

### อุเบกขา ๑๐ ประการ

สภาพธรรมที่เป็นอุเบกขา เมื่อรวมทั้งหมดแล้ว มี ๑๐ ประการ คือ

๑. ฉฬงค์อุเบกขา อุเบกขาในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์
๒. พีรหัมวิหารอุเบกขา อุเบกขาภาวนาในพรหมวิหาร
๓. โทษฉังอุเบกขา อุเบกขาในโทษฉัง ๑ ประการ
๔. วิริยอุเบกขา ความวางเฉยพร้อมด้วยวิริยะ
๕. สังขารอุเบกขา อุเบกขาทำให้วางเฉยต่ออารมณ์รูปนาม
๖. เวทนอุเบกขา อุเบกขาเวทนาที่อยู่ระหว่างสุขเวทนากับทุกขเวทนา
๗. วิปัสสนุอุเบกขา อุเบกขาในวิปัสสนาที่วางเฉยต่อวิปัสสนูปกิเลส
๘. ตัตตรมมฉัตตอุเบกขา สภาพที่วางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ได้แก่ ตัตตรมมฉัตตตาเจตสิก
๙. ญาณอุเบกขา อุเบกขา คือ ความวางเฉยต่อสุขในจุดศตถญาณ
๑๐. ปาริสุตถุอุเบกขา อุเบกขาในปรีชญมณานอันหมดจดจากปิติและสุขแล้ว<sup>235</sup>

#### ฉฬงค์อุเบกขา

อุเบกขาของพระอรหันต์ ในขณะที่กระทบอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ จิตทวนก็วางเฉยได้ ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้านต่ออารมณ์ทั้งที่เป็น อิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์

พระอรหันตาเจ้าทั้งหลายฝึกจิตของตนเอง จนสามารถเอา ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา อหิริกะ อโนตปปะ อุจจัจจะ ออก จากใจได้หมดแล้ว พระอรหันตาเจ้าทั้งหลายจึงมีฉฬงค์อุเบกขา วางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖ ได้อย่างลึกซึ้งที่สุด ไม่วุ่นวายหวั่นไหว นี่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธบริษัท

#### พรหมวิหารอุเบกขา

เป็นอุเบกขาพรหมวิหาร คือการวางเฉยเป็นกลางต่อสัตว์ทั้งปวง ที่เป็นสุขและทุกข์ โดยไม่ชวนชวายให้เกินขอบเขตแห่งเหตุปัจจัย และเกินขอบเขตแห่งกฎแห่งกรรม

วางเฉยในสัตว์ทั้งหลาย สัตว์จะได้รับสุขได้รับทุกข์เป็นเพราะกรรมของสัตว์ทำไว้ เมื่อประกอบกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ทุจริตกรรมนั้นก็เบียดเบียนชีวิตสัตว์ การเห็นการวางทำที่ทางใจแบบนี้เป็นอุเบกขา

โพษฌังคูปกษา	เป็นอุเบกขาในโพษฌงค์ทั้ง ๗ เป็นการวางเฉยในธรรมที่เป็นไปโดยสมำเสมอในหนทางแห่งมรรคญาณ เวลาทำมรรคญาณให้เกิดขึ้นจะต้องมีอุเบกขาตัวนี้เป็นตัวปรับดุลยภาพ ปรับปัญญา สติ ความเพียร ปิติ ปลื้ลัทธิ สมาธิ ให้ได้ดุลยภาพ สมดุล สมำเสมอ สมตา เพื่อให้ดำเนินไปตรง ไม่เช่นนั้นมรรคญาณเกิดไม่ได้
วิริยูปกษา	ความวางเฉยที่พร้อมด้วยวิริยะ ที่พอเหมาะเพื่อจะให้ ได้มีขัณิมาปฏิบัติทา เป็นเรื่องของความเพียรในการ เจริญวิปัสสนาญาณ
สังขารูปกษา	พระโยคีบุคคลพิจารณาวิปัสสนาญาณหลังจากได้ปฏิสังขารญาณ แล้ว เป็นการวางเฉยรูปนามขันธ ๕
เวทนููปกษา	เป็นอุเบกขาเวทนา เป็นกุศลก็ได้อกุศลก็ได้
วิปัสสนูปกษา	เป็นอุเบกขาที่เป็นวิปัสสนูปกิเลส สำคัญว่าตนเองได้ บรรลุ รู้สึกเหมือนว่าตนเองหมดความยินดียินร้ายใน อารมณ์ทั้ง ๖ แล้วนี้ก็สำคัญตนว่าเป็นพระอรหันต์ จะ เกิดกับคนที่ได้วิปัสสนาญาณ
ตัดตรมัขัณิัตตูปกษา	วางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย เหมือนพรหมวิหาร ได้ แก่ตัดตรมัขัณิัตตตาเจตสิก
ฌานูปกษา	เป็นการวางเฉยในจุดตฌาน
ปาริสุทธุูปกษา	อุเบกขาในปัญจฌานอันหมดจากปิติและสุข

## อุเบกขาบารมี กับ อุเบกขาพรหมวิหาร ต่างกันอย่างไร

<p>กัจฉปชาดก ว่าด้วยลิงลับตน</p>	<p>แสดงถึงการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี จัดเป็นอุเบกขาของพรหมวิหารอันเป็นทำที่กิจที่ประกอบไปด้วย กรุณาเป็นพื้นฐาน ผลักดันให้เกิดอุเบกขา ท่านถูกลิงประทุษร้ายอย่างไรก็ตั้งกรุณาจิต แล้วต่อมาผลักดัน เข้าสู่อุเบกขา แสดงออกถึงจิตที่กรุณาต่อสัตว์ที่ประสบทุกข์ ทำที่วางเฉยต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็แสดงออกอย่างเหมาะสม ธรรมกรุณา โดยมีอุเบกขาเป็นตัวเลือกเฟ้นหาทางออก วางใจทันท่วงที่ต่อสถานการณ์ วางเฉยด้วยปัญญา วางใจเป็นกลางไม่กำหนดไม่ขัดเคือง</p>
<p>มหิสชาดก ว่าด้วยลิงกับควาย</p>	<p>มีความอดทนเพราะมีศีลาจารวัตร ผลักมาจากขันติสังวร จัด เป็นอุเบกขาบารมี เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีขันติสังวรศีลเป็นฐานเป็นที่มั่น ให้อุเบกขาบารมีตั้งขึ้นได้ง่าย</p>
<p>สาลิกะตชาดก ว่าด้วยนกแขกเต้าเลี้ยงพ่อแม่</p>	<p>พระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีข้อนี้ยังถกเถียงกันแต่บรรดานักวิชาการ วิเคราะห์ว่าข้อนี้เป็นอุเบกขาบารมี เพราะพระโพธิสัตว์แสดงถึงความ หนักแน่นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแม้จะเอาชีวิตไม่รอด อดทนหนักแน่น เป็นฐาน การรู้จักประมาณตนเอง อยู่ในสถานการณ์แบบนั้นก็ไม่วุ่น ไหวไม่สะทกสะท้าน วางใจเป็นกลางแก่สัตว์ทั้งหลาย คิดถึงพ่อแม่ ลูก นกที่เจ็บ วางใจเป็นกลาง ไม่วุ่นไหวแม้ตัวเองจะตายก็จะบอก ข้อมูลตามลำดับตามความเป็นจริงไม่ได้บอกเพื่อเอาตัวรอดแต่ ประกาศธรรมะ คุณธรรมที่มีอยู่ในตน ประกาศหลักการนั้นออกไป ด้วยความอาหาญกล้าแล้ววางใจเป็นกลาง</p>

พระองค์เป็นผู้บำเพ็ญตบะและบำเพ็ญตบะอย่างยอดเยี่ยม  
พระองค์เป็นผู้ประพุดติถือสังเคร้าหมองและเป็นผู้ประพุดติถือสังเคร้า  
หมองอย่างยอดเยี่ยม  
พระองค์เป็นผู้ประพุดติรังเกียจบาปและเป็นผู้ประพุดติรังเกียจบาปอย่าง  
ยอดเยี่ยม  
พระองค์เป็นผู้ประพุดติสังัดและประพุดติสังัดอย่างยอดเยี่ยม

เราฉันเช้าอาศัยอยู่ในแนวพานากัลวแห่งใดแห่งหนึ่ง ที่วานากัลวก็เพราะเป็นป่าที่นำ  
สะพริงกัลว คนที่ยังมีโรคเข้าไปแล้วยอมเกิดการขนฟองของงแล้า, เราอยู่กลางแจ้งตลอดทั้ง  
คืนในราตรีที่หนาวเป็นฤดูเหมันต์ ระหว่างเดือน ๓ ต่อเดือน ๔ เป็นสมัยที่มีหิมะตก

กลางวันเราอยู่ในแนวป่าในเดือนท้ายแห่งฤดูร้อน, กลางวันเราอยู่ที่กลางแจ้ง กลางคืน  
เราอยู่ในแนวป่า คาถาอันนำอัศจรรย์ได้เกิดปรากฏแก่เรา ซึ่งเราไม่เคยได้ยินมาก่อนเลยว่า

มุนีผู้ใสสะอาดหาความหมดจด

อาบแดด อาบน้ำค้าง เปลือยกาย

หิ้งที่มีได้มิงไฟ อยู่คนเดียว ในป่าอันนากัลว

เราอนแอบอิงกระดูกศพในป่าช้า พวกเด็กเลี้ยงโคเข้ามาใกล้ ๆ เราแล้ว ถ่มน้ำลายรด  
บ้าง ถ่ายปัสสาวะรดบ้าง ไปรยฝุ่นใส่บ้าง ใช้ไม้ยอนที่ช่องหูบ้าง แต่เราไม่รู้สึกเลยว่าเราก็ค  
อกุศลจิตในเด็กเหล่านั้น นี่แลเป็นวัตรในการอยู่ด้วยอุเบกขาของเรา

(อรรถกถาอธิบายว่า ระหว่างเดือน ๓ ต่อเดือน ๔ คือ ๒ คี้นหรือราตรีในระหว่าง ๒  
เดือนนี้ คือในสุดท้ายของเดือนสาม ๔ คี้น, ในต้นเดือนสี่ ๔ คี้น, พระมหาสัตว์อยู่ในที่กลางแจ้ง  
ตลอดคืนทั้งที่มีหิมะตก หิมะได้ปกคลุมพระโลมาทุกชุมชนของพระองค์ พระวรกายเป็นเหมือน  
ถูกคลุมด้วยผ้าสีขาวเนื้อหยาบ

กลางวันเราอยู่ในแนวป่า คือ เมื่อหิมะละลายไปเพราะแสงพระอาทิตย์ พอจะเกิดความ  
สุขสบายบ้าง ก็เสด็จเข้าไปอยู่ในราวป่า ต้องประสบกับหิมะที่เกาะอยู่บนต้นไม้ละลายเพราะ  
แสงอาทิตย์ น้ำเย็นก็ตกลงใส่พระสระอีก

"กลางวันเราอยู่ในที่แจ้ง กลางคืนเราอยู่ในป่า" คือ ประทับอยู่กลางแจ้งตลอดวันในฤดู

คิมหันต์ (ฤดูร้อน) พระเสโทไหลออกจากรักแร้ทั้งสองข้าง, กลางคืนพอจะมีความสุขสบายบ้าง เพราะพระอาทิตย์ตกไป พระองค์กลับเสด็จเข้าไปอยู่ในราวป่า ป่านั้นรับความร้อนระอุมาทั้งวัน ก็คลายความร้อนออก พระวรกายของพระองค์จึงถูกความร้อนคุกคามอีก เป็นเหมือนถูกจับใส่เข้าไปในหลุมถ่านเพลิง ฉะนั้น

“อาบนํ้าค้าง” คือ เปียกชุ่มด้วยหิมะในเวลารাত্রี ชุ่มด้วยน้ำหิมะละลายในเวลากลางวัน “เปลือยกาย” (ช่วงนี้ทรงบวชเป็นอาชีวก ไม่นุ่งผ้า ไม่ห่มผ้า) คือปราศจากผ้า ผ้ามีผ้าห่ม ผ้าห่ม, ความหนาวความร้อนก็ไม่รบกวน แต่ขณะนั้นทรงไม่มีผ้าเลย, โฟงผิงก็ไม่มี

ต่อมาทรงอาศัยอยู่ในป่าช้า ใช้กระดูกหนูคนสี่พระและพระบาทบรรทมหลับ, พวกเด็ก เลี้ยงโคมาพบเข้าก็ถามว่า “บอกมาสิ ทำไมจึงมานั่งอยู่ในที่นี่?” พระโพธิสัตว์ (เจ้าชายสิทธัตถะ) นั่งกับพระพักตร์ไม่ตรัสตอบ, พวกเด็ก ๆ เลี้ยงโคพูดว่า พวกเราจะทำให้พูดให้ได้, แล้วช่วยกันถ่ม น้ำลายรด ถึงอย่างนี้พระโพธิสัตว์ก็ไม่พูดอะไร ๆ, เด็ก ๆ ยิ่งโกรธ ถ่ายปัสสาวะรดอีก เมื่อยัง ไม่พูดก็กอบฝุ่นมาโปรยใส่, เอาไม้มายอนช่องหู ทรงเกิดทุกข์เวทนาแรงกล้า เจ็บปวดมาก แต่ก็ ยังนั่งนิ่งไม่พูดอะไร ทำเหมือนคนตายไปแล้ว ถึงกระนั้นก็ไม่ทรงเกิดความคิดร้ายต่อพวกเด็ก ๆ เพราะทรงบำเพ็ญอุเบกขาวิหาร (นั่งอยู่ด้วยธรรม ไม่ปล่อยให้อจิตคิดร้าย, ม.อ.๑/๒๑๐๐-๑)

พวกไดนาทุกซ์มาให้เรา นำสุขมาให้เรา เราเป็นผู้เสมอเขาทั้งหลาย  
ไม่มีความเอ็นดูไม่มีความ โกรธในสัตว์ทั้งสองกลุ่มนั้น  
เจาะไปที่กรรมที่เขาทำ เขาทำสิ่งที่ไม่ดีกรรมก็จะเบียดเบียนเขา  
เขากระทำความดี เขาก็จะได้รับสิ่งที่ดีมีสุข เราไม่เกี่ยว  
ทั้งหมดเหล่านี้เป็นชั้น ๕ เป็นรูปธรรมและนามธรรม วางใจเป็นกลาง  
ต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย

อุเบกขาไม่ใช่โมหะแต่เป็นไปกับญาณปัญญา มีความรู้ความเข้าใจ

## พระโพธิสัตว์คัมภารมีโดยไชโยนิโสมนสิการ

คราวนั้นเรา เลือกเพื่อนอยู่ ก็ได้เห็นอุเบกขาบารมีข้อที่ ๑๐  
ที่ท่านผู้แสวงหาคุณใหญ่ในก่อน ถือปฏิบัติเป็นประจำ.

ท่านจงสมาทานอุเบกขาบารมีข้อที่ ๑๐ นี้ กระทำให้มัน  
ก่อน ท่านเป็นผู้มั่นคงประดุจตราขุ จักบรรลุพระสัมโพธิญาณ.

ธรรมดาแผ่นดินย่อมวางเฉย ในของไม่สะอาดและของ  
สะอาดที่คนทิ้งลง เว้นจากความโกรธและความยินดีทั้งสอง  
นั้น ฉันท

แม้ท่าน ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน จงเป็นประดุจตราขังในสุข  
และทุกข์ในกาลทุกเมื่อ ถึงความเป็นอุเบกขาบารมีแล้ว จัก  
บรรลุพระสัมโพธิญาณได้.

บุคคลที่บำเพ็ญเมตตาดีแล้ว กรุณาดีแล้ว มุทิตาดีแล้ว  
จึงจะมีความเข้าใจเรื่องอุเบกขา

# ลักษณะของอุเบกขาพรหมวิหาร

## ลักษณะที่ถูกต้องของตัตรมัชฌัตตจาคตสิก

๑. **สมะวาหิตะลักษณะ** มีการชักนำสัมปยุตธรรมให้สม่ำเสมอในหน้าที่ของคน ๆ เป็นลักษณะ
๒. **อุณทิตะ** นีวะระณะระธา วา บิกะปาตุบิงเฉณะระธา มีการห้ามไม่ให้สัมปยุตธรรมบกพร่องและเกินเลขต่อหน้าที่ของคน ๆ เป็นกิจ หรือ มีการคัดความเข้าไปเป็นพวก (แบ่งพรรคแบ่งพวก) เป็นกิจ
๓. **มัชฌิตะภาวะปัจจุปัญญา** มีความเป็นไปอย่างกลาง ๆ ในอารมณ์ ของสัมปยุตธรรม เป็นอาการปรากฏ เหมือนนายสารถิมองคูม้าที่กำลังวิ่งไปอย่างสม่ำเสมอเท่าเทียมกันแล้วจึงวางเฉย ไม่ต้องชวนชวชว ต่อมานั้น ๆ แคอย่างใด
๔. **สัมปยุตตะมัชปะฏักฐานา** มีสัมปยุตธรรม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ตัตรมัชฌัตตจาคตสิก ในขณะที่รับสัจบัญญัติเป็นอารมณ์ คือ มัชฌิตคัสตวบัญญัติ ได้แก่ สัตว์หรือบุคคลที่เป็นกลาง ๆ ไม่ได้เป็นที่รัก ไม่ได้เป็นที่น่าสงสาร และไม่ได้เป็นที่เกลียดชัง ท่านเรียกว่า **อุเบกขาพรหมวิหาร** เป็นเจตสิกที่เป็นตัวกลาง ทำให้จิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกันบนในขณะนั้น ทำกิจของคน ๆ โดยสม่ำเสมอ เปรียบเหมือนนายสารถิผู้วางเฉยต่อม้าอาชาไนยที่วิ่งเรียบไป ฉะนั้น

234

อุเบกขาพรหมวิหาร ไม่ใช่อุเบกขาเวทนา

องค์ธรรมของอุเบกขาคือตัตรมัชฌัตตจาคตสิก

อุเบกขาพรหมวิหาร อุเบกขาบารมี มีความวางเฉยต่อสัตว์และสังขาร

มีสภาวะธรรมที่เที่ยงตรง วางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายไม่รักไม่เกลียด ไม่ว่าจะสัตว์ผู้นั้นจะเป็นใคร กิจของอุเบกขาคือสภาวะธรรมที่ เที่ยงตรงสม่ำเสมอเป็นกลาง โดยไม่รักไม่เกลียดต่อสัตว์ทั้งหลาย

**อาการปรากฏ** คือสภาวะธรรมที่สงบเย็น จากความเกลียดและความรัก ไม่วูบวาบ วางใจเป็นกลางไม่ตีใจไม่เสียใจ แต่มองดูด้วยความรู้ความเข้าใจ ไม่เฉยเมยไม่มีอคติ ใช้สถานการณ์ที่ให้คุณได้รับผิตชอต่อกรรม คือการกระทำของตน ขจัดอคติทั้ง๔ ได้

**เหตุใกล้** คือสภาวะที่เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน กรรมใครกรรมมัน

	หากเห็นลูกกำลังชวนชวายทำงาน ในการฝึกตนเอง ขณะนั้นต้องเจริญอุเบกขา
ปทัฏฐาน	กัมมัสสกตาสัมมาทิฎฐิ เป็นเหตุ ไกล่
สมบัติความถึงพร้อม ความบริบูรณ์ของ อุเบกขาพรหมวิหาร	ความสงบแห่ง โทสะ ความเกลียด และโลภะความรัก
อัญญาอนุเปกขา ความเสียหายของ พรหมวิหาร	<p>ความเกิดขึ้นแห่งการไปติดใจ เจยแบบไม่รู้เรื่อง เป็นอัญญา เปกขา เป็นความเสียหายของอุเบกขา เพ่งเจยแบบไม่รู้เรื่อง ไม่พิจารณา</p> <p>อุเบกขาพรหมวิหารเจยรู้ เจยและเข้าใจ มีปัญญา เข้าไปวิจัยแยกแยะ เหตุผลที่เจยเพราะเราไม่ไป ก้าวก้าวกรรมคือการกระทำของเขา</p> <p>อุเบกขาพรหมวิหารเกิดขึ้นมาแล้วเป็นสภาพธรรมที่มี ความเที่ยงตรงสม่ำเสมอเป็นกลาง ไม่รักไม่เกลียดต่อสัตว์ ทั้งหลาย</p> <p>ธรรมปาลกุมาร วางเจยต่อบิดา เพชรฆาต ที่จะฆ่าตน วางเจยต่อมารดาที่ร้องไห้ วางเจยต่อตนเองไม่มีความกังวล ใดๆ ไม่กำหนดไม่ขีดเคือง สงบเย็น เห็นแจ้งกรรมของสัตว์ ทั้งหลาย ทำใจเที่ยงตรงด้วยความรู้ความเข้าใจ</p>



สภาพจิตเที่ยงตรงเหมือนตราขู มั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน

คำถาม ตัดตรมซ์ฉัดตตตตไม่ใช่อุเบกษาในพรหมวิหารใช่หรือไม่ แล้วอุเบกษาจริงๆจะต้องเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตต์ เป็นโสมนัสได้หรือไม่

อุเบกษาพรหมวิหาร องค์ธรรมได้แก่ตัดตรมซ์ฉัดตตตที่มี  
สัตว์เป็นอารมณ์ องค์ธรรมไม่ใช่ปัญญา  
แต่เกิดร่วมกับปัญญา เพราะปัญญาเข้ามาวิจัยเรื่องกรรมและ  
ผลของกรรมซัด จึงทำให้อุเบกษาที่เป็นตัดตรมซ์ฉัดตตตไป  
รับสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์

ตราบ ใดที่ตัดตรมซ์ฉัดตตตที่ไปรับสี เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ เป็นต้นที่เป็นปรมัตถ์ หรือไปรับบัญญัติ ต้นไม้ ใบ  
หญ้า กรณีอย่างนี้เป็นตัดตรมซ์ฉัดตตต ที่เป็นไปกับสภาวะ  
ธรรมตัวอื่น ไม่เรียกว่าพรหมวิหาร  
ถ้าจะเรียกว่าพรหมวิหารต่อนั้นต้องมีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์

เป็นมหากุศลญาณวิปยุตต์ก็ได้ แต่ต้องถูกปัญญาชำระแล้ว  
ฝึกจนชำนาญแล้ว เกิดสลบได้ แต่ขอให้มัสัตว์บุคคลเป็น  
อารมณ์ วางใจเป็นกลางแล้วเข้าใจเรื่องเหตุกรรมและผล  
ของกรรมซัด

## คำถาม อุเบกขาบารมี กับอุเบกขาพรหมวิหาร อุเบกขาบารมีมีความกว้างขวางกว่า อุเบกขาพรหมวิหารหรือไม่

การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี บางแห่งบางที่ใช้อันเดียวกันกับพรหมวิหาร  
บางแห่งบางที่ก็มองว่ามีจุดต่าง

ในกรณีที่เข้าไปอยู่ในป่าช้า เอาซากศพมาหนุนศีรษะ วางใจเป็นกลาง  
เด็กเอาฝุ่นมาโยนใส่ หรือเอาดอกไม้มาวางก็ไม่หวั่นไหวไม่สะทก  
สะท้าน วางใจเป็นกลาง กรณีแบบนี้เป็นอุเบกขาบารมี แต่เจาะเข้าไป  
จริงแล้ว ที่ทนทานตั้งมั่นไม่หวั่นไหวนั้นคือมีขันติสังวรเป็นฐาน

เวลามองอุเบกขาบารมี ถ้าวางเฉยต่อสัตว์และบุคคลนี้เป็นอุเบกขา  
บารมี เพราะมีมีฆัตตสัตตบัญญัติเป็นอารมณ์  
แต่ในด้านอุเบกขาบารมีวางเฉยต่ออารมณ์อื่นด้วย ไม่ใช่สัตว์บุคคล  
ก็ได้ ถ้ามองมุมนี้เราจะเห็นความกว้างของอุเบกขาบารมีมากกว่า  
แต่ฐานเดียวกัน (นี่เป็นวินิจฉัยความเห็น)

อุเบกขาพรหมวิหารเอาเข้าจริง เอาที่ปัญจมถาน (ปัญจมนัย)  
หรือจตุตถมถาน (จตุกกนัย) ที่จะจัดว่าเป็นอุเบกขาพรหมวิหารจริงๆ  
นอกนั้นเข้าไม่ถึง  
แต่ถ้าอุเบกขาบารมียังไม่ต้องถึงสภาพจิตที่เป็นมถานสมาบัติ  
จริงๆอุเบกขาพรหมวิหารจัดตรงๆอุกฤษ ที่มถานสมาบัติก็จริงแต่ชีวิต  
จริงเป็นพรหมวิหารอุเบกขาก็ได้เมื่อฝึกตนเอง ในเมตตา กรุณา มุทิตา  
แล้ว






ถึงแม้อุเบกขาพรหมวิหารจัดองค์ธรรมไว้ตรงนั้นจริงๆแต่บุคคลที่จะ  
เลื่อนขั้นขึ้นไปได้จริงๆ ต้องเข้าใจเมตตา กรุณา มุทิตา แล้วทำเมตตา  
กรุณา มุทิตาได้ดีแล้วจึงจะสามารถทำอุเบกขาได้

## อุเบกขาเป็นตัวปรับสภาวะธรรมอื่นๆ ให้ได้ดุลยภาพ

ในการบรรลุธรรมหากเจริญธรรมะข้ออื่นแต่ขาดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ เพราะต้องอาศัยอุเบกขาสัมโพชฌงค์ในการปรับสภาวะธรรมอื่นๆ ให้ได้ดุลยภาพ

เช่นเดียวกันหากบำเพ็ญบารมีข้ออื่นๆ แต่ขาดอุเบกขาบารมีก็จะไม่สามารถบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณได้

คำถาม ระหว่างขั้นต้นกับอุเบกขา คือยอมรับได้ด้วยปัญญาเหมือนกัน เวลามีคนมาทำร้าย เราจะมนสิการขั้นต้นก่อนหรืออุเบกขาก่อน

	<p>ขั้นต้นบารมี มือโทสะเป็นประธาน อุเบกขาบารมี คือตัดตรมฆัตตดาเป็นประธาน</p> <p>เป็นสังขารชั้นต้นเหมือนกัน ทุกบารมีมีปัญญาเป็นบุเรจาริก นำหน้าหรือตามหลังคอยชำระอยู่แล้ว ต้องเห็นสภาวะธรรมเหล่านั้น</p>
	<p>ขั้นต้นต้องเป็นฐานอยู่แล้ว ถ้าไม่มีขั้นต้น อุเบกขาจะแข็งแรงไม่ได้ เพราะอุเบกขาเป็นคุณธรรมที่ต้องอาศัยขั้นต้น อาศัยกรุณาและธรรมข้ออื่นๆอีกมากมาย สภาวะธรรมเหล่านั้นกว่าจะปรับให้ลงตัวได้ต้องอาศัยการฝึกฝนพัฒนาตนอย่างมาก</p>
	<p>อุเบกขาเป็นเรื่องของความคล่อง ความลงตัว ความชำนาญ ขั้นต้นจะลงตัวได้ต้องอาศัยอุเบกขาปรับ เมตตาจะลงตัวได้ต้องอาศัยอุเบกขาปรับ ทานจะลงตัวได้ต้องอาศัยอุเบกขาปรับ</p>
	<p>สภาวะธรรมทั้งหลายจึงต้องไปจบที่อุเบกขา พรหมวิหาร ๔ จะสมบูรณ์ไม่ได้เลยถ้าไปไม่ถึงอุเบกขา วิปัสสนาญาณจะขึ้นสู่การพ้นทุกข์ไม่ได้ถ้าไม่ถึงสังขารุเบกขาญาณ</p>
	<p>ธัมมวิจย วิริยะ ปิติ นี้เป็นธรรมกลุ่มมุ่งมั่นมาก แต่พอมากเกินไปจะเสียดุล ก็ใช้ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา มาดุลไว้ สติเป็นตัวเกลี้ยดึงข้อมูลมา เจตนาเจตจำนงตั้งใจให้ตัดตรมฆัตตดาปรับ ให้ได้ดุลยภาพกันทั้งหมด</p>

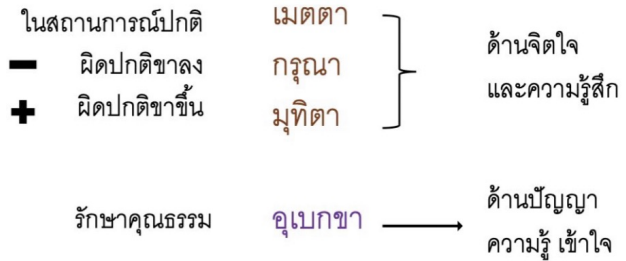
# คำถาม จะรู้อย่างไรว่าตอนนั้นเป็นอุเบกขาพรหมวิหาร หรืออัญญาอุเบกขา

ถ้าเฉยเมยไม่รู้เรื่อง ไม่พิจารณา เฉยเมย  
ตอนนั้นเป็นอัญญาอุเบกขา เป็นโมหะ เช่นปล่อยใจเฉยๆไม่รับ  
รู้อะไร

เฉยมอง มองดูอยู่ แต่วางใจเป็นกลาง สัตว์ทั้งหลายจะได้สุข  
จะได้ทุกข์ก็เป็นกรรมของใครของมัน เพราะกรรมที่ทำ  
พิจารณารู้และเข้าใจ จิตวางใจเป็นกลาง

เวทนาตอนนั้นจะเป็นโสมนัสก็ได้ เป็นอุเบกขาก็ได้  
เวทนามิตรของอารมณ์ ไม่เกี่ยวกัน

## พรหมวิหาร ๔



## คำถามว่า อุเบกขาพรหมวิหาร มีโสมนัสเวทนาได้อย่างไร

เวลาเราวางใจเป็นกลาง ในสัตว์ทั้งหลาย เห็นอุเบกขาบารมี หรืออุเบกขาพรหมวิหารที่เกิดขึ้นในตน

ไปพิจารณาสถานะที่เราทำอุเบกขาให้เกิดขึ้น จิตใจสงบ แล้วชื่นใจ สุขใจด้วยความเป็นกลาง

เห็นตัดตรมัชฌัตตาเด่นแล้วใจสงบ สุข

การที่ตนจะมีความเที่ยงตรงสม่ำเสมอไม่เลือกที่รัก ไม่ผลักรังขัง เสมอต้นเสมอปลาย เสมอในทุกข์ เสมอในสุข ต้องฝึกอย่างดี เห็นใจของตนเองที่วางใจเป็นกลาง ชื่นใจสุขใจ

## คำถาม หากต้องการจะแผ่อุเบกขาต้องมนสิการอย่างไร

สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นมรดก  
มีกรรมเป็นเหตุ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย สัตว์  
ทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

มนสิการเจาะไปที่กรรมของเขา ใจก็จะเข้าถึงอุเบกขาเกิดขึ้น  
นับตั้งแต่บัดนี้เราจะมองไปที่ผลของบุญของบาป มอง  
ไปที่สัตว์กำลังทำกรรม สัตว์นี้กำลังทำสุจริตกรรม  
สัตว์นี้กำลังทำทุจริตกรรม สัตว์นี้กำลังรับผลของ  
สุจริตกรรมและทุจริตกรรม  
โลกนี้เป็นที่ดูบุญดูบาปได้ชัดมาก