

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

An Analysis of Stress Management Based on the Four Noble Truths in Theravada Buddhist Philosophy

วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

Phra Suriyon Narissaro Pungpay^{1*}, & Phrarajsuddhivajiramedhi²

พระสุริยณ นริสสรโร ผึ่งผาย^{1*}, & พระราชสุทฺธิวชิรเมธี²

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Phra Suriyon Narissaro Pungpay*

พระสุริยณ นริสสรโร ผึ่งผาย

Graduate School of Vajiranyanavarorasa
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัย

Email: suriyonpungpay@gmail.com

2. Phrarajsuddhivajiramedhi

พระราชสุทฺธิวชิรเมธี

Graduate School of Vajiranyanavarorasa
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
บัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวโรรส มหาวิทยาลัยมหามกุฏ
ราชวิทยาลัย

Email: Chaian.sueb@mbu.ac.th

คำสำคัญ :

การจัดการความเครียด, อริยสัจ 4,
พุทธปรัชญาเถรวาท

Keywords:

Stress Management, Four Noble Truths,
Theravada Buddhist Philosophy

Article history:

Received: 17/06/2026

Revised: 30/6/2026

Accepted: 20/07/2026

Available online: 30/08/2026

How to Cite:

Pungpay, P. & Phrarajsuddhivajiramedhi,
(2026). An Analysis of Stress Management
Based on the Four Noble Truths in
Theravada Buddhist Philosophy. *Journal
Dhamma for Life*, 32(4), 592-603.

ABSTRACT

This research aims to: (1) examine the concepts and theories of stress management; (2) investigate the Four Noble Truths in Theravāda Buddhist philosophy; and (3) analyze stress management based on the Four Noble Truths within the framework of Theravāda Buddhist philosophy. This study employed a qualitative research design, integrating documentary research with in-depth interviews to provide comprehensive and reliable findings. Documentary data were collected from the Tipiṭaka, commentaries (Aṭṭhakathā), academic books, scholarly articles, and related research. In addition, in-depth interviews were conducted with experts in Buddhism and Buddhist philosophy to complement and validate the documentary evidence. The research instruments consisted of a document review protocol and a semi-structured interview guide. Data were analyzed using content analysis and descriptive interpretation, with triangulation applied to enhance the credibility and trustworthiness of the findings.

The findings indicate that stress is a multidimensional response of both body and mind to internal and external stressors, affecting physical health, psychological well-being, behavior, and social relationships. Effective stress management therefore requires an integrated approach encompassing physical, psychological, and social dimensions. The Four Noble Truths Dukkha (suffering), Samudaya (the origin of suffering), Nirodha (the cessation of suffering), and Magga (the path leading to the cessation of suffering) provide a systematic philosophical framework for understanding the nature, causes, resolution, and practical management of life's difficulties. Furthermore, the analysis demonstrates that the Four Noble Truths can be effectively applied as a sequential



ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai-Journal Citation Index Centre

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

stress management model by promoting awareness and acceptance of stress, identifying its underlying causes, pursuing the cessation of stress, and practicing the Noble Eightfold Path to cultivate balanced physical, mental, and behavioral development. This integrative approach contributes to effective stress management, enhances quality of life, and promotes sustainable well-being.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด 2) ศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3) วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยเอกสาร ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาและพุทธปรัชญาเพื่อสนับสนุนการวิเคราะห์ แหล่งข้อมูลประกอบด้วยพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ บทความวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลเอกสารและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการตีความเชิงพรรณนา โดยตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดการจัดการความเครียดอธิบายว่าความเครียดเป็นกระบวนการตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน ซึ่งมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพจึงควรบูรณาการมิติด้านกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล ขณะเดียวกัน หลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายปัญหา สาเหตุ เป้าหมาย และแนวทางการแก้ไขปัญหาย่อยอย่างเป็นระบบ ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าอริยสัจ 4 สามารถประยุกต์เป็นกระบวนการจัดการความเครียดได้อย่างเป็นลำดับ เริ่มจากการตระหนักรู้และยอมรับภาวะความเครียด การวิเคราะห์สาเหตุ การมุ่งสู่การลดและขจัดความเครียด และการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อพัฒนากาย จิตใจ และพฤติกรรมให้เกิดความสมดุล อันนำไปสู่การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม การยกระดับคุณภาพชีวิต และความผาสุกที่ยั่งยืน

บทนำ

ในปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในทุกช่วงวัยและทุกกลุ่มอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา บุคลากรวัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ตลอดจนการแข่งขันและความคาดหวังที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้บุคคลต้องเผชิญกับแรงกดดันและปรับตัวอยู่ตลอดเวลา สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากภาระงาน ความไม่มั่นคงในอาชีพ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล การพักผ่อนไม่เพียงพอ ตลอดจนความไม่สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟและส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ (อริธรา มนุจันทรธ, 2566) ทั้งนี้ หากบุคคล



สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ย่อมช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัวและลดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดได้ โดยมีหลักฐานจากการศึกษาผู้สูงอายุที่พบว่าโปรแกรมจัดการความเครียดสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการความเครียดและลดระดับความเครียดได้ (เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, 2562) การจัดการความเครียดโดยทั่วไปมีทั้งการให้คำปรึกษา การฝึกผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และการบำบัดทางจิตวิทยา อย่างไรก็ตาม การจัดการความเครียดอย่างยั่งยืนควรครอบคลุมถึงการทำความเข้าใจสาเหตุและกระบวนการเกิดความทุกข์ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและทัศนคติ พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นกรอบในการทำทำความเข้าใจปัญหา ค้นหาสาเหตุ กำหนดเป้าหมายของการแก้ปัญหา และนำไปสู่แนวทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ (ชนาธิป ศรีโท, 2563; Bannarui, Indanyani, & Mahatthanadull, 2018) ดังนั้น อริยสัจ 4 จึงสามารถพิจารณาได้ทั้งในฐานะหลักธรรมและกระบวนการแก้ไขปัญหาย่อยเป็นเหตุเป็นผล นอกจากนี้ การนำโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจมาใช้เป็นฐานในการเรียนรู้และพิจารณาปัญหา ช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นเหตุและปัจจัยของปัญหาอย่างรอบคอบ ไม่ยึดติดกับอารมณ์หรือความคิดในเบื้องต้น (ดิลก บุญอิม, 2561) สอดคล้องกับแนวคิดการใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อการแก้ปัญหาที่สามารถประยุกต์เป็นกระบวนการทางจิตบำบัด โดยมุ่งให้บุคคลเข้าใจปัญหาและพัฒนาวิธีจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม (Uthayaratana, Taephant, & Pisitsungkagarn, 2019) ขณะเดียวกัน การปฏิบัติกรรมฐานและการเจริญสติยังได้รับการนำเสนอว่าเป็นแนวทางหนึ่งในการลดและบำบัดความเครียด (พระมหาอนันต์ อนุตตรโร, 2564; Hanwongburana, 2020)

จากแนวคิดดังกล่าว การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 จึงมิได้มุ่งเพียงการลดอาการเครียด แต่เน้นการทำความเข้าใจทุกข์และสาเหตุของทุกข์ รวมถึงการพัฒนาวิธีปฏิบัติที่นำไปสู่การคลี่คลายปัญหาย่อยเป็นระบบ (พระครูสารกิจประยุต, 2560; ญัฐฐา ม้วนสุธา, 2565) อีกทั้งแนวคิดทางพุทธศาสนายังเชื่อมโยงการจัดการความเครียดกับการมีสติและการเห็นความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีปัญญา (Kahn, 2021) ด้วยเหตุนี้ การศึกษาการจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

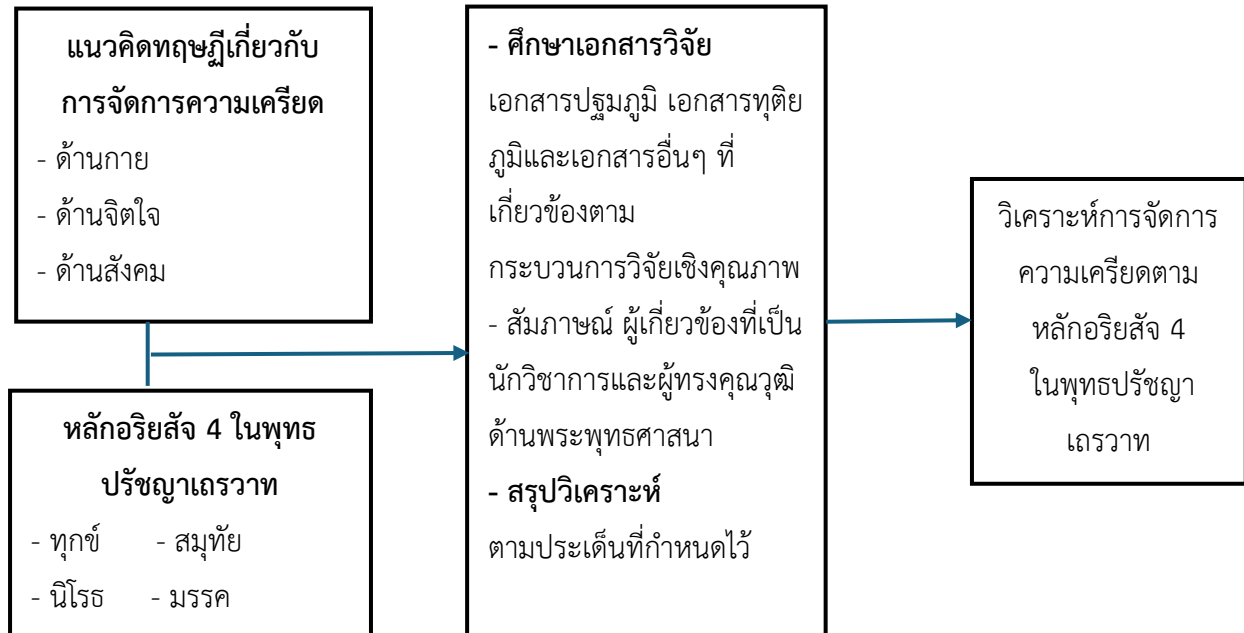
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด ความเครียด หมายถึง ภาวะตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นแรงกดดันหรือเกินกว่าความสามารถในการจัดการของตน สาเหตุของความเครียดจำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ สภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก และสภาพแวดล้อมทางสังคม เมื่อความเครียดสะสมเกินขีดความสามารถในการปรับตัว ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม (นฤพันธ์ สมเจริญ, 2568) ด้วยเหตุนี้ การจัดการ

ความเครียดที่มีประสิทธิภาพจึงควรครอบคลุมมิติด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล แนวทางการจัดการความเครียดในศาสตร์สมัยใหม่ เช่น การให้คำปรึกษา การบำบัดทางจิตวิทยา การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ และการฝึกสมาธิ สามารถลดระดับความเครียดได้ในระดับหนึ่ง (เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, 2562) แต่ส่วนใหญ่มุ่งบรรเทาอาการในระยะสั้น ขณะที่การจัดการอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์

2. หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท หลักอริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย (1) ทุกข์ ความจริงว่าด้วยสภาพปัญหา (2) สมุทัย ความจริงว่าด้วยสาเหตุของปัญหา (3) นิโรธ ความจริงว่าด้วยความดับปัญหา และ (4) มรรค ความจริงว่าด้วยข้อปฏิบัติให้ถึงความดับปัญหา หลักธรรมนี้มีลักษณะเป็นกระบวนการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การกำหนดรู้ปัญหา การค้นหาสาเหตุ การตระหนักถึงภาวะที่ปัญหาสามารถดับได้ และการลงมือปฏิบัติตามแนวทางแห่งการดับทุกข์ (พระครูสารกิจประยุต (กาบ ฐานโต), 2560) นอกจากนี้ อริยสัจ 4 ยังประกอบด้วยกิจที่พึงปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ ปริญญะ (การกำหนดรู้) ปหานะ (การละ) สัจฉิกิริยา (การทำให้แจ้ง) และภาวนา (การเจริญ) ซึ่งสะท้อนว่าอริยสัจ 4 มิใช่เพียงความจริงที่ต้องรับรู้ แต่เป็นกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งให้บุคคลจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม (ชนาธิป ศรีโท, 2563)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
2. เพื่อศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีกระบวนการ และขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การศึกษาเอกสาร เป็นการศึกษาวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังนี้ 1) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) 2) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) หรืออรรถกถา ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้ 3) นำข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดมาวิเคราะห์ และรวมทั้งข้อมูลที่ได้จากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิมาทำการศึกษาตีความ มีการวิเคราะห์ในประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย 4) ขอคำแนะนำปรึกษาความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 5) สร้างเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ โดยเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้นต้องผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยจำนวน 4 รูป/คน 6) นำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว นำไปขอการรับรองจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ แล้วจึงนำเครื่องมือวิจัยนั้นไปใช้ในการสัมภาษณ์ได้

2. การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกบุคคลผู้เกี่ยวข้องที่เป็นนักวิชาการ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์รวม 12 รูป/คน โดยจัดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 รูป/คน คือกลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และกลุ่มที่ 3 ผู้ปฏิบัติธรรมในการสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัยวชิรญาณวงศ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตขอสัมภาษณ์และไปสัมภาษณ์ตามวันเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก โดยการสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเสียงการให้สัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำบทสัมภาษณ์มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3. นำเสนอผลการวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท จากการวิจัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง ตำรา และการสัมภาษณ์



ผลการวิจัย

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นแรงกดดันหรือเกินกว่าความสามารถในการจัดการของตน สาเหตุของความเครียดแบ่งได้เป็น 2 ประการ คือ ปัจจัยภายใน เช่น ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ และปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การสูญเสียสิ่งที่รัก และสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพจึงควรครอบคลุมทั้งมิติด้านกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล ทั้งนี้ พบว่าแนวทางการจัดการความเครียดในศาสตร์สมัยใหม่ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการลดอาการหรือผลกระทบในระยะสั้น ขณะที่การแก้ไขอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา

2. หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นความจริงอันประเสริฐ ประกอบด้วย (1) ทุกข์ ความจริงว่าด้วยทุกข์ (2) สมุทัย สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ (3) นิโรธ ความดับทุกข์ และ (4) มรรค หนทางแห่งการดับทุกข์ ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการกำหนดรู้ปัญหา การค้นหาสาเหตุของปัญหา การตระหนักถึงภาวะที่ปัญหาสามารถดับได้ และการปฏิบัติตามแนวทางแห่งการดับทุกข์ นอกจากนี้ยังพบว่าอริยสัจ 4 มีกิจที่ต้องปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ ปริยญา (การกำหนดรู้) ปหานะ (การละ) สัจฉิกิริยา (การทำให้แจ้ง) และภาวนา (การเจริญ) สะท้อนว่าอริยสัจ 4 เป็นกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งให้บุคคลจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม

3. การวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ผลการวิจัยพบว่า หลักอริยสัจ 4 สามารถประยุกต์เป็นกระบวนการจัดการความเครียดได้อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการกำหนดรู้ความเครียดในฐานะสภาวะแห่งทุกข์ การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดในฐานะสมุทัย การตระหนักถึงความเป็นไปได้ในการลดหรือดับความเครียดในฐานะนิโรธ และการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะมรรค กระบวนการดังกล่าวสามารถประยุกต์ได้ครอบคลุม 3 มิติ ดังนี้

ด้านกาย เริ่มจากการยอมรับว่าร่างกายกำลังเผชิญความเครียด (ทุกข์) โดยสังเกตอาการที่เกิดขึ้นจริง เช่น กล้ามเนื้อตึง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ หรือนอนไม่หลับ จากนั้นสืบหาพฤติกรรมที่เป็นตัวกระตุ้น (สมุทัย) เช่น การจ้องหน้าจอจนเกินไป การอยู่ในที่เสียงดัง การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือการขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย แล้วตั้งเป้าหมายให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย (นิโรธ) และลงมือปฏิบัติ (มรรค) ด้วยวิธีที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกหายใจด้วยอานาปานสติ การยืดเหยียด การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิเพื่อให้จิตกลับมาอยู่กับฐานกาย

ด้านจิตใจ เริ่มจากการยอมรับว่าขณะนี้จิตใจกำลังเป็นทุกข์ (ทุกข์) โดยสังเกตอาการ เช่น ความกระวนกระวาย การย่ำคิดย่ำทำ หรือความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และเปลี่ยนสถานะจากผู้เป็นทุกข์มาเป็นผู้สังเกตความทุกข์แทน จากนั้นค้นหาสาเหตุว่าเกิดจากต้นเหตุหรืออุปาทานด้านใด (สมุทัย) เช่น ความอยากได้สิ่งที่ไม่แน่นอน กลายเป็นสิ่งที่แน่นอน หรืออยากให้สถานการณ์เป็นดังใจเสมอ แล้วสร้างความเชื่อมั่นว่าความเครียดไม่ได้คงอยู่

ตลอดไป และจิตใจสามารถกลับมาสงบได้หากปล่อยวาง (นิโรธ) ขั้นสุดท้ายคือการพัฒนาความคิด วาจา และการกระทำให้ถูกต้อง พร้อมฝึกความเพียร สติ และสมาธิ เพื่อควบคุมจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล (มรรค)

ด้านสังคม เริ่มจากการระบุให้ชัดเจนว่าความเครียดที่เผชิญอยู่คืออะไร (ทุกข์) เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ความกดดันจากความคาดหวังของสังคม หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่ได้รับการยอมรับ จากนั้นวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งส่วนใหญ่มาจากความยึดมั่นหรือความต้องการให้ผู้อื่นเป็นไปตามใจตน (สมุทัย) ขั้นตอนต่อมาคือการตั้งเป้าหมายที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขด้วยการวางอุเบกขา ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น และหันมามุ่งความสงบภายใน (นิโรธ) สุดท้ายปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ที่ปรับใช้กับสังคม เช่น การปรับทัศนคติให้เข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น การคิดด้วยเมตตา การใช้วาจาที่เหมาะสม การประพฤติตนไม่เบียดเบียน และการมีสติควบคุมอารมณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (มรรค)

สรุปผลการวิจัย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด ศึกษาหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท และวิเคราะห์การนำหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียด ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อแรงกดดัน ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายในและภายนอก และส่งผลต่อสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนหลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นกระบวนการกำหนดรู้ปัญหา ค้นหาสาเหตุ เห็นความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา และลงมือปฏิบัติ แนวทางดังกล่าวสามารถนำมาใช้จัดการความเครียดได้อย่างเป็นระบบใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย โดยใช้การหายใจ การยืดเหยียด และสมาธิ ด้านจิตใจ โดยรู้เท่าทันอารมณ์ ลดตัณหาและอุปาทาน และด้านสังคม โดยลดความคาดหวัง มีเมตตา ใช้วาจาที่เหมาะสม และมีสติในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

อภิปรายผล

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด ความเครียดเป็นภาวะตอบสนองของร่างกาย และจิตใจต่อสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นแรงกดดันหรือเกินกว่าความสามารถในการจัดการของตน โดยสาเหตุของความเครียดแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุ คือปัจจัยภายใน เช่น ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และปัจจัยภายนอก เช่น การเปลี่ยนแปลงในชีวิต การสูญเสียสิ่งที่รัก สภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ (นฤพันธ์ สมเจริญ, 2568) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อแก้ปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวัน กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะตอบสนองของร่างกาย และจิตใจ ต่อสิ่งที่เกินขีดความสามารถในการรับมือ ส่งผลต่อสุขภาพทั้งกายและใจ แบ่งเป็นความเครียดทางร่างกายและทางจิตใจ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงในชีวิตการเจ็บป่วย หรือการย้ายถิ่นฐาน อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวความคิดของ (ณัฐฐา ม้วนสุธา, 2565) ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนว



พุทธศาสนา กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ด้านพฤติกรรม และด้านปัจจัยแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมส่วนบุคคล การสื่อสารการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ของครอบครัว เศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า แม้ศาสตร์สมัยใหม่จะมีแนวทางในการจัดการความเครียดที่หลากหลาย แต่ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการลดอาการหรือผลกระทบของความเครียดเป็นสำคัญ ขณะที่การแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยการทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ซึ่งเป็นประเด็นที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญผ่านกระบวนการวิเคราะห์ตามหลักอริยสัจ 4 อันเป็นการมุ่งแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุของความทุกข์มากกว่าการแก้ไขเพียงอาการภายนอก

หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า หลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐ ประกอบด้วย 1) ทุกข์ (ความจริงเรื่องทุกข์) 2) สมุทัย (สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์) 3) นิโรธ (ความดับทุกข์) และ 4) มรรค (หนทางแห่งการดับทุกข์) ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการกำหนดรู้ปัญหา การค้นหาสาเหตุ ของปัญหา การตระหนักถึงภาวะที่ปัญหาสามารถดับได้ และการปฏิบัติตามแนวทางแห่งการดับทุกข์ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของ (พระครูสารกิจประยุต (กาบ จานตโต), (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหาชีวิต กล่าวว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นธรรมเครื่องดับทุกข์ เป็นไปในเรื่องของการวิเคราะห์ของการแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องด้วยวิธีที่ถูกจุด คือการรู้เท่าทันปัญหา 4 ด้านได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ คือความไม่สบายใจมีลักษณะบีบคั้น ทนได้ยาก สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ นิโรธ คือการดับทุกข์ หรือดับกิเลสตัณหา และมรรค คือหนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ (ชนาธิป ศรีโท, 2563) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเข้าใจอริยสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวว่า อริยสัจ 4 มิใช่เพียงความจริงที่ต้องรับรู้เท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยกิจในอริยสัจ 4 ได้แก่ 1) ปริญญา การกำหนดรู้ 2) ปหานะ การละ 3) สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง 4) ภาวนา การเจริญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหลักอริยสัจ 4 มีลักษณะเป็นกระบวนการปฏิบัติที่มุ่งให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม

วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า วิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นกรอบแนวคิดสำคัญ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดได้อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการกำหนดรู้ความเครียดในฐานะสภาวะแห่งทุกข์ การวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดในฐานะสมุทัย การตระหนักถึงความ เป็นไปได้ในการลดหรือดับความเครียดในฐานะนิโรธ และการปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะมรรค ได้ทำการศึกษาเรื่องสถานการณ์ และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดสระแก้ว ได้กล่าวว่า การจัดการความเครียดตามพระพุทธศาสนาโดยหลักอริยสัจ 4 คือการชี้ให้เห็น



เหตุแห่งทุกข์ และการมองถึงต้นตอของปัญหา เพื่อให้สามารถกำหนดแนวทางการแก้ไขได้ถูกต้อง เป็นการใช้สติปัญญาเป็นเครื่องนำทางการตัดสินใจ ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า อริยสัจ 4 มิได้เป็นเพียงกรอบคิดทางศาสนา แต่สามารถใช้เป็นกระบวนการจัดการปัญหาความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรม

ด้านกายผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดด้านกายเริ่มจากการตระหนักรู้อาการของความเครียด (ทุกข์) วิเคราะห์ปัจจัยกระตุ้น (สมุทัย) ตั้งเป้าหมายให้ร่างกายกลับสู่ภาวะผ่อนคลาย (นิโรธ) และปฏิบัติด้วยการฝึกอานาปานสติ การยืดเหยียด เติบจงกรม หรือสมาธิ (มรรค) ซึ่งสอดคล้องกับ (ณัฐฐา ม้วนสุธา, 2565) และ (พระมหาอนันต์ อนุตตโร, 2564) ที่พบว่าการยอมรับความจริงและการปฏิบัติกรรมฐานช่วยลดความเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย

ด้านจิตใจผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดด้านจิตใจเริ่มจากการรู้เท่าทันความทุกข์ วิเคราะห์สาเหตุจากต้นเหตุและอุปาทาน ปล่อยวาง และพัฒนาจิตด้วยมรรคมงคล 8 ซึ่งสอดคล้องกับ (พระทศพงษ์ ฐานวุธ, 2566) ที่อธิบายว่าการเผชิญและรู้เท่าทันความทุกข์นำไปสู่ความสงบ ลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

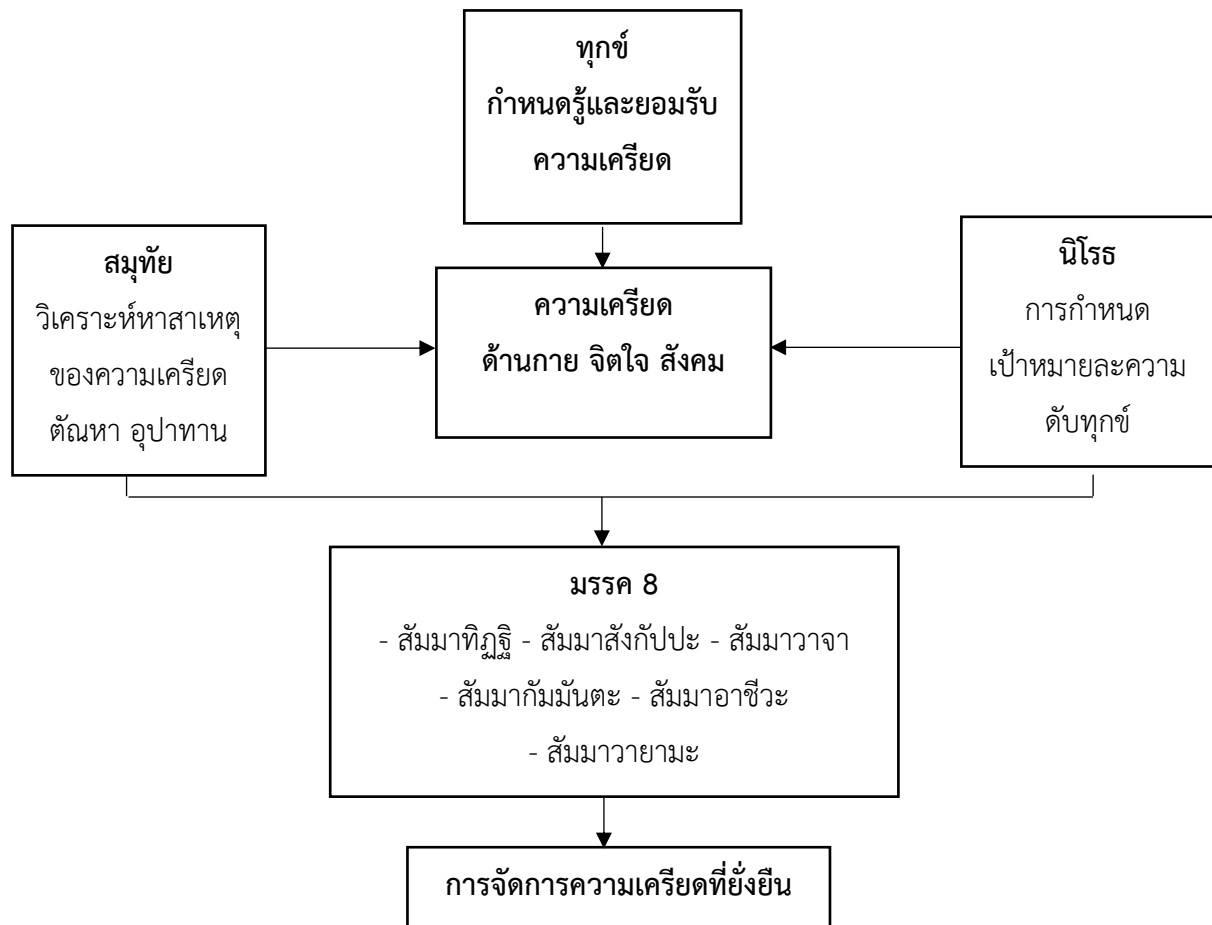
ด้านสังคมผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดด้านสังคมเริ่มจากการตระหนักถึงปัญหาในความสัมพันธ์ วิเคราะห์สาเหตุจากความยึดมั่นและความคาดหวัง ปล่อยวาง และปรับพฤติกรรมตามมรรคมงคล 8 เพื่อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ (ดิลก บุญอิม, 2561) และ (เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, 2562) ที่พบว่าการฝึกสติ สมาธิ และการปรับวิธีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นช่วยลดความขัดแย้งและความเครียดได้

โดยสรุป ผลการวิจัยสะท้อนว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบการจัดการความเครียดที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม เน้นการเข้าใจสาเหตุของความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ จึงนำไปสู่การจัดการความเครียดได้อย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา

ผลการวิจัยสังเคราะห์เป็น กระบวนการจัดการความเครียดเชิงพุทธตามหลักอริยสัจ 4 (Buddhist Stress Management Process based on the Four Noble Truths) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การตระหนักรู้ปัญหา (ทุกข์) การวิเคราะห์สาเหตุ (สมุทัย) การกำหนดเป้าหมายแห่งการคลายทุกข์ (นิโรธ) และการปฏิบัติตามมรรคมงคล 8 (มรรค) ซึ่งประยุกต์ใช้ได้ไม่มีติด้านกาย จิตใจ และสังคม





แผนภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา

สรุป

ผลการศึกษาพบว่า การวิเคราะห์การจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาท สามารถอธิบายกระบวนการจัดการความเครียดได้อย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่มุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียด โดยหลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกซ์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติของความเครียดในฐานะสภาวะทุกซ์ที่เกิดจากเหตุปัจจัย สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา กำหนดเป้าหมายของการคลี่คลายความเครียด และเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การลดและยุติความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า หลักอริยสัจ 4 สามารถประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดได้อย่างครอบคลุมทั้ง 3 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ในด้านร่างกาย มุ่งเน้นการตระหนักถึงอาการของความเครียด การวิเคราะห์สาเหตุ และการปฏิบัติที่ส่งเสริมความสมดุลของกายและจิต เช่น การเจริญอานาปานสติ การนั่งสมาธิ และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ในด้านจิตใจ ช่วยให้ผู้รู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจสาเหตุของความทุกข์จากความยึดมั่นและความคาดหวัง พร้อมพัฒนาสติและปัญญาเพื่อปล่อยวางและสร้าง

ความมั่นคงทางจิต ส่วนด้านสังคม ช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ผ่านการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 อันนำไปสู่การลดความขัดแย้ง การพัฒนาความสัมพันธ์ และการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างสงบสุข

ในเชิงวิชาการ ผลการศึกษาครั้งนี้ช่วยขยายองค์ความรู้ด้านพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเสนอให้เห็นว่าหลักอริยสัจ 4 สามารถพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีสำหรับการจัดการความเครียดที่มีความเป็นระบบและมีลำดับขั้นตอน ตั้งแต่การรับรู้ปัญหา การวิเคราะห์เหตุปัจจัย การกำหนดเป้าหมายของการแก้ไขปัญหามาจนถึงการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน องค์ความรู้นี้ยังเป็นพื้นฐานสำหรับการบูรณาการพุทธปรัชญากับศาสตร์ด้านสุขภาพจิต จิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพ การออกแบบโปรแกรมการจัดการความเครียด และการวิจัยต่อยอดในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้วิจัยตระหนักว่าความเครียด เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หากขาดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเชิงทฤษฎีวิชาการ ผู้ที่ประสบปัญหากับความเครียด อาจไม่สามารถจัดการได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การเผชิญปัญหา หรือการจัดการในระยะยาว ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ เพื่อป้องกันการบิดเบือนองค์ความรู้ ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ที่กำลังประสบปัญหาความเครียด

1. ควรศึกษาทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพราะการศึกษาเฉพาะทฤษฎีอาจขาดทักษะการปฏิบัติจริง ในขณะที่การปฏิบัติโดยไม่มีพื้นฐานทางทฤษฎีอาจไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ การบูรณาการทั้งสองส่วนจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การจัดการความเครียดประสบผลสำเร็จนอกจากนี้

2. ควรมีการกำหนดเป็นนโยบายโดยจัดตั้งหน่วยงานรับผิดชอบที่ชัดเจนทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อจัดทำคู่มือและเอกสารประกอบการศึกษาในรูปแบบรูปเล่มที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้สะดวก เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้อย่างกว้างขวาง เมื่อผู้คนได้รับความรู้ที่ถูกต้องและครบถ้วน ก็จะสามารถนำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นปัญญา และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดตามหลักอริยสัจ 4 สำหรับบุคลากรในองค์กร
2. การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการจัดการความเครียดระหว่างหลักอริยสัจ 4 ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวทางจิตวิทยาการรู้คิดและพฤติกรรม
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 เพื่อการจัดการความเครียดในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย



เอกสารอ้างอิง

- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2562). ผลของการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดต่อความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี. วารสารเกื้อการุณย์, 26(2), 62-70.
- ชนาธิป ศรีโท. (2563). ความเข้าใจเรื่องอริสัจ 4 ในพระพุทธศาสนา. วารสารวิชาการพระพุทธศาสนาเขตลุ่มแม่น้ำโขง. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน.
- ณัฏฐา ม้วนสุธา. (2565). การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามแนวพุทธศาสนา. ดุษฎีนิพนธ์, ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยาตามแนวพุทธ, คณะสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ดิลก บุญอิม. (2561). การใช้โยนิโสมนสิการแนวอริสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต. วารสาร มมร.วิชาการล้านนา, 7(1), 51-62.
- นฤพันธ์ สมเจริญ. (2568). การประยุกต์หลักอริยสัจ 4 เพื่อการแก้ปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวันวารสารธรรมสารสน. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสารกิจประยุต (กาบ ฐานตโต). (2560). การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหาคชีวิต, วิทยานิพนธ์, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- พระทศพงษ์ ฐานวุธ. (2566). ความสุขในการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4. วารสาร ปัญญาลิขิต ปีที่2 ฉบับที่ 3.
- พระมหาอนันต์ อนุตโตโร. (2564). การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบำบัดความเครียด วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- อรธีรา มนุจันทรธ. (2566). ปัจจัยเชิงสาเหตุของความสมดุลในงานและชีวิตส่วนตัวที่ส่งผลต่อภาวะหมดไฟในการทำงานของอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม, หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Bannaruji, B., Indanyani, & Mahatthanadull, S. (2018). An analytical study of the Four Noble Truths in Theravāda Buddhism. *The Journal of the International Association of Buddhist Universities*, 11(1), 147–160.
- Hanwongburana, P. (2020). Stress management for systemic lupus erythematosus (SLE) patients based on the Buddha's teaching of mindfulness. *The Journal of International Buddhist Studies College*, 6(1), 12–25.
- Kahn, A. (2021). A Buddhist approach to stress management from the perspective of dependent origination (DOSM). *The Journal of International Buddhist Studies College*.
- Uthayaratana, T., Taephant, N., & Pisitsungkagarn, K. (2019). Four Noble Truths based problem solving: A therapeutic view. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(2), 119–129.

