

หายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) โดยระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่องที่จะทำให้ เกิดกิเลสทั้งหลายขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขึ้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจ ของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือ ออกก็ได้ เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, วางเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อย่าโง่, อย่าบ้า เป็นต้น เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลาก็ได้ หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆขึ้นมาเองก็ได้

แต่ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ (คือตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจ ฟังด้วย) โดยการตั้งใจคิดซ้ำๆด้วยประโยคสั้นๆ ในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้า ก็ให้หยุดคิด (หรือจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้ ควรคิดเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ที่ดีงาม เช่น เรื่องความไม่เที่ยง เรื่องสภาวะที่ ต้องทน เรื่องความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หรือเรื่องความว่างจากตัวเราและตัวตนของคนอื่น หรือเรื่องการคิดค้นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สังคม หรือเรื่องการเรียน หรือเรื่องการเตือน ตนเอง หรือเรื่องการสอนหลักการดับทุกข์นี้ เป็นต้น ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิ ได้ง่าย รวมทั้งยังทำให้เกิดปัญญาไปพร้อมๆกันไปด้วย เรียกว่าเป็นการปฏิบัติทั้งสมาธิและ ปัญญาไปพร้อมๆกัน

เราจะสังเกตได้ว่าจิตของเรามีสมาธิหรือไม่ โดยให้สังเกตได้จาก “การที่จิตของ เรามีสติอยู่ตลอดเวลา และจิตจะสงบหรือไม่ฟุ้งซ่านแล้ว (เพราะจิตหยุดดิ้นรนจากอำนาจ ของกิเลสและนิวรณ์แล้ว) รวมทั้งมีความสุขสงบ และมีปีติหรือความอิมเมมใจอยู่ด้วย” ก็ แสดงว่าจิตของเรามีสมาธิแล้ว ซึ่งเมื่อจิตไม่มีกิเลสและนิวรณ์ จิตก็จะไม่มีความทุกข์แม้ เพียงเล็กน้อย เมื่อจิตไม่มีความทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย จิตก็จะสงบเย็น หรือนิพพานได้ อย่างสูงสุด

เมื่อจิตสงบเย็นสูงสุด ก็แสดงว่าจิตมีสมาธิแล้วอย่างสมบูรณ์ ซึ่งนี่คือสมาธิที่ จำเป็นในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของเรา ส่วนสมาธิที่สูงไปกว่านี้ ที่เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่ง

วาง ความยึดถือว่ามีตัวเราลง ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าความทุกข์กำลังเกิดอยู่ ก็จะ ดับหายไป (แม้ชั่วครา)

เมื่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของเรา เช่น สามีหรือภรรยา ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน คนรู้จัก รวมทั้งทรัพย์สมบัติ สิ่งของต่างๆ และเกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นต้น ต้องพลัด จากเราไป แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามี สติปัญญาและสมาธิ อยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความ ยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังเป็นผู้พลัดพราก จึงทำให้จิตที่มีสติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความ ทุกข์ หรือถ้าความทุกข์กำลังเกิดอยู่ ก็จะดับหายไป (แม้ชั่วครา)

เมื่อชีวิต (คือร่างกายกับจิตใจ) ต้องประสบกับบุคคล หรือสิ่งหรือสภาพที่น่า เกลียดน่ากลัวหรือไม่น่ารักอยู่ แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามี สติปัญญาและสมาธิอยู่พร้อม จิต ก็จะไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราที่กำลังเป็นผู้ที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่น่ายินดีเช่นนี้ จึงทำ ให้จิตที่มีสติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความทุกข์

เมื่อชีวิตมีความหวังหรืออยากจะได้สิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามที่อยากจะได้ (คือ ผิดหวัง) แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามี สติปัญญาและสมาธิอยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือ ว่ามีตัวเรา ที่เป็นผู้ที่กำลังผิดหวัง จึงทำให้จิตที่มีสติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความทุกข์

สุดท้ายเมื่อชีวิตกำลังจะตายไปตามธรรมชาติ แต่ถ้าขณะนี้จิตของเรามี สติปัญญา และสมาธิอยู่พร้อม จิตก็จะไม่เกิดความยึดถือ ว่ามีตัวเราที่กำลังจะตาย จึงทำให้จิตที่มี สติปัญญาและสมาธินี้ ไม่มีความทุกข์

สรุปได้ว่า ถ้าจิตนี้โง่ (คือถูกอวิชชาครอบงำ) แล้วเกิดความยึดถือว่ามีตัวเราขึ้นมา เมื่อใด จิตโง่นี้ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าจิตนี้ มีสติปัญญาและสมาธิ อยู่พร้อม เมื่อใด จิตนี้ก็จะกลายเป็นจิตที่เฉลียฉลาด ที่ปล่อยวางความยึดถือว่ามีตัวเราลงได้ แล้วจิต ที่เฉลียฉลาดนี้ ก็จะไม่มีมีความทุกข์ใดๆ