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 อริยสัจสี่และหนทางสู่การดับทุกข์แปดประการ 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