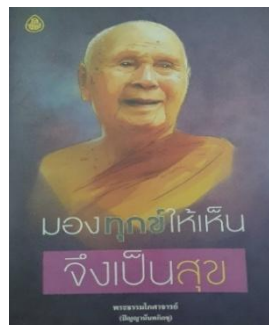


วิจารณ์หนังสือ : BOOK REVIEW
มองทุกข์ให้เห็น จึงเป็นสุข
(SEEING SUFFERING IS HAPPINESS)

ผู้เขียน : มณีจ ชูชัยมงคล
ปีที่พิมพ์ : (ไม่ปรากฏวันเดือนปีที่พิมพ์)
จำนวนหน้า : 46 หน้า
สำนักพิมพ์ : หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์
ISBN : 978-616-268-127-1



¹พระอธิการมานิตย์ อนงฺคโณ และ ²พระครูปริยัติพัฒนบัณฑิต

¹Phra Athikarn Manit Anamgano and ²Phrakru Pariyattiphattanabundit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹nitboonpra@gmail.com

Received: October 18, 2024; **Revised:** November 7, 2024; **Accepted:** December 28, 2024

บทคัดย่อ

มองทุกข์ให้เห็น จึงเป็นสุข การพิจารณาถึงต้นกำเนิดทุกข์ในอริยสัจ 4 กองแห่งทุกข์ ในชั้น 5 และแหล่งเกิดความทุกข์ คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ความโศกความเหี่ยวแห้งใจรวมทั้งความร่ำไรราพันในเรื่องปัญหาต่างๆคือสิ่งที่เป็นความทุกข์ ทุกข์จึงเป็นพื้นฐานร่วมของชีวิตซึ่งสัมพันธ์กันโดยภาวะและการประพุดตังนั้นความ ตระหนักรู้ในพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของทุกข์ จึงเป็นทัศนคติที่ถูกต้องที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้ ด้วยความเป็นปกติ

¹นิสิต, หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²รองศาสตราจารย์ ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แต่อย่างไรก็ตามความรู้ความสามารถในการที่จะเข้าใจทุกข์นั้น การที่ทรงบัญญัติสอนเรื่องทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ หากแต่เพื่อให้รู้จักว่าทุกข์เป็น ปัญหาที่แก้ได้ ไม่ใช่ของที่เที่ยงแท้แน่นอน

คำสำคัญ : มองทุกข์ให้เห็น จึงเป็นสุข, การพิจารณา, อริยสัจ 4 ,ชั้น 5

Abstract

Seeing suffering is happiness. Considering the origin of suffering in the four Noble Truths, the divisions of suffering in the five aggregates, and the sources of suffering, namely birth, aging, sickness, death, separation, sorrow, withering of the heart, lamentation. In the matter of various problems, things are suffering. Suffering is therefore the common basis of life; it was related by state and conduct. So, Awareness of the basics related to suffering, it is the right attitude that allows a person to live their life. However, Knowledge is the ability to understand suffering. Teaching about suffering that, it is not for seeing suffering but to recognize that suffering is a problem that can be solved. It is something that not a permanent thing.

Key words: seeing suffering is happiness, contemplation. 4 Noble Truths, 5 Khandhas

ความนำ

หนังสือเล่มนี้มีความหนาพอดี พอเหมาะสำหรับคนที่มีเวลาน้อยในการที่ใช้เวลาในการอ่าน ความสำคัญ ซึ่งเรื่องเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดใจให้ผู้ที่ต้องการศึกษาเรื่อง และการอยู่กับทุกข์ให้เกิดความสุข ในขณะเดียวกันภาพที่ใช่ก็เป็นสิ่งที่สร้างแรงจูงใจให้ เพราะพระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) เป็นพระผู้ที่มีประชาชนให้ความเคารพและนับถือของประชาชน อีกทั้งเป็นภาพลักษณ์ของพระนักปราชญ์และนักปฏิบัติจึงเป็นการออกรูปแบบที่น่าสนใจสำหรับบุคคลพบเห็นและผู้ที่กำลังหาหนังสือที่ตนอยากศึกษาเป็นอย่างดี

โครงสร้างของหนังสือ

หนังสือเรื่อง ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น" บรรณาธิการ :ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์, สรรค์สาระ : มณีจ ชูชัยมงคล ออกแบบปก :อนุชิต คำของเมือง, รูปเล่ม : ฤกษ์ ช่างเรือภาพประกอบ : ชิชกาน ทองสิงห์ พิสูจน์อักษร :อรทัย คำแพง ISBN 978-616-268-127-1 ลิขสิทธิ์บริษัท สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา จำกัด105/95-96 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45 แขวงบาง

มด เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140 โทร/แฟกซ์ 02-872-7667 หนังสือ มองทุกซีให้เห็น จึงเป็นสุข เล่มนี้ พระธรรมโกศาจารย์ หรือที่เรารู้จักในนามหลวงปู่ปัญญาันทกิกขุ ได้อธิบายบรรยายธรรมไว้แล้วจึงได้นำมารวบรวมเรียบเรียง โดยมณีจ ชูชัยมงคล เป็นหนังสือมีจำนวน 46 หน้า พิมพ์ที่ หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์:กรุงเทพมหานคร (ไม่ปรากฏวันเดือนปีที่พิมพ์)

หนังสือธรรมขนาดหนาของเนื้อหาพอเหมาะ สามารถแสวงหาความรู้ได้ครบองค์ธรรมในเวลาอันสมกับเวลา หนังสือนี้ผู้แต่งได้นำหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มาบรรยายคือ ต้นกำเนิดทุกซีในอริยสัจ 4 กองแห่งทุกซี ที่ผู้วิจารณ์มาสรุปเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การดำเนินชีวิต **ประเด็นที่ 2** ชั้น 5 และแหล่งเกิดความทุกซี เรื่องสำคัญที่ พระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านนำมาสอนแก่ชาวโลกทั้งหลาย คือเรื่องอริยสัจ 4 อันเป็นเรื่องหลักเรื่องสำคัญ เป็นคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจารณ์ได้อ่านวิเคราะห์และสรุปรวมเนื้อหาไปตามลำดับขั้นตอนโดยย่อได้ดังนี้มีเนื้อหากระทัดรัดไม่ยาวนักสามารถอ่านโดยใช้เวลาที่ไม่มากเหมาะสำหรับผู้ที่มีความสนใจใฝ่รู้ธรรมเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอ่านแล้วชวนให้คิดเป็นปริศนาว่าผู้เขียนต้องการสื่อความหมายไปในแง่มุมใดแต่อย่างไรก็ตามข้อควรพิจารณาในรูปแบบของหนังสือเล่มนี้ก็คือภาพบนหน้าปกของหนังสือมีการสื่อความหมายที่ชัดเจน เนื่องจากภาพที่ปรากฏบนหน้าปกเป็นภาพที่มีการสื่อความหมายและความเข้าใจที่ชัดเจนและเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับชื่อเรื่องและจากการพิจารณาทั้งรูปภาพและชื่อเรื่องมีการสื่อความหมายในทางธรรมอย่างดี

ทัศนนะของผู้ศึกษา เห็นว่าการวางโครงสร้างของหนังสือ มีความต่อเนื่องของเนื้อหาเป็นอย่างดี ผู้ศึกษาจึงได้รู้ถึงเจตนาของผู้เขียนนั้นต้องการสื่อให้เห็นระดับความสัมพันธ์กันเป็นขั้นตอน นอกจากนั้นยังวางหัวข้อย่อในแต่ละตอนตามความสำคัญ จึงทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่ใครต่อการศึกษา ซึ่งการเขียนนั้น มีสำนวนที่ไม่ซับซ้อน หนังสือเล่มนี้เหมาะแก่การศึกษาอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่สนใจใฝ่รู้ทางพระพุทธศาสนา

เนื้อหาการวิจารณ์

ประเด็นที่ 1 การดำเนินชีวิตซึ่งเราควรจะได้ศึกษาแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันพระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ขึ้นไว้ ก็เพราะว่าพระองค์ทรงทราบดีว่าชีวิตของมนุษย์นี้มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน ด้วยปัญหาต่างๆ หลากอย่างหลายประการ ทรงต้องการจะให้มนุษย์รู้จักวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตของตน จึงได้วางหลักอริยสัจ 4 ประการเหล่านี้ไว้ หมายความว่า อริยสัจ 4 ประการเป็นธรรมบุญสำหรับชีวิตที่เราควรจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าเรานำหลักนี้มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง เราก็จะอยู่ด้วยความสุขความสงบในโลกนี้ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตจิตใจของเรา จึงเป็นเรื่องที่ควรจะได้ทำความเข้าใจกันในเรื่องต่อไปนี้ อริยสัจ 4 นี้ คือเรื่องของความทุกข์

เรื่องเหตุให้เกิดความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ เรียกตามภาษาธรรมะว่า สมุทัย แปลว่าเหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ได้ เรียกว่า "นิโรธ"ทางที่จะปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า "มรรค"เรียกย่อๆ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คนโบราณเขาต้องการให้คนจำอะไรง่าย ๆ จึงเอาแต่ตัวนำของชื่อนั้นๆ มา เขาเรียกว่า หัวใจหัวใจของอริยสัจ 4 ก็คือ "ทุ" หมายถึง ความทุกข์ "สะ"หมายถึง สมุทัย "นิ" หมายถึง นิโรธ "มะ" หมายถึง มรรค เขาจึงจำง่าย ๆ ว่า ทุ สะ นิ มะ แต่ว่าคนโบราณเขาสอนเพื่อให้จำ คนที่ได้หัวใจอริยสัจไปแล้วไม่ได้เอาไปใช้ในทางแก้ทุกข์ แต่เอาไปใช้เป็นคาถาอาคมไป เอาไปใช้เป็นคาถานั้นคาถานั้น ผอ่ยกันร้อยแปด เป็นเรื่องไสยศาสตร์ ไม่ใช่เรื่องของพระพุทธศาสนา ขณะเดียวกัน (พระธรรมโกศาจารย์,(หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ,) ได้ให้ความเห็นว่า ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้ไม่ว่าจะสุขหรือเฉย ๆก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ เพราะทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นให้แปรปรวนไปอยู่ตลอดเวลา (พระธรรมโกศาจารย์,(หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ, มปป, 19-22) ซึ่งในประเด็นนี้สอดคล้อง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ได้ให้อธิบายว่า ทุกข์ หรือ ทุกขอริยสัจนั้นเจาะจงเฉพาะเรื่องของเบญจขันธ์ที่เป็นอุปาทานขันธ์เกี่ยวเนื่องกับชีวิตเป็นเรื่องที่เกิดจากตัณหา เช่น ได้กินอาหารอร่อย ได้ฟังเพลงเพราะ ๆ หรืออะไรต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกมีความสุข ในอริยสัจถือเป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นมีความพอใจคือมีตัณหาเป็นมูลราก พอมีตัณหาเจออยู่ความสุขชนิดนั้นก็พร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์กล่าวคือทุกข์ที่เป็นปัญหาของบุคคลเกิดจากกรรมกิเลสคือการกระทำ ของคนนั้น ๆ ทุกขอริยสัจเน้นความหมายในแง่ที่เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์หรือเป็นที่รองรับทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),2558, 78.)

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่าผู้เขียนทั้งสองท่านมีความคิดไปในทางเดียวกันคือ ได้กล่าวถึงเรื่องทุกข์ในอริยสัจ 4 การที่ (พระธรรมโกศาจารย์,(หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ) กล่าวว่าพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านนำมาสอนแก่ชาวโลกทั้งหลาย คือเรื่องอริยสัจ 4 อันเป็นเรื่องหลักเรื่องสำคัญ เป็นคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเราควรได้ศึกษาแล้วนั้นยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในส่วนของ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็อยู่ในสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ด้วย นอกจากนี้ไม่ว่าจะสุขหรือเฉย ๆก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ในไตรลักษณ์ ที่ได้ท่านได้อธิบายอย่างนี้คงเป็นเพราะท่านมองว่าทั้งสุขและอุเบกขาก็ล้วนถูกเหตุปัจจัยต่างๆ บีบคั้นให้เกิดการแปรปรวนไปตลอดเวลา

ประเด็นที่ 2 แหล่งเกิดความทุกข์คือ ขันธ์ 5 การเข้าไปยึดถือในขันธ์ 5 ว่าเป็นตัวตนเป็นเราเป็นเขานั้นแหละคือทุกข์ก้อนใหญ่ แหล่งเกิดความทุกข์ หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเข้าไปยึดถืออะไรว่า เป็นตัวเรา เป็นของเราขึ้นมาในขณะที่จิตใจของเราเกิดความรู้สึกยึดถือในเรื่องอะไรขึ้นมาแล้วในขณะที่นั้น เรียกว่าชาติเกิดขึ้นในใจของเราความยึดถือในใจ ทำให้เกิดทุกข์ คือความรู้สึกยึดถือในเรื่องอะไรๆเกิดขึ้นในใจของเราในขณะที่ ความทุกข์หยั่งลงสู่ชีวิตของเราเมื่อนั้น โดย

ธรรมะชั้นสูงของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราเห็นว่าในโลกนี้ไม่มีความสุข มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์หาอะไรไม่ พระพุทธศาสนาสอนเรื่องความทุกข์ สอนเหตุให้เกิดทุกข์ สอนเรื่องทุกข์เป็นสิ่งที่ดับได้ แล้วก็สอนวิธีว่า จะดับทุกข์ได้อย่างไร อันนี้เป็นสัจจะ เป็นความจริงที่มีอยู่ในโลก ความสุขนั้นหาไม่ มีแต่ความทุกข์ แต่เราก็เรียกว่ามีความสุข ที่เรียกว่ามีความสุขก็เพราะว่า ทุกข์มันลดน้อยลงไป (พระธรรมโกศาจารย์, (หลวงพ่อบุญานันทภิกขุ), มปป, 6-7) ซึ่งในประเด็นนี้สอดคล้องกับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่ท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความว่า ทุกข์เป็นพื้นฐานร่วมของชีวิตซึ่งสัมพันธ์กันโดยภาวะและการประพตติ ดังนั้นความ ตระหนักรู้ในพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของทุกข์ จึงเป็นทัศนคติที่ถูกต้องที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้ ด้วยความเป็นปกติ แต่อย่างไรก็ตามความรู้ความสามารถในการที่จะเข้าใจทุกข์นั้น การที่ทรงบัญญัติสอนเรื่องทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ หากแต่เพื่อให้รู้จักว่าทุกข์เป็น ปัญหาที่แก้ได้ ไม่ใช่ของที่เที่ยงแท้แน่นอน เพราะชีวิตที่คับข้องนั้นมีทุกข์เป็นปัญหาคอยรบกวนอยู่ ถ้าแก้ปัญหโดยดับทุกข์ หรือสร้างภูมิคุ้มกันคือความสามารถในการดับทุกข์พร้อมไว้แล้ว ชีวิตก็จะพบสุข ที่แท้จริง เพราะอยู่กับทุกข์ เข้าใจทุกข์ และแก้ปัญหายุ่งยากได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและตรงไปตรงมา(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551, 906)

ทัศนคติของผู้วิจารณ์ เห็นว่าผู้เขียนทั้งสองท่านมีความคิดไปในทางเดียวกันคือ คงเป็นเพราะท่านทั้งสองมองทุกข์ว่าเป็นพื้นฐานที่ทุกคนจะต้องพบเจออยู่แล้ว ทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์ต้องกลัวแต่ควรมีการปรับตัวในอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข (พระธรรมโกศาจารย์, (หลวงพ่อบุญานันทภิกขุ) ยังได้อธิบายอีกว่า พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนให้เราเห็นว่าในโลกนี้ไม่มีความสุข มันมีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป การที่ท่านมองอย่างนี้คงก็เป็นเพราะท่านมองว่าทุกข์หาอะไรไม่ แต่ทุกข์เป็นเรื่องที่ดับได้ ในขณะเดียวกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่าทุกข์เป็นพื้นฐานร่วมของชีวิตซึ่งสัมพันธ์กันโดยภาวะและการประพตติ เพราะชีวิตที่คับข้องนั้นมีทุกข์เป็นปัญหาคอยรบกวนอยู่ ถ้าแก้ปัญหโดยดับทุกข์หรือสร้างภูมิคุ้มกันคือความสามารถในการดับทุกข์พร้อมไว้แล้ว ชีวิตก็จะพบสุข ที่แท้จริง เพราะอยู่กับทุกข์ เข้าใจทุกข์ และแก้ปัญหายุ่งยากได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและตรงไปตรงมาที่เป็นคำอธิบายแบบแนวคิดร่วมสมัยตามหลักวิชาการ

จุดเด่นของหนังสือ: หนังสือทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น เป็นหนังสือธรรมะที่บูรณาการให้เข้ากับสังคมในยุคปัจจุบันมีภาพการ์ตูนประกอบเพื่อเพิ่มรรถรสในการสื่อสารธรรมะสำหรับทุกเพศทุกวัย ท่านอธิบายเนื้อหาเกี่ยวกับ ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น เพราะคนส่วนมากมัก

เป็นทุกข์มากกว่าจะเห็นทุกข์ คนที่มีความทุกข์ เพราะว่าใจขาดปัญญาในการพิจารณาให้เห็นทุกข์ ความทุกข์มันมาได้เพราะใจเราไม่ยอมรับสภาวะตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ

จุดที่ควรพิจารณา: ผู้ศึกษาเห็นบางประเด็นว่า หนังสือเล่มนี้เป็นแบบลักษณะการบรรยายถามตอบที่มีหัวข้อธรรมแยกกันเป็นกลุ่มเล็กๆน้อยๆที่มีเนื้อหากลับไปกลับมา ควรจัดกลุ่มธรรมแต่ละกลุ่มให้เป็นกลุ่มเดียวกันเพื่อที่จะทำให้เนื้อหาคะชับเหมาะสำหรับการอ่านสำหรับท่านที่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมเพื่อให้เข้าใจง่ายและจะได้สังเกตเห็นถึงสาเหตุและผลลัพธ์ตามรอยของท่าน ผู้เขียนในที่สุดก็จะได้รับผลจากการศึกษาตามที่ได้ตั้งใจไว้หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ต่อผู้ศึกษาอย่างยิ่งหากนำมาปฏิบัติอย่างจริงจัง

สาเหตุแห่งทุกข์ได้ชัดเจนนำหลักธรรมมาบูรณาการให้เข้ากับศาสตร์สมัยได้ลงตัวผู้อ่านสามารถเรียนรู้วิธีการปรับแนวคิดการที่จะทำให้มนุษย์รู้จักวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตของตน อริยสัจ 4 เป็นธรรมนุญสำหรับชีวิต คือขั้นที่ 5 ประกอบด้วยกองรูปธรรม และนามธรรมทั้ง 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยใช้โยนิโสมนสิการ, ความเกิด, ความแก่, ความเจ็บ, ความตาย, ความพลัดพรากและกรรม ที่เราควรจะนำมาใช้การพิจารณาในชีวิตประจำวัน ถ้าเรานำหลักนี้มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง เราก็จะอยู่ด้วยความสุขความสงบในโลกนี้ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตจิตใจของเรา

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พุทธธรรมฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 42.

ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: วัดญาณนเวศวัน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.

พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

มนิจ ชูชัยมงคล. (มปป.). *มองทุกข์ให้เห็น จึงเป็นสุข*. ธรรมบรรยายพระธรรมโกศาจารย์

(ปัญญา นันทภิกขุ). กรุงเทพฯ : หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์.