

ความสงบเย็นอยู่บ้าง คือยังเป็นแค่เพียงความอ่อนใจ หรือเบาใจ ที่เกิดจากการที่เราได้ทำหน้าที่ที่ทั้งหลายของอย่างถูกต้องสมบูรณ์แล้ว และก็ไม่ได้ทำความผิดหรือชั่วเอาไว้ก่อนด้วย (คือการเป็นคนคิมิศีลธรรมอยู่แล้วเป็นปกติ)

นิพพานทั้งสองนี้ก็ยังมียังมีทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรอีก คือเมื่อใดที่จิตของเรามีสมาธิ นิพพานสูงสุดก็จะปรากฏขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราไม่มีสมาธิ นิพพานสูงสุดก็จะหายไปทันที เมื่อเรามีสมาธิใหม่ นิพพานสูงสุดก็จะกลับมาปรากฏได้อีก จนกว่าเราจะสามารถปฏิบัติให้อวิชชาที่เป็นความเคยชินอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา ให้หายไปได้อย่างถาวร นิพพานสูงสุดก็จะปรากฏแก่จิตของเราได้อย่างถาวรเหมือนกัน

สรุปได้ว่า นิพพานนี้เองที่ได้หล่อเลี้ยงจิตของมนุษย์เอาไว้ให้ได้พักผ่อน ถ้าไม่มีนิพพานมาหล่อเลี้ยงจิตเอาไว้เราคงเป็นบ้าตายกันไปหมดแล้ว เพราะถูกกิเลสแผดเผาอยู่ตลอดทั้งวัน ดังนั้นเราจึงควรรู้จักคุณค่าของนิพพานและพยายามแสวงหานิพพานสูงสุดและถาวรให้แก่จิตใจต่อไป อีกทั้งเราไม่ควรเนรคุณต่อนิพพาน ด้วยการเกลียดกลัวหรือเบียดเบียนความสงบเย็น แล้ววิ่งไปหาความสนุกสนานเฮฮา จนทำให้เกิดทั้งความทุกข์แก่จิตใจและเกิดปัญหาทางกายและทางสังคมตามมามากมาย อย่างที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

วิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่มีทุกข์เป็นอย่างไร?

คำว่า **มรรค** แปลว่า **หนทาง** แต่ความหมายจะหมายถึง **วิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์** ส่วนคำว่า **อริยมรรค** หมายถึง **หนทางอันประเสริฐ** ซึ่งวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าโดยละเอียดนั้น จะมีองค์ประกอบอยู่ ๘ ประการ แต่สามารถสรุปลงเป็นหลักปฏิบัติได้ ๓ ประการ คือ **ปัญญา ศีล สมาธิ** โดยปัญญาก็คือ ความรู้และเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ ทั้งหมด (โดยหัวใจของปัญญาก็คือความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า “มันไม่ได้มีตัวเราอยู่จริง ” ซึ่งปัญญานี้ก็คือ **วิชา** ที่

๑. ความพึงพอใจเล็กๆน้อยๆในเรื่องกามารมณ์
 ๒. ความคิดอาฆาตพยาบาท
 ๓. ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความตื่นเต้น จนน่ารำคาญใจ
 ๔. ความหดหู่ เชื่องซึม
 ๕. ความคิดลึกลับสงสัยในสิ่งที่เชื่อถืออยู่ ว่ามีจริงหรือไม่ หรือถูกต้องหรือไม่
- นิเวศน์นี้จัดเป็นความชั่วร้ายอันดับแรก ที่ครอบงำจิตของเราอยู่ตลอดเวลา คือขณะที่จิตของเราไม่มีสมาธิและปัญญา แต่ก็ยังไม่มีการเสกสรรหาและความทุกข์ที่รุนแรงเกิดขึ้น จึงเป็นโอกาสให้อวิชชาเกิดขึ้นมาครอบงำจิตของเรา แล้วอวิชชาก็ปรุงแต่งให้จิตของเราเกิดอาการของความทุกข์อ่อนๆ ซึ่งเป็นอาการความรำคาญใจ อึดอัดใจ หรือไม่สบายใจเล็กๆน้อยๆ เกิดขึ้นมารบกวนจิตของเราอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ และปัญญาก็ไม่เกิด

ที่สำคัญนิเวศน์นี้เป็นอาหารของอวิชชา คือมันทำให้อวิชชาเกิดขึ้นมาอยู่เสมอ แล้วก็ทำให้จิตเกิดความเคยชินของอวิชชา มาสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึกของเรามากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งถ้าเรามีอายุมาก และไม่มี การปฏิบัติเพื่อกำจัดความเคยชินของอวิชชาบ้าง ความเคยชินของอวิชชานี้ก็จะมีมาก และเมื่อมีสิ่งภายนอกมากกระตุ้นให้เกิดกิเลสตัณหา จิตของเราก็จะเกิดกิเลสตัณหา และอุปาทานพร้อมความทุกข์ขึ้นมาทันที อย่างง่ายตายและรุนแรง จนเราไม่สามารถควบคุมมันได้

อีกทั้งเมื่อความเคยชินของอวิชชานี้มีมาก ก็จะทำให้ทำลายหรือทำให้ความเคยชินของอวิชชานี้ หดสั้นไปได้ยากอีกด้วย ซึ่งนี่คือความชั่วร้ายของนิเวศน์ ที่แม้จะไม่ให้ผลรุนแรงในทันที แต่มันกลับเป็นอาหารให้อวิชชา และกิเลสพร้อมความทุกข์ ที่จะเกิด