

การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง

อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

Loving-Kindness of the Dhamma Practitioner: Case Study at
Wat Khok Sawang Community, That Phanom, Nakhon Phanom Province

พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ (วงศ์สาขา)¹

Phrasamu Manus Aggapañño (Wongsakha)

อุทัย สติมัน, Uthai satiman²

E-mail : phrasamumanus@gmail.com

Received: October 18, 2022 Revised: November 1, 2022

Accepted: November 11, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาเมตตาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาแบบเมตตาเจโตวิมุตติ และ 3) เพื่อนำเสนอการเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ พระวิปัสสนาจารย์ 2 รูป พระโยคาวจร 2 รูป และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม 13 ท่าน ผลการวิจัยพบว่า การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรมกรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม คือ (1) การปฏิบัติบุพเพกัมม 7 อย่าง ของผู้ปฏิบัติธรรม (2) การเจริญสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรม คือ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ พิจารณารูป-นาม ตามความเป็นจริง และ (3) การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม คือ การปรารถนาให้ตนเองมีความสุข จากนั้นให้เริ่มส่งกำลังเมตตาไปยังบุคคล สถานที่ตามลำดับ เช่น ส่งให้ตนเอง บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติมิตร เทวดา รักษาตัว เป็นต้น ซึ่งวิธีการปฏิบัติ คือ ให้เริ่มจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

¹ นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบึงกาฬศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

² อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ก่อน จากนั้นเมื่อครบกำหนดเวลา ก่อนออกจากสมาธิให้พิจารณาอาการอันขึ้นสู่การเจริญเมตตา
ภาวนาแผ่ไปตามลำดับ

คำสำคัญ: (การเจริญ), (เมตตาภาวนา), (ผู้ปฏิบัติธรรม)

Abstract

This article was a part of research entitled “Loving-Kindness Meditation of Dhamma Practitioners: A Case Study at Wat Khok Sawang Community, That Phanom District, Nakhon Phanom Province” containing 3 objectives: 1) study the loving-kindness in Theravada Buddhism, 2) to study the insight practice through *Mettāceto vimutti* type, and 3) presenting the practice of loving-kindness meditation of Dhamma practitioners of Wat Khok Sawang community, That Phanom district, Nakhon Phanom province. It was qualitative research conducted by document investigation and reliable interviews of 2 insight masters, 2 Bhikkhus, and 13 yogis who practice dhamma accordingly. The schedule time was 7 days, 10 days, 15 days, from 06:00 p.m.–09:00 p.m. every day. The findings of research showed that Loving-kindness of the Dhamma practitioner at Wat Khok Sawang community, That Phanom, Nakhon Phanom province was performed by; 1) the seven basic activities of meditators including; (1) five precepts observing, (2) abandon of ten worries, (3) association with the wisers who knew how to meditate rightly, (4) study and training for advance meditation suitable for one’s characters, (5) avoiding places which degrades meditation, (6) living in a proper places for practice, (7) cutting off all minor worries and then practice, and 2) Four Foundations of Mindfulness cultivating, on this step the practitioner must intensively observe the body, feeling, mind, mental formations, or form and name as they really were, and 3) loving-kindness practice referring to the wishing the most happiness to all, starting from oneself and then to others in various places respectively, that is, oneself, parents, teachers, relatives, deities etc. The practical method starts from meditative practice according to *Mahāsatipaṭṭhāna* teaching at first and then dedicating the loving-kindness in all directions before leaving from concentration.

Keywords: (Action to Rise), (Loving-Kindness), (Dharma Practitioner)



1. บทนำ

ในการสอนและแสดงธรรมของพระพุทธองค์แต่ละครั้ง พระพุทธองค์จะดำเนินการสอนและการแสดงธรรมไปจนถึงผลสำเร็จ คือ การที่บุคคลที่มีอินทรีย์เหมาะสมสามารถมีดวงตาเห็นธรรมได้ บรรลุธรรมอย่างน้อยเป็นพระโสดาบัน แม้ได้กระทำการกรรมอันหนักอึ้งไว้ก่อน ก็ยังสามารถเข้าถึงไตรสรณคมณ์ได้ หรือประกาศตนเป็นอุบาสกได้³ การที่พระพุทธองค์ได้เผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 นับได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งแรกในโลกเกิดขึ้นหลังจากการตรัสรู้ พระพุทธองค์แสดงอัมมจักกัปปวัตตนสูตรและอนัตตลักขณสูตร⁴ ก็ถือได้ว่าเป็นการเผยแผ่พุทธศาสนาที่สำคัญ เป็นแนวทางแห่งการเจริญกรรมฐานให้ยิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อพระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรือง มีผู้เลื่อมใสศรัทธาเพิ่มมากขึ้น พระอริยสงฆ์เป็นผู้มีบทบาทสำคัญ เพราะเป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัย⁵ และพระอริยสงฆ์สาวกในสมัยพุทธกาล ส่วนใหญ่เป็นผู้บรรลุธรรมตามสมควรแก่ธรรม มีปฏิปทาในการประพฤติตนเป็นแบบอย่างและแม่ในปัจจุบัน พระสงฆ์ก็เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบต่อเรื่อยมา

เมตตาภาวนา คือ การส่งความสุข ความหวังดีปรารถนาดี ความมีไมตรีจิตดี ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ช่วยเหลืออนุเคราะห์ สงเคราะห์ เป็นความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้ดีมีความสุข เป็นความรักที่ไม่เจือด้วยราคะ เป็นความรักที่เกิดขึ้นจากใจที่เป็นกุศล เป็นไปในลักษณะที่ปรารถนาดีและหวังดีต่อมนุษย์สัตว์ทุกถ้วนหน้า ดังนั้นผู้ที่มีเมตตาไมตรีเป็นอหยาตัย จึงเป็นคนที่มีความเมตตาเป็นผู้นำใจเอื้อเฟื้อ มีความหวังดีต่อผู้อื่น เป็นต้น

การเจริญเมตตาภาวนา แผ่ไปโดยไม่เจาะจงก็มี แผ่ไปโดยเจาะจงก็มี แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี และเข้าถึงสมาธิในระดับต่าง ๆ เรียกว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ” ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดจากตติยฌานและจตุตถฌาน มีกำลังของสมาธิที่ทำให้พ้นจากกรรมที่เป็นข้าศึก คือ นิวรณ์ 5 และยังเป็นความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจเมตตา สำหรับผู้ที่เจริญเมตตาเจโตวิมุตตินี้ วิธีแผ่มีใช้แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงด้วยใจของตน แล้วจึงทำการแผ่ไป ดังนั้น จิตใจของผู้แผ่เมตตาจะต้องประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อย่างมั่นคง จึงจะแผ่ตามหลักการนี้ได้ อย่างไรก็ตามผู้ที่เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่ตามหลักการนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จสัมสัมเมท (การรวมแดน) เมื่อสำเร็จสัมสัมเมทแล้ว ก็พยายามเจริญเมตตาภาวนาต่อไปตามแบบบริกรรม โดยเจาะจงบุคคล และไม่เจาะจงบุคคล

³ ที.สี. (ไทย) 9/25/86.

⁴ ส.ช. (ไทย) 17/59/94.

⁵ วิ.ม. (ไทย) 4/18/25.

เมตตาเจโตวิมุตติ ที่บุคคลเสพแล้วเจริญแล้วทำให้มากแล้วทำให้เป็นดุจยานพาหนะแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว ลังสมแล้วปรารถดีแล้วพึงหวังอานิสงส์ 11 ประการ⁶ คือ 1) ย่อมหลับเป็นสุข 2) ย่อมตื่นเป็นสุข 3) ย่อมไม่ฝันลามก 4) ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย 5) ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย 6) เทวดาทรงคอย่อมรักษา 7) ไฟ ยาพิษ หรือศาตราย่อมไม่กล้ากรายได้ 8) จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว 9) สีหน้าย่อมผ่องใส 10) ไม่หลงทำกาลกิริยา และ 11) เมื่อไม่แห่งตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก

ในปัจจุบันนี้ ยิ่งโลกมีความเจริญทางด้านวัตถุมากเท่าไร มนุษย์เราก็ก็น่าจะต้องแสดงเมตตาธรรมให้กัน และกันมากเท่านั้น ความมีเมตตา ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นมีความสุขทั้งทางกายและใจ ผู้ที่มีความเมตตาจะเป็นคนที่มีความโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของแก่บุคคลอื่นให้มีความสุขเท่าที่จะทำได้ไม่เบียดเบียนใครให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เช่น การแสดงออกทางกาย ด้วยการให้สิ่งของทรัพย์สินแก่บุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่รังแกทำร้ายผู้อื่นและพร้อมที่จะปกป้องผู้ที่อ่อนแอกว่า ให้ความรักและความเอ็นดูต่อสัตว์ ไม่ทำร้ายรังแกสัตว์ให้ได้รับความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน การเป็นเพื่อนบ้านที่ดีต่อกันและกัน หรือ การแสดงออกทางวาจา การพูดจาสุภาพ ปรับทุกข์ให้คำแนะนำให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีความทุกข์ทางใจ ควรใช้คำพูดที่ไพเราะ ไม่ควรใช้คำพูดที่เยาะเย้ย ถากถาง จนทำให้ผู้ที่มาขอคำปรึกษาท้อแท้ใจลงไปอีก หรือ การแสดงออกทางใจ การส่งความรักความปรารถนาดีต่อกันและกัน ไม่ผูกอาฆาตพยาบาทกัน พร้อมทั้งจะให้อภัยแก่ทุกคนและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยเอาใจเขามาใส่ใจเรา การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

ชุมชนวัดโคกสว่างหรือวัดบ้านทุ่งมน ตำบลคอนนางหงส์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม บ้านโคกสว่าง เดิมมีชื่อว่า “บ้านโคกหนองแขง” โดยยึดเอาสถานที่ใกล้แหล่งน้ำ คือ ดินกับหนองน้ำ เนื่องจากบริเวณหนองน้ำแห่งนั้นมีพืชชนิดหนึ่ง ภาษาถิ่นเรียกว่า “แขง” ขึ้นเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านจึงเรียกหนองน้ำนั้นว่า “หนองแขง” และที่ตั้งหมู่บ้านบริเวณนั้นเป็นเนินดินหลังเต่ามีป่าเต็งรังขึ้น ชาวอีสานทั่วไปมักเรียกว่า “โคก” จึงมีการเรียกชื่อบ้านตามนามสถานที่ว่า “บ้านโคกหนองแขง” หลังจากนั้นก็มีการสร้างวัดขึ้นเพื่อเป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชน เรียกชื่อวัดว่า “วัดศรีบุญสง” และได้สร้างอุโบสถขึ้นกลาง หนองแขง เรียกว่า “ลิมน้ำ” หากสอบถามคนเฒ่าคนแก่ก็จะรู้ว่าลิมน้ำอยู่ตรงไหน ปัจจุบันไม่เหลือหลักฐานให้ปรากฏแล้ว และประมาณปี พ.ศ. 2480 บ้านโคกหนองแขง ได้มีการเปลี่ยนชื่อหมู่บ้านใหม่ ชื่อว่า “บ้านโคกสว่าง” จึงเป็นเหตุให้ “วัดศรีบุญสง” ก็ได้ชื่อตามนามของหมู่บ้าน คือ “วัดโคกสว่าง”⁷ และในชุมชนบ้านโคกสว่างปัจจุบันได้มีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้นเรื่อย

⁶ อจ.เอกทสก. (ไทย) 24/15/284-285.

⁷ คณะผู้จัดทำ, **อนุสรณ์ งานพระราชทานเพลิงศพ พระครูฉัตรวรรดิณภาส (นงค์มา อคฺควณฺโณ)**, (คณะผู้จัดทำ ตำบลคอนนางหงส์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม จัดพิมพ์, 2553), หน้า 82.

ๆ จึงได้มีการขยายหมู่บ้าน ออกเป็น 3 หมู่ คือ 1) บ้านโคกสว่าง หมู่ที่ 5, 2) บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 8 และ 3) บ้านนวลพัฒนา หมู่ที่ 11 วัดโคกสว่าง ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2493 เขตวิสุงคามสีมา กว้าง 10 เมตร ยาว 20 เมตร โดยมี พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ เจ้าคณะตำบลดอนนางหงส์ เขต 2 เป็นเจ้าอาวาส คนปัจจุบัน พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ ท่านได้พัฒนา วัดโคกสว่าง และได้ให้มีการปฏิบัติธรรมขึ้นภายในวัด ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 มาจนถึงปัจจุบันนี้ โดยเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สลับกับการเจริญเมตตาภาวนา (เมตตาเจโตวิมุตติ) และจากระยะเวลาที่เริ่มมีการปฏิบัติมีข้อสังเกตว่าผู้ปฏิบัติมีสุขภาพจิตที่ดี มีการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น เพราะประกอบด้วยเมตตา และศรัทธาในพระพุทธศาสนา โดยมีการรักษาศีล 5 ศีล 8 และอุโบสถศีลอย่างต่อเนื่องจนมาถึงปัจจุบันนี้

ผู้วิจัยมองเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับเมตตาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทว่ามีรายละเอียดอย่างไรบ้าง ประกอบกับความสัมพันธ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบเมตตาเจโตวิมุตติ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเรื่อง “การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัด อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ และยังเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบเมตตาเจโตวิมุตติ อันเป็นประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนคนรุ่นหลังสืบต่อไป

2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

- 1) เพื่อศึกษาเมตตาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบเมตตาเจโตวิมุตติ
- 3) เพื่อนำเสนอการเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

3.วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษา “การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของเมตตาภาวนา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
- 3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
- 4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย
- 5) สัมภาษณ์ (Interview) พระวิปัสสนาจารย์ พระโยคาวจร และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม
- 6) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ
- 7) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุขงฎิณีพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

4. ผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเรื่อง การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ผลจากการศึกษาวิจัย พบว่า

4.1) เมตตาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

เมตตาภาวนา⁸ หมายถึง ความเมตตา ความรัก เป็นจิตที่เกิดจากตติยฌาน และจตุตตฌาน เมตตา เป็นสภาพอารมณ์ที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา แผ่จิตออกไปด้วยเมตตา คือความมีไมตรีจิตรักสนิทด้วยไมตรีจิต มุ่งดีปรารถนาสุข ทั้งไม่เจือด้วยราคะเสน่หา เป็นความปรารถนาดี ความมีไมตรี ความมีเอื้อเอื้อ ความเป็นผู้มีความรัก ปรารถนาให้ผู้อื่นตลอดถึงสรรพสัตว์ประสบสุข ความแสวงหาการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ความอนุเคราะห์ ปราศจากเวรภัย

องค์ธรรมของเมตตาภาวนา คือ อโทสเจตสิก⁹ เป็นเจตสิกที่เป็นธรรมชาติไม่ประทุษร้ายสภาพของโทสะที่มีความไม่ดุร้ายหรือไม่มีความเกรี้ยวกราดเป็นลักษณะเปรียบเหมือนมิตรผู้นุบาล

⁸ พระสังฆมณฑลชิตติกะ ธรรมจริยะ, **ปรมัตถชิตติกะ ปริจเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี,** พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, 2554), หน้า, 179.

⁹ ที.ปา. (ไทย) 11/394/292.

ช่วยเหลือ มีการกำจัดความอาฆาตหรือกำจัดความเร่าร้อนเป็นกิจ เปรียบเหมือนกลิ่นจันทร์หอม มีความร่มเย็นเป็นผล เปรียบเหมือนแสงจันทร์วันเพ็ญ

ประเภทของหลักเมตตาทภาวนาที่ปรากฏเป็นคุณธรรม อาจจะไม่ระบุไว้โดยตรงในคัมภีร์เล่มใดเล่มหนึ่ง แต่ก็จำแนกเป็น สาราณียธรรม 6 ประการ ได้แก่

- 1) เมตตาทกายกรรม
- 2) เมตตาวจีกรรม
- 3) เมตตามโนกรรม
- 4) สาธารณโกศิตา
- 5) สีสสามัญญา
- 6) ทิฏฐิสามัญญา¹⁰

หลักธรรมที่สอดคล้องกับเมตตาทภาวนา คือ สุจริตธรรม 3 ประการ ได้แก่

1) เมตตาทบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาทบารมีขั้นทั่วไป คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง

2) เมตตาทอุปบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาทบารมีชั้นรองสูงสุด คือ บารมีที่บำเพ็ญยิ่งกว่าบารมีตามปกติ แต่ยังไม่ถึงที่สุดที่จะเป็นปรมัตถบารมี เช่น สละอวัยวะเป็นทาน

3) เมตตาทปรมัตถบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาทบารมียอดเยี่ยมบารมีระดับสูงสุดสูงกว่าอุปบารมี เช่น การสละชีวิตเป็นทาน¹¹

ลักษณะอารมณ์ของเมตตาทภาวนา คือ อโทสะเจตสิก ย่อมเป็นปัจจัยแก่ความเป็นหนุ่มเป็นสาว เพราะบุคคลที่ไม่มักโกรธ ย่อมไม่ถูกไฟ ย่อมไม่ถูกไฟ คือ โทสะแผดเผาให้แห้งเหี่ยวจนเป็นริ้วรอย เส้นผมก็ไม่เหงอก ย่อมยังความเป็นหนุ่มสาวให้อยู่ได้นาน ๆ และอโทสะเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ไม่ประทุษร้ายอารมณ์ หมายความว่า อโทสะเจตสิก เป็นสภาวะธรรมที่ไม่ประทุษร้าย ไม่โกรธ ไม่อาฆาต ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียน เป็นลักษณะ เมื่อบังเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้สัมปยุตตธรรม คือ จิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกับตนมีความเป็น มิตรไมตรีกับอารมณ์หรือกับสภาวะธรรมอื่น ๆ ที่เป็นฝักฝ่ายแห่งโสภณธรรม คือ ธรรมอัน ดิงาม

การเจริญเมตตาทภาวนา ที่บุคคลผู้เจริญอุปปกรรมฐานมา อรูปฌาน คือ ฌานที่ไม่มีรูป 4 อย่างนี้ เป็นฌานละเอียด และอยู่ในระดับฌานที่สูงที่สุด¹² บุคคลที่ปฏิบัติได้รูปทั้ง 4 นี้แล้วเจริญ

¹⁰ ม.มู. (ไทย) 12/492/532.

¹¹ ชุ.ชา.จตุกก. (ไทย) 27/12/158.

¹² ชุ.ป.อ. (บาลี) 1/62/132.

วิปัสสนาญาณ ย่อมได้บรรลุผลรวดเร็วเป็นพิเศษ การเจริญเมตตาแบบอัปปมัญญา 4 คือ พรหมวิหาร 4 เป็นการแผ่เมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต อุเบกขาจิต อันไพบูรณ์ หาประมาณไม่ได้ ไปทุกทิศ

ในส่วนของหลักการเจริญเมตตาอัปปมัญญามีอยู่ 3 ชั้น ได้แก่

- 1) ชั้นกำหนดอารมณ์กรรมฐาน
- 2) ชั้นเกิดอุปจารสมาธิ
- 3) ชั้นเกิดอัปนาสมาธิเข้าถึงฌาน

เมื่อบุคคลที่แผ่เมตตาก่อนไม่ได้ เพราะมีแต่จะให้โทษ เช่น อับปียบุคคล ถ้าแผ่ถึงก็จะได้รับความไม่สบายใจ เพราะไม่เป็นที่รัก ถ้าแผ่ถึงอติปียบุคคล ถ้าเขามีความทุกข์ยากลำบากเพียงเล็กน้อย ตนก็จะเดือดร้อนใจ ออกลั่นไม่ไหว เพราะรักมาก ถ้าแผ่ถึง มัชฌัตตบุคคลก่อน บุคคลนั้นยังไม่รู้ว่า มีคุณธรรมอะไรที่จะทำให้เคารพรัก จิตใจก็จะไม่สบาย ทำให้เมตตาเกิดไม่ได้ถ้าแผ่ถึงเวรีบุคคลก่อน ก็จะมีแต่ความไม่พอใจ เกิดโทษเพราะเป็นศัตรูกัน เมตตาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ บุคคลที่เป็นเพศตรงข้าม แผ่เจาะจงไม่ได้ เพราะจะทำให้ราคะเกิดขึ้นบุคคลที่ตายไปแล้วแผ่เมตตาไม่ได้เลย เพราะบุคคลนั้นตายไปแล้ว เมตตา อุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิ เกิดไม่ได้

การเจริญเมตตาก็มีพื้นฐาน ตามลำดับแต่ต้นจนกระทั่งได้ฌานนั้น ได้แก่

- 1) แผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน แล้วแผ่ให้แก่ปียบุคคล มัชฌัตตบุคคลและแก่เวรีบุคคลตามลำดับ ระหว่างที่แผ่เมตตาเช่นนี้เป็นบริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา บริกรรมสมาธิ
- 2) เมื่อมีเมตตาจิตในบุคคลทั้ง 4 ที่เป็นนิมิตแก่การภาวนานั้นแล้วแต่ยังไม่ถึงสัมสัมเมทเมื่อนั้นก็ได้ชื่อว่าเป็น อุคคหนิมิต ยังเป็น บริกรรมภาวนา บริกรรมสมาธิอยู่
- 3) ครั้นจิตของโยคีนั้นสำเร็จถึงสัมสัมเมทแล้ว ก็ ถือเหมือนว่า เป็นปฏิภาคนิมิตเป็นอุปจารภาวนา และเป็นอุปจารสมาธิ

4) พยายามเจริญเมตตาภาวนาต่อไปโดย อโนธิโสพรรณเมตตา 5 โยธิโสพรรณ เมตตา 7 ทิสาพรรณเมตตา 10 จนกระทั่งได้ฌาน ถึง อัปนาสมาธิ เมตตากรรมฐาน เจริญสมถภาวนาได้ตั้งแต่ ปฐมฌาน เป็นต้น ไปตามลำดับจนถึง จตุตถฌานเท่านั้น การเจริญเมตตาภาวนา ให้แก่ตนเองก่อน แล้วคอยแผ่ให้บุคคลอื่น จิตจะแนบอยู่กับผู้ที่เรากำลังแผ่ให้ คล้ายกับลอยไปตามกระแสความรู้สึกในขณะที่ผันไปอย่างไรก็ตาม ในครั้งแรกจิตอาจแนบอยู่กับความรู้สึกนี้เพียงชั่วขณะเท่านั้น แต่หลังจากฝึกสติด้วยการเจริญเมตตาอย่างต่อเนื่อง จิตก็จะจับอยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้นานขึ้น เป็นหนึ่งนาที หรือนานกว่านั้น เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในการเจริญเมตตาภาวนาแล้ว แม้ว่าจะมีอารมณ์ภายนอกมารบกวน จิตจะไม่ซัดส่ายไปหาอารมณ์เหล่านั้นแต่จะแนบอยู่กับบุคคลที่กำลังแผ่เมตตาให้อยู่กันอย่างแน่วแน่ มีความปรารถนาให้ผู้นั้นมีความสุข ผู้ปฏิบัติจะ

รู้สึกถึงความเข้มข้นใจหรือปิติได้อย่างชัดเจน ร่างกายจะรู้สึกเบาสบาย จิตที่ตั้งมั่นจะสงบไม่ซัดส่าย เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือ ประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา

การเจริญเมตตาภาวนา มีอานิสงส์ 11 ประการ ได้แก่

- 1) ย่อมหลับเป็นสุข
- 2) ย่อมตื่นเป็นสุข
- 3) ย่อมไม่ฝันลามก
- 4) ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย
- 5) ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย
- 6) เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
- 7) ไฟ ยาพิษ หรือศาตราข่มไม่กล้ากรายได้
- 8) จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว
- 9) สิ้นหาย่อมพองใส
- 10) ไม่หลงลืมสติตาย
- 11) ถ้าไม่บรรลุอรหัตตผล ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก¹³

4.2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบเมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตาเจโตวิมุตติ หมายถึง จิตที่หลุดพ้นจากกรรมที่เป็นข้าศึก กล่าวคือนิรณ 5 ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นจิตที่พ้นจากสังขารทั้งปวง (นิพพาน) เป็นเมตตาจิตที่เกิดจากตติยฌาน และจตุตถฌาน เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นสภาพอารมณ์ที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา แม้จิตออกไปด้วยเมตตา คือความมีไมตรีจิตรักสนิทด้วยไมตรีจิต มุ่งดีปรารถนาสุข ทั้งไม่เจือด้วยราคะเสนหา

ความสำคัญของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้ได้ ทั้งวิชา และวิมุตติแล้ว ยัง วิมุตติขั้นสูงสุด¹⁴ แยกออกได้เป็น 3 อย่าง ได้แก่

- 1) สมุจเฉทวิมุตติ
- 2) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ
- 3) นิพพาน ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลทำให้เป็นอุบายาน เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ย่อมยังเมตตานั่นให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ทำให้ได้ทั้งวิชา และวิมุตติ

การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติเข้าสู่สมาธิ 9¹⁵ ระดับ คือ

¹³ ชุ.ป. (ไทย) 31/22/460-463.

¹⁴ ส.นิ.อ. (บาลี) 2/23/61.

¹⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/343/234-235.

1) ปฐมฌาน องค์ฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ละ นิรวรณ 5 สภาวะ มีคำ
บริกรรม นึกถึงสิ่งที่แผ่ กายเบา ชุ่มชื้น สุขใจ ตั้งมั่น ไม่รำคาญเสียง

2) ทุตติยฌาน องค์ฌาน ได้แก่ ปิติ สุข เอกัคคตา ละ วิตก วิจาร์ (ละวจีสังขาร) สภาวะ ไม่
มีบริกรรม ไม่มีความคิด ไม่ วิจาร์ เอิบอิม สุขใจ สงบสงัด เสียงเบาลง

3) ตติยฌาน องค์ฌาน ได้แก่ สุข เอกัคคตา ละ ปิติ สภาวะ สุข จิตตั้งมั่น กายตั้งตรง
ลือค ลมหายใจเบา ได้ยินเบา อาจมีทุกขเวทนาแทรก

4) จตุตถฌาน องค์ฌาน ได้แก่ เอกัคคตา อุเบกขา ละ สุข (ละกายสังขาร) สภาวะ ทรง
อารมณ์เป็นหนึ่ง เคยไม่รับสัมผัส เหมือนตัวหาย ลมหายใจระงับ หูดับ จิตสว่าง

5) อากาสัญญาจายตนะ องค์ฌาน ได้แก่ เอกัคคตา อุเบกขา ละ รูปสัญญา สภาวะ รู้ชัดใน
ความว่าง บ้างก็จาง ๆ หมอกขาว หรือ หนาแน่นทึบ

6) วิญญานัญญาจายตนะ องค์ฌาน ได้แก่ เอกัคคตา อุเบกขา ละ อากาสบัญญัติ สภาวะ รู้
รู้ ๆ ๆ ต่อเนื่อง บ้างก็รู้สึกเหมือนทางขรุขระ

7) อากิญจัญญาจายตนะ องค์ฌาน ได้แก่ เอกัคคตา อุเบกขา ละ วิญญานัญญาจายตนะ
สภาวะ อากาสรู้ชัดในความโล่งว่างไม่มีประมาณ

8) เนวสัญญานาสัญญาจายตนะ องค์ฌาน ได้แก่ เอกัคคตา อุเบกขา ละ นัตถิภาวบัญญัติ
สภาวะ รู้ สลับ ไม่รู้ หรือ จำได้-จำไม่ได้

9) สัญญาเวทียตนิโรธ องค์ฌาน ได้แก่ เอกัคคตา อุเบกขา ละ สัญญา และเวทนา
สภาวะ ละจิตตสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งกระทำทางใจ) ดับจิต เจตสิก และจิตตชรูป (สภาพที่จิตเกิด
ไม่รู้อารมณ์)

การแผ่เมตตาภาวนา คือ ภาวที่ส่งความปรารถนาดีอย่างจริงใจให้แก่มิตรโดยไม่หวัง
ผลตอบแทน เมตตาจึงเป็นคุณธรรมที่ปรุงจิตให้มีความรักต่อผู้อื่น และเป็นบาทฐานต่อจิตที่เป็น
กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

การแผ่เมตตาภาวนาแบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่

1) เมตตาเทียม ซึ่งเป็นภาวะปรุงเมตตาจิตส่งให้บุคคลอันเป็นที่รัก

2) เมตตาแท้ ซึ่งเริ่มตั้งแต่แผ่ให้ตนเอง และแผ่โดยส่งจิตไปตามกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้จิตมี
กำลังสมาธิเป็นบาทให้แก่การเจริญวิปัสสนา

การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ จะแผ่ต่อจากเมตตาภาวนา คือ แผ่ให้ตนเอง จนถึง สัตว์นรก จน
จิตเป็นเมตตาแท้แล้วจึงเข้าสู่การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ เริ่มจากสัตว์ทั้งปวง และเริ่มที่ทิศบูรพา ขณะแผ่
จะสนใจเฉพาะสิ่งที่เราแผ่ให้ จะไม่สนใจอาการแทรกใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อส่งไปจนสุด อาจมีอาการตัด หรือ
แผ่ไปต่อไม่ได้แล้ว จึงเปลี่ยนทิศถัดไป จนมาถึงการแผ่เมตตาอินทริย เริ่มจากการแผ่ให้ตนเองจนถึง
สัตว์นรก ให้แยกตามกลุ่มแผ่ด้วยจิตเป็นเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อันเป็นเจโตวิมุตติ กล่าวคือ
จิตถึงระดับสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยฌาน ใช้คำบริกรรมตามกลุ่มที่อธิบายไว้แล้ว จนจิตละ

ปริกรรมเองแต่ยังคงแผ่ไปให้ครบ 10¹⁶ ทิศ ด้วยอาการ 8 อย่าง และการแผ่เมตตาอินทรีย์ชั้นสูงนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะละเอียดมากทั้งสมาธิทานจะสามารถไปถึงสมาบัติ 8 ได้อย่างชำนาญ รวมทั้งเกิดปัญญาในการพิจารณาธรรมไปตามลำดับของสภาวะญาณ 16 จะแจ่มชัดมาก เห็นความสัมพันธ์ของสมณะ และวิปัสสนาอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง คลายความสงสัยที่เกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ได้อย่างมาก เข้าใจสภาวะรูปนาม ทุกแง่มุมทุกประการณ์ ทุกมิติของจิต รู้ได้ทุกอิริยาบถ สุดท้ายจะคลายอุปาทานเพราะเห็นว่าทุก ๆ ขณะ เป็นสักว่าการทำงานของขั้น 5 และการปฏิบัติวิปัสสนาแบบเมตตาเจโตวิมุตติที่อย่างเต็มรูปแบบนั้น จะต้องเจริญครอบคลุมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ด้วยการปฏิบัติไปตามขั้นตอนของการเจริญเมตตาทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ เมตตาภาวนา เมตตาเจโตวิมุตติ และเมตตาอินทรีย์ เมื่อเจริญเมตตาภาวนาจนบรรลุญาณแล้ว ก็สามารถใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไปในขั้นต่าง ๆ โดยลำดับ

การยกฌานขึ้นสู่วิปัสสนา แบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่

- 1) เมตตาฌานเป็นบาทฐานให้วิปัสสนา
- 2) การเจริญสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันไปด้วยการแผ่เมตตา

ผลที่เกิดระดับปัญญาของการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติจัดเป็นโลกุตตรฌานที่เป็นบาทฐานให้เจริญวิปัสสนาเพื่อตัดละกิเลสชั้นสูงขึ้นไปได้ บุคคลที่เจริญเมตตาเจโตวิมุตตินั้นต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฐิบริบูรณ์ รักษาอินทรีย์ 5 กำหนดจุดจ้องอย่างต่อเนื่อง จนเกิดสภาพธรรมของมรรคผลชั้นสูงกว่าเดิม โดยมีผล คือ อัปปมัญญา 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นคุณสมบัติทำสรรพกัลยาณธรรมทุก ๆ อย่าง มีทานบารมีเป็นต้นให้เต็มบริบูรณ์ และผลที่เกิดระดับบุคคลตั้งแต่ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระสกทาคามี เป้าหมาย ทำราคะ ปฏิฆะ โมหะให้เบาบางผู้ปฏิบัติควรรู้ถึงสภาพธรรมของราคะ และปฏิฆะ ว่ามีลักษณะของอาการเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระอนาคามี เป้าหมาย ทำราคะ และปฏิฆะ ได้อย่างเด็ดขาด หรือละสังโยชน์เบื้องต่ำ 5 และผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระอรหันต์ เป้าหมาย ตัดละกิเลสที่เหลือ หรือสังโยชน์เบื้องสูง 5 ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะอุทธัจจะ และอวิชชา ให้เด็ดขาด ลีนซากไป¹⁷

4.3) การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอลำลูกกา จังหวัดนครพนม

ประวัติชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอลำลูกกา จังหวัดนครพนม จากการบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน โคกสว่าง ซึ่งมีชื่อเดิมว่า บ้านโคกหนองแซง และประมาณปี พ.ศ. 2480 ได้มีการ

¹⁶ ชุ.ป. (ไทย) 31/22/461.

¹⁷ อง.ทสก. (ไทย) 24/13/21.

เปลี่ยนชื่อหมู่บ้านใหม่เป็น บ้านโคกสว่าง จึงเปลี่ยนชื่อ วัดศรีบุญสง เป็น วัดโคกสว่าง และได้มีการขยายหมู่บ้าน ออกเป็น 3 หมู่ ได้แก่

- 1) บ้านโคกสว่าง หมู่ที่ 5
- 2) บ้านโนนสะอาด หมู่ที่ 8
- 3) บ้านนवलพัฒนา หมู่ที่ 11

ในส่วนลำดับเจ้าอาวาสวัดโคกสว่าง (วัดศรีบุญสง) ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันนี้มีจำนวนทั้งสิ้นรวม 9 รูป และลำดับผู้นำหมู่บ้านโคกสว่าง (บ้านโคกหนองแซง) ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบันนี้มีจำนวนทั้งสิ้นรวม 19 คน มาจนถึงปัจจุบันนี้

วิธีการเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาดูปพนม จังหวัดนครพนม ได้แก่

1) การปฏิบัติบุพเพกิจทั้ง 7 ของผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ (1) ตั้งตนอยู่ในศีล (2) ตัดมหาปิลิปิธ เครื่องกังวลใหญ่ 10 ประการ (3) แสวงหากัลยาณมิตรที่มีความรู้ในการให้กรรมฐาน (4) ทำการศึกษาอบรมในกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน (5) เว้นจากสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติ (6) อยู่ในสถานที่ที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ และ (7) ตัดขุททกปิลิปิธเครื่องกังวลเล็กน้อย ๆ แล้วก็ลงมือปฏิบัติ

2) การเจริญสติปัฏฐาน 4¹⁸ ของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้ง ซึ่งมี 4 ฐานด้วยกัน คือ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติไม่ลืมนึกว่ากายเป็นแค่ที่รวมของธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ, (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติไม่ลืมนึกว่าเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีอาภัส, (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติไม่ลืมนึกว่าจิตมีเหตุใกล้คือเจตสิกมากมายเป็นปัจจัยให้เกิดอยู่ ไม่มองจิตด้วยความเป็นเรา เขา และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติไม่ลืมนึกว่าโลกียธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย ไม่มองด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองเป็นรูปธรรมและนามธรรม องค์ธรรมของ สติปัฏฐาน 4 คือ สติเจตสิก

3) การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม แบ่งออกเป็น 3¹⁹ รูปแบบใหญ่ ๆ ได้แก่ (1) อนิโธสิมรณา คำแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง มี 5 อย่าง เป็นการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทุกชีวิตโดยไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ครอบคลุมนุบุคคลและสัตว์ที่มีอยู่ทั่วสากลจักรวาล (2) โอิธิสิมรณา คำแผ่เมตตาแบบเจาะจง มี 7 อย่าง เป็นการแผ่เมตตาโดยเจาะจงตัวบุคคลและสัตว์คนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ที่อยู่ในทิศใดทิศหนึ่ง และ (3) ทิสาวรณา การแผ่เมตตาไปในทิศ มีอาการ 10 อย่าง ในสรรพสัตว์ 12 จำพวก 12 ครั้ง

¹⁸ ที.ปา. (ไทย) 11/197/185.

¹⁹ ชุ.ป. (ไทย) 31/574/482-497.

ปัญหาและอุปสรรคของการเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ได้แก่

1) ปัญหาและอุปสรรคของนิเวศน์ 5 หรือธรรมที่เป็นปรัภักต่อผู้ประกอบความเพียรในการเจริญเมตตาภาวนา และที่สำคัญคนที่ถูกนิเวศน์ 5 ข้อย ข้อใดข้อหนึ่งเข้าครอบงำก็เหมือนกัน ย่อมไม่อาจจะทำให้ใจของตนให้สงบสุขได้ เพราะฉะนั้นการเจริญเมตตาภาวนา ก็คือการทำตามสวัสดีภาพให้แก้ไข ทำความปลอดโปร่งให้แก่การดำเนินชีวิตของเรา นอกจากจะเป็นบุญที่เหนือกว่าการให้ทานและรักษาศีลแล้ว ก็ยังเป็นแนวทางให้เราก้าวขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนา อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาด้วย²⁰

2) ปัญหาและอุปสรรคของโลกธรรม 8 คือ การติดในลาภสักการะและชื่อเสียงสรรเสริญ ซึ่งเป็นสาเหตุที่อันตรายมากสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เพราะลาภสักการะทั้งหลาย เป็นของที่ทำให้ผู้หลงติด ยากที่จะสลัดออกได้ ถ้าหากติดในลาภสักการะการมีชื่อเสียงแล้ว การที่จะปลื้มตัวออกมา เพื่อทำความเพียรในการประพฤติปฏิบัติ นั้น ก็ยากที่จะทำได้ เมื่อหลงติดแล้วก็เป็นที่ยอมนใจผู้ฝึกปฏิบัติให้มัวเมา จะหาเวลาปลีกวิเวกออกมาเพียรเพียรไม่ไหวว่าจะทำได้ง่าย เพราะมัววุ่นวายกับการต้อนรับคนจำนวนมากบ้าง วุ่นวายกับการงานที่ต้องทำบ้าง แม้ว่าจะไปอยู่ในที่วิเวก แต่เมื่อใจยึดติดแล้ว ก็ไม่มีความสงบเพราะพะวงอยู่กับเรื่องราวเหล่านั้น²¹

วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของการเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม คือ

1) วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของนิเวศน์ 5 ได้แก่ (1) ช่มด้วยฌาน 5 ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา (2) ช่มด้วยการรักษาศีล เมื่อใจถูกควบคุมด้วยศีลไม่ไปละเมิดบุคคล นิเวศน์จะทำงานไม่ได้ (3) ช่มด้วยการสำรวมอินทรีย์สังวร คือ การมีสติในรับอารมณ์ (4) ช่มด้วยความสันโดษ คือ ยินดีพอใจในของของตน และ (5) ช่มด้วยโภชนมัตตัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และ (6) ช่มด้วยขันติและตบะ²² ขันติเป็นแรงแห่งความอดทน ใช้อดทนต่อแรงนิเวศน์ ตบะ คือ ความเพียรอันเป็นเครื่องเผาผลาญกิเลส

2) วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของโลกธรรม 8 การติดในลาภสักการะและชื่อเสียงสรรเสริญ คือ บุคคลผู้เป็นญาณจริต มี 6 ประการ ได้แก่ (1) ราคจริต แก่ด้วยการเลิกลาภธรรมะให้ได้ พิจารณาความไม่งามและน่าเกลียดของสังขารกายคือกายคตาสติหรือพิจารณาเทียบกับบอสุภกรรมฐาน (2) โทสจริต แก่ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา (3) โมหจริต แก่ด้วยการสนทนาธรรมกับครู

²⁰ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), **การบริหารจิต**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซเว่นพรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2546), หน้า 106-112.

²¹ ส.ฉ. (ไทย) 16/157/265.

²² ชุ.สุ. (ไทย) 25/295/569.

บาอาจารย์ (4) สัทธาจริต แก่ด้วยการระลึกถึงนิมิตที่น่าเลื่อมใส เช่น การตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม การปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ เป็นต้น (5) พุทธิจริต แก่ด้วยการฟังธรรมที่มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตา และ (6) วิตกจริต²³ แก่ด้วยการฝึกอานาปานสติกัมมัฏฐาน

ดังนั้น การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาดุพนม จังหวัดนครพนม จากการสัมภาษณ์ พระวิปัสสนาจารย์ โยคาวจร และโยคีผู้ปฏิบัติธรรมผู้วิจย เห็นด้วยกับทัศนะดังกล่าวมาแล้วทั้งหมด เพราะการเจริญเมตตาภาวนา เป็นการส่งความสุข การเอาใจใส่ เป็นการเจริญภาวนาที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุขกาย สุขใจ การพัฒนาด้วยความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข รักษาตนให้พ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และการเจริญเมตตาภาวนาทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว เป็นสภาพอารมณ์ที่เปี่ยมไปด้วยความสุข ปิติ เป็นการส่งจิตออกไปด้วยเมตตา การเจริญเมตตาภาวนาเป็นบาทฐาน คือ เมื่อแผ่เมตตาให้กับตัวเองก่อน แล้วจึงส่งให้ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีคุณ ครอบครัว เป็นต้น แล้วจึงยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนาโดยพิจารณาขั้น 5 หรือ พิจารณา รูป นาม ตามความเป็นจริงในปัจจุบัน และเนื่องจากการเจริญเมตตาเมื่อแผ่หานาน ๆ แผ่ไปเรื่อย ๆ จะทำให้เป็นคนใจเย็น สงบกาย สงบวาจา สุขุมลุ่มลึก ไม่พยายาบาท อาฆาต หรือจองเวรต่อใคร ๆ มีผิวพรรณผ่องใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย เบียดเบียน อายุนาน มีศีล สมาธิและปัญญา เป็นที่รักของเพื่อน ครอบครัวก็อยู่สุขสบาย การดำรงชีวิตดีขึ้น มีกิจการหน้าที่การงานที่ดี ญาติพี่น้อง ลูกหลานรักใคร่ ใครพบเห็นก็รักเหมือนลูกหลานหรือญาติพี่น้อง จะมีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตครอบครัวของเราอยู่เสมอ ส่วนผลแห่งการแผ่เมตตาก็จะได้รับ อานิสงส์ 11 ประการ

5. องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งภาคทฤษฎีและการสอบสวนสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องการแผ่เมตตานั้น ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ เพื่อให้ผู้ที่แผ่เมตตาและผู้รับเมตตา มีความเข้าใจถูกต้องตรงตามทฤษฎีและวิธีปฏิบัติ ประกอบด้วยคุณสมบัติทั้งภายในและภายนอก เรียกว่า “Loving-Kindness of The Dharma Practitioner” (ความรักความเมตตาของผู้ปฏิบัติธรรม)

จากการศึกษาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท วิธีการเจริญเมตตาอัมปัญญา ผู้แผ่เมตตานั้น จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติภายในคือ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน ดังข้อความที่ว่า “อหัง อเวโร โหมิ, อหัง อพฺยาปชฺฌ โหมิ, อหัง อนินฺโฆ โหมิ, อหัง สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรามี” แปลว่า “ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความพยายาบาทกังวลใด ๆ ขอข้าพเจ้าจง

²³ ชุ.ม. (ไทย) 29/191/545-546.

เป็นผู้ไม่มีความลำบากกายและใจ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจตลอดกาลนาน” หรือ
 บริการแบบสั้น ๆ ว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจาก
 เหว” โดยภาวนาเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะภาวนาทั้งภาษาบาลีและ
 ภาษาไทยพร้อม ๆ กันไปก็ได้ โดยให้ท่องภาวนาในใจซ้ำ ๆ จนเกิดเมตตาจิตขึ้นภายในตนอย่างชัดเจน
 ซึ่งสภาวะของเมตตาที่ปรากฏนั้น จะเกิดเป็นปิติในลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เอง ถึงความเอิบ
 อิ่มแห่งการบริการ ถ้าปิติเกิด ก็กำหนดรู้ตามอาการของปิติไปจนพบความสงบสุขที่เกิดขึ้นมา การ
 เจริญเมตตาจิตนั้น ให้ทำจนเกิดวลี 5 ได้แก่ สามารถพิจารณาองค์ฌาน ด้วยอาวัชชนจิต (อาวัชชน
 วลี) มีความสามารถเข้าฌาน (สมาปัชชนาวลี) สามารถกำหนดเวลาเข้าฌาน (อธิยฐานาวลี) สามารถ
 กำหนดเวลาออกฌาน (วฏฐานาวลี) และสามารถพิจารณาฌานด้วยชวณจิต (ปัจจเวกขณาวลี)

เมื่อแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนเองสำเร็จแล้ว ควรแผ่ให้แก่คนใกล้ตัว เช่น บิดา มารดา ครูบา
 อาจารย์ คนในครอบครัวญาติพี่น้อง คนรอบข้าง เพื่อนพ้อง บริวาร คนที่รู้จัก คนที่ไม่รู้จัก คนที่เป็น
 ศัตรู เจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น โดยการกล่าวถึงชื่อของบุคคลเหล่านั้น เทาที่นึกได้ว่า “ขอให้.....
 มีความสุข ปราศจากทุกข์ ขอให้.....มีความสุข ปราศจากเวร”

จากรูปแบบการแผ่เมตตาดังกล่าว จะนำไปสู่กระบวนการขับเคลื่อนทางสังคมที่สูงขึ้นไป
 ตามลำดับของสมาธิที่ได้อธิบายมาแล้ว กล่าวคือ จากครอบครัว เป็นหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด
 ภาค และประเทศ โลก ตลอดถึง อนันตจักรวาล แบบหาประมาณมิได้



เอกสารอ้างอิง

- คณะผู้จัดทำ. **อนุสรณ์ งานพระราชทานเพลิงศพ พระครูอัครวรรโณภาส (นงค์มา อคฺควณฺโณ).**
 คณะผู้จัดทำ ตำบลคอนนางหงส์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม จัดพิมพ์, 2553.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตฺวณฺโณ). **การบริหารจิต.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เซเวน พรินต์ติ้ง
 กรุ๊ป จำกัด, 2546.
- พระลัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานที่ปณี.** พิมพ์
 ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, 2554.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**
 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
 กรณราชวิทยาลัย, 2532.

