

อริยบุคคล

บุคคลที่ศึกษาอริยสัจ ๔ และปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้องและครบถ้วน จะสามารถพัฒนาจิตใจและการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ หรือเป็นบุคคลที่ประเสริฐ(อริยบุคคล)ในระดับต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว.

เพื่อให้มีการดำเนินชีวิตตามแบบอริยบุคคลได้อย่างถูกต้องและครบถ้วน ท่านควรศึกษาเรื่องอริยบุคคลให้รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจดจำไว้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติธรรม ประเมินผล และปรับปรุงการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ให้เป็นไปตามรูปแบบของอริยบุคคลต่อไป.

บางท่านคิดว่า เรื่องอริยบุคคลเป็นเรื่องสูงส่ง ยาก และห่างไกลมาก ต้องบำเพ็ญกุศลอย่างมากมายถึงจะบรรลุธรรมให้เป็นอริยบุคคลได้ จึงเป็นเหตุให้ไม่กล้าศึกษา วิเคราะห์ วิจัย หรือแม้แต่คิดถึงเอาเลยทีเดียว เป็นผลให้ขาดแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐอย่างเป็นขั้นตอน.

ที่จริงแล้ว อริยบุคคลเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรรู้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ และใช้สำหรับประเมิน

ผลการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง ซึ่งไม่ใช่เรื่องของการแสดงความสามารถให้บุคคลอื่นได้รับรู้แม้แต่คนเดียว.

จิตใจในระดับต่าง ๆ

ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลจนถึงยุคปัจจุบัน มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีความเชื่อเรื่องภพชาติว่า มีนรกอยู่ใต้ดิน มีมนุษย์อยู่บนพื้นดินเหนือแผ่นดินขึ้นไป มีสวรรค์ที่ประกอบด้วยเทวดา พรหมโลก และมีที่อยู่ของวิญญาณที่บริสุทธิ์ชั่วนิรันดร์.

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงปรับเปลี่ยนเรื่องความเชื่อดังกล่าว มาเป็นเรื่องระดับคุณธรรมของจิตใจหรือระดับของการพัฒนาจิตในชีวิตปัจจุบัน ที่คนทั่วไปสามารถรู้เห็นและรับรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในชีวิตปัจจุบัน โดยใช้สติปัญญาธรรมดา ๆ นี้เอง ซึ่งมีเนื้อหาย่อ ๆ ดังนี้ :-

ระดับนรก คือ ระดับจิตใจของบุคคลที่มีความทุกข์ หรือเปรียบเหมือนการตกนรก(คนนรก) เพราะมีการคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นกิเลส เหมือนกับเปรต(คนเปรต) อสุรกาย(คนอสุรกาย) และเดรัจฉาน(คนเดรัจฉาน).

ระดับมนุษยธรรม คือ ระดับจิตใจของบุคคลที่ถือศีล ๕ ข้อ หรือมีการกระทำที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นด้วยกายและ

วาจา. ข้อควรระวังคือ ถึงแม้ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ไม่ขาด แต่ถ้าจิตใจยังคิดด้วยกิเลส ก็จะมีความทุกข์เหมือนกับบุคคลที่ตกนรกได้เช่นกัน.

ระดับเทวธรรม คือ ระดับจิตใจของบุคคลที่มีมนุษยธรรม + ทำบุญหรือทำทานด้วยวัตถุทานโดยไม่ต้องการสิ่งตอบแทนด้วยความโลภ + มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป(หิริโอตตปปะ).

การทำบุญหรือทำทานโดยการสิ่งตอบแทนด้วยความโลภ น่าจะเป็นเรื่องของการซื้อบุญและทานมากกว่า. บางคนทำบุญนิดเดียว แต่ต้องการสิ่งตอบแทนมากมายด้วยความโลภ จึงน่าจะเป็นการซื้อบุญพร้อมกับเพิ่มข้อมูลด้านกิเลสไว้ในความจำอีกด้วย.

ระดับพรหมวิหารธรรม คือ ระดับจิตใจของบุคคลที่มีเทวธรรม + เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา. ความเมตตา คือ ความปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ทางจิตใจ. กรุณา คือ การให้ธรรมทาน เช่น บิณฑบาตสอนลูกให้เป็นคนดี ครูสอนศีลธรรม พระสอนธรรม เป็นต้น. มุทิตา คือ พลอยยินดีในความสำเร็จที่ดีของผู้อื่น และไม่อิจฉา. อุเบกขา คือ การปล่อยวางความคิดที่เป็นกิเลส(ไม่คิดด้วยกิเลส) เมื่อได้ช่วยผู้ที่มีความทุกข์ตามกำลังความสามารถแล้ว ไม่ว่าผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร.

การแผ่เมตตาอย่างเดียวไม่ใช่พรหมวิหารธรรม การเจริญพรหมวิหารธรรมต้องมีกรุณา มุทิตา และอุเบกชาด้วย. บางคนไม่เข้าใจเรื่องนี้ คิดว่าการแผ่เมตตาเป็นพรหมวิหาร แต่ที่จริงแล้วพรหมวิหารธรรมต้องมีองค์ประกอบครบทั้ง ๔ ข้อ.

บิดาและมารดาบางคนทำความดีให้กับลูก ด้วยการดูแลและให้การอบรมเป็นอย่างดี(มีเมตตาและกรุณา) แต่ไม่รู้จักรับการปล่อยวางความคิดที่เป็นกิเลส(ไม่มีอุเบกขา) เช่น เมื่อสอนลูกเสร็จแล้ว ครั้นลูกไม่ปฏิบัติตามก็โกรธ. ความโกรธเกิดขึ้นจากความคิดที่เป็นกิเลส จึงเป็นเหตุให้มีความทุกข์(ตกรรณในจิตใจ) และขณะโกรธ พรหมวิหารธรรมไม่เกิดขึ้นในจิตใจด้วย. ถ้าความโกรธนั้นรุนแรง อาจจะทำร้ายลูก(เป็นอสุรกายในจิตใจ) ซึ่งเป็นผลร้ายต่อจิตใจและร่างกายของตนเองและของลูกด้วย.

บางครั้งบางคราว การมีสติแผ่รังทำเป็นโกรธที่สืบเนื่องมาจากความปรารถนาดี เพื่อทำให้การฝึกอบรมเป็นไปด้วยดี ก็ถือเป็นการปฏิบัติตนตามพรหมวิหารธรรม.

ท่านสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเองว่า มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีมนุษยธรรม เทวธรรม และพรหมวิหารธรรมด้วยตนเอง ทั้ง ๆ ที่พระพุทธรูปเจ้าไม่ได้ตรัสสอน เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ เป็นต้น.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้กับผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมกับพระองค์ท่าน เป็นผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถพัฒนาจิตใจให้เป็นอริยบุคคลได้อย่างรวดเร็ว. ดังนั้น พระพุทธศาสนา จึงเป็นวิชาการสำหรับพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้เป็นอริยบุคคลโดยตรง.

การศึกษาและปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาจิตใจให้เป็นอริยบุคคล

อริยบุคคล คือ บุคคลที่มีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ จนสามารถดับกิเลสที่ผูกมัดจิตใจมนุษย์ ๑๐ อย่างให้ลดลงหรือหมดไป(ละสังโยชน์ ๑๐) ตามระดับความรู้และความสามารถทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น ซึ่งเป็นปัจจุบันขณะหรือปัจจุบันธรรม.

อริยบุคคลมี ๔ ระดับได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี (หรือสกิทาคามี) พระอนาคามี พระอรหันต์ เรียงตามลำดับตั้งแต่ระดับเริ่มต้นจนถึงระดับสูงสุด.

การจะเป็นอริยบุคคลระดับใดและมีความต่อเนื่องเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ และความสามารถใน

การดับกิเลสและกองทุกข์ของแต่ละบุคคลในขณะนั้น ๆ ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้และความสามารถทางธรรมเฉพาะตน.

กิเลสหรือสังโยชน์ที่อริยบุคคลต้องละ

กิเลส คือ สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง ซึ่งประกอบด้วยความโลภ โกรธ หลง.

สังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกมัดจิตใจมนุษย์ให้เกิดความทุกข์มี ๑๐ ข้อ ซึ่งเป็นการขยายความของความโลภ โกรธ หลง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการละกิเลสในระดับต่าง ๆ รวมทั้งใช้ในการประเมินผลด้วย.

การมีความรู้เรื่องสังโยชน์จะทำให้รู้จักระดับของความประเสริฐทางจิตใจ รวมทั้งการใช้ความรู้ดังกล่าวในการประเมินผล แก้ไข และปรับปรุงการปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล.

การเลื่อนระดับของอริยบุคคลนั้น เป็นเรื่องของการเลื่อนระดับของความรู้และความสามารถทางธรรมในการดับหรือละกิเลสที่ผูกมัดจิตใจมนุษย์ ๑๐ ข้อ เพื่อดับความทุกข์ในชาติปัจจุบันนี้เอง.

ปุถุชนจะไม่มีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ (เพราะมีอวิชชา) ส่วน
อริยบุคคลนั้น จะมีความรู้และความสามารถทางธรรมตามความ
เป็นจริง(รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔) ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(มีวิชา)
ในระดับต่าง ๆ กัน.

เพื่อให้บทความกระชับ ดังนั้น จึงต้องใช้คำว่า “สังโยชน”
แทนข้อความที่ว่า “กิเลสที่ผูกมัดจิตใจมนุษย์ให้เกิดความทุกข์”.

ความพ้นทุกข์เกิดจากการมีและใช้ข้อมูลความรู้และความ สามารถทางธรรมอยู่ในความจำ

ความพ้นทุกข์เป็นเรื่องของการมีและใช้ข้อมูลความรู้และ
ความสามารถทางธรรมในปัจจุบันขณะ ไม่เกี่ยวกับกรรมในอดีต
และไม่เกี่ยวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ยกตัวอย่างเช่น องคุลิมาล
ได้ทำความชั่วไว้อย่างรุนแรงและมากมาย เพราะมีความหลง(มี
อวิชชา) แต่ก็สามารถบรรลुธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะท่าน
สามารถใช้สติปัญญาทางธรรม(ใช้วิชา)ควบคุมจิตใจให้คิดอยู่
กับปัจจุบัน ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดด้วยกิเลส ไม่คิดเรื่องความชั่วที่
เคยทำไว้ ไม่คิดเรื่องที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ จึงสามารถพ้น
จากความทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นพระอรหันต์ได้อย่างรวดเร็ว
ในปัจจุบันชาติของท่าน.

พระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของการมีและใช้สติปัญญาทางธรรม(ใช้วิชา)ในการควบคุม(บริหาร*)ความคิดในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ความคิดอยู่กับปัจจุบัน(เป็นปัจจุบันธรรม) ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้คิดด้วยกิเลส ไม่ให้คิดเรื่องที่เป็นทุกข์ แต่ให้มีสติในการคิดและทำแต่กุศลอยู่เสมอ พร้อมทั้งรักษา(ทำ)จิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง.

อริยบุคคลในระดับต่าง ๆ กับกิเลสที่ต้องละ

สังโยชนมี ๒ ระดับ คือ สังโยชนเบื้องต่ำ และสังโยชนเบื้องสูง.

สังโยชนเบื้องต่ำ คือ กิเลสที่ผูกมัดจิตใจให้คิดและทำอกุศลมี ๕ ข้อ ประกอบด้วย ๑. ความเห็นว่าเป็นตัวของตน(สักกายทิฏฐิ) ๒. ความลังเลสงสัย(วิจิจิจ्ञา) ๓. ความถือนั่นคือพรตต่าง ๆ นอกพระพุทธศาสนา(สีลัพพตปรามาส) ๔. ความคิดกำหนดยินดีในกามคุณ(กามราคะ) ๕. ความคิดขัดเคืองใจ(ปฏิกษะ).

สังโยชนเบื้องสูง คือ กิเลสที่ผูกมัดจิตใจให้คิดและทำอกุศลมี ๕ ข้อ ประกอบด้วย ๑. การติดใจในรูปอันประณีต(รูป

ราคะ) ๒. การติดใจในรูป(อรุปราคะ) ๓. ความถือตัว(มานะ)
๔. ความคิดฟุ้งซ่าน(อุทธัจจะ) ๕. ความหลง(อวิชชา).

อริยบุคคลจะต้องมีความรู้และความสามารถทางธรรม (มีวิชา) ในการละสังโยชนทั้ง ๑๐ ข้อเป็นขั้น ๆ คือ ละตั้งแต่สังโยชนเบื้องต่ำจนถึงละสังโยชนเบื้องสูง ซึ่งจัดว่า เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ในระดับต่าง ๆ ซึ่งมี ๔ ระดับ ดังนี้ :-

ระดับที่ ๑. การละสังโยชนของพระโสดาบัน คือ การเริ่มมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง(เริ่มละความหลงได้ หรือเริ่มละอวิชชาได้ หรือเริ่มมีวิชา) ได้แก่การเริ่มละความเห็นว่าเป็นตัวของตน(สักกายทิฏฐิ) เริ่มละความลึกลับสงสัย (วิจิจฉา) เริ่มละความถือมั่นในข้อปฏิบัติต่าง ๆ นอกพระพุทธศาสนา(สีลัพพตปรามาส)ได้บ้างแล้ว.

ในสมัยพุทธกาล พระโสดาบัน คือ บุคคลที่มีดวงตาเห็นธรรม ซึ่งหมายถึงการเริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง* ที่เกิดขึ้นภายหลังการฟังธรรมที่ถูกต้องและครบถ้วนเป็นครั้งแรก.

ระดับที่ ๒. การละสังโยชนของพระสกิทาคามี คือ การมีความรู้และความสามารถในการละสังโยชนของพระ

โสดาบัน + ละกิเลส(ละความโลภ โกรธ หลง)ให้เบาบางลงด้วย
กล่าวคือ มีความรู้และความสามารถในการละกิเลสอย่างหยาบ
(ละสังโยชน์เบื้องต่ำ)ได้มากขึ้น.

ระดับที่ ๓. การละสังโยชน์ของพระอนาคามี คือ การ
มีความรู้และความสามารถในการละสังโยชน์ของพระสกิทาคามี
+ การละความคิดกำหนดยินดีในกามคุณ(ละกามราคะหรือละ
ความโลภ)และละความคิดขัดเคืองใจ(ละปฏิฆะหรือละความ
โกรธ) ซึ่งเป็นการละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้งหมด.

ระดับที่ ๔. การละสังโยชน์ของพระอรหันต์ คือ การ
มีความรู้และความสามารถในการละกิเลส(ความโลภ โกรธ หลง)
ได้หมดสิ้น หรือละสังโยชน์ทั้งเบื้องต่ำและเบื้องสูงได้หมด.

การละสังโยชน์เบื้องสูงประกอบด้วย การละการติดใจใน
รูปอันประณีต(รูปราคะ) การติดใจในรูป(อรุปราคะ) ความถือ
ตัว(มานะ) ความคิดฟุ้งซ่าน(อุทธัจจะ) ความหลง(อวิชชา)ได้หมด
และต่อเนื่อง.

การละสังโยชน์จึงอาจจัดเข้าไว้ในเรื่องของการกระทำ
ชอบ.

การเลื่อนระดับสูงขึ้นของอริยบุคคล คือ ความก้าวหน้า
ของความรู้และความสามารถในการละกิเลสต่าง ๆ ที่ผูกมัดจิต

ใจ(สังโยชน์)ได้มากขึ้นตามลำดับ ซึ่งไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์ หรือ อิทธิฤทธิ์ หรือผลบุญในอดีต แต่เป็นเรื่องของความรู้ความสามารถ ในด้านสติปัญญาทางธรรม(มีวิชา)ในปัจจุบันขณะนี้เอง.

สังโยชน์เป็นเรื่องของการชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตนและ ประเมินผล

เรื่องสังโยชน์ ๑๐ เป็นรายละเอียดของการละกิเลส(โลก โกรธ หลง)ที่ทุกคนควรศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ธรรม และใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินระดับของความรู้และ ความสามารถทางธรรมของตนเอง แต่ไม่สามารถใช้ในการประเมิน ความรู้และความสามารถในการควบคุมความคิดของผู้อื่น เพราะคนธรรมดาไม่มีใครรู้เห็นความคิดของผู้อื่นได้.

ความคิดเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ควบคุมได้ยาก เพราะมี การเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วมาก มักคิดไปต่าง ๆ นา ๆ อีกทั้งยังมีเหตุปัจจัยมากมายที่มีอิทธิพลต่อความคิด. ดังนั้น ท่าน ควรฝึกประเมินความสามารถในการละสังโยชน์เป็นประจำ เพื่อ ตรวจสอบความสามารถในการดับกิเลสของตนเองว่า ก้าวหน้า คงเดิม หรือถอยหลัง และถ้าพบว่ามีข้อขัดข้องด้วยเรื่องใดก็ตาม ที่ทำให้ไม่สามารถดับกิเลสได้หมดสิ้น ก็ให้รีบแก้ไขข้อขัดข้องนั้น ๆ

ให้หมดไป ซึ่งไม่ใช่เรื่องของการใช้อำนาจระดับของอริยบุคคลแต่ประการใด.

การแสดงตนว่าเป็นอริยบุคคลด้วยความคิดที่เป็นกิเลส ก็จะทำให้จิตใจไม่บริสุทธิ์ผ่องใส และไม่พ้นทุกข์.

ความสามารถของการละสังโยชน์เกิดขึ้นจากการทำงานของสมองเป็นหลัก. ดังนั้น เมื่อสมองเป็นไตรลักษณ์ ความสามารถของการละสังโยชน์ย่อมเป็นไตรลักษณ์ด้วย. เพื่อความไม่ประมาท จึงต้องมีความเพียรในการศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อละสังโยชน์อย่างต่อเนื่องจนถึงที่สุด.

คุณสมบัติของพระโสดาบัน

พระโสดาบัน หมายถึงบุคคลที่สามารถในการเริ่ม*ละสังโยชน์ ๓ ข้อแรก(เริ่มละความหลงหรืออวิชชา)ได้บ้างแล้ว ด้วยการเริ่มมีความรู้หรือความเข้าใจในเรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง(มีดวงตาเห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน)*.

รายละเอียดของสังโยชน์ ๓ ข้อที่พระโสดาบันเริ่มละได้ มีดังนี้ :-

๑. **ความเห็นว่าเป็นตัวของตนด้วยกิเลส(สักกายทิฏฐิหรือสังโยชน์ข้อที่ ๑)** คือ การมีความเห็นหรือความคิดที่ยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลสว่า ร่างกายและจิตใจ(ขันธ ๕)ที่มีอยู่นี้ เป็นเรา หรือเป็นของเรา หรือต้องเป็นไปตามที่เราปรารถนา หรือคงอยู่ตลอดไป(มีอุปาทานขันธ ๕ หรือมีอัตตา) ทั้งที่ร่างกายและจิตใจเป็นไตรลักษณ์ คือ เป็นของไม่เที่ยง(อนิจจตา) คงสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้(ทุกขตา) ต้องเสื่อมสลายหรือดับไปเป็นธรรมดา(อนัตตา) จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่เหตุปัจจัย.

ข้อความที่ว่า “ความเห็นว่าเป็นตัวของตน” เป็นความหมายของสักกายทิฏฐิในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ซึ่งเข้าใจได้ยาก น่าจะใช้ภาษายุคปัจจุบันว่า “ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕” แทน.

ตามธรรมชาติและความเป็นจริงแล้ว เมื่อเรายังมีชีวิตและมีสติสัมปชัญญะอยู่ ชีวิต(ร่างกายและจิตใจ)นี้เป็นเรา หรือเป็นของเรา และเราก็อยากให้เป็นไปตามที่เราปรารถนาด้วยกันทั้งนั้น แต่ขอเพียงอย่างเดียวคือ อย่าคิดด้วยกิเลสเท่านั้นเอง. ถ้าไม่คิดด้วยกิเลส ความเป็นตัวของตน(สักกายทิฏฐิ)ด้วยกิเลสก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจ.

ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ นั้น เกิดขึ้นจากการวิวัฒนาการทางจิตใจของมนุษย์เพื่อความอยู่รอดของชีวิต. ดังนั้น มนุษย์จึง

มีข้อมูลของความยึดมั่นถือมั่นฝังแน่นอยู่ในความจำ(อาสวะหรือ อวิชชาสวะ) และครอบงำจิตใจให้คิดด้วยความยึดมั่นถือมั่นใน ชั้นที่ ๕ อยู่เสมอ.

การมีความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ ๕ (สักกายทิฏฐิ) ก็เพราะ มีความหลง.

๒. ความลังเลสงสัย(วิจิกิจฉาหรือสังโยชนข้อที่ ๒)

คือ ความไม่รู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ทั้งภาค ทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(มีความหลงหรือมีอวิชชา) จึงทำให้ยังมีความลังเลสงสัยในอริยสัจ ๔ เพราะยังรู้ไม่หมด.

ตัวอย่างเรื่องความลังเลสงสัยที่ช่วยให้เข้าใจความหมาย ได้ง่าย คือ เมื่อเรียนจบวิชาใดด้วยคะแนนที่ดี เป็นการแสดงว่า มีความรู้ในวิชานั้นดี. การมีความรู้ดีในวิชาใด ก็จะไม่มีความลังเลสงสัยในวิชานั้น ๆ อีกต่อไป.

การมีความลังเลสงสัยในอริยสัจ ๔ (วิจิกิจฉา) ก็เพราะมีความหลง.

๓. ความถือมั่นศิลปพรตต่าง ๆ นอกพระพุทธศาสนา (สีลัพพตปรามาสหรือสังโยชนข้อที่ ๓) คือ ความคิดที่ยึดมั่นถือมั่นในข้อปฏิบัติ(ศิลปพรต)ต่าง ๆ เพื่อการดับความทุกข์ที่ไม่ตรงกับวิธีการในมรรคมรรค ๘ เช่น การขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย

เหลือ การทรงเจ้าเข้าผี ดูหมอง บนบานศาลกล่าว ปล่อยสัตว์เพื่อ
แก้กรรม เป็นต้น.

ความคิดที่ยึดมั่นถือมั่นในข้อปฏิบัติ(ศีลพรต)ต่าง ๆ นอก
พระพุทธศาสนา เกิดขึ้นจากการไม่มีความรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔
ตามความเป็นจริง ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(มีความหลง
หรือมัววิชา) จึงทำให้ไม่สามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ.

ข้อความที่ว่า “ความถือมั่นศีลพรตต่าง ๆ นอกพระพุทธ
ศาสนา” นั้น น่าจะใช้ภาษาในยุคปัจจุบันว่า “การปฏิบัติธรรมที่
ไม่ตรงกับมรรคมรรค ๘”.

การมีความยึดมั่นถือมั่นในศีลพรตต่าง ๆ นอกพระพุทธ
ศาสนา(สัลลพตปราคาส) ก็เพราะมีความหลง.

สังโยชนข้อที่ ๑ - ๓ เป็นเรื่องของความหลง(อวิชา) การ
จะเริ่มลดหรือเริ่มละความหลง(เริ่มดับอวิชา)ได้นั้น จำเป็นจะ
ต้องศึกษาอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างถูกต้อง
และครบถ้วนตามสมควร.

บุคคลที่ดับความหลงได้หมด(เสร็จกิจทางธรรม) คือ พระ
อรหันต์.

พระโสดาบันจึงเป็นเพียงผู้เริ่มดับความหลง*(เริ่มดับ อวิชชา) เพราะเพิ่งเริ่มศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตาม มรรคมรรค ๘ อย่างถูกต้อง. ดังนั้น พระโสดาบันจึงต้องมีกิจที่ต้องทำอีก คือ ต้องศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตาม มรรคมรรค ๘ เพิ่มเติมอีก จนกว่าจะพ้นความทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง(เป็นพระอรหันต์).

เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ยังต้องศึกษา ทบทวน และ ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเสื่อมหายของข้อมูล ทางธรรมในความจำ และเพิ่มความรู้และความสามารถทางธรรม ให้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นผลให้มีข้อมูลทางธรรมในการ สอนผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ.

การละกิเลสของอริยบุคคลระดับต่าง ๆ

ธรรมชาติของมนุษย์เมื่อมีความหลง(มีอวิชชา) จะไม่สามารถควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ จึงเป็นเหตุให้เกิด การคิดด้วยกิเลส(เกิดสังขารในปัจจุสมุปบาท).

เมื่อมีการคิดด้วยกิเลส(คิดด้วยความโลภหรือโกรธ)ซ้ำ แล้วซ้ำอีก ก็จะทำให้เกิดความทะยานอยาก(เกิดตัณหา)ที่จะให้ ได้มาตามความคิดที่เป็นกิเลส.

เมื่อคิดด้วยความทะยานอยากซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น(เกิดอุปาทาน)ที่จะต้องให้ได้มาตามความคิดที่เป็นกิเลส ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

เนื่องจากหัวหน้าใหญ่ของกิเลส คือ ความหลง(อวิชชา) ดังนั้น การดับความหลงได้หมด(มีวิชชา) จะทำให้สามารถควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้อย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้ความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นไม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วย.

ในสมัยพุทธกาล พระโสดาบัน คือ บุคคลที่มาฟังธรรม (ศึกษาธรรม)แล้วเริ่มมีความรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ที่ถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร เรียกว่า ผู้มีดวงตาเห็นธรรม แต่เนื่องจากพระโสดาบันยังมีกิเลส(โลภ โกรธ หลง)เหลืออยู่มาก ดังนั้น พระโสดาบัน จึงเป็นเพียงผู้เริ่มดับความหลง(เริ่มดับอวิชชา)*.

พระสกิทาคามี คือ บุคคลที่มีกิเลส(โลภ โกรธ หลง)ลดน้อยลงตามลำดับ.

พระอนาคามี คือ บุคคลที่ละกิเลสที่เป็นสังโยชน์เบื้องต้นได้หมด.

พระอรหันต์ คือ บุคคลที่ดับความหลง(ดับอวิชชา)ได้หมดสิ้น จึงไม่คิดด้วยกิเลส(ไม่มีสังขารในปัจจุสมุปปาท) และไม่มี ความทุกข์ที่เกิดจากความคิดที่เป็นกิเลสอีกเลย คงมุ่งปฏิบัติตน

ตามโอวาทปาฏิโมกข์ จิตใจจึงมีความบริสุทธิ์ผ่องใส เข้าถึงภาวะความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน)ได้อย่างต่อเนื่อง.

ระดับของพระอริยบุคคลหรือความสามารถในการดับกิเลส นั้น ไม่ใช่เรื่องของอดีตหรืออนาคต แต่เป็นเรื่องของความรู้และความสามารถด้านสติปัญญาทางธรรมที่ใช้ดับกิเลสในปัจจุบันขณะเท่านั้น.

ความรู้และความสามารถทั้งทางโลกและทางธรรมเป็นไตรลักษณ์ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานของสมอ ซึ่งสมอเป็นเพียงส่วนหนึ่งของร่างกาย และร่างกายนี้เป็นไตรลักษณ์. ดังนั้น ความรู้และความสามารถในการดับกิเลสของอนาคตจึงไม่แน่นอน เพราะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ในอนาคต และก็เป็นไตรลักษณ์เช่นกัน.

พระโสดาบันคือบุคคลที่เริ่มละความหลงได้

การละความหลง(ละอวิชชา) หรือละสังโยชน์ข้อที่ ๑ ถึง ๓ ได้หมดจริง ๆ (ละได้ ๑๐๐%) นั้น น่าจะเป็นพระอรหันต์เท่านั้น ที่ทำได้.

พระโสดาบันจึงเป็นผู้ที่**เริ่มละความหลง**(เริ่มดับอวิชชา) ได้* คือ เริ่มมีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ รวมทั้งมีความรู้เรื่องไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง(ไตรลักษณ์มีอยู่ในเรื่องสติปัฏฐาน ๔).

นางวิสาขา เมื่ออายุได้ ๗ ขวบ พร้อมกับเพื่อนทั้งหมด เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียว ต่างก็มีดวงตาเห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน จึงเป็นพระโสดาบันทั้งหมด เพราะเริ่มรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง.

ท่านอุปติสสะ(ชื่อเดิมของพระสารีบุตร)ได้ฟังธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ จากพระอัสสชิ(หนึ่งในปัญจวัคคีย์)เพียงครั้งเดียว เมื่อฟังจบ ก็เริ่มมีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง หรือมีดวงตาเห็นธรรมตามความเป็นจริง จึงเป็นพระโสดาบัน.

ในวันเดียวกัน ท่านอุปติสสะได้ไปเล่าเรื่องอริยสัจ ๔ ที่จดจำมาได้ให้กับท่านโกณฑัญญะ(ชื่อเดิมของพระโมคคัลลานะ)ฟัง เมื่อท่านโกณฑัญญะฟังจบ ก็เริ่มมีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง หรือมีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันในวันเดียวกันนั่นเอง.

โจรงอคุลิมาล ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียว เมื่อฟังจบก็เริ่มมีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง หรือมีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันทันที.

พระเจ้าสุทโธทนะ(พระราชบิดาของพระพุทธเจ้า) ประทับ
ยืนฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าบนถนนเพียงครั้งเดียว เมื่อทรงฟัง
ธรรมจบ ก็เริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง หรือเป็นผู้ที่
มีพระเนตรเห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน จึงเป็นพระโสดาบัน.

จะเห็นได้ว่า การเป็นพระโสดาบันนั้น ไม่ใช่เรื่องยากจน
เกินไป ขอเพียงให้ท่านได้ศึกษาอริยสัจ ๔ ด้วยสติปัญญาอย่าง
ถูกต้อง ครบถ้วน ตามความเป็นจริง เพื่อเริ่มดับความหลง(เริ่ม
ดับอวิชชา)ได้ตรงประเด็น ซึ่งมีเนื้อหาไม่มากนัก(เปรียบเหมือน
ใบไม้ในกำมือเดียว) เพราะใช้เวลาสั้น ๆ ในการฟังธรรมเพียง
ครั้งเดียว.

**พระโสดาบันยังมีกิเลสอยู่ เพราะเพิ่งเริ่มดับความหลง(เริ่ม
ดับอวิชชา)**

พระโสดาบันเป็นอริยบุคคลที่เริ่มรู้จักดับความหลง(เริ่ม
ดับหัวหน้าของกิเลส) และเริ่มก้าวเข้าสู่กระแส(เส้นทาง)ของความ
พ้นทุกข์(กระแสนิพพาน) จึงอาจมีความทุกข์มากจากความคิดที่
เป็นกิเลส.

พระโสดาบันยังมีความหลง(อวิชชา)เหลืออยู่มากพอสมควร
 ดังนั้น พระโสดาบันจึงยังมีการคิดด้วยกิเลส(คิดด้วยความ

โลกและความโกรธ)อยู่อีก เช่น ยังคิดอยากรวบ น้อยใจ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ร้องไห้ คร่ำครวญ จู้จี้ โมโห โกรธ เป็นต้น.

พระโสดาบัน เช่น นางวิสาขา เมื่อคราวที่หลานตาย ก็มีความทุกข์มาก ถึงกับร้องไห้และคร่ำครวญเพราะคิดด้วยกิเลสจนมีความยึดมั่นถือมั่น เนื่องจากขณะนั้นยังมีความหลง(มีอวิชชา) อยู่ไม่น้อย จึงทำให้ไม่สามารถรู้เห็นและควบคุมความคิดได้ดีพอ.

พระโสดาบัน เช่น ท่านอนาถปิณฑิกะ ซึ่งเป็นมหาเศรษฐี เมื่อคราวที่ถูกสาวคนเล็กตาย ก็ยังเป็นทุกข์มาก จนถึงกับร้องไห้ คร่ำครวญเช่นกัน เพราะคิดด้วยกิเลสจนมีความยึดมั่นถือมั่น (อนาถปิณฑิกะ เล่ม ๑ หน้า ๙๑ รัชสี สุทนต์).^{๗๐}

พระอานนท์เมื่อครั้งยังเป็นพระโสดาบันอยู่นั้น เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้าและติดตามฟังธรรมพร้อมทั้งจดจำธรรมไว้ได้มากมาย แต่พอทราบข่าวว่า พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน ก็เป็นทุกข์มาก ถึงกับร้องไห้ คร่ำครวญ และเข่าอ่อนแรง จนต้องยื่นเกาะกลอนประตูเพื่อพยุงตัวเอาไว้. ความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นจากการคิดด้วยกิเลสจนมีความยึดมั่นถือมั่นมาก (พุทธประวัติ เล่ม ๓ หน้า ๓๒ สมเด็จพระสังฆราช(สา)).^{๗๑}

นางวิสาขา ท่านอนาถปิณฑิกะ และพระอานนท์ ต่างก็เป็นพระโสดาบันด้วยกันทั้งสิ้น แต่ทุกท่านยังคิดด้วยกิเลส(มีสังขาร)

ในเรื่องของการพลัดพรากเพราะยังดับสังโยชน์ข้อที่ ๑ - ๓ ไม่หมด* หรือดับความหลงยังไม่หมด(มีอวิชชา) จึงทำให้มีความคิดทะยานอยาก(มีตัณหา) และมีความคิดยึดมั่นถือมั่น(มีอุปาทาน) เป็นผลให้มีความทุกข์เกิดขึ้นมาก จนถึงขั้นร้องไห้และคร่ำครวญ(โสกะปริเทวะ).

การร้องไห้ของพระโสดาบันทั้ง ๓ ท่านนั้น เป็นการแสดงว่า มีการคิดด้วยกิเลสอย่างรุนแรงและมีความทุกข์ในจิตใจมาก. ถ้าพระโสดาบันสามารถละสังโยชน์ข้อที่ ๑ - ๓ ได้หมด คงจะไม่มีการร้องไห้และคร่ำครวญเกิดขึ้นเป็นแน่.

มีพุทธพจน์อยู่ตอนหนึ่ง ที่กล่าวถึงคุณสมบัติของพระโสดาบัน พอจะสรุปได้ว่า **“สาวกที่(เริ่ม*)มีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ และรู้จักทางออกจากความคิดที่ยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน)ในขั้น ๕ (รู้จักวิธีดับความคิดที่เป็นกิเลส*)ตามความเป็นจริง คือ พระโสดาบัน”** (พุทธธรรม หน้า ๓๕๕ ป.อ.ปยุตโต).^{๗๒}

ท่านควรฝึกประเมินระดับจิตใจของตนเองว่า ในปัจจุบันขณะนี้ เริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ (เริ่มละความหลง)ตามความเป็นจริงหรือยัง. ถ้าเริ่มมีบ้างแล้ว ก็น่าจะอยู่ในข่ายของบุคคลที่มีดวงตาเห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแล้ว และจิตใจของท่านน่าจะอยู่ที่ระดับจิตใจของพระโสดาบันเป็นการชั่วคราว.

พระโสดาบันควรเป็นผู้เริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง(เริ่มละความหลงได้) แต่ยังไม่มีความสามารถที่จะดับความโลภและความโกรธในชีวิตประจำวันได้. ดังนั้น คนส่วนใหญ่ที่ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า มักจะเป็นพระโสดาบันในทันทีที่ฟังธรรมจบ แต่ยังไม่สามารถดับความทุกข์ได้ เพราะการมีดวงตาเห็นธรรมนั้น เป็นเพียงการเริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ ภาคทฤษฎีตามความเป็นจริง.

เพื่อป้องกันการขัดแย้งทางความคิด ท่านไม่ควรใช้คำว่า “พระโสดาบัน” ในวงการทั่วไป แต่ควรใช้ข้อความว่า “เริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔” จะดีกว่า.

คุณสมบัติของพระสกิทาคามี

พระสกิทาคามี คือ บุคคลที่มีคุณสมบัติของพระโสดาบัน + มีความรู้ในอริยสัจ ๔ มากขึ้น + สามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร จนสามารถละกิเลส(โลภ โกรธ หลง)และความทุกข์ให้เบาบางลงได้ในระดับหนึ่ง เพราะยังมีความหลง(มีอวิชชา)อยู่.

การดับกิเลส(โลภ โกรธ หลง)ได้หมดจริง ๆ และอย่างต่อเนื่องได้นั้น ต้องเป็นพระอรหันต์เท่านั้นที่จะทำได้.

ในชีวิตประจำวัน การฝึกรักษาคิใจของท่านให้ตั้งอยู่ในระดับพระสัททาคามีอย่างต่อเนื่องก็อาจทำได้ โดยการตั้งเจตนา (มีดำริชอบอย่างจริงจัง)ว่า ต่อจากนี้ไป เราจะมีความตั้งใจ(มีสติชอบ)และความเพียร(มีความเพียรชอบ)ที่จะศึกษาอริยสัจ ๔ เพื่อดับความหลง และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมงคล ๘ อย่างจริงจัง และต่อเนื่อง เพื่อดับความโลภและความโกรธให้หมดไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิง.

ท่านควรฝึกประเมินระดับจิตใจของตนเองวันละหลายครั้งว่า ในขณะปัจจุบันนี้ หรือในนาทีนี้ ในช่วงนี้ ในวันนี้ กิเลส (โลภ โกรธ หลง)เบาบางลงจากเดิมบ้างหรือไม่. ถ้ากิเลสเบาบางลงไปบ้างแล้ว จิตใจของท่านน่าจะอยู่ที่ระดับจิตใจของพระสัททาคามีได้ชั่วคราว ถ้ากิเลสยังไม่เบาบางลง ก็ให้สอนหรือตักเตือนตนเองว่า จะละกิเลสอย่างจริงจังต่อไป.

การจะเป็นพระสัททาคามีได้นั้น จะต้องผ่านการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร จึงจะสามารถควบคุมความคิดให้มีความโลภและความโกรธน้อยลง.

คุณสมบัติของพระอนาคามี

พระอนาคามี คือ บุคคลที่มีคุณสมบัติของพระสกิทาคามี + มีความรู้ในอริยสัจ ๔ มากขึ้น + สามารถละความคิดกำหนด ยินดีในกามคุณ(กามราคะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๔)และละความคิด ชัดเคื่องใจ(ปฏิฆะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๕)ได้ หรือละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ข้อได้.

รายละเอียดของสังโยชน์ ๒ ข้อที่พระอนาคามีต้องละเพิ่มขึ้น มีดังนี้ :-.

๑. **ความคิดกำหนดยินดีในกามคุณ(กามราคะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๔)** คือ การมีความคิดทะยานอยากในการเสพ กามคุณต่าง ๆ (มีตัณหา) ซึ่งเกิดจากการคิดด้วยกิเลสด้านความ โลก เช่น การอยากเสพ(อยากรับรู้) รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทาง กาย ที่เกินความพอเหมาะพอควร จึงทำให้มีความทุกข์ที่เกิดจาก ความโลก แต่ไม่รุนแรงมากนัก.

การละกามราคะของพระอนาคามีนั้น เป็นการละความ กำหนดยินดีในกามคุณได้หมด จึงทำให้จิตใจไม่ดิ้นรนที่จะเสพ กามคุณเช่นปุณฺณ ความทุกข์จึงลดลงไปด้วย.

เมื่อพระอนาคามีได้รับรูปร่าง เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายที่เคยชอบ ก็อาจมีการคิดด้วยกิเลสอย่างละเอียดด้านความโลภได้บ้าง เพราะยังมีสังโยชน์เบื้องสูงเหลืออยู่ แต่ไม่รุนแรงมากนัก และความทุกข์ก็ไม่มากมายเหมือนปุถุชน.

๒. ความคิดขัดเคืองใจ(ปฏิฆะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๕)

คือ มีความไม่พอใจที่เกิดจากการคิดด้วยกิเลสด้านความโกรธ เช่น เมื่อได้รับรูปร่าง เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายที่เคยไม่พอใจ ก็อาจมีการคิดด้วยกิเลสด้านความโกรธบ้าง เพราะยังมีกิเลสเหลืออยู่ จึงทำให้มีความทุกข์ที่เกิดจากความโกรธ แต่ไม่รุนแรงมากนัก.

พระสกิทาคามีจึงเป็นบุคคลที่ยังคงมีความกำหนดยินดีในกามคุณ(กามราคะ)และมีการคิดขัดเคืองใจอยู่(ปฏิฆะ). การบรรลุนิพพานเป็นพระอนาคามี จึงจะเป็นผู้ที่ละความกำหนดยินดีในกามคุณและความขัดเคืองใจได้หมด แต่ยังคงมีกิเลสหรือยังมีสังโยชน์เบื้องสูงอยู่ จึงยังคงมีความทุกข์อย่างละเอียด.

การฝึกรักษาคิดใจของท่านให้ตั้งอยู่ในระดับพระอนาคามีอย่างต่อเนื่องก็อาจทำได้ โดยการตั้งเจตนาว่า ต่อจากนี้ไป เราจะไม่มีความตั้งใจและความเพียรที่จะไม่คิดกำหนดยินดีในกามคุณ(ละกามราคะ)และไม่คิดขัดเคืองใจ(ละปฏิฆะ)ตลอดไป แล้ว

พยายามมีสติควบคุมความคิดให้เป็นไปตามที่ได้ตั้งเจตนาอยู่ตลอดเวลา.

เมื่อฝึกภาวนาจิตของตนเองไปนาน ๆ เข้า สมอจะมีความเชี่ยวชาญในการควบคุมความคิด ไม่ให้มีการคิดกำหนดยินดีในกามคุณ(ละกามราคะ) และไม่คิดขัดเคืองใจ(ละปฏิฆะ)ได้ต่อเนื่องมากขึ้น จนสมอสามารถทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ.

ควรฝึกประเมินระดับจิตใจของตนเองว่า ในปัจจุบันนี้(หรือในนาที่นี้ ทั้งชั่วโมงนี้ ทั้งวันนี้) มีการคิดกำหนดยินดีในกามคุณ (มีกามราคะ) หรือคิดขัดเคืองใจ(มีปฏิฆะ)บ้างหรือไม่. ถ้าละสังโยชนดังกล่าวได้ ก็แสดงว่า จิตใจของท่านน่าจะตั้งอยู่ในระดับของพระอนาคามีได้ชั่วคราวแล้ว. ถ้ายังละสังโยชนดังกล่าวไม่ได้ ก็ให้สอนหรือตักเตือนตนเองว่า จะตั้งใจละสังโยชนดังกล่าวอย่างจริงจังต่อไป.

ท่านอุคคตกุมาร บุตรเศรษฐีเมมาเหล้าอยู่ ๗ วัน เมื่อหายเมมาแล้วฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้าเพียงครั้งเดียว แล้วนำไปฝึกปฏิบัติจนสามารถดับสังโยชนเบื้องต้นได้หมด จึงบรรลุดุจรรพเป็นพระอนาคามี (ประวัติอนุพุทธสังเขป ๙๙ หน้า ๘๒ พระเทพวิสุทธิญาณ – อุนนทโก).^{๗๓}

การที่ท่านอุคคตกุमारพึงธรรมจากพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียว แล้วสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีได้นั้น ผู้เขียนเข้าใจว่า หลังจากจบการพึงธรรมท่านก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาในสมัยพุทธกาล. ต่อมา ท่านผู้นี้ น่าจะมีความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ มากขึ้น และมีการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จึงบรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีได้อย่างรวดเร็ว และเป็นเศรษฐีที่ได้รับยกย่องว่า เป็นผู้เลิศกว่าอุบาสกทั้งหลาย เพราะเป็นผู้อุปัฏฐากภิกษุสงฆ์(เอตทัคคะหรืออัครอุบาสก).

ตามปกติ คนเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังจะไม่พึงธรรม และท่านผู้นี้เมาสุราเพราะต้องการดับความทุกข์ แต่ใช้วิธีดับความทุกข์ที่ผิดทาง ครั้นมาพึงธรรมแล้วพบทางออกจากความทุกข์ที่ถูกต้อง จึงสามารถบรรลุธรรมได้โดยง่าย เช่นเดียวกับท่านยสะมานพ.

คุณสมบัติของพระอรหันต์

พระอรหันต์ คือ บุคคลที่สามารถดับกิเลสและกองทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง โดยการละสังโยชน์เบื้องต่ำและเบื้องสูงทั้ง ๑๐ ข้อ ได้หมด(ละกิเลสได้หมด) จึงทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นอิสระจากความคิดที่เป็นกิเลส ความทะยานอยากและความ

ยึดมั่นถือมั่น เป็นผลให้เข้าถึงภาวะนิพพานในชาติปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง.

สังโยชน์เบื้องสูงที่พระอรหันต์ต้องละได้หมดมี ๕ ข้อ ดังนี้ :-

สองข้อแรกของสังโยชน์เบื้องสูง(รูปราคะและอรูปราคะ)ที่จะกล่าวถึงนั้น อาจเข้าใจได้ยาก แต่ได้โปรดสบายใจว่า เมื่อสรุปแล้วง่าย กล่าวคือ สังโยชน์ทั้ง ๒ ข้อนี้ เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นจากการติดใจ(หลงใหลหรือยึดติด)อยู่กับเรื่องของการเจริญสมาธิ หรือความสุขสงบจากการเจริญสมาธิ หรือการอยากไปเกิดในพรหมโลก.

๑. ความติดใจในรูปอันประณีต(รูปราคะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๑) คือ มีความหลงใหลหรือมีความคิดที่ยึดมั่นถือมั่น(มีอุปาทานหรือมีความติดใจ)ในรูปอันประณีต(รูปราคะ) เช่น ติดใจในการเจริญสมาธิที่เป็นรูปอันประณีต(รูปฌาน)เพื่อที่จะไปเกิดชาติหน้าเป็นรูปพรหม(พรหมที่มีรูปร่าง).

ในสมัยพุทธกาล การเจริญสมาธิถือว่าเป็นเรื่องที่ประณีต ดังนั้น การติดใจในสมาธิโดยมีสติอยู่ที่ฐานกายด้วยการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจตรงรู้จุก จึงเป็นความยึดมั่นถือมั่นในสมาธิ(ที่เป็นรูปฌาน) หรือมีความติดใจในรูปอันประณีต.

มีคนจำนวนหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีความหลงเชื่อว่า ถ้าเจริญสมาธิหรือเข้าฌานที่เป็นรูปอันประณีต(รูปฌาน)ได้อย่างต่อเนื่อง จะได้ไปเกิดเป็นรูปพรหม(รูปภพ) และมีความสุขอยู่ในพรหมโลกเป็นเวลานานมาก จึงเกิดการบีบคั้นทางจิตใจและร่างกาย ที่จะต้องเจริญสมาธิจนตั้งมั่นอย่างต่อเนื่อง.

ความตั้งใจในรูปอันประณีตเกิดขึ้นจากการมีความหลง(อวิชชา) จึงทำให้เกิดความโลภ ความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น.

๒. การตั้งใจในความไม่มีรูปอันประณีต(อรูปราคะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๗) คือ การมีความหลงใหลหรือมีความคิดที่ยึดมั่นถือมั่น(มีอุปาทานหรือมีความตั้งใจ)ในความไม่มีรูปอันประณีต(อรูปราคะ) เช่น ตั้งใจในการเจริญสมาธิที่เป็นอรูปอันประณีต(อรูปฌาน)เพื่อที่จะไปเกิดชาติหน้าเป็นอรูปพรหม(พรหมที่ไม่มีรูปร่าง).

ในสมัยพุทธกาล การเจริญสมาธิถือว่าเป็นเรื่องที่ประณีต ดังนั้น การตั้งใจในสมาธิโดยมีสติอยู่กับความไม่มีรูปหรือความว่างเป็นอารมณ์ จึงเป็นความยึดมั่นถือมั่นในสมาธิ(ที่เป็นอรูปฌาน)หรือมีความตั้งใจในอรูปอันประณีต.

มีคนจำนวนหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีความหลงเชื่อว่า ถ้าเจริญสมาธิหรือเข้าฌานที่เป็นรูปอันประณีต(อรุปฌาน)ได้อย่างต่อเนื่อง จะได้ไปเกิดเป็นอรุปพรหม(อรุปภพ) และมีความสุขอยู่ในพรหมโลกเป็นเวลานานมาก ๆ จึงเกิดการบีบคั้นทางจิตใจและร่างกาย ที่จะต้องเจริญสมาธิดังกล่าวจนตั้งมั่นอย่างต่อเนื่อง.

ความติดใจในอรุปอันประณีตเกิดขึ้นจากการมีความหลง(มโหริชา) จึงทำให้เกิดความโลภ ความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น.

บางคนติดใจในสมาธิเพราะทำให้จิตใจมีความเบาสบาย และมีความสุขสงบ จึงใช้เวลามากเกินไปในการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นการเบียดเบียนร่างกายของตนเอง.

การติดใจในรูปและอรุปอันประณีตเป็นเรื่องของความหลงเชื่อ ดังนั้น คนที่ไม่เอาความหลงเชื่อดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการเจริญสมาธิ ก็จะสามารถละสังโยชน์ทั้ง ๒ ข้อนี้ได้โดยง่าย.

๓. ความถือตัว(มานะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๘) คือ ความยึดมั่นถือมั่นด้วยความคิดที่เป็นกิเลส(มีสังขารในปฏิจจสมุปบาท)ว่า เราเป็นนั่นเป็นนี่ที่มีความเหนือกว่า หรือเท่าเทียม หรือ

ต่ำกว่าผู้อื่น ซึ่งเป็นการคิดด้วยกิเลส เช่น คิดด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่า ตนมีชาติตระกูลสูงกว่า หรือเท่ากัน หรือต่ำกว่า เป็นต้น จึงเกิดความถือตัวขึ้น(เกิดอุปาทาน).

คนที่มีความถือตัว(มีมานะ) เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกับความถือตัว ก็มักจะทำให้เกิดความไม่พอใจที่เป็นกิเลสขึ้นมาได้ และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์

ปัญหาเรื่องความถือตัวมีมากในสมัยพุทธกาล เพราะคนอินเดีย นั้น มีความคิดที่ยึดมั่นถือมั่นในวรรณะเป็นอย่างมาก เช่น บุคคลในราชวงศ์มาบราช ต้องใช้ความเพียรในการดับความถือตัวถือตน(มานะ)มากกว่าคนทั่วไป เพราะเคยอยู่ในสังคมที่สูงมาก่อน แต่ต้องมาเคารพคนที่มีความต่ำกว่า ส่วนคนที่มีฐานะทางสังคมต่ำ อาจรู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อคนที่เคยมีฐานะทางสังคมสูงกว่า ต้องมากราบไหว้. ความถือตัวจึงเป็นเรื่องของความคิดและความจำที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจของคนสมัยนั้น ซึ่งเป็นเรื่องยากในการควบคุมจิตใจไม่ให้คิดในเรื่องนี้.

ความถือตัวของคนในยุคปัจจุบันที่พบได้บ่อย คือ การถือตัวว่ามีสกุลดี ร่ำรวย มีความรู้สูง มีตำแหน่งสูง เป็นผู้สูงอายุ คนพิการ เป็นต้น.

ความถือตัวเกิดขึ้นจากการมีความหลง(อวิชชา) จึงทำให้มีความยึดมั่นถือมั่น และมีความทุกข์.

๔. ความคิดฟุ้งซ่าน(อุทธัจจะหรือสังโยชน์ข้อที่ ๙)

คือ ความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นเองในเรื่องที่ไม่มีเจตนาคิด เพราะขาดสติในการควบคุมความคิด.

ความคิดฟุ้งซ่านในธรรมหรือเรื่องต่าง ๆ เพียงเล็กน้อย ที่ไม่มีข้อมูลด้านกิเลสเจือปน จะไม่ทำให้เกิดความทุกข์ด้วยกิเลส.

การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นกิเลส และการพบกับปัญหาที่รุนแรง ย่อมทำให้มีโอกาสที่จะคิดฟุ้งซ่านด้วยกิเลสได้ง่ายขึ้น.

การฝึกเจริญสมาธิ เจริญสติ และการมีสติอยู่พื้นฐานหลักของสตอย่างต่อเนื่อง มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเรื่องหนึ่งคือ เพื่อฝึกไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน.

ธรรมชาติของสมองจะมีความคิดแวบขึ้นมา(คิดนำหรือคิดแทรกขึ้นมา)เป็นครั้งคราว ถือว่าเป็นเรื่องปกติวิสัย และทุกคนก็ควรเป็นเช่นนั้น แต่ถ้ายามปกติ มีความคิดที่แวบขึ้นมาถี่มากเกินไป ก็จัดว่าเป็นความคิดฟุ้งซ่าน. ข้อสำคัญคือ พอมีสติรู้เห็นว่า มีความคิดแวบขึ้นมา ก็มีสติไม่คิดปรุงแต่งต่อไป แต่ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย หรือต้องระวังตัวมาก ความคิดที่แวบขึ้น

มาถี่ ๆ ถือว่า เป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นการทำงานตามธรรมชาติของสมอง.

การคิดฟุ้งซ่านเป็นธรรมชาติของสมอง ถ้าคิดฟุ้งซ่านน้อยเกินไปก็จะทำให้ข้อมูลต่าง ๆ ที่จดจำไว้ไม่ถูกนำมาใช้หรือทบทวน เป็นผลให้ข้อมูลนั้น ๆ ในความจำลดลงหรือหมดไป.

ความคิดฟุ้งซ่านที่มากเกินไปจนถึงขั้นรำคาญใจหรือเดือดร้อนใจ(อุทธรณ์จากกุกุจะไนนิวรรณ์ ๕) เป็นเรื่องที่ไม่ดี ทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเอง เป็นทุกข์ เป็นอกุศล เพราะทำให้จิตใจไม่สงบ คิดวนเวียน เหนื่อยใจ จิตใจไม่สงบ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย มีโอกาสที่จะคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสได้ง่าย เนื่องจากขาดสติควบคุมความคิด และขัดขวางการบรรลุธรรมโดยตรง. (สังโยชน์ ข้อที่ ๙ นี้ น่าจะเป็นเรื่องเดียวกับอุทธรณ์จากกุกุจะไนนิวรรณ์ ๕)*.

พระอรหันต์สามารถระงับความคิดฟุ้งซ่านและมีความสงบทางจิตใจมากน้อยเพียงใดนั้น ผู้เขียนไม่มีประสบการณ์ที่จะวิเคราะห์ เพราะผู้เขียนเองก็ยังมีคามฟุ้งซ่านอยู่ไม่น้อย คงปล่อยให้ท่านผู้อ่านพิจารณาเอาเอง ประเด็นสำคัญคือ พุทธศาสนาเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตตามทางสายกลางหรือโอวาทปาฏิโมกข์ คือ ไม่คิดไม่ทำด้วยกิเลส ตัณหา และอุปาทาน คงมุ่งแต่

คิดดี ทำดี พูดดี เพื่อทำจิตของตนให้บริสุทธิ์และผ่องใสอย่างต่อเนื่อง.

๕. ความหลง(อวิชชาหรือสังโยชน์ข้อที่ ๑๐) คือ ความไม่รู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ.

การดับความหลงได้น้อย(มีวิชชาน้อย) จะสามารถดับความโลภ ความโกรธ และกองทุกข์ได้น้อย ดับได้ชั่วคราว ดับได้ช่วงสั้น ๆ และไม่ต่อเนื่อง.

การดับความหลงได้มาก(มีวิชชามาก) จะสามารถดับความโลภ ความโกรธ และกองทุกข์ได้มากขึ้นตามสัดส่วนด้วย.

การดับความหลงได้หมดสิ้น(มีวิชาครบถ้วน) คือ การมีความรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างถูกต้อง ครบถ้วน จะสามารถดับความโลภ ความโกรธ และกองทุกข์ได้อย่างต่อเนื่อง นั่นคือการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์.

เรื่องของสังโยชน์เบื้องต้นข้อที่ ๑ และ ๒ (อุปราคะและอรอุปราคะ) นั้น เป็นปัญหาของคนในสมัยพุทธกาล สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบันไม่ค่อยติดใจหรือหลงใหลในเรื่องเหล่านี้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ท่านก็ควรระวังเรื่องนี้ไว้ด้วย เพราะนาน ๆ

ครั้ง จะมีข่าวคราวออกมาว่า มีคนติดใจในรูปอันประณีตเหมือนกัน.

โดยหลักการแล้ว ฆราวาสก็สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ เช่น พระยส และพระเจ้าสุทโธทนะ เป็นต้น แต่การดำเนินชีวิตตามรูปแบบของฆราวาสนั้น จำเป็นต้องรับภาระทางโลกมาก จึงอาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย.

การฝึกประเมินผลเรื่องการละสังโยชน์เบื้องต้น

ควรฝึกประเมินระดับจิตใจของตนเองว่า ในปัจจุบันนี้ เช่น ในนาที่นี้ หรือทั้งชั่วโมงนี้ หรือทั้งวันนี้ ท่านละสังโยชน์เบื้องต้นข้อใดได้บ้างหรือไม่ ละสังโยชน์ได้ต่อเนื่องเพียงใด และจะต้องปรับปรุงหรือแก้ไขอย่างไร จึงจะละสังโยชน์เบื้องต้นได้หมด.

การพบกับปัญหาชีวิตของตนเองที่มีความรุนแรงมาก จะเป็นเครื่องมือในการประเมินผลว่า ความหลง(อวิชชา)ของตนลดลงหรือหมดไปเพียงใด. ดังนั้น การประเมินผลของการปฏิบัติธรรมในขณะที่ยังไม่พบกับปัญหาชีวิตที่รุนแรงก็อาจเข้าใจตนเองว่า สามารถละสังโยชน์เบื้องต้นได้แล้ว. หลายคนมีลักษณะ

ภายนอกเหมือนคนมีความรู้และความสามารถในธรรมสูง แต่เมื่อมาพบกับปัญหาที่รุนแรงเข้าหน่อยก็ถึงกับสอบตกันได้เช่นกัน.

การประเมินผลเรื่องของการละสังโยชนั้น ต้องประเมินผลด้วยสติปัญญาทางธรรมของตนเอง เพราะผู้อื่นไม่สามารถจะรู้เห็นความคิดของท่านได้. ยิ่งมีความรู้และความสามารถทางธรรมมากเท่าไร ก็จะสามารถประเมินผลเรื่องการดับความหลงได้มากเท่านั้น.

เมื่อพบว่า มีสังโยชนข้อใดที่ยังละไม่ได้ ก็ให้หมั่นสอนและตักเตือนตนเองที่จะละสังโยชนข้อนั้น ๆ ให้หมดไปอย่างจริงจัง หรือด้วยความเพียรชอบ.

พระพุทธเจ้าทรงเน้นเรื่องการดับกิเลสให้หมดสิ้นด้วยความไม่ประมาท. ดังนั้น ทุกคนควรศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ เพื่อการดับกิเลสและกองทุกข์อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่รุนแรงได้เป็นอย่างดี.

รูปแบบการตรัสสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อท่านศึกษาพุทธประวัติจะพบว่า หลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้น จะมีขั้นตอนคงเดิมเสมอ คือ เริ่มต้น

ด้วยการตรัสสอน “อนุปปพิกถา” เสียก่อน แล้วจึงตรัสสอนเรื่อง “อริยสัจ ๔”.

อนุปปพิกถาจึงเปรียบเหมือนอาร์มภท* เมื่อทรงอาร์มภทและชักซ้อมจิตใจของผู้ฟังธรรมมีความพร้อมที่จะศึกษาอริยสัจ ๔ แล้ว จึงตรัสสอนอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้. ดังนั้น เนื้อหาหลักของพระพุทธานุศาสน์ที่จะทำให้ท่านบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล คือ การศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้องและครบถ้วนนั่นเอง โดยเน้นเรื่องสัมมาสติ เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากจนพระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้โดยสรุปว่า “**สัมมาสติเป็นทางสายเอกของความพ้นทุกข์**” เพราะการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่เพื่อความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตใจนั้น เป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาทางธรรมในการดับกิเลสนั่นเอง.

ผู้เขียนได้เอารูปแบบของการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางในการนำเสนอธรรม มี ๒ ตอน ดังนี้ :-

ตอนที่ ๑. เป็นการอาร์มภทแบบสมัยปัจจุบัน(คล้ายอนุปปพิกถา) โดยย่ออริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้เป็นภาษาง่าย ๆ (ในหนังสือเล่ม ๑) เพื่อเสริมความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ และแนะนำวิธีฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างง่ายและย่อ ๆ

เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้สัมผัสกับผลของการฝึกปฏิบัติธรรม รวมทั้งฝึกทำการตรวจสอบและพิสูจน์ผลด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง เพื่อก่อให้เกิดปัญญาและศรัทธาทางธรรมในเบื้องต้น ขณะเดียวกัน จะได้คุ้นเคยกับความหมายของคำบาลีต่าง ๆ ตามความเข้าใจของผู้เขียน.

ตอนที่ ๒. เป็นเนื้อหาของอริยสัจ ๔ (หนังสือเล่มนี้) โดยมีองค์ธรรมอย่างครบถ้วนที่ควรศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อให้รู้เห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริง.

การบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล

การบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลระดับต้น ๆ ในสมัยพุทธกาล นั้น เป็นเรื่องที่ไม่ยาก เพราะพระพุทธเจ้าตรัสสอนอริยสัจ ๔ อย่างตรงประเด็น จึงทำให้คนส่วนใหญ่ที่ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจนจบ สามารถเข้าใจและเริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ หรือมีดวงตาเห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน หรือมีความรู้ทางธรรมขั้นพระโสดาบันโดยทั่วกัน.

การศึกษาเล่าเรียนทางโลกในยุคปัจจุบันนั้น มีเนื้อหามากมาย จึงต้องใช้เวลาและความจำมาก อีกทั้งยังต้องศึกษากันตลอดชีวิต.

ส่วนการศึกษาอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัตินั้นมีเนื้อหาเพียงกำมือเดียว ดังจะเห็นได้ว่า การบรรลุลหรรณเป็นพระอรหันต์ในสมัยพุทธกาลนั้น ใช้เวลาในการศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมน้อยมาก.

เหตุที่คนในสมัยพุทธกาลบรรลุลหรรณได้โดยง่ายหลังจากการฟังธรรมจากพระพุทเจ้า ก็เพราะพระองค์ตรัสสอนอริยสัจ ๔ ได้ตรงประเด็น และคนในสมัยพุทธกาลมีข้อมูลด้านกิเลสในความจำไม่มากนัก จึงสามารถควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ได้ง่ายกว่าคนในยุคปัจจุบัน.

คนในยุคปัจจุบันนี้ ส่วนใหญ่มักจะเรียนรู้พระพุทศาสนาไม่ค่อยตรงประเด็น และมีข้อมูลด้านกิเลสในความจำเป็นจำนวนมาก เพราะในชีวิตประจำวัน มีการรับรู้และจดจำข้อมูลด้านกิเลสในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความรุนแรงเป็นประจำ จึงบรรลุลหรรณเป็นอริยบุคคลได้ยากขึ้น.

เรื่องการบรรลุลหรรณของอริยบุคคลต่าง ๆ นั้นมีมาก แต่เนื่องจากต้องการให้หนังสือเล่มนี้ไม่หนาเกินไป จึงเสนอตัวอย่างของอริยบุคคลเพียงบางท่าน. ทั้งนี้ ก็เพื่อที่จะชี้แนะว่า การพัฒนาจิตใจให้เป็นอริยบุคคลนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องยากเกินไป ถ้าเข้าใจเนื้อหาในอริยสัจ ๔ ได้อย่างถูกต้องตามสมควร ยกเว้นการเป็น

พระอรหันต์ ซึ่งผู้เขียนยังไม่มีความรู้และไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะวิเคราะห์หรืออย่างเป็นรูปธรรมได้ แต่ขอเสนอแนวความคิดที่ง่าย ๆ คือ ท่านควรพยายามดับสังโยชน์ให้หมดสิ้น หรือพยายามทำนิพพานให้เกิดขึ้นในจิตใจอย่างต่อเนื่อง.

การบรรลุธรรมของปัญจวัคคีย์

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอริยสัจ ๔ ให้แก่ปัญจวัคคีย์เป็นกลุ่มแรก ปรากฏว่า เมื่อพระองค์แสดงธรรมจบ ท่านโกณฑัญญะเริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ คือ มีดวงตาเห็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอน หรือเริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ จึงเป็นพระโสดาบันทันที.

ในวันต่อมา พระพุทธองค์ตรัสสอนเพิ่มเติมอีก ปรากฏว่า ภายใน ๓ วัน ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ท่านต่างก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน และยังคงศึกษาและฝึกอบรมอยู่กับพระพุทธองค์.

เมื่ออยู่มาได้ ๖ วัน ทุกท่านก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นการแสดงว่า เนื้อหาในอริยสัจ ๔ ที่ทำให้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์นั้น มีเพียงกำมือเดียว ตรงตามที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ ไม่ได้มีเนื้อหามากมายเหมือนวิชาการทางโลก.

ครั้นปัญจวัคคีย์เป็นพระอรหันต์หมดแล้ว ก็ได้ใช้เวลาสั้น ๆ อยู่กับพระพุทธเจ้า หลังจากนั้นก็แยกทางกันไปเพื่อสั่งสอนธรรม

โดยไปแต่ลำพัง ไม่ไปเป็นหมู่คณะ เพราะมีเนื้อหาที่ต้องสั่งสอนไม่มากนัก ทั้งนี้ ก็เพื่อให้เกิดประโยชน์กับมวลมนุษยอย่างกว้างขวาง.

การบรรลุธรรมของพระยสะ

ท่านยสะมานพเป็นบุตรเศรษฐีท่านหนึ่งที่มีความเปื้อนหน่าย(เป็นทุกข์)ในการดำเนินชีวิตทางโลก คล้ายกับเจ้าชายสิทธัตถะตอนเสด็จออกบรรพชา. วันหนึ่ง ท่านยสะมีความทุกข์มาก จนถึงกับเดินออกจากบ้านและมาพบกับพระพุทธเจ้าโดยบังเอิญ.

พระพุทธองค์ตรัสสอนอนุปฺพฬิกถาแล้วต่อด้วยเรื่อง **อริยสัจ ๔** ท่านยสะจึงเริ่มมีความรู้ในอริยสัจ ๔ มีดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบันในวันนั้น และได้กลับบ้าน.

เมื่อท่านยสะไม่กลับบ้าน บิดาท่านยสะจึงออกตามหาลูกชายจนพบ พร้อมทั้งได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วย.

พระพุทธองค์จึงตรัสสอนอนุปฺพฬิกถาแล้วต่อด้วยเรื่อง **อริยสัจ ๔** เช่นเคย ในแนวเดียวกับที่ได้ตรัสสอนท่านยสะมาแล้ว เป็นผลให้บิดาของท่านยสะมีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน

และท่านยสะซึ่งฟังธรรมเรื่องอริยสัจ ๔ อยู่ด้วย ได้บรรลุความเป็นพระอรหันต์ในขณะที่ยังไม่ได้บวช.

เช้าวันนั้น พระพุทธองค์เสด็จไปรับอาหารบิณฑบาต โดยมีพระยสะที่เพิ่งบวชใหม่ตามเสด็จไปด้วย.

ที่บ้านบิดาของพระยสะ พระพุทธองค์ตรัสสอนมารดา และอดีตภรรยาของพระยสะ โดยตรัสสอน**อนุปฺพฬิกถาแล้วต่อด้วยเรื่องอริยสัจ ๔** เช่นเคย มารดาและอดีตภรรยาของท่านยสะต่างก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันในวันนั้นเอง.

พระพุทธองค์ตรัสสอน**อนุปฺพฬิกถาแล้วต่อด้วยเรื่องอริยสัจ ๔** เสมอ และตรัสสอนไม่นาน คือ จบภายในการสอนครั้งนั้นโดยไม่ข้ามวัน. ในวันอื่น ถ้ามีผู้มาทูลขอฟังธรรม พระพุทธองค์ก็จะตรัสสอนในแนวเดิม ยกเว้น การตอบคำถามเรื่องต่าง ๆ ที่มีผู้ทูลถามปัญหา. ดังนั้น เนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนนั้น จึงมีไม่มากและไม่ยากด้วย.

กรณีที่ท่านยสะฟังอริยสัจ ๔ เป็นรอบที่ ๒ แล้วบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์นั้น เป็นเครื่องชี้ให้เห็นชัดว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนธรรมมากมายอย่างที่เรารู้ในยุคนี้อย่างไร และทรงตรัสสอนปฤชณด้วยเนื้อหาเดียวกับภิกษุผู้ที่จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์.

การบรรลุลหกรรมของชฎิล ๓ พี่น้องและสานุศิษย์

ชฎิล ๓ พี่น้อง มีคนพี่ชื่ออุรุเวลากัสสปะ คนกลางชื่ออนทีกัสสปะ คนน้องชื่อยากัสสปะ ซึ่งเป็นนักบวชในลัทธิบูชาไฟ. พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระทัยโปรดท่านอุรุเวลากัสสปะซึ่งเป็นผู้พี่โดยเฉพาะ ครั้นท่านอุรุเวลากัสสปะเลื่อมใสมาบรรพชากับพระพุทธเจ้าแล้ว น้องทั้ง ๒ คน รวมทั้งสานุศิษย์ทั้งหมด จึงบรรพชาตามเป็นผลให้ชฎิลทั้งหมดซึ่งมี ๑,๐๐๓ คน บรรลุลหกรรมเป็นพระอรหันต์.

คนในสมัยพุทธกาลส่วนใหญ่คงจะมีความเชื่อในเรื่องศาสนาและลัทธิต่าง ๆ ผังแน่นอยู่ในความจำเป็นจำนวนมาก ครั้นมาบวชในพระพุทธศาสนาแล้ว ก็สามารถบรรลุลหกรรมเป็นพระอรหันต์ได้โดยใช้ระยะเวลาอันสั้น ๆ.

ดังนั้น การบรรลุลหกรรมเป็นอริยบุคคลในขั้นต้น ๆ จึงไม่น่าจะเป็นเรื่องยาก เพราะคนต่างศาสนาในสมัยพุทธกาลที่มีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกับข้อปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘ ชนิดหน้ามือกับหลังมือ ก็ยังสามารถบรรลุลหกรรมได้อย่างรวดเร็ว เมื่อมาศึกษาและฟังธรรมจากพระพุทธองค์.

ความล่าช้าในการบรรลุลหกรรมของคนในยุคปัจจุบันทั้ง ๆ ที่เป็นชาวพุทธนั้น น่าจะมีสาเหตุต่าง ๆ กัน เช่น ถูกสอนธรรมนอกประเด็น ศีลธรรมโดยไม่เน้นเรื่องอริยสัจ ๔ ศีลธรรม

โดยใช้ความเชื่อ ศีลาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมผิดทาง ไม่เข้าใจ เรื่องของการบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล เป็นต้น.

เมื่อท่านฝึกปฏิบัติธรรมจนได้รับผลดีตามสมควรแล้ว ก็ ควรช่วยกันคิดหาหนทางในการช่วยให้คนอื่นได้เข้าใจอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงต่อไป ตามกำลังความรู้และความสามารถของแต่ละท่าน.

การบรรลุธรรมของพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ

ท่านอุปติสสะ(ชื่อเดิมของพระสารีบุตร)ฟังธรรมเรื่อง อริยสัจ ๔ เพียงครั้งเดียวจากท่านอัสสชิ ก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็น พระโสดาบัน ครั้นกลับมาพบท่านโกณฑิยะ(ชื่อเดิมของท่านโมคคัล ลานะ) ก็ถ่ายทอดความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ให้ จึงทำให้ท่านโกณฑิยะ เป็นพระโสดาบันในวันเดียวกัน. ดังนั้น การเป็นพระโสดาบันแล้ว ถ่ายทอดความรู้ระดับพระโสดาบันให้กับผู้อื่นนั้น จึงเป็นเรื่องที่เป็น ไปได้.

พระโมคคัลลานะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในวันที่ ๗ และ พระสารีบุตรบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในวันที่ ๑๕ หลังการบวช.

การบรรลุธรรมของพระโมคคัลลานะเกิดขึ้นภายหลังการ ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเรื่องการไม่มีความยึดมั่นถือมั่นใน

เวทนา. ดังนั้น การเป็นพระอรหันต์ของพระโมคคัลลานะเกิดจากการไม่มีความยึดมั่นถือมั่น(ไม่มีอุปาทาน)อีกต่อไป และกิเลสเรื่องสุดท้ายที่ท่านจะได้ นั่น เป็นเรื่องการไม่ติดใจ(ไม่มีอุปาทาน) ในความสุขทางโลก(ไม่ติดในสุขเวทนา)*.

การบรรลุมรรคของพระสาวกเกิดขึ้นภายหลังการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเรื่องการไม่มีความคิดยึดมั่นถือมั่นในเวทนาเช่นเดียวกับพระโมคคัลลานะ. ดังนั้น การเป็นพระอรหันต์ของพระสาวกมีลักษณะเดียวกันกับพระโมคคัลลานะ คือ ละกิเลสเรื่องสุดท้ายด้วยการไม่ติดใจ(ไม่มีอุปาทาน) ในความสุขทางโลก(ไม่ติดในสุขเวทนา)อีกต่อไป*.

ความติดใจในสุขเวทนา(มีอุปาทาน)จึงเป็นเรื่องที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงยุคปัจจุบัน และคนในยุคปัจจุบันมีความสุขสบายมาก ย่อมมีความติดใจในสุขเวทนาซึ่งเป็นกิเลสที่สกัดกั้นไม่ให้บรรลุมรรค.

การบรรลุมรรคของเศรษฐีและพระราชา

ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เป็นเศรษฐีที่มีความร่ำรวยและมีกิจการมากมาย ก็ยังสามารถเป็นอริบุคคลระดับพระโสดาบันได้ทั้ง ๆ ที่มีภารกิจมาก.

พระเจ้าสุทโธทนะ เป็นพระราชบิดาและพระพุทโธบิดา ก็ทรงเป็นพระโสดาบันหลังจากทรงฟังธรรมจากพระพุทโธองค์ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ บนถนน ในระหว่างที่พระพุทโธองค์เสด็จไปบิณฑบาตในเมืองกบิลพัสดุ์.

พระพุทโธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดพระนางมหาปชาบดี (พระนันทาง) จนมีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันในวันนั้น ส่วนพระเจ้าสุทโธทนะทรงประทับฟังอยู่ด้วย ก็บรรลุธรรมเป็นพระสกิทาคามี.

เมื่อพระเจ้าสุทโธทนะเป็นพระสกิทาคามีแล้ว พระองค์ก็ยังบริหารประเทศได้อย่างเดิม.

ครั้นพระเจ้าสุทโธทนะประชวรหนักมากและใกล้จะสิ้นพระชนม์ พระพุทโธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดเรื่องไตรลักษณ์ และในที่สุดพระเจ้าสุทโธทนะทรงบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์โดยไม่ต้องบวช. ดังนั้น ผู้ที่ป่วยหนักและยังมีสติสัมปชัญญะดีอยู่ ก็สามารถที่จะศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรม รวมทั้งพันธุกรรมเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้เช่นกัน

ในระหว่างประชุมวิชาการหรือการฝึกอบรมของนักวิชาการและนักบริหาร ควรให้โอกาสอย่างน้อยสัก ๑ วัน เพื่อศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องและตรงประเด็น ก็จะทำให้บุคคล

ดังกล่าวใช้ความรู้และความสามารถที่เกิดขึ้นสำหรับฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันได้ตามสมควร.

ดวงตาเห็นธรรมของคนที่เสียใจจนเสียสติ

นางกิสาคีตมีเป็นตัวอย่างของการเกิดปัญญาทางธรรมเบื้องต้นด้วยตนเอง กล่าวคือ ลูกของนางตาย และนางเป็นทุกข์มาก อยากให้ลูกฟื้น จึงเดินอุ้มลูกที่ตายแล้วเที่ยวถามหายาแก้ไข้ให้ฟื้น เหมือนคนเสียสติ ในที่สุดได้ไปทูลขอกับพระพุทธเจ้า. พระพุทธเจ้าทรงให้อุบายรับสั่งให้นางไปหายาสมุนไพรร คือเมล็ดผักกาด หยิบมือหนึ่งจากเรือนที่ยังไม่เคยมีคนตาย. นางเที่ยวคั่นหาอยู่นาน แต่ก็หาไม่ได้ เลยอุกคิดขึ้นมาได้(เกิดปัญญาทางธรรม)ว่า “...ลูกคนอื่น ๆ เขาก็ตายเช่นกัน(เป็นไตรลักษณ์)...”. เมื่อปัญญาทางธรรมเกิดขึ้น จึงโยนศพลูกทิ้งในป่า(อุปาทานดับ) แล้วเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า.

นางปฏาจาราเป็นอีกท่านหนึ่งที่มีความทุกข์ใจมากถึงกับร้องไห้ คร่ำครวญ ด้วยความทุกข์ จนเสียสติเพราะสูญเสียคนในครอบครัวอันเป็นที่รักทั้งหมด.

ครั้งทั้ง ๒ ท่านที่กล่าวถึงได้มาพบกับพระพุทธองค์ และได้ฟังธรรมเพียงครั้งเดียว ต่างก็มีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน

แล้วบวชเป็นพระภิกษุณี และต่อมาไม่นานนัก ทั้ง ๒ ท่านก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ (ประวัติอนุพุทธสังเขป ๙๙ หน้า ๖๙,๗๖ อุบล นนทโก).^{๗๔}

การเสียสติอย่างรุนแรงของทั้ง ๒ ท่าน เกิดขึ้นจากความล้าของร่างกายและสมอง เพราะจิตใจจดจ่อและคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องของความพลัดพราก โดยไม่ได้พักผ่อน สมองจึงล้ามาก ไม่สามารถมีสติควบคุมความคิดได้ เป็นผลให้มีการคิดและแสดงออกทางกาย วาจา ใจแบบคนเสียสติ.

เป็นที่น่าสังเกตว่า ถึงแม้คนเสียสติอย่างรุนแรง เมื่อได้ฟังธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมเบื้องต้นจากพระพุทธรองค์ ก็ทำให้มีสติกลับคืนมา จนสามารถเรียนรู้ธรรม และใช้ข้อมูลด้านธรรมในการดับความทุกข์ที่รุนแรงให้หมดไปได้อย่างรวดเร็ว.

พระพุทธเจ้าจึงเป็นพระบรมศาสดาของนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ที่ประเสริฐสุด.

การศึกษาอริยสัจ ๔ และการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ เป็นเรื่องของการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพจิตแนวพุทธ ที่มีความเรียบง่าย และมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐของมนุษย์มาโดยตลอด.

ครู อาจารย์ นักวิชาการ และนักบริหารในวงการต่าง ๆ ควรให้ความสนใจร้อยสี่ ๔ ให้มากขึ้น เพราะเป็นเรื่องง่าย มีเนื้อหาน้อย เป็นเรื่องใกล้ตัว จนเปรียบเหมือนหญ้าปากคอก แต่มีคุณค่าอย่างมหาศาลต่อมวลมนุษย.

การเป็นพระโสดาบันของนายกาละ

นายกาละ(กาฬะ)เป็นบุตรของท่านอนาถปิณฑิยะเศรษฐี ผู้ไม่ปรารถนาจะเห็นและฟังธรรม. ท่านเศรษฐีจึงวางแผนให้บุตร ได้ฟังธรรมกับพระพุทเจ้า โดยการจ้างด้วยเงิน ๑๐๐ กหาปณะ ปรากฏว่า นายกาละไปแอบนอนอยู่ที่มุมหนึ่งของวิหารโดยไม่ได้ ฟังธรรม.

ในวันต่อมา ท่านเศรษฐีจ้างด้วยเงิน ๑,๐๐๐ กหาปณะ ให้ไปฟังธรรมและจดจำธรรมมาแล้วให้ฟังด้วย ปรากฏว่า นายกา ละได้ฟังธรรมจากพระพุทเจ้าและจดจำธรรมไว้ได้ จึงเป็นพระ โสดาบันและไม่ขอรับเงินค่าจ้าง.

กลวิธีในการพัฒนาจิตของนายกาละให้เป็นพระโสดาบัน นั้น เป็นตัวอย่างแบบหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับใช้เป็นกลวิธีในการ วางแผนพัฒนาจิตให้กับคนในยุคนี้ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่.

คนยุคปัจจุบัน ถ้ามีโอกาสได้ศึกษาอริยสัจ ๔ ก็อาจเป็นพระโสดาบันได้เช่นเดียวกันกับนายกาละ.

การศึกษาอริยสัจ ๔ เป็นประจำ พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันตามมรรคมรรค ๘ อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร ก็จะสามารถพัฒนาจิตจากปุถุชนให้เป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้. ดังนั้น ผู้นำหน่วยงานต่าง ๆ ควรเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมงานได้ศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องด้วย.

การศึกษาและฝึกอบรมของคนยุคปัจจุบัน ควรแทรกวิชาอริยสัจ ๔ หรือหลักสูตรการพัฒนาจิตแนวพุทธแบบย่อ ๆ ไว้ในหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อจะได้ช่วยให้คนในยุคปัจจุบัน ได้รู้จักวิธีพัฒนาจิตให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ.

การเจ็บป่วยและปรินิพพานของพระอรหันต์

ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตายเป็นเรื่องปกติวิสัยของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นปุถุชนหรือพระอรหันต์.

พระอรหันต์จะมีความแตกต่างจากปุถุชน คือ แก่ เจ็บป่วย และตาย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจด้วยกิเลส เพราะสามารถดับความหลง(ดับอวิชชา)ได้หมดสิ้น จึงไม่เกิดการคิดด้วยกิเลสอย่างต่อเนื่อง.

ขณะที่พระพุทธรูปดาประจำพระชนนีก่อนนั้น พระพุทธรูปเจ้าได้ตรัสให้สติ โดยเน้นเรื่องไตรลักษณ์(เพื่อละอุปาทานขั้น ๕) เป็นผลให้พระพุทธรูปดาบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะประจวบและเสด็จดับขันธปรินิพพานต่อมาในเวลาสั้น ๆ ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีมากสำหรับผู้ที่จะเข้าใจผิดคิดว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องยากมากจนสุดเอื้อม ซึ่งที่จริงแล้วเป็นเรื่องแค่เอื้อมถ้าศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมได้ตรงประเด็น.

พระพุทธรูปดาประจำพระชนนีก่อน มีเนื้อตัวที่เน่าเปื่อยและเหม็น พระพุทธรูปเจ้าตรัสสอนธรรมให้ โดยเน้นเรื่องไตรลักษณ์ เป็นผลให้พระพุทธรูปดาบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะป่วยหนัก.

พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์ที่สิ้นชีวิตด้วยโรคติดเชื้ในทางเดินอาหาร คือ โรคท้องร่วง และขณะอาพาธหนักอยู่นั้น ท่านยังสามารถโปรดโยมมารดาให้เป็นพระโสดาบันได้.

การสอนธรรมในขณะที่ยังสอนกำลังป่วยหนัก เช่น ขณะพระสารีบุตรอาพาธหนักอยู่นั้น ได้แสดงธรรมโปรดโยมมารดา จนโยมมารดามีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน ซึ่งแสดงว่า เนื้อหาในอริยสัจ ๔ มีไม่มากนัก และการมีดวงตาเห็นธรรมไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่เรเคยคิดกัน.

คนทั่วไป ทั้งคนที่มีความทุกข์ นักโทษ คนพิการ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย ที่ยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ ก็สามารถศึกษาอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อการบรรลุนิพพานเป็นอริยบุคคลได้เช่นกัน.

พระโมคคัลลานะเป็นพระอรหันต์ที่สิ้นชีวิตเพราะถูกโจรทุบจนสิ้นใจตาย.

การคิดว่ากรรมในอดีตทั้งในชาตินี้และอดีตชาติเป็นสาเหตุของความทุกข์ต่าง ๆ จะทำให้เกิดการคิดวิตกกังวล หวาดระแวง ซึมเศร้า ท้อแท้ และเป็นทุกข์.

การคิดด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่า เมื่อยามแก่ตัวต้องตายตามแบบที่ตนปรารถนา เพื่อจะได้ไม่ทุกข์ทรมาน ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ทันจะตาย.

การมีสติควบคุมความคิดให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วิตกกังวลในเรื่องอดีตที่เลวร้ายและในเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เช่น พระองค์สิริมาลาในช่วงที่ท่านได้เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะทำให้ไม่มีความทุกข์อีกเลย ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีมากสำหรับบุคคลที่เคยมีความผิดพลาดในชีวิตมาก่อน.

ท่านสามารถบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลได้เช่นกัน

หลักการสำคัญของการบรรลุความเป็นอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ นั้น เริ่มต้นจากการศึกษาอริยสัจ ๔ และปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนตามสมควร ทำให้สามารถเริ่มดับความหลง(เริ่มดับอวิชชา)ได้บ้างแล้ว จึงเข้าข่ายการมีคุณสมบัติของพระโสดาบัน หรือเริ่มเข้าสู่กระแสของความพ้นทุกข์.

เมื่อท่านศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนมากขึ้น นั่นก็คือการมีความหลงลดลง(อวิชชาลดลง) พร้อมทั้งสามารถดับความคิดที่เป็นกิเลส(ความโลภและความโกรธ)ได้มากขึ้น เป็นผลให้มีการเลื่อนระดับของความรู้และสามารถทางธรรมสูงขึ้น จึงเข้าข่ายการมีคุณสมบัติของพระสกิทาคามี.

เมื่อท่านศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนมากขึ้นอีก นั่นก็คือการมีความหลงลดลง(อวิชชาลดลง)อีก พร้อมทั้งสามารถดับความคิดที่เป็นกิเลสที่เป็นสังโยชน์เบื้องต้นได้หมด จึงเข้าข่ายของการมีคุณสมบัติของพระอนาคามี.

เมื่อมีการรู้แจ้งชัดในอริยสัจ ๔ จนหมดสิ้นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เท่ากับมีการดับความหลง(ดับอวิชชา)ได้โดยไม่มีเหลือเลย จึงเป็นปัจจัยไม่ให้เกิดการคิดด้วยกิเลส หรือดับสังโยชน์

ได้หมด นั่นคือการบรรลุธรรมระดับสูงสุด เป็นพระอรหันต์ผู้พ้นจากกิเลสที่หมักดองอยู่ในสันดาน(พ้นจากอาสวะ) หรือพ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากกิเลส และมีความสุขสงบได้อย่างต่อเนื่อง.

คุณสมบัติของอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไปแล้ว เป็นมุมมองเฉพาะตัวของผู้เขียน จึงอาจจะฟันความรู้สึกรู้สึกของบางคนหรือบางกลุ่มได้ เพราะแต่ละคนจะมีข้อมูลในความจำที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพราะทุกคนไม่สามารถคิดเหมือนกันได้.

วิธีที่ดีที่สุด คือ ท่านควรศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ เพื่อพิสูจน์ผลด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง แล้วท่านจะพบว่า ความจริงที่ท่านรู้เห็นได้ด้วยตนเองนั้น เป็นความจริงที่คนทั่วไปสัมผัสได้เช่นกัน.

ขอให้กำลังใจว่า การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมอย่างตรงประเด็น จะทำให้วิชานี้เป็นเรื่องง่าย แจ่มชัด และเปิดเผยในสาธารณะ สมดังพุทธพจน์ที่ได้ตรัสสอนว่า **“ในธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้ว ซึ่งเป็นของง่าย เปิดเผย ประกาศไว้ชัด ไม่มีเงื่อนงำใด ๆ”** (พุทธธรรม หน้า ๖๖๒ ป.อ. ปยุตโต).^{๗๕}

ความทุกข์และความพ้นทุกข์ชั่วคราว(นิพพานชั่วคราวในชาติปัจจุบัน)นี้ คนทั่วไปที่ศึกษาอริยสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและ

ภาคปฏิบัติ จะสามารถรู้เห็นทางจิตใจ หรือสัมผัสได้เหมือนกันหมด เพราะเป็นเรื่องที่เปิดเผย ชัดเจน และไม่มีเงื่อนไขใด ๆ.

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ต่างก็ดับกิเลส ดับกองทุกข์ และเข้าถึงภาวะนิพพานอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันชาติของแต่ละท่านเช่นกัน เราจึงไม่ควรเสียเวลาด้วยการรอคอยนิพพาน(ชั่วคราว)ในชาติหน้าอีกต่อไป.

รูปแบบของการประเมิณผลด้วยตนเอง

ท่านสามารถประเมินความก้าวหน้าของการศึกษาธรรม และปฏิบัติธรรมได้ ๒ รูปแบบ ดังนี้ :-

การประเมินแบบที่ ๑ คือ ประเมินระยะเวลาของการตั้งอยู่ในภาวะของการไม่มีความทุกข์ โดยสังเกตจิตใจของท่านเองว่า วันหนึ่ง ๆ จิตใจของท่านมีภาวะของการไม่มีความทุกข์หรือตั้งอยู่ในภาวะนิพพานได้นานเท่าใด ซึ่งเป็นรูปแบบที่ง่ายแต่ไม่ละเอียด เหมาะสำหรับการประเมินตนเองในช่วงแรกของการปฏิบัติธรรม ซึ่งได้กล่าวถึงแล้วในเรื่องความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน).

การประเมินแบบที่ ๒ คือ ประเมินความสามารถในการปฏิบัติตนว่า สามารถดับกิเลสอย่างหยาบและละเอียดได้มาก

น้อยเพียงใด หรือเข้าข่ายความเป็นอริยบุคคลในระดับอะไรและ
เป็นได้นานเท่าใด.

ในชีวิตประจำวัน ท่านควรประเมินตนเองวันละ ๒-๓ ครั้ง
ว่า ขณะนี้ท่านได้ละสังโยชนขั้นไหนไปแล้วบ้าง และต่อจากนี้ไป
จะมีเจตนาละสังโยชนข้อไหน พร้อมกับมีความตั้งใจ มีความเพียร
ที่จะมีสติในการละสังโยชนตามที่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้อย่างต่อเนื่องต่อไป.

สรุป

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อรุณสัจ ๔ และทรงปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ อย่างต่อเนื่อง.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอรุณสัจ ๔ และทรงฝึกให้พุทธบริษัท ๔ ปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ เช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงปฏิบัติอยู่.

อรุณสัจ ๔ จึงเป็นแก่นธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค.

ความทุกข์(ทุกข์) ได้แก่ความทุกข์ต่าง ๆ ทางจิตใจ และความทุกข์ทางร่างกาย ที่สืบเนื่องมาจากความทุกข์ทางจิตใจ.

สาเหตุของความทุกข์(สมุทัย) เกิดจากความไม่รู้แจ้งชัดในอรุณสัจ ๔ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ(มีอวิชชา) จึงทำให้ไม่สามารถควบคุมความคิดไม่ให้คิดด้วยกิเลสได้ เป็นผลให้เกิดการคิดด้วยกิเลส(เกิดสังขารในปัจจุสมุปบาท) เกิดความทะยานอยาก(เกิดตัณหา) เกิดความยึดมั่นถือมั่น(เกิดอุปาทาน) และเกิดการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นกิเลส เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์.

วิธีดับความทุกข์(มรรค) ทำได้โดยการศึกษาอรุณสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมรรค ๘ ในชีวิตประจำวันอย่างถูก

ต้องและครบถ้วน ก็จะสามารถเข้าถึงความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน)ได้.

ความดับทุกข์(นิโรธหรือนิพพาน)จะมีความต่อเนื่องได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้และความสามารถทางธรรมที่มีอยู่ในขณะนั้น.

การฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย :-

ฝึกมีสติอยู่พื้นฐานหลักของสติไว้เสมอ เพื่อป้องกันความคิดฟุ้งซ่านและเตรียมพร้อมที่จะใช้สติปัญญาในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ.

ฝึกแบ่งสติจากฐานหลักของสติไปใช้ในการสำรวจระวังการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อสำรวจระวังไม่ให้เกิดการคิดด้วยกิเลสพร้อมทั้งควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์อย่างต่อเนื่องจนคล้ายอัตโนมัติ.

ฝึกพักร่างกายและสมองอย่างมีสติเป็นช่วง ๆ โดยการเจริญสมาธิระยะสั้น ๆ ๑/๒ - ๑ นาที หรือตามความเหมาะสม แล้วกลับมาเจริญสติสลับกันไปเรื่อย ๆ ทั้งวัน จึงจะเป็นการปฏิบัติธรรมที่ไม่ขาดช่วง เพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสและพ้นทุกข์ได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น.

ฝึกเจริญสมาธิในสถานที่ปลอดภัย โดยใช้ระยะเวลา นาน ๑๐ - ๑๕ นาที วันละ ๑ - ๒ ครั้ง เพื่อฝึกมีสติหยุดความคิด ระยะเวลา และช่วยทำให้มีสติในการควบคุม(บริหาร)ความคิดได้ ดีขึ้น.

ศึกษาธรรม ทบทวนธรรม และใช้ความรู้ทางธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการเสื่อมหายของข้อมูลทางธรรมที่มี อยู่ในความจำ และคอยเพิ่มพูนข้อมูลทางธรรมไว้ในความจำเสมอ เพราะข้อมูลทางธรรมในความจำเป็นไตรลักษณ์.

ฝึกใช้สติปัญญาทางโลกและสติปัญญาทางธรรมควบ คู่กันไปในส่วนที่เหมาะสม. ขณะปฏิบัติงานและการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ให้มีสติสำรวมระวังไม่ให้เกิดการคิดฟุ้งซ่านและไม่ คิดด้วยกิเลสอย่างต่อเนื่อง.

เมื่อท่านได้ศึกษาอริยสัจ ๔ (ปริยัติ) และฝึกปฏิบัติธรรม (ปฏิบัติ) จนได้รับผลจากการปฏิบัติธรรม(ปฏิเวธ)แล้ว ขอได้โปรด ช่วยกันเผยแผ่ธรรม(เผยแผ่)ง่าย ๆ ตามกำลังความรู้และความ สามารถด้วย เพื่อจะได้ช่วยคนอื่น สังคม มวลมนุษย และสิ่งแวดล้อมตามความเหมาะสม.

บทความที่น่าเสนอทั้งหมดนี้ เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ตรงของผู้เขียนในเรื่องอริยสัจ ๔ ครบทุกหัวข้อธรรม ซึ่ง

เป็นเพียงมุมมองหนึ่งของคนตาบอดที่กำลังคลำช้าง(กำลังศึกษา อริยสัจ ๔ อยู่)เท่านั้นเอง. ทั้งนี้ ก็เพื่อเสริมความรู้ของท่านผู้อ่าน และเชิญชวนให้เข้าไปทดลองฝึกพิจารณาธรรม ปฏิบัติธรรม พร้อมทั้งตรวจสอบและพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดข้อมูลพื้นฐานด้านสติปัญญาทางธรรมสำหรับใช้ในการศึกษาอริยสัจ ๔ สืบต่อไป.

ท่านควรมีความเพียรชอบในการศึกษาและค้นคว้าพุทธพจน์จากแหล่งต่าง ๆ และจากผู้รู้ทั้งหลายอย่างไม่หยุดยั้ง พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลความรู้และความสามารถทางธรรมในความจำของท่าน แล้วใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดับกิเลสและกองทุกข์จนถึงที่สุด.

บรรณานุกรม

ธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พระ. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

----- ไตรลักษณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท สรรวมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
วิทยาลัย, ๒๕๓๙.

----- คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา.
พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

วสิน อินทสระ. อริยสัจ ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

มหาอุทัย อุทโย, พระ. การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องต้นตอในพระไตรปิฎก.
พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

คณะกรรมการกองตำรา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๓.
พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ธรรมโกศาจารย์(ชอบ อนุจารีเถระ), พระ. พุทธประวัติที่ศนศึกษา.

พิมพ์ครั้งที่ - . กรุงเทพมหานคร: หสน. วิบูลย์กิจ
การพิมพ์.

สา, สมเด็จพระสังฆราช. พุทธประวัติ เล่ม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๔๕.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
๒๕๓๘.

ญาณวรเถร, สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. มหาสติปัฏฐานสูตรและคิ

มานนทสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๘.

เทพวิสุทธิญาณ(อุบล นนทโก), พระ. ประวัติอนุพุทธสังเขป ๙๙.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา
จุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘

นาวาเอก ทองใบ หงษ์เวียงจันทร์. พระธรรมบท. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก
จำกัด, พ.ศ. - (๒๕๔๐ ?).

สมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎก (CD ROM)

จัดทำโดยสมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่
หัวพระชนมพรรษา ๖ รอบ. ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒

รายการอ้างอิงจากพระไตรปิฎก

หนังสือพุทธธรรม อ้างอิงจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี(ฉบับสยามรัฐ) ผู้ใช้พระไตรปิฎกแปลฉบับภาษาไทย ให้ใช้เลขที่เล่มและเลขที่ข้อเป็นหลัก เพราะเลขที่หน้าจะไม่ตรงกัน.

บางบทความที่นำมาอ้างอิง ผู้เขียนได้ค้นเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก CD ROM ฉบับสมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จัตุรัสวังเล็บไว้ให้ทราบ.

วิธีค้นเอกสารอ้างอิง : ทุกหัวข้อของเอกสารที่นำมาอ้างอิง ประกอบด้วยเลขที่ของบทความที่นำมาอ้างอิง อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในพระไตรปิฎก. เลขที่เล่ม / เลขที่ข้อ / เลขที่หน้า.

ตัวอย่าง : เลขที่ของบทความที่นำมาอ้างอิง = ๑ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในพระไตรปิฎก = สัม.นิ. เลขที่เล่ม = ๑๖ เลขที่ข้อ = ๔๑,๙๔-๕,๓๐๖-๘ เลขที่หน้า = ๑๙,๕๓,๑๕๘.

๑ สัม.นิ. ๑๖/๔๑,๙๔-๕,๓๐๖-๘/๑๙,๕๓,๑๕๘

๒ ม.ม. ๑๒/๒๔๘/๒๘๐

๓ สัม.ม. ๑๙/๑๗๑๒-๓/๕๔๘-๙

๔ ที.ม. ๑๐/๑๔๒/๑๕๒

๕ ปญ.ติ. ๒๐/๕๐๕/๒๔๑

๖ ม.ม. ๑๓/๑๕๐-๑๕๒/๑๔๗-๑๕๓

๗ สัม.ม. ๑๙/๑๗๐๓/๕๔๓

୯୩.୩. ୩୫/୩୫/୫୦

୯୩.୩. ୫୦/୫୫-୫୫/୫୫-୫୫

୫୦ ୩.୩. ୫୫/୫୫/୫୦ (CD ROM)

୫୫,୫୫ ୩.୩. ୩୫/୫୫/୫୫ (CD ROM)

୫୫ ୩.୩. ୫୫/୩୫/୩୫

୫୫ ୩.୩. ୩୫/୫୫/୫୫

୫୫ ୩.୩. ୩୦/୫୦/୩୩

୫୫ ୩.୩. ୩୫/୫୫/୫୫

୫୫ ୩.୩. ୫୦/୫୫/୫୫; ୩.୩. ୫୫/୫୫ (CD ROM)

୫୫ ୩.୩. ୫୫/୫୫

୫୫ ୩.୩. ୩୦/୫୦/୫୫ (୩୫ CD ROM ୩୫/୫୫ ୩୫)

୩୦ ୩.୩. ୫୫/୫୫/୫୫

୩୫ ୩.୩. ୫୫/୫୫/୫୫

୩୫ ୩.୩. ୫୫/୫୫-୫୫/୫୫-୫୫

୩୫ ୩.୩. ୫୫/୫୫-୫୫; ୩.୩. ୫୫/୫୫, ୫୫/୫୫, ୫୫, ୫୫

୩୫ ୩.୩. ୩୫/୫୫ (CD ROM)

୩୫ ୩.୩. ୩୫/୫୫/୫୫ (CD ROM)

୩୫ ୩.୩. ୩୫/୫୫/୫୫ (CD ROM)

୩୫ ୩.୩. ୫୫/୫୫-୫୫/୫୫-୫୫

୩୫ ୩.୩. ୫୫/୫୫/୫୫ (CD ROM)

୩୫ ୩.୩. ୩୦/୫୫/୫୫ (CD ROM)

๓๐ สั.นั. ๑๖/๒๓๒/๑๑๗ (CD ROM)

๓๑ พุ.จุ. ๓๐/๑๘๑/๘๑ (CD ROM)

๓๒ พุ.ป. ๓๒/๘/๖๘

๓๓ สั.ป. ๑๗/๘๘/๕๔ (หมายเหตุ: คำว่า ตังคณิพพานหรือนิพพานชั่วครวพบ
เพียงประโยคเดียวในตังคสูตร ๒๓/๒๕๔/๓๙๘(CD ROM) คือ “ดูกรอาวุโส
พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ตังคณิพพาน ๆ ดังนี้ ฯลฯ”. การไม่มีเนื้อหาเช่นนี้
อาจเป็นเพราะได้มีการสูญหายของบทความที่ขยายคำดังกล่าว. ในพจนานุกรม
บาลี-ไทย ตังค เป็นคำคุณศัพท์แปลว่า ชั่วครว คำว่าตังคณิพพานแปล
ว่านิพพานชั่วครว. ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ตังคปหาน แปลว่าการละ
กิเลสชั่วครว ตังควิมุตติ แปลว่าการหลุดพ้นชั่วครว)

๓๔ พุ.ต.ก. ๒๐/๔๙๕/๒๐๒

๓๕ วินย. ๔/๑-๓/๑-๕; สั.นั. ๑๖/๑-๓, ๑๔๔/๑, ๗๘, ๗๙

๓๖ ที.สั. ๙/๕๐/๔๔ (CD ROM); สั.ป. ๑๗/๘๘/๔๔

๓๗ สั.นั. ๑๖/๗๑๖/๓๒๘

๓๘ พุ.ป. ๒๕/๒๑/๒๘ (CD ROM)

๓๙ วินย. ๔/๑๒-๑๔/๑๖-๑๘ (CD ROM และเป็นการสรุป)

๔๐ ม.ม. ๑๒/๙/๑๓ (CD ROM)

๔๑ พุ.จุ. ๒๕/๘๔/๑๒๒

๔๒ พุ.ท.ส.ก. ๒๔/๗/๑๑ (CD ROM)

๔๓ ที.ม. ๑๐/๒๙๙/๓๔๘; ม.ม. ๑๒/๑๑๕/๘๘, ๑๔๙/๑๒๓;

สั.ม. ๑๙/๓๔/๑๐; ป.วิ.วิ ๓๕/๑๖๓/๑๓๖, ๕๗๐/๓๑๖

๔๔ ที.ม. ๑๐/๒๙๙/๓๔๘; ม.ม. ๑๔/๗๐๔/๔๕๓;

ପି.ବି.ବି ୩୫/୧୧୮/୧୩୧, ଝିଲ୍ଲା/୩୧୩

෧෫, ෧෬, ෧෭ බී.එම්. ෧෦/෧෪෪/෨෪෪; ඩී.ඩී. ෧෧/෧෪෪/෧෧෧;

ឧ.ប្ប. ១៤/៧០៤/៤៥៤; ប្រ.វិ. ៣៥/១៦៥-៧/១៣៦, ៥៧២-៤/៣១៧

ବନ ଗି.ମି. ୧୦/୧୨୯୯/୩୮୯୯; ଧ.ସ୍ଥ. ୧୧/୧୮୯୯/୧୧୯୯; ଧ.ପ୍ରି. ୧୮/୧୦୯୯/୮୯୯୯;

ପ୍ରମି.୨ ୩୫/୧୧୯/୧୩୩, ଝିଲ୍ଡି/୩୧୩

උප් නි.ම. ෧෦/වැනි/ගණය; ඩී.ඩී. ෧෨/෧෪෫/෧෭෮; ඩී.එස්. ෧෪/෧෬෮/෧෯෯;

ପ୍ରମି.ବି ୩୫/୧୧୯/୧୩୯, ୫୯୧/୩୧୯

உஃ. ௧௦/௨௪௪/௪௨௪; ௨௨. ௧௨/௧௨௪/௧௨௨; ௨௨. ௧௨/௪௦௨/௨௨௨;

ପ୍ରମି.୧ ୩୫/୧୯୦/୧୩୯

୫୧ ପି.ଏମ୍. ୧୮/୧୯, ୨୦, ୨୧/୨୨, ୨୩, ୨୪, ୨୫

၁၂၂ နံ. ၁၈/၈၀၈/၂၅၂

ଡିଜିଟାଲ୍ ମି. ୧/୧୧୧୧/୧୧୧୧ (CD ROM)

៥៤ វិធីប. ១/១៧៨/១៣១; ផ្គ. ១៧/១៣៥២-៣/៤០៧

୫୫ ଶି.ମ. ରେ/ଗେଏସ/ଡିଏସ (CD ROM)

୫୭ ଶି.ଧ. ରେ/ରାଗର/ରୋଷ (CD ROM)

ଡିଏଲ୍.ଏ.ଏ. ୧୫୫/୧୫୫ (CD ROM)

දි.වි. ෧෦/෨෦෦෭/෨෦෦෭ (CD ROM)

ତା.ନି. ୧୯/୧୨/୨୦

៦០ ប៊ី.អ. ១០/១៨៦/២២៨; ផ្នំ.ប៊ី. ១៦/៤៦១/២២៨

୧୧ ଶି.୨. ୧୮/୧୨୮-୯/୯୨-୯୫

៦២ ផ្ន.ផ្ន. ១៨/៣៧៧/២៦១

ବିଶ୍ୱାସୀ. ୧୯/୧୧୦୫/୧୧୯

୧୯ ଶି.୩. ୧୯/୧୦୯/୧୯୯

ବଃ ମ.ପ୍ରି. ୧୧/୧୨୯/୧୦୫-୬

୧୧ ଶି.୩. ୧୯/୩୦-୩୧/୨୦-୨୦୧

ବିଷୟ ନଂ. ୧. ୧୯୮୭-୯୮/୧୯୮୭

ବନ ଶି.ମ. ୧୯/୩୫୯-୩୬୩/୩୩୫-୩୩୬

ឯកសារ ១១១/២០១៧/៤០៨ រំពឹង ២២/២០១៧/២០៨, ២០១៧/២០៨

๗๐ - อนาคตปิณฑิกะ เล่ม ๑ หน้า ๙๑ รั้งสี สุทนต์

ଶ୍ରୀ.ମି. ୧୦/୧୯୫/୧୫୫ (CD ROM)

ପାଞ୍ଚ ଶି.୩. ଚଳ/୧୯୯୯-୯/୧୯୯୯

ମାଗ ପି.ପି.ସି. ୧୧୧/୧୧୧/୧୧୧ (CD ROM)

ଶତେ ଶ୍ରୀ.ପି.ପି. ୩୩.୧/୧୧୦/୧୧୧; ଶ୍ରୀ.ମି ୧୧/୧୧୧/୧୦୧ (CD ROM)

୧୫୫୫. ୧୫/୧୫୫/୧୫୫୫

บันทึกท้ายเล่ม

โปรดอย่าลืมว่า เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นประสบการณ์ตรงของคนตาบอดคนหนึ่งที่กำลังคลำข้างอยู่ จึงไม่ควรหลงเชื่อ. ท่านควรศึกษา ตรวจสอบ และพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง แล้วท่านจะมีความรู้และความสามารถทางธรรมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และมั่นคง.

ท่านไม่ควรประมาทอีกต่อไป กล่าวคือ ท่านควรดับกิเลส โดยการศึกษาอริยสัจ ๔ และฝึกปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และต่อเนื่องจนถึงที่สุด เพื่อเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ แล้วใช้ข้อมูลดังกล่าว ทำการดับความคิดที่เป็นกิเลสและกองทุกข์ให้หมดไปอย่างต่อเนื่อง.

ขอถือโอกาสนี้ขอบพระคุณอาจารย์วิภา มีสวัสดิ์ สำนักพัฒนาคุณธรรม กระทรวงศึกษาธิการ และคุณนิภา จุละจาริตต์ ที่ได้กรุณาตรวจบทความทั้งหมด พร้อมทั้งสนับสนุนให้การเขียนและการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ให้ดำเนินไปได้ด้วยดีมาโดยตลอด.

เมื่อท่านมีความรู้และความสามารถทางธรรมบ้างแล้ว โปรดช่วยกันเผยแพร่ความรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ที่เป็นปัจจุบันธรรมตามกำลังความรู้และความสามารถของท่านด้วย.

ผู้เขียนคาดว่า คนในยุคปัจจุบันและอนาคตจะสามารถทำความเข้าใจและยอมรับอริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นเรื่องจริงที่คนทั่วไปเข้าใจได้ นำไปปฏิบัติได้โดยง่าย ในชีวิตประจำวัน เป็นผลให้สามารถละความชั่ว มุ่งทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ พ้นจากความทุกข์ และจิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใส หรือมีจิตใจที่ประเสริฐ ในทันทีที่ลงมือปฏิบัติธรรม.

หากเนื้อหาหรือคำบรรยายของผู้เขียนเป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่ธรรม ก็ขอได้โปรดนำไปใช้ได้เลย เพราะไม่สงวนลิขสิทธิ์ทุกรูปแบบ ไม่ต้องอ้างอิง และไม่ต้องเสียเวลาแจ้งให้ผู้เขียนทราบแต่ประการใด.

ผู้เขียนจะพยายามเผยแพร่อริยสัจ ๔ แบบปัจจุบันธรรมไปจนถึงที่สุด. หากท่านประสงค์จะสนับสนุนให้ผู้เขียนเผยแพร่ธรรมในรูปแบบต่าง ๆ ขอได้โปรดพิจารณาโอนเงินเข้าบัญชีกองทุนเอกชัย จุลละจาริตต์ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ เลขที่ ๑๓๐ - ๒ - ๐๗๔๑๒ - ๕ ธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด(มหาชน) สาขาราชวัตรกทม. ๑๐๓๐๐ และโปรดแจ้งให้ผู้เขียนทราบด้วย เพื่อผู้เขียนจะ

ได้รับตอบรับและรีบดำเนินการตามเจตนาของท่านต่อไป. กอง
ทุนนี้จะปิดบัญชีทันทีที่ผู้เขียนไม่สามารถปฏิบัติตามวัตถุประสงค์
ดังกล่าวได้. ถ้าจะส่งเงินทางธนาคาร โปรดส่งจ่ายที่
ปณ.ดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐.

ที่อยู่ของผู้เขียน นายเอกชัย จุละจาริตต์ ๑๑๑ ซอยวัด
อัมพวัน ถนนพระราม ๕ กทม. ๑๐๓๐๐.

หนังสือเล่มนี้ไม่มีฉบับย่อ เพราะได้พยายามใช้ข้อความที่
กระชับที่สุดแล้ว.

ถ้าหากท่านมีข้อแนะนำใด ๆ ก็ตาม ขอได้โปรดเขียนจด
หมายมาแนะนำให้ผู้เขียนทราบด้วย ก็จะเป็นพระคุณยิ่ง และถ้า
ท่านสงสัยเรื่องอริยสัจ ๔ ก็ขอได้โปรดเขียนจดหมายมาสอบถาม
หรือไปฟังการบรรยาย หรือฟังเทปของผู้เขียนประกอบด้วยก็ได้.

ท่านที่ประสงค์จะซื้อหนังสือต่าง ๆ ของผู้เขียนในราคาทุน
เพื่อช่วยกันเผยแพร่ โปรดติดต่อกับผู้เขียนโดยตรง หรือซื้อในวันที่
ผู้เขียนบรรยาย หรือสั่งพิมพ์ที่โรงพิมพ์โดยไม่ต้องผ่านผู้เขียนก็ได้.

สำหรับเทปคำบรรยายเรื่อง อริยสัจ ๔ โดยผู้เขียนนั้น
ขณะนี้ว่างจำหน่ายแล้ว ที่แผนกจำหน่ายหนังสือของสำนักงาน
มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย เมืองวัดบวรนิเวศวิหาร บางลำภู
กทม.

การบรรยายธรรมของผู้เขียน

ผู้เขียนได้รับความกรุณาจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ให้ไปบรรยายธรรมอย่างง่าย ๆ สำหรับประชาชนในกทม. อยู่เสมอ.

การบรรยายของผู้เขียนเป็นการบรรยายกึ่งพูดคุยในเรื่องอริยสัจ ๔ เท่านั้น พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันไปด้วย. ในการนี้ ผู้เขียนจะทำหน้าที่บรรยายนำ เพื่อปูพื้นฐานเสียก่อน แล้วจึงยกประเด็นสำคัญมาให้ท่านผู้ฟังช่วยกันคิดและพิจารณาอย่างเป็นขั้นตอน พร้อมทั้งฝึกตรวจสอบและพิสูจน์ผลของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาทางธรรมด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ท่านเข้าใจและจดจำได้โดยง่าย.

ถ้าท่านจะเข้าฟังการบรรยาย ก็ควรเข้าฟังเรียงตามระดับ ไม่ควรข้ามระดับ เพราะจะทำให้ท่านสับสนในคำบรรยายได้ง่าย และอาจทำให้การบรรยายล่าช้าได้อีกด้วย.

การบรรยายมีทั้งหมด ๔ ระดับ ๆ ละ ๓ ชม. ดังนี้ :-

ระดับที่ ๑. อริยสัจ ๔ อย่างง่ายและย่อ ๆ

ระดับที่ ๒. ปฏิจสุมุปปาท(ทุกข์ สมุทัย นิโรธ)

ระดับที่ ๓. มรรค - ตอนสติปัฏฐาน ๔

ระดับที่ ๔. มรรค - ตอนการบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล

ท่านที่สนใจกรุณาสอบถามจากผู้เขียนโดยตรง โดยโทรศัพท์มาที่

หมายเลข ๐๒ - ๒๔๑ - ๐๘๓๗ เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ทุกวันเสาร์ ของปี

พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๔๖ หรือดูรายการด้วยวิธี E-mail : satipanya@hotmail.com

โดยใช้ Password : bangkok เข้ามาดูรายการบรรยายธรรมสำหรับประชาชน.

ประวัติผู้เขียน



นายเอกชัย จุละจาริตต์

เกิด พ.ศ. ๒๔๘๑

จบชั้นเตรียมอุดมที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล กทม.

จบอุดมศึกษาที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย
แพทยศาสตร์

เคยรับราชการในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรระยะยาวด้านศัลยกรรม

เคยทำงานด้านศัลยกรรม เวชกรรมฟื้นฟู และบริหาร

สนใจศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมมา ๒๐ กว่าปี

ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ ทำหน้าที่ศึกษา ฝึกปฏิบัติ และ

เผยแพร่ธรรมจากประสบการณ์อย่างง่าย ๆ.

ปกหลัง

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ เป็นแก่นธรรม
ของพระพุทธศาสนา(อริยสัจ ๔)ที่ง่าย เปิดเผย
ไม่มีเงื่อนงำใดๆ ในมุมมองของปัจจุบันธรรม
ที่ทุกท่านสามารถศึกษา ตรวจสอบ และพิสูจน์
อย่างแจ่มชัดได้ด้วยตนเองอย่างเป็นขั้นตอน
โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่น.

การศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามคำ
แนะนำในหนังสือเล่มนี้ จะเสริมความสามารถ
ของท่านในการกำกับและควบคุมความคิด
รวมทั้งการกระทำต่าง ๆ ทางกาย วาจา ใจ ให้
ละชั่ว ทำดี มีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส เข้าถึงความ
ดับทุกข์ได้ในปัจจุบันชาติ ไม่ว่าท่านจะเป็นคน
ชาติใด หรือนับถือศาสนาใดก็ตาม.

ฟังการบรรยาย และ Download ทาง Internet เรื่อง
แก่นธรรมนี้ได้ฟรี มีรายละเอียดที่ด้านในของปกหน้า

ต้องการ Free download เรื่องต่าง ๆ ของผู้เขียน โปรด
ใช้ <http://www.geocities.com/satipanya> ถ้าไม่มีฟอนต์ภาษา
ไทย กรุณาเปิดที่ <http://www.se-ed.net/satipanya>

ต้องการฟังเทปเรื่องแก่นธรรม กรุณาไปจัดหาได้ที่ห้อง
จำหน่ายหนังสือธรรมของสำนักงานมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย
เยื้องวัดบวรนิเวศวิหาร บางลำภู กทม.