

# คำว่า เจริญสติ คืออะไร???

นำเสนอเมื่อ : 16 ม.ค. 2552

## คำว่า เจริญสติ คืออะไร



คำว่า เจริญสติ คืออะไร

"เจริญสติ" คืออะไร

คำว่า "เจริญสติ" ในทางความหมายของภาษา หมายถึง การสร้าง การระลึกได้ หรือการนึกได้ ไม่เผลอ ให้ดีขึ้น ให้องงามขึ้น (ตัดลอกและผนวกความจากพจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับพระธรรมปิฎก และ พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน)

ดังนั้นจากความหมายดังกล่าว ก็ตอบได้เลยว่า คำว่า "เจริญสติ" นั้น ในทางพุทธธรรมหมายถึง การบำรุงรักษาสมอง การควบคุมความคิด มีให้พองชาน เพราะการคิดพองชาน จะทำให้สติ(ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ) ลดน้อยถอยลง

และจากความหมายทางพุทธธรรม การจะ "เจริญสติ" ได้ ก็ต้องประกอบไปด้วย ปัจจัยหลายสิ่งหลายประการ นับตั้งแต่ การรับประทานอาหาร การพักผ่อนให้เพียงพอ การศึกษาร่ำเรียนศิลปะวิทยาการด้านต่างๆ การศึกษาและปฏิบัติ ตามหลักการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความมีสติ ตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งก็คือการปฏิบัติ สมานที่ใดกล่าวไป เป็นปัจจัยหลายๆอย่างประกอบกัน เพื่อให้เกิดความเจริญในด้าน การระลึกนึกถึง ไม่เผลอ หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "วิธีการ เจริญสติ" หรือ การ เจริญสติ

ท่านทั้งหลาย อย่าหลงผิด คิดอยู่แต่ในด้านเดียวว่า การเจริญสติจะต้องเป็นผู้มีสมาธิ คือต้องฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีปัจจัยดังที่ใดกล่าวไป เป็นเครื่องประกอบ ถ้าคิดอยู่แต่ในด้านเดียว แล้วสอนไป เทากับว่า รูไม่จริง ไม่เข้าใจในหลักธรรมที่แท้จริงว่า ต้องมีเหตุและปัจจัยประกอบกันหลายอย่างหลายประการ

อึ่ง ท่านทั้งหลายต้องทำความเข้าใจอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติสมาธินั้น จะสร้างสติ ให้กับบุคคลนั้นๆ เนื่องจากเป็นธรรมชาติของมนุษย์ อันเกิดจากระบบการทำงานของสรีระร่างกาย

หากท่านทั้งหลายฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำ ประกอบกับมีปัจจัยอื่นๆผสมผสานไปด้วยแล้ว ความมีสติของท่านทั้งหลาย อันเกี่ยวกับศิลปะวิทยาการ และหลักธรรมในหมวดธรรมต่างๆ ของท่านทั้งหลาย ย่อมมีความเจริญ ทำให้เกิดความรู้อย่างเข้าใจอยู่เนืองๆ ดังนั้น คำว่า เจริญสติ จึงมีความหมาย ทั้งที่เป็นความหมายทางด้านภาษา , ทั้งที่เป็นความหมายทางด้านพุทธธรรม อีกทั้ง การ เจริญสติ ย่อมต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายประการดังที่ใดกล่าวไป