



ค ความสัมพันธ์ระหว่างอุเบกขากับมรรคมืองค์ 8*

อัญชลี ปิยปัญญาวงศ์**

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หัตถ์เกี่ยวกับอุเบกขาและความสัมพันธ์ระหว่างอุเบกขากับมรรคมืองค์ 8 ในการภาวนา ผลการวิจัยพบว่าอุเบกขา หมายถึง เจตสิกที่เห็นจิตเข้าใกล้หรือเข้าถึงความเป็นกลาง (มัชฌิมา) ซึ่งการเห็นของอุเบกขาเป็นการเห็นด้วยตาปัญญา (ปัญญาจักขุ) เพราะเกิดจากการประหารกิเลสของมรรคมืองค์ 8 ด้วยเหตุนี้ การประหารกิเลสของมรรคมืองค์ 8 นำมาซึ่งความเป็นกลางของจิตและปัญญา เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดขึ้นของอุเบกขา ทั้งนี้ กระบวนการสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้มรรคทั้งแปดองค์เกิดขึ้นอย่างพร้อมเพรียงกันก็คือ การบริกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ อันประกอบไปด้วยบริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ในขณะที่มรรค

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง “พุทธจริยธรรมแห่งการวางอุเบกขา” ได้รับทุนสนับสนุนจากศูนย์พุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
อีเมล: anchalee_p@rmutt.ac.th

วันที่รับบทความ 18 ธันวาคม 2566 วันที่แก้ไขบทความ 19 มิถุนายน 2567

วันที่ตอบรับบทความ 7 สิงหาคม 2567



มีองค์ 8 เกิดขึ้น การประหารกิเลสและอุเบกขาก็เกิดขึ้นพร้อม ดังนั้น การปฏิบัติภาวนาแนวทางใดไม่สามารถทำให้มรรคทั้งแปดองค์เกิดขึ้น อุเบกขาย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์ อุเบกขา มรรคมีองค์ 8



The Relationship between Upekkhā and the Noble Eightfold Path*

Anchalee Piyapanyawong**

Abstract

The research paper aims to analyze the concept of Upekkhā and the relationship between Upekkhā and the Noble Eightfold Path in mental development (Bhāvanā). The research finds that Upekkhā is the mental factor (Cetasika) that sees the mind approaching or reaching neutrality (Majjhimā). The seeing of Upekkhā is seeing with the eye of wisdom (Paññā-cakkhu) because this seeing results from the elimination of defilements of the Noble Eightfold Path. For this reason, eliminating the defilements of the Noble Eightfold Path is an important factor in the emergence of Upekkhā because it brings about neutrality of the mind and wisdom. One important process that allows all eight paths to occur together is the effective meditation comprising Parikamma-nimitta, Parikamma-bhāvanā, Uggaha-nimitta, and Paṭibhāga-nimitta. As the Noble Eightfold Path arises, elimination

* This article is a part of research entitled “The Buddhist Ethics of Upekkhā,” funded by Chulalongkorn University Centre for Buddhist Studies

** Assistant Professor, Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Thanyaburi, E-mail: anchalee_p@rmutt.ac.th

Received December 18, 2023, Revised June 19, 2024,

Accepted August 7, 2024



of defilements and Upekkhā occur simultaneously. Therefore, any kind of mental development that cannot make all eight paths arise will not bring about Upekkhā either.

Keywords: Development, Upekkhā, Buddhist Ethics



1. บทนำ

เมื่อกล่าวถึงอุเบกขา คนส่วนใหญ่มักนึกถึงหลักธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตทางสังคมโดยทั่วไป เช่นเดียวกับความหมายของคำว่า “อุเบกขา” ซึ่งปรากฏในพจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ. 2554 ที่ว่า “ความวางใจเฉยอยู่ ความเที่ยงธรรม ความวางตัวเป็นกลาง เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2556) ในทำนองเดียวกัน ผู้คนจำนวนมากก็มักจะใช้คำนี้ในความหมายว่า วางเฉย หรือวางใจเป็นกลาง ดังจะเห็นได้จากคำกล่าวของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ที่ว่า “อุเบกขา ต้องประกอบด้วยปัญญา คนที่จะวางเฉยได้ต้องมีปัญญา ประกอบด้วยปัญญา พิจารณาถึงบุญกรรมบาปเวร บุญวาสนาบาปมีของมนุษย์สัตว์ทั่วไปว่า มนุษย์สัตว์ทั้งหลายเกิดมามีกรรมเป็นของของตนนั้นแหละเป็นผู้ได้รับผลของกรรม คนอื่นจะรับแทนไม่ได้” (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, 2564) และคำกล่าวของพระพุทธทาส อินทปัญโญ ที่ว่า “อุเบกขานี้แหละ คือมีใจที่เป็นกลาง เป็นกลางได้ก็เพราะว่าปลงลงไปในกรรมได้ ไม่รักเสียจนไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก ซึ่งความรักเช่นนั้นไม่ใช่เป็นความรักที่เป็นเมตตา” (พระพุทธทาส อินทปัญโญ, 2556)

จากคำกล่าวของทั้งสองท่านข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การวางเฉยที่เรียกว่าอุเบกขานั้นต้องประกอบไปด้วยปัญญา และบุคคลจะวางใจเป็นกลางได้ต้องมีพื้นฐานความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมเป็นสำคัญ ในขณะที่ ชินสเถระ⁵ ได้กล่าวว่า ถ้าตรวจสอบอย่างรอบคอบแล้ว ความหมายว่าวางเฉยหรืออยู่เฉย ๆ ไม่มีความ

⁵ ชินสเถระ หรือ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. (ชัชวาล ชินสโร) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นประธานกัมมัญฐานาจริยะ แห่งพุทธวิหาร ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระ วัดพระธรรมจักร จ.นครนายก ซึ่งกรุณาเขียนเกี่ยวกับภาวะอุเบกขาในการปฏิบัติภาวนาลงในบทความอุปมัญญาพรหมวิหาร เพื่อให้ผู้วิจัยและผู้สนใจทำการศึกษา ค้นคว้าได้สะดวกมากยิ่งขึ้น



เกี่ยวข้องกับอุเบกขาเลย หากแต่จิตทำงานหนักอย่างยิ่งยวดในภาวะอุเบกขา (ชินสกเถระ, 2566) ซึ่งเป็นไปได้ว่าการวางอุเบกขากับการวางเฉยเป็นคนละอย่างกัน และการทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นนั้นจิตทำงานอย่างหนักหน่วง ไม่ใช่เพียงความเชื่อ เรื่องกฎแห่งกรรม ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่ามนต์ศรัทธาอุเบกขานั้นยังไม่ค่อย ชัดเจนทั้งในส่วนของความหมายและการเกิดขึ้นของอุเบกขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลพยายามใช้คำที่กำกวมมาอธิบาย เช่น คำว่า “วางเฉย” ซึ่งไม่ปรากฏว่าเป็นคำศัพท์ในพจนานุกรมไทยฉบับใด ๆ เลย

ทั้งนี้ ในพระไตรปิฎกได้มีการกล่าวถึงอุเบกขาในหลักธรรมพรหมวิหาร 4 เท่านั้น หากแต่มีการกล่าวถึงอุเบกขาที่เกิดขึ้นในการภาวนาอยู่เป็นจำนวนมาก ตัวอย่างเช่น คำกล่าวของพระสารีบุตรดังปรากฏในอุเปกขาสูตร ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค ความว่า “เราเข้าถึงตถุถมอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติ บริสุทธิ์อยู่” (พระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 512 หน้า 546) และ คำอธิบายของ พระอรรถกถาจารย์ ดังปรากฏในอรรถกถาปุริสคตีสูตร ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต ความว่า “บทว่า ตัม ปชหามิติ อุเปกขัม ปฏิลลภติ ความว่า ย่อมได้อุเบกขาอันสัมปยุตด้วยวิปัสสนาญาณ ว่าเราจะละ เบญจขันธ์นั้น ด้วยการละฉันทราคะในเบญจขันธ์นั้นเสีย” (ปุริสคตีสูตรอรรถกถา เล่ม 37 ข้อ 52 หน้า 165) ซึ่งดูเหมือนว่าอุเบกขาจะสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจาก สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เพราะเกี่ยวข้องกับภาวะที่สงบ (ฉาน) เป็นกลาง (ไม่สุขไม่ทุกข์) ทั้งยังมีความเชื่อมโยงกับปัญญา (ญาณ) อีกด้วย ดังนั้น ผู้เขียนจึง เริ่มสังเกตเห็นว่าอุเบกขาตามพจนานุกรมดังกล่าวข้างต้นกับอุเบกขาที่เกิดขึ้น ในการภาวนามีส่วนที่แตกต่างกันทั้งในเรื่องของความหมายและองค์ประกอบของ อุเบกขา เช่น ความเป็นกลางในอุเปกขาสูตรจะหมายถึงภาวะไม่สุขไม่ทุกข์ ในขณะที่ความเป็นกลางที่พระพุทธทาส อินทปัญโญ กล่าวข้างต้นนั้นหมายถึงความเชื่อ ในกฎแห่งกรรม เป็นต้น



อย่างไรก็ตาม การภาวนายังเป็นกระบวนการสำคัญของการปฏิบัติตนตามหลักพุทธจริยธรรมขั้นสูง ตามการแบ่งระดับพุทธจริยธรรมของสุชีฟ ปุญญานุภาพ ซึ่งได้แบ่งพุทธจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ กล่าวคือ 1) จริยธรรมขั้นต้น ได้แก่ เบญจศีล และเบญจธรรม 2) จริยธรรมชั้นกลาง ได้แก่ กุศลกรรมบถ 10 และ 3) จริยธรรมขั้นสูง ได้แก่ มรรคมิองค์ 8 (สุชีฟ ปุญญานุภาพ, 2540, หน้า 94-97) ในขณะที่ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ได้ให้ความหมายไว้ว่า “จริยธรรม” หมายถึง ธรรมคือความประพฤติ, ธรรมคือการดำเนินชีวิต, หลักความประพฤติ, หลักการดำเนินชีวิต; โดยคำว่า “จริยธรรม” นี้ นักปราชญ์ในประเทศไทยได้บัญญัติให้ใช้สำหรับคำภาษาอังกฤษว่า ethics หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรม หรือกฎศีลธรรม; จริยะ (หรือ จริยธรรม) อันประเสริฐ เรียกว่า พรหมจริยะ (พรหมจริยธรรม หรือพรหมจรรย์) แปลว่า “ความประพฤติอันประเสริฐ” หรือทางดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ หมายถึง มรรคมิองค์ 8 หรือศีล สมาธิ ปัญญา; เทียบ ศีลธรรม (สมเด็จพระสังฆราชเจ้าพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559, หน้า 57)

จากความหมายของจริยธรรมดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า สำหรับพระพุทธศาสนาแล้ว คำว่า “พรหมจริยธรรม” หรือ “พุทธจริยธรรมขั้นสูง” ต่างก็หมายถึง การปฏิบัติตนตามหลักมรรคมิองค์ 8 เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นหนทางที่มุ่งสู่ความดับทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ดังที่พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า “ที่ชื่อว่ามรรค เพราะอรรถว่าอะไร. เพราะอรรถว่า เป็นเครื่องเดินไปสู่พระนิพพานอย่างหนึ่ง เพราะอรรถว่า อันผู้ต้องการพระนิพพานพึงค้นหาอย่างหนึ่ง” (มหาสติปัฏฐานสูตรอรรถกถา เล่ม 14 ข้อ 299 หน้า 265) ดังนั้น ผู้เขียนจึงสนใจที่จะศึกษาว่าอุเบกขาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักพุทธจริยธรรมขั้นสูงนั้นมีความหมายว่าอย่างไร และผู้ปฏิบัติจะทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นได้อย่างไร



2. ความหมายและการเกิดขึ้นของอุเบกขา

ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า “อุเบกขา” ไว้ 2 ความหมาย ดังนี้

อุเบกขา หมายถึง 1. ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง ความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุนั้น ความรู้จักวางใจเฉยดู เมื่อเห็นเขารับผิดชอบตนเองได้ หรือในเมื่อเขาควรต้องได้รับผลอันสมควรแก่ความรับผิดชอบของเขาเอง ความวางที่เฉยคอยดูอยู่ในเมื่อคนนั้น ๆ สิ่งนั้น ๆ ดำรงอยู่หรือดำเนินไปตามควรของเขาตามควรของมัน ไม่เข้าข้างไม่ตกเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่สอดแทรก ไม่จู้จี้ส่าระแน ไม่ก้าวก่ายแทรกแซง และ 2. ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกเต็มว่า อุเบกขาเวทนา (อุทุกขมสุข) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2559, หน้า 569-570)

ความหมายดังกล่าว ทำให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นว่า “อุเบกขา” เป็นเรื่องของจิต คือ ความวางใจเฉย ความวางใจเป็นกลาง และความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ดังนั้น อุเบกขา จึงมิใช่การวางตัวนิ่งเฉย หรือไม่พูดไม่ทำอะไรสิ่งใด ๆ อย่างที่หลายคนเข้าใจ ซึ่งจากการสืบค้นในพระไตรปิฎก⁶ พบว่า การวางตัวนิ่งเฉย หรือไม่แสดงออกทางกายและทางวาจานั้นตรงกับคำว่า “ตุนทีกาเว” ดังปรากฏหลักฐานในอรรถกถาสติสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ความว่า “บทว่า ตุนทีกาเว คือในการไม่พูด” (สติสูตรอรรถกถา เล่ม 30 ข้อ 682 หน้า 377) และในอรรถกถาจุฬาสัจจสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ ความว่า “บทว่า อธิวาเสสิ ภควา ตุนทีกาเวณ มื่อธิบายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่ทรงให้อวัยวะส่วนพระกายและพระวาจาให้หวั่นไหว ทรงยับยั้งอยู่ไว้เฉพาะภายใน

⁶ พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พ.ศ. 2556



ทรงรับแล้วด้วยดัชนีภาพ” (จุฬาสัจจกสูตรอรรถกถา เล่ม 19 ข้อ 395 หน้า 106) ดังนั้น การที่บุคคลวางตัวนิ่งเฉยจึงอาจจะมิได้เป็นผลมาจากการมีอุเบกขาเกิดขึ้นในใจเสมอไป

ในเชิงนิรุกติศาสตร์ คำว่า “อุเบกขา” มาจากคำว่า “อุป” (อุปสรรค) หมายถึง ที่ใกล้ เข้าไปใกล้ มัน ส่วนคำว่า “อิทฺธ” (ธาตุ) หมายถึง เห็น ดู ฟัง ดังนั้น “อุเบกขา” จึงหมายถึง ความมีใจเป็นกลาง ความวางเฉย (พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัตนิก, 2538, หน้า 94, 107, 116) ซึ่งทองย้อย แสงสินชัย ได้อธิบายโดยละเอียด ดังนี้

“อุเบกขา” คำบาลีว่า “อุเบกขา” (อุ-เปก-ขา) มีรากศัพท์ดังนี้ “อุป” (เข้าไป, ใกล้) + “อิทฺธ” (การเสวยอารมณ์) แผลง อิ เป็น เอ : อุป + อิทฺธ = อุปิทฺธ > อุเปกขา แปลตามศัพท์ว่า “กิริยาที่เสวยอารมณ์ที่เป็นไปใกล้เวทนาสองอย่างคือสุขและทุกข์” หรือ “กิริยาที่เสวยอารมณ์ที่เข้าไปใกล้สุขและทุกข์” (หมายถึงอยู่ตรงกลางระหว่างสุขและทุกข์ = ไม่สุขไม่ทุกข์) และคำว่า “อิทฺธ” (ธาตุ = ดู, เห็น, กิน, เสวย) + อ ปัจจัย, แผลง อิ เป็น เอ + อา ปัจจัยเครื่องหมายอดีตถิลिङ् : อุป + อิทฺธ = อุปิทฺธ > อุเปกข + อา = อุเปกขา แปลตามศัพท์ได้ 3 นัย กล่าวคือ 1) กิริยาที่เพ่งโดยเป็นกลาง 2) กิริยาที่เสวยอารมณ์โดยสมควร และ 3) กิริยาที่ดูโดยอุบัติ คือเห็นเสมอภาคกันไม่ตกเป็นฝ่ายไหน (ทองย้อย แสงสินชัย, 2561)

จากความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับอรรถกถาอัฐสาฬหี (มาติกาบุพพท) ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ความว่า อุเบกขา เพราะว่า อุเบกขานั้นเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ซึ่งความเป็นไปแห่งอาการของสุขและทุกข์ คือ ไม่ให้เป็นไปอยู่ตามอาการแห่งสุขและทุกข์นั้น จึงชื่อว่าอุเบกขา เพราะความดำรงอยู่โดยอาการแห่งความเป็นกลาง (อัฐสาฬหีอัฐกถา เล่ม 75 ข้อ 1 หน้า 161) ซึ่งทำให้ทราบ ว่า อุเบกขา คือ กิริยาที่เข้าไปเสวยอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ (อุทกขมสุขเวทนา) หรือ



ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ซึ่งถือเป็นเวทนาเจตสิกประการหนึ่ง กับอีกนัยหนึ่ง อุเบกขา คือ กิริยาที่เห็นโดยเป็นกลาง หรือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปทางฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ซึ่งถือเป็นตัตรมฺชฌัตตตาเจตสิก ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ในอรรถกถาจิตตูปาทกัณฑ์ พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ดังนี้

ความเป็นกลางในธรรมเหล่านั้น ชื่อว่า ตัตรมฺชฌัตตตา ตัตรมฺชฌัตตตา นั้น มีการทรงไว้ซึ่งจิตและเจตสิกให้เสมอกันเป็นลักษณะ มีการห้ามจิตและเจตสิกไม่ให้ยิ่งและหย่อนเป็นรส หรือมีการตัดขาดจากการตกไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นรส ความเป็นกลางเป็นปัจจุภูมฺฐาน ด้วยอำนาจแห่งความวางเฉยต่อจิตและเจตสิก (และมีสัมปยุตตธรรมเป็นปทัฏฐาน) ตัตรมฺชฌัตตตานี้พึงเห็นเหมือนสารถิผู้วางเฉยต่อม้าอาชาไนยทั้งหลายที่วิ่งไปเรียบร้อย ฉะนั้น (จิตตูปาทกัณฑ์อฏฺฐกถา เล่ม 75 ข้อ 16 หน้า 351)

จากการวิเคราะห์ความหมายทั้งสองนัยดังกล่าวข้างต้น อาจดูเหมือนว่า ตัตรมฺชฌัตตตาเจตสิกและเวทนาเจตสิกเป็นเจตสิกคนละประเภทกัน กล่าวคือ อทุกขมสุขเวทนา เป็นเวทนาเจตสิก ในขณะที่ ความวางใจเป็นกลาง ถือเป็น ตัตรมฺชฌัตตตาเจตสิก แต่ทั้งนี้ สังเกตเห็นว่าอทุกขมสุขเวทนา ก็มีลักษณะของ “ความเป็นกลาง” อยู่ด้วยเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ความเป็นกลางทางความรู้สึก ไม่ใช่ทั้งความรู้สึกสุขหรือความรู้สึกทุกข์ ซึ่งบุคคลทั่วไปมักจะใช้คำว่า “รู้สึกเฉย ๆ” ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า “ความเป็นกลาง” เป็นลักษณะสำคัญของอุเบกขา เมื่อเกิดร่วมกับธรรมใด ธรรมนั้นก็จะมีความเป็นกลาง เช่น วิริยเบกขา ซึ่งหมายถึงความเพียรในระดับกลาง ๆ ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป เป็นต้น นอกจากนี้ ชินสกละระ ได้ให้ความหมายคำว่า “อุเบกขา” พร้อมทั้งอธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของอุเบกขาและความเป็นกลางดังกล่าวไว้ ดังนี้



อุเบกขา หรือภาษาไทยเรียกว่า อุเบกขา มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี 2 คำ กล่าวคือ อุป (อุ+ปะ) เป็นอุปสรรค มีความหมายว่า เข้าไป, ไกล, มั่น และ อิกข (อิก+ขะ) มีความหมายว่า เห็น, การเห็น ดังนั้น อุเบกขา ควรจะมีความหมาย 2 ประการ คือ 1) อุเบกขาโดยเหตุ มีความหมายว่า เห็นการเข้าไปใกล้หรือเข้าใกล้ เห็นการเข้าไปใกล้หรือเห็นการเข้าใกล้อะไร ถ้าเห็นจิตพึงอยู่ ย่อมเห็นการเข้าไปใกล้ความสงบของจิต ถ้าเห็นจิตสกปรกอยู่ ย่อมเห็นการเข้าไปใกล้ความสะอาด ความบริสุทธิ์ ผุดผ่องของจิต เป็นต้น ซึ่งจะเกิดพร้อมกับมรรคมีองค์ 8 เป็นอุเบกขาที่ต้องใช้ความเพียรอย่างยิ่งยวด และ 2) อุเบกขาโดยผล มีความหมายว่า เห็นความตั้งมั่นหรือเห็นความมั่นคงของจิตเมื่อเข้าถึงความสงบหรือเข้าถึงความบริสุทธิ์ผุดผ่องของจิตแล้ว เกาะติดมั่นคงอยู่กับความสงบหรือความบริสุทธิ์นั้นไม่ขยับไม่คลอนแคลนไม่หวั่นไหวอีก นั่นคือต้องทำความเพียรอย่างสูงสุดในการทำให้มีมรรคมีองค์ 8 เกิดอย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาความเป็นอุเบกขาของจิตนั้นไว้ (ชินสกละระ, 2566)

จากคำอธิบายของชินสกละระ ทำให้เห็นว่าเมื่อวิเคราะห์รากศัพท์ของคำว่า “อุเบกขา” แล้วทำให้พบว่า อุเบกขามีสองความหมาย กล่าวคือ เห็นจิตเข้าใกล้ความบริสุทธิ์ และเห็นการดำรงอยู่ของจิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งจิตที่บริสุทธิ์ดังกล่าวก็คือจิตที่ปราศจากกิเลสนั่นเอง ทั้งนี้ คำอธิบายของชินสกละระ ยังแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดขึ้นของอุเบกขาอีกด้วย กล่าวคือ อุเบกขาโดยเหตุจะเกิดขึ้นเมื่อจิตเข้าไปใกล้ความสงบหรือความบริสุทธิ์ของจิตอันเกิดจากการประหารกิเลสของมรรคมีองค์ 8 เมื่อกิเลสลดลง ๆ จิตก็ย่อมเข้าใกล้ความบริสุทธิ์มากขึ้น ๆ ตามมา อุเบกขาจึงเป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับการที่จิตเข้าใกล้ความบริสุทธิ์นั่นเอง แต่เมื่อบำเพ็ญเพียรทางจิตอย่างยิ่งยวดและต่อเนื่องมากขึ้นจนจิตเข้าสู่ความบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสใด ๆ แล้ว อุเบกขาโดยผลจึงเกิดขึ้น นั่นคือ การเห็นความสงบตั้งมั่นของจิตที่บริสุทธิ์อันเกิดขึ้นพร้อมกับมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีหน้าที่ต่างไปจากเดิม ดังที่ชินสกละระกล่าวเพิ่มเติมว่า เมื่อจิตบริสุทธิ์ผ่องใส ไร้กิเลส



แล้ว มรรคมิองค์ 8 จะมีได้มีหน้าที่ประหารกิเลสอีกต่อไป หากแต่ทำหน้าที่ป้องกันกิเลสใหม่มิให้เข้ามาในจิตได้อีก เพื่อดำรงความสงบตั้งมั่นนั้นไว้นานที่สุด ดังที่ชินสกละระกล่าวไว้ ความว่า “เมื่อจิตไม่มีอกุศลแล้ว อาศัยทองเที่ยวอยู่ จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธรรมใดก็ตาม มรรคมิองค์ 8 จะทำหน้าที่ป้องกันอกุศลทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้น พร้อมกับพัฒนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น” (ชินสกละระ, 2558) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การเกิดขึ้นของอุเบกขานั้นมิใช่เรื่องง่าย เพราะจิตต้องทำความเพียรให้ถึงพร้อมและต่อเนื่องในการทำให้มรรคมิองค์ 8 เกิดขึ้น ถ้าบุคคลไม่สามารถทำให้มรรคมิองค์ 8 เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง กิเลสก็จะแทรกซึมเข้ามาทำลายความสงบของจิต และทำให้จิตเข้าสู่ความไม่บริสุทธิ์อีกครั้ง อุเบกขาที่จะมีอาจเกิดขึ้นได้ในขณะจิตนั้น

นอกจากนี้ จะเห็นได้ว่ากิริยาที่สำคัญของอุเบกขา คือ การเห็น ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของอุเบกขาในเชิงนุรুক্তิศาสตร์ที่ทองย้อย แสงสินชัย ได้กล่าวไว้อีกด้วย ในขณะที่ ความหมายโดยทั่วไปจากพจนานุกรมต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นมักกล่าวถึง “ความวางใจเป็นกลาง” ซึ่งเป็นกิริยาอาการของจิต อีกทั้งยังถือเป็นความหมายที่ค่อนข้างแคบและเจาะจงถึงจิตที่เข้าถึงความเป็นกลางหรือความบริสุทธิ์แล้ว อุเบกขาที่เกิดขึ้นจึงหมายถึงอุเบกขาโดยผลเท่านั้น ทั้งที่ในความเป็นจริงอุเบกขา (โดยเหตุ) เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่จิตเข้าใกล้ (อุป) ความเป็นกลางแล้ว หรืออาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า ทันทีที่มรรคมิองค์ 8 เกิดขึ้นและเริ่มประหารกิเลส จิตก็เริ่มเข้าใกล้ความเป็นกลาง ทำให้อุเบกขาโดยเหตุเกิดขึ้นในขณะนั้น

ความหมายของอุเบกขาทั้งสองข้อที่ชินสกละระได้อธิบายไว้สอดคล้องกับคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ดังปรากฏในอรรถกถาสาริปุตตนีเทศ ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิตยเทศ ความว่า “บทว่า อุเบกขา ความเพิกเฉย คือตัดตรมผัสตอุเบกขานั้นเกิดขึ้นในใจตถุถณาน. บทว่า อุเบกขา เป็นบทแสดงสภาวะ. บทว่า อุเบกขนา กิริยาที่เพิกเฉย คืออาการเห็นแต่การเข้าถึง. บทว่า อหมุเปกขนา กิริยาเพิกเฉยยิ่ง คือเห็นเป็นอย่างยิ่ง. บทว่า จิตตสมตทา ความที่จิตสงบคือความที่จิตเสมอเว้นความหย่อนและความมากเกินไป” (สาริปุตตนีเทศอรรถกถา เล่ม 66



ข้อ 892 หน้าที่ 677) จะเห็นได้ว่าในการบำเพ็ญเพียรทางจิตนั้น เมื่อจิตเข้าถึงความสงบเพราะมรรคมืองค์ 8 สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ ได้แล้ว อุเบกขาจึงเห็นการเข้าถึงความสงบดังกล่าว แต่ทั้งนี้ถ้ามรรคมืองค์ 8 ประหารกิเลสได้บางส่วนแล้ว อุเบกขาก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกันเพียงแต่เป็นอุเบกขาโดยเหตุซึ่งยังไม่บริสุทธ์เท่าอุเบกขาโดยผล ดังคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ ความว่า

ในมานเหล่านี้ อุเบกขานี้มีอยู่ในมานทั้ง 3 หลัง ๆ กันจริง ก็เหมือนอย่างว่า ดวง จันทรถึงมีอยู่ในกลางวัน ก็ไม่บริสุทธ์ผ่องใส เพราะถูกรังสีดวงอาทิตย์ครอบงำ และเพราะไม่ได้ราตรี ซึ่งเป็นสภาวะกันโดยความเป็นดวงจันทร์ หรือโดยเป็นอุปการะแก่ตน ฉันท ดวงจันทร์ คือ ตัตรมฉนัตตูปะกขานี้ก็ฉันทนั้น ถึงมีอยู่ก็ไม่บริสุทธ์ ในประเภทแห่งปฐมมานเป็นต้น เพราะถูกเดชแห่งธรรมที่เป็นข้าศึกมีวิตกเป็นต้นครอบงำและเพราะไม่ได้ราตรี คืออุเบกขาเวทนาซึ่งเป็นสภาวะกัน (คุหฺนฏฐกสูตรนิตเทสอฏฐกถา เล่ม 65 ข้อ 46 หน้า 325-326)

อรรถกถาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ระดับของอุเบกขาขึ้นอยู่กับความสามารถในการประหารกิเลสของมรรคมืองค์ 8 ตัวอย่างเช่น ถ้ามรรคมืองค์ 8 สามารถกำจัดโทสะและโลภะได้แล้ว แต่ยังมีโมหะอยู่ โมหะดังกล่าวก็เปรียบได้กับดวงอาทิตย์ที่เป็นเหตุให้แสงของดวงจันทร์ (อุปมาได้กับอุเบกขา) ไม่บริสุทธ์ผ่องใสอย่างเต็มทีนั่นเอง นอกจากนี้ คำอธิบายของชินสกละระดังกล่าวข้างต้นยังแสดงให้เห็นว่ามรรคมืองค์ 8 เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นเพราะเป็นวิธิต่างแห่งการประหารกิเลสและนำมาซึ่งความบริสุทธ์ของจิต ซึ่งสอดคล้องกับอรรถกถาธรรมทายาทสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ความว่า

ข้อนี้สมด้วย พระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ว่ามรรค (ทาง) สายนี้เท่านั้น ไม่มีมรรคอื่น เพื่อความบริสุทธ์แห่งทัสสนะ ความหมายของมรรค มรรคนั้น ชื่อว่า อริยะ เพราะทำกิเลสให้อยู่ห่างไกลบ้าง เพราะเป็นไปพร้อมเพื่อละข้าศึก



(กิเลส) บ้าง เพราะเป็นมรรคที่พระอริยะแสดงไว้บ้าง เพราะเป็นไปพร้อม เพื่อให้ได้ความเป็นพระอริยะบ้าง... ฉะนั้น ที่ชื่อว่ามรรค เพราะหมายความว่า ขำกิเลสทั้งหลายไปบ้าง ดำเนินไปสู่นิพพานบ้าง อันบุคคลผู้ต้องการ นิพพานแสวงหาบ้าง อันบุคคลผู้ต้องการนิพพานเหล่านั้นดำเนินไป คือ ปฏิบัติบ้าง (ธรรมทายาทสูตรอรรถกถา เล่ม 17 ข้อ 26 หน้า 249-250)

จากอรรถกถาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเมื่อมรรคมืองค์ 8 ประหารกิเลสจนหมดสิ้นแล้ว ความเป็นกลางของจิตย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาเจตสิกจึงเห็นความเป็นกลางดังกล่าว ซึ่งความเป็นกลางนั้น คือ มัชฌิมา ดังที่ชินสกลเถระ ได้อธิบายไว้ว่า “มัชฌิมา แปลว่า เป็นกลาง โดยการจะทำให้มัชฌิมาเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัสสัทธิ การระงับฟุ้งของจิตจากกิเลสทั้งหลายที่ทำให้จิตสกปรกและไร้ความสงบ แต่หลายคนอาจจะเข้าใจผิดและเรียกความเป็นกลางว่า “เฉย” หรือ “อยู่เฉย ๆ ” (ชินสกลเถระ, 2565) คำอธิบายนี้ทำให้ชัดเจนขึ้นว่า “ความเป็นกลาง” แตกต่างจากความรู้สึกเฉย ๆ หรืออยู่เฉย ๆ ตรงที่ความเป็นกลางของจิตนั้นเกิดจากการสงบกิเลส ดังนั้น อุเบกขา ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมจิตสงบจึงหมายถึงความเป็นกลาง มิใช่ความเฉย อันสอดคล้องกับคำกล่าวของพระอรรถกถาจารย์ ในอรรถกถาสมุคคตสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ความว่า “บทว่า อุเบกขา เป็นชื่อของ มัชฌัตตภาวะ (ความที่จิตเป็นกลาง)” (สมุคคตสูตรอรรถกถา เล่ม 34 ข้อ 542 หน้า 508) เมื่อ มัชฌิมาคือจิตที่สงบ บริสุทธิ์ หรือปราศจากกิเลส จึงอาจกล่าวได้ว่าอุเบกขาโดยเหตุ ก็คือ เห็นการเข้าไปใกล้มัชฌิมาของจิต ส่วนอุเบกขาโดยผล ก็คือ เห็นความมั่นคงของมัชฌิมาที่เกิดกับจิต นั้นเอง

ในทำนองเดียวกัน พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนทเทส ความว่า บทว่า มัชฌัตตตา จิตตสส ความที่จิตเป็นกลาง อธิบายว่า ความที่จิตไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล เป็นกลาง. ว่า จตุตถะ ฌานะ อุเบกขั อารพหุ ปรรวณอุเบกขาในจตุตถฌาน คืออาศัยัตตรมัชฌัตตอุเบกขา อันเกิดขึ้นในจตุตถฌาน” (สาริปุตตนิเทศอรรถกถา เล่ม 66 ข้อ 892 หน้า 677) ดังนั้น เมื่อจิตเข้าถึงความเป็นกลางหรือมัชฌิมาจึงเป็นเหตุให้เกิดอุเบกขา แต่ทั้งนี้ต้องย่อย



แสงสินชัย ได้กล่าวว่า

ผู้คนโดยทั่วไปมักเข้าใจผิดว่า “มัชฌิมา” และ “มัชฌิมาปฏิปทา” คือสิ่งเดียวกัน แต่อันที่จริง คำว่า “มัชฌิมา” เขียนแบบบาลีเป็น “มชฌิมา” อ่านว่า มัด-ชี-มา ในบาลีรูปคำเดิมเป็น “มชฌ” (มัด-ชะ) ใช้ในความหมายว่า ตรงกลาง, กลาง ๆ , สามัญ, มัชฌม, สายกลาง ซึ่งแปลความว่าทำอะไรแต่พอดี ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป ในขณะที่ “มัชฌิมาปฏิปทา” (มัด-ชี-มา ปะ-ติ-ปะ-ทา) มีความหมายเฉพาะ คือ หมายถึง “มรรคมีองค์แปด” โดย “มรรค” นี้ท่านใช้คำบาลีเต็ม ๆ ว่า “อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค” (อะ-ริ-โย อัถ-ถัง-คิ-โก มัค-โค) ผู้รู้ทางภาษาแปลงเป็นรูปสันสกฤตเขียนแบบไทยว่า “อารยอัษฎางคิกมรรค” แปลว่า “มรรคมืองค์แปดอันประเสริฐ” นั่นก็คือข้อปฏิบัติ 8 ข้อ มีสัมมาทิฐิเป็นข้อแรก มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” (ทองย้อย แสงสินชัย, 2564)

คำอธิบายของทองย้อย แสงสินชัย ข้างต้นนั้นสอดคล้องกับคำกล่าวของชินสเถระ ที่ได้อธิบายไว้ว่า “มชฌิมาปฏิปทา การทำให้เกิดความเป็นกลาง ปฏิปทา การปฏิบัติหรือการกระทำเพื่อให้เกิด มชฌิมา ความเป็นกลาง คือให้ทางฝ่ายที่เป็นกามนั้นออกไป ทางฝ่ายพยาบาทออกไป จะเข้ามาถึงวิถีจิตก็ตามให้ออกไปให้หมด ฝ่ายที่เป็นอัตตาคือการเพ่ง เกร็ง บังคับนั้น ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายอภิขณาหรือโหมนัสก็ให้ออกไป ด้วยการใช้มรรคประหาร” (ชินสเถระ, 2559, หน้า 35) ซึ่งทำให้ชัดเจนขึ้นว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ แนวทางการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นกลาง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของทั้งสุขและทุกข์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ซึ่งได้ให้ความหมายที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนไว้กล่าวคือ

คำว่า “มัชฌิมา” คือ ท่ามกลาง, กลาง ส่วนคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ ทางสายกลาง, ข้อปฏิบัติเป็นกลาง ๆ ไม่หย่อนจนเกินไป และไม่ตึงจนเกินไป



ไปไม่ช่องแหวะที่สุด 2 อย่างคือ กามสุขัลลิกานุโยค และ อตตกิลมณานุโยค, ทางแห่งปัญญา (เริ่มด้วยปัญญา, ดำเนินด้วยปัญญา นำไปสู่ปัญญา) อันพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย คือ ความดับกิเลสและความทุกข์ หรือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระสิ้นเชิง ได้แก่มรรคมืองค์ 8 มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น สัมมาสมาธิเป็นที่สุด (สมเด็จพระพุทธโกษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2559, หน้า 312)

ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า มัชฌิมา คือ ความเป็นกลาง และมัชฌิมา ปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติที่จะทำให้จิตเข้าถึงความเป็นกลาง นั่นเอง นอกจากนี้ ในธรรมทนายาสูต ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ เล่ม 17 ข้อ 26 หน้า 209 (มัชฌิมาปฏิปทา) ยังอธิบายไว้ ความว่า

ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย บรรดาธรรมดังกล่าวแล้วนั้น โลภะ และ โทสะ เป็นธรรมลามก แต่มัชฌิมาปฏิปทา เพื่อละโลภะ และโทสะ มีอยู่ เป็น ธรรมทำให้เกิดดวงตา ทำให้เกิดญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน. ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ก็ มัชฌิมาปฏิปทานั้น ที่เป็นธรรมทำให้มีดวงตาทำให้เกิดญาณ ย่อมเป็นไป เพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน คืออะไร ? คืออริยมรรคมืองค์ 8 นี้เอง ได้แก่ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจา ชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจชอบ. ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทานี้แล เป็น ธรรมทำให้เกิดดวงตา ทำให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อ ความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน (พระไตรปิฎก เล่ม 17 ข้อ 26 หน้า 209)

จากพระสูตรดังกล่าว ทำให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นถึงความสำคัญของการทำให้มรรคมืองค์ 8 เกิด เพราะเป็นทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา ที่เป็นไป เพื่อดับกิเลสต่าง ๆ ดังนั้น ทางสายกลางดังกล่าวจึงเป็นทางแห่งปัญญาหรือ



การพันทุกข้ออย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ นอกจากมรรคมืองค์ 8 จะเป็นปัจจัยให้เกิดอุเบกขาแล้ว ยังเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นหรือนิพพานอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสกับสุภัททปริพาชก ความว่า “ดูก่อนสุภัททะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 หาได้ในธรรมวินัยใด แม้สมณะที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 ที่ 4 หาได้ในธรรมวินัยนั้น... ก็ภิกษุเหล่านี้พึงอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย” (พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 138 หน้าที่ 318) ด้วยเหตุนี้ มรรคมืองค์ 8 เป็นลักษณะเด่นหรือสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนาที่ต่างจากลัทธิหรือศาสนาอื่น ๆ อันนำมาซึ่งการเข้าถึงความเป็นสมณะและความหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้สมณะทั้งสี่กลุ่มดังกล่าวนั้น พระพุทธเจ้ายังทรงตรัสขยายความไว้ในสมณสูตร ในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ 1 มีในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ 2 มีในธรรมวินัยนี้ สมณะที่ 3 มีในธรรมวินัยนี้ สมณะที่ 4 มีในธรรมวินัยนี้ ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้ง 4 เธอทั้งหลายจงบันลือสีหนาทโดยชอบอย่างนี้เถิด. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมณะที่ 1 เป็นไหน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะสิ้นสังโยชน์ 3 เป็นพระโสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า นี่สมณะที่ 1. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมณะที่ 2 เป็นไหน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะสิ้นสังโยชน์ 3 และเพราะระคายโทสะ โมหะเบาบาง เป็นพระสกทาคามี มาสู่โลกนี้คราวเดียวเท่านั้นแล้วกระทำที่สุดทุกข์ได้ นี่สมณะที่ 2. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมณะที่ 3 เป็นไหน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 สิ้นไป เป็นอุปปาติกะ (เป็นพระอนาคามี) จักปรินิพพานในภพนั้น มีอันไม่กลับมาจากโลกนั้นเป็นธรรมดา นี่สมณะที่ 3. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมณะเป็นไหน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กระทำให้แจ้งในเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ นี่สมณะที่ 4. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ 1 มีใน



ธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ 2 ที่ 3 และที่ 4 มีในธรรมวินัยนี้ ลัทธิอื่นว่า
จากสมณะทั้ง 4 เธอทั้งหลายจงบันลือสีหนาทโดยชอบอย่างนี้เถิด
(พระไตรปิฎก เล่ม 35 ข้อ 241 หน้า 596-597)

จากสมณสูตรดังกล่าวข้างต้น ทำให้เห็นว่าการที่บุคคลจะบรรลุธรรมเป็น
พระอริยบุคคลในระดับที่ 1 ถึง 4 ดังกล่าว หรือเข้าสู่นิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด
ของพระพุทธศาสนานั้นจำเป็นที่จะทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นก่อนโดยอาศัยการกำจัด
กิเลสอย่างต่อเนื่องของมรรคมืองค์ 8 ดังที่ชินสเถระได้กล่าวไว้ ความว่า “เมื่อมรรค
8 สะกตกิเลสทั้งหลายให้ดับได้แล้ว อุเบกขาย่อมเห็นมัจฉิมัคคมันเนินนาน
ไม่หวั่นไหว สมาธิความสงบวิสุทธิ ความสะอาดหมดจดผุดผ่องในพื้นที่ของจิต
ทำให้ผาน วิปัสสนาญาณ อินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 เจริญแก่กล้าถึงขีดสุดจนมรรคผล
นิพพานเกิดขึ้นได้” (ชินสเถระ, 2566) ด้วยเหตุนี้ การเกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่าง
ต่อเนื่องของอุเบกขาจึงถือเป็นขั้นตอนสำคัญ ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อให้
บรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงเห็นได้ว่าอุเบกขามีใช้การวางเฉยแบบสบาย ๆ
อย่างที่คนทั่วไปเข้าใจ หากแต่เป็นสภาพธรรมที่ตั้งอยู่บนความเพียรอย่างยิ่งยวดใน
การทำให้มรรคมืองค์ 8 เกิดขึ้น เพื่อประหารกิเลสจนจิตเข้าใกล้มัจฉิมาและเข้าถึง
มัจฉิมาในที่สุด อุเบกขาจึงจะเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ อุเบกขา ถือเป็นปัญญาเจตสิก
ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับการกำจัดกิเลสของมรรคมืองค์ 8 ดังปรากฏที่พระอรรถกถา
จารย์ได้อธิบายไว้ในอรรถกถาโวทานญาณนิกาย ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย
ปฏิสัมภิตามรรค (อานาปานกถา) ความว่า

เพราะญาณปรากฏด้วยสามารถแห่งอุเบกขา สมดังที่พระสารีบุตรเถระ
กล่าวไว้ว่า จิตประคองไว้แล้วอย่างนั้น ย่อมวางเฉยด้วยดี ปัญญาปริยามี
ประมาณยิ่ง ด้วยสามารถแห่งปัญญา ด้วยอำนาจแห่งอุเบกขา จิตย่อม
หลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ ด้วยสามารถแห่งอุเบกขา ปัญญาปริยามีประมาณ
ยิ่ง ด้วยสามารถแห่งปัญญา ด้วยอำนาจแห่งความหลุดพ้น ธรรมเหล่านั้น



ย่อมมีกิจเป็นอันเดียวกัน เพราะความที่จิตเป็นธรรมชาติหลุดพ้นแล้ว ปัญญาตรียัมมีประมาณยิ่ง ด้วยสามารถแห่งปัญญา ด้วยอำนาจแห่งภาวา เพราะอรรถว่าเป็นธรรมมีกิจเป็นอันเดียวกัน ฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า ความร่าเริง อันเป็นกิจของญาณเป็นที่สุด (โวทานญาณนิตเทศอัฐภูคกา เล่ม 69 ข้อ 422 หน้า 154)

จากอรรถกถาข้างต้น จะเห็นได้ว่าเมื่อมรรคมองค์ 8 ประหารกิเลสจนหมดสิ้นแล้ว จิตจะมีความเป็นกลาง (อุเบกขา) และปัญญา (ญาณ) ก็เกิดขึ้นพร้อมกันขณะนั้นด้วย ยิ่งจิตบริสุทธิ์มากขึ้นเท่าใด ก็แสดงว่าปัญญาบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม “ปัญญาเจตสิกนั้นมีเพียงดวงเดียว คือ ปัญญาตรียัมเจตสิก ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มโสภณเจตสิก คือ เจตสิกฝ่ายดีงาม” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2559, หน้า 471) นอกจากนี้ “ปัญญาตรียัมเจตสิก (ปัญญาตรียัม หรือ อโมหะ) ก็คือ ความรู้เข้าใจไม่หลง นั่นเอง” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2553, หน้า 280) ซึ่งสอดคล้องกับที่พระอนุรุธาจารย์ ได้รจนาไว้ในพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 2 ความว่า

ปัญญาเจตสิก คือ ความรู้ในเหตุผลแห่งความจริงของสภาวะธรรมและทำลายความเห็นผิด หรือเป็นเจตสิกที่มีความรู้เป็นใหญ่ ปกครองซึ่งสหชาตธรรมทั้งปวง มีลักษณะที่ดังต่อไปนี้ 1) ธมมสภาวะปฏิเวธลักษณะ มีความรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมเป็นลักษณะ 2) โมหนธการวิทิสสรสา มีการกำจัดมืดเป็นกิจ 3) อสมโมหปจจุปฏฐานา มีความไม่หลงผิดหรือไม่เห็นผิดเป็นผล 4) สมာธิปฏฐานา มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ (พระอนุรุธาจารย์, 2556)

จากคำอธิบายข้างต้น ทำให้สังเกตเห็นว่า การจะทำให้เกิดปัญญาขึ้นนั้น มรรคมองค์ 8 จำเป็นต้องกำจัดโมหะ หรือความหลง เป็นสำคัญเพราะโมหะเป็นพื้นฐานของกิเลสอื่น ๆ ดังปรากฏหลักฐานในอรรถกถาโมหสูตรในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก ความว่า



บพว่า โมหะได้แก่ความไม่รู้. จจริงอยู่ความไม่รู้นั้นมีประเภทหลายอย่าง โดยวิภาคโดยนัยเป็นต้นว่า ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความไม่รู้ในการดับทุกข์ ความไม่รู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ท่านกล่าวว่า โมหะ เพราะอรรถว่า เป็นเหตุให้หลง หรือหลงไปเอง หรือเป็นเพียงความหลงเท่านั้น. พึงเห็นว่า โมหะนั้นมีความที่จิตมืดเป็นลักษณะหรือมีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีความไม่แทงตลอดเป็นรส หรือมีความปกปิดสภาพอารมณ์เป็นรส มีการปฏิบัติหลงลืมเป็นอาการปรากฏ หรือปรากฏมีตัวเป็นอาการปรากฏ มีการไม่ใส่ใจเป็นปทัสฐาน เป็นรากแห่งอกุศลทั้งหมด... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อวิชชาเป็นส่วนเบื้องต้นของการเข้าถึงอกุศลกรรม สัตว์โลกถูกโมหะรัตรึงไว้ ปรากฏดูสิ่งน่าพอใจโมหะเป็นเหตุเพื่อให้เกิดกรรมทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณาโทษในโมหะ... จงละโมหะอันเป็นเอกของโลภะและโทสะตามที่กล่าวแล้ว โดยสมุจเฉทด้วยตติยมรรค (โมหสูตรอรรถกถา เล่ม 45 ข้อ 181 หน้า 83-85)

จากอรรถกถาโมหสูตรดังกล่าวข้างต้น ทำให้เห็นว่าโมหะ คือ ความไม่รู้ในในหลาย ๆ อย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่รู้ในอริยสัจสี่ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค นั่นเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความไม่รู้ในสัจธรรมความจริงของสิ่งทั้งหลาย จึงทำให้ลุ่มหลงมัวเมาในการใช้ชีวิต และมักก่อให้เกิดกิเลสอื่น ๆ ตามมา อันได้แก่ โทสะ และโลภะ เป็นต้น แม้กระทั่งผู้ที่บำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อดับกิเลส แต่เมื่อพบกับสภาวะจิตที่มีปิติสฺส ก็ยังอยากให้สภาวะจิตเช่นนั้นอยู่กับตนนาน ๆ (โลภะ) จึงพยายามประคองไว้ เมื่อสภาวะจิตนั้นหายไปก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจ (โทสะ) จะเห็นได้ว่าทั้งความอยากและความไม่พ้อใจดังกล่าวนี้ล้วนเกิดจากความไม่รู้หรือความหลง (โมหะ) เพราะหลงคิดไปว่าปิติสฺสเป็นสภาวะจิตที่พึงปรารถนา และจะยังคงอยู่กับตนตลอดไป ผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยจึงมักติดอยู่ในปิติสฺสนี้ และไม่อาจเข้าสู่วิถีแห่งมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด เนื่องจาก อย่างที่กล่าวแล้วในตอนต้นว่า อุเบกขา คือ เจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับเคลื่อนเข้าสู่ความเป็นกลางของจิต ดังนั้น ถ้าจิตยังเกาะอยู่กับปิติสฺส ความเป็นกลางของจิตย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ อุเบกขา



ก็มีอาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน

นอกจากนี้ คำว่า “เห็น” การเข้าใจหรือการเข้าถึงความเป็นกลางของจิต ดังปรากฏในความหมายของคำว่า “อุเบกขา” นั้น มิใช่เป็นการเห็นด้วยตาเนื้อ (มังสะจักษุ) หากแต่เป็นการเห็นด้วยตาปัญญา (ปัญญาจักษุ) ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ในอรรถกถาทีปฐกสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก ความว่า “ก็เทวดาและมนุษย์ผู้มีปัญญาจักสุขด้วยความแก่กล้าของญาณ แห่งการถึงพร้อมด้วยการประกอบในเบื้องต้น ไม่อาศัยที่สุดทั้งสอง คือ ความเที่ยงและความขาดสูญด้วยปัญญาจักสุขนั้นแล กระทำให้ประจักษ์ด้วยการเห็นข้อปฏิบัติสายกลาง” (ทีปฐกสูตรอรรถกถา เล่ม 45 ข้อ 227 หน้า 333) จึงจะเห็นว่า ปัญญาจักสุขจะเกิดขึ้นเมื่อจิตเข้าสู่ความเป็นกลาง อันเกิดจากข้อปฏิบัติสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งก็คือมรรคมงคล 8 ดังที่กล่าวข้างต้น หรืออาจกล่าวโดยลำดับได้ว่า เมื่อมรรคมงคล 8 ทำให้กิเลสสงบลงเรื่อย ๆ จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลางมากขึ้น ๆ ปัญญาจักสุขจึงเห็นการเข้าสู่ความเป็นกลางนั้น จึงเป็นการยืนยันที่ชัดเจนมากขึ้นว่ากระบวนการเกิดขึ้นของอุเบกขาเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา นั่นเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า อุเบกขาโดยเหตุและอุเบกขาโดยผลนั้น เกิดพร้อมจิตที่เข้าใจความเป็นกลางและปัญญา หรืออาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ญาณอุเบกขา ดังเช่นที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก ตรัสไว้ว่า “ญาณอุเบกขา คือ อุเบกขาที่เป็นธรรมปฏิบัติซึ่งประกอบด้วยความรู้ โดยอาศัยอุเบกขาที่มีอยู่เป็นธรรมชาตินี้เองอบรมให้เป็นธรรมปฏิบัติขึ้น” (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก, 2549, หน้า 274-275) ในทำนองเดียวกัน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ทรงอธิบายไว้ ความว่า “วางใจเฉย แบบที่เป็นกุศลธรรม เป็นสภาพจิตที่ดีงาม คือเฉยด้วยความรู้ โดยวางใจเป็นกลางในสิ่งต่าง ๆ เพราะรู้จังหวะหรือความพอดีที่จะปฏิบัติต่อบุคคล สิ่งของ เรื่องราว หรือสถานการณ์นั้น ๆ เป็นอุเบกขาแท้ ๆ เป็นอุเบกขาที่บริสุทธิ์ เป็นเรื่องของกรวางท่าทีที่ถูกต้อง” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2563) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าอุเบกขาโดยเหตุ และอุเบกขาโดยผล



ดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นญาณอุเบกขาเพราะประกอบด้วยปัญญาอันเกิดจากมรรคมีองค์ 8 ประหารกิเลสจนจิตเข้าใกล้หรือเข้าถึงมัชฌิมา ซึ่งเป็นอุเบกขาที่พึงประสงค์ และเอื้อต่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา แต่ทั้งนี้ จากการสืบค้นในพระไตรปิฎกทำให้พบว่า มีการกล่าวถึงอุเบกขาอีกแบบหนึ่งที่พึงระมัดระวังมิให้เกิดขึ้นดังปรากฏหลักฐานในสมุคคตสูตร ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย ทิกนิบาต เล่ม 34 ข้อ 542 หน้า 505-506 (ว่าด้วยนิมิต 3) ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. ภิกษุผู้ประกอบอธิจิต ควรมนสิการนิมิต 3 ตามกาลอันควร คือ มนสิการสมาธินิมิต (ข่มจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว) ตามกาลอันควร มนสิการปัสสัณณิมิต (ทำความเข้าใจเพียรยกจิตให้อาจหาญ แห่มั่นขึ้นขึ้น) ตามกาลอันควร มนสิการอุเบกขานิมิต (เพ่งดูเฉยอยู่ ไม่ข่ม ไม่ยก เมื่อจิตเรียบร้อยแล้ว) ตามกาลอันควรถ้าภิกษุผู้ประกอบอธิจิตจะพึงมนสิการแต่สมาธินิมิตส่วนเดียวไซ้ เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะพึงเป็นไปทางใกล้ชยะ (ความเกียจคร้านความซึมเซื่อง) ถ้าจะพึงมนสิการแต่ปัสสัณณิมิตส่วนเดียวเล่า ก็เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะเป็นไปทางอุทัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ถ้าจะพึงมนสิการแต่อุเบกขานิมิตโดยส่วนเดียวไซ้ก็เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะไม่พึงตั้งมั่นเพื่อความสิ้นอาสวะ เมื่อใดภิกษุผู้ประกอบอธิจิต มนสิการสมาธินิมิตตามกาลอันควรมนสิการปัสสัณณิมิตตามกาลอันควร มนสิการอุเบกขานิมิตตามกาลอันควร เมื่อนั้นจิตนั้นจึงจะเป็นจิตอัน ควรแก่การงาน เป็นจิตผุดผ่อง และมันแน่วแน่เป็นอย่างดีเพื่อความสิ้นอาสวะ (พระไตรปิฎก เล่ม 34 ข้อ 542 หน้า 505-506)

จากสมุคคตสูตรข้างต้น ทำให้เห็นว่าถ้าอุเบกขาเกิดขึ้นตามลำพัง โดยไม่มีการกำจัดกิเลสใด ๆ ปัญญาก็จะไม่เกิดร่วมด้วย จึงไม่อาจเรียกได้ว่าญาณอุเบกขาซึ่งชินสกเถระ ได้อธิบายขยายความว่า

อุเบกขาอีกประเภทหนึ่ง คือ เห็นการเข้าไปใกล้เฉย นั่นคือ เห็นความเพียรทางจิตที่ทำให้มรรคมีองค์ 8 เกิดถูกถีนมิทธะ ความเกียจคร้านของจิต



ครอบงำ ทำให้กำลังมรรค 8 อ่อนลง ๆ หมดกำลังเฉยนิ่งพลังของมัชฌิมา หมดไป เห็นเพียงจิตที่เกาะอารมณ์เฉยอยู่ ในที่สุดถึงนิมิตระ ความ เกียจคร้านครอบงำมากเกินไป จิตหมดพลังยึดเกาะปล่อยหลุดจากอารมณ์ เข้าเหนียวโมหะ เข้าสู่ความมืดมนอนธการ ความรู้สึกดับไปพร้อมจิต หลุดจากอารมณ์ วูบไป หลับไป ไม่รู้ตัว บางท่านเข้าใจว่าดับแบบนี้ เข้า สู่มรรคผลนิพพานบ้าง เข้าฌานบ้าง เข้าถึงขั้นสูงบ้าง เป็นต้น (ชินสก เถระ, 2566)

คำอธิบายดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า อุเบกขาที่เป็นการเข้าใกล้เฉยนั้น ถูกครอบงำด้วยกิเลสอันมีถิ่นมิตระเป็นต้น จึงต่างจากอุเบกขาที่เป็นการเห็น การเข้าใกล้มัชฌิมาซึ่งเกิดจากการประหารกิเลสของมรรคมีองค์ 8 ดังนั้น ถึงแม้ อุเบกขาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา จะเรียกว่าเป็นอุเบกขาเช่นเดียวกัน แต่หมายถึง อัญญาณอุเบกขา หรือ อัญญาณูเบกขา ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ทรงตรัสไว้ ความว่า

วางเฉยแบบที่เป็นอกุศล เป็นบาป ควรกำจัด เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เรียกว่า “อัญญาณูเบกขา” มาจากคำว่า อัญญาณ โดย “ญาณ” แปลว่า ความรู้, “อัญญาณ” คือ ความไม่รู้แล้วไปบวกกับ อุเบกขา ที่เรียกว่า ความวางเฉย ก็แปลว่า วางเฉยโดยไม่รู้ เรียกตามภาษาไทยง่าย ๆ ก็คือ เฉยโง่ เฉยเลลา เฉยไม่รู้เรื่อง คนจำนวนมากเฉยเพราะไม่รู้เรื่องราว เมื่อไม่รู้อะไรเลยเฉย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2563)

จากคำอธิบายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ข้างต้น ทำให้ชัดเจนขึ้นว่า อัญญาณูเบกขามีใช่อุเบกขาที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นแต่อย่างใด หรืออาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นอุเบกขาที่ไม่พึงประสงค์ เพราะไม่นำไปสู่ ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง เนื่องจากไม่ประกอบด้วยความรู้หรือปัญญา ซึ่งสอดคล้อง กับที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปรินายก ทรงตรัสไว้ว่า



อัญญาณอุเบกขา คือ อุเบกขาธรรมชาติ ซึ่งเป็นอุเบกขาที่ไม่ประกอบด้วยความรู้ ปกติแล้วบุคคลมีอุเบกขาประเภทนี้โดยธรรมชาติอยู่แล้ว เป็นพื้นของจิตใจ เป็นภาวะพักของใจ มีความวางเฉย แต่เมื่อมีอารมณ์ที่น่ายินดี หรือไม่น่ายินดีมากระทบ จิตจึงสูญเสียอุเบกขาไปเพราะหวั่นไหวไปตามอารมณ์เหล่านั้น ครั้นเมื่อความยินดียินร้ายสงบลง จิตก็กลับเป็นอุเบกขา (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาปริณายก, 2549, หน้า 274-275)

จากคำอธิบายข้างต้น แสดงให้เห็นว่าในภาวะปกติที่ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้ายมากระทบ จิตของคนเราย่อมตกอยู่ในอัญญาณอุเบกขาเสมือนเป็นพื้นฐานของจิตซึ่งยังขาดปัญญา ดังนั้น ถ้าบุคคลต้องการพัฒนาจิตของตนจากอัญญาณอุเบกขาให้เป็นอุเบกขา (ญาณอุเบกขา) บุคคลก็จำเป็นต้องพัฒนาปัญญาโดยการกำจัดกิเลสต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาอุเบกขาในระหว่างการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยทั่วไป

กล่าวโดยสรุป อุเบกขาเป็นเจตสิกที่เกิดพร้อมกับจิตที่กำลังเข้าใกล้หรือเข้าถึงความเป็นกลาง (มัชฌิมา) และกิริยาของอุเบกขา คือ การเห็น (ปัญญาจักขุ) ถ้าจิตเข้าใกล้หรือเข้าถึงความเป็นกลาง อุเบกขาก็เห็นเช่นนั้น ทั้งนี้ โดยทั่วไปคำว่า “อุเบกขา” จะหมายถึงญาณอุเบกขา (อุเบกขาที่ประกอบด้วยปัญญา) อันเป็นสภาพธรรมที่ตรงข้ามกับอัญญาณอุเบกขา (อุเบกขาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา) ซึ่งเกิดพร้อมจิตที่นิ่งเฉย แต่ไม่ได้เกิดการสงบกิเลสแต่อย่างใด ดังนั้น การที่จิตนิ่งเฉยหรือการแสดงออกที่เฉย ๆ ทั้งทางกายและทางวาจาจึงไม่ใช่สิ่งที่ยืนยันว่าบุคคลนั้นมีอุเบกขาเกิดขึ้นในจิตอย่างที่เราหลายคนเข้าใจ นอกจากนี้ องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดอุเบกขาก็คือ จิตที่มีความเป็นกลางและมีปัญญา อันเกิดจากการกำจัดกิเลสของมรรคมงคล 8 ถ้าในระหว่างการภาวนาอยู่นั้น จิตเข้าสู่ความเป็นกลางเพราะอำนาจของกิเลส เช่น ถีนมิทธะ ซึ่งไม่มีการกำจัดกิเลสแต่อย่างใด ย่อมได้เพียงอัญญาณอุเบกขา ด้วยเหตุนี้ กระบวนการทำให้จิตเข้าสู่ความเป็นกลางจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของการเกิดอุเบกขา ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป



3. การพัฒนาจิตสู่ความเป็นกลางในพุทธจริยธรรมขั้นสูง

จากที่กล่าวมาข้างต้น ในการพัฒนาให้อุเบกขาเกิดขึ้นนั้น บุคคลจำเป็นต้องทำให้จิตเข้าสู่ความเป็นกลางโดยการปฏิบัติตนตามหลักพุทธจริยธรรมขั้นสูง หรือ มรรคมืองค์ 8 ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงมรรคมืองค์ 8 ไว้ ดังนี้

มรรคมืองค์ 8 หรือ อัญญัติกัมมรรค (เรียกเต็มว่า อริยอัญญัติกัมมรรค แปลว่า ทางมืองค์ 8 ประการ อันประเสริฐ); องค์ 8 ของมรรค (มักคังคะ) มีดังนี้

1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้ริยสัจ 4 หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจสมุปบาท)
2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป อพยาบาทสังกัปป อวิหิงสาสังกัปป)
3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจิริต 4)
4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจิริต 3)
5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ)
6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน 4)
7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัญฐาน 4)
8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน 4)

องค์ 8 ของมรรค จัดเข้าในธรรมชั้น 3 ข้อต้น คือ มรรคข้อที่ 3-5 เป็นศีล มรรคข้อที่ 6-8 เป็น สมาธิ และมรรคข้อที่ 1-2 เป็น ปัญญา โดยมรรคมืองค์ 8 นี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมณานุโยค (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, หน้า 215)



จากคำกล่าวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ข้อประพฤติปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 นั้นครอบคลุมธรรมชั้นทั้งสามส่วน กล่าวคือ ศีลชั้น สภาวธรรมชั้น และปัญญาชั้น ซึ่งสอดคล้องกับที่ภิกษุณีธรรมทินนาได้กล่าว แก่นางวิสาขะ ดังปรากฏในจุฬเวทลลสูตร ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก ความว่า

ชั้นทั้ง 3 พระผู้มีพระภาคเจ้าจะได้ทรงสงเคราะห์ด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 หามิได้ ก็แลอริยมรรคมีองค์ 8 พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสงเคราะห์ด้วยชั้นทั้ง 3 ต่างหาก คุณวิสาขะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ 1 สัมมาอาชีวะ 1 ธรรมเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสงเคราะห์ด้วยกองศีล สัมมาวาจา 1 สัมมาสติ 1 สัมมาสมาธิ 1 ธรรมเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสงเคราะห์ด้วยกองสมาธิ สัมมาทิฐิ 1 สัมมาสังกัปปะ 1 ธรรมเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสงเคราะห์ด้วยกองปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม 19 ข้อ 508 หน้า 327)

จากจุฬเวทลลสูตรข้างต้น จะเห็นว่าเมื่อพิจารณาอย่างผิวเผินอาจเข้าใจว่ามรรคมืองค์ 8 แต่ละข้อโดยเฉพาะในส่วนของศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ) เป็นการแสดงออกทางกายและทางวาจาที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นดังเช่นการอธิบายดังต่อไปนี้

สัมมาวาจา คือ การไม่พูดเท็จบิดเบือนความจริงให้ผู้อื่นเข้าใจผิด ไม่พูดส่อเสียดยุ่งให้แตกความสามัคคีในหมู่คณะ ไม่พูดคำหยาบ ไม่สุภาพ ไม่ไพเราะหูคนฟัง... สัมมากัมมันตะ คือ ไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของคนอื่น... สัมมาอาชีวะ คือ ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย เช่น ค้าขายมนุษย์ เลี้ยงสัตว์ไว้ฆ่า การปล้น และการยกยอก... (พระมหานันทภรณ ปิยภาณี, 2560, หน้า 89; พระอนันตชัย อภินโนโท (ขันโพร้น้อย), 2560, หน้า 55)



ในการทำงานเดียวกัน ในปฐมมัคคสูตร และในทุตยมัคคสูตร พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย จตุคณินบาต พระพุทธเจ้าทรงกล่าวไว้ ความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลประกอบด้วยธรรม 4 ประการ เหมือนถูกเชิญมาประดิษฐานไว้ในสวรรค์ ฯลฯ คือ บุคคลเป็นผู้มีความเห็นชอบ มีความดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ” (พระไตรปิฎก เล่ม 35 ข้อ 215-216 หน้า 568-569) อีกทั้ง มรรคข้อสัมมาทิฐิ ซึ่งจัดอยู่ในปัญญาขั้นที่ ๓ ก็ยังมีการกล่าวถึงแนวทางการแสดงออกทางกายและวาจาอีกด้วย ดังปรากฏหลักฐานในสัมมาทิฐิสูตร พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก เล่ม 45 ข้อ 249 หน้า 424 ความว่า “จริงอยู่ พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้ว เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตเห็นสัตว์ผู้ประกอบด้วยกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต ไม่ติเตียน พระอริยเจ้า เป็นสัมมาทิฐิถือนั่นการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เมื่อตายไป เขาเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์” (พระไตรปิฎก เล่ม 45 ข้อ 249 หน้า 424) ดังนั้น จากพระสูตรข้างต้น จึงแสดงให้เห็นว่าถึงแม้บุคคลจะประพฤติปฏิบัติตนตามหลักมรรคมองค์ 8 ดังกล่าวก็มีได้หลุดพ้นจากทุกข์หรือเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้ เพราะยังเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอยู่

ในทางตรงกันข้าม พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในทุติยภิกขุสูตร ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ความว่า ดูก่อนภิกษุ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ นี้เรียกว่าอมตะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ นี้แลเรียกว่าทางที่จะให้ถึงอมตะ (พระไตรปิฎก เล่ม 30 ข้อ 32 หน้า 23) ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ในอรรถกถาทุติยภิกขุสูตร ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ความว่า “บทว่า นิพพานธาดุยา โข เอตํ ภิกขุ อธิวณฺ ความว่า นั่นเป็นชื่อแห่งนิพพานธาดุอันปัจฉัยปรุงแต่งไม่ได้ เป็นอมตะ. บทว่า อาสวานํ ขโย เตน วุจฺจติ ท่านแสดงว่า อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะเพราะความกำจัดราคะเป็นต้นนั้นเสียได้” (ทุติยภิกขุสูตรอรรถกถา เล่ม 30 ข้อ 32 หน้า 23) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า มรรคมองค์ 8 นี้สามารถทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง และไม่ต้องกลับมาเวียนว่าย



ตายเกิดอีก ดังนั้น ความขัดแย้งกันของพระสูตรดังกล่าวจึงแสดงนัยว่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 มีหลายระดับ และมีอานิสงส์ระดับต่ำสุดคือการมีชีวิตที่ปกติสุขในชาติปัจจุบัน อานิสงส์ระดับกลางคือการไปสู่สุคติในชาติหน้า จนถึงอานิสงส์ระดับสูงสุดคือการบรรลุนิพพาน นั่นเอง จึงอาจกล่าวได้ว่า การปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ 8 นี้สามารถทำให้บุคคลที่ประพฤติดุปฏิบัติบรรลุเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้ นั่นเอง

นอกจากนี้ การปฏิบัติตนตามหลักมรรคมีองค์ 8 จะเน้นที่การพัฒนาจิตที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์เป็นสำคัญ แม้กระทั่งในส่วนของศีลขันธ อันได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ก็เป็นศีลทางจิตด้วย ตัวอย่างเช่น สัมมาวาจา ซึ่งชินสเถระได้อธิบายไว้ว่า “สัมมาวาจา ใช้คำภาวนา (บริกรรมภาวนา) ถูกต้อง... ปรีคคหฺภูเฐน เพราะการกำหนด สัมมาวาจาชื่อว่าวาจาถูกต้อง มคโค สยขยติ มรรคจึงจะเกิดมาพร้อม” (ชินสเถระ, 2559, หน้า 41 และ 136) จะเห็นได้ว่า การกำหนดเพื่อให้เกิดสัมมาวาจานั้นมิใช่การพูดออกมาจากปาก หากแต่เป็นการนึกภาวนาในใจ ซึ่งสอดคล้องกับที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในอรรถกถาพุทธายาณวาร ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ความว่า “พระสารีบุตรได้ชี้แจงถึงการวิสีขนา 31 ข้อ มี ปรีคคหฺภูโร สภาพแห่งธรรมที่ควรกำหนดถือเอา เป็นต้น ด้วยขณะแห่งอริยมรรค... บทว่า สัมมาวาจา เพราะพูดชอบ, หรือพูดด้วยวาจานั้นชอบ, หรือวาจาประเสริฐดี บทนี้เป็นชื่อของการเว้นจากมิจฉาวาจา. บทว่า ปรีคคหฺภูโร สภาพที่กำหนด ได้แก่ กำหนดสำรวมวาจา 4 อย่าง” (สัทธรรมปาสิกีนี้อรรถกถา เล่ม 68 ข้อ 34-35 หน้า 276 และ 281) ซึ่งมีฉาวาจาที่ควรละเว้นนั้นมีการกล่าวถึงในมัคคสังนิทเทส ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ความว่า ในอริยมรรคมีองค์ 8 นั้น สัมมาวาจาเป็น โฉน เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี่ท่านกล่าวว่า สัมมาวาจา (พระไตรปิฎก เล่ม 68 ข้อ 85 หน้า 458) ในทางปฏิบัตินั้น ชินสเถระได้ยกตัวอย่างการเกิดมิจฉาวาจาไว้ ความว่า



ถ้าใช้คำภาวนาไม่ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงก็จะถือว่าเป็นการพูดเท็จ ถ้าในขณะที่เดินจงกรมได้ยินเสียง แต่มีเจตนาไม่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” มัวสนใจแต่การย่างเท้าเดิน จะถือว่าเป็นวาทาที่ส่อเสียด แต่ในกรณีที่ถ้า ผู้ปฏิบัติมีอาการปวดเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “ปวดหนอ” แต่คำกำหนด พยายามเน้นหนักที่คำว่าปวดไปด้วย เพื่อกดข่มให้อาการปวดเบาลง จะ ถือว่าเป็นการพูดคำหยาบ และถ้าผู้ปฏิบัติกล่าวคำกำหนดที่ไม่ได้เกิดขึ้น จริง หรือเพียงแต่ท่องจำมาจากที่ครูผู้สอน การกำหนดดังกล่าวก็ถือ เป็นการพูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น ซึ่งไม่สามารถทำให้มรรค 8 เกิดขึ้นได้ (ชินสกละ, 2559, หน้า 162-171)

ยิ่งไปกว่านั้น ชินสกละยังอธิบายองค์ประกอบของการกำหนดที่จะทำให้ มรรคมองค์ 8 เกิดขึ้นได้ในเวลาปฏิบัติกรรมฐาน ดังนี้

การกำหนดที่ถือเป็นสัมมาวาจาจำเป็นต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ
1) ปริกรรมนิมิต คือ เครื่องหมายที่ใช้ในการปริกรรมตาม คือ อารมณ์ ต่าง ๆ อันได้แก่ รูปารมณ วา สหุทธารมณ วา คนุทธารมณ วา รสสารมณ วา โสณัฐพารมณ วา ธมมารมณ วา 2) ปริกรรมภาวนา คือ คำที่ใช้ปริกรรมหรือคำภาวนาที่ต้องตรงกับนิมิตที่สังกัดปะตามรู้อยู่ หรือ ตรงตามที่วัตถุภังค์ 3) อุคคหนิมิต คือ ปริกรรมนิมิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะ และ 4) ปฏิภาคนิมิต คือ การภาวนาต้องให้เริ่มและสิ้นสุดพอดีกับ ปริกรรมนิมิตที่เกิดขึ้น (ชินสกละ, 2559, หน้า 137-151)

คำอธิบายดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการกำหนดเพื่อให้เกิดสัมมาวาจา นั้น มิใช่เรื่องง่าย และต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างจริงจัง เพื่อให้สติสามารถรู้เท่าทัน อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และกำหนดอารมณ์เหล่านั้นให้ทันตั้งต้นจนจบ ดังนั้น การ ปริกรรมด้วยคำอื่น ๆ ที่มีให้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ และการปริกรรมด้วย คำที่ตรงข้ามกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่าง ที่หลายสำนักถือปฏิบัติกันอยู่นั้น ไม่สามารถ ทำให้เกิดสัมมาวาจาได้ รวมทั้งการสอนของบางสำนักที่ให้ผู้ปฏิบัติเพียงแต่รับรู้



อารมณ์ของตนที่เกิดในแต่ละขณะโดยไม่กำหนดคำบริกรรมใด ๆ ก็ไม่อาจทำให้สัมมาวาจาเกิดขึ้นได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน การทำให้เกิดสัมมากรรมันตะก็เป็นทั้งศีลทางจิตและศีลทางกาย คือ การปฏิบัติกรอย่างถูกต้อง ได้แก่ การงดเว้นจากปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิจฉาจาร (อพรหมจรรย์) ดังชินสกเถระได้อธิบายพร้อมยกตัวอย่างไว้ ความว่า

ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากเจตนาฆ่า เช่น เมื่อมีอาการปวดเข้ามา เราไม่พอใจ จึงเพ่ง เกร็ง บังคับให้หายปวด... อทินนาทานา เวรมณี งดเว้นทานที่ไม่ได้ให้ คือเขาไม่ได้ให้แต่เราฉวยโอกาสยึดมาเอง เช่น การกำหนดที่ข้าหรือไวกว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ทาบกันสนิท คือเป็นการกำหนดที่ไม่เป็นปฏิภาคนิมิต นั่นเอง... กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤติดิฉิตในกาม กามคือกามตัณหา ความพอใจ ชอบใจ อันเป็นเหตุให้เกิดภวตัณหา คือความอยากได้ อยากเป็น จึงทำให้เกิดการประคับประคองหรือสร้างอารมณ์ที่ชอบนั้นขึ้น แต่เมื่อไม่ได้ตามต้องการก็เกิดภวตัณหาแทนที่ คือ อยากให้หาย อยากทำลาย ซึ่งเป็นปาณาติบาต เป็นต้น (ชินสกเถระ, 2559, หน้า 172-180)

จากการอธิบายของชินสกเถระข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่า การปฏิบัติอย่างถูกต้องนั้น คือ การปล่อยให้อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างเป็นตามธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้รับรู้และกำหนดตาม โดยไม่เข้าไปจัดการประคับประคองอารมณ์ที่ชอบหรือไม่ไปพยายามกำจัดอารมณ์ที่ไม่ชอบต่าง ๆ นั่นเองสำหรับสัมมาอาชีวะซึ่งแปลว่า อาชีพถูกต้อง นั้น ก็เป็นมรรคข้อหนึ่งมักถูกเข้าใจว่าเป็นเพียงการประกอบสัมมาอาชีพในการใช้ชีวิตทางโลกเท่านั้น หากแต่แท้จริงแล้วสัมมาอาชีวะมีความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น ดังที่ชินสกเถระได้นิยามและอธิบายไว้ ความว่า

สัมมาอาชีวะ คือ เลี่ยงความมีชีวิตให้ดำเนินไปอยู่ด้วยการดำรงความบริสุทธิ์... สัมมาอาชีวะ ประกอบด้วยการละเว้นการทำงานที่ไม่ถูกต้อง หรือมิฉาสงักปะ อันได้แก่ กามสังกัปะ พยาบาทสังกัปะ และวิหิงสา



สังกัปปะ ประกอบกับการงดเว้นมิจฉาวจา กับมิจฉากัมมันตะ... พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า มิจฉาอาชีวี ปหาย สมมาอาชีเวน ชีวิกั กปเปติ วิธิสะมิจฉาชีพ ความขุ่นมัวเศร้าหมอง สู่การดำรงสมมาอาชีพ ความสะอาดบริสุทธิ์ที่ทรงแนะนำไว้ คือ การกำหนด นั่นเอง (ชินสกเถระ, 2559, หน้า 182-183)

คำกล่าวของชินสกเถระดังกล่าวสอดคล้องกับที่ปรากฏในอรรถกถาสัจจวิภังค์ วรรณนาสูตรต้นตภาขณีย์ ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ความว่า “อนึ่ง เจตนา เป็นเครื่องงดเว้นมิจฉาวจา ที่สัมปยุตด้วยสัมมาสังกัปปะนั้นแหละ ถอนขึ้นซึ่งวจีหุจรีต 4 อย่าง ของบุคคลผู้เห็นอยู่และตรียอยู่ เป็น สัมมาวาจา... เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นมิจฉาอาชีวะ ที่เป็นธรรมชาติผ่องแผ้วของสัมมาวาจาและกัมมันตะ” (สังจวิภังค์อรรถกถา เล่ม 77 ข้อ 167 หน้า 372) จะเห็นได้ว่า การดำรงชีวิตที่ผ่องแผ้วบริสุทธิ์นั้นต้องอาศัยการทำให้สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา และสัมมา กัมมันตะ เกิดขึ้นเป็นสำคัญ และปฏิบัติการที่สำคัญอันจะนำมาซึ่งสัมมาอาชีวะ ก็คือ การกำหนดอย่างถูกวิธีดังกล่าว นั่นเอง

อย่างไรก็ตาม มรรคมองค์ 8 นั้น คือ วิถีทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะให้ แก่ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ และถ้าผู้ใดดำเนินรอยตามพระองค์ก็จะได้เห็นหรือรู้ธรรมอันเดียวกันกับที่พระองค์ทรงตรัสรู้ นั่นก็คือ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นธรรมที่เข้าใจได้ ยากยิ่งดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในอรรถกถาวิภังค์สูตร ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ความว่า “ในสัจจะ 4 ชื่อว่า เป็นธรรมลุ่มลึก เพราะเห็นได้ยาก และชื่อว่า เป็นธรรมเห็นได้ยาก เพราะเป็นธรรมลุ่มลึก ด้วยประการดังนี้” (วิภังค์สูตรอรรถกถา เล่ม 30 ข้อ 34 หน้า 28) ซึ่งการเห็นอริยสัจ 4 นั้นมิได้ เห็นได้ด้วยตาเนื้อ หากแต่เป็นตาปัญญา (ปัญญาจักขุ) ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในอรรถกถาคุหฺณฐกสูตรตนิทเทส ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ความว่า บทว่า โอโละเกตฺวา ความว่า “ตรวจดูอริยสัจ 4 ด้วยปัญญาจักขุ” (คุหฺณฐกสูตรตนิทเทสอรรถกถา เล่ม 65 ข้อ 60 หน้า 350) ดังนั้น การอธิบายอริยสัจ 4 โดยกล่าวถึงปรากฏการณ์ทางวัตถุอย่างที่ปรากฏในงานเขียนทางวิชาการ



ในหลาย ๆ ครั้งคงมิได้สื่อถึงอริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ตัวอย่างเช่น การยกตัวอย่างการแก้ปัญหาด้วยหลักอริยสัจ 4 ความว่า “ถ้าวันหนึ่งบุคคลพบว่ามีไฟล์ข้อมูลบางไฟล์ได้หายไปจากคอมพิวเตอร์ (ทุกข์) สาเหตุเพราะลืมว่าบันทึกไว้ที่ใด (สมุทัย) จึงแก้ปัญหาโดยการค้นหาไฟล์ตามที่ตั้งต่าง ๆ (มรรค) เพื่อให้พบไฟล์ดังกล่าว (นิโรธ)” (แมนเหมือน สิทธิศักดิ์, 2561, หน้า 60)

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป และการแก้ปัญหาก็เป็นไปแบบธรรมดาที่ไม่ใช่การแก้ไขตามหลักอริยสัจ 4 เนื่องจากสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) ในอริยสัจ 4 คือ ตัณหา ดังปรากฏใน อรรถกถาสัจจวิงค์ วรรณนาสูตรต้นตภาขณีย์ พระอภิธรรมปิฎก วิงค์ ความว่า “ตํ วินา นานญโต ทุกขํ น โหติ น จ ตํ ตโต ทุกขเหตุนิยามน อิติ สจจํ วิสตติกา เว้นจากตัณหานั้นแล้วทุกข์ย่อมไม่มีแต่เหตุอื่น และทุกข์นั้นย่อมไม่มีจากตัณหา” (สังจวิงค์อรรถกถา เล่ม 77 ข้อ 158 หน้า 298) ด้วยเหตุนี้ สาเหตุที่แท้จริงของตัวอย่างดังกล่าว ก็คือ ความอยากพบไฟล์ที่หายไป ไม่ใช่การลืม ส่วนไฟล์ข้อมูลที่หายไปนั้นก็เพียงปรากฏการณ์ แต่ทุกข์ที่แท้จริง คือ ความรู้สึกสูญเสีย หรือความรู้สึกอยากได้แต่ไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งเป็นลักษณะของทุกข์ประการหนึ่ง ดังนั้น ถ้าต้องการดับทุกข์ดังกล่าวก็ต้องดับที่สาเหตุหรือความอยากจะพบไฟล์ที่หายไป เปรียบเสมือนเวลาเรารู้สึกร้อนเพราะเปลวไฟ แต่ถ้าต้องการดับความร้อนจากเปลวไฟดังกล่าว เราต้องดับโดยการนำน้ำไปรดที่ท่อน้ำซึ่งเป็นต้นกำเนิดของเปลวไฟ นั่นเอง

นอกจากนี้ ด้วยการที่มรรคมีองค์ 8 เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประหารกิเลส ดังนั้น ถ้าต้องการนำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้แก้ปัญหาลงโลกทั่วไปก็ควรพิจารณาที่กระบวนการดับกิเลสในใจของตนเองเป็นสำคัญ เพื่อให้จิตเข้าถึงความสงบผ่องใส (นิโรธ) ตัวอย่างเช่น นาย ก. รู้สึกทุกข์เพราะได้ในสิ่งที่ไม่อยากจะ คือ จั๊บได้ใบแดงแล้วต้องไปเป็นทหารเกณฑ์ สมุทัยก็คือความไม่อยากจะไปทหารเกณฑ์ (วิเวกตัณหา) การแก้ปัญหาลงโลกด้วยหลักอริยสัจ 4 ก็คือหาวิธีในการกำจัดความไม่อยากจะดังกล่าว เช่น พูดคุยกับญาติที่รู้สึกดีกับการเป็นทหาร เป็นต้น แต่ถ้านาย ก. เลือกใช้วิธีการอื่น



เช่น หาใบรับรองแพทย์ปลอมมาอ้างว่าตนเองเจ็บป่วยหนักจนเป็นทหารไม่ได้ ก็ถือเป็นการแก้ปัญหาโดยทั่วไป ไม่ใช่เป็นไปตามหลักอริยสัจ 4 เพราะวิธีการที่ไข่มได้ส่งเสริมให้ชายคนนั้นมีกิเลส (ความไม่อยากเป็น) ลดลงหรือหมดไปแต่อย่างใด ทั้งนี้ ชินสกลเถระได้กล่าวถึงการเห็นอริยสัจ 4 ในกระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น เมื่อเรารู้สึกหงุดหงิด พอกำหนด “หงุดหงิดหนอ” แล้วเห็นอาการหงุดหงิดดับลงพร้อมกับมรรคเกิด แสดงว่าขณะที่เรากำหนด “หงุดหงิดหนอ” ครั้งหนึ่ง เห็นความรู้สึกหงุดหงิดซึ่งเป็นทุกข์ กับอาการหงุดหงิดซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดับลงพร้อมกัน ขณะนั้นแสดงว่าได้เห็นการทำให้มรรคเกิดพร้อมกับเห็นนิโรธปรากฏขึ้น ดังนั้น มรรคมีองค์ 8 และอริยสัจ 4 จึงเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะจิตเดียว (ชินสกลเถระ, 2559, หน้า 284)

จากคำอธิบายของชินสกลเถระดังกล่าว ทำให้เห็นว่า แท้จริงแล้วอริยสัจ 4 มิได้ทยอยเกิดขึ้นทีละอย่าง หากแต่เกิดขึ้นพร้อมกันทันทีที่จิตรับรู้ความรู้สึกหงุดหงิดแล้วกำหนด (ภาวนาในใจ) ว่า “หงุดหงิดหนอ” ซึ่งเป็นสัมมาวาจา แต่ทั้งนี้ ในขณะที่สัมมาวาจาเกิดขึ้นนั้น มรรคองค์อื่น ๆ ก็เกิดขึ้นอย่างครบถ้วน ดังคำอธิบายเกี่ยวกับคำว่า “มัคคสมังคี” ของชินสกลเถระ ดังต่อไปนี้

ในขณะที่กำหนดจะเห็นด้วยปัญญาว่า มรรคทั้งหมดจะเข้ามาพร้อมกัน เช่น เมื่อความรู้สึกหงุดหงิดเกิดขึ้น ญาณก็จะเห็นทุกข์ดังกล่าว ในขณะเดียวกันนั้น สังข์ปะก็เห็นอาการหงุดหงิด ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ หงุดหงิดนั้นเป็นโทษะ ซึ่งอยู่ในกลุ่มพยาบาท สังข์ปะเกิด ถึงแม้จะเป็นมิจฉาสังข์ปะก็เป็นปัจจัยบ่งชี้ให้รู้วาจาแล้ว วาจาที่ใช้คือ “หงุดหงิดหนอ” พอกำหนดวาจาดังกล่าวก็เป็นสัมมาวาจา ตรงกับที่สังข์ปะสั่ง

ถ้ากัมมันตะเราไม่เพ่ง ไม่เกร็ง ไม่บังคับ หรือไม่ประกอบความรู้สึกหงุดหงิดดังกล่าว กำหนดตั้งแต่เริ่มเกิดความรู้สึกหงุดหงิดจนหงุดหงิดหายไป อทินนาทานไม่สามารถเข้าได้ ก็เป็น สัมมากัมมันตะ



เวลาที่เรากำหนดหงุดหงิดหน่อ หงุดหงิดกุกุมรรค 8 ประหารดับลง จิตที่สกปรกเพราะพยาบาทก็หายไป การดำรงความสะอาดของจิตในขณะนั้นเป็น สัมมาอาชีวะ

ความเพียรในขณะนั้น เป็นความเพียรประหารอกุศล จึงเป็น สัมมาวายามะ ความเพียรถูกต้องแล้ว อกุศลหายไป กุศลขึ้นมาแทนที่

สติเห็นหงุดหงิดยุบลง ยุบลง หายไปทุกครั้งที่กำหนด เป็น สัมมาสติ สติถูกต้อง เมื่อหงุดหงิดยุบลง ยุบลง จนดับไป ความฟุ้งเพราะหงุดหงิดก็ดับลง ความสงบจึงเข้ามาแทนที่ เป็น สัมมาสมาธิ ในขณะนั้น (ชินสภเถระ, 2559, หน้า 282-284)

จากคำอธิบายข้างต้น ทำให้ชัดเจนขึ้นว่ามรรคมีองค์ 8 เกิดขึ้นพร้อมกัน และเกิดขึ้นพร้อมกับอริยสัจ 3 ข้อที่เหลือ ทั้งนี้ หลายคนอาจสงสัยว่าเพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงทรงเรียงลำดับข้อธรรมในอริยสัจ 4 โดยจัดให้ “ทุกข์” เป็นข้อแรก ข้อสงสัยนี้พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ในอรรถกถาสัจปิกณกะ ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปิฎกสัมภิตามรรค ความว่า

อนึ่ง ในอริยสัจนี้ท่านกล่าว ทุกขสัจ เป็นข้อที่ 1 เพราะทุกขสัจ รู้ได้ง่าย เพราะเป็นของหยาบ และเพราะเป็นของทั่วไปแก่สัตว์ทั้งปวง. เพื่อแสวงถึงเหตุแห่งทุกขสัจนั้น ท่านจึงกล่าว สมุทยสัจในลำดับต่อไป, เพื่อให้รู้ว่าการดับผลได้ เพราะดับเหตุ จึงกล่าวนิโรธสัจ ต่อจากนั้น, เพื่อแสดงอุบายให้บรรลุนิโรธสัจ นั้น จึงกล่าว มรรคสัจ ในที่สุด. อีกอย่างหนึ่ง ท่านกล่าวถึงทุกขสัจ ก่อนเพื่อให้เกิดความสังเวชแก่สัตว์ทั้งหลายผู้ถูกมัดด้วยความพอใจ ความสุขในภพ ทุกข์นั้นบุคคลไม่ทำแล้วย่อมไม่มาถึง, ย่อมไม่มีโดยไม่ถือตัวว่าเป็นใหญ่เป็นต้น, แต่ย่อมมิได้ด้วยเหตุนี้ เพื่อให้รู้ดังนี้ ท่านจึงกล่าวสมุทยสัจ ในลำดับจากทุกขสัจนั้น เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่งใจ. ด้วยการเห็นอุบายสลัดออกของผู้แสวงหาอุบายสลัดออกจากทุกข์ มีความสลดใจ เพราะถูกทุกข์พร้อมด้วยเหตุครอบงำ ท่านจึงกล่าวนิโรธ



สัง ต่อจากนั้น, จากนั้นเพื่อบรรลุนิโรธท่านจึงกล่าว มรรคอันให้ถึงนิโรธ
นี้เป็นลำดับของอริยสัจเหล่านั้น ด้วยประการฉะนี้. อนึ่ง ในอริยสัจเหล่านี้
ควรเห็นทุกขสัง ดุจเป็นภาระ, ควรเห็น สมุทยสัง ดุจแบกภาระ, ควรเห็น
นิโรธสัง ดุจการวางภาระ, ควรเห็น มรรคสัง ดุจอุบายวางภาระ
(สังปิณฑกอุฎฐกถา เล่ม 68 ข้อ 85 หน้า 532-533)

จากคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ดังกล่าวข้างต้น เมื่อนำมาประยุกต์
ใช้ในการอธิบายตัวอย่างความหงุดหงิด จะอธิบายได้ว่า สิ่งแรกที่ทิฏฐิเห็นก็คือ
ทุกข์ นั่นคือความรู้สึกหงุดหงิด ซึ่งเกิดจากการที่จิตของเราไปจับอาการหงุดหงิด
เพราะถ้าจิตเราไม่ไปจับอาการใด เราก็ไม่สามารถรับรู้การมีอยู่ของอาการนั้น ๆ
ได้ ดังนั้น ถ้าเรารู้สึกหงุดหงิด ก็แสดงนัยว่ามีอาการหงุดหงิดเป็นสาเหตุ (สมุทัย)
เมื่อเรากำหนด “หงุดหงิดหนอ” แล้วความรู้สึกหงุดหงิดหายไป จิตกลับสู่
ความสะอาด นิโรธก็เกิดขึ้น ในขณะนั้นเองที่มรรคเกิดครบทั้ง 8 องค์และประหาร
กิเลส คือ อาการหงุดหงิด หรือ โทสะ ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง ดังปรากฏหลัก
ฐานในอรรถกถาอนุปปาพกิสสมยกถา ในพระอภิธรรมปิฎก ยมก ความว่า “คำถาม
ของปรมาทิวา เมื่อเห็นทุกข์แล้ว สังจะทั้ง 4 ก็เป็นอันได้เห็นแล้วหรือ? สกวาที
ตอบรับรอง ด้วยความสามารถแห่งการตรัสรู้สังจะทั้ง 4 นั้นพร้อมกัน” (อนุปปาพ
กิสสมยอุฎฐกถา เล่ม 80 ข้อ 668 หน้า 558) นอกจากนี้ การเห็นทุกข์หรือความ
รู้สึกหงุดหงิดดับลงนั้นยังนำมาซึ่งการเห็นไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และ
อนัตตา ซึ่งเป็นปัญญาประเภทหนึ่งดังปรากฏหลักฐานในอรรถกถาหาปัญญาภา
ในปัญญาวรรค พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ความว่า

พึงทราบวินิจฉัยในอนุปัสสนาเหล่านั้น ดังต่อไปนี้. เพราะอนิจจานุปัสสนา
(การพิจารณาเห็นเป็นของไม่เที่ยง) เล่นไปในสังขารที่เห็นแล้วโดยความ
ไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์และโดยความ
เป็นอนัตตาว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ฉะนั้น อนิจจานุปัสสนานั้น
ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังชวนปัญญา (ปัญญาเล่นไป)
ให้บริบูรณ์ จริงอยู่ ปัญญานั้นชื่อว่า ชวนา เพราะเล่นไปในวิสัยของตน



ชื่อว่า ขวนปัญญา เพราะปัญญานั้นแล่นไป. ทุกขานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นเป็นทุกข์) มีกำลังเพราะอาศัยสมาธิบริย ย่อมชำแรก ย่อมทำลายปณิธิ เพราะฉะนั้น ทุกขานุปัสสนาย่อมยังนิพเพธิกปัญญา (ปัญญาทำลายกิเลส) ให้บริบูรณ์. จจริงอยู่ ปัญญานั้นชื่อว่า นิพเพธิกา เพราะทำลายกิเลสชื่อว่า นิพเพธิกปา เพราะปัญญานั้นทำลายกิเลส. อนัตตานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นว่าเป็นอนัตตา) ย่อมยังมหาปัญญาให้บริบูรณ์ เพราะการถึงความเจริญด้วยเห็นความเป็นของสูญเป็นการถึงความยิ่งใหญ่. จจริงอยู่ปัญญานั้นชื่อว่า มหาปัญญา ปัญญาใหญ่เพราะถึงความเจริญ (มหาปัญญา อภิรัฐกา เล่ม 69 ข้อ 659 หน้า 676-677)

จากอรรถกถาดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าการเกิดขึ้นของปัญญาแต่ละประเภทนั้นเกิดจากการเห็นไตรลักษณ์แต่ละข้อ อันได้แก่ ขวนปัญญา นิพเพธิกปัญญา และมหาปัญญา แต่ทั้งนี้พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้รจนาไว้ ความว่า เห็นอนิจจังก็เท่ากับเห็นทุกขังและอนัตตา เนื่องจากนักปฏิบัติผู้ที่เห็นอนิจจลักษณะอย่างแท้จริงแล้วย่อมไม่เกิดความสำคัญผิดในสิ่งที่ตนเห็นว่าไม่เที่ยงนั้นว่าเป็นสิ่งที่มีความสุขหรือเป็นตัวตนของเราไปอย่างแน่นนอน แต่ที่จริงแล้วเมื่อท่านเหล่านั้นนำเอาธรรมที่ตนเห็นแจ้งในความไม่เที่ยงมาพิจารณาดูก็จะสามารถตัดสินได้เด็ดขาดว่า “เมื่อเป็นธรรมที่ไม่เที่ยงย่อมเป็นทุกข์ธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่พึงพอใจ แต่เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ไม่สามารถบังคับควบคุมให้อยู่ในอำนาจได้” ดังนั้นเป็นต้น การเห็นทุกข์และอนัตตาด้วยการพิจารณา อย่างนี้ก็ถือว่าได้รู้ประจักษ์แจ้งเช่นเดียวกัน (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2564, หน้า 673) ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานที่ปรากฏในเมฆียสูตร ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน ความว่า พึงเจริญนิจสัญญาเพื่อเพิกถอนอัสมิมานะ ดูก่อนเมฆิยะ อนัตตสัญญา ย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้นิจสัญญา ผู้ที่ได้อนัตตสัญญาย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นที่เพิกถอนเสียได้ซึ่งอัสมิมานะในปัจจุบันเทียว (พระไตรปิฎก เล่ม 44 ข้อ 89 หน้า 381)



ด้วยเหตุนี้ การทำให้มรรคมงคล 8 เกิดขึ้นได้ ย่อมนำมาซึ่งการเห็นอริยสัจ 4 และไตรลักษณ์ อย่างพร้อมเพรียงกัน อีกทั้งยังเกิดปัญญาต่าง ๆ ดังอรรถกถาข้างต้น จึงจะเห็นได้ว่ากระบวนการประหารกิเลสของมรรคมงคล 8 ถือเป็นการกระบวนการแห่งปัญญาโดยแท้ หากแต่ต้องมีการพัฒนาจากโลกิยมรรคไปเป็นโลกุตรมรรคจึงจะสามารถกำจัดกิเลสได้อย่างถาวร ดังที่ชินสภเถระกล่าวไว้ ดังนี้

วิธีจิตที่จะเข้าสู่มรรคผลนิพพาน จะเกิดขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่อนุโลมจิตหรืออนุโลมญาณ จะกำจัด โลภะ โทสะ โมหะ กิเลสหยาบทั้งปวง จิตจึงเป็นอโลภะ โหติ ไม่มีโลภ อโทสะ โหติ ไม่มีโทสะ อโมหะ โหติ ไม่มีโมหะ จิตเข้าถึงความสะอาดสูงสุด อุปนิโรธและโลกิยาริยสัจจึงชัดเจนถึงที่สุด ดังนี้ ไตรลักษณ์มีพลังเข้มแข็งถึงขีดสุด พร้อมเข้าสู่ประตุนิพพาน... ขณะจิตต่อไปเป็นโลกุตรมรรคจิตหรือโลกุตรมรรคญาณ มีโสตาปัตติมรรคญาณเป็นต้น เกิดขึ้นพร้อมกับประหารกิเลส เมื่อประหารกิเลสได้แล้ว กิเลสนั้นจะไม่เกิดอีก (ชินสภเถระ, 2558, หน้า 238-239)

จากคำกล่าวของชินสภเถระข้างต้น จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติช่วงแรก ๆ มรรคที่เกิดขึ้นจะเป็นโลกิยมรรคซึ่งประหารกิเลสอย่างหยาบทั้งหลาย รวมทั้งโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นอกุศลมูลของกิเลสหยาบอื่น ๆ แต่ทั้งนี้กิเลสเหล่านั้นอาจเกิดขึ้นมาอีกได้ ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในอรรถกถากสิสูตร พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ความว่า “อีกอย่างหนึ่ง เพราะกิเลสที่เราละได้ด้วยมรรคนั้น ๆ ไม่จำต้องละร่ำไป เหมือนหญ้าที่ตัดด้วยไถของท่าน จำต้องตัดในเวลาต่อมาอีก” (กสิสูตรอรรถกถา เล่ม 25 ข้อ 674 หน้า 264) จนกระทั่งเมื่อจิตเข้าสู่โลกุตรมรรค เช่น โสตาปัตติมรรคเป็นต้น โลกุตรมรรคดังกล่าวจึงจะสามารถกำจัดอนุสัยกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตของคนเราได้อย่างถอนรากถอนโคน ไม่กลับมาทำให้จิตใจชุ่มมัวได้อีก

ทั้งนี้ อนุสัยกิเลส 7 ประการนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ดังปรากฏในสัตตกนิทเทส พระอภิธรรมปิฎก วิจารณ์ว่า “ในสัตตกมัตติกาเหล่านั้น อนุสัย



7 เป็นไฉน ? กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย มานานุสัย ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย ภวราคานุสัย อวิชขานุสัย เหล่านี้เรียกว่า อนุสัย 7” (พระไตรปิฎก เล่ม 78 ข้อ 1005 หน้า 823-824) ซึ่งอนุสัยกิเลสเหล่านี้ พระอริยบุคคล (พระโสดาบัน เป็นต้น) แต่ละระดับจะละอนุสัยข้อใดได้บ้าง พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ในอรรถกถา อนุสยยมก ธาตุวารกถา พระอภิธรรมปิฎก ยมก ดังนี้

บัณฑิตพึงทราบ ธาตุวาระ ก่อนว่า กติ อนุสยา อนุเสนติ ได้แก่ อนุสัยเท่าไร ที่เป็นสภาพไปตามสันดานแล้วอาศัยอยู่. คำว่า กติ อนุสยา นานุเสนติ อนุสัยเท่าไรไม่ไปตามสันดานแล้วอาศัยอยู่. คำว่า กติ อนุสยา ภงคา ความว่า บัณฑิตพึงจำแนกอย่างนี้ว่า อนุสัยเท่าไรย่อมนอนเนื่อง อนุสัยเท่าไรย่อมไม่นอนเนื่อง ดังนี้... คำว่า กสสจจิ ปญจ นี้ ท่านกล่าวไว้ด้วยสามารถแห่งพระโสดาบันและพระสกทาคามี. จจริงอยู่ ทิฏฐานุสัย และวิจิกิจฉานุสัย อันท่านเหล่านั้นละได้แล้ว เพราะเหตุนั้น อนุสัยทั้ง 5 เท่านั้นจึงนอนเนื่อง ดังนี้... คำว่า รูปธาตุ อุปปชฺชนตสฺส กสสจจิ ตโย นี้ ตรัสไว้ด้วยสามารถแห่งพระอนาคามี. จจริงอยู่ กามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ และวิจิกิจฉานุสัยแม้ทั้ง 4 ท่านละได้แล้วโดยไม่เหลือ อนุสัย 3 นอกนั้นก็ยังไม่ยังละไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า กสสจจิ ตโย อนุสยา อนุเสนติ แปลว่า อนุสัย 3 ย่อมนอนเนื่องแก่ใคร ดังนี้ (อนุสยยมกอรรถกถา เล่ม 83 ข้อ 1564 หน้า 778-780)

จากการอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระอริยบุคคลในระดับโสดาบันและพระสกทาคามี จะสามารถละอนุสัยกิเลสได้ 2 ข้อ คือ ทิฏฐานุสัย และวิจิกิจฉานุสัย ในขณะที่พระอนาคามีจะละอนุสัยกิเลสได้ 4 ข้อ กล่าวคือ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ทิฏฐานุสัย และวิจิกิจฉานุสัย สำหรับพระอรหันต์ย่อมสามารถละอนุสัยกิเลสทั้ง 7 ข้อได้ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ในอรรถกถา มานวิภังค์ พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ความว่า

ก็พระอรหันต์ ชื่อว่า ภิกขุ เพราะละกิเลสโดยไม่จำเพาะส่วน. จจริงอยู่ ท่านละกิเลสไปโดยไม่จำเพาะส่วนด้วยมรรค 4 หาใช้ละไปด้วยเขตแดน



แห่งมรรคเดียวไม่. อนึ่ง ในกิเลสที่พึงละท่านละไปโดยไม่มีส่วนเหลือเลย เพราะ ว่า แดนแห่งกิเลสแม้สักอย่างหนึ่ง เชื่อว่าตั้งอยู่มิได้มี. แม้ในส่วนทั้งสอง นั้น พระอรหันต์ เชื่อว่า ภิกษุ เพราะละกิเลสทั้งหลายไปโดยไม่จำเพาะส่วน ดังพรรณนามาฉะนี้ (ฌานวิภังคอรรถฎีกา เล่ม 78 ข้อ 601 หน้า 352)

จากพระอรรถกถาข้างต้น จะเห็นได้ว่าพระอรหันต์ คือ ผู้ที่สามารถละกิเลสทั้งหลายได้หมดสิ้น มิใช่ละได้เพียงบางส่วนเหมือนพระอริยบุคคลระดับอื่น ๆ แต่ทั้งนี้อรรถกถาดังกล่าวยังแสดงให้เห็นอีกว่าการบรรลุอรหันต์มิได้ใช้เพียงอหัตมรรคเท่านั้น หากแต่ใช้โลกุตรมรรคทั้ง 4 ตามลำดับ โดยเริ่มจากการเกิดโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอหัตมรรค นั่นเอง ดังนั้น การได้อ่านหรือได้ยินได้ฟังว่ามีบุคคลจำนวนมากที่บรรลุอรหันต์เพียงเพราะได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเพียงครั้งเดียวนั้น มิใช่เพราะบุคคลเหล่านั้นเกิดอหัตมรรคขึ้นทันทีทันใดแล้วบรรลุอรหันต์ หากแต่มีการเกิดขึ้นของโลกุตรมรรคในระดับต้น ๆ ตามลำดับดังที่กล่าวมา

นอกจากนี้ จิตที่บริสุทธิ์หมดจดของพระอรหันต์ ทำให้เกิดอุเบกขาที่มีชื่อว่า “ฉฬังคุเบกขา” ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายไว้ในพระสูตรต้นตปฏิก ขุททกนิกาย มหานิเทศ ความว่า “บรรดาอุเบกขาเหล่านั้นอุเบกขาที่มีภาวะปกติคือบริสุทธิ์เป็นอาการละคล่องแห่งอารมณ์ 6 ทั้งที่นำปรารภและไม่นำปรารภในทวาร 6 ของพระชินาสพ มาในบาลีอาคตสถานอย่างนี้ว่า ภิกษุผู้มีชินาสพในศาสนานี้ เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ติใจ ไม่เสียใจ เป็นผู้มื่อเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ดังนี้ นี้ชื่อว่า ฉฬังคุเบกขา” (คุหฺฏฐกสูตรตนิเทศอรรถฎีกา เล่ม 65 ข้อ 46 หน้า 315) ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ฉฬังคุเบกขา เป็นอุเบกขาของพระอรหันต์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางอารมณ์ที่น่าพอใจหรือไม่ที่น่าพอใจก็ตาม พระอรหันต์เหล่านั้นก็ได้มีอาภาวจิตที่เสียใจต่ออารมณ์เหล่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับบทสรุปของพระเทพรัตนสุธี (สมศักดิ์ โชติณฺธโร) ที่กล่าวว่า “ฉฬังคุเบกขา คือ อุเบกขาของพระอรหันต์เท่านั้น ไม่ใช่อุเบกขาทั่วไป ที่แสดงออกถึงคุณลักษณะของพระอรหันต์ที่ไม่ยินดีในร้ายในอารมณ์



ที่เกิดกับจิตของท่านในขณะที่รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่เป็นอุเบกขาปัญญาแท้ ๆ หรืออุเบกขาบารมีที่สมบูรณ์” (พระเทพรัตนสุธี (สมศักดิ์ โชติณฺธโร), 2557, หน้า 68)

ยิ่งไปกว่านั้น การดำรงชีวิตตามหลักมรรคมีองค์ 8 นั้น มิใช่แต่ทำในขณะที่นั่งภาวนาและเดินจงกรมเท่านั้น หากแต่ทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ซึ่งในหลาย ๆ ศูนยปฏิบัติธรรม เช่น พุทธวิหาร ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระ วัดพระธรรมจักร จังหวัดนครนายก จะเรียกว่า “การกำหนดอิริยาบถย่อย” คือ การกำหนดอาการทางกายและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิด ณ ปัจจุบันขณะในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น ในขณะที่ยืนรับประทานอาหาร ก็ต้องกำหนดหรือภาวนาในใจว่า ตักหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ ได้กลืนหนอ รู้รสหนอ ฯลฯ ทั้งนี้ เป็นไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและความก้าวหน้าของวิปัสสนาญาณ ดังนั้น การบรรลุธรรมจึงสามารถเกิดได้ทุกขณะจิต ดังตัวอย่างที่ชัดเจนของพระอานนท์ ซึ่งท่านบรรลุอรหัตตผลในขณะที่กำลังจะล้มตัวลงนอน ตามหลักฐานที่ปรากฏในอรรถกถาสุมังคลวิลาสินี ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ความว่า “ในเวลาใกล้รุ่งของราตรีกีฬงจากที่จงกรมเข้าวิหาร เอนกายลงหมายจะนอน. เท้าทั้งสองพ้นจากพื้นแล้ว แต่ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน ในระหว่างนี้จิตพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน” (สุมังคลวิลาสินีอรรถกถา เล่ม 11 ข้อ 90 หน้า 82)

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า การทำให้เกิดอุเบกขาขึ้นนั้นมีเรื่องที่คุณคนจะประพฤติปฏิบัติได้โดยง่ายเนื่องจากต้องอาศัยการปฏิบัติภาวนาอย่างจริงจังและถูกวิธี ดังนั้น ชาวพุทธโดยทั่วไปที่แม้จะทำบุญทำทาน รักษาศีล อยู่เนืองนิตย์ แต่ถ้าขาดการปฏิบัติภาวนา จิตของพวกเขาย่อมไม่สามารถเข้าถึงอุเบกขาที่แท้จริงได้ นอกจากนี้ ขั้นตอนสำคัญของการปฏิบัติภาวนา ก็คือ การกำหนดเพื่อให้เกิดสัมมาวาจาอันจะนำมาซึ่งการเกิดขึ้นของมรรคทั้ง 8 องค์อย่างพร้อมเพรียงกัน และทันทีที่มรรคมีองค์ 8 เกิดขึ้นกิเลสจะค่อย ๆ ถูกกำจัดออกไปโดยเริ่มจากกิเลสหายาไปจนถึงอนุสัยกิเลส จิตก็จะเข้าใกล้ความเป็นกลางมากขึ้น ๆ อุเบกขาโดยเหตุและ



อุเบกขาโดยผลจึงเกิดขึ้นได้ตามลำดับ ทั้งนี้ การกำหนดเพื่อให้เกิดสัมมาวาจาที่มีประสิทธิภาพนั้นต้องประกอบไปด้วย บริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ซึ่งจะขาดข้อใดข้อหนึ่งไปไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ในประเทศไทยของเรามีแนวทางปฏิบัติภาวนาที่หลากหลาย จึงอาจเป็นไปได้ที่จะมีผู้สงสัยว่าการภาวนาแบบใดจึงจะทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นได้ ซึ่งจากการอธิบายข้างต้นอาจทำให้พอสรุปได้ว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้จิตมุ่งสู่ความเป็นกลางก็คือ การทำให้มรรคมองค์ 8 เกิดขึ้นเพื่อประหารกิเลส ดังนั้น ไม่ว่าบุคคลจะปฏิบัติภาวนาแนวทางใด ถ้าสามารถทำให้มรรคทั้งแปดองค์เกิดขึ้นได้ จิตย่อมเข้าสู่ความเป็นกลางและอุเบกขาย่อมเกิดขึ้นได้ อีกทั้ง ในการปฏิบัติภาวนาที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาจำเป็นต้องเกิดขึ้นควบคู่กันไป ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค พระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ความว่า สภาพที่ไม่พึงชานแห่งสมถะ สภาพที่พิจารณาเห็นแห่งวิปัสสนา สภาพที่มีกิจเสมอกันแห่งสมถะและวิปัสสนา สภาพมิได้ล่วงกันแห่งธรรมที่เป็นคู่... สภาพที่แทงตลอดอริยมรรคอันประเสริฐสภาพที่ตรัสรู้สัจจะ สภาพที่ให้อจิตตั้งอยู่เฉพาะในนิโรธ ควรรู้ยิ่งทุกอย่าง. (สัทธรรมปาสนีอรรถกถา เล่ม 68 ข้อ 31 หน้า 268)

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ยังอธิบายว่า สมถภาวนาเป็นการฝึกให้จิตเกิดสมาธิ ในขณะที่วิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกให้จิตเกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, หน้า 70) ซึ่งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวข้างต้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดตามอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สมาธิย่อมเกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่าสมถะและวิปัสสนาเกิดควบคู่กันไป แต่ถ้าปฏิบัติสมถภาวนาเพียงอย่างเดียว เช่น เพ่งกสิณ เป็นต้น ถึงแม้จะทำให้จิตสงบ เป็นสมาธิ แต่ไม่สามารถทำให้มรรคมองค์ 8 เกิดขึ้นได้ จิตจึงมิได้เข้าสู่ความเป็นกลางอันจากการกำจัดกิเลสแต่อย่างใด จึงทำให้เกิดเพียงอัญญาอุเบกขาเท่านั้น



5. สรุป

กล่าวโดยสรุป อุเบกขา คือ เจตสิกที่เห็นจิตเข้าใกล้หรือเข้าถึงความเป็นกลาง อันเกิดจากการประหารกิเลสมรรคมองค์ 8 จึงอาจกล่าวได้ว่าการเกิดขึ้นของมรรคมองค์ 8 นั้น ถือเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการทำให้จิตมุ่งสู่ความเป็นกลาง และเกิดปัญญา ทั้งนี้การปฏิบัติที่สำคัญและนำมาซึ่งการเกิดขึ้นอย่างพร้อมเพรียงกันของมรรคมองค์ 8 ก็คือ การกำหนดหรือการบริกรรมในใจอย่างมีประสิทธิภาพ อันประกอบไปด้วย บริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา อุดคคหนิมิต และปฏิกษณนิมิต ในขณะที่มรรคมองค์ 8 เกิดขึ้น การประหารกิเลสและอุเบกขาก็เกิดขึ้นพร้อม ในขณะจิตนั้น ดังนั้น การปฏิบัติแนวทางใดก็ตามที่ไม่สามารถทำให้มรรคมองค์ 8 เกิดขึ้น การปฏิบัติดังกล่าวย่อมไม่สามารถทำให้อุเบกขาเกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังไม่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาอีกด้วย

รายการอ้างอิง

- ชินสกละระ. (2558). พระนิพพานนั้นไม่ไกล ถ้าไปให้ถูกทาง. นครนายก: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987).
- ชินสกละระ. (2559). พระธรรมจักรเทศนาฎีกา. นครนายก: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987).
- ชินสกละระ. (2566). อัมปมัญญาพรหมวิหาร. สืบค้นจาก <http://www.buvec.org/home/pdfs/%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%9B%E0%B8%9B%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3-1.pdf>
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2556). พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (เล่มสีน้ำเงิน). สืบค้นจาก <http://www.tripitaka91.com/>.



- แม่น้ำเหมือน สิทธิศักดิ์. (2561). การประยุกต์หลักอริยสัจ 4 สำหรับการพัฒนาตน และพัฒนางาน. วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 1(1), 54-66.
- ทองย้อย แสงสินชัย. (2561). หัดแผ่อุเบกขากันให้มาก ๆ. สืบค้นจาก <http://dhamma.serichon.us/2018/02/02/%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%81/>
- ทองย้อย แสงสินชัย. (2564). Admin (เรียบเรียง). มัชฌิมา คือ ตรงกลาง | แต่ “มัชฌิมาปฏิปทา” ไม่ได้หมายถึง ทำอะไรแต่พอดี ๆ . สืบค้นจาก <http://www.madchima.org/forum/index.php?topic=29905.0;wap2>
- พระเทพรัตนสุธี (สมศักดิ์ โชติณฺโรร). (2557). การปล่อยวางบนเส้นทางแห่งพระพุทธศาสนา. JOURNAL OF NAKHONRATCHASIMA COLLEGE, 8(1), 65-73.
- พระมหานันทภรณ์ ปิยภาณี. (2560). อัตวินิบาตกรรม: แนวทางการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายของคนในสังคมไทยตามหลักพุทธจริยธรรม. (รายงานการวิจัย, วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี : โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- พระพุทธทาส อินทปัญโญ. (2556). อุเบกขา. สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=eaOUYx_wrhQ
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) (รจนา) และ จำรูญ ธรรมดา (แปล). (2564). วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติภาวนา (ฉบับสมบูรณ์). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.



พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพนน้อย). (2560). ความทุกข์ในอริยสัจ 4. วารสารพุทธจิตวิทยา, 2(2), 45-58.

พระอนุรุธอาจารย์. (2556). คู่มือพระอภิธรรมมัตถสังคหะ. สืบค้นจาก <https://www.thepathofpurity.com/%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AD%E0%B8%A0-%E0%B8%98%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A1/>

พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สรรค์ดำ) (ผู้รวบรวมและเรียบเรียง) และจำลองสารพัตนิก (ผู้รวบรวมและเรียบเรียงร่วม). (2538). พจนานุกรม บาลี - ไทย สำหรับนักศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2549). ทศบารมี ทศพิธราชธรรม. ขอนแก่น : หจก. ขอนแก่นการพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). ท.ส. ปัญญาจุฑาโฒ (โพสท์). ปฏิบัติธรรม ให้ถูกทาง โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ธรรมบรรยาย 9 ก.พ. 2532. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=NjubVERQO80>

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2540). ศาสนาเปรียบเทียบ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2556). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. สืบค้นจาก <https://dictionary.orst.go.th/>.

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี. (2564). อุเบกขาต้องประกอบด้วยปัญญา. สืบค้นจาก <http://www.dhammathai.org/monktalk/dbview.php?No=2388>.