

## มรรค (หลักธรรมที่ควรเจริญ หรือทำให้เกิดขึ้น)

มรรค คือ หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรค 8

ข้อปฏิบัติที่ทำให้พ้นจากความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ได้แก่

### บุพพนิมิตของมัชฌิมาปฏิปทา

บุพพนิมิต แปลว่า สิ่งที่เป็นเครื่องหมายให้รู้ หมายถึง สิ่งที่บ่งบอกล่วงหน้าก่อนที่อริยมรรคมีองค์ 8 จะเกิดขึ้นในตัวของผู้ปฏิบัติ **บุพพนิมิตของมัชฌิมาปฏิปทา มี 7 ประการ**

- **การมีกัลยาณมิตร** คือ การมีเพื่อนที่ดีที่แนะนำประโยชน์ เรียกว่า กัลยาณมิตรตตาสังคม เรียกว่า สีสัมปทา
- **ความถึงพร้อมด้วยศีล** คือ การมีวินัย มีระเบียบในชีวิตของตนและการอยู่ร่วมกันในสังคม เรียกว่า สีสัมปทา
- **ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ** คือ ความพอใจใฝ่รักในปัญญา ในจริยธรรม ใฝ่รู้ในความจริง และใฝ่ในความดี เรียกว่า ฉันทสัมปทา
- **ความถึงพร้อมด้วยการที่จะฝึกฝนพัฒนาตน** คือ การรู้จักฝึกฝนพัฒนาตน เรียกว่า อุตตสัมปทา
- **ความถึงพร้อมด้วยทิวฏฐิ** คือ การยึดถือ เชื่อถือในหลักการและมีความเห็นความเข้าใจพื้นฐานที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุผล เรียกว่า ทิวฏฐิสัมปทา
- **ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท** คือ มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ เห็นคุณค่าของกาลเวลา เห็นความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนให้เร่งรัดการค้นหาคำเข้าถึงความจริงหรือในการทำชีวิตที่ดั่งงามให้สำเร็จ เรียกว่า อัปปรมาทสัมปทา
- **การรู้จักใช้ความคิดที่ถูกต้องวิธี** คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดพิจารณา เพื่อนำมาใช้พัฒนาตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

## อริยมรรคมีองค์ 8

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐทางนั้นมีทางเดียวแต่มีองค์ประกอบ 8 ประการ ซึ่งดังต่อไปนี้

1. **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ หมายถึงการรู้การเห็นอริยสัจ 4 อย่างถูกต้อง คือรู้ว่า ทุกข์ได้แก่อะไรบ้าง และเป็นทุกข์อย่างไรรู้ว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์และตัณหานั้นควรละเสียรู้ว่าทุกข์จะดับไปเพราะว่าดับตัณหา และรู้ว่าอริยมรรคเป็นทางให้ดับตัณหาได้
2. **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ หรือความคิดชอบ คือ มีความคิดออกจากกาม ไม่หลงใหลกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีความคิดที่ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น และมีความคิดที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น
3. **สัมมาวาจา** การพูดชอบ ได้แก่ การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดยุยงให้เขาแตกกัน การเว้นจากการพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ หรือการพูดไร้สาระ
4. **สัมมากัมมันตะ** การกระทำชอบ ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการลักทรัพย์ การเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม หรือการเว้นจากการกิจกรรมทางเพศ
5. **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การเว้นมิจอาชีพที่สุจริตไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม
6. **สัมมาวายามะ** ความพยายามชอบหรือความเพียรชอบ
7. **(สัมมาสติ) ระลึกชอบ** ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1.การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย 2. การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา 3.การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต 4.การตั้งสติพิจารณาธรรม
8. **(สัมมาสมาธิ) ตั้งจิตมั่นชอบ** ได้แก่ ฌาน 4 ประกอบด้วย
  - 1.ปฐมฌาน
  - 2.ทุติยฌาน
  - 3.ตติยฌาน
  - 4.จตุตถฌาน



สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆให้รู้เท่าทัน ทำให้มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ และทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ประการ

- **กายานุปัสสนา** หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เพื่อให้รู้เท่าทันและเข้าใจตามความเป็นจริงว่ากายนี้ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่ใช่ของเรา เราบังคับไม่ได้ ต้องมีแก่ เจ็บ ตาย ไปตามกาลเวลา
- **เวทนานุปัสสนา** หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยๆ ที่เกิดขึ้นในขณะใดขณะหนึ่งอย่างรู้เท่าทันว่ามันเป็นอย่างไร
- **จิตตานุปัสสนา** หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต เพื่อให้รู้เท่าทันถึงสภาพหรืออาการของจิตว่า จิตใจขณะนั้นเป็นอย่างไร มีความขุ่นมัว หอหู่ ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน หรือขยัน
- **ธัมมานุปัสสนา** หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ซึ่งเกิดขึ้นกับใจ ว่าเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยอะไรบ้าง และจะดับไปด้วยวิธีใด



## ดรฺณธรรม 6

ดรฺณธรรม 6 หมายถึง ธรรมที่เป็นหนทางแห่งความสำเร็จ ความเจริญก้าวหน้าแห่งชีวิต

มี 6 ประการ

- รักษาสุขภาพดีมิให้มีโรคทั้งจิตและกาย เพราะโรคภัยไข้เจ็บเป็นอุปสรรคที่คอยขัดขวางมิให้ประสบความสำเร็จ ด้วยเหตุนี้จึงต้องหมั่นบริหารกายให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และบริหารจิตให้มีสุขภาพจิตที่ดี เรียกว่า **อโรคยะ**

- มีระเบียบวินัย ไม่ก่อเวรภัยแก่ผู้อื่นและสังคม รู้จักให้อภัย ไม่อาฆาตพยาบาท เรียกว่า **ศีล**

- ได้คนดีเป็นแบบอย่าง คือ คนมีปัญหา มีคุณธรรม (บัณฑิตหรือสัตบุรุษ) และยึดถือปฏิบัติตามจะช่วยสนับสนุนเกื้อกูลให้การดำเนินชีวิตเจริญก้าวหน้า เรียกว่า **พุทธานุมิต**

- ตั้งใจเรียนรู้ให้จริง โดยการศึกษาค้นคว้าแสวงหาความรู้ให้มาก ให้เชี่ยวชาญ เรียกว่า **สุตะ**

- ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยการดำรงมั่นอยู่ในสุจริต เรียกว่า **ธรรมานุวัต**

- มีความขยันหมั่นเพียร การมีกำลังไม่ทอดถอย ไม่ท้อแท้เฉื่อยชา เรียกว่า **วิริยะ**

## กฺลจิริฎฐิติธรรม 4

กฺลจิริฎฐิติธรรม 4 หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับรักษาวงศ์ตระกูลให้ดำรงอยู่ได้นาน มี 4 ประการ

- การแสวงหาพัสดุที่หายไป หมายถึง สิ่งของที่จำเป็นในครอบครัว เช่น ปัจจัย 4 เมื่อหายไปหรือหมดไป จะต้องช่วยกันจัดหาทดแทนสิ่งที่หายหรือหมดไป

- การบูรณะซ่อมแซมพัสดุที่เก่าชำรุด หมายถึง สิ่งของที่จำเป็นเมื่อเกิดชำรุดเสียหายจะต้องรู้จักซ่อมแซมให้ใช้ได้ เช่น ที่อยู่อาศัย อุปกรณ์ เครื่องใช้ต่างๆภายในบ้าน เป็นต้น

- การรู้จักประมาณในการใช้จ่าย หมายถึง การรู้จักประหยัด รู้จักกินรู้จักใช้ ไม่ใช้จ่ายเกินฐานะของตนเอง ไม่ก่อหนี้สินให้กับครอบครัว

- การตั้งคนมีศีลธรรมเป็นพ่อบ้านแม่เรือน หมายถึง การมีหัวหน้าครอบครัวที่เป็นคนดีมีศีลธรรม ประกอบอาชีพสุจริต มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ก็สามารถสืบทอดต่อวงศ์ตระกูลให้เจริญยั่งยืนต่อไปได้

### กุศลกรรมบถ 10

กุศลกรรมบถ 10 หมายถึง ทางแห่งการทำความดี หรือกรรมดีที่ควรประพฤติปฏิบัติ มี 3 ทาง

#### 1) ทางกาย เรียกว่า กายกรรม มี 3 อย่าง

เว้นจากการฆ่าหรือเบียดเบียนสัตว์โดยวิธีการต่างๆ

- เว้นจากการลักทรัพย์ คือ ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้โดยวิธีการต่างๆ
- เว้นจากประพฤติดีในสามี ภรรยา บุตร ธิดาของผู้อื่น ต้องรู้จักเคารพสิทธิของกันและกัน

#### 2) ทางวาจา เรียกว่า วาจกรรม มี 4 ประการ

- เว้นจากการพูดเท็จ คือ การพูดในสิ่งที่เป็นจริง
- เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดที่ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ให้คนเห็นอกเห็นใจกันและกัน

- เว้นจากการพูดคำหยาบ คือ การพูดที่สุภาพ ไพเราะนุ่มนวลต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง

- เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ การพูดมีสาระประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

#### 3) ทางใจ เรียกว่า มโนกรรม มี 3 ประการ

- ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น คือ การไม่เพ่งเล็งที่จะเอาทรัพย์ของคนอื่นในทางทุจริต

- ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น คือ การไม่ผูกใจเจ็บ ไม่จองเวร ไม่คิดอาฆาตล้างแค้น

- ไม่เห็นผิดจากคลองธรรม คือ การมีความเห็นถูกต้องตามเหตุตามผล เช่น เห็นว่ามารเป็นผู้มี

พระคุณจริง กฎแห่งกรรมมีจริง เป็นต้น

## มงคล 38

มงคล 38 มงคล คือ สิ่งที่ทำให้ชีวิตโชคดี หมายถึง ธรรมที่นำความสุขและความเจริญมาให้แก่ผู้ปฏิบัติ มีดังนี้

1) การประพฤติธรรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติธรรม หมายถึง การปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและความดีงาม เพื่อความสงบสุขและความเจริญของคนในสังคม ได้แก่

### เบญจธรรม 5

- เมตตากรุณา คือ การมีความรักใคร่เพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือเท่าที่ตนทำได้
- สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต
- กามสังวร คือ การยินดีเฉพาะในคู่ครองของตน
- สัจจะ คือ การพูดแต่ความจริง
- สติสัมปชัญญะ คือ การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่าอะไรควร อะไรไม่ควร

### เบญจศีล 5

- เว้นจากการทำลายชีวิตสัตว์
- เว้นจากการลักทรัพย์โดยวิธีการต่างๆ
- เว้นจากการประพฤตินิโคตติในสามี ภรรยา บุตร ธิดาของผู้อื่น
- เว้นจากการพูดเท็จ
- เว้นจากการนำเมาและสิ่งเสพติดทั้งหลาย

2) การงดเว้นจากความชั่ว หมายถึง การไม่กระทำสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองเดือดร้อน มีผลเป็นทุกข์ทั้งทางกาย วาจาและใจ โดยอุกศลกรรมบถ 10 ต้นต่อแห่งความชั่ว เรียกว่า อุกุศลมูล มี 3 ประการ

- โลกะ คือ ความอยากได้โดยมิชอบ หรือความอยากได้เกินพอดี เรียกว่า ความโลภ

- โทสะ คือ ความโกรธแค้น พยาบาท อิจฉาริษยา คิดแต่อยากให้ผู้อื่นประสบเคราะห์กรรมประสบความหายนะ เรียกว่า ความโกรธ

- โมหะ คือ ความไม่รู้เหตุรู้ผล ขาดปัญญาในการพิจารณา เรียกว่า ความหลง

3) เว้นจากการดื่มน้ำเมา หมายถึง การไม่เข้าไปข้องแวะหรือไม่ทวนกลับไปหาสุรา และของมีนเมา สิ่งเสพติดทุกชนิด ไม่ว่าโดยวิธีใดก็ตาม เพราะ

- ทำให้เสียทรัพย์
- ทำให้เกิดโรคหลายอย่าง
- ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท
- ทำให้ขาดความละเอียด
- ทำให้เสียชื่อเสียง
- ทำให้สติปัญญาเสื่อมถอยลง

การดื่มน้ำเมานั้นทำให้เกิดความสุขได้บ้างสำหรับคนที่ติดแต่เป็นความสุขหลอกๆ บนความทุกข์ น้ำเมาทำให้เพลิดเพลินได้ แต่เป็นการเพลิดเพลินในเรื่องเศร้า ดังนั้นจึงไม่ควรแก้ปัญหาใดๆ ด้วยน้ำเมา เพราะเมื่อดื่มน้ำเมาแล้วจะให้ขาดสติ ขาดความยั้งคิด เป็นหนทางที่จะนำไปสู่การทำ ความชั่ว