

# โพชฌงค์

สมเด็จพระญาณสังวร สกลมหาปริณายก

บัดนี้ จักแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต  
ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุกๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการ พระผู้มี  
พระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์  
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย  
วาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

วันนี้จักแสดงโพชฌงค์ ที่แปลว่าองค์ของความรู้ หรือองค์  
สมบัติ องค์คุณของความรู้ซึ่งเป็นตัวปัญญา โพชฌงค์นี้เป็นหลัก  
ปฏิบัติสำคัญหมวดหนึ่ง รวมอยู่ในหมวดธรรมมานุสัสสนาสติ  
ปัฏฐาน พระพุทธองค์ผู้พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงโพชฌงค์  
แยกออกเป็นส่วนหนึ่งจากสติปัฏฐานก็มี ดังเช่นที่ได้ตรัสแสดง  
ไว้ถึงหลักปฏิบัติไปโดยลำดับว่า **อินทริยสังวร** ความสำรวม  
อินทริย์ คือมีสติสำรวมใจเป็นไป ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น  
ทางกาย และทางใจ อันเป็นอายตนะภายในทั้ง ๖ ซึ่งเรียกว่า  
อินทริย์เพราะเป็นใหญ่แต่ละข้อในหน้าที่ของตน

ตาเป็นใหญ่ในทางเห็นรูป หูเป็นใหญ่ในทางฟังเสียง จมูก  
เป็นใหญ่ในการทราบกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการทราบรส กายเป็น  
ใหญ่ในทางถูกต้องสิ่งถูกต้อง มโน... ความมีสติคอยสำรวจใน  
ขณะที่เห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้ทราบอะไร ได้คิดได้นึกอะไร  
ไม่ให้สิ่งเหล่านั้นก่อกิเลสให้ไหลเข้ามาท่วมนใจ ดังนี้ เรียกว่า  
อินทรีย์สังวร ความสำรวจอินทรีย์ ที่ตรัสสอนให้ปฏิบัติ และก็ได้  
ตรัสว่าเมื่อมีอินทรีย์สังวร ก็จะเป็นเหตุให้มี**สุจริตทั้ง ๓** คือ  
ความประพฤติดีทางกาย ทางวาจา และทางใจ

เมื่อมีสุจริตทั้ง ๓ ก็จะทำให้ปฏิบัติใน**สติปัฏฐานทั้ง ๔** ได้  
คือตั้งสติไปในกายในเวทนาในจิตในธรรม จนสติตั้งขึ้นได้ในกาย  
ในเวทนาในจิตในธรรม อันเป็นสติปัฏฐานทั้ง ๔ และเมื่อปฏิบัติ  
ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้ ก็จะมี**โพชฌงค์ทั้ง ๗** สืบต่อไป  
ได้ และเมื่อปฏิบัติในโพชฌงค์ทั้ง ๗ สืบต่อไปได้ ก็จะทำให้  
อบรมวิชา ความรู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริง และ**วิมุตติ**ความ  
หลุดพ้นบังเกิดขึ้นได้ดังนี้ นี่เป็นการที่ตรัสแสดงลำดับธรรม  
ปฏิบัติ

อนึ่งก็ได้ตรัสแสดงอีกอย่างหนึ่ง ก็รวมโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้เข้าในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในหมวด**ธรรมานุปัสสนา** ต่อจากหมวดอายตนะ และอีกอย่างหนึ่งได้ตรัสแสดงไว้โดยเอกเทศจำเพาะหมวดโพชฌงค์ สำหรับเป็นข้อปฏิบัติ ผู้ต้องการที่จะปฏิบัติโพชฌงค์โดยตรง ก็ย่อมจะปฏิบัติได้

แม้ว่าจะได้ตรัสแสดงโพชฌงค์ไว้ในที่ต่างๆ กันดังกล่าว ก็เห็นว่าแสดงไปตามลำดับธรรมปฏิบัติต่อจากสติปัฏฐานก็มี แสดงรวมเข้าในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็มี และแสดงโดยเอกเทศจำเพาะโพชฌงค์ทั้ง ๗ ก็มี อันนี้ไม่ทำให้พัวพันเพื่อ

แต่กลับเป็นการที่แสดงว่าโพชฌงค์นั้นเป็นหลักธรรมะอันสำคัญ ซึ่งจะต้องใช้ปฏิบัติในที่ทั้งปวง เมื่อต้องการจะปฏิบัติธรรมะขึ้นไปโดยลำดับ ก็จะต้องปฏิบัติในโพชฌงค์ด้วย เมื่อจะปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็ต้องมีโพชฌงค์รวมเข้ามาด้วย หรือแม้ว่าจะปฏิบัติโพชฌงค์โดยเอกเทศก็ปฏิบัติได้

ในวันนี้จะแสดง จะเรียกว่าลำดับปฏิบัติก็ได้ จะรวมเข้าในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็ได้ หรือเรียกว่าโดยเอกเทศก็ได้ โดยที่มุ่ง

แสดงเป็นปัจจุบันธรรม โดยจับเอาอายตนะขึ้นมาเป็นข้อเริ่มต้น  
เพราะว่าในสติปัฏฐานข้อธรรมานุปัสสนา ซึ่งแสดงหมวด  
อายตนะนั้น เมื่อว่าตามลำดับก็เริ่มแต่นิวรณ์ แล้วก็มาขั้น ๕  
แล้วก็มาหมวดอายตนะทั้ง ๖ จึงมาถึงหมวดโพชฌงค์

คราวนี้เมื่อแสดงเป็นปัจจุบันธรรม โดยจับเอาข้ออายตนะ  
ขึ้นมาเป็นที่ตั้งนำ จึงชื่อว่าเป็นการแสดงข้อธรรมานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐานตามลำดับดังกล่าว คืออายตนะ แล้วก็โพชฌงค์ก็ได้  
และเมื่อแสดงโดยปัจจุบันธรรม จะเรียกว่าแสดงโพชฌงค์โดย  
เอกเทศก็ได้

เพราะอันที่จริงนั้นทุกๆ หมวดของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ทุกๆ ปัพ  
พะ คือทุกๆ ข้อของสติปัฏฐานเหล่านี้ และทุกๆ ข้อของโพชฌงค์  
ทุกๆ ข้อของธรรมะที่เป็นไปตามลำดับปฏิบัติ ก็รวมอยู่ในกาย  
อันยาววาหนึ่ง มีสัญญา มีใจนี้แหละ หรือว่ารวมอยู่ในกายและ  
ใจนี้แหละ และกายและใจนี้ของทุกๆ คนก็มีอยู่ทั้งนั้น ที่ตั้งของ  
สติปัฏฐานทั้ง ๔ กายเวทนาจิตธรรมก็มี ที่ตั้งของโพชฌงค์ก็มี  
แม้ว่าจะแสดงยกเอาอินทริยสังวร ยกเอาสุจิต ๓ ยกเอาสติปัฏ

ฐาน ๔ ยกเอาโพชฌงค์ ๗ ยกเอาวิชาวิมุตติที่ตั้งที่อ้างมาข้างต้น  
นั้น

ทั้งหมดเหล่านี้อินทรีย์ก็มีอยู่ในกายใจนี้ ก็คือตาหูจมูกลิ้น  
กายใจก็มีอยู่ รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจัပ္พะธรรมะเรื่องราวก็มีอยู่  
กายวาจาใจอันเป็นที่ตั้งของสุจริตก็มีอยู่ กายเวทนาจิตธรรมก็มี  
อยู่ และที่ตั้งของโพชฌงค์ทั้ง ๗ ก็มีอยู่คือกายใจอันนี้นี่เอง  
ตลอดจนถึงที่ตั้งของวิชาวิมุตติก็มีอยู่ทั้งนั้น ก็รวมอยู่ในก้อนกาย  
ก้อนใจอันนี้ไม่ใช่ที่ไหน เพราะฉะนั้น เมื่อจะยกเอาอันใดขึ้นมา  
ก็ติดอันอื่นขึ้นมาเป็นพวงเดียวกันทั้งหมด

เพราะฉะนั้น เมื่อมุ่งแสดงโดยปัจจุบันธรรม ก็ให้กำหนดดู  
ตาหูจมูกลิ้นกายและใจ ที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งทำหน้าที่รับ  
รูป รับเสียง รับกลิ่น รับรส รับโณภูมิจัပ္พะ รับเรื่องราวอยู่เดี๋ยวนี้  
หรือว่าในเวลาที่แล้วมาก็ตาม ในเวลาต่อไปก็ตาม ในขณะที่  
กำลังรับอยู่ก็เรียกว่าเป็นปัจจุบันธรรม ที่รับมาแล้วก็เป็นอดีต ที่  
จะรับต่อไปก็เป็นอนาคต

คราวนี้ก็เอาปัจจุบันธรรมคือที่รับอยู่เดี๋ยวนี้ ที่รับอยู่เดี๋ยวนี้  
นั้นกำลังฟังธรรมบรรยาย ก็เป็นหน้าที่ของหูที่จะฟัง และเป็น  
หน้าที่ของใจที่จะตั้งใจฟังไปพร้อมกับหู และเมื่อหูฟังใจก็ตั้งใจที่จะ  
ฟังอยู่ ปัจจุบันธรรมเดี๋ยวนี้ก็คือฟังธรรมบรรยาย และถ้าหากว่า  
ในขณะที่ใจไม่ตั้งใจที่จะฟัง ใจออกไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ต่างๆ  
หูก็ดับ ก็แปลว่าไม่ได้ยินเสียงที่อบรมนี้ กลับไปรู้ไปคิดในเรื่องอื่น

เพราะฉะนั้น จึงให้มี**สติ**พร้อมทั้งสัมปชัญญะ มีสติก็คือว่า  
ระลึกได้ สัมปชัญญะก็คือว่ารู้ตัว คือมีความรู้ตัวอยู่ว่ากำลังฟัง  
ธรรมบรรยาย และมีสติที่จะกำกับใจ ให้ใจตั้งใจที่จะฟัง ก็  
เป็นอันว่าใจก็ฟัง หูก็ฟัง เมื่อเป็นดังนี้จึงจะได้ยิน หูไม่ดับ ได้ยิน  
เสียงที่บรรยายนี้ทุกถ้อยคำไปโดยลำดับ ให้มีสติความระลึกได้  
พร้อมทั้งสัมปชัญญะความตั้งใจฟัง

แต่ว่าไม่ต้องการจะเรียกให้ยืดยาวว่าสติสัมปชัญญะ เรียก  
เอาคำเดียวว่าสติ ซึ่งมีความหมายครอบคลุมไปถึงสัมปชัญญะ  
คือความรู้ตัวด้วย ซึ่งอาจจะรวมแปลสั้นๆ ว่าระลึกรู้ สติระลึกรู้  
คือมีทั้งสติ มีทั้งสัมปชัญญะ สติก็ระลึก สัมปชัญญะก็รู้ รวมเข้า

สองคำเรียกสั้นๆ รวมกันว่าสติคำเดียว และก็กล่าวได้ว่าความ  
ระลึกรู้ คือรวมสัมปชัญญะเข้าด้วยนี้เป็นตัวสติที่สมบูรณ์

ถ้าหากว่าไม่เช่นนั้น ระลึกเลื่อนลอยไปก็ระลึกเหมือนกัน แต่  
ว่าถ้ามีตัวรู้คอยตั้งอยู่ คือรู้ตัว รู้ที่กำกับตัวอยู่ว่ากำลังฟังธรรม  
บรรยาย ก็ทำให้ตัวระลึก ระลึกอยู่ในคำที่ ..ที่แสดง ไม่ไปไหน  
ดังนี้จึงเป็นสติที่สมบูรณ์ แต่ถ้าหากว่าไม่มีตัวรู้คอยตั้งเอาไว้ ใจ  
ก็ระลึกรู้ก็เลื่อนลอยออกไปถึงโน่นถึงนี่ ก็ระลึกเหมือนกัน แต่ว่า  
ไม่เรียกว่าสติในที่นี้

อันที่จริงก็สติเหมือนกัน หากว่าจะเรียกว่าสติก็ได้ ดังที่ท่าน  
เรียกว่า**มิจฉาสติ** ระลึกผิด ผิดที่ผิดทาง ตลอดจนถึงผิดที่อัน  
ตรงกันข้ามกับถูก อันหมายความว่าไม่ดี ตรงกันข้ามกับดี แต่แม้ว่าไม่  
ถึงขนาดนั้น ระลึกผิดที่ผิดทางก็เป็นมิจฉาสติเหมือนกัน ดังเช่น  
ขณะนี้กำลังฟังธรรมบรรยาย ควรที่จะระลึกไปตามถ้อยคำที่  
แสดง ตั้งใจฟัง นี่เรียกว่าระลึกถูกที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสติระลึก  
ชอบ จึงต้องมีตัวรู้ รู้ตัว คอยยึดเอาไว้ไม่ให้จิตหลุดออกไป ระลึก  
เป็นมิจฉาสติ ระลึกผิด ก็คือผิดที่ผิดทาง ดังนั้นก็ไม่ได้สมาธิ

เพราะฉะนั้นจึงต้องมีตัวสติระลึกกำกับจิตใจอยู่ ให้จิตใจ  
ระลึกไปตามธรรมะที่แสดง ดังนี้เป็นตัวสติ และความระลึกที่  
เป็นตัวสติที่เป็นปัจจุบันธรรม คือในปัจจุบันอยู่เดี๋ยวนี้ ก็เรียกว่า  
**สติสัมโพชฌงค์** องค์แห่งความรู้พร้อมคือสติ หรือ สติโพชฌงค์  
องค์แห่งความรู้คือตัวสติได้ อันเป็นข้อที่ ๑

คราวนี้มาถึงข้อที่ ๒ **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** องค์แห่งความรู้  
พร้อมคือธัมมวิจยะ หรือว่า ธัมมวิจยโพชฌงค์ องค์แห่งความรู้คือ  
ธัมมวิจยะ อันคำว่าธัมมวิจยะ นี้แปลว่าเลือกเฟ้นธรรม เรียงรวมกัน  
ว่าธรรมวิจย และคำว่าวิจยนี้ก็มาใช้ในภาษาไทย วิจยสิ่งนั้น  
วิจยสิ่งนี้ ก็คือการพิจารณาเลือกเฟ้น เลือกเฟ้นธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นหลักเอาไว้ว่า ก็คือเลือกเฟ้นธรรม  
ว่า กุศลธรรมธรรมะที่เป็นกุศล หรืออกุศลธรรมธรรมะที่เป็น  
อกุศล ธรรมะที่มีโทษหรือไม่มีโทษ ธรรมะที่เลวหรือว่าธรรมะ  
ที่ดี ธรรมะที่ดำหรือว่าธรรมะที่ขาว

เพราะฉะนั้นจึงต้องทำความเข้าใจคำว่าธรรมะในที่นี้ ว่ามี  
ความหมายเป็นกลางๆ ดีก็ธรรม ชั่วก็ธรรม เป็นคำกลางๆ ดังถ้า

ดีก็เรียกกุศลธรรม ชั่วก็เรียกว่าอกุศลธรรม อันมีความหมายครอบคลุมถึงทุกๆ สิ่งทุกๆ อย่าง ดังที่เราเรียกกันว่า สิ่งนั้นดี สิ่งนั้นไม่ดี คำว่าสิ่งก็หมายถึงถึงทุกๆ สิ่งทุกๆ อย่างนั่นเอง ดังนั้นคือความหมายของคำว่าธรรมะในที่นี้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีสติระลึกเข้าไปตามธรรมบรรยายที่ฟัง ก็ให้มีธรรมวิจย คือให้เข้าใจไปด้วยว่า ข้อที่แสดงอยู่นี้ ข้อนั้นดีเป็นกุศล ไม่มีโทษ เป็นธรรมะที่ขาว ข้อนั้นไม่ดีเป็นอกุศลมีโทษ เป็นธรรมะที่ดำ

ดังเช่นที่แสดงถึงตัวสติ ที่อธิบายสติกับสัมปชัญญะ ซึ่งเรียกรวมกันว่าสติดังกล่าวนั้น และมีคำแปลที่รวมกันสั้นๆ ว่าระลึก รู้ เมื่อฟังก็มีสติกำกับใจให้ฟัง รู้ว่ากำลังฟัง ตั้งจิตใจให้ๆ ฟังอยู่ ดังนั้นเป็นตัวสัมมาสติ สติที่ถูกต้องที่ถูกต้องทางที่ชอบ ถ้าหากว่าจิตพุ่งออกไป ไประลึกเรื่องอื่นก็เรียกว่ามิจฉาสติ ระลึกผิด ผิดที่ผิดทาง

บางทีแม้ว่าเรื่องที่ระลึกนั้นจะเป็นเรื่องที่ดีก็ตาม แต่ว่าผิดที่ ผิดทางผิดเวลา ไม่ใช่เป็นเวลาที่จะส่งจิตออกไประลึกเรื่องอื่น จะต้องระลึกไปตามถ้อยคำที่แสดงนี้ ดังนั้นก็มีความเข้าใจว่า ถ้า

อย่างนี้ก็เป็นสัมมาสติ ถ้าอย่างนี้ก็เป็นมิจฉาสติ ก็เป็นธรรมวิจย  
อย่างหนึ่ง

คราวนี้ก็รู้ที่จิตใจนี้เองด้วย เมื่อจิตใจนี้เองระลึกถูกที่ถูกทาง  
อยู่ ก็รู้อย่างนี้เป็นสัมมาสติ ถ้าหากว่าจิตใจนี้เองระลึกผิดที่ผิดทาง  
ดังกล่าวก็นับว่าเป็นมิจฉาสติ ก็เรียกว่ารู้ทั้งถ้อยคำที่แสดง  
และรู้ทั้งความเป็นไปของจิตของตนเองว่าเป็นอย่างไร ถูกหรือ  
ผิดอย่างไร ถ้าเป็นสติ เป็นสัมมาสติถูกที่ถูกทาง หรือมิจฉาสติ  
ผิดที่ผิดทาง ดังที่กล่าวมานั้น ดังนี้ก็เป็นธรรมวิจย

คราวนี้เมื่อมีธรรมวิจยอยู่ดังนี้แล้ว ก็นับว่าเป็นโพชฌงค์ข้อ  
ที่ ๒ จึงมาถึงข้อที่ ๓ **วิริยโพชฌงค์** หรือ วิริยสัมโพชฌงค์  
โพชฌงค์หรือสัมโพชฌงค์ คือวิริยะความเพียร ก็ได้แก่ความที่มี  
การปฏิบัติจัดทำ ละส่วนที่ชั่วที่ผิด ส่วนที่เป็นอกุศล ส่วนที่เลว  
ส่วนที่ดำ อันเรียกว่า **ปหานะ** ปฏิบัติจัดทำละเสีย กับปฏิบัติ  
จัดทำอบรมส่วนที่ดี ที่เป็นกุศลที่ไม่มีโทษ ที่เป็นส่วนขาว ดังเช่น  
เมื่อรู้อย่างนี้เป็นมิจฉาสติ นี่เป็นสัมมาสติ ก็ต้องคอยเพียรที่จะละ  
มิจฉาสติเสีย บางทีเผลอ พอรู้ตัวขึ้นก็ต้องนำใจกลับเข้ามาทันที

นี่เป็นปหานะ ละมิจฉาสติ สติที่ผิดที่ผิดทางนั้นเสีย แล้วก็นำมา  
สู่สัมมาสติ ปฏิบัติทำสัมมาสติให้บังเกิดขึ้น

ส่วนที่ปฏิบัติจัดทำส่วนที่ดีให้เกิดขึ้นนี้เรียกว่าภาวนา เพียร  
นั้นจึงมี ๒ อย่าง เพียรละอันเรียกว่า ปหานะ อย่างหนึ่ง

เพียรทำให้มีขึ้นเรียกว่า **ภาวนา** อีกอย่างหนึ่ง โดยที่ให้มี  
การเริ่มทำทันที และดำเนินการปฏิบัติจัดทำให้ก้าวหน้าต่อไป  
จนบรรลุถึงความสำเร็จ ดังนี้ก็เป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๓ วิริยะสัม  
โพชฌงค์ หรือวิริยะโพชฌงค์

เมื่อมาถึงข้อที่ ๓ ดังนี้แล้ว ก็จะถึงข้อที่ ๔ **ปิติสัมโพชฌงค์**  
หรือ ปิติโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์หรือโพชฌงค์คือปิติความอิมใจ  
อันเป็นผลของวิริยะคือความเพียรข้อที่ ๓ นั้น เพราะว่าเมื่อมี  
การปฏิบัติจัดทำส่วนปหานะ ก็คือชำระธรรมะที่เป็นส่วนอกุศล  
เป็นส่วนมีโทษ เป็นส่วนเลว และเป็นส่วนที่ดำออกไป ปฏิบัติ  
จัดทำธรรมะส่วนที่เป็นกุศล ที่ไม่มีโทษ ที่เป็นส่วนดี ที่เป็นส่วน  
ขาวให้บังเกิดขึ้น

ก็คือว่าทำสตินี้แหละให้บังเกิดมากขึ้นๆ และก็คอยละสิ่งที่เป็นอกุศลต่างๆ นิ वर्ณต่างๆ ที่บังเกิดขึ้น จิตใจก็จะบริสุทธิ์ สะอาดขึ้นโดยลำดับ เมื่อจิตใจบริสุทธิ์สะอาดขึ้นโดยลำดับ จิตใจนี้เองก็จะเกิดความอึดเอิบด้วยความบริสุทธิ์ จึงปรากฏอาการเป็นปิติคือความอึดใจ คือใจที่บริสุทธิ์เอิบอึด ไม่เศร้าหมอง เพราะบรรดาธรรมะที่เป็นอกุศลเป็นต้นดังที่กล่าวมานั้น ทำให้ใจเศร้าหมองทั้งนั้น ครั้นเมื่อชำระออกไปเสียได้ อบรมส่วนที่ดีเข้ามาแทน จิตนี้กับบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง เมื่อไม่เศร้าหมองจิตก็เอิบอึดอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ และดูดีมีอยู่ในกุศลมากขึ้น เหมือนอย่างว่าดื่มน้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ ก็ทำให้เกิดความอึดเอิบมากขึ้น ใจก็อึดเอิบต้องการที่จะดูดีมีกุศลธรรมยิ่งขึ้นๆ ดังนั้นก็เป็นปิติ อันเป็นข้อที่ ๔

และเมื่อมีปิติเป็นข้อที่ ๔ ก็จะถึงข้อที่ ๕ คือ **ปัสสัทธิ**

**สัมโพชฌงค์** หรือ **ปัสสัทธิโพชฌงค์**

สัมโพชฌงค์หรือโพชฌงค์คือปัสสัทธิความสงบ สงบกาย สงบใจ มีสุข กายใจนี้เมื่อประกอบด้วยธรรมะที่เป็นอกุศล เป็น

จิตใจที่เศร้าหมอง ก็เป็นจิตใจที่มีทุกข์ ทุกข์ที่จะเอียด หรือทุกข์ที่  
หยาบ แต่ว่าเมื่อเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น มีปีติเอิบอิ่มในธรรม  
ต้องการดูดีมีธรรมะมากขึ้น ก็มีความสุข กายใจที่เคยไม่สงบ ก็  
สงบ สงบนี้เองเป็นตัวปัสสัทธิ สงบกายสงบใจ มีสุข ก็เป็น  
โพชฌงค์ข้อที่ ๕

ก็จะถึงข้อที่ ๖ คือ**สมาธิสัมโพชฌงค์** หรือสมาธิโพชฌงค์  
สัมโพชฌงค์หรือโพชฌงค์คือสมาธิ คือจิตใจก็จะตั้งมั่นเป็น  
สมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่ตั้งปฏิบัติ จะเป็นอารมณ์  
ของสมาธิข้อใดก็ตามที่ตั้งปฏิบัติมา เช่นว่าตั้งใจปฏิบัติทำอานา  
ปานสติมา หรือข้อใดข้อหนึ่งอื่นก็ตาม เมื่อมีโพชฌงค์มา  
ประกอบถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะได้สมาธิดีขึ้น

เพราะว่าอาการที่กายใจสงบมีสุขนี่เป็นที่ตั้งของสมาธิ ถ้าไม่  
มีสุขประกอบกับความสงบกายใจ สมาธิก็ยากที่จะตั้งได้ เหมือน  
อย่างบุคคลนั่งอยู่ในที่ร้อนก็นั่งไม่ติด จะต้องรีบลุกออกไป หรือ  
ต้องขยุกขยิกไม่ผาสุก แต่นั่งอยู่ในที่สบาย กายใจเองก็สบาย  
ไม่เมื่อยไม่ขบ มีสุข ก็นั่งอยู่ได้นาน จิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตมีสุข

มีความสงบจิตก็ตั้งอยู่ได้ดี ได้ดีในสมาธิที่ๆ ตั้งปฏิบัติมาตั้งแต่  
ต้น จะเป็นข้อใดก็ได้ทั้งนั้น

และหากว่าไม่ได้ตั้งปฏิบัติมาตั้งแต่ต้น เอาเป็น**ปัจจุบัน**  
**ธรรม** โดยที่เริ่มปฏิบัติโพชฌงค์มาจากอายตนะ ดังที่ได้แสดง  
ในวันนี้ ก็ยกเอาปัจจุบันธรรมคือฟังธรรมบรรยายนี้มาเป็น  
เริ่มต้น ก็แปลว่าไม่ได้ไปตั้งสมาธิไว้ในข้อไหนมาตั้งแต่ต้น

ถ้าหากว่าไม่ได้ตั้งสมาธิข้อใดมาตั้งแต่ต้นดังนี้ ปฏิบัติทาง  
โพชฌงค์เรื่อยมาจากปัจจุบันธรรมจริงๆ ดังนี้แล้ว เมื่อมาถึงขั้น  
นี้แล้วจิตก็จะสงบอยู่ภายใน ไม่พุ่งออกไป รวมเข้ามาเอง สงบ  
อยู่ในภายใน และเมื่อสงบอยู่ในภายในนี้ อะไรผ่านเข้ามาทาง  
อายตนะก็รู้ เสียงที่แสดงธรรมะนี้ก็เป็นเสียงที่ผ่านเข้ามาทางหู  
ก็รู้ รู้ทุกถ้อยคำของเสียงที่แสดง แต่ว่าจิตไม่พุ่งออกไปไหน ไม่  
พุ่งออกไปในเรื่องนั้นเรื่องนี้อะไรที่กล่าวมาข้างต้น ว่าเป็นมิจฉา  
สติ สติผิด ผิดที่ผิดทางดังกล่าวนั้น แต่ว่าเป็นสัมมาสติ สติชอบ  
คือว่าถูกชอบ ถูกที่ถูกต้อง สงบอยู่ในภายใน รู้แต่ไม่ออกไป

ดังนั้นแหละคือตัวสมาธิสัมโพชฌงค์ สงบอยู่ภายใน รู้ แต่ไม่  
ออก อะไรเข้ามาทางหูก็รู้ อะไรเข้ามาทางตากก็รู้ ทางจมูก ทาง  
ลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็รู้ แต่จิตไม่ออกสงบอยู่ในภายใน และสิ่งที่  
เข้ามานั้นก็เหมือนอย่างว่าตกอยู่ข้างนอก ไม่เข้ามาสู่ใจ เหมือน  
อย่างว่าฝนตกลงมา บุคคลอยู่ในบ้านที่หลังคาไม่รั่ว ก็รู้ว่าฝนตก  
มากระทบหลังคา แต่ว่าก็ไม่ตกเข้ามาเปียกบุคคลที่อยู่ในห้องใน  
บ้าน เพราะหลังคาไม่รั่ว แต่ก็รู้ว่าฝนตก เพราะฉะนั้นสมาธิ  
ในสัมโพชฌงค์นี้ก็เช่นเดียวกัน สงบอยู่ภายใน ตั้งมั่นอยู่ใน  
ภายใน ตาก็มองเห็น หูก็ได้ยิน จมูกลิ้นกายก็ทราบ ใจก็รู้ แต่ว่า  
สิ่งเหล่านี้ไม่รั่วเข้ามา จิตสงบอยู่ในภายใน ตั้งอยู่ในภายใน ดังนั้น  
ก็คือสมาธิสัมโพชฌงค์ หรือสมาธิ

อุเบกขาสัมโพชฌงค์

จึงมาถึงข้อที่ ๗ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** หรือ อุเบกขา

โพชฌงค์ สัมโพชฌงค์หรือโพชฌงค์คืออุเบกขา อุเบกขาแปลว่า  
ความเข้าไปเพ่งดูอยู่ อันมีความหมายว่าจิตที่ตั้งสงบอยู่นั้นก็รู้

รู้อยู่ตลอดว่าจิตตั้งอยู่สงบ เหมือนอย่างคอยดูอยู่ด้วยลูกตาซึ่ง  
จิตนั้น เป็นความที่เข้าไปเพ่งดู มีตัวรู้ด้วย รู้จิตนั้นว่าตั้งสงบ

ตัวรู้จิตนั้นที่ตั้งสงบนั้น เป็นตัวรู้ที่ไม่ออกไปเช่นเดียวกัน  
และเป็นตัวรู้ที่ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เป็นตัวรู้ที่เป็นตัวรู้ว่าง รู้แล้วก็  
ว่าง และเมื่อว่างได้ก็ไม่วุ่นวาย ความไม่วุ่นวายนี้เรียกว่าเฉย  
เพราะฉะนั้น จึงมีอาการที่เป็นตัวความว่าง คือไม่ยึดถือ เป็นตัว  
ความเฉยก็คือว่าไม่วุ่นวาย ไม่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย  
เป็นรู้ที่ว่าง และเป็นรู้ที่เฉยคือไม่วุ่นวายไม่กระสับกระส่าย แต่ว่า  
รู้ทุกอย่าง เหมือนอย่างนั่งอยู่ในบ้านในห้องที่หลังคามุงด้วยดี  
ฝนลงมาก็รู้ และก็ฝนก็ไม่ร่วลงมารด อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้า  
มา อย่างจะดูอะไร จะได้ยินอะไร จะทราบอะไร จะคิดอะไร ก็รู้  
แต่ว่ารู้แล้วก็ว่าง ไม่วุ่นวายไม่กระสับกระส่าย สงบ ดังนี้คือ  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันเป็นข้อสำคัญ อันเป็นข้อที่ ๗ ซึ่งจะต้อง  
มีกำกับอยู่กับตัวสมาธิ จึงจะทำให้สมาธินี้เป็นสมาธิที่ก้าวหน้า  
เบื้องต้นก็เป็นปริกกรรม ก็เป็นอุปปาจาระสมาธิ แล้วก็ปหานา  
สมาธิ สมาธิที่แนบแน่นได้

เพราะฉะนั้น สมาธิแม้ที่เป็นอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่น  
นี้ ไม่ใช่ว่าไม่รู้ ไม่ใช่ว่าหลับ หรือไม่ใช่ว่าดับ ความหลับหรือ  
ความดับคือตัวหายไปเฉยๆ ดังนี้ไม่ใช่สมาธิ เป็นอาการของ  
ความหลับ เป็นถีนมิทธะอย่างหนึ่ง แต่เมื่อเป็นสมาธิแล้วยัง  
ละเอียดเท่าไร ก็จะต้องมีตัวรู้ ที่ตื่นที่สว่าง ที่แจ่มใสเพียงนั้น  
แต่ว่าเป็นตัวรู้ที่เป็นอุเบกขา ดังกล่าว สงบไม่วุ่นวาย ไม่ยึดถือ  
แต่ว่ารู้ แล้วก็เป็นความรู้ที่รู้อยู่ในภายในไปโดยลำดับ ซึ่งบาง  
คราวจะปรากฏเหมือนอย่างว่าไม่มีตัว แต่ว่ามีตัวรู้ อันความ  
ปรากฏเหมือนอย่างว่าไม่มีตัวนี้ ก็คือว่าเหมือนอย่างประสาททั้ง  
๕ ดับหรือสงบ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาท  
ลิ้น ประสาทกาย ละเอียดสงบ จึงเหมือนอย่างไม่มีตา ไม่มีหู ไม่  
มีจมูก ไม่มีลิ้น ไม่มีกาย จึงคล้ายๆ รู้สึกว่าไม่มีตัว แต่  
ว่าอายตนะที่ ๖ คือมโนกับธรรมคือเรื่องราวนั้นยังอยู่ ใจไม่ดับ ใจ  
สว่างใจตื่นใจโพล่ง และธรรมะที่รวมอยู่กับมโนนั้น ก็คือสติ  
สมาธิอุเบกขานี้เอง เป็นตัวธรรมะที่ประกอบอยู่กับตัวมโน ดังนี้

แหละจึงจะเป็นตัวสมาธิ และเป็นตัวอุเบกขา ที่เป็นสัมโพชฌงค์  
ที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น

ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจทำความสงบ ตั้งใจฟังสวดตั้งใจทำ  
ความสงบสืบต่อไป

(ถอดเสียงธรรมโดย คุณอนิสร โพธิทองคำ)

ที่มา: <https://youtu.be/MJ6Fnoq2xx0>