

หายใจออกจะหยุดก็ได้ คือ ให้นับหรือท่องไปและหยุดพักไป เพื่อจิตจะได้ไม่เลื่อนลอยจนฟุ้งซ่าน

อีกวิธีหนึ่งก็คือ การตั้งใจพิจารณาสิ่งที่ตั้งตาม โดยเราจะคิดเฉพาะเวลาที่หายใจออก ส่วนเวลาหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือใครจะคิดในขณะที่หายใจเข้า แต่พอเวลาหายใจออกจะหยุดคิดก็ได้) และให้คิดด้วยประโยคสั้นๆและคิดซ้ำๆ ซึ่งเรื่องที่คิดก็ควรเป็นเรื่องที่ดีงาม เช่น นักเรียนก็คิดเรื่องการเรียน คนทำงานก็คิดเรื่องงาน นักวิทยาศาสตร์ก็คิดเรื่องการค้นคว้า เป็นต้น แต่ถ้าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิด “สิ่งปิดกั้นสมาธิ” ทั้งหลายขึ้นมา จิตก็จะไม่สามารถเกิดสมาธิขึ้นมาได้

ส่วนนักปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ก็ควรคิดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญญา คือเรื่องที่เกี่ยวข้องว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากเหตุทั้งหลายนี้ ล้วนไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง และไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนถาวร รวมทั้งยังต้องทนอยู่ด้วยความยากลำบาก” นั่นเอง แต่ถ้าจะให้เกิดสมาธิได้เร็ว เราก็ใช้วิธีการตั้งใจพูดออกเสียงมาเลขก็ได้ คือให้พูดคนเดียว แต่เหมือนกับว่ามีคนฟังอยู่มากๆ

เมื่อเราสามารถตั้งใจนับ, ท่อง, คิด, หรือพูดได้นานๆ จน “สิ่งปิดกั้นสมาธิอย่างละเอียด” ได้ระงับหรือดับหายไปจนหมดสิ้นแล้ว จิตก็จะสงบ ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน และอ่อนโยนสามารถควบคุมได้ง่าย รวมทั้งจะเกิดความสุขที่สงบประณีตขึ้นมา พร้อมกับความอิมเมจใจด้วย ซึ่งนี้แสดงถึงว่าจิตของเราเริ่มมีสมาธิขึ้นมาแล้วอย่างแท้จริง และเมื่อจิตมีสมาธิ ความยึดถือว่ามีตัวเราก็คงจะไม่เกิดขึ้น หรือที่กำลังเกิดอยู่ก็จะระงับดับหายไป และความทุกข์ก็จะดับหายไป หรือไม่มีตามไปด้วยทันที

จิตที่มีสมาธินี้จะมีความรู้สึกตัว หรือตื่นตัว หรือระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา และจะมีปัญญาสามารถอยู่ดูแลอยู่ตลอดเวลาด้วย พร้อมกันนั้น ความสงบ เย็น ปลอดโปร่ง สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส เบาสบาย ก็จะปรากฏขึ้นมาในขณะนี้ด้วย ซึ่งนี่ก็คือสภาวะจิตขณะที่ “ไม่มีทุกข์” ที่แท้จริง ที่เราสามารถปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้จริงโดยไม่ยากเย็นเลย และถ้าใครปรารถนาจะให้เกิดสภาวะนี้อย่างถาวร ก็ต้องหมั่นฝึกฝนให้เกิดสมาธิและ

ศาสนาเช่นนี้จะร้ายว่ย แต่ว่าผู้นับถือกลับยากจน จึงทำให้ศาสนาถูกมองว่าเป็นธุรกิจ แสงหาผลประโยชน์จากผู้นับถือไปในที่สุด

อีกเรื่องหนึ่งคือ “ปัจจุบันศาสนามักสอนให้คนเห็นแก่ตัว” คือศาสนาส่วนใหญ่จะมีคำสอนเรื่องการบริจาคทรัพย์ให้แก่ทางศาสนา แล้วบอกคล้ายกับว่านี่เป็นการสั่งสมหรือฝากทรัพย์เอาไว้ เพื่อไปรับเอาในโลกหน้า ภายหลังจากที่ตายจากโลกนี้ไปแล้วตามความเชื่อของศาสนา อีกทั้งยังสอนว่าถ้าบริจาคเพียงเล็กน้อย ก็จะได้รับผลมากมายในโลกหน้า ยิ่งถ้าบริจาคมาก ก็จะได้รับผลทวีคูณหลายร้อยหลายพันเท่าเลยทีเดียว เนื่องที่ ทำให้คนที่นับถือเกิดความเห็นแก่ตัว คือคนมีทรัพย์มากก็คิดว่า ในโลกนี้ตนเองก็มีทรัพย์ใช้สอยอย่างสุขสบายอยู่แล้ว แต่เมื่อตายไปทรัพย์ที่เหลือก็จะไม่สามารถเอาติดตัวไปด้วยได้ จึงได้เสียดายทรัพย์เหล่านั้น และอยากที่จะเก็บทรัพย์เหล่านั้นเอาไว้ใช้สอยในโลกหน้าที่เชื่อว่าจะมีอีกตามความเชื่อของศาสนา เขาจึงได้เอาทรัพย์จำนวนมากไปบริจาคกับทางศาสนา เพื่อหวังจะไปรับเอาในโลกหน้า แทนที่จะบริจาคเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยใจบริสุทธิ์

นี่เองที่ทำให้ศาสนาถูกมองว่า สอนให้คนเห็นแก่ตัว คือทำอะไรๆเพื่อตัวเอง ไม่ได้เสียสละเพื่อสังคมด้วยใจบริสุทธิ์โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆอย่างแท้จริง แม้ผู้คนส่วนใหญ่จะมองว่าผู้บริจาค่นั้นเป็นคนมีจิตใจงดงามและเสียสละก็ตาม ซึ่งแม้คนที่มีทรัพย์น้อยก็ยังเห็นแก่ตัว ด้วยการเจียดทรัพย์ที่มีน้อยของตนไปบริจาคแข่งขันกัน เพื่อหวังไปรับเอาในโลกหน้าด้วยเช่นกัน ซึ่งลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “บ้าบริจาค” เพราะอยากกักตุนเอาไว้เพื่อตัวเองในโลกหน้าที่แม้จะยังไม่มีใครสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ก็ตาม

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ “การนำเอาสิ่งที่ไม่ใช่หลักของศาสนามาสั่งสอนหรือปฏิบัติ” ซึ่งอาจเป็นเพราะว่ามีคนนิยมและได้ผลประโยชน์มาก แต่ว่าเป็นเรื่องนอกศาสนาบ้าง งามายบ้าง ไร่สาระบ้าง ไร่เหตุผลบ้าง หรือทำลายหลักคำสอนดั้งเดิมของ