

ภาคสติปัญญา

ในสมัยพุทธกาลนิพพานอาจเป็นสิ่งที่แปลกและใหม่ จะยังไม่ใช่ที่รู้จักเหมือนในปัจจุบัน ดังที่ในปัจจุบันเราไม่จำเป็นต้องรู้จักนิพพาน ก็สามารถมีสติปัญญาได้ นั่นเพราะเป็นสิ่งที่เรามีใช้กันอย่างกว้างขวาง อาจจะมีมากมีน้อย แต่ก็เชื่อว่าทุกคน ฉะนั้นนิพพานดูจะเป็นเรื่องที่ไกลตัวเกินไป แต่ใครจะรู้บ้างว่าการเกิดขึ้นของสติปัญญาจะต้องมาจากนิพพานเท่านั้น เพราะไม่อย่างนั้น จะยังไม่เรียกว่าสติปัญญานั้นคือ บางสิ่งที่คิดค้นกันด้วยสติปัญญา แต่พอเอาไปใช้จริง ๆ กลับใช้ด้วยกิเลส ตัณหา หรืออย่างศาสนาที่เกิดขึ้นด้วยสติปัญญา แต่เวลาปฏิบัติกลับต้องอาศัยความเชื่อ ความศรัทธา เป็นแรงจูงใจ เป็นเครื่องมือ จนกว่าจะเกิดการเห็นจริงด้วยตนเอง หรือการเรียนรู้จนเกิดสติปัญญา แต่กลับกลายเป็นว่า ตัวเองรู้มากกว่าคนอื่น เก่งกว่าคนอื่น ลักษณะจึงเป็นอย่างนี้เสียมากกว่า

สติปัญญาที่เรามีจึงเป็นระดับขั้นขึ้นไป ตั้งแต่แบบชาวบ้านไปจนถึงแบบพระอรหันต์ ซึ่งลักษณะจะบ่งบอกว่า เมื่อจิตดับ ความทุกข์ก็จะดับ สติก็จะเกิดขึ้น ปัญญา ก็จะเกิดตามมา นิพพานก็จะบอกเราไว้อย่างนี้ การที่เราปฏิบัติต่อสิ่งดังกล่าว จึงทำให้เราพ้นทุกข์และเกิดสติปัญญา อย่างไรก็ตามจะกล่าวได้อีกว่า ความทุกข์ยาก ความลำบาก ความตรากตรำต่างๆ ทำให้เกิดสติปัญญาตามธรรมชาติ เป็นการมองเห็นสังขาร ด้วยตัวของตัวเอง แม้จะไม่เห็นจิตหรือทุกข์ สติและปัญญาก็เกิดขึ้นได้ เช่นเดียวกัน ฉะนั้นการอธิบายจึงอธิบายได้หลากหลาย โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน นั่นคือ การเกิดขึ้นของสติและปัญญา

นิพพานได้บอกผลอะไรกับเรา นิพพานก็จะบอกเราว่า แค่เราเห็นจิตก็เกิดนิพพานแล้ว เพราะหมายถึงการเห็นต้นทาง นั่นคือเมื่อเรามีสติเห็นต้นทางก็จะมีปลายทางแต่อย่างใด ซึ่งการไปถึงนอกจากจะยากแล้ว ยังเป็นสิ่งที่หนักหนากว่าที่คิด การไปถึงจึงยากขึ้นไปตามลำดับ นิพพานที่เกิดขึ้นครั้งแรกถือเป็นเส้นชัย แต่การไปถึงอาจเป็นไปได้หรือไม่ถึง แต่เมื่อไปถึงก็คือ นิพพาน ซึ่งเป็นนิพพานของพระอรหันต์

ส่วนของความทุกข์อยู่ที่เวทนา อันเป็นพื้นฐานของมนุษย์ที่ใช้ใจหรือเวทนา เพื่อให้ตนเองรู้สึก เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ ดีใจ เสียใจ รวมทั้งการตัดสินใจ การขังใจ เป็นการถามใจตน ก่อนการตัดสินใจ ก็จะอยู่ในเวทนาอันนี้ ฉะนั้นความทุกข์ก็จะบอกเราว่า ไม่ควรมีความรู้สึกเหล่านี้ เพราะหมายถึงการไม่มีสติ เมื่อเรานึกขึ้นได้ ก็เกิดสติ เป็นการนึกขึ้นได้ท่ามกลางความทุกข์ แต่ความทุกข์ก็ไม่ได้ดับทันที ความทุกข์กับสติ จะกลับไปกลับมา ก่อนในระยะแรก จากนั้นเมื่อปัญญาตั้งขึ้นก็จะรักษาสติให้เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง

ยกตัวอย่างเช่น ความโกรธ เมื่อเรานึกขึ้นได้ บางทีเข้ามา อาจเป็นวัน เป็นอาทิตย์ หรือบางที่เป็นเดือนก็มี แต่เมื่อนึกขึ้นได้ก็คือการเกิดของสติและปัญญา ซึ่งเป็นนิพพานเล็ก ๆ ให้เราได้สัมผัส เป็นนิพพานแบบชาวบ้าน ที่เราพอจะจับต้องได้ เป็นสติที่เราพอจะนึกขึ้นได้เอง แล้วยิ่งถ้าเรารู้ว่านิพพานทำให้เกิดสติปัญญาด้วยแล้ว ก็เหมือนกับเราเอาความลัทธิธรรมชาตินี้มาใช้ ลักษณะก็คือเมื่อเรานึกขึ้นได้ก็มีสติขึ้นมา แล้วก็คิดต่อจากสติ และมีอีกลักษณะ ก็คือการคิดต่อจากการการปรุงแต่งของขันธ ๕ เสมือนว่าขันธเป็นจุดเริ่มให้เกิดความคิด

ความคิดเช่นนี้ มักจะถูกชี้นำโดยกิเลส ซึ่งในขั้นนี้เราอาจนึกคิดที่เป็นกุศลขึ้นมาได้ จึงไม่ใช่เป็นอกุศลเสมอไป จึงเป็นความสำนึกของเราเองและเมื่อลองพิจารณาว่า การเกิดสติปัญญาดังกล่าวกับสัดส่วนของการดำเนินชีวิตมีมากน้อยเพียงใด และถ้าเป็นสัดส่วนที่น้อยอยู่เพราะอะไร ฉะนั้นการฝึกฝนก็เพื่อให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นความสมดุลของเรา

เมื่อเรารู้ว่า สติปัญญาก็คือนิพพาน นิพพานก็คือสติปัญญา และเมื่อเราเจริญสติปัญญาก็จะรักษาสติ มรรคก็จะเริ่มต้นขึ้น ความทุกข์จึงเป็นความขี้เกียจ ขี้เกียจที่จะเจริญสติ เมื่อมีความทุกข์เราก็เลยรู้สึกเหมือนการฝืน ซึ่งก็ต้องฝืน ต้องเจริญบ่อย ๆ ถึงจะพ้นได้ ดังนั้นขออย่าได้ขี้เกียจ ให้มีความเพียรในการปฏิบัติ งานของความทุกข์ เริ่มต้นที่ไหน งานของมรรคก็เริ่มขึ้นที่นั่น แต่มีข้อว่าไม่มีทุกข์แล้วจะหมดงาน งานของ

มรรคก็ต้องมีอยู่เสมอ เพราะไม่ว่าเราอยู่ที่ไหน มรรคก็ต้องอยู่ที่นั่น จึงเป็นการฝึกฝนที่ยิ่งกว่าวิธี ที่ว่าดีที่สุด

เมื่อจิตเกิดลดลง นั่นคือการมีสติมากขึ้น ความทุกข์ก็จะลดลงตามมา ความทุกข์เป็นโรคอย่างหนึ่ง เสมือนความปวดเป็นทุกขเวทนา ซึ่งรักษาได้ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา และก็เช่นเดียวกัน โรคที่เกิดจากเวทนาที่กล่าวมา และไม่ได้กล่าวมาก็เป็นไปได้ว่า รักษาได้ด้วยวิธีเดียวกัน เช่นผู้ที่เป็นโรคมะเร็งในขั้นที่ยังไม่ลุกลามมากนัก โดยที่ผู้ป่วยมักมีจากพฤติกรรมซ้ำ ๆ อย่างเช่นการกิน การใช้ชีวิต ล้วนเป็นสาเหตุได้ทั้งสิ้น ส่วนศีล สมาธิ ปัญญา อย่างแรกช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมของเรา จากนั้นก็เป็นกระบวนการของแต่ละคน ที่จะเริ่มขึ้นเพราะ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหนทางไปสู่ นิพพาน

ถ้าความเจ็บป่วยอยู่ในเส้นทางก็จะบรรเทา ทุเลาลง แต่ทางที่ดีอย่าให้เกิดโรคจะดีกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา จึงช่วยป้องกันได้ดีกว่า และถ้าเป็นแล้วก็ต้องรักษาก่อน เมื่อหายจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกข์ยาก ก็จะเข้าใจถึงสัจธรรมชีวิตว่าถ้าเราไม่ได้ทุกข์ด้วยอารมณ์ก็ต้องทุกข์ด้วยโรคภัย ซึ่งเป็นธรรมชาติคู่กับมนุษย์มาช้านาน การป้องกันด้วยวิธีดังกล่าวจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด การป้องกันตัวจึงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และการเรียนรู้จากความทุกข์ ก็ยังทำให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บเข้าไปอีก

สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายจึงรวมอยู่ที่เวทนา โดยเฉพาะความสุข, ความทุกข์ แต่เหตุใด นิพพานบอกเราว่า หลังจากทุกข์ดับ นั่นคือความสุข ก็เพราะเมื่อเวทนาดับ จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า ความอิสระ (Freedom) ปราศจากการยึดโยงอยู่ในนั่นเอง

ความทุกข์จึงเป็นเส้นทางที่สิ้นสุด ที่ทำให้รู้ว่า ชีวิตเราที่เกิดมาจนถึงทุกวันนี้ เมื่อมาถึงความทุกข์แล้ว จะไม่สามารถไปต่อ จะต้องเกิดใหม่ด้วยสติปัญญาเท่านั้น การเกิดขึ้นของสติปัญญาจึงเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ แม้ว่าอายตนะจะเป็นทางเข้าของ สัญชาตญาณก็ตาม แต่ได้เกิดตัวรู้ที่ทำให้เกิดความชัด และแยกออกกระหว่าง ความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่ง กับสติปัญญา เพราะเมื่อมีความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งเกิดขึ้น

ก็เป็นเพื่อให้สติปัญญาได้รู้ และยังเป็นสิ่งที่นำมาใช้พิจารณาในสภาวะธรรม เพราะแม้จะเคยตัดกระแสตัวนี้ได้ก็ตาม แต่ก็ยังต้องอาศัยกระแสในการท่องเที่ยวไป

ถ้าเป็นรถยนต์เราก็คงอาศัยเครื่องยนต์ในการขับเคลื่อนไปในทิศทางที่กำหนด จะขึ้นเขาลงเขา ทางราบ ทางตรง ก็ต้องเป็นไปตามที่เรากำหนด ทั้งความเร็ว ความช้า หรือถ้าไม่ใช้กระแสตัวนี้เลยก็คงเหมือนรถที่วิ่งไปด้วยเกียร์ว่าง ที่อาศัยแรงธรรมชาติในการขับเคลื่อนเพียงอย่างเดียว ความเร็ว ความช้าก็แล้วแต่แรงเฉื่อยพาไป และเมื่อดับเครื่องก็คือ การดับทั้งกายและใจ ที่ทุกอย่างหยุดหมดไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่มีการใช้พลังงาน พลังงานก็จะมีค่าเป็นศูนย์ ($0 = 0$) ทันที

นอกจากนั้น เรายังค้นพบความสามารถทางกาย เช่น ความอดทน เป็นความอดทนต่อความยากลำบาก อย่างเช่นการฝึกหนักของทหารหรือนักกีฬา เป็นความสามารถของร่างกายที่เลยขีดจำกัดมาได้ เป็นธรรมชาติของสติที่เข้ามาแทนความเหนื่อย ความหิว ความลำบาก ตรากตรำ ดูเหมือนจะถูกหยุดไว้ที่ใจ การพาสติไปให้ถึง จึงเป็นการฝึกฝนในสิ่งที่เราไม่รู้จึกที่ทำให้เราติดค้าง ต่อเมื่อสติได้รู้จึกและเมื่อเวลานั้นมาถึง ก็จะทำให้เกิดสมาธิและปัญญาดังกล่าว

สำหรับการพูดก็เป็นสติปัญญาที่เกิดขึ้นเช่นกัน แต่ถ้าพูดด้วยเวทณาก็ไม่ได้หมายความว่าสติปัญญาจะไม่เกิดขึ้น เพราะทุก ๆ การพูดก็ต้องเกิดความคิดอยู่บ้างไม่มากก็น้อย แต่การพูดที่มั่นคง ด้วยความรู้ ด้วยใจตั้งมั่น เป็นกลาง ไม่โอนเอน จะทำให้ผู้ฟังรับรู้ได้ และเช่นเดียวกันด้วยเหตุที่มีความรู้ ผู้ฟังก็จะรับรู้เสมือนเป็นผู้พูดเอง เพราะฉะนั้นความสำเร็จของการพูดก็คือการมีสติ และต้องให้สติตั้งมั่นเสียก่อนถึงจะมีความอิสระที่เกิดจากการพูด โดยปัญญาจะทำหน้าที่วิเคราะห์ ในสิ่งที่จะพูดออกไป คำพูดก็จะเป็นกรรมได้ในกรณีที่ไม่ใช่สติปัญญา ในทางตรงกันข้ามคำพูดก็จะเป็นบุญ ถ้าผู้ฟังเกิดสติปัญญาเช่นกัน จึงเป็นความสำเร็จของการพูด ที่ไม่ใช่การพูดไร้สาระ แต่เป็นการพูดที่เป็นปัจจุบัน โดยเป็นความราบเรียบของคำพูดที่พูดออกไป

สติปัญญาเป็นการเกิดขึ้นจากสิ่งที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นที่เกิดจากชั้น ๕ เช่น การได้ยิน

การเห็น การได้กลิ่น การชิมรส หรือการรู้สึกที่ใจ และการสัมผัสทางกาย หรือจะเป็น การคิดที่เกิดจากสติเอง โดยเป็นสติที่เกิดขึ้นหรือสติที่เรากำหนดก็ตาม ปัญญา ก็จะ เกิดตามมา แต่ก็ไม่หมดที่กระบวนการนี้ เพราะสิ่งที่เราขบคิดพิจารณาไว้ จะตกผลึก เป็นปัญญาญาณในเวลาต่อมา แต่สิ่งที่เรารับรู้ว่าจะคิดว่าใช่หรือไม่ใช่ หรือเป็นแค่ ความคิด หรือแค่ความนึกออก เพราะแม้สติจะผุดขึ้นท่ามกลางเวทนา อาจถูกคิดว่า ไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด ต่อเมื่อเวลาผ่านไป สติผุดขึ้นมาอีก นั่นจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ฉะนั้นแม้ สติจะเป็นตัวหลัก แต่อารมณ์หรือเวทนา กลับเป็นตัวแปรในการรับรู้ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์

การมีขึ้นของสติปัญญา นับตั้งแต่นิพพานเป็นต้นมา เสมือนฝูงโคป่าที่หลุดพ้น จากการข่มแม่น้ำ เมื่อโคตัวแรกหลุดพ้นมาได้ ตัวหลัง ๆ ก็วิ่งตามมาเป็นขบวน การ มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต จึงเป็นการเอาผลของนิพพานมาปฏิบัติ โดยที่ความ ทุกข์หรือจิตจะต้องไม่มี ความทุกข์หรือจิตก็คือสัญญาตญาณ แต่ถ้ายังมีก็ต้องมีความ สมดุล

ชีวิตเราความสมดุลรู้สึกได้ ยกตัวอย่างเช่น การนอน สัตว์ส่วนที่ดีของการนอน เป็นอย่างไร ที่รู้สึกได้ตามธรรมชาติที่ทำให้ตื่นขึ้นมาอาจจะรู้สึกสดชื่นหรือเพลีย เหมือนไม่ได้นอน หรือนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เหล่านี้เป็นผลของความสมดุลที่ เปลี่ยนแปลงไป

โดยการนอนที่ดีจะมีช่วงที่จิตหลักสิบกประมาณ ๓-๔ ชม. เท่านั้น จะอยู่ในช่วง หลังเที่ยงคืนไปแล้ว ส่วนช่วงที่จิตตื่นหรือที่เรียกว่า ความฝัน จะเป็นช่วงก่อนนอน และช่วงหลังจากการหลับลึก เสมือนเป็นการเตรียมตัวหลับและเตรียมตัวตื่น ซึ่ง ตามปกติแล้วเราจะมีช่วงหลับลึกและช่วงหลับฝันกันทุกคน ในขณะที่บางคนแค่นอน หลับลึกเมื่อตื่นแล้วก็จะรู้สึกว่าได้นอนเต็มอิ่ม โดยตัวแปรที่สำคัญก็คือช่วงหลับฝัน จะ เป็นช่วงที่เรารู้สึกไปต่าง ๆ และเป็นไปตามจิตที่พาเราไป ทำให้บางครั้งเมื่อตื่นก็รู้สึก เหนื่อย หรือรู้สึกเหมือนไม่ได้นอน ก็จะเกิดขึ้นในช่วงนี้ ฉะนั้นความฝันเป็นการทำงาน

ของจิตที่ดูเหมือนจะดับลง แต่อาจจะไม่ดับก็เพราะเราให้ทำงานต่อ การได้พบทวนหรือ วนี้ออกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับ มิฉะนั้นก็จะต้องเกิดอยู่อีก นั่นจึงเป็นความสำนึกที่นึกขึ้นได้ การดับจึงต้องอาศัยปัญญาในการอบรม เพื่อไม่ให้มีการเกิดขึ้นอีก

การใช้สติปัญญาตั้งแต่ การกิน นอน พุด เดิน ในทุกอิริยาบถ หลังจากนั้นก็คือการ เรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นองค์ความรู้ โดยเป็นการเรียนรู้ความรู้สึกภายใน ว่าควรรู้สึก อย่างไรและมีสติเช่นไร จึงเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับเรา ด้วยตัวเรา จนเกิด เป็นพื้นฐานที่ต้องใช้ความรู้ เช่น เมื่อกินแล้วสติควรอยู่ตรงไหน หรือการนอน ก่อน นอนก็ต้องฝึกสมาธิอย่างไร การพุด พุดอย่างไร และการเดินปกติเราเดินแบบไหน ก็ จะเกิดความรู้ว่า น่าจะมีสติอยู่กับการเดิน ก็เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในสำนึก

โลกเราทุกวันนี้ เราต่างค้นหาตัวเอง ด้วยความอยากรู้อยากเห็น ว่าตัวเองมาจาก ไหน บางทีเราไปค้นหาสิ่งที่ไกลตนเองเกินไป สิ่งที่เป็นธรรมชาติในตัวเรากลับไม่พุด ถึง ไม่น่าค้นหา ไม่น่าสนใจ ถ้าลองพิจารณาให้ถ่องแท้จะเห็นว่า ชีวิตทั้งชีวิตคือการ ทดลองเรียนรู้ที่จะมีสติในทุก ๆ สถานการณ์ การพาสติเข้าไปเรียนรู้ ก็จะทำให้รู้จัก ชีวิตมากกว่าวิธีใด

สติเมื่อตั้งมั่นก็จะรู้ถึงอารมณ์อันละเอียดที่ทำให้เกิดกรรม ฉะนั้นกรรมจึงเป็น การไม่เจริญสติ ก็จะมีสติด้วยปัญญา แต่การใช้สมองก็คงเหมือนการออกกำลังกาย ที่ ต้องมีการฝึกฝน ถึงจะเอามาใช้ได้ เพราะถ้าจู้ ๆ ลูกขึ้นมาวิ่ง โดยไม่มีการฝึกซ้อมมา ก่อน ก็คงจะเกิดอาการขบเมื่อย และทำให้เซ็ดหลาไปอีกนาน ดังนั้นการฝึกฝนอย่าง สม่าเสมอ จึงทำให้เกิดการตั้งมั่นโดยที่อารมณ์ต่าง ๆ ก็จะมีสติด้วยสติ เช่น รัก โลภ โกรธ หลง ส่วนอารมณ์ที่ละเอียดรองลงมาจนบางทีเราเองแทบจะรู้สึก ไม่ได้แก่ ความเบื่อหน่าย ความขี้เกียจ ความเซ้ง ความไม่อยากจะทำอะไร ความขี้คร้าน หดหู่ อารมณ์พวกนี้เมื่อมรรคเกิดขึ้น ก็จะตัดอาการพวกนี้ เพราะมรรคจะทำให้รู้อาการ พวกนี้ ทุกอย่างจึงมีอาการบอก ดังที่การมีสติกำหนดไว้ที่ใจ จึงเป็นอาการของมรรค

ซึ่งตรงกันข้ามกับเวทนาที่มักจะยกใจไว้รู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบ

การที่เรารู้จักตนเองถือเป็นความสำเร็จ โดยรู้ว่าเมื่อมีอะไรมากระทบ แล้วจะรู้สึกอย่างไร อย่างเช่นเวลาโกรธหรือเกลียด สติก็จะตามรู้ หรืออะไรก็ตามที่ทำให้รู้สึกเป็นไป บ้างก็ขี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร การเบื่อ การกิน การนอน ก็จะบอกตัวตนเราได้หมด ตัวตนของเราก็กบอกลักษณะญาณ แต่ความเป็นอารยชนบอกเราได้ถึงการมีสติมากกว่าอย่างอื่น ปัญหาของมนุษย์ ก็คือการปล่อยตามใจตนเองมากเกินไป จนขาดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดสติและปัญญา ยิ่งโลกปัจจุบันเต็มไปด้วยการแข่งขัน ใครที่รักษาสติได้ยาวนานกว่า ก็จะเป็นผู้ชนะไป

การระลึกขึ้นได้จนถึงขั้นที่เรียกว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างไร เนื่องจากเมื่อนามธรรม (ความรู้สึกภายใน) เกิดขึ้นเมื่ออายตนะไปสัมผัสกับรูป ทำหน้าที่เสมือนเครื่องบันทึกแสดงออกเป็นจิต ซึ่งเราสังเกตได้ว่าเป็นเรื่องที่ผ่านมา ถ้าเรานึกขึ้นได้ก็จะเรียกว่าสำเร็จไปแล้วครั้งหนึ่ง ส่วนอีกครั้งจะเป็นช่วงที่เป็นนามธรรมเป็นความรู้สึกหรือเป็นอารมณ์ โดยเมื่อนึกขึ้นได้ก็จะเกิดปัญญาแทนที่อารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความกลัว ไม่กล้า ความกดดัน ความเจ็บปวดหรือความเหนื่อย ที่ทำให้ไม่มีสติ ก็จะแปรเปลี่ยนเป็นพลังกาย พลังความคิด เป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งการมีสติขึ้นมากจะทำให้เกิดปัญญาดูแลในการหาทางออก เป็นความสำเร็จที่เอาชนะอารมณ์ ชนะโลกได้ในที่สุด

การมีสติตั้งแต่ขั้นละเอียดที่สุดของสมาธิ เป็นความเบา ความสงบ จนถึงขั้นเวทนาความรู้สึกและอารมณ์ เช่น ความโกรธ โมโห ไม่พอใจ ตีใจ คึกคัก ท้อแท้ กังวล เบื่อหน่าย ขี้เกียจ เหม่อลอย ฯลฯ สติก็ต้องตามอย่าได้ขาด หรืออะไรที่เกิดขึ้นกับกาย เช่น ความตึง ความผ่อนคลาย ความหนัก ความปล่อย การกลืน การถ่าย ความร้อน ความเย็น เมื่อเกิดขึ้นสติก็ต้องตาม ที่แม้ไม่ได้ตามตั้งแต่แรก ก็ต้องนึกให้ออก เพราะหลังจากนี้ปัญญาที่เราเฝ้าเพียรหาก็จะเกิดขึ้น

ด้วยเหตุนี้ที่เราถูกสอนว่าให้ตามเวทนาความรู้สึก จากการนั่งสมาธิ ก็เพราะถ้าเราไม่ได้ตามตั้งแต่แรก ความรู้สึกจะไปอยู่ที่การปรุงแต่งหรือสังขารทันที อย่างไรก็ตาม

ตามเมื่อเราตั้งใจทำอะไรสักอย่าง ด้วยความชอบ ก็จะทำให้ใจเราสงบ เกิดสติตามธรรมชาติ ปัญญาก็จะเกิดตามมา นั่นจึงทำให้สิ่งที่เราทำสำเร็จได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วอีกด้วย

การใช้สติต้องตามให้ถึงที่สุด ถึงจะเกิดปัญญา จะสังเกตได้ว่า เมื่อเวทนากลับมาก็ไม่สามารถตั้งอยู่ เพราะได้ถูกแทนที่ด้วยปัญญา แม้แต่เวทนาที่เด่นชัด เช่น ความปวดของสังขาร หรืออาการปวดต่าง ๆ ที่ต้องมีในชีวิต เมื่อได้ประจำที่อยู่แล้ว ก็จะใช้วิธีเดียวกันคือใช้สติตามจนหายไป แต่เนื่องจากจิตอันนี้อาจไม่ใช่เวทนาอันนั้น จึงอาจได้แค่บรรเทา แต่ก็พอจะเห็นนิพพานได้คร่าว ๆ ฉะนั้นการมีอยู่ของสิ่งต่าง ๆ ก็คือการไม่ได้ใช้สติ จึงทำให้ยังมีสิ่งที่เกิดและสิ่งที่ยังไม่ดับ

ตัวตนของเราจึงต้องเป็นสติ และเป็นสติที่อยู่ใกล้กันแค่นี้ก็ให้ออก เราก็ไปอยู่อีกฝั่งทันที ความสามารถของมนุษย์ก็คือการฝึกฝน การฝึกฝนจึงมีแต่ในมนุษย์เท่านั้น มนุษย์จึงเป็นผู้นำด้วยปัญญา หรือการชักจูงให้เกิดสติด้วยปัญญา ซึ่งก็คือการเรียนรู้ว่าต้องมีสติโดยการสังเกตเป็นสำคัญ เพราะจะทำให้เกิดปัญญา จึงเป็นความแตกต่างแม้แต่กับมนุษย์ด้วยกัน ที่เราต่างรู้จักนิตี จากการที่เราสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ อย่างไรก็ตามเมื่อเราฝึกฝนบ่อย ๆ ก็จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติเช่นกัน เราจึงให้เด็ก ๆ เรียนหนังสือก็เพื่อการฝึกฝน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความคิด แล้วปัญญาก็จะเกิดตามมา จึงเป็นการให้เกิดขึ้นโดยให้เกิดขึ้นตามธรรมชาติของความมีปัญญา

สำหรับปัญญา ก็คือ สัญญา เมื่อสัญญาเป็นการจำได้ หมายรู้ ความจำจึงเป็นพื้นฐาน เสมือนการอ่านหนังสือ เราจึงใช้ความจำ แต่อย่างไรก็ตามเราคงไม่ได้จำทั้งเล่ม เราจึงใช้วิธีจำแต่ละหัวข้อ จากนั้นก็จะเป็นความเข้าใจ ที่นี้เมื่อเรามองเห็นหรือได้ยิน ก็จะจำได้หรือนึกออก ก็จะเป็นกระบวนการอย่างนี้

ส่วนปัญญาอีกอย่าง ก็คือ การมีสติขึ้นก่อนความรู้สึกละหรือหลังจากความรู้สึกก็ตาม ก็จะทำให้เกิดปัญญา ที่รู้ถึงความรู้สึกภายใน และไม่หลง เพราะว่าหากเราไม่เกิดปัญญา อารมณ์และความรู้สึกจะเข้ามาแทนที่ ด้วยเหตุนี้ความจำหรือปัญญา

จะต้องแทนที่อารมณ์และความรู้สึก เพราะฉะนั้นอารมณ์และความรู้สึกจะเข้าแทนที่หรืออาจเรียกว่าทำลายก็ได้ จึงเป็นเรื่องร้ายแรงหากความจำหรือปัญญา ถูกทำลายด้วยอารมณ์ ฉะนั้นการที่เราไปสร้างความคิดด้วยกิเลส เพราะอะไรเราคงตอบตัวเองได้ไม่ยาก ส่วนที่ยากก็คือการเจริญสติที่ต้องใช้ความรู้ ความชำนาญในการเจริญขึ้นมาแทนส่วนที่เป็นการปรุงแต่งในสังขาร

ส่วนสติที่ใช้ตามจะไปทำให้ลมหายใจอ่อนลง นั่นแสดงว่าสังขารหรือความคิดใช้ลมหายใจในการปรุงแต่ง ทีนี้เมื่อลมหายใจอ่อนลง สังขารก็ไม่มีลมหายใจไปปรุงแต่ง เพราะได้ถูกผ่อนออกไปหมด แต่ธรรมชาติของลมหายใจ ก็มักจะกักตัวเองไว้เสมอ จะไม่ปล่อยตัวเองให้สุด ทีนี้เมื่อสติรู้แล้วว่าลมหายใจเป็นที่ปรุงแต่ง สติก็ใช้วิธีตามลมหายใจ แล้วก็ผ่อนลมหายใจ โดยไม่ต้องไปสนใจจิต ซึ่งก็ใช้ได้เหมือนกัน

เมื่อสติปัญญา เป็นการกระทำ จึงเป็นการกระทำด้วยสติ เกิดเป็นผลของสติ ผลของสติก็คือปัญญา จึงเป็นผลที่สำเร็จ และผลย่อมบอกเหตุได้เป็นอย่างดี จึงถือเป็นการสิ้นสุดของกรรมที่เราไม่รู้ ในเมื่อมนุษย์ยุคใหม่มีความรู้มากขึ้น กรรมจึงไม่ควรเป็นสิ่งที่ไม่รู้ แต่น่าจะเรียกว่า เหตุและผล มากกว่า เพราะฉะนั้นสติปัญญาจึงเป็นเรื่องของเหตุและผล จะไม่ใช่เรื่องของกรรมอีกต่อไป

มนุษย์ถูกกำหนดหน้าที่ตามธรรมชาติ ให้มีเพศชาย เพศหญิง มีการกิน การสืบพันธุ์ การขับถ่าย การนอน การตาย เป็นวัฏจักรวนเวียนอยู่อย่างนี้ เป็นรูปธรรม

ส่วนที่เป็นนามธรรมถูกกำหนดหน้าที่ตามธรรมชาติเช่นกัน ได้แก่ อาการของใจ รับรู้ได้ว่าเป็นความรู้สึกหรือเวทนา โดยที่เวทนามีได้ทั้ง สุขและทุกข์ ซึ่งสิ่งใดเป็นความสุขรับรู้ได้ที่เวทนาและที่เป็นความทุกข์ก็เช่นกัน

หน้าที่ของเราจึงถูกกำหนดไปตามความรู้สึกนั้น ๆ เมื่อมีความสุขเราจึงพาตัวเองไป แต่ทำไมพอมีความสุข ทุกข์ เราถึงได้ติดอยู่ และพาตัวเองออกมาไม่ได้ ธรรมชาติจึงกำหนดให้เช่นกัน ให้มีสติเมื่ออยู่ในเวทนา โดยเป็นความรู้สึกและระวังตัว

แต่เนื่องจากมนุษย์มีมันสมองในการปรุ้งแต่ง ดังนั้นความสุข, ความทุกข์จึงถูกปรุ้งแต่งง่ายและรวดเร็ว และเมื่อความสุขที่มาเร็ว ก็จะมาพร้อมกับความทุกข์ที่มาเร็วเช่นกัน แต่ความสุขก็มักจะไปเร็วต่างกับความทุกข์ที่ดูเหมือนจะช้ากว่ากันมาก แล้วยิ่งเวลาผ่านไปดูเหมือนจะมีความทุกข์มากกว่า

ถ้าลองสังเกตจะพบว่า ความทุกข์เท่าเดิม แต่เวลาต่างหากที่เพิ่มขึ้นเลยทำให้ความทุกข์ดูเหมือนจะเพิ่มขึ้น จากเวลาที่ผ่านไป ความทุกข์ = เวลาที่ผ่าน เพราะฉะนั้นหากไม่อยากมีความทุกข์ ก็ไม่ต้องมีความสุข แต่มันก็ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะแม้จะมีความทุกข์รออยู่ มนุษย์ก็ยังกระโจนหาเท่าที่ทำได้ แม้จะแลกด้วยอะไรก็ตาม นั่นเพราะเราต่างถูกกำหนดด้วยเวทนาเสียแล้ว

การอยู่กับเวทนาจึงต้องเข้าใจอย่างนี้ การมีสติจึงยังไม่พอกับการปรุ้งแต่ง จึงต้องมีปัญญาด้วย ดังนั้นโอกาสจึงอยู่ที่เวทนา โดยเป็นโอกาสของการเรียนรู้ โอกาสจึงเป็นได้ทั้งเวทนาและไม่ใช่วทนา

ดังจะกล่าวว่า ความโกรธก็ดีทำให้เกิดสติปัญญา ความกลัวก็ดีทำให้เกิดสติปัญญา ความไม่พอใจก็ดีทำให้เกิดสติปัญญา ความเจ็บป่วยก็ดีทำให้เกิดสติปัญญา ความเผ็ดก็ดีทำให้เกิดสติปัญญา ความอโรยก็ดีทำให้เกิดสติปัญญา ความตื่นตันทื่นกก็ดีทำให้เกิดสติปัญญา คนเยอะก็ดี จะได้มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การอยู่คนเดียวก็ดีที่ได้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติในวันแรก ๆ จะไม่ค่อยเห็นผล แต่พอวันที่สองก็เริ่มเห็นผลบ้าง ก็เพราะเวทนาบอกเราไว้อย่างนี้

ส่วนประกอบที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ รูป ทุกข์ สติ และปัญญา ก็เสมือนกับร่างกายที่มี แขน ขา สมอง ดวงตา ที่ทำให้เราได้มีชีวิตเพื่อหากิน สืบพันธุ์ แล้วก็ตายลง จึงเป็นช่วงชีวิตที่เกิดขึ้นกับเราทุกคน ฉะนั้นแล้ว รูป ทุกข์ สติ ก็มีหน้าที่เช่นกัน ส่วนปัญญาก็เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ตามธรรมชาติ และเมื่อเห็นบ่อย ๆ ก็จะเกิดการเรียนรู้ จนเกิดเป็นความรู้ในสิ่งต่าง ๆ โดยเป็นกระบวนการ ดังต่อไปนี้

