

บทที่ ๔
อริยมรรคมีองค์ ๘
(อริยมรรค)

วัตถุประสงค์ของการเรียน

๑. เพื่อให้นิสิตสามารถเข้าใจคำศัพท์และความหมายเฉพาะของอริยมรรค
๒. เพื่อให้นิสิตสามารถอธิบายอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. เพื่อให้นิสิตสามารถเห็นคุณค่าและประยุกต์ใช้อริยมรรคมีองค์ ๘ ในชีวิตประจำวันอย่าง
ได้ผล

หัวข้อ

- เห็นชอบ หรือ เข้าใจชอบ (สัมมาทิฐิ)
- ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)
- วาจาชอบ (สัมมาวาจา)
- การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ)
- เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ)
- พยายามชอบ (สัมมาวายามะ)
- ระลึกชอบ (สัมมาสติ)
- ตั้งใจชอบ (สัมมาสมาธิ)

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนสภาพแห่งความทุกข์ว่า มีสาเหตุแห่งความทุกข์ (ปัญหา) ก็คือ ความอยาก และการหลีกเลี่ยงจาก(ความอยาก) หรือสิ้นสุดจากความทุกข์ คือ *พระนิพพาน* เหล่านี้ คือความจริงอันประเสริฐสามอย่างแรก อย่างแรก มีการวิเคราะห์สภาพของพวกเราในปัจจุบัน อย่างที่สอง พระพุทธเจ้าทรงอธิบายสาเหตุแห่งสภาพของความทุกข์ที่พวกเราเผชิญ อย่างที่สาม พระองค์ทรงสัญญาสภาพที่อยู่เหนือความทุกข์เป็นการให้ตระหนักอันไกล หรือในเส้นทางในอนาคต และขึ้นอยู่กับความพยายามของพวกเราเอง แน่อน ความเกี่ยวพันที่ขาดไป ก็คือวิธีการบรรลुสภาพนี้ ซึ่งความอยากและปัญหาที่สิ้นสุดลง คำตอบของปัญหานี้ เอื้ออำนวยโดยความจริงอันประเสริฐข้อที่สี่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เรียก “ทางสายกลาง”

ความจริงอันประเสริฐ แนวทางนี้ เป็นแนวทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ความหมายของอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ทางสายกลาง ดังที่แสดงข้างล่างนี้

๑. **เห็นชอบ หรือ เข้าใจชอบ (สัมมาทิฐิ)** ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ อริยสัง ๔
ชั้น ๕ ปฏิจจสมุปบาท และกรรม

ข้อนี้ หมายถึง การมีความเห็นและความเข้าใจที่ถูกต้องในตัวของเราเอง และธรรมชาติของโลก แม้ว่าพวกเราอาจมีความเห็นของพวกเราเกี่ยวกับโลกตามธรรมชาติ มันอาจไม่ถูกต้องบ่อยนัก ถ้าพวกเราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างอย่างที่ยึดมั่นเป็น พวกเราก็จะเป็นผู้สามารถอาศัยอยู่อย่างมีความสุข และชีวิตก็มีความหมายมากกว่า ยกตัวอย่าง เช่น นิสิตทั้งหลายผู้ที่เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ของตนเองของพวกเขา ก็สามารถเรียนได้มากกว่า ทำงานหนักและทำได้ดีกว่า ดังนั้น ทำงานทุกอย่าง ก็จะเป็น การเริ่มต้น เป็นผู้มีความเห็นชอบ หรือ เข้าใจชอบ

๒. **คำริขอบ (สัมมาสังกัปปะ)** ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ จุดมุ่งหมายเกี่ยวกับการเสียสละ จุดมุ่งหมายเกี่ยวกับการทำบุญทำทาน จุดมุ่งหมายเกี่ยวกับการไม่รุนแรง จุดมุ่งหมายเกี่ยวกับความรักที่เป็นสากล

ข้อนี้ หมายถึง วิธีการคิดในทางที่ถูกต้อง และการเอาใจใส่ สามารถเป็นผู้อิสระจากข้อผูกมัดทั้งปวงคือ ความทุกข์ ดังนั้น ความตั้งใจจะอิสระจากการจองเวร ความเกลียด และความเปิ่นอันตราย ดังนั้น ถ้าพวกเราคิดอย่างถูกต้อง ก็จะจบลง กระทำสิ่งที่ถูกต้อง ตัวอย่าง ถ้านิสิตปิดบังความคิดที่ถูกต้อง พวกเขาจะรู้ว่า เป็นคนขี้เกียจ อาจทำให้เขาสอบตกก็ได้ นี่หมายความว่าใช้เวลาอีกปีหนึ่งกระทำในสิ่งเดียวกัน ดังนั้น พวกเขาควรตัดสินใจที่จะทำงานหนัก ดีกว่าไม่พอใจเกี่ยวกับงานในโรงเรียน

๓. **วาจาชอบ (สัมมาวาจา)** ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ เพื่อละเว้นจากการพูดโกหก เพื่อละเว้นจากการใส่ร้าย เพื่อละเว้นจากการพูดดูถูก และเพื่อละเว้นจากการจากเป็นขีปาก การนินทา การลอบกัด การพูดไร้สาระ และการใช้คำหยาบ คำหยาบทั้งหลายจะเป็นคำที่ลึกกว่าอาวุธทั้งปวง ในขณะที่คำสุภาพทั้งหลายสามารถเปลี่ยนจิตใจที่กีดขวางของทีของฆาตกรได้ นี่สามารถแสดงถึงผลกระทบในวิธีพูดได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คำพูดที่น่าวรึนรมย์ เป็นคำหวานดุจน้ำผึ้ง คำพูดที่เต็มไปด้วยลัจจะ เป็นคำที่สวยงามดุจดอกไม้ และคำพูดที่ผิดเป็นคำแสลงใจดุจลึงสกปรก” ดังนั้น พวกเราควรพูดคำที่ประกอบไปด้วยลัจจะ มีเป้าหมายและประสงศ์ดี

๔. **การงานชอบ (สัมมากัมมันตะ)** ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ เพื่อละเว้นจากการฆ่าสิ่งที่มีชีวิต เพื่อละเว้นจากการเอาสิ่งของอะไรที่เขาไม่ได้ให้ และเพื่อละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

ข้อนี้ หมายถึง การไม่ทำอันตรายหรือทำลายสิ่งที่มีชีวิต ไม่ขโมยหรือไม่เอาอะไรที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้และไม่ประพฤตินิดในกาม

๕. **เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ)**) ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ เพื่อละเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิดศีลธรรม

ข้อนี้ หมายถึง การปฏิเสธรายได้จากการเลี้ยงชีพที่ไม่ถูกต้อง และมีชีวิตอยู่กับรายได้อันถูกต้อง มีชีวิตอยู่กับงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำอันตรายแก่สิ่งที่มีชีวิต ชาวพุทธทั้งหลายท้อใจจากการติดอกติดใจในการมีชีวิตรูปแบบของการเลี้ยงชีพ การค้ามนุษย์ คำอาวูธ คำสัตว์หรือการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร การค้าเครื่องดื่มที่เป็นของมีเมาเสพติด พระพุทธเจ้า ตรัสว่า *“อย่าหาเลี้ยงชีพของคุณโดยทำอันตรายบุคคลอื่น อย่าแสวงหาความสุข โดยการกระทำอื่นไม่ให้มีความสุข”*

๖. **พยายามชอบ (สัมมาวายามะ)** ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ ความพยายามเพื่อที่จะลดละความชั่วและสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ความพยายามที่จะพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ และความพยายามที่จะผดุงไว้ในการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ความพยายามหมายถึงการลดละการเกิดขึ้นของความชั่ว ความพยายามที่จะเอาชนะความชั่วและสภาวะที่เสียหายที่เกิดขึ้นแล้ว ข้อนี้หมายถึงเพื่อที่จะทำสิ่งที่ดีที่สุดของพวกเราเพื่อที่กลายเป็นผู้ที่มามีอรรถคุณเฉียวที่ดีขึ้น การสงบหูและเสพยาเสพติด ตัวอย่างสำหรับสิ่งนี้คือการทำงานหนักที่โรงเรียน และเลิกพฤติกรรมที่เลวเช่นความขี้เกียจ อรรถคุณเฉียว การสงบหูและเสพยาเสพติด

๗. **ระลึกรู้ชอบ (สัมมาสติ)** ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ พื้นฐานแห่งการมีสติ (ระลึกรู้ได้) สี่อย่าง คือ การไตร่ตรองของร่างกาย การไตร่ตรองของความรู้สึก การไตร่ตรองของจิตใจ และการไตร่ตรองของวัตถุจิต

ข้อนี้ หมายถึง ให้รู้ตัวและเอาใจใส่บ่อยๆก่อนการกระทำและทำงาน ดังตัวอย่าง สติปฏิฐาน หรือรากฐานแห่งมีสติ ๔ อย่าง คือ ร่างกาย เวทนา จิตใจและธรรมะ พวกเราควรทราบว่ พวกเราคิดอะไร พุดและทำอย่างไร พวกเราควรพุดแลกระทำด้วยการมีสติเกี่ยวกับทุกๆสิ่ง

๘. **ตั้งใจชอบ (สัมมาสมาธิ)** ได้ถูกกำหนดไว้ในหัวข้อเหล่านี้ สี่ขั้นตอนของการซึมซับ คือ การซึมซับข้อที่ ๑ การซึมซับข้อที่ ๒ การซึมซับข้อที่ ๓ การซึมซับข้อที่ ๔ ข้อนี้หมายถึง เพื่อรักษาจิตใจให้หนักแน่นและนิ่ง เพื่อที่จะพบธรรมชาติที่ถูกต้องของสิ่งต่างๆอย่างชัดเจน การปฏิบัติทางจิตใจข้อนี้กระทำให้พวกเราเข้าใจและเป็นคนนิ่งกว่าเดิม

พวกเราสามารถเผชิญทุกๆปัญหาและอุปสรรค ในชีวิตประจำวัน ด้วยการใส่ใจและการมีสติ

สรุป

องค์ประกอบของอริยมรรค สามารถจัดกลุ่มได้ ๓ กลุ่ม คือ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญาประกอบด้วย ๒ องค์ประกอบ คือ เห็นชอบ หรือ เข้าใจชอบ (สัมมาทิฐิ) และ ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ข้อที่ ๑ ใน ๒ ข้อนี้ เพื่อที่จะพัฒนาความเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นกฎเกณฑ์ รวมทั้งอริยสัจ ๔ กฎของกรรม (ทำดีนำไปสู่ความสุข ทำชั่วนำไปสู่ความเป็นคนน่าอนาถ) และที่ ๓ สร้างการดำรงอยู่ (ทุกข์ไม่เที่ยง อนัตตา) ดำริชอบ สอนให้อิสรระจาก การมั่งร่ำรวย ความโหดร้าย และความอยาก

เหมือนกับศาสนาอื่นๆทุกศาสนา พระพุทธศาสนา สอนผู้ปฏิบัติตามให้เกาะติดกับศีลธรรมอย่างแข็งแรง ในอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แสดงให้เห็นโดย สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ ดังนั้น ความพยายามของชาวพุทธเพื่อที่จะลดละการพูดปด การพูดคำหยาบ หรือการพูดใส่ร้าย การนินทา และการแสดงด้วยกิริยาท่าทาง สัมมากรรมันตะก็เช่นเดียวกัน ชาวพุทธเลิกละจากการฆ่า (รวมทั้งสัตว์ทั้งหลาย) การขโมย และการร่วมประเวณีกับหญิงนอกสมรส สิ่งสุดท้ายของข้อนี้ รวมไปถึงการข่มขืนทำชำเรา คลุมไปถึงคนที่ร่วมงานกับเราและการแฉะเวียนกับโสเภณี สัมมาอาชีวะ รวมไปถึงการฉ้อโกงทุกอย่าง ครอบคลุมถึงการละเมิดศีลทั้ง ๕ ข้อ ดังนั้น การฆ่า (คนฆ่าสัตว์เพื่อขายเป็นตัวอย่าง) หรือ การดื่ม (เจ้าของโรงเหล้า) จะถูกมองว่าไม่เหมาะสมแก่สุขภาพ

องค์ประกอบ ๓ องค์สุดท้าย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ สามารถจัดอยู่ในประเภทภายใต้ กลด (ร่ม) สมาธิ สัมมาวายามะ เกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงหรือเอาชนะสภาวะไม่สมบูรณ์ และพัฒนาและผดุงไว้สภาวะไม่สมบูรณ์ ตัวอย่าง เช่น คุณตัดสินใจที่จะเลิกอารมณ์เสียของคุณ และพัฒนาผดุงความใจเย็นไว้แทน สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เกี่ยวข้องกับวิธีการที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๒ ประการ นิพพาน ไม่สามารถได้รับรางวัลทางศีลธรรม และความเข้าใจในตัวของพวกเขา ไม่เพียงพอ ทางที่จริง จุดยืนทั้ง ๓ เหล่านี้ องค์ประกอบทั้งแปดเป็นสิ่งจำเป็น

