

สูงสุดปรากฏแก่จิตนี้ได้อย่างถาวร หรือตลอดชีวิต ซึ่งนิพพานสูงสุดและถาวรนี้เอง ที่เป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

อริยมรรคคือหนทางสู่ความพ้นทุกข์

คำว่า มรรค แปลว่า หนทาง คือหมายถึง หนทางสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งบางทีก็เรียกว่า อริยมรรค ที่หมายถึง หนทางอันประเสริฐ ซึ่งสรุปแล้วมรรค หรืออริยมรรคนี้ก็คือ วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “วิธีการดับทุกข์” (คำว่า “ดับทุกข์” นี้ ไม่ได้หมายถึงว่าต้องให้ความทุกข์มันเกิดขึ้นมาก่อน แล้วจึงค่อยไปดับมัน แต่มันหมายรวมถึงว่า เป็นการป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นมาอีก หรือเป็นการทำลายต้นเหตุของความทุกข์ เพื่อที่ความทุกข์จะได้ไม่กลับมาเกิดอีกอย่างถาวร)

มรรคนี้เป็นหนทางเดียว หรือวิธีการเดียว แต่มีองค์ประกอบโดยละเอียดอยู่ถึง ๘ องค์ประกอบ แต่เมื่อสรุปองค์ประกอบทั้ง ๘ ลงแล้ว ก็จะได้เป็นหลักปฏิบัติ ๓ อย่าง อันได้แก่ ปัญญา ศีล สมาธิ โดยการปฏิบัติจริงๆ นั้น เราจะต้องปฏิบัติให้เกิดปัญญา ศีล และสมาธิพร้อมกัน จึงจะเกิดพลังหรืออำนาจ มาทำให้ความทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่ ดับลงได้ (แม้เพียงชั่วคราว)

อีกทั้งปัญญากับสมาธิที่เกิดขึ้น ก็จะไปสร้างความเคยชินให้กับจิตใต้สำนึกอีกด้วย ซึ่งเมื่อเราสามารถปฏิบัติมรรคได้อย่างต่อเนื่องนานๆ ก็จะทำให้ความเคยชินของอวิชชาและกิเลสขาดอาหาร (คือขาดความเคยชินเพิ่ม) แล้วมันก็จะค่อยๆ ตายหรือหมดความเคยชินไปเอง

ธรรมชาติของจิตมนุษย์นั้น เราไม่สามารถเปลี่ยนความเคยชินได้ แต่เราทำให้มันหายไปของมันเองได้ ด้วยการทำให้มันขาดความเคยชินเพิ่ม แล้วมันก็จะค่อยๆ หายไปเอง ซึ่งนี่เองที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างมากในการปฏิบัติ ดังนั้น “การทำบุญมากๆ หรือการอ่อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ (ที่เราเชื่อว่ามีจริง) ให้มาช่วย หรือให้ใครๆ มาช่วย หรือเชื่อว่าเพียงแต่การฝึกสมาธิอย่างหนักเท่านั้น ก็จะช่วยดับทุกข์ได้แล้วโดยไม่ต้องใช้ปัญญา

ช่วย” จึงเป็นไปได้ที่จะทำให้ความทุกข์ดับลงอย่างถาวรได้ ต้องใช้ความเพียรในการปฏิบัติปัญญา ศีล สมาธิด้วยตัวของเราเองเท่านั้น จึงจะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร

ศีลความปกติของจิต

หลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า นั้น สรุปอยู่ที่การใช้สมาธิกับปัญญามาทำงานร่วมกัน แต่การที่จิตจะเกิดสมาธิขึ้นมาได้นั้น จำเป็นที่จิตจะต้องมีศีลมาเป็นพื้นฐาน ถ้าจิตไม่มีศีล ก็จะทำให้จิตไม่มีสมาธิ และเมื่อจิตมีสมาธิแล้วสมาธิก็จะมาเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา ดังนั้นจึงต้องมีทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา มาทำงานร่วมกัน จึงจะทำให้ดับทุกข์ได้ ถ้าขาดสิ่งใดไป ก็จะทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้อย่างสมบูรณ์

คำว่า ศีล แปลว่า ปกติ คือหมายถึง ความปกติของจิต ที่ไม่มีความเดือดร้อนใจจากการทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ในอดีต ซึ่งการปฏิบัติเพื่อให้เกิดศีลนั้นก็สรุปอยู่ที่ การมีเจตนา (ความตั้งใจหรือความตั้งใจ) ที่ไม่จะไม่เบียดเบียน (๑) ชีวิตของผู้อื่น (๒) ทรัพย์สินของผู้อื่น (๓) กามารมณ์ (เช่นเรื่องทางเพศ) ของผู้อื่น และรวมทั้งการมีเจตนาที่จะไม่พูด (๔) คำไม่จริง (๕) คำหยาบ (๖) คำส่อเสียด และ (๗) เรื่องเพื่อเจตนา ดังนั้นถ้าเราปรารถนาที่จะไม่มีความทุกข์ เราจะต้องเป็นคนดี ที่มีศีลอยู่ก่อนเป็นปกติ ถ้าเป็นคนไม่มีศีลอยู่เป็นปกติแล้ว จะไม่สามารถปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ได้ เพราะขาดพื้นฐานที่สำคัญนี้

ศีลที่กล่าวมานี้เป็นศีลพื้นฐาน ในการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ส่วนศีลที่มากขึ้น เช่นศีลของพระภิกษุ นั้น เป็นศีลที่ละเอียดมากขึ้น เพื่อให้ภิกษุที่ปรารถนาจะปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์อย่างจริงจัง ได้มีโอกาสปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการแสวงหาปัจจัย ๔ มาบริหารร่างกายให้อยู่รอด รวมทั้งยังทำให้เป็นที่รักและ