

ขึ้นมาในอนาคตอย่างรุนแรงได้ แล้วก็ทำให้ชีวิตของเรา ต้องจมติดอยู่กับความทุกข์ไปจนตลอดชีวิต

### วิธีฝึกสมาธิอย่างง่ายๆ

ตามปกติเราก็พอจะมีสมาธิกันอยู่บ้างแล้ว เพียงแต่จะไม่มากพอเท่านั้น อย่างเช่น เวลาเราตั้งใจฟังครูสอน หรือตั้งใจอ่านหนังสือ เราก็จะมีสมาธิขึ้นมาแล้วโดยอัตโนมัติ ซึ่งนี่ก็คือสมาธิที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้คู่กับปัญญาในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งวิธีการฝึกให้จิตมีสมาธินั้นก็สามารถทำได้ทั้งอย่างไม่เป็นระบบและเป็นระบบ โดยการฝึกอย่างไม่เป็นระบบนั้น ก็ทำได้โดยมีการตั้งใจหรือกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย, ในการพูด, และคิดของเราเอง หรือในการทำกิจวัตรประจำวันของเราก็ได้ หรือจะฝึกอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดการหายใจของร่างกายเราก็ได้

วิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบที่ทำได้ง่ายและเป็นที่นิยมนั้นก็คือ กำหนดการหายใจของร่างกายเราเอง ซึ่งวิธีการฝึกนั้น เราจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเพิ่งเริ่มต้นฝึกควรใช้อิริยาบถนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่น ถ้าฝึกจนชำนาญแล้วจะใช้อิริยาบถใดก็ได้

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) โดยระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่องที่จะทำให้เกิดกิเลสทั้งหลายขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขึ้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลังหายใจเข้าหรือ

ความสงบ เย็น ปลอดโปร่ง สดชื่น แจ่มใส เบา สบาย ซึ่งความรู้สึกนี้เรานิยมเรียกว่า นิพพาน ที่แปลว่า เย็น คือหมายถึง ความสงบเย็นของจิตใจ ซึ่งนิพพานนี้เราอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นความสุขอย่างที่เรารื่นชอบกัน เพราะถ้าเป็นความสุขที่แม้จะประณีตสักเท่าใดก็ตาม มันก็ยังทำให้จิตเกิดความพอใจหรือยินดี (คือทำให้จิตเกิดกิเลส) แล้วก็ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์ซ่อนเร้นขึ้นมาได้ ซึ่งมันก็ยังทำให้จิตของเราไม่นิพพานได้จริง

นิพพานหรือความสงบเย็นของจิตนี้ มันก็เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว คือมันก็มีพร้อมกับจิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว แต่เมื่อใดที่จิตของเราเกิดกิเลสขึ้นมา นิพพานนี้ก็จะไม่ปรากฏ แต่เมื่อกิเลสหายไปเมื่อใด นิพพานก็จะปรากฏขึ้นมาได้อีก คือเราไม่ได้สร้างหรือทำให้นิพพานเกิดขึ้นมา เป็นแต่เพียงเราเอากิเลสออกไป นิพพานก็จะกลับมาปรากฏให้จิตได้สัมผัสแล้ว เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ ที่สว่างเต็มดวงอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อมีเมฆหมอกมาปิดบัง แสงสว่างของดวงจันทร์ก็ จะไม่ปรากฏให้เราได้เห็น แต่เมื่อเมฆหมอกลอยผ่านไป แสงสว่างก็จะกลับมาให้เราได้เห็นอีก

นิพพานนี้ยังแบ่งตามระดับความเย็นได้อีก คือ เย็นสนิท กับ เย็นไม่สนิท คือเมื่อใดที่กิเลสทั้งหลาย (คือรวมทั้งนิวรณ์ที่เป็นกิเลสอ่อนๆด้วย) ได้ดับหายไป (แม้เพียงชั่วคราว) ความทุกข์ทั้งหลายก็จะดับหายไปอย่างสนิทด้วย (แม้เพียงชั่วคราว) ซึ่งขณะนี้เองที่จิตของเราจะนิพพานได้อย่างสูงสุด หรือสงบเย็นได้อย่างสูงสุด (แม้เพียงชั่วคราว)

ส่วนเวลาที่กิเลสได้ดับหายไป แต่กิเลสอ่อนๆที่เรียกว่า นิวรณ์ (นิวรณ์ คือสิ่งปิดกั้นจิตไม่ให้มีสมาธิ) ยังคงเกิดขึ้นอยู่ในจิตของเรา ถึงแม้จิตของเราจะไม่เกิดความทุกข์ที่รุนแรงก็จริง แต่มันก็ยังมีความรู้สึกไม่สงบ ไม่ปกติ ไม่สดชื่น ไม่แจ่มใส ไม่เบาสบาย มารบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา ซึ่งนี้จะเรียกว่าเป็นความทุกข์อ่อนๆก็ได้ และเมื่อจิตมีความทุกข์อ่อนๆรบกวนจิตอยู่ จิตจึงไม่สงบเย็นหรือนิพพานอย่างสูงสุด แต่มันก็ยังพอมิ