

ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ  
AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHADHAMMA PRINCIPLES  
MENTAL SUFFERING RELIEF\*

อารยา บัทรเจริญ, พระครูปลัดสุราวุฒิ จันทรมโฆ,  
พระพจนันท์ กุมพล

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

Araya Butcharoen, Phrakhrupalad Surawut Candadhammo,

Phra Photchanan Kumpon

Mahamakut Buddhist University, Isan Campus, Thailand

E-mail: araya.butc@gmail.com

\*\*\*\*\*

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความทุกข์ในหลักพุทธธรรม 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมกับการบรรเทาความทุกข์ในใจ และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีการดำเนินงานวิจัย คือ ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก งานวิจัย บทความวารสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมถึงเอกสารอื่น ๆ ตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเอกสาร และสรุปผลวิเคราะห์ตามประเด็นที่กำหนดไว้

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความทุกข์ในหลักพุทธธรรม ได้แก่ ความทุกข์ในอริยสัจ 4 กล่าวถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความทุกข์ที่เกิดจากตัณหา และทุกข์ในไตรลักษณ์ 2) หลักพุทธธรรมเพื่อบรรเทาความทุกข์ในใจ คือ การปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ อานาปานสติ โยนิโสมนสิการ และอริยมรรคมีองค์แปดตามลำดับ 3) เมื่อปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ อานาปานสติ โยนิโสมนสิการ และอริยมรรคมีองค์แปด ก็สามารถบรรเทาทุกข์ในใจได้

**คำสำคัญ:** หลักพุทธธรรม, บรรเทาทุกข์

## Abstract

The objectives of this thesis were: 1) to study the suffering in Buddhadhamma Principles 2) to examine the Buddhadhamma Principles for the mental suffering relief and 3) to analytically investigate the Buddhadhamma Principles for the mental suffering relief. The study is qualitative research. Research methodology consists of studying Tripitaka, research, articles, and journals, in-depth interview including related documents by following the process of documentary research, summarizing and analyzing main points.

---

\*ได้รับบทความ: 8 ก.ย. 2563; แก้ไขบทความ: 1 ธ.ค. 2563; ตอรับตีพิมพ์: 22 ธ.ค. 2563

The results of the study were as follows: 1) The suffering in Buddhadhamma Principles is defined as the suffering in the Four Noble Truths: birth, old-age, aches and death, the suffering from the craving and the suffering in the three marks of existence (Trilaksana). 2) Buddhist teaching for relieving mental suffering is to practice three marks of existence (Trilaksana), mindfulness of breathing, reasoned attention and the eightfold path respectively. 3 ) when following three marks of existence (Trilaksana), mindfulness of breathing, reasoned attention and the eightfold path, mental suffering can be relieved.

**Keywords:** Buddhadhamma Principles, suffering relief

## บทนำ

โดยปกติตามวิวัฒนาการของมนุษย์และกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทุกคนย่อมแสวงหาความพึงพอใจของตนที่ไม่มีวันสิ้นสุด เริ่มจากการมีอาหารเลี้ยงชีวิตไปจนถึงความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคม หรือนิยามโดยรวมของสิ่งที่ต้องการคือความสุข ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนแปลงตามความต้องการของมนุษย์ไปจากเดิมเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่เข้ามาด้านของเทคโนโลยี ทำให้ความแตกต่างทางด้านสังคมสูงขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนเพิ่มขึ้น เพื่อมนุษย์ต้องให้ตนนั้นสุขสบายและเป็นที่ยอมรับจากสังคม และสิ่งนี้มนุษย์จึงเลือกตั้งเป้าหมายของตัวเองเป็นคำว่าความสุขจากการมีบ้านหลังใหญ่ การประสบความสำเร็จในอาชีพ มีเงินทองมาก เพื่อซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกที่ครบครันให้แก่ตนเอง โดยสิ่งดังกล่าวนี้กว่าจะได้มาต้องแลกด้วยกำลังแรงกายแรงใจ หรือบางครั้งอาจส่งผลให้มนุษย์หลายกลุ่มเกิดความเครียดที่เกิดจากปัญหาสังคม ปัญหาสุขภาพ อาการเครียดสะสม และถึงขั้นป่วยทางจิตได้ (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2561)

จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิตในไทยจึงให้ความสำคัญกับเรื่องของสภาพจิตใจนี้เป็นอย่างมาก โดยมีการสร้างเว็บไซต์ให้ประชาชนเข้าถึง โดยให้ความรู้เกี่ยวกับอาการ และวิธีแก้ไขป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิต อันเกิดจากสภาวะซึมเศร้า เศร้าหมอง ที่เป็นต้นเหตุของการเกิดความทุกข์ในใจ ปัจจุบันในไทยมีอัตราการจำนวนของผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจเพิ่มขึ้นทุกปี อีกทั้งมีอัตราการฆ่าตัวตายต่อปีถึง 3,934 คน(กรมสุขภาพจิต, 2561) อันเนื่องมาจากผู้มีปัญหาชีวิตกลุ่มนี้ไม่สามารถจัดการระบบความคิดแก้ไขปัญหา และหาทางออกที่ดีไม่ได้ เกิดเป็นความคิดทวนไม่รู้จักจบ (กรมสุขภาพจิต, 2560) ซึ่งการรักษาโดยจิตแพทย์ต้องใช้ยาเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายไปตลอด จนกระทั่งแพทย์เห็นสมควรว่าต้องปรับลดลง การใช้ไฟฟ้ากระตุ้น พร้อมทั้งการบำบัดในรูปแบบอื่นๆ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย เบี่ยงเบนความสนใจ สร้างงานอดิเรกและแรงจูงใจใหม่ เช่น รักษาจากสัตว์ต่างๆ วาดภาพใช้สีทำการบำบัด รักษาโดยใช้วิธีการฟังเพลงคลายความเครียด เล่นดนตรี

และการนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ ซึ่งการบรรเทาความทุกข์ในใจของหลักพระพุทธศาสนากล่าวถึงหลักการปฏิบัติสมาธิ กำหนดลมหายใจได้อย่างชัดเจนในพระไตรปิฎกโดยกล่าวถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติ ดังนี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงเชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ กล่าวได้ว่าเมื่อเราตั้งสติรับรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก แล้วเฝ้าติดตามลมหายใจนั้น พิจารณาถึงว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงตามหลักของไตรลักษณ์ ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้ จะสามารถชักจูงสติของเรามาพิจารณาถึงเหตุและผล เพื่อตอบโจทยปัญหาที่เข้ามาในชีวิตประจำวันได้อย่างแยบคาย โดยการใช้หลักธรรมโยนิโสมนสิการควบคู่กับการเจริญอานาปานสติ นำมาวิเคราะห์หาเหตุและผล ช่วยตัดทอนประเด็นที่ไม่สำคัญหลงเหลือเพียงแก่นแท้ของปัญหานั้นไปสู่ออกที่ที่เหมาะสมโดยปัญญา (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความเศร้าในจิตใจ มาเป็นทางเลือกในการคลายความเศร้าทางใจโดยช่วยให้เข้าใจถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ด้วยการนำหลักไตรลักษณ์เป็นแนวทางชี้แนะให้เข้าใจถึงความไม่ยั่งยืนเพราะ ทุกสิ่งบนโลกย่อมสูญหายไปเป็นความจริงของธรรมชาติ จากนั้นเริ่มต้นฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยใช้หลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นการฝึกฝนสติให้จิตรับรู้ถึงปัจจุบันอยู่เสมอและสติสามารถสร้างกระบวนการแก้ไขปัญหาย่อยเป็นขั้นตอนโดยอาศัยหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีผลช่วยให้จิตใจเข้มแข็งสามารถตัดสินใจปัญหาโดยใช้แก่นแท้ ไม่เกิดความหวั่นไหวกับสิ่งเร้าที่เข้ากระทบกับผัสสะ และหากมีการปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับนามรรค 8 เป็นเข็มทิศการใช้ชีวิตในทางโลกอย่างมีความสุข ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงเห็นถึงประโยชน์ของการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดในการใช้ชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างสุขภาพจิตแข็งแรง พร้อมรับมือต่ออุปสรรค โดยยึดหลักพุทธธรรมทั้ง 4 หลักที่กล่าวมาเป็นพื้นฐานของการฝึกฝนให้กับบุคคลที่ต้องการบรรเทาความทุกข์ในทุกเพศทุกวัย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความทุกข์ในหลักพุทธธรรม
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ มุ่งการศึกษาหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์ การเจริญอานาปานสติ พุทธธรรม โยนิโสมนสิการ และมรรค 8 ด้วยการศึกษาคำสอนวิธีปฏิบัติ พร้อมทั้งหลักพัฒนาความคิด เพื่อนำแนวคิดนี้มาเชื่อมโยงกับวิธีปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การบรรเทาความทุกข์ในใจ และวิเคราะห์หลักด้วยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งได้วางไว้ดังนี้

### 1. ด้านเนื้อหา

1) ศึกษาเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาฉบับบาลีและไทย โดยการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิธีปฏิบัติการเจริญอานาปานสติ และวิธีคิดตามแนวพุทธโยนิโสมนสิการ การสัมภาษณ์เชิงลึก

2) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ ตำรา หนังสือ งานวิจัยวิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ งานเขียนที่เกี่ยวข้องทั่วไป

### 2. ขั้นตอนวิเคราะห์ข้อมูล

1) นำข้อมูลที่ได้มาจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก และศึกษาจากตำราหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความวิชาการ งานเขียนที่เกี่ยวข้องทั่วไป นำข้อมูลมาทำการแยกแยะ จัดประเภท ตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่วิจัย

2) ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการแยกแยะ จัดประเภท มาอธิบายให้ความหมายตามความเหมาะสมกับเนื้อหา วัตถุประสงค์ที่วิจัย

3) ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการแยกแยะ จัดประเภท ให้ความหมาย นำไปเขียนลงในบทต่างๆ ตามความสอดคล้องและเหมาะสมกับเนื้อหาของงานวิจัย

4) ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการแยกแยะ จัดประเภท ให้ความหมาย ที่เขียนลงในบทต่างๆ มาศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ พร้อมทั้งสรุป เสนอแนวความคิดประกอบกับทัศนะของผู้วิจัย และนำเสนอเล่มสมบูรณ์ต่อไป

5) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ออกแบบสัมภาษณ์และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ที่มีความทุกข์ในใจ จำนวน 3 ท่าน

โดยผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์เชิงลึกจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ผู้วิจัยจึงได้นำบทสัมภาษณ์นั้นมาเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

6) รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลทุกส่วนให้เป็นไปตามกรอบและขอบเขตของการศึกษา ให้สอดคล้องกันในแต่ละบท เพื่อให้ได้เนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ 3 ประการดังนี้

1. ความทุกข์ คือความยึดอัดที่ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นความยึดอัดของจิตใจที่ไม่มีทางออก หรือการหลุดออกได้ยากเพราะจิตจมอยู่กับความทรมาน ความโศกเศร้า เสียใจหรือยึดติดกับกับอดีต
2. หลักพุทธธรรมเพื่อบรรเทาความทุกข์ในใจที่นำมาศึกษาวิเคราะห์ อันได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักอานาปานสติ โยนิโสมนสิการ และมรรค 8 มีความเชื่อมโยงกัน เมื่อนำมาฝึกและปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเข้าถึงได้ง่ายตั้งแต่ผู้เริ่มต้นศึกษาธรรมะรวมไปถึงผู้ที่ศึกษาเป็นประจำ
3. การนำหลักพุทธธรรมทั้ง 4 คือ หลักไตรลักษณ์ อานาปานสติ โยนิโสมนสิการ และมรรค 8 นี้มาเชื่อมโยงเพื่อสร้างเข็มทิศนำความคิดไปในทางที่ดี พร้อมทั้งเป็นอุปกรณ์ในการจัดระเบียบความคิดไม่ให้จิตติดยึดกับสิ่งที่ทุกข์ หรือความเศร้า จิตสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้ทีละเล็กทีละน้อย จากการมีสติและปัญญา

### อภิปรายผล

1. การศึกษาความทุกข์ในหลักพุทธธรรม พบว่าความทุกข์คือคือความยึดอัดที่ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นความยึดอัดของจิตใจที่ไม่มีทางออก หรือการหลุดออกได้ยากเพราะจิตจมอยู่กับความทรมาน ความโศกเศร้า เสียใจหรือติดกับกับอดีต โดยลักษณะของทุกข์คือ การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย แต่สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากแบ่งความทุกข์ย่อยเป็น 2 แบบคือทุกข์ในใจที่เป็นความโศกเศร้าเสียใจทรมาน สิ้นหวังหมดหวัง จมปลัก ไม่ได้ในสิ่งที่ตนคาดหวังจึงเกิดทุกข์ และสุดท้ายคือทุกข์ทางกายที่เป็นความเจ็บป่วย ความไม่สมบูรณ์แบบของร่างกาย โดยจากการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่า สาเหตุของการเกิดทุกข์มาจากการเกิด เพราะการเกิดคือการเริ่มต้นทุกข์ ตั้งแต่การอยู่ในครรภ์มารดา ต้องอยู่ในที่แคบทนอยู่ในความยึดอัด และเมื่อเติบโตขึ้นมาอาจเจอกับความไม่สมหวังด้านความรัก การโดนทำร้ายร่างกาย หรือทางจิตใจด้วยการด่าทอ การเสียดสีทางสังคม การแข่งขันด้านการทำงาน รวมไปถึงปัจจุบันที่สภาพสังคมที่ค่อนข้างเข้าใจได้ยาก สื่อโซเชียลที่หลากหลายน่าสับสนเชิงลบต่างๆ สามารถเป็นเหตุของทุกข์ได้เช่นเดียวกัน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเข้ามากระทบต่ออายตนะทั้ง 12 ประการทุกวันๆจากสิ่งที่เราดู หรือสัมผัส ซึ่งเป็นการกระทบทางด้านจิตใจสามารถส่งผลได้ถึงการป่วยทางจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมเกิดเป็นการป่วยทางจิต โรคซึมเศร้า

การฆ่าตัวตาย รวมไปถึงสังคมที่มีความแปรปรวนทางด้านความคิดการตัดสินใจในการใช้ชีวิตให้อยู่บนพื้นฐานของศีลธรรมและความเชื่อทางศาสนาอาจจะลดน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับบทความวิจัยของพระเจนท์จันทร์ จันทพลโย (แสงคำ) (2560) ได้เขียนงานวิจัยศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เถรวาทกล่าวว่า ทุกข์ประกอบด้วย สภาวะทุกข์และปณิณณทุกข์ ๓ สภาวะทุกข์ เป็นทุกข์ ตามสภาพ เนื่องจากความทุกข์ชนิดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถือเป็นสภาพธรรมดาของมนุษย์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์และทุกข์จร หรือปณิณณทุกข์ เป็นความทุกข์ที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิต

2. หลักพุทธธรรมกับการบรรเทาทุกข์ พบว่าการบรรเทาทุกข์ หมายถึงการเยียวยาหรือทำให้ความทุกข์ในใจลดลงจากการใช้หลักพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าการทำให้ทุกข์ได้รับการทุเลาลง โดยการเฝ้าระวังจิตไม่ให้วุ่นวาย คลายความกังวล และเกิดสติ หลักพุทธธรรมเพื่อการดับทุกข์ประกอบด้วยหลักของไตรลักษณ์ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่มีสิ่งใดที่มีความเที่ยงตรงล้วนถูกบีบคั้นให้อึดอัด และไม่มีสิ่งใดที่เป็นรูปเป็นร่างเป็นตัวตนแน่นอน พร้อมทั้งดำรงสติด้วยกระบวนการขั้นตอนในกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ด้วยการจัดลำดับขั้นตอนการเป็นเหตุและผลมองให้เกิดมุมมองรอบด้าน โดยการสืบสาวหาปัจจัยสำคัญ แยกแยะส่วนประกอบเพื่อไม่เกิดความลำเอียง และรู้เท่าทันของปัญญา มุ่งตัดสินใจในเป้าหมายเท่านั้น เห็นคุณค่าของปัญหาโดยแยกเป็นคุณค่าแท้ หรือคุณค่าเทียม โดยยึดหลักของคุณธรรม และความเป็นปัจจุบันอยู่เสมอและสุดท้ายจำแนกเนื้อหาของปัญหาอย่างรอบด้าน ตามส่วนประกอบและความสำคัญของผลลัพธ์ และก่อนที่จะสามารถยึดหลักสิ่งนี้ได้ต้องปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เนื่องจากสิ่งเหล่านี้คือพื้นฐานของการใช้ชีวิตให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และ หากลองมองพิจารณาด้วยหลักกรรมฐานทั้ง 40 ประการแล้ว จะเห็นได้ชัดว่าอนิจจังสัญญาขั้น 5 นั้นย่อมสลายตัวตนของเราที่จะไม่มี เนื้อหนังร่างกายเป็นอสุภสัญญาที่จะเน่าเปื่อยไปตามเวลา เพราะเกิดจากอาการเจ็บป่วยหรือทุกข์ที่เข้ามากระทบ เราต้องพิจารณาร่างกายด้วยการไม่ตัดสิน และเข้าใจถึงความไม่เที่ยงเหล่านี้ว่าต้องเกิด ต้องดับ ต้องเวียนว่ายตายเกิด มันคือธรรมชาติของเราไม่ยึดมันถ้อมมัน และรู้ตัวอย่างมีสติอยู่เสมอ และใช้หลักอานาปานสติเป็นหลักคือลมหายใจให้รู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบัน พร้อมทั้งมีสติในการใช้ชีวิตมีความสอดคล้องกับท่านพุทธทาสภิกขุ (2532) ได้กล่าวในหนังสือคู่มืออานาปานสติภาวนาว่า ความที่จิตเลื่อนลอย คอยแต่จะตกไปสู่ความกำหนัดนั้น ตองกันและแก ด้วยการใช้อานาปานสติสร้างสติสัมปชัญญะ หรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเมื่อมีสติสัมปชัญญะเพียงพอแล้ว ความมืดสลัวไม่มองแผ้วแห่งจิตก็มีขึ้นไม่ได้ การสุดลมหายใจเข้าอย่างเต็มปอด พร้อมหายใจออกอย่างมีสติสามารถคลายความตึงเครียด และสมองได้รับออกซิเจนที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับ ขวัญตา กลิ่นหอม (2557) ที่ศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง กล่าวว่า การจัดการความเครียดซึ่งการฝึกการหายใจในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากการหายใจที่มีคุณภาพทำให้ร่างกายได้รับปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอและเหมาะสมจากการที่การฝึกการหายใจจำเป็นต้องมี

การตั้งจังหวะการหายใจให้ช้าลงจึงช่วยลดความเครียดลง และหลักพุทธธรรมสุดท้ายในการบรรเทาขั้นสุดท้ายคือการปฏิบัติตนด้วยการคิดดี ทำดี พูดดี และมีอาชีพการทำงานที่ดี ไม่เบียดเบียนหมั่นปฏิบัติตนตามมรรค 8 อย่างสม่ำเสมอ

3. การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายในการนำเอาหลักพุทธธรรมที่มีอยู่มากมาย นำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติโดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ อานาปานสติ โยนิโสมนสิการ และมรรค 8 เป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันและสามารถนำหลักพุทธธรรมทั้ง 4 นี้มาเชื่อมโยงเพื่อสร้างแนวคิดให้คิดไปในทางที่ดีมากขึ้น โดยไม่ให้จิตติดยึดกับสิ่งที่ไม่ดีสิ่งที่ไม่ดี หรือความเศร้า ให้จิตสามารถหลุดออกจากทุกข์ต่างๆ ทีละเล็กทีละน้อย โดยใช้หลักไตรลักษณ์ ปรับแนวคิดว่าทุกสิ่งนั้นต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในที่สุด หากมีความทุกข์เกิดขึ้นให้จิตรับรู้ได้ทันทีโดยใช้ลมหายใจช่วยสกัดความติดโดยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ และปล่อยลมหายใจออกยาวๆ เพื่อเรียกสติซึ่งสอดคล้องกับ จุฬามาศ วาริแสงทิพย์ (2559) ศึกษาเรื่องการศึกษาผลของการปฏิบัติอานาปานสติกัมมฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง กล่าวว่า การปฏิบัติอานาปานสติทำให้ใจเป็นสมาธิในรูปแบบต่างๆ ช่วยลดประสิทธิภาพของประสาทที่สร้างความตรึงเครียด ช่วยทำให้จิตผ่อนคลายและสภาวะความกดดัน จากนั้นใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อเป็นกรอบแนวคิดจัดหาเหตุและผลมาช่วยสนับสนุนอารมณ์ และรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์นั้นๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้ เมื่อกระทำเช่นนี้ซ้ำๆ แล้วแนวความคิดนั้นจะพัฒนาสามารถปรับวิถีชีวิต และพฤติกรรมได้ โดยอาศัยมรรค 8 เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตให้อยู่อย่างมีความสุข และผู้วิจัยต้องการเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมทั้ง 4 ที่กล่าวมานี้ให้มีความเข้าใจในภาษาที่เข้าใจง่ายโดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นนี้ได้ และเพื่อให้ได้รู้รูปแบบวิธีคิดเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ ร่วมกันกับการเรียนรู้ สำหรับการเชื่อมโยงกระบวนการเรียนรู้ทางแนวพุทธ หมายถึง การนำหลักเหตุและผลมาเสริมสร้างปัญญา โดยมีส่วนประกอบด้วย 3 ปัจจัยคือ 1) กระบวนการรับรู้จากภายนอก อันได้แก่ จากการฟังเทศ ฟังธรรม เสวนาธรรมต่างๆ 2) กระบวนการคิด การพิจารณา ไตร่ตรอง 3) กระบวนการปฏิบัติ เป็นการประยุกต์ใช้น้อมน้อมหลักธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันสอดคล้องกับ พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (2540) ได้เขียนหนังสือเรื่องเคล็ดลับการดับทุกข์ ท่านได้กล่าวว่ธรรมะมีอยู่กับเราตลอดเวลาแต่ไม่ได้เอามาปฏิบัติธรรมะนั้นก็อยู่แต่ลำพัง ธรรมะยังไม่เกิดประโยชน์แก่ใครเมื่อใดเราสมาทานธรรมะ เราปฏิบัติธรรมะ ธรรมะก็คุ้มครองเรา รักษาเราให้มีความสุขความเจริญขึ้น ด้วยการฟังเทศน์ เสวนาธรรม และรู้เท่าทันฝึกจิตพัฒนาให้เข้มแข็ง โดยกระบวนการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งเน้นถึงการบรรเทาความทุกข์ในใจโดยอาศัยความเข้าใจความจริงของธรรมชาติ รวมไปถึงการใช้การไตร่ตรองความคิด ยึดหลักเหตุและผลนำไปสู่กระบวนการคิดที่สามารถบรรเทาความทุกข์ในใจได้และปฏิบัติควบคู่กับอานาปานสติเพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็งอยู่ ซึ่งจะสามารถส่งผลไปถึงการปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุขโดยมีมรรค 8 มีบทบาทสำคัญในการสร้างชีวิตให้มีความสุข เพราะใช้ชีวิตบนพื้นฐานของมรรค 8 จะช่วยเพิ่มเกราะป้องกัน

ความทุกข์ได้ เนื่องจากว่าบทบาทของมรรค 8 คือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้นหากยึดหลักการใช้ชีวิต ดังนี้ สามารถช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พร้อมทั้งยังทำให้จิตใจของเราเป็นมิตรต่อผลกระทบอื่นๆ ได้เช่นกัน โดยการปฏิบัติตามมรรค 8 ช่วยพัฒนาชีวิต พัฒนาความคิดให้สามารถรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม สอดคล้องกับพระสมุห์พรเลิศ วิสุทฺธสีโล (2556) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาธรรมมืองค์ 8 เพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวว่า ผู้ศึกษาควรเข้าใจมรรคมืองค์ 8 เพื่อเป็นหลักปฏิบัติในการบรรลุธรรมของพระพุทธศาสนาการปฏิบัติตามหลักหลักอริยสัจ 4 หลักไตรสิกขา และทางสายกลาง ช่วยสร้างสันติภาพ ต่อครอบครัวและสังคม

### สรุป

จากการวิจัย เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ดังนี้ หลักพุทธธรรมสามารถปรับพฤติกรรมทางความคิด และทัศนคติที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผลช่วยแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนได้เพื่อบรรเทาความทุกข์ ผู้วิจัยได้สรุปเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้



1. หลักของไตรลักษณ์ คือสื่อความรู้ (Knowledge) ที่กล่าวถึงความไม่แน่นอนของสรรพสิ่งที่มีอยู่บนโลกใบนี้ มีเกิดต้องมิตดับเป็นเรื่องธรรมดา และไม่มีใครสามารถหนีพ้นความไม่แน่นอนนี้ได้ เป็นองค์ความรู้ นำไปสู่ความเข้าใจของเรื่องทุกข์ว่าเมื่อทุกข์เกิดย่อมมีการดับสิ้นไป

2. หลักอานาปานสติ คือเครื่องมือ (Tools) ในการปฏิบัติเพื่อบรรเทาความทุกข์ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการนำสติมาจับที่ลมหายใจ เพื่อเบี่ยงเบนความคิดวอกวน และเมื่อร่างกายได้รับออกซิเจนได้เต็มปอด สมองจะเกิดความปลอดโปร่ง และช่วยให้มีสติ สามารถหยุดความเคลียด ความเศร้า และความทุกข์ได้ชั่วขณะ แต่ถ้าหากกระทำอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้จิตใจมีความแข็งแรง และสามารถเตรียมรับมือต่อคิดวอกวน ความสับสนฟุ้งซ่านที่เข้ามาได้



3. หลักโยนิโสมนสิการ คือ กระบวนการ (Process) จัดระบบความคิดและกระบวนการแก้ไขปัญหาใน 10 ขั้นตอน โดยเริ่มจาก 1) คิดถึงสาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์หรือปัญหาโดยอาศัยสติตั้งอยู่บนคุณธรรม 2) มุ่งหาแก่นแท้ของปัญหาเอาเฉพาะเนื้อแท้เท่านั้น 3) เมื่อพบเจอตันตอแล้วเพียงรับรู้และเข้าใจว่าสิ่งนี้จะผ่านไปได้อย่างไรได้ ถ้าเกินกำลังรับมือได้ เพียงใช้เวลาในการจัดสรร หรือค่อยขจัดแก่นของเรื่องไปที่ละน้อยเหมือน ใช้ขวานจามต้องไม้ใหญ่แก่นของเนื้อไม้มักแข็งแรง และต้องใช้เวลาเสมอ 4) พิจารณาถึงวิธีการรับมือของปัญหา เหมือนการเลือกอุปกรณ์ เครื่องมือในการตัดต้นไม้ เช่นกับการกำจัดปัญหาความทุกข์ หากเป็นเรื่องที่สามารถรับมือได้ ก็มุ่งเข้าสู่ปัญหาอย่างมีสติรอบครอบ หากยากต่อการรับก็ทำใจยอมรับและอยู่กับสิ่งนั้นอย่างเข้าใจ 5) รู้จักเหตุผลและรู้จักตัวตนของแก่นแท้ 6) มองรอบด้านให้เห็นทั้งประโยชน์ และโทษ เช่นเมื่อมีความทุกข์ ซึมเศร้า เสียใจ ปมของปัญหานี้คือสิ่งใด เมื่อเรายอมเสียเวลาที่จะอยู่กับปมนี้ เราเสียโอกาสอะไรที่ดีบ้าง นี่คือนิโทษ ส่วนข้อดีเมื่อเราผ่านจุดที่ยากไปได้ การมองกลับหลังมาดูมันจะกลายเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยในชีวิต จึงต้องพยายามมองรอบด้านและก้าวไปข้างหน้า 7) ตัดสินใจให้เห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของความทุกข์นั้นแยกแยะถึงความดีชั่ว 8) เลือกที่จะอยู่และกระทำโดยยึดคุณธรรม ความถูกต้องความเห็นสมควร 9) อยู่กับปัจจุบัน อย่าเอาอดีตมาเป็นเครื่องเปรียบเทียบ เครื่องกั้นสุข และอย่าเอาอนาคตมาเป็นตัวชีวิต อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ผ่านเข้ามาและตั้งใจมั่นในการใช้ชีวิต 10) คิดให้รอบด้าน ทบทวน

4. มรรค 8 คือ การนำไปใช้ (Apply) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพูด การคิด การใช้ชีวิต ให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นธรรมชาติ อยู่กับปัจจุบัน และอยู่กับธรรมะอย่างมีสติ ด้วยการพูดดี คิดดี ทำดี มีอาชีพที่ดี มีความเพียร มีสติ และตั้งมั่นแน่วแน่ และมีความคิดเห็นชอบที่ดี

ดังนั้น จึงเห็นว่าการใช้ขั้นที่ 1 เป็นการศึกษาวิเคราะห์ความทุกข์ในหลักพุทธธรรม ขั้นที่ 2-3 คือ การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ และขั้นที่ 4 สุดท้ายคือการศึกษาวิเคราะห์ความทุกข์ในใจโดยการนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และพัฒนาชีวิตให้มีประสิทธิภาพ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีสติและรู้ทันความทุกข์

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความทุกข์ในใจ ผู้วิจัยได้เสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

1. การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการบรรเทาความเคลียดของวัยทำงาน เพื่อจะเห็นผลการวิจัยว่าการนำหลักพุทธธรรมจะช่วยให้บรรเทาความเคลียดของวัยทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร
2. การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อลดปัญหาสภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในการลดปัญหาการฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2560). *โรคซึมเศร้า*. สืบค้นเมื่อ 22 กรกฎาคม 2562. จาก <https://www.bumrungrad.com/th/conditions/depression>.

กรมสุขภาพจิต. (2561). *สถิติคนไทยที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย*. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2562. จาก <https://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp>.

ขวัญตา กลิ่นหอม. (2560). ผลของการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 18(34), 21-33.

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์. (2559). *การศึกษาผลของการปฏิบัติอานาปานสติที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง*. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2561). *โรคซึมเศร้า*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: Amarin Health

พระเจนท์จันทร์ จนทปัญญา (แสงคำ). (2560). *ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2540). *เคล็ดลับดับทุกข์*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์.

พระสมุห์พรเลิศ วิสุทธีโล. (2556). *การศึกษามรรคมืองค์ 8 เพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2532). *คู่มืออานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

หลวงพ่อบราโมทย์ ปราโมชโช. (2554). *จิตตสิกขา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เมตตาธรรม.