

มรรค 8

หนทางแห่งความพ้นทุกข์

มรรค 8 คือ แนวทางการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากความทุกข์ เกิดปัญญา ความดี และความสงบสุข ประกอบด้วยองค์ธรรม 8 ประการ ที่เป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา)

ประโยชน์ของการปฏิบัติตามมรรค 8

- ✓ ทำให้ชีวิตมีความสุข สงบ
- ✓ พัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีปัญญา
- ✓ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ
- ✓ นำไปสู่ความสำเร็จและความพ้นทุกข์



1 เดิมคำ

เดิมคำให้ถูกต้องเกี่ยวกับมรรค 8

- 1 คือ เห็นชอบ เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง
- 2 คือ ดำริชอบ คิดดี ไม่คิดเบียดเบียน
- 3 คือ เจรจาชอบ พูดจริง ไพเราะ มีประโยชน์
- 4 คือ กระทำชอบ ประพฤติดี ไม่เบียดเบียน
- 5 คือ เลี้ยงชีพชอบ ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรม
- 6 คือ พยายามชอบ ขยันหมั่นเพียรในการทำความดี
- 7 คือ ระลึกชอบ มีสติ รู้ตัวอยู่เสมอ
- 8 คือ ตั้งจิตมั่นชอบ จิตสงบ แม่นยำแน่นอน

2 จับคู่

จับคู่มรรค 8 กับความหมายให้ถูกต้อง

- | | |
|------------------|--|
| 1. สัมมาทิฏฐิ | A. ประกอบอาชีพสุจริต ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น |
| 2. สัมมาสังกัปปะ | B. ตั้งใจมั่น มีจิตสงบ เป็นสมาธิ |
| 3. สัมมาวาจา | C. เห็นถูกต้อง เข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิต |
| 4. สัมมากัมมันตะ | D. เจรจาดี พูดจริง พูดสุภาพ พูดมีประโยชน์ |
| 5. สัมมาอาชีวะ | E. คิดดี คิดเป็นกุศล ไม่คิดร้าย |
| 6. สัมมาวายามะ | F. ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท |
| 7. สัมมาสติ | G. พยายามในการทำความดี ละเว้นความชั่ว |
| 8. สัมมาสมาธิ | H. ประพฤติดี ละเว้นการเบียดเบียน |

3 วิเคราะห์สถานการณ์

อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าสอดคล้องกับมรรค 8 ข้อใด เพราะเหตุใด

- 1 นัทไม่ลอกการบ้านเพื่อน และศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง
สอดคล้องกับมรรคข้อใด
เพราะ



- 2 ขวัญพูดจาไพเราะ ไม่พูดส่อเสียดผู้อื่น และให้กำลังใจเพื่อน
สอดคล้องกับมรรคข้อใด
เพราะ



- 3 ดันตั้งใจอ่านหนังสือทุกวัน และพยายามทำให้ดีที่สุด
สอดคล้องกับมรรคข้อใด
เพราะ



- 4 แอมเลือกจะไม่ขายสินค้าที่หลอกลวงลูกค้า แม้จะได้กำไรมาก
สอดคล้องกับมรรคข้อใด
เพราะ



4 สะท้อนความคิด

1. ข้อใดของมรรค 8 ที่นักเรียนคิดว่าปฏิบัติได้ยากที่สุด เพราะเหตุใด
ตอบ
2. นักเรียนจะนำมรรค 8 ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
ตอบ



★ ข้อคิดสรุป

มรรค 8 คือ แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุขอย่างยั่งยืน