

อริยมรรคมีองค์ ๘

ยุทธศาสตร์เพื่อความสำเร็จสมหวังในชีวิตคือนิพพาน

พระปัญญาวโรดมน์ สิริภทโท^๑
อ.ร.เอก,พธ.บ.,ส.ป.ม.,Ph.D.(Social Science)



ความต้องการของมนุษย์มีอยู่เสมอและไม่มีสิ้นสุด ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่เป็น
สิ่งจูงใจต่อไป ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่จะเป็นสิ่งจูงใจให้แสดงพฤติกรรม ความต้องการ
ของมนุษย์มีลำดับขั้นตามความสำคัญ เมื่อความต้องการระดับพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการ
ในระดับสูงก็จะเรียกร้องให้มีการตอบสนองทันที A.H. Maslow^๒ กล่าวถึง ความต้องการของมนุษย์ ๕ ระดับ
คือ ความต้องการทางกาย ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการยอมรับในผลงาน ต้องการได้รับ
การยกย่องสรรเสริญ และสุดท้ายต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต

การตรัสรู้อย่างถูกต้องที่เกิดพร้อมกับนิพพานนั้น มรรค ๘ องค์ ได้แก่ กระทบความเห็นให้ถูกต้อง
กระทบการตรึกให้ถูกต้อง ใช้คำภาวนาถูกต้อง การลงมือกระทำงานได้อย่างถูกต้อง การดำรงความเป็นอยู่
ด้วยความสะอาดผ่องแผ้วได้อย่างถูกต้อง การกระทบความเพียรได้ถูกต้อง สติเห็นการระงับกิเลสถูกต้อง สงบ
กิเลสถูกต้อง การทำให้เกิดความเป็นกลางนั้น อันตถาคตตรัสรู้อย่างยอดเยี่ยมแล้ว ด้วยการทำจักษุคือการ
เห็นให้เกิด ด้วยการทำญาณคือความรู้ให้เกิด ด้วยการสงบระงับ ด้วยการพัฒนาสงบระงับยิ่งขึ้นด้วยการตรัส
รู้อย่างถูกต้องที่เกิดขึ้นพร้อมกับนิพพาน ตั้งแต่ตถาคตนิพพานไปจนถึงสมุจเฉตนิพพาน หรือที่รู้จักกันในนามว่า
มรรคผลนิพพาน ท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย^๓ ทุกข์ ดับได้ด้วยบุพภาคมรรคหรือมรรค ๘ ซึ่งต้องทำให้เกิดก่อน
ในเบื้องต้น การดับทุกข์ในการศึกษาวิชาการตรัสรู้ เพื่อดับทุกข์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านนั้น นิพพาน คือ
การดับอย่างเด็ดขาดเสถียรถาวร จะสามารถประหารกิเลสได้เด็ดขาด

ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Self-actualization) คือการทำงานเพื่องานทำเพราะใจรักที่
จะทำ และทำเพื่อต้องการได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนให้ถึงจุดสูงสุดหลุดพ้นจากอำนาจาสนาแก้วข้าม
ชื่อเสียงเงินทอง บรรลุสัจธรรม ดับทุกข์ทั้งปวง เป้าหมายในชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ท้าทายการไปให้ถึงไม่ใช่เรื่องง่าย
ต้องมีวิธีการไปสู่เป้าหมายหรือแผนการรบที่ต้องชนะไปถึงเป้าหมายคือ ชนะกิเลส บรรลุนิพพานคือการรู้แจ้ง
มรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือแผนยุทธศาสตร์ของมนุษย์นั่นเอง

^๑ พระปัญญาวโรดมน์ สิริภทโท,ดร. ตำแหน่ง รักษาการรองผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตนครราชสีมา

^๒ นงลักษณ์ แสงโสภา. (๒๕๕๓). ผลการรู้สารสนเทศด้านทักษะการสืบค้นสารสนเทศ จากบทเรียนคอมพิวเตอร์
ช่วยสอนแบบมีการฝึกปฏิบัติการสืบค้นกับแบบไม่มีการฝึกปฏิบัติการสืบค้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนมัธยม
พระราชทานนาหวาย. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษย
ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

^๓ชินสกลธระ, พระธรรมจักรเทศนาฎีกา, นครนายก : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๕ หน้า ๖๖-๖๗.

มรรคมืองค์ ๘^๕ หรือ ทางมืองค์ ๘ประการ อันประเสริฐ” — the noble Eightfold Path); ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทาแปลว่า ทางสายกลางเพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็น อริสระ ดับทุกข์ปลอดปัญหา เป็นข้อปฏิบัติเหมาะ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป จึงเรียกว่า ทางสายกลาง เป็น “อริยมรรค” แปลว่า ทางอันประเสริฐ ทางของพระอริยะ ทางไปสู่ความเป็นอริยชน คือข้อปฏิบัติทั้ง ๘ นี้ ผู้ใดปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ จิตใจของผู้นั้นจะหมดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เปลี่ยนสภาพจากปุถุชน หรือ คนกิเลสหนา เป็นอริยชน หรือคนประเสริฐ เช่นพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย

มรรคเป็นทางเอกมีสายเดียวเท่านั้นแต่ที่ท่านว่ามืองค์แปดนั้นหมายถึงว่ามีเงื่อนไขในทางปฏิบัติ ๘ ข้อ ต้องปฏิบัติควบกันให้สมบูรณ์ทั้งแปดข้อ จึงจะได้ผลเต็มที่คล้ายกันถนนสายหนึ่ง มีส่วนประกอบแปดอย่าง เช่นพื้นถนน ผิวถนน ขอบถนนไหล่ถนน ทางเท้า ระบายน้ำ แต่ความจริงสิ่งเหล่านี้รวมกันแล้วก็เป็นถนน สายเดียวนั่นเอง มรรคทั้งแปดนี้เป็นแม่บทแห่งการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ บรรดาธรรมปฏิบัติทั้งสิ้นในพระพุทธศาสนาล้วนแต่เป็นส่วนขยายของมรรคแปดนี้ หรือพูดอีกทีว่า คำสั่งสอน ของศาสนาทุกข้อทุกกระทงรวมลงในมรรคแปดนี้ทั้งสิ้น ถ้าข้อใดอนุโลมลงในมรรคแปดไม่ได้ ข้อนั้นไม่ใช่คำ สอนของพระพุทธเจ้า เป็นเพียงกาฝากในศาสนา

เมื่อมรรคแปดเป็นทางสายเอกในศาสนา มรรคแปดแต่ละข้อ ชาวพุทธทุกระดับดำเนินตามได้ พอเหมาะกับความสามารถของตนเหมือนกับรัฐบาลตัดถนนไว้สายหนึ่ง จากกรุงเทพฯ-เชียงใหม่ ยาวหลายร้อย กิโลเมตรแต่ราษฎรคนใดจะเดินไปตามถนนนั้นสั้นยาวแค่ไหน ก็แล้วแต่ความประสงค์และความสามารถของผู้ นั้น การเดินทางของคนเหล่านั้นก็ไม่ไร้ผล การดำเนินตามมรรคแปดนี้ก็เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติตามได้น้อยก็ได้ผล คือ เป็นคนดีขั้นสามัญ ที่เรียกว่ากัลยาณปุถุชน เป็นคนดีที่โลกสรรเสริญ มีความทุกข์เดือดร้อนเบาบาง ผู้ ปฏิบัติตามได้มากก็เป็นคนดีขั้นประเสริฐ ที่เรียกว่าอริยชน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี จึงถึงเป็นพระอรหันต์ พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

สัมมาทิฐิ(Right View; Right Understanding)

ทิฐิ แปลว่า ความเห็น^๕ ความเห็น ที่ว่านี้หมายถึงความเห็นของใจ คือคนเราทุกคนที่มีอวัยวะ สมบูรณ์อาจเห็นอะไรๆ ได้ ๒ ทาง คือเห็นทางตา-เรียกว่าพบเห็น เห็นทางใจ-เรียกว่าคิดเห็น, ความเห็นที่ เรียกว่า ทิฐิ ได้แก่ความเห็นทางใจเท่านั้น คือใจคิดไปเห็นไป เห็นด้วยอำนาจความคิด ก็เรียกว่า คิดเห็น

คิดเห็นที่ดี คือเห็นถูกต้องก็เรียกว่า สัมมาทิฐิ ถ้าเป็นความเห็นที่เสีย คือความเห็นผิด ก็เรียกว่า มิจฉาทิฐิ ความเห็นของแต่ละคนนี่แหละ คือจุดเริ่มแห่งความประพฤติของตน ใคร เห็นผิดเป็นชอบ เขาก็ จะเดินไปในทางผิด กลายเป็นคนชั่ว คนอันธพาลเป็นโจร ถึงความวิบัติย่อยยับในที่สุด ผู้เห็นถูกต้อง อะไร ผิดเห็นว่าผิดอะไรถูกเห็นว่าถูก เขาก็จะเดินไปในทางถูก มีความสุขความเจริญยิ่งขึ้น ในการดำเนินตาม

^๕ที่.ม.๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^๕พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, แนวสอนธรรมะ ตามหลักสูตรนิกกรรมชั้นตรี, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), ๑๒๖-๑๒๗.

มรรคข้อต้น อันเป็นก้าวแรก พระศาสดาจึงทรงสอนให้ปรับปรุงความคิดเห็นให้ถูกต้องก่อน คือให้เป็นคนมีสัมมาทิฐิ

ถ้าตนเป็นผู้มีสัมมาทิฐิอยู่แล้ว ก็พึงบังคับพระองค์องสัมมาทิฐินั้นไว้ และเพิ่มพูนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ถ้าตนเห็นคลาดเคลื่อนไป ก็พึงทำทิฐิของตนให้ตรง ที่เรียกว่าทิฐิอุชุกรม โดยวิธีสามอย่าง คือ คตินิกทบทวนข้อธรรมคำสอน เช่นนึกไปตามคำสวดมนต์ ฟังธรรม เช่นฟังเทศน์ ฟังบรรยายธรรม และสนทนาธรรม, กิจกรรมทั้งสามนี้เป็นยุทธศาสตร์ข้อแรก คือวิธีคิดให้ตรงตามชั้นลงคลองธรรม ความเห็นชอบตามความเป็นจริงสภาพปัจจุบัน^๖ ที่ถูกต้องตามหลักการธรรมอย่างมีเหตุผล ถ้าสังคมมีความเข้าใจในความเห็นชอบอย่างแท้จริงปัญหาความขัดแย้งจะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

สัมมาสังกัปปะ(Right Thought)

สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริ ในวงงานทั่วไปสมัยนี้เรียกว่า ความคิดริเริ่มได้แก่ความคิดที่จะทำโน่นทำนี่ ให้ความก้าวหน้าเรื่อยไป แทนที่จะปล่อยตัวให้จมอยู่อย่างคนที่สำนวนทางศาสนาเรียกว่า “เป็นคนมีความดำริอันจมเสียแล้ว” คนประเภทนี้มักปล่อยตัวตามยถากรรม ทำงานไม่เจริญก้าวหน้าที่เราเรียกว่าคนสิ้นคิด

คนที่มีความคิดริเริ่มนั้น ในวงการบริหารเรียกว่า คนมีภาวะสร้างสรรค์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Creative Person ซึ่งเป็นที่ต้องการกันมาก ความคิดริเริ่มของคนเรามีทั้งดีและเสีย ความคิดริเริ่มในทางดีเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ความคิดริเริ่มในทางเสีย เรียกว่ามิฉฉาสังกัปปะ คนเราถ้าปักใจคิดจะทำสิ่งใดแล้ว ก็จะต้องทำสิ่งนั้น เมื่อทำไปแล้วก็ต้องรับผลแห่งการกระทำของตน เพราะฉะนั้น พระบรมศาสดาจึงทรงสอนให้ปรับปรุงวิสัยทัศน์หรือนิมิตร์ของตนให้ดี ให้เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ คิดการณ์ไกล คิดแบบองค์รวม คิดแบบมีมโนทัศน์ คิดแบบยลและแยกคาย เป็นความคิดที่จะพรวดตนออกจากกาม เป็นความคิดที่ไม่แฝงด้วยความอาฆาตพยาบาทผู้อื่น และเป็นความคิดที่ไม่แฝงด้วยการเบียดเบียนสัตว์ ความดำริชอบที่เป็น การดำริแต่ในสิ่งที่มีประโยชน์^๗ ไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน เกิดความแตกแยก แก่สังคม คิดดีไม่ปองร้ายคนอื่น คิดสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น ยุทธศาสตร์ประการที่สองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ ความสุขสงบรู้แจ้งถึงนิพพาน คือ ความคิดที่ถูกต้องดีงาม สร้างสรรค์

^๖วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๗.

^๗วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๘.

สัมมาวาจา(Right Speech)

สัมมาวาจา หมายถึง การเจรจา คือการแสดงเจตนาของตนให้คนอื่นเข้าใจ, โดยตรงได้แก่การพูดอย่างที่เราพูดกันด้วยปากอยู่ทั่วไปนี้แหละ โดยอ้อมได้แก่การแสดงออกแทนคำพูดทุกวิธี เช่นการใช้ใบส่ายหน้าเมื่อปฏิเสธ พยักหน้าเมื่อรับ การบอกกล่าวด้วยอักษร เช่น การเขียนหนังสือ การทำเครื่องหมายด้วยภาพหรือด้วยแสงด้วยสี การแสดงโดยปฏิญญา เช่น การครองผ้ากาสาวะอย่างนักบวช การแต่งเครื่องแบบอย่างทหารการแต่งเครื่องแบบตำรวจ การแสดงตัวเป็นข้าราชการกิริยาเหล่านี้ ถ้าทำเพื่อให้ผู้อื่นเชื่อว่าตนเป็นเช่นนั้น ก็อนุโลมเป็นวาจาการใช้วาจา เป็นจุดสำคัญอย่างยิ่งจุดหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ เพราะมนุษย์จะรู้ความประสงค์ของกันและกันได้โดยทางเดียว คือทางวาจาเท่านั้น วาจาเป็นสื่อระหว่างตัวเรากับคนอื่น

การเรียนวิชาความรู้ การสอนวิชาความรู้ การก่อตั้งครอบครัว การทำมาค้าขาย การประชุมปรึกษาหารือ การแพทย์ การเลือกตั้ง การปกครองประเทศ การคมนาคม การอุตสาหกรรมและเศรษฐกิจ การเมืองระหว่างประเทศ การบวชในศาสนา การบริหารพระศาสนา ทุกอย่างล้วนใช้วาจา การสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การสนทนาทั้งสิ้น กิจการทุกอย่างมีวาจาเป็นมูลฐาน ใช้วาจาเป็นหลักทั้งนั้น คนที่ไม่ตระหนักในการใช้วาจาย่อมมีทางเสื่อมเสียได้รอบด้าน อาจทำให้ตนเองเสื่อมจากผลประโยชน์ก็ได้ อาจทำให้ครอบครัว สังคม ตลอดจนประเทศชาติล่มจมก็ได้ ลงได้วาจาเหลวแหลกเสียอย่างเดียว ชีวิตทั้งชีวิตก็จะล้มเหลวตามไปด้วย เพราะฉะนั้น พระศาสดาของเราจึงทรงสอนให้ปรับปรุงวาจาของตน เป็นจุดหนึ่งในแปดจุดที่เรียกว่ามรรคแปด หลักการปรับปรุงตนในข้อนี้ คือทำตนให้เป็นคนมี สัมมาวาจา อย่าเป็นคนมี มิจฉวาจา

ลักษณะของสัมมาวาจา คือการเจรจานั้นจักต้องปราศจากวาจาชั่ว ที่เรียกว่าวจีทุจริต คือ

- ๑) มุสาวาท พูดเท็จ ใช้คนอื่นหลงผิดจากความจริง
- ๒) ปิสุณา วาจา พูดส่อเสียด ทำให้คนแตกกัน
- ๓) ผรุสวา วาจา พูดคำหยาบช้า ลามก ต่ำทราม
- ๔) สัมผัสปลลาปา พูดพล่อยๆ เพื่อเจ้อ ไม่มีสาระ

สัมมาวาจานั้นท่านมิได้บังคับว่าต้องพูดเรื่องนี้ คำนั้นคำนี้ หรือภาษานั้นภาษานี้ กำหนดแต่ให้เป็นวาจาบริสุทธิ์ขั้นพื้นฐาน คือไม่ใช่วจีทุจริตทั้งสี่อย่างดังกล่าวแล้ว ในทางตรงกันข้าม เมื่อเว้นจากวจีทุจริตแล้ว ก็ใช้วจีสุจริต

ยุทธศาสตร์ในการประสบความสำเร็จเป้าหมายสูงสุดของชีวิตประการที่สาม คือ สัมมาวาจา ประกอบด้วย วาจาชอบ^๖ เป็นการพูดแต่ความจริง พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วย คำสุภาพ พูดให้ถูกต้อง มีสัมมาคารวะไม่แตะโลมคนอื่น คำนี้ถึงวาจาเป็นสิ่งสำคัญ อะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด ให้เปรียบเสมือนดอกพิกุลทองออกจากปาก ใครได้พูดก็เกิดความสุขกายสบายใจ (เปรียบเหมือนคนมีบารมี

^๖วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๘.

เมตตาธรรม) ใครอยู่ใกล้ก็เกิดแต่ความสุขความเจริญมีความสุขใจ ทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคมอย่าง
แน่นอน โลกเราก็จะน่าอยู่มากขึ้น

สัมมากรรม (Right Action)

กัมมะ หรือ กรรม แปลว่า การงาน การทำงาน งานที่ทำ กัมมันตะ หมายถึง เป็นผู้มัวงานทำ
ขอให้กำหนดความลงในตอนต้นนี้เสียก่อนว่าชาวพุทธจะต้องเป็นคนทำงาน มัวงานทำทุกคน ไม่ใช่ปล่อยให้
เป็นคนว่างงาน หรือเป็นคนเกียจคร้านงานการไม่ทำ หน้าที่ของแต่ละคน เช่น การเรียน การสอน การทำ
นา การทำสวน การค้า การเล่นกีฬา การบันเทิง การท่องเที่ยว การรับจ้าง ฯลฯ จนกระทั่งถึงการ
บำเพ็ญสมณธรรม การทำตนให้หลุดพ้นจากวิภวสังสาร

ธรรมชาติสร้างมาให้มนุษย์สามารถทำงานได้หลายอย่าง ทำงานที่ดีก็ได้ทำงานที่ไม่ดีก็ได้ อย่างเช่น
มือของเรา จะใช้พนมไหว้พระก็ได้ จะใช้กำเข้าชกต่อยใครก็ได้ จะใช้ถือจอบถือเสียมขุดดินก็ได้ จะใช้เดินไป
ทำบุญก็ได้ จะใช้เดินไปทำบาปก็ได้ คนที่รู้ไม่เท่าทันตัวเองจึงหลงใช้ตัวเองทำงานผิดๆ เป็นการปล้นตัวเอง
ฝังตัวเอง คนเราที่ตายเพราะคนอื่นฆ่ามีเมียน้อย ส่วนมากนั้นตายเพราะตัวเองเช่นฆ่าตัวเอง คนที่ต้องรับโทษ
เพราะคนอื่นใส่ความก็มีน้อย คนที่หาความชั่วความผิดมาใส่ตัวเองแล้วต้องรับโทษมีมาก ในทำนอง
เดียวกัน คนที่ได้ดีมีชื่อเสียง ไปสวรรค์ไปนิพพาน เพราะพึ่งผลการทำงานของคนอื่นก็มีส่วนน้อย แต่
ส่วนมากได้บรรลुकุณวิเศษสมปรารถนาเพราะผลการทำงานของตนเอง

ยุทธศาสตร์สู่ความสำเร็จขั้นสูงสุดในชีวิตประการที่สี่ คือ สัมมากรรม หรือการงานชอบ นั้น
ท่านมิได้ระบุว่าต้องเป็นงานอย่างนั้นอย่างนี้ แต่กำหนดพื้นฐานเบื้องต้นไว้ ว่าต้องเป็นงานที่ไม่แฝงด้วยทุจริต
การงานชอบ^๔ หรือการกระทำชอบ ซึ่งได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการ
ประพฤตินอกใจ ไม่ต่างจากการรักษาศีล ๕ ถ้ามนุษย์ทำงานที่ชอบประกอบแต่กรรมดี ก็เชื่อว่าสังคมไทยก็จะ
หมดความขัดแย้งโดยสิ้นเชิง ทำให้สังคมมีแต่ความเห็นใจซึ่งกันและกันต่างคนต่างทำมาหากินโดยชอบแล้วโลกก็
จะสงบสันติสุขอย่างแน่นอน

สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood)

อาชีวะ แปลว่า อาชีพ หมายถึงการทำมาหาเลี้ยงชีพ คนเราทุกคนมีสิ่งที่รักและห่วงแหน
อย่างยิ่งอยู่อย่างหนึ่ง คือชีวิต, ชีวิต หมายถึงความเป็นอยู่ ตรงกันข้ามกับความตาย, ความเป็นอยู่ หรือที่
เรียกว่า ชีวิต นี้แหละเป็นเครื่องรองรับมนุษย์สมบัติของเรา คือไม่ว่าใครจะเป็นอะไร เช่น เป็นครู เป็น
นักเรียน เป็นภิกษุ เป็นสามเณร เป็นสมภารเจ้าวัด เป็นอุบาสกอุบาสิกา เป็นหัวหน้าแผนก หัวหน้ากอง
เป็นอธิบดี เป็นรัฐมนตรี จนกระทั่งเป็นพระมหากษัตริย์ เป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ฯลฯ ก็เพราะผู้นั้นมีสิ่งหนึ่ง
เป็นพื้นรองรับไว้ สิ่งนั้นคือชีวิต ถ้าใครหมดชีวิตเสียแล้วก็เป็นอย่างไรไม่ได้ แม้แต่จะเป็นคนก็ได้

^๔วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ,
กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๘.

เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงรักชีวิต หวังแหวนชีวิต แต่ชีวิตเป็นสิ่งที่อาศัยปัจจัยจึงจะมีได้ ถ้าขาดปัจจัยเสียชีวิตก็ดับ ฉะนั้น ทุกคนจึงมีภาระติดตัวอยู่โดยกำเนิดอย่างหนึ่ง คือต้องทำมาหาเลี้ยงชีวิต งานหาเลี้ยงชีวิตนี้ท่านเรียกว่า อาชีพ, สุขภาพของคนดีต้องมีอาชีพทุกคน แม้แต่บรรพชิตคือคนที่บวชเป็นพระสงฆ์ ตัดอาชีพทางคฤหัสถ์แล้ว แต่พอเข้าสู่พิธีอุปสมบทพระอุปัชฌาย์ก็แนะนำอาชีพใหม่ให้ คือบิณฑบาตเลี้ยงชีพ

แต่เพราะความขลาด คนบางคนเกิดหาเลี้ยงชีวิตด้วยการทำบาปกรรม อันเรียกว่า มิจฉาชีพ เพราะกรรมชั่วนั้นเขาจึงเป็นคนมีชีวิตมัวหมอง แม้จะยังไม่ตาย คือยังมีชีวิตอยู่ ก็เป็นชีวิตที่สกปรกต่ำช้าเลวทรามจนตกแต่งให้ตีไม่ได้ ทำให้ชีวิตของตนมีแนวโน้มต่ำลงๆ เพราะฉะนั้น พระบรมศาสดาของเราจึงทรงสอนให้ทุกคนปรับปรุงงานเลี้ยงชีพของตน ให้เป็นคนมีสัมมาอาชีพะ อย่าเป็นคนมีมิจฉาอาชีพะ

ยุทธศาสตร์ในการประสบความสำเร็จในชีวิตขั้นสูงสุด ประการที่ห้า คือ สัมมาอาชีพะ ได้แก่ เลี้ยงชีพชอบ^{๑๐} เป็นการประกอบอาชีพที่ถูกต้องตามหลักธรรม เช่น ๑) ไม่ค้ำอาวุธ ๒) ไม่ค้ำมนุษย์ เช่น ค้ำโสเภณี ค้ำแรงงานผิดกฎหมาย ๓) ไม่ค้ำยาพิษ ๔) ไม่ค้ำสุรา และ ๕) ไม่ค้ำสัตว์ที่นำไปฆ่า เป็นต้น นอกจากนี้ก็ไม่ควรทำผิดกฎหมายให้เกิดความวุ่นวาย ความขัดแย้งปัจจุบันที่เกิดขึ้นเพราะมนุษย์ประกอบอาชีพไม่สุจริตผิดศีลธรรม ชอบทำอะไรที่เขาไม่ประพฤตินิยมปฏิบัติกัน เป็นเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือก็เป็นการดันทุรังคอร์รัปชั่น ในงบประมาณแผ่นดินและคอร์รัปชั่นนโยบายผลประโยชน์ตักยักญาติพี่น้องของตน เป็นการประกอบอาชีพทุจริตคอร์รัปชั่นในตำแหน่งหน้าที่ของตน ทำให้สังคมไทยเกิดความขัดแย้ง ขาดความสามัคคี ความปรองดองของคนในชาติ เพราะฉะนั้นการประกอบอาชีพสุจริตเป็นการแก้ไขปัญหาหรือทางออกอีกทางหนึ่ง ที่ทำให้สังคมสงบสันติสุข

สัมมาวายามะ(Right Effort)

วายามะ แปลว่า ความหมาย หมายถึงความพากเพียร ในอันที่จะทำสิ่งใดสิ่งให้สำเร็จ, คุณธรรมดังกล่าวนี้ เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของจิต จิตของใครมีคุณลักษณะอย่างนี้ จะมีความรู้สึกพึงพอใจ ในกิจการของตน บากบั่นไม่ท้อถอยอดทน หนักแน่น และทำงานนั้นก้าวหน้าต่อไป คุณธรรมอย่างนี้เป็นสิ่งที่ผู้หวังความสำเร็จจะต้องปลูกฝังขึ้นในตน เพราะการดำเนินงานในชีวิตของคนเรานี้ บางอย่างก็ต้องฝืนความสะดวกสบาย บางอย่างต้องใช้เวลานาน บางอย่างต้องฟันฝ่าอุปสรรคนานาประการ ถ้าใครขาดคุณธรรมทางใจ คือวายามะ คนนั้นก็ยากที่จะทำงานให้เห็นผล

การบำเพ็ญพรต ผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ต้องบำเพ็ญบารมีมานับด้วยร้อยชาติพันชาติ แม้ชาติสุดท้ายเสด็จออกผนวชแล้ว ยังต้องทรงทำความเพียรอยู่นานถึง ๖ ปี มีอุปสรรคขัดขวางร้ายแรงนับไม่ถ้วน การประดิษฐานศาสนาก็ใช้เวลาถึง ๔๕ ปี ดังนั้นเป็นต้น ความเพียรพยายามจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาชีวิตจิตใจ พระพุทธศาสนาจึงเน้นคำสอนไว้ว่า “วายเมเถว ปุริโส” “เกิดเป็นคนควรพยายามร่ำ

^{๑๐}วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๘.

ไป” ความพยายามของคนเราก็คงมีได้ทั้งสองอย่าง คือมีฉันทะพยายามในทางที่ผิด กับสัมมาพยายามะ พยายามในทางที่ถูกต้อง, คนเราไม่ใช่สักแต่จะมีความพยายามแต่จะต้องพยายามอย่างถูกต้องด้วย

ยุทธศาสตร์หรือหนทางสู่ความสำเร็จในชีวิตขั้นสูงสุด ประการที่หก คือ สัมมาพยายามะ ได้แก่ ความเพียรชอบ^{๑๑} มีความเพียรที่จะละนัยการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย มีความเพียรระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ เพราะเมื่อสัมผัสแล้วจิตเกิดความอยาก ทำให้ต้องเสียเงินซื้อ ห่มนหาเงินเพิ่ม หรือมีความขยันหมั่นเพียรในการหาทรัพย์ เมื่อหาเงินหรือทรัพย์ได้แล้วต้องรู้จักเก็บรักษา ออมทรัพย์ ขยันทำมาหากินแบบสุจริต แต่ส่วนมากสังคมไทยชอบเล่นการพนัน ทำงานได้มากวันละ ๑,๐๐๐ บาทก็จะไม่พอใจอย่างแน่นอน แต่ถ้าเล่นการพนันแล้ว แม้จะมีเงินวัน ๓๐ บาท ก็จะเหลือพออยู่พอกินอย่างแน่นอน เหมือนมีค่านักปราชญ์ราชบัณฑิตได้กล่าวไว้ ได้เงินจากหยาดเหงื่อแรงงานของเราถึงจะน้อยแต่อยู่นาน แต่ถ้าเงินที่ได้จากการเล่นการพนันขั้นต่อได้เป็นล้านก็ไม่พอใช้อยู่ได้ไม่นานเลย

สัมมาสติ (Right Mindfulness)

สติ คือความระลึกได้ คือนึกขึ้นได้ ฉุดคิดขึ้น, สิ่งตรงกันข้ามกับสติคือเผลอ เรา ถึงจะมีวิชาความรู้ดี มีความสามารถสูง มีความคิดเฉียบแหลม และมีความขยันหมั่นเพียรอย่างไรก็ตาม ก็ยังจำเป็นจะต้องใช้คุณธรรมอีกอย่างหนึ่งกำกับตัวคือ สติ เพราะถ้าขาดสติเสียอย่างเด็ดขาดแล้ว การงานทั้งปวงย่อมเสียหาย อาจถึงแก่พินาศล่มจมไปก็ได้

คนขาดสติ ก็คือคนขี้ลืมนั่นเอง โปรดคิดดูเองและนึกหาตัวอย่างเอง ว่าความลืมทำให้เสียหายอย่างไรบ้าง? คนใช้ล้อกินยา หมอลืมคนไข้ พระลืมนิกายวินัย ทหารลืมนเวรยาม คนขับรถลืมนับถ่วงน้ำหนักเรียนลืมนวิชา ราษฎรลืมนเสียภาษีอากร โจทก์จำเลยลืมนไปศาล ฯลฯ เป็นเรื่องของการขาดสติทั้งสิ้น คนที่จิตขาดสติไปมากเราเรียกว่าคนสติวิปลาสในกิจการที่สำคัญมาก เกี่ยวกับความเป็นความตาย หรือผลได้ผลเสียใหญ่โตเช่นการทำสมาธิภาวนา สติยิ่งจำเป็นมาก เพราะฉะนั้น พระศาสดาจึงทรงสอนให้ทุกคนบริหารจิตของตน ให้มีสติเพียบพร้อม

ลักษณะของความระลึกได้ คือ ได้แก่การพิจารณาเนื่องๆ ใน กาย ๑ เวทนา ๑ จิต ๑ ธรรม ๑ นักเรียนท่องจำไว้อย่างง่ายๆ ว่า “กาย เวทนา จิต ธรรม”

วิธีพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างละเอียด จะกล่าวให้หมวดสติปัฏฐานโปรดพลิกดูในหมวดนั้น ในที่นี้ขอแนะนำโดยย่อ คือ หลักการพิจารณากาย คือพิจารณาให้เห็นภายในกาย ได้แก่พิจารณาส่วนประกอบของร่างกายอย่างละเอียด แล้วกำจัดความยินดียินร้ายในกายเสีย

หลักการพิจารณาเวทนา คือพิจารณาให้ เห็นเวทนาในเวทนา ได้แก่พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งความสุข (สุขเวทนา) ความทุกข์ (ทุกขเวทนา) ความเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) แล้วกำจัดความยินดียินร้ายในเวทนา

^{๑๑}วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๘.

หลักการพิจารณาจิต คือพิจารณาให้เห็นจิตในจิต ได้แก่พิจารณาเท่าทันความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิต จิตรัก จิตชัง จิตหลง ก็รู้ แล้วกำจัดความยินดียินร้ายในจิตเสีย

หลักการพิจารณาธรรม คือพิจารณาให้ เห็นธรรมในธรรม ได้แก่พิจารณาให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต (เช่นจิตเกิดมีนิวรณ์ ๕ ขึ้นแล้ว ก็ให้นิวรณ์ยังมีอยู่ที่ให้นิวรณ์ดับไปแล้วก็ให้รู้) ลักษณะคล้ายๆ กับการเห็นจิตในจิต แต่ต่างกันตรงที่ว่า เห็นจิตในจิตได้แก่เห็นความเปลี่ยนแปลงของจิต ส่วนเห็นธรรมในธรรมได้แก่เห็นสิ่งที่มีอยู่ในจิต

รวมความว่า การตั้งสติพิจารณาให้เห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เป็นสัมมาสติเบื้องต้น การทำงานโดยมีสติระมัดระวัง ไม่ประมาท ไม่ผลเธอ

ยุทธศาสตร์สู่ความสำเร็จสูงสุดประการที่เจ็ด คือ การระลึกชอบ^{๑๒} ระลึกรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านไปสู่อดีตอนาคต เพียรระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน คิดแต่สิ่งดี ถึงจะมีการกระทบกันบ้างก็ต้องปล่อยวางยอมอโหสิกรรมต่อกัน รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสันติสุขในสังคมไทย

สัมมาสมาธิ(Right Concentration)

สมาธิ คือการตั้งใจมั่น เกี่ยวกับเรื่องชั้นห้า ในภาคธรรมชาตวิททยา ว่าตัวคนเรานี้ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ ส่วน คือ กาย กับ ใจ และได้ทราบข้อเปรียบเทียบความสำคัญมาแล้วว่า ใจเหมือนนาย-กายเหมือนบ่าว การปฏิบัติใจนั้นมึงานที่ต้องทำหลายอย่าง เช่นหาความรู้ใส่ใจ หาความดีใส่ใจ หาความผ่องใสใส่ใจ รวมความว่า ทุกคนที่มีงานหลายอย่างที่จะต้องพัฒนาจิตใจของตนให้เจริญขึ้น แต่ในบรรดางานปฏิบัติจิตใจนั้น มึงานอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมากที่สุด คือ การตั้งใจ ทำไมเราจะต้องมาตั้งใจของตน เพราะของทุกอย่างที่เราจะใช้การใ้ใช้งานเราก็ต้องตั้งมั่นเสียก่อน จะใช้แก้วเราก็ต้องตั้งแก้ว จะใช้โต๊ะเราก็ต้องตั้งโต๊ะ การตั้ง เป็นงานอย่างหนึ่ง คนจะรำจะร้อง จะชกต่อย เขาก็ต้องตั้งท่าเสียก่อน เรามึใจ เราจะใช้ใจของเราเราก็ต้องตั้งใจการตั้งใจนั้น ยากกว่าตั้งกายและตั้งโต๊ะเก้าอี้ ใจเป็นนามธรรม จับต้องไม่ได้ ผูกมัดด้วยเชือกด้วยปอไม่ได้ การตั้งใจจึงทำได้ยาก จะต้องใช้วิธีพิเศษจึงจะตั้งได้มั่นคง เรียกว่า สมาธิ ซึ่งเราแปลว่า การตั้งใจมั่น การตั้งใจมั่นที่เรียกว่า สมาธิ นั้น ก็มีได้ทั้งอย่างผิดอย่างถูก ในทางปฏิบัติเราจะต้องเลือกทำแต่สมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า สัมมาสมาธิ อย่าไปทำสมาธิอย่างผิดๆ ที่เรียกว่า มิจฉาสมาธิ

ยุทธศาสตร์สุดท้ายในการประสบความสำเร็จในชีวิตชั้นสูงสุด คือ สัมมาสมาธิ ได้แก่ ตั้งจิตมั่นชอบ^{๑๓} เป็นการฝึกจิตมีความตั้งมั่น ในอารมณ์ได้อารมณ์หนึ่งได้นานๆ สมาธิเป็นพื้นฐานของการใช้ปัญญาฆ่ากิเลส มนุษย์ในสังคมไทย สังคมไทยปัจจุบันขาดสติปัญหาคความขัดแย้ง จึงเกิดบานปลาย ทำให้ไม่เกิดความ

^{๑๒}วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๙.

^{๑๓}วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๕ หน้า ๒๑๙.

ปรองดองของคนในชาติ เพราะขาดศีลสมาธิและปัญญา จึงเป็นปัญหาในปัจจุบัน ฉะนั้นต้องพยายามฝึกการเจริญสมาธิบ่อยๆ เพื่อคนเราต้องตั้งตนอยู่ในสติสมาธิและปัญญาแก้ไข้ปัญหาได้ถูกต้องตามหลักมรรควิธี

สรุป ยุทธศาสตร์ในการบรรลุความต้องการขั้นสูงสุดในชีวิต คือ **มรรค ๘ หนทางแห่งการหลุดพ้น** มรรค แปลว่า 'ทาง' ซึ่งประเสริฐกว่าทางทั้งหลายทั้งปวง ด้วยว่าเป็นหนทางที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ เมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ข้อปฏิบัติแบบสายกลาง ที่ทรงโปรดแก่เหล่าปัญญาวัคคีย์เปรียบเหมือน ยุทธศาสตร์หรือแผนกลยุทธ์เพื่อการรบชนะข้าศึกศัตรูคือ กิเลส ประกอบด้วย ๑.สัมมาทิฐิ คือมีปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่การเห็นในอริยสัจ ๔ คือทุกข์เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ๒.สัมมาสังกัปปะ คือดำริชอบ ได้แก่ดำริที่จะออกจากกาม ดำริในการไม่พยายาบทปองร้ายผู้อื่นดำริในการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๓.สัมมาวาจา คือเจรจาชอบ ได้แก่การเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือไม่ประพฤติชั่วทางวาจาอันได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เขาแตกร้างกัน ไม่พูดคำหยาบคาย ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหลไร้สาระ ๔. สัมมากัมมันตะ คือทำงานชอบโดยประกอบงานที่ไม่ผิดประเพณี ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม และเว้นจากการทุจริต การเบียดเบียนฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การลักขโมย และฉ้อฉลคดโกง แกล้งทำลายผู้อื่น การประพฤติผิดในกาม ๕.สัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีวิตชอบได้แก่ การเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด การประกอบสัมมาอาชีวะคือเว้นจากการค้าขายเครื่องประหารมนุษย์และสัตว์เว้นจากการค้าขายมนุษย์ไปเป็นทาสเว้นจากการค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหารเว้นจากการค้าขายน้ำเมาเว้นจากการค้าขายยาพิษ๖.สัมมาวายามะ คือมีความเพียรชอบ ๔ ประการได้แก่เพียรระวังมิให้บาปหรือความชั่วเกิดขึ้นเพียรละบาปหรือความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วเพียรทำกุศลหรือความดีให้เกิดขึ้นเพียรรักษากุศลหรือความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่๗.สัมมาสติ คือระลึกชอบได้แก่ การระลึกวิปัสสนา คือ พิจารณากาย ระลึกได้เมื่อรู้สึกสบายหรือไม่สบาย พิจารณาลมหายใจเข้าออกพิจารณา เวทนา ระลึกได้เมื่อรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือเฉยๆมีราคะโทสะโมหะหรือไม่พิจารณาจิต ระลึกได้ว่าจิตกำลังเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว รู้เท่าทันความนึกคิดพิจารณา ธรรมให้เกิดปัญญา ระลึกได้ว่าอารมณ์อะไรกำลังผ่านเข้ามาในใจ ๘.สัมมาสมาธิ คือตั้งใจชอบ ทำจิตให้สงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองให้มีอารมณ์แน่วแน่เป็นอันเดียว เพื่อให้จิตจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน

บรรณานุกรม

ชินสภเถระ, พระธรรมจักรเทศนาฎีกา, นครนายก : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๕.

ซีเครีต, นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๑๑, กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๖.

นางลักษณ์ แสงโสภา. (๒๕๕๓). ผลการรู้สารสนเทศด้านทักษะการสืบค้นสารสนเทศ จากบทเรียน

คอมพิวเตอร์ช่วยสอนแบบมีการฝึกปฏิบัติการสืบค้นกับแบบไม่มีการฝึกปฏิบัติการสืบค้น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนมัธยมพระราชทานนายาว. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษย
ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

พ.อ.ปิ่น มุกข์กันต์, แนวสอนธรรมะ ตามหลักสูตรนักธรรมชั้นตรี, กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒ ; ๒๕๓๙.

วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, พระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเพื่อประโยชน์สุขของ

มวลมนุษยชาติ, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๕.