ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อจิตไม่มี "ความรู้สึกว่ามีตัวเรา" จิตก็จะไม่เกิด "ความอยากเพื่อตัวเรา" และความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น จิตก็จะสงบเย็นได้อย่างสูงสุด

๒. หยุด **"ความอยากเพื่อตัวเรา"** คือถ้าเราเคยฝึกสติและสมาธิมามากแล้ว แต่ถ้าเมื่อใดที่เราเผลอสติ (คือลืมตัว) จนทำให้ "ความรู้สึกว่ามีตัวเรา" เกิดขึ้นมา และทำให้ "ความอยากเพื่อตัวเรา" พร้อมกับความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว ซึ่งขณะนี้ถ้าเรากลับมามีสติใหม่ (คือนึกขึ้นได้ว่าโง่ไปแล้ว) เราก็ดึงเอาสมาธิที่เคยฝึกไว้ออกมาหยุด "ความอยากเพื่อตัวเรา" ทันที (คือทำให้ความอยากเพื่อตัวเราหายไปจากจิต) **ซึ่งวิธีนี้จะทำได้ง่ายกว่าวิธีแรก แต่จิตจะสงบเย็นไม่สูงสุดเท่ากับวิธีแรก** เพราะยังมี "ความรู้สึกว่ามีตัวเรา" เกิดขึ้นมารบกวนจิตอยู่บ้างเล็กน้อย

วิธีการใช้สมาธิมาระวังไม่ให้จิตเกิด "ความรู้สึกว่ามีตัวเรา" ขึ้นมา และ "หยุดความอยากเพื่อตัวเรา" นี้ **จุดสำคัญก็คือ ต้องใช้สติและสมาธิมาก** ดังนั้นผู้ที่ปรารถนา (ความอยากด้วยปัญญา) จะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของจิตใจ **จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีการฝึกสติและสมาธิอยู่เสมอ** จึงจะสามารถปฏิบัติตามวิธีการทั้ง ๒ นี้ได้ ซึ่งการฝึกสมาธิของคนธรรมดาทั่วไป (คือคนที่ไม่ใช่นักบวช) นั้น จะทำได้ยาก เพราะจิตของคนธรรมดาทั่วไปนั้น จะมีความแข็งกระด้าง (คือฟุ้งซ่าน ดื้อรั้น ไม่ฟังเหตุผล ไม่ยอมรับความจริง) และควบคุมได้ยาก จึงฝึกให้เกิดสมาธิได้ยาก แต่ถ้าเราสามารถทำจิตที่แข็งกระด้างให้อ่อนโยนลงได้ (คือสงบ ยอมฟังเหตุผล ยอมรับความจริง) เราก็จะสามารถฝึกจิตให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า การที่จะคอยระวังไม่ให้จิตเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมาได้ รวมทั้งสามารถควบคุมไม่ให้จิตเกิดความอยากเพื่อตัวเราขึ้นมาได้นั้น ต้องใช้จิตที่มีสมาธิมาช่วย ซึ่งสมาธินี้เราก็ต้องฝึกจึงจะเกิดขึ้นมาได้

บทที่ ๒ สมาธิต้องมีปัญญามาช่วย

ปัญหาที่ทำให้เราไม่สามารถฝึกจิตให้เข้มแข็งหรือมีสมาธิได้นั้นก็คือ จิตของเรามันแข็งกระด้าง ซึ่งการที่จะฝึกจิตที่แข็งกระด้างให้มีสมาธินั้นทำได้ยาก ต้องใช้ความอดทน

เมื่อจิตของมนุษย์เกิดขึ้นมา ก็จะมี **"ความรู้สึกว่ามีตัวเอง"** ติดตัวมาด้วย ซึ่งก็จะทำให้จิตเกิด **"ความรู้ว่ามีตัวเอง"** ขึ้นมาด้วย ซึ่งเมื่อจิตเกิดความรู้ว่ามีตัวเอง จึงทำให้จิตของมนุษย์เกิด **"ความเข้าใจ"** ขึ้นมา ๓ ประการ อันได้แก่

๑. ความเข้าใจว่า จิตใจของตัวเองนี้ **เป็นตัวตนที่แท้จริง** ซึ่งคำว่า ตัวตนที่แท้จริงหมายถึง **"สิ่งที่เป็นตัวตนของมันเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอื่นสิ่งใดมาปรุงแต่ง (หรือทำหรือสร้าง) ให้มันเกิดขึ้นมา"** ซึ่งสรุปแล้วความเข้าใจนี้ก็คือความเข้าใจว่า **จิตของมนุษย์นี้สามารถมีอยู่หรือตั้งอยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยร่างกายหรือสิ่งอื่นใดมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่** ซึ่งความเข้าใจนี้เองที่ทำให้เกิด **"ความเชื่อ"** ว่า จิตใจของทุกชีวิต สามารถล่องลอยออกจากร่างกายที่ตายไปแล้ว เพื่อไปเกิดยังร่างกายใหม่ๆได้

๒. ความเข้าใจว่า จิตใจของตัวเองที่เป็นตัวตนที่แท้จริงนี้ **เป็นสิ่งที่เที่ยง** ซึ่งคำว่า **เที่ยง** หมายถึง **ความเป็นอมตะ** ที่หมายถึง ไม่มีวันดับหายไปอย่างเด็ดขาด หรือหมายถึง เป็นสิ่งที่มีอยู่หรือตั้งอยู่ได้ตลอดไปชั่วนิรันดร ซึ่งลักษณะของจิตที่เที่ยงนั้น **จะมีความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ดับหายไปเลยแม้สักวินาทีเดียว**

๓. ความเข้าใจว่า จิตใจของตัวเองที่เป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็นสิ่งที่เที่ยงนี้ **ไม่มีภาวะที่ต้องทน** (คือเมื่อจิตเป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็นสิ่งที่เที่ยง ดังนั้นจิตนี้จึงไม่มีปัญหาหรือความเดือดร้อนใดๆ หรือไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความทุกข์ใดๆได้ เพราะมันไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใด และไม่มีสิ่งใดมาทำให้มันเปลี่ยนแปลงหรือดับหายไปได้) ซึ่งความเข้าใจนี้ก็คือความเข้าใจว่า **จิตที่เป็นตัวตนที่แท้จริงนี้ มันสามารถตั้งอยู่อย่างไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ที่จะมาทำให้เกิดความทุกข์ได้ชั่วนิรันดร** และ เมื่อจิตไม่มีความทุกข์ใดๆ มันก็จึงมีแต่เฉพาะความสุขเพียงอย่างเดียวอยู่ชั่วนิรันดร

ความเข้าใจว่า **จิตของเรานี้เป็นตัวตนที่แท้จริง และเป็นอมตะ รวมทั้งไม่มีภาวะที่ต้องทน** นี้เอง ที่จัดว่าเป็น **ความโง่สูงสุด** ของมนุษย์ เพราะเมื่อความเข้าใจนี้ เกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเราแล้ว มันก็จะทำให้จิตของเราเกิด **ความอยากเพื่อตัวเรา** ขึ้นมา เมื่อจิตเกิด