

อุเบกขาในการเจริญภาวนากรรมฐาน กับความสำเร็จในทางโลก

Equanimity in the Meditation with Success in Life

จิรัชฎา เชียงกุล

Jirachada ChiengkulAuthor

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: jirachada.c@gmail.com

Retrieved: February 21, 2023; Revised: April 28, 2023; Accepted: April 29, 2023

บทคัดย่อ

การศึกษาพุทธศาสนาเรื่องอุเบกขาในการเจริญภาวนากรรมฐาน ควรเข้าใจความหมายของคำว่าอุเบกขา และแนวทางเพื่อเข้าถึงอุเบกขาทางธรรม และการนำไปใช้ในทางโลก อุเบกขาเป็นหนึ่งในพรหมวิหาร 4 อันเป็นวิธีหนึ่งในการเจริญภาวนากรรมฐาน 40 โดยเริ่มจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ พัฒนาจิตให้ตั้งงาม สะอาดบริสุทธิ์ ปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นธรรม อุเบกขาจึงมีความเกี่ยวข้องกับปัญญา เมื่อเกิดปัญญา เห็นสามัญลักษณ์แห่งไตรลักษณ์ อันไปสู่ความหลุดพ้น และเป็นแนวทางที่เข้าถึงอุเบกขา 10 ที่เกิดในภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากทางธรรมแล้ว แนวทางของการบำเพ็ญอุเบกขานั้นสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ฉะนั้นในทางโลกอุเบกขาจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับผู้นำและผู้ปฏิบัติงาน เพื่อใช้ในการนำประเทศ บริหารคน บริหารงานและการดำเนินงานด้วยการรู้จักวางเฉย จิตสงบ ไม่ว่าจะพบกับสิ่งที่มีมากระทบ แต่กระทำในสิ่งที่เหมาะสมตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยใจเป็นกลาง สร้างความยุติธรรม ด้วยความเท่าเทียมกันอันเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการนำผู้คนไปสู่ความสำเร็จ

คำสำคัญ: อุเบกขา; การเจริญภาวนากรรมฐาน; ปัญญา

Abstract

The study of Buddhism in the equanimity of meditation which would understand the meaning of the equanimity and how to use a guideline Dharma applied to success in life. Equanimity is one of the four sublime states of mind which is one of the way to have meditation. The practice meditation and vipassana meditation by starting with the precept that can develop the pure and beautiful mind to have wisdom, so you can see the reality in Dharma. Therefore, the equanimity is related to wisdom to see three characteristics of nature



that is leading to liberation and Equanimity 10. In addition to the Dharma, regularly practice Equanimity in the meditation can be applied beneficially for solving problems in society, economics and politics in the best interest. Therefore, Equanimity is very significant for a leader to lead the country and manage people and to work efficiently by using Equanimity to calm the mind, not distracted by the impact things but act appropriately base on Buddhist principles with a neutral mind and creating justice through equality. Equanimity is a significant issue to lead people to success.

Keywords: Equanimity; Meditation; Wisdom

บทนำ

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญ ประกอบกับสถานการณ์ของโลกที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ผู้คนจึงต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีผลต่อความเป็นอยู่ของชีวิตมนุษย์ทั้งทางด้าน สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมถึงค่านิยม วัฒนธรรม และมีรูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle) ที่ต้องปรับเปลี่ยนรับแรงให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางกระแสทุนนิยมโลกสมัยใหม่ที่ทำให้ความสำคัญกับการทำกำไรสูงสุด และคนจำนวนไม่น้อยก็มุ่งหวังที่จะขึ้นสู่จุดสูงสุดในการทำงานหรือเป็นผู้นำ สามารถนำผู้คน สร้างความไว้วางใจ ความศรัทธา แก้ปัญหา มีพรหมวิหารธรรมหรือหลักธรรมประพจน์ที่ประเสริฐบริสุทธิ์สู่ความสำเร็จเกิดความสมดุลในชีวิต อุเบกขา (Equanimity) หมายถึงความวางใจเป็นกลางอันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา (Wisdom) คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ใช้ปัญญาในความถูกต้อง ส่งผลถึงชีวิตที่มีความสุขหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วยปัญญาจะสามารถอยู่กับความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2551) การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาหรือมีองค์ธรรมในจิตใจจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ การเข้าถึงพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ การรักษาศีล และการเจริญภาวนากรรมฐาน (Meditation) ซึ่งหลายท่านสนใจเรื่องการเจริญภาวนาโดยธรรมและใช้ปัญญาในความถูกต้องตัดสินใจตัดสินใจตามกฎธรรมชาติโดยมีความปรารถนาดีต่อสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นเป็นลำดับ

ลักษณะของการการเจริญภาวนา

การเจริญภาวนามี 2 อย่างได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา 1. สมถภาวนา หรือสมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมจิต ให้เกิดความสงบ ได้แก่ วิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ มั่นคง สามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับลงได้ โดยมีอารมณ์ที่ใช้เป็นอุปกณ์ ในการเจริญ 40 ประการ กล่าวคือสมถกัมมัฏฐานมี 40 วิธี อันเป็นอุบายที่ใช้ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ กล่าวคือเป็นสิ่งที่นำมาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ พอจิตกำหนดจับสิ่งนี้แล้วจะชักนำให้จิตแน่วแน้อยู่กับสิ่งนี้ จนเป็นสมาธิได้มั่นคงและเร็วที่สุด ได้แก่ กสิณ10 อสุภะ10 อนุสติ10 อัปปมัญญา 4 อาหारेปฏิกุศลสัญญา จตุธาตุมัจจุฐาน และอรุปรมาณ 4



ในส่วน อปัมัญญา 4 หมายถึงอารมณ์ที่แผ่ออกไปโดยไม่มีประมาณมี 4 ประการคือ เมตตาทาวนา กรุณา ทาวนา มุทิตาทาวนา และอุเบกขาทาวนา ดังนั้นการเจริญสมถทาวนาจึงมีอารมณ์อยู่ 40 อย่าง แต่สมถทาวนา เป็นเพียงอุบายสงบใจ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่ก็สามารถใช้เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาทาวนาได้ 2. วิปัสสนาทาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในความเป็น รูปธรรม และนามธรรม ในสังขารธรรมตามความเป็นจริง (พระอภิชาต ธมมเตโช, 2557) อุเบกขาเป็นหนึ่งใน การเจริญสมถกรรมมัญฐานดังกล่าว เป็นหลักปฏิบัติข้อ 4 ในส่วน อปัมัญญา 4 คือ เมตตา คือ ความปรารถนาดี มีไมตรีอยากให้มนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย มีความสุขทั่วหน้ากรุณา คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ มุทิตาคือ พลอยมีใจแช่มชื่นบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และเจริญองกาม ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป อุเบกขา คือ วางจิตเรียบสงบ สม่่าเสมอ เทียงตรงดุจตาชั่ง มองเห็นมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ได้รับผลดีร้าย ตามเหตุปัจจัยที่ ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง (บุญมี แทนแก้ว, 2539)

วิธีที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นวิธี ในส่วนอุเบกขา ที่ทุกท่านสามารถปฏิบัติได้พร้อมกับการใช้ชีวิตประจำวัน โดยใช้อุเบกขา หรือการวางเฉยอย่างถูกวิธี “การวางเฉยด้วยความรู้” และ “การวางเฉยด้วยปัญญา” ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติอันเรียกว่า โยนิโสมนสิการ จึงเกิดเป็นปัญญาได้ ดังที่มีพระอรชียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว ดังนั้นผู้เขียนจึงสนใจในเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้อุเบกขานี้ เพื่อให้สามารถทำงานได้ผลสำเร็จ และคนเป็นสุขได้อย่างแท้จริง

ความหมายของอุเบกขา

เพื่อเรียนรู้การเจริญทาวนากรรมฐานโดยใช้อุเบกขาเป็นที่ตั้งของการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อุเบกขา (ภาษาบาลี: อุเบกขา ภาษาสันสกฤต: อุเบกขา) มีผู้กล่าวถึงความหมายของคำว่า อุเบกขา ไว้มากมาย อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย ความวางตัวเป็นกลาง ความวางใจอยู่เฉย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2552) อุเบกขา หมายถึง การวางใจเป็นกลาง ๆ โดยไม่เอนเอียงเข้าข้างเพราะชอบเพราะชัง เพราะหลงและเพราะกลัว เช่นไม่เสียใจเมื่อคนที่ตนรักถึงความวิบัติ หรือไม่ดีใจเมื่อศัตรูถึงความวิบัติ มิใช่วางเฉยแบบไม่แยแสหรือไม่รู้ไม่ชี้ทั้งที่สามารถช่วยเหลือได้ นอกจากนั้นอุเบกขา ในความวางตนเป็นกลางในธรรม ที่จะเกิดในภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐานย่อมเข้าถึงอุเบกขา 10 ดังจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป

พระมหาสมชาย สิริจนโท (ทานนท์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธคุณ (สุมาน สุเมธ) เมื่อ พ.ศ. 2547 ได้กล่าวถึง ความหมายของหลักพรหมวิหาร 4 ว่าคือการเจริญจิตทาวนาโดยธรรม ที่พึงแผ่ออกไปในสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยมีสติอย่างสมม่่าเสมอกันไม่ประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกว่า พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่แยกออกได้ 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา คือ มีใจเป็นกลางวางเฉยใน อิฏฐารมณ และ อนิฏฐารมณ แล้วปราศจากอคติคือมีรักมีเกลียด (พระไพฑูริย์ เมธิโก, 2554)

อุเบกขาพรหมวิหารคือ ความวางเฉย ความมีความเป็นกลาง ปราศจากอคติ และมีลักษณะอาการเป็นกลาง ๆ สรรพสัตว์ มีภาวะสม่าเสมอกันในสรรพสัตว์ สงบระงับความเสียใจและความดีใจ พิจารณาเห็นภาวะที่สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆตน (พระไพฑูริย์ เมธิโก, 2554) นอกจากนี้ผู้เขียนยังมีการศึกษาวิเคราะห์ เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ให้ความหมายคำว่าอุเบกขาบารมี หมายถึง การวางใจต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบด้วยความอดทน อดกลั้นและมั่นคงหนักแน่นต่อหลักการแห่งความดี ส่วนคำว่าการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี หมายถึงการดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักการวางเฉยหรือวางใจต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบทั้งดีและร้าย ซึ่งมีระดับการบำเพ็ญอยู่ 3 ระดับคือ ระดับอุเบกขาบารมี ระดับอุเบกขาอุปัชฌายะบารมี และระดับอุเบกขาปรมาตมบารมี นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบในการบำเพ็ญบารมีพบว่าอุเบกขาบารมีมีองค์ประกอบที่สำคัญก็คือ ความอดทน ความหนักแน่นและความเมตตา (พระประมวล ธมฺมยุตโต, 2562) การบำเพ็ญอุเบกขาบารมีในนารทชาดก เป็นการปฏิบัติไม่ให้จิตมีความยินดีในร้าย และยึดติดตามอารมณ์ที่สัมผัสนั้น จึงให้วางใจเป็นกลางนิ่งเฉยด้วยความรู้ตัวเมื่อประสบสุขก็ไม่ยินดี เมื่อประสบทุกข์ก็ไม่เสียใจ ไม่ติดในสุขและทุกข์ทั้งปวง การบำเพ็ญเพื่อประโยชน์แห่งพระโพธิญาณรักษาปฏิบัติในอุเบกขายิ่งกว่ารักษาคนที่รักและทรัพย์สิน เป็นผู้วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดีในร้ายในอริยธรรมและอนิยธรรมและไม่ทำไปด้วยอำนาจโลภะ โทสะ โมหะ หรือการวางเฉย เพื่อความสงบกาย วาจา ใจ มีความสำคัญต่อการบำเพ็ญของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์คือ มีความเป็นกลาง และวางเฉย มีความเห็นเสมอกันเพื่อกำจัดกิเลสกรรมและวัฏฏกามภายในจิตให้เบาบางลงเป็นการปฏิบัติมากขึ้นสูงคืออุเบกขา (พระปลัดสมชาย ปโยโค, 2556)

“อุเบกขา” (Equanimity) คือ ความวางเฉยเพราะเห็นตามเป็นจริง (Indifference) ไม่ใช่เพราะไม่รู้อะไรเลย แต่ให้มีสติรู้เท่าทัน แล้วหยุดไม่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนไหลไปคิดนึกปรุงแต่งหรือฟุ้งซ่านไปกับเวทนาหรือจิตสังขารนั้น ๆ ต่อไปอีก โดยการเป็นกลาง วางที่เฉยด้วยการไม่แทรกแซงด้วย กิริยาจิต หรือ ถ้อยคิดปรุงแต่ง ใด ๆ ในเรื่องเหล่านั้น กล่าวคือไม่เอนเอียง ไม่แทรกแซงไปคิดนึกปรุงแต่งไปทั้งในทางดีหรือชั่ว ดังเช่น ถูกหรือผิด บุญหรือบาป อดีตหรืออนาคต ไกลหรือใกล้ ละเอียดหรือหยาบใด ๆ ทั้งสิ้นซึ่งก็คือการหยุดกิริยาจิต ตลอดจนการคิดนึกปรุงแต่งหรือการฟุ้งซ่านออกไปปรุงแต่งในอารมณ์ (นิธิ ศิริพัฒน์, 2559)

จากการศึกษาความหมายของอุเบกขาข้างต้นมีความหมายของอุเบกขาที่ใกล้เคียงกันกล่าวคืออุเบกขา หมายถึง การทำจิตสงบ หยุดกิริยา ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง ภาวะของจิตที่มีอาการเป็นกลาง การวางเฉยด้วยความรู้หรือปัญญา ที่ใช้ความอดทน ไม่เอนเออนอดทนต่อภฏเกณท์ มีความหนักแน่นต่อหลักการแห่งความดี และความเมตตา

อุเบกขาในลักษณะต่าง ๆ

1. อุเบกขาองค์ประกอบในพรหมวิหาร 4 อัปมัญญา- อุเบกขา อัปมัญญา คือ ธรรมที่พึงแผ่ไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่าเสมอกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร 4 (หลักปฏิบัติที่เจ้าคนนายคนพึงมี) อาจารย์เทศก์ เทศรังสีกล่าวสอนไว้ มีความสำคัญดังนี้

“พรหมวิหาร 4 มีได้ในคนทั่วไป เช่น บิดา-มารดามีแก่บุตร แต่มักไม่ถึงอุเบกขา จึงไม่ครบ 4 เห็นชัดในตอนโกรธ สามข้อแรกหายไปหมดเพราะอุเบกขาไม่มี และเพราะขาดปัญญา”



“ส่วน อปัมัญญา ย่อมมีแก่นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดจนสติ-ปัญญา สมบูรณ์แล้วเท่านั้น ถ้ายังไม่สมบูรณ์จะมีพรหมวิหาร 4 เฉพาะตอนอารมณ์สงบอยู่เท่านั้น”

“อปัมัญญาวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของท่านที่ได้รู้ปรมาณแล้ว คือ ท่านพิจารณาเห็นมนุษย์-สัตว์เป็นอันเดียวกัน เห็นเป็นธาตุ 4 มีอาการ 32 ไม่เที่ยงเสมอกัน คน-สัตว์ก็หายไป มีอารมณ์เกลียดทุกข์ รักสุขเสมอกัน จิตวางเสมอภาค (หมายความว่า หมดมานะ หมดอคติ 4 หมดอุปาทาน) ท่านได้สรุปเป็นแนวทางว่า อปัมัญญา ต้องเกิดจากจิตที่เป็นรูปปรมาณ คือ ปรารณารูปเป็นอารมณ์ จนจิตแน่วแน้อยู่กับรูปนั้น จนเห็นรูปภายใน คือ ตัวเอง กับรูปภายนอก มีสภาพเหมือนกัน เป็นธาตุ 4 หมด เป็นอกาลิก จึงเกิดอุเบกขาในรูปนั้น ๆ ขึ้น จิตที่วางเฉยแบบนี้จึงจะเรียกว่า อปัมัญญา (พระกัมพล อายุโท, 2554) อุเบกขายังสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ อุเบกขาทางจิต หมายความว่า อุเบกขานั้นเป็นธรรมะที่นำมาใช้ในการบำเพ็ญเพียรทางจิต และอุเบกขาเชิงจริยธรรม หมายความว่าหลักอุเบกขาที่นำมาใช้เป็นมาตรฐานวัดคุณความดีของการกระทำมนุษย์โดยเฉพาะในด้านการปกครอง อนึ่ง อุเบกขานั้นสามารถแบ่งย่อยได้เป็นอีก 2 ประเภทคือ การวางเฉยที่ถูกต้องธรรม เป็นการวางเฉยเฉพาะในเรื่องของอารมณ์ที่เข้ามากระทบ แต่ไม่ได้หยุดการกระทำ และการวางเฉยที่ผิดธรรมเรียกว่า อัญญาอุเบกขาเป็นการวางเฉยแบบไม่ต้องทำอะไรคือหยุดนิ่งทุกอย่าง (พระกัมพล อายุโท, 2554) จากการศึกษาข้างต้น อุเบกขาในพรหมวิหาร 4 เป็นการฝึกจิตหรือบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อวางเฉยในอารมณ์ที่เข้ามากระทบแต่ไม่ได้ตั้งมั่นกระทำการที่ถูกต้องตามหลักทางธรรม และใช้ความเมตตาหรือปรารณาดีให้สรรพสัตว์มีสุขถ้วนหน้า พรหมวิหาร 4 อปัมัญญา - อุเบกขา ต้องเกิดจากจิตที่เป็นรูปปรมาณ มีจิตแน่วแน้อยู่กับรูปนั้นที่มีสภาพเหมือนกัน และไม่ยึดติดกับสิ่งที่เห็นหรือได้ยิน (เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน)

2. อุเบกขา คือ ปัญญาอันสุดยอด อุเบกขาเป็นคุณลักษณะของปัญญาที่ทำให้ตนเป็นกลางได้ วางใจเป็นกลางอันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา มีจิตเรียบตรงเที่ยงตรงดุจตราขัง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับในสิ่งที่ทำไป ผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีจิตที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดี เขาสมควรรับผิดชอบตนเองหรือเขาได้รับผลอันสมควรกับความรับผิดชอบของตน (แก้ว ขิตตะชบ, 2547)

3. อุเบกขาในการเจริญภาวนากรรมฐาน กรรมฐานคือ ที่ตั้งของการทำงานของจิตอยู่ในฐานทั้ง 4 (ฐานกาย เวทนา จิต ธรรม) ฐานกาย เดิน นั่ง นอน เรียกว่า สติปฐาน 4 ฉะนั้นจึงทำกรรมฐาน เพื่อให้มีจิตที่ตั้งมั่นของจิตให้รู้เท่าทันจิตและอารมณ์ของจิตตัวเอง ทำกรรมฐานมี 2 วิธี คือ สมถกรรมฐาน ทำให้ใจสงบ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานทำให้เกิดปัญญาดับทุกข์ได้ การเจริญภาวนากรรมฐาน การปฏิบัติให้ถึงขั้นสมาธิ คือออกจากอารมณ์ต่างๆ และจิตไม่กังวลอะไรเลย อยู่กับปัจจุบันไม่รู้รู้อารมณ์อะไรเลย ปฏิบัติให้ขั้นสมาธิ วิธีการพัฒนาจิตโดยใช้ อุเบกขา วิธีอบรม คือ รมัตระวังใจไม่ให้ขึ้นลงด้วยความยินดีในร้ายทั้งในคราวประสบสมบัติทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามระงับใจหัดคิดถึงกรรมและผลของกรรม หัดคิดวางลงไปให้แก่กรรม เหมือนอย่างให้กรรมรับผิดชอบเอาไปเสีย จึงมีความจำเป็นในการนำอุเบกขามาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อเข้าถึงฌาน มีสมาธิเกิดปัญญา มีความสงบเป็นกลาง แม้ได้รับการกระทบจากปัจจัยภายนอกมาสู่จิตใจของเรา



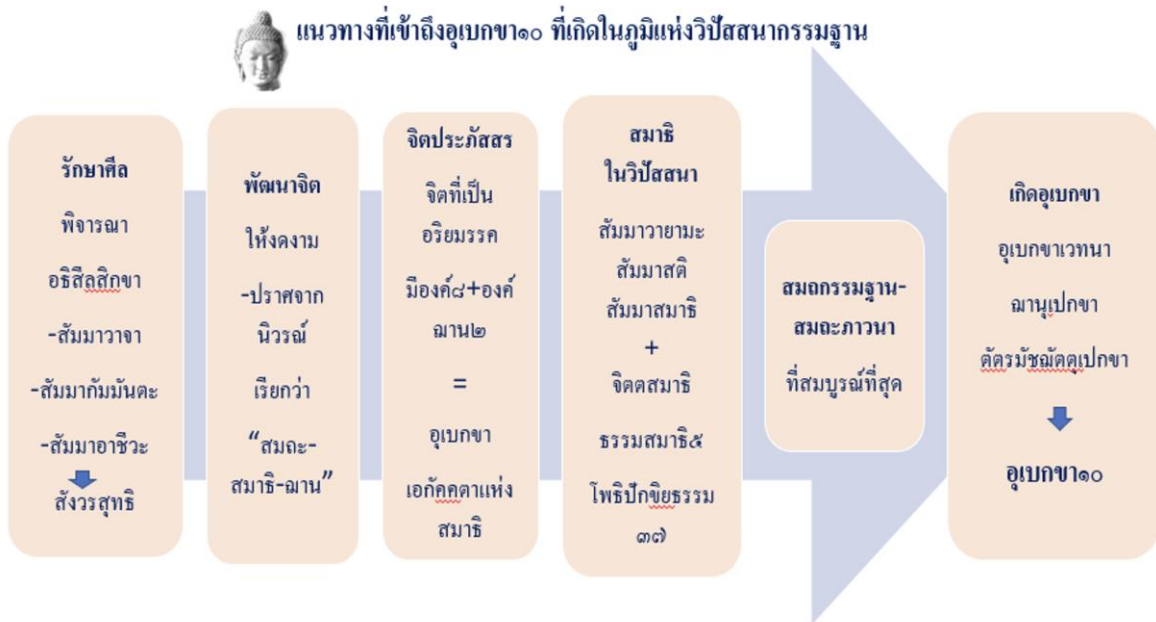
แนวทางในการปฏิบัติ

สิ่งที่ทำก่อนในขั้นแรก

- การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เช่น ศีล5 ศีล8 หรือศีล10 ตามสมควรแห่งฐานะ พิจารณาถึง “อภิสีลสิกขา” ได้แก่ “สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ” เมื่อมีศีลที่บริสุทธิ์ด้วยการประพฤติที่สะอาดบริสุทธิ์จนกลายเป็น “ศีล” นั่นคือ “สังวรสุทธิ” แห่งการเจริญ “อินทริยสังวร” นั่นคือ ความบริสุทธิ์ด้วยสังวร ความสำรวมที่เป็นเครื่องทำให้บริสุทธิ์

- การพัฒนาจิตใจให้ตรงตาม สะอาด ผุดผ่อง บริสุทธิ์ ให้เป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ ปราศจากอุปกิเลสทั้งหลาย เรียกว่า “จิตตภาวนา สมถภาวนา สมถกรรมฐาน” กุศลวิบากแห่งการปฏิบัติธรรมในขั้นนี้ คือ “จิตประภัสสร” ซึ่งเป็นจิตที่ประกอบด้วย “อริยมรรคมีองค์ 8” ครบถ้วน และประกอบด้วยองค์ฌาน 2 คือ (1) “อุเบกขา” คือ ความวางเฉยในอารมณ์เพราะเกิดสติสัมปชัญญะ คือ ระลึกได้รู้ทั่วถ้วน และ (2) “เอกัคคตาแห่งสมาธิ” เมื่อจิตตั้งมั่นอย่างนี้ได้แล้ว “จิต” จะอยู่ตามสภาพที่ “หมดจด สะอาด ไม่มีมลทิน ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่งาน มั่นคง ไม่หวั่นไหว” นั่นคือ กลายเป็น “สมาธิในวิปัสสนา” ประกอบด้วย “สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ” ที่สมบูรณ์ด้วย “จิตตสมาธิ” กับ “ธรรมสมาธิ 5” และ “โพธิปักขิยธรรม 37” ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทริย 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 ในขั้นตอนนี้ เรียกได้ว่าเป็น “สมถกรรมฐาน-สมถภาวนา” ที่สมบูรณ์ที่สุด ที่จะก้าวต่อไปในบาทฐานแห่งวิปัสสนาภาวนา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาได้เจริญสมถภาวนาให้มากดีแล้ว “อุเบกขาเวทนา” ก็เกิด “ฌานูปেকขา” ก็เกิด และ “ตัตถมชฌัตตูปেকขา” ก็เกิด เช่นกัน คือ “อุเบกขาในความวางตนเป็นกลางในธรรมนั้น ๆ” กล่าวโดยสรุป ย่อมเข้าถึง “อุเบกขา10” ที่จะเกิดในภุมิแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ (ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น)

อุเบกขา10 จะเกิดได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งต้องมีการพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิ (สติมีความบริสุทธิ์ด้วยอุเบกขาจึงเกิดสมาธิ) โดยใช้สมรรถกรรมฐานเป็นการเบิกทางไปสู่ อุเบกขา10 ผู้เขียนจึงได้นำรายละเอียดข้างต้น จัดทำภาพดังนี้



ข้อสำคัญในการอุเบกขา

ข้อสำคัญยิ่งในการอุเบกขาก็คือ ต้องมีสติรู้เท่าทันธรรมหรือตามความเป็นจริงเสียก่อนดังเช่น รู้ว่าเป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาหรือรู้ว่าจิตมีโมหะหรือโทสะ กล่าวคือ เมื่อมีสติระลึกรู้หรือรู้เท่าทันในอาการของจิตแล้ว อาการรู้สึกเวทนาต่างๆมันย่อมไม่ได้หายไปไหนในทันทีที่เป็นธรรมดา แต่ต้องยึดการอุเบกขาไว้ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวถึงอุเบกขาที่เป็นการวางเฉยอย่างถูกวิธีว่า “การวางเฉยด้วยความรู้” คือรู้เรื่องที่เป็นไป ซึ่งน่าจะยินดีก็ไม่ยินดี น่าจะยินร้ายก็ไม่ยินร้ายวางเฉยได้ และ “การวางเฉยด้วยปัญญา” คือว่าโดยปกติมันก็ต้องมีขอบใจไม่ขอบใจขึ้นมาก่อน แต่แล้วก็พิจารณาให้เกิดความรู้ที่เป็นปัญญาขึ้นมา เมื่อเกิดปัญญาขึ้นมาก็เกิดความวางเฉยได้ ต้องอาศัยการปฏิบัติอันเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย พิจารณาให้เห็นเหตุเห็นผล เห็นสัจจะคือความจริง จึงเป็นข้อปฏิบัติให้เกิดอุเบกขาที่มุ่งหมายในทางปฏิบัติธรรม (สมเด็จพระญาณสังวร, 2541)

ฉะนั้นการกำหนดสติอยู่กับปัจจุบัน สร้างปัญญาให้เกิดการวางเฉยโดยความรู้ การวางเฉยด้วยปัญญาจะต้องมีสติเท่าทันกับทุกสิ่ง สติคือการรู้เท่าทันและอยู่กับอารมณ์นั้นได้ เช่น มีสติเท่าทันกับการได้ยิน จะได้ไม่เลยไปนึกถึงความชอบ หรือไม่ชอบ หรือมีสติเท่าทันกับการรับประทานอาหาร จะรู้สึกทุกอย่างที่กำลังรับประทานจะเหมือนจืดชืดเพื่อต้องการให้ละความอยากทั้งหลาย วางเฉยในรสชาติ ของอาหาร จะได้เบื่อหน่ายอาหาร ปล่อยวางได้ ทุกเรื่องในการใช้ชีวิตของมนุษย์สามารถนำอุเบกขามาใช้ได้ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นทุกเรื่องต้องมีสติเป็นตัวขับเคลื่อน หรืออินทรีย์จะแก่กล้าได้ก็ต้องใช้สติ มีสติอยู่กับกายจึงต้องมีวิริยะความเพียรพยายามรอบรู้ให้เกิดปัญญา เพื่อให้วางเฉยได้อย่างงดงาม

การอุเบกขาให้ได้ผลยิ่ง ต้องมีญาณ คือความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เนื่องจากเป็นกำลังของจิตอันสำคัญยิ่งให้ปฏิบัติคล่องอย่างได้ผล ว่าทุกข์ล้วนแต่มีเหตุมาเป็นปัจจัยกันจึงเกิดขึ้น



ลักษณะของผู้มีอุเบกขา คือเป็นคนหนักแน่นมีสติอยู่เสมอ ไม่ดีใจไม่เสียใจจนเกินเหตุ เป็นคนยุติธรรม ยึดหลักความเป็นผู้ใหญ่ อดทนรักษาความเป็นกลางไว้ได้มั่นคงไม่เอนเอียงเข้าข้าง ปฏิบัติหน้าที่ด้วยเหตุผล ถูกต้องคลองธรรม และเป็นผู้วางเฉยได้เมื่อไม่อาจประพาศิตเมตตา กรุณา หรือมูทิตาได้

การประยุกต์ใช้อุเบกขาเพื่องานได้ผล คนเป็นสุข และลดภาวะความตึงเครียด

อุเบกขา เป็นธรรมข้อหนึ่งใน พรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับผู้บริหาร ผู้เป็นใหญ่ หรือผู้นำองค์กร ผู้บริหารหรือผู้นำ ต้องแยกแยะ และพยายามทำให้บุคคลสองฝ่ายหรือหลายฝ่ายสามารถเข้าอกเข้าใจกันได้ และไม่ทะเลาะกัน คือความเป็นผู้มีอุเบกขา วางตัวเป็นกลาง เหมือนกับที่ว่า เป็นกลางทางการเมือง โดยเฉพาะข้าราชการ ผู้ปฏิบัติ จะต้องวางตัวเป็นกลางทางการเมือง มิเช่นนั้น จะถือว่าผิดวินัยข้าราชการ การที่ผู้บริหารมีอุเบกขาวางตัวเป็นกลางไม่เอนเอียงเข้าข้างฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเพราะอาจจะทำให้เสียการปกครอง หรือเสียความเป็นผู้มีคุณธรรมของผู้บริหารเนื่องจากอาจจะถูกเพ่งเล็งว่าขาดความยุติธรรม ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ จะละเลยไม่ได้ (ถวิล อร์ญเวศ, 2564)

พรหมวิหาร 4 ในการปฏิบัติงานของบุคลากร การวิจัยและการประยุกต์ใช้ผลการวิจัยพบว่าการไม่มีอุเบกขาทำให้เกิดปัญหาในการปฏิบัติงาน เช่น การชิงดีชิงเด่น เข้าข้างคนผิด แบ่งพวก และสามารถนำอุเบกขาไปประยุกต์ใช้เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหรือแก้ปัญหาในการปฏิบัติงานร่วมกันของบุคลากรได้ (พระไพฑูริย์ เมธิโก, 2554) ตัวอย่างของผู้มีอุเบกขาในระดับโลก จากการศึกษาและวิเคราะห์ความหมายและแนวทางการเข้าถึงอุเบกขาแล้ว คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อุเบกขาเป็นกรรมอย่างหนึ่ง คือมีการกระทำ (มีเจตนา) ทางจิต จึงจะเรียกว่า “อุเบกขา” อุเบกขาในพรหมวิหาร 4 เป็นเรื่องของการใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อวางใจเป็นกลางไม่ให้เอนเอียงไปตามภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเมื่อทรงพบกับมหาโจรองค์ลีมาล ท่านโปรดองค์ลีมาลจากจอมโจรผู้เหี้ยมโหด ให้กลายเป็นพระองค์ลีมาลได้ โดยมีอุเบกขาในการวางเฉยไม่โกรธองค์ลีมาลเมื่อพบเห็น แต่มีพระดำรัสตอบองค์ลีมาลว่า “องค์ลีมาล เราได้หยุดฆ่าสัตว์ตัดชีวิตแล้ว ส่วนตัวเธอยังไม่หยุด” การตรัสเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าท่านทรงใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาด้วยการมีอุเบกขา และมีความเมตตา กรุณา ให้กับองค์ลีมาล อย่างเป็นที่สุด

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงมีอุเบกขาธรรมพระองค์ทรงวางพระราชหฤทัยได้อย่างสนิท ไม่มีพระอาการจะเอนเอียงไปในคณะใด หรือหมู่ใด หรือทรงลงอาญาใคร ทรงวางพระราชหฤทัยเป็นกลาง วางเฉยอย่างสนิทใจไม่ทรงยกย่องคนนั้นมากคนนี้น้อย ซึ่งหมายความว่าพระองค์ทรงอุเบกขาธรรมไว้อย่างหนักแน่น พระองค์ท่านทรงมีพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาแก่นิสิตนักศึกษา ให้เป็นหน้าที่ของครูอาจารย์เป็นผู้บริหารการศึกษาที่จะต้องให้ความช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาโดยหลักวิชาและความสามารถที่ได้รับมาแล้วเป็นแนวทางนำไปประพาศิตและจิตใจ พยายามปลูกฝังความรู้ความคิดที่ปราศจากโทษให้แก่ นิสิตนักศึกษาโดยเสมอหน้า อบรมด้วยเหตุผลความจริงใจประกอบด้วยความเมตตาปราณีสงเคราะห์อนุเคราะห์และนำไปสู่ทางที่ถูกที่เจริญ เยาวชนก็จะเกิดความมั่นใจ และมีกำลังใจที่จะทำความดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระองค์ทรงให้ความสำคัญกับคุณธรรมข้อนี้สูงมาก พระราชจริยวัตรในเรื่องพรหมวิหารธรรมนี้เป็นบารมีธรรมประดุจดังร่มโพธิ์ร่มไทรคอยปกป้องคุ้มครองรักษาพุทธศาสนิกชนและพสกนิกรทุกศาสนาให้มี



ความอยู่เย็นเป็นสุข สร้างความมั่นคงแก่สังคมและเป็นแบบอย่างสำคัญให้พุทธศาสนิกชนได้เจริญรอยตามพระราชกรณียกิจและพระอัจฉริยภาพในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช

พระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงมีทศพิธราชธรรม ที่เกี่ยวกับอุเบกขาคือทศพิธราชธรรมข้อ 9 “ขันติ” ความอดทนคือคงทนไม่โอนเอน อดทนต่อภูเกณท์ทั้งทางกายและทางใจ อดทนรู้ถ้วนทั้งที่บังควร มิบังควร อดทนที่ทบทวนที่ถูกต้องและเป็นธรรม (ธนาคารกรุงเทพ จำกัด, 2560) ความอดทนเป็นการใช้อุเบกขาด้วยปัญญาปฏิบัติหน้าที่ได้เหมาะสมถูกต้องครองธรรม พระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงมีอุเบกขาอย่างยิ่ง ประชาชนจึงมีความจงรักภักดีและมีศรัทธาอย่างเปี่ยมล้น

สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ 2 แห่งสหราชอาณาจักร (Elizabeth II of England - Queen Elizabeth II) ท่านเป็นผู้เป็นที่เข้าหลักธรรม "อุเบกขา" มากที่สุดคนหนึ่งของโลก Elizabeth เป็นผู้นำสูงสุดของอังกฤษได้นานถึง 96 ปี Queen Elizabeth II เป็นผู้เชี่ยวชาญการรักษาสมดุลของอำนาจ (Balance of Power) ทั้งการรักษาสมดุลของอำนาจระหว่างขุนนางของพระองค์เอง และการรักษาสมดุลแห่งอำนาจระหว่างประเทศในประวัติศาสตร์ของประเทศ พระองค์เป็นตัวอย่างของสมเด็จพระราชินีที่ดีในการแบ่งปันสิ่งที่ตนได้รับ จัดสรรผลประโยชน์ได้อย่างลงตัว และสามารถรักษาอำนาจของตนให้ยืนยาวต่อไป โดยไม่จำเป็นต้องใช้สิ้นเปลืองทรัพยากรไปกับการบังคับให้คนอื่นทำในสิ่งที่ต้องฝืนใจ ทรงเปิดโอกาสให้ทุกคนกราบบังคมทูลได้เท่า ๆ กัน ไม่ทรงวางพระองค์อย่างสูงศักดิ์ ทรงรับฟังอย่างตั้งใจและเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้ในความทรงจำอันเป็นเลิศ พระองค์ได้รับการสั่งสอนว่าไม่ควรด่วนสรุปเรื่องใดควรสดับรับฟังเสียงและความเห็นต่าง ๆ และนำมาชั่งน้ำหนักอย่างรอบคอบ ทรงหยั่งทราบทัศนคติของประชาชนเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการตัดสินพระราชหฤทัยไปเปรียบเทียบกับขนบธรรมเนียมประเพณีที่ยึดถือปฏิบัติกันมาแต่ก่อน และทรงตัดสินพระราชหฤทัยว่าควรดำเนินการอย่างไรต่อไป แสดงให้เห็นว่าพระองค์ทรงเป็นกลาง เปิดใจกว้าง อันเป็นลักษณะของผู้มีอุเบกขามีท่าทีและจุดยืนทรงวางพระองค์เป็นกลางทางการเมือง เป็นแบบอย่างของผู้มีใจใฝ่กุศลและเป็นผู้ใช้เหตุผลสามัญสำนึกเป็นเครื่องนำทาง ซึ่งมีลักษณะเฉพาะและไม่มีใครเหมือนอีกแล้ว (Douglas Hurd, 2559)

สรุป

อุเบกขาเป็นการทำจิตสงบ หยุดกริยา นิ่งเฉยด้วยความรู้ตัว เพราะเห็นตามความเป็นจริงไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง ภาวะของจิตที่มีอาการเป็นกลาง โดยใช้ความอดทน ความหนักแน่นต่อหลักการแห่งความดีและความเมตตา อุเบกขาเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง ฝึกปฏิบัติโดยการเจริญภาวนากรรมฐาน ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา คือการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิและการฝึกปัญญาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ใช้สติให้สามารถจับอารมณ์ได้ เกิดความบริสุทธิ์ขึ้นในจิต สามารถวางเฉยหรือเป็นกลางได้ มีสมาธิ และใช้ปัญญาความเพียรพยายาม ความอดทนของตนตามหลักธรรมคำสอน อันเกิดได้ทั้งการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป พุทธศาสนาสอนให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลก ด้วยสติปัญญาและความเพียร หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) การวางใจเป็นกลางตามหลักอุเบกขา จึงเกิดประโยชน์มากมาย ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ในระดับสังคม เพื่อให้ตนเองผู้อื่นอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข เพราะสามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะ



หน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีอันถูกต้อง มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้นคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ดังตัวอย่างข้างต้นในระดับโลกของผู้มีอุเบกขา ที่ใช้อุเบกขาธรรมจนสังคมโดยรวมยอมรับในระดับโลก

เอกสารอ้างอิง

- แก้ว ชิตตะชบ. (2547). *รวมวิชาธรรมศึกษา ชั้นตรี*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- ถวิล อรัญเวศ. (2564). *ผู้บริหารควรใช้อุเบกขาอย่างไร*. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2564, จาก http://thawin09.blogspot.com/2021/08/blog-post_42.html
- จงทอง จันทรางศุ และนรชิต สิงหเสนี. (2559). *เอลิซาเบธที่ 2 แน่วในปณิธาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: โอเพ่นบุ๊ก.
- ธนาคารกรุงเทพ. (2560). *นิทรรศน์ฉันรักในหลวงในดวงใจนิรันดร์* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เมย์ฟลาวเวอร์.
- นิธิ ศิริพัฒน์. (2559). *อุเบกขาในการเจริญภาวนากรรมฐาน*. ค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2564, จาก http://siripat.com/Dhamma_Articles.asp
- บุญมี แทนแก้ว. (2539). *จริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พระกัณฑ์ आयุโท (เอี่ยมอัมพร). (2554). *การศึกษาวิเคราะห์ เรื่องอุเบกขาบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาเฉพาะกรณีการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีของพรหมนารทะ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระประมวล ธรรมยุตโต. (2562). *การสร้างแรงจูงใจด้วยหลักพรหมวิหาร4. หนังสือพุทธจักร*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน). (2556) *การศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาบารมีในนารทชาดก. วารสารสันติศึกษาปริทัศน์ มจร,4(11), 15-16.*
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: เอสอาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *ตามรอยพุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: กองทุนเกื้อโลก (ป.อ.ปยุตโต).
- พระไพฑูริย์ เมธิโก (มหาบุญ). (2554). *การประยุกต์พรหมวิหาร 4 เพื่อการปฏิบัติงานของบุคลากร เทศบาลตำบลอ้อมใหญ่ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอภิชาติ ธรรมเตโช (สมบุญ). (2557). *ศึกษาการพิจารณาอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลส* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2541). *อุเบกขาการวางเฉยอย่างถูกวิธี*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



สมศักดิ์ สืบสงวน.(2564). *ธรรมที่นำไปสู่ความหลุดพ้น*. สืบค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.watthakhanun.com/webboard/forumdisplay.php?f=43>
