

มรรคมงคล ๘ เส้นทางครุฑ



พระภาวนาวิริยคุณ
(เพ็ญ ฤๅษีโว)
รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย

มรรคม็องค์ ๘ เส้นทางครูแท้

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

พิมพ์ครั้งที่ ๑	มิถุนายน ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์ ๔๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	กรกฎาคม ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์ ๕๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ตุลาคม ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์ ๓๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท เอส.เอ็ม.เค. พรินต์ติ้ง จำกัด	๕/๑ ซอยเจริญนคร ๑๔ แขวงคลองตันใต้

คำนำ

มรรคมืองค์ ๘ คือ แม่บทให้ถึงความดับทุกข์ของ มนุษย์และเทวดาทั้งหลายและเป็นแม่บทแห่งการปฏิบัติ อันสำคัญยิ่งของชาวพุทธทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ เพื่อบรรลุ เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือความดับทุกข์ดับกิเลสให้สนิท ที่เรียกว่า **บรรลุนิพพาน**

มรรคมืองค์ ๘ นี้ เป็นทางอันประเสริฐสูงสุดสายเดียว ที่แม้มีแปดข้อ แต่ในทางปฏิบัติมีเงื่อนไขว่า ต้องปฏิบัติ ควบกันไปให้สมบูรณ์ทั้งแปดข้อ ซึ่งจะเป็นการละเว้น กรรมชั่วใหม่มิให้เกิด แต่เปิดโอกาสให้กรรมดีใหม่เกิดเป็น สายขึ้นมาแทน

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติมรรคมืองค์ ๘ อย่างต่อเนื่อง กิเลสอวิชชาซึ่งหนทางที่จะครอบงำบังคับบัญชาให้ใจ ทำความชั่วร้ายใด ๆ ได้อีก แต่กลับซบเซาอัปมงคลและ



มรรคมืองค์ ๘ เส้นทางครูแท้



หมดฤทธิ์ในที่สุด พร้อมกับนิสัยเสีย ๆ ก็ถูกกำจัดทำลาย
ไปโดยปริยาย ตรงกันข้ามธรรมชาติบริสุทธิ์ภายใน ซึ่งเป็น
แหล่งปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงทุกสรรพสิ่งและความสุข
ความเจริญที่เรียกว่า **นิพพาน** ย่อมปรากฏออกมาให้เห็น
โดยอัตโนมัติ

การปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ให้คุ้นเป็นนิสัยต้องเริ่ม
ปลูกฝังกันตั้งแต่เด็ก โดยทำพร้อม ๆ กันไปกับผู้ใหญ่ แต่
ต้องจัดกิจกรรมให้เหมาะกับวัยของเด็กด้วยจึงจะได้ผล
เต็มที่ นี่คือที่มาของ**มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้**

พระภาวนาวิริยคุณ

(พระภาวนาวิริยคุณ)

รองเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้





ลีลาวดี

สารบัญ

การปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ของครู	๗
๑) สัมมาทิฐิ : ความเห็นถูก	๑๓
๒) สัมมาสังกัปปะ : ความดำริถูก	๑๕
๓) สัมมาวาจา : การพูดถูก	๑๗
๔) สัมมากัมมันตะ : การกระทำถูก	๑๙
๕) สัมมาอาชีวะ : การเลี้ยงชีพถูก	๒๑
๖) สัมมาวายามะ : ความพยายามถูก	๒๓
๗) สัมมาสติ : ความระลึกถูก	๒๕
๘) สัมมาสมาธิ : ความตั้งใจมั่นถูก	๒๗
การเริ่มต้นปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘	๒๙
มรรคมีองค์ ๘ เพื่อการปลูกฝังนิสัยตามวัย	๓๑



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้



การปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ของครู





แก้วเจ้าจอม



อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกกันสั้น ๆ ว่า มรรคมีองค์ ๘ เป็นธรรมแม่บทแห่งการปฏิบัติเพื่อพัฒนา กาย วาจาและใจของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ และมีอำนาจถึงขั้นประหารกิเลสทั้งปวง ให้อันตรายหนีไปจากจิตใจผู้ปฏิบัติได้โดยเด็ดขาดถาวร คือ การบรรลุนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญมรรคมีองค์ ๘ ว่า เป็นทางเอกสายเดียวหรือทางอันเกษม ประกอบด้วย ข้อปฏิบัติ ๘ ประการ คือ

- ๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก
- ๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูก
- ๓) สัมมาวาจา การพูดถูก



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้



- ๔) สัมมากัมมันตะ การกระทำถูก
- ๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพถูก
- ๖) สัมมาวายามะ ความพยายามถูก
- ๗) สัมมาสติ ความระลึกถูก
- ๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นถูก

มรรคมีองค์ ๘ แต่ละข้อมีความหมายกว้างมาก แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ

- ๑. **ระดับโลกียะ** เป็นระดับใช้สร้างบุญในชีวิตประจำวัน ให้เป็นสุข
- ๒. **ระดับโลกุตตระ** เป็นระดับสูงใช้ปราบกิเลสให้หมดสิ้นไปโดยเด็ดขาด บรรลุนิพพาน



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้





နုနာပ



เพื่อให้กลุ่มบุคคลแต่ละอาชีพสามารถนำมรรค
มีองค์ ๘ ไปปฏิบัติได้ถูกต้องตามพุทธประสงค์ บางครั้ง
จำเป็นต้องกำหนดรายละเอียดแตกต่างกันไปบ้าง

ในกรณีของครู ซึ่งมีหน้าที่หลักคือ **ปลูกฝังให้ผู้เรียน**
ทุกระดับชั้นทั้งหญิงและชายมีนิสัยบัณฑิต ๕ คือ

๑. ใฝ่ควบคุมตนเอง
๒. ใฝ่รักษาสุขภาพ
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. ใฝ่ทำดีตามกฎหมายแห่งกรรม
๕. ใฝ่เจริญภาวณา

จึงจำเป็นต้องปรับวิธีปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ให้พอเหมาะ
กับครูซึ่งสอนแต่ละระดับชั้นเรียน ดังนี้



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้



๑. สัมมาทิฐิ : ความเห็นถูก





ครูมีความเห็นดีกว่า

๑.๑ **นิสัยดี ๆ** ของศิษย์มีความสำคัญกว่าความรู้ทางวิชาการ เพราะนิสัยดี ๆ ทำหน้าที่กำกับศิษย์ให้ใช้ความรู้ในทางที่ถูกต้อง

๑.๒ **นิสัยดี ๆ** ของศิษย์จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ

- ก. **มีครูดีเป็นต้นแบบ**
- ข. ครูดีต้นแบบต้องปลูกฝังอบรม**นิสัยดี ๆ** ให้ศิษย์ และติดตามตรวจสอบอย่างใกล้ชิด
- ค. ครูต้อง**เข้มงวดกวดขัน**ให้ศิษย์ประพฤติ**นิสัยดี ๆ** จนบังเกิดเป็นคุณธรรม ๓ ประการขึ้นในจิตใจ คือ ความมีวินัย ความอดทน ความเคารพ และสมัครใจเข้าไปรับใช้ครูอย่างใกล้ชิด
- ง. ครู**ถ่ายทอดความรู้และนิสัย**โดยเริ่มต้นจากให้ความเข้าใจถูกต้องและความคิดถูกในเรื่องนั้น ๆ ก่อน





๒. สัมผัสกับปะ : ความดำริฎก





ครูมีความตำริฎกว่า

๒.๑ การเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวร่วมกันปลูกฝัง **คุณธรรม** พื้นฐาน ๓ คือ **ความมีวินัย ความอดทน ความเคารพ** ให้เกิดขึ้นกับเยาวชน เป็นภาระสำคัญและเร่งด่วนที่ผู้ใหญ่ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปกครองต้องร่วมมือกับโรงเรียน

๒.๒ การปลูกฝัง **นิสัยบัณฑิต ๕** ให้แก่ศิษย์ ได้แก่

- ๑) ใฝ่ควบคุมตน
- ๒) ใฝ่รักษาสุขภาพ
- ๓) ใฝ่เรียนรู้
- ๔) ใฝ่ทำดีตามกฎหมายแห่งกรรม
- ๕) ใฝ่เจริญภาวณา

คือหน้าที่อันทรงเกียรติและน่าภาคภูมิใจของครูที่ได้
รับความไว้วางใจจากประชาชนให้ทำหน้าที่นี้



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้



๓. สัมมาวาจา : การพูดถูก





ครูทำตนเป็นต้นแบบความสำรวมทางวาจาแก่ศิษย์และ
ชาวโลกด้วยชีวิต

๓.๑ รักษาจริยวัตร ๔

- ก. ไม่พูดเท็จ
- ข. ไม่พูดส่อเสียด
- ค. ไม่พูดคำหยาบ
- ง. ไม่พูดเพ้อเจ้อ

๓.๒ อธิบายได้ถูกต้องชัดเจนตรงตามความเป็นจริง
ให้แก่ศิษย์

- ก. คำนิยาม
- ข. ทฤษฎีและหลักการ
- ค. ขั้นตอนและวิธีการ
- ง. เหตุผล

จ. สรุปสาระสำคัญ

๓.๓ ไม่ว่าร้ายใคร ๆ ถ้าดีก็เพื่อก่อและชี้ทางแก้ไข
และกล่าวชื่นชมเมื่อเห็นผู้อื่นทำดี เพื่อสร้าง
ความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะ



มรรคมืองค์ ๘ เส้นทางครูแท้



๔. สัมภาษณ์มันตะ : การกระทำถูก





ครูทำตนเป็นต้นแบบความสำรวมทางกายแก่ศิษย์
และชาวโลกด้วยชีวิต

๔.๑ รักษากายสุจริต ๓

ก. ไม่ฆ่าสัตว์

ข. ไม่ลักทรัพย์

ค. ไม่ประพฤติดิดในกาม

๔.๒ รักษาสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง มีรูปร่าง
สมส่วนอยู่เสมอ พร้อมปฏิบัติหน้าที่ครูต้นแบบ
ทั้งด้านวิชาการ คุณธรรม และการรักษาสุขภาพ

๔.๓ สำรวมระวังอิริยาบถอย่างเหมาะสม ถูกต้อง
ทุกกาลเทศะอย่างมั่นใจในตนเอง

๔.๔ ไม่ทำลายล้างผลาญใคร ๆ ทั้งสิ้น



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้





๕. สัมมาอาชีวะ : การเลี้ยงชีพถูก





ครูทำตนเป็นต้นแบบความสำรวมอาชีพแก่ศิษย์และ
ชาวโลกด้วยการทุ่มชีวิต

- ๕.๑ ถ้ายทอดวิซาคารทางโลกตามสาขาที่ตน
รับผิดชอบ ให้ศิษย์รู้จริง
- ๕.๒ หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมทั้งทางโลกและ
ทางธรรม
- ๕.๓ ฝึกฝนอบรมศิษย์ให้มั่นสัจยัณตัต ๕ เช่นเดียว
กับตน
- ๕.๔ ฝึกฝนอบรมตนเองให้สำรวมศีล มารยาท
สมเป็นครูต้นแบบ พร้อมทั้งให้การปลุกฝัง
อบรมศิษย์อยู่เสมอ
- ๕.๕ สอดแทรกความรู้ทางธรรมแก่ศิษย์ทุกครั้ง
เมื่อมีโอกาส
- ๕.๖ ไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข พร้อมทั้งชี้โทษของ
อบายมุขให้แก่ศิษย์ด้วย





๖. สัมมาวาจาณะ : ความพยายามสูง





ครูพยายามอย่างสุดชีวิตที่จะกำจัดทุกข์ ทั้งโลกนี้
และโลกหน้าให้แก่ศิษย์ด้วยการปรับปรุงตนเองทุก ๆ ด้าน
ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๖.๑ หุ่่มเท่ถ่่ายทออดคว่ามรู้ทั้งท่างโลกและท่างธรรม
เพื่อให้ศิษย์เป็นทั้งคนเก่งและคนดี

๖.๒ เอาใจใส่ศิษย์ที่เรียนอ่อนให้เรียนทันเพื่อน
พร้อมทั้งมีกุศโลบายให้ศิษย์ที่เรียนเก่งช่วย
ทบทวนบทเรียนให้เพื่อนที่เรียนอ่อน และเพื่อ
ปลูกฝังคว่ามส่ามัคคีในหมู่ศิษย์

๖.๓ ตั้งใจพัฒนาส่่มมาทิจูในตนทั้งภาคทฤษฏีและ
ปฏิบัติ พร้อมทั้งโน้มน่่าวศิษย์ให้ปฏิบัติตาม
และเอาใจใส่อบรมศิษย์เกรเป็นพิเศษ

๖.๔ หุ่่มเท่ปลูกฝังคว่ามรู้เรื่องกฎแห่งกรรมให้ศิษย์
เข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อกระตุ้นให้ศิษย์ตั้งใจรักษา
ศีลให้บริสุทธิ์



มรรคมี่องค้ ๘ เส้นท่างครูแท้



๗. สัมมาสติ : ความระลึกถูก





ครูมีความระลึกถึงตัวอยู่เสมอว่า เรามีหน้าที่เป็นครู
ตลอดชีวิต คือ

- ๗.๑ ต้องเป็นต้นแบบนิสัยบัณฑิต ๕ ให้แก่ชาวโลก
ทั้งในเวลาและนอกเวลางาน
- ๗.๒ ตั้งใจฝึกฝนอบรมศิษย์ให้มีนิสัยบัณฑิต ๕
เพื่อเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติและเป็น
พุทธศาสนิกชนที่ดีตลอดไป
- ๗.๓ ตั้งใจฝึกฝนอบรมศิษย์มิให้ตกเป็นทาสของ
สังคมวัตถุนิยม ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา
นิสัยบัณฑิต ๕
- ๗.๔ เลือคบแต่คนดี ห่างไกลจากคนพาลและ
มีวิจารณ์ญาณในการเลือกบริโภคข่าวสาร



มรรคมืองค์ ๘ เส้นทางครูแท้



๘. สัมมาสมาธิ : ความตั้งใจมั่นถูก





ครูมีความทุ่มเทฝึกฝนอบรมใจให้ตั้งมั่นในความดี
และเจริญภาวนาด้วยชีวิต

- ๘.๑ เพื่อพัฒนาปัญญาของตนให้สูงขึ้นโดยไม่มีวัน
ตกต่ำ
- ๘.๒ เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีแห่งอาชีพ
ครูของตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป
- ๘.๓ เพื่อให้มีกำลังใจฝึกฝนอบรมศิษย์ให้ดียิ่ง ๆ
ขึ้นไป
- ๘.๔ เพื่อให้สามารถชี้แนะศิษย์ให้ตระหนักในคุณค่า
และความจำเป็นของการเจริญภาวนา
- ๘.๕ เพื่อการบรรลุธรรมสิ้นทุกข์โดยถาวรของตนเอง



มรรคมืองค์ ๘ เส้นทางครูแท้





การเริ่มต้นปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘

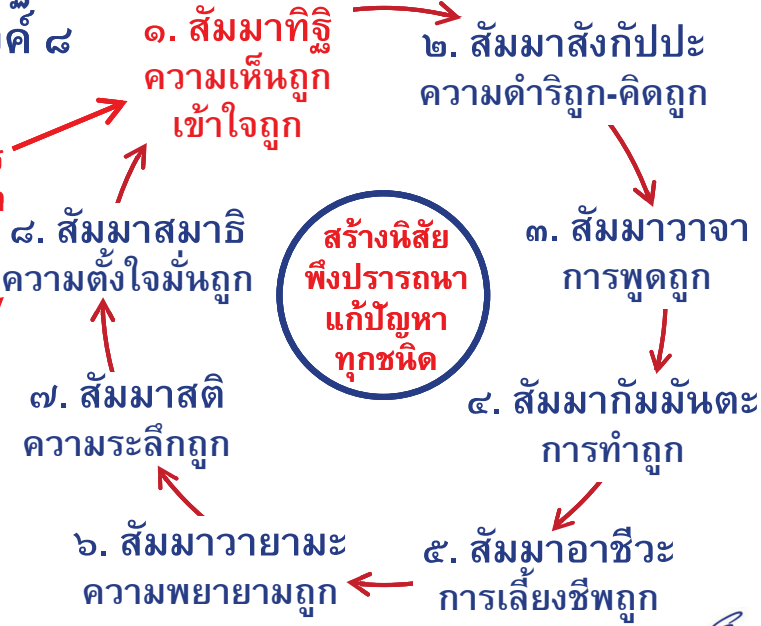




การเริ่มต้นปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘

เริ่มจาก
กัลยาณมิตร
ให้คำแนะนำ

เพิ่มพูน
กำลังใจ
ให้ตนเอง



ดร.ทศพรวิบูลย์



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้

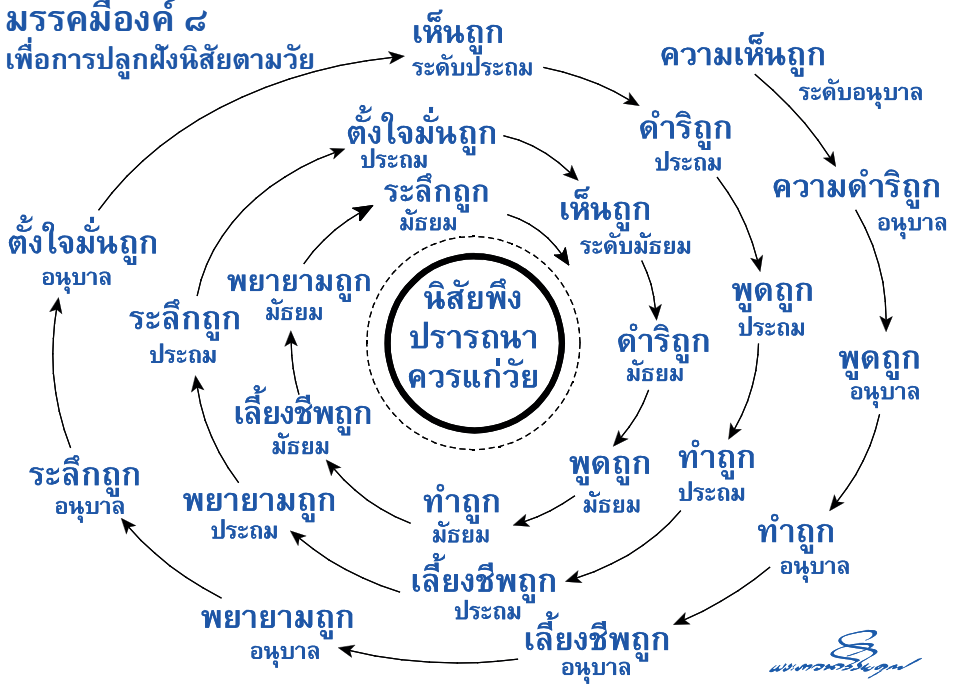


มรรคมีองค์ ๘ เพื่อการปลุกฝังนิสัยตามวัย





มรรคมีองค์ ๘
เพื่อการปลุกฝังนิสัยตามวัย



มรรคมีองค์ ๘ เส้นทางครูแท้