

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตียกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

Mettacetovimutti Cultivation for Uplifting to Vipassana Meditation with
Samathayanika Type Performed at Dhammamoli Meditation Center

¹จันทร์จิรา ชินศรี และ ²ธานี สุวรรณประทีป
¹Chanchira Chinsri and ²Thanee Suwanprateep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Palisuksa Buddhagosa Campus. Thailand.
E-mail: ¹chanchirabua@gmail.com, ²thanee.su@mcu.ac.th.

Received June 1, 2023; Revised September 4, 2023; Accepted October 16, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ 2) เพื่อศึกษาการเจริญเมตตาเจโตวิมุตตียกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก และ 3) เพื่อศึกษาการเจริญเมตตาเจโตวิมุตตียกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิกที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนาผลการวิจัยพบว่า

1. เมตตาเจโตวิมุตติ คือ เมตตาที่แผ่ไปในสรรพสัตว์ไม่มีประมาณ มีกำลังสมาธิขั้นฌานจิต เป็นบาทฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนา จึงเป็นความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยกำลังสมาธิและหลุดพ้นจากกิเลสด้วยปัญญา การแผ่มี 4 วิธี คือ แบบโอธิโสพรรณา อโนธิโสพรรณา ทิสาพรรณา อินทริยาร สามารถพัฒนากำลังสมาธิถึง 9 ระดับ คือ รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 และสัญญาเวทยิตนิโรธ

2. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตียกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก คือ ผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติเข้าฌาน ออกจากฌานแล้วยกองค์ฌานที่ปรากฏชัดหรือนำสภาพธรรมที่ประกอบกับฌานหรือจิตเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาหมวดเวทนา จิต ธรรม เห็นสภาพธรรมที่เป็นอารมณ์ดับไปและเห็นจิตนั้นดับไปด้วย

3. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตียกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิกที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี คือ การแผ่เมตตา กรูณา มุทิตา อุเบกขา ใน 31 ภูมิ แผ่อนโทศบุคคล 5 บท 10 ทิศ ด้วยเมตตาเจโตวิมุตติและเมตตาอินทริยจนจิตตั้งมั่นเป็นฌานจิต ออกจากฌานนั้นตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรมที่ปรากฏชัดในขณะจิตปัจจุบัน เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

คำสำคัญ : เมตตาเจโตวิมุตติ; วิปัสสนา; สมถยานิก; สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

Abstract

The article aims at 3 objectives: 1) study Mettacetovimutti development, 2) to study Mettacetovimutti for uplifting Vipassana with Samathayanika type, and 3) to study

Mettacetovimutti cultivation for uplifting to Vipassana meditation with Samathayanika type performed at Dhammamoli Meditation Center. It was documentary research by taking data from Theravada Buddhist scriptures and related documents, analyzed, compiled, and described in descriptive style. The findings were that;

1. *Mettacetovimutti* refers to the loving-kindness spread to all sentient beings without boundary, having Jhana meditation, it was a base for Vipassana uplifting functioning as the liberation of mentality with meditation power and liberation from defilements with wisdom. There are 4 practical ways of loving-kindness spread; Odhisopahana, Anodhisopahana, Disapharana and Indriyavara. With this type of practice, meditation power can reach the 9 supreme states; 4 formal absorption, 4 formless absorption and Sannavedayitanirodha.

2. The way to uplift *Mettacetovimutti* into insight with Samathayanika revealed that the practitioner must be skillful for entering and exit such absorption, then observing the clear mental state appearing in absorption as insight objects as seen in feeling, mentality, and mental objects until realizing the true state of all, materials, and mind, falling away.

3. *Mettacetovimutti* cultivation for uplifting to Vipassana meditation with Samathayanika type performed at Dhammamoli Meditation Center showed that the Center uses this method to spread loving-kindness, compassion, sympathy and indifferences to all sentients in 32 realms, indicated to 5 person types, in 10 directions with *Mettacetovimutti* and great faculties until the mind becomes concentrated or Jhana, then leaving such state, observing feeling, mentality and all phenomena clearly appearing at a present moment falling into transitory, contradictory being and non-self. The insight knowledge will be obtained leading to Noble path, fruits and Niibbana attainment.

Keywords: Mettacetovimutti; Vipassana; Samathayanika; Dhammamoli Meditation Center

บทนำ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสโอวาทปาฏิโมกข์ เป็นหลักคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา คือ หลักการ อุดมการณ์ และวิธีการ ทรงกล่าวถึงหลักการอันเป็นหัวใจสำคัญ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ และอุดมการณ์อันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ ขันติ พระนิพพาน เมตตา กรุณา ด้วยการไม่เบียดเบียนเป็นผู้มีจิตใจสงบจากอกุศลวิตกทั้งหลาย และวิธีการ คือ ไม่กล่าวร้าย ไม่ทำร้าย สรรวม อินทรีย์ พอเพียงหรือเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค สงบหรือสันโดษ พัฒนาจิตใจให้ยิ่งด้วยสมถและวิปัสสนา โดยเมตตา กรุณา เป็นธรรมในพรหมวิหาร 4 คือ ธรรมเครื่องอยู่อันประเสริฐ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ให้ประโยชน์ทั่วไปโดยรวมคือได้ภพสมบัติ เป็นสุขในปัจจุบัน การได้ไปบังเกิดในรูปภพ อรูปภพ พรหมโลก และการได้วิปัสสนาสุข คือ ความสุขในการเจริญวิปัสสนา เพราะพรหมวิหารทุกข้อที่เจริญดีแล้ว เป็นบาทแห่งวิปัสสนาได้ทุกข้อ และได้ประโยชน์เฉพาะข้อ คือ การสามารถขจัดปฏิกิริยาธรรม (ธรรมที่เป็นข้าศึกหรือตรงข้าม) ของพรหมวิหารแต่ละข้อได้ คือ เมตตา มีประโยชน์ สามารถกำจัดพยาบาท กรุณาสามารถกำจัดวิหเสา (วิหิงสา) มุทิตาสามารถกำจัดอวดดี อุเบกขาสามารถกำจัดราคะ ซึ่งเมตตาในพรหมวิหาร 4 เป็นเมตตาในระดับพื้นฐาน เป็นความรักใคร่ปรารถนาดี เพื่อความอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก เมตตาในระดับสูงขึ้นมาคือ เป็นการเจริญเมตตาในอัป

มัณฺญา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553) คือ เมตตาที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีจำกัด ไม่มีเขตแดน คือ เมื่อทำจิตให้มีเมตตาเสมอกันในบุคคล 4 จำพวก (พระภาวนาพิศาลเมธี วิ., 2564) คือ ตัวเอง บุคคลที่รักหรือเคารพ บุคคลที่เป็นกลางๆ และบุคคลที่เป็นคู่เวร ชื่อว่า ได้ทำลายขอบเขตหรือเขตแดนแห่งเมตตา ไม่ให้มีจำกัดอยู่เฉพาะแต่ในบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง ชื่อว่า เจริญเมตตาโดยไม่มีเขตแดน หรือที่เรียกว่า สัมผัสเมท และเมื่อเจริญเมตตาถึงขั้นสัมผัสเมทแล้ว เมื่อพึงเจริญเมตตาต่อไป ก็จะบรรลุถึงอัปมัณฺญา หรือ การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

แนวทางการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค กล่าวว่า การเจริญธรรมเป็นคู่ มี 4 แนวทาง คือ 1) การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้าเรียกว่า สมณุปพพัฑฒวิปัสสนา 2) การเจริญสมณะมีวิปัสสนาหน้า เรียกว่า วิปัสสนาอุปพัฑฒสมณภาวนา 3) การเจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่กันไป เรียกว่า ยุคันตณฺย 4) การเจริญวิปัสสนามีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้เวลาที่จิตตั้งมั่นเรียกว่า ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส ซึ่งทั้ง 4 แบบนี้ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ 1) สมณยานิกะ คือ การปฏิบัติสมณธรรมฐานก่อน โดยอาศัยอารมณ์สมณ 40 ประการ สร้างสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิจนสำเร็จสมณะ คือ ได้อภิญญา หรือไม่สำเร็จอภิญญาแต่สามารถทำฌานตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไปให้เกิดขึ้น แล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณาธรรมที่เกิดในสมาธินั้นหรือพิจารณาองค์ฌานโดยความเป็นขั้น 5 รู้แจ้งรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์จนเกิดมรรคจิต ผลจิต ตามลำดับ และ 2) วิปัสสนายานิกะ คือ การปฏิบัติที่มีอารมณ์เป็นวิปัสสนาล้วนหรือสุทธวิปัสสนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 พิจารณาธรรม 4 หมวด คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการกำหนดรู้สภาวะของรูปนาม และเห็นโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดมรรคญาณ ผลญาณตามลำดับ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความสำคัญในการเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้าเรียกว่า สมณุปพพัฑฒวิปัสสนา เมื่อเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้าอยู่มรรคย่อมเกิดขึ้น เมื่อมรรคเกิดขึ้นแล้วเสพคุณเจริญทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละอนสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

การศึกษาการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ เมื่อสัมมาทิฐิสมบูรณ์เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลขั้นต้นแล้วเจริญเมตตาภาวนาจนเป็นฌานจิตอันเป็นอัปมัณฺญาหรือเมตตาเจโตวิมุตติแล้วใช้ฌานเป็นบาท (พื้นฐาน) ยกขึ้นสู่วิปัสสนาจนบรรลุอริยบุคคลขั้นสูง โดยลำดับตัวอย่าง เช่น การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมของพระสุกฺติ คือ การเจริญเมตตาฌาน เจริญอัปมัณฺญาและการรู้แจ้งอริยสัจ 4 เข้าถึงกระแสแห่งธรรมตามลำดับจนสามารถบรรลุถึงโลกุตตรธรรม 9 คือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 และบุคคลแม้จะยังไม่ได้บรรลุหรือหัดผลก็อาจบรรลุอนาคามีมรรคอนาคามีผล เป็นพระอนาคามีบุคคลได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเจริญเมตตาภาวนาถึงขั้นสัมผัสเมทแล้ว จะมีนิมิตปรากฏขึ้นเป็นเครื่องหมายแสดงว่า ผู้ปฏิบัติได้บรรลุอุปะการสมาธิ เมื่อบรรลุอุปะการสมาธิแล้วพึงน้อมจิตไปในนิมิตนั้นหลาย ๆ ครั้งก็บรรลุอัปปนาฌาน และอัปปนาฌาน ก็คือ ฌาน 3 ได้แก่ ปฐมฌานฌานที่ 1 ทุติยฌานฌานที่ 2 และตติยฌานฌานที่ 3 ที่พึงบรรลุได้ตามลำดับ และพึงเจริญเมตตาจนจิตตั้งมั่นวางเฉยในบุคคลและสัตว์ทั้งหลายเสมอหน้ากัน ในโคทัตตสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อธิบายถึง จิตประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 ทิศที่ 3 ทิศที่ 4 ก็เหมือนกัน โดยนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวางแผ่ไปตลอดโลก ทั้งสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจอันประกอบด้วยเมตตาอันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ มีใจประกอบด้วยกรุณาประกอบด้วยมุทิตาประกอบด้วยอุเบกขาเรียกว่าอัปปมาณาเจโตวิมุตติก้าวล่วงวิญญานัญญาตนฌาน เข้าอาภิญญัญญาตนฌานด้วยมโนการว่าอะไรๆก็ไม่มีเรียกว่าอาภิญญัญญาเจโตวิมุตติ และพิจารณาเห็นความว่างเปล่าจากตน เรียกว่าสุญญตาเจโตวิมุตติ และเข้าถึงอนิมิตตาเจโตสมาธิ เพราะไม่มโนการถึงนิมิตทั้งปวง เรียกว่าอนิมิตตาเจโตวิมุตติ

การปฏิบัติธรรมของพระอริยสาวก เพื่อเข้าสู่กระแสแห่งมรรค ผลนิพพานนั้น แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) สมณะ 2) วิปัสสนา 3) สมณะและวิปัสสนา มีพุทธพจน์ว่า “ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม (นิพพาน) คือ สมณะและ

วิปัสสนา” เจโตวิมุตติ หมายถึง สมานธิที่สัมปยุตด้วยอรหัตตผล พ้นจากราคะ มีสมถกัมมัฏฐานเป็นพื้นฐาน ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ปัญญาที่สละครัดด้วยอรหัตตผลนั้นหลุดพ้นด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นพื้นฐาน พระอรหันตสาวกผู้ซึ่งนำเอาเมตตาภาวนาที่เป็นเมตตาตามานเป็นบาทฐาน ยกขึ้นสู่วิปัสสนาเห็นพระไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาปัญญาหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ เช่น พระสุภูติเถระ เป็นต้น

บทความนี้นำเสนอการเจริญเมตตาเจโตวิมุตตยิกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล และเป็นปัจจัยที่สำคัญ อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการเจริญเมตตาเจโตวิมุตตยิกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิกของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ
2. เพื่อศึกษาการเจริญเมตตาเจโตวิมุตตยิกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก
3. เพื่อศึกษาการเจริญเมตตาเจโตวิมุตตยิกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

การทบทวนวรรณกรรม

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตยิกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี มีหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องและถูกต้องตรงตามพระไตรปิฎก ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในโคทัตตสูตร และในมหาเวทสลสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553) ว่า สามารถบรรลุได้ถึงปัญจฌานหรือระดับรูปสมาธิ 4 และการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบ สามารถพัฒนากำลังสมาธิได้ถึง 9 ระดับ เรียกว่าสมาบัติ 9 คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และสัญญาเวทยิตนิโรธ โดยมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเมตตาเจโตวิมุตตยิกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 วิชาและวิมุตติ ดังนี้คือ บุคคลผู้บรรลุฌานแล้ว และเมื่อออกจากฌานหรือสมาธินั้นๆ นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับฌานหรือจิตนั้นยกขึ้นสู่วิปัสสนา หรือมาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ปรากฏชัดเป็นปัจจุบันอารมณ์ วิปัสสนาปัญญาจึงเกิดขึ้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้ถึงความเจริญและความบริบูรณ์ และโพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์จากปัญญาที่เกิดพร้อมด้วยความเพียร ความรู้ตัวทั่วพร้อม และมีสติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมสมบูรณ์เป็นวิปัสสนาญาณแต่ละขั้น ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นกระบวนการของการ ศึกษาเมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติ คือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566; โยตะ ชัยวรมันกุล และคณะ, 2566) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ ความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรมจริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรีयर วิชาลบูรณ์ และคณะ, 2566) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023) จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การแสวงหาเพื่อหลักออกจากทุกข์ เพื่อความพ้นจากทุกข์ เพื่อหนทางแห่งการดับทุกข์ อันเป็นแนวทางพัฒนากายจิตใจของมนุษย์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางปัญญา

ผลการสืบค้นพบว่า การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ เมื่อจิตเป็นอัปนาสมาธิจนเกิดองค์ฌานทั้ง 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ย่อมพ้นหรือระงับนิวรณ์ 5 คือ กามฉันทะหรือความพอใจ พยาบาทหรือความไม่พอใจ ถีน มิทธะหรือความง่วงเหงาห่มเหง อูทธัจจะกุกกุจจะหรือความฟุ้งซ่าน และวิจิกิจฉาหรือความลังเลสงสัย ลงได้ ชั่วคราวในทุกขณะที่ยังปรากฏองค์ฌานอยู่หรือจิตยังทรงอารมณ์ฌานไว้ และเมตตาสามารถกำจัดพยาบาท กรุณา สามารถกำจัดวิหเสสา คือ ความคิดเบียดเบียน มุทิตาสามารถกำจัดอโรติ อุเบกขาสามารถกำจัดราคะ เมื่อแผ่ออกไป ไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ จิตจะตั้งมั่นเป็นอุเบกขา จตฺตถฌานที่มีอุเบกขาในสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์ก็จะเกิดขึ้น และเข้าสู่ปัญจฌานตามลำดับ และคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดของผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ คือ ต้องเป็นผู้มี สัมมาทิฏฐิสมบุรณ์ เรียกว่า โสตาปัตติผล เป็นผู้มีศีลสมบุรณ์ สมาธิพอประมาณ และปัญญาพอประมาณ ดังนั้น การบรรลุสมาบัติของผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี เป็นผู้เข้าถึงสมาบัติทั้ง 3 คือ ฌานสมาบัติ เป็นผู้เข้าถึงอารมณ์ฌานอยู่ในฌานจิตและมีวสี 5 มีความชำนาญในการเข้า และออกจากฌานแต่ละชั้น ได้แก่ รูปฌาน 4 และอรุปสมาธิหรืออรุปฌาน 4 ด้วยมีจิตเป็นโลกุตตระจิต จึงสามารถ เข้าผลสมาบัติหรือเข้าถึงอริยผลหรือการเข้าอยู่ในอริยผลจิต เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพานที่ได้มาจากอริยผลญาณและด้วยสติและสมาธิตั้งมั่นเป็นฌานจิต สามารถใช้พิจารณาธรรมทำสังโยชน์ให้ลดลงไปตามลำดับจนสิ้น อุปธิบรรลุปะระอรหันต์หรือหากยังไม่สิ้นอุปธิก็เป็นอนาคามีบุคคลได้และด้วยเป็นผู้ชำนาญในสมาบัติ 8 จึงเข้า นิโรธสมาบัติได้

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อัน ได้แก่ คัมภีร์ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส
2. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
4. วิเคราะห์ และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
6. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา และนำเสนอผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัย

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

ผลการวิจัย พบว่า เมตตาเจโตวิมุตติ หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีดำรงในพรหมวิหาร ที่เจริญหรือแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตโต, 2561; พระโสภณมหาเถระ มหาสิทธาต, 2555) เมื่อเจริญและทำใ้มากแล้ว จิตจะตั้งมั่นมีกำลังขึ้นอัปนาสมาธิเป็นฌานจิต เป็นบาทฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนาขั้นสูง จนสามารถหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง อันเป็นเจโตวิมุตติความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยกำลังแห่ง

สมาธิ และปัญญาวิมุตติความหลุดพ้นทั้งปวงด้วยปัญญา ซึ่งลักษณะที่จุดกะของเมตตาเจโตวิมุตติ ได้แก่ 1) ลักษณะที่จุดกะของเมตตาภิรมย์มีฐาน คือ โอโหสะเจตสิก ย่อมเป็นปัจจัยแก่ความเป็นหนุ่มเป็นสาว เพราะบุคคลที่ไม่มักโกรธ ย่อมไม่ถูกไฟ คือ โทสะแผดเผาให้หนังเหี่ยวเหี่ยวเป็นริ้วรอย เส้นผมก็ไม่หยอก ย่อมยังความเป็นหนุ่มสาวให้อยู่ได้นาน ๆ 2) ลักษณะที่จุดกะของกรุณามีฐาน คือ กรุณาเจตสิก สภาพของกรุณานี้ มีการสงบระงับจากความเบียดเบียน เป็นสมบัติ และ มีการเกิดความเศร้าโศก ร่ำไห้ คล้อยตาม เป็นวิบัติ คือ ถ้าในขณะที่บุคคลเกิดความสงสารสัตว์หรือบุคคลที่กำลังได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนอยู่หรือจะได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนในกาลข้างหน้าก็ดี ซึ่งความสงสารนั้นประกอบด้วยกัมมัสสกตญาณ คือ พิจารณาให้เป็นไปตามกฎแห่งกรรม ไม่ให้เกินเลยกฎแห่งกรรมนั้น ในขณะนั้น ชื่อว่า มีความสมบูรณ์พร้อมแห่งกรุณา หรือเป็นกรุณาแท้ ส่วนในขณะใดบุคคลเกิดความสงสาร ทุกขิตสัตว์แล้ว แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจพิโรธพันตามสัตว์หรือบุคคลที่กำลังได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น ในขณะนั้น ชื่อว่า เป็นความวิบัติแห่งกรุณา คือ กรุณาจิตของบุคคลนั้น ได้หลุดหายไปแล้ว ย่อมไม่ได้รับอานิสงส์แห่งการเจริญกรุณาแต่อย่างใด 3) ลักษณะที่จุดกะของมูทิตามีฐาน คือ มูทิตาเจตสิก สภาพของมูทิตาเจตสิกนี้ ย่อมทำให้จิตใจเข้าถึงความสงบ ระงับความไม่ยินดี ทั้งปวงเป็นสมบัติ และทำลายการเกิดความเอิบอัมระเป็นวิบัติ และ 4) ลักษณะที่จุดกะของอุเบกขามีฐาน คือ ตัตตรมัชฌัตตเจตสิก ในขณะที่รับสัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์ คือ มัชฌัตตสัตว์บัญญัติ ได้แก่ สัตว์หรือบุคคลที่เป็นกลาง ๆ ไม่ได้เป็นที่รัก ไม่ได้เป็นที่น่าสงสาร และไม่ได้เป็นที่เกลียดชัง ท่านเรียกว่า อุเบกขาพรหมวิหาร เป็นเจตสิกที่เป็นตัวกลาง ทำให้จิตและเจตสิก ที่เกิดพร้อมกับตนในขณะนั้น ทำกิจของตน ๆ โดยสม่ำเสมอ เปรียบเหมือนนายสารถีผู้วางเฉยต่อม้าอาชาไนยที่วิ่งเรียบไป ฉะนั้น (พระมหาชินวัฒน์ จุกวโร, 2556) วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ จะสำเร็จเป็นไปได้เฉพาะผู้ได้บรรลุถึงขั้นอุปมาณแล้วเท่านั้น แม้วิธีการแผ่เมตตาที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค 3 อย่าง คือ 1) วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติแบบโอธิโสพรรณ คือ การแผ่ไปโดยเจาะจง จัดเป็นเมตตาแท้ด้วยภาวะจิตแห่งเมตตาจะมีความเสมอกันในบุคคล 4 จำพวก คือ ตัวเอง บุคคลที่รักหรือเคารพ บุคคลที่เป็นกลาง ๆ และบุคคลที่เป็นคู่แ้ว 2) วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติแบบอนธิโสพรรณ คือ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจง เมื่อเจริญเมตตาถึงขั้นสัมผัสเมทแล้ว เจริญเมตตาต่อไปโดยไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ภาวะจิตจะมีกำลังสมาธิขั้นอุปมาสมาธิเป็นฌานจิต 3) วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติแบบทิสาพรรณ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553) เป็นการแผ่ในสรรพสัตว์ 12 จำพวก แผ่ไปสู่ทิศทั้ง 10 ไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ อันเป็นเมตตาอัปมัญญาหรือเมตตาเจโตวิมุตติ 4) วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติแบบอินทริยาร เป็นการแผ่ครอบคลุมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันเป็นเจโตวิมุตติ ประกอบด้วยอินทริย์ 5 การแผ่ในขั้นนี้จิตของผู้เจริญเมตตาจะต้องประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อย่างมั่นคง และจิตต้องดำรงอยู่ในธรรม 8 อย่างคือ ด้วยเว้นจากการบีบคั้นสัตว์ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการทำให้สัตว์เดือดร้อน เว้นจากการย่ำยีสัตว์ เว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ เว้นจากการจองเวรกัน จึงเป็นผู้มีสุข ซึ่งระดับการบรรลุคุณของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ว่า บรรลุได้ถึงเพียงจตุตถฌานโดยปัญจนัย หรือตติยฌานโดยจตุตถนัย หรือบรรลุได้เพียงในระดับรูปฌานเท่านั้น สำหรับในโคทัตตสูตรและเวทลสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า สามารถบรรลุได้ถึงปัญจฌาน หรือบรรลุได้ถึงระดับอรุปสมาธิหรืออรุปฌาน 4 และระดับการบรรลุคุณหรือสมาบัติ 9 ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูงนั้น กำลังสมาธิและปัญญามีการพัฒนาไปพร้อมกัน สามารถพัฒนากำลังสมาธิได้ถึง 9 ระดับ จึงเรียกว่าสมาบัติ 9 หรือสมาธิจรिया 9 คือ รูปฌาน 4 อรุปฌาน 4 และสัญญาเวทิตินิโรธ พร้อมกับพัฒนาปัญญาไปตามลำดับ เป็นไปเพื่อวิชาและวิมุตติที่บริบูรณ์

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตียกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก

ผลการวิจัย พบว่า การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตียกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิกหมายความว่า บุคคลผู้บรรลุฌานแล้ว ควรเข้าฌานนั้นบ่อยๆ กระทั่งเกิดเป็นนิสัยหรือความชำนาญในการเข้าฌาน และเมื่อออกจากฌาน

นั้นๆ แล้วยกองค์ฌานอย่างในอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ (สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ, 2554) หรือนำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับฌานหรือจิตนั้นยกขึ้นสู่วิปัสสนา หรือมาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาในหมวดเวทนา จิต ธรรม อย่างเช่น องค์ฌานทั้ง 5 คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตาหรืออุเบกขา นั้นองค์ฌานที่ปรากฏชัดที่สุด คือ ปิติ สุข หรืออุเบกขา เมื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนา ก็จะเห็นว่าปิติ สุข หรืออุเบกขา ก็มีการเกิดดับ แม้จิตที่เป็นสมาธิเองก็มีการเกิดดับ ซึ่งจิตของผู้ที่เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ จะเห็นการเกิดดับที่รวดเร็วมาก การแสดงความเกิดดับให้ปรากฏแก่การเพ่งพิจารณา จิตก็จะดำเนินไปในอารมณ์ของวิปัสสนาด้วยขณิกสมาธิ พิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณ ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน การบรรลุธรรมของผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมยานิก เป็นท่านผู้เป็นอุภโตภาควิมุต คือ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน หมายถึง หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอุปสมภาติ และหลุดพ้นจากรูปนามกายด้วยอริยมรรค ได้แก่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมณภาวนาได้สัมผัสวิโมกข์ 8 หรือสมาบัติ 8 และนิโรธสมาบัติด้วยนามกาย ได้เจโตวิมุตติขึ้นอุปสมภาติ และสิ้นอาสวะเพราะเห็นอริยสัจ 4 ด้วยปัญญาได้ปัญญาวิมุตติด้วยนั้นคือเป็นผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน ได้เจโตวิมุตติเป็นความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยกำลังแห่งสมาธิ และได้ปัญญาวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงด้วยปัญญา

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติมีคุณพิเศษกว่าสมถกรรมฐานอื่น ๆ ด้วยอานิสงส์ 11 ประการ ได้แก่ 1) หลับเป็นสุข 2) ตื่นเป็นสุข 3) ไม่ฝันลามก 4) เป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย 5) เป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย 6) เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา 7) ไฟ ยาพิษ หรือศาตราคมไม่กล้ากรายได้ 8) จิตตั้งมั่นโดยรวดเร็ว 9) สิ้นภัยย่อมผ่องใส 10) ไม่หลงลืมสติตาย และ 11) ถ้าไม่บรรลุอรหันต์ตผลย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก และกล่าวว่าผู้เจริญเมตตาจิตอย่างน้อยเพียงขณะการหยดน้ำนมโค 3 ครั้งในวันหนึ่ง มีผลมากกว่าท่านที่บุคคลให้แล้วครั้งละ 100 หม้อ 3 ครั้งในวันหนึ่งนั้นนอกจากนี้อานิสงส์ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติกล่าวว่า เหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งปวง และได้รับอานิสงส์แห่งสมณะอีก 5 ประการ คือ 1) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน 2) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา 3) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา 5 ประการ 4) ทำให้เกิดเป็นพรหม และ 5) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ซึ่งการจะฝึกอบรมให้เกิดคุณพิเศษแต่ละอย่างนี้ จะต้องเป็นผู้สามารถในฌานสมาบัติทั้ง 8 (รูปฌาน 4 โดยจตุตถฌาน และอรุณฌาน 4) อย่างยอดเยี่ยม โดยจะต้องฝึกจิตในการเข้าฌานตามลำดับฌาน (ตั้งแต่ปฐมฌานถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน) เข้าฌานโดยย้อนฌานตามลำดับ (ตั้งแต่เนวสัญญานาสัญญายตนฌานถึงปฐมฌาน) หรือเข้าฌานตามลำดับฌานแล้วย้อนฌานตามลำดับ เป็นต้น และผลของการยกขึ้นสู่วิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาโดยมีสมาธิ (ฌาน) เป็นบาทฐาน เมื่อเจริญวิปัสสนาสมบูรณ์แล้ว ทำให้เกิดอภิญญาเพิ่มอีก 1 ข้อ คือ อาสวักขยญาณ (ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป) ผลของอาสวักขยญาณ คือทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

ผลการวิจัย พบว่า สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตั้งอยู่ที่ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เป็นศูนย์กลางการศึกษาและเจริญวิปัสสนาภาวนาที่สร้างขึ้นตามปณิธานของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พุทธศักราช 2548 เนื้อที่ประมาณ 180 ไร่ เป็นศูนย์ให้การศึกษาศึกษาและฝึกอบรมการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 และการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ สำหรับพระนิสิต/นิสิต นักศึกษาทุกระดับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และพระสังฆาธิการในเขตหนกลาง เป็นศูนย์ฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์สำหรับพระสงฆ์ไทย ตลอดจนเปิดโอกาสให้พระนิสิต/นิสิต นักศึกษา นักเรียน พุทธศาสนิกชนทั่วไป เข้าฝึกอบรมการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามโอกาสต่าง ๆ เป็นศูนย์กลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธแบบองค์รวมและเผยแผ่ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่

เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง ประกอบด้วยสัปปายะ 7 คือ อาคารปฏิบัติธรรมและที่พักเหมาะสมเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรม สภาพอากาศแวดล้อมเหมาะสม การเดินทางสะดวกทั้งรถส่วนตัวและรถสาธารณะ เปิดรับสมัครผู้ปฏิบัติธรรมทุกวันและเปิดปฏิบัติธรรมต่อเนื่องตลอดปี โดยไม่มีค่าใช้จ่าย มีการฟังธรรมทุกวันเพื่อความรู้ความเข้าใจและความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม มีการสอน/สอบอารมณ์ทุกวันโดยคณะพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ทรงภูมิปัญญาทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมเพียงแห่งเดียวที่เปิดสอนการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

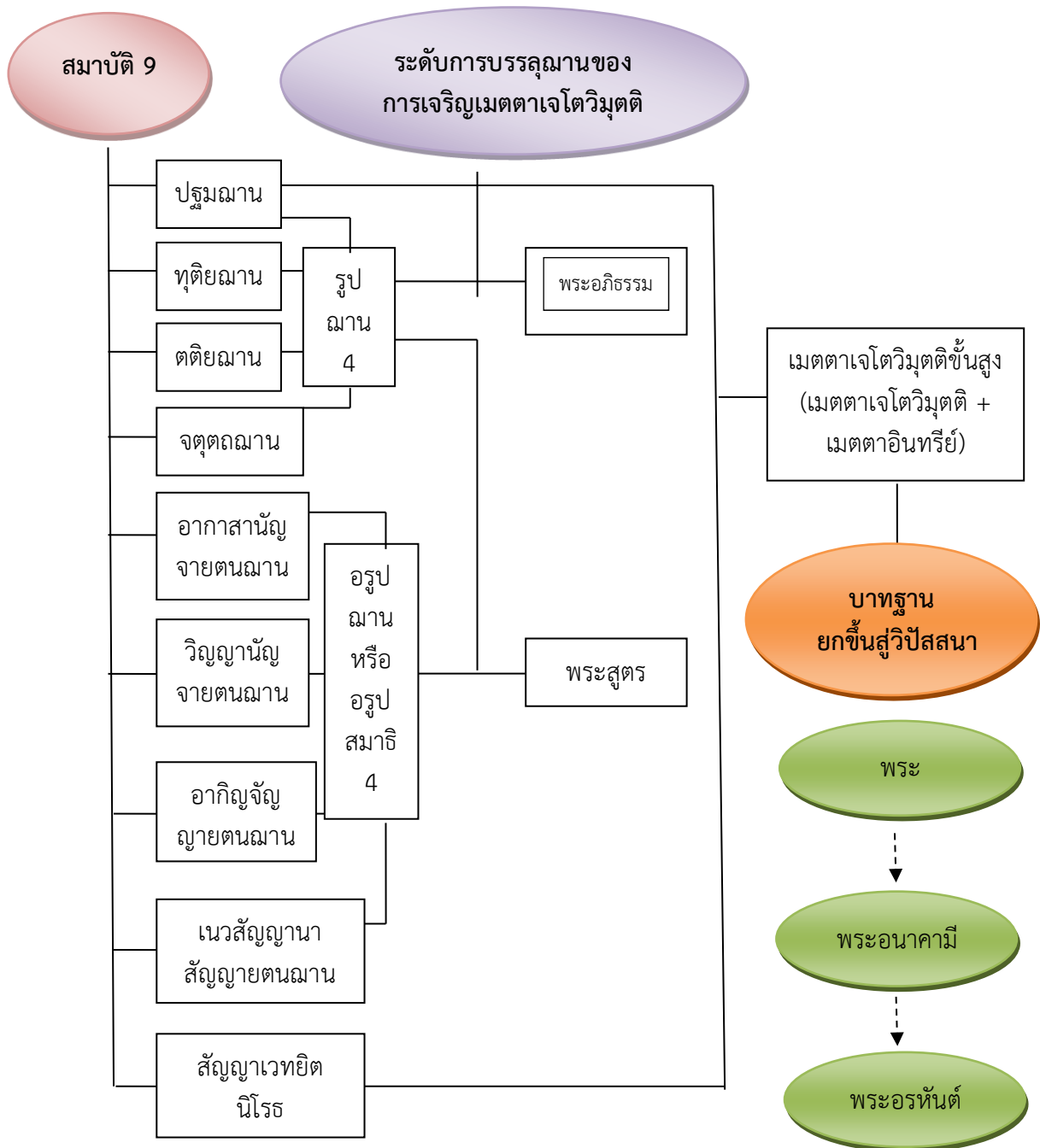
การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตยิกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี เป็นการเจริญเมตตาเต็มรูปแบบ ครอบคลุมถึงการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยมีวิธีการดังนี้ ขั้นแรกเป็นการเจริญเมตตาภาวนาใน 31 ภูมิ ได้แก่ ตนเอง ผู้มีพระคุณ ญาติทั้งหลาย หลิงทั้งหลายชายทั้งหลายพระอริยเจ้าทั้งหลาย ผู้ไม่ใช่พระอริยเจ้าทั้งหลาย คือปุถุชนหรือคนทั้งหลายพรหมทั้งหลายเทวดาทั้งหลายมนุษย์ทั้งหลายสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย เปรตทั้งหลาย อสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกทั้งหลาย ในเบื้องต้น ให้เจริญเมตตาเพียงอย่างเดียว ทั้ง 31 ภูมิ ต่อมาจึงเจริญหรือแผ่แบบแยกประเภทกลุ่มเป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือ 1) เมตตาพรหมวิหาร เป็นการเจริญเมตตาภาวนาเบื้องต้น ภาวะปรุงแต่งจิตด้วยเมตตา ประกอบบริกรรมภาวนา เป็นบริกรรมนิมิต เป็นการแผ่ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข หรือการแผ่ความรัก ความปรารถนาดีต่อสัตว์อันเป็นที่รัก เรียกว่า ปิยมนาปัสตวบัญญัติ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นเมตตาเทียม คือ ยังไม่ได้ทำลายขอบเขตหรือเขตแดนแห่งเมตตา มีลำดับขั้นตอนในการเจริญ(แผ่) โดยเจริญเมตตาภาวนาในตนเองเป็นอันดับแรก โดยห้ามเจริญเมตตาในบุคคล 4 จำพวกเป็นอันดับแรก คือ คนที่เกลียดชัง คนที่รักกันมาก คนที่เป็นกลางๆ คนที่เป็นคู่เวรกัน และคนที่ตายไปแล้วก็ไม่ควรเจริญเมตตาไป และคนต่างเพศกันก็ห้ามมิให้เจริญเมตตาไปโดยเฉพาะเจาะจง ต่อมาเจริญเมตตาในคนที่รักหรือคนที่เคารพเป็นอันดับสอง เช่น พระอุปัชฌาย์ หรืออาจารย์ ผู้มีพระคุณ ต่อมาเจริญเมตตาในคนที่เป็นกลางๆ เป็นอันดับสาม “กลุ่มหลิงทั้งหลาย,ชายทั้งหลาย,พระอริยเจ้าทั้งหลาย ผู้ไม่ใช่พระอริยเจ้าทั้งหลาย” และต่อมาเจริญเมตตาในคนที่เป็นคู่เวรกันเป็นอันดับสี่ “กลุ่มปุถุชนหรือคนทั้งหลาย (อาจมีผู้ที่เป็นคู่เวร)” ขึ้นต่อมาเป็นเจริญเมตตาขั้นสීමສັມເພທ คือ เมื่อเจริญเมตตาแผ่ออกไป ๆ กระทั่งจิตมีเมตตาเสมอกันในบุคคล 4 จำพวก เป็นการเจริญเมตตาโดยไม่มีขอบเขตหรือเขตแดนที่เรียกว่า สීමສັມເພທ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ชื่อว่า สำเร็จถึงขั้นอุปจารสมาธิแล้ว เมตตาในขั้นนี้จัดเป็นเมตตาแท้ และขั้นต่อมาเป็นการเจริญเมตตาขั้นอัปปมัญญา คือ เมื่อเจริญเมตตาภาวนาถึงขั้นสීමສັມເພທแล้ว พึงเจริญเมตตาแผ่ออกไปๆ ก็จะมีบรรลุดังอัปปนาสมาธิ ที่เรียกว่า อัปปมัญญาหรือเมตตาเจโตวิมุตติเป็นการแผ่ที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ เป็นการเจริญญาณสมาธิระดับสูง จัดเป็นเมตตาฌาน 2) กรุณาพรหมวิหาร เป็นการแผ่ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ อารมณ์ของกรุณา คือ ทุกขิตสฺตวบัญญัติ (สัตว์ที่ได้รับความทุกข์เป็นอารมณ์ในการแผ่) พึงเจริญกรุณาพรหมวิหาร ใน “กลุ่มมนุษย์ทั้งหลาย(ที่มีความทุกข์) สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย เปรตทั้งหลาย อสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกทั้งหลาย จนในที่สุดจิตที่ประกอบอยู่ด้วยกรุณานั้น เข้าถึงสมาธิแน่วแน่มั่นคง 3) มุทิตาพรหมวิหาร เป็นการแผ่ความรู้สึกลินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข อารมณ์ของมุทิตา คือ สุขิตสฺตวบัญญัติ (สัตว์ที่กำลังมีความสุขเป็นอารมณ์ ในการพลอยชื่นชมยินดีด้วย) พึงเจริญมุทิตาพรหมวิหารไปใน “กลุ่มพรหมทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย(ที่มีความสุข)” จนมุทิตาพรหมวิหารเกิดเต็มที่ถึงระดับฌานพรหมวิหาร 3 ให้ได้สมาธิถึงขั้นตติยฌาน 4) อุเบกขาพรหมวิหาร การวางใจเป็นกลาง อารมณ์ของอุเบกขา คือ มัชฌัตตสฺตวบัญญัติ คือ จิตตั้งมั่นวางเฉยในบุคคลและสัตว์ทั้งหลายเสมอหน้ากัน เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นอุเบกขา สามารถแผ่ไปได้ในทุกกลุ่ม ให้แผ่อุเบกขารวมกันไปไม่แยกประเภท รวมทั้งตัวเองด้วย เมื่อแผ่ออกไปๆ จิตจะตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ จตุตถฌาน ที่มีอุเบกขาในสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์ก็จะบังเกิดขึ้น และขั้นต่อมาเป็นการแผ่ โดยไม่เจาะจงด้วยอาการ 5 สู่ทิศทั้ง 10 ซึ่งอาการ 5 ในที่นี้ หมายถึง อนโหสิบุคคล(ไม่เจาะจง) 5 จำพวก คือ สัตว์ทั้งปวง สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง ภูติ(สิ่ง

มีวิญญาณทั้งปวง บุคคลทั้งปวง ผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง และทิศทั้ง 10 ได้แก่ ทิศบูรพา(ทิศตะวันออก) ทิศปัจฉิม(ทิศตะวันตก) ทิศอุดร(ทิศเหนือ) ทิศทักษิณ(ทิศใต้) ทิศอาคเนย์(ทิศตะวันออกเฉียงใต้) ทิศพายัพ(ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ) ทิศอีสาน(ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) ทิศหรดี(ทิศตะวันตกเฉียงใต้) ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ด้วยเมตตาเจโตวิมุตติและเมตตาอินทรีย์ (พระภวนาพิศาลเมธี วิ., 2565) แผลออกไปไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จนจิตตั้งมั่นเป็นฌานจิตชั้นใดชั้นหนึ่ง กระทั่งแผ่ไม่ไปก็ออกจากฌานนั้นตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรมที่ปรากฏชัดในขณะจิตปัจจุบัน หรือนำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับฌานหรือจิตนั้น เช่น ปิติ สุข หรือ อุเบกขา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาตามคูอาการเกิดดับ การแสดงความเกิดดับให้ปรากฏแก่การเพ่งพิจารณา จิตก็จะดำเนินไปในอารมณ์ของวิปัสสนาด้วยขณิกสมาธิ พิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ คือ วิปัสสนาญาณ 9 ซึ่งในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณไว้ 9 ขั้น มุ่งหมายถึง ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา สามารถนำบุคคลผู้ปฏิบัติไปสู่โลกุตระระบัพัญญาได้ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพญาณเป็นญาณแรกที่เราเห็นไตรลักษณ์ ด้วยปัญญาชนิดที่เรียกว่า ภวานามยปัญญา โดยไม่ต้องอาศัยจินตามยปัญญาเข้ามาช่วย ปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก และผู้ปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ๙ ผ่านมาแล้วจะเกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง คือ เข้าถึง “ญาณทัสสนะวิสุทธิ” และในระหว่างนั้นจะเกิดญาณหนึ่ง คือ โคตรภูญาณ แปลว่า ญาณครอบโคตร หมายถึงญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างเป็นปุถุชนกับอริยชน เปรียบเหมือนคนข้ามเรือ เมื่อเรือเข้าเทียบท่าแล้วก้าวขาข้างหนึ่งลงไปเหยียบบนเรือ ส่วนขาอีกข้างหนึ่งยังอยู่บนบก จะกล่าวว่า บุรุษผู้นั้นอยู่ในน้ำและบนบก สภาพจิตของผู้เข้าโคตรภูญาณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งโสดาปัตติมรรค ญาณเปรียบเหมือนแสงเงินแสงทอง เป็นนิมิตแห่งพระอาทิตย์กำลังจะขึ้น ตัววิปัสสนาญาณ ๙ และโคตรภูญาณนี้จะเรียงลำดับขั้นตอนที่จะให้จิตเข้าถึงตัววิปัสสนา ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุ มรรค ผล อันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัย พบว่า การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี เป็นการสร้างสมาธิให้ตั้งมั่นเป็นฌานจิต เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา กระทั่งสามารถบรรลุอริยบุคคลขั้นสูงได้โดยลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูงหรือการแผ่เมตตาอินทรีย์ (พระภวนาพิศาลเมธี วิ., 2565) เป็นการเจริญวิปัสสนาพิจารณาอารมณ์เมตตาฌาน ที่ส่งความปรารถนาดีแก่สรรพสัตว์ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จนสมาธิพัฒนาไปตามลำดับสมาธิ 8 ระดับ ตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ และขณะเดียวกันก็จะมีพัฒนาวิปัสสนาญาณไปตามลำดับของโพธิปักขิยธรรม 37 คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปทาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 จนเข้าถึงความหลุดพ้น 2 ส่วน เรียกว่า “อุกโตภาควิมุตติ” คือ ด้วยกำลังของสมาธิที่เป็นเจโตวิมุตติ(สมาบัติ 8) และหลุดพ้นด้วยปัญญาเป็นปัญญาวิมุตติ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ผลจากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้ จากสมาธิ 9 ระดับในพระไตรปิฎก หรืออนุปัปพวิหารธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่ที่ต้องเข้าสมาบัติตามลำดับ เรียกว่า สมาบัติ 9 หรือสมาธิจรिया 9 คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนฌาน วิญญานัญจายตนฌาน อาภิญญายตนฌาน เนว

สัญญาณสัญญาณตนณาน และสัญญาณเวทิตนโรธ พบว่า การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติมีระดับการบรรลุตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้แตกต่างกัน คือ ในพระอภิธรรมปิฎก เมตตา กรุณา มุทิตา บรรลุได้ถึงปฐมฌานถึงจตุตถฌานโดยปัญจนัยหรือตติยฌานโดยจตุตถนัย ส่วนอุเบกขาได้ถึงปัญจฌานโดยปัญจนัย หรือได้ถึงจตุตถฌานโดยจตุตถนัยหรือฌานที่ 4 คือ บรรลุได้เพียงในระดับรูปฌานเท่านั้น หากในโคทัตตสูตรและเวทลสูตรสามารถบรรลุได้ถึงปัญจฌาน หรือบรรลุได้ถึงระดับอรุณสมาธิหรืออรุณฌาน 4 และการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบหรือเจริญเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูง เป็นการแผ่ครอบคลุมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันเป็นเจโตวิมุตติประกอบด้วยอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สามารถพัฒนากำลังสมาธิได้ถึง 9 ระดับ เรียกว่าสมาบัติ 9 คือ รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 และสัญญาณเวทิตนโรธ เมื่อนำมาเป็นบาทฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนา หมายความว่า การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ เบื้องต้นจะใช้สัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์ จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้ในนิมิตนั้น จนจิตเป็นอุจจารสมาธิและตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลสแบบอ่อน จึงควรแก่การงาน แล้วจากนั้นจึงใช้ฌานหรือสมาธินั้นเป็นบาทของวิปัสสนา คือ เมื่อจิตถอนออกจากอุจจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิออกจากอุปาวจรฌาน (รูปฌาน) หรืออุปาวจรฌาน (อรุณฌาน) อย่างใดอย่างหนึ่ง ยกเว้นแนวสัญญาณสัญญาณตนณาน ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป และเมื่อขณิกสมาธิกำลังแก่กล้ามากขึ้นก็สามารถบรรลุโลกุตตรอัปปนาสมาธิ บรรลุอรียบุคคลขั้นสูงได้โดยลำดับ คือ บรรลุสกทาคามี ละราคะและภริษะให้เบาบางลง เพื่อบรรลุอนาคามีพิจารณาธรรมจนเกิดนิพพิทาและวิราคะ หลุดพ้นจากกามราคะและภริษะ หรือพิจารณาธรรมจนสิ้นอุปธิ ทำสังโยชนให้เบาบางลดลงไปตามลำดับ บรรลุธรรมถึงขั้นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์

สรุป

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี เป็นการเจริญเมตตาเต็มรูปแบบครอบคลุมถึงการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ได้รับทั้งผลแห่งสมถะและวิปัสสนา สภาวะอุเบกขาในอัปปมัญญาจากการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติยังมีคุณพิเศษคือ สามารถแผ่ช่วยผู้ป่วยให้หายเป็นปกติหรืออาการบรรเทาได้ และผลแห่งวิปัสสนา คือ สามารถบรรลุอรียบุคคลขั้นสูงได้โดยลำดับ การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบด้วยความเพียร มีความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติและสมาธิตั้งมั่นเป็นฌานจิตแล้ว สามารถใช้พิจารณาธรรมจนสิ้นอุปธิ ทำสังโยชนให้เบาบางลดลงไปตามลำดับ บรรลุธรรมถึงขั้นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ ดังเช่นการบรรลุธรรมของพระสุภูติ คือ การเจริญเมตตาฌานยกขึ้นสู่วิปัสสนา รู้แจ้งอริยสัจ 4 เข้าถึงกระแสแห่งธรรมจนสามารถบรรลุถึงโลกุตตรธรรม 9 คือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่วิปัสสนาแบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการอบรมระยะสั้นและระยะยาวได้ เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดแก่พุทธศาสนิกชน และเกิดผลในทางปฏิบัติตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติยกขึ้นสู่แบบสมถยานิก ที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี” ผู้วิจัยพบว่า ยังมีวิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าสมาบัติทั้ง 3 คือ ฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติ ด้วยเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูง ดังนั้น หากมีการศึกษาในประเด็นเรื่องเดียวกันนี้ ควรศึกษาในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อการเข้าสมาบัติ 3
2. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติบาทฐานแห่งอภิญา 6
- 3.. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติบาทฐานแห่งการบรรลุวิชาและวิมุตติ

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพร วิศาลบุรณ, สุรัสมภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2564). *ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธัมมานุสारी*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2565). *คู่มือผู้ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. (2556). *พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์*. กรุงเทพฯ: เอบีคิตสิทธีวิวัฒน์ จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ). (2555). *พรหมวิหาร*. แปลโดย พระคันธสารภิวังศ์ (สมลักษณ์ คนธสาโร). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, (2553). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โยตะ ชัยวรมนกุล, พระครูโสภณวิธานวัตร, สุพัฒน์ ชัยวรรณ, สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และ ธนัชร เกตุคง. (2566). พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(2), 611-625.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ). (2554). *อริยวัฏสัพพทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์พระอริยเจ้า*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- 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.
- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space For Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.