



ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม

PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN THE CONTEXT OF BUDDHA



ตะวัน วาทกิจ

ประจำปีที่ 15 ฉบับที่ 1 ตุลาคม 2556-มีนาคม 2557



Chiangmai
Rajabhat
University



ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม

PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN THE CONTEXT OF BUDDHA

ตะวัน วาทิก*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนและสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม หรือ “ความทุกข์” โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) จากฐานข้อมูลของห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (<http://library.car.chula.ac.th>) เอกสารฉบับเต็มในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ (<http://tdc.thailis.or.th>) และบทความวิจัยจากต่างประเทศ (www.sciencedirect.com) รวมทั้งแหล่งข้อมูลของหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดคำสำคัญในการสืบค้น (Keyword) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ “ทุกข์”, “Suffering and Buddhist”, “Pain and Buddhist” และ “Psychology distress and Buddhist” ตามเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยที่กำหนดขึ้น

ผลจากการศึกษาพบประเด็นสำคัญคือ ความทุกข์ประกอบด้วย ทุกข์ประจำหรือสภาวะทุกข์ เนื่องจากความทุกข์ชนิดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ และทุกข์อีกประเภทคือ ทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จร ซึ่งเป็นความทุกข์ทางใจที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว โดยเกิดขึ้นกับแต่ละคนด้วยระดับที่ต่างกันออกไปตามระดับความยึดมั่น ทุกข์จรนี้เกิดจากการที่ค้นหาไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้เกิดความขัดเคืองไม่พอใจ และส่วนหนึ่งแสดงออกมาในลักษณะของอาการทุกข์ ได้แก่ ความเศร้าโศก รำไห้รำพัน ความทุกข์จากความเจ็บป่วย ความน้อยใจ และความคับแค้นใจ ด้านแนวคิดหลักที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจ ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ และปฏิจจสมุปบาท ด้านแนวคิดที่อธิบายสาเหตุแห่งทุกข์ทางใจ ได้แก่ ตัณหากิเลสวัฏฏ์ ในวัฏฏะ 3 และกิเลส สำหรับด้านการศึกษาวิจัยในเรื่องความทุกข์ พบว่าในปัจจุบันมีความพยายามในการศึกษาความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม ทั้งในด้านความหมายและขอบเขต รวมถึงด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการบำบัดทางจิตมากขึ้น แต่ยังไม่มียานวิจัยใดที่ศึกษารอบมโนทัศน์ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรมด้วยการวิจัยเชิงประจักษ์ และยังไม่มีการสร้างเครื่องมือประเมินความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม

คำสำคัญ: ความทุกข์ทางใจ, พุทธธรรม

ABSTRACT

The review paper aimed to examine the existing literature on psychological distress in the context of Buddha or “Dukkha” through the method of systematic review from the database of Chulalongkorn University’s library (<http://library.car.chula.ac.th>), electronic full articles (<http://tdc.thailis.or.th>), academic articles from science direct database and also data from related institutions or organizations. The key words applied to searching engines included “ทุกข์”, “Suffering and Buddhist”, “Pain and Buddhist” and

* นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“Psychology distress and Buddhist” according to the inclusion criteria. The findings yielded certain important themes. The important results of the study are suffering consist of Inevitable suffering which is the states of suffering that not be able to escape and Miscellaneous suffering which happens from the events of life and the environment that occur occasionally in human with different levels according to the degree of adherence. Miscellaneous suffering caused by the desires not to respond. It causes frustration which manifests itself in the form of hatred and also symptom of distress such as sorrow, lamentation, feeling from physical pain, grief and despair. The main concepts related to suffering are The Three Characteristics of Universal Natural Law, The Four Noble Truths and The Dependent Origination. The causes of suffering concepts are 3 models. First is craving, second is the triple round of the Dependent Origination and the last is defilements. Academic researches on the subject of psychological distress in context of Buddha, effort to study the meaning and scope, including those related to health and psychological therapy. Nevertheless, there is currently no research on the development of the conceptual framework with empirical study and no assessment tool for psychological distress based on Buddha’s concept.

Keywords: Psychological distress, The context of Buddha

บทนำ

องค์ความรู้ด้านพุทธธรรมได้มีการบันทึกเกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์ทางใจ (Psychological distress) หรือความทุกข์ (Dukkha) ว่าเกิดจากการขาดความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติและชีวิตที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ โดยขึ้นกับเหตุปัจจัยต่างๆ มีลักษณะเป็นความต่อเนื่องของสภาวะในแต่ละขณะ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และมีสภาวะเกิดดับเป็นปกติธรรมดา เมื่อคนเราไม่มีความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตดังกล่าว การดำเนินชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความยึดมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่สมหวัง จะเกิดความกดดัน บีบคั้น กระวนกระวาย วิตกกังวล โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ หรือกล่าวได้ว่ามีสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์นี้เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิด ความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน ตนเองจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางที่จะดึงดูดสิ่งต่างๆ ให้เข้ามาตอบสนองตน สิ่งใดตอบสนองได้ดีก็นำไปสู่ความยึดติด สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต (โสรัจ โทธิแก้ว, 2547: 45-49) ทรายใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ และการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2554: 150-153) สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปั่นป่วน วุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

หลายทศวรรษที่ผ่านมานักจิตวิทยาได้มีการศึกษาความทุกข์ทางใจเช่นกัน โดยมีประเด็นปัญหาทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจตามลักษณะอาการที่ปรากฏ เช่น ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) นอกจากนี้ในวงการศาสนาก็มีการนำองค์ความรู้ทางพุทธธรรมมาอธิบายความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่นนี้ว่าเป็น “โรคบกพร่องทางจิตวิญญาณ” (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2549: 2-10) อย่างไรก็ตาม ความรู้ความเข้าใจในกรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรมยังมีความจำกัด โดยเฉพาะในแวดวงของนักจิตวิทยา ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักฐานเชิงประจักษ์จากบทความวิชาการ หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางใน

การสังเคราะห์กรอบมโนทัศน์ของความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม ทั้งในด้านความหมายและขอบเขต แนวคิดและหลักธรรมต่างๆ ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับความทุกข์ทางใจ รวมถึงทิศทางและแนวโน้มของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม (Trends in psychological distress research in Buddhist context) ที่ผ่านมามีลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทบทวนและสังเคราะห์งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเพื่อการทบทวน (Search for information sources)

ประกอบด้วย

1.1 เป็นบทความวิจัย บทความทางวิชาการ หนังสือ หรือสิ่งพิมพ์ประเภทต่างๆ ที่ได้รับการยอมรับในวงการพุทธศาสนา สื่อออนไลน์ รวมถึงหลักฐานขั้นต้น (Primary resources) และคำภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท

1.2 สืบค้นโดยใช้คำสำคัญภาษาไทย ได้แก่ “ทุกข์” สืบค้นโดยใช้คำสำคัญภาษาอังกฤษ ได้แก่ “Suffering + Buddhist”, “Pain + Buddhist” และ “Psychology distress + Buddhist” โดยจำกัดคำสืบค้นเฉพาะในศาสตร์กลุ่ม “Psychology”, “Psychiatrist”, “Nursing” และ “Social science”

1.3 แหล่งค้นคว้าข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นงานวิจัยทางวิชาการ และบทความทางวิชาการในครั้งนี้ คือ สื่อออนไลน์ (On-line) โดยอาศัยฐานข้อมูลจากโครงการพัฒนาเครือข่ายระบบห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS) สำหรับฐานข้อมูลในการสืบค้นงานวิจัยภาษาอังกฤษใช้ฐานข้อมูล คือ Science Direct ซึ่งเป็นฐานข้อมูลที่ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ

1.4 แหล่งค้นคว้าข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นหนังสือ สิ่งพิมพ์ รวมถึงสื่อดิจิทัลประเภทต่างๆ ที่ได้รับการยอมรับในวงการพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมถึงหลักฐานขั้นต้น (Primary resources) เช่น พระไตรปิฎก โดยสืบค้นจากฐานข้อมูลของ (1) ห้องสมุดมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (2) ห้องสมุดจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ (3) ห้องสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1.5 นำงานวิจัยและวรรณกรรมมาที่สืบค้นได้ทั้งหมดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (Expert Panel) จำนวน 5 คน โดยผู้ทรงคุณวุฒิมีเกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือกงานวิจัยและวรรณกรรม (Inclusion criteria) ดังนี้ (1) ความน่าเชื่อถือและความเหมาะสมทางวิชาการ (2) เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม (3) เนื้อหามีความถูกต้อง (4) วรรณกรรมนี้ไม่ใช่งานพุทธศิลป์หรือเป็นการแสดงผลงานเชิงศิลป์ หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณางานวิจัยและวรรณกรรมตามเกณฑ์ประเมินคุณภาพเหล่านี้แล้ว ผู้วิจัยนำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน มาหาค่าความตรงของเนื้อหา (IOC) โดยคัดเลือกเฉพาะงานวิจัยและวรรณกรรมที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ .60 ขึ้นไป

2. แนวทางในการวิเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการ

จากการทบทวนวรรณกรรมและสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม มีงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการที่สืบค้นพบทั้งสิ้น 99 เรื่อง แบ่งเป็น บทความวิชาการภาษาไทย จำนวน 76 เรื่อง บทความวิชาการภาษาอังกฤษ จำนวน 13 เรื่อง และหนังสือภาษาไทย 10 เรื่อง โดยในจำนวนดังกล่าวมีเอกสารที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อนำมาสังเคราะห์ 25 เรื่อง กล่าวคือ บทความวิชาการภาษาไทย จำนวน 9 เรื่อง บทความวิชาการภาษาอังกฤษ จำนวน 6 เรื่อง และวรรณกรรมวิชาการภาษาไทย จำนวน 10 เรื่อง

ทั้งนี้ ฐานข้อมูลที่ใช้คำสำคัญในการสืบค้น จำนวนงานวิจัยที่สืบค้นได้ และจำนวนงานวิจัยที่ตรงตามเกณฑ์และผ่านการพิจารณามีรายละเอียด ดังตาราง

ตารางที่ 1 ฐานข้อมูลที่ใช้ คำสำคัญในการสืบค้น

ฐานข้อมูล	คำสำคัญในการสืบค้น	จำนวนงานวิจัยที่สืบค้นได้	จำนวนงานที่ผ่านการพิจารณา
http://www.tdc.thailis.or.th	ทุกข์	76	9
http://www.sciencedirect.com	Suffering + Buddhist	7	5
http://www.sciencedirect.com	Pain + Buddhist	5	1
http://www.sciencedirect.com	Psychology distress + Buddhist	1	0
วรรณกรรมทางวิชาการ	ทุกข์	10	10
รวม		99	25

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการศึกษาและสังเคราะห์งานวิจัยจากหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเพื่อศึกษารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. **นิยามและขอบเขตความทุกข์** ประกอบด้วย ความหมายของทุกข์ในบริบทของหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ และปฏิจจสมุปบาท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นแรก ความทุกข์ ที่เป็นภาวะแห่งทุกข์ตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งในโลกนี้ สภาพทุกข์จากความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ อันเป็นความทุกข์ในความหมายของไตรลักษณ์ ทุกข์ในบริบทของไตรลักษณ์ เรียกว่าทุกข์ตา 3 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 87) ได้แก่

(1) **ทุกข์ทุกข์ตา** เป็นสภาพทุกข์หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ (Painfulness as suffering) ได้แก่ ทุกขเวทนาทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ซึ่งเป็นทุกข์อย่างที่เข้าใจตามสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพ

(2) **วิปริณามทุกข์ตา** เป็นความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน (Suffering in change) เช่น ความสุข กล่าวคือความสุখনั้นจะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นทันทีที่ความสุขแปรเปลี่ยน ผันแปร เพราะตามจริงแล้ว สุขนั้นก็ไม่เที่ยง เมื่อสุขแปรปรวนก็จะเกิดทุกข์ขึ้นทันที

(3) **สังขารทุกข์ตา** เป็นสังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ (Suffering due to formations; Inherent liability to suffering) คือ สิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งที่ถูกบีบคั้น ด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัว และทำให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือ

ประเด็นต่อมา ความทุกข์ ที่เป็นสภาวะที่บุคคลเข้าไปยึดถือสิ่งต่างๆ หรือเรียกว่า อุปาทาน (ความ ยึดติด) เมื่อมีตัวตนและมีความยึดมั่นขึ้นมาย่อมก่อให้เกิดทุกข์ซึ่งเป็นความทุกข์ในความหมายของอริยสัจสี่ (ที.ม. 10/295/269-271) ดังนี้

(1) **สภาวะทุกข์** คือ ทุกข์ประจำสังขารหรือทุกข์ประจำ (Inevitable Suffering) ได้แก่

- **ชาติ (Birth, ความเกิด)** ความตระหนักถึงความมีตัวตนว่ามี “ตัวเรา” จึงเกิดทุกข์ต่างๆ อีก 10 ประการที่จะตามมาได้แก่ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส การประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักใคร่ และการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

- **ชรา (Aging, ความแก่)** เนื่องจากมีตัวเราจึงมีความเสื่อม ความชำรุด ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ซึ่งก็กินความรวมถึงความแก่ชราด้วย

- **มรณะ (Death, ความตาย)** เนื่องจากมีตัวเรา จึงมีความเสื่อม ความแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ จึงไม่มีสภาวะใดยั่งยืน คงได้ตลอดไป จึงมีความดับ ความตาย

(2) **ปกิณณกทุกข์ (Miscellaneous suffering)** คือ ทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่มาจาก เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงครั้งคราว เกิดขึ้นกับบุคคลด้วยระดับที่ต่างกันออกไปตามความยึดมั่น เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจอ่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุภายนอกที่มากระทบตัวได้ ได้แก่

- โสกะ (Sorrow, ความแห้งใจ) มีอาการโศกเศร้าเสียใจ ตรอมตรมอย่างมาก ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก
- ปริเทวะ (Lamentation, ความพิโรธรำพัน หรือระทมใจ) มีอาการของความคร่ำครวญ พิโรธรำพัน ความรู้สึก เป็นทุกข์ทางใจที่เกิดจากการตัดไม้ขาด โดยอาจแสดงมาเป็นการกระทำหรือคำพูด เช่น บ่นเพื่อ พุดคร่ำครวญ
- ทุกข์ (Feeling hurt or physical pain, ความไม่สบายกายและใจ) อาการอึดอัด ทรมาน ลำบากจากความ เจ็บปวดทางกายหรือเป็นโรค รวมถึงความรู้สึกทางใจที่ไม่ดีอันเกิดจากร่างกาย
- โทมนัส (Mental pain or grief, ซ้ำใจ) มีอาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซ้ำใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจ อาจแสดงออกมาด้วยการร้องไห้
- อุปายาส (Despair, ความคับแค้นใจ) มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนหาทางออกไม่พบ คับแค้นใจ

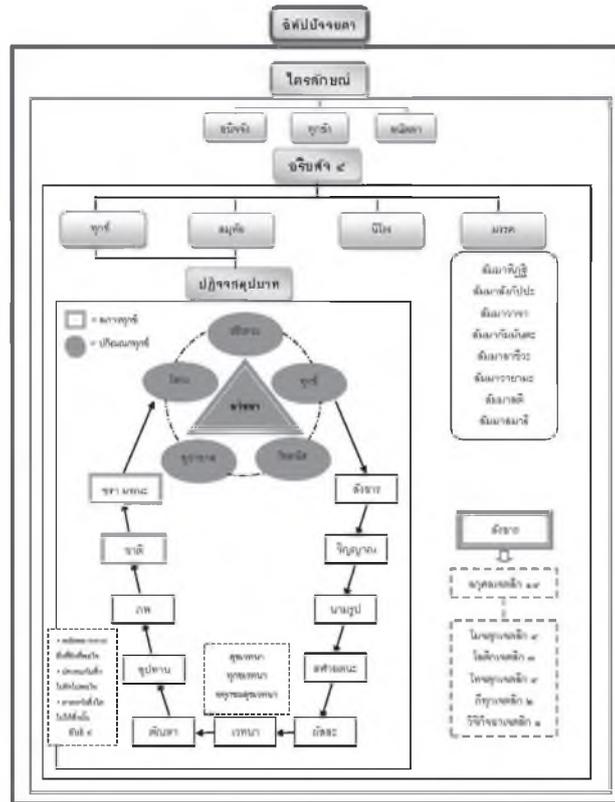
ประเด็นที่สาม ความทุกข์ ที่เกิดจากวงจรทุกข์โดยมีอวิชชา (คือ ความไม่รู้ในไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ และอิทัปปัจจยตา) เป็นตัวการสำคัญ เรียกว่า ความทุกข์ในบริบทของปฏิจจสมุปบาท คำว่า “ปฏิจจ” แปลว่า อาศัยกัน และคำว่า “สมุปบาท” แปลว่า เกิดขึ้นด้วยกัน ดังนั้น ปฏิจจสมุปบาทจึงรวมความได้ว่า ธรรมที่เกิดขึ้นด้วยกันโดยอาศัยกัน ซึ่งมีได้มีธรรมหนึ่งธรรมใด เกิดขึ้นหรือดับไปโดยอิสระ ธรรมทั้งหลายจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันเกิดขึ้นหรือดับไป (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2554: 138-139) โดยมีองค์ธรรมทั้งสิ้น 12 องค์ ดังพุทธพจน์ว่า

“เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี	เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี	เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี	เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี	เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี	เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรามรณะจึงมี	ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส	

และความคับแค้นใจจึงมีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้จึงมี” (วิ. มหา. 4/1/1)

สำหรับกองทุกข์ทั้งปวงในที่นี้ คือ ทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจผิดว่า มีตัวตน เมื่อมีตัวตนจึงเกิดสิ่งที่เรียกว่า ตัวเราของเรา ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว

2. แนวคิดหลักที่อธิบายเรื่องความทุกข์ แนวคิดทางพุทธธรรมจะอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยความเชื่อมโยง สอดคล้องตามเหตุปัจจัยที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา หรืออาจเรียกว่า ภาวะที่สัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน (inter-being) โดยความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมมีความเชื่อมโยงกันดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของหลักธรรมที่อธิบายความทุกข์

ทั้งนี้ ทุกข์อยู่ในบริบทของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Universal Natural Law) เป็นทุกข์ที่แสดงลักษณะของสิ่งที่เป็นสากลสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเป็นหนึ่งในนิยาม 5 (The five aspects of natural law) คือ ธรรมนิยาม (General Law) อันเป็นกฎธรรมชาติเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลหรือความเป็นไปอันแน่นอนตามธรรมดาของทุกสรรพสิ่งและเป็นกฎที่ครอบคลุมกฎอื่นๆ ทั้งหมดในนิยาม 5

ความทุกข์ในบริบทของอริยสัจสี่ (The Four Noble Truths) ครอบคลุมความทุกข์ทางใจของมนุษย์ไว้ในทุกแง่มุม ได้แก่ ตัวทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัยอริยสัจ) การดับทุกข์ (นิโรธอริยสัจ) และวิธีการดับทุกข์ (มรรคอริยสัจ)

สำหรับความทุกข์ในบริบทของปฏิจจสมุปบาท (The Dependent Origination) เป็นภาคขยายของอริยสัจสี่ โดยละเอียด กล่าวถึง วงจรของความทุกข์ภายในจิตใจมนุษย์ที่เกิดจากอวิชชา อันเกิดจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง กล่าวคือขาดปัญญาที่จะพิจารณาอหังปัจเจกในสิ่งทั้งหลาย ทำให้มองไม่เห็นความจริงของไตรลักษณ์ เมื่อไม่เข้าใจความจริงที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ย่อมไม่รู้จักและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ในอริยสัจสี่ และเมื่อไม่เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ทำให้บุคคลไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า วงล้อปฏิจจสมุปบาทจึงทำงานนำมาซึ่งความทุกข์ทางใจทั้งหลาย ทั้งนี้ ยังมีความทุกข์ในอีกลักษณะหนึ่งที่เป็นความรู้สึกของมนุษย์ คือ ทุกข์ในบริบทของเวทนา (Suffering in feeling or sensation) โดยอาศัยเหตุ คือ “ผัสสะ” ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเกิด “กริยาที่รู้สึก” (เสวย) ทางอายตนะเหล่านั้น (ส. ข.17/114/58, ส. ข.17/159/86-87) เวทนาหรือความรู้สึกที่ปรากฏ ได้แก่ สุขเวทนา และทุกข์เวทนา เวทนาเหล่านี้เป็นเวทนาอย่างหยาบที่ก่อให้เกิดความยึดติดในสิ่งที่ชอบ หรือหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ไม่ชอบ และเวทนาอีกลักษณะหนึ่งคือ อทุกขมสุขเวทนา เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขาเวทนา เป็นเวทนาอันละเอียด ซึ่งมีลักษณะไม่ทุกข์ ไม่สุข รู้สึกเฉยๆ แต่อทุกขมสุขเวทนาที่มีความเฉยเพราะไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล เป็นปัจจัยให้เกิดวิชานุสัย (ความไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง) (ม.ม.12/511/391-392) ซึ่งเวทนาทั้งสามชนิดนี้เป็นปัจจัยการแห่งตัณหา

ทุกข์ในบริบททุกข์ประจำและปณิณทุกข์ (Inevitable Suffering and Miscellaneous Suffering) เป็นที่ปรากฏในวงจรปฏิจสมุขบพท กล่าวคือ ทุกข์ประจำ เป็นความทุกข์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และปณิณทุกข์เป็นอาการของความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว ไม่สม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาขั้นห้าเป็นตัวทุกข์ตามพระสูตรตันตปิฎก ขั้นห้าเป็นทุกข์ใน 3 ลักษณะ คือ (1) ทุกข์ เพราะต้องทำนุบำรุงดูแลรักษาธุระขันธ ซึ่งเป็นทุกข์โดยธรรมชาติ (สภาวะทุกข์) (2) ทุกข์ เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา (อนิจจังลักษณะ) (3) ทุกข์ทางใจ เพราะอวิชา (ignorant) ตัณหา (craving) และอุปาทาน (attachment, clinging) ยิ่งมนุษย์มีอวิชา ตัณหา อุปาทาน มากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งมีโอกาสประสบพบกับความขัดเคือง (ปฏิกษะ) อันเป็นผลให้เกิดอาการทุกข์ คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ได้มากขึ้นเท่านั้น และเมื่อพิจารณาความทุกข์ทางใจตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ซึ่งมีรากฐานมาจากหลักอภิธรรมในพระไตรปิฎก โดยเปรียบสังขาร (Mental formations) กับศาสตร์ทางจิตวิทยาตะวันตกว่า สังขารเปรียบเสมือนแรงจูงใจ (motivates) หรือแรงขับ (drives) คือ เป็นตัวส่งเสริม ชักจูง หรือกำหนดการกระทำของมนุษย์ (จำลอง ดิษณิข, 2554: 67-71) โดยสังขารนี้สามารถจำแนกเป็นเจตสิกได้ถึง 50 ดวง เมื่อรวมกับเวทนาเจตสิกและสัญญาเจตสิก จะมีเจตสิก รวมทั้งสิ้น 52 ดวง และในเจตสิกทั้ง 52 ดวงนี้จะมีเจตสิกที่ชักนำไปสู่ทางที่ชั่วและความทุกข์ใจ ที่เรียกว่า อกุศลเจตสิก ซึ่งมีทั้งหมด 14 ดวง แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มคือ (1) โมหจตุกเจตสิก (2) โลติกเจตสิก (3) โทจตุกเจตสิก (4) ถิทุกเจตสิก (5) วิจิกิจฉาเจตสิก ซึ่งสามารถสังเคราะห์เป็นแรงจูงใจหรือแรงขับที่นำไปสู่ความชั่วและความทุกข์ทางใจ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 อกุศลเจตสิก 14 เมื่อเปรียบเป็นลักษณะของแรงจูงใจหรือแรงขับ

อกุศลเจตสิก 14
<p>โมหจตุกเจตสิก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โมหเจตสิก คือ ความหลง ทำให้ไม่รู้ความจริงของโลกและชีวิต 2. อหิริกเจตสิก คือ ความไม่ละอายต่อบาป 3. อนัตตตปเจตสิก คือ ความไม่สะดุ้งกลัวต่อผลของการทำบาป 4. อุทัจฉเจตสิก คือ ความฟุ้งซ่าน ความกังวล จึงไม่มีความสงบในจิตใจ
<p>โลติกเจตสิก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โลกเจตสิก คือ ภาวะของใจที่ลุ่มหลงวัตถุภายนอก ใจที่เต็มไปด้วยความทะยานอยาก 2. ทิฎฐิเจตสิก คือ ภาวะของใจที่เห็นผิดไปจากความจริง 3. มานเจตสิก คือ ความถือตน ความทะนงตน ทำให้วางท่าที่เหนือกว่าผู้อื่นเป็นนิตย
<p>โทจตุกเจตสิก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โทสเจตสิก คือ มีความโกรธ ความขุ่นเคือง ไม่พอใจ 2. อีสสาเจตสิก คือ มีความริษยา หรือไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีสุข 3. มัจฉริยเจตสิก คือ ความตระหนี่ หวงแหนในทรัพย์ ตำแหน่ง อำนาจ ความรู้ และอื่นๆ โกรธกลัวว่าผู้อื่นจะได้ดีกว่า 4. กุกกุจเจตสิก คือ ความเดือดร้อนใจในบาปหรือสิ่งต่างๆ ที่ตนได้ทำไว้ในอดีต
<p>ถิทุกเจตสิก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ถีนเจตสิก คือ เป็นความหดหู่ ท้อถอย เชื่องซึม ไม่ใส่ใจในอารมณ์นั้นๆ 2. มิทธเจตสิก คือ เป็นความมัวงม ไม่อยากทำอะไร ต้องการนอนหลับ
<p>วิจิกิจฉาเจตสิก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิจิกิจฉาเจตสิก คือ ความสงสัย ความลังเล ไม่แน่ใจ ตัดสินใจไม่ได้

นอกจากนี้ การสังเคราะห์งานวิจัยและวรรณกรรมครั้งนี้ยังมีข้อค้นพบที่น่าสนใจ คือ ทฤษฎีที่เป็นคำอธิบายของสาเหตุแห่งทุกข์ทางใจ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 สาเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา (Craving) ที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ตัณหา นี้ได้แก่ (1) กามตัณหา (craving for sensual pleasures; sensual craving) คือ ความอยากได้กามคุณ หรือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า (2) ภวตัณหา (craving for existence) คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากให้คงอยู่ตลอดไป (3) วิภวตัณหา (craving for non-existence; craving for self-annihilation) คือ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ

ทั้งนี้ ตัณหาที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ย่อมก่อให้เกิดความขัดเคืองและเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ใจ (ที.ม. 10/295/269-271) ได้แก่

- (1) อับปิเยหิ สัมปิโยค (ประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่) เป็นอาการของใจที่อยากหลีกเลี่ยง ไม่อยากจะเผชิญหน้าหรือประสบพบ
- (2) ปิเยหิ วิปิโยค (การพลัดพรากจากสิ่งที่รักใคร่) เป็นอาการของใจที่หวนหาอาลัยอาวรณ์ ไม่อยากพลัดพรากจากไป
- (3) ยัมปิฉนัง น ลภติ (การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น) เป็นใจที่หม่นหมอง เสียหาย ผิดหวัง เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา

ลักษณะที่ 2 สาเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลสวัฏฏ์ในวัฏฏะ 3 ซึ่งมีรายละเอียด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 104) ดังนี้

- (1) กิเลสวัฏฏ์ คือ ตัวสาเหตุหลักต้นให้คิดปรุงแต่งกระทำการต่างๆ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งถือเป็นกิเลส
- (2) กรรมวัฏฏ์ คือ กระบวนการกระทำ หรือกรรมทั้งหลายที่ปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไปต่างๆ ได้แก่ สังขาร (กรรม) ภพ ซึ่งถือว่าเป็นกรรม

(3) วิปากวัฏฏ์ คือ สภาพชีวิตที่เป็นผลแห่งการปรุงแต่งของกรรม และเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อไปได้อีก ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งถือว่าเป็น วิบาก

ลักษณะที่ 3 สาเหตุแห่งทุกข์ คือกิเลส ในที่นี้กิเลส (mental defilements) หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และเร่าร้อน (จำลอง ดิษยวนิช, 2554: 76-78; จำลอง ดิษยวนิช และพริ้มเพรา ดิษยวนิช, 2547: 21-24) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

(1) อนุสัยกิเลส (Latent Defilements) เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต (life-continuum) หรือจิตไร้สำนึก (the unconscious) ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่งและนอนเนื่องอยู่ในสันดานจะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น

(2) ปริยภูฐานกิเลส (Internally Active Defilements) เป็นกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้ อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนเป็นปริยภูฐานกิเลส (the thought process) ทั้งนี้ กิเลสอย่างกลางนี้คือ กิเลสประเภทนิวรรณ์ (hindrances) หมายถึง สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือสิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี

(3) วิตกกมกิเลส (Externally Active Defilements) เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ฟุ้ง วุ่นวาย และเร่าร้อนมากจนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคล ครอบครวั และสังคมเดือดร้อน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ จากงานวิจัยที่ผ่านมาในเรื่องของความทุกข์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ มี 2 กลุ่มใหญ่ คือ การศึกษาความหมายและขอบเขตของความทุกข์ และการศึกษาความทุกข์ในบริบทของสุขภาพ ดังเช่น

งานกลุ่มแรกเป็นการศึกษาความหมายและขอบเขตของความทุกข์ เช่น การศึกษาของสมภาร พรหมทา (2543) บัณฑิต โศคสวัสดิ์ธนะกิจ (2531) และพระสุพรชัย อานนโฑ (2553) โดยพบว่า ความทุกข์เป็นภาวะที่บีบคั้นและเป็นสภาพที่แย้งต่อความสุขที่เกิดขึ้นแบ่งเป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความทุกข์เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเติมเต็มอยู่ตลอดเวลา ภายใต้สัญญาณหลักสองตัว คือ ตัวฉัน (อหังการ) และของฉัน (มมังการ) ดังนั้น ฉันต้องแสวงหาอะไรก็ตามที่ตัวฉันเห็นว่ามีความหมายต่อชีวิตของฉันมาเติมเต็มลงไปในชีวิต นอกจากนี้จารวี พิมพ์สมฤดี (2552)

ศึกษาปัญหาความทุกข์ของสตรี คือ (1) ปัญหาจากปัจจัยภายในของสตรีเพศ หรือภาวะที่ก่อให้เกิดเป็นเพศสตรี เป็นการพิจารณาถึงปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังของการเกิดทุกข์ของสตรี ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่ กิเลส กรรม และวิบาก ที่ได้ถือว่าเป็นมูลรากของความทุกข์ของมนุษย์ (2) ปัญหาจากปัจจัยภายนอก เป็นการพิจารณาถึงปัจจัยภายนอกซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์แก่สตรี ได้แก่ คติความเชื่อทางศาสนาและสังคมเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา และร่างกายซึ่งถือได้ว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่สตรี สำหรับการศึกษาในต่างประเทศ Kumar (2002) มองว่าความทุกข์เป็นความยึดมั่นในตัวตน โดยความยึดมั่นในตัวตนเป็นผลมาจากความเชื่อในเรื่องแก่นสารที่เสริมสร้างแนวโน้มที่จะยึดติดกับสิ่งที่ปรากฏ ซึ่งเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับแนวคิดทางพุทธศาสนา คือ ความไม่มีตัวตน การพยายามจะยึดมั่นในสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ความรู้สึก ตลอดจนความสัมพันธ์ต่างๆ นั้นคือความพยายามที่จะต่อต้านธรรมชาติของความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ของปรากฏการณ์ต่างๆ นอกจากนี้ Roshi (2006) ศึกษาความทุกข์ที่เกิดจากการที่บุคคลพบกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ในรูปแบบของความสูญเสีย และความเศร้าโศก ซึ่งมนุษย์จะค้นพบความจริงของความจริงที่ไม่เที่ยงแท้ของทุกสรรพสิ่งในชีวิตของตน ความเศร้าโศก และความเสียใจจะสอนมนุษย์ให้เห็นประโยชน์จากสิ่งที่เขาได้รับ ในปีเดียวกัน Banja (2006) พบว่า ความทุกข์ในพุทธศาสนาตรงกันข้ามกับความสุขแบบวัตถุนิยม กล่าวคือ ชีวิตมนุษย์นั้นเปราะบาง ไม่สามารถทำนายได้ และหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ไม่ได้ แต่มนุษย์มีแนวโน้มที่จะปฏิเสธความจริง ตามปกติแล้วมนุษย์มุ่งหวังที่จะมีความสุขด้วยความคิดที่จะสร้างความสัมพันธ์ใหม่ การครอบครองหรือการมีประสบการณ์ที่ทำให้มนุษย์รู้สึกว่ามีพร้อมทุกอย่าง เหล่านี้คือความหลงตนเองซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อความจริงแล้วเราไม่มีความมั่นคงเลยแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งที่จะมีความสุขโดยสมบูรณ์ เพราะโดยเนื้อแท้แล้ว เรานั้นเปราะบางเสื่อมสลาย และดับสูญในที่สุด

สำหรับงานอีกรุ่นหนึ่งเป็นการศึกษาความทุกข์ที่เนื่องกับความเจ็บป่วยและการบำบัดรักษาด้านจิตใจ ดังเช่นการศึกษาของอุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข (2546) ศึกษาความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย (โรค) ทางกาย โดยศึกษากรณีอาพาธของพระเถระไทย 3 รูป คือ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส) พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) และพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งนำพุทธวิธีบรรเทาทุกข์มาใช้ใน 2 ลักษณะคือ 1) การรักษาโรคทางกายด้วยกรรมวิธีทางการแพทย์ตามแบบทั่วไปที่ยุคนั้นพึงมี และ 2) การรักษาโรคด้วยธรรมโอสอดคือใช้หลักธรรมในการรักษาโรคทั้งกายและใจ ต่อมาพุทธิตา ชัยพงษ์ (2551) ศึกษาความทุกข์คือ ภาวะที่หลักยึดในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยถูกรบกวน หรือถูกบั่นทอนทำให้ขาดความกลมกลืนในองค์ประกอบของบุคคล อันเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ ผู้ป่วยมักอยู่ในสภาพสิ้นหวัง ท้อแท้ ขาดขวัญและกำลังใจที่จะดำเนินชีวิต และคิดทำร้ายตัวเอง ในขณะที่ Somporn and Wiwat (2008) ศึกษาความทุกข์ในบริบทของปัญหาด้านจิตเวชโดยมองความทุกข์ว่าเป็นสภาวะขัดแย้งในเงื่อนไขต่างๆ โดยความวิตกกังวลเป็นผลมาจากบุคคลต้องปรับตัวให้เข้ากับเงื่อนไขของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเสมอๆ ด้านวิธีการบำบัดทางจิต เช่น Hayes (2002) ศึกษาการบำบัดแบบเน้นการยอมรับและความตั้งใจ (Acceptance and commitment Therapy) ซึ่งมีเนื้อหาหลายประการที่เกี่ยวข้องเนื่องกับคำสอนทางพุทธศาสนา เช่น ความทุกข์ของมนุษย์มีอยู่ทุกที่ “ความเกิดเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความเสียใจพิโรธเป็นทุกข์ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก และคับแค้นใจเป็นทุกข์” ที่มาของมันก็คือนิยามความยึดติดหรือตัณหา สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์คือ การทวนซ้ำแล้วซ้ำเล่าภายในใจ ยิ่งทวนซ้ำมากเท่าไรก็ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น มนุษย์เพิ่มความทุกข์ของตนให้มีขนาดใหญ่ขึ้นผ่านทางภาษาโดยอาศัยความรู้ความเข้าใจของตน รวมถึงประสบการณ์ที่น่าหลีกเลี่ยง มนุษย์จะเปรียบเทียบสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกับสิ่งที่จะขึ้นในอนาคตในรูปแบบของคำพูด ซึ่งจะเพิ่มอำนาจให้แก่คำพูดที่ใช้ควบคุมพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ฉันควรจะมีความสุขได้เพียงแค่นี้ฉันสามารถปล่อยวางความวิตกกังวลได้ ความพยายามที่จะมีตัวตนเช่นนี้มาจากการหลอมรวมความคิดให้เป็นตัวเรา ซึ่งแตกต่างจากการยอมรับอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งเป็นผลมาจากการแยกตัวตนออกจากความคิด ซึ่งใกล้เคียงกับ “การปล่อยวาง” ล่าสุด Eisendrath (2012) ศึกษาการฝึกสติแบบเน้นปัญญา (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) โดยสอนบุคคลให้ทำความสนใจกับปัจจุบันขณะ ไม่ในอดีตหรืออนาคต ดังนั้นความครุ่นคิดต่างๆ จะลดลง นอกจากนี้การบำบัดด้วยการฝึกสติแบบเน้นปัญญายังสอนบุคคลให้ลดการหลีกเลี่ยง และยอมรับความทุกข์ทางใจว่าเป็นเสมือนความเจ็บปวด แต่สิ่งนี้มันไม่ใช่สิ่งที่จะต้องอยู่ตลอดไปเพราะทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงเสมอ

อภิปรายผล

ผลจากการศึกษานิยามและขอบเขตของความทุกข์ให้ข้อค้นพบว่า ความทุกข์ ประกอบด้วย ทุกข์ประจำหรือสภาวะทุกข์ เป็นทุกข์ตามสภาพ เนื่องจากความทุกข์ชนิดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถือเป็นสภาพธรรมดาของมนุษย์ ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่) และมรณะ (การตาย) และทุกข์จรหรือปภินณฑทุกข์ เป็นความทุกข์ที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงครั้งคราว เกิดขึ้นกับบุคคลโดยมีระดับความทุกข์ทางใจที่ต่างกันขึ้นอยู่กับระดับความยึดมั่นของบุคคล ยิ่งบุคคลมีความยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้นมากย่อมมีความทุกข์ทางใจในเรื่องนั้นมากตามไปด้วย ลักษณะของอาการทุกข์ซึ่งเป็นความทุกข์ใจที่ปรากฏขึ้นในวงจรปฏิเสธสมุပ္บาท มี 5 ประการ ได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความทุกข์ดังกล่าวเกิดจากความไม่เข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา หรือภาวะที่สัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน (inter-being)

ด้านแนวคิดหลักที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติที่สามารถอธิบายความเป็นไปของความไม่แน่นอนตามธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง ความทุกข์ในความหมายของไตรลักษณ์ที่มีลักษณะเป็นความเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยง หนีได้ยาก และไม่มีความเป็นตัวตน แนวคิดอริยสัจได้อธิบายความทุกข์ทางใจของมนุษย์ไว้ในทุกแง่มุม ได้แก่ ตัวทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ แนวคิดปฏิเสธสมุပ္บาทอธิบายวงจรของความทุกข์ภายในจิตใจมนุษย์ที่เกิดจากอวิชชา อันเกิดจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ทั้งนี้ ความทุกข์ทางใจของมนุษย์สัมพันธ์กับความไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติและชีวิต ที่อธิบายได้ด้วยหลักไตรลักษณ์ อริยสัจสี่ ปฏิเสธสมุပ္บาท และอิทัปปัจจยตา

ด้านแนวคิดที่อธิบายสาเหตุแห่งความทุกข์ทางใจ ได้แก่ ตัณหา กิเลสวัฏฏ์ในวัฏฏะ 3 และกิเลส ทั้งนี้ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ถือเป็นกิเลสใหญ่ 3 ประการที่เป็นเหตุของความทุกข์ทางใจ โดยกิเลสเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ใจไม่อยู่ในภาวะปกติใจมีความเร่าร้อนและเศร้าหมอง รวมถึงมีความพร้อมที่จะประพฤติหรือปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม

ด้านการศึกษาวิจัยในเรื่องความทุกข์ทางใจพบว่า มีความพยายามในการศึกษาความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม ทั้งด้านความหมายและขอบเขต รวมถึงความทุกข์ทางใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการบำบัดทางจิตในบริบทพุทธธรรมมากขึ้น อย่างไรก็ตามยังไม่มีงานวิจัยใดที่ศึกษารอบมโนทัศน์ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรมด้วยการวิจัยเชิงประจักษ์ และยังไม่มีการสร้างเครื่องมือประเมินความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม ซึ่งเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาตามแนวคิดตะวันออก (Eastern Psychology) ที่ปรากฏอยู่ในการศึกษาต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้โดยพัฒนาเป็นกรอบมโนทัศน์ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม ซึ่งสมควรมีการศึกษาเพิ่มเติมและเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักในวงวิชาการมากขึ้น เช่น (1) สร้างมาตรวัดความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม เนื่องจากประเทศไทยยังไม่มีมาตรวัดความทุกข์ทางใจที่สร้างขึ้นจากงานวิจัยเชิงประจักษ์ (2) พัฒนารอบมโนทัศน์ของความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรมโดยการศึกษาจากกลุ่มประชากรไทยโดยตรง และ (3) พัฒนาแนวคิดนี้ให้เป็นที่รู้จักและยอมรับมากขึ้นด้วยการวิจัยเชิงปริมาณด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองหรือทำการวิจัยเชิงคุณภาพต่อไปในอนาคต

หมายเหตุ : คำอธิบายการใช้อักษรย่อและเลขหน้าของพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิงในบทความนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ พ.ศ.2525 โดยทำการตรวจสอบความถูกต้องซ้ำ โดยเทียบเคียงกับเลขตัวเล่มและเลขข้อที่ ของพระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์ (BUDSIR VI for Windows) version 6 ของสำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับการอ้างอิงพระไตรปิฎกจะใช้อักษรย่อหน้า หมายถึง อักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยตัวอักษร 3 ชุด เพื่อระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่างเช่น ที.ม. 10/295/269-271 หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์ที่ฉนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อที่ 295 หน้าที่ 269-271 เป็นต้น

ในบทความนี้มีตัวย่อของคัมภีร์ที่ใช้อ้างอิง ดังนี้

วิ. มหา. 4/1/1	วินัยปิฎก มหาวรรค	พระไตรปิฎกเล่มที่ 4 ข้อที่ 1 หน้าที่ 1
ที.ม. 10/295/269-271	ทีฉนิกาย มหาวรรค	พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อที่ 295 หน้าที่ 269-271
ม.มู. 12/511/391-392	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	พระไตรปิฎกเล่มที่ 12 ข้อที่ 511 หน้าที่ 391-392
ส. ข. 17/114/58	สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค	พระไตรปิฎกเล่มที่ 17 ข้อที่ 114 หน้าที่ 58
ส. ข. 17/159/86-87	สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค	พระไตรปิฎกเล่มที่ 17 ข้อที่ 159 หน้าที่ 86-87

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. 2525. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสยามรัฐ**. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.
- จารวี พิมพ์สมฤดี. 2552. **การศึกษาความทุกข์ของสตรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท**. ปรินิพนธ์พุทธศาสนคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. 2547. **แนวคิดเชิงพุทธของความวิตกกังวล**. ปรินิพนธ์. 11, 60 (เม.ย.-พ.ค. 2547): 19-26.
- จำลอง ดิษยวณิช. 2554. **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์.
- บัณฑิต โชคสวัสดิ์ธนะกิจ. 2531. **ศึกษาเปรียบเทียบวิเคราะห์แนวความคิดทางศาสนาเรื่อง ความทุกข์ในพุทธศาสนาและคริสต์ศาสนา: บทบาทขององค์กรทางศาสนาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. ปรินิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). 2552. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุพรชัย อานนโท (นครพันธ์). 2553. **ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท กับแนวคิดทุกขนิยมของโซเป็นเฮาเออร์**. ปรินิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. 2554. **อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.
- _____. 2549. **ยาระงับสรรพโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พุทธิดา ชัยพงษ์. 2551. **ผลของการทำกลุ่มจิตบำบัดโดยประยุกต์ใช้วิถีพุทธต่อการลดความทุกข์ทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์**. ปรินิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมภาร พรหมทา. 2543. **ทุกข์ในพุทธปรัชญา: มุมมองจากลัทธิदारวิน: รายงานผลการวิจัย**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ทุนวิจัยกองทุนรัชดาภิเษกสมโภชน์.

- โสรัช โปธิแก้ว. 2547. **Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective**. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎก ประมวลคัมภีร์ และแหล่งค้นพุทธศาสนา ฉบับคอมพิวเตอร์**. [ซีดี-รอม], 2550.
- อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. 2546. **การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย**. ปริญญาโทพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Banja., J. D. 2006. Three perspectives on suffering. **The Case Manager**. 17, 6 (November 2006): 21-23.
- Eisendrath, S. J. 2012. Pain, Avoidance and Suffering. **PAIN**. 153, 6 (June 2012) Pages 1134-1135.
- Hayes, S. C. 2002. Buddhism and acceptance and commitment therapy. **Cognitive and Behavioral Practice**. 9, 1 (December 2002): 58-66.
- Kumar, S. M. 2002. An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. **Cognitive and Behavioral Practice**. 9, 1 (December 2002): 40-43.
- Roshi, J. H. 2006. A Buddhist's Perspective on Grieving. **The Journal of Science and Healing**. 2, 3 (May 2006): 260-261.
- Somporn, R. and Wiwat, W. 2008. The Psychological Impact of Buddhist Counseling for Patients Suffering From Symptoms of Anxiety. **Archives of Psychiatric Nursing**. 22, 3 (June 2008): 127-134.