

อุเบกขา : แนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสันติสุข

Equanimity: A Way of Living for Peace

¹พระครูสุตภาวนาพิธาน (ชินขุนทด), ²พระมหาวิเชียร ไกรฤกษ์ศิลป์ และ ³เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์

¹Phrakusutaphavanapithan (Chinkuntod), ²Phramaha Wichian Krairerksil
and ³Chetniphath Phithiyanuwat

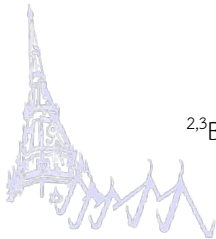
¹วัดโสธรวราราม วรวิหาร สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ,

^{2,3}วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Wat Sothornwararam worawihan, National Office of Buddhism,

^{2,3}Buddhasothorn Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: suwaphatchin@gmail.com



Received November 17, 2022; Revised December 9, 2022; Accepted December 25, 2022

บทคัดย่อ

ผู้สนใจศึกษาในอุเบกขา สามารถนำข้อมูลไปทบทวนความคิดเพื่อความเข้าใจ นำไปสู่การตีความ ขยายความและอธิบายความ ด้วยการสร้างสรรค์ การปรับตัว การร่วมมือและการแสวงหาด้วยตนเอง จนมีจิต ที่ตระหนักรู้ เป็นจิตใจแห่งการเข้าใจด้วยปัญญา และเป็นจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคง มุ่งตรงสู่เป้าหมายสุดท้ายแห่ง ชีวิต ดังนั้น ภาวะอุเบกขาในระดับชีวิตมนุษย์จึงดำเนินไปด้วยปัญญา

แนวทางสำหรับการเรียนการสอน การอบรม ซึ่งต้องประยุกต์ไปตามกระบวนการสอน ถ่ายทอด อบรม ทั้งในระดับการอบรมคุณธรรม และการอบรมวิปัสสนาต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับ ปัญญาอันเป็นการทำเพื่อผู้อื่น เป็นการให้ธรรมเป็นทาน เพื่อให้เขาได้สนใจในองค์ความรู้ใหม่แห่งอุเบกขานี้ และนำไปศึกษา คิดทบทวน จนเกิดการเปิดใจ แล้วจึงปรับกระบวนการทรรศน์อันเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเขา นำไปสู่การเปลี่ยนกระบวนการทรรศน์ได้

เมื่อปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วย่อมก่อให้เกิดความรับผิดชอบในการปฏิบัตินั้น มีพลังร่วมมือ กันในธำรงสรรพสิ่งตามความเป็นจริง บำเพ็ญอุเบกขาบารมี ซึ่งเป็นหลักหนึ่งในอันจะเป็นการทำนุบำรุง พระพุทธศาสนา เพื่อให้สิ่งดี สิ่งมีประโยชน์ สิ่งทีปราชญ์สรรเสริญ ได้ถูกเผยแผ่ และมีการปฏิบัติตามหลักคำ สอนร่วมกัน เกิดพหุนิยมในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีความสงบในชีวิต จากนั้นจึงขยายเพิ่มด้วยพลังแสวงหา อย่างพอเพียงเพื่อเข้าถึงคำสอนศาสนา ทำให้เจริญในการประพฤติพรหมจรรย์ ฝึกฝนความสามารถที่ทำให้เกิด การสำรวมและความสงบทางจิตใจ เจริญในวิปัสสนาเข้าถึงอุเบกขา จนถึงการศึกษาพิจารณาโดยแยกกาย เห็น อริยสัจและมรรคอันเป็นทางแห่งพระนิพพาน

คำสำคัญ: อุเบกขา; การดำเนินชีวิต; สันติสุข



Abstract

Some persons who interested in studying in Ubekkha or an equanimity could take the general information to review some ideas for understanding and directing to interpretation explanations and explaining the meaning or messages through creativity, adaptation, cooperation and self-seeking so that their mind realizes and understands all things with wisdom or knowledge and it is steadfast, stable, and goes towards the ultimate goal of life. Therefore, the equanimity is carried out with wisdom in the level of human life.

Guidelines for teaching, learning and training would be applied according to the teaching, instructing, and training process at the level of both moral training and various Vipassana or insight practice to develop the quality of life at the intellectual level, which were acted for others. This was the type of dhammadana or wisdom-giving. In order to help them interest this new knowledge of the equanimity, study and review back and fro until they opened their own mind. Then they could adjust the paradigm, which is self-improvement process to improve their own quality of life and change the old view into the right view.

When they had practiced effectively, they will have responsibility for that practice, the power to cooperate in preserving all things as they are. They could make the equanimity perfect with one principles that will support and protect the Buddhism. These are the good and useful things that were propagated, including the dhamma practice with collaboration. All of principle causes of multiple choices to live together with peace, happiness and value. Then they encouraged to find and to attain teaching of Buddhism by making their own life beautiful to leave the home into the ordination life, drilling and being careful with mindfulness or peaceful mind, including the development of meditation to attain the equanimity so that they could concentrate and consider to insight the noble truth and step on the Nibbana.

Keywords: Equanimity; Living; Peace

บทนำ

คุณค่าของอุเบกขาเป็นไปเพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม ในระดับปฏิบัตินั้นอุเบกขามีความมุ่งหมายเพื่อเป็นฐานรองรับการปฏิบัติของบุคคลให้มีสติอยู่เสมอ แต่ก็มีผลคลาดเคลื่อนในความเข้าใจเรื่องอุเบกขา ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง แม้จะมีผู้ให้คำตอบเพื่อแก้ไขความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนนี้ แต่ผู้วิจัยต้องการแสดงคำตอบใหม่ ในระดับปรัชญาผ่านการวิเคราะห์วิจักษ์และวิธาน

อุเบกขาเป็นธรรมสำคัญหนึ่งในพุทธปรัชญาและการเรียนการสอนพระพุทธศาสนา หากตีความตามศัพท์ อุเบกขา ย่อมหมายถึง การเข้าไปเพ่งพิจารณา การเฝ้ามองดูอยู่ใกล้ ๆ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียง



ด้วยชอบหรือชัง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) กระนั้นโดยทั่วไปแล้วมักจะแปลอุเบกขาว่า ความวางเฉยหรือความมีจิตสมาธิ อันหมายถึง การทำสภาวะจิตให้เสมอภาค เมื่อบุคคลอาศัยสภาวะจิตเช่นนี้ย่อมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลได้ด้วยปัญญาที่เกิดพร้อมกับความวางเฉยนั้น และสามารถควบคุมจิตไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น

ในขณะที่เดียวกัน ก็มีผู้เข้าใจว่า อุเบกขาเป็นความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลาง โดยไม่เอนเอียงเข้าข้าง เพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลง และเพราะกลัว เช่น ไม่เสียใจเมื่อคนที่ตนรักถึงความวิบัติ หรือไม่ดีใจเมื่อศัตรูถึงความวิบัติ มิใช่วางเฉยแบบไม่แยแสหรือไม่รู้ไม่ชี้ ทั้งที่สามารถช่วยเหลือได้ เป็นต้น ความเข้าใจนี้ได้ช่วยแก้ไขความเข้าใจคลาดเคลื่อนของฝ่ายแรกได้ และได้เน้นย้ำว่า ลักษณะของผู้มีอุเบกขา คือ การเป็นคนหนักแน่น มีสติอยู่เสมอ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจจนเกินเหตุ เป็นคนยุติธรรม ยึดหลักความเป็นผู้ใหญ่ รักษาความเป็นกลางไว้ได้มั่นคง ไม่เอนเอียงเข้าข้างฝ่ายใด ปฏิบัติหน้าที่ด้วยเหตุผลถูกต้องตามครรลองคลองธรรม และเป็นผู้วางเฉยได้เมื่อไม่อาจประพฤติดุเมตตา กรุณา หรือเมตตา ในหลักพรหมวิหาร แต่มีผู้ตีความไปว่า เป็นการทำอะไรไม่ได้ ได้แต่นิ่งเฉย ทำให้เกิดการปฏิเสธหลักอุเบกขาในระดับปฏิบัติของประชาชนทั่วไป

บางคนก็ตีความอุเบกขาผิดไปอย่างมาก โดยแปลว่า วางเฉย นิ่งเฉย เพ่งเฉย หรือนิ่งอยู่เฉย ๆ ด้วยภาษาสามัญง่าย ๆ นี่จึงทำให้ความหมายตามศัพท์ ตามธรรม ของอุเบกขาผิดเพี้ยนไปมาก ส่งผลทำให้เมื่อพิจารณาคำสอนของศาสนาก็อ่ยมผิดไปด้วย และซ้ำร้ายยังมองอุเบกขาและธรรมที่มีอุเบกขาเข้าไปเกี่ยวข้องว่าเป็นส่วนที่ทำอะไรไม่ได้ ได้แต่นิ่งเฉย ไม่ปรากฏผลใด ๆ ทำให้หลายคนปฏิเสธ ไม่ยอมรับการใช้อุเบกขาไปเลย ทั้งนี้ นัยแห่งปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องอุเบกขาจึงมีดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องอุเบกขาธรรมผิด ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องตามมา เป็นอัญญาณุเบกขา มีเท่าที่การวางเฉยเพราะไม่รู้ จิตถูกโมหะครอบงำ พุทธศาสนิกชนส่วนหนึ่งนี่จึงยังปฏิบัติอุเบกขาธรรมไม่สอดคล้องกับความหมายที่แท้จริงตามหลักของพระพุทธศาสนา เมื่อเข้าใจและตีความหมายผิด จึงส่งผลให้ปฏิบัติกันอย่างผิด ๆ ถือเป็นศัตรูใกล้ของอุเบกขาพรหมวิหาร

2. ปัญหาเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องอุเบกขาธรรมถูกต้อง ศึกษาความหมายของอุเบกขาจากธรรมหมวดต่าง ๆ แต่ก็ละเว้นที่จะปฏิบัติ โดยในประเด็นนี้ พุทธศาสนิกชนมักจะคิดว่า เป็นหน้าที่โดยตรงของพระภิกษุเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติอุเบกขาธรรมได้ เพราะอุเบกขาเป็นทางไปสู่การบรรลุนิพพานอย่างหนึ่ง

นอกจากนี้ ในระดับปฏิบัติธรรมนั้น การอธิบายขยายความอุเบกขา ยังถูกอธิบายว่า เป็นการทำสภาวะจิตให้เสมอภาค เมื่อบุคคลอาศัยสภาวะจิตเช่นนี้ย่อมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลได้ด้วยปัญญาที่เกิดพร้อมกับความวางเฉยนั้น และสามารถควบคุมจิตไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น ๆ ตามลักษณะความหมายที่ว่า ผู้มีอุเบกขา คือ ผู้ดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นกลาง กล่าวคือ มีปกติภาวะที่บริสุทธิ์ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่นำปารณาอันตนได้ประสบ อันเป็นความหมายของความรู้สึกละเป็นกลาง ภาวะเป็นกลาง และความไม่รู้สึกละเป็นทุกข์หรือสุขในขณะเสวยอารมณ์ทั้งหลาย ลักษณะสำคัญของอุเบกขาจึงเป็นการสร้างจุดยืนที่มั่นคง เป็นสภาวะปราศจากความรู้สึกสุขหรือทุกข์ และเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมและวิบากอย่างลึกซึ้ง เพราะจิตมีความสมบูรณ์ในตัวเองหรือที่เรียกว่าเป็นสภาวะแห่งความสมบูรณ์ของจิต ดังที่พระพุทธโฆษาจารย์ผู้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายว่า อุเบกขามี



ลักษณะทำให้จิตและความรู้สึกต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ มีหน้าที่ตรวจตราดูความบกพร่องหรือความผิดปกติของจิตอยู่เสมอ และมีสภาวะปรากฏอยู่ด้วยความมีเจตนาของตนเอง

จากข้อมูลที่กำลังมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาวิเคราะห์การทำความเข้าใจอุเบกขาได้ถูกต้องตรงประเด็นที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อความสงบสุขในปัจจุบันได้

เนื้อหา

อุเบกขามีการจัดแบ่งหลายประการซึ่งจะทำให้ทราบความหมาย ความสำคัญ และวิธีการปฏิบัติ โดยอุเบกขามีความมุ่งหมายเพื่อเป็นฐานรองรับการปฏิบัติของบุคคล ให้มีสติอยู่เสมอ ไม่ยึดติดอยู่กับตัวอุเบกขานั้นว่า เป็นหนทางแห่งความหลุดพ้น หากว่าโดยประเภทแล้วมีอยู่ด้วยกัน 10 ประการ ได้แก่ (1) ฉฬงคุเปกขา อุเบกขาประกอบด้วย องค์ 6 (2) พรหมวิหารอุเบกขา อุเบกขาในพรหมวิหาร (3) โพชฌงค์อุเบกขา อุเบกขาในโพชฌงค์ (4) วิริยอุเบกขา อุเบกขาในวิริยะ (5) สงขารอุเบกขา อุเบกขาในสังขาร (6) เวทณูอุเบกขา อุเบกขาในเวทนา (7) วิปัสสนูอุเบกขา อุเบกขาในวิปัสสนา (8) ตตรมขมตตุอุเบกขา อุเบกขาในเจตสิก (9) ฌานูอุเบกขา อุเบกขาในฌาน และ (10) ปาริสุทธิอุเบกขา อุเบกขาปาริสุทธิจากข้าศึก

อุเบกขาจึงเป็นคุณลักษณะของปัญญาที่เกิดขึ้นในองค์ฌานที่แผ่สังเกตพิจารณาดูอาการของจิต เจตสิก และรูป หรือขั้นห้า หรือ ปฏิจจสมุปบาทที่แสดงอาการความจริงออกมาในขณะที่จิตนิ่งสงบในระดับฌานสมาธิ ตั้งแต่ระดับฌานที่ 4 ขึ้นไปจนถึงฌานที่ 8 ปัญญาชั้นอุเบกขานี้จะพิจารณาเห็นความจริงของปรมัตถธรรมทั้ง 3 ข้อ คือ จิต เจตสิก และรูป หรือขั้นห้าโดยละเอียด ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว เราได้บรรลุจุดตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

บรรดาอุเบกขา 2 อย่างนั้น อุเบกขาใดบุคคลรู้ว่า เมื่อเราเสพอุเบกขานี้แล อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น อุเบกขาเช่นนี้เป็นอุเบกขาที่ควรเสพ ในอุเบกขานั้น อุเบกขาใดมีวิตก มีวิจารณ์ และอุเบกขาใดไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ บรรดาอุเบกขา 2 อย่างนั้น อุเบกขาที่ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ ประณีตกว่า ข้อที่เรากล่าวไว้ว่า จอมเทพ เรากล่าวอุเบกขาไว้ 2 อย่าง คือ อุเบกขาที่ควรเสพและอุเบกขาที่ไม่ควรเสพ เรากล่าวเพราะอาศัยเหตุนี้ (ที.ม.(ไทย) 10/362/289)

อุเบกขาในอัมปมัญญา เป็นการแผ่เมตตาอย่างไม่มีขอบเขต เป็นคุณธรรมของพระภิกษุผู้เป็นพระโยคาวจร ผู้มุ่งปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสของตนให้หมดจด (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อภิกษุเจริญอุเบกขากาวนาอยู่เป็นประจำย่อมได้รับอานิสงส์เบื้องต้น คือ การละความหงุดหงิดรำคาญใจได้ ซึ่งมีการสลัดตนออกจากกิเลสได้ในที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เธอจงเจริญอุเบกขากาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขากาวนาอยู่ จักละความหงุดหงิดได้” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

คุณค่าของอุเบกขาที่เป็นไปเพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม พบในเรื่องของอุเบกขาบารมี ได้แก่ (1) ระดับบารมี (มีเมตตา-อดทน) อดทนต่อการเบียดเบียนจากคนอื่น แต่เมื่อเขาได้รับความทุกข์จากผลการกระทำของตนเองก็ต้องเข้าช่วยเหลือ และเข้าไปพิจารณาช่วยเหลือสิ่งที่เกิดหรือกำลังจะเกิดขึ้นโดยที่สิ่งนั้น



เป็นผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือความทุกข์กับผู้อื่น (2) ระดับอุปบารมี มีขันติธรรมไม่ลุอำนาจแก่ความโกรธ มีความอดทน มีความหนักแน่น มีอวิโรธนะ มีความไม่คลาดธรรมดา วางตนเป็นหลักหนักแน่นในธรรม และความรู้จักประมาณตน สันโดษในการพูดการคิดและการกระทำทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ และ (3) ระดับปรมัตถบารมี มีความมั่นคงของจิตใจต่อเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย มีจิตใจที่ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น วางเฉยในสุขและทุกข์ ในยศและความเสื่อมยศเป็นผู้เสมอแก่เขาทั้งหลาย ไม่มีความเอ็นดู ไม่มีความโกรธ ทั้งนี้ ได้มีการเสนอแนะว่า การประยุกต์ใช้อุเบกขาในการแก้ไขปัญหาเชิงจริยศาสตร์ เช่น ปัญหายารุ่นก็เน้นให้ผู้เข้ามามีส่วนในการแก้ไขถืออุเบกขา มีความอดทน ค่อย ๆ สอนหรือค่อย ๆ ดำเนินการแก้ไขอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในการดำเนินการแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นนั้น เมื่อผลการแก้ไขปัญหามาออกมาอย่างไร จะต้องมีการยอมรับอย่างเข้าใจ การวางเฉยต่อผลการตัดสินปัญหา ในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ก็เน้นให้ผู้ปฏิบัติถือหลักอุเบกขาจะต้องมีความอดทนอดกลั้น มั่นคงไม่หวั่นไหวในการแก้ไขปัญห และหลักการที่แน่นอนและจะต้องมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหานี้กันอย่างจริงจัง เมื่อมีปัญหาจะต้องวางใจเป็นกลางในปัญหาที่เข้ามากระทบ ไม่หวั่นไหวในคำนิทาและสรรเสริญก็จะสามารถที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวไปได้ การปฏิบัติเพื่อที่จะก่อให้เกิดอุเบกขาธรรมขึ้นมาได้ หรือหลักธรรมที่ซ่อนอยู่ในอุเบกขาธรรมเหล่านี้เองที่จะสามารถต่อต้านหรือป้องกันปฏิกษะและราคะไม่ให้กำเริบ เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้มีอุเบกขาธรรมย่อมจะสามารถ (1) ดำรงอยู่ในความสงบไม่หวั่นไหวได้ (2) สามารถที่จะแก้ไขปัญหที่กำลังเผชิญอยู่ได้ (3) สามารถที่จะใช้สติปัญญาเพื่อที่จะใคร่ครวญในเรื่องต่าง ๆ ได้ และ (4) สามารถที่จะแก้ไขปัญหและยังประโยชน์ให้เกิดกับตนเองและสังคมได้ (พระครูสมุห์ สนั่น ฐานกโร (พิริยานุวัณณ), 2555)

จากข้อความในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งแสดงอุเบกขาในท่าทีใกล้เคียงกัน แต่แตกต่างกัน ย่อมทำให้มีความเข้าใจที่ชัดเจน คือ หมายความว่า แต่ไม่กระจำงแจ่มแจ้งในใจ นั่นคือ นำไปสู่การปฏิบัติที่แตกต่างกันได้ รวมไปถึงการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น เมื่อพิจารณาแนวคิดเรื่องอุเบกขาในเชิงพุทธปรัชญา มีทรรศนะเน้นไปในด้านนามธรรม ซึ่งสามารถที่จะจัดเข้ากับหลักอภิปรัชญาได้ 2 แบบ คือ อุเบกขาแบบจิตนิยมและอุเบกขาแบบธรรมชาตินิยม

1. อุเบกขาแบบจิตนิยม เป็นการมองโลกด้วยภาวะความเป็นจริงทางด้านจิตใจ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุสิ่งของลักษณะแนวคิดเรื่องความเป็นจริงของโลกและสรรพสิ่งแบบจิตนิยมทำให้มีทรรศนะว่า นอกจากสภาวะอันเป็นจริงที่มนุษย์รับรู้ด้วยประสาทสัมผัสแล้วยังมีความเป็นจริงอีกในสภาวะหนึ่งที่อยู่เบื้องหลังสภาวะที่ปรากฏของสิ่งนั้น โลกแห่งความเป็นจริงของสรรพสิ่งในทรรศนะของจิตนิยมจึงหมายถึงแนวคิดที่อยู่นอกประสบการณ์

2. อุเบกขาแบบธรรมชาตินิยม คือ การที่จิตมองเห็นความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย แล้ววางใจเป็นกลางได้ธรรมชาติที่เป็นกลาง ๆ ไม่มีจิตใจ ไม่มีความคิดร้ายหรือคิดดี ความเป็นไปของธรรมชาตินั้น บางคราวก็อ่อนโยนละมุนละไม อำนาจประโยชน์ทำให้มนุษย์พอใจและมีความสุข บางคราวก็ร้ายรุนแรง เป็นโทษก่อความทุกข์แก่มนุษย์

ทั้งนี้ อุเบกขาได้รับความสนใจอย่างมากในฐานะเป็นข้อธรรมหนึ่งในพรหมวิหาร 4 ว่า เป็นการวางเฉย อุเบกขาจึงมี 2 ความหมายที่สำคัญ คือ 1. การวางเฉย มีข้อย่อยลงไปอีก 2 ประการ คือ (ก) วางเฉยต่อ



อารมณ์ที่มากกระทบ ซึ่งเป็นความหมายที่พระพุทธองค์ได้อธิบายกรอบในการปฏิบัติธรรมซึ่งจะต้องวางเฉยต่ออารมณ์ที่เข้ามาหรือสิ่งยั่วยุที่จะทำให้สมาธิเสียไป (ข) วางเฉยต่อการกระทำของผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชา เช่น หัวหน้ากับลูกน้อง บิดามารดากับบุตร ผู้ปกครองกับผู้อยู่ใต้ปกครอง เป็นต้น ซึ่งกรณีนี้ถือว่าเป็นการวางเฉยในแง่ของหลักการบริหารหรือการปกครอง 2. การเข้าไปพิจารณาอย่างใกล้ชิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เห็นว่า เป็นปัญหาหรือไม่เป็นปัญหาสมควรหรือไม่สมควรที่จะเข้าไปช่วยเหลือ

จาก 2 ความหมายนั้น อุเบกขาที่ถูกต้องจึงเป็นท่าทีการถืออุเบกขาแบบมีปัญญากำกับ เรียกว่า “ญาณอุเบกขา” เป็นอุเบกขาที่อิงอาศัยความรู้ คือ ปัญญา และต้องมาควบคู่กับปัญญาเสมอ เพื่อที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์ชัดว่า อะไรคือความจริง อะไรคือความถูกต้อง อะไรคือความดีงาม อะไรคือหลักการ เป็นต้น ดังนั้น อุเบกขาที่ถูกต้อง ในระดับภาษาที่เข้าใจกันจึงอยู่ภายใต้เงื่อนไขแห่งปัญญา

1. การอบรมอุเบกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักอุเบกขาเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับกายและจิต ในด้านกายมุ่งเน้นความสงบของอารมณ์ ทำให้สุขภาพกายดี ในด้านจิตมุ่งเน้นการคิดแยกคาย ไม่มีอคติ มีความเป็นกลาง ไม่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล สุขภาพจิตจึงดี เมื่อพิจารณาตามระบบไตรสิกขาจึงมีบทบาทให้การปฏิบัติเกิดผลใน 3 ด้าน (พระครูสมุห์สนั่น ฐานกโร (พิริยานุวัณฺณ), 2555) ซึ่งเป็นสาระสำคัญของหลักไตรสิกขา ดังนี้ (1) การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้อื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา (อริสีล) (2) การพัฒนาคุณภาพจิตหรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูงซึ่งเอื้อต่อการมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด (อริจิต) และ (3) การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลายที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใสไร้ทุกข์ เป็นอิสระ และสดชื่นเบิกบาน (อริปัญญา)

การจัดอบรมในวิปัสสนาเพื่อพัฒนาสมาธิอาจจัดเป็นรายกลุ่มย่อย 5-7 คน เพื่อการฝึกฝนอย่างใกล้ชิด หรือการอบรมให้ความรู้ผ่านการบรรยายและการฝึกฝนวิปัสสนาในระดับหมู่คณะก็ได้ โดยมีกระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย (พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) และเกศินี ประทุมสุวรรณ, 2562) ผ่านสไลด์ในการสอน 4 อย่าง ได้แก่ (1) สันทติสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา (2) สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริงด้วยชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ (3) สมุตเตชนา เร้าใจให้แก่วก้าลังเกิดกำลังใจปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่า จะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก (4) สัมปหังสนา ชโลมใจให้เข้มแข็ง ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ โดยวิธีการสอนมีหลายวิธี ได้แก่ (1) แบบสากัจฉาหรือสนทนา (2) แบบบรรยาย (3) แบบตอบปัญหา และ (4) แบบวางกฎข้อบังคับ ทำให้เกิดมีความลุ่มลึกและหลากหลายในด้านเนื้อหา สไลด์การสอน และกลวิธีหรืออุบายประกอบการสอน มีการปรับให้เหมาะกับระดับสติปัญญาและช่วงวัยของผู้ฟัง มีความยืดหยุ่นในการเลือกใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับทุกวัย ทั้งนี้ การฝึกอบรมควรจัดให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้าฝึกอบรมที่แตกต่างกันดังกล่าว



สอดคล้องกับพุทธวิธีการสอน กล่าวคือ (1) สอนตามความต่างด้านจิตผู้เข้าฝึกอบรม (2) สอนตามความต่างด้านความพร้อม ความสุขของอินทรีย์/ญาณ (3) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

สำหรับเนื้อหาที่ใช้สอน ควรสอนหลักอุเบกขา 3 ระดับ ไล่ไปจากระดับที่ 1 จนไปสู่ระดับที่ 3 ส่วนในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาอาจแบ่งเป็นหลายครั้ง ตามการพัฒนาของผู้เข้ารับการอบรม เป็นต้น สำหรับวิธีวัดและประเมินผลการฝึกอบรม แบ่งเป็น (1) การสอบถามกับผู้ฝึกสอนเพื่อให้ผู้ฝึกอบรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองได้เข้าใจและมีแนวทางเจริญสติที่ถูกต้อง (2) การรายงานตนเอง เป็นการพูดคุยสนทนา แลกเปลี่ยนและปรึกษา ระหว่างผู้ฝึกอบรมกับพระวิปัสสนาจารย์และเพื่อนสหธรรมิกอย่างเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดพลังจากความเข้าใจร่วมกัน เห็นกายและจิตของตนตามความเป็นจริง มีโพชฌังคอุเบกขาในขณะเดียวกัน ก็ไม่แข่งขันหรือมุ่งชนะในการฝึกฝนปฏิบัติ เป็นการท้าววิปัสสนาโดยมีวิริยอุเบกขาที่เหมาะสมอีกทางหนึ่ง จนนำไปสู่ระดับการปฏิบัติที่สูงขึ้น เกิดความตระหนักรู้ เข้าใจ ในสังขารอุเบกขา เวทนอุเบกขา ย่อมเห็นไตรลักษณ์ และเข้าสู่ภาวะนิ่ง วาง ปลดปล่อย เบื้องต้นในวิปัสสนาอุเบกขา จากนั้นในระดับสูงจึงเกิดตัตถมัตตอุเบกขา ฌานอุเบกขา และปาริสុทธิอุเบกขา ได้ตติยฌานเป็นที่สุด

2. การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี

เมื่อบุคคลได้เรียนรู้ เกิดศรัทธาจริตแล้ว เขาย่อมนำหลักอุเบกขาไปบำเพ็ญ การบำเพ็ญอุเบกขาบารมีตามหลักการทางพระพุทธศาสนา (พระครูสมุห์สนั่น ฐานากโร (พิริยานุวัณฺณ), 2555) มีอยู่ทั้งหมด 3 ระดับ คือ

1) การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี ถือว่าเป็นการบำเพ็ญบารมีในระดับปกติ คือ เป็นการบำเพ็ญบารมีตามหลักการขั้นต้นที่ผู้บำเพ็ญอุเบกขาบารมีจะต้องมีหลักธรรมขั้นพื้นฐาน คือ (1) ความอดทน (2) ความเมตตา โดยเฉพาะความอดทนต่อการเบียดเบียนจากคนอื่น มีความอดทนวางเฉยต่ออารมณ์หรือสิ่งที่เข้ามาเบียดเบียน และในขณะเดียวกันก็ต้องไม่อยู่เฉยในขณะที่ผู้ที่เบียดเบียนได้รับความลำบากก็ต้องเข้าไปให้การช่วยเหลือด้วยกรุณาที่สมบูรณ์และถูกต้องตามวิถีแห่งปัญญา แต่ความเข้าใจในระดับนี้ย่อมลดน้อยลงตามอายุของผู้บำเพ็ญที่มากขึ้น เนื่องจากผ่านชีวิตมาอย่างยาวนาน เต็มไปด้วยเรื่องราวและมุมมองชีวิตหรือตรรกะที่มากกว่าเด็กที่เป็นผ้าขาวสะอาด ความกรุณาต่อผู้ที่เข้ามาเบียดเบียนจึงเป็นสิ่งที่ตระหนักรู้ได้ แต่เข้าใจได้ยากและปฏิบัติได้ยากสำหรับผู้เริ่มต้น

2) การบำเพ็ญอุเบกขาอุปบารมี โดยนำเอาหลักอุเบกขาบารมีไปใช้เพื่อสร้างคุณงามความดีในระดับที่เหนือกว่าระดับปกติ มีความละเอียดยิ่งไปกว่าระดับปกติธรรมดา ซึ่งลักษณะของการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีในระดับนี้ก็คือ (1) การมีความอดทนหรือขันติธรรมไม่ลุอำนาจแก่ความโกรธ (patience) ใช้ปัญญาควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา และสภาวะด้านจิตใจของตนให้เป็นไปอย่างสงบเรียบร้อยและเป็นปกติ ทั้งยังสามารถปฏิบัติ ภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ต่อไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้โดยไม่มีการหยุดชะงักหรือเปลี่ยนแนวเมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่ขัดขวางเป็นอุปสรรคยั่วจิตใจ หรือถูกชักจูงให้ ไขว่เขวใด ๆ (2) การที่ผู้บำเพ็ญมีความหนักแน่น (calmness) มั่นคงไม่หวั่นไหว วางองค์เป็นหลักหนักแน่นในธรรม คงที่ไม่มีความเอนเอียงหวั่นไหวเพราะถ้อยคำที่ร้าย ลากสักการะ หรืออิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ใด ๆ สติมั่นในธรรม ทั้งส่วนยุติธรรม คือ ความเที่ยงธรรมไม่ประพฤติให้เคลื่อนคลาดวิบัติไป มีความเพียรหนักแน่นไม่



หวั่นไหว มั่นคงของอุเบกขาธรรม ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับต้น ความยุติธรรมในจิตใจ ระดับกลาง ความหนักแน่นของจิตใจต่อเหตุการณ์ร้าย และระดับสูง ความมั่นคงของจิตใจต่อเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย และ (3) การที่ผู้บำเพ็ญมีการรู้จักประมาณตน (greed lessness) มีความสันโดษ สันโดษในการพูด การคิด และการกระทำทั้งทางกาย วาจาและจิตใจ รวมถึงความสันโดษในลาภ ในที่อยู่อาศัยและการแสวงหา เป็นต้น

3) การบำเพ็ญอุเบกขาปรมัตถบารมี เป็นการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีอย่างยิ่งยวด กล่าวคือ การบำเพ็ญบารมีในขั้นนี้ ผู้บำเพ็ญบารมีจะต้องมีความมั่นคงของจิตใจต่อเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย มีจิตใจที่ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นการปฏิบัติอุเบกขาอันจะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสู่ฌานระดับสูง เห็นกายและจิตของตนตามความเป็นจริง มีโพชฌังคอุเบกขา หมั่นเพียรวิปัสสนาโดยมีวิริยอุเบกขาที่เหมาะสมอีกทางหนึ่ง จนนำไปสู่ระดับการปฏิบัติที่สูงขึ้น เกิดความตระหนักรู้ เข้าใจ ในสังขารอุเบกขา เวทณูเบกขา ย่อมเห็นไตรลักษณ์ และเข้าสู่ภาวะนิ่ง วาง ปล่อย เบื้องต้นในวิปัสสนูเบกขา จากนั้นในระดับสูงจึงเกิดตัตถมัมมัตตอุเบกขา ฌานูเบกขา และปาริสุทธิอุเบกขา ได้ตัตถิฌานเป็นที่สุด หมดความเกี่ยวข้องอยู่กับสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบทั้งหมด ได้ จิตวาง และปล่อยได้แม้แต่กาย นั่นคือ แม้แต่ความตายก็ได้ทำให้บุคคลเช่นนี้หวาดกลัว ยิ่งไปกว่านั้น จิตที่ได้รับการฝึกฝนพัฒนาจนถึงสู่ระดับอุเบกขาแล้ว ย่อมจะก้าวไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป

การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี ถือว่าเป็นการบำเพ็ญบารมีในระดับปกติ คือ เป็นการบำเพ็ญบารมีตามหลักการขั้นต้นที่ผู้บำเพ็ญอุเบกขาบารมีจะต้องมีหลักธรรมขั้นพื้นฐาน คือ (1) ความอดทน (2) ความเมตตา, การบำเพ็ญอุเบกขาอุบารมี โดยนำเอาหลักอุเบกขาบารมีไปใช้เพื่อสร้างคุณงามความดีในระดับที่เหนือกว่าระดับปกติ มีความละเอียดยิ่งไปกว่าระดับปกติธรรมดา ซึ่งลักษณะของการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีในระดับนี้ก็คือ (1) การมีความอดทนหรือขันติธรรมไม่ล่ออำนาจแก่ความโกรธ (patience) ใช้ปัญญาควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา และสภาวะด้านจิตใจของตนให้เป็นไปอย่างสงบเรียบร้อยและเป็นปกติ (2) การที่ผู้บำเพ็ญมีความหนักแน่น (calmness) มั่นคงไม่หวั่นไหว วางองค์เป็นหลักหนักแน่นในธรรม (3) การที่ผู้บำเพ็ญมีการรู้จักประมาณตน (greed lessness) มีความสันโดษ สันโดษในการพูด การคิด และการกระทำทั้งทางกาย วาจาและจิตใจ รวมถึงความสันโดษในลาภ ในที่อยู่อาศัยและการแสวงหา เป็นต้น, การบำเพ็ญอุเบกขาปรมัตถบารมี เป็นการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีอย่างยิ่งยวด กล่าวคือ การบำเพ็ญบารมีในขั้นนี้ ผู้บำเพ็ญบารมีจะต้องมีความมั่นคงของจิตใจต่อเหตุการณ์ทั้งดีและร้าย มีจิตใจที่ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นการปฏิบัติอุเบกขาอันจะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสู่ฌานระดับสูง เห็นกายและจิตของตนตามความเป็นจริง

3. การประยุกต์ใช้หลักอุเบกขาเพื่อสันติภาพ

มนุษยชาติมุ่งหวังสันติภาพในทุกระดับ และมีมุมมองในการสร้างเสริมสันติภาพ โดยเน้นการพัฒนาตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และความสงบสันติ ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักอุเบกขาจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการสร้างสันติภาพแก่โลกได้ ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างเช่น หลัก 10 ขั้นสู่สันติภาพ (10 steps to world peace, 2018) ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้หลักอุเบกขาในระดับนี้และระดับวางมาใช้ร่วมด้วยได้ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. หยุดการแบ่งแยก (Start by stamping out exclusion) ความขัดแย้งล้วนเกิดขึ้นในที่ซึ่งผู้คนไม่ไว้วางใจกัน หรือเชื่อว่า ไม่อาจเข้าถึงความยุติธรรม ผู้ถูกกดขี่เชื่อว่า โอกาสสำหรับชีวิตที่ดีได้ถูกขโมยไป



โดยชนชั้นสูง รัฐจำเป็นต้องหยุดการละเลยการละเมิดและการตีตราประชาชน สื่อสารมวลชนและฝ่ายต่าง ๆ ต้องหยุดขยายผลแนวคิด “พวกเขาและพวกเรา” ในขั้นตอนนี้ พรหมวิหาร 4 จะเป็นส่วนเติมเต็มได้ เมื่อทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นรัฐหรือประชาชน เจ้าหน้าที่ในระบบราชการ ผู้อยู่ในกระบวนการยุติธรรม และสื่อสารมวลชนต่างย้อนทวนมาเมตตาต่อกัน ประารถนาให้ผู้อื่นมีสุขโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน กรุณาต่อกัน หวังให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตาต่อกัน ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี จากนั้นอุเบกขาจึงจะเกิดขึ้น เพื่อรักษาสภาวะแห่งความดีนี้ ไม่ให้มีเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา น้อยเกินไปหรือมากเกินไป เมื่อเหตุปัจจัยดำเนินไปอย่างครบถ้วนนี้ ก็ย่อมจะไม่เกิดการแบ่งแยกพวกเขาพวกเราอีกต่อไป

2. ส่งเสริมความเท่าเทียมกันระหว่างชายและหญิง (Bring about true equality between women and men) ยิ่งช่องว่างระหว่างจำนวนของเพศชายและหญิงของประเทศขยายใหญ่ขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในความขัดแย้งที่รุนแรงยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงต้องส่งเสริมความเท่าเทียมกันทางเพศ โดยหลักปรัชญา มนุษย์ไม่ว่าชายหรือหญิงต่างก็มีสมรรถนะคิด คือ ปัญญา เป็นสมรรถนะกระทำการของปัญญาในการคิดโดยทำการระลึกถึงมโนคติต่าง ๆ เพื่อสร้างตัวความคิด (thoughts) และเป็นส่วนที่คิดถึงความจริง และมีความฉลาดที่จะเข้าใจในวัตถุที่สามารถรับรู้ได้ทั้งหมดและนำไปเก็บไว้เป็นความทรงจำ เมื่อธรรมชาติไม่ผิดพลาด มนุษย์ทั้งหลายจึงมีความเท่าเทียมกัน กระบวนการสังคมทำให้เกิดชนบทรณะนิยม ประเพณีที่ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างชายหญิงที่มีในสังคม จึงต้องได้รับการย้อนทวนคิดและปรับปรุงให้เหมาะสมกับยุคสมัย หากแต่ในการเข้าถึงภาวะในตนอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์นั้นไม่แตกต่างกัน การอบรมให้รู้หลักอุเบกขา จึงจะทำให้มนุษย์ไม่ว่าชายหรือหญิงหรือเพศใดต่างก็จะได้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง เข้าใจในสังขาร ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีสังขารอุเบกขา ผู้ตระหนักรู้ เข้าใจ ย่อมเกิดสำนึกแห่งการไม่แบ่งแยกเพศและย่อมสนับสนุนหลักการแห่งความเท่าเทียมกันทางเพศอีกด้วย

3. แบ่งปันความมั่งคั่ง (Share out wealth fairly) ผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มประท้วงต่าง ๆ มักเป็นผู้ขาดโอกาสทางเศรษฐกิจ ความยากจนเป็นสัมพัทธ์ที่ต้องให้ความสำคัญในแต่ละสังคม ไม่อาจใช้เกณฑ์เดียวกัน จำแนกว่า ยากจนได้ สังคมที่เท่าเทียมกันมากขึ้นจะมีความไว้วางใจกันสูงขึ้นและความรุนแรงก็จะมีระดับต่ำ รัฐต้องใส่ใจกับความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจในเรื่องทรัพยากรสาธารณะ การเก็บภาษี และการหลีกเลี่ยงภาษี รวมไปถึงมีระบบการถ่ายโอนความมั่งคั่งจากคนรวยไปสู่คนจนจะช่วยเพิ่มความมั่นคงในชีวิตให้กับทุกคน การถ่ายโอนความมั่งคั่งไม่ใช่การให้เงิน ให้ทาน แจกเงิน หรือให้รัฐสวัสดิการเท่านั้น แต่เป็นการกระจายโอกาสในการเลือกวิถีชีวิต โอกาสในการประกอบอาชีพ และการส่งเสริมการประกอบอาชีพ ในขั้นตอนนี้ ทุกฝ่ายจะต้องมองเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง มีโพชฌังคอุเบกขา ไม่อคติกับความมั่งคั่ง ไม่โลภในทรัพย์ ไม่สงสารผู้ยากไร้ที่ไม่ช่วยตนเองจนเกินไป เมื่อเห็นเหตุปัจจัยแล้ว จึงส่งเสริมให้มีการพัฒนาตนด้วยความเพียรด้วยสัญญาตญาณปัญญา เกิดวิริยอุเบกขา จึงจะทำให้เกิดพื้นฐานที่เข้มแข็งของประชาชน มีความขยันหมั่นเพียร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป การถ่ายโอนความมั่งคั่งจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

4. จัดการปัญหาภูมิอากาศ (Tackle climate change) ปัญหาทางนิเวศวิทยาจากภาวะโลกร้อนส่งผลต่อทรัพยากร เช่น ที่ดินและน้ำ ทำให้เกิดความขัดแย้งได้ง่าย ซึ่งต้องใช้วิธีการบรรเทาวิกฤตเพื่อรับมือกับปัญหานี้ ในขั้นตอนนี้ พึงใช้พรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางในการดูแลธรรมชาติ ทุกฝ่ายเมตตาต่อกัน



ปรารถนาให้ผู้อื่นมีสุขโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน โดยมีเมตตาต่อโลก ดูแลรักษาโลก อนุรักษ์ธรรมชาติ กรุณาต่อกัน หวังให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ จึงเกิดการแบ่งปันทรัพยากรที่ขาดแคลนหรือเมื่อประสบปัญหาธรรมชาติ มุทิตาต่อกัน ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดำรงชีวิตมีสุข ไม่อิจฉาริษยาจนนำไปสู่การช่วงชิงแก่งแย่งกัน จากนั้นดำรงอุเบกขา เพื่อรักษา สภาวะแห่งความดีนี้ไว้ให้ครบถ้วน ผู้มีอุเบกขาจิตย่อมจะบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวมได้อย่างกว้างขวางและ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5. ควบคุมการค้าอาวุธ (Control arms sales) การส่งเสริมการขายอาวุธและการใช้จ่าย อย่างหนักในความสามารถทางทหารเชิงรุกกำลังเพิ่มความตึงเครียดทั่วโลก การขยายการค้าอาวุธทำให้เกิด ความขัดแย้งง่ายขึ้นและทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการใช้อาวุธเพื่อเพิ่มความรุนแรงของความขัดแย้งให้มากขึ้น ใน จุดนี้ อุเบกขาที่เน้นการอดทนต่อการเปิดเบียนและความเมตตาต่อผู้อื่น รวมถึงความกรุณาเมื่อผู้เบียดเบียน ขอความช่วยเหลือซึ่งเป็นการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ ความไม่อดทนอดกลั้นระหว่างกันทำ ให้เกิดความขัดแย้งและนำมาซึ่งความรุนแรง จึงอาจเผยแพร่แนวคิดการใช้หลักอุเบกขาต่อกันเพื่อการป้องกัน ความขัดแย้งในเบื้องต้น เมื่อความขัดแย้งน้อยลง การค้าอาวุธก็จะลดตามไปด้วย

6. ลดนโยบายที่โอหังและควรปรับเปลี่ยนนโยบายขนานใหญ่ (Display less hubris, make more policy change) นโยบายการต่อต้านการก่อการร้าย การทำสงครามกับยาเสพติด การรักษา เสถียรภาพของรัฐ การสถาปนารัฐสมัยใหม่ ได้เกิดขึ้นผ่านผู้นำและนโยบายที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เสี่ยงต่อ การสร้างความขัดแย้งและความรุนแรงในเชิงปฏิบัติ จึงควรเปลี่ยนมาใช้นโยบายที่เน้นความอ่อนน้อมถ่อมตน และความเต็มใจที่จะชดเชยความก้าวร้าวที่ผ่านมา ในจุดนี้ อุเบกขาที่อยู่ในระดับของการบำเพ็ญอุเบกขาอุป บารมีอันเป็นธรรมที่เหนือกว่าปกติ จึงจะเหมาะสมในการนำมาเป็นหลักการของผู้นำและนโยบายของรัฐ นั่น คือ การเป็นกลาง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว มีความเที่ยงธรรม และรู้จักประมาณตน มีสันโดษ พอใจในสิ่งพึงได้รับ จากการกระทำที่เต็มศักยภาพแล้ว เช่นนี้ ผู้นำและนโยบายแห่งรัฐย่อมส่งเสริมสันติภาพในระดับต่าง ๆ ได้ ยิ่งขึ้น

7. ปกป้องพื้นที่ทางการเมือง (Protect political space) เมื่อรัฐคาดหวังให้คนรุ่นใหม่ ขน ายชอบได้เข้ามามีส่วนร่วมทางการเมือง รัฐต้องเปิดกว้าง ยอมให้มีความขัดแย้งในที่สาธารณะ เปิดพื้นที่ซึ่ง ต้องได้รับการปกป้องจากกระบวนการปราบปราม เช่น ระเบียบบริหารเฉพาะกิจการ ซึ่งใช้กฎหมายเอาผิด จับกุมและจำคุก ในจุดนี้ อุเบกขาที่อยู่ในระดับของอุเบกขาอุปบารมี จึงจะเหมาะสมในการนำมาเป็นหลักการ ของผู้นำและนโยบายของด้านเสรีภาพทางการเมือง นั่นคือ การมีขันติธรรมไม่ใช้อำนาจแก่ความโกรธ ควบคุม การแสดงออกทางกาย วาจา ของผู้นำหรือเจ้าหน้าที่รัฐให้เป็นไปอย่างสงบเรียบร้อยและเป็นปกติ ทั้งยัง สามารถปฏิบัติ ภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่มีอยู่ต่อไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้โดยไม่มีการหยุดชะงักหรือเปลี่ยนแนว เมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่ยั่วยุดจิตใจ และการเป็นกลาง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว มีความเที่ยง ธรรม เช่นนั้น จึงจะทำให้ยอมรับฟังความเห็นต่างหรือข้อคิดเห็นทางการเมืองที่ไม่ถูกใจผู้นำหรือรัฐได้

8. รักษาความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น (Fix inter-generational relations) ความขัดแย้งส่วน ใหญ่ มักเป็นการประทุของเยาวชนที่ต่อต้านระบบคอร์รัปชันที่มีอยู่โดยทั่วไป ผู้ที่มีอายุมากกว่าในประเทศที่ เน้นลำดับอาวุโสย่อมขัดแย้งกับคนหนุ่มสาว ทำให้ไม่สามารถแสดงความรู้สึกผิดหวังซึ่งจะก่อให้เกิดพลวัติที่



อันตรายได้ จึงควรลดความขัดแย้งระหว่างวัยลงด้วยการเปิดรับฟังระหว่างกัน ในจุดนี้ อุเบกขาที่อยู่ในระดับของอุเบกขาอุปปารมี นั่นคือ การมีอดทนรับฟังความเห็นต่าง ไม่ลุอำนาจแก่ความโกรธ ควบคุมการแสดงออกทางกาย วาจา ของผู้นำทางความคิดแต่ละฝ่ายให้อยู่ในความสุภาพ สงบเรียบร้อย การรับฟังใช้การแยกแยะด้วยใจเป็นกลาง มีหนักแน่น มีความเที่ยงธรรม เช่นนั้น จึงจะทำให้เกิดการยอมรับฟังความเห็นต่างระหว่างกลุ่มวัยต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

9. สร้างกระบวนการสันติภาพร่วมกัน (Build an integrated peace movement) การเคลื่อนไหวต่อต้านสงครามในระยะสั้นได้เข้ามาแทนที่การเคลื่อนไหวเพื่อสันติภาพที่แข็งแกร่งและถาวร ต้องส่งเสริมทางเลือกและความสำเร็จบนวิถีสันติ สันติภาพจะต้องถูกชักจูงเข้ากับการเคลื่อนไหวทางสังคมต่าง ๆ ด้วย ในขั้นนี้ อุเบกขาจะต้องเริ่มในระดับปัจเจก แต่ละฝ่ายจะต้องมองทุกอย่างตามความเป็นจริง เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุ ปัจจัย มีโพธิฌมฺคฺอุเบกขา จึงจะไม่หวั่นไหวไปตามอคติ และกิเลสจากความโกรธ ความอยากเอาชนะ เป็นต้น จากนั้นจึงจะทำให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อความเป็นธรรมอย่างแท้จริง และการดำเนินการเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยแนวทางสันติ เน้นการประท้วงอย่างสงบ ไม่ได้เถียงกันด้วยภาษาและอารมณ์ แฉลงเหตุผลต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การเคลื่อนไหวไม่นิยมความรุนแรง เป็นมิตรต่อทุกฝ่ายทั้งภายในกลุ่ม และภายนอกกลุ่ม รวมถึงเจ้าหน้าที่ของรัฐด้วย

10. พัฒนาจากภายใน (Look within) สันติภาพเริ่มต้นที่แต่ละคน ประชาชนธรรมดาย่อมสามารถสร้างความแตกต่างได้ ขอโทษเมื่อทำผิด ไม่แข่งขันแพ้ชนะ เคารพผู้อื่น ไม่เพิกเฉยต่อผู้อื่น สนทนาอย่างสร้างสรรค์กับคนที่คุณไม่เห็นด้วย ทำลายความคิดแบบแบ่งเขาแบ่งเรา การพัฒนาตนเองเช่นนี้จะทำให้สังคมมีความยุติธรรมและมีสันติมากขึ้น จากหลักการนี้ อุเบกขาย่อมมีบทบาทได้ตั้งแต่โพธิฌมฺคฺอุเบกขาจนถึงปาริสุทธอุเบกขาเพราะเป็นองค์แห่งการพัฒนาตนทั้งสิ้น (พระครูสมุห์สนั่น ฐานโกโร(พิริยานุวัณฺณ), 2555) มีอยู่ 2 นัยที่สำคัญก็คือ 1. วางเฉย มีข้อย่อยลงไปอีก 2 ประการ คือ (1) วางเฉยต่ออารมณ์ที่มา (2) วางเฉยต่อการกระทำของผู้อื่น เช่น หัวหนากับลูกน้อง บิดามารดากับบุตร ผู้ปกครองกับผู้อยู่ใต้ปกครอง เป็นต้น 2. การเข้าไปพิจารณาอย่างใกล้ชิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เห็นว่า เป็นปัญหาหรือไม่เป็นปัญหา สมควรหรือไม่สมควรที่จะเข้าไปช่วยเหลือ เมื่อใช้ปัญญาเข้าใจทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้ว จิตย่อม นิ่ง วาง และปล่อย ตามลำดับ ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นในสมมติ เช่นนั้น สันติภาพภายในย่อมเกิดขึ้นและนำไปสู่สันติภาพภายนอกที่เป็นทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์แก่ผู้อื่นเพื่อให้ทุกฝ่ายอยู่ร่วมกันอย่างสงบสันติ

การประยุกต์ใช้ผลการวิจัยนี้เป็นแนวทางเบื้องต้นสำหรับทุกหน่วยของสังคมในการนำไปหลักอุเบกขาไปปรับใช้ทั้งในการอบรมสอนบุคคลทั่วไป เยาวชน ประชาชน การน้อมไปบำเพ็ญปฏิบัติส่วนตน รวมไปถึงการนำไปเป็นหลักการในการเสริมสร้างสันติภาพ ทั้งนี้ ทุกระดับจะต้องมองอุเบกขาเป็นองค์ร่วม เป็นเนื้อเดียวกัน การประยุกต์จนเป็นนโยบายที่สะท้อนลงไปเป็นกฎระเบียบและหลักจริยธรรมเพื่อให้เกิดความเต็มใจและความร่วมมือในการศึกษา เรียนรู้ ตระหนักรู้ เข้าใจ จนเกิดสำนึกอุเบกขา ย่อมทำให้เกิดภาวะสันติสุขทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน สังคมและประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนและเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพสังคมได้ตามหลักกระบวนการทรรศน์ปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง



สรุป

เมื่อมีผู้สนใจศึกษาและเกิดมีความเข้าใจในอุเบกขาอย่างชัดเจน ย่อมนำไปสู่ศักยภาพในการทบทวนความคิดเพื่อความเข้าใจ นำไปสู่การตีความ ขยายความและอธิบายความ ด้วยพลังแห่งการสร้างสรรค์ พลังแห่งการปรับตัว พลังแห่งการร่วมมือและพลังแห่งการแสวงหา ซึ่งล้วนเป็นพลังภายในตนเอง ไม่ได้มาจากภายนอก พลังนี้เกิดขึ้นจากใจ จากจิตที่ตระหนักรู้ เป็นจิตใจแห่งการเข้าใจด้วยปัญญา และเป็นจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง มุ่งตรงสู่เป้าหมายสุดท้ายแห่งชีวิต ดังนั้น ภาวะอุเบกขาในระดับชีวิตมนุษย์จึงดำเนินไปด้วยปัญญา

แนวทางสำหรับการเรียนการสอน การอบรม ซึ่งต้องประยุกต์ไปตามกระบวนการสอน ถ่ายทอดอบรม ทั้งในระดับการอบรมคุณธรรม และการอบรมวิปัสสนาต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับปัญญาอันเป็นการทำเพื่อผู้อื่น เป็นการให้ธรรมเป็นทาน เพื่อให้เขาได้สนใจในองค์ความรู้ใหม่แห่งอุเบกขานี้ และนำไปศึกษา คิดทบทวน จนเกิดการเปิดใจ แล้วจึงปรับกระบวนการตรัสอันเป็นกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเขา นำไปสู่การเปลี่ยนกระบวนการตรัสได้ เมื่อได้ช่วยให้เขาพบความสุขแท้ตามความเป็นจริงในระดับความสุขตามสัจธาตุปัญญา ซึ่งย่อมจะมีพลังแห่งพลังนวกแสดงผ่านการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่ได้สร้างประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น ฝ่ายอื่น เกิดพลังปรับตัวเพื่อแก้ปัญหา ใช้วิจารณ์ญาณตามกระบวนการตรัสปรัชญาหลังนวกในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยมีขั้นตอนของการวิเคราะห์และการประเมินค่าเป็นส่วนสำคัญ

เมื่อปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วย่อมก่อให้เกิดความรับผิดชอบในการปฏิบัตินั้น มีพลังร่วมมือกันในธำรงสรรพสิ่งตามความเป็นจริง บำเพ็ญอุเบกขาบารมี ซึ่งเป็นหลักหนึ่งในอันจะเป็นการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา เพื่อให้สิ่งดี สิ่งมีประโยชน์ สิ่งทีปราชญ์สรรเสริญ ได้ถูกเผยแผ่ และมีการปฏิบัติตามหลักคำสอนร่วมกัน เกิดพหุนิยมในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีความสงบในชีวิต จากนั้นจึงขยายเพิ่มด้วยพลังแสวงหาอย่างพอเพียงเพื่อเข้าถึงคำสอนศาสนา ทำให้เจริญในการประพาสพรหมจรรย์ ฝึกฝนความสามารถที่ทำให้เกิดการสำรวมและความสงบทางจิตใจ รวมถึงการพิจารณาและการรู้เงื่อนไขและความเกี่ยวข้องของการดำรงอยู่ด้วยปัญญา เจริญในวิปัสสนา เข้าถึงอุเบกขาในแต่ละระดับ จนถึงการศึกษาโดยแยกกาย เห็นอริยสัจและมรรคอันเป็นทางแห่งพระนิพพาน

เอกสารอ้างอิง

- พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท) และเกศินี ประทุมสุวรรณ. (2562). กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15 (suppl), 101-114.
- พระครูสมุห์สนั่น ฐานโกโร (พิริยานุวัณณ์). (2555). *การศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในพุทธปรัชญาเถรวาท* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: เพ็ทแอนด์โฮม.

10 steps to world peace. (2018, September 18). *New Internationalist*. Retrieved, from <https://newint.org/features/2018/09/18/10-steps-world-peace>.