



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
วิชากลุ่มพระพุทธศาสนา

ตำรา
รหัสวิชา ๐๐๐ ๓๕๕

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕ Buddhist Meditation V



โครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕ (Buddhist Meditation V)

ผู้แต่ง	: คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	
บรรณาธิการ	: ดร.ประพันธ์ ศุภษร	
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ	: พระมหาเมธา จนุทสาโร	
ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต	: รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร, รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม ดร.นลินี ฌ นคร, ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล, ดร.สังวรณัฏ ภัตตะระโทก	
ศิลปะและจัดรูปเล่ม	: นายสมบุรณ์ เฟ่งพิศ	
พิสูจน์อักษร	: นายสุชญา ศิริธัญญา	
ออกแบบปก	: นายพิจิตร พรหมลี	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: มกราคม ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	: มิถุนายน ๒๕๕๗	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	: พฤศจิกายน ๒๕๕๙	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์		

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใด ๆ ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้จะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕ (Buddhist Meditation V).-- พิมพ์ครั้งที่ 3.-- พระนครศรีอยุธยา :

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

146 หน้า.

1. การปฏิบัติธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-300-291-4

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ (ต่อ ๘๗๗๐) มือถือ ๐๖๑ ๓๙๗ ๖๑๖๖

โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๑๓ (ผลงานลำดับที่ ๒๗)

จัดจำหน่ายโดย :

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๑-๑๗ ถนนมหาธาตุ แขวงพระบรมมหาราชวัง

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ ๐๒-๖๒๓-๕๖๒๔, โทรสาร ๐๒-๖๒๓-๕๖๒๓

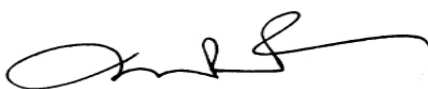
คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเนื้อหาวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ที่ใช้สอนในมหาวิทยาลัย เพื่อให้คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยได้มีแนวทางการพัฒนาผลงานทางวิชาการเพื่อผลิตและเผยแพร่ผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยแก่นิสิตและบุคคลทั่วไป

โครงการนี้เกิดขึ้นมาได้จากความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์มหาวิทยาลัย จากทุกส่วนงาน ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ ร่วมกันพัฒนาเอกสารประกอบการสอน หรือตำราในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ด้วยวิริยะอุตสาหะแรงกล้า พัฒนางานให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียบพร้อมด้วยอัตราและพยัญชนะเป็นที่ยอมรับของสังคม

ตำราวิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ๕ เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในหมวดวิชากลุ่มพระพุทธศาสนา ที่กำหนดให้ศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดรู้ธัมมมานุสัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากระบวนการเกิดดับของรูปนามตามแนวปฏิจจสมุปบาท หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเดินจงกรม ๕ ระยะ กำหนดนั่ง ๕ ระยะส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ในแต่ละบท เนื้อหาสาระปรากฏแจ่มแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาพัฒนาเนื้อหาวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยตลอดไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราวิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ๕ เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการด้านการปฏิบัติธรรม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจสืบไป



(พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” เล่มนี้ ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา ในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๓ กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเนื้อหา วิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป อันเป็นการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากร สายวิชาการ ให้สามารถสร้างสรรค์ผลงานอย่างเป็นระบบ รองรับการแข่งขันคุณภาพการศึกษา ของมหาวิทยาลัย อันจะนำไปพัฒนาสื่อการศึกษาในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อผสมและระบบ คลังข้อสอบในโอกาสต่อไป

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาที่กำหนด ให้ศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดรู้ธัมมมานุสัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนา กระบวนการเกิดดับของรูปนามตามแนวปฏิจจสมุขปาธ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ โปธิปักขยธรรม ๓๗ ประการ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเดินจงกรม ๕ ระยะ กำหนดนั่ง ๕ ระยะ ส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ในแต่ละบท

คณะผู้เขียนหวังว่า ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” เล่มนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนิสิต นักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องทั่วไป จึงขอขอบคุณกองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้ดำเนินการให้ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” เล่มนี้ ได้สำเร็จ เป็นรูปเล่มลงอย่างสมบูรณ์ หากมีข้อบกพร่อง หรือมีข้อผิดพลาดในส่วนต่างๆ ของตำราเล่มนี้ คณะผู้เขียนจะได้ปรับปรุง แก้ไขให้สมบูรณ์ในโอกาสต่อไป

คณะกรรมการพัฒนาเนื้อหารายวิชา

“ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕”

มกราคม ๒๕๕๕

คำนำสำนักพิมพ์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเกิดขึ้นตามนโยบายของผู้บริหารมหาวิทยาลัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๑ โดยมีปรัชญาว่า “ร่วมใจ พัฒนา ผลิตสิ่งพิมพ์มาตรฐาน เพื่อบริการอาจารย์ พระภิกษุสามเณร นิสิต และประชาชน” ดังนั้นสำนักพิมพ์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายและปรัชญาของผู้บริหารมหาวิทยาลัยที่ให้ไว้ จึงได้จัดพิมพ์ตำรา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” แต่งโดยคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้เป็นไปสอดคล้องตามปณิธานของสำนักพิมพ์ที่ว่า “ส่งเสริม สนับสนุน จัดพิมพ์” ผลิตตำราให้ได้มาตรฐานเผยแพร่ เพื่อสนับสนุนในการผลิตบัณฑิตที่เปรียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” เล่มนี้ เนื้อหาภายในเล่มแบ่งออกเป็น ๕ บท กำหนดให้ผู้ศึกษารู้ในความหมาย ความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักการและวิธีการ อานิสงส์ และการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตลอดจนจนกระบวนการเกิดดับของรูปนามตามแนวปฏิจาสมุปบาท ความหมายและความสำคัญของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หลักการปฏิบัติตามองค์ธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย หลักการและวิธีการเดินจงกรม ๕ ระยะ การนั่งสมาธิ ๕ ระยะ และการส่งสอบอารมณ์กรรมฐานในลำดับสุดท้าย ตำราเล่มนี้เหมาะที่จะเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้แนวปฏิบัติกรรมฐานสำหรับ นิสิต นักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและประธานคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ ที่เมตตาตามอบต้นฉบับตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” เล่มนี้ และขอขอบพระคุณคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้แต่งตำราที่ได้เสียสละเวลาพัฒนาเนื้อหาจนสำเร็จเป็นเล่มสมบูรณ์ ขอขอบคุณกองวิชาการที่สนับสนุนบุคลากรมาช่วยจัดทำต้นฉบับให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์ตำราเรียนเล่มนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕” เล่มนี้ จะเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้แนวปฏิบัติกรรมฐานของนิสิต นักศึกษา และประชาชนสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พฤษภาคม ๒๕๕๙

คณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา
ในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๓

<p style="text-align: center;">คณะกรรมการดำเนินงาน</p> <p>ที่ปรึกษา พระธรรมโกศาจารย์, ศ.ดร.</p> <p>ประธานกรรมการ พระศรีคัมภีรญาณ, รศ.ดร.</p> <p>รองประธานกรรมการ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร.</p> <p>กรรมการ</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">พระมหาสุทัศน์ ติสฺสรวาที</td> <td style="width: 50%;">พระมหาเจิม สุวโจ</td> </tr> <tr> <td>พระมหาศรีทนต์ สมจาโร</td> <td>พระมหาสุเทพ สุปณฺธิโต</td> </tr> <tr> <td>พระสมภาร สมภาโร, ผศ.</td> <td>พระมหาสาธิต สาธิโต</td> </tr> <tr> <td>ผศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม</td> <td>ผศ.ปฐมพงศ์ ทินบรรเจ็ดฤทธิ</td> </tr> <tr> <td>ผศ.เฉลียว รอดเขียว</td> <td>ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง</td> </tr> <tr> <td>นายคำพันธ์ วงศ์เสน่ห์</td> <td>นายอดุลย์ คนแรง</td> </tr> <tr> <td>ผศ.ดร.โกนิภูฏ์ ศรีทอง</td> <td>ดร.ประพันธ์ ศุภษร</td> </tr> <tr> <td>ผศ.สมควร นิยมวงศ์</td> <td>ผศ.สุเทพ พรหมเลิศ</td> </tr> <tr> <td>นายเกษม แสงนนท์</td> <td>นายสนธิญาณ รักษาภักดี</td> </tr> <tr> <td>นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล</td> <td></td> </tr> </table> <p>เลขานุการ นายสุชญา ศิริธัญญาร</p> <p>ผู้ช่วยเลขานุการ</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">พระมหาสุระศักดิ์ ธีรวีโส</td> <td style="width: 50%;">พระมหานพดล เตชธมฺโม</td> </tr> <tr> <td>พระมหาธิติ อนุภทฺโท</td> <td>นายสินชัย วงศ์จำนงค์</td> </tr> <tr> <td>นายอักษรวิชัย โฉมศรี</td> <td>นายจิระศักดิ์ ธารสุขกระจ่าง</td> </tr> <tr> <td>นายชำนาญ เกิดช่อ</td> <td>นายสมบุญพันธ์ เฟ่งพิศ</td> </tr> </table>	พระมหาสุทัศน์ ติสฺสรวาที	พระมหาเจิม สุวโจ	พระมหาศรีทนต์ สมจาโร	พระมหาสุเทพ สุปณฺธิโต	พระสมภาร สมภาโร, ผศ.	พระมหาสาธิต สาธิโต	ผศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม	ผศ.ปฐมพงศ์ ทินบรรเจ็ดฤทธิ	ผศ.เฉลียว รอดเขียว	ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	นายคำพันธ์ วงศ์เสน่ห์	นายอดุลย์ คนแรง	ผศ.ดร.โกนิภูฏ์ ศรีทอง	ดร.ประพันธ์ ศุภษร	ผศ.สมควร นิยมวงศ์	ผศ.สุเทพ พรหมเลิศ	นายเกษม แสงนนท์	นายสนธิญาณ รักษาภักดี	นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล		พระมหาสุระศักดิ์ ธีรวีโส	พระมหานพดล เตชธมฺโม	พระมหาธิติ อนุภทฺโท	นายสินชัย วงศ์จำนงค์	นายอักษรวิชัย โฉมศรี	นายจิระศักดิ์ ธารสุขกระจ่าง	นายชำนาญ เกิดช่อ	นายสมบุญพันธ์ เฟ่งพิศ	<p style="text-align: center;">คณะกรรมการปรับปรุงเนื้อหารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕”</p> <p>ประธานกรรมการ พระสมภาร สมภาโร, ผศ.</p> <p>รองประธานกรรมการ พระสุนทรกิตติคุณ</p> <p>กรรมการ พระครูวิศิษฎ์วิহারคุณ พระครูสมุห์ณรงค์ ไชยิตถมโม พระหัสดี กิตตินนฺโท พระครูวิจิตรศุภการ</p> <p>เลขานุการ พระปลัดเฉลิม สุขเมโธ</p> <p>บรรณาธิการและผู้ช่วย ดร.ประพันธ์ ศุภษร พระบูรภรณ์ ธีรสาโร</p> <p>ผู้ร่วมผลิต รศ.ดร.กาญจนา วันอันสุนทร รศ.ชูษณะ รุ่งปัจฉิม ดร.นลินี ฦ นคร ผศ. ศศิธร ชุตินันท์กุล ดร.สังวรณ์ จัตถกระโทก</p>
พระมหาสุทัศน์ ติสฺสรวาที	พระมหาเจิม สุวโจ																												
พระมหาศรีทนต์ สมจาโร	พระมหาสุเทพ สุปณฺธิโต																												
พระสมภาร สมภาโร, ผศ.	พระมหาสาธิต สาธิโต																												
ผศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม	ผศ.ปฐมพงศ์ ทินบรรเจ็ดฤทธิ																												
ผศ.เฉลียว รอดเขียว	ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง																												
นายคำพันธ์ วงศ์เสน่ห์	นายอดุลย์ คนแรง																												
ผศ.ดร.โกนิภูฏ์ ศรีทอง	ดร.ประพันธ์ ศุภษร																												
ผศ.สมควร นิยมวงศ์	ผศ.สุเทพ พรหมเลิศ																												
นายเกษม แสงนนท์	นายสนธิญาณ รักษาภักดี																												
นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล																													
พระมหาสุระศักดิ์ ธีรวีโส	พระมหานพดล เตชธมฺโม																												
พระมหาธิติ อนุภทฺโท	นายสินชัย วงศ์จำนงค์																												
นายอักษรวิชัย โฉมศรี	นายจิระศักดิ์ ธารสุขกระจ่าง																												
นายชำนาญ เกิดช่อ	นายสมบุญพันธ์ เฟ่งพิศ																												

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๔)
คำนำสำนักพิมพ์	(๕)
คณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวดวิชา ศึกษาทั่วไป	(๖)
บทที่ ๑ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ ความหมายและความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒
๑.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕
๑.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๖
๑.๕ การนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้	๑๙
สรุปท้ายบท	๒๔
คำถามท้ายบท	๒๕
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๖
บทที่ ๒ กระบวนการเกิดดับของรูปนามตามแนวปฏิจัสมุปปาท	๒๗
๒.๑ ความนำ	๒๘
๒.๒ ความหมายและความสำคัญของปฏิจัสมุปปาท	๒๙
๒.๒.๑ ความหมายของปฏิจัสมุปปาท	๒๙
๒.๒.๒ ความสำคัญและองค์ประกอบของปฏิจัสมุปปาท ๑๒	๓๑
๒.๒.๓ ความสำคัญของปฏิจัสมุปปาท	๓๕
๒.๒.๔ ปฏิจัสมุปปาทกับไตรลักษณ์	๓๗
๒.๓ กระบวนการเกิดดับของรูปนามตามแนวปฏิจัสมุปปาท	๔๐
๒.๓.๑ ความหมายของรูปนาม	๔๐
๒.๓.๒ กระบวนการเกิดดับของรูปนาม	๔๑
๒.๔ กระบวนการเกิดดับของรูปนามในชีวิตประจำวัน	๔๒
๒.๔.๑ การรู้เท่าทันกระบวนการเกิดดับของรูปนาม	๔๓
๒.๔.๒ วิธีการตัดวงจร(กระแส) ปฏิจัสมุปปาท	๔๔
สรุปท้ายบท	๕๐
คำถามท้ายบท	๕๑
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๕๒

บทที่ ๑

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระบูรกรณ์ ธีรสาโร
พระหัตถ์ กิตติคุณโท,ดร

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้วผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกความหมายและความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๒. อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๓. บอกอานิสงส์ของการปฏิบัติตามธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๔. อธิบายแนวทางการนำธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไปใช้ได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความหมายและความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หลักการและวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- อานิสงส์ของการปฏิบัติตามธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- การนำหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไปประยุกต์ใช้

๑.๑ ความนำ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดสูงสุดทางพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุนิพพานได้ ประกอบด้วยหลักการปฏิบัติ ๔ ข้อ คือข้อแรกการพิจารณากายในกาย(กายนุปัสสนา) หมายถึงพิจารณาอาการเคลื่อนไหวและลักษณะภายในกาย(ของตน) ตามหลักอสุภะ เป็นการพิจารณาอาการและลักษณะร่างกายของตนซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรมปรากฏจับต้องได้มากที่สุด ข้อที่สองคือ เวทนาอนุปัสสนา พิจารณาวทนา ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน ได้แก่ ความไม่สบายกายและไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) ความสบายกาย สบายใจ ความชอบใจ (สุขเวทนา)และอาการเฉย ๆ(อุเบกขา) เป็นต้นขั้นตอนที่สองนี้ผู้ปฏิบัติธรรมจะพิจารณาสภาวะธรรมคือเวทนาซึ่งจะละเอียดมากขึ้นกว่ากายนุปัสสนา ข้อที่สามคือจิตตานุปัสสนา พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต สภาวะธรรมชาติอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ได้แก่ ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ความสงบ ปิติ ความสุข ความคิด ความพยาบาท เป็นต้น และข้อสุดท้าย คือธัมมานุปัสสนา พิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นทั้ง ๓ ขั้นตอน ให้เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์

ธัมมานุปัสสนาเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดและเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างยากกว่าข้ออื่นทั้งหมด ซึ่งผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีความฉลาดในการพิจารณาอารมณ์ของตนอย่างมาก ไม่เช่นนั้นอาจจะยึดติดกับสิ่งที่ตนได้มีประสบการณ์บางประการจากการปฏิบัตินั้นได้ การปฏิบัติในข้อที่ ๔ เป็นตัววินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓ ข้อแรกว่าเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของวิปัสสนาหรือไม่ซึ่งจะได้อธิบายรายละเอียดต่อไป

๑.๒ ความหมายและความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๒.๑ ความหมายของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แยกตามรูปศัพท์ได้ดังนี้คือ ธรรม + อนุปัสสนา + สติปัฏฐาน ธรรม คือ สภาวะธรรมทั้งหลาย อนุปัสสนา คือ การพิจารณา การตามเห็นด้วยปัญญา และสติปัฏฐาน คือฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เมื่อรวมเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงมีความหมายโดยรวมว่า การตั้งสติพิจารณาธรรมการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรมหรือการพิจารณาธรรมภายใน พิจารณาธรรมภายนอก หรือพิจารณาทั้งธรรมภายในและภายนอก^๑ อีกอย่างหนึ่ง ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลว่า ปัญญาตามพิจารณาเห็นธรรม หมายความว่า ปัญญาที่ตามพิจารณาอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานอันได้แก่พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ในที่นี้ได้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

^๑ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๐๕/๑๖๕.

นิวรรณ์ ๕ ชั้น ๕ เป็นต้น จนเห็นธรรมคือ รูปและนามนั้นเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีจิตหลุดพ้นจากอัสวกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน^๒ กล่าวโดยสรุป อัมมานุสฺสนาสติปฏฺฐานคือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลาย^๓

๑.๒.๒ ความสำคัญของอัมมานุสฺสนาสติปฏฺฐาน

อัมมานุสฺสนาสติปฏฺฐาน มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรม ปรากฏอย่างน้อย ๔ ประการ ดังนี้

๑) ความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือปฏิบัติ

อัมมานุสฺสนาสติปฏฺฐานเป็นหมวดที่สำคัญที่สุดในบรรดาการปฏิบัติตามหลักสติปฏฺฐาน ๔ การพิจารณาสภาวในหมวดสติปฏฺฐาน ๓ หมวดแรก(คือกายานุสฺสนา เวทนานุสฺสนาและจิตตานุสฺสนา)การจะพิจารณาเป็นวิปัสสนาได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณา ๓ หมวดแรกไปสู่หมวดที่ ๔ คือ อัมมานุสฺสนาสติปฏฺฐาน กล่าวคือพิจารณาสภาวอนิจจัง ทุกขังและอนัตตาทำกับเสมอ(เช่น การพิจารณาอิริยาบถให้เห็นไตรลักษณ์ และอาจจะโยงไปสู่การเข้าใจหมวดธรรมอื่นได้ดีขึ้น การปฏิบัติสติปฏฺฐาน หากไม่มีการพิจารณาให้เห็นจริงตามหลักไตรลักษณ์การปฏิบัตินั้นอาจจะไปสู่ความเบื่อหน่าย อาจจะเป็นเพียงการปฏิบัติให้ได้เพียงสมาธิ ซึ่งเป็นผลการปฏิบัติของสมถกัมมัฏฐานเท่านั้น

๒) ความสำคัญในฐานะเป็นแก่นพุทธศาสนา

การเข้าใจหลักธรรมทุกหลักธรรมเป็นเพียงการเข้าใจที่ยังไม่ไปสู่การคลายยึดมั่นตามหลักไตรลักษณ์และไปสู่นิพพิทา ความเบื่อหน่ายที่จะทิ้งความสุข(ทุกข์และเฉย ๆ) แม้กระทั่งทัศนะ เป็นต้น ในจุฬาสโรปมสูตร อธิบายแก่นซึ่งเป็นเป้าหมายและวิธีการเข้าถึงเป้าหมายของพระพุทธศาสนาโดยมีสาระสำคัญว่า พระพุทธศาสนาเปรียบเหมือนต้นไม้ซึ่งมีกิ่งใบ เปลือก กระจุกและแก่น บุคคลผู้ไม่ฉลาดขาดปัญญาเมื่อแสวงหาแก่นไม้ แต่เห็นกิ่งใบ เปลือก หรือกระจุกก็อาจทึกทักถือเอาว่าเป็นแก่นไม้ภิกษุผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน หากบวชแล้วยังติดในลาภสักการะ ก็จะได้กิ่งใบของพระพุทธศาสนาเท่านั้น หากติดในศีลก็จะได้เปลือกไป หากติดในสมาธิก็จะได้กระจุกไป เพราะยังไม่ถึงแก่นคือวิมุตติจึงไม่หลุดพ้น สาระสำคัญสูงสุดที่เป็นแก่นคือความหลุดพ้นจากกิเลส ด้วยการเข้าถึง

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปฏฺฐาน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๕๘), หน้า ๔๑๓.

^๓ พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๔๙.

เจโตวิมุตติ^๔ การจะเข้าถึงเจโตวิมุตติคือการหมดกิเลส ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา จะเข้าถึงได้ด้วยทางสายเดียวคือการปฏิบัติธรรมตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น

๓) ความสำคัญในฐานะเป็นทางเอก

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาธรรมะแต่ละหมวดจะนำไปสู่การเข้าใจหลักธรรมนั้น แต่เมื่อว่าโดยหลักปฏิบัติแล้ว ธรรมะแต่ละอย่างล้วนมุ่งสู่นิพพานด้วยกันทั้งนั้นโดยเฉพาะหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งถือว่าเป็นเอกายนมรรค การใช้สติพิจารณาสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง การใช้สติพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ เจ็บๆ การตั้งสติพิจารณาจิตยถาขันธ ๕ ขึ้นสู่หลักไตรลักษณ์ การพิจารณาตามธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นกระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐานขั้นสุดท้ายนอกจากนี้หลักการพิจารณาหมวดธรรมทุกข้อให้เห็นตามกฎของไตรลักษณ์คือความแปรเปลี่ยน ไม่เที่ยงและไม่มีตัวตน แม้การพิจารณาหลักธรรมทุกข้อหากน้อมเข้าไปสู่กฎไตรลักษณ์และน้อมเข้าไปสู่ภายในถือว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นได้ในมหาสติปัฏฐานอธิบายความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”^๕

๔) ความสำคัญในฐานะเกี่ยวข้องกับธรรมนิยาม

นิยาม ๕ มีเนื้อหาอธิบายกฎของสรรพสิ่ง เป็นต้น หมวดธรรมดังกล่าวทำให้เราเข้าใจกฎของธรรมชาติของสรรพสิ่งตั้งแต่ กฎของธรรมชาติสาร(อุตุนิยาม), กฎธรรมชาติของทำงานทางกาย ชีวิตาพของสิ่งมีชีวิต(พีชนิยาม), กฎการทำงานของจิต(จิตนิยาม), กฎการแสดงผลตามมาจากเหตุ(กรรมนิยาม)และกฎของธรรมชาติ(ธรรมนิยาม) หลักธรรมข้อนี้มีความสำคัญในการเข้าใจ ทำให้เกิดโลกทัศน์ในการเข้าใจโลกและสรรพสิ่งได้ตามสภาวะที่มันเป็น หากนำหลักธรรมน้อมเข้ามาสู่การพิจารณากระบวนการทำงานของกาย การทำงานของความรู้สึก กระบวนการทำงานของจิตและตามกระบวนการทำงานของไตรลักษณ์ เห็นตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงและไม่มีตัวตนจะทำให้เกิดความคลายการยึดมั่นได้ การพิจารณานิยาม ๕ ด้วยธรรมคือไตรลักษณ์ ธรรมนิยาม ๕ ก็จะปรากฏเป็นหลักธรรมในนิมิตของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^๔ ม.ม.(ไทย) ๑๒/๓๕๓-๓๖๐/๒๖๔-๒๗๑.

^๕ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๑๖.

เพราะฉะนั้นธรรมะทุกหมวดจะมีความเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน เมื่อจะอธิบายปรากฏการณ์ของสรรพสิ่งมีความเชื่อมโยงอิงอาศัยซึ่งกันและกัน หมวดธรรมนั้นก็จะแสดงเป็นอิทัปปัจจยตาหรือปฏิจัสสมุบาท เมื่ออธิบายหลักปฏิจัสสมุบาทมีสภาวะไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงและไม่มีสาระแก่นสารที่จะเป็นตัวตน ก็ปรากฏเป็นหลักสามัญลักษณะ ๓ เมื่อนำสามัญลักษณะมาอธิบายกาย จิต อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์จนนำไปสู่ความเบื่อหน่าย หลักไตรลักษณ์ก็จะเป็นหลักอัมมานุสัสนาสติปฏิฐานทันที

๑.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติอัมมานุสัสนาสติปฏิฐาน

๑.๓.๑ หลักการปฏิบัติอัมมานุสัสนาสติปฏิฐาน

หลักการหมายถึง หลักเกณฑ์อันเป็นแนวทางในการปฏิบัติ หลักการการปฏิบัติครอบคลุมหลักเกณฑ์ วิธีการและเป้าหมายของการปฏิบัติ ผู้ศึกษาจะศึกษาวิธีการปฏิบัติซึ่งเป็นประเด็นย่อยนั้น จำเป็นต้องรู้หลักการเสียก่อน เพราะว่าหากผู้ศึกษาเข้าใจหลักเกณฑ์จะไม่หลงในวิธีการปฏิบัติ หลักการเปรียบเสมือนแผนที่เดินทาง ซึ่งจะแสดงตำแหน่งและสถานที่ต่าง ๆ ที่เป็นเป้าหมายที่เราจะเดินทางไปถึง แสดงระยะทาง เป็นต้น ส่วนวิธีการเปรียบเสมือนวิธีการในการเดินทาง ซึ่งจะมีวิธีการหลายวิธีการ แผนที่จึงมีความสำคัญในการกำหนดทิศทางในการเดินทาง แผนที่จึงมีแผนที่เดียว แม้ใครจะเขียนแผนที่ก็จะเขียนที่ได้สัดส่วนและขนาดเท่ากัน ส่วนวิธีการเดินทางตามแผนที่อาจจะเดินทางด้วยวิธีการแตกต่างกัน เพราะฉะนั้นหลักการจึงมีความสำคัญในการช่วยให้วิธีการเป็นไปอย่างถูกต้อง หลักการของการปฏิบัติอัมมานุสัสนาจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นตัวประเมินว่าวิธีการปฏิบัติอัมมานุสัสนาถูกต้องหรือไม่ มีหลักการสำคัญ ๓ ประการ ดังนี้

๑) หลักการพิจารณาธรรมภายนอกกับธรรมภายในเชื่อมโยงกัน

ธรรมภายนอกกับธรรมภายใน ผู้ศึกษาสามารถมองเห็นได้ดังนี้ คือสติสัมปชัญญะเป็นธรรมภายในที่กำกับอยู่ในตัวของผูปฏิบัติ เมื่อเราใช้สติกำหนดธรรมภายใน เช่น ชั้นธ ๕ ของเราเองว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ ชั้นธ ๕ ของคนอื่นก็ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์เช่นกัน นี้เรียกว่ากำหนดธรรมภายในกับภายนอกเชื่อมกันคือมองเห็นสภาวะธรรมที่มันเสมอกันตามกฎไตรลักษณ์

ความจริง คำว่า ธรรม นั้น มีความหมายกว้างมาก เพราะครอบคลุมสรรพสิ่ง คำจำกัดความของธรรม ตามทัศนะของพระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายว่า “ธรรม เป็นคำที่มีความหมายกว้างที่สุดกินความครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างบรรดามี ทั้งที่มีได้และได้มี ตลอดจนกระทั่งความไม่มีที่เป็นคู่กับความมีนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใครกล่าวถึง คิดถึง หรือรู้ถึงทั้งทางเรื่องทางวัตถุและทางจิตใจ ทั้งที่ดีและ

ที่ชั่ว ทั้งที่เป็นสามัญวิสัยและเหนือสามัญวิสัย รวมอยู่ในความหมายธรรมทั้งสิ้น”^๖ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงหลักธรรมที่ใช้ในการพิจารณา คือ นีวรณ ๕ อุปาทานขันธ์ ๕ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค ๔ และมรรคมืองค์ ๘^๗ (รายละเอียดของการพิจารณาจะอธิบายในหัวข้อถัดไป)

ท่านพุทธทาสให้ความหมายธรรม ในกรอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “สำหรับ คำว่า ธรรม โดยทั่วไปนั้น หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยกเว้นอะไร แต่ในกรณีนี้ ในอานาปานสติหมวดที่ ๔ นี้ และโดยเฉพาะในขั้นนี้ คำว่า ธรรม หมายถึง สิ่งที่มาปรากฏในความรู้สึก”^๘

ในอานาปานสติสูตร แสดงการพิจารณาลมหายใจ ซึ่งเป็นการพิจารณาตามหลักกายา-- นุปัสสนาโยงไปสู่การพิจารณาตามหลักธัมมานุปัสสนา กล่าวคือพิจารณาลมหายใจเข้าออกว่าไม่เที่ยง ความคลายออกไป ความดับไป ความสละคืน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอกิฆคาและโทมนัสในโลกได้ การปฏิบัติเช่นนี้ได้ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์^๙

กล่าวโดยสรุป ธรรมภายนอก ซึ่งธรรมนอกหมายถึง ธรรมในความหมายกว้างคือหลักธรรมทุกข้อ(โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม ๓๗) ส่วนธรรมภายในหมายถึงการพิจารณาหลักธรรมทุกข้อเหล่านั้น น้อมมาสู่สติปัฏฐานทั้ง ๓ ข้อแรก พิจารณาโดยใช้สติให้ปรากฏแจ้งในตามเป็นจริง(ภาววิสัย) เช่น การพิจารณาลมหายใจ การเคลื่อนไหว ฯลฯ(ธรรมภายใน) ให้ปรากฏตามหลักอริยสัจ ๔ มรรคมืองค์ ๘ ไตรลักษณ์ ๓ (ธรรมภายนอก) โดยมีสติเป็นตัวเชื่อมระหว่างธรรมทั้งสอง

๒) การเห็นไตรลักษณ์

การปฏิบัติในข้อแรก(ความเชื่อมโยงระหว่างธรรมภายในและธรรมภายนอก) ต้องพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์กำกับอยู่เสมอ หลักไตรลักษณ์ได้แก่

- (๑) สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง
- (๒) สังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นทุกข์
- (๓) ธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา

^๖ พระธรรมปิฎก(ประยูรค์ ปยุตโต)พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ--ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐/๑.

^๗ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๕๐-๒๕๙/๒๒๒-๒๓๒.

^๘ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือศึกษาและปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๒), หน้า ๒๖๔.

^๙ ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๑.

ธรรมมีความหมายกว้างกว่าสังขาร ธรรมแยกออกเป็น ๒ ประเภทคือ สังขตธรรมและอสังขตธรรม สังขตธรรมคือสรรพสิ่งที่ถูกปรุงแต่ง กล่าวคือมีเหตุปัจจัยอันเป็นสาเหตุให้เกิดเช่นนั้น เช่น ร่างกาย ความรู้สึก การคิด ฯลฯ ส่วนอสังขตธรรม คือสิ่งที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)อธิบายไว้ว่า ลักษณะสังขตธรรมมี ๓ ประการ คือ ความเกิดขึ้น ปราภฏ, ความแตกดับ หรือความสลาย ปราภฏและเมื่อดำรงอยู่ ความผันแปร ปราภฏ...เครื่องกำหนดของอสังขตธรรมมีลักษณะไม่ปราภฏความเกิด ไม่ปราภฏความสลายดำรงอยู่ ไม่ปราภฏผันแปรอสังขตธรรมหรือวิสังขาร คือนิพพาน พ้นจากสภาวะไม่เที่ยงและทุกข์ แต่เป็นอนัตตา”^{๑๐}

เมื่อใช้สติพิจารณาไตรลักษณ์กำกับอารมณ์ ความรู้สึก การเคลื่อนไหว และธรรมหลักข้ออื่น ล้วนแต่อยู่ในกฎไตรลักษณ์ และตัวไตรลักษณ์ยังมีลักษณะไตรลักษณ์ กล่าวคือ หลักธรรมไตรลักษณ์ เป็นธรรมที่เป็นจริง ไม่เป็นสังขตธรรม กล่าวคือ กฎไตรลักษณ์ปราภฏจริงเสมอไม่เปลี่ยนแปลง (นิจจัง), ปราภฏเช่นนั้นเสมอ (ไม่เป็นทุกข์) แต่เป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน เกิดจากสภาพองค์ประกอบภายใน) เมื่อพิจารณาเห็นเช่นนั้น ทำให้เกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่น ในผลของการปฏิบัติ ในอารมณ์ปีติ สุขที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติด้วยการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในผลของการเข้าถึงความจริงและไม่ยึดมั่นแม้ในนิพพาน

๓) การเกิดวิราคะ

ผู้ปฏิบัติที่มีปกติเห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริง ตลอดทั้งสรรพสิ่งที่ปราภฏตามกฎไตรลักษณ์ จะทำให้เกิดการเบื่อหน่าย การพิจารณาเห็นความจริงเช่นนี้ คือ วิราคานุสัสสี และเห็นความเกิดดับ แม้แต่ความพิจารณาเห็นก็เกิดดับ ก็จะสละคืนความยึดมั่นถือมั่น (ปฏินิสัสคานุสัสสี) รู้สึกว่ารู้ เห็นสักว่าเห็น การรู้ก็เป็นอนัตตา ท่านพุทธทาสกล่าวว่า เป็นการเห็นตามหลักตถตา มันเป็นเช่นนั้นเอง เห็นตามสภาวะความเป็นภาววิสัยนั่นเอง ซึ่งข้อสุดท้ายคือผลของการปฏิบัติ

หลักการทั้งสามนี้เป็นเกณฑ์วัดวิธีการปฏิบัติวิธีการใดวิธีการหนึ่งนั้นสอดคล้องกับหลักอัมมานุสสนาสติปิฎกฐานหรือไม่

๑.๓.๒ วิธีการปฏิบัติอัมมานุสสนาสติปิฎกฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอัมมานุสสนาสติปิฎกฐานไม่มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งตายตัว เช่นเดียวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งมักจะกำหนดทำนั่งขัดสมาธิและเดินจงกรม ตามปกติทั่วไป สถานที่ที่เหมาะสมเป็นสัปปายะแก่การปฏิบัติ คือการอยู่ในป่า อยู่ตามโคนไม้ ฯลฯ ซึ่งเป็นสถานที่สงบ แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า

^{๑๐} พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต)พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๗๐/๒.