

วิเคราะห์การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา*

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF APPAMAÑÑĀ TO RAISE TO VIPASSANA MEDITATION

พระภิกษุ ปญญาทีโป (เอี่ยมสุวรรณ)¹ และ ธาณี สุวรรณประทีป²

Phra Phinyo Paññādīpo (Iamsuwan)¹ and Thane Suwanprateep²

¹⁻²สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻²Degree of Doctor of Philosophy Vipassana Meditation Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Thailand

Corresponding Author's Email: 6611205011@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 31 สิงหาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 4 กันยายน 2568; วันตอบรับบทความ : 6 กันยายน 2568

Received 31 August 2025; Revised 4 September 2025; Accepted 6 September 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเจริญอัปปมัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
เถรวาท 2) เพื่อวิเคราะห์การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิง
เอกสาร เกี่ยวกับการเจริญอัปปมัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิเคราะห์การยกขึ้นสู่
วิปัสสนาภาวนา

ผลการวิจัยพบว่า อัปปมัญญาเป็นธรรมที่เจริญเมตตาจิตให้แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายอย่าง
ไม่จำกัด โดยประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งแต่ละข้อมีลักษณะเด่นและข้อ
ควรระวัง เมื่อนำมาเจริญให้มากยิ่งขึ้น จะส่งผลให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ (ฌาน
จิต) ซึ่งสามารถเป็นฐานนำเข้าสู่วิปัสสนาได้ โดยอัปปมัญญาสามารถบรรลุตามได้ตั้งแต่รูปฌาน
4 ถึงอรุณฌาน 4 และนิโรธสมบัติ อานิสงส์ของการเจริญอัปปมัญญานั้นมีมาก ทั้งในทาง
โลกียะและทางโลกุตระ เช่น หลับเป็นสุข จิตผ่องใส เป็นที่รักของทั้งมนุษย์และอมนุษย์ และ

Citation:



* พระภิกษุ ปญญาทีโป (เอี่ยมสุวรรณ) และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2568). วิเคราะห์การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่
วิปัสสนาภาวนา. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(5), 394-403.

Phra Phinyo Paññādīpo (Iamsuwan) and Thane Suwanprateep. (2025). Analysis Of The Development Of
Appamaññā To Raise To Vipassana Meditation. Journal of Interdisciplinary Social Development,
3(5), 394-403.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

สามารถเข้าถึงพรหมโลกได้ อีกทั้งยังเป็นบาทฐานของวิปัสสนาภาวนา โดยผู้เจริญอัปปมัญญาแล้ว เมื่อออกจากฌานสามารถยกองค์ฌานขึ้นมาพิจารณาให้เห็นตามไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) นำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา ต้องอาศัยหลักธรรมสำคัญ เช่น สติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 วิชชาและวิมุตติ โดยกระบวนการดังกล่าวนำไปสู่การเป็นอุกโตภาควิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นทั้งทางเจโตวิมุตติ (ด้วยสมาธิ) และปัญญาวิมุตติ (ด้วยปัญญา) จนสามารถบรรลุอรหัตผล เข้าสู่พระนิพพานได้ในที่สุด

คำสำคัญ: อัปปมัญญา, เมตตา, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This research aims at objectives: (1) to study the development of the Appamaññā in the Theravada Buddhist scriptures, and (2) to analyze how the development of Appamaññā can lead to the practice of Vipassanā meditation. The study employed a documentary research methodology, drawing information from the Pāli Canon, its commentaries, sub-commentaries, and related academic research.

The result found that Appamaññā refers to a state of mind where one's loving-kindness is cultivated and extended to all beings without limit. Appamaññā consists of Mettā or loving-kindness, Karuṇā or compassion, Muditā or sympathetic joy, and Upekkhā or equanimity. Each of these qualities has specific characteristics and potential pitfalls. When these qualities are cultivated extensively, the mind becomes concentrated, leading to the attainment of Appanā Samādhi or absorption concentration, which is the basis for entering Vipassanā practice. The Appamaññā can lead to the attainment of all the eight Jhāna and even the attainment of Nirodha-samāpatti. The benefits of Appamaññā cultivation are numerous, both on the mundane and supramundane levels. These include peaceful sleep, a brightened mind, and being loved by humans and non-humans, as well as the potential to be reborn in Brahma-world. Furthermore, the cultivation of the Appamaññā serves as a foundation for

Vipassanā meditation. Upon emerging from these states of Jhānic absorption, a practitioner can take Jhāna factors as objects for contemplation, viewing them through the lens of the Three Characteristics. This leads to the sequential development of insight knowledge. Development of Appamaññā as a basis for Vipassanā meditation requires key teachings, such as Four Satipaṭṭhāna, Seven Factors of Enlightenment or Bojjhaṅga, and the attainment of Vijjā and Vimutti. This process ultimately leads to Ubbatobhāga-vimutta-complete liberation from both the defilements through Cetovimutti and ignorance through Paññāvimutti-culminating in the final attainment of Arahantship and Nibbāna.

Keyword : Sammappadhāna, Promotion, Vipassanā Meditation Practice

บทนำ

พระพุทธศาสนาได้วางรากฐานของหลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตและการหลุดพ้นจากทุกข์ไว้อย่างเป็นระบบ โดยมีโอวาทปาติโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญซึ่งประกอบด้วย หลักการ (อวิโรธนธรรม) คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์, อุดมการณ์ คือ การยึดขันติ พระนิพพาน เมตตากรุณา ไม่เบียดเบียน และการสงบจากอกุศลวิตก และ วิธีการ คือ การไม่กล่าวร้าย ไม่ทำร้าย สำนวมนอินทรีย์ รู้จักประมาณ พอเพียง และการพัฒนาจิตด้วยสมถะและวิปัสสนา

หนึ่งในธรรมะที่เป็น “เครื่องอยู่อันประเสริฐ” (พรหมวิหาร) ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นธรรมอันยิ่งใหญ่ที่เกื้อกูลทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งในทางสมถกรรมฐานและวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะ เมตตา ถือเป็นฐานเบื้องต้นแห่งการฝึกจิตให้สงบเย็น เป็นจิตที่ไร้อารมณ์และไม่เบียดเบียน มีการเจริญตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปสู่ระดับสูงสุด คือ อปัมมัญญา อันหมายถึงความไม่มีขอบเขตของความกรุณาและความเมตตา ซึ่งเป็นขั้นแห่ง สีมาสัมเปท (การทำลายเขตจำกัดของจิตในบุคคล 4 จำพวก) และต่อยอดไปสู่การเจริญจิตอัปัมมัญญา จนสามารถใช้เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนาได้

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อาทิ พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ต่างกล่าวถึงการเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นลำดับที่สัมพันธ์กัน โดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นบาทฐาน เรียกว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนา (สมถนำหน้า

วิปัสสนา) อันเป็นวิธีที่พระอริยเจ้าหลายองค์นิยมใช้เพื่อยกจิตให้มั่นคง และพิจารณารูปนาม โดยไตรลักษณ์จนเกิดมรรคญาณและผลญาณตามลำดับ

ในกระบวนการดังกล่าวนั้น “อัปปมัญญา” โดยเฉพาะ “เมตตาภาวนา” มีบทบาทสำคัญ ในการพัฒนาสมาธิจนถึงระดับ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ ซึ่งสามารถนำมาเป็นบาทฐาน ของวิปัสสนาได้อย่างมั่นคง เช่น การเจริญเมตตาของพระสุภูติ ที่สามารถบรรลุ โลกุตตรธรรม 9 ได้ ด้วยการยกเมตตาภาวนาเป็นฐานแล้วพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยวิปัสสนา ญาณ จนสามารถละสังโยชน์และอนุสัยได้อย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้ ในพระสูตรต่าง ๆ เช่น โคทัตตสูตร ยังกล่าวถึงการแผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ในทุกทิศทุกทาง อันเป็นลักษณะของ อัปป มัญญาเจโตวิมุตติ และสามารถยกระดับไปสู่วิมุตติขั้นสูง ได้แก่ อากิญจัญญาเจโตวิมุตติ สุนฺณู ตาเจโตวิมุตติ และ อนิมิตตาเจโตวิมุตติ ซึ่งล้วนเป็นกระบวนการทางจิตที่มุ่งสู่การดับอาสวะ และบรรลุความหลุดพ้นในที่สุด

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าการเจริญอัปปมัญญา โดยเฉพาะเมตตาภาวนา มิได้ เป็นเพียงการฝึกจิตเพื่อความสงบในเบื้องต้นเท่านั้น หากแต่สามารถนำไปสู่การเจริญวิปัสสนา ภาวนา และการเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้จริงในทางปฏิบัติ ดังปรากฏในตัวอย่างของพระอริย สาวกในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาต่าง ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษา วิเคราะห์ การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา อย่างเป็นระบบ โดยมีเป้าหมาย เพื่อคลี่คลายข้อเคลือบแคลงสงสัยในหลักการ แนวทาง และกระบวนการ รวมทั้งเพื่อเสริมสร้าง องค์ความรู้ในเชิงวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนในการนำไปประยุกต์ใช้ใน ภาคปฏิบัติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเจริญอัปปมัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเจริญ

อัปปัญญานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์การนำอัปปัญญาขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา ปกรณ์วิเสส ตลอดจนบทความทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และจัดลำดับความสำคัญของข้อมูล โดยเทียบเคียงกับคัมภีร์พระไตรปิฎกและแหล่งข้อมูลต้นฉบับ
3. ขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อเพิ่มเติมประเด็นที่เกี่ยวข้องในการวิเคราะห์
4. วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลตามกรอบประเด็นการวิจัย เพื่อหาข้อสรุปที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา
5. ปรับปรุง แก้ไข และเรียบเรียงเนื้อหาให้เหมาะสมกับการนำเสนอในรูปแบบบทความวิชาการ

ผลการวิจัย

1) การเจริญอัปปัญญานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า อัปปัญญาน หมายถึง ธรรมที่เจริญหรือแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายโดยหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่นเมื่อเจริญและทำให้มากแล้ว จิตจะตั้งมั่นมีกำลังขึ้นอัปนาสมาธิเป็นฌานจิต เป็นบาทฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนาขั้นสูง จนสามารถหลุดพ้นจากอสังขกิเลสทั้งปวง อันเป็นเจโตวิมุตติความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยกำลังแห่งสมาธิ และปัญญาวิมุตติความหลุดพ้นทั้งปวงด้วยปัญญา

2) ลักษณะทิจตุกะและการเจริญอัปปัญญาน 1. เมตตาตามัมมัญฐาน ลักษณะสำคัญของเมตตา คือ อโหสะเจตสิก หรือการไม่โกรธ ไม่ผูกแหว เมื่อบุคคลใดมีใจสงบ ปราศจากความโกรธ ความเร่าร้อนจากไฟแห่งโทสะย่อมไม่เผาผลาญร่างกาย ทำให้หนังไม่เหี่ยวยุ่นก่อนวัย ผมไม่หงอกเร็ว ส่งผลให้คงความเป็นหนุ่มสาวได้นาน กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผู้ที่ฝึกเจริญเมตตาอยู่เสมอ ย่อมมีจิตใจอ่อนโยน ส่งผลสะท้อนต่อกายภาพให้ผิวพรรณผ่องใสและมีชีวิตชีวา 2. กรุณากัมมัญฐาน คุณลักษณะของกรุณา คือ กรุณาเจตสิก ความเมตตาที่มุ่งช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ กรณีที่บุคคลมีความสงสารผู้อื่นโดยตั้งอยู่บน “กัมมัสสกตาญาณ” คือพิจารณาตามกฎแห่งกรรม ไม่เลยเถิดไปในทางที่ผิด ย่อมเป็น กรุณาที่แท้จริง หรือที่เรียกว่า “สมบัติ” แต่หากความ

สงสารแปรเปลี่ยนเป็นความเศร้าโศก รำไห้ คล้อยตามความทุกข์ของผู้อื่นจนจิตใจอ่อนแอ นั่นคือ วัชิตของกรุณา ซึ่งไม่ก่อให้เกิดผลดีทางธรรม เพราะทำให้จิตใจหลงไปกับความทุกข์แทนที่จะช่วยให้จิตสูงขึ้น 3. มุทิตากัมมัญฐาน คุณลักษณะของมุทิตาคือ มุทิตาเจตสิก หมายถึง ความยินดีในความ สุข ความสำเร็จของผู้อื่น เมื่อมุทิตาเกิดขึ้นอย่างแท้จริง ย่อมทำให้จิตสงบระงับจากความริษยา นี่คือ “สมบัติ” ของมุทิตา แต่หากเลยเถิดไปจนเกิดความเอิบอ้อมหรือรำเริงเกินประมาณ จิตอาจหวั่นไหว อันเป็น “วัชิต” ของมุทิตา 4. อุเบกขากัมมัญฐาน อุเบกขามีแก่นสารอยู่ที่ ตตตรมชฌัตตตาเจตสิก คือความเป็นกลาง ไม่เอนเอียง ไม่เข้าข้างรัก เกลียด หรือสงสารใครโดยเฉพาะ จิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางเช่นนี้ เรียกว่า “อุเบกขาพรหมวิหาร” ซึ่งเปรียบได้กับนายสารถิผู้ปล่อยให้ม้าวิ่งไปตามทางเรียบอย่างมั่นคง โดยตนเพียงกำกับไม่ให้เบี่ยงเบนวิธีการเจริญอัปปมัญญา แม้ว่าการเจริญอัปปมัญญาจะสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึง อัปปนาสมาธิ แต่คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคยังได้แสดงวิธีการไว้ 4 แนวทาง คือ 1) โอธิโสฬรณา – การแผ่เมตตาโดยเจาะจงไปยังบุคคล 4 ประเภท ได้แก่ ตนเอง ผู้เป็นที่รัก ผู้ที่เป็นกลาง และผู้ที่เป็นศัตรู การแผ่เช่นนี้ถือว่าเป็นเมตตาที่แท้จริง เพราะมีความเสมอภาคต่อทุกฝ่าย 2) อนธิโสฬรณา – การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง เมื่อจิตถึงขั้น สิมสัมเปท ย่อมกระจายเมตตาไปโดยไร้ขอบเขต กลายเป็นจิตขั้นอัปปนาสมาธิ 3) ทิสาฬรณา – การแผ่ไปยังสรรพสัตว์ 12 จำพวก ครอบคลุมทิศทั้ง 10 ไม่มีประมาณ ถือเป็นเมตตาอันไร้ขอบเขต 4) อินทริยวาร – การแผ่ไปโดยครอบคลุมเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยมีอินทรี 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเป็นกำลังสนับสนุน พร้อมประกอบด้วยธรรม 8 อย่าง เช่น การไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้สัตว์เดือดร้อน เป็นต้น

ระดับฌานและสมาบัติ การเจริญอัปปมัญญาตามพระอภิธรรม อาจบรรลุได้ถึง จตุตถฌานโดยปัญจกณีย์ หรือ ตติยฌานโดยจตุตถกณีย์ ส่วนตามพระสูตร สามารถก้าวไปได้ถึง ปัญจฌาน หรือแม้กระทั่ง อรูปฌาน 4 และ สมาบัติ 9 ซึ่งรวมทั้งนิโรธสมาบัติด้วย อานิสงส์ของการเจริญอัปปมัญญา อานิสงส์มี 11 ประการ เช่น หลับและตื่นอย่างมีความสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์ เทวดาปกป้องรักษา ไฟ ยาพิษ หรืออาวุธไม่อาจทำร้ายได้ จิตตั้งมั่นรวดเร็ว ไบหน้าผ่องใส ไม่หลงลืมสติก่อนตาย และหากไม่บรรลุอรหัตต์ ย่อมเข้าถึงพรหมโลกได้แน่นอน นอกจากนี้ยังมีอานิสงส์เสริมอีก 5 ประการ ได้แก่ เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา เข้าสมาบัติได้เพื่อความสุขปัจจุบัน ทำให้เกิดอภิญญา 5 เป็นเหตุให้เกิดในพรหมโลก สามารถเข้าสู่ นิโรธสมาบัติได้ อัปปมัญญาและวิปัสสนากาวนาเมื่อผู้ปฏิบัติได้ฌานแล้ว หากเข้าฌานบ่อย ๆ

จนเกิดวสีและนำองค์มาน เช่น ปิติ สุข หรืออุเบกขา ขึ้นพิจารณาในแง่ “เกิดและดับ” ก็จะก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา จนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน

สรุป การเจริญอัปปมัญญาไม่เพียงเป็นสมณะเพื่อความสงบ แต่ยังเป็นบาทฐานให้เจริญ วิปัสสนา จนนำไปสู่การหลุดพ้นทั้งทาง เจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ ผู้ที่ฝึกได้สมบูรณ์จะเข้าถึง สมาบัติ 8 และสามารถบรรลุพระอรหันต์ได้ในที่สุด

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา” พบว่า การเจริญอัปปมัญญามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาจิตในแนวสมถกรรมฐาน และสามารถใช้เป็นบาทฐานที่มั่นคงในการยกขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับ หลักธรรมในพระไตรปิฎก และคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรค 1. การเจริญ อัปปมัญญาเป็นสมถกรรมฐานที่เกื้อกูลวิปัสสนา การเจริญอัปปมัญญา ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์จากอกุศลวิตก เช่น พยาบาท ความ โกรธ ความริษยา และราคะ จิตที่เจริญอัปปมัญญาจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิย่อมมีกำลังมั่นคง เป็น พื้นฐานให้สามารถพิจารณาอารมณ์ด้วยปัญญาได้ง่าย ซึ่งตรงกับหลัก “สมถปุพพังคมวิปัสสนา” ที่กล่าวไว้ใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค ว่าการฝึกสมณะก่อนแล้วค่อยยกจิตขึ้นพิจารณาตาม แนววิปัสสนา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปสู่ความรู้อย่างแท้จริง 2. การยกอัปป มัญญาขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา ผลการวิเคราะห์ชี้ชัดว่า องค์มาน เช่น ปิติ สุข และอุเบกขา อันเกิดจากการเจริญอัปปมัญญานั้น เมื่อนำมาพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ย่อมสามารถ พัฒนาสู่วิปัสสนาญาณได้ตามลำดับ ตั้งแต่เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม ไปจนถึงการรู้แจ้ง อริยสัจ 4 และดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง สอดคล้องกับคำอธิบายใน วิสุทธิมรรค ที่กล่าวว่า เมตตา ฌานที่พัฒนาดีแล้ว สามารถยกระดับสู่ปัญญา และนำไปสู่โลกุตตรธรรมได้จริง เช่น ในกรณีของ พระสุกตเถระ 3. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนแนวทางการปฏิบัติ ผลการศึกษายังพบว่า การเจริญอัปปมัญญาเมื่อดำเนินควบคู่กับหลัก สติปัฏฐาน 4 จะช่วยทำให้เกิดความระลึกรู้ใน เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรากฐานของวิปัสสนาภาวนา และเมื่อมีความเพียร อย่างต่อเนื่อง ร่วมกับสมาธิและปัญญาที่มั่นคง จะทำให้ โพชฌงค์ 7 เจริญอย่างสมบูรณ์ นำไปสู่ วิชาและวิมุตติ ในที่สุด 4. ความหลุดพ้นในลักษณะ “อุกโตภาควิมุตติ” การบรรลุผลสูงสุดของ

การเจริญอัปมัญญาขึ้นสู่วิปัสสนา คือ ความหลุดพ้นทั้งทางสมาธิ (เจโตวิมุตติ) และปัญญา (ปัญญาวิมุตติ) ซึ่งรวมเรียกว่า อุกโตภาควิมุตติ เป็นคุณลักษณะของพระอรหันต์ผู้สามารถบรรลุสมาบัติ 8 และนิโรธสมาบัติ และสิ้นอาสวะโดยสมบูรณ์ สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “สมณะและวิปัสสนาเป็นหนทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม” (ขุททกนิกาย มหานิเทศ) 5. คุณประโยชน์เชิงปฏิบัติและอานิสงส์ นอกจากนี้ อัปมัญญายังมีอานิสงส์อันเป็นที่ประจักษ์ ทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม เช่น การหลับเป็นสุข สีสหน้าผ่องใส ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นเร็ว และสามารถเข้าถึงพรหมโลก แม้ยังไม่บรรลุมรรคผล ซึ่งแสดงให้เห็นว่า อัปมัญญาไม่เพียงมีคุณค่าทางจิตวิญญาณเท่านั้น หากยังเกื้อกูลต่อสุขภาพจิตและสันติภาพในสังคมอย่างยั่งยืนอีกด้วย

องค์ความรู้ใหม่

1) การเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบระหว่าง “อัปมัญญา” กับ “วิปัสสนาภาวนา” การวิจัยนี้ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า อัปมัญญาซึ่งเดิมถูกจัดอยู่ในหมวดสมถกรรมฐาน มิใช่เพียงการแผ่เมตตาเพื่อความสงบทางจิตเท่านั้น แต่สามารถนำมาใช้เป็น “บาทฐานของวิปัสสนา” ได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุฌานจิต และยกองค์ฌานขึ้นพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์จนเกิดวิปัสสนาญาณ อันนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน 2) การอธิบายกระบวนการยกองค์ฌานจากอัปมัญญาขึ้นสู่วิปัสสนาในเชิงวิปัสสนาญาณ งานวิจัยนี้ได้สังเคราะห์แนวปฏิบัติจากคัมภีร์ พร้อมกับวิเคราะห์กลไกภายในจิต ที่ผู้ปฏิบัติอาศัยองค์ฌาน (วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา) มาเป็นอารมณ์วิปัสสนา และสามารถพิจารณาองค์ฌานเหล่านี้ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงระหว่าง สมถภาวนา กับ วิปัสสนาภาวนา ที่มีความละเอียดลึกซึ้ง 3) แนวคิด “อุกโตภาควิมุตติ” ที่เกิดจากการเจริญอัปมัญญา การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าการเจริญอัปมัญญาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถยกขึ้นสู่วิปัสสนาได้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นทั้งทางสมาธิและปัญญา คือ เจโตวิมุตติ และ ปัญญาวิมุตติ จนถึงระดับ อุกโตภาควิมุตติ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของพระอรหันต์ที่สมบูรณ์ ทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ 4) การจำแนกรูปแบบการเจริญอัปมัญญาตามคัมภีร์กับการประยุกต์ใช้เชิงวิปัสสนา งานวิจัยนี้ได้จำแนกรูปแบบการแผ่เมตตา 4 วิธี ได้แก่ โออิโสพรณา อนิอิโสพรณา ทิสาพรณา และอินทริยวาร พร้อมทั้งแสดงวิธีการนำไปใช้ในกระบวนการวิปัสสนาอย่างเป็นลำดับขั้น ซึ่งเป็นการรวบรวมเชิงเปรียบเทียบและวิเคราะห์อย่างมีระบบ 5) การเสนอกรอบอ้างอิงใหม่สำหรับการฝึกสมถกรรมฐานที่เน้นการหลุดพ้น โดยทั่วไป สมถกรรมฐานมักถูกมองว่าเป็นเพียงการฝึกจิต

ให้สงบ แต่การศึกษาครั้งนี้ชี้ว่า หากฝึกสมถกรรมฐานโดยเฉพาะอัปปมัญญาอย่างถูกวิธี สามารถเป็นพื้นฐานอันมั่นคงในการเข้าถึงวิปัสสนา และนำไปสู่ความหลุดพ้นได้จริง จึงเป็นการยกระดับความเข้าใจในบทบาทของสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา” มีผลการศึกษาสำคัญ 2 ประการ ดังนี้ การเจริญอัปปมัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อัปปมัญญา หมายถึง ธรรมที่แผ่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาโดยไม่จำกัด เมื่อเจริญอย่างต่อเนื่อง จิตจะตั้งมั่นในอัปปนาสมาธิ เกิดฌานจิตอันมั่นคง ซึ่งสามารถใช้เป็นฐานแห่งวิปัสสนาเพื่อนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน ได้ โดยมีลักษณะที่จตุกะและรูปแบบการแผ่เมตตา 4 วิธี เช่น โออิโสพรณา และทิสาพรณา การเจริญอัปปมัญญาที่สมบูรณ์สามารถบรรลุรูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 จนถึงนิโรธสมาบัติ และได้รับอานิสงส์สูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม การเจริญอัปปมัญญาเพื่อยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา เมื่อจิตตั้งมั่นในฌาน ผู้ปฏิบัติสามารถยกองค์ฌาน เช่น ปิติ สุข หรืออุเบกขา เป็นอารมณ์วิปัสสนา พิจารณาตามไตรลักษณ์ จนเกิดวิปัสสนาญาณ และบรรลุ มรรค ผล นิพพาน โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 และวิชชา-วิมุตติ ผู้ที่เจริญอัปปมัญญาได้ถึงขั้นนี้ ย่อมหลุดพ้นทั้งทางสมถะและวิปัสสนา เรียกว่า *อุกโตภาควิมุตติ* ซึ่งเป็นคุณสมบัติของพระอรหันต์อย่างแท้จริง ในส่วน **ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** ได้แก่ 1) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงศักราช เป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อความพ้นจากทุกข์ 2) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงศักราช เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ 3) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงศักราช เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ **ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** ได้แก่ 1) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยจักรปฏิสังยุตต์ 2) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยปณฑปาตปฏิสังยุตต์ 3) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยเสนาสนปฏิสังยุตต์ 4) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยวิริยปฏิสังยุตต์

เอกสารอ้างอิง

- ชั้นทอง วิชาเดช. (2561). การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน
ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโมคคัลลานเถระ. (2557). คัมภีร์อริยานุวัตร. แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต. (พิมพ์
ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). พรหมวิหาร. แปลโดย พระคันธสาราภังค์ (สม
ลักษณ์ คนธสาโร). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). (2554). อริยวชิรปฏิบัติ ปฎิบัติอันเป็นวงศ์
พระอริยเจ้า. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. (2536). ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขปและภาคผนวก.
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์.