลวิธีการนำเสนอที่แสดงหลักธรรมในการแก้ปัญหาชัดเจนและหยิบยกแนวทางเจริญ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างชัดเจน

เนื้อหา บทที่ 4 ปฏิจจสมุปบาท : วงจรของความทุกข์ บทนี้อธิบายปฏิจจสมุปบาทโดยละเอียด โดยใช้ภาพวงล้อชีวิตของทิเบตอีกครั้ง ซึ่งบทนี้ได้อธิบายภาพแต่ละภาพวงจรของความทุกข์ในชีวิตว่ามีกลไกไปอย่างไร ทำให้เข้าใจในหลักธรรมได้มากขึ้น

เนื้อหา บทที่ 5 ปฏิจจสมุปบาทในชีวิตประจำวันบทนี้ อธิบายให้เห็นกลไกวงจรชีวิตประจำวัน หรือปัจจุบันขณะมากกว่า เชื่อมโยงกับการเจริญสติในปัจจุบันขณะให้เห็นถึงการรับมือกับสิ่งที่จะเข้ามากระทบอย่างมีสติ ในบทนี้แสดงทรรศนะทางพระพุทธศาสนาของภาวะใกล้ตาย แนวทางในปฏิบัติในการรักษาใจ

เนื้อหา บทที่ 6 การพัฒนาจิตเพื่อความพ้นทุกข์ บทนี้นำไปสู่การบำบัดความทุกข์ของจิตวิทยาตะวันตกและแนวพุทธที่มีวิธีการระดับของเป้าหมายที่แตกต่างกัน แต่ก็เพื่อที่จะช่วยเหลือให้สามารถคลายทุกข์ได้ ซึ่งจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนานั้นสูงกว่าของจิตวิทยาตะวันตกอย่างชัดเจน บทนี้ได้อธิบายถึง วิสุทธิ 7 และวิปัสสนาญาณ 16 อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย

เนื้อหา บทที่ 7 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ บทนี้กล่าวถึงการฝึกสมาธิทั้งแบบสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมีจุดหมายของการฝึกสมาธิแต่ละแบบนั้นแตกต่างกัน

บทวิจารณ์

การวิจารณ์เรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” ผู้วิจารณ์ไม่มีเจตนาเพื่อให้เกิดความเสียหายของเนื้อหา แต่หวังเพื่อให้เติมเต็มเนื้อหาหรือเพื่อเสริมเนื้อหาของผลงานให้เด่นชัดมากขึ้น สะท้อนมุมมองทางจิตวิทยาที่มีผลผู้คนในสังคม อย่างละเอียด ผู้วิจารณ์ได้มองเห็นประเด็นต่างๆ หลายประเด็นที่ผู้วิจารณ์เห็นด้วยและเห็นต่าง ซึ่งแยกเป็นประเด็น ได้ดังนี้

ประเด็นที่ผู้วิจารณ์เห็นด้วย

ในงานวิจัยนี้ได้ให้ความหมายและความแตกต่างของแนวความคิดต่าง ๆ ไว้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ

1. ผู้วิจารณ์เห็นด้วยกับผู้เขียนที่ว่า เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันที่เกิดความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านวัตถุ เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจ ค่านิยมและสังคมคนไทยประพฤติปฏิบัติที่แสดงถึงความเสื่อมทางจิตใจ เกิดปัญหาส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ผู้เขียนนำศาสตร์ความรู้ในอาชีพของตน และศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้เพื่อการเยียวยาจิตใจด้านความทุกข์ ผู้เขียนสามารถอธิบายเนื้อหาในเชิงลึกและเปรียบเทียบชัดเจน ว่า “สาเหตุของความทุกข์ทางพุทธจิตวิทยาโดยอธิบายตามหลักอริยสัจ 4 มีหลัก

ว่าสาเหตุของความทุกข์คือ ตัณหา (ความทะยานอยาก) (Jamlong Ditsayawanich, 2011, p. 226) ซึ่งปรากฏออกมาทั้งกาย วาจา ใจ ทำให้ตัวเราสังคมเดือดร้อนุ่นวาย ผู้วิจารณ์เห็นด้วยกับผู้เขียน ดังข้อความที่ปรากฏให้หนังสือว่าด้วยเรื่องความทุกข์ดังกล่าวอธิบายธรรมของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย ความว่า

“ การได้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างพวกเรานั้นยาก เกิดมาแล้ว จะได้พบสัจธรรมคือคนดีคนมีศีลมีธรรมก็เป็นไปได้ยาก พบแล้ว จะมีศรัทธาเข้าใกล้ก็ยาก เข้าใกล้แล้วจะได้ฟังธรรมก็ยาก ได้ฟัง ธรรมแล้ว จะปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมก็ยากขึ้นไปอีก หัดภาวนาใหม่ๆ มันมีความสุขมาก ไม่ได้ทำอะไรมีความสุข โขยขึ้นมาแว่ๆความสุข ผุดขึ้นมาทั้งวันเลย มีสติที่ไรก็มีความสุข ทุกที่เลย ต่อไปพอสติปัญญาแก่กล้าขึ้นมา มันเปลี่ยนนะ ใจไม่ค่อยมีความสุขหรือหาขึ้นมาอย่างตอนแรกแล้ว มันเริ่มเห็นทุกข์มากขึ้นๆ ยิ่งภาวนา ยิ่งเห็นทุกข์มากขึ้น เป็นเรื่องแปลก พอเรารู้สึกตัวขึ้นมา จิตตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ทำไม่มีความสุข เพราะว่าปณิธาน สมณะ สมณะที่มีสมาธิ มีจิตตั้งมั่น จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัวก็มีความสุข แต่พอถึงขั้นเดินปัญญา มันเป็นขั้นรู้ทุกข์ ไม่ใช่ขั้นมีความสุข ถ้าเราเดินปัญญา เราเริ่มเห็นทุกข์นานาชนิดหมุนเวียนกันเข้ามาในภายในใจนี้ตลอดเวลา ไม่ได้เห็นสุขแล้ว แต่จะเห็นทุกข์” ซึ่งหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้นทั้งสิ้น (Phra Thammathiraratmahamuni(Chodok Nāṇasiddhi, 1991, p. 129)

เนื้อหาบทนำถือว่าสมบูรณ์ มีทั้งปัญหาที่จะต้องการค้นหาและได้พบปัญหาแล้วนำเสนอปัญหา พร้อมทั้งหาทางออกให้ปัญหา เสนอแนวคิดเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้วิจารณ์มีความเห็นคล้อยตามกับผู้เขียน

2. ผู้เขียนกล่าวถึงจิตวิทยา ซึ่งบำบัดความทุกข์ได้แต่ไม่อาจทำให้พ้นทุกข์ได้เมื่อเปรียบเทียบกับศาสตร์แห่งการพ้นทุกข์ทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการเยียวยาจิตใจคนที่มีความทุกข์ ได้ดีกว่า

3. ผู้วิจารณ์เห็นด้วยกับผู้เขียนที่กล่าวถึง “พรรณสะทางพุทธศาสนาของภาวะใกล้ตาย และแนวทางของการปฏิบัติที่เหมาะสมเกี่ยวกับการรักษาใจในขณะที่ใกล้ตายอย่างมีสติ” มีแนวปฏิบัติชัดเจนเพื่อรักษาใจให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ตามแนวทางทางพระพุทธศาสนา

ประเด็นที่ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกต

ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกตว่าหนังสือเล่มนี้ใช้ศัพท์ทางวิชาการและศัพท์ทางพระพุทธศาสนา ชั้นสูง เหมาะสำหรับผู้มีความรู้ด้านจิตวิทยาและผู้ที่ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่ก่อนแล้ว สำหรับเนื้อหาที่ยากสำหรับผู้ที่ไม่ได้ศึกษาอย่างลึกซึ้ง กล่าวถึง วิธีการละกิเลส 5 อย่าง (บทที่ 3 วิธีการละกิเลส) คือ วิกขัมภนปหาน (การละแบบกดทับไว้) ตทังคปหาน(การละชั่วคราวด้วยวิปัสสนากรรมฐาน) สมุจเฉทปหาน การทำลายตัดกิเลสสิ้นปฏิปัสสัทธิปหาน (การดับด้วยการสงบระงับ) และนิสสรณปหาน (การอิสระหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส) ผู้วิจารณ์มองว่า วิธีการละกิเลส โดย 5 อย่างเป็นแนวทางที่ดี แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง หรือผู้อ่านที่อยากจะศึกษาวิธีการดับทุกข์เบื้องต้น ซึ่งเนื้อหาที่ผู้เขียนอธิบายตามหลักธรรมชัดเจน แต่ยากต่อผู้ที่ศึกษาหลักธรรมเพื่อการดับทุกข์

บทสรุป

โดยสรุปแล้ว ผู้วิจารณ์มีความชื่นชมผู้เขียนเจ้าของหนังสือเล่มนี้ ความพยายามที่ใช้ให้เห็นว่า พุทธจิตวิทยาสามารถเยียวยาใจคนให้พ้นทุกข์ได้อย่างไร มีความเหมือนและแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตกอย่างไร เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์การทำงานของจิต สะท้อนภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ไปสู่การปฏิบัติและพัฒนาตนเองตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีคุณภาพ มีสติ สัมปชัญญะ บริสุทธิ์ชั่วขณะและวิธีทำให้จิตบริสุทธิ์ ทำให้ประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิต ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะที่ดำเนินชีวิต สามารถป้องกันความทุกข์และรักษาความทุกข์ทางใจได้ทุกขณะ ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตในสังคมให้ดียิ่งขึ้น

ฉะนั้น หนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์” ของศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช นั้นเป็นหนังสือที่มีความสมบูรณ์ทั้งโครงสร้างและเนื้อหา แต่มีบางส่วนเท่านั้นที่จะเพิ่มเติมให้ชัดเจนขึ้นดังผู้วิจารณ์ได้กล่าวไว้แล้วในบทวิจารณ์หนังสือ

Reference :

Books :

- Jamlong Ditsayawanich. (2011). *The psychology of the cessation of suffering*. Bangkok: Klang Wiang Printing Press.
- Phra Thammathiraratmahamuni (Chodok Ñāṇasiddhi). (1991). *The Path to Nibbāna*. Bangkok: Phra Nakhon Printing House.

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

- จำลอง ดิษยวณิช.(2554). *เรื่องจิตวิทยาของความดับทุกข์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กลางเวียงการพิมพ์.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2534). *ทางไปนิพพาน*. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์พระนคร.