# **อริยสัจ สี่ (De fire edle sannhetene)**

## **ทุกข์(Dukkha)**

คือ ทุกชีวิตที่เกิดมาล้วนย่อมเป็นทุกข์ ที่แตกต่างกันไป

## **สมุทัย(Samudaya)**

คือ เหตุแห่งทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดกับเรา ล้วนมีที่มาที่ไป

## **นิโรธ(Nirodha)**

คือ การดับทุกข์  ทุกข์ ทุกอย่างล้วนมีจุดจบ คือ นิพพาน

## **มรรค(Magga)**

คือ หนทางที่จะนำไปสู่การดับทุกข์  มีแปดข้อด้วยกัน คือ มรรคแปด   เราสามารถเปรียบเทียบได้ในทางวิทยาศาสตร์ เหมือนการรักษาโรค คือ เมื่อมีอาการ ก็หาสาเหตุ  และพิจารณาหาทางรักษา กับดำเนินการรักษานั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงค้นพบความจริงสี่ประการ ที่จะทำให้มนุษย์เราเป็นอิสระจากทุกข์ได้ นั่นก็คือ อริยสัจสี่ และหนทางสู่การดับทุกข์แปดประการ คือ มรรคแปด



Illustrasjon: Pixabay, DuongNgoc1987

# **มรรคแปด(Den åttedelte veien)**

มรรคแปด  คือหนทางแห่งการดับทุกข์ เป็นหลักธรรมข้อสุดท้ายของอริยสัจ 4 หนทางแห่งการดับทุกข์ที่เป็นหลักพื้นฐานที่จะทำให้คนเราพ้นทุกข์ทั้งปวงไปได้ 8 ประการ คือ

## **สัมมาทิฐิ(Fullkommen forståelse eller perspektiv)**

คือ  มีปัญญาเห็นชอบ ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมตามความเป็นจริงด้วยสติและปัญญา

## **สัมมาสังกัปปะ(Riktig tankemåte)**

คือ ดำริชอบ คือการรู้จักใช้สมองคิดพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรดี หรือไม่ดี ไม่มัวเมาในสิ่งที่ไม่ดี

## **สัมมาวาจา(Riktig tale)**

คือ การเจรจาชอบ คือการพูดต้องสุภาพ พูดในสิ่งสร้างสรรค์ ดีงาม ไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

## **สัมมากัมมันตะ(Riktig oppførsel)**

คือ ความประพฤติชอบ คือการประพฤติดีงามอยู่ในทำนองคลองธรรม

## **สัมมาอาชีวะ(Riktiglevebrød)**

คือ การมีอาชีพชอบ  คือการทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตต่ออาชีพของตน ไม่คดโกง ไม่เอาเปรียบหรือเบียดเบียนผู้อื่น

## **สัมมาวายามะ(Riktigbestrebelse)**

คือ การมีความมานะชอบ คือการมีความอุตสาหพยายาม มีความอดทนต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ เพื่อให้บรรลุผลในข้อที่ 7

## **สัมมาสติ(Riktig sindighet)**

คือ การมีสติชอบ คือการมีสติ ใช้สติอยู่ตลอดเวลา ไม่ทำจิตให้เลื่อนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวเป็นปกติ

## **สัมมาสมาธิ(Riktig konsentrasjon)**

คือ การมีสมาธิชอบ หมายถึงการฝึกจิตให้สงบและตั้งมั่น เพื่อให้ปราศจากกิเลส และนิวรณ์

ดังนั้นเมื่อเราศึกษาเรื่องมรรค 8 นี้ แล้วนำไปปฏิบัติ  เราก็จะมีโอกาศประสบความสำเร็จในทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องการเรียน การคบเพื่อน และการทำงาน