

บทความวิชาการ

การปล่อยวางบนเส้นทางแห่งพระพุทธศาสนา

พระเทพรัตนสุธี (สมศักดิ์ โชติคุณโร)¹

บทคัดย่อ

คำว่า “การวางเฉย” เป็นคำที่ชาวพุทธคุ้นเคยมานาน แต่เชื่อว่า เราอาจไม่ทราบ แม้ในขณะที่วางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ก็อาจเป็นการเพิ่มพูนอัสวะได้ เพราะเป็นการวางเฉย มีที่เป็นการ “เฉยไม่รู้” หรือ “เฉยรู้” หรือ แม้แต่เป็นการวางเฉยเพราะรู้แล้ว เรา “เฉย” ด้วย “ความทนทานของจิต” หรือ “ด้วยปัญญา” การวางเฉยในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า การนิ่งเฉยเมย ความเกียจคร้าน ความนิ่งเฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร ถ้ามีมากก็จะทำให้เฉื่อยชาได้จริง อุเบกขาเป็นคุณธรรม ไม่มีเสียมีแต่ทางดี อุเบกขาเป็นธรรมะมักคู่กับพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อุเบกขาจะใช้ก็ต่อเมื่อ เมตตาไม่ได้ กรุณาไม่ได้ มุทิตาไม่ได้ เราจึงใช้อุเบกขา เนื่องจากโลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์ ที่เราไม่สามารถช่วยเหลือได้ทุกคน อุเบกขา คือวางใจเป็นกลางปล่อยวางเสียบ้าง ไม่ต้องไปยุ่งกับทุกเรื่อง ไม่ไปแทรกแซงทุกเรื่อง บางอย่างก็เป็นกฎแห่งกรรม เราเองก็ฝืนไม่ได้ ได้แต่ตั้งใจปรารถนาดีเท่านั้น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือพรหมวิหารสี่ เป็นธรรมของพระพุทธม

บทนำ

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง (ขุ.ม.(ไทย) 29/177/506) คับพบชาติเพื่อเข้าถึงการเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นสาเหตุ นำมาซึ่งความเดือดร้อนในความไม่รู้จริงในกองสังขารอันหาที่สุดแห่งทุกข์ได้ยาก เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องตกนรก และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป ส่วนการทำบุญให้ทางที่นิยมทำกันอยู่ทั่วไปในปัจจุบันมีอานิสงส์สูงสุดเพียงแค่ความสุขในเทวโลกเท่านั้น ไม่สามารถกำจัดกิเลสตัดหาพาสู่ความพ้นทุกข์ได้ เพราะแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก (ส.ม. (ไทย) 19/1178/654, อ.จตุกก. (ไทย) 21/193/125) คือ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง 5 คือ เทพ มนุษย์ เดรัจฉาน เปรต อสุรกายนรก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด (อ.จ.สตุตค .(ไทย) 23/44/67) ฉะนั้น เมื่อเราจะต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วยคือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความทุกข์กายทุกข์ใจ และการตกนรก ดังพระนางปฏาจาราภิกษุณีกล่าวว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว” ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เรา

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จึงไม่ชอบความเกิด (ส.ส. (ไทย) 15/167/223) เพราะเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดในการเข้าไปยึดถือและเข้าใจผิดในรูปนามที่เป็นการยึดถือว่าเป็นจริงเป็นจังในอุปาทานชั้น 5 ว่าด้วยการกำหนดรู้ในธรรม คือ อุปาทานชั้น 5 ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานในชั้นบรรพอุปาทานชั้น 5 แปลว่ากองอันเป็นอารมณ์แห่งความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอุปาทานชั้น 5 กับอริยสัจ 4 ข้อที่ 1 คือ ทุกขอริยสัจนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น 5 ก็เป็นทุกข์ (วิ.ม. (ไทย) 4/14/21. อธิบายความ “อุปาทานชั้น 5” ใน ที.ม.(ไทย) 10/383/318)

หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เพื่อความดับทุกข์นั้น คือ “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม (พระสังฆมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, 2543 : 131) ต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานทั้ง 4 ซึ่งมีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรใหญ่ที่รวมหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติไว้โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังที่ปรากฏในพระสูตรต้นคปิฎก ที่มณิกายมหาวรรคว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสชัมมะแคว้นกรุง ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง นี้เป็น

ทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน (สติปัฏฐานแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน ที.ม.อ. (ไทย) 373/368, ม.ม.อ. (ไทย) 12/106/253) 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (ที.ม. (ไทย) 10/302/372)

การปล่อยวางในสมัยพระพุทธเจ้า

สมัยพุทธกาล มีพระเถระรูปหนึ่งนามว่า พระโปฏฐิตะ เคยได้บวชเรียนทรงจำพระไตรปิฎกและสอนปริยัติธรรมในสมัยพระพุทธเจ้า 6 พระองค์มีพระวิปัสสี เป็นต้น แม้ในชาตินี้ท่านก็บวชเรียนทรงจำพระไตรปิฎกเช่นกัน แต่ยังมีได้บรรลุคุณธรรมพิเศษ เป็นพระอริยบุคคล วันหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกท่านว่า คุณโปฏฐิตะ (พระโปฏฐิตะผู้ว่างเปล่า) ท่านจึงเกิดความสลดใจดำริว่า แม้ตัวเราจะเป็นผู้สอนพระไตรปิฎกแก่ภิกษุ 500 รูปอยู่

เนื่องนิตย์ แต่ก็ยังมีได้บรรลุลมณหรือมรรคผล ใดๆพระพุทธองค์จึงตรัสเรียกเช่นนั้น ท่านจึง ตัดสินใจออกเดินทางไป จากวัดพระเชตุวัน ไกลออกไป 120 โยชน์ (ประมาณ 1,920 ก.ม.) เพื่อปฏิบัติธรรม พอถึงวัดป่าแห่งหนึ่งซึ่งมีพระ อรหันต์ 30 องค์ ท่านได้ขอกัมมัฏฐานกับพระ มหาเถระ แต่เพื่อให้ท่านลดมานะในความรู้ที่มี พระมหาเถระจึงให้ท่านไปขอกัมมัฏฐานกับ พระเถระรูปที่ 2 พระเถระนั้นก็ให้ไปขอกับ พระเถระอีกรูปซึ่งได้แนะนำให้ไปขอกัมมัฏฐาน จากพระรูปอื่น ๆ อีก จนกระทั่งถึงสามเณรน้อย อายุ 7 ขวบ ท่านผู้ซึ่งตอนนั้นได้หมดทิฏฐิมานะ ในปริยัติแล้ว ก็ได้ประนมมือขอกัมมัฏฐาน จาก สามเณรน้อยกล่าวชี้แจงว่า กระผมอายุยังน้อย การศึกษาก็น้อย ยังต้องเรียนรู้จากท่านอีกมาก จึงสอนท่านไม่ได้ แต่พระไปปฏิญะยืนยันว่าจะ ขอกัมมัฏฐานจากสามเณรน้อยสามเณรจึงตั้ง เงื่อนไขว่ หากท่านยอมทำตามที่กระผมตั้ง กระผมก็จะสอนกัมมัฏฐานให้ เมื่อพระเถระ ยืนยันว่าจะปฏิบัติตามที่สอนทุกอย่าง สามเณร จึงทดสอบโดยบอกให้เดินลงไปในน้ำ ท่านก็ เดินลงน้ำตามที่สามเณรสั่ง พอปลายจิวของ ท่านเปียกน้ำ สามเณรก็ให้ท่านขึ้นจากน้ำ แล้ว ให้กัมมัฏฐานว่า “ท่านขอรับ..จอมปลวกแห่ง หนึ่งมีรูอยู่ 6 แห่ง ถ้าอยากจะจับเหยื่อในจอม ปลวกก็ให้ปีกรู 5 แห่ง แล้วคอยจับอยู่ที่รูเดียว การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน เมื่ออารมณ์ 6 มา ปรากฏทางทวาร 6 โยคีควรปิดทวาร 5 แล้วเปิด มโนทวารเพียงแห่งเดียว” คำว่า “ปิดทวาร 5” ในที่นี้ หมายถึง การไม่ให้เกิดชวนจิตในทวาร เหล่านี้ มิได้ หมายถึง ห้ามมิให้ดูหรือฟัง เพราะไม่อาจห้ามการดูหรือการฟังทางทวารได้

แม้จะปิดตาหรือปิดหูไม่ให้เห็นและได้ยิน ก็ไม่ ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร ดังที่พระพุทธองค์ได้ ทรงแสดงไว้ในอินทริยภาวนาสูตราว่าเพียงแค่ ปิดตา ภาวนาไม่เกิด ความว่า อุตตระ ถ้าการไม่ คุมไม่ฟังเป็นการอบรมอินทรีย์อย่างนั้น คนตา บอดจกเป็นผู้ที่ได้อบรมอินทรีย์ คนหูหนวกจก เป็นผู้ที่ได้อบรมอินทรีย์มาแล้ว ตามคำของ พรหมณ์ปาราสิวียะ อุตตระ สาเหตุเพราะว่า คนตาบอดนั้นเห็นรูปด้วยตาไม่ได้ คนหูหนวก ได้ยินเสียงด้วยหูไม่ได้

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึง การสำรวมทวารเมื่อรู้อารมณ์ 6 ด้วยพระดำรัส ว่า จกขุนารูปี ทิสวา (เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว) โส เตน สททุ สุตวา (ฟังเสียงด้วยหูเป็นต้น) ทั้งใน อินทริยภาวนาสูตรา และในพระสูตรอื่นมิได้ ตรัสถึงการสำรวมโดยยังไม่รู้อารมณ์ 6 ด้วยเหตุ นี้ การสำรวมดังกล่าว จึงหมายถึงการไม่ปล่อยให้ ชวนจิตเกิดขึ้นในทางปัญจทวารนั่นเอง ซึ่ง เป็นการแสดงที่มีความสอดคล้องต้องกันทุก คำว่า ส่วนคำว่า “เปิ ดมโนทวาร” นั้น หมายถึง ให้โยคีทำการภาวนาวิปัสสนาชวนจิตอยู่แต่ใน ทวารนี้เท่านั้น นั่นหมายความว่าขอให้โยคี เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งได้จฟังคุปกษา

เมื่อพระไปปฏิญะได้สดับคำสอน เพียงแค่นี้ก็เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนเหมือน พบดวงประทีปในความมืด สมกับที่เป็นผู้ทรง พระไตรปิฎกโดยแท้ ในขณะที่พระบรม ศาสดาประทับอยู่ห่าง 120 โยชน์ ได้ทรงแสดง พระองค์ให้ประจักษ์ราวกะว่าเหมือนประทับ อยู่เฉพาะหน้า แล้วตรัสพระคาถาธรรมบทว่า ปัญญาเจริญขึ้นเพราะความเพียร เสื่อมไปเพราะ ความเกียจคร้าน เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อม

ของปัญญาแล้วควรทำตนให้ดำรงอยู่โดย
วิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ เมื่อฟังพระธรรม
เทศานี้จบ พระโกฎิตะก็ได้บรรลอรหัตผล
ข้อความนี้กล่าวไว้ใน คัมภีร์ธรรมปทัฏฐกถา
เรื่องราวของพระเถระท่านนี้เป็นตัวอย่างของ
การได้วิปัสสนาญาณที่แก่กล้าจากการที่กำหนด
ในขณะที่เห็น ได้พยายามเจริญจนกระทั่ง
ถึงฉัพพกุเปกขาวิปัสสนา ต่อด้วยการละกิเลส
ได้ในที่สุด แม้ในขณะที่อื่น ๆ เช่น ขณะที่ได้ยิน
เสียง เป็นต้น ก็พึงปฏิบัติโดยนัยเดียวกันนี้

สรุปว่า ฉัพพกุเปกขา คือ อุเบกขาของ
พระอรหันต์ท่านนั้นไม่ใช่อุเบกขาทั่วไป ที่
แสดงออกถึงคุณของพระอรหันต์ที่ไม่ยินดี ยิน
ร้าย ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตของท่านในขณะที่
รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่เป็น
อุเบกขาปัญญาแท้ ๆ หรืออุเบกขาบารมีที่
สมบูรณ์

ความหมายของอุเบกขา

พระอุปติสเถระ ได้รจนาเกี่ยวกับคำ
ว่า อุเบกขาไว้ ถ้ามองอะไรคืออุเบกขาอะไร
เป็นปัจจุปัญฐานของอุเบกขาอะไรเป็นลักษณะ
รส และปทัฏฐานของอุเบกขา อะไรคืออนิสงส์
ของอุเบกขา ตอบว่า เปรียบเหมือนมารดาบิดา
ทั้งไม่เอาใจใส่เกินไป และไม่ละเลยบุตรของ
ตนเกินไป แต่เอาใจใส่พอประมาณ และคอยดู
บุตรเหล่านั้นอยู่ฉันใด โยคีค้อยคูสรรพสัตว์
โดยอุเบกขา ฉะนั้น อุเบกขาบัณฑิตพึงทราบ
อย่างนี้ ความสงบนิ่งแห่งจิตในอุเบกขา
เรียกว่าปัจจุปัญฐานของอุเบกขา ความไม่ยึดมั่น
ถือมั่น เป็นลักษณะของอุเบกขา ความเป็นกลาง
เป็นรสของอุเบกขาการกำจัดความไม่ชอบและ
ความชอบเป็นปทัฏฐานของอุเบกขา อนิสงส์

ของอุเบกขาเหมือนกับอนิสงส์ของเมตตา
นั่นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้
กล่าวถึงอุเบกขาในพุทธธรรมไว้ว่า คำว่า
อุเบกขา ความวางที่เฉยๆ หมายถึงความมีใจเป็น
กลาง สามารถวางที่เฉยเรียบ นิ่งดูไป ในเมื่อจิต
แน่วแน้อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่างๆ ดำเนินไป
ด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มั่นคงจะ
เป็น ไม่สอດແລ່ ไม่แทรกแซง (พระพรหมคุณา
ภรณ์, 2549 : 880)

พระคันธสาราภิวังค์ ได้กล่าวถึง
อุเบกขาในโพธิปักขิยธรรมว่า อุเบกขาสัม
โพชฌงค์แปลว่า องค์แห่งการรู้แจ้งคือความวาง
เฉยความวางเฉยนี้มีใช้อุเบกขาเวทนาที่วางเฉย
ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เป็นความวางเฉยในการ
กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างสม่ำเสมอ
ไม่ต้องปรับสัรทากับปัญญา และปรับวิริยะ
กับสมาธิให้สม่ำเสมอกัน เพราะอินทรีย์
เหล่านั้น มีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน
ด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง 6 ที่ได้บำเพ็ญมา
ตั้งแต่ต้น จึงทำให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์โดย
ความเป็นผลของโพชฌงค์ทั้ง 6 (พระคันธสา
ราภิวังค์, 2549 : 151)

จาร์ญู ธรรมคาได้เขียนถึงอุเบกขาใน
หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า
อุเบกขา ธรรมที่เป็นกลางในการพิจารณา
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งมาใน
พระบาลีมีชฌิมนิกายอุปริปิณณาสและอัง
คุตตรนิกายว่า “สิ่งใดมีอยู่ สิ่งใดเกิดขึ้น บุคคล
ย่อมละสิ่งนั้นย่อมได้อุเบกขา”อุเบกขาชนิดนี้
ชื่อว่า วิปัสสนุเปกขา วิปัสสนุเปกขาและสังขารุ
เปกขาญาณทั้งสองนั้นนับโดยองค์ธรรมแล้ว

ได้แก้ตัวปัญหานี้เอง แบ่งเป็น 2 ประเภทตามอำนาจหน้าที่ คือ ทำหน้าที่เป็นกลางในการพิจารณาสามัญญลักษณะและเป็นกลางในสังขาร หมายความว่า เปรียบเหมือนคนเห็นงูเข้าบ้านในยามเย็นแล้วถือค้อนหมายจะตีงูนั้น ขณะที่ใช้สายตามองหางตัวนั้น ก็เหลือบเห็นงูนอนขดอยู่ในกองแกลบจึงพยายามมองเพื่อให้แน่ใจว่าใช่งูแน่นอนหรือไม่ พอเห็นเส้นลายหนังงู จึงมั่นใจว่าต้องเป็นงูแน่นอน แล้วจึงเกิดความเพิกเฉยในที่จะพิสูจน์ว่าเป็นงูหรือมิใช่งู (เพราะไหนๆ ทรานแน่แล้วว่า นั่นคืองู จึงไม่ต้องค้นรนพิสูจน์เหมือนดังแต่ก่อน) ฉะนั้น ความเพิกเฉยหรือความเป็นกลางในการที่จะพิสูจน์ความเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นต้นของนักปฏิบัติผู้ได้เจริญวิปัสสนาจนเห็นไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณของตนเอง ย่อมเกิดขึ้น ฉะนั้น อูเบกขาชนิดนี้ เรียกว่า วิปัสสนูปเภกขา (พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), 2546 : 127 – 128)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ป.ธ. 9) ได้กล่าวถึงอูเบกขาในหลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า คำว่า อูเบกขา แปลว่า ความวางเฉยในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ หมายความว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง 3 กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี ในการที่จะบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้นองค์ธรรม ได้แก่ ตัตถมัจฉัตตตาเจตสิก ที่มีมัจฉัตตตัตถบัญญัติเป็นอารมณ์ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ป.ธ.9), 2546:96)

อาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ได้กล่าวถึง อูเบกขาในวิปัสสนาธุระไว้ว่า อูเบกขา ได้แก่วิปัสสนูปเภกขา เกิดความวางเฉยในสังขารอารมณ์ทั้งปวง ไม่ยินดียินร้ายต่อทุกสิ่งเหมือนคนไม่มีกิเลส ไม่สะอึกสะอื้นต่ออารมณ์ทุกชนิด อูเบกขาที่มีกำลังแรงกล้า แม้จะมีอารมณ์ใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหว วางเฉยเสียได้ทุกประการ จนตนเองก็แปลกใจในภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นนี้เป็นอย่างยิ่งนักถ้ามโนการไม่ดีก็ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าตนเองเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะวางเฉยได้ไม่ยินดียินร้ายอะไรเลย ความหมกมิดได้มรรคผลนิพพานเป็นอย่างไรเองหนอ นี้เนื่องจากมีทิฐฐิเข้าต่อไปความคิดว่าตนสบายแล้ว ไม่ต้องยินดียินร้ายอะไรทั้งหมดอีกต่อไปถึงออกจากกรรมฐานแล้วจะอยู่ในโลกอย่างสงบสบาย ไม่ต้องรัก ไม่ต้องชัง ไม่ต้องดีใจ เสียใจ ให้อุ่นวายเหมือนคนทั้งหลายที่กำลังเป็นอยู่ ขอให้ได้เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไปเกิดเรียกว่ามีตัณหาเข้ามาแทรก รวมความว่า อูเบกขานี้แท้จริงเป็นของดี แต่ถ้ามโนการไม่ดี มีตัณหา มานะ ทิฐฐิเข้ามา แทรก จะกลายเป็นวิปัสสนุกิเลสไปเลย (ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, 2536 : 270)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง อูเบกขาในสัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ ไว้ว่า อูเบกขา ความวางใจเป็นกลาง คือวางจิตเรียบสงบสม่ำเสมอ เทียงตรงจุดตรงซ่งมองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547 : 63)

พระกัมมัญฐานจารย์ พระปัทมคติภิกษุ ได้กล่าวถึงอุเบกขาในฐีแห่งในชาตินี้ไว้ว่า อุเบกขา โภชนกัมมที่เจ็ด ในภาษาบาลีคำว่า อุเบกขา แปลว่าวางเฉย ซึ่งหมายถึง ความสมดุลของพลังงาน เป็นสภาวะจิตที่ตั้งอยู่ตรงกลางไม่เบี่ยงเบนไปข้างใดข้างหนึ่งอุเบกขานี้สามารถเจริญได้ในชีวิตปกติทั่วไปที่จะต้องตัดสินใจเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับในการเจริญกรรมฐาน (พระกัมมัญฐานจารย์ พระปัทมคติภิกษุ, 2550 : 231)

อุเบกขาแห่งการปล่อยวาง

ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากการมองเห็นความจริงที่ปรากฏทางทวารในขณะที่รับรู้อารมณ์ทางทวารที่เกิดจากการรับตามเป็นจริงในการรู้แจ้งภายใน การรู้แจ้งที่เป็นในอารมณ์เหล่านั้น ทำให้ความบริสุทธิ์ในการรับรู้เกิดขึ้นด้วยปัญญาที่แสดงความจริงของรูปนาม ย่อมไม่เสียใจ ย่อมไม่เสียใจ เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะเห็นเสมอกันอยู่ อุเบกขาของพระอรหันต์ ในการที่กระทบกับอวิชชาธรรมและอนิจจังธรรมนั้น ทำให้จิตวางเฉยได้ (พระมหาชินวัณณ์ จุกวโร, 2549 : 136) อุเบกขาอย่างนี้ชื่อว่า ฉัพพะกุปเพกขา

จะเห็นได้ว่า ความรู้ที่ปรากฏสภาวะของอุเบกขาที่เป็นไปในทวารของพระอริยผู้เป็นอรหันต์แล้วนั้น แสดงออกถึงการรับรู้ทางทวารที่เกิดการกระทบสัมผัสทั้งอายตนะภายในกับภายนอกที่เกิดขึ้นในขณะที่รับรู้คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่อาศัยปัจจัยที่ปรากฏอาการรับรู้ที่เป็นไปในขณะกระทบคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่ขึ้น ไม่ตกไปในความยินดียินร้ายในอาการนั้นๆ ขณะเห็นรูป

ทางตาแล้ว เป็นผู้ไม่เสียใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะอยู่ เมื่อการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติผู้เข้าถึงสภาวะที่เป็นผู้วางใจได้ถึงความไม่ยินดียินร้ายความเป็นมุนีตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงย่อมปรากฏออกมาให้เห็นตามคุณสมบัติที่ตนเองเข้าถึงนั้นดังมีปรากฏดังนี้ว่า เป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ ฟังเสียงทางหูเป็นผู้ยอมรับแล้ว เป็นผู้สงบ รอคอยอยู่แต่เวลาเท่านั้น รวมความว่า เมื่อคนทั้งหลายไม่สงบ มุนีนั้นเป็นผู้สงบ..วางเฉย ความเป็นกลางแห่งอินทรี 6 เช่น เมื่อเห็นรูป บุคคลก็วางใจเป็นกลาง ไม่เสียใจและไม่เสียใจ(พระอุทิศสเถระ, 2551 : 103)

ความเพิ่มพูนของอุเบกขาที่แสดงออกมาด้วยองค์คุณของอรหัตตมรรค ที่เป็นไปในลักษณะที่เกิดขึ้นตามคุณสมบัติของจิตที่สร้างความรู้ความเท่าทันจนคุณสมบัติเหล่านี้ปรากฏดังนี้ คือ มีลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

- (1) พงฺกเจยจิตที่หมดจด
- (2) พงฺกเจยจิตที่ดำเนินไปในสมถะ
- (3) พงฺกเจยความปรากฏในสภาวะเดียว

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งอรหัตตมรรคพงฺกเจยจิตที่หมดจด แห่งจิตพงฺกเจยจิตที่ดำเนินไปในสมถะ อันมีอาการพงฺกเจยความปรากฏในสภาวะเดียว เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า อรหัตตมรรคเป็นธรรมมีความงามในท่ามกลางและถึงพร้อมด้วยลักษณะ

การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การปล่อยวาง

การเข้าถึงสภาวะของ อุเบกขา คือ มีอันเป็นไปโดยอาการเป็นกลางๆ ในสัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะมีอันเห็นภาวะที่สม่าเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันสงบความเสียใจและความดีใจเป็นผลปรากฏ มีอัน

พิจารณาเห็นภาวะที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรม เป็นของแห่งตนเป็นบรรทัดฐาน ซึ่งมีอาการ เป็นไปอย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรม เป็นของแห่งตน สัตว์เหล่านั้นจะได้ประสบ ความสุขก็ดี จะพ้นจากทุกข์ก็ดี จักเสื่อมจาก สมบัติที่ตนมีอยู่แล้วก็ดี เพราะความชอบใจของ ใครเล่า (นอกจากของกรรมเท่านั้น) มีการสงบ แห่งความเสียใจและความดีใจเป็นสมบัติ มีอัน เกิดความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้อันอาศัยกาม คุณเป็นความวิบัติของอุเบกขานี้ จะเป็นเครื่อง แสดงออกถึงลักษณะของอุเบกขาให้ปรากฏ ออกมาเด่นชัดขึ้นตามอาการ ดังนี้

ลักษณะ 7 ประการของอุเบกขาพรหมวิหาร

(1) สัตตะ กลางในสัตว์ทั้งหลาย เป็น ลักษณะ

(2) รส มีการมองดูในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยความเสมอกัน เป็นหน้าที่

(3) ปัจจุบันฐาน มีการสงบความเกลียด และไม่มีความรักในสัตว์ทั้งหลาย เป็นผล ปรากฏ แก่ผู้ทำการพิจารณาอุเบกขาปัญญาที่ พิจารณาเห็นการกระทำของตน ว่าเป็นของ ตนเองอาการที่รู้เกิดขึ้นก็จะทำให้อุเบกขา เกิดขึ้น

(4) สัมปัตติ สงบความเกลียดและไม่มี ความรักเป็นความสมบูรณ์แห่งอุเบกขา

(5) วิปัตติ การเกิดขึ้นของอัญญาเบกขา โดยอาศัยกามคุณอารมณ์ เป็นความเสียหายแห่ง อุเบกขา

(6) อาสันนปัจจัตถิเก ความวางเฉย ด้วยอำนาจโมหะ เป็นศัตรูใกล้ของอุเบกขา

(7) ทูรปปัจจัตถิเก รากะและโทสะ เป็น ศัตรูไกลของอุเบกขา (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศลก ป.ธ. 9), 2546 : 102 – 103)

การเข้าใจในลักษณะที่เกิดขึ้นของ อุเบกขาทั้งหมดแล้ว จะได้รับประโยชน์ตามมา

การเข้าถึงความจริงของ อุเบกขา ย่อม เหตุเกิดความคงที่ เสมอกันไปด้วยจิตที่เท่าทัน คือ เป็นประโยชน์ในอันปราบราคะคือความ กำหนด ก็เท่ากับเป็นการเข้าถึงสภาวะของ อุเบกขาที่เกิดขึ้นข้อนี้สมด้วยพระบาลีในคัมภีร์ ที่หมณิกายปาฎิกวรรค มีอาทิว่า “เมตตาวิมุตตินี้ นั้นเป็นเครื่องสลัดออกเสียซึ่งพยาบาท กรุณาเจ โตวิมุตตินี้ นั้นเป็นเครื่องสลัดออกเสียซึ่ง วิหิงสา มุทิตาเจโตวิมุตตินี้ นั้นเป็นเครื่องสลัด ออกเสียซึ่งอรติ อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้ นั้นเป็น เครื่องสลัดออกเสียซึ่งรากะ

การไม่เข้าใจความชัดเจนใน อัญญา อุเบกขา คือ ความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้อาศัย กามคุณ เป็นข้าศึกใกล้ของอุเบกขาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยไม่พิจารณาถึงโทษ และคุณเหมือนกัน อัญญาเบกขาอาศัยกามคุณ มาในบาลีมัชฌิมนิคาย อุปริปีณณาสก มีอาทิว่า

“เพราะเห็นรูปด้วยตา อุเบกขาความ เพิกเฉยย่อมเกิดแก่ปุถุชนผู้ยังเขลา ยังหลง ยัง ชนะกิเลสไม่ได้เป็นส่วน ๆ ยังไม่ชนะวิบาก กรรมยังมองไม่เห็นโทษ ศึกษายังไม่ถึงขีด ยัง เป็นอันธปุถุชน อุเบกขาชนิดนี้ยังไม่ล่วงพ้น กิเลส ฉะนั้น อุเบกขานี้เรียกว่า อุเบกขาอาศัย กามคุณ” จึงเกิด รากะ ความกำหนัด ปฏิฆะ ความขัดเคือง เป็นข้าศึกไกลของอุเบกขาพรหม วิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยส่วนของ ตน ด้วยเหตุดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจำต้องเพิกเฉย

โดยไม่ต้องเกรงกลัวแต่ราคาและปฏิษณีนัน แต่ที่จักเพิกเฉยด้วย จักกำหนดหรือขัดเคืองกันในขณะเดียวกันด้วย เมื่อเป็นเช่นผู้ปฏิบัติเพียงใฝ่ใจรู้ความเป็นกลางอยู่เท่าทัน ไม่ตกไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพอความเป็นกลางย่อมเกิดขึ้นเอง

เมื่อสามารถเข้าถึงความเป็นไปตามลำดับ อุเบกขาพรหมวิหาร คือ จะไม่มีฉันทะในอันที่จะแสวงหาประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายเลยก็ตาม แต่ยังเป็นไปโดยอาการที่พึงพิจารณาว่าการที่ไม่ชวนช่วยช่วยเหลือในสัตว์นั้น หาเป็นการปฏิบัติที่ผิดจากทำนองคลองธรรมไม่เหมือนมารดาเพ่งดูเฉยในบุตรผู้ชวนช่วยประกอบการด้วยลำพังเองได้แล้ว เข้าถึงความวางใจว่าเป็นอย่างนั้นเอง

สรุปว่า พรหมวิหารอุเบกขา คือ เป็นอุเบกขาที่มีความวางเฉยในขณะรับรู้ความยินและไม่ยินดี ที่มีเหตุเกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งหลายที่กรรมเป็นของของตนรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขาปัญญา ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยของสัตว์เหล่านั้นเป็นผู้กระทำด้วยตนเอง

สรุป

สภาวะอุเบกขาปัญญาความเป็นอิสระตามคำว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้สืบเนื่องมาจากปัญญา คือ เมื่อเห็นตามจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตก็พ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ท่านกล่าวถึงการเข้าถึงสภาวะนี้ว่า “จิตที่ปัญญาบ่มงอมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย” หรือ “เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุด

พ้นแม้จากกามสวะ จิตย่อมหลุดพ้นจากแม่จากภวาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม่จากอวิชชาสวะ”

การปล่อยวาง คือปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ข้อนี้สำคัญที่สุดในการคลายเครียดทุกวิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะเป็นการตัดต้นตอของความทุกข์ทั้งมวลลงได้ เมื่อยึดมั่นถือมั่นมากก็ต้องทุกข์มาก ถ้าปล่อยวางลงได้มากก็เบาเบาสุขมาก แล้วความเครียดก็ลดลงหรือหายไปเลยยึดมั่นสิ่งใด ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้นเมื่อยึดมั่นในสิ่งใด ก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า... “สัพเพ ธมฺมา นาล อภินิเวสยา” แปลว่า “สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น” นี้เป็นหลักธรรมชั้นสูงชั้นวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาแต่สำหรับเราปุถุชนนั้น ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ เพราะยังมีกิเลสอยู่ จะปล่อยวางให้เด็ดขาดนั้นยังทำไม่ได้

เพราะฉะนั้นใครจะยึดมั่นในเรื่องอะไรก็ยึดติด แต่อย่ายึดให้มากเกินไป เพราะสิ่งทั้งปวงในโลกนี้มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มันเป็นทุกข์ มันตกอยู่ในสภาพเดิม

ไม่ได้ ต้องพังสลายไปในที่สุด และไม่มีอะไรเป็นของเราที่แท้จริงเลย เห็นได้ชัดเมื่อคนเราตาย เราต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้หมดสิ้น แล้วจากโลกนี้ไป นำไปได้แต่บุญและบาปติดตัวไปได้เท่านั้น นอกนั้นต้องทิ้งไว้ทั้งสิ้น มอบให้โลกเขาไป แม้แต่ร่างกาย เพราะได้ขี้มของโลกเขามาใช้ชั่วคราว

เอกสารอ้างอิง

- พระกัมมัญฐานจารย์ พระปิ่นตาดาววงศ์. (2550). **รู้แจ้งในชาตินี้**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระคันธสาราวังศ์. (2549). **โพธิปักขิยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ป.ธ.9). (2546). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2547). **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2549). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. (2549). **คู่มือศึกษาอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 2 เจตสิกปรมัตถ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). **วิปัสสนาขุณี (หลักการปฏิบัติวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์)**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ). (2546). **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระอุปติสสเถระ. (2541). **วิมุตติมรรค**. แปลโดยพระราชวรมุณี (ประยูร ชุ่มมจิตโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระพระเขมินทเถระ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด.
- พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. (2543). **ปรมัตถโชติกะ** ปริเฉทที่ 1-2-6 จิต เจตสิก รูป นิพพาน หลักสูตรชั้นอุปาภิธรรมิกะตรี. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : ทิพย์วิสุทธิการพิมพ์.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมัญฐานาจริยะ. (2536). **วิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพฯ : จัดพิมพ์ที่ C 100 DESIGN.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.