

ส่วนวิธีการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบนั้นมีหลายวิธี อย่างเช่น การฝึกเพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งไฟ เป็นต้น ซึ่งการฝึกที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำนั่นก็คือ การฝึกกำหนด **สิ่งใดสิ่งหนึ่ง** ไปพร้อมๆกับการกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายเราไปด้วย **ตลอดเวลา** ซึ่งวิธีการฝึกนี้ เราจะใช้อริยาบทใดก็ได้ คือทั้งการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน แต่ถ้าเราเพิ่งเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ ควรใช้อริยาบทนั่งก่อน เพราะจะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายกว่าอริยาบทอื่น แต่ถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว จะใช้อริยาบทใดก็ได้ และจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ (ถ้าหลับตาก็อาจจะทำให้ง่วงได้ง่าย)

ส่วนวิธีการฝึกโดยสรุปนั้นก็คือ **ให้เราตั้งใจกำหนดอยู่ที่การหายใจของร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา และพยายามควบคุมให้ลมหายใจเบาและยาวอยู่ตลอดเวลา** (ถ้าลมหายใจแรงและสั้นจะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ยาก) โดยเราต้องระวังอย่าคิดถึงสิ่งหรือเรื่อง ที่จะทำให้จิตของเราเกิดกิเลสและนิวรณ์ขึ้นมา

ในการกำหนดการหายใจของร่างกายนี้ ขั้นต้นเราอาจจะใช้วิธีการนับการหายใจของเราไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตสงบก็ได้ หรือจะท่องคำสั้นๆในขณะที่เรากำลัง **หายใจเข้าหรือออกก็ได้** เช่น ไม่มีเรา, ไม่มีใคร, ว่างเปล่า, ผ่านไป, ตายแน่, เกิดดับ, อยาโง่, อยาบ้า เป็นต้น เพื่อให้จิตมีสติอยู่ตลอดเวลา หรือใครจะคิดค้นวิธีการฝึกใหม่ๆที่ฝึกแล้วทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายก็ได้ ซึ่งเคล็ดลับในการฝึกให้จิตเกิดสมาธิได้ง่ายนั้นก็คือ **เมื่อฝึกแล้วจิตเกิดความสุข เมื่อจิตเกิดความสุข จิตก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นตลอดเวลา** จึงทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย แต่ถ้าฝึกแล้วไม่เกิดความสุข จิตก็จะต่อต้าน คือดิ้นรน ฟุ้งซ่าน และไม่ยอมฝึกต่อไป ยิ่งเราบังคับให้จิตสงบ มันก็จะยิ่งต่อต้านมากขึ้น จนทำให้เราทำถอยที่จะฝึกต่อไปได้

เมื่อเราเริ่มฝึกกำหนดแล้วจิตก็ยังไม่สงบ **ให้ลองใช้วิธีคิดด้วยสติ** คือให้เราตั้งใจคิดให้เป็นคำพูดแล้วก็ตั้งใจฟังด้วย คือให้เราตั้งใจคิดซ้ำๆ ด้วยประโยคสั้นๆ ในขณะที่กำลังหายใจออก แต่เมื่อหายใจเข้าก็ให้หยุดคิด (หรือเราจะคิดช่วงเวลาหายใจเข้าก็ได้ เมื่อหายใจออกก็ให้หยุดคิด) ซึ่งการคิดนี้เรา

**“ความทุกข์ซ่อนเร้น”** ที่เห็นได้ยาก ต้องสังเกตจึงจะพบ ซึ่งแม้ความทุกข์ซ่อนเร้นนี้ จะไม่รุนแรง แต่มันก็ทำให้จิตของเรา ไม่สงบ ไม่ปกติ ไม่เบาสบาย ไม่เยือกเย็น หรือ ไม่นิพพาน นั่นเอง

แต่ที่สำคัญก็คือ **ทุกสิ่งที่ทำให้ความสุขแก่เรานั้นมันไม่เที่ยง (คือไม่สามารถตั้งอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป)** ดังนั้นเมื่อใดที่สิ่งที่ทำให้ความสุขแก่เรานั้น ได้เปลี่ยนแปลงไปเป็น **“ภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ”** เช่น ร่างกาย เจ็บ ป่วย แก่ ไม่มั่งคาม หรือใกล้ตาย หรือไม่สบาย (คือหนาว ร้อน หิว กระจาย เหนื่อยฯ) หรือเมื่อบุคคล หรือสิ่งอันเป็นที่รักได้พลัดพรากจากเราไป, หรือเมื่อเราต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งอันไม่เป็นที่รัก, หรือเมื่อเราต้องพบกับความผิดหวัง จิตใจของเราก็จะเกิด **“ความไม่พอใจหรือไม่อยากมีภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนี้อย่างรุนแรง”** และเมื่อเราไม่สามารถหนีหรือทำลายภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจนี้ให้หายไปจากชีวิตของเราได้ **จึงทำให้จิตของเราเกิดความเศร้าโศก (หรือเสียใจ) อย่างรุนแรงขึ้นมาทันที** ซึ่งความเศร้าโศกนี้เองที่เรียกว่าเป็น **“ความทุกข์เปิดเผย”** ที่ทำให้จิตของเราไม่นิพพาน ซึ่ง **ความทุกข์เปิดเผยนี้เองที่เป็นสิ่งที่ “นำหวาดกลัวอย่างที่สุด” ของมนุษย์ทุกคน** สรุปได้ว่า **“ความพึงพอใจในความสุขเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ (ความเศร้าโศก)”** ดังนั้นความสุขที่เราพึงพอใจ จึงไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต และเมื่อความสุขไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต จึงเหลืออยู่เพียงสิ่งเดียวที่คู่ควรเป็นสิ่งสูงสุดของชีวิตนั่นก็คือ **“นิพพาน หรือ ความไม่มีทุกข์”** และเมื่อตลอดชีวิตของเราจะไม่มีความสุข (คือมีชีวิตที่ไม่เศร้าโศก) สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราตลอดทั้งชีวิตจึงมีเพียงความสุขเท่านั้น ซึ่งคำสอนที่เรียกว่า **อริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า** นั่นเอง ที่เป็นคำสอนเรื่องความไม่มีทุกข์หรือนิพพาน

### อริยสัจ ๔ คืออะไร?

**อริยสัจ ๔** แปลว่า **ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ** ซึ่งอริยสัจ ๔ เป็นคำสอนเรื่องการดับทุกข์ (หรือพ้นทุกข์ หรือไม่มีทุกข์) ของจิตใจ อันได้แก่