บทความวิจัย: Research Article

ชีวิต ความทุกข์ และการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา
Life, Suffering, and Liberation in Buddhism

สุดา มีสุข[1]
Suda Meesuk[1]

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความหมายและธรรมชาติของชีวิตและความทุกข์ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อวิเคราะห์เหตุปัจจัยและกระบวนการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท และ 3) เพื่อสังเคราะห์แนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ตามมรรคมีองค์ 8 รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเอกสาร ใช้แนวคิดอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาทเป็นกรอบการวิจัย ข้อมูลปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะธัมมจักกัปปวัตตนสูตรและอนัตตลักขณสูตร ข้อมูลทุติยภูมิ คือ พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า

1. ชีวิตในพระพุทธศาสนา คือ การประชุมกันของขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งตกอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกข์เป็นสภาวะบีบคั้นในขันธ์ 5 จำแนกได้เป็นทุกข์ประจำ ทุกข์จร และทุกขลักษณะที่ครอบคลุมสรรพสิ่ง 2. เหตุของทุกข์ คือ ตัณหา 3 ประการ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา โดยมีอวิชชาเป็นรากฐาน กระบวนการเกิดทุกข์อธิบายด้วยปฏิจจสมุปบาท 12 อาการที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุปัจจัยอย่างเป็นวงจร 3. การหลุดพ้นจากทุกข์ทำได้ด้วยการดับตัณหา ผ่านการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสรุปได้เป็นไตรสิกขา และเข้าถึงนิพพานสุข อันเป็นสุขสูงสุดในที่สุด องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ คือ การบูรณาการระหว่างอริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ เป็นกรอบความเข้าใจชีวิตและการหลุดพ้นอย่างเป็นระบบ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: ชีวิต, ความทุกข์, การหลุดพ้น, อริยสัจ 4, ปฏิจจสมุปบาท

Abstract

This research article aimed to 1) study the meaning and nature of life and suffering in Buddhism; 2) analyze the causes and processes of suffering according to the Four Noble Truths

[1] สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, สมุทรสงคราม 75120
Institute for Public Learning, Samut Songkhram 75120
Corresponding author E-mail: taolaxpp@gmail.com
Received: 28 May 2026, **Revised**: 19 June 2026, **Accepted**: 20 June 2026

and Dependent Origination; and 3) synthesize the path leading to liberation from suffering through the Noble Eightfold Path. The study employed a qualitative research methodology based on documentary research. The conceptual framework was grounded in the Four Noble Truths and Dependent Origination. Primary sources consisted of the Thai version of the Tipiṭaka published by Mahachulalongkornrajavidyalaya University, particularly the Dhammacakkappavattana Sutta and the Anattalakkhaṇa Sutta. Secondary sources included Buddhadhamma (Expanded Edition) by Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto). Data were analyzed through content analysis and presented descriptively.

The findings revealed that: 1. Life in Buddhism is understood as the combination of the Five Aggregates (pañcakkhandha): form, feeling, perception, mental formations, and consciousness, all of which are subject to the Three Characteristics of Existence: impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anattā). Suffering is a condition of oppression inherent in the Five Aggregates and can be classified into ordinary suffering, conditional suffering, and universal suffering that encompasses all phenomena. 2. The causes of suffering are the three forms of craving: sensual craving (kāma-taṇhā), craving for existence (bhava-taṇhā), and craving for non-existence (vibhava-taṇhā), all rooted in ignorance (avijjā). The process of suffering is explained through the Twelve Links of Dependent Origination, which demonstrate the cyclical relationship of causes and conditions. 3. Liberation from suffering can be attained through the cessation of craving by practicing the Noble Eightfold Path, which can be summarized as the Threefold Training (sikkhā). This practice ultimately leads to Nibbāna, the highest state of happiness. The body of knowledge derived from this research is the integration of the Four Noble Truths, Dependent Origination, and the Three Characteristics as a systematic framework for understanding life and liberation. This framework can be applied to problem-solving and the improvement of human quality of life in the contemporary world.

Keywords: Life, Suffering, Liberation, Four Noble Truths, Dependent Origination

บทนำ

ปัญหาความทุกข์ของมนุษย์เป็นปัญหาสากลที่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยต้องเผชิญ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้รายงานว่า ในปีแรกของการระบาดของโรคโควิด-19 ความชุกของภาวะวิตกกังวลและโรคซึมเศร้าทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25 (World Health Organization [WHO], 2022) มนุษย์จำนวนมากต้องเผชิญกับความทุกข์ทางจิตใจ ความสับสน และความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้สะท้อนว่า แม้ความเจริญทาง

วัตถุและเทคโนโลยีจะก้าวหน้าไปเพียงใด ปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ก็มิได้ลดน้อยลง แต่กลับซับซ้อนยิ่งขึ้น คำถามพื้นฐานคือ ชีวิตคืออะไร ทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้ด้วยวิธีใด

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้คำตอบต่อปัญหานี้อย่างเป็นระบบและลึกซึ้ง ที่จริงแล้ว แก่นแท้ของคำสอนพระพุทธเจ้าทั้งหมดสามารถสรุปได้ในประโยคหนึ่ง คือ “เรายอ่มบัญญัติทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น” (อนุราธสูตร) แสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการเข้าใจและแก้ไขปัญหาความทุกข์ของมนุษย์เป็นหลัก โดยมีอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเป็นกรอบหลัก คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค พร้อมด้วยปฏิจจสมุปบาทเป็นกระบวนการอธิบายเหตุปัจจัยของการเกิดและดับของทุกข์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยายว่า ตัวการสำคัญแห่งทุกข์ของชีวิต คือ ตัณหา หรือเส้นเชือกแห่งความอยากที่มนุษย์เอาไปเกี่ยวเกาะคล้องรัดสิ่งทั้งหลายนั้นเอง ปัจจัยตัวการนี้สัมพันธ์สืบทอดกันมากับปัจจัยอื่นๆ โดยเฉพาะที่สำคัญยิ่ง คือ อวิชชา ความไม่รู้ ความไม่มีปัญญา จึงปรากฏเป็นปัญหาในรูปต่างๆ ที่เรียกรวมๆ กันว่า ทุกข์ ความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยนี้มีชื่อเฉพาะว่า ปฏิจจสมุปบาท

งานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับชีวิต ความทุกข์ และการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนามีหลายชิ้น เช่น การศึกษาธรรมชาติของขันธ์ 5 ในพระไตรปิฎก (2566) ที่วิเคราะห์ขันธ์ 5 ในพระวินัยปิฎก พระอภิธรรมปิฎก และพระสุตตันตปิฎก งานเรื่องขันธ์ 5 ในมุมมองของพุทธทาสภิกขุ ที่เน้นการบูรณาการขันธ์ 5 กับไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจ และงานเรื่องปฏิจจสมุปบาทกับอริยสัจ 4 ของนวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่ยังเน้นศึกษาเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ยังขาดงานวิจัยที่บูรณาการความสัมพันธ์ระหว่างชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้นในลักษณะที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องและสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ยุคปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องชีวิต ความทุกข์ และการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนาในลักษณะการศึกษาเอกสาร โดยมุ่งวิเคราะห์ความหมายและธรรมชาติของชีวิตและทุกข์ เหตุปัจจัยและกระบวนการเกิดทุกข์ และแนวทางการหลุดพ้นตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท บทความวิจัยนี้นำเสนอเนื้อหา 3 ส่วน คือ 1) ความหมายและธรรมชาติของชีวิตและความทุกข์ในพระพุทธศาสนา 2) เหตุปัจจัยและกระบวนการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท และ 3) แนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการด้านพุทธศาสตร์ พุทธจิตวิทยา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายและธรรมชาติของชีวิตและความทุกข์ในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์เหตุปัจจัยและกระบวนการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท
3. เพื่อสังเคราะห์แนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ตามมรรคมีองค์ 8

การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ แนวคิดเรื่องชีวิตและขันธ์ 5 แนวคิดเรื่องทุกข์และเหตุของทุกข์ และแนวคิดเรื่องการหลุดพ้น รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเรื่องชีวิตและขันธ์ 5 ในมุมมองพระพุทธศาสนา ชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยขันธ์ 5 หรือเบญจขันธ์ ได้แก่ รูปขันธ์ (กาย) เวทนาขันธ์ (ความรู้สึก) สัญญาขันธ์ (ความจำได้หมายรู้) สังขารขันธ์ (สภาพปรุงแต่งของจิต) และวิญญาณขันธ์ (การรับรู้) ส่วนทั้งห้านี้ประชุมรวมกันเข้าเป็นชีวิตของมนุษย์ ตามที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ขันธ์ 5 ทั้งหมดตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่เป็นตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้)

2. แนวคิดเรื่องทุกข์และเหตุของทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องทุกข์ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันเป็นปฐมเทศนาว่า การเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ดังที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ การยึดมั่นในอุปาทานขันธ์ 5 นั้นเองเป็นตัวทุกข์ ส่วนเหตุของทุกข์ (สมุทัย) คือ ตัณหา 3 ประการ ได้แก่ กามตัณหา (ความอยากในกาม) ภวตัณหา (ความอยากเป็น) และวิภวตัณหา (ความอยากไม่เป็น) โดยมีอวิชชา คือความไม่รู้ตามความเป็นจริง เป็นรากฐานสำคัญ

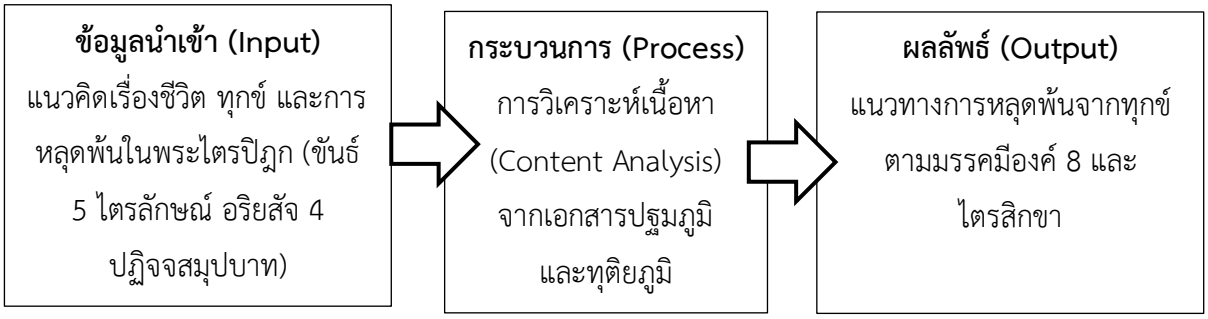
3. แนวคิดเรื่องการหลุดพ้น ทางหลุดพ้นจากทุกข์ (มรรค) คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ซึ่งสรุปได้เป็น 3 หมวด คือ ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ) สมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ) และปัญญา (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ) เป็นไตรสิกขา เป้าหมายสูงสุดของการหลุดพ้น คือ นิพพาน อันเป็นสภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไปโดยไม่เหลือ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาทิ งานเรื่อง “ธรรมชาติของขันธ์ 5 ในพระไตรปิฎก” ตีพิมพ์ในวารสารเสฏฐวิทย์ ปริทัศน์ ที่วิเคราะห์ขันธ์ 5 ในมิติของพระวินัยปิฎก พระอภิธรรมปิฎก และพระสุตตันตปิฎก งานเรื่อง “ศึกษาขันธ์ 5 ในมุมมองของพุทธทาสภิกขุ” ที่บูรณาการขันธ์ 5 กับไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจ และงานเรื่อง “ปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจ 4” ของนวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ ที่วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจจสมุปบาทกับอริยสัจ 4 โดยยึดพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นหลัก

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม พบว่า แนวคิดเรื่องชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยขันธ์ 5 เป็นโครงสร้างของชีวิต ไตรลักษณ์เป็นธรรมชาติของชีวิต อริยสัจ 4 เป็นกรอบความเข้าใจปัญหา ปฏิจจสมุปบาทเป็นกระบวนการเหตุปัจจัย และมรรคมีองค์ 8 เป็นทางปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดเหล่านี้มาเป็นกรอบในการวิเคราะห์

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดตามแนวคิดอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลนำเข้า (Input) คือ หลักธรรมเกี่ยวกับชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้นในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) กระบวนการ (Process) คือ การวิเคราะห์เนื้อหา และ 3) ผลลัพธ์ (Output) คือ แนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ตามมรรคมีองค์ 8 โดยมีรายละเอียดดังนี้ ทั้งนี้ การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ของทั้งสามส่วนข้างต้นนำไปสู่แบบจำลองบูรณาการชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้น (LSL Integration Model) ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอไว้ในหัวข้อองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เอกสารและแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยเลือกใช้เอกสารแบบเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้ 1) เอกสารปฐมภูมิ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 โดยเฉพาะ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และอนัตตลักขณสูตร ในวินัยปิฎก มหาวรรค (เล่ม 4) ปฏิจจสมุปบาทในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค (เล่ม 16) ขันธ์ 5 ในสังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (เล่ม 17) และอนิจจสูตรในสังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (เล่ม 17) 2) เอกสารทุติยภูมิ งานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แก่ พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ไตรลักษณ์: อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา และพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ รวมถึงบทความวิจัยจากวารสารทางวิชาการที่อยู่ในฐานข้อมูล TCI

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ 1) แบบบันทึกข้อมูลเอกสาร (Documentary Recording Form) สำหรับบันทึกเนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวกับชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้น และ 2) แบบวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis Form) สำหรับจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมต่างๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) สืบค้นเอกสารที่กล่าวถึงชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้นในพระไตรปิฎก โดยใช้คำสำคัญ ได้แก่ “ขันธ์ 5” “ไตรลักษณ์” “อริยสัจ 4” “ปฏิจจสมุปบาท” “ตัณหา” “อวิชชา” “นิพพาน” และคำที่เกี่ยวข้อง 2) บันทึกเนื้อหาที่เกี่ยวข้องลงในแบบบันทึกข้อมูลเอกสาร พร้อมระบุแหล่งที่มาที่ครบถ้วน 3) จัดหมวดหมู่เนื้อหาตามวัตถุประสงค์การวิจัย และ 4) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยเปรียบเทียบกับเอกสารทุติยภูมิ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) อ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาทั้งหมด 2) จัดหมวดหมู่ข้อมูลตามองค์ประกอบของชีวิต ลักษณะของทุกข์ เหตุของทุกข์ และทางหลุดพ้น 3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมต่างๆ 4) สังเคราะห์ข้อค้นพบเป็นแนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ และ 5) เขียนบรรยายเชิงพรรณนาตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยเทียบเคียงเนื้อหาระหว่างพระไตรปิฎก อรรถกถา และงานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาตรวจสอบความถูกต้องของการตีความ เพื่อให้ผลการวิเคราะห์มีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ความหมายและธรรมชาติของชีวิตและความทุกข์ในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ชีวิตและทุกข์ในพระพุทธศาสนามีความหมายและธรรมชาติที่สัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก สรุปได้ดังนี้

ประการแรก ในด้านความหมายของชีวิต พระพุทธศาสนามองว่าชีวิตของมนุษย์ คือ การประชุมกันขององค์ประกอบ 5 ส่วน เรียกว่าขันธ์ 5 ได้แก่ 1) รูปขันธ์ คือ ส่วนที่เป็นร่างกายและสสารวัตถุ ประกอบด้วยมหาภูตรูป 4 และอุปาทายรูป 2) เวทนาขันธ์ คือ ความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบของอายตนะ ได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขา 3) สัญญาขันธ์ คือ ความจำได้หมายรู้ การรู้สึกระลึกได้ในสิ่งที่เคยรับรู้มาก่อน 4) สังขารขันธ์ คือ สภาพที่ปรุงแต่งจิต รวมถึงเจตสิกต่างๆ และ 5) วิญญาณขันธ์ คือ การรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 ในเชิงเปรียบเทียบ ชีวิตจึงเปรียบเสมือนกระแสของปรากฏการณ์ที่ไหลเรื่อยไปอย่างต่อเนื่อง มิใช่สิ่งที่หยุดนิ่งอยู่กับที่และมิใช่ตัวตนถาวร

ประการที่สอง ในด้านธรรมชาติของชีวิต ขันธ์ 5 ทั้งหมดตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ 1) อนิจจัง ความไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา 2) ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดและดับ และ 3) อนัตตา ความไม่มีตัวตน ไม่อยู่ใต้บังคับบัญชา ตามที่ปรากฏในอนิจจสูตร (สำ.ขนฺ. 17/42) “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา”

ประการที่สาม ในด้านความหมายของทุกข์ พระพุทธศาสนาแบ่งทุกข์ออกเป็นหลายระดับ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่าทุกข์มิได้หมายถึงเพียงความเจ็บปวดทางกายและจิตใจเท่านั้น แต่

ยังหมายถึงสภาวะแห่งความบีบคั้น ขัดข้อง ติดขัด อัดอั้นต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ทุกข์ในความหมายกว้างจึงครอบคลุมตั้งแต่ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ ไปจนถึงทุกขลักษณะอันเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เป็นสังขตธรรม

ตารางที่ 1 ขันธ์ 5 กับไตรลักษณ์

ขันธ์	ความหมาย	ลักษณะตามไตรลักษณ์
1. รูปขันธ์	ส่วนที่เป็นร่างกายและสสารวัตถุ	ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง เจ็บป่วยทรุดโทรม บังคับไม่ได้
2. เวทนาขันธ์	ความรู้สึก สุข ทุกข์ อุเบกขา	เกิดดับไปตามเหตุปัจจัย รักษาความสุขให้คงอยู่ไม่ได้
3. สัญญาขันธ์	ความจำได้หมายรู้ในสิ่งที่เคยรับรู้	เปลี่ยนแปลง หลงลืม คลาดเคลื่อนได้
4. สังขารขันธ์	สภาพปรุงแต่งของจิต เจตสิกต่างๆ	ปรุงแต่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่อยู่ในอำนาจ
5. วิญญาณขันธ์	การรับรู้ทางอายตนะ 6	เกิดดับตามอารมณ์ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวตน

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่า ขันธ์ 5 ทั้งหมดมีลักษณะร่วมกัน คือ ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นรากฐานของความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและทุกข์ในพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ที่ 2 เหตุปัจจัยและกระบวนการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท ผลการวิจัยพบว่า เหตุปัจจัยและกระบวนการเกิดทุกข์ในพระพุทธศาสนาอธิบายผ่านหลักธรรม 2 หมวดหลัก คือ อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท ดังนี้

อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการอริยสัจ 4 เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นปฐมเทศนาในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร แก่ปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี เนื้อหาประกอบด้วย 1) ทุกขอริยสัจ ความจริงเรื่องทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาแล้วไม่ได้ดังหวัง โดยย่อ คือ การยึดมั่นในอุปาทานขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์ 2) สมุทัยอริยสัจ ความจริงเรื่องเหตุของทุกข์ คือ ตัณหา ความทะยานอยาก 3 ประการ ได้แก่ กามตัณหา (อยากในกามคุณ) ภวตัณหา (อยากมี อยากเป็น) และวิภวตัณหา (ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) 3) นิโรธอริยสัจ ความจริงเรื่องความดับทุกข์ คือ ความสละ ความวาง ความปล่อย และความไม่พัวพันในตัณหา อันได้แก่ นิพพาน 4) มรรคอริยสัจ ความจริงเรื่องทางดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นทางสายกลางในการปฏิบัติ อริยสัจ 4 ยังประกอบด้วยกิจที่ต้องทำในแต่ละข้อ คือ ทุกข์ ควรกำหนดรู้ (ปริญญา) สมุทัย ควรละ (ปหานะ) นิโรธ ควรทำให้แจ้ง (สัจฉิกิริยา) และมรรค ควรเจริญ (ภาวนา) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า อริยสัจ 4 มีลักษณะเดียวกับกระบวนการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ คือ การระบุปัญหา การหาสาเหตุ การกำหนดเป้าหมาย และการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิดทุกข์ตามเหตุปัจจัย ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่อธิบายการเกิดของทุกข์โดยอาศัยเหตุปัจจัยอันสืบทอดกัน ประกอบด้วย 12 อาการ คือ 1) อวิชชา ความไม่รู้ตามความเป็นจริง 2) สังขาร การปรุงแต่งทางใจ 3) วิญญาณ การรับรู้ 4) นามรูป กายและจิต 5) สฬายตนะ อายตนะภายในและภายนอก 6) ผัสสะ การกระทบ 7) เวทนา ความรู้สึก 8) ตัณหา ความทะยานอยาก 9) อุปาทาน ความยึดมั่น 10) ภพ ภาวะแห่งการเป็น 11) ชาติ การเกิด และ 12) ชรามรณะ ความแก่และความตาย ซึ่งนำไปสู่โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส รวมเรียกว่า กองทุกข์ทั้งสิ้น ปฏิจจสมุปบาทแสดงให้เห็นว่า ทุกข์มิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มิได้มีผู้สร้าง และมิได้เกิดจากเหตุเดียว แต่เกิดจากการประชุมรวมของเหตุปัจจัยหลายอย่างอย่างเป็นวงจร เมื่อปัจจัยใดดับ ปัจจัยอื่นๆ ที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยนั้นก็จะดับตามไปด้วย

ตารางที่ 2 อริยสัจ 4 และกิจที่ต้องทำ

อริยสัจ	เนื้อหา	กิจ	ความหมาย
1. ทุกข์	ความจริงเรื่องปัญหา/ความบีบคั้น	ปริญญา	ควรกำหนดรู้
2. สมุทัย	ความจริงเรื่องเหตุของปัญหา (ตัณหา)	ปหานะ	ควรละ
3. นิโรธ	ความจริงเรื่องความดับปัญหา (นิพพาน)	สัจฉิกิริยา	ควรทำให้แจ้ง
4. มรรค	ความจริงเรื่องทางดับปัญหา (มรรค 8)	ภาวนา	ควรเจริญ

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า อริยสัจ 4 มิใช่เพียงทฤษฎี แต่เป็นกรอบปฏิบัติที่บอกชัดเจนว่าควรทำอะไรกับแต่ละสัจจะ การเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างครบถ้วนต้องประกอบด้วย ญาณ 3 ในแต่ละสัจจะ รวมเป็นอาการ 12 อย่าง

ตารางที่ 3 ปฏิจจสมุปบาท 12 อาการ

ลำดับ	องค์ปฏิจจสมุปบาท	ความหมาย
1	อวิชชา	ความไม่รู้ตามความเป็นจริง
2	สังขาร	การปรุงแต่งทางใจ
3	วิญญาณ	การรับรู้
4	นามรูป	กายและจิต
5	สฬายตนะ	อายตนะภายในและภายนอก
6	ผัสสะ	การกระทบ
7	เวทนา	ความรู้สึก
8	ตัณหา	ความทะยานอยาก

ลำดับ	องค์ปฏิจจสมุปบาท	ความหมาย
9	อุปาทาน	ความยึดมั่น
10	ภพ	ภาวะแห่งการเป็น
11	ชาติ	การเกิด
12	ชรามรณะ	ความแก่และความตาย นำไปสู่โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส รวมเป็นกองทุกข์

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่า ปฏิจจสมุปบาท 12 อาการ แสดงความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่สืบทอดกันเป็นวงจร โดยมีอวิชชาและตัณหาเป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนวงจรแห่งทุกข์ และเมื่อปัจจัยต้นทางดับ ปัจจัยที่อาศัยกันก็ดับตามไปด้วย

วัตถุประสงค์ที่ 3 แนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ตามมรรคมีองค์ 8 ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ตามมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วยองค์ปฏิบัติ 8 ประการ ซึ่งสรุปได้เป็นไตรสิกขา 3 หมวด ดังนี้ **1. หมวดศีล (สีลขันธ์)** ได้แก่ 1) สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ การพูดคำสัตย์ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ 2) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดในกาม 3) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือ การประกอบสัมมาอาชีพ ไม่เลี้ยงชีพด้วยมิจฉาวณิชชา **2. หมวดสมาธิ (สมาธิขันธ์)** ได้แก่ 1) สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือ ความเพียร 4 ประการ ในการละอกุศลและเจริญกุศล 2) สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) 3) สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ การเจริญฌาน 4 ตามลำดับขั้น **3. หมวดปัญญา (ปัญญาขันธ์)** ได้แก่ 1) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ การเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ความคิดในทางออกจากกาม ในทางไม่พยาบาท ในทางไม่เบียดเบียน การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 มีลำดับขั้น คือ เริ่มจากศีลเป็นฐาน เพื่อสร้างความเป็นปกติของกายวาจา จากนั้นพัฒนาสมาธิเพื่อให้จิตสงบและมั่นคง และในที่สุดเกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ ส่งผลให้ตัณหาดับ อวิชชาดับ ทุกข์ดับ บรรลุนิพพานอันเป็นสุขอย่างยิ่ง

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ชีวิตในพระพุทธศาสนาคือการประชุมของขันธ์ 5 ซึ่งตกอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ ส่วนทุกข์เป็นสภาวะบีบคั้นที่เป็นธรรมชาติของขันธ์ 5 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนามองชีวิตในมิติของกระบวนการธรรมชาติ มิใช่ในมิติของตัวตนที่ถาวร การเข้าใจชีวิตและทุกข์ในลักษณะนี้ทำให้ผู้ศึกษาเห็นชัดว่าทุกข์เป็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง ไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือสิ่งที่จะต้องหลีกเลี่ยง แต่เป็นสิ่งที่ต้องเข้าใจ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานเรื่อง “ธรรมชาติของขันธ์ 5 ในพระไตรปิฎก” (2566) ที่พบว่าขันธ์ 5 มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเป็นหลักการในการดำเนินชีวิต และสอดคล้องกับ

แนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่าทุกข์มีหลายมิติ ตั้งแต่ความบีบคั้นทางกาย ทางใจ ไปจนถึงทุกขลักษณะของสรรพสิ่ง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า เหตุของทุกข์คือตัณหาและอวิชชา และกระบวนการเกิดทุกข์อธิบายด้วยปฏิจจสมุปบาท 12 อาการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนาวิเคราะห์ทุกข์อย่างเป็นเหตุปัจจัย มิใช่มองทุกข์เป็นเรื่องของพระประสงค์ของอำนาจลึกลับหรือดวงชะตา ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของนวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจจสมุปบาทกับอริยสัจ 4 ที่เสนอว่าหลักธรรมทั้งสองเป็นกรอบเดียวกัน โดยอริยสัจ 4 เป็นการสรุปกระบวนการของปฏิจจสมุปบาทในรูปแบบที่เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้ การเข้าใจปฏิจจสมุปบาทช่วยให้เห็นชัดว่าทุกข์เกิดจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกัน เมื่อปัจจัยใดดับ ปัจจัยอื่นที่อาศัยปัจจัยนั้นก็จะดับตาม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการหลุดพ้นจากทุกข์ คือ มรรคมีองค์ 8 ซึ่งสรุปเป็นไตรสิกขา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพระพุทธศาสนามองการหลุดพ้นเป็นกระบวนการพัฒนาตนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงการรอคอยพระประสงค์หรืออำนาจภายนอก ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานเรื่อง “ศึกษาขันธ์ 5 ในมุมมองของพุทธทาสภิกขุ” ที่เน้นการบูรณาการขันธ์ 5 กับไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจ ว่าเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตและกำหนดรู้ทุกข์เพื่อดับทุกข์ การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 จึงเป็นทางสายกลางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับแนวคิดทางจิตวิทยาตะวันตก พบว่าโครงสร้างของอริยสัจ 4 มีความสอดคล้องกับกระบวนการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ของ Beck (2011) ที่เน้นการระบุปัญหา การวิเคราะห์ความคิดอันเป็นเหตุของความทุกข์ และการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อบรรเทาความทุกข์ และสอดคล้องกับการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) ของ Hayes, Strosahl, และ Wilson (2012) ที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับสภาวะตามความเป็นจริงและการลดการยึดติด อันสอดคล้องกับหลักการกำหนดรู้ทุกข์ (ปริญญา) และการละตัณหา (ปหานะ) ในพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม มีจุดต่างสำคัญ คือ พระพุทธศาสนามุ่งสู่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง (นิพพาน) ด้วยปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์ ขณะที่จิตวิทยาตะวันตกมุ่งเน้นการจัดการและบรรเทาความทุกข์ในระดับการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสำคัญ การบูรณาการมุมมองทั้งสองจึงอาจเปิดทางให้เกิดแนวทางการดูแลจิตใจที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

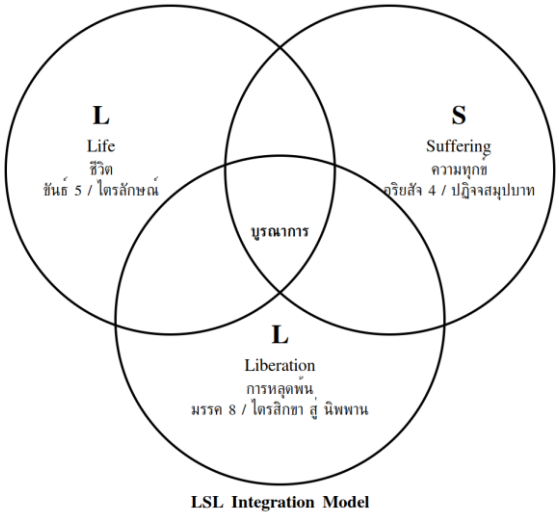
งานวิจัยนี้ได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เป็นแบบจำลองที่เรียกว่า “LSL Integration Model” (Life–Suffering–Liberation Integration Model) ซึ่งบูรณาการแนวคิดเรื่องชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกันเป็นระบบเดียว โดยแสดงเป็นสามวงสัมพันธ์ ดังนี้

L – Life (ชีวิต) วงแรก คือ การเข้าใจชีวิตว่าเป็นการประชุมของขันธ์ 5 ที่ตกอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ การรู้จักชีวิตในมิตินี้ทำให้บุคคลเห็นว่าตนเองเป็นเพียงกระแสของปรากฏการณ์ มิใช่ตัวตนถาวร

S – Suffering (ความทุกข์) วงที่สอง คือ การเข้าใจทุกข์และเหตุของทุกข์ ผ่านอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท การรู้จักทุกข์อย่างชัดเจนทำให้บุคคลสามารถวิเคราะห์ปัญหาในชีวิตได้อย่างเป็นเหตุปัจจัย

L – Liberation (การหลุดพ้น) วงที่สาม คือ การปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ผ่านมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขา การเดินทางในวงนี้นำไปสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

LSL Integration Model นี้แสดงให้เห็นว่า ทั้งสามมิติของชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้น มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ การเข้าใจมิติใดมิติหนึ่งไม่เพียงพอ แต่ต้องเข้าใจทั้งสามมิติพร้อมกัน จึงจะสามารถพัฒนาตนไปสู่การหลุดพ้นได้อย่างถูกต้อง



ภาพที่ 2 แบบจำลอง LSL Integration Model

สรุป

งานวิจัยนี้สรุปได้ว่า ชีวิต ความทุกข์ และการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา เป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ในด้านชีวิตและธรรมชาติของชีวิต พระพุทธศาสนามองว่าชีวิตคือการประชุมของขันธ์ 5 ซึ่งตกอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ ในด้านเหตุปัจจัยและกระบวนการเกิดทุกข์ พระพุทธศาสนาใช้อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาทอธิบาย โดยมีตัณหาและอวิชชาเป็นเหตุหลัก และในด้านการหลุดพ้น พระพุทธศาสนาเสนอมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสรุปได้เป็นไตรสิกขา เป็นทางปฏิบัติที่นำไปสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุด ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ LSL Integration Model เป็นกรอบบูรณาการของชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในยุคปัจจุบันอย่างมีระบบ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าชีวิตคือขันธ์ 5 ที่ตกอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ ดังนั้น สถาบันการศึกษาและหน่วยงานพุทธศาสนาควรส่งเสริมให้ประชาชนเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ เพื่อลดความยึดมั่นและความทุกข์ในการดำเนินชีวิต

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าทุกข์เกิดจากตัณหาและอวิชชา ดังนั้นหน่วยงานด้านสุขภาพจิตและจิตวิทยาการปรึกษาควรนำหลักอริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาทไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาและบำบัด ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจสาเหตุของปัญหาและจัดการกับทุกข์ได้อย่างเป็นระบบ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าแนวทางหลุดพ้นคือมรรคมีองค์ 8 ดังนั้นสถานปฏิบัติธรรม โรงเรียนวิถีพุทธ และองค์กรพัฒนาตน ควรนำ LSL Integration Model ไปใช้ออกแบบหลักสูตรการพัฒนาจิตใจที่บูรณาการทั้งสามมิติ ไม่เพียงเน้นการปฏิบัติสมาธิเท่านั้น แต่ครอบคลุมศีล สมาธิ และปัญญา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ การสังเคราะห์ LSL Integration Model สำหรับการเข้าใจชีวิต ทุกข์ และการหลุดพ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการบำบัดทางจิตวิญญาณ โดยควรให้ความสำคัญกับการบูรณาการระหว่างหลักธรรมต่างๆ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ 1) การวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของ LSL Integration Model ในการลดความทุกข์ของผู้ป่วยซึมเศร้าหรือผู้ที่กำลังเผชิญวิกฤตชีวิต 2) การวิจัยเปรียบเทียบระหว่างแนวคิดอริยสัจ 4 กับแนวคิดการบำบัดทางจิตในจิตวิทยาตะวันตก เช่น Cognitive Behavioral Therapy และ Acceptance and Commitment Therapy และ 3) การพัฒนาเครื่องมือวัดระดับการเข้าใจอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อใช้ในการประเมินผลการพัฒนาทางจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม

เอกสารอ้างอิง

นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิจจสมุปบาทกับอริยสัจ 4. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 5(2), 35-46.

ปรเมธ ศรีภิญโย และอิศเรศ จิณฤทธิ์. (2566). ธรรมชาติของขันธ์ 5 ในพระไตรปิฎก. *วารสารเสฏฐวิทย์ปริทัศน์*, 3(1), 1-13.

พระครูวินัยธรสุวิจักขณ์ มหาปญฺโญ (อริยวงศ์ชัย). (2565). ศึกษาขันธ์ 5 ในมุมมองของพุทธทาสภิกขุ. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(1), 271-282.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). อริยสัจจากพระโอษฐ์ (ภาคต้น–ภาคปลาย). กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). *ไตรลักษณ์: อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา.* นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

World Health Organization. (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact* (Scientific brief, 2 March 2022). Geneva: World Health Organization.

วารสาร มนุษย์และชีวิตศึกษา
Journal of Human and Life Studies