

บทที่ ๒

สติและโพชฌงค์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา การที่จะเข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้งนั้น เกิดขึ้นได้โดยอาศัยมรรคจิตอันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งโดยเฉพาะ เป็นหนึ่งในญาณทัสสนะชั้นต่าง ๆ ที่พึงบังเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ ญาณนั้นรวมถึงสภาวะของพระนิพพานด้วย โดยผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาประจักษ์ในสภาวะนี้แล้วก็จะเข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้ง และสามารถกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติผู้นั้นประกอบด้วยโพชฌงค์อยู่ในตนแล้ว บุคคลเช่นนี้กล่าวได้ว่าเป็นอริยบุคคล ดังนั้นโพชฌงค์องค์แห่งการบรรลุธรรมนี้จัดเป็นคุณสมบัติของอริยบุคคลด้วย คำว่าโพชฌงค์นี้บางครั้งเรียกว่า สัมโพชฌงค์ คำว่า “สัม” หมายถึงเต็มบริบูรณ์ ถูกต้องหรือแท้จริง สติสัมโพชฌงค์เป็นพลังแห่งการเฝ้าดูอาการปรากฏของจิต ความมีสติสัมโพชฌงค์ทำให้แน่ใจได้ว่าจิตจะหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ จนเกิดการพัฒนาของญาณทัสสนะ^๑ การศึกษาเรื่องสติและสติสัมโพชฌงค์จึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อในการศึกษาดังนี้ คือ

- ๒.๑ นิยาม ความหมายของสติ
- ๒.๒ ลักษณะของสติ (ลักษณะที่จิตตะของสติเจตสิก)
- ๒.๓ สติที่ปรากฏในหมวดธรรมต่างๆ
- ๒.๔ นิยาม ความหมาย และความสำคัญของโพชฌงค์ ๗
- ๒.๕ องค์ธรรมในโพชฌงค์ ๗
- ๒.๖ บทสรุป

๒.๑ ความหมายของสติ

๒.๑๑ ความหมายที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ และพระอภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี ได้กล่าวถึงสติไว้ว่า “สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”^๒

^๑ พระกัมมัฏฐานนาจริยะ พระปณิธิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๐.

^๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๓๒/๙๙.

ดังนั้น สติ มีการระลึก มีการเข้าไปประกอบไว้เป็นลักษณะ สติย่อมให้กำหนด และให้ระลึกกุศลโดยชอบ สติใคร่ครวญคติทั้งแห่งธรรมที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวดระวังรักษาหรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มันคงเป็นทางดำเนิน หรือมีสติปฏิฐานในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน ส่งผลให้จิตหลุดพ้น ดังมีมาใน มหาปฐิสสูตร ความว่า^๓ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑.พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น

๒.พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ...

๓.พิจารณาเห็นจิตในจิต ...

๔.พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น

บุคคลผู้มีจิตหลุดพ้น เป็นอย่างนี้แล

นอกจากนี้นักวิชาการในพระพุทธศาสนายังได้แสดงความหมายของสติไว้ ดังนี้

๑. พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณิตตาภิวังศ์ ได้ให้ความหมายของคำว่าสติไว้ว่า สติ ความระลึกได้ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้องค์ที่หนึ่ง “ความระลึกได้” แท้จริงแล้ว สติต้องมีความตื่นตัว และความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ ในระหว่างการอบรม ความสร้างควมมีสติด้วยความกระตือรือร้นในการกำหนดรู้อารมณ์อย่างครอบคลุม และหยั่งลึกลงในกระบวนการทั้งหมดอย่างสมบูรณ์ และหมดจดโดยไม่พลาดส่วนประกอบใดๆ เลย เพื่อแสดงให้เห็นความรู้สึกอันมุ่งมั่นนี้ พอที่จะแปลคำว่าสติเป็น “พลังแห่งการเฝ้าดู” มากกว่าคำว่า “ความระลึกได้” แต่เพื่อให้ง่ายและสะดวกจะใช้คำว่า “ระลึกได้”^๔

๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ไว้ว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจที่ทำหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องแนแนนได้^๕

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๗/๒๒๙.

^๔ พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณิตตาภิวังศ์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, หน้า ๑๔๒.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (ชำระเพิ่มเติมครั้งที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

๓. พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานจริยะ ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สติ ไว้ว่า สติเป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลสที่มีพื้นฐานมาจากโลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว^๖

๔. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้นิยาม คำว่า สติ ไว้ว่า นักปฏิบัติประกอบด้วยสติ รักษาตนให้พ้นภัยกิเลส ระลึกรู้ได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เป็นพลัง ได้แก่ ความไม่หวั่นไหวต่อความประมาท^๗

จากทฤษฎีของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบันได้ให้นิยามความหมายของสติ ว่า คือ ความไม่เผลอ ทำให้มีพลังไม่หวั่นไหวต่อความประมาท และเป็นอาวุธประหารกิเลสได้เมื่อเปลื้องออกมาแล้ว พบว่า สติ เป็นความระลึกได้ นั่นเอง ดังนั้นจะกล่าวได้ว่า สติ ในฐานะเป็นหลักสำคัญที่ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ออกนอกทาง และสามารถประสบผลสำเร็จได้

สติ มีใช้ในอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สีกตัว และอื่นๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความเข้าใจกำหนดรู้สีกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใดๆที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นไปเพื่อการเฝ้ารู้ ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิดนึกปรุงแต่งความรู้สีกอื่น ๆ

การเข้าใจว่ากิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเอาชนะมันได้ง่ายขึ้น กิเลสจะเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เมื่อใดขาดสติควบคุมที่ใดที่หนึ่งในทวารนี้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถตกเป็นเหยื่อของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และกิเลสอื่นๆ ได้ง่าย เช่นเมื่อเกิดอาการเห็นรูปเข้ามากระทบกับประสาทตา หากรูปนั้นน่าพึงพอใจ และผู้ปฏิบัติขาดสติ ตัณหาที่จะเกิดขึ้น หากรูปนั้นไม่น่าปรารถนา ความรังเกียจผลึกใสจะเข้าสู่ใจ หากอารมณ์นั้นจิตคิดและเป็นกลาง ก็จะถูกกระแสของความหลงพัดพาไป แต่เมื่อสติดำรงอยู่ กิเลสจะไม่อาจเข้ามาในจิตสำนึกได้ เมื่อกำหนดรู้อาการเห็น สติให้โอกาสจิตทำความเข้าใจกับลักษณะที่แท้จริงของสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

ประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีของสติก็คือ ความบริสุทธิ์แจ่มใสของจิต และความสุข ผู้ปฏิบัติสามารถประสบกับสิ่งเหล่านี้ได้ทันทีที่สติปรากฏขึ้น การปราศจากกิเลส คือ ความบริสุทธิ์ เมื่อมีความบริสุทธิ์ความแจ่มใส และความสุกก็ตามมา จิตที่มีความบริสุทธิ์ และสะอาดสามารถนำไปใช้งานได้ดี

^๖ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานจริยะ, จดตาโร สติภูฐานา, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

^๗ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๐.

๒.๒ ลักษณะของสติ

สติ หมายถึง ธรรมชาติที่มีความระลึกในอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับกุศลธรรม^๗ คำว่ากุศลธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นกุศล สภาวะที่ฉลาด ตีงาม เอื้อแก่สุขภาพจิต เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ ได้แก่ กุศลมูล ๓ กัฏฐิ นามขันธ ๔ ที่สัมปยุตด้วยกุศลมูลนั้นก็ดี กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่มีกุศลมูล เป็นสมุฏฐานก็ดี กล่าวสั้น ๆ ว่า กุศลในภูมิ^๘ สติมีลักษณะ ๔ ประการ (ลักษณะที่จดจำ ของสติ เจตสิก) ดังนี้

๑. อภิลาปนลกขณา สติมีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ คือ มีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ อารมณ์นั้นมี ๓ อย่าง คือ

ก. อารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนในโลก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ เป็นตัวอย่าง

ข. อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นสมณะ เช่น อารมณ์พระกรรมฐาน ๔๐ มี กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น

ค. อารมณ์ของนักปฏิบัติธรรมขั้นวิปัสสนา ได้แก่ ขันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุทบาท ๑๒

การระลึกเนื่อง ๆ ในอารมณ์ทั้ง ๓ ขันนี้ จัดเป็นลักษณะ คือ เครื่องหมายของสติ

๒. อสมโมหรสา สตินั้นมีความไม่หลงลืมเป็นหน้าที่หรือเป็นกิจ หมายความว่า คนที่ลืมของบ่อยๆ เพราะขาดสติ เช่น ลืมกุญแจบ้าน ลืมกระเป๋า ลืมปากกา ลืมเวลาที่นัดหมายกับใครๆ ไว้ ลืมปิดประตูบ้าน เป็นต้น เป็นเพราะขาดสติเรียกกันว่าเผลอ แม้ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าขาดสติแล้วอารมณ์ของกรรมฐานจะไม่ปรากฏเลย ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสมาธิไม่เกิดปัญญาก็ไม่เกิดเช่นเดียวกัน เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสมาธิเป็นบาทใกล้ชิด ถ้ามีสติแล้วจะได้ผลตรงกันข้ามกับที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้น สติจึงมีหน้าที่สำคัญที่สุด คือ ทำให้ไม่หลงลืม

๓. อารกขปจจุปฏฐานา สตินั้นมีการรักษาอารมณ์เป็นผลปรากฏ และ วิสยาภิมุข ภาวปจจุปฏฐานา คือ มีความมุ่งมั่นเฉพาะต่ออารมณ์ เป็นผลปรากฏ หมายความว่าเมื่อมีสติแล้ว อารมณ์ขั้นต่ำ ๆ ของชาวโลกก็ยังไม่ปรากฏได้ดี เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นอย่าง จะสังเกตได้โดยง่าย ๆ ในเวลาดูหนังสือขณะใดสติไม่มี ขณะนั้นใจก็ลอยออกไปคิดอย่างอื่นเสีย จะดูสัก ๒-๓

^๗ พระธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖* หลักสูตรชั้นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๖) หน้า ๓๘

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖) หน้า ๙๒

เที่ยวก็จำไม่ได้ ทั้งนี้เพราะใจไม่มีสติรักษาไว้ ถ้าขณะใดมีสติ ขณะนั้น ดูหนังสือเพียงเที่ยวเดียวก็จำได้ดี อารมณ์ชั้นกลาง คือ อารมณ์ของสมณะกัถิ อารมณ์ชั้นสูง คือ อารมณ์ของวิปัสสนากัถิ ถ้ามีสติแล้วสามารถจะควบคุมอารมณ์รักษาอารมณ์ได้ดีมาก และได้ผลดีโดยรวดเร็ว ดังนั้น สติจึงมีผลปรากฏเป็น ๒ ประการ คือ รักษาอารมณ์ไว้อย่างหนึ่ง มุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์อย่างหนึ่ง

๔. ถิรสถยูปทภูจณนา สตินั้นมีความจำได้มั่นคง จำได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ชัดที่จะให้สติเกิดขึ้น เช่น จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะได้แม่นยำ เป็นต้น^{๑๐}

สติมีหลายลักษณะ แต่ในทางปฏิบัติอาจสรุปได้ดังนี้ คือ

- ๑) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย
- ๒) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต
- ๔) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย
- ๕) ชื่อว่ามีสติ เพราะเว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ
- ๖) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้กระทำสิ่งทั้งหลายที่ควรทำด้วยสติ
- ๗) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้กำจัดสิ่งทั้งหลายที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับสติ
- ๘) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ไม่หลงลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นมูลเหตุแห่งสติ
- ๙) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ
- ๑๐) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ชำนาญในสติ
- ๑๑) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้คล่องแคล่วในสติ
- ๑๒) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ
- ๑๓) ชื่อว่ามีสติ เพราะมีอยู่ตามปกติ
- ๑๔) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้สงบ
- ๑๕) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ระงับ
- ๑๖) ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยธรรมของสัตบุรุษ
- ๑๗) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงพุทธานุ
- ๑๘) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงธรรมคุณ
- ๑๙) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงสังฆคุณ

^{๑๐} สมเด็จพระมหาธีรราชจารย์ (นิยม ฐานิสสรมหาเถร), ลักษณะกิจตุกกะ และกรรมในเชิงลึก, (สำนักพิมพ์ ม.ป.ป., ๒๕๕๕), หน้า ๓๐-๓๑.

- ๒๐) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
- ๒๑) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
- ๒๒) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงคุณที่ทำคนให้เป็นเทวดา
- ๒๓) ชื่อว่ามีสติ เพราะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- ๒๔) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา
- ๒๕) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกทั่วไปในกาย (ให้เห็นว่าไม่งาม)
- ๒๖) ชื่อว่ามีสติ เพราะระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับ (กิเลส และความทุกข์) คือ

นิพพาน^{๑๑}

นอกจากนี้แล้วนักวิชาการในพระพุทธศาสนายังได้แสดงลักษณะของสติไว้ ดังนี้

๑. ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้แสดงลักษณะของสติไว้ว่า สติ โดยลักษณะ คือ มีลักษณะ ๓ ได้แก่

๑. แห่งเจตสิกธรรม เครื่องประกอบจิต ๒. แห่งผู้เฝ้า ผู้รักษา ผู้คุ้มครอง ๓. แห่งความตื่น ไม่หลับ^{๑๒}

๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงลักษณะของสติ ไว้ว่า ลักษณะการทำงานทั่วไปของสตินั้นคือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้นึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็ต้องจับตาดูติด ๆ ไป ไม่ยอมให้คลายหาย คือ นึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม^{๑๓}

๓. ธนิต อยู่โพธิ์ ได้แสดงลักษณะของสติ ไว้ว่า ลักษณะของสติ ที่อธิบายไว้ครบลักษณะปรากฏอยู่ในอัมมสังคณี และวิภังคิในพระอภิธรรมปิฎก กับขุททกนิกาย จุฬนิเทศ อยู่ ๖ ลักษณะ คือ

- ๑) ระลึกลึกลับ หมายถึง ระลึกย้อนหลัง เช่น ระลึกทานที่ได้บริจาคไปแล้ว
- ๒) ระลึกได้ ระลึกไว้ หมายถึง เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เช่น เห็นแล้วมีสติระลึกได้
- ๓) เตือน หมายถึง เตือนให้ระลึกได้ เช่น เมื่อพบเห็นได้ยีนสิ่งหนึ่ง ก็ชวนให้ระลึกถึงอีกสิ่งหนึ่งขึ้นมา
- ๔) จำได้ ทรงไว้ หมายถึง การจำไว้ การทรงไว้ ความทรงจำ เช่น การจำคำสั่งสอน
- ๕) แนบชิดอารมณ์ หมายถึง ความแนบชิดอยู่กับอารมณ์เสมอ เช่น รู้อารมณ์ตนเองว่าดีไม่ดี

^{๑๑} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๒-๑๓.

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม (ฉบับย่อ)**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๒๒.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒) หน้า ๘๐๘.

๖) ไม่หลงลืม หมายถึง ความไม่หลงลืม ความไม่ประมาท เช่น ไม่ประมาทในการขับรถ ไม่ประมาทจึงรับทำดี^{๑๔}

๔. จำลอง ดิษยวณิช ได้แสดงลักษณะของสติ ไว้ว่า สติมีลักษณะลักษณะสำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) สติมีลักษณะตักเตือน คือ เตือนให้นึกได้ หรือระลึกได้ คือ การนึกได้ หรือระลึกได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษ หรือกุศลธรรมที่มีโทษ

๒) สติมีลักษณะถือเอาไว้ คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์ และอุปการะสิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์ และไม่มีอุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้ หรือตัดออก

๓) สติมีลักษณะแนบชิด คือ ช่วยจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะไม่ลอยฟุ้ง จิตจะจ้อง และจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูปกับนาม^{๑๕}

จากพรรณนาของผู้รู้ในยุคปัจจุบันที่ได้กล่าวมา ได้บ่งบอกลักษณะของสติที่ไม่ได้แตกต่างกันมาก ออกมาในทิศทางเดียวกัน คือ มีลักษณะที่เป็นการระลึกได้ การเฝ้าระวัง มีการรักษาอารมณ์ไม่ให้ลอยฟุ้ง ชัดสาย เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์สูงสุด

๒.๓ สติที่ปรากฏในหมวดธรรมต่าง ๆ

สติเป็นองค์ธรรมที่มีอยู่ในหมวดธรรมที่สำคัญ ดังนี้

๒.๓.๑. อัปมาทธรรม หรือความไม่ประมาท หมายถึง การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ คือ มีการระมัดระวังอยู่เสมอ สติ มักถูกเปรียบเทียบเหมือนกับนายประตูที่คอยระวัง ฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการ โดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เขาออกได้ และคอยกันห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออก ไม่ให้ออกไป สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่ไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้พูดง่าย ๆ ว่า ที่จะเตือนตนในการทำมาดี แลไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว

ในแง่ความสำคัญ อัปมาท จัดเป็นองค์ประกอบภายใน เช่นเดียวกับโยนิโสมนสิการคู่กับหลักกัลยาณมิตร ที่เป็นองค์ประกอบภายนอก พุทธพจน์แสดงความสำคัญของอัปมาทนี้ บางที่ซ้ำกับโยนิโสมนสิการ เหตุผลก็คือ ธรรมทั้งสองอย่างนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกัน แต่ต่างแง่กัน

^{๑๔} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปฏิฐานสำหรับทุกคน, หน้า ๒๓, อ้างใน พระสาธิต โปธาเศษ, “วิธีการเพิ่มสตินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปฏิฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๕-๒๖.

^{๑๕} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐาน และ เข้าวอารมณ์, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔-๑๓๘.

โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบฝ่ายปัญญา เป็นอุปกรณ์สำหรับใช้กระทำการ ส่วนอุปมาทเป็นองค์ประกอบฝ่ายจิต คือ ด้านสมาธิ เป็นตัวควบคุมและเร่งเร้าให้มีการใช้อุปกรณ์นั้น และกำหนดต่อไปเสมอ ความสำคัญและขอบเขตการใช้อุปมาทธรรม ในการปฏิบัติจริยธรรมขั้นต่าง ๆ จะเห็นได้จากพุทธพจน์ตัวอย่างต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใด ๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าข้างได้ทั้งหมด รอยเท้าข้าง เรียกว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหลายอย่างใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันทิ”^{๑๖}

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความไม่ประมาทเลย เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป”^{๑๗}

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่”^{๑๘} ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความไม่ประมาทเลย”^{๑๙}

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นสักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความไม่ประมาทเลย”^{๒๐}

แม้ปัจฉิมวจา คือพระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า เมื่อเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็เป็นพระดำรัสในเรื่องอุปมาทธรรม ดังนี้

“สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาท”^{๒๑}

“เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัฏฐังคิกมรรคแกภิกษุฉันทิ

“ธรรมเอก ที่มีอุปการะมาก เพื่อการเกิดขึ้นของอริยอัฏฐังคิกมรรค ก็คือ ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท.เราไม่เล็งเห็นถึงธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นเหตุให้อริยอัฏฐังคิกมรรค ซึ่งยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น หรืออริยอัฏฐังคิกมรรคที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์

^{๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๓/๖๕., องทสก. (ไทย) ๒๕/๑๕/๒๓.

^{๑๗} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๖๐/๑๓.

^{๑๘} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๖๐/๑๘.

^{๑๙} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๑๖/๒๓.

^{๒๐} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๐๐/๒๑.

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

เหมือนอย่างความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทนี้เลย ภิกษุผู้ไม่ประมาท พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เธอจักเจริญ จักกระทำให้มาก ซึ่งอริยอัฏฐังคิกมรรค”^{๒๒}

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ควรสร้างอุปมาท โดยฐานะ ๔ คือ

๑. จงละกายทุจริต จงเจริญกายสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
๒. จงละวจีทุจริต จงเจริญวจีสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
๓. จงละมโนทุจริต จงเจริญมโนสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
๔. จงละมิจฉาทิฎฐิ จงเจริญสัมมาทิฎฐิ และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น

ในเมื่อภิกษุละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ฯลฯ ละมิจฉาทิฎฐิ เจริญสัมมาทิฎฐิแล้ว เธอ ย่อมไม่หวาดกลัว ต่อความตายที่จะมีข้างหน้า”^{๒๓}

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอุปมาท คือ การรักษาใจด้วยสติโดยตนเองในฐานะ ๔ คือ

๑. จิตของเรา อย่าติดใจ ในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ
๒. จิตของเรา อย่าขัดเคือง ในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง
๓. จิตของเรา อย่าหลง ในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลง
๔. จิตของเรา อย่ามัวเมา ในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา

เมื่อจิตของภิกษุ ไม่ติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ เพราะปราศจากราคะแล้ว ไม่ขัดเคือง.ไม่หลง.ไม่มัวเมาแล้ว เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่หวั่นไหว ไม่ครั่นคร้าม ไม่สะดุ้ง และไม่ (ต้อง)เชื่อถือ แม้แต่เพราะถ้อยคำของสมณะ”^{๒๔}

๒.๓.๒. ธรรมมีอุปการะมาก ๒ เป็นธรรมที่เกื้อกูลในกิจ หรือในการทำความดีทุกอย่าง^{๒๕} “มีอุปการะ” คือ นำประโยชน์เกื้อกูลมาให้ในที่ทั้งปวง เหมือนความไม่ประมาทมีอุปการะ ในกิจทั้งหลาย มีการบำเพ็ญศีลเป็นต้น ธรรมคือสติสัมปชัญญะก็ฉนั้น มีอุปการะในกิจทั้งหลาย มีการศึกษาเล่าเรียน การประกอบกิจการงาน เช่น การจักสาน เป็นต้น การรักษาศีล เจริญสมาธิ และการเจริญปัญญา หมวดธรรมนี้ประกอบด้วยองค์ธรรม ๒ ข้อ คือ^{๒๖}

๑. สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่ปล่อย
๒. สัมปชัญญะ คือความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนักเข้าใจชัดเจนตามความเป็นจริง

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๕/๓๗.

^{๒๓} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๖/๑๖๐.

^{๒๔} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๖๑.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๖๕.

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๕.

๒.๓.๓. นาถกรณธรรม ๑๐ ธรรมอันกระทำที่พึง ธรรมสร้างที่พึง คุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึงของตนได้^{๒๗}

๑. ศีล ความประพฤติดีงามสุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีพะบริสุทธิ์
๒. พหุสัจจ ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก มีความรู้ความเข้าใจลึกซึ้ง
๓. กลยณมิตตตา ความมีกัลยาณมิตร การคบคนดีได้ที่ปรึกษา และผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี
๔. โสวสุสตา ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย รับฟังเหตุผล
๕. กิจกรณียะสุ ทกขตา ความเอาใจใส่ช่วยขวนขวายในกิจใหญ่น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่คณะ รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย
๖. ฌมมกามตา ความเป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ใฝ่ความจริง รู้จักพูดรู้จักรับฟัง ทำให้เกิดความพอใจ นำร่วมปรึกษาสนทนา ชอบศึกษา ยินดีปรีดาในหลักธรรมหลักวินัยที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป
๗. วิริยารมภ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ประกอบความดี มีใจแก่กล้าบากบั่นก้าวหน้า ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ
๘. สนตฺถุจ ความสันโดษ คือ ยินดี มีความสุขความพอใจด้วยปัจจัยสี่ที่หามาได้ด้วยความเพียร อันชอบธรรมของตน
๙. สติ ความมีสติ รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำคำที่พูดไว้ได้ เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท
๑๐. ปญญา ความมีปัญญาหยั่งรู้เห็นผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

นาถกรณธรรมนี้ ท่านเรียกว่าเป็น พหุการธรรมหรือธรรมมีอุปการะมาก เพราะเป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณความดีทั้งหลาย ยังประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จได้อย่างกว้างขวางไพศาล

๒.๓.๔. สปัจริสธรรม ๘ คือ ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี^{๒๘}

๑. สทฺธมมสมนนาโคโต (ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ) คือ มีศรัทธา ๑ มีhiri ๑ มีโอตตปปะ ๑ เป็นพหูสูต ๑ มีความเพียรอันปรารถแล้ว ๑ มีสติมั่นคง ๑ มีปัญญา ๑
๒. สปัจริสภคตตี (ภักดีสัตบุรุษ คือ คบหาสมณพราหมณ์ ท่านผู้ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการข้างต้นเป็นมิตรสหาย)

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๘.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๐-๒๑๑.

๓. สปปุริสจณฺตี (คิดอย่างสัตบุรุษ คือ จะคิดสิ่งใด ก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น)
 ๔. สปปุริมนฺตี (ปรึษาอย่างสัตบุรุษ คือ จะปรึษาการใด ก็ไม่ปรึษาเพื่อเบียดเบียนตน และผู้อื่น)
 ๕. สปปุริสวาโจ (พูดอย่างสัตบุรุษ คือ พูดแต่คำที่ถูกต้องตามวจีสุจิริต ๔)
 ๖. สปปุริสกมฺมนโต (ทำอย่างสัตบุรุษ คือ ทำการที่ถูกต้องตามกายสุจิริต ๓)
 ๗. สปปุริสทิกฺขุ (มีความเห็นอย่างสัตบุรุษ คือ มีสัมมาทิกฺขุ เช่นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น)
 ๘. สปปุริสทานฺเทติ (ให้ทานอย่างสัตบุรุษ คือ ให้ตามหลักสปปุริสทาน เช่นให้โดยเอื้อเพื่อทั้งแก่ของที่ตัวให้ ทั้งแก่ผู้รับทาน ให้ของบริสุทธิ์ ให้โดยเข้าใจถึงผลที่จะมีตามมา เป็นต้น)
- บางที่เรียกสปปุริสธรรม ๗ เพราะนับเฉพาะสัทธรรม ๗ ในข้อ ๑

๒.๓.๕ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงที่ตั้งของสติ ๔ ประการ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้ง ๔ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน

คำว่า สติปัฏฐาน แยกเป็น ๒ บท คือ สติ และ ปุฏฐาน คำว่า สติ สำเร็จรูปจาก (สร หี สาย + ตี) ปัจจัย สร ธาตุมีอรรถว่า เบียดเบียน คือ เบียดเบียน ความประมาท มีรูปวิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสติติ สติ ความรู้สีกตัวที่เบียดเบียน ความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) หรือ มาจาก สร จินตาย + ตี สร ธาตุมีอรรถว่า ระลึก มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตเตติติ สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ^{๒๙}

๑. คำว่า ปุฏฐาน มาจาก ป+ฐาน คติมฺหิ+อ การไป,การออกไป,การเดินไป,การออกเดิน ,ความเป็นไป.ปติภูจียเต ปุฏฐาน ความเป็นไป ชื่อ ปุฏฐานะ^{๓๐} ซ้อน ภู,อาเทศ ยุ เป็น อน,ลบ อ

๒. คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปุฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง การระลึกรู้ อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

^{๒๙} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๗.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๔.

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า “ที่ตั้งลง” ลง ยุ ปัจจัยในอธิกธรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺฐาติ เอตถาติ ปฏฺฐานํ สติยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ สติปฏฺฐาน คือ ที่ตั้งของสติ

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดีในร้าย ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า “สภาวะที่ตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัย ในกรรมสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺฐเปตพพนติ ปฏฺฐานํ สติยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ (สติปฏฺฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือ สติที่ตั้งไว้มั่นตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัย ใน กัตตุสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺฐาติติ ปฏฺฐานํ สติเยว ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ สติปฏฺฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มั่น อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง” ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ตามที่ปรากฏในอรรถกถา และฎีกาของมหาสติปัฏฺฐานสูตร^{๓๑}

สติปัฏฺฐาน เป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียว ในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฺฐาน ๔ ประการ”^{๓๒} สติปัฏฺฐาน ๔ มีใจความสำคัญ ดังนี้ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฺฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกดูกายของตน เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่คนซึ่งมีต้นทางจิตก้ำปัญญาน้อย มักพอใจติดใจในสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย จึงทรงสอนให้บุคคลอาศัยสติสัมปชัญญะ และความเพียรระลึกรู้ที่กาย อาจจะเป็นระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่า อานาปานัสสติ หรือระลึกที่อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือระลึกรู้ทุกส่วนของอิริยาบถ มีสติระลึกทัน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด คู้แขนเหยียดแขน เป็นต้น ตลอดจนการถอย การแล การเลี้ยว การคู้เข้า การเหยียดออก การนุ่ง การห่ม เป็นต้น หรือแยกกายออกเป็นส่วนตัวต่าง ๆ ตามหลักของกายคตาสติ แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ตามหลักของธาตุ ๔ ตลอดถึงการดูซากศพในป่าช้า ที่เรียกว่า ปาฐาทั้ง ๘ เพื่อต้องการให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในกายตน และกายบุคคลอื่นเป็นประการสำคัญ โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การ

^{๓๑} นายธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัญฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑.

พิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย แบ่งเป็น ๖ อย่าง คือ อานาปานัสสติ กำหนดอิริยาบถ สัมผัสสัญญา ปฏิกุศลมนสิการ ธาตุมนสิการ นวสิวลิกา

๑. กายานุปัสสนา เป็นการฝึกใช้สติพิจารณากาย โดยการใช้ร่างกายของตนเป็นเครื่องมือ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ”^{๓๓} ให้สติกำกับนับตั้งแต่กิริยาอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย มีสัมผัสสัญญาคือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมการงาน ลดความยึดติดถือมั่น และความยินดีในรูปร่างกายของตนด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดทั้งหลาย เป็นเพียงการประชุมประกอบกันขึ้นมาของธาตุ ๔ เท่านั้น เป็นสิ่งไม่แน่นอนไม่มั่นคง ถึงที่สุดแล้วก็ต้องพินาศแตกสลายไป หลักการฝึกแบบกายานุปัสสนามีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ฝึก คลายความยึดติดอยู่ในร่างกาย จนกระทั่งบอกตัวเองได้ว่า ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าพอต่อการยึดติดใด ๆ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้ในเวทนา เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่มึนตึ๋นหาจริตอ่อน ปัญญาคล้ำ มักพอใจติดใจในความสุขในชั้นต่าง ๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ เป็นต้น ตามปกติเวทนาจำแนกไว้เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บางครั้งก็จำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัส คือ ความสุขใจ โทมนัส คือ ความทุกข์ใจ ความเสียใจ และอเบกขา คือ เฉย ๆ ไม่ถึงกับสุขกับทุกข์ บางครั้งก็ทรงจำแนกเวทนาเป็น ๖ ประเภท ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะโสตสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะชีวหาสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัสเป็นปัจจัย เวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยมีหลักปฏิบัติ คือ การเฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือว่าเฉย ๆ ทั้งที่เป็นชนิด สามิส และนิรามิส^{๓๔} ก็รู้ชัดตามความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

การใช้สติพิจารณาเห็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น ๆ เมื่อจิตใจเกิดความสุข ความสุข หรือเฉย ๆ ก็รู้ว่า มีทุกข์ มีสุข หรือเฉย ๆ รู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก”^{๓๕}

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓๔, ๑๒๗.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

การกำหนดเวทนา ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกยินดียินร้าย ซึ่งไหลวนเวียนอ่อนไหวไปตามกระแสค่านิยมแห่งวัตถุ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ เมื่อรู้เท่าทันความรู้สึกย่อมทำให้เห็นว่าความยินดียินร้ายเป็นธรรมดาอย่างหนึ่งมีเกิดขึ้น ไหลวนอยู่ แล้วเสื่อมสลายไป ในอีกแง่หนึ่ง การรู้เท่าทันความรู้สึกทำให้ไม่หลงตกไปในกระแสแห่งค่านิยมวัตถุ ทำให้ไม่ตกลงไปในกระแสแห่งโลกธรรม

๓. จิตตามุสสึนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกจิตของตน ตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ ด้วยจิตมีกิเลสก็ให้รู้ว่าจิตมีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตไม่มีกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งก็รู้ว่าขณะนั้นจิตไม่มีกิเลส เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่ปฏิบัติจริงถกเล่า ปัญญาน้อย มักมีความสำคัญมั่นหมายว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน

หลักปฏิบัติ คือ การตามดู และกำหนดรู้ให้ทันจิต คือ ให้รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ว่า

- ๑) จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะหรือปราศจากราคะ
- ๒) จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ
- ๓) จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ
- ๔) จิตหตหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหตหู่
- ๕) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๖) จิตเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะ
- ๗) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๘) จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

๙) จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้วหรือจิตยังไม่หลุดพ้น^{๓๖}

การใช้สติพิจารณาโดยมีจิตเป็นอุปกรณ์ “จิตมีอยู่ ก็เพียเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก กำหนดเพื่อรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น เมื่อมีราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมาก็ให้กำหนดสติลงไปที่สภาวะอันนั้น ให้เห็นความเกิดขึ้น การดำรงอยู่ และความดับสลายไปในขณะต่อมา เมื่อฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ก็จะสามารถรู้ชัด รู้เท่าทัน ซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งจิตของตน และผู้อื่นได้

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้ธรรม ทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และที่เป็นกลาง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเหมาะกับคนที่มีทิวะจิริตอ่อน ปัญญาคล้ำ เพราะพอใจติดในธรรม หลักปฏิบัติ คือ การตามดู รู้ทัน พิจารณาธรรม ทั้งส่วนที่เป็นกุศลธรรม และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต (จะกล่าวถึงรายละเอียดทั้งหมดในบทที่ ๓)

๒.๓.๖ สติที่ปรากฏในอินทรีย์ ๕ (สตินทรีย์)

ความหมายตามรูปศัพท์ของคำว่า สตินทรีย์ คือ อินทรีย์ คือ สติ หมายถึง ธรรมอันเป็นใหญ่ คือ สติ ตามหลักไวยากรณ์ คำว่า สติ มีความหมายว่า อันระลึก อันระลึกได้ ความระลึก ความระลึกได้ความรู้สึกตัว ธรรมชาติผู้ระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก^{๓๗} มีรูปวิเคราะหว่า ปมาท สรติ หีสติ สติ มีความหมายว่า ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียน ความประมาท เชื่อว่า สติ คำว่า สติ ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า ความรู้สึก ความรู้สึกตัว เช่น ได้สติ ฟั่นคั่นสติ สิ้นสติ ความรับผิดชอบ เช่น มีสติ ไร้สติ ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ กำหนดสติ^{๓๘}

จากความหมายตามรูปศัพท์ และในพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ความหมายของสติ หรือสตินทรีย์ คือ ความรู้สึก ความระลึกได้ ธรรมที่เป็นใหญ่ในการระลึกได้

ในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของ สตินทรีย์ ไว้ว่า สตินทรีย์ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำคำที่ได้พูด ไว้นานบ้าง^{๓๙} อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ที่มีสติ เธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สตินทรีย์^{๔๐}

ในอรรถกถาอัฐสาลีนี้ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า ธรรมที่ชื่อว่า สติ เพราะเป็นเหตุระลึก หรือว่าย่อมระลึกเอง หรือว่าเป็นเพียงการระลึกเท่านั้น สตินั้นชื่อว่า อินทรีย์ ด้วยอรรถว่า

^{๓๗} ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๖๒๒.

^{๓๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๑๕.

^{๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๙.

^{๔๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๐/๒๙๐.

เป็นองค์ธรรมหลัก โดยครอบงำความเป็นผู้หลงลืมด้วยสติ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะครองความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการอุปการะ สตินั้นเป็นอินทรีย์ จึงชื่อว่า สตินทรีย์^{๔๑}

จากการศึกษาพบว่า ความหมายของสตินทรีย์ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา ให้ความหมายว่า สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกได้ เป็นผู้ที่มีสติไม่หลงลืมพลั้งเผลอ นอกจากนี้นักปราชญ์ในยุคปัจจุบันได้นิยามความหมายของสตินทรีย์ ไว้ดังนี้

เมื่อสรุปความหมายทั้งหมดของสตินทรีย์ พบว่า ทั้งความหมายตามรูปศัพท์ ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ชั้นรอง ตลอดจนนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบันได้ให้ความหมายในทำนองเดียวกันว่า เป็นเครื่องหมายของความมีสติ คือ การระลึกได้แม้จะเป็นเวลาที่ผ่านมาแล้ว มีพลังเป็นใหญ่เป็นประธาน มีอำนาจสามารถกำจัดเสียซึ่งความประมาท ดังนั้นสรุปได้ว่า สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ในการระลึกได้นั่นเอง

๒.๓.๗ สติที่ปรากฏในพละ ๕ (สติพละ)

สติพละ คือ สติที่มีกำลังในเวลาปกติ เมื่อเราลืมสิ่งใด ก็มักบอกว่าขาดสติ หรือเผลอสติ เมื่อนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ก็คิดว่าเรามีสติแล้วจำได้แล้ว สติดังกล่าวไม่ใช่สติอย่างแท้จริงเพราะเป็นการระลึกได้หมายรู้โดยการจดจำเป็นปกติของมนุษย์ที่มีเกิดขึ้น และหลงลืมได้สติเป็นองค์ธรรมที่สำคัญมากเพราะถ้าปราศจากสติแล้ว การกระตุ้นเตือนหรือควบคุมจิตใจก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ การยกจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น สติจึงมีอันสงฆ์มากต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี^{๔๒}

ในสติพลสูตร ได้กล่าวถึงสติพละไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย พละ ๔ ประการนี้ พละ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

- ๑) สติพละ (กำลังคือสติ)
- ๒) สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ)
- ๓) อนุวัชชพละ (กำลังคือกรรมที่ไม่มีโทษ)
- ๔) สังคหพละ (กำลังคือการสงเคราะห์)

ภิกษุทั้งหลาย พละ ๔ ประการนี้แล^{๔๓}

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าในองค์ธรรมแห่ง สติพละนั้นประกอบไปด้วย องค์ธรรมอีก ๔ ประการ ที่จะนำไปเพื่อความเป็นสติพละ มีกำลังปัญญา มีกำลังสติ มีกำลังสมาธิ ธรรมที่ไม่มีโทษ

^{๔๑} อ่างใน คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖.

^{๔๒} ชุตติวงศ์ ไตรโลกา, “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาพละ ๕ ในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙๖.

^{๔๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๒๑๕.

และการสงเคราะห์ ประกอบด้วยองค์ธรรมอื่นอยู่ด้วย การเจริญสติพลธรรมนั้นจึงจะเป็นไปเพื่อถึงความสงบ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ เป็นทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม เพราะเจริญพละ ๕ ประการนั้นแล^{๔๔}

สติที่ระลึกถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทานหรือศีลเป็นปกติสติ คือ สติโดยทั่วไป ไม่ใช่สติพละ เพราะมีความประมาทในการปฏิบัติธรรม ส่วนสติที่มีกำลังจัดเป็นพละ คือ สติที่ระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สตินี้จึงเป็นสติพละ ที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท มีสติระลึกแล้วยังเป็นผู้ประมาทอยู่นั่นเอง จึงจะขับเคลื่อนหลักธรรมที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้นได้

ผู้ที่ประกอบด้วยความเพียรซึ่งนับเข้าในโพธิปักขิยธรรม จะต้องเป็นความเพียรที่มีกำลังกำจัดกิเลสได้ ถ้าสักแต่สันโดษตามมีตามได้ แต่ขาดการอบรมจิต ก็ยังมีใช้วิริยพละอย่างแท้จริง อันเป็นความเพียรที่ประกอบด้วยสันโดษในการรับจักร บิณฑบาต และเสนาสนะตามมีตามได้ และรู้แนวยุติในการอบรมจิตของตนการเจริญสติพละ คือ สติความรู้ในสภาวะปัจจุบันแห่งรูป นาม ที่เกิดจากความเพียรมีสติสัมปชัญญะละบัญญัติแห่งรูปนามเห็นอริยสัจ ๔ บรรลุญาณธรรม ทำนิพพานให้แจ้งก็อาศัยสติพละ คือ เพียรสติกำหนดลงในสติปัฏฐาน ๔

๒.๓.๘. สติที่ปรากฏในโพชฌงค์ ๗ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)

๑. สติ (ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง)
๒. ธัมมวิจยะ (ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม)
๓. วิริยะ (ความเพียร)
๔. ปีติ (ความอิ่มใจ)
๕. ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ)
๖. สมาธิ (ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแนในอารมณ์)
๗. อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามความเป็นจริง)

(รายละเอียดของโพชฌงค์ ๗ และสติสัมโพชฌงค์กล่าวไว้ในหัวข้อถัดไป)

๒.๓.๙ สติที่ปรากฏในอริยมรรคมีองค์ ๘ (สัมมาสติ)

สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ^{๔๕} หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรม ๔ อย่าง อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง มิใช่เป็นการรับรู้อารมณ์อื่นนอกจากอารมณ์ทั้ง ๔ อย่างนี้

^{๔๔} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๒๑๕., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

มีพระพุทธพจน์กล่าวถึงการระลึกชอบว่า:-

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติคืออะไร ภิกษุในศาสนา

๑. ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็นมีสติ
ข่มอกิขณา และโทมนัสในโลกอยู่

๒. ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ
ข่มอกิขณา และโทมนัสในโลกอยู่

๓. ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ข่มอกิขณา
และโทมนัสในโลกอยู่

๔. ตามรู้ในสภาวะธรรมว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มี
สติ ข่มอกิขณา และโทมนัสในโลกได้ ...ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมาสติ”^{๔๖}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะโดย
ปราศจากตัวตน เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี ไม่มีสมมุติบัญญัติที่ขึ้นอยู่กับบุคคล กาลเวลา หรือ
สถานที่ มีเพียงสภาวะธรรมทางกาย และใจเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตาม
ธรรมชาติ สติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย ได้มีการอธิบายขยายความเกี่ยวกับ
อริยมรรคมีองค์ ๘ ไว้ในคัมภีร์อรรถกถาอีกหลายแห่ง

องค์ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติในสัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณา
และโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด
อภิชณา และโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณา
และโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณา
และโทมนัสในโลกได้^{๔๗}

สภาวะธรรมในมรรคมีองค์ ๘ ข้อสัมมาสติมีลักษณะดังนี้

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๔๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคนี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๔๘}

ลักษณะของสัมมาสติ ในปฏิสัมภิทามรรค แสดงไว้ ๑๑ ประการ^{๔๙} คือ

- ๑) อุภูฐานะ มีสติเข้าไปปรากฏอยู่กับปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ จนถึงมรรคญาณ
- ๒) ปหานะ ละสติผิต ยังจิตให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๓) อุปัตถัมภะ อุปัตถัมภ์ค้ำชูมรรคที่เหลือ ๗ ให้เป็นมรรคสมังคี จนถึงมรรคญาณ
- ๔) ปริยาทานะ ครอบงำกิเลสทั้งหลายด้วยตถาคปทาน วิกขัมภนปทาน สมุจเฉทปทาน
- ๕) วิโสธนะ ยังจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลายด้วยมรรคญาณ
- ๖) อธิภูฐานะ ยังจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงมรรคญาณ
- ๗) โวทานะ ยังจิตให้ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย ด้วยมรรคญาณ
- ๘) วิเสสาธิคมะ ยังจิตให้บรรลุคุณวิเศษคือ มรรคญาณ
- ๙) ปฏิเวธะ แทะตลอดมรรคญาณ
- ๑๐) สัจจาภิสมยะ ตรัสรู้ร้อยสัจ ๔
- ๑๑) ปตัญฐาปนะ ยังจิตให้เข้าถึงความสงบ คือ นิพพาน

สรุป สติ คือ ความระลึกได้ (การไม่พินเพื่อน) มีการเข้าไปประคองไว้เป็นลักษณะ สติย่อมให้กำหนด และให้ระลึกกุศลโดยชอบ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่หลงลืม สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้น ได้ ความไม่เผลอ ผิดคิด ขึ้น ได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงไม่ลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ สติใคร่ครวญคิดทั้งแห่งธรรมที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวดระวังรักษา หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มั่นคงเป็นทางดำเนิน หรือมี สติปฐฐานในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน สติ จึงเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำ กิจการงานใด ๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมาก ๆ กล่าวโดยรวม

^{๔๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๙๒/๓๗๕., อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๓/๙๔.

^{๔๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, หน้า ๔๘๗.

คือ ย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เนื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย คือ กายกับใจจุดหมายของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ากายและใจของเรานั้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวเรา

๒.๔ ความหมาย และความสำคัญของโพชฌงค์ ๗

๒.๔.๑ ความหมายของโพชฌงค์ ๗

๑) ความหมายที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกก ทุก ดิกนิบาต ได้ให้ความหมายของโพชฌงค์ไว้ว่า โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้^{๕๐} และในสังยุตตนิกายมหาวรรค พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมทำให้มีจักขุ ทำให้มีญาณ ส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา ไม่เป็นข้าศึกความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๕๑} ทั้งนี้เช่นมีมาใน ดังพระพุทธพจน์ที่มีมาใน กุณฑลยสูตร ว่าด้วยกุณฑลยปรพาชก^{๕๒} ความว่า

สติปัฏฐาน ๔ ประการที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้
- ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
- ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
- ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

สติปัฏฐาน ๔ ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์

โพชฌงค์ ๗ ประการที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

^{๕๐} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๔/๑๓.

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๒/๑๓๗.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๒.

๑) เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ ฯลฯ

๗) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

โพชฌงค์ ๗ ประการที่บุคคลเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำวิชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

ซึ่งธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งในที่นี้ พระพุทธองค์หมายเอาความรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ โดยรู้แจ้งว่าทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสัจเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม หากเราพิจารณาในแง่มุมของอารมณ์ที่ลึกซึ้งและแจ่มชัดเต็มที่ ก็จะทำให้ทราบได้ว่า จิตอยู่ในสภาวะที่หลุดพ้น เป็นอิสระบริสุทธิ์โปร่งเบา ไม่มีความยึดติดในเงื่อนไขใด ๆ สภาวะที่ประกอบด้วยองค์แห่งการรู้แจ้งนี้ จะส่งผลให้ปัญญารู้อารมณ์ทุกอย่างที่เข้ามาหรือเข้าไปเกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลาย อย่างไรก็ตาม คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเพินธรรม) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร) เจริญปิตติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิมใจ) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกายสงบใจ) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความมีใจเป็นกลาง) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ) ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลายอย่างนี้แล”^{๕๓}

ความหมายของโพชฌงค์ตามนัย อรรถกถาและปกรณ์วิเสส

๑. ในพระไตรปิฎกอรรถกถา ภิกษุสูตร กล่าวว่า “เรียกโพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ฯลฯ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ฯลฯ

^{๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๒/๑๒๖.

เมื่อภิกษุเหล่านั้นเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ จิตย่อมหลุดพ้น แม้จากกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ทำได้สำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี ที่เรียกว่า โพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ ฉะนั้นแล”

๒. ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงโพชฌงค์ไว้ว่า “อนึ่งธรรมทั้งหลาย ๗ มีสติ เป็นต้น ชื่อว่า โพชฌงค์ เพราะเป็นองค์ของสัตว์ผู้ตรัสรู้ และธรรมทั้งหลาย ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น เป็นองค์ของมรรค โดยความหมายว่า เป็นไปเพื่อนำออก (จากสังสารวัฏ)”

นอกจากนี้นักวิชาการในพระพุทธศาสนายังได้แสดงความหมายของโพชฌงค์ไว้ ดังนี้

๑. พระกัมมภูฏานนาจริยะ พระปณิตตาภิกขุ ได้กล่าวถึงโพชฌงค์ไว้ว่า โพชฌงค์ คือ องค์แห่งการบรรลุธรรม^{๕๔} หรือ องค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง หมายถึง ธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชา และวิมุตติให้บริบูรณ์ กล่าวคือ ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์หรือการตรัสรู้ อันมี ๗ ประการ ซึ่งเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องดีงาม ก็ดำเนินไปตามหลักอทิปปัจจยตาหรือปฏิจจสมุปบาท

๒. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวถึงโพชฌงค์ไว้ว่า โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ หมายความว่า ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพานนั้น ต้องประกอบด้วยโพชฌงค์ทั้ง ๗ คือ จะต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริง ๆ จนโพชฌงค์ ๗ นี้เกิดขึ้น^{๕๕}

๓. พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปานสติภาวนา, ได้ให้ความหมายของโพชฌงค์ว่า องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชา และวิมุตติในที่สุด^{๕๖}

สรุป โพชฌงค์ คือ องค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์แห่งการรู้แจ้ง เป็นธรรมทำให้มีจักขุ ทำให้มีญาณ นำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป ในที่นี้หมายความว่า วิชการของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนาม ถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง นอกจากนี้โพชฌงค์ยังมีพลานุภาพ ในการขับไล่กองทัพล้างของพญามาร กล่าวคือ พลังภายใน ที่ผูกมัดบุคคลให้ติดอยู่กับวงล้อของความทุกข์และการเกิด ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์และเหล่าอริยบุคคลทั้งหลายจึงได้เจริญ

^{๕๔} พระกัมมภูฏานนาจริยะ พระปณิตตาภิกขุ, *รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๑๔๐.

^{๕๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *วิปัสสนากรรมฐาน*, , หน้า ๙๔๖.

^{๕๖} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), *อานาปานสติภาวนา*, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๗๖.

โพชฌงค์จนสามารถก้าวล่วงกามภพ รูปภพ และอรุภพ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาอาจสงสัยว่า หากพ้นจากภพทั้งสามแล้วจะไปอยู่ที่ไหน ไม่อาจกล่าวได้ว่าการเกิดในรูปแบบอื่นใด เนื่องจากนิพพานไม่มีการเกิดและการตาย การเกิดนำมาซึ่งทุกข์ บุคคลจะพ้นทุกข์ได้ต้องพ้นจากการเกิด นิพพานเป็นสภาวะที่อิสระจากการเกิดและการตาย เมื่อโพชฌงค์เจริญเต็มที่แล้ว จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่ นิพพาน

๒.๔.๒ ความสำคัญของโพชฌงค์ ๗

๑) โพชฌงค์เป็นทางที่ทำให้ถึงอมตธรรม^{๕๗} โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ทั้งหมดนำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป นี่คือการกล่าวที่มีในพระไตรปิฎก ในที่นี้หมายความว่า วัฏจักรของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวะธรรมของรูปและนาม ถึงความสิ้นสุดโดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ โพชฌงค์ยังมีพลานุภาพในการขับไล่กองทัพบกทั้งสิบของพญามาร กล่าวคือ พลังลบภายในที่ผูกมัดบุคคลให้ติดอยู่กับวงล้อของความทุกข์และการเกิด ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์ และเหล่าพระอรหันต์บุคคลทั้งหลายจึงได้เจริญโพชฌงค์จนสามารถก้าวล่วงกามภพ รูปภพ อรุภพผู้ปฏิบัติอาจสงสัยว่า หากพ้นจากภพทั้งสามแล้วจะไปอยู่ที่ไหน ไม่อาจกล่าวได้ว่าการเกิดในรูปแบบอื่นใดเนื่องจากนิพพานไม่มีการเกิดและการตาย การเกิดนำมาซึ่งทุกข์ ลักษณะของทุกข์ กล่าวคือ ความแก่ ความเจ็บ และในที่สุดของความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลจะพ้นทุกข์ได้ต้องพ้นจากการเกิด ความตายจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ นิพพานเป็นสภาวะที่อิสระจากการเกิดและการตาย เมื่อโพชฌงค์เจริญเต็มที่แล้ว จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่ นิพพาน ในที่นี้โพชฌงค์เปรียบได้กับยาที่เข้มข้น และมีประสิทธิภาพ โพชฌงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตนอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคภัยทางร่างกาย และจิตใจได้ด้วยทั้งนี้มิได้รับประกันว่า หากผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐานแล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้ว่าการเจริญโพชฌงค์สามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลง แม้แต่โรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้

๒) โพชฌงค์เป็นธรรมที่ทำให้ได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญา และอภิญาบารมี^{๕๘} ในมหาสกุหลทายสูตรนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับอุททายีปริพาชกว่า “เราได้บอกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายของเราผู้ปฏิบัติตามเจริญโพชฌงค์ ๗ (องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้) ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิ

^{๕๗} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณิตตาภิวงศ์, *รู้แจ้งในชาตินี้*, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๒๔๑.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓-๒๔๔.

ริยสัมโพชฌงค์ เจริญปีติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ และเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ) เพราะเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญา และอภิญาบารมีอยู่”

๓) โพชฌงค์เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๕๙} ในทศสูตรสูตร ได้กล่าวถึงโพชฌงค์ว่า เป็นธรรมที่เจริญอบรมดีแล้ว เป็นธรรมที่เป็นกำลังของพระชินาสพ และเป็นส่วนหนึ่งในธรรม ๗๐ ประการที่เป็นของจริง เป็นของแท้ แน่นอน ไม่ผิดพลาด ไม่เป็นอย่างอื่น อันพระตถาคตตรัสรู้แล้วโดยชอบ ดังมีใจความว่า “โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ภิกษุชินาสพเจริญอบรมดีแล้ว แม้ข้อที่โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ภิกษุชินาสพเจริญอบรมดีแล้ว นี่ก็เป็นกำลังของภิกษุชินาสพที่ภิกษุชินาสพอาศัยปัญญาความสิ้นอาสวะทั้งหลายว่า “อาสวะของเราสิ้นแล้ว”

๔) โพชฌงค์เป็นธรรมที่ทำให้วิชา และวิมุตติบริบูรณ์^{๖๐} ในอานาปานัสสติสูตรก็เช่นเดียวกัน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้วิชา และวิมุตติบริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติสัมโพชฌงค์ เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เจริญปีติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ และเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้วิชา และวิมุตติบริบูรณ์”

สรุป โพชฌงค์อันเป็นธรรมที่เป็นองค์ของผู้ตรัสรู้ ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ เป็นองค์ธรรมที่ส่งให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงญาณทัสสนะ ที่หยั่งรู้อันิจจัง ทุกขัง อนัตตาแก่กล้าขึ้น ปัญญาจะสามารถหยั่งถึงพระนิพพาน สามารถสรุปความสำคัญได้ คือ เป็นทางที่ทำให้ถึงอมตธรรม เป็นธรรมที่ทำให้ได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญา และอภิญาบารมี เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ และเป็นธรรมที่ทำให้วิชา และวิมุตติบริบูรณ์

๒.๕ องค์ธรรมในโพชฌงค์ ๗

^{๕๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๔๐๒-๔๐๓

^{๖๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

โพชฌงค์เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือวิมุตติ^{๖๑} เมื่อปัญญาที่เกิดพร้อมสติ ซึ่งระลึกถึงลักษณะ ของนามธรรม และรูปธรรมสมบูรณ์ เป็นวิปัสสนาญาณแต่ละขั้น แล้วก็ ประกอบด้วยโพชฌงค์ ๗ คือ องค์ธรรมของการตรัสรู้หรือวิมุตติ โพชฌงค์ ๗ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ คือ สติเจตสิก
๒. อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ คือ ปัญญาเจตสิก
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ คือ วิริยเจตสิก
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ คือ ปีติเจตสิก
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ คือ กายปัสสัทธิเจตสิก และจิตตปัสสัทธิเจตสิก

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ คือ เอกัคคตาเจตสิก

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ของการตรัสรู้ คือ ตัตถมัมมัตตตาเจตสิก

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้ง ๗ นี้ จะปรากฏชัดในญาณที่ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับ ของสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้ชัดเจน จะได้อธิบายดังต่อไปนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความระลึกได้ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีอาการปรากฏ ในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจจากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติใน โพชฌงค์นี้ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่ปล่อยขณะนั้น ชื่อว่าปาราก สติสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา^{๖๒} เหตุที่ทำให้สติเกิดขึ้น และเจริญไพบูลย์ขึ้น จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ หลีกเลี้ยงผู้ที่ไม่ได้เจริญสติ คบหาแต่ผู้ ที่เจริญสติ และน้อมใจในการเจริญสติ^{๖๓} ความตั้งใจในการเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ผู้ปฏิบัติพึง พยายามหลีกเลี้ยงกิจกรรมทั้งหลายที่ไม่เอื้อต่อความกล้าแข็งของสติซึ่งมีอยู่มากมาย หน้าที่เพียง อย่างเดียว คือ การระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ดังความในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า

สติสัมโพชฌงค์ สำนึกพร้อมอยู่ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจ จากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้ได้แก่ สติในการเจริญ สติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่ปล่อยขณะนั้น ชื่อว่าปาราก สติสัมโพชฌงค์ เจริญสติ

^{๖๑} จินต์ บริหารวนเขตต์, **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ โอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๖๒-๔๖๕.

^{๖๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๔.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘-๓๕๙.

สัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา^{๖๔}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้ก่อน เพราะเป็นอุปการะแก่โพชฌงค์ที่เหลือทั้งหมด เมื่อเจริญสติจนเกิดปัญญาแก่กล้า การกำหนดก็บริสุทธิ์ขึ้น เริ่มตั้งแต่อุทฺทพฺพญาณเป็นต้นไป สติที่ปรากฏชัดสามารถกำหนดรูปนามที่เกิดดับในขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง ตามติดอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดโดยอัตโนมัติทีเดียว ทันทีที่ได้กำหนดอารมณ์หนึ่ง ๆ ไปแล้ว อารมณ์อื่น ๆ ก็เตรียมพร้อมที่จะปรากฏเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับเอาจิตที่กำหนดนั้นเข้าไปฝังอยู่ในอารมณ์นั้น ดังปรากฏในคัมภีร์อัฐกถาว่า “สติดังกล่าวนั้น มีลักษณะเป็นอติลาปนลักษณะ” หมายถึง มีหน้าที่ไม่ให้สัมปยุตธรรมทั้งหลายล่องลอยออกไปจากอารมณ์หรือเคลื่อนย้ายไปจากอารมณ์ และมีหน้าที่ทำให้อารมณ์นั้นไม่หลุดออกไปจากจิตที่กำหนดด้วย ก็สติที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบคมนั้นได้ชื่อว่าเป็น สติสัมโพชฌงค์ ในฐานะที่เป็นธรรมก่อให้เกิดมรรคญาณ^{๖๕}

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความเพียรธรรม เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ความสวดส่อง สืบค้นธรรม พิจารณาเพื่อให้ประจักษ์สภาวะของอารมณ์ที่กำลังพิจารณาอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง เป็นความสามารถที่รู้จักลักษณะที่แท้จริงของธรรม โดยการพิจารณาค้นคว้าในธรรมที่มีได้เกิดจากความคิด ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น ขณะมีสติสัมโพชฌงค์สมบูรณ์เต็มที่ ด้วยการค้นคว้าไตร่ตรองธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นการเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เพื่อให้ถึงความสมบูรณ์ขณะนั้นชื่อว่า บรรลุความเพียรไม่ย่อหย่อน^{๖๖}

เมื่อมีสติในการกำหนด ผู้ปฏิบัติ อาจรู้สภาวะที่เป็นจริงของรูปนามอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏเป็นพิเศษ บางครั้งสามารถกำหนดรู้แม้กระทั่งจุดเริ่มต้นของการเกิดแห่งรูปนามเหล่านั้น เหมือนกับว่า อารมณ์นั้นกำลังโพล่ศีรษะเข้าไปภายในจิตที่กำหนดฉนั้นนั้น และอาจกำหนดรู้แม้กระทั่งการดับหรือการหายไปของรูปนามเหล่านั้นในทันทีได้ด้วย ลักษณะที่เป็นไตรลักษณ์จึงปรากฏอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ท่านเรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ หน้าที่ของธัมมวิจยะ คือ การขจัดความมืด เมื่อธัมมวิจยะปรากฏขึ้นจะจุดประกายให้กระบวนการรับรู้สว่างไสวและตื่นตัว สามารถ

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๔.

^{๖๕} พระปลัดบริชา จุลโพธิ์, “ศึกษาการเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๐.

^{๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕.

มองเห็นอารมณ์ที่กำหนดอยู่ได้อย่างชัดเจน^{๖๗} ทำให้จิตสามารถมองเห็นลักษณะ และรู้แจ้งแทงตลอดธรรมชาติที่แท้จริงของอารมณ์ ในระดับที่สูงขึ้นไป มีหน้าที่กำจัดความมืดให้หมดไปและปลดปล่อยจิตเข้าสู่พระนิพพาน ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าธัมมวิจยะเป็นธรรมที่สำคัญต่อการเจริญวิปัสสนากาวนา หากธรรมนี้อ่อนกำลังหรือขาดหายไป ย่อมเกิดปัญหาในการเจริญวิปัสสนากาวนา ธรรมที่เป็นเหตุให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น และเจริญไพบูลย์จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ การสอบถามเรื่องขันธ อายตนะธาตุ เป็นต้น ทำวัตถุให้สละสลวยด้วยการชำระร่างกายให้สะอาด การปรับปรุงอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ กัน เว้นบุคคลมีปัญหาทรมาน คบหาบุคคลผู้มีปัญญา พิจารณา สอดส่องด้วยปัญญาอันลึกซึ้ง ด้วยการน้อมจิตไปในธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น

ทุก ๆ ครั้งที่มีกำหนดนั้น ผู้เจริญวิปัสสนากาวนาอาจรู้สภาวะที่เป็นจริงของรูปนาม อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่งที่ปรากฏเป็นพิเศษซึ่งเป็นรูปนามที่นับเนื่องเข้าในอารมณ์ที่ตนกำหนดอยู่นั้นได้ และอาจกำหนดรู้แม้กระทั่งจุดเริ่มต้นของการเกิดแห่งรูปนามเหล่านั้น รวากะว่าอารมณ์นั้นกำลัง โพล์ศีรษะเข้าไปภายในจิตที่กำหนดคณนั้น และอาจกำหนดรู้แม้กระทั่งการดับหรือการหายไปของรูปนามเหล่านั้นในทันทีได้ด้วย และอาจรู้ลักษณะที่เป็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง คือรู้อาการที่ไม่เที่ยงซึ่งเรียกว่า “อนิจจลักษณะ” อาการที่ไม่ดี เป็นทุกข์ ไม่น่าพอใจ ซึ่งเรียกว่า “ทุกข์ลักษณะ” อาการที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของตน ไม่อยู่ในบังคับบัญชา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ซึ่งเรียกว่า “อนัตตลักษณะ” ได้อย่างแจ่มแจ้งทีเดียว ก็แลญาณที่รู้นี้ท่านเรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์^{๖๘}

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความเพียร เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นความสืบเนื่องไม่ขาดตอน ในขณะที่กำลังกระทำอยู่นั้น มีลักษณะการประคองการกระทำนั้นเพื่อให้สำเร็จผล ขณะที่กำลังค้นคว้าไตร่ตรองพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา มีความเพียรไม่ย่อหย่อน ได้ชื่อว่าปรารภและเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เพื่อให้ถึงความสมบูรณ์ ปราศจากอาโมส ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภความเพียรนั้น^{๖๙}

ธรรมที่เป็นเหตุให้วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น และเจริญไพบูลย์จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ การพิจารณาเห็นภัยในอบาย เห็นอันสงสของการทำความเพียร พิจารณาว่าการทำความเพียรเป็นวิถีทางดำเนินของพระอริยบุคคลทั้งหลาย เคารพยำเกรงในอาหารบิณฑบาตของชาวบ้าน

^{๖๗} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปัญจิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๕๑.

^{๖๘} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปัญจิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๕๔.

^{๖๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕.

พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา พิจารณาความเป็นใหญ่แห่งการรับทรัพย์มรดกธรรม พิจารณาความมีชาติเป็นใหญ่ของตน พิจารณาความมีเพื่อนพรหมจรรย์ จดเว้นจากบุคคลที่เกียจคร้าน การคบหาบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร ความน้อมจิตไปในวิริยสัมโพชฌงค์^{๗๐}

ในทุกขณะของการกำหนดนั้น ความพยายามอย่างคงเส้นคงวา ไม่ยิ่งไม่หย่อน จนเกินไปย่อมปรากฏเกิดขึ้น ในบางครั้งผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาอาจทำความเพียรตึงเกินไปในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง จึงทำให้เกิดภาวะความเครียดลึกลึกลนในภายหลังได้ในช่วงเวลาเช่นนั้น อาจทำให้เกิดภาวะความฟุ้งซ่าน จนทำให้จิตที่กำหนดนั้นไม่ปรากฏเท่าที่ควร แต่ในบางครั้ง หากเริ่มต้นโดยการทำความเพียรที่ย่อหย่อนแล้ว อาจจะทำให้ภายหลังยังเกิดภาวะย่อหย่อนลงไปได้อีก ในกรณีเช่นนี้ จะทำให้เกิด ถีนมิทธะกล่าวคือ ความง่วงเหงาหาวนอนหรือความเชื่องซึมได้ จนอาจทำให้การกำหนดสตินั้นเป็นไปอย่างเลื่อนกลาง ไม่คมชัดเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาพึงกระทำความเพียรให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น นั่นก็คือ ไม่ควรให้ตึงจนเกินไปและไม่ให้หย่อนจนเกินไป หากตึงเกินไป ก็ปรับให้อยู่ในระดับปานกลาง หากหย่อน ก็ควรปรับให้สม่ำเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถปรับระดับความเพียรของตนให้สม่ำเสมอคงเส้นคงวาเช่นนี้แล้ว ก็จะไม่เกิดความลึกลึกลนหรือตึงเครียดจนเกินไป ความฟุ้งซ่าน ก็จะไม่เกิดขึ้น เนื่องจากยังมีความพยายามกล่าวคือ ความชวนชวายเอาใจใส่ในอารมณ์อยู่ จึงทำให้ถีนมิทธะความง่วงเหงาหาวนอนไม่เกิด โยคินั้นก็จะสามารถกำหนดได้ทุก ๆ ครั้งที่อารมณ์นั้นปรากฏโดยไม่ให้เล็ดลอดไปแม้แต่อารมณ์เดียว ก็การเพียรพยายามกำหนดได้อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ เรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความอิ่มใจ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ความเบิกบานใจ ชาบชาน แ่มชื่น ชาบซึ่ง สภาวะขณะนั้นเรียกว่า ปิติ ถ้าปิตินี้เกิดในขณะที่มีสติ มีความเพียรพิจารณาธรรมอยู่ ขณะนั้นชื่อว่าปิติสัมโพชฌงค์ และความปลาบปล้มยินดี หรือความพึงพอใจแห่งจิตที่ทำการกำหนดอยู่ในแต่ละครั้งนั้น เรียกว่า ปิติสัมโพชฌงค์บริบูรณ์^{๗๑} เมื่อกาย ใจ สงบระงับ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น^{๗๒}

ความยินดีในสภาวะธรรมนั้นย่อมเหนือกว่าความยินดีใด ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถสังเกตเห็นได้ว่า ในทุกเวลาที่มีสติกำหนดสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้ถูกต้องชัดเจนอย่างต่อเนื่อง ย่อมมียินดีในสภาวะธรรมนั้นอยู่ในทุกขณะนั่นเอง เพราะเนื่องจากว่ามีสุขเวทนาอยู่ในทุกกิริยาอาการทั้งทางด้านกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การคู้เข้า การเหยียดออก

^{๗๐} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิธิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๗๕.

^{๗๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕.

^{๗๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕.

และการกำหนดรู้ ก็ล้วนแต่มีสุขเวทนาปรากฏอยู่ จึงทำให้มีความรู้สึกดีในทุกเวลาทุกที่ทุกสถาน ด้วยอำนาจของปีตินั้น ท่านเรียกว่า ปีติสัมโพชฌงค์

ธรรมที่เป็นเหตุให้ปีติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ จนกระทั่งบรรลุธรรมธรรม คือ ระลึกถึงพระรัตนตรัย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงการบริจาคทาน ระลึกถึงคุณของเทวดา ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน เว้นบุคคลผู้มีเศร้าหมอง คบหาบุคคลผู้หมดจดเบาบางจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย พิจารณาความในพระสูตรอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสโดยพิสดาร ความน้อมจิตไปในปีติสัมโพชฌงค์นั้น ^{๗๓}

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความสงบกายสงบใจ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ผ่อนคลายเรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย ขณะใด กายและจิตของผู้ที่มีปีติ ระงับได้สภาวะขณะนั้นเรียกว่าปัสสัทธิ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ทั้งปีติและปัสสัทธินี้ ย่อมเกิดขึ้นอย่างชัดเจนมากในเบื้องต้นแห่งการเกิดอุทัยพยุภูณ อนึ่ง ในเวลาที่ปัสสัทธิเกิดขึ้น จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกมีความสุขยิ่ง อย่างหาที่สุดไม่ได้ทั้งนี้เพราะได้สัมผัสกับความสงบสุขอย่างเต็มที่ที่ไม่เคยเจอมาก่อน ดังที่พระธรรมเทศนาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า สพพฐติ ฌมมรติชินาติ. ความปลาบปลื้มยินดีในธรรมสูงกว่าความยินดีใด ๆ ^{๗๔}

เมื่อเกิดปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกเหมือนกับได้นั่งอยู่บนเปลหรือชิงช้า รู้สึกขาเบาไปทั่ว และด้วยอำนาจของปัสสัทธินั้น โยคีก็จะรู้สึกเป็นเหมือนกับนั่งอึ้งราวจะหาไม่ได้ ทำการกำหนดอะไรเลย เป็นความสงบ เป็นความร่มเย็น แต่จะอย่างไรก็ตามในช่วงที่เข้าถึงฌาณเป็นต้นนั้น ทั้งปีติและปัสสัทธินี้จะปรากฏชัด บางครั้งบางครั้งเท่านั้นไม่เหมือนกับในตอนที่อยู่ในขั้นของอุทัยพยุภูณต้น ๆ แต่ถึงกระนั้นก็ตามเมื่อโยคีเข้าถึงสังขารูปกขาญาณแล้ว ในบางครั้งอาจจะเกิดอาการแห่งปีติและปัสสัทธินี้อยู่อย่างต่อเนื่องนานทีเดียว

ธรรมที่เป็นเหตุให้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ บริโภคโภชนะอันประณีต อยู่ในที่มีฤดูเป็นที่สบายแก่การปฏิบัติธรรม ปฏิบัติในอิริยาบถที่

^{๗๓} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺธิตาภิกขุ, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๒๐๒-๒๑๔.

^{๗๔} พระปลัดปริชา จุลโพธิ์, “ศึกษาการเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทฺธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๑.

สบาย มีความเพียรเป็นความเป็นกลางไม่ยิ่งไม่หย่อนเกินไป เว้นบุคคลผู้ไม่สงบบกาย คบบุคคลผู้สงบบกาย น้อมจิตไปในปัสสัทธิสัมโพชฌงค์นั้น^{๗๕}

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ แน่วแนในอารมณ์ที่กำลังพิจารณา ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ขณะใดกายและจิตของผู้ที่นั่งสงบระงับ มีความสุข ขณะนั้นเองจิตก็ตั้งมั่น สภาวะนี้ชื่อว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีความเจริญและบริบูรณ์ ผู้ที่นั่งย่อมเป็นผู้วางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วย่อมไม่ฟุ้งซ่าน^{๗๖}

ทุกขณะของการกำหนดนั้น ความตั้งมั่นโดยไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่เป็นการจดจ้องอยู่ในอารมณ์ที่ตนกำหนดเท่านั้น เป็นเหมือนกับว่าจิตนั้นเข้าไปประชิดแนบอยู่กับอารมณ์นั้นตลอดเวลา ก็เกิดขึ้นแก่โยคีนั้น ความตั้งมั่นดังกล่าวเกิดขึ้น แล้วจะทำให้โยคีสามารถกำหนดรู้ได้ตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นสภาวะลักษณะของรูปนามที่ตนนำมากำหนดก็ดี และไตรลักษณ์ มือนิจจลักษณะ เป็นต้น ที่มองเห็นการเกิดและการดับของรูปนามนั้นก็ดี ในทุก ๆ ครั้งที่กำหนดนั้น สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างแก่กล้าและมีพลัง ท่านเรียกว่า ขนิกสมาธิ ได้แก่ สมาธิสัมโพชฌงค์นั่นเอง

ธรรมที่เป็นเหตุให้สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญไพบุลย์ จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ ขำระร่างกายให้สะอาด ปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม ทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรให้ร่าเริง พงเฉยในสมัยที่ควรพงเฉย หลีกเลี้ยงบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบหาบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาตาม และวิโมกข์ น้อมจิตไปในสมาธิสัมโพชฌงค์นั้น.^{๗๗}

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง เป็นองค์แห่งการตรัสรู้เพราะเห็นตามเป็นจริง นิ่งดู ไม่สอດสาย ไม่แทรกแซง สภาวะวางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนี้ได้เป็นอย่างดี ชื่อว่าอุเบกขา สัมโพชฌงค์ ย่อมถึงความเจริญและบริบูรณ์^{๗๘}

สภาวะที่คอยปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอไม่ให้ย่อหย่อนและไม่ยิ่งจนเกินไปในขณะกำหนดอยู่นั้น ก็เกิดขึ้นอย่างชัดเจน สภาวะที่ทำให้เกิดความสม่ำเสมอ ไม่โอนเอนไปด้านใดด้านหนึ่งนั้น ท่านเรียกว่า ตตรมัชฌัตตตา นั่นก็คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ นั่นเอง ก็อุเบกขานี้ ตนเองก็ยากที่จะ

^{๗๕} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๒๑๘-๒๒๑.

^{๗๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕.

^{๗๗} พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๒๒๖-๒๓๑.

^{๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕.

เข้าใจ และก็ยากที่จะอธิบายให้คนอื่นเข้าใจด้วย แต่ว่าผู้ที่เข้าถึงญาณทั้งหลายมีอุทฺทพฺพญาณ เป็นต้นแล้ว ย่อมสามารถที่จะรู้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ดังกล่าวได้ง่าย เพราะสภาวะนั้นได้เกิดขึ้นอย่างชัดเจนแล้วในชั้นธัมมทานของตนนั่นเอง

ธรรมที่เป็นเหตุให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญไพบูลย์ จนกระทั่งบรรลุธรรม คือ การวางตนเป็นกลางในบุคคล วางตนเป็นกลางในสังขารทั้งหลาย หลีกเลียงบุคคลผู้ยึดติดในบุคคล และสังขาร คบหาบุคคลผู้วางตนเป็นกลางในบุคคล และสังขาร น้อมจิตไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั้น^{๗๙}

เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็ไม่ต้องปรับศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน สภาวะที่คอยปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ สภาวะที่ทำให้เกิดความสม่ำเสมอ ไม่โอนเอนไปด้านใดด้านหนึ่งนั้น ท่านเรียกว่า ตตฺตรมฺมชฌตฺตตา นั่นก็คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์นั่นเอง ก็อุเบกขาสัมโพชฌงค์นี้ เกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น เรียกว่าผลของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ข้างต้นนั่นเอง^{๘๐} โพชฌงค์ทั้ง ๖ ข้อนี้อธิบายได้กับสารถินั่งอยู่บนรถม้าที่แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงสั้ แทะงปฏิัก หรือบังคับรถ แต่รถม้าก็แล่นไปสู่ที่หมายได้ตามที่สารถีสั่ง

โพชฌงค์ หรือ สัมโพชฌงค์นั้น เป็นองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ โพชฌงค์เป็นทางที่ทำให้ถึงอมตธรรม โพชฌงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิต ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นธรรมโอสธช่วยรักษาโรคทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย ผู้ที่จะได้ตรัสรู้มรรค ผล นิพพานนั้น จะต้องประกอบด้วยโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ และจะต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจัง เมื่อประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ จิตของเธอก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถื้อมันได้ ข้อนั้นเพราะ สุจริต ๓ บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์ และย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อนั้นวิชาและวิมุตติบริบูรณ์.

ภิกษุไม่สิ้นอาสวะเพราะไม่ได้เจริญโพชฌงค์ ๗ ในวาสิฏฐสูตร^{๘๑} พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะของบุคคลผู้รู้ที่อยู่ เห็นอยู่ มิได้กล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะของบุคคลผู้ไม่รู้ ไม่เห็น เมื่อบุคคลรู้เห็นอย่างไร ความสิ้นไปแห่งอาสวะจึงมี คือ เมื่อบุคคลรู้เห็นอยู่ว่า ‘รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นดังนี้ ความดับแห่งรูปเป็นดังนี้ เวทนาเป็นดังนี้ สัญญาเป็นดังนี้ สังขารเป็นดังนี้ วิญญาณเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ เมื่อบุคคลรู้ เห็นอย่างนี้ ความสิ้นไปแห่งอาสวะจึงมี

^{๗๙} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณิธิตาภิวงศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๒๓๗-๒๔๐.

^{๘๐} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๖๐.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐๑/๑๙๓-๑๙๕.

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุไม่ประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ ถึงจะมีความปรารถนาอย่างนี้ว่า ‘ทำอย่างไรหนอ จิตของเราจึงจะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น’ ก็จริง ถึงอย่างนั้นจิตของเธอก็ไม่หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่นได้เลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร ข้อนั้นพึงกล่าวได้ว่า ‘เพราะเธอไม่ได้เจริญ’ เพราะเธอไม่ได้เจริญอะไร คือ เพราะเธอไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ไม่ได้เจริญสัมมปปธาน ๔ ประการ ไม่ได้เจริญอิทธิบาท ๔ ประการ ไม่ได้เจริญอินทรีย ๕ ประการ ไม่ได้เจริญพละ ๕ ประการ ไม่ได้เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ไม่ได้เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ ถึงจะไม่มีมีความปรารถนาอย่างนี้ว่า ‘ทำอย่างไรหนอ จิตของเราจึงจะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น’ ก็จริง ถึงอย่างนั้นจิตของเธอก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่นได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร ข้อนั้นพึงกล่าวได้ว่า ‘เพราะเธอได้เจริญ’ เพราะเธอได้เจริญอะไร คือ เพราะเธอได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้เจริญสัมมปปธาน ๔ ประการ ได้เจริญอิทธิบาท ๔ ประการ ได้เจริญอินทรีย ๕ ประการ ได้เจริญพละ ๕ ประการ ได้เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ได้เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘

เจริญโพชฌงค์ ๗ ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพบูลย์ในธรรมทั้งหลายในหิมาวันตสูตร^{๘๒} พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกนาโคอาศัยขุนเขาหิมาพานต์ย่อมเติบโตมีกำลัง เติบโตมีกำลังแล้วลงสู่หนอง ลงสู่หนองแล้วลงสู่บึง ลงสู่บึงแล้วลงสู่แม่น้ำน้อย ลงสู่แม่น้ำน้อยแล้วลงสู่แม่น้ำใหญ่ ลงสู่แม่น้ำใหญ่แล้วลงสู่มหาสมุทรสาคร นาคเหล่านั้นย่อมถึงความเจริญเติบโตทางกายในมหาสมุทรสาครนั้น แม่น้ำใด ภิกษุก็ฉะนั้นเหมือนกัน เมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความเป็นใหญ่ไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย

โพชฌงค์หรือสัมโพชฌงค์นั้น เป็นองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ หมายความว่า ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพานนั้น จะต้องประกอบด้วยโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ และจะต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจัง จนโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้เกิดขึ้น ถ้าโพชฌงค์นี้เกิดขึ้นครบถ้วน สมบูรณ์เมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน อย่างแน่นอน

ภิกษุสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ การเห็น การได้ยิน การเข้าไปหา การเข้าไปนั่งใกล้ การระลึกถึง การบวชตาม ภิกษุสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ฯ เรากล่าวว่า มีอุปการะมาก เพราะบุคคลได้ฟังธรรมของภิกษุสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ฯ ย่อมหลีกเลี่ยงด้วยการหลีกออก ๒ อย่าง คือ (๑) หลีกออกทางกาย (๒) หลีกออกทางจิต เขาหลีกออกไปอยู่อย่างนั้นย่อมระลึก ตรึกถึงธรรมนั้น^{๘๓}

^{๘๒} ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๒/๑๐๙-๑๑๐.

^{๘๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๔.

จากการศึกษาวิเคราะห์การเจริญโพชนงค์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรม สรุปประเด็นการเจริญโพชนงค์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรม ดังนี้

๑) วิธีการทำโพชนงค์ให้บริบูรณ์ เป็นการตามรู้สภาวะธรรมโพชนงค์ ว่าเป็นสภาวะธรรมจิตของผู้ปฏิบัติมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญา ทำหน้าที่หมายรู้ และสังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนอง ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์ แต่การเจริญโพชนงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก การกำหนดรู้โพชนงค์ เป็นการระลึกรู้โพชนงค์ที่มีอยู่ หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชนงค์ให้มากขึ้น

๒) หลักการของโพชนงค์ที่มีต่อการบรรลุธรรม โพชนงค์เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

เป็นธรรมที่ภิกษุชฌาสพเจริญอบรมดีแล้ว อาศัยปัญญาความสิ้นอาสวะทั้งหลายว่าอาสวะของเราสิ้นแล้ว โพชนงค์เป็นธรรมที่ทำให้ได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญา และอภิญญาบารมี พระผู้มีพระภาคได้ตรัส เพราะเจริญโพชนงค์ สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญา และอภิญญาบารมีอยู่ โพชนงค์เป็นธรรมที่ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ โพชนงค์ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ โพชนงค์เป็นธรรมที่ทำให้ถึงอสังขตธรรม โพชนงค์เป็นทางที่ทำให้ถึงอมตธรรม โพชนงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตนอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคภัยทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย โพชนงค์เป็นธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ร้อยยัสัจธรรม ภิกษุไม่สิ้นอาสวะเพราะไม่ได้เจริญโพชนงค์ ๗ เมื่อภิกษุประกอบภาวนาอยู่เนือง ๆ จิตของเขาก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถื้อมั่นได้ ข้อนั้นเพราะ สุจริต ๓ บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัญฐาน ๔ บริบูรณ์ และย่อมทำให้โพชนงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อนั้นวิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่ไพบูลย์

สรุปว่า โพชนงค์ หรือ สัมโพชนงค์นั้น เป็นองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ โพชนงค์เป็นทางที่ทำให้ถึงอมตธรรม โพชนงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิต ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นอกจากนี้ยังเป็นธรรมโอสธช่วยรักษาโรคทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพานนั้น จะต้องประกอบด้วยโพชนงค์ทั้ง ๗ ประการ และจะต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจัง เมื่อประกอบภาวนาอยู่เนือง ๆ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถื้อมั่นได้ ข้อนั้นเพราะ สุจริต ๓ บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัญฐาน ๔ บริบูรณ์ และย่อมทำให้โพชนงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อนั้นวิชาและวิมุตติบริบูรณ์.

๒.๖ บทสรุป

โพชฌงค์ เป็นองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก การกำหนดรู้โพชฌงค์เป็นการระลึกรู้โพชฌงค์ที่มีอยู่หรือ ไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น ผู้ปฏิบัติหน้าที่เพียงอย่างเดียวก็คือ การระลึกรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน คือ หมั่นเตือนใจให้หวนกลับมาหาสติทุกโอกาส วิธีการนี้มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดความไม่หลงลืมหรือใจลอย ผู้ปฏิบัติพึงพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมทั้งหลายที่ไม่เอื้อต่อความกล้าแข็งของสติซึ่งมีอยู่มากมาย การกำหนดรู้ หรือการทำมนสิการโดยแยบคายในธรรมให้มากขึ้น เป็นอาหารที่ทำสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่ จนเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาสามารถเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ได้ตราบเท่าที่สติและปัญญาตั้งมั่น ประเด็นนี้เชื่อมโยงกับความหมายสองประการของโพชฌงค์ที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น คือธรรมอันเป็นเครื่องตรัสรู้ และความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ สติประกอบร่วมกับจิตที่มีญาณหยั่งรู้สภาพความเป็นจริงของธรรมต่าง ๆ ซึ่งจะปรากฏขึ้นในจิตของผู้ที่รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สติเป็นโพชฌงค์องค์แห่งการตรัสรู้ธรรม นอกจากนี้แล้วผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาทุกคนมีความเข้าใจในอริยสัจ ๔ เพียงระดับหนึ่ง แต่จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งนั้นจะเกิดขึ้นได้โดยอาศัยมรรคจิตอันเป็นผลของการเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นญาณทัสสนะขั้นต่าง ๆ ที่พึงบังเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ ญาณนั้นรวมถึงสภาวะของพระนิพพานด้วย เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาประจักษ์ในสภาวะนี้แล้ว ก็จะเข้าใจอริยสัจ ๔ อย่างลึกซึ้ง และสามารถกล่าวได้ว่าผู้ปฏิบัติผู้นั้นประกอบด้วยโพชฌงค์อยู่ในตนแล้วและมีคุณสมบัติสมบูรณ์ในการเป็นพระอริยบุคคล ดังนั้นโพชฌงค์ หรือองค์แห่งการบรรลุธรรมนี้จึงจัดเป็นคุณสมบัติของพระอริยบุคคลด้วย การที่จะเจริญสติให้ได้ถึงขั้นนั้น สติจะต้องตั้งมั่นและตื่นตัวในความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์ มีการเฝ้าดูอย่างจริงจังและต่อเนื่องคือสติที่เป็นสติสัมโพชฌงค์ และผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะอย่างไรเพื่อพัฒนาสติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้นและบ่มเพาะอินทรีย์ให้มีความแก่กล้า จนสามารถนำพาจิตเข้าสู่มรรควิธได้ คำตอบก็คือโดยการเจริญสติปัญญานั้นเอง