



การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระวรจิตร อนุตฺตโร (เทศน์นธ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๔๘

ISBN ๙๗๔-๓๘๘-๖๖๗-๒

**การศึกษาวិเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท**



**พระวรจิตร อนุคฺโตร (เทศขันธ์)**

**วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**

**สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา**

**บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**

**พุทธศักราช ๒๕๔๘**

**ISBN ๙๗๔-๓๙๕-๖๖๗-๒**

**AN ANALYTICAL STUDY OF EQUANIMITY PERFECTION IN  
THERAVĀDA BUDDHISM**



**PHRA VORAJIT ANUTTARO (THEDSAKHAN)**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS  
DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY**

**GRADUATE SCHOOL**

**MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY**

**2005**

**ISBN 974-399-667-2**

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ชื่อนักศึกษา : พระวรจิตร อนุตฺตโร (เทศจันทร์)  
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา  
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระเทพวิสุทธิกวี  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. ดร.บุญเลิศ ราโชติ

---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาดำเนินหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(พระสุทธิสารโสภณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(พระเทพวิสุทธิกวี)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผศ. ดร.บุญเลิศ ราโชติ)

..... กรรมการ  
(รศ. พิเศษ ดร.จรัส พยัคฆราชศักดิ์)

..... กรรมการ  
(ดร.สุกิจ ชัยมุสิก)

อธิการบดีของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**Thesis Title** : **An Analytical Study of Equanimity Perfection in  
Theravāda Buddhism**

**Student's Name** : **Phra Vorajit Anuttaro (Thedsakhan)**

**Department** : **Buddhism and Philosophy**

**Advisor** : **Ven. Phrathepwisutthikawee**

**Co-Advisor** : **Asst. Prof. Dr. Boonlert Rashoti**

---

**Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in  
Partial Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.**

*P. Sampipattanaviriya-jarn* ..... **Dean of Graduate School**  
**(Ven. Phragrupaladsampipattanaviriya-jarn)**

**Thesis Committee**

*P. Suttthisarasophon* ..... **Chairman**  
**(Ven. Phrasutthisarasophon)**

*Phrathepwisutthikawee* ..... **Advisor**  
**(Ven. Phrathepwisutthikawee)**

*B. Rashoti* ..... **Co-Advisor**  
**(Asst. Prof. Dr. Boonlert Rashoti)**

*Charas phayaggharajasakdhi* ..... **Member**  
**(Assoc. Prof. Emeritus Dr. Charas Phayaggharajasakdhi)**

*S. Chaimusik* ..... **Member**  
**(Dr. Sukit Chaimusik)**

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท
รหัสนักศึกษา	: พระวรจิตร อนุศุติโร (เทศจันทร์)
สาขาวิชา	: พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: พระเทพวิสุทธิกวี
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	: ผศ. ดร.บุญเลิศ ราโชติ
ปีการศึกษา	: ๒๕๔๗

---

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของวิทยานิพนธ์นี้ คือ ศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวถึง ความหมาย ความสำคัญ หลักการใช้และการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเชิงคุณภาพ จากเอกสารโดยศึกษาข้อมูล ในพระไตรปิฎก และหนังสือที่รวบรวมหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาวิเคราะห์อธิบาย เพื่อให้ได้เนื้อหาสอดคล้องตามลำดับของงานวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

๑. อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลางและรู้จักวางเฉยในอารมณ์สุขหรือทุกข์
๒. อุเบกขามีความสำคัญ คือ ความวางใจเป็นกลาง มีความหนักแน่น ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ที่มากกระทบ ไม่เอนเอียงด้วยความรักหรือความชัง
๓. อุเบกขาจะใช้ได้ในกรณี เมื่อมีอารมณ์มากกระทบ คือ อารมณ์ที่น่าปรารถนา ควรมีความสงบระงับความเกลียดในอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาและไม่ลู่อ่านาจของอคติ ๔
๔. อุเบกขาสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือ ต้องยึดหลักของความเป็นกลาง ไม่ลู่อ่านาจของอคติ ๔ และวางเฉยในอารมณ์ คือ ไม่ดีใจหรือไม่เสียใจจนเกินไป ควรจะมีจิตสงบนิ่งไม่หวั่นไหวในอารมณ์ที่มากกระทบ

**Thesis Title : An Analytical Study of Equanimity Perfection in Theravāda Buddhism**

**Student's Name : Phra Vorajit Anuttaro (Thedsakhan)**

**Department : Buddhism and Philosophy**

**Advisor : Ven. Phrathepwisutthikawee**

**Co-Advisor : Asst. Prof. Dr.Boonlert Rashoti**

**Academic Year : B.E. ၂၀၁၈ (၂၀၀၈)**

---

### ABSTRACT

The purpose of this thesis is to analytically study the meaning, significance, principle, and application of equanimity in Theravāda Buddhism

Since the study is qualitative its data are directly collected from the Tipitaka and other resources in Theravāda Buddhism

The results of the study reveal that:

၁. “Equanimity” in Theravāda Buddhism means the indifference of mind when confronting with praise or blame, suffering or happiness.

၂. The importance of equanimity is that, with the neutral mind, one will not be shaken by any objects of consciousness or avoided with hate or love.

၃. The equanimity can be used when there are sense-objects appear to us. We should always keep equanimity in our mind when facing with pleasing objects or displeasing objects.

၄. The equanimity can be applied to our daily life practice, i.e. we should keep our mind neutral, not be influenced by the four prejudices, keep consciousness on sense-objects, not too be pleased and not too be upset with sense-objects.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้จะสำเร็จลงได้ก็ด้วยผู้วิจัยได้รับความเมตตาจากบุคคลหลายท่าน หลายฝ่ายด้วยกันที่ให้โอกาส ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเขียนวิทยานิพนธ์ และให้กำลังใจ ให้ความอุปถัมภ์ด้วยดีเสมอมา ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระเทพวิสุทธิกวี ที่เมตตาได้รับเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และขออนุโมทนา ผศ.ดร.บุญเลิศ ราโชติ ที่ได้รับเป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ให้คำแนะนำในการเขียนและตรวจตั้งแต่ต้นจนสำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณพระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ความเมตตา ให้คำแนะนำในการเขียนและตรวจสอบ

ขอกราบขอบพระคุณพระสุทธิสารโสภณ รองอธิการบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ที่ได้ให้ความเมตตา เปิดโอกาสให้ศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งนี้จนสำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณพระครูศรีปัญญาวิมล เจ้าอาวาสวัดโบสถ์สามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความเมตตาอนุเคราะห์ที่พักอาศัย

ขออนุโมทนา ดร.สุกิจ ชัยมุสิก อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้ช่วยปรับปรุงข้อบกพร่องตลอดทั้งคำแนะนำ แก้ไขการจัดพิมพ์ให้เป็นไปตามระเบียบบัณฑิตวิทยาลัย

ขออนุโมทนา คณะเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย (ส่วนกลาง) และหอสมุดแห่งชาติ ท่าวาสุกรี กรุงเทพมหานคร ที่ได้อำนวยความสะดวกในการค้นคว้าข้อมูล

ขออนุโมทนา คุณโยมพี่ม้วน เทศพันธ์, อาจารย์นันธิระ โคตะมา, คุณกุล ไชยราช, คุณปาลิตา ดันติประชาภิรักษ์, คุณประยงค์ วงศ์สมศรี, คุณนวลจันทร์ วงศ์สมศรี, คุณเฉลิม เทียงผดุง, และ คุณอรทัย เท็งเพชร ผู้มีส่วนให้การอุปถัมภ์ด้านเศรษฐกิจในการทำวิทยานิพนธ์

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขออุทิศส่วนกุศลถึงบิดามารดาที่ล่วงลับไปแล้วและสรรพสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในภพนี้ขอให้มีแต่ความสุขพ้นทุกข์ด้วย

พระวรจิตร อนุศุติโร (เทศพันธ์)

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๔๘



# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญคำย่อ	ฉ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๓. ขอบเขตของการวิจัย	๒
๔. วิธีดำเนินการวิจัย	๒
๕. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๓
๖. นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย	๓
๗. ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
<b>บทที่ ๒ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๘</b>
๑. ความหมายของอุเบกขา	๘
๑.๑ ความหมายของอุเบกขา	๘
๑.๒ ความหมายของอุเบกขาจิต	๑๓
๑.๓ ความหมายของอุเบกขาเจโตวิมุตติ	๑๕
๑.๔ ความหมายของอุเบกขาสัมโพชฌงค์	๒๒
๒. ความสำคัญของอุเบกขา	๒๕
๒.๑ ความสำคัญของอุเบกขา	๒๕
๒.๒ ความสำคัญของอุเบกขาจิต	๓๒

๒.๓ ความสำคัญของอุเบกขาเจโตวิมุตติ	๓๔
๒.๔ ความสำคัญของอุเบกขาธัมโพষণงค์	๓๖
๓. ความหมายและความสำคัญของบารมี	๓๘
๓.๑ ความหมายของบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี	๓๘
๓.๑.๑ ความหมายของบารมี (ขั้นต้น)	๓๘
๓.๑.๒ ความหมายของอุปบารมี (ขั้นกลาง)	๔๑
๓.๑.๓ ความหมายของปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด)	๔๒
๓.๒ ความสำคัญของบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี	๔๓
๔. ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี	๔๓
๔.๑ ความหมายอุเบกขาบารมี	๔๓
๔.๑.๑ ความหมายอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น)	๔๓
๔.๑.๒ ความหมายอุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง)	๔๕
๔.๑.๓ ความหมายอุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด)	๔๕
๔.๒ ความสำคัญของอุเบกขาบารมี	๔๗
๔.๒.๑ ความสำคัญของอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น)	๔๗
๔.๒.๒ ความสำคัญของอุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง)	๔๘
๔.๒.๓ ความสำคัญของอุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด)	๔๘
บทที่ ๓ หลักการใช้อุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๑
ตอนที่ ๑ หลักการใช้อุเบกขา	๕๑
๑.๑ หลักการใช้อุเบกขา	๕๑
๑.๒ หลักการใช้อุเบกขาจิต	๕๕
๑.๓ หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติ	๖๒
๑.๔ หลักการใช้อุเบกขาธัมโพষণงค์	๖๕
ตอนที่ ๒ หลักการใช้อุเบกขาบารมี	๖๗
๒.๑ หลักการใช้อุเบกขาบารมี	๖๗
๒.๑.๑ การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น)	๖๘
๒.๑.๒ การบำเพ็ญอุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง)	๗๒
๒.๑.๓ การบำเพ็ญอุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด)	๗๕

บทที่ ๔ วิเคราะห์อุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๘
วัตถุประสงค์ที่ ๑ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขา อุเบกขาจิต	
อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพชฌงค์	๑๘
๑. ความหมายของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพชฌงค์	๑๘
๑.๑ ความหมายของอุเบกขา	๑๘
๑.๒ ความหมายของอุเบกขาจิต	๑๕
๑.๓ ความหมายของอุเบกขาเจโตวิมุตติ	๘๐
๑.๔ ความหมายของอุเบกขาธัมโพชฌงค์	๘๐
๒. ความสำคัญของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพชฌงค์	๘๑
๒.๑ ความสำคัญของอุเบกขา	๘๑
๒.๒ ความสำคัญของอุเบกขาจิต	๘๒
๒.๓ ความสำคัญของอุเบกขาเจโตวิมุตติ	๘๒
๒.๔ ความสำคัญของอุเบกขาธัมโพชฌงค์	๘๒
๓. ความหมายและความสำคัญของบารมีทั้ง ๓ ชั้น ได้แก่ บารมี อุปบารมี และ	
ปรมัตถบารมี	๘๓
๓.๑ ความหมายทั่วไปของบารมี	๘๓
๓.๒ ความหมายหลักการปฏิบัติของบารมี	๘๓
๓.๓ ความหมายตามรูปศัพท์ของบารมี	๘๓
๔. ความสำคัญของบารมีทั้ง ๓ ชั้น	๘๓
๕. ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี	๘๔
๕.๑ ความหมายของอุเบกขาบารมี	๘๔
๕.๒ ความสำคัญของอุเบกขาบารมี	๘๔
๖. การวิเคราะห์หลักการนำอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๕
๖.๑ อุเบกขา	๘๕
๖.๒ อุเบกขาจิต	๘๕
๖.๓ อุเบกขาเจโตวิมุตติ	๘๖
๖.๔ อุเบกขาธัมโพชฌงค์	๘๖
๖.๕ อุเบกขาบารมี	๘๖
๖.๖ อุเบกขาอุปบารมี	๘๖

๖.๗ อุเบกขาปรมัตตบารมี	๘๓
วัตถุประสงค์ที่ ๒ วิเคราะห์หลักธรรมในอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๓
๑. การนำหลักธรรมในอุเบกขาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพষণงค์	๘๓
๑.๑ การนำหลักธรรมในอุเบกขาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๓
๑.๒ การนำหลักธรรมในอุเบกขาจิตไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๘
๑.๓ การนำหลักธรรมในอุเบกขาเจโตวิมุตติไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๘๕
๑.๔ การนำหลักธรรมในอุเบกขาธัมโพষণงค์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๐
๒. การนำหลักธรรมในอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) อุเบกขาปรมัตตบารมี (ขั้นสูงสุด) ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๐
๒.๑ หลักการใช้อุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๐
๒.๒ หลักการใช้อุเบกขาอุปบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๑
๒.๓ หลักการใช้อุเบกขาปรมัตตบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๑
<b>บทที่ ๕</b> สรุปลงและข้อเสนอแนะ	๕๒
๑. สรุปลงผลการวิจัย	๕๒
๑.๑ ความหมายของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพষণงค์	๕๒
๑.๒ ความสำคัญของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพষণงค์	๕๒
๑.๓ ความหมายของบารมี อุปบารมี ปรมัตตบารมี	๕๓
๑.๔ ความสำคัญของบารมีขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูงสุด	๕๓
๑.๕ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี อุเบกขาอุปบารมี อุเบกขาปรมัตตบารมี	๕๓
๑.๖ ผลการวิจัยความสำคัญของอุเบกขาบารมี	๕๓
๑.๗ ผลการวิจัยหลักการใช้อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพষণงค์	๕๔
๑.๘ ผลการวิจัยหลักการใช้อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) อุเบกขาปรมัตตบารมี (ขั้นสูงสุด)	๕๔
๑.๙ ผลการวิจัยการนำหลักธรรมคืออุเบกขาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาธัมโพষণงค์	๕๔

๒. ข้อเสนอแนะ

๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

บรรณานุกรม

ประวัติผู้วิจัย



## สารบัญย่อ

คัมภีร์ผู้วิจัยใช้ค้นคว้าการศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท สำหรับเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยค้นคว้าจากฉบับมหายานกุฎราชวิทยาลัย ชื่อย่อของพระไตรปิฎก มีไว้ในเชิงอรรถของวิทยานิพนธ์นี้แล้ว ชื่อย่อดังกล่าวมีคำเต็ม ดังนี้

### หมวดพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	คำเต็ม	คำเต็ม	คำเต็ม
ที.สี.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขนฺธรวคค
ที.ปา	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคค
ม.มู.	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปญฺญาสค
ม.ม.	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปญฺญาสค
ส.ม.	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวคค
อง.ทก.	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทกนิปาค
อง.จตุกก.	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาค
อง.อฎฐก.	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎฐกนิปาค
ขุ.ข.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐ
ขุ.ธ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปท
ขุ.สุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตฺตุนิปาค
ขุ.เถร.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา
ขุ.ชา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก
ขุ.ม.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทฺเทส
ขุ.ฉ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ฉุพฺพินิทฺเทส
ขุ.ป.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมฺภิกทามคค
ขุ.จริยา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จริยาปิฎก

**หมวดพระอภิธรรมปิฎก**

**คำย่อ**

อภิ.สง.

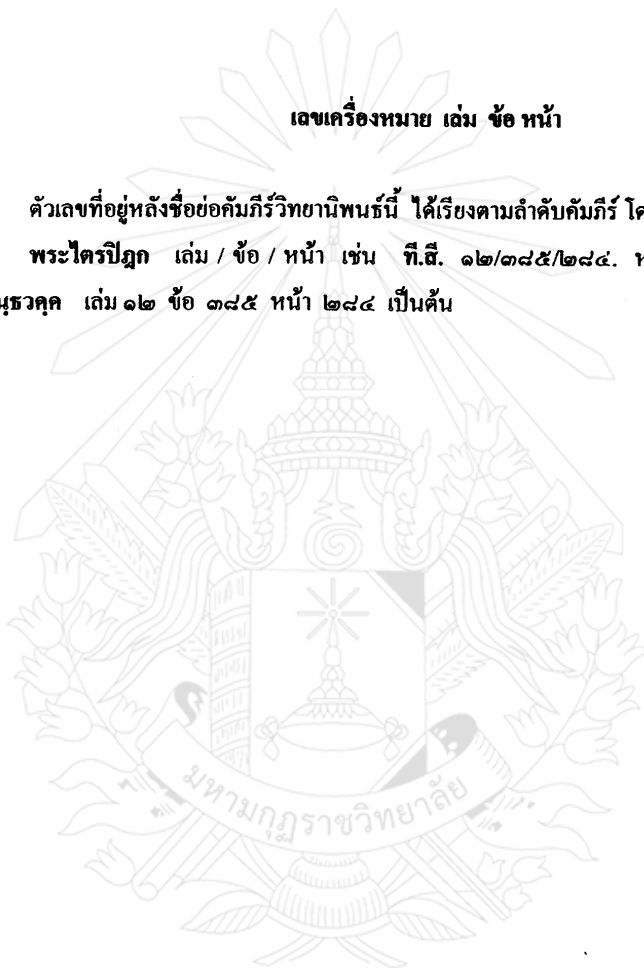
**คำเต็ม**

อภิธรรมปิฎก

ธมมสงคณี

**เลขเครื่องหมาย เล่ม ข้อ หน้า**

ตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อคัมภีร์วิทยานิพนธ์นี้ ได้เรียงตามลำดับคัมภีร์ โดยอ้างอิงใช้วิธีดังนี้  
**พระไตรปิฎก** เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ที.ธ. ๑๒/๓๘๕/๒๘๔. หมายถึง ที่งนิกาย  
**ศีลขณรชคค** เล่ม ๑๒ ข้อ ๓๘๕ หน้า ๒๘๔ เป็นต้น



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบำเพ็ญบารมีทั้งหลาย มีทานบารมี เป็นต้น และ อุเบกขาบารมี เป็นที่สุด เป็นการบำเพ็ญบารมีโดยอาศัยความวิริยะอุสาหะอย่างแรงกล้าของพระโพธิสัตว์ การบำเพ็ญบารมีดังกล่าวนี้ มิใช่จะบำเพ็ญบารมีใดบารมีหนึ่งในชาติหนึ่ง ๆ เพียงอย่างเดียวหรือชาติเดียวเท่านั้น แต่ได้บำเพ็ญบารมีครบทั้ง ๑๐ ประการ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา และครบทั้ง ๓ ชั้นด้วย คือ บารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี โดยปฏิบัติต่อเนื่องหลายสิบชาติจนครบบริบูรณ์เหมาะสมจะบรรลุคุณธรรมได้ เช่น ในพระชาติสุดท้ายที่เป็นพระเวสสันดรทรงบำเพ็ญทานบารมี คือการบริจาคชาติ กัมมา ซึ่งเป็นบุตริคาและมัทรีซึ่งเป็นภริยาที่รักยิ่ง โดยไม่คิดเสียดายเพราะเหตุแห่งพระโพธิญาณ บุตริคาภริยาจะเป็นที่รักเกลียดชังก็หาไม่ แต่พระโพธิญาณเป็นที่รักมากกว่า และก็มีได้หมายความว่า พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญเฉพาะทานบารมีอย่างเดียวนั้น แต่ได้บำเพ็ญบารมีอื่น ๆ ที่ครบทั้ง ๓ ชั้นด้วย เช่น ขันติบารมี และ เนกขัมมบารมี เป็นต้น

การบำเพ็ญบารมีหรือการตั้งใจที่จะทำความดี เพื่อจะสร้างความสงบสันติสุข แก่ตนเอง และให้เป็นตัวอย่างของผู้คนจำนวนมาก โดยใช้ความพากเพียรในการปฏิบัติไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น จนได้รับบรรลุพระโพธิญาณ โดยการยึดหลัก ทาน ศีล เป็นต้น เป็นพื้นฐาน โดยมีอุเบกขาเป็นปรีโยสาน ที่ปรากฏหลักธรรมในบารมีทั้ง ๑๐ จึงเป็นหลักธรรมควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดพลังบารมี มุ่งสู่ความเป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด โดยเฉพาะอุเบกขาบารมี จำเป็นต้องนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติตามไม่ตกไปสู่ที่ชั่ว คือรู้จักวางใจเป็นกลาง โดยไม่มีอคติ และวางใจเฉยได้ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ทั้งที่พอใจหรือไม่พอใจ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเรื่องอุเบกขา โดยเฉพาะการศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท



## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้กำหนด วัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมในอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

## ๓. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท มุ่งเน้นถึงหลักของความหมายและความสำคัญเพื่อนำไปปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยเน้นเฉพาะหลักของอุเบกขาบารมีเท่านั้น มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑. ศึกษาความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. วิเคราะห์หลักธรรมในอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

## ๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเชิงคุณภาพ จากเอกสารต่าง ๆ ดังนี้

๑. ขั้นรวบรวมข้อมูล
  - ๑.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่จารึกเรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท
  - ๑.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือ เอกสารและผลงานการวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล
  - ๒.๑ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า มาแยกประเภท ตามเนื้อหาของการวิจัย
  - ๒.๒ ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการแยกประเภท นำมาวิเคราะห์ อธิบาย ให้ความหมายตามเนื้อหา เพื่อสอดคล้องตามลำดับของการวิจัย
๓. ขั้นนำมาเขียนเป็นวิทยานิพนธ์
 

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากขั้นตอนต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ เริ่มจากพบอาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาให้คำแนะนำวิธีการวิจัยให้สอดคล้องกับเนื้อหาในแต่ละบท และเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย

## ๕. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การศึกษาวិเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ดังนี้

๑. มีความรู้ความเข้าใจความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมีได้อย่างชัดเจน
๒. สามารถนำหลักธรรมในอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

## ๖. นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลางไม่มีความลำเอียงด้วยอคติ ๔ ได้แก่ ฉันทาคติ โทสาคติ ภยาคติ โมหาคติ และรู้จักวางเฉยในอารมณ์สุขหรือทุกข์ ไม่ยินดียินร้ายต่ออริฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์

อุเบกขาจิต หมายถึง การแผ่จิตออกไปอย่างกว้างขวางทั่วไปหมด ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ จนจินตนิยมไปในคุณธรรมนั้น

อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง การเป็นอิสระจากราคะ โทสะ โมหะ โดยอาศัยวิปัสสนากำหนดพิจารณาให้เห็นสภาวะสังขารทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นในตน

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ อุเบกขา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ประกอบด้วย สติ ธัมมวิริยะ วิริยะ ปิณีต ปัสสัทธิ สมာธิ อุเบกขา

บารมี หมายถึง คุณความดีที่ควรบำเพ็ญ มี ๑๐ อย่าง คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา จัดเป็นบารมีธรรมคาหรือเป็นบารมีขั้นต้น

อุปบารมี หมายถึง คุณความดีที่ควรบำเพ็ญที่สูงกว่าบารมีธรรมคา ได้แก่ การสละอวัยวะในร่างกายของตน เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น

ปรมัตถบารมี หมายถึง คุณความดีที่ควรบำเพ็ญที่สูงกว่าอุปบารมี ได้แก่ การสละชีวิตของตนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น

อุเบกขาบารมี หมายถึง การบำเพ็ญที่ไม่โกรธ เป็นผู้วางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย ในอริฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ และ ไม่ทำไปด้วยอำนาจโลภะ โทสะ โมหะ หรือการวางเฉย เพื่อความสงบกาย วาจา ใจ

อุเบกขาอุปบารมี หมายถึง การบำเพ็ญที่มีความอดทน อดกลั้น ทนทุกข์ต่อความโกรธที่รบกวนภายในจิตอยู่เสมอ และเป็นความวางเฉยต่อบุคคลเมื่อกำหนดด้วยพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

อุเบกขาปรมัตถบารมี หมายถึง การบำเพ็ญอย่างแรงกล้า เป็นการกำจัดกรรมที่มีความเร่าร้อน มีกามเป็นเหตุ เป็นการบำเพ็ญเพื่อประโยชน์อย่างยั่งยืนสูงสุดยอมบรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือ เพื่อบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ

#### ๑. ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวិเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจาก ไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาจนจบ กล่าวพอสังเขป ดังนี้

##### ๑. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรสในสารานุกรมพระพุทธศาสนา ได้พระนิพนธ์ไว้ว่า บารมี หมายถึง ผลที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียง ๑๐ ประการ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตาและอุเบกขา<sup>๑</sup>

๑.๒ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ในทศบารมี ทศพิชราชธรรม ได้อธิบายอุเบกขาบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณรักษาปฏิบัติในอุเบกขา ยิ่งกว่ารักษาคันที่รักและทรัพย์สิน<sup>๒</sup>

๑.๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี ในriebสร้างบารมี อธิบาย บารมี มี ๑ อย่าง เช่น บารมี หมายถึง ยินดีในการสร้างความดีขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูงสุด คือพระนิพพาน เป็นต้น<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๒๖๐-๒๖๑. รวบรวมโดย สุเชาวน์ พลอยชุม.

<sup>๒</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ทศบารมี ทศพิชราชธรรม, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๓๕.

<sup>๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, riebสร้างบารมี (บารมี ๓๐ ทศ), (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๔.

๑.๔ พระธรรมโกศาจารย์ ในพจนานุกรมของท่านปัญญานันทะ อธิบาย อุเบกขา หมายถึง วางเฉย ไม่ใช่เฉย ๆ แต่เฉยเพราะไม่มีเรื่องที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ปกติ อุปมาคล้ายกับคนที่สัตรทรถยนต์คิดแล้ว ก็นั่งดูเฉย ๆ เมื่อเกิดขัดข้องก็เข้าไปแก้ไขได้<sup>๔</sup>

๑.๕ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ในปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี อธิบาย อุเบกขา หมายถึง ความเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๑ คือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดีในการที่จะบำบัดทุกข์ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดีในการชื่นชมยินดีและ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดีในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น<sup>๕</sup>

๑.๖ พระคันธसारากิวงส์ ในอภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถที่ปณี อธิบาย อุเบกขา หมายถึง สภาวะเห็นอารมณ์โดยรู้ดีด้วยความเหมาะสมด้วยการละความขวนขวาย ๒ อย่าง คือ สภาวะเห็นอารมณ์โดยรู้ดีด้วยความเป็นกลางและสภาวะเห็นอารมณ์อย่างเหมาะสม<sup>๖</sup>

๑.๗ พระธรรมปิฎก ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ อธิบาย อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง วางใจเฉยได้ไม้อินทรีย์ร้ายเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุและรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม<sup>๗</sup>

๑.๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ในพุทธธรรม อธิบาย อุเบกขาจิต หมายถึง การแผ่เมตตาจิต ออกไปอย่างกว้างขวางทั่วไปหมด ไม่จำกัดขอบเขต ไม่มีประมาณ จนจินตนิยมตั้งไปในคุณธรรมนั้น<sup>๘</sup>

<sup>๔</sup> พระธรรมโกศาจารย์, พจนานุกรมธรรมของท่านปัญญานันทะ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา, มปป.), หน้า ๑๕๒.

<sup>๕</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะสมถกรรมฐานที่ปณี, (พระนคร : โรงพิมพ์ ยูนิคัฟพับลิเคชัน, ๒๕๑๒), หน้า ๒๑๐.

<sup>๖</sup> พระคันธसारากิวงส์, อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถที่ปณี, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๗๘.

<sup>๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๒๖.

<sup>๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑๔.

๑.๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ในพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน อธิบาย อุปบารมี หมายถึง บารมีที่สูงกว่าบารมีธรรมดา<sup>๑</sup>

๑.๑๐ พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ในวิมุตติมรรค อธิบาย อุเบกขาจิต หมายถึง การประกอบด้วยปิติ จึงไม่ปราศจากความยึดมั่น เพราะมีปิติและสุข ความบันเทิงแห่งจิตยังไม่ถูก กำจัดไปด้วยอำนาจอุเบกขาจิตย่อมหลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ ด้วยสามารถแห่งอุเบกขา<sup>๒</sup>

๑.๑๑ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ในทศบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ทรง รวบรวม คำศัพท์ บารมี หมายถึง การกระทำของผู้เลิศ ยังให้เต็ม สูงกว่า อย่างยิ่ง ประเสริฐและ ตัดโคจรอบอย่างดียิ่ง<sup>๓</sup>

๑.๑๒ สุชีพ ปุญญาณาภ ในพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน อธิบาย อุปบารมี หมายถึง บารมีที่สูงกว่าบารมีธรรมดา<sup>๔</sup>

๑.๑๓ วสิน อินทสระ ในอาภรณ์ประดับใจ อธิบาย อุเบกขา หมายถึง การแผ่เมตตาจิต ออกไปอย่างกว้างขวางทั่วไปหมด ไม่จำกัดขอบเขต ไม่มีประมาณ จนจิตโน้มคั่งไปในคุณธรรม นั้น<sup>๕</sup>

๑.๑๔ พร รัตนสุวรรณ ในคู่มือฝึกอานาปานสติสมาธิ อธิบาย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความเป็นกลาง ของสหชาติธรรมทั้งหลาย ดังมีว่า ภิกษุยอมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะเพื่อสิ้นกำหนด<sup>๖</sup>

<sup>๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖, หน้า ๖๔๖.

<sup>๒</sup> พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ศยาม บริษัท เคทีซีไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๓.

<sup>๓</sup> สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ทศบารมีในพระพุทธศาสนา เถรวาท, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๘-๑๑.

<sup>๔</sup> สุชีพ ปุญญาณาภ, พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖), หน้า ๖๔๖.

<sup>๕</sup> วสิน อินทสระ, อาภรณ์ประดับใจ, (กรุงเทพฯ : บริษัท ไอเอส พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๘-๔๒.

<sup>๖</sup> พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ, (กรุงเทพฯ: สำนักค้นคว้าทางวิญญาน, ๒๕๒๘), หน้า ๔๐๔.

๑.๑๕ เกษม บุญศรี ในบารมีสาธิต อธิบาย อุเบกขาอุปปารมี หมายถึง ความเป็นกลาง เมื่อกำหนดด้วยอัปมัญญา เป็นกิริยาที่เข้าไปรู้ในอารมณ์ของเมตตา กรุณาและมุทิตา<sup>๔</sup>

## ๒. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ พระมหาสันตัก จันทร์ทาทอง หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท อธิบาย อุเบกขาบารมี หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจสงบราบเรียบสม่ำเสมอ ไม่เอนเอียงไปด้วยความยินดียินร้ายชอบหรือชัง เป็นลักษณะไม่โกรธ<sup>๕</sup>

๒.๒ นางไพลิน องค์กรุพรหม การศึกษาวิเคราะห์การสร้างบารมีของพระนางพิมพิลา ที่ปรากฏอยู่ในชาดก อธิบาย อุปปารมี หมายถึง การวางเฉยโดยไม่คำนึงถึงการที่ตนจะถูกตัดทำลายอวัยวะในร่างกาย<sup>๖</sup>

<sup>๔</sup> เกษม บุญศรี, บารมีสาธิต, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๒๘), หน้า ๔๓๓.

<sup>๕</sup> พระมหาสันตัก จันทร์ทาทอง, “หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๔, หน้า ๕๗.

<sup>๖</sup> ไพลิน องค์กรุพรหม, “การศึกษาวิเคราะห์การสร้างบารมีของพระนางพิมพิลาที่ปรากฏในชาดก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๑๕๑.

## บทที่ ๒

### ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี

#### ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ต้องการวิจัยและศึกษา ที่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในอุเบกขาบารมี ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและในคำรา คังนั้น ผู้วิจัย จึงมุ่งศึกษาถึงความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี ดังนี้

การศึกษา ผู้วิจัย แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาถึง ความหมายและความสำคัญของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ดังนี้

#### ๑. ความหมายของอุเบกขา

##### ๑.๑ ความหมายของอุเบกขา

อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง และรู้จักวางเฉยในอารมณ์สุขหรือทุกข์ มีจิต เรียบตรงเที่ยงธรรมดุจคางชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำ แล้วอันควร ได้รับผลดีหรือชั่วตามแต่เหตุอันคนประกอบนั้นพร้อมที่จะพิจารณา ปฏิบัติไปตาม ธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบคน ได้ดีแล้ว และเขาสมควรรับผิดชอบตนเองหรือได้รับผลตามนั้น

ในมัชฌิมนิกาย มูลป้อมสาส์ก พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขา ใน ปฐวีธาตุ หมายถึง การปลงตกจากปฐวีธาตุ ที่มีในร่างกายของมนุษย์ว่าเป็นของไม่ยั่งยืนและไม่งาม”<sup>\*</sup>

ปฐวีธาตุ หมายถึง ธาตุที่มีลักษณะแข็ง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี แต่กล่าวเฉพาะ ที่เป็นภายในเท่านั้น เพื่อกำหนดเป็นอารมณ์พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน จำนวน ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผมขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัว ใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า และ เยื่อสมอง หรือสิ่งอื่นใดก็ ตามในตัวที่มีลักษณะแข็งอย่างนี้

<sup>\*</sup> ม.ญ. ๑๘/๓๔๒/๕๑๗.

ปฐวีธาตุ เป็นลักษณะที่แข็งสามารถจับต้องได้ และจับต้องไม่ได้ เพราะอยู่ภายใน ภายนอกก็มี สิ่งเหล่านี้เมื่อไม่ได้ล้าง ไม่ได้ทำความสะอาดขอมดูไม่งาม เมื่อบุคคลพิจารณาตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงปลายเส้นผม มีหนังหุ้ม เต็มไปด้วยข้อมไม่สะอาดมีประการต่างๆ เพราะสิ่งเหล่านี้ พบแต่ของไม่สะอาด นานาประการ เช่น ผม ขน เป็นต้น อันมีกลิ่นเหม็นและน่าเกลียด ไม่น่าปรารถนา เพราะเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า ผมและขน เป็นต้น ที่มีอยู่ในกายนี้ เป็นของปฏิกูล น่าเกลียดอย่างยิ่ง

ในมัชฌิมนิกาย มูลป้อนฉาสกั พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขา ใน โทษของกาม หมายถึง การมองเห็นโทษของกามทั้งหลายว่าเป็นโทษอย่างยิ่ง จึงทำให้วางเฉยในเรื่องกามารมณ์ เพราะโทษของกามมีมากยิ่ง”<sup>๒</sup>

โทษของกาม หมายถึง กามทั้งหลายมีอุปมาด้วยโครงกระดูกมีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามเหล่านั้นมีอยู่จำนวน ๑๒ ประการ คือ

๑. แสวงหาทรัพย์มาได้โดยศีลธรรม ไม่ทำตัวเองให้เป็นสุข ไม่แจ่มจ่าง ไม่ทำบุญ
  ๒. ทำตัวเองให้เป็นสุข ไม่แจ่มจ่าง ไม่ทำบุญ
  ๓. ทำตัวเองให้เป็นสุข แจ่มจ่าง ทำบุญ
  ๔. แสวงหาทรัพย์มาได้โดยชอบศีลธรรมและไม่ชอบศีลธรรมบ้าง ไม่ทำให้เป็นสุข ไม่แจ่มจ่าง ไม่ทำบุญ
  ๕. ทำตัวเองให้เป็นสุข ไม่แจ่มจ่าง ไม่ทำบุญ
  ๖. ทำตัวเองให้เป็นสุข แจ่มจ่าง ทำบุญ และคิดไม่เห็นโทษในทรัพย์นั้น
  ๗. ทำตัวเองให้เป็นสุข แจ่มจ่าง ทำบุญ และไม่คิดเห็นโทษในทรัพย์นั้น
- กามทั้งหลายมีโทษมากหรือโทษน้อยขึ้นอยู่กับที่การพิจารณา ถึงอย่างไรก็ตาม ย่อมมีโทษแน่นอน จะมากหรือน้อยต่างกันเท่านั้น

ในบุตทกนิกาย จุฬนิทเทส พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ความเพิกเฉย ความสงบแห่งจิต ความที่จิตสงบและเป็นกลางในจุดอดมาน”<sup>๓</sup>

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “วิเวก ใน ฉาน ๔ กับ พระอานนท์ หมายถึง ปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อละสังโยชน์ คือ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม เพราะอุปริวิเวก เพราะละอกุศลธรรมได้ เพราะระงับความร้ายกาจได้ โดยประการทั้งปวง บรรลุปฐมฉานที่มีวิคค วิจาร ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ พึงพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายคือรูป เวทนา

<sup>๒</sup> ม.ญ. ๑๘/๒๑๓/๑๓๑.

<sup>๓</sup> ขุ.ญ. ๖๑/๔๔๖/๓๑๑.



สัญญา สังขารและวิญญาณซึ่งมีอยู่ภายในสมมตินั้น โดย ทุกขัง อนิจจัง เป็นโรค เป็นคังหัวผี เป็นคังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้ เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญและเป็นของไม่มีตัวตน”<sup>๔</sup>

การสังคจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เมื่อพิจารณาขั้น ๕ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน

ในพุทธทศนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขา ใน ธรรมุทธจวารนิเทศแสดงอุทธัจจะในธรรมกัณโฬ หมายถึง ภิกขุมีใจอุทธัจจะในธรรมกัณโฬ คือ เมื่อภิกขุพิจารณาว่าไม่เที่ยง ความสว่างย่อมเกิดขึ้น ภิกขุมีใจอุทธัจจะกัณโฬย่อมไม่รู้ซัดว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”<sup>๕</sup>

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะประกอบด้วยความไม่คงที่ ความแปรปรวนและความไม่ม่แก่นสาร หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ เป็นลักษณะอันเป็นสากล ครอบงำสรรพสิ่งเป็นจักรวาล หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า โลก มีลักษณะ ๓ ประการ

๑. ทุกขตา ได้แก่ สิ่งทั้งหลายแปรปรวนหรือเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาไม่ช้าก็เร็ว

๒. อนิจจตา ได้แก่ ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สรรพสิ่งในส่วนที่เป็นรูปธรรมอธิบายไว้ว่า เกิดความแตกดับ มีการทรุดโทรมลง มีความเสื่อมไปและสิ้นไปและมีความกระจายแยกส่วน

๓. อนัตตตา ได้แก่ สิ่งที่ปราศจากตัวตน ไม่มีแก่นสาร ไม่เป็นไปในอำนาจใคร ใครบังคับบัญชาไม่ได้ เพราะทุกสิ่งอยู่ในกฎของธรรมชาติ

ไตรลักษณ์ถึงแม้จะเป็นกฎของธรรมชาติ แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นส่วนนี้ ทั้งที่ประสบอยู่ทุกวัน แต่ไม่เข้าใจ เพราะมีสิ่งปิดบังบัญชาไว้ คือ อวิชชา

กฎของไตรลักษณ์เป็นกฎของธรรมชาติที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบยอมมีในสัตว์ทั้งหลายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

พระตัทธัมมโชติกะ รัมมาจริยะ ได้อธิบายว่า อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ คือ

๑. ไม่น้อมไปในความปรารถนาดีในการที่จะบำบัดทุกข์

๒. ไม่น้อมไปในความปรารถนาดีในการชื่นชมยินดี

๓. ไม่น้อมไปในความปรารถนาดีในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น

<sup>๔</sup> อจ. จตุกก. ๓๕/๑๒๔/๓๒๕.

<sup>๕</sup> ปุ.ป. ๖๕/๕๔๓/๔๖๑-๔๖๒.

ดังอธิบายความไว้ว่า “ธรรมชาติโคพิจารณาในสัตว์ทั้งหลายพอประมาณ ด้วยการไม่รักไม่ชัง คือ สละความวุ่นวายที่เนื่องด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา มโหริต เป็นต้น และมีสภาพเข้าถึงความเป็นกลาง”<sup>๖</sup>

ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่น้อยไปในความปรารถนาดีในสิ่งที่จะบำบัดทุกข์ขึ้นขมยินดีของสัตว์ นับว่าเป็นการวางใจเป็นกลางที่สมบูรณ์

พระธรรมโกศาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

อุเบกขา หมายถึง วางเฉย ไม่ใช่เฉย ๆ แต่เฉยเพราะไม่มีเรื่องที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องที่เหตุการณ์ปกติอุปมาคล้ายกับคนที่สัตรทรถยนต์ติดแล้ว ก็นั่งดูเฉย ๆ เมื่อเกิดขัดข้องก็เข้าไปแก้ไขได้ หรือ ไม่ได้หมายถึงความวางเฉยแบบไม่สนใจหรือไม่ใส่ใจ ในท่าที่แบบไม่ให้ความช่วยเหลือ แต่ อุเบกขา หมายถึง คอยฟังดูด้วยสติปัญญาว่า ควรจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ส่วนอุเบกขา (ในองค์ฌาน) หมายถึง พังคุดเฉยอยู่ด้วยกำลังของสมาธิ เป็นการฟังดูอุเบกขาที่เป็นตัวคัดกลีส เปรียบเหมือนการขับรถ เมื่อทุกอย่างถูกต้องเข้ารูปแล้ว ลักษณะของอุเบกขาจึงหมายถึง เพียงควบคุมอยู่ด้วยสติพังคุด เพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทาง<sup>๗</sup>

ความหมายของอุเบกขานี้ เน้นไปที่สติปัญญา เมื่อคนอื่นเดือดร้อน จึงรอจังหวะช่วยเหลือด้วยความเป็นกลาง

พระธรรมปิฎก ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลางไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง วางใจเฉยได้ไม่ยินดียินร้ายเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุและรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุ นั้น ความรู้สึกวางใจเฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลอันสมควรแก่ความรับผิดชอบของเขาเอง ความวางที่เฉยคอยดูอยู่ในเมื่อคนนั้น ๆ สิ่งนั้น ดำรงอยู่หรือ

<sup>๖</sup> พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ปรมัตตสังฆคณาจารย์, ปรมัตตสังฆคณาจารย์, (พระนคร : โรงพิมพ์ ยูนิคัฟลิเคชัน, ๒๕๑๒), หน้า ๒๑๐.

<sup>๗</sup> พระธรรมโกศาจารย์, พจนานุกรมธรรมของท่านปัญญานันทะ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, มปป.), หน้า ๑๕๒.

ดำเนินไปตามควรของเขาตามควรของมัน ไม่เข้าข้างไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ไม่สอดแต่  
ไม่จู้จี้สารแน ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง จัดอยู่ข้อ ๔ ในพรหมวิหาร จัดอยู่ข้อ ๗ ใน  
โพชฌงค์ จัดอยู่ข้อ ๑๐ ในบารมี จัดอยู่ข้อ ๕ ในวิปัสสนูปกิเลส หรือความรู้สึก  
เฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เรียกเต็มว่า อุเบกขาภาวนา<sup>๕</sup>

ความมีใจเป็นกลาง ไม่มีอคติเพราะพอใจหรือไม่พอใจและไม่ควรเข้าไปแทรกแซงเพราะ  
อาจขาดความยุติธรรมได้

พระคันธสาราภิวังศ์ ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

อุเบกขา หมายถึง สภาวะเห็นอารมณ์โดยรู้สึกด้วยความเหมาะสม ด้วยการละ  
ความขวนขวาย ๒ อย่าง คือ สภาวะเห็นอารมณ์โดยรู้สึกด้วยความเป็นกลางและ  
สภาวะเห็นอารมณ์อย่างเหมาะสมและสภาวะเห็นอย่างเหมาะสมด้วยการละความ  
ขวนขวาย ๑ อย่าง คือ การนำประโยชน์ การกำจัดทุกข์ ความพลอยยินดีคือ  
ประโยชน์ของเหล่าสัตว์อื่นแล้วระลึกว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน<sup>๖</sup>

ความวางเฉยในลักษณะการนำประโยชน์ การกำจัดทุกข์และความพลอยยินดี จึงมองเห็น  
กรรมของแต่ละสัตว์จึงไม่สามารถช่วยได้

ความหมายของ อุเบกขา พอสรุปได้ ดังนี้

๑. การวางใจเป็นกลางในลักษณะไม่มีอคติด้วยอาการทั้ง ๔
๒. อุเบกขาในปฐวีธาตุ ซึ่งมีลักษณะแข็ง สามารถสัมผัสได้ด้วยมือเปล่า คือ เกศา (ผม)  
โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) เป็นต้น
๓. ในโทษแห่งกาม ถือว่ากามทั้งหลายอุปมาด้วยโครงกระดูกมีทุกข์มาก ให้โทษมาก
๔. ในการปลื้มตัวเข้าสู่ความสงบ ความสงัดจากกาม มีวิเวก วิตก วิจาร ปีติ
๕. ในไตรลักษณ์ที่เป็นลักษณะไม่คงที่ของสังขาร ได้เกิดการเปลี่ยนแปลง แปรปรวน  
ไม่มีตัวตน ไม่คงอยู่ในอำนาจของใคร

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖๒.

<sup>๖</sup> พระคันธสาราภิวังศ์, อภิรรมณ์คอตสังคหะและปรมัตตที่ปณี, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
ไทยรายวัน กราฟฟิค เพทก, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖๔.

๖. ในความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตที่ปราศจากไม่ช่วยเหลือ ไม่ยินดี ไม่สนใจ ในความสุขของสัตว์ทั้งหลาย มีการวางเฉย ๆ แต่ไม่ได้วางเฉย ๆ โดยไม่รู้เรื่องแต่วางเฉยด้วยสติ

๗. ในสภาวะเห็นอารมณ์รู้สึกด้วยความเป็นกลาง ในความชวนชวาทที่จะนำมาแก่คน และพวกห้อง ถือความถ้ำเอียง จึงขาดความอุทิศธรรม

#### ๑.๒ ความหมายของอุเบกขาจิต

อุเบกขาจิต หมายถึง การแผ่จิตไปด้วยอุเบกขาที่มีความกว้างขวางไปตลอดทิศที่ ๑-๔ และทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิต อันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความรักเบียดเบียน

ในพุทธทศนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาจิต ใน ฉานสมาบัติ หมายถึง การที่แผ่อุเบกขาจิตไปตลอดในทิศทั้งหลาย ทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถานอันไพบุลย์ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวรและไม่มีความรักเบียดเบียนอยู่”<sup>๑๑</sup>

อุเบกขาจิต ใน ฉานสมาบัติ หมายถึง ฉานเพื่อเพ่งในอารมณ์ในฉานสมาบัติ ประกอบ ด้วย รูปฉาน ๔ และอรูปฉาน ๔ ได้แก่

#### รูปฉาน ๔

รูปฉาน หมายถึง ฉานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ๔ ประการ

๑. ปฐมฉาน มืองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุขและเอกัคคตา

๒. ทุติยฉาน มืองค์ ๓ คือ ปีติ สุขและเอกัคคตา

๓. ตติยฉาน มืองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตา

๔. จตุตถฉาน มืองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา

#### อรูปฉาน ๔

อรูปฉาน หมายถึง ฉานที่ไม่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ๔ ประการ

๑. อากาสนัญญาขณะ ฉานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุกมิได้เป็น

อารมณ์

๒. วิญญาณัญญาขณะ ฉานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุกมิได้เป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญาขณะ ฉานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

๔. เนวสัณญานาสัญญาขณะ ฉานอันเข้าถึงภาวะมีสัจญา ก็มีไร ไม่มีสัจญา

ก็มีไร

<sup>๑๑</sup> พ.ป. ๖๕/๔/๑๕๔.

ฉานที่เพ่งในอารมณ์นั้น จัดเป็นฉานที่มีรูปธรรมและอรูปธรรมเป็นอารมณ์ นับตั้งแต่ปฐมฉานถึงจตุตถฉานและในอรูปฉานถึงฉานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาและไม่มีสัญญาเป็นข้อกำหนด หรือธรรมเครื่องหลุดพ้นจากสงสาร

ในขุททกนิกาย เถรคาถา พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุเบกขาจิต ใน การถึงความบริสุทธิ์เพียงชั่วขณะ หมายถึง การละนิวรณ์ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองจิตมิให้บรรลุไปสู่ความสำเร็จ เพราะเป็นการทอนกำลังปัญญาไม่สามารถปฏิบัติให้ถึงความดีได้จึงเกิดจากความเศร้าหมองปิดบังไว้ คือ กิเลสอันเป็นค่านิวรณ์\*\*

นิวรณ์ หมายถึง ธรรมอันกั้นจิตมิให้บรรลุไปสู่ความดี จึงเป็นคุณธรรมฝ่ายเลว ที่บุคคลควรละ มี ๕ คือ

๑. กามฉันท์ ความพอใจในกาม
๒. พยาบาท ความคิดปองร้ายคนอื่น
๓. ถีนมิตฺตะ ความหดหู่ ซึมเศร้า
๔. อุตริจจะกุกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
๕. วิจิกิฉา ความถึงเลสงสัยไม่ตกลงได้

ธรรมอันกั้นจิตมิให้บรรลุความดี เรียกว่า นิวรณ์ อุปมาเหมือนจับรถคดถนนชนคันไม้ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางได้

ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาจิต ใน อัปปมัญญา หมายถึง หลักการแผ่เมตตาด้วยอุเบกขาจิตอันหาประมาณไม่ได้ และเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม”\*\*

อัปปมัญญา หมายถึง อารมณ์ที่เป็นไปในเหล่าสัตว์ไม่มีประมาณ เพราะขอบเขตแห่งอารมณ์ของอัปปมัญญามีว่า อัปปมัญญานี้พึงแผ่แก่เหล่าสัตว์จำนวนเท่านี้ ไม่พึงแผ่แก่เหล่าสัตว์อื่น อย่างไรก็ดี ผู้เริ่มปฏิบัติพึงกระทำภาวนาจิตของตนในบุคคลหนึ่งก่อนให้ได้รับอาเสวนปัจจยและมีกำลังพิเศษแล้ว จึงกระทำการระคนขอบเขต

\*\* พุ.เถร. ๕๐/๑๓๕/๑๖๒.

\*\* พุ.ป. ๖๘/๑๓๖/๘๑๕.

วิธีเจริญเมตตาในคัมภีร์วิภังคัมมีว่า “มีจิตประกอบด้วยเมตตาอยู่ แต่ไปสู่ทิศหนึ่ง” และกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคด้วยคำว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่ามีเวรกันเลย”<sup>๑๑</sup>

การแผ่เมตตาด้วยอัปปัญญา เป็นการแผ่ที่ไม่มีเขตจำกัด ไม่มีปริมาณ ไม่มีขอบเขต เน้นความไม่เบียดเบียน ไม่มีเวรแก่กันและกันต้องการให้เกิดความสงบสุข

ในอภิธรรมปิฎก รัชสังคณี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาจิต ใน เมตตาสมุทตถสูตร หมายถึง การมีจิตเมตตาต่อการให้ผู้อื่นละชั้น ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ด้วยจิตมีเมตตาในอุเบกขาจิต ไม่มีขอบเขต ไม่เบียดเบียน”<sup>๑๒</sup>

ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงชั้น ๕ ว่า หมายถึง สิ่งที่ประชุมกันเข้าเป็นสังขารมี ๕ ประการ

๑. รูป ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรม ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือ สสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

๓. สัญญา ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายของลักษณะต่าง ๆ เป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้

๔. สังขาร ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ตีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ปรงแปรการนึกคิดในใจและการแสดงออกทางกาย วาจาให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น สรีรธา สติ หิริ โอตคัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฐิ อิสสาและมัจฉริยะ

๕. วิญญาณ ได้แก่ ความแจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ<sup>๑๓</sup>

ในร่างกายของมนุษย์จะมีเพียงเท่านั้น โดยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนกายและส่วนใจ จะขาดสิ่งใดไปไม่ได้ เหมือนรถยนต์ต้องมีคนขับ ฉะนั้น

ในขุททกนิกาย สุตตนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาจิต หมายถึง ผู้เจริญอุเบกขา ย่อมนำไปสู่ความเจริญ คือ ปราศจากอกิขณา ไม่พยายาม ไม่ลุ่มหลง มีสัมปชัญญะ มีสติ

<sup>๑๑</sup> พระคัมภีร์สาราถิกวงศ์, อภิธรรมมัตตอสังคหะและปรมัตถทีปนี, อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๕.

<sup>๑๒</sup> อภ.สง. ๑๕/๑๕๐/๕๒๕.

<sup>๑๓</sup> ขุ.ป. ๖๘/๔/๒๒๐.

มันคงและมีอุเบกขาจิตแผ่ไปทุกทิศแผ่ไปตลอดทั่วโลกด้วยอุเบกขาจิตอันไพศาล เป็น มหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน”<sup>๑๖</sup>

กุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของกุศล หรือ ต้นตอของความดีที่ควรปฏิบัติให้เกิดขึ้นใน สันดาน มี ๒ ประเภท คือ กุศลมูลและสุจริต ดังนี้

๑. กุศลมูล ๓ อย่าง

- กุศลมูล คือ อโลภะ ความไม่โลภ
- กุศลมูล คือ อโทสะ ความไม่โกรธ
- กุศลมูล คือ อโมหะ ความไม่หลง

๒. สุจริต ๓ อย่าง

- กายสุจริต คือ ความประพฤติชอบทางกาย
- วาจาสุจริต คือ ความประพฤติชอบทางวาจา
- มโนสุจริต คือ ความประพฤติชอบทางใจ

ต้นตอของความดี เรียกว่า กุศล เช่น ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง แแต่มนุษย์ไม่น้อยในปัจจุบัน จะเต็มไปด้วยความโลภ โกรธ หลง จึงเกิดวุ่นวายอยู่ทุกวัน

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุเบกขาจิต ใน ปฐมเมตตาสูตฺร หมายถึง การแผ่อุเบกขาจิตให้บุคคลทั่วไปใน ทิศทั้งหลาย ที่ชอบใจ ปลื้มใจ เขาดำรงอยู่ในอุเบกขามานนั้น ชอบอยู่กับ อุเบกขามานนั้นโดยมากไม่เสื่อมและบุคคลบางคนในโลกนี้ มีใจประกอบด้วย อุเบกขาแผ่ไปตลอด ทิศทั้ง ๔ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วสัตว์ทุก เหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยอุเบกขาอันไพศาล อันหาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ บุคคลนั้นพอใจ ชอบใจอุเบกขามานนั้น”<sup>๑๗</sup>

การแผ่อุเบกขาในลักษณะต่าง ๆ ควรอยู่ในสภาพที่พร้อมด้วยกายและจิตใจ จึงจะเป็น ผลสำเร็จได้ทุกประการ เพื่อมิให้จิตเกิดความกังวล

<sup>๑๖</sup> พุ.ศ. ๔๖/๒๕๔/๒๓.

<sup>๑๗</sup> อัง.จตุกก. ๓๕/๑๒๕/๓๓๓.

ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมนิพพานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุเบกขาจิต ใน อัญญกนาคกรสูตร หมายถึง การแผ่อุเบกขาจิตของพระอริยเจ้า แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพศาล แม้อุเบกขาจิตก็ถูกปรุงแต่งว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้น ไม่เพียง มีความดับไป เป็นธรรมดา พึงตั้งอยู่ในสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้อมบรรลุลความสิ้นไปแห่งอาสวะ”<sup>๑๔</sup>

กฎของธรรมชาติของพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า “สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นต้องดับแน่นอน” เพียงแต่ช้าหรือเร็วเท่านั้น บุคคลจะเห็นเช่นนั้นได้ก็ด้วยเจริญวิปัสสนา

สมถวิปัสสนา หมายถึง การอบรมกายเพื่อให้จิตสงบ และเกิดความรู้แจ้งธรรมชาติตามเป็นจริง ผู้มิได้อบรมกาย มิได้อบรมจิต ก็อุปถุชนผู้มิได้สติดับ เมื่อสุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ถูกต้อง ก็กำหนดในสุข เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะสุขเวทนาดับไป ก็เศร้าโศกคร่ำครวญ หลงลืมสุขเวทนาเกิดขึ้นครอบงำจิตของผู้นั้นได้เพราะมิได้อบรมกาย ทุกขเวทนาเกิดขึ้นครอบงำจิตของผู้นั้นได้ ก็เพราะมิได้อบรมจิต สุขเวทนาและทุกขเวทนาเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย ครอบงำจิตเพราะมิได้อบรมกาย มิได้อบรมจิตอย่างนี้ ผู้อบรมกาย อบรมจิตคืออริยสาวก (สาวกของพระอริยเจ้า) ผู้ได้สติที่ตรงกันข้ามกับอุปถุชนผู้มิได้สติดับ สุขเวทนา ทุกขเวทนา จึงไม่ครอบงำจิตของผู้นั้นได้

ผู้ที่อบรมจิตกับผู้ไม่อบรมจิต ข้อมมีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน ผู้หวังความเจริญทางจิต พึงอบรมจิตของตนอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้ความทุกข์ครอบงำได้

พระราชวรมุนี ได้อธิบายว่า

อุเบกขาจิต หมายถึง การประกอบด้วยปีติ จึงไม่ปราศจากความยึดมั่น เพราะมีปีติและสุข ความบันเทิงแห่งจิตยังไม่ถูกกำจัดไปด้วยอำนาจอุเบกขาจิตข้อมหลุดพ้นจากกิเลสต่างๆ ด้วยความสามารถของอุเบกขา ข้อมแผ่อุเบกขาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็ อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องสูง ทิศเบื้องต่ำ ก็เช่นเดียวกันนี้ แผ่อุเบกขาจิตอันไพศาล อย่างกว้างขวาง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพิยาบาท ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์

<sup>๑๔</sup> ม.ม. ๒๐/๒/๓๘.



ทุกหมู่เหล่าผู้แผ่อุเบกขาจิต ไปยังสัตว์ทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นบุคคลหนึ่งผู้เป็นที่  
 ขอบใจก็ไม่ใช่ ไม่เป็นที่ขอบใจก็ไม่ใช่ แล้วพึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา ฉะนั้น<sup>๑๖</sup>  
 ความที่จิตประกอบด้วยปีติคือความอิ่มใจเป็นลักษณะที่โดดเด่นของจิตที่เป็นกลางแล้ว  
 อย่างสมบูรณ์ไม่อาจเกิดได้กับจิตทั่วไป

ความหมายของ อุเบกขาจิต พอสรุปได้ ดังนี้

๑. อุเบกขาจิต หมายถึง การแผ่จิตไปด้วยอุเบกขาไปตลอดทิศทั้ง ๔ ไม่มีขอบเขต ไม่  
 มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน

๒. อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติ เป็นการเพ่งอารมณ์ในรูปฉานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์  
 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาและอรุปรฉาน ฉานที่ไม่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เป็นฉานที่กำหนด  
 ช่องว่างวิญญาณ สัจญาเป็นอารมณ์

๓. ในความบริสุทธิ์การละนิเวร ที่เป็นธรรมอันกั้นจิตมิให้บรรลุ ไปสู่ความดี เป็นฝ่าย  
 คำ คือ ความพอใจในกาม ความคิดปองร้าย ความเศร้าซึม ความสงสัยสยหิตหรือถูก จึงเป็นอุปสรรค  
 ในการทำความดี

๔. ในอัปมัญญา คืออารมณ์ที่เป็นไปในเหล่าสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีประมาณในการ  
 แผ่ให้คนอื่นในบุรุษสตรี ที่ไม่จำกัด ของจะมีจิตประกอบด้วยอุเบกขาในสัตว์ทั้งหลาย จงอย่ามีเวร  
 แก่กัน

๕. ในเมตตาสหระคตสูตร ในการแผ่เมตตาให้ผู้อื่นละชั้นที่เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่ง  
 จิตมีรูปธรรมที่สัมผัสได้และรูปธรรมที่สัมผัสไม่ได้ ในร่างกายของมนุษย์ มีเจตนาเป็นค้ำนำ

๖. ผู้เจริญอุเบกขาจิตจะนำไปสู่ความเจริญ

๗. ในปฐมเมตตาสสูตร ในการแผ่อุเบกขาจิตไปในทิศทั้งหลายที่ชอบใจ ปลื้มใจใน  
 ความเป็นกลางของการเพ่งพิจารณาในอุเบกขาฉาน

๘. ในอัฐรุกรณาครสูตร เป็นการแผ่อุเบกขาจิตของพระอริยเจ้าไปทั่วทุกหมู่เหล่า ของ  
 สมณวิปัสสนาเพื่ออบรมกาย วาจา ใจ ให้สงบมิให้เกิดความเศร้าโศกคร่ำครวญ หลงลืม ขาดสติ  
 จึงเป็นอิสระจากราคะ

<sup>๑๖</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), และคณะ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
 ศยาม บริษัท เติล็คไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๓.

### ๑.๓ ความหมายของอุเบกขาเจโตวิมุตติ

อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิต อยู่เหนือความชอบใจและไม่ชอบใจด้วยอำนาจของอุเบกขา คือการวางใจเฉยทั้งหมด เป็นคุณธรรมที่ควรเจริญเพื่อให้จิตปลอดจากความกำหนัดในกามทั้งหลายที่ครอบงำจิตนักปฏิบัติมิให้น้ำเพ็ญเพียรไปสู่ความหลุดพ้น เมื่อเจริญด้วยอุเบกขาเจโตวิมุตติแล้ว ปรารถนาก็แล้ว มีความตั้งมั่นแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญว่าเป็นที่สลัดออกจากราคะข่มสิ้นความกำหนัดในกาม

ในขุททกนิกาย มหานิทเทส พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง กรรมที่พอประมาณในอุเบกขาเจโตวิมุตติ ที่บุคคลอบรมดีแล้ว จะไม่เหลืออยู่ในรูปาวจรและอรูปาวจร เปรียบเหมือนคนเป่าสังข์ผู้แข็งแรงพึงให้ผู้อื่นได้ยินตลอดทั้ง ๔ ทิศโดยไม้อาก นี่คือเป็นทางไปเพื่อความเป็นผู้เข้าร่วมกับพรหม”<sup>๒๐</sup>

กรรม คือการกระทำ หากอบรมด้วยกุศลจิตดีแล้ว ย่อมไปอยู่ร่วมกับพรหมด้วยอำนาจของคุณงามความดี

ในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาเจโตวิมุตติ ใน ธาตุที่สลัด ๖ หมายถึง ในเมื่อได้เจริญอุเบกขาเจโตวิมุตติแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นคัจฉาน ทำให้เป็นที่ตั้งมั่นแล้ว สัมสมมติแล้ว ปรารถนาก็แล้ว รากะจะไม่ครอบงำจิต ทั้งนี้ เพราะอุเบกขาเจโตวิมุตติเป็นธาตุที่สละรากะ”<sup>๒๑</sup>

รากะ คือ ความกำหนัดเป็นปฏิปักษ์ต่อการบำเพ็ญจิตให้สงบนิ่ง หากอบรมจิตด้วยความมั่นคงแล้วกิเลสข่มไม่สามารถครอบงำจิตได้

ในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุเบกขาเจโตวิมุตติ ใน ทางไปพรหมโลก หมายถึง การแผ่อุเบกขาจิตไปตลอดในทิศทั้งหลาย ไม่มีขอบเขตเพื่อประโยชน์แก่สัตว์ทั่วหน้า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจอันประกอบด้วยอุเบกขาจิต แผ่ไปสู่ทิศทั้ง ๔ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง แผ่ไปตลอดโลก ทิวสัตว์ทุกเหล่า เพื่อประโยชน์แก่สัตว์ทั่วหน้า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจอันประกอบด้วยอุเบกขาอันไพศาลเป็นมหัคคตะ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ เมื่ออุเบกขาเจโตวิมุตติ อันภิกษุ นั้นเจริญแล้วอย่างนี้ กรรมใด

<sup>๒๐</sup> บ.ม. ๖๕/๖๕/๓๒๔.

<sup>๒๑</sup> อ.จ.อ.ภ.ร.ก. ๓๓/๑๖๐/๕๕๒.

เป็นกามาวจรที่ภิกษุทำแล้ว กรรมนั้นจักไม่เหลืออยู่ ไม่คงอยู่เพราะอุเบกขา<sup>๒๒</sup>  
 การปฏิบัติทางจิตที่ดีเมื่ออบรมสมบูรณ์แล้ว ข้อมเป็นหนทางความวางเฉยทางจิต มีผลให้  
 เกิดความวางเฉยได้

ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุเบกขาเจโตวิมุตติ ใน คนเป่าสังข์ หมายถึง กรรมที่ทาพอประมาณที่บุคคล  
 อบรมทำให้มากแล้ว จะไม่เหลืออยู่ในรูปาวจรและอรูปาวจร กรรมที่ทาพอ  
 ประมาณอันใดในอุเบกขาเจโตวิมุตติอันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้  
 กรรมนั้นจะไม่เหลือ อริยสาวกปราศจากอกิขณา ปราศจากพยาบาทแล้วอย่างนี้  
 ไม่หลงรู้สึกรัก มีสติ มีใจประกอบด้วยกรุณา มีใจประกอบด้วยมุทิตา มีใจประกอบ  
 ด้วยอุเบกขาแผ่ไปตลอดทิศทั้ง ๔ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง แผ่ไปตลอดโลกทั่วสัตว์  
 ทุกเหล่า ในที่ทุกสถานด้วยใจประกอบด้วยอุเบกขาอันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่  
 หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดอยู่<sup>๒๓</sup>

บุคคลผู้ปราศจากความโลภ โกรธ หลง เป็นบุคคลที่ประเสริฐดีแท้ควรสรรเสริญ

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง  
 การเจริญอุเบกขาเจโตวิมุตติแล้ว ทำให้มาก ให้ตั้งมั่น สัมบัติแล้ว รากะจะไม่ครอบงำจิต เพราะ  
 อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้เป็นธาตุที่สละรากะ”<sup>๒๔</sup>

การอบรมจิตด้วยความเป็นกลาง ตั้งมั่นเพื่อคลายความกำหนัดต่าง ๆ รากะย่อมครอบงำ  
 จิตไม่ได้

ในขุททกนิกาย ธรรมบท พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุเบกขาเจโตวิมุตติ ใน กรชกายสูตร หมายถึง อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้ สตรีหรือ  
 บุรุษควรเจริญแท้ สตรีหรือบุรุษจะพาเอากายนี้ไปไม่ได้ สัตว์ผู้จะตั้งคายนี้นี้เป็นผู้มี  
 จิตเป็นเหตุ สัตว์นั้นย่อมรู้ซัดอย่างนี้ว่า บาปกรรมอะไรของเรานี้ ที่เคยทำมาแล้ว  
 บาปกรรมนั้นทั้งหมดเราพึงรับกรรมนั้น ในอรรถาพนี้ จักไม่ติดตามไป อุเบกขา  
 เจโตวิมุตติ ที่ภิกษุผู้มีปัญญาในธรรมวินัยนี้ยังไม่แทงตลอดวิมุตติอันยิ่ง อบรมแล้ว

<sup>๒๒</sup> ที.ที. ๑๒/๓๘๕/๒๘๔.

<sup>๒๓</sup> ม.ม. ๒๑/๗๓๓/๔๔๕.

<sup>๒๔</sup> อัง.จตุกก. ๓๕/๑๔/๔๓.

อย่างนี้ ย่อมเป็นไปได้เพื่อความเป็นอนาคามี ไม่ว่าสตรีหรือบุรุษผู้มีอำนาจเพียงใด  
ย่อมพากายไปไม่ได้ นอกจากความตาย คือ กรรม<sup>๒๔</sup>  
ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อุเบกขาเจโตวิมุตติ ใน ฉญาณถา หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจการ  
วางใจเป็นกลาง ที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แผ่ไปตลอดทั่วทิศ  
เบื้องบน ทิศเบื้องล่าง แผ่ไปตลอดโลก ทั้งสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขา  
อันไพบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่  
เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติพรหมโลก พรหมณ์เป็นผู้ชื่อว่าเสมอด้วยพรหม<sup>๒๕</sup>

พรหมวิหารเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐ เพราะเป็นคุณธรรมที่เหมาะสมสำหรับเทวดาและ  
มนุษย์ทั้งหลายต้องยึดถือปฏิบัติตามในการปกครอง

พระธรรมปิฎก ได้อธิบายว่า

อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง การเป็นอิสระจากราคะโดยอาศัยวิปัสสนากำหนด  
พิจารณาให้เห็นสภาวะสังขารทั้งหลายเป็นของว่างเปล่าจากอึดคาหรือตัวตน ใน  
อุเบกขาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ เป็นอย่างอิ่ง เป็นผล  
เป็นที่สุด พวกอัญญุเตชริย์ปริพาชกถูกถามอย่างนี้แล้ว จักแก้ไม่ได้เลย และจักถึง  
ความอึดอึดอย่างยิ่ง ซ้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเป็นปัญหา ที่ถามในฐานะมิใช่วิสัย  
ยังไม่แลเห็นบุคคลใน โลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อม  
ทั้งสมณพรหมณ์เทวดาและมนุษย์ ที่จะยังจิตให้ชินคิด้วยการแก้ปัญหาลำนี้ เว้น  
แต่คตาคคและสาวกของคตาคคหรือผู้ที่ฟังจากคตาคคหรือจากสาวก<sup>๒๖</sup>

ความหมายของ อุเบกขาเจโตวิมุตติ พอสรุปได้ ดังนี้

๑. อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยอำนาจของอุเบกขา คือ การวางใจเฉย

<sup>๒๔</sup> พุ.ธ. ๔๒/๑๓๓/๔๒๑.

<sup>๒๕</sup> พุ.ป. ๖๘/๑๒๓/๗๑๓.

<sup>๒๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๓๑๕.

๒. กรรม คือการกระทำที่เกี่ยวด้วยกาย วาจา ใจเป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง ด้วยเจตนา หรือไม่เจตนา

๑. ในธาตุที่สลัด ๖ เมื่อทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุบายนตั้งมั่นดีแล้ว แต่ราคาก็ยังครอบงำจิตอยู่ คงเป็นไปไม่ได้ เพราะอุเบกขาเจโตวิมุตติเป็นธาตุที่สละราคา

๔. ในทางไปพรหมโลกด้วยการแผ่ด้วยอุเบกขาจิตไปตลอดในทิศทั้งหลาย ไม่มีขอบเขต

๕. ในคนเป่าสังข์ ให้ตั้งอยู่ในกุศลกรรมปราศจากความโลภ ความโกรธและความหลง

๖. ในการเจริญอุเบกขาเจโตวิมุตติ ทำให้มากแล้ว แต่กิเลสยังครอบงำจิตอยู่ ข้อนั้นเป็นไปไม่ได้ เพราะคุณธรรมข้อนี้เป็นธรรมที่สิ้นไปจากราคะ

๗. สติบุรุษจะพากันนี้ไปไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายจะต้องตายกันทุกคน ด้วยกรรมของคนที่กระทำไว้

๘. ในญาณภา เป็นหนทางสู่ความหลุดพ้นแห่งจิต ด้วยอำนาจการวางใจเป็นกลาง ที่มีอุเบกขาแผ่ไปตลอดทุกทิศ

๙. ความเป็นอิสระจากราคะโดยอาศัยวิปัสสนาอบรมกาย วาจา ใจ เพื่อให้เกิดความสงบ

#### ๑.๔ ความหมายของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง คุณธรรมที่อาศัยความสงบกาย วาจา ใจ เพื่อความสงบแห่งความกำหนัดในกามทั้งหลาย เพื่อความดับในกามทั้งหลาย โดยยึดหลักในการสำรวมกาย วาจา ใจ ให้สงบ ไม่ให้เกิดความวุ่นวาย ถ้าทำให้ไพบูลย์ ทำให้มาก ทำให้บริสุทธิ์แล้ว จึงจะถึงความสงบใหญ่ในธรรมทั้งหลาย

ในวิฆเนมนิกาย มูลปิฎกาสกั พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีโพชฌงค์ ๗ มีความเจริญบริบูรณ์ได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นควรทำความเจริญให้บริบูรณ์<sup>๒๔</sup>

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่ประกอบเป็นองค์ของการตรัสรู้หรือองค์คุณของผู้ที่จะตรัสรู้ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลาง เพราะรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงว่า ธรรมคือรูปนามล้วนเป็นสังขตธรรมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่งธรรมนั้น คุณธรรมที่เป็นโพชฌงค์ มีความโดดเด่นสำหรับปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ คือ มีความระลึกได้เป็นต้น และมีความวางเฉยเป็นที่สุด

<sup>๒๔</sup> ม.บ. ๑๗/๑๔๔/๗๗๖-๗๗๗.

ในมัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสกั พระผู้มีพระภาคครัต อุเบกขาสัมโพষণคั ใน อาสวะ ที่ต้องละ หมายถึง การเจริญอุสัคยวิวก (ความสงัด) อาศัยวิรากะ (ความตื่นกำหนัด) อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ การเจริญธรรมหากอาศัยความสงบกาย วาจา ใจ ได้ ถือว่าข้อมัดขาดจากอาสวะได้โดยสิ้นเชิง<sup>๒๕</sup>

อาสวะที่ต้องละ ประกอบไปด้วยอาการของอาสวะ ๗ ประการ ได้แก่ การเห็นกิเลส การตำรวมระวังในอินทริยั การบริโภคปัจจุัย ๔ การอดทน การงดเว้น การบรรเทาและการชบรม ดังนี้ คือ

๑. อาสวะที่ต้องละด้วยการเห็นกิเลส ที่หมักคองในสันดานคือกาม ความยินดีในภพและอวิชชาความไม่รู้จริง ถ้าไม่ละ ความขุ่นยากจะเกิดขึ้น เมื่อละได้แล้ว ความสิ้นจากกามทั้งหลายจะจางหายไป

๒. อาสวะที่ต้องละด้วยความตำรวมระวังในอินทริยั ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อไม่ตำรวมกิเลสข้อมเกิดขึ้น และหมักอยู่ในสันดาน เมื่อตำรวมอินทริยัแล้วอาสวะทั้งหลายข้อมไม่เกิดขึ้น

๓. อาสวะที่ต้องละด้วยการบริโภค ปัจจุัย ๔ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และชารักษาโรค เมื่อไม่บริโภค ความเคือคร้อนจะพึงเกิดขึ้น ถ้าจะบริโภค ควรพิจารณา มิให้บริโภคด้วยคัณห

๔. อาสวะที่ต้องละด้วยการอดทนหรือข่มไว้ เมื่อได้พิจารณาแล้วข้อมถึงความอดทนข่มไว้ ในความร้อน เย็น หนาว กระทบ เหนือย เมื่อไม่อดทนความขุ่นยากเคือคร้อนก็จะพึงเกิดขึ้น ถ้าอดทน ข่มไว้ได้แล้ว ความร้อน เย็น หนาว กระทบ เหนือย ข้อมหมดไป

๕. อาสวะที่ต้องละด้วยการงดเว้น เมื่อพิจารณาแล้วควรงดเว้นจากคอบมิตรชั่ว ถ้าไม่งดเว้น ความขุ่นยากและความเคือคร้อนข้อมเกิดขึ้น ถ้างดเว้นแล้ว ความขุ่นยากข้อมหมดไป

๖. อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา เมื่อพิจารณาแล้ว ข้อมได้รับความบรรเทา ข้อมทำให้หมดไปซึ่งกามวิคค (ความตริกในกาม) พยาบาทวิคค (ความตริกในการปองร้าย) และวิหิงสาวิคค (ความตริกในการเบียดเบียน) ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ถ้าไม่บรรเทาให้จางลง อาสวะทั้งหลายจะเกิดขึ้นเพิ่มขึ้น เมื่อบรรเทาอาสวะทั้งหลายได้แล้วอาสวะจะไม่มี ข้อมดับลง

<sup>๒๕</sup> ม.ญ. ๑๓/๑๑/๑๓๘.

๑. อาสวะที่ต้องละด้วยการอบรม และลงมือปฏิบัติ คือ สติ การเลือกเฟ้นธรรม มีความ  
เกียร ความอิมในธรรม ความสงบใจ มีความตั้งใจมั่น และมีความวางเฉยในธรรมทั้งหลาย  
ถ้าไม่อบรมความยุ่งยากความเคียดร้อนจะเกิดขึ้น เมื่ออบรมดีแล้ว มีแต่ความสงบ<sup>๑๑</sup>

ในอาสวะทั้งหลายหากจิตอบรมดีแล้ว ย่อมเกิดความสงบ ย่อมสิ้นอาสวะไปได้เอง

ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ใน  
อสังขธรรม หมายถึง ทางที่ให้ถึงอสังขธรรม เป็นการเจริญอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัย  
นิโรธนิยมไปในการสละ<sup>๑๒</sup>

อสังขธรรม หมายถึง ลักษณะแห่งธรรม ๓ ประการ คือ

๑. ความเกิดขึ้น ก็ไม่ปรากฏ
๒. ความเสื่อมสิ้น ก็ไม่ปรากฏ
๓. เมื่อตั้งอยู่ ความแปรไป ก็ไม่ปรากฏ

อสังขธรรม เป็นคุณธรรมที่ละเอียดมาก ดังนั้น ธรรมทั้งหลายจะปรากฏหรือไม่อยู่ที่  
การพิจารณาถึงธรรมนั้น

ในสังขุตตนิคาย มหาวารวรรค พระผู้มีพระภาคตรัส อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ใน สิลสูตร  
ว่า “ศีล หมายถึง ย่อมเพ่งดูจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้นด้วยดี อุเบกขาสัมโพชฌงค์ปรารถดีแล้ว ชื่อว่า  
อันถึงความเจริญเต็มที่แก่ผู้ปฏิบัติ”<sup>๑๓</sup>

ศีล หมายถึง การสำรวมกาย วาจา ในพระปาติโมกข์ ศีล จึงมี ๓ ชั้น คือ จุลศีล (ศีล  
เล็กน้อย) มัชฌิมศีล (ศีลอย่างกลาง) และ มหาศีล (ศีลอย่างใหญ่) ดังนี้

จุลศีล (ศีลเล็กน้อย)

๑. เว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติล่วงพรหมจรรย์
๒. เว้นจากพูดปด พูดต่อเสียด (ยุให้แตกกัน) พูดคำหยาบ พูดเพื่อเชื่อ
๓. เว้นจากทำลายพืชและต้นไม้

๔. เว้นจากการฉินอาหารในเวลากลางคืน ในเวลาวิกาล ฟ้อนรำขับร้อง ประโคมและ  
คูการเต้น เว้นจากทักทวงประคับประคองร่างกายด้วย ดอกไม้ ของหอม เครื่องทา เครื่องขัด

<sup>๑๑</sup> สุธีพ บุญญาอนุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖), หน้า ๘๕-๘๖.

<sup>๑๒</sup> ขุ.ป. ๖๕/๕๕๖/๕๐๐.

<sup>๑๓</sup> ส.ม. ๓๐/๓๘๐/๑๕๖.

คึกคักต่าง ๆ เว้นจากที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในใต้นุ่นหรือสำลี เว้นจากการรับทองและเงิน

๕. เว้นจากการรับข้าวเปลือกคืบ เนื้อคืบ เว้นจากการรับหญิง หรือหญิงรุ่นสาว ทาสี ทาธา แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา นก สุนัข

๖. เว้นจากการชักสือ การค้าขาย การโกงด้วยตาชั่ง ด้วยเงินเหรียญ (สำริด) และด้วยการนับ (ขัง ควง วัด) เว้นจากการใช้วิธีโกงด้วยให้สินบน หลอกหลวงและปลอมแปลง เว้นจากการตัด (มือ ตัด) การฆ่า การมัด การข่มขืนทรัพย์ (ในทาง) การปล้น การจู่โจมทำร้าย<sup>๓๓</sup>

ศีล เป็นเหมือนอุปกรรมชำระจิตใจให้สะอาดในเบื้องต้น เหมาะสำหรับบุคคลธรรมดาด้วยการปฏิบัติเป็นไปตามศีล คือเว้นจากการฆ่า และยึดหลักเมตตา เป็นต้น

มัชฌิมศีล (ศีลอย่างกลาง)

๑. เว้นจากการทำลายพืช

๒. เว้นจากการสะสมอาหารและผ้า เป็นต้น

๓. เว้นจากการเล่นหลากหลายชนิด เช่น ฟ้อนรำ เป็นต้น

๔. เว้นจากเล่นการพนันต่างชนิด

๕. เว้นจากที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่

๖. เว้นจากประดับประดาตกแต่งร่างกาย

๗. เว้นจากดิรัจฉานกถา (พูดเรื่องไร้ประโยชน์หรือที่ขัดกับสมณเพศ)

๘. เว้นจากการพูดแข่งดีหรือข่มขู่กัน

๘. เว้นจากการพูดแข่งดีหรือข่มขู่กัน

๙. เว้นจากชักสือ

๑๐. เว้นจากการพูดปด การพูดประจบ การพูดอ้อมค้อม (เพื่อหวังลาภ) การพูดกด การพูดเอาตนแก่กล้า (หวังของมากด้วยของน้อย)<sup>๓๔</sup>

ศีล เป็นเหมือนอุปกรรมชำระจิตใจให้สะอาดในท่ามกลาง เหมาะสำหรับบุคคลผู้ต้องการความสงบด้วยการปฏิบัติเป็นไปตามศีล คือเว้นจากการฆ่า และยึดหลักเมตตา เหมือนสมณะ เป็นต้น

มหาศีล (ศีลอย่างใหญ่)

๑. เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ ด้วยดิรัจฉานวิชา เช่น ทายนิมิต ทายฝัน ทายหนูกัดผ้า

<sup>๓๓</sup> สุริย บุญญาภภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน, อ่างแก้ว, หน้า ๒๘๕.

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๐.



๒. เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมัจฉาชีพ ด้วยศิริจณานวิชา เช่น คูลักษณะแก้วมณี ลักษณะไม้  
ดิอ ลักษณะผ้า ลักษณะศัสตรา เป็นต้น

๓. เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมัจฉาชีพ ด้วยศิริจณานวิชา เช่น ทายทักเกี่ยวกับพระราชา ด้วย  
พิจารณาควาฤกษ์ เป็นต้น

๔. เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมัจฉาชีพ ด้วยศิริจณานวิชา เช่น ทายจันทรุปราคา สุริยุปราคา  
 เป็นต้น

๕. เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมัจฉาชีพ ด้วยศิริจณานวิชา เช่น ทายฝนชุก ฝนแล้ง เป็นต้น

๖. เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมัจฉาชีพ ด้วยศิริจณานวิชา เช่น การเก็บน การประกอบยา  
 เป็นต้น<sup>๔</sup>

ศีล เป็นเหมือนอุปกณ์ชำระจิตให้สะอาดที่สุด เหมาะสำหรับบุคคลผู้ต้องการความสงบ  
และหลุดพ้นด้วยอำนาจกิเลส ต้องปฏิบัติเป็นไปตามศีล คือเว้นจากการเลี้ยงชีพเหมือนสัตว์  
วจรจณ และยึดหลักการเลี้ยงชีพที่ถูกต้องของสมณะ

ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ใน  
อาหารสูตร ว่าด้วย อาหารของนิรวณ หมายถึง ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาโดย  
รอบคอบในธรรมเหล่านั้นให้มากเป็นอาหารที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญเต็มที่”<sup>๕</sup>

อาหารของนิรวณ มี ๕ ประการ คือ

๑. การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในศุภนิมิต เป็นอาหารของกามฉันท
๒. การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิมิต เป็นอาหารของพยาบาท
๓. ความไม่ยินดี เกียจคร้าน บิดขี้เกียจ เป็นอาหารของดินมิทธะ
๔. ความไม่สงบใจ เป็นอาหารของอุทธัจจะกุกกุงจะ
๕. ความสงสัย ไม่ตกลงได้ เป็นอาหารของวิจิกิจฉา

ร่างกายย่อมต้องการอาหาร จิตก็ย่อมต้องการอาหารเช่นกัน โดยอาศัยการพิจารณาเห็น  
อาหารทั้งหลายเป็นประโยชน์ แต่อาหารดังกล่าวนี้เป็นพิษทางจิตใจ

ในอภิธัมปิฎก ธัมมสังคณี พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ใน โพชฌงค์สูตร  
หมายถึง ธรรมเป็นองค์แห่งการรู้ คือความวางใจเป็นกลาง เป็นกรรมทั้งไม่ดำและไม่ขาว มี  
วิบากทั้งไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม แต่ กรรม ในที่นี้ หมายถึง การกระทำทางกาย

<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๕๐.

<sup>๕</sup> ตี.ม. ๓๐/๕๓๔/๒๗๖.

วาจาและใจ เป็นธรรมที่กระทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งแล้วทรงประกาศเรื่องกรรม ๔ ประการ คือ

๑. กรรมคำมีวิบากคำก็มี (การเบียดเบียน)
๒. กรรมขามมีวิบากขากก็มี (การไม่เบียดเบียน)
๓. กรรมทั้งคำทั้งขาม มีวิบากทั้งคำและขากก็มี (การเบียดเบียนบ้าง ไม่เบียดเบียนบ้าง)
๔. กรรมไม่คำไม่ขาม คือสัมมาทิฐิ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม”<sup>๓๓</sup>

กรรม คือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ดังนั้น กรรมไม่ดี ไม่เลวจึงเป็นกรรมที่เป็นกลางๆ ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายความว่า ความใสด้วยการค้ำ ด้วยการพิจารณา การไม่พิจารณาเป็นกามบุคคลทั้งการไม่พิจารณาอันเป็นกามแล้วค้ำความใส เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า มีความใสและนำค้ำ”<sup>๓๔</sup>

ความใสด้วยการค้ำ หมายถึง พรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนานี้ซึ่งมีอยู่เฉพาะหน้าเป็น พรหมจรรย์อันห่องใสควรปฏิบัติ ๓ ประการ คือ

๑. ความห่องใสแห่งเทศนา คือ การเข้าใจในอริยสัจ
๒. ความห่องใสแห่งการรับ คือ จลองศรัทธาจากภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกา
๓. ความห่องใสแห่งพรหมจรรย์ คือ การถือปฏิบัติในมรรค

ดังนั้น พรหมจรรย์อันห่องใสควรค้ำ หมายถึง ความบริสุทธิ์ที่ควรปฏิบัติให้เจริญยิ่ง พระธรรมปิฎก ได้อธิบายว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง สามารถวางเฉยเรียบ นิ่งคูลไป ในเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานแล้ว และสิ่งนี้ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้ ที่มันควรจะเป็น ไม่สอเคล็ด ไม่แทรกแซง”<sup>๓๕</sup>

การวางเฉยสามารถไม่ไปยุ่งเกี่ยวความวุ่นวายของคนอื่นถือว่าเป็นการวางใจเป็นกลางได้อย่างสมบูรณ์

พร รัตนสุวรรณ ได้อธิบายว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความเป็นกลาง ของสหชาติธรรมทั้งหลาย คังมีมาว่า ภิกษุยอมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะเพื่อตั้งกัมมัฏฐาน”<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๓</sup> อภ.สง. ๓๕/๑๖/๒๗๓.

<sup>๓๔</sup> ช.ป. ๖๕/๕๓๐/๔๓๔.

<sup>๓๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแล้ว, หน้า ๘๘๐.

<sup>๓๖</sup> พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ, (กรุงเทพฯ: สำนักก้นค้วทางวิญญาน, ๒๕๒๕), หน้า ๔๐๔.

การเจริญธรรมด้วยความเป็นกลางต้องอาศัยความสงบจากจิตจึงจะสิ้นจากความกำหนัดได้ ในปัจจุบัน

ความหมายของ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ พอสรุปได้ ดังนี้

๑. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง คุณธรรมที่อาศัยความสงบกาย วาจา ใจ เพื่อความสิ้นไปแห่งความกำหนัดในกามทั้งหลาย

๒. ในธัมมานุปัสสนา เป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมี โพชฌงค์ ๗ มีสติ ความระลึกได้ เป็นต้น

๓. ในอสาვეที่ค้องละ ด้วยการเห็นกิเลสที่หมักคองอยู่ในอินทรีมี ๖ ปัจจัย ๔ ความอดทนทนคนชั่วเป็นมิตร เว้นบรรเทาจากอกุศลมูลและลงมือปฏิบัติเพื่อความสันติ

๔. ในสังขตธรรม คือความเกิดขึ้น ความเสื่อม ความแปรก็ไม่ปรากฏ

๕. ในศีล คือ การสำรวมกาย วาจาในศีลเล็กน้อย ศีลอย่างกลางและศีลอย่างใหญ่

๖. ในการละนิวรณ์ คือ ความพอใจ ความพยายาม ความขี้เกียจ ความไม่สงบใจ

๗. ในโพชฌงค์สูตร กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม

๘. ความเป็นกลาง สามารถเฉยเสียได้ ไม่ไปแทรกแซงในการกระทำของคนอื่น

๙. ความเป็นกลางของสหชาตธรรมทั้งหลาย อันอาศัยความสงบกาย วาจา ใจ

ความหมายของ อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ พอสรุปได้ดังนี้

อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง มีจิตเที่ยงตรง ไม่เอนเอียงด้วยความรักหรือชัง แต่ควรพิจารณาตามวิสัยของสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามอำนาจของกรรม ไม่ควรไปแทรกแซง ไม่ควรไปยุ่งกั๊ว ควรเห็นอารมณ์โดยความรู้สึกเป็นกลางด้วยการละความชวนชววย คือ การนำประโยชน์การกำจัดทุกข์และความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี แต่ไม่ควรแสดงอาการมากเกินไป

อุเบกขาจิต หมายถึง การแผ่เมตตา มีจิตกว้างออกไปตลอดทิศทั้ง ๔ และทิศเบื้องบนทิศเบื้องล่าง แม้ไปตลอดในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่มีความเบียดเบียนปรารถนาจิตด้วยความบริสุทธิ์มิได้หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด

อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง การปฏิบัติเป็นหนทางไปสู่ความหลุดพ้นจากความกำหนัดในกามที่ครอบงำจิตไว้ เหมือนคว่าของไว้ไม่มีวันเปิดออก เมื่อเจริญด้วยอุเบกขาเจโตวิมุตติและมีความตั้งมั่นด้วยศีล สมภาวิ ปัญญาแล้ว ย่อมเห็นความไม่เป็นทางพันทุกข์ จึงเกิดความเบื่อหน่ายวางใจเป็นกลาง คลายความกำหนัดได้

อุเบกขาสัมโพชนงค์ หมายถึง คุณธรรมที่ควรเจริญ เพื่อให้เกิดความสงบภายใน วาจาใจ  
ไม่ให้จิตเกิดความวุ่นวาย หากจิตได้รับการอบรมดีแล้ว ความมีสติย่อมเกิดขึ้นและรู้ในสิ่งที่ควรรู้  
เมื่อกำหนดได้แล้ว ความเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวของจิตย่อมเกิดขึ้นได้

## ๒. ความสำคัญของอุเบกขา

### ๒.๑ ความสำคัญของอุเบกขา

อุเบกขา มีความสำคัญในการใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพราะทำให้เกิด  
ความวางใจเป็นกลาง มีความหนักแน่น ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ที่กระทบ ไม่เอนเอียงเพราะ  
ความรักหรือความชัง ประกอบด้วย อุเบกขาจิต อุเบกขาเจตนา วิมุตติและอุเบกขาสัมโพชนงค์ ดังนี้

วคิน อินทสระ ได้อธิบาย อุเบกขา ว่า มีความสำคัญในการทำใจให้เป็นกลาง ความ  
วางใจเฉยอยู่ ไม่ยินดียินร้าย ในเมื่อถึงภัยพิบัติและประสบอันตราย แบ่งออกได้ ๓ ลักษณะ คือ

๑. อุเบกขาในลักษณะความเป็นกลาง
๒. อุเบกขาในลักษณะความไม่ลำเอียง
๓. อุเบกขาในลักษณะความสุขและความทุกข์<sup>๔๔</sup>

#### ๑. อุเบกขาในลักษณะความเป็นกลาง

อุเบกขาในลักษณะความเป็นกลาง คือ ไม่ดีใจหรือเสียใจด้วยเหตุสุคติวิสัยที่จะช่วยได้  
เมื่อเรามีเมตตา กรุณา มุทิตาแล้วต่อบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย ในบางกรณีเราช่วยอะไรไม่ได้จริง ๆ  
เพราะเขาทำตัวเอง ถ้าไม่วางใจเป็นกลาง ก็วุ่นวายเกินไปและไร้ประโยชน์ ยกตัวอย่างเช่น

ญาติพี่น้องซึ่งหวังคืออยากช่วยเหลือและดีใจเมื่อเขาประสบความสุขความสำเร็จ แต่ถ้าไป  
ทำตัวเอง ผลร้ายย่อมเกิดขึ้น เป็นต้น หรือได้รับความลำบากอย่างอื่น อันเป็นผลแห่งกรรมของ  
เขาเอง สุคติวิสัยที่จะช่วยได้ ในกรณีอย่างนี้จำเป็นต้องให้วางใจเฉยเสีย เพราะวุ่นวายไปก็ไม่มี  
ประโยชน์หรือถ้าจะช่วยเหลืออาจเสียความยุติธรรม ซึ่งต้องรักษาความเป็นธรรมในสังคม เป็นสิ่ง  
สำคัญสำหรับผู้ผู้ร่วมกันในสังคม การที่จะทำได้เช่นนี้ ก็เพราะอิทธิพลหรือความสำคัญของ  
อุเบกขา

การไปวุ่นวายกับชีวิตของคนอื่นด้วยความปรารถนาดีมากเกินไป จึงทำให้ต้องเสียใจ อาจ  
เป็นผลเสียก็ได้ คนเรามีวิบากในจิตไม่เหมือนกัน ถ้ามีอกุศลวิบากมาก คือสะสมอกุศลไว้มาก

<sup>๔๔</sup> วคิน อินทสระ, อารมณ์ประดับใจ, (กรุงเทพฯ : บริษัท โอเอส พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕-๔๒.

จิตของเขาย่อมโน้มโน้มไปในทางอสุกล ในทางบาป ในทางชั่ว ในทางไม่ดี จึงสอนให้ทำดีนั้น  
ทำได้ยาก เพราะอวิชชาปิดบังจิตไว้

สำหรับผู้หวังความเจริญในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันในขณะที่มีชีวิตอยู่ พึงวางใจเป็น  
กลางในเมื่อภัยมาถึงตัว หรือภัยมาถึงคนอื่น ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ช่วยได้ แต่ถ้าช่วยเหลือไม่ได้  
ให้วางใจเป็นกลาง ไม่ให้เศร้าโศกเสียใจ ถือว่า แล้วแต่กรรมที่บุคคลลิจิตเอาไว้ ดังพระพุทธองค์  
ตรัสเป็นพุทธภาษิตไว้ว่า “กฺลฺยาณการี กฺลฺยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ” หมายถึง ทำดีได้ดี ทำชั่ว  
ได้ชั่ว หรือ “กมฺมฺนา วตฺตตี โลโก” หมายถึง ตัวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม ดังนั้น ผู้วางเฉย  
หรือวางใจเป็นกลาง จะต้องประกอบด้วยวิชาและปัญญา

## ๒. อุเบกขาในลักษณะความไม่ลำเอียง

อุเบกขาในลักษณะความไม่ลำเอียง คือ ความวางใจเป็นกลางไม่ตกอยู่ในอำนาจของอคติ  
๔ ประการ ได้แก่ ไม่ลำเอียงเพราะพอใจ (ฉันทาคติ) ไม่ลำเอียงเพราะไม่พอใจ (โทสาคติ) ไม่  
ลำเอียงเพราะหลงคิดด้วยความไม่รู้จริง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ (โมหาคติ) และ ไม่ลำเอียงเพราะกลัวด้วย  
อำนาจ (ภยาคติ) อุเบกขาในลักษณะนี้ถ้าปฏิบัติได้ ถือเป็นความยุติธรรมให้แก่สังคมมนุษย์ ด้วย  
การไม่เอนเอียงถือว่าเป็นประโยชน์อย่างมหาศาล

ในอังกุตตรนิกาย จตุกถนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสใน อคติสูตร แก่ภิกษุทั้งหลาย  
เรื่อง อคติ ๔ มี ๒ สูตร

อคติสูตรที่ ๑ พระผู้มีพระภาคตรัสสรุปว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย การถึงอคติ ๔ ประการ  
คือ บุคคลย่อมถึงฉันทาคติ ย่อมถึงโทสาคติ ย่อมถึงโมหาคติ ย่อมถึงภยาคติ เมื่อผู้ใดประพฤติก  
ล่องธรรม เพราะความรัก ความชัง ความหลง ความกลัว ยศของผู้นั้นย่อมเสื่อม คุณพระจันทร์  
ข้างแรม”

อคติสูตรที่ ๒ พระผู้มีพระภาคตรัสสรุปว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย การไม่ถึงอคติ ๔  
ประการ คือ บุคคลย่อมไม่ถึงฉันทาคติ ย่อมไม่ถึงโทสาคติ ย่อมไม่ถึงโมหาคติ ย่อมไม่ถึง  
ภยาคติ เมื่อผู้ใดไม่ประพฤติกล่องธรรม เพราะความรัก ความชัง ความหลง ความกลัว ยศของผู้นั้น  
ย่อมเต็มเปี่ยมคุณพระจันทร์ข้างขึ้น”<sup>๕๒</sup>

ส่วนผู้ใดไม่ถึงฉันทาคติ ย่อมไม่ถึงโทสาคติ ย่อมไม่ถึงโมหาคติ ย่อมไม่ถึงภยาคติ ย่อม  
ไม่ทำกรรมอันลามกโดยฐานะ ๔ ประการ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสรรเสริญสรุปว่า “ผู้ใดไม่  
ประพฤติกล่องธรรมเพราะความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง ยศย่อมเจริญแก่ผู้ผู้นั้นคุณจวง  
จันทร์ในข้างขึ้น” การที่บุคคลไม่ตกในอิทธิพลของอคติ ก็เพราะอิทธิพลของอุเบกขา

<sup>๕๒</sup> อจ.จตุกก. ๓๕/๑๗-๑๘/๔๘-๔๙.

จากอคติทั้ง ๒ สูตร สูตรแรกกล่าวถึง การละเว้นจากการปฏิบัติในอคติ เพราะจะนำไปสู่ความเสื่อม คุณพระจันทร์ข้างแรม นับวันจะหมดลง ส่วนสูตรที่สอง กล่าวถึงการไม่ปฏิบัติตามอคติ จึงจะนำไปสู่ความเจริญ คุณพระจันทร์ข้างขึ้น มีแต่เพิ่มพูนขึ้น

## ๒. อุเบกขาในลักษณะความสุขความทุกข์

อุเบกขาในลักษณะความสุข คือ สิ่งที่ได้มาด้วยความชื่นชมยินดี ใคร ๆ ก็ต้องการ โดยเฉพาะมนุษย์ผู้ยังไม่หมดกิเลส ยังต้องครองเรือนถือเพศเป็นฆราวาส ปังจัญเหล่านี้ย่อมจะมีกันทุกคน แต่จะมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้น เพราะความสุขเหล่านี้ ยังเป็นความสุขที่เจือด้วยกิเลส เป็นโลกิยสุขอันปุถุชนทั้งหลายต่างก็แสวงหาเพราะถือว่าเป็นความสุขที่มีความจำเป็นมากสำหรับสามัญชนธรรมดา โดยเฉพาะ ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข เมื่อได้มาแล้วต่างก็ชื่นชมยินดี แต่ไม่นานก็เสื่อมได้เร็ว หากไม่รักษาคุณความดีเอาไว้ ถือว่า ไม่เที่ยง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ไม่ควรประมาทให้พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ

อุเบกขาในลักษณะความทุกข์ คือ สิ่งที่ได้มาด้วยความไม่ต้องการ โดยเฉพาะ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ที่ใคร ๆ ไม่ต้องการ แต่ต้องรับไว้ด้วยความเป็นทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจอันเกิดจากความทุกข์มีหลายประการ เพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาไม่ได้แสวงหาความสุขหวังความทุกข์ในวันหน้า แต่ต้องทนทุกข์ต่าง ๆ นานา เพื่อความสุขในวันหน้าต่างหาก แต่ปุถุชนส่วนมากไม่รู้ ต่างแสวงหาความสุขหวังจะมีความสุขวันหน้า แท้จริงต้องแสดงความอดทนความขยัน ทนทุกข์กาย ทุกข์ใจในวันนี้ต่างหาก จึงจะมีความสุขในวันหน้าได้

อุเบกขาในลักษณะความสุขและความทุกข์ ในพุทธศาสนาเถรวาท คือ เป็นลักษณะที่อยู่ในโลกธรรม ๘ ประการ เป็นกฎของธรรมชาติ ได้แก่ ได้ลาภ ย่อมเสื่อมลาภ ได้ยศ ย่อมเสื่อมยศ ได้คำสรรเสริญ ย่อมได้คำนิินทา และได้ความสุข ย่อมได้ความทุกข์ ผู้ต้องการความสุขอาจจะไม่ได้ความสุข ผู้ต้องการให้ผู้อื่นได้ความสุขอาจไม่ได้ความสุข ในขณะเดียวกัน ผู้ต้องการความทุกข์แต่ได้ความสุข ผู้ต้องการให้คนอื่นมีความสุขแต่ได้ความทุกข์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ให้ยินดีรื่นรมย์จนเกินไป ให้วางใจเป็นกลาง มิให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ เมื่อบุคคลวางจิตเป็นกลางได้ เมื่อประสบความทุกข์ ความสุข ก็ไม่หวั่นไหว คึงนั้น อุเบกขาจึงมีความสำคัญอย่างนี้

ความสำคัญของ อุเบกขา พอสรุปได้ ดังนี้

๑. ความเป็นกลางไม่ให้ยินดียินร้ายใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อถึงภัยพิบัติ
๒. ความเป็นกลางเว้นจากการลำเอียง เพราะชอบ ไม่ชอบ ไม่รู้และกลัว
๓. ความเป็นกลางกับความสุข เมื่อมีความสุขแล้วไม่ควรประมาท

๔. มีความเป็นกลางกับความทุกข์ เมื่อเกิดความทุกข์แล้ว ไม่ควรเศร้าโศกเสียใจเพราะ  
 ว่าจะอะไรไม่ได้

## ๒.๒ ความสำคัญของอุเบกขาจิต

อุเบกขาจิต มีความสำคัญในการใช้สำหรับแผ่เมตตาในลักษณะอุเบกขาจิต ด้วยความ  
 เป็นกลาง ไปสู่ทิศทั้งหลาย โดยไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีอคติและต้องแผ่ไปใน  
 ลักษณะที่ไม่มีมีความ โลภ โกรธ หลง หรือแอบแฝงใด ๆ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงวิธีแผ่อุเบกขาจิตพร้อม  
 อานิสงค์ ดังนี้

สมเด็จพระพุทธอาจารย์ ได้อธิบาย วิธีแผ่อุเบกขาจิต ว่า มีความสำคัญในการใช้สำหรับ  
 แผ่อุเบกขาจิต ด้วยจิตมีความเป็นกลาง อย่างแท้จริง ไปสู่ทุกทิศทั้ง ๔ ทิศทิศเบื้องบน ทิศเบื้อง  
 ล่าง โดยไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีอคติและต้องแผ่ไปใน ลักษณะอุเบกขาจิต  
 ถึงคนที่ตนรัก ได้แก่ บุคคลพึงเจริญอุเบกขาที่ทำได้ทำให้บังเกิดขึ้นแล้ว เป็นกลาง ๆ นั้นไป  
 บุคคลประเภทอื่น ๆ มีคนที่ตนรัก จึงมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์ อภิธรรม วิภังคปกรณ์ว่า “ภิกษุผู้มีจิต  
 ประกอบด้วยอุเบกขาข่มแผ่อุเบกขาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้น คือ ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา  
 ข่มแผ่อุเบกขาจิตในสัตว์ทั้งปวงเหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่นซึ่งไม่รัก ไม่ชังคนหนึ่งแล้ว พึงเป็น  
 ผู้ชอบ ๆ อยู่ ฉะนั้น” การแผ่เมตตาต้องวางใจเป็นกลางไม่ให้เสียใจและเสียใจจนเกินไป และต้อง  
 แผ่ไปในลักษณะที่ไม่มีมีความ โลภ โกรธ หลง หรือแอบแฝงใด ๆ และยังได้อธิบาย วิธีแผ่อุเบกขา  
 จิต ในทิศโดยอาการ ๑๐ ประการ คือ

๑. สัพเพ ปุรคฺคิมา ย ทิสาย สคฺคา กมฺมสุตฺตา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๒. สัพเพ ปุจฺฉิมา ย ทิสาย สคฺคา กมฺมสุตฺตา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศปัจฉิม เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๓. สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย สคฺคา กมฺมสุตฺตา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศอุดร เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๔. สัพเพ ทกฺขินาย ทิสาย สคฺคา กมฺมสุตฺตา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณ เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๕. สัพเพ ปุรคฺคิมา ย อนฺนทิสาย สคฺคา กมฺมสุตฺตา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๖. สัพเพ ปุจฺฉิมา ย อนฺนทิสาย สคฺคา กมฺมสุตฺตา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

๗. สัพเพ อุตตราย อนุทิสาย สตุตา กมมุตสกา โหนติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

๘. สัพเพ ทกฺขินาย อนุทิสาย สตุตา กมมุตสกา โหนติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศเหนือ เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

๙. สัพเพ เทภูจฺจิมาย ทิสาย สตุตา กมมุตสกา โหนติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

๑๐. สัพเพ อุปริมาย ทิสาย สตุตา กมมุตสกา โหนติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน<sup>๕๐</sup>

การแผ่เมตตาไปในทิศใหญ่ ๆ ทั้ง ๔ ทิศ ทิศเฉียงอีก ๔ ทิศ และทิศเบื้องล่าง เบื้องบนอีก  
ถือเป็นการแผ่เมตตาด้วยอุเบกขาจิตที่ครอบจักรวาล

อานิสงส์การแผ่อุเบกขาจิต เกิดจากการแผ่จิตที่เป็นอุเบกขาต่อสรรพสัตว์ ย่อมมีความ

**สำคัญ** ๑๑ ประการ คือ

๑. นอนก็เป็นสุข
๒. ตื่นก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์
๖. เทวดาทั้งหลายเฝ้ารักษา
๗. ไฟ ยาพิษ ไม่กล้ากรายได้
๘. จิตเป็นสมาธิเร็ว
๙. ผิวหน้าผ่องใส
๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา (คล้ายนอนหลับไปเลย ๆ)
๑๑. ไม่บรรลुरुธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก<sup>๕๑</sup>

<sup>๕๐</sup> คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, (กรุงเทพฯ : บริษัท ประชูปวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๕๔๘.

<sup>๕๑</sup> คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, อ้างแล้ว. หน้า ๕๐๐.



การแผ่อุเบกขาใด ๆ ก็ตามทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสงบ ไม่มีความเบียดเบียน และไม่  
มีวาระแก่กันข่มเป็นสุขทั้งสองฝ่าย

ความสำคัญของ อุเบกขาจิต พอสรุปได้ ดังนี้

๑. เป็นการแผ่อุเบกขาจิตหวังจะให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์
๒. การประกอบอยู่ในอุเบกขาจิต ย่อมลดความโลภ โกรธและหลงได้
๓. การแผ่อุเบกขาจิตในทิศหลักทั้ง ๔ ทิศรองทั้ง ๔ และทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทำให้  
จิตสงบทั้งสองฝ่าย

๔. ย่อมได้รับอานิสงส์จากการแผ่อุเบกขาจิต คือ นอนก็เป็นสุข เป็นที่รักของเทวดาและ  
มนุษย์ทั้งหลาย จิตมีสมาธิเร็ว และไม่ประมาท

#### ๒.๓ ความสำคัญของอุเบกขาเจโตวิมุตติ

อุเบกขาเจโตวิมุตติ มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตเป็น  
อิสระจากราคะพ้นจากความกำหนัดได้ โดยพิจารณาถึงสังขารที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณ  
ครอง ย่อมตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึง การบำเพ็ญวิปัสสนา ประกอบ  
ด้วย วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา เท่านั้น

ฐิติคุณ โภทฺธิ ได้อธิบาย วิธีปฏิบัติวิปัสสนาว่า ในพระพุทธศาสนามุ่งเจริญฌาน  
อริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ทรูปลงใน สติ สมาธิ ปัญญา วิธีปฏิบัติวิปัสสนา  
แบ่งออก ๒ ประเภท ได้แก่

๑. ผู้เจริญสมณะมาก่อน (สมถยานิกะ) คือผู้ที่ฝึกสมาธิมาก่อนจนใจสงบถึงขั้นได้ฌาน  
แล้วมาเจริญวิปัสสนา ผู้เจริญวิปัสสนาแบบนี้ บางท่านจะได้อำนาจจิต มีพลังสูง คือ บรรลุอิทธิญา  
เช่น ได้คาถาพิภ หรือได้เจโตปริยญาณ คือ รู้ใจคนอื่น ถ้าบรรลุพระอรหันต์ ท่านเรียกพระอรหันต์  
ประเภทนี้ว่า เจโตวิมุตติ คือหลุดพ้นด้วยอำนาจของใจ สามารถเห็นสภาวะของสังขารทั้งหลาย  
ว่างเปล่าจากอึดใจ จึงยกเอา สังขาร เพื่อพิจารณา ดังนี้

สังขาร หมายถึง สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งให้เป็นไปต่าง ๆ ด้วยอำนาจสภาวะคือกรรม จิต  
ฉลุ และอาหาร สิ่งนั้นเรียกว่า สังขาร มี ๒ ประเภท คือ สังขารที่มีใจครอง (อุปาทินนสังขาร)  
ได้แก่ มนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน เทวดา พรหม สัตว์นรก เปรต และอสุรกายทุกจำพวก ซึ่งมีความนึก  
คิดและต้องเวียนว่ายตายเกิด และ สังขารที่ไม่มีใจครอง (อนุปาทินนสังขาร) ได้แก่ แม่น้ำ ภูเขา  
แผ่นดิน ดินไม้ และอากาศ เป็นต้น ซึ่งไม่มีวิญญาณครอง

๒. ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน (วิปัสสนาญาณิกะ) คือ ใช้เพียงฉกฉกสมาธิเป็นพื้นฐานแล้ว เจริญวิปัสสนา เช่น ภาวนากรรมฐานบทใดบทหนึ่ง พอใจสงบแล้วก็เจริญพระไตรลักษณ์ ดังนี้

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะที่เสมอกันแห่งสังขารทั้งปวง เรียกว่า สามัญลักษณ์ ได้แก่ อนิจจา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน<sup>๔๔</sup>

การเจริญสมถวิปัสสนา ถือเป็นการบำเพ็ญเพียรหาความสงบกาย วาจาและใจ และยังทำให้เกิดความเข้าใจในสังขารว่า มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรยึดมั่น

ปัญญา ใช้บางยาง อธิบายว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเทศนาขณะประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี กรุงสาวัตถี ทรงแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย เกี่ยวกับสามัญลักษณ์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั้น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา หูเป็นของไม่เที่ยง จมูกเป็นของไม่เที่ยง ลิ้นเป็นของไม่เที่ยง กายเป็นของไม่เที่ยง ใจเป็นของไม่เที่ยง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน คา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณอันยังรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณอันยังรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี<sup>๔๕</sup>

คา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คนส่วนมากมักตกแต่งให้ดูสวยงาม เพราะถือมั่นว่าเป็นตัวของตน ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า มันเป็นของไม่งาม เต็มไปด้วยความเป็นของสกปรกและไม่มีตัวตน

<sup>๔๔</sup> ฐิติคุณ โฉม ภิภุ (พิจิตร ฐิติคุณ โฉม), วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐.

<sup>๔๕</sup> ส.สพ. ๑๘/๑/๓๐. อ้างใน ปัญญา ใช้บางยาง, ธรรมาธิบาย เล่ม ๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๔.

ความสำคัญของอุเบกขาเจโตวิมุตติ พอสรุปได้ ดังนี้

๑. ชอบมีความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อจิตสงบ
๒. ชอบมีความเข้าใจ ในสังขารมนุษย์ว่า มีวิญญาณครอง ด้วยอำนาจกรรม
๓. ชอบมีความเข้าใจ ในบางสิ่งก็เรียกสังขาร แต่ไม่มีวิญญาณครอง ด้วยอำนาจกรรม
๔. ชอบมีความเข้าใจในกฎของไตรลักษณ์เหมือนกฎของธรรมชาติ คือ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตนที่ควรยึดถือ
๕. ชอบมีความเข้าใจ จึงเกิดความเบื่อหน่ายในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นของไม่ยั่งยืน มีการเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ และดับไป

๒.๔ ความสำคัญของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีความสำคัญที่เป็นองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ เพราะเป็น

การพิจารณาธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ คือ การหุดหู่แห่งจิต ความฟุ้งซ่านแห่งจิต มีสติเป็นลักษณะไว้ในอารมณ์ และมีอุเบกขาเป็นลักษณะของความวางใจเป็นกลาง ผู้วิจัยจึงศึกษาถึงลักษณะ การเจริญสมาธิวิปัสสนา วิธีขจัดขมจืดด้วยโพชฌงค์และสาเหตุทำให้เกิดโพชฌงค์ ดังนี้

ลักษณะโพชฌงค์ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ เป็นลักษณะของการมีสติตั้งไว้ในอารมณ์
๒. รัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นลักษณะของการพิจารณาธรรม
๓. วิริยะสัมโพชฌงค์ เป็นลักษณะของความเพียรพยายาม
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ เป็นลักษณะของความอิ่มใจ
๕. ปัสตัทธิตัมโพชฌงค์ เป็นลักษณะของความสงบ
๖. สมာธิตัมโพชฌงค์ เป็นลักษณะของความไม่ฟุ้งซ่าน
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นลักษณะของความวางใจเป็นกลาง<sup>๔๖</sup>

ลักษณะโพชฌงค์เน้นไปในการมีสติ เป็นที่ตั้งไว้ในอารมณ์ในการพิจารณาธรรม ด้วยความเพียร โดยความพอใจ สงบจิตไม่คิดฟุ้งซ่านดังกล่าวนี้เป็นสิ่งสำคัญ

<sup>๔๖</sup> ปัญญา ใช้บางขาง, ธรรมอธิบาย เล่ม ๑, ย่างแล้ว, หน้า ๑๔๖.

การเจริญสมณะวิปัสสนาในอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ปัญญา ใ้บางขาง กล่าวถึงการเจริญสมณะวิปัสสนา ในอุเบกขาสัมโพชฌงค์มี ๘  
ประการ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ ย่อมวิจัยคั่นควำด้วยควำรอบรู้ อันอาศัยควำสังค อาศัยควำคลาย  
กำหนด อาศัยควำดับน้อม ไปเพื่อควำสละ

๒. รัมมวิจัยสัมโพชฌงค์ ย่อมวิจัยคั่นควำด้วยปัญญำว่ำนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
อ้อมพิจารณาใคร่ครวญว่ำ เป็นขงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๓. วิริยะสัมโพชฌงค์ เป็นควำเพียรที่มีธรรมอุปถัมภ์ คือ มีสติและปัญญำ เป็นค้ำ  
อุปถัมภ์ให้เป็ควำเพียรพยายามต่อเนืองไม่ย่อห่อ่น ในการพิจารณาใคร่ครวญถึงควำไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ เป็นควำปลานปลื้มใจควำอ้อมใจที่ปราศจากอามิส ไม่มีกามอามิส  
โภกอณิสนและวิฎฐอามิส

๕. ปัสตัทธิตัมโพชฌงค์ เป็นผลต่อเนืองมำจากการอ้อมใจ คือ ปีติ เมื่อใจสงบ กายย่อ  
สม ขันธิ์ ๑ (เวทนา สัญญาและสังขาร) ย่อมสงบจากควำเรำร้อนด้วยกิเลสด้วย

๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ ย่อมตั้งมั่นโดยชอบ อันเกิดจากควำที่กายและใจสงบระงับตั้งมั่น  
ไม่หวั่นไหวอยู่ในอธรมณ์เหมือนบรรรลุอุปปนาสมาริ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นสภำธรรมที่วางเฉย รักษาอการแห่งความเป็นกลำง  
ของวิปัสสนากวำนำ ที่ดำเนินไปด้วยดีแล้ว<sup>๔๔</sup>

การเจริญสมณะวิปัสสนาในโพชฌงค์ มีความสำคัญในค้ำปัญญำโดยอาศัยควำเพียร  
ควำปลื้มใจ ควำอ้อมใจ มีความตั้งมั่น โดยชอบและวางใจด้วยควำเป็นกลำง ไม่หวั่นไหวไปถำน  
ธรมณ์ที่มำกระทบ

วิธีอจจิตข่มจิตด้วยโพชฌงค์

ปัญญำ ใ้บางขาง กล่าวถึงกålที่ต้อเจริญโพชฌงค์ว่ำ ควรเจริญในกålที่จิตหคหุ้  
จิตหึ่งขำน จิตไม่อินคิ อันเป็นอุปสรรคต่อกรเจริญกัมมัญฐาน

ในกålที่จิตหคหุ้ ท่านให้เจริญโพชฌงค์ข้อ รัมมวิจัย วิริยะ และปีติ

ในกålที่จิตหึ่งขำน ท่านให้เจริญโพชฌงค์ ข้อปัสตัทธิต สมาริและอุเบกขำ

<sup>๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

ในกาลที่จิตไม่ยินดี ท่านให้พิจารณาสังเวควัตถุ ๘ คือ นึกถึง ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ  
 อปายทุกข์ (ทุกข์ คือ การตกนรก เป็นต้น) ทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดในอดีต ทุกข์จากการเวียน  
 ว่ายตายเกิดในอนาคตและทุกข์จากการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน

ในกาลที่จิตไม่หวั่น ไม่ฟุ้งซ่านและยินดีในกุศลแล้ว ให้วางเฉยด้วยอุเบกขา

วิธีขจิตมีความสำคัญต่อการสร้างความคิดในขณะที่จิตเกิดความหวั่นไหว ฟุ้งซ่าน ไม่  
 ยินดีทำความดี ควรมีความพยายามทำจิตให้ได้สติถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้ววางใจเป็น  
 กวาง<sup>๔</sup>

สาเหตุทำให้เกิดอุเบกขาในโพชฌงค์

ธรรมเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ มี ๒ ประการ

๑. ความเป็นกลางในสัตว์ คือ วางเฉยไม่ยึดมั่นในสัตว์ทั้งหลายผู้เป็นทั้งภคหัตถ์ และ  
 บรรพชิตแม้จะเป็นที่รักก็ตาม

๒. ความเป็นกลางในสังขาร คือ วางเฉยไม่ยึดมั่นในสังขารทั้งหลายมีตา หู จมูก เป็นต้น  
 หรือการง่วนบุคคลผู้ยึดคิดในสัตว์และสังขาร เป็นต้น

สาเหตุ ที่ทำให้เกิดโพชฌงค์ เพราะมีความสำคัญต่อการขจิตให้เกิดความวางเฉยและมี  
 ความเป็นกลางในสัตว์และสังขารทั้งหลาย

ความสำคัญของ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ พอสรุปได้ ดังนี้

๑. เป็นธรรมที่ปฏิบัติแล้วทำให้เกิดปัญญา สามารถรู้อะไรควร ไม่ควร
๒. เป็นธรรมที่ว่าโดยลักษณะเป็นการพิจารณาถึงอารมณ์ในการศึกษาค้นคว้า เกิดความ  
 จิตใจ สงบ และวางเฉยได้
๓. เป็นธรรมต่อการเจริญสมณะวิปัสสนาในโพชฌงค์ คือ ได้ปัญญา มีความเพียร มีปีติ มี  
 ความสงบ ไม่หวั่นไหว วางใจเฉยได้
๔. เป็นธรรมที่ควรขจิตให้เป็นกลางในขณะที่จิตเกิดหวั่นไหว ยินดีในความเพียร ฟุ้งวาง  
 ใจในอารมณ์ทำให้เกิดการหวั่นไหวขึ้น
๕. เป็นธรรมที่ควรตั้งจิตให้มั่นคง เทียงตรง ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ที่มากระทบ ได้แก่  
 รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘.

## ๑. ความหมายและความสำคัญของบารมี

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ความหมายและความสำคัญของบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๑.๑ ความหมายของบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ได้แก่ บารมี (ขั้นต้น) อุปบารมี (ขั้นกลาง) และ ปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ดังนี้

#### ๑.๑.๑ ความหมายของบารมี (ขั้นต้น)

บารมี หมายถึง สิ่งสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติหรือนำเพ็ญเพียรที่บำเพ็ญใน พหุบารมี

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ทรงนิพนธ์ไว้ว่า บารมี หมายถึง ผลที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียร ๑๐ ประการ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิฐาน เมตตา และอุเบกขา ทรงเน้นผลที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการ มีทาน เป็นต้น<sup>๕๐</sup>

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้อธิบายความหมายของ บารมี มี ๑ อย่าง คือ

๑. ปราบข้าศึก หมายถึง บำปทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจาและทางใจ

๒. อินดีในการสร้างคุณดี หมายถึง ความดีขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูงสุด คือ

#### พระนิพพาน

๓. รักษาความเป็นผู้สูงสุดไว้ หมายถึง รักษาศักดิ์ศรีมิให้ตกไปในฝ่ายต่ำ พยายามเดินไปทางมนุษย ทางสวรรค์ ทางพรหมและทางนิพพาน

๔. ยังความเป็นผู้สูงสุดของตน หมายถึง ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิฐาน เมตตา และอุเบกขา

๕. สามารถ หมายถึง สามารถระงับความเดือดร้อน ความทุกข์ทางกาย ทางใจได้ พวกที่ระงับไม่ได้เพราะบารมียังอ่อนมาก

๖. ยอดเยี่ยม หมายถึง ผู้ที่ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์นั้น ต้องสร้างบารมีให้ครบ ให้เต็ม ให้บริบูรณ์ ทั้ง ๓๐ ทศก่อน

<sup>๕๐</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๒๖๐-๒๖๑. รวบรวมโดย สุเชาวน์ พลอชอุ่ม.

๑. การกระทำของผู้ประเสริฐ หมายถึง กระทำกรรมดี ได้แก่ ให้ทาน รักษาศีล คือ ออกบารมี<sup>๕๐</sup>

ได้อธิบายไว้เพื่อเป็นการสร้างบารมีโดยลำดับ ได้แก่ การปราบข้าศึก ยินดีในการสร้าง ความดี ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูงสุด

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทรงรวบรวมคำศัพท์ บารมี ไว้ดังนี้ บารมี (ปรม.) ตามรูปศัพท์ ได้แก่

๑. ผู้เป็นเลิศ (ปรม.) คือ ภาวะหรือการกระทำของผู้เป็นเลิศ เรียกว่า บารมี
๒. ยังให้เต็ม (ปุเรติ) คือ พระโพธิสัตว์ผู้ทำให้เต็ม เรียกว่า บารมี
๓. สูงกว่า (ปริ รจติ) คือ บุคคลผู้ร้อหรือผูกซึ่งสัตว์ที่สูงกว่าไว้ในตน เรียกว่า บารมี
๔. อย่างยิ่ง (ปริ มชฺชติ) คือ ชำระให้สะอาดจากมลทิน คือกิเลส เรียกว่า บารมี
๕. ประเสริฐ (ปริ มยติ) คือ ถึงอย่างประเสริฐในธรรมอันพิเศษ เรียกว่า บารมี
๖. คัดโดยรอบ (ปริ มฺนาติ) คือ บุคคลผู้ตัดซึ่งโลกนี้ด้วยความรู้อันพิเศษ เรียกว่า บารมี
๗. อย่างคิอิ่ง (ปริ มิโนติ) คือ ผู้ใส่หนุ่แห่งคุณสมบัติมีศีล เป็นต้น เรียกว่า บารมี<sup>๕๑</sup>

ความหมายของบารมี สรุปไว้สั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายได้ความหมาย ดังนี้ **ความเป็นผู้เลิศ** ยังให้เต็ม สูงกว่า อย่างยิ่ง ประเสริฐและคัดโดยรอบอย่างคิอิ่ง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายคำ บารมี หมายถึง **ถึง คุณความดีที่ควรบำเพ็ญมี ๑๐ อย่าง** คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ (การออกจากกาม คือ บวช) **ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา เรียกว่า ทศบารมี** บารมีนี้เน้นคุณความดีมี **๑๐ ประการ** มีทานเป็นต้นและอุเบกขาเป็นที่สุด<sup>๕๒</sup>

ความหมายของ บารมี ผู้วิจัยสรุปได้ ดังนี้

๑. เป็นบารมีขั้นต้นที่บำเพ็ญเพียรธรรมดา คือ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
๒. เป็นการบำเพ็ญเพียรที่เลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

<sup>๕๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, ธิเบตสร้างบารมี (บารมี ๓๐ ทศ), (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๕.

<sup>๕๑</sup> สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ทศบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๕-๑๑.

<sup>๕๒</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๒๕.

๓. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรให้เต็มอย่างสมบูรณ์
๔. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรมีคุณสมบัติพิเศษ
๕. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรที่สะอาดหรือไกลจากกิเลส
๖. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุนิพพานคือพระนิพพาน
๗. เป็นผู้บำเพ็ญเพียรจนมีความรู้พิเศษอย่างมหาศาล (ครีส์ฐ)
๘. เป็นผู้ประเสริฐ บำเพ็ญเพียรแต่ความดีงาม
- ๑๑.๒ ความหมายของอุปปารมี (ขั้นกลาง)

อุปปารมี หมายถึง การบำเพ็ญบารมีขั้นกลาง เช่น ทานอุปปารมี ได้แก่ การสละอวัยวะของคน เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ประพันธ์ไว้ว่า อุปปารมี หมายถึง บารมีที่สูงกว่าบารมีธรรมดา เรียกว่า อุปปารมี<sup>๔๔</sup>

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวถึง อุปปารมี ไว้ว่า หมายถึง บารมีที่สูงกว่าบารมีธรรมดา เรียกว่า อุปปารมี<sup>๔๕</sup>

นางไพลิน องค์สุพรรณ อธิบาย อุปปารมี ไว้ว่า หมายถึง การวางเฉยโดยไม่คำนึงถึงภารกิจที่คนจะถูกตัดทำลายอวัยวะในร่างกาย<sup>๔๖</sup>

ความหมายของอุปปารมี แต่ละแห่ง ให้ความหมายว่า การบำเพ็ญบารมีขั้นกลาง ที่สูงกว่าบารมีธรรมดา และการวางเฉยโดยไม่คำนึงถึงจะถูกตัดส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกาย

ความหมายของ อุปปารมี ผู้วิจัยสรุปได้ ดังนี้

๑. เป็นบารมีขั้นกลางที่ต้องบำเพ็ญเพียรที่สูงกว่าบารมีธรรมดา
๒. เป็นการบำเพ็ญเพียรด้วยการสละสิ่งของภายนอกเป็นทาน
๓. เป็นการบำเพ็ญเพียรด้วยการสละอวัยวะในร่างกายของตนเป็นทาน

<sup>๔๔</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, อังแล้ว, หน้า ๒๖๐-๒๖๑.

<sup>๔๕</sup> สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน, อังแล้ว, หน้า ๖๔๖.

<sup>๔๖</sup> ไพลิน องค์สุพรรณ, "การศึกษาวិเคราะห์การสร้างบารมีของพระนางพิมพาที่ปรากฏในชาคก", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกรมราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๑๕๑.



### ๓.๑.๑ ความหมายของปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด)

ปรมัตถบารมี หมายถึง บารมีขั้นสูงสุด เช่น ทานปรมัตถบารมี ได้แก่ สละชีวิตของคนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น

พุทธทศนิกาย จริยาปิฎก พระผู้มีพระภาคครุส ปรมัตถบารมี ไว้ใน อรรถกถาอุททานคาถา ว่าด้วยการวินิจฉัยอุททานคาถา ของพระโพธิสัตว์ หมายถึง การบำเพ็ญกรรมที่ไม่ค้ำไม่ขาว เพราะบำเพ็ญประโยชน์ด้วยการบรรลุนิพพาน<sup>๔๗</sup>

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้พระนิพนธ์ไว้ว่า บารมี มี ๑๐ คือ ทาน เป็นต้นและบารมีที่สูงขึ้นคือ อุบารมี และยากที่สุด เรียกว่า ปรมัตถบารมี<sup>๔๘</sup>

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึง ปรมัตถบารมี หมายถึง เป็นการบำเพ็ญที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง **จุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระพุทธเจ้า**<sup>๔๙</sup>

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวถึง ปรมัตถบารมี หมายถึง เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ยิ่งหรือทำ **ไยยากที่สุด** เรียกว่า ปรมัตถบารมี<sup>๕๐</sup>

ความหมายของปรมัตถบารมี แต่ละแห่ง ให้ความหมายว่า การบำเพ็ญกรรมไม่ค้ำไม่ขาว **เป็นบารมีที่สูงกว่าอุบารมี และเป็นบารมีที่สูงยิ่งจุดมุ่งหมายคือพระพุทธเจ้า**

ความหมายของ ปรมัตถบารมี ผู้วิจัยสรุปได้ ดังนี้

๑. เป็นบารมีขั้นสูงสุดที่สละชีวิตของคนให้เป็นทาน
๒. เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ไม่ค้ำ ไม่ขาว เพราะบำเพ็ญเพื่อบรรลุนิพพาน
๓. เป็นการบำเพ็ญหวังเป็นพระพุทธเจ้าอย่างเดียว

ความหมายของ บารมี อุบารมี และปรมัตถบารมี พอสรุปได้ดังนี้

๑. บารมี หมายถึง การบำเพ็ญเพื่อสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติในเบื้องต้น เป็นการเสีย **สละถึงของภายนอก** เช่น ปิ้งจัญ ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค เป็นต้น

<sup>๔๗</sup> จุ.จริยา. ๓๔/๓๖/๖๔๖.

<sup>๔๘</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, **อ้างแล้ว**, หน้า ๒๖๐-๒๖๑.

<sup>๔๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, อ้างแล้ว, หน้า ๕๕๕.

<sup>๕๐</sup> สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน**, อ้างแล้ว, หน้า ๖๔๖.

## ๒. ความหมายของ บารมี ๓ ชั้น ได้แก่

๒.๑ บารมี หมายถึง เป็นบารมีขั้นต้นหรือสามัญเหมาะสำหรับบุคคลธรรมดาทั่วไป

๒.๒ อุปบารมี หมายถึง เป็นบารมีที่มากยิ่งขึ้น ใกล้เคียงบรรพบุรุษซึ่งบุคคลธรรมดาต้องเพิ่มกำลังปฏิบัติมากขึ้น

๒.๓ ปรมัตถบารมี หมายถึง เป็นบารมีที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะสมบูรณ์ที่สุด เมื่อบุคคลธรรมดาปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัดด้วยศรัทธา สมาธิและปัญญา ย่อมบรรลุเป็นพระอรหันต์หรือพระพุทธเจ้าได้

ความหมาย ของ บารมี เมื่อสรุปรวมย่อกลง จึงได้ว่า เป็นบารมีขั้นพื้นฐานและต้องปฏิบัติเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นสูงสุด คือ ความเป็นพระพุทธเจ้า

## ๑.๒ ความสำคัญของบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี

บารมี มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะการบำเพ็ญดังกล่าว เป็นการสั่งสมบารมี เพื่อเป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ เมื่อบำเพ็ญได้เต็มสมบูรณ์ย่อมบรรลุเป็นพระอรหันต์หรือสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ได้แก่ ขั้นต้น คือ บารมี ๑๐ ประการ ชั้นกลาง คือ อุปบารมี ๑๐ ประการ และ ขั้นสูงสุด คือ ปรมัตถบารมี ๑๐ ประการ

ขั้นต้น คือ บารมี ๑๐ ประการ ประกอบด้วย ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ อหิงสา อธิษฐาน เมตตา และ อุเบกขา เป็นต้น

บารมี มีความสำคัญต่อการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความเป็นผู้ยอดในขั้นต้น พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ได้บำเพ็ญเพียรเพื่อสั่งสมบารมีมาโดยตลอด มากกว่าทศคาและมนุษย์ทั้งหลาย เช่น พระพุทธเจ้า เป็นต้น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเฉพาะ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมีเท่านั้น

## ๔. ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย มุ่งศึกษาความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมีในพระพุทธานุศาสนานวราท การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ได้แก่ อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (ชั้นกลาง) อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ดังนี้

### ๔.๑ ความหมายของอุเบกขาบารมี

#### ๔.๑.๑ ความหมายของอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น)

อุเบกขาบารมี หมายถึง การบำเพ็ญจิตที่ไม่มีมีความโกรธ เป็นผู้วางใจเป็นกลางไม่ให้อินติดินร้ายในความทุกข์และความทุกข์ พึงวางใจให้เป็นปกติเพื่อมิให้จิตเกิดความเศร้าหมองได้

หรือความวางใจเป็นกลางในโลกธรรม ไม่มีความโกรธ วางเฉยเป็นภาวะจิตปกติของผู้ประพฤติธรรมระดับสูง มีเหตุการณ์ดีหรือไม่ดี ก็ไม่หวั่นไหววางใจเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องทน ไม่ต้องข่ม แต่วางเฉย

ในพุทธทศนิกาย จริยาปิฎก พระผู้มีพระภาคตรัส อุเบกขาบารมี หมายถึง เป็นเครื่องกำจัดกิเลส ไม่ให้จิตมีความยินดียินร้ายและยึดติดตามอารมณ์ที่สัมผัสนั้น จึงให้วางใจเป็นกลางนิ่งเฉยด้วยความรู้ตัวเมื่อประสบสุขก็ไม่ยินดี เมื่อประสบทุกข์ก็ไม่เสียใจ ไม่ติดในสุขและทุกข์ทั้งปวง<sup>๒๖</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร ได้ตรัส อุเบกขาบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณ รักษาปฏิบัติในอุเบกขาซึ่งกว่ารักษาคันที่รักและทรัพย์สิน<sup>๒๗</sup>

พระมหาสันตัก จันทร์ทาทอง ได้อธิบาย อุเบกขาบารมี หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจสงบราบเรียบสม่ำเสมอไม่เอนเอียงไปด้วยความยินดียินร้าย เป็นลักษณะไม่โกรธ<sup>๒๘</sup>

อุเบกขาบารมี โดยรวม หมายถึง เป็นบารมีจุดเริ่มต้นต้องไม่มีความโกรธ ควรวางใจเป็นกลางจึงจะบรรเทากิเลสที่คอยรบกวนใจได้ ไม่ให้คิดใจในความสุขและความทุกข์ และไม่มี ความลำเอียงเพราะเห็นแก่ประโยชน์ตนและคนอื่น

ความหมายของ อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) พอสรุปได้ดังนี้

๑. การบำเพ็ญที่ไม่มีความโกรธ วางใจเป็นกลางเสมอ
๒. การบำเพ็ญเป็นเครื่องกำจัดกิเลสมิให้จิตยินดียินร้ายยึดติดตามอารมณ์
๓. การบำเพ็ญด้วยการกล่าววาจาเป็นกุศลคือ วชิสุจริต เว้นวชิสุจริต
๔. การบำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณยิ่งกว่ารักษาทรัพย์สินตนเอง
๕. การบำเพ็ญที่วางใจเป็นกลาง มีใจสม่ำเสมอไม่มีความลำเอียง

<sup>๒๖</sup> พุ.จริยา. ๑๔/๓๕/๕๕๕.

<sup>๒๗</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ทศบารมี ทศพิทธาธรรม, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๓๕.

<sup>๒๘</sup> พระมหาสันตัก จันทร์ทาทอง, “หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๔, หน้า ๕๑.

#### ๔.๑.๒ ความหมายของอุเบกขาอุปปารมี (ขั้นกลาง)

อุเบกขาอุปปารมี หมายถึง การบำเพ็ญเพียรทางจิตที่มีความอดทน ออกถ้อย  
 ทนทุกข์ต่อความโกรธที่รบกวนภายในจิตอยู่เสมอหรือวางเฉยเป็นกลางที่กำหนดด้วยพรหมวิหาร  
 หรืออัปมัญญาเป็นกิริยาที่เข้าไปรู้ เข้าไปเพ่งอารมณ์ของเมตตา กรุณา มุทิตา พิจารณาธรรม  
 ทั้งสามนั้น รู้ธรรมทั้งสามนั้นและปฏิบัติตามธรรมทั้งสามนั้น

ในขุททกนิกาย ชาคก พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อุเบกขาอุปปารมี หมายถึง  
 การบำเพ็ญ ที่ประกอบด้วยขันติและเมตตากรุณามีได้ถือโทษโกรธแต่อย่างใด<sup>๔๕</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร ได้ตรัส อุเบกขาอุปปารมี หมายถึง การบำเพ็ญเพื่อ  
 พระโพธิญาณ รักษาปฏิบัติในอุเบกขายิ่งกว่ารักษาอวัยวะของตนเอง<sup>๔๖</sup>

เกษม บุญศรี ได้อธิบายไว้ว่า อุเบกขาอุปปารมี หมายถึง ความเป็นกลางเมื่อ  
 กำหนดออัปมัญญาเป็นกิริยาที่เข้าไปรู้ในอารมณ์ของเมตตา กรุณาและมุทิตา<sup>๔๗</sup>

อุเบกขาอุปปารมี กล่าวโดยรวม หมายถึง การบำเพ็ญที่ต้องใช้ความอดทน รักษา  
 ความวางใจเป็นกลางยิ่งกว่ารักษาร่างกายตนเอง

ความหมายของ อุเบกขาอุปปารมี (ขั้นกลาง) พอสรุปได้ดังนี้

๑. การบำเพ็ญที่มีความอดทนและออกถ้อยต่อความ โกรธเป็นเขียน
๒. การบำเพ็ญเพื่อพระโพธิญาณรักษาความเป็นกลางยิ่งกว่าร่างกายของตนเอง
๓. การบำเพ็ญด้วยใจเป็นกลาง การกำหนดอัปมัญญาแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา

#### ๔.๑.๓ ความหมายของอุเบกขาปรมัตตบารมี (ขั้นสูงสุด)

อุเบกขาปรมัตตบารมี หมายถึง การบำเพ็ญดบะอย่างแรงกล้า เป็นการกำจัดกรรมที่  
 หนักหรือ นิมกามราคะเป็นเหตุ หรือ เป็นบารมีที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะสมบูรณ์ที่สุด เมื่อ  
 บุคคลธรรมดาปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัดด้วยศีล สมาธิและปัญญาอย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมบรรลุเป็น  
 พระอรหันต์หรือเป็นพระพุทธเจ้าได้

<sup>๔๕</sup> พ.ชา. ๕๕/๑/๑๑๕.

<sup>๔๖</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ทศบารมี ทศพิชราชธรรม, อ่างแก้ว, หน้า  
 ๒๑๕.

<sup>๔๗</sup> เกษม บุญศรี, บารมีชาติ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๒๘), หน้า  
 ๔๑๑.

ในพุทธทศนิกาย มหานิทเทศ พระผู้มีพระภาคตรัส อุเบกขาปรมัตถบารมี หมายถึง การบำเพ็ญที่ประกอบด้วยคระธรรม คือ ดำรงในศีลและเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เล็งเห็นโทษของกามคุณทั้งหลายมีโทษอย่างขี้<sup>๖๑</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร ได้ตรัสว่า อุเบกขาปรมัตถบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเพื่อ พระโพธิญาณ รักษาปฏิบัติในอุเบกขายิ่งกว่ารักษาชีวิตของตนเอง<sup>๖๒</sup>

เกษม บุญศรี ได้อธิบาย อุเบกขาปรมัตถบารมี หมายถึง ความเป็นกลางเฉพาะแต่ ผู้ที่ได้เจริญอัปปมัญญาทั้ง ๓ คือ เมตตาคอัปปมัญญา กรุณาอัปปมัญญาและมูทิตาคอัปปมัญญา เท่านั้น<sup>๖๓</sup>

อุเบกขาปรมัตถบารมี กล่าวโดยรวม หมายถึง การบำเพ็ญที่ต้องอดทนต่อคระอัน แรงกล้าเพราะหวังพระโพธิญาณจึงวางใจเป็นกลางยิ่งกว่ารักษาชีวิตของตนเอง

ความหมายของ อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) พอสรุปได้ดังนี้

๑. การบำเพ็ญในคระอย่างแรงกล้า เป็นการกำจัดคระโดยตรง
๒. การบำเพ็ญเพื่อพระโพธิญาณ รักษาความเป็นกลางยิ่งกว่าชีวิตของตนเอง
๓. การบำเพ็ญด้วยความเป็นกลาง เพราะได้อัปปมัญญาเท่านั้น

ความหมายของ อุเบกขาบารมี อุเบกขาอุปบารมีและอุเบกขาปรมัตถบารมีพอสรุปได้ดังนี้

๑. อุเบกขาบารมี หมายถึง การบำเพ็ญที่ไม่มีความโกรธ วางใจเป็นกลาง เพื่อไม่ให้จิต เศร้าหมอง

๒. ความหมายของ อุเบกขาบารมี ๓ ขั้น ได้แก่

๒.๑ อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) หมายถึง บารมีขั้นพื้นฐานหรือสามัญเหมาะสำหรับ บุคคลธรรมดาทั่วไปแต่ต้องมีใจเป็นกลาง

๒.๒ อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) หมายถึง บารมีที่มากยิ่งขึ้น ต้องอดทน อดกลั้นต่อ ความโกรธที่รบกวนทางจิตเสมอ

<sup>๖๑</sup> บ.ม. ๖๕/๖๒/๓๘๕.

<sup>๖๒</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ทศบารมี ทศพิชราชธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๒๓๕.

<sup>๖๓</sup> เกษม บุญศรี, บารมีสาธิต, อ่างแก้ว, หน้า ๔๓๕.

๒.๓ อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) หมายถึง บารมีที่บำเพ็ญตะบะอย่างแรงกล้า เป็นการกำจัดกิเลสที่เผ็ดร้อนมีกามราคะ เป็นต้น

ความหมายของ อุเบกขาบารมี กล่าวโดยรวม หมายถึง เป็นการบำเพ็ญธรรมคา ที่ไม่แสดงความโกรธ สูงกว่านั้นต้องมีความอดทนเป็นเยี่ยมและสูงที่สุดคือต้องบำเพ็ญเพื่อกำจัดกิเลสโดยศรัทธา ไม่มีเหลือ

#### ๔.๒ ความสำคัญของอุเบกขาบารมี

อุเบกขาบารมี มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ คือมีความเป็นกลางและวางเฉย ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงความสำคัญของ อุเบกขาบารมี แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ได้แก่ อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปปบารมี (ขั้นกลาง) อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ดังนี้

##### ๔.๒.๑ ความสำคัญของอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น)

อุเบกขาบารมี มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ คือ มีความเป็นกลาง และวางเฉย มีความเห็นเสมอกัน มีความสงบ เพื่อกำจัดกิเลสกามและวัตถุกามภายในจิตใจเบาบางลง ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงความสำคัญของ อุเบกขาบารมี พร้อมยกคุณธรรมมาประกอบ ดังนี้

พระธรรมปิฎก ได้อธิบาย อุเบกขาบารมี ว่า มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญเพียรเพื่อกำจัดกิเลส คือ วัตถุกาม และกิเลสกาม ได้แก่

๑. วัตถุกาม มีความสำคัญต่อการพิจารณาใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นที่ชื่นชอบใจ เครื่องลาด เครื่องห่ม ทาสี ทาสา แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา นานา ที่ดิน เงิน ทอง บ้าน นิคม ราชธานี รัฐ ประเทศ กองทัพ คลังหลวง วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความคิดใคร่

๒. กิเลสกาม มีความสำคัญต่อการพิจารณาในความพอใจ ความกำหนัด ความชอบใจคิดใคร่ ความดำริในราคะ ความครุ่นคิดคิดใคร่ หรือ กามฉันทน์ กามราคะ กามตัณหา ความร่ำร้อนในกาม ความหลงไหลในกาม ความหมกมุ่นในกาม ความถึอมั่นในกาม<sup>๑๐</sup>

ปัญญา ใ้บางขง อธิบาย อุเบกขาบารมี ว่า มีความสำคัญต่อการละเว้นและบำเพ็ญเพียรในอกุศลและกุศล ประกอบด้วย วจีทุจริต ๓ และวจีสุจริต ๓ ได้แก่

<sup>๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแก้ว, หน้า ๕๑๒.

๑. วิจิตรจิต ๓ มีความสำคัญต่อการพิจารณาควบคุมความประพฤติชั่วทางวาจา เป็นธรรมที่ต้องงดเว้น มี ๔ ประการ คือ เจตนาพูดเท็จ เจตนาพูดคำหยาบ เจตนาพูดส่อเสียด และเจตนาพูดเพื่อเจ้า

๒. วิจิตรจิต ๓ มีความสำคัญต่อการพิจารณาความประพฤติชอบด้วยวาจา เป็นธรรมที่ต้องปฏิบัติ มี ๔ ประการ คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่ความจริง งดเว้นจากการพูดคำหยาบ พูดแต่คำดีงาม งดเว้นจากการพูดส่อเสียด พูดแต่ให้เกิดความสามัคคี และงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า พูดแต่สิ่งเป็นประโยชน์<sup>\*\*</sup>

ความสำคัญของ อุเบกขาบารมี กล่าวโดยรวม เน้นการกำจัดกามทั้งหลาย และเว้น วิจิตรจิตประพฤตวิจิตรจิตเท่านั้น

ความสำคัญของ อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) พอสรุปได้ดังนี้

๑. มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญเพียรของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์
  ๒. มีความสำคัญต่อการพิจารณาเพื่อกำจัดกิเลส คือ วัตถุกามและกิเลสกาม
  ๓. มีความสำคัญต่อการพิจารณาอายตนภายนอก มี รูป เป็นต้น
  ๔. มีความสำคัญต่อการพิจารณาให้คลายความกำหนัด ความใคร่ในกาม
  ๕. มีความสำคัญต่อการพิจารณาธรรมที่ควรละ คือ วิจิตรจิต ควรปฏิบัติ คือ วิจิตรจิต
- ๔.๒.๒ ความสำคัญของอุเบกขาอุปปารมี (ขั้นกลาง)

อุเบกขาอุปปารมี มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ คือ มีความเป็นกลาง และวางเฉย มีความเห็นเสมอกัน มีความสงบ เพื่อระงับความโลภ โกรธ หลง ให้หมด ภาวใจจิตใจ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงความสำคัญของ อุเบกขาอุปปารมี พร้อมยกหลักธรรมมาประกอบ ดังนี้

อุเบกขาอุปปารมี มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญเพียรใน ขันติ เพื่อป้องกันสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการประพฤติพรหมจรรย์อย่าให้เข้ามารบกวนจิตใจ ได้แก่ ขันติ ดังนี้

ขันติ มีความสำคัญต่อ ความอดทน หรืออดกลั้น เพื่อบรรลุความดีงาม อันเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จโดยชอบธรรม เมื่อนุคคลใดบำเพ็ญอุเบกขาอุปปารมีประกอบด้วยขันติ ย่อมไม่มี อหการผิดปกติ จิตต้องมั่นคง เป็นผู้ไม่หวั่นไหวแสดงอาการความโกรธแต่อย่างใด ดังนั้น ผู้ประกอบด้วย ขันติ ย่อมเป็นที่น่าสรรเสริญทุกคน แม้แต่ใคร ๆ ก็สรรเสริญ อย่างที่ สรวงภคฤณี กล่าวไว้ว่า “คนนำความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศกนาน กาลไหน ๆ ฤณีทั้งหลายย่อมสรรเสริญการ

<sup>\*\*</sup> ปัญญา ใช้บางบาง, ธรรมอธิบาย เล่ม ๑, อ้างแล้ว, หน้า ๒๑-๒๓.

ละความลบหลู่ ครอบคทาษาที่คนทั้งปวงกล่าวแล้ว ศักนุรุษทั้งหลายสรรเสริญขันดินนั้นว่า สูงสุด” หรือ เทวดาอย่างท้าวสักกเทวราช ครัสว่า “ผู้ใดเป็นคนแข็งแรง ออกคั่นค่อคนอ่อนแอ ศักนุรุษทั้งหลาย สรรเสริญขันคิของผู้นั้นว่าเป็นเยี่ยม เพราะคนอ่อนแอข้อมค่อคทาษาอยู่เป็นประจำ”<sup>๗๖</sup>

ความสำคัญของ อุเบกขาอุปบารมี กล่าวโดยรวม คือ มีความสำคัญค่อความคิงามของ ความออกทาษา และมองเห็นโทษของความไม่ค่อทาษา

#### ๔.๒.๓ ความสำคัญของอุเบกขาปรมัตถบารมี (ขันสูงสุด)

อุเบกขาปรมัตถบารมี มีความสำคัญค่อการบำเพ็ญของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ คือ มีความเป็นกลาง และวางเฉย มีความเห็นเสมอกัน มีความสงบ หรือ มีความสำคัญค่อการปฏิบัติเพือให้ถึงความเป็นผู้ขอดสูงที่สุดมากกว่า อุปบารมี คือ ค่อข่มกิเลสทรมานคนเพือความพันทุกข์ เพราะมองเห็นกามคุณทั้งหลายมีโทษอย่างขิ่ง และพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ได้บำเพ็ญเพียรเพือสั่งสมบารมีมาโดยคตลอด มากกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เช่น พระพุทธเจ้า เป็นคั่นชีวิตจึงมุ่งศึกษาถึงความสำคัญของ อุเบกขาปรมัตถบารมี พร้อมยกหลักธรรม มาประกอบ คังนี้

อุเบกขาปรมัตถบารมี มีความสำคัญค่อการบำเพ็ญคระธรรม คือ การข่มกิเลส ทรมานคนเพือความพันทุกข์ จึงสำรวมในพรหมจรรย์ที่เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เล็งเห็นโทษของกามคุณทั้งหลายมีโทษอย่างขิ่ง คังพระผู้มีพระภาค ครัสไว้ไน มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั ว่า

**สุรธาวิบุกร** เรอข้อมเข้าใจการประพคิพรหมจรรย์ ประกอบด้วยองค์ ๔ ประการ ได้แก่

๑. เป็นผู้บำเพ็ญคระและเป็นเยี่ยมกว่าผู้บำเพ็ญคระทั้งหลาย
๒. เป็นผู้ประพคิเสรั้าหมองและเป็นเยี่ยมกว่าผู้ประพคิเสรั้าหมองทั้งหลาย
๓. เป็นผู้เกลียคบาปและเป็นเยี่ยมกว่าผู้เกลียคบาปทั้งหลาย
๔. เป็นผู้สัจคและเป็นเยี่ยมกว่าผู้สัจคทั้งหลาย<sup>๗๗</sup>

การบำเพ็ญคระค่อขกจคข่มไว้ เพือมิให้จคแล่นเข้าหากิเลส ที่เป็นเครื่องสร้าหมองของจคได้

<sup>๗๖</sup> ปรมคุดโขคคิกา ๑/๒๐๔-๒๐๖. ข้างไน ปัญญา ใช้บางขาง, ธรรมธาธิบาย เต็ม ๑, ข้างแฉ้ว, หน้า ๑๐.

<sup>๗๗</sup> ม.ญ. ๑๘/๑๓๓/๕๕.



อุเบกขาปรมัตถบารมี มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญเพื่อพระโพธิญาณ รักษาปฏิบัติในอุเบกขายิ่งกว่ารักษาชีวิตของตนเอง ซึ่งบุคคลธรรมดาไม่สามารถกระทำได้ เพราะเป็นการกระทำที่ฮากที่สุด ยกเว้นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ดังปรากฏใน ขุททกนิกาย ชาคก พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

เมื่อตถาคตเป็นพระเวสสันดร ได้บริจาคชาติ กัมหา ซึ่งเป็นธิดาและมัทรีเทวี ผู้เคารพยำเกรงในพระราชสวามีมิได้คิดเสียดายเพราะเหตุแห่ง พระโพธิญาณเท่านั้น บุตรทั้งสองเป็นที่เกลียดชังของเราก็อหามิได้ มัทรีเทวีไม่เป็นที่รักของเรามัทรีเทวีไม่เป็นที่รักของเราก็อหามิได้ แคล้วพัพัญญุตญาณเป็นที่รักของเรามากกว่า เราจึงได้ให้ของอันเป็นที่รักอย่างยิ่ง<sup>๗๔</sup>

การบริจาคทานในลักษณะเช่นนี้ มีน้อยมากที่บุคคลธรรมดาสามารถกระทำได้โดยเฉพาะในศุภกิจปัจจุบัน

ความสำคัญของ อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) พอสรุปได้ดังนี้

๑. มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญตะบะต่อสู้กับกิเลสอย่างแรงกล้า
๒. มีความสำคัญต่อเพ็ญที่สูงยิ่งเพื่อพระโพธิญาณ ยิ่งกว่าชีวิต

ความสำคัญของอุเบกขาบารมี อุเบกขาอุปบารมีและอุเบกขาปรมัตถบารมี พอสรุปได้ดังนี้

๑. อุเบกขาบารมี มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญที่เน้นความไม่โกรธ ต้องวางใจเป็นกลาง เพื่อไม่ให้จิตเกิดความเศร้าหมอง

๒. ความสำคัญของอุเบกขาบารมี ๓ ขั้น ได้แก่

๒.๑ อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) มีความสำคัญ เพื่อกำจัดกิเลสขั้นพื้นฐานคืออวดถุณ และกิเลสตาม คัวใจเป็นกลาง

๒.๒ อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) มีความสำคัญ เพื่อให้เกิดความอดทนและมองเห็นโทษของความไม่อดทน

๒.๓ อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) มีความสำคัญ เพื่อบำเพ็ญตะบะข่มต่อกิเลส คิวความทรมาณคนอย่างมาก

ความสำคัญของ อุเบกขาบารมี เน้นความไม่โกรธเพื่อกำจัดกิเลสขั้นพื้นฐาน สูงกว่านี้ ต้องแสดงความอดทน ออกถันและสูงที่สุดต้องบำเพ็ญตะบะทรมาณคนอย่างแรงกล้า

<sup>๗๔</sup> พุ.ชา. ๖๔/๑๒๐๘/๕๗๒.

## บทที่ ๓

### หลักการใช้อุเบกขาในพระพุทธศาสนาเดรวาท

การศึกษาหลักการใช้อุเบกขาบารมี ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงหลักการใช้อุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเดรวาท ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและตำราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แบ่งอุเบกขาบารมีออกเป็น ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ หลักการใช้อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ และ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ตอนที่ ๒ หลักการใช้อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) และ อุเบกขาปรวมคตบารมี (ขั้นสูงสุด)

#### ตอนที่ ๑ หลักการใช้อุเบกขา

หลักการใช้อุเบกขา ในพระพุทธศาสนาเดรวาท ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึง อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ และ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ดังนี้

##### ๑.๑ หลักการใช้อุเบกขา

หลักการใช้อุเบกขา เป็นการใช้ในเมื่อมีอารมณ์มากระทบ คืออารมณ์ที่น่าปรารถนาและอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ได้แก่อารมณ์ของกามที่สัมผัสได้ทางอินทรีย์ ๖ มีคจเป็นต้น ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงอุเบกขาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ในปฐวีธาตุ ในโทษของกาม และ อุเบกขามาน ดังนี้

๑.๑.๑ หลักการใช้อุเบกขาใน ปฐวีธาตุ คือ การปราศจากความเป็นสัตว์ โดยอธิบาย ธาตุคินในปฐวีธาตุ เพราะมีสภาวะเป็นของสูญ ปราศจากความเป็นสัตว์ ซึ่งเป็นธาตุหลัก แบ่งออก ๒ ประการ คือ ปฐวีธาตุที่เป็นภายในและปฐวีธาตุที่เป็นภายนอก

คณะศิษยานุศิษย์ สมเด็จพระสังฆราช ฉญาโณทวมหาเถระ อธิบาย ปฐวีธาตุที่เป็นภายใน ได้แก่ ธาตุที่นับเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ที่เกิดอยู่ภายในคน เป็นของเฉพาะคน ที่มีอยู่เฉพาะภายในคน เป็นลักษณะแข็งกระด้างอยู่ภายในนั้นมีจำนวน ๒๐ อย่าง คือ

๑. หม ทั้งหลาย เกิดอยู่บนหนังหุ้มกะโหลกศีรษะ
๒. ขน ทั้งหลาย เกิดอยู่บนหนังหุ้มศีรษะ
๓. เล็บ ทั้งหลาย เกิดอยู่ที่ปลายนิ้วมือและเท้า

๔. ฟัน ทั้งหลาย เกิดอยู่ที่กระดูกกลาง
๕. หนัง ทั้งหลาย ข้อมห่อหุ้มทั่วทั้งสรีระอยู่
๖. เนื้อ ทั้งหลาย ข้อมฉาบติดอยู่ตามโครงกระดูก
๗. เอ็น ทั้งหลาย ข้อมรึงรัดกระดูกภายในสรีระอยู่
๘. กระดูก ในบรรดากระดูกทั้งหลาย คือ กระดูกสันเท้า ข้อเท้า แข้ง ขา สะเอว สันหลัง

#### คอและศีรษะ

๙. เมื่อในกระดูก ทั้งหลาย ติดอยู่ภายในกระดูกนั้น ๆ
๑๐. โคน นี้ ข้อมรักษาเนื้อหัวใจอยู่โดยถูกยึดไว้ด้วยเอ็น ซึ่งมีโคนอันเดียวที่งอกออกจาก

#### หุ้มคออันออกไป แล้วแยกออกเป็นสองเส้น

๑๑. หัวใจ นี้ แนบอยู่ตรงกลางโครงกระดูกอกภายในสรีระ
๑๒. คับ นี้ อยู่ภายในสรีระแนบอยู่ทางสองข้างด้านขวาระหว่างรายนมทั้งสอง
๑๓. พังผืด ในบรรดาพังผืดทั้งหลาย พังผืดชนิดที่มีขีดข้อมห่อหุ้มหัวใจ และ ม้ามอยู่

#### พังผืดชนิดที่ไม่มีขีด ข้อมห่อหุ้มเนื้อภายใต้ทั่วทั้งสรีระอยู่

๑๔. ม้าม ข้อมแนบติดอยู่กับแถบบนสุดของเยื่อหุ้มท้อง ตรงด้านซ้ายของหัวใจ
๑๕. ปอด ข้อมห้อยครอบหัวใจและคับอยู่ระหว่างนมทั้งสอง ภายในสรีระ
๑๖. ใส้ใหญ่ ข้อมอยู่ภายในสรีระขึ้นจากหุ้มคอออกไปสุดลงที่ทวารหนัก
๑๗. ใส้น้อย ข้อมอยู่ระหว่างใส้ใหญ่โดยพันคนใส้ใหญ่ทั้ง ๒๑ คนไว้
๑๘. อาหารใหม่ เหล่านี้ ได้แก่ของกิน ของดื่ม ของขบเคี้ยวและของลุ่มซึ่งยังอยู่ในท้อง
๑๙. อาหารเก่า (อุจจาระ) นี้ อยู่ที่ปลายใส้ใหญ่ คือที่กักอาหารที่ย่อยเสร็จแล้ว ซึ่งคล้ายกับ

#### กระบอกไม้ไผ่ยาว ๘ นิ้ว

๒๐. มันสมอง นี้ อยู่ภายในกะโหลกศีรษะ
  - ๒๐.๑.๒ ปฐวีธาตุที่เป็นภายนอก ได้แก่ สิ่งที่มีขึ้นเนื่องในสันดานของสังขาร ที่ไม่เกี่ยวข้องกับ
- อินทรีย์นั้นที่เป็นโลหะ มีจำนวน ๒ ชนิด คือ
๑. ชาติโลหะ (โลหะธรรมชาติ) มี ๑ ได้แก่ เหล็ก เงิน ทองคำ ดีบุก ทองแดง ทองเหลือง
  ๒. กิตติมโลหะ (โลหะที่ใช้ทางช่าง) มี ๑ ได้แก่ ตำริด ชัน เหล็กหมาด\*

\* คณะศึกษาศาสตร์ สมเด็จพระสังฆราช ฉายาโฆทมหาเถระ, สัมโมหวิโนทนี อรรถกถา  
พระวิมังสการณณ์ แปล เล่ม ๑, (กรุงเทพฯ : มปป., ๒๕๐๘), หน้า ๗๔-๗๕.

หลักการพิจารณาถึง ปฐวีธาตุ ทั้ง ๒๐ นี้ ที่รวมอยู่ในร่างกายทั้งหมด ตั้งแต่พื้นเท้าถึงปลาย  
 คม มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยขี้ของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ เรียกว่า กาย เพราะสังสม  
 ของไม่สะอาด เป็นสิ่งที่เปื้อนปฏิกูล เป็นบ่อเกิดแห่งความไม่งาม แต่หลายคนมองเห็นว่างาม หากได้  
 พิจารณาของความไม่งาม ตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว มนุษย์ เน้นที่มีจิตใจงามประเสริฐสุด

ส่วนปฐวีธาตุที่เป็นภายนอก เป็นสังขารที่ไม่มีวิญญูณถึงแม้ไม่มีชีวิตแต่เมื่อพิจารณาแล้ว  
 เจ้าหลักของพุทธศาสนา คือ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ย่อมแตกสลายได้

#### ๑.๑.๒ หลักการใช้อุเบกขาในโทษของกาม

กาม คือ ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา และสิ่งที่น่าใคร่นำปรารถนา แบ่งออกเป็น  
 ๒ อย่าง คือ กิเลสกาม กิเลสเป็นเหตุใคร่ ความอยากที่เป็นตัวกิเลส และวัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่  
 สิ่งที่น่าปรารถนา สิ่งที่ยากได้ในกามคุณ มีรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่น่าใคร่นำพอใจ

สุรีย ปุณฺณานุภาพ ได้รวบรวม โทษของกาม ใน มหาทุกขจักขันธ์สูตร เรื่อง กองทุกข์ ว่า  
 พระผู้มีพระภาคประทับ ณ เขตวนาราม ตรัสกับภิกษุทั้งหลายถึงเรื่องนิกบวชศาสนาอื่นกล่าวว่า  
 พระสมณโคดมและพวกเขามัวอยู่ติดข้องที่ควรกำหนดรู้เกี่ยวกับกาม รูป และเวทนา เหมือน ๆ กัน ไม่มี  
 อะไรต่างกัน พระผู้มีพระภาคจึงตรัสโทษของกาม ดังนี้คือ

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา รักใคร่ ชอบใจ ว่าเป็นความพอใจของกาม  
 ต้องประกอบอาชีพร่าง ๆ ด้วยความยากลำบาก ทนร้อน ทนหนาว ทนหิวกระหาย  
 เฝ้ารอพยายาม ถ้าไม่ได้ก็โศกเศร้าเสียใจ เมื่อได้แล้วก็ต้องทุกข์กายทุกข์ใจต้องอารักขา  
 ทรัพย์นั้น บุคคลที่ต้องการด้วยความไม่ชอบธรรมก็ต้องปล้น จี้ ฆ่า ข่มขืน แต่ละอย่าง  
 นี้เป็นโทษของกาม เป็นทุกข์อย่างยิ่ง พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความสุขกาย สุขใจ  
 เพราะมีฉิวพรรณงดงามว่าเป็นความยินดี แล้วทรงแสดงการนำความพอใจความกำหนัด  
 อินในเวทนาออกเสียว่า เป็นการหันไปจากเวทนา รู้ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับเวทนาจึง  
 ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข วางใจเป็นกลางได้”

๒ สุรีย ปุณฺณานุภาพ, พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช  
 วิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๓๘-๓๓๙.

ปัญญา ใ้บางขาง ได้ยกหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคได้ครัสไว้ว่า กามมีโทษ อุปมาว่า กามสร้างทุกข์อย่างอิ่ง มี ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. กามเปรียบเทียบเหมือนท่อนกระดุกมีเนื้อติดนิคหน้อย แต่สุนัขก็กัดแทะด้วยคามหิวกระหาย สดัดเปลี่ยนกันไป ไม่รู้จักอิม ไม่รู้จักพอ

๒. กามเปรียบเทียบเหมือนขึ้นเนื้อ แร้ง กา เขี้ยว ต่างแย่งชิง เป็นอาหาร อย่างที่ตรัสว่า ราชา ก็ทะเลาะกับราชา แม่ทะเลาะกับลูก เพื่อนทะเลาะกับเพื่อน เป็นต้น

๓. กามเปรียบเทียบเหมือนคนถือคบเพลิงทวนลม ย่อมเผาไหม้คนถือ กามก็เช่นกัน ย่อมเผาผลาญ บุคคลโสดกัณธ และผู้ห่างไกลพระธรรม

๔. กามเปรียบเทียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง ย่อมเผาทำลายทุกคน แต่คนไม่กลัว เพราะเขาพึงพอใจ ที่ได้ลงไปหลุมนั้น

๕. กามเปรียบเทียบเหมือนความฝัน มีความสวยงาม สมหวังเป็นสุข เมื่อตื่นมาก็ไม่มีอะไร ทิ้งไว้ หมดความเผือคาย หลอกให้มีความหวังอยู่รำไป

๖. กามเปรียบเทียบเหมือนทรัพย์ที่ข้มเขามา คือ ได้ใช้สอยชั่วคราว แล้วก็ต้องส่งคืน เพราะเป็นสุข ติงครู่ข้ม แล้วก็เสพอีก

๗. กามเปรียบเทียบเหมือนต้นไม้ไม่มีผลตกในป่า ต่างปีนป่ายเก็บผลนั้น คนที่ปีนไม้ได้ก็ตัดโคน นำเอา คือ อาจใช้วิธีที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องให้ ได้มาซึ่งกามทั้งหลาย

๘. กามเปรียบเทียบเหมือนเขียงสับเนื้อ หากใคร ไปอยู่บนเขียงนั้นก็เท่ากับเอาคนเข้าไปเสี่ยงกับ ความตาย แต่ไม่มีใครกลัว ต่างขอมคายบนเขียงเกือบทุกคน

๙. กามเปรียบเทียบเหมือนหอกและหลาว จักทิ่มแทงให้เจ็บปวดทรมานตลอดเวลา คือ สมหวังได้ ความสุข และไม่สมหวัง ต้องทนทุกข์ด้งถูกแทงด้วยหอก

๑๐. กามเปรียบเทียบเหมือนหัวงู คือขอยหวากระแวง เกรงเป็นอันตราย การเสพหรือครอง ธรรมณัถกนก็ตี ย่อมเกิดความหวากระแวง กลัวจะถูกแย่งชิงหรือทำร้ายได้ จึงเป็นโทษอย่างอิ่ง”

โทษของกามมีมากมายเมื่อบุคคลไม่ได้พิจารณาข้อมมองไม่เห็นโทษของกาม แต่กลับมอง ด้้นกามเป็นสิ่งดี เป็นสิ่งถูก เป็นสุข และพร้อมที่จะทนทุกข์ทรมาน คนแล้วคนเล่า มีความเร้าร้อน ทนทุกข์ทรมาน เพียงใดก็ข้อมเป็นทาสได้ บุคคลผู้รู้ได้ข้อมรมกายใจดีแล้ว โดยเฉพาะพระอริยเจ้า ข้อม

\*ปัญญา ใ้บางขาง, ธรรมาธิบาย เล่ม ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทัพิษัวิสุทธิ, ๒๕๔๖), หน้า ๗.

มองเห็นกามเป็นโทษ ดังเหมือนจันเนื้อในกระดูกที่สุนัขต่างแทะกิน วันแล้ววันเล่า ไม่มีวันหมดและไม่มีวันอ้อมผู้เห็นภัย แล้วจึงหลีกออกจากกาม แสงอยู่ป่า สงบกาย สงบจิตมุ่งสู่ความหลุดพ้น ดังนี้

#### ๑.๑.๓ หลักการใช้อุเบกขาในจุดอดฉาน

พระธรรมปิฎก อธิบาย หลักการใช้ อุเบกขาในจุดอดฉาน ว่า คือ การละสุขและทุกข์และโสมนัสดับไปก่อน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีความบริสุทธิ์แห่งสติอันเกิดจากอุเบกขาและเอกัคคตา หลักการใช้อุเบกขาใน จุดอดฉาน เป็นฉานที่ ๔ คือ ข่อมสงบระงับ ข่อมดับ ในกิลเลสที่มายั่ววน เพราะเหตุ ๒ ประการ คือ

๑. การมีอุเบกขา คือความวางเฉย ไม่มีความรู้สึกดีใจ ไม่มีความรู้สึกเสียใจ มีแค่การวางใจของอยู่ เพราะไม่มีความรู้สึกในอารมณ์แต่อย่างใด เมื่ออารมณ์มากระทบ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โชนภูมิพะ เป็นต้น

๒. การมีเอกัคคตา คือ ความเป็นผู้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีอารมณ์ที่คงมั่น ไม่หวั่นไหวในสิ่งชั่วร้าย เพราะได้สำรวม กาย วาจาและใจ ไม่ให้คล้อยตามอารมณ์นั้น จึงเป็นอารมณ์ที่บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกิเลสทั้งปวง<sup>๔</sup>

อุเบกขากับเอกัคคตา ในฉานที่ ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ชาติคุณสงบไม่มีอาการกระเพื่อมได้เลย จิตวางเฉย หมดอารมณ์คิดอนาคต ชาติคุณเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบสงบ परिณทเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงข่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอหิธชาติคุณ ซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอภาพยนตร์ที่คอยรับรูปภาพที่ฉายออกมาให้เห็น และรู้เรื่องของภาพนั้นเป็นอย่างดี มีความรู้ขึ้นในดวงใจ รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ฌณก็เฉยได้ทั้ง ๓ กาล เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

#### ๑.๒ หลักการใช้อุเบกขาจิต

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงอุเบกขาจิต ที่เกี่ยวข้องกับ ฉานสมาบัติ ๘ อุปกิเลสและอัปปัญญา ดังนี้

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘.

### ๑.๒.๑ หลักการใช้อุเบกขาจิต

หลักการใช้อุเบกขาจิต เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความเมตตากรุณาต่อกัน โดยแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ให้มีเวร ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และแผ่ตลอดไปไม่มีขอบเขต ประกอบด้วย อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติ ในอุปกิเลส ในอัปปมัญญา ดังนี้

### ๑.๒.๒ หลักการใช้อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติ

ฉาน คือ การเพ่งในอารมณ์ ประกอบด้วย รูปฉาน ๔ และ อรูปฉาน ๔ ได้แก่

รูปฉาน คือ การเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น กระทำลมหายใจเข้าออก มี ๔ อย่าง ได้แก่ ปฐมฉาน ทุติยฉาน ตติยฉาน และ จตุตถฉาน ดังนี้

#### ๑. ปฐมฉาน มีองค์ ๕ คือ

๑.๑ วิตก ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่ผลอ

๑.๒ วิจารณ์ ให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเป็นไปด้วยธาตุลมที่ดี คือเพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว

๑.๓ ปีติ ความอัมกายอัมใจที่เกิดขึ้นคู่คี่มีปลาทปลาปริ่มปราโมทย์อยู่โดยลำพังกายและจิต

๑.๔ สุข ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริงอยู่โดยลำพังไม่วอกแวก

๑.๕ เอกัคคตา ให้ประกอบจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้มันแผ่สายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ประกอบจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดลมสบายขึ้น จิตจึงจะถึงความเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจได้

#### ๒. ทุติยฉาน มีองค์ ๓ คือ

๒.๑ ปีติ

๒.๒ สุข

๒.๓ เอกัคคตา

ในปีติ สุขและเอกัคคตา ได้แก่ จิตที่สวຍผลมาจากปฐมฉาน ถ้าเข้าถึง ทุติยฉาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือเอกัคคตารมณ์ เป็นอุ้งงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้า นิ่งอยู่ด้วยความอัมกายอัมใจ สุขกาย สุขใจ ใจแน่นแน่วมันคงลงไปอีกกว่าเดิม

#### ๓. ตติยฉาน มีองค์ ๒ คือ

๓.๑ สุข

## ๓.๒ เอกกัคคา

เมื่อกายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวนจิตจึง  
เจือปนสังข เป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาวซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย  
คล้ายสำลี ระวังทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด ระวังเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้  
แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญาอดีตอนาคตเข้ามาแทรก

## ๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ

## ๔.๑ อุเบกขา

## ๔.๒ เอกกัคคา

อุเบกขากับเอกกัคคา ในจตุตถฌาน นี้ ได้กล่าวไว้แล้วใน อุเบกขาจตุตถฌาน

## อรุปฌาน ๔

พระธรรมปิฎก อธิบาย อรุปฌาน คือ ฌานที่ไม่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ ได้แก่

๑. อากาสนัญญาขณณะ ฌานแห่งอากาศคือช่องว่างเป็นอารมณ์

๒. วิญญาณัญญาขณณะ ฌานแห่งความรู้เป็นอารมณ์ ไม่มีรูปใด ๆ เป็นนิมิต

๓. อากิญจัญญาขณณะ ฌานแห่งวิญญาณที่ละเอียดหรือหริ่ง ฐิติอยู่เฉพาะวิญญาณอย่าง  
เดียว ความรู้สึกที่ตั้งอยู่นั้น ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นและดับไป เกือบจะเข้าใจว่าเป็นนิพพาน

๔. เนวสัญญานาสัญญาขณณะ ฌานแห่งความรู้สึกอันหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิต จะว่ารู้สึกไม่ใช่  
ไม่รู้ก็ไม่ใช่ คือ รู้อยู่แต่ไม่ต้องใช้ความคิด ไม่ได้เอาความรู้ไปจดจ่อในสิ่งที่รู้มัน<sup>๔</sup>

การบำเพ็ญในฌานสมาบัติ มีปฐมฌานเป็นต้นและจตุตถฌานเป็นที่สุด เป็นการบำเพ็ญ  
เมื่อกำหนดรู้อารมณ์การหายใจเข้าออก จนเกิดปีติ และกาย จิตสงบ มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่น  
ไหว มีความคั่งมั่นด้วยสติ เป็นจิตวิเวก ปลอดโปร่ง ระวังสุข ทุกขเวทนาได้หมด ดวงจิตจึงมี  
อิสระคือ วางเฉย อุเบกขาจึงมีความสำคัญต่อการใช้พิจารณาอย่างนี้

## ๑.๒.๓ หลักการใช้อุเบกขาจิตในอุปกิเลส

ในอังคุตตรนิกาย เอกนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสถึง หลักการใช้ อุเบกขาใน อุปกิเลส  
คือ เครื่องเศร้าหมองจิตหรือสิ่งที่ทำจิตให้เศร้าหมอง ที่เข้าไปเบียดเบียนภายในจิตมิให้ไปสู่ความดี

## ๑๖ ประการคือ

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๘.



**๑. อภิขณาวิสมโลกะ** คิดเพ่งเล็งอยากได้

๒. พยาบาท      คิดร้ายเขา  
 ๓. โกรธ          ความโกรธ  
 ๔. อุปนาหะ      ความผูกโกรธ  
 ๕. มกฺขะ          ความลบหลู่คุณท่าน  
 ๖. ปลาสะ        ความดีเสมอ  
 ๗. อิสสา        ความริษยา  
 ๘. มัจฉริยะ      ความตระหนี่  
 ๙. มายา          มารยา  
 ๑๐. สาเดยยะ    ความโอ้อวดหลอกเขา  
 ๑๑. ถัมภะ        ความหัวคื้อ  
 ๑๒. สารัมภะ     ความแข่งดี  
 ๑๓. มานะ        ความถือตัว  
 ๑๔. อติมานะ    ความถือตัวว่ายิ่งกว่าเขา  
 ๑๕. มทะ          ความมัวเมา  
 ๑๖. ปมาทะ        ความประมาท<sup>๖</sup>

อุปกิเลส เป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เมื่อสรุปลงได้ ๓ ประการ คือ โลก โกรธ และ พอง รวมในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัส และอารมณ์ที่ผ่านมา **ถึงจิตนั้น** คือ ใช้อย่างหนึ่ง ไม่ใช้อย่างหนึ่ง ถ้าฝ่ายดีเรียกว่า ความรัก ถ้าฝ่ายเลว เรียกว่าความชัง **ความภ้ออก** เป็นต้น

ดังนั้น กิเลสจึงมีโทษ หลายประการตามที่ ปิ่น มุฑกัณฑ์ ได้อธิบายไว้ มี ๕ ได้แก่

๑. กิเลสทำให้การตัดสินใจผิดพลาด คือ เกิดจากความพอใจ ไม่พอใจ ความกลัวและไม่รู้จริง
๒. กิเลสทำให้จิตคั่น คือ คั่นรณหาสิ่งที่ชอบ คั่นรณจะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบ
๓. กิเลสทำให้สุขภาพเสีย คือ ทำลายสมรรถภาพโดยทั่วไปของบุคคล เช่น นักพูด นักฟุตบอล นักมวย นักดนตรี นักแม่บ้าน การที่ทำได้คือเมื่อจิตอยู่ในระดับปกติ แต่ถ้าจิตเสียแล้ว ฝีมือจะตกทันที คิดอะไรไม่ออก ทำอะไรไม่ถูก

<sup>๖</sup> อก.เอก. ๓๓/๒๔๖/๒๗๕.

๔. กิเลสทำให้เสียจริต คือ การปล่อยจิตไปในอำนาจของกิเลสมากเกินไป ข้อมมีโทษมากกว่าธรรมคา เช่น รัก เกลียด คีเณนไป ในที่สุดจึงเป็นคนบ้า หรือ คนวิกลจริต

๕. กิเลสทำให้หวัหระหรือร้องไห้ คือ เมื่อรับอารมณ์แล้ว ก็มักจะต้องระบายออกในลักษณะแปลก ๆ เช่น คีใจ เสียใจ จึงหวัหระหรือร้องไห้ เพราะเป็นการระบายอารมณ์ที่คืออย่างหนึ่ง<sup>๑</sup>

สรุปได้ว่า กิเลสเกิดขึ้นในจิตแล้ว ข้อมทำความเสื่อมโทรมแก่จิตได้หลายสถาน คือข้อมหุ้ม **ห่อจิตมิให้บรรลุลหุวมดี** การทำงานข้อมผิดพลาด ทำให้จิตคั่นรน ทำลายสุขภาพกายและจิตและ **ประการสำคัญ** อาจทำให้เสียจริต ถ้าไม่หวัหระก็ร้องไห้

#### ๑.๒.๔ หลักการใช้อุเบกขาจิตในอัปมัญญา

พระธรรมปิฎก อธิบาย หลักการใช้ อัปมัญญา ว่า คือ ธรรมที่แผ่ไปอย่างสม่ำเสมอ **ไข่อัปมัญญา** ไม่จำกัดขอบเขตในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ประกอบด้วย หลักการใช้โดยความหมาย **หลักการใช้โดยลักษณะ** หลักการใช้โดยหน้าที่ หลักการใช้โดยผลปรากฏ หลักการใช้โดย **ปทัชชาน** หลักการใช้โดยสมบัติ หลักการใช้โดยวิบัติ หลักการใช้โดยข้าศึกใกล้ หลักการใช้โดย **ข้าศึกไกล** หลักการใช้โดยตัวอย่างมาตรฐาน ดังนี้

#### ๑. หลักการใช้อัปมัญญา ๔ โดยความหมาย

**มคตา** : มีน้ำใจแผ่ประโยชน์สุขแก่คนและสัตว์ทั้งหลายหรือมีน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร

**กรุณา** : ทำความสะเทือนใจแก่สาธุชน เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ หรือถ้อยถอนทำทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไปหรือแผ่ใจไปรับรู้ต่อคนและสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

**มุทิตา** : อนุโมทนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้น

**อุเบกขา** : คอยมองคูลูอยู่โดยละความชวนชววยว่า สัตว์ทั้งหลายจงอย่าผูกเวรกันเป็นต้น และโดยเข้าถึงความเป็นกลาง

#### ๒. หลักการใช้อัปมัญญา ๔ โดยลักษณะ

**มคตา** : เป็นไปโดยอาการเกื้อกูลแก่คนและสัตว์ทั้งหลาย

**กรุณา** : เป็นไปโดยอาการปลดเปลื้องทุกข์แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย

<sup>๑</sup> ปิ่น มุฑกันต์, ปาฐกถาเรื่องจิต, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑),

- มูทิตา : ความพลอยยินดีด้วย  
 อุเบกขา : เป็นไปตามอาการเป็นกลางต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย

๓. หลักการใช้อัปมัญญา ๔ โดยหน้าที่

- เมตตา : น้อมนำประโยชน์ไปให้แก่เขา  
 กรุณา : ไม่นิ่งดูตาย (ทนนิ่งอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของคนและสัตว์ทั้งหลาย)  
 มูทิตา : ไม่ริษยา (เป็นปฏิปักษ์ต่อความริษยา)  
 อุเบกขา : มองเห็นความเสมอภาคกันในสัตว์ทั้งหลาย

๔. หลักการใช้อัปมัญญา ๔ โดยผลปรากฏ

- เมตตา : กำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป  
 กรุณา : ไม่เบียดเบียน (อวิหิงสา)  
 มูทิตา : ขจัดความริษยา ความไม่ยินดีหรือความทนไม่ได้ต่อความสำเร็จ  
 ของผู้อื่น  
 อุเบกขา : ระวังความซัดเคืองเสียใจและความคล้อยตามดีใจ

๕. หลักการใช้อัปมัญญา ๔ โดยปทัสถาน

- เมตตา : เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนและสัตว์ทั้งหลาย  
 กรุณา : เห็นสภาวะไร้ที่พึ่ง (สภาพน่าอนาถของคนและสัตว์ทั้งหลายที่ถูก  
 ความทุกข์ครอบงำ)  
 มูทิตา : เห็นสมบัติ (ความสำเร็จของคนและสัตว์ทั้งหลาย)  
 อุเบกขา : มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตน ว่าสัตว์ทั้งหลาย  
 จักได้สุข พ้นทุกข์ ไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ที่ถึงตามใจชอบได้อย่างไร

๖. หลักการใช้อัปมัญญา ๔ โดยสมบัติ

- เมตตา : สงบหายไร้ความแค้นเคืองในสิ่งที่ไม่พอใจ  
 กรุณา : สงบหายไร้วิหิงสา  
 มูทิตา : สงบหายไร้ความริษยา  
 อุเบกขา : สงบหายไม่มีความยินดียินดีร้าย

๗. หลักการใช้อัปมัญญา ๔ โดยวิบัติ

- เมตตา : เกิดเสนาหา  
 กรุณา : เกิดความ โศกเศร้า

- มูทิตา : เกิดความสนุกสนาน  
 อุเบกขา : เกิดความเฉยด้วยไม่รู้ (เฉยโง่ เฉยเมฆ เฉยเมิน)

๘. หลักการใช้อัปปมัญญา ๔ โดยเข้าถึงใกล้

- เมตตา : เกิดราคะ  
 กรุณา : โทมนัส (เกิดความโศกเศร้าเสียใจ)  
 มูทิตา : โสมนัส (คิดว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์)  
 อุเบกขา : อัญญานุเบกขา (เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมฆ)

๙. หลักการใช้อัปปมัญญา ๔ โดยเข้าถึงไกล

- เมตตา : พยาบาท คือความขัดเคืองไม่พอใจ  
 กรุณา : วิหิงสา  
 มูทิตา : อรติ คือความไม่ยินดี ไม่โยคี เกิดริษยา  
 อุเบกขา : เกิดราคะ (ความใคร่) และปฏิฆะ (ความเคือง) หรือชอบใจและขัดใจ

๑๐. หลักการใช้อัปปมัญญา ๔ โดยตัวอย่างมาตรฐาน

- เมื่อลูกยังเล็กเป็นเด็กเขาวัว แม่ควรใช้ เมตตา เอาใจใส่ ใกล้ชิดนอนเลี้ยงให้เจริญเติบโต  
 เมื่อลูกเจ็บไข้เกิดมีทุกข์กับ แม่ควรใช้ กรุณา ห่วงใย ปกป้อง รักษา ค้ำครองหาทางแก้ไข  
 เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยสง่า แม่ควรใช้ มูทิตา พลอยปลาบปลื้มยินดี หวังให้

**อุภยเมตตโต** อยู่ยาวนานเท่านั้น

เมื่อลูกรับผิดชอบกิจการหน้าที่ของตนจนขวายอยู่ด้วยดี แม่ควรใช้ อุเบกขา มีใจนิ่งสงบ

**อินทนาง** วางเฉย คอยดูอยู่

หลักการการใช้อุเบกขาในอัปปมัญญา ตามหลักของพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ คือ มีเมตตา  
 กรุณา มูทิตา อุเบกขา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ได้ช่วยเหลือ ไม่นิ่งดูเฉย ไม่มีความริษยา ไม่เบียดเบียน  
 ไบ้อหาค ไม่โศกเศร้า ไม่สุข ไม่ทุกข์ วางใจเป็นกลางนิ่งเฉยคอยดูอยู่

### ๑.๓ หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติ

หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติ คือ หนทางการปฏิบัติไปสู่พรหมโลก นอกจากนี้อุเบกขาเจโตวิมุตติ ประกอบด้วย หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค ๘ หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในธาตุที่สกัด ๖ และหลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในญาณ คือ

#### ๑.๓.๑ หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค ๘

ในอังกุตรนิกาย สัตตกนิบาต พระผู้มีพระภาคตรัสถึง หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค ซึ่งเป็นหนทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า เพราะพุทธศาสนานิกายเถรวาทเป็นศาสนาที่เชื่อมั่นในความสามารถของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้เอง หากพยายามพัฒนาคนให้มีการศึกษา โดยอาศัยความเชื่อ ความซื่อ ความรู้ในสิ่งต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ โดยยึดหลักในมรรคที่เป็นสายกลางทางจิต แต่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ ธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ บุคคลควรเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปได้เพื่อให้ถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสธรรมทั้ง ๘ แล้ว จึงตรัสคาถาว่า “ในหมู่มนุษย์เหล่าชนผู้ไปถึงฝั่งโน้นมีจำนวนน้อย ส่วนหมู่สัตว์นอกนี้เกาะไปตามฝั่งนี้ทั้งนั้น ส่วนชนเหล่าใดประพฤติตามธรรมในธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยชอบ ชนเหล่านั้นจักข้ามพ้นวิภูฏะ อันเป็นบ่วงมารที่ข้ามได้แสนยาก จักถึงฝั่งโน้น”<sup>๕</sup>

ในอภิธรรมปิฎก วิภังค์ พระผู้มีพระภาคตรัสถึง มรรค ๘ คือ

๑. สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนาเป็นเหตุเว้นประพฤติพรหมจรรย์ที่เป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติ

๕. สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะ สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

<sup>๕</sup> อัง.สตุตคก. ๓๓/๑๕/๒๘.

๖. สัมมาวาชามะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น ดังนี้

- ๖.๑ เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
- ๖.๒ เพื่อละบาปอกุศลธรรมเกิดขึ้นแล้ว
- ๖.๓ เพื่อทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
- ๖.๔ เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ให้เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗. สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๗.๑ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

๗.๒ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๗.๓ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกได้

๗.๔ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ คือ ภิกษุทั้งหลายอยู่ในธรรมวินัยนี้

๘.๑ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อัน เกิดจากวิเวกอยู่

๘.๒ เพราะวิตก วิจารณ์ สงบระงับไป บรรลุทุติยฌาน มีความห่อใจใสภายใน มีสภาวะที่จิต เป็นหนึ่งหุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๘.๓ เพราะเกิดปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุ ตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

๘.๔ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะดับ โสมนัสและโทมนัสไปก่อนบรรลุจตุตถฌาน ไม่มี ทุกข์ ไม่มีสุข สติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๑๑</sup>

<sup>๑๑</sup> อภ.วิ. ๗๗/๑๖๓-๑๗๐/๒๕๐-๑๕๑.

หลักการการใช้อุเบกขาในมรรค ๘ ตามหลักของพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ คือ มีความรู้ในทุกๆระดับทุกขั้น ไม่เบียดเบียน เว้นกล่าวเท็จ เว้นการฆ่า เว้นมิถนาศีล สร้างความศรัทธาป้องกันอกุศล พิจารณาธรรม ในกาย เวทนา จิต ธรรม และวางใจเป็นกลาง

#### ๑.๓.๒ หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในธาตุที่สละ ๖

หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติ ในธาตุที่สละ ๖ คือ ความรู้ทางอารมณ์ ด้วยการเจริญเจโตวิมุตติ ในการไม่พยายาม ไม่เบียดเบียน ไม่ยินดี ไม่มีความกำหนด ไม่มีความเสนาหา และ **ไม่คล้อยตามเคลงสงสัย**

ในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ใดได้เจริญอุเบกขาเจโตวิมุตติแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุจฺจนแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปราภคิแล้ว แต่พยายาม (ความคิดร้าย) แต่วิหิงสา (ความเบียดเบียน) แต่อรติ (ความยินดี) แต่ราคะ (ความกำหนด) แต่วิญญาณก็ยังแสหนานิมีคอยู่ แต่ **ความคล้อยตามเคลงสงสัยก็ยังคงครอบงำจิตของภิกษุนั้นอยู่ เป็นไม่ได้เลย เพราะสภาวะที่ถอนอัสสัมมิมานะเป็นธาตุที่สละอุกฺครคือความเคลือบเคลงสงสัยแล้ว**<sup>๑๑</sup>

#### ๑.๓.๑ หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในญาณ

หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติใน ญาณ คือ ความรู้แจ้ง รู้ทั่ว รู้ตามความเป็นจริงของ **ธรรมชาติ หรือรู้อของสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยดี** เพราะเป็นผู้ห่างไกลจากความชั่ว ห่างไกลจากกิเลส **ทั้งหมด**

บุญมี แทนแก้ว ได้อธิบาย ญาณ ที่พระอริยบุคคลมีพระพุทธเจ้า เป็นต้น ทรงรู้ ประกอบด้วย **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณและอาสวักขยญาณ** คือ

๑. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** คือความรู้แจ้งที่สามารถระลึกชาติในปางก่อน หรือระลึกเรื่องราว **ในอดีตได้ ทั้งนี้** เพื่อจะแก้ความสงสัย อาจจะมีผู้ถามว่า ความแก่ เจ็บ ตาย มีแต่ พระพุทธเจ้ามา แต่ **ปางก่อนบ้างหรือไม่** พระพุทธองค์สามารถตอบได้ว่า ความแก่ ความเจ็บและความตาย ดังกล่าวนั้น **อันอันแต่พระพุทธองค์ตลอดมา** ไม่มีการละเว้น เพราะเป็นความจริง เป็นเรื่องธรรมดาหรือเป็นเรื่อง **ธรรมชาติที่มีประจำอยู่ในสังขาร** คือสิ่งที่เกิดขึ้นทุกอย่างทุกชนิด ไม่ว่าพระพุทธองค์จะเสวยชาติใด **ก็อันอันปรากฏ** ไม่มีการละเว้นในอดีตหรือในปางก่อน

<sup>๑๑</sup> ที. ปา. ๑๖/๓๖๓/๒๕๐.

๒. จตุปปากฎาณ คือความรู้ในเรื่องความเกิดและความตายของสัตว์ทั้งหลาย เช่น บางคนเกิดเป็นสัตว์ หรือเกิดเป็นคน แต่สังขารร่างกายไม่สมประกอบ พิกลพิการ อวัยวะบกพร่อง บางคนตายก่อนที่จะคลอดจากครรภ์มารดาก็มี บางคนคลอดจากครรภ์มารดาแล้วก็สิ้นชีพไปก็มี หรือบางคนเจริญเติบโตขึ้นมาหลังจากคลอดจากครรภ์มารดาแล้วแต่มีความทุกข์ยากแสนสาหัสตลอดชีวิตที่มีอยู่ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะอำนาจแห่งกรรม คือ การกระทำของคนของสัตว์แต่ละพวกแต่ละประเภท ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

๓. อาสวักขณฎาณ คือความรู้ธรรมที่สามารถทำให้บุคคลหมดจากกิเลสอาวาระทั้งปวง อันเป็นธรรมเพื่อความหลุดพ้นอย่างแท้จริง กล่าวคือ พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง โดยเฉพาะในปฏิจกสมุปบาทและอริยสัจจ์ จึงสามารถกำจัดอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไปจากใจของพระองค์หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง อาสวักขณฎาณ คือ ความรู้ในธรรมที่จะกำจัดกิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ จนสามารถบรรลุคุณธรรมสูงสุดหรือแก่นธรรมในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน<sup>๒๒</sup>

หลักการใช้อุเบกขาฎาณของพระผู้มีพระภาค ตามหลักของพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ คือ สามารถระลึกรู้ชัดแต่หลังได้ ย่อมรู้ได้ว่าสัตว์บางจำพวกแต่ก่อนเกิดเป็นอะไร สมบูรณ์อย่างไร และทรงรู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวง

#### ๑.๔ หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์

หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ การพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายที่มีในโพชฌงค์ คือ เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมือก็รู้ชัดว่ามีอยู่ และเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ ประกอบด้วย หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอาสวะที่ต้องละด้วยการเห็น หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอสังขตธรรม และหลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในพรหมจรรย์

#### ๑.๔.๑ หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอาสวะที่ต้องละ

ใน ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ พระผู้มีพระภาคตรัสถึง หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอาสวะที่ต้องละด้วยการเห็น คือ กิเลสที่หมักคองอยู่ในสันดานที่ต้องละ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อบุคคลผู้มากด้วยกิเลสในโลกนี้ ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยเจ้า มิได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยเจ้า ย่อมไม่รู้จักรักรรรมที่ควรทำไว้ในใจ เมื่อไม่รู้จักรักรรรมที่ควรใส่ใจ อาสวะทั้ง

<sup>๒๒</sup> บุญมี แท่นแก้ว, ญาณวิทยา (ทฤษฎีความรู้), (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๘-๓๙.



หลายข้อเท็จจริงขึ้น เมื่อรู้ว่าจะเกิดขึ้นควรละเสีย ได้แก่ กามาสวะ คือ กิเลสที่หมักคองสันดานคือกาม ภาวาสวะ คือ กิเลสที่หมักคองสันดานคือความยินดีในภพ อวิชชาสวะ คือ กิเลสที่หมักคองสันดาน คืออวิชชาความไม่รู้จริง พระผู้มีพระภาคได้คร่ำครวญด้วยความดังกล่าว่า “สาวกของพระพุทธเจ้าผู้มีจิตตั้งมั่นมีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้ชัดอาสวะ เหตุเกิดอาสวะ ธรรมเป็นที่ดับอาสวะและข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับอาสวะที่ต้องละ เพราะสิ้นอาสวะทั้งหลาย ภิกษุจึงเป็นผู้หมดความหิว จึงเข้าสู่ปรินิพพาน” \*\*

หลักการการใช้อุเบกขาในอาสวะที่ต้องละ ตามหลักของพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ ๓ อย่างคือ กามาสวะ ภาวาสวะและอวิชชาสวะ ย่อมหมักคองในสันดานของคนให้เกิดความยินดี ในกิเลสและปีติบังมิให้เห็นธรรมของพระพุทธเจ้าได้

#### ๑.๔.๒ หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอสังขตธรรม

ปัญญา ใ้บางยาง อธิบาย หลักการใช้ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ใน อสังขตธรรม คือ นิพพานและบัญญัติ ดังที่กล่าวว่า “สังขารทั้งปวงที่ปัจเจกปรุงแต่ง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พระนิพพานและบัญญัติ ท่านกล่าวว่า เป็นอนัตตา พระนิพพานและบัญญัติจึงเที่ยง เป็นสุข แต่ยังเป็นอนัตตาอยู่” อสังขตธรรมหรือสิ่งที่ปัจเจกมิได้ปรุงแต่งขึ้น มี ๓ ประการ คือ

๑. ไม่ปรากฏความเกิด
๒. ไม่ปรากฏความสลาย
๓. เมื่อตั้งอยู่ ไม่ปรากฏความแปร<sup>๑๔</sup>

หลักการใช้อุเบกขาในอุทธังจะ

ใน พุททกนิทาย ปฏิสัมภิทามรค พระผู้มีพระภาคคร่ำครวญ หลักการใช้ อุทธังจะ คือ ไม่ให้ เกิดความหิวห่าน ความที่ใจไม่สงบ เมื่อมีความกระวนกระวายใจ จึงไม่มีโอกาสเกิดความสุขใน ไตรลักษณ์ คือ

๑. ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง
๒. ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง
๓. ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตามความเป็นจริง

\*\* พ. พ. ๓๕/๕/๓๑๘.

<sup>๑๔</sup> ปัญญา ใ้บางยาง, ธรรมาธิบาย เล่ม ๒, อ้างแล้ว, หน้า ๘๐.

เพราะเหตุนี้ จึงกล่าวว่า ผู้มีใจอุกอุทธจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะจิตเป็นหนึ่ง ตั้งมั่นอยู่ในทางละกิเลสให้สิ้นไปแล้ว เมื่อพิจารณาด้วยความรู้ ย่อมเกิดความอึดใจ ความน้อมใจเชื่อ ความเพียรที่พอดี สติข้อมแก่กล้า ความวางตนเป็นกลางย่อมเกิดขึ้นได้<sup>๔๔</sup>

หลักการการใช้อุเบกขาในความสงบจิต คือ การทำจิตให้สงบและการวางเฉยเป็นอุเบกขาไม่หวั่นไหว มีจิตตั้งมั่นในความสงบ ชีคในการละกิเลส ลักษณะดังกล่าว เรียกว่า การใช้อุเบกขาในอุทธจะ

หลักการใช้ อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ พอสรรูปได้ดังนี้

๑. การพิจารณาในสังขารเห็นสิ่งที่เป็นปฏิถูล ไม่งาม
๒. กามข้อมนำบุคคลไปสู่ความทุกข์ได้
๓. ฌานสมาบัติเป็นไปเพื่อกำหนดอารมณ์หายใจเข้าออกให้ได้อารมณ์เดียว
๔. กิเลสข้อมห่อหุ้มจิตไว้มิให้บรรลุความดี
๕. การแผ่อัปมัญญามุ่งช่วยเหลือสัตว์ให้พ้นทุกข์
๖. ความวางใจเป็นกลางทำให้เกิดสติและปัญญา รู้ว่าสัตว์ทั้งหลายเกิดมาจากผลของกรรม
๗. อาสวะที่ค้องละเพราะหมักคองความทุกข์ไว้ คือกิเลส
๘. การกำหนดรู้ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

## ตอนที่ ๒ หลักการใช้อุเบกขาบารมี

หลักการใช้ อุเบกขาบารมี ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึง อุเบกขาบารมี (บารมีขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (บารมีขั้นกลาง) และ อุเบกขาปรมัตถบารมี (บารมีขั้นสูงสุด)

### ๒.๑ หลักการใช้อุเบกขาบารมี

การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ นับเป็นเวลายาวนาน และได้พบกับพระพุทธเจ้าเป็นจำนวนมาก การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาถึงหลักการใช้ อุเบกขาบารมี ทั้ง ๓ ขั้น ได้แก่ อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) และ อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) อุเบกขาบารมี เหมาะสำหรับการบำเพ็ญเพียรของพระโพธิสัตว์ผู้ต้องการมีความวางใจเป็นกลางหรือวางเฉย ใช้ความอดทน มีความสงบ รู้จักข่มจิต ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงการบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์ในนิทานชาดก

<sup>๔๔</sup> ชุ.ป. ๖๕/๕๔๓/๔๑๔.

### ๒.๑.๑ การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น)

การบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์ สมัยเสวยในพระชาติต่าง ๆ ล้วนเป็นประโยชน์เพื่อการศึกษา ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึง การบำเพ็ญอุเบกขาบารมีของพระโพธิสัตว์ในสมัยเสวยพระชาติ เป็นช่างปั้นหม้อขาย และเป็น คาสต พร้อมยกหลักธรรมมาประกอบ ดังนี้

การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์ สมัยเสวยพระชาติ เป็นช่างปั้นหม้อขาย ทรงสอน ให้วางเฉยต่อวัตถุภายนอก ไม่ให้ยึดมั่น จะทำให้เป็นทุกข์

๓ เมืองพาราณสี ครั้งนั้นพระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์ เสวยพระชาติ เป็นช่างปั้นหม้อขาย ครั้งมีปรากฏใน กัจฉลพชาดก เรื่อง เต่ากับลิง ในจุททกนิกาย ทุกนิบาตชาดกนี้ พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี เรื่องสรุปว่า

พระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลช่างทำหม้อขาย ครั้งนั้น ที่ใกล้เมืองพาราณสี มีสระน้ำใหญ่ได้เกิดเอง (ชาติสระ) ติดกับแม่น้ำ ถึงคราวน้ำท่วมก็ท่วมจนล้นขอบสระ ถึงคราวแล้งก็แล้งจนแทบไม่เหลือ วันหนึ่งปลาและเต่าที่อยู่ในสระน้ำรู้ว่าปีนี้ฝนจะแล้งมากกว่าเดิม พอถึงคราวน้ำท่วมล้นตลิ่ง จึงพากันหนีออกไปอยู่ที่แม่น้ำใหญ่ แต่มีเต่าอีกตัวหนึ่งคิดเสียตาย เพราะคิดว่าที่นี้เป็นที่เดิมที่เคยอยู่ พอถึงหน้าแล้ง น้ำในสระได้แห้งทันที และเต่าตัวนี้ได้ขุดดินฝังตัวซ่อนอยู่ ตรงที่พระโพธิสัตว์เคยขุดดินปั้นหม้อพอดี

วันหนึ่งพระโพธิสัตว์ได้ขุด (สับ) ถูกระดองเต่าแตก เต่าได้รับความทุกขเวทนามาก จึงรำพันเป็นคาถาว่า “เพราะเราคิดหวังโยว่าเราเกิดที่นี่ โดที่นี่ เราจึงได้อาศัยอยู่กับเปลือกตม จึงถูกทับถมให้ฉิบหายเพราะความยึดมั่นไม่ปล่อยวาง” เต่าจึงกล่าวเป็นคาถากับพระโพธิสัตว์ก่อนตายว่า “บุคคลได้บรรลุความสุขในที่ใด จะเป็นในบ้านหรือป่าก็คามที่ได้บรรลุความสุขนั้น และเป็นที่เกิดที่เจริญของบุรุษผู้รู้เหตุผล บุคคลอาจรักษาคนให้รอดชีวิตได้ในที่ใด ก็พึงไปในที่นั้น อย่าให้ที่ที่เคยอยู่เป็นนิคมต้องฆ่าคนเลย” พระโพธิสัตว์ จึงยกตัวอย่างอุปมาสั่งสอนชาวบ้านเป็นคาถาว่า

เพราะเหตุที่เต่ามีความถึมั่นหวังโยที่เคยอยู่ จึงต้องตาย นี่เป็นตัวอย่าง พวกท่านทั้งหลาย อย่าได้ทำเหมือนเต่าเลย ต่อแต่นี้ไปอย่าได้ถึมั่นซึ่งสิ่งของเครื่องใช้สอยและเครื่องอาศัยชั่วคราว มี รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องที่ควรถูกต้อง ถูกขาย ถูกหญิงข้าราช ข้าหญิง เงินทอง เป็นของเราเลย เพราะของเหล่านี้เป็นเครื่องแอบอิงพึ่งพัก

อาศัยกันใช้สอยชั่วคราวเท่านั้น<sup>๖</sup>

การบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์ได้อาศัยความวางเฉย ไม่ให้ยึดคิดในกามวัตถุทั้งหลาย อุปมานิทานชาดกได้ยกมา จึงได้หลักธรรมเพื่อการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นใน วัตถุกาม เพราะเป็นเครื่องอาศัยกันใช้ชั่วคราว ว่าโดยสรุป มี ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ดังอธิบายดังนี้

๑. รูป ในที่นี้ คือ สิ่งที่เห็นได้ด้วยตาเปล่าสามารถจับต้องได้ แบ่งออก ๒ ประเภท รูปที่มีชีวิต ได้แก่ คน สัตว์ และรูปไม่มีชีวิต ได้แก่ รูปภาพคนและสัตว์ต่าง ๆ เมื่อตากระทบรูป ย่อมเกิดความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ สำหรับ บุคคลผู้อบรมดีแล้วย่อมวางเฉยไม่มีความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ

๒. เสียง ในที่นี้ คือ สิ่งที่ได้ยินด้วยหูทั้ง ๒ ข้าง และหูธรรมดาที่สามารถเข้าใจได้ แบ่งออก ๒ ลักษณะ ได้แก่ เสียงคำ นินทา และเสียงสรรเสริญ ชมเชย เมื่อหูกระทบเสียง ย่อมเกิดความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ สำหรับ บุคคลผู้อบรมดีแล้วย่อมวางเฉยไม่มีความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ

๓. กลิ่น ในที่นี้ คือ สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยจมูกและจมูกธรรมดาที่สามารถรับกลิ่นได้ แบ่งออก ๒ ลักษณะ ได้แก่ กลิ่นที่ไม่พอใจ และกลิ่นที่พอใจ เมื่อจมูกกระทบกลิ่น ย่อมเกิดความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ สำหรับ บุคคลผู้อบรมดีแล้วย่อมวางเฉยไม่มีความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ

๔. รส ในที่นี้ คือ สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยลิ้นและลิ้นธรรมดาที่สามารถรับรสได้ แบ่งออก ๒ ลักษณะ ได้แก่ รสที่ไม่พอใจ และรสที่พอใจ เมื่อรสกระทบกับลิ้นแล้ว ย่อมเกิดความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ สำหรับ บุคคลผู้อบรมดีแล้วย่อมวางเฉยไม่มีความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ

๕. สัมผัส ในที่นี้ คือ สิ่งที่สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และสามารถสัมผัสได้ทุกคน เมื่อสัมผัสแล้วย่อมเกิดความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แบ่งออก ๒ ลักษณะ ได้แก่ ไม่พอใจหรือพอใจ สำหรับบุคคลผู้อบรมดีแล้วย่อมวางเฉยไม่มีความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ

ดังนั้น การบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ได้ คือให้พิจารณารู้เท่าทันของรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เรียกว่า วัตถุกาม ไม่ให้ยึดคิดว่าเป็นของตน เพราะเป็นของเร้าร้อน ควรปล่อยวางและวางเฉยไว้ ดังนี้

การบำเพ็ญบารมี ของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ย่อมเกิดขึ้นไม่บารมีใดก็บารมีหนึ่ง ดังนั้น การสร้างบารมี ต้องอาศัยการสั่งสมนับหลายชาติ และหลายเรื่อง จึงจะสำเร็จประโยชน์ได้ ผู้วิจัย

<sup>๖</sup> พ.ชา. ๕๗/๒๐๕/๑๕๖.

จึงได้ยกเอาการบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์เพื่อการศึกษาขึ้นอีก ดังนี้

การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์สมัยเสวยพระชาติเป็น คาบส (ฤๅษี)

ณ เมืองพาราณสี ครั้งนั้นพระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์ บวชเป็นคาบส (ฤๅษี) ดังมีปรากฏใน กัจฉลพชาดก เรื่อง เต่ากับลิง ในขุททกนิกาย ดิกนิบาตชาดก ว่า พระผู้มีพระภาคเสด็จประทับ ณ พระเชตะวันมหาวิหารในชาดกนี้ พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี เรื่องสรุปว่า

วันหนึ่งพระโพธิสัตว์บำเพ็ญเพียรอยู่ที่ประตูลาสา ยังมีลิงโลนตัวหนึ่ง มากระทำอภัยปริยาทราจารรังแกพระโพธิสัตว์ด้วยประการต่าง ๆ พระโพธิสัตว์ก็คั่งนั่งอยู่เฉย ภายหลังมีเต่าตัวหนึ่งขึ้นจากน้ำแล้วนอนอ้าปากผิงแดดอยู่ฝั่งแม่น้ำคงคา ฝ่ายวานรตัวโลน (เกร) นั้น ครั้นเห็นเต่านอนอ้าปากอยู่ก็มีทันที่จะพิจารณา มุ่งอยู่แต่จะกระทำทราจารฝ่ายเดียว จึงเอองคกำเนิคของตนใส่เข้าไปในปากเต่านั้น เต่าตกใจตื่นขึ้นก็หุบปากเอองคกำเนิคของวานรนั้นไว้ จึงบังเกิดทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส ไม่มีใครช่วยได้ จึงอุ้มเต่าไปหาพระโพธิสัตว์ เมื่อพระโพธิสัตว์เห็นดังนั้น จึงกล่าวเป็นคาถาว่า “ใครนี้หนอนเคินมา คูกรียาเหมือนบุคคลที่รวยกัศหาหาร มีอาการเหมือนพราหมณ์ที่ได้ลาภมาเต็มมือ เข้าไปรวยมาแต่ที่ไหนหนอ หรือว่าเข้าไปหาผู้มีศรัทธาคนใดจึงได้รวยมาอย่างนี้” วานรผู้ทุศีล ได้ฟังคำพระโพธิสัตว์ตรัสดังนั้น เมื่อจะวิงวอนพระโพธิสัตว์ให้ช่วยจึงกล่าวเป็นกล่าวว่

ข้าแต่พระโพธิสัตว์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าเป็นลิงโกลดเขลาปราศจากปัญญา มาจับต้องสิ่งที่ไม่ควรจับขบของท่านจึงได้มีความเอ็นดูกรุณาช่วยปลดปล่อยข้าพเจ้า ให้พ้นจากทุกขเวทนาอันนี้ด้วย เมื่อข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์อันนี้ด้วยอาณูภาพของท่านแล้ว ข้าพเจ้าจะไปอยู่ ณ บรรพต จะไม่มาแสดงคนให้ปรากฏในจักขุของท่านอีกต่อไป

พระโพธิสัตว์ได้ฟังดังนั้นก็เกิดความกรุณาต่อลิงเพื่อจะให้โอวาทแก่เต่าจึงกล่าวเป็นคาถาว่า

เต่าทั้งหลายเป็นสัตว์บังเกิดเนื่องมาแต่กัสสปะโคตร ส่วนลิงทั้งหลายเป็นสัตว์มีเทือกแถวเกิดมาแต่โกณจัญญะโคตร คูกรเต่าผู้เป็นเหล่ากอกัสสปะโคตร ท่านจงปล่อยถึงผู้เป็นวานเรื่อโกณจัญญะโคตรเสียเถิด เมถุนกรรมอันไม่สมควรจะระอวยว่าท่านได้เคยกระทำกันมาแล้ว<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๖</sup> พ.ชา. ๕๘/๔๑๘-๔๒๐/๑๓๔.

แต่ได้ฟังถ้อยคำพระโพธิสัตว์ก็บังเกิดความเลื่อมใส จึงปล่อยคกง้าเนคของวานรทันที วานร  
รู้ว่าตนพ้นจากความทุกข์เวทนาแล้วจึงกระทำความเคารพพระโพธิสัตว์ต่างก็หลีกหนีไปไม่กลับมาอีก

การบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์ได้อาศัยความวางเฉย ไม่ให้ยึดติดในอารมณ์  
โกรธ ให้มีความอดทน และกล่าวถึงบุคคลผู้ไม่มีความวางเฉย ไม่สำรวมกาย ที่ขวชุกขน ไม่รู้ที่ต่ำสูง  
ควรหรือไม่ควร อุปมานิทานชาดกได้ยกมา จึงได้หลักธรรมเพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ ให้  
มีความสำรวม กาย และแสดง โทษของการไม่สำรวม ดังนี้

โทษของการไม่สำรวม

การประพฤติกเลวร้ายหรือความประพฤติผิดรูป ชื่อว่า ทุจริตด้วยกาย หรือทุจริตอันเป็น ไปทาง  
กาย ชื่อว่า กายทุจริต ประกอบด้วยลักษณะ ๓ ประการ คือ

๑. ปาณาติบาต คือ การฆ่าสัตว์ ถักขังหน่วงเหนี่ยว หรือ ทำร้ายร่างกาย รมกวนทางกาย  
ทำให้ร่างกายบาดเจ็บ ทำให้ร่างกายได้รับความบอบช้ำ ทำให้ร่างกายแตกหัก เป็นต้น

๒. อทินนาทาน คือ การลักทรัพย์ หรือ แย่งชิง ฉกเอา ขู่ จี้ ปล้น เป็นต้น

๓. กามมุมิจจาร คือ การประพฤติผิดในกาม โดยเฉพาะหญิงหรือชายก็ต้องห้ามและไม่  
ได้รับอนุญาตเพราะละเมิดสิทธิคนอื่นผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม

กายทุจริตเมื่อบุคคลใดกระทำแล้ว ย่อมทำให้เกิดความเร่าร้อน เพราะเหตุที่ทำการผิดฝ่าย  
อกุศล เมื่อละโลกนี้แล้ว มีอบายเป็นที่หมาย ดังนั้น การวางใจเป็นกลาง หรือวางเฉยจึงเป็นประโยชน์

ต่อการกระทำความดีฝ่ายกุศลโดยแท้ แล้วได้แสดงโทษของกายทุจริต คือ

บุคคลใดประพฤติชั่วด้วยกาย เรียกกายทุจริต ด้วยเจตนาและไตร่ครองแล้ว ย่อมได้รับโทษใน  
ลักษณะของทุจริตมี ๕ ประการ ได้แก่

๑. แม้คนก็คิดเตียนตนเองได้

๒. ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วย่อมคิดเตียนได้

๓. กิดคิดพิพชั่วย่อมกระถ่อนไป

๔. เป็นคนหลงทำกาละ

๕. เมื่อแตกกายตายแล้ว ย่อมเข้าถึงอบาย คือ ทุกคติ วินิบาตและนรก

การบำเพ็ญบารมีในลักษณะอุเบกขา ย่อมทำให้ได้รับประโยชน์ในทางกาย คือ รู้จักสำรวม  
กาย ไม่ทำร้ายใครและไม่รมกวนใครให้อยู่ในอาการปกติ หากไม่ควบคุมกิริยาทางกายย่อมมีโทษ  
ตามลักษณะของกาย คือ ได้รับบาดเจ็บ อาจถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น การบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี จะมีเท่านั้น

ก็หาไม่ ยังมีอีก เพราะการบำเพ็ญบารมีทั้งหลาย ต้องอาศัยเวลานาน สุริย์ มีผลกิจ ได้กล่าวถึง พระพุทธพระองค์ว่า

แผ่นดินย่อมวางเฉยต่อสิ่งที่เขาทิ้งลง ทั้งที่ไม่สะอาด ทั้งที่สะอาดหรือในทั้งสองอย่าง เว้นจากความยินดียินดีร้าย ฉันทใด ท่านจงเป็นผู้มั่นคงจตุราฐ ในสุขและทุกข์ในกาลทุกเมื่อ บำเพ็ญอุเบกขาบารมีแล้ว จักบรรลุพระสัมโพธิญาณได้ ฉะนั้น<sup>๑๑</sup>

ดังนั้น การบำเพ็ญ อุเบกขาบารมี ของพระโพธิสัตว์นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการวางเฉยและเป็นสุดท้ายในการบำเพ็ญบารมีที่ ๑๐ จึงเป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อกำจัดสิ่งที่ยึดมั่นจนใจ จึงมีผลทำให้ระงับในอกุศลกรรมทั้งหลาย มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น การปฏิบัติตามหลักของอุเบกขาจึงได้ประโยชน์อย่างนี้

#### ๒.๑.๒. หลักการใช้อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง)

อุเบกขาอุปบารมี เหมาะสำหรับการบำเพ็ญเพียรของพระโพธิสัตว์ ผู้ต้องการความพ้นทุกข์วางใจเป็นกลาง ในขั้นกลาง มีความอดทน มีความสงบ รู้จักข่มจิต ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงการบำเพ็ญอุเบกขาอุปบารมี ของพระโพธิสัตว์ในนิทานชาดก

การบำเพ็ญอุเบกขาอุปบารมี

การบำเพ็ญอุเบกขาอุปบารมี ของพระโพธิสัตว์ สมัยเสวยในพระชาติต่าง ๆ ส่วนเป็นประโยชน์เพื่อการศึกษา ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึง การบำเพ็ญอุเบกขาอุปบารมีของพระโพธิสัตว์ในสมัยเสวยพระชาติ เป็นกระบือ และ ขันควาที่คาบส พร้อมยกหลักธรรมมาประกอบ ดังนี้

การบำเพ็ญ อุเบกขาอุปบารมี ของพระโพธิสัตว์ สมัยเสวยพระชาติเป็น กระบือ

ณ เมืองพาราณสี ครั้งนั้นพระโพธิสัตว์เกิดเป็นสัตว์เครื่องงาน เสวยพระชาติ กระบือ โพธิสัตว์ ซึ่งมีปรากฏใน มหาชาดก เรื่อง กระบือกับลิง ในพุทธทศนิกาย ดิกกนิบาตชาดกนี้ พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญ อุเบกขาอุปบารมี เรื่องสรุปว่า

ครั้งนั้น พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นกระบือ เทียวสัญจรไปมาตามเชิงเขาครั้งไปเห็นร่วมไม้แห่งหนึ่ง จึงถือเอาร่มไม้ นั้นเป็นสถานพักอาศัยอยู่ ณ โคนต้นไม้ นั้นมีลิงโลน (เกร) ตัวหนึ่งลงมาจากต้นไม้ขึ้นไปนั่งบนหลังพระยากระบือนั้น และได้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะรดหลังเอามือทั้งสองจับเขา

<sup>๑๑</sup> สุริย์ มีผลกิจ, พระพุทธประวัติ, (กรุงเทพฯ : บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า

ทั้งสองข้างห้อยโหนเล่น บางทีจับหางโหนเล่นเช่นกับ โหนชิงช้า พระโพธิสัตว์ผู้เป็นมหาราช ประกอบด้วย การวางเฉยและขันติ จึงมิได้ถือโทษโกรธแต่อย่างใด และถึงโหนนั้นก็กระทำเป็นประจำ วันหนึ่งเทพคาสู้สิงอยู่ในต้นไม้ที่นาม มหาราช ว่า โหนท่านมา วางเฉยออกกลิ่น ความคู่มั่นของลิงชั่วตัวนี้ได้ จึงกล่าวเป็นคาถาว่า

ท่านอาศัยอะไร เมื่อถึงชั่วผู้มีจิตกลับกลอกมาทำกิจร้ายเข้าของผู้ให้ซึ่งความใคร่ทั้งปวงนี้ ท่านจึงออกกลิ่นซึ่งความทุกข์นี้ ท่านจงขวิดลิงนั้นด้วยเขาและเหยียบขยี้เสียด้วยเท้าเถิด ถ้าหากว่าท่านไม่พึงกำจัดลิงนั้นเสีย สัตว์ทั้งหลายที่เป็นพาลหาญามมิได้ ก็จะมีเพียงเบียดเบียนข่มเหงท่านต่อไปโดยแท้

เมื่อพระโพธิสัตว์ได้สดับแล้ว จึงกล่าวว่า เราเป็นผู้มีคุณยิ่งกว่าวานร โคชชาติและโคคร ถ้าไม่วางเฉยออกกลิ่นซึ่งโทษ โหนความปรารถนาในใจจึงจะสำเร็จได้ จึงคร่ำสเป็นคาถาว่า

เมื่อวานรนี้ไปคู่มั่นกระเบื้องอื่นดังคู่มั่นเรา ก็จะกระทำอนาจารอย่างนี้แก่กระเบื้องอื่น กระเบื้องอื่นก็จะฆ่าเสียในที่นั้นเพราะโทษที่ทำอนาจาร เมื่อเป็นดังนี้ ความที่พ้นจากความรำคาญนั้นก็จักมีแก่เรา<sup>๑๑</sup>

ครั้นล่วงไปสามวัน พระโพธิสัตว์ผู้มหาราชไปเสียที่อื่น ต่อมากระเบื้องตัวหนึ่งมาอาศัยอยู่แทน ถึงชั่วตัวนั้นสำคัญว่าพระโพธิสัตว์ก็ขึ้น ไปอยู่บนหลังกระเบื้องนั้น และประพฤติอนาจารอย่างแต่ก่อน กระเบื้องนั้นไม่วางเฉยออกกลิ่น ก็สลัดลงแล้วขวิดด้วยเขาเหยียบขยี้เท้าถึงนั้นถึงแก่ความตายทันที

นิทานชาดกเรื่องนี้ ได้ทราบว่าการบำเพ็ญ อุเบกขาอุปปารมี ของพระโพธิสัตว์ เสวยพระชาติเป็นกระเบื้องขี้ความเฉย (อุเบกขา) เป็นหลัก โคชอาศัยความอดทนเป็นแรงสนับสนุน ถึงแม้ว่าจะมีลิงเถรเข้ามารบกวนทำอนาจาร ถ่าจรค โหนเล่นดังชิงช้า แต่ก็วางเฉย ไม่หวั่นไหวต่อความรู้สึกแต่อย่างใด ไม่เหมือนกระเบื้องอื่นเมื่อถูกรบกวนข่มไม่วางเฉย ไม่มีความอดทนจึงต้องฆ่าถึงตาย การบำเพ็ญ อุเบกขาอุปปารมี ได้ประโยชน์อย่างนี้

การบำเพ็ญ อุเบกขาอุปปารมี ของพระโพธิสัตว์ได้ยึดเอาอุเบกขาและความอดทนเป็นเยี่ยมถือเป็นการบำเพ็ญที่ตั้งใจด้วยจิตอย่างแน่วแน่ และอีกท่านหนึ่งเป็นการบำเพ็ญที่มุ่งความหลุดพ้นกิเลส

<sup>๑๑</sup> พุ. ชา. ๕๘/๔๓๓-๔๓๕/๒๒๑.





บรรดถึงพระโพธิญาณ จึงต้องอาศัย ความอดทน ความอดกลั้น ไม่มีความหวั่นไหวด้วยจิต ไม่ให้ความโกรธเข้ามาครอบงำจิตใจ

ปัญญา ใช้บางอย่าง ได้กล่าวไว้ใน ธรรมาธิบาย เรื่อง ลักษณะผู้มีขันติ ของ ขันติวาทีคาบส เน้นถึงความอดทน ไม่มีความโกรธ วางเฉยเป็นผู้เหมือนไม้ไผ่ยืนเสียดค่าที่บุคคลค่าด้วยความโกรธ เช่น คำถึงชาติกำเนิด ชื่อโคตร รูปพรรณ หรือสัณฐาน เป็นต้น และเป็นเหมือนไม้เห็นผู้เบียดเบียนตนเองเหมือน ขันติวาทีคาบส ถูกพระเจ้ากาสิทรมานและปลิดชีวิตด้วยความไม่พอใจ สรูปได้ดังนี้

พระเจ้ากาสิ ไม่พอใจที่นางสนมทั้งหลาย ไปนั่งล้อมฟังธรรม เรื่อง ขันติ จาก ขันติวาทีคาบส จึงสั่งราชบุรุษตัดแขนทั้งสองแล้วถามประชวว่า

ท่านถืออะไร?

คาบส ตอบว่า ถือ ขันติ

พระเจ้ากาสิไม่พอใจมาก จึงสั่งราชบุรุษตัดขาทั้งสองอีก

คาบสก็ยังคงตอบ ขันติ เหมือนเดิม

สุดท้ายจึงคว่ำเอาคาบแท่งหน้าอกคาบสจนสิ้นใจ และแผ่นดินไม่อาจรับร่างพระเจ้ากาสิไว้ ธรรมได้แยกสวพระเจ้ากาสิทันที<sup>๑๐</sup>

การบำเพ็ญ อุเบกขาอุปปารมี ของคาบสทั้งสอง มีจุดเด่นเหมือนกัน คือ พระโพธิสัตว์สมัย เสวยพระชาติเป็น กระบือ กำหนดจิตด้วยการวางใจเป็นกลาง และมีขันติสนับสนุน ส่วน ขันติวาทีคาบส ยึดหลักขันติ คือ ความอดทนและวางเฉย ไม่แสดงอาการเบียดเบียนแต่อย่างใด ตรงกันข้ามกับพระเจ้ากาสิ ผู้ไม่มีความวางเฉย ไม่มีความอดทน ได้แสดงอาการโกรธดังไฟลุกท่วมใจ ในที่สุดแผ่นดินไม่สามารถรับน้ำหนักด้วยแรงอกุศลกรรมไว้ได้ แผ่นดินได้สวบลงทันที ส่วนถึงขั้นนั้นเมื่อตายแล้วย่อมเข้าถึงอบาย

การบำเพ็ญตามหลักของ อุเบกขาอุปปารมี เน้นความวางเฉย การวางใจเป็นกลาง และมีความอดทนต่อการถูกรบกวน ชั่วๆ เขี่ยคหาม ทำร้ายจนถึงแก่ชีวิตด้วย การบำเพ็ญดังกล่าวเป็นการบำเพ็ญที่ต้องใช้ความอดทนสูงหากมีสิ่งใดมารบกวนหรือทำร้ายทางกาย วาจาและใจ เทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายย่อมคุ้มครองและลงโทษแก่ผู้นั้นในปัจจุบันทันด่วน

<sup>๑๐</sup> ปัญญา ใช้บางอย่าง, ธรรมาธิบาย เล่ม ๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๖), หน้า

### ๒.๑.๓. หลักการใช้อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด)

อุเบกขาปรมัตถบารมี เหมาะสำหรับการบำเพ็ญเพียรของพระโพธิสัตว์ผู้ต้องการความพ้นทุกข์ วางใจเป็นกลาง ใช้ความอดทน มีความสงบ รู้จักข่มใจ ขั้นสูงสุด ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงการบำเพ็ญ อุเบกขาปรมัตถบารมี ของพระโพธิสัตว์ในนิทานชาดก

การบำเพ็ญ อุเบกขาปรมัตถบารมี ของพระโพธิสัตว์

การบำเพ็ญ อุเบกขาปรมัตถบารมี ของพระโพธิสัตว์ สมัยเสวยในพระชาติต่าง ๆ ล้วนเป็นประโยชน์เพื่อการศึกษา ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงการบำเพ็ญอุเบกขาปรมัตถบารมี ของพระโพธิสัตว์ ในสมัยเสวยพระชาติเป็น บรรพชิต และ คามส ดังปรากฏว่า

ครั้งนั้นพระโพธิสัตว์ เสวยพระชาติเป็นบรรพชิต ดังมีปรากฏใน โลมหังสชาดกในการประพาศมิจจาคะของบรรพชิต ในจุททกนิคาย เอกนิบาตชาดกนี้ พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญอุเบกขาปรมัตถบารมี เรื่องสรุปว่า ครั้งนั้นพระโพธิสัตว์ได้ดำริว่า จักประพาศมิจจาคะของบรรพชิตภายนอกดู จึงไปบวชเป็นบรรพชิต เป็นผู้เปลือยกายไม่นุ่งผ้า ไม่ห่มผ้า แล้วไปอาศัยอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่น่าสะพึงกลัว เพื่อจะอยู่ด้วยความไม่ประมาท เมื่อพระโพธิสัตว์บำเพ็ญตบะอยู่ในป่าครั้งเวลาเที่ยงคืนน้ำค้างตก ก็ออกจากป่ามาที่แจ้งไม่มีอะไรกำบัง ครั้นเวลาพระอาทิตย์ขึ้นมากก็กลับเข้าไปอยู่ในป่าตามเดิม ต่อมาพระกาลานี้ ก็มาปรากฏขึ้นแก่พระโพธิสัตว์นั้นว่า “เรานี้ร้อนรอนนักแล้ว ตัวของเราเปียกชุ่มนักแล้ว เรานี้เป็นคนเดียวอยู่ในป่าอันเป็นที่น่าสะพึงกลัว เราเป็นคนเปลือยกายอยู่ ถึงฉลุลมหนาวเราก็งงไม่คิงไฟ เพราะเข้าใจว่า ความประพาศอย่างนี้เป็นทางแสวงหาคุณพิเศษ ที่นักปราชญ์ผู้รู้ได้แสวงหามาแล้ว”<sup>๒๑</sup>

การบำเพ็ญ มิจจาคะ คือการปฏิบัติที่ผิด ไม่เป็นทางของความพ้นทุกข์ มีลักษณะเป็นการทรมาณตนและคิดว่าธรรมเป็นแก่นสารในการประพาศตบะนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแสดงแก่ท่านพระสารีบุตรว่า พระองค์ทรงรู้อิฐถึงความประพาศมิจจาคะ มีองค์ ๔ ประการคือ

๑. ประพาศตบะอย่างยิ่ง คือ ไม่นุ่งผ้า ไม่ห่มผ้าเป็นนิตย์
๒. ประพาศเสว้าหมองอย่างยิ่ง คือ มีกายอันเกลือกกลัวด้วยธุลีแห้งโคลเป็นนิตย์
๓. ประพาศบริโภคน้ำที่นำเกลียดอย่างยิ่ง คือบริโภคน้ำแต่โคลนและใบไม้เป็นนิตย์
๔. ประพาศเป็นผู้สงัดอย่างยิ่ง คือ อยู่ในป่าอันสงัดเจียบคนเดียวเป็นนิตย์

<sup>๒๑</sup> พ. ขา. ๕๖/๕๔/๓๔๓.

ในการบำเพ็ญเพียรด้วยการประพฤติตามหลักของมัจฉาคณะนั้น ในกาลก่อนแต่ภัทรกัลป์นี้ นับลดยกลงไปได้ ๕๑ กัลป์ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นหนทางที่คิด ไม่เป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ เป็นหนทางที่ตึงเกินไป ไม่เหมาะแก่การพ้นทุกข์ได้ เพราะได้ปฏิบัติผ่านมาแล้ว และได้แสดงแก่ พระสารีบุตรอีกว่า ผู้ต้องการบำเพ็ญอุเบกขาพึงปฏิบัติให้พอดี ไม่มาก ไม่น้อย ไม่ตึง ไม่หย่อนเกินไป

การบำเพ็ญ อุเบกขาปรมัตถบารมี ของพระโพธิสัตว์สมัยเสวยพระชาติเป็น คาส

พระองค์ทรงตรัสพระธรรมเทศนาในบุพพทกนิภาย ชาคกนีว โลมสกัสนปะคาบส เป็นผู้มี อินทรีย์สงบระงับมีคະอันแรงกล้า จนพิภพของท้าวสักกเทวราชเกิดกัมปนาทหวั่นไหว ด้วยคະของ พระคาสนั้น ท้าวสักกเทวราชจึงตรัสว่า ถ้ากระนั้นพระองค์ให้นำเอาพระโลมสกัสนปะคาบสมาทำ พิธิบูชาอัญ และพระราชทานนางจันทวดีธิดาแก่คาส เมื่อคาสเห็นคั้งนั้นก็เกิดความกำหนดคิณดี และฉานได้เลื่อมทันที โดยครีตเป็นกาลว่า

พระจันทรชื่อว่าเป็นสภาวะมีกำลัง กำจัดเสียซึ่งความมืดในราตรี พระอาทิตย์ชื่อว่าเป็นสภาวะมีกำลัง กำจัดเสียซึ่งความมืดในกลางวัน สมณพราหมณาจารย์ที่มีบาประงับ และลอบบาปเสียแล้วพร้อมด้วยกำลังคือความอดทนและความรู้ ชื่อว่าเป็นผู้มีกำลังอดทนในเวลากระทบกระทั่งอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ฟังน้ำชื่อว่าเป็นกำลังแก่ มหาสมุทร เพราะสามารถทำให้น้ำลงน้ำขึ้นและน้ำทรงอยู่ได้

ส่วนสตรีทั้งหลายชื่อว่ามีกำลังยิ่งกว่ากำลังเหล่านั้น เพราะสามารถจะพาเอาบุรุษที่มีความกำหนดคิณดียังไม่สร้าง มายังอำนาจของตนแล้วให้พินาศได้ เหมือนนางจันทวดี ปรารณาประ โยชนแก่พระราชบิดา ประโลมให้พระโลมสกัสนปะถึย ซึ่งมิคະอัน แก่กล้ามาบูชาอัญได้ ฉะนั้น

สมัยนั้นขณะที่โลมสกัสนปะคาบส ยกคาสขึ้นจะฆ่า สัตว์ทั้งหลายต่างร้องขึ้นด้วยเสียงอันดัง พร้อมกับ โลมสกัสนปะคาบส ได้ยินก็เกิดความสังเวชสลดใจ คิดว่า กรรมอันเป็นบาป เราไม่สมควร จะทำ จึงกล่าวว่า “กรรมที่บุคคลกระทำด้วยความโลภนั้น เป็นกรรมเผด็จอนมีกามเป็นเหตุ เราจักค้นหามูลรากแห่งกรรมนั้น แล้วจะตัดเสียซึ่งความกำหนัด พร้อมทั้งเครื่องผูกพัน” และกล่าวต่อไปว่า

พระมหाराชเจ้า ข้าพเจ้าคิดเขยนกามคุณทั้งหลาย มีอยู่ในโลกเป็นอันมาก คະธรรม ความสำรวมในคิณนั้นแล เป็นคุณธรรมประเสริฐกว่ากามคุณทั้งหลาย ข้าพเจ้า จะสละ

กามคุณเสียและกระทำตบะธรรม ส่วนนางจันทวดีพระราชธิดาของอยู่ในแวนแคว้นของ  
พระองค์เกิด<sup>๒๒</sup>

การบำเพ็ญ อุเบกขาปรมัตถบารมี ของพระโพธิสัตว์ได้ประกาศเป็นอิสระจากกามคุณซึ่งเกิด  
ขึ้นจากความกำหนัด ความยินดี ดังอุปมาว่า กำลังของพระอาทิตย์ ข้อมกำจัดความมืดในกลางวัน  
กำลังของพระจันทร์ข้อมกำจัดความมืดในกลางคืน กำลังของคาบข้อมกำจัดกิเลสให้สงบได้ แต่  
กำลังของสตรี ข้อมมีพลังมากกว่ากำลังทั้งหมด เพราะสามารถทำลายตบะของคาบสได้

นิทานชาดกเรื่องนี้ ได้ทราบว่าการบำเพ็ญ อุเบกขาปรมัตถบารมี ของพระโพธิสัตว์ยึดความ  
เป็นกลางเป็นหลัก โดยอาศัยความวางเฉย มีสติเป็นเลิศ เมื่อเกิดราคะข้อมได้สติคืนมา ถึงแม้ว่าจะถูก  
กิเลสมาช่วยวนด้วยกำลังของสตรีก็ตาม แต่ด้วยบุญญาธิการได้สั่งสมมานาน จึงได้สติและสิ้นความ  
กำหนัด ประกาศความเป็นอิสระปล่อยวางทันที ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสต่อไป การปฏิบัติใน  
อุเบกขาปรมัตถบารมี จึงได้ประโยชน์อย่างนี้

หลักการใช้ อุเบกขาบารมี อุเบกขาอุปบารมี และอุเบกขาปรมัตถบารมี พอสรุป ดังนี้

๑. ให้พิจารณารู้เท่าทันของรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เรียกว่า วัตถุสาม ไม่ให้ยึดคิดว่า  
เป็นของตน เพราะเป็นของเร้าร้อน ควรปล่อยวางและวางใจเฉย
๒. เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อกำจัดสิ่งที่รบกวนจิตใจ จึงมีผลทำให้  
ระงับในอกุศลกรรมทั้งหลาย มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น
๓. ความอดทนเป็นแรงสนับสนุน ในการสร้างความคิด ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งแกลเร เข้ามารบกวนทำ  
อนาจาร ถ่ายรด แต่ก็วางเฉย ไม่เหมือนกระเบื้องอื่นเมื่อถูกรบกวนข้อมไม่วางเฉย จึงต้องฆ่าล้างคาย
๔. เน้นความวางเฉย การวางใจเป็นกลางและมีความอดทนต่อการถูกรบกวนข้อมเหยียดหยาม  
ทำร้ายจนถึงแก่ชีวิต ด้วยอำนาจของกรรมหนัก แผ่นดินไม่อาจรับน้ำหนักได้ จึงยุบลงได้ธรรมที่  
๕. ถึงแม้ว่าจะถูกกิเลสมาช่วยวนด้วยกำลังของสตรีก็ตาม แต่ด้วยบุญญาธิการได้สั่งสมมานาน  
จึงได้สติและสิ้นความกำหนัด ประกาศความเป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสต่อไป

<sup>๒๒</sup> พ.ช.า. ๕๕/๑๒๗๐-๑๒๗๓/๖๘๕.

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์อุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาวเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยมุ่งวิเคราะห์ ถึง ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี และการนำเอาอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยมุ่งวิเคราะห์ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามวัตถุประสงค์ที่ ๑ และวัตถุประสงค์ที่ ๒ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ ๑ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

#### ๑. ความหมายของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

##### ๑.๑ ความหมายของอุเบกขา

ความหมายของอุเบกขา ผู้วิจัยพบว่า อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง มีจิตเที่ยงตรง ไม่เอนเอียงหรือไหวไปกับอารมณ์ที่ดีหรือร้ายที่มากระทบ การวางเฉย หมายถึง ไม่คิดใจ ไม่เสียใจในอารมณ์สุขหรือทุกข์จนเกินไปและเมื่อเห็นผู้อื่นถึงความวิบัติ แต่ความหมายทั้ง ๒ คำนี้ เมื่อพิจารณาแล้ว ทำให้ทราบชัดว่า ความวางใจเป็นกลาง เป็นคุณธรรมที่บ่งบอกถึงการปฏิบัติที่ไม่ลำเอียงในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งด้วยอคติ ส่วน การวางเฉย พบว่าเป็นกิริยาอาการสำรวมทางกาย วาจาและใจ ไม่ให้ตกเป็นทาสตามอารมณ์นั้น ๆ และอุเบกขาในที่นี้ ยังพบอีกว่า มีอุเบกขาในปฐวีธาตุ ในกาม ในฉาน ในไตรลักษณ์ ในสรรพสัตว์ และ ในอารมณ์ ในปฐวีธาตุ คือลักษณะที่มีความแข็งแรงเสริมให้ร่างกายมนุษย์มีโครงสร้างที่แข็งแรง แต่ธาตุเหล่านี้หากไม่ทำความสะอาด ไม่ดูแลรักษา ย่อมสกปรก เป็นของน่าเกลียด แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นความน่าเกลียด เพราะได้บำรุงรักษาหม ขน เล็บ ฟัน หนั่ง เป็นต้น ความวางเฉยต่อกิเลสตามเกี่ยวกับความรักใคร่ หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กามคุณ ทำให้เกิดทุกข์มาก ในสังคมปัจจุบันที่ทำให้เกิดปัญหา เพราะมนุษย์ไม่รู้จักอุเบกขาในกาม การวางเฉยในกาม และไม่ใช่งการตัดขาดในเรื่องความรักใคร่ แต่ให้รู้จักประมาณในกาม ไม่ให้หลงในกาม ซึ่งนำไปสู่การแย่งชิงเพื่อให้ได้มาซึ่งกาม และทำให้จิตสงบ สติปราศจากการรบเร้าของกิเลสตามและ

อกุศลธรรม ระวังความร้ายกาจทั้งปวง เมื่อระวัง สิ่งเหล่านี้ได้จะทำให้บรรลุนาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และมีความสุขสงบสุขในที่สุด จึงเกิดปัญญา รู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจ ของใคร มีจิตวางเฉยต่อใครสักคนมีจิตเมตตาพร้อมกับการวางเฉยแบบมีสติสัมปชัญญะไม่ตีใจ ไม่เสียใจ เหตุที่เกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งหลาย ทุกข์ ก็ไม่เสียใจ สุขก็ ไม่ตีใจ คือ วางเฉย ๆ แต่คอยหาโอกาสที่จะช่วยเหลือแก่คนที่ตกทุกข์และแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับ ผลดี เมื่อมีโอกาส ส่วนสังคมปัจจุบัน วางเฉยโดยไม่มีสติและสัมปชัญญะและประการสุดท้ายเกิด อารมณ์ปล่อยในอกุศล ถ้าเอียงขวนขวายที่จะนำมาแก่คนและพวกพ้อง สังคมปัจจุบันจึงเป็นเรื่องของ ผลประโยชน์จึงทำให้เกิดความไม่ยุติธรรมในการตัดสินความผิดถูกในคดีต่าง ๆ ได้

### ๑.๒ ความหมายของอุเบกขาจิต

ความหมายของอุเบกขาจิต ผู้วิจัยพบว่า เป็นการแสดงมูทิตาจิตหรือแสดงความยินดี เมื่อคนอื่นได้รับผลดี หรือประสบความสำเร็จ ด้วยจิตที่เป็นกลาง โดยไม่หวังผลตอบแทน และ อุเบกขาจิตในที่นี้ยังพบอีกว่า มีอุเบกขาจิตในมานสมาบัติ ในการบริสุทธฺ์เพียงชั่วขณะ ในอัปปมัญญา ในการมีจิตเมตตาต่อการละชั้น ๕ ในกุศลมูล ในการแผ่อุเบกขาจิตของพระอรหันต์ ในอัปปนาสมาธิ และในการประกอบด้วยปีติ เริ่มจากการพิจารณาในอารมณ์ที่มีความสงบในปฐมฌาน มีการวางเฉยของจิตในความบริสุทธิ์เพียงชั่วขณะและไม่บริสุทธิ์อยู่ตลอดไป ทั้งนี้เพราะมีธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บรรลุดู่อุเบกขาจิต คือ นีวรณ เพราะเป็นศั้วทำลายความรู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติให้ถึงความดีได้ มีความพอใจในกาม การปองร้ายเนื่องจากกาม ความชื่นเศร้าเพราะกามและมีความสงสัยในกาม เป็นต้น การวางเฉยของจิตไม่มีเขตจำกัดซึ่งเป็นอารมณ์ของการแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลายสองคน สามคน โดยไม่จำกัดบุคคลบ้าง ขอให้สัตว์ทั้งหลายอย่าได้มีเวรแก่กัน การวางเฉยของจิตในการมีเมตตาจิตต่อการละชั้น ๕ ซึ่งสามารถแยกส่วนประกอบได้ ๕ ประการ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและ วิญญาณ การวางเฉยของจิตในกุศลมูล ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สร้างความคิดงาม คือไม่อยากได้เกินความจำเป็น ไม่แสดงอาการโกรธ มองโลกในส่วนตัวเป็นมงคลและประพฤคิดี ทางกาย วาจาและใจ การวางเฉยของจิตในการแผ่อุเบกขาจิตของพระอรหันต์จึงเป็นการทำกัมมัญฐานยอมเข้าถึงในสังขารว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีความ เพราะสิ่งใดเมื่อเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นย่อมดับไปโดยไม่เหลือ การวางเฉยของจิตในความสงบอันไม่มีขอบเขตจำกัดซึ่งเป็นการพิจารณา ให้พ้นจากกิเลสพวกนักรวม ๕ และ อกุศลกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปฏิปักษ์ในการสร้างความคิดงามทุกคน และการวางเฉยของจิตที่ประกอบด้วย ปีติซึ่งเป็นการไม่ยึดมั่นเพราะเกิดความปีติและสุขยอมหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินดีร้ายในเวลาพอใจหรือไม่พอใจ

### ๑.๓ ความหมายของอุเบกขาเจโตวิมุตติ

ความหมายของอุเบกขาเจโตวิมุตติ ผู้วิจัยพบว่า เป็นคุณธรรมที่หลุดพ้น ด้วยอำนาจของการวางเฉย เพื่อกำจัดความกำหนัดในกามที่ครอบงำนักปฏิบัติมิให้บำเพ็ญเพียรไปสู่ความสำเร็จได้ และอุเบกขาเจโตวิมุตติในที่นี้ ยังพบอีกว่า มีอุเบกขาเจโตวิมุตติในกรรม ในธาตุที่สลัด ๖ ในทางไปพรหมโลก ในคนเป่าสังข์ ในการอบรมจิตด้วยความเป็นกลาง ในกรชายสูตร ในญาณถา และ เป็นอิสระจากราคะ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจของจิตมีการวางเฉยในกรรม และกรรมนั้น หมายถึง การกระทำ การฝึกอบรม ด้วยกุศลจิตที่คิดดี ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมไปอยู่ร่วมกับพรหมด้วยอำนาจของความตั้งงามในการปฏิบัติในการวางเฉยเพื่อความหลุดพ้น ปฏิบัติที่มั่นคง สังสมอบรมมานานด้วยความกำหนดย่อมไม่ครอบงำได้ เมื่อจิตสงบ สงบ การวางเฉยไม่ถูกกำหนดครอบงำ ย่อมื่อน้อมนำไปสู่ มรรค แนวทางไปสู่พรหมโลกคือ การปฏิบัติทางจิตที่ดี เมื่ออบรมสมบูรณ์แล้ว ย่อมเป็นหนทาง ความวางเฉยทางจิต มีผลให้เกิดความวางเฉยได้ เหมือนจิตใจบุคคลที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ และความหลง มีจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาแผ่ไปตลอดในทิศทั้ง ๔ และทิศ เบื้องบน ทิศเบื้องล่าง หาประมาณไม่ได้ ไม่มีเวร ไม่มีกรรมเบียดเบียน มีความหลุดพ้นโดยจิตวางเฉย ไม่หวั่นไหว มีจิตเป็นกลางซึ่งเป็นการตั้งมั่นเพื่อคลายจากความกำหนัดต่าง ๆ ราคะย่อมครอบงำจิต ไม่ได้ โดยเฉพาะกามกิเลสที่เกิดจากสตรีหรือบุรุษจะพาเอากายไปไม่ได้ นอกจากความตายหรือกรรม เท่านั้น ทั้งนี้ เพราะความหลุดพ้นของจิตด้วยการวางเฉย โดยความรู้ ความเข้าใจในหลักกรรมและวิธีการเจริญด้วยพรหมวิหาร ๔ คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แผ่ไปตลอดทั่วทิศ หาประมาณไม่ได้ เมื่อละโลกไปแล้ว ย่อมเข้าถึงพรหมโลก และการเข้าถึงพรหมโลกได้ก็เพราะสาเหตุจากความหลุดพ้นของจิตที่วางเฉยจากราคะหรือมีอิสระหลุดพ้นจากความกำหนัด ต้องอาศัยวิปัสสนากำหนดพิจารณา ให้เห็นสภาวะสังขารทั้งหลาย เป็นของว่างเปล่าจากอึดตา เพราะการไม่เป็นอิสระจากกิเลสเป็นทุกข์ อย่างยิ่ง

### ๑.๔ ความหมายของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ความหมายของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้วิจัยพบว่า เป็นคุณธรรมที่อาศัยสติ ควบคุมกาย วาจาใจ เพื่อความสิ้นไปแห่งความกำหนัดในกามทั้งหลาย โดยอาศัยสำรวมสติ ไม่ให้จิตวุ่นวาย ทำใจ ให้บริสุทธิ์ จึงจะเป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลายด้วยวางใจเป็นกลาง และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ยังพบอีกว่า มี อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในอาสวะที่ต้องละ ในอสังขตธรรมในศีลสูตร ในอาหารสูตร ในโพชฌงค์สูตร ในความใสที่ควรดื่ม ในความมีใจเป็นกลางและในความเป็นกลางของสหชาติธรรมทั้งหลาย องค์คุณ ธรรมที่เป็นแนวแห่งความหลุดพ้นจากอาสวะ โดยอาศัยการวางเฉยของจิตและจิตนั้น ไม่หวั่นใน

อวัยวะทั้งหลายเป็นของเรารื้อน ต้องทรمان เพราะหมักคองอยู่ในสันดานคือกาม จึงต้องสำรวม  
อินทรีย์ มีสติและวางเฉยในธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นธรรมที่ไม่ปรากฏว่าเป็นลักษณะที่มีความเกิดขึ้น  
แล้ว ก็ไม่ปรากฏ ความแตกสลายก็ไม่ปรากฏ และเมื่อตั้งอยู่ก็ไม่ปรากฏ แต่คิดข่อมปรากฏ ข่อมปฏิบัติ  
ตามคิด เพราะคิดเหมือนอุปกรรมชำระหรือฟอกกาย วาจาให้สะอาด ที่มีในปาติโมกข์ ๓ ชั้น คือ  
จุลศีล ศีลเล็กน้อย มัชฌิมศีล ศีลอย่างกลางและ มหาศีล ศีลอย่างใหญ่ ที่คอยควบคุมจิตใจให้ปฏิบัติ  
เป็นไปด้วยความดีงาม ไม่เป็นปฏิปักษ์ ควรสนองคือความต้องการเรียกว่า อาหารนิเวรม์ มี ๕ คือ  
การพิจารณาในศุภนิมิต เป็นอาหารของกามคุณ การพิจารณาในปฏิฆนิมิต เป็นอาหารของการคิด  
ร้าย ความเกียจคร้าน เป็นอาหารของความเซื่องซึม ความไม่สงบใจ เป็นอาหารของความร้อนใจ และ  
ความสงสัย เป็นอาหารของความลังเลใจไม่ตกลงได้ แต่ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือวางใจเป็น  
กลาง เป็นกรรมไม่ดำไม่ขาว มีผลกรรมที่ไม่ดำไม่ขาว เป็นการตัดกรรมด้วยการประพฤติกทาง  
วาจา ใจ เพื่อแก้ด้วยปัญญา จึงเกิดความใสเป็นพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนาในความจริง ในมรรค  
และความบริสุทธิ์ที่ควรปฏิบัติให้เจริญยิ่ง จิตสามารถวางเฉยเรียบ คือวางใจเป็นกลางหรือวางเฉย  
เพราะอุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นธรรมที่สูงกว่าตรงที่ไม่สอดแต่ ไม่แทรกแซง แต่คอยดูอยู่ใกล้ๆ  
เท่านั้น คั้งนั้น จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อสิ้นไปแห่งความกำหนัดหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการวางเฉย

## ๒. ความสำคัญของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

### ๒.๑ ความสำคัญของอุเบกขา

ความสำคัญของอุเบกขา ผู้วิจัยพบว่ามีความสำคัญทำใจเป็นกลางหนักแน่นไม่หวั่นไหว  
ไม่ยินดีอินร้าย คือ ความเป็นกลาง เน้นไม่คิดใจหรือเสียใจให้วางใจเป็นกลางเพราะทำดีที่สุดแล้ว ถือ  
ให้เป็นไปตามอำนาจของกรรม คือ สัตว์โลกข่อมเป็นไปตามกรรม ไม่มีใครช่วยได้ เพราะยึดใน ความ  
ไม่ลำเอียง เน้นคุณธรรมที่ควรละ ๔ ประการ คือ ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะไม่รัก ลำเอียง  
เพราะไม่รู้ ลำเอียงเพราะกลัวด้วยอำนาจ และคุณธรรมที่ควรประพฤดิปฏิบัติมี ๔ ประการ คือ ไม่  
ลำเอียงเพราะรัก เพราะโกรธ เพราะไม่รู้ และเพราะกลัวด้วยอำนาจ สิ่งเหล่านี้ต้องไม่คองอยู่ในอำนาจ  
ของโลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภ ข่อมเสียลาภ ได้ยศ ข่อมเสื่อมยศ ได้คำสรรเสริญ ข่อมได้คำนิทา  
และได้ความสุข ข่อมได้ความทุกข์



## ๒.๒ ความสำคัญของอุเบกขาจิต

ความสำคัญของอุเบกขาจิต ผู้วิจัยพบว่า มีความสำคัญต่อการแผ่เมตตาด้วยอุเบกขาจิตที่เป็นกลาง ไปสู่ทุกทิศทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง ไม่มีขอบเขต เป็นลักษณะไม่โลภ ไม่โกรธและไม่หลง ความสำคัญของอุเบกขาจิตยังพบอีกว่าเป็นวิธีแผ่อุเบกขาจิตและการแผ่อุเบกขาจิตต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงที่อยู่ในทั่วทุกทิศ ทั้งทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่างและตนเอง มีจิตสำนึกเสมอว่ามนุษย์เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน ถือเป็นการแผ่เมตตาด้วยอุเบกขาจิตที่ครอบคลุมจักรวาล โดยการแผ่ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ผลของการแผ่เมตตาจะทำให้ผู้ปฏิบัติตนเองก็มีความสุข คั่นก็เป็นสุข ไม่ฝืนร้าย เป็นที่รักของเทวดา มนุษย์ อมนุษย์ เทวดาทั้งหลายเฝ้ารักษา เป็นผู้ปราศจากภัยอันตรายทั้งหลาย จิตเป็นสมาธิเร็ว ผิวน้ำผ่องใส ไม่หลงทำกาลกิริยา ไม่บรรลुरुธรรมเบื้องสูงอย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลกได้ ดังนี้ เป็นความสำคัญของอุเบกขาจิต

## ๒.๓ ความสำคัญของอุเบกขาเจโตวิมุตติ

ความสำคัญของอุเบกขาเจโตวิมุตติ ผู้วิจัยพบว่า มีความสำคัญต่อการเจริญในศีลสมาธิ ปัญญา ต้องเป็นผู้เคยเจริญสมณะมาก่อน เพื่อพิจารณาสังขาร ที่มีใจครอง สังขารที่ไม่มีใจครอง และผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ เพื่อพิจารณาไตรลักษณ์ ลักษณะดังกล่าวนี้คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ดังนั้น อุเบกขาเจโตวิมุตติจึงมีความสำคัญในการรักษาภาว วาจา ใจ ให้เกิดความสงบ จนมีความรู้เท่าทันกับความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และความไม่มีอะไรทำใจวางสงบในโลกธรรม ลักษณะดังกล่าวเพราะอำนาจอุเบกขาเจโตวิมุตติ

## ๒.๔ ความสำคัญของอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ความสำคัญของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้วิจัยพบว่า เป็นลักษณะของการมีสติตั้งไว้ในอารมณ์ ในการพิจารณาธรรม มีความเพียร ความอิมใจ ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน และความวางใจเป็นกลางและอุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นการวางเฉยในอารมณ์สมณะและวิปัสสนา พิจารณาให้เห็นชัดว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย เป็นไปตามไตรลักษณ์คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเพียรให้เกิดสติปัญญา มีความปลานปลื้ม สงบจากอำนาจสรรพกิเลส ด้วยการตั้งมั่นชอบ วางเฉยรักษาอาการความเป็นกลางไว้ได้ ต้องปฏิบัติในขณะที่จิตหุดหู่ แคะให้วางเฉยต่อจิตหุดหู่ นั้น เพื่อสร้างความปีติสมาธิและอุเบกขานี้จนถึงสังสารวัฏฏะการเวียนว่ายตายเกิดในอดีต อนาคต ปัจจุบันแล้ววางใจเป็นกลาง วางเฉยต่อผู้ทรมานปัญหา คบหาผู้มีปัญหา เพียรระลึกถึงพระรัตนตรัย วางใจเป็นกลางในการบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยปัจเจกขณะรู้เท่าทันภาวะ รู้จักประมาณให้พอดี ไม่มาก ไม่น้อยและยกจิตข่มไว้ไม่ให้ลุอำนาจของกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นต้น

## ๓. ความหมายและความสำคัญของบารมี ทั้ง ๓ ชั้น ได้แก่ บารมี อุพบารมี และ ปรมัตถบารมี

### ๓.๑ ความหมายทั่วไปของบารมี

ความหมายทั่วไปของบารมี ผู้วิจัยพบว่า เป็นสิ่งที่สำเร็จประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติในการสร้างความดีในเบื้องต้น เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ทางกาย วาจา ใจ ระวังความเดือดร้อนได้ภาวะที่ทำให้เกิดความทุกข์เรียกว่า อกุศลมูล คือ กายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริต

### ๓.๒ ความหมายหลักการปฏิบัติของบารมี

ความหมายหลักการปฏิบัติของบารมี ผู้วิจัยพบว่า เป็นปฏิบัติต่อกุศลและการสร้างกุศลให้เกิดขึ้นเพื่อปราบกิเลสทั้งหลายที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ยินดีในการสร้างความดีในขั้นต้น พยายามบำเพ็ญทางจิตไม่ให้ตกไปในฝ่ายต่ำด้วยการให้ทาน รักษาศีล เว้นจากกาม มีปัญญา มีความเพียร มีความอดทน มีความซื่อสัตย์ มีความเมตตาและการวางเฉย และผู้วิจัยยังพบอีกว่า มูลเหตุกุศลหรือกุศลมูลมี ๓ คือ กายสุจริต วาจสุจริตและมโนสุจริต

### ๓.๓ ความหมายตามรูปศัพท์ของบารมี

ความหมายตามรูปศัพท์ของบารมี ผู้วิจัยพบว่า เป็นผู้เลิศ ยังให้เต็ม สูงกว่าอย่างอื่น เป็นผู้ประเสริฐและตัด โดยรอบและยังพบอีกว่า เป็นผู้เลิศ คือภาวะหรือภูมิธรรมที่สามารถบันดาลให้ผู้ปฏิบัติตามเป็นผู้ดีเลิศกว่าคนทั้งหลาย ยังให้เต็ม คือผู้บำเพ็ญหรือพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ให้เต็มบริบูรณ์ จนถึงขั้นบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าได้ สูงกว่าอย่างอื่น คือ การบำเพ็ญคุณธรรมเป็นเครื่องชำระกิเลส กาม วัตถุกาม เป็นผู้บริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ใดๆ ในดวงจิต จักว่ายอดเขี่ยยิ่งกว่าใคร ใดๆ เป็นผู้ประเสริฐ คือเป็นผู้มีคุณธรรมที่ประเสริฐวิเศษกว่าธรรมใด ใดๆ ที่สามารถให้บรรลุพระอรหันต์ ผ่านพ้นโลกิยธรรม เป็นต้น ตัด โดยรอบ คือบุคคลผู้ฝึกหัดอบรมบำเพ็ญตนให้ถึงคุณธรรมพิเศษรายละเอียดดังกล่าวมาแล้ว

## ๔ ความสำคัญของบารมี ทั้ง ๓ ชั้น

ความสำคัญของบารมี ผู้วิจัยพบว่า เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความเป็นผู้ยอด มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญบารมีตลอดมา พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ ได้บำเพ็ญบารมี แบ่งออก ๓ ชั้น ได้แก่ ชั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นสูงสุด ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตาและอุเบกขา เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเฉพาะ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี เท่านั้น

## ๕ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี

### ๕.๑ ความหมายของอุเบกขาบารมี

ความหมายของอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) ผู้วิจัยพบว่า เป็นบารมีที่ไม่มีมีความโกรธ วางใจ เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายความสุขและความทุกข์ หรือวางใจเป็นกลางในโลกธรรม ไม่หวั่นไหว วางใจ เฉยได้ ไม่ให้ยึดคิดในกิเลสตาม วัตถุประสงค์ และวางใจเป็นกลางนิ่งเฉยด้วยความรู้ตัวเมื่อประสบเคราะห์ ภัย วางใจเป็นกลางสงบราบเรียบเสมอปราศจากอคติ มีจิตมุ่งมั่นในการบำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่ง พระโพธิญาณ แต่การบำเพ็ญการวางเฉยนี้เป็นเพียงขั้นต้น อุเบกขาอุปปารมี (ขั้นกลาง) ผู้วิจัยพบว่า เป็นการบำเพ็ญควรวางเฉยโดยมีความอดทนอดกลั้น ทนทุกข์ต่ออุปกิเลสที่มาติดอยู่ที่จิต หรือวางเฉย เป็นกลางที่กำหนดด้วยอัปปมัญญา ด้วยเมตตา เป็นต้น และ อุเบกขาปรมัตถบารมี เพราะเป็นการบำเพ็ญ เพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณ ปฏิบัติหนักแน่นยิ่งกว่ารักษาอวัยวะ (ร่างกาย) ตนเอง ซึ่งเป็นการ บำเพ็ญอุเบกขาที่สูงกว่าอุเบกขาบารมีขั้นต้น อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ผู้วิจัยพบว่า เป็นการ บำเพ็ญอุเบกขาอย่างแรงกล้า เพื่อกำจัดความเผ็ดร้อนมีกามเป็นเหตุหรือเป็นการบำเพ็ญที่เป็นประโยชน์ อย่างยิ่งในศีล ด้วยปัญญาอันประเสริฐ มองเห็นโทษของกามคุณอย่างชัดเจน และเป็นการวางใจเป็น กลางเฉพาะผู้ได้อัปปมัญญาแล้วเท่านั้น ปฏิบัติหนักแน่นยิ่งกว่ารักษาชีวิตของตนเอง เพื่อบรรลุแห่ง พระโพธิญาณและการวางเฉยด้วยจิตอันตั้งมั่นไม่หวั่นต่ออะไร เป็นอุเบกขาขั้นสูงสุดหรืออุเบกขาปรมัตถบารมีและอุเบกขาปรมัตถบารมีเป็นบารมีที่สูงกว่าอุเบกขาบารมีและอุเบกขาอุปปารมี ความหมาย ของบารมีนี้มุ่งจะให้ทราบขั้นตอนของการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี

### ๕.๒ ความสำคัญของอุเบกขาอุปปารมี

ความสำคัญของอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) ผู้วิจัยพบว่า มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญบารมี ของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะอุเบกขานั้นเป็นเครื่องป้องกันและกำจัดกิเลสทั้งหลายทั้งกิเลส ตามและวัตถุประสงค์ เป็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้มีใจสงบสุข เป็นคุณธรรมทำให้ผู้บำเพ็ญอุเบกขาบารมี คลายจากความกำหนัดที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบำเพ็ญความดีงามและเป็นคุณธรรมทำให้หลุดพ้นจาก กิเลสตัณหาบรรลุดังพระนิพพาน ดังนั้น อุเบกขาบารมี จึงเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่ง อุเบกขาอุปปารมี (ขั้นกลาง) ผู้วิจัยพบว่า มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญบารมีในการวางเฉย หรือวางตนเป็นกลางนั้น โดย ใช้ขันติความอดทนเพื่อป้องกันสิ่งที่ป็นข้าศึกต่อการประพฤติพรหมจรรย์ที่มารบกวนภายในจิต จึง เป็นกิริยาที่เข้าไปรู้ และพิจารณาของความวางเฉย อดทนต่อโลกะ โทสะ โมหะ ที่สัคนุรูปทั้งหลาย สรรเสริญความวางเฉยการอดทนของผู้นั้นว่าเป็นเยี่ยม โดยไม่ลู่อานาจของโทสะ ดังนั้น อุเบกขาอุปปารมี จึงเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญยิ่งกว่าอุเบกขาบารมี อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ผู้วิจัย

พบว่า มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญบารมีเพื่อการวางเฉย มีความสงบกาย วาจา ใจ ในกามคุณทั้งหลาย ที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อบรรลुरुพระโพธิญาณ ซึ่งบุคคลธรรมดาไม่สามารถทำได้ ยกเว้นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ดังนั้น อุเบกขาปรมัตถบารมี จึงเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญยิ่งกว่า อุเบกขาบารมีและอุเบกขาอุปบารมี

## ๖ การวิเคราะห์หลักการนำอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยมุ่งวิเคราะห์หลักการนำ อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ และ อุเบกขาบารมี อุเบกขาอุปบารมี อุเบกขาปรมัตถบารมี ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

### ๖.๑ อุเบกขา

อุเบกขา ผู้วิจัยพบว่า เป็นการวางใจเป็นกลางเรื่องของปฐวีธาตุและโทษของกาม ปฐวีธาตุ เกี่ยวกับธาตุ ๔ รวมถึง คน สัตว์ สิ่งของ อันเป็นเหตุให้คนทั่วไปเกิดกิเลสกำลงไหล ทำให้จิตตกอยู่ในโลกธรรมอันเป็นห้วงแห่งทุกข์ จำเป็นต้องรู้เท่าทันกับโลกธรรมและไตรลักษณ์ การเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงและสลายในที่สุด และต้องพิจารณาอารมณ์ด้วยจิตเป็นกลางวางเฉย หมกอารมณ์เกาะเกี่ยวอยู่กับอดีตอนาคต จิตสงบนิ่งไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ ดังนั้น ลักษณะดังกล่าวถือว่าการนำเอาอุเบกขา ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

### ๖.๒ อุเบกขาจิต

อุเบกขาจิต ผู้วิจัยพบว่า เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้สัตว์โลกทั้งหลาย แม้อุเบกขาด้วยกระแสดิจที่เต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา ไม่ให้เกิดการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน โดยไม่มีขอบเขต เป็นการแผ่เมตตาที่กว้างขวางเพื่อมุ่งหวังให้สัตว์ทั้งหลาย พ้นจากทุกข์มีความสุขด้วยกันทั้งปวง และอุเบกขาจิต ประกอบด้วย อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติ ในอุปกิเลส และในอัปมัชฌญา ดังนั้น ลักษณะเช่นนี้ทุกคนควรนำหลักธรรม อุเบกขาจิต ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติ ผู้วิจัยพบว่า ฉาน เป็นคุณธรรมที่ต้องพิจารณาภายในจิต เหมาะสำหรับผู้ต้องการพิจารณาอารมณ์เพื่อให้เกิดความสงบกาย วาจาและใจ โดยการหายใจเข้าออกพิจารณาขณะหายใจเข้าออกข้อมรู้ด้วยอารมณ์ โดยให้เห็นคุณค่าของลมหายใจ พิจารณาอารมณ์อย่างมั่นคงและต่อเนื่อง จนอารมณ์ของจิตเกิดการวางเฉย ละเลยการยึดมั่นในกิเลสต่าง ๆ เมื่อจิตเกิดความสงบนิ่งแล้ว ความสุขและความสงบนั้นย่อมเกิดขึ้นได้เพราะความวางเฉยในฉานสมาบัติ ดังนั้น บุคคลควรจะนำเอาอุเบกขาจิตในฉานสมาบัติไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

อุเบกขาจิตในอุปกิเลส ผู้วิจัยพบว่า เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต มีอิทธิพล มีพลังสามารถ ทำให้บุคคลผู้ไม่สำรวจอุจิตตนเอง เกิดความเสียหายได้ เพราะเป็นธรรมฝ่ายอกุศล มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น เมื่ออุปกิเลสเข้าครอบงำ ควรพิจารณาให้เกิดความรู้เท่าทันกับภาวะของมัน ปรับอารมณ์ไม่ให้ตกเป็นทาสของอุปกิเลส ลดละเลิกและวางเฉย ดังนั้น บุคคลควรจะนำเอาอุเบกขาจิตในอุปกิเลส ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

อุเบกขาจิตในอัปมัญญา ผู้วิจัยพบว่า เป็นอารมณ์ที่แผ่เมตตาไปในเหล่าสัตว์ทั้งหลายไม่จำกัดบุคคลและของของขามีเวรแก่กัน ไม่เบียดเบียนกัน เกิดมีเมตตาจิตมีความเอื้ออาทรต่อกัน มุ่งช่วยเหลือ ผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ เป็นต้น และอุเบกขาจิตในอัปมัญญา เป็นการแผ่กุศลจิตที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา ไม่มีขอบเขตดังกล่าว ดังนั้น จึงควรนำเอาหลักธรรมข้อนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๖.๓ อุเบกขาเจโตวิมุตติ

อุเบกขาเจโตวิมุตติ ผู้วิจัยพบว่า เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความหลุดพ้นจากกองกิเลสด้วยอำนาจแห่งจิต เพื่อให้ผู้ถึงความหลุดพ้น ประกอบด้วย อุเบกขาเจโตวิมุตติหรือความหลุดพ้นด้วยจิตที่วางเฉยได้ด้วยมรรค ๘ และไตรสิกขา คือ สีลสิกขา สมาธิสิกขาและปัญญาสิกขา อุเบกขาจิตในธาตุ สลัด ๖ หรือความหลุดพ้นด้วยจิตวางเฉยไม่คิดยึดอยู่กับอายตนะภายในมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ทำให้เกิดกิเลสและอุเบกขาเจโตวิมุตติในญาณ หรือการใช้ปัญญาความรู้หรือญาณวางเฉยจนทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา แต่ญาณมีทั้งรู้แจ้งธรรมที่เป็นกุศล อกุศล และธรรมที่เป็นกลางรู้แจ้งในธรรมเหล่านั้นแล้ววางเฉย ดังนั้น อาการวางเฉยดังกล่าว ควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๖.๔ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้วิจัยพบว่า เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ใจเป็นกลางวางเฉยเพื่อสิ้นไปแห่งอาสวะลดละเลิกจากามาสวะ ภาวสวะและอวิชชาสวะ ยกจิตให้สูงกว่าธรรมคาหรือสังขตธรรม โดยมีศีลเป็นเครื่องควบคุมหรือฟอกกายวาจาให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกิเลสเป็นเหตุเข้าสู่แนวทางพรหมจรรย์มีชีวิตที่ประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วย พรหมจรรย์จนทำให้เกิดศีล สมาธิและปัญญา ด้วยอำนาจการวางเฉยแห่งสัมโพชฌงค์ที่มนุษย์ชอบอยู่ร่วมกัน ดังนั้น ในสังคมควรนำเอาหลักธรรมข้อนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๖.๕ อุเบกขาบารมี

อุเบกขาบารมี ผู้วิจัยพบว่า เป็นหลักธรรมเพื่อบำเพ็ญในการวางเฉยขั้นต้น ให้ใจเป็นกลาง เกิดความอดทน เพื่อให้จิตสงบ ไม่ติดอยู่ในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์และมีจิตสำนึกต่อโทษภัยใน

กาม ทำให้ใจกว้างวางใจเป็นกลางและเฉยต่ออารมณ์ในเบื้องต้น มีขันติความอดทน ทำคนให้สงบและวางเฉย ดังนั้น ลักษณะเช่นนี้ควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๖.๖ อุเบกขาอุปารมมี

อุเบกขาอุปารมมี ผู้วิจัยพบว่า เป็นการวางเฉยกว่าบารมีชั้นกลาง ที่ต้องมีขันติเข้ามาช่วย เพราะขันติเป็นธรรมที่แข็งแกร่ง ย่อมสนับสนุนให้อุเบกขามีความมั่นคงยิ่งขึ้น ยืนหยัดได้นาน โดยไม่หวั่นไหวในอารมณ์ทั้งปวง ดังนั้น การวางเฉยจึงเป็นคุณธรรมที่เหมาะสมสำหรับบุคคลผู้มีความโกรธเป็นเจ้าอารมณ์ การวางเฉยได้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิต ดังนั้น ลักษณะเช่นนี้ควรนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

#### ๖.๗ อุเบกขาปรมัตถบารมี

อุเบกขาปรมัตถบารมี ผู้วิจัยพบว่า เป็นการบำเพ็ญอุเบกขาที่สูงสุด ด้วยการวางเฉยต่อ กามคุณทั้งหลายที่มีอิทธิพล มีพลังมากกว่าใด ๆ ในโลก สิ่งที่จะเอาชนะกามคุณได้ คือ การวางเฉย และสำรวมจิตไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นและต้องมีสติปัญญาสามารถตัดเสียซึ่งความกำหนัด พร้อมทั้งเครื่องผูกพัน และเอาชนะกามคุณได้ในที่สุด ไม่ตกเป็นทาสของกามคุณ ลักษณะเช่นนี้จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ที่ ๒ วิเคราะห์หลักธรรมในอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมในอุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยกล่าวถึง หลักธรรมในอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ และหลักธรรมใน อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปารมมี (ขั้นกลาง) และ อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ดังนี้

๑. การนำหลักธรรมในอุเบกขาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย อุเบกขา

อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ดังนี้

##### ๑.๑ การนำหลักธรรมในอุเบกขาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาในปฐวีธาตุ ผู้วิจัยพบว่า เป็นธาตุที่มีลักษณะแข็ง ภายในตัวและภายนอกตัวก็มี จำเป็นต้องนำไปปรับใช้โดยการเรียนรู้ทำตนกับภาวะของแข็งความเหมาะสมของร่างกาย รู้จักประมาณในการใช้ รู้จักทนุถนอมรักษาเมื่อมีภาวะไม่ปกติเกิดขึ้น เป็นต้น

การนำหลักธรรมอุเบกขาในโทษของกามไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาในโทษของกาม ผู้วิจัยพบว่า กาม มี ๒ อย่าง คือ วัตถุกามและกิเลส กาม ในกามทั้ง ๒ นี้ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการมาก เพราะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา ซึ่งปุถุชนผู้ไม่ได้ศึกษาและอบรมย่อมตกเป็นทาสของกามโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น จึงควรนำเอาการรู้เท่าทันกับความปล่อยวางของจิต หรือคิดอยู่ในวัตถุและกิเลสกามอันเป็นเหตุให้เกิดการดิ้นรน เมื่อไม่ต้องการความทุกข์ และให้ได้มาซึ่งความสุข จึงควรนำหลักธรรมอุเบกขาในโทษของกามมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมอุเบกขาในจุดลดถวนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาในจุดลดถวน ผู้วิจัยพบว่า เป็นการพิจารณาอารมณ์อย่างมั่นคงและค่อยเนื่อง จนอารมณ์ของจิตเกิดความวางเฉย จิตสงบนิ่งไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ จนเกิดสมาธิจิต เมื่อบุคคลมีจิตเป็นสมาธิล้วน ย่อมให้เกิดปัญญารู้เท่าทันภาวะเป็นเหตุให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ในการทำงาน มีความสงบสุขในชีวิตได้ ดังนั้น อุเบกขาในจุดลดถวนจึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.๒ การนำหลักธรรมในอุเบกขาจิตไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาจิต ผู้วิจัยพบว่า เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้สัตว์โลกทั้งหลาย แม้เมตตาด้วยกระแสน้ำที่เต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา ไม่ให้เกิดการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ลักษณะดังกล่าวนี้ เป็นคุณธรรมของมนุษยชาติที่อยู่ร่วมกันจะต้องมีพื้นฐานการเกื้อกูลกันอาศัยกันในจิต โดยไม่แก่งแย่งเอาเปรียบริษยากัน คุณธรรมนี้มีอยู่ในอุเบกขาจิต ดังนั้น จึงควรนำเอาหลักธรรมอุเบกขาจิตไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมในอุเบกขาจิตในฉานสมาบัติไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติ ผู้วิจัยพบว่า ฉาน เป็นธรรมที่ต้องพิจารณาภายในจิตเหมาะสำหรับผู้ต้องการพิจารณาอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบกายวาจาและใจ โดยมุ่งให้เกิดสมาธิและปัญญา รู้เท่าทันกับภาวะที่เกิดขึ้น โดยการเพ่งพินิจพิจารณา จนเกิดอุเบกขาในจิต คุณธรรมที่ทำให้เกิดความสงบสุขได้ก็เพราะการพิจารณานี้เอง ดังนั้น จึงควรนำหลักการใช้อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมในอุเบกขาจิตในอัปปมัญญาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาจิตในอัปปมัญญา ผู้วิจัยพบว่า เป็นอารมณ์ที่แผ่เมตตาไปในเหล่าสัตว์ทั้งหลายไม่จำกัดบุคคลและของของขำมีแรมแก่กัน ไม่เบียดเบียนกัน ซึ่งกล่าวถึง ความหมายลักษณะหน้าที่ เป็นต้น ที่ควรจะต้องรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากหลักอัปปมัญญาโดยความหมาย คือ ความเอื้อเฟื้อแผ่และปรารถนาให้พ้นทุกข์ ลักษณะ คือ ความเกื้อกูลกัน หน้าที่ คือ

ควรทำตามหน้าที่ไม่วางธุระ ไม่นิ่งเฉยเมื่อบุคคลอื่นได้รับความทุกข์ ผลปรากฏ คือ ความเป็นธรรม ที่ระงับความอาฆาตเคียดแค้น ไม่ให้เบียดเบียนกันและกัน ปทัสถาน คือ เข้าใจสภาวะควรส่งเสริม ของคนและสัตว์ทั้งหลาย แต่ก็ต้องสลัดใจเมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายถูกกิเลสครอบงำ สมบัติ คือ มีความพอใจไม่ให้ร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใคร วิบัติ คือ ไม่ควรอาลัยในสิ่งที่เสียไป จึงควรวางเฉยเพื่อระงับ ความเศร้าโศก ข้ำศึกใกล้ คือ เป็นการทำให้เกิดคลายความกำหนัด คือ เมื่อไม่สมหวังยอมไม่เสียใจ เมื่อสมหวังยอมไม่ดีใจและปล่อยจิตด้วยความวางเฉย ข้ำศึกไกล คือ เป็นการขัดเคืองไม่ พอใจใน บุคคลที่กระทำให้เสียใจจึงต้องเบียดเบียนกันมีความริษยากันจึงควรวางเฉยไม่กำหนัดในกาม ตัวอย่าง มาตรฐาน คือ เป็นคุณธรรมเหมาะกับครอบครัว ที่ส่งเสริมให้บุตรธิดาเจริญเติบโตเป็นคนดีงามทั้ง ภายและใจ หากไม่สมหวังพึงวางใจเป็นกลางจึงจะเป็นสุขและสงบ หลักการที่สำคัญดังกล่าวเป็น ภาวะและคุณธรรมที่มวลมนุษย์ควรนำมาใช้ในการอยู่ร่วมกันจะทำให้เกิดความสงบสุข ดังนั้น หลัก ธรรมอุเบกขาจิตในอัมปิณฺฑญา จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๑.๓ การนำหลักธรรมในอุเบกขาเจโตวิมุตติไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติ ผู้วิจัยพบว่า เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความหลุดพ้นจาก กองกิเลสด้วยอำนาจแห่งจิต ประกอบด้วย อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค ๘ ในธาตุที่สถิต ๖ และใน ญาณ

หลักการใช้อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค ๘ ผู้วิจัยพบว่า มรรค คือ มัชฌิมาปฏิปทา คือ ความถูกต้องเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต เริ่มต้นจากความคิด ประกอบด้วย กุศลจิตปราศจากโลก โกรธ หลง มีทัศนวิสัยในแนวทางที่ถูกและสมประโยชน์ มีมนุษยสัมพันธ์การใช้สื่อสารด้วยการพูด ให้ถูกต้องเหมาะสมกับการประกอบสัมมาชีพด้วยความสุจริตไม่ผิดศีลธรรมและกฎหมาย มีความ พยายามในการลด ละ เลิก ในทางที่ผิด คือมีจณาริพและอบายมุข การดำเนินชีวิตและธุรกิจการงาน ด้วยสติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญาครีตรองอย่างรอบคอบไม่ประมาทขาดสติ เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน ควรยึดมั่นคุณธรรม มีสมาธิจิต ไม่หลงมัวเมาในกิเลสกำม เป็นคน หลักธรรมดังกล่าวเป็นองค์ธรรม ของมรรค ๘ อันเกี่ยวข้องกับอุเบกขาเจโตวิมุตติ ดังนั้น อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค จึงควรนำไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การนำหลักธรรมในอุเบกขาเจโตวิมุตติในธาตุที่สถิต ๖ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมในอุเบกขาเจโตวิมุตติในธาตุที่สถิต ๖ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยพบว่า เป็นการสลัดออกจากอารมณ์ที่เกิดจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น โดยการไม่พยายาม ไม่เบียดเบียน ไม่อิจฉา ไม่มีความกำหนัด ไม่มีความเสนาหาและไม่เคลือบแคลง



สงสัยใด ๆ อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ในขณะที่เดียวกันก็พยายามบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา กำจัด  
 ราคะ โทสะ โมหะให้บรรลุมุคตธรรม ตามหลักกรรมในอุเบกขาเจโตมุคต คั้งนั้น การสละหรือ  
 ละทิ้งอุปกิเลสที่เกิดจากอายตนะภายใน จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๑.๔ การนำหลักกรรมในอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้วิจัยพบว่า เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ใจเป็นกลาง เพื่อ  
 ลื่นไปแห่งอาสวะ โดยการพิจารณาตามความเป็นจริง คือ การละกามตัณหาซึ่งเป็นเครื่องหมักคองอยู่  
 ในสันดาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กามาสวะ ภาวาสวะ เป็นเครื่องหมักคองสันดานที่ทำให้เกิด  
 ความยินดีในภพ ในชาติ อวิชชาสวะ เป็นเครื่องหมักคองสันดานที่ทำให้เกิด ความไม่รู้ในวิชา  
 เป็นต้น และธรรมเหล่านี้ เป็นธรรมเหนือกว่าธรรมทั้งปวง ไม่มีความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสภาวะที่  
 หลุดพ้นจากสังขตธรรม เพราะอสังขตธรรมเป็นธรรมที่เที่ยง เป็นสุข เป็นอนัตตา จึงไม่ปรากฏความ  
 เกิด ความสลายและเมื่อตั้งอยู่ก็ไม่ปรากฏการเปลี่ยนแปลงและเป็นเครื่องควบคุม หรือฟอกกาย วาจา  
 ให้เป็นปกติเรียบร้อย มี ๓ ระดับ คือ จุลศีล มัชฌิมศีลและมหาศีล ดังกล่าว หลักกรรมเหล่านี้เกี่ยว  
 ข้องกับอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คั้งนั้น ธรรมะ กามาสวะ ธรรม อสังขตธรรมและศีลธรรม เป็นต้น  
 จึงเป็นหลักกรรมที่คั้งอยู่ในอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การนำหลักกรรมในอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในพรหมจรรย์ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในพรหมจรรย์ ผู้วิจัยพบว่า เป็นแนวทางที่ปฏิบัติไป  
 สู่ความเป็นผู้ประเสริฐ ซึ่งเป็นการศึกษาตามหลักของไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ในเรื่องของ  
 อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในพรหมจรรย์ของบรรพชิต จะเน้นหนักทางการใช้ปัญญาเป็นหลักสำคัญ และ  
 เป็นการปฏิบัติตามหลักของศีลธรรม มีการสร้างบารมี มีการให้ทาน เช่น เบื้องต้น ดังที่กล่าวไว้แล้ว  
 ในที่นี้มุ่งที่จะนำเอาหลักกรรม คือ ศีล สมาธิและปัญญา อันเป็นธรรมที่นำไปสู่พรหมจรรย์ ซึ่งเป็น  
 แนวปฏิบัติของบรรพชิต อันสูงกว่าศีล สมาธิและปัญญา ของผู้อยู่ครองเรือนและองค์ธรรมเหล่านี้  
 เกี่ยวกับอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๒. การนำหลักกรรมในของอุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) และ อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

##### ๒.๑ หลักการใช้อุเบกขาบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) ผู้วิจัยพบว่า เป็นหลักกรรมเพื่อปฏิบัติในการ  
 วางเฉย ทำจิตให้ว่าง วางเฉยเพื่อให้จิตสงบ ไม่คิดอยู่ในความพอใจหรือไม่พอใจในกามคุณทั้งหลาย

เป็นการวางเฉยธรรมดาและไม่คิดยึดมั่นมาเป็นต้น ลักษณะเช่นนี้ เป็นหลักธรรมที่ปรากฏในอุเบกขาบารมี คัจฉาน์ หลักธรรมอุเบกขาบารมี จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๒.๒ หลักการใช้ของอุเบกขาอุปบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการใช้ของอุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) ผู้วิจัยพบว่า เป็นการวางเฉยที่ต้องระงับความโลภ โกรธ หลง ที่จะเกิดขึ้นภายในจิต มิให้เกิดความหวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น จึงต้องมีขันติเข้ามาช่วย เพราะขันติเป็นธรรมที่แข็งแกร่ง ย่อมสนับสนุนให้อุเบกขามีความมั่นคงยิ่งขึ้นนั้น ธรรมระดับนี้มีคุณค่าธรรมสูงกว่าอุเบกขาบารมี ที่สามารถต่อสู้เอาชนะภาวะกิเลสนำไปสู่ความเป็นกลาง วางเฉยต่อกิเลสตาม วัตถุประสงค์นั้น มั่นคงตรงต่อคุณธรรมที่จะบรรลุความวางเฉย ด้วยขันติธรรม ระดับอุเบกขาบารมี ควรจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ๒.๓ หลักการใช้ของอุเบกขาปรมัตถบารมีไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด) ผู้วิจัยพบว่า ควรมีความเป็นกลางและการวางเฉย จึงต้องสำรวมไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นและเป็นการวางเฉยต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอิทธิพล มีพลังมากกว่าใด ๆ ในโลก สิ่งที่จะเอาชนะกามคุณได้คือวางเฉยและข่มกิเลสไว้มิให้ลุคขึ้น โดยไม่คำนึงถึงปัญหาหรือภาวะที่มาขัดขวางทำลายใด ๆ ทั้งสิ้น แม้กระทั่งร่างกายชีวิตจะดับลงก็ตาม เพราะมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระโพธิญาณ ตามความมุ่งหวังที่ตั้งไว้ การวางเฉยหรือจิตไม่หวั่นไหวเด็ดขาดเช่นนี้ เป็นลักษณะปรมัตถะ (อุทิสที่สูงสุด) ความวางเฉยดังกล่าว มีปรากฏอยู่ในอุเบกขาปรมัตถบารมี คัจฉาน์ อุเบกขาปรมัตถบารมี จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ที่กล่าวมานี้เป็นเรื่องของการนำเอาหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยกล่าวถึง หลักธรรมอันเกี่ยวกับอุเบกขา ในการวางเฉยในปฐวีธาตุ โทษของกาม อุเบกขาจตุคตถาน อุเบกขาจิต อุเบกขาจิตในฉานสมาบัติและอัปปมัญญา อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค ในการหลุดพ้นเกี่ยวกับอัสวะด้วยทางสายกลาง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ในองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และหลักธรรมในระดับต้น ระดับกลาง ระดับสูงสุด คือบารมี อุปบารมีและปรมัตถบารมี

## บทที่ ๕

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### ๑. สรุปการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยพบว่า ความหมาย ความสำคัญ หลักการใช้และการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

##### ๑.๑ ความหมายของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ผลการวิจัยความหมายของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เกี่ยวกับ ความหมายของอุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่ลู่อินาจอคติ ๔ และการวางเฉยในอารมณ์สุขหรือทุกข์ รู้จักสำรวมกาย วาจาและใจให้อยู่ในความสงบ อุเบกขาจิต คือ การแผ่เมตตาจิตออกไปอย่างกว้างขวาง ทั่วไปหมด ไม่จำกัดขอบเขต ไม่มีประมาณ จนจิตน้อมตั้งไปในคุณธรรมนั้น ด้วยความเป็นกลาง อุเบกขาเจโตวิมุตติ คือ การเป็นอิสระจากราคะโดยอาศัยวิปัสสนากำหนดพิจารณาให้เห็นสภาวะในสังขารทั้งหลายเป็นของว่างเปล่าจากตัวตนและ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจเป็นกลาง สามารถทำใจให้วางเฉย เรียบ นิ่ง หรือจิตเป็นสมาธิปราศจากอุปสรรคใด ๆ ที่จะมาขัดขวาง แน่วแน่อยู่กับงานแล้ว และสิ่งนี้ดำเนินไปด้วยดีตามมรรควิธีที่มีวัตถุประสงค์

##### ๑.๒ ความสำคัญของอุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ผลการวิจัยความสำคัญของอุเบกขา คือ ทำให้เกิดความเป็นกลาง มีความหนักแน่น ไม่ยินดียินร้าย ในเมื่อถึงภัยพิบัติและประสบอันตราย สามารถสร้างคุณภาพในดวงจิตวางเฉย ไม่ละเลยหรือทอดทิ้งต่อหน้าที่การงาน อุเบกขาจิต คือ จิตมีความเป็นกลาง วางเฉยและประกอบด้วยอุเบกขาแผ่ไปสู่ทุกทิศทั้ง ๔ และทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง โดยไม่มีขอบเขต ด้วยกระแสจิตที่เป็นกุศล ขอดลบันดาลให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงอยู่ด้วยกัน ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนกัน อุเบกขาเจโตวิมุตติ คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้เป็นอิสระจากราคะพ้นจากความกำหนัดได้ ด้วยการวางเฉยอุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ เป็นสภาพธรรมที่วางเฉย รักษาอาการแห่งความเป็นกลางของวิปัสสนาภาวนาที่ดำเนินไปด้วยดีแล้ว

### ๑.๓ ความหมายของบารมี อุบารมี ปรมัตถบารมี

ผลการวิจัยความหมายของบารมี คือ ผลที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียร ๑๐ ประการ คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ จันดี สังขะ อริยฐาน เมตตา อุเบกขา จัดเป็นบารมี ชั้นต้น อุบารมี คือ การวางเฉยไม่คำนึงถึงการทำตนจะถูกตัดทำลายอวัยวะในร่างกาย การบำเพ็ญบารมีอันสูงกว่าบารมีชั้นต้น จัดเป็นบารมีชั้นกลาง ปรมัตถบารมี คือ การบำเพ็ญธรรมที่ไม่คำนึงขาม เพราะบำเพ็ญประโยชน์ด้วยการบรรลุนิพพาน หรือการบำเพ็ญบารมีชั้นสูงสุด คือ เสียสละทั้งหมดแม้แต่ในร่างกายและชีวิต จัดเป็นบารมีชั้นสูงสุด

### ๑.๔ ความสำคัญของบารมี ชั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นสูงสุด

ผลการวิจัยความสำคัญของบารมี เป็นการสั่งสมบารมี เพื่อเป็นทางไปสู่ความพ้นทุกข์ แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ได้แก่ ชั้นต้น ชั้นกลาง และชั้นสูงสุด

### ๑.๕ ความหมายและความสำคัญของอุเบกขาบารมี อุเบกขาอุบารมี อุเบกขาปรมัตถบารมี

ผลการวิจัยความหมายของอุเบกขาบารมี คือ เป็นเครื่องกำจัดกิเลส สกัดกั้นไม่ให้จิตมีความยินดีในร้ายและคิดติดตามอารมณ์ที่มากระทบ ทำให้จิตเป็นกลางนิ่งเฉยด้วยความรู้ตัว รู้เท่าทันกับสภาพการณ์ อุเบกขาอุบารมี คือ องค์คุณธรรมที่ใช้ในการบำเพ็ญกุศลซึ่งประกอบด้วยจันดีและเมตตากรุณาเป็นภาวะจิตปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ เป็นผลที่เกิดจากอุเบกขาอุบารมี อุเบกขาปรมัตถบารมี คือ การบำเพ็ญที่ประกอบด้วยคະธรรม มีผลที่ทำให้เกิดการสำรวมในศีลเป็นคุณธรรมอันประเสริฐยิ่งเพราะเล็งเห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย มีโทษควรละเว้นไม่คอกอยู่ในอำนาจของกิเลส กาม วัตถุกาม ผู้นำเพ็ญจึงจะพ้นจากความทุกข์ทรมานของชีวิตและจิตวางเฉยมุ่งในคุณธรรม ลักษณะธรรมนั้นนี้เป็นผลของอุเบกขาปรมัตถบารมี

### ๑.๖ ผลการวิจัยความสำคัญของอุเบกขาบารมี

ผลการวิจัยความสำคัญของอุเบกขาบารมี คือ เป็นเครื่องกำจัดกิเลส คือ วัตถุกาม และกิเลสกาม อันคุณธรรมนั้น อุเบกขาอุบารมี คือ เป็นคุณธรรมที่จะบำเพ็ญเพียรด้วยความอดทน เพื่อป้องกันสิ่งที่เข้ายึดต่อการประพฤติพรหมจรรย์ป้องกันกิเลสที่จะเข้ามารบกวนภายในจิตได้และเป็นคุณธรรมชั้นสูงกว่าระดับต้น อุเบกขาปรมัตถบารมี คือ คุณธรรมเป็นเครื่องบำเพ็ญ เพื่อข่มกิเลสทรมานคนเพื่อพ้นทุกข์ เพราะเห็นโทษของกามคุณทั้งหลายมีโทษอย่างยิ่ง และการบำเพ็ญลักษณะ ดังกล่าว เป็นการบำเพ็ญบารมีระดับสูงสุด

๑.๗. ผลการวิจัยหลักการใช้อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ผลการวิจัยหลักการใช้อุเบกขาในปฐวีธาตุ คือ เป็นธาตุที่มีลักษณะแข็งจะต้องรู้เท่าทันกับใครลักษณะ ปรับใช้เหมาะสมกับภาวะของแข็ง รู้จักประมาณ รู้จักบริหารลักษณะที่เป็นของแข็ง รู้จักป้องกันอันตรายนี้จะเกิดขึ้น และรู้จักวางเฉย ต่อสภาพการณ์ เป็นต้น อุเบกขาในอัมปมัญญา คือ จิตวางเฉยแผ่ไปไม่มีขอบเขตจำกัด และการแผ่ไปด้วยกระแสจิตที่เป็นกุศลขอลดบันดาลให้สรรพสัตว์จงไร้ความทุกข์ มีแต่ความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน อุเบกขาเจโตวิมุตติในมรรค คือ ความเป็นกลางวางเฉยต่ออริยมรรคหรือมัชฌิมปฏิปทาที่เกี่ยวกับศีล สมาธิ และปัญญา อุเบกขาสัมโพชฌงค์ในศีล คือเป็นองค์ธรรมแห่งการวางเฉยต่ออาสวะกิเลสทั้งหลาย มุ่งที่จะหลุดพ้นและบรรลุดัมโปธิญาณ โดยมีศีลเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ

๑.๘. ผลการวิจัยหลักการใช้อุเบกขาบารมี (ขั้นต้น) อุเบกขาอุปบารมี (ขั้นกลาง) อุเบกขาปรมัตถบารมี (ขั้นสูงสุด)

ผลการวิจัยหลักการใช้อุเบกขาบารมี คือ เป็นหลักธรรมเพื่อปฏิบัติด้วยการวางเฉยต่อวัตถุและกิเลสตาม ซึ่งมีอิทธิพลต่อมนุษย์มาก เมื่อมนุษย์ไม่คอกอยู่ในกระแสแห่งกิเลสอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์กับคนแล้ว ก็จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข ดังนั้น หลักการใช้อุเบกขาบารมี จึงควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อุเบกขาอุปบารมี คือ เป็นการวางเฉยประกอบด้วยความอดทนด้วย เพราะเพียงแต่การวางเฉยอาจไม่พอ ความอดทนจึงเป็นคุณธรรมที่เสริมให้การวางเฉยมีพลังมากขึ้นหรือการวางเฉยโดยใช้ขันติธรรมที่เป็นพลังเพื่อจะเอาชนะอุปกิเลสและการวางเฉยเช่นนี้มีลักษณะสูงกว่าอุเบกขาบารมี อุเบกขาปรมัตถบารมี คือ การวางเฉย การถึารวมกาย วาจาและใจไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น และต้องมีสติปัญญาสามารถตัดจากอารมณ์นั้นได้ หรือการวางเฉยโดยใช้องค์แห่งปัญญาเป็นพื้นฐาน ไม่หวั่นต่อความเฝื่อนด้วยอำนาจของกิเลส

๑.๙. ผลการวิจัยการนำหลักธรรมคืออุเบกขา ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย อุเบกขา อุเบกขาจิต อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ผลการวิจัยหลักธรรมในอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลางและวางเฉยได้ ในปฐวีธาตุจะเป็นความสุขสงบเย็น ไม่มีความเคียดแค้นในการดำเนินชีวิต โดยการรู้เท่าทันกับเหตุการณ์รู้จักประมาณ การป้องกันอันตรายเป็นต้น ลักษณะอุเบกขาเช่นนี้ ควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อุเบกขาจิต คือ เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้สัตว์โลกทั้งหลาย แผ่เมตตาด้วยกระแสจิตที่เต็มไปด้วยความเมตตา กรุณา ไม่ให้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ด้วยใจเป็นกลาง ลักษณะเช่นนี้ควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อุเบกขาเจโตวิมุตติ คือ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจ

ของจิต วางเฉย สลัดอาสวะทั้งหลายก่อให้เกิดความสงบสุข พ้นจากความทุกข์นานาประการ ดังเช่น อุเบกขาเจโตวิมุตติ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ใจเป็นกลาง เพื่อสิ้นไปแห่ง อาสวะ โดยการพิจารณาตามความเป็นจริงหรือความวางเฉยในกิเลสอันเหตุให้พ้นทุกข์และมีความสงบสุขเช่นนี้ ควรนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

## ๒. ข้อเสนอแนะ

### ๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยพบว่า การเขียน วิทยานิพนธ์ให้สำเร็จนั้น ต้องใช้ความเพียรความเป็นกลางด้วยสติและปัญญา คือ

๑. หลักธรรมในอุเบกขา เป็นคุณธรรมที่ต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะส่งเสริมให้บุคคล เกิดความสงบสุขภายในสังคมและป้องกันความไม่ลำเอียงในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพื่อให้เกิดการยอมรับใน หมู่คณะ จึงเป็นคุณธรรมที่สร้างความดีงามด้วยความเป็นกลาง หรือวางเฉยในบางขณะและโอกาสที่ สมควร ถือว่าเป็นการสร้างบารมีโดยตรง

๒. หลักธรรมในอุเบกขา เป็นคุณธรรมที่ผู้วิจัยได้ประโยชน์จากการค้นคว้า โดยตรง และได้ รับความสนับสนุนจากบุคคลหลายฝ่ายที่ให้กำลังใจด้านความคิดด้วยความเป็นกลางและสนับสนุน ด้านปัจจัยในการวิจัยจนสำเร็จเป็นวิทยานิพนธ์

๓. คุณธรรมในอุเบกขา เมื่อได้วิเคราะห์แล้ว จึงได้องค์ธรรมจากอุเบกขา ที่ผู้รู้ได้แต่งไว้ หลายความหมาย ได้แก่ อุเบกขา คือ การวางเฉย ที่ไม่ยึดกรับรู้ เพราะรู้เท่าทันและการวางใจเป็น กลาง เพราะไม่ถู้อำนาจของอคติ

### ๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยพบว่า เรื่องอื่น ที่ควรจะทำการศึกษาวิเคราะห์ยังมีอยู่ เนื่องจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีจำนวนมาก สามารถนำมาประยุกต์เพื่อการศึกษาวิเคราะห์ได้อีกหลายเรื่อง เพราะไม่จำกัดความรู้ ไม่มี ขอบเขต อยู่ที่ความสามารถของผู้วิจัยเป็นหลักสำคัญ จึงเสนอเรื่องให้ผู้ศึกษาควรทำการวิจัย ดังนี้

๑. เนื่องจากการวิจัยเป็นเชิงคุณภาพ เพื่อให้เกิดความกระฉ่างชัด ควรทำการศึกษาวิจัย เจริงปริมาณด้วย โดยมีประชากรเป็นตัวอย่าง เพื่อจะได้คำตอบทางปฏิบัติที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

๒. ควรศึกษาเปรียบเทียบผู้ปฏิบัติธรรม ระหว่างพระฝ่ายกัมมัฏฐานกับพระฝ่ายปริยัติ มีความเข้าใจอุเบกขาบารมีถูกต้องตรงกันหรือไม่เพียงใดและจะแก้ไขอย่างไร

## บรรณานุกรม

### พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. เล่ม ๑๒, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๒๐, ๒๑, ๓๐, ๓๓, ๓๕, ๓๗, ๓๘, ๔๒, ๔๖, ๕๐, ๕๕, ๕๖, ๕๗, ๕๘, ๕๙, ๖๔, ๖๕, ๖๗, ๖๘, ๖๙, ๗๔, ๗๕, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

### หนังสือทั่วไป

เกษม บุญศรี. บารมีชาติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๒๘.

คณะศึกษาศาสตร์ฯ สมเด็จพระสังฆราช ญาณโฆทดมहाเถระ. สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังค-  
ปกรณ์ แปล เล่ม ๑. กรุงเทพฯ : มปป, ๒๕๐๘.

รัฐคุณ โฉม ภิภุ (พิจิตร รัฐคุณ โฉม). วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๔.

บุญมี แทนแก้ว. ญาณวิทยา (ทฤษฎีความรู้). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๓.

ปัญญา ไร่บางยาง. ธรรมาธิบาย เล่ม ๑. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๖.

—. ธรรมาธิบาย เล่ม ๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๖.

ปิ่น มุกกันต์. ปาฐกถาเรื่องจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พร รัตนสุวรรณ. คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักคณิศวาทาทางวิญญาณ,  
๒๕๒๘.

พระคันธสาราภิวังศ์. อภิธรรมมัตตอสังคหะและปรมัตตอที่ปณี. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยราชวัน  
กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๓.

พระธรรมโกศาจารย์. พจนานุกรมธรรมของท่านปัญญาั่นทะ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา,  
มปป.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. ธิบธ่างบารมี (บารมี ๓๐ ทัก). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สทธรรมิก,  
๒๕๔๒.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- . **พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- . **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระราชวรมณี. (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. **วิมุตติมรรค**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศยาม  
บริษัท เคทีซี ไทย จำกัด, ๒๕๔๑.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรหมัตตโชติกะสมถกรรมฐานที่ปณี**. พระนคร : โรงพิมพ์  
ยูนิคัฟพับลิเคชัน, ๒๕๑๒.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.
- วรรณสิทธิ ไททยะเสวี. **คู่มือการศึกษา วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พัฒนวิทย์การพิมพ์,  
๒๕๓๓.
- วสิน อินทสระ. **อารมณ์ประดับใจ**. กรุงเทพฯ : บริษัท โอเอส พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด, ๒๕๔๔.
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. **ทศบารมี ในพระพุทธศาสนาเดรวาท**.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปล. กรุงเทพฯ : บริษัท  
ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
- สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ทศบารมี ทศทิธราชธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- สุริย์ มีผลกิจ. **พระพุทธประวัติ**. กรุงเทพฯ : บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด, ๒๕๔๑.



## วิทยานิพนธ์

พระมหาสันศักดิ์ จันทร์ท่าทอง. “หลักคำสอนเรื่องอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาเฉพาะกรณีพรรษณะของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๔.

นางไพลิน องค์กรธรรม. “การศึกษาวิเคราะห์การสร้างบารมีของพระนางพิมพาที่ปรากฏอยู่ในชาดก”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.



## ประวัติผู้วิจัย

**ชื่อ** พระวรจิตร อนุตฺตโร (เทศขันธ์)  
**วันเกิด** ๕ มีนาคม ๒๕๐๓  
**บรรพชาอุปสมบท** ๒๕ มิถุนายน ๒๕๒๓  
**สถานที่เกิด** ๑๓๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลโสน อำเภอบุขันธุ์ จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๔๐  
**สถานที่อยู่ปัจจุบัน** วัดศรีขุนหาญ ตำบลลิ อำเภอบุขันหาญ จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๕๐  
โทรศัพท์ ๐-๖๐๓๘-๘๕๒๖

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๒๖ นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนคณะจังหวัดศรีสะเกษ  
พ.ศ. ๒๕๔๒ พุทธศาสตรบัณฑิต (เอกรัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัย-  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

### ประวัติการทำงาน

พ.ศ. ๒๕๒๔ ครูสอนพระปริยัติธรรม สำนักเรียนวัดคอนง่า อำเภอบุขันหาญ  
จังหวัดศรีสะเกษ  
พ.ศ. ๒๕๒๖ ครูสอนพระปริยัติธรรม สำนักเรียนวัดศรีขุนหาญ อำเภอบุขันหาญ  
จังหวัดศรีสะเกษ  
พ.ศ. ๒๕๑๒ เลขาธิการศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์วัดศรีขุนหาญ  
อำเภอบุขันหาญ จังหวัดศรีสะเกษ  
- บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ณ วัดศรีขุนหาญ อำเภอบุขันหาญ  
จังหวัดศรีสะเกษ  
- อบรมประชาชนประจำตำบลลิ อำเภอบุขันหาญ จังหวัดศรีสะเกษ  
พ.ศ. ๒๕๑๕ เลขาธิการศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์วัดศรีแสงทอง  
อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี  
- อบรมอุบาสก อุบาสิกาวัดศรีแสงทอง อำเภอเมืองอุบลราชธานี



พ.ศ. ๒๕๔๕    อบรมอุบาสก อุบาสิกาวัคบ้านเมื่อน้อย อำเภอรวิษบุรี  
จังหวัดร้อยเอ็ด

- อบรมนักเรียนโรงเรียนเมื่อน้อยวิทยาคม อำเภอรวิษบุรี  
จังหวัดร้อยเอ็ด

พ.ศ. ๒๕๔๗    อบรมนักเรียนพระปริยัติธรรมวัดโบสถ์สามเสน เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร

- อบรมอุบาสก อุบาสิกาวัคโบสถ์สามเสน เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

