

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดความรู้แจ้งที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ เพื่อบรรลุอริยมรรคนั้น องค์ประกอบสำคัญของหลักธรรมที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็น การกำหนดรู้อาการของรูปนามในขณะยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ นั้น ต้องใช้ หลักธรรม ๓ ประการ คือ อาตปปี (ความเพียรเพิกกิเลส) สัมปชาโน (ความรู้ตัว) สติมา (การระลึกรู้) เพื่อให้การกระทำทุกอย่างเป็นการเพียรเพิกกิเลสให้เกิดสติที่คมชัด และปัญญาเข้าไปประลึกรู้สภาวะ ลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาที่สามารถกำหนดรู้ด้วยความเพียรพยายามรักษาสติ และ สัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องทุก ๆ ขณะ กิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ จะถูกกำจัดให้อยู่ห่างจากจิต จิต สามารถรับรู้อารมณ์โดยไม่ฟุ้งซ่าน กิเลสไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้น การหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านี้ทำให้ จิตบรรลुถึงสภาวะอันสุขสงบเยือกเย็น เนื่องจากหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้นจิตใจ จิตจะเป็นอิสระ จาการาคะ ความโลภ ความโกรธ ความกระสับกระส่ายต่าง ๆ และพบกับความสุขที่เหนือกว่า กามสุขทั้งหลาย ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจึงยังคงต้องมีความเพียรพยายามในการพัฒนาสติให้เป็น สติสัมโพชฌงค์ด้วยการระลึกรู้ชอบ เมื่อสติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นผู้เจริญสติจะสามารถละกิเลสได้เป็น การชั่วคราว หรืออาจเป็นการถาวรหากสามารถควบคุมสติให้เจริญขึ้นพร้อม ๆ กับองค์ธรรมอื่น ๆ ได้แก่ วิริยะและสมาธิ ผู้เจริญสติจะเริ่มเข้าใจได้เองถึงสภาวะแท้จริงของรูปนาม อริยมรรคในหมวด ของปัญญาอันได้แก่ ความเห็นชอบ และความดำริชอบ ก็จะเจริญขึ้นในขณะที่ญาณทัสสนะ^๑ พัฒนาขึ้น ตามลำดับ การมีญาณทัสสนะที่เกิดขึ้นจากการรู้เห็นโดยตรง การรู้แจ้งในสภาวะธรรมนี้ผู้เจริญ วิปัสสนาภาวนาจะต้องเจริญสติโดยการกำหนดรู้อาการทางกายและจิต ญาณที่สามารถหยั่งลึกลงสู่ ลักษณะแท้จริงของสภาวะธรรมต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้น ความหยั่งรู้^๒นี้ต้องอาศัยการสังเกตอย่างละเอียด รอบคอบ และเหมาะสมด้วยการมีสติกำหนดรู้อารมณ์อย่างแน่วแน่ ตลอดระยะเวลาที่ญาณทัส สสนะเกิดขึ้น และพัฒนาต่อเนื่อง อนุสัยกิเลสก็จะถูกทำลายไป เมื่อวิปัสสนาญาณเจริญก้าวหน้าขึ้น เรื่อย ๆ จนถึงมรรคญาณ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะสามารถทำลายอนุสัยกิเลสบางอย่างได้อย่าง ถาวร

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔/๖.

สติปัฏฐาน ๔^๒ คือ ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นหนทางปฏิบัติสายเอกสายเดียวในพระพุทธศาสนาที่นำพาให้เหล่าเวไนยสัตว์บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๓ การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา โดยมีสติคอยกำกับพฤติกรรมทางกายอย่างหนึ่ง ทางความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๆ อย่างหนึ่งทางจิตที่คิดเป็นไปต่าง ๆ อย่างหนึ่ง อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อย่างหนึ่ง ถ้าปฏิบัติโดยมีสติคุ้มครองที่ฐานของสติทั้ง ๔ แล้วก็จะทำให้สติปัฏฐานบริบูรณ์ ดังในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ แลภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์”^๔

แม้ว่าจะมีองค์ธรรมในการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมอยู่มากมาย แต่สติเป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่สุด^๕ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้เข้าถึงการบรรลุธรรมโดยเฉพาะในปฐมมรรค ตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าปราศจากสติแล้วผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะไม่สามารถมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมได้ การเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่นิเวรณย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ^๖ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาใช้สติในการกำหนดรู้สภาวะธรรมภายใน ภายนอก และทั้งภายในภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว ย่อมรู้ชัดว่าสภาวะธรรมเป็นความจริงของชีวิตซึ่งเชื่อมโยงรูปนามเข้ากันอย่างเป็นระบบ และไม่มีอะไรควรให้ยึดติดผูกพัน บุคคลย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เมื่อมีสติกำหนดรู้จนปัญญาแก่กล้าแล้ว เริ่มตั้งแต่อุทัพพัญญูเป็นต้นไปการกำหนดก็บริสุทธิ์ขึ้น สติที่ปรากฏชัดสามารถกำหนดรูปนามเกิดดับในขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง ตามติดอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดโดยอัตโนมัตติ ทันทิที่ได้กำหนดอารมณ์หนึ่งไปแล้ว อารมณ์อื่นก็เตรียมพร้อมที่จะปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับเอาจิตที่กำหนดนั้นเข้าไปฝังอยู่ในอารมณ์เลย

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒/๓๐๑.

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๘๕.

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔/๗.

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๓๙.

จากเนื้อความข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสติ ซึ่งถือว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่สุด เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคโดยเฉพาะปฐมมรรค เพียงแค่การมีสติตั้งมั่นตามรู้รูปนามของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะเกิดผลานิสงส์ที่ประเมินค่ามิได้ ผลคือผู้เจริญสตีย่อมไม่ยินดีผูกพันหรือไม่พอใจอารมณ์ที่มากระทบ ปราศจากความเห็นผิดว่ามีสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ผู้เจริญสติจะสามารถละสัญญาว่าเที่ยงได้โดย อนิจจสัญญา ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นจะรู้ชัดถึงความเกิดดับของสภาวะเห็นหรือรูปที่เห็นได้ ต่อจากนั้น ก็จะรู้ชัดในความดับของสภาวะเห็น และรูปที่เห็นรวมทั้งสังขารทั้งหมด เมื่อสติธรรมตาได้รับการพัฒนาเป็นสติสัมโพชฌงค์บริบูรณ์จะนำพาจิตเข้าสู่มรรควิถิ ต่อมาผลจิตย่อมเกิดขึ้นต่อจากมรรคจิตโดยรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนมรรคจิต ครั้นบรรลุมรรคผลชั้นสูงกิเลสทั้งปวงย่อมถูกทำลายให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง

ด้วยความสำคัญนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจมุ่งมั่นที่จะไขความกระจ่างในเรื่องการพัฒนาสติ เพื่อให้เกิดเป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะเป็นอานิสงส์ต่อผู้ใคร่รู้ และเพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่จะนำมาเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันเป็นแนวทางแห่งการบรรลุมรรค ผล และกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานแก่บุคคลทั้งหลายสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ สติที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาเรื่องสติ และสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาครั้งนี้ กำหนดขอบเขตเฉพาะคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

เพื่อให้การศึกษาก้าวหน้าขึ้นเพื่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนานี้ มีขอบเขตการศึกษาที่กว้างขึ้นนอกจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ค้นคว้าเพิ่มเติมใน อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค, คัมภีร์พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร และคัมภีร์วิปัสสนาฯ เป็นต้น ตลอดจนหนังสือ เอกสารตำรา เช่น หนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ รจนาโดยพระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิตตาภิกขุ และหนังสือพุทธธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการ และรายงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเช่น วิทยานิพนธ์ของ พระปลัดปรีชา คนธโก (จุลโพธิ์) เรื่องศึกษาการเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการบรรลุมรรคในคัมภีร์พระพุทธานุสาเถรวาท และ วิทยานิพนธ์ของพระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์) เรื่องศึกษาอาตวาปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สติ หมายถึง ความระลึกได้หมายรู้ในสิ่งนั้นๆ หรือในธรรมนั้นๆ โดยจิตเป็นเครื่องกำหนดระลึกได้ทั้งในอดีต และทั้งเหตุการณ์ปัจจุบันที่กำลังคิดอยู่ และสติยังเป็นเครื่องคอยเตือนใจอยู่เสมอเมื่ออารมณ์ต่างๆ เข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖

๑.๕.๒ การพัฒนาสติ หมายถึง กระบวนการยกระดับความคมชัดของสติ และความต่อเนื่องของการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานตลอดการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อเจริญอาการปรากฏของสติ ซึ่งพัฒนาและก่อให้เกิดลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติ คือ ทำให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า

๑.๕.๓ สติสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความระลึกได้อันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้อะไรที่หนึ่ง คือ การระลึกอยู่ตลอดเวลา ไม่หลงลืมหรือปล่อยให้อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของสติหายไป สติมีความตื่นตัว และความเป็นเฉพาะหน้าต่ออารมณ์

๑.๕.๔ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง หลักปฏิบัติซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่การบรรลุโลกุตตรมรรค โดยเป็นที่ตั้งอันเป็นศูนย์รวมแห่งสติเพื่อตามระลึกรู้อารมณ์กรรมฐาน ประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๕.๕ การเจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมจิต เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดการรู้แจ้ง รู้เท่าทัน เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และความทุกข์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๑.๑ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แสดงเกี่ยวกับสติและสติสัมโพชฌงค์ ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้หลายแห่ง เช่น พระสูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิการวรรคเล่ม ๑๑ ข้อ ๑๙๖ หน้า ๑๕๘ กล่าวถึง สติปัฏฐาน ๔ ประการไว้ว่า “คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ...

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ...

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

เราแสดง บัญญัติสติปัฏฐาน ๔ ประการไว้ อย่างนี้ ก็เพื่อละ เพื่อก้าวล่วงทิวณินทรีย์อันสหระคตด้วยขันธส่วนอดีตเหล่านี้ และทิวณินทรีย์อันสหระคตด้วยขันธส่วนอนาคตเหล่านี้”

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ได้แสดงพระพุทธพจน์เกี่ยวกับการเจริญโพชฌงค์ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นง่ายที่จะสงบด้วยธรรมเหล่านั้น และเรากล่าวสติ ว่าจำเป็นต้องประสงคฺในทุทุกสถาน”^๗

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ปรากฏข้อความถึงอาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญว่า “คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก (ความ

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔.

สังัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในการสละ พิจารณาโดย
แบบคายแล้ว เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญปฐิสัมโพชฌงค์
 ฯลฯ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ฯลฯ
ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ซึ่งเมื่อไม่เจริญอยู่ อาสวะและความเร่า
ร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอเจริญอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น
ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้”^๘

ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ปรากฏข้อความถึงสติว่า “สมัยใด ภิกษุ
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... พิจารณาเห็นจิตในจิต ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้นภิกษุนั้นมี
สติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุ
ปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความ
เจริญเต็มที่”^๙

๑.๖.๑.๒ อรรถกถา (แปล) ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ปรากฏข้อความถึง
อาหารของ สติสัมโพชฌงค์ไว้ว่า “อันดับแรก สติสัมโพชฌงค์ จะมีการเกิดขึ้นอย่างนี้ คือ มีอยู่ภิกษุ
ทั้งหลาย ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย และการกระทำให้
มากในธรรมเหล่านั้น นี่เป็นอาหาร (ปัจจัย) ย่อมเป็นไป เพื่อให้สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
บ้าง เพื่อความเจริญยิ่ง เพื่อความบริบูรณ์แห่งการเจริญสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบ้าง เมื่อสตินั้น
มีอยู่นั่นเอง ธรรมชาติทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ โยนิโสมนสิการมีลักษณะ
ดังกล่าวแล้วนั้นแหละ เมื่อโยคาวจรยังโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปในธรรมเหล่านั้นบ่อยครั้งเข้า
สติสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดขึ้น”^{๑๐}

๑.๖.๑.๓ อรรถกถาอภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี ปรากฏข้อความ
เกี่ยวกับสติ (ความระลึกได้) ไว้ว่า “คือ สภาวะระลึกได้ หมายความว่า เข้าถึงกรรมดีที่ตนกระทำ
แล้ว และพึงกระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธรูปเป็นต้น โดยความไม่หลงลืม สติ มี ๒ ประเภท คือ
สัมมาสติ และมิจฉาสติ ในเรื่องนั้นพระพุทธองค์ทรงหมายเอาสัมมาสติในที่นี้ ส่วนสติอื่นไม่ใช่สติ
แท้ แต่เป็นอกุศลจิตตูปบาทสติปฏิรูปที่เป็นไปโดยไม่หลงลืมกรรมชั่วที่กระทำแล้วหรือพึงกระทำ
สตีย่อมรักษาคิดจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้ และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรม”^{๑๑}

^๘ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๕.

^๙ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๑/๑๙๓.

^{๑๐} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๔/๗๕๙.

^{๑๑} พระอนุรุธะ และพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, (กรุงเทพมหานคร:
หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙๘.

๑.๖.๑.๔ ปกรณ์วิเสส วิสุทธีมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้ปรากฏนิยามเกี่ยวกับสติ ว่า “บุคคลทั้งหลายย่อมระลึกได้ด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้นธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า สติ (แปลว่า ธรรมชาติเป็นเหตุระลึกได้) นัยหนึ่ง ธรรมชาตินั้นย่อมระลึกได้เอง เหตุนั้นธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า สติ (แปลว่า ธรรมชาติอันระลึกได้) นัยหนึ่ง ธรรมชาตินั้นสักว่าเป็นอันระลึกได้เท่านั้น เหตุ นั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่าสติ (แปลว่า ความระลึกได้) สตินั้นมีความไม่ใจลอยเป็นลักษณะ มีอันทำ ไม่ให้หลงลืมเป็นกิจ มีอันคุ่มครอง (ใจ) ไว้ได้เป็นผลหรือมีความเป็นเหตุมุ่งหน้า (จดจ่อ) ต่ออารมณ์ (ของจิต) เป็นผลก็ได้ มีความจำแนกเป็นเหตุใกล้หรือว่ามีสติปฏิฐานมิกาย เป็นต้น เป็นเหตุใกล้ก็ได้”^{๑๒}

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๒.๑ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้แสดงถึง การเจริญสติไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ไว้ว่า “ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกถึงสภาวะปัจจุบันจนกระทั่ง เกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ย่อมประจักษ์เสมออย่างนี้ ต่อเมื่อนัก ปฏิบัติบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณก็จะยังเห็นความดับ สนิทของรูปนามอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ที่ปรากฏในขณะนั้น คือ การหยั่งเห็นการดับของรูปนามที่ กำหนดอยู่ จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ และปริยญาปฏิเวธ คือ การแทงตลอดด้วยการกำหนดรู้ การละความพอใจในรูปนามทั้งหมด จัดเป็นการละสมุทยสัจ และปหานปฏิเวธ คือ การแทงตลอด ด้วยการละ ดังนั้นเป็นตัวอย่างของการประจักษ์อริยสัจ ๔”^{๑๓}

๑.๖.๒.๒ พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณิตาภิวังศ์ ได้แสดงถึงเหตุต้องมีสติ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไว้ในหนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ไว้ว่า “ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติเป็น ปัจจัยที่สำคัญในการทำให้อินทรีย์แก่กล้าผู้ปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ให้มาก ที่สุดเท่าที่จะทำได้ทุกๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้สติก็จะเริ่มก่อตัว และเจริญขึ้นได้ การเจริญ สติเป็นการป้องกันไม่ให้กิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลาย และนำเราไปสู่ความมืดบอดได้ ตราบใดที่สติยังเข้มแข็งอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข”^{๑๔}

^{๑๒} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธีมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗๕.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดย พระคันธสाराภังค์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๔.

^{๑๔} พระกัมมภูฏานาจารย์ พระปณิตาภิวังศ์, **รู้แจ้งในชาตินี้**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐-๔๑.

๑.๖.๒.๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้แสดงถึงสติไว้ว่า “แปลว่า ความระลึกได้ หมายความว่า ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เช่น เวลาเดินจงกรม มีความระลึกได้อยู่ที่ส้นเท้า ไม่เผลอ ไม่หลง ไม่ลืม ไม่ละรูป ละนาม ไม่ทิ้งรูปทิ้งนาม” และกล่าวถึง สติสัมโพชฌงค์ไว้ว่า “แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สติ ดังวิเคราะห์ว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมตรัสรู้ ย่อมตื่นจากหลับ คือ กิเลส ย่อมรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ด้วยธรรมสามัคคี ๗ ประการ มีสติ เป็นต้น ธรรมสามัคคีนั่นชื่อว่า เป็นเครื่องตรัสรู้ องค์ของธรรมสามัคคีเป็นเครื่องตรัสรู้นั้นก็ดี องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้นั้นก็ดี ชื่อว่า สัมโพชฌงค์”^{๑๕}

๑.๖.๒.๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) แสดงคำอธิบายถึงข้อสงสัยว่า เหตุใดสติที่ตามทันขณะปัจจุบัน จึงเป็นเหตุหลักสำคัญของวิปัสสนาไว้ว่า เมื่อจิตตกอยู่ในอำนาจปรุงแต่ง จึงแปลความหมายสิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้นๆ ไปตามแนวทางของภูมิหลัง หรือความเคยชินที่ได้สั่งสมไว้ เช่น ค่านิยม ทศนคติ หรือทฤษฎีที่ตนยึดถือ เรียกว่า จิตตกอยู่ในภาวะถูกปรุงแต่ง ไม่อาจมองอย่างเป็นกลางให้เห็นประสบการณ์ล้วนๆ อย่างที่มันเป็น องค์ธรรมสำคัญที่ใช้เป็นตัวเบิกทางก็คือ สติ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานก็มีวัตถุประสงค์อย่างนี้ กล่าวคือ เมื่อมีสติตามทันขณะปัจจุบัน และมองดูสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถตัดวงจร ทำลายกระบวนการธรรมฝ่ายอกุศลลงได้^{๑๖}

๑.๖.๒.๕ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ได้แสดงถึง สติสัมปชัญญะที่ส่งผลต่อการสำรวมอินทรีย์ไว้ว่า “สติ แปลว่า ความระลึกได้หมายรู้ในสิ่งนั้นๆ หรือในธรรมนั้นๆ โดยจิตเป็นเครื่องกำหนดระลึกได้ทั้งในอดีต และทั้งเหตุการณ์ปัจจุบันที่กำลังคิดอยู่ และสติยังเป็นเครื่องคอยเตือนใจอยู่เสมอเมื่ออารมณ์ต่างๆ เข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากที่จะส่งผลให้บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมได้รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรคผลได้ง่าย การที่บุคคลเจริญสติสัมปชัญญะให้มีในตนอยู่ตลอดนั้น คุณธรรมอื่นๆ เช่น หิริ และ โอตตัปปะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นตามลำดับ และเพื่อเป็นปทัฏฐานในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นตามลำดับจนถึงการสำรอกราคะออกไปได้ และสามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไปได้”^{๑๗}

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๙๔๖-๙๔๗.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๗๕-๔๗๖.

^{๑๗} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, “สติปัฏฐานภาวนา”, ในเอกสารประกอบการสอนรายวิชา **หลักสูตรพุทธศาสนาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๙.

๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓.๑ พระปลัดปรีชา คนธโก (จุลโพธิ์) ศึกษาเรื่อง “การเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า องค์แห่งการตรัสรู้ครั้งแรก คือ สติ เป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่สุด ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่ก้าวหน้าบนหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่นิรณย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยเป็นผลของสติ สติยังเป็นพื้นฐานของโพชฌงค์อื่นเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ในทุกเวลาทุกโอกาส ไม่มีความยิ่งหย่อนเหมือนวิริยะและสมาธิ ที่อาจยิ่งหย่อนกว่ากันได้^{๑๘}

๑.๖.๓.๒ พระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์) ศึกษาเรื่อง “อาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร” พบว่า สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในการกำหนดรู้ กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรมได้แก่สัมมาทิฐิ สติมา คือ ความมีสติ ความระลึกรู้ในกองชั้น ๕ และธรรมทั้งหลาย โดยองค์ธรรมได้แก่ สัมมาสติ เพราะมีสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงได้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมทั้งสามประการนี้มีความสำคัญมาก ทำให้อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เกิดความสมดุลขึ้น ยังผลให้การปฏิบัติดำเนินไปโดยไม่ติดขัด วิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ เจริญก้าวหน้าจนนำไปสู่การบรรลุธรรม โดยลำดับ^{๑๙}

๑.๖.๓.๓ พระธนพัชร นิติสโก (คุ้มสมบัติ) ศึกษาเรื่อง “การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า อินทรีย์ หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครอง ได้แก่ ความสามารถที่ทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับตนนั้น ต้องเป็นไปตามอำนาจของตน ธรรมที่เป็นใหญ่ ๕ คือ สัทธา ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเชื่อ วิริยะ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความพยายามต่อสิ่งที่ควร สติ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกถึงต่อสิ่งที่ควร สมาธิ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นต่ออารมณ์ต่อสิ่งที่ควร ปัญญา ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง^{๒๐}

^{๑๘} พระปลัดปรีชา คนธโก (จุลโพธิ์), “ศึกษาการเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทนำ.

^{๑๙} พระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์), “ศึกษาอาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทนำ.

^{๒๐} พระธนพัชร นิติสโก (คุ้มสมบัติ), “การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทนำ.

๑.๖.๓.๔ นายศรีสด แสงสว่าง ศึกษาเรื่อง “โพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” พบว่า สติทั้งหลายที่โยคีประกอบให้บริบูรณ์ เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค เป็นโพชฌงค์ที่ดั่งาม ชื่อว่า สติสัมโพชฌงค์ สตินี้เป็นหัวใจของกุศลธรรมทั้งหลาย คือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า สตินี้เป็นจุดประกายแห่งความปรารถนาในไตรโลก ได้แก่ มนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก ล้วนมีสติเป็นหัวใจในการดำรงอยู่ในคุณงามความดี^{๒๑}

๑.๖.๓.๕ นางสาวสุขฤดี รัตนเกษตร ศึกษาเรื่อง “สัมปชัญญูปพะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” พบว่า ในการปฏิบัติให้มีสติอยู่กับกาย มีสติอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถใดก็ให้รู้ในอาการนั้นๆ ทั้งอริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ความเคลื่อนไหวต่างๆ ก็กำหนดทั้งสิ้น ต้องกำหนดให้ละเอียดครบถ้วนให้มากที่สุด รวมทั้งหมวดสัมปชัญญะนับตั้งแต่เริ่มต้นนอนเป็นต้นมา ต้องกำหนดการเคลื่อนไหวต่างๆ ทุกๆ อริยาบถให้ละเอียดเป็นการกำหนดจดจ่อต่อเนื่องจนกระทั่งการกำหนดนั้นแจ่มชัดขึ้น ก็จะรู้สึกได้ว่า รูปกับนามเป็นคนละส่วนกัน จนในที่สุดก็จะรู้แจ้งเห็นจริง ว่าจริงๆ แล้วมีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น การรู้อย่างนี้เรียกว่า ญาณ^{๒๒}

จากการศึกษาทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนี้ พบว่างานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาทั้งหมดนี้ได้วิจัยเฉพาะแง่มุมที่สอดคล้อง และใกล้เคียงกับเนื้อหาการศึกษาสติต่อการพัฒนาปัญญาเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้น แต่ยังไม่ตรง และครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมดเพียงสามารถใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเท่านั้น ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียดเพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้สนใจการศึกษา เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา ซึ่งจะยังประโยชน์ต่อการพิจารณากำหนดรู้จิตให้ดำเนินสู่มรรค ผล นิพพาน สืบต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

^{๒๑} นายศรีสด แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทนำ.

^{๒๒} นางสาวสุขฤดี รัตนเกษตร, “ศึกษาสัมปชัญญูปพะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทนำ.

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๒๕ อรรถกถา ฎีกาปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร และคัมภีร์วิปัสสนาธุระ เป็นต้น เพื่อให้ทราบถึงหลักการ และแนวคิดสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวกับสติ และสติสัมโพชฌงค์ในแง่มุมต่างๆ เพื่อเป็นการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาสติ เพื่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้เป็นหลักฐานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลจาก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส รวมถึงเอกสารตำรา เช่น หนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ รจนาโดยพระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวงค์ และหนังสือพุทธธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต) เป็นต้น และเอกสารงานวิจัย เช่น วิทยานิพนธ์ของพระปลัดปรีชา คนธโก (จุลโพธิ์) เรื่องศึกษาการเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการบรรลุมรรคในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ วิทยานิพนธ์ของพระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์) เรื่องศึกษาอาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้มาประมวล สังเคราะห์ให้เห็นหลักการ และแนวคิดเกี่ยวกับสติ และสติสัมโพชฌงค์รวมถึงความหมาย ประเภท ลักษณะ และรายละเอียดต่างๆ ของสติ และสติสัมโพชฌงค์ แล้วนำเข้าสู่กระบวนการศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๑.๗.๔ นำเสนอผลการศึกษาตามลำดับขั้นตอน ด้วยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา ตามความเหมาะสมแก่เนื้อหา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบสติที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา