

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิสูงสุดตามหลักอริยมรรคของอริยสัจ ๔ แล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยมรรค ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานๆ จนจิตของเราไม่รับรู้สิ่งอื่นใดภายนอกเลยนั้นมันฝึกได้ยากและไม่จำเป็น แต่ถ้าใครมีเวลาและอยากจะฝึกต่อไปก็ได้ จะได้มีสมาธิที่แข็งแกร่งขึ้น จนทำให้จิตสามารถทำอะไรๆ บางอย่าง ที่เกินกว่าที่คนธรรมดาๆทั่วไปจะทำได้ อย่างเช่น สามารถสร้างมโนภาพแปลกๆขึ้นมาในจิตของเราเองได้ เป็นต้น ซึ่งเราก็ต้องระวังอย่าไปลุ่มหลงสมาธิที่สูงๆนี้ เพราะอาจทำให้เราจมติดอยู่กับสมาธินี้จนไม่สนใจเรื่องการปฏิบัติอริยมรรคได้

เกิดมาทำไม?

ถ้าถามว่า เกิดมาทำไม? ผู้ที่เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของจิตใจแล้วก็จะตอบไม่ได้ เพราะความจริงคือ “มันไม่มีเรามาเกิด แต่เราถูกทำให้เกิด” ดังนั้นคำถามที่ว่า เกิดมาทำไม? จึงเป็นคำถามที่ผิด แต่ที่ถูกต้องคือควรถามว่า เกิดมาแล้วควรทำอะไรจึงจะได้รับสิ่งสูงสุดที่ชีวิตควรได้รับ? ซึ่งคำตอบก็คือ ทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งหน้าที่ก็คือ สิ่ง que ทุกชีวิตต้องทำ ถ้าไม่ทำก็จะเดือดร้อน (ทางกาย) และเป็นทุกข์ (ทางจิตใจ) โดยหน้าที่ของมนุษย์สรุปอยู่ที่ **หน้าที่ทางกาย** กับ **หน้าที่ทางจิตใจ**

โดยหน้าที่ทางกายก็คือ **การดูแลร่างกายไม่ให้ให้เกิดความเดือดร้อน** ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ก็แยกออกไปได้มากมาย อันได้แก่ การทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิต การดูแลรักษาสุขภาพของร่างกาย การดูแลบุคคลในครอบครัวให้มีความปกติสุข การดูแลสังคมให้สงบสุข การดูแลประเทศชาติให้มั่นคง การดูแลโลกให้มีสันติภาพ และการดูแลธรรมชาติให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ ถ้าใครปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ได้ถูกต้องสมบูรณ์ เขาก็จะได้รับผลเป็นความปกติสุขของชีวิต แต่ถ้าใครไม่ปฏิบัติหน้าที่ทางกายนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ก็จะทำให้เกิดผลเป็นความเดือดร้อนทางกาย อันได้แก่ ร่างกายเจ็บป่วยหรือตาย ครอบครัวเดือดร้อน

เมื่อเราจะศึกษาคำสอนของใครหรือจากตำราใดๆก็ตาม ก่อนอื่นเราจะต้อง

๑. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **ได้ยินได้ฟังมา**
๒. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **เป็นเรื่องเล่าต่อๆกันมาตั้งแต่**

โบราณ

๓. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **ผู้คนกำลังล่ำลือกันอยู่อย่าง**

กระฉ่อน

๔. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **มีตำราอ้างอิง**
๕. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **มีเหตุผลตรงๆ (ตรรกะ)**

รองรับ

๖. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **มีเหตุผลแวดล้อมรองรับ**
๗. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **สามัญญสำนึกของเรามัน**

ยอมรับ

๘. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **มันตรงกับความเห็นที่เรามี**

อยู่ก่อนแล้ว

๙. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **คนที่บอกที่สอนนั้นดู**

ภายนอกน่าเชื่อถือ

๑๐. อย่าเชื่อว่าเป็นความจริงเพียงเพราะเหตุว่า **คนที่บอกที่สอนนี้เป็นครู**

อาจารย์ที่เราเคารพนับถือ

เมื่อเราได้พบคำสอนใด ก่อนอื่นก็ให้เรานำคำสอนนั้นมาพิจารณาดูก่อน ว่าคำสอนนั้นมีโทษหรือมีประโยชน์ และผู้รู้ (ผู้มีปัญญาและมีใจเป็นกลาง) ตีเตียนหรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่าคำสอนนั้นมีโทษ ไม่มีประโยชน์ และผู้รู้ตีเตียน ก็ให้ละทิ้งเสีย แต่ถ้าพิจารณาแล้วเห็นว่า คำสอนนั้นมีประโยชน์ ไม่มีโทษ และผู้รู้ไม่ตีเตียน ก็ให้นำมาทดลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติตามอย่างเต็มตามมาตรฐานแล้วความทุกข์ไม่ลดลงหรือดับลงจริง (แม้เพียงชั่วครา) ก็ให้ละ