

วิเคราะห์หลักธรรมอริยมรรค: ศูนย์กลางกุศลสัมพันธ์
Analyzing the Principles of the Noble Eightfold Path:
The Center of Virtuous Relation

¹ปิยะวัฒน์ พลจันทิก, ²พระครูภัทรธรรมบัณฑิต

(เอกภัทร อภิฉนโท) และ³ประสิทธิ์ แก้วศรี

¹Piyawat Ponjuntik, ²PhrakhruPhattharathammaBandit

(Ekkphat Abhichando) and ³Prasit Keawsri

^{1,2,3}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: piyawat.ponjuntik@hotmail.com

Received: March 19, 2026; **Revised:** April 3, 2026; **Accepted:** April 8, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักของอริยมรรคมีองค์ 8 ประการที่ควรเจริญ โดยอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อเป็นหนทางแห่งความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง อันเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนาในฐานะมัชฌิมาปฏิปทา คือ หนทางสายกลางที่ไม่เอนเอียงไปในทางกามสุขัลลิกานุโยคหรืออัตตกิลมณานุโยค เป็นการศึกษาวิเคราะห์ และอธิบายองค์ธรรมทั้ง 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ในมิติของหลักการปฏิบัติตน เพื่อให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาจิตใจ และ ปัญญาอย่างเป็นระบบ การศึกษานี้วิเคราะห์โดยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา พบว่าหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายและเป็นหลักธรรมที่ไม่เป็นเพียงข้อมูลเชิงทฤษฎีที่จับต้องไม่ได้ แต่กลับเป็นแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง หากบุคคลเจริญด้วยวิธีการอันได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การพูดชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งมั่นชอบ จะก่อให้เกิดแนวทางการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน อันนำไปสู่เส้นทางแห่งการดับทุกข์นั่นเอง อีกทั้งการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 นั้นมิใช่การดำเนินไปอย่างแยกส่วน แต่เป็นกระบวนการของหลักธรรมที่สัมพันธ์และเกื้อกูลกัน โดยสัมมาทิฐินั้นเป็นรากฐานของปัญญา นำไปสู่สัมมาสังกัปปะซึ่งสามารถชำระความคิดให้บริสุทธิ์ได้ โดยศีล 3 ประการ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้เป็นศูนย์กลางที่มีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4, อริยสัจ 4 และ ไตรสิกขา โดยในแต่ละหลักธรรมนำไปสู่การดับทุกข์อันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามแนวทางในพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: หลักธรรม; อริยมรรคมีองค์ 8; ควรเจริญ

Abstract

This academic article aims to study the development of the Noble Eightfold Path, a fundamental Buddhist principle taught by the Buddha as the definitive way to the cessation of suffering. As the "Middle Way" (Majjhima Patipada), it avoids the extremes of sensual indulgence and self-mortification. Through a systematic analysis of the eight factors—Right

View, Right Resolve, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration—this study illustrates a structured process for mental and intellectual development. Based on an analysis of the Tipitaka and Atthakatha (Commentaries), the findings reveal that the Noble Eightfold Path is a practical framework rather than mere abstract theory. When integrated into daily life, these interconnected factors provide a functional methodology for liberation. Specifically, Right View serves as the foundation of wisdom, leading to Right Resolve which purifies thought. These are supported by the three moral factors that stabilize the mind, while the final three concentration factors lead to the realization of ultimate truth. Ultimately, the Noble Eightfold Path represents a holistic system for human development, comprehensively covering the dimensions of morality (Sila), mental cultivation (Citta-bhavana), and wisdom cultivation (Panna-bhavana).

Keyword: Principles; Noble eightfold path; Should be developed

ความสำคัญของอริยมรรค

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาที่มุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ให้ถึงความพ้นทุกข์โดยอาศัยการปฏิบัติอย่างมีเหตุผลและมีระบบ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมไว้มากมายเพื่อนำทางผู้ปฏิบัติสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิตใจ แต่ในบรรดาหลักธรรมนั้น “อริยมรรคมีองค์แปด” นับเป็นหัวใจสำคัญที่สุด เพราะ มีใช้เป็นแนวทางแห่งความเชื่อหรือพิธีกรรมต่าง ๆ หากแต่เป็นแนวทางแห่งการเจริญภาวนาและการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดเป็นทางตรงโดยแท้ ไม่มีทางแยก ไม่คดโค้งหรือคดเคี้ยว แต่มุ่งตรงไปสู่พระนิพพาน (พระปณิธาภิเษก, 2560) ซึ่งอริยมรรคมีองค์แปดเป็น “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือหนทางสายกลาง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองและประกาศไว้ใน ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่าเป็นทางสายกลางที่ไม่เอนเอียงไปในกามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย และ อตตกิลมณานุโยค (การประกอบความเดือดร้อนแก่ตน) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ม.(ไทย); 19/1081/592) และในทศสูตรสูตรนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ธรรม 8 ประการที่ควรเจริญ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ป.า.(ไทย); 11/358/407) ซึ่งหนทางนี้ประกอบด้วยองค์ธรรมแปดประการคือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นระบบแห่งการฝึกฝนที่ครอบคลุมทางด้านศีล สมาธิ และปัญญา (พระพุทธโฆสะเถระ, 2551) อย่างไรก็ตาม การศึกษาของชาวพุทธในยุคปัจจุบันนี้ มักมองอริยมรรคมีองค์แปดในเชิงทฤษฎีมากกว่าการปฏิบัติ ซึ่งทำให้หนทางนี้ถูกเข้าใจว่าเป็นเพียงหลักธรรมในเชิงอุดมคติ ไม่ใช่กระบวนการที่ต้องลงมือปฏิบัติภาวนา บทความนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาอริยมรรคมีองค์แปดที่ควรเจริญ โดยอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ธรรมทั้งแปดประการ ในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทางด้าน ศีล สมาธิ และปัญญาอย่างเป็นระบบ เพื่อแสดงให้เห็นว่าการเจริญอริยมรรคไม่ได้เกิดขึ้นตามลำดับเชิงเส้น แต่เป็นการเกื้อกูลกันขององค์ธรรมทุกส่วนที่ทำให้จิตดำเนินไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543)

การนำหลักอริยมรรคมีองค์แปด มาประยุกต์ในชีวิตประจำวันยังเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยา กล่าวคือ การพัฒนาทางด้านความคิด (สัมมาทิฏฐิ-สัมมาสังกัปปะ) การควบคุมพฤติกรรม (สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ) และการฝึกจิต (สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ) ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการบำเพ็ญไตรสิกขา อันเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมในทุกยุคสมัย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, 2539) ดังนั้น การศึกษาอริยมรรคมีองค์แปดในมุมมองที่เน้น

การเจริญ จึงมิใช่เพียงการเรียนรู้เชิงคัมภีร์อย่างเดียว แต่เป็นการพัฒนาภายในที่เชื่อมโยงระหว่างปัญญาและการดำเนินชีวิต เพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้นตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาต่อไป

ความหมายของอริยมรรค

คำว่า “มรรค” (บาลี: มคฺค) เมื่อพิจารณาตามหลักนิรุกติศาสตร์และบริบทแห่งพุทธธรรม จะพบว่าคำนี้บรรจุไว้ซึ่งความหมายอันลึกซึ้งที่เชื่อมโยงระหว่างความสะอาดทางกายภาพและความบริสุทธิ์ทางจิตวิญญาณในเชิงนิรุกติศาสตร์ การวิเคราะห์รากศัพท์พบว่า “มคฺค” มีที่มาจาก “มชฺช” ธาตุ อันมีความหมายว่า “สุทธิ” หรือ “ความสะอาดหมดจด” (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2558) โดยผ่านกระบวนการทางไวยากรณ์ (การลง ณ ปัจจัย และแปลงรูปพยัญชนะ) นัยยะสำคัญของการให้ความหมายว่า “สะอาด” นี้ สะท้อนถึงลักษณะของหนทางที่ได้รับการแผ้วถางจนปราศจากวัชพืชและสิ่งกีดขวาง (ปถิเกหิ มชฺชเต นิตติณ กรียเตติ มคฺโค) อันเป็นทางที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้สัญจร (กรณิการ์ ขาวเงิน และ นันทพล โรจนโกศล, 2561) นอกจากนี้ “มรรค” ยังถูกอธิบายในบริบทของการแสวงหา โดยหมายถึงเส้นทางที่บุคคลผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ต่างมุ่งแสวงหาเพื่อไปสู่จุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน (จำรูญ ธรรมดา, 2546)

ในพระพุทธศาสนา คำว่ามรรคถูกยกระดับสู่สถานะของหลักการปฏิบัติที่สำคัญที่สุด เรียกว่า “อริยอัฏฐังคิกมรรค” หรือ “ทางอันประเสริฐประกอบด้วยองค์ 8 ประการ” ซึ่งในวิถีแห่งพุทธศาสนิกชนมักเรียกโดยย่อว่า “มรรคมืองค์ 8” อันเป็นชื่อเรียกสามัญที่สื่อถึงข้อปฏิบัติอันเป็นระบบในการดำเนินชีวิตเพื่อดับทุกข์โดยสิ้นเชิง โดยมรรคนี้ประกอบด้วยองค์ธรรม 8 ประการที่ถักทอร้อยเรียงกันเป็นหนึ่งเดียว เพื่อนำพานักเดินทางทางจิตวิญญาณให้บรรลุถึงความสงบ “มรรค” จึงเป็นคำที่มีนัยสัมพันธ์กันทั้งในทางโลกและทางธรรม กล่าวคือ เป็นทางที่ถูกทำให้สะอาด (จากสิ่งกีดขวาง) เพื่อการสัญจร และเป็นทางที่ทำให้จิตใจสะอาด (จากกิเลส) เพื่อการบรรลุธรรม การเรียก “อริยอัฏฐังคิกมรรค” ว่า “มรรคมืองค์ 8” จึงเป็นการสรุปใจความสำคัญของทางสายเอกนี้ในฐานะที่เป็นวิถีปฏิบัติเดียวที่มุ่งตรงสู่การดับทุกข์อย่างแท้จริง (กรณิการ์ ขาวเงิน และ นันทพล โรจนโกศล, 2561)

ความเชื่อมโยงของอริยมรรคกับหลักธรรมอื่น

อริยมรรคมืองค์ 8 นั้นเป็นหลักธรรมที่มีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ได้แก่

1. สติปัฏฐาน 4 เกี่ยวข้องกับหลักอริยมรรคมืองค์ 8 โดยการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 นั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถระลึกรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่ปรากฏ ในขณะที่ปัจจุบันได้อย่างเท่าทัน กรณีนี้ย่อมเป็นผู้ตามเห็นภายในกาย ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ตามเห็นจิตในจิต ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย โดยทุกอย่างนั้นตามเห็นอยู่เป็น ประจำ มีความเพียรเพิกกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชณาและโทมนัสในโลก (พุทธทาสภิกขุ, 2552)

2. อริยสัจ 4 เกี่ยวข้องกับหลักอริยมรรคมืองค์ 8 โดยการปฏิบัติอริยสัจ 4 คือ มรรคสัจ หรือ มรรคสัจจะ เมื่อทุกขสัจที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การรับรู้อารมณ์ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น พัฒนาด้วยการกำหนดรู้ทุกขสัจ เมื่อโยคีบุคคลกำหนดรู้มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป สิ้นไปหมดไป เป็นมรรคสัจ ปัญญาที่ทราบชัดซึ่งทุกข์ สมุทัยในขณะที่ดับไป การพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแยกแยะว่าทุกสิ่งไม่สามารถหลีกหนีกฎของไตรลักษณ์ได้ ผู้ที่ปฏิบัติจะรู้ถึงหลักของสัมมาทิฐิที่เห็นชอบ หรือ เห็นความจริง หรือ การเห็นตามหลักอริยสัจ โดยมรรคสัจในอัมม

จักรท่านอธิบายว่า “อริยมรรคมีองค์ 8 ที่เป็นโลกุตตระนี้ (วิปัสสนา) ย่อมถึงการนับว่า เป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่ ความดับทุกข์” และ เมื่ออริยมรรคได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว จึงจะรู้แจ้งพระนิพพาน

3. ไตรสิกขา เกี่ยวข้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 โดยไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์ ซึ่งสามารถสรุปมรรค 8 ลงในไตรสิกขา เรียกว่า ธรรมชั้น กล่าว คือ ศีลชั้นสมาธิชั้น แปลว่า หมวดธรรม หรือกองธรรม มี 3 ชั้น หรือ 3 ธรรมชั้น กล่าวคือ ศีลชั้น สมาธิชั้น และ ปัญญาชั้น หรือ เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (พระรณชัย กิตติธราโณ, 2561) 1. ศีล (ข้อปฏิบัติทางกายวาจา) หรือ เรียกว่า อธิศีลสิกขา ได้แก่ สัมมาวาจา: เจรจาชอบ (พูดดี) สัมมากรรมันตะ: การงานชอบ (ทำดี) สัมมาอาชีวะ: เลี้ยงชีพชอบ (อาชีพสุจริต) 2. สมาธิ (การฝึกจิตใจ) หรือ อธิจิตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ: พยายามชอบ (เพียรละชั่ว-ทำดี) สัมมาสติ: ระลึกรู้ชอบ (ตั้งสติ) สัมมาสมาธิ: ตั้งใจมั่นชอบ (จิตสงบ) และ 3.ปัญญา (ความเห็นแจ้ง) หรือ อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิ: เห็นชอบ (เข้าใจอริยสัจ 4) สัมมาสังกัปปะ: ดำริชอบ (ดำริออกจากกาม, ไม่พยาบาท, ไม่เบียดเบียน) โดยสรุปมรรค 8 ลงในไตรสิกขาได้เป็น 3 หมวดคือ ศีล (ข้อปฏิบัติทางกายวาจา), สมาธิ (ฝึกจิตใจ), และปัญญา (ความเห็นแจ้ง) เพื่อการบรรลุนิพพาน (พระบริบูรณ์ ธัชแก้วกรพินธุ์ และ วิโรจน์ คุ่มครอง, 2566)

จะเห็นว่า มรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ มากมาย ที่นำไปสู่การดับทุกข์ ไม่ว่าจะเป็น สติปัฏฐาน 4 อริยสัจ 4 ไตรสิกขา โดยอริยมรรคมีองค์ 8 นั้นมีรายละเอียดและองค์ประกอบทั้งหมด 8 ประการดังต่อไปนี้

อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ

หลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 ประการที่ควรเจริญ ดังอธิบายต่อไปนี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ธรรม 8 ประการที่ควรเจริญ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ 1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4. สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7. สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/358/407) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย); 12/135/126) ทุกข์คือปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่อง que ทุกคนต้องเจอซึ่งทำให้เกิดความบีบคั้นต่อชีวิตและจิตใจ การกำหนดทุกข์มิใช่เพื่อให้เกิดทุกข์ แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการดับทุกข์ เพราะทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ดับได้ มิใช่เป็นของเที่ยงแท้ หรือ จะอยู่กับเราตลอดไป (พระอนันทชัย อภินนโท, 2560)

การรู้ทุกข์ในมุมมองของอริยสัจ 4 คือ การมองเห็นกระบวนการของทุกข์ตั้งแต่การกำหนดรู้ถึงปัญหา การทำความเข้าใจ รู้ขอบเขตของปัญหา เรียกว่ารู้ถึงทุกข์ (ทุกข์) การที่เราสามารถกำหนดรู้มูลหรือเหตุของทุกข์ (สมุทัย) การทำให้ทุกข์หรือปัญหาเกิดความแจ้งหรือแล้วจึงต้องจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และสามารถกำหนดหรือดำเนินการในการดับทุกข์ได้(มรรค) (อรพิน ตันติวิรุฬห์, 2565) อีกทั้งยังสามารถเห็นทุกข์ในมุมมองของไตรลักษณ์ คือ การที่บุคคลรู้อกุศลและอกุศลมูล กับ กุศลและกุศลมูล เมื่อใด อริยสาวกรู้ชัด ซึ่งอกุศล อกุศลมูล กุศล กุศลมูล ด้วยเหตุเพียงนี้ เรียกว่ามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรง ประกอบด้วยความเลื่อมใสแน่วแน่ในธรรม เข้าถึงสัจธรรมนี้แล้ว เห็นไตรลักษณ์ ภูษะเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง ความเห็นของเธอนั้นเป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเห็นชอบ ก็ย่อมหน่าย เพราะสิ้นเพลิน ก็สิ้นการ

ย่อมติด เพราะสิ้นการย่อมติด ก็สิ้นเพลิน เพราะสิ้นเพลินและย่อมติด จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่าพ้นเด็ดขาดแล้ว ฤกษ์เห็นจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง ความเห็นของเธอนั้นเป็นสัมมาทิฐิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สัมมาทิฐิ การเข้าใจว่าการกระทำทุกอย่างของเราจะเป็นเหตุที่นำไปสู่ผล ทั้งยังยอมรับว่าทุกอย่างขึ้นอยู่กับว่าเราจะสร้างเหตุที่ดีหรือไม่ เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตที่ดีทั้งในชาตินี้และชาติหน้า (กันต คณะรัตนา มหาเถระ, 2557)

ความเห็นชอบหรือความเห็นตามความจริง ความถูกต้อง เหตุที่มาก่อจน มารบกวนนั้นคือต้นหา การเกิดขึ้นของต้นหาต้องอาศัยปัจจัย อาศัยกระบวนการ มีอาจเกิดขึ้นลอย ๆ เมื่อมีการเกิดของต้นหาจะนำไปสู่อุปทานและเข้าสู่การเกิดทุกข์ในที่สุด การที่ทุกข์จะหมดไปนั้นต้องอาศัยการตื่นรู้และสิ้นไปของการมีอวิชชาจึงจะสามารถดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อไม่มีอวิชชาเกิดขึ้น สิ่งที่มาทดแทนก็คือ การเห็นความจริงการมีความเห็นที่ถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งสิ่งนี้เป็นกุญแจที่นำไปสู่การพ้นจากทุกข์อย่างถาวร (พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, 2548)

ความเห็นชอบ หรือความเข้าใจที่ถูกต้องโดยชอบ ถือว่าเป็นข้อสำคัญที่สุด ซึ่งตามหลักพุทธปรัชญา ยืนยันว่า พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลมีจุดเริ่มต้นและศูนย์รวมอยู่ที่มโนกรรม คือ ถ้ามีความเข้าใจผิด (มิจฉาทิฐิ) การพูดและการกระทำ ย่อมจะถูกต้องไม่ได้ ความเข้าใจที่ถูกต้องมีอยู่ 2 ระดับ คือ

1. ระดับโลกิยะ เป็นเรื่องของศีลธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บุญบาปมีจริง

2. ระดับโลกุตระธรรม เป็นความเห็นถูกต้องในอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ญาณ 3 อาการ 12 รวมถึงความเข้าใจแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์และการรู้แจ้งในปฏิจจสมุปบาท

สัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องนั้นเกิดจากปัจจัย 2 ประการ คือ

1. การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ การได้กัลยาณมิตร และได้ฟังคำแนะนำ สั่งสอนเรียนรู้จากท่านผู้รู้ (ปรโตโมสะ)

2. การใช้ปัญญาคิดหาเหตุผล หรือการทำในใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) เป็นการพิจารณาสืบค้นถึงต้นเหตุ รู้จักใช้ความคิดตลอดสาย การคิดอย่างมีระเบียบ การพิจารณาด้วยอุบาย แยกแยะออกดูสถานะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีอคติ ไม่เอาความรู้สึที่เจือด้วยตัณหา อุปาทานของตนเองเข้าไปจับ (วิโรจ นาคนาค, 2567)

สรุป สัมมาทิฐิ หรือ ความเห็นที่ถูกต้อง หมายถึง การเห็นตามจริง การที่บุคคลเห็นเหตุและผลที่เกิดขึ้น หรือ เรียกว่า การเข้าใจว่าการกระทำทุกอย่างของเรานั้นจะเป็นเหตุที่นำไปสู่ผล ในทุก ๆ มิติ ยกตัวอย่างเช่น การเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงในลักษณะของไตรลักษณ์คือการเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง หรือ การที่บุคคลเห็นทุกข์มุมมองของอริยสัจ คือ การกำหนดรู้ว่าทุกข์คือปัญหา (ทุกข์) โดยการทำความเข้าใจ รู้ขอบเขต รู้มูลเหตุของทุกข์ (สมุทัย) และ ทำให้ทุกข์หรือปัญหาเกิดความแจ้ง (นิโรธ) และ สามารถกำหนดหรือดำเนินการในการดับทุกข์ (มรรค) จึงเรียกได้ว่า การรู้ในทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น

2. สัมมาสังกัปปะ สัมมาสังกัปปะ นั้นคือ การที่บุคคลไม่เอาฆาตพยาบาท ไม่มีเรื่องของการเบียดเบียนใคร รวมถึง การออกจากกาม สิ่งนี้จึงจะเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/135/126)

โดยสัมมาสังกัปปะสามารถแบ่งออกเป็น 2 อย่าง ได้แก่ สัมมาสังกัปปะที่ยังมีอาสวะเป็นฝ่ายบุญ อำนาจวิบากแก่ขันธอย่างหนึ่ง กับ สัมมาสังกัปปะที่เป็นอริยะไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ กล่าวคือ การเป็นมรรคประเภทหนึ่ง โดยสัมมาสังกัปปะ ที่ยังมีอาสวะ คือ เนกขัมมสังกัปปิ อพยบาทสังกัปปิ อวิหิงสาสังกัปปิ สัมมา

สังกัปปะ ที่เป็นอริยะไม่มีอาสวะเป็นโลกุตระเป็นองค์มรรค คือ ความตรึก (ตักกะ) การนึกคิด (วิตักกะ) การดำริชอบ (สังกัป) การคิดแน่วแน่ (อัปปนา) การคิดแบบปักใจ (พยัปปนา) ความเอาใจจดจ่อลง วังสัจจารของบุคคลผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี ผู้กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สัมมาสังกัปปะ การบ่มเพาะความคิดที่เป็นกุศล เช่น มีความโอบอ้อมอารี รู้จักปล่อยวาง มีเมตตา กรุณา (ภันเต คุณะรัตนา มหาเถระ, 2557)

ความคิดที่ถูกต้อง คือ การที่บุคคลมีกระบวนการที่เกิดปัญญา กระบวนการที่บุคคลไม่ถูกครอบงำจากกิเลสใด ๆ เช่น การไม่เฝียด การไม่พยาบาทใคร การไม่ปรุงแต่ง เพราะเห็นเหตุของความจริง สัมมาสังกัปปะ จึงเป็นความคิดที่ถูกต้อง หรือ เรียกว่าการดำริชอบที่สอดคล้องกับสัมมาทิฐิที่บุคคลไม่ยอมให้กระบวนการแห่งทุกข์ ตามระบบปฏิจสงมุปบาทเกิดขึ้นได้ (พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, 2548)

ความดำริชอบหรือการคิดที่ถูกต้อง หมายถึงความคิด ความตั้งใจที่ประกอบด้วยสติและปัญญา มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. เนกขัมมสังกัปปะ คือ ความคิดที่ออกจากกาม ไม่หมกหมุ่นพัวพัน ติดข้องอยู่กับสิ่งที่ตอบสนองความอยากเป็นความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว รวมถึงการเสียสละ การปล่อยวาง ปราศจากความกำหนด ความละโมภ

2. อัพยาปาตสังกัปปะ คือ ความคิดในการไม่พยาบาทเคืองแค้นผู้ใด มีแต่ความคิดที่เต็มไปด้วยความเมตตา ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

3. อวิหิงสาสังกัปปะ คือ ความคิดในการไม่เบียดเบียน ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น มีแต่ความกรุณาช่วยอนุเคราะห์ สงเคราะห์ผู้มีความทุกข์ ผู้มีปัญหาให้รอดพ้นจากความทุกข์นั้น ๆ (วิโรจ นาควาตร, 2567)

สรุป สัมมาสังกัปปะ หรือ ความดำริชอบ หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดที่ถูกต้อง (ความคิดที่ถูกต้อง คือการมีความคิดที่เห็นไปตามความเป็นจริง) ซึ่งเกิดจากบุคคลมีปัญญาสามารถเห็นสิ่งไหนที่เป็นกิเลสและบุคคลไม่ถูกครอบงำ ไม่ปรุงแต่ง ไม่พยาบาท รวมทั้งความไม่หมกหมุ่น สามารถปล่อยวางได้จากกามกำหนด และ ความโลภ เป็นต้น

3. สัมมาวาจา สัมมาวาจา เป็นอย่างไร คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/135/126)

สัมมาวาจาที่เป็นโลกุตระ ได้แก่ ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากวจีทุจริตทั้ง 4 ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สัมมาวาจา คือการพูดแต่ความจริง และหลีกเลี่ยงคำพูดที่รุนแรง ใหร้าย และนินทาผู้อื่น (ภันเต คุณะรัตนา มหาเถระ, 2557)

การสื่อสารที่ถูกต้องและเหมาะสม คือ การสื่อสารที่ไม่ถูกเจือกับความทุกข์ ไม่ปนเปื้อนกับตัณหา ไม่ว่าจะเป็นการพูดเพื่อสนองความต้องการของตนเอง หรือ การตอบโต้ด้วยวิธีการใด ๆ ที่ยาบคาย เป็นเท็จ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ ไม่ตรงตามความจริง ดังนั้นบุคคลควรมีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา เป็นข้อมูลจริง ปราศจากการปรุงแต่ง เป็นการสื่อสารที่ไม่ถูกตัณหาเข้ามารบกวน เป็นการสื่อสารที่ถูกต้อง เหมาะสม ก็จะเกิดความสงบเย็น เป็นประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่นได้ (พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, 2548)

การเจรจาขอ หมายถึงการพูดที่เกิดจากความเมตตาและปัญญารวมทั้งมีเจตนาที่ดี สำหรับการพูดนี้ พุทธปรัชญาให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะถือว่าคนโกหกเป็นคนลงตนเองจึงยอมลงผู้อื่น จนถึงกับมีหลักการของนักปราชญ์ทางพุทธว่า “ผู้ที่กล่าวคำเท็จได้ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แล้วนั้น จะไม่ทำความชั่วอื่น ๆ เป็นไม่มี”

สัมมาวาจาประกอบด้วยลักษณะการพูด 4 ประการ คือ 1) เว้นจากการพูดปด และพูดคำจริง 2) เว้นจากการพูดส่อเสียด และใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดความสามัคคี 3) เว้นจากการพูดคำหยาบ และพูดจาอ่อนหวาน 4) เว้นจากการพูดเพื่อเจ้าไรประโยชน์ และพูดคำที่ก่อให้เกิดประโยชน์ (วิโรจ นาคชาตรี, 2567)

สรุป สัมมาวาจา หรือ การเจรจาขอ หมายถึง การที่บุคคลไม่พูดเท็จ ไม่พูดแล้วก่อให้เกิดปัญหาเช่น การพูดในเชิงส่อเสียด หรือ การใช้คำที่ไม่สุภาพ รวมทั้งการพูดในลักษณะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เรียกได้ว่า บุคคลควรหลีกเลี่ยงการพูดในลักษณะของอกุศล แต่ควรพูดในพื้นฐานของกุศล คือ เป็นการพูดที่เอื้อเพื่อมีเมตตา และ เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟัง เป็นต้น

4. สัมมากัมมันตะ สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร คือ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนางดเว้นจากการประพฤติดิฉินกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย); 12/135/126)

สัมมากัมมันตะที่เป็นโลกุตระ ได้แก่ ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากกายทุจริตทั้ง 3 ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สัมมากัมมันตะ คือการดำเนินชีวิตอยู่ในศีลในธรรม ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติดิฉินกาม ไม่เสพของมีนเมา (กันต คุณะรัตน มหาเถระ, 2557)

การทำงานที่ดีที่ถูกต้องนั้น คือ การทำงานที่ไม่ก่อให้เกิดทุกข์อันสืบเนื่องมาจากการมีอวิชชา การมีตัณหา มกิเลส แต่ให้ดำเนินการทำงานเหมือนการได้ปฏิบัติธรรม เช่น การได้ปฏิบัติหน้าที่ไปพร้อม ๆ กับการได้ดับกิเลส ได้มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีศีล เกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กันอย่างเหมาะสมครบถ้วน กล่าวคือ การได้ทำงานไปพร้อม ๆ กับการได้ดูแลใจ ดูแลกาย ห่างไกลจากแหล่งเกิดกิเลส แหล่งเกิดปัญหา แต่กลับยังทำงานยังได้ปัญญา ได้ธรรมะที่งอกงามขึ้นในทุก ๆ วัน เป็นต้น (พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, 2548)

การกระทำขอ หมายถึงการทำการงานที่ถูกต้องและการกระทำนั้นต้องเว้นจากการเบียดเบียน การตรวนชีวิต การล่วงล้ำสิทธิกรรมสิทธิ์ในสิ่งของผู้อื่น และการประพฤติดิฉินกาม มีลักษณะสำคัญ คือ

1. งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ และกระทำการทุกอย่างด้วยเมตตาจิต อนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวง
2. งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ และกระทำการด้วยความเคารพในกรรมสิทธิ์ทรัพย์สินของผู้อื่น
3. งดเว้นจากการประพฤติดิฉินกามและให้เกียรติแก่สตรีเพศด้วยการไม่ล่วงล้ำเสรีภาพ (วิโรจ นาคชาตรี, 2567)

สรุป สัมมากัมมันตะ หรือ การกระทำขอ หมายถึง การที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของการมีศีล เช่น การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การไม่ลักขโมยของผู้อื่น การไม่ประพฤติดิฉินกาม ไม่เสพของมีนเมา เป็นต้น

5. สัมมาอาชีวะ สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย); 12/135/127)

สัมมาอาชีวะที่เป็นโลกุตระ ได้แก่ ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากมิจฉาอาชีวะของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคเป็นสมังคี กำลังเจริญอริยมรรคอยู่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพที่สุจริต ทำการงานด้วยความซื่อสัตย์และมีคุณธรรม (กันต คุณะ รัตน มหาเถระ, 2557)

การประกอบอาชีพที่ถูกต้องที่ควรเรียกว่าที่ถูกต้องนั้น ไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพ การทำงาน การเลือกอาชีพ และการใช้จ่ายเงินที่ได้จากการทำงานอย่างถูกต้อง เหมาะสม หรือ เรียกว่าคุ้มค่า นั้นเอง การที่บุคคลได้ทำอาชีพที่เอื้อต่อการไม่เกิดขึ้นของทุกข์ สามารถเลี้ยงกายและบำรุงใจให้มีสภาวะที่ดี มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อมีสุขภาพกายดี สุขภาพใจดี ก็จะเอื้อต่อการตัดกิเลสได้ดียิ่งขึ้น (พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, 2548)

การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง หมายถึงการประกอบอาชีพที่สุจริต ขอบธรรมและไม่เป็นภัยแก่ผู้อื่น เว้นการเลี้ยงชีพด้วยการโกง การหลอกลวง การประจบสอพลอ การบีบบังคับขู่เข็ญ การต่อลาภด้วยลาภ ที่สำคัญคือให้ละเว้น 1) การค้าขายอาวุธ 2) การค้าขายมนุษย์ 3) การค้าขายเนื้อสัตว์ 4) การค้าขายน้ำเมา 5) การค้าขายยาพิษ (วิโรจ นาคชาตรี, 2567)

สรุป สัมมาอาชีวะ หรือ การประกอบอาชีพชอบ หมายถึง การที่บุคคลกระทำสิ่งใดในงานที่ตนทำ ซึ่งดำเนินไปอย่างสุจริต ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม เช่น การทำงานที่ไม่หลอกลวง ไม่กระทำแล้วนำทุกข์มาให้ตนในภายหลัง เรียกว่า ไม่ทำงานสิ่งใดที่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

6. สัมมาวายามะ สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ฝึกอยู่ในธรรมวินัยนี้สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น สร้างฉันทะ พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยธภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/135/127)

สัมมาวายามะ เป็นไหน? การระดมความเพียร (วิริยารัมภะ) ทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอดุสหาะ ความอดสู้ ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกหามเอาธุระไป วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2555)

สัมมาวายามะ คือ การมุ่งมั่นป้องกันและเอาชนะสภาวะจิตที่เป็นอกุศลอย่างไม่ย่อมนย่อ อีกทั้งเพียรพยายามบ่มเพาะ และรักษาสภาวะจิตที่เป็นกุศลไว้อย่างดี (กันต คุณะรัตน มหาเถระ, 2557)

ความเพียร หรือ ความพยายาม ที่ถูกต้องนั้น คือ การที่บุคคลมีจิตมุ่งมั่นที่จะขจัดกิเลสให้สิ้นไป ทั้งที่เกิดขึ้นแล้ว กำลังเกิดและปกกันหรือมีวิธีรับมือกับกิเลสที่อาจเกิดขึ้นในกายภาคหน้า มิให้เกิดขึ้นอีก เมื่อบุคคลปราศจากการถูกรบกวนจากกิเลสจะทำให้มีโอกาสพัฒนา ศีล สมาธิ ปัญญาให้ดียิ่งขึ้น เพื่อปิดกั้นช่องทางที่จะมารบกวนจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลควรหมั่นการทำจิตให้เป็นกุศล และ พัฒนาศีล สมาธิ ปัญญาให้เข้มแข็งยิ่งขึ้นไปเพื่อเป็นการป้องกันการรบกวนจากกิเลสที่มีโอกาสเข้ามาได้เนื่อง ๆ นั้นเอง (พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, 2548)

ความเพียรชอบ หมายถึง การตั้งใจกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง มีความพยายาม ไม่ท้อถอย มีจิตใจมุ่งมั่นเสมอ ซึ่งในข้อนี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าพุทธปรัชญาเถรวาทมิได้ส่งเสริมให้คนเกียจคร้าน เฉื่อยชาหรือดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสิ้นหวัง แต่เน้นให้คนมีความพยายาม ซึ่งมีหลักที่ควรพิจารณา 2 นัย คือ

1. นัยที่ 1 ความพยายามที่ถูกต้อง คือ

- 1) สังวรปธาน ระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
- 2) ปหานปธาน ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

3) ภาวนาปธาน ตั้งใจกระทำกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

4) อนุรักษนาปธาน ตั้งใจรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมและกระทำให้ดียิ่งขึ้น

2. นัยที่ 2 ความพยายามที่เป็นตัวอย่าง คือ

1) มีสติพยายามมิให้เกิดตัณหา ในขณะที่เกิดสัมผัส

2) เพียรระวังมิให้เกิดความคิดเนื่องด้วยกามคุณ ความพยาบาท และการเบียดเบียน

3) เพียรเจริญโพชฌงค์ อิงวิเวกและวิราคะธรรม

4) เพียรถนอมรักษาสมาธินิมิต คือ สัญญา 6 ประการที่เกิดขึ้นแล้ว

ในข้อความเพียรพยายามที่ถูกต้องนี้จัดว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ธรรมนี้สำหรับผู้มีความเพียรพยายาม มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน เรารู้ชัดถึงคุณธรรม 2 ประการ คือ

1. ความเป็นผู้ไม่สั่นโคธในกุศลธรรมทั้งปวง

2. ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร

ฉะนั้นเธอทั้งหลายพึงศึกษาดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็นและกระดูก เนื้อและเลือดในกายจะแห้งเหือดไปก็ตามที ถ้ายังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงบรรลุถึงด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้วการที่จะหยุดยั้งความเพียรเสียเป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาฉะนี้แล” (วิโรจ นาคชาตรี, 2567)

สรุป สัมมาวายามะ คือ การที่บุคคลมีความเพียรพยายามในการกระทำสิ่งใดให้เกิดความสำเร็จซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการไม่ถูกรบกวนจากกิเลสทั้งปวง

7. สัมมาสติ สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ การพิจารณาสัมมาสติในข้อนี้คือการหมั่นพิจารณาให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกาย ในจิต มีความพยายาม ความเพียร มีการรู้การพิจารณาให้เกิดสติและสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้เรียกว่า สัมมาสติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/135/127)

สัมมาสติ เป็นไฉน? สติ คือ การคอยระลึกอยู่เนื่อง ๆ การระลึกได้ในปัจจุบันของการเป็นอยู่ มีอยู่ จำได้อยู่ ตามความจริงที่เกิดขึ้น เรียกว่าการระลึกรู้ โดยการมีภาวะที่ไม่หลงลืมนี้คือการที่บุคคลมีสติเป็นอินทรีย์ สติที่พละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สัมมาสติ คือการเจริญสติภาวนาเป็นประจำทุกวัน และมีสติในชีวิตประจำวัน (ภันเต คุณะรัตนา มหาเถระ, 2557)

การที่บุคคลรู้สึกมีสติพร้อมอย่างถูกต้องอยู่นั้นเป็นสิ่งสำคัญหรือช่องทางสำคัญของการที่จะมีสิ่งเข้ามากระทบจิต มาเยี่ยมเยียนใจ สติจะมีหน้าที่ในการมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ภายใต้อารมณ์ ตัวของฉันทะและหนอที่เป็นเหมือนดังต้นเหตุของความทุกข์ทั้งหมดทั้งมวล เกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กับการที่รู้สีกว่าตัวเรา มีตัวฉันทะเป็นเหมือนความรู้สึกว่าตัวฉันทะสำคัญ ของของฉันทะสำคัญ ซึ่งเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์ของการมีกองทุกข์อยู่ ดังนั้นหากพึงระลึกถึงสิ่งที่เป็นอย่างนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการปรุงแต่งแล้วถึงจะเรียกได้ว่าการมีสัมมาสติดังนั้นเอง (พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, 2548)

ความระลึกชอบ หมายถึง ภาวะที่จิตรู้เท่าทันอารมณ์ภายนอก รู้ตัวในสิ่งที่อยู่รอบข้างและตนเอง รวมถึงความตื่นตัวต่อหน้าที่ โดยทั่วไปจัดเป็น 4 ประการ คือ

1. กายานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงสภาพร่างกาย 6 ประการ ดังนี้

- อานาปานสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก

- อิริยาบถ คือ รู้ิริยาบถต่าง ๆ เช่น นั่ง ยืน เดิน นอน

- สัมผัสญาณ คือ การรู้ตัวทั่วพร้อมในการกระทำต่าง ๆ
- ปฏิกุณฺณสิการ คือ พิจารณากายสู่ปลายเท้าว่าเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกุณ
- ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาธาตุในกาย
- นวสีวธิกา คือ พิจารณากายนี้เป็นซากศพและตนเอง

2. เวทนานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงและรู้เท่าทัน สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์

3. จิตตานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงและรู้เท่าทัน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีในตนเอง

4. อัมมานุปัสสนา การมีสติพิจารณาระลึกถึงธรรมหรืออารมณ์ที่ปรากฏ ได้แก่ สิ่งทีละแว่น เช่น นีวรณ 5 และสิ่งทีควรกระทำ เช่น โพชฌงค์ 7 (วิโรจ นาคนาคาตรี, 2567)

สรุป สัมมาสติ ความระลึกชอบ หมายถึง การที่บุคคลเจริญสติเป็นประจำจนเกิดเป็นภาวะที่จิตรู้ทันอารมณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะจิต ได้แก่ การพิจารณา กายานุปัสสนา คือ การระลึกถึงสภาพร่างกายของเรา เวทนานุปัสสนา คือ การที่บุคคลพิจารณาเห็นทุกข์ จิตตานุปัสสนา การที่บุคคลพิจารณาเห็นถึงกิเลสที่เกิดขึ้น เช่น ความโลภ ความหลง และ สุตท้าย อัมมานุปัสสนา คือ การที่บุคคลมีสติพิจารณาถึงธรรม เป็นต้น

8. สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ การมีสัมมาสมาธิเป็นสิ่งที่สามารถตัดจากอกุศลทั้งปวง เรียกว่าสามารถบรรลุปฐมฌานอันมี วิตก วิจาร์ ปิติ และ สุข อันเกิดจากวิเวกอยู่นั้น เหตุเพราะการมีวิตกวิจาร์ ได้ถูกดับไป ทำให้บรรลุทุติยฌาน บุคคลจะมีภาวะผ่องใส มีจิตที่ไม่วิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่คำว่า สุขสงบ ปิติ อันเกิดจากการมีสมาธิ โดยมีคำที่พระอริยะกล่าวไว้ว่า “ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข” เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย); 12/135/127-128)

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่ว ความมั่นคงไป ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมถะ) สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555)

สัมมาสมาธิ คือการฝึกฝนจิตให้มีสมาธิจดจ่อตั้งมั่น เพื่อที่เราจะได้เข้าถึงสภาวะฌานอันละเอียดประณีต (กันต คุณะรัตนา มหาเถระ, 2557)

ความมั่นคงทางจิตที่ถูกต้อง คือ ความมั่นคงทางจิตใจที่เราสามารถทำงานกับตนเองเพื่อใช้ปัญญาในการขจัดกิเลสตัณหาได้ทันที โดยสัมมาสมาธิ ช่วยให้จิตของเรามีความบริสุทธิ์ มีความมั่นคง ช่วยป้องกันไม่ให้จิตโดนทำลาย จึงทำให้บุคคลยังคงมีจิตที่อ่อนโยนและยืดหยุ่น การมีสัมมาสมาธิคือการที่บุคคลมีความสุข ความสงบภายในจิตใจ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่สมปรารถนาหรือไม่สมปรารถนา โดยเป็นการทำงานของการมีสติสัมผัสญาณ เมื่อบุคคลมีความมั่นคงจึงสามารถเผชิญได้ทุก ๆ อารมณ์ที่เข้ามากระทบนั่นเอง เปรียบเหมือนใบบัวที่เวลาอยู่ในน้ำฉันท น้ำก็จะไม่ซึมเข้าไปในใบบัวฉันทนั้น จิตของผู้ที่มีวิธีการบริหารจัดการตัณหาได้ถูกต้องนั้นจะสามารถตัดถึงรากโคนของการมีตัณหาด้วยวิธีการทางกาย วาจา และ ใจ ซึ่งทำให้ไม่ติดทางบวก ทางลบ ไม่ติด ความพอใจ หรือ ความไม่พอใจ แต่จะเป็นลักษณะของการเดินทางสายกลาง มีความมั่นคงเกิดขึ้นภายใน ไม่มีช่องว่างให้เกิดตัณหาเข้ามาได้ (พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, 2548)

ความตั้งใจมั่น หมายถึง การกระทำจิตใจให้มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มีอยู่ 3 ระดับ ดังนี้

1. ขณิกสมาธิ คือ สภาพของจิตที่เข้าสู่ความสงบขณะใดขณะหนึ่ง เป็นความสงบในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือ การมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการข้ามถนน ในขณะที่เดินข้ามถนน ซึ่งสมาธินี้จะช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน เรียกว่า สมาธิชั่วขณะ

2. อุปจารสมาธิ คือ สภาพของจิตที่เข้าสู่ความสงบ หลังจากการปฏิบัติสมาธิได้ชั่วระยะหนึ่ง แต่ยังไม่ถึงขั้นสงบนิ่งเพราะถ้าหากมีอารมณ์ภายนอกมากกระทบอาจจะทำให้จิตสับสน เรียกว่า สมาธิใกล้ฌาน

3. อัปปนาสมาธิ คือ สภาพของจิตที่ว่างจากอารมณ์ภายนอกทุกอย่าง ไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกที่มากระทบ จิตสงบแน่วแน่มั่นคง เรียกว่า สมาธิแน่วแน่มั่นคง

อัปปนาสมาธิ หรือสมาธิในฌาน นี่คือนิยามในมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีอยู่ 4 ระดับ ซึ่งเรียกว่า ฌาน 4 ได้แก่

1. ปฐมฌาน (ฌาน 1) จิตประกอบด้วยองค์ 5 คือ (1) วิตก หมายถึง อาการที่จิตจับอารมณ์ได้ (2) วิจาร หมายถึง อาการที่จิตเคล้าอยู่กับอารมณ์นั้น (3) ปีติ หมายถึง ความอิ่มใจ (4) สุข หมายถึง ความสุขใจ (5) เอกัคคตา หมายถึง ความสงบนิ่งแห่งใจ มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

2. ทุติยฌาน (ฌาน 2) จิตประกอบด้วยองค์ 3 คือ (1) ปีติ (2) สุข (3) เอกัคคตา

3. ตติยฌาน (ฌาน 3) จิตประกอบด้วยองค์ 2 คือ (1) สุข (2) เอกัคคตา

4. จตุตถฌาน (ฌาน 4) จิตประกอบด้วยองค์ 2 คือ (1) อุเบกขา (2) เอกัคคตา (วิโรจ นาถชาติ, 2567)

สรุป สัมมาสมาธิ หรือ ความตั้งใจมั่น หมายถึง การที่บุคคลไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งมาจากการที่มีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่สมปรารถนาหรือไม่สมปรารถนา เป็นต้น

อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ จึงเป็นการพิจารณาภายในและจิต 8 ประการที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปในทิศทางของฝั่งกุศลทั้งในมิติของการรู้เท่าทันกิเลส รู้เท่าทันอารมณ์ ประพฤติตนทั้งกาย วาจา ใจไม่ให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น มีความเพียรในการทำสิ่งใดให้สำเร็จ ซึ่งเหล่านี้เกิดจากการเห็นความจริง เข้าใจความเป็นไป รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น จนเกิดเป็นปัญญา

อริยมรรคศูนย์กลางกุศลสัมพันธ

ด้วยอริยมรรคเป็นหลักธรรมที่พระองค์ทรงตรัสว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในการพ้นทุกข์ การนำไปสู่นิพพาน(กรณีการ ขาวเงิน และ นันทพล โรจนโกศล, 2561) และ มีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ได้แก่ หลักธรรมที่ 1 สติปัฏฐาน 4 เกี่ยวข้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ในมิติของการพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม เพื่อให้เห็นถึงความเป็นจริงผ่านทวารทั้ง 6 อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ได้ถูกกลมกลืนไปกับการปฏิบัติพิจารณาเช่น สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือการที่เราพิจารณาและรู้ในทุกๆที่เกิดขึ้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/135/126) หรือ สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ) คือการที่เราพิจารณาสติปัฏฐาน 4 ในมิติของการฝึกฝนจิตให้มีสมาธิจดจ่อตั้งมั่น เพื่อที่เราจะได้เข้าถึงสภาวะฌานอันละเอียดประณีต (กันต คณะรัตนา มหาเถระ, 2557) เป็นต้น หลักธรรมที่ 2 อริยสัจ 4 เกี่ยวข้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 โดยการปฏิบัติอริยสัจ 4 คือ มรรคสัจ หรือ มรรคสัจจะ เมื่อทุกข์สัจที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การรับรู้อารมณ์ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น พัฒนาด้วยการกำหนดรู้ทุกข์สัจ ผู้ที่ปฏิบัติจะรู้ถึงหลักของสัมมาทิฐิที่เห็นชอบ หรือ เห็นความจริง หรือ การเห็นตามหลักอริยสัจ เป็นต้น หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง 3 ไตรสิกขา เกี่ยวข้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 โดยไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์ ซึ่งสามารถสรุปมรรค 8 ลงในไตรสิกขาได้เป็น 3 หมวดคือ 1. ศีล (ข้อปฏิบัติทางกาย

วาจา) 2. สมาธิ (การฝึกจิตใจ) หรือ อธิจิตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ: พยายามชอบ (เพียรละชั่ว-ทำดี) สัมมาสติ: ระลึกรู้ชอบ (ตั้งสติ) สัมมาสมาธิ: ตั้งใจมั่นชอบ (จิตสงบ) และ 3. ปัญญา (ความเห็นแจ้ง) หรือ อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิ: เห็นชอบ (เข้าใจอริยสัจ 4) สัมมาสังกัปปะ: ดำริชอบ (ดำริออกจากกาม, ไม่พยายาบท, ไม่เบียดเบียน) (พระบริบูรณ์ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และ วิโรจน์ คุ้มครอง, 2566) เป็นต้นอริยมรรคมีองค์ 8 จึงถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่เป็น “ศูนย์กลางกุศลสัมพันธ์” อันเป็นแนวทางในการประพฤติ ปฏิบัติ ในเส้นทางสายกลาง เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ด้วยประการทั้งปวง อริยมรรคจึงเป็นหลักธรรมที่ควรเจริญศึกษาเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอันส่งผลหรือผลพลอยได้เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาจิต พัฒนาการรู้คิดให้ละเอียดยิ่งขึ้น เมื่อจิตของเราเบาและละเอียดยิ่งขึ้นจึงสามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ห่างไกลจากทุกข์และบรรลุลถึงความหลุดพ้นจากสังสารวัฏอย่างสิ้นเชิง

องค์ความรู้ใหม่

มรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่สามารถใช้ในการดำเนินชีวิตส่งเสริมให้บุคคลมีชีวิตที่เป็นกุศลได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 มิติดังต่อไปนี้

1. มิติการส่งเสริมและแก้ไขปัญหา

1.1 ด้านพฤติกรรมกรรมและสังคม เช่น ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม, การละเมิดสิทธิผู้อื่น, ปัญหาอาชญากรรม, และการประกอบอาชีพที่สร้างผลกระทบเชิงลบการส่งเสริม: สร้างระเบียบทางสังคม และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ผ่านองค์ประกอบหมวด "ศีล" (สัมมาวาจา-เจรจาชอบ, สัมมากัมมันตะ-กระทำชอบ, สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ)

1.2 ด้านจิตวิทยาและสภาวะอารมณ์

ปัญหาที่แก้ไข: ความเครียด ความวิตกกังวล, ภาวะซึมเศร้า, สมาธิสั้น, และการขาดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต

การส่งเสริม: เสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและประสิทธิภาพในการจัดจ้อยผ่านองค์ประกอบหมวด "สมาธิ" (สัมมาวายามะ-พยายามชอบ, สัมมาสติ-ระลึกรู้ชอบ, สัมมาสมาธิ-ตั้งมั่นชอบ)

1.3 ด้านกระบวนการทัศน์และสติปัญญา

ปัญหาที่แก้ไข: อคติทางความคิด การตัดสินใจที่ผิดพลาดจากความไม่รู้ (อวิชชา), และวิสัยทัศน์ที่คับแคบ

การส่งเสริม: พัฒนาการคิดเชิงระบบ การเข้าใจเหตุและผล และการมองเห็นสถานะตามความเป็นจริง ผ่านองค์ประกอบหมวด "ปัญญา" (สัมมาทิฐิ-เห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ-ดำริชอบ)

2. มิติการส่งเสริมสัมพันธภาพและมูลเหตุแห่งกุศลธรรม ระบบความคิดของมรรคมีองค์ 8 เป็น "รากฐาน" ที่ก่อให้เกิดสภาวะทางจิตที่เป็นกุศลและพัฒนาสัมพันธภาพดังนี้:

ก่อให้เกิดพรหมวิหารธรรม จากสัมมาสังกัปปะ (ความคิดปลอดจากการเบียดเบียนและพยายาบท) จะเป็นรากฐานโดยตรงที่ทำให้เกิด เมตตา (ความปรารถนาดี) และ กรุณา (ความเห็นอกเห็นใจ) ซึ่งเป็นหัวใจในการสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนระหว่างบุคคล

ก่อให้เกิดความไว้วางใจทางสังคม (Social Trust): ผ่านการปฏิบัติสัมมาวาจา (ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด) และ สัมมากัมมันตะ เมื่อบุคคลปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์ จะเกิดความไว้วางใจซึ่งเป็นทุนทางสังคม (Social Capital) ที่สำคัญ

เป็นมูลเหตุแห่งสติสัมปชัญญะ (Mindfulness and Clear Comprehension): สัมมาสติเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกุศลธรรมอื่นๆ ทั้งปวง เพราะเมื่อมีสติย่อมยับยั้งอกุศล (ความโลภ โกรธ หลง) ไม่ให้ครอบงำจิตใจได้ทันทั่วทั้ง

การเกิดจาคะและทาน (Generosity): สัมมาทิฏฐิทำให้เข้าใจเรื่องผลของการกระทำ (กรรม) และความไม่ยึดมั่นถือมั่น นำไปสู่การสละความเห็นแก่ตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์

3. มิตินำไปปฏิบัติ สามารถจัดโครงสร้างตามระบบ "ไตรสิกขา" เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคล โดยแบ่งออกเป็นหมวดศีล สมาธิ และ ปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หมวดศีล คือ ข้อปฏิบัติแนวทางการปฏิบัติตน ตัวอย่างเช่น การตรวจสอบและคัดกรองคำพูดของตนเองก่อนสื่อสาร เน้นความจริง มีประโยชน์ และ ถูกกาลเทศะ (สัมมาวาจา) การประเมินการกระทำในชีวิตประจำวันว่าละเมิดสิทธิ ร่างกาย หรือทรัพย์สินผู้อื่นหรือไม่ (สัมมากัมมันตะ) เลือกหรือปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน/ธุรกิจ ให้ตั้งอยู่บนธรรมาภิบาล ไม่ค้ำกำไรเกินควร ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคมและสิ่งแวดล้อม (สัมมาอาชีวะ)

หมวดสมาธิ คือ การพัฒนาและจัดการศักยภาพทางจิต ตัวอย่างเช่น การบริหารจัดการพลังงานชีวิต และเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองโดยการจดความพยายามอย่างเป็นระบบ สกัดกั้นนิสัยเชิงลบ (อกุศล) ที่กำลังจะเกิด ละทิ้งนิสัยเชิงลบที่มีอยู่ และสร้าง/รักษานิสัยเชิงบวก (สัมมาวายามะ) ฝึกสติในชีวิตประจำวัน รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และการเคลื่อนไหวทางกาย ณ ปัจจุบันขณะ (สัมมาสติ) Deep Focus: ฝึกการจดจ่อกับงานที่ทำอย่างแน่วแน่ หรือการทำสมาธิรูปแบบต่างๆ เพื่อลดการแตกขานของความคิด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (สัมมาสมาธิ)

หมวดปัญญา คือ การปรับโครงสร้างกระบวนทัศน์ ตัวอย่างเช่น การที่เราตรวจสอบเป้าหมายและแรงจูงใจเบื้องหลังการกระทำต่างๆ ว่ามาจากความโลภ ความโกรธ หรือมาจากความเสียสละและความปรารถนาดี (สัมมาสังกัปปะ) ฝึกมองปัญหาแบบแยกแยะเหตุปัจจัย (อริยสัจ 4) ไม่ใช่ใช้อารมณ์ตัดสิน ยอมรับความเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) และมองเห็นโลกตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเชิงกลยุทธ์ที่ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) เป็นต้น

สรุป

อริยมรรคมีองค์ 8 ประการที่ควรเจริญ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เพื่อเป็นหนทางแห่งความดับทุกข์อย่างแท้จริง โดยไม่ได้เป็นเพียงแนวทางในการศึกษาเชิงทฤษฎีอย่างเดียว แต่เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติได้ด้วย ซึ่งต้องอาศัยการพัฒนาอย่างเป็นลำดับและต่อเนื่องกัน ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า อริยมรรคมีองค์ 8 ประการนั้น ไม่ได้ดำเนินไปอย่างแยกส่วน หากแต่เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน โดยมีสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ เป็นบาทฐานของปัญญา เพื่อนำไปสู่สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ซึ่งการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตในเชิงพุทธที่สามารถมุ่งเน้นในด้านการพัฒนาทั้งในด้านศีลธรรม สมาธิ และปัญญาอย่างบูรณาการ อันจะนำไปสู่ความสมดุลของชีวิต และความสงบเย็นในจิตใจ และสามารถเข้าใจชีวิตได้อย่างถูกต้อง และการสังเคราะห์ให้เห็นในมิติของการปฏิบัติในเชิงจิตวิทยาเชิงบวกและการพัฒนามนุษย์ โดยแนวทางในการเจริญอริยมรรคในเชิงองค์รวม ที่สามารถประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ การเจริญจิตตภาวนา และ การพัฒนาจิตในสังคมร่วมสมัยได้อย่างเป็นระบบ

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมศูนย์กลางกุศลสัมพันธที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ เป็นรากฐานแห่งการพ้นทุกข์และความหลุดพ้นตามแนวในพระพุทธศาสนา เมื่อบุคคลเข้าใจและเจริญตามแนวทางนี้ได้อย่างถูกต้อง ย่อมนำไปสู่ความสงบเย็น ซึ่งเป็นความสุขที่ยั่งยืน และการบรรลุจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือบรรลุมรรคผลนิพพาน

บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ ชาวเงิน และ นันทพล โรจนโกศล. (2561). *การพัฒนาคุณภาพมรรคมีองค์ 8 ของบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. 2(2), 126-146.
- จำรูญ ธรรมดา. (2546). *เนติภูมิปณิ ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวงค์. (2560). *รู้แจ้งใน ชาตินี้* แปลโดย พระคันธสาราภิวงค์. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระพุทโธสเถระ. (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. (2548). *พุทธวิถี*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระบริบูรณ์ ธัชแก้วกรพินธุ์ และ วิโรจน์ คุ่มครอง. (2566). *วิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา*. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย. 5(5), 1059-1066.
- พระรณชัย กิตติราโณ (สงฺศรี). (2561). *การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมปอง มุทีโต. (2558). *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*. กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.
- พระอนันตชัย อภินนโท (ชนโพธิ์น้อย). (2560). ความทุกข์ในอริยสัจ 4. วารสารพุทธจิตวิทยา. 2(2), 45-58.
- พุทธทาสภิกขุ. (2552). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.
- ภันเต คุณะรัตนา. (2557). *สติปัฏฐานสี่ ฐานแห่งสติและวิธีฝึกสติเพื่อความพ้นทุกข์*. นัยนา นาควัชระ แปล. กรุงเทพฯ: หจก. สามลดา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิโรจ นาคชาตรี. (2567). *พุทธปรัชญาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2539). *แนวทางแห่งการภาวนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- อรพิน ตันติวิรุฬห. (2565). อภิธรรมปริทรรศน์: แสงทองแห่งธรรม. วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการปริทรรศน์. 5(1), 148-159.