



### วิเคราะห์อุเบกขาเพื่อการพัฒนาปัญญาสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา An analysis on the equanimity (Upekkhā) for the development of wisdom leading to the liberation in Buddhism

กรณรรณ อุทัยวรรณ

Kornrawun Utaiwan

พิธีกร ผู้ดำเนินรายการอิสระ

Host, independent presenter.

Corresponding Author E-mail: 6701105004@mcu.ac.th

Retrieved: May 19, 2026; Revised: March 19, 2026; Accepted: May 19, 2026;

#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอุเบกขาในพระพุทธศาสนา เถรวาท 2) เพื่อวิเคราะห์อุเบกขาเพื่อการพัฒนาปัญญาสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา และ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลจากการวิจัยพบว่า อุเบกขา หมายถึง “การวางเฉย” หรือ “การไม่ยึดมั่นถือมั่น” ในบริบทของจิตที่สามารถรักษาความเป็นกลางได้อย่างมั่นคง อุเบกขาไม่ได้หมายถึงความเฉยเมยหรือการไม่สนใจ แต่คือการมีจิตที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความรัก ความโกรธ หรือความทุกข์ เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้บุคคลไม่ถูกครอบงำด้วยความยึดติดหรืออคติ อุเบกขาเป็นกลางของจิตในมิติที่หลากหลาย เช่น การวางเฉยต่ออารมณ์ที่มากระทบจากภายนอก (ฉัพพังคุเบกขา) ความเป็นกลางในสัตว์ตามหลักกรรม (พรหมวิหารอุเบกขา) ซึ่งอุเบกขาเหล่านี้ช่วยให้จิตสงบนิ่ง และสามารถดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญาในทุกสถานการณ์ ผลการวิเคราะห์ อุเบกขา ในทางพระพุทธศาสนา เป็นอุเบกขาที่ประกอบด้วยปัญญา คือ การมีสติตามรู้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่น



และเป็นกลาง ปราศจากความชอบ ความชัง การยินดียินร้าย จิตมีสภาวะนิ่งเรียบสนิท ไม่ถูกครอบงำหรือแทรกแซงด้วยโลภะ โทสะ โมหะ จิตจึงเป็นอิสระจากกิเลสทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงล้วนเสมอเหมือนกันในสามัญลักษณะ คือ มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับของผู้ใด (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นเครื่องมือในการดับ ราคะ ปฏิฆะ และละอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องในระดับจิตไร้สำนึกเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และได้องค์ความรู้จากการวิเคราะห์เป็น โมเดลอุเบกขาเพื่อการพัฒนาปัญญาสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา

**คำสำคัญ :** อุเบกขา; การพัฒนา; ปัญญา; พระพุทธศาสนา

### Abstract

This research article has two objectives: (1) to study equanimity (Upekkhā) in Theravada Buddhism. and 2) to analyze equanimity as a means for developing wisdom leading to liberation in Buddhism. This research employs documentary research methodology through studying the Tipiṭaka. Buddhist academic documents. and related research works and then the findings are made through analytical description.

The research findings reveal that Upekkhā means “equanimity” or “non-attachment” in the context of maintaining a stable neutral mind. Upekkhā does not signify indifference or apathy. but rather a steadfast mind that remains unshaken by arising feelings or emotions such as love. anger. or suffering. It is a virtue that prevents individuals from being dominated by attachment or bias. Upekkhā manifests as mental neutrality in various dimensions. such as equanimity towards sensory impressions from the sense bases (Chalāṇgupekkhā) and equanimity towards beings based on the law of Kamma (Brahmavihārupekkhā). These forms of equanimity help maintain mental tranquility and enable one to live mindfully and wisely in all situations.

The results gained from the analysis showed that in Buddhism Upekkhā by nature consists in wisdom where mindfulness on the various conditioned things. be they body or mind. can be perfectly realized and stabilized without any bias. likeness. hatred. non-hatred. agreement or disagreement. Under this situations. one’s mind is not dominated or intervened

by greed, hatred, and delusion. Consequently, such mind becomes completely liberated from all defilements as wisdom sees all, be they conditioned or un-conditioned things, as the common aspects; one it arises, then it ceases, it is not subject to any force of anyone (impermanence, suffering, selfless). This understanding leads to the destruction of lust, repulsion, and latent dispositions that reside in one's subconsciousness bringing about freedom from all kinds of plight respectively. The analysis led to the development of a new body of knowledge, namely the Upekkhā Model for the Cultivation of Wisdom toward Liberation in Buddhism.

**Keywords:** Equanimity; Development; Wisdom; Buddhism



## บทนำ

ปัจจุบันโลกที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี สังคม และเศรษฐกิจ ความเครียดและความกดดันได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนส่วนใหญ่ ผู้คนจึงต้องเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อความเป็นอยู่ทางด้าน สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมถึงค่านิยม วัฒนธรรม และมีรูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle) ที่ต้องปรับเปลี่ยนรับแรงให้ทันการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางกระแสทุนนิยม (จิรัชญา เชียงกุล, 2566:144) และอีกเหตุปัจจัยที่มองข้ามไม่ได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน คือด้านภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นทั่วโลกมีความทวีความรุนแรงมากขึ้นตามที่เราเห็นในข่าวในประเทศและชาวต่างประเทศ สาเหตุหลักๆ มี 2 สาเหตุ ได้แก่ สาเหตุทางธรรมชาติ เกิดจากธาตุลม น้ำ และไฟ กำเริบ สาเหตุจากมนุษย์ เกิดจาก โลภะ โทสะ โมหะ ส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ (พระมหาปริยญา วรญาโณ, 2564: 47-60) ด้วยเหตุที่มนุษย์เป็นผู้มีปัญญาจึงมีความคิดที่หลากหลายไม่สอดคล้องตรงกันเสียทั้งหมดเมื่อคิดไม่เหมือนกันก็เกิดการกระทบกระทั่งกัน มีความขัดแย้งกัน (วันชัย เมธาอภินันท์, 2566: 56) กลายเป็นปัญหาสำคัญที่มนุษย์ต้องเผชิญ พระพุทธศาสนาจึงมีหลักธรรมสำคัญมากมายที่ช่วยในการดำรงชีวิตให้เป็นไปได้อย่างดีงาม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “อุเบกขา” หรือ “ความวางใจเป็นกลาง” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างสมดุลในจิตใจ การวางใจเป็นกลาง มีคำในภาษาอังกฤษคือ equanimity เกิดขึ้นในราวปี ค.ศ.1600 มีรากศัพท์ภาษาละติน aequanimitatem แปลว่า ความ

สมดุล/ความราบเรียบ/ความสม่ำเสมอของใจ โดยมีนัยของเจตจำนงที่ดี ใจดี จึงมักใช้ในความหมายถึง ความยุติธรรม ความเป็นธรรม และความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง (online etymology dictionary) (อัศชิน นิมิตะวัน และ รวิช ตาแก้ว. 2566: 233)

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการฝึกฝนคุณธรรมเป็นสิ่งสำคัญในการนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความสงบสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายหลักในการช่วยเหลือมนุษย์ให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและปล่อยวางจากสิ่งที่เป็นทุกข์ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการทำความดีในระดับของกายหรือวาจาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งและมั่นคง โดยการปล่อยวางอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหาในชีวิต หนึ่งในหลักธรรมที่สำคัญในการฝึกจิตใจให้มีความสงบและสมดุลคือ อุเบกขา (อง.จตุกก. (ไทย) 21/125/190) สติและอุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นองค์ธรรมที่สำคัญและสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง สติช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน และอุเบกขาช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีใจที่ “เป็นกลาง” ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์และความรู้สึก ทั้งสององค์ธรรมนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางกิเลสและความยึดติด ทำให้จิตใจมีความสงบสุขและพัฒนาปัญญาได้ตามเป้าหมายสูงสุด (William Hart. 1987: 105–111) อุเบกขาซึ่งเป็นหลักธรรมที่อยู่ในพรหมวิหาร 4 โพชฌงค์ 7 และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตให้สามารถวางเฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความยึดติด โดยชาวไทยพุทธส่วนใหญ่มักจะเข้าใจความหมายของอุเบกขาว่า คือ การปล่อยวาง หรือ การวางเฉย อันเป็นเพียงความเข้าใจขององค์ธรรมสำคัญนี้เพียงในระดับต้นๆ ซึ่งต่างไปจากความหมายที่อันลึกซึ้งที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในพระพุทธศาสนา

เพื่อเข้าใจหลักธรรมอุเบกขาอย่างลึกซึ้ง เราควรเริ่มต้นด้วยการพิจารณาถึงความสำคัญของการฝึกจิตใจ และการวางตนให้พ้นจากการยึดติดในสิ่งที่เกิดขึ้น การฝึกฝนจิตใจให้สามารถปล่อยวางและวางใจเป็นกลางต่อสรรพสิ่งจึงเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาคุณธรรมทั้งในตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข ทางปฏิบัติการเจริญอุเบกขาเริ่มจากการพิจารณาความจริงของชีวิตและโลก ฝึกมองเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ลำเอียงด้วยอคติ เมื่อประสบกับสิ่งที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ ก็ไม่หวั่นไหว ยินดี หรือยินร้าย แต่มองด้วยปัญญาว่าทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัย

สำหรับปุถุชนนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าการเกิดของมนุษย์นั้นนำพามาซึ่งความทุกข์ ชีวิตตั้งแต่เกิดย่อมนำพามาซึ่งการแก่ การเจ็บ การตาย ความโศก ความเศร้าครวญ ความ

ทุกข์ทางกาย ความโทมนัสในจิตใจ และความคับแค้นใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นวนเวียนตลอดชีวิตของคนๆ หนึ่ง แต่ในความจริงสูงสุดทางพระพุทธศาสนาแล้ว แม้ความทุกข์ทางกายจะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์ทุกคนย่อมต้องประสบพบเหตุที่ทำให้เกิดความเสื่อมของรูปชั้นธอยู่ตลอดเวลา แต่ความทุกข์ทางใจ (โทมนัส) แท้จริงแล้วเป็นส่วนเกินในชีวิตของมนุษย์ที่สามารถกำหนดรู้เท่าทันได้ ถึงแม้จิตจะเป็นอนัตตา แต่จิตก็เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ จิตที่บริสุทธิ์แท้จริงนั้นผ่องใสเปี่ยมด้วยเมตตา แต่จิตของปุถุชนทั้งหลายมักถูกย้อมให้เศร้าหมองด้วยกิเลสที่จรมาจึงทำให้เกิดโทมนัสขึ้น (ความทุกข์ทางใจ) ผู้ที่มีสติและมีปัญญาหมั่นฝึกฝนจิตให้รู้เท่าทันกิเลสต่างๆ ในระดับเลิศ เช่นจิตของพระอรหันต์ เมื่อเกิดการกระทบผัสสะที่สร้างความทุกข์ทางกาย จะสามารถมีสติระลึกรู้เท่าทันจิตใจของตนและไม่พัฒนาต่อให้เกิดเป็นความทุกข์ทับถมทางใจได้ โดยพระอรหันต์จะมีสภาวะจิตเพียงสองลักษณะ คือ มี “โสมนัสเวทนา” สลับกับมี “อุเบกขาเวทนา” เป็นเครื่องอยู่ จิตของพระอรหันต์จึงเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง ดังคำที่กล่าวว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้” (จิตต์ หนูดี สุขาวห์) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2566: 21)

อุเบกขา (ความวางเฉย ใจที่เป็นกลาง) มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน การพัฒนาปัญญา เนื่องจากเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้จิตสงบ สมดุล และไม่หวั่นไหวต่อความสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งรอบตัวหรือความคิดในใจ ซึ่งเอื้อต่อการพิจารณาเห็นธรรมตามความเป็นจริง โดยเฉพาะในกระบวนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การพัฒนาจิตใจของมนุษย์นั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีการไว้โดยละเอียดผ่านมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นของจิตจากความทุกข์ต่างๆ ได้ โดยให้เครื่องมือไว้ 4 ประเภท เพื่อการมีสติตามระลึกรู้เท่าทันความเป็นไปของกายและจิต คือ การมีสติระลึกรู้ผ่านทางกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งการระลึกรู้เหตุเกิดและเหตุดับของอุเบกขาเวทนาอันเป็นสภาวะธรรมที่มีความละเอียดสูงสุดในบรรดาเวทนาทั้งหลาย เป็นการปฏิบัติธรรมในขั้นละเอียดที่พระอนาคามีจะต้องพิจารณาให้มีสติวงไว้รู้เท่าทันกิเลสตัวสำคัญที่สุดและกำจัดยากที่สุด นั่นคือ “อวิชชา” อันเปรียบเสมือนหัวหน้าโจรของกองทุกข์ทั้งหลาย เพื่อจะยกระดับจิตใจสู่ความสุขที่ปราณีตสูงขึ้นสู่อรหัตตมรรคและอรหัตตผลในที่สุด

การพัฒนาอุเบกขาขึ้นนั้น ในช่วงเริ่มแรกผู้ปฏิบัติอาจมีการปรุงแต่งในทางที่ดีด้วยปัญญาเพื่อให้จิตรักษาอุเบกขาในช่วงต้นของการฝึกฝนปฏิบัติก่อนได้ และต้องน้อมนำหลักปฏิบัติดังกล่าวมาฝึกฝนในชีวิตประจำวันด้วย การทำซ้ำๆ เห็นสภาวะบ่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ จนจิตเกิดความคุ้นชิน เปื่อและละวาง เพื่อพัฒนาให้กลายเป็นอุเบกขาแบบถาวรต่อไปในที่สุด การที่ผู้

ปฏิบัติฝึกจิตให้มีสติรับรู้ผัสสะต่างๆ ที่เกิดขึ้น แล้วรักษาอุเบกขาไว้ โดยไม่พัฒนาต่อให้กลายเป็นความชอบหรือชังนั้น จึงเป็นหนทางสู่การพัฒนาให้เกิดอุเบกขาที่สมบูรณ์ อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะจิตที่วางเฉยอย่างมีปัญญานั้น ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือแม้แต่ความคิดปรุงแต่งต่างๆ จิตจึงเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหา ไม่เกิดการดิ้นรนปรุงแต่งของจิตต่อสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแต่อย่างใด และอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด การปฏิบัติอุเบกขาช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิตได้อย่างสงบ และนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์อุเบกขาเพื่อการพัฒนาปัญญาสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา

### วิธีดำเนินการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การวิเคราะห์ผลของการเจริญอุเบกขาที่มีต่อการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาได้กำหนดขอบเขตการทำวิจัยไว้ดังนี้

1) **ขอบเขตด้านเอกสาร** โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิประกอบด้วย พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 และเอกสารชั้นทุติยภูมิซึ่งประกอบด้วย คัมภีร์ อรรถกถา ฎีกา หนังสือ ตำรา งานเขียนของนักวิชาการผู้ทรงภูมิรู้ทางพระพุทธศาสนา สารานุกรม ตำราทางพระพุทธศาสนา และ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลของการเจริญอุเบกขาที่มีต่อการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา

2) **ขอบเขตด้านเนื้อหา** โดยการศึกษาข้อมูลจาก ที่เกี่ยวข้องกับการการวิเคราะห์ผลของการเจริญอุเบกขาเพื่อการพัฒนาปัญญาเป็นประตูสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา และศึกษาหลักธรรมที่นำไปใช้ ในการการวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา ได้แก่ มหาเวทลลสูตร อุเบกขาสูตร มหาปทานผลสูตร พรหม

วิหารสูตร วิภังคสูตร สฬายตนวิภังคสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร เวทนาสูตร เพื่อเป็นการแนะแนวทางในการพิจารณาการทำอุเบกขาที่ถูกต้องด้วยปัญญา

## ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า อุเบกขาเป็นภาวะทางจิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ โดยเฉพาะในบริบทของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงความจริงของชีวิต อุเบกขามีได้หมายถึงความเฉยเฉยหรือการเพิกเฉยต่อสิ่งต่าง ๆ หากแต่เป็นความตั้งมั่นของจิตที่มีสติและปัญญาเป็นเครื่องกำกับ ทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย การที่จิตมีอุเบกขานั้น แสดงถึงการพัฒนาปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง มิใช่เพียงการรับรู้จากการฟังหรือการคิดพิจารณาเท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมทั้งหลายตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่น และเกิดความเป็นกลางอย่างแท้จริง

อุเบกขาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยลดอำนาจของกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวง เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขา ย่อมไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีสติและสมดุลง ในระดับสังคม อุเบกขามีบทบาทอย่างยิ่งต่อการสร้างความยุติธรรมและความเป็นธรรม เนื่องจากบุคคลที่มีอุเบกขาจะสามารถพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบและปราศจากอคติ ไม่ว่าจะเป็นความลำเอียงเพราะรัก โกรธ หลง หรือกลัว ซึ่งเป็นรากฐานของความยุติธรรมในสังคม

นอกจากนี้ อุเบกขายังช่วยส่งเสริมให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เพราะบุคคลที่มีจิตเป็นกลางย่อมไม่สร้างความขัดแย้งโดยไม่จำเป็น และสามารถยอมรับความแตกต่างของผู้อื่นได้อย่างเข้าใจ จึงเป็นคุณธรรมที่เอื้อต่อการสร้างความสมานฉันท์ในสังคม ดังนั้น การส่งเสริมและพัฒนาอุเบกขาในระดับบุคคลจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยควรเริ่มจากการฝึกสติและเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตอย่างแท้จริง และสามารถนำหลักอุเบกขาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ในขณะเดียวกัน สังคมควรให้ความสำคัญกับการปลูกฝังคุณธรรมด้านอุเบกขา ผ่านกระบวนการศึกษาและการพัฒนาทางจิตใจ เพื่อสร้างบุคลากรที่มีความเที่ยงธรรมและมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม อันจะนำไปสู่การลดปัญหาความขัดแย้งและความไม่เป็นธรรมในสังคม

## 2. ผลของอุเบกขาเพื่อพัฒนาปัญญาสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา พบว่า

การพัฒนาสติและการพัฒนาอุเบกขาเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ตลอดสายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยต้องพัฒนาทั้งสองส่วนควบคู่กัน เพื่อพัฒนาสติให้มีความเฉียบแหลมในการตามดูรู้สภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้เห็นการเกิดดับของสภาวะธรรมเหล่านั้นว่าล้วนตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ จนสังขมาเห็นที่ถูกต้องเป็นความรู้ชุดใหม่ที่จะหมั่นเพียงแค่ว่าเพียรเฝ้าดูรู้ทันสภาวะธรรมต่างๆ เหล่านั้น เกิดขึ้นและดับไป ด้วยใจที่เป็นกลาง ปราศจากการแทรกแซงดิ้นรนปรุงแต่งของจิต อันจะกลายเป็นการสร้างกิเลสใหม่ขึ้นในจิตใจและนำไปสู่ความทุกข์ จึงเห็นได้ว่าสติและอุเบกขาสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการกำจัดกิเลสใหม่ๆ ออกจาวจรปฏิจจนุปบาท และการพัฒนาสติและอุเบกขานี้ ยังสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในกระบวนการขุดลอกและถอดถอนอนุสัยกิเลสเก่าๆ ที่นอนเนื่องในระดับจิตไร้สำนึก เพราะเมื่อไม่เกิดกิเลสใหม่ขึ้น จะทำให้การทำงานของวิญญาน (จิตผู้รู้) เกิดการสะดุดลง เพราะไม่มีสังขารใหม่มาหล่อเลี้ยงขับเคลื่อนจาวจรปฏิจจนุปบาทสายเกิด จึงเป็นโอกาสให้เกิดการทวนกระแสโดยวิญญานจะแสวงหาแหล่งพลังงานหล่อเลี้ยงโดยดึงออกมาจากอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องในระดับลึกของจิตให้แสดงตัวขึ้นมาที่ระดับพื้นผิวของจิตเพื่อขับเคลื่อนวิญญานแทนกระแสสังขารใหม่ที่หยุดสะดุดลง โดยปรากฏเป็นผัสสะและเวทนาทางอายตนะต่างๆ ซึ่งหากผู้ปฏิบัติยังคงสามารถดำรงสติตามดูรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลางไว้ได้ ก็จะเป็นหนทางในการขจัดกิเลสเก่าๆ เหล่านั้นให้ค่อยๆ สลายตัวดับหายไป และสังขมาเห็นที่ถูกต้อง ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงล้วนเสมอเหมือนกันด้วยกฎไตรลักษณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาสติและอุเบกขา (ใจที่เป็นกลาง ปราศจากการดิ้นรนปรุงแต่งแทรกแซงของจิต) ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งศีล สมาธิ และปัญญาเฝ้ารอบเพียงพอ การทำงานของอริยมรรคและอริยผลจึงจะปรากฏขึ้นตามแต่ละลำดับ เพื่อปราบกิเลสที่ละชั้นแบบถอนรากถอนโคนเป็นการต่อไป จึงอาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาปัญญาที่ประกอบด้วยสติและอุเบกขานั้น เป็นจุดสูงสุดของวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสังขมาเห็นที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่ผล คือ การหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนาได้ในที่สุด

## อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาอุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า “อุเบกขาเป็นจิตที่มีความเป็นกลาง โดยมีสติเข้าไปกำกับและเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์” สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า อุเบกขาเป็นความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา มิใช่ความเฉยเฉย แต่เป็นการรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติ และตั้งอยู่บนความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์อย่างถูกต้อง ซึ่งตรงกับผลการวิจัยในประเด็นของ “การมีสติรู้ตามความเป็นจริงและไม่ปรุงแต่งจิต” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2559: 312) “อุเบกขามีบทบาทในการรักษาความยุติธรรมในสังคม โดยทำให้บุคคลไม่ลำเอียงต่อบุคคลที่รักหรือชัง และปราศจากอคติ” สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่า อุเบกขาเป็นองค์ธรรมในพรหมวิหาร 4 ซึ่งช่วยให้บุคคลตั้งมั่นในความเที่ยงธรรม และไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอคติ 4 ได้แก่ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ โดยตรงกับผลการวิจัยในประเด็น “การไม่ลำเอียงและการรักษาความเป็นธรรมในสังคม” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546: 145) และ “อุเบกขาเกิดจากการสังสมภาวนามยปัญญาจากการปฏิบัติ จนสามารถเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม และปล่อยวางได้” สอดคล้องกับแนวคิดของ พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน ที่เน้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จนจิตเกิดความวางเฉยอย่างมีปัญญา ไม่ยึดติดในอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งตรงกับผลการวิจัยในประเด็น “การเกิดอุเบกขาจากภาวนามยปัญญาและการเห็นไตรลักษณ์” (พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน. 2550: 89)

โดยสรุป ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของนักปราชญ์ทั้งสามท่านอย่างชัดเจนใน 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) อุเบกขาในฐานะจิตที่เป็นกลางด้วยปัญญา (2) อุเบกขาในฐานะหลักแห่งความยุติธรรมปราศจากอคติ และ (3) อุเบกขาในฐานะผลของการปฏิบัติวิปัสสนาที่ก่อให้เกิดภาวนามยปัญญา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า อุเบกขาเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญทั้งในระดับการพัฒนาจิตใจและการประยุกต์ใช้ในสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างแท้จริง

2. ผลของอุเบกขาเพื่อพัฒนาปัญญาสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา พบว่า การพัฒนาสติควบคู่กับอุเบกขาเป็นเครื่องมือสำคัญในการรู้เท่าทันสภาวะธรรม และนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ สอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ที่อธิบายว่า สติเป็นตัวตามรู้ ส่วนอุเบกขาเป็นตัววางใจให้เป็นกลาง ทำให้ปัญญาเกิดขึ้นอย่างถูกต้อง การเห็นความเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริงจะนำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งตรงกับผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า

การไม่ปรุงแต่งจิตจะช่วยหยุดการเกิดกิเลสใหม่ และเป็นการตัดวงจรปัจจัยสมุปบาทในสายเกิด นอกจากนี้ แนวคิดดังกล่าวยังเน้นว่าปัญญาที่เกิดจากการภาวนาเป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ว่า การสั่งสมภavnามยปัญญาจากสติและอุเบกขาจะทำให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะธรรม และนำไปสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2559: 421) พร้อมสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ผลการวิจัยที่กล่าวถึงบทบาทของสติและอุเบกขาในการกำจัดกิเลสใหม่ และขุดลอกอนุสัยกิเลสเก่า สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎกที่อธิบายกระบวนการทำงานของจิตในกรอบปัจจัยสมุปบาทว่า หากไม่มีการปรุงแต่ง (สังขาร) ใหม่ วงจรแห่งทุกข์จะถูกตัดตอนลง ซึ่งตรงกับผลการวิจัยที่ระบุว่า เมื่อจิตมีอุเบกขาและไม่แทรกแซงปรุงแต่ง จะไม่เกิดกิเลสใหม่ และเปิดโอกาสให้อนุสัยกิเลสเดิมแสดงตัวออกมาเพื่อการกำจัด นอกจากนี้ยังสอดคล้องในประเด็นที่ว่า การมีสติรู้เท่าทันเวทนาและผัสสะโดยไม่ยึดมั่น จะทำให้เกิดการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 และนำไปสู่การพัฒนาปัญญาอย่างเป็นระบบ จนกระทั่งมรรคและผลเกิดขึ้นตามลำดับ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546: 233) และยัง สอดคล้องกับแนวคิดของ พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน ผลการวิจัยที่พบว่า การรักษาสติและอุเบกขาอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การถอนรากถอนโคนของกิเลสทั้งใหม่และเก่า สอดคล้องกับแนวปฏิบัติของพระอาจารย์มหาบัวที่เน้นการภาวนาเพื่อให้จิตเห็นความจริงของสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการรู้ทันเวทนาและอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าไปยึดถือ ซึ่งตรงกับผลการวิจัยที่กล่าวว่า เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถดำรงอุเบกขาได้ จะสามารถปล่อยให้กิเลสแสดงตัวและดับไปเองตามธรรมชาติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องในประเด็นที่ว่า เมื่อศีล สมาธิ และปัญญาเจริญเต็มที่แล้ว ย่อมทำให้มรรคผลเกิดขึ้นเป็นลำดับ และนำไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน (พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน. 2550: 156)

### องค์ความรู้จากการวิจัย

อุเบกขาเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ทำหน้าที่เป็นแกนกลางของการพัฒนาจิตและปัญญา โดยมีใช้เพียงความวางเฉย แต่เป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางอย่างมีสติและปัญญากำกับ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถตามรู้สภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามภายใต้กฎไตรลักษณ์อย่างชัดเจน อันนำไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องและลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิต

เมื่อสติและอุเบกขาได้รับการพัฒนาไปพร้อมกัน จะทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการตัดวงจรของกิเลสตามหลักปฏิจจสมุปบาท กล่าวคือ สติทำหน้าที่รู้เท่าทันสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่วนอุเบกขาทำหน้าที่วางใจเป็นกลาง ไม่เข้าไปยึดมั่นหรือปรุงแต่ง เมื่อไม่มีการปรุงแต่งจิต กิเลสใหม่ย่อมไม่เกิด ส่งผลให้กระแสแห่งการเกิดทุกข์หยุดชะงักลง และเปิดโอกาสให้กิเลสเก่าที่สะสมอยู่ในระดับลึกของจิตปรากฏขึ้น

ในกระบวนการดังกล่าว หากผู้ปฏิบัติยังคงดำรงสติและอุเบกขาไว้อย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถเผชิญและปล่อยวางกิเลสเหล่านั้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้กิเลสค่อย ๆ คลายตัวและดับไปโดยไม่ต้องกดขี่ อันเป็นการขุดลอกอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิตใจ เมื่อกระบวนการนี้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ย่อมนำไปสู่การสังสมภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการเห็นแจ้งด้วยประสบการณ์ตรง

ในที่สุด เมื่อศีล สมาธิ และปัญญาเจริญเต็มที่ภายใต้การกำกับของสติและอุเบกขา การดำเนินของอริยมรรคย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ นำไปสู่การดับกิเลสอย่างสิ้นเชิงและการบรรลุอรุณผล ดังนั้น อุเบกขาจึงเป็นทั้งเครื่องมือและเป้าหมายในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ทำให้การพัฒนาปัญญาเป็นไปอย่างถูกต้อง สมบูรณ์ และนำไปสู่ความหลุดพ้นในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อย่างแท้จริง



รูปภาพที่ 1 โมเดลอุเบกขาเพื่อการพัฒนาปัญญาสู่ความหลุดพ้นทางพระพุทธศาสนา

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงศึกษาธิการ ควรมีการจัดการเพื่อบูรณาการหลักสูตรรวมอุเบกขาในหลักสูตรการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาปัญญาและสมดุลทางอารมณ์” สนับสนุนการใช้หลักสูตรอุเบกขาในหลักสูตรวิชาจริยศึกษา หรือวิชาเรียนด้านการพัฒนาตน

2) กระทรวงแรงงาน จัดอบรมโครงการพัฒนาสมดุลจิตใจในที่ทำงานด้วยหลักอุเบกขาเพื่อสร้างการยอมรับและพัฒนาการจัดการความขัดแย้งในสถานที่ทำงาน

3) องค์กรพัฒนาเอกชน (NGOs) จัดโครงการพัฒนาเยาวชนด้วยหลักอุเบกขาเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำเชิงจริยธรรม” ส่งเสริมการพัฒนาความเข้าใจเรื่องอุเบกขาในเยาวชนเพื่อสร้างผู้นำที่มีคุณธรรม

### 2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ด้านการศึกษา การบูรณาการในหลักสูตรการเรียนการสอน เสนอให้เพิ่มหัวข้อเกี่ยวกับอุเบกขาในหลักสูตรวิชาจริยศึกษาและพัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) การจัดกิจกรรมเวิร์กชอป จัดอบรมหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้หลักอุเบกขาในสถานศึกษา เช่น การฝึกสมาธิและวิปัสสนา เพื่อช่วยให้นักเรียนและครูสามารถพัฒนาปัญญาและการยอมรับความแตกต่าง

2) ด้านการพัฒนาสุขภาพจิต การใช้ในการบำบัดและฟื้นฟูจิตใจ นำผลวิจัยไปพัฒนาคู่มือหรือโปรแกรมบำบัดจิตใจในกลุ่มผู้มีความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า โดยอาศัยแนวทางอุเบกขาเพื่อสร้างความสงบและการยอมรับในชีวิต สนับสนุนการใช้ในคลินิกสุขภาพจิตออกแบบหลักสูตรสำหรับนักจิตวิทยาและนักบำบัดให้สามารถใช้แนวคิดของอุเบกขาในการช่วยเหลือผู้ป่วย

3) ด้านการบริหารและองค์กร ส่งเสริมการบริหารองค์กรเชิงจริยธรรม ใช้ผลวิจัยเพื่อจัดทำโครงการฝึกอบรมสำหรับผู้บังคับบัญชา โดยเน้นการตัดสินใจอย่างมีปัญญาและการรักษาสอดคล้องด้วยอุเบกขา การพัฒนา Soft Skills ในที่ทำงาน นำอุเบกขาไปใช้ในการสร้างทักษะการจัดการความขัดแย้งในที่ และ การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในองค์กร

### 3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) วิเคราะห์บทบาทของอุเบกขาในกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา

- 2) ศึกษาความสำคัญของอุเบกขาในฐานะธรรมเครื่องอยู่เย็นในชีวิตประจำวัน
- 3) ศึกษาแนวทางการฝึกอุเบกขาเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- 4) ศึกษาอุเบกขาในวิถีชีวิตยุคดิจิทัล: แนวทางสร้างสมดุลทางจิตใจในโลกแห่งความเร่งรีบ

### บรรณานุกรม

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.
- พระมหาปริณญา วรญาโณ. “การวิเคราะห์การบรรเทาภัยพิบัติด้วยรัตนสูตร”. **วารสารเสถียรวิทยปริทัศน์**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2564): 47-60.
- พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน. **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. อุตรธานี: วัดป่าบ้านตาด, 2550.
- รชฎา เชียงกุล. “อุเบกขาในการเจริญภาวนากรรมฐานกับความสำเร็จในทางโลก”. **วารสารพุทธจิตวิทยา**. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2566): 144-156.
- วันชัย เมธาอภินันท์. “วิธีการแก้ไขความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบันตามแนวพระพุทธศาสนา”. **Journal of Applied Education**. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2566): 56-67.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **อมฤตพจนานุกรมพุทธศาสนสุภาษิต**. พิมพ์ครั้งที่ 33. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิตและพิพิธภัณฑสถานพระพุทธศาสนา, 2566.
- อัศวิน ฉิมตะวัน และรวิช ตาแก้ว. “การวางใจเป็นกลางกับปรัชญากระบวณธรรม”. **วารสารวิจัยธรรมศึกษา**. ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2566): 233-246.
- Hart, William. **The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka**. New York: HarperCollins Publishers, 1987.