

กำลังเกิดอยู่ ก็จะระงับหรือดับลงได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือความทุกข์ที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น

การปฏิบัติของมรรคนั้นไม่ว่าจะเป็นใคร หรือชนชาติใด หรือไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไรก็ตาม ถ้าเขาสามารถศึกษาจนเกิดความเข้าใจในหัวใจของปัญญา (คือเรื่องความเป็นอนัตตาของร่างกายและจิตใจ) ได้แล้ว เขาก็สามารถนำเอาหลักของมรรคนั้นไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองทันที โดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับใคร และก็ไม่จำเป็นต้องเป็นพระหรือนักบวชเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติให้บรรลุถึงความหลุดพ้นจากกิเลสอย่างถาวรได้ คือถึงเป็นผู้ครองเรือนก็สามารถปฏิบัติได้ เพียงแต่อาจจะยากอยู่สักหน่อย เพราะการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิตของผู้ครองเรือนนั้น จะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ได้ยาก แต่แค่เพียงเราสามารถศึกษาจนเกิดปัญญาขึ้นมาได้จริงแล้ว เพียงแค่นี้ก็จะช่วยให้ความทุกข์ในชีวิตลดน้อยลงอย่างมากแล้ว คือคนทั่วไปที่ไม่เคยศึกษาให้เกิดปัญญามาก่อน ถ้ามีความทุกข์ เขาก็จะมีความทุกข์อย่างรุนแรงเต็มที่ แต่สำหรับผู้ที่เคยศึกษามาจนเกิดปัญญาที่แท้จริงมาแล้ว ถึงแม้ว่าเขาจะยังไม่มีการฝึกฝนสมาธิและปัญญาให้มากขึ้นก็ตาม แต่เวลาที่มีความทุกข์ เขาก็จะมีความทุกข์น้อยลง หรือไม่มากเท่ากับคนที่ไม่เคยมีปัญญามาก่อน ซึ่งนี่คือประโยชน์จากการศึกษาอริยสัจ ๔ ที่แม้จะยังไม่ได้นำหลักอริยสัจ ๔ ไปปฏิบัติอย่างจริงจังก็ตาม

ศีลความปกติของจิต

คำว่า **ศีล** แปลว่า **ปกติ** คือหมายถึง **ความปกติของจิต** ที่ไม่มีความเดือดร้อนใจจากการทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ในอดีต ซึ่งการปฏิบัติเพื่อให้จิตมีศีลนั้นก็สรุปอยู่ที่ **การมีเจตนา (ความจงใจหรือความตั้งใจ) ที่ไม่จะไม่เบียดเบียน ชีวิตของ ทรัพย์สินของผู้อื่น กามารมณ์ (เช่นเรื่องทางเพศ) ของผู้อื่น และรวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูดคำไม่จริง คำหยาบ คำส่อเสียด และเรื่องเพ้อเจ้อ** ดังนั้นถ้าเราปรารถนาที่จะไม่มีความทุกข์ เราจะต้อง

เป็นคนดี ที่มีศีลอยู่ก่อนเป็นปกติ ถ้าเป็นคน ไม่มีศีลอยู่เป็นปกติแล้ว จะไม่สามารถปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ได้ เพราะขาดพื้นฐานที่สำคัญนี้

การปฏิบัติเพื่อให้จิตของเรามีศีลหรือมีความปกติตามหลักของมรรคนั้นจริงๆจะมีเพียงเท่านี้ คือเพียงเท่านี้ก็จะเพียงพอให้เราสามารถฝึกจิตให้มีสมาธิได้แล้ว ส่วนศีลของนักบวชเช่นพระภิกษุ นั้น จะมีมากกว่านี้ เพราะศีลที่มากขึ้นก็ย่อมที่จะให้จิตมีความปกติมากยิ่งขึ้น แล้วก็ทำให้มีสมาธิได้ง่ายยิ่งขึ้นด้วย อีกทั้งยังทำให้ผู้พบเห็นว่าพระท่านมีกิริยาวาจาและความประพฤติเรียบร้อย ก็ย่อมที่จะเกิดความเลื่อมใสศรัทธา แล้วเขาก็จะเข้ามาฟังธรรม จึงเป็นโอกาสให้ได้เผยแพร่คำสอนของพระพุทธเจ้าให้กว้างไปทั่วโลกได้ อันจะช่วยให้โลกมีสันติภาพได้

สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

สมาธิ แปลว่า **ตั้งมั่นอยู่เสมอ** คือเป็นอาการของจิตที่ตั้งใจ หรือจดจ่อ หรือจับ หรือเพ่ง อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ตลอดเวลาได้นานๆ ซึ่งสมาธินี้มี ๒ ประเภท คือ **สมาธิคิด** กับ **สมาธิถูก**

โดยสมาธิคิดก็คือ สมาธิที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยกิเลสตลอดเวลา ซึ่งผลของสมาธิคิดนี้ก็คือจะมีความทุกข์ หรือความเร่าร้อนใจ ไปตามอำนาจของสิ่งที่กำลังเพ่งอยู่ เช่น ถ้าเพ่งอยู่ในเรื่องกามารมณ์ จิตก็จะเร่าร้อนทรมาณอยู่ด้วยความอยากได้ในกามารมณ์นั้นให้มากยิ่งขึ้นไป หรือถ้าเพ่งอยู่ด้วยความโกรธ ก็จะทำให้จิตเกิดความเร่าร้อนหรือคับแค้นใจ เป็นต้น

ส่วนสมาธิถูกก็คือ **สมาธิที่จดจ่อหรือตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วทำให้กิเลสระงับหรือดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว)** เช่น การเพ่งอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราเอง หรือการตั้งใจอ่านหนังสือเรียน หรือการที่นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน หรือการที่ครูตั้งใจสอน