

ศาสนาบ้าง แล้วก็สนใจนำมาศึกษาและปฏิบัติกันอย่างจริงจัง จนลืมหลักคำสอนดั้งเดิมของศาสนาไปในที่สุด

อีกเรื่องหนึ่งก็คือเรื่อง “การปฏิบัติที่เสื่อมเสียของนักสอนศาสนาหรือนักบวชของศาสนา” ก็คืออาจมีนักสอนศาสนาหรือนักบวชในศาสนาบางคนปฏิบัติตัวเสื่อมเสีย แต่เป็นที่สนใจของสังคม ก็ทำให้ผู้คนมองไปว่า คำสอนของศาสนานั้นไม่ดีจริง เพราะแม้ผู้สอนศาสนาเองก็ยังปฏิบัติตรงข้ามกับที่ตนเองสอน

อีกเรื่องหนึ่งคือ “พฤติกรรมของผู้นับถือศาสนา” คือคำสอนของศาสนานั้นถึงแม้จะดีงาม แต่ก็เชื่อว่าผู้นับถือทุกคนจะปฏิบัติตามได้อย่างเคร่งครัด เมื่อมีผู้นับถือศาสนาบางคนประพฤติเสื่อมเสีย หรือยิ่งถ้ามีคนประพฤติเสื่อมเสียมากๆ คนที่นับถือศาสนาอื่นหรือคนไม่มีศาสนาก็จะมองศาสนานั้น ว่ามีคำสอนที่ไม่สามารถช่วยให้ผู้นับถือเกิดมีความประพฤติที่ดีงามขึ้นมาได้

อีกเรื่องหนึ่งก็คือ “ข้อบังคับของศาสนา” ซึ่งแทบทุกศาสนามักจะมีกฎเกณฑ์บังคับเอาไว้ให้ผู้ที่นับถือต้องปฏิบัติตามทั้งสิ้น ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ก็เท่ากับว่าแทนที่ศาสนาจะช่วยให้มีอิสรภาพ แต่กลับเป็นว่าศาสนากลายเป็นสิ่งครอบงำหรือผูกมัดให้ผู้นับถือสูญเสียอิสรภาพในการคิด การพูด และการกระทำที่แม้ว่าจะถูกต้องดีงามในระดับสากลก็ตาม

อีกเรื่องคือ “ความใจแคบของศาสนา” คือศาสนาส่วนใหญ่มักจะสอนทำนองว่า ถ้าใครไม่นับถือศาสนา นี้ แล้วไปนับถือศาสนาอื่น เมื่อตายไปก็จะต้องได้รับโทษอย่างแสนสาหัสตราบนานเท่านาน แต่ถ้าใครมานับถือและปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา นี้ อย่างเคร่งครัด เมื่อตายไปก็จะได้รับรางวัลอย่างสิ้นเหลือตราบนานเท่านานเลยทีเดียว

จากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นในภายหลังของศาสนาทั้งหลายนี้เอง ที่ทำให้คนที่มิปัญญาบางคนเมื่อหน้าศาสนาที่เขา นับถืออยู่ เพราะเขามองเห็นทั้งความมั่งงายไร้สาระ มองเห็นความเสื่อมเสีย มองเห็นการครอบงำ มองเห็นการแสวงหา

คือตัวเรา ก็จะกระตุ้นให้จิตเกิดความรู้สึกตัวว่ามีตัวเราอ่อนๆเกิดขึ้นมารบกวนจิตอยู่ตลอดเวลา อันจะทำให้จิตของเรา รู้สึกรำคาญใจ, ขุ่นมัว, ไม่สงบ, ไม่ปกติ, ไม่สดชื่นแจ่มใส, ไม่เบาสบายอยู่เสมอ ซึ่งเราจะเรียกว่าเป็นความทุกข์ชนิดอ่อนๆหรือไม่รุนแรงก็ได้ ส่วนสิ่งปิดกั้นสมาธิอย่างหยابนั้นจะเกิดไม่บ่อยนัก ก็จะเกิดเฉพาะเวลาที่มีสิ่งภายนอกที่รุนแรงมาสัมผัสเท่านั้น มันจึงจะเกิดขึ้น แล้วก็ทำให้เกิดความทุกข์ที่รุนแรงขึ้นมา อย่างเช่น เวลาที่เรา มีความโกรธที่รุนแรง หรือมีความเศร้าโศกเสียใจอย่างรุนแรง หรือมีความเครียด ความกังวลใจ หรือเมื่อหน่าย หรืออับอาย เป็นต้น

สมาธิฝึกอย่างไร?

วิธีการฝึกให้จิตมีสมาธินั้น นอกจากเราจะฝึกจากการเรียน หรือทำงาน หรือจากการทำกิจวัตรต่างๆของเราโดยตรงแล้ว เรายังสามารถที่จะฝึกพิเศษ จากการฝึกกำหนดลมหายใจของเราเองเมื่อมีเวลาว่างก็ได้

วิธีการฝึกพิเศษก็คือ ก่อนอื่นให้หาที่สงบไม่มีอะไรมารบกวนก่อน และควรใช้อิริยาบถนั่งในการฝึก เมื่อชำนาญแล้วจะใช้อิริยาบถใดก็ได้ ส่วนจะนั่งอย่างไรก็ได้ จะล้มตาหรือหลับตาก็ได้ถ้าทำแล้วไม่ฟุ้งซ่านหรือง่วงนอน

ในขั้นต้นก็ให้ตั้งใจกำหนดรู้การหายใจของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ว่ากำลังหายใจเข้าหรือออกอยู่ และรวมการรับรู้ทั้งหมดของจิตให้มากำหนดอยู่ที่ลมหายใจนี้ ถ้าผลพลอยจิตไปทีอื่นแล้วรู้ตัว ก็ให้รีบกลับมากำหนดที่ลมหายใจนี้เหมือนเดิม ซึ่งในขั้นนี้ก็ให้บังคับลมหายใจให้เบา และยาวอยู่ตลอดเวลา

ในการฝึกใหม่นั้น เมื่อเรายังไม่สามารถควบคุมความคิดได้ เราก็ใช้วิธีการนับลมหายใจเพื่อไม่ให้จิตเลื่อนลอย เช่น การนับลมหายใจเป็นกลุ่มๆไปเรื่อยๆ จนจิตมีสมาธิก็ได้ หรืออาจจะท่องคำสั้นๆที่ดีงาม เช่น นี้ไม่ใช่เรา, ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, ว่างเปล่า, ไม่มีใครได้ อะไร, ไม่มีใครเสียอะไร เป็นต้น เพื่อเตือนหรือสอนตัวเองไปเรื่อยๆก็ได้ ซึ่งการนับลมหายใจหรือท่องในใจนี้ เราจะนับหรือท่องในขณะที่หายใจออก ส่วนเวลาหายใจเข้าจะหยุดก็ได้ หรือใครจะนับหรือท่องในขณะที่หายใจเข้า แต่พอเวลา