



จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

มรรค ๘

มรรค (สันสกฤต : มรค; บาลี: มคค) คือ หนทางสู่ความดับทุกข์ เป็นหนึ่งในอริยสัจ ๔ เรียกอีกอย่างว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ มรรคมืองค์ ๘ หรือ อัญ्ञังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัญ्ञังคิกมรรค แปลว่า “ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ”

๑. **สัมมาทิฏฐิ** เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ คือ การเข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือการดับทุกข์ อะไรคือสิ่งที่จะนำไปสู่การดับทุกข์

๒. **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ ได้แก่ หมายถึง ความคิดในการออกจากกาม ความไม่พยายาบท และการไม่เบียดเบียน

๓. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔ คือ การเว้นจากการพูดเท็จ หยาบคาย ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ

๔. **สัมมากัมมันตะ** กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๔ เจตนาละเว้นจากการฆ่า การเอาของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้ และการประพฤติดิในกาม

๕. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งผิดกฎหมาย ยาเสพติด เป็นต้น

๖. **สัมมาวายามะ** พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน ๔ คือ ความพยายามป้องกัน อกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิด และดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๗. **สัมมาสติ** ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ คือ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ฉกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ อยู่ในความไม่ประมาท

๘. **สัมมาสมาธิ** ตั้งจิตมั่นชอบ ตั้งมั่นชอบ จิตอยู่ในสมาธิที่ถูกต้องได้เสมอ การตั้งจิตใจให้แน่ว แน่ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยการบริหารจัดการจิต ทำสมาธิ

อัฐังคิกมรรค ในจุฬาทลสูตรพระพุทธเจ้าทรงจัดสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ
เข้าไปในสี่ขั้น ทรงแจ้งสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าไปในสมาธิขั้น และทรงจัด
สัมมาทิฐฐิ และสัมมาสังกัปปะ เข้าไปเป็นปัญญาขั้น มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นอริยสัจจ์ ข้อที่ ๔ และได้
ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมาย
แห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค
และอตัตถกิลมถานุโยค



ที่มา : พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ผู้แต่ง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)

สำนักพิมพ์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๖