

เบาใจ หรืออ่อนใจ หรือสบายใจ ที่เกิดจากการที่เราไม่ทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ก่อน และทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมไว้อยู่เสมอ จึงทำให้ไม่มีปัญหาหรือความเดือดร้อนใดๆในชีวิต

นิพพานพื้นฐานนี้เอง ที่ได้ช่วยหล่อเลี้ยงจิตของเราเอาไว้ ไม่ให้เป็นบ้าตายเพราะถูกกิเลสตัณหาแผดเผาให้เกิดความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงควรรู้จักบุญคุณของนิพพานนี้ จะได้ไม่เนรคุณนิพพานนี้ ด้วยการเกลียดกลัวความสงบ แล้ววิ่งไปหาความสนุกสนานเฮฮา จนเกิดปัญหา และความเดือดร้อนตามมามากมายในภายหลัง อย่างที่กำลังเป็นกันอยู่

นิพพานสูงสุดคือจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

ส่วนนิพพานสูงสุดก็คือ **จิตที่สงบเย็นอย่างสูงสุด** ที่เกิดขึ้นมาจากการปฏิบัติปัญญากับสมาธิ (โดยมีศีลเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว) **จนทำให้อวิชชาและอุปาทานดับหายไปอย่างสนิท** (แม้เพียงชั่วคราว) จึงทำให้ความทุกข์ดับหายไปอย่างหมดจดหรือสิ้นเชิง จึงทำให้จิตนิพพานอย่างสูงสุด หรือสงบเย็นอย่างสูงสุดได้

นิพพานสูงสุดนี้ ก็ยังมีทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรอีก **คือถ้าเราสามารถปฏิบัติให้ปัญญากับสมาธิเกิดขึ้นมาได้ถูกต้องครบถ้วนเมื่อใด ก็จะทำให้อวิชชาและกิเลสตัณหาดับหายไปได้ในขณะนั้น** แล้วก็ทำให้ความทุกข์ดับหายไปด้วย แต่ถ้าความเคยชินของอวิชชาและกิเลสตัณหา ยังคงมีอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ดังนั้นถ้าเราผลอสติ จนทำให้ปัญญาหายไป หรือสมาธิหายไปเมื่อใด ก็จะทำให้กิเลสหรือนิรวรณ เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราได้อีกเรื่อยไป

จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติ ให้เกิดปัญญาและสมาธิได้อย่างต่อเนื่องนานๆ (คือจะนานเป็นกี่วันหรือกี่เดือนหรือกี่ปีนั้น เอาแน่ไม่ได้ ขึ้นอยู่กับว่าจิตของใครมีความเคยชินของอวิชชาและกิเลสตัณหาสะสมไว้มากน้อยเท่าไร) **จนทำให้ความเคยชินของอวิชชาและกิเลสตัณหา หมดความเคยชินไปจากจิตใต้สำนึก** แล้วเกิดความเคยชินของปัญญาและสมาธิขึ้นมาแทน ก็จะทำให้ความทุกข์ไม่กลับมาเกิดได้อีกอย่างถาวร ซึ่งก็จะทำให้นิพพาน

เสื่อมใสของผู้คนทั่วไป อันจะเป็นเหตุให้มีคนสนใจ มาศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามอย่างท่านมากขึ้นด้วย

สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

สมาธิ แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** คือเป็นอาการของจิตที่ตั้งใจ หรือจดจ่อ หรือจับหรือเพ่ง อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ ประเภท คือ **สมาธิผิด** กับ **สมาธิถูก**

โดยสมาธิผิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิผิดนี้ก็คือจะมีความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่าร้อนทรมาณอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ **สมาธิที่จดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)** เช่น การเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่ครูตั้งใจสอน หรือการตั้งใจทำงานที่สุจริต หรือการที่นักวิทยาศาสตร์ตั้งใจคิดค้นสิ่งที่ดีงาม เป็นต้น โดยสมาธิถูกนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ คือ

- ๑. **บริสุทธิ์** คือไม่มีกิเลสหรือนิรวรณครอบงำ
 - ๒. **ตั้งมั่น** คือเข้มแข็ง ไม่มีอะไรมาช่วยวนให้หวั่นไหวได้ (คือไม่ทำให้เกิดกิเลส)
 - ๓. **อ่อนโยน** คือ ควบคุมได้ง่าย มีความสุขุมรอบครอบ และมีความจำดี
- ผลของสมาธินี้ก็คือ ทำให้จิตมีความสุขสงบ, มีสติตลอดเวลา, และเมื่อจิตไม่มีกิเลสใดๆครอบงำ จึงทำให้ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเราหายไปด้วย เมื่อจิตไม่มีความยึดถือ จึงทำให้จิตไม่มีความทุกข์ **เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ก็จะทำให้จิตสงบเย็นได้อย่าง**