

เพียงชั่วคราว) รวมทั้งเมื่อเราปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาได้อย่างต่อเนื่องและจริงจังอยู่เสมอๆ (คืออาจจะเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ ตามแต่เราจะมีเวลาในการปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน) ก็จะทำให้นิสัยหรือความเคยชินของกิเลส ที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา ค่อยๆ เลื่อนหายไปจนหมดสิ้นอย่างถาวรได้ ก็จะทำให้จิตของเรานิพพานสูงสุดและถาวร (คือตลอดชีวิต) ได้

ศีลของมรรคมืดอะไรบ้าง?

คำว่า ศีล หมายถึง ความปกติของจิต คือถ้าจิตของเราไม่ปกติ มันก็จะฟุ้งซ่าน ดิ้นรน เร่าร้อน กระทบกระชวย หรือวิตกกังวล หรือหวาดกลัว หรือเครียด หรือเบื่อหน่าย หรือคับแค้นใจ เป็นต้น เพราะมีกิเลสครอบงำจิตอยู่ ซึ่งวิธีการทำให้จิตของเราปกติหรือมีศีลนั้น ก็สรุปอยู่ที่

๑. การมีเจตนา (คือความตั้งใจ) ที่จะไม่ล่วงละเมิดชีวิต, ทรัพย์สิน, และกามารมณ์ (สิ่งที่น่ารักน่าใคร่) ของผู้อื่น

๒. การมีเจตนา ที่จะไม่พูดโกหก, คำหยาบ, คำส่อเสียด, และเพ้อเจ้อ
ศีลหรือความปกติของจิตนี้ มีความสำคัญมาก เพราะศีลจะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อจิตมีสมาธิ สมาธิก็จะเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาอีกที จึงจะทำให้อริยมรรคเกิดขึ้นมาได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน ถ้าไม่มีศีลก็จะทำให้จิตของเราไม่มีสมาธิ และทำให้ปัญญาไม่เกิด แล้วก็ทำให้อริยมรรคไม่เกิดขึ้น

โดยศีลตามหลักของอริยมรรคนี้ สรุปอยู่ที่การเป็นคนดีหรือเป็นคนที่รักษากายและวาจา ให้เรียบร้อยหรือคงงามอยู่เสมอในสังคม ที่ทุกคนแม้เป็นผู้ครองเรือนก็สามารถปฏิบัติได้ โดยไม่ต้องละทิ้งบ้านเรือนหรือทรัพย์สมบัติแล้วออกบวช เหมือนพระภิกษุหรือนักบวชทั่วไป ที่ปรารถนาความพ้นทุกข์อย่างสูงสุด (คือนิพพานสูงสุดและถาวร) เพียงแต่อาจจะไม่ได้รับผลสูงสุดเหมือนพระภิกษุหรือนักบวชที่ปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น

หรือสิ่งอันเป็นที่รัก รวมทั้งความที่ต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งที่เราเกลียดกลัว และ ความผิดหวัง (คือเมื่อเราอยากจะได้สิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนี้) นั่นเอง

ความทุกข์ตามธรรมชาตินี้มันยังไม่ใช่ปัญหาของจิต เพราะมันเพียงทำให้เกิดความรู้สึกที่ทนได้ยากที่ยังไม่รุนแรงมากเท่านั้น ซึ่งจิตก็ยังพอกทนกับมันได้โดยไม่ยาก ซึ่งเราจะต้องเข้าใจจุดนี้ก่อน ถ้ายังไม่เข้าใจจุดนี้เราก็คจะไม่เข้าใจเรื่องความทุกข์มาจะได้

ความทุกข์มาคืออะไร?

ความทุกข์มาเขาก็คือ มันไม่ใช่ความทุกข์จริงๆตามธรรมชาติ แต่มันเป็นความทุกข์ที่จิตมันสร้างขึ้นเองด้วยความรู้ผิด (ความรู้ผิดนี้ก็หมายถึง ความรู้ว่าจิตนี้คือตัวเรา และร่างกายนี้คือร่างกายของเรา ซึ่งเรื่องนี้เราจะได้ศึกษากันต่อไป เพื่อให้เข้าใจว่ามันเป็นความรู้ผิดได้อย่างไร)

ความทุกข์มานั้นก็สรุปอยู่ที่ (๑) ความเร่าร้อนใจ กับ (๒) ความเศร้าโศก และ (๓) ความรำคาญใจ ซึ่งความทุกข์ทั้ง ๓ นี้เกิดมาจาก “การที่จิตปรุงแต่งหรือสร้างกิเลสขึ้นมา แล้วกิเลสนี้ก็ป็นเหตุให้จิตเกิดความทุกข์ทั้ง ๓ นี้ขึ้นมา”

กิเลสคืออะไร?

คำว่า กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตสกปรก (กิเลสนี้ถ้ามองในแง่ว่ามันทำให้เกิดความทุกข์จะเรียกว่า ตัณหา ที่หมายถึง ความอยากเพื่อตัวเรา) โดยอาการของกิเลสสรุปได้ ๓ อาการ คือ

๑. พอใจ คือ อยากเอาเข้ามาให้ตัวเรา คืออาการที่เรียกว่า รัก ชอบ ยินดี หรือ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ซึ่งกิเลสประเภทพอนี้จัดเป็น กิเลสประเภทบวก

๒. ไม่พอใจ คือ อยากผลักออกไปจากตัวเรา คืออาการที่เรียกว่า ชัง โกรธ เกลียด กลัว เบื่อ ยินร้าย หรือ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น หรือ อยากหนีอยากทำลาย เป็นต้น ซึ่งกิเลสประเภทไม่พอนี้จัดเป็น กิเลสประเภทลบ