



การปฏิบัติธรรมะ

การปฏิบัติธรรมะ ก็ไม่แตกต่างกับทางโลกเขาฝึกหัด หรือหัดसानกระบุงตะกร้ากันเท่าใดนัก คือต้องพยายามสานกันอยู่บ่อยๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ แม้จะไม่มีผู้ใดคอยพรั้าสอนแนะนำ ก็สามารถทำได้ดีและอาจดียิ่งกว่าคนอื่น ๆ ที่เขาเคยทำมาแล้ว พร้อมทั้งคิดค้นหาวัสดุสิ่งต่าง ๆ มาประดิษฐ์ ให้มีแบบลวดลายและทรวดทรงแปลกๆ จะได้เป็นจุดสนใจของผู้ซื้อ ด้วยฝีมืออย่างสวยงามประณีตบรรจง ทางธรรมะก็ดำเนินรอยดังนี้ หาได้มีข้อแตกต่างกันไม่

จะต่างกันก็ตรงที่ทางโลกเขาฝึกหัดกาย ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับฝีมือ หรือความรู้ความชำนาญ อย่างโลกๆที่คนในโลกจำต้องปฏิบัติ ส่วนทางธรรมะเป็นการฝึกหัดอบรมจิตใจให้เกิดความสงบระงับ กายต้องฝึกหัดอย่างไร ใจก็ต้องฝึกหัดอย่างนั้น คือต้องบังคับจิตใจให้อยู่ในอำนาจ ไม่ยอมให้มันซัดส่ายดิ้นรนไปตามความพอใจได้

อารมณ์ทุกชนิดที่เข้ามากระทบใจนั้น มีวิธีปฏิบัติได้เป็น 2 ทาง คือหนี่ทางหนึ่ง และสู้อีกทางหนึ่ง การที่ต้องหนี่ก็โดยเหตุที่จิตยังหวั่นไหวไม่มั่นคงพอ ขณะใดกระทบเข้ากับอารมณ์ที่หน่ายนดีย็นร้ายอย่างจ้งๆเมื่อสู้อไม่ไหว วางจิตให้สงบเป็นปกติไม่ได้ ก็ต้องใช้วิธีเลี้ยงหนี่ให้พ้นจากอารมณ์นั้นๆ ไปก่อน เพื่อหาทางสู้อในภายหลัง หากปล่อยให้มันเกิดขึ้นบ่อยๆ ไม่มีระงับเสียให้ได้ในขณะนั้น มันจะเก็บสะสมว่าภายในจิตใจ จนเกิดความเคยชินเป็นนิสัยต่อไปจะแก้ไขได้ยาก

ส่วนอีกทางหนึ่ง คือ ทางสู้ ถ้าเราสามารถอดกลั้น อดทนหรือวางจิตใจอย่างสงบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งดีทั้งชั่วได้ก็ไม่จำเป็นต้องหนี วิธีนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องและประเสริฐที่สุด เพราะสามารถเอาชนะอารมณ์นั้นๆ ได้ แสดงให้ทราบถึงสภาพจิตของผู้นั้นว่ามันคงดีแล้ว การสู้ในกรณีนี้ มิได้หมายถึงการต่อสู้เอาชนะผู้อื่นด้วยกำลังทางร่างกาย แต่หมายถึงสู้กับกิเลสที่อย่าภายในจิตใจของตนให้ได้นี่เอง

การฝึกหัดหรือการปฏิบัติธรรมะ ก็มาฝึกหัดกันที่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจของตน ขณะใดกระทบเข้ากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ก็ให้มีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์นั้นๆ มิให้หลงรักหลงชังขึ้นมา หากขาดสติ ทำอย่างไรเสียก็ต้องรู้สึกหลงใหลยินดีในสิ่งที่ชอบใจ และหลงชังในสิ่งที่ไม่ชอบใจ จะให้วางจิตใจเฉยเป็นปกติเหมือนดังผู้มีสติอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ ในตอนนี้กิเลส ตัณหา อุปาทาน มันจะทยอยเข้ามาเป็นสาย จนกระทั่งกลายเป็นทุกข์ตามหลักของปฏิจจสมุปบาท

เมื่อมีสติอยู่ทุกขณะจิต ก็จะไม่เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริง ไม่หวั่นไหวเอนเอียงไปจับอารมณ์ทางโน้น ปล่อยทางนี้ คำว่าทางนั้นให้วุ่นวายไปหมด ใครทำได้ถึงขั้นนี้ต่อไปก็ไม่ต้องระมัดระวังควบคุมสติกันต่อไปอีก แต่สติมันจะคอยควบคุมระมัดระวังให้เอง ความสุขสงบเย็นจะเกิดขึ้นให้ผู้นั้นได้รับอยู่ตลอดเวลา

ผู้ปฏิบัติที่มีสติ แม้จะมีอารมณ์ใดๆ มากระทบ จิตก็จะวางเฉยได้เป็นปกติ คงรับเข้ามาก็เฉพาะเรื่องที่เป็นความถูกต้อง สร้างความสันติสุขแก่ตนและผู้อื่นเท่านั้น นอกจากที่กล่าวนี้จิตจะไม่ยอมรับ ชื่นรับไว้ จิตที่เคยผ่องใสเป็นปกติ ก็จะเริ่มหวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ

หากผู้ใดยังปฏิบัติไม่ได้ดังนี้ ก็ต้องคอยระมัดระวังควบคุมสติตลอดเวลาแล้วก็ถือว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมะของผู้นั้น ยังหาใช่เป็นผลสำเร็จขั้นสูงสุดไม่ จะต้องอบรมกาย วาจา ใจกันต่อไปอีก เพราะปล่อยสติไม่ควบคุมเมื่อใด กิเลสมันเตรียมพร้อมตั้งท่าคอยที่อยู่ใกล้ๆ จะรีบฉวยโอกาสแทรกตัวเข้ามาทันที

ใครปล่อยให้กิเลสเข้ามาสิงสถิตอยู่ในจิตใจได้ ผู้นั้นก็จะเกิดความรักใคร่ในสิ่งน่าพอใจและโกรธเกลียดรำคาญในสิ่งที่ตนไม่พอใจ เพราะตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ถูกกิเลสชักนำให้หลงผิด จึงไปไขว่คว้าอารมณ์น่ารักน่าชังเอาไว้ ถึงกับได้ใจน และตกลงไปในหลุมพรางที่มันขุดล่อตักเอาไว้ กระทั่งไม่สามารถถอนตนให้พ้นจากหล่มขึ้นมาได้

สมมติว่าเรามีโทสะมากเกินไป และเห็นโทษของโทสะว่า เมื่อเกิดขึ้นอย่างรุนแรงไม่สามารถ

ระงับไว้ได้จะทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่พอใจ ให้พินาศย่อยยับลงด้วยอารมณ์เพียงวูบเดียวเท่านั้น หากไม่รู้จักผ่อนความโกรธให้ลดน้อยเบาบางลงเสียบ้าง ตนคงหมดความสุขไปตลอดชีวิต มันมีแต่โทษอย่างเดียว หากได้มีคุณแก่ใครๆ ไม่

ความโกรธเกิดขึ้นครั้งใด จิตใจรู้สึกเร่าร้อนเหมือนกับตกรอกเวจี้ก็ไม่ปาน จึงยากจะละความโกรธนี้ให้ได้สิ้นเชิง ก็ขอให้คลายความรุนแรงลง หรือผ่อนหนักให้เป็นเบาก็ยังดี ทำได้เพียงเท่านี้พอใจแล้ว เราควรจะปฏิบัติอย่างไร ก่อนอื่นต้องมีสติคอยควบคุมกำกับอยู่ตลอดเวลา โดยแบ่งการฝึกหัดเป็น 2 ระยะ

ระยะแรก คมสติตอนที่ความโกรธยังไม่เกิด พอเขาต่ามา ครั้งแรกๆสติอาจมาช้าไม่ค่อยทันการ เพราะเชื้อของความโกรธมันมีอยู่มากจึงระงับไม่อยู่ เมื่อได้ฝึกหัดให้เคยชินอยู่เสมอๆ ต่อไปอาจโกรธเหมือนกันแต่ไม่ถึงกับลงมือลงไม้ หรือต่าตบ เป็นเพียงแสดงกิริยาอาการฮึดฮัดออกมาบ้างเท่านั้น ยิ่งปฏิบัติไปนานๆ ก็จะค่อยๆผ่อนคลายไปได้เรื่อยๆ เพราะมีสติมากขึ้น

ระยะที่ 2 เมื่ออารมณ์โกรธเกิดขึ้นแล้ว เราประมาทจึงเผลอสติไป ก็ต้องใช้ขันติความอดกลั้นอดทนให้มากยิ่งขึ้น และต้องใช้สติสอดส่องตรวจตราเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ ควรเสียใจอย่างยิ่งที่ได้พลาดทำเสียที่กิเลสเข้าแล้ว ครั้งนี้แพ้ ครั้งต่อไปต้องเอาชนะให้ได้

นอกจากนี้ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธอยู่เนืองๆ กรณีที่ทำให้เราต้องผิตพองหมองใจ หรือทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ถ้ามีลักษณะรุนแรงร้ายกาจ อาจถึงต้องติดคุกติดตะรางหมดความเป็นอิสระไปเลยก็ได้

ขนาดธรรมดาๆ ก็ยังรู้สึกเร่าร้อน กระทบกระสายงุ่นง่านคล้ายคนเสียสติ เราจะพบเห็นผู้อื่นเป็นเครื่องเตือนใจได้เสมอ เมื่อโกรธจัด หน้าตาจะบูดเบี้ยวบึ้งตึง หู ตาแดง มือไม้ปากคอสั่น ตีอกชกตัว หรือกระตืบเท้าดินเร่าๆ บ้างก็ขว้างปาข้าวของแตกหักเสียหายด้วยฤทธิ์โทสะ ผู้อื่นเขาแสดงกิริยาอาการอย่างไร เวลาโกรธเราก็แสดงกิริยาอาการอย่างนั้น ควรอับอายผู้อื่นและนำเวทนาสงสารตัวเองอย่างที่สุด

ได้เห็นโทษของมันชัดแจ้ง ก็จรรู้สึกพอใจละความโกรธที่มีอยู่ออกไป เป็นเหตุให้ต้องคอยตรวจตราระมัดระวัง และใช้สติควบคุมสิ่งต่างๆ ให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ยอมให้มันเกิดขึ้นดังครั้งก่อนๆ การละความโกรธชนิดรุนแรง ก็พอมีหวังว่าจะทำได้สำเร็จ เพราะได้ช่วยกันถึง 2 แรงแพ อารมณ์ไม่พอใจเข้ามากระทบ จิตจะรู้ทันที จึงไม่ยอมรับอารมณ์ชนิดนั้นเนื่องจากได้คอยระมัดระวังอยู่ก่อนแล้ว หากทำได้เช่นนี้ตลอดเวลา ความโกรธก็จะค่อยๆคลายและห่างออกไปตามลำดับ และอาจดับหายไปเป็นที่สุด ไม่หวนกลับมาเกิดอีกเลยก็ได้

ผู้ใดไม่เคยได้ฝึกหัดไว้ก่อนล่วงหน้า จะไม่สามารถดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันได้ เพราะสติมาไม่ทันท่วงที จึงพ่ายแพ้แก่อารมณ์ที่พอใจ หรือไม่พอใจเกือบทุกครั้ง การฝึกหัดหรือการระงับสิ่งใดก็ตาม ต้องพยายามฝึกให้เป็นนิสัย เพื่อไม่ให้พลาดทำเสียที่แกกิเลส ถ้าปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นเสียก่อน แล้วจึงจะหาวิธีแก้ไขในภายหลังมันชักช้าไม่ทันการ กว่าถ้าจะสุขงาก็ไหม้อาจทำสิ่งที่ให้โทษอย่างร้ายแรงลงไป ถึงกับหมดทางจะคิดแก้ไขเอาเลยทีเดียว

เมื่อทำได้บ้างในครั้งแรกๆ ครั้งต่อๆ ไปจะดีขึ้นเป็นลำดับ สติที่เคยเชื่องช้าก็จะเพิ่มความรวดเร็วและมาทันเวลายิ่งขึ้น จนกระทั่งมีอารมณ์ใดมากระทบ ก็รู้ได้ในขณะนั้น ยิ่งรู้ก็ยิ่งเห็นความจริง จึงจัดการดับสิ่งนั้นอย่างฉับพลัน และปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ทุกครั้ง อารมณ์ที่มากระทบจิตก็หมดความหมายไม่ว่าดีหรือชั่ว ก็เป็นดังนี้เหมือนกันทั้งสิ้น

ขณะที่มีอารมณ์ใดๆ มากระทบจิต และเกิดรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจขึ้น ถ้าเรามีสติรู้ว่านี่เป็นความยึดถือ ปัญญาจะไม่นิ่งเฉยรอช้า รีบเข้ามาพิจารณาตัดสินให้ สั่งให้จัดการปล่อยความพอใจหรือไม่พอใจนี้เสีย อารมณ์นั้นๆ จะหยุดชะงักลง และค่อยๆ เลื่อนหายไปจากจิตใจทันที ความปลอดโปร่งเย็นกายสบายใจจะเข้ามาแทนที่ อากาโรธอดัดขุนมัว ซึ่งเคยมีเป็นประจำจะเริ่มแจ่มใสเป็นสุขสดชื่นขึ้น เพราะไม่ถูกสิ่งใดก่อกวนให้เศร้าหมองได้ ทั้งจะไม่ยึดถือสิ่งที่ได้ปล่อยไปแล้ว อย่างน้อยก็ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อทำเช่นนี้ได้เสมอๆ สติก็มีมากขึ้น พอกระทบเข้ากับสิ่งใด สติจับได้ก็รีบส่งต่อให้ปัญญา ปัญญาพิจารณาตรวจสอบตัดสินให้อีก สติกับปัญญาคงทำหน้าที่ร่วมกันตลอดเวลา

ส่วนผู้ที่ไม่สามารถทำได้ดังนี้ ก็เพราะสติปัญญาไม่ทำงานร่วมกัน สติไปอยู่ทางหนึ่ง ปัญญาก็หลบไปเสียอีกทางหนึ่ง ครั้นเมื่อสติรู้เท่าทันอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาบ้าง ซึ่งนานๆ จึงจะมีสักครั้งหนึ่ง ปัญญาจะมาไม่ทัน กว่าจะมาได้ทันเวลา สติก็ปล่อยสิ่งที่จับได้นั้นเสียแล้ว ตกลงปัญญาเลยไม่ทราบเรื่อง ว่าสติได้จับอารมณ์อะไรไว้ได้ จึงตัดสินให้ไม่ถูก เพราะสติชิงไปปล่อยเสียก่อน

ทั้งนี้ก็โดยที่ทั้งสติและปัญญา ไม่เคยได้รับการฝึกฝนอบรมให้ทำงานร่วมกัน พอสิ่งใดเกิดขึ้นกับสติ ปัญญาก็ไม่เข้ามาช่วยเหลือตัดสินและสกัดกั้นให้ กิเลสก็เข้ามาผสมโรงสวมรอยเป็นปัญญาจัดการตัดสินให้แทนเสียเอง มันคอยจ้องหาโอกาสอยู่แล้ว กิเลสสวมรอยเป็นปัญญาได้เมื่อใด ผู้ นั้นนับวันจะเห็นห่างธรรมะยิ่งขึ้นทุกที ผลที่สุดก็เร่เหินเข้าหากิเลส เป็นพวกพ้องของกิเลส สนุกสนานรื่นเริงยิ่งกว่าเข้าพวกรวมหมู่กับพวกธรรมะเป็นไหนๆ

การเขียนคติพจน์หรือถ้อยคำสั้นๆ ที่เหมาะสมซึ่งตนเห็นว่าดีที่สุด สมควรนำไปประพฤติปฏิบัติตามได้ไว้ในที่ๆ เต็มซัด สามารถมองเห็นได้ง่ายสักบทหนึ่งหรือสองสามบท มากเกินไปนักก็ไม่สู้

ดี เพื่อใช้เป็นหลักสำหรับช่วยเตือนสติ เวลาใดความคิดมันล่องลอยไปอื่น เมื่อพบคติพจน์หรือ คำขวัญเข้าจะได้รู้สึกตัว ระวังเหวี่ยงความคิดที่เตลิดออกไปนอกทาง ให้นำกลับมาอยู่ใน แนวทางที่กำหนดเอาไว้

หากไม่ได้ทำกันไว้บ้างเลย เวลาเผลอสติ ก็จะไม่มีส่วนใดคอยแนะนำตักเตือนให้ทราบ จิตใจที่ถูก ปลอຍให้ล่องลอยไปไหนๆ ได้อย่างเสรี มันจะอยู่ห่างไกลจากจุดหมายมากเกินไป จนยากที่จะ แก่ไข ระวังตั้งให้กลับมาอยู่ในสภาพเดิมได้

คติพจน์คำขวัญที่เขียนไว้จะ ได้ผลหรือไม่เพียงใด ก็อยู่ที่ตัวของผูปฏิบัติเป็นสำคัญ มิใช่ทำ เพียงเล่นๆ เขียนคติพจน์ไว้โก้ๆ อวดผู้อื่น โดยที่ตนไม่เคยเอาใจใส่ ไม่ยอมปฏิบัติตามถ้อยคำที่ อุตส่าห์เขียนเอาไว้ คำขวัญนั้นก็เป๋นหมัน ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้เขียน ซ้ำจะรุกรังร่งสถานที่ ทำ ให้สกปรกเประอะเปื้อนเสียอีก

ประโยชน์จะมีขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อพบเห็นคติคำขวัญเข้าเวลาใด เป็นไม่ล่งเลรอช้า รีบทำตามทันที เสมือนหนึ่งได้พบขุมทรัพย์ที่มีค่าอย่างมหาศาล หากผูปฏิบัติตั้งใจทำจริงๆ และสามารถทำได้ อย่างสม่ำเสมอ เป็นปกตินิสัย เป็นต้องมีผลดีแก่ผู้นั้นอย่างมีต้องสงสัยเลย

วิธีเขียนคติพจน์หรือคำขวัญดังกล่าวนี้ มีผู้ชอบทำกันมากทั้งทางโลกทางธรรม ส่วนมากมักจะมี แต่ผู้เขียน ผู้สมัครใจทำตามอย่างแท้จริง จะมีสักกี่คน บางคนก็เขียนกันเสียเประอะ มีทั้งใน ห้องนอน ตลอดถึงห้องน้ำห้องส้วม จะหันหน้าไปทางใด เป็นต้องพบคำขวัญเต็มไปหมด ข้อความที่เขียนไว้ทุกแห่งก็ล้วนมีสาระประโยชน์ควรค่าแก่การอ่าน นำเลื่อมใส นำปฏิบัติตาม ด้วยกันทั้งสิ้น ถึงกระนั้นก็คงเป็นคติคำขวัญ สำหรับให้จิ้งจกตุ๊กแกร้องทัก และสอบถามพวก เดียวกันว่า ใครเป็นคนเขียน เขียนไว้ให้ใครปฏิบัติ เพราะแต่ก่อนไม่เคยเห็นมี เพิ่งปรากฏแก่ สายตา ความสงสัยจึงเกิดขึ้น

การที่จะรู้ว่า สภาพจิตของผู้ใดสูงต่ำ ละเอียดหยาบเพียงใด ก็ให้ดูกันที่สติของแต่ละคนนั่นเอง โดยนำสติของผู้นั้นมาเป็นหลักสำหรับพิจารณาทดสอบ ก็จะทราบความจริงได้คนเราจะดีจะชั่ว ก็เป็นไปตามอำนาจของสติ และก็สตินี้แหละจะช่วยบอกให้ทราบถึงความประพฤติของเขาอีกต่อ หนึ่ง ถ้าไม่ดูที่สติ ไปดูกันที่อื่น ก็มีทางผิดพลาดได้ง่าย ผู้มีสติอยู่กับตัว ก็เท่ากับมีอาหารทิพย์ไว้ บริโภคอย่างอิมหันสำราญ ไม่มีเวลาขาดแคลนสิ่งทีเรียกว่าความสุขเลย

ผู้ใดปรารถนามีสติทุกเมื่อ ก็ต้องลงมือเจริญสติเรื่อยไป และต้องปฏิบัติจนถึงขั้นไม่ต้อง ระมัดระวังสติ ก็มีอยู่กับตัวตลอดเวลา ใครสามารถทำได้ถึงขั้นนี้ จึงจะถือว่าผู้นั้นมีสติสมบูรณ์ ทุกเมื่อ ความโลภ โกรธ หลง ที่เกิดขึ้นมาทุกครั้ง มันเกิดในขณะที่ขาดสติ เผลอสติเวลาใด จิตใจ

จะล่องลอยตกไปสู่กระแสโลก ส่วนมากมักจะถูกพัดพาไปในทางต่ำ ความรู้สึกนึกคิดก็จะพลอยตกต่ำลงเรื่อย ๆ มันอยู่ในสภาพที่ไม่เป็นปกติเสียแล้ว

จิตใจต่ำ การพูด การทำ การคิดนึก ก็ถูกจุดให้ต่ำลงด้วย เป็นเหตุให้ผู้นั้นกล้าทำสิ่งที่คนมีสติสมบูรณ์เขาไม่ทำกัน ทั้งนี้ก็เพราะไม่มีหลักที่พึงทางใจ คอยเหนี่ยวรั้งเตือนให้ทราบถึงภัยอันตรายที่จะพึงมีแก่ตน ครั้นสิ่งใดเกิดขึ้น ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น ต้องยอมรับทุกขโทษเวรภัยไปตามโทษานุโทษที่ตนได้กระทำไว้ทุก ๆ อย่าง

ผู้ใดสามารถควบคุมสติให้มีได้ตลอดเวลา ก็แสดงว่าเขามีจิตใจสูงมาก ผู้มีจิตใจเช่นนี้ จะไม่มีอำนาจใดๆ ในโลกมาชักจูงบีบบังคับ ปล่อยให้เกลือกกลิ้งหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ต่ำๆ ได้ พร้อมกันนั้นทุกขทุกข์ชนิด ก็เข้าใกล้ชิดติดตัวไม่ได้ ต้องถอยห่างออกไปไกลแสนไกล เพราะสติคอยช่วยคุ้มกันระมัดระวัง ไม่ยอมให้สิ่งที่ขัดต่อความผาสุกสงบเย็นจุ่มเข้ามา

จะอย่างไรก็ตาม ขอให้สติใจสูงเข้าไว้ก่อนก็แล้วกัน อย่างอื่นจะสูงด้วยหรือไม่มีใช้เป็นเรื่องที่สำคัญอะไรนัก จิตใจสูงเพียงอย่างเดียว ก็จงสิ่งอื่นๆ ให้ติดตาม อย่างอื่นสูงจะจิตใจต่ำเสียอีก กลับจะช่วยสนับสนุนให้ความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งปวง ทอยยเข้ามาหาตัวยิ่งขึ้น

สภาพจิตของปุถุชนนั้น แม้จิตใจสูงขึ้นกว่าระดับเดิมในบางครั้งบางขณะ คือไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงจะเป็นเพราะได้ฟังธรรม หรือเกิดสติระลึกถึงความดีความถูกต้องขึ้นได้เองก็ตาม ก็คงสภาพเช่นนั้นได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง ในไม่ช้ามันจะกลับตกไปสู่สภาพเดิมของมัน เคยโลกก็โลกตามเดิม มีโทษก็โทษเหมือนเดิม เคยหลงก็หลงอยู่เช่นเดิม ทั้งนี้เป็นเพราะพื้นเพเดิมของจิตปุถุชนมันต้องเป็นดังนี้ จะให้ฝืนความจริงยอมไม่ได้ เช่นเดียวกับคนที่มิทุกข์ถูกรุ่นอยู่ในจิตใจ เมื่อได้ดูหนังฟังเพลง อาจรู้สึกสบายใจ คลายทุกข์ได้บ้างในขณะนั้น แต่โดยเหตุที่จิตของเขายังมีทุกข์ครอบงำอยู่ จึงถูกความทุกข์นั้นๆ บีบบังคับห่มแทงเอา เมื่อขาดสติไปหลงยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาอีก

ผู้ไม่มีสติช่วยคุ้มครองให้ ก็เสมือนตนเป็นฝ่ายเชื่อเชิญชักจูงความทุกข์ และสิ่งที่ไม่ดีผู้ใดปรารถนาอย่างอื่น ๆ ให้เข้ามาเยี่ยมเยียนคลุกคลีเป็นเพื่อนตาย ใครก็ตามถ้าปล่อยให้สิ่งเหล่านี้เข้ามาสิงสถิตอยู่ในจิตใจได้แล้ว ต่อไปแม้เห็นโทษของมันบ้าง ก็ยากที่จะขจัดหรือทำลายมันลงได้ง่ายๆ สติสัมปชัญญะจะมีได้ ก็ต่อเมื่อมีปัญญาเป็นพี่เลี้ยง คอยแนะนำช่วยเหลืออยู่เท่านั้น ขาดสติก็เท่ากับขาดปัญญา ขาดปัญญาสติก็เกิดขึ้นไม่ได้ ขาดปัญญาในที่นี้ หมายถึง ปัญญาชั้นสูง มิใช่ปัญญาอย่างโลกๆ เพราะมีปัญญาทางโลกยังขาดสติได้ ปัญญาชั้นสูงชั้นหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส ใครสามารถทำให้เกิดขึ้นกับตนได้แล้ว จะไม่มีเวลาขาดสติได้เลย