การบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร

The Study of Phra Maha Moggallana Enlightenment in Pacalayamana Sutta

[1]พระสมชาย จันทรดาฝ่าย และ [2]วิโรจน์ คุ้มครอง

[1]Phra Somchai Chandafai and [2]Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand

E-mail: [2]koom-krong9@hotmail.com

Received January 30, 2022; **Revised** March 23, 2022; **Accepted** May 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร พบว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงอุบายแก้ความง่วง 8 ประการ แก่พระมหาโมคคัลลานะ คือ 1) อย่ามนสิการถึงสัญญาที่ทำให้ง่วงอีก 2) พึงพิจารณาธรรมที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 3) พึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 4) พึงยอนช่องหูทั้ง 2 ข้างพร้อมใช้มือนวดตัว 5) พึงลุกขึ้นยืนใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งสี่ แหงนดูดาว 6) พึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา 7) พึงอธิษฐานเดินจงกรม 8) พึงสำเร็จสีหไสยาโดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ พร้อมกับทำอุฏฐานสัญญาคือ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในขณะเดียวกัน ทรงแสดงธรรมเพื่อระงับความฟุ้งซ่าน พระโมคคัลลานะได้เจริญสมถะสลับกับวิปัสสนาตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ก็ได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้น นับเป็นวันที่ 7 ตั้งแต่วันที่ตนบวชเข้ามาในพระศาสนานี้ ท่านได้รับยกย่องว่าเป็นผู้มีฤทธิ์มาก และเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้าย

คำสำคัญ: การบรรลุธรรม; พระมหาโมคคัลลานเถระ; จปลายมานสูตร

Abstract

The objectives of this article were 1) to study the attainment of Nibbana in Theravada Buddhist scriptures; and 2) to study the attainment of the enlightenment of Mahamoggallana Thera in Capalāyamāna Sutta by studying data from Theravada Buddhist scriptures and documents related, summarized, analyzed, and compiled in a descriptive style. The results showed that The enlightenment of Mahamoggallana Thera in Capalāyamāna Sutta revealed that the Buddha had shown to the Maha Moggallana eight tactics to relieve from drowsiness, namely: 1) do not meditate on the perception that causes drowsiness; 2) contemplating the teachings that has been learned; 3) One should recite the Dhamma heard and learned; 4) One should stretch the ears on both sides and use his hands to massage it; 5) One should stand up and rub his eyes with water, looking at the four directions and look up at the stars; 6) One should contemplate on the light perception; 7) One should try to walk around; and 8) sleep with overlapping feet sensible along with making a contract, setting waking up perception reminding to wake up. Mahamoggallana Thera had developed *Samatha* alternating with insight cultivation as taught by the Buddha and attained Arahatship on that day. It was the seventh day since he was ordained as a Bhikkhu. He was regarded as an excellent Bhikkhu with miracle power and a left great disciple of the Buddha.

Keywords: The Enlightenment; Mahamoggallana Thera, Capalāyamāna Sutta

บทนำ

พระพุทธเจ้า ทรงประกาศพระศาสนา พระองค์ทรงบำเพ็ญพุทธกิจตลอดเวลา 45 พรรษา ในพรรษาที่ 1 พระองค์เสด็จจำพรรษาที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันพร้อมด้วยพระปัญจวัคคีย์ ขณะที่พระองค์ทรงประทับอยู่ ณ ที่นั้น เดิมพระมหาโมคคัลลานเถระ เกิดที่หมู่บ้านโกลิตคาม ไม่ไกลจากเมืองราชคฤห์ เป็นบุตรของพราหมณ์นายบ้านแห่งนั้น มารดาชื่อนางโมคคัลลีพราหมณ์ เดิมเรียกชื่อว่า โกลิตะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ตามชื่อหมู่บ้านซึ่งบิดาของตนเป็นใหญ่ ต่อมาเรียกว่า โมคคัลลานะ เพราะท่านเป็นบุตรของนางพราหมณีโมคคัลลี หรือโมคคัลลานีนั้น และได้เป็นสหายกับอุปติสสะ (คือพระสารีบุตร) มาแต่เด็ก (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2556) ต่อมาทั้งสองได้ออกบวชเป็นปริพาชก จนกระทั่งอุปติสสะได้พบพระอัสสชิ สหายทั้งสอง จึงได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าทรงประทานการอุปสมบทในพระธรรมวินัย เมื่ออุปสมบทแล้วได้กราบทูลลาพระพุทธเจ้า ไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ ขณะบำเพ็ญสมณธรรมอยู่นั้น ท่านเกิดความโงกง่วงอยู่อย่างหนักจน

ไม่สามารถบำเพ็ญเพียรได้ ต่อมาพระองค์ได้เสด็จไปแสดงธรรมโปรด แล้วจึงได้ตรัสสอนอุบายแก้ง่วงด้วยวิธีต่าง ๆ แล้วได้ตรัสให้โอวาทแล้วนำมาบำเพ็ญเพียรก็ได้บรรลุธรรมจนสำเร็จพระอรหันต์ หลังจากอุปสมบทได้ 7 วัน เป็นพระมหาสาวกของพระพุทธเจ้ารูปหนึ่งในบรรดาพระอสีติมหาสาวก ซึ่งท่านได้ยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในทางมีฤทธิ์มาก สามารถแสดงฤทธิ์ได้ใกล้เคียงกับพระพุทธเจ้า (บรรจบ บรรณรุจิ, 2544)

การบำเพ็ญบารมีและปฏิปทาของพระมหาโมคคัลลานเถระเป็นผู้ที่น่าศรัทธาเลื่อมใส เป็นผู้มีความรู้แจ่มแจ้งในพระธรรมเทศนา ธรรมอันทำให้เป็นผู้ไม่มีความอหังการคือทิฏฐิที่มีความถือตัวถือว่าตนเองสำคัญ ความถือตัวความถือว่าเป็นของเรา เป็นต้น ท่านเป็นพระอสีติมหาสาวกรูปหนึ่งที่เคยได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งหลังจากอุปสมบทได้กราบทูลลาพระพุทธเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรมยังเสนาสนะอันสงัดแล้วเกิดความง่วงอย่างมากจนไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมต่อไปได้ ซึ่งขณะนั้นพระองค์ทรงเห็นด้วยพระจักษุทิพย์ จึงเสด็จมาโปรดแล้วตรัสสอนอุบายวิธีระงับความง่วง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพื่อให้ท่านเลือกใช้ปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่ง หรือถ้าหากยังไม่หายง่วงก็ใช้ข้ออื่น ๆ ต่อไป โดยวิธีหลักการของพระพุทโธวาทที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการสอนและวิธีการแสดงธรรมแก่พระมหาโมคคัลลานเถระนั้นมีวิธีอะไรบ้าง ได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง ท่านได้ทูลถามต่อมาว่า โดยย่อด้วยปฏิปทาข้อปฏิบัติเพียงเท่าไร ภิกษุจึงจะเป็นผู้หลุดพ้น เพราะสิ้นตัณหามีความสำเร็จถึงที่สุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ครั้นเมื่อท่านฟังพระพุทโธวาทแล้วบำเพ็ญเพียรนำมาปฏิบัติตามมีแนวทาง หรือปฏิปทาในการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมจนสำเร็จพระอรหันต์ได้อย่างไร จึงนับว่าท่านมีชีวประวัติ การบำเพ็ญบารมีที่น่าศึกษาซึ่งมีอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นการยากยิ่งจะหาหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องที่มีการรวบรวมเนื้อหา ชีวประวัติ ปฏิปทาในการปฏิบัติธรรมให้มีความสมบูรณ์เพิ่มขึ้น จึงทำให้เกิดปัญหาแก่ผู้วิจัยที่ต้องการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาเรื่อง การบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนการศึกษาพระพุทธศาสนาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่จะศึกษาเรื่องกามต่อไป เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาจะเป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้แก่พุทธศาสนิกชนสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของจปลายมานสูตร ในพระสุตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต มีปรากฏข้อความที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่พระมหาโมคคัลลานะ อุบายแก้ความง่วง 8 ประการนั้น คือ 1) อย่ามนสิการถึงสัญญาที่ทำให้ง่วงอีก 2) พึงพิจารณาธรรมที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 3) พึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 4) พึงยอนช่องหูทั้ง 2 ข้างพร้อมใช้มือนวดตัว 5) พึงลุกขึ้นยืนใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งสี่ แหงนดูดาว 6) พึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา 7) พึงอธิษฐานเดินจงกรม ทรงแสดงแนะนำต่อไปว่า เมื่อใช้วิธีทั้ง 7 นั้นไม่สำเร็จ ก็พึงใช้วิธีขั้นสุดท้าย คือ พึงสำเร็จสีหไสยาโดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ พร้อมกับทำอุฏฐานสัญญา (หมายใจว่าจะลุกขึ้น) ในขณะเดียวกัน ทรงแสดงธรรมเพื่อระงับความฟุ้งซ่าน คือ 1) อย่าชูงวง (มานะ) เข้าไปสู่ตระกูล 2) อย่ากล่าวถ้อยคำอันเป็น เหตุให้ทุ่มเถียงกัน 3) อย่าคลุกคลีกับคนทั้งปวงนอกจากนี้ยังทรงแสดงข้อปฏิบัติโดยย่อที่ทำให้ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความสิ้นตัณหา มีความสำเร็จสูงสุด เป็นต้นไว้อีกด้วย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

อานาปานสติ คือ สติที่ทำหน้าที่กำหนดรู้และกำกับลมหายใจเข้าออก เป็นสมถยานิก คือ การเจริญวิปัสสนาที่มีสมถะเป็นเบื้องหน้า อานาปานสติมีวิธีปฏิบัติ 16 ขั้นแบ่งเป็น 4 หมวดตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อานิสงส์สูงสุดคือบรรลุพระนิพพาน นอกจากนั้น ยังมีประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมากมาย ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง (อุไรพร ประชาบุตร และ วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, 2564) ประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม (จิรพร ชีวะธรรม และ อุทัย สติมั่น, 2564; พระครูปลัดณัฐพล จนฺทิโก, 2561) พัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง ก่อให้เกิดความเลื่อมใสจากพุทธศาสนิกชน (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงค์แก้ว และ สุเชาวน์ พลอยชุม, 2564; Tan & Damnoen, 2020) การปฏิบัติตามคำสอนที่เหมาะสมจะสามารถจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญและมีความมั่นคง (Suwan, 2021; Chanthathong; 2021) การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม (Damnoen et al., 2021) โดยนำสิ่งที่เป็นประโยชน์และนำไปเป็นแนวทางในการนำไปประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป (พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ และ คณะ, 2564)

สรุปว่า การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่องอุบายแก้ความง่วง 8 ประการอันเป็นบาทฐานการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา งานวิจัยนี้เป็นขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการศึกษาเรื่อง อุบายแก้ความง่วง 8ประการเป็นต้น และการใช้หลักอุบายแก้ความง่วง 8 ประการเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่ว่าด้วยเรื่องสมถยานิกที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจะศึกษาในรายละเอียดทั้งในส่วนที่เป็นสมถยานิกและวิปัสสนายานิก ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร ครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำคัญเป็นเบื้องต้นเพื่อให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องอุบายแก้ความง่วง 8 ประการในจปลายมานสูตรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นการชี้ให้เห็นความสำคัญของเรื่องอุบายแก้ความง่วง 8 ประการอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก

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

3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

4. สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา พร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

1. การบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การบรรลุโลกุตรธรรม ได้แก่ มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1 ผู้ที่บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลท่านรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา หรือกำหนดรู้ในรูปนามขันธ์ 5 ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า ผู้ปฏิบัติสามารถละสังโยชน์ และอนุสัยต่าง ๆ ได้ตามกำลังของมรรค บรรลุธรรมจนสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) พระโสดาบัน 2) พระสกทาคามี 3) พระอนาคามี และ 4) พระอรหันต์

เหตุแห่งการบรรลุธรรม คือเหตุที่ทำให้เป็นพระอริยบุคคล มีโสดาบัน เป็นต้น คือสภาวธรรมที่จะนำจิตเข้าสู่ความหลุดพ้นจนบรรลุธรรมได้ตามพระพุทธดำรัสและทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุแห่งวิมุตติ 5 ประการ คือ การบรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรม การบรรลุธรรมในขณะที่แสดงธรรม การบรรลุธรรมในขณะที่สาธยายธรรม การบรรลุธรรมในขณะที่พิจารณาธรรม และการบรรลุธรรมด้วยอำนาจของสมาธิ (พระธรรมธีรราชมหามุนี โชดก ญาณสิทฺธิ, 2549)

ผลของการบรรลุธรรม คือจิตหลุดพ้นจากโลกวิสัยเข้าสู่โลกุตตรภูมิรับกระแสนิพพานเป็นครั้งแรก บุคคลผู้ได้บรรลุมรรคญาณแล้ว คือ เคยหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว มีปรากฏอยู่ใน

โลก คือ 1) อุภโตภาควิมุตติ ผู้หลุดพ้นทั้งสอง 2) ปัญญาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา 3) กายสักขี ผู้เป็นพยานในนามกาย 4) ทิฏฐิปัตตะ ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ 5) ศรัทธาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา 6) ธัมมานุสารี ผู้แล่นไปตามธรรม และ 7) ศรัทธานุสารี ผู้แล่นไปตามศรัทธา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุมรรคผลขั้นใดนั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงอาการบรรลุมรรคผลมีปรากฏในสังขารูปปัตติสูตรว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยศรัทธา ประกอบด้วยศีล ประกอบด้วยสุตะ ประกอบด้วยจาคะ ประกอบด้วยปัญญา ภิกษุนั้นมีความปรารภนาอย่างนี้ว่า โอหนอเพราะอาสวะสิ้นไป เราพึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เพราะอาสวะสิ้นไป ภิกษุนั้นจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญา อันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้ย่อมไม่เกิดในภพไหน ๆ อีก

ดังนั้น ผลของการบรรลุธรรมก็คือการที่บุคคลได้รับผลของการปฏิบัติสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล มี 4 ระดับ เมื่อสรุปแล้ว สามารถขจัดกิเลสได้ตามลำดับ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งพระอริยบุคคลแต่ละประเภทย่อมมีความแตกต่างกันตามแต่เหตุปัจจัยของแต่ละท่านนั้น ๆ และในตอนท้ายแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ได้แสดงอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการไว้ว่า ผู้ใดเจริญสติปัฏฐานสูตรเป็นเวลา 7 ปี ผู้นั้นย่อมหวังผลได้ 2 อย่าง คือ 1) พระอรหัตผลในปัจจุบัน และ 2) พระอนาคามี

2. การบรรลุธรรมของพระมหาโมคคัลลานเถระในจปลายมานสูตร

ความเป็นมาและโครงสร้างของจปลายมานสูตร แบ่งออกเป็น จปลายมาสูตรอยู่ในสัตตกนิบาต คือ หมวดพระสูตรที่มีหัวข้อธรรมพระสูตรละจำนวน 7 ประการ มีพระสูตรทั้งหมด 1,132 สูตร โดยพระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระมหาโมคคัลลานะ เรื่องอุบายแก้ความง่วง 8 ประการ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่ 1) อย่ามนสิการถึงสัญญาที่ทำให้ง่วงอีก 2) พึงพิจารณาธรรมที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 3) พึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 4) พึงยอนช่องหูทั้ง 2 ข้างพร้อมใช้มือนวดตัว 5) พึงลุกขึ้นยืนใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งสี่ แหงนดูดาว 6) พึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา 7) พึงอธิษฐานเดินจงกรม และ 8) ทรงแสดงแนะนำต่อไปว่า เมื่อใช้วิธีทั้ง 7 นั้นไม่สำเร็จก็พึงใช้วิธีขั้นสุดท้าย คือ พึงสำเร็จสีหไสยาโดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะพร้อมกับทำอุฏฐานสัญญา (หมายใจว่าจะลุกขึ้น) ในขณะเดียวกัน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552)

ส่วนโครงสร้างของของจปาลายมานสูตร แบ่งออกเป็น เหตุเกิดคือ เกิดขึ้นเพราะอัธยาศัยของผู้อื่น โดยจปลายมาสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเพราะปรารถนาอัธยาศัยของผู้อื่นเป็นที่ตั้งคือ ทรงแสดงอุบายแก้ความง่วง 7 ประการแก่พระมหาโมคคัลลานะ มีสถานที่เกิดเหตุคือ ใกล้หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ มีบุคคลสำคัญ 2 ท่านคือ พระพุทธเจ้า ผู้ทรงแสดงจปลายมานสูตร พระโมคคัลลานะ ผู้รับฟังการแสดงธรรมจากพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามจนบรรลุพระอรหันต์ มี

หลักธรรมสำคัญคือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 และเวทนา 3 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นต้น

จปลายมานสูตรในพระไตรปิฎก เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระมหาโมคคัลลานะ อุบาย 7 ประการ ทรงแสดงธรรมเพื่อระงับความฟุ้งซ่าน คือ อย่าชูงวง (มานะ) เข้าไปสู่ตระกูล อย่ากล่าวถ้อยคำอันเป็น เหตุให้ทุ่มเถียงกัน อย่าคลุกคลีกับคนทั้งปวง นอกจากนี้ยังทรงแสดงข้อปฏิบัติโดยย่อที่ทำให้ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความสิ้นตัณหา มีความสำเร็จสูงสุด เป็นต้นไว้อีกด้วย ส่วนในอรรถกถาจปลายมานสูตร พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายเนื้อหาในพระไตรปิฎกที่ยังไม่ชัดเจนให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นเช่น คำว่า ง่วงอยู่ (จปลายมาโน) พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า พระเถระเมื่อบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในราวป่าแห่งหนึ่งใกล้หมู่บ้านนั้น มีร่างกายลำบากแล้ว เพราะถูกความเพียรในการเดินจงกรมตลอด 7 วัน ย่ำยีแล้ว เป็นผู้นั่งง่วงอยู่ ณ ปลายที่จงกรม และคำว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น (สพฺเพ มา นาลํ อภินิเวสาย) พระอรรถกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า หมายถึง ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 ชื่อว่าธรรมทั้งปวงเป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552)

ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระโมคคัลลานะในจปลายมานสูตร แบ่งออกเป็น

1) อุบายระงับความง่วง โดยพระพุทธเจ้าข้าตรัสอุบายแก้ความง่วงด้วยวิธีการ 8 อย่างแก่พระโมคคัลลานะเช่น เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้ ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตรึกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้ และอุบายแก้ความง่วงอีก 7 ข้อ นอกจากนี้ พระพุทธองค์ ยังตรัสสอนให้ท่านไม่ถือตัวเข้าไปในตระกูล (ชูงวง) ไม่กล่าวคำที่ทำให้เถียงกัน ไม่คลุกคลีกันด้วยหมู่คณะ

2) การกำหนดรู้ขันธ์ 5 โดยพระผู้มีพระภาคตรัสสอนพระโมคคัลลานะว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น พระอรรถกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คำว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ในที่นี้หมายถึง ขันธ์ 5 ชื่อว่าธรรมทั้งปวง(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) พระพุทธเจ้าตรัสว่า ขันธ์ 5 คือ 1) รูป 2) เวทนา 3) สัญญา 4) สังขาร และ 5) วิญญาณ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ขันธ์ 5 เกี่ยวข้องกับความไม่เที่ยงหรืออนิจจลักษณะ เพราะมีอาการ 4 ได้แก่ อาการเกิด อาการดับ อาการแปรปรวน อาการทนอยู่ได้ชั่วขณะ ๆ อาการขัดต่อความเที่ยง เป็นทุกข์ เพราะสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา คำว่า อนัตตา หมายถึง สภาวะที่ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาได้เพราะไม่มีตัวตน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับอนิจจลักษณะขันธ์ 5 เป็นสภาวะที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีตัวตน ส่วนในการปฏิบัติวิปสสนาภาวนาเปนอุบายเรืองปญญาที่กำหนดรู้รูป–นาม เป็นอารมณ์ ซึ่งอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิมี 6 หมวด หมวดที่ 1 ได้แก่ ขันธ์ 5 เมื่อย่อลงแล้วคงเหลือรูป–นาม เท่านั้น

3) การกำหนดรู้อายตนะ 12 โดยพระผู้มีพระภาคตรัสสอนพระโมคคัลลานะว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระอรรถกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คำว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ในที่นี้หมายถึง อายตนะ 12 ชื่อว่าธรรมทั้งปวง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ในการปฏิบัติวิปสสนาภาวนาเปนอุบายเรืองปญญาที่กำหนดรู้รูป–นาม เป็นอารมณ์ซึ่งอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิมี 6 หมวด ๆ ที่ 2 ได้แก่ อายตนะ 12 เมื่อย่อลงแล้วคงเหลือรูป–นาม เท่านั้น อายตนะเป็นปัจจัยให้ประพฤติเป็นไปในเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ หรือจะให้พ้นทุกข์ ขึ้นชื่อว่าสัตว์แล้วจะไม่ต้องอาศัยอายตนะเลยนั้นเป็นไม่มีอายตนะ จำแนกโดยประเภทแห่งทวารก็มี 6 เรียกว่าอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก 6 เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันทำให้เกิดการเชื่อมต่อทำให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐาน (พระครูเกษมธรรมทัต สุรศักดิ์ เขมรสี, 2548) ที่ให้ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริงมี 12 อย่าง ซึ่งอายตนะนั้นสิ่งที่จัดเป็นรูปมี 11 อย่าง และสิ่งที่เป็นนามมี 1 อย่าง คือ ธรรมารมณ์ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554)

4) การกำหนดรู้ธาตุ 18 โดยพระผู้มีพระภาคตรัสสอนพระโมคคัลลานะว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระอรรถกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คำว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ในที่นี้หมายถึง ธาตุ 18 ชื่อว่าธรรมทั้งปวง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) ในการปฏิบัติวิปสสนาภาวนาเปนอุบายเรืองปญญาที่กำหนดรู้รูป–นาม เป็นอารมณ์ซึ่งอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิมี 6 หมวด หมวดที่ 3 ได้แก่ ธาตุ 18 เมื่อย่อลงแล้วคงเหลือรูป–นามเท่านั้น การกำหนดรู้ ธาตุ 18 ในจปลายมานสูตร ที่เป็นภูมิของวิปัสสนาโดยสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในโลกนี้ ย่อมมีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัสถูกต้อง การคิดนึกอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งกิจการต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นได้ เพราะมีการประชุมร่วมกันระหว่างของ 3 อย่าง คือ

(1) ทวาร โดยปกติแปลว่า ประตู ทาง ช่องตามร่างกาย แต่ในที่นี้หมายถึง ทางรับรู้อารมณ์ มี 6 ทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นอายตนะภายใน

(2) อารมณ์ หมายถึง เครื่องยึดหน่วงของจิตใจ สิ่งที่จิตยึดหน่วง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

(3) วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งในอารมณ์ คือความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายนอกและภายในกระทบ มี 6 อย่างเหมือนกันคือ การรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

5) การกำหนดรู้เวทนา 3 โดยพระผู้มีพระภาคตรัสสอนพระโมคคัลลานะว่า เมื่อกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จึงเสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา พระอรรถกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คำว่า เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง (ยงฺกิญฺจิ เวทนำ) หมายถึง ย่อมเสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่สุดสัมปยุตด้วยวิญญาณ 5 ด้วยคำนี้พระผู้มีพระภาคทรงยักเยื้องด้วยอำนาจเวทนาแสดงการกำหนดอรูปแก่พระเถระ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) เวทนา 3 ได้แก่

(1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจประกอบด้วย ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดีจึงเรียกว่า สุขเวทนา

(2) ทุกขเวทนา คือ การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดีกระทบ น่าเสียใจ ความรู้สึกไม่สบาย ทุกข์ที่เกิดจากเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ ทุกขินทรีย์และโทมนัสสิน ทรีย์จัดเป็นทุกขเวทนา

(3) อทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนาคือ ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์จึงเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา

พระโมคคัลลานะได้เจริญสมถะสลับกับวิปัสสนา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนก็ได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้น นับเป็นวันที่ 7 ตั้งแต่วันที่ตนบวชเข้ามาในพระศาสนานี้

สรุป

อุบายแก้ความง่วง 8 ประการอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเริ่มตั้งแต่ 1) อย่ามนสิการถึงสัญญาที่ทำให้ง่วงอีก 2) พึงพิจารณาธรรมที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 3) พึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา 4) พึงยอนช่องหูทั้ง 2 ข้างพร้อมใช้มือนวดตัว 5) พึงลุกขึ้นยืนใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งสี่ แหงนดูดาว 6) พึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา 7) พึงอธิษฐานเดินจงกรม 8) พึงสำเร็จสีหไสยาโดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ พร้อมกับทำอุฏฐานสัญญาในขณะเดียวกัน โดยเอาอุบายแก้ความง่วง 8 ประการเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสามารถบรรลุ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 4 ซึ่งสูงขึ้นไปตามลำดับ

องค์ความรู้จากการวิจัย

อุบายแก้ความง่วง อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 8 ประการนี้ เป็นกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องพิจารณาเพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติ สามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอนกัมมัฏฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น หรือจะเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษามานะกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในจปลายมานสูตร
2. ศึกษาเวทนากับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในจปลายมานสูตร
3. ศึกษาอุฏฐานสัญญากับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในจปลายมานสูตร

เอกสารอ้างอิง

จิรพร ชีวะธรรม และ อุทัย สติมั่น. (2564). วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 7*(1), 96–106.

บรรจบ บรรณรุจิ. (2544). *อสีติมหาสาวก*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). (2548). *วิปัสสนาภูมิ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

พระครูปลัดณัฐพล จนฺทิโก. (2561). การปรับจริตเพื่อพัฒนาชีวิต: กระบวนการ และแนวปฏิบัติ. *วารสารปณิธาน, 14*(1), 55–84.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), พระเทพสุวรรณเมธี (สุชาติ หวลจิตต์), พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวีโร และ สังวาลย์ เสริมแก้ว. (2564). แนวคิดคำสอนเรื่องกามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารศิลปการจัดการ, 5*(3), 798–811.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฌาณสิทฺธิ). (2549). *โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: สัมปชัญญะ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส .

พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงค์แก้ว และ สุเชาวน์ พลอยชุม. (2564). อภิสมาจาร: กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศิลปการจัดการ, 5*(3), 895–907.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อุไรพร ประชาบุตร และ วิไลศักดิ์ กิ่งคำ. (2564). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตรลักษณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 7*(2), 1–12.

Chanthathong, S. (2021). The Significance of the Right View (Sammaditthi) in Theravada Buddhism. *Journal of International Buddhist Studies, 12*(1), 61–70.

Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (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.

Suwan, P. R. (2021). The Roles of Buddhism for Supporting Thai Community in Thailand. *Journal of International Buddhist Studies College, 6*(1), 72–79.

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.