

4) THE NOBLE TRUTH OF THE WAY TO THE CESSATION OF SUFFERING DUKKHA NIRODHA GAMINIPATIPADAARIYA SACCA

“Now this, O Bhikkhus, is the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering. It is the Noble Eightfold Path ... This Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering should be developed.”
(Dhammacakkappavattana Sutta, Sutta Pitaka)

The Noble Eightfold Path must be followed to realize Nibbana.

4. ความจริงอันประเสริฐข้อที่ 4 มรรคอันนำไปยังความดับไปแห่งทุกข์ ทุกขนิโรธคามินี
ปฏิบัติ อริยสัจ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความจริงอันประเสริฐข้อที่ 4 มรรคอันนำไปยังความดับไปแห่ง
ทุกข์นี้ คือ มรรคมืองค์แปด ... ความจริงอันประเสริฐข้อที่ 4 มรรคอันนำไปยังความดับไป
แห่งทุกข์นี้ ควรกำหนด” (ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร, สุตตันตปิฎก)

มรรคมืองค์แปด เป็นหนทางที่ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน

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

The Eightfold Pat

มรรคมีองค์แปด อริยอัฏฐังคิกมรรค

ปัญญา (Pañña)

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

สัมมาสังกัปปะ (Samma Samkappa): ความคิดชอบ คือ ความตั้งใจที่ถูกต้องบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ศีล (Sila)

3. สัมมาวาจา (Samma Vaca): การพูดชอบ คือ การพูดที่สุภาพ ไม่ส่อเสียด ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

4. สัมมากัมมันตะ (Samma Kammanta): การกระทำชอบ คือ การกระทำที่ไม่เบียดเบียนชีวิต ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจในกาม ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

5. สัมมาอาชีวะ (Samma Ajiva): การเลี้ยงชีพชอบ คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

สมาธิ (Samadhi)

6. สัมมาวายามะ (Samma Vayama): ความเพียรชอบ คือ การพยายามที่จะทำความดี ละความชั่ว ทำจิตให้ผ่องใส

7. สัมมาสติ (Samma Sati): ความระลึกชอบ คือ การระลึกอยู่เสมอในกาย เวทนา จิต และธรรม

8. สัมมาสมาธิ (Samma Samadhi): สมาธิชอบ คือ การตั้งจิตให้เป็นหนึ่ง เป็นสมาธิ มรรคมืองค์แปด นี้เป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เพื่อนำไปสู่การดับทุกข์และบรรลु ธรรม เป็นการพัฒนาตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้มีความบริสุทธิ์และเป็นสุข

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ปัญญา: เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เป็นดั่งแสงสว่างที่นำทางให้เราเห็นความจริงของชีวิต

ศีล: เป็นการฝึกฝนตนเองให้ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม

สมาธิ: เป็นการฝึกจิตให้สงบและมีสมาธิจดจ่อ

การปฏิบัติมรรคมืองค์แปดอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง