

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณาสสูตร

A Study of Vipassana Meditation Practice in Uppalawanna Sutta

พระอานาจ รักชนะ

Phra Amnat Rakchana

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand

E-mail: amnatrakchana27@gmail.com

Received January 3, 2022; Revised February 5, 2022; Accepted February 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมสำคัญในอุปปลวณาสสูตร 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณาสสูตร ผลการวิจัยพบว่า อุปปลวณาสสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยพระอุบลวรรณาภิกษุณี เป็นผู้มีความงามดั่งนางกนิษฐาพรรณดังดอกบัวขาว ขณะที่ท่านจะออกบิณฑบาตร มารได้พยายามทำให้เกิดความหวาดกลัว พระเถรีจึงได้กล่าวธรรมสอนให้มารรู้ว่าแม้ท่านอยู่เพียงรูปเดียวก็รู้สึกสะดุ้งกลัว และมารก็ไม่สามารถเห็นท่านได้ เนื่องจากเป็นผู้ชำนาญในจิตเจริญอิทธิบาท พ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทุกอย่างคือ ท่านได้บรรลุธรรมแล้ว เมื่อมารได้ฟังก็เสียใจว่าพระเถรีรู้ทันเสียแล้วจึงได้อันตรธานหายไป หลักธรรมสำคัญในอุปปลวณาสสูตรคือ หลักอิทธิบาท 4 มี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญเกื้อหนุนต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา พระอุบลวรรณาภิกษุณีได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้า ในตำแหน่งเอตทัคคะทางด้านมฤตยูมากฝ่ายพระภิกษุณี

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; อุปปลวณาสสูตร; หลักอิทธิบาท

Abstract

The objectives of this paper were 1) to study important dharma principles in the Uppalavanna Sutta and 2) to study the practice of Vipassana meditation in the Uppalawanna Sutta. It is a sutra on Phra Ubonwanna Bhikkhuni. He was extremely beautiful, skin-like as a lotus flower. While he was going out for the alms round, the devil tried to cause fear. The Elder had taught the devil the Dharma so that even though he was alone, he would not feel frightened. The

devil could not see him because he was a master of the mind. Growing in power, freed from all attachments, is that you have attained enlightenment, and when the devil hears this, he is saddened that the Elder had realized it and lost his sight. The main dharma principle in Uppalwanna Sutta is the Iddhipada: path of accomplishment; basis for success, namely Chanda: will; zeal; aspiration, Viriya: energy; effort; exertion; perseverance, Citta: thoughtfulness; active thought; dedication, and Vimamsa: investigation; examination; reasoning; testing, which are important virtues that support the development of Vipassana meditation. Phra Ubonwanna Bhikkhuni was regarded by the Lord Buddha as the very powerful Bhikkhuni.

Keywords: Vipassana Meditation; Uppalawanna Sutta; Iddhipada

บทนำ

พระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ตรัสสอนแก่เวไนยสัตว์ตลอด 45 พรรชานั้น เป็นคำสอนที่เป็น อริยสัจ 4 อันแสดงถึงสภาพความจริงอันประเสริฐ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ทั้งสิ้น ทุกข์ คือ สภาพที่ทน ได้ยาก สภาพที่บีบคั้น ชัดแจ้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งรัก ความปรารถนาไม่ สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ปัญญาการตัดขาด จากสังโยชน์นั้นจะต้องหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นม่านปิดบังความจริง เป็นเหตุให้มารับทุกข์ในวัฏฏสงสาร ปัญญาที่เข้าไปรู้อะไรต่างๆ ทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิตนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน คงมีอยู่เพียงแค่อารมณ์กับนามเท่านั้น รูปและนามนี้มีปัจจัย ประจวบทำให้เกิดขึ้นเป็นธรรมตา และย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมตา ที่เข้าไปรู้อารมณ์นามนี้ไม่เที่ยงเป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา คือ ไม่มีตัวตนนี้ เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา การปฏิบัติเพื่อจะละกิเลส ที่เรียกว่า “ปหาน” นั้น หมายถึง การละตัณหา การกำจัดกิเลส กำจัดบาปอกุศลกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็น การปฏิบัติขัดเกลากิเลสออกไปจากจิตใจของบุคคลให้พ้นทุกข์ มี 5 ประเภท คือ วิกขัมภนปหาน ตทังค ปหาน สมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2561)

สำหรับวิธีปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ให้ผลสูงสุดเพื่อละกิเลส นั้น เรียกว่า “การเจริญวิปัสสนา” (พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช, 2551) ในการเจริญวิปัสสนานั้น โดยเนื้อหาสาระของการปฏิบัติ คือ การอบรมให้เกิดปัญญา โดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญคือศีลและสมาธินั่นเอง ปัญญาในทาง พระพุทธศาสนามีคำไวพจน์เรียกหลายคำ เช่น วิปัสสนา สัมมาทิฐิ สัมปชัญญะ เป็นต้น มีปรากฏ อย่างชัดเจนในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรแรกที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโปรดสาวก

พระองค์ตรัสถึงทางสุดโต่ง 2 อย่างที่ควรเว้น และแสดงมัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ 8 มีสัมมาทิฐิเป็นต้น อันเป็นทางสายกลางที่ควรดำเนินไว้อย่างชัดเจนพระโสดมมหาเถระ (มหาสิสยาตอ, 2549) วิธีการปฏิบัติดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์เป็นผู้ทรงค้นพบเป็นคนแรกในโลก จากนั้นได้นำออกเผยแผ่จนตลอดพระชนมายุ ส่งผลให้พระพุทธศาสนาได้เจริญรุ่งเรืองไปทั่วชมพูทวีป ในการเผยแผ่พระธรรมของพระพุทธองค์นั้น สามารถจำแนกพุทธสาวกได้ 3 ระดับ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีหลักในการพิจารณาคณ คือ อุคฆฏิตัญญู วิปจิตัญญู และเนยยะ ด้วยเหตุนี้พุทธสาวกจึงมีเพียง 3 พวกเท่านั้น ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน (พระพรหมมิ่งคลาจารย์ ปัญญานันทภิกขุ, 2539)

อุปลวณฺณาสูตฺร เป็นพระสูตรว่าด้วยอุปลวณฺณากิกษุณี พระสูตรนี้มีเนื้อหาประเด็นที่น่าสนใจของพระอุปลวณฺณากิกษุณี ได้ชื่อว่าอุปลวณฺณาเพราะมีผิวพรรณดังดอกนิลบล (อุบลเขียว) เป็นสตรีผู้มีรูปโฉมงดงามอย่างยิ่งนัก เมื่อได้บวชเป็นกิกษุณีแล้ว คราวหนึ่งอยู่เวรจุฑประทีปในพระอุโบสถ นางเพ่งดูเปลวประทีปถือเอาเป็นนิมิตเจริญฌานมีเตโชกสิณเป็นอารมณ์แล้วกระทำฌานนั้นให้เป็นบาทยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาก็ได้บรรลุอรหัตผล (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พร้อมด้วยปฏิสัมมิตาและอภิญญาทั้งหลาย จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระอุปลวณฺณากิกษุณี ได้รับการสถาปนาจากพระผู้มีพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะ “อุปลวณฺณากิกษุณีเป็นผู้ประเสริฐสุดแห่งกิกษุณีทั้งหลายผู้มีฤทธิ์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) เป็นอัครสาวิกามฝ่ายซ้าย (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2555) ตามที่ปรากฏในอุปลวณฺณาสูตฺรนี้มีวิธีการปฏิบัติอย่างไรบ้างที่ทำให้พระเถรีท่านนี้ถึงได้บรรลุมรรคผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ดังนั้นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นอริยปัณฺญาขันธ์ในอุปลวณฺณาสูตฺร ตลอดทั้งวิธีการเจริญวิปัสสนาในอุปลวณฺณาสูตฺร อันจะเป็นการช่วยให้เห็นความสำคัญขององค์ธรรมของพระสูตรนี้ เพื่อที่จะเป็นวิธีการเจริญเพื่อให้เกิดปัญญา ที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา ซึ่งเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ และมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้จริงเป็นไปอย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอุปลวณฺณาสูตฺร
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปลวณฺณาสูตฺร

การทบทวนวรรณกรรม

อุปลวณฺณาสูตฺร หมายถึง พระสูตรว่าด้วยพระอุปลวณฺณากิกษุณี การปฏิบัติสมณธรรมของพระอุปลวณฺณากิกษุณี เมื่อพระอุปลวณฺณากิกษุณีบวชได้ไม่นาน ถึงวาระในโรงอุโบสถ พระเถรีได้จุฑประทีปเพื่อให้มีแสงสว่าง พระอุปลวณฺณากิกษุณีใช้เปลวประทีปเป็นอารมณ์เพ่งจนจิตเกิดสมาธิตั้ง

มันในเตโชกลิน (กลินไฟ) เป็นอารมณ์ให้มานบังเกิด อันเป็นการปฏิบัติโดยใช้สมถกรรมฐานนำในการปฏิบัติ และหลังจากนั้นใช้มานเป็นบาทฐานในการน้อมจิตสู่วิปัสสนา คือ เมื่อตอนเปลวประทีปแปรปรวนจิตเกิดปัญญาเห็น ความแปรปรวนไม่เที่ยงจึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา น้อมนำเอาอาการติดดับของเปลวประทีปเป็นอารมณ์ พิจารณาจนเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพราะบังคับบัญชาไม่ได้ จิตเกิดปัญญาญาณเข้าถึงสภาวะรู้แจ้งเห็นจริงของธรรมชาติ ในที่สุดท่านก็สามารถบรรลุหัตถผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ที่สุดในที่สุด พร้อมด้วย ปฏิสัมภิทาและอภิญญาทั้งหลาย จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ชำระของช้านานในการแสดงฤทธิ์

พระโสมณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) (2549) วิปัสสนาญ์ เล่ม 1 ได้กล่าวว่า ภิคุพึงรักษาปาติโมกขสังวรศีลและอาชีวปาริสุทธศีลให้หมดจดก่อน เมื่อศีลสองอย่างนี้บริบูรณ์ก็ต้องอาบัติและจัดเป็นอันตราย เพราะเป็นการล่วงละเมิดข้อบัญญัติของพระพุทธเจ้า (อาณาวีติกกมัตตราย) อนึ่ง ในศีล 2 อย่างนี้ ปาติโมกขสังวรศีลเป็นประธาน เพราะเมื่อศีลประเภทนี้หมดจด อาชีวปาริสุทธ-ศีลก็หมดจดเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อการเลี้ยงชีพปฏิบัติไป ภิคุย่อมต้องอาบัติ และปาติโมกขสังวรศีลกับภพร่องไป ภิคุที่ต้องการจะชำระปาติโมกขสังวรศีลให้หมดจด ควรหลีกเลี่ยงมิจฉายทุกประเภท เช่น ให้ออกไม้ให้ผลไม้ ทำนายดวงชะตา เป็นต้น แล้วยังชีพด้วยปัจจัยที่แสวงหามาได้ตามธรรมวินัย

พุทธทาสภิกขุ (2534) หนังสือตามรอยพระอรหันต์ กล่าวว่า ผู้ศึกษาควรรู้จักศึกษาบทอันเกี่ยวกับความประพฤติที่สูงขึ้นไป และที่เป็นระเบียบเครื่องธำรงขุดเกลสอย่างหยาบ ๆ ดังว่ามานี้เกิดขึ้นนั้นจะเป็นการเบากายเบาใจ และรู้สึกว่าการศึกษาที่ถูกต้องสมควรระวางอย่างตั้งอกตั้งใจนั้น มิได้สำหรับภิคุที่หยาบคายซุกซนเกินประมาณ ทำได้เช่นนี้จะเกิดฉันทะในการปฏิบัติขั้นสูง

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (2554) อริยวัง สปฏิปทา กล่าวว่า ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการบรรลุธรรม เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่มีการกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใน 4 อย่าง คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ความจริงแล้วพระสูตรเป็นบุคคลาธิฐาน คือเทศนาที่มีบุคคลเป็นที่ตั้ง จึงอาจทำให้ไม่พบองค์ธรรมโดยตรง แต่เมื่อจำแนกองค์ธรรมตามสมควรแล้ว แจกแจงเป็นชั้นๆ อย่างต้นเป็นต้นตามนัยของโอตรนหารก็จะทำให้เข้าใจหลักธรรมที่พระบรมศาสดาทรงแสดงเป็นบุคคลาธิฐานนั้นได้อย่างชัดเจน

พระธรรมธีรราชมหามุนี (2550) คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวว่า ศีลเป็นข้อปฏิบัติที่ควรศึกษาเรียนรู้แล้วปฏิบัติตาม เพราะเป็นบุญเป็นกุศลเป็นบันไดขั้นต้นที่จะนำไปสู่คุณธรรมสูง ๆ ต่อไป ถ้าทำไม่ได้ในขั้นนี้แล้ว เป็นอันว่าไม่ได้ในขั้นสูง ๆ ต่อไป ท่านจึงกล่าวเปรียบไว้ว่าคนจะตัดเรียวไผ่ต้องยืนอยู่บนพื้นดินเสียก่อนแล้วจึงตัดฉันทะ คนจะตัดกิเลสก็ฉันทะนั้น ต้องยืนบนพื้นดินคือศีลให้ดีเสียก่อนแล้วจึงจะเอามีดคือปัญญา ตัดกิเลสได้ ฉันทะนั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไว้ว่า ไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกฝนอบรม หลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกัน เพราะเมื่อมีการศึกษาหรือการฝึกฝนอบรม ก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดี หรือการดำเนินชีวิตที่ดีก็เกิดมีขึ้น ดังนั้นเมื่อฝึกตามไตรสิกขา

มรรคก็เกิดขึ้นด้วย เท่ากับพูดว่า การฝึกไตรสิกขาก็เพื่อให้มรรคเกิดขึ้น แต่แท้จริงแล้วเนื้อหาสาระของมรรคและไตรสิกขา ก็อันเดียวกันนั่นเอง ฝึกอันใดก็ได้อันนั้น หรือฝึกสิ่งใดสิ่งนั้นก็เจริญงอกงามขึ้น และการฝึกหรือการศึกษานั้นก็ไม่แยกจากการดำเนินชีวิต แต่เนื่องอยู่ด้วยกันกับการดำเนินชีวิตและเพื่อให้แจ้งนิพพานเมื่อผู้ที่ได้รับแนะนำสั่งสอนจากพระพุทธเจ้าแล้ว ทุกคนต้องมีศรัทธาแล้วพยายามสร้างผลสำเร็จให้เกิดขึ้น ด้วยความเพียรของตนเอง ทำความเพียรเพื่อเผากิเลส (พระมหานพตล นวตลปญโญ, พระครูสุศีลัมภีรญาณ ประมวล และ พระมหามิตร จิตตปญโญ, 2564) พระพุทธเจ้าเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอกทางให้เท่านั้น ทุกคนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (ชัยชาญ ศรีหาณู, 2564) โดยมีหลักธรรมคำสอนเป็นเสมือนเข็มทิศที่กำกับไม่ให้หลงทาง หรือปฏิบัติตนด้วยความประมาท เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นที่เคารพ สร้างศรัทธาและความเลื่อมใสต่อไป (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม, 2564) สามารถประกาศพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตามความสามารถของตนเอง หรือตามแนวทางที่ได้รับการถ่ายทอดมาได้อย่างเหมาะสม (อรชร ไกรจักร, แม่ชี กฤษณา รักษาโณม และ พระมหาวัชรญาณ ญาณกิตฺติ, 2564)

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีศึกษาเรื่องเกี่ยวกับหลักธรรมในอุปปลวณณาสูตราวหลายข้อธรรม แต่มีการศึกษาวิจัยเฉพาะแง่มุมที่สอดคล้องและใกล้เคียงกันเท่านั้น แต่ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏงานการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารที่ศึกษาหลักธรรมต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณณาสูตราวอย่างครอบคลุม ประเด็นเนื้อหาทั้งหมดนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อมีความชัดเจน และยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณณาสูตราวอันเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้ที่สนใจในการศึกษา เพื่อผู้วิจัยนี้เป็นการมุ่งเน้นต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีความก้าวหน้าสู่มรรค ผล นิพพานสืบต่อไป

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณณาสูตราว ครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำคัญเป็นเบื้องต้นเพื่อให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวกับทุกขในอสมุสสุตราว ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก

2. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหนังสือ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมในพระไตรปิฎกอรรถกถาและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

4. สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

5. เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

6. นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

7. สรุปผลที่ได้จากการศึกษาพร้อมขอเสนอแนะ

ผลการวิจัย

เนื้อหาและหลักธรรมในอุปปลวณาสูต

ผลการวิจัย พบว่า อุปปลวณาสูตเป็นพระสูตรว่าด้วยพระอุบลวรรณาภิกษุณี การปฏิบัติสมณธรรมของพระอุบลวรรณาภิกษุณี เมื่อพระอุบลวรรณาภิกษุณีบวชได้ไม่นาน ถึงวาระในที่โรงอุโบสถ พระเถรีได้จุดประทีปเพื่อให้มีแสงสว่าง พระอุบลวรรณาภิกษุณีใช้เปลวประทีปเป็นอารมณ์เพ่งจนจิตเกิดสมาธิตั้งมั่นในเตโชกสิณ (กสิณไฟ) เป็นอารมณ์ให้มานบังเกิด อันเป็นการปฏิบัติโดยใช้สมถกรรมฐานนำในการปฏิบัติ และหลังจากนั้นใช้ฌานเป็นบาทฐานในการน้อมจิตสู่วิปัสสนา คือ เมื่อตอนเปลวประทีปแปรปรวนจิตเกิดปัญญาเห็น ความแปรปรวนไม่เที่ยงจึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา น้อมนำเอาอาการติดดับของเปลวประทีปเป็นอารมณ์ พิจารณาจนเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเพราะบังคับบัญชาไม่ได้ จิตเกิดปัญญาญาณเข้าถึงสภาวะรู้แจ้งเห็นจริงของธรรมชาติ ในที่สุดท่านก็สามารถบรรลุอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด พร้อมด้วย ปฏิสัมภิทาและอภิญญาทั้งหลาย จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ชำระชานาญในการแสดงฤทธิ์ สามารถอธิบายได้ดังนี้

1) ลักษณะของการบรรลุธรรม พระอุบลวรรณาเถรีได้ปฏิบัติเจริญสมถภาวนาโดยการน้อมเอาณิมิตที่เปลวประทีปเพ่งเตโชกสิณเป็นอารมณ์สมถกรรมฐานจนบรรลุเจโตวิมุตติ แล้วพิจารณาการติดดับของดวงไฟเป็นความแปรเปลี่ยนไปของแสงไฟ จึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาญาณบรรลุปัญญาวิมุตติ ฉะนั้นการบรรลุพระอรหัตตผลของพระเถรี จึงบริสุทธิสมบูรณ์ด้วยเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ

2) หลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุธรรมของพระอุบลวรรณาภิกษุณีนั่นท่านได้น้อมนำเอาหลักธรรม คือ อิทธิบาท 4 และสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติอุปการะกันเพื่อเจริญวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณาสูต

ผลการวิจัย พบว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระอุบลวรรณาภิกษุณีนั้นใช้วิธีการปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนามีสมณะนำหน้า หรือ สมณูปพังคมวิปัสสนา เนื่องจากการบรรลุธรรมของพระ

อุปสรรคณากิษุณี เกิดจากการเจริญสมณกรรมฐานด้วยเตโชกสิณจนจิตตั้งมั่นมีฌานเป็นอารมณ์ หลังจากนั้นใช้ฌานเป็นบาทฐานในการน้อมจิตสู่วิปัสสนาญาณ

หลักธรรมในการนำมาปฏิบัติ คือ หลักอิทธิบาท 4 มี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพื่อเป็นองค์ธรรมในเกื้อหนุนต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ มีสติในการกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง 4 อย่าง รวมลงก็คือ รูปและนาม ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง (พระพรหมโมลี สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร, 2550) การเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัส จากพระสูตรเป็นการปฏิบัติแบบสมถยานิกมีสมณะนำหน้าวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติสมถก่อนต่อด้วยอารมณ์วิปัสสนา โดยมีอารมณ์สมถภาวนาอยู่ในกรรมฐาน 40 กอง จนได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ จนจิตมีความชำนาญในวิสัยทั้ง 5 จึงยกขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนา โดยมีอารมณ์ภาวนา เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามทางแห่งวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติก็สามารถละสังโยชน์และอนุสัยที่มีอยู่ในตนได้ตามกำลังของมรรค ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในพระสูตรมีทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนกันและกัน การปฏิบัติจะให้ผลดีนั้นต้องประกอบ ด้วยอินทรีย์ 5 มีศรัทธาคู่กับปัญญา, สมาธிகู่กับวิริยะ ให้สมดุลกัน ส่วนสตินั้นเป็นอุปการะแก่ผู้ปฏิบัติ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 อุปปลวณาสูตรเป็นพระสูตรว่าด้วยพระอุปสรรคณากิษุณี การปฏิบัติสมณธรรมของพระอุปสรรคณากิษุณี ใช้ฌานเป็นบาทฐานในการน้อมจิตสู่วิปัสสนา จิตเกิดปัญญาญาณเข้าถึงสภาวะรู้แจ้งเห็นจริงของธรรมชาติ ในที่สุดก็สามารถบรรลุอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด พร้อมด้วย ปฏิสัมภิทาและอภิญญาทั้งหลาย เป็นผู้ชำนาญชำนาญในการแสดงฤทธิ์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อบรรลุธรรมแล้วย่อมไม่หวั่นไหวในสิ่งใดเพราะธรรมที่เจริญดีแล้วย่อมรักษาบุคคลนั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องอาศัยวิปัสสนาภูมิประกอบอันได้แก่ ฐาน 5 เป็นต้น ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการเจริญปัญญาทำให้เห็นแจ้งในไตรลักษณ์มีอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ซึ่งตรงกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณาสูตรเป็นการเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และเพื่อให้แจ้งนิพพานเมื่อผู้ที่ได้รับแนะนำสั่งสอนจากพระพุทธเจ้าแล้ว ทุกคนต้องมีศรัทธาแล้วพยายามสร้างผลสำเร็จให้เกิดขึ้น ด้วยความเพียรของตนเอง ทำความเพียรเพื่อเพื่อกิเลส (พระมหานพตล นวตลปญโญ, พระครูสุธีศัมมภิระญาณ ประมวล และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2564) พระพุทธเจ้าเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอกทางให้เท่านั้น ทุกคนต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (ชัยชาญ ศรีหานู, 2564) โดยมีหลักธรรมคำสอนเป็นเสมือนเข็มทิศที่กำกับไม่ให้หลงทาง หรือปฏิบัติตนด้วยความประมาท เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นที่เคารพ สร้างศรัทธาและความเลื่อมใสต่อไป (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม, 2564)

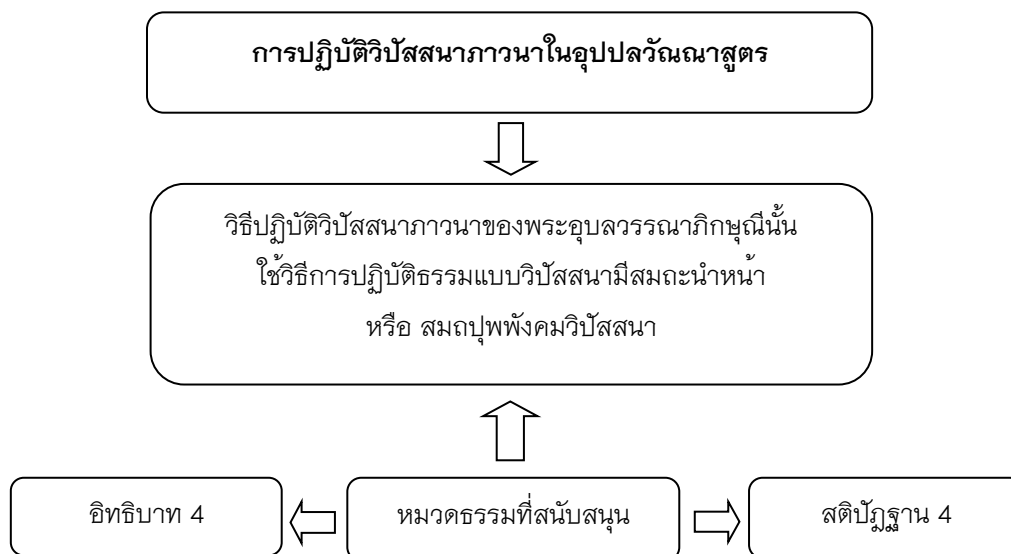
สามารถประกาศพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตามความสามารถของตนเอง หรือตามแนวทางที่ได้รับการถ่ายทอดมาได้อย่างเหมาะสม (อรชร ไกรจักร, แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม และ พระมหาวัชรณ ญาณกิตติ, 2564)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณาสูตานั้น ปฏิบัติโดยการเจริญอิทธิบาท 4 เป็นบาทฐาน โดยการปฏิบัติจนเกิดสมาธิและเมื่อสมาธิเกิดย่อมนำสมาธินั้นเพื่อพัฒนาจนเกิดปัญญาและ เมื่อพัฒนาปัญญาจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ อิทธิบาท 4 ย่อมนำซึ่งสมาธิและสมาธินั้นย่อมนำมาซึ่งปัญญอันทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์คือพระนิพพาน ในที่สุด (พระธรรมธีรราชมหามุนี โชติก ญาณสิทธิ, 2550) เพราะว่า อิทธิบาท 4 เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561) ประกอบด้วย 1) ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ไฟใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป 2) ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง 3) ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกไฟไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป และ 4) ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น สามารถปฏิบัติจนหลุดพ้นจากอบายต่างๆ (พระมหากิตติธัมมมุนี สุกิตติเมธี, 2564) ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท (Damnoen, 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ และมีสติระลึกรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอ (Tan & Damnoen, 2020)

อิทธิบาท 4 จึงเป็นเป็นองค์ธรรมที่เป็นบันไดก้าวสู่ความสำเร็จที่ดีเยี่ยมและเป็นหลักธรรมสำคัญยิ่ง ในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์พร้อมสามารถสร้างความมั่นคงให้กับบุคคลในการปฏิบัติธรรม การศึกษา และการปฏิบัติงาน นำไปสู่ผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพได้เป็นอย่างดีและเจริญยิ่งขึ้นตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้จากการวิจัย

อุปปลวณาสูตเป็นพระสูตรว่าด้วยพระอุปลวรรณาภิกษุณี การปฏิบัติสมณธรรมของพระอุปลวรรณาภิกษุณี หลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุธรรมของพระอุปลวรรณาภิกษุณีนันทานได้น้อมนำเอาหลักธรรม คือ อิทธิบาท 4 และสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติอุปการะกันเพื่อเจริญวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น สามารถแสดงได้ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

อุปปลวณาสูตรเป็นพระสูตรว่าด้วยพระอุบลวรรณาภิกษุณี ได้ปฏิบัติสมณธรรมจนบรรลุพระอรหัตผลได้รับการยกย่องจากพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะในทางมีฤทธิ์มาก และเป็นอัครสาวิกายี่องซ้ายของพระพุทธเจ้า การเจริญวิปัสสนาภาวนาดังปรากฏในพระสูตร ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ในประเด็นดังต่อไปนี้ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระอุบลวรรณาภิกษุณีนั้นใช้วิธีการปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนามีสมณะนำหน้า หรือ สมณุปพังคมวิปัสสนา เนื่องจากการบรรลุธรรมของพระอุบลวรรณาภิกษุณี เกิดจากการเจริญสมณธรรมฐานด้วยเตโชกสิณจนจิตตั้งมั่นมีฌานเป็นอารมณ์ หลังจากนั้นใช้ฌานเป็นบาทฐานในการน้อมจิตสู่วิปัสสนาญาณ หลักธรรมที่นำไปสู่การบรรลุธรรมของพระอุบลวรรณาภิกษุณีนั้นท่านได้น้อมนำเอาหลักธรรม คือ อิทธิบาท 4 และสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติอุปการะกันเพื่อเจริญวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณาสูตร” ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอุปปลวณาสูตรว่า มีผลอย่างไร ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่นๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาหลักธรรมอายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
2. ศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

- ชัยชาญ ศรีหาณู. (2564). วิเคราะห์คำสอนวิปัสสนาในเตภูมิกถาที่มีผลต่อคตินิยมเชิงพุทธในสังคมไทย. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(1), 12-26.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด*. กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2550). *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ: พลิขัณม์.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญา นันทภิกขุ). (2539). *เคล็ดลับของความดับทุกข์*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสสมหาเถร). (2550). *วิปัสสนาญ้ย เล่ม 2*. (พระคันธสาราภิงค์, แปล). นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.
- พระมหานพดล นวตลปญโญ, พระครูสุธีคัมภีรญาณ (ประมวล) และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2564). รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสงฆ์ในลุ่มแม่น้ำโขง (ไทย-ลาว). *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(2), 325-339.
- พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม. (2564). อภิสมาจาร: กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(3), 895-907.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. (พระคันธสาราภิงค์, แปล). กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัดนึก. (2552). *พจนานุกรม บาลี-ไทย สำหรับนักศึกษา ฉบับปรับปรุงใหม่*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ: พลิธัมม.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมหาเถระ) (2554). *อริยวัฏสไปปทา*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2555). *พุทธสาวก พุทธสาวิกา : ประมวลประวัติพระเถระพระเถรีสมัยพุทธกาล*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

อรชร ไกรจักร, แม่ชีกฤษณา รักษาโณม และ พระมหาวัชรญาณ ญาณกิตฺติ. (2564). บุคลิกภาพของพระภิกษุตามหลักเวสาร์ชกรณธรรม. *วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*, 7(3), 113–125.

Damnoen, P.S. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.

Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.