

ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท
: ศึกษาเชิงวิเคราะห์
THE CONTEMPLATION OF MIND-OBJECTS (DHAMMANUPASSANA)
ACCORDING TO SATIPATTHANASUTTA ON THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY
: AN ANALYTICAL STUDY

พระจำลอง สุภาจาโร
Phra Jumlong Supracharo
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
Department of Buddhism and Philosophy
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Graduate School Mahamakut Buddhist University
E-mail : Kasunojang@gmail.com

บทคัดย่อ

วิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐานสูตรตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกและผลงานของนักวิชาการในทางพระพุทธศาสนาแล้วสรุปผลการวิจัย

ผลจากการวิจัย พบว่า 1. สติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม มีสติกำหนดรู้อยู่เสมอต่อเนื่องจนเห็นความไม่เที่ยงของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามลำดับ เกิดปัญญาญาณ เห็นแจ้งแทงตลอดอริยสัจ 2. ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ การพิจารณารู้ภายในกาย การรู้สุข รู้ทุกข์ในเวทนา รู้จิตในจิต จนเกิดปัญญารู้สภาวะธรรมในธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยซึ่งพระพุทธองค์รับรองว่าทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ ปริเทวะดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรม และทำให้แจ้งพระนิพพาน 3. วิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท สรุปว่า ผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งหลายพึงตั้งสติพิจารณานิ वर्ณ 5 ชัน 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 และอริยสัจ 4 เห็นธรรมในธรรมกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

คำสำคัญ : สติปัฏฐานสูตร, ธัมมานุปัสสนา, อริยสัจ 4

ABSTRACT

The objectives of this research were: 1) To study of the Satipatthanasutta principle on Theravada Buddhist Philosophy, 2) To study of the contemplation of mind-objects (Dhammanupassana) according to Satipatthanasutta on Theravada Buddhist Philosophy, 3) To analyze of the contemplation of mind – objects Dhammanupassana) according to Satipatthanasutta on Theravada Buddhist Philosophy. The thesis was the documents research methodology by collecting the data from the Tipitaka, putting the emphasis on documentary research in Buddhism and conclude the reason research.

The results of the study were as follows: 1. The Satipatthanasutta in Theravada Buddhist Philosophy was setting the consciousness with consider material body, feeling; sensation, mind, and Dhamma. To continue with set the consciousness until achieve the Inaccuracy of happening, alive and dead by the level of integrated intelligence at knowledge and got enlightenment with the Four Noble Truths. 2. The contemplation of mind – objects (Dhammanupassana) according to Satipatthanasutta on Theravada Buddhist Philosophy was consider body to be the real body, knowing to happy and unhappy in feeling, knowing inside the mind until achieve the knowledge of Dhamma of situation by the reason. The Buddha said that the one way to get enlightenment for pure teachable person (Veneyya), to cross grief lamentation (Sokaparideva) for achieve the Dhamma without suffering and sorrow and make it clear for Nirvana. 3. To analyze of the contemplation of mind – objects (Dhammanupassana) according to Satipatthanasutta on Theravada Buddhist Philosophy concluded to learners and practitioners set the consciousness with consider to the five hindrances (Nivarana), the five aggregate (Khandha), the twelve spheres (Ayatana), the seven constituent's factors, and with the Four Noble Truths, to see the real Dhamma and consider situation of Dhamma that only simple situation to be happening.

Keywords: satipatthanasutta, dhammanupassana, Four Noble Truths

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเทศนาหลักธรรมต่าง ๆ เอาไว้มากมายโดยมีจุดหมายสูงสุด คือ นิพพาน หรือไม่มีทุกข์ในชีวิตปัจจุบัน และในพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักในการศึกษาและปฏิบัติได้มีพระสูตรหนึ่งที่ตรัสแก่ชาวแคว้นกุรุชนบท คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ดังข้อความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายหนทางนี้ เป็นหนทางที่ไปอันเอก เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร เพื่ออัสถงดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลูญายธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบไปด้วย 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ นับว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่ตั้งแห่งสติเป็นข้อปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงและความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของกิเลสไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย

เมื่อกล่าวถึงหลักธรรมที่จะนำพาหมู่สรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้นั้น หลักธัมมานุปัสสนาในสติปัฏฐานสูตร นับว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมาก คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยไม่งาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยินที่เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาธรรมในธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นිරวณ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย จึงกล่าวได้ว่าหลักธรรมที่อยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานล้วนมีความเกี่ยวเนื่อง เพราะเหตุนี้จึงมีความสำคัญมากกับหลักธรรมทั้ง 3 ประการแรกในสติปัฏฐาน 4 คือ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และได้รวมธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเข้าไปด้วยจึงเป็นหลักธรรมที่มี

ความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์อย่างยิ่ง ซึ่งส่งผลสนับสนุนและกันประคับประคองช่วยเหลือกัน หลักการปฏิบัติทั้ง 4 ประการจึงมีความสำคัญมากที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่เป้าหมายสูงสุด ได้แก่ อริยมรรคจันเห็นแจ้งนิพพาน

ปัจจุบันนี้ ผู้คนขาดสติในการดำเนินชีวิต และขาดการศึกษาหลักธรรมที่นำมาพัฒนาใช้ในชีวิตให้เกิดความสงบสุข จึงเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ยิ่งในยุคนี้ด้วยแล้ว มีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีและความเจริญทางวัตถุมากขึ้น จึงหลงยึดติดกับวัตถุเหล่านั้น ยึดมั่นใน รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เพราะเหตุนี้ปัญหาชีวิตจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าผู้คนในอดีตหรือในปัจจุบันก็ตกเป็นทาสของกามคุณทั้ง 5 นี้ จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ ผู้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้นชอบ ความสะดวก ความสบาย ที่เป็นวัตถุภายนอก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้พอกพูนไปด้วยกิเลสตัณหาที่เกิดขึ้นภายในใจด้วยอำนาจอกิขณาเข้าครอบงำเต็มไปด้วยมิจฉาทิฏฐิ เป็นเหตุนำมาซึ่งปัญหาชีวิตคือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ต่อให้มีทางออกอย่างไรก็ตาม ก็ไม่สามารถจะหาทางออกได้ ถ้าผู้คนขาดสติสัมปชัญญะ พิจารณาส่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเองจนสามารถปล่อยวางความรู้สึกที่เป็นอกุศลได้ อีกทั้งทุกวันนี้ชาวพุทธมองข้ามไม่เห็นความสำคัญของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไม่น้อมนำมาใช้แก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นแต่ปัจจุบันนี้ชาวโลกเขามองเห็นความสำคัญของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นโอกาสอันดีที่จะได้นำหลักธรรมที่มีอยู่มาศึกษาและปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันของตน ด้วยเหตุนี้ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงมีความเกี่ยวข้องกับผู้คนทาง กาย วาจาและใจ และอาจจะมีส่วนช่วยเหลือแก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นภายในกายใจของตนจนสามารถหาทางแก้ไขได้ หากทุกคนนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาศึกษาพร้อมทั้งนำมาปฏิบัติ โดยการใช้สติและเหตุผลระลึกรู้ถึงประโยชน์สุขของคนส่วนมาก ไม่ยึดมั่นในความคิดของตนมากเกินไป ไม่หลงยึดติดกับรูปและนาม ในขณะเดียวกัน ผู้ที่มีอำนาจในบ้านเมืองก็ต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาศึกษาและนำมาปฏิบัติ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีงามแก่ผู้คนในบ้านเมืองและประเทศชาติอีกต่อไป เพราะเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาหลักธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อศึกษาพัฒนาใช้ในชีวิตในโอกาสต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท ว่ามีความเป็นมาและความสำคัญอย่างไร รวมถึงมีผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคมยุคปัจจุบันมากหรือน้อยเพียงใด เพื่อที่จะได้รับคำตอบ การศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์วิจัยในครั้งนี้จะเป็นการตอบโจทย์ในประเด็นที่สงสัยได้อย่างดีมากยิ่งขึ้นชัดเจน เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องตามหลักธรรมในธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ 3 ประการ ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท 2. เพื่อศึกษาธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3. เพื่อวิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท

3. ผลการวิจัย

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยได้รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ตำราทางวิชาการทางพระพุทธศาสนาพร้อมทั้งเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อการพัฒนาชีวิตประจำวันได้ ดังมีผลจากการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

3.1 จากการศึกษาสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า ประโยชน์ของการเจริญสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแนวการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตรแก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาชาวแคว้นกुरुไว้ 4 ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณาเห็นภายในกายเนื่อง ๆ ได้แก่ การดูลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ สัมผัสสัญญา สิ่งปฏิภูล ธาตุ ชากศพ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการดูพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

เนื่อง ๆ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ ได้แก่ จิต มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หรือจิตที่ปราศจากราคะ จิตที่ปราศจากโทสะ จิตที่ปราศจากโมหะ และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณฺ ฌันธํ อายตนะภายในและภายนอกโพชฌงค์ และอริยสัจ ตลอดจนการเจริญสติปัฏฐาน ย่อมได้รับอานิสงส์ 2 ประการ คือ การบรรลุธรรมหรืออรหัตตในปัจจุบัณ หรือเมื่อยังมีสังโยชนเหลืออยู่ ก็บรรลุธรรมระดับอนาคามี

3.2 จากการศึกษาธัมมานุปัสสนาในสติปัฏฐานสูตรตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า หลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้ง 5 หมวด (1) การกำหนดรู้นิรวณฺ 5 (2) การกำหนดรู้ฌันธํ 5 (3) การกำหนดรู้อายตนะ 12 (4) โพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ 7 (5) การกำหนดรู้อริยสัจ 4 และมรรค 8 คือ ทางดับแห่งทุกข์ หรือสภาพที่ทรงไว้โดยรู้เท่าทันตามธรรมในธรรมที่เกิดขึ้น ธัมมานุปัสสนาเป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ได้แก่ นามกับรูปเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคลเรา ของ เรา บุรุษ หรือสตรี และมีลักษณะเป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ ตัวตน ไม่สวยงาม เป็นไปตามหลักของไตรลักษณ์นั่นเองเป็นต้น ธัมมานุปัสสนามีทั้งธรรมที่เป็นกุศลอกุศล และอัปายากฤต คือ สิ่งที่ไม่เป็นบุญและไม่เป็นบาปหรือตัวรู้เป็นกลางๆตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา

3.3 จากการศึกษาวิเคราะห์ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรนั้นเป็นหลักธรรมสำคัญที่มีอยู่ในพระสูตรที่ขนิทาย มหาวรรค พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรทรงวางเป้าหมายแนวทางไว้ให้ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา และสาวกผู้มีศรัทธาในแคว้นกुरु เพื่อนำไปศึกษาพร้อมนำมาปฏิบัติในครั้งนั้น เพื่อจะได้บรรลุคุณธรรมความดีทั้งปัจจุบันและอนาคตจึงทรงแสดงทางเดียวเท่านั้น เพื่อห่มมนุษย์และเหล่าสัตว์บริสุทธฺิกายใจปราศจาก ไฟแห่งความโศกเศร้า ไฟแห่งความบ่นเพ้อรำไรรำพัน สามารถดับทุกข์ และไฟแห่งความเสียใจเข้าสู่สัจธรรมความจริงของเหล่าพระอริยบุคคล 4 คู่ 8 จำพวกและที่สุด คือ พระนิพพาน

ดังนั้น ธัมมานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรจึงมีเป้าหมายในการวิเคราะห์ธรรมทั้ง 5 หมวด โดยการใช้ผู้ศึกษาวิจัยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร คือ การเผากิเลส เป็นการบำเพ็ญบารมีหรือบำเพ็ญบะอย่างหนึ่งเพื่อกำจัดความชั่วร้าย หรือความไม่ดีให้หมดไป มีสัมปชัญญะมีสติ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือ รู้เท่าทันธรรมที่ปรากฏขึ้นทาง กาย เวทนา จิต และธรรม หรือ ธรรมที่เกิดขึ้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส อภิชฌา คือ ความยินดี ความโลภ ความอยากได้ โทมนัส คือ ความยินร้ายในความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ กำจัด คือ พราศออกไปด้วยช่วงขณะทีสติปัฏฐานเกิดขึ้นระลึก รู้สภาวะธรรม หรือกำจัด คือ พราศออกไปด้วยการข่มไว้และกำจัดไม่ให้เกิดขึ้นอีกเลยด้วยอริยมรรค ฉะนั้น ธัมมานุปัสสนาจึงมีเป้าหมาย เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในนิรวณฺธรรม คือ ใน กามฉันทํ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะและวิจิกิจฉา เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในอุปาทาน ฌันธํ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในอายตนะ คือ อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในอริยสัจ 4 คือ ข้อกำหนดพิจารณาอริยสัจ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมเนื่อง ๆ ต่อเนื่อง ย่อมเข้าสู่เป้าหมายสูงสุด คือ นิพพานนั่นเอง

บรรณานุกรม

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2543). พิมพ์ครั้งที่ 4. **พระไตรปิฎก อรรถกถา ชุด 91**. เล่มที่ 6, 14, 17, 18, 22, 27, 30, 36, 68, 77, 78, นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือ

พระพุทธโฆสเถระ. (2545). พิมพ์ครั้งที่ 10. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

พระธรรมมธีรราชมหายาน (โชดก ญาณสิทธิเถร). (2548). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วยวิปัสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.

_____. (2554). พิมพ์ครั้งที่ 3. **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพฯ: ประยูรพรินท์ติ้ง จำกัด.

สมเด็จพระญาณสังวร (สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน)). (2555). **สัมมาทิฐิตามพระเถรอธิบายของท่านสารีบุตรเถระ**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์นันทพันธ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). พิมพ์ครั้งที่ 11. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโมมหาเถร). (2554). **อริยวัฏสัพพทา**. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา. (2555). **วิปัสสนานัย เล่ม 1 มหาสติปัฏฐานสูตร**. พระคันธसारิกวิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ดร. ตรวจชำระ. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.

_____. (2549). **มหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.

พระมหาหมื่นวินทร์ ปุริสุตโม (ผศ.ดร.). (2557). **ทฤษฎีและการปฏิบัติกัมมัฏฐาน**. กรุงเทพฯ. มปป.

_____. (2552). **สติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพฯ. มปป.

2) วิทยานิพนธ์

พระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน (ฉัตรคุ). (2554). **ศึกษาอิโมกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). (2551). **การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาพิสุตน์ จันทวิโส (พะนิรัมย์). (2554). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจุสมุปบาทกับขั้น 5 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.