แนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท*

The Concept and Practical Pattern for Being Sotapanna in Theravada Buddhism

ภัทรพล น้ำใจสุข

Pattarapol Namjaisook

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkonrachavittayalai University,

79 M. 1, Lamsai, Wang-noi, Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170, Thailand

Email: klatumdee@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเป็นโสดาบัน 2) ศึกษาแนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบัน และ 3) สังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า โสดาบัน หมายถึง ผู้ประกอบด้วยมรรคมีองค์ 8 หรือผู้มีความศรัทธาและเชื่อมั่นอย่างไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า ได้แก่ โสดาปัตติมรรคจนถึงอรหัตผล คุณสมบัติสำคัญของโสดาบัน คือ ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 มีความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า และมีปัญญาเห็นความเกิดดับ คุณลักษณะของผู้สามารถบรรลุโสดาบัน ได้แก่ เป็นเวไนยบุคคล มีสัมมาทิฏฐิ ไม่มีธรรมเป็นเครื่องกั้น และมีความตั้งใจศึกษาธรรม แนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบัน ได้แก่ การคบสัตบุรุษ การฟังพระสัทธรรม การพิจารณาธรรม การปฏิบัติธรรม มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ มีศีลบริบูรณ์ มีการให้ทานที่ปราศจากความตระหนี่ และ มีปัญญาเห็นความเกิดดับ รูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันที่สังเคราะห์ได้ มี 5 รูปแบบ คือ 1) ความศรัทธา 2) การรักษาศีล 3) การศึกษาธรรม 4) การให้ และ 5) การเจริญภาวนา แต่ละรูปแบบมีขั้นตอนการปฏิบัติ 4 ขั้น คือ การคบคนดี การฟังพระสัทธรรม การพิจารณาธรรม และการปฏิบัติตามรูปแบบ

คำสำคัญ : โสดาบัน , แนวคิดการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบัน, พระพุทธศาสนาเถรวาท

---

* Received January 14, 2017; Accepted September 18, 2017.

Abstract

The objectives of this documentary research are to 1) study the contexts of being Sotapanna, 2) study the concept and patterns of practicing for being Sotapanna, and 3) to synthesize the patterns of practicing for being Sotapanna in Theravada Buddhism.

The study found that the Sotapanna means the one who possesses the eight fold noble path or those who are of the Faith and of the strong belief in the Buddha. There are many Sotapannas, namely:- Sotapattimagga up to Arahattaphala. The important characteristic of the Sotapannas must be of the following qualities:- 1) possesses the eight fold noble path, 2) to be of the strong belief in the Buddha, 3) to be of the faith in the Buddha, and 4) not acting against the Dhammas attaining. One who can attain the Sotapannas must be of the following characteristic:- 1) to be Veniya Puggala, 2) possessing the right view, 3) not acting against the Dhammas attaining, and 4) Listen carefully to the words of the Buddha in the others present.

The concept and practical pattern of those who attain Sotapanna are:- 1) having good persons as friends, 2) learning the Buddha's teaching, 3) determine things carefully, 4) practicing the Dhamma of Buddha's teaching, 5) to be of the faith in the Buddha, 6) to be of the faith in the Dhammas, 7) to be of the faith in the Sanghas, 8) the complete precepts, 9) to be of the person who is of the giving the Dana without the stingy, and 10) not acting against the Dhammas attaining. The practical patterns for attaining Sotapanna are:- 1) be faithful, 2) keep precepts 3) learn to Dhamma, 4) prefer to give, and 5) practice meditation. Each pattern holds 4 steps of practices which are:- 1) having good teachers, 2) learning the Buddha's teaching, 3) determine things carefully, and 4) practice the pattern.

Keyword : Sotapanna; Concept of attaining the Sotapannas; Theravada Buddhism

บทนำ

โสดาบันเป็นผู้รู้แจ้งในอริยสัจ 4 เป็นผู้รู้เห็นธรรมในพระพุทธศาสนาว่า สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามเหตุตามปัจจัย โดยความเป็นเช่นนั้นเอง (Thai Tipitaka/31/36–39 : 596-605) โสดาบันเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยองค์คุณเครื่องบรรลุโสดา 4 ประการ คือ มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลที่บริบูรณ์ (Thai Tipitaka/19/1012 : 515) เป็นผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน (P.A. Payutto, 2008) การบรรลุความเป็นโสดาบันทำให้บุคคลมีการแก้ไขหรือพัฒนาตนเองดีขึ้นทั้งด้านความคิดและการกระทำ เป็นผู้มีความดีเพียงพอที่จะรับประกันได้ว่าจะไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ใครๆ ในสังคม (P.A. Payutto, 2009) จากการกระทำที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย หรือกระบวนการมีส่วนร่วมในลักษณะต่างๆ ที่ส่งผ่านให้เกิดการรับรู้ กระบวนการในการตัดสินใจที่จะกระทำการให้สำเร็จ โดยวิธีการเข้าใจความต้อง การของบุคคลอื่น และรู้จักพิจารณาอย่างมีสติรู้เท่าทัน (Phra Adikan Suchat Chanthasaro and Viroj Intanon, 2017; Tan, 2016; Scherer, 2016) ผ่านกระบวนการดำเนินชีวิตที่มีสติ รู้เท่าทันต่อสิ่งที่มากระทบ หรือที่เป็นอุปสรรคต่อการสร้างความดีต่อตนเอง และสังคม (Barahona, 2016)

พระพุทธเจ้ามีพุทธประสงค์ให้ชาวโลกบรรลุความเป็นโสดาบัน ดังจะเห็นได้จากทรงบอกให้สาวกชวนหมู่ญาติ รวมทั้งบุคคลอันเป็นที่รักทั้งหลายตั้งมั่นอยู่ในคุณสมบัติของความเป็นโสดาบัน แต่คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันมักจะเห็นว่า การบรรลุความเป็นโสดาบันเป็นเรื่องของบรรพชิตผู้ออกบวชและเป็นเรื่องยากสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน คุณธรรมที่เป็นเครื่องวัดความเป็นโสดาบันที่โดดเด่นและทราบได้ง่าย คือ การมีศีล 5 บริบูรณ์ตลอดชีวิต โสดาบันบันเป็นผู้มีความสุขทางจิตที่ประณีตล้ำลึก อันประจักษ์ชัดแจ้งได้เฉพาะตน (Phra Sriwisuittikawee Pichit Thitawanno, 1988; P.A. Payutto, 2009) แนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบัน เริ่มต้นจากความศรัทธาเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าหรือตถาคตโพธิสัทธา (Thai Tipitaka/ 19/1016 : 520) และพระพุทธองค์ยังได้ย้ำไว้ชัดเจนใน นิเวสกสูตร อังคุตตรนิกาย ติกนิบาตร ว่า ให้มีความศรัทธาเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และในพระสงฆ์ (Thai Tipitaka/20/76 : 299) จะเห็นได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลต่อการบรรลุความเป็นโสดาบันของเวไนยบุคคล คือ ความศรัทธาอย่างไม่คลอนแคลนในพระรัตนตรัย

นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสใน เขตตูปมสูตร สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคไว้ว่า แม้ว่าบุคคลนั้นจะมีความเข้าใจในพระสัทธรรมและนำไปประพฤติปฏิบัติตามอย่างถูกต้องเพียงบทเดียวสั้นๆ ก็มีผลทำให้เกิดความสุขได้ตลอดกาลนาน (Thai Tipitaka/18/359 : 405) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความเข้าใจในพระสัทธรรมอย่างถ่องแท้ แล้วนำไปประพฤติเพียงบทสั้นๆ บทเดียว ไม่ว่าเมื่อใดหรือเวลาใด ก็เพียงพอต่อการบรรลุธรรม ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า การบรรลุความเป็นโสดาบันโดยอาศัยองค์ธรรมต่างๆ โดยมีความศรัทธาเลื่อมใสอย่างไม่คลอนแคลนในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นเบื้องต้น น่าจะเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลในปัจจุบันสามารถบรรลุความเป็นโสดาบันได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันของผู้คนในยุคสมัยปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาแนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส ภาษาบาลี ข้อมูลทุติยภูมิจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ปกรณ์วิเสส ฉบับภาษาไทย ข้อมูลตติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีวิธีดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาความหมาย ประเภท คุณสมบัติ คุณลักษณะของผู้สามารถและไม่สามารถบรรลุความเป็นโสดาบัน เหตุขัดขวางและเหตุที่เป็นไปเพื่อการบรรลุความเป็นโสดาบัน

ขั้นที่ 2 ศึกษาแนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบัน จากองค์คุณเครื่องบรรลุโสดาและหลักธรรมอื่น ได้แก่ สังขารูปปัตติสูตร อวิชชาสูตร กีฏาคิริสูตร ยุคนัทธกถา แนวทางอันเป็นที่สบายเพื่อการบรรลุนิพพาน แนวทางอันเป็นที่สบายเพื่อการบรรลุเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ธัมมจักกัปป-วัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร อนุปุพพิกถา ฯลฯ

ขั้นที่ 3 สังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบัน

ขั้นที่ 4 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า โสดาบัน แปลว่า ผู้ถึงกระแส โสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพานอันเป็นกระแสแห่งวิวัฏฏะ (Na Rungsri, 1988) โสดาบัน มี 2 จำพวกใหญ่ๆ คือ ผู้บรรลุอรหัตผลในโลกนี้กับผู้ละโลกนี้แล้วจึงบรรลุอรหัตผล ผู้บรรลุอรหัตผลในโลกนี้ มี 5 จำพวก ได้แก่ สัตตักขัตตุปรมะ (ผู้มีการเกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน 7 ครั้ง ก็จะบรรลุอรหัตผล) โกลังโกละ (ผู้มาเกิดในสุคติภูมิอีก 2-3 ครั้ง ก็จะบรรลุอรหัตผล) เอกพีชี (ผู้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงครั้งเดียวก็จะบรรลุอรหัตผล) สกทาคามี (ผู้ยังมีราคะ โทสะ โมหะเบาบางกว่าสัตตักขัตตุปรมะ โกลังโกละและเอกพีชี จะมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงครั้งเดียว ก็บรรลุอรหัตผล) อรหันต์

(ผู้สิ้นกิเลสแล้วและไม่มีการเกิดอีกต่อไป) ส่วนผู้ละโลกนี้แล้วไปเกิดในสวรรค์ชั้นใดชั้นหนึ่งในปัญจสุทธาวาสพรหมโลก (อวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี และ อกนิฏฐา) แล้วจึงบรรลุอรหัตผล มี 5 จำพวก ได้แก่ อันตราปรินิพพายีอนาคามี (ผู้ปรินิพพานเมื่ออายุยังไม่ถึงกึ่งของอายุผู้เกิดในพรหมโลกหรือผู้ปรินิพพานในระหว่าง) อุปปหัจจปรินิพพายีอนาคามี (ผู้มีอายุพ้นกึ่งของอายุผู้เกิดในพรหมโลกจึงปรินิพพาน) อสังขารปรินิพพายีอนาคามี (ผู้ปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมาก) สสังขารปรินิพพายีอนาคามี (ผู้ปรินิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก) อุทธังโสโตอกนิฏฐคามี (ผู้เกิดเลื่อนต่อไปจนถึงอกนิฏฐภพแล้วจึงปรินิพพานในภพนั้นหรือผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิฏฐภพ) (Thai Tipitaka/24/64 : 141-142) นอกจากนี้ ในจักขุสูตร และรูปสูตร สังยุตตนิกาย ขันธวารมรรค (Thai Tipitaka/17/302 - 303 : 320 –321) ยังได้กล่าวว่า โสดาบัน หมายถึง สัทธานุสารี (ผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันโดยอาศัยความศรัทธาเป็นตัวนำ) และธัมมานุสารี (ผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันโดยอาศัยปัญญาเป็นตัวนำ) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า โสดาบัน หมายถึง พระอริยบุคคลตั้งแต่โสดาปัตติมรรคจนถึงอรหัตผล เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ ประกอบด้วยมรรคมีองค์ 8 มีความศรัทธาและเชื่อมั่นอย่างไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า

2. แนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้ที่สามารถบรรลุความเป็นโสดาบัน จะต้องมีคุณลักษณะสำคัญ คือ 1) ต้องเป็นเวไนยบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง ได้แก่ อุคฆฏิตัญญู (ผู้มีสติปัญญาดีมาก เพียงแค่ฟังธรรมสั้นๆ อย่างย่อเพียงครั้งเดียว ก็สามารถบรรลุอรหันต์ได้ทันที) วิปจิตัญญู (ผู้มีสติปัญญาดี ฟังธรรมในครั้งแรกมีความเข้าใจระดับหนึ่งพอได้ฟังคำอธิบายในภายหลัง จึงจะบรรลุอรหันต์) หรือเนยยะ (ผู้ที่มีสติปัญญาระดับปานกลาง ได้ฟังธรรมซ้ำ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติในไตรสิกขา ใช้สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ฯลฯ จึงจะบรรลุอรหัตผล)) ต้องเป็นผู้ไม่มีกรรม กิเลสหรือวิบากเป็นเครื่องกั้น เช่น บัณเฑาะว์ ผู้ทำอนันตริยกรรม (Thai Tipitaka/22/86 : 610) 3) ต้องเป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอน เช่น เห็นถูกต้องในความเป็นจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต 10 ประการ เห็นถูกต้องในความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ เห็นถูกต้องในสังขารและขันธ์ 5 ว่ามีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเห็นถูกต้องว่านิพพานนั้น เที่ยง เป็นสุข มีประโยชน์อย่างยิ่ง 4) ต้องไม่เชื่อในคำสอนนอกพระพุทธศาสนา และ 5) ต้องตั้งใจศึกษาหลักธรรมในพระพุทธเจ้าด้วยดี ทั้งจากผู้อื่นแสดงและศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากแหล่งความรู้ต่างๆ (Thai Tipitaka/22/88 : 613)

แนวคิดและรูปแบบปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในองค์คุณเครื่องบรรลุโสดา มี 4 แนวทางใหญ่ๆ แต่ละแนวทางยังแบ่งเป็น 4 แนวทางย่อยๆ โดยแต่ละแนวทางย่อยช่วยให้บรรลุความเป็นโสดาบันได้ เมื่อตัดแนวทางย่อยที่ซ้ำกันออกไป จะเหลือแนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในองค์คุณเครื่องบรรลุ 10 แนวทาง ได้แก่ 1) การคบสัตบุรุษ 2) การฟังพระสัทธรรม 3) การพิจารณาธรรมโดยแยบคาย 4) การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม 5) มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า 6) มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระธรรม 7) มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระสงฆ์ 8) มีศีลบริบูรณ์ 9) การให้ทานที่ปราศจากความตระหนี่ และ 10) การมีปัญญาเห็นความเกิดดับ ประมวญได้ดังนี้

1) ในสังขารูปปัตติสูตร มีแนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบัน 5 แนวทาง ได้แก่ 1) มีความศรัทธาเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งนี้เพราะปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเข้าถึงธรรมคือ ความศรัทธา (Thai Tipitaka/14/160-175 : 208-214) 2) การรักษาศีลประจำเพศภาวะของตนเองให้บริบูรณ์ เช่น การรักษาศีล 5 ให้มีความบริบูรณ์ตลอดชีวิตเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการบรรลุธรรม (พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2531) 3) การฟังพระสัทธรรมอย่างตั้งใจ เพราะการบรรลุธรรมของคฤหัสถ์ ส่วนใหญ่เกิดจากการฟังอนุปุพพิกถาและอริยสัจ 4 จากพระพุทธเจ้าหรือจากพระสาวก (Phramaha Samart Adhicitto, 2011) 4) การให้ทาน เพราะ การบริจาคทานหรือการเสียสละเป็นคุณธรรมสำคัญขั้นพื้นฐานที่สนับสนุนให้เกิดการบรรลุธรรม (Bannaruji, 1993) และ 5) มีปัญญาเห็นความเกิดและความดับ การบรรลุธรรมต้องเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรยึดมั่นว่า เป็นเรา เป็นของเรา ทุกสิ่งล้วนมีความเป็นไปตามเหตุปัจจัย (Thai Tipitaka/19/1017-1018 : 522-524)

2) ในอวิชชาสูตร อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันอย่างเป็นลำดับ 9 ขั้นตอนต่อเนื่องกัน ดังนี้ 1) การคบคนดีเป็นเหตุให้ได้ฟังธรรม 2) การฟังธรรมเป็นเหตุให้เกิดความศรัทธา 3) การมีความศรัทธาทำให้เกิดการพิจารณาธรรม 4) การพิจารณาธรรมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ 5) การมีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ทำให้เกิดการสำรวมอินทรีย์ 6) การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ทำให้สุจริต 3 บริบูรณ์ 7) การมีสุจริต 3 ที่บริบูรณ์ทำให้สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ 8) สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ทำให้โพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ 9) โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ทำให้วิชชาและวิมุติบริบูรณ์ (Thai Tipitaka/24/61 : 136)

3) การปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันใน ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระวินัยปิฎก มหาวรรค เริ่มจากได้พบพระพุทธเจ้า ต่อมาได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า ไม่คิดนอกกรอบจากที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ไม่เข้าไปในส่วนสุด 2 ด้าน คือ ไม่ติดในกามคุณ 5 หรือไม่ทำตนให้ลำบาก มีความเชื่อว่ามรรค 8 เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เกิดการพิจารณาโดยแยบคาย ทราบถึงองค์ประกอบรายละเอียดของมรรค 8 ของอริยสัจ 4 เข้าใจ/รู้เห็นในปฏิจจสมุปบาทว่า การเกิดทุกข์และการดับทุกข์เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทราบกิจหรือหน้าที่ที่ต้องกระทำในอริยสัจ 4 แต่ละข้อ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ด้วยการกำหนดสติกำหนดรู้ทุกข์ ละเหตุให้เกิดทุกข์อยู่เสมอโดยใช้มรรค 8 จนเห็นความเกิดดับอันเป็นอริยะในปฏิจจสมุปบาทสายสมุทยวารและสายนิโรธวารว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหลายมีความดับไปเป็นธรรมดา” สำหรับแนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันใน อนัตตลักขณสูตร พระวินัยปิฎก มหาวรรค เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) ไม่ควรยึดถือว่า เป็นตัวเรา ของเรา (Thai Tipitaka/ 4/20-24 : 27-31)

4) แนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันใน อาทิตตปริยายสูตร พระวินัยปิฎก มหาวรรค เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าธรรมทั้งปวงเป็นของร้อน นำมาซึ่งความทุกข์ ธรรมทั้งปวงที่เป็นของร้อน ได้แก่ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 วิญญาณ 6 ผัสสะ 6 สัญญา 6 เจตนา 6 เวทนา 6 ตัณหา 6

กิเลส 3 (ราคะ โทสะ โมหะ) สังสารวัฏ (การเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย) ความทุกข์ (ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ) เมื่อจิตเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง จิตย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์และในเหตุให้เกิดทุกข์ จิตเมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว (Thai Tipitaka/4/54 : 63-65)

สำหรับแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันใน อนุปุพพิกถา จะเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาธรรมใน 5 ข้อ คือ การให้ทาน (ทานกถา) การรักษาศีล (สีลกถา) เรื่องราวของสวรรค์ (สัคคกถา) โทษของกาม (กามาทีนวกถา) และอานิสงส์ของการออกบวช (เนกขัมมานิสังสกถา) ซึ่งผลจากการฟังอนุปุพพิกถาทำให้ผู้ฟังธรรมมีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และในพระสงฆ์ เป็นผู้มีจิตปราศจากนิวรณ์ มีจิตอ่อนควรแก่งาน ส่งผลให้พร้อมที่จะฟังธรรมขั้นสูงขึ้น ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้ามักจะแสดงอริยสัจ 4 ตามมา ซึ่งเมื่อฟังอริยสัจ 4 แล้ว มีผู้ฟังบรรลุความเป็นโสดาบันตั้งแต่โสดาปัตติผลจนถึงอรหัตผลจำนวนมาก (Thai Tipitaka/4/26 : 21) สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (P.A. Payutto). (2008) ที่ได้อธิบายว่า อนุปุพพิกถา เป็นการเทศนาไปโดยลำดับจากง่ายไปหายากเพื่อเตรียมจิตผู้ฟังให้พร้อมที่จะรับฟังอริยสัจ

3. สังเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นพระโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาหลักธรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า แนวทางการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันมีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับองค์คุณเครื่องบรรลุโสดา การปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในรูปแบบความศรัทธามีความสัมพันธ์กับการคบสัตบุรุษ สำหรับขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในแต่ละรูปแบบ จะใช้แนวทางตามหลักธรรมในโสตาปัตติผลสูตร สกทาคามิผลสูตร อนาคามิผลสูตร อรหัตผลสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่สามารถทำให้สำเร็จโสดาปัตติผลจนถึงอรหัตผล ด้วยการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้ คบหาสัตบุรุษ การฟังพระสัทธรรม การพิจารณาธรรมโดยแยบคาย และการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ สามารถสรุปเป็นขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันได้ 4 ขั้น คือ 1) การคบคนดี 2) การฟังพระสัทธรรม 3) การพิจารณาธรรม และ 4) การปฏิบัติตามรูปแบบ รายละเอียดการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันแต่ละรูปแบบ มีดังนี้

1. รูปแบบความศรัทธา เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่อาศัยความศรัทธาเป็นเหตุไปสู่การบรรลุความเป็นโสดาบัน ด้วยการสร้างความศรัทธาอย่างไม่คลอนแคลนในพระรัตนตรัยให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความศรัทธาในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า (ตถาคตโพธิสัทธา) อันเป็นความศรัทธาหลักที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นโสดาบัน มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ เมื่อบุคคลได้เข้าพบครูผู้สอนธรรมหรือการค้นหาแหล่งความรู้แล้วได้มีการเรียนรู้ธรรมจากครูหรือเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งความรู้เหล่านั้น จนได้ทราบความสำคัญของความศรัทธาที่มีต่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าเป็นเหตุแห่งการบรรลุธรรม จากนั้นมีการพิจารณาธรรมที่ได้รับรู้มาอย่างถี่ถ้วน แล้วนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง จนกระทั่งเป็นผู้มีความศรัทธาอย่างไม่คลอนแคลนในพระรัตนตรัย ซึ่งนั่นหมายถึงบุคคลนั้นได้บรรลุความ

เป็นโสดาบัน ตัวอย่างการบรรลุโสดาบันโดยอาศัยความศรัทธา เช่น ในภาวิภวทิฏฐินิทเทส ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้มีความเลื่อมใสไม่คลอนแคลนในพระองค์ทั้งหมดเป็นโสดาบัน (Thai Tipitaka/31/151/231)

2. รูปแบบการรักษาศีล เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่อาศัยการรักษาศีลประจำเพศภาวะของตนเองอย่างต่อเนื่องจนมีความบริบูรณ์ในศีล เช่น อุบาสก อุบาสิกา รักษาศีล 5 สามเณรรักษาศีล 10 พระภิกษุรักษาศีล 227 รวมทั้งการขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะและการสมาทานศีลก่อนสิ้นชีวิต มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ เมื่อบุคคลได้เข้าพบครูผู้สอนธรรมหรือการค้นหาแหล่งความรู้แล้วได้มีการเรียนรู้ธรรมจากครูหรือเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งความรู้เหล่านั้น จนได้ทราบความรู้และความสำคัญของศีลและทิฏฐิว่า เป็นเหตุแห่งการบรรลุธรรม จากนั้นมีการพิจารณาธรรมที่ได้รับรู้มาอย่างถี่ถ้วน แล้วนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง จนกระทั่งรักษาศีลประจำเพศภาวะของตนให้บริบูรณ์ ซึ่งนั่นหมายถึงบุคคลนั้นได้บรรลุความเป็นโสดาบัน ทั้งนี้เพราะ บุคคลที่ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ฯ เป็นศีลที่ผู้รู้สรรเสริญ (Thai Tipitaka/19/1016/520)

3. รูปแบบการศึกษาธรรม เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่อาศัยการศึกษาเรียนรู้ธรรมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ แล้วนำมาพิจารณาไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน จนเกิดการรู้ทั่วถึงธรรม มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ เมื่อบุคคลได้เข้าพบครูผู้สอนธรรมหรือการค้นหาแหล่งความรู้แล้ว ได้มีการเรียนรู้ธรรมจากครูหรือเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งความรู้เหล่านั้น จนได้ทราบว่าการฟังธรรมด้วยดีเป็นเหตุให้บรรลุความเป็นโสดาบันได้ จากนั้นมีการพิจารณาไตร่ตรองจนเห็นความสำคัญของการฟังธรรม

4. รูปแบบการให้ เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่อาศัยการให้ในลักษณะต่างๆ เช่น ให้สิ่งของ ให้อภัย ให้ธรรม ให้ความรัก ให้ความปรารถนาดี ความเกื้อการุณย์ ความเอื้ออาทร ให้ความช่วยเหลือ เมื่อมีการให้บ่อยๆ จนเป็นปกตินิสัย จะทำให้ตัดความตระหนี่ ตัดความเห็นแก่ตัว ตัดนิสัยที่ไม่ดีออกจากใจได้อย่างแท้จริง มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ เมื่อบุคคลได้เข้าพบครูผู้สอนธรรมหรือการค้นหาแหล่งความรู้แล้วได้มีการเรียนรู้ธรรมจากครูหรือเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งความรู้เหล่านั้น จนได้ทราบว่าการให้ในรูปแบบต่างๆ เป็นเหตุให้บรรลุความเป็นโสดาบันได้ จากนั้นมีการให้ในรูปแบบต่างๆ จนสามารถตัดความตระหนี่ออกไปจากใจได้อย่างแท้จริง

5. รูปแบบการเจริญภาวนา เป็นรูปแบบการปฏิบัติที่อาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ของสรรพสิ่งตามเหตุตามปัจจัย โดยความเป็นเช่นนั้นเอง มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ เมื่อบุคคลได้เข้าพบครูผู้สอนธรรมหรือการค้นหาแหล่งความรู้แล้วได้มีการเรียนรู้ธรรมจากครูหรือเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งความรู้เหล่านั้น จนได้ทราบว่าการเห็นจริงในสิ่งใดบ้างที่เป็นเหตุให้บรรลุความเป็นโสดาบัน จากนั้นลงมือปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งตามเหตุตามปัจจัย ตัวอย่างการบรรลุความเป็นโสดาบันของพระอัญญาโกณฑัญญะเกิดขึ้นเมื่อท่านเกิดปัญญาเห็นว่า เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นย่อมต้องดับไปอย่างเป็น

ธรรมดา (Thai Tipitaka/19/1081/595) และพระพุทธเจ้าตรัสว่า สัมมาทิฏฐิจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเห็นว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่ไม่เที่ยง ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง อันเป็นสิ่งที่แสดงว่าเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นดีแล้ว (Thai Tipitaka/18/156-157/193) รูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท แสดงได้ดังแผนภาพที่ 1

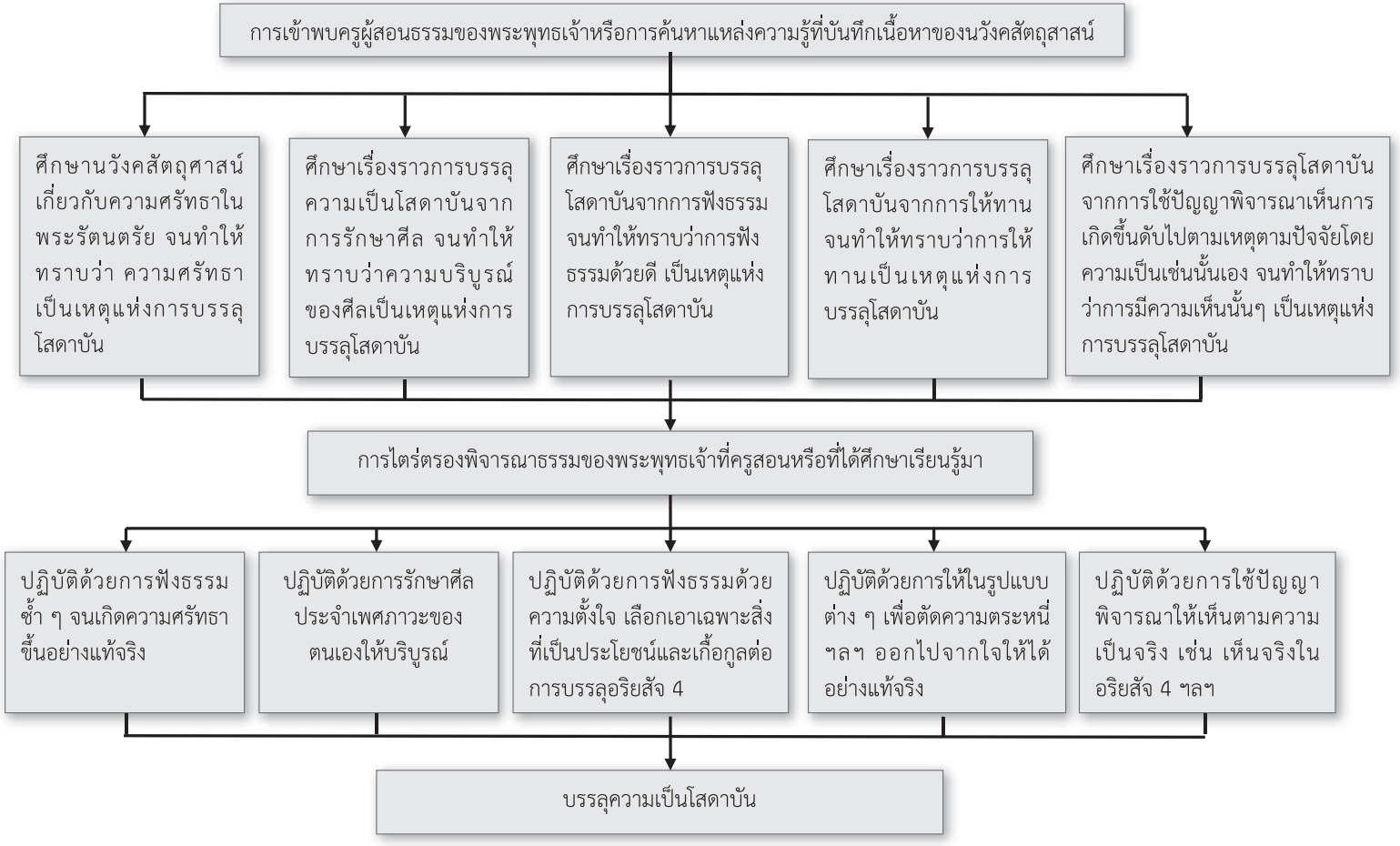
ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

หลักธรรมที่ใช้ในการศึกษาเพื่อการบรรลุความเป็นโสดาบันตามรูปแบบการปฏิบัติที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ขึ้นในครั้งนี้ คือ หลักธรรมที่อยู่ในส่วนของนวังคสัตถุสาสน์ ซึ่งมี 9 หมวด ดังนั้น ในการนำรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันที่สังเคราะห์ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ในขั้นตอนของการศึกษาธรรมจะต้องศึกษาหลักธรรมในส่วนของนวังคสัตถุศาสน์เท่านั้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ด้วยรูปแบบการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบที่สังเคราะห์จากหลักฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในรูปแบบที่สังเคราะห์ได้ อาจจะนำรูปแบบการปฏิบัติทั้ง 5 รูปแบบ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างขึ้นมาจำนวนหนึ่ง ให้มีการปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 5 รูปแบบ แล้วประเมินผลว่า มีผู้บรรลุความเป็นโสดาบันหรือไม่ อย่างไร



แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความเป็นโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท

References

Barahona, H. (2016). Right Human Relations and World Peace. *Journal of MCU Peace studies*, 4(1), 288-294.

Bannaruji, B. (1993*). Asriti Mahasawok*. Bangkok: Dhammasapa Press. [in Thai]

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitaka***.** Bangkok: MCU Press. [in Thai]

Meepon, A. (2012). *A Study of The Belief in The State Supporting The Method of Reaching The Aims in Buddhism***.** Master of Arts (Buddhism). Mahachulalong-kornrajavidyalaya University. [in Thai]

Na Rungsri, S. (1988). *Buddhist philosophy in Tripitaka.* (2nd ed.). Bangkok: Sutthisarn Press. [in Thai]

Phra Adikan Suchat Chanthasaro and Viroj Intanon. (2017). The Development of Life Skills in Making Friendship in Buddhism. *Journal of MCU Peace studies*, 5(1), 166-127.

Phra Promgunaporn (P.A. Payutdo). (2008). *Buddhism Dictionary Version Vocabulary List (Revise-Appendage phase 1).* (12th ed.). Bangkok: MCU Press. [in Thai]

Phra Promgunaporn (P.A. Payutdo). (2008). *Buddhism Dictionary Version Dhamma List.* (17th ed.). Bangkok: MCU Press. [in Thai]

Phra Promgunaporn (P.A. Payutdo). (2009). *Buddha Dhamma version Extended and Edition*. (11th ed.). Bangkok: MCU Press. [in Thai]

Phra Sriwisuittikawee (Pichit Thitawanno). (1988). *Wipassana Powwana***.** Bangkok: Sutthisan Press. [in Thai]

Phramaha Samart Adhicitto (Manas). (2011). *A Study of the Attainment of the Dhamma by Developing the Mindfulness on Breathing (Anapanasati Bhavana) in Theravada Buddhist Scriptures.* Master of Arts (Vipassana Bhavana). Mahachulalongkornraja vidyalaya University. [in Thai]

Scherer, B. (2016). Buddhism and Disability: Toward a Socially Engaged Buddhist 'Theology' of Bodily Inclusiveness. *Journal of the International Association of Buddhist Universities*, 9(1), 2016 26-35.

Tan, P.B. (2016). Evaluating the "Unconscious in Dream" between Sigmund Freud and the Buddhist Tipitaka. *Journal of the International Association of Buddhist Universities*, 9(1), 36-46.