

ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอน เรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

A Study of the Development of the Quality of Life
by the Doctrine of Suffering on Theravada Buddhist Philosophy

พระเจริญ ทุนจิตโต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร วัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ผลการศึกษาพบว่า

ความยึดมั่นในชั้น 5 เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะสัตว์ที่เกิดมามีธาตุชั้น 5 นี้ไม่พ้นความทุกข์ และความทุกข์มีรากเหง้าของกิเลสอีก คือ โลภะ โทสะ และ โมหะ ไม่ใช่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้นที่มีความทุกข์ แต่หมายเอาสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏทั้งหมด

ทุกคนสามารถพัฒนาชีวิตจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตนเอง ความสุขหรือความทุกข์ไม่ได้มาจากการอ้อนวอนร้องขอ จะต้องฝึกฝนตนเองให้สามารถพึ่งพาตนเองได้เพื่อออกจากกองทุกข์ด้วยวิธีการสร้างปัญญาในการอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ไปถึงจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาสภาวะที่เป็นทุกข์อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริงเป็นการเผชิญหน้ากับปัญหาสิ่งที่ควรละกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุทำให้แจ้งภาวะดับทุกข์ เข้าถึงภาวะที่ไร้ปัญหาที่เป็นจุดหมายหมาย ผีกรอบมปฏิบัติตามทางเพื่อให้ถึงความดับแห่งทุกข์

ABSTRACT

The thesis title : “A study of the development of the quality of life by the doctrine of suffering on Theravada Buddhist Philosophy” was the qualitative research and documentary research methodology. The objectives of this research were: 1) to study of suffering (Dhukka) on Theravada Buddhist Philosophy, 2) to study of the development of the quality of life on Theravada Buddhist Philosophy and, 3) to analyze the development of the quality of life by the doctrine of suffering on Theravada Buddhist Philosophy.

The results of the study were as follows:

The clinging to the five groups of



existence is suffering (Dhukka) because all living creatures who had rebirths must be have suffering of elements and five groups of existence. The suffering including source of passion viz. greed, hatred, and delusion. The suffering not come to human being only but it will be happening to all living creatures who had rebirths in Samsara.

Everyone can develop the quality of life to become the completely human by assiduity. The happiness and sadness but must to practice themselves to self-sufficient for stay without suffering by wisdom, the wisdom make it to stay with suffering truly understand them and to development of the quality of life for achieve a final goal that is Nivarana.

A study of the development of the quality of life by the doctrine of suffering on Theravada Buddhist Philosophy was knowing mindfulness to suffering condition by truly, to face a problems and leave out the cause of suffering, the right solve in the right problems, to deeply see suffering condition, there is no problems, to practice along with the path leading to the cessation of suffering.

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตที่มีคุณภาพต้องเป็นชีวิตที่ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งชั่งใจ ความต้องการทางร่างกาย แม้ความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดีใช้ความรู้ สติปัญญาความรู้สึกลึกซึ้งคิด

ของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่ผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะต้องมีความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นพลเมืองดีมีระเบียบวินัย มีกฎเกณฑ์ทางสังคม รู้จักใช้ความคิดและสติปัญญา และการดำรงชีวิตของตนเองซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนและสังคมให้น่าอยู่อาศัย เช่น พัฒนากายพัฒนาทางอารมณ์ พัฒนาทางสังคม พัฒนาทางความคิด พัฒนาทางจิตใจ และพัฒนาทางปัญญา เพราะโดยธรรมชาติร่างกายของคนเราต้องมีการเจริญเติบโต มีความแข็งแรง เพื่อต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และจะต้องมีชีวิตที่ยืนยาวพอสมควร ซึ่งร่างกายจะต้องได้รับสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต 6 อย่าง ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อนการออกกำลังกายและการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บชีวิตเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินใดๆ ทุกคนย่อมรักและหวงแหนชีวิตของตนเองปรารถนาให้ตนเองมีชีวิตที่ผาสุกจึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอสิ่งที่ประเมินค่ามิได้ของมนุษย์ก็คือ การมีสุขภาพทางกายดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่างๆ มีกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ดีสามารถแบกภาระงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีสำหรับทางด้านจิตเจ้านั้นก็สามารถทำงานสัมพันธ์กับด้านร่างกายได้อย่างแน่นแฟ้นจะแยกออกจากกันเป็นส่วนหนึ่งไม่ได้ไม่มีความวิตกกังวลไม่ถูกความเครียดมารบกวนและเราจะต้องยอมรับถึงสภาพชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นการเรียนการเล่น การทำงานความรับผิดชอบ ต่อครอบครัวไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น จึงจะเรียกได้ว่าเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างผาสุกอย่างแท้จริง ดังนั้นการที่บุคคลใดมี

สุขภาพดี ย่อมเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปด้วย แต่ในทางพระพุทธศาสนาการพัฒนาที่ยั่งยืนคือการหลีกเลี่ยงพ้นจากทุก พ้นจากการเกิดจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริงเป็นไปตามหลักปฏิจสุมุปาบท จึงจะสามารถพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงพ้นได้ และความทุกข์ก็เป็นสภาวะที่ทุกคนไม่อาจจะทนต่อสภาพเดิมได้ โดยอาการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด เพราะเหตุปัจจัยที่ถูกปรุงแต่งปีคั้น เป็นอาการที่ไม่สมบูรณ์ที่ยังมีความพร่องอยู่เป็นนิจ

ดังนั้น จึงทำให้สิ่งมีชีวิตที่มีวิญญานที่สามารถรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ได้ ต้องเป็นทุกข์ เพราะไม่อาจจะทนทานต่อความเสื่อมของสังขารที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้และความตายได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ริยสัจ คือความไม่สบายกายความไม่สบายใจ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทั้งความดับแห่งทุกข์ และวิธีดับทุกข์ เพราะความทุกข์ย่อมมีแก่บุคคลทุกคนไม่มีข้อยกเว้น ทุกคนเกิดมาต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติคือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คือการเสื่อมสลายไปของสังขารหรือร่างกายที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และความทุกข์ก็ยังคงเกิดมาจากการที่ได้ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ ความยึดมั่นในขันธ 5 เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความทุกข์เพราะมีขันธ 5 เป็นสมุฏฐานเช่นนี้ ทำให้สัตว์ที่เกิดมามีธาตุขันธที่หนี่ไม่พ้นความทุกข์ และความทุกข์นั้นก็มิบ่เกิดมาจากรากเหง้าของกิเลสอีก คือ โลภะ โทสะ และโมหะ กิเลสทั้งสามประการนี้เป็นเหมือนเครื่องหมักดองในสันดานของสรรพสัตว์ทั้งหลาย มิใช่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้นที่มีความทุกข์ แต่หมายเอาสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏทั้งหมด แม้แต่เทวดาทั้งหลายก็มีความทุกข์

ในแบบของเทวดา เนื่องจากไม่สามารถกำจัดกิเลสได้หมดสิ้นได้ หากจะกล่าวให้ชัดเจนก็คือในบรรดาของสรรพสัตว์ทั้งหลายแต่ละประเภท แต่ละภพภูมิ จะมีความทุกข์ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับกรรมที่ตนได้ทำไว้ว่าจะส่งผลให้ไปเกิดในภพภูมิไหน เช่น เทวดามาร พรหม ก็จะถูกทุกข์ไปอีกอย่างหนึ่ง หรือหากจะกล่าวว่าเฉพาะในโลกมนุษย์ ก็จะเห็นว่าแต่ละคนก็มีความทุกข์ที่ไม่เหมือนกัน เช่น พระราชาก็มีความทุกข์อย่างหนึ่ง เศรษฐี ยาก ขอดาน แม้แต่สมณพราหมณ์ก็มีความทุกข์กันคนละอย่าง แม้แต่เด็กกับผู้ใหญ่ก็มีความทุกข์ ที่แตกต่างกันชัดเจนเช่นเด็กอยากกินของหวาน เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็จะร้อง เป็นต้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบความจริงที่มีอยู่ในโลกเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์จะต้องพบกับความสุขและความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองแล้วนำมาโปรดเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาชีวิตจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตนเอง กล่าวคือพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เชื่อมั่นในกรรมของตนเอง สุขหรือความทุกข์ไม่ได้มาจากการอ้อนวอนขอร้องจากเทพพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเอง ฝึกฝนตนเอง พึ่งพาตนเองให้พ้นออกจากกองทุกข์ และจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือการสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลก ด้วยวิธีการเจริญปัญญาในการอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของศาสนา คือ นิพพาน สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงต้องการหาทางพ้นเพื่อประโยชน์สุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนั่นเอง การทำจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสก็เพื่อไม่ให้จิตเป็นทุกข์ เป็นคำสอนที่มีความละเอียดลึกซึ้งยากต่อการทำความเข้าใจให้หมดสิ้นได้



จำต้องใช้การคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมากในการศึกษา ดังนั้น ความทุกข์จึงมีหลายระดับซึ่งแต่ละคนมีความเข้าใจที่แตกต่างกันไปเป็นความรู้เฉพาะบุคคลคน มีสติปัญญาที่แตกต่างกันไปที่จะสามารถเข้าใจวิถีชีวิตของตนจึงจะพ้นจากทุกข์ได้ สิ่งที่น่าสนใจก็คือพระพุทธเจ้าจะไม่สอนให้เชื่อก่อน แต่จะสอนให้รู้จักพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลจนเกิดปัญญาก่อน ต่อเมื่อเกิดปัญญาแล้วจึงนำไปปฏิบัติให้ได้ผลอย่างไรแล้วจึงค่อยเชื่อตาม

จากการได้ศึกษาพระธรรมคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่า การที่จะเข้าใจในคำสอนอย่างถ่องแท้แล้วนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง ถือว่ายังเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะคำสอนในทางพระพุทธศาสนามีความลึกซึ้ง เป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะตน เป็นประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนาคุณภาพการดำรงชีวิตเพื่อความพ้นจากความทุกข์โดยลำดับ ดังนั้นผู้วิจัยสนใจต้องการศึกษาพระธรรมคำสอนที่จะเป็นแนวทางในการนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

3. คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อให้ง่ายและสะดวกต่อการทำความเข้าใจ ผู้วิจัยได้นำเสนอนิยามศัพท์เฉพาะ ดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การเปลี่ยนแปลง การพัฒนาสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดคุณภาพ

ที่ดีกว่าเดิมให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมีทิศทาง ได้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขและทำให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย

การศึกษาวิเคราะห์ หมายถึง การนำข้อมูลจากการศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท นำมาวิเคราะห์เพื่อตอบโจทย์วิจัยที่ได้ตั้งประเด็นความต้องการศึกษา ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สภาวะทุกข์ หมายถึง ทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเอกสาร เพื่อการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมคำสอนพุทธเถรวาท ซึ่งผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ขั้นรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา นำมารวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือตำราหนังสืองานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความงานเขียนที่เกี่ยวข้องทั่วไปแหล่งข้อมูลที่สำคัญ
2. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาทำการแยกแยะจัดประเภท ตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่วิจัย ศึกษาข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์อธิบายความและคติความให้ความหมายตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่วิจัย เพื่อนำไปเขียนในบทความต่างๆ ตามความสอดคล้องและเหมาะสม วิเคราะห์วิจารณ์ พร้อมทั้งเสนอแนวความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของหลักธรรมที่ปรากฏในพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบกับทัศนะของผู้วิจัยต่อไป

3. ขั้นนำเสนอผลงานวิจัย ในการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ใน

พุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยความสำคัญขั้นตอนด้วยวิธีแบบบรรยายโวหารวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาในบทต่างๆ ตามลำดับแล้วนำเสนอในรูปแบบรูปเล่มวิทยานิพนธ์สืบไป

5. สรุปผลการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่ในเรื่องของความทุกข์ ที่มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและปรากฏในพระธรรมคำสอนต่างๆ ที่ต่างวาระกัน มีอยู่ทั่วไปแต่กลับกลายเป็นว่า “ทุกข์” นั้น เป็นจุดเด่นของการแสดงธรรม และเป็นเรื่องที่สำคัญที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนทุกครั้ง ซึ่งทำให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้งสามประการ อย่างน่าสนใจ ต่อไปนี้

1. จากการศึกษาทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงพ้นไปได้ และความทุกข์ก็เป็นสภาวะที่ทุกคนไม่อาจจะทนต่อสภาพเดิมได้ โดยอาการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด เพราะเหตุปัจจัยที่ถูกปรุงแต่งบีบคั้น มีความพร่องอยู่เป็นนิจ ดังนั้นจึงทำให้สิ่งมีชีวิตที่มีวิญญูญาณสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ได้ต้องเป็นทุกข์เพราะไม่อาจจะทนทานต่อความแก่ ความเจ็บ และความตายได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ริยสัจ คือทุกข์ ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ สมุทัย เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นิโรธ ความดับทุกข์ มรรค วิธีดับทุกข์ ความทุกข์ย่อมมีแก่บุคคลทุกคนไม่มีข้อยกเว้น เพราะทุกคนล้วนต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติคือแก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด การเสื่อมสลายไปของสังขารหรือร่างกายที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และความทุกข์ก็ยังเกิดจากการได้ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้แต่การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ เพราะยังมีความยึด

มั่นในขันธ 5 เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความทุกข์เพราะมีขันธ 5 เป็นสมุฏฐานเช่นนี้ จึงทำให้สัตว์ที่เกิดมามีธาตุขันธห้าไม่พ้นความทุกข์ และความทุกข์นั้นก็มิใช่แห่งเดียวของกิเลสอีก คือ โลภะ โทสะ และโมหะ กิเลสทั้งสามประการนี้เป็นเสมือนเครื่องมัดทองในสันดานของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ใช่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้นที่มีความทุกข์ แต่หมายถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏทั้งหมด แม้เทวดาทั้งหลายก็มีความทุกข์แบบเทวดา เนื่องจากไม่สามารถกำจัดกิเลสได้หมด หากจะกล่าวให้ชัดเจนก็คือบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ละภพภูมิมีความทุกข์ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับกรรมที่ตนได้ทำไว้ว่าจะส่งผลให้เกิดในภพภูมิไหน เช่น เทวดา มาร พรหมก็จะทุกข์ไปอีกอย่างหนึ่ง ส่วนในโลกมนุษย์จะเห็นว่าแต่ละคนก็มีความทุกข์ที่ไม่เหมือนกัน

พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้วนำมาโปรดเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาชีวิตจิตใจไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ด้วยความเพียรของตนเอง กล่าวคือพุทธปรัชญาสอนให้มนุษย์เชื่อมั่นในกรรมของตนเอง ความสุขหรือความทุกข์ไม่ได้เกิดมาจากการอ้อนวอน ขอร้องจากเทพพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด พุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเองฝึกฝนตนเองให้สามารถพึ่งพาตนเองออกจากกองทุกข์ได้ พระพุทธศาสนายังมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือการสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลก ด้วยวิธีสร้างปัญญาในให้รู้เท่าทันในกองทุกข์ตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของศาสนา คือพระนิพพาน

2. จากการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ เป็นการพัฒนาสติปัญญาเพื่อให้ชีวิตพ้นจากความทุกข์ ได้ดังนี้



1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยศีลภาวนา เป็นการอยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องคำนึงเรื่องศีลเป็นหลัก เพราะเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของบุคคลที่ต้องมีระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ส่วนเรื่องศีลภาวนา คือการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัวของผู้เฒ่าตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันทั้งทางกายวาจาและทางใจ อันเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตตภาวนา เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญงอกงาม เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตให้มีความประณีตงดงาม มีเมตตา กรุณา และมีความกตัญญูตถะวาทิ การพัฒนาสมรรถภาพจิต มีสมรรถภาพเข้มแข็ง มีสมาธิ มีสติ และมีวิริยะ มีความเพียรพยายาม ความอดทน การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรมมีสมรรถภาพแล้ว ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญาภาวนา เป็นการทำให้ปัญญาให้เจริญงอกงาม มีการรับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนปรุงแต่งคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ มีปัญญาในการแก้ไขปัญหามาให้สำเร็จผล เท่าทันเหตุปัจจัย รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ไม่หลงไปตามอำนาจความยินดียินร้ายต่างๆ มีปัญญารู้เท่าทันเหตุปัจจัยเป็นอิสระไม่ยึดติดถือมั่นในโลก การรับรู้สิ่งที่เข้ามากระทบก็จะตรงตามสภาพที่เป็นจริงเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

3. วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ คือ ทุกขลักษณะ หรือทุกข์ในไตรลักษณ์

(อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) เป็นลักษณะที่มีความไม่เที่ยง มีความสิ้นไป สื่อมไป แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เรียกว่า ทุกขลักษณะ

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในอริยสัจ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนาเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานทั้ง 5 เป็นทุกข์ ปัญจขันธ์ หรือ ขันธ์ 5 มีสภาพเป็นไปเพื่อถูกเบียดเบียนด้วยอำนาจของความแก่ เจ็บ ตาย บังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ เมื่อเกิดขึ้นก็เปลี่ยนแปลง เมื่อทุกข์เกิดขึ้น โดยปรกติก็ไม่ชอบ แต่ทุกข์นั้นก็ต้องถูกเบียดเบียนเหมือนกัน บังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาไม่ได้ เพราะเหตุที่บังคับบัญชาไม่ได้ ปัญจขันธ์ หรือ ขันธ์ 5 ต้องเป็นไปตามคติธรรมดา เป็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณะ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เรียกว่าทุกข์ลักษณะ หมายถึง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงยกเว้นนิพพาน ล้วนอยู่ในสภาวะที่ถูกเหตุปัจจัยทั้งหลายบีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นธรรมดาของสังขาร ธรรมทั้งหลายที่จะต้องเป็นไปอย่างนั้น เป็นไปตามกฎธรรมชาติ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นเพียงผลของเหตุของปัจจัยเท่านั้น ไม่มีสิ่งใดมีอำนาจเหนือตนตรายที่ยังไม่เข้าสู่ นิพพาน ก็จะต้องเผชิญกับทุกข์ในไตรลักษณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้น แม้แต่ทุกข์ในอริยสัจ ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ด้วย นอกจากนี้สุขเวทนาและอุเบกขาเวทณาก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่างๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถาบันทางพระพุทธศาสนา มีวัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมตลอดจนสมาคมทางพระพุทธศาสนา อยากให้มีการจัดอบรมการศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานโดยเน้นเรื่องการศึกษาการกำหนดรู้ทุกข์ที่ปรากฏเกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ เพื่อความไม่ประมาทเพื่อสันติสุขของคนในสังคม และเพื่อยังประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

2) สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา มีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาหรือหลักธรรมที่ปรากฏในเรื่องทุกข์ให้มากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักคำสอนเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท แต่การวิจัยครั้งนี้อาจจะยังไม่ครอบคลุมถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมุมมองอื่นๆ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อในการทำวิจัยไว้ให้ผู้สนใจ มีดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบเรื่องทุกข์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทกับปรัชญาตะวันตก
2. การศึกษาเชิงวิเคราะห์ทุกขเวทนาที่มีผลต่อการบรรลุธรรม
3. ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิจจสมุปบาทเพื่อการบรรลุธรรม

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, มุลนิธิ. (2557). พระไตรปิฎกและอรรถกถา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ชุด 91 เล่ม. เล่มที่ 4, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 78, 79. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

- จำนงค์ ทองประเสริฐ. (2539). ศาสนาปรัชญาประยุกต์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นอ้อ แกรมมี.
- ชัยวัฒน์ปัญจาพงษ์. (2525). ประชากรศึกษาและประชากรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ดร.. (2534). ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- บุญมี แทนแก้ว, ผศ. (2538). พุทธศาสนาและปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



_____. (2533). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2543). **ถึงเวลามารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา
พระธรรมธีรราชมุณี (โชติธ ญาณสิทธิป.ธ.9). (2554). **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). **ศิลปะแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมสภา.

_____. (2536). **คู่มือแสดงหลักธรรม (ฉบับสมบูรณ์)**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา
พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2533). **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป.
ราชบัณฑิตยสถาน. (2535). **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**. ฉบับเฉลิมพระเกียรติ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช.

_____. (2555). **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
วศิน อินทสระ. (2557). **การพัฒนาชีวิตเพื่อความสุขในปัจจุบัน**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์
วิโรจน์ นาคชาตรี. (2544). **พุทธปรัชญาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. (2554). **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2520). **ธรรมวิจารณ์**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2551). **ธรรมวิภาค**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2533). **นาโถวาทหลักสูตรนักธรรมชั้นตรี**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สถาพร มาลีเวชพงศ์. (2538). **พุทธศาสนาและปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์

สนธยา พลศรี. (2545). **ทฤษฎีและหลักการพัฒนารวมชน**. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

สมิต อาชวนิจกุล. (2550). **การพัฒนาตนเอง**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดอกหญ้า

แสง จันทรงาม. (2552). **อริยสัจ 4 หัวใจของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์

_____. (2552). **ประทีปธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์บุ๊คส์.

สุเทพ สุวีรางกูร, ผศ.ดร.. (2553). **สังฆธรรมนำชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กอไผ่

2) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

นางจาร์วี พิมพ์สมฤติ. (2552). “การศึกษาความทุกข์ของสตรีในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาเกษม สดฺธโค (ลักษณะวิลาศ). (2552). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องทุกข์ในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสุพรชัย อานนโท (นครพันธ์). (2553). “ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาท กับแนวคิดทุกข์นิยมของโซเป็นเฮาเออร์”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ตะวัน วาทกิจ. (2546). “ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม”. **วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

สมภาร พรหมทา. (2543). “ทุกข์ในพุทธปรัชญา : มุมมองจากลัทธิคาร์วิน”. **รายงานวิจัย**. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.