

พระธรรมเทศนา เรื่อง สติกถา
โดย พระศากยวงศ์วิสุทธิ์ (อนิล ฐมฺมสาภิโย)
ประจำวันศุกร์ ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑๐
ตรงกับวันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒
ณ พระอุโบสถ วัดบวรนิเวศวิหาร
เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.



นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.
สติ โลกสฺมิ ชาคโร สติมโต สทา ภทฺท
รทฺขมาโน สโต รทฺเข สติ สพุทฺถ ปตฺติยาติ.

บัดนี้ จักแสดงศาสนธรรม ธรรมะคือคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา เพื่อให้สำเร็จประโยชน์แห่งการฟังธรรม ตามสมควรแก่วันธรรมสวนะ อันเวียนมาถึงเข้า.

พระธรรมนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงสั่งสอนแก่เวไนยนิกร คือหมู่ชนผู้ที่ฟังแนะนำได้ เพื่อให้ได้ความรู้ในธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามธรรม และบรรลุถึงความสิ้นทุกข์ตามภูมิตามขั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ได้ตรัสแสดงไว้ว่า “สติ โลกสฺมิ ชาคโร สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก สติมโต สทา ภทฺท ผู้มีสติมีความเจริญทุกเมื่อ” และได้มีเถรภาษิตแสดงเรื่องสติไว้ว่า “รทฺขมาโน สโต รทฺเข เมื่อจะรักษา ก็พึงมีสติรักษา สติ สพุทฺถ ปตฺติยา สติจำปรารภนาในที่ทั้งปวง” ดังนี้.

สติเป็นธรรมสำคัญข้อหนึ่งที่ตรัสสอนให้บุคคลปฏิบัติอบรมให้มีขึ้น จึงมีที่มาในหมวดธรรมเป็นอันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ เมื่อพระพุทธศาสนาได้แผ่ไปยังโลกตะวันตก นักวิชาการทางโลกตะวันตกได้นำเอาเรื่องสติ ไปพัฒนาต่อยอดให้เข้ากับวิถีชีวิตในปัจจุบัน จนเรียกได้ว่า การฝึกฝนเรื่องสติ เป็นเรื่องจะทำให้ชีวิตมนุษย์มีประสิทธิภาพและคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยไม่ได้มีการโยงกับคำสอนทางศาสนาใด ๆ อาจเรียกว่านำไปใช้ได้อย่างมีผลที่ชัดเจนทางโลกียวิสัย เป็นเรื่องสากล การเจริญสติในทางโลกตะวันตกเรียกอย่างแพร่หลายว่า Mindfulness ซึ่งกลายเป็นวาระแห่งโลกที่ต่างนำเอาเรื่องการเจริญสติไปใช้ในทุกสาขาอาชีพและวิถีชีวิตของตน ๆ จนเป็นเรื่องที่มีการเรียนการสอนกันอย่างเป็นเรื่องเป็นราว เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีข่าวลงในนิตยสารไทมส์ (มิถุนายน) ว่า ที่ประเทศอังกฤษ นักเรียนได้เรียนรู้วิชาต่าง ๆ อย่างคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เป็นต้น ตามหลักสูตรที่ดำเนินมา

เป็นเวลานาน แต่ในปัจจุบันนี้มีโรงเรียนกว่า 370 โรงเรียนที่กำลังขยายหลักสูตรของโรงเรียนใหม่ โดยเพิ่มวิชาใหม่ที่เรียกว่า Mindfulness หรือ วิชาการเจริญสติ เข้าไปในหลักสูตรที่เด็กนักเรียนทุกคนต้องเรียน

ในเรื่องนี้ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการของสหราชอาณาจักรกล่าวว่า นักเรียนของโรงเรียนทั้ง 370 โรงเรียนของประเทศอังกฤษ จะฝึกฝนการเจริญสติ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาพัฒนาสุขภาพใจ เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้เทคนิคในการผ่อนคลายใจ ฝึกหัดดูลมหายใจ และวิธีอื่น ที่ช่วยให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ตามสมควร ให้นักเรียนสามารถรักษาอารมณ์ของตนให้เป็นปกติได้ ทั้งนี้ รัฐบาลอังกฤษจะทำการทดลองศึกษาการเจริญสติในเด็ก ๆ ถึงปี ๒๕๖๔ นับเป็นเรื่องการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตและหัดควบคุมอารมณ์ที่ใหญ่ที่สุดเท่าที่เคยทำมาในโลก

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการยังกล่าวอีกว่า สังคมของเราในปัจจุบันยอมรับว่าสุขภาพจิตของคนแย่ลงกว่าในอดีตอย่างมาก ซึ่งเท่ากับว่ายิ่งทำให้เด็กในอนาคตจะต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่ตนไม่รู้นี้จะมากขึ้นเป็นลำดับ ฉะนั้น เด็กนักเรียนก็จะถูกค้อย ๆ ฝึกฝนในเรื่องสุขภาพจิต การมีสุขภาพ และเรื่องความสุขตั้งแต่เด็กในระดับประถมศึกษาขึ้นไป

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการอังกฤษยังกล่าวว่า ทุกวันนี้ เด็ก ๆ ต้องเผชิญหน้ากับโลกสมัยใหม่ที่ซับซ้อน ไหนจะต้องรับความกดดันจากการเรียนในโรงเรียน ไหนจะปัญหาความรุนแรงและปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในบ้านและโรงเรียน ไหนจะถูกกล่มด้วยสื่อโซเชียล สิ่งเหล่านี้นำชีวิตที่มีแต่ความเครียด กังวล เจ็บปวด ฉะนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสอนเด็ก ๆ ให้รู้จักรับมือและให้เขาสามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำได้โดยการฝึกฝนให้มี Mindfulness หรือ การเจริญสติให้เท่าทันอารมณ์ทุกขณะจิต

ปรากฏการณ์เช่นนี้ ไม่ใช่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะในประเทศอังกฤษเท่านั้น แต่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศอเมริกา นิวซีแลนด์ และประเทศต่าง ๆ แถบยุโรปมากมาย เป็นปรากฏการณ์ที่ชาวพุทธทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ ควรนำมาพิจารณาดูว่า เกิดอะไรขึ้นกับการศึกษาและปฏิบัติศาสนธรรมของพวกเรา ดูเหมือนว่าชาวตะวันตกสามารถนำการเจริญสติไปใช้อย่างกว้างขวางได้อย่างเป็นผล และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์ผลเชิงบวกที่เกิดขึ้นมากมาย มีการให้สนับสนุนทั้งจากภาครัฐ มหาวิทยาลัย และองค์กรเอกชนอย่างกว้างขวาง ในขณะที่ประเทศไทยที่มีชาวพุทธกว่า ๙๕ เปอร์เซ็นต์ ไม่เห็นคุณค่าของ Mindfulness หรือการเจริญสติ แต่ประการใด แถม

ใครไปฝึกปฏิบัติการเจริญสติตามวัดวาอารามต่าง ๆ อาจลืมนึกได้ว่า เป็นคนแก่ พวกเฒ่า พวกโง่ พวกโง่ เป็นคน

ในขณะที่เดียวกันประเทศที่อยู่ใกล้ ๆ อย่างประเทศอินเดีย เมื่อเดือนกรกฎาคมปีที่แล้ว รัฐบาลอินเดียได้ประกาศให้ใช้หลักสูตรแห่งความสุข หรือ Happiness Curriculum ตามโรงเรียนทั่วประเทศ ซึ่งกำหนดให้นักเรียนต้องฝึกการเจริญสติทุกเช้าก่อนเข้าห้องเรียน โลกกำลังนำ สติ ไปใช้เพื่อการแก้ปัญหาสังคม ส่วนประเทศไทยก็ใช้คำว่า สติ ในความหมายที่ต่างออกไป เช่น สติแตก สงบสติอารมณ์ ขาดสติ เป็นต้น

ทำไม Mindfulness ในโลกตะวันตกและประเทศอื่น ๆ ถึงได้รับการยอมรับอย่างทั่วถึง มีการศึกษาวิจัยสนับสนุนผลดีของการเจริญสติกันอย่างกว้างขวาง และมีผลออกมาเป็นที่พอใจ ทั้งมีการส่งเสริมกันอย่างจริงจังทุกวิถีทาง ในขณะที่ประเทศไทย ทั้ง ๆ ที่เป็นชาวพุทธไม่เห็นคุณค่าของการฝึกฝน Mindfulness แม้มีการฝึกสอนบ้าง แต่ในวงที่แคบมาก แถมปฏิบัติในวงของศาสนา เป็นการปฏิบัติธรรม ซึ่งต่างจากโลกตะวันตกและประเทศอื่น ๆ ที่ไม่ได้มองเรื่อง Mindfulness หรือการเจริญสติเป็นเรื่องทางศาสนา แต่เห็นว่าเป็นทักษะของการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นโอกาสพิเศษที่แก้ไขปัญหาทางจิตในศตวรรษที่ ๒๑ ได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ ทางโลกเห็นว่า ในปัจจุบันทุกคนมีโอกาสที่จะเป็นเหยื่อของโรคทางจิต คือตกเป็นเหยื่อของกิเลสจนพัฒนาไปเป็นปัญหาสังคมในระดับที่กว้างออกไป

ฉะนั้น พระธรรมเทศนาในวันนี้จะมาทำความเข้าใจในความหมายและการใช้สติว่า ทำไมโลกตะวันตกสามารถนำไปใช้เป็นยาสามัญประจำบ้านได้ และพึงหัดปฏิบัติอบรมสติ เพื่อจะได้รับผลานิสงส์ของสติตามที่ตรัสสอนเอาไว้

ความหมายของสติ ท่านแปลไว้ว่า สติคือความระลึกได้ มีความหมายถึงระลึกได้ถึงการทำ คำที่พูดมานานได้ มีความหมายถึงสติอันเป็นธรรมเครื่องรักษาตน มีความหมายถึงสติ คือความกำหนดรู้ มีความหมายถึงสติ ที่นำไปเกิดปัญญา คือความรู้ทั่วถึง และมีความหมายถึงสติ ซึ่งรวมอยู่ในหมู่ธรรมอันเป็นเครื่องกำจัดกองกิเลสและกองทุกข์ สติจึงเป็นธรรมที่เป็นกำลัง เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เป็นธรรมที่เป็นเครื่องห้ามเป็นเครื่องปิดกั้น เป็นเครื่องกำจัดกองกิเลส.

ในเบื้องต้น ก็พึงทราบความหมายของคำว่า สติ ในความหมายของคำว่าระลึกได้ คือระลึกจำ การที่ทำ คำที่พูด แม้นานได้ ความระลึกจำได้นี้เป็นสิ่งสำคัญในการทำ การพูด ในปัจจุบัน เพราะการทำ การพูดของทุกคนในปัจจุบัน ต้องอาศัยความระลึกได้ถึงการทำ คำที่พูดไว้ในเวลาที่ล่วงมาแล้ว แม้เป็นเวลานานได้ อันการที่ทำ คำที่พูดที่ล่วงมาแล้ว แม้เป็นเวลานานนี้ ก็รวมถึงการศึกษาสำเนียง เล่าเรียนฝึกหัด ในการกระทำและการพูดต่าง ๆ ของบุคคลทุก ๆ คน ดังจะพึงเห็นได้ว่า ทุกคนผู้เกิดมา มารดาบิดาครูอาจารย์ก็ต้องเริ่มสอนให้คลาน ให้นั่ง ให้อยืน ให้เดิน ให้ทำกิจต่าง ๆ สอนให้พูด โดยให้ เริ่มรู้ภาษาที่ใช้พูด และหัดพูดตามภาษาที่ใช้พูด จนนั่งได้ ยืนได้ เดินได้ วิ่งได้ พูดได้ ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ พูด สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ครูอาจารย์ก็ฝึกสอนต่อมาให้มีความรู้ในศิลปวิทยาการนั้น ๆ อันเกี่ยวกับต้องฝึกทำ ฝึก พูดเป็นต้น และต้องจดจำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ จึงทำให้เป็นผู้สามารถทำการต่าง ๆ พูดเขียนต่าง ๆ คิด นึกพิจารณาต่าง ๆ ในกิจการนั้น ๆ ได้มาโดยลำดับ บางคนก็ทำ พูด คิดได้มาก บางคนก็ทำ พูด คิดได้น้อย ตามควรแก่การศึกษาฝึกหัดอบรม ตามความสามารถที่ได้รับการศึกษาฝึกหัดอบรม มาให้เป็น ความรู้ความสามารถของตน เหล่านี้รวมเข้าในคำว่า การที่ทำ คำที่พูด ซึ่งได้ทำ ได้พูด มาแล้วตั้งแต่ใน เวลาที่ล่วงมานาน สัมมาโดยลำดับจนถึงปัจจุบัน การทำ การพูดของทุกคนในปัจจุบัน ก็ทำ พูด ตลอดจนถึงคิด ในสิ่งที่ได้ทำ ได้พูด และได้คิดมาแล้ว โดยการศึกษาฝึกหัดอบรมต่าง ๆ ดังกล่าว ฉะนั้น จึงต้องมีสติความระลึกได้ในกิจที่ทำ คำที่พูดเหล่านั้น ตลอดจนถึงเรื่องที่เกิดเหล่านั้น มาใช้ทำใช้พูดใช้ คิดในปัจจุบัน และศึกษาฝึกหัดอบรมเพิ่มเติมต่อไป อันความระลึกได้นี้คือตัวสติ ถ้าหากว่าขาดสติ ความระลึกได้ดังกล่าวนี้อย่างเสียแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ถูกต้อง พูดอะไรได้ถูกต้อง ตลอดจนถึงคิด อะไรได้ถูกต้อง ดังเช่นกิริยาอาการที่แสดงต่าง ๆ ในที่ประชุมชนนั้น ๆ ซึ่งต้องมีการฝึกหัดกันมา เมื่อ จะต้องเข้าประชุมชนนั้น ๆ ก็จะต้องระลึกได้ว่าจะแสดงกิริยาอาการอย่างไร จะเดินอย่างไร จะนั่ง อย่างไร และจะแสดงกิริยาอื่นต่าง ๆ อย่างไร เมื่อมีสติระลึกได้ จึงกระทำการได้ถูก และเมื่อจะพูดอะไร ก็ต้องระลึกได้ ระลึกถึงภาษาที่พูดได้ ระลึกถึงเรื่องราวที่จะพูดได้ เมื่อระลึกได้ก็พูดได้ถูกต้อง ใช้ภาษา ได้ถูกต้อง และพูดเรื่องราวต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ถ้าขาดสติคือความระลึกได้ ก็จะไม่สามารถทำ ไม่สามารถ พูดได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้น สติคือความระลึกได้ ที่เป็นการระลึกจำการทำ คำที่พูดแม้นานได้นี้ จึงเป็น ข้อสำคัญที่ทุกคนจะต้องมี จะขาดเสียมิได้ ถ้าขาดเสียแล้ว ก็จะทำให้ทำอะไรไม่ถูก พูดอะไรไม่ถูก ตลอดจนถึงคิดอะไรไม่ถูก สรุปโดยย่อก็คือว่า สติ มีความหมายถึง “ความจำ” ในนัยแรกนี้.

อีกนัยหนึ่ง สติคือความระลึกได้มีความหมายถึง เป็นธรรมเครื่องรักษาตน ก็หมายถึงความที่มี สติระลึกได้ที่อิริยาบถ คือทางผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอนของตน ตลอดจนถึงกิริยาอาการ ต่างๆ ของตน ที่เกี่ยวแก่กาย เกี่ยวแก่วาจา เมื่อกายจะเอียงกรายจะเป็นไปน้อมไปโดยประการใด ก็ ย่อมรู้ประการนั้น ดังเช่นเมื่อเดินไปอยู่ก็รู้ว่าเราเดินไปอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ว่าเรานั่งอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่าเรา ยืนอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ว่าเรานอนอยู่ จะเอียงกรายอิริยาบถของกายไปอย่างใด ก็ย่อมรู้อย่างนั้น เป็นต้น ว่าย่อมมีความรู้ตัวอยู่ในกิริยาที่ก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในกิริยาที่แลดู ในกิริยาที่เหลียวดู ใน กิริยาที่คู้ร่างกาย ในกิริยาที่เหยียดร่างกาย ในกิริยาที่นุ่งห่ม ในกิริยาที่บริโภค ดื่ม เคี้ยว ลิ้มอาหาร ต่าง ๆ ในกิริยาที่นำออก หนักเบาต่าง ๆ รวมเข้าในกิริยาที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน ที่ตื่น ที่พูด ที่นิ่งทั้ง ปวง ความระลึกได้อันประกอบด้วยความรู้ตัวดังกล่าวมานี้ ชื่อว่าเป็นธรรมเครื่องรักษาตน เพราะจะทำให้ การเอียงกรายอิริยาบถทั้งปวง เป็นไปโดยถูกต้องไม่ผิดพลาด ฉะนั้น ผู้ที่มีสติเป็นเครื่องรักษาตน คือ มีสติระลึกอยู่ จึงชื่อว่าเป็นธรรมเครื่องรักษาตน ให้ปฏิบัติทางกาย ทางวาจาต่าง ๆ ในปัจจุบันของตน ไปได้ด้วยดี ไม่ผิดพลาด และในข้อนี้ได้เพิ่มคำอธิบายของสติว่า ความระลึกได้ประกอบด้วยความรู้ตัว เข้ามาด้วย ฉะนั้น ในหมวดธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ อย่าง ท่านจึงแสดงธรรมไว้ ๒ ข้อคู่กัน คือ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว และท่านอธิบายให้ต่างกันไว้โดยมากกว่า สติ คือความระลึกได้ เป็นต้นว่าระลึกได้ว่า เราจะทำอะไรจะพูดจะคิดอย่างนี้ ๆ เป็นสติ และในขณะที่ทำที่พูดที่คิดก็มีความรู้ตัวว่า เรากำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด นี่คือสัมปชัญญะ ในนัยนี้ สติ คือ “ความรู้ตัว” และมีผลเป็นด้านการ รักษาตน.

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาดูก็อาจให้คำอธิบายประกอบได้ว่า สติ ก็คือความกำหนด กำหนดจิต ลงไปที่การทำ การพูด การคิด สัมปชัญญะ ก็คือความรู้ตัวว่า เรากำลังทำอย่างนี้ กำลังพูดอย่างนี้ กำลัง คิดอย่างนี้ เมื่อแยกออกเป็นธรรม ๒ ข้อ ก็ย่อมอธิบายได้ดังนี้ แต่เมื่อพิจารณาดูรรถคือเนื้อความของ ความหมายของคำว่าสติ ที่ท่านใช้กันทั่วไปแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า คำว่า สัมปชัญญะนั้น โดยทั่วไปก็ใช้ รวมอยู่ในความหมายของคำว่า สติเพียงคำเดียว ฉะนั้น ในที่ทั่วไปจึงใช้คำว่า สติเพียงคำเดียว แต่ก็ย่อม หมายครอบคลุมไปถึงความรู้ตัวด้วย ซึ่งหากจะแยกใช้เป็นธรรม ๒ ข้อ ความรู้ตัวนั้นก็เป็นที่ของ สัมปชัญญะ สติมีหน้าที่เพียงระลึกไว้ก่อน หรือว่าความกำหนดจิตลงไปตามกล่าว แต่เมื่อใช้ธรรมเพียง ข้อเดียวว่าสติ ก็รวมเอาความหมายของคำว่ารู้ตัวเข้าไว้ด้วย ดังเช่นข้อที่ตรัสสอนให้มีสติในอิริยาบถ ว่า เราเดินอยู่ก็รู้ว่าเราเดินอยู่ ตรงไหนเป็นสติ ตรงไหนเป็นสัมปชัญญะ ถ้าหากว่าใช้แยกกันเป็น ๒ ข้อ

ตรงที่กำหนดจิตลงไปเป็นการเดินเป็นสติ ตรงที่รู้ว่าเราเดินอยู่เป็นสัมปชัญญะ แต่ถ้าไม่แยกเป็น ๒ ข้อ เรียกว่าสติเพียงข้อเดียว ก็รวมกันทั้งหมดเป็นตัวสติ สติจึงมีหน้าที่กำหนดจิตลงไปเป็นการเดิน และมีหน้าที่รู้ว่าเราเดิน จึงได้ตรัสสอนเอาไว้ว่า เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเราเดินอยู่ เป็นการทำสติในอิริยาบถ แต่เมื่อแยกออกเป็น ๒ ก็แยกได้ดังกล่าวนี้อีกข้างต้นนั้น เมื่อไม่แยกกัน ก็รวมเข้าเป็นข้อเดียว ฉะนั้น เมื่อรวมเข้าเป็นข้อเดียวแล้ว สติจึงมีความหมายเป็น ๒ ดังกล่าว กล่าวซ้ำอีกครั้งหนึ่งก็คือว่า กำหนดจิตลงไป และก็รู้ รู้ในกิจที่กระทำนั้น ดังเช่นเมื่อเดินอยู่ก็กำหนดจิตลงไปเป็นการเดิน และก็รู้ว่าเราเดิน ดังนั้น นี่แหละเป็นสติที่เป็นเครื่องรักษาตัว อันเรียกว่า **สติเนปกะ** สติเป็นเครื่องรักษาตัว.

อนึ่ง สติเป็นเครื่องกำหนดให้รู้สำหรับกำจัดกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองจิตทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติ กำหนดพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรมในจิต ตั้งสติพิจารณากาย ก็ตั้งสติกำหนดให้รู้กายนี้ ว่าเรากำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดอะไร ทางกายตลอดจนถึงทางใจ แต่ใช้กายเป็นอุปกรณ์ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ก็คือกำหนดให้รู้ว่า เรากำลังเป็นสุข เรากำลังเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ก็คือกำหนดพิจารณาว่าเรากำลังมีจิตเป็นอย่างไร ๆ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในจิต ก็คือให้รู้ธรรมคือเรื่องในจิต ว่ากุศลตั้งขึ้นในจิต หรือกุศลตั้งขึ้นในจิต หรือธรรมเป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศลไม่ใช่อกุศลตั้งขึ้นในจิต แม้สติที่ตั้งกำหนดพิจารณากายเวทนาจิตธรรมนี้ ก็ชื่อว่าเป็นสติเป็นเครื่องรักษาตนอีกเหมือนกัน คือรักษาตนให้สวัสดิ์จากอารมณ์ทั้งหลาย อันจะเป็นเครื่องนำกายเวทนาจิตธรรมนี้ให้ตกไปสู่อกุศล หรือหกล้มไปสู่อกุศล แต่ประคองกายเวทนาจิตธรรมนี้ให้ตั้งอยู่ในกุศล.

อันข้อที่จะระวังรักษาตนไม่ให้หกล้มไปสู่อกุศลให้ตั้งขึ้นในกุศลนี้ เป็นสิ่งสำคัญ มีสตินี้แหละเป็นเครื่องรักษาเอาไว้ได้ คือประคองตนไว้ไม่ให้หกล้มไปสู่อกุศล แต่ให้ดำรงอยู่ในกุศล อันความหกล้มทางกาย ความดำรงอยู่ทางกาย ซึ่งต้องอาศัยสติเป็นเครื่องรักษา นั้นเป็นทางกาย แต่การที่อาศัยสติรักษาการดำรงตนไม่หกล้มไปสู่อกุศล ให้ดำรงอยู่ในกุศลนี้ ยิ่งเป็นสิ่งสำคัญมากขึ้น เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงจำแนกออกเป็นสติปัฏฐาน ๔ ตั้งสติพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม และข้อปฏิบัติที่ทุกคนพึงปฏิบัติได้โดยง่ายนั้น ก็คือดูกายของตนว่า เป็นไปอย่างไรโดยปกติธรรมดาของกาย และให้ดูว่า ความเป็นไปของกายตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์และกิเลสหรือไม่ เมื่อตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์และกิเลสก็ให้รู้ ซึ่งความรู้นี้เป็นตัวสติซึ่งต้องอาศัยกำหนดดูลงไป และเมื่อตกลงไปก็รู้ ดังเช่นร่างกายที่ก่อกรรมทางกายทางวาจา เป็นการฆ่าเขาบ้าง เป็นการลักของเขาบ้าง

ประพจน์ผิดในกามคุณทั้งหลายบ้าง พุดเท็จหลอกลวงบ้าง ตีมน้ำเมาคือสุราเมรัยหรือเสพยาเสพติด บ้าง อย่างนี้ก็แปลว่า กายเป็นไปตามอำนาจของกิเลส กำหนดดูลงไปให้รู้จักว่า เรากำลังทำ กำลังพูด ทางกายอย่างนี้ ๆ เป็นไปตามอำนาจของกิเลสคือ ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ และเมื่อสติกำหนดรู้ลงไป อย่างนี้ กิเลสก็จะถอย เมื่อกิเลสถอย กายพร้อมกับวาจาก็พ้นจากอำนาจของกิเลส มาเป็นกายวาจาที่เป็นปกติ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส จนเกิดความผิดปกติ.

ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือเราเป็นสุขอย่างนี้ เป็นทุกข์อย่างนี้ เป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ อย่างนี้ ๆ โดยให้รู้ว่า เวทนาทั้งปวงนี้ก็เกิดขึ้นที่กายที่จิตนี้เอง เป็นสุข เป็นทุกข์ทางกายทางจิต หรือเป็นกลาง ๆ ก็เช่นเดียวกัน เวทนานี้เองบางทีก็เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เกิดจากกิเลส บางทีก็เกิดจากการกระทำความดีต่าง ๆ การปฏิบัติธรรมต่าง ๆ และที่ร่างกายนี้เองปรุงให้เกิดสุข เกิดทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือบางทีก็จิตนี้เองเป็นผู้ปรุง และเวทนานี้เองก็เป็นต้นทางของชอบของชังต่าง ๆ ของหลงต่าง ๆ อันบังเกิดขึ้นที่จิตใจ สติที่ตั้งกำหนดดูให้รู้อย่างนี้ ก็เป็นตัวสติ เมื่อเป็นอย่างนี้ เวทนาที่ขึ้น ๆ ลง ๆ เพราะกิเลสก็จะสงบลงไปได้ เหลือแต่เวทนาที่เป็นไปกลาง ๆ ตามปกติธรรมดา.

การกำหนดดูให้รู้จิตว่า จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจประกอบด้วยความชอบในอารมณ์เพราะสุข เวทนามี จิตใจประกอบด้วยความชังเพราะทุกข์เวทนามี จิตใจประกอบด้วยความหลงเพราะความเป็นกลาง ๆ คือเวทนาที่เป็นกลาง ๆ และได้พิจารณาให้รู้ตามความเป็นจริงว่า ก็เป็นเวทนาเหมือนกัน และก็เป็นสิ่งที่ต้องเกิด ต้องดับ ก็มี เพราะฉะนั้น จิตจึงมักขึ้นบ้างลงบ้าง ด้วยอำนาจของความชอบบ้าง ความชังบ้างความหลงบ้างในอารมณ์นั้น ๆ เพราะเวทนานั้น ๆ อยู่โดยปกติ ตั้งสติกำหนดพิจารณาดูให้รู้เป็นจริง ว่าจิตของเราขึ้นลงอยู่อย่างนี้ ๆ กิเลสในจิตก็จะสงบ จิตก็จะเป็นไปโดยปกติ.

การตั้งสติกำหนดพิจารณาดูธรรมในจิต จับดูตัวความโลภความโกรธความหลง หรือตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากที่เกิดขึ้น ว่าจิตมีกิเลสเหล่านี้ และกิเลสเหล่านี้เป็นตัวอกุศลธรรมที่มีอยู่ในจิต ตัวอกุศลธรรมนี้ไม่ใช่จิต แต่ว่าเกิดขึ้นตั้งอยู่ในจิต เพราะจิตมีความยึดถือไว้ในอารมณ์นั้น ๆ เมื่อยึดถือไว้ในอารมณ์นั้น ๆ ก็บังเกิดเป็นกิเลสขึ้น ตั้งสติกำหนดดูให้รู้ตามเป็นจริง ว่าเรามีธรรมเหล่านี้ที่เป็นตัวอกุศลอยู่ในจิต กิเลสก็จะสงบลงไป สติที่เป็นตัวกำหนดรู้นั้นก็ปรากฏขึ้นเป็นตัวสติ อันเป็นฝ่ายกุศลธรรม คือเป็นสติที่เป็นตัวสติปัญญา อันเป็นกุศลธรรม และเมื่อเป็นกุศลธรรมตั้งขึ้นในจิต จิตก็ตั้งอยู่ในกุศลธรรม เวทนามีเป็นไปตามกุศลธรรม กายก็เป็นไปตามกุศลธรรม ดังเช่นกายของบุคคลที่มีกุศล

ธรรมตั้งขึ้นในจิต ก็เป็นกายที่ชวนชวายเป็นการบุญการกุศลต่าง ๆ พุดในการบุญการกุศลต่าง ๆ เช่น บำเพ็ญทาน บำเพ็ญศีล บำเพ็ญภาวนา หรือปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอาศัยกาย อาศัยวาจา อาศัย เวทนา อาศัยจิต เป็นการรักษาเพิ่มเติมกุศลกรรมทั้งหลายให้เจริญขึ้น.

เมื่อทำได้อย่างนี้ สติปัญฐานก็จะเกิดขึ้น สตินี้เองเป็นธรรมมีอุปการะมากมาแต่เบื้องต้น และจะเป็นพละคือเป็นกำลัง เป็นสติที่เป็นธรรมเครื่องรักษาตนอย่างยิ่งขึ้น ระลึกได้ถึงการทำ คำที่พุด แม้นานได้มากขึ้น ความที่มีสติหลงลืมก็จะมึนน้อยลงไป และเป็นสติที่เป็นกำลังเรี่ยวแรงส่งเสริมให้รักษาตัวดีขึ้น ให้ระลึกได้ถึงการทำ คำที่พุด ได้มากขึ้น และชัดเจนขึ้น และเป็นสติที่เป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ กำจัดความหลงลืมสติให้มากขึ้นไปโดยลำดับ และจะทำให้สติปัญฐานทั้ง ๔ เจริญยิ่งขึ้นโดยลำดับ เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดยิ่งขึ้น เป็นไปเพื่อก้าวล่วงทุกข์โทมนัสโสกะปริเทวะยิ่งขึ้น เป็นไปเพื่อบรรลุถึงธรรม ที่พึงบรรลุยิ่งขึ้น เพื่อความดับทุกข์ยิ่งขึ้น.

อนึ่ง สติที่เป็นธรรมเครื่องรักษาตนยิ่งขึ้น ระลึกถึงการที่ทำ คำที่พุด แม้นานได้ยิ่งขึ้น เจริญใน สติปัญฐานทั้ง ๔ มากขึ้นอย่างนี้ สติก็จะเป็นธรรมเครื่องตื่นขึ้นในโลกมากขึ้น เป็นสติที่นุ่มไปเพื่อ ปัญญามากขึ้น นำให้เกิดปัญญา สติปัญฐานก็เลื่อนขึ้นเป็น **สติสัมโพชฌงค์** สติที่เป็นองค์แห่งความรู้ นำให้ได้ปัญญา รู้วิจยธรรม เห็นชัดถึงธรรมในจิตทั้งปวง ว่านี่เป็นอกุศล นี่เป็นกุศล นี่มีโทษ นี่ไม่มีโทษ นี่เป็นธรรมดำ นี่เป็นธรรมขาว เป็นต้น จึงนำไปเป็น **สัมมาสติในองค์มรรค** ก็คือสติปัญฐานนั่นเอง เจริญขึ้นมา กำจัดกิเลสและกองทุกข์ไปได้โดยลำดับ เพราะฉะนั้น จึงเป็นสติความระลึกได้ที่เป็นเบื้องต้นของ ปัญญา นำให้เกิดปัญญา สติจึงเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ เป็นธรรมซึ่งเป็นเครื่องห้ามกระแสนของกิเลสและ ตัณหาทั้งหลาย เป็นธรรมที่นำให้เกิดปัญญา ปิดกั้นละกระแสนของกิเลสตัณหาทั้งหลาย ดังพระพุทธ ภาษิตที่ตรัสไว้ว่า “**ยานิ โสตานิ โลกสมิ** กระแสนทั้งหลายเหล่านี้ในโลก **สติ เตสํ นิवारณํ** สติเป็นเครื่อง ห้ามกระแสนทั้งหลายเหล่านั้น **โสตานํ สํวรํ พุริ** เรากล่าวว่าสติเป็นเครื่องสังวร คือป้องกันกระแสน ทั้งหลาย **ปณฺญาเยเต ปิณฺณเย** กระแสนเหล่านั้นย่อมปิดกั้นคือเสียได้ด้วยปัญญา.”

เพราะฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสรรเสริญไว้เป็นอันมาก เช่นว่า “**สติมโต สทา ภทฺทํ** ผู้มี สติเป็นผู้เจริญทุกเมื่อ **สติมา สุขเมธติ** ผู้มีสติย่อมบรรลุความสุข **สติมโต สุเว เสโย** ผู้มีสติ ประเสริฐ ทุกวัน” และยังมีเถรภาษิตแสดงไว้ว่า “**รกขมาโน สโต รกฺเข** เมื่อจะรักษาก็พึงมีสติรักษา **สติ สพฺพตฺถ** **ปตฺติยา** สติจำปรารภนาในที่ทั้งปวง” และได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้อีกว่า “**สติ โลกสมิ ชาคโร** สติเป็น ธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก”

เมื่อทำความเข้าใจสติตามหลักฐานทางพระพุทธศาสนาแล้ว ลองกลับมาดูการใช้สติ หรือ Mindfulness ของโลกตะวันตกดูบ้าง สำหรับโลกตะวันตก Mindfulness หรือการเจริญสติ มักใช้ในความหมายของ “การมองเห็นชัดเจน” หรือ “การตระหนักรู้สิ่งที่ตนประสบอยู่ได้อย่างดี” ฉะนั้น นักวิชาการทางโลกตะวันตกนิยามคำว่า Mindfulness หรือการเจริญสติ แบบทางโลกว่า “ความรู้ตัวที่เกิดขึ้นจากความสนใจ โดยความสนใจในปัจจุบัน และไม่นำความรู้สึกของตนไปวิพากษ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในทุกขณะจิต” กล่าวคือ ในการเจริญสติ ที่ทางโลกตะวันตกใช้ มีปัจจัยสำคัญอยู่ ๓ ด้าน คือ มีการแสดงความสนใจหรือเรียกว่า ใส่ใจ หรือตั้งใจ attention ๑ เมื่อมีความใส่ใจ ก่อให้เกิดมีความสนใจ หรือเจตนา intention ๑ และไม่มีมีการไปตัดสินความรู้สึกที่เกิดขึ้นแต่อย่างใด หรือเรียกว่า ชั่งใจ attitude หรือเรียกว่า รู้เฉย ๆ ให้รู้สึกแต่ว่ารู้ ตามความเป็นจริง ไม่เอาความรู้สึกของตน ซึ่งเป็นกิเลส ไปจับตกแต่งให้เกิดวิจิตรพิสดารเสีย สรุปก็มี Mindfulness หมายถึง การเจริญจิตให้มี ความตั้งใจ ใส่ใจ และชั่งใจ ในทุกขณะจิต

สาระสำคัญที่โลกตะวันตกนำการเจริญสติไปใช้ ก็คือฝึกฝนให้รู้จักใช้ “ความตั้งใจ” หรือ intention ของการกระทำ พูด คิด ของตนให้มาก เมื่อมี “ความตั้งใจ” เป็นฐาน ก็ต้องพัฒนาใจ ก่อให้เกิดความใส่ใจ หรือ attention คือ คอยเฝ้าสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นทุกชั่วขณะ ซึ่งนักวิชาการบางคนเรียกว่า “การกลับไปสู่ภาวะเดิม” เป็นการคอยเฝ้าสังเกตรายละเอียดของความรู้ตัวที่เกิดขึ้นทุกขณะจิต เมื่อมีการรู้ตัว รู้เท่าทันจิต ก็หัดให้ปล่อยวาง คือไม่ไปปรุงแต่งจนใจเกิดความไม่สงบ ควรต้องปล่อยวางให้ดูเฉย ๆ ว่า เป็นทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข เป็นต้น เป็นการหยุดปรุงแต่ง ซึ่งก็จะทำให้เห็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นชัดเจน โดยไม่นำพาตัวตนไปเกี่ยวโยง ซึ่งการฝึกฝนให้มีทักษะนี้ จะทำให้จิตคุ้นเคยกับภาวะของ Mindfulness คือเป็นภาวะที่รู้เท่าทันกิเลส หรือ ปัญหาต่างๆ ซึ่งก็เท่ากับว่า จะทำให้รู้เห็นเข้าใจสภาพของทุกข์หรือปัญหาได้อย่างตรงไปตรงมา ตามความเป็นจริง เป็นการเผชิญหน้ากับทุกข์หรือปัญหา เมื่อรับสภาพได้แล้ว ก็จะทำให้รู้เห็นเข้าใจต้นตอของทุกข์หรือปัญหา หรือเรียกว่า สมุทัย ว่า ควรละ คือการกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุต้นตอ ซึ่งก่อให้เกิดเป็นผล คือ นิโรธ ที่ต้องทำให้แจ้ง คือการเข้าถึงภาวะดับทุกข์ หมายถึงภาวะที่ไร้ปัญหา ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายว่ามีอยู่จริงและทำได้จริง ซึ่งก็จะนำไปสู่ขั้นปฏิบัติการณ์ คือมรรค หรือวิถีทางที่ควรเจริญ คือการฝึกอบรมปฏิบัติตามทางเพื่อให้ถึงความดับแห่งทุกข์ หมายถึงวิธีการหรือทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ไร้ปัญหา

เป็นการปฏิบัติ Mindfulness ที่ชัดเจนที่ทางโลกตะวันตกประยุกต์นำไปใช้ในการปฏิบัติตามหัวใจของพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยหลักของอริยสัจ ๔ จากการตั้งใจ (intention) ใส่ใจ (attention) และชั่งใจ (attitude) รู้ การละ การทำให้แจ้ง และการเจริญตามมรรค ซึ่งเป็นกิจในอริยสัจ ๔ ให้เกิดความสมบูรณ์ ซึ่งก็คือไม่แปลกเลยที่ทางโลกตะวันตกเมื่อประยุกต์ไปใช้กับการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม สามารถแก้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกฝนให้มีความตั้งใจ ใส่ใจ และชั่งใจ กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความกังวล ความเครียด ความคิดฟุ้งซ่าน ความคิดไร้เป้าหมาย ความคิดที่ลอยไปติดอยู่กับอดีตหรือฝันกลางวันในเรื่องของอนาคตที่ยังไม่เกิดเป็นต้น การเจริญสติก็จะทำให้หยุดยั้งความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านั้นได้ ด้วยความตระหนักรู้ของตน เมื่อรู้เท่าทัน ปัญญาของตนก็สามารถใช้ได้อย่างเต็มที่ ก่อให้เกิดผลเชิงบวกขึ้นมาทันที

ทางการแพทย์ในโลกตะวันตกพิสูจน์ทางการแพทย์ว่า ผู้มีความเจ็บปวดจากการป่วย เมื่อเจริญสติ ก็ทำให้สามารถทนได้กับความเจ็บปวดมากขึ้น โดยไม่ต้องอาศัยยาแต่ประการใด คนที่มีโรคซึมเศร้าก็สามารถทำให้กลับมามีชีวิตได้อย่างปกติ ด้วยการทำความเข้าใจตนเองมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้โลกตะวันตกน้อมนำเอาเรื่อง Mindfulness ใช้กันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าผู้ที่ทำงานทางการแพทย์ นักสังคมศาสตร์ นักจิตบำบัด ในวงการศึกษาศึกษา ในวงการแพทย์ ในวงการทหารตำรวจ หรือแม้กระทั่งในรัฐสภา โดยมีการพิสูจน์อย่างกว้างขวางถึงประโยชน์ที่พึงได้จากการเจริญสติว่า ๑. ทำให้ลดความเครียดและความกังวลต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ๒. ทำให้ลดความฟุ้งซ่านและใจลอยได้ ๓. ทำให้ควบคุมความตื่นตื้นหรือความเสียใจต่าง ๆ ได้ หรือควบคุมอารมณ์ได้ ๔. ทำให้เพิ่มความจำ มีสมาธิ และใส่ใจในสิ่งที่ทำมากขึ้น ๕. ทำให้เพิ่มสุขภาวะโดยรวม ๖. ส่งเสริมให้มีความสุขและความชัดเจนทางจิตมากขึ้น ๗. ทำให้หลับสบาย ๘. ทำให้เพิ่มสมรรถนะในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น และ ๙. ทำให้เพิ่มความเมตตา กรุณา การยอมรับ และอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่พบในสังคมได้มากขึ้น

ในเรื่องนี้ เมื่อเทียบกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนในเรื่องของสติ ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางความจำ ความรู้ตัว เครื่องรักษาตัว การกำหนดจิตกำจัดกิลส หรือในพัฒนาสติปัญญา ตามที่ได้ อรรถาธิบายมาก่อนหน้านี้ จะเห็นได้ว่าครอบคลุมประโยชน์ที่พึงได้ มากกว่าที่ทางโลกตะวันตกเห็นด้วยซ้ำ แต่สำหรับมนุษย์ยุคดิจิทัลอย่างทุกวันนี้ จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ตั้งแต่ตื่นเช้าจนถึงเวลาเข้านอนในกลางคืน พวกเราถูกกระตุ้นให้ใจไม่สงบจากอีเมล สื่อโซเชียล การโฆษณาต่าง ๆ จาก

โทรศัพท์มือถือ ทำให้จิตต้องไปตอบสนองกับกิเลสต่าง ๆ อย่างไม่สิ้นไม่สุด ซึ่งเป็นเหตุให้สมรรถนะทางจิตของมนุษย์ถูกลดลงโดยไม่รู้ตัว ทุกวันนี้ ทุกคนไม่รู้ว่าทำไมถึงได้เหนื่อยเร็ว เพราะจิตของคนไม่ได้พัก แม้แต่วินาทีเดียว พอว่างจากการทำอะไรที่เป็นกิจลักษณะ ก็ก้มหน้าอยู่กับเครื่องมือสื่อสารของตน ไปจมอยู่กับโลกเสมือนจริง ไปอยู่กับโลกของความหลอกลวง นั่งดูเฟสบุ๊ค ไปรู้เรื่องชีวิตของคนอื่นที่หาสาระไม่ค่อยจะได้ นั่งดูของช้อปปิ้งออนไลน์ นั่งเล่นไลน์คุยกันในเรื่องที่ไม่เป็นกุศล นั่งส่งรูปดอกไม้ทุกวันกับผู้คนมากมาย จนลืมนึกว่าคนรับอยากได้หรือไม่ ไปล่องละเมียดสิทธิของคนโน้นคนนี้ โดยไม่รู้ตัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของทุกข์ ความเครียด ความไร้สมรรถนะในการทำงานทำการที่เป็นประโยชน์ที่เป็นกุศล เพราะใช้เวลาอยู่กับสิ่งเหล่านี้วันละ ๘-๙ ชั่วโมงต่อวัน โดยหลงเข้าใจผิดว่า นี่คือความเป็นคนยุคดิจิทัล แต่หารู้ไม่ว่า พฤติกรรมเหล่านี้ ล้วนทำให้การเจริญสติ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก ถึงเป็นไปได้เลย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นศัตรูของการฝึกฝน Mindfulness เป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงที่ไม่สามารถรักษาด้วยยาที่ผลิตออกมามากมายได้ ทั้งก่อให้เกิดขาดสมาธิในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตที่ดี หลงระเหิงอยู่กับกิเลส

ตราบใดที่จิตของมนุษย์ยังสนุกอยู่กับความคิด ความจำ อารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรุงแต่งขึ้น ซึ่งโดยปกติสิ่งเหล่านี้ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่พักหนึ่ง แล้วก็หายไป เหมือนคลื่นน้ำในทะเล มีการตั้งขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ในห้วงทะเลนั้นแหละ แต่มนุษย์มักเป็นเหยื่อของความคิดและอารมณ์ที่ตัวเองปรุงขึ้น คือเมื่อมนุษย์ไปให้ความสำคัญกับการปรุงแต่งของตนเมื่อใด ก็เท่ากับว่ากำลังเพิ่มพลังให้กับสิ่งเหล่านั้น ผลที่ได้มาโดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลยก็คือ ความทุกข์ ความเจ็บปวดใจ ความเครียด ทั้ง ๆ ที่ทุกข์ต่าง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่ตนสามารถเลือกที่จะรับหรือปฏิเสธก็ได้ กล่าวคือเลือกที่จะแก้ทุกข์หรือเลือกที่จะก่อทุกข์

Mindfulness หรือการเจริญสติ ทำให้ผู้เจริญสติหยุดพิจารณากับสิ่งที่ตนปรุงแต่งในจิตมากกว่าที่จะตอบโต้ หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองอารมณ์ที่ปรุงขึ้น กล่าวคือไม่ใช่เป็นการหนีจากปัญหา แต่เป็นการเผชิญหน้ากับความทุกข์ อารมณ์ หรือปัญหาอย่างชาญฉลาด เพื่อไม่ให้ตนตกเป็นเหยื่อของความคิด ความทุกข์ หรืออารมณ์ของตนมากกว่า คือไปแก้ที่ต้นเหตุเลยทีเดียวนะ

ได้วิสัยชนาพระธรรมเทศนา ในเรื่องสติภา มีอรรถาธิบายดังแสดงมา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้.