

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม 1. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. พระธัมมปัทมฐกถา แปล เล่ม 1 - 2 - 3 - 6 - 7 - 8. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2532.

เทพรัตนานุศิษฎ์, หลวง ธาดุปทีปิกา หรือ พจนานุกรมบาลี - ไทย แผนกธาตุ. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2528.

บรรจบ บรรณรุจิ. จิต มโน วิญญาณ. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 4, ธรรมสภา, 2537.

พระพุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 - 3. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531.

พระเทพเวที. การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2532.

พระราชวรมนี. พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2529.

พระสัทธัมมโชติกะ. ธัมมาจริยะ ปรมัตถโชติกา. กรุงเทพฯ : ยูนิตีพับลิเคชั่น, 2526.

ราชบัณฑิต. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2525.

วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. สมถกัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 21, กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

วีระ ไชยศรีสุข. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์, 2539.

ศิลปิน, กรม. มิลินทปัญหา ฉบับพิสดาร. กรุงเทพฯ : เจริญรัตน์การพิมพ์, 2516.

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพฯ : มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, 2531.

สุภาพวรรณ ฌ บางช้าง. ไวยากรณ์บาลี. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

ภาษาบาลี

ธมฺมปทภูฏกถาย ปฐฺโม ภาโค พิมพ์ครั้งที่ 9, พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2502.

ธมฺมปทภูฏกถาย ทฺติโย ภาโค พิมพ์ครั้งที่ 9, พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2502.

ธมฺมปทภูฏกถาย ตฺติโย ภาโค พิมพ์ครั้งที่ 9, พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2502.

ธมฺมปทภูฏกถาย จฺจฺฐโม ภาโค พิมพ์ครั้งที่ 9, พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2502.

ธมฺมปทภูฏกถาย สฺตฺตโม ภาโค พิมพ์ครั้งที่ 9, พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,
2502.

ธมฺมปทภูฏกถาย อฺจฺจฺฐโม ภาโค พิมพ์ครั้งที่ 9, พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,
2502.

ปฺปณฺจสุทฺถนียา นาม มชฺฌิมนิกายภูฏกถาย. ปฐฺโม ภาโค กรุงเทพฯ : มหามกุฏราช
วิทยาลัย, 2463.

ปฺรมตฺถที่ปฺนียา นาม เถรคาถาอฺจฺจฺฐกถาย. ปฐฺโม ภาโค กรุงเทพฯ : มุลินธิภูมิพล,
2525.

มจฺจลตฺถที่ปฺนียา, ปฐฺโม ภาโค. พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2505.

มโนรณฺปฺรณียา นาม อจฺจฺตฺตรนิกายภูฏกถาย. ปฐฺโม ภาโค กรุงเทพฯ : มหามกุฏราช
วิทยาลัย, 2463.

มิลินฺทปฺปณา. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2466.

วิสุทฺธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสสฺส. ปฐฺโม ภาโค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, 2515.

- วิสุทธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสสฺส. ทุติโย ภาโค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, 2515.
- วิสุทธิมคฺคสฺส นาม ปกรณวิเสสสฺส. ตติโย ภาโค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, 2515.
- สมนตปาสาทิกา นาม วินยฎฐกถาย. ปฐมโม ภาโค. นครหลวง : มหามกุฏราชวิทยาลัย,
2515.
- สมงคฺควิสาสินิยา นาม ทีฆนิกายฎฐกถาย. ปฐมโม ภาโค. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย,
2463.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 1 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 4 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 9 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 10 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 12 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 13 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 14 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 15 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 16 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 17 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 20 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 21 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 22 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 23 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 24 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- สุยามรฎฐสฺส เตปิฎกํ เล่ม 25 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

สยามรัฐสส เตปิฎก เล่ม 26 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

สยามรัฐสส เตปิฎก เล่ม 27 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

สยามรัฐสส เตปิฎก เล่ม 28 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

สยามรัฐสส เตปิฎก เล่ม 29 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

สยามรัฐสส เตปิฎก เล่ม 31 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

สยามรัฐสส เตปิฎก เล่ม 33 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

สยามรัฐสส เตปิฎก เล่ม 34 พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

อภิสกาลินี นาม อภิธมมฐกถา พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2463.

อภิธมมตตสงคหนาลียา สห อภิธมมตตวิภาวินี นาม อภิธมมตตสงคหนฎีกา กรุงเทพฯ :
มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2515.

ภาษาอังกฤษ

Jayasuriya, W.F. The Psychology & Philosophy of Buddhism. Malaysia : Petaling
Jaya, 1976

Jayatilleke, K.N. Facets of Buddhist Thought. Srilanka : Kandy, 1979.

Johansson, R E.A The Psychology of Niravana. George Allen and Unwin
Ltd., London, 1969

Nissanka, H.S.S. Buddhist Psychotherapy. Delhi : Ram Printograph, 1995.

Monier Williams, M. A Sanskrit English Dictionary. London : Oxford The
University Press. 1979.

Rhys Davids, T.W. Buddhist India. Delhi . Motilal Banarsidass, 1971.

Rhys Davids, T.W. Early Buddhism. New Delhi: Swarm Narian Industrial Area, 1976.

The Arahan Upatissa. The Path of Freedom. Colombo . Balcombe Place, 1961.

ภาคผนวก

กรรมฐาน 40

กรรมฐาน 40 ที่เป็นมีปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาแบ่งออกได้ดังนี้

1. กสิณ 10 คือ สิ่งที่จูงจิตให้เกิดสมาธิมี 10 ประการ คือ

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. ปฐวีกสิณ | กสิณคือดิน |
| 2. อาโปกสิณ | กสิณคือน้ำ |
| 3. เตโชกสิณ | กสิณคือไฟ |
| 4. วาโยกสิณ | กสิณคือลม |
| 5. นีลกสิณ | กสิณคือสีเขียว |
| 6. पीตกสิณ | กสิณคือสีเหลือง |
| 7. โลहितกสิณ | กสิณคือสีแดง |
| 8. โอาทตกสิณ | กสิณคือสีขาว |
| 9. อาโลกกสิณ | กสิณคือแสงสว่าง |
| 10. อากาสกสิณ | กสิณคือความว่างเปล่า |

2. อสุภะ 10 คือ สิ่งที่ไม่งาม ได้แก่ การพิจารณาซากศพ

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1. อุทฺฐมาตกะ | ซากศพที่พองขึ้น |
| 2. วินีลกะ | ซากศพที่มีสีคล้ำ |
| 3. วิปฺพพกะ | ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกมา |
| 4. วิจฺฉิททกะ | ซากศพที่ขาดเป็นท่อนๆ |
| 5. วิกขายิตกะ | ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน |

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 6. วิกขิตตกะ | ซากศพที่ขาดกระดูกกระจาย |
| 7. หตวิกขิตตกะ | ซากศพที่ถูกสับเป็นท่อนๆ |
| 8. โลहितกะ | ซากศพที่มีเลือดไหลออก |
| 9. ปุพุกะ | ซากศพที่มีหมุ่นนอนใต้ตอม |
| 10. อัฏฐิกะ | ซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก |

3. อนุสติ 10 คือ การระลึกถึงสิ่งที่ควรระลึก

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| 1. พุทธอนุสติ | ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า |
| 2. ธัมมอนุสติ | ระลึกถึงคุณของพระธรรม |
| 3. สังฆอนุสติ | ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ |
| 4. สीलอนุสติ | ระลึกถึงศีลของตน |
| 5. จาคาอนุสติ | ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว |
| 6. เทวตานุสติ | ระลึกถึงคุณที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา |
| 7. มรณสติ | ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน |
| 8. อานาปานสติ | ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก |
| 9. อุปสมานุสติ | ระลึกถึงคุณพระนิพพาน |

4. อัปมัณฺญา 4 คือ ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| 1. เมตตา | ความรักและความปรารถนาให้เขามีความสุข |
| 2. กรุณา | ความสงสารความปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ |
| 3. มุทิตา | ความพลอยยินดีเมื่อเขาได้ดี |
| 4. อุเบกขา | ความวางใจเป็นกลาง |

5. อรูป 4 คือ อรูปฌาน

1. อากาสนัญญายตนะ กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
2. วิญญาณัญญายตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
3. อากิญจัญญายตนะ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์
4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ กำหนดภาวะที่มีสัญญาไม่ใช่ไม่มีสัญญาไม่ใช่

สัญญาไม่ใช่

6. อาหารปฏิกุศลสัญญา คือ การกำหนดความเป็นปฏิกุศลในอาหาร

7. จตุธาตวัญญาน คือ กำหนดธาตุ 4 ที่รวมกันเข้าไม่เป็นสัตว์บุคคลแท้จริง

กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังกุตตรนิกายเอกนิบาต คือ

1. สติปัฏฐาน 4 การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้มองเห็นตามความเป็นจริง คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย เช่น การพิจารณาอริยาบททั้ง 4 การพิจารณาสิ่งที่เป็นปฏิกุศลในร่างกาย เป็นต้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนว่าเป็นจิตมีราคะหรือปราศจากราคะ จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ เป็นต้น

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้เห็นตามความเป็นจริง เช่น พิจารณาปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ เป็นต้น

2. อิทธิบาท 4 คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ

1. ฉันทะ ความพอใจ
2. วิริยะ ความเพียร

3. จิตตะ ความคิด คือ เอาจิตฝึกให้จดจ่อไม่ปล่อยวาง

4. วิมังสา ความไตร่ตรอง

3. อินทรีย์ 5 ความเป็นใหญ่

1. ศรัทธา ความเชื่อ

2. วิริยะ ความเพียร

3. สติ ความระลึกได้

4. สมาธิ ความตั้งใจมั่น

5. ปัญญา ความรอบรู้

4. พละ 5 กำลัง

1. ศรัทธา ความเชื่อ

2. วิริยะ ความเพียร

3. สติ ความระลึกได้

4. สมาธิ ความตั้งใจมั่น

5. ปัญญา ความรอบรู้

5. โภชณงค์ 7 องค์แห่งการตรัสรู้

1. สติ ความระลึกได้

2. ธีมมวิจยะ ความสอดส่องธรรม

3. วิริยะ ความเพียร

4. ปิตี ความอิมใจ

5. ปัสสัทธิ ความสงบใจ

6. สมาธิ ความตั้งใจมั่น

7. ปัญญา ความรอบรู้

6. มรรคมมีองค์ 8 ทางอันประเสริฐอันไปสู่ความพ้นทุกข์

1. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
3. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
4. สัมมกัมมันตะ ทำการงานชอบ
5. สัมมาอาชีวะะ เลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง
6. สัมมาวายามะ มีความเพียรชอบ
7. สัมมาสติ ระลึกรชอบ
8. สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่น

8. สัจจะ 20

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. อสุภสัจจะ | 2. มรณสัจจะ |
| 3. อาหาเรปฏิกูลสัจจะ | 4. สัพพะโลเกอนนิริตสัจจะ |
| 5. อนิจจสัจจะ | 6. อนิจจทุกขสัจจะ |
| 7. ทุกเขอนัตตสัจจะ | 8. ปะหานสัจจะ |
| 9. วิราคะสัจจะ | 10. นิโรธสัจจะ |
| 11. อนิจจสัจจะ | 12. อนัตตสัจจะ |
| 13. มรณสัจจะ | 14. อาหาเรปฏิกูลสัจจะ |
| 15. สัพพะโลเกอนนิริตสัจจะ | 16. อัญญสัจจะ |
| 17. ปุพฺพสัจจะ | 18. วินิลกสัจจะ |
| 19. วิจฉิททสัจจะ | 20. อุตฺตมาตกสัจจะ |

ประวัติผู้วิจัย

พระมหาประพันธ์ นามสกุล รักเรียน เกิดที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน สำเร็จปริญญา
 ธรรม 6 ประโยค เมื่อพ.ศ. 2538 สำนักเรียนวัดราชสิงขร เขตบางคอแหลม
 กรุงเทพมหานคร สำเร็จพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 เมื่อปี พ.ศ. 2538 เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาภาษาตะวันออก
 คณะอักษรศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2538
 ขณะศึกษาได้รับทุนผู้ช่วยสอน อักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2541.

ปัจจุบันเป็นครูสอนพระปริยัติธรรมประจำวัดวรจรยาวาส

