



การพัฒนาจิตให้รู้เท่าทันทุกข์ ด้วยปฏิจจสมุปป็นนธรรม*
DEVELOPING THE MIND TO BE AWARE OF DUKKHA THROUGH
PATICCASAMUPPANNA DHAMMA

ประสิทธิ์ชัย พิภักดี

Prasitchai Pipakdee

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Corresponding Author E-mail: pi.prasitchai@gmail.com

บทคัดย่อ

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เป็นแก่นแท้จริง พอสรุปลงได้เพียงการสอนให้คนรู้จักกับทุกข์และหนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์เท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงละทิ้งจากความสุขสบาย ความรื่นรมย์เพลิดเพลินแบบโลกียชนที่พระองค์ทรงเห็นว่าการมีชีวิตอยู่เช่นนั้นไม่ใช่การหลุดพ้นจากสิ่งที่เรียกว่า “ทุกข์” อย่างแท้จริง โดยออกผนวชและมุ่งแสวงหาความจริงเพื่อดับทุกข์ด้วยพระองค์เอง ซึ่งความทุกข์ในความหมายที่เข้าใจกันได้อย่างสามัญก็คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความทนอยู่กับสภาพที่เป็นอยู่นั้นได้ยากทุกข์ทางกายส่วนใหญ่พอมีหนทางที่จะทำให้คลายลงได้ด้วยวิทยาการทางการแพทย์ แต่ทุกข์ที่มีอยู่ภายในนั้นเกิดที่จิตใจ เป็นทุกข์ที่มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ แต่มีพลังอำนาจที่ทำให้คนเรานั้นมีชีวิตอยู่ได้อย่างทรมาณ ก็เนื่องด้วยความไม่รู้ในสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริงที่เรียกว่า “อวิชชา” ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าทุกข์นั้นมันมีปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น และทรงบัญญัติหลักธรรมนี้ว่า “ปฏิจจสมุปบาท” บทความนี้จะได้ศึกษาหลักปฏิจจสมุปป็นนธรรมผ่านแนวคิดทางพุทธปรัชญาเชิงวิเคราะห์ เพื่อจะให้เราที่มีความสำคัญอย่างไร และสามารถนำมาพิจารณาปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้รู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของเราในแต่ละขณะ ให้เข้าถึงและมีวิธีปฏิบัติจนอยู่เหนือความทุกข์นั้นได้

คำสำคัญ: ทุกข์; ปฏิจจสมุปบาท; อิทัปปัจจยตา; ปฏิจจสมุปป็นนธรรม; การพัฒนาจิต

Abstract

The true essence of Buddhist teachings can be summarized as teaching people to understand suffering and the path that leads to its

*Received July 13, 2025; Revised August 13, 2025; Accepted August 19, 2025





cessation. The Buddha abandoned worldly pleasures which he perceived as unable to provide true being able to truly escape from what is called “Dukkha”. He became a monk and sought the truth to end suffering through his own effort. Dukkha, or suffering in its simple sense, encompasses physical and mental discomfort and the difficulty of enduring one’s current situation. While physical suffering can be alleviated through medical science, the nature of suffering that exists within us arises in the mind. This form of suffering cannot be perceived by the physical eye, but it possesses the power to make the sufferer live in torment due to ignorance of reality, a condition called “Avijjā”. The Buddha discovered independently that suffering has causative factors, and he established this principle as Paṭiccasamuppāda. This article examined Paticcasamuppānadhama, the principle of Dependent Origination, to understand its significance. It can be studied and practiced developing mindfulness of the suffering that arises in our minds at every moment, to recognize that suffering, and to cultivate a practice that transcends it, ultimately preventing suffering from arising.

Keywords: Dukkha; Paṭiccasamuppāda; Idappaccayatā; Paticcasamuppāna Dhamma; Mental Development

บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนา ความทุกข์ (Dukkha) เป็นสภาวะที่ทนอยู่ได้ยากและเป็นสภาวะที่บีบคั้นของชีวิต ความทุกข์ไม่ได้หมายถึงแค่ความรู้สึกไม่สบายทางกาย แต่ยังรวมถึงความไม่สบายทางใจ ความไม่สมหวัง และสภาวะที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเข้าใจธรรมชาติของทุกข์เป็นก้าวแรกในการหลุดพ้นจากทุกข์ และตามหลักอริยสัจสี่ “ทุกข์” ถือเป็นความจริงอันประเสริฐข้อที่หนึ่ง คือแก่นแท้ที่ชี้ให้เราเห็นความจริงของชีวิตว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่อยู่ในอำนาจควบคุม และเป็นທີ່คาดหวังไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงวางทุกข์เป็นจุดเริ่มต้นของการตื่นรู้ เพราะเมื่อเรายอมรับว่า “มีทุกข์” อย่างลึกซึ้ง เราจึงเริ่มถามว่าทุกข์นั้นเกิดจากอะไร (สมุทัย) และดับทุกข์นั้นได้จริงหรือไม่มีสภาพอย่างไร (นิโรธ) แล้วจะหลุดพ้นจากทุกข์นั้นได้ด้วยวิธีใด (มรรค) ในทางปฏิบัติ การตระหนักรู้ในทุกข์ทำให้เรามีความสุขุมนุ่มลง มีเมตตามากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และสุดท้ายก็เข้าใจตนเองมากขึ้น ด้วย พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม ได้อธิบายไว้ว่า ทุกข์ คือ 1. สภาพที่ทนอยู่





ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง 2. สภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนา 3. ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อและตามสภาพ เช่น ความเจ็บปวดไม่สบาย เมื่อยขบ หมายถึงทุกขเวทนา นั้นเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2546)

หลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาอันหนึ่ง ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นหัวใจหรือแก่นแท้ ก็คือธรรมะที่กล่าวถึงเรื่องทุกข์ว่ามีอยู่อย่างไร และทุกข์นั้นจะดับลงได้อย่างไร คือหลักพุทธธรรมที่มีชื่อว่า ปฏิจจสมุปบาท (Paṭiccasamuppāda) อ่านว่า ปะ-ติ-ต-จะ-สะ-หุม-บ-บาท หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อิทัปปัจจยตา (Idappaccayata) หรือปัจจยการ คืออาการที่เป็นปัจจยแก่กัน ภาวะที่มีอันนี้ ๆ เป็นปัจจย, ความเป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย, กระบวนธรรมแห่งเหตุปัจจัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) ปฏิจจสมุปป็นธรรม แปลว่า ธรรมะที่เกิดแต่เหตุ คือ สภาวะธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและดับไป หรือการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน โดยมี "อวิชชา" หรือ ความไม่รู้ เป็นจุดเริ่มต้น ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า คำว่า "ปฏิจจสมุปบาท" มาจากคำบาลีว่า "ปฏิจจสมุปบาท" ซึ่งประกอบด้วยคำว่า ปฏิจจ กับคำว่า สมุปบาท ปฏิจจ แปลว่า อาศัย สมุปบาท (แยกเป็น สัม + ุปบาท เกิดขึ้น) แปลว่า การเกิดขึ้นร่วมกัน เมื่อรวมคำทั้ง 2 เข้าด้วยกัน จึงแปลได้ว่าการเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกัน การเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันนี้ คือการเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันของอวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ ธรรม 12 ประการนี้ต่างเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันเกิดขึ้น ไม่ใช่ต่างฝ่ายต่างเกิดด้วยตัวเองโดยลำพัง (พระมหาชิต ฐานชิต, 2560)

ดังนั้น ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ในจักรวาลว่าเกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างไร คือสิ่งเหล่านั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่อาศัยกันและกันแล้วจึงเกิดขึ้น ซึ่งผู้เขียนพบว่า การบูรณาการปฏิจจสมุปป็นธรรม คือการนำหลักเหตุปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นและดับไปของทุกข์ มาใช้ในบริบทต่าง ๆ ทั้งทางปัญญา จิตใจ และสังคม เป็นการแสวงหาองค์ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติที่นำไปสู่การพ้นทุกข์อย่างเป็นระบบ ให้เข้ากับความทุกข์ที่เกิดมา จะแสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ในชีวิต เป็นการฝึกและพัฒนาจิตใจให้รู้เท่าทันทุกข์ การเข้าใจหลักธรรมนี้จะช่วยให้เราเข้าใจสภาวะของชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้





ปฏิจจสมุบาท ปฏิจจสมุปັນนธรรม

ปฏิจจสมุบาท ปฏิจจสมุปັນนธรรม มีปรากฏในปัจฉยสูตรว่าด้วยปัจฉยแห่งพระสุตตันตปิฎก ความว่า พระผู้มีพระภาคประทับอยู่เขตกรุงสาวัตถี “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงปฏิจจสมุบาทและปฏิจจสมุปັນนธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุบาท เป็นอย่างไร พวกเธอทั้งหลายจงฟังดูเถิด”

เพราะชาติเป็นปัจฉย ชราและมรณะจึงมี ฯลฯ

เพราะภพเป็นปัจฉย ชาติจึงมี ...

เพราะอุปาทานเป็นปัจฉย ภพจึงมี ...

เพราะตัณหาเป็นปัจฉย อุปาทานจึงมี ...

เพราะเวทนาเป็นปัจฉย ตัณหาจึงมี ...

เพราะผัสสะเป็นปัจฉย เวทนาจึงมี ...

เพราะสฬายตนะเป็นปัจฉย ผัสสะจึงมี ...

เพราะนามรูปเป็นปัจฉย สฬายตนะจึงมี ...

เพราะวิญญาณเป็นปัจฉย นามรูปจึงมี ...

เพราะสังขารเป็นปัจฉย วิญญาณจึงมี ...

เพราะอวิชชาเป็นปัจฉย สังขารจึงมี

แล้วพระองค์ก็ทรงอธิบายต่อว่า พระองค์เกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุเหล่านั้น ก็ตั้งอยู่ตามธรรมดาเช่นนั้น เป็นไปเช่นนั้นตามธรรมดา ความที่มีสิ่งต่าง ๆ นี้เป็นปัจฉยของสิ่งเหล่านั้น ก็คงตั้งอยู่ของมันอย่างนั้น เมื่อพระองค์รู้ บรรลุในธาตุนั้น ครั้นพอรู้และบรรลุแล้วจึงทรงบอก ทรงแสดง ทรงบัญญัติ ทรงกำหนดและเปิดเผย ทรงจำแนกเพื่อทำให้ง่าย และกล่าวอีกว่า “พวกเธอทั้งหลายจงฟังดูเถิด” ภิกษุทั้งหลาย เพราะอวิชชาเป็นปัจฉยจึงมีสังขาร เป็นอทิปปัจจยตา คือความที่มีสิ่งนี้จึงเป็นปัจฉยของสิ่งนี้ ดังที่ตถาคตพรรณนามาฉะนี้แล นี้เรียกว่า ปฏิจจสมุบาท

ปฏิจจสมุปັນนธรรม เป็นอย่างไร คือ ชราและมรณะเป็นสภาพของความไม่เที่ยง ถูกปัจฉยนั้นปรุงแต่ง อาศัยกันแล้วจึงเกิดขึ้น มีความสั้นไป มีความเสื่อมไป มีความคลายไป มีความดับไปเป็นธรรมดา ชาติเป็นสภาวะไม่เที่ยง ถูกปัจฉยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น มีความสั้นไป มีความเสื่อมไป มีความคลายไป มีความดับไปเป็นธรรมดา ภพเป็นสภาพของความไม่เที่ยง ถูกปรุงแต่งด้วยปัจฉย อาศัยกันแล้วจึงเกิดขึ้น มีความสั้นไป มีความเสื่อมไป มีความคลายไป มีความดับไปเป็นธรรมดา อุปาทาน ฯลฯ ตัณหา... เวทนา... ผัสสะ... สฬายตนะ... นามรูป... วิญญาณ... สังขารทั้งหลาย... อวิชชาเป็นสภาพของความไม่





เที่ยง ถูกปัจจัยนั้นปรุงแต่ง อาศัยกันแล้วจึงเกิดขึ้นได้ มีความสั้นไป มีความเสื่อมไป มีความคลายไป มีความดับไปเป็นธรรมดา นี้เรียกว่าปฏิจจสมุปปັນนธรรม เมื่อใดอรียสาวกเห็นปฏิจจสมุปบาทและปฏิจจสมุปปັນนธรรม เหล่านี้ด้วยดี ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง เมื่อนั้นอรียสาวกนั้น จักเข้าถึงที่สุดเบื้องต้นว่า “ในอดีตเราได้มีแล้วหรือ ในอดีตเราไม่ได้มีหรือหนอ ในอดีตเราได้เป็นอะไรหนอ ในอดีตเราได้เป็นอย่างไรหนอ ในอดีตเราเป็นอะไร จึงได้เกิดเป็นอะไรอีก” หรือว่าจักเข้าถึงที่สุดเบื้องปลายว่า “ในอนาคต เราจักมีหรือ ในอนาคตเราจักไม่มีหรือ ในอนาคตเราจักเป็นอย่างไรหนอ ในอนาคตเราจักเป็นอะไร จึงจักเกิดเป็นอะไรอีก” หรือจักมีความสงสัยในปัจจุบันอันเป็นไปในภายใน ณ บัดนี้ว่า “เรามีหรือหนอ เราไม่มีหรือหนอ เราเป็นอะไรหนอ เราเป็นอย่างไรหนอ สัตว์นี้มาจากไหนหนอ เขาก็คงเป็นผู้ไปที่ไหนหนอ” ข้อนี้เป็นไปไม่ได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะอรียสาวกเห็นปฏิจจสมุปบาทและปฏิจจสมุปปັນนธรรมเหล่านี้ด้วยดี ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง (ส.นิ. 16/20/34-36)

การที่ได้พิจารณาปฏิจจสมุปปັນนธรรม ถือเป็นเรื่องที่ลึกซึ้งและยากสำหรับคนเรา โดยทั่วไปที่ยังมีอวิชชา คือความไม่รู้สรรพสิ่งอย่างที่เป็นอย่างที่จริง แต่อย่างไรก็ตามเราไม่จำเป็นต้องรู้จักชื่อทั้งหมดของอาการแห่งปฏิจจสมุปบาททั้งหมดนั้นก็ได้ เพราะว่าเป็นเรื่องที่ต้อใช้ระดับสติปัญญาชั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในการค้นหาและนำมาอธิบายสั่งสอนแก่คนทั่วไป แต่ก็ยังยากลำบากที่สัตว์ทั้งหลายจะเข้าใจ จนถึงกับพระองค์ทรงดำริน้อมพระทัยไปในทางที่จะไม่สั่งสอนใครเสียเลยในคราวตรัสรู้ใหม่ ๆ โดยทรงเห็นว่า จะเหนื่อยเปล่าหรือให้ผลไม่คุ้มค่าเหนื่อย แต่ในที่สุด กำลังแห่งพระมหากรุณาได้กระตุ้นให้พระองค์ทรงลำบากเพื่อสอนเรื่องที่ยากและลึกซึ้งนี้จนได้ เพื่อเห็นแก่คนบางคนทีอาจจะเข้าใจได้ที่มีอยู่ในโลกนี้ ข้อนี้เราจะต้องเห็นความยากลำบากของพระพุทธองค์ในการที่จะต้องทรงอธิบายเรื่องที่คนธรรมดาสามัญเข้าใจไม่ได้ให้เข้าใจจนได้ ข้อเท็จจริงอันลึกซึ้งเกี่ยวกับเรื่องนี้มีอยู่ว่า พระพุทธเจ้าท่านประกาศศาสนาด้วยความยากลำบากคือ ต้องตรัสภาษาถึงสองภาษาในคราวเดียวกัน โดยตรัส “ภาษาคน” สำหรับสอนศีลธรรมแก่คนที่ยังหนาไปด้วย “สัสสตทิฎฐิ” (เป็นลัทธิความเห็นที่มีมาก่อนสมัยพุทธกาล โดยเห็นว่าอัตตาหรือตัวตนเป็นสิ่งเที่ยงแท้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ขาดสูญ แม้ตายแล้วก็เพียงร่างกายเท่านั้นที่สลายหรือตายไป แต่สิ่งที่เรียกว่าอาตมันหรืออัตตา ชีวะ เจตภูติ ยังเป็นอมตะ ไม่มีวันตาย ไม่มีวันสูญ จะไปถือเอาปฏิสนธิในกำเนิดของภพอื่นต่อไป) (มูลนิธิเผยแผ่พระพุทธศาสนา, 2568) และตรัสโดย “ภาษาธรรม” สำหรับสอนคนที่มีธุลีในดวงตาอันเบาบางแล้วจะได้เข้าใจปรมัตถธรรม ให้รอดพ้นจากสัสสตทิฎฐิอันเป็นสมบัติดั้งเดิม เพื่อให้ทั้งสมบัติดั้งเดิมนั้นเสียสำหรับปฏิจจสมุปบาทนั้นเป็นเรื่องปรมัตถธรรมที่ต้องพุดกันด้วยภาษาธรรม เป็นเรื่อง





ตรงกันข้ามไปหมดจากเรื่องศีลธรรม แล้วจะนำมาแสดงด้วยภาษาคนที่ใช้สำหรับเรื่องศีลธรรมได้โดยวิธีใดหรืออย่างไร พอแสดงเป็นภาษาธรรม คนฟังก็ตีความเป็นภาษาคนกันไปหมด ก็เลยไม่เข้าใจหรือเข้าใจผิดไปในทางตรงกันข้ามเสียเลย อันนี้เองจึงเป็นปัญหายุ่งยากสำหรับการสอนเรื่องปฏิจสุมุบาทที่ทำให้พระพุทธเจ้าท้อพระทัยในครั้งแรกถึงกับจะไม่ทรงสอน แม้ที่ทรงสอนแล้วก็ยังไม่เข้าใจ ดังเรื่องชาติเกวตบุตร ในมหาตัตถสัจจขยสูตร แห่งพระสุตตันตปิฎก ว่าด้วยความสิ้นตณหา สูตรใหญ่ ติฎฐิของชาติภิกษุ (บุตรชาวประมง เป็นภิกษุในสมัยพุทธกาลผู้มีศีลสดีทิฎฐิเกิดขึ้นว่า “เรารู้ทั่วถึงธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า วิญญานนี้นั้นแลมีใช่อื่น ท่องเที่ยวไป เล่นไป” เป็นต้น (ม.ม. 4/8/396)

ปฏิจสุมุบาท ปฏิจสุมุปันนธรรม เป็นเรื่องที่อยู่ระหว่างกลางของความมีตัวตนกับความสิ้นสูญจากตัวตน และเป็นเรื่องที่มีหลักของตัวเองว่า เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ และหลักอันนี้เองที่ทำให้พุทธศาสนาไม่ตกไปอยู่ในฝ่ายศีลสดีทิฎฐิ เป็นหลักแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ที่ไม่ใช่ฮินดูหรือพราหมณ์

ความหมายของปฏิจสุมุบาทแต่ละอาการ

ปฏิจสุมุบาท เป็นวิธีการค้นหาทุกข์หรือปัญหาของชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อย่างเป็นระบบ เพราะได้แสดงความจริงว่าทุกข์หรือปัญหาล้วนมีปัจจัยให้เกิด อาการของปฏิจสุมุบาทเมื่อพิจารณาด้วยแนวทางอริยสัจ สามารถประมวลลักษณะโดยย่อได้ ดังนี้ (บรรจบ บรรณรุจิ, 2555)

1. อวิชชา (Ignorance) คือ ความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และความไม่รู้ในความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นต้นเหตุสำคัญที่สุดที่เป็นเบื้องต้นให้เกิดอาการอื่น ๆ ตามมา

2. สังขาร (Volitional Formations/Mental Formations) คือ เจตสิกที่ปรุงแต่งให้เกิดวิญญาน การปรุงแต่งทางกาย วาจา ใจ ที่เกิดจากอวิชชา เช่น ความคิดดี คิดชั่ว คิดเป็นกลาง เป็นต้น

3. วิญญาน (Consciousness) คือ การรับรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ จากการที่อายตนะภายนอกกระทบ ได้แก่ การรับรู้ทางตา เมื่อรูปมากระทบ การรับรู้ทางหู เมื่อเสียงมากระทบ การรับรู้ทางจมูก เมื่อกลิ่นมากระทบ การรับรู้ทางลิ้น เมื่อรับรส การรับรู้ทางกาย เมื่อสัมผัส และการรับรู้ทางใจ เมื่อมีความนึกคิด การรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญานขึ้นมา

4. นาม-รูป (Mind and Matter) การเกิดขึ้นของรูป (ร่างกาย) และนาม (เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ - ส่วนประกอบทางจิต) ที่อาศัยวิญญาน แยกเป็น นาม คือ





เจตสิก (Mental Formations, Mind) และ รูป (Matter) คือ ปสาทรูป (ตัวประสาทและระบบประสาท) ต่าง ๆ ซึ่งทำหน้าที่รับข้อมูลและแปลความหมายตามที่นามได้ปรุงแต่งขึ้น

5. สฬายตนะ (Six Sense Bases) คือ อายตนะภายใน 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) เป็นช่องทางที่ทำให้เกิดการกระทบกันของอายตนะภายในกับภายนอก

6. ผัสสะ (Contact) คือ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ ทำให้เกิดการรับรู้ การปรุงแต่งจิตให้ติดต่อกับสิ่งเร้าที่มากกระทบ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ในจิตใจ (ภายนอก+ภายใน+วิญญาณ = ผัสสะ)

7. เวทนา (Feeling) คือ ความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากการผัสสะ มี 3 อย่าง คือ สุข (ความสบาย, พอใจ) ทุกข์ (ความไม่สบายไม่พอใจ) และอุเบกขา (ความไม่สุขไม่ทุกข์เฉย ๆ)

8. ตัณหา (Craving/Desire) ความอยาก ความทะยานอยากที่เกิดขึ้นจากเวทนา มี 3 อย่าง คือ 1. กามตัณหา (อยากในกามคุณ) ความอยากได้กามคือสิ่งที่น่าปรารถนา 2. ภวตัณหา (อยากมี อยากเป็น) ความอยากให้กามส่วนที่ น่าปรารถนานั้นคงอยู่ 3. วิภวตัณหา (อยากไม่มี อยากไม่เป็น) ความอยากไม่ให้เป็น ความเบื่อของเก่าแล้วอยากได้ของใหม่

9. อุปาทาน (Clinging/Attachment) คือ ความยึดมั่นถือมั่นอย่างแรงกล้าในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากตัณหา โดยเฉพาะความยึดมั่นในชั้น 5 ซึ่งมี 4 อย่าง คือ 1. กามอุปาทาน ความยึดมั่นในกามว่าทำให้อัตตาเป็นสุข 2. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฐิ เห็นผิดว่าอัตตาของตนสามารถสร้างความสุข 3. สีลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลและวัตรปฏิบัติที่ผิด และ 4. อัตตวาตูปาทาน ความยึดมั่นในอัตตาตัวตน ว่าเป็นอัตตาทำหน้าที่เสวยกาม

10. ภพ (Becoming/Existence) คือ ภาวะแห่งการมี การเป็น การดำรงอยู่ ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) แบ่งเป็น กามภพ รูปภพ อรูปภพ อธิบายอีกนัยหนึ่งว่า ภพเป็นอาการตกลงปลงใจของจิต

11. ชาติ (Birth) คือ การเกิดขึ้น การปรากฏขึ้นของชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ในภพภูมิต่าง ๆ แต่ละภพภูมิ คือความเกิดหรือการปรากฏแห่งชั้นทั้งหลาย ตลอดจนการได้มาซึ่งอายตนะ

12. ชรา (Aging) คือ ความแก่ ความเจ็บไข้ ความเสื่อมหรือความไม่คงอยู่ของขณะจิตแต่ละขณะ และมรณะ (Death) คือความตาย ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการเกิด (ชาติ) ความแตกดับของขณะจิตแต่ละขณะที่มีผลกรรมเกิดปรากฏและเสื่อม ตลอดทั้งความแตกสลายและดับลงของร่างกาย





สุดท้ายก็นำไปสู่ โศก (Sorrow ความเศร้าโศก ความแค้นใจ หรือความตรมตรอม ภายใน) ปรีทเว (Lamentation ความคร่ำครวญ พิไร รำพัน) โทมนัส (Sadness ความเศร้าใจ ความเสียใจ หรือความเป็นทุกข์ใจ) อุปายาส (Resentment ความคับแค้นใจอย่างลึกซึ้ง) ซึ่งรวมเรียกว่า ทุกข์ (Pain) คือ ความทุกข์กาย ความไม่สบายกาย ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ เป็นสภาวะอันบีบคั้นให้อยู่ในสภาพทรมาน ทนอยู่อย่างยากลำบาก

ความเชื่อมโยงของปฏิจจสมุปบาท

ความเชื่อมโยงของปฏิจจสมุปบาท คือการแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปของทุกข์อย่างเป็นระบบ โดยอาศัยเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นในธรรม 12 ประการ ซึ่งเรียกว่า “วงจรแห่งสังสารวัฏ” หรือ “วงจรแห่งชีวิต” ที่ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยลำพัง ธรรมเหล่านี้เชื่อมโยงกันเป็นสายเหตุและผล เกิดขึ้นด้วยปัจจัยหนึ่งส่งผลให้เกิดอีกปัจจัยหนึ่ง หากตัดเหตุปัจจัยใดเหตุปัจจัยหนึ่งได้ ผลที่ตามมาก็จะดับไปด้วย เช่น หากดับอวิชชาได้ สังขารก็จะไม่เกิด และวงจรแห่งทุกข์ก็จะสิ้นสุดลงในท้ายที่สุด การเข้าใจความเชื่อมโยงของปฏิจจสมุปบาท คือการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง เป็นกุญแจสำคัญในการเดินทางสู่ความหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ในที่นี้จะเน้นไปที่สายเกิดแห่งทุกข์ เป็นปฏิจจสมุปบันธรรม ที่ไหลวนเนื่องกันไปตามเหตุปัจจัยที่ยังไม่ดับลง ซึ่งอธิบายการเชื่อมโยงโดยสังเขปดังนี้ (Anakame.com, 2561)

1. อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร หมายถึง ความไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือ การไม่รู้แจ้งในข้อเท็จจริง (อวิชชา) ของสรรพสิ่ง บุคคลย่อมเกิดความคิดปรุงแต่ง (สังขาร) มีความมุ่งหมายเกิดขึ้น มีความอยากเป็น อยากมี อยากได้ในสิ่งต่าง ๆ

2. สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ หมายถึง ความอยาก ความมุ่งหมาย ความปรุงแต่ง (สังขาร) เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การสัมผัสและความคิด ซึ่งทั้ง 6 การรับรู้นี้เรียกว่า วิญญาณ 6

3. วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป มีความหมาย 2 ส่วนคือ 1. วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนาม หมายถึงวิญญาณเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึก (เวทนา) ความจำได้ (สัญญา) และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ (สังขาร) 2. วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดรูป หมายถึงวิญญาณเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดร่างกาย สิ่งนี้มองเห็นได้ยาก แต่พระพุทธเจ้าสอนว่าร่างกาย (รูป) นั้นเกิดขึ้นพร้อมกับนาม ทั้งสองนั้นเป็นของคู่กันคือกายและจิต โดยมีเหตุที่ทำให้เกิดนั้นก็คือวิญญาณ





4. นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดสหายตนะ หมายถึง เวทนา สัญญา สังขาร (เจตสิก) และรูป (ร่างกาย) เป็นปัจจัยให้เกิดอวัยวะ เครื่องติดต่อกัน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

5. สหายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ หมายถึงประสาทสัมผัสทั้ง 6 ซึ่งเป็นอายตนะภายในเกิดการกระทบกับสิ่งภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และอัมมารมณ และมิวิญญาณเข้ามารับรู้จึงเกิดผัสสะขึ้น ณ ขณะนั้น

6. ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา หมายถึง เมื่อผัสสะเกิดแล้วจากนั้นก็ก่อให้เกิดความรู้สึกสุข พอใจ ทุกข์ ไม่พอใจ อุเบกขา หรือเฉย ๆ เกิดขึ้น

7. เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขในสิ่งที่ได้พบเห็น ได้สัมผัส ย่อมก่อให้เกิดความทะยานอยาก ที่จะให้ได้มาในสิ่งนั้น ได้แก่ อยากเห็นรูปที่สวยงามนั้นอีก อยากดมกลิ่นหอมนั้น อยากสัมผัสในสิ่งที่นุ่มนวล เป็นต้น หรือ ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ต่อสิ่งที่ได้สัมผัสย่อมก่อให้เกิดการหลีกเลี่ยง

8. ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน หมายถึง ความทะยานอยาก (ตัณหา) ก่อให้เกิดความยึดมั่น มีความคิดผูกพันในสิ่งนั้น เช่น ชายหนุ่มที่มีความรักกับหญิงสาว เป็นผู้มีความรักประกอบอยู่ย่อมก่อให้เกิดความผูกพัน ความยึดมั่นในความรัก เรียกว่ายึดมั่นในกาม (กาม-อุปาทาน) รวมทั้งการเกิดทิฐิ เกิดความยึดมั่นในตัวตน เป็นต้น

9. อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ หมายถึง ความยึดมั่นทำให้ภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้น (สภาวะทางจิตใจ) เช่น มีความกำหนัดยินดีเป็นพื้นฐานก่อให้เกิดกามภพ คือ ภาวะแห่งความใคร่ หรือมีจิตใจที่เป็นกุศล สงบนิ่ง (ฌาน) ก็ก่อให้เกิดรูปภพ หรือการมีจิตใจสงบอย่างสูง (เข้าถึงอรุพฌาน) ก็ก่อให้เกิดอรุพภพ

10. ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ หมายถึง เมื่อมีภาวะของจิตใจอยู่ในภพใด ก็ย่อมมีการเกิด (ชาติ) หรือการปรากฏแห่งชั้นธัมม เช่น มนุษย์มีจิตใจอยู่ในกามภพ เสมือนทารกอยู่ในครรภ์ การคลอด (ชาติ) หรือร่างกาย ย่อมเกิดขึ้นตามมา

11. ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรามรณะ หมายถึง เมื่อมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลง และความทรุดโทรม (ชรา) ย่อมเป็นสิ่งที่ติดตามมา และมีการสูญสลาย (มรณะ) ไปในที่สุด เมื่อเป็นเช่นนี้ ความโศก คร่ำครวญ พิโร รำพัน ความทุกข์ ย่อมเกิดขึ้น

ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเพียงตัวอย่างเพื่ออธิบายปฏิจางสมุปปन्नธรรม แต่มิได้หมายความว่าอวิชชาเป็นสาเหตุแรกของกระบวนการทั้งหมด แต่อวิชชาเองก็ยังมีเหตุปัจจัยให้เกิดเหมือนกัน คือ อาสวะเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา ดังข้อความในมุลปณณาสก มัชฌิมนิกายแห่งพระสุตตันตปิฎก ที่ว่า “ความไม่รู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดแห่งทุกข์ ในความดับทุกข์ ในปฏิบัติที่จะให้ถึงความดับทุกข์ อันนี้เรียกว่าอวิชชา เหตุเกิดแห่งอาสวะย่อมมี เพราะ

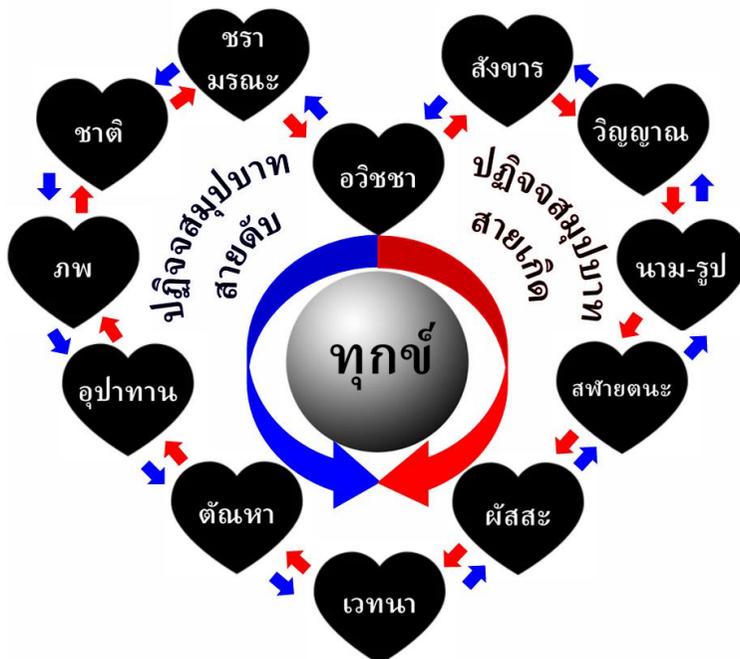




อวิชาเป็นสมุทัยความดับอาสวะย่อมมีเพราะอวิชาดับ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ คือความเห็นชอบความตั้งใจมั่นชอบ ชื่อว่าปฏิบัติทาที่จะให้ถึงความดับอวิชา” (ม.ม. 4/8/128)

การรู้เท่าทันวงจรการเกิดและดับแห่งทุกข์

หัวใจของหลักธรรม “ปฏิจสมุปบาท” ที่อธิบายความเชื่อมโยงอาการเริ่มต้นถึงอาการสุดท้าย แล้ววนเวียนไปไม่มีสิ้นสุด แสดงให้เห็นว่าทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ แต่มีเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันเป็นลำดับ และสามารถดับได้ เมื่อเหตุปัจจัยนั้นดับลง ปฏิจสมุปป็นธรรม เป็นหลักการพื้นฐานที่บอกว่าสิ่งทั้งปวงล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ส่วนปฏิจสมุปบาท เป็นการนำหลักการนั้นมาอธิบายการเกิดขึ้นของทุกข์ และกระบวนการแห่งสังสารวัฏอย่างเป็นรูปธรรมและมีลำดับขั้นตอนนั่นเอง ความเชื่อมโยงของปฏิจสมุปบาทพอจะสร้างเป็นรูปของแนวคิดเพื่อให้มองเห็น เรียงลำดับจากเหตุเบื้องต้นไปสู่ผลสุดท้าย และอธิบายด้วย ภาษาคน ภาษาธรรม ได้ง่ายขึ้น ดังภาพด้านล่าง



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ วงจรแห่งปฏิจสมุปบาทแต่ละอาการเป็นปฏิจสมุปป็นธรรม
ที่มา : ประสิทธิ์ชัย พิภักดี





จากภาพเป็นการแสดงให้เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของเรา อันมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและส่งผลต่อกันไปเป็นวัฏจักรไม่มีที่สิ้นสุด การจะดับซึ่งทุกข์ก็ต้องทำให้ปัจจัยต่าง ๆ ดับลงนั่นเอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทำให้เข้าใจง่ายโดยแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายเกิดทุกข์ ได้แก่ วงจรตามลูกศรสีแดงตามเข็มนาฬิกา กับฝ่ายดับทุกข์ ได้แก่ วงจรตามลูกศรสีน้ำเงินทวนเข็มนาฬิกา นั่นคือฝ่ายเกิดทุกข์ พระองค์ทรงเสนอทุกข์แล้วตามด้วยเหตุที่เกิดทุกข์ กล่าวคือ เพราะมีอวิชชา จึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร เพราะมีสังขาร จึงเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ เรื่อยไปจนถึงเพราะขรา มรณะจึงเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ ส่วนฝ่ายดับทุกข์ พระองค์ทรงเสนอความดับทุกข์แล้วตามด้วยหนทางหรือวิธีนำไปสู่ความดับทุกข์ กล่าวคือ เพราะอริยสัจ 4 จึงเป็นปัจจัยให้สังขารดับ เพราะสังขารดับ จึงเป็นปัจจัยให้วิญญาณดับ เรื่อยไปจนถึงเพราะขรา มรณะดับ จึงเป็นปัจจัยให้ทุกข์นั้นดับลง โดยเสนอด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์นั่นเอง ดังนั้น หากเราพึงฝึกปฏิบัติเฝ้ามองดูจิตด้วยสติและสมาธิ ก็จะทำให้เราเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นจริงโดยธรรมชาติ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสั่งสอนแก่สาวกว่า แม้พระองค์จะเกิดมาหรือไม่เกิดมากี่ตาม สิ่งเหล่านั้นหรือธาตุต่าง ๆ ก็มีอยู่แล้วในจักรวาลนี้ พระองค์เป็นแต่เพียงผู้มาค้นพบและทรงเผยแผ่สั่งสอนแก่นุชนุษย์ เพื่อจะพยายามให้เข้าใจในทุกข์ที่แท้จริง อย่างไม่ให้พระองค์ทรงเข้าใจ อันมีความมุ่งหมายที่จะให้หลุดพ้นจากความทุกข์นั่นเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิจจนุปบาท ปฏิจจนุปปन्नธรรม ทำให้ผู้เขียนได้รับองค์ความรู้ในส่วนที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังนี้

1. เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของโลกและชีวิต เห็นว่าทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีความไม่เที่ยงแท้ ไม่มีแก่นสารที่จะไปยึดถือได้ ทำให้ลดการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ลงได้
2. ช่วยให้ละความเห็นผิดและขจัดความเชื่อเรื่องตัวตนที่เที่ยงแท้ หรือการเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ทุกสิ่งอย่างเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เกิดแต่เหตุปัจจัยสืบเนื่องกันและกัน
3. ได้เข้าถึงการดับทุกข์ เมื่อเข้าใจว่าทุกข์เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยใด ก็จะสามารถดับเหตุปัจจัยนั้นเสียได้ โดยเฉพาะตัวการสำคัญคือการดับอวิชชาที่เป็นต้นเหตุตัดความทะยานอยาก และอุปาทานควายึดมั่นถือมั่นในตัวตน
4. ทำให้เกิดปัญญาและเห็นธรรม การพิจารณาให้เห็นธรรมทั้งหลายเป็นปฏิจจนุปปन्नธรรมอย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การรู้แจ้งในอริยสัจ 4 อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาและความหลุดพ้นจากทุกข์





สรุป

การพัฒนาจิตเพื่อรู้เท่าทันทุกข์คือการเรียนรู้และเข้าใจ “ปัจเจกสมุปป็นนธรรม” หรือหลักแห่งอทัปปัจจัย ซึ่งหมายถึง การที่สรรพสิ่งเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ได้เกิดขึ้นโดยลำพัง และไม่สามารถมีอยู่ได้อย่างถาวร สิ่งนี้สอดคล้องกับหลักกรรมทางพุทธศาสนาคือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสิ่งทั้งหลาย การฝึกจิตด้วยวิถีปัจเจกสมุปป็นนธรรม จึงเป็นการอบรมให้จิตมีปัญญารู้เท่าทันการเกิดและดับของทุกข์ โดยอาจเริ่มจากการสังเกต “เวทนา” หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตของเรา เมื่อเกิดความสุขหรือความทุกข์ จิตของเรามักจะปรุงแต่งต่อไปจนกลายเป็น “ตัณหา” ความอยาก ซึ่งนำไปสู่ “อุปาทาน” การยึดมั่นถือมั่นและเกิดทุกข์ตามมาในที่สุด ถ้าเรามีสติและสมาธิในการเฝ้าดูจิตอย่างต่อเนื่อง จะเห็นกระบวนการของปัจเจกสมุปป็นนธรรมที่เกิดขึ้นภายใน เมื่อผัสสะรับรู้สิ่งที่มีกระทบทางกายหรือทางใจ ก็ดี พึงเอาสติจับเวทนานั้นไว้ให้รู้ว่า มันก็เป็นเช่นนั้นเอง หยุดเวทนานั้นไว้เสีย ชิดเส้นตีกรอบอย่าให้มันทะลุเข้ามาทำลายสติของเราให้จงได้ และก็จะสามารถตัดวงจรแห่งความทุกข์ได้ตั้งแต่จุดเริ่มต้น ด้วยการไม่เข้าไปยึดมั่น ไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม ปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมัน การฝึกจิตให้รู้เท่าทันทุกข์ผ่านปัจเจกสมุปป็นนธรรม ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงทุกข์ แต่เป็นการเรียนรู้จากต้นเหตุที่มาของความทุกข์ เพื่อจะได้เข้าใจกลไกของการเกิดขึ้นแห่งทุกข์อย่างลึกซึ้ง เมื่อจิตตระหนักรู้ถึงที่มาแห่งทุกข์ จิตจะเกิดความเบิกบานสงบ เมื่อสภาวะนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะทำให้จิตนั้นมีพลัง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว และไม่ถูกทุกข์ครอบงำอีกต่อไป ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “จิตดี ทนดี สุขาวดี” แปลว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้” หลักธรรมนี้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการปลดปล่อยจิตจากพันธนาการของความทุกข์ ที่มีโอกาสเกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ในชีวิตของเราแต่ละวัน ในท้ายที่สุดก็จะสามารถนำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นอิสระจากการยึดติดหรือยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ จนสามารถควบคุมตนเองได้ ความทุกข์เข้ามาครอบงำไม่ได้ และเปี่ยมด้วยปัญญา

เอกสารอ้างอิง

- บรรจบ บรรณรุจิ. (2555). ปัจเจกสมุปบาท ขั้นตอนการรู้แจ้งความจริงของพระพุทธเจ้า และการปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาสังคม. *วารสารราชบัณฑิตยสถาน*, 37(3), 148-171.
- พระมหาชิต ฐานชิต. (2560). *ปัจเจกสมุปบาท 12 ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา*. สืบค้น 3 กรกฎาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/Bzk2u>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.





มูลนิธิเผยแพร่พระพุทธศาสนา. (2568). *สังสททธิฐิ*. สืบค้น 5 กรกฎาคม 2568, จาก <https://www.dhammahome.com/webboard/topic9906.html>

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Anakame.com. (2561). *ปัจจัยสูตร ว่าด้วยปัจจัย (ปฏิจจสมุบาท ปฏิจจสมุปันนธรรม)*. สืบค้น 10 กรกฎาคม 2568, จาก https://www.anakame.com/page/1_Sutas/1300/1400.htm

