

ศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

แม่ชีภคพร ธรรมญาณี

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคพิเศษ)

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครราชสีมา

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นการวิจัยเอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัยโดยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยใน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) หลักอภินิหารปัจเจกชนในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย และ (๓) วิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย ผลการศึกษาพบว่า

หลักอภินิหารปัจเจกชน คือ การพิจารณาถึงความจริงมี ๕ ประเภท คือ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภินิหารปัจเจกชน ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญา และอยู่ในกรอบของไตรสิกขา เป็นต้น เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาธรรมที่ควรพิจารณาคืออภินิหารปัจเจกชน เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย โดยผู้วิจัยได้ศึกษา คำว่า “อภินิหารปัจเจกชน” ตามนัยทัศนะทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการอื่นๆ ถึงความหมาย บาทฐาน ประเภท วิธีการปฏิบัติตามอภินิหารปัจเจกชน และการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย ด้วยการฝึกปฏิบัติจริง และใช้แบบสัมภาษณ์ทั้งก่อน และหลังการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งมีผลเป็นคุณค่าทางสถิติดังนี้

๑) ผู้สูงวัยได้พิจารณาถึงชะราธัมมะตา คือ พิจารณาความแก่ โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความแก่เป็นเรื่องธรรมดา (๔๕%) ความแก่เป็นเรื่องจริงแห่งสังขะธรรม (๓๕%) ความแก่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๓๐%) ความแก่เป็นเรื่องความทุกข์ (๒๕%) และ ความแก่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง (๕%)

๒) ผู้สูงอายุได้พิจารณาพยาธิธัมมะตา คือ ความเจ็บป่วย โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องในการดำเนินชีวิต (๕๐%) ความเจ็บป่วยนำมาซึ่งทุกข์ (๔๐%) ความเจ็บป่วยส่งผลด้านจิตใจ (๓๐%) ความเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๒๐%) และความเจ็บป่วยเป็นภาระในการรักษา (๑๐%)

๓) ผู้สูงอายุได้พิจารณาถึงมรณะธัมมะตา คือ พิจารณาความตาย โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความตายเป็นเรื่องความทุกข์ (๕๐%) ความตายเป็นเรื่องธรรมดา (๓๕%) ความตายเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๒๕%) ความตายเป็นเรื่องใกล้ตัว (๑๕%) และ ความตายเป็นเรื่องของการพลัดพราก (๕%)

๔) ผู้สูงอายุได้พิจารณาถึงปิยวินาภาวตา การพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักและพอใจ โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความพลัดพรากเป็นเรื่องความทุกข์ (๕๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๔๐%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการพลัดพราก (๓๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องใกล้ตัว (๒๐%) และ ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา (๑๐%)

๕) ผู้สูงอายุได้พิจารณากัมมัตสะกะตา พิจารณากรรม โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ มีกรรมเป็นของตน ดีหรือชั่ว (๔๕%) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (๓๕%) มีกรรมเป็นผู้ให้ผล (๓๐%) มีกรรมเป็นผู้ติดตาม (๒๐%) และมีกรรมเป็นแดนเกิด (๑๐%)

วิธีการใช้หลักอภินหปัจจเวกขณในการฝึกจิตผู้สูงอายุ ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะ ในระหว่างทำงาน หรือว่างการทำงานเป็นต้น ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญา วิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงหลักอภินหปัจจเวกขณ คือ เราไม่ล่วงพ้นความแก่ เจ็บ ตาย ของพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เพื่อไม่ให้เกิดความมัวเมาทั้งปวง

ABSTRACT

This is a documentary research aiming to investigate the applications of the Abhinhapaccavekkhana for training the elderly people's minds in 3 areas: (1) Abhinhapaccavekkhana guidelines in Theravada Buddhism, (2) Abhinhapaccavekkhana guidelines for training the elderly people's minds, and (3) applications of Abhinhapaccavekkhana guidelines for training the elderly people's minds. Results of the study showed the following:

Abhinhapaccavekkhana guidelines refer to habitual, repeated and continued reflections over 5 facts of life: old age, sickness, death, separation from loved ones, a law of Karma using, for examples, suitable wisdom and Threefold Learning or Traisikkha as framework, in order to realize and understand the facts of life leading to the mental detachments from material components and more heedful life.

Based on the applications of Abhinhapaccavekkhana guidelines for training the elderly people's mind, the study indicated 1) 45% of the elderly people reflected on the fact of old age as a common fact of life, 35% as a natural fact, 30% as an obstacle to leading life, 25% as suffering, 5% as a change in behavior; 2) 50% of the elderly people reflected on the fact of sickness as a part of life, 40% as common psychological effects, 30% as suffering, 20% as mental, and 10% as obstacle to leading life; 3) 50% of the elderly people reflected on the fact of death as suffering, 35% as a common fact of life, 25% as losses, 15% as an immediate part of life, 5% as separation from loved ones; 4) 55% of the elderly people reflected on the fact of separation from loved ones as suffering, 40% as losses, 35% as merely separation, 20% as an immediate part of life, and 10% as a common fact of life; 5) 45% of the elderly people reflected on the law of Karma, good or bad, as one's own Karma, 35% as refuge, 30% as results of one's actions, as following wheels, and 10% as originator.

Notably, when applying the Apinhapaccavekkhana guidelines, one should always be mindful and conscious of what one is doing, for examples, following the practice of mindfulness during work hours or free time. When the mind is fixed and concentrated, one should reflect on these 5 natural facts of life: old age, sickness, death, separation from loved ones, and one's own Karma, based on the guidelines of Apinhapaccavekkhana, to deeply understand the nature of life and readjust or develop oneself for better living conditions.

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักคำสอนในพุทธศาสนาไม่ว่าในพระไตรปิฎก อรรถกถา หรือ เอกสารการศึกษาต่างๆ ล้วนได้รับความสนใจศึกษากันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน ทั้งในวงการศึกษา พระพุทธศาสนา และ

วงการศึกษากลับไป บุคคลที่สนใจศึกษาก็มีทั้งชาวพุทธเอง^๑ เมืองไทยในอดีตที่ผ่านมาวัดบ้านมีความผูกพันกันมาตลอดจะเห็นว่าพ่อแม่ปู่ย่าตายายเมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุที่เข้าสู่วัยชราบางคนมีความท้อแท้ในชีวิตที่ถูกความทุกข์รุมเร้าทั้งโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งปัญหาต่างๆ อยู่ไปวันๆขาดความกระตือรือร้นในชีวิตที่คิดจะทำที่พึ่งโดย เฉพาะทางจิตใจตนเอง ให้มีธรรมะเป็นที่พึ่งที่ควรชวนชวนในหลักทางพระพุทธศาสนาที่มีน้อยคนนักในวัยสูงอายุจะทำได้หรือมีโอกาสจะทำได้ปัญหาต่างๆที่เป็นอุปสรรคในการฝึกจิตของตนให้มีที่พึ่งหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยการนำหลักอภิญญาปัจเจกชน^๒ การพิจารณาความไม่เที่ยงของกายและจิต ตามหลักการฝึกจิตของสติปัฏฐาน มี กาย เวทนา จิต ธรรม พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเรื่อยๆ ทำให้จิตพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แห่งสังขารเพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น เหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสให้เราทั้งหลาย ทำตนให้มีที่พึ่งในวัยทั้งสาม คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ เน้นหลักธรรมที่ควรทำให้เกิดขึ้นในวัยทั้งสาม เพราะสาระอื่น ยิ่งกว่าการทำตนให้มีที่พึ่งไม่มี ทรงชี้ให้เห็นถึงความทุกข์ในการเกิดการแก่การเจ็บการตาย ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายท่องเที่ยว เวียนว้ายตายเกิด ภาวะความเกิดขึ้นแห่งขันธย่อมนำมาซึ่งทุกข์โดยประการทั้งปวง

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงให้เห็นถึงความจริง แห่งสังขารธรรมเหล่านี้ และทรงแสดงให้รู้ถึงเหตุให้เกิดทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย คือตัณหา ซึ่งมนุษย์ที่ประสบความทุกข์ได้ยึดถือสิ่งต่าง ๆ เป็นสรณะที่จะนำความสุขความพ้นทุกข์มาสู่ตน แต่ก็มีอาจจะพ้นไปจากทุกข์ได้ トラบใดที่พระพุทธองค์มิได้เข้าไปตรัสรู้อริยะสังขารธรรมเห็นความจริงแห่งเบญจขันธ์ที่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพรากด้วยอำนาจแห่งกรรมคือการกระทำความดีเรียกว่ากุศลกรรมทำความชั่วเรียกว่าอกุศลกรรม ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องท่องเที่ยวเวียนว้ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด เหตุนี้พระพุทธองค์ จึงทรงให้นำธรรมหมวดนี้มาพิจารณาเรื่อยๆ เพื่อเบนเหาจิตใจให้คลายความทุกข์ที่เกิดจากความยึดถือ ในเบญจขันธ์ โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่กำลังประสบภาวะแห่งทุกข์อันเกิดจากความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก หากจิตใจไม่เข้าถึงหลักธรรมเหล่านี้ยากที่จิตใจจะทนต่อความทุกข์ ความเหงา ความหว้าเหว่ ความเศร้าโศก ความพลัดพราก เนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่น ในอดีตตัวตนพระพุทธองค์ ทรงแสดงให้เห็นว่า トラบใดตัวเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ยังไม่ถูกทำลายสัตว์ทั้งหลายก็ยังคงต้องประสบกับความทุกข์เช่นนี้ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

ปัญหาของผู้สูงวัยที่ขาดหลักธรรมที่เป็นแนวทางในการฝึกจิตให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จึงมีหลายระดับตั้งแต่ระดับผู้สูงวัยที่ไม่เคยเข้าวัดฝึกอบรมจิต ระดับเข้าวัดบ้างไม่เข้าวัดบ้างแต่ยังมีความยึดติดหลักธรรมที่น่าจะเหมาะสมและเป็นแนวทางฝึกอบรมจิตใจให้มีพื้นฐานที่ไม่ยากเกินไป

^๑ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) , *โรงเรียนวิถึพุทธเพื่อสังคมไทย* , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย , ๒๕๔๘) , หน้า ๖๒.

^๒ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๘๑., อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๙๗.

ผู้วิจัยคิดว่าหลักอภินิหารปัจเจกชนและหมวดธรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้อง น่าที่จะเหมาะสมเป็นพื้นฐานในการนำพิจารณาและปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวันที่พระพุทธองค์ทรงให้พุทธบริษัทได้นำบทธรรมบทนี้มาพิจารณาทุกวัน ๆ เพื่อบรรเทาความมัวเมาในชีวิตให้มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตของผู้สูงวัย
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

๓.๓.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่พระไตรปิฎกฉบับ ภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ ๒๕๓๙

๓.๓.๒ ศึกษาเอกสาร ได้แก่ วรรณคดี ตำราและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิทยานิพนธ์

๓.๓.๓ การกำหนด วิธีการปฏิบัติ อภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

จริงหลังจากนั้น ผู้วิจัยจะให้ความรู้ และทดลองการปฏิบัติจริง และ บันทึกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ในขณะที่ฝึกจิตผู้สูงวัย และสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการปฏิบัติฝึกจิตผู้สูงวัย

๓.๓.๔ จัดเก็บข้อมูลเบื้องต้นในการสำรวจกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ๒๐ ก่อนการปฏิบัติจริงหลังจากนั้น ผู้วิจัยจะให้ความรู้และทดลองการปฏิบัติจริง และบันทึกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกจิตผู้สูงวัย และสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการปฏิบัติฝึกจิตผู้สูงวัย

๓.๓.๕ วิเคราะห์ข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์

๓.๓.๖ เสนอผลวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๔. สรุปผลการวิจัย

หลักอภินิหารปัจเจกชน คือการพิจารณาถึงความจริงมี ๕ ประเภท คือ พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และกรรมที่เราทำกรรมอันใดไว้ต้องได้รับผลกรรมนั้น ๆ ตามนัยแห่งการพิจารณาอภินิหารปัจเจกชน ได้ทุกโอกาสหรือพิจารณาบ่อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยสติปัญญา และอยู่ในกรอบของไตรสิกขา เป็นต้น เห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จนนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญในการพิจารณาธรรมที่ควรพิจารณาคืออภินิหารปัจเจกชน เพื่อให้ยอมรับตามความจริง ซึ่งเราทุกคนต้องพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย

๑) ผู้สูงวัยได้พิจารณาชำระอัมมะตา คือ การพิจารณาความแค้น โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความแค้นเป็นเรื่องธรรมดา (๔๕%) ความแค้นเป็นเรื่องจริงแห่งสังขารธรรม (๓๕%) ความแค้นเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๓๐%) ความแค้นเป็นเรื่องความทุกข์ (๒๕%) และ ความแค้นทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง (๕%)

๒) ผู้สูงวัยได้พิจารณาพยาธิอัมมะตา คือ ความเจ็บป่วย โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องในการดำเนินชีวิต (๕๐%) ความเจ็บป่วยนำมาซึ่งทุกข์ (๔๐%) ความเจ็บป่วยส่งผลด้านจิตใจ (๓๐%) ความเจ็บป่วยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต (๒๐%) และความเจ็บป่วยเป็นภาระในการรักษา (๑๐%)

๓) ผู้สูงวัยได้พิจารณามรณะอัมมะตา คือ การพิจารณาความตาย โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความตายเป็นเรื่องความทุกข์ (๕๐%) ความตายเป็นเรื่องธรรมดา (๓๕%) ความตายเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๒๕%) ความตายเป็นเรื่องใกล้ตัว (๑๕%) และ ความตายเป็นเรื่องของการพลัดพราก (๕%)

๔) ผู้สูงวัยได้พิจารณาปิยวินาภาวตา เราจำต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของซึ่งเรารักเราชอบทั้งสิ้น โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ ความพลัดพรากเป็นเรื่องความทุกข์ (๕๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการสูญเสีย (๔๐%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องของการพลัดพราก (๓๕%) ความพลัดพรากเป็นเรื่องใกล้ตัว (๒๐%) และ ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา (๑๐%)

๕) ผู้สูงวัยได้พิจารณากัมมัตสะกะตา การพิจารณากรรม โดยเรียงจากค่าเปอร์เซ็นต์มากไปหาค่าเปอร์เซ็นต์น้อยตามลำดับได้แก่ มีกรรมเป็นของตน ดีหรือชั่ว (๔๕%) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (๓๕%) มีกรรมเป็นผู้ให้ผล (๓๐%) มีกรรมเป็นผู้ติดตาม (๒๐%) และมีกรรมเป็นแดนเกิด (๑๐%)

วิธีการใช้หลักอภินิหารปัจเจกชนในการฝึกจิตผู้สูงวัย ควรฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เช่น ฝึกตามหลักสติสัมปชัญญะ ในระหว่างทำงาน และว่างการทำงาน หรือในด้านการดำเนินชีวิตปัจจุบัน เป็นต้น ฝึกให้จิตตั้งมั่นอย่างสม่ำเสมอด้วยสติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งแล้วก็หันมาเจริญปัญญาวิปัสสนาโดยการยกจิตพิจารณาถึงหลักอภินิหารปัจเจกชน คือ เราไม่ลืมหวนความแค้น เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น และเรามีกรรมเป็นของตนเอง ชั่วก็ตาม ดีก็ตามจะต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น ๆ ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ควรพิจารณาเนื่องๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคย จะเป็นเหตุให้รับแรงทำความดี และเพื่อไม่ให้เกิดความมัวเมาทั้งปวงในความไม่มีโรค ในความเป็นหนุ่มสาว และมัวเมาในชีวิต ให้ดำเนินชีวิตด้วยความอดุทธสาหาผู้นั้นจะมีความเจริญในชีวิต

บรรณานุกรม**๑. ภาษาไทย :****ก. ข้อมูลปฐมภูมิ**

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ**(๑) หนังสือ :**

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **โรงเรียนวิถิปุทธเพื่อสังคมไทย.** กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.