

พรหมวิหาร 4 ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

Brahmavihara 4 as a Practice of Meditation in Visuddhimagga

พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี)¹

Phra Nipon Thanavaro (khamphasee)

Received: December 01, 2021

Revised: December 28, 2021

Accepted: January 30, 2022

DOI: 10.14456/jra.2022.54

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพรหมวิหาร 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) ศึกษาพรหมวิหาร 4 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ในฐานะเป็นการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิได้แก่พระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค และข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากเอกสารตำรา และงานวิจัย ผลการวิจัย พบว่า 1) พรหมวิหาร 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ พระพุทธเจ้าเสวยชาติเป็นพระโพธิสัตว์เจริญพรหมวิหาร โดยมีจิตประกอบด้วยเมตตาอันไพบุลย์ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความพยาบาท ต่อทุกคน ไม่มีขอบเขต แผ่ไปทุกสถานที่ทั่วโลก มีจิตประกอบด้วยกรุณา ฯลฯ มีจิตประกอบด้วยมุทิตา ฯลฯ มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา 2) พรหมวิหาร 4 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ ธรรมอันประเสริฐปราศจากโทษและเป็นหลักวิธีกาวนาที่ทำให้จิตสงบได้ เมตตาภาวนา คือ การพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความรักให้ผู้อื่น กรุณาภาวนา คือ การพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความสงสารให้ผู้ประสบความทุกข์ มุทิตาภาวนา คือ การพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความยินดีกับผู้อื่น อุเบกขาภาวนา คือ การพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความวางเฉยต่อความทุกข์ความสุขของผู้อื่น และ 3) แนวทางการปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ในฐานะเป็นการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ การแผ่จิตประกอบด้วยความเมตตา ความกรุณา ความมุทิตาให้ผู้อื่น และเจริญอุเบกขาภาวนาโดยละความสุขความทุกข์ของบุคคลที่เจริญพรหมวิหารมาก่อนแล้ว แผ่จิตประกอบด้วยอุเบกขาให้ผู้อื่น ภาวนาจนจิตเกิดสมาธิสัมฤทธิ์ (เสมอภาค) คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาต่อตนเอง คนที่รัก คนกลาง ๆ และคนคู่แ้ว เสมอภาคเสมือนเป็นบุคคลเดียวกัน อันถือเป็นนิมิตการภาวนา จิตมีสมาธิแนบแน่น

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช; Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhist college Buddhachinaraja

Corresponding author, e-mail: nipon.khamphasee@gmail.com, Tel. 091-7975454

นิวรรณ์ 5 ถูกข่มไว้ พรหมวิหารภาวนาทำให้จิตบรรลุปณาสมาธิ (ความสงบที่ไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณ)

คำสำคัญ: คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พรหมวิหาร 4, ภาวนา

Abstract

The objectives of this research were 1) to study Brahnavihara 4 that appeared in the Buddhist scriptures; 2) to study Brahnavihara 4 in the Visuddhimagga; and 3) to propose the guidelines for a practice of Brahnavihara 4 as a practice of meditation in Visuddhimagga. This study was a documentary research by studying the primary information such as Tipitaka and Visuddhimagga as well as the secondary information from documents, textbooks and research. The results of the research revealed that 1) Brahnavihara 4 that appears in the Buddhist scriptures were: The Buddha was born as a Bodhisattva. He practiced Brahnavihara with a mind composed of Metta that is abundant, invaluable, without enmity, without vendetta against everyone, without boundaries, spreading to every place of the world; with a mind composed of Karuna etc., with a mind composed of Mudita etc., with a mind composed of Upekkha etc..2) Brahnavihara 4 in Visuddhimagga is the noble virtue without blame and the principle of meditation that calmed the mind; Mettabhavana is the development of the mind by spreading love to others; Karunabhavana is the development of the mind by spreading compassion for those who suffer from suffering; Muditabhavana is the development of the mind by spreading joy to the others; Upekkhabhavana is the development of the mind by spreading indifference to the suffering and happiness of others; and 3) the guidelines for practicing Brahnavihara 4 as a practice of meditation in Visuddhimagga are the spreading the mind with Metta, Karuna, and Mudita to others. And the practice of Upekkhabhavana by eliminating the happiness and suffering of those who have practiced Brahnavihara before, spreading the mind consisting of Upekkha to others, praying until the mind is Simabheta (equality) which is having Metta, Karuna, Mudita and Upekkha towards oneself, loved ones, mediators and partners, equal as if they are the same persons. It is regarded as a sign of prayer, the mind is concentrated, Nivarana 5 is suppressed, Brahnaviharabhavana makes the mind attain Appana-samadhi. (Peace without boundaries, no estimate).

Keywords: Visuddhimagga, Brahnavihara 4, Bhavana

บทนำ

พรหมวิหารเป็นหลักธรรมคำสอนหนึ่งในบรรดาคำสอนของพระองค์ ซึ่งหลักธรรมนี้มีสำคัญสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ทุกอาชีพ แม้พระสงฆ์ก็จำเป็นต้องใช้หลักธรรมนี้ พรหมวิหารอันเป็น “ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ หลักธรรมประจำใจของผู้มีจิตใจกว้างขวาง หลักธรรมที่นำไปใช้นำไปปฏิบัติให้สังคมเกิดความรัก ความสงบสุข ความเกื้อกูลกัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) พรหมวิหาร 4 ที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกหลายสูตร เช่น โทณพราหมณสูตร มหาโควินทสูตร มหาสุทิสสนสูตร มฆเทวสูตร ตัวอย่าง มหาโควินทสูตร กล่าวว่า “พระพุทธรเจ้าผู้เสวยพระชาติเป็นมหาโควินทพราหมณ์โพธิสัตว์สอนการเจริญพรหมวิหารแก่เหล่าสาวกซึ่งเป็นหนทางแห่งผู้เป็นผู้อยู่ร่วมกับพระพรหมในพรหมโลก” (ที.ม. 10/328/257) และทรงแสดงการเจริญพรหมวิหารดังนี้ “มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ 1 ทิศที่ 2 ทิศที่ 3 ทิศที่ 4 ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพศาล หาประมาณมิได้ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่” (ที.ม. 10/327/256) เป็นการแผ่จิตประกอบด้วยองค์ธรรมพรหมวิหารให้สัตว์ทั้งหลายแต่ไม่เกิดความชัดเจนของวิธีปฏิบัติทำให้นำไปปฏิบัติตามได้ยากทำให้ไม่เกิดผลตามอานิสงส์ของพรหมวิหาร 4

หลักธรรมพรหมวิหาร 4 นักวิชาการหรือนักปราชญ์ส่วนมากเสนอเพื่อการประยุกต์ใช้เป็นหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิต การทำงานในหน่วยงานหรือองค์กร การอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อให้เกิดความสุขสงบต่อตนเองและคนอื่น คนทั่วไปจึงเข้าใจพรหมวิหาร 4 ว่าเป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคม มีความรักความเมตตาเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน ช่วยเหลือสงเคราะห์ พลอยยินดี ไม่ริษยาเมื่อคนอื่นได้ดีมีสุข และวางเฉยต่อผลของหลักกรรม แต่พรหมวิหาร 4 ไม่ได้เป็นหลักธรรมจรรโลงสังคมให้น่าอยู่น่าอาศัยเท่านั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายพระไตรปิฎกโดยย่อเป็นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตามแนววิสุทธิ 7 เป็นวิธีการทำให้ “ชีวิตหมดจด” (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2547) แสดงการเจริญพรหมวิหาร 4 อย่างครบถ้วน พรหมวิหาร 4 ไม่ได้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต การทำงาน อยู่ร่วมกันในสังคมเท่านั้น แต่ยังเป็นหลักวิธีการภาวนาเพื่อพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพรหมวิหารและรู้แนวทางวิธีการปฏิบัติการเจริญพรหมวิหารในฐานะเป็นการภาวนา การพัฒนาจิตด้วยหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ประการ คือ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจกระจ่างแก่สังคมไทยมากขึ้น

พรหมวิหาร 4 ที่แสดงในพระสูตรเข้าใจยากและวิธีปฏิบัติไม่ชัดเจน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องนี้ เพื่อเสนอแนะเป็นแนวทางการปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ในฐานะเป็นการภาวนาที่ถูกต้องตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคและ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพรหมวิหาร 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาพรหมวิหาร 4 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
3. เพื่อเสนอแนวทางการเจริญพรหมวิหาร 4 ในฐานะเป็นการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) โดยศึกษาข้อมูลจากพระสูตรดังนี้ มหาโควินทสูตร มหาสุทฺธสนสูตร มหเมทวสูตร โทณะพราหมณสูตร จากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งที่เป็นหนังสือ และโปรแกรมคอมพิวเตอร์ คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลไทย และ ข้อมูลเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา คัมภีร์วิสุทธิมรรคจุฬฎีกา หนังสือ ตำราเรียน ผลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความทางวิชาการ ข้อมูลออนไลน์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 โดยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 เพื่อทำความเข้าใจ ทบทวนข้อมูลต่าง ๆ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการแบบพรรณนา (Description) ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และเสนอแนวทางการปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ในฐานะเป็นการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเพื่อให้ผู้สนใจวิธีการภาวนาไปปฏิบัติได้

สรุปผลการวิจัย

1. พรหมวิหาร 4 ที่ปรากฏในพระสูตร พบว่า พระพุทธเจ้าเสวยชาติเป็นพระโพธิสัตว์ เช่น มหาโควินทพราหมณ์บุโรหิต พระเจ้ามหาสุทฺธสนะ พระเจ้ามทวะ หรือสมัยปัจจุบันได้สอน โทณพราหมณ์ เจริญพรหมวิหาร 4 โดยการแผ่จิต คือ มีจิตประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปทุกทิศทุกทาง ทั้งทิศน้อยทิศใหญ่ แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ทุกสถานที่ ด้วยเมตตาจิตอันไพศาล หาประมาณมิได้ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีกรรมเบียดเบียนอยู่ มีกรุณาจิต ฯลฯ มีมุทิตาจิต ฯลฯ มีอุเบกขาจิต ฯลฯ แต่ตามอรรถาธิบายทางสังคมาว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ องค์ 4 คือ เมตตา คือความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน (พระธรรมรักจิต, 2543) เรียกว่า บำรุงสุข กรุณา คือความสงสารเห็นใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เมื่อประสบเคราะห์กรรม มีความสงสารหวั่นไหวและคิดหาทางช่วยให้เขาพ้นทุกข์นั้น (พระราชาวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต), 2541) เรียกว่า บำบัดทุกข์ มุทิตา พลอยยินดีด้วยกับคนอื่นที่กำลังได้ดีมีสุข เรียกว่า ชื่นชมยินดี และอุเบกขา การจ้องดูอยู่อย่างใกล้ชิดพิจารณาด้วยปัญญาที่มีความเข้าใจในผลของกรรม ความวางเฉยต่อผลของการกระทำของผู้อื่น เรียกว่า วางเฉยต่อกรรม พรหมวิหาร เรียกอีกอย่างว่า อัปมัณฺญา คือพรหมวิหาร 4 ประการ ด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา น้อมจิตสงบแนบแน่นจนถึงอัปนาสมาธิแผ่ไปให้แก่สัตว์ทั้งหลายและมนุษย์ทั้งหลายแบบเสมอกัน ไม่เจาะจงทั่วถึง ไปในทุกทิศ

2. พรหมวิหาร 4 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่า พรหมวิหาร 4 เป็นวิหารธรรมอันประเสริฐ วิหารธรรมปราศจากโทษ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เพราะเป็น ธรรมข้อปฏิบัติเพื่อประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย ต่างจากกรรมฐานอื่น ๆ ที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตน เมื่อปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ดีแล้ว จะไปเกิดยังพรหมโลก

2.1 เมตตาภาวนา คือ กรรมฐานที่มีความเมตตา ความปรารถนาให้คนอื่นให้เขามีความสุข เป็นอภรณ์กรรมฐาน พัฒนาจิตด้วยการแผ่ความรักให้ผู้อื่น

2.2 กรุณาภาวนา คือ กรรมฐานที่มีความสงสาร ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ทุกข์จางพ้นจากทุกข์ เป็นอภรณ์กรรมฐาน จิตด้วยการแผ่ความสงสารให้ผู้ประสบความทุกข์

2.3 มุทิตาภาวนา คือ กรรมฐานที่มีความพลอยยินดี ในความสุขและสมบัติของผู้อื่น เป็นอภรณ์กรรมฐาน พัฒนาจิตด้วยการแผ่ความยินดีกับผู้อื่น

2.4 อุเบกขาภาวนา คือ กรรมฐานนำเอาความรู้สึกที่วางเฉย เป็นอภรณ์กรรมฐาน พัฒนาจิตด้วยการแผ่ความวางเฉยต่อความทุกข์ความสุขของผู้อื่น ต้องละอารมณ์ที่มีต่อสุขหรือทุกข์ ก่อนเจริญอุเบกขาภาวนาต้องบรรลุฌาน 3 ด้วยการเจริญเมตตา กรุณา หรือมุทิตาภาวนาแล้ว เมตตา กรุณา และมุทิตา ทำให้สำเร็จถึงฌาน 3 ตามองค์ฌาน เพราะจิตยังมีสุขมีทุกข์ของผู้อื่นอยู่ ขณะที่อุเบกขาทำผลสำเร็จได้ฌาน 4 เลย เพราะมีมีอุเบกขาเวทนา ความเฉย ๆ ละสุข ละทุกข์

3. แนวทางการเจริญพรหมวิหาร 4 ในฐานะเป็นการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่า การเจริญพรหมวิหารแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นการเตรียมตัวและขั้นการเจริญพรหมวิหาร 4 การเตรียมตัว รักษาศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ ตัดปณิธานข้อกังวล จัดการกิจที่อาจทำให้เกิดความกังวลระหว่างเจริญกรรมฐาน เข้าพบอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานที่เป็นกัลยาณมิตรเพื่อขอรับคำแนะนำ เบื้องต้นและขอกรรมฐาน เลือกสถานที่ที่มีความสงบ เหมาะสม ไม่รบกวนการภาวนา จากนั้นก็เจริญภาวนาตามด้วยใช้พรหมวิหาร 4 เป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติมีจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา หรืออุเบกขา ไปในคนที่เป็นอภรณ์กรรมฐาน เจริญอยู่เนื่อง ๆ จนเกิด ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันเป็นอารมณ์ที่ภาวนามีความสม่ำเสมอในตนเอง คนที่รัก คนกลาง ๆ และคนคู่แ้ว เป็นนิมิตได้ทำลายขอบเขตของบุคคลเรียกว่าเกิด สนิทสันทิ เป็นนิมิตของการภาวนา เพียรภาวนาให้มากยิ่งขึ้น ทำให้จิตมีสมาธิที่แนบแน่น ไม่ซัดส่าย เกิดความเข้มข้น เกิดปีติ ทำให้จิตมีความแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวจนถึงอัปนาสมาธิเมตตาภาวนา กรุณาภาวนาและมุทิตาภาวนาทำให้มีสมาธิบรรลุได้ถึงตติยฌาน และอุเบกขาภาวนาทำให้บรรลุจตุตถฌานได้ เมื่อภาวนาจนบรรลุฌานแล้วผู้ปฏิบัติแผ่พรหมวิหาร 4 ไปทั่วทิศและทั่วโลกด้วยกำลังฌานย่อมทำให้เกิดอานิสงส์

อภิปรายผลการวิจัย

1. พรหมวิหาร 4 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในสูตรที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้เช่น การเจริญพรหมวิหาร 4 คือ ได้เจริญสมาธิจนได้ฌานแล้ว แผ่พรหมวิหาร 4 ไปให้แก่เหล่าสัตว์ต่าง ๆ โดยแผ่จิตประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปทุกทิศทั้งทิศน้อยทิศใหญ่ แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ทุกสถานที่ ด้วยเมตตาจิตอันไพศาล หาประมาณมิได้ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ มีกรุณาจิต

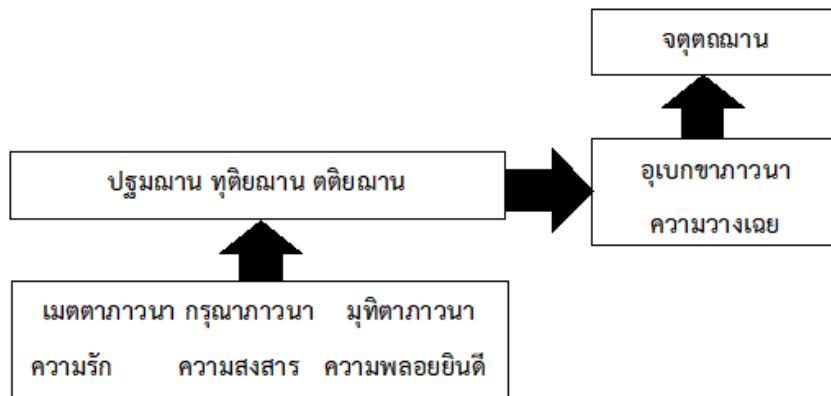
ฯลฯ มีมุทิตาจิต ฯลฯ มีอุเบกขาจิต ฯลฯ ทั้งนี้เพราะการเจริญพรหมวิหาร 4 เป็นการกระทำทางจิตที่คอยน้อมจิตด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาไปให้แก่เหล่าสัตว์ทั้งหลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของชั้นทอง วิชาเดช (2561) พบว่า การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ความปรารถนาดีต่อ ตนเองอย่างยิ่งด้วยชีวิตและต่อผู้อื่น โดยมีความประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย และคุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา มี 2 ประการคือ 1) ละนิวรณ์ 5 และ 2) ได้จตุตถฌาน

2. พรหมวิหาร 4 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย นำ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเป็นอารมณ์ เมตตาภาวนา คือ กรรมฐานที่มีความรักเป็นอารมณ์พัฒนาจิตด้วยน้อมนำเมตตาไปให้แก่คนหรือสัตว์ กรุณาภาวนา คือ กรรมฐานที่มีความสงสารเป็นอารมณ์พัฒนาจิตด้วยความกรุณาน้อมจิตไปให้แก่คนที่เลือกเป็นอารมณ์ มุทิตาภาวนาคือ กรรมฐานที่มีความพลอยยินดีเป็นอารมณ์พัฒนาจิตด้วยความมุทิตาน้อมจิตไปให้แก่คนที่เลือกแผ่ มุทิตา อุเบกขาภาวนากรรมฐานที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์พัฒนาจิตด้วยน้อมนำอุเบกขาไปให้แก่คน วางใจเป็นกลาง ละความสุขความทุกข์ความยินดีในคนอื่น พรหมวิหาร 4 เป็นการน้อมนำคุณของเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิจะได้ฌาน

3. แนวทางการปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ในฐานะเป็นการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค การเจริญพรหมวิหารแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นการเตรียมตัวและขั้นการเจริญพรหมวิหาร 4 1) การเตรียมตัว เช่น รักษาศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ ตัดปณิธานข้อกังวลระหว่างเจริญกรรมฐาน เข้าพบอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานที่เป็นกัลยาณมิตร ขอกรรมฐาน เลือกสถานที่สำหรับการภาวนา 2) เจริญภาวนาตามด้วยใช้พรหมวิหาร 4 เป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติมีจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาหรืออุเบกขา ไปในคนที่เป็นอารมณ์กรรมฐาน ทำให้จิตมีสมาธิแน่วแน่ ถึงอัปปนาสมาธิ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนาและมุทิตาภาวนาทำให้มีสมาธิบรรลุได้ถึงตติยฌาน และอุเบกขาภาวนาทำให้บรรลุจตุตถฌาน เมื่อภาวนาจนบรรลุฌานแล้วผู้ปฏิบัติแผ่พรหมวิหาร 4 ไปทั่วทิศและทั่วโลกด้วยกำลังฌานทำให้เกิดอานิสงส์ ทั้งนี้เพราะการเจริญพรหมวิหาร 4 เป็นการกระทำทางจิตที่คอยน้อมจิตด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาไปให้แก่เหล่าสัตว์ทั้งหลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของชั้นทอง วิชาเดช (2561) พบว่า ผู้แผ่เมตตาได้ประโยชน์ 2 ประการคือ 1) ละนิวรณ์ 5 และ 2) ได้จตุตถฌาน

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัย สามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

การเจริญพรหมวิหาร 4 เป็นการกระทำทางจิตที่คอยน้อมจิตให้อยู่ในองค์ธรรมพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แผ่ไปให้แก่บุคคลใด ๆ ที่ยึดถือเอาเป็นจุดยึดเหนี่ยวจิตใจ อันเป็นอุบายวิธี เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวจนจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดสมาธิ การเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนาและมุทิตาภาวนา ทำให้ผู้เจริญมีสมาธิบรรลุได้ถึงตติยญาณเพราะจิตยังยึดถือในความสุขและความทุกข์ของคนอื่นอยู่ และการเจริญอุเบกขาภาวนาต้องเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนาหรือมุทิตาภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งจนบรรลุตติยญาณก่อน อุเบกขาภาวนาทำให้บรรลุจตุตถญาณเพียงอย่างเดียว ไม่มีสุขไม่มีทุกข์เพราะละสุขละทุกข์จากการเจริญพรหมวิหาร 3 ประการแรกแล้ว

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. กำหนดนโยบายส่งเสริมให้ความรู้ความเข้าใจการแผ่พรหมวิหาร 4 ในโรงเรียน
2. กำหนดนโยบายให้โรงเรียนแผ่พรหมวิหาร 4 ในโรงเรียน
3. กำหนดนโยบายส่งเสริมให้ความรู้ความเข้าใจการแผ่พรหมวิหาร 4 กับ

หน่วยงานราชการ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือเจ้าคณะผู้ปกครองในระดับต่าง ๆ ควรนำแนวทางการเจริญพรหมวิหาร 4 ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหน่วยงานของตนเอง

2. การแผ่พรหมวิหาร 4 สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการอบรมประชาชน
นักเรียน นักศึกษา

3. ควรนำแนวทางการเจริญพรหมวิหาร 4 ในฐานะการเจริญภาวนาเป็นการเจริญ
กรรมฐานเผยแผ่ให้ประชาชน ชาวพุทธมีความเข้าใจและนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ชั้นทอง วิสาเดช. (2561). การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท.

วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 27(55), 23-39.

พระธรรมรักขิต. (2543). เมตตาภาวนา. กรุงเทพฯ: ธรรมะอินทรี.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์
ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2541). คุณธรรมสำหรับนักบริหาร. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:
มูลนิธิพุทธธรรม.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2547). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ:
บริษัทประยูรวงศ์ปรีณิต์ จำกัด.