

The Eightfold Path “What, O Bhikkhus [monks] is that Middle Path the Tathagata [Buddha] has comprehended which promotes sight and knowledge, and which tends to peace, higher wisdom, enlightenment and Nibbana? The very Noble Eightfold Path.” (Dhammacakkappavattana Sutta, Sutta Pitaka) The “Noble Eightfold Path ... avoids the extreme of self-mortification that weakens one’s intellect and the extreme of self-indulgence that retards one’s moral progress”. (Narada, The Buddha and His Teachings) Consequently the Buddha calls this path the middle way (majjhima patipada).

มรรคมืองค์แปด

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรรคกลางใดที่ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทรงเห็น ทรงรู้ ทรงบรรลุ ทรงตรัสรู้ ทรงทำให้แจ้ง ซึ่งนำไปสู่วิชาและปัญญา นำไปสู่ความสงบ ความรู้สูงสุด ความตรัสรู้ และนิพพาน นั่นก็คือ มรรคมืองค์แปด” (ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร, สุตตันตปิฎก)

“มรรคมืองค์แปด ... หลีกเลียงความสุดโต่งทั้งสอง คือ ความอดอยากทรมานร่างกายจนทำให้ปัญญาเสื่อม และความฟุ่มเฟือยในกามคุณจนทำให้ความประพฤติเสื่อม” (นารายณ์, พระพุทธเจ้าและคำสอน) ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงเรียกหนทางนี้ว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง)

THE FOUR NOBLE TRUTHS ARIYA SACCA

- 1) The Noble Truth of Suffering Dukkha Ariya Sacca
 - 2) The Noble Truth of the Origin of Suffering Dukkha Samudaya Ariya Sacca
 - 3) The Noble Truth of the Cessation of Suffering Dukkha Nirodha Ariya Sacca
 - 4) The Noble Truth of the Way to the Cessation of Suffering Dukkha Nirodha Gamini Patipada Ariya Sacca
- This is the Noble Eightfold Path Ariya Atthangika Magga

อริยสัจจ 4

ทุกข์ (Dukkha): ความจริงอันประเสริฐข้อที่ 1 คือ ทุกข์

สมุทัย (Samudaya): ความจริงอันประเสริฐข้อที่ 2 คือ ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์

นิโรธ (Nirodha): ความจริงอันประเสริฐข้อที่ 3 คือ ความดับไปแห่งทุกข์

มรรค (Magga): ความจริงอันประเสริฐข้อที่ 4 คือ มรรคอันนำไปยังความดับไปแห่งทุกข์

มรรคมืองค์แปด (Ariya Atthangika Magga) นี้เอง คือหนทางที่จะนำไปสู่การดับทุกข์

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH ARIYA ATTHANGIKA MAGGA

WISDOM

PAÑÑA

- 1) Right View or Understanding Samma Ditthi
- 2) Right Thoughts or Intentions Samma Samkappa

MORALITY SILA

- 3) Right Speech Samma Vaca
- 4) Right Action Samma Kammanta
- 5) Right Livelihood Samma Ajiva

CONCENTRATION SAMADHI

- 6) Right Effort Samma Vayama
- 7) Right Mindfulness Samma Sati
- 8) Right Concentration Samma Samadhi

มรรคมืองค์แปด อริยอัฏฐังคิกมรรค

1. ปัญญา (Pañña)

สัมมาทิฐิ (Samma Ditthi): ความเห็นชอบ หมายถึง การเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องของทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

สัมมาสังกัปปะ (Samma Samkappa): ความดำริชอบ หมายถึง ความตั้งใจที่ถูกต้องบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

2. ศีล (Sila)

สัมมาวาจา (Samma Vaca): การพูดชอบ หมายถึง การพูดที่สุภาพ ไม่ส่อเสียด ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

สัมมากัมมันตะ (Samma Kammanta): การกระทำชอบ หมายถึง การกระทำที่ไม่เบียดเบียนชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิฉินในกาม ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

สัมมาอาชีวะ (Samma Ajiva): การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

3. สมาธิ (Samadhi)

สัมมาวายามะ (Samma Vayama): ความเพียรชอบ หมายถึง การพยายามที่จะทำความดีละความชั่ว ทำจิตให้ผ่องใส

สัมมาสติ (Samma Sati): ความระลึกชอบ หมายถึง การระลึกอยู่เสมอในกาย เวทนา จิต และธรรม

สัมมาสมาธิ (Samma Samadhi): สมาธิชอบ หมายถึง การตั้งจิตให้เป็นหนึ่ง เป็นสมาธิ

สรุป: มรรคมิ้องค์แปดเป็นการฝึกตนทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิดปัญญา ความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้อง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และบรรลุถึงความสงบสุขภายใน

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ปัญญา: เป็นรากฐานสำคัญของมรรคมิ้องค์แปด ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์และหนทางที่จะดับทุกข์

ศีล: เป็นการฝึกฝนตนเองให้ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม

สมาธิ: เป็นการฝึกจิตให้สงบและมีสมาธิจดจ่อ

การปฏิบัติมรรคมิ้องค์แปดอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง