



วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

Nakhon Lampang Buddhist College's Journal

ISSN 2350-9953

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2559 - มิถุนายน 2559)



ชื่อ วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง
(Nakhon Lampang Buddhist College's Journal)

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2559 – มิถุนายน 2559)

Volume 5 No.1 (January 2016 - June 2016)

ISSN 2350-9953

ที่ปรึกษา

พระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร.	อธิการบดี	พระโสภณวชิราภรณ์	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการ
พระราชวรเมธี,ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร		ต่างประเทศ
พระศรีคัมภีร์ญาณ,รศ.ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ	รศ.ดร.สุรพล สุธะพรหม	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
พระสุวรรณเมฆาภรณ์, ผศ.	รองอธิการบดีฝ่ายวางแผน และพัฒนา	พระราชเชมากร,ผศ.ดร.	รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่
พระราชวรมนูณี, ดร.	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต	พระครูปริยัติกิตติธำรง,ผศ.ดร.	คณบดีคณะสังคมศาสตร์
พระเมธีธรรมอาจารย์	รองอธิการบดีฝ่าย ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่	พระราชธรรมาลังการ	ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ นครลำปาง

บรรณาธิการ พระครูสังวรสุดกิจ, ผศ.ดร. (อนันต์ อุปสอด)

ผู้ช่วยบรรณาธิการ พระมหาภาณุวัฒน์ ปฎิภาณเมธี อาจารย์ศิวาวัฒน์ ชัยวงศ์

กองบรรณาธิการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.สุทธิพร สายทอง

ดร.สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์

ดร.ภัทรเดช ปันณชานาตุล

หน่วยงานภายนอก

รศ.วิภาวรรณ ปัญจรัตน์ สถาบันการพลศึกษา

วิทยาเขตลำปาง

รศ.อุมาภรณ์ คงอุไร สถาบันการพลศึกษา

วิทยาเขตลำปาง

ผศ.ดร.วศิน ปัญญาวุฒตระกูล มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผศ.ดร.ชัชวาล แอรมหาล้า มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

ดร.ฐานิดา บุญวรรณ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผศ.ดร.รัตเกล้า เปรมประสิทธิ์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ดร.วิรัชศรี เกียรติบุตร มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.กฤษณพันธ์ เฟิงศรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ออกแบบปก นายวีระพงษ์ วงศ์งาม

นิติกร อาจารย์พรณรงค์ บวรชัยธรรม

อาจารย์พาคินทร์ พิทยะสิทธิ์

เว็บไซต์: www.lampang.mcu.ac.th

อีเมล: journal_mcu_lp@hotmail.com

สำนักงาน: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

เลขที่ 1 ถนนบุญวาทย์ ตำบลหัวเวียง อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง โทรศัพท์/โทรสาร

0 5421 9287

จำนวนที่พิมพ์: 500 เล่ม

ที่พิมพ์: บอยการพิมพ์ 33 ถนนสนามบิน ตำบลหัวเวียง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โทร. 08 1026 1140

ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัย

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. พระอธิการสุชาติ จันทสาโร, ดร. | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง |
| 2. พระครูปลัดอุทัย รตนปญโญ, ดร. | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง |
| 3. ศ.ดร.จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์ | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 4. ศ.ดร.บุญทัน ดอกไธสง | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 5. รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 6. รศ.ดร.อภิรักษ์ จันตะนี | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 7. รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 8. รศ.ดร.ธีรยุทธ พึ่งเพียร | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 9. รศ.ดร.วันชัย พลเมืองดี | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตพะเยา |
| 10. ผศ.ดร.วรกฤต เกื้ออนช้าง | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครสวรรค์ |
| 11. ผศ.ดร.เต็มศักดิ์ ทองอินทร์ | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 12. ผศ.กนกวิชต์ เก่าศิริ | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง |
| 13. ดร.บุษกร วัฒนบุตร | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 14. ดร.ลำพอง กลมกุล | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| 15. ดร.ภารดี พูนประภาเอี่ยมเจริญ | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. พระครูวุฒิชรรมาภิวังษ์, ผศ. ดร. | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 2. พระศรีวินญาณารณ์,ดร. | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 3. ศ.เกียรติคุณ ดร.สุมานพ ศิวารัตน์ | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 4. รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ | มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| 5. รศ.วิภาวรรณ ปัญจรัตน์ | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง |
| 6. รศ.อุมาภรณ์ คงอุไร | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง |
| 7. รศ.ดร.บุญทวารณ วิงวอน | มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 8. ผศ.ดร.วศิน ปัญญาบุตรตระกูล | มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 9. ผศ.จริยา วิไลวรรณ | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง |
| 10. ผศ.ดร.ชัชวาล แอ่อมหล้า | มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง |
| 11. ผศ.ดร.วีระ เลิศสมพร | มหาวิทยาลัยพะเยา |
| 12. ผศ.ดร.ชนากร น้อยทองเล็ก | มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 13. ผศ.ชนากร สังเขป | มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 14. ดร.ชัยณรงค์ ศรีมันตะ | มหาวิทยาลัยบูรพา |

15. ดร.ชัยณรงค์ เครือนวนล

16. ดร.ฐานิดา บุญวรรณ

17. ผศ.ดร.รัตเกล้า เปรมประสิทธิ์

18. ดร.รักษศรี เกียรติบุตร

19. ดร.กฤษณพันธ์ เฟิงศรี

20. ดร.สุพัฒนา หอมบุปผา

21. ผศ.ดร.สาธิต ทรัพย์รวงทอง

22. รศ.ดร.นัยทิยา น้อยจันทร์

23. อาจารย์วัชรภรณ์ ลวดลาย

มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

มหาวิทยาลัยพะเยา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

บทบรรณาธิการ

1. การรับรู้ของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาต่อการเข้าสู่สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (อาเซียน) 1 (ชนิกานต์ ผลเจริญ และมูนี่เราะฮ์ ยีดำ)	1
2. เศรษฐกิจพอเพียงกับแนวทางการพัฒนา สหกรณ์กรณีศึกษา : สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 7 (ชลิดา แยมศรีสุข)	7
3. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพีชคณิตเชิงเส้นเรื่องการหาผลเฉลยของระบบสมการเชิงเส้นโดยใช้โปรแกรม SCILAB กับวิธีการสอนแบบปกติ 12 (วรรณธิดา ยลวิลาศ)	12
4. กลยุทธ์สำหรับผู้บริหารโรงเรียนตามหลักพรหมวิหาร 4 19 (พระมหาขวัญยืน สุธนโต (ปางทสวัสดิ์))	19
5. การบูรณาการหลักธรรมของผู้บริหารที่จะทำให้การบริหารองค์กรมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดี 31 (พระมหาขุนทอง อคควโร (สนนำพา))	31
6. การสร้างภาวะผู้นำของผู้บริหารกลุ่มโรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา 43 (พระครูปริยัติกิจจาภิวัฒน์)	43
7. แนวทางการพัฒนาคุณภาพนักเรียนด้านคุณธรรมสู่สังคมไทย 57 (พระมหาประยูร ดิกขปญโญ)	57
8. อริยบุคคล 70 (โสภณ จาเลิศ)	70
9. การแปลงเพศในบริบทของความหลากหลายทางเพศกับมุมมองที่เห็นต่างระหว่างวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ 77 (วสันต์ ปวนปั้นวงศ์)	77

ภาคผนวก

ผู้เขียน 87	87
แบบประเมินบทความตีพิมพ์ลงวารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง 88	88
ขั้นตอนการดำเนินงานวารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง 91	91
คำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ 92	92
ใบสมัครสมาชิก 98	98

อริยบุคคล

The Noble Individual

โสภณ จาเลิศ*

Sophon Jalerd

บทคัดย่อ

อริยบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ประเสริฐ มีอยู่ 4 ระดับ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ตามลำดับ โดยไม่ระบุถึงความเป็นหญิง ความเป็นชาย หรือความเป็นบรรพชิต หรือเป็นฆราวาส แต่หมายถึง สภาพจิตหรือคุณธรรมที่อยู่ในระดับต่าง ๆ กัน คือการละสังโยชน์ หรือละกิเลสที่ผูกมัดใจให้เป็นทุกข์ มี 10 อย่างตามลำดับ คือ พระโสดาบัน ละสังโยชน์สามอย่างข้างต้นได้คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส พระสกิทาคามี ละสังโยชน์สามอย่างข้างต้นได้เหมือนกับพระโสดาบัน แล้ว ยังทำกามราคะ และปฏิฆะน้อยกว่าพระโสดาบัน พระอนาคามี ละสังโยชน์ห้าอย่างเบื้องต้นได้เด็ดขาด ตั้งแต่สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ พระอรหันต์ ละสังโยชน์ทั้ง 10 อย่าง คือ 1. สักกายทิฏฐิ 2. วิจิกิจฉา 3. สีลัพพตปรามาส 4. กามราคะ 5. ปฏิฆะ 6. รูปราคะ 7. อรูปราคะ 8. มานะ 9. อุทธัจจะ 10. อวิชชา

คำสำคัญ: อริยบุคคล

Abstract

The Noble Individual means a holy people that are divided into four levels namely, Sotapanna, Sakadagami, Anagami and Arahanta. These levels are not specific male or female, acetic or householder but relates to the state of mind or the virtue in the different levels of the Sañyोजना or the passion that binds to a troubled mind. Sotapanna can be avoided to the personality-view (Sakkayaditthi), uncertainty (Vicikiccha) and, adherence to rule (Silabbataparamasa). Sakadagami can be avoided the three things as Sotapanna then also avoided the sensual lust (Kamaraga) and, repulsion (Patigha) less than Sotapanna. Skitacami can be avoided the Sañyोजना of five preliminary finally as the personality-view (Sakkayaditthi), uncertainty (Vicikiccha), adherence to rule (Silabbataparamasa), sensual lust (Kamaraga) and, repulsion (Patigha). Arahanta can be absolutely avoided to Sañyोजना as the personality-view (Sakkayaditthi), uncertainty (Vicikiccha), adherence to rule (Silabbataparamasa), sensual lust (Kamaraga), attachment to realms of form (Ruparaga), attachment to formless realms (Aruparaga), conceit (Mana), distraction (Uddhacca) and ignorance (Avijja).

Key words: The Noble Individual.

*อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

บทนำ

มูลเหตุของการเขียนเรื่องนี้ ก็สืบเนื่องมาจากผู้เขียนได้สนทนากับคู่สนทนาท่านหนึ่ง แล้วรู้สึกว่าคุณสนทนามีอาการหงุดหงิด ไม่สบอารมณ์อะไรบางอย่าง ผู้เขียนก็พูดว่า “ใจเย็น ๆ ละครปฏิมะ ลงบ้าง” คู่สนทนาจึงถามว่า “ปฏิมะ” คืออะไร ผู้เขียนบอกว่า “ก็คือความกระทบกระทั่งในใจใจ เช่นเห็นผู้อื่นกิริยาไม่ถูกต้อง วาจาไม่ถูกต้อง ก็หงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ อะไรทำนองนี้แหละ” คู่สนทนาบอกว่า “วันหลังพูดภาษาที่คนทั่วไปฟังรู้เรื่องหน่อย” ผู้เขียนก็คิดว่า แสดงว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่ค่อยได้ยินสิ่งเหล่านี้ ทั้ง ๆ ที่คู่สนทนาของผู้เขียน เป็นผู้มีการศึกษาสูง เป็นคนเรียนเก่ง ตำแหน่งหน้าที่การงานก็สูง มีความรู้ในทางโลกมาก แต่อาจจะไม่ค่อยได้สัมผัสกับสิ่งที่ผู้เขียนได้พูดไป จึงคิดจะนำเสนอเรื่องนี้ ก็เลยตั้งชื่อเรื่องว่า “อริยบุคคล” จะครอบคลุมคำที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

ผู้เขียนมิได้เป็นผู้เชี่ยวชาญ มิได้เก่งกาจซ้ำซ้อนในเรื่องนี้ แต่สนใจศึกษาทางนี้ ได้อ่านเอกสารต่าง ๆ ของท่านผู้รู้ จึงรวบรวมมาแบ่งปันเล่าสู่กันในหมู่มานานที่ไม่ค่อยคุ้นเคยกับคำดังกล่าว แต่เรื่องนี้คงไม่เหมาะกับท่านที่ได้ศึกษามาทางด้านพระพุทธศาสนา เพราะท่านน่าจะมีความรู้เรื่องนี้ดีกว่าผู้เขียนมากมายหลายเท่านี้

ก่อนที่จะกล่าวถึงคำว่า “ปฏิมะ” ก็จะต้องกล่าวถึงเรื่อง สังโยชน์ก่อน เพราะ ปฏิมะ เป็น อย่างหนึ่งในสิบอย่างของสังโยชน์ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545 พิมพ์ครั้งที่ 2¹ ได้ให้ความหมายของคำว่า สังโยชน์ ไว้ว่า “เครื่องพัวพัน, เครื่องผูกมัด, หมายถึงเอากิเลสที่ผูกคนไว้กับวัฏสงสาร มี 10 อย่าง มีสักรายกิริยาเป็นต้น พระอริยบุคคลเมื่อละสังโยชน์เป็นลำดับจนหมดก็เป็นพระอรหันต์”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)² ได้กล่าวถึงกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ว่า สังโยชน์ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ มี 10 อย่าง คือ

โอรัมภาคียสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น 5 ได้แก่

1. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน
2. วิจิกิจจา ความลังเลสงสัย
3. สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต
4. กามราคะ ความติดใจในกามคุณ
5. ปฏิมะ ความกระทบกระทั่งในใจ

อุทมัภาคียสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง 5 ได้แก่

6. รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต
7. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม
8. มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่
9. อุจจ์จะ ความฟุ้งซ่าน
10. อวิชชา ความไม่รู้จริง

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ 3 ข้อต้นได้, พระสกิทาคามี ทำสังโยชน์ข้อ 4 และ 5 ให้เบาบางลง ด้วย, พระอนาคามี ละสังโยชน์ 5 ข้อต้นได้หมด, พระอรหันต์ ละสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อ ในพระอภิธรรมท่านแสดงสังโยชน์อีกหมวดหนึ่ง

¹ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, 2556), หน้า 1201.

²พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1/ยุค), พิมพ์ครั้งที่ 19, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, 2556), หน้า 418-419.

คือ 1. กามราคะ 2. ปฏิฆะ 3. มานะ 4. ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) 5. วิจิกิจฉา 6. สิล্পพต ปรามาส 7. ภวราคะ (ความติดใจในภพ) 8. อิสสา (ความริษยา) 9. มัจฉริยะ (ความตระหนี่) 10. อวิชชา

พระอริยบุคคล

เรื่องของกิเลสผูกมัดใจสัตว์ หรือ สังโยชน์นี้ พระคัมภีราญาณ อธิปญฺโญ³ ได้กล่าวไว้เช่นเดียวกัน โดยเริ่มต้นกล่าวถึงพระอริยบุคคลก่อน ว่า คำว่า อริยบุคคล ซึ่งแปลว่า บุคคลผู้ประเสริฐ มีอยู่ 4 ระดับ ได้แก่ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ที่จริงตั้งแต่โสดาบันจนถึงอรหันต์นั้น ไม่ได้ระบุไปที่เนื้อหนังร่างกายภายนอก ไม่ได้เล็งถึงความเป็นหญิง ความเป็นชาย หรือความเป็นบรรพชิต เป็นฆราวาส ฯลฯ แต่หมายถึง สภาพจิตหรือคุณธรรมที่อยู่ในระดับต่าง ๆ กัน

คำว่า โสดาบัน แปลว่า ผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน⁴ หมายความว่าสภาพจิตที่เข้าถึงกระแสพระนิพพานหรือ ความว่าง พระนิพพานกับความว่าง โดยความหมายเป็นสิ่งเดียวกัน มีสุภาชิตว่า นิพพานัง ปรมัง สุขุณฺณัง แปลว่า พระนิพพานคือว่างอย่างยิ่ง ว่างอย่างยิ่งหมายถึงว่างถึงที่สุด ว่างชนิดที่ไม่มีขอบเขต จิตที่เข้าถึงกระแส มองเห็นพระนิพพานหรือความว่างอย่างชัดเจน จิตที่อยู่ในระดับโสดาบันนั้น ต้องละสังโยชน์สามอย่างข้างต้นได้เด็ดขาด

เพื่อการกำหนดได้ง่ายขึ้นสำหรับผู้เริ่มต้นการศึกษา จะอธิบายถึงสิ่งที่เรียกว่า สังโยชน์ ให้ตลอดสายก่อน คำว่า สังโยชน์ แปลว่า ผูกพันอย่างพรึงพร้อม หรือกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ หมายถึงสิ่งที่เข้ามาผูกมัดจิตไม่ให้อิสระ สิ่งที่ถูกพันจิตให้เป็นทุกข์ มีอยู่ 10 อย่าง ได้แก่

1. **สักกายทิฏฐิ** คือ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน, ความเห็นเป็นเหตุถือตัวตน เช่น เห็นรูปเป็นตนเป็นต้น⁵ กองแห่งชาติเป็นตัวตนมองเห็นว่าชีวิตหรือรูปนามหรือ ชันธ์ห้าเป็นอัตตา ที่จริงโดยธรรมชาติรูปนามหรือชันธ์ห้าเป็น อนัตตา เป็นเพียงมายา แต่ปุถุชนสำคัญผิดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวเป็นตนที่มีอยู่จริง ฉะนั้นปุถุชนจึงมองไม่เห็นพระนิพพาน ก็เพราะตัวตนของรูปนามหรือชันธ์ห้าปิดบังไว้ ส่วนภาวะจิตที่เป็นโสดาบันมองเห็นด้วยปัญญาว่า รูปนามหรือชันธ์ห้าว่างเปล่าไม่ได้มีอยู่จริง เมื่อไม่มีรูปนามหรือชันธ์ห้าเป็นตัวตนเข้ามาปิดบัง จึงมองเห็นพระนิพพานหรือความว่างอย่างชัดเจนเหมือนพระจันทร์ที่ปราศจากเมฆหมอกบดบัง

2. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลไม่ตกลงได้, ความไม่แน่ใจ ความสงสัย, ความเคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ความลังเลเป็นเหตุให้ไม่แน่ใจในปฏิปทาเครื่องดำเนินของตน⁶ หมายถึง ลังเลสงสัยต่อพระรัตนตรัย คือไม่แน่ใจในพระรัตนตรัย โดยเฉพาะในพระธรรม อันเป็นคำสอนในพระพุทธองค์

3. **ซิล্পพตปรามาส** คือ ความยึดถือว่าบุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยศีลและวัตร (คือถือว่าเพียงประพฤติศีลและวัตรให้เคร่งครัดก็พอที่จะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ไม่ต้องอาศัยสมาธิและปัญญาก็ตาม ถือศีลและวัตรที่มงายหรืออย่างมงายก็ตาม), ความถือศีลพรต โดยสักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างมงาย หรือโดยนิยมนวาลังว่าศักดิ์สิทธิ์ ไม่เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริง, ความเชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยเข้าใจว่าจะมีได้ด้วยศีลหรือพรตอย่างนี้ล่วงกรรมดาวิสัย⁷

³ พระคัมภีราญาณ อธิปญฺโญ : สวนโมกขพลาาราม, วิทยาศาสตร์กับพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, 2551), หน้า 127-135.

⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1/ยุค), หน้า 464.

⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 410.

⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 366.

⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 452.

4. กามราคะ คือ ความกำหนดด้วยอำนาจกิเลสกาม, ความใคร่กาม⁸ หมายถึง ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา โดยเฉพาะรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะของเพศตรงกันข้าม

สิ่งที่เรียกว่า กาม มีอยู่ 2 อย่าง ได้แก่ 1) วัตถุกาม หมายถึง วัตถุอันน่าใคร่ 5 ประการ หรือกามคุณห้า ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะของเพศตรงกันข้ามดังที่ได้กล่าวมาแล้ว 2) กิเลสกาม หมายถึง ความรู้สึกยินดี พอใจที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาในจิตใจ

จิตที่อยู่ในระดับโสดาบันยังละกามราคะไม่ได้ ดังนั้น ขรवासที่เป็นโสดาบันจึงมีคู่ครอง มีลูกได้ แต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับชนิดที่หลงใหลมัวเมออย่างปฤชชน

5. ปฏิกษะ คือ ความขัดใจ, แค้นเคือง, ความชิงเคียด, ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ความที่จิตหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ⁹ เช่น เห็นใครที่มีกิริยาไม่ถูกตา วาจาไม่ถูกหู ก็หงุดหงิด ชุนเคือง, ผู้นำเสนอผลงานบนเวที เมื่อมีผู้วิพากษ์ กล่าวถึงความบกพร่อง หรือความไม่ดี ไม่สมบูรณ์ของงานที่น่าเสนอ ก็หงุดหงิด ไม่พอใจ เป็นต้น

6. รูปราคะ คือ ความติดใจในรูปธรรม คือ ติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือรูปธรรมอันประณีต¹⁰ หมายถึง เช่น มีความพอใจอยู่ในรูปฌานทั้งสิ้น ได้แก่ ปฐมฌาน คือ ฌานที่ 1, ทุตติยฌาน คือ ฌานที่ 2, ตติยฌาน คือ ฌานที่ 3, และ จตุตถฌาน คือ ฌานที่ 4 จิตใจที่ยังติดอยู่ในรสของรูปฌานก็ยังไม่อิสระ

7. อรูปราคะ คือ ความติดใจในอรูปธรรม, ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน, ความปรารถนาในอรูปภพ¹¹ หมายถึง ความยินดี พอใจอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่รูป เช่น เกียรติยศชื่อเสียง ความดี บุญกุศล ทำความดีแล้วก็ยึดถือในความดี ทำบุญแล้วก็ยึดในบุญ ความดีหรือบุญถ้าเข้าไปยึดถือก็กลายเป็นของหนักเหมือนกัน การทำความดี ถ้าประกอบด้วยอวิชา ก็เป็นความดีที่ไม่บริสุทธิ์ และกลายเป็นของหนัก ถ้าการทำความดีนั้นประกอบด้วยสติปัญญา ก็จะเป็นความดีที่บริสุทธิ์และไม่หนักหรือความพอใจในอรูปฌานทั้ง 4 ได้แก่ อากาสาณัญ จายตนะ วิญญูณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ และเนวสัณญานาสัณญายตนะ จิตที่เพลินอยู่ในรสของอรูปฌานนั้น ก็ยังไม่อิสระเหมือนกัน

8. มานะ คือ ความถือตัว, ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงมานะไว้มากหลายชุด ตั้งแต่หมวด 1 ถึงหมวด 10, อย่างน้อยพึงทราบมานะ 3 ที่ตรัสไว้ด้วยกันกับ ตัณหา 3 คือ 1. มานะ ความถือตัวอยู่ภายใน โดยมีตัวตนที่ต้องให้ความสำคัญ ที่จะพะเนาะว่าจะยกจะชูให้ปรากฏหรือให้เด่นขึ้นไว้ อันให้ค่านึงที่จะแบ่งแยกเราเขา จะเทียบ จะแข่ง จะรู้สึกกระทบกระทั่ง 2. อติมานะ ความถือตัวเกินลวง โดยสำคัญตนหยาบรุนแรงขึ้น เป็นความยกตัวเหนือเขา ดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยามผู้อื่น 3. โอมานะ ความถือตัวต่ำต้อย โดยเหยียดตัวลงเป็นความดูถูกดูหมิ่นตนเอง¹²

9. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน, จิตส่าย, ใจออกแวก¹³ หมายถึง ความคิดฟุ้งซ่านแต่เป็นความคิดฟุ้งซ่านที่ละเอียด ต่างจากความคิดฟุ้งซ่านที่เป็นนิรวรณ ซึ่งมีลักษณะที่หยาบถึงขนาดทำให้เกิดความรู้สึกรำคาญซ้อนขึ้นมาด้วย ที่เรียกว่า อุทธัจจะกุกกุจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่านและรำคาญ

แม้เป็นความคิดในเรื่องของธรรมะ (ธรรมะคิด) ถ้าขาดสติ สัมปชัญญะ ความคิดก็จะปรากฏเป็นอัตตาตัวตน และกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปเหมือนกัน แต่ถ้าเป็นความคิดที่ประกอบด้วยสติ สัมปชัญญะเป็นความคิดที่บริสุทธิ์ ความคิดนั้นจะไม่ปรากฏเป็นอัตตา (อนัตตา) ความคิดอย่างนี้เรียกว่า ความคิดสร้างสรรค์

⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 16.

⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 193.

¹⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 348.

¹¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 519.

¹² เรื่องเดียวกัน, หน้า 315-416.

¹³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 560.

10. อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง, ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง มี 4 คือความไม่รู้ริยสังข์ 4 แต่ละอย่าง (ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์) อวิชชา 8 คือ อวิชชา 4 และเพิ่ม 5. ไม่รู้อดีต 6. ไม่รู้อนาคต 7. ไม่รู้ทั้งอดีตทั้งอนาคต 8. ไม่รู้ปภิจสมุปบาท¹⁴ หมายถึง ความไม่รู้แจ้งในการเอาชนะความทุกข์ในทางจิตใจ โดยหลักก็คือ ไม่รู้ริยสังข์ทั้ง 4: ไม่รู้ว่าความทุกข์ คือ อะไร ไม่รู้ว่าเหตุให้เกิดทุกข์ คือ อะไร ไม่รู้ว่าความ ไม่เป็นทุกข์ คืออะไรและไม่รู้ว่าวิธีปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ คือ อะไร แม้มีความรู้ในทางโลกสูง เช่น สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก หรือแม้จะมีความรู้ในทางธรรมกว้างขวาง แต่อยู่ในรูปของปริยัติ ที่เรียกว่าพหูสูต ถ้ายังตีใจเสียใจเป็นคนเห็นแก่ตัว ก็แสดงว่ายังมีอวิชชาอยู่นั่นเอง ตรงกันข้ามแม้ไม่มีความรู้ในทางโลกสูง หรืออาจจะไม่มีความรู้ในทางธรรมที่เป็นทฤษฎี แต่ถ้าผู้นั้นจิตใจสะอาด สว่าง สงบ แสดงว่าไม่มีอวิชชา ฉะนั้น ความหมายของอวิชชาที่เป็นสังโยชน์ คือ ไม่รู้ในการดับทุกข์

หันมาศึกษาถึงโสดาบัน ซึ่งเป็นอริยบุคคลจำพวกแรกกันอีกครั้งหนึ่ง คำว่า โสดาบัน หมายถึง สภาพจิตที่เข้าถึงกระแสพระนิพพานเป็นบางส่วน มองเห็นความว่าง (สญญตา) เป็นเป้าหมายที่ชัดเจน เรียกว่าดวงตาเห็นธรรมก็ได้ ธรรม หมายถึง พระนิพพานหรือความว่างตามในที่นี้ หมายถึง ตาปัญญา ดวงตาเห็นธรรมก็คือ มีปัญญาเห็นแจ้งต่อพระนิพพานหรือภาวะของความว่าง ที่ได้อธิบายไปแล้วในตอนแรกว่า สภาพจิตที่เป็นโสดาบันละสังโยชน์สามอย่างข้างต้นได้เด็ดขาด คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส

อริยบุคคลจำพวกที่สอง สกิทาคามี ซึ่งแปลว่า ผู้กลับมาอีกครั้งเดียว หมายความว่า สภาพจิตที่ย้อนกลับมายินดีในกามราคะเพียงครั้งเดียว หรือย้อนกลับมายินดีในปฏิมะเพียงครั้งเดียว ภาวะจิตที่อยู่ในระดับสกิทาคามี ละสังโยชน์สามอย่างข้างต้นได้เหมือนกับโสดาบัน แต่ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางกว่าโสดาบัน หมายความว่า เกิดกามราคะและปฏิมะน้อยกว่าโสดาบัน ที่จริงคำว่ากลับมาอีกครั้งเดียว ไม่ใช่กลับมาครั้งเดียวจริง ๆ ตามศัพท์ แต่หมายถึงกลับมายินดียินดีน้อยที่สุด

อริยบุคคลจำพวกที่สาม อนาคามี ตามศัพท์แปลว่า ผู้ไม่กลับมาอีก หมายความว่า ภาวะจิตที่ไม่ย้อนกลับมายินดีในกาม ราคะ และไม่ย้อนกลับมายินดีในปฏิมะอีก สภาพจิตที่อยู่ในระดับอนาคามี ละสังโยชน์ห้าอย่างเบื้องต้นได้เด็ดขาด ตั้งแต่สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะและปฏิมะสังโยชน์ห้าอย่างนี้ เรียกว่า โอรัมภาคิยสังโยชน์ แปลว่า สังโยชน์เบื้องต้น เป็นสังโยชน์ในชั้นหยาบ ๆ สติปัญญาระดับอนาคามีจะได้หมด แต่ก็ยังมีสังโยชน์อีกห้าอย่างที่มีโอกาสเข้ามาครอบงำจิตใจได้ ต้องใช้สติปัญญาในระดับอรหัตต์จึงจะจะได้หมด

อริยบุคคลจำพวกที่สี่ก็คือ อรหัตต์ คำว่า อรหัตต์ท่านให้ความหมายไว้ 5 อย่าง 1) ผู้ไกลจากกิเลส หมายถึง ภาวะจิตที่ไกลจากสังโยชน์ทั้ง 10 อย่าง ปราศจากความทุกข์ด้วยประการทั้งปวง 2) ผู้กำจัดข้าศึกคือกิเลสได้แล้ว มีสติปัญญาที่สามารถเอาชนะข้าศึก คือ กิเลสได้เด็ดขาด 3) ผู้หักกรรมสังสารจักรเสร็จแล้ว อยู่เหนือวงจรของกิเลส กรรม วิบาก 4) ผู้ควรแก่การบูชา ผู้ที่เป็นพระอรหัตต์นั้นบริสุทธิ์ถึงที่สุด จึงเป็นผู้ควรได้รับการบูชา และ 5) ผู้ไม่มีความลับถ้ำในภาษาศีลธรรม หมายถึง เป็นผู้ชัดตรง เป็นผู้เปิดเผย ถ้าในภาษาปรมัตถ์ หมายถึง เป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอดในทุกแง่ทุกมุม ในเรื่องของจิตใจไม่มีอะไรเป็นความลับอีกต่อไป

ตกลงว่าอริยบุคคลตามหลักของพุทธศาสนามีอยู่ 4 จำพวก คือ โสดาบัน, สกิทาคามี, อนาคามี และ อรหัตต์ ผู้ที่เป็นปุถุชน จิตใจยังอยู่ในฝ่ายโลกียธรรม มองไม่เห็นโลกตามที่เป็นจริง เพราะถูกอิตตาของนามรูปปิดบัง ส่วนอริยบุคคลนั้นจิตใจอยู่ฝ่ายโลกุตระธรรม มองเห็นโลกตามที่เป็นจริง เพราะไม่มีอิตตาของนามรูปปิดบัง มีสติสัมปชัญญะเห็นว่ารูปนามว่างเปล่า เป็นเพียงมายา คือ ของหลอก มีโดยสมมติ แต่ไม่มีโดยปรมัตถ์

¹⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 520.

บทสรุป

จากเอกสารต่าง ๆ ที่นำเสนอ พอสรุปได้ว่า พระอริยบุคคล มี 4 ประเภท คือ 1) พระโสดาบัน ละสังโยชน์ 3 ข้อ ตันได้ คือ สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน, วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย, และสีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต 2) พระสกิทาคามี นอกจากละสังโยชน์ 3 ข้อตันได้แล้ว ยังทำสังโยชน์ข้อ 4 และ 5 ให้เบาบางลงด้วย คือ กามราคะ ความติดใจในกามคุณ, และปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ 3) พระอนาคามี ละสังโยชน์ 5 ข้อตันได้หมด 4) พระอรหันต์ ละสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อ บุคคลผู้ใดเป็นพระโสดาบัน, พระสกิทาคามี, พระอนาคามี, พระอรหันต์ ไม่มีวิมุติบัตริ หรือประกาศนียบัตร ไร้ติดข้างฝาบ้านเพื่อโชว์ให้ใคร ๆ ได้รู้ และก็ไม่มีใครประกาศตนว่า ฉันนี่แหละเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี หรือเป็นพระอรหันต์ เพราะการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานั้น รู้ได้เฉพาะตน ดังบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า ธรรมภาณุดึง ว่า "ปัจฉิตตัง เวกิตัพโพ วิญญูหิ : เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน"¹⁵

ตัวท่านเอง อยู่ในระดับไหนกันบ้าง ท่านเองนั่นแหละเป็นผู้รู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง ผู้อื่นไม่รู้ ทุกวันนี้ท่านยังชอบทานอาหารอร่อย ๆ หรือไม่ ร้านอาหารใกล้ ๆ บ้าน ใกล้ ๆ ที่ทำงานของท่านก็มี แต่ท่านไม่รับประทาน ต้องขับรถไปไกล ๆ เพื่อไปร้านอาหารประเภทเดียวกันกับที่อยู่ใกล้บ้านของท่าน เพราะที่นั่นอร่อยกว่า ยิ่งท่านขายบางท่านชอบดูภาพไปภาพเปลือย ส่งให้กันทาง Line ทาง Facebook แสดงว่าท่านยังละกาม ไม่ได้ ท่านก็ยังคงไปไม่ถึง พระอนาคามี ที่กล่าวนี้ อาจจะไกลตัวเกินไป เพราะพระอนาคามีนั้น ละกามได้หมด คือละสังโยชน์ได้ทั้ง 5 ข้อตัน ยกตัวอย่างอีกสักตัวอย่างหนึ่ง ถ้าท่านเป็นคนต่างถิ่นไปร่วมงานสวดพระอภิธรรมศพแห่งใดแห่งหนึ่ง ท่านไปล่าช้า ที่นั่งที่เป็นเก้าอี้นวม มีผ้าขาวห่มพนักพิงที่อยู่แถวหน้า ๆ มีผู้หลักผู้ใหญ่ในพื้นที่ นักการเมืองท้องถิ่น และคณะนั่งกันเต็มหมดแล้ว ท่านต้องนั่งเก้าอี้พลาสติกรวมกับชาวบ้านในแถวกลาง ๆ หรือ ท้าย ๆ ท่านนึกหงุดหงิดใจใหม่ว่า "ฉันเป็นถึงผู้อำนวยการ... ทำไมไม่มีใครมาเชิญฉันไปนั่งที่... ถ้าเก้าอี้ไม่พอก็ควรวางแผนสำรองเผื่อ VIP ที่มีได้คาดหวังด้วยไว้สิ" แสดงว่าท่านก็ยังไม่ละ สักกายทิฏฐิ บางคนเกษียณอายุราชการไปแล้ว ยังนึกว่าตัวเองเป็น ผอ. อยู่ ท่านยังบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อขอให้ท่านได้รับสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่หรือไม่ ยังไปไหว้ต้นไม้ ชดถูดต้นไม้เพื่อขอเลขห่วยอยู่หรือไม่ ถ้ายังเป็นอยู่แสดงว่าท่านก็ยังละสังโยชน์ข้อ 1-3 ไม่ได้ ก็ยังไม่ใช่โสดาบัน หากท่านพิจารณาจากสังโยชน์ทั้ง 10 ข้อแล้ว ประเมินตนเองว่าท่านอยู่ในระดับใด หากไม่เข้าเกณฑ์เลย แม้โสดาบันก็ยังเป็นไม่ถึง ก็ไม่ต้องน้อยใจ ขอให้รักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ไว้ ค่อยปฏิบัติไปตามกำลัง ไม่วันใดวันหนึ่งท่านคงจะพบเองว่าชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น-เพราะศีล 5 ได้ชื่อว่าเป็นจริยธรรมพื้นฐานสำหรับการเป็นมนุษย์ ดังที่บ้านสุขแท้จริง¹⁶ กล่าวถึงศีล 5 ว่า ศีล 5 นี้ ในภาษาบาลีเดิมเรียกว่า "มนุษยธรรม" (ธรรมที่ทำให้คนให้เป็นมนุษย์) เพราะผู้ปฏิบัติตามศีล 5 ได้ ย่อมเป็นคนคุณภาพที่สามารถยกชีวิตให้พัฒนาขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง จากปุถุชนทั่วไป ที่ยังคงใช้ชีวิตโดยการชกจูงของสัญชาติญาณเป็นส่วนใหญ่ ส่วนผู้ปฏิบัติตามศีล 5 แล้วนั้น จะก้าวเข้าสู่การเป็นมนุษย์ผู้พร้อมที่จะร่วมเป็นหุ้นส่วนแห่งสังคมอารยะ ที่สามารถจะนำพาทั้งชีวิตของตน ของคนอื่น และของสังคมโดยรวม ไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขอย่างเกื้อกูลกันในวงกว้างทั่วทั้งโลก

หากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับคำศัพท์ใด ๆ ทางพระพุทธศาสนา ก็ลองไปกราบนมัสการถามพระคุณเจ้า ตามวัดใกล้ ๆ บ้านของท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระคุณเจ้าที่มีคำว่า "พระมหา..." นำหน้านาม หรือถามคฤหัสถ์ที่สังคมเรียกท่านว่า "มหา" ก็จะได้คำตอบและหายสงสัยในสิ่งนั้น

¹⁵ อ้างอิงมาจาก บททำวัตรสวดมนต์ ประจำศุภย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดไร่เปิง (ไปป่าทาม), พิมพ์ครั้งที่ 8, (เชียงใหม่: หจก. โรงพิมพ์ช้างเผือก, 2556), หน้า 4.

เอกสารอ้างอิง

พระคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา. สนวนโมกขพลาราม. วิทยาศาสตร์กับพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม. 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1/ยุค). พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา. 2556.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2545. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด. 2556.

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). บททำวัตรสวดมนต์ ประจำศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). พิมพ์ครั้งที่ 8. เชียงใหม่: หจก. โรงพิมพ์ช้างเผือก. 2556.

บ้านสุขแท้จริง. ศิล 5 จริยธรรมพื้นฐานสำหรับการเป็นมนุษย์ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://61.19.252.241/sooktaejing/index.php?option=com_content&view=article&id=161

:dhamma-5-rules&catid=46:dhamma-shower&Itemid=67 [21 ก.ค. 2558].