

บทที่ ๓

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะทำการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรม ที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา สำหรับหลักธรรมที่จะนำมาศึกษาวิเคราะห์นี้ผู้วิจัยได้เลือกเอาเฉพาะหัวข้อที่สำคัญซึ่งผลจากการศึกษาอ่านและทบทวนอย่างละเอียดแล้วได้หลักธรรมที่จะนำมาวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้ (๑) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา (๒) หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา

ในมหาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตั้งหัวข้อด้วยสติปัฏฐาน ๔ ประการแล้ว ทรงขยายความทีละข้อ สติปัฏฐาน ๔ เป็น ธรรมอันฝึกฝายแห่งความตรัสรู้ เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา ประกอบด้วย

๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทัน กาย และเรื่องทางกาย

๒) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต

๓) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันธรรม

๔) อาตปปี การมีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือสัมมาวายามะซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่วกับเพียรสร้างและรักษาความดี) หรือ ปัดकाहे ความเพียรเครื่องเผากิเลส

๕) สัมมปชานโน ความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนักความรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้มักมากคู่กับสติปัญญาที่รู้ชัด

๖) สติมา ความระลึกได้ไม่ใจลอยไม่เผลอไม่ลืมกายไม่ลืมใจไม่มัวแต่คิดตัวสตินี้จะระลึกที่ไหนก็ได้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ได้ที่กายทั้งกายในอาการใดอาการหนึ่งในอาการเดินยืนนั่งนอนหรือในอิริยาบถย่อยๆเคลื่อนไหวกระทบติดกลิ่นน้ำลายอะไรพวกนี้ก็ได้แต่ว่าระลึกแล้วให้ความรู้สึกตัว

๓.๑.๑. กายานุปัสสนา

กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่

- ๑) อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
- ๒) อิริยาบถบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดรู้ิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน
- ๓) จตุสัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- ๔) ปฏิภูมณสการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาส่วนประกอบในร่างกาย ให้เห็นเป็นสังขาร
- ๕) ธาตุมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ
- ๖) นวสีวกาบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาซากศพที่มีสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปเป็น ๙ ระยะ ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเป็นอย่างไร ของตนก็เป็นอย่างนั้น

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายไว้ในคัมภีร์อรรถกถาว่า กายานุปัสสนา มุ่งแสดงการละสุกัลยา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม^{๕๗}

ดังนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย การมีสติรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสี่องค์ประกอบของมหาสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ เวทนานุปัสสนา ที่ว่าด้วยสติกำหนดพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นนั่นเอง

๓.๑.๒ จิตตานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา คือ การมีสติมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิตอันเป็นวิญญาณขันธ์มี โลกจิต อโลกจิต โทสจิต อโทสจิต โมหจิต อโมหจิต เป็นต้น เป็นการพิจารณา คือ การกำหนดพิจารณาอาการต่าง ๆ ของจิตมี ๑๖ ข้อ คือ (๑) จิตมีรากะ มีสติรู้ชัดว่า จิตมีรากะ (๒) จิตปราศจากรากะ มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากรากะ (๓) จิตมีโทสะ มีสติรู้ชัดว่า จิตมีโทสะ (๔) จิต

^{๕๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

มีโทษะ มีสติรู้ชัดว่า จิตปราศจากโทษะ (๕) จิตมีโมหะ มีสติรู้ชัดว่า จิตมีโมหะ (๖) จิตปราศจาก
 โมหะ มีสติรู้ชัดว่า จิตจิตปราศจากโมหะ (๗) จิตหลุดพ้น มีสติรู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น (๘) จิตพ้นชาน มีสติ
 รู้ชัดว่า จิตพ้นชาน (๙) จิตเป็นมหัคคตะ มีสติรู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคต (๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ
 มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ (๑๑) จิตมีกรรมอันยิ่งกว่า มีสติรู้ชัดว่า จิตมีกรรมอันยิ่งกว่า
 (๑๒) จิตไม่มีกรรมอันยิ่งกว่า มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่มีกรรมอันยิ่งกว่า (๑๓) จิตตั้งมั่น มีสติรู้ชัดว่า
 จิตตั้งมั่น (๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น มีสติรู้ชัดว่า จิตไม่ตั้งมั่น (๑๕) จิตหลุดพ้น มีสติรู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น
 (๑๖) จิตยังไม่หลุดพ้น มีสติรู้ชัดว่า จิตยังไม่หลุดพ้น

หมวดจิตเป็นการกำหนดสติพิจารณาความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ในจิตใจของเราที่ประกอบ
 ไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยให้พิจารณาจิตในทุกขณะว่าขณะนี้เป็นอย่างไร
 เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เข้าไปกำหนดรู้
 อย่างนี้พร้อมกำหนดรู้เหตุที่ทำให้จิตเป็นไปอย่างนั้นๆ ด้วย เมื่อมีสติเข้าไปพิจารณาอย่างนี้แล้ว
 สติจะช่วยกันไม่ให้เกิดกิเลสต่างๆ หรือเป็นการรู้เท่าทันกิเลสทำให้ไม่ตกไปในอำนาจของกิเลส
 ต่างๆ ได้ อันเป็นสิ่งที่จะทำให้จิตของเราเข้มแข็งขึ้น ซึ่งรู้ว่าจิตหลุดพ้นก็มีสติรู้ชัดว่าจิตหลุดพ้นแล้ว
 เป็นต้น

จิตทั้ง ๑๖ นี้ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานการกำหนด
 พิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิต
 โลกจิตโกรธจิตหลงจิตพ้นชานหรือเป็นจิตชนิดใดเมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า
 ที่โลกที่โกรธที่หลงนั้นเป็นอาการของจิตหาใช่ว่าเราโลกเราโกรธเราหลงไม่เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา
 และเราก็ไม่ใช่จิตจะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิดให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอะก็ไม่ได้เลยจิตย่อมเกิดขึ้น
 ตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่งเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างใดจิตก็มีอาการเป็นไป
 อย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไปจิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตนเห็นด้วย
 นัยน์ตาก็ไม่ได้เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูปแต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่านามคือนามจิตความรู้ในจิต
 ดังกล่าวนี้นี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่ง
 มีความสามารถที่จะละสลักกายทิฏฐิคือความยึดถือว่าเป็นจิตเราจิตเขานั้นเสียได้^{๕๔}

^{๕๔} ไซยทรง จันทอรียี, ธรรมประทีป ๙ ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๕๐.

๓.๑.๓ ธรรมานุปัสสนา

ธัมมานุปัสสนา คือ การมีสติมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งสภาพธรรมอันเป็นสัญญา ันธ์และสังขาร ันธ์โดยเป็นไปตามอาการของสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ ปราศจากความเป็นตัวตน เช่น สภาวะธรรมของ โลกะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เป็นการกำหนดหรือพิจารณาสภาพธรรมต่าง ๆ มี ๕ ข้อ ได้แก่ (๑) กำหนดพิจารณาใน นิรวรณ ๕ มีกามฉันทะ เป็นต้น (๒) กำหนดพิจารณา ในอุปาทาน ๕ มีรูป ๕ เป็นต้น (๓) กำหนดพิจารณาในอายตนะ ๑๒ (๔) กำหนดพิจารณา ในโพชฌงค์ ๗ (๕) กำหนดพิจารณาใน อริยสัจ ๔ หมวดธรรมเป็นการกำหนดสติพิจารณาธรรม ต่างๆ คือ นิรวรณ ๕ ๕ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหมวดธรรมที่ เกี่ยวข้องกับชีวิตและการบรรลุธรรม ใน ๓ หมวดแรกนั้น ได้แก่ นิรวรณ ๕ ๕ อายตนะ ๑๒ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับโลกและสังคม โดยมีร่างกายเป็น ศูนย์กลางได้แก่ ๕ ที่ประกอบไปด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีสื่อกลาง คือ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกเป็นตัวเชื่อมประสานทำให้เกิดนิรวรณธรรมต่างๆ ขึ้น การเข้าไปรู้เท่าทันสภาวะธรรมต่างๆ เท่ากับการรู้ความจริงของชีวิตและโลกจนจิตเกิดความปล่อย วางในตัวตนและนามธรรมต่างๆทั้งหลาย ส่วนธรรม ๒ หมวดสุดท้าย คือ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นการดำเนินไปของจิต เมื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกแล้วก็จะดำเนินไปสู่มรรคและผล อันเป็นส่วนให้เข้าไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

องค์ธรรมของสติปัฏฐาน คือ ในการที่จะทำลายอภิชฌา (ความยินดี) โทมนัส (ความ ยินร้าย) ได้นั้น ต้องรู้จักตัวอารมณ์กรรมฐาน (ผู้ถูกเพ่ง) ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ ได้แก่ รูปนาม และผู้เพ่งได้แก่ อาตาปี (ความเพียรในสัมมัปปธาน ๔) สัมปชาโน (ปัญญาใน สัมปชัญญะ ๔) สติมา (สติที่ระลึกรู้รูปนามในสติปัฏฐาน ๔)

สรุปได้ว่า หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ในทุก อิริยาบถ การพิจารณากาย เป็นการพิจารณาความจริงของร่างกายนี้ว่ามีธรรมชาติเป็นอย่างไร มี ความแปรปรวนเป็นอย่างไร เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้ว จะทำให้หมดความยึดมั่นในกาย เกิดการปล่อยวาง สละคืนไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป การพิจารณาเวทนา คือการใช้สติ พิจารณาถึงเวทนาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือไม่ทุกข์ไม่สุข และเวทนา เหล่านั้นจะเกิดเพราะมีอามิสเป็นวัตถุกำทำให้เกิดเวทนาขึ้น การพิจารณาจิต คือ การใช้สติ

พิจารณาความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ในจิตใจของเราที่ประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยให้พิจารณาจิตในทุกขณะว่าขณะนั้นๆ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบอะไรคือ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เข้าไปกำหนดรู้อย่างนี้พร้อมกับกำหนดรู้เหตุที่ทำให้จิตเป็นอย่างนั้นๆ ด้วยเมื่อมีสติเข้าไปพิจารณาอย่างนี้แล้ว สติจะช่วยให้ไม่ให้เกิดกิเลสต่าง ๆ หรือเป็นการรู้เท่าทันกิเลส ทำให้ไม่ตกไปในอำนาจของกิเลสต่างๆ ได้ การพิจารณาธรรม คือ การกำหนดสติพิจารณาธรรมต่างๆ คือ นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ซึ่งเป็นหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและการบรรลุธรรมใน ๓ หมวดแรกนั้น ได้แก่ นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับโลกและสังคม

๓.๑.๔ อาตาปี

ปทานุกรมบาลีไทยอังกฤษสันสกฤต^{๕๙} ให้คำจำกัดความคำว่าอาตาปีหมายถึงมีความเพียรมาจากคำว่า อา+ ตาป + อินุ

อาตาปี หมายถึง มีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ๖คือสัมมาวายามะซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่วกับเพียรสร้างและรักษาความดี)^{๖๐}หรือปัดคาหะ^{๖๑}, ความเพียรเครื่องเผากิเลส^{๖๒}อาตาปีสัมมปปธานหรือสัมมาวายามะในพระสูตรนั้นได้แสดงความหมายเดียวกันความเพียรที่ตั้งมั่น^{๖๓}ความหมั่นประกอบความไม่ประมาท^{๖๔}และอาศัยการใช้ความคิดที่ถูกวิธีคำว่าวิริยะหมายถึงความเพียรความบากบั่นความกล้าวิริยะภาพเดชอำนาจกำลังอาจหาญพยายามปราศจากความครั่นคร้ามไม่ถอยหลังพันทุกข์บ่อแห่งไตรสิกขา บ่อนุญ^{๖๕}อุตสาหะ^{๖๖}การออกแรงอย่างแรงรีบ

^{๕๙}พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรมบาลีไทยอังกฤษสันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๑๔.

^{๖๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๘๒-๘๘๓.

^{๖๑}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๗.

^{๖๒}ที.ปา.อ. (บาลี) ๑๔๙/๗๕, ที.ปา.ฐีกา (บาลี) ๑๔๙/๘๖.

^{๖๓}ที.ปา.อ.(บาลี) ๑๔๙/๗๕.

^{๖๔}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕.

^{๖๕}พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงษ์พรินต์ติ้ง กัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๔.

^{๖๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๔.

วิริยีนทรีย์ คือ การปรารภความเพียรทางใจความขะมักเขม้นความบากบั่นความ
ชวนขวายความพยายามความทนทานความเข้มแข็งความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดยความไม่ทอดทิ้ง
ฉันทะความเอาใจใส่ธุระวิริยะวิริยีนทรีย์วิริยพละสัมมาวายามะนี้ชื่อว่าวิริยีนทรีย์^{๖๗} การปรารภ
ความเพียรหมายถึงมีความเพียรที่บริบูรณ์มีความเพียรที่ประทับระครองไว้สม่ำเสมอไม่หย่อนไม่
ตั้งไม่ให้จิตปรุงแต่งภายในไม่ให้ฟุ้งซ่านภายนอกแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ

๑. ความเพียรทางกายคือการทำหน้าที่ด้วยความพยายามทางกายด้วยเรี่ยวแรงของ
กายเช่นเพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวันด้วยการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกรรมที่กั้นจิตไม่ให้
บรรลุมรรคผลดี “ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิตลอดปฐมยามนอนดูจราชสีห์ด้วยการตะแคง
ด้านขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้าด้วยสติสัมปชัญญะในช่วงมัชฌิมยามและลุกขึ้นชำระจิตใจให้บริสุทธิ์
จากกรรมเครื่องกั้นด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดปัจฉิมยาม”^{๖๘}

๒. ความเพียรทางจิตคือความตั้งใจไว้ในใจอย่างแน่วแน่ไม่เปลี่ยนแปลงกำหนดมั่นไว้ใน
ใจในความเพียรในการที่จะลงมือกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดถ้ายังไม่สำเร็จก็จะไม่ละทิ้งความตั้งใจนั้น ๆ
เช่นความเพียรพยายามผูกจิตไว้ด้วยการกำหนดสถานที่เป็นต้นด้วยการตั้งจิตว่า “เราจะไม่ออก
จากสถานที่นี้จนกว่าจะหลุดพ้นจากอาสวะไม่ถอยมันด้วยอุปาทาน”^{๖๙}

อาตมาปีแปลว่ากรรมที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบอันหมายถึงความเพียรถ้ามีอยู่ใน
บุคคลใดทำให้บุคคลนั้นเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม , ธรรมที่ยังกายและจิตให้องอาจกล้า
หาญ^{๗๐} อันหมายความว่าถ้าบุคคลใดมีความเพียรแล้วย่อมยังผลให้สำเร็จได้ , ผู้มีความเพียรเผา
กิเลสที่เร่าร้อนโดยไม่ยอมให้กิเลสเกิดขึ้นในใจดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลล่วงทุกข์ได้
เพราะความเพียร” ความเพียรที่เผากิเลสมีอยู่ ๓ ชั้นคือ

๑. ความเพียรขั้นต่ำได้แก่ความเพียรชอบตามปกติธรรมดาของสามัญชนในโลกเช่น
เพียรทำงานต่างๆตามอาชีพของตนๆเพื่อได้มาซึ่งอาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยยาแก้ไข้เป็นต้น
เพียรเจริญรักษาศีลฟังธรรมปฏิบัติธรรมเพื่อปราบกิเลสหายบาปอันจะล่วงออกมาทางกายวาจา คือ
โลภะโทสะโมหะสำหรับจะได้บำบัดทุกข์บำรุงสุขของตนเองครอบครัวประเทศชาติและพระศาสนา
ยังไม่จัดเป็นความเพียรชอบในมรรคเพราะมีบัญญัติเป็นอารมณ์

^{๖๗} พระกัมมัฏฐานาจารย์พระปณิติตาภวรงค์, **ความงามแห่งจิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท
สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๓.

^{๖๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๘.

^{๖๙} อัง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑๘/๔๓.

^{๗๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๓.

๒. ความเพียรขั้นกลางได้แก่เพียรให้พระสวามนต์พึงธรรมถวายเป็นเพียรเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุรูปฌานและอรุณฌานเพื่อปราบกิเลสอย่างกลางคือนิรวรณทั้ง ๕ ยังไม่จัดเป็นความเพียรชอบในมรรคเพราะมีบัญญัติเป็นอารมณ์

๓. ความเพียรขั้นสูงได้แก่เพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อปราบอนุสัยกิเลสให้เป็นสมุจเฉทประธานคือละโดยเด็ดขาดไม่มีวันจะกลับเกิดขึ้นมาได้อีก ^{๗๓} ดังที่พระพุทธองค์เมื่อทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะทรงอธิษฐานจิตตั้งความเพียรว่าถึงแม้พระองค์จะเหลืออยู่แต่หนังเอ็นและกระดูกเนื้อและเลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไปเมื่อยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษด้วยความเพียรของบุรุษด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้วจักไม่หยุดความเพียร ^{๗๔} ความเพียรในที่นี้หมายถึงสัมมัปปธาน

องค์ธรรมของผู้ประกอบความเพียร

ในการทำความเพียรอันเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ^{๗๕} พระพุทธองค์ทรงแสดงองค์ธรรมของผู้กระทำความเพียรเพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายดังในปธานียังคสูตร ^{๗๖} ดังนี้คือ

๑. มีศรัทธาเชื่อมั่นในพระปัญญาญาณของพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เองเรียกว่าตถาคตโพธิสัทธา ^{๗๗} เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะรู้แจ้งโลกเป็นสารีรียที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยมเป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

๒. มีโรคน้อยเมื่อร่างกายไม่มีโรคมากไม่ถูกเบียดเบียนจิตใจย่อมได้รับความสบายดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการมีโรคน้อยว่าเป็นผู้มีสุขภาพมีโรคอาทรน้อยประกอบด้วยไพศาลสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอไม่เย็นนักไม่ร้อนนักปานกลางพอเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ^{๗๘}

๓. ไม่ไ้อวดเป็นคนมักน้อยสันโดษไม่ถือตนตีตนเสมอท่านไม่มีมายาเมื่อเป็นผู้ไม่ไ้อวดไม่มีมารยานี้ย่อมเป็นธรรมที่ทำให้เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ^{๗๙}

^{๗๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๓๘-๗๔๓., และพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

^{๗๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

^{๗๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙-๓๘๐.

^{๗๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

^{๗๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

^{๗๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๒/๑๙๐.

๔. ประการความเพียรเพื่อละอกุศลมีความบากบั่นเพื่อให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้นตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงประโยชน์แล้วก็จะไม่ละทำความเพียรไม่ทอดทิ้งธุระในการปฏิบัติธรรมเร่งทำความเพียรต่อไป

๕. มีปัญญารู้เหตุรู้ผลมีความรอบรู้ในสังขารมองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงเห็นความเกิดขึ้นและดับไปอันเป็นอริยะละกิเลสให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์ของคัมภีร์ธรรมทั้ง ๕

ประการนี้เป็นสิ่งที่ผู้ประกอบความเพียรพึงมีเพราะในการปฏิบัติธรรมด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะนั้นจำเป็นต้องมีองค์ธรรมทั้ง ๕ ประการประกอบกันจึงจะสามารถบรรลุถึงประโยชน์ที่ตนได้ตั้งไว้ได้

ในสังคิตสูตร^{๗๔} ได้แสดงเหตุแห่งการปรารภความเพียร (อาร์มภัตถุ) เพื่อธรรมที่ยังไม่ถึงเพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุเพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง ๘ ประการดังนี้คือ

๑) เมื่อจะต้องทำงานได้ทำงานแล้วการปฏิบัติตามคำสอนทำได้ยากจึงรีบทำความเพียรเพื่อให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๒) เมื่อได้ทำงานแล้วเวลาที่ทำงานไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสอนได้จึงต้องรีบทำความเพียรเพื่อให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๓) เมื่อต้องเดินทางการเดินทางไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสอนได้จึงต้องรีบทำความเพียรเพื่อให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๔) เมื่อเดินทางถึงแล้วคิดว่าเมื่อเดินทางมาลำบากไม่มีโอกาสปฏิบัติตามคำสอนจึงต้องรีบทำความเพียรเพื่อให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๕) เมื่อบิณฑบาตไม่ได้อาหารเพียงพอร่างกายเบาสบายควรแก่การปรารภความเพียรจึงรีบทำความเพียรเพื่อให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๖) เมื่อบิณฑบาตได้อาหารเพียงพอร่างกายมีกำลังควรแก่การทำงานจึงรีบทำความเพียรเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๗) เมื่อเกิดอาพาธเล็กน้อยและอาพาธอาจจะรุนแรงมากขึ้นจึงรีบทำความเพียรเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๘) เมื่อหายอาพาธใหม่ๆ และอาพาธอาจกำเริบขึ้นอีกจึงรีบทำความเพียรเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

การประพฤติปฏิบัติดังในอาร์มภัตถุอันเนื่องด้วยการทำงานการเดินทางสุขภาพและอาหารย่อมแสดงให้เห็นถึงบุคคลผู้ปรารภความเพียรเผาบาป (อาตปปี) เป็นผู้มีสติ (สติมา)

^{๗๔}ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๕/๓๔๓-๓๔๔., อภ.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๒-๔๐๔.

สัมปชัญญะเป็นผู้มีปัญญาสามารถละทุกข์และถึงสุขได้แต่ถ้าเมื่อใดบุคคลมิได้ตั้งอยู่ในอารมณ์
 วัตถุแล้วเหตุทั้ง ๘ ประการย่อมเป็นเหตุเกิดแห่งความเกียจคร้านดังในกุสัลวัตถุ^{๑๙} ธรรมที่ช่วยให้
 เกิดวิริยะท่านแสดงไว้ ๑๑ อย่าง คือ การพิจารณาเห็นภัยต่างๆเช่นภัยอบายเป็นต้น (คอยปลุกใจ
 ว่าถ้าไม่พยายามจะประสบอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้) การมองเห็นอนิสงส์ว่าเพียรพยายามไปแล้ว
 จะได้ประสบผลวิเศษที่เป็นโลกียะและโลกุตระอย่างนั้นๆการพิจารณาวิธีแห่งการปฏิบัติว่าเป็นทาง
 ดำเนินของบุคคลยิ่งใหญ่อย่างพระพุทธเจ้าและมหาสาวกเป็นต้นเมื่อเราจะดำเนินทางนั้นมัวเกียจ
 คร้านอยู่ไปไม่สำเร็จแน่ความเคารพในอาหารบิณฑบาตว่าเราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายก
 ทั้งหลายการพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดาว่าพระองค์สรรเสริญความเพียรเราควรบูชา
 อุปการะของพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชาการพิจารณาภาวะที่ตนควรทำตัวให้สมกับการที่จะได้รับ
 มรดกคือสัทธรรมอันยิ่งใหญ่การบรรเทาถิ่นมิทธะด้วยวิธีต่างๆเช่นเปลี่ยนอิริยาบถและทำอาโลก
 สัญญาเป็นต้นหลักเว้นคนเกียจคร้านคบหาคนขยันพิจารณาสัมมปปธานและทำใจให้น้อมไปใน
 วิริยะ^{๒๐}

ในปธานสูตร^{๒๑} พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความเพียรที่เกิดขึ้นได้ยาก ๒ ประการดังนี้ คือ

๑. ความเพียรของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนเพื่อทำให้เกิดปัจจัย๔อันได้แก่เครื่องนุ่งห่ม
 อาหารที่อยู่อาศัยยารักษาโรค

๒. ความเพียรของผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพื่อสละอุปธิ^{๒๒} ทั้งปวงซึ่งความ
 เพียรทั้งสองประการนี้กล่าวได้ว่าได้แก่ความเพียรในระดับโลกียะและความเพียรในระดับโลกุตระ
 ความเพียรเป็นคุณธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาซึ่งจะช่วยส่งเสริมอุดหนุนให้องค์มรรคทุกข้อ
 ปฏิบัติได้ต่อเนื่องและสอดคล้องกันว่าธรรมะนี้เป็นของผู้ปรารถนาความเพียรมิใช่สำหรับคนเกียจ
 คร้านและความเพียรท่านทั้งหลายต้องทำเองตราบใดแต่ผู้บอกทางให้อาตมาปีความเพียรเพ่ง
 เฝือกิเลสจึงเป็นองค์มรรค ๑ ใน ๓ ข้อที่ช่วยส่งเสริมจิตให้ตั้งมั่นในปัจจุบันขณะให้ทำงานเป็น
 ผลสำเร็จ

^{๑๙} อัง.อุฏฐก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐., ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑-๓๔๒.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ , หน้า
 ๘๘๒-๘๘๓.

^{๒๑} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒/๕๙.

^{๒๒} อัง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๒/๕.

๓.๑.๕ สัมปชานโน

สัมปชานโนหรือสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนักรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้มักมากับสติปัญญาที่รู้ชัดความวิจยความเลือกสรรความกำหนดหมายความว่าเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียดความรู้ อย่างแจ่มแจ้งความคิดค้นความใคร่ครวญปัญญาเครื่องทำลายกิเลสปัญญาเครื่องนำทางความเห็นแจ้งความรู้ดีปัญญาปัญญินทรีย์ปัญญาพละปัญญาเหมือนศีลตรา, ประทีปความไม่หลงมงายความเลือกพ้นธรรมสัมมาทิฐินี้เรียกว่าสัมปชัญญะ^{๔๓} สัมปชัญญะหมายถึงความรู้ตัวเป็นอาการที่จิตรู้สึกตัวอยู่เสมอกว่ากำลังทำกำลังพูดอะไรอยู่เป็นอาการที่จิตรู้จักแยกแยะสิ่งที่ตนเองทำและพูดรู้ตัวอยู่ตลอดเวลากาลในปัจจุบัน^{๔๔}

ในคัมภีร์ปฏิภาณกล่าวว่ สมมา, สมมุตโต, สามัญชานนุโตสัมปชานโน, อสมมุสสุโตวตถาเนอญญธมมานุปสูลิตาภาเวนสมมาอวิปริต, สพุพการปชานเนนสมมุตโต, อุปปวิวิเสสวาทภาเวนปวตติยาสามปชานนุโตตโต^{๔๕}

“บุคคลผู้รู้โดยประการต่างๆโดยชอบอย่างบริบูรณ์และด้วยตนเองชื่อว่าสัมปชานนะหมายความว่าผู้รู้โดยประการต่างๆโดยชอบคือไม่ผิดโดยไม่มีการเห็นสภาวะธรรมอื่นในการกำหนดรู้ไม่ระคน (กับบัญญัติ) และรู้โดยประการต่างๆอย่างบริบูรณ์โดยการรู้ชัดอาการทั้งหมดและรู้โดยประการต่างๆด้วยตนเองด้วยการดำเนินไปโดยนำมาซึ่งคุณวิเศษยิ่งๆขึ้นไป ”สมมุตโต, ปกาเรหิ ปกฺกฐึวาสวิเสสชานาตีติสมปชานโน , สมปชานนุสสุภาโวสมปชญญ , ตถาปวตติญาณ ^{๔๖} แปลว่า “บุคคลผู้รู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่างๆหรือโดยพิเศษอย่างยิ่งชื่อว่าสัมปชานนะความเป็นผู้รู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่างๆหรือโดยพิเศษอย่างยิ่งชื่อว่าสัมปชัญญะคือปัญญาที่ดำเนินไปอย่างนั้น”

จากข้อความในคัมภีร์ปฏิภาณได้สอดคล้องกับคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาดังนี้ สมมาปกาเรหิอนิจจาทีนิชานาตีติสมปชญญ ^{๔๗} แปลว่าปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์มีความไม่เพียง เป็นต้นโดยประการต่าง ๆ โดยชอบชื่อว่าสัมปชัญญะ

ในอัฐฐสาลินีอรรถกถา^{๔๘}ได้แสดงลักษณะพิเศษของสัมปชัญญะดังนี้

^{๔๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๗.

^{๔๔}อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๕/๓๙๓

^{๔๕}ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๒/๓๖๗/๖๘.

^{๔๖}ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๒/๓๘๓.

^{๔๗}เนตติ.อ. (บาลี) ๑๔๔.

^{๔๘}อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๓๓.

มีการแทงตลอดสภาวะแห่งธรรมหรือมีการแทงตลอดไม่ผิดพลาดเป็นลักษณะ
 มีการส่องให้เห็นสภาวะของอารมณ์ตามความเป็นจริงเป็นรส
 มีการไม่ลุ่มหลงเป็นปัจจุบันฐาน
 มีสมาธิอันมั่นคงเป็นปัทมฐาน
 สัมปชัญญะหรือลักษณะของปัญญาในที่นี้หมายถึงเข้าใจชัดตามความเป็นจริงหรือ
 แทงตลอดสภาวะเป็นต้นว่านี่ทุกข์ นี่สมุทัยเป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงวิธีทำให้เกิดปัญญา ๓ วิธีดังนี้คือ

๑. จินตมยปัญญาปัญญาเกิดจากการคิดการพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง
๒. สุตมยปัญญาปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียนหรือถ่ายทอดต่อกันมา
๓. ภาวนามยปัญญาปัญญาเกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกหัดอบรม^{๔๙}

สัมปชัญญะคือปัญญาที่ระลึกรู้สึกตัวในการกระทำทุกสิ่งและรู้อาการความ
 เคลื่อนไหวเช่นการก้าวเดินการนั่งหม่นการกินดื่มเคี้ยวอาหารขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ
 ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า^{๕๐}

ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับใน
 การแลดูการเหลียวดูการคู้เข้าการเหยียดออกการครองสังฆาภิบาตรและจีวร
 ในการฉันการดื่มการเคี้ยวการลิ้มในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในการเดิน
 การยืนการนั่งการนอนการตื่นการพูดการนิ่งด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายใน
 กายภายในกายในกายภายนอกเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
 พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่เป็นเหตุดับในกายอยู่เห็นทั้งธรรมเป็น
 เหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘การมีอยู่’
 ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) และไม่
 ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก”

ในคัมภีร์อรรถกถา จำแนกสัมปชัญญะไว้ ๔ ประเภทคือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะรู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักในจุดหมาย
๒. สัมปายสัมปชัญญะรู้ชัดว่าเป็นสัมปายะหรือตระหนักในความเหมาะสมเมื่อถูก
๓. โคจรสัมปชัญญะรู้ชัดว่าเป็นโคจรหรือตระหนักในขอบเขตงานของตน
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะรู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะไม่หลงไหล

^{๔๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๒.

^{๕๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

พี่น้อง

สัมปชัญญะคือปัญญาที่จะเข้ามาทำงานร่วมกับขั้น ๕ ดังนี้

๑. สาทถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์หรือตระหนักในจุดหมาย คือ ความรู้ตัวชัดเจนด้วยการประจักษ์ถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะตระหนักชัดด้วย ปัญญาว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่สัมปชัญญะจะเข้าไปทำหน้าที่ตระหนักถึงสภาวะนั้นว่ามีประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่นและส่วนรวมหรือมีประโยชน์ต่อ ปัจจุบันอนาคตและประโยชน์สูงสุดหรือไม่โดยก่อนที่จะกระทำการหนึ่งสิ่งใดไม่ว่าจะเป็นการย่นการ เดินเป็นต้นควรพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำถ้าไม่มีประโยชน์เป็นความ หลงผิดที่จะเกิดโทษต่อตนเองผู้อื่นส่วนรวมหรือโทษต่อบุคคลทำลายคุณงามความดีและ ประโยชน์อันสูงสุดก็ไม่ควรทำสติและสัมปชัญญะจะร่วมกันทำหน้าที่อย่างสอดคล้องเป็นปัญญา อันรู้ยิ่งความหลงผิดก็จะไม่เกิดขึ้นเช่นผู้เจริญกรรมฐานเมื่อจะไป ณ ที่หนึ่งที่ใดมิใช่สักว่ารู้สึกหรือ นึกขึ้นมาว่าจะไปก็ไปแต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้ปฏิบัติสุขหรือความสงบใจช่วยให้เกิดความเจริญ โดยธรรมจึงไปหรือเมื่อจิตคิดในการก้าวไปข้างหน้าเกิดขึ้นแล้วกำหนดสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่ เป็นประโยชน์ใคร่ควรดูว่าอะไรเป็นประโยชน์ในการไปหรือการไม่ไปในที่นั้น

คำว่า “ประโยชน์” ได้แก่ความเจริญโดยธรรมอันได้แก่การเห็นเจดีย์ต้นโพธิ์พระสงฆ์ เห็นอสุภะเป็นต้นแล้วตั้งมั่นในปัจจุบันขณะยังปิติให้เกิดขึ้นมีพระพุทธรูปหรือพระสงฆ์เป็น อารมณ์พิจารณาอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยความเลื่อมล้นไปยอมบรรลुพระอรหันต์ได้สาทถกสัมป ชัญญะโดยสาระคือความรู้ตระหนักด้วยปัญญาถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะที่ จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนวยการประโยชน์ที่มุ่งหมายทั้งต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม เป็นการตระหนักถึงประโยชน์ของการกระทำและคำที่พูดของตนโดยเป็นการตรวจสอบพฤติกรรม ต่างๆมีความยังคิดก่อนที่จะกระทำการต่างๆลงไปว่าควรหรือไม่ควรอย่างไรก่อให้เกิดประโยชน์ใน ปัจจุบันอนาคตและประโยชน์สูงสุดหรือไม่อีกทั้งพิจารณาเห็นถึงความเลื่อมล้นไปเป็นธรรมด่าย่อม ไม่ก่อให้เกิดอกุศลความผิดพลาดความเดือดร้อนความทุกข์กายทุกข์ใจ

๒. สปปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสมหรือตระหนักในความเหมาะสม ต่อพัฒนาการแห่งการเกิดคือรู้ตัวตระหนักชัดถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของสิ่งต่างๆที่เข้าไป เกี่ยวข้องว่าเกิดอุปสรรคการพัฒนาหรือไม่ตั้งแต่บุคคลองค์ความรู้สถานที่อิริยาบถและเวลาของสิ่ง นั้นการกระทำนั้นที่ที่จะไปนั้นเหมาะสมกับตนเกิดอุปสรรคสุขภาพแก่กิจเอื้อต่อการสละละลดแห่ง อกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญองามแห่งกุศลธรรมจึงกระทำหรือเลือกให้เหมาะสมเช่นภิกษุใช้ จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและเหมาะสมกับภาวะของตนที่เป็นสมณะผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟัง

ธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่แต่รู้ว่ามีอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐานก็ไม่ไปหรือการเที่ยวไปในสถานที่ใดในยามวิกาลการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะด้วยการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของสถานที่และเวลาว่าปลอดภัยมีประโยชน์ต่อการเกิดกุศลกรรมหรือไม่ปลอดภัยไม่เหมาะสมไม่ยังประโยชน์ก่อให้เกิดอกุศลกรรมไม่เกื้อกูลต่อการกระทำนั้นๆเมื่อเดินทางไปแล้วก่อให้เกิดความโลภเกิดอารมณ์อันชอบใจปฏิฆะ (ความไม่ชอบใจ) ย่อมเกิดอารมณ์อันไม่ชอบใจโมหะย่อมเกิดขึ้นด้วยการไม่ตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะต่อความเหมาะสมความเกื้อกูลนั้นๆหรือแม้กระทั่งอสุภะของสตรีถึงแม้จะเป็นไปเพื่อประโยชน์ตนแต่ก็เป็นอัสปายะแก่บุรุษและอสุภะของบุรุษก็เป็นอัสปายะแก่สตรีเพราะโอกาสที่ราคะจะเกิดขึ้นย่อมไปเพื่อความหลงก่อให้เกิดอกุศลกรรม

สัปปายสัมปัทธัญจะจึงเป็นการเลือกกระทำสิ่งต่างๆที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสภาวะแห่งการเกื้อกูลของตนเองในปัจจุบันขณะเป็นการพัฒนาตนและพฤติกรรมของสิ่งแวดล้อมในบริบทต่างๆเพื่อก่อให้เกิดกุศลธรรมหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าถึงแม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ถ้าเหมาะสมก็ควรทำถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำโดยสาระ คือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสมพัฒนาและเกื้อกูลต่อกายจิตชีวิตกิจพันภูมิและภาวะของตน

ในทางโลกและทางธรรมสัมปัทธัญจะทั้งสองมีประโยชน์เพราะการใคร่ครวญในสิ่งที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จในหน้าที่การงานผู้เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาสามารถยังสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้นได้ง่ายเพราะมีสัมปัทธัญจะเหล่านี้เป็นดังเครื่องช่วยอุปถัมภ์ให้สมถะและวิปัสสนาก้าวหน้าเร็วขึ้นดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค “กล่าวว่าปัญญาในสัมปัทธัญจะทั้งสองชื่อว่าปาริหาริกปัญญาอันหมายถึงปัญญาเกื้อกูล ” เป็นผู้รักษาตนจากปฏิปักษ์ธรรมนั้นมีสัมปัทธัญจะปัญญาที่ประกอบในการรักษากรรมฐานชื่อว่าปาริหาริกา

๓. โคจรสัมปัทธัญจะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจรหรือตระหนักในแผนงานของตนความรู้สึกตัวถึงความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาของกายและใจคือมีปัญญารู้ตัวตระหนักชัดถึงต้นเหตุและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในสิ่งที่เป็นกิจหน้าที่เป็นตัวตนเป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่นมีเจตจำนงและสภาวะที่เกิดจากเจตจำนงนั้นๆตลอดจนรู้ชัดถึงกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยในกายและใจไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไปมิใช่ว่าพอทำอะไรอื่นหรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่นก็หลงไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้นโดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐานความรู้ชัดในอารมณ์กรรมฐานอันได้แก่อุปทานขันธะของผู้ปฏิบัติด้วยการเจริญสติในปัจจุบันขณะระลึกรู้อย่างต่อเนื่องในการเคลื่อนไหวของกายทุกๆอาการเช่นความเคลื่อนไหวของมือแขนเท้าขาการหลับตาการลืมตาก้าว่างการถอยการเหยียบในขณะเดินเป็นต้นด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะที่กำหนดรู้ตามความ

เป็นจริง^{๙๑}ในปัจจุบันขณะของกายเวทนาจิตธรรมได้ชื่อว่าโคจรสัมปชัญญะซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน

ดังจะเห็นได้ว่าโคจรสัมปชัญญะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางการปฏิบัติที่สอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตรดังพุทธพจน์ที่ในสติปัฏฐานสังยุตต์ว่า “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรเกิดเมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรมารก็จักไม่ได้ชองไม่ได้อารมณ์”^{๙๒}

โคจรสัมปชัญญะเป็นการรู้ชัดถึงความเคลื่อนไหวของกายและใจในปัจจุบันขณะต่อสิ่งที่ตนกระทำด้วยเจตจำนงและสภาวะที่เกิดจากเจตจำนงนั้นๆ และยังผลให้เข้าใจในเหตุปัจจัยเป็นความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจหรืองานการกระทำของตนไม่ให้เขวเลือนลอยติดอยู่ในอดีตหรือใฝ่หาอนาคตหลงลืมในปัจจุบันขณะ

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิดหรือตระหนักในตัวเนื้อหา สภาวะไม่หลงพินเพื่อนเห็นถึงสามัญญลักษณะของรูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันขณะเช่นก้าวไป ถอยกลับก้มเงยคู้เหยียดเหลียวซ้ายแลขวาถ่ายอุจจาระปัสสาวะนุ่งห่มเดินยืนนั่งนอนหลับตื่นดื่ม เคี้ยวรับประทานเป็นต้นคือเมื่อไปไหนทำอะไรก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหวหรือในการกระทำนั้นและในสิ่งที่กระทำนั้นไม่หลงไม่สับสนจะอะจะพันเพื่อนเข้าใจลวงตลอดไปถึงตัวสภาวะ ในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้นว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบกายและใจพร้อมทั้งปัจจัยต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏเป็นอย่อย่างนั้นหรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติไม่หลง สภาวะเช่นยึดเห็นเป็นตัวตน

อสัมโมหสัมปชัญญะเป็นการรู้ชัดเพื่อป้องกันความหลงลืมตนไม่กระทำการงานด้วยความมกมายหลงผิดเมื่อเผชิญกับสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ก่อให้เกิดปัญหาที่สามารถแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดีรู้จักปฏิบัติต่อชีวิตด้วยการดำเนินชีวิตที่ชาญฉลาดเพราะเมื่อใดที่ดำเนินชีวิตด้วยความหลงผิดก็จะทำให้เสียหายถึงแก่ชีวิตได้ดังปรากฏในจัมมสาฎกชาดกว่าในอดีตกาลมีปริพพาชกชื่อจัมมสาฎกเที่ยวภิกขาจารถึงสถานที่ชนแพะแพะตัวหนึ่งเห็นจัมมสาฎกปริพพาชกแล้วตั้งท่าจะขวิดมันจึงย่องตัวลงจัมมสาฎกปริพพาชกไม่ถอยหนีเพราะเข้าใจผิดคิดว่าแพะตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้นที่เห็นคุณค่าของตนจึงย่องตัวทำความเคารพดังนั้นจึงยื่นประณมมือรับความเคารพของแพะแต่แพะตัวนั้นได้ขวิดเขาล้มลงสิ้นใจตาย^{๙๓}

^{๙๑}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๙๒}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๘.

^{๙๓}ฐ.ชา. (ไทย) ๒๗/๙๓-๙๖/๑๗๕-๑๗๖.

อสังฆโมหัมปชัญญะจึงเป็นการรู้แจ้งชัดไม่หลงผิดเพี้ยนเพี้ยนมีปัญญาพิจารณาเห็นตามความจริงในปัจจุบันขณะเป็นการป้องกันความหลงลืมตนโดยสาระคือความรู้ตระหนักในเรื่องราวเนื้อหาสาระและสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้นตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะหรือตลอดถึงโดยปรมาตมสัจจะมิใช่พรวดพราดทำไปหรือสักว่าทำมิใช่ทำอย่างงมงายไม่รู้เรื่องและไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดหรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุหรือเย้ายวนเป็นต้น

อนึ่งโคจรสัมปชัญญะเป็นเหตุเพราะมีสติเป็นประธานปัญญาคล้อยตามสติส่วนอสังฆโมหัมปชัญญะเป็นผลเพราะมีปัญญาเป็นประธานสติคล้อยตามปัญ्यानักปฏิบัติจึงควรเจริญโคจรสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้ามีกำลังแล้วอสังฆโมหัมปชัญญะก็จะเกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับ^{๔๔}

ข้อนำสังเกต คือ สัมปชาโนซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะสัมปชัญญะนี้จะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติสัมปชัญญะก็คือปัญญาการฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญาสัมปชัญญะหรือปัญญาก็คือความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดต่อสิ่งที่สติกำหนดไว้ั้นหรือต่อการกระทำในกรณีนั้นว่ามีความมุ่งหมายอย่างไรสิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไรปฏิบัติต่อมันอย่างไรและไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆขึ้นมาในกรณีนั้น ๆ ดังจะเห็นได้ว่าสัมปชัญญะคือความรู้สึกรู้ตัวหรือความรู้ชัดในปัจจุบันขณะด้วยปัญญาว่าสิ่งที่กระทำคำที่พูดความรู้คิดต่างๆเป็นไปตามเจตจำนงและสภาวะที่เกิดจากเจตจำนงนั้นด้วยความเกื้อกูลเพื่อประโยชน์ตนผู้อื่นและเพื่อประโยชน์สูงสุดหรือเป็นโทษต่อปัจจุบันอนาคตและทำลายซึ่งประโยชน์สูงสุดมีความหลงความเผลอหรือไม่เพื่อเป็นการปิดช่องทางอันนำไปสู่ความคิดวิปลาสความคิดที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนต่อความเป็นจริงปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะรู้จักแยกแยะความถูกผิดความดีความชั่วคุณและโทษการใดเป็นการเจริญกุศลธรรมหรือละเว้นซึ่งอกุศลธรรมอีกด้วยการคิดว่านี้คือชีวิตร่างกายจิตใจเป็นอัตตาตัวตนของเราของเขาปัญญาในปัจจุบันขณะจึงเป็นดังเครื่องคุ้มครองและรักษาตนเพื่อนำไปสู่จุดหมายสูงสุดคือความหลุดพ้น

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๗.

๓.๑.๖ สติมา

สติธรรมชาติที่มีความระลึกในอารมณ์ที่เกี่ยวข้องด้วยกุศลธรรมมีคุณของพระพุทธพระ
ธรรมพระสงฆ์เป็นต้น ^{๙๕}เป็นพลังแห่งการเฝ้าดู ^{๙๖}การใส่ใจอยู่กับปัจจุบัน ^{๙๗}พลังงานแห่งการเอาใจ
ใส่เป็นเครื่องกั้นกระแส

สติมาหมายถึง ความระลึกได้ไม่ใจลอยไม่เผลอไม่ลืมกายไม่ลืมใจไม่มัวแต่คิดตัวสตินี้
จะระลึกที่ไหนก็ได้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ได้ที่กายทั้งกายในอาการได้อาการหนึ่งในอาการ
เดินยืนนั่งนอนหรือในอิริยาบถย่อยๆเคลื่อนไหวกระทบตากลิ่นน้ำลายอะไรพวกนี้ก็ได้แต่ว่าระลึก
แล้วให้มีความรู้สึกตัว ^{๙๘}

ลักษณะเฉพาะ (ลกฺขณ) ของสติคือการเฝ้าดูอย่างจริงจังสติจึงมีลักษณะที่คมชัดและ
หยั่งลึกหน้าที่ (รส) ของสติคือการระลึกอยู่ตลอดเวลาโดยไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์อันเป็น
ที่ตั้งของสติหายไปการมีสติทำให้การกำหนดอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะเป็นไปด้วยดี

ลักษณะอาการปรากฏ (ปัจจุปฺปฏฺฐาน) ลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติคือ
ความเป็นเฉพาะหน้าสติทำให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าคำว่า “สติ” แปลว่าความระลึกได้
เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาทอันเป็นยอดของธรรมทั้งหลายสติจึงเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุก
สถานเหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงกับข้าวทุกชนิดและเหมือนอามาศย์ผู้รอบรู้การงานทั้งปวง
เป็นผู้ที่ต้องประสงค์ในราชกิจทุกอย่างดังนั้นสติจึงเป็นที่ปรารถนามีประโยชน์ในที่ทั้งปวงเพราะเมื่อ
จิตมีสติเป็นที่พึงสติจึงเป็นดังพี่เลี้ยงทำหน้าที่ระมัดระวังรักษาประคองและข่มจิตให้ตั้งมั่นพร้อมทั้ง
เป็นเครื่องระลึกได้ในสิ่งที่ล่วงมาแล้วและสิ่งที่ยังไม่มาถึงรวมทั้งระลึกถึงสิ่งที่ในปัจจุบันด้วยถ้า
กล่าวถึงสติอย่างเดียวไม่กล่าวถึงสัมปชัญญะความหมายของสัมปชัญญะก็อยู่ในสติด้วยแต่ถ้ามี
สัมปชัญญะเข้ามารวมกับสติด้วย

สติก็หมายถึงความระลึกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วและสิ่งที่ยังมาไม่ถึงสำหรับการทำหน้าที่
ปัจจุบันเป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะแต่สติเป็นความระลึกได้ทั้งในอดีตปัจจุบันและอนาคตคือ

^{๙๕} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๑-๒-๖**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
ทิพย์วิสุทธิการพิมพ์, มปป.), หน้า ๓๓.

^{๙๖} พระกัมมภูฏานาจริยะพระบัณฑิตาภิวังศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔๒.

^{๙๗} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูรธมฺมจิตฺโต), ศ., **ธรรมะในชีวิตประจำวัน**, (กรุงเทพมหานคร :
สถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘.

^{๙๘} พระ รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอาภาสนสติสมาธิ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน,
๒๕๒๙), หน้า ๔๕.

สามารถรู้ในสิ่งนั้นๆทั้งที่ล่วงไปแล้วสิ่งที่ยังมาไม่ถึงและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๙๙}ได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับสติสรุปได้ว่าสติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเองที่จะไม่ให้หลงเพลิดเพลนไปตามความชั่วและจะไม่ให้ความชั่วเข้ามาในจิตได้การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอเรียกว่าอัปปมาทะหรือความไม่ประมาทซึ่งเป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบตามแนวพุทธศาสนาหมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติคือไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยหรือนึกคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆแต่สติจะยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้าด้วยปัญญาไม่เป็นไปด้วยตัณหาอุปาทานและร่วมกับสัมปชัญญะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์

การมีสติ คือ การระลึกถึงความจริงแห่งกายใจในปัจจุบันหรือรู้จักการทำงานของขั้น ๕ และอายตนะซึ่งต้องกระทบตอบรับกับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันขณะตลอดกาลไม่มีใครที่กระทบแล้วจะห้ามการรับรู้บังคับความรู้สึกกลบเลือนความจำออกหรือห้ามคิดได้^{๑๐๐}

สติมี ๒ อย่างคือสัมมาสติและมิจฉาสติในที่นี้จะกล่าวถึงสัมมาสติอันเป็นกุศลธรรมที่จะเกิดขึ้นได้จากการที่มีสติอยู่ในปัจจุบันเพราะการมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะย่อมก่อให้เกิดปัญญา สติย่อมรักษาจิตจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรมจึงเหมือน

มหาอำมาตย์ผู้ทำกิจทั้งปวงของพระราชาให้สำเร็จ ดังพระพุทฺธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวสติว่ามีอุปการะในที่ทั้งปวง”^{๑๐๑} ให้อยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ^{๑๐๒}

การมีสติในปัจจุบันขณะคือการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะด้วยความระลึกรู้เปรียบเหมือนการที่เรา (ความรู้ตัว) ดูเขา (เหตุการณ์ต่างๆ) แสดงบนเวทีแต่มีข้อสังเกตดังนี้คือให้เป็นแต่เพียงผู้ดูเท่านั้นไม่ว่าจะดีใจเสียใจหรือเฉยๆไม่ต้องไปเข้าร่วมแสดงบนเวทีถ้าเราเป็นผู้รู้เราจะเป็นผู้มีสติในปัจจุบันขณะทำให้จิตมีคุณภาพตระหนักรู้ไม่ยึดติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเช่นในขณะที่กำลังอ่านหนังสือจิตรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับกายและจิตในปัจจุบันขณะด้วยการรับสัมผัสอย่างมีสติ

^{๙๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๐๕ - ๘๑๐.

^{๑๐๐} พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส, ความจริงไม่มีใครทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน), ๒๕๕๓), หน้า ๑๔.

^{๑๐๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/ ๑๗๔.

^{๑๐๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒.

๓.๒ หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา

ในหัวข้อหลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโดยแบ่งออกเป็น ๖ ข้อดังนี้ คือ (๑) สัมมปปธาน ๔ (๒) อิทธิบาท ๔ (๓) อินทรีย์ ๕ (๔) โพชฌงค์ ๗ (๕) มรรคมรรค ๘ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๑ สัมมปปธาน ๔

สัมมปปธาน ๔ เป็นองค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณ เป็นเรื่องของความเพียร ๔ หรือสัมมาวายามะ ได้แก่ความพยายามในทางที่ชอบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติในขั้นของจิตใจ คือในส่วนของจิตตสิกขา ในข้อธรรมนี้ได้แสดงไว้เป็น ๔ อย่าง^{๑๑๑} คือ

๓.๒.๑.๑. สังวรปธาน ได้แก่เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตใจ ในขั้นของการปฏิบัติขั้นนี้ ทรงสอนให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะสำรวมระวัง เพื่อไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิต อันได้แก่การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวลาเห็นรูปฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรสถูกต้อง โภหารูปพะ วัธรรมารมณด้วยใจ ไม่มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นครอบงำจิตได้ แต่การปฏิบัติเช่นนี้จะต้องอาศัยความพยายาม ปรรวภาความเพียร คือมีการกระทำที่ติดต่อกันสืบเนื่องกันไป สามารถสำรวจได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใด ก็ระครองจิตไว้ คือรักษาคุณภาพจิตไว้ในฐานะนั้นๆ แล้วก็พยายามสำรวมระวังต่อไป

๓.๒.๑.๒. ปหานปธาน เพียรพยายามที่จะละบาปละอกุศลซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใจ โดยอาศัยการพิจารณาเห็นโทษของบาป ของอกุศลที่มีอยู่ภายในจิตแห่งตนแล้ว ปลูกฝังความพอใจในอันที่จะละบาปอกุศลเหล่านั้นไปจากจิต และใช้ความพยายาม ปรรวภาความเพียรมีการกระทำติดต่อกันสามารถละบาปอกุศลได้จะมากหรือน้อยก็ตามก็พยายามรักษาคุณภาพจิตเอาไว้ ในจุดนั้นอย่างที่ว่าพระพุทธรองค์สอนไว้ว่า “ให้รักษาความดีไว้ เหมือนเกลือรักษาความเค็มจะนั้น”

๓.๒.๑.๓. ภาวนาปธาน เพียรพยายามที่จะกระทำให้อกุศลเกิด ได้แก่ความดีทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นว่า กุศลความดีเหล่านั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม ให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะเสริมสร้างกุศลคุณงามความดีให้บังเกิดขึ้นแล้วใช้ความพยายามในการสร้างกุศลโดยมีความเพียรที่ติดต่อกันไป ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ เมื่อสามารถทำความดีได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใดก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตไว้สม่ำเสมอ

๓.๒.๑.๔. อนุรักษนาปธาน การพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไปในขั้นนี้ก็มีนัยเช่นเดียวกัน คือ ต้องปลูกฝังความพอใจ ให้กุศลความดีมีอยู่ เป็นอยู่ภายในจิต และ

^{๑๑๑} ขุนสรวพกิจโกศล (โกวิทปัทมะสุนทร),ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค**, (กรุงเทพมหานคร; โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๒๕), หน้า ๕๘-๕๙.

ใช้ความพยายามที่จะรักษาไว้ โดยมีการกระทำสืบทอดกันไป และเมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องสมบูรณ์
 เช่นนี้แล้วปริมาณของบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็จะถูกลดลงไปตามลำดับ
 ปริมาณของกุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะดำรงอยู่ตลอดไปดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า
 “ลักษณะเหล่านี้เปรียบเหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่น เมื่อเราพยายามป้องกันน้ำที่ขุ่นขึ้น
 ไม่ให้เข้ามาแล้วก็เอาส่วนที่ขุ่นขึ้นออกไป นำส่วนที่เป็นน้ำใสเข้ามา ปริมาณความขุ่นขึ้นก็จะเจือ
 จางไปโดยลำดับๆ ในที่สุดสระน้ำนั้นจะอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้สอยบริโภคดื่มกินได้จิตใจของ
 บุคคลที่จะใช้ความเพียรพยายามผ่านขั้นตอนมาดังที่กล่าวแล้วก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือ จะ
 เป็นจิตที่สะอาดขึ้นสงบบขึ้น”^{๑๐๔}

๓.๒.๒ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌาน
 อภิญญา และมรรค ผล คำว่า อธิธิ ได้แก่ความสำเร็จ ความได้ ความถึง ความถูกต้อง ความ
 กระทำให้แจ้ง ความเข้าถึง ซึ่งธรรมเหล่านั้น มี ๔ ประการ คือ^{๑๐๕}

๓.๒.๒.๑ ฉันทะ คือ ความพอใจอย่างแรงกล้าเป็นบาทเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ
 ฌาน มรรค ผล

๓.๒.๒.๒ วิริยะ คือ ความพยายามอย่างแรงกล้าเป็นบาทเบื้องต้นแห่งความ
 สำเร็จ ฌาน มรรค ผล

๓.๒.๒.๓ จิตตะ คือ ความตั้งใจอย่างแรงกล้าเป็นบาทเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ
 ฌาน มรรค ผล

๓.๒.๒.๔ วิมังสา คือ ปัญญาอย่างแรงกล้าเป็นบาทเบื้องต้นแห่งความสำเร็จ
 ฌาน มรรค ผลหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่ง
 หย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผลการปฏิบัติ คิดค้น วิธีการแก้ไขปรับปรุงให้รู้สึกดีขึ้น เป็น
 ต้น^{๑๐๖} หลักธรรมอธิธิบาท ๔ อธิธิบาทเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌาน อภิญญา มรรค

^{๑๐๔} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๙๖.

^{๑๐๕} อภ.วิ (ไทย) ๓๕/๔๕๖/๒๖๙.

^{๑๐๖} พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๖

ผล มีความแตกต่างกับอธิบดี แม้อิทธิบาทลอธิบดีต่างก็มีองค์ธรรมเท่ากันและเหมือนกัน ^{๑๐๗} คือ
 ฉันทะ วิริยะ จิต และปัญญา อิทธิบาทนั้นเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้สำเร็จการงานที่เป็นกุศลอัน
 ประเสริฐ คือ บรรลุหมักคตกุศล ได้แก่ ฌาน อภิญญา และโลกุตตระ ได้แก่ มรรค ผล ส่วน
 อธิบดีนั้นเป็นธรรมที่เป็นใหญ่เป็นประธานให้สำเร็จการงานเป็นได้ทั้งกุศล อกุศล และอัปายาทะ
 คนส่วนมากมักนิยมเอาอิทธิบาทไปใช้แทนอธิบดี เช่นกล่าวว่า การศึกษาก็ดี การค้าก็ดี ถ้าไม่มี
 ธรรมที่เป็นอิทธิบาทแล้ว การงานนั้นย่อมไม่สำเร็จสมประสงค์แท้จริงอิทธิบาทนั้นย่อมมีมาร คือ
 กิเลสเป็นเครื่องขัดขวางการทำญาณ มรรค ผล นิพพาน ทำให้ไม่สำเร็จการงานนั้น ๆ แต่มารคือ
 กิเลสมิได้ขัดขวางการศึกษาหรือการทำมาค้าขายแต่ประการใด ตรงกันข้ามกลับเป็นปัจจัยให้
 การศึกษาการค้าขายทางโลกเจริญด้วยกิเลสตัณหาด้วยซ้ำไป สำหรับฉันทะ วิริยะ จิต และปัญญา
 ของพระอรหันต์ ไม่เชื่อว่าเป็นอิทธิบาทเพราะพระอรหันต์ได้บรรลุถึงความสำเร็จอันสูงสุดยอดแล้ว
 จึงไม่ต้องอาศัยอิทธิบาทซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้เข้าถึงความสำเร็จอีก เพราะอิทธิบาทเป็นหมวด
 ธรรมที่เป็นเหตุให้เข้าถึงมคคจิต คือ โลกุตตระจิตโดยตรง อิทธิบาทซึ่งเป็นธรรมที่ให้สำเร็จโลกุต
 ตระนี้มีอธิบายได้ว่าอิทธิ คือ ฤทธิ์ที่เข้าถึงความสำเร็จนั้นมี ๕ ประการ คือ (๑) ฤทธิ์ คือ ปัญญา
 ที่เข้าถึงความรู้พิเศษแห่งรูปธรรม และนามธรรมที่ควรรู้ (๒) ฤทธิ์ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้จริง
 แห่งทุกขสัจจะที่ควรรู้ (๓) ฤทธิ์ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความสำเร็จในการละสมุทัยที่ควรละ (๔)
 ฤทธิ์ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความสำเร็จในการเห็นนิโรธสัจจะที่ควรเห็นแจ้ง (๕) ฤทธิ์ คือ ปัญญาที่
 เข้าถึงการเจริญมคคสัจจะที่ควรเจริญ

อิทธิบาทจัดเป็นธรรมที่มีกำลังอย่างแรงกล้า เมื่อมีฉันทะปรารถนานิพพานย่อมยอม
 สละชีวิต เพราะความพอใจนั้นได้ วิริยะ จิต ก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีความเพียรพยายามอย่างไม่ย่อ
 ท้อ ย่อมตั้งใจไว้อย่างมั่นคงและเด็ดเดี่ยวที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน ปัญญาก็มีความแรงกล้าไม่
 ไยดีต่อโลกียธรรม ผู้บริบูรณ์ด้วยอิทธิบาท ๔ ย่อมบรรลุโลกุตระอิทธิได้ส่วนผู้ปราศจากอิทธิ
 ดังกล่าว ต้องพยายามหากัลยาณมิตรที่คอยแนะนำอบรมสั่งสอนเพื่อเป็นอุปนิสัยต่อไปในภพหน้า
 เช่น ผู้ที่ปราศจากวิริยอิทธิบาท คือ ความเพียรต้องปฏิบัติธุดงค์วัตร ๑๓ ประการหรือม่น
 พิจารณาสังเวคธรรม คือ ธรรมที่ทำให้เกิดความสลดใจ เกิดความสังเวชเพื่อจะได้เล้าใจให้น้อม

^{๑๐๗} ฉันทนา อุตสาหลักษณะณ์, พุทธิปัญญา : คู่มือการสร้างปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท
 ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๗๗.

มาทางกุศล เกิดความไม่ประมาท มีกำลังใจและเกิดความเพียรในการปฏิบัติธรรมต่อไป ส่วนผู้ที่ปราศจากวิม้งอิทธิบาท คือ ปัญญาต้องศึกษาเล่าเรียนพระปรมัตถ์ธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาสามารถทำลายสักกายทิฏฐิ^{๑๐๘}

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบผลสำเร็จ ทางแห่งความสำเร็จดังพุทธพจน์ที่ว่า ^{๑๐๙} ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการนี้บุคคลทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้

อิทธิบาทนั้นพระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องการปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน เช่น กายา นุสสสนา เวทนนานุสสสนา เป็นต้น เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิและนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทในข้อใด ก็มีชื่อเรียกในข้อนั้นโดยนัยนี้ จึงมีสมาธิ ๔ ข้อคือ^{๑๑๐}

- ๑) ฉันทสมาธิ สมาธิเกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่
- ๒) วิริยะสมาธิ สมาธิเกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่
- ๓) จิตตสมาธิ สมาธิเกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่
- ๔) วิม้งสาสมาธิ สมาธิเกิดจากวิม้งสา หรือสมาธิที่มีวิม้งสาเป็นใหญ่

สมาธิเหล่านี้จะมีเกิดควบคู่กันไปด้วยกันกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่า ปธาน สังขาร แปลว่า สังขารที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง แปลง่าย ๆ ว่า ความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ หรือความเพียรสร้างสรรค์

พระธรรมปิฎก ให้ความหมายในหนังสือ พุทธธรรม ^{๑๑๑} ว่า สมาธิเกิดจาก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิม้งสา หรือจากความมีใจรักพากเพียรทำเอาจิตฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวนได้อย่างไร มีแนวความเข้าใจดังนี้

๑.๑ ฉันทสมาธิ สมาธิเกิดจากฉันทะ ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ความมีใจรักที่จะทำในสิ่งที่ทำและพอใจในจุดหมายในสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้น ๆ นั้นให้สำเร็จ อยากให้งานนั้น

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๑๐๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๓ / ๓๗๗.

^{๑๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๕๐ / ๓๔๓.

^{๑๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔๒ – ๘๔๖.

หรือสิ่งที่บรรลุถึงจุดหมาย พุดง่าย ๆ ว่ารักงานรักจุดหมายของงาน พุดให้ลึกลงไปในทางธรรมว่า ความรักความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่จะทำหรือ สิ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้น อยากให้สิ่งนั้น ๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ ประณีต ที่สมบูรณ์ที่สุดของมัน หรืออยากให้ภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ของสิ่งนั้น เกิดมีเป็นจริงขึ้น

ความอยากที่เป็นฉันทะนี้ เป็นคนละอย่างกันกับความงามกับความอยากได้ในสิ่งนั้น ๆ หรืออยากเอามาเพื่อตัวตนในรูปใดรูปหนึ่งซึ่งเรียกว่าตัณหา ความอยากในฉันทะนั้นทำให้เกิด ความสุขความชื่นชมเมื่อเห็นสิ่งนั้น ๆ บรรลุความสำเร็จเข้าถึงความสมบูรณ์ อยู่ในภาวะอันดีงาม ของมันหรือพุดแยกออกไปว่า ขณะเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมายก็เกิดปิติเป็น ความเอิบอímใจ ครั้นสิ่งหรืองานที่บรรลุจุดหมายก็ได้รับโสมนัสเป็นความซ้ำชื่นใจที่พร้อมด้วย ความรู้สึกไปรงโล่งผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไปเป็นอิสระด้านขอบเขต ส่วนความอยากของตัณหาให้ เกิดความสุขความชื่นชม เมื่อได้สิ่งนั้นมาให้ตนเสพเสวยรสอร่อย หรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่ของ ขยายตัวตนเป็นความซ้ำชื่นใจที่เศร้าหมองหมกหมักตัวกีดกันกักตนไว้ในความคับแคบ และมัก ติดตามมาด้วยความหวงแหนกังวลเศร้าเสียตายและหวั่นกลัวหวาดระแวง

ถ้าสามารถปลุกเร้าให้ฉันทะเกิดขึ้นอย่างแรงกล้า เกิดความรักในคุณค่าความดีงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้น หรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่ง นั้น เมื่อรักแท้ก็มอบใจให้อาจถึงขนาดยอมเสียสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้ เจ้า ขุนนาง เศรษฐี พรหมณ์ คนหนุ่มสาวมากมายในสมัยพุทธกาลยอมสละวัง ทรัพย์สมบัติ และโลกอาภิส มากมาย ออกมาบวชก็เพราะเกิดฉันทะในธรรมเมื่อได้สดับซาบซึ้งคำสอนของพระพุทเจ้า แม้คนทั้งหลายที่ ทำงานด้วยใจรักก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีฉันทะนำแล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดให้สำเร็จผลอย่างดี ที่สุดของสิ่งนั้นของงานนั้น ไม่หวั่นพะวงกับสิ่งล่อเร้า หรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจก็มุ่งมั่นแน่วแน่ มั่นคงในการดำเนินสู่จุดหมาย เดินเรียบเสมอ ไม่ชาน ไม่ส่าย ฉันทสมาริจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้และ พร้อมกันนั้นปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรคก็ย่อมเกิดควบคู่มาด้วย

๑.๒ วิริยะสมาธิ

สมาธิเกิดจากวิริยะ วิริยะแปลว่า ความเพียร ได้แก่ ความเพียร แก่ลวกกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะบรรลุถึง

ได้ยากนักมีอุปสรรค หรืออาจใช้เวลานานเท่านั้นปีเท่านั้นเดือน เขาก็ไม่ย่อท้อ กลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ เช่นนักบวชนอกศาสนาหลายท่านในสมัยพุทธกาล เมื่อสดับพุทธธรรมแล้วเลื่อมใส ขอบรรพชาอุปสมบท ครั้นได้รับทราบว่ามีผู้เคยเป็นนักบวชนอกศาสนาจะต้องประพฤติวัตรทดสอบตนเองก่อน เรียกว่าอยู่ปริวาสเป็นเวลา ๔ เดือนใจก็ไม่ท้อถอย กลับกล้าเสนอตัวประพฤติวัตรทดสอบเพิ่มเวลาเป็น ๔ ปี ^{๑๑๒} ส่วนผู้ขาดความเพียรอยากบรรลุความสำเร็จเหมือนกัน แต่พอได้ยินว่าต้องใช้เวลานานเป็นปีก็หมดแรง ถอยหลัง ถ้าอยู่ระหว่างปฏิบัติก็ฟุ้งซ่าน จิตใจวุ่นวาย ปฏิบัติได้ผลยากคนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุนเวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่ มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้เรียกว่า เป็นวิริยะสมาธิ พร้อมทั้งมีปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

๑.๓ จิตตสมาธิ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ จิตตะ แปลว่า ความคิดจดจ่อหรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีใจผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่น ๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดเรื่องนั้น งานนั้น ขลุกข่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ในร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมนวันลืมนคืน ลืมกินลืมนอน

ความมีใจฝักใฝ่มีใจจดจ่อเช่นนี้ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่แนบแน่นสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิพร้อมกันนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือเกิดความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

๑.๔ วิมังสาสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา วิมังสา แปลว่า ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณา หมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่องหรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำทดลองและหาข้อแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่นคิดว่าผลนี้เกิดจากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น ถ้าองค์ประกอบเหล่านี้เสียจะเป็นอย่าง

^{๑๑๒}พ.ล. ๙/๒๗๔/๒๒๑.

นี้ ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้เข้าไปแทน จะเกิดผลอย่างนี้ ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้วไม่เกิดผลอย่างที่เราคาดหมายเป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน ฯลฯ หรือในการปฏิบัติธรรม ก็ขอบพิจารณาใคร่ครวญสอบสวน เช่นว่า ธรรมข้อนี้ ๆ มีความหมายอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร ควรใช้โอกาสอย่างไร ควบคุมสัมพันธ์กับธรรมข้ออื่นข้อใด ปฏิบัติธรรมคราวนี้ไม่ค่อยก้าวหน้า อินทรีย์ใดอ่อนไป อินทรีย์ใดเกินไป คนในสมัยปัจจุบันอยู่ในสภาพอย่างนี้ ขาดแคลนธรรมข้อใดมาก จะนำธรรมข้อนี้เข้าไปจะใช้วิธีอย่างไร ควรเน้นความหมายด้านไหน เป็นต้น

การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตใจให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างติดใจตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่ แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่า เป็นวิมมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีประธานสังขารคือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิแบบกายานุปัสสนาข้ออื่น ๆ

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาทก็คือ เอาจานสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิตแล้วปลุกเร้าระดมฉันท์ะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยทำงานอย่างมีความสุข และบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

โดยนัยนี้ ในการปฏิบัติธรรมที่ดี ในการเล่าเรียนศึกษาหรือประกอบกิจการงานอื่นใดก็ดี เมื่อต้องการสมาธิเพื่อให้กิจที่ทำนั้นดำเนินไปอย่างได้ผลดีก็พึงปลุกเร้าและชักจูงอิทธิบาท ๔ อย่างนี้ ให้เกิดเป็นองค์ธรรมเด่นนำขึ้นสักข้อหนึ่ง แล้วความสุขสบายใจและการทำงานที่ได้ผลก็เป็นอันหวังได้เป็นอย่างมากกว่าจะเกิดมีตามมาเอง พร้อมกันนั้นการฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่งก็จะเกิดมีขึ้นในห้องเรียน ในบ้าน พุ่งนา ในที่ทำงานและในสถานที่ทุก ๆ แห่ง

๓.๒.๓ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการงานของโยคาวจร ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน อินทรีย์ ๕ ได้แก่ ^{๑๑๑} (๑) สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาเป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส ได้แก่ ความเลื่อมใสในสมณภาพและวิปัสสนาภาวนา มีการปฏิบัติที่จะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ (๒) วิริยินทรีย์ คือ วิริยะเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่ออบรมในการเจริญสมณภาพและวิปัสสนาอย่างแรงกล้า (๓) สตินินทรีย์ คือ สติเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครอง

^{๑๑๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑-๗๒.

ในการระลึกถึงอารมณ์กรรมฐาน อันได้แก่ รูป นาม (๔) สมานินทรีย์ คือ สมานเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการกระทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน (๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ รูปนาม ชันธ์ ๕ เป็นต้น^{๑๑๔}

พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ได้อธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ ไว้ดังนี้ คำว่าอินทรีย์สามารถแปลความหมายหลาย ประการ คือ

อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ ความหมายว่า เป็นใหญ่ในกิจของตน เช่น สัทธินทรีย์ เป็นใหญ่ในทางเชื่อถือ เป็นต้น อินทรีย์ คือ ทำเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นใหญ่ในทางทำศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นความงามในเบื้องต้นของพระศาสนาด้วย เป็นที่พึ่งในเบื้องต้นด้วย อินทรีย์ คือ มีประมาณยิ่ง หมายความว่า มีความประมาณมากในการทำให้เกิดฉันทะ คือ ความเต็มใจในการละความเวิ้งว้าง อันเกิดด้วยความมีศรัทธา เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่านเกิดด้วยอวิชชาและในการละกิเลสอันเป็นฝ่ายเดียวกับทวิฏฐิ ในการละกิเลสอย่างหายาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด มีประมาณยิ่งในการทำให้เกิดความปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข แสงสว่าง ความสดใจ ความตั้งใจมั่น ความประคองใจไว้ดี ความเพ่งดูใจที่ตั้งอยู่ดี ความหลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ อินทรีย์ แปลว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นในการละซึ่งความเวิ้งว้างอันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความเกียจคร้าน เกิดด้วยความประมาทเกิดด้วยความฟุ้งซ่านเกิดด้วยอวิชชา อินทรีย์ แปลว่า ครอบงำ หมายความว่า ครอบงำความไม่เชื่อ ครอบงำความเกียจคร้าน อวิชชา ความงำกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะตลอดถึงครอบงำกิเลสทั้งปวง อินทรีย์ แปลว่า ให้ตั้งอยู่ หมายความว่า ให้ตั้งอยู่ หมายความว่า ให้ตั้งอยู่ในความเชื่อในความประคองกำลังใจ ในความปรากฏขึ้นในใจ ในความไม่ฟุ้งซ่าน ในความเห็นถูกในเนกขัมมะ ในอภัยบาทในอาโลกสัญญา^{๑๑๕}

^{๑๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๓/๓๒๕.

^{๑๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า

อินทรีย์^๕ ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกในสังคีตสูตร^{๑๑๖} และที่มีรายละเอียดค่อนข้างมากอยู่ในอภิธรรมปิฎก^{๑๑๗} ควรปฏิบัติให้พัฒนาแก่กล้าขึ้นไปอีกก็จะเปลี่ยนเป็นพลังกล้าแข็งมั่นคง เรียกว่า พละ ๕ ซึ่งว่าโดยหัวข้อธรรมก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีจำนวนเท่ากัน แต่เรียกชื่อหมวดธรรมต่างกัน สาเหตุที่ชื่อว่าอินทรีย์ เพราะมีสภาวะเป็นใหญ่ ถ้าใช้ธรรม ๕ อย่างนี้เป็นใหญ่เหนืออกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ก็เรียกชื่อว่า อินทรีย์ และอินทรีย์ที่สามารถปราบอกุศลธรรมได้นั้นต้องพัฒนาจนมีกำลัง เช่น ปัญญินทรีย์ พัฒนาเป็นปัญญาพละ จึงจะทำหน้าที่ปราบกิเลสได้

อินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับตน ความเป็นอินทรีย์ ๕ ในโพธิปักขิยธรรมเป็นธรรมที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองที่จะให้เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน จึงไม่ใช่สภาพธรรมตามปกติธรรมดา เช่น สัทธา ไม่ใช่ปกติสัทธา คือ สัทธาในการบริจาคทาน รักษาศีล ฟังธรรมแต่เป็นภาวนาสัทธา คือ สัทธาในการเจริญ สมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้าสัทธาของบุคคลไม่แรงกล้าก็ไม่อาจที่จะไปเจริญ พระกัมมัฏฐานได้ และเมื่อเจริญกัมมัฏฐานสัทธาที่แรงกล้านี้จะแนบแน่นในจิตใจมากสามารถทำจิตใจที่ประกอบด้วยความเศร้าหมองให้เข้มข้นแจ่มใสปลุกใจให้ชวนชวายในการปฏิบัติเพื่อทำลายสักกาย ทิฐิให้ได้ภาวนาสัทธาย่อมเข้าถึงความเป็นสัทธินทรีย์ เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเข้าถึงมรรค ผล นิพพานเป็นอริยบุคคลแล้วอำนาจของสัทธินทรีย์ก็จะปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น วิริยเจตสิก วิริยะ คือ ความเพียรในที่นี้ ไม่ใช่ ปกติวิริยะ แต่เป็นภาวนาวิริยะ คือ ความเพียรต่ออารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ โดยเข้าถึงความเป็นสัมมปปธาน ๔ ประการนั้นแล้ว ในวิริยอินทรีย์ จึงเป็นความเพียรอย่างแรงกล้าที่ยอมสละชีพแม้เลือดเนื้อจะเหือดแห้งเหลือแต่หนัง เอ็นกระดูกถ้าสักกายทิฐิยังไม่ถูกทำลายก็ขอยอมตายดีกว่า วิริยะยอมเข้าถึงอินทรีย์เป็นวิริยอินทรีย์โดยแน่นอน สติ สมาธิ และปัญญาที่แรงกล้าเข้าถึงความเป็นอินทรีย์เช่นเดียวกันกับสัทธาและวิริยะ อำนาจแห่งสัทธินทรีย์ ย่อมมีความเลื่อมใสอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน , อำนาจแห่งวิริยอินทรีย์ ย่อมมีความเพียรอย่างแรงกล้าต่ออารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ , อำนาจแห่งสตินทรีย์ ย่อมกระทำพระสติปัฏฐานให้

^{๑๑๖}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๑๒.

^{๑๑๗}อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๒๐/๑๔๗-๑๔๘.

ปรากฏอยู่เสมอ, อำนาจแห่งสมาธิหรือย้อมกระทำตามอภิญญาให้ปรากฏ, อำนาจแห่งปัญญินทรีย์ ย้อมกระทำอริยสัจ ๔ ให้ปรากฏ อินทรีย์ ๕ ประการนี้

๓.๒.๔ โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ หมายถึง เป็นองค์ประกอบของปัญญา ที่เป็นเหตุแห่งการตรัสรู้หรืออริยสัจ ๔ หมายความว่า ธรรมอันเป็นองค์ประกอบของธรรมหมวดที่เป็นเหตุให้รู้หรืออริยสัจ ๔ ได้แก่ องค์ธรรมของโพชฌงค์ ๗ จะได้ขยายความต่อไปนี้^{๑๑๔}

๓.๒.๔.๑ สติสัมโพชฌงค์ คือ สติที่มีความเจริญ ตั้งอยู่ได้ติดต่อกันในอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ โดยภาวนากิจติดต่อกันดังนี้สติปัฏฐาน สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนา แล้วทำลายความประมาท และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ ชื่อว่า สติสัมโพชฌงค์

๓.๒.๔.๒ รัทมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ปัญญาที่มีความเจริญ คือ รู้อยู่ในรูปนามและเห็นความเกิดดับของรูปนามด้วยอำนาจวิปัสสนาภาวนา แล้วทำลายโมหะ และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ ชื่อว่า รัทมวิจยสัมโพชฌงค์วิธีเจริญรัทมวิจยสัมโพชฌงค์ มีกล่าวไว้ในพระสูตรดังนี้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นอาหารรัทมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและที่เป็นอกุศลที่มีโทษและไม่มีโทษที่เลวและประณีตที่เป็นฝ่ายดำและที่เป็นฝ่ายขาวมีอยู่การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายเหล่านั้นนี้เป็นอาหารให้รัทมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่ที่จะทำให้เกิดความไพบูลย์ ความเจริญในธรรมนั้นช่วยให้จิตหายจากความหดหู่เกิดปีติในธรรมขึ้นมาแทนที่^{๑๑๕}

๓.๒.๔.๓ วิริยสัมโพชฌงค์ คือ วิริยะที่มีความเจริญ คือ มีความพยายามอย่างแรงกล้าในการละอกุศล การป้องกันระวังไม่ให้อกุศลเกิดการทำให้กุศลใหม่เกิดและการทำให้กุศลเจริญ จนเข้าถึงวิริยทธิบาท วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะตามลำดับ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาภาวนา แล้วทำลายโกสัลชชะ คือ ความเกียจคร้านได้และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น ชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์ ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายความริเริ่ม

^{๑๑๔}ฉันทนา อุดสาหลักษณ, พุทธิปัญญา : คู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๘๐.

^{๑๑๕}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๓/๖๐.

ความพยายาม ความบากบั่นมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่^{๑๒๐}

๓.๒.๔.๔ ปิติสัมโพชฌงค์ คือ ปิติที่มีความเจริญ คือ มีความชุ่มชื่นใจในอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาแล้วทำลายอริ คือ ความไม่ดี และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น ชื่อว่า ปิติสัมโพชฌงค์ วิริยเจริญปิติสัมโพชฌงค์ คือ การโยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ทำให้เกิดปิติในใจตัวอย่างเช่น การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า การระลึกถึงศีลที่บริสุทธิ์ของตน การพิจารณาถึงพระสูตรอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส หรือการน้อมจิตไปในปิตินั้นๆ

๓.๒.๔.๕ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ มีความสงบกายสงบใจ ในการเจริญสติปัฏฐานอยู่ในอารมณ์ของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ความสงบนี้เกิดขึ้น ด้วยอำนาจของวิปัสสนาภาวนา สามารถทำลายความหยาบกระด้างทางกาย และทำลายความเร่าร้อนทางใจลงได้ และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น ชื่อว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๓.๒.๔.๖ สมานิสัมโพชฌงค์ คือ สมานิที่มีความเจริญ คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐานเป็นสมานินทรีย์ สมานิพละ สมานิ สัมโพชฌงค์ สัมมาสมานิดด้วยอำนาจ ของวิปัสสนาภาวนาจนสามารถทำลายความฟุ้งซ่าน และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น ชื่อว่า สมานิสัมโพชฌงค์

๓.๒.๔.๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิกที่มีความเจริญ คือ ไม่ตกไปในอกิขมาและโทมนัส ขณะนี้วิปัสสนามีความเจริญมาก สามารถกระทำให้องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ริ้วรอย ๔ ทำหน้าที่ของตนๆ อย่างสม่ำเสมอกล่าวคือ ทำให้ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมานิ มีความสม่ำเสมอไม่ยิ่งหย่อนแก่กัน รักษาความเป็นมัชฌิมาปฏิปทาไว้ได้อย่างมั่นคง พร้อมกับทำลายนิรวรณธรรม และทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคทั้ง ๔ เกิดขึ้น ชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ดังนั้นอุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงวางเฉยในสังขารทั้งปวงอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๑๒๑}

^{๑๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๓/๖๑.

^{๑๒๑} พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม , หน้า

การเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการหลัง อันได้แก่ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ซึ่งจะใช้ในสมัยที่มีจิตฟุ้งซ่านอันเกิดจากการมีความเพียรเกินไปพึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการนี้ ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค คือ การโยนิโสมนสิการในสัมโพชฌงค์นั้น ๆ ให้มากก็จะช่วยข่มจิตลงได้และยังมีวิธีการอื่นๆ ดังนี้

(๑) การบริโภคอาหารที่ประณีต (๒) การได้รับอาหารที่สบาย (๓) การใช้ริยาบถที่สบาย (๔) การประกอบกิจแต่พอดีอย่างสม่ำเสมอ (๕) การหลีกเลี่ยงคนที่มีกายกระวนกระวาย (๖) การสมาคมกับผู้ที่มีกายอันสงบ (๗) การน้อมจิตไปในปัสสัทธินั้น (๘) ขำระร่างกายและเสนาสนะให้สะอาด (๙) การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน (๑๐) การวางเฉยต่อจิตที่เป็นไปโดยชอบหรือชัง (๑๑) การสมาคมกับผู้ที่มีสมาธิ (๑๒) การน้อมจิตไปในสมาธินั้น (๑๓) ความเป็นกลางในสัตว์และสังขาร (๑๔) การน้อมจิตไปในอุเบกขานั้น^{๑๒๒}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงจิตว่า ควรพยุจจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรให้ร่าเริง คือ ในคราวที่จิตไม่เบิกบาน เพราะมีความขวนขวายในปัญญายังหย่อนหรือเพราะไม่ได้รับความสุขกายสุขใจด้วยประการต่างๆ ในกาลนั้น ย่อมพยุจจิตให้สดสังเวชด้วยการพิจารณาถึง สังเวควัตถุ ๘ ประการ ได้แก่ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ที่จะต้องไปเกิดในอบาย ทุกข์ในวัฏฏะที่มีมูลรากในอดีต ในอนาคต และในปัจจุบัน ทุกข์อันเกิดจากการแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อการดำรงชีวิต และพยุจจิตให้สดใสร่าเริงด้วยพระพุทธานุคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ดังนี้แล้ว ชื่อว่าได้พยุจจิตให้ร่าเริงในสมัยเป็นที่ควรร่าเริง และโดยการเพ่งดูจิตในสมัยที่ควรเพ่งดูเฉย ในยามที่จิตเป็นปกติไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมชุ่มชื้นเบิกบานเป็นไปโดยสม่ำเสมอในอารมณ์ดำเนินสู่แห่งสมถภาวนากาลนั้นย่อมไม่ต้องขวนขวายข่มจิต ไม่ต้องพยุจจิตให้ร่าเริง เหมือนนายสารถีขั้บรรทมไม่ขวนขวายในม้าทั้งหลาย ที่วิ่งลากรถไปอย่างสม่ำเสมอฉะนั้น สัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ มีคำอุปมาอุปมัยไว้ดังนี้ สัมโพชฌงค์ซึ่งเป็นองค์แห่งการบรรลุโลกุตระมัคคญาณ อุปมาเหมือนการเกิดขึ้นของนก ตามธรรมชาติที่บินขึ้นไปมาอยู่บนท้องฟ้านี้ ต้องอาศัยการเกิดถึง ๓ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ เกิดเป็นฟองไข่จากท้องแม่, ครั้งที่ ๒ เกิดเป็นตัวนกออกจากเปลือกไข่, ครั้งที่ ๓ เป็นลูกนกที่เจริญเติบโตเต็มที่ มีขน ปีก และหาง ที่บริบูรณ์แข็งแรง บินไปได้ไกลๆ ตามความพอใจ

^{๑๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๖๓.

สามารถเอาตัวรอดพ้นจากอันตรายของข้าศึกศัตรูได้นก เกิดครั้งที่ ๑ นกเป็นฟองไข่ออกจากท้องของแม่นก อุปมาเหมือนพระโยคาวจรที่มีความพยายามในการเจริญสติปัฏฐานจนเข้าถึงศีลวิสุทธิและจิตวิสุทธิแล้ว รอดพ้นจากกามฉันทนิวรณ์เป็นต้น นกเกิดครั้งที่ ๒ นกเกิดเป็นตัวนกออกจากเปลือกไข่ อุปมาเหมือนพระโยคาวจรเข้าถึงทิววิสุทธิ ได้เห็นรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ วิปัสสนาญาณเกิดแล้วย่อมพ้นจากอวิชชาอย่างหยาบ นกเกิดครั้งที่ ๓ เป็นลูกนกที่เจริญเติบโตเต็มที่ มีขน ปีก และหางที่บริบูรณ์แข็งแรง บินไปได้ไกล ๆ ตามความพอใจ สามารถเอาตัวรอดพ้นจากอันตรายของข้าศึกศัตรูได้ อุปมาเหมือนสัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการแก่กล้า บรรลุโลกุตตรมรรคและผลได้ตามความประสงค์แล้วโดยรอดพ้นจากโลกียกรรมทั้งปวง

โพชฌงค์ ๗ คือ สติ, ปัญญา, วิริยะ, ปิติ, ปัสสัทธิ, เอกัคคตา, ตัตตมัทธมัตตา เมื่อเจริญแล้วจะเห็นว่า สติเจตสิก ได้แก่ สติในสติปัฏฐาน เมื่อเจริญขึ้นมีสภาพเป็น สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติโพชฌงค์ ๗, ปัญญาเจตสิก เจริญขึ้นเป็นวิมงฺกสิทธิบาท ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ สัมมาทิสฺสุ เรียกว่า รัชมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ การเข้าถึงปัญญาวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา & ประการ คือ^{๑๒๓}

ประการที่ ๑ ทิสฺวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาที่มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาวธรรม

ประการที่ ๒ กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาที่ข้ามพ้นจากความสงสัย

ประการที่ ๓ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาที่รู้ว่า นี่ใช่ทาง หรือมีใช่ทางที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพาน

ประการที่ ๔ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้ทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

ประการที่ ๕ ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ วิริยเจตสิก คือ การเจริญขึ้น สัมมปธาน วิริยทธิบาท วิริยินทรีย์ วิริยะพละ สัมมาวายามะ วิริยโพชฌงค์ปิติเจตสิก คือ การเจริญขึ้นจากการเจริญสติปัฏฐาน เป็นต้น เรียกว่า ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิเจตสิก คือ กายปัสสัทธิ (ความสงบทางกาย) และจิตปัสสัทธิ (ความสงบทาง

^{๑๒๓} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธิปัญญา : คู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๗๙-๘๐.

ใจ) เจริญขึ้นจากการเจริญสติปัฏฐาน เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เอกัคคตาเจตสิก คือ เจริญขึ้นเป็นสมาธิในทวิริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในการเจริญสมถภาวนาเป็นตัวบริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ สำเร็จเป็นสมาบัติ ๘ และในวิปัสสนาภาวนา มีสุญญตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ และอัปณิหิตสมาธิ คือสมาธิตามที่เราเห็นไตรลักษณ์ จนถึงมรรค ผล นิพพาน เรียกว่าสัมโพชฌงค์ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก คือ เกิดจากการเจริญกรรมฐาน ปราศจากปليโพธ คือ ความกังวล วางใจอย่างสม่ำเสมอในกรรมฐาน เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ มีตั้งแต่ชนิดที่เป็นสามัญ คือ สติ ปัญญา วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิสมาธิ และตัตตรมัชฌัตตตา ที่เป็นวิภูวนิสสิตเจตนา คือ พยายามที่จะหลุดพ้นจากกิเลส จนถึงโพชฌงค์พิเศษสามารถ นำตนให้พ้นจากกิเลส เรียกว่า วิเวกนิสสิต วิราคนิสสิต และนิโรธนิสสิต คือ ความสงัดจาก กิเลสออกจากกิเลส และเข้าถึงความดับกิเลสได้

๓.๒.๕ มรรคมรรค ๘

หลักมรรคมรรค ๘ ข้อปฏิบัติที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน คือ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ ท่านเรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายความว่า เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์ มรรคมรรค ๘ หรือ อัญญังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัญญังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ มีดังนี้^{๑๒๔}

๓.๒.๕.๑ สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ หมายถึงการเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ โดยกิจ ๔ คือ เห็นแจ้งในทุกขสัจจะ โดยปริณญากิจ (กำหนดรู้) ๑ เห็นแจ้งในสมุทัยสัจจะโดยปหานกิจ (การละ) ๑ เห็นแจ้งในนิโรธสัจจะโดยสังขนิรณกิจ (การทำให้แจ้ง) ๑ เห็นแจ้งในมรรคสัจจะโดยภาวนากิจ (การทำให้เจริญ) ๑ สัมมาทิฏฐิที่ว่า แท้จริงว่าโดยสังเขป ปัญญาจักขุอันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ถอนอวิชชาดูสยขึ้นได้ แห่งพระโยคีผู้ปฏิบัติเพื่อแทงตลอดซึ่งสัจจะ ๔ ชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐินั้น มีความเห็นชอบเป็นลักษณะ มีอันประกาศความแท้จริงเป็นกิจมีการทำลายความมืด คืออวิชชาเสียได้เป็นผล

๓.๒.๕.๒ สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ หมายถึงความตรึกอยู่ในเรื่องราวที่เป็นกุศล เรียกว่ากุศลวิตก มี ๓ ประการ คือ ๑) เนกขัมมวิตก ได้แก่ ความดำริที่จะออกจาก

^{๑๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑.

กามคุณอารมณ์ ๒) อพยาปาทวิตก ได้แก่ ความดำริที่ประกอบด้วยเมตตา ๓) อวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความดำริที่ประกอบด้วยกรุณา สัมมาสังกัปปะ ความยกจิตขึ้นเฉพาะสู่ทางไปพระนิพพาน อันสัมปยุตด้วยสัมมาทิฏฐินั้นกำจัดมิจฉาสังกัปปะออกเสียได้แห่งพระโยคีผู้มีทิฏฐิอันถึงพร้อมแล้ว อย่างนั้น ชื่อสัมมาสังกัปปะ สัมมาสังกัปปะนั้น มีความยกจิตขึ้นถูกต้องทางเป็นลักษณะ มีอุปปนา (ความตรึกแน่วอยู่ในทาง) เป็นกิจมีการละมิจฉาสังกัปปะได้เป็นผล

๓.๒.๕.๓ สัมมาวาจา การกล่าววาจาชอบ หมายถึง การเว้นจากวจีทุจริต ๔ ที่ไม่เกี่ยวกับอาชีวะ คือ เว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดหยาบคาย พูดเพ้อเจ้อความงดเว้นจาก มิจฉาวาจาอันสัมปยุตด้วยสัมมาสังกัปปะนั้นแหละ ถอนวจีทุจริตขึ้นเสียได้แห่งพระโยคีผู้เห็นอยู่ (ด้วยสัมมาทิฏฐิ) และตรึกอยู่ (ด้วยสัมมาสังกัปปะ) อย่างนั้น ชื่อสัมมาวาจา สัมมาวาจานั้นมีความกำหนดถือเอา (คือประมวลสัมปยุตธรรมไว้) เป็นลักษณะ มีความละเว้นเป็นกิจ มีความละมิจฉาวาจาได้เป็นผล

๓.๒.๕.๔ สัมมากัมมันตะ คือ การทำกรงานชอบ หมายถึง การเว้นจากกาย ทุจริต ๓ ที่ไม่เกี่ยวกับอาชีวะ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิฉินในกาม สัมมากัมมันตะ ความงดเว้นจากทุจริตมีปาณาติบาต เป็นต้น อันสัมปยุตด้วยสัมมาวาจานั้นแหละตัดมิจฉากัมมันตะได้ขาดแห่งพระโยคีผู้เว้นอยู่(ด้วยสัมมาวาจา) อย่างนั้น ชื่อว่า สัมมากัมมันตะ สัมมากัมมันตะนั้นมีการพยุ (สัมปยุตธรรม) ไว้เป็นลักษณะมีความละเว้นเป็นกิจ มีการละมิจฉากัมมันตะได้เป็นผล

๓.๒.๕.๕ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การเว้นจากวจีทุจริต ๔ และกายทุจริต ๓ ที่เกี่ยวข้องกับอาชีวะสัมมาอาชีวะ ส่วนความงดเว้นจากมิจฉาอาชีวะอันสัมปยุตด้วยความงดเว้นที่เป็นความหมัดจดแห่งสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะนั้น เข้าไปตัดเสียได้ซึ่ง อเสนามีความล่อลวงเป็นต้น แห่งพระโยคินั้นอันใดความงดเว้นนั้นชื่อว่าสัมมาอาชีวะ สัมมาอาชีวะนั้นมีความสะอาด (แห่งอาชีวะ) เป็นลักษณะมีอันยังอาชีวะที่ชอบธรรมให้เป็นไป เป็นกิจ มีการละมิจฉาอาชีวะเสียได้เป็นผล

๓.๒.๕.๖ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ หมายถึง ความเพียรพยายามใน อารมณกรรมฐานตั้งแต่การเจริญสติปัฏฐานดำเนินไปตามสัมมปปธาน ๔ ต่อไปถึงวิวิธทิบาท

วิริยพละ วิริยสัมโพชฌงค์สัมมาวายามะ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน จนกระทั่งถึงมัคคญาณเกิด

๓.๒.๕.๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ หมายถึง สติระลึกอยู่แต่เฉพาะอารมณ์ ของสติปัฏฐาน ๔ จนถึงมรรค ผล เป็นที่สุดเท่านั้น ชื่อว่าสัมมาสติ

๓.๒.๕.๘ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ หมายถึง ความตั้งมั่นในอารมณ์ วิปัสสนาถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพราะจะต้องทำความเข้าใจในเรื่องสมาธิให้ เข้าใจถ่องแท้เสียก่อน สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิตตามคำจัดความในพระสูตรทั่วไป หมายถึง สกัดจากกามทั้งหลายสกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายบรรลุปฐมฌานซึ่งมีวิตกวิจารณ์ปิติและ สุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ ส่วนการบรรลุตติยฌานซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายในมีภาวะที่ใจเป็น หนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไปมีแต่ปิติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะ ปิติจางไป จึงมีอุเบกขาอยู่มีสติและสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกายบรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ” เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัส โสมนัสดับหายไปบรรลุตติยฌานอันไม่มีทุกข์มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา^{๑๒๕}

ส่วนในคัมภีร์อภิธรรม ให้ความหมายว่า สมาธิเป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้ง แน่วแห่งจิต ความมั่นลงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านไปแห่งจิต ความสงบ สมาธิ นทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใดนี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๑๒๖} ระดับของสมาธิ ในชั้นอรรถกถาแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้การปฏิบัติ หน้าที่การงานในชีวิตประจำวันจะทำให้ได้ผลดี และถือว่าเป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรวรณ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพพภาคแห่งอัปปนาสมาธิและ

๓. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่ง มีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ ขณะเดียวกันในการปฏิบัติ หรือเจริญสมาธิ พึงระวังในเรื่องของนิमितที่จะเกิดขึ้นได้ในขณะที่ปฏิบัติสมาธิอยู่ คำว่า นิमित

^{๑๒๕}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๒๖๗; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๙๕; อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๐๕/๑๒๖.

^{๑๒๖}อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๒๘.

หมายถึง เป็นเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพราะไม่ว่าจะเป็นบริกรรมนิมิต , อุดคณินิมิต, ปฏิภาคนิมิต ดังมีรายละเอียดในพุทธธรรม^{๑๒๗} มรรคมรรค ๘ นี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสองทาง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมณานุโยค ^{๑๒๘}ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในนิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทานี้เรียกว่า สัมมาทิฐิความดำริในการออกจากกาม ความดำริในอันไม่พยายาม ความดำริในอันไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะความงดเว้นจากการพูดเท็จ ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่าสัมมาวาจาความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความงดเว้นจากการลักทรัพย์ ความงดเว้นจากการประพฤตินิโคตินกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ บุคคล ควรพึงละมิจฉาอาชีวะแล้วเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิดพยายาม ปรรวณความเพียรประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น ทำฉันทะให้เกิดพยายาม ปรรวณความเพียรประคองจิตไว้ทำความเพียร เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำฉันทะให้เกิดพยายาม ปรรวณความเพียรประคองจิตไว้ทำความเพียร เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น ทำฉันทะให้เกิดพยายาม ปรรวณความเพียรประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อความดำรงอยู่ความไม่สับสน ความไพบูลย์ ความเจริญ ความบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นกายในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

การพิจารณาเห็นกายในจิตเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นกายในธรรมเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ

^{๑๒๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) , **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๖.

^{๑๒๘}พระราชาคณะ (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** , หน้า ๒๕๑-๒๕๑.

มีสติ จัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้นี้เรียกว่า สัมมาสติ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานประกอบด้วยวิตกวิจารณ์ปิติ และสุขอันเกิดแต่ วิเวกอยู่ บรรลุตุตยฌานอันยังใจให้ผ่องใส เพราะวิตกวิจารณ์สงบไปเป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายในไม่มี วิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่เพราะคลายปิติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็น อุเบกขามีสติสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตุตยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุมิเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ดังนี้อยู่บรรลุตุตตฌานไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโลภมณัสและโทมนัสดับสนิทในก่อนมีสติ บริสุทธเพราะอุเบกขาอยู่นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๑๒๙}

สรุปได้ว่าหลักธรรมที่กล่าวมาข้างต้น ล้วนส่งผลต่อการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยหลักธรรมดังกล่าวเป็นข้อปฏิบัติเกี่ยวกับเวทนา และเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ได้มาก หากไม่เข้าใจหรือไม่นำเอาหลักธรรมเหล่านี้มาพิจารณาปรับใช้ในการเจริญเวทนานุปัสสนาอาจจะไม่เกิดผลเลยก็เป็นไปได้

^{๑๒๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๒๖๖-๒๖๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๒๘๓-๒๘๔.